



髓康會會訊 (第58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



髓康飯局

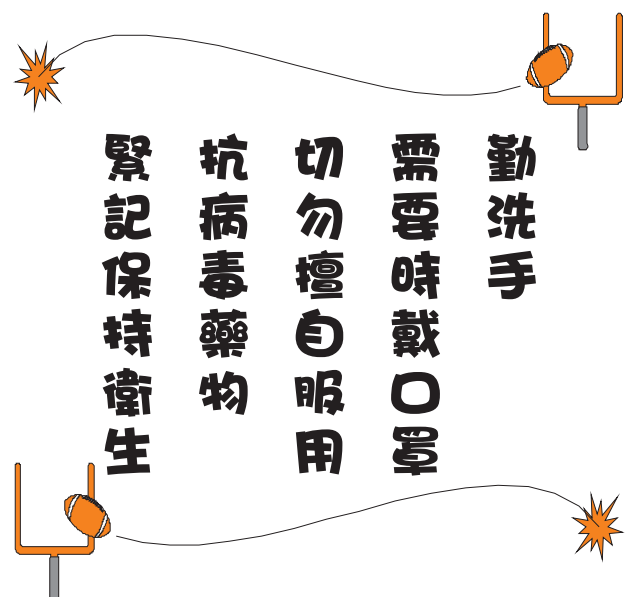
由四月下旬至五月中，各地區分別已舉辦了飯局聚會，會員都比去年踴躍參加，當中有我們的新會員、有久未露面的資深會員，亦有些會友跨區贈興，熱鬧非常，您的鼎力支持，成為我們的激勵和推動，感謝大家。

藉著定期的聚會，我們期望加強地區組員間的聯繫，透過彼此分享同路人的經驗和感受，達致彼此鼓勵和支持，形成一個支持網絡。有些組員熟絡了，興趣相投的更構思相約去行山、逛街、煮飯仔、出外旅行等，能與同路人一起去享受這些生活樂趣，真是一樂也。

在此祝福各位會員身心康泰，日日開開心心。

特別消息

由於全球爆發H1N1甲型流感，醫院管理局於五月一日已啟動「緊急應變級別」，加強監測機制和醫院的感染控制。所以本會已停止所有醫院義工服務，包括病房及門診探訪，直至另行通知。病友如有查詢，可致電本會熱線與我們聯絡。



