

第四十一期

樂 晞 園 地



樂 晞 會

Hong Kong Lupus Association

網址 <http://www.hklupus.org.hk>

電話 8103 7018 (留言信箱)

非 賣 品

二零一五年五月出版

擁 抱 健 康 動 起 來



目錄

樂睇園地 第四十一期

編者的話	P. 2
主題文章 認識乳癌	P. 3-11
筋骨痛？擁抱健康，你我齊齊動起來！	P. 12-13
會友平台 膝關節運動	P. 14-19
健走 (walking) 有益健康 一起走更有效	P. 20
香港風濕病基金會製作了全新6條電視廣告	P. 20
樂睇信箱	P. 21
活動花絮 聖誕歡樂生日派對	P. 22
第28屆委員大會暨新春團拜	P. 23
文章分享 2015 -16年度委員心聲	P. 24
總有出路	P. 25
委員會報告 活動報告2014-15	P. 26-27
財政報告	P. 27
新任幹事伍穎淇介紹	P. 27
2015-16第28屆委員會架構	P. 28
會友動態	P. 28
活動剪影	P. 29-30
你的支持 呼籲：義工・投稿・意見	P. 31
鳴謝	P. 32

編者的話

歐陽君勵

久違了的樂晞園地又與大家見面。今期的主題是「擁抱健康動起來」，希望鼓勵大家積極為自己的健康動起來，認識和預防常見疾病，也要勤做運動，改善體質。

今期的主題文章特別感謝臨床腫瘤專科宋崧醫生為我們講解香港的女性第三位致命癌症——乳癌（此乃全球第二位最常診斷癌症）。宋醫生告訴我們引發此病的原因及預防的方法，並學會自我察覺及篩檢，即使患病也可增加病癒機會。會友蘇沁潔以「筋骨痛？擁抱健康，你我齊齊動起來！」一文提醒大家積極實踐運動來改善健康，也可多參加群體的運動，互相鼓勵，持久運動。

膝關節問題是很多人的困擾，「膝關節運動」圖文並茂，希望幫助大家即使身體隨着時日老化也可走動自如，「健步走」的益處很吸引，隨時隨地都可開始實行呢！希望能幫到大家得到更健康的身體。我們也感謝余嘉龍醫生為我們解答有關致癌藥物和中風問題。

在此為本會歡迎新幹事伍穎淇的加入，她今次為我們報導了最近的活動花絮，以後各會友如有需要協助，相信她必盡力幫忙。會友嚴意紅在訪問中，講出她面對病痛的感受和醫生及會友們給她的鼓勵。我們一些新委員們也表達了她們的心聲，大家快快在相片中認識她們，並要以行動積極支持她們無私的付出，齊齊動起來，擁抱健康！

////主题文章 ////

認識乳癌

宋崧

臨床腫瘤科專科醫生
香港乳癌研究組

乳癌概覽

乳癌——全球性數據

乳癌是全球最常診斷癌症第二位

2012年全球有1400萬癌症新症，820萬人因癌症致命

- (1) 肺癌 (180萬, 總數 13%)
- (2) 乳癌 (170萬, 總數 11.9%)
- (3) 大腸癌 (140萬, 總數 9.7%)

(資料來源: GLOBOCAN 2012)

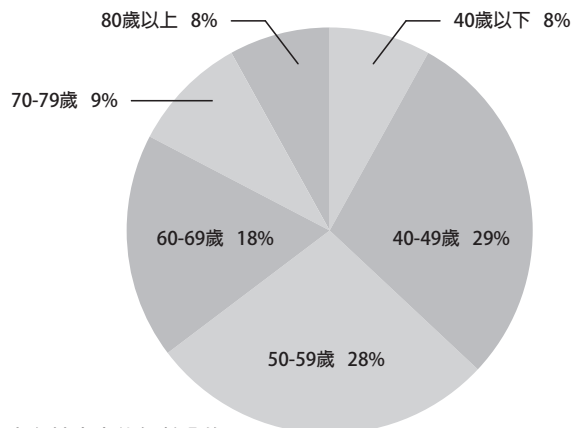
乳癌是香港女性致命癌症的第三位，2011年有 522死亡個案。發病及死亡的年齡中位數分別是54歲及61歲。

(資料來源: 醫院管理局香港癌症資料統計中心)

