



香港肝臟移植協康會

The Hong Kong Liver Transplant Patients' Association

第十期

2020年9月

會訊

NEWSLETTER

支持器官捐贈

健肝防疫支持行動

醫護加油

2020

我哋 Lee

我哋 Icy

護肝支持醫護行動

印刷品
PRINTED MATTER

免費
派發

☎ 2566 4363



地址：香港華富邨華清樓 224-226 室 傳真：2570 7527 電郵：info@livertpa.org 網頁：www.livertpa.org

目錄

p.2	會長的話 (何鉅華)
p.3-4	第十一屆執行委員會·各委員抗疫心聲
p.5	香港肝臟移植協康會架構 / 倡立源起 / 宗旨使命
p.6	香港肝臟移植協康會·教育委員會架構 / 理念宗旨
p.7-8	醫學專題 (瑪麗醫院·戴永釗醫生)
p.9-10	醫學專題 (瑪麗醫院·何惠儀肝臟移植聯絡主任)
p.11-12	護肝飲食
p.13-14	會員心聲留言·胡文明先生, 梅應全先生、馮基偉先生
p.15-16	21週年會慶暨十一屆委員會就職典禮
p.17	香港器官移植歷史 50週年紀念典禮
p.17	瑪麗醫院病人資源中心·週年會議
p.18	中大醫學院學生與會友訪談 day 1
p.18	中大醫學院學生與會友訪談 day 2
p.21	正向心理工作坊 活學活用, 發放正能量!
p.21	醫管局與病友組織交流會
p.21	香港人·香港心·探訪禮物工作坊
p.21	瑪麗醫院 K16S 探訪
p.22	病人互助組織·病人資源中心與專科門診部門會議
p.22	醫管局與病友組織交流會
p.22	行山·大潭水塘
p.23-24	健肝防疫支援行動 2020·第一次
p.25-26	健肝防疫支援行動 2020·第二次
p.27-28	向香港醫護人員致敬標語
p.29-32	健肝支持醫護行動·會員簽海報及舉牌
p.33-34	健肝防疫支援行動 2020·第三次
p.35	健肝支持醫護行動
p.36	恆常活動 / 介紹 5 位護肝小天使
p.37	健肝防疫支援行動 2020·鳴謝名單
p.39	會員申請表 / 捐款表格



親愛的各位會員、家屬、
院友、醫護人員：

逆境前行，已經困難！但我們有些院友更因為種種原因，例如：膽管問題、肝酵素指數過高等等…，更要在此困難時期入院治療。我們的醫院探訪義工也因疫情未能提供任何支援而倍感無助！幸好我們仍然有卓越的醫療團隊，仁心仁德協助我們共渡時艱！在此，謹代表各會員及院友們向他們致以萬分敬意！

在這艱難的歲月，我們也有一班努力不懈的執行委員會委員們的協助。在各界的支援下，伸出援手捐助寶貴物資。不論媒體、藥廠、社會慈善機構、個別會員，不怕艱苦出錢出力派發物資，以助各位會員紓減炎困！在此，謹代表全體會員 / 院友多謝各位！希望在很快的將來可以走出困局，生活如常。希望大家在家勤運動，出外勤洗手，注意衛生保持警惕。走出黑暗幽谷，再見晴天，多謝大家！

祝大家身體健康身心愉快！

香港肝臟移植協康會會長
何鉅華先生



2019-2021 年度 第十一屆執行委員會名單

抗
疫
心
聲

抗
疫
心
聲



會長
何鉅華先生

醫護同心
逆境同行



副會長
葉永堂先生

回望肝臟移植十七年，感謝瑪麗肝移植醫護。
難忘「復生不忘助他人」！
新冠肺炎疫情極嚴峻，多謝醫管局醫生護士！
祝 大家身體健康快樂！



委員
林惠娟女士

這幾個月，疫情反覆，我們要守護在家，保護自己，保護家人，不讓醫護人員加重負擔，希望這疫情快些過去，凡事都要處之泰然，喜樂的心是良藥，大家加油。



委員
陳學賢女士

時光飛逝，成為受贈者已經踏入第十六年。除了感恩感恩，就是感恩感恩。感謝捐贈者的恩賜，感謝醫生/所有醫護人員的付出及支持，我會聽從醫生的指示，努力使身體健康的活著。



司庫
李浩遠先生

重生已是上天的肯定。
抗疫您我都一齊加把勁！
您的努力，
醫護付出都值得！



秘書
黃龍輝先生

回想換肝後五年以來，得以認識很多肝友同路人，還有義工的探訪及關心，都使我明白「復生不忘助他人」的精神，亦是驅使我去年中加入執委會的主要原因。
今年二月份疫情急劇擴散，很多肝友抱怨當時市面上未能購買口罩、搓手液，甚至消毒濕紙巾等防抗物資，詢問本會是否可以代購或尋求物資來源，奈何當時肝協會未有抗疫物資來源，實在難以協助，及後委員會決議嘗試向不同機構/藥廠詢問是否可以支援本會，首先收到 TVB「疫境同行」節目捐贈物資，往後陸續收到不同善心人士、機構、藥廠亦積極的捐贈抗疫物資，使得肝協會可以三次安排會員領取物資，以解燃眉之急，這些在疫情中幫助會員抗疫的經歷，使我深深體會到委員會成員同心合力協助會員抗疫的感動，亦是實踐復生不忘助他人精神的行動，使我獲益良多，感謝各位委員的努力，祝願大家以後繼續一起為會員謀取福利。



