



柏之訊

2026年3月號 (第94期)

(一份屬於帕金森症患者、家屬及照顧者的刊物)

『柏之訊』

需要您的支持這是各位柏友的一個互動平台，
是屬於大家的。立刻行動將您們的心聲：喜悅的、
擔憂的、疑慮的，利用這個平台交流溝通！

第八屆執委會



編輯委員會：胡佩儀 鍾小曼 陳燕 劉麗珍 劉志聰 李寶怡

郵務小組：李潔華 陳嘉儀

地址：九龍橫頭磡邨宏禮樓地下 • 電話：2337 2292 • 網址：www.hkpda.org • 電郵：hkpda@netvigator.com

本刊物刊載之言論，純屬作者個人意見，並不代表本會立場。「本刊登之文案，本會保使用，版權所有，轉載本徵得本會同意」



以運動應對挑戰：寶礦力水特跑 3 公里體驗

Ricky

當日天氣晴朗，整體活動氣氛熱鬧，不少柏友與義工一同參與。賽事安排在上午 11 時開始，對於我們柏友而言，這個時間設定非常理想，讓我們有充足的空間進行準備與熱身，以穩定狀態起跑。

今次挑戰的 3 公里賽事，我認為難度適中。對於柏友來說，這個距離既具備一定程度的體能挑戰，又不至於過度困難，是一個非常合適的練習指標。

青志體育會與香港柏金遜症會的合作，核心目標是透過跑步等運動，幫助患者提升身體機能與生活質素。其中「與你一起柏住跑」項目，結合了青年義工的支持，體現了共融精神，也讓參賽者在過程中獲得實質的技術指導。

自從 9 月份開始參加相關活動後，對我最大的改變是建立了一套恆常的運動訓練。賽事的目標驅使我養成了每星期練習數次、每次跑 30 分鐘的習慣。運動不再只是口號，而是成為了我日常生活的一部分，對改善僵硬與提升動力有明顯幫助。

最後，感謝青志體育會教練與義工的支援，以及香港柏金遜症會的籌劃。同時，也要感謝當日同行柏友的互相勉勵，大家目標一致完成賽事，這種同儕間的推動也是持續運動的重要因素。



柏訊短傳

會員動向

截至2026年1月31日，本會患者會員1107人，其中93人於2025年7月至2026年1月加入及獲分配至下列各區，歡迎各位積極參與所屬分區活動，並請各區會員與他們多作交流。此外，期間亦得悉下列柏友已經過身，敬請各區會友垂注。

分區	新入會柏友	身故柏友
港島 01	11人	5人
東九 02	13人	11人
將軍澳 27	9人	3人
西九 03	28人	6人
新界東 04	16人	3人
新界西 05	16人	1人

執委會 成員介紹



主席：陳燕 Winnie

本人陳燕，1995年確診，服食柏藥已超過30年。現時除擔任柏會主席外，還是香港柏金遜症基金和香港腦科基金會的委員。

2002年開始加入執委會，擔任過多屆主席，目標是為柏友爭取合理權益，讓更多人能夠正確認識柏金遜症這個「看不見的傷殘」群體的真實故事。

近年積極推動柏友乒乓球運動，現時正負責籌辦「2026年國際柏金遜症日柏友乒乓球錦標賽」。

見到與自己一起為柏會服務多年的拍檔，一個個因狀態轉差要退下，離開服務崗位（執行委員會），但其實很多人不知道真正會令柏友狀態轉差的原因，是他們每日進食的食物，因為有部分食物會阻擋柏藥無法發揮作用。

為著這個原因，我繼續擔任執委，以自身的經歷，教導同路人，應該怎樣面對「抗柏」的正確方向。

內務副主席：陳焜鏞 Pedro

快樂是健康的一個重要因素，什麼是快樂呢？怎樣得到快樂呢？有人陪伴，有同聲同氣的朋友，所謂人生得數知己不亦樂乎！我們會內有超過1500會員，試想想如果我們可以建立一個有8-10人的小組，定期出來一起做運動、唱唱歌、飲杯茶、互相鼓勵，是不是很理想又很快樂的。你付出時間同能力幫助他人，同時自己亦獲得成長、滿足感同社會連接。

期望柏會能夠帶動柏友住同一小社區的先動起來，建立良好友誼，彼此關顧同行，再推至整個區，使大家有力量去面對柏病帶來的挑戰。

外務副主席：鄭淑芬 Alice

大家好！我是去年加入柏會的。猶記得九年前確診柏病時，也聯絡過復康會，他們也有邀請我參加合適的講座，但因為仍是教會全職的牧師，每天都繁忙，所以未有參加。

由確診至今，我感恩的是可以仍然工作到退休之年，手和身體沒有震。此外，過去9年仍可以到醫院或家訪會友，柏病雖然令我行路感到有點困難，但感恩的是我未因此而跌倒過！

聽過不少柏友也有遲確診的情況，起初我也是如此。一直以為自己是腳部筋膜炎，反覆醫治都不見好，感恩最後聽到教會一位姊妹分享懷疑媽媽有柏病，讓我知道這病的病徵是我也有。萬事非偶然，能夠對症下藥是何其重要。

柏病帶給我的挑戰莫過於，為何是我？家族沒有這遺傳，為何我會被上天選上賜下這個生命的考驗課。中學時代的我已看見祖母中風，不能走動的苦況。在照顧她時也明白人的不能自理



後排：歐陽偉強、胡佩儀、俞世昌、陳港燕 • 前排：吳淑霞、鄭淑芬、陳燕、陳焜鏞（從左至右）

的無奈和困難。今天當自己患有柏病，也會想起祖母昔日的堅強，成了我激勵。

從身邊的柏友們身上，我也看到不少祖母的影子，堅強的在活出不一樣的生命力；或許是這樣吸引著我留下，與大家一起同行下去。願一起努力活出不一樣的精彩人生。

財政：俞世昌 Tommy

自從兩年前自薦加入執委會後，我更加深入了解柏會的工作。我在上屆執委會擔任副財政，而當時我也是西九的區長，工作量大，我覺得很忙碌。幸好我找到了願意幫手的柏友，減輕了不少我擔任區長的壓力。我起初擔任區長時都覺得艱難，我好想做好些，及後，捱過了工作上的樽頸，西九區的活動漸上軌道，非常感恩！

