

~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@hotmail.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，來函請寄西營盤郵政局郵政信箱 50421 號。

謹
賀
新
年



腦同盟新聞



(一) 周年大會

一年一度的周年大會已於 2008 年 11 月 23 日在歡樂的氣氛中完滿結束。當天筵開 21 席，在此本會多謝各會員踴躍參加。

(二) 認識及交流

2008 年 12 月 13 日南區分區會員在麥理浩復康院四樓復康醫學研究院舉行了一次聚會，主要是使各會員互相認識及分享各人如何面對及解決困難。當天有 20 多人參加，本會覺得該次聚會很有意義，故希望能推廣至其他分區。下次聚會將於 2009 年 2 月 7 日上午 9 時 30 分至 12 時正舉行，各區會員如有興趣參加亦可致電本會職員何小姐報名。

(三) 賣旗籌款

香港復康會已於 2009 年 1 月 3 日舉行了賣旗籌款活動。當日參與之會員有溫星池先生、傅滿華女士、陳浩泉先生、郭琮女士、梁耀明先生、關扶蔥女士、張燕燕女士、黃靄嫻女士及戚健生先生。

(四) 社署之資助

社會福利署已撥款港幣五萬元資助照顧者之活動，詳情正在計劃中。



健健康康迎牛年一天遊

活動目的：提升各參加者的自助能力及互助精神。讓各會員及新會員能互相認識及藉此促進各參加者之間的友誼。

日期：2009年3月1日(星期日)

集合時間：A 站---早上9時 鰂魚涌康山花園第六座香港復康會社區復康網絡門口。
(太古地鐵站 E3 出口)

B 站---早上9時 金鐘地鐵站海富中心大家樂門口。

***旅遊巴將於集合後30分鐘準時開車，逾時不候，敬請各會友準時。
上車前請先報到及繳交費用。**

回程時間：下午4時

活動地點：上午：大埔許願樹

中午：雲泉仙館參觀及午膳

下午：香港科學園



人數：150(名額有限，先到先得，報名從速)

費用：會員：\$60 非會員：\$80 綜援會員/一位綜援會員照顧者：\$30

對象：腦同盟各會員及其家屬

截止日期：2009年2月12日(星期四)

查詢及報名：2560 2102 (腦同盟錄音電話)

- 備註：
- 1) 請各位於參加活動時務必注意本身安全，聽從領隊指示，以免發生意外。
 - 2) 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、參加人數及上車地點**。
 - 3) 本活動設有復康巴士接載參加者，如會員需要此項服務，請於**報名時清楚說明上車地點(輪椅者優先，不另作收費)**。
 - 4) 所有乘坐輪椅者，請盡量安排家人陪同參加。
 - 5) 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，是日活動即告取消。
 - 6) 報名一經確實，無論參加者當日出席與否，**都必須全數繳付是次活動費用**。
 - 7) 本會可因應是日天氣，環境及個人健康之因素，而把行程作適當調配。
 - 8) 本會已為是次活動之參加者購買個人保險，最高賠償額為港幣100,000元。
 - 9) 是次活動部份之開支獲得社會福利署基金贊助。

徵文比賽得獎作品



《我的復康路》

利詠然

聽到「回頭再看我的最初...」這句歌詞令我回想起發病後辛酸的經歷。在1994年11月4日凌晨時分，在睡夢中，突然我尖叫了一聲後，我就由一個健康活潑的小女孩變成現在要靠着輪椅代步的少女，我的一生命運就改變了。

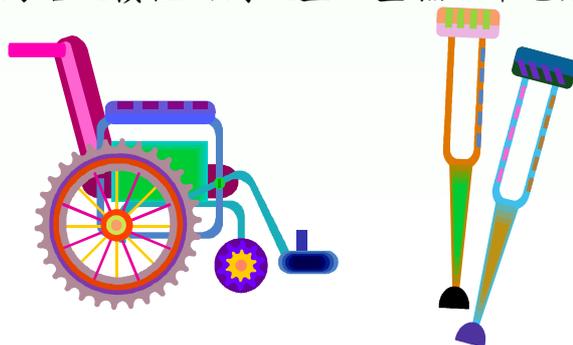
13年前我因先天性畸形血管爆裂，手術後昏迷了半年。甦醒後，四肢動彈不得、不懂進食、奶要從喉管穿過鼻孔，進入胃部來維持我的生命。不會說話，連一些非常簡單的身體語言也不能做到，不會提筆寫字、不會排尿、沒有認知能力...，每天躺在病床上望着冷冷的四周，甚麼也不會做，像一個廢人。