委員
張月華女士

不經不覺加入肝協會轉眼 10 多年，回想起當時在病房看見協會義工探訪，安慰受肝者和家人，心受感動即時入會，仲加入委員會，丈夫離開已差不多 10 年，在此多謝 QMH 移植團隊，各位教授、醫生和全體醫護人員，銘記心中，我現在以捐肝者家屬身份繼續留在本會，延續丈夫的生命。



委員
陳若鵬先生
香港醫護
加油



委員
謝榮釗先生

經歷過這次 COVID-19 疫情，令我的人生深深地體會到以下數點：
以美好的心，欣賞週遭的事物。
以真誠的心，對待每一個遇見的人。
以謙虛的心，幫助需要協助的人。
以負責的心，做好份內要做的事。
珍惜眼前人，切忌失去才知後悔。
感謝每一位維護病人的醫護人員。
感謝每一位曾為這次疫情出心出力幫助別人的人。
感謝每一位維護香港脫離疫情的人。



總務
吳志霖先生

記得在疫情開始的時候，真是一罩難求，試過去排隊幾個鐘頭，但最後都買不到口罩，很開心也很感謝肝移植協會，派發口罩和相關的抗疫物資，而且有很大方，起碼派發一盒，在這裏感謝協會職員，主席，委員及各義工，惠澤社群，及時恩雨。



委員
何漢忠先生

在疫情環境下
大家要精誠團結
多鼓勵身邊家人及朋友
用心同心去抗疫
大家傾盡全力齊抗疫
醫護默默耕耘護全城
港人抗疫添信心
感謝醫護齊心抗疫



委員
林香星先生

「醫護抗疫表愛心
杏林勞苦為國民。」



康樂
袁惠珠女士

同心合力
對抗疫症，
香港人加油！



本會架構

本會顧問名單

* (排名不分先後)

范上達教授 盧寵茂教授 陳詩正教授

黎青龍教授 袁孟峰教授

馮恩裕醫生

陳智仁醫生

張丹圖醫生

竺兆豪醫生

夏威醫生

黃楚琳醫生

廖子良醫生

吳國際醫生

戚夏穎醫生

邱家駿醫生

李志誠醫生

周嘉歡醫生

瑪麗醫院高級臨床心理學家：胡婉芬

義務會計師：丘人文會計師 / 鄒曾會計師事務所有限公司

網頁顧問：陳偉倫

幹事名單

會長：何鉅華

副會長：葉永堂

司庫：李浩遠

秘書：黃龍輝

總務：吳志霖

康樂：袁惠珠

網頁：葉永堂

委員名單

陳學賢

張月華

林惠娟

陳若鵬

謝榮釗

林香星

何漢忠

義工護士名單

何惠儀

林家瑤

李慧明

關婉雯

古慧敏

陳小珍

劉嘉敏

夏明珠

陳詠欣

余慧玲

香港肝臟移植協康會 倡立源起：

自一九九一年十月瑪麗醫院成功進行本港第一宗肝臟移植後，至一九九八年中，成功移植者人數已增加至七百餘人，已移植和等待移植的病友極需有一個自己的組織以互相扶持，香港肝臟移植協康會因而誕生。

香港肝臟移植協康會，由一群已經接受和正在輪候肝臟移植之人士、曾經捐出部份活體肝臟之親友、及他們的家人組成的團體，是一個非牟利組織。

一九九八年七月在香港社團註冊，其後獲接納為慈善團體，並由香港稅務局給予慈善團體捐款豁免稅項資格。

宗旨使命：

- 促進病友間互相交流、勉勵和支持；
- 努力宣傳和推動器官捐贈；
- 輔導、關心肝病患者與家屬/照顧者；
- 喚起社會人士關注，積極預防肝臟疾病；
- 增強病友信心，協助病友重投社會；
- 推行肝臟健康教育。

教育委員會架構

委任會監

盧寵茂教授
(香港瑪麗醫院外科學系系主任)

范上達教授
(香港大學李嘉誠醫學院外科系榮休教授
養和醫院肝臟外科中心主任)

主席

戴永釗醫生
(外科專科醫生)

副主席

何鉅華先生
(香港肝臟移植協康會委員)

秘書

何惠儀護士

財政

李浩遠先生
(香港肝臟移植協康會委員)

外務

陳詠欣護士

委任顧問

教育界專業人士

香港肝臟移植協康會 教育委員會

宗旨：

- 進入校園推廣有關肝臟健康之通識教學。
- 通過健康通識教學，加入領袖培訓課程令學生可基於正確理念，長遠深化地建立健康校園；更讓有興趣於課餘後或日後投身社會義工工作的同學，提供一個有意義及成長的學習平台。

