



髓康會會訊 (第66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

資助機構：

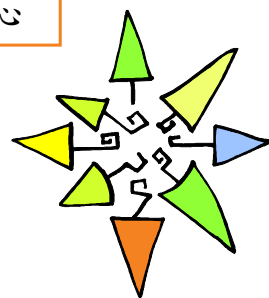


癌症基金會
CANCERFUND

地區聚會

本會各地區小組分別在4月及5月舉行了地區聚會。通常出席地區聚會除了有一些“熟口熟面”的會員之外，久未露面的會員亦會出來跟大家聚一聚，這正正就是地區聚會的目的。因為有些較少參與活動的會員並不是不想參與更多活動，而是礙於身體狀況，有的要照顧家人，有的要輪班工作等等，只能出席較近地方的活動。不論你出席甚麼形式的活動都無任歡迎，我們只希望大家開心就好了！

地 區	活動日期	時 間	聚 會 地 點
香港區	12/04/2011	10:00am	杏花邨稻香
九龍東	03/05/2011	11:00am	觀塘彩晶軒
九龍西	25/04/2011	7:30pm	旺角紅廚子
新界東	07/05/2011	2:00pm	沙田蔚景園稻香
新界西(1)	28/04/2011	7:00pm	荃灣荃新天地潮館
新界西(2)	04/05/2011	7:00pm	天水圍天耀邨美心



2011-2012年度續會通知

相信大家應該收到2011-2012年度續會通知書，還未續會的你，請儘快辦理續會申請。而仍未入會的病友，本會十分歡迎你的加入，入會申請表可在本會網頁下載或致電與我們聯絡。在瑪麗醫院骨髓移植中心(J8)亦可索取！

服務及活動介紹

活動名稱	日期及時間	詳情	費用
關懷探訪	逢星期六 上午 10:00-12:00	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 血液及腫瘤科	全免
緣聚一刻 (門診探訪)	星期一 或 星期四 (每月一次) 上午 10:00-12:00	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(J8S)	全免
家庭會議 探訪	星期三 (每月一次) 下午 2:00-5:00	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：瑪麗醫院骨髓移植中心 (J8)	全免
書法班	星期一晚 (共12堂) 晚上 7:00-8:30	認識及學習柳公權玄秘塔碑楷書 導師：李應平老師 對象：本會會員及附屬會員 地點：友生昌(油麻地西貢街3-5號 昌華大廈4樓)	\$200
淋巴瘤專題 講座暨 心聲交流	15/7/2011 (星期五) 下午 2:30-4:30	『認識診斷、治療及監察淋巴瘤方法』 由瑪麗醫院內科部副教授－ 梁如鴻醫生主講； 『藥物經濟援助知多點』 由瑪麗醫院血液及腫瘤科病房經 理－陳漪瑩姑娘主講； 病友心聲交流。 對象：淋巴瘤病友及有興趣之 公眾人士 地點：瑪麗醫院癌症中心二樓 活動室 本會與瑪麗醫院血液及腫瘤科病房/ 瑪麗醫院癌症中心/心血會合辦	全免

傑出團隊 三喜臨門

瑪麗醫院骨髓移植中心由主管李國維醫生帶領的三十多人醫療團隊榮獲醫管局頒發最傑出團隊獎，同時獲瑪麗醫院及港島西聯網頒發傑出團隊獎，可謂連中「三元」。中心成立了二十年，至今已處理了2000宗個案，今後兩、三年內會把處理個案由130宗增加至170宗。兩年前遇上藥物含毛霉菌事件，整支團隊不眠不休去應付，醫護人員更在中心內為有需要的病人煮麵，可見團隊除了有效率，更是愛心十足。

該院血液學科學主任（醫務）溫錫剛博士是亞洲首位憑發表科研著作，獲頒英國皇家病理學院院士資格的細胞遺傳學家，同時也是今年醫管局六名傑出員工之一。他是醫生與化驗師之間的橋樑，職責除培訓化驗師和初級醫生外，也進行細胞遺傳學研究，當白血病患者透過抽骨髓作基因測試檢查不出病變時，他便會透過細胞分析，利用顯微鏡檢查染色體有否移位及變異，以便為病人安排最合適的治療，對症下藥，有時甚至將染色體放大印出來，逐張圖用肉眼作比對。

