H.E.A.R.T. News 心康之聲

心康之聲 H.E.A.R.T. NEWS No. 18 August 2008

心康會新貌 NEW FACE OF THE CLUB

和以往不同的

- 理事會主席兼任總幹事
- 幹事人數 最多， 增至24人
- 常任幹事委員人數最多
- 每季出版心康之聲
- 心臟專家執筆
- 每年一次健康浪漫之旅
- 每半年一次郊野漫步
- 計劃設立醫學顧問委員會
- 設立辦事處及人員爲會員及公眾服務
- 設立過往講座之錄像庫
- 建立全新互聯網，以更大儲存量及多功能傳遞本會訊息，更準備將來設立會員專用區
- 計劃籌款行動
- 與外界組織發展及保持關係
- 與外界組織合辦講座

主席與總幹事 CHAIRMAN & CEO-EMT

經2008年6月16日舉行之理事及幹事聯席會議接納葉張文珠女士辭任總幹事一職，並即席通過由江從光主席兼任總幹事，直至下次會員大會。

幹事會成員 EMT MEMBERS

2008年7月10日江從光先生委任24位幹事：

1) George Lee 李世愈
2) Alice Chan 陳桂蘭
3) Franki Cheng 鄭嘉輝
4) Connie Kan 簡温梅堃
5) Mullein Kong 江張妙玲
6) Ken Lo 羅敬禮
7) Lawrence Tsui 徐佩乾
8) Anna Leung 梁笑嫻
9) Francis Chow 周孝明
10) John Choy 蔡忠源
11) Victor Lam 林孝義
12) Peter Hung 洪德成
13) Vivian Lee 李劉妙霞
14) Olive Tsui 徐袁淑嫻
15) Mandy Yip 張葉文珠
16) Judy Lau 劉莫秀妍
17) Lillian Pong 劉關月嬋
18) Betty Cheung 張美沂
19) Anita Tsang 曾何寶兒
20) Charlene Chow 朴鄒瑜
21) Quincy Leung 梁卓能
22) Micheal Chung 鍾龍威
23) Rose Chu 湛朱洛儒
24) Christopher Kong 江從光-ceo

常務幹事 EMT OFFICERS

2008年7月10日江從光先生委任10位常務幹事：

a. Francis Chow 周孝明– liaison with Adventist Hospital affairs & finance.
會計及港安醫院聯絡人
b. Ken Lo 羅敬禮 - Heart Club Website, direct mailing & printing.
通訊郵件、印刷、互聯網
c. Vivian Lee 李劉妙霞 - all medical seminars
醫學講座
d. Franki Cheng 鄭嘉輝 - liaison with organizations other than HKCC.
其他機構聯絡人(香港心臟專科學院除外)
e. Victor Lam 林孝義 – Editor of Heart news
心康之聲總編輯
f. Olive Tsui 徐袁淑嫻 - Two 'walks' per year and Hon. Secretary.
榮譽秘書及每年兩次郊野漫步主持
g. Lawrence Tsui 徐佩乾 - liaison with HKCC.
香港心臟專科學院聯絡人
h. Peter Hung 洪德成 -fund raising
籌款
i. George Lee 李世愈- Chinese tours.
每年健康之旅
j. Mandy Yip 張葉文珠-annual dinner party
週年叙餐晚會

心康之聲 HEART NEWS

6月16日會議更決定『心康之聲』每年發行四次，分別爲8月、11月、2月和5月。
由於上期出版分派至會員、醫院、專科診所和醫學講座，印刷數量頗多，我們已爲此額外開支作好準備，我們更希望利用互聯網傳播，以節省成本、時間和能源。務求以高效率和高效能方式換取更多『心康之聲』的讀者，我們會加倍努力。

專家指引 CARDIOLOGIST'S PAPERS

我們很榮幸獲著名心臟專科醫生惠賜鴻文，指引如何保持健康的奧秘。謹此衷心致謝！

八招預防冠心病：

1. 定期體檢：無論心臟病患者還是身體健康的人，都應定期進行體檢。
2. 戒煙：吸煙與其它危險因素如高血壓、高膽固醇有協同作用，可以使冠心病的發病危險性成倍增加。
3. 良好的飲食習慣：
   A. 減低總脂肪攝取量 - 成年人每日的總卡路里攝取量<30%是來自脂肪。少吃油炸食物，還有高脂 肪甜品及零食。
   B. 遠離反式脂肪 - 常見於高溫油炸的食物，以及加入硬身植物牛油的食品，如薯片、曲奇、蛋糕、雞髀等，此類食品應少吃爲妙。