- 帶領年青人在社區推擴健康教育訊息，除令學生能學以致用外，更可建立其對社會之使命感。
- 從小灌輸健康生活態度，並以康復者的生命歷程為鑑，珍惜及愛護生命。

理念宗旨

教育計劃理念：

- * 通識教學
- * 學生培訓
- * 健康生活

新冠病毒與肝臟移植

新型冠狀病毒肺炎（新冠病毒）疫情在世界各地擴散，而近日在香港第三波的疫情更是來勢洶洶。截至七月十六日，本港共錄得1655宗新冠病毒個案，並且出現10宗死亡個案。人人聞「肺炎」色變。根據美國疾病控制與預防中心報告，長者、心血管病患者、糖尿病患者、病態肥胖、慢性阻塞性肺病及肝病者都屬於新冠病毒高危的病人，我們很多接受了肝臟移植的病友都很擔心，甚至會取消覆診。

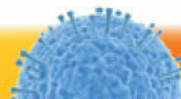
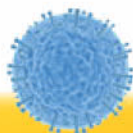
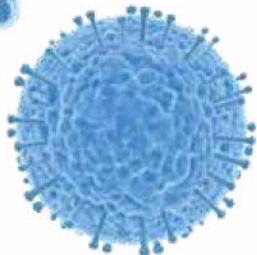
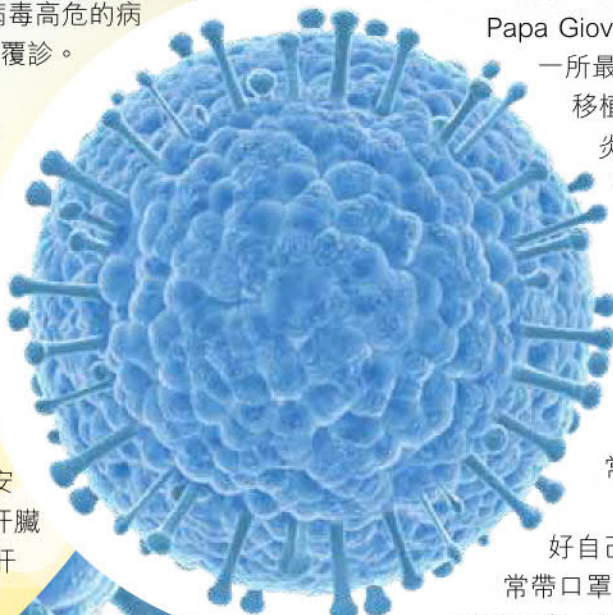
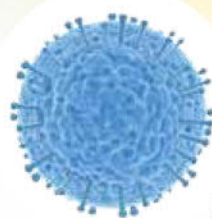
瑪麗醫院和肝臟移植中心如何應對這個疫情

在疫症爆發的初期，醫院管理局已採取適切的措施去減少醫院的人流，包括減少覆診的人次、暫停家屬探病等。病人如有上呼吸道感染症狀或外遊紀錄，應儘量避免去專科門診覆診。醫院亦減少了非緊急手術及內窺鏡服務，以集中資源應付重症病人。

至於器官移植的手術，醫院會為所有接受肝臟移植或器官捐贈的病人在術前做新冠病毒的快速測試，如果捐贈者或受肝者其中一方確診感染新冠病毒，基於對受肝者的安全考慮，一般都會被視為不適合換肝。大家或會以為我們肝臟移植的手術在疫情下可能會減少了，但事實上，我們很多肝病患者的情況都是刻不容緩的。在一月至六月期間，瑪麗醫院共進行了三十一宗的肝臟移植，其中包括十七宗活體肝移植和十四宗遺贈肝移植，數字甚至比2018年或2019年同期還要多。

新冠病毒對肝臟移植病人的影響

與一般常見引致上呼吸道感染的病毒（如流感病毒、腺病毒、鼻病毒等）不同，冠狀病毒並未顯示會在服用抗排斥藥的病人造成更嚴重的影響。新冠肺炎對於肺部的破壞某程度上是因為自身免疫系統所釋放的細胞



因子所造成的，肝移植病人所服用的抗排斥藥甚至可能提供某程度上的保護。以往的研究亦顯示，抗排斥藥並不是非典型肺炎（沙士）或中東呼吸道綜合症致命的高危因素。在意大利倫巴第區的 Hospital Papa Giovanni XXIII 位於這次疫情的風眼，它是歐洲其中一所最大的小兒肝臟移植中心，在二百個接受了肝臟移植的病人裡，儘管有三人確診，沒有一個出現肺炎的症狀。新冠病毒始終都是一種新型病毒，大部份的研究都是處於起步階段，還有很多醫學上未瞭解到的學問。最新的指引並不建議接受了器官移植的病人因為這個疫情而改變現行的抗排斥藥。而假若正服用抗排斥藥的病人不幸感染新冠病毒，可能需要比一般人更長時間才能清除體內的病毒。亦要留意，一些現在用於對抗新冠病毒的藥物也會影響肝移植病人常用的 FK506 抗排斥藥。

當然，預防勝於治療，每一個人都有責任去做好自己的部份。在日常生活中保護自己，勤洗手、常帶口罩、保持適當的社交距離、避免外遊或去人多擠迫的地方，如身體適合的話，多做一些家居運動。希望大家能正面樂觀面對這個疫情，亦能多關心身邊的病友，時刻保持身心靈健康。

