

腎友齊心聯一線
牽手同行十載情



腎友聯 十週年紀念特刊

2006年4月

資料匯篇



腎友聯顧問名單 (排名不分先後)

余惠賢 顧問醫生	香港腎科學會主席
雷兆輝 顧問醫生	香港腎臟基金會主席
李錦滔 教授	威爾斯親王醫院腎科主任
何耀榮 醫生	基督教聯合醫院內科及老人科部門主管
唐國隆 醫生	瑪嘉烈醫院內科及老人科部門主管
陳慧嫻 顧問醫生	瑪嘉烈醫院腎科
區德璋 顧問醫生	屯門醫院腎科
陳德茂 教授	瑪麗醫院腎科
黎嘉能 教授	瑪麗醫院腎科
周嘉歡 顧問醫生	伊利沙伯醫院腎科
黃矩民 顧問醫生	廣華醫院腎科
盧維基 顧問醫生	東華醫院腎科
黃建成 顧問醫生	東區尤德夫人那打素醫院腎科
黃劍明 醫生	香港浸信會醫院腎科專科
鄭鑑波 教授	腎科專科
梁智鴻 醫生	腎科專科
陳楚文 醫生	腎科專科
唐婉芬 女士	威爾斯親王醫院器官移植聯絡主任
黃嘉慧 女士	伊利沙伯醫院器官移植聯絡主任
黃詠勤 女士	瑪嘉烈醫院器官移植聯絡主任
梁淑卿 營養師	大埔雅麗氏何妙齡那打素醫院
崔俊明 先生	香港醫院藥劑師學會藥物教育資源中心教育總監
龐愛蘭 小姐	香港醫療專業聯盟主席
崔慶森 醫生	風濕病專科
高永文 醫生	骨科專科
畢文泰 律師	
李家聲 會計師	

出版：腎友聯

編輯委員會：AMY (編輯)

杜景銳、李志榮、王樹光、
阮淑娟、陳佩嵐

地址：九龍橫頭磡邨宏禮樓地下

電話：8100-0821

傳真：2336-9794

電郵：arpmha@arpmha.org.hk

網址：http://www.arpmha.org.hk

發行量：2,000本

鳴謝：博愛醫院長期病患者援助金

屬會名稱	所屬醫院	通訊地址	電話	傳真	成立於	備註
 康寧腎友會 Hong Ling Renal Club 網址：http://www.hlrc.org	基督教聯合醫院	九龍觀塘協和街130號 基督教聯合醫院P座健康資源中心	7773-4446	NIL	10-1981	獨立註冊
 腎之友 Renal Companion Association	瑪麗醫院	香港灣仔軒尼詩道 郵局郵政信箱20260號	2794-3010	2338-4820	06-1987	獨立註冊
 廣華腎科病人互助會 Kwong Wah Hospital Renal Patients Support Group	廣華醫院	九龍高打老道25號廣華醫院 徐展堂大樓6樓醫務社會工作部	3517-2919 3517-2907	3517-2959	05-1992	獨立註冊
 伊利沙伯醫院腎友互助會 QEH Renal Support Group	伊利沙伯醫院	九龍加士居道30號 伊利沙伯醫院病人資源中心	6088-0872 2958-6434	2332-4585	1993	獨立註冊
 腎康會 Kidney Rehabilitation Society	沙田威爾斯親王醫院	新界沙田銀城街30-32號 威爾斯親王醫院8C病房	2632-3012	2647-5632	01-1993	獨立註冊
 屯門醫院腎道會 Kidney Patients' Association, Tuen Mun Hospital	屯門醫院	新界屯門青松觀路 屯門醫院醫務社會工作部	2468-5330 2468-1835	2454-4614	12-1993	獨立註冊
 腎友互助協會 Renal Mutual Help Association 電郵：rmha@netvigator.com	瑪嘉烈醫院	九龍橫頭磡邨宏禮樓地下 香港復康會社區復康網絡	2338-2516	2338-4820	12-1993	獨立註冊
 東華腎友互助會 Mutual Support Society for Tung Wah Renal Patients	東華醫院	九龍橫頭磡邨宏禮樓地下 香港復康會社區復康網絡	2794-3010	2338-4820	10-1994	獨立註冊
 東區尤德夫人那打素醫院 腎友自助小組 PYNEH Renal Self Help Group	東區尤德夫人那打素醫院	香港柴灣樂民道3號主座大樓1樓社區 及病人資源中心	2595-6342	2595-6085	12-1995	即將註冊
 紅豆會 Jelly Bean Society	大埔雅麗氏何妙齡那打素醫院	大埔全安路11號雅麗氏何妙齡 那打素醫院腎科病房	2689-2471 2689-2477 2689-3090	2667-7922 2661-4836	05-2000	獨立註冊

