



髓康會會訊(第112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

贊助機構:



癌症基金會
CANCERFUND
抗癌路上不孤單

HK Bmtpa facebook



會員申請表:



活動預告

歡迎取閱

手機拍攝技巧班

由資深導師 Ms. Frandia Wong 教授，課程全期共二節。課程內容：

第一節：5月18日(星期六)

掌握攝影角度及學習構圖美學

第二節：5月25日(星期六)

用手機影風景、靜物及人像的不同技巧，靈活地運用光線表達不同效果。

時間：下午2時30分至4時30分

地點：九龍黃大仙下邨C翼龍昌樓地下2-8號 香港癌症基金會服務中心(黃大仙)

名額：15人，會員優先，額滿即止。

費用：全期 \$40/位

報名：請於2024年5月12日前致電 36560822或 WhatsApp 姓名及會員編號至熱線 62390025



或直接以Google form 填寫遞交報名

<https://forms.gle/hYhuWwysVqQN9Lh89>

確認報名後，請於活動前繳款：

- 1) 轉數快FPS (電話：62390025) HK Bone Marrow Transplant Patients ASS LTD，並把轉數紀錄WhatsApp至熱線 6239 0025 或
- 2) 入賬至本會匯豐銀行賬戶511-038226-001，並將附有姓名及人數之入數紙WhatsApp至熱線 62390025 或
- 3) 以支票付款，抬頭 “ 香港骨髓移植復康會有限公司 ” 郵寄至本會。

備註：參加者需完成全期兩節課程，已繳費用，恕不退還。



網上關懷月會

本會定期於每個月的第三個星期六上午舉行關懷分享月會。
5至7月的分享會安排在以下日期舉行，歡迎新知舊友報名出席，
互勵互助。

日期：2024年5月18日(星期六)

2024年6月15日(星期六)

2024年7月20日(星期六)

時間：上午十時至十二時正

形式：網上zoom分享會

對象：即將進行或已接受骨髓移植的病友與康復義工

義工：歡迎康復病友參加分享患病經歷和注意事項

報名：請致電 3656 0822或 WhatsApp 以下資料至熱線 6239 0025



1) 姓名

2) 有WhatsApp功能電話號碼

3) 報名類別(病友/分享義工)

或直接以Google form 填寫遞交報名

<https://forms.gle/RFs6WL9VrYQ57b9L6>



地區聚會

各會員分區將在5至7月間分別舉辦聚會，讓新會員認識同路人，
交流分享治療經驗，請留意所屬地區WhatsApp 群組通知。

醫院關懷探訪服務

本會於瑪麗醫院安排義工探望治療中的病友：

1) 骨髓移植中心(J8&K8N)及血科病房(K20N)

星期六 上午九時半至正午十二時

2) 骨髓移植門診部(J8A)

星期一或四 上午十時至下午一時

3) 家庭會議(K8A)

星期三 下午一時半至四時

如條件許可，本會期望能在其他公立醫院開展義工關懷活動，
歡迎各醫院血科醫護人員與我們聯絡。

第五屆香港移植運動會

香港移植運動協會將於10月10日至13日舉辦第五屆香港移植及透析人士運動會，由4月20日開始接受報名，截止日期為7月20日。

參加比賽者除了填寫報名表格外，還需要主診醫生簽發健康證明。

以下朋友更需提供心肺壓力測試(stress test)報告，測試需於比賽前半年內完成：

1. 心臟或肺臟移植者
2. 確診或懷疑冠心病患者
3. 所有50歲以上移植或透析人士欲參加高負荷量運動比賽
4. 50歲以上男及55歲以上女透析病人欲參加乒乓球比賽

第五屆
香港移植及透析人士
運動會
2024年10月10日 - 10月13日

報名日期
20/4/2024

比賽項目

10/10 (星期四):	保齡球 (沙田富豪保齡球場)	門球 (九龍公園體育館)
11/10 (星期五):	羽毛球 (將軍澳體育館)	法式滾球 (石硤尾配水庫遊樂場)
12/10 (星期六):	草地滾球 (亞洲魚體育館)	乒乓球 (將軍澳體育館)
	游泳 (將軍澳泳池)	田徑 飛鏢 (將軍澳運動場)
13/10 (星期日):	腕帶與鏢	田徑 飛鏢 (將軍澳運動場)

資格: 移植康復者、活體器官捐贈者、
遺體器官捐贈者家屬及透析人士
報名: 請向所屬醫院/透析中心報名
聯絡/查詢 (WhatsApp):
截止日期: 20/7/2024 (星期六) 6800 3913

如欲參加運動會，請登入以下連結報名：

<https://forms.gle/RShoFQuzKUKAvLQB6>

登入前，請下載「附件2_報名表格及醫生證明」之第三部份，並請醫生填寫，然後在電子報名時一同上載給大會。



中文版報名電子連結

本會將協助收集報名比賽名單，集中會員約見醫生簽發健康證明書。

為幫助各位運動員作好準備參賽，本會於5至10月期間開辦草地滾球、羽毛球及乒乓球等練習班，讓大家改進球技，增強信心。

同時，主辦組織香港移植運動協會已安排了多項恆常練習，包括飛鏢、門球、法式滾球、草地滾球、乒乓球、保齡球，也設體能訓練班，幫助參賽者改善體質，增強運動能力。如有興趣參加，請聯絡本會安排轉介。

有關運動會的安排及報名詳情亦可在以下網址下載：

https://www.hktsa.org/the_5th_hong_kong_transplant_and_dialysis_games/tc/index.php

