



髓康會會訊(第118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

三十二周年會員大會暨聚餐

一年一度的會慶又到了，歡迎各位會員和照顧者參加，我們還邀請了各大醫院的血科醫護及友好團體和大家共聚一堂。

日期: 2025年11月22日 (星期六)

時間: 下午六時恭候

下午六時三十分會員大會

下午七時晚宴

地點: 名門壹號

九龍荔枝角深盛路9號宇晴匯二樓80-86號鋪

(荔枝角港鐵站D4出口)

內容: 包括晚餐、抽獎、卡拉OK及遊戲等。

費用: 1) 會員、附屬會員

\$200/位

2) 首名陪同人

\$240/位

3) 非會員及其他陪同人

\$280/位

報名: 請於2025年11月13日前致電本會 36560822 或

WhatsApp 62390025，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人身份，或直接填寫以下

Google Form: <https://forms.gle/4WqcR2gFz3Y4axce9>

報名後請於11月13日(星期四)或之前繳款:

1) 轉數快FPS (電話: 62390025)

HK Bone Marrow Transplant Patients ASS LTD

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3個星期六上午舉行關懷分享月會。十一月至一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11月15日(星期六)

2025年12月20日(星期六)

2026年01月17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照顧者及康復病友

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



宣傳骨髓捐贈活動招募義工

本會將於以下活動期間擺設攤位，介紹髓康會的服務和推廣骨髓捐贈登記，歡迎各位會友參加宣傳工作，如欲報名請致電或WhatsApp 62390025：

(一) 瑪麗醫院伙伴協作巡禮

本會將會擺設攤位推廣骨髓捐贈登記。

日期：2025年11月19日(星期三)

時間：中午12時至下午2時30分

地點：瑪麗醫院正院一樓中庭

(二) 無障行者嘉年華會 -全城·文體旅

日期：2026年1月11日(星期日)

地點：中環遮打道行人專用區

嘉年華攤位運作時間：中午12時至下午5時



勤運動，身體好

乒乓球練習於每星期恒常舉行，有興趣參加可致電或WhatsApp本會熱線62390025報名。

日期：每月逢星期二

時間：上午10時至中午12時

地點：大窩口體育館壁球場

備註：練習場地及時間有可能按訂場因素更改。

此外，其他球類如羽毛球、草地滾球等練習將於稍後安排，詳情另行通知。



世界移植運動會 WTG 2025

今年8月15日在德國特累斯頓舉行的世界移植運動會，主題是「帶著捐贈者的器官去比賽」，藉此感謝捐贈者令病人移植後可重過健康生活，期望更多人登記捐贈。本會有15位會員跟隨香港移植運動協會參加多項比賽，包括飛鏢、羽毛球、乒乓球、法式滾球、游泳、賽跑及田徑運動等，並取得二金三銀九銅等獎牌佳績。比賽完畢，運動員和醫護及家人一起暢遊東歐四國，盡興而回。





其他活動



好文共賞

是時候相信自己，已超越過去的你

馮詩尹

回到過去，在二零二二年得知自己患了骨髓瘤時，那刻不知是徬徨無助抑或非常害怕，只對醫生說：「有得醫就醫，沒有錢也沒辦法！」我唯有相信醫生安排，好好治療。也許因之前經歷過一次大手術有關，所以對此事變得冷靜多了。

經過數個月的治療，如肚皮針、吊骨針等治療... 過程中雖疲倦及擔心，甚至藥物引起連串副作用，例如手麻痺、失眠... 甚至我最害怕的「打痘」。每次我都對自己說：「忍耐著，總會過去，瞬間便會好了。」

在這個心態下，我二零二四年迎接了骨髓移植的挑戰。事前的準備，除了檢查了心臟、肺功能、插入中央導管.... 說不累也是假的。那刻幸運地得一位強勁的摯友一直支持、鼓勵.... 使我變成「Iron man」，每一次我身體疲倦時，便立刻叫自己休息，好讓自己再戰鬥下去，出來又一條「浪子」再活下去！

完成了治療後，我的身體虛弱無力，也只好按照醫生的指示，在家中休養。在那段期間，不是出入醫院覆診，就是在家中休養。等身體好些，我便在家中做一些拉筋運動，有時也會看youtube 或電影。直到現在，雖然我仍需藥物控制病情，但已好感激上天，再次讓我的生命重啟！每過一關，又一關，一步一步地去計劃自己的新生活，真的得來不易，感覺如「男兒當入樽」的三井壽說：「I will be back！」同時也希望能夠接受自己的不足、不適與痛苦。



我們活在一個無時無刻都在追求快感的社會。手機上的通知、滑不完的 youtube、精緻吸引的甜點、想像不到的未來與幻想，這些都讓我們習以為常。只要一不舒服，就要馬上找東西來轉移注意力，有苦有樂，好的是氾濫的資訊，令人覺得多姿多采；壞的是身心靈變得疲累，透不過氣來！無論如何，此刻也需停下來，感受自己的呼吸、心跳與情緒的起伏。



我的身體漸漸恢復，在瀏覽YouTube 上看到制作小手工的影片，制作過程雖難，但我卻總可完成。結果，家中的作品越來越多，但家裏地方太細，唯有拍下照片作留念，再送給朋友，也不覺可惜。從中可訓練出我的耐性及體力，大大改善自己的手作技巧。原來不少事情我也可以嘗試去做到，感謝背後的恩師，助我成長！

有時間的話，我會在家中附近公園急步行或散步，吸一口新鮮空氣，放空自己的心靈。此外，我也參加一些工作坊，除了增值自己，也好好善用天然資源來制作用品，護理身體。自從透過好戰友介紹給我加入髓康會，近一年多來我也鼓起勇氣，參加了一些講座及聚會，不但加深了自己對病的認識，還聽到詹教授及其他醫生分享資訊，不斷新的藥物出現，希望多些昂貴的新藥物加入藥物名冊，減輕我們的經濟負擔。



朋友們你可像我一樣，開展你的計劃，你自由了！檢視你的內心，會發現愛、愛、愛…聆聽當下的音樂，令人歡欣，變成自己的「小勇士」！

髓康會每年最盛大的聚會快到了，讓醫護、眾會員歡聚一堂，開懷暢談，品嚐佳餚，機會難得。禮物、遊戲、獎品、美食，一切都期待着你們的到來。

這個暑假髓康會也跟大家過得很充實，一個一個節目活動充滿了炎炎夏日。各項宣傳捐贈骨髓活動、體育活動、參觀活動都一一順利完成，每個活動均需要義工們及會員們共同參與及全力支持。

接下來於秋高氣爽的日子中，髓康會繼續安排了一連串聯合地區活動和宣傳骨髓捐贈活動，期望與大家一起眾樂樂！

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

資料：梁嘉兒

組員：文愛蘭 林笑芳

岑佩源 劉紅愛

周惠儀 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