此外，我們熟悉的袁詠詩姑娘是骨髓移植中心的中流砥柱，她今年也榮獲瑪麗醫院和港島西聯網的傑出員工獎，真是實至名歸。



瑪麗醫院骨髓移植中心卓越團隊



細胞遺傳學家 溫錫剛醫生



袁詠詩姑娘

投其所好

生日前夕

兩三個月前往購King Sir 與陳國邦主演的Tuesdays with Morrie劇票，只剩三百元最昂貴的，心裡猶豫，最後還是決定一看：「好啦，就見係生日前夕，殺你！」真的，看完，值回票價有餘。

生日前夕讓我細味：「當你明白死亡，你就學懂活著」(Once you learn how to die, you know how to live.)。話劇下半場，我一直強忍著淚水。

記得數星期前我聽完衍空法師的生死教育講座，晚上參與同事的葬禮。衍空法師一句：「天地不仁 以萬物為芻狗」的疑惑繚繞在我心裡，我一直在想這齣劇可會讓我放下這個猜疑？一場很有深度的演出，Morrie在離世前把他的生命、把他的靈性上最美麗的一面綻放。在You Tube重聽劇中的The Very Thought of You，使我想起一位病友，年紀小小的她也在離世前把她的生命、把她的靈性上最美麗的一面綻放。Morrie是教社會學的，Mitch是讀社會學的，這位小病友也是讀社會學的。

一直以為她在痊癒中，我倆都想隨緣，不趕急相約，怎知真的再能相見已是在隔離病房。我們在隔離病房一起禱告，互相握著對方的雙手祈求身體「聽話」，祈求喉仔(Hickman)「聽話」．．．。那段日子我趕緊把電腦拿去給她用；當我在工作忙亂中，收到一個個的短訊：「嘻！我想吃紅莓乾啊！」我便給她買可以吃、健康又可口的食物。她獨個兒呆在隔離病房致電我辦公室的直線，我便跟她講正念呼吸去支持她。

她視白血病復發為上主給她的鍛鍊。我很欣賞她對生命的正面態度。她可能是我離世的朋友中唯一年紀比我小這麼多的。我與這個嬌小的可人兒見面次數不多，卻在她離世前有緣份能與她有如此緊密連繫，像姐姐與妹妹，我是幸運的。

適逢今天這一場話劇是第50場，演員導演推了一個大蛋糕在台上慶祝。我生日前有幸觀看這第50場，實在別具意義，正如昨天朋友很有心思地為我訂的生日蛋糕，用了「福慧雙收」的字句。

好了，午夜十二時了，電腦的Mindfulness Clock響起。我的生日到了。心裡籌算了數月，總想寫一篇紀念這位病友的文章，今天卻順其自然地道說出來。感恩！好了，我也得安睡去。此刻收到朋友窩心的祝福：感謝上主，讓我們有連結，懂得活著是今天世人（物質世界的人）要學習和覺醒的要素，感恩你已找到了，願你的福氣讓別人也一同蒙福。阿們！



與您們分享 Morrie 的精句：

※ **When you get where I am, and you will...you're going to wish you had been nicer to yourself. Forgive everyone. Don't wait.**

若你像我一樣走到這個境況的話，就不會計較誰對誰錯。不要等，原諒所有人，所有事。

※ **If you've found meaning in your life, you don't want to go back, you want to go forward.**

If you're always battling against getting old, you'll always gonna be unhappy, because you're gonna get old anyway.

假如找得著生命的意義，你便不希望返回昨日，你只會想繼續向前；
假如你一日抗拒變老，你就永遠都不快樂，因為你始終會變老。

※ **If you don't have the support and love you get from a family, you don't have much at all.**

假如你少了一個家庭可以給予的支持和愛，你最終只會一無所有。

※ **The awareness of death is not about death, it's about awareness!**

If you're leading your life the right way the awareness of death is not a depressing thing.

