

## 2014 全民關注過敏症籌款晚宴



上年11月22日香港過敏協會在各善長的笑聲和歌聲中舉辦了一個籌款晚宴，並成功籌得\$280,000

善款。是次善款數字已成功打破了歷年協會活動所籌得的款項。

除了一眾醫護人員鼎力支持外，六位慈善家及不少名人也積極參與。當中包括影視紅人胡楓先生、蔡和平伉儷、粵語片巨星杜平伉儷，股壇紅人胡孟青小姐及名媛郭秀雲女士。蔡和平先生更慷慨地捐出古董木雕藝術品，為協會籌得\$20,000善款。金像影后羅蘭女士、粵

語片巨星俞明先生及影星石修先生雖未能出席，但卻特意輯錄了片段在場內增慶。石修先生捐出的珍珠頸鍊亦籌得\$4,800善款。當晚黃頌智醫生及夫人，何國材先生和Mr. Toby Wong的歌聲更是繞樑三日，仿如把柏寧酒店搖身一變成為紅館演唱會。

多年來香港過敏協會的工作已被特區政府所肯定。最近政府亦把上海街394號交託協會作會址以方便進行更多社區工作。是次所籌得的款項亦會為這個佔地柒佰餘平方呎的小舖作裝修費用。

在不久的將來協會將傾盡全力與不同單位進行更多教育工作，務求令公眾提高對過敏症的認識並減少對病人的歧視。另外鑒於患上過敏的本地非華語人士日益增多，協會亦會向他們提供教育服務。



# 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

郵寄地址 Postal Address: THE HONG KONG ALLERGY ASSOCIATION, P.O. BOX NUMBER 5321, GENERAL POST OFFICE. H.K.

## 香港過敏協會未來會址！

經過多年的申請，我們終於成功從地政署以象徵式1元租得一個位於上海街的地舖作為我們未來的會址！

我們期待這個位於油麻地的會址可以讓更多市民認識本會。

這個會址除了會用作本會辦公室外，我們希望可以建立

- 一個食物過敏標籤學習閣。我們希望可以在這學習閣擺放不同包裝食物讓大家學習正確閱讀食物過敏標籤。
- 食物過敏烹飪教學廚房，讓我們可以教授大家如何烹調適合過敏人士的食物。
- 過敏教育資源中心，我們會擺放不同的教育小冊子讓大家可以取得正確的過敏知識。
- 過敏教育工作坊場地，我們希望可以在這新會址舉行工作坊或分享小組。

現在的舖位因為日久失修，而且要建立以上的設備，也需要一定資金，所以我們暫時未能搬遷入內。我們希望可以從不同途徑籌得資金，盡早遷入！



內面



門口



天花



廁所

## 濕疹診斷與治療

### 免費Q&A健康講座



日期: 2015年4月18日星期六  
時間: 下午6時  
地點: 香港灣仔駱克道3號小童群益會602室  
費用: 全免

### 主講嘉賓:

- 周榮昌醫生 (兒科專科醫生)

### 講座內容:

- 治療濕疹的數種方法
- 診斷濕疹的數種方法
- 不能避開致敏原可以怎辦?
- 認識外用類固醇治療濕疹

我們會在講座後舉行病人分享小組，歡迎參加！這是一個很好的機會去讓各會員聚首一堂，分享大家對濕疹的看法、經驗和資訊等等。藉此，大家可以增加對濕疹的認識，同時亦可與其他會員聯誼。

名額有限，請先聯絡本會或到網上報名

贊助機構



## 食譜分享 朱古力雪糕



適用於對牛奶，雞蛋過敏人士  
Suitable for people allergic to Egg, Milk

### 材料:

- 1 個 雪糕機
- 4 茶匙 粟粉
- 60 毫升 非乳類奶 (例如米奶等: 請根據你的過敏選購適合你的非乳類奶)
- 310 毫升 非乳類奶
- 350 毫升 椰奶
- 160 毫升 糖
- 2 湯匙 糖漿或蜜糖
- 60 毫升 可可粉
- 84 克 無乳類半甜朱古力粒
- 1/4 茶匙 鹽
- 2 茶匙 雲尼拿油

### 做法:

1. 將粟粉和60毫升的非乳類奶拌好。放置一旁
2. 將310毫升非乳類奶、椰奶、糖、糖漿或蜜糖放入鍋子內。
3. 將可可粉篩入鍋子內。
4. 一路攪拌材料，一路將材料用慢火煮滾。煮3分鐘。
5. 然後加入粟粉和非乳類奶入鍋子內，急促拌勻以防起塊。煮1-2分鐘。這時候粉漿應該已變厚。
6. 熄火。再將朱古力粒、鹽、雲尼拿拌入，攪拌至質地順滑。
7. 將粉漿待涼至少10分鐘。然後導入容器放入雪櫃冷至少2小時。
8. 根據雪糕機的指示，將粉漿放入雪糕機內雪凍。



