



髓康會會訊 (第71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

活動好介紹

髓康會第十九屆周年大會暨聚餐

日期：2012年11月3日(星期六)

時間：晚上7時至10時

地點：尖東煌府婚宴專門店

尖沙咀東加連威老道92號幸福中心二樓

費用：會員及附屬會員 \$150

會員及附屬會員之首名家屬 \$200

非會員 \$250

報名：致電熱線 6239 0025

「骨髓異變綜合症」講座暨心聲交流

日期：2012年10月26日(星期五)

時間：下午2時30分至4時30分

地點：瑪麗醫院癌症中心二樓活動室

講者：鄺沃林教授

香港大學內科學系血液、血液腫瘤及骨髓移植科講座教授

內容：(1)「骨髓異變綜合症」的病徵與治療

(2) 心聲交流－復康義工分享

對象：血液及腫瘤科病人及其家屬及有興趣之公眾人士

報名：致電熱線 6239 0025

由瑪麗醫院癌症輔導及支援服務、瑪麗醫院血液腫瘤科、心血會、髓康會合辦

世界淋巴瘤關注月2012

主題：淋巴健康『同FUN享』工作坊

<由香港血癌基金主辦，髓康會及心血會協辦>

日期：2012年10月7日(星期日)

時間：下午1時 至 3時30分

地點：九龍尖沙咀廣東道3號 馬可孛羅酒店百年廳II – III

內容：1)梁憲孫教授主講之淋巴瘤治療新趨勢

2)病友分享

3)物理治療師指導淋巴健康操

(詳情請參閱附上的海報)

費用：全免

報名：致電熱線 6239 0025

第一屆香港器官移植及透析人士運動會

參加比賽：報名表格須於2012年10月10日前連同健康證明書交

瑪麗醫院 J8 袁姑娘。(詳情及報名表參閱上期會訊)

比賽日期：

2012年11月24日(星期六)

於青衣體育館進行羽毛球，乒乓球比賽

2012年11月25日(星期日)

於青衣運動場舉行開幕禮及進行田徑、門球、法式滾球比賽

歡迎髓康會會員及其親友到場為骨髓移植參加者打氣，同時為提高大眾對器官及骨髓捐贈的意識出一分力。

集合時間：2012年11月25日 上午8時30分

地點：青衣運動場

費用：全免

報名：致電熱線 6239 0025

最後召集

2012年國際復康日「免費乘車船日」

日期：2012年11月11日(星期日)

內容：凡持有「殘疾人士登記證」的人士，均可與一名同行者於該日免費乘搭各種公共交通工具及免費參觀康樂及文化事務署的博物館和使用暖水泳池設施。

活動報告

骨髓瘤小組病友分享會

紀錄：玉珊

骨髓瘤小組於9月1日舉行了第二次聚會，今次主題為「骨髓瘤小組病友分享會」，由病歷資深骨髓瘤病友分享抗病過程及如何應付藥物副作用之經驗，隨後病友分組交流心聲。

綜合當日病友的分享，患病雖然痛苦，但亦要積極面對，保持心境開朗，放開懷抱，減低壓力，既然有病已是事實，就「與病同行」吧！從另一個角度看，如果因為有病，反而增加了與家人的相處時間，與家人的感情變得更好，便即使辛苦，也很值得。



骨髓瘤病者多因服用沙利度安或來利度安藥物而引致手腳麻痺、疲倦及便秘等副作用。以下是幾位分享者的心得：

副作用	紓緩方法
手腳麻痺	散步、腿部按摩、拍手、打麻雀。
疲倦	睡眠要充足(最少有8小時)、疲倦時要休息、平日多做運動。
便秘	多食深綠色的蔬菜和含高纖維的生果。 飯前半小時食生果較為理想。 可嘗試使用納米能量杯盛水飲用。
飲食	以清淡及熟食為主，沒有特別戒口。但有分享者品嘗完大閘蟹後出現「生蛇」情況，最好避免蝦蟹及貝殼類。 如正在使用Velcade，應減少進食維他命C。
*以上粹為企在個人分享心得，僅供參考。建議先向醫生/專業人士了解	

投其所好

給鳳群的信

撰寫:何志光

鳳群姨使我想起多年來那些快樂、憂傷、悲哀、苦痛的經歷。在重病的爭戰期間，神為我預備了一位謙卑柔和的鳳群姊妹。她留給我的印象彷彿效法主耶穌一樣，願意反倒虛己，成了奴僕的形象。能夠遇上鳳群是我大大的恩典，因為讓我看見鳳群真的實踐出我們的大戒命！「你要盡心、盡性、盡力、盡意、愛你的神；又要愛鄰如己。」

