

# 智敏緣

## AllergyHK News



[www.allergyhk.org](http://www.allergyhk.org)

電話 Phone: (852) 5687 9433

傳真 Fax: (852) 3020 6977

電郵 E-mail: [contact@allergyhk.org](mailto:contact@allergyhk.org)

[www.facebook.com/allergyhk](https://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.

## 過敏病人餐廳 用膳小貼士

食物過敏人士很難和一班朋友出外用膳因為香港的食肆對食物過敏的支援仍然不足，所以很多會員只會吃自己製作的食品。

以下是一些建議讓食物過敏病人也可以和朋友享用外面的食物。



### 選擇餐廳

#### 了解自己

清楚明白自己甚麼是不可以食，包括醬料、隱藏成份、成份別名等。例如你已經知道一隻牌子的醬油是含有你的致敏原的話，你應該訊問餐廳是用甚麼醬油。



#### 時間預約

當你找到一間適合的食肆，儘量預約食肆不繁忙時間，讓廚師和侍應可以更專心處理你的需要。



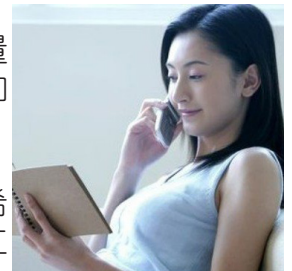
#### 菜餚選擇

如果餐廳的網頁有上載菜單，看看有沒有有一些菜餚是適合你吃或容易作出更改。看看網頁有沒有特別提到它有過敏人士適合的菜單？有沒有解說它如何處理特別人士飲食須要的資訊？



#### 致電餐廳

這是非常重要的。接通後儘量找最高負責人和你傾談，例如經理，總廚或店主。介紹自己並抄下該人的名字。那人代表那餐廳所以你應該希望和一個有知識和禮貌的員工傾談，如果該員工表現不合作，例如承諾回覆電話卻最終沒有做到，最好都是選擇其它食肆了。



#### 餐廳環境

一些餐廳光線昏暗，你會很難看到自己正在吃甚麼，所以找一些光線充足的餐廳比較好。



當你和廚師或經理對話，用簡單清楚的說話告訴他你的過敏問題。例如：我對花生和蛋過敏，你可以煮不含這兩樣食材的餸菜嗎？如果他拒絕也沒有所謂，至少他沒有浪費你時間。如果對話繼續，儘量保持禮貌，說多一些“謝謝”、“麻煩你”等的字句。如果對話期間，對方讓你感到他對過敏很迷惑，如：“芝士算不算牛奶？”；或模稜兩可，如“花生過敏都可以用少少花生油吧？”，或態度惡劣，你可以找另外一間食肆。



# 過敏病人餐廳



# 用膳小貼士

## 出發前

### 攜帶藥物

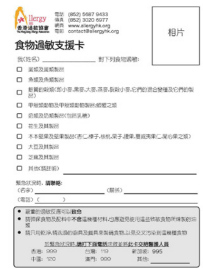
要攜帶腎上腺素注射器(救命針)。當發生過敏性休克，救命針是拯救你的性命的重要藥物。



### 過敏餐廳提示卡

帶一張易明的過敏提示卡，告知廚師你的致敏原。

可到 [www.allergyhk.org/?page\\_id=35](http://www.allergyhk.org/?page_id=35) 下載



## 到達食肆

### 和職員親身溝通

到達食肆時，說出和你通電話的員工的名字。因為你曾經和他通過電話，你應該和他有一定的關係，和員工保持親切關係可以幫助你得到照顧。提醒他你的過敏情況，給他你的過敏卡。如果廚師有空，禮貌地要求和廚師對話。和他們對話時，留意他們有沒有專注你的說話，有多認真看待你要求的嚴重性、材料使用的透明度(有沒有秘制漿汁?)，對過敏的了解和交叉感染的可能性。



### 友善及主動的態度

用友善的態度和真摯的笑容向侍應交待你的需要。比起用憤怒、威脅性的命令更加有效。其實很多時餐廳方面只是對過敏的認識不多，給一些耐性解釋你的情況，很多時候他們都會儘量配合。另一方面，你要確保自己得到照料，例如職員是不是專心聽取你的需要? 點菜時，即使你和經理已經溝通好，你要確定直接接待你的侍應了解你的情況。禮貌地重複你的需要。問清楚每一碟餸菜符合你的要求。提醒廚房用乾淨的廚具煮食。



## 餐後

### 多謝餐廳

如果今次用膳平安冇事，多謝接待你的餐廳。你可以之後寫一張感謝卡，或電郵答謝他們對你的專注。這樣可以鼓勵他們繼續接待食物過敏病人。或者可以在網上留一些正面的評價，讓其它過敏患者也可以知道這餐廳，同時也鼓勵餐廳。



## 自助餐?

我們不建議過敏病人吃自助餐，因為自助餐的交叉感染風險很大。如果親友想吃自助餐，儘量揀選一些可以讓你自攜食物的餐廳：一樣用友善的態度向他們說明自攜食物的原因。



## 2015食物過敏籌款晚宴

11月27日於銅鑼灣柏翠銘爾曼酒店舉行的晚宴順利完成。當晚眾人慷慨解囊，讓我們可以增加資金去裝修我們的未來會址和舉行其它活動。



會長林惠芬醫生介紹本會

恩先生及千金 Miss Gianna Lee, 龐傑及郭秀雲夫婦及 Sabrina Li 小姐為我們表演唱歌。

此外，我們想多謝各贊助商，讓今次晚宴舉行得這麼成功!

