

~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，各位如有意加入我們的大家庭，或對我們有意見及投稿，請電郵 neuro_united@hotmail.com 或來信香港郵政信箱 3484 號通訊站編輯收；亦可致**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。

腦同盟新聞



好消息！某熱心人士欲捐助本會之清貧會員購置或更換輪椅，各會員如有需要，可向本會職員何秋芬小姐登記及查詢，一經本會審核批准，本會會代為安排購買。

又本會得社會福利署撥款支援嚴重中風會員(例如：不清醒、不能溝通、不能獨自進食或活動嚴重困難等等)之照顧者，並已成立照顧者支援小組，定於 2006 年 9 月 2 日至 3 日，在馬鞍山伸手助人協會樟木頭老人度假中心舉辦「恬息營」，目的是了解照顧者之憂慮及困難，從而提供協助或推介給有關機構。本會並將病患者分類，經篩選後，會發信個別通知，邀請上述會員及其照顧者參加該「恬息營」。

本會於 2006 年 6 月 25 日舉辦之「仲夏日沙田遊」，參加人數眾多，共有兩架旅遊巴士及五架復康巴士，是次旅遊在歡樂的氣氛中結束。



「醫療融資對病人的影響」講座

目的：希望透過講座，讓會員認識醫療融資及病人權益。

- 講座內容：
- (1) 醫療融資最新建議
 - (2) 什麼是病人權益
 - (3) 高壓氧對中風是否有幫助



主講者：香港社區組織協會病人權益幹事 — 彭鴻昌先生

日期：二零零六年八月六日 (星期日)

時間：下午二時至五時

地點：香港復康會社區復康網絡港島康山中心

香港鰗魚涌英皇道 1120 號康山花園第六座地下(太古地鐵站 E3 出口)

費用：全免 *(乘搭復康巴士者，本會將收取每個家庭二十元正車資)

對象：腦同盟各會員及其家屬

名額：60 人

截止日期：二零零六年七月二十七日(星期四)

查詢及報名：2560 2102 (腦同盟熱線電話)



備註：1) 煩請各會員務必於指定時間內報名。在報名時清楚說明---**姓名、電話、參加人數**。

2) 本活動設有復康巴士接載參加者，如參加者需要此項服務，請於**報名時清楚說明上車地點(輪椅者優先)**。

3) 如當日天文台於**講座開始前兩小時**仍然懸掛紅色暴雨警告、黑色暴雨警告、3 號風球或以上，是日活動即告取消。

再次預告

健康錦囊：

課程時間： 晚上七時三十分至九時三十分

	日期	題目	講者	內容
第四堂	25/07/2006	健康大道	瑪麗醫院護士 李樹梅姑娘	怎樣走進健康大道。
第五堂	22/08/2006	心臟病	心臟科 李沛然醫生	冠心病與通波仔手術新探。
第六堂	26/09/2006	健康素食	吳雪瑛小姐	在日常生活飲食方面： (1) 如何去選擇適當的食物； (2) 如何預防都市病； (3) 適當的運動等。
第七堂	24/10/2006	醫療專題	瑪麗醫院腦外科顧問 洪君毅醫生	腦科各藥物的主要功能和副作用； 供給病人的藥物等級； 如何分類自購藥物； 其他相關資訊。
第八堂	28/11/2006	職業治療	職業治療師 陳文泰先生	如何融入日常生活、社會等之技能。

閒談個半鐘：

導師： 言語治療師 — 潘文瑋姑娘

課程時間： 晚上七時三十分至九時正

舉行日期： 第一堂：03/07/2006

第四堂：09/10/2006

第二堂：07/08/2006

第五堂：06/11/2006

第三堂：04/09/2006

第六堂：04/12/2006

地點： 香港復康會社區復康網絡港島康山中心
香港鰂魚涌英皇道 1120 號康山花園第六座地下(太古地鐵站 E3 出口)

查詢及報名： 2560 2102 (腦同盟熱線電話)