柏會的工作很有意義，我樂意繼續在執委會中服務大家。

副財政：陳港燕 Winnie

我，陳港燕，乃是一位昔日照顧者，過往十餘年於新界西輔佐諸位區長處理會內行政事宜。於此期間，我深切感受到柏病患者即使體魄羸弱，仍以百折不撓的意志力積極參與各項活動。更令人欽佩的是，每位柏病友皆具備往昔的豐厚資歷，可謂『臥虎藏龍』。他們的剛毅精神深深觸動了我，激勵我積極加入義工隊伍，竭力為他們效勞。

本人倍感榮幸，首次獲委任為執行委員會成員副財政。深諳此項職務與既往地區事務有所區別，但我必將竭全力以赴，努力學習並適應嶄新的崗位責任與義務，為柏會的發展新篇貢獻微薄之力。期盼與各位同心協力，為社會群體福祉而努力。

秘書：胡佩儀 Kris

我患了柏病差不多18年。透過柏會使我認識了很多同路人和得到鼓勵和支持。柏會會員日漸增多，舉辦的活動嚴重缺乏人手，很多樂意服務的會員

都因健康轉差也有心無力，希望趁着自己健康狀態還可以，為柏友略盡棉力。過去兩年在執委會服務有很多地方仍需學習，希望能夠繼續為柏友爭取更多支援和權益，並讓公眾多了解這個病。

雖然我們每天都要面對不少生活上的挑戰，但願大家每天都能抱著感恩的心，多關心身邊的人，多學習新事物，找到自己生活的節奏！

副秘書：吳淑霞 Florence

我是2020確診為非典型柏金遜症，醫生說有藥物可以幫到手呀，我只能靠自己意志去面對這個病呀！不經不覺已經差不多6年，我現在不夠氣說話和腳有力行動，我唯一好的就是記性好，能和柏友緊密聯絡。關顧義工做了幾年，當中認識很多柏友，大家互相扶持，最近加入執委會為副秘書，我不太清楚要做什么，心情緊張，唯有本着「施比受更有福」的精神，為本會及將軍澳區繼續出力做好區內及關顧的工作。

委員：歐陽偉強 Dominic

時間過得很快，轉眼間兩年的執委及義務工作又到期，第八屆所有崗位亦都應運而生。無論對病者、義工朋友及工作，有句話說，我們非常實用，就是「做到老，學到老」。在這兩年我們實踐了很多事，值得開心。在過往教書生涯上，欲想同學們有所得益，做老師的講話要有一定的權威性，但當對象由學生變為病者就不同了。有些病者是譫疾，害怕講出病態，經過我們循循善誘的引導下，由保守變得懂得與人分享。看見他們的進步我們內心亦覺得歡欣，能夠幫助別人是我們的福份。能夠把這種景象繼續延續下去是我的己任。

此外，在執委崗位上學識接納他人意見及互補不足的態度，接納與包容亦都是做人重要的態度。這種態度在往年做得不夠好，希望來年做得更好，可以在和諧及共融氣氛下再創明天。



以球為翼 無畏前行 —

我的柏金遜乒乓球賽事奪標之旅2025 劉展強 (Brandon)



自2023 年加入香港柏金遜症會後，陳燕主席介紹新界東柏友高昌華 (Bingo) 給我認識，由他的引領下開始參與柏友乒乓球活動。初

衷是改善身體健康狀況，希望能透過乒乓球運動延緩柏病的惡化。

中學時期，我曾是乒乓球校隊代表，但放下球拍多年。患病後重拾球拍之時，別說揮拍進攻，就連簡單的發球都感覺困難，心情非常沮喪。經過多月的練習，球技方面逐漸進步。到了 2025 年，我入選了柏乒隊。加入柏乒隊後，由於經常練習打球，不僅改善了身體的活動能力，還肩負起代表柏會前往外地參賽的任務。小小的乒乓球，不只是強身健體的工具，亦是我連接不同團體、奔赴各地賽場的媒介。



四月的台北賽事，由台灣鬱金香動作障礙關懷協會主辦的世界柏金遜日乒乓球比賽，我與隊友方文輝並肩作戰，參與雙打賽事。面對強勁對手，我們沉著應戰，在冠軍賽中的決勝局以10比6落後，連取6分，最終站上了冠軍的領獎台，金牌的光芒照亮了我們拼搏的身影。

九月上海的全國柏金遜乒乓球賽事，由中國兵協主辦，我迎來了個人單打賽場的挑戰。柏金遜症帶來

的肢體僵硬，賽前未能開藥是柏友需要克服的最大難題。每一次發球、每一拍打扣殺，都需要比常人付出更多的專注與努力，加上腰部傷患，更感吃力。幸得隨隊物理治療師在每場賽事完結後替我治療，舒緩痛楚，令我可發揮應有水準。雖未能問鼎冠軍，但一枚沉甸甸的銅牌，已經是對我不懈努力的最好肯定。在這次比賽中，我有幸認識到這賽事的單打冠軍劉聖萍先生，他主動提出與我配搭，共同征戰瑞典世界柏金遜症乒乓球比賽的男子雙打項目。他是該項賽事的前兩屆單打冠軍及前一屆雙打冠軍。

得到內子的支持和鼓勵，我欣然答應了劉聖萍先生的邀請，與他夥拍參加瑞典的比賽，同時也報名參加了男子單打項目。在遠赴瑞典比賽之前，劉聖萍先生特意邀請我到他居住的地方——舟山一同練習。這六天的時光，是一段難忘的經歷。我們不僅遊覽了舟山與普陀山的秀麗風景及品嚐當地美食，更進行了從早到晚的密集式訓練，為彼此的合作打下穩實的基礎，也大大增強了並肩征戰的信心及加深了彼此的友誼。

