

### ~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) 香港中文大學醫學院學生於去年 9 月 29 日及 10 月 7 日訪談本會會員鄭紅有、李慕雲、林桂洲、張錦照、何鳳女五位。各人已將所獲酬金捐贈本會，謹此致謝。
- (二) 本會參與香港大學醫學院「患者關懷計劃」，予醫學院同學訪談患者了解就其健康情況所面對的經歷。已邀請會員張用妹、陸沛明、鍾志華、蔡寶歡參與計劃。
- (三) 自助組織新春團拜「攜手賀新春 2015」於 3 月 7 日下午 2 時 30 分假醫院管理局大樓地下舉行，出席嘉賓有食物及衛生福利局長高永文、醫管局主席梁智仁、醫管局行政總裁梁栢賢、勞工福利局長張建忠等，本會周偉良、梁啟芳、張燕燕、傅滿華及何鳳女代表出席。
- (四) 本會有幸邀請得中風基金會主席方道生醫生為本會顧問，而方醫生亦答應本會六月醫學講座講授有關中風常識(請參閱第 2 頁)，在此非常感謝方醫生！
- (五) 本會成功申請腦科基金會的「探訪同路人資助計劃」津助，執行委員會已計劃推動會員參與家訪及醫訪，在此呼籲各會員積極響應。
- (六) 近期天氣變幻莫測，忽冷忽熱，大家須多保重！

# ~~醫學講座~~

## 『中風淺談』

主 講 者：方道生醫生(腦神經外科專科醫生/中風基金會主席/本會顧問)

日 期：2015 年 6 月 14 日 (星期日)

時 間：下午 2 時 15 分至 4 時 40 分

地 點：香港復康會社區復康網絡港島康山中心

香港鰗魚涌英皇道 1120 號康山花園第六座地下



費 用：全免 \*(乘搭復康巴士者，本會將收取每個家庭二十元正車資)

對 象：腦同盟各會員及其家屬

名 額：50 人

報名日期：2015 年 5 月 5 -22 日

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。

## 『健步行』

去年十二月本會多位會員參加復康會主辦之健步行訓練，體會步行運動的好處，課程完畢後自發組織步行活動，四月份執行委員會通過定時舉行健步行活動，詳情如下：

活動地點：港鐵沿線、離島容易到達之步行徑

活動次數：每月兩次，每月第一及第三個星期三

(五月活動日期為 6/5 及 20/5)

活動時間：上午，午膳自由參加

費用：一切費用自負

聯絡：每次活動確實地點、集合時間以 Whatsapp 或電話通知

報名及查詢：25602102



## 腦健康微博

### 「高血壓」不容忽視

港大公共衛生學院一項於二零一二年發表本地大型調查，其間被檢驗出有高血壓的成年人，大約只有一半曾被醫生診斷為高血壓患者。在這些曾被確診高血壓患者中，有七成人獲處方降血壓藥，但當中只有四成二患者能妥善控制血壓。

也就是說很多患有高血壓的成年人都不知道自己血壓有問題。往往要等到併發症，例如冠心病、心臟衰竭、中風、腎衰竭後才發現患病。這樣一來，病情變得複雜，亦需要更複雜治療才控制好病情。

當大家在休息狀態或放鬆身體時，血壓仍持續超過 140/90mmHg，便屬於高血壓。注意血壓太高可引致眩暈、視線模糊不清、頭痛、疲勞和面部發紅等症狀；都須及早找醫生檢查。

令人較易患上高血壓的因素，除了攝取過多鹽份、肥胖、缺乏運動、吸煙、飲酒過量、高血壓家族史和年齡愈大外，還包括壓力和睡眠不足。因此，大家千萬不要忽視長期壓力對身心帶來的不良影響。



頭條日報 2014-10-29

# 「譚惠珊的夢飛翔」

譚惠珊口述 何兩本筆錄

有人說人的一生中，最寶貴的階段是剛剛放下書包，初出茅廬一段日子。這一



群初生之犢雖沒多少社會經驗，卻有著無比的想像力和奮搏心，有本錢，又輸得起，可創造出一個一個的不可能。可是，誰會想到這個時候，一個乒乓球般大小的腫瘤靜悄悄地闖入了譚惠珊的生命中，主宰著，也威脅著她。讀商品設計的惠珊發夢也想不到這個不速之客會扼殺了她為自己規劃的所有美夢與願景。