目錄

■	序言	P.1
■	主席的話	P.4
■	主席名錄	P.5
■	十載足跡	P.6
■	同行有你	P.10
■	顧問衷言	P.17
■	嘉賓賀詞	P.24
■	屬會心聲	P.27
■	職員隨筆	P.32
■	再續情緣	P.35
■	賀詞	P.40
■	捐款表格	P.41
■	友情贊助	P.41



中華人民共和國香港特別行政區立法會主席

范徐麗泰

腎友聯是全港十個腎病病人自助組織聯合組成的聯會，今年適逢是腎友聯成立十週年的大日子，本人很榮幸獲邀為本刊撰寫序言。

一九九五年，一群來自不同醫院的末期腎衰竭病人，聯同其他不同病科的病人，聯合向政府表達長期病患者的需要，使原本互不相識的腎病患者團結起來，為腎友爭取他們的需要。同年十二月，四個腎友會合辦「全港聖誕咭慈善籌款活動」並取得美好成績，聯盟概念由此而生。

一九九六年，腎友聯正式成立。腎友聯以關注腎病病人長遠福祉為目標，致力發展以病人需要為本的工作，並運用各種渠道向行政當局及社會各階層人士表達病人的需要，同時亦監察透析治療用品供應商的服務、關注醫療福利政策、長期病患者就業機會等。

經過十年的努力及壯大，腎友聯目前的團體會員，包括醫院管理局轄下十間醫院的腎科病人互助組織，會員人數超過五千人，可說是全港最具代表性的腎病病人組織。

本人是腎病病友的家屬，目睹腎衰竭病人身心所受的壓力，身同感受，深切體會到互相溝通扶持的重要性，腎友聯正正提供這方面的服務。即使是身體健康的朋友，也需要有護腎的保健知識。腎友聯近年積極發展社區教育工作，讓公眾認識腎病的預防和治療，以及推動器官捐贈運動。

藉此紀念特刊出版的良機，本人衷心希望腎友聯繼續發揮助己助人的精神，推動香港成為充滿仁愛的和諧社會。



范徐麗泰

序言

醫院管理局專業事務及運作總監

張偉麟 醫生

腎友聯於一九九六年由一群關心腎病患者的熱心腎友創立，十年來腎友們不斷默默耕耘，為腎病患者的長遠福祉付出無盡心力，實事求是，與時並進，由最初發展以病人需要為本的工作，以至近年同時積極拓展社區教育，讓公眾認識腎病預防和治療，以及推動器官捐贈等活動，成績有目共睹。腎友們互相扶持，自強不息，不畏疾病的衝擊，攜手見證縱使惡疾纏身，生命仍能活得精彩的信念。

經過十年發展，腎友聯已成為現時全港最具代表性、會員人數超過五千人的腎病病人聯會組織，實在值得驕傲。貴會關注病人福利與醫療服務，多年來令無數腎病病人受惠，腎友聯除了經常舉辦與腎病有關的健康講座，增強腎友自我照顧的知識與能力外，對於推動病人權益，更是不遺餘力，同時亦關心醫療福利政策，視野廣闊。

多年來，醫院管理局一直視腎友聯為可貴的社區健康伙伴，合作無間，過往腎友聯與醫管局合辦多次健康講座，又定期與醫管局舉行交流會，就醫管局藥物名冊、醫療福利政策等問題提出建議，在病人權益事宜上保持積極務實的溝通。