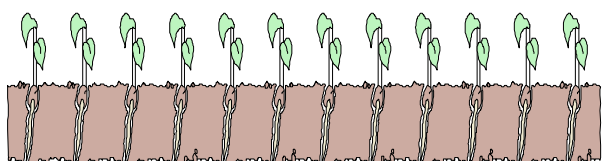
在我因病情憂心時，她為我禱告。亦會親手寫信給我，寄出一封又一封的安慰書信，叫我得著不少的信心，勇往直前！這些書信對我而言是多麼的珍貴！因為每當我看信時，也必想念她那困苦的眼疾，仍然堅持寫信鼓勵我，吩咐我不要忘记神是多麼的愛我們！這些前輩交給後輩的書信就彷彿昔日「保羅」寫給「提摩太」的書信一樣。

鳳群除了是我屬靈上的好姊妹，生活上更加是我的好導師。每當我與媽媽不和時，必請鳳群姨出面為我們平息；我知道鳳群很愛我們一家，其實我心底話也忍了很

久：「鳳群多謝妳一直以來那無條件的愛心，所以我們都想同妳講一聲...我！愛！妳！！！」

在我眼中的鳳群擔當著很多不簡單的角色，首先是「十年抗癌病者」、「重病在身的門徒」、「重病在身的妻子、母親」、「重病在身的血科義工」，當妳擔當著這些工作，妳已經完全做到滿分了。

鳳群姨，妳知道嗎？「那美好的仗妳已經打過了，當跑的路妳已經跑盡了，所信的道妳已經守住了。」鳳群姨，我們都會以妳這小天使作我們生命的榜樣，堅心依靠主的腳蹤行。因為從此以後，有公義的冠冕為我們存留，就是按著公義審判的主到了那日要賜給我們的，也賜給凡愛慕他顯現的人，誠心所願！



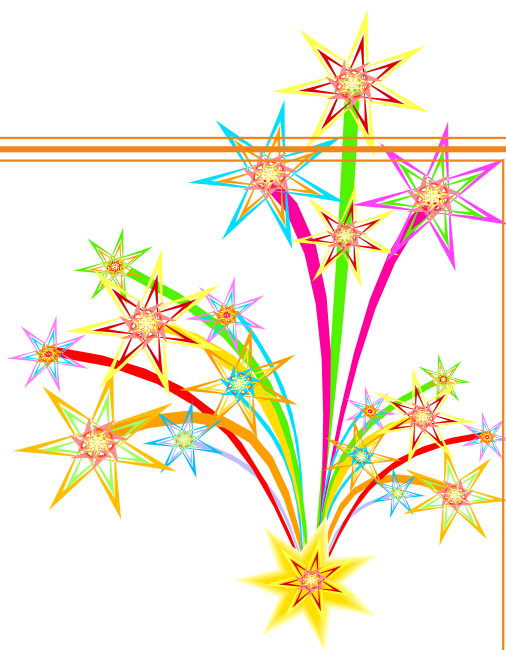
獻給親愛的鳳群：

荊棘裡的恩典

作曲 / 填詞：何志光

含著眼淚，絕望中跌倒了，
祈求能重拾盼望露曙光；
常遇試探，綑綁中再宣告，
世上唯獨我父，懂得我。

茫茫人生旅程，縱使荊棘碰傷過，仍然有應許伴我闖；
茫茫人生旅程，歷盡風波沒枉過，讚美這些恩典全屬我。
茫茫人生旅程，縱使荊棘碰傷過，仍然有應許伴我闖；
從前人生裡面，只可風聲聽到祢，讚美今天親眼凝望。



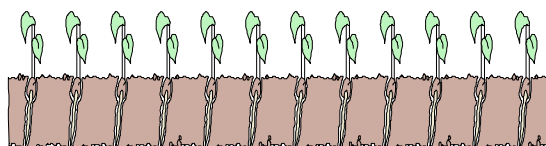
何志光(光仔)所講的鳳群姨，就是髓康會資深義工侯鳳群。相信很多會員及病友，甚至他們的家人都認識她。

鳳群希望在有生之年親眼看見她所愛的人給她的心聲，所以透過她所屬教會的協助下，舉行了「鳳群感恩生命分享會暨銀婚紀念及聚餐」。

在分享會裏，一眾鳳群的親朋戚友聚首一堂，傾聽鳳群的生命歷程，互相祝福。她的丈夫、子女、親友們也說出了對鳳群的心聲，好不溫馨呢！



而光仔當日與數位同路人，更為鳳群高歌一曲，這也是光仔首次作曲作詞，真教人感動！



BMT 小百科

藥物名冊知多少

在 2012-13 年度，醫院管理局增加了額外藥物撥款 2.3 億元，涵蓋 3 種新藥物及擴大 9 類藥物治療組別的臨床使用，涉及醫院管藥物名冊中超過 50 種藥物，令超過 20,000 名病人受惠。

