

智敏緣

AllergyHK News



ISSUE 3 2012年7月 (非賣品)

Editorial Group - Dr. Fanny Lam, Rosa Yu, Elaine Chan

新的一頁

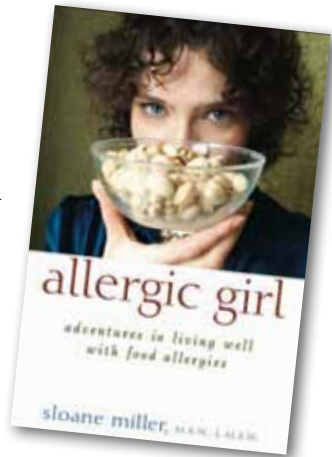
文: 黃文熙 香港過敏協會主席

香港過敏協會成立至今，很快便到了第四個年度；進入了新的階段。我們聘請了一位全職同事，照顧協會日常運作。在此正式歡迎陳依婷小姐的加入。依婷畢業於澳洲新南威爾斯大學數碼媒體學系，期望我們的媒體資源不斷更新增加，達至資訊更有效地傳播。我們亦在尖沙咀美麗華大廈10樓租用了辦公室，只有一個小房間，暫時還很合用。但是，固定支出也多了很多，請有心人士出手援助。

今年在支援活動，公開講座及教材製作方面都會更加活躍。今期便刊出幾個活動的通知，請大家踴躍參加。協會也提供了一些小工具，可以在網站下載，希望可以幫助到大家。包括有一個講解食物過敏的 Powerpoint；可隨身攜帶的支援卡，本地或

旅行用都適合；及濕疹治療手冊，幫助注意用藥。

最近在看 Allergic Girl 一書，作者叫 Sloane Miller，是一個漂亮的美國女孩，自述有關食物過敏的成長心路歷程。Sloane 應該近三十歲，兩歲時發現對堅果過敏，及後亦患上哮喘。她提到幾次過敏反應的原因及情景，相信都是刻骨銘心的。最重要的是作者提供了很多經歷分享，建議如何面對生活上種種問題；解決的方法等等。這些都是親身經歷，非常生動，想了解更多便要看看此書；可以在各公共圖書館借閱。



香港過敏協會
電話: (852) 2020 9433
傳真: (852) 2020 9977
網址: www.allergyhk.org
郵箱: contact@allergyhk.org

食物過敏支援卡

姓名(請填寫): _____ 姓下列位(請填寫): _____

雞蛋及蛋製品

牛奶及奶製品

花生及花生油

芝麻及芝麻油

小麥及小麥粉

大豆及大豆製品

魚及海鮮

蝦及蟹

其他(請填寫): _____

製成日期: _____ (日期)

有效期: _____ (日期)

備註: 此支援卡只供個人使用，不得轉讓或作商業用途。如有更改，請即通知本會。

香港過敏協會 食物過敏支援卡

電話: (852) 2020 9433 傳真: (852) 2020 9977
網址: www.allergyhk.org 郵箱: contact@allergyhk.org

- 主席**
黃文熙
- 副主席**
林紅
- 文書**
布詠雲
- 司庫**
賴佩玲
- 委員**
何學工醫生
林蕙芬醫生
何玉珠
余嘉慧
潘寶華
- 榮譽核數司**
勞永雄先生
- 顧問**
周博裕醫生
周榮昌醫生
葉柏強醫生
藍章翔醫生
劉宇隆教授
李子良醫生
李敏儀博士
李素輪醫生
梁廷勳教授
潘錦輝醫生
譚一翔醫生
黃永堅教授
黃懿行醫生
鄺揚源醫生
楊志強醫生
李德康醫生
- Prof. Christopher Chang-USA
Dr. David Hill-Australia
Dr. Allen Liang-New Zealand
Dr. Carina Venter-PhD, UK

濕疹兒童游泳班 Eczema Children Swimming Course



專為濕疹兒童開設的游泳學習班!
學習游泳, 增強濕疹兒童的信心與健康!