## 過敏教育大使—義工招募!

今年我們打算到不同的學校講解過敏知識，好讓學校的老師更加明白如何照料過敏的學生，同時讓學生可以了解過敏同學仔的難處，減少歧視，所以我們熱切地需要您的幫忙！

我們希望護士或醫科學生可以加入我們，但沒有醫療背景的人士有興趣也可以聯絡我們！我們會為報名人士提供訓練，而參與我們的培訓更可以得到一張證書！如有興趣者，請致電或電郵聯絡本會登記。您的協助會讓更多過敏人士得到更好的生活！



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

主席 何學工醫生	司庫 賴佩玲女士	潘寶華女士 莊俊賢醫生 吳碧儀護士長
副主席 林蕙芬醫生	委員 林紅女士 何玉珠女士 余嘉慧女士	
文書 布詠雪女士		

榮譽核數司 勞永雄先生	顧問 周榮昌醫生 葉柏強醫生 藍章翔醫生 劉宇隆教授 李于良醫生 李敏儀博士 李素輪醫生 梁廷勳教授 譚一翔醫生	黃永堅教授 黃懿行醫生 鄔揚源醫生 楊志強醫生 李德康醫生 呂愛平教授 黃文熙先生 陳永佳先生 李君宇醫生  Dr. Alson WM Chan Prof. Tiwari Fung Yi, Agnes Prof. Christopher Chang-USA Dr. Allen Liang-New Zealand Dr. Carina Venter, PhD-UK
----------------	---	--

# 過敏旅遊多注意！

很多人都喜歡出外旅行，可是管理食物過敏本身已經是一件很困難的事，人在異國，在人生路不熟和語言障礙的情況下，我們要更加小心！以下是一些給有食物過敏的病人出國旅行的建議。



## 出發前好好計劃行程

某些地區會在他們的餸菜內使用大量您過敏的致敏原，例如東南亞很喜歡用花生；或某些漁村喜歡使用海鮮，所以如果你對花生或海鮮過敏的話，您可能需要好好考慮您的行程給做更多準備。

## 隨身攜帶醫生紙

有些航空公司不容許您攜帶腎上腺素注射器除非您有醫生紙說明情況。還有出發前向航空公司詢問哪些物件須要寄倉哪些須要可以放在隨身行李內。

致電給該航空公司

告訴他們你的過敏症，要求他們在膳食上作出安排，還有如果你對花生過敏，嘗試要求他們不要在機上派發花生小食。



## 購買保險

萬一發生緊急反應，有保險支付您的醫療帳單您會覺得比較安心。記緊要看清條款，並在購買前問多些問題，因為有些保險公司不會承保已有病況，或者只會在您出院很久之後才付款給你。

## 計劃不同種類的活動

通常去旅行的時候會和飲食息息相關，所以如果你不想為你的過敏煩惱，您可以安排一些和食物無關的活動。如在沙灘玩樂，參觀博物館，都可以讓您在不需要擔心過敏的情況下，好好享受你的行程。

## 帶備更多藥物

有些藥物可能在香港很容易購買，但到了外國情況可能並不相同。可能他們並不售賣或價錢很貴。同時檢查你將攜帶的藥物的過期日期。



## 準備過敏說明卡

很多國家都不說中文或英語所以出發前準備一張印有用當地語言寫的過敏說明卡。卡內應該是上您對什麼過敏，您遇上該致敏原會發生什麼過敏反應，和您應該接受什麼醫療救護。如果你對極少劑量的致敏原也會產生過敏反應，在卡上寫明砵板，煮食工具上的小量食物也可以很危險。向為你準備食物的侍應，廚師等展示此卡。請準備至少2張卡以防其中一張丟失了。香港過敏協會也設計了一張食物過敏支援卡，歡迎到本會網頁下載！



## 特別住宿和飲食安排

預訂住宿的時候，嘗試找一個包有廚房的地方，那麼你便可以烹調適合自己的食物，煮一些可以攜帶的食物那麼你便可以享受你的旅程又不用擔心過敏的發生。



如果你出外是因為你需要參加一個宴會或會議，告知主辦者你的過敏情況，他們通常都會作出適當安排。

## 搜集資料

搜查當地的醫療設施。雖然我們都希望我們不會有用到它的機會，但我們都應該知道當地有什麼醫療服務和他們的所在地。如果你要去的地方是一個很細小的市鎮或城市，您可以在出發前聯絡當地的醫療機構告知他們你的情況。