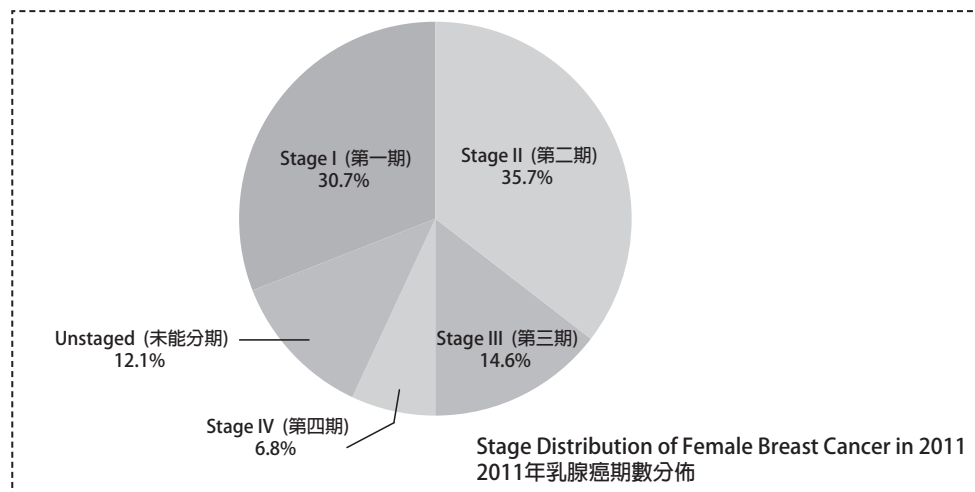
////// 主題文章 ////

乳癌發病年齡及期數的分佈

資料來源：
醫院管理局香港癌症資料統計中心
香港衛生署



2011年乳癌新個案中女性患者的年齡分佈



Stage Distribution of Female Breast Cancer in 2011
2011年乳癌期數分佈

乳癌的活存率

診斷後5年，活存率：

I期 90%	II期 75-80%	III期 40-60%	IV期 <15%
--------	------------	-------------	----------

(資料來源: 2010 American Joint Committee on Cancer)

////// 主題文章 ////

引發乳癌的原因

乳癌預防 — 相對高危因素

年齡	→ 風險隨年齡增加
乳房組織密度	→ X光造影顯示乳房組織廣泛性稠密
初經	→ 第一次月經出現在11歲之前
絕經	→ 更年期發生於54歲之後
生育	→ 第一次生育在40歲之後
乳房良性腫瘤	→ 曾患非典型乳腺增生 (atypical hyperplasia)
曾患乳癌	→ 另一側乳房患癌的風險增加
家族傾向、遺傳	→ 直系親屬(母親、姊妹)曾患乳癌 家族史帶有某些基因 (例如: BRCA1 或 BRCA2) 突變 同時患乳癌、卵巢癌或子宮內膜癌
過度肥胖	→ 收經後肥胖，風險更高
嗜飲酒	→ 每天飲酒者風險更高
不必要的輻射、X光	→ 風險增加
餵哺人乳	→ 從沒有以母乳餵哺嬰兒
賀爾蒙補充療法	→ 接受此療法超過5年者風險增加
口服避孕藥	→ 現正使用者風險增加

//////////////////// 主題文章 //////////////////////

那些人容易得到乳癌？

次高危險群（致癌相對機率大約 2-4 倍）：

1. 有乳癌患者之家庭，尤其母親或姐妹曾患此病者
2. 第一胎生育在 35 歲以後

略高危險群（致癌相對機率大約 1.1-1.9 倍）：

1. 未曾生育或哺乳者
2. 停經後肥胖
3. 長期口服避孕藥或女性荷爾蒙補充
4. 過量飲酒
5. 初經較早 (11 歲以下) 或停經較晚 (55 歲以後) 者

高風險群（致癌相對機率大過 4 倍）：

1. 帶有某些基因（例如：BRCA1 或 BRCA2）突變（如有家人在停經前得過兩側乳癌）：
2. 有特殊家族乳癌或卵巢癌病史：
3. 有個人的風險因素（例如：在 30 歲前胸部曾接受放射治療，或曾患乳癌和乳小葉癌或良性乳房疾病有非典型乳腺增生）

//////////////////// 主題文章 //////////////////////

乳癌的預防

實踐健康的生活習慣

- 恆常運動
 - 每天最少做三十分鐘中度運動
- 避免飲酒
- 保持健康體重和腰圍
 - 體重指標 BMI 介乎18.5至22.9之間及女士腰圍於80厘米以下為目標
- 較年青時生育，並延長母乳餵哺期



及早察覺、篩檢

乳腺腫塊能被察覺的平均大小

乳房外表和觸感的變化：約 15-25 mm

篩檢造影：約 7.5-15 mm

（資料來源: Michaelson J, Satija S, Richard M, et al. Estimates of the sizes at which breast cancers become detectable on mammographic and clinical grounds. Journal of Women's Imaging. 2003 ; 5(1) : 3—10 Guth U, Huang DJ, Huber M, et al. Tumor size and detection in breast cancer: Self-examination and clinical breast examination are at their limit. Cancer Detect Prev 2008 ; 32 : 224-228)

//////////////////// 主題文章 //////////////////////

香港特別行政區政府轄下的「癌症預防及普查專家工作小組」(CEWG)
總結建議 2012:

