



參觀「天際100香港觀景台」

二零一二年十一月十六日，本會承蒙天際 100 免費送出門票一百張，參觀座落於柯士甸道環球貿易中心 100 樓的「天際 100 香港觀景台」，是次活動報名非常熱烈，參觀名額供不應求，只可用抽籤方法選取參觀者。

當日參觀的會員們準時到達指定的集合地點，領取入場門票後，都不等負責委員帶領，抱著興奮的心情各自持票進場參觀。

「天際 100 觀景台」是個室內觀景台，設於目前最高大廈的 100樓，會員們在 2 樓乘坐高速升降機只須 1 分鐘就到達 100 樓觀景台，感受好像置身半空中，360 度鳥瞰香港的景色、俯瞰璀璨的維多利亞港風光。

當日天公有點不造美，雖然參觀時間接近中午，太陽伯伯仍是睡眼矇矓，視野不清，未能儘情飽觀世界聞名的香港繁華景致。幸好室內設有先進望遠鏡，還有精采的多媒體展覽，生動地介紹香港獨特的歷史文化和沉在腳下的有趣模型。

天色欠佳沒影響大家的心情，但見會友們拍照時的喜悅，就是本會為會友們籌辦活動的原動力，祈望往後舉辦的活動可見到更多的歡欣笑臉。



會友們興高采烈地參觀天際100



天際100香港觀景台 免費送贈
本會門票100張



《《「黃伯」》》

黃伯是我最近認識的朋友，他年屆七十，是殘疾人士，失去了右小腿，並患低血糖症。黃伯為人風趣，外在表現硬朗，人稱「遊俠」，因他經常駕著電動輪椅獨自四處遊歷，在香港很多地方留下不少足跡，是一位老香港，雖然有時頗為孩子氣和小心眼，但不失為一位可愛的老人家。

閒聊間，知悉黃伯對兒女頗不滿，常發微言，現在只有太太與他相依為命，他妻子最近正在接受癌症化療。黃伯對自身疾病，兒女不孝及太太患癌，極感無奈，未可釋然，存逃避的心態，平時表現笑看人生，口頭禪是「難得半糊塗」，對於眼前環境的困逆，心底是悲苦的，只靠阿Q心態支撐著。目前黃伯左腳踭開始有傷口潰瘍。他曾說「冇辦法啦！我都唔理得咁多嘞，年紀又大，就多D出去食吓玩吓啦，唔係點啫，唔戒口囉，重食得幾耐呀！」

探訪時遇到如黃伯同樣對患病而灰心失望的病者確實不少，不其然想到全人醫治的重要，單憑醫藥治療，忽略對病人的關懷，於治療上只能做到事倍功半的效果。深盼身負醫務職場各位工作人員，都能持有愛心去作出醫治和服務，不要只想「做好呢份工」就算作足夠。明白醫務人員人手不足，工作繁忙勞累，壓力極大，上主必記念他們的愛心付出和勞苦的。謹此多謝各位無私關愛病人的醫務人員，並與長期病患的病友及其家護者共勉，不要放棄，積極加油啊！

願主祝福黃伯和各位苦難者。

「耶和華是我四圍的盾牌，是我的榮耀，又是叫我抬起頭來的。」(詩篇3:3)

歡迎新會員加入(2012年7月1日至2013年4月30日)

區月鳳	黎妹	何惠冰	袁錦鍵	梁汝英	麥靜鳴	周密妮啦
侯倩銘	劉何敏儀	譚嘉麗	鄒棧芬	陳楚城	方海珊	高芷蓮
林燕	譚嬋意	胡金瑞	鄭秀琼	植麗珍	何桂珊	陳鳳玲
李家怡	何瑞芬	孔曼華	蔡嘉雯	施白月	譚麗紅	何順儀
潘妙美	鍾影嫦	黃達仁	王麗萍	李碧姬	彭植勳	陳美美
朱潤貞	黃麗美	胡南雪	馮雪蓮	吳秀英	余玉桃	何麗華
梁碧姬	孫淼芳	阮靜儀	蔡妙雲	鄒連芳	鄒雪雲	
李梅珠	王少娜	陳美霞	陳翠玲	黃美璇	關麗英	
麥有女	黃惠蓮	李其奕	鄧鴻昌	葉順琼	張環秀	
雷小梅	張意君	嚴惠芳	伍瑞貞	黃惠玲	劉永雄	

