

| 執委 | | | 顧問 | | | | | |
|------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------------------|-------------------------------------|
| 主席 | 林紅女士 | 李曦醫生 | 何學工醫生 | 周榮昌醫生 | 黃文熙先生 | 劉宇隆教授 | 林蕙芬醫生 | 榮譽核數師 張子為先生 榮譽律師 盧玉軍律師 |
| 副主席 | 布詠雪女士 | 黃慶生博士 | 呂愛平教授 | 梁廷勳教授 | 黃永堅教授 | 賴佩玲女士 | Prof. CHANG | |
| 司庫 | 何玉珠女士 | 蔡宇程醫生 | 李君宇醫生 | 莊俊賢醫生 | 黃懿行醫生 | 韓錦倫教授 | Christopher | |
| | | 劉海燕醫生 | 李素輪醫生 | 陳永佳先生 | 楊志強醫生 | 藍章翔醫生 | Dr. VENTE Carina | |
| | | 馬雪麗女士 | 李敏儀博士 | 陳勁芝女士 | 葉柏強醫生 | 羅鳳儀教授 | | |
| | | 潘寶華女士 | 李德康醫生 | 陳偉明醫生 | 鄔揚源醫生 | 譚一翔醫生 | | |

<<別讓過敏吞噬你>>

鄧萬豪醫生 精神科專科醫生



不少過敏症患者都因過敏症狀而感困擾，但其實患者情緒亦同時會影響過敏病情和照顧者的情緒。「過敏症狀」、「患者情緒」及「照顧者情緒」，三者是互相影響著的。所謂身體健康，不單是指生理上，更包含心理精神健康，我們絕不能忽視自己的心理狀態。而過敏患者最常遇到的相關情況最多為失眠，其次是焦慮及抑鬱。



過敏如何影響情緒?

濕疹患者同時患上焦慮症及抑鬱症的機率分別是一般人的5.4倍和4.2倍。

1 過敏症狀

某些過敏症會令患者出現嚴重的持續痕癢，影響其睡眠時間及質素(深淺度)，令患者精神不足、情緒變得低落。另外，痕癢感覺難以言喻和皮膚發炎同時會令患者感到痛楚，有機會使人變得煩躁，心情變差。

而某些過敏症則會影響患者外觀，如濕疹、蕁麻疹，但因傳統社會注重皮膚完好，破損的皮膚容易引起他人目光和被貼上負面標籤，降低患者自信，有可能影響社交、甚至事業和婚姻。

情緒如何影響過敏?

以濕疹為例，情緒病患者對皮膚痕癢的忍受程度普遍較弱，加上自身對做任何事情的動力都較低，治療的遵從性偏低，如不依照醫生的指示定時搽抹藥膏。這些都會加劇過敏症狀。

如何支援患者情緒

(1) 早期識別

不管是患者自身或是家人朋友都可以留意過敏患者是否有情緒病的早期徵狀，如心情低落和煩躁、時時哭泣、對事物失去興趣、長期失眠和食慾不振。過敏患者亦可以透過填寫網上的情緒自量表以了解自己的情緒狀況。

2 基因關聯

有研究顯示，過敏症和情緒病有緊密的基因關聯性，過敏症與情緒病患者共同存在某些基因特性，因此過敏症患者較容易出現情緒病。

3 發炎因子

發炎因子會透過血液流向腦部，影響情緒管理系統，令出現情緒病的機會變高。

4 治療

有研究顯示，外用類固醇會降低情緒病徵。

(2) 危機識別

患者有機會向身邊的人發出一些警號，例如是表達有想死或自殺的念頭、尋找自殺的方法、有「沒有希望」或「覺得自己沒有用」的想法、覺得自己是別人的負累、情緒大起大落、孤立自己或減少與人接觸。

(3) 支援

首先，要提高過敏患者的治療遵從性，如按照醫生指示定時服藥。第二，家人和朋友可以耐心地多聆聽患者的傾訴以抒發負面情緒，同時亦應展現出同理心。另外，患者可以加入同伴支持小組，與同路人分享經歷和心情，不再感到孤立無援。