聯絡當地的過敏協會，現在有很多國家都有他們的過敏協會，出發前聯絡他們去知道他們可以提供什麼協助給你們。

經常為緊急情況作出準備。了解清楚在危急情況下可以怎樣求救，例如當地的緊急電話號碼。

## 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(私隱)條例》，你有權要求查閱及更正申請表上所填報個人資料。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 \_\_\_\_\_

## 協會顧問醫生介紹

### 周榮昌醫生

香港大學內外全科醫學士 MBBS (HK) 1993  
香港醫學專科學院院士(兒科) FHKAM (Paediatrics) 2004



今期我們很榮幸地訪問了兒科專科醫生周榮昌醫生，對診治兒童濕疹方面很多經驗的他，對過敏有甚麼看法呢？

### 可否談談您的背景？

我在1993年香港大學醫科畢業，然後到瑪麗醫院工作。剛剛開始的6、7年主要進行兒科基本訓練。而當我取得兒科專業試後，我多看兒科的濕疹、過敏和新生嬰兒的症。所以我在這幾方面的訓練也較多。特別在皮膚科上，所以2004年我取得專業的皮膚科文憑。其實在兒科內我主要看濕疹症，而且也和內科緊密合作，因為範疇比較小，當時是沒有一個兒科皮膚科專科，所以我便負責開拓這個比較新的兒科皮膚科，2006我離開瑪麗醫院，我現在仍然為新生嬰兒和兒童看過敏症，如哮喘、鼻敏感、皮膚過敏等。

### 如果病人懷疑自己患上過敏，您對他們有甚麼建議？

我通常建議病人要經過醫生的評估才好戒食。特別很多小孩的牛奶過敏在長大會有好轉，不過花生過敏就比較困難有好轉。

我們建議病人反覆進行食物挑戰，得到醫生的評估才能確定患上過敏症，如果在沒有任何診斷下進行一些過敏測試，很多時候會出現一些誤判，我們通常會花多一些時間解構病歷。過敏是一個特別的病，並不是幾個測試就能診斷出來，是需要一段長時間觀察才可以得出結論，所以我們不建議家長隨便讓小孩戒食，因為這樣會影響小孩的各樣發展。

### 過敏病的個案正在上升，可是在這方面的支援卻不足，您有甚麼看法呢？

多得各樣渠道例如香港過敏協會的推廣，現在有更多人開始關注過敏病，所以也多了病人去看過敏病。我認為香港的過敏服務可以跟從外國的腳步去走，外國過敏症很多，所以在這方面的支援也較多，雖然現在才開始會有點慢但也是一個方法。我們現在首先可以讓社會更關注這個病，例如在外用餐、學校生活、乘飛機的時候，希望各方可以更照顧和體諒過敏病人，因為只要病人接觸到少少致敏原，如一粒花生便

可以致命。

雖然香港政府有食物過敏標籤，但有時候超級市場也可以提供一個更加方便的食物過敏購物體驗，例如劃出一個過敏病人專用的貨架。

### 有一些人對無可避免的物質如塵蟎過敏，您對他們有甚麼建議？

雖然脫敏治療現在可以幫病人脫離某些過敏，但可能花的時間和金錢也較高，很多人也未必負擔得到，效果亦未得到長時間的考證。所以我們唯有在環境方面著手，例如勤清潔等去對抗塵蟎。我發覺哮喘和濕疹病人越早將病況控制好，將來的返發的次數會少一些、嚴重性也低一些。哮喘也可以靠運動去強化心肺功能等去控制病況。反而很多人忽視鼻敏感，認為它只是一個小病但到惡化成例如鼻竇炎，便變得更難醫治。所以我建議病人要盡早和不要放棄醫治，那樣之後的醫治之路會更加容易走。

### 您有沒有其它說話想和我們的讀者分享呢？

我認為香港社會對一些傳染性疾病控制得很好，當有一、兩個傳染病個案發生便會被大肆報道，但反而過敏是一個新而有普遍的疾病，雖然它在影響著很多人的生活但卻被忽略。所以我認為我們應該會跟從外國的步伐，從初初的感染控制和治療、疫苗等方面做得很好，到未來更加關注過敏，因為它不像普通的感冒病可以斷尾，很多時候都是長期病，雖然很少情況會很嚴重，但就足夠令病人的生活質素降低。所以我認為應該要投放更多資源在這方面的研究。我亦希望病人和家屬要明白到過敏不是一朝一夕可以治癒的病。雖然治療過敏會使用到類固醇但始終這是暫時對過敏的最有效藥物，所以我們在“疾病對病人的影響”和“藥的副作用”方面要取得平衡，我亦會盡量將用藥的時間和份量降到最低。