

~前言~

腦同盟是我們一群腦科病人，本著互相幫助，互相扶持的精神所組成的。因此我們的會刊 [通訊站] 便成為彼此交流的渠道之一，各位如有意投稿，請電郵 neuro_united@ymail.com 或寄香港郵政信箱 3484 號通訊站編輯收。如有查詢或欲加入成為本會會員，可致電腦同盟熱線電話 **25602102** 聯絡本會職員何秋芬小姐，好讓本會為大家解答及服務。本會之主要活動及服務包括自助訓練小組、醫院探訪、家居探訪、醫學及復康專題講座、聯誼活動、郊野遊趣及會員通訊等；或可瀏覽本會網頁 www.nuhk.org。歡迎對本會提供意見，來函請寄香港郵政信箱 3484 號。



腦同盟新聞



- (一) 本會近日得東華東院批准開展病房探訪服務，現時每月第三個星期二上午探訪，共五位會員參與。委員會將陸續於港島其他醫院開展病房探訪服務，會員若有興趣參與此服務，請與本會職員聯絡。
- (二) 健步行活動於四月季刊公佈，反應熱烈，五月開始每月兩次活動，活動地點選擇郊區行山路徑或市區內步行徑，每次活動均有十多人參加，縱使近日天氣轉熱，眾人仍堅持繼續活動，會員若有興趣參與此活動，請與本會職員聯絡。
- (三) 腦科基金會「2015 腦健康周」，29/3 於旺角麥花臣球場舉辦嘉年華會，會員溫星池、溫傳滿莘、鄭志中、黃映財代表本會負責攤位「血壓站」，謹此致謝。
- (四) 本會各分區每月均舉行茶聚，由區長聯絡安排；由於物價上漲，委員會七月份會議決定由八月起每人每次茶聚津貼增至 20 元，細則不變，如有疑問，請與職員聯絡。
- (五) 按會章規定，所有會員每兩年須辦理續會手續。為減省手續，委員會自動為各會員續會，會員若不打算續會請於 11 月 1 日前致電本會職員通知退出本會。
- (六) 2013-2015 年度第十六屆委員任期將於 11 月屆滿，本會將依會章規定，於 11 月週年會員大會選舉新一屆委員，細則詳見選舉公告。

「終身的學習」—— 莫關雁卿女士逆境中的奮鬥

何雨本筆錄

「天將降大任於斯人也，必先苦其心志，勞其筋骨，餓其體膚，……」不知道腦同盟的盟友或親人讀到這段孟子關於EQ（情緒智商）的金句時，是否會將所受的困苦視為上天對他的考驗，為要磨練他們的意志？病者和他們的家人正打著一場好像永遠都打不贏的仗時，是否會帶來點點的希望和期盼？

我願意把我的經歷與大家分享，不是為了甚麼，祇希望可以為生命的奧秘提供一些線索。



我出生在基層的家庭，爸媽的收入微薄，僅足糊口。不但如此，我是在「中風家族」裡成長的。爸爸在三十二歲那年中風，八年後離世。翻查記錄，原來爺爺也是因中風而離世的。無知的我還以為這種病患是「傳男不傳女」的，不會發生在我身上。不幸地，1997年香港回歸祖國懷抱之後不久，我就因為先天性腦血管畸形而引致中風，當時是剛剛渡過了四十九歲的生日。事發時我正在和同事吃晚飯，正當我們談笑風生的時候，我突然之間暈倒，把他們都嚇壞了，他們手忙腳亂地扶我躺臥在沙發上休息，隨後將我送到醫院。兩天之後我才甦醒過來，當時我覺得我整個左半邊身都不能動彈，不受指揮、失去了記憶力、失去了語言能力和邏輯思維、眼蓋下垂、面部肌肉痙攣引致咀角傾斜和口水長流…不一而足。我能夠認得我家人，但說不出他們的名字；從前輕而易舉的事，現在卻像徒手登天那麼困難！這時的我，經歷到澈底的無助，也可能是因為腦受創的緣故，情感上我並沒有特別難過。直至到一次參加腦同盟宿營活動時，我的反彈情緒像決堤江河一樣，我哭得很厲害，好像要把這段時間裡所有的冤屈晦氣都要傾瀉出來似的。身體是由一堆骨頭、肌腱、神經和血管建立起來，即使是站立、邁步或一些毫無難度的動作，其實是經由大腦神經所發出的指令和協調後才能達成動作，也祇有是行動不便或是喪失活動能力的人才會體會到。

