

太極與我



會友 李潔珍

在2007年約十月份，我的右手手腕痛，治了幾個月還沒有好轉，照X光後，醫生說除了有點骨質疏鬆外，並沒有其他問題。那時我看到報章說太極運動可助增加骨質密度，於是想學太極拳，我上康文署的網頁，搜尋到我家附近有個太極班，過幾天便開新班，尚餘名額一個。我在考慮要上午七時上堂，便要六時起床，在我猶豫不決之時，我姐姐說：「不很難！我替你報名。」就這樣，我在2008年4月2日上了我第一堂的太極拳訓練班。

那天師姐帶我們做熱身和氣功十八式，之後師傅教了一些基本的拳，掌和勾手的做法，還有一些弓步和馬步等。但我的腿已痠了兩天，我真無用！

第一期課堂先教楊家八式和十六式太極拳，到中段才教全套88式太極拳，當時並不覺得太難只覺得有時候顧到手又顧不到腳，式與式之間的變化更是糊里糊塗。但我記著每個式子，我要學到沒有人帶亦能自己打到，忘記了便看看式紙，每天都會練習。一期4個月的課程完結了就再報下一期，那時已漸漸對每式有印象了，之後再跟師傅兩期學習，於是一年過去了！在這一年中，我的手腕關節不但沒有好轉，還新增了左手肘、左腕、雙肩、頸和膝的疼痛。當時看了很多醫生又做物理治療，但仍然是痛，那應該不會是耍太極的原故吧！我只聽過耍太極不正確會做成膝痛，卻沒有聽到會手痛的！

2009年1月，我確診患上類風濕性關節炎，我的手和腳好幾個關節都發炎腫痛，所以8月份，我把工作辭掉，回家休息。於是我有更多時間練習太極拳了。風濕科醫生對症下藥，漸漸我的關節痛楚得以舒緩。

因受到很多師兄師姐的讚美，說我打得好，所以對學太極的興趣更濃，2009年10月，師傅說我可參加香港武術聯合會舉辦的全港公開太極錦標賽，傳統比賽項目，只要能完成套路都可以拿獎，所以我試試參加。那時我學太極僅一年半！最初來學太極是想強身健體，那時看到師傅拿太極衣服給師姐時，心裏想“不用那麼誇張吧”！想不到今天我也會參加比賽，師姐借給我粉綠色的太極衣服參加比賽，在我家裏穿起來拍了很多相片，並擺出太極動作，挺開心的啊！

那次比賽，我打楊式16式太極拳，賽前練習了一個多月。比賽的時候心情相當緊張，做單鞭推掌時，看到自己的手在震動，完成套路後分數亦不算太差，拿到二等獎，銀牌一面，成績令我滿意。

2010年初，再跟師傅學24式太極扇和32式太極拳，師姐叫我和其他師姐共6人去參加九龍東武藝大匯演，表演32式太極拳，因我沒有表演經驗，所以相當緊張，那次除了太極表演外，還有武術表演，所以鋪了厚厚的地毯，一踏上去，感覺軟棉棉的，就害怕獨立時會站不穩，這樣想著想著，做右拍腳時就真的站不穩了，慌張之下卻又忘了下一式，看看師姐，跟著胡亂做個抱手接回下一式。

因不用上班，所以參加了復康會的午間簡化孫式太極拳班，因我有太極拳基本功，打起來比其他同學們出色，亦受到導師的讚賞，她更鼓勵我去考太極師傅牌，那時我學太極未到兩年，雖受到很多人的讚美，可能我只是比一般人打得好，較年輕又快學懂而已！要學好太極拳仍需努力，拉筋踢腿我每天都會練。

到了四月份，關節的疼痛已經舒緩了好一段時間，就想找一份文職的兼職，無意中我在勞工處的網頁看到招聘太極導師，但要有證書才行，我想了想，不如真的試試吧！雖然我知道我的關節不如人，但可教長者做運動，應不會要求教練教高難度的動作，就算踮腳亦不用踮得太高吧！剛剛兄師又考獲師傅牌，於是便問師兄給我資料。香港太極總會第34屆師資訓練班五月招生，我決定報名，甄選時我打24式太極拳，成功錄取。開課後我一邊跟師傅學少林柔拳，一邊跟師資訓練班的蔡銳勛師傅學習傳統85式楊式太極拳，這套拳跟我曾學習的88式太極拳有很多不同之處，要重新學習，十月份太極師資訓練班開始考試，雖然考試時有點緊張，但亦能順利完成，2011年1月8日，在倫敦大酒樓舉行畢業典禮，全班導師領取證書及拍大合照，心情非常興奮！