Reference

- 1) Oren K Fix, et al. Clinical Best Practice Advice for hepatology and liver transplant providers during the COVID-19 pandemic: AASLD expert panel consensus statement. Hepatology 2020
- 2) D'Antiga et al. Coronaviruses and immunosuppressed patients: the facts during the third epidemic. Liver transplantation 2020

撰文：瑪麗醫院 戴永釗醫生



您們好，今次想和大家分享今年熱爆全球的2019冠狀病毒病。

預防感染方法：

1. 時刻保持個人和環境衛生：

- 保持手衛生：經常保持雙手清潔，尤其在觸摸口、鼻或眼之前；進食前；如廁後；觸摸扶手或門柄等公共設施後；或手被呼吸道分泌物污染時，如咳嗽或打噴嚏後等等。如沒有洗手設施，或雙手沒有明顯污垢，使用70-80%酒精搓手液也是潔淨雙手的有效方法。（請參閱註一）
- 打噴嚏或咳嗽時應用紙巾掩蓋口鼻，把用過的紙巾棄置於有蓋垃圾箱內，然後徹底清潔雙手
- 家居室內應盡量保持空氣流通（夏天宜多用風扇，開窗增加氣流）
- 經常保持家居清潔，每天用1比99稀釋家用漂白水清潔傢俱、地板、浴室及坐廁。

2. 外出或覆診：

- 外出或乘搭交通工具時一定要佩戴口罩，護人護己（請參閱註二）
- 減少聚會或到人多密集的地方。時刻保持社交距離（與他人保持距離至少一米），避免握手及身體接觸
- 進出公立醫院覆診時，必須遵守防疫措施：如潔手、量度體溫、佩戴外科口罩、填寫健康申報等。

3 飲食：

- 宜選擇在家煮食，食物要經過煮熟才可進食
- 減少外出用餐，更不應選擇冷盆食物和凍飲，增加感染機會（病毒在冷凍環境下不會死亡的）
- 與家人用膳時宜使用公筷及公羹，更不要與人共用飯盒及飲品（提防交叉感染）
- 注意要均衡飲食，多喝水。

4. 保持健康生活

- 不要吸煙或飲酒
- 多做帶氧運動，增強心肺功能
- 疫情下不必過份憂慮，時刻要保持心境開朗；多與家人溝通或找專業人士傾訴舒緩不安情緒
- 善用電話或網上視像和家人朋友一起分享抗疫資訊
- 謹記按時食藥和覆診抽血
- 要有充分休息，勿沉迷電子遊戲
- 多看新聞，留意可靠的疫情資訊和進展
- 避免外遊

5. 注意自己及家人健康狀況

- 如自己或家人有不適或出現呼吸道感染病徵、發燒等，應戴上口罩，不要返工、返學及盡早求醫（即使症狀非常輕微）。現時，除了公立醫院急症室和普通科門診之外，也可向私家診所和醫院求診病毒檢測，及早獲得適切診斷和治療。切勿胡亂自購藥食。

情會較嚴重，死亡風險也高。另一方面，新型冠狀病毒是一種新病毒，全球專家對於此病毒的特性、治療方法還在摸索階段，適時更新。肝移植病人一旦染上新冠肺炎，醫生在處理肺炎，處方抗病毒藥物和調較免疫抑制劑劑量時也要特別小心。所以，預防勝於治療，認識病毒預防感染方法才是最重要。

防勝於治療，認識病毒預防感染方法才是最重要。

總括而言，雖然肝移植病人的免疫能力較弱，但只要加強自身防護，時刻謹記抗疫三招：潔手、帶口罩、保持社交距離。這樣，不僅新冠肺炎，其他呼吸道傳染病都會遠離您。

參考：

- 註一：衛生處 - 衛生防護中心：正確潔手 <https://www.chp.gov.hk/tc/healthtopics/content/460/19728.html>
 註二：衛生處 - 衛生防護中心：正確使用口罩 <https://www.chp.gov.hk/tc/healthtopics/content/460/19731.html>

撰文：瑪麗醫院何惠儀肝臟移植聯絡主任



簡介：

2019冠狀病毒病(COVID-19)蔓延全球，病原體為一種新型冠狀病毒。病毒入侵肺部導致肺炎，稱為新型冠狀病毒肺炎，簡稱：「新冠肺炎」。

認識病徵：

常見病徵包括發燒、乏力、乾咳，嚴重甚至呼吸困難，需要氧氣輔助。其他病徵包括鼻塞、頭痛、喉嚨痛、腹瀉、喪失味覺或嗅覺等。感染病徵表示不一，有些患者病徵輕微，甚至沒有病徵，但同樣地帶有病毒可供傳播。人們感染了亦不自覺，做成社區的隱形傳播者。

病毒傳播途徑及潛伏期：

新型冠狀病毒一般可通過患者咳嗽、噴嚏等產生的飛沫傳播，亦可通過手接觸沉積在物品的飛沫，經眼睛、鼻或口腔黏膜侵入人體。病毒傳染性強，容易從群體中傳染開去。潛伏期估計大多一到十四天。

新型冠狀病毒對肝臟移植病人的影響：

人體免疫系統是保護自身對抗病毒感染的重要屏障。但是肝臟移植病人因需要長期服用免疫抑制劑預防排斥反應，所以在免疫力較弱的情況下，移植病人較容易受新型冠狀病毒感染。尤其在移植手術後早期，因使用免疫抑制劑劑量較大，感染發生率也較高。此外，一些肝移植病人還患有慢性疾病如高血壓、糖尿病等，這些病也促使移植病人如一旦受感染，病

代糖大家又認識幾多?

