

執行委員會

主席 胡鑑宜先生
副主席 郭寶珊女士
秘書 簡碧嫦女士
司庫 陳嘉慧女士
委員 陳德顯醫生
溫月媚女士
謝妙玲女士
黃寶珊博士
陳少蘭女士
傅麗娟女士
吳家賢先生
周婷婷女士
麥湘雯女士

名譽贊助人

陸志聰醫生

名譽顧問

劉宇隆教授
劉澤星教授
李子良醫生
李國彪醫生
朱耐波醫生
潘經光先生

義務核數顧問

李兆良劉願宜會計師行

義務法律顧問

黃仲賢律師

義務項目統籌經理

吳家欣女士
胡心如女士

義務資訊科技顧問

胡文翰先生

編輯・排版

陳琮珠女士

點點風知識

編者的話

少青風協會在過去一年曾舉辦或協辦多項活動，各位會員可在《一起走過的日子》專欄內重溫相關活動。

而本期《點點風知識》專欄邀請了蕭浩坤女士撰文《福從口入—「鹼而清」》，為大家介紹防止發炎、舒緩症狀的食材，蕭女士為國際全人健康講者、生活習慣教育家、營養及烹飪顧問，最後她還提供4款膳食給大家參考。

而今期《風之聲》專欄則很高興得到一位患者會員和兩位家長會員的投稿，相信他們真摯的分享可令其他患者和患者家庭能正面和積極的面對疾病。希望其他會員亦能繼續支持《乘風》，並踴躍投稿。

主席的話

少青風不經不覺與會員攜手走過了13個年頭，回顧多年來為會員舉辦的活動，都希望透過多元化的方式，讓患者及其家屬分享經驗和發揮互助精神；再者，藉着舉辦一些兒童風濕病的健康講座、製作宣傳短片及刊物，令患者和照顧者對兒童風濕病有更多的認識，對社會人士作出教育推廣。

若用三言兩語概括少青風13年來的工作，確是不容易。但少青風得以成長，實有賴這些年每位善心人士為本會獻出的愛心和力量，我作為協會主席在此誠摯地向他們致以衷心感謝和敬意，當中包括很多的專業人士、醫護人員及默默支持協會的熱心義工。

由於兒童風濕病是複雜的病科，患者有着各自大不相同的發病成因及病況，他們確需多種不同的專業醫護支援，並作出針對性的治療，以舒緩他們的痛楚及避免病情惡化；與此同時，我作為患者的家人，明白一方面要貼身照顧患者的需要，另一方面承受著身心俱疲和為治病帶來的經濟壓力，少青風希望將來透過舉辦更多工作坊為照顧者加強身心健康。

為了幫助兒童風濕病患者及家屬，少青風確實需要獲得更多善心人士及企業的支持和捐助，我衷心希望社會上的有心人加入我們的義工行列，給予兒童風濕病患者更多的支援和關心，使他們堅強地、樂觀地和照顧者繼續在人生路上邁步向前。

福從口入—「鹼而清」

撰文：蕭浩坤

目前並沒有研究找到有任何食物或餐單能作為治療兒童風濕病的靈丹妙藥。然而對患者飲食的最好做法是避免刺激發炎，而草本類鹼性食物是已知防止發炎、舒緩症狀的最有效方法。

最理想的餐單一定大多為深綠色的葉菜、深色及顏色鮮艷的生果。包括各類漿果、櫻桃、南瓜、番薯、甘筍、蕃茄、胡椒、橙、西蘭花、菠菜、菜心、芥蘭、羽衣甘藍及紅椰菜等。這些蔬果都含豐富抗氧化物及纖維，可以減輕發炎程度，並製造一個鹼性環境對抗疾病及不適。

特級初榨橄欖油必不可少，因為它含有一種天然化學物，能阻止令身體發炎的酵素。除了蔬果外，含豐富奧米加-3的魚亦可防止發炎，包括三文魚、吞拿魚、鯪魚、鯖魚及鱒魚都含量豐富。若有需要，服食魚油丸不失為好方法。維他命D亦是一個控制發炎的好幫手。