由香港大學泳隊隊員教授, 一連四堂, 提供泳前泳後皮膚護理tips!
A swimming course specially for children with Eczema, taught by the University of Hong Kong Swimming Team. 4 lessons in a row. We provide tips for skin care before and after swimming!

地點: 何世光夫人體育中心(香港薄扶林道111-113號)
日期: 2012年7月26日起, 連續四個星期四
時間: 5:30pm - 6:30pm
年齡: 8-14歲
學費: 會員價 - HKD\$320/4堂
非會員價 - HKD\$480/4堂

人數: 最多10人

Place: Flora Ho Sports Centre, 111-113 Pokfulam Road, Pokfulam, Hong Kong
Date: Starts on 26 July 2012, continuously 4 Thursdays
Time: 5:30pm - 6:30pm
Age: 8-14
Fee: Member price - HKD\$320/4 lessons
Non-member price - HKD\$480/4 lessons
Number of students: Maximum 10 people

泳池透過臭氧及氯殺菌
Ozone and Chlorine Sterilized Pool

協會活動日歷

日期	星期	時間	活動
26 JUL	THU	5:30PM	濕疹兒童游泳班 (請看右面海報閱讀詳情)
11 AUG	SAT	7:30PM	免費! 濕疹公開講座 講者: 楊志強醫生 地點: 銅鑼灣(香港中央圖書館)
17 AUG	FRI	6:30PM	食物過敏烹飪班 地點: 尖沙咀 (K11)
1 SEP	SAT	11AM	免費! 食物過敏公開講座 講者: 李德康醫生, 李曾超群女士 地點: 銅鑼灣(香港中央圖書館)
19 OCT	FRI	7:30PM	免費! 過敏肌膚護理教室 講者: 趙麗珊醫生 地點: 灣仔(溫莎公爵社會服務大廈)

歡迎聯絡本會
報名或查詢!

報名及詳情, 請聯絡 contact@allergyhk.org 或致電 5687 9433
To sign up and for more information, please email contact@allergyhk.org or call 5687 9433

協會顧問醫生介紹



鄔揚源醫生

免疫及過敏病科

- 英國愛丁堡大學內外全科學士
- 英國皇家內科醫學院院士
- 香港內科醫學院院士
- 香港醫學專科學院院士(內科)
- 英國愛丁堡皇家內科醫學院榮授院士
- 美國內科醫學委員會文憑
- 美國過敏反應及免疫醫學委員會文憑

資深免疫及過敏病科專家鄔揚源醫生自2009年起擔任本會顧問，今期會訊我們很榮幸可以訪問鄔醫生關於他對過敏的看法。

可否談談您的背景？

我修讀於蘇格蘭的愛丁堡大學醫學院。在三年級時，我在額外的選修年於病理部門研究為何類固醇對某些哮喘病人無效的原因，這是我第一次接觸免疫學和哮喘。1991年，我在美國加州於免疫學研究很有名的Scripps Clinic and Research Institute接受了六年訓練，增進了對內科、過敏和免疫學的知識。當取得了過敏和免疫學的資格，我於香港大學的醫學院成為助理教授。之後六年我在大學任教和進行研究工作並同時於瑪麗醫院看症。現今我成立了自己的診所但仍有在大學任教。

為甚麼選擇過敏為您的專科？

過敏是一個讓很多病人煩惱，很普遍的症狀。過敏學專家除了要明白身體內部的運作，還須知道環境變化和病人的飲食，因此我們要對環境科學、植物學和食物學有所知識，所以它成為一個具挑戰性和有趣的科目。免疫學研究正邁步前進，而且有很多新和令人興奮的治療正在為過敏病人開發中，作為醫生，我們現在可以為病人做得更多了。

您對為香港過敏病人提供的支援有甚麼看法？

過敏通常是門診看的症，可惜我們的社群主要將焦點放在醫院的發展上，而忽略了長期病患的需要。政府大部分的支出花費在提供急性治療的醫院，而需要長期治療的病人是須要頻密地看私家醫生的，除非病人有購買醫療保險，他們要用自己的金錢付診費的。投資在長期護理是一個更明智的選擇因為這樣可以

