



髓康會會訊(第89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

地址: 九龍黃大仙下邨龍昌樓地下C翼2-8號

贊助機構:



癌症基金會
CANCERFUND
抗癌路上不孤單

HK Bmtpa facebook

最新消息

歡迎取閱

木凳仔彩繪班

各會員想不想擁有一張屬於自己又獨一無二的木凳仔。我們新一屆委員之一的文靖怡將化身為導師，教我們製作彩繪木凳仔。參加者可先用鉛筆起稿，再以顏色塗料繪畫，最後揀選自己喜歡的顏色塗料塗畢整張木凳仔，待乾後便可帶一張親手製作的木凳仔回家。一齊發揮你們的藝術天份，請踴躍參與。

課程日期: 6月10日及6月24日(星期六) 共兩堂

時間: 下午2時至4時30分(每堂2.5小時)

地點: 九龍黃大仙下邨龍昌樓C翼地下2至8號

黃大仙癌協服務中心

人數: 12人 (額滿即止)

費用(包括材料費): 會員每位 \$90 (會員優先)

陪同者每位 \$150



溫馨提示: 每位參加者請自備手套及圍裙，以免弄髒衣物。
請於2017年5月18日前致電本會報名繳費。

活動報名及繳費方法

- 1) 親臨黃大仙癌協服務中心以現金支付
- 2) 轉賬到匯豐銀行戶口511-038226-001，請於入數後在收據寫上姓名及聯絡電話後傳真到髓康會 3656 0920或WhatsApp熱線6239 0025收
- 3) 郵寄支票抬頭「香港骨髓移植復康會有限公司」，支票背面需寫上姓名及聯絡電話寄香港九龍黃大仙下邨龍昌樓C翼地下2至8號髓康會收

樂聚自然無障礙 – 米埔自然行



春回大地，氣溫回暖，候鳥逐漸離去，但米埔依然熱鬧：肥美的基圍蝦，漂亮的蝴蝶和蜻蜓等昆蟲，都會在春夏兩季活躍起來，最新的調查顯示，米埔自然保護區可找到香港45%的蜻蜓品種，22%的蝴蝶品種，當中包括全球瀕危的廣瀨妹蟴。



日期：2017年5月21日(星期日)

集合時間及地點：地點1. 上午8時15分，九龍塘港鐵站D出口多福道
地點2. 上午8時45分，上水港鐵站B出口吉野家
(逾時不候，敬請留意)

行程包括：走訪米埔引人入勝的地方，約2.5小時導賞團，全程由專業導師帶領參觀基圍、魚塘、觀鳥屋及野生生物教育中心等。

費用(包括車費及午餐)：會員每位收費\$90
首名陪同人每位\$140



人數：24人

截止日期：2017年4月28日

報名時請提供參加者的姓名及身份證號碼。如有超額，本會將以抽籤方式決定。抽籤結果將以電話形式個別通知。中籤者須於5月8日前繳費始能作實。



溫馨提示：

因是次活動在戶外進行，請各會員自備防曬及防蚊等用品。

本會建議如移植後未滿2年或身體狀況未穩定之人士，切勿報名。



《基層醫療指南》

《基層醫療指南》是一個包括不同基層醫療服務提供者的個人及執業資料的網絡模式指南，以方便公眾尋找個人的基層醫療服務提供者。《指南》首先建立西醫和牙醫的分支指南，繼而建立其他基層醫療服務提供者的分支指南。

在香港的註冊西醫、牙醫和執業中醫，如承諾提供可直接獲得、全面、持續和協調並且以人為本的基層醫療服務，便符合加入《指南》的資格。市民現在可以登入基層醫療指南的網頁，選擇適合自己需要的家庭醫生、牙醫或中醫。



醫療系統一般分為三層，包括基層、第二層及第三層。基層醫療是你和家人在一個持續醫護過程當中首個接觸點，並由不同的醫護專業人員，包括西醫、牙醫、中醫、護士及專職醫療人員等提供。第二層及第三層醫療主要包括專科及住院服務。