此外，最好避免紅肉、砂糖、麵粉、牛乳、醃質及酒類等酸性及會引起發炎的食物。這些食物已知會產生促炎化學物，加劇兒童風濕病的症狀。

參考膳食

以含豐富好脂肪、鹼性、抗炎性、易飽肚為原則。

三文魚

三文魚含豐富奧美加-3脂肪酸，用大蒜、薑、迷迭香、橄欖油、薑黃及屬抗炎性的海鹽醃後，再加少許豉油及黑胡椒會更惹味。

“Alkaline Foods for Thought”

By : Teresa Siu

No researcher has found any food or recipe to be the magic elixir for paediatric rheumatism. The pragmatic solution is one that doesn't exacerbate inflammation. A plant-based alkaline diet has been known to curb inflammation and ease symptoms.

The ideal diet should contain mostly of dark leafy green vegetables, deep and bright color fruits. These include berries, cherries, squash, sweet potatoes, carrots, tomatoes, pepper, oranges, broccoli, spinach, choy sum, Chinese gailan, kale and red cabbage. High anti-oxidants and fiber in fruits and vegetables reduce levels of inflammation and create an alkaline environment against unease and disease.

Extra virgin olive oil is a must have as it also contains a natural chemical that blocks the enzymes that cause inflammation. In addition to plants and fruits, fish high in omega-3 is also anti-inflammatory. Salmon, tuna, herring, mackerel and trout are good sources. Supplements such as fish oil is also recommended. Vitamin D is also a good source for controlling inflammation.

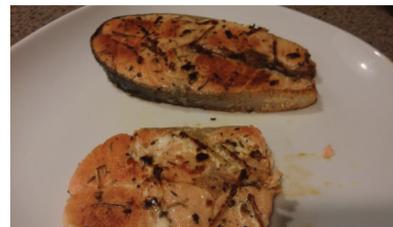
It is best to avoid acidic and inflammatory foods which include red meat, refined sugar and flours, dairy, gluten and alcohol. They are known to produce pro-inflammatory chemicals that can stress symptoms of pediatric rheumatism.

Sample Meal

High in good fats, alkaline, anti-inflammatory, satiating.

Salmon

Salmon is a great source of omega 3 fatty acid. Marinate with garlic, ginger, rosemary, olive oil, turmeric, sea salt – which are anti-inflammatory. Add a bit of soy sauce and black pepper for extra flavor.



牛油果薩爾薩醬

牛油果含豐富維他命C、E及K，還有蛋白質、纖維及抗氧化物。此生果屬鹼性及能抗炎，與含豐富抗氧化物的番茄、紅洋葱、墨西哥辣椒、羅勒、檸檬、鹽及胡椒研成醬，拌三文魚扒食可加強吸收有益的脂肪。

焗番薯條

番薯可取代穀類作為飽肚食物，亦可取代傳統的薯條。可在焗番薯條上灑上含73種礦物質，包括鎂及鉀的喜馬拉亞山粉紅岩鹽，或者用可消炎的海鹽亦可。混合歐芹更能帶出番薯的味道及抗炎作用。

七色蔬菜

色彩繽紛的沙律可以是每一餐的佐膳，添加堅果或果仁以增加脂肪含量。淋上橄欖油、鹽、黑胡椒及檸檬汁會更惹味，有助吸收更多有益脂肪及對抗發炎。

把蔬菜與堅果，用橄欖油及海鹽炒一炒，是喜愛熱食人士的不二之選。



蕭浩坤女士為國際全人健康講者、生活習慣教育家、營養及烹飪顧問。

Avocado Salsa

Avocado is rich in Vitamin C, E, & K, protein, fiber and anti-oxidants. This fruit is alkaline and anti-inflammatory. Combined with high anti-oxidants tomatoes, red onion, jalapeno peppers, basil, lemon, salt and pepper – it compliments salmon steak to enhance fat intake.

Sweet Potato Fries

This root vegetable is a great alternative for grains and it's filling. It is a replacement for conventional French fries. Season with pink Himalayan salt for 73 minerals including magnesium and potassium. Sea salt is also antiseptic. Compliment the taste of sweet potato with parsley for more anti-inflammatory effect.

