

數算起來，我加入毅希會已近四年。確診初期，得到東區醫院李家榮醫生悉心的治療，還有會長譚女士耐心的聆聽、支持和鼓勵，使對這個病所知有限的我彷彿得了救生圈，忐忑的心總算安定下來，真是萬分感激，謹此致謝。

回想病發初期，四出求診，卻起不了作用，根本不知自己出了甚麼問題，只知道各個關節、每個動作，都叫我痛入心脾，平日三分鐘的步程，卻要花上十倍時間，還得撐著拐杖，咬緊牙關忍痛，才能勉強前行，「舉步維艱」該是最貼切的形容。人也迅速消瘦，不足一個月，便輕了二十磅。外表看來，是個洩了氣的皮球，沒精打采的，也真嚇人！生活上自然起了翻天覆地的變化。入職中學語文教師近二十年，絕少請病假的「強人」，竟也得低頭，接續請了半年病假，連照顧自己都成問題，更遑論如常分擔家務和照顧孩子了……眼前盡是一片灰暗。

病假期間某天下午，正癱臥在床，連轉身都有困難的我呆望著天花出神。耳畔傳來孩子的讀書聲……聽著聽著，彷彿得了甚麼力量，心也堅定下來：所謂境隨心轉，與其愁眉苦臉，不如積極面對！我還有未完的責任，還要分享孩子成長路上的喜怒哀樂！怎麼可能就此投降呢？我一方面努力求醫，另方面逐步教導女兒自立！或許因為注意力都轉移到孩子身上吧，我開始感到痛楚不再那麼難耐；看到她們懂得照顧自己，又能分擔家務，心裡有說不出的欣慰！

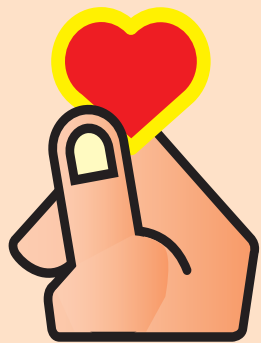
在確診罹患類風濕關節炎之後，我積極地配合醫生的治療，更努力參加相關的講座和課程，對病情的發展，以致藥物的副作用都加深了認識，心也不再慌亂。轉眼一年，生活已重上軌道，拐杖也早已放下。幸運地，我沒有錯過治療的黃金期，所以手腳關節都沒有變型。這個經歷，讓我學會感恩、惜福，也學會對身邊的人多存顧念；畢竟，「施比受更為有福」給我的體會更深。現在，身體狀況算是不錯，疼痛雖然時而來襲，但和初時比較，實在已有天壤之別。我甚至把痛楚視作我身體的一部分：它的存在，就是要提醒我切勿過勞，須爭取時間休息。

成為長期病患者之後：每天都甩不掉藥物，每一個藥物包裝盒上都標明「毒藥」二字，心裡不禁一愣：以後都要與它們為伍了！不過，人生總有起跌，怨天尤人是管用的，事實根本不能改變，我們可以做的，是接納自己的身體狀況，再調整心理狀態、安排作息時間；最重要的，當然是配合醫生的治療，期望日後的情況不會惡化下去。

這個病沒有確切的成因，相信必定和壓力有關！可是今時今日，哪一個行業不忙碌？哪一個員工沒壓力？平日的工作，總是排山倒海而來，要麼，我們就被壓力拖垮，要麼就好好安排生活節奏，好讓勞累的身軀有喘息的機會，才有能力應付更多的工作。事實上，充足的睡眠才是治病的良方，閒時和志同道合的朋友多做一些自己有興趣的活動，維持社交圈子的健康發展，我們必能無懼病痛，讓自己可以活得更好、更久、更精采。

願與大家互勉！

陳佩華會友



鳴謝
有心人
捐款

2009年6月

謝綺華會友

2009年10月

羅淑貞會友、Ms Chow Oi Lun、

2009年11月

羅淑貞會友、譚財有會友

2009年12月

羅淑貞會友、周錦華會友、陳琮珠會友、
馮麗琮會友、許偉忠會友

2010年1月

黃煥星醫生、潘思芬會友、蘇沁潔治療師、
林少球律師、林荷生會友、羅淑貞會友、
楊曉音醫生、葉永玉醫生、游寶榮先生、
郭雪琪姑娘、陳碧琪姑娘、梁滿濠醫生、
徐宜慧姑娘、吳伯昌先生、吳浚蔚小姐、
Pfizer Corporation Hong Kong Ltd.