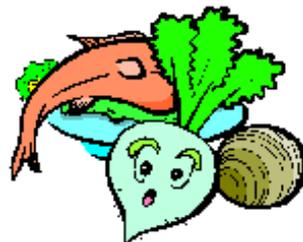
健康飲食篇

健康飲食篇

(5) 薺菜素肉絲炒年糕

材料：

寧波年糕	4 (每人一條，切片)
薺菜	三兩 (可用其他蔬菜，例如黃芽白、椰菜、白菜仔等)
冬筍	兩個
素肉絲	二兩
鹽	適量
素雞粉	半茶匙



做法：

- (1) 薺菜出水沖凍，切碎待用。
- (2) 冬筍剝皮加水煮半小時，切絲待用。
- (3) 用少量水先把年糕小炒，加調味料，放 1/4 杯水，然後把薺菜、冬筍放上面，蓋上蓋煮數分鐘待收水，小炒拌勻即可。

(6) 海苔松子炒飯

材料：

海苔	20 克
松子	100 克
糙米	500 克
鹽	少許或天然醬油
橄欖油	3 湯匙



做法：

- (1) 糙米洗淨，加水煮或蒸成米飯。
- (2) 海苔用油炸過或焗爐焗香，切碎。松子炒熟或焗熟。
- (3) 鍋放油後逐步放入海苔、飯、天然醬油或鹽炒均勻，拌入松子即可。

食譜提供者：Ms Annie Ng

連續多週的豪雨天氣，很擔心沙田一天遊的節目在雨天中渡過。日子終於到臨了，大清早起來，天色雖然仍是不大明亮，但天氣報告只說是有局部地區性驟雨，所以帶備雨具便起程到集合地點。幸運地，天色放晴。「太陽先生」終於走出來和我們一起參與這次的旅行。

我坐的是從康山出發的旅遊巴士，巴士上坐了幾個新來的義工朋友。在車上向我們講解行程的，不是我們慣常的 B 哥，是一位樣貌像電視明星「王喜」的男士，他自我介紹，說他是一位專業導遊，姓氏很特別，現在我已經忘記了。

第一個行程是參觀沙田文化博物館，館內最近有兩三項新的展覽項目，但我們的參觀時間很短，所以只能走馬看花地，忽忽的走完我想看的展館。

中午聚餐時，舉行多項遊戲節目，看見大部份會友都走到台上唱歌、答問題，雖然我只是坐在席上吃東西，也感受到大家的歡樂氣氛。

餐後是到車程只有五分鐘的車公廟參觀，因為車公廟我已經到過多次了，加上天氣很熱，從停車地點走到廟內，要經過一段太陽很猛烈的路，我選擇了留在車上嘆冷氣。

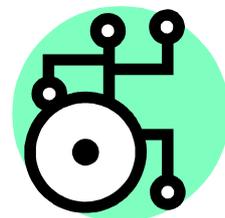
回程時，導遊先生介紹我們一些中國美麗的名山大川，例如喜歡旅遊的人，應該選擇那些地點一遊。聽後我也很嚮往能夠前往，但病後能力不及，他介紹的旅遊點，只可以在電視旅遊節目中欣賞算了！他好心的推介，卻增加了我的遺憾。

更換「殘疾人士登記證」計劃

「衛生福利及食物局康復服務中央檔案室」為現有「殘疾人士登記證」持證人分批免費以舊證更換新證。

自 2006 年 5 月開始，當局將**分批**發信，邀請現時的持證人按舊證簽發日期的先後，分批進行換證，將會要換證的是 2000 年發證人士，在 2006 年 8 月至 10 月進行換證，持證人可以照特定期間內，盡早提出換證申請，將有關殘疾證明文件、資料及登記證一併寄回「衛生福利及食物局康復服務中央檔案室」。在作出查核後，將簽發新證予持證人。請換證人士遞交申請表時備妥以下資料：

- 1) 填妥申請表及殘疾類別證明書(醫生簽署及蓋章)；
- 2) 貼上彩色近照(與申請護照的要求類同)；
- 3) 身份證明文件副本(身份證或出世紙副本)；
- 4) 舊證正本(如未能寄回，則當遺失處理，須繳付 35 元補領費，可用支票或本票繳交，在抬頭請註明“香港特別行政區政府”)。



