



髓康會會訊

(第 53 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



活動快訊

西貢遊

本會在十二月舉辦了西貢一天遊。當天風和日麗，陣陣清涼的海下灣海風，令人心曠神怡。海水清澈，只見海底沉石浮影，魚兒穿梭於石澗間。臨海叢林間，我們發現了一些罕見的植物，其中有曼陀羅花，它的外表像垂下來的百合花，很美，但有毒性。



香港其中一種毒花—曼陀羅

午膳於熱鬧的西貢海鮮街，大家一邊品嚐鮮美海鮮，一邊暢談。用膳後即出發往‘獅子會蕉坑自然教育中心’，觀看到不少動植物的標本，以及珍貴的草本植物。剛巧當天遇上‘Dog party’，看到各種不同的狗兒，成為這次旅行一個特別的餘興節目。



在海下灣來個合照！

送豬迎鼠春茗



大家唔好客氣，飲多杯！

鼠年的首個活動一定非春茗莫屬，原本只打算筵開四席，後因大家反應熱烈，故增多至五席。除了會友及其家屬外，顧問李國維醫生及袁詠詩姑娘也抽時間與大家共度新春。

大會安排了多個遊戲與眾同樂，有「接鼠迎春」、「12 生肖賀新年」、「得心應手」及「開張大吉」，所有遊戲名稱都極有“意頭”。當中「開張大吉」遊戲是要出席者為花店起一個具創意的店名，結果勝出的冠軍是「花花 Fit Fit 專門店」，亞軍「花花供主」，季軍「花心思」，大家認為有創意嗎？



揀份大禮物先！



每檯代表要用手撕出老鼠一隻來賀鼠年！



書法班

上期舉辦的 12 堂書法班課程已完成，由於不少舊有學員及之前未能報讀的會友仍感興趣，故繼續開班。希望各位學員在導師李應平老師的教導下，可寫出一手好字來！

音樂瑜珈班

音樂瑜珈班課程共 4 節，在導師黎鳴岐女士悉心設計及準備下已順行完成。內容主要是引導學員透過學習腹式呼吸法及一些簡單的動作和按摩，感受音樂的韻律和音波的振動，令心境平靜，消除肌肉關節的酸痛，再加上自身的想像力，把外在環境的不利因素例如噪音、悶熱或寒冷轉化為有益的因素舒緩壓力，達致身心平衡。



聽音樂前首先是入靜及放鬆肌肉。

學員們都很享受上課的寧靜舒坦時刻，尤其是把討厭的感覺變為欣賞享受。到了最後一節，大家都感到意猶未盡，所以在今年第二季，本會將會繼續舉辦音樂瑜珈班，各位會員會友如有興趣，可致電熱線 6239 0025 查詢開班日期及詳情。

髓康顧問

本會在新年度成功邀請到瑪麗醫院血液及腫瘤科顧問區永仁醫生及醫管局眼科副顧問醫生(港島區)嚴淑明醫生為顧問。區醫生更二話不說接受為我們 5 月舉行的講座作主講嘉賓，並提供了很多寶貴意見。在此，本會衷心感謝各位新舊顧問從不間斷的支持和鼓勵。