兩年後我便出院，隨即入讀我家附近的一間主流學校，因學校沒有開設小三班，母親為了可以照顧我，別無選擇下，我只有入讀小四。停學了兩年及手術後的後遺症也很多，如不良於行、記憶力衰退、說話緩慢、口齒不清、觸覺遲鈍和缺乏反應，使我做甚麼事也力不從心。學業固然追不上，別人也當我是怪物，要媽媽陪着，寸步不離，我當然不開心，但我以做甚麼呢？連流淚的能力也沒有，怎可以發洩我心中的悲痛呢？

雖然如此，我並沒有放棄自己。我每天不停地努力做運動和唸書，希望有一天可取得突破。

在我病後和康復路上，父母對我無微不至的照顧和關懷，非筆墨可以形容。家人的忍耐教導和鼓勵，使我積極面對困難，不輕言放棄生命，有逆境自強堅毅的精神。

在此，我感謝馮醫生和其他醫護人員和家人對我的支持和鼓勵，我會繼續努力上路的。與此同時，我希望其他同路人積極面對人生，重燃心中已熄滅的燈火，創造奇蹟，活出更精彩。



會員心聲

【是福還是禍？】

吳凱琪



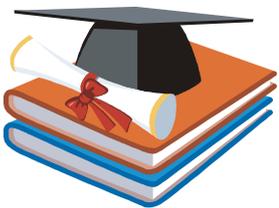
二零零七年十二月七日，這是我盛大的日子，因為我終於完成了大學課程，所以我與媽媽、姐姐、妹妹和幾位朋友一起到外地慶祝我畢業。

就在慶祝到最後的一天，當時只剩下我、妹妹和幾位朋友在一起，而我的媽媽和姐姐早已返回香港了。

當時我、妹妹和朋友們一起到水上樂園玩耍，但在玩耍的途中，我覺得非常頭痛，痛得有「爆炸」的感覺，於是我只好躺在地上休息，痛不但沒有減少，而且我感到有點暈，再者，我也不斷地嘔吐。初時我的妹妹和朋友們看到這樣的情景，他們手忙腳亂起來，於是送了我到當地水上樂園的急症室，但急症室內的醫護人員都不知道我的情況，他們只見我不斷地嘔吐，最後他們送了我到當地的醫院。經過醫生十小時的檢驗後，她將診斷結果告訴我妹妹，醫生說我的腦內不斷出血，即是腦血管爆裂，這是因為天生腦血管畸形。妹妹知道這消息後，也目定口呆，真的想哭出來，因為一向身體很健康的我，竟出現不可相信的事實。

最後，我做了兩次手術，雖然手術很成功，但我因小腦出血導致永久失去平衡能力。

因我這次意外，很多人跟我說：「樂極生悲」。但我真的不認同，我覺得是福的來臨。



是福還是禍？一切在乎你的心態，因這次意外，我上了人生寶貴的一課，學懂很多人和事，所以我很感恩。意外既已發生，我應該面對和接受它。可能是上天給我的考驗，要我學懂某樣事情。以前我覺得是理所當然的事都不是必然的，因失去才學會珍惜以前及現在擁有的事。

2009 年活動預告

大型活動：		小組活動：	
3月1日	健健康康迎牛年一天遊	聊天室	逢星期四（下午 2:30 - 5:00）
4月26日	待定	健康錦囊	4月28日、5月26日、6月23日、 7月28日、8月25日、9月22日、 10月27日、11月24日 (晚上 7:30 - 9:30)
6月28日	待定	閒談個半鐘	7月6日、8月3日、9月7日、 10月5日、11月2日、12月7日 (晚上 7:30 - 9:00)
8月9日	醫學講座		
10月17-18日	西貢戶外康樂中心宿營		
11月15日	周年大會		

會員心聲



《聚首一堂，身心愉快》

宣稼瑾

冬日，溫暖的陽光，照耀着我們會友們每張笑臉，那是我們會友們南區首次的聚會，參加的人數甚是踴躍，時逢有會友在當天生日，就更加使聚會增添幾分喜氣。真要多謝香港復康會借出像家一樣感覺的利國偉日間復康護理中心，又多謝葉永強先生多方面的幫忙，才使得我們有一個美好的地方，供一眾人聚會。

首先我們一行人參觀了復康護理中心。新中心裝修得美侖美奐，窗外一片美麗的海景，科技化的新器材，更增添大家的信心，最難能可貴的是整個中心讓人有在家的溫馨感覺。跟着大家在葉永強先生的帶領下，做了些簡單的運動，然後到了聚會的主題，大家分享了出事的經過及復康的心路歷程，大家都很用心的去體會。

