



髓康會會訊(第82期)

熱線: 6239 0025

本會電話: 3656 0822 傳真: 3656 0920

網址: www.bmtpa.org.hk

電郵: bmtpa1993@yahoo.com.hk

郵箱: 香港郵政信箱3659號

贊助機構:



癌症基金會
CANCERFUND
抗癌路上不孤單



活動預告

歡迎取閱

夏日共聚樂逍遙

日期: 2015年8月16日(星期日)

時間: 中午12時至下午2時30分(敬請準時)

地點: 龍堡國際園林閣咖啡室

尖沙咀柯士甸道8號龍堡國際UG層
(港鐵佐敦站D出口或柯士甸站F出口)

名額: 80人

費用: 會員/附屬會員 HK\$130

會員首名家屬 HK\$150 非會員 HK\$200

報名: 致電熱線 6239 0025或3656 0822(先報先得, 額滿即止)



興趣班

植物盆景創作班

日期：2015年7月25日(星期六)

時間：下午1時30分至3時

地點：荔枝角青山道479-479A號麗昌工廠大廈404D室

集合時間及地點：下午1時15分

港鐵荔枝角站B出口方向美心西餅

名額：10人(名額有限，額滿即止，快速行動)

費用：會員HK\$54 非會員HK\$104 (已包括材料費)

報名：本會 3656 0822 或 熱線 6239 0025



皮革製作班

日期：2015年10月3日(星期六)

時間：下午2時至4時

地點：黃大仙癌協服務中心

九龍黃大仙下邨龍昌樓地下C翼2-8號

(黃大仙港鐵站C出口)

名額：12人(名額有限，額滿即止，快速行動)

費用：會員HK\$20 非會員HK\$70 (已包括材料費)

報名：本會 3656 0822 或 熱線 6239 0025



【骨髓移植知多少】講座暨心聲交流

日期：2015年8月7日(星期五)

時間：下午2時30分至4時30分

地點：瑪麗醫院癌症中心二樓活動室

講者：梁如鴻教授(瑪麗醫院血液及血液腫瘤科)

對象：血液腫瘤科患者及其家屬

內容：1. 講解骨髓移植的新發展及移植前後的護理

2. 問答時間

3. 康復者分享復康心得

報名：請致電 2255 3557

(由癌症病人關顧支援組與血液及腫瘤科護理部、髓康會及心血會合辦)

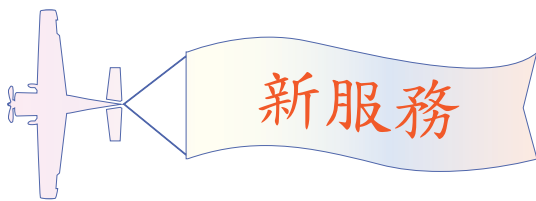
抗癌大步走

由癌症基金會主辦的【抗癌大步走】步行籌款活動將於2015年11月22日(星期日)舉行，現已接受報名，歡迎各會友踴躍參加。

本會名額：15人

最低籌款金額：成人每位 HK\$400 小童每位 HK\$100

有意參加者請致電本會熱線6239 0025或3656 0822索取籌款表格，8月25日截止報名。



希克文導管袋

本會可免費為接受骨髓移植的病友提供盛載希克文導管的小掛袋，如有需要請致電本會3656 0822或熱線6239 0025 安排寄送。



派發復康包

本會自今年5月開始，向入住瑪麗醫院骨髓移植中心(J8)接受骨髓移植的病友提供復康包。

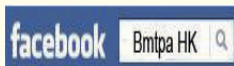
復康包內備有病友出院後所需的保健物品，包括電子探熱針，滋潤唇膏，希克文導管小掛袋，N95防菌口罩，酒精搓手液及火酒紙等，並同時附上本會簡介及入會表。有關復康包將由本會義工於每周六病房探訪時逐一派送給各病友，歡迎病友填寫入會表格並交回成為本會一分子，以方便我們聯系及提供適切的服務。

如有任何疑問，歡迎致電本會熱線3656 0822或6239 0025查詢。





如欲參閱更多照片請登入



活動剪影

澄波學校

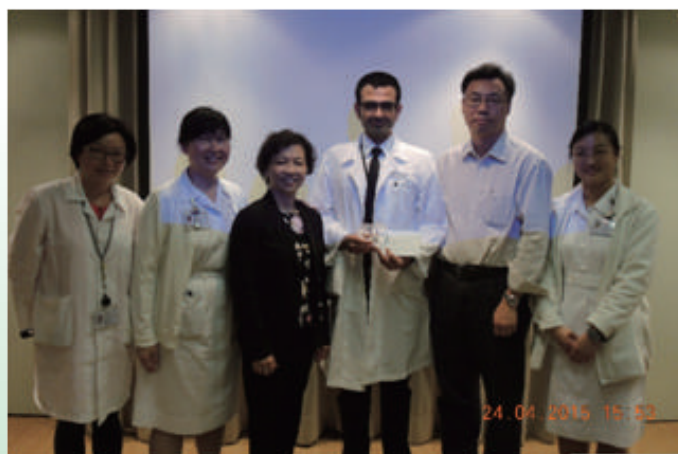
鹽田梓文物陳列室
YIM TIN TSAI HERITAGE EXHIBITION CENTRE