減少昂貴的留院治療，妥當地照顧一個哮喘病人五年的費用是比一個哮喘病發病人留院一次的費用要少。

香港兒科醫學院成立的過敏、免疫學和傳染病學專科是一個好開始。在美國，過敏及免疫學委員會和內科和兒科委員會擁有緊密聯繫，所有的過敏專家都接受過訓練去照顧成人和兒童。我認為香港也應做類似的事情，因為患有過敏的兒童長大後很有機會會繼續患病的。

過敏和免疫學的專科在香港沒有足夠的發展。我們的醫學院是跟隨英國的模式，而英國的國民保健服務沒有將過敏放在重要位置，只有甚少的資源被投放到這方面，因此英國於全球擁有最多的過敏和哮喘的病人，而香港正在重複相同的錯誤。從一個社會經濟學的角度看，過敏除了減少工作日子，最重要是影響病人的生活質素。

政府和社會可以做甚麼事情去改善香港的過敏情況？

香港需要更多過敏專家。香港內科醫學院在1999年已承認過敏學並為它設立課程。可惜以我所知，12年後香港仍然沒有本地培訓的專家，這是因為醫院管理局提供見習醫生們大部分的實習，而醫管局和醫學院對培訓優先次序的看法有

所不同。即使醫學院認為某專科須要培訓更多專才，最終是由醫管局決定那職位會否得到培訓資源。現今除了兩間大學外，各政府醫院和門診部都沒設有過敏部門，從這點看來，我認為政府仍然不覺得他們須要於這方面提供服務。

為保護病人，新立法的食物過敏標籤條例是一件令人欣喜的事情，現在便是由香港過敏協會般的機構去提供公眾教育和引起社會關注的階段了。我認為政府應該提供更多資源給我們般提供重要服務給社區的機構。另外，空氣污染也是一個須要針對的問題，特別是汽車廢氣已被證實是對過敏和哮喘病人有嚴重不良影響。鑒於政治因素，政府沒有作出太多去處理問題，這是完全不能接受的。

您對剛剛被診斷為過敏和哮喘的病人有甚麼建議？

他們應該盡力教育自己。為減輕負擔，病人應該知道如何以最好方法照顧自己，甚麼事情應該做，甚麼事情應該避免。他們可以諮詢專家、營養師，還有從書本和網頁汲取知識。他們也可能須要改變自己的生活和工作環境、飲食、生活方式和習慣。

最後，鄔醫生希望我們的會員可以和其他會員分享知識與經驗，他認為這是保證更多病人學習如何好好地照顧自己的最佳辦法。



恭賀本會顧問楊志強
醫生診所開業!

恭賀本會顧問李德康
醫生養和醫院過敏病
科中心開業!



Fight Against Food Allergy!

-Shalini Mahtani

Allergies are confusing. There are so many different types of allergies and there is a range of how serious an allergy can be. For some, the symptoms of an allergic reaction may be some sneezing and for others it can be as risk of a full blown anaphylactic attack.

Added to the confusion is this relatively new literature about food intolerances and the difference between intolerances and allergies. There are many doctors who have never heard of this term food intolerance and will only work with the science of allergies. All in all, allergies are a minefield for any parent who has a child with one.

My four year old daughter has a nut allergy and we found out the hard way by her putting a cashew nut into her mouth at the age of 19 months. Her reaction was severe and luckily she did not ingest this nut. Neither my husband nor I have any known allergies. My daughter carries an EpiPen at all times and knows she cannot eat nuts.



These are some of my learning's which I hope will help you too:

1. Have your child tested- allergies go hand in hand with eczema and asthma

If your child has one of these, there is a good chance I am told that they will have allergies. Make an appointment with your doctor to get them tested. Repeat the testing periodically as your doctor suggests.