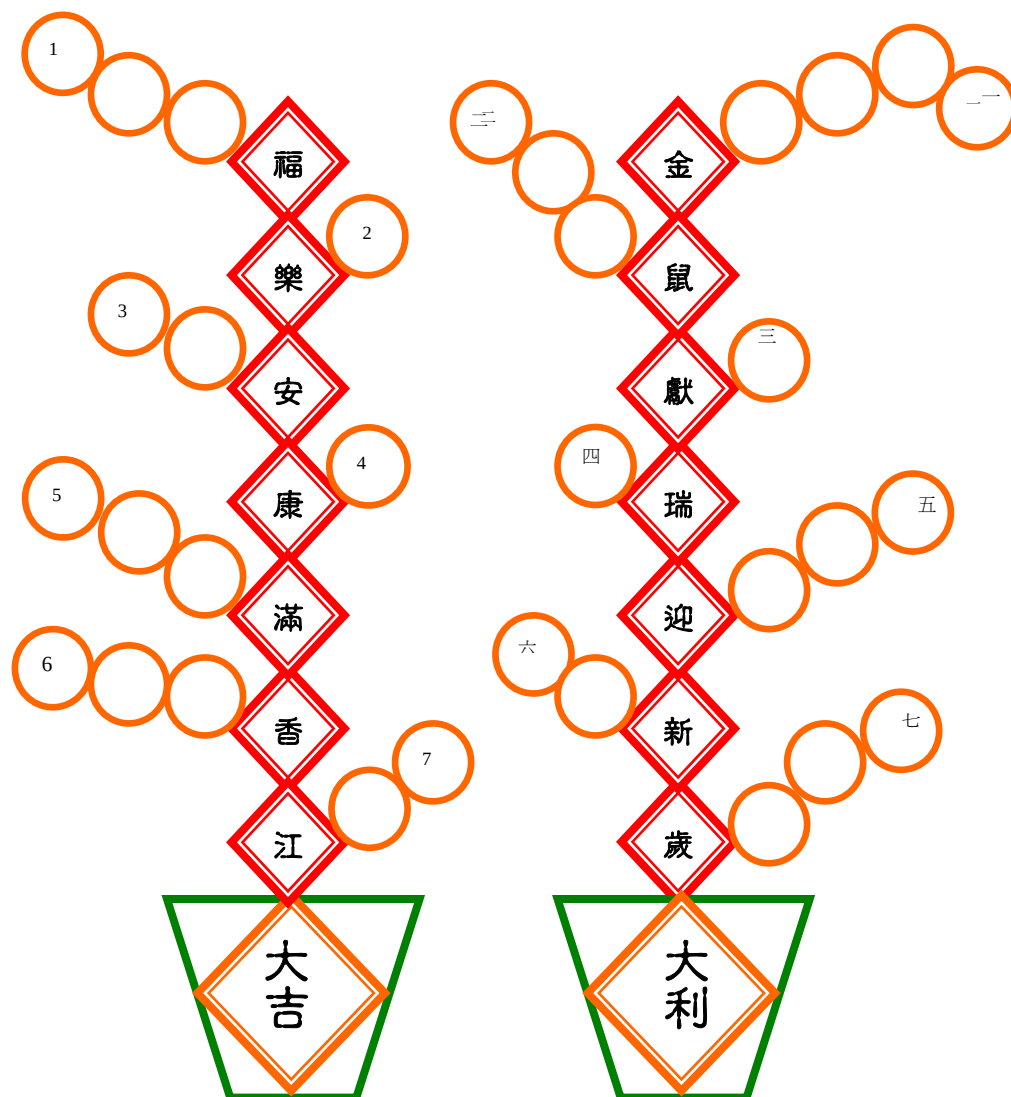
髓康會顧問

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	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
鄺沃林教授	嚴淑明醫生

(排名以筆劃序)



填字遊戲



1. 日本現任首相。(由下而上)
2. 地鐵站名，九龍塘往調景嶺方向的右一個站。(由下而上)
3. <都市閒情>節目主持之一。(由下而上)
4. 旅行社名稱。(由下而上)
5. 一席中國名菜。(由下而上)
6. 無線電視每年舉辦的一項選美節目。(由下而上)
7. 中國前任國家主席。(由下而上)

- 一、五行排列。(由下而上)
- 二、迪士尼主題公園的經典人物。(由上而下)
- 三、策略謀士要做的事。(由下而上)
- 四、國家名，她的首都是日內瓦。(由下而上)
- 五、無線電視 2006 年賀歲劇，由鍾嘉欣及謝天華主演。(由下而上)
- 六、外號「獅城」的國家。(由下而上)
- 七、無線電視 2007 年重頭戲，劇情關於汽車生產。由劉松仁及苗喬偉主演。(由下而上)



今期的投稿者很特別，她不是病人，也不是病人家屬，她是骨髓移植中心門診部資深護士袁詠詩姑娘的 8 歲女兒—黃亮晴。她知道有個投稿篇幅，便寫了一個小故事以鼓勵病患者....