所有婦女都應該關注乳房健康

- 要熟悉自己乳房平常的外表和觸感，以及週期性的變化。
- 要及早察覺不正常的變化，如果發現乳房有任何異常，應盡快求診。

乳癌篩檢對象

高風險婦女（患乳癌風險較高 $RR>4X$ ）如：

- 帶有某些基因（例如：BRCA1或BRCA2）突變；
- 有家族乳癌或卵巢癌病史；
- 或有個人的風險因素（例如：在30歲前胸部曾接受放射治療，曾患乳癌或良性乳房疾病有非典型乳腺增生和乳小葉癌）

有證據顯示接受乳癌篩檢對患乳癌風險較高的婦女有幫助。

專家建議

1. 高風險婦女應諮詢醫生的意見，作適當評估，並清楚了解篩檢可能帶來的好處和潛在風險，以作出知情的抉擇。
2. 若考慮接受乳癌篩檢，其篩檢年齡一般定在35歲開始，或如有明顯的家族史，更應提早做篩檢，一般至少自最年輕家族罹患年齡再減10年開始，但一般不早過30歲。
3. 每年定期作一次乳房X光造影篩檢。

//////////////////// 主題文章 //////////////////////

乳癌的診斷

乳癌常見的病徵：

1. 任何無痛性腫塊
2. 乳房外觀改變如凹陷或凸出
3. 乳房皮膚有橘皮樣的變化、濕疹、紅腫或潰爛
4. 乳房的大小或形狀有所改變
5. 乳頭有異常分泌物
6. 乳頭凹陷
7. 腋下淋巴結腫大

乳房有腫塊一定是癌症嗎？

大部份的乳房腫塊是良性的纖維腺瘤、纖維囊腫或囊腫等，只有十分之一的乳房腫塊有惡性的可能，但還不能掉以輕心。

最常見的良性腫瘤有三種：

乳房纖維腺瘤 (fibroadenoma)：

最常見之良性腫瘤。一般發生於15-35歲的年輕女性，臨床上在一側或兩側乳房內發現大小不同之結節性腫塊，觸診時表面圓滑充實，可移動，邊緣明顯。目前之研究已排除纖維腺瘤為癌前病變。乳房纖維腺瘤一般不會自然消失，如腫瘤過大時，可考慮作切除治療。

////// 主題文章 //////////

乳房纖維囊腫 (fibrocystic disease) :

好發於30-50歲之婦女，最常見於近更年期，年輕女性較少，此腫瘤大部份為單側，約有20%為兩側性。更年期過後，囊腫會消失，乳房纖維囊腫轉變為乳癌的機率甚低。主要症狀為在月經來潮前，因囊腫脹大而引起乳房疼痛，少數病人乳頭有分泌物。觸診時，可摸到硬塊，但境界不明顯，並有觸痛。治療方面以止痛劑對症治療，或以針筒抽取囊液。

乳房囊腫 (cyst) :

屬於良性，內容充滿液體，呈堅硬狀，好發於更年期女性，少見於35歲以下。

醫生如何診斷？

醫生會為懷疑患上乳癌的人士進行以下檢查：

乳房X光造影 (Mammogram)

乳房超音波 (Ultrasound)

磁力共振掃描 (MRI)

活組織檢查

1. 幼針管抽吸乳房細胞
2. 粗針穿刺 → 病理學家利用顯微鏡檢視
3. 手術切片

////// 主題文章 //////////

早期乳癌的綜合治療

- 外科手術
- 輔助治療
 - 放射治療
 - 抗癌藥物治療
 - 激素治療
 - 化學藥物治療
 - 標靶治療



乳癌治療的程序



//////////////////// 主題文章 //////////////////////

筋骨痛？擁抱健康，你我齊齊動起來！

蘇沁潔

「下樓梯時，我的膝頭便痛，早上起來，一踏地，腳跟又刺痛得要命！」

「你看，我的手只能抬到肩膊高度呢！未到五十便五十肩了，唉！頸又痛、腰又酸，不知怎辦……」

這些對話，你是否耳熟能詳？近日和一些會友聚會時常聽見？

細想一下，樂晞會剛過了廿五週年，很多會友已踏入中年，加上疾病、藥物的影響，筋骨關節、甚或看不見的五臟六腑陸陸續續出現問題，似乎是無可避免的，怎辦？

有人說：「唯有無奈接受自己的病，叫醫生加些藥，排期做物理治療和減少些活動吧！」

真的嗎？停一停，想一想：「你今日做咗運動未？」

不論任何年齡、性別或身體狀況的人士，經常進行適量運動，可改善健康狀況。

運動的益處 (註1)

1. 加強心肺功能，促進血液循環，減低患上二型糖尿病、心血管病、高血壓及部分癌症（例如大腸癌）的機會。
2. 鍛鍊肌肉，減少出現骨質疏鬆的機會。
3. 增加關節的靈活程度，延緩老化現象。