愛心捐款 謝謝以下人士 捐贈禮券、禮品

2012年 7月	何瑞霞會友 Ms Ho Hoi Sze Nancy 吳穎怡女士	雀巢香港有限公司 葉永玉醫生 劉澤星教授
2012年 8月	美國輝瑞科研製藥有限公司	潘德鄰醫生
2012年 9月	紀永樂會友	徐宜慧姑娘
2012年12月	吳伯昌先生 陳琼珠會友 何紫筠醫生 黃學良醫生 劉澤星教授 李家榮醫生 潘思芬會友	謝潔雯女士 羅氏大藥廠 楊森藥廠 香港復康會 香港強脊會 B27協進會 樂晞會
2013年 1月	葉永玉醫生 黃煥星醫生 吳子培醫生 周淑儀醫生 楊信成先生 郭雪琪姑娘 陳碧琪姑娘 吳浚蔚女士 美國輝瑞科研製藥有限公司 鄧偉文醫生 周錦華會友	銀屑互關會 梁麗珍女士 吳佩容會友 劉杏薇會友 封麗金會友 李綺琪會友 葉志強會友 林荷生會友 林少球律師 郭文亮醫生 Worldone Research Ltd

* (由於熱心捐贈者眾多，如有錯漏，祈請指正)

■ 毅希會 於1997年獲香港稅務局認可成為根據《稅務條例》第88條之慈善捐款及豁免繳稅的慈善團體，凡捐款予敝會港幣100元或以上者，均可作為認可慈善捐款於稅務中申請扣除。



毅希廣場

第三十八期



毅希會第二十四屆週年大會，經於二零一三年一月五日假座銅鑼灣伊利沙伯大廈百樂門宴會廳舉行，當晚筵開34席，氣氛熱鬧非常，嘉賓及會友們聚首一堂，暢談甚歡。席間，除了才藝表演，還有抽獎項目，獎品豐富：計有人人有份的枱獎、還有圍獎及抽個人獎等等....真是皆大歡喜！

感謝一眾嘉賓的蒞臨，並贊助部份抽獎禮品，使晚會生色不少；會友們踴躍出席此一年一度之盛會，實令我們鼓舞。

在此，執委會各成員衷心感謝剛離任之三位委員：周錦華女士、曾悅琮女士及侯綺華女士過去在本會建樹良多，去年會務得以順利進行，她們實居功不少！



積極參與義務工作之會友獲前主席周錦華頒發感謝狀

本會現行委員及職位分配如下：

主席：紀永樂	副主席：葉志強
財政：陳淑燕	秘書：吳碧姬
文書：李綺琪	常務委員：鄭雅文、張竹蘭

明年是本會銀禧會慶，我們將繼續努力，希望各位全力支持各項活動。祝大家新年進步！身體健康！

毅希會

電話：2713 6444

網址：www.hkraasso.org

地址：九龍深水埗 南山邨 南偉樓地下103-106室

傳真：2715 0999

電郵：hkraasso@gmail.com

此刊物由社會福利署殘疾人士 / 病人自助組織資助計劃贊助



六月九日 風濕之旅分享會

會友 侯綺華

二零一二年六月九日星期六下午，我們很榮幸邀請了前東區醫院風濕專科資深護師徐宜慧姑娘在香港復康會社區復康網絡康山中心為會友主講，是次主題主要講解類風濕性關節炎是一種怎樣的疾病，當患了病之後，我們應怎樣正確面對及治療的各種方法。徐姑娘很用心的解說，參與的會友及家屬也很留心地聆聽，有些還不時用筆記錄重點。