勇敢戰士



從前有一個青年名叫志強，他患上了一個奇奇怪怪的病。他的家人很擔心，決定帶他到醫院，醫生說他要留院檢查。

醫生通知他家人說他要動手術，志強雖然很恐懼，但是他勇敢地面對眼前的困難，同意做手術。

第二天，醫生說他很勇敢，他的手術亦成功了！他的家人非常感激醫生。



一年後，志強的病情復發了，他的家人很擔心，於是決定再找那位醫生。

到了醫院，醫生說他很勇敢，才不怕呢！還說近年科學家發明了一種新藥可以救到他。志強可以醫好病全憑他的勇氣，他的家人非常開心！



這個故事告訴我們：只要勇敢地面對，任何困難都可以克服，前路是一片光明的，前路亦是由自己開創的！記住要勇敢！

撰寫：黃亮晴



填字遊戲答案：

1. 福共康田 2. 樂富 3. 安德尊 4. 康泰

5. 滿漢全席 6. 香港小姐 7. 江澤民

一. 金木水火土 二. 米奇老鼠 三. 獻計 四. 瑞士

五. 迎春接福 六. 新加坡 七. 歲月風雲

「心聲交流室」分享會

日期：2008年3月10日（星期一）

時間：中午 12:00 至下午 1:30

地點：瑪麗醫院癌症中心二樓活動室

嘉賓：血液及腫瘤科的護理人員

對象：白血病、淋巴瘤、骨髓瘤及骨髓移植病友及其家屬

內容：以輕鬆的形式增加醫務人員、病友的了解及溝通；
過來人分享（設有簡單午膳）

報名：致電 2855 3900

※瑪麗醫院癌症輔導及支援服務、心血會及髓康會合辦※



漫談血液病講座

日期：2008年5月24日（星期六）

時間：下午 3 時至 5 時

地點：黃大仙下邨龍昌樓 2-8 號地下 - 癌協綜合服務中心

講者：區永仁醫生 - 瑪麗醫院血液及腫瘤科顧問醫生

內容：講解常見的血液病及治療方法；病友分享

對象：血科病人及其家屬、有興趣之公眾人士

人數：40 人

報名：致電 2855 3900 或 本會熱線 6239 0025

合辦：瑪麗醫院癌症輔導及支援服務、心血會、髓康會

本會熱線經常接獲不少人士致電查詢有關接受骨髓移植前需知，今期與大家分享一下。

接受骨髓移植前之準備

醫院方面：

醫院會安排病人在移植前接受各項檢查，如照 X 光(肺)、抽血(驗血球、生化、病毒等)、抽骨髓(了解在移植前的骨髓狀況)、心臟功能、超聲波、心電圖等等，以便醫生能完全了解病況，對症下藥。

病人需植入“希克文導管”，方便日後抽血/輸血、注入捐髓者/自身骨髓及藥物等。

個人方面：

移植骨髓前，病人必須有信心及樂觀去面對，這比任何藥物都來得有效。當然，個人衛生及營養是十分重要，因移植前需進行大劑量之化療/電療，到時的抵抗力會近乎零，所以前期要“打好個底”，避免出入人多的地方，防止受感染，飲食要均衡，多吃有營養的食物。

想多了解移植前之準備，
歡迎致電本會熱線 62390025
與康復者義工聯絡或
向醫護人員查詢。





編者的話

短短的小故事，讓我們看到一顆赤子之心，黃亮晴小小年紀已懂得「以生命感動生命」的道理，彷彿濁流中的一道清泉，令人振奮，原來她背後有一個充滿愛心、關顧病人和病人家屬的好媽媽—袁詠詩姑娘。

把瑪麗醫院骨髓移植中心(J8)比喻為一個產房，接受骨髓移植的我們就是一個一個新生兒，呱呱落地，然後陸陸續續出院回家。那裡的醫護人員總是不厭其煩地叮囑我們回家後要怎樣適應新生活，恢復健康。還未入會的「新生兒」，希望你在新年度裡投入髓康會這大家庭的懷抱，接受我們衷心的祝福：生命是有 TAKE TWO 的！

今期介紹本會的活動如數家珍，各位會員會友留意參加。新年度(1/5/08-30/4/09)的入會及續會詳情，請留意我們的通訊或網頁。



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