Rainbow Veggies

A colourful mixed salad is always a good addition to any meal. Add any tree nuts or seeds to increase fat content. A simple dressing with olive oil, salt, black pepper and lemon enhances taste and more healthy fat intake against inflammation. Stir-fried vegetables with nuts, olive oil and sea salt are also a good option for those who prefer hot foods.

Ms. Teresa Siu is an international wellness speaker, lifestyle educator, nutrition and culinary consultant.

風之聲

誓不向免疫病投降

蔡晞忻
虹膜炎患者

我叫蔡晞忻，今年13歲。我5歲時確診患上虹膜炎，它是一種自身免疫疾病，會不定期令眼睛發炎。我雙眼曾經分別短暫失明，需要做多種大小的手術，才不致永久失明。如不及時控制發炎，視力可以由現在的5成降至差不多失明。

我這個難搞的眼疾，除了經常要出入醫院和診所見眼科及西醫外，也看過很多中醫及自然療法師，亦試過有氣功師和神奇療法師（我也不記得是什麼療法！）來我家「施法」，簡直是無奇不有！幸好爸媽和妹妹都對我不離不棄，常常陪我到處去醫病！

視力比正常人低，有時都頗困擾，很多別人做到的平常事，我都未必做得到。例如：我會很難才能拾回跌在地上的小物件、我永遠都做不到針線。這個免疫病亦有可能令我的視力繼續下降，我相信其他免疫病也是這樣折磨病者，令病者身心疲累……

我想在此分享一首我近年至愛的歌 - Try，是往年「全美一叮」參賽者 Mandy Harvey 的歌曲，是講述她在十八歲時突然失聰後的心路歷程。歌詞大致上是說突變可以令人非常沮喪及想放棄，但如果不嘗試，又怎知道自己可以突破障礙呢？其實人生最大的障礙就是自己……

既然聽障人士也能唱歌，就如沒有手沒有腳的人也能游泳一樣！如果這些人也能超越現實，去追求自己的夢想，我們有什麼事做不到的呢？我認為就算有多少困難和障礙，都可以嘗試衝破和享受人生。上帝創造我們，我們應該好好珍惜一切，無論失去了多少，都應該享受餘下的，甚至將不可能變成可能，絕對不可以投降！



積極面對

黃雪穎媽媽

兒童系統性紅斑狼瘡患者家長

少青風協會是一間非牟利機構，本人和囡囡在不知不覺間，成為少青風會員已經差不多有六年了，現在囡囡的病情已經開始穩定下來，現階段只需要定期覆診和遵從醫生指示，配合藥物治療來舒緩病情及避免惡化，並用積極態度面對疾病以減輕疾病帶來的影響。囡囡今年升讀中六，即將應付今年緊張的DSE考試，我們祝福她能夠考上心儀的大學，為將來做好準備。

我們非常感謝少青風協會的幹事和所有委員，這幾年間看見他們默默地付出寶貴的時間，安排舉辦那麼多姿多彩及不同類型的大小活動，這些活動能使會員及其家人可以聚首一堂，另外可讓會員之間達到互相交流、彼此認識及分享經驗，同時分享與家人相聚的時刻，使大家珍惜每分每秒，更加努力積極面對將來。

協會亦有提供醫療援助計劃，幫助有需要的家庭減輕部分負擔，再次感謝少青風協會為我們付出的一切。

我們的2018年

楊梓熙媽媽

幼年特發性關節炎患者家長

一年前，剛踏入2018年，我們一家經歷了一場既艱辛又難忘的旅程。2018年1月初兒子楊梓熙發高燒，經過數星期的檢查，梓熙最後確診為全身型幼年特發性關節炎。在住院期間，梓熙曾出現劇烈的心痛，他需入住深切治療部和服用高劑量類固醇，當時他的病情十分嚴重。感恩梓熙住院1個月後，他終於在農曆新年前出院，我們一家平安回家共度新年。