十一月底瑞典的世界柏金遜乒乓球賽事，在瑞典的赫爾辛堡舉行。當地初雪紛飛，寒風凜冽，市區滿佈聖誕裝飾及燈飾，為世界柏金遜乒乓球賽事



平添了幾分清冷又熱烈的氛圍。來自全球的選手匯聚一堂，競技水平之高、比賽節奏之快，都遠超以往的比賽場。單打賽的項目上，我傾注全力，與各國強手較量，由初賽的小組循環賽，以首名三連勝成績出線，由32強開始打淘汰賽，過關斬將，打入四強，最終斬獲銅牌；雙打賽場，我與劉聖萍先生

默契配合，一路奮勇向前，同樣以小組循環三連勝首名出線，打入八強，雖止步第五名，但每一場比賽的拼搏都讓我們收穫滿滿。



在頒獎台上，我身穿柏乒隊的球衣，手持國旗站上領獎台，當時的心情興奮到難以言喻，站在領獎台上的那一刻，我心裡百感交集——這枚獎牌，一則代表我自己努力的成果，二則代表柏會，三則代表香港，四則代表國家。這份心情格外複雜，卻又無比充盈。能夠為國家、為香港、為柏會捧回這枚獎牌，站上國際賽事的領獎台，於我而言是無上的光榮，我更成為了香港首位參與這項賽事的參賽者，並成功獲取獎牌的選手，為香港揭開了這項賽事的歷史新一頁。大會更於單打四強賽前與我做了一個專訪，凸顯對香港代表遠赴瑞典參賽取得佳績的重視。適逢上海獲國際乒協授權明年賽事將在上海舉行，中方代表中國乒協部長袁華到場出席授旗儀式，及後袁部長及其團隊還邀請我和他們一起拍照留念，以表支持。



從台北到上海，再到瑞典，乒乓球拍陪我跨越山海。這一枚枚獎牌，不僅是榮譽的見證，更是我與柏金遜症抗爭的印記。與世界各地的柏友比賽，大家都抱著友誼第一，比

賽第二的精神互相交流，對柏金遜病的資訊互相傳遞，建立了一份深厚的友誼。在瑞典比賽的告別晚宴上，燭火搖曳，笑語盈盈，我們舉起酒杯，在碰杯的清脆聲響裡，相約明年在上海舉辦的世界柏金遜乒乓球賽事再見。翌日早上，我們一行三人（除了我的雙打拍檔外，還有一位來自浙江的選手，這賽事全中國只有我們三人參加）乘租車自駕到丹麥的哥本哈根遊覽，然後到哥本哈根機場踏上歸途，瑞典之旅圓滿結束。

藉此機會，我謹向每一位支持和鼓勵我的柏友獻上最摯誠的謝意。比賽期間，你們在社交媒體群組內的支持及打氣，是我在賽場上堅定不移的精神支柱；柏友Ricky隔空為我悉心整理賽程的資料和對手的往績，使我更快掌握對手的實力和弱點，這份溫暖與關懷，讓我滿心感動，銘記於心。



我衷心感謝香港柏金遜症會，正因為柏會不遺餘力地推動乒乓球，為我們這群特殊的愛好者搭建平台，才得以擴闊我們的視野，讓我們有機會踏上世界乒壇的舞台。也衷心感謝柏友Bingo的一路引領，不辭勞苦，堅持每天早起為我們訂場練習，組織賽前預賽，推動柏友參與乒乓球的興趣，提升柏友的打球技術，令我獲益良多。

未來，我仍會緊握球拍，在乒乓賽場上續寫屬於自己的無畏篇章，也希望能以自身經歷，鼓舞更多病友勇敢走出陰霾，尋找到屬於自己的熱愛與光芒。



柏韻之音傳千里

程淑明 【口琴隊導師】

行過路過都嚟聽下口琴隊第三次在港鐵香港站「藝術舞台」表演，感謝各方好友到場支持，並送上飲品、蛋糕及祝福語，感謝您們的掌聲鼓勵，感謝港鐵提供表演場地，讓口琴音樂傳頌四方！

Bella Chan 【柏會顧問】

網上看到口琴班表演這樣好和成功，真心祝賀您們！真是覺得好鼓舞！大家要加油！

有機會可以請口琴班多些來參加唱歌班及合唱團。「口琴伴奏」大家可以夾下～只作一個興趣玩意。我覺得幾好！阿sir (James) 都讚您們表演非常成功

胡碧珠 【口琴隊的導師】

這次演出的特點是多了小組演奏，讓大家有機會發揮所長，而且非常成功，每次演出都是舞台經驗的累積，都是大家平時的努力練習所得。下次希望有同學技藝達標自告奮勇獨奏。

吳淑霞 【口琴隊的新隊員】

台上一分鐘，台下十年功，這句說話就用來形容[柏之韻口琴隊]表演很貼切呀，他們為了今次表演，各人很努力練習無數次，終於演出成功，得到現場觀眾拍手歡呼聲。

盧嘉達 【口琴隊的新隊員】

2025年9月26日傍晚，我有幸在中環地鐵站的藝術舞臺觀賞了柏之韻口琴隊的演出。演出者皆為柏金遜症患者，他們不但克服身體上的障礙，更勇敢地走上舞臺，以音樂面對陌生的觀眾。那一刻，地鐵站不再只是通勤的空間，而是充滿生命力與希望的舞臺。

