



# 香港強脊會

HONG KONG ANKYLOSING SPONDYLITIS ASSOCIATION

## 強直性脊椎炎患者組成

九龍深水埗南山邨南偉樓 103-106 地下(香港風濕病基金會)

電話: +852 2794 4803 留言熱線: +852 8134 2018

電郵: hkasa@hotmail.com 傳真: 2795 7275 網址: <http://www.hkasa.hk>

祥

# 一月份會訊

祥

## 目錄

### 報告事項

1. 強直性脊椎炎醫學講座(16/11/13 星期六) -----2
2. 照顧者系列-中醫看「失眠」工作坊(3-10/12/13 共 2 堂) -----2
3. 「強直性脊椎炎: B27 基因會遺傳嗎? 及運動示範」講座(8/12/13) ----3
4. 聖誕聯歡及 7-12 月會員生日會(29/12/13 星期日) -----3

### 活動預告

1. 照顧者系列 - 食得有『營』賀新年(11/1/14 星期六) -----4
2. 「傷」愛無界限 - 年宵工作坊(19/1/14 星期日) -----4
3. 「傷」愛無界限 - 年宵 (25-31/1/14) - -----4
4. 照顧者系列-蛋糕製作工作坊(23/2/14 星期日) -----5
5. 香港強脊會二十周年會慶暨 2014 年春節聯歡晚會(2/3/14 星期日)----5
6. 九龍醫院水中運動班(14 年 2 月至 14 年 3 月份逢星期五) -----6
7. 九龍公園水中運動班(14 年 2 月至 14 年 3 月份) -----6
8. 風濕科水療練習計劃(14 年 第 1 期) -----7

### 備忘錄

- 鳴謝-----7
- 繳交 2014 年會費-----8

恭喜發財

龍馬精神

## 1. 強直性脊椎炎醫學講座

日期：2013年11月16日

地點：九龍佐敦吳松街191-197號突  
破中心地下

2013年11月16日(星期六)，由楊森大藥廠贊助、香港強脊會及B27協進會合辦「強直性脊椎炎醫學講座」，是次醫學講座的講者是屯門醫院風濕科專科陳柏滔醫生。講座在下午三時正式開始，首先是由香港強脊會及B27協進會兩個病友會各派出代表向觀眾分享自己患病的經過以及鼓勵其他人應以積極的態度去面對。然後就到陳柏滔醫生講解什麼是強直性脊椎炎、其病徵，以及藥物治療等的資訊。到了問答環節時，現場的觀眾十分踴躍地發問，陳醫生一一為他們作出解答，由於時間所限，有部分觀眾無法即時提問，陳醫生亦在講座完結後私下回答他們的提問，所有人都十分感謝陳醫生。

講座活動在下午五時結束，是次講座活動得以順利舉辦。希望日後能舉辦更多同類型的醫學講座，喚醒更多人仕對強直性脊椎炎的關注。

## 2. 照顧者系列- 中醫看「失眠」工作坊

日期：2013年12月3-10日

地點：九龍太子荔枝角道99-101號  
應如大廈7樓香港健康協會

於2013年12月3日及10日舉辦了照顧者系列之中醫看「失眠」工作坊，該工作坊主要是協助參加者認識有關睡眠問題，並從中醫的角度了解各種處理和保健方法，從而改善睡眠質素。

從中醫觀點看，人體陰陽失調，便會導致失眠。睡眠是陰陽氣血自然而有規律的結果，這種規律因體內臟腑氣血的失衡被打破，使心神不寧，引致睡眠障礙表現。亦即是說，失眠屬心神病變。在診症時，中醫師除了解個人的睡眠模式及日間受影響程度外，日常生活飲食、情緒性格及生理狀態也一併考慮。要有效治療失眠症，除了保健食療之外，還要保持心情舒暢，盡量消除顧慮、煩惱以及緊張情緒，睡前不宜多說話，少思維，避免煙酒濃茶等等。

工作坊結束時，會員們均對失眠有更深入的認識，希望有機會能再次參加。

### 3. 「強直性脊椎炎:B27 基因會遺傳嗎？ 及運動示範」講座

日期：2013年12月8日

地點：瑪嘉烈醫院 G 座 8 樓

於2013年12月8日(星期日)，由艾伯維有限公司贊助，香港強脊會、B27協進會、及香港復康會社區復康網絡合辦「強直性脊椎炎：B27基因會遺傳嗎？及運動示範」講座。是次醫學講座分為兩部分，有關介紹強直性脊椎炎部分，講者是瑪嘉烈醫院風濕科專科陳嘉敏醫生，而另一部分有關運動示範部分，講者是註冊物理治療師岑幸貞小姐。