//////////////////// 主題文章 //////////////////////

4. 消耗熱量，有助保持健康體重。

5. 紓緩緊張情緒，增強自信，有助擴闊社交圈子，建立良好人際關係。

你是**18至64歲的成年人**嗎？你有**每星期進行最少150分鐘中等強度的有氧體能運動**嗎？(註2)

如果沒有，你會在尋求治療你身體各樣毛病的方法的同時，也考慮好好計劃你的運動目標、時間和方法，從今天開始實行嗎？

如果你不夠動力，你會嘗試約一些會友一起試試，發揮互助精神嗎？

康文署出版的單張「投入動感生活，擁抱健康人生！」(註3)，有建議不同運動的種類和適合不同人士的運動量，你可嘗試瀏覽參考，為自己訂立一些實際的運動計劃啊。

讓我們大家一起努力！加油！



參考資料

註1 <http://www.lcsd.gov.hk/tc/healthy/physical.html>



註2 <http://www.lcsd.gov.hk/tc/healthy/active/index.html>



註3 <http://www.lcsd.gov.hk/en/healthy/common/download/active.pdf>

膝關節運動

蘇沁潔

會員、註冊職業治療師

你有膝關節問題嗎？

膝關節痛楚？下坡或樓梯是更加痛或發軟？

軟弱無力，有時站不穩？蹲下後無力站起？

早上或久坐後僵硬？關節發出響聲？



.....

遇到關節問題，我們很多時都會告訴醫生，以正確診斷問題根源；有需要時接受適當藥物或手術治療和物理治療等。要瞭解膝關節結構、膝痛原因和護理方法，大家可參考（資料1）或其他醫院各復康治療部門的單張。

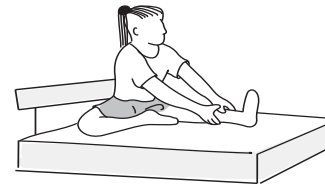
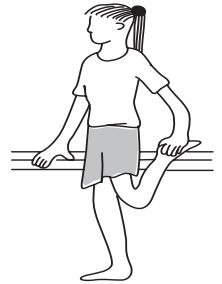
很多膝關節問題也可透過日常運動和生活方式的調整而改善。持之以恆的運動有助強化膝關節和減慢退化的速度，預防受傷，緩解肌肉關節的慢性痛症。以下，我會介紹一些簡單的家居運動，大家可嘗試利用一些小休時間，每天做最少15分鐘，持之以恆，膝關節便能逐漸健壯。

伸展肌肉運動

伸展運動可作為運動前的熱身及運動後的緩和練習，可幫助肌肉放鬆，減輕關節負擔，提升周圍軟組織的柔韌性，改善關節活動幅度。

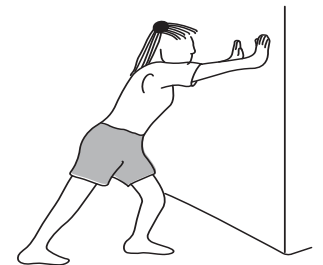
以下之動作維持1分鐘，左右腳輪流做，每天2-3次。

1.伸展大腿前方的股四頭肌：站立，以手拉腳跟部位，直至大腿前有被拉緊的感覺。



2.伸展大腿後方的股二頭肌：坐在床邊，一腳屈曲，一腳伸直放於床上，上身前彎，直至大腿後有被拉緊的感覺。

3.伸展小腿跟腱：前後腳分立雙手放在牆上，保持後腳伸直，前腳膝部屈曲向下，直至後腳之小腿有被拉緊的感覺。



活動關節運動

以下之動作左右腳輪流做，**重覆做20-30次，每天2-3次。**

仰臥屈膝：仰臥，將膝部屈曲，然後伸直（因有床面承托幫助，可幫助疼痛的膝關節保持屈伸幅度）。

坐直屈膝：若無膝痛，可坐椅上，挺直腰，左右輪流屈膝和伸直。

肌肉鍛鍊運動

肌肉鍛鍊運動能增加肌肉力量和耐力，增強活動能力，亦有助於更好地穩定膝關節和吸收震盪，減低受傷風險。以下之動作**維持5-10秒**，左右腳輪流做，**重覆做20-30次，每天2-3次。**可逐漸加上約二至五磅的沙包（固定於腳眼上方），進一步增強肌肉的鍛鍊。

