

~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。



腦同盟新聞



- (一) 第十四屆週年大會於 15/11/09(星期日)在北角怡苑海鮮酒家舉行，有二百多人參加，筵開二十席，場面熱鬧，除部份會員外，各嘉賓紛紛捐贈獎品，使各參加者能抽獲獎品，歡天喜地。本會主席在此特向各捐贈獎品人士致謝意。
- (二) 新一屆委員會選舉亦於同日舉行，委員會以內閣型式舉行，祇得一個內閣參選，因超過半數出席會員贊成而順利當選，新一屆委員名單，請參閱第 8 頁。
- (三) 深圳頤康院參觀團(第二團)於本年 17/10/09 舉行，共有 43 名會員參加，當日反應熱烈。如會員對該活動有興趣，本會將會繼續舉辦。
- (四) 與復康會合辦，由洪君毅醫生及方乃權博士主講之「腦部受損患者的復康與病後適應」講座，於本年 31/10/09 在灣仔小童群益會順利舉行，當日約有 100 人參加。
- (五) 東區尤德夫人那打素醫院「慈善步行同樂日」於 28/11/09 舉行，出席有主席周偉良、委員張燕燕、傅滿華、會員鍾志華、鄭志中、麥翰明、余玉崑夫婦及職員何秋芬。部份委員更出錢出力，而醫院宣佈籌得款項超過 100 萬元。
- (六) 與基道小學合辦之「學生腦友記」日營，於 5/12/09 在西貢樟木頭老人度假中心舉行，當日校方有 39 名及 59 名會員參加，在熱烈氣氛下，學生與會員十分投入該活動。
- (七) 農曆新年將於 2/2010 中降臨，本會委員會同寅向各會員預祝身體健康、龍馬精神。

新界「新春」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：2010年3月7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：香港超域教育片場

中午：嶺南大學午膳

下午：青松觀



人數：150(名額所限，會員優先)

費用：會員：\$90 非會員：\$110 綜援會員：\$45

對象：腦同盟各會員及其家屬(每家庭最多4人)

截止日期：2010年2月10日(星期三)

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有需要會員，**先到先得**，(每家庭最多提供兩個座位)。
 - 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。
 - 10) 如有爭議，本會保留最終決定權。

會員心聲

『白頭共對』

宣稼瑾



執子之手，與子偕老。是每個人對婚姻的期望，每個人都希望能和心愛的伴侶白頭共對，能夠相互扶持，在人生道路上發光發亮，共享餘暉。

「…從今以後，無論環境順逆，疾病健康，我將永遠愛慕尊重你，終生不渝…」

這是我們當初結婚時的誓言，此後我們分享生活上的喜、怒、哀、樂，在這數十年光陰中，日轉星移，歲月匆匆，不知不覺的日子，在指間溜走，可怕的事終於發生，我証實患了現階段無法醫治的疾病——小腦萎縮症，屬退化萎縮慢性疾病，生活上須照顧，小腦萎縮症患者的小腦，腦幹和脊髓由於基因變異，產生退化性萎縮，而我是到了中年後才開始發病，開始的時候覺得走路時步履不穩、肢體搖晃、動作反應更加遲緩、及準確性極差，難得老公不離不棄，在忙碌工作中，抽空在生活上照顧我。

我留戀紅塵，喜愛一切美好的事務，放不下心愛的丈夫，喜歡穿戴品牌，閒時愛逛街，品嚐各種美食，和去各地走走，因病而時感沮喪。

我沒有放棄自己，更加積極做好自我管理的責任，悉心照顧自己的健康和病友多溝通症狀，多參加病人自助組織的活動，在偶然機會下，很幸運，我在港大行為健康教研中心分享到美善生命計劃，開始正視死亡這個問題，並以二人三囑，去應對死亡，二人即是對人生的意義及人生的回顧，三囑即是遺囑，預囑及叮囑。

我也不是就即時全部做到，幾乎花了將近年半的時間，有部份仍未完成，需按部就班去處理，首先回顧人生，然後與家人和朋友的情感交流，冰釋前嫌，珍惜共處，預設了臨終照顧計劃，對未來可以控制的事情，我會積極預備，但那不可控制的部份，或事與願違的時候，我亦會欣然接受，生命作囑福，死亡作預備，與摯愛，希望彼此能生死兩相安。



天生命定壽元，人生命賦意義，未來的路不知還有多遠，但都選擇好好活着，走過這次「善生之旅」，我希望更有力量去面對生死，當明白到生命有限，我更懂得活在當下，好好珍惜，望攜手共白頭，掌心繞柔指，紅塵有你伴，一生都富足。

會員心聲

【傲氣】

梁達年

好心你做人咪咁招積啦！

我想告訴曾經對我說過這番話的會員知道，招積同自信係【掛鈎】的，尤其是在復康路上。

我在2000年中風，幸好沒有影響活動能力。2002年做第2次腦手術，因是次手術位置是在小腦，所以手術後出現的後遺症是：平衡和視覺神經，雖然手術後經常出現暈眩，偶爾也要入住醫院，對我來說，咪當渡假囉，但存在的問題一定要克服，平衡出現問題，我選擇了跑步來挑戰暈眩，結果由我勝出，視覺受損，當然是沒可能補救了。

打從第2次手術後，認人和記憶同時出現問題，要難倒我？談何容易！這次我選擇進修旅遊課程，因歷史年份是不能錯誤，所以強迫自己死背死記，最後考得導遊資格亦輕易手到拿來。

為要部署重投社會工作，必先自我裝備，學英文和普通話是指定動作，繼後再報讀保險課程，亦都考獲5個相關資格。

我經常看到一些中了風的病人自怨自艾，但他們有否想過「成功」？但「成功」不是免費午餐，要付出的，誰說腦科病人不能重拾自信呢？

今天的我，在學識上比以前更豐富，生命力更強，亦邁向另一人生路。



編者的話：

據知他參加苗圃行路上廣州活動已4年，目的是為中國山區兒童籌募助學善款。



《第十四屆會員大會部分照片》



活動照片2009



海防博物館



普通話班



健康錦囊—職業治療



閒談個半鐘—言語治療



2009年11月至2010年1月新會員名單

杜志文	朱寶卿	朱碧玉	顏長溪	麥維麗	劉國彥	羅麗明
譚小琴	鄧兆鏗	楊亦才	曾學良	呂明開	潘潔莊	蔡武漢
黎嬰	黎柱	陳婉	蔡金蘭	譚惠嫻	胡小鳳	何韻汶

2009年11月至2010年1月捐款者名單

壹仟元以上 ----- 張燕燕女士 陳文泰先生 傅滿華女士
壹佰元以上 ----- 劉偉光先生 吳國才先生 張志雄先生 何玉珍女士
余直鴻先生 許永華先生 黃少芳小姐 羅玉蓮女士
陳慧雯小姐
伍拾元以上 ----- 李慕雲女士

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**二零一零年四月**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**三月中**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 呂偉文醫生
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

第十四屆委員名單

主席：周偉良先生

副主席：陳浩泉先生

秘書：溫星池先生

財政：劉玉冰小姐

委員：梁耀明先生 戚健生先生 張燕燕女士 溫傳滿華女士
黃海燕女士 李慕雲女士 梁智鈞先生 吳凱琪小姐

區長：柴灣、筲箕灣、鰂魚涌區 — 溫傳滿華女士

北角、灣仔區 — 張燕燕女士

中西、南區 — 陳德全先生

通訊站編輯：周偉良、溫星池、吳凱琪

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@hotmail.com

網址：www.nuhk.org