



髓康會會訊

(第 54 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



活動回顧

歡樂今宵

本會於四月廿六日舉行“歡樂今宵”自助餐聚會，會員反應非常熱烈，報名一開始，旋即爆滿，在此感謝會員們的參與及支持。自助晚餐，勝在自由自在，無拘無束，各人挑選自己心愛食物之餘，又可隨意走動，找老友記談天說地，現場笑聲不絕，氣氛熱鬧，真正是“歡樂今宵”。歡樂並不單是今宵，而是長久的。願同路人彼此分享、關心和鼓勵。

當晚派發了“續會表格”及“問卷”，到場會員都即時續會及填寫問卷。對於當晚未能出席的會員，本會已郵寄發出表格，請儘快辦理續會事宜，並於 6 月 15 日前填妥連同問卷寄回本會，讓我們了解你的意見。



感謝會員們的參與及支持



活動速遞

血科病人身心復康講座

在治療及復康期間常會遇到不同心理壓力，如擔心治療成效，害怕治療的痛楚及復發，感到身邊的人不明白自己等；讓我們去探討及應付這些問題，一同踏上身心復康之路。

日期：2008年7月5日(星期六)
時間：下午3:00至5:00
地點：瑪麗醫院癌症中心二樓活動室二
內容：(1) 治療期常見的心理壓力及舒緩方法
(2) 如何重建信心面對復康之路
(3) 復康者心得交流
講者：瑪麗醫院臨床心理學家--孔淑薇女士
對象：血液及腫瘤病人及其家屬
報名：致電 2855 3900(瑪麗醫院癌症輔導及支援服務)或
6239 0025(髓康會熱線)

(**與瑪麗醫院癌症輔導及支援服務及心血會合辦**)



「心聲交流室」分享會

日期：2008年9月9日(星期二)
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

(**與瑪麗醫院癌症輔導及支援服務及心血會合辦**)



從什麼途徑可捐贈臍帶血？

香港紅十字會輸血服務中心轄下的周桃英臍帶血庫負責提供免費臍帶血供本港病人作骨髓移植用途。

現時臍帶血收集服務只提供於在廣華醫院或伊利沙伯醫院分娩的孕婦，她們可以透過簡單程序捐贈臍帶血。

曾接受非血緣骨髓移植的病人， 可否與其捐髓者聯絡？可從什麼途徑？

跟據國際慣例，捐贈者及病人的資料是保密的，雙方均不會知道對方的身份。「香港骨髓捐贈者資料庫」於移植前只會向捐贈者提供受髓病人的一般資料，如性別、年齡組別及疾病類型。

不過，在移植手術後的首年內，捐贈者及病人雙方可以匿名方式，透過「資料庫」及移植中心以書信形式聯絡；而在移植手術完成1年後，如果雙方均希望及同意會面或直接聯繫，可通過「資料庫」作出安排。



《資料由香港紅十字會輸血服務中心高級醫生—李卓廣醫生提供》

香港骨髓捐贈者資料庫

電話: 27101206

電郵: hkbmdr@ha.org.hk



人物搜尋

助人助己，樂己樂人

● 口述：黃錦漢

● 撰寫：嘉兒

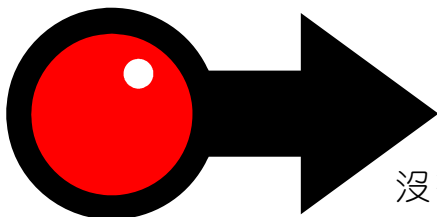
提起黃錦漢，相信很多接受了骨髓移植的病友都認識他，不少病友康復後更與他成為好朋友。因為一年裏除了遇上颱風、黑色暴雨等惡劣天氣及農曆新年外，逢星期六早上他都會到瑪麗醫院骨髓移植中心(J8N)病房，去探望正在與病魔搏鬥的病友。其實，他當上義工前也跟其他病友有同樣的經歷。

患病時 . . .

我病發時才 48 歲，雖說不上事業有很大成就，但也是一門專業，做的是機械維修，經常要在機床車間工作。自己一向身體都很好，甚少看醫生，只是由於家族遺傳，45 歲時開始有糖尿病。

當時由於感冒持續 3 個月都不癒，我才去做了一次全身檢查，怎料發現胸肺出現大面積的陰影。醫生安排我入院再作詳細檢查，輾轉由內科轉到血科，確診我為末期淋巴癌，有一大塊淋巴腫瘤在胸口，需要接受化療。當時心裏很不甘心，怎麼好端端的，突然一發病已是末期，我情緒低落至極點，生怕化療效果不好，便坐著等死了；從此晚晚失眠，幾乎要看精神科醫生。

化療的效果卻出奇地好，打了一針便由坐輪椅至可以起來走路，6 針過後，我自己也以為完全痊癒了。然而，半年後便復發，醫生認為我接受骨髓移植才可有機會痊癒。我心裏忐忑不安，擔心骨髓移植不成功，當時太太尊重我的意願，所以沒說甚麼，只是默默地支持。最後我決定接受自體骨髓移植。



