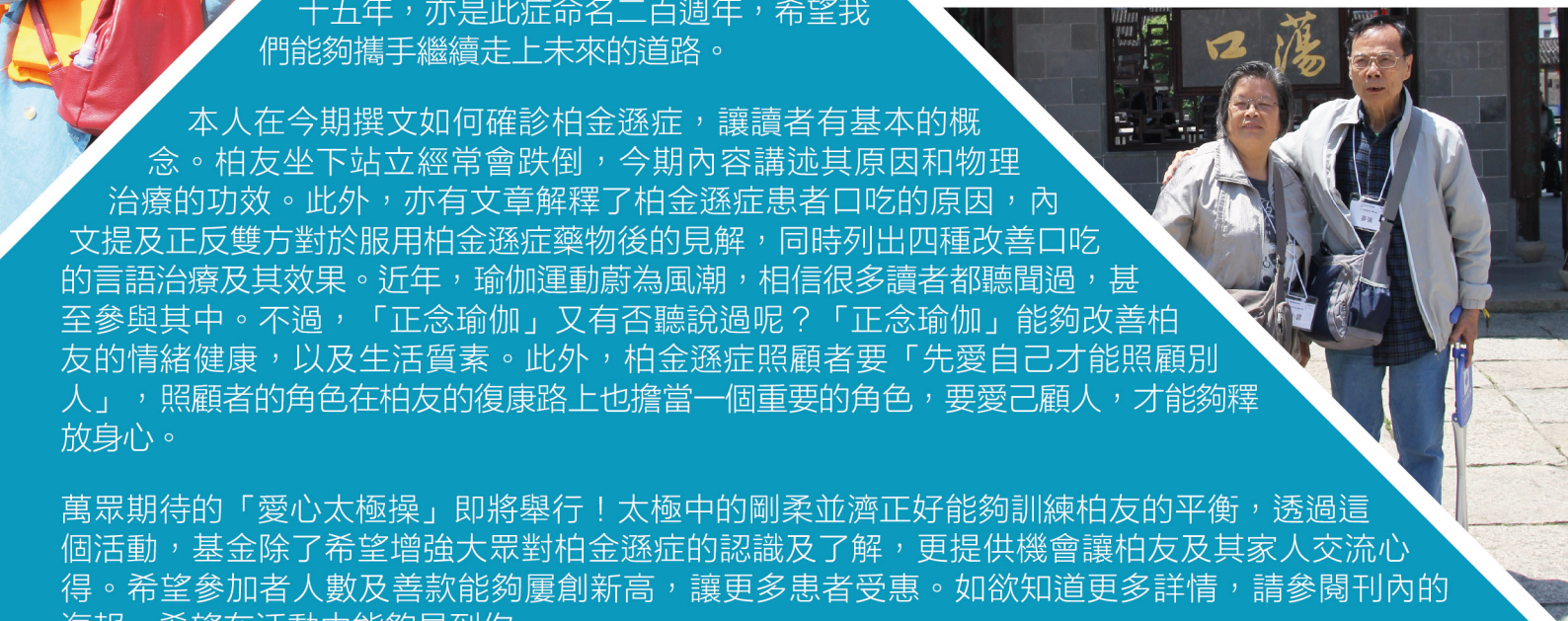


柏友新知

ISSUE
41
MAR 2017



春回大地

大地春回，寒冷的冬天終於都過去。各位柏友及讀者們，準備好迎接太陽溫暖的擁抱嗎？今年除了是香港柏金遜症基金成立十五年，亦是此症命名二百週年，希望我們能夠攜手繼續走上未來的道路。

本人在今期撰文如何確診柏金遜症，讓讀者有基本的概念。柏友坐下站立經常會跌倒，今期內容講述其原因和物理治療的功效。此外，亦有文章解釋了柏金遜症患者口吃的原因，內文提及正反雙方對於服用柏金遜症藥物後的見解，同時列出四種改善口吃的言語治療及其效果。近年，瑜伽運動蔚為風潮，相信很多讀者都聽聞過，甚至參與其中。不過，「正念瑜伽」又有否聽說過呢？「正念瑜伽」能夠改善柏友的情緒健康，以及生活質素。此外，柏金遜症照顧者要「先愛自己才能照顧別人」，照顧者的角色在柏友的復康路上也擔當一個重要的角色，要愛己顧人，才能夠釋放身心。

萬眾期待的「愛心太極操」即將舉行！太極中的剛柔並濟正好能夠訓練柏友的平衡，透過這個活動，基金除了希望增強大眾對柏金遜症的認識及了解，更提供機會讓柏友及其家人交流心得。希望參加者人數及善款能夠屢創新高，讓更多患者受惠。如欲知道更多詳情，請參閱刊內的海報，希望在活動中能夠見到你。

在這個網絡資訊發達的年代，我們仍然堅持出版印刷版《柏友新知》。不知道讀者們有否留意，在封面的左下角有一個小小的QR code。讀者只要用手機應用程式掃一掃QR code，就可以連接到《柏友新知》的網絡版，兩個版本供大家選擇。在此，本人衷心感謝大家的支持。



歐陽敏醫生
香港柏金遜症基金委員
二零一七年三月六日

主辦機構：



柏友互愛十五載
基金扶助展風采

愛心太極之星：



太極樂隊主音歌手
雷有輝(Patrick)

活動司儀：



羅啟新



15th 愛心太極操

Tai Chi for Parkinson's 2017



集結力量 齊齊耍出一套愛心太極操 幫助柏金遜症患者
Join us to help patients with Parkinson's disease

日期：23 - 04 - 2017 (日/Sunday)

時間：10:00 - 13:00

地點：九龍石硤尾公園體育館

Shek Kip Mei Park Sports Centre

捐款請直接存入「香港柏金遜症基金」匯豐銀行戶口：
Donation to 'Hong Kong Parkinson's Disease Foundation' HSBC A/C

405-061888-001

電話：8100 5223 傳真：2396 6465

網址：www.hkpdf.org.hk

協辦機構



支持機構



贊助機構



銀贊助：



銅贊助：



其他贊助：



目錄

如何確診帕金森症? P.4

歐陽敏醫生

P.6 一年之計在於春

黃潔汶

愛己顧人·釋放身心 P.8

陳啟盈

P.11 為什麼坐下站立會跌倒?物理治療有對策

麥潔儀博士

「正念瑜伽」改善情緒健康 P.14

郭欣欣 薛詠紅博士 關卓妍 陳裕麗博士

P.16 為什麼帕金森症患者會口吃?