每一個音符都蘊含着堅持與勇氣，每一段旋律都讓人動容。他們的表演不只是音樂，更是一種生命的

宣言- 即使身體受限，心靈依然可以自由飛翔。

作為一個猶疑不決的口琴初學者，我深受感動。他們的堅毅與熱情令我佩服，也令我羨慕。他們用行动告訴我：只要願意踏出一步，音樂就會回應你。

江偉雄 (Joe) 【口琴隊的新隊員】

回顧9月26日，在中環地鐵站藝術舞台觀看「柏之韻口琴隊」的演出。

我是「柏之韻口琴隊」的新成員，我正式加入口琴隊已經五個月。初學口琴的我，來到表演場地為師兄、師姐們打氣，他們的意志力和毅力很值得我學習。

雖然「柏金遜症」令我們身體出現一些異常表現，而導致一些不了解柏病的人對我們的歧視！但我也感受到這個世界還有溫暖的一面。

在這煩囂鬧市，川流不息的人流中，也有不少人駐足觀看我們表演，為我們打氣！令我也感受到這個世界還有「真」、「善」、「美」！

我有一個小小的夢想，就是學懂「口琴」這種樂器。雖然我學得慢，但老師仍然很有耐性的指導我，所以我也沒有放棄！希望明年我可以跟老師、一眾師兄和師姐一起踏上舞台！

彭學蓮 【口琴隊的隊員】

這是我加入口琴班之後第二次在中環站表演。雖然面對觀眾有些緊張，但聽到觀眾掌聲鼓勵，自己覺得很有滿足感，多謝地鐵給我們機會演出，多謝觀眾的支持。

余清蘭 【口琴隊的隊員】

柏之韻口琴隊又出動啦！

9月26日星期五黃昏，港鐵邀請口琴隊重臨中環香港站藝術舞台為沿途路人送上柏韻之音，並讓大眾認識及多關注柏金遜症病。



街頭演奏 與眾同樂

那天演出沒有其他表演者參與，途人的目光只投放在我們身上，此刻口琴隊已成為舞台上唯一的主角啊！停下來欣賞的人雖不多，而在趕路人群中不忘豎起大拇指給我們LIKE的卻不少呢！街頭表演吸引力就在與觀眾距離拉近，更直接地感受觀眾欣賞的目光，充滿笑意的面孔，歡笑快熱鬧的氣氛，熱烈的掌聲和不絕於耳的encore聲，使我陶醉及享受於此刻，更全情投入地演奏。在此感激各區的柏友及各親友好不懼路途遙遠齊來撐我們，給予柏之韻口琴隊無限的支持並包容演出中的不完美！

好友送贈 三字真言

我邀請了兩好友前來觀賞，結束後我問其中一位感覺如何，她簡單地說：「有意想不到的歡樂熱鬧氣氛，是平靚正的演奏音樂會啊！」由於時間倉卒，來不及請她解說一下，在此我嘗試簡單解說，請勿見笑啊！

平：傷健共聚，人人皆平等 充滿著愛與和平

靚：演奏者，觀賞者皆心情 靚，自然人靚，琴音也顯得特別靚

正：現場每位人士都是充滿著正能量。

多謝好友的 三字真言



李潔華 【柏之韻口琴隊的隊員】

今年9月26日是「柏之韻口琴隊」連續三年應香港地鐵的邀請到中環香港站藝術舞台演奏口琴的大日子！

「柏韻之音傳千里」口琴演出，十分成功。實在要多謝導師和隊員的努力！

口琴隊呈現新氣象

雖然今年演出的隊員比去年少，因為部份資深隊員經過多年來受到柏金遜症藥物的影響，在演出時會因狀態欠佳而影響到臨場表現，令到口琴隊面臨青黃不接嘅時候，幸好近幾個月有新隊員嘅加入，令口琴隊重現一股新氣象。今次還有新隊員們初次在公眾場合演出呢！表現亦中規中矩啊！

再任司儀，有驚無險

近年來，每次外出表演，我都兼任司儀，介紹「柏

之韻口琴隊」和簡介每首吹奏的歌曲，一向都很順利。怎知今次在演出當天，狀態欠佳，在家中重溫台詞時感到唔夠氣，而且有點頭暈，唯有停下休息。擔心在表演期間會唔夠氣講對白，幸好當晚到場後狀態逐漸轉好，當晚的表現還算不錯！實在感恩！這次事故令我醒覺做什麼事都應該要有後備方案，唔怕一萬，只怕萬一。如果我當晚真的狀態未能恢復，那怎麼辦呢？雖然我們並不是專業表演者，無需向觀眾交代，但也要向自己有所交代吔！

柏友好友，齊來支持

今次演出，很多謝各區的柏友不辭勞苦的到來捧場，還帶來食物美點。很多謝各位對我們演出的讚賞，期待明年再得到你們的鼎力支持！

今次演出令我很開心和感動的就是有三位認識了將近30年的好友前來藝術舞台支持我。雖然我在多月前曾經在他們面前提起過，將會有這個演出機會，之後我沒有再提起。因此他們的出現，實在令我十分興奮和受寵若驚！感謝他們這麼有心！



張寶萍 【港島區的柏友】

情繫「柏韻之音傳千里」

我雖不是「柏之韻」口琴隊隊員，但吹口琴是我的興趣。

今年9月26日「柏之韻」口琴隊在中環地鐵藝術舞台表演～柏韻之音傳千里。我是該口琴隊的支持者，一早去捧場。

導師和隊員都穿整齊制服，隊員都是柏金遜症患者，症狀令隊員僵硬震顫及不主動作，身軀搖晃。但隊員全力以赴，為大家吹奏共16首動聽口琴樂章。要感謝程老師特別獨奏「印度客商之旅」。

柏韻之音傳千里口琴演出，十分成功。多謝導師和隊員努力，精神可嘉，佩服！佩服。





「今期柏到你」 - 新界東聯絡人 馮寶嬋女仕

採訪及撰寫：李寶怡

加入柏金遜症會

馮寶嬋 Bo Bo 2011年在威爾斯親王醫院看醫生，被確診患上柏金遜症，當時對柏病一無所知，護士邀請她到威院四樓參加柏會主辦的活動，並同時申請加入柏會成為了會員。她積極參與柏會活動，2018年被推薦加入柏會執委會。

服務柏會的感受

寶嬋表示因為自己近年身體差了，不可能再當新界東聯絡人，需要休息後才可以再服務。她除了協助發放柏會活動訊息，統籌活動，跟進和安排如報名收費、安排場地、月會等活動，也會關顧問候柏友的近況。她建議培訓照顧者，與照顧者傾談交流，讓他們認識更多關於柏病的病徵，病情的轉變和對柏友的照護知識。透過關顧服務去問候、關顧及支援其他柏友、與柏友交換柏病經驗，體會到柏友互相幫助。這也是柏會關顧組最終的意義與目的。