梁永雄醫生 Dr. Adam Leung

C. 注意飽和脂肪攝取量 - 每日熱量攝取量<10%來自飽和脂肪；肥肉、椰汁、椰油、即食麵、全脂奶類及棕櫚油均含高飽和脂肪。

D. 嚴控高膽固醇食品 - 成人每日應吸收<300毫克膽固醇；蛋黃類、肥肉、內臟均含大量膽固醇，要盡量少吃。

E. 多吃植物性蛋白及水溶性纖維 - 建議多吃燕麥、水果、蔬菜，並以乾豆類及果仁類食物代替部分肉類。

4. 控制體重：防止肥胖(尤其中央肥胖/大肚腩)。肥胖給心血管系統帶來不利的負擔，研究顯示，體重超重5公斤，心臟的負擔即增加10%。中央肥胖可引致代謝綜合症以致心血管疾病增加超過五倍。
5. 積極治療原有的疾病：如高血壓、糖尿病等。
6. 避免精神過度緊張：精神緊張可使血壓升高，心臟負擔加重。精神過度緊張還會誘發心率失常，甚至心肌梗塞等。因此要做好在緊張中鬆弛情緒，自我調整。
7. 生活要有規律：規律的生活起居包括：按時起床、定時進餐、適量鍛煉、按時睡眠、適當休息。
8. 適量運動：可以改善心血管功能，使身體的血液循環得到改善。步行是最簡單而安全的運動。步行可以使心臟收縮加強，心跳加快，血流加速，冠狀動脈的血流量增多，從而鍛練心臟。

梁永雄醫生

世界心臟日 WORLD HEART DAY

香港心臟專科學院

每年香港心臟專科學院都會舉辦世界心臟日，其中連串活動以傳播心臟知識和健康生活方式爲主題，本年世界心臟日將由九月開始。本會將積極參與，並將於心臟健康嘉年華中設立攤位以助推廣。

香港心臟專科學院已訂於本年10月11日爲世界心臟日，以〝認識血壓，護心有法〞爲今年世界大會標語。爲求不分老少早日認識風險以減少心臟病發作或中風。

2008世界心臟日還有很多有益和建設性活動，九月至十月間在科學博物館和中央圖書館舉行公開健康講座。盛大的〝心臟健康嘉年華〞將於10月11日在跑馬地舉行，屆時將有舞台表演、兒童繪畫比賽和老少咸宜的環球健步行。此外香港心臟專科學院還首次舉辦短片比賽，藉此鼓勵大眾利用互動影音創作，宣揚心臟健康訊息。欲知詳情請瀏覽該會網址：
http://worldheartday.org.hk

世界痴呆症日 THE WORLD ALZHEIMER'S DAY

2008年9月21日 「創意照顧聚天倫 六藝展智樂延年」

本會蒙香港老年痴呆症協會主席戴樂群醫生邀請參與爲協辦機構，實感榮幸。是次活動中之「家庭同樂日」將於2008年9月21日上午11時30分至下午4時30分在紅磡香港理工大學李格致足球場舉行，屆時本會將設立攤位，配合推廣。

主辦委員會將在活動中安排兩小時之歌唱和舞蹈表演，還有家庭合照及由醫護人員義務提供身体檢驗服務。

內容富娛樂性、刺激、健康和有趣，很值得合府上下齊齊參加。免費入場券可向本會周孝明先生(電話：28906161或 91896694)索取，名額有限，先到先得。

郊野漫步 LEISURE HIKING

2008-10-25 by Olive Tsui

榕樹澳 ~ 深涌 Yung Shue O ~ Sham Chung

日期: 2008年 10 月 25 日（星期六）
市區接送 ，上車時間：上午10:15 香港金鐘 10:45 尖沙咀九龍酒店
行程約一小時

歡迎攜同親友參加，有效會員每位HK$85，非會員HK$95，費用包括來回交通及自助午餐。 參加請致電周孝明先生，電話: 91896694

如遇天氣惡劣，本會將與各參加者聯絡，行程將順延一星期。

健康浪漫之旅 PACKAGE TOUR

by George Lee

深圳、佛山、台山四天遊
(11/16 ~11/19)

心康會活動將日趨多元化，幹事會決定每年最少舉辦一次旅遊，爲會員及其親屬提供愉快而且富教育和文化特質的假期。第一團四天/三晚遊定於本年11月16日出發，現已接受報名。