關陳立穎女士

帕金森症短訊速遞 P.18

柏友新知

2017年3月 第41期

出版: 香港帕金森症基金

編輯委員會: 歐陽敏醫生(總編輯) 麥潔儀博士 廖卓芬 黃潔汶 關陳立穎 陳啟盈 薛詠紅博士 梁錦滔 吳順珠 黎穎楠
電話: (852) 8100 5223 傳真: (852) 2396 6465 電郵: info@hkpdf.org.hk 編輯部: 九龍大角咀通州街135-137號明德中心2樓A室

《柏友新知》季刊所刊載之內文, 部分來自採訪專業醫護人員或治療師, 部分由專科醫生、治療師及專業人士撰寫, 旨在增進普羅大眾對帕金森症的認識; 至於正確的診斷及治療, 均需由專業的醫護人員視乎每位患者不同情況, 作出正確的診斷及治療, 因此, 所有參與《柏友新知》製作、撰寫及提供文稿的人士, 不會為任何人對本刊內容的應用, 負上任何醫療或法律責任。

所有填寫訂閱、活動、講座、索取贈品表格的個人資料, 只會用於《柏友新知》季刊的各項服務、發展及整體推廣計劃, 若閣下不願意收到有關資訊, 請來函通知。

訂閱熱線: 8100 5223 網址: www.hkpdf.org.hk

 [Hong Kong Parkinson's Disease Foundation](https://www.facebook.com/HongKongParkinsonsDiseaseFoundation) 

如何確診

歐陽敏醫生
香港帕金森症基金委員
香港帕金森症基金教育與培訓委員會主席
腦神經科專科醫生



帕金森症？

在缺乏驗血及影像檢查結果的佐證下，很多人或會疑惑，究竟帕金森症是如何被診斷出來的？

要準確診斷帕金森症的確不容易，尤其是在患病的早期。或者你也曾經為此感到沮喪 – 可能要經過多年後疾病才能得到確診；可能你的疾病已得到診斷，但那卻是帕金森綜合症(Parkinsonism)，而不是帕金森症，這令你感到混亂，不知道兩者的分別何在。簡單而言，帕金森綜合症=典型帕金森症(即帕金森症)+非典型帕金森症(即帕金森症以外的所有其他腦神經退化性疾病)。非典型帕金森症的病程通常進展得較快，而且除了在早期，疾病對多巴胺藥物反應不佳。

問診+臨床檢查=確診？

要診斷帕金森症，醫生首先會小心查問患者在神經系統上的病史，然後進行檢查。直至現在為止，並沒有一個標準的診斷測試可以確診帕金森症，因此，診斷便依賴患者提供的臨床資料，以及神經系統檢測所得的結果。

- 醫生會詢問病歷，包括病徵、症狀持續的時間等等。
- 然後在神經系統的檢測中：
 - 觀察你的手臂在靜止時，或是伸展時會否震顫。
 - 觀察你的肢體或頸項有否出現僵硬的情況。
 - 觀察你的步行姿態是否正常，步幅是否短小？你的雙臂會否對稱性地搖擺？醫生會從後拉你，看看你重拾平衡的反應有多快。



進行額外檢查的主要作用是排除其他類似帕金森症疾病的可能性，例如出血、中風或腦水腫。如患者對左旋多巴(一種能夠暫時恢復腦部中多巴胺活動的藥物)有良好反應，可以進一步印證帕金森症的診斷。

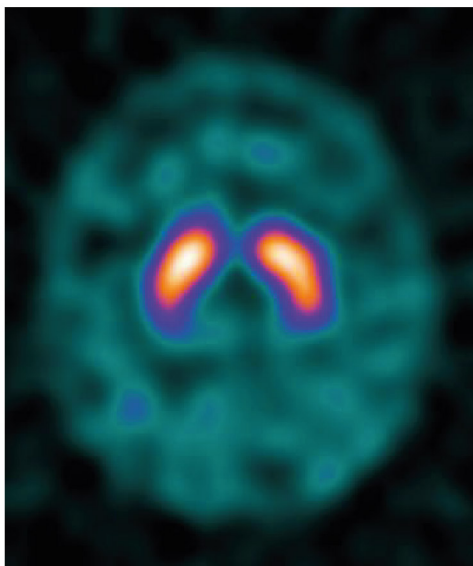
為何缺乏可以確診的理學測試？

假如帕金森症的症狀輕微，即使是對於經驗豐富的腦神經科專科醫生來說，也是難以百分百確診的，因為很多腦神經系統上的症狀跟帕金森症非常相似，現時並未有針對帕金森症的早期確診及標準的診斷測試，研究人員正努力尋找一個準確無誤的帕金森症生物標記，例如通過血液測試或影像掃描來辨識。目前為止，帕金森症的最佳客觀測試包括有專門的腦部掃描技術，這能夠測量多巴胺的系統及腦部內的新陳代謝。雖然這些測試只能在某些特定的影像檢查中心內進行，而且費用極昂貴，但它亦只具有輔助診斷的作用，並不是準確及可靠的診斷工具。

總括來說，直至現時為止，暫時未有一種生物標記來確診帕金森症，因此臨床的診斷仍無法取代，臨床診斷仍然是確診帕金森症的黃金標準。

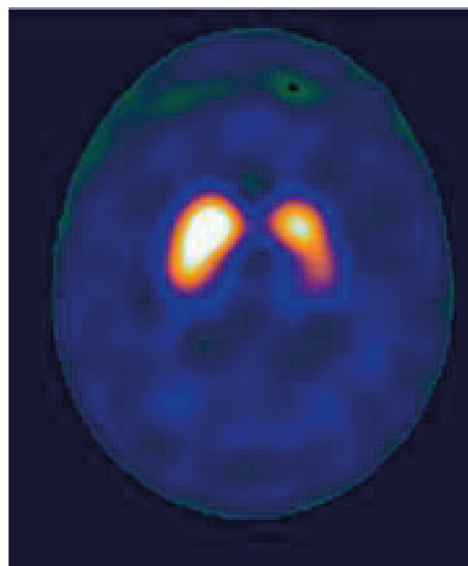
Parkinson's Disease Pathology

Normal DAT Scan



Shows binding of ligand to presynaptic DA transporters

PD DAT Scan



Shows asymmetric DAT loss in early PD

一年之計在於春

重新規劃生活作息

冬天過去，春天到來。剛過了農曆新年，氣溫也開始漸漸溫暖起來。樹木草地開始重新穿上新的綠衣裳，花朵將會慢慢綻放盛開，還有各種雀鳥昆蟲都開始活躍起來。各位柏友及家人也不妨趁著春天充滿生機的氣息去計劃一下生活中可以有何改進，不如就由日常生活上開始吧！

1. 抽濕防滑倒

春天天氣開始潮濕，室內室外地面容易濕滑。要確保家居地面乾爽，可以用抽濕機吸走多餘濕氣。如果家居沒有抽濕機，也可以用熱水拖抹地板或地磚，之後再用風扇吹乾地面來保持地面乾爽。

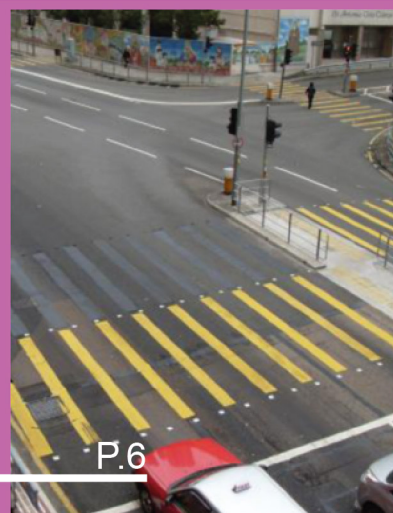
2. 計劃戶外活動時間表

春天天氣開始溫暖，柏友們都可趁此多到室外走動，做做運動來保持身體的活動及協調能力，避免身體變得過份僵硬而減底靈活性及平衡力。不妨跟家人一起商量，根據服藥時間來計劃一份作息時間表，內容包括起床及睡眠時間、膳食時間、運動或興趣班的時間、自我護理時間及社交時間等等。這樣可以有效安排在服藥後狀態最佳時做活動或參與社交聚會，從而令生活作息取得平衡，也能避免因過多活動以致身體過度勞累。