㊦ 講座 ㊦

白血病監察、診斷及治療方法暨心聲交流

日期：2009年7月11日（星期六）

時間：下午3:00至下午5:00

地點：瑪麗醫院癌症中心二樓活動室

講者：李國維醫生-血液及腫瘤科顧問醫生

對象：血液及腫瘤科病人及其家屬

內容：講解白血病監察、診斷及治療方法；
輔以問題解答及過來人分享。

報名：致電2855 3900

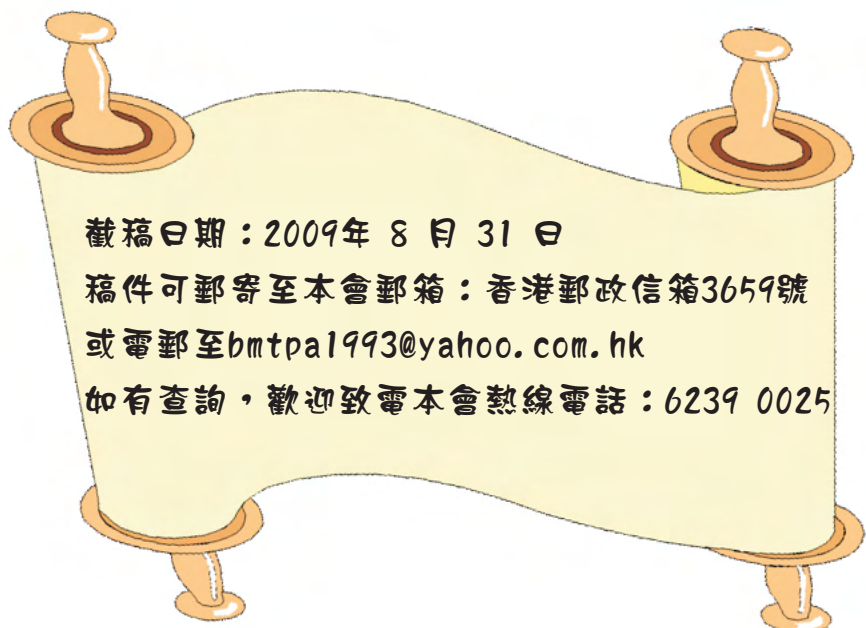
【**與瑪麗醫院癌症輔導及支援服務及心血會合辦**】



㊦ 出版會訊文集 ㊦

在顧問梁憲孫教授的鼓勵和支持下，本會正籌備出版一本文集，彙集歷年各期會訊登出的病友投稿，期望藉著一個一個的感人故事，擴大「生命感動生命」的效益。

同時，我們誠邀各位顧問、會員會友、病友家屬及捐髓的熱心人士來稿（中、英文均可）及提供相關照片，使文集的內容更豐富。



截稿日期：2009年8月31日

稿件可郵寄至本會郵箱：香港郵政信箱3659號

或電郵至bmtpa1993@yahoo.com.hk

如有查詢，歡迎致電本會熱線電話：6239 0025

☺ 骨髓移植之家 ☺

「骨髓移植之家」位於香港仔華貴邨，共有兩個單位，每個單位面積約三百多平方呎。成立的目的是希望為剛做完骨髓移植而居住偏遠的病人，提供一個暫住的居所，希望透過這服務可減省病人舟車勞動到瑪麗醫院覆診之苦，方便家人對病者之照顧，幫助病人早日康復，重投社會生活。此服務早於一九九五年三月十一日已開始提供。



早前單位進行之翻新工程已經完成，單位內不但煥然一新，設備及家具亦全部更換。內裡除備有基本的家庭電器如冷氣機、雪櫃、洗衣機、電視等外，也置有空氣淨化機，以保持室內空氣清潔。



目前，「骨髓移植之家」的日常運作及管理是由瑪麗醫院的癌症中心負責，而入住「骨髓移植之家」需由**醫生轉** 。



沿途有您

當醫生證實我患上慢性白血病，亦即是血癌，我的心情完完全全地跌入谷底，根本不知如何面對，幸好當時爸媽對我十分關顧。我知道他們並不比我好受，每探望我的時候，都不會讓我看見他們擔心的樣子，每天他們都會輪流坐在我的床邊陪伴着我。

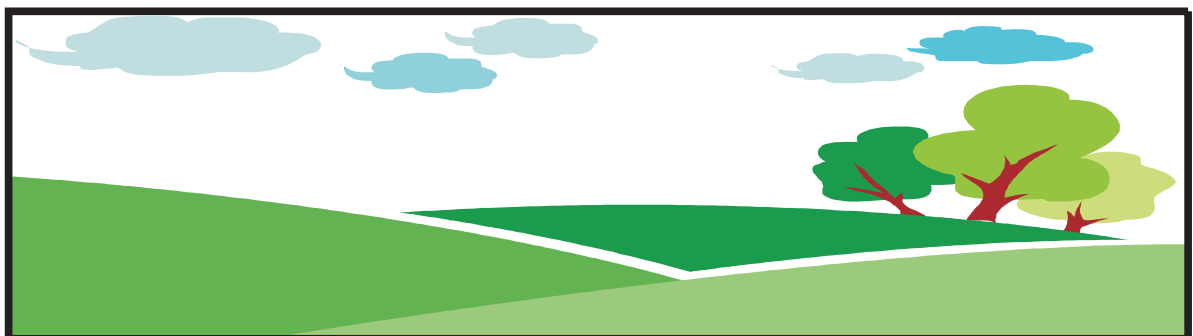
有一天當我抽完骨髓後，躺在床上動彈不得，爸爸看見我那騰痛的樣子，便輕輕握着我的手對我說：「你要堅強呀，不要放棄！」他哭了！他那痛心的樣子永永遠遠留在我心中。爸爸是一個沈默寡言的人，所以從小到大我跟他都很少談話。看見他痛心的樣子，我亦十分心痛；因此我要堅強起來，我要告訴自己任何困難都是可以解決的。

患病兩年後，我終於找到合適的骨髓。在骨髓移植期間，確實很辛苦，被困在隔離病房兩個多月，一點

也不好受，像是與世隔絕。治療期間亦是我所遇到最困難的時候。幸好媽媽每天不論晴天還是雨天，都山長水遠由天水圍乘車到瑪麗醫院陪伴我。每天早上十時許，我必定見到她站在我的床邊。還記得那時經常下大雨，而且還試過掛上8號風球，但她依然能夠像平時一樣出現在我面前。看見她因為我四出奔波而消瘦真是很心痛。雖然媽媽並沒有對我說過任何特別的話語，但她對我所做的一切，我完全接收到，亦是我最大的原動力。每當我有任何事發生時，爸媽都一定陪伴至我睡着才安心離開。

若是沒有爸媽在我身邊與我同行這崎嶇的路，相信我未必能這麼積極去面對我的困境。

撰寫 望棣



☺ 日日是好日 ☺

我把手機內存的藍天白雲照片給病友分享，讓他們猜在那裡拍，我回答：「這個地方你們都到過！」哈哈！！結果沒有人猜中！

這些照片是我在瑪麗醫院J8骨髓移植中心病房「渡假」時用手機拍下來的，相信很多人都錯過這些美好的景色。境隨心轉，所以在同一環境，每人看到的事物都有不同的感受。

偶然在報章上看到這首詩，
「春有百花秋有月，夏有涼風冬有雪，若無閒事掛心頭，便是人間好時節。」很容易上口，亦是香港電台節目「開心日報」主持林超人的開場白。

世人為甚麼不能享受人間的好時節？因為心中有太多閒事掛心頭，如嫌賺錢賺得少、薪金不夠優厚、愛情失意、身體多病或金融海嘯。總之



是非煩心，再也騰不出閒情呼吸夏日清風，秋天明月，即使春天百麗，冬日白雪怡人，亦都覺得沒有甚麼好看。

其實人若能知足，心中沒有計較，自能活得「日日是好日」。人生有許多橫逆困頓，但若往好處去想，心境自會改變。若事事往壞處去想，做人會很痛苦，說是未雨綢繆，有時免不了自尋煩惱，杞人憂天，甚至自掘墳墓。