在推動器官捐贈工作方面，醫管局亦得到腎友聯的大力支持，腎友聯既以大型講座、網頁、熱線電話和出版定期刊物等途徑讓青少年及廣大市民認識腎病預防和治療，亦重點推廣器官捐贈的訊息，燃點腎友新生的希望。

腎友聯在會友助己助人的團結精神下，度過了成績驕人的十個年頭，對腎病病友貢獻良多，更是社區推動健康訊息的中堅分子、醫管局的友好伙伴，期望腎友聯在過往努力建立的穩固基礎上繼續邁步向前，深化及加強以往各項工作發展，與社會攜手同心，促進健康！



香港復康會社區復康網絡

伍杏修 高級經理

首先恭賀腎友聯成立十週年，我謹代表香港復康會社區復康網絡同寅祝賀各位身體健康，生活愉快，會務更進一步。過去十年間，腎友聯和社區復康網絡在推動病友自助互助和政策倡議方面緊密合作，互補不足。在過程中，我看到縱有崎嶇和困難，但憑著歷屆主席的領導和團體會員的支持，難關總闖得過！

今天，腎友聯經已建立自己的網絡，聘有自己的職員，更成為病人自助組織和聯會的典範。你們過去所取得的成就和社會認同，值得我們每一位參與自助組織工作的朋友學習。我與你們一起成長的同時，深深體會到各位的真誠，亦非常珍惜與你們建立的友誼。

我個人對聯會式的參與冀望不高，因為很多執委都可能是自己所屬自助組織的核心成員，時間和精力需要多方兼顧，很容易出現有心無力的現象。再者，聯會背後不僅是個別的參與者，更是團體利益的分配者。倘若處理不善，會造成永無休止的爭拗。我認識的腎友聯，每位成員都能以存異求同的精神、體恤體諒和接受接納的態度，把本來會是紛爭的源頭化為團結的終局，我相信大家付出的並沒有枉費。

在這個值得紀念的日子，我沒有珍貴禮物送給你們，但依稀記得還在唸書時看到「金禧事件」的一首詩，謹以此詩與各位共勉之：

**風暴管它來罷，此心安處是吾家；
任海水茫茫波濤洶湧，有道理走遍天下；
莫辜負你教育，你理想！**

伍杏修



腎友聯第七屆主席

杜景銳



一九九六年是非常難忘的一年，除了我在屯門醫院成功換腎外，還被腎誼會推選為代表，參加由全港十間醫院的腎友會組成的聯會，她就是「腎友聯」。

轉眼已經十個年頭，記得在一九九六年四月的一個週末，腎友聯舉辦了第一次聚會，當時的我還是新丁一名，對籌辦聯會事務所知不多，但在各腎友會的前輩帶領下，大家分享了自己所屬醫院腎友會的運作及遇到的困難，那時我才知道腎病患者是極需各方面的支持。

自此腎友聯便擔當起為腎友爭取合理權益、監察醫療福利制度、與各社區組織合作及交流的角色，讓各屬會會員能夠得到腎病以外的知識。

相信腎友聯過去十年的工作已經得到大家的認同，希望在未來的日子她能繼續為各屬會及腎友服務，互助互勉，積極向前。

杜景銳

主席名錄

腎友聯成立初期，
以小組形式執行會務，
沒有正式的執委會
(1996-2000年度)



韓永生

梁祝灼

第一屆主席
(2000-01年度)

梁祝灼

第二屆主席
(2001-02年度)

韓永生、鄭雪兒

第三屆主席
(2002-03年度)

鄭雪兒、梁祝灼

第四屆主席
(2003-04年度)

劉國輝

第五屆主席
(2004-05年度)

劉國輝、許麗華

第六屆主席
(2005-06年度)

杜景銳

第七屆主席
(2006-07年度)