得病初期，惠珊常常感到昏睡和食慾不振，體重和面容都清減了。全家人都很擔心之時，惠珊竟然被服務了好幾年的公司以工作怠慢為理由解僱了。遍尋名醫也找不出問題的原因，家人都心急如焚。直至有一天惠珊在家裡無緣無故小便失禁，大家即時意識到這是一個非比尋常的危機警號，馬上將惠珊送院診治，磁力共振報告證實了她在腦下垂位置有一個4公分的腫瘤，亦解釋了惠珊這幾個月裡種種失常表現的原因。醫生立即安排為惠珊做手術，手術從早做到晚上，爸爸在手術室外守候著，手術室門開了又關、關了又開，醫護人員每一次進出都帶來希望和失望，等候的心情絕對是不好過的，好比是熱鍋上的螞蟻，直急得團團轉，要發瘋！終於惠珊被推出來了，醫生也宣佈這次手術是成功的，家人都放下了心頭大石。手術後第二天，惠珊可以獲准下床坐一會，視力也恢復了，還逗著正在忙碌工作的護士聊天，一切似乎都很正常，一切似乎都是順著「好」的方向發展。誰料到加護病房因被細菌感染，所有病人都要搬到大房騰出空間來進行澈底消毒。這一次搬動為惠珊造成災難性的結果，晚上媽媽來探望時，發覺惠珊再次陷入昏睡狀態，並且漸漸惡化致昏迷。醫生們急忙地為惠珊作詳細檢查，磁力共振報告顯示惠珊在這段時間裡曾經中風，原因可能是低溫所致。回想起不久之前，大家還為惠珊的手術成功而感到快慰，而現今望著病床上昏迷的她，心中有



一萬個問題，可惜是永遠無法找到答案…。醫生亦承認可行的方法都已嘗試過了，能否甦醒過來就要看惠珊的求生意志和運氣了。惠珊再度陷入昏迷兩個多月裡，整個家庭亦隨之進入漫長而嚴寒的隆冬。也許是因為大家不離不棄的愛和祈求，也許



因為老天爺開恩憐憫，也許是慧珊自己也不想就此離去，漸漸地，她又再次甦醒過來，實是感恩！惠珊整個右邊身體受到影響，連說話和吞咽都不受控制，須要插胃喉餵飼養料。惠珊繼續在深切治療房內受著監察下休養了四個多月，漸漸康復過來，終於可以拔除胃喉了。隨之而來是漫長的康復之路，她被轉往麥理浩復康院，在這裡主要是鍛煉她的活動能力和語言能力。可是，正當家人都鬆一口氣

的時候，惠珊再次感到頭痛，因為過往的痛苦經驗，家中各人都喘著草繩便當了是蛇，身體每一個毛孔都緊張起來。醫生及時診斷出是顱內積水令腦壓上升所致，立即又安排做引流管手術，手術是成功的，不久之後又可以出院。可是，別以為從此便可以永遠地脫離苦難的毒鉤，不到半年的時間，惠珊又要做第二次手術，手術後還要接受三十次連續不斷、假期無休的電療，弱不禁風小女孩接受如此大劑量的輻射，後遺症的殺傷力在孱弱的身軀裡佔盡了上風，任意肆虐；家人亦含著淚和珊珊一起打這場彷彿永遠打不勝的仗。這幾年裡，惠珊總算是穩定下來了，家人們鬆一口氣之餘也學會了如何面對和應付逆境，家人之間的關係也變得更親密。

「苦難」大概不會有多少人會歡迎，苦難的過程是漫長而痛苦的，可是苦難卻會帶來成長。經歷過苦難洗禮的人不會對身邊的大小事太過計較，懂得放下執著，懂得以感恩渡日。活著就是精采，活著就是福氣，活著才算擁有。

願以這篇文章送給每一位在苦難裡掙扎的病友和家人，也送給每一位醫療前線的工作人員。最後，還要送給那群一直為珊珊加油打氣的好同學、好朋友和好媽媽！



# 南生圍觀鳥生態遊相片



《南生圍觀鳥生態遊》收支

日期	活動名稱	參加者收費 (\$)	總支出 (\$)	本會補貼 (\$)
1月11日	南生圍觀鳥生態遊	13,460.00	22,767.30	9,307.30

## 【最新報告】

新會員名單：葉寶儀 林偉立 林偉明 梁美蓉 梁美玲 吳永傑  
程金鳳

捐款者名單：壹仟元以上 ---- 黎再恩先生

壹佰元以上 ---- 葉寶儀女士 簡美芬女士 老綺嫦小姐

~~~~~

**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 **2015年7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  |
| 浦勤孫醫生      | 方道生醫生 | 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

### 第十六屆委員名單

主席：周偉良先生

副主席：(內務)溫星池先生、(外務)梁啟芳女士

秘書：張燕燕女士

財政：劉玉冰小姐

委員：梁耀明先生

黃海燕女士

溫傳滿華女士

李慕雲女士

何雨本先生

何鳳女女士

區長：南區 — 梁啟芳女士、梁耀明先生

中西區 — 李慕雲女士、譚淑冰女士

灣仔區 — 張燕燕女士、張用妹女士

北角區 — 劉瑞初先生、林文清女士

筲箕灣、鰂魚涌區 — 溫星池先生、溫傳滿華女士

柴灣區 — 何鳳女女士

**通訊站編輯：**周偉良、溫星池、梁啟芳、何雨本

**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@ymail.com

網址：www.nuhk.org

