



髓康會會訊(第113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

網上關懷月會

髓康會定期於每個月的第3個星期六上午舉行關懷分享月會，7至9月的分享會安排在以下日期舉行，歡迎新知舊友報名出席，互相支持，互相幫助。由於9月21日本會舉行「髓康同樂日」，因此9月的月會改在9月28日舉行。

日期：2024年07月20日(星期六)

2024年08月17日(星期六)

2024年09月28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

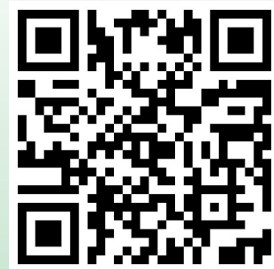
1) 姓名

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>



髓康同樂日2024



每年九月第3個星期六為「世界骨髓捐贈者日」，以表揚捐贈骨髓人士的無私愛心，並藉此鼓勵更多人登記捐骨髓，拯救生命。

本會將於2024年9月21日，舉辦髓康同樂日2024，讓受髓者及捐髓者帶同親友與醫護人員共聚一堂，藉此向捐髓者及醫護人員致敬，並向親友宣傳登記成為骨髓捐贈者。

歡迎邀約你的捐髓者及親友參加，一同分享重獲健康的快樂，屆時本會更會致送禮物向捐髓者致敬。

日期：2024年9月21日(星期六)

時間：上午11時45分至下午3時

地點：城景國際酒店（九龍油麻地窩打老道23號）

名額：120人

內容：包括自助午餐、醫護、受髓者和捐髓者相聚分享及致送禮物給捐髓人。

費用：

- | | |
|-----------------|---------|
| 1) 會員、附屬會員 | \$150/位 |
| 2) 首名陪同人 | \$200/位 |
| 3) 非會員及其他陪同人 | \$300/位 |
| 4) 骨髓捐贈者及其首名陪同人 | 免費 |

報名：請於2024年9月10日前致電3656 0822或WhatsApp 6239 0025，或填寫

以下 Google form 報名：

<https://forms.gle/8Q84NXriF1AnZDyc6>



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。



已繳費用，恕不退還。

草地滾球練習

本會於8至9月每逢星期一及三租用以下草地滾球場，讓草地滾球參賽會員勤加練習，備戰10月香港移植運動會：

1) 沙田圓洲角體育館4樓草地滾球場#4號場

日期：8至9月份逢星期一

時間：上午10時至12時

2) 鴨脷洲體育館2樓草地滾球場

日期：8至9月份逢星期三

時間：上午10時至12時

歡迎參賽運動員及有興趣草地滾球會員踴躍參加，名額不限。

如有任何查詢或新參加者，請致電3656 0822或WhatsApp 6239 0025報名(已加入練習組者毋須再報名)。

淋巴瘤關注日活動

每年9月4日是世界白血病日、9月15日是世界淋巴瘤日、9月第三個星期六是世界骨髓捐贈者日，而9月22日是慢性骨髓性白血病日。

血癌是對各種造血系統癌症的統一描述，在九月，血癌相關人員致力於提高人們對於血癌的認識，包括白血病、淋巴瘤、骨髓瘤和表揚骨髓捐贈者，宣傳骨髓捐贈。

本會將於9月14日(星期六)舉辦「瀰漫性大B淋巴瘤的最新治療」講座，由梁憲孫醫生主講，並有手工藝工作坊。

日期：9月14日(星期六)

時間：下午1時至3時

地點：香港灣仔軒尼詩道15號公爵大廈2樓講室

人數：50人

報名：請於8月31日前致電3656 0822或WhatsApp姓名及會員編號至熱線6239 0025

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

活動回顧

運動練習

HK Bmtpa facebook



手機拍攝班戶外活動



羽毛球隊參加「重生盃」比賽



會員代表香港於泰國比賽取得法式滾球雙打冠軍



地區聚會



當年如此，今日也不改變

給病友-不再「孤身走血路」

各位病友：

踏入五月，相信你們都開始感受到夏日快將來臨的熱力。輸血服務中心將會繼續把捐血人士的「熱血動力」傳遞給病人，鼓勵他們在夏日獻出寶血，將血庫充滿，而中心同事亦會竭盡所能，為所有人提供安全血液，以響應今年6.14世界捐血者日的口號 - Safe blood for all !