梁祝灼



鄭雪兒



許麗華



劉國輝



杜景銳

腎友聯十載發展歷程

撰文：王樹光
東華腎友互助會

轉眼間，腎友聯成立至今已有十個年頭了。

在腎友聯成立之前，各醫院已經有自己的腎病病人自助小組，病友間透過腎友會舉辦的活動聯絡感情，但各醫院的腎友組織一直沒有聯絡，缺乏凝聚力。當時的公營醫療服務特別是腎科專科，仍有很多問題有待解決，例如腎臟移植的輪候機制、自費打補血針的問題、透析液質素及運輸問題、改善腎友生活質素和推動器官捐贈等。

一九九五年，瑪麗醫院腎之友、基督教聯合醫院康寧會、瑪嘉烈醫院腎友互助協會和東華醫院東華腎友互助會，在香港復康會社區復康網絡的協助下，第一次合辦聖誕咭義賣籌款活動。該次義賣籌款有幸得到腎友及社會人士的認同和積極參與，在社會上引起很大的迴響，亦令各腎友自助小組意識到「齊心就能事成」的道理。

一九九六年，十個腎病病人自助組織參與醫院管理局新春團拜後，覺得有需要針對腎病醫療所面對的問題發表我們的意見，在前社區復康網絡潘鳳賢姑娘、各腎科顧問醫生和專業人士的協助下，腎友聯於一九九六年四月十九日舉行了第一次會議，並一直運作至今。二零零零年，我們正式註冊為非牟利慈善團體，並選出第一屆執委會，進一步實踐腎友聯的宗旨。

腎友聯在過往十年的歲月裡，經常就腎病的醫療問題與醫院管理局開會；與香港腎臟基金會和香港腎科學會等機構合辦活動；於全港各區舉辦商場及學校器官捐贈推廣活動；舉辦腎病教育健康講座；設立電話熱線幫助有需要的腎友和家屬；出版《從腎開始》專題雜誌讓社會人士得到腎病的最新資訊；以及出席與醫療政策有關的倡議行動。

未來腎友聯仍會朝著本會的宗旨發展，繼續為腎友及各屬會發光發熱。

撰文：潘鳳賢

前香港復康會社區復康網絡註冊社工



轉眼間，腎友聯已跨越十年，我離開香港不經不覺也八年了。最近與王樹光在網上談及腎友聯的近況，過去的片段又在腦海中重現，仿如昨天發生的事。這次在網上與王樹光談起昔日與今天，才發現自己與香港的這一段情是何等的深，原來血脈仍是相連的呢！

記得還在香港工作時，面對很多自助組織正在尋找方向、生存空間、發展等問題，當時真的很希望有機會到其他國家跑跑，看看別的地方在這方面的工作。然而，當自己身處澳洲，有機會做回自己老本行的時候，才發現香港病人自助組織的發展竟一點也不遜色，香港的病人自助組織無論在互助概念、實際運作、及成本效益上，都極為完整亦具成效，更遠勝不少西方國家。原來地方小，人口集中，也成為香港自助組織發展的有利條件。

在澳洲，病人組織較著重病人分享與護理方面的學習，在倡導及爭取權益方面比較薄弱。但環顧香港的病人組織如腎友聯，在理念上也不忘倡導和社區教育方面的工作，這些都很值得外國參考。真為香港的病人組織感到自豪呢！俗語云「一位成功男士背後必有一位支持他的女人」，那麼「一個成功的病人自助組織背後也必有一群大力支持它的病人」。

撰文：王劍豪

香港復康會社區復康網絡註冊社工



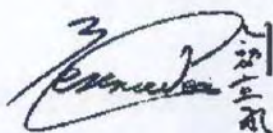
當收到腎友聯的電郵，邀請我為十週年紀念特刊撰文的時候，心裡才驟然醒覺時間匆匆已過了十年。

說來我也是與腎友聯一同成長的。還記得最初來到社區復康網絡工作時，就是協助不同的腎友互助組織。當時，腎友聯只屬一個雛型，沒有甚麼刊物、工作計劃或幹事會，有的只是四、五位核心成員為個別醫療及福利問題作出討論和跟進，嚴格來說當時的腎友聯只是一個關注小組。