明瞭死亡，重點在於明瞭；

如果你的人生活得精彩的話，明瞭死亡並非一件令人沮喪的事。

※ **Taking would make me feel like I'm dying.**

Giving makes me feel like I'm living.

接受同情，令我覺得自己快將死去；

施予他人，令我覺得自己依然活著。



撰寫：Jane

阿茹好介紹

Hello！我係阿茹！其實我平時沒特別戒口，什麼都會煮來吃，我知道很多會友也吃得比較清淡，所以我試試選一些我覺得比較健康的食譜介紹給各位！曾聽說有會友不敢吃有自發粉的食物，以下一款香蕉蛋糕就最適合不過了！

香蕉蛋糕

材料：香蕉1條 低筋麵粉100g 無鹽牛油100g 糖霜100g 鹽1/2茶匙 蛋2只 牛奶20g

製作步驟：



圖示香蕉蛋糕

(1) 蛋打散，牛油放置室溫軟化備用 (2) 香蕉去皮切片 (3) 低筋粉、糖粉一起混合過篩備用 (4) 把(3)+鹽、牛奶、牛油以打蛋器慢速攪拌至奶油完全被吸收，麵糊變得較白時，分3-4次加入蛋液 (5) 當麵糊呈較濕潤時，加入香蕉片拌勻 (6) 倒入烤模中至約7分滿，下火170°C 焗30mins

馬拉糕

材料：

自發粉 80克 吉士粉 20克 蛋 2隻 黃糖 80克 牛油 30克 奶 60毫升

製作步驟：

(1) 溶牛油 (2) 將蛋及糖打起至杰身 (3) 加入自發粉及吉士粉拌勻 (4) 再加入奶、牛油拌勻 (5) 隔水大火蒸30~40分鐘。



圖示馬拉糕

這兩款算是又易做又美味的甜點，希望大家喜歡之餘，也增加大家的胃口啦！

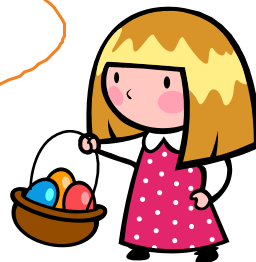
撰寫：阿茹

腦 輕 鬆

又係我爛GAG小王子出動的時候，想新一年度繼續睇到我的爛GAG！就快啲續會啦！依家繼續為你送上幾則爛GAG IQ 題吧！

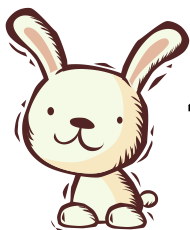
馬拉松選手食乜嘢內臟最補呢？

答案：豬肝-因為(珠光)補氣



咩動物嘅頭係尖

答案：馬 - 因為馬首是瞻(尖)



白雪仙嘅僕人係？

答案：阿仙奴

有邊個老人家可以攞到人面都紅埋？

答案：嘉仕伯



點解射箭都可以發達？

(提示:答案係四個字)

答案：恭喜發財(弓起發財)

編者的話

喜聞瑪麗醫院骨髓移植中心獲醫院管理局頒發最傑出團隊獎，而中心的幕後功臣——細胞遺傳學家溫錫剛博士及本會顧問袁詠詩姑娘均分別獲得殊榮，今期特將消息登載，以表達我們衷心的祝賀和致敬，感謝他們對血液學及骨髓移植病人的努力貢獻。

在『生日前夕』一文中，Jane觀看話劇Tuesday with Morrie後，憶起她與一個患有白血病的小女孩一段最後的相處，沉思生命的價值。從明瞭死亡學懂活著，學懂珍惜身邊的人，施予他人，活得更精彩，饒有深意。

如果大家口淡淡覺得食而無味，不妨嘗試製作阿茹介紹的糕點，相信有不錯的效果！

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	鄺沃林教授	嚴淑明醫生
(排名以筆劃序)		

會訊製作小組：

梁嘉兒、黎鳴岐、陳玉珊、郭淑瑩、沈澤

髓康會

香港郵政信箱3659號