幹事會成員爲了策劃此次活動，經過審慎研究，並親自到各景點探察，務使旅程獨特，非一般市上旅行社的旅行團可比擬，更重要的是，本團絕不帶往購物。

重點介紹：

- 介紹深圳南山和蛇口豪宅
- 於蛇口享受獨有渡假餐廳午餐
- 探訪廣州市〝小洲〞藝術村，該地景色幽美，聚集了不少著名油畫、雕塑等藝術家
- 享受佛山傳統美食
- 探訪中國著名石灣陶塑聖地〝石灣美術陶瓷廠〞，欣賞大師的創作、生產的工藝、歷代相傳的窯火。漫步目不暇給的〝公仔街〞，尋找和您產生共鳴的公仔。
- 兩晚住宿最新台山〝康橋温泉度假村酒店〞，是目前華南最具規模的溫泉渡假村，首期佔地800畝，湖泊水道交錯，108個天然溫泉湖，還有煙花、水療、燒烤場等設施。
- 訪開平碉樓 －－ 特式多層具防禦土匪的鄉村建築群，2007年6月開平碉樓與村落在世界遺產大會上通過最終表決，成功列入《世界遺產名錄》，成爲我國第35處世界遺產，廣東省首個世界遺產。
- 訪大梅沙渡假豪宅和東部華僑城，一覽瑞士小村美景，內含三個主題公園，欣賞大型古典歌劇院演出之多媒體聲影表演節目。
- 如有需要，我們亦可爲閣下安排11/19晚於深圳晚膳

出發登車地點：香港九龍尖沙咀九龍酒店 /深圳灣邊境巴士站
回程：深圳羅湖交通樓

費用：成人HK$2500，費用包括五星級酒店(以兩人佔一雙人房計)，高級饍食，豪華旅遊巴，各景點及温泉入場費，多媒體聲影表演節目門票。[團費包括投保30萬旅遊保險，團友可各自增加購買旅遊保額]
12歲以下小童不佔床位， HK$1830
司機及導遊小費， HK$140
優惠：9月30日前報名減收HK$100
報名訂金： HK$800 (本會有權因應環境因素而取消行程，訂金將全數奉還)
名額40位，欲免向隅，請從速報名
查詢：李世愈先生，電話94844134 或 周孝明先生，電話91896694

心康會網頁 HEART CLUB WEBSITE

通過互聯網互相傳遞訊息，已變成我們生活的重要部份。本會亦將會通過此渠道，以最快捷時間公佈本會近況和未來活動。請密切瀏覽本會最新網址：
http://www.hc.org.hk

