



髓康會會訊 (第 56 期)

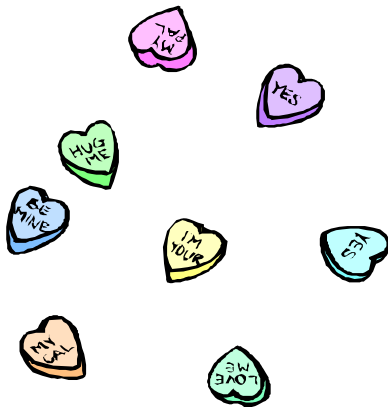
熱線：6239 0025
網址：www.bmtpa.org.hk
電郵：bmtpa1993@yahoo.com.hk
通訊：香港郵政信箱 3659 號



最新消息

2008-2009 年度 執行委員會成員

- | | | |
|-----|---|-----|
| 主席 | : | 鄧超馳 |
| 副主席 | : | 陳玉珊 |
| 秘書 | : | 趙翠瑜 |
| 財政 | : | 梁綺霞 |
| 常委 | : | 呂惠貞 |
| | | 沈嘉兒 |
| | | 梁彭棟 |
| | | 黃錦漢 |
| | | 侯鳳群 |



時間匆匆，髓康會已踏入第十五年頭，感謝創會會員及各位顧問給髓康會一個好的開始，創會時已是一個以「有限公司」註冊為非牟利病人自助組織，在當年病人組織中較為少有。

回顧過去，曾遇到不少挫折和風浪，幸有賴義工們逐一克服。雖然我們會員人數不多，但會員關係比較密切。義工同心同德，避免無謂內訌，會務得以順利發展。

經常有人問我，為甚麼需要每年都要續會？其實續會是有一定意義，會費是收入一部份，足以維持最基本支出。如一個自助組織一旦失去資助，後果會怎樣？而會費收入也是用於會員及關懷服務上，一個仙也沒有浪費。續會可以更新會員資料，保持聯絡。續會比例就是支持率的表現。今年4月，本會曾做問卷調查，八成以上會員認為會費合理。

希望透過彼此關懷、互助，在重生道路上一一起往前走，使生命更有意義。大家參與髓康會活動，與我們保持聯繫，已是對我們很大的支持及鼓舞，請繼續支持髓康會！

08-09 年度執行委員會主席鄧超馳



關愛髓康十五載

🌸 在 11 月 15 日本會舉行了十五週年會員大會，過百會員和嘉賓，見證這個富紀念性的晚會。步入會場，各會員和醫生、姑娘、伙伴組織代表已忙於彼此問候、祝福和互報近況。見到我們的顧問醫生和醫護人員，就像小影迷般蜂擁而上，來個大合照。



🌸 分別由已經移植 2 年、10 年、18 年的會員分享移植後的心路歷程。而袁詠詩姑娘也一同分享感受，她說每當見到病人康復和健康地成長，十分欣慰。分享過程大家都真情流露，場面感人。

