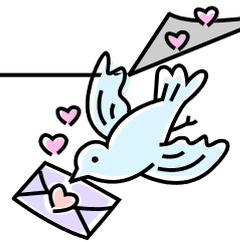


~前言~

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) 本年度病人自助組織團拜於 2 月 11 日下午 2:30 在醫院管理局大樓舉行，本會有主席周偉良、副主席溫星池、陳浩泉、秘書梁啟芳及委員溫傳滿華代表出席。
- (二) 3 月 4 日是腦同盟於 2012 年所進行的首次一天遊活動，當天風和日麗，地點是雲泉仙館和大埔海濱公園，雖然是舊地重遊，會員們依然十分踴躍，超過 130 人參加，午膳共 13 席，大家度過了輕鬆愉快的一天。
- (三) 腦友心於 3 月 31 日上午 9:30 至下午 4:30 在牛頭角上邨露天羅馬廣場舉行「街坊腦友同樂牛頭角」嘉年華會，本會主席周偉良帶領副主席溫星池、秘書梁啟芳、委員溫傳滿華、陳綺華、梁智鈞及會員郭琮、張燕燕、黎麗玲等出席，並為長者量血壓，其中張燕燕為大家表演毛巾操及梁智鈞表演唱歌。
- (四) 基本攝影班於 2 月 27 日已開課，由中華攝影學會會長吳民權先生教授，腦同盟共 11 名會員參加，而基本班結束後，亦於 4 月 16 日繼續開辦中級及高級班。
- (五) 近日氣溫變幻莫測，務請各位會員多保重身體為要！



《生死關頭一線牽》

林桂洲

我平生有兩大劫，第一劫在 2001 年 8 月 8 日上午，當日行去食早餐時，發覺手腳軟和沒氣力，立刻叫的士去急症室，經醫生看症後，便轉上病房留醫，直至午夜接受磁力共振檢查，證實左邊頸動脈血管閉塞，引致「中風」，影響全身不能動和不能說話，之後一星期每日在肚腹打三針，漸漸可以說話，手腳亦可慢慢活動，大約住了兩個多月醫院，做物理治療大約一年多，由發病到現在已有十一年多了。這次病發是咎由自取，患有血壓高沒有定時食藥，覆診三次後以血壓回復正常，自行停藥，三個月後就出事。

第二劫在 2011 年 4 月初，因感冒引致肺炎，面色素白、呼吸不順、咳嗽、流鼻涕、喉嚨痛、手腳軟弱無力，立刻叫救護車去急症室，經醫生看症後直上深切治療部，在這病房大約住了二十日，後轉去內科病房。後來家人說出我當時在病房的情況，插喉給定時喝奶，插鼻喉給氧氣，插血管洗腎，插尿管放尿，連接血壓器及接上檢查腦電波之儀器等，我好像科學怪人，又像冬眠的動物，身體不會動，好像死人一樣。後來身體漸漸有起色，就轉到老人病房治療，一個多月後再轉到東華東院療養，前後在醫院住了大約五個月才出院回家，但手指和腳趾因血液不流通而變黑，要繼續定時清洗，倘若再惡化便要切割手指和腳趾。

奉勸各位腦友記要注意身體健康，有毛病就要看醫生，和定時食藥。最後祝各位生活愉快！



編者按：林桂洲近日身體已大致康復，再度活躍腦同盟活動。

猜謎/思維遊戲

為讓各會員能動動腦筋得以增強思考能力，本季刊由今期起，刊登一項猜謎/思維遊戲，謎底/答案刊登在第六頁。希望各會員在揭去第六頁前，可嘗試動動腦筋，找尋答案。

- (一) 春雨綿綿妻獨宿 (猜一字)
- (二) 算命先生 (猜一字)
- (三) 一寸佳人 (猜一字)
- (四) 會少離多 (猜一字)
- (五) 草上飛 (猜一字)
- (六) 一失足成千古恨 (猜一字)



腦友運動坊

逢星期一下午 2 時至 4 時西灣河體育館



康樂活動 — 雲泉仙館及大埔海濱公園



日期	活動名稱	參加者收費 (\$)	總支出 (\$)	本會補貼 (\$)
3月4日	雲泉仙館及大埔海濱公園一天遊	9,010.00	14,896.90	5,886.90



腦健康微博

本專欄輯錄最新健康資訊以增進會員腦健康知識，歡迎會員提供資料。

1. 理工大學生物醫學工程醫療科技及資訊學系研發出一系列電腦體感技術遊戲軟件，適合中風患者訓練其手腳活動及平衡力，寓復康運動於遊戲，令乏味的復康療程平添樂趣。遊戲可於理大網站 www.polyu.edu.hk/kinelabsz 免費