十年過去，腎友聯的發展及成果大家有目共睹，但這個成果並非必然，是經過多年來不少病友的默默耕耘、堅持及無私付出所成就的。當中有些朋友仍繼續付出及參與，有的或許因身體狀況、為生活而暫時離開了我們的團隊，更有些已經離我們遠去。無論怎樣，我為能認識這些朋友而驕傲，我相信他們也會為過去的歲月感到滿足自豪，生命並沒有白活過去。

懷惻過去的意義就是展望將來。十年只是一個開始，前人種了樹，作為後人的您除了收成之外，您願意出一分力繼續灌溉嗎？未來的腎友聯能否為香港患腎病的朋友帶來更大福祉，就得靠我們每人的一分力量。

最後，我想以腎之友黎昭平先生留下的一番話與大家共勉：「我們病友一定要團結起來，要互相支持！有些事可能自己受惠不到，但總有人受惠的，就好像我們去推廣器官捐贈一樣，多一個人肯捐，便多一個人有重生的機會。」



撰文：李儉汶

香港復康會社區復康網絡註冊社工



自一九九六年以來，腎友聯一直盡心竭力為本港末期腎衰竭患者及家人提供服務及支援，成績有目共睹。欣逢腎友聯成立十週年誌慶，我很榮慶能為這本十週年紀念刊物撰文。

腎友聯的成立，是各間醫院腎友自助組織多年來獻出熱忱的成果。我們喜見各腎友組織能團結一致，結為聯友，以關心腎友的福祉為本，為推動器官捐贈的公民意識不遺餘力。對於同路人的支援，腎友聯致力舉辦不同類型的分享會，讓資深的病友分享自己克服疾病的經驗，彼此分享積極面對人生的心得，發揮助人自助精神。這種同路人的關懷及積極的典範，比任何一種專業服務更具說服力。

過去十年，腎友聯與香港復康會社區復康網絡建立了緊密的夥伴關係，共同合作推行器官捐贈的社區教育活動、新病友分享小組、學生生活體驗營等。我有幸能與腎友聯合作了六年多的日子，見證了腎友聯一個又一個的里程碑。與你們的相識、肩並肩的合作，猶在腦海中記起。還記得我們最初構思「器官捐贈—病友到校分享活動」，最高峰時我們每星期出動四至五次，每次帶著重重的器官捐贈咭、展板、過膠機等，遠及屯門、元朗、天水圍區的學校我們亦無任歡迎，因為我們都有一個共同目標，就是為年青一輩播下接受器官捐贈意識的種子。每一次到校分享，我聽到不少病友克服疾病、積極面對生活的故事，每一個故事都深深感動了我，提醒我要以你們不屈不撓的堅毅精神為榜樣。

近年，腎友聯也曾面對不同的挑戰及考驗，這些磨練均有助組織自強不息。無論風雨多大，只要團結一致，堅守腎友聯成立的宗旨，雨後彩虹總會出現。

腎友聯多年來得到眾多醫生、顧問、合作夥伴的支持，就像春暉雨露的滋潤，使組織茁壯成長。在未來的日子，我深信腎友聯仍會貫徹其服務宗旨，彼此互勉，共創更好的明天。



同行有你 —— 重要時刻



聖誕咭義賣活動

1995年12月

舉行全港聖誕咭慈善籌款活動

2000年5月9日

腎友聯正式註冊為非牟利慈善團體



腎友聯正式成立，高朋滿座！

2000年11月19日

腎友聯成立典禮

2002年5月

腎友聯網頁正式啟用



<http://www.arpmha.org.hk>

2002年6月

《從腎開始》創刊號出版



學校

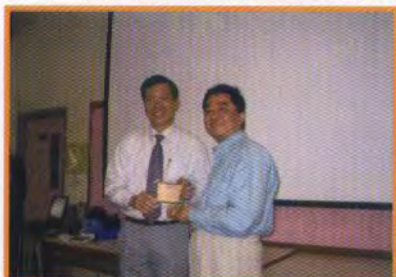
腎友聯一向致力於器官捐贈推廣活動，並不時走訪各區中學舉行講座及分享會，由2001年11月至2006年3月期間，我們共到訪了60間學校，為超過17,000名同學講解腎病常識及宣揚器官捐贈的訊息。