最後齊唱生日歌，祝賀我們生日的會友，又預備了簡單的茶點供大家享用。美好的時刻總是短暫的，大家離去時都懷着依依不捨的心情。在復康的道路上，你我並不孤單，我們要憑着信心和愛心，彼此支持，互相勉勵。會友增加了友誼，凝聚了力量。人生總有歡笑，難免亦常有淚，不要為現在失去的傷心流淚，而要為曾經擁有的快樂而歡笑。

下次聚會的時候，正值新春，希望大家能夠聚首一堂，同賀新禧。



復康會課程推介

課程	日期/時間/地點	對象	費用
(字字珠璣) 言語復康課程	23/2 - 4/5 逢期一 (共十堂) 上午 11:00 - 1:30 康山中心	有言語困難之中風、腦損患者	會員\$100 非會員\$150
不再中風課程	5/3 - 2/4 逢星期四 (共五堂) 上午 10:00 - 12:00 康山中心	輕微中風患者	會員\$50 非會員\$75
從中醫角度看中風治療	14/3 下午 2:30 - 4:30 (灣仔駱克道小童群益會禮堂)	中風患者及家屬	免費
簡化孫家太極拳班	24/2 - 24/3 逢星期二 (共五堂) 上午 11:00 - 12:30 康山中心	長期病患者	會員\$50 非會員\$75

查詢：復康會康山中心周思進先生 25497744

2008 年會員大會主席報告



前言

「腦同盟」於 1992 年成立。成立目的是希望透過聚會來介紹有關的護理知識與復康運動和技巧，及在活動中與同路人分享經驗和互相鼓勵，盡量令腦神經受損病者可以再次融入社會。十六年來都朝着這宗旨而努力。茲將過去一年本會事工報告如下：

會員

去年 10 月本會為所有會員辦理續會手續，有百多人退出或沒有回音。至本年 10 月底，本會有正式會員 394 人，附屬會員 271 人，義工 32 人，合共 697 人，另名譽顧問 20 人。

人事

創會主席關景賢先生服務本會多年後退出委員會，為感謝關先生對本會之貢獻，本屆委員會邀請關先生為本會名譽主席，繼續為本會提供意見。本屆委員會十三位委員中，七位首次擔任委員職，年中一名委員因私人原因辭職。

日常事務

1. 探訪：本會會員以居住香港島為主，為方便聯絡將香港島分為中西區、灣仔區、北角區、鰂魚涌區、筲箕灣區、柴灣區、南區共七區，各區設區長安排探訪及茶聚。由於欠缺區長，現時將鰂魚涌區、筲箕灣區、柴灣區合併為東區。
2. 通訊站：報導本會活動消息及會員文章分享，每三個月出版一次。
3. 網頁：互聯網乃現代人獲取資訊之重要工具。本會網址為 www.nuhk.org，過去一年已重新整理網頁，會員可透過本會網頁知悉本會最新活動，瀏覽活動照片，重溫會員分享文章。
4. 意見箱：為方便會員提供意見予本會，委員會增加收集意見途徑，會員除可將意見寄專用郵政信箱外，亦可使用電話、傳真及電郵提供意見，若有需要，可要求意見收集組接見處理。
5. 23/11 會員大會暨晚宴：審查及通過委員會之會務及財政報告、修改會章；聚餐筵開 18 席。

活動

一 復康活動

1. 物理治療：由物理治療師教導運動加強會友的康復和活動能力，3 至 5 月，每月一次，共三次。
2. 健康錦囊：由醫護人士講授健康知識。4 月至 11 月第四星期二晚上，共八次。
3. 閒談個半鐘：由言語治療師與會友閒談激發會友說話及思考能力，7 月至 11 月第一星期一晚上舉行，共六次。
4. 醫學講座：10/8「腦科藥物睇真 D」。

二 小組活動

1. 聊天室：逢星期四下午舉行，內容多元化，有運動、智力遊戲、工作坊、茶點等。
2. 電腦班：為鼓勵會員接觸新科技、與時並進，邀請香港復康會職業及再培訓中心負責電腦課程，第一期「如何上網」共開三班，第二期「中文速成輸入法」共開兩班。

三 康樂活動

1. 旅行：旅行為最多會員參加的活動，本年共舉辦三次旅行，24/2 新春行大運、27/4 大嶼山一天遊及 22/6 機場翔天廊一天遊。
2. 宿營：18-19/10「歡樂家庭營」，由康樂及文化事務署主辦，假荃灣曹公潭戶外康樂中心舉行，共 64 人參加。