3. 安排室內運動

若外面下着雨，不能到室外做運動，也可在室內做運動。很多柏友都有舉步艱難及碎步等相似的問題，就像雙腳要黏著地下一樣。其實柏友及家人只要在家中花些少工夫，就能大大改善這種現象，而柏友又不用擔心因天氣變化而未能到室外做運動。方法是，只需要在家裡騰出一些空間，預備一些有顏色及防滑的膠貼，根據適當的步距裁剪好，然後貼在地上，圖案可參考路上的斑馬線或大方格等，都是不錯的選擇。

此外，在家中的樓梯或在家居大門口處，也可貼上防滑的顏色膠貼，用以提醒柏友要注意，也可讓柏友作舉步的提示。



4. 添置輔助飲食器具

最近有不少柏友訴說生活上遇到困難，因為帕金森症令到手部震顫或身體僵硬，影響進食及穿著衣服、扣鈕或拉拉鍊、穿鞋或襪子等等，詢問一些關於輔助器具的意見。其實在日常生活上，我們可以添置一些飲食輔助容器，例如粗柄加重湯匙、特製的碗或碟、有切割彎面的杯或加有飲管的杯，都可以幫助柏友飲食時減低困難，方便進食。此外進食速度較慢時，也可用保溫碗或杯以保持食物溫度。



5. 選購穿衣梳洗輔助工具

梳洗時，可以選購一些粗柄牙刷，方便拿握；又或可選購電動牙刷或鬚刨，既方便又可安全使用。此外，可選擇容易穿脫及前面開襟的襯衫，方便穿上；又或選用扣鈕拉拉鍊輔助工具，幫忙穿衣。當然在選購衣服時，要選擇有大鈕扣或大拉鍊又稱身的衣服。穿鞋或穿襪時，若身體不方便彎腰穿著，可用加長柄的抓取器或穿襪器，方便取鞋襪穿著。此外，柏友們也可選擇穿著有魔術貼的鞋，避免穿綁鞋帶的困難。



6. 安裝防跌床架

至於睡房處，床的高度要適中，不宜太矮而令柏友起身困難。家人有時會說柏友容易在睡覺時發夢，而從床上滾落地下，有些柏友甚至有骨折意外。其實家人可以安裝防跌床架，只需放進床褥下便可，既可防跌，又可讓柏友安全又容易地從床上起身，一舉兩得。



7. 安裝平安鐘

現今的家庭結構與以前的大為不同，大部分的子女成長或結婚後都會搬離父母家，組織自己的家庭而剩下兩老。顧及到年紀大及自己的身體狀況，柏友們其實可以考慮選用平安鐘，在危急需要時，也可容易及快速得到救援及幫助。

8. 家人患者同參加興趣班

柏友及家人可以商量一起參加一些興趣班，例如舞蹈、畫畫、太極、瑜珈等等，一方面可以紓緩緊張焦慮的情緒，學習放鬆；另外又可以增強身體協調及平衡力，使生活過得更有活力，開心及積極。各位柏友及家人，坐言起行，現在一起計劃一下吧，一年之計在於春呢！有不明白的地方，可向你們的職業治療師查詢。

愛己顧人 · 釋放身心

柏金遜症是退化性的疾病，接受病患和進行復康也是一個漫長的過程，對於患者和照顧者也同樣承受著莫大的壓力。我最近認識了幾個剛剛確診柏金遜症的家庭，夫妻互相支持和一同投入復康訓練和參與不同的社區活動，但很多時候卻因為生活上的細節、生活習慣的不同和轉變，很容易發生衝突，大家都感到失望和氣餒。有些時候，照顧者太投入照顧的角色，或者患者太堅持自己的立場，可引致大家精神和身體上都承受很大的壓力。如果未能適當地處理這些壓力，又忽視自身的需要，可能導致「耗盡」(Burnout)這種精神狀態，彼此會感到疲累、易病、沮喪及容易發脾氣等。

先愛自己才能照顧別人

患者的復康壓力大，對前路感到徬徨，照顧者亦然。有時候，柏友的身體狀況起伏，容易情緒不穩，照顧者的情緒自然也受到影響。照顧者也需要有正常的宣洩渠道，照顧好自己的身心健康，讓自己在沉重的照顧壓力下鬆一鬆，才能夠繼續照顧工作。

1. 注意自我壓力「警號」

注意自己是否常睡不好，甚至失眠、容易生氣或陷入沮喪？千萬不要忽視這些壓力「警號」，需要時要鬆一鬆，甚至尋求專業人員的幫助。

2. 每天稱讚及鼓勵自己

照顧者需要肯定自己的照顧工作是有價值的，不管在家照顧或出外工作一樣都有貢獻。所以，謹記每天維持對自己正面評價，肯定自己對患者的照顧和付出的努力。保持正面樂觀，盡量用正面思考替代負面思考，保持心情愉悅，才不會讓壓力打倒自己。

3. 吃好一點、睡飽一點

有好的體力才能照顧好患者。請注意營養均衡、充足睡眠，保持健康的身體。不管有多忙，都要給自己喘息的空間，做些能讓自己放鬆和喜歡的事，例如看一場電影、散步、運動等，都能讓自己轉換心情。學習鬆弛技巧，例如深呼吸和肌肉鬆弛練習也有助舒緩壓力。避免使用不適當的方法來應付壓力，例如逃避、依賴藥物或酒精。

4. 盡量維持社交活動及嗜好

在照顧過程中，盡量保持自己的生活空間，和朋友聚會、參加活動等，不但可以調適照顧壓力，同時也可以為未來生活預作安排。避免在照顧任務終結時，感覺到生活失去重心，以及不知所措。





接納自己的情緒·接受別人幫助

情緒是正常及自然的心理反應，所以請接納自己及患者的情緒反應，不論是正面或是負面的情緒。強忍著壓抑情緒，只會不斷累積，後果會更難收拾。所以我們必須學習接受自己及家人會有挫折、沮喪甚至憤怒的情緒，並尋找健康的宣洩管道，如運動、找人聊天等都是很好的方式。

1. 保持幽默感

請保持幽默感，嘗試不要與患者計較。持續的爭辯，只會令雙方的關係受損。有時候，照顧者埋怨患者只向他們發脾氣，但對待他人客氣，其實是因為照顧者是患者最親近和最信任的人，無論怎樣也不會離棄他們。只要認同這個想法，很多照顧者都會釋懷。當然，患者也需要明白不應過份濫用這個特權。另外，照顧者宜與患者坦誠溝通，了解身體狀況及實際能力，訂立雙方同意的目標，鼓勵他們做一些能力範圍可以做得到的事情，保持其獨立及自我照顧的能力。

2. 充分運用社會資源

現時各區均有不同的社會服務機構為長者提供住宿或日間的暫托服務。照顧者可使用日間暫托，處理簡單事務或與朋友茶聚，紓緩緊張的生活。照顧者亦可及早計劃每年一次的休息，替長者申請暫住服務，讓自己可以有一個較長時間的歇息。

