THE HONG KONG BONE MARROW TRANSPLANT PATIENTS' ASSOCIATION
BMT 髓康會
香港骨髓移植復康會

髓康會會訊(第100期)

熱線 : 6239 0025
本會電話: 3656 0822　　傳真 : 3656 0920
網址 : www.bmtpa.org.hk
電郵 : bmtpa1993@yahoo.com.hk
地址 : 九龍黃大仙下邨龍昌樓地下C翼2-8號
HK Bmtpa facebook

癌症基金會 CANCERFUND
抗癌路上不孤單

活動預告

歡迎取閱

髓康迎春午聚

日期: 2020年2月22日(星期六)

時間: 上午11時恭候，11時30分入席

地點: 香港銅鑼灣告士打道311號皇室堡15A樓東海薈・拉斐特

內容: 包括午餐、遊戲及大抽獎等。

費用: 1) 會員及附屬會員 $150/位
2) 會員之首名陪同人 $150/位
3) 會員之其他陪同人 $200/位

名額: 120人

報名: 請於2月15日前致電本會 36560822及繳付費用。

活動報名及繳款方法:

凡參加本會任何活動，請致電 3656 0822或6239 0025報名及下列方法於活動舉行前繳款:

1) 以現金到本會辦事處交付。
2) 入賬至本會匯豐銀行賬户 511-038226-001，並將附有姓名及人數之入數紙WhatsApp至熱線 6239 0025 。
3) 郵寄支票至本會，抬頭［香港骨髓移植復康會有限公司］，背面須寫上姓名及聯絡電話。

羽毛球訓練班

日期:2020年由2月至4月份上課日子(星期二)

2月11日，2月25日

3月10日，3月24日

4月7日，4月21日

時間:正午12時至下午2時

地點:稍後通知

費用:會員及一名陪同人全免

健康養生班 – 八段錦

日期:2020年由2月至4月份上課日子(逢星期二)

2月11，18，25日

3月3，10，17，24，31日

4月7，14，21，28日

時間:上午10時至11時30分

地點:印度遊樂會

香港銅鑼灣掃桿埔加路連山道63號

費用:會員及一名陪同人全免

為了鼓勵康復的病友多做運動，鍛鍊身體，本會安排了不同的健康訓練班，讓病友能透過運動調適身心，同時勤加練習，作好準備去參加今年11月的香港移植運動會。如有興趣參加以上運動及養生班，請於2月6日前致電本會3656 0822報名。

血液及腫瘤科飲食與營養講座暨心聲交流

(由髓康會與瑪麗醫院營養部及瑪麗醫院癌症病人關顧組合辦)

日期: 2020年2月28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2樓活動室

講者: 瑪麗醫院營養師

對象: 血液及腫瘤科患者及其家屬

內容: 1. 講解血科病人常見飲食問題

2. 康復者分享復康經驗

3. 問答時間

報名:致電瑪麗醫院癌症病人關顧支援組電話2255 3900 或本會3656 0822

HA Go

醫院管理局(醫管局)流動應用程式「HA Go」為單一流動平台,令病人整體醫療保健旅程更完善。此流動應用程式令醫院及病人更緊密聯繫,讓病人可便利地管理自己的健康。透過「HA Go」病人可查閱個人預約紀錄,支付醫院賬單,預約專科新症,查閱藥物資料或按照處方進行復康練習。病人更可透過 「HA Go」下載其他醫管局手機應用程式。

最新消息

新一屆執行委員會誕生了

經歷一波三折，改期、另覓場地、又再改期，髓康會26周年會慶暨聚餐終於在2019年12月14日（星期六）假銅鑼灣東海薈·拉斐特順利舉行，筵開七席，大家都異常高興，鬆一口氣。我們衷心感謝每一位可以到場的來賓和會友，尤其已退休的兩位資深醫護。

首先舉行會員大會，通過委員會的工作報告及確定新一屆委員會成員。午宴中，會友們歡聚暢談，氣氛熱烈。豐富的節目內容包括：播放本會運動員參加紐卡素世界移植運動會精彩的相集，更有運動員作親身分享，並邀得香港移植運動協會代表為2020年香港移植運動會作介紹和各項運動練習預告，最後當然少不了緊張又興奮的壓軸節目--大抽獎，午宴最後於愉快的歡笑聲中完滿結束。

2019-2020年度委員會在第一次會議互選了職位及職責分工如下:

主席	梁嘉兒
副主席	鄧超馳
秘書	陳尚宜
司庫	唐燊
關懷事務	湯艷萍
公共事務	劉安綺
康樂事務	伍健斌
體育事務	曾詠恩

新一屆委員及嘉賓合照

活動剪影

26周年會員大會暨聚餐

鹿頸，敬輝農場，流浮山鮑魚海鮮宴一天遊

如欲參閱更多照片請登入

facebook Bmtpa HK

瑪麗醫院派送節日禮物

【預防嚴重新型傳染性病原體呼吸系統病】

因應湖北省武漢市出現不明原因的病毒性肺炎病例群組個案，大家必須提高警覺，做好個人保護措施及注意環境衛生，如觸摸公共物件、打噴嚏或咳嗽後，記得要清潔雙手。

如果有呼吸道感染病徵，例如發燒、流鼻水、咳嗽或打噴嚏，就要戴外科口罩及立即求醫。

正確佩戴外科口罩可以保護自己同避免散播傳染病給其他人。如需照顧有呼吸道感染的患者或於高峯期進入醫院或診所時，緊記佩戴外科口罩保護自己，切勿掉以輕心！

資料來源衛生署衛生防護中心

醫院探訪服務

活動名稱	日期及時間	詳情
關懷探訪	逢星期六 上午10時至 中午12時	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及血液及腫瘤科病房
緣聚一刻 （門診探訪）	星期一或四 （每月一次） 上午10時至 下午12時30分	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：瑪麗醫院骨髓移植門診部
家庭會議 探訪	星期三 （每月二次） 下午1時至4時	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：瑪麗醫院骨髓移植門診部

編者的話

梁嘉兒

二零一九年是香港不安靜的一年，交通受阻多時，市民出行大受影響，尤其老弱傷殘，部份病友的覆診和治療也需延遲，氣氛令人納悶。

一改再改，會友們期待已久的周年大會和聚餐在我們鍥而不捨的努力下慶幸能在年底前舉行，而大旅行更是破天荒地有近百人參加，載滿兩輛旅遊巴，大家都很高興享受一天晴朗和舒暢的新界之旅。

從去年開始一股強勁的運動風吹遍髓康會，會友們都提起精神去做運動和參加各項比賽，因此我們便順應大家的要求，在新一年多辦各種健體運動班，歡迎各位一齊鍛練，齊齊健康。

會訊製作小組

編輯 ： 梁嘉兒

排版 ： 伍健斌

組員 ： 文愛蘭 林笑芳
張汝榮 李容弟

髓康會顧問

梁憲孫教授 李卓廣醫生 趙健華醫生
鄺沃林教授 李國維醫生 梁如鴻教授
詹楚生教授 謝偉財醫生 區永仁醫生
沈佩妍醫生 陳守仁醫生 黃宇欣醫生
嚴淑明醫生 Prof. Harry Gill
袁詠詩姑娘 戴慧明姑娘 簡倩婷姑娘
陳漪瑩姑娘 方素君姑娘
（排名不分先後）