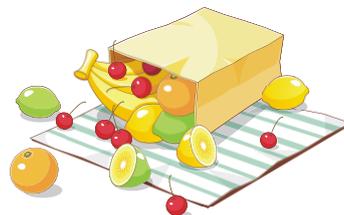


下載，但只適用於特定遊戲機。腦同盟有數位會員參與遊戲測試。
摘自 (文匯報)2012年4月13日

2. 港人愛吃又鹹又濃味的食物，中大根據市民飲食習慣估計，港人每日攝取10克鹽，超出世衛建議少於5克的一倍，舉例如每包即食麵的味粉含約5克鹽，1日3餐已超出世衛建議兩倍。中大指出，攝取過量鹽份可致血壓上升，增加中風風險，因鹽份會令血容量上升，長期高血壓會致爆血管，或令壞膽固醇等物質積聚成斑塊，阻塞血管致中風。世衛指出，若每日能減少5克鹽份攝取量，全球可減低23%中風風險、每年減少125萬人死亡。專家促政府盡快與食物製造商訂立減鹽指引，並提高市民少鹽飲食的意識。



摘自 (經濟日報)2012年4月13日



3. 香港中風學會因應中風病徵，設計了一句中文口訣「談笑用兵」代替一直沿用的英文口訣「FAST」(Face,Arm,Speech,Time)，以提醒市民注意中風先兆，並懂得第一時間「請救兵」——打 999 求救，以減低中風造成的死亡和傷殘風險。

「談」：突然說話時舌頭打結、語音不清、語無倫次，便要注意。

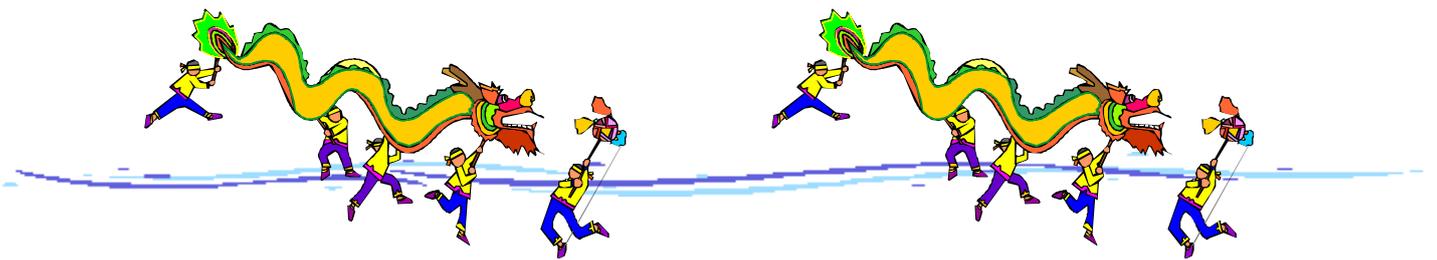
「笑」：笑時「依起棚牙」，若兩邊面頰不對稱，亦是一種先兆。

「用」：用手用腳時有障礙。

「兵」：有上述徵狀時，應馬上「請救兵」送院治療



摘自 (明報)2010 年 10 月 29 日



猜謎答案

(一) 一

(二) 仆

(三) 奪

(四) 禽

(五) 早

(六) 跌

【最新報告】

新會員名單：黃惠貞 傅佩珠 徐社炎 劉成強 鄭紅有 曾國權
何玉鑾 區榮光 王葦恩 邱煥芳 姚繼治 馮靜嫻
歐正輝 歐鎧誠

捐款者名單：壹仟元以上 ----- 鄧惠君小姐 Ms Lina To
壹佰元以上 ----- 劉偉光先生 蔡武漢先生 程國興先生
麥翰明先生 Mr Kam John Kaihong
潘麗紅小姐

去世會友：雷海根先生

~~~~~

**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。下期的通訊站將於二零一二年七月出版，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 6 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  
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  
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

## 第十五屆委員名單

主席：周偉良先生 副主席：(內務)溫星池先生、(外務)陳浩泉先生

秘書：梁啟芳女士 財政：劉玉冰小姐

委員：梁耀明先生 黃海燕女士 梁智鈞先生 溫傳滿華女士  
李慕雲女士 陳綺華女士

區長：東區 — 溫傳滿華女士、溫星池先生

北角區 — 劉瑞初先生、林文清女士 灣仔區 — 張燕燕女士

中西區 — 李慕雲女士 南區 — 梁啟芳女士、梁耀明先生

九龍區 — 黎麗玲女士

通訊站編輯：周偉良、溫星池、梁啟芳



地址：香港鯉魚涌英皇道 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

\*本刊由添寧成人紙尿褲產品公司贊助印刷及郵費\*