



髓康會會訊(第114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

三十一周年會員大會暨聚餐

日期: 2024年11月23日 (星期六)

時間: 下午6時 恭候

下午6時30分 會員大會

下午7時 晚宴

地點: 港晶軒 (九龍尖沙咀東加連威老道100號港晶中心二樓)

名額: 150人

內容: 包括晚飯、抽獎及遊戲等。

費用: 1) 會員、附屬會員

\$220/位

2) 首名陪同人

\$260/位

3) 非會員及其他陪同人

\$300/位



報名: 請於2024年11月13日前致電本會 3656 0822 或 WhatsApp 6239 0025, 報名時須提供會員証號碼及所有參加者姓名以便本會核對出席者身份, 或直接填寫以下

Google Form: <https://forms.gle/Sgr5adamY8i5ioDT6>

確認報名後, 請於11月15日(星期五)或之前繳款:

- 1) 轉數快FPS (電話: 6239 0025) HK Bone Marrow Transplant Patients ASS LTD, 並將轉數紀錄WhatsApp至熱線 6239 0025
- 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 6239 0025
- 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。



網上關懷月會

髓康會定期於每個月的第三個星期六上午舉行關懷分享月會。十至十二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。

日期：

2024年10月19日(星期六)

2024年11月16日(星期六)

2024年12月21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>

醫院義工探訪

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(K8A)

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



抗癌大步走

香港癌症基金會一年一度的「抗癌大步走」籌款活動已定於2024年12月15日（星期日）於大潭郊野公園舉行，誠邀您參與這項別具意義的慈善步行籌款活動。當天可共同享受郊遊的樂趣，同時用行動關愛社區，為邁向癌症受控的未來踏出重要一步。

步行活動將分為五公里及十公里兩個路段，並以大潭香港國際學校為起點及終點。行畢全程後，大會將送上一連串特備節目、精彩表演、攤位遊戲及美味午餐，讓每一位參加者可以盡情投入歡樂的節日氣氛。

如欲參加，可致電本會 3656 0822或WhatsApp 熱線 6239 0025 索取籌款表格，並於10月25日前連同付款支票交回。

骨髓捐贈推廣街站活動

本會將在11月9至10日，與香港肝臟移植協康會合作在街站派發宣傳單張及紀念品，預計兩天各分三班，共需10-12位推廣義工，歡迎各位會員參加工作，請於10月31日前致電6239 0025登記。

日期：2024年11月9-10日（星期六、日）

地點：銅鑼灣利舞台地下

街站擺放時間：上午11時至下午5時

無障行者2024 - 無障城市追擊「搜」及嘉年華

香港復康會於12月舉行無障行者2024 - 無障城市追擊「搜」活動，進行隊際城市定向體驗賽和嘉年華，同時會於場內擺設攤位，包括遊戲攤位、工作坊和展覽，旨在介紹活動主題：破障共融（破除公眾誤解或歧視以達致共融，並提高公眾對包容性的認識）。

地點：中環愛丁堡廣場（香港大會堂對出空地）

日期：2024年12月15日（星期日）

時間：上午 09:00 至 下午 05:00

（攤位開始時間最早約為上午 10:00至下午 05:00）

本會將於活動中擺設攤位，讓公眾了解骨髓移植，破除誤解，推廣骨髓捐贈登記。現招募義工，每節三小時，會員如欲參加義務工作，請於11月10日前致電或 WhatsApp 6239 0025 報名。同時，歡迎各位和親友屆時到場支持及參加嘉年華。

活動回顧

髓康同樂日

HK Bmtpa facebook



髓康會於2024年9月21日「世界骨髓捐贈者日」於城景國際酒店舉辦「髓康同樂日 2024」，筵開12席，氣氛熱烈。大會由行政會議成員高永文醫生主禮，還有衛生署健康促進主任梁耀康醫生、醫務衛生界立法會議員林哲玄醫生、陳凱欣女士、李卓廣醫生、陸志聰醫生、李國維醫生、葉仕輝醫生、周嘉歡醫生、瑪麗醫院病人資源中心林婉霞姑娘、癌症基金會代表李沛泉先生、顧問護師袁詠詩姑娘及一眾來自各家公立醫院的醫護人員出席。