良好的基層醫療系統能使市民在就近其居住及工作的地方獲得全面、全人及協調的醫療服務。為每位市民提供預防性護理和優質的疾病治理，對促進人口的健康尤為重要。

基層醫療照顧整體人口的健康，並涵蓋廣泛的服務範疇，包括提供以下各類服務：

- 促進健康；
- 急性及慢性疾病的預防；
- 健康風險評估和疾病偵察；
- 急性及慢性疾病的治療及護理；
- 支援病人自我管理；以及
- 為殘疾人士或末期病患者提供復康、支援和紓緩治療。



研究顯示，相對於一個建基於專科治理服務的醫療系統，一個建基於基層醫療的醫療系統能達致更好的健康成效，減低可避免的死亡率，改善護理的持續性和讓人們更容易獲得醫療服務，亦令病人較滿意，能減少與健康相關的不平等現象，以及降低整體醫療成本。

歡迎瀏覽《基層醫療指南》

<http://www.pcdirectory.gov.hk/>

節錄自衛生署網頁之《基層醫療指南》

宣傳及推廣骨髓捐贈

(一)渣打香港馬拉松嘉年華2017

渣打馬拉松嘉年華活動在一眾義工團隊落力協助下，已於2月4日及5日順利舉行，是次活動的目的是向大眾宣傳骨髓移植，透過設立攤位遊戲及義工的講解，釋除普羅大眾對捐贈骨髓的疑慮，讓市民對骨髓移植有更深入的了解。

本會日後會積極參與公開宣傳骨髓移植的活動，增加登記捐贈骨髓的人數，為仍在等候移植的病者，及早獲得康復的機會。



(二)港島區童軍毅行日2017



(三)骨髓捐贈者嘉許禮2017





春季旅行 - 萬宜水庫東壩



如欲參閱更多照片請登入



病人組織新春團拜2017



迎春聯歡2017



不幸又幸運的我

我從小長得「肥嘟嘟」又愛笑，深受親友們歡迎，開心樂天地生活在一個充滿歡樂的大家庭。

不幸在1994年9月，我右手手背腫到像一個「龜殼」，痛到做不到功課。10月24日，伊沙伯醫院兒科醫生證實我患上急性淋巴白血病（俗稱血癌），情況緊急要立即開始治療！我3個月沒能上學和玩樂，被困在病房中食藥打針、抽脊髓、抽骨髓，每天打「黃豆」，那些藥灼傷我雙手，試過「黃豆」打到落腳！因媽媽怕麻醉藥會影響我的智力，讓醫生替我打背脊針和抽骨髓不用麻醉藥，所以醫生、護士和姐姐們特別疼愛與照顧我。



我經歷了兩年進進出出醫院的「痛」日子，但最痛不是身體而是不能正常上學。我成績一落千丈，更被班上的同學叫「光頭仔」！我不能與一班很要好的朋友們一起讀書、玩耍，慢慢地讓有自信的我變得自卑！父母、親人、醫護人員、老師、朋友一直支持、鼓勵我，尤其上天給了我一個偉大的媽媽作為我的精神支柱，讓我勇敢地面對一切。「新生的我」成長了很多，比以前更有耐性、勇敢和有毅力，更懂珍惜愛。為了追回失去了的時間，我變得勤力，成績也好了很多，更幸運地讀到我最愛的設計科。畢業後我報考了理工大學的設計系，人生再次充滿希望。

2002年5月22日，在毫無先兆下，「不幸」又找上了我。朋友陪我入院抽骨髓作檢查，確定「它」回來了！我當時情緒複雜，抱着朋友痛哭。當我冷靜下來打電話，媽媽一開口，我已泣不成聲。媽媽很平靜地回應我說，不要緊，有媽媽在，我們能打敗「它」！我收拾心情，決定為自己和父母活下去。雖然我當時已過18歲，但醫院還讓我留在兒科醫治。我插了喉仔後，又開始漫長的化療與電療生涯。在治療過程中，我以感恩而堅強的心笑着去面對痛楚，幾次在生死邊緣，我都一一捱過了。在病患中我有更多更深的「愛」與「被愛」，最後又打了一次「漂亮的勝仗」！在8月15日，我收到理工大學打電話來說「我被取錄了！」，但遺憾我的身體狀況根本不能上學，當下我拒絕了。