3. 你並不孤單

你可以參與香港柏金遜症會，與其他照顧者互相支持、加油打氣，你會感覺到照顧的路上，你並不孤單。除了情緒上得到支持外，亦可互相交流照顧的心得。另外，也適宜定期安排家庭聚會，讓其他家人知悉患者近況，令他們多了解照顧者的工作，同時邀請他們多參與照顧，分擔責任。患者也適宜一同出席，讓他感覺自己仍是家庭的一份子，而非只是一個被照顧者。

最後，不少照顧者其實很疼愛患者，也能夠在照顧過程中尋找出當中的意義，且感到有所得著。雖然每位照顧者的感受都不一樣。但如果我們能從正面的角度看待照顧者的角色，用心的與患者溝通，多體諒和包容，自然會與患者建立一份深厚的感情，壓力感會隨之而減少。同樣地，患者亦要體諒照顧者，盡量與他們合作，互諒互讓，照顧者的工作自然會更輕鬆。

以下「照顧者壓力測量表」僅供照顧者作自我測試之用。當壓力過度沉重，而嚴重影響睡眠、食慾、情緒極度低落、甚至有輕生的意念時，並持續兩周以上，請務必立即尋求專業醫療人員的協助。

「照顧者壓力測量表」

請就下列14項敘述，按照閣下實際的照顧情況來評分，圈出合適的分數。

(例：若您很少感到疲倦，就圈1分的位置)

		從來沒有	很少如此	有時如此	常常如此
1	您覺得身體不舒服(不爽快)時還是要照顧患者	0	1	2	3
2	感到疲倦	0	1	2	3
3	體力上負擔重	0	1	2	3
4	我會受到患者的情緒影響	0	1	2	3
5	睡眠被干擾(因為患者在夜裡無法安睡)	0	1	2	3
6	因為照顧患者讓您的健康變壞了	0	1	2	3
7	感到心力交瘁	0	1	2	3
8	照顧患者讓您精神上覺得痛苦	0	1	2	3
9	當您和患者在一起時，會感到生氣	0	1	2	3
10	因為照顧患者影響您原先的旅行計劃	0	1	2	3
11	與親朋好友交往受影響	0	1	2	3
12	您必須時時刻刻都要注意患者	0	1	2	3
13	照顧患者的花費大，造成經濟負擔	0	1	2	3
14	不能外出工作，家庭收入受影響	0	1	2	3

總分：將 14 題的分數加起來就是總分

- 1)總分是 0-13 分之間：您調適得很好，但是照顧的路是很漫長的，繼續保持下去，加油！
- 2)總分是 14-25 分之間：您已經開始出現一些壓力的徵兆，建議您利用社會資源來減輕照顧壓力，主動打電話詢問有哪些服務可以解決您的困難。
- 3)總分是 26-42 分之間：您目前承受著相當沉重的負擔，強烈建議您立即尋求家人、親友或社會資源的協助，以確保您及患者都能有良好的生活品質。

為什麼



坐下

站立



現時有大量相關研究指出，跌倒對帕金森症患者來說是一個嚴重的問題，這些研究包括預測跌倒的風險因素、如何評估平衡力障礙、跌倒管理訓練計劃的效用等等。有些研究跟進患者一段時間，並詢問患者，以了解其跌倒的特徵。患者跌倒的特徵及跌倒時所處的環境這些資訊，能為物理治療師在設計預防跌倒的訓練計劃時提供啟示。作者最近剛完成了一項研究，對輕微帕金森症患者(N=80)在跌倒時正進行何種活動作出監察，有關步行時的跌倒特徵及預防步行時跌倒的建議，作者在2016年8月份出版的第39期《柏友新知》季刊中已提及，今次，則進一步討論為何帕金森症患者在站立及坐下時會跌倒，並探討預防跌倒的方法。

物理治療有對策

不同病程 跌倒模式有異

下表顯示帕金森症患者在進行不同活動時的跌倒比率。

	輕微帕金森症患者	中度帕金森症患者
步行	65%	45%
站立	25%	34%
坐下及轉移位置	10%	21%

雖然兩組患者最多是在步行時跌倒，但在輕微帕金森症患者當中，其百分比比較高。相反，相對輕微帕金森症患者，較多中度帕金森症患者在站立及坐下時跌倒，原因是輕微帕金森症患者的活動能力較高，步行時會跌倒的機會便較高。至於中度帕金森症患者，他們可能會花較多時間站立和坐着，便有較大可能在這兩種姿勢下跌倒。

這一期，我們會繼續討論站立和坐下時為何會跌倒？正在進行什麼活動？物理治療訓練又能怎樣預防跌倒呢？

站立坐下跌倒原因

站立和坐下這些靜止的姿勢是不會導致跌倒的，但是，當帕金森症患者站立時想轉換姿勢，卻又無法好好控制身體重心於兩腿之間，又或是坐下時想轉換姿勢，身體重心卻失控於臀部範圍以外時，便會導致跌倒，這些類型的跌倒可以被歸類為內在誘發失去平衡。在站立的情況下，患者要活動身軀或踏步時或是由兩腿站立轉換到單腿站立的姿勢時難以保持平衡。其他可能情況是對被推撞的反應較差而失去平衡。至於坐下時會跌倒，是由於患者並沒有適當地坐好，或是從椅子上滑下來。

導致跌倒的活動包括：

站立時

- 彎身及伸手向下(即拾起地上的物件)
- 伸手向上超過頭部(可能是拿取高處物件)
- 轉身前往接聽電話
- 向後踏步拿取物件(例如玩保齡球時)
- 站着穿著拖鞋
- 站着穿上褲子
- 站立時被別人推撞

坐下時

- 坐下的位置太接近椅子邊緣
- 坐下時向旁邊伸手
- 從椅子上滑了下來

物理治療訓練避免跌倒

站立時的穩定性訓練

大部分帕金森症患者的身軀僵硬，限制了他們的肢體活動能力，例如彎身向下、向上伸展及轉彎。此外，患者也可能肌肉薄弱，尤其是背肌，背肌能夠幫助挺直及轉動身軀。物理治療師會教導患者進行伸展訓練，以維持身軀的活動性。我們也會幫助強化患者的肌肉，好讓背部能夠挺直，軀幹能夠轉動。接下來，患者會接受訓練，讓他們能夠在進行任務(如向前及向下伸手、向下彎腰、在安全的姿態下轉彎)時能夠活動身軀及控制身體的重心。在這方面，我們設計了一些軀幹伸展及靈活性的訓練，還有在音樂下跳「平衡舞蹈」來訓練軀幹的活動。這些練習可以在手機應用程式「柏寶袋」內找到。

踏步也是重要的訓練任務，尤其是向後踏步，因為那是最不穩定的。物理治療師會教導患者如何在安全的姿勢下向後踏步，患者可以從細小和穩定的踏步開始，逐漸增加步幅和踏步的速度。訓練愈多，愈能夠把踏步反應變成自動動作，以防被別人擾亂而導致跌倒。

有些具有風險的任務是須要避免的，例如站着穿著褲子是困難的，因為你要在單腿站立的情況下保持平衡，同時又要進行另一項任務 – 穿褲子。對於帕金森症患者來說，同時專注於兩項任務又保持平衡是困難的。我們建議你坐下來，而不是站着穿著褲子，以防跌倒。想站着穿上拖鞋前，你也必須為自己尋找可以倚靠身體的地方。患者只要改變行為，就能防止在進行這兩項任務時跌倒。