代糖是咁的



了解更多!

答

天然代糖

一般從植物中提取,比人工代糖安全。但口味帶有微苦,一般會搭配多於一種代糖或甜味劑。

人工代糖

甜度高、熱量低、不升糖、價格低。但過量食用可能引起腹瀉。因此要注意每日的允許攝取量、宜適量使用。



代糖對人體有害?

天然代糖 VS 人工代糖?

代糖可以多吃嗎?

	Luo Han Guo Fruit Extracts 羅漢果糖	Stevia 甜菊糖	Sorbitol 山梨糖醇	Erythritol 赤藻糖醇	Aspartame 阿斯巴甜	Saccharin 糖精
相對砂糖甜度	高100-200倍	高200-400倍	50-60%	60-70%	高200倍	高200-700倍
熱量 (千卡/克)	0	0	2.6	0.2	0	0
每天上限 (毫克/公斤)	未有說明	4	未有說明	未有說明	50	15
特性 (主要用途)	不易萃取,多搭配其他代糖	帶苦澀味	過量食用可能引起腹瀉(香口膠)	過量食用可能引起腹瀉(飲料)	不可加熱 苯丙酮酸尿症患者應避免(汽水、乳酪)	可加熱 (烘焙、飲料)
常見品牌	Monk Fruit in the Raw® PureLo®	Equal Stevia® PureVia® Enliten® Truvia®			Equal® Sugar Twin 2®	Sweet Twin® Sweet 'N Low® Necta Sweet®

*大部份商品很少使用單一甜味劑,通常搭配多於一種代糖或甜味劑

†資料參考美國食品藥品監督管理局

材料(約4塊):

- 雞蛋 2隻
- 牛奶 20毫升
- 低筋麵粉 30克
- 白糖 20克
- 或代糖(甜菊糖) 70克
- 植物油 適量

裝飾及調味:

- 糖霜 適量
- 蜜糖 適量

做法:

1. 將蛋白和蛋黃分開。打發蛋黃。
2. 蛋黃中,加入牛奶和篩過的麵粉,攪至無粉粒。
3. 以高速打發蛋白,分三次拌入糖,打至企身。
4. 以翻拌式分三次將蛋白霜拌入蛋黃中。
5. 以少許油、小火燒熱鏊,放入班戟糊煎1分鐘。
6. 在半熟班戟上加入一勺班戟糊,蓋上多煎4分鐘。
7. 把班戟反轉後再煎4分鐘,上碟即成。



營養分析(每塊)

代糖版	白糖版
60千卡	90千卡

感謝

瑪麗醫院營養部 · 為我哋詳細解答
營養師仲有教大家整 輕盈版日式
梳乎厘班戟,大人細路都啱食

輕盈版日式梳乎厘班戟

詳細步驟:

1



準備材料。

2



將蛋白和蛋黃分開。

3



打發蛋黃,加入牛奶和篩過的麵粉,攪至無粉粒。

4



以高速打發蛋白,分三次拌入糖,打至企身。

5



以翻拌式分三次將蛋白霜拌入蛋黃中。

6



以少許油、小火燒熱鏊,放入班戟糊煎1分鐘。

7



在半熟班戟上加入一勺班戟糊,蓋上多煎4分鐘。把班戟反轉後再煎4分鐘,上碟即成。

美好的下半場

十年前，我提早從中學校長的崗位退了下來，希望在人生的另一個階段，找到更美好的下半場。

大約四年前，感冒多月仍未康復，食慾不振，精神倦怠，感謝主，祂引領我去找肝臟腸胃專科醫生，在專業的診斷下，認為我是急性肝炎，於是轉介我入廣華醫院檢查。誰知不到三天，我的情況已急轉直下，神智不清，陷入昏迷，立刻被轉送瑪麗醫院，確診急性肝衰竭，需要儘快換肝。

感謝主，祂給我帶來一位美麗天使，是我以前服務的中學副校長的太太，雖然我們認識不深，交情很淺，但她竟能本著基督的大愛，冒險捐肝給我，讓我重生。感恩！出院後的康復過程，非常深刻難忘，感恩有太太的無微照顧，至今已接近四年，康復情況很好，生活大致回復正常。滿有大愛捐肝給我的雷太，復原也是非常理想。感恩！

早前，許冠傑在海運大廈天台直播小型演唱會，聽到〈獅子山下〉，當中有幾句：人生中有歡喜，難免亦常有淚，我哋大家，在獅子山下相遇上，總算是歡笑多於唏噓！

人生不免崎嶇，難以絕無掛慮，既是同舟，在獅子山下且共濟，拋棄區分求共對！

近大半年的疫情，大家都注重衛生，我們這群屬於長期病患及高危的人士，更加要時刻保持警覺，小心身體，戰勝疫情。就像耶穌在加利利海中，與門徒同舟共濟時，平靜

風浪，共脫險境！求主垂顧我們！

會員胡文明先生

2020年7月5日



疫境自強 逆境變順境

今次疫情令我最感恩惠，最難忘的莫如我與肝會的委員，因為我們一班康復者正在急需口罩洗手液的時候，忽然間收到我會友有抗疫物資派送的消息，即時使我們開心不已。肝會委員確實為大家努力積極地尋找抗疫物資，幸好得到各個慈善團體的捐助支