公共關係 PUBLIC RELATION

心康會與其他機構聯系

本會秉承以往宗旨，作爲一個獨立的支援組織，和各界相關團體保持良好關係，攜手合作和互相尊重，近期與更多機構合作，例如：

1) 香港心臟專科學院
2) 香港港安醫院
3) 國際心臟起搏與電生理學會
4) 香港醫管局
5) 社區復康網絡
6) 起搏之友
7) 香港老年痴呆症協會

香港港安醫院多年來一直與本會關係密切，我們感謝他們的幫助、支持，和尊重 。

本會會員到港安求診，可享特殊折扣優惠，祇要會員於結賬時出示有效會員證便可，請注意創會和永久會員證可長期通用，普通會員請留意是否已繳年費及會員證是否過期失效。

正如上述關於世界心臟日，本會將設立攤位，提供富教育意義的遊戲供公眾玩耍。本會欣然宣佈，港安已答允全力贊助我們此次活動。

還有，我們將商討於2009年聯合籌辦講座，以造福會員及公眾。

本年我們曾攜手參與國際心臟起搏與電生理學會主辦的〝心律健康大行動〞，從中獲益良多，更結交了很多專家和朋友。

香港醫管局多年來一直給我們協助，把我們的活動刊物派送到各公立醫療機構，或者不久將來可以把本會訊息傳送到整個醫院網絡。

我們和社區復康網絡和起搏之友兩會合作剛開始，他們的工作和組織能力都值得我們借鏡，相信將來大家會有很多合作空間。

醫學講座 MEDICAL SEMINARS

與其他機構合辦的講座

大家熟識我們經常主辦講座的銅鑼灣世貿會，現正重新裝修。因此我們介紹會員到其他地點，參加其他機構和本會合辦的講座。近期舉辦的列舉如下：

6/22/2008

〝認識心悸、認識心房、纖顫講座〞主講嘉賓：陳國強醫生，陳藝賢醫生 ，香港心臟專科學院主辦，並由國際心臟起搏與電生理學會支持。地點：銅鑼灣禮頓山社區會堂

陳藝賢醫生 、 陳國強醫生 、 潘昭安醫生
Dr. Chan Ngai Yin , Dr. Chan Kwok Keung, Dr. Pun Chiu On

6/29/2008

〝心臟猝死〞主講嘉賓：黎偉強醫生，蘇睿智醫生，心律失常聯盟和國際心臟起搏與電療生理學會聯合在香港舉辦，香港心臟學會協辦。 地點：銅鑼灣禮頓山社區會堂

上述兩次講座內容和問答都很精采，每次都坐滿了三四百來賓，也有很多本會會員參加。

蘇睿智醫生 、 黎偉強醫生 、 潘昭安醫生
Dr. So Yui Chi , Dr. Lai Wai Keung, Dr. Pun Chiu On

7/15/2008

〝心血管病，治療新趨勢〞 ，主講嘉賓：梁永雄醫生 、游逸燕醫生。港安醫院舉辦。地點；銅鑼灣，怡和街88號，香港富豪酒店，約30位本會會友出席。

8/3/2008

「何謂代謝綜合症、與高血壓的關係、影響、解除危機的方法」，主講嘉賓：陳偉光醫生

「運動如何控制高血壓：體重控制的運動、適合的運動量、室內簡易運動示範 」 主講嘉賓： 趙偉信先生

起搏之友、社區復康網絡與本會合辦。地點；銅鑼灣中央圖書館演講廳

陳偉光醫生(右)
Dr. Andy Wai-Kwong CHAN(right)

趙偉信先生 (右)
Mr. CHIU Wai-shun, Wilson (right)

講座預告 COMING SEMINAR

9/18/2008　香港港安醫院主辦

“中央肥胖勿忽視，做個有型健心人！”

主講嘉賓：金天任醫生、黃志榮先生、陳曉薇女士
時間：下午 6:00 至 9:00
地點：香港軒尼詩道15號溫莎公爵大廈演講廳
現場將爲來賓提供健康評估服務，包括量腰 圍及中央肥胖程度，量血壓和膽固醇。
本會有幸獲港安醫院邀請參加，歡迎會員參加，名額15位。請及早致電周孝明先生留座，電話：28906161。

樂善好施 CHARITIES

慈善素食烹飪比賽

by Vivian Lee

爲籌募「兒童心臟基金」經費，以及向大眾推廣素食對心臟的好處，香港港安醫院與港安醫院慈善基金合辦，於7月6日在九龍香格里拉大酒店舉行「素食煮意展愛心」烹飪比賽。

江從光、徐袁淑嫻 、李劉妙霞
Christopher Kong, Olive Yuen and Vivian Lee

本會爲響應此有意義之活動，除贊助港幣伍仟元，並派出由江從光先生和李劉妙霞、徐袁淑嫻兩位女士組隊作嘉賓列席。

是日大會榮邀到殿堂級笑匠許冠文、影視紅星袁彩雲及識飲識食的名媛郭秀雲、港安醫院註冊營養師黃志榮及香格里拉酒店總廚擔任嘉賓評判。八隊參賽的隊伍包括大公司的總裁、總監、專業大律師、高級行政人員等。他們難得下廚，今次爲做善事不惜披上圍裙施展渾身解數，爭奪烹飪冠軍殊榮。他們花盡心思，製作出不同形式和美味的素食菜式，爲素食者提供更多適合自己口味的優質選擇。八大菜色如下列：

1) Stuffed Mushroom Bruschetta served with griddle peach and orange salad 釀蘑菇意式鮮蕃茄麵包配香橙蜜桃沙律 *
2) Heart's Haven 健心診所 (鮮雜菌南瓜片)
3) H.E.A.R.T. Lasagne 心意千層麵 (鮮茄菠菜千層麵)
4) Tian Of Vegetables 雜菜大燴
5) Black Bean Burgers 黑豆漢堡
6) Mango Spring Roll 芒果春卷
7) Rainbow Shines with Vigorous Sun 活力太陽伴彩虹 (麥餅雜菜沙律)
8) Chick-pea Imitation Steak 鷹嘴豆素肉扒

*冠軍

心康會嘉賓隊煮出美味、創意與健康兼備之素烤寬麵更大獲讚賞。諸將菜譜列下，以供參考(英文)

