



腎友之聲

Renal Mutual Help Association



社會福利署「自助組織支助計劃」贊助印刷 腎友互助協會期刊

會務簡訊

同行互勉 32載情 暨 2025年度會員大會12月舉行

本會成立於1993年，創會主旨是致力培養病友之間的互助精神，並積極推動患者及其照顧者參與各項活動，讓社交生活更加多姿多彩。於此，我們至誠感謝歷屆委員、義工及顧問團隊的熱心支持，踴躍參與會務及服務病友，本會才得以穩步前行並持續發展。

紀念活動將於2025年12月6日（星期六）假星月樓長沙灣店舉行。今年適逢本會第十七屆委員會換屆改選，大會將由會員投票選出新一屆委員會成員。會員大會完畢後為聯歡晚宴，讓會友與來賓共聚，一起把盞同歡。詳情請參閱本刊海報，席券業經印備，現誠邀各位會員踴躍攜眷參加，大家共聚一堂，攜手開展新的篇章！



預防流行性感冒 呼籲大家及早接種疫苗

雖然今年十月份已踏入秋季，但夏季流感仍然活躍，衛生防護中心預計流感期至少持續到11月，屆時或與冬季流感高峰期重疊，憂慮會增加爆發機會，呼籲市民儘快接種流感疫苗，以防患於未然。

腎友外遊慎防基孔肯雅熱

近日本港錄得多宗基孔肯雅熱個案，有關當局已在全港各區全面加強滅蚊工作。據悉由基孔肯雅熱可引致長者及長期病患者，出現嚴重症狀者，並有較大機會引起併發症，康復時間亦較長。衛生防護中心呼籲市民：若有發燒、關節痛等病徵要立即求醫。



為感謝會友的支持，我們將持續安排多項有益身心的活動，讓大家參加，請留意本會的通告，期待得到您的支持！

許麗華 主席

2025年10月

金秋中山麗景苑跨境一天遊

活動於10月12日舉行，這天天公造美，早上雖有微雨，但未幾隨即便放晴，專車從美孚出發，到蓮塘口岸，過境後轉乘國內旅遊專車往中山各景點觀光，並品嚐當地美食。

本會安排了多位醫護及義工隨隊出發，沿途由專業領隊講解各處風景古跡。而另一環節是參觀咀香園製餅工場，試食及親身體驗製作杏仁餅的過程。

團友紛紛讚賞食物美味：鯪魚肉口口脆、燒鵝啖啖香。行程完滿結束，大家均感依依不捨，期待著下一次旅行。

有參加者在本會臉書上留言賦詩：鯪魚食落確係脆，意義在於齊相聚，身體健康至重要，下次「分唇（活動）」繼續去！



醫社護航系列：腎臟移植資訊講座

本會於九月六日舉辦了一場腎臟移植資訊講座，邀請了瑪嘉烈醫院內科及老人科顧問醫生及腎科部門主管卓鷗醫生，介紹有關腎臟移植原因及治療方法、腎臟移植的種類和移植前後需要注意的事項。此外，並邀請了九龍西醫院聯網，社區醫療部梁嘉欣助理社工主任，介紹病人資源中心及社區照顧服務的資訊。

當日共有七十五位到場聽講，並踴躍向主持人提問，答問環節促進對腎友對醫療健康的理解，期待下一次再會。



愛心大使中秋節病房探訪

今年的9月已踏入初秋，中秋佳節期近，本會在29日舉行了一次關愛活動，由多位委員及義工組成的愛心大使團隊，攜備小禮物前往瑪嘉烈醫院，P座5樓腎科病房及P座2樓的血液透析中心，探望正留院接受治療的病友，並送上節日祝福。

今次非常感謝執心會友張鳳儀女士，送出賀節禮包，內附中秋月餅、健康迷你月餅及杏仁條等食品。





腎友互助協會

同行互勉32載情

週年會慶暨會員大會

日期：2025年12月6日(星期六)

地點：星月樓

長沙灣道650號，中國船舶大廈2樓

(荔枝角港鐵站B1出口)