持，最後每位會員在肝會的悉心安排下都獲得防疫用品。謹此謝謝肝會，各位委員辛苦晒啦！

而一場新冠肺炎突然其來，令到我的生活習慣從此不一樣。我平時踩單車的戶外活動，都會約埋一班單車發燒友四圍踩的，因為有「隱形病毒」的原



停聚不停「愛」的服務

今年是首次以網上視像會議形式，上每兩年一次病人資源中心的「義工核心課程」，在網上進行，減少了交通往返的時間，方便很多。加入香港肝臟移植協康會之醫院探訪義工多年，前後上過三次俗稱洗手班的義工核心課程。今年年頭因為疫情，公立醫院相應啟動「緊急應變級別」，即時暫停所有醫院義工服務，課程因此改了在网上視像形式進行。

在參與每個月兩次星期六，探訪在 K 座 16S 的肝臟移植中心，雖然在短短的個多小時，要走遍整個肝臟移植中心病房區域，但能夠與在中心的病友，分享一點點個人的肝臟移植經驗，偶意，在分享中，可能解答或釋除了病友對病情的一點憂慮疑惑，感覺是一種祝福。

5 號床 Simon Fung

2020年7月9日



因，人與人之間便要保持接觸距離。故此我想出一個辦法來適應逆境，幸好家裏存放一部很久都沒有用過的單車訓練台，很自然地由戶外運動轉至室內運動，起初踩單車訓練台每每都懼怕跌到，後來在臉書上逐步學習訓練台踩單車的技巧，所以很快地克

服心理障礙了，世上無難事只要有心人。雖然目前的疫情在緩和和中，祇要我們堅定信念，齊心抗疫，出門記住戴口罩勤洗手以免感染病毒，共同對抗疫情，逆境很快就變成順境。

會員梅應全先生

2020年7月3日

21週年會慶暨十一屆委員會就職典禮



2019年7月21日



香港器官移植歷史 50 週年紀念典禮

活動花絮



2019年7月14日



瑪麗醫院病人資源中心 週年會議



2019年10月2日



中大醫學院學生 與會友訪談 day 1

活動花絮



2019年10月10日



中大醫學院學生 與會友訪談 day 2

2019年10月12日



「器官移植病人服藥習慣意見調查」



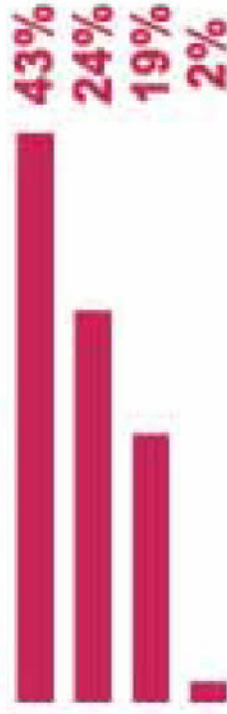
器官移植病人服藥習慣意見調查

接近90%肝臟及腎臟器官移植病人需長期服用CNI(鈣調磷酸抑制劑)藥物

移植病人因生活及飲食習慣、工作關係而導致難以空腹服用CNI*

以下哪些是你難以空腹服藥的原因

- 空腹服用CNI與生活及飲食習慣並不配合
- 因工作關係，飲食不定时
- 經常忘記要空腹服用藥物
- 怕毒藥力/擔心被檢控



43%受訪移植病人沒有「空腹」或依定醫生指示服藥。^{1,2}

主要原因因是病人認為服藥與生活及飲食習慣配合，
亦有人常忘記需空腹服藥。^{1,2}

經常出門工作的受訪病人表示：「服藥前兩小時和之後
一小時均不能進食，時間難配合，服藥感到壓力大。」^{1,3}



醫生指出，病人須完全遵照醫生指示服藥和定期驗血，
否則導致移植器官出現併發症的機會增加一點四倍，
若出現嚴重排斥情況，有五成機會可致命。^{1,3}

**無依指示空腹食藥移植器官容易發生排斥
一日一次的CNI，藥理與一日兩次的CNI相同，
每日服一次，有助提高服藥依從性。⁴**



Astellas
Astellas Pharma Hong Kong Co., Ltd.
Unit 1100-1106, 11/F, Tower 1, Central Gateway Plaza,
100 Prince Edward Road West, Mongkok, Kowloon, Hong Kong
Tel: (852) 2217 6801 Fax: (852) 2255 1460

Astellas
1. 香港藥劑師學會
2. 美國藥劑師學會
3. <http://www.astellas.com>
4. Koppert DJ et al. Transplantation 2013; 97: 3623-33-48

References:
1. 香港藥劑師學會
2. 美國藥劑師學會
3. <http://www.astellas.com>
4. Koppert DJ et al. Transplantation 2013; 97: 3623-33-48