春遊鹽田梓

【治療血液腫瘤的研究與發展】

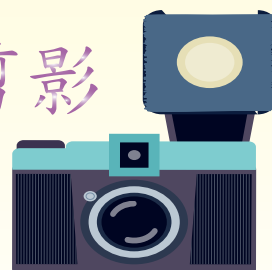
講座暨心聲交流



特別鳴謝喬夏利醫生



活動剪影



高爾夫球試玩日

「活出精彩」嘉年華會 暨義工嘉許典禮2015



慢煮與食物安全

真空低溫烹調法

在香港近年開始興起慢煮烹調，最常見的慢煮方法為真空低溫烹調法，通常會將食物放入膠袋，將空氣抽走並密封，再以精確的溫度（通常為攝氏47度至88度之間）長時間烹煮，將食物慢慢煮熟。真空低溫烹調法可以保持食物的原汁原味，能夠抑制在食物氧化過程中產生的異味，以及減少在烹煮時水分和味道的蒸發和流失。此外，烹調中精確的溫度控制可以更易掌握食物的生熟程度，令肉質較韌的部位變得柔嫩。另外，把食物真空密封後烹煮，可令熱力快速傳送至食物，並減少食物在貯存期間受到交叉污染的機會，從而延長食物的保質期。

真空低溫烹調法有什麼風險？

真空低溫烹調法也有食物安全上的風險。首先，食物存放在攝氏4度至60度的危險溫度範圍過久，容易滋生致病細菌。尤其是「產氣莢膜梭狀芽孢桿菌」的孢子耐熱，能夠抵受烹煮過程中的熱力，如果溫度控制不當，便可讓繁殖細胞在真空包裝的食物中大量生長。其次，真空低溫烹煮的食物長時間存放在雪櫃中，缺氧和冷藏的環境有利於兼性厭氧菌（例如李斯特菌）和厭氧菌（例如肉毒桿菌）的繁殖。最後，真空低溫烹調法所用的溫度，未必能把食物特別是魚類徹底煮熟，因此不足以消滅食物中的致病細菌或寄生蟲。

給市民的建議：

1. 高風險人士（長者、幼童、孕婦和免疫力較弱的人）應避免進食未經徹底煮熟的食物。
2. 為減低風險，應光顧可靠的持牌店鋪。
3. 如進食後出現食物中毒病徵，應立即求醫。

如果是預先包裝食物的話，商戶便應確保在銷售、宣傳或展示該食品時，必須符合在《食物及藥物（成分組合及標籤）規例》（第132W章）中，有關食品標籤的規定。一般而言，預先包裝食物的標籤須列出食物的真確資料，包括名稱、配料表、保質期的說明（即「此日期或之前食用(Use By)」或「此日期前最佳(Best Before)」）、特別貯存方式或使用指示的陳述、製造商或包裝商的名稱和地址、數量、重量或體積，以及營養標籤。

《資料節錄自食物安全中心通訊2014年季刊第4期》

對於還在接受治療及骨髓移植後免疫力較低的病友而言，應避免使用上述烹調法煮食，因食物有可能未徹底煮熟而易受細菌感染，請大家務必謹慎處理食物。

醫院探訪服務

活動名稱	日期及時間	詳情
關懷探訪	逢星期六 上午10 - 中午12時	認識同路人，分享經驗。 對象：住院病友 地點：瑪麗醫院骨髓移植中心及血液及腫瘤科病房
緣聚一刻 (門診探訪)	星期一或四 (每月一次) 上午10 - 下午12時30分	義工與等待覆診的病人作分享經驗，互相交流。 對象：瑪麗醫院骨髓移植中心覆診病友 地點：瑪麗醫院骨髓移植中心門診部
家庭會議 探訪	星期三 (每月二次) 下午1時 - 4時	義工在瑪麗醫院與準備接受骨髓移植的病友及其家屬，以過來人身份與他們分享骨髓移植的經驗。 對象：準備接受骨髓移植的病友及其家屬 地點：瑪麗醫院骨髓移植中心

颱風暴雨訊號活動安排

活動舉行前3小時天氣惡劣，請依據下列警告訊號安排				
天氣警告	警告訊號	室內活動	戶外活動	義工當值及服務
暴雨		✓	✗	✓
		✗	✗	✗
颱風訊號	T1	✓	✓	✓
	3 或以上	✗	✗	✗

會員/附屬會員資料更新表

姓名：	(中)	(英)	會員/附屬會員
新電話號碼：	住宅： 手提：	電郵：	傳真：
新通訊地址(中)：			
閣下是否有意參與本會義工工作 是 ☐ 否 ☐			
生效日期：	會員簽署：		

編者的話

炎炎夏日，很想坐在舒適涼快的地方，與好友共聚，大快朵頤嗎？那便要火速報名參加八月的夏日午聚了。興趣班也正在熱賣中，還有梁如鴻教授主講【骨髓移植知多少】講座，不要錯過。

不過，在享受夏日消暑活動之餘，提醒大家別忘記注意飲食安全，尤其移植後仍在免疫力低下狀態的病友，請參照食物安全中心的指引，不要吃未經徹底煮熟的食物，以免受細菌入侵，弄壞了身體。

本會會訊每年出版四期，歡迎各位會友投稿，分享個人抗病經歷、生活點滴、養生心得及醫護資訊等，圖文俱可。由於篇幅所限，編輯有可能刪剪或修改稿件內容，敬希諒解。來稿可以電郵**bmtpa1993@yahoo.com.hk**或致電**36560822**安排收集。

會訊製作小組

編輯：梁嘉兒
排版：張凌珊
資料：梁嘉兒
郵寄：黃錦漢
黃邦衛

髓康會顧問

方素君姑娘 李卓廣醫生 李國維醫生
袁詠詩姑娘 梁如鴻醫生 梁憲孫教授
陳漪瑩姑娘 區永仁醫生 詹楚生醫生
趙健華醫生 戴慧明姑娘 簡倩婷姑娘
謝偉財醫生 鄺沃林教授 嚴淑明醫生
(排名以筆劃序)

黃大仙癌協服務中心轉交髓康會
九龍黃大仙下邨龍昌樓地下C翼2-8號

印刷品