徐姑娘的解說與燕貞會友之分享，在座會員聽得入神

經過徐姑娘約一個小時的解說後，會友譚燕貞與大家訴說了她個人患病的經歷，當中她曾經面對過的煩惱，很多會友無論是新加入的或是患了病已經有一段時間的也有同感。這正好是我們會友間一個好好交流的時間，藉此讓我們感到面對病患時，我們不是孤單無助的，在此謝謝燕貞會友。下一次有這樣的機會，你也希望為大家訴說你的心聲嗎？

隨著茶點及休息後，徐姑娘為會友解答他們的疑問，在回答當中徐姑娘還不時加插很多生活小貼士給予會友。徐姑娘風趣幽默，而且解答詳盡，會友們都很感激，看著他們離開時的歡容，相信大家已經獲取不少心得及信心，在此再一次謝謝徐姑娘！



講座及分享會後，大家开开心心享用茶點

七月七日 迎新暨茶聚分享會小記

會友 侯綺華

二零一二年七月七日一個天朗氣清不太炎熱的的星期六下午，在醫院管理局大樓內，我們舉辦了一次迎新會，歡迎在二零一一年七月至二零一二年五月加入毅希會的新會友與其他會友一起相聚，可以彼此交流面對病患的心得。

是日活動先由海豚義工帶領大家玩遊戲，主要目的是讓各參加者彼此認識，經過一輪熱身後，在一片歡笑聲中，我們迎接了當日的嘉賓黃煥星醫生，黃醫生是我們的名譽會員，一向很支持毅希會。他和藹親切，雖然有一部份的參加者不認識黃醫生，但在其後一個要參加者接力說故事的遊戲中，大家不停用上黃醫生做故事主人翁，故事內容大家不一定會記著，但相信「黃醫生」這三個字已經深深印在大家腦海中。

遊戲完結後，我們邀請黃醫生把預備了的迎新禮物贈送給當日出席的新會友，小小心意，相信會友們最難忘的是能與黃醫生合照。合照過後黃醫生便要告別，在臨別前黃醫生語重心長勉勵大家要積極面對，他對會友的毅力很是讚賞。對於黃醫生在忙碌中能抽空出席我們的活動，大家非常感激，必定會好好記著他的說話。

隨著便是茶點時間，在分派茶點期間，委員之一的雅文為大家推介「身心力行」的自我管理課程，鼓勵大家積極參與。我們當中有幾位會友已經接受訓練成為組長，日後有機會開辦這個課程的話，請大家踴躍參加。用過茶點後大家互相寒暄慰問直至復康巴到達，各人不得不帶著依依不捨的心情離開。



名譽會員黃煥星醫生代表本會送贈小禮物給新會員



海豚義工帶領新舊會員玩遊戲



《心中的彩虹》

會友 譚燕貞

我是在2001年確診為類風濕性關節炎的病患者，我比較幸運因為我確診的過程只需數個月。雖然當時已有心理準備，但得悉此消息後，自己猶如跌落了一個深淵，完全不知所措，眼淚不受控制地流下，終日只會不停地問為何是我，我沒有做壞事，沒有傷害人，何解？而且當時對這個病一無所知，徬徨、無助的心情，相信大家都會體驗過。

由於我是一個不容易在人前表露自己情緒的人，因此更加自我封閉。我在確診的半年內，用盡無數的藉口謝絕返回父母家，除了上班之外，根本不想見任何人，只願留在家中獨自躲藏，終日以淚洗面。直至半年後，才將這個病告知父母，因為他們的關心令我不自覺地變成壓力，而且他們不會明白我恐懼、無助的感受。