坐下時的訓練任務

坐下時太接近椅子邊緣，以及從椅子上滑下來，可以是源於不良的坐姿。帕金森症患者必須貼着椅背坐下，別向前傾，或是傾向椅子的任何一方。你可以在鏡子前練習，學習適當的坐姿。

有些患者步行向椅子時過於匆忙地坐下，最後因為坐到椅子的邊緣而從椅子上掉下。你必須步行，然後站立在椅子的前面，先用手扶着椅子，最後才坐下來。

坐在椅子時的軀幹活動能力也要訓練一下，物理治療師會教導患者伸手向前及兩旁，逐漸增加伸展的距離，藉以提高伸展時的穩定性。

總結

- 向不同方向伸展是站立時最常導致跌倒的活動。
- 坐下時太接近椅子邊緣，或是從椅子上滑下來，都會導致坐下時跌倒。
- 必須訓練身軀的靈活性，以及鍛煉安全姿態伸展。
- 必須強化軀幹及腿部的肌肉力量，以防止跌倒。
- 必須改變具風險的習慣，例如站着穿褲子，以及糾正不良的坐姿，以提高安全度。



「正念瑜伽」 改善 情緒健康

郭欣欣

香港帕金森症基金教育與培訓委員會委員
香港中文大學那打素護理學院

薛詠紅博士

香港帕金森症基金教育與培訓委員會委員
香港中文大學那打素護理學院副教授

關卓妍

香港復康會鄭德炎日間復康護理中心經理

陳裕麗博士

香港帕金森症基金教育與培訓委員會委員
香港中文大學那打素護理學院副教授

上一期我們探討過情緒健康對柏友的重要性，原來負面情緒不但會妨礙柏友對身體健康的管理，限制其日常生活，若未能加以適當處理，更會加劇患者焦慮及抑鬱的徵狀，損害其生活質素。那麼，我們又有什麼有效的方法去改善柏友的情緒健康及生活質素呢？

傳統醫學一般採用藥物治療和心理治療去改善情緒健康的問題，近年有研究指出身心運動亦是一個既高效益又可惠及大眾的方案。在眾多運動中，瑜伽更是一個既新穎又有趣的選擇。

瑜伽不是耍雜技

提及瑜伽，有些人可能會聯想起有如雜技般的高難度動作而未敢嘗試。但其實瑜伽的精神更著重於感受當下，自我覺察，達致身定而又心靜的境界。透過瑜伽體位、呼吸及靜觀練習，我們無須比較、無須刻意強求，每個人都可以根據自己不同的身體狀況作出調整，只須好好感受當下的身心狀態，認識自己的身體，覺察自己的情緒便好。

「正念瑜伽」課程

最近香港中文大學那打素護理學院與香港復康會正進行一個專為帕金森症而設的「正念瑜伽」研究計劃，以了解「正念瑜伽」對提昇柏友身心健康的成效。這套「正念瑜伽」練習經專家特別設計，適合帕金森症患者進行。先導計劃已於去年九月至十一月完成，我們邀請了十位柏友一同參與為期八星期、每星期一堂的「正念瑜伽」課程。

瑜伽改善身心

初步數據分析顯示，參加者於完成「正念瑜伽」課程後，其情緒健康有顯著改善，較少出現抑鬱及焦慮徵狀，對痛苦的覺知亦有明顯的轉變，變得更能安然面對。另外，參加者的平衡、步態及生活質素亦有進步的趨勢。是次先導計劃結果令人鼓舞，全體學員都表示對課程滿意，更相約於課程完成後一同作持續練習。



以下是參加者分享對此課程的一些看法：

- 瑜伽能舒展筋骨，增加靈活性，改善心情。
- 靜觀可使我心境平靜，容易入睡。瑜伽體位練習可令手腳力度增強，活動時能保持平衡。
- 拜日式、飛鳥及靜觀步行很好，能增加靈活性及放鬆身體。
- 是次活動對我來說有很大的幫助，解決了我步速的煩惱，減少拖腳。所以我堅持每天都做自己做到的動作，運動難度高的就慢慢溫習，亦改善了我右手肩膀痛的問題，不再感到痛楚。
- 做完瑜伽伸展練習較易入睡，較放鬆，更能放鬆腰部肌肉，改善便秘。每天都有練習嬰兒式及其他放鬆瑜伽動作。

結果顯示瑜伽不但能舒展筋骨、改善肌力，更能放鬆身體，平靜心情。通過持續的瑜伽練習，我們會慢慢對自己的身心更加了解。

歡迎報讀新課程

由於先導計劃的結果理想，我們會在接下來的數月繼續開辦同類課程，希望能收集更多數據以證實瑜伽對身心健康的影響。

如您對是次「正念瑜伽」研究計劃有興趣，歡迎瀏覽有關海報<https://goo.gl/Awyg1d>或致電香港復康會社區復康網絡報名及查詢。

香港復康會社區復康網絡聯絡電話

- 威爾斯中心：2636 0666 夏姑娘
- 李鄭屋中心：2361 2838 何姑娘
- 大興中心：2775 4414 陳姑娘
- 康山中心：2549 7744 葉姑娘



為什麼 帕金森症患者會口吃？

帕金森症引起的說話障礙，最明顯的是聲音變得細小，除此以外，其他特徵還包括語氣失去抑揚頓挫和咬字含糊。部分患者也會有「口吃」(dysfluency) 的說話困難。患者說話的速度會越來越快，或者在說話時突然重複了幾個字，或者每句的開端都顯得十分困難。聽上去，帕金森症患者說話時結結巴巴，斷斷續續的，像是「口吃」。

成因：眾說紛紜

帕金森症引起「口吃」的原因並不簡單，文獻上也論說紛紜，包括了以下的可能性：

1. 太少停頓
2. 語速太快
3. 咬字含糊
4. 失去時間或速度的預測能力
5. 失去說話動作的平衡能力
6. 注重說話內容而忽略說話的速度
7. 藥物影響
8. 手術影響



正方: 多巴胺有效，即是運動功能障礙

這些因由，大多數是基於帕金森症的運動功能障礙和多巴胺缺少的病理而推論出來的，也就是說，由於腦底基的黑質缺乏多巴胺(dopamine)，大腦對肢體運動的訊號失去平衡，引起咬字器官活動的動作幅度過小，造成咬字動作過分含糊不清，說話的音節之間沒有了適當停頓，咬字的速度就變成太快了。研究人員指出，患者服用減輕動作困難的帕金森症藥物後，如左旋多巴，也能同時減輕口吃的現象，就是說，口吃的病理，跟其肢體障礙的病理是同出一徹的，是多巴胺主導的神經系統故障引起的發音器官運動困難。

反方: 藥物對部分患者無效，即並非完全是運動功能障礙

可是，有部分研究卻已經發現，比較晚期的患者在服用多巴胺之後，不但口吃的情況沒有改善，還反而越發嚴重。情況就像帕金森症患者在藥物週期出現的「開關」反應，不自主地手腳舞動(dyskinesia)，出現肢體運動控制的問題。

就我們至今所知，此類研究並非唯一的反對證據，也有帕金森症患者在服用多巴胺藥物後，或受到深腦刺激法後，口吃情況沒有改善，也沒有變壞，證明以上用藥物或手術治療口吃的治療方法，只能幫助部分患者，而口吃的病理，未必完全出於多巴胺控制的腦神經系統。研究人員仍然在努力，尋找引起口吃的所有原因。