而我的復康運動就是要先從「坐功」開始，像嬰兒一樣，坐好了，才可以站；站好了，才可以靠著助行器材一步一步地慢慢行。復康治療的進展很慢，甚至不能感覺到絲毫進步，成效也不明顯。誰會知道其實當中所邁出的每一步都甚是吃力，舉步維艱！

日子飛逝，兩年很快過去了，可能是我從小就有「不認輸、不服氣」的性格，心中起了一個很奇怪的念頭，我認為既然傳統職業和物理治療都未能有長足的進步，那就要靠我自己了，雖然沒有甚麼文獻或理據支持我這個想法，也許還會有人笑我異想

天開，自討苦吃，但我就已經決定了並開始進行。我報讀了大學的工商管理博士課程，這是一個既瘋狂又大膽的想法。坦白說，第一年的校園生活是「白坐」，教授授課的時候，我是看見他的咀皮在動，聽到他的講解，但正當我在思考當中的內容時，教授已經跳到第二、三、四個題目了，而我就必須用我的耳朵去「追」他的授課內容，相當吃力。同時，除了課堂上的講授之外，還要閱讀大量參考書籍，為了要彌補課堂學習的不足，我更要加倍地閱讀更多書籍。幸而有家傭的協助，我可以把大量沉重的參考書搬回家，再仔細咀嚼和消化。慢慢地，第一個學年就捱過了。第二個學年時，情況漸漸得到改善，亦證明了我的努力沒有白費，奮鬥方向沒有擺錯，而我亦開始感受到學習過程中的喜樂。經過了幾年不懈努力，終於得到豐盛的回報，因中風而暫停的工商管理學博士課程得以完成。高興之餘我記起從前爸爸對我說過的一句說話，他說我是「讀書的材料」，是他料事如神還是他對我遙遠的祝福呢？

各位腦同盟的盟友，不論您是病者本人或是照顧者，我期望我的分享可以成為您的祝福和鼓勵，期望您們可以珍惜每一天，活得精采有意義！

記者的感受

約關女士做訪問之前，我對她是完全陌生的，對她過往經歷和成就是全不知情的。第一個印象是覺得她為人謙和，爽朗。當她說出她在病患中的經歷和後來怎樣從低谷中走出來，最後得到學術上的肯定，我感受到她的生命熱誠和對美善的執著。時下很多人用功讀書是為了有較好的工作和前途，住洋樓、開名貴汽車是他們奮鬥的目標，但有多少人是可以將他專業用在服務社會方面的？關女士所服務的範圍是如此廣闊，相信是極少數極少數的罕有人物了。傳說中的火鳳凰浴火重生，關女士的奮鬥經歷可以對大家有啟發作用。所謂「成就」並不一定是考取功名或博士頭銜、成為藝術家，或擁有大量財富。亦未必人人都要做牛頓、加里略，貝多芬。祇要天天向上，活著就是精采，活得精采就是成就！

