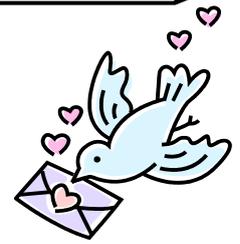


### ~前言~

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](mailto: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](http://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) 各位腦同盟會友大家好！近日氣溫非常炎熱，務請大家保健為先。
- (二) 本會下半年度活動請參閱第 2 頁預告，請會友們積極參與。
- (三) 於 8 月 18 日邀請得本會顧問腦外科專科馮正輝醫生講授「中風的抉擇」，本會衷心感激馮醫生在百忙中抽空出席，亦因名額有限，謹向未能出席的會友致歉。
- (四) 香港復康會 6 月 22 日舉行賣旗籌款活動，當天早上風球懸掛，本會會員黃海燕、林桂洲、何雨本、何鳳女、郭琮、鄭志中及葉愷英仍不懼風雨積極參與，精神可嘉！
- (五) 每兩年一次續會已到，為減省手續，若願意繼續為本會會員，不須辦理任何手續，如欲退出本會請電 25602102 通知本會職員，日後將不能以會員身份參加本會活動，亦不會收到本會會訊，謹記！
- (六) 於 7 月 27 日「夏日樂逍遙」活動反應踴躍，因名額所限，謹向未能參與的會友致歉。



# 《2013 年 8-12 月活動預告》

日期	內容	地點
18/8 (日)	醫學講座 — 中風的抉擇 (下午 2:30 - 4:30)	康山中心
28-29/9 (六至日)	宿營	西貢樟木頭老人度假中心
5/10 (六)	參觀東區醫院二十週年開放日	東區尤德夫人那打素醫院
27/10 (日)	大澳及昂平一天遊	大嶼山
17/11 (日)	會員大會暨晚宴	王朝盛宴
28/11 (四)	頸腰背痛「自」療及護理工作坊 (下午 2:30 - 4:00)	康山中心
3/12、10/12、 17/12 (二)	中風及腦部受損者的復康護理 (下午 2:30 - 4:30)	康山中心
7/12 (六)	醫學講座 (與香港復康會合辦)	待定
14/12 (六)	「與腦損病患者同行」日營	保良局北潭涌渡假營
5-12 月第二個 星期二	閒談個半鐘 2013 年 (晚上 7:30 - 9:00)	康山中心
每月第四個 星期四	腦友聚一聚 (月會) (下午 2:30 - 5:00)	康山中心

## \*\*腦友聚一聚 — 月會專題

- 8 月 22 日 討論「傷殘津貼」及  
介紹「國際健康功能與身心障礙分類系統」
- 10 月 24 日 身心靈全人健康模式工作坊



## << 聖約翰救傷隊牙科服務 2014 年 >>

日期及時間：2014 年（有待醫生安排）

服 務：洗牙、補牙及脫牙

對 象：腦同盟正式會員（病患者）

地 點：香港麥當勞道 2 號聖約翰大樓 4 樓 406 室

查詢及報名：2560 2102

截止日期：2013 年 8 月 20 日（星期二）

備 註：是次活動 沒有 復康巴接載



## 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。



### 愛吃快餐增患失智症風險

港大調查發現，港人外出用膳首重味道、價錢，忽視食物中的脂肪或膽固醇含量，例如星洲炒米、揚州炒飯，吃一碟已經超過世衛建議的每日膽固醇攝取量。腦神經專科醫生指如市民膽固醇輕微超標，至年老時患血管性失智症風險高常人五成。

同時，天水圍街坊協會於九龍和新界區，以問卷訪問近五百名居民，發現他們最愛購買含高膽固醇食物如星洲炒米、揚州炒飯、香蒜撈麵等作正餐。註冊營養師表示，吃一碟揚州炒飯或海鮮炒飯已超過世衛建議的每日膽固醇攝取量，一碗叉燒飯亦含十六克飽和脂肪，超過女性每日建議攝取量，建議改吃湯粉麵及多吃生果蔬菜。

摘自（星島日報 2012-10-17）



### 猜謎遊戲

- |            |         |          |         |
|------------|---------|----------|---------|
| (一) 小心地滑   | (猜一種食物) | (四) 千年殭屍 | (猜一種食物) |
| (二) 瞓釘床    | (猜一種食物) | (五) 樵夫   | (猜一種食物) |
| (三) 小心高空擲物 | (猜一種食物) | (六) 寒風撲臉 | (猜一種食物) |

香港的殘疾人士自助組織由 90 年代開始蓬勃發展，到現在大大小小的組織或小組已超過 200 個。當中有些會員數量已數以千人，有些有不同的分區，而日常的活動也由簡單的互助聚會及知識講座，續漸變得多元化。這些變化都反映著自助組織的重要性及不能代替的角色。

但在發展的同時，組織的承傳便成為大部份執委會面對的最大挑戰。在過往的幾年裡，筆者經常聽到執委們說沒有新會員願意出來幫手，執委都是那幾個！而在觀察中，事實上近年確實在會務上見到的新面孔不多；有些組織甚至要元老級的人物出來支撐大局。形成這樣的情況當然不會是單一的原因，當中涉及文化、組織架構及運作、對組織的發展期望等原因。

在筆者的觀察，文化是其中一個導致組織承傳出現問題的重要因素。我們所提及的文化包括兩方面；一方面是習慣，另一方面是「自助互助」意識的灌輸。香港人一直以來都是習慣去接受服務；當有需要時只要找到適合的機構便可以取得所需的服務，但當需要得到滿足後便會離開，只有小數人會有「義工」的概念去服務其他人。