其中有兩次經歷令我至今都不能忘懷，一次是我爹哋知道我不能拿較重的東西，怕影響我的手指，因此我兩手空空，而他便兩手拿了一些重東西，當時自己覺得非常不孝。而第二次經歷是我在7-11買了一樽水而無法打開，於是非常無奈下向店員求助，以上兩次經歷仍然歷歷在目。

確診後我一直都依時服用西藥，由於我發病初期是急性的，第一年手指尾已變形了，而且手、腳及多個關節都經常僵硬及腫痛，白天覺得非常痛楚。正常人不消一分鐘落的樓梯，我要用上數分鐘才能完成。而每晚睡前所有關節是最放鬆的時候，故此每晚都不願睡覺，因為在床上睡了半小時以上關節便開始僵硬起來，所以只願選擇在梳化睡了便算。在以上的苦況下，當時的我更加盲目去求醫，例如：中醫、推拿、針灸、跌打，而中醫我足足看了一年多，最後結果沒有好轉。

後來我終於醒覺，因為我無權拒絕這個病，是這個病選中我，所以我告訴自己要正式接受這個病，要學習與它共存，不要再盲目求醫，結果只選擇繼續依時依量服用西藥了。

我非常慶幸遇到一班好醫生、護士及物理治療師，他們的耐心、悉心和恆心不停地向我講解，聽我申訴，同時向我介紹病人自助組織，例如：毅希會、復康會及風濕病基金會等等，使我有機會得到更多資訊及渠道，獲得一些風雨同路的病友之溫暖及關懷，令我更加容易學識與此病並存及知道如何面對它。我們有這班鏗而不捨的醫護人員為我們尋求新的療法、更好的護理；有一班無私的義工為我們提供最新的資訊，對我們有深遠的影響。

這個病改變了我，令我更加珍惜人和事。在人方面，使我更加珍惜及疼愛我的家人，令我更加知道及明白他們健康及心理方面，知道他們的真正的需要；在工作方面，我不可以給人覺得患病有任何優待，所以我處事比以前更加認真、用心、努力，令別人覺得我比健康的人更加優勝，結果我做到了。

有時我覺得健康的人經常怨天尤人，相反，我們比他們更加有恆心、鬥志及毅力，所以只要有心，任何事絕對不會難倒我們。其實，我們的病絕對不是大家想像中恐怖，只要依時依量吃藥及多做運動便可，最重要是大家選擇如何面對、用什麼心情去接受它。所以，我們的將來如何渡過的決定權完全是掌握在大家的手中，如果選擇悲觀、自怨自艾的心，大家的每天便是陰天甚至乎是雨天；但是如果大家可以放開懷抱去踏出第一步，必定終有一天見到彩虹。好似現在的我，相信沒有人從外表察覺我已是一個經歷10年長期病患的人。其實，有時我覺得這個病會同我妥協，在我專心做一件事的時候，它不會打擾我的。真的，心情是絕對影響這個病的。

由於我患了這個病，它使我明白沒有任何事是必然的。而我是幸運的一群，因為我遇到一些有心人，所以我要懂得去感恩，之前只會希望別人幫我，但是到了去年，我終於有所突破，就是希望可以回饋我們風雨同路的病友。所以當我被邀與大家分享，這個機會，我只考慮了一會兒便答應了。

在這10年裡面，我非常感謝好些人，特別有兩位與我渡過這10年的人，一位是確診我這個病的醫生，他就是前東區醫院風濕科醫生李家榮醫生，而另一位都是前東區醫院風濕科護士徐宜慧小姐，他們與我並肩作戰10年了，容許我在此多謝他們兩人無私的關懷，時常為我做了他們職責以外的事，例如：提供好多資訊、護理、包容我的申訴，照顧我的情緒等等。他們在醫治我個病的同時也治療我的心，使我不再覺得恐懼、無助，在我最艱辛、低潮的日子扶了我一把。故此，他們對我付出的一切，實在令我非常感動，我可以見到心中的彩虹，他們實在居功不少，真是無言感激。