在治療期間，梓熙需要服用類固醇和一些降低免疫系統的藥物。由於服用類固醇，起初梓熙的臉部腫脹，他情緒有點低落。其後，服用類固醇的分量減少，他的臉漸漸消瘦了，心情也回復活潑開朗。

由於他抵抗力低，容易受感染，每次病發時，他會發燒和身體局部(手、腳、頸和心等)會疼痛。嚴重時他不能走動，全身無力，我們需要扶他起床，抱他去廁所，他亦無法上學和寫字，我們一家感到徬徨和無助。

感恩神一直帶領我們一家找到出路。在朋友口中，我們認識了少青風協會。

成為少青風協會會員後，我們參加了第1次會員分享會，認識了其他會員，大家互相分享小朋友患病的情況和交流治療的藥物。在同年8月底我們又參加了風濕病研討會「自主風濕人生」，透過講座我們認識了其他新會員，並有機會諮詢醫生的專業意見，這次實在獲益良多，讓我們再一次深入了解梓熙的病情。

感謝少青風協會一直努力不懈，為會員安排各項活動和支持患者的家庭，讓我們堅強和勇敢地面對病魔。

一起走過的日子

2018年1月14日

會員分享會 - 茶聚

地點：旺角金御海鮮酒家
內容：定期會員聚會讓大家可以聚首一堂，分享經驗。



2018年5月12日

關懷探訪

地點：大埔醫院
內容：探訪會員楊惠萍。



2018年4月22日

親子Cupcake班

地點：THE POP CAKE 工作坊
內容：兩人一組，製作半打cupcakes。



2018年7月8日

地板冰壺體驗班

地點：南山邨香港風濕病基金會賽馬會病人資源及訓練中心

內容：體驗素有冰上棋局和紳士運動之稱的地板冰壺，一起鍛鍊身體。

2018年7月29日及
2018年12月9日

會員分享會 - 茶聚

地點：旺角 Mafe Café
內容：定期會員聚會讓大家可以聚首一堂，分享經驗。



2018年7月29日



2018年12月9日

一起走過的日子

2018年8月19日

中秋月餅製作班

地點：觀塘工業中心第3期
內容：親手製作香噴噴的奶皇曲奇月餅(8件50克)，來一場應節的特色人廚體驗。



2018年8月26日

協辦 風濕病患者研討會2018
「自主風濕人生」

主辦：香港風濕病基金會
地點：香港大學百周年校園賽馬會大樓

內容：研討會以「生老病死」人生必經階段作主題，探討風濕病患者在不同方面的需要，學習與病同行，繼續自主人生。



2018年9月9日

合辦「夏日嘉年華」

合辦：香港江門同鄉會
地點：黃大仙嘉諾撒小學禮堂
內容：攤位遊戲、交流角、開學禮物贈送



一起走過的日子

2018年10月21日

協辦「活力風濕同樂日」

主辦：香港風濕病基金會
地點：荃灣愉景新城
內容：地壺比賽、攤位遊戲、運動示範、資訊展覽、簡易健康檢查。



2019年1月13日

週年旅行 - 中環大館探索遊

地點：北角素食分子餐廳、中環大館
內容：認識香港歷史文化，中環大館是前中區警署、中央裁判司署及域多利監獄



支持少青風

捐款方法

- 以劃線支票寄到本會，支票抬頭：少青風協會。
- 將款項直接存入滙豐銀行戶口：808-089577-838，並將存款單寄回本會。

捐款港幣100元或以上，可憑收據申請扣減稅項。

鳴謝

善長芳名

Pink Box Limited
甘榮漢

鳴謝機構

香港浸會大學中醫藥學院
香港風濕病基金會
香港江門同鄉會

會員通告

- 「醫療援助計劃」與「身心活力自由行計劃」已於2018年8月完結。
- 我們於第80次委員會會議中已通過豁免所有會員2018及2019年共兩年會費。
- 本會行政主任鄭笑梅小姐已於2018年9月底離任，而鄭永美姑娘則在2018年10月初上任，並協助推行協會活動及行政事宜。
- 會員憑有效的會員證便可到浸會大學中醫藥診所，享有診金或治療費(例如：針灸、推拿等)九折的優惠，優惠期至31/12/2019。

