



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>

十月份會訊

目錄

報告事項

1. 強直性脊椎炎確診與治療多面睇(26/07/2014 星期六)-----2
2. 全方位解構強直性脊椎炎(23/08/2014 星期六)-----2
3. 1-8 月份會員生日會及迎新會(23/08/2014 星期六)-----3
4. 香港強脊會退修會(14/09/2014 星期日)-----4
5. 中秋節派發志蓮淨苑福餅(06/09/2014 星期日)-----4

活動預告

1. 2014 國際風濕病日活動-風濕緩痛嘉年華(19/10/2014 星期日)-----5
2. 國際復康日 2014(9/11/2014 星期日)-----5
3. 東區醫院日 2014-慈善步行及正向生活嘉年華(29/11/2014 星期六)-----6
4. 無障礙城市定向 2014(30/11/2014 星期日)-----7
5. 秋季大旅行(7/12/2014 星期日)-----7
6. 九龍醫院水中運動班(14 年 10 月至 15 年 2 月份逢星期五)-----8
7. 九龍公園水中運動班(14 年 10 月至 15 年 1 月份)-----8
8. 風濕科水療練習計劃(14 年第 6 期)-----9

備忘錄

1. 會友分享-----10
2. 附件-----11
3. 鳴謝-----11

日期：(26/07/2014 星期六)

地點：香港灣仔洛克道 3 號小童羣益會

1. 強直性脊椎炎確診與治療多面睇

在二零一四年七月二十六日(星期六)，由香港強脊會及 B27 協進會聯合主辦了一個強直性脊椎炎醫學講座，由楊森大藥廠贊助。

是次醫學講座的講者是由博愛醫院風濕科專科醫生何令研醫生主持，而舉辦這次講座的目的是希望能喚醒社會對強直性脊椎炎的關注、加強大眾及病患者對疾病的認識及從多方面探討強直性脊椎炎治療及舒緩病情的方法。

當天活動在下午二時三十分開始，全場大約有一百人到達了位於灣仔洛克道的小童羣益會講座會場。講座活動分為三部份，第一部份是由何令研醫生介紹強直性脊椎炎的確診與治療以及提供了很多相關有用的資訊，而在場所有觀眾都非常留心何醫生的講解。然後第二部份是由香港強脊會及 B27 協進會派出的代表以病友身份向聽眾分享患病經歷，本會代表並簡述了本會是如何成立及推廣本會舉辦的水中運動班。最後部份就是答問環節，很多觀眾都非常踴躍地提出不同的問題，何令研醫生亦為他們作出詳細的解答，解除了聽眾對強直性脊椎炎疾病的疑慮，是次講座使在場聽眾獲得更多有關強直性脊椎炎的資訊，講座活動在下午四時三十分順利結束，是次講座活動舉辦得非常成功。

2. 全方位解構強直性脊椎炎

日期：(23/08/2014 星期六)

地點：灣仔溫莎公爵大廈 202 室

2014 年 08 月 23 日，本會與 B27 協進會、香港復康會合辦了一個醫學講座，艾伯維大藥廠贊助。當日講座大約有一百二十人參加，由余嘉龍醫生(風濕科專科醫生)及風濕科專科護士鄧麗文姑娘負責主持，講座內容主要是剖析強直性脊椎炎的治療與日常護理，並以過來人的心得分享及認識本港支援強直性脊椎炎患者及照顧者的服務。講座活動開始，所有參加者都非常留心余嘉龍醫生和鄧麗文姑娘的講解。講解完後，接著就到了分享時間，各組織都各自派出一名代表上台分享自己患病的經過、心情及鼓勵在場的觀眾需積極面對強直性脊椎炎疾病。

最後就是到了答問環節，觀眾都擁躍地提出了不同的問題，余嘉龍及鄧麗文姑娘一一為他們作出解答，解除了他們心中的疑慮。



3. 1-8 月份會員生日會及迎新會

日期：(23/08/2014 星期六)
地點：坪石邨多用途活動中心

當日活動參加者眾多，活動下午六時開始，但六時前，不少參加者已急不及待在活動會場(坪石邨多用途活動中心)的門外等待進場。下午六時後，1-8 月份會員生日會及迎新會正式開始，首先由本會主席致歡迎詞，歡迎眾多會友及其家屬參加，亦歡迎新加入的會友，讓新會友及新職員自我介紹自己予其他會友認識，新會友還分享了參與本會後的得著，藉以希望加深舊會友對新會友的認識。

