



髓康會會訊(第116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

迪士尼樂園同樂日

本會參加了香港迪士尼樂園「社區共享計劃」獲贈免費門票予會員。

門票日期: 2025年6月8日(星期日)

門票將於活動當日在香港迪士尼樂園入口(近噴水池)分兩個時段集合派發:

第一時段 - 早上10時正

第二時段 - 下午2時正



樂園開放時間: 上午10時30分至晚上9時

請各位參加會員準時出席, 必須親自帶備會員證到場領取門票, 逾時不候。

截止登記日期: 2025年5月26日(星期一) 先到先得, 額滿即止。

每位會員可申請1至3張門票, 需提供會員姓名、聯絡電話、會員證號碼、所有陪同人姓名及聯絡電話等。

參加會員可直接透過Google Form 登記:
<https://forms.gle/asjmoM4qMiPY4jx89>

如有任何疑問或查詢, 可WhatsApp 62390025或致電 36560822 查詢。

頌鉢體驗班

頌鉢已有3千年歷史，主要由銅、金、銀等其他金屬製成。

人的細胞中，約有80%是水分子，細胞健康=身體健康。頌鉢的聲音頻率幫助細胞的水分子變得圓潤整齊，促進細胞的再生和修復，提高身體自愈力。

頌鉢的聲音頻率可以調節自主神經系統，引導腦電波，幫助大腦進入Alpha波或Theta波狀態，有助於平衡情緒、舒緩身心壓力、改善睡眠、放鬆身心，適合任何想改善身心健康人士。

導師：Samantha Ko

擁有香港聲音療癒學會認可專業資格，包括：

- 頌鉢聲音療癒入門班導師
- 專業頌鉢聲音療癒師



日期：2025年5月17日(星期六)

時間：下午2時30分至4時30分

地點：癌症基金會黃大仙服務中心（黃大仙下邨龍昌樓地下C翼2-8號）

名額：15人

費用：會員免費，陪同人每位\$40(參加者需自備瑜伽墊)

報名：請於4月30日前致電本會 36560822 或WhatsApp 62390025

或直接填寫Google form：<https://forms.gle/mi4iTJV8RQknrndx7>

付款方法：確認報名後，請於2025年5月10日(星期六)或之前繳款：

1) 轉數快FPS (電話：62390025)

HK Bone Marrow Transplant Patients ASS LTD，

並將轉數紀錄WhatsApp至熱線62390025 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。

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。

五月至七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：2025年05月17日(星期六)
2025年06月21日(星期六)
2025年07月19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)

或直接填寫Google form 遞交報名

<https://forms.gle/RFs6WL9VrYQ57b9L6>

醫院義工探訪服務

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(K8A)
星期一或四 上午十時至下午一時
- 3) 家庭會議(K8A)
星期三 下午二時至四時半



活動回顧



春節聯歡暨眼科講座



M+通達遊 - 畢加索與亞洲對話



義工培訓班



網上關懷月會



瑪麗醫院義工嘉許禮



幹細胞移植營養講座



醫管局新春團拜



恒常羽毛球練習



參加乒乓球預賽



四月，一個春暖花開的季節，也是我阿來重生的日子。

回想起2017年5月我因久咳不癒睇急診而被確診急性骨髓性白血病(AML)。當時整個人無法接受這個事實，絕望恐慌無助種種不良的情緒如潮水般將我淹沒。

一次又一次的化療，一日又一日等待吻合骨髓的消息，讓我感覺痛心與揪心，身體和心裏每一天都在煎熬著，我望著眼前未上幼稚園的細女，每日忙忙碌碌在醫院和屋企之間不停來回奔波的太太，情不自禁的流下無數次眼淚，咬緊牙關告訴自己，一定要堅持下去，相信自己，勇敢面對，才有可能從絕望走向希望。2019年4月9日，終於醫院安排我接受當年16歲兒子半吻合的血幹細胞進行移植。