患上情緒病該怎麼辦

藥物治療方面，常見的有血清素、多巴胺和去腎上腺素。而心理治療方面，有認知行為治療和靜觀。患者可以利用靜觀去了解身體狀況和情緒，以減少煩躁和焦慮，達到平靜狀態。另外，保持良好的生活規律亦有助抒緩病情。



如何應付壓力

首先，可以透過填寫情緒自量表以量度壓力，了解自身情緒狀況。另外，大家可盡量抽時間進行一些減壓活動，如早起散步、深呼吸、致電親朋好友傾訴、爭取優質睡眠、嘗試鬆弛和冥想。



青少年精神健康服務

香港醫管局轄下有六間兒童及青少年精神健康診所，包括瑪麗醫院、油麻地兒童及青少年精神健康服務、葵涌兒童及青少年精神科中心、聯合醫院、雅麗氏何妙齡那打素醫院及屯門醫院。

香港亦有不同的非牟利機構幫助患者，有香港青年協會的全健思維中心、家福會的青少年精神健康服務以及新生精神康復會。

過去活動

2021年7月24日

濕疹音樂治療小組



感謝當日Angel導師教導如何利用音樂讓大家放鬆心情、以音樂表達內心想法，及透過聽音樂來反思何謂快樂，同時亦感謝Sanofi支持協會舉行此活動以提升濕疹患者和照顧者的生活質素，與大家繼續同行。希望參加者能從中有所得著，更積極地面對將來。

2021年7月13日

過敏性休克學校講座



協會應邀為優才書院到校舉辦過敏性休克講座，藉此讓學校教職員瞭解何為過敏性休克及其緊急處理方法，並示範如何使用俗稱救命針，透過實際練習掌握操作方式，能及時並有效幫助有需要的患者。協會很開心能夠盡一份力參與該次活動，幫助大眾更加深入瞭解過敏症有關知識。

2021年7月14日

七月公開講座 - 「別讓過敏吞噬你」



今次很難得能以實體形式在科學館進行公開講座，本會十分感謝鄧萬豪精神科專科醫生抽空出席並擔當是次公開講座之講者，為大家講解了很多有關過敏患者和照顧者的精神健康和心理壓力的專業資訊，同時亦很感謝Pfizer贊助是次講座，支持協會繼續進行教育工作以幫助過敏患者及其照顧者，亦很感激到場的每一位參加者的積極參與和提問，希望是次講座能鼓勵你們繼續前行。如錯過了是次講座，可以到協會Facebook重溫內容。

人物專訪

香港過敏協會創會主席 黃文熙先生



香港過敏協會的由來和初衷

我年輕的時候有哮喘，現在有濕疹；於紐西蘭出生的兒子則有食物過敏，濕疹和過敏性鼻炎。2004年回來香港後，發現過敏症方面的支援不足，想推動改善一下。後來認識了譚一翔醫生，便開始了在香港哮喘會的義務工作，推動關注過敏症。有一次，於朋友的婚宴中認識了劉宇隆教授，大家都希望能為香港過敏症患者出一分力。不久，便集合了一群當時瑪麗醫院的過敏患者和照顧者，推出了三本有關過敏症的圖書和光碟，讓社會對過敏症有更多的認識，這亦成為了成立協會的契機。

後來有醫生建議我們籌組支援過敏症患者及照顧者的團體，於是便與當時一起參與過敏症圖書的成員成立了香港過敏協會，努力推廣過敏症的正確資訊。協會成立初期舉辦的第一個活動便是邀請到楊志強醫生於瑪麗醫院講解濕疹的成因和治療方法。

協會成立早期遇到的困難

前期需要申請把協會成為一個慈善機構，等待過程便差不多花了一年時間。加上當時社會並不了解過敏症和沒有太多的體諒，大多數人也不知道嚴重過敏反應是可以致命的。所以，在資訊推廣和大眾教育上的需要很大，想做的事情也很多。可是，協會初期得到的資源並不多，大家都是義務性質幫忙，人力物力都很匱乏。同時，協會成立初期沒有人認識，難以獲得社會大眾的信任。非常感謝協會的各位醫生們願意出力支持協會，成為顧問，如譚一翔醫生、劉宇隆教授、楊志強醫生、鄺揚源醫生等。何學工醫生更直接參與會務，成為執委，對協會的發展有很大的幫助。及後，得到社署的撥款支持推廣過敏症的關注，教育及支援患者，加上藥廠的協助，協會才能更有效的推展會務。