2010年3月

羅淑貞會友、陳佩華會友、莫慕賢醫生、鍾佩芳會友

2010年4月

胡翠華會友

2010年8月

吳伯昌先生、陳金仲會友

毅希會

於1997年獲香港稅務局認可成為根據《稅務條例》第88條之慈善捐款及獲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。

廿一週年大會

「第廿一屆週年大會暨聯歡聚餐晚會」

已於2010年1月9日假油麻地聯邦皇宮舉行，且順利完成。是晚筵開30席，氣氛熱鬧。會友、嘉賓們彼此問候，暢談近況並拍照留念。加上會友們的表演助慶及設有豐富禮物的抽獎等，使到會友們均樂不可支。

最令人鼓舞的是眾嘉賓們的蒞臨，他們的出現正表達了對病友們的支持和鼓勵，這份愛心使我們走在這條類風濕性關節炎的困難路上，添上溫暖及信心。

出席嘉賓計有：莫慕賢醫生、葉永玉醫生、楊曉音醫生、黃煥星醫生、劉澤星教授、游寶榮先生、梁滿濠醫生、陳德顯醫生、郭文亮醫生、李家榮醫生（雖有要事在身，亦趕來跟大家見見面、打打氣）、郭雪琪姑娘、陳碧琪姑娘、徐宜慧姑娘、梁綺薇姑娘、郭燕儀姑娘、伍曉程姑娘、羅美霞女士、岑幸貞物理治療師、廖嘉傑物理治療師、邱啓政物理治療師、美國輝瑞科研製藥及楊森藥廠代表。

在此衷心多謝他們的出席！明年再見！！



● 眾嘉賓與新舊會員向大家祝酒

同行有您

「同行有您」樂歡聚頒獎禮暨迎新茶聚

已於8月7日下午2時假醫管局大樓閣樓舉行，且完美地完成。今次的聚會可以說帶有雙重意義。其一是嘉許一班默默地、長期細心照顧患病會友的家人，其二就是歡迎新加入毅希會這個大家庭的成員，讓新知舊友互相認識，共度一個愉快的週末。

當天參加者非常踴躍，人數多達118人。還有與我們同行無間的黃煥星醫生、亦百忙之中抽空應邀出席，來向會友們問好及打氣，使今次的聚會更添意義。

黃醫生為我們頒獎給二十位被提名的照顧者一份心意禮物（筷子一雙）；及送出小禮物給十六位新會員。會友們見到黃醫生的前來，都十分欣喜雀躍。聚會中大家一齊玩遊戲、進食茶點。之後，有數位會友出來跟我們分享經歷及表揚身邊的家人，多年來怎樣對自己不離不棄、如何的細心的照料，並表達內心對家人的謝意。聽者均為之動容，深感人間有情、亦同時感受到他們心中的滿足和喜悅，世上最有力的支持，相信是發自最親近的親人。



● 當天有「估價錢遊戲」，正是女士們領風騷之時。



● 得大家支持，出席人數高達118人，多謝大家對毅希會的擁戴。



● 會員分享之時，情感細膩、內容溫情，令與會者動容。

西貢度假營

「兩日一夜西貢樟木頭度假營」

毅希會一行近80人，於2010年6月26至27日在樟木頭度假中心，度過了一個愉快的夏日週末宿營。中心臨近海邊，景色怡人，置身其中，使人暫時忘記市區的煩囂，盡享大自然的優美、同時可以與會友們齊齊耍樂，享用中心完備的設施，真的不亦樂乎！



● 一齊做手工，多高興。



● 人強馬壯、場面熱鬧。