畢業後閒下來就再跟師傅的私人班學42式太極拳，到2011年六月，我報名參加了康文署的太極劍班，跟劍班巫師傅學了42式太極劍，她還教了我易筋經和太極養生鞭杆。

9月份巫師傅的太極學會有表演，師傅叫我跟師兄姐一齊表演42式太極劍，本來為了上次表演的失誤，有點猶豫，但師傅鼓勵說表演和比賽會迫使自己多加練習，因而提升自己的質素！我亦想給自己多些經驗，所以決定再次參加表演。我買了一套屬於自己的太極衣服，不用再問師姐借了！表演當日雖然有點緊張，但我明白到要有信心，才有好表現，現在我的平衡力又比從前進步，我要拋開上次表演失敗的陰影。終於我可順利完成，演出成功，沒有失誤！

為了給自己更多磨練，所以報名參加了2011全港公開太極錦標賽的傳統項目，打傳統楊家85式太極拳的頭一段，成績一般，亦是拿二等獎。

某日上香港太極總會的網頁，看到康文署現正接受兼職教練的登記，於是我遞交了申請。現在我已可是康文署的註冊教練了，但因申請的師傅人數眾多，而我亦沒有教學經驗，還在等待康文署給我開班的通知！

我曾因患上類風濕關節炎而想過放棄當太極師傅的心願，但現在我已離目標很近了，我只想病情繼續舒緩，每天都可玩太極拳和劍，好好珍惜現在太極為我帶來的樂趣。就算有一天，我不能再玩太極，也可留下美好的回憶，對今生無怨無悔！

撒瑪利亞基金放寬申請 新增3種治療類風濕性關節炎藥物



政府現分階段擴大撒瑪利亞基金的資助藥物名冊，7月起率先新增3種治療類風濕性關節炎（RA）的生物製劑，又會簡化病人分擔藥費級別，以及病人藥費最高分擔額減至20%。希望關愛基金未來亦同樣涵蓋這些治療類風濕性關節炎的新藥，令更多的病人受惠。

醫管局6月初宣布擴闊資助藥物名冊的涵蓋範圍，其中3種乃治療類風濕性關節炎的生物製劑，包括抗腫瘤壞死因子抑制劑（TNF inhibitor），以及新類別的抗第六型白細胞介素（IL-6 inhibitor）和抗T細胞融合蛋白（T Cell inhibitor）。選擇類別由現時2類增加至4類*，令病人可選擇到合適的治療。

醫管局擴闊資助藥物名冊的同時，亦宣布由今年9月起一同放寬申請撒瑪利亞基金的資產審查評估準則，在計算病人可動用資產總值的時候，引入可扣減豁免額（豁免額由20.3萬元至67萬元不等），並簡化病人分擔藥費級別，而病人最高的分擔額則由每年可動用財務資源的30%減至20%。

在新的資助計算方法下，舉例一個4人家庭，全家人可動用資產有100萬元，而病人每年藥費要30萬元，按家庭人數計算將會由41.8萬元的資產豁免額。病人家庭需分擔藥費為豁免資產後的20%，即約12萬元，其餘18萬元會由基金資助。新措施降低了病人家庭的資產限制，令更多病人受惠，需支付的藥費亦較少。

病友如若申請撒瑪利亞基金須經醫生簽發證明、擁有香港居留身份及通過醫務社工的經濟審查。詳情可瀏覽醫管局網站 http://www.ha.org.hk/hadf/pep_pdf/sfund_chi.pdf