言語治療改善口吃

綜合治療文獻研究的結果，我們發現密集而針對性的言語治療，能改善柏金遜症患者說話不流暢的情況。有效的言語治療可以分為以下幾類，但是它們都各有優劣：

- 大聲治療法 (LSVT®-LOUD)
- 清晰說話治療法 (Clear Speech)
- 延遲聽覺回饋 (Delayed Auditory Feedback)
- 節奏控制 (打拍子、拍子機、拍子視覺提示板等等)



拍子機
網上圖片
<https://thenounproject.com>

- 1.大聲治療法 (LSVT®-LOUD) 主要是透過密集的訓練，加強柏金遜症患者的聲量。患者在放聲說話的同時，也不經意地減慢了說話的速度，變成減低了說話結巴的情況。
- 2.清晰說話治療法(Clear Speech)的重點是透過言語訓練，令柏金遜症患者以非常清晰、速度適中和聲量適合的方法來說話。由於治療師給予恆常適合的回饋，患者可以慢慢學會清晰說話的秘訣，從而改善說話速度過快的問題。
- 3.延遲聽覺回饋方法(Delayed Auditory Feedback)主要是要患者透過佩戴一副外型像助聽器的聽覺回饋儀器，接收延遲回饋，令佩戴者在說話後不久聽到自己所說的話(即是患者在延遲0.5秒後聽到自己剛才所說的話)。許多人在佩戴後說話速度都相應減慢。
4. 另外，患者可以打拍子或者使用拍子機，跟隨已訂立的節拍說話，調慢說話的速度。

輔助工具治療缺點多

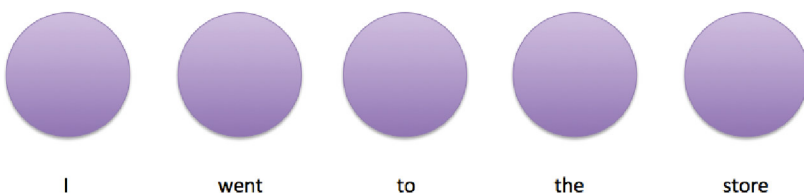
使用外在輔助工具的治療方法，譬如延遲聽覺回饋法和打拍子控制節奏，都可以很快看到患者減慢說話的速度。可是，也會看到患者很快「適應」了這些外在輔助，說話的速度回落到沒有治療前的過急情況。情況就像有些人會把時鐘校快10分鐘，幫助自己減低遲到的機會，但是，用了一段時間後，這個校快了的時鐘就會被使用者適應了，失去校快10分鐘的優勢了。

再者，利用輔助工具，如拍子機、拍子板等等，患者的節奏會變得太均勻，語調因而變得缺乏抑揚頓挫，聽上去很不自然，像機械人說話一般。

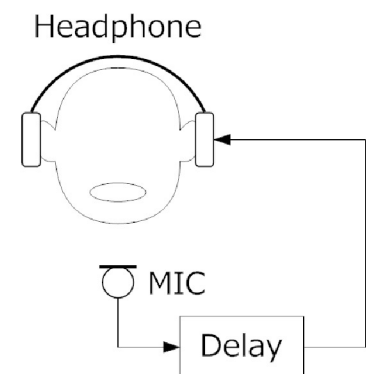
另外，拍子機等工具，都難以攜帶外出使用，用法並不方便，以致大多數人只會在治療過程學會使用這些輔助工具，但不會轉化到日常活動中使用。

密集言語治療較佳

至於不需要輔助工具的密集言語治療，例如大聲治療法或者清晰說話治療法，因為密集和針對性的訓練，與生活有相關的聯繫，加上練習完後多會有配套在家練習，接受治療者通常可以用適當的節奏和速度來說話，治療效果能維持一段長時間。

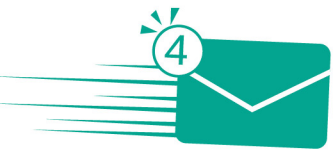


拍子板
網上圖片<http://thespeechchicks.com>



DAF(Delayed Auditory Feedback)

延遲聽覺回饋
網上圖片
http://blogs.yahoo.co.jp/cubesp_speaker



柏金遜症短訊速遞

資料來源：《Northwest Parkinson》(下稱NPF)

1. 吸入性藥物完成第三階段測試

美國的生物製藥公司Acorda Therapeutics為吸入性柏金遜症藥物CVT-301完成第三階段的測試，結果令人滿意，計劃尋求美國食品及藥物管理局的批准通過，有望在不久的將來臨床應用。

CVT-301是柏金遜症口服藥物左旋多巴的吸入劑型，用以解決患者口服藥物後出現藥效「關掉」，運動症狀再次出現的問題。因為透過肺部吸入左旋多巴，會較口服更快產生藥效，或能迅速緩解藥效「關掉」造成的運動障礙。藥廠招募了超過300名活動能力出現波動的柏金遜症患者進行試驗，把患者分成三組，前兩組在藥效「關掉」時分別吸入60mg及84mg的左旋多巴乾粉噴霧，最後一組則吸入安慰劑。最後利用柏金遜症綜合評分量表 (UPDRS III) 來量度運動症狀的改善程度，試驗為時12星期。結果顯示，吸入84mg最能夠改善運動症狀。

就安全性而言，藥廠指出，CVT-301並沒有顯著的肺部危害，最普遍的輕微副作用是可能會引起咳嗽，測試中，15%患者吸入藥物時會咳嗽。其他可能出現的副作用包括上呼吸道感染、喉嚨不適、噁心和痰液變色。製藥公司現有另外兩項有關長期使用的安全測試在進行中，使用12個月的測試數據預計會於今年的第一季發表。藥廠計劃於2017年中於美國申請註冊使用這種新藥。

(2017年2月9日，NPF引述MedScape)

2. 驗血分辨柏金遜症相似疾病

一項最新的研究指出，檢測血液中某種蛋白，或能有助分辨柏金遜症及與之症狀相似的非典型柏金遜症 (atypical parkinsonian disorders)。現時，並沒有血液測試或影像掃描等客觀證據來診斷柏金遜症，仍靠醫生的臨床檢查來確診患病。不過，在患病的早期，即使是優秀的腦神經科專科醫生，亦難以分辨柏金遜症和其他跟其症狀非常相似的疾病，例如非典型柏金遜症。

柏金遜症患者會有震顫、肢體僵硬、平衡及協調問題，情況會愈來愈差。非典型柏金遜症較為少見，其表現還包括進行性核上性麻痹、大腦皮質基底核障礙症候群、多系統萎縮。雖然這兩種疾病暫時仍無法根治，但是，盡早分辨兩者極其重要，因為疾病的進程及治療並不相同。非典型柏金遜症的預後較差，病程進展較快，有較多殘障的症狀，通常對多巴胺藥物反應不理想。最新的研究把分辨兩者的標準放在名為神經微絲輕鏈的血蛋白之中，那是神經細胞死亡後釋放出來的成分。研究顯示，非典型柏金遜症患者的脊髓液中神經微絲輕鏈的水平會上升，但是，那要透過痛苦的腰椎穿刺來檢測。

