歡迎取閱

髓康會會訊(第 49 期)

（香港骨髓移植復康會）

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

癌症基金會 CANCERFUND

恭賀新禧

一元復始，新春象徵新開始。在這充滿滋潤、溫暖、盼望和生命力的春節中，迎來可愛的小金豬。小金豬為我們帶來祥和喜樂，髓康會亦在此祝福各位健康、開心、一切順利、事事如意。

過去本會一直為會友提供各種服務，包括：支援服務，如醫院探訪、地區電話探訪、熱線諮詢和分享會等；康樂聯誼活動，如旅行、聚餐等；以及提供資訊，如出版會訊、舉辦講座和設立網頁等。這些都是希望通過會友們互相支持、分享經驗及交換資訊，協助即將或已接受骨髓移植的人士，達致身心康復，重過健康生活。

去年我們開始提供門診探訪服務—「緣聚一刻」，在自然的環境和氣氛下，與等候覆診的病友互相交流，分享經驗，彼此支持和鼓勵。

除此之外，亦增加致送「復康包」的關懷行動，在春節、中秋節和聖誕節這些充滿溫馨的節日裡，讓正進行骨髓移植的病友，在病房裡能分享絲絲暖意。

喬遷之喜

本會的網站已搬遷至 www.bmtpa.org.hk，大家可以轉到新網站瀏覽本會資訊。同時，義工亦密鑼緊鼓為網頁進行“內部裝修”，全新的設計將儘快呈現大家眼前。

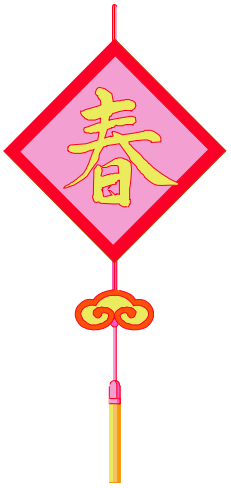
豬年大計

踏入丁亥年，本會已籌劃了一連串的工作。我們在豬年將繼續與瑪麗醫院癌症中心及心血會合辦「心聲交流室」及「專題講座」，5 月的講座將會講解骨髓移植後常見的眼睛問題。

除此之外，亦保持每星期的病房探訪工作；每月的門診探訪；每季出版會訊；每年必定有的活動，包括春節聯歡、迎新會、旅行及週年大會，今年將會是第十四週年了。

同時，我們十分歡迎會員列席委員會的定期會議，有大家的提點及意見，我們將做得更好。有興趣者可致電熱線查詢會議詳情。

活動全接觸



活　動：來吧!迎康接福金豬宴
日　期：2007 年 3 月 10 日 （星期六）
時　間：五時恭候、七時入席
地　點：明星海鮮酒家
九龍牛頭角道 165 號 1 樓(淘大花園側)
(九龍灣地鐵站 A 出口)
節　目：中式晚餐、抽獎、麻雀耍樂(五時至七時)
費　用：會員/附屬會員・・・・・・・・$100.00
會員/附屬會員之首名家屬・・$150.00
非會員(大小同價)・・・・・　$230.00
名　額：60 位 （先報先得，額滿即止）
報　名：致電熱線 62390025

腦輕鬆

1. 甚麼植物識溜冰？

2. 甚麼豬只得一隻腳？

3. 鯊魚食咗紅豆會變咩？

4. 樹邊部份最得閒？

諗到未？
在會訊中找答案吧!!

撰寫：郭淑瑩

再創新生命

我是淑瑩，一個二十一歲的大學生，很年輕吧？與我同年紀的學生不是在享受他們正在綻放的青春，便是在追尋他們的夢想，為何我會在此撰文呢？因為我有一段不一般的遭遇 — 就是與癌魔抗爭。

那是一個注定要用黑色標示的日子 — 二零零五年十二月十一日。記得那是一個陽光充沛的早上，我坐在急診室外等候取藥。誰知醫生竟告訴我這個殘酷的消息 — 我患上急性淋巴性白血病，當時的我腦內突然浮現一句歌詞：何必偏偏選中我？

當一切已成定局後，我以為我只有等待死神的來臨，但天無絕人之路，伊利沙伯醫院的血科醫生立即為我進行各種詳細的檢查及治療。那些抽骨髓、抽血及各種化療簡直是痛入心肺，相信各位病友都曾感受過吧！幸好這一切的痛苦都沒有白費，我的病情很快便得到控制。在這段艱難的日子裏，有幸得到各位朋友及家人的支持，假如沒有了他們，我相信我一定不能安心地養病。

大約接受了四個多月的化療及電療後，我便要接受另一項更嚴峻的考驗 — 骨髓移植。進行移植的時候，那種種急性排斥和各種反應實在令人痛不欲生，還記得那時的我一天腹瀉達七次之多，而且口腔又腫脹得難以吞嚥，再加上藥物的影響，情緒更跌至谷底。感恩的是當時有 J8N 各位醫務人員的悉心照顧及家人的開解，我才得以順利完成整個療程。雖然骨髓移植這個療程真的很辛苦及難捱，但只要你有堅強的意志、家人的支持及保持心境開朗，就一定能衝破難關，朝著新生之路出發。

完成各種療程後便回家休養，起初三個月除了到醫院覆診外，我是不准外出的，那時候真的很悶，但回頭想一想：時間多了，不正好讓我可以做一些平時沒有時間做的事嗎？於是我便讀一些小說如達文西密碼。另外我亦開始自學日文，有時亦會上網遊玩一番。過了三個月後，每天早上我都會到附近的公園晨運，舒展筋骨並鍛鍊身體，以準備回復正常的生活。除此之外，我每天都盡量保持心境開朗，因為只有這樣才能令癌細胞大敗而逃，永遠地離開我，讓我未來的生活都是健健康康，快快樂樂的。