* 醫管局藥物名冊詳情可瀏覽醫管局網站 <http://www.ha.org.hk/hadf/hadf.html>

愛心捐款

2012年1月
楊信成物理治療師
葉永玉醫生
林荷生會友
郭文亮醫生
楊曉音醫生
郭雪琪姑娘
鄧偉文醫生
吳子培醫生
吳伯昌先生
吳浚蔚女士
鄺潔文會友
陳嘉何醫生
紀永樂會友
美國輝瑞科研製藥有限公司

2012年2月
美國雅培製藥有限公司
陳佩華會友

2012年3月
盧少娟會友

2012年4月
黃煥星醫生
鄺潔文會友

2012年5月
羅氏大藥廠香港有限公司
甯淑鴻會友
梁彩艷會友

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。

歡迎新會員加入

2012年1月至5月

嚴美嫻 楊秀翠 陳美玲 郭鳳兒 莊楚維 胡愛生 黃美嫻 禰金梅
莫海珠 蔡淑嫻 陳碧豪 何有蓮 伍楚娟 陸月嫦 黃茵琪



電話：2713 6444 傳真：2715 0999
網址：www.hkraasso.org 電郵：hkraasso@gmail.com
通訊 / 幹事辦公地址：九龍深水埗 南山邨 南偉樓地下 103 - 106 室
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



毅希廣場 37期

2012年8月

毅希會第二十三屆周年聚餐暨選舉大會

本會第二十三屆周年聚餐暨選舉大會，已於今年一月七日圓滿舉行，得到各位會友踴躍參加，各嘉賓撥冗光臨及贊助部份獎品。當晚筵開三十五席，大家聚首一堂，互相問好及送上祝福。開席前有才藝表演，席間抽獎助慶，台下歡笑聲及掌聲不絕於耳。

為了把周年聚餐辦得妥當，上一屆所有委員，於去年十月起便開始籌備，分工合作；例如：編寫宣傳單張、到酒樓寫菜單、購買抽獎禮物、又早於聚餐前五、六週開始發邀請信給各名譽會員及嘉賓等。到最後階段，將所有出席聚餐之會員名單整理好，盡量因應各人要求安排席位、復康巴接送有需要的會員，以及義工工作之安排等，雖然大家都很忙，能夠順利完成是次活動並給會員帶來歡樂都是值得的，未盡善處，還請大家見諒。

新一屆執委於當晚誕生，各職位亦於第一次會議(2012~1~10)中互選，名單如下：

主席	周錦華
副主席	陳淑燕、曾悅琮、葉志强
財政	侯綺華
秘書	吳碧姬
文書	李綺琪
常務委員	鄭雅文、張竹蘭、紀永樂

謹此特別多謝上一屆委員（尤其是本會前主席譚財有、前副主席黎慧明及前財政呂麗兒）對本會所作出之努力及貢獻！希望新一屆委員能互相合作，共同為本會作出努力，更盼望各會員彼此能互相關懷，積極參與本會之各項活動，達到助人、自助的精神，保持身心康泰，活出精彩未來！



前左開始：副主席曾悅琮、副主席陳淑燕、主席周錦華、副主席葉志强
後左開始：秘書吳碧姬、財政侯綺華、常務委員鄭雅文、文書李綺琪、常務委員張竹蘭和紀永樂



前主席譚財有與海豚義工合照



會友投稿

毅希會 迪士尼樂園暢遊感想

5月26日星期六，是日陰晴不定，早上起來，望見天色昏暗，大雨欲來，心叫不妙，上車碰到老友，略為心寬，到場拿票後，收到各方好友通知，天文台已發出黃色暴雨警告，但樂園天色還可以，開始在園內開展活動，乘火車到園的另一邊，參加小熊維尼歷險記，認識維尼始於1986，屈指一算，已26年，也是香港人的老友記，當天我逗留至園內綻放完煙花才離去呢！

朋友發來信息，應該放開懷抱，重拾童真，將工作壓力、外公返天家、長期病患、反覆的炎症等全面放下，之前參加了自助身心靈課程，學懂了常常多想令自己最深刻難忘的快樂歷程，是的，正面能量，能醫百病，對抗負面情緒。迪士尼的煙花燦爛，盛放在晚空，永留在我心底。多珍惜身邊的人和事，幸福就在自己手中。