銀贊助  
Nestle Hong Kong Limited  
DKSH  
ALK Abello A/S / Ksena



會員分享體驗



李霖恩先生表演



郭秀雲夫婦表演



石修先生出席晚宴

# 未來活動

上網報名：www.allergyhk.org 電話報名：56879433

電郵報名：contact@allergyhk.org

## 濕疹病人/家長 分享小組

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，大家可以增加對過敏的認識，同時亦可與其他會員聯誼。



地點：九龍佐敦吳松街191-197 號  
突破中心13樓1302室  
前往方法：佐敦地鐵站C2出口直行寶靈街  
轉左入吳松街  
地圖：<https://goo.gl/maps/ohgtBAz66352>  
日期：2016年2月17日  
時間：晚上7時  
費用：全免

## 食物過敏病人/家長 分享小組

這是一個很好的機會去讓各會員聚首一堂，分享大家對食物過敏的看法、經驗和資訊等等。藉此，大家可以增加對過敏的認識，同時亦可與其他會員聯誼。



地點：九龍彌敦道480號鴻寶商業大廈2樓  
前往方法：油麻地地鐵站D出口步行4分鐘  
地圖：[goo.gl/maps/PYtJ5EvXWeR2](http://goo.gl/maps/PYtJ5EvXWeR2)  
日期：2016年3月9日  
時間：晚上7時  
費用：全免

## 濕疹患者 心理壓力緩解講座



講者：吳乃江先生 - 臨床心理學家

- 面對長期病濕疹的壓力，應該以甚麼心態看待？
- 怎樣正面面對他人歧視、偏見的目光？
- 如何及早識別病人有傷害自己的先兆？
- 如何保持照顧者和病人之間的健康相處關係？



地點：香港灣仔駱克道3號小童群益會607室  
前往方法：灣仔地鐵站C出口向左步行4分鐘  
地圖：<https://goo.gl/maps/86orezf1X8v>  
日期：2016年3月22日  
時間：晚上7時  
費用：全免

贊助機構



## 如何戰勝嚴重濕疹？ 免費Q&A健康講座

主講嘉賓：

- 楊志強醫生 (皮膚科專科醫生)

講座內容：

- 治療濕疹的數種方法
- 外用類固醇治療濕疹的理論
- 誤用外用類固醇的壞處
- 使用外用類固醇治療濕疹的好處



日期：2016年4月7日 (星期四)  
時間：晚上7:30  
地點：香港灣仔駱克道3號小童群益會607室  
前往方法：灣仔地鐵站C出口向左步行4分鐘  
地圖：<https://goo.gl/maps/86orezf1X8v>  
報名：[allergyhk.org/?page\\_id=49](http://allergyhk.org/?page_id=49)  
費用：全免

支持機構



香港兒童皮膚學會

贊助機構



# 食物過敏 診斷與治療

## 免費Q&A健康講座



主講嘉賓: 莊俊賢醫生 — 瑪麗醫院兒科醫生

講座內容:

- 怎樣診斷食物過敏?
- 應該接受甚麼類型測試?
- 食物過敏有甚麼症狀?
- 有甚麼治療食物過敏的方法?

日期: 2016年6月19日(星期日)  
 時間: 早上10時  
 地點: 香港銅鑼灣高士威道66號中央圖書館  
 前往方法: 天后地鐵站B出口步行5分鐘  
 地圖: [goo.gl/maps/8HMDuhJj8EP2](http://goo.gl/maps/8HMDuhJj8EP2)  
 報名: [allergyhk.org/?page\\_id=49](http://allergyhk.org/?page_id=49)  
 費用: 全免

贊助機構



你希望你子女的  
學校員工更加  
了解過敏病嗎?

你子女的同學仔  
有沒有對過敏病  
有一些誤解呢?

今年我們會到九龍區的中小學教授過敏知識, 如你想我們到你子女的學校開辦工作坊, 歡迎聯絡我們! 費用全免!

**請邀請你的學校!**

### 活動形式

香港過敏協會委派專員到學校進行工作坊, 依據你的要求我們會提供

- 對象是學生的工作坊或
- 對象是老師的工作坊或
- 兩者

每個工作坊需時約30分鐘。

### 工作坊內容

- 過敏基本知識
- 過敏性休克的應對措施
- 如何製造一個安全過敏學校環境
- 如何應對過敏欺凌
- 如何正確對待患過敏的同學

工作坊除有專員講解過敏知識外, 亦有Q&A環節讓員工/學生詢問更多過敏知識。

資助機構



協會最近動向



9月18日  
食物過敏分享小組



10月14日  
濕疹分享小組



1月20日  
食物過敏分享小組

### Editorial Group:

Dr. Fanny Lam, Rosa Yu, Elaine Chan

#### 主席

林蕙芬醫生

#### 副主席

余嘉慧女士

#### 文書

布詠雪女士

#### 司庫

賴佩玲女士

#### 委員

何學工醫生

林紅女士

何玉珠女士

潘寶華女士

莊俊賢醫生

吳碧儀護士長

#### 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

鄺揚源醫生

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

Prof. Christopher Chang-USA

Dr. Allen Liang-New Zealand

Dr. Carina Venter, PhD-UK

Dr. Alson WM Chan

Prof. Tiwari Fung Yi, Agnes

## 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 \_\_\_\_\_