編者按：

篇中人在近期得到的獎項：

2011 傑出專業女性獎

2014 香港特區政府榮譽勳章

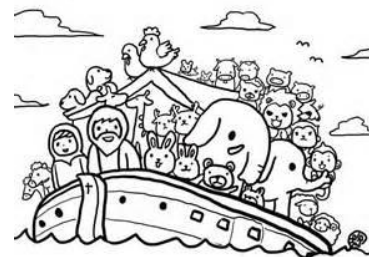
2015 傑出第三齡人仕獎

2015 傑出香港理工大學校友獎



「挪亞方舟樂續"Fun"」

東區區議會民政事務處主辦



日期：2015年8月25日（星期二）

集合時間：早上8時45分

集合地點：鯗魚涌康山花園第六座香港復康會社區復康網絡。

（太古港鐵站 E3 出口）

活動時間：上午10時至下午4時

人數：普通會員10名、附屬會員10名

殘疾人士必須持有「殘疾人士登記證」方可參加

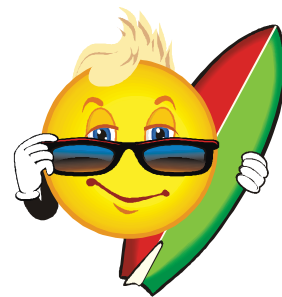
（若報名人數眾多，抽籤決定）

費用：全免（包括午膳餐盒）

對象：腦同盟各會員及其家屬（每家庭最多2人）

報名日期：2015年8月4-7日

查詢及報名：2560 2102



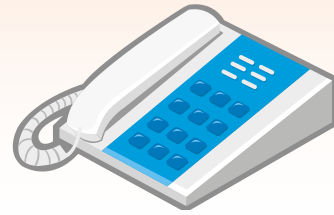
備註：1. 是次活動沒有復康巴接載。

2. 如當日天文台於集合時間前兩小時仍然懸掛紅色暴雨警告、黑色暴雨警告、3號風球或以上，活動即告取消。

3. 如有爭議，本會保留最終決定權。

溫馨提示

近日有會員投訴接獲來歷不明電話，自稱腦同盟會員欲查詢事項，在此提醒各會員為免受滋擾，如接獲類似電話，毋需回答問題，請他直接致電本會。



「互助」信念的承傳 - 如何成為組織義工/領袖

香港復康會社區復康網絡
病人互助發展中心
黃星朗

本文章是「互助」信念承傳系列的第三篇，亦是最後一篇，大家還記得對上兩篇的內容嗎？第一篇提到自助組織與社會服務機構的不同，最大區別是會員參與的角色不僅於「受助者」，而是既施亦受的「施受者」；而第二篇就更多描述病人在自助組織如何成為「施受者」，例如分享復康經歷和互相鼓勵支持等。不謹於此，還可以成為參與自助組織運作的持份者呢！

病人當家作主

自助組織與社會服務機構其中一個重要分別是，權力架構是強調共同參與和共同帶領，所以自助組織的帶領工作，也需要組織會員擔當，因為組織會員才最清楚病人和組織的需要。大家在認同這原則的同時，又可能有很多擔憂或誤解，例如擔心自己能力、認為現時已有人幫手就無問題吧等等。

以下是筆者嘗試撮錄和澄清在組織中觀察很多會員對協助組織會務的擔憂和誤解：

擔憂/誤解	澄清
「做執委會好辛苦」	「團結就是力量」，正正是需要大家的參與，大家一起分擔工作，大家也不會太辛苦呢。更何況那些是有意義的。
「現在有人做緊啦，留返俾人做，唔使我啦」	「長江後浪推前浪」，自助組織人人也有責任參與，現有的委員也會有退下來的一日。健康的組織應該有人可以輪替擔任職務。
「我咩都唔識㗎，驚做錯嘢」	自助組織相信人人也是專家，各人也有不同強項。初期可以從簡單或大家的強項開始做起，而已有經驗的會員/執委也可以陪大家一起做。大家同路人會互相體諒，大家未適應做得較慢或偶爾做錯大家也會包容的。
「病人身體已經差，很難再做更多野」	大家也是按自己能力、時間，「做得幾多得幾多」。筆者也聽過，有些執委表示多利用閒餘的時間投身自助組織，不再胡思亂想，反而可以令他保持精力，更加積極。你也可以訪問一下閣下組織的執委。
「有社工/職員得啦，有活動就叫我參加啦」	自助組織是屬於大家病友和家屬的，日常的會務、決策等也是由大家一起做的。