這次，研究團隊則嘗試透過驗血來檢測神經微絲輕鏈的水平。500名人士被分成3組，一組為健康人士，一組為確診4-6年的柏金遜症或非典型柏金遜症患者，最後一組則是確診三年以下的柏金遜症或非典型柏金遜症患者。結果顯示，非典型柏金遜症患者相對有較高的神經微絲輕鏈的水平，患病愈久，檢測的準確率愈高，敏感度有80-82%，較早期患病者的測試敏感度則為70%。不過，測試仍然須要優化，仍待更多的研究來證實其可靠性。

這項研究於2月8日刊載於網上版的期刊Neurology之中。

(2017年2月9日，NPF引述CBS News)

3. 維他命B3有助早發性帕金森症

英國萊斯特大學(University of Leicester)的研究發現，在膳食中增加攝取菸鹼酸 (Niacin)，或許有助早發性帕金森症的患者。菸鹼酸或稱維他命B3，存在於多種食物之中，包括堅果和肉類。

是次研究以果蠅作實驗對象，揭示早發性帕金森症影響腦部的機理，並希望尋找能夠有助這類患者的其他藥物。負責研究的學者指出，帕金森症源於腦部內黑質的多巴胺神經元的衰亡，觸發的原因有多種，但是，部分遺傳性的個案則顯示，問題源於不健康的腺粒體。PINK1基因突變導致細胞線粒體異常，線粒體被認為是細胞的產能「動力室」，線粒體異常，神經元便因能量不足而衰亡。異常的線粒體同時釋放有毒的分子，破壞被DNA編碼的基因。

學者稱，我們體內的化合物NAD對產生能量和修復DNA非常重要，他們懷疑，當線粒體持續受到破壞時，這種分子會否就變得短缺？於是，研究人員餵服果蠅含菸鹼酸的營養補充食物，那會在體內變成NAD。結果發現，有了額外的NAD後，相對吃正常膳食的果蠅，服用菸鹼酸的果蠅，其異常線粒體的數量遠遠少得多。

科學家同時發現，停止NAD修復DNA的功能，線粒體和神經元就能保持健康，同時能改善果蠅的體力、活動能力及延長壽命。

現時已有癌症藥物能阻截NAD修復DNA，如配合在膳食中增加補充菸鹼酸，或能有助治療帕金森症。雖然如此，研究仍然需要更多的證據和實驗來證實。

(2017年1月10日，NPF引述ScienceDaily)

4. 帕金森症由腸臟開始？

美國有科學家首次發現帕金森症跟腸臟微生物菌群的生物連繫。他們相信，帕金森症是由腸臟開始的，研究人員進行的動物實驗顯示，腦部疾病可能是由腸臟中的細菌引起。假如屬實，便會顛覆我們向來對帕金森症的理解，假以時日，治療方法也或會有所突破，抗生素可能會派上用場。研究成果發表於期刊Cell之中。

科學家利用經基因編程，腦部可以製造大量 α -synuclein蛋白的模擬帕金森症小鼠進行動物實驗，發現只有那些胃部內有細菌的小鼠會出現帕金森症狀，無菌的小鼠則保持健康。進一步的實驗顯示，相對移植健康人士腸胃中的細菌，將帕金森症患者腸胃中的細菌移植到實驗小鼠身上後，小鼠便會出現較多帕金森症狀。

加州理工學院的研究人員相信，腸胃中的細菌會釋放化學物質，觸發腦部中的病變。細菌能把纖維分解成短鏈脂肪酸，這些化學物質的失衡，相信或會誘發腦部中的免疫細胞，導致損害。

雖然上述理論仍需要在人類身上得到證實，但是科學家仍希望消化系統的藥物，甚或是抗生素，未來可以成為治療帕金森症的新藥。腸臟中的菌群對我們的健康極為重要，把它們全部剷除是不可能的；理論仍存在無數疑問有待解答，不過，這項研究無疑開啟了新方向，為患者帶來新的希望。

(2016年12月2日，NPF引述BBC News)



柏寶袋 (線上版)

版本: 1.1

檔案大小: 10MB

價格: 免費下載



如無法投寄，請寄回秘書處地址：九龍大角咀通州街 135-137 號明德中心2樓A室

由於每期《柏友新知》也會上載至本基金網頁 www.hkpdf.org.hk，如讀者於網上閱讀，並不需要投寄服務，請致電 8100 5223 與秘書處聯絡，謝謝！

捐款表格

請以正楷填寫表格，並在合適的方格填上 號

本人支持香港柏金遜症基金，樂意捐助 \$ _____

捐款者姓名：_____ (先生/女士/小姐) 聯絡電話：_____

地址：_____

捐款方法： 直接存入「香港柏金遜症基金」匯豐銀行戶口：405-061888-001

劃線支票，支票號碼_____ (抬頭請寫「香港柏金遜症基金」)

香港柏金遜症基金 - 個人資料收集及使用聲明

本人 同意 不同意 香港柏金遜症基金使用所有已收集或將來收集所得的本人個人資料 (包括姓名、電郵地址、通訊地址、手機號碼、電話號碼及傳真號碼) 作為與本基金的通訊及開納收據之用途。

確認人簽署：_____ 日期：_____

秘書處地址：九龍通州街135-137號明德中心2樓A室

香港柏金遜症基金 - 《柏友新知》讀者意見調查

感謝您閱讀《柏友新知》，請您回答以下問題，作為我們日後改善的依據。請在合適的方框內打“✓”，填妥後可以傳真(2396 6465)或電郵(info@hkpdf.org.hk) 或 whatsapp(5333 4317) 或郵寄香港柏金遜症基金秘書處：九龍通州街 135-137 號明德中心 2 樓 A 室。《柏友新知》感謝您的支持與愛護。

一、基本資料

1. 性別： 男 女 2. 你是否柏友： 是 不是 3. 你是否《柏友新知》訂戶： 是 不是
4. 年齡： 30 歲或以下 31-40 歲 41-50 歲 51-60 歲 61-70 歲 71 歲或以上

二、意見調查

1. 你閱讀了《柏友新知》多少年？ 少於 1 年 1-3 年 4-6 年 7-9 年 超過 9 年
2. 你閱讀《柏友新知》的習慣為？ 初次 偶爾 每期都有閱讀
3. 你通常花多少時間閱讀每期《柏友新知》？
 少於 1 小時 少於 2 小時 少於 3 小時 少於 4 小時 少於 5 小時
4. 你由甚麼途徑得知《柏友新知》？(可選多於一項)
 香港柏金遜症基金網站 香港柏金遜症基金 facebook 參加公眾研討會
 參加愛心太極操 透過香港柏金遜症會郵寄 其他：_____
5. 你所閱讀的《柏友新知》的來源通常是？
 自己訂閱 長者中心借閱 香港復康會及社區復康網絡借閱
 醫院借閱 公司借閱 透過香港柏金遜症會郵寄 其他：_____
6. 你閱讀《柏友新知》的原因？
 了解病症 了解治療方法 了解最新醫療資訊 其他：_____
7. 你對《柏友新知》內那些文章最感興趣？(可選不多於三項)
 關於藥物 關於物理治療 關於言語治療 關於職業治療
 關於社會服務 關於手術治療 關於外國醫療資訊 其他：_____
8. 你有沒有習慣經常閱讀下列文章？

	必定閱讀	經常閱讀	偶爾閱讀	甚少閱讀	從不閱讀
關於藥物					
關於物理治療					
關於言語治療					
關於職業治療					
關於社會服務					
關於手術治療					
外國醫療資訊					