自我介紹及分享會過後，由本會副主席陳俊傑先生唱勵志歌鼓勵各病友及作慶，繼而由本會執委單文偉先生帶領參加者分組玩遊戲，現場氣氛非常熱烈，周遭傳來歡笑聲，遊戲過後，頒發獎品予遊戲勝出組別，接著是自助餐時間及切蛋糕並合照留念，各式各樣美味食品及飲品不停供應，當大家都吃得津津有味又一邊傾談，抽獎環節緊貼開始，種類繁多的獎品映入眼簾，得獎者陸續接過獎品，快樂的時光特快消逝，活動臨近尾聲，本會贈送參與者一份紀念品，當日活動於此圓滿結束。



鳴謝：艾伯維大藥廠致送當日活動參與者紀念品



4. 香港強脊會退修會

日期：(14/09/2014 星期日)

地點：西貢樟木頭老人度假中心

2014年9月14日，本會在樟木頭老人度假中心舉辦了首次退修會，舉辦退修會的目的是為了溫故知新，當日一班執委會委員以及本會邀請了少量熱心協助本會事務的會友一起透過討論回故以往的會務工作，然後檢討過往的工作得失，並各人也提議一項本會值得保留及一項不應繼續推行的工作或活動，討論非常熱烈，各委員及會友也踴躍提出意見，小休後，繼續討論，經過熱烈的討論後，不同的意見最終也能得到共識，激烈的討論結束。接著，樟木頭老人度假中心安排了美味的膳食供各委員及會友享用，午膳後，大家也爭取午膳餘下的時間參觀及享用樟木頭老人度假中心的設施，度假中心的環境清幽寧靜，令大家能放鬆地休息一會兒。午膳時間過後，香港復康會社區復康網絡的社工王劍豪先生和實習社工 Maggie 帶領各委員及會友玩遊戲，透過遊戲使各委員及會友都清楚自助組織的定位及本會的使命，從而反思本會的恆常工作是否能有效地灌切地實行及能達成本會的使命和宗旨，並共同定立本會未來的工作方針及定位方向，在此感謝兩位社工的協助，整個退修會的過程順利完成。



5. 中秋節派發志蓮淨苑福餅

日期：(06/09/2014 星期日)

地點：九龍塘地鐵站 C 出口開口附近

中秋佳節慶中秋，為了讓各位會員及其家屬能感受到中秋佳節的氣氛，香港強脊會特意向志蓮淨苑申請了中秋月餅，在此感謝志蓮淨苑樂善好施，於2014年9月6日，本會在九龍塘地鐵站 C 出口開口附近免費派發月餅給會友，另外，感謝義工不辭勞苦地在水中運動班派發給其他會友，透過義工們互相合作，是此派發月餅活動全賴義工及各會友的協助，整個派發過程順利。

1. 2014 國際風濕病日活動- 風濕緩痛嘉年華

日期：19/10/2014(星期日)

地點：上環中山紀念公園

日期：19/10/2014(星期日)

時間：正午 12 時至下午 5 時 30 分

地點：上環中山紀念公園

對象：任何人士

費用：全免

即日開始接受報名，歡迎參加。

備注(前往上環中山紀念公園的方法)：上環地鐵站信德中心出口，然後沿海旁向西行約 10 分鐘，就可到達目的地。



2. 國際復康日 2014

日期：9/11/2014(星期日)

日期：2014 年 11 月 9 日

對象：持有「殘疾人士登記證」的人士與一名同行照顧者

費用：全免

活動內容：每年 12 月 3 日為聯合國所定的「國際復康日」，致力倡導殘疾人士融入社會，推廣「傷健齊心·萬眾一家」的訊息。



免費乘搭車船暨參觀博物館和使用暖水游泳池及遊覽香港濕地公園

「殘疾人士免費乘搭車船日」當天，凡持有勞工及福利局新的「殘疾人士登記證」的殘疾人士，均可與一名同行照顧者免費乘搭各種公共交通工具及免費參觀康樂及文化事務署的博物館和享用游泳池設施及免費遊覽香港濕地公園。