時間：下午5:30恭候6:30入席

費用：\$180(會員)

\$300(非會員)



抽獎環節

報名方法：

1. 逢星期三或星期四早上到瑪嘉烈醫院 P 座 4 樓(腎科門診部)
2. 致電 9139 8501 (肥仔) 或 2338 2516 (本會)報名後，將費用存入本會，然後致電本會核實

恆生銀行戶口號碼：208-0-002930

實名購票 不可轉讓



新會友我們支持您

本會成員主要為九龍西醫院聯網，瑪嘉烈醫院腎科病友成，秉承創會宗旨，以發揚患者及其照顧者，彼此自助及互助的精神。

此外，我們每年均舉辦或組隊參與各項腎友活動，例如：世界腎臟日、健康講座、聯歡晚會、季度旅行、病房及家庭探訪、門球興趣班等。我們也十分重視腎友的復康情況，洗腎過程中若遇上任何疑難，請即向醫護人員查詢，而本會亦常設「腎友加油站」，由資深護理人員，聆聽會友的心聲，務使其儘快從投生活。

方益鴻 林惠良 馮國雄 黎惠鑾 鄧新娣 姜偉雄 李佛才
巫歡 孫衛賢 宋志平 石嘉豪 李家驅 陳天敏 梁明
張家怡 黃柏堅 黃嘉域 胡斌立

鳴謝啟事

感謝各界熱心人士的支持，截至本年10月底，捐助款項供作本會常務經費：

劉保財\$1,000
何衛平\$500

特此鳴謝！

腎友互助協會啟

腎友互助協會 門球興趣班

門球運動原稱作「槌球」(Gateball)，於1986年由日本引入香港，是一項老少咸宜，適合長期病患者參與的復康運動，香港腎科學會每年均伙同康文署及門球總會合辦「全港腎友門球比賽」，體現團隊技戰術交流，咸稱盛事。

門球賽事一般會在室內硬地或室外草地進行，參與者分為兩隊，每隊出賽人數為正選5人，比賽結果以得分較高者獲勝。

本會為鼓勵腎友參與有益身心的門球運動，特設立門球練習班，逢星期六上午8時至12時，於荔枝角公園的門球場舉行，歡迎會友參加，費用全免。有意體驗者請致電 / WhatsApp聯絡祥哥 (蔡德祥先生)：
9282 2209



誰有「生蛇」的風險？

醫學名稱為帶狀疱疹，是由水痘帶狀疱疹病毒所引起的疾病。但凡出過水痘的人，即使健康正常，都有機會「生蛇」。¹ 大部分香港成人都有機會「生蛇」。本港97%成人感染過水痘^{2*}，當中每3人就有1人會生蛇。¹

「生蛇」風險倍增的高危族群^{1,3}：

- 年齡≥50歲
- 生蛇家族史
- 免疫力較低人士[#]
- 自身免疫系統疾病[^]
- 慢性疾病，如糖尿病、心血管疾病、腎病等
- 呼吸系統疾病⁺
- 心理壓力
- 抑鬱



主動向醫生查詢預防生蛇方法

請向醫護人員查詢有關詳情

* 50歲以上

[#] 免疫力較低人士包括如：癌症、愛滋病患者等

[^] 自身免疫系統疾病包括：紅斑狼瘡、類風濕性關節炎、炎症性腸病等

⁺ 呼吸系統疾病包括：哮喘、慢性阻塞性肺病等

參考資料：

1. Harpaz R, et al. MMWR 2008;57(05):1-30.

2. Seroprevalence rates of varicella zoster virus antibodies. CHP2022. Available at: <https://www.chp.gov.hk/en/statistical/data/106417013691.html>.

Accessed 18 September 2024.

3. Maunz F, et al. Open Forum Infect Dis. 2020; 7(1): ofaa005.



腎友互助協會 Renal Mutual Help Association

九龍橫頭磡邨 宏禮樓地下 香港復康會社區復康網絡 (轉)
電話：82338 2516 WhatsApp：89282 2209