春有百，那就要看有的地方百盛放，而不是想着春天病菌容易滋生或令人煩悶的天氣；夏天雖然酷熱，仍可體會涼風的自在，心靜自然涼；秋天四處都有落葉和枯樹，但秋高氣爽很適合郊遊，欣賞沿途美景，明月也特別亮，心中自然安閒；冬天雖然嚴寒，但雪景也值得欣賞。

若未能放下心中煩人的閒事，一切都會變得更差；若能放下，一切都變得更美。

到底世界有多美，日子有多好，那就在乎你怎樣看啦！

撰寫 ☺ 夏萍 ☺

☞ POST BMT康復小貼士 ☞

由於接受骨髓移植的病人都必須接受化療或加上電療，之後還要服食大量抗排斥藥，所以常會出現許多身體不適，以下是一些有助緩解不適的方法：

- 1) 沒有胃口 - 吃少量想吃的食物，少食多餐，三餐之間適量加些零食，吃高卡路里補充食物；進食時細嚼慢咽，保持輕鬆、愉快的心情。
- 2) 身體疲倦、虛弱，無法自己煮食 - 常備方便稍加熱即可進食的食品如罐頭，冷藏即食食品等。
- 3) 噁心或嘔吐 - 早上噁心時就吃點烤多士、奶油梳打餅或喝些豆奶，少吃太甜或高脂食物，食物待稍涼才食。吃飯時不要喝水，飯後也不要馬上躺下。
- 4) 口乾 - 每天不斷喝水，多吃含水份高食物，嘴裏可常嚼食無糖香口珠或冰塊，必要時可使用人工唾液。
- 5) 口腔潰瘍/粘膜炎 - 進食後刷牙及有規律地漱口，避免吃過熱、過鹹、辛辣的食物，吃柔軟多汁食物，如有需要可用吸管。
- 6) 咀嚼/吞咽有困難 - 食易消化的食物，可借助攪拌機或將食物切細，少吃多餐，喝營養高的飲品。
- 7) 便秘 - 吃高纖維食品，喝大量的水，盡可能多做運動，幫助腸道蠕動。
- 8) 腹瀉 / 吸收障礙 - 多吃低脂低纖維食物，避免含乳糖的食物。
- 9) 眼乾 - 盡量避免眼睛直接接觸強光，在戶外須戴上防紫外綫太陽眼鏡；如有需要可滴用人工淚水，避免眼球轉動時受磨損。
- 10) 皮膚乾燥 - 使用有滋潤性及可消毒的沐浴露，浴後在皮膚上擦上潤膚油。

腦輕鬆

Hello! 又係我爛GAG 小王子㗎! 今期Laughing 哥咁Hit, 就等我同大家講d 笑話, 等大家繼續Laughing 啦!!

小貞女剛從幼稚園回家。

爸爸想考考小貞女在幼稚園學到甚麼。

爸爸：「小貞女，甚麼動物會『咪咪』聲叫？」

小貞女：「貓貓！」

爸爸：「叻女！咁『吱吱』聲呢，又係咩動物啊？」

小貞女：「雀雀！」

爸爸：「好聰明啊！咁甚麼叫聲係『咕咕』、『咕咕』叫？」

小貞女：「唔……！我知，係鳩過！」



小小超執到十蚊，好高興同小強子講。

小強子：「個十蚊銀一定係我尋日跌架嘞！」

小小超：「但係……我執到兩個五蚊銀啊！」

小強子：「咁一定係跌爛了！」

小山問小澤：「如果愛因斯坦個腦值一百萬，你話我個腦值幾多錢呢？」

小澤想一想後答：「二百萬！」

小山滿心歡喜：「哈！原本我個腦咁值錢啊！咁即係話我聰明過愛因斯坦啦！」

小澤：「你就想啊！人地愛因斯坦個腦用得咁多，折舊得犀利！你個腦完全未用過，十成新梗係值租啦！」

小山：……= ="



✧ 編者的話 ✧

今期投稿踴躍，令人鼓舞。「沿途有您」作者表達了對父母親關顧的感恩。孩子患病最辛苦的卻是為人父母的；無論子女年紀多大，父母都總會堅守崗位，做他們的守護天使，讓我們說一句：「爸爸、媽媽，我真的愛您！」

而「日日是好日」的作者在與頑強的病魔搏鬥時，仍能以平常心去面對和欣賞周遭的美景。那樂觀積極的生活態度，很有瑜伽的「安住」意。

移植後的病人不要 家人的用心照顧，記得要好好照顧自己。這裡給大家的康復小貼士，希望可以幫到你！

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