柏病的天敵：運動、興趣、開心

Bo Bo喜歡打乒乓球，研究證明打乒乓球的好處很多，包括大腦和肌肉骨骼系統以及基本的身體狀況改善都很有效。打球的時候運動很劇烈，中間需要短暫的休息時間來恢復，此時她可在場與柏友交流；此外，打麻雀是她喜愛的活動。她認得不但可以動腦筋，更能夠訓練大腦思考策略、記憶、專注、計算、手眼協調及社交互動等，有助預防認知退化。所以她鼓勵大家多出外走走，整天坐着不動，藥物效能是出不到的！柏病的天敵是開心。開心令大腦的獎勵系統釋放多巴胺，猶如加了藥。



新界東活動統籌義工成員

新界東聯絡大使	詹詩莉 (李鴻超照顧者)、 李秀珊、 鍾鳳霞	- 發放訊息予新界東會員 - 加新會員入群組 - 通知關顧兵團關心新朋友 - 列席會務會議
活動報名專員	李秀珊	報名、收錢及有關安排
運動班班長	BoBo 聯絡太極班吳師傅： 劉祥	聯絡太極、 養生操導師和場地
星期五乒乓球	BoBo (總負責人) Bingo、Joe、BoBo 鍾鳳霞 建議有份打波的 柏友輪流當值	- 簽場 - 點名 - 收拾乒乓三寶 - 予運動場職員 協助儲存在運動場儲物室
關顧兵團	林淑美 May (照顧者) 詹詩莉、Mary	透過探訪、電話、 活動關心區內會員和新朋友
月會統籌/協助	BoBo、Mary、影霞、 孔太、Kris、李秀珊、 何應芳、何太李碧雲、 譚金勝、譚太王文娟	- 建議月會內容及 負責場地及當天活動 - 與復康會聯絡 (Kris, 秀珊)

是你令我們放膽唱！



黃苑興

占士Sir是一位對音樂充滿熱愛與奇才的音樂家，無論他聽過任何音樂調子或歌詞，他便可以很快的記下來，唱出來！簡直是比電腦還勁的腦袋！雖然他常謙虛地說：我不懂音樂，我只是喜歡音樂！

最難得是他不驕傲，不鄙視不懂音樂的人！他鼓勵每一位喜歡唱歌的人來跟他唱歌，接納他們來跟他唱歌！他常常說：你們不需要認識什麼樂理，什麼唱歌技巧，只要你喜歡，你就可以來唱！但是一定要開口唱，放聲放膽去唱出聲，不要在喉嚨頂中自己唱，沒有聲音發出來！他最喜用"sing" 這首歌來鼓勵我們！

還有他不嫌棄我們開聲說話不清楚的人也跟他來唱歌，只要你肯唱，他就有教無類，充滿鼓勵，充滿愛心和耐心的接納你加入他的合唱團！他簡直是一位出錢又出力的愛心大使和慈善大使！

衷心感激你 占士Sir！沒有你就沒有人會這麼偉大的去領導柏之頌這個合唱團呢！

Martin sir 唱歌班是一個很特別的唱歌班，他不高深但令你容易掌握，尤其是對一些特別恐懼面對大場面的人是一個很好的平臺，培訓他們在眾人面前放膽說話或唱歌！有需要時還有義工陪唱！

記得我參與過不知多少個私人唱歌培訓班，仍然是失敗的，仍然是不敢在人多面前很自信地說話或唱歌！

每當拿起咪站立在眾多觀眾面前，便全身震顫，震顫到眼看不清楚歌詞，手拿不到咪，連手中的歌紙也在震顫，口齒及聲音也打震唱不出歌來！

但是只要有一個人在側陪伴著，便成功！經過兩年的學習，加上各位柏友及Martin sir 的耐心和熱誠的鼓勵，終於可以自己一個人拿著咪開口單獨唱歌了！這個路程是何等的慢長，相信一般的唱歌班是無法做到！

誠心誠意感謝又感激柏會，善心會及Martin sir 的愛心與熱心幫助我們這些因為缺乏多巴胺而失去自信的柏金遜症者。



我的「第二空間」

黎淑雯

自從確診帕金森症後，我常感覺像活在另一個空間。

雙腳時常疼痛、無力，所以走路需要花更多力氣。每次和同事外出午餐，我會不自覺地落後。儘管努力追趕，雙腿仍難以配合，只好咬緊牙關，心裡默數著步伐奮力前行。不過腳步卻由不得我，我再狠狠地加把勁才能衝破這個「第二空間」。

我吃了藥後，有時並不覺得自己有病，故此夠膽照常獨自行街購物、睇戲等等。醫生說這個叫「蜜月期」- 初患者配對了藥，就會有三至五年的這種穩定情況。可惜我的「蜜月期」太短了，曾經有一天在旺角人流密集的街上行走時，感到人們總常在阻礙我前進，結果一不留神就撲倒地上。不幸中之大幸，那次只裂了右手無名指骨，但之後我外出的時間變得越來越少，我的「第二空間」也因此逐漸擴大了。

我的「第二空間」不只在日間發生，我的睡眠時間也被藥物的副作用引致混亂，有時越夜越精神。看見萬家燈火逐一熄滅了，只剩下後樓梯的長明燈等待著那稀少的夜歸人。我已遵從醫生的指導每日運動一小時以上，包括拉筋、健步行和八段錦等等，但晚上仍輾轉反側總不能安睡。於是我的「第二空間」又開始來襲，有時會想到那些不合理的事而感到不平，有時會回憶那些年那些仍記憶猶新的事，一幕一幕慢慢地就令我沉浸在那「第二空間」中。

記得我第一次因平衡力不足要帶著拐杖上街時，不知道實際或是心理作用，常覺得路人的眼光總是因要讓路而「怕咗我」，我只好用「麻煩晒」來回應。日子久了，我便時常避開路人的眼光，扮作若無其事地專心走自己的路。若有斜路或陌生的地方便用的士代勞，所以車廂又成了我的「第二空間」。

