



響應國際風濕病日

活動連綿不斷

以提高大眾意識為首任

每年的10月12日定為國際風濕病日。屆時，全球不同角落的風濕病組織，會進行一連串響應國際風濕病日的活動，藉以喚醒市民大眾對風濕病的關注和認識。如中國大陸為響應國際風濕病日曾進行義診服務，香港地區則以香港風濕病基金會為首，聯同其他病人互助組織舉辦一連串的公眾教育推廣活動。

國際風濕病日的由來

國際風濕病日首次是由ARI (Arthritis Rheumatism International) 於1996年訂立和慶祝的。自此愈來愈多國家及組織參與響應每年的國際風濕病日而舉辦不同的活動。國際風濕病日的訂立是有三個重要目的。首先，希望透過相關的活動提升患者、醫護以及市民大眾對不同風濕疾病的認識和留意。其次，是讓患者及其照顧者得悉各項有用的資源及網絡。第三，讓決策者了解到風濕病對社會的影響，從而採取適當的措施應對，並改善、減輕疾病對患者的影響。

連串響應活動 提高大眾意識

風濕病科專科李家榮醫生表示，香港風濕病基金會(下稱基金會)自2003年起至今，就響應國際風濕病日而舉辦之活動從沒間斷。每年的活動備有一主題，以環繞風濕病有關的資訊為前提，例如基金會曾以水運會或嘉年華等形式進行健康教育講座、流動展板、攤位遊戲等活動，目的是提高普羅大眾對風濕病的關注和認知，同時教導患者正確處理疾病的方法，鼓勵他們積極面對疾病，活得精彩。



李醫生表示，基金會響應國際風濕病日舉辦之活動，目的是為了提高普羅大眾對風濕病的關注和認知，同時鼓勵病患者積極面對疾病，活得精彩。

同賀基金會成立十周年

2010年10月10日，香港風濕病基金會一如以往，就響應國際風濕病日將會舉辦一個大型的公開活動——「風濕緩痛嘉年華暨慶祝香港風濕病基金會10周年活動系列揭幕禮」。李醫生指出：「2011年是基金會成立十周年的大日子。所以，今年的活動除響應國際風濕病日外，當日亦會替基金會慶祝一番，迎接基金會踏入第十年。」2010年響應國際風濕病日的活動跟去年相近，同以嘉年華形式進行，讓不同人士也能參與其中，例如：醫生、病友、病人組織及市民大眾。同時亦希望患者在參與活動的策劃與推廣的過程中，為他們帶來正面的影響。因為只要彼此合作，完成一件事情並不如想像般困難。當然，讓普羅大眾明白風濕病是怎麼的一回事同樣重要。

「嘉年華會帶著慶典的意味，寓意生命充滿色彩，絕非單純的灰調子。另外，為使病友及公眾人士了解到社區已有的支援服務，基金會今年安排了香港復康會的『易達轎車』作即場展示，讓有需要的病友認識到不同的社會資源，從而盡量投入社區。」

十周年慶祝活動逐月放送

為慶祝香港風濕病基金會將在2011年成立十周年，由今年10月開始，將舉行一連串的活動，包括：

2010年10月10日	風濕緩痛嘉年華
2010年10月30日	中西醫學交流——太極在改善風濕病患者病情的角色
2010年11月	「知己好友」電話支援熱線計劃
2010年11月20日	季度公眾教育講座——銀屑病關節炎與眼疾
2010年12月12日	退化性關節炎講座(大埔)

而其他籌備中的活動包括：

2011年2月	季度公眾教育講座——類風濕性關節炎
2011年5月	季度公眾教育講座——系統性紅斑狼瘡
2011年6月	香港風濕病基金會慈善晚宴
2011年8月	季度公眾教育講座
2011年10月	香港風濕病基金會成立十周年慶典

基金會將會全面更新網頁，及希望設立風濕病資源中心，讓患者及大眾能有更多途徑找尋有關風濕病的資訊。透過舉辦不同的活動，藉以提高香港不同層面人士對風濕病的關注及認識，讓患者可以積極面對風濕病，活出豐盛人生。

另一方面，基金會亦與風濕科的病人互助組織及香港復康會聯繫，共同向政府相關部門倡議對風濕病患者的關注及支援。儘管路途艱辛，基金會的同工亦一步一步向目標努力。

香港風濕病基金會



香港風濕病基金會成立於2001年10

月，目的旨在提高香港市民對常見骨與風濕關節病的認識，以及改善病患者的健康相關生活質素。基金會希望透過喚醒公眾對此疾病的認識與關注，提升醫生及相關醫護人員的專業知識，及給予有關組織對骨與風濕關節病研究的支援，以達致基金會的使命「改善關節炎和風濕病患者健康及生活質素」。