透過病友分享及專業社工簡介腎病知識，使學生對捐贈器官有更多了解！



我們曾到訪荔景天主教中學。



腎友到訪茂峰法師紀念中學，與同學分享患病的經歷。



腎友聯一向致力推廣器官捐贈活動。



學生也放開禁忌，齊心簽署器官捐贈咭，發揚遺愛人間的精神。

商場

腎友聯又定期舉辦器官捐贈展覽，於全港各區商場設置一系列有關末期腎衰竭及器官捐贈的展版，希望藉此向不同層面的市民宣揚器官捐贈的訊息。由2001年至今，我們已舉辦了超過12次同類型的展覽活動。



不少市民在參觀器官捐贈及腎病常識的展版。



於沙田火車站舉行器官捐贈展覽。



途人即時簽署器官捐贈咭。



器官捐贈推廣計劃宣傳單張。



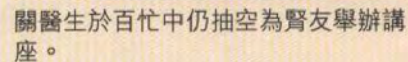
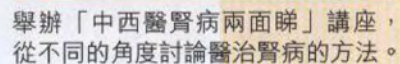
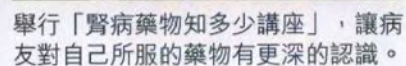
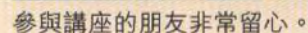
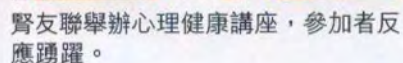
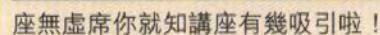
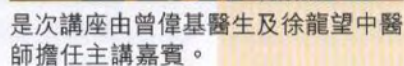
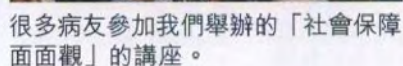
宣傳不忘教育，義工細心地向小朋友講解健康常識，一切從孩子教育開始。



腎友聯希望透過展覽活動，提昇市民對腎病的認識。



器官捐贈推廣計劃戶外宣傳展覽。



同行有你 — 社區教育

「積極路上齊共闖」社區教育活動



腎友與社區人士組隊參與加2004年無障礙城市定向慈善賽。



腎友聯積極參與社會公益活動並多次組隊參加「無障礙城市定向挑戰賽」。

SARS特別活動



腎友聯代表到各區派發防災包予腎友，令腎友在「SARS」期間得到援助及關心。



在「SARS」期間，腎友聯特別印製多份號外，積極教育腎友如何防疫。

腎友生活體驗營



舉辦第一屆「學生體驗營」，透過遊戲令學生親身體驗腎病患者日常生活所面對的問題。



學生與大家分享參與活動的感受。



我們再接再厲舉辦第二屆「學生體驗營」。

新病友分享小組



「同行洗腎路—新病友分享小組」，讓新病友得到更多的支援及腎病護理常識。

《從腎開始》期刊



腎采飛揚錄像光碟



立法會主席范徐麗泰義務參與光碟的拍攝工作。



腎友聯一眾顧問出席「腎采飛揚」錄像光碟首播儀式。

腎病資訊號外





腎友透過請願行動，表達醫療加費對腎友的影響。



腎友聯代表到立法會請願，表達對否決器官捐贈法案的意見。



腎友代表與醫院管理局張偉麟醫生舉行午餐聚會。



與百特醫療用品有限公司的代表會面，討論透析液的質素。



舉辦「腎上加傷，醫療加費申訴會」。



腎友聯不時約見醫院管理局代表商討醫療福利政策。

同行有你 — 其他活動



食團年飯當然要開開心心啦！



各屬會代表參加腎友聯執委訓練，加深各人的團隊精神和發揮潛能。



腎友門球三角友誼賽的總冠軍由腎康會奪得。



各腎友於比賽後一起合照留念。



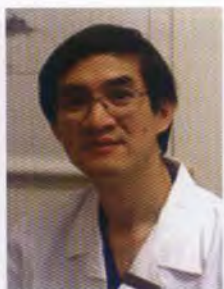