2. Make an Action Plan for Allergic Reaction

I have made one of these for my daughter's school and also for friends' homes where she frequently plays. My daughter's school teachers have also been taught how to use the EpiPen and the Hong Kong Allergy Association kindly educated all the teachers at my daughter's school about allergies last year.

3. When travelling , be prepared

I always have a packed meal for my daughter when we travel by plane in case the one she is given has nuts. I also make sure that I have a card in my wallet that says that she is allergic to nuts in the local language of the country we are visiting. If I have any doubts about the food- I won't give it to her. Follow your gut instinct. **(AllergyHK: Please check our flight travel tips on our website's download section!)**

4. Educate your child, and her friends, about their allergy

My daughter knows that she cannot eat nuts and so do all her friends. I make a point of repeating it so that together, they can help her. I also give her a special treat if, for example, she goes to the birthday party and can't eat the cake because it has nuts. She knows she won't be penalized for her allergy.

Shalini Mahtani is a mother with a child with nut allergy, who believes HK can do more in addressing children's allergy.

children's
corner!

I have a mother, father, and sister. My mum and dad have PhDs. My sister is studying in kindergarten. I'm studying in primary school.

Having a peanut allergy means it is so difficult to get better. I do not want anyone to have an allergy to peanuts because it is not good for you.

When I was two years old, dad gave me a peanut. I coughed and coughed. On another day, I made food that used peanut butter and then I could not breathe. Mum thought I was itchy but the doctor said she must take me to the hospital. The next day, I found that I had an allergy to peanuts.

I'm better now because I know what I'm allergic to and what I can eat. The best thing is that I will get better and better.

-Lai Lik Yuen, Leo



入會申請表格 Membership Application

姓名 Name: _____
地址 Address: _____
電話 Phone: _____
電郵 E-mail: _____

患過敏者姓名(若與上面不同) Name of person with allergy (if different from the above): _____

患哪類過敏(可多選) Types of Allergies:

<input type="checkbox"/> 濕疹 Eczema	<input type="checkbox"/> 蕁麻疹 Urticaria
<input type="checkbox"/> 哮喘 Asthma	<input type="checkbox"/> 過敏性鼻炎 Rhinitis
<input type="checkbox"/> 藥物 Drug	<input type="checkbox"/> 眼過敏 Conjunctivitis
<input type="checkbox"/> 乳膠 Latex	<input type="checkbox"/> 食物 Food _____
<input type="checkbox"/> 其他 Other _____	

會員年費 Annual Membership:

HK\$100X _____年 year = HK\$ _____

捐款 Donation (Donation of HK\$100 or above may be tax deductible): HK\$ _____

總共 Total: HK\$ _____

付款方法 Payment Method:

直接傳入 Direct Deposit

HSBC 戶口 Account 808-715288-001

支票抬頭寫 "香港過敏協會有限公司"

Cheque payable to
"The Hong Kong Allergy Association Limited"

請把存款收據或支票郵寄或傳真至本會，以便記錄。
Please post or fax deposit slip or cheque to us for record.

申請人及會員資料只提供本會使用。根據《個人資料(私人)條例》，你有權要求查閱及更正申請表上所填個人資料。Information collected is for the Association use only. Under the Personal Data (Privacy) Ordinance, you have a right to request access to and to request correction of your personal data.

申請人簽署 Applicant Signature _____

日期 Date _____

徵稿!

Hello I think Allergy is
XXXXXXXXXX
XXXXXXXXXX
XX.....

您有沒有關於過敏的事情或想法想和大家分享呢? 將您的想法投稿到我們的會訊吧! 您的心聲將可傳達給大眾!
凡投稿的讀者都會獲取一份小禮物。成功刊登的話, 更會獲得2張HKD\$300兒童服裝現金券! 我們期待您的文章哦!