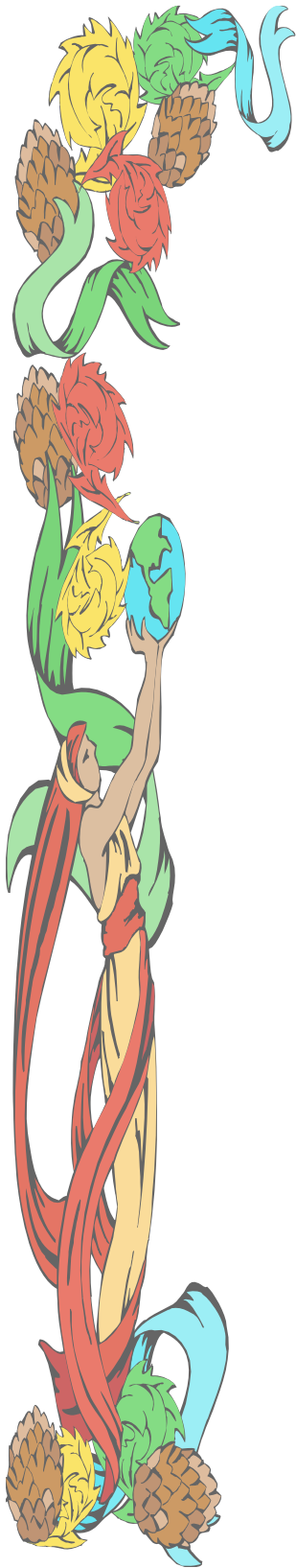


🌸 魔術師(會員郭兆全及會員家屬譚子翹)除示範魔術外，也教大家玩一些小魔術。你睇佢地幾咁投入！



授其所好

我為你而驕傲



在 2008 年 11 月 15 日的那個週末，我參加了髓康會的十五週年聚餐，這是一個極有意義的晚宴，令我感受良多！除了會員及家屬，還有邀請醫護人員及嘉賓一起出席，場面很熱鬧！

髓康會是由一群已接受骨髓移植病人所組成，曾接受骨髓移植之人士，全部都是重生的見証，經歷重重考驗，確是唔簡單！同時亦打破一般人把血癌當作絕症的誤解，這都是拜很多電影及劇集所賜，不知何解，總要把血癌說成不治之症，聞之色變！但事實上我見過不少康復者，根本看不出他們曾經是血癌病患者，現在大家都過著健康的生活。

每個會員都有不少感人的故事，同時大家亦是幸運的一群，能有機會進行骨髓移植，得到醫護人員的專業治療及細心照顧；還有親人及朋友給予無限的關愛支持及鼓勵。雖然在治療期間捱過不少苦頭，大家都有不同的經歷，病情的起伏、體重、血液指數等，猶如坐過山車大上大落，但是當中得着都很多，大家更加珍惜生命的每一刻和眼前的一切，人亦變得更加豁達！

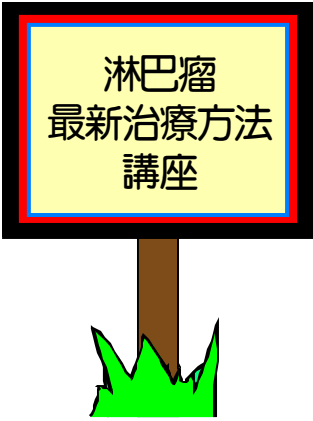
當晚，出席的醫護人員，能夠見到眾多康復者重獲新生及為其家庭帶來的喜悅，這正是他們多年來辛勞付出的最好回報，真的令人鼓舞。很多病友都視他們如偶像，送上致敬及無盡感激，可以與他們的家人一起分享重生的見証，我們這班粉絲都很興奮。

除了美味的自助餐、精采的魔術表演、幸運大抽獎，還有會友及醫護人員的真情分享，使人為之感動！全賴髓康會一班勞苦功高的幹事和義工精心策劃，會員熱心的參與，醫護人員及嘉賓的到場支持，為晚宴劃上完滿的句號，實在是一個教人難忘的晚上！

我為你們而驕傲！

撰寫：夏萍

活動快遞



淋巴瘤
最新治療方法
講座

日期： 20 / 12 / 2008 (星期六)

時間： 下午 3 : 00 - 5 : 00

地點： 黃大仙下邨龍昌樓 2-8 號地下

癌協綜合服務中心

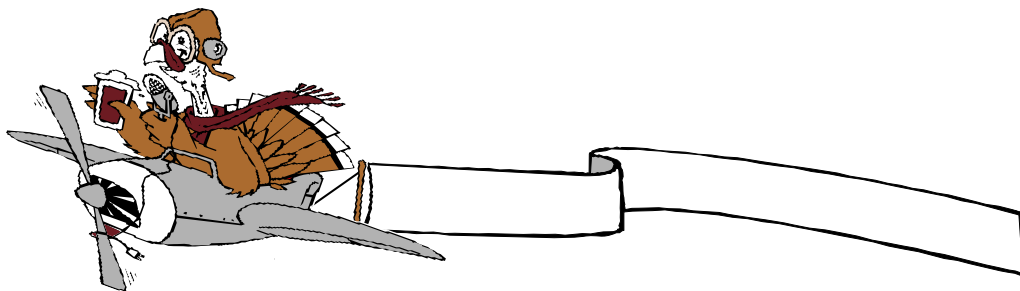
內容： 講解治療淋巴瘤的新知識，包括新藥物的成效及治療方案等。

講者： 梁如鴻醫生(香港大學內科學系副教授)