講座在上午十時三十分開始，先由陳嘉敏醫生講解強直性脊椎炎的病理、遺傳的機會、診斷及治療等資訊。然後再由物理治療師岑幸貞小姐示範適合患者的運動。雖然當天氣溫相對的較低，但現場的觀眾照著岑小姐所教導的動作來做，大家都汗流浹背。在講座結束前，由香港強脊會及 B27協進會兩個病友會各派出代表向觀眾簡單地分享自己患病的經過，及介紹各自的病人會歷史。



### 4. 聖誕聯歡及 7-12 月會員生日會

日期：2013年12月29日

地點：橫頭磡村宏禮樓地下

社區復康網絡橫頭磡中心



本會在2013年12月29日晚上舉辦了聖誕聯歡會及7-12月會員生日會，當日活動約有八十名會員及家屬參加，座無虛席。下午一時左右，工作人員便到橫頭磡中心布置，並為大家準備食物和禮品，忙得不可開交。到了傍晚五時三十分，參加者陸續到場，各會員及家屬聚首一堂，氣氛漸漸變得熱鬧起來。



晚上六時三十分，主席致辭歡迎一眾參加者，為當晚活動揭起序幕。首先是遊戲時間，會員們均十分投入玩遊戲，競爭十分激烈。遊戲過後，一眾會員便為7月至12月生日的壽星合唱生日歌慶祝生日。伴隨生日歌聲消散，壽星們切了生日蛋糕，接受大家的祝福。接著聚餐正式開始，一眾會員按工作人員指示，分批取食物及飲品，大家都吃得津津有味。活動臨近尾聲，本會為參加者安排「抽獎」環節，各委員都輪流在抽獎箱內抽出中獎的幸運兒。大約九時，今次的聖誕聯歡會兼生日會終於圓滿結束，大家都帶著愉快、盡興的心情滿載而歸。



### 1. 照顧者系列 - 食得有『營』賀新年

日期：2014年1月11日(星期六)

時間：下午2:30 - 下午4:30

地點：香港復康會藍田適健中心

名額：12人(普通會員家屬 / 照顧者優先)

內容：1) 講解農曆新年的健康飲食須知、預備團年/開年飯、選購年食品時的注意事項。

2) 教授如何製作一個健康賀年全盒及健康賀年食品製作賀

備註：1) 名額有限，先報先得

2) 專人電話通知才作實，本會保留最終決定權

### 2. 「傷」愛無界限 — 年宵工作坊

日期：2014年1月19日(星期日)

時間：上午10:00 - 下午4:00

地點：獅子會中學禮堂(新界葵涌興盛路90號)

內容：破冰遊戲、與青獅共同製作年宵產品

報名或查詢：2794-4803 或 8134-2018 留言

### 3. 「傷」愛無界限 — 年宵

日期：2014年1月25日至31日

時間：中午12:00 - 晚上9:00

地點：旺角界限街花墟年宵市場

內容：售賣年宵產品、宣傳傷健共融訊息

報名或查詢：2794-4803 或 8134-2018 留言



義工招募

#### 4. 照顧者系列 — 蛋糕製作工作坊

- 日期：2014年2月23日(星期日)  
時間：上午10:00  
地點：旺角太子道西188號頤安樓4/F,188室  
名額：16人(普通會員家屬 / 照顧者優先)  
內容：製作蛋糕  
備註：1) 名額有限，先報先得  
2) 專人電話通知才作實，本會保留最終決定權

報名或查詢:2794-4803 或 8134-2018 留言

#### 5. 香港強脊會二十周年會慶暨2014年春節聯歡晚會

- 日期：2014年3月2日(星期日)  
時間：五時恭候，七時入席  
地點：九龍油麻地彌敦道363-373號恆成大廈四樓 聯邦皇宮  
收費：A. \$60(綜緩普通會員)                      B. \$120(普通會員及家屬)  
          C. \$180(附屬會員及家屬)                D. \$240(非會員)  
內容：卡拉OK、遊戲、抽獎、晚宴、周年大會  
截止日期：2014年2月15日【以收到費用後作實】  
報名方法：1) 請填寫報名回條並連同銀行入數紙或劃線支票一併寄回香港將軍澳郵政信箱65287號「香港強脊會」收或傳真至2795 7275  
2) 致電2794 4803留位或81342018留言(姓名、聯絡電話及參加人數)