組織架構也不只於執委會，大家可以循序漸進，先嘗試在分區互助小組幫手，由自己的興趣或強項出發，再嘗試學一些新工作，後期擔任組長/區長，再加入執委會也可以。

總結

自助組織的義工不是普通的義工，是由同路人組成向其他會員給予支持和鼓勵，以實踐自助互助的義工。所以這些義工不能找組織以外的人來擔當，而需要靠大家一起幫手，擔當這個不平凡的義工。最後筆者希望可以以一句說話作結尾：「Nothing about us without us (沒有我們的參與，不能作出與我們有關的決定)」，要讓自助組織承傳下去，繼續推動自助互助和其他使命，就要更多同路人一起參與。

【最新報告】

新會員名單：黃妙珍 鄧彩儀 黃啟邦 馬良濤 方子正 孫美華

鄔文懿 林智文 陳寶珊 傅愛瓊 鄺碧蓮 鄺碧貞

捐款者名單：壹佰元以上 --- 高美玲女士 鍾偉明先生 劉偉光先生

蔡武漢先生 林海山先生 林海婷小姐

余直鴻先生

去世會友：梁達年先生

~~~~~

**腦同盟** 是各腦友的大家庭，通訊站就應該成為腦友們彼此交流意見和心得的渠道。下期的通訊站將於 **2015 年 10 月** 出版，為增強及充實本通訊站之內容，歡迎各腦友及義工投稿。稿件限 500 字，編委或會修改投稿的內容和挑選刊登。 請於 **9 月中** 前寄回腦同盟香港郵政信箱 **3484 號** 或傳真致 **2967 6750**

各位會員記得投稿喇！



### 捐款表格

「腦同盟」乃病人自助組織，極需社會人士的慷慨捐獻。有意捐助者，請填妥下列表格。

捐助人姓名：\_\_\_\_\_ 性別：\_\_\_\_\_ 電話：\_\_\_\_\_

聯絡地址：\_\_\_\_\_

(捐助港幣一百元或以上者，可憑收據申請扣減稅項)

本人現捐助 (請在合適方格加上 ✓ 號)

\$100  \$200  \$500  \$1000 其他 \$ \_\_\_\_\_

付款方法：

1. 用劃線支票，抬頭寫上「腦同盟」；
2. 將捐款存入「匯豐銀行」戶口 (004-600-819932001)。

然後將支票或入數紙，連同此表格，寄往香港鰂魚涌英皇道 1120 號康山花園第六座地下「腦同盟」收或香港郵政信箱 3484 號。

## 腦同盟名譽顧問團

贊助人：方津生醫生

名譽顧問：馮正輝醫生 范耀華醫生 洪君毅醫生 呂偉文醫生  
浦勤孫醫生 方道生醫生 李樹梅女士 周惠萍小姐  
區潔萍女士 陳欽亮先生 鄭敏慧女士 鄭國華先生  
林秀菊女士 溫潔貞女士 陳婉玲小姐 王許秀蓮女士  
呂幼蓮女士

名譽主席：關景賢先生

會務顧問：陳文泰先生

潘友為先生

法律顧問：羅紹佳律師

名譽核數師：趙雅穎先生

## 第十六屆委員名單

主席：周偉良先生

副主席：(內務)溫星池先生、(外務)梁啟芳女士

秘書：張燕燕女士

財政：劉玉冰小姐

委員：梁耀明先生

黃海燕女士

溫傳滿華女士

李慕雲女士

何雨本先生

何鳳女女士

區長：南區 — 梁啟芳女士、梁耀明先生

中西區 — 李慕雲女士、譚淑冰女士

灣仔區 — 張燕燕女士、張用妹女士

北角區 — 劉瑞初先生、林文清女士

筲箕灣、鰂魚涌區 — 溫星池先生、溫傳滿華女士

柴灣區 — 何鳳女女士

**通訊站編輯**：周偉良、溫星池、梁啟芳、何雨本

**腦同盟**  
Neuro United

地址：香港鰂魚涌英皇道 1120 號康山花園第 6 座地下

電話：25602102 傳真：29676750

電郵：neuro\_united@ymail.com

網址：www.nuhk.org