

毅希廣場

34

主席近況

主席譚財有在今年七月中接受了一次換髖手術，康復進度理想。她這次手術雖然順利，但身體比前虛弱了一點。她非常期待在活動中與大家見面。在此祝願財有健康一天比一天更好！



我應承
大家，會好
快好番！

新一屆委員

大家好，我們是新一屆委員。2010至2011年度委員會已於2010年1月9日毅希會週年會員大會暨聯歡晚會上進行改選。獲提名的委員全部自動當選，並經互選後，職位分配如下：



主席：譚財有
 副主席：鄭雅文、黎慧明
 財政：呂麗兒
 秘書：吳碧姬
 文書：李綺琪
 常務委員：周錦華、葉志強

毅希廣場招幕

毅希廣場可以說是毅希會會員們溝通的一個平台，希望大家充分利用這個平台，以文字來分享你們的經歷，生活體驗或日常有趣見聞；以至健康資訊等。透過這些分享，使大家的距離拉近，以達到互相鼓勵和扶持的目的。



此外，大家更可以在這裡表達你們的意見或需要。這樣，有助委員會在籌劃活動時，更了解大家的需要而作出配合。請大家鼎力支持這個屬於你和我的刊物！今天就動筆將你的見聞、經歷或意見寫下來給我們吧！若來稿是摘自他人的作品或資料，敬請詳細註明出處，以免觸犯版權問題。經委員會審閱後，便會作出刊登，我們樂意為大家服務。

今期毅希廣場遲遲才與大家見面，謹此致歉！盼望在未來的日子，毅希廣場可以在會員們的支持與委員們的努力下，能較定期地增加出版次數。

毅希委員會謹啓

歡迎新會員

王珠麗	林寬女	陳玉梅	馮敏華	薛詠儀
何少容	林學琮	陳迪靄	黃惠閒	韓靜
何玉珍	施碧英	陳婉兒	黃靜怡	鍾永寧
何致玉	柳群英	陳淑賢	黃寶英	聶玲彩
何美群	區鳳卿	陳瑞嫻	溫筱珠	顏清華
吳嘉茵	張寶	彭靜梅	葉秀英	譚少芝
吳麗卿	梁玉燕	曾秀雯	雷美蘭	Lachmi Hemrajani
李雪珍	梁燕琮	曾雪娥	蔡潤標	
李惠芳	許偉忠	黃秀容	蔡錦妹	
周麗萍	陳小飛	馮佩琮	鄧港莉	



兩次復發

各位會友，你們好！
我是於2008年初才加入毅希會，但我患RA(類風濕性關節炎)病已經二十六年了。現在藉著這機會向大家細訴我的患病歷程。

當年發病時雙腳紅腫發熱，痛似扭傷，腳掌及腳踝比較嚴重，要打針入腳關節內止痛消炎。反反覆覆大半年後，經普通科醫生轉介骨科及內科醫生，驗血證實患上類風濕性關節炎。服食類固醇及改善病情的藥物後就很快能控制病情。醫生叮囑我切記以後不可食人蔘、酸性食物及喝酒，因為會令病情惡化；還要多做運動，特別是游泳。於是下決心學游泳，由怕水唔識游到學懂，當中得著很多樂趣。但因藥物傷胃，曾入醫院療傷一星期。

四年後病情趨於穩定，醫生幫我減藥至停服，估不到停藥未夠兩個月就復發。這次復發非常急及嚴重以致身體大部份的關節都同時疼痛發炎，令我躺在床上時蓋著的棉被也會增加關節的痛楚；拿杯子或起床去廁所亦是苦痛。無比的痛楚令我無法入睡，食安眠藥也無助，差不多六星期都未能安睡一覺。當時情緒極度低落，心情十分難過又時常哭，後來想通咗要堅強面對眼前的困境，於是將“每日服藥”當作生活的一部份，而“往後的日子”就由零開始。憑著這信念及意志的推動，終於漸漸康復過來，七年後可以再次停藥。

我很慶幸有八年時間唔需要服RA藥，雖然偶有

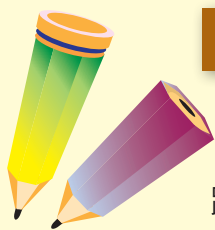
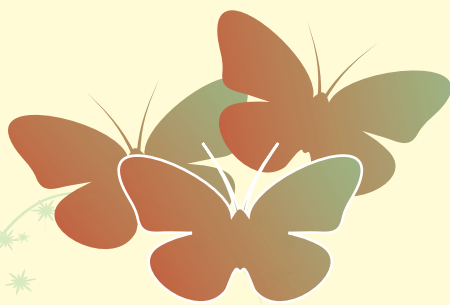
發作數日至兩星期，只要稍作休息或服止痛藥就能安然度過；其間亦可以到外地旅遊，愉快的心情差點讓我忘記自己是RA病患者。

不過到了2003年RA又再次復發。這次紅腫發熱集中在兩個膝關節，腫痛積水日趨嚴重，雙膝難以屈曲或伸展，坐廁也要特別的裝置。驗血的發炎指數很高，醫生要輪流在左右膝蓋抽出炎水，然後再注入類固醇藥作消炎止痛，這樣的膝蓋抽水及注射在三個月內做了六次。由於短時間內注入及口服類固醇藥，驟時間體重增加了二十磅。雙膝腫脹疼痛，寸步難移，要靠坐輪椅代步。曾入住醫院一個月，醫生擔心我日後就算好轉亦很難伸直雙腳走路，他又告訴我因為少活動很容易令肌肉萎縮，當時雖然失望但亦無奈接受。

可能年紀大咗，這次復發很難控制病情，關節發炎反覆活躍，但我仍抱著過往的信念，用耐性堅強地再接受挑戰。我每日都努力在床上做伸展運動，保持關節活動能力，又幫雙腿推拿以防萎縮，其後可在椅上做強化肌肉運動。

如是者過了兩年，病情續漸穩定下來，由用輪椅轉為四粒腳拐杖，繼而用單拐杖，最後終於能夠站起來獨立走路，旁人完全不會察覺到我是關節炎病患者；後來還可以參加毅希會的二十週年叙會，我真的很開心，非常感恩！

陳淑也會友



旅遊拾趣

一次到日本旅行，第一天旅遊巴走了大半天的路，終於抵達要入住的酒店。那時已是傍晚六時多，天色已轉暗。酒店位處近郊，附近沒有商場或娛樂場所可逛，只有一間小便利店。對於興致勃勃來旅遊的團友們來說，第一天的旅程有點兒悶。導遊便對大家說：「飯後大家不妨去逛逛這間小便利店。」團友即時反應說：「便利店有甚麼好逛呀！」導遊接著說：「這裡的便利店有一個特點

與香港很不同。」團友立時靜了下來，好奇地想知道有什麼特別之處。導遊隨即很認真地說：「這裡的便利店是收Yen（日圓）的。」引得大家都笑起來。

黎慧明會友