I. 強化腰大肌

坐著屈臍踏步：雙腳踏地，挺直身軀坐好，屈臍提膝踏步。

II. 強化大腿外側肌肉

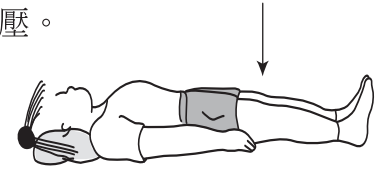
側臥，伸直及提高上方的腿至約45°（離床約一呎/30cm），維持10秒，放低。

III. 強化大腿內側肌肉

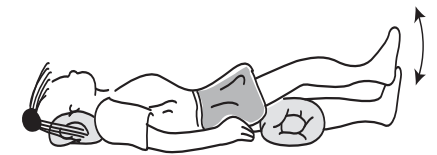
仰臥，屈膝，放一條卷起的大毛巾於兩膝間，雙膝用力夾毛巾10秒，然後放鬆5秒。

IV. 強化股四頭肌

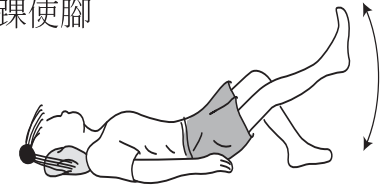
1. 仰臥，收緊大腿肌肉，將膝蓋向下壓。



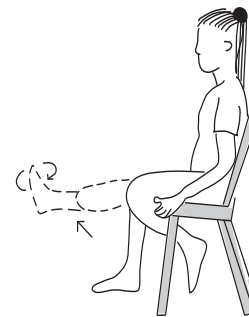
2. 仰臥，置一小毛巾捲 / 小枕於膝下，伸直膝關節。



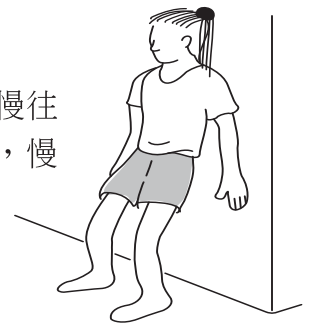
3. 仰臥，屈一膝，伸直另一腳，並屈踝使腳趾指向自己，提高腳約30°。



4. 坐在椅子上，收緊大腿肌肉把膝關節伸直，把手放在大腿上感覺肌肉的變化，然後屈踝使腳趾指向自己，用腳趾劃圈。

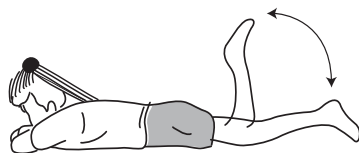


5. 站直曲膝：背貼牆，雙腳離牆約一呎，屈膝慢慢往下蹲（約30°），膝前不超越腳尖，維持10秒，慢慢站直。（註：此運動不適合有前膝痛者）

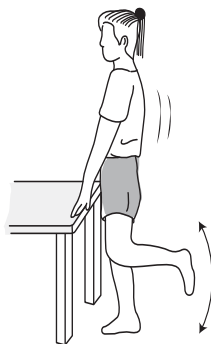


V. 強化腿後肌肉

1. 俯臥屈膝至90°



2. 扶物站立，屈膝90° 把小腿向上提起。



* 註：

如運動時 / 後令疼痛增加，應向醫生或治療師查詢。

膝關節是下肢運動鏈中非常重要的組成部分。除了膝關節，下肢運動鏈的組成還包括骨盤、髖關節、踝關節和足部。（資料2）任何一關節出現問題或協調不善，都可能會引致膝關節問題。因此，要處理膝部健康，也應同時注意腰背、足、踝其他部份的健康和運動。

另外，我們常見的一些運動如太極、游泳、水中健體、器械健體、健體舞、讚美操等都含有不同程度的伸展和強化肌肉運動，亦可訓練動作協調，若結伴同做，更可增添樂趣。在進行這些運動時，應量力而為，循序漸進，並謹記注意姿勢要正確，如下蹲時應收腹挺腰、膝前端不應超越腳尖、轉身時腳趾方向應與膝方向相同而不致扭膝等，才能避免受傷，並真正健膝。

生活方式的調整

除運動外，健康的生活方式和改變不良習慣亦有助減輕膝關節的壓力：

1. 坐、立、步行姿勢正確，避免繞膝而坐；
2. 減少不必要的負重，如保持適當體重、使用背囊或手推車提重物；
3. 上落樓梯、斜坡或凹凸不平的路、緩步跑等應量力而為，鍛鍊時應伸展熱身並循序漸進；
4. 將日常用品貯存於適當高度，利用長柄地拖等，可減少深蹲和跪的需要；
5. 穿適當的鞋和鞋墊，避免穿著全平底、硬底、和過高跟的鞋，使下肢整體有更好的協調和減低撞擊力。

參考資料：

1. 膝痛護理單張 香港：浸會醫院
<http://www.hkbh.org.hk/doc/leaflet/Physiotherapy%20for%20Knee%20Injury.pdf>
2. 周錦浩（2014）《能屈能伸——膝關節自療不求人》。香港：聯合書刊。
3. 吳樹仁（1997）《膝痛與足痛》。香港：海濱圖書。