我十分明白你們在接受臨床輸血治療的時候不時會感覺到「孤身走血路，時常獨個摸索我路途」。因為在治病過程中，你們難免疑問多多，實在需要不少意見和支持。但當找不著人，有時寂寞滿心內，又有誰能在你耳邊輕鼓舞？我想這就當然是各位無私奉獻的捐血人士和輸血服務中心的同事。

捐血人士傳動愛心，定期將寶血注入血庫，而中心同事擔當中間人，堅守各項保障血液安全的程序，包括篩選捐血人士、檢驗血液和處理血液的品管監控等，每天為全港醫院提供充足和安全的血液，在各位背後給予默默的堅實支持，永沒停步，為每日不能停下來的使命奮進。

我肯定的告訴各位病友，各位並不是「孤身走血路」。雖然血液收集工作滿途荊棘，前面經常有陣陣雨灑下，但是淚兒總會伴著雨點風中起舞。只要我們相信「明天會更好」，一定會跨過重重挑戰，時刻為全港醫院提供安全的血液，滿足全部病人的需要。

今年的五月天，確實有很多人伴隨各位，你們再也不會「孤身走血路」。

李卓廣醫生
香港紅十字會輸血服務中心
行政及醫務總監
2019年5月23日

復發～～在多發性骨髓瘤的字典裏並不陌生，但要欣然接受，談何容易，慶幸我用了少於三個月的時間，接受現實，積極治療，現在要盡情享受我努力的成果。



只敢用慶幸來形容今次的成果，因為有很多狀況不是可以預計的，有第一次的治療經驗，並不代表第二次會輕鬆下來，更甚是那股心理壓力，比上一次來得更複雜。由第一次治療成功後，身體狀況大不如前，於是努力鍛練好自己，開始接受新生活。吓！突然又要重化療？之後的生活質素會比上一次更差？年紀又大了，我還可以像上一次般平安過渡嗎？我相信病友們都會各有憂慮，但當你晚上無法入睡，睜大眼睛等天光，我建議要搵心理輔導。血科醫生開的藥，只能幫大家與病魔對抗，心靈不健康，精神不在狀態，會大大影響治療的進度。事實上，有誰醫病是不痛苦的，簡單到傷風感冒，也會辛苦幾日。

負面的講完，就讓我進入正題～～享受生活，在自己可應付的範圍內，回饋社會。既然骨髓瘤不會痊癒，我就在它沉睡時，積極地尋找自己的樂趣；原來生活可以好精彩，漸漸地人也開朗了，精神了。

我在地區茶聚中得知，原來髓康會好支持會友做運動，適逢十月中有第五屆香港移植及透析人士動運會，髓康會為了讓會友可多加參與，開設了不同的訓練班，也預備適合的練習場地，給新知舊友一同研習，為比賽做好準備之餘，又可增進彼此感情。

我這個新手今年第一次參加比賽，在毫無經驗下，報了草地滾球、法式滾球、保齡球和跑步，保齡球我真的抱着志在參與的心情，希望喚醒年青時的運動細胞。跑步是我這幾年用來鍛練身體的運動，問題應該不大，至於兩項滾球，難得髓康會開班，一學無妨。短短一個月，我似乎已經將自己變成一個運動員，期待運動會的來臨，不為獎項，志在參與，用輕鬆的心情，享受過程。如果不是因為要定期返醫院做維持治療，我大底已經忘記自己是一個病人。

祝大家治療路上一切順利！

夏日炎炎，有人好想郁，有人正好眠，髓康會繼續為大家帶來豐富活動，髓康同樂日更是不能錯過的機會，讓我們聚首一堂，向捐髓人及醫護一一道謝。

七月、八月正值熱浪的季節，而且有時會陰晴不定，要多加留意天氣變化。不論處於室內還是室外，都要記得好好飲夠水，多補補防曬，不要常躲在冷氣房，進行適量的運動好讓身體排汗，有助身體維持調節體溫的功能，有效保持精神煥發，提升動力！

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