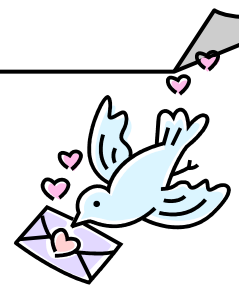


~前言~

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) 於 8 月 5 日下午，本會邀請前瑪麗醫院腦外科主管，現本會名譽顧問范耀華醫生講授「腦掃描的煩惱」，當日超過 60 名會員出席，范醫生清晰地為會員解答了不少有關腦掃描的常識，及如何面對疾病和應變方法。范醫生醫術和醫德都是不容置疑的，在座不少會員曾經幸運地在范醫生的手術和醫治後而良好地康復。
- (二) 香港復康會社區復康網絡於 9 月 2 日在沙田突破青年村舉辦團隊建立日營「組織團隊.FUN.紛.分」，目的是提升執委間的信任及支持，擴闊參加者解決問題的方法和思維，藉此增強自助組織執委的合作能力，本會委員傅滿華、梁啟芳、梁智鈞和黃海燕出席了是次日營。
- (三) 於 10 月 7 日由康樂及文化事務署主辦之「大澳昂坪一天遊」，本會有 90 多人參加，當日適逢天朗氣清，秋高氣爽，不禁令大家遊樂情緒高漲，不亦樂乎！
- (四) 由於日後本會將陸續舉辦不同的旅行或活動，而會員參加人數眾多，如有需要將以抽籤形式，敬請各會員見諒！
- (五) 11 月 18 日是本會週年大會晚宴，亦是本會 20 週年紀念，敬請各位蒞臨。

~~醫學講座~~

香港復康會及腦同盟合辦

題目及講者： 1) 中風危險因素的應對

馮堯敬醫院老人科專科 — 陳端正醫生

2) 得舒飲食，輕鬆對抗高血壓

馮堯敬醫院註冊營養師 — 盧華翰先生



日期： 2012 年 11 月 10 日 (星期六)

時間： 下午 2 時 30 分至 4 時 30 分

地點： 香港灣仔軒尼詩道 15 號溫莎公爵社會服務大廈 201 室

費用： 全免

對象： 腦同盟各會員及其家屬

名額： 100 人

截止日期： 2012 年 10 月 31 日(星期三)

查詢及報名： **2560 2102**



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有需要會員，先到先得，(每家庭最多提供兩個座位)。

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。

4) 如有爭議，本會保留最終決定權。

《腦同盟第十五屆二十週年會員大會暨晚宴》

活動目的：~ 讓新會員與各會員互相認識交流
~ 藉此促進各參加者之間的友誼

內 容： 5 時正接待，7 時開席

日 期： 2012 年 11 月 18 日 (星期日)

時 間： 下午 5 時至晚上 9 時 30 分

地 點： 王朝盛宴 (香港鰂魚涌英皇道 668 號健康邨第二期地下)
(鰂魚涌地鐵站模範里 C 出口)

人 數： 200 (名額有限，會員優先)

費 用： 會員：\$ 160 非會員：\$ 200 綜援會員：\$ 80

對 象： 腦同盟各會員及其家屬 (每家庭最多 4 人)

截止報名日期： 2012 年 11 月 2 日 (星期五)

查詢及報名： 2560 2102 (腦同盟熱線電話)



- 備 註：
1. 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)。
 2. 報名一經確實，無論參加者當日出席與否，都必須全數繳付當天活動費用。
 3. 所有乘坐輪椅者，請盡量與家人陪同出席。
 4. 由於名額有限，所有在活動報名截止期後或額滿後，報名者皆列作後備名單處理。
 5. 如天文台於集合時間前兩小時仍然懸掛紅色暴雨警告、黑色暴雨警告及三號或以上風球，是日活動即告取消。
 6. 承蒙社會福利署基金贊助部分開支。
 7. 如有爭議，本會保留最終決定權。



康樂線 — 西貢一天遊

香港復康會主辦之活動

日期：2012 年 11 月 24 日(星期六)

集合時間：康山站一早上 8:45 分(集合後 30 分鐘準時開車，逾時不候)

鯽魚涌康山花園第六座香港復康會社區復康網絡 (港鐵太古站 E3 出口)

回程時間：下午 4 時

活動地點：上午：北潭涌火山岩園地質公園

下午：西貢市中心午膳及自由活動

人數：30 名 (若報名人數眾多，抽籤決定)

費用：每位：\$70 綜援會員：\$40

對象：腦同盟正式會員及附屬會員 (每家庭最多 2 人)

截止日期：2012 年 10 月 31 日(星期三)

查詢及報名：2560 2102



- 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) 會員若獲通知被抽中參加活動後退出活動，須全數繳付是次活動費用，亦不得將活動名額私自授予其他會員，必須通知職員交由執行委員會集中處理。
 - 3) 本活動設有復康巴士接載有需要會員，(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) 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。
 - 6) 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。
 - 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) 是次活動之參加者獲購買個人保險。
 - 9) 是次活動部份之開支獲社會福利署特別撥款贊助。
 - 10) 如有爭議，本會保留最終決定權。

大家好！各位腦友知道我是誰嗎？我是潘友為，香港復康會社區復康網絡的社工，大家稱呼我「友為」便可以了。不經不覺，我可算是認識大家近 13 年了！這些年來腦同盟與香港復康會都改變不少呢！另外，感謝大家能給予我們這個空間，希望可以透過文字，與大家交流交流，給大家最新的生活資訊及意見！