基金會的工作包括：

- 1) 為風濕病患者提供不同形式的支援
- 2) 透過不同的教育活動，以推廣風濕關節病的正確資訊
- 3) 支持本地各類有關風濕病的醫學研究

基金會的工作全賴各界善長捐獻才得以維持，若大眾希望對基金會有更深入的了解，歡迎透過以下方法與基金會秘書處聯絡：

網址：www.hkarf.org

電郵：mail@hkarf.org

電話：2346 6336

傳真：2346 6136

香港風濕病基金會響應國際風濕病日之活動回顧

2003年10月12日——開心樂聚樂滿FUN

風濕病並非成年人，更不是長者專利，兒童風濕病亦是一個很大的範疇。基金會為提高普羅大眾對風濕病的了解和正確認知，是年響應國際風濕病日的活動以兒童風濕病作為主題，透過健康教育講座、攤位遊戲及播放錄影片段，鼓勵兒童風濕病患者及其家人積極面對疾病，活得精彩。



2004年10月9-10日——風濕病患者研討會暨工作坊：跨越風濕、我做得到

隨著人口老化，風濕關節病將會是未來十至二十年導致慢性殘障的主要原因。故此，世界衛生組織已把2000至2010年定名為「骨與關節十年」。為響應此行動及國際風濕病日，基金會與香港大學醫學院合辦了一連兩天的「跨越風濕、我做得到」風濕病患者研討會暨工作坊。研討會旨在透過患者及公眾人士的參與，令大眾正確認識及有效處理風濕病，從而減輕風濕病對患者的致殘影響。





2005年10月25日——萬眾關懷風濕病慈善晚宴

基金會成立至今，透過舉辦健康教育工作坊加強市民對常見風濕病的預防及治療意識。期間，基金會更設立三個援助基金，以資助經濟有困難的風濕病患者購買昂貴藥物、復康器材及家居改裝。令上述有意義的行為得以延續，實有賴熱心人士的支持。故基金會於是年舉辦了一個名為「萬眾關懷風濕病慈善晚宴」，藉以籌募經費。晚宴所得款項會分別用於三個風濕病患者援助基金及作為推廣風濕關節病的健康教育活動的經費。

2006年10月8日——運動廿分鐘、風濕變輕鬆

人所共知運動對健康有益，原來運動對風濕病患者帶來的益處遠超越大家的想像。所以基金會以運動作為2006年響應國際風濕病日的主題，鼓勵風濕病患者多做運動，強身健體。活動當日的節目包括：運動與風濕病的健康講座、太極拳表演、醫生即場教授運動秘訣及物理治療師示範強健關節的活動等，務求以行動鼓勵患者，不要因風濕病而待在家中，放棄運動。



2007年10月14日——健康關節樂海濱

承接去年運動主題，2007年繼續積極推廣運動對風濕病患者的益處，讓風濕病患者明白到簡單的運動如步行，不但有助減少關節疼痛，亦能改善身心健康。是年響應國際風濕病日的活動首次移師到戶外，於大埔海濱公園舉行，讓參與活動的嘉賓和病友一起漫步海濱公園。除漫步這重點活動，當日還有物理治療師即場教授正確步行的姿勢和示範健體毛巾操，亦有攤位遊戲供在場人士參與及查詢風濕病相關資訊。

2008年10月12日——關節健康樂悠游

運動除可在陸上進行，水中運動對風濕病患者而言，更能收到事半功倍之效。2008年響應國際風濕病日的活動以水運會形式進行，旨在讓更多病友及公眾人士認識到水中運動對風濕患者的好處，同時鼓勵病人多參與水中運動。活動當日除有物理治療師示範毛巾操和太極動作，讓病友及公眾感受運動的好處，還特別請來浸會大學運動學系之學生，跟風濕病病友來一場水中籃球比賽及「融合水中運動」之舞蹈表演，宣揚「傷健共融」之精神。



2009年10月11日——風濕緩痛自由行

2009年響應國際風濕病日的活動主題較往年廣泛，並不局限於個別的風濕病和特定的處理方法，嘗試涵蓋各個類別的風濕病，故採用嘉年華會的形式進行，旨在讓大眾了解關節痛的有效處理方法，達至「舒緩痛楚、自由行動」的目的。活動當日除設有攤位和資訊展覽介紹風濕病的種類及成因外，還有專科醫生講解關節肌肉痛的治療方法、針灸師暢談與風濕病相關的穴位，及物理治療師教授市民大眾預防骨質疏鬆症的運動等。義工嘉許禮亦於活動當日一併舉行，藉以答謝一直默默支持香港風濕病基金會的義工。☺