* 如欲知更多國際復康日的詳情，可瀏覽《香港社會服務聯會》網頁：http://hkcss.org.hk/c/cont_detail.asp?type_id=20&content_id=2083



3. 東區醫院日 2014-慈善步行及正向生活嘉年華

日期：(29/11/2014 星期六)
地點：東區尤德夫人那打素醫院主座大樓(香港柴灣樂民道3號)

日期：29/11/2014(星期六)

慈善步行

集合時間：9:00 a.m

集合地點：東區尤德夫人那打素醫院主座大樓3樓

開步禮時間：9:30 a.m

終點：東區尤德夫人那打素醫院主座大樓2樓花園

- 慈善步行路線:
1. 短線:東區醫院(起點)→聖馬可小學→東區醫院(終點)
全程石屎路，部份路段傾斜(步行約45分鐘)
 2. 長線:東區醫院(起點)→聖馬可小學→西灣炮台→東區醫院(終點)
大部份石屎路，後段山坡傾斜(步行約90分鐘)

正向生活嘉年華

時間：10:30 a.m-3:30 p.m

地點：東區尤德夫人那打素醫院主座大樓2樓及3樓

對象：任何人士

名額：1500(名額有限，先到先得)

費用：全免

活動由東區尤德夫人那打素醫院主辦，本會是當天在 正向生活嘉年華 其中的參與團體，將設立一個攤位以體驗遊戲方式、向社區人士推廣強直性脊椎炎患者日常遇到生活上的困難、現誠邀有興趣的會員一起參與共同向公眾人士推廣強直性脊椎炎的病科知識！

歡迎致電 27944803 與宋小姐報名。

即日開始接受報名，如有興趣者，請提早與本會聯絡，協助報名。



4. 無障礙城市定向 2014

日期：(30/11/2014 星期日)

地點：尖沙咀天星碼頭五支旗桿對出



無障礙城市定向 2014

促進傷健人士間溝通與合作 了解殘疾人士日常生活的需要

義工招募

日期：30/11/2014(星期日)

時間：早上 9 時 30 分至下午 3 時正

地點：尖沙咀天星碼頭五支旗桿對出

即日開始接受報名，歡迎參加。

活動目的：透過旅程的經歷，讓公眾人士了解殘疾人士日常生活需要，透過旅程的相處，讓大家知道如何與殘疾人士溝通及同行，透過旅程的討論，讓大家明白社會需要關心身邊所有有需要的人。

活動由香港復康會社區復康網絡主辦，本會是其中一個中途站的參與團體，現誠邀有興趣的會員一起共同為建立殘疾人士及公眾人士有良好的溝通的橋樑出一分力，社會顯關懷，全賴你與我齊心協力！

歡迎致電 27944803 與宋小姐報名。

5. 秋季大旅行

日期：(7/12/2014 星期日)

地點：志蓮淨苑→稻鄉博物館→稻鄉博物館午餐
→沙田文化博物館

日期：2014 年 12 月 7 日(星期日)

遊覽景點：志蓮淨苑 稻鄉博物館 稻鄉博物館午餐 沙田文化博物館

集合地點：九龍塘港鐵站(D 或 F 出口)

或香港灣仔港鐵站(軒尼詩道出口附近中國旅行社)

集合時間：早上 8:30 a.m (敬請準時，逾時不候)

解散時間：下午 4:30 p.m

名額：80 人

內容：讓各會員聚首一堂，結伴遊覽志蓮淨苑及博物館。

收費：A: \$30 (綜緩會員) B: \$50 (普通會員及家屬)

C: \$70 (附屬會員及家屬) D: \$90 (非會員)

(是項活動由康樂及文化事務署贊助旅程交通工具及參觀博物館門券)

是次活動有復康巴提供，如有需要，請及早通知，方便本會作出安排。

詳情可致電 2794-4803 向宋小姐查詢或 8134-2018 留言

6. 九龍醫院水中運動班(14年10月至15年2月)(逢星期五晚)

日期： 14年10月10日至14年11月28日(逢星期五，共8堂) 第十一期
及14年12月5日至15年2月6日(逢星期五，共8堂) 第十二期

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： \$240 (首次參與者出席滿6堂可獲發還\$200)