我們正考慮將此菜式加入年會晚餐，以供會友品嚐。

人物介紹 PROFILES

當您接到來電，聽到一把平靜和耐心的聲音，邀請您參加本會某項活動，或者答覆您的查詢，您肯定在和周孝明先生對話。

周先生自1996年加入本會爲創會會員，一直負責主管本會之會計，一絲不苟。他更多年担任本會之理事和幹事，和會員保持聯格。

最近他受任主理與港安醫院之聯繫，他將常駐本會於香港港安醫院之辦事處，隨時爲本會會員及其他心臟病患者提供適當支援。

周先生自1994年患心臟病，多年來保持身體健康，大部份我們舉辦的醫學講座他都會出席，從此學會如何照顧 自己 。

請加入心康會 JOIN THE CLUB

加入心康會

徐佩乾

給心臟病患者

現在閣下開始留意您的健康狀況，醫生祇會照顧您病情，但其他就要靠您自己了。這正是檢討您的生活方式的良機，或者改變一下節奏，開朗一點，結交新朋友，和參與一些有意義服務。您爲健康而重新開始！

請勿作無謂擔憂，您可能被很多問題困擾，其實可能很多人亦曾經歷同樣問題，但已找到了答案，並且樂意和您分享。您應該裝備自己，吸收最新醫學、健康和治療的知識。當閣下要爲治理方向作決擇時，這些知識可能給您重要的啓示。

所謂同病相憐，一起分享經驗和困難，互相扶持，利人利己，何樂而不爲。
加入本會，多交朋友，投入義工行列或協助會務，很多有意義的工作，正等待着您的參與。

健康教育和康復訓練組成了心康會英文H.E.A.R.T. 字，本會以此爲基礎，作爲一個非牟利慈善機構，發揚心臟病患者的互助精神，並經常舉辦醫學講座，邀請名醫用簡明的方式，爲我們介紹各項醫學知識，參加會友更可值此良機，聆聽專科醫生解答各會友提出的問題。

心康會經常和外界組織合作舉辦活動，促進交流，培養健康的生活方式。我們很榮幸得到香港心臟專科學院、香港港安醫院，香港醫管局和很多著名醫學機構，大力支持我們的心臟健康推廣活動，更在醫療和康復等領域給我們提供協助。

本會定期出版〝心康之聲〞，內容亦富健康教育資訊，名醫和健康專家常爲我們撰文。此外〝心康之聲〞亦上載於本會網頁，供各界瀏覽。

給身體健康的幸運兒

呼籲閣下也加入本會，學習和協助他人保持身心健康，你我心連心，活得更開心！

歡迎新會員 NEW MEMBERS

我們歡迎下列會員加入
We welcome the following new members

1) 永久會員 PERMANENT MEMBERS ：

MISS MOLLY CHANG MONG LAI
MRS. NISA KHAN ZAIB UN
MR. ALBERT LEE MING PIAO
MRS. PHILLIPS LEE TUNG PIK WAN
MR. HERALD LING FAI LAU
MISS CONNIE MA YIU FONG
MRS. LEE LAM BIG HA

2) 升格爲永久會員 UPGRADE TO PERMANENT MEMBERS ：

MR. LAI WING KAM
MRS. LAI LO YIU FAN

3) 普通會員 ORDINARY MEMBERS ：

MR. HO WAI MING
MISS QUEENIE M.S. CHUI
MRS. CHAM CHU LOK YU, ROSE

誠徵義工 VOLUNTEERS

我們急需各方面義務工作者，協助推動未來很多的活動，謹此再三呼籲，齊來參加，立即撥電28906161與周孝明先生聯絡，或電郵hmchau@netvigator.com 或 info@hc.org.hk

我們很高興鍾龍威會友和他的一班朋友，在6月22和29兩次講座，安排整個禮頓山社區會堂的坐椅。他們年輕力壯，我們要衷心感謝他們的幫助。

問卷調查 QUESTIONNAIRE

請問閣下可以接受何種傳遞方式收到將來的〝心康之聲〞：

1) 郵寄　　2) 電郵　　3) 瀏覽本會網址

請把選擇答案以電話或電郵通知周孝明先生。電話：28906161 電郵： hmchau@netvigator.com
謝謝！

Producer 製作: EMT of H.E.A.R.T. Club 心康會幹事會
e-mail address: info@hc.org.hk
web-site: http://www.hc.org.hk
20th Floor, Capitol Centre, 5-19, Jardine's Bazaar, Causeway Bay, Hong Kong.
Fax: 2496 0521