進入移植病房後，固然要經過如其他病友一樣的化療及不同的痛楚，但一切都尚算順利，連醫生擔憂我的糖尿病會影響移植效果，結果都沒有太大問題。

從病人到義工

出院後，我再沒有想太多，只是乖乖地遵照醫生的指示接受治療。曾經有一位病友對我說：「既然你能從那裏走出來，就回到那裏給其他人心靈的安慰，鼓勵他們勇敢面對疾苦。」他的說話給我很大啟示。

當身體逐漸康復，自知不能做回原來的工作，我便轉而學習電腦文書，參加再培訓計劃等，有空便到癌協替社工姑娘打字，或在接待處當值。後來遇上了髓康會的前主席找義工，我便當上了委員及探訪義工。不覺已逾五年。除了探訪，我也輪流接聽熱綫電話，解答病友及家屬的查詢。

做義工探訪並不是要說服病友去接受治療或幫助他解決某些問題，我只想作一個聆聽者和分享者，讓病者抒發他的情緒；同時嘗試從另一角度看事情，帶出正面的訊息：不要過份悲觀，相信總可踏出困境。

很多時候，我在病房裏初見一些病友是在他們狀態最差的時候，當他們康復後，我再看到他們可以愉快地生活，我感到很欣慰。

做義工也是一種學習，互相影響。有時病人的堅強卻倒過來鼓勵了自己，我覺得活得有意義，很有滿足感。大病不死已很感恩，骨髓移植後都已 11 年了，今天仍可健康地生活，已是萬幸。即使突然又病起來，或者要再遇困厄，我也不會恐懼，因為我已無憾了。





講座快訊

「漫談血液病」講座

本會與瑪麗醫院癌症輔導及支援服務和心血會，於五月二十四日在黃大仙癌協服務中心舉行「漫談血液病」講座，邀得本會顧問區永仁醫生作主講嘉賓。

區醫生先從血液病病理和治療方法談起，然後重點講解治療後，特別是骨髓移植後的護理及復發預警測試等的新發展。以下是講座內容的小重點：



區永仁醫生與參加者一同來個合照！

- 1) 抽血檢驗基因 (DNA-CRT) 代替抽骨髓，觀察骨髓的變化，可減少病人的痛楚。
- 2) 正電子掃描 (PET SCAN) 可有效地測定淋巴腫瘤的存在及變化。
- 3) 骨髓移植後較明顯及多見的排斥是在皮膚、口腔、眼睛及肺部等。
- 4) 骨髓移植後可能發生的病症有以下幾種：
 - 內分泌失調，引致糖尿病、甲狀腺病、荷爾蒙分泌變化、婦科病等；
 - 由於長期輸血，故引致體內含鐵量過高而影響心、肝、腎及胰臟等器官運作；
 - 骨痛、骨枯或骨質疏鬆等；
 - 由於免疫力低而較易受病毒或細菌感染；

不過，病人亦無須過分擔心，因為醫生會非常小心地監察移植後病人的康復情況，並給予適當的藥物治療各種不同的症狀，病人應儘量配合醫生的處理，並注意個人的衛生和護理，才可更好地康復起來。

I

講座詳情將於稍後時間輯錄及提供給大家參考，請密切留意！



腦輕鬆

奧運會好快就到，今期等我奧運小精靈同大家玩個與奧運有關既遊戲輕鬆一下吧！



下面是今年奧運各項目的圖案，請大家估下佢地分別代表什麼比賽項目㗎！



1.

這個運動係香港負責協辦的！



6.

這個比賽的冠軍會被人叫做飛魚~



2.

呢個唔駛貼士都知啦！



7.

今年絕不能錯過的比賽項目！



3.

李麗珊奪金的項目！



8.

劉翔的強項！



4.

上屆奧運中國重拾金牌的項目！



9.

高禮澤及李靜合稱 XX 孖寶



5.

郭晶晶最擅長的項目！



10.

李寧是 XX 王子！

福娃 Fuwa



北京 2008 奧運會吉祥物
福娃 Fuwa

提提大家，今年除了要欣賞香港協辦的馬術比賽項目外，還要留意棒球及壘球項目，因為這兩項比賽將會在 2012 年倫敦奧運會被取消。所以今年的棒球及壘球比賽將可能是最後一次在奧運場上出現。如果大家今年錯過了，那就可能成為一生的遺憾了。欣賞完北京 8 月奧運之後，不要錯過 9 月 6 日到 9 月 17 日的北京傷殘奧運會啊！



編者的話

今年本會有一新嘗試，就是在 5 月續會期間舉行聚餐，歡聚之餘，也方便會員們即場辦理續會事宜，省卻不少人力和郵費。

一個資深義工的自白，道出了他助人為樂，隨心隨意的生活態度；無論遇到什麼問題，他總是不愠不燥，從容不迫地去處理。當義工不單是付出，自己也會有很多得著，其實是一種互動關係。

今期還記載了關於血液病及治療後的病理和護理講座內容，參加者提問熱烈，最后大家都滿意地來張大合照。

醫學和科技發展日新月異，臍帶血的應用為許多危疾病人帶來治療的曙光。

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
鄭沃林	教授	嚴淑明	醫生

(排名以筆劃序)

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