我非常慶幸自己活在香港這個溫馨城市，尖端的醫療科技，瑪麗醫院一班頂流的醫生與護士無微不至的關心和照顧，還有一班髓康會義工每隔幾日就會到隔離病房隔著玻璃打電話噓寒問暖，加油打氣。唯有同路人最理解病人，一切所遇見的都是一道道最美麗的風景。



日子一天一天過去，身體也一點一點的好轉，我加入了髓康會，在前輩們的帶領下，嘗試參加各項運動包括乒乓球、羽毛球、門球、草地滾球、保齡球和法式滾球等。慢慢地我發現運動不僅是釋放壓力的出口，參加運動項目多了，認識的人多了，心態變得進取，心情也豁然開朗。

康復期間我還參加了病友會舉辦的各項運動比賽，考驗自己的勇氣，挑戰自己的能力，也享受到領取獎牌的光輝片刻，親身體會了做運動帶來的種種樂趣和益處，所以我也希望以過來人的身份帶同更多

的新會員加入髓康會的運動大家庭，感受久違揮灑汗水的暢快，在運動中找尋屬於自己的節奏。

大家治療完一起走出來，動起來，就是恢復健康最好的開始。一起努力，一起進步，不分你我，共同歡笑。

髓康會為了大家重拾健康的自己，定期舉辦一些恒常運動練習，鼓勵大家培養運動的習慣，歡迎大家踴躍參加，提供意見和建議。



資訊速遞

照顧者支援專線182183

為照顧者提供即時輔導和支援，24小時由專業社工接聽，協助照顧者舒緩照顧壓力；並透過提供合適的服務資訊和轉介，減輕照顧者的照顧負擔，提升其照顧能力及強化社區支援網絡。

照顧者支援專線 182183

服務宗旨
為照顧者提供即時輔導和支援，協助照顧者舒緩照顧壓力；並透過提供合適的服務資訊和轉介，減輕照顧者的照顧負擔，提升其照顧能力及強化社區支援網絡。

服務對象
• 護老者
• 照顧人
• 照顧人及全職照顧者

服務費用全免

服務內容
• 24小時由專業社工接聽
• 提供社區資源資訊或轉介服務
• 提供即時情緒輔導、危機評估及介入
• 為有經濟困難的照顧者提供前赴後服務的交通津貼
• 為有安全需要的照顧者提供人士評估及配對合適的暫托服務/外展服務

服務專線 同你分擔

醫管局服務收費改革

服務		2026年1月1日 生效收費	服務		2026年1月1日 生效收費
急症室		\$400 (第1、8分鐘後收費另議)	專科門診 (包括專科門診診所)	首次	\$250
住院費用 (急症病床)	入院費	取消		覆診	
	住院每天	\$300	病理檢驗服務 (適用於專科門診)	藥物	藥物每項\$20, 最多4星期
住院費用 (療養/復康、護理及精神科病床)		\$200		基礎項目	免費
日間程序 及治理	入院費	取消		進階項目	\$50
	病床每天	\$250		高端項目	\$200
日間醫院 (老人科、復康)		\$100	非緊急 放射造影服務	基礎項目	免費
社康護理服務 (普通科)		\$100		進階項目	\$250
社區專職醫療服務				高端項目	\$500
社康護理服務 (精神科)		免費	家庭醫學 門診服務 (包括普通科門診 和家庭醫學 專科門診)	診金	\$150
精神科日間醫院		免費		藥物	藥物每項\$5, 最多4星期



編者的話

陳尚宜

步入夏季，太陽高高掛天上，看到大家慵懶的感覺一點都沒有，髓康會一連串的活動也等着大家參加，動靜皆宜！

透過頌鉢體驗，運用聲音洗滌心靈，平靜心情，照顧身心需要，自我治癒。放鬆過後，補充好體力，便一起到迪士尼樂園盡情參與奇妙旅程，欣賞街頭表演、巡遊匯演、煙火慶典，應有盡有，有興趣記得報名參加！

夏日炎炎，記得參加任何的活動，都要做好防曬、防暑措施，帶帽帶傘搽防曬，還要飲足夠的水，和適時休息！

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
喬夏利醫生	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