腦同盟是一個腦科病人組織，即是由日常運作到提供服務，是由一群「同路人」擔當著重要的崗位；組織的核心是執委會，實際運作時又有不少工作小組及地區小組支持著會務。其實，全港現時約有 250 個與腦同盟類似的病人組織，大家都是同路人並走在一起，為會員提供服務。大家的目標，都希望發揮「自助互助」精神，想幫更多的同路人。而且，大家透過助人的歷程，自己同時也會受益。以下有幾句說話，是我在腦同盟常聽到的：

「你幫我，我幫你，大家就開心啦！」

「我與大家都一樣經歷過人生低谷，大家的感受我很明白！」

「你身體狀況比我差都可以供獻自己，我怎能獨善其身，收埋自己？」

「一個人力量是有限的，集合大家的力量，效果就非同小可啦！」

不用多解釋，相信各位都能感受到以上說話的意思。參與腦同盟，有很多朋友與你一起走復康路，幫到自己幫到身邊的人，生命也變得精彩了！



~猜謎遊戲~

- (一) 一加一 (猜一字)
- (二) 十二點 (猜一字)
- (三) 春秋配 (猜一字)
- (四) 東洋兵 (猜一字)
- (五) 閻羅王 (猜一字)
- (六) 二小姐 (猜一字)

答案刊登在第六頁

活動報名安排

最近本會舉辦之活動因報名人數踴躍，一直使用之「先到先得」機制引起爭議，為求公平公正，執行委員會十月份會議決定日後活動若報名人數眾多採用抽籤決定，抽籤由主席邀請會外人士執行。會員若獲通知被抽中參加活動後退出活動，須全數繳付活動費用，亦不得將活動名額私自授予其他會員，必須通知職員交由執行委員會集中處理。



腦健康微博

本專欄輯錄最新腦健康資訊以增進會員腦健康知識，歡迎會員提供資料。

日飲 4 杯酒增提早腦中風機會

法國一篇發表於《神經學》(Neurology)期刊的研究，在跟進 540 名曾腦出血患者飲酒習慣後，發現 25% 人腦中風前是日喝最少四杯酒的重度飲酒者，他們一般在 60 歲時首次中風；而不屬重度飲酒的患者，平均發病年齡為 74 歲。

摘自（晴報 2012-09-13）

放射手術拆年輕中風炸彈

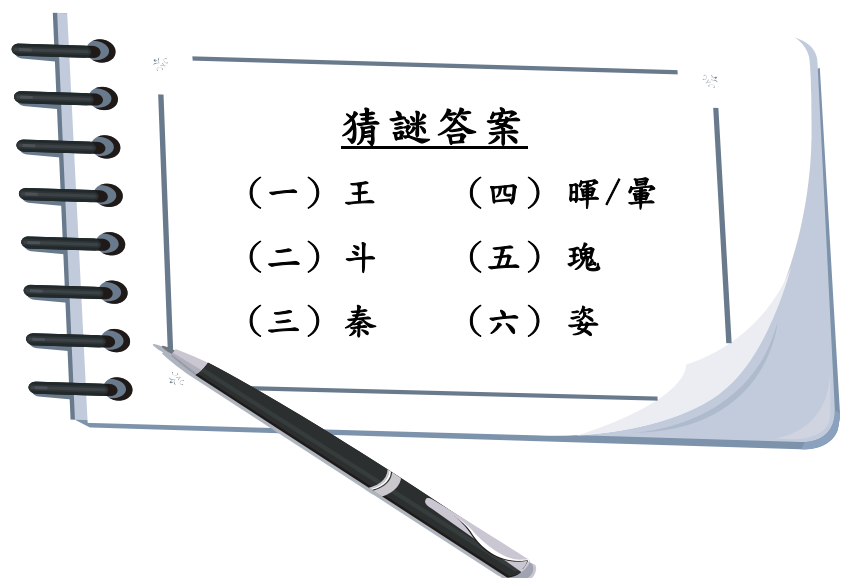
不少人以為，中風只會發生在年長人士身上，腦動靜脈畸形是年輕人中風的元兇，本港每年有七八十宗病例，患者年齡平均三十一歲，年紀最小只有五歲，病發前並無病徵，而且是在大腦發育過程中形成，根本無法預防。中大證實，利用放射手術能夠有效治療腦動靜脈畸形，風險比傳統手術低，也不會留有創傷性的疤痕。

摘自（頭條日報 2012-08-01）

醫局設「小中風」診所

本港每年有逾 2 萬人因中風住院，佔內科病人比例 10%，本港每年約有 2100 名小中風患者，但醫管局沒有統一機制處理小中風病人。醫管局 2012/13 年度工作計劃建議 4 間聯網的龍頭醫院，包括瑪麗、威爾斯、伊利沙伯和聯合醫院，開設短暫腦缺血性中風診所，優先處理小中風病人。伊利沙伯醫院今年第四季會率先提供服務，其餘 3 間醫院擬於明年首季陸續提供服務。

摘自（明報 2012/08/22）



【最新報告】

新會員名單：張文鍵 胡雅玲 何藹文 嚴佩玲 陳浩輝

捐款者名單：壹仟元以上 ----- 區璟梅小姐 葉玉群女士

壹佰元以上 ----- 李婉嫻小姐 譚鳳玲女士

鄭笑珊女士 陳伯

劉偉光先生 簡美芬女士

去世會友：梁智昌先生

~~~~~

**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。下期的通訊站將於二零一三年一月出版，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 12 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：筲箕灣、鯗魚涌 — 溫傳滿華女士、溫星池先生

中西區 — 李慕雲女士 北角區 — 劉瑞初先生、林文清女士

灣仔區 — 張燕燕女士 南區 — 梁啟芳女士、梁耀明先生

九龍區 — 黎麗玲女士 柴灣區 — 黃海燕女士、陳綺華女士

**通訊站編輯**：周偉良、溫星池、梁啟芳



地址：香港鯗魚涌英皇道 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\*