健走 (walking) 有益健康 一起走更有效

轉載至雅虎新聞網（法新社巴黎2015年1月19日電）

「英國運動醫學雜誌」（British Journal of Sports Medicine）今天刊登的研究調查顯示，想要更健康，心情更好，最簡單的方法之一就是參加健走隊。英國東安格利亞大學（University of East Anglia）研究人員分析42份觀察健走隊成員的研究。這些人定期健走，每次持續不到半小時。調查發現，健走者和先前久坐的生活型態比起來，健康「數據有明顯的改善」。健走者在整體健康、血壓、靜止心搏率、肺活量、膽固醇值、體脂肪、憂鬱量表等數值方面都有進步，雖然進步不大，但從數值上都能看得出來。對腰圍與血糖的影響較無法明顯看出。參加健走團的人，3/4會堅持下去，而除了偶有絆倒情況發生，健走幾乎沒有風險，報告指出，這些都是醫師應該對久坐型患者點出的好處。報告說：「健走團有效且安全，持續力佳，健康好處多多。」這份研究評估包含14國近2000人的多個線上資料庫，得出這份結果。志願者在參加健走隊之前與之後接受評估，其中許多人有糖尿病、關節炎、憂鬱、肥胖與巴金森氏症等慢性疾病。（譯者：中央社鄭詩韻）

香港風濕病基金會製作了全新6條電視廣告

《全城拆解風濕病謬誤》，以小故事形式帶出有關風濕關節病常見的謬誤，讓公眾及病人了解正確治療及護理風濕關節病的資訊，由一些我們熟悉的醫護人員演出，大家可以在基金會網站重溫：

http://www.hkarf.org/event_upcoming_detail.asp?id=238



余嘉龍

風濕及內科專科醫生

問

答

Q

那些藥物可引致癌症及其機會率？

環磷醯胺（Cyclophosphamide）是其中一種大家較熟悉的藥物，它具有減低或停止細胞生長的功能。它亦會提高淋巴瘤、血癌、皮膚癌和膀胱癌等風險。有研究顯示曾接受環磷醯胺治療的SLE腎炎患者，較其他人高6.8-7.9倍機會患膀胱癌。

A

Q

SLE患者是否屬於中風高危人士？
中風的症狀是什麼？
怎樣預防中風？

SLE患者容易患上過早動脈粥樣硬化，他們的早期變化如內皮細胞活化功能障礙較其他人多，利用冠狀動脈螺旋CT掃描與頸動脈多普勒超聲所檢測到的患病率分別為31%和37.5%，這些數字令人注意，因為他們大多數都是年輕患者，相比沒有SLE及性別與年齡匹配的人仕，SLE病患者患急性心肌梗死的風險高2-50倍，而中風的風險則高2-10倍，因此，SLE朋友宜多注意和管理導致各種心血管病的高危因素。

A



//////////////////// 活動花絮 //////////////////////

聖誕歡樂生日派對

伍穎淇

在去年12月，樂晞會在紀律部隊人員體育及康樂會舉辦了一年一度的聖誕歡樂生日派對，這也是我加入樂晞會第一次舉辦自助餐形式的活動。當天，各會員在六時左右陸續到達，畢竟也很久沒舉辦自助餐形式的活動，大家也表現興奮和期待。七時左右，自助餐終於開始，大家有秩序禮貌地開始取食物，而我也開始收集大家的抽獎券。終於到了BINGO遊戲時間，大家都表現緊張，特別是只餘一個數目字的會友，最後大家還衝到台前緊張地叫出自己渴望出現的數目字，最後在開心的笑聲中結束了BINGO遊戲，接下來便是萬眾期待的大抽獎，在此恭喜各幸運兒。最後便是生日派對，7-12月的生日會員逐一上台和生日蛋糕拍照和領取生日禮物，大家也表現得十分滿足。今次的聖誕歡樂生日派對也在大家的歡笑聲結束，希望大家也滿意這次活動的安排，下一次再參加樂晞會的活動。



//////////////////// 活動花絮 //////////////////////

第28屆委員大會暨新春團拜

伍穎淇



一年一度的會員大會已於三月八日順利舉行，而委員會也順利選出了。對於一個毫無籌辦大型活動的職場初丁來說，舉辦一個會員大會絕不容易，慶幸樂晞會有很多義工也樂於幫忙，所以會員大會也不過不失地完成。雖然當中也有不少錯誤，但在各位的包容及體諒下，大家也盡興而歸。當天早上，已有十多個會員來到幫忙，真的十分感謝他們的幫忙，完全是顯示出自助互助的精神。在十二點半，活動終於正式開始，侍應開始上茶，大家也表現得雀躍，讚美食物。接著一眾醫生幫忙派發利是及紅玫瑰，一眾女士表現興奮。之後委員會報告和選舉也順利進行，接著也有會員分享和大抽獎。兩小時的歡樂時光過得特別快，在結束之前，一眾會員也爭相和醫生合照，留下美好的回憶。



