

食譜分享

披薩餅 PIZZA

適用於對
牛奶, 雞蛋, 花生過敏人士
Egg, Milk, Peanut, Allergic



餅皮 材料:

- | | |
|--------|------|
| 2 杯 | 普通麵粉 |
| 1/3 杯 | 普通麵粉 |
| 1 茶匙 | 快速酵母 |
| 1/4 茶匙 | 鹽 |
| 1/3 杯室 | 溫水 |
| 2/3 杯 | 熱開水 |
| 1 茶匙 | 黃糖 |
| 1 湯匙 | 菜油 |
| 2 湯匙 | 粗玉米粉 |

做法:

- 用大湯碗加入兩杯麵粉，鹽和酵母後拌均，在量杯內

- 混合熱和室溫水，再加入糖和菜油，攪至糖溶化
- 分三或四次將油加入麵粉直至搓成一個軟麵團。用手揉入另1/3杯麵粉。如麵團太乾，可分幾次濕手再搓直至麵團感覺順滑及有氣泡（大概十分鐘）。
- 將麵團拿出，然後掃菜油在大碗內，再放入麵團後蓋上濕布。
- 將碗放在陰涼的地方至少三小時，到時麵團會發脹至雙倍以上的體積。
- 拿開布後用拳頭將麵團按扁，分成兩份（可造兩個中型餅）。
- 將玉米粉散在糕點板上，用麵棍

- 將麵團輕力地壓成焗盤的形狀。
- 在焗盤上加上錫紙及掃油後放上餅皮。將焗爐餘熱至190°C，餅皮上加上鮮茄醬和任何配料。我多會用蘑菇、雞肉、甜椒、或火腿及菠蘿。
- 披薩餅放入焗爐焗十五分鐘或至餅邊香脆。

蕃茄醬

材料:

- | | |
|-----------|-----|
| 2 大或 3 中型 | 蕃茄 |
| 1/2 個 | 紅蘿蔔 |
| 1 粒 | 蒜頭 |
| 2 湯匙 | 菜油 |
| 1/2 茶匙 | 鹽 |
| 4 湯匙 | 茄汁 |
| 3 湯匙 | 水 |

做法:

- 將蕃茄切四分。然後取出籽及去皮，再切粒後放進碗內。
- 紅蘿蔔去皮後刨幼絲入碗中。
- 中火熱鍋後加菜油、蒜頭（切細）炒香。
- 加入碗內的蕃茄和紅蘿蔔，攪均後加鹽和贊酒，茄汁和水混合後放入鍋中，轉中小火煮 10 至 15 分鐘，其間多留意及攪動。
- 熄火後放涼才使用。

香港過敏協會通訊 2013年2月 ISSUE 5 (非賣品)

智敏緣

AllergyHK News



www.allergyhk.org

電話 Phone: (852) 5687 9433

傳真 Fax: (852) 3020 6977

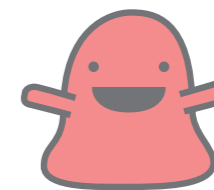
電郵 E-mail: contact@allergyhk.org

www.facebook.com/allergyhk

過敏網上學習中心正式啓用!



過敏知識
隨時掌握



children's corner!

by Veronica Li

Last year, I attended an allergy group-sharing event on December 17. The group-sharing event was for youths and parents to share their stories and to help each other find ways to solve their problems. Since I was the eldest out of all the youths who were present that day, I thought I would be the most experienced and be able to help them the most. Surprisingly, I think I ended up learning more than they did.

The boys I met were quite rough, and they had rather negative attitudes. As we talked, I realized it

was because they had been through a lot more than I had. They told us that their peers kept trying to know about their allergies, not to help them but to bully them. Worse, their teachers did not help at all. This both shocked me and angered me. Why would anyone pick on someone for something that was out of his or her control? I did experience some teasing, but it was nothing compared to the torment the boys seemed to be going through.