對象： 淋巴瘤患者及其家屬

報名及查詢：☎ 6239 0025 或 2855 3900

【由瑪麗醫院癌症輔導及支援服務、心血會及髓康會合辦】



日期： 16 / 1 / 2009 (星期五)

時間：下午 2:30 - 4:30

地點：瑪麗醫院癌症中心二樓活動室二


內容：營養師講解血科病人常見的飲食問題及應付方法，同時亦解答參加者心中的疑問。

講者：瑪麗醫院營養師

對象：血液及腫瘤科病人及其家屬

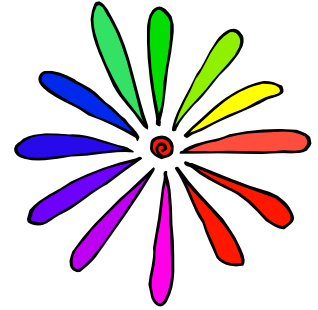
報名及查詢：☎ 6239 0025 或 2855 3900

【由瑪麗醫院癌症輔導及支援服務、心血會及髓康會合辦】



血液及腫瘤科
飲食與營養
講座

齊來360



日期：2009年1月4日（星期日）

集合時間及地點：

- (A) 早上九時，灣仔中旅社（近修頓球場）（灣仔港鐵站 A4 或 B1 出口）
- (B) 早上九時 30 分，美孚影都戲院（美孚港鐵站 A 出口）

內容：集合地點出發→於東涌轉乘昂坪 360 纜車前往昂坪市集及寶蓮寺→到達昂坪市集後，參觀昂坪市集、昂坪茶館、街頭表演、更可自費欣賞【與佛同行、靈猴影院】→於寶蓮寺品嘗齋宴→餐後再參觀大雄寶殿、心經簡林、天壇大佛等→再乘坐昂坪 360 纜車返回東涌→到達東涌後，於東涌東薈城特賣場自由參觀及購物→乘車返回集合地點→到達集合地點後解散

費用：會員/附屬會員：\$100（65 歲或以上長者\$80）

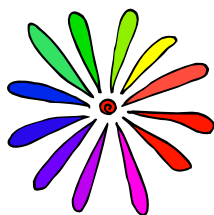
會員/附屬會員之首名家屬：\$120

（如首名家屬為 65 歲或以上長者\$80；3-11 歲小童\$60）

非會員：\$170（65 歲或以上長者\$155；3-11 歲小童\$130）

報名：致電 6239-0025（額滿即止）

備註：如已報名人仕因私人理由未能出席，或須補回 \$40 作為人數不足的差額。



把臂同遊360
開心精神你至醒!

腦輕鬆

話咁快聖誕節又到了，又係我爛 GAG 小王子出動的時候。今次就等我同你地玩幾條 IQ 題，咁你地就可以响聖誕 Party 到同朋友大笑一番啦！

1. NIKE 出了 50 對限量版波鞋，小明排第二
都買不到波鞋，點解???



2. 食蠍子會中毒，咁食蟻又會點呢???

3. 螞蟻最鍾意食白糖糕，咁螞蟻最怕又是咩糕呢???



4. 花識溜冰，鷹識桌球，咁青蛙、蝴蝶同狗
識做咩運動呢???