綜援及經濟有困難者： \$120 (首次參與者出席滿6堂可獲發還\$100)

備註： 中途退出或出席不足6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

7. 九龍公園水中運動班(14年10月至15年1月份)

日期： 14年10月 - 14年11月(共一期)

14年12月 - 15年01月(共一期)

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

8. 風濕科水療練習計劃 (2014 年第 6 期)

九龍伊利沙伯醫院

日期	15 年 01 月 05 日至 15 年 02 月 09 日	14 年 12 月 18 日至 15 年 02 月 12 日	14 年 12 月 12 日至 15 年 02 月 06 日
	逢星期一 (共 6 堂)	逢星期四 (共 7 堂)	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 12 月 27 日至 15 年 02 月 07 日
	逢星期六 (共 7 堂)
下午 2:00-2:45	G 班
下午 3:00-3:45	H 班

除星期一、四、六外(因堂數不同)

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)

柴灣東區尤德夫人那打素醫院

日期	14 年 12 月 11 日至 15 年 02 月 12 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 12 月 13 日至 15 年 01 月 31 日
	逢星期六 (共 8 堂)
下午 2:00-2:45	A 班
下午 3:00-3:45	B 班

如欲查詢或報名以上之水中運動班，請致電：27944803 或 8134 2018 留言。

1. 會友分享

徐梓洋

25/08/2014

《從加入香港強脊會說起…》

「強直性脊椎炎」，是一種慢性的關節炎症，由一種名為「B27」的免疫蛋白細胞失調而引起的疾病。患者不時會被關節炎引起的痛楚及僵硬交替侵襲而活動能力下降，令到身心受到莫大的壓力。

「什麼是強直性脊椎炎？腰以至脊骨會有機會僵直連合？不是跟我說笑吧！」那是我第一次經風濕科醫生口中知道自己確診的首個反應。「應該不會錯的，從你所描述的症狀以至驗血結果得出的結論絕對不會出錯的！」醫生道。我從那一刻開始，我的生活因而發生了極大的改變，不但是日常生活，就連晚上睡覺也因此病而令人輾轉反側。

起初，是盤骨以上的腰椎關節開始感到疼痛，然而便是盤骨以下的大腿和股骨位置。這便不容忽視了，因為他令我在行動上增加了頗大的負擔！因為劇痛難耐，不但難以跑動，就連普通的步行也有困難，更遑論做運動。這讓我不得不放棄自己熱愛的足球，還有曾在公開比賽獲獎無數的劍擊呢！真叫人感到嘆息吧！

可是，《易經》有云：「天行健，君子以自強不息！」。難道我要向命運屈服？難道此病真的能阻止我去追求夢想，甚致影響我的日常生活？我不相信，我不要這樣！從來，我就是一個不服輸的人，在我的字典裡面根本就沒有「認輸」這兩個字！

就這樣，我開始非常積極地尋找治療的方法，除了按時服用那些醫生處方的消炎止痛藥外，我發現適當的運動更令我的康復之路事半功倍！尤其是「水中運動」，因為在水中我的肌肉得以鬆弛，加上適當的舒展，我發現不但疼痛大幅下降了，就人僵硬的感覺也被差不多完全趕走呢！

在此，我要感謝香港強脊會所開辦的水中運動班，因為參加後我發現病情被大大改善了。我認為要治好「強直性脊椎炎」，單靠藥物是不足夠的，運動也佔了一個極其重要的位置，尤其是水中運動。

現在，我的身體活動能力已回復了發病前的大約百分之七十了。平常步行與正常無異，連跑動也開始沒問題了。希望病情能夠繼續正面發展，讓我能夠像其他年青人一樣追尋夢想！

鳴謝 (排名不分先後)
多謝以下機構/善長捐助善款

曾悅琮女士 \$240

洪綺媚女士 \$240

潘凱藍女士 \$240

活動報名及查詢

星期一至五：上午10:00 ~ 下午5:00

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



香港強脊會

HONG KONG ANKYLOSING SPONDYLITIS ASSOCIATION

香港將軍澳郵政信箱 65287 號

- 附件:1. 2014 國際風濕病日活動-風濕緩痛嘉年華宣傳單張
2. 秋季大旅行宣傳及報名回條