最痛的還是知道幾個好朋友準備結伴同遊，卻沒有我的份，更加令我感覺我只是屬於自己這個「第二空間」的。

我希望有一天帕金森症得醫治，這不單只拯救病友的健康，且能恢復我們的尊嚴。





小方舟的小醫生 Teresa

九月二十七日，星期六，天氣很好，沒有打風，我參加了由 Rainbow Foundation 安排的 " 方舟小醫生 “ 的 ” 樂也融融賀中秋"。活動在馬灣島上的挪亞方舟舉辦，當中包括有40位柏友及照顧者,15位方舟小醫生和家長，另有10位企業義工。該機構的核心服務包括兒童及青年發展、促進社會共融、推動環境保育等。

我和其他兩位柏友們負責真人圖書館的分享環節。我嘗試以電台廣播劇作媒介，一人多角色地以故事形式，介紹柏金遜症的特徵，目的是使在座人士產生同理心，明白我們的困難及和解決方法，與及回饋社會的努力。我期望能夠傷帶出健共融的理念，達致社會更和諧。

坐在我旁邊地蓆是一對母子，我嘗試和害羞的· 小男孩交談。· 他七歲大，讀小學，是獨子，看來很文靜，希望長大做醫生。我告訴他我比他老了十倍，而且有病，他聽完嚇得瞪大眼張大口。我說他既然是小醫生，等一會可以替我治病好嗎？他低下頭默不作聲。

我分享的時候，發覺男孩一直· 注視著我，面部有很多反應表情。我講完後便打趣問他，什麼是柏金遜症，他上下打量著我說：“手震，跌倒啦”，我驚喜不已，” 怎樣醫？耍身體左右搖擺，數拍子 ”，我開心得馬上從袋中，拿起一份準備好的禮物送給他，他問是什麼，” 是一盒顏色筆，送給小醫生。” ” 多謝你，小醫生”。

然後我起身上洗手間，男孩居然站起來讓路給我，並叫媽媽扶我 一把。嘩，好感動，好溫暖！接著外面的義工們都替我開門，叫我不急，小心行路，真是超難得，勁窩心！

後來玩遊戲及吃飯等活動，男孩都是在另一組，但他仍有向我打招呼及微笑，非常 friendly。到了離開的時候，男孩向我揮手道別，拿著我送他的那盒顏色不停搖動，再見了，我的小醫生！但願你長大後，可以畫出美麗的彩虹，擔任病人的同行者，成就人生的小天使！

參與其他團體的活動，最希望是可以通過介紹柏會的工作、柏友面對的困、及我們如何回饋社會的努力，目的是進行公眾教育宣傳。期望得到社群的尊重，及接納” 看不見的傷殘”，以推傷健共融及更和諧的社會！小方舟上遇到的小醫生，就是一顆小小的種子，一個契機。但願種子可以萌芽，可以成長！明天會更好！



方舟小醫生 活動分享

方舟小醫生 鄭宇光

9月27日，我與太太參加了由主辦方舟小醫生慈善活動所舉辦的「樂也融融賀中秋」教育活動。大會安排了小小醫生、家長以及我們柏友一同進行分組遊戲，在過程中，儘管年齡差距懸殊，但彼此熟絡且彰顯合作精神！現場大家非常投入，氛圍極其熾熱。不僅如此，還安排三位柏金遜病患者分享真人圖書，向我們柏友坦露心聲，讓外界人士藉此瞭解到我們患者群體的呼喚，即使傷殘隱匿。

感謝主辦單位籌備豐盛的午宴，同時在組長陳港燕帶領下，協同大會的程序推進。

最後，還安排了園內自由探索環節。儘管一整天的活動略感勞累，卻也樂此不疲，流連忘返感覺。

馬灣 挪亞方舟 給我的生命印記 Amy mama

生命印記

當年身為「快樂教練」，在校內推廣「快樂人生」，而挪亞方舟正是「探知生命」任務的起點。那時帶著家長實踐「快樂七式」，引導學生探索人生；十多年後，我帶著柏病重回舊地，不禁自問：我還是當年的快樂教練嗎？快樂是否早已被生活刪除？

柏病確實限制了我的活動能力，但還未能沒收我的快樂。快樂始終是我們的權利，一切只在於如何選擇。

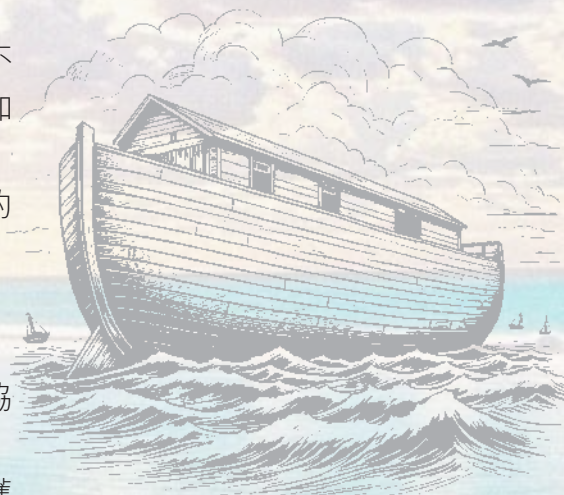
自彈自唱 小插曲

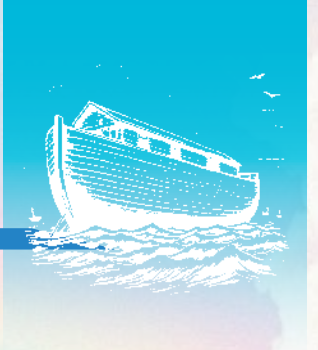
早上，下車後，不知哪來的自信，一見人群就去集合。雖然全是陌生面孔，但我仍氣定神閒（原本想用「懵然不知」，還是修飾一下自己吧）。他們看我，我回以微笑，笑完才發現不對勁，怎麼他們都那麼青春？

不得不讚自己反應快，不留半秒，已腳抵底抹油極速撤離。不是尷尬，畢竟慣了，而是真的要遲到了！幸好有朋友來電告知正確位置，上車時大家都到齊了，只剩我一個，實在有愧於心。不得不稱讚柏友們的準時，讓旅程起步於團結齊心；而我的遲到，沒有藉口，只有說不出口的糊塗。