活動花絮

正向心理工作坊
活學活用，
發放正能量！



2019年10月19日



2019年11月7日

醫管局與
病友組織交流會



瑪麗醫院
K16S 探訪

2019年12月14日



2019年11月14日

探訪禮物工作坊
香港人·香港心

病人互助組織 病人資源
中心與專科門診部門會議

活動花絮



2020年1月6日

醫管局與病友
組織交流會



2019年12月16日



行山·大潭水塘



2020年1月14日

健肝防疫支援行動 · 第一次

活動花絮

活動花絮



2020年3月7日



健肝防疫支援行動 · 第二次

活動花絮

活動花絮



2020年4月11日



向香港醫護人員致敬標語

鑑於新型冠狀病毒疫情嚴重，最辛苦的莫過於是一眾前線醫護。然而，即使工作再緊張、防護物資再短缺，他們亦未曾退縮，而是一心堅守當初披上白袍時的諾言，克盡己任照顧每一個病人。

在此我們想為香港醫護打氣，舉辦了『向香港

醫護人員致敬標語』比賽～

由本會委員會成員根據參賽作品的創意及意念，評選出一個「標語」並制作海報送給香港醫護人員（瑪麗醫院及基督教聯合醫院之醫護）。

是次活動反應非常熱烈，參加者非常有創意，作品質素亦不俗。並能達到是次活動目的——感謝和鼓勵那些日以繼夜只為了守護香港這座城市的醫護人員。

標語作品經由本會委員會評審後，挑選出製作海報標語的結果如下：

標語投稿會員：吳賢發 ~ 恭喜晒！~

- * 病毒無情肆虐人自危，*
- * 醫護有愛抗疫功高偉。*

此海報標語作品已於2020年5月16日給本會各會員簽名，並於2020年5月22日由會長何鉅華先生及秘書黃龍輝先生送到瑪麗醫院及基督教聯合醫院之病人資源中心轉交醫護！

病毒無情 肆虐人自危， 醫護有愛 抗疫功高偉。



其他作品都好有水準，係時候展示其他會員標語給各位欣賞！

（以下標語作品已製作舉牌並於2020年5月16日領取「防疫物品包」及福袋的會員作拍照給醫護人員打打氣！）

標語投稿會員

何玉卿

醫護冒險上前線 救治病患離險境

標語投稿會員

何鉅華

醫護同心 逆境同行



標語投稿會員

胡文明

疫症無情如苦路 醫護無私顯愛心

標語投稿會員

李浩遠

抗疫有您在前線 健康人人必可見

標語投稿會員

唐敬星

感謝醫護齊心抗疫，祝願每位平安回家！

標語投稿會員

蘇子玲

默默耕耘護全城
傾盡全力顯愛心

標語投稿會員

朱麗儀

醫護辛勞同銘感
港人抗疫添信心

活動花絮

活動花絮

健肝支持醫護行動 會員簽海報及舉牌



2020年5月16日

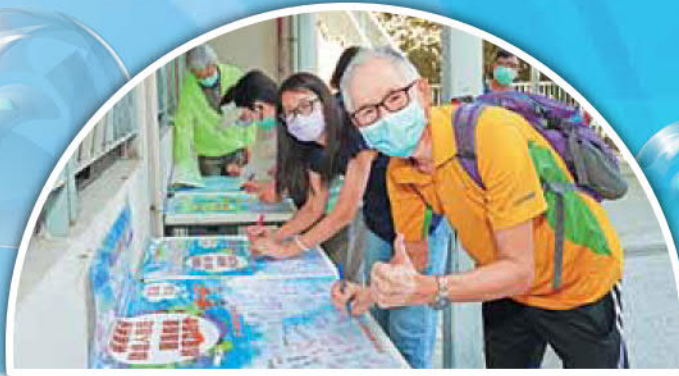
醫護加油!



健肝支持醫護行動 會員簽海報及舉牌

活動花絮

活動花絮



2020年5月16日

醫護 加油!



健肝防疫支援行動 · 第三次

活動花絮

活動花絮



2020年5月16日



健肝支持醫護行動

活動花絮



2020年5月22日



草地滾球興趣班

羽毛球興趣班

恆常活動

乒乓球興趣班

醫院義工服務

行山樂

手藝興趣班

恆常活動

歡迎會員參加，
詳情可致電
2566 4363
查詢



我哋 Vicky



我哋 Lee



我哋 Icy

你哋好呀！

我哋5個嘅「香港肝臟移植協
康會」嘅**護肝小天使**！

平時嘅任務係幫手宣傳活動。如果大家對我
哋會嘅活動有任何建議。或者想參加本會義工團隊。
歡迎聯絡我哋嘅職員 2566 4363

由於本會是一個非牟利慈善組織。活動的各項行政開支。
包括活動的籌備、宣傳等都十分需要大家或各企業/機構的熱
心捐助。才能讓這些有意義的活動得到足夠經費舉辦。希望大
家都慷慨解囊。捐贈表格係會訊底頁。感謝大家多多支持！



我哋 Evan



我哋 Rex

健肝防疫支援行動

2020

有鑑於新型冠狀病毒疫情嚴峻，市民自必應該做好個人衛生及防護措施。

在疫情初期，社會出現口罩及消毒用品供應嚴重短缺，「香港肝臟移植協康會」執行委員會一直努力不懈地張羅物資。以供有需要會員，解他們燃眉之急，以期健康渡過此肺炎疫情危機。