活動回顧

龍騰虎躍慶新春



第五屆香港移植運動會啟動禮



運動員加緊練習



瑪麗醫院義工嘉許禮

HK Bmtpa facebook



支持港島童軍毅行



台灣「髓緣之友」來訪交流



沙頭角一天遊



好文共賞

與「髓緣之友」有緣共聚

嚴麗娟

自從聽聞台灣骨髓移植病友會「髓緣之友」於3月來港交流，我一直都好期待「髓緣之友」訪港的一天，主席嘉兒經常同我們提及她於數年前赴台拜訪友會時，他們的接待非常熱情周到，今次友會到訪，我內心的確有點壓力，擔心接待做得不夠好，失禮人。

友會一行12人包括康復的病友和家屬。大家在酒店會面後，隨即按行程計劃，友會代表和我們到港式酒樓飲茶吃點心，然後到本會辦事處-香港癌症基金會服務中心（黃大仙）拜訪交流，中心主任Jacky幫忙接待及介紹服務，大家一起開心拍照留念。



下午我也參加陪同代表們遊覽尖沙咀維港海濱和歎咖啡，再乘渡輪前往中環，搭纜車上山頂觀景和享用晚飯。第二天早上我們一同嘗過港式茶餐廳的早餐，便乘車前往東涌，搭昂平360 纜車遊覽天壇大佛和市集，然後他們匆匆回酒店取行李轉赴澳門。我在地鐵車廂中依依不捨地跟他們說再見時，友會理事長突然送給我一個紅包，上面寫著「謝謝您！」，我即時雙眼發紅。

行程中有兩件事令我非常深刻和感動。事緣友會其中一位男士來港期間眼球受傷，副主席超馳親自帶領該男士去看眼科醫生和預支手術費，讓該男士可以安心在港接受治療。在該男士看醫生期間，友會其他友人正和我們在尖沙咀遊覽，我看見他們突然站在一旁，好像在商量甚麼，原來他們各自把帶來的港幣拿出來，馬上夾錢還給超馳。

另一件事是友會代表知道我受眼乾症困擾，立即把幾支大概是台灣內銷的眼藥水給我試用，還告訴我如果用得好，他們可以安排眼藥水寄送到香港。

與友會代表相處的廿多小時，感動位實在太多，感恩天父讓我看到人性的美善，大家對健康和友誼的重視和著緊，期待在台灣再相聚。

最後感謝超馳為友會預先準備八達通和港式茶餐廳的早餐券，他真的好窩心，還有職員Kenny 和髓康會有份出力的大家，令是次接待順利完成。

我在2015年從紅十字會尋找到匹配的骨髓，接受了非血緣的骨髓移植，讓急性白血病終於告一段落。當年身體非常虛弱，我盡量保持營養飲食和適量運動，準時覆診遵從醫生服用藥物，最後我康復了，還參加了髓康會的郵務組做職務輕便的義工工作，幫手處理郵寄會訊和信件。

在 Covid 19 新冠疫情期間，我聽從政府和醫生的忠告去打疫苗。疫情過後，我繼續在郵務組做義工，同時參加了法式滾球、保齡球、飛鏢和草地滾球等多項練習，保持適量運動，在2023年4月我參加了在澳洲珀斯舉行的世界移植運動會比賽，美夢成真，最後還取得獎牌回來。

今年我加入了執行委員會成為了委員，希望為大家服務更多，並分享運動和活動的樂趣，同路人互相扶持和關懷，互相打氣，活得更精彩。



登記捐骨髓，拯救生命

兩個無血緣嘅人，骨髓能夠成功配對嘅機會，係細到「萬分之一」咁細。

而 Bon同Yuki喺呢次會面後仲發現，佢哋除咗係捐贈者同受髓者，仲係中學校友嚟添！喺茫茫人海，由於一次機緣巧合同善心，造就到呢種咁難得嘅緣份～

感謝Bon嘅無私奉獻，為Yuki帶來新生命同曙光。

想登記成為骨髓捐贈者其實好簡單！

只需要喺捐血嘅時候，填多一份登記表格同健康評估問卷，再喺捐血途中抽取大約五毫升血液作檢驗，就可以加入 香港骨髓捐贈者資料庫 Hong Kong Bone Marrow Donor Registry，為有需要進行骨髓移植嘅病人增添多一份希望！



捐髓延生，捐血時記得填多份表，登記加入骨髓捐贈者嘅行列啦！

捐血站開放時間及地址：<https://www5.ha.org.hk/rcbts/mobile-schedule>

骨髓捐贈登記資格及手續：<https://www5.ha.org.hk/rcbts/bm-reg>



捐血站開放時間



捐贈登記

(原文錄自骨髓捐贈者資料庫Facebook)

疫情過後，大家的日常生活大致回復正常，髓康會的工作也不例外，一連串的活動馬不停蹄地為大家展開，動靜皆宜，滿足大家身、心、靈的需要。

台灣病友會「髓緣之友」的到訪我們期待已久，委員們悉心為他們編排行程，與他們遊走香港不同地方，交流之旅在驚喜與驚心之間，窩心的完滿結束。

團結就是力量，髓康會每個活動都靠着各委員、義工及會員的積極參與，才能成就着活動的成功，期望接下來的活動會繼續與大家一起經歷喜與樂！

歡迎有意者投稿，分享經驗、心路歷程，鼓勵同路人，如有興趣，請跟本會聯絡。

會訊製作小組

編輯：陳尚宜

排版：伍健斌

校對：譚小鳳

資料：梁嘉兒

組員：文愛蘭 林笑芳
陳性寧 岑佩源

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 謝偉財教授 區永仁醫生
沈佩妍教授 陳守仁醫生 黃宇欣醫生
嚴淑明醫生 喬夏利醫生 李豔娥姑娘
袁詠詩姑娘 陳漪瑩姑娘

(排名不分先後)

香港癌症基金會服務中心（黃大仙）轉交髓康會
九龍黃大仙下邨龍昌樓地下C翼2-8號