人生總有點遺憾，有經歷才精彩。康復後我再次投考理大卻失敗了，但我沒有氣餒，繼續我的理想修讀了設計，做過了平面設計師和老師，後入了中大出版社做設計，開始我更美滿的人生。我比以前更認真勤奮，漸漸發覺自己在處事能力、思維方面都強了，面對任何困難與挑戰性的工作都能輕易應付與解決。

9年過去，我以為不會再出事了，放下了心頭大石！我時常OT頂硬上，工作量驚人，病了都沒休息，不知不覺身體轉差，在2、3個月內消瘦了20多磅，我才擔心起來。2013年1月23日，我開始了另一次更嚴峻的治療。我想放棄又很不甘心，這次我很害怕，不捨離開愛我的人與我愛的人！醫生說我是香港唯一從年幼發病兩次還存活的人，當時我身心俱疲，掙扎過後還得醫治！這一次的醫治，我經歷了更多「痛苦」的事，曾因心跳持續高企，失眠了個多月，每天只能睡上一、兩小時，亦休克了一次！

最辛苦的是我全身神經痛，醫生們都束手無策。精神科醫生開了不同類型的止痛、麻醉藥給我，更要每天打好幾次嗎啡止痛！但每次醫生問我時我都樂觀地回應說：「痛中有笑，笑中有痛！」。第七次化療令我腸臟出現了問題，兩星期都沒有大便。醫生怕我腸臟不會動，要做腸臟手術，停了所有化療，醫生說我情況極凶險，唯一方法只能等合適的骨髓移植。這段日子，我心急如焚，怕等不到，不經不覺情緒出現了問題，身體異常不適，一個月內做了不知多少個檢查，都找不出原因。最後，心理醫生證實我患上焦慮恐慌症！

3個月後我終於等到合適的骨髓可以移植，內心的負面情緒就不翼而飛了！2013年11月7日，我入了瑪麗醫院順利地完成10倍重的化療，全身電療。換骨髓後「排斥」來得很猛，比我想像中辛苦千萬倍！化療，電療遠遠不及換骨髓的痛苦，辛苦到無法用言語去形容，大概只有做過骨髓移植的朋友們才能體會，我更一度有想輕生的念頭！但隨著治療，排斥漸漸減退，我又一次經歷了「奇蹟的新生」！



感恩得到有心人捐獻骨髓，我又站起來了，多謝所有「愛人們」的支持與照顧，包括伊利沙伯醫院及瑪麗醫院的醫護人員們貼心的照料與關懷，令我深明沒什麼比健康的身体更重要！

負面思想傷人，患病的朋友們不要胡思亂想，不要氣餒，能正面、勇敢面對，就可活出屬於「你」的精彩人生！

撰文：文靖怡

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：瑪麗醫院骨髓移植門診部

2017年髓康會第一炮宣傳活動是在渣馬嘉年華設攤位，參賽者帶著家人來湊熱鬧，義工們不辭勞苦地搞遊戲、派單張及講解骨髓移植，為的是感恩有捐髓者給予重生，希望出一分力去推廣骨髓捐贈，使更多病患者能找到配合的骨髓治病，這是大家凝聚的共同願望。

穿著橙色宣傳制服的義工隊3月又出動，在太平山頂和青少年一同環走山徑，支持港島童軍毅行，展示移植復康者的活力，讓公眾認識登記捐贈骨髓的意義。

經常聽見有朋友說：去邊度搵家庭醫生呀？例如耳鼻喉、牙醫，甚至中醫等，現在不用四圍問了，可瀏覽衛生署的基層醫療網頁，各科醫生的資料一目了然。

我們期望有關當局多些推廣及加強在各社區的公私營基層醫療服務，尤其夜間及假期門診，讓市民得到便捷適切的治療，急症室的非緊急病人自然能大大減少，真正需要急診的病人也不用久等了。

會訊製作小組

編輯：梁嘉兒

排版：張凌珊

資料：文靖怡 伍寶瑩

郵寄：黃錦漢 黃邦衛
張汝榮

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 鄭沃林教授 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