I believe that the reason why people bully others with allergies is that they do not understand the difficulties of dealing with allergies. It is already very difficult to manage allergies in everyday life, and receiving extra stress from things like bullying could

lead to dire consequences. This is an especially huge problem for people with severe allergies. If bullies do not know of the dangers of their actions, they could potentially trigger serious allergic responses and put a peer's life at risk.

Near the end of the session, we shared our own methods of dealing with bullying and other allergy-related issues. Staying strong and positive is really important; otherwise, our emotions could be deeply affected. We could also ignore and avoid bullies, but we have to speak up if matters get worse. That is why I think we need the association to promote more information to the general public about allergies and bullying.



協會活動日歷

歡迎聯絡本會
報名或查詢!

日期	星期	時間	活動
24 FEB	SUN	2:30PM	協會顧問會議
26 FEB	TUE	1PM	濕疹護理工作坊 免費!
10 MAR	SUN	10:30AM	濕疹護理工作坊 免費!
10 MAR	SUN	1:30PM	濕疹分享小組 免費!

Editorial Group:
Dr. Fanny Lam, Rosa Yu, Elaine Chan, Veronica Li

主席	文書	委員	
何學工醫生	布詠雪	林紅	潘寶華
副主席	司庫	何玉珠	莊俊賢
林蕙芬醫生	賴佩玲	余嘉慧	吳碧儀

榮譽核數司		
勞永雄先生	李敬儀博士	呂愛平教授
	李素輪醫生	黃文照先生
	梁廷勳教授	陳永佳先生
顧問	譚一翔醫生	Prof. Christopher Chang-USA
周榮昌醫生	黃永堅教授	Dr. Allen Liang-New Zealand
葉柏強醫生	黃懿行醫生	Dr. Carina Venter, PhD-UK
藍章翔醫生	鄔揚源醫生	
劉宇隆教授	楊志強醫生	
李子良醫生	李德康醫生	

今年香港過敏協會成立了一個過敏網上學習中心讓大家可以隨時隨地學習關於過敏最新及正確的知識!

我們設立此過敏e-Learning 網上學習系統是為了讓所有對過敏有興趣的人可以隨時隨地去學習不同有關過敏的知識，包括食物過敏、皮膚過敏、鼻敏感等。歡迎過敏病人、照顧者、專業人士和所有對過敏知識有興趣的市民使用，而本過敏網上學習中心為非牟利，所以登記及使用費用都全免。還有，學習中心提供課後評估，讓你了解自己學習進度：每一個課程都有一個附設測驗。

這是首個廣東話及中文關於過敏網上學習系統，課程不斷更新而且全部課程由執業醫生或專家主講。

同時本會亦安排了數個過敏護理工作坊，讓觀看過學習中心課程的人可以親身向專業醫護人員學習照顧過敏病的方法。我們首個工作坊是濕疹護理工作坊，為我們講解的導師是仁濟醫院兒童過敏診所主管護士及我們的執委吳碧儀小姐。

您可以從此工作坊知道以下知識:

- 如何可以正確和有效地護理濕疹?
- 如何正確塗抹潤膚乳?
- 如何進行針對嚴重濕疹的濕包?
- 類固醇的正確理解應是甚麼?

本工作坊有兩個時段:

工作坊A
日期: 2013年2月26日 (星期二)
時間: 下午1時—下午3時
地點: 觀塘成業街7號晉智中心17樓F室創智童學坊

工作坊B
日期: 2013年3月10日 (星期日)
時間: 上午10:30—下午1時
地點: 九龍佐敦吳松街191-197 號突破中心 3 樓

3月10日緊隨工作坊，我們更有一個濕疹分享小組，讓大家在工作坊之後有一個地方一起分享濕疹的知識和經驗。

濕疹分享小組
日期: 2013年3月10日 (星期日)
時間: 下午1:30
地點: 九龍佐敦吳松街191-197 號突破中心 3 樓

使用方法:

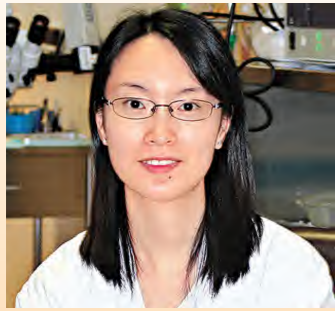


- 1: 登記帳戶
- 2: 選擇過敏類別
- 3: 選擇課程



- 4: 觀看課程
- 5: 進行評估

協會顧問醫生介紹



黃懿行醫生

耳鼻喉科

- 香港大學內外全科醫學士
- 英國愛丁堡皇家外科醫學院院士
- 英國愛丁堡皇家外科醫學院耳鼻喉科院士
- 香港耳鼻喉科醫學院院士
- 香港醫學專科學院院士(耳鼻喉科)

今期我們訪問了香港瑪麗醫院的耳鼻喉科專家黃懿行醫生，黃醫生是我會現時唯一的耳鼻喉科顧問，並剛剛為我們的鼻敏感講座講書。

可否談談您的背景？

我現於瑪麗醫院耳鼻喉科當副顧問醫生及榮譽臨床助理教授。臨床重點在於處理兒童耳鼻喉問題，包括鼻敏感、睡眠窒息、嬰兒氣管疾病及聽力問題。

為甚麼會選擇耳鼻喉科為您的專科？

選擇耳鼻喉科是因為興趣，喜歡微細和精密的檢查和手術，例如使用顯微鏡和內窺鏡。而在耳鼻喉科中，我特別喜歡處理兒童耳鼻喉問題。因為能夠帶給小孩子健康和快樂，是很有意思的。

香港的鼻敏感患者多數是對甚麼致敏原過敏呢？

在香港大學一項對鼻敏感患者進皮膚測試的研究中，我們發現最常見的致敏原是塵埃蟎。其次是甲白、貓、狗、花粉和霉菌。

您覺得患者本身可以做甚麼去改善病況呢？

患者本身應正視鼻敏感，正確掌握治療方法。當中包括避

開致敏原，要保持家居衛生，避免儲存舊東西。一星期換一次被、床單、枕頭套，用高於五十五度的水清洗。避免將毛公仔放在床上。日常物件宜於陽光下晾曬。此外，適當的藥物治療能夠及早控制鼻敏感，避免併發症。主要的藥物治療包括抗組織胺及類固醇噴鼻劑。若鼻病徵持續太久，就應找耳鼻喉科以內窺鏡作詳細檢查，排除鼻息肉和鼻竇炎。

您覺得政府和社會為此病的患者做些甚麼呢？

政府應資助醫院對敏感患者作出檢查和研究。例如在醫院進行皮膚測試，脫敏治療等。此外也要加強教育，如在社區中心或學校舉辦講座，管制吸煙範圍，令市民明白鼻敏感。

您覺得患者本身可以做甚麼去改善病況呢？

鼻敏感是可以好好地控制的。有些病人和家長太過擔心，看很多醫生，服用過多藥物和抗生素。有些又太不重視。患者應以中庸之道，掌握處理方法。有些病人或父母仍然擔心使用類固醇噴劑，害怕會產生副作用，結果不用藥物而令鼻敏感得不到妥善控制。其實只要跟着醫生的指引適當地使用，其副作用是很少的。

會長寄語

未來動向

文: 何學工醫生 - 香港過敏協會會長

祝願各位顧問，執委、會員、義工、大小朋友2013新年好！身體健康！工作順利！學業進步！

我們已將今年過敏協會的工作編排得滿滿，務求做到最好。一如往年，我們會針對三個主要過敏病：濕疹、食物過

敏及鼻敏感，開展推廣公眾教育，透過講座、小組活動、媒體訪問等發放最新最準過敏病的預防治療護理方面的新訊息。

在新一年的第一個月，我特別對3件事感恩。第一，我收到香港哮喘會陳永佳會長的誠意邀請本人出任香港哮喘會之顧問，對此我深表榮幸地欣然接受。者標誌本會繼上任會長黃先生曾出任哮喘會幹事後，一同為過敏病人的福利健康努力，合作無間，共襄善舉。