在眾嘉賓針刺橙色大汽球，爆出大量七彩繽紛的心形小汽球後，大家高呼「骨髓捐贈，拯救生命」的口號，為活動展開序幕。

接受了造血幹細胞移植的康復者一一向捐髓人，醫護人員及嘉賓送上「永生花」表達謝意和致敬。

席間更有受髓者林笑芳第一次與捐髓人相見，場面感人，香港骨髓捐贈者資料庫主任劉靜華醫生介紹資料庫的運作、骨髓配對及安排康復者與捐髓人相見的程序等，隨後本會顧問李國維醫生和袁詠詩顧問護師分享骨髓移植治療和移植後的護理，並即場解答問題。大家都飽嘗美食，開心暢聚，盡興而回。





血科講座及其他活動



香港移植運動會

第五屆香港移植及透析人士運動會於10月10日至12日分別舉行乒乓球、羽毛球、門球、保齡球、法式滾球、草地滾球、游泳等比賽，而於10月13日在將軍澳運動場則舉行了飛鏢及各項田徑比賽，中午時分有啦啦隊表演賽，午後更有醫患接力賽，非常熱鬧。今屆運動會有434人參與，是疫情後首次復辦，亦是首度有內地以外的境外隊伍參加。透過舉辦運動會，展示移植後康復者可恢復生命力，重過健康生活，宣傳器官和骨髓捐贈的意義。

本會有33位骨髓移植健兒參加各項運動比賽，並組隊參加啦啦隊表演賽，幾位移植中心醫護和病友更合作參加醫患接力賽，袁詠詩姑娘和多位醫護也到場支持，為運動員打氣。在大家努力練習和集體協作下，取得28金，23銀，11銅等驕人成績。「友誼第一，比賽第二」，最重要的是大家通過運動，鍛煉體魄，增強自信心，廣交朋友，互助互勵。



骨髓移植後病友康復調查結果

本會於今年八月向會員發出了問卷，調查骨髓移植後病友康復的狀況，以助了解在治療過程中的醫療及支援上的需要，所得數據可供病友及醫護參考。我們共收到 125份回覆，經統計及分析，結果重點如下：



- 1) 參與者以女性較男性多，年齡由20至75歲，而主要較多為46-55歲及56-65歲兩個年齡層，各佔約三成，其中有五成已移植超過10年。
- 2) 接受異基因骨髓移植病友，捐髓人為非血緣者佔34%，近親者為40%；另有26%病友屬自體移植。
- 3) 異基因骨髓移植後，60%患者在100天內出現抗宿主病(俗稱排斥)，22%在一年內出現，而有10%在一至三年內出現，因此大部份病友在一至三年內可完成抗宿主病治療。
- 4) 抗宿主病主要出現在皮膚、肝臟、腸胃、口腔及肺部等，而在治療中後期，病友因粘膜變薄而常有口乾及眼乾等症狀，較影響生活質素。
- 5) 接受骨髓移植後的病友七成以上可通過常做運動、作息有序、均衡飲食、培養個人興趣、多與人交流及做義務工作等，達致身心康復。

本會在10月4日邀請了顧問李國維醫生和康復病友舉行記者發佈會，讓公眾了解骨髓移植及關注移植病友的後續治療及經濟負擔等。

李醫生表示骨髓移植後有可能出現不同程度的抗宿主病，但醫學界認為這也是有效令急性白血病及其他血液腫瘤獲得康復的機會，希望公眾或患者能夠明白，挽救生命更為重要。

雖然現時近親移植除兄弟姐妹外，也可由父母或子女捐贈骨髓，但始終有三至四成患者是較難配對適合的骨髓，仍須向紅十字會香港骨髓捐贈者資料庫尋求吻合的血幹細胞。有見及此，我們呼籲公眾登記捐贈骨髓，多一個登記，給病人多一個希望，拯救生命。

每年九月的第三個星期六，為「世界骨髓捐贈者日」(World Marrow Donor Day)，全球不同地方均舉行盛大的感謝捐贈者活動。當天本會舉辦的「髓康同樂日」帶來一個又一個骨髓捐贈和骨髓移植背後的無私感人故事，溫馨、感恩的場面一一上演，也向一眾默默辛勤，不辭勞苦的醫護和照顧者，送上一句一句由衷的感謝。

正因為受髓者對生命的堅持、捐贈者對生命的無私奉獻、醫護們對生命的不離不棄、照顧者對生命的細心付出，髓康會繼續以不同形式宣傳骨髓捐贈，打破大眾一直以來的誤解與疑惑，為他們提供骨髓捐贈和骨髓移植正確及正面的訊息。如各位有興趣為宣傳骨髓捐贈也出一份力，記得聯絡我們，成為義工！

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 周惠儀
岑佩源 劉紅愛 廖億娣

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