從今次患病的經歷中，我學懂了珍惜身邊一切的人和事，尤其是家人，因為他們在我患病期間對我無微不至的照顧及諒解，著實令我非常感動。有時候，意外就是意料之外，生與死，得與失只是一線之差，所以各位病友一定要好好珍惜你們現在擁有的一切，千萬不要等失去一切的時候才後悔啊！

俗語有云：「人生不如意事十常八九」，所以各位病友千萬不要因患上重病或覺得接受治療時很痛苦，便放棄自己。要記住，只要有堅強的信念、保持心境開朗、凡事感恩及遵照醫生的指示，癌魔一定會被我們打敗的。正所謂「人生滿希望，前路由我創」，每天都是新的一天，就讓我們在新的一天，為自己再創造一個新生命吧！

專為讀者而設的篇幅，歡迎病友、家屬或醫護人員投稿，讓我們一同與你分享感受。

(投稿方法：郵寄或電郵均可)

※ 稿件一經刊登，

可獲精美禮品一份※

緣 聚 一 刻

「緣聚一刻」門診探訪是本會去年夏天才開始的新服務，初步目標是每月 1-2 次安排義工到瑪麗醫院骨髓移植中心門診部(J8S)，與接受骨髓移植後覆診的病友傾談，義工以「過來人」的經驗和病友切磋移植後的身心調適問題，幫助出院後的病友渡過康復的階段。

擔任門診義工要符合幾個條件，首要是有心(愛心和耐心)有力(毅力和免疫力)，樂觀積極，有正面思想，還要接受一定的義工訓練，最後，更要獲得瑪麗醫院癌症中心發出的義工証才可參與。

義工並非為病友提供靈丹妙藥或者甚麼飲食秘方，因為每位病友的健康情況各有不同，最好還是按醫生的診斷處理。義工只是聆聽和分享病友在康復期的感受，幫助病友積極面對移植後所出現的各種情況，重新踏上健康之路。

事實上，可以做義工是一種福份，說明自己有這種能力，燃亮自己，照亮他人，發光發熱。筆者有這種體驗，在門診部重遇一些病友和其家屬，看到他們之前懷著戰戰兢兢的心情進入骨髓移植中心，由誠惶誠恐，憂心忡忡到移植後積極地生活，大家再見面時都感到很興奮和親切。

如果你也想感受做義工的喜悅，請致電本會熱線 6239 0025 加入我們的義工行列，發揮助人自助的精神。

醫學新領域

每年香港有超過 600 個淋巴瘤新症，而在過去 10 年，發病率增長逾兩成。其中大部份是 B-細胞的淋巴瘤。傳統的化療和放射治療，可治癒約半數的病人。現有專門對付 B-細胞的單克隆抗體，抗體加上化療能將 B-細胞淋巴瘤的根治機會提高約 10-20%。

香港大學血液及腫瘤科講座教授梁憲孫醫生表示，新一代的「標靶放射」療法，抗體加上輻射，近距離殺死淋巴癌細胞，比放射治療對周邊健康細胞的影響減至最低，副作用亦較少。然而此抗體在醫管局醫院目前是病人自費葯物，每名病人所需費用約 20 萬元，希望有關方面可以向病人提供資助，減輕病人經濟負擔。

梁教授又指出，淋巴癌成因未明，但相信與遺傳無關，小部份個案可能與感染愛滋病、幽門螺旋菌和免疫力不足有關。外國有研究顯示長期接觸農藥的人，患癌的風險亦相對較高。如發現突然消瘦、貧血、長期發燒、夜汗多，以及淋巴腺增大，便可能是患癌先兆，最好盡快求醫，抽取活組織化驗。

腦輕鬆答案：

1. 花，因為花式(識)溜冰
2. 珍寶珠　3. 紅豆沙
4. 葉！因為「葉德嫻」

BMT 情報站

每個在瑪麗醫院接受骨髓移植的病人，都擁有一個骨髓移植編號，這個編號除可得知你是第幾個接受骨髓移植的人士外，本會亦利用這個編號作為會員的號碼。你們知道自己的編號嗎？

其實大家可看看自己的覆診預約便條，當中門診編號的最後數字就是你的骨髓移植編號，中間的數字代表移植年份。

例如你的門診編號是：QUPN-96-00337，即代表你是 1996 年接受骨髓移植，你的骨髓移植編號是 337。明白未？

编者的話

今期會訊煞科之時正值「送狗迎豬」新一年的開始，大家都很忙碌，但編輯小組仝人仍能依時交稿付印，精神可嘉。更感謝本會顧問梁憲孫教授提供治療淋巴癌新資訊—「標靶放射」療法。

一個二十一歲少女與病魔博鬪奪回青春，「再創新生命」的故事，值得一讀。

而服務追蹤介紹「緣聚一刻」門診探訪，病友們覆診時留意一下坐在旁邊的是否有「似曾相識」的義工朋友吧！

最後，請留意活動仝接觸，記得盡快報名出席「迎康接福金豬宴」，大家來熱鬧一番，慶賀新年。

顧　問

（排名以筆劃序）

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
詹楚生醫生
趙健華醫生
戴慧明姑娘
簡倩婷姑娘
鄺沃林教授

會訊製作小組：
梁嘉兒、侯鳳群、陳玉珊、沈澤

髓康會
香港郵政信箱 3659 號