全賴有你

從活動籌備到當天，你們的腳步仍未停歇，點名、講解、協調交通、午膳、活動……，總之哪裏需要你，就能看見你！感謝你們的付出，為我們打造各種可能，而我們在你的庇護下，輕鬆自在地成就了這些可能。





今天，我在你們耕耘的土壤中收割；明天，我願與你們一同播下更多種子，讓這片土地更加肥沃、生生不息。

令人回味

當然就是午膳啦，真的吃到停不了，唯一遺憾，就是忘記帶環保餐盒，把美食打包帶回家。

我有獎賞

到達後，眾人齊集於「生命探知館」，暖場環節，有小遊戲、柏友分享、還有一項動作挑戰，一手向前打圈，另一手同時向後打圈，成功者可獲小禮物，大家都很努力地嘗試。而我的手腳一直被歸類為「不協調」，竟然試了幾次就成功！不是我驕傲，而是我真的要驕傲！驕傲始終都是不好，只顧沾沾自喜，卻忘了領獎！

你開心 我也高興

要說整個旅程最深刻的，莫過於遊戲環節，果然，快樂的根源總是最單純的！我們玩了兩個遊戲：一個是「國皇棋」，目標是摧毀對方建築來取勝。玩著玩著，童心整個湧現；雖然我們這組最終沒贏得任何戰績，卻「贏了善良」，選擇為對方保留基地。另一個遊戲也是兩組對戰，主持人非常有耐心講解規則，大家認真聆聽、佈局對策。沒想到遊戲一開始，兩隊瞬間只專注於三件事：爭取勝利、忙著犯規、努力出茅招，完全忘了原本的任務，只管全力「攻擊」對方。看著柏友們投入的模樣，玩得比「方舟小醫生」還要興奮！所以遊戲對任何人都是重要，不管任何年齡，有得玩就盡情享受當中樂趣，記得，去玩吧！

分心術

到了自由時間，該做什麼？當然是交朋結友啦，我跟隨著人潮方向而行，到了展館，雖然我雙腳仍在行，眼睛也在看，但當下最專注的，仍是與柏友們的交談。不過，我還是瞥見了館內一些發人深省的提問，例如：「都市人面對生活沉重的壓力，如何在忙碌中保持喜樂的心？」這個問題，值得我們每個人細想。

感受

若要用四個字總括，就是：開心、感恩。

這趟旅程整體有九十分成功，還有內心的十分滿意。

給自己的回應

回想這天，答案或許早已浮現。當我在遊戲中忘情歡笑，在飯桌上大快朵頤，在與柏友的言行中感到溫暖時，我無疑仍是那個「快樂教練」，只是如今，我更懂得如何為自己的快樂負責。

香港柏金遜症會 (2026年-3月至-5月)

本會現時部分活動恢復為實體形式，若流感高峰期活動有機會改為電話Whatsapp群組或Zoom的網上形式，故所列舉行之活動日子及時間均為待定，實質舉行日子，請留意各小組或分區聯絡人之通知，敬請留意。

香港區活動(編號01)

康山中心：香港鯉魚涌英皇道康山花園第六座地下

活動	日期	時間	地點
香港區月會	7/3、11/4、2/5	下午2:30-4:30	康山中心
香港區趣味小曲	逢星期二（需預先報名）	下午2:00-4:00	
香港區運動組	逢星期一（需預先報名）	上午11:00-下午1:00	港島東體育館
香港區乒乓班組	逢星期三（需預先報名）	下午1:00-3:00	港島東體育館

九龍東區活動(編號02)

頭磡中心：九龍橫頭磡邨宏禮樓地下

活動	日期	時間	地點
九龍東月會	14/3、18/4、9/5	上午10:00-12:00	橫頭磡中心
九龍東運動組	逢星期二	上午10:00-11:30	
九龍東乒乓班組	逢星期五	下午2:00-4:00	紅磡市政大廈體育館

九龍西區活動(編號03)

李鄭屋中心：九龍深水埗李鄭屋邨孝廉樓地下

活動	日期	時間	地點
九龍西月會	14/3、18/4、9/5	下午2:30-4:30	李鄭屋中心
九龍西運動小組	逢星期四	上午10:00-11:30	
九龍西乒乓班組	逢星期五	下午2:00-4:00	花園街體育館

新界東區活動(編號04)

禾輦中心：新界沙田禾輦邨禾輦商場平臺R9-R12室

活動	日期	時間	地點
新界東月會	待定	待定	待定
新界東太極互助小組	逢星期三	中午12:00-下午2:00	圓洲角體育館
新界東乒乓班組	逢星期五	下午2:00-4:00	圓洲角體育館

新界西區活動(編號05)

大興中心：新界屯門大興邨興昌樓地下

活動	日期	時間	地點
新界西月會	28/3、9/5	上午10:00-12:00	大興中心
新界西運動組	逢星期二 (7/4 除外)	上午10:00-12:00	
新界西乒乓班組	逢星期四	上午10:00-12:00	大興體育館

將軍澳區活動(編號07)

將軍澳醫院：健康資源中心日間醫療大樓1樓活動室2&3(近抽血站)

活動	日期	時間	地點
將軍澳月會	19/3、11/4、9/5	下午2:30-4:30	將軍澳醫院
將軍澳運動組	6/3、20/3、17/4、15/5、22/5、29/5	下午2:30-4:00	
將軍澳卡拉OK組	逢星期二	下午2:00-5:00	Zoom
將軍澳乒乓班組	逢星期一	下午12:00-2:00	坑口體育館

全區活動 土瓜灣街坊福利會：土瓜灣九龍城道56號對開天橋底 • 橫頭磡中心：九龍橫頭磡邨宏禮樓地下

活動	日期	時間	地點
合唱團	隔星期一	下午2:00-4:00	土瓜灣街坊福利會
書法班	隔星期二	下午2:00-4:00	
國畫班	隔星期六	下午1:30-4:30	
唱歌班	隔星期六	下午2:00-4:30	
柏友乒乓樂	隔星期日	下午2:15-5:15	
柏乒隊	逢星期日	上午10:30-下午2:00	
口琴班	逢星期五	上午10:00-中午12:00	橫頭磡中心