在此鳴謝各以下公司、機構及善心人士（排名不分先後）

鳴謝

- 羅氏大藥廠香港有限公司
- 香港大塚製藥有限公司
- 電視廣播有限公司
- 康弘新世代抗菌液
- 香港菁英會
- 口罩傳愛心
- 社會福利署康復及醫務社會服務科
- 東華三院前主席施榮恆先生
- 瑞士諾華製藥（香港）有限公司
- 嘉里集團
- 弘然商業顧問有限公司
- 香港又一村獅子會
- LoveHK LoveU 香港大學
- 香港社會服務聯會
- 香港病人組織聯盟
- 謝敏華小姐
- 張焯楷先生
- 本會會長何鉅華先生

義務活動攝影師 • 陳英泰先生 • 沈澤鵬先生

肝美靈
Aminoleban® EN

肝問題專用營養品



經本地醫科大學臨床醫學研究證實能有效：

- 改善病人精神狀況及日常活動能力^{1,3}
- 血液測試顯示血清蛋白水平上升，膽紅素下降^{1,2,3}
- 平衡血液氨基酸¹



關注肝臟 信賴肝美靈

Otsuka
香港大塚製藥有限公司
香港新區德輔道中30號廣源大廈21樓

2881 6299

Fac: (852) The Summit Group of Lower Shekhar, B / 1/F, 1997 Mainland 111125-1521
(852) Mergence Sun of, Auers 7 / 1/F, 1999-2000 0811-4911
(852) Max VTR at St Andrew Hospital / Fac: 2281 8511 8511-8511

肝和肝
ZPhealth

CAPSAC (Australia) 華北區

OTC (USA) 北美區

www.zphealth.com 1800-852-8521

新發現！去
PRC (Vene)
區其功能！

肝友營

加入肝友營可享有以下服務：

- 優先預留免費健康講座門券
- 親友之贈送空會
- 接受有關肝病查詢

姓名：_____ 性別：男 女 高齡以下或病情有異議：
 郵寄地址：_____ 年齡：30歲以下 肝友 肝醫 中醫
 聯絡電話：_____ 31歲 - 40歲 心血管疾病 腎臟性肝病
 電郵地址：_____ 61歲以上

★ 延中申請、獲肝友獎「肝友獎」即中獎繼續向本公司產品。

即內續檢獲贈送專享服務禮券：
 獲有贈品禮券(Aminoleban® EN 專用運送券)之
 查詢辦法：寄本表格填妥到香港大塚製藥有限公司，傳真號碼：2577 5206 或直撥使用下方 QR code 作網上登記。

這廣告於此刊物展示，並不代表本會認可這廣告的內容，包括其產品及/服務等。



香港肝臟移植協康會

The Hong Kong Liver Transplant Patients' Association

新會員 續會 會員編號：_____

會員申請表格

個人資料

中文姓名：_____

性別： 男 女

英文姓名：_____

出生日期：_____

聯絡地址：_____

受肝 / 損肝 / 其他：_____

電話號碼：(住宅) _____ (手提) _____

(傳真) _____

電郵地址：_____

收取本會會訊之途徑： 電郵 WhatsApp

會員類別

- 年度會員 (一年會籍 HK\$50)
- 永久會員 (永久會籍 HK\$500)

加入義工團隊

願意加入本會義工行列： 願意 不願意

職業：_____

興趣：_____

專長：_____

個人資料收集聲明：

所得資料會供行政運用 (包括統計、聯絡及活動推廣)。根據個人資料 (私隱) 條例, 申請人有權查詢及更改其個人資料。申請人如須查詢或更改其個人資料, 請致函本會。

會員須知及繳費方法：

此表格適用於申請成為香港肝臟移植協康會會員。會員證有效期為1年或永久。請填妥此表格, 連同劃線支票抬頭寫「香港肝臟移植協康會」、或將款項存入本會匯豐銀行戶口 518-130836-001, 並連同入數紙, 寄回香港華富邨華清樓 224-226 室 < 香港肝臟移植協康會 >

申請人簽署：_____ 日期：_____

未滿 18 歲的申請人, 須由家長或監護人簽署

家長 / 監護人姓名：_____ 簽署：_____

與申請人之關係：_____ 電話：_____

捐款表格

- 我願意捐款 Yes, I am willing to give a one-off donation of :
- HK\$2,000 HK\$1,000 HK\$500 HK\$300 HK\$_____

捐款方法 Donation Methods

- 劃線支票 (抬頭請寫「香港肝臟移植協康會」) 支票號碼：_____
- Crossed cheque (No. _____) payable to "The Hong Kong Liver Transplant Patients' Association".
- 直接存入「香港肝臟移植協康會」匯豐銀行帳戶：518-130836-001 (請連同存款收據寄回)
- Banked in HKLTPA's account at HSBC : 518-130836-001 (Bank-in slip/ATM slip enclosed)

捐款港幣 \$100 或以上, 可憑收據申請減稅。 Donation of HK\$100 or above are tax deductible with a receipt.

- 請寄回收據 Please send me a receipt
- 捐款人姓名 Name of Donor : (先生 Mr./ 女士 Ms.) _____
- 電話 Tel : _____ 傳真 Fax : _____ 電郵 Email : _____
- 地址 Address : _____