希望今次的分享可以帶給大家一個正面的信息，大家以一個健康的心，活出自我。不要縱容自己沉溺在不快樂的日子裡，大家應該持正確的人生態度。最後，在此再次希望大家可以踏出第一步，在不久將來可以見到你們心中的彩虹，多謝。





《《陽光探訪隊》》

會友 蘇耀榮

我從毅希會刊物中看到一段稱毅希會「陽光探訪隊訓練計劃」。我想：不知道我可否做一個探訪隊義工，因我平時很少同別人說話，又不善詞令，我想了很久，終於走去報名參加這個「探訪隊訓練」。

在這個訓練課程中，我學到怎樣去鼓勵受訪者抒發自己感受，怎樣去聆聽和溝通之技巧，希望對方有被關懷的感覺，減少孤獨感，有興趣多行出來參與社會活動；最後更學懂義工必須遵守將受訪者所有資料保密。

當我完成這個訓練課程，正式出外情況和治療情況時，看到當時她們面上多謝陽光探訪隊帶給我可助人和助己的



和隊友去探訪會友，與他們互相交談生活表露的歡欣，我心裏都感到快樂；講真，樂趣，多謝。

《《醫生病人溝通小貼士》》

由於看症時間十分有限，不論在公立醫院或是私家醫院，醫生都要抓緊時間，爭取在一、兩刻鐘內取得最多有助斷症和處方的線索。醫生和病人是對抗疾病的最佳戰友，所以大家需要好好溝通，才能事半功倍。病友可能會問，到底怎樣才能提供有用線索，令治療更準繩、便捷呢？以下有六項溝通小貼士與戰友們分享。

資料來源：風濕科余嘉龍醫生



貼士 1

病情描述要清楚

初次到診的病人多數對病情描述較為含糊。例如，病人會說手痛，卻沒說清楚哪些關節痛。時而手背痛，時而手踭痛，時而手指痛。遇上這種情況，醫生就最頭痕，因為不同的風濕病，所影響的關節位置、數目、器官都有不同，病人交代不夠清楚，會影響醫生對疾病及其嚴重程度的判斷。病人求診時應該清晰指出患處。



貼士 2

任何病徵不放過

類風濕關節炎是免疫系統失調的疾病，除了影響關節，其他器官也會受侵害，例如眼睛乾燥發炎、皮膚出紅疹，也可能感到沒有胃口、疲倦等。病人日常生活中，若發覺可疑病徵，建議馬上記下，待見醫生時可以詳細報告。



貼士 3

不要輕視副作用

上回談過不同的藥物有其副作用，有的傷肝、有的傷胃、有的傷腎等。藥物副作用不但令身體不適，而且影響治療效果。病人服藥後如出現副作用，應該盡早找醫生商討調校劑量、換藥或停藥。過往病史亦要鉅世無遺交代，有助醫生開藥方。



貼士 4

服藥困難開心講

類風濕關節炎病人服食的藥量一般不少。有病人會怕副作用而不食藥，有人會怕長期食藥對身體有害，更有人因為不能接受患病的事實而不食藥。醫生是你並肩作戰的好友，病人有任何食藥上的顧慮不妨開心見誠說，萬事可商量。



貼士 5

自購藥物同參詳

不少病人認為長期服用西藥會傷身，故可能會自行購買保健產品、中藥，甚至成藥來調理身體。藥物間互相干擾，可能會引致藥力抵消或藥效過猛，病人自行用藥十分危險，最好還是把你食藥的藥帶來和醫生參詳。



貼士 6

重要問題請記低

帶病在身，心裡一定滿腔疑問。應該如何促進病情？是否要戒口？如何面對疾病？對於病人的疑問，醫生都會盡力解答，但時間有限，病人平時可以先把問題依重要性順序記下再問，即使診病的時間有限，都能確保醫生能回答病人最想知的問題。