謝鳴此謹
香港迪士尼樂園
度假區社區關係組
分配150張免費樂園
入場門票給本會，
當日大家均能
盡慶



不向RA低頭

我係會員編號：124何文玉，睇杯把就知入會時間唔短，其實我和大家一樣都係類風濕關節炎(簡稱RA)病患者，猶記起多年前，當時還是二十出頭，就患上RA，早期看了很多醫生，方知患上RA，當時感到很無助，服藥後仍然很痛楚，從事文職的我，得到僱主體諒，經常請病假，關節經常發炎，全身像火燒一樣，每一個關節都會發炎，不能拿重的東西，如廁時除褲子和洗澡也要人協助，上床訓覺也要家人幫忙蓋上被子，由於手指發炎腫脹，進食時連碗筷也拿不到，也要母親代勞餵食，雙腳發炎走路也有問題，此病令我痛不欲生，半夜睡眠也會痛到醒，經常進出瑪麗醫院，身體變得潺弱，一下子消瘦了三十磅，患病時多得家人和當時男朋友，即是現在的丈夫照顧，最重要是醫生、物理治療師、及職業治療師的治療，由病重步向康復，我是絕不會向RA低頭的，時常保持樂觀的心態面對疾病。

在我患病時慶幸得到瑪麗醫院黃煥星醫生的適當治療，以前是在鄧志昂診所覆診，黃醫生叫我加入毅希會，黃醫生對病人很細心和關懷，在此感謝他廿年來對我的治療和鼓勵，使我身體由行動不便，變成跟常人一樣的患者，第一個認識的病友是譚財友，她就像一個大姐姐，

那些年 我的一些知心友

會友譚財有

畫家畢加索晚年比較孤獨，他雖有很多親戚和朋友，但都是關心他的畫多於關心他的生活狀況，更不時向他索取作品變賣。為預防別人來偷畫，他請來一位名叫蓋內克的工匠在其窗戶加建鐵絲網。

畢加索覺得蓋內克為人很老實，又尊敬他，即使工作完成了，亦經常前往探候及關心他，後來成了好朋友。有一次畢加索送一幅畫給他，蓋內克說：「畫我不要了，我想要你廚房的維修工具大士巴拿。」畢加索說：「你收下吧！將來可能對你有幫助，有了這畫可以買很多很多士巴拿。」畢加索90歲後才認識這位工匠，這位工匠能成為他晚年的好朋友，「值得信任」相信是主因。畢加索去世後，蓋內克並沒有將畫變賣，而是送去博物館供大眾觀賞。

殺希會今年一月已改選了委員，喜見有多位新面孔樂意參與殺希會的會務，她們都是義工，義務參與會務的工作，希望大家繼續支持她們。藉此通知沒有出席第23屆週年大會的會友，我再沒有肩負任何職銜了，身體欠佳是原因之一，自己亦希望可以多些時間與好朋友們見面或傾談，因以前我總是忙於會務，她們都不敢打擾。豈料，每年春天我總是會病發的，至今關節依然疼痛。「枯木逢春猶再發」在我而言應寫成「枯骨逢春猶再發」最合適。畢加索90歲後才認識了一位可以交心的好朋友，是梵高，「值得信任」。

畢加索90歲後才認識了一位可以交心的好朋友，而我在這幾十年內累積了很多好朋友、知心友，最持久的一位是在八、九歲時一起玩耍的鄰居，相識大約三年她們便搬走了，每當學校放長假期，我便與弟弟乘車去探訪她們，她還有四個弟妹，所以我們聚在一起時十分熱鬧。直至現時與她們一家人仍保持聯絡，雖不常見面，但彼此知道安好便足夠，一段友情之所以持久，真誠、坦誠是不可缺少的元素。期待休息一段時間後，再與我的知心友們見面！