合時生果	精美甜品	金菇炆伊麵	生炒糯米飯	聯邦一品燒雞	清蒸大海青斑	蠔皇金錢鮑螺片	紅燒錦繡瑤柱羹	翡翠花枝蝦仁	蟹肉什菌雙蔬	脆奶伴沙律海鮮卷	鴻運燒味大拼盆	菜譜
------	------	-------	-------	--------	--------	---------	---------	--------	--------	----------	---------	----

備註：

- (1) 每位會員只限三位直系親屬享有優惠。
- (2) 「普通會員」是強直性脊椎炎患者，非強直性脊椎炎患者皆屬「附屬會員」。
- (3) 此活動備有復康巴士接載，因座位有限，有需要之普通會員優先，請盡早向職員登記。

詳情請參閱附件，查詢:2794-4803 或 8134-2018 留言

## 6. 九龍醫院水中運動班(14年2月至14年3月)(逢星期五晚)

日期：14年2月21日至14年3月28日(逢星期五，共6堂)

時間：A班 — 晚上6:45至7:30、

B班 — 晚上7:45至8:30

地點：九龍醫院康復大樓一樓水療池

(九龍旺角亞皆老街147A醫院管理局後鄰)

對象：香港強脊會會員 (每班16人，普通會員優先)


導師：岑幸貞姑娘、邱啟政先生(物理治療師)

費用：會員及家屬：\$180 (首次參與者出席滿5堂可獲發還\$150)

綜援及經濟有困難者：\$90 (首次參與者出席滿5堂可獲發還\$60)

備註：中途退出或出席不足5堂者，恕不退款，所繳款項將撥作本活動營運開支。

本水中運動班經費由張慶華慈善基金有限公司贊助



現正接受報名

---

## 7. 九龍公園水中運動班(14年2月至14年3月份)

日期：14年2月 - 14年3月(共一期)

時間：逢星期一(6至7時、7至8時) 或


星期三(6至7時、7至8時)

地點：尖沙咀柯士甸道22號 九龍公園室內訓練泳池

對象：風濕科患者

費用：\$25/每期/每時段/每人

每時段25人



現正接受報名

## 8. 風濕科水療練習計劃 (2014 年第 1 期)

### 九龍伊利沙伯醫院

日期	14 年 2 月 17 日至 14 年 4 月 7 日 逢星期一 (共 8 堂)	14 年 2 月 20 日至 14 年 4 月 10 日 逢星期四 (共 8 堂)	14 年 2 月 21 日至 14 年 4 月 11 日 逢星期五 (共 8 堂)
晚上 6:15-7:00	A 班	C 班	E 班
晚上 7:15-8:00	B 班	D 班	F 班

### 九龍伊利沙伯醫院

日期	14 年 2 月 22 日至 14 年 4 月 26 日 逢星期六 (共 8 堂)
下午 2:00-2:45	G 班
下午 3:00-3:45	H 班

### 柴灣東區尤德夫人那打素醫院

日期	14 年 2 月 20 日至 14 年 4 月 10 日 逢星期四 (共 8 堂)
晚上 6:45-7:30	A 班
晚上 7:45-8:30	B 班

### 元朗博愛醫院

日期	14 年 2 月 22 日至 14 年 4 月 26 日 逢星期六 (共 8 堂)
下午 2:00-2:45	A 班
下午 3:00-3:45	B 班



收費：全期 \$240.00 (共 8 堂)  
【綜援及醫療收費減免受助人半費】  
(所有課堂均不設退款)

如欲查詢或報名以上之水中運動班，  
請致電：8134 2018 留言

鳴謝 (排名不分先後)

多謝以下機構/善長捐助善款：

☆無名氏 伍佰元

☆無名氏 五百元



### 2014年續會通知

各位會員：

又係時候繳付2014年度會費啦！

依舊每位港幣30元。

繳付方法：

1) 請將金額存入「中國銀行」香港強脊會戶口：026-723-1004933-2並連同銀行入數紙一併寄回九龍深水埗南山邨南偉樓103-106地下(香港風濕病基金會)轉「香港強脊會」收或傳真至2795 7275 (請註明姓名及聯絡電話)

2) 郵寄劃線支票(抬頭「香港強脊會」)至九龍深水埗南山邨南偉樓103-106地下(香港風濕病基金會)轉「香港強脊會」收  
(支票背後請註明姓名及聯絡電話)

☆會員如有經濟困難需豁免，請與本會職員聯絡。

### 活動報名及查詢

星期一至五：上午10:00 ~ 下午5:30

星期六：上午10:00 ~ 下午1:00

致電本會，電話：2794 4803或

請於任何時間致電：8134 2018 留言

附件：

一、2014年春節聯歡晚會報名紙