然而，我們首先要清楚自助組織並不是社會服務機構，**如果沒有人付出，組織是甚麼都不能提供的**。隨著組織服務上的發展及社會資源的增加，自助組織慢慢變成為服務機構的形態：有些執委會不斷為滿足會員的需要而推出不同的服務，與會員的關係慢慢由互助變成服務提供者與服務使用者的錯置關係；而這個改變正正是順著會員來接受服務的心態，隨著時間的過去，執委/會員都不清楚自助組織的本質。故此，現在讓大家重新明白自助組織的特質(見下表)，鼓勵大家一同體現出自助互助的精神。

自助互助組織的 10 個重要特質：(Frank Riessman, 1997)	
1. 朋輩原則	<ul style="list-style-type: none"><li>● 參與者/會員必須是面對同類的處境或問題，這樣才能分享各自面對問題的經驗及解決方法。亦因為這「同病相扶」的關係，才能有貼心的情緒支持及同步過冬的感覺。這些都是專業人士或一般義工無法做到的。</li></ul>
2. 強調自決及助人自助的參與模式	<ul style="list-style-type: none"><li>● 自助組織所做的各樣工作/服務都是由會員提出及決定。重點是接受服務的人才真正知道自己需要甚麼；而不是由專家(專業人士)作出第三者的評估和介定服務需要。</li><li>● 由於通過互助過程而產生出自助組織的服務，所以所有組織的會員都不應是單向的來接受服務；而是雙向的，同時接受服務及服務他人。</li></ul>

3. 強調平等平權的“幫助”方式	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 自助互助所強調的「幫助」是有別於傳統的理解。互助中的受助者與助人者的角色是不停互換，甚至有時同一個人會同時有兩個角色；在受助的同時又幫忙他人。只有透過幫助他人，才能讓自己更有能力去面對自己的問題。</li> <li>● 傳統的幫助是理解為較有能力者(如專業人士)幫助較弱的一群，受助者與助人者的角色是固定的，受助者永遠都是受助者，容易產生弱勢和能力不及別人的感覺。</li> </ul>
4. 服務提供者及接受者共為一體	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 如上面所說，在自助組織參與的人，不應該只是一個服務接受者，他必定會同時擁有兩個身份。這亦是自助組織最特別及重要之處。</li> <li>● 這種服務提供者及接受者共為一體的狀態背後，最重要是帶出平等；沒有能力高低之分，而是你的能力是否適當發揮。</li> </ul>
5. 重視能力及貢獻	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 雖然自助組織的會員都是帶著困難及問題來參與，或感到無能力面對未來，希望透過參與尋求解決方法及經驗。因此組織除了提供朋輩方法和經驗外，還需要讓會員在參與的過程中，產生自我價值和提升自信。通過幫助人的過程，便能達至這個目的。這些參與令會員產生角色的轉變(由被幫忙到有能力幫人)，感到自己是有價值和能力的，更有信心面對自己的困難。</li> <li>● 另一個重點是自助組織應該有著一種互相欣賞的文化，只有在這種文化下，會員的能力及貢獻才得到重視，從而達至以上目的。</li> </ul>
6. 服務非商品化	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 非商品化的意義在於會員幫助他人是無私的，並非基於某些利益。</li> <li>● 正因為服務是非商品化，有關的知識、技巧、經驗及資訊都可以毫無保留地在會員間流傳。組織亦應鼓勵會員互相分享，避免只透過組織或像專業服務般必須由合資格的人士才能提供相關協助。</li> </ul>
7. 強調正面精神氣質	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 自助組織應強調欣賞文化，個人能力發揮，正面、樂觀、包容及接納的態度，和人與人之間的和諧關係。</li> </ul>
8. 扮演社區支援角色	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 自助組織的重要角色是提供社區支援，彌補現時社會服務的不足，而並非取代政府提供社會服務的角色。相反，組織應監察正規服務上的不足並作出反映。</li> <li>● 組織應該有一定的機動性，能夠即時回應會員的需要而作出服務上的改變。</li> </ul>
9. 強調以自助為本的解決方法	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 自助組織是以自助的方法解決問題和提供社區支援，因此在組織中的所推廣的問題處理方法，必須在會員的能力範圍以內，以發揮會員的內在能力，增強其自信心。</li> </ul>
10. 強調內在資源	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 同樣地，自助組織在推行服務時應先考慮組織內所擁有的資源。例如應先動員會員進行探訪而非組織社區義工為會員提供服務。</li> </ul>

# 新界一天遊照片



## 《新界一天遊》收支

日期	活動名稱	參加者收費 (\$)	總支出 (\$)	本會補貼 (\$)
5月12日	新界一天遊	10,020.00	17,007.00	6,987.00

## 猜謎遊戲— 答案

1. 米線 (咪跔)
2. 刺身
3. 芋頭 (護頭)
4. 壽司 (壽屍)
5. 燒賣
6. 冷麵



## 【最新報告】

新會員名單：植愛英 黃永權 何婉儀 陸沛明 陳文心 陳順玉  
陳金棠 鄒文華 譚淑冰 朱少霞 張錦照 簡燕薇  
潘綺雯 徐美 楊適忠

捐款者名單：壹佰元以上 ----- 莫秀貞女士 劉偉光先生 Tin Hung Wai  
羅碧生先生 蕭霞容女士 余翠萍女士

~~~~~  
**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 **2013 年 10 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 **9 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  
浦勤孫醫生 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  
溫潔貞女士 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

區長：東區 — 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

**通訊站編輯**：周偉良、溫星池、梁啟芳



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@ymail.com

網址：www.nuhk.org