文章分享

主席心聲

黃澄漪

大家好，我是主席黃澄漪（Elsa），很榮幸亦很緊張地成為今屆主席。

初加入委員會時，自己真的是什麼也不懂，由一張白紙開始，慢慢地了解到一個組織的工作是什麼，怎樣能幫助自己與更多的同路人，當中的獲益非常多。

但對於主席這個名稱，自己仍是一個初哥，內涵不足的我很感謝各委員的包容與支持，自己將會努力做好每一個崗位。期望能在未來的日子裏，自己能做好主席一職，與各委員一起舉辦更多活動，共同為樂晞會各員發揮「助人自助」的精神，大家一同努力吧！

委員心聲

歐陽君勵

歲月匆匆，轉眼已做了很多屆委員。這幾年共同為會友服務的委員相繼離去，實有不捨之感，但天下無不散之筵席，也陸續有新委員的加入，我代表樂晞會這個大家庭多謝她們的參與。她們身體的病情有些可能比你我還嚴重，甚至經常進出醫院（住院），但她們仍願付出一己之力，我代表樂晞會的每一成員多謝她們。

另更要代表樂晞會感謝很多位新嘉賓（不論是醫生或是專職醫療的各同工）願意抽空為我們講解一些醫療的專題講座，令不少會友能從中獲得更多醫療知識，對自己的病有更多的認識，身體能一天比一天更健康。

文章分享

總有出路

受訪新會員：嚴意紅女士（Fanny）
訪問 / 撰稿：黎淑芳

百分百母親

有機會在樂晞會新年團拜認識一位新會員Fanny，她剛在今年2月才加入我們大家庭。在交談中得知她已是兩名孩子的母親，由於她的丈夫需要經常往外地工作，所以家庭大小事情都由她照顧，縱然她有身體痛楚困擾，仍努力去完成家中事情。每日忙碌大半日後，她會做些自己喜歡事情，如運動，約會朋友，參加樂晞會活動等等。

家庭原動力

Fanny分享患病過程是由腰酸背痛開始，一般人都視為由身體勞累出現的情況，但原來對她來說卻是她病發警號，終於在2011年她被確診患上紅斑狼瘡病，接著是一連串治療及化驗，雖然得到及時治療，但病情看不到康復效果，加上她服食的藥物是愈吃愈多，於是她的情緒也受到影響；曾有段時期出現一些不安念頭，擔心自己不知何時會離開自己家人！雖然看似沒有出路，但Fanny沒有放棄，仍堅持爭取康復，不停尋找幫助，直至有機會她得到莫慕賢醫生治療，重新為她調節藥量，解釋她的病情並鼓勵她，現在Fanny沒有再出現身體關節痛楚，而最令她雀躍是她的情緒困擾也一併得到治療。

分享開心事

最後，我提議Fanny與大家分享開心事：「好開心遇到莫醫生能夠用心為自己睇病，另外就係第一次參加樂晞會新春團拜，新相識到兩位朋友就係黎淑芳同埋羅淑婷；睇到大家好開心好好傾，一點拘束都無，俾我有種「家」感覺！我覺得自己唔駛再怕俾人知自己有病，怕同人傾計，依家可以放鬆心情去同人講自己個病啦！」

委員會報告

2014 - 2015年度的活動

	日期	活動
1	2014年4月至2015年3月	關顧探訪
2	2014年4月至2015年3月	風濕科水療練習計劃2014（總共6期）
3	2014年4月至2015年3月	社區推廣（瑪麗）
4	2014年4月至2015年3月	太極扇訓練班（總共3期）
5	2014年4月6日	社區教育平台分享
6	2014年4月13日	互助行動小組 - 夢想狙擊手
7	2014年5月4日	認識自己迎新挑戰日
8	2014年5月24日	紅斑狼瘡的治療及皮膚護理講座
9	2014年6月21日	樂晞會廿六週年晚宴
10	2014年7月6日	互助行動小組 - 患病困難分享會
11	2014年7月13日	社區教育平台嘉年華
12	2014年7月20日	「解構風濕全方位」風濕病患者研討會
13	2014年8月11、18、25日、9月1日	社交舞訓練班
14	2014年8月16日	關顧茶聚
15	2014年8月16日	拆解系統性紅斑狼瘡講座
16	2014年9月7日	迎新分享會
17	2014年10月18日	「紅斑狼瘡與腎炎」講座
18	2014年11月8日	乳癌與妳講座
19	2014年11月16日	「樂遊冰雪節」秋季旅行
20	2014年11月30日	無障礙城市定向2014
21	2014年12月6日	「紅斑狼瘡與骨質疏鬆」講座
22	2014年12月14日	聖誕聯歡生日派對
23	2014年12月29日	互助分享會
24	2015年2月8日	新春賀年美食班
25	2015年3月8日	第廿八屆會員大會暨新春團拜
26	2015年3月22日	樂晞會之勇闖迪士尼
27	2015年3月28日	「紅斑狼瘡最新治療方法及懷孕的決擇」講座