9. 你能否從《柏友新知》獲得所需的資訊？

能夠 不能夠，原因：_____

10. 你希望《柏友新知》加強那些類型的文章？

11. 你認為《柏友新知》需要改善的地方是？

12. 你認為《柏友新知》內容是： 太淺 適當 太深

13. 你認為《柏友新知》的內容是否多元化？ 是 不是

14. 整體而言，你覺得《柏友新知》的滿意程度？

內容： 很好 佳 好 尚可 待加強

設計： 很好 佳 好 尚可 待加強

印刷： 很好 佳 好 尚可 待加強

15. 你會否推薦《柏友新知》給其他柏友？

會，因為_____ 不會，因為_____

DIRECT DEBIT AUTHORISATION (Generic Set-up) 直接付款授權書

Date 日期	day 日 / month 月 / year 年

- Note 注意:**
1. Please tick where applicable. 請在適當的地方加上別號。
 2. For HSBC customers, please return the completed form to the Bank or mail to Automatic Payments Centre, Payment Services at P O Box 72677, Kowloon Central Post Office, Kowloon, Hong Kong. You may also set up the direct debit authorisation through HSBC Internet Banking. For non-HSBC customers, please complete and return this form to your banker. 如屬滙豐客戶，請將已填妥的表格交回本行或寄回九龍中央郵政局郵政信箱 72677 號匯款服務自動轉賬中心。您亦可透過滙豐網上理財設立直接付款授權。如非滙豐客戶，請依次填寫並將此授權書交給貴戶的往來銀行。
 3. Your Direct Debit Authorisation set up request will normally be processed within 4 working days (excluding Saturday, Sunday and public holiday) upon receipt of your form. 在一般情況下，本行將在收到您的直接付款授權的設立申請表後四個工作天內（不包括星期六、日及公眾假期）處理您的申請。

Name of Party to be Credited (<i>The Beneficiary</i>) 收款的一方 (收款人) 香港柏金遜症基金		Bank No. 銀行號碼 0 0 4	Branch No. 分行號碼 4 0 5	Account No. 戶口號碼 0 6 1 8 8 8 0 0 1
My/Our Bank Name and Branch 本人(等)的銀行及分行的名稱		Bank No. 銀行號碼	Branch No. 分行號碼	My/Our Account No. 本人(等)的戶口號碼
My/Our Name(s) as recorded on Statement/Passbook (<i>in Block Letters</i>) 本人(等)在結單/存摺上所紀錄的名稱 (請以英文正楷填寫)				
Contact Telephone No. 聯絡電話號碼	Maximum Limit for 最高付款限額 <i>Note 注意: If blank, the debtor's bank will set as "unlimited". 如無填寫, 付款銀行會將轉賬限額設定為「不设上限」。</i> <input type="checkbox"/> Each Payment 每次 <input type="checkbox"/> Each Month 每月		Expiry Date (<i>day/month/year</i>) 到期日 (日/月/年) <i>Note 注意: If blank, this authorisation shall have effect until further notice and Expiry Date should be greater than 3 months. 如無填寫, 此直接付款授權書將無限期有效直至另行通知及到期日必須大於三個月。</i>	
My/Our Address as recorded on Statement/Passbook 本人(等)在結單/存摺上所紀錄的地址				
Debtor Name (<i>in Block Letters</i>) 付款人名稱 (請以英文正楷填寫) <i>Note 注意: Please specify if other than Account Holder. 如非戶口持有人, 請填寫。</i>			Debtor Reference (<i>Compulsory Field</i>) 付款人編號 (必填之欄) (Reference between yourself and the party to be credited 貴賬戶與收款一方的編號)	
			M D O N 0 0 0 1	
Declaration (<i>For HSBC Customer Only</i>) 聲明 (只適用於滙豐客戶)				
<p>1. I/We hereby authorise my/our above named Bank to effect transfers from my/our account to that of the above named beneficiary in accordance with such instructions as my/our Bank may receive from the beneficiary and/or its banker and/or its banker's correspondent from time to time provided always that the amount of any one such transfer shall not exceed the limit indicated above. 本人(等)現授權本人(等)的上述銀行, (根據收款人或其往來銀行及/或代理行不時給予本人(等)銀行的指示)自本人(等)的戶口內轉賬予上述收款人。惟每次轉賬金額不得超過以上指定的限額。</p> <p>2. I/We agree that my/our Bank shall not be obliged to ascertain whether or not notice of any such transfer or reversal notice has been given to me/us. 本人(等)同意本人(等)的銀行毋須證實該等轉賬通知或沖銷通知是否已交予本人(等)。</p> <p>3. I/We jointly and severally accept full responsibility for any overdraft (or increase in existing overdraft) on my/our account which may arise as a result of any such transfer(s). 如因該等轉賬而令本人(等)的戶口出現透支(或令現時的透支增加), 本人(等)願共同及個別承擔全部責任。</p> <p>4. I/We understand that I/we must maintain sufficient funds in the account one business day (before the close of branch banking hours) before the transfer date (as specified in the instructions received by my/our Bank from the beneficiary and/or its banker and/or its banker's correspondent from time to time) for the transfer authorised herein. I/We agree that should there be insufficient funds in my/our account to meet any transfer authorised herein, my/our Bank will be entitled, at its absolute discretion, not to effect such a transfer in which event the Bank may levy its usual charges and may cancel this authorisation at any time without notification to me/us. For the avoidance of doubt, the Bank may cancel this authorisation at its sole discretion at any time without prior notice. 本人(等)明白本人(等)須在指定的轉賬日期(即根據本人(等)的銀行從收款人或其往來銀行及/或代理行不時收到的指示)前一個營業日(分行辦公時間內), 在戶口內備有足夠款項以便支付該等授權轉賬。本人(等)並同意如本人(等)的戶口並無足夠款項支付該等授權轉賬, 本人(等)的銀行有絕對酌情權不予轉賬, 且本人(等)的銀行可收取慣常的收費, 並可隨時取消該等授權轉賬且毋須通知本人(等)。為避免疑問, 本人(等)的銀行可隨時自行決定取消該等授權轉賬且毋須通知本人(等)。</p> <p>5. This direct debit authorisation shall have effect until further notice or until the expiry date written above (whichever shall first occur). I/We agree that if no transaction is performed on my/our account under such authorisation for a continuous period of 30 months, my/our Bank reserves the right to cancel the direct debit arrangement without prior notice to me/us, even though the authorisation has not expired or there is no expiry date for the authorisation. 本直接付款授權書將繼續生效直至另行通知為止或直至上列到期日為止(以兩者中最早的日期為準)。本人(等)同意如本人(等)已設立直接付款授權的戶口連續三十個月內未有根據本授權書作出過賬的紀錄, 本人(等)的銀行保留權利取消本直接付款安排而毋須另行通知本人(等), 即使本授權書並未到期或未有註明授權到期日。</p> <p>6. I/We agree that any notice of cancellation or variation of this authorisation which I/we may give to my/our Bank shall be given at least two working days prior to the date on which such cancellation/variation is to take effect. 本人(等)同意, 本人(等)取消或更改本授權書的任何通知, 須於取消/更改生效日最少兩個工作天之前交予本人(等)的銀行。</p>				
My/Our Bank Account Signature(s) 本人(等)銀行戶口的簽署				
X				
Remarks			Branch Chop	
For Bank Use Only 銀行專用				