備註：未到指定換證日期的申請，一般情況都不會提早處理。如在時限後提出，礙於資源所限，恕難優先處理。

此時此刻，我實在太感激我的母親了，母愛的偉大真非筆墨能夠形容。記得我人生第一個沒齒難忘的日子是 1986 年 1 月 1 日，但想不到在差不多 20 年後的今天，另一個畢生難忘的日子終於來臨。在 2005 年 11 月 14 日，我接受了割除子宮及抽掉腹腔喉管手術。經歷了一星期的痛苦掙扎後，身體虛弱極了，但很感謝上天能恩賜我一位好母親——王燕好，她現年快到 65 歲，但是我這個沒出色又不孝的女兒，竟然要這位年老的母親去照顧，心裏實在很難過和內疚呢！實在很不好意思，因她每天除了上班外，還要奔波勞碌到醫院去探我，更加為我準備好的湯水等等。現在只希望自己能夠盡快復原，不用她再為我操心便好了。

祈盼天下所有為人子女都能感受和珍惜父母對自己的愛，在他們有生之年盡量去孝順和報答他們，而千萬不要有「子欲養而親不在」這個永遠的遺憾出現。在 2000 年我父親的離去，我未能好好地報答他，經已是我畢生的遺憾，所以我絕不容許自己再出現多一次的憾事，謹記從這刻開始，我要好好的孝順媽媽。



添寧尿失禁關懷小組信箱

問：鄭姑娘，本人男性有以下有關紙尿片的問題，欲請教。

1. 有皮膚敏感，有何紙尿片可供選擇？
2. 如紙尿片太厚，怕被人發覺要穿著失禁用品；但如過薄又怕吸收力不夠會漏濕褲，出洋相…… 該怎辦？

黃先生 上

答：黃先生，您好。有皮膚敏感的情況下，可不妨考慮「添寧的透氣環帶式紙尿褲」。其獨特嶄新的 T 形腰帶設計及採用全棉柔透氣物料，能有效地釋放皮膚表層的濕氣及體熱，令肌膚真正的舒爽，大大降低皮膚敏感或尿疹的出現。



至於在選購尿片時，不應單從尿片的厚薄來衡量其吸收量；因品牌有別，所以各生產商的製造過程也各有不同。而質感厚重的並不代表其吸收及鎖水效果一定好；反之輕薄的尿片也不一定效果差。就以上述的添寧產品而言，其輕巧的設計令穿著後不覺累贅（總吸收量達 2,000 毫升），另配合防漏隔邊及加長腿圍的彈性帶，能有效地預防滲漏，不論日、夜間也可適用。望以上所提供的產品資料能給予您作不同的考慮及選擇。

鄭姑娘 覆字

歡迎腦同盟會友來信或致電垂詢。聯絡號：2163 2899 傳真號：2797 8340

☀ 2006年5月至2006年7月新會員名單 ☀

譚曼姿 畢秀梅 宣稼瑾 張惠成 鄧遠瑞 王炎 蕭玉珍

☀ 2006年5月至2006年7月捐款名單 ☀

壹仟元以上 ----- Mr. Lam Kee Fung 陳文泰先生

壹佰元以上 ----- 梁麗娥女士 張曼麗女士

◉ 2006年5月至2006年7月捐款贊助迷你演唱會名單 ◉

拾萬元以上 ----- 江潤榮先生 李月心女士

壹萬元以上 ----- 建業設計有限公司 聯合電池有限公司

壹仟元以上 ----- 黃有天先生

壹佰元以上 ----- 老麗文女士 Ms Wong Lai Yee Mr. Tsui Siu Chung

~~~~~

**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**二零零六年十月**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**九月中**前寄回 **腦同盟信箱 G.P.O. Box 3484 H.K.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：方心讓醫生(太平紳士)

名譽顧問：馮正輝醫生 范耀華醫生 洪君毅醫生 溫潔貞女士  
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 馬清秋小姐  
陳婉玲小姐 王許秀蓮女士 呂幼蓮女士

會務顧問：陳文泰先生 潘友為先生

法律顧問：張惠芳律師

名譽核數師：張潔艷小姐

## 第十二屆委員名單

行政主席：關景賢先生

副主席：湯偉平先生

秘書：楊玉嬋小姐

財政：劉玉冰小姐

委員：容爾堅先生

容黃偉萱女士

陳德全先生

莫美群小姐

梁耀明先生

劉錦碧小姐

黃海燕女士

黃偉茜女士

李麗明女士

張金美女士

張燕燕女士

伍寶友女士

楊雨恩先生

**通訊站編委：**容爾堅、容太、莫美群、黃偉茜



### 腦同盟通訊站

### Neuro United Newsletter

G.P.O. Box 3484, Hong Kong

\*本刊由添寧成人紙尿褲產品公司贊助印刷及郵費\*