委員會報告

未來將會舉行的活動

1	重點項目	印製新宣傳單張、小冊子
2	運動課程	水療練習班、太極扇班
3	其他	迎新分享會、會員生日會、晚宴、同樂日、各類興趣班等等

財政報告

1	HK\$ 107,033.00	上一財政年度總收入
2	HK\$ 137,818.00	上一財政年度總支出
3	HK\$ (30,785.00)	上一財政年度盈餘
4	HK\$ 405,317.00	截至上一財政年度審計報告的滾存盈餘

新任幹事伍穎淇介紹



大家好！我是樂晞會新職員伍穎淇，很高興可以加入樂晞大家庭。不經不覺，我在樂晞會已經工作了四個月，對於一個初出茅廬的小伙子，能夠在這個大家庭中工作，絕對是一個不錯的機會。在這四個月期間，我和大家經歷了不少大大小小的活動，由最初的「樂遊冰雪節」到剛過去的「第廿八屆會員大會暨新春團拜」，由一個毫無帶活動經驗的新人，到有少許經驗，在混亂下總算不過不失地完成，這完全是多得大家的合作、包容和體諒。每次碰到不同的會員，縱使我未必全部記得他們的名字，但我也完全感受到各位對我的關心和愛護，令我感受到溫暖。我希望在未來的日子，我會一日比一日進步，為樂晞會帶來不同的活動和新鮮感，令會務變得順暢。

////委员会報告 ////

2015 – 16 第28屆委員會架構

主席：黃澄漪

內務副主席：梁淑賢

外務副主席：黃金鳳

財務：鍾祖兒

文書：歐陽君勵

常務委員：鍾影婷



左至右：梁淑賢，鍾影婷，黃金鳳，黃澄漪，鍾祖兒，歐陽君勵

會友動態

新加入會員

劉燕卿 方錦屏 呂紫楠 梁月標 葉玉嬋

鄧嘉玲 盧惠賢 陳敏莉 李欣穎 唐慧玲

嚴意紅 湯淑芬 陳佩瑩 周綽盈 文寶茵

逝世會員

黃桂蘭

////活動剪影 ////

2014年10月至12月份
太極扇訓練班



2015年2月8日
新春賀年美食班



2015年3月22日
樂晞會之勇闖迪士尼



//////////////////// 活動剪影 //////////////////////

2014年11月16日
「樂遊冰雪節」秋季旅行



2014年12月14日
聖誕聯歡生日派對



2015年3月8日
第廿八屆會員大會
暨新春團拜



//////////////////// 你的支持 //////////////////////

呼籲：義工・投稿・意見

如你有興趣成為我們的一份子，請填妥下列《義工申請表格》郵寄或電郵至下列地址，我們將會盡快與你聯絡。

郵寄：香港郵政總局信箱13390號

電郵：hklupus@netvigator.com

聯絡電話：8103 7018（委員會盡快回覆）

《樂睇園地》投稿／意見，請註明「樂睇園地收」

樂睇會：義工申請表格

1. 個人資料

中文姓名：	英文姓名：	性別：
電話號碼：（住宅）		（手提電話）
地址（中文）：		
電郵地址（如有）：		

2. 希望能參與之服務（可選多項）

☐ 協助組織活動 ☐ 樂睇園地編輯工作 ☐ 郵務工作

申請人簽署

日期：

申請表格所提供的資料只用於申請義務工作有關之事宜。



鳴謝



我們衷心感謝下列人士/機構/藥廠支持及贊助
樂晞會各項工作，得以順利進行，謹此致謝各位，
如有錯誤或遺漏，祈為指正，請見諒！

鳴謝名單（排名不分先後）		
陳德茂教授	劉澤星教授	譚麗珊教授
黃煥星醫生	莫志超醫生	陳德顯醫生
黃基林醫生	陳嘉何醫生	李家榮醫生
莫慕賢醫生	余嘉龍醫生	葉文龍醫生
梁滿濠醫生	李嘉麗醫生	劉穎雅醫生
周淑儀醫生	莫志超醫生	馮加信醫生
郭文亮醫生	何令妍醫生	唐國隆醫生
黃距民醫生	唐建強醫生	馬繼耀醫生
張劭醫生	宋崧醫生	蘇廣文會計師
葛蘭素史克 有限公司	艾伯維生物 製藥公司	美國輝瑞科研製藥 有限公司
香港楊森大藥廠	賽特瑞恩醫療健康 （香港）有限公司	羅氏大藥廠
香港病人組織聯盟 有限公司	香港風濕病基金會	香港強脊會
B27協進會	銀屑護關會	毅希會
潘經光總監	伍杏修總裁	吳俊霆先生
潘有為先生	李樂成先生	郭雪琪姑娘
徐宜慧姑娘	梁綺微姑娘	陳凱儀姑娘
陳潔儀姑娘	各投稿病友、會友、協助籌備活動義工及活動導師	

編輯小組

嚴綺媚 歐陽君勳 羅淑婷 黎淑芳 蘇義明 蘇沁潔