你認為協會有否達到協會的目標嗎？

有賴各執委的熱心付出及醫生顧問的支持，我認為當時協會已做到最初所定的目標。協會為患者及大眾提供最新的資訊，亦定時舉辦公開講座，分享經驗。也能扮演橋樑的角色，讓不同持份者知道過敏患者的需要，並參與推動的工作，如醫生學會、媒體機構、藥廠、學校、以至於各階層。我們深信正確的認識過敏症，正確的面對，懂得照顧，治療，才能解開心中的憂慮，真正的做到幫助過敏症患者及其照顧者。

對協會的祝願

希望大家都能保持初心，齊心關注過敏症，分享經驗，提供最新準確的資訊。在社會政策，生活健康上可以作出一些建議。例如，推廣環境保護知識、提倡良好健康生活習慣等等。而協會和醫生都可以共同推廣及探討新的治療方法，如脫敏治療和生物製劑，鼓勵患者去認識，從而根治問題。在協會活動方面，我認為可以多舉辦一些享受環境的活動，像參觀、郊遊，促進身心健康。亦同時維持與不同持份者的緊密連繫，繼續推廣多方面資訊，提高社會對過敏症的關注。

在此祝願各會員，身體健康，生活愉快。

香港過敏協會新書《與過敏症自在同行》



香港過敏協會與香港過敏科醫學會共同籌備的《與過敏症自在同行》經歷兩年終於隆重登場！為慶祝協會成立十三週年，傾全力特意製作此書，繼續進行公眾教育並與各位同路人並肩同行。

本書勾畫了十個真實患者的故事，包括嚴重濕疹、過敏性休克、鼻敏感等，鼓勵過敏患者勇敢面對。此書邀請了十六位專家、醫生及教授親自撰寫醫學文章，以淺顯易懂的文筆為大家剖析各種過敏症的成因、病徵及最新治療方案，消除疑難。

本書不對外售賣，只會作籌款用途。對新書有興趣的人士可以填寫新書捐款登記表格，自由定價捐款金額，以支持協會繼續推動有關過敏症的公眾教育工作，建議捐款金額為每本港幣100元正。



如有任何查詢，請致電2770 5000聯絡協會職員。
新書捐款登記表格：
<https://forms.gle/7CFeXHXdRazipdLQA>

<<濕疹·我不怕>> 拍攝花絮



協會在七月已為<<濕疹·我不怕>>系列拍攝新影片，邀請了同時患有濕疹和食物過敏的患者分享她的心路歷程。希望藉此鼓勵和提醒大家在過敏路上你並不孤單，影片將會上載至協會Facebook，大家千萬不要錯過啊~



未來活動

中秋節無敏月餅班

中秋節將至，香港過敏協會今年也會舉辦不含常見致敏原（蛋、奶、麩質、果仁、魚）的月餅班與大家一起製作月餅享受節日氣氛。是次能舉辦實體活動確實難得，大家千萬不要錯過啊！

網上報名



- 日期：2021年9月17日（五）
- 時間：下午四時半至六時正
- 地點：協會辦公室（油麻地上海街394號地下）
- 費用：港幣一百元整（已包材料費）
- 製作材料沒有蛋、奶、麩質、果仁、魚

十月公開講座

- 日期：2021年10月27日（三）
- 時間：晚上7:30 - 9:00
- 地點：香港中央圖書館演講廳
- 主講：楊韻妍醫生（風濕科專科醫生）
- 費用：全免
- 內容：鼻敏感患者需要接受脫敏治療嗎？



成立於2008年的過敏病人自助組織
根據<稅務條例>第88條，獲豁免繳稅的
慈善機構(1R91/10057)我們關注食物過敏、
濕疹、鼻敏感及其他過敏症

成為會員



支持我們