而適用於血癌的藥物達沙替尼 (Dasatinib) 及尼羅替尼 (Nilotinib) 新增為撤瑪利亞基金資助藥物，而達沙替尼 (Dasatinib) 更納入關愛基金範圍內。

《醫院管理局藥物名冊》藥物分類

種類/百分比	使用	供應	收費
通用藥物 929種 (75%)	經證實對病人臨床情況適用和有效，並可廣泛使用的藥物。	公立醫院普通科及專科門診均會提供	標準收費
專用藥物 310種 (25%)	由專科醫生臨床評估後，根據專用藥物的處方指引，在特定臨床情況下處方使用。	公立醫院普通科及專科門診均會提供	標準收費
自費藥物	安全網包含藥物，(有經濟困難的病人可透過安全網獲資助某類特定藥物)	由公立醫院及診所藥房提供。	醫生根據指引轉介有需要病人，由專業社工按一套客觀審批準則，評估病人的負擔能力，以考慮和決定藥費的補助幅度。
	下列藥物需由病人自費購買： - 僅具初步醫療驗證的藥物 - 僅具輕微邊際效益的藥物 - 個人生活方式的藥物	病人可在社區自費購買。然而一些非常特殊，而較難在社區藥房找到的藥物，醫院管會售賣給病人，例如：精神科或腫瘤科藥物。	

資料摘錄自醫院管理局
網頁及諮詢文件

十個危害健康的小習慣

第一名：缺乏運動

運動量不足會引起肥胖、高血壓、動脈硬化、冠心病、腰痛等疾病。應至少保持每週運動35次，每次30分鐘。瑜伽、太極、散步等能使人的心情從焦躁變得安靜。

第二名：蹺二郎腿

此小動作，會使腿部血流不順，容易造成靜脈血栓、脊椎側彎、腰椎間盤突出。

第三名：坐廁看報

坐在馬桶上讀書看報，延長排便時間，造成肛門充血，從而引起痔瘡發作。此外，肛門充血還會使肛門長期感到墜脹。如廁時還是不要“一心多用”為妙。

第四名：剛睡醒立刻下床

睡醒立刻起床，很可能導致血壓忽然變動，引發高血壓、中風等疾病。應躺5分鐘，活動一下四肢和頭部再起床。

第五名：連續使用電腦3小時以上

長時間使用電腦令眼睛疲勞、肩酸腰痛，還會引發頭痛、食欲不振、失眠等問題。

第六名：彎腰搬重物

彎腰搬抬重物，有可能損傷腰部肌肉、背部肌肉、韌帶以及腰椎間盤。最好蹲下來，將身體向前靠，使重力分擔在腿部肌肉上。

第七名：用力排便

用力排便時腹腔內壓升高可引起或加重痔瘡，強行排便時損傷肛管、可引起肛周疾病。排便過於用力可使心臟收縮加強，血壓會突然升高，誘發腦溢血。

第八名：喝水太少

專家建議每人每天最好喝夠2公升水，晨起和三餐之間都應適當補水。

第九名：喜吃燙食

吃得過熱都會有損腸道和身體機能，平時多吃和體溫相近的食物，可以延緩腸胃老化。

第十名：喝過量咖啡或茶

適量的咖啡和茶對身體有益，過量卻會刺激腸胃，影響睡眠。

編者的話

縱使鳳群的生命受到惡毒的癌魔威脅，她仍然樂觀去面對，她頑強的鬥志和熱誠感動了志光，使志光也變得積極，譜出抗癌之歌，活現生命的光彩，壽命的長短已不重要了。

一年一度的周年聚餐又快到了，各位會友趕快報名參加，把握機會和各位顧問、醫護人員及同路人歡聚。

今期除推介本會的活動外，更加插了生活小貼士「十個危害健康的小習慣」，並提供有關醫管局藥物名冊的最新資訊給會友們參考。

會訊製作小組

編輯：梁嘉兒

排版：陳玉珊

校對：梁嘉兒、陳玉珊

資料：呂惠貞、張國科

郵寄：沈 澤

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	鄭沃林教授	嚴淑明醫生

(排名以筆劃序)

髓 康 會

香港郵政信箱3659號