捐款呼籲



本會於一九九八年正式註冊成為非牟利慈善團體。並於二零一零年正式成立為香港柏金遜症會有限公司。經費完全依賴會員會費及外界捐助。

現時會務支出方面，除了出版會刊「**柏之訊**」之印刷費及郵費外，為了令一些行動有困難的會員可出席每月的聚會，需要安排復康巴士接載，這些支出對本會的財政構成負擔。

現呼籲各位會員及善長仁翁捐助本會經費，令本會發展更多更廣泛的工作。

捐款方法：

1. 將捐款回條聯同支票寄交本會，地址為九龍橫頭磡邨宏禮樓地下，支票抬頭請寫「**香港柏金遜症會**」
2. 將捐款存入本會恒生銀行戶口（戶口號碼：**357-544402-883**），將入數紙聯同捐款回條寄回本會，地址為九龍橫頭磡邨宏禮樓地下。

捐款回條

捐款人姓名：_____

聯絡電話：_____

地址：_____

捐款數額：_____

本會將會變回收據(凡捐款100元或以上，可向稅務局申請扣減稅款)。

我們需要你的援手

開著會員數目的增加，會務日益繁重，會務多依靠一群熱心的會員，再加上香港復康會社區復康網絡及各會務顧問的支援。

為了維持會務的發展，促進會員的自助及互助，實有需要更多會員加入本會義工的行列，分擔本會的工作，其中包括：

- 編輯「**柏之訊**」會刊
- 協助每月之聚會
- 策劃康樂活動
- 策劃講座，促進會員對柏金遜症及治療資訊的認識
- 探訪會員，為一些情緒低落之會員打氣

如你願意付出少少時間，加入我們的行列，參與上述其中一項或多項工作，請你致電23372292與本會聯絡。

捐款鳴謝

香港柏金遜症會 2025年8月至2026年3月捐款芳名

Makoto Hayashibara

Top Ease Asia Investment Limited

Choi Wai Ching

袁志文

郭觀輝

Wong Hon Kit

陳玉明

Wong Chok Fong

Choi Mang Hei

黃俊健紀念基金

中國文革歷史出版有限公司



香港帕金森症會 Hong Kong Parkinson's Disease Association

地址：九龍橫頭磡邨宏禮樓地下

電話：2337 2292 網址：www.hkpda.org 電郵：hkpda@netvigator.com

印刷品

本會分區活動於以下「香港復康會『社區復康網絡』」中心舉行，敬請留意。

康山中心

香港 鯉魚涌 英皇道1120號 康山花園 第六座 地下
電話：2549-7744 傳真：2549-5727
電郵：crnkh@rehab society.org.hk



橫頭磡中心

九龍 黃大仙 橫頭磡邨 宏禮樓 地下
電話：2794-3010 傳真：2338-4820
電郵：crmeth@rehab society.org.hk



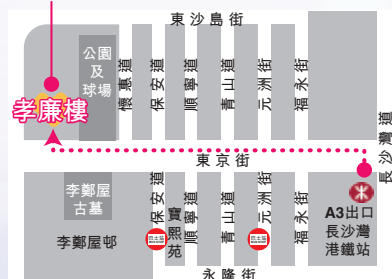
大興中心

新界 屯門 大興邨 興昌樓 26-33號 地下
電話：2775-4414 傳真：2775-3979
電郵：crnth@rehab society.org.hk



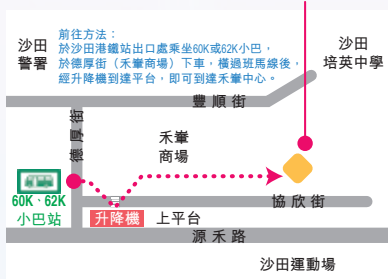
李鄭屋中心

九龍 深水埗 李鄭屋邨 孝廉樓 地下
電話：2361-2838 傳真：2748-0892
電郵：cmicu@rehab society.org.hk



禾輦中心

新界 沙田 禾輦邨 禾輦商場 平台R9-R12室
電話：2636-0666 傳真：2144-6660
電郵：ct wcc@rehab society.org.hk



將軍澳醫院 (將軍澳分區活動中心)

將軍澳 坑口 寶寧里2號 (港鐵坑口站 B出口)
將軍澳醫院日間醫療大樓健康資源中心一樓活動室
查詢電話：2337-2292



會員入會申請表

申請人姓名：_____ (中) _____ (英)
☐ 患者 ☐ 家屬 / 照顧者 (患者姓名：_____)，關係 _____
出生日期：_____ 年 _____ 月 _____ 日 性別：_____
身份證號碼：_____ XXX(x) 患者確診年份：_____
覆診醫院：_____
住址：_____
住宅電話：_____ 手提電話：_____
本人 ☐ 願意 ☐ 不願意 加入 WhatsApp 群組作活動通訊。
電郵地址：_____
緊急聯絡人：_____ 關係：_____ 電話：_____

(會員類別及會費)

申請加入本會前，患者必須已確診為帕金森症病者，請選擇：

- ☐ 永久會籍：帕金森症患者，一次性繳交會費(HK\$300)
☐ 普通會籍：帕金森症患者，家屬及照顧者(包括家庭傭工)(每年會費HK\$50)
☐ 綜援會籍：帕金森症患者及照顧者需持有有效綜援證明(每年會費HK\$1)(需每年續會)

會籍由1月1日至12月31日，首年若於10月1日後入會，其會籍可延至翌年12月31日(需每年續會)

備註：會籍一經批核，會費將不獲退還

個人資料收集及使用聲明

付款方法：

- 支票：抬頭「香港帕金森症會」連同入會表寄回本會。
- 存款：存入恒生銀行戶口357-544402-883，入數紙連同入會表寄回本會。
- 現金：連同入會表交給分區負責人或親臨本會。

申請人簽署：_____ 日期：_____

(個人資料收集聲明及確認)

本人確認並同意香港帕金森症會收集及使用以上資料，並轉介香港復康會社區復康網絡，方便會員接 收復康會資訊。

【會方填寫】

批核日期：_____ 會員編號：_____



申請人亦可掃描 QR Code
於網上填寫入會表格。