第二，在近期會晤中，得到雀巢公司

認同我會所做的工作，並鼎力贊助我們今年有關食物過敏的教育活動，我等對此感到萬分鼓舞和感激。

第三，我收到本會年輕幹事Veronica Li自己編寫的一本網上英文書冊。這是一本關於食物過敏病的書。書冊內容精辟，編排考究且製作精美。我不單止欣喜，我也看到了我會的美好未來。因此，我深深地感動和感恩。

希望新一年好事不停出現，讓我們懷著感恩的心，迎接我們各方面的機遇和挑戰。

義工招募!

我們熱切地需要您的幫忙！香港過敏協會除了經常舉辦關注過敏的活動，例如公開講座、過敏病人的康體及社交活動外，我們在各項行政及籌款活動均需要義工的幫忙！如有興趣者，請致電或電郵聯絡本會登記，我們會通知適合您協助的活動。您的協助會讓更多過敏人士得到更好的生活！



徵稿!

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！成功刊登的話，都會獲取一份小禮物！我們期待您的文章哦！

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:
 濕疹 Eczema 蕁麻疹 Urticaria
 哮喘 Asthma 過敏性鼻炎 Rhinitis
 藥物 Drug 眼過敏 Conjunctivitis
 乳膠 Latex 食物 Food _____
 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 _____

2012 “食物過敏，全民關注” 籌款晚宴報告

2012年11月舉行的食物過敏，全民關注籌款晚宴圓滿地結束！

晚宴的地點是位於尖沙咀一個叫Steik World Meat的西餐廳。為了配合我們食物過敏這個主題，餐廳特別為了我們設計一個無果仁、無乳類製品和無雞蛋的餐單，好讓賓客可以體驗食物過敏患者的食品。



當晚我們安排了豐富的表演去娛樂大約110名出席賓客，首先是由嘉諾撒聖家學校(九龍塘)舞蹈組為我們表演拉丁舞，隊員Coco和Harriet和她們的導師Jacky分別跳了三隻舞，他們姿態優美，韻味十足，充分表達出拉丁舞的魅力。



今次我們很榮幸可以邀請到曾經為我們食物過敏講座做講者的李曾超群女士為我們示範烹調一道適合食物過敏人士的餸菜：鹽酥牛肉。幽默風趣的李太一邊為我們示範一邊開玩笑，讓賓客們捧腹不已。餸菜完成後傳來陣陣香味，最後由我們的顧問以高價投得這美食。



是次籌款晚宴，瑪麗醫院的翁德昌醫生和我們的執委委員何玉珠女士好心捐贈了他們的畫作為籌款拍賣，經過激烈的競投後，四幅作品分別由周榮昌醫生、李素輪醫生、劉宇隆教授和Mr. Wilfred Wong高價投得。

然後，我們執委委員林惠芬醫生的兒子和他們的同學在賓客們品嚐甜品的時候為我們彈奏優美的古典樂曲，並為我們的籌款晚宴拉下閉幕。



我們充心感謝所有支持是次籌款晚宴的朋友。當晚籌得的款項會全部撥去作為慈善用途，為過敏病人提供過敏教育、向社會爭取關注。



特別鳴謝

- Astellas
- Hong Kong Developmental Paediatrics Centre
- Dr. Chow Wing Choeng
- Prof. Lau Yu Lung
- Ms. Shalini Mahtani
- Mr. Victor Fung Kwok King
- Dr. Adrian Wu
- Dr. Lee So Lun
- Mr. Chu Hing
- Mr. Wilfred Wong
- Mr. Lee Ka Wing, Gavin
- Dr. Tam Yat Cheung
- Ms. Chan Ying Ting, Purdy
- Dr. Leung Ting Fan