我們成立了協會的Facebook頁了! 你們可以係呢度知道我哋最新消息! 快些搜尋 **AllergyHK** 或到下面嘅link like 我哋啦! :)

We have set up our Facebook page! You can find our latest news here. Please go and like us! :)

www.facebook.com/allergyhk



馳名中外四十多年的烹飪專家李曾超群女士, 以及其兒子、享譽國際的醫學家, 本會顧問, 現任香港養和醫院過敏病科中心首任主任李德康醫生攜手為食物過敏患者設計了一本中式食

譜, 讓患者也可安全地享用美食。本書集中講述最常見的食物過敏問題, 即花生、雞蛋、牛奶和海鮮, 讀者不但可以參照這些食譜烹調美食, 更可從中獲得有關過敏症的知識。

下面栗子淮山炆雞食譜便由李曾超群女士提供。

另外, 李醫生和李女士將會擔任本會公

開講座的講者。他們會向大家講解食敏過敏的問題, 費用全免, 請於會訊第一頁協會活動日歷參閱講座資料詳情或致電本會查詢及報名。

本會正售賣由**作者親筆簽名**限量版食譜, 售價港幣\$98, 收益全部撥捐本會慈善用途, 歡迎致電本會購買或查詢。

食譜分享

栗子淮山炆雞

Stewed Chicken with Chestnuts and Yam



適用於對雞蛋過敏人士
Egg Allergic

材料

- 光雞 1隻(約2斤重, 1280克)
- 栗子 約1/2斤(320克)(除殼計)
- 鮮淮山 1條(大小隨意)
- 冬菇 6-7朵(或隨意)

調味料

- 生粉 1湯匙
- 熟油(芥花籽或粟米油) 1湯匙
- 蠔油 大半湯匙
- 鹽 1茶匙

勾芡

- 生粉 1湯匙
- 浸冬菇水 1/2杯
- 糖 2茶匙
- 蠔油 2茶匙

做法

- 雞洗淨斬件, 腸臟切件, 加入調味料攪拌待用。
- 鮮淮山批皮, 與栗子同炆。
- 冬菇切蒂, 先用滾水浸軟, 再放入冰水浸, 浸冬菇用之滾水要留下, 作勾芡用。
- 燒熱油約1碗, 雞倒入拖油數分鐘, 將油隔出, 然後將炆好的栗子及淮山、冬菇同加入炒勻, 放冬菇水炆10分鐘, 最後勾芡料兜勻即可。

Ingredients

- 1 gutted chicken (about 1280 g)
- about 320 g chestnuts (shelled)
- 1 fresh yam (random size)
- 6~7 dried black mushrooms (optional)

Seasoning

- 1 tbsp cornstarch
- 1 tbsp cooked oil (canola or corn oil)
- 1/2 tbsp oyster sauce
- 1 tsp salt

Thickener

- 1 tbsp cornstarch
- 1/2 cup water soaking mushrooms
- 2 tsps sugar
- 2 tsps oyster sauce

Method

- Rinse chicken and chop into pieces, cut viscera into pieces. Add seasonings and stir well for later use.
- Peel yam, stew with chestnuts.
- Remove stalks from dried black mushrooms, soak in hot water until soft, then soak in ice water. Retain hot water soaking dried black



- mushrooms for later use as thickener.
- Heat wok with about a bowl of oil, parboil chicken pieces for a few minutes, drain. Then stew chestnuts, yam and dried black mushrooms and stir well. Add water soaking dried black mushrooms and stew for 10 minutes. Finally add thickener, stir well and serve.

大家好! 我是香港過敏協會新的協會主任陳依婷, Elaine! 我將會協助本會的大小事務, 可以為過敏人士出一分力實在是一件很有意義的事情, 我非常希望可以快些與你們見面! 還有, 我們於四月成立了辦公室, 聯絡資料如下:

香港九龍尖沙咀彌敦道132號美麗華大廈10樓1001室
Room 1001, 10/F, Miramar Tower, 132 Nathan Road, TST, HK
電話 Phone: (852) 5687 9433
傳真 Fax: (852) 3020 6977
電郵 E-mail: contact@allergyhk.org

有任何關於過敏或本會的問題, 歡迎聯絡我們!