服務

1. 醫院推廣：到醫院專科門診大樓作諮詢性服務，聯絡腦損病友及家屬，分享過來人經驗，介紹本會活動、使他們得到關心、支持、積極面對生活上的適應。現時每月一次往瑪麗醫院及東區尤德夫人拿打素醫院、麥理浩復

康院則由院方安排。

2. 籌款活動：參與 11/5 腦友心步行籌款、1/3 香港復康會賣旗籌款、30/8 腦科基金會賣旗籌款及 29/11 東區尤德夫人拿打素醫院慈善步行籌款

「腦友心」事工

「腦友心」為本會與香港其他腦損病人自助組織新健社、腦友滙、慧進會合作組成之機構，主要透過熱線、網站服務中風、腦部受損患者及其家屬，同時亦透過公民教育活動服務市民。本會除委派兩位委員出任「腦友心」之委員外，亦負責「腦友心」委託之公民教育活動。本年負責「腦友心」委託之公民教育活動有

1. 20/6 大埔官立小學、28/11 中華基金會中學向學生介紹腦科疾病常識及由會員分享患病及康復過程。
2. 6/1 腦友心「街坊腦友同樂將軍澳嘉年華會」中負責攤位遊戲及表演項目。

展望

1. 重整探訪組

最近委員會分析會員居住分佈，發現居住港島區的會員，港島北各區（中西區、灣仔區、北角區、鰂魚涌區、筲箕灣區、柴灣區）各佔 12%，但南區（香港仔、鴨脷洲）則佔 25%，委員會決定重整聯絡網路，特別加強南區會員關顧工作。

2. 拓展南區活動

腦同盟過去多年以復康會社區復康網絡康山中心為基地，居住在南區之會員參加本會活動不大方便，近日香港復康會位於薄扶林麥理浩復康院四樓之復康醫學研究院進行改革，概允本會使用研究院之地方舉行活動，因中西區及南區皆有專線小巴直達麥理浩復康院，本會希望藉此契機日後為中西區及南區會員提供適切之活動及服務。

3. 加強照顧者支援事工

因資源關係本會大部份活動均以腦損康復者為對象，難以兼顧眾多照顧者。今年 11 月獲社會福利署特別撥款五萬元為照顧者提供活動及服務。委員會已積極為照顧者籌劃多個活動，請留意本會會訊。

4. 探討自設會址

去年會員大會，前主席關景賢先生在主席報告中提及本會自設會址一事，委員會已積極探討此事，但據所得資料現在香港島未有合適地點，委員會會密切留意事情進展。

結語

本會是一病人自助組織，只有一位職員，會務推行有賴會員參與。過去多年，本會幸有數位中流砥柱肩負會務，一身兼多職，狀況並不健康。隨本會會員人數增加，多項新事工待拓展，各樣會務如探訪組、活動組、編輯組、醫院推廣、日常事務都需要大量人手，在此呼籲會員積極參與會務，發揮助人自助精神。

主席 周偉良

2008 年 10 月至 2009 年 1 月新會員名單

陳忻標	諸順英	郭靄宜	唐沛瑜	黃美如	陳正輝	劉焯鴻	劉焯業
劉永玲	張惠霞	區佩兒	麥麗娟	何雨本	倪瑋明	何楚盈	歐陽玉卿
梁健文	李亦萍	陳偉萍	李超榮	陳錦蘭			

2008 年 10 月至 2009 年 1 月捐款名單

壹仟元以上	-----	陳文泰先生	周惠萍小姐	區璟梅女士	關雁卿女士		
		謝世傑先生	傅滿華女士				
壹佰元以上	-----	劉偉光先生	陳松江先生	吳國才先生	鄧珞澄小姐	麥翰明先生	
		張志雄先生	何玉珍女士	簡美芬女士	杜婉芳女士	林潔珍女士	

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

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：張潔艷小姐

第十三屆委員名單

主席：周偉良先生

副主席：李麗明女士

秘書：溫星池先生

財政：劉玉冰小姐

委員：林桂洲先生

梁耀明先生

莫國業先生

陳浩泉先生

戚健生先生

張燕燕女士

黃海燕女士

溫傳滿華女士

區長：柴灣、筲箕灣、鰂魚涌區 — 溫傳滿華女士

北角區 — 戚健生先生

灣仔區 — 張燕燕女士(總區長)

中西區 — 陳德全先生

南區 — 梁耀明先生

通訊站編輯：周偉良、容太、溫星池



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@hotmail.com

網址：www.nuhk.org