1. 因為排在小明前面的是蜈蚣(即百足)，牠買了五十對鞋，所以小明買唔到
2. 食蟻會「瘦」(因為食蟻獸啊)
3. 螞蟻最怕「拜高」(殺蟲劑)
4. 游泳(因為有蛙式、蝶式同狗仔式)

小贴士

欲申請「殘疾人士登記証」的病友，可從下列地方索取表格申請。

- 往各區民政事務署索取
- 瀏覽衛生福利局復康中央檔案室網頁直接下載
http://www.lwb.gov.hk/download/services/other_services/crr-application.pdf
- 致電本會熱線 6239-0025 與義工聯絡，可以電郵或郵寄方法索取，或查詢有關申請手續。

凡在瑪麗醫院骨髓移植中心覆診的骨髓移植病友，本會可代為辦理有關申請！

淋巴健康100分工作坊

香港血癌基金於 2008 年 11 月 22 日舉辦「淋巴健康 100 分」病友工作坊，髓康會作為協辦組織之一，也動員各會員會友參加。

當日內容非常豐富，首先由梁憲孫教授主講「淋巴瘤治療新趨勢」，他特別介紹了以單克隆抗體醫治淋巴瘤，會眾反應非常熱烈。營養師陳國賓先生推介癌症病人食譜並即場示範烹制 2 款營養餐：

(一) 磨菇意大利飯

材料：白米 1 杯，紅米 1/3 杯，洋蔥 1/2 個，磨菇 6 只，青、紅燈籠椒各 1/4 個，淡奶 1/2 杯，清雞湯 1/2 杯。

調味料：鹽 1/4 茶匙，黑胡椒粉少許。

(二) 三絲麻醬蕎麥麵

材料：蕎麥麵 1 札，青瓜絲及甘筍絲各 2 湯匙，木耳絲 1 湯匙，日式芝麻醬 2 湯匙，亞麻籽 1 湯匙。

「與你走在抗癌路上」環節中，梁佩如博士給病友幾個積極面對癌症的貼士：

- 1) 保持自己處於開心狀態
- 2) 多些幫助別人，互相鼓勵
- 3) 在病患中找到生命的意義

而物理治療師楊嘉敏小姐則指導在場病友用毛巾及水樽作道具做伸展運動，強化肌肉及心肺功能。

在此，我們衷心感謝香港血癌基金致送 120 支耳探熱器給本會。

本會將會把探熱器送給來年(2009 年)入住瑪麗醫院骨髓移植中心的病友，以便他們回家後在康復期時使用。

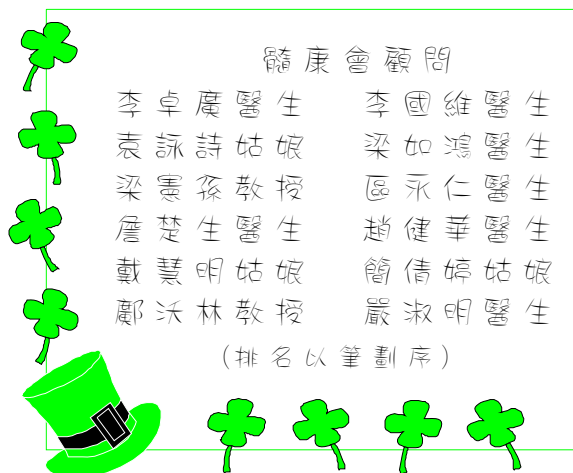


編者的話

在大家歡慶髓康會十五周年之際，也是筆者接受骨髓移植五周歲了，同樣可喜可賀。筆者最近數月與三五知己同行，四出遊歷，賞楓看松，實行親親大自然，享受那久違了的輕鬆感覺。可能有人會說：「你晒命啦！」「沒錯，是晒命！因為這五年是得來不易的，沒有骨髓移植和醫護人員的悉心照顧，那會有今天的健康。」

因而在周年聚餐時，我們更邀請來不同年份移植的病友齊齊「晒命」，分享他們的康復經歷，說明接受移植後還是可以活得很好和很久的，減少大家對骨髓移植的恐懼和疑慮。當然在惜福之餘，更要懂得感恩，盡己所能，回饋社會。

我們在新的一年裏有許多活動和工作等著你來參加，期待下次再見到你。



會訊製作小組：

梁嘉兒、侯鳳群、陳玉珊、沈澤、郭淑瑩

髓康會
香港郵政信箱 3659 號