會友何文玉

以她的患病經驗告訴我一些心得，從毅希會經常舉辦一些活動，從而對RA更加了解，更認識到一群病友，從而互相勉勵對抗病魔。

每年期待的週年聚餐，定必出席，因為又可以聽黃醫生的歌喉，最重要跟其他會友見面，交流一下患病心得，每次出席聚餐，病友們不知道我是患病者，還以為是家屬，因為我的外觀跟常人一樣，不似RA病患者，問我如何保持健康？我和大家不一樣的是，已有十年沒有服藥，是經醫生同意下停藥，其他病友切勿自行停藥，醫生許可除外，秘訣是聽醫生的話，病發時休息、服藥和戒口，待身體康復，多做運動，大家一定做得到的，早幾年沒有工作在家，心廣體胖，一下子胖了十多磅，唯有更加勤力運動，每天踩健身單車一小時，經過兩年時間，換來意想不到的效果，人也輕了不少，以前經常傷風感冒，耳水不平衡，通通不見了，除了半年一次的覆診，就沒有看過醫生，為了有個健康的身體，大家不妨抽一點時間去做運動，祝大家身體健康。

放下

會友張梅芬

最近從網上看了一齣電影《新少林寺》，當中的主題曲「悟」，給予我很大的啟迪，深感佛家的智慧高，言何等真確。

節錄曲詞如下：

節錄曲詞如下：

放下空欲色 放下懸念 回首一瞬間 多一物卻添了太多危險 少一物貪嗔痴會少一點
種顆善因 若是緣 再苦味也是甜 陪你走好每一天 若無緣 藏愛在心田 惟有心無掛碍
成就大願 塵世藕斷還絲連 惟有心無掛碍 故妙不可言 算天算地 算盡了以前
算不出生死會在那一天 勿生恨 點化虛空的眼 勿生恨 歡喜不遙遠

註：避免侵權，曲詞未能盡錄，盼曲詞作者接納抄錄 貴佳作部份內容。

懷病十數載，着實體驗「放下」的真義。我是基督徒，主耶穌說：「凡勞苦擔重擔的人，可以到我這裏來，我就使他們得安息。」約翰福音19章28節

主的應許正與佛祖之言相合。所以面對慣常的風濕痛、骨枯的疼痛及生活上的不便，經驗積累，只要不定睛在「痛」的感覺，當然我還要加上祈禱，將一切放手給主，順自然地接受治療，放開心情，疾病的網羅就無法形成了。閒時多參與活動，例如探訪……積極學習，培養不同興趣，雖然身有疾患，我們與健康的人全無分別，可能比較起來，由於不沉迷於物慾享受的追求，我們的生命更豐盛和更尊貴。

盼望各病友都無需怨天尤人，或擔心苦累家人、朋友而苦累自己，學習接受愛和付出愛。

我們病人應有的 **良心責任**

今早服藥的時候，突然很有感觸，想與大家分享以下我的感受。

不祇一次聽聞有相識的或不相識的病友，因為病情不受控制並持續惡化，身心飽受折騰。其中有的是努力堅持但仍不幸地未能打贏與類風濕關節炎這場仗，有的卻是有一定原因的，而原因是他們自己蒙蔽自己，任性地不肯坦然接受和配合醫生的治療和服藥指示。

究竟有多少病人按時覆診，表面對醫生唯唯諾諾，背後卻把昂貴的藥物(有貴至數元一粒)擱置一旁，或棄掉垃圾桶去？我不知道，也不忍知道。

他們沒有正視藥物見效需時亦需耐心這一個事實，短期見不到效果，或恐懼藥物的副作用，或覺得藥物質素不佳而貿然判斷服藥沒有用處，是極魯莽愚蠢的行為。在醫管局財政資源緊絀的情況下，擅自掉棄藥物，蒙蔽醫生更是萬萬不該。

我所見到的結果屢屢是病者病情最終不受控制，亦犧牲了重要治療時間和進度。有情況更是病者的關節在這段時間變化到無可逆轉，再回頭重新乖乖地服藥亦需要更強更厲害的藥方而仍難以改善病情，甚至進行手術也解決不了。

身為病人，我們有機會獲得確診和治療，理應感恩並珍惜擁有的，不要胡亂自行判斷放棄服藥，浪費寶貴的資源和醫生的時間和精神，最終把自己康復的機會也白白地一併賠上了。

會友們，我最想說的是病人有說不盡的苦況，但亦有永遠的良心責任，不容妄顧。你若對藥物有疑慮或意見，請正面地向醫生說明，商量可行的調校辦法。萬萬不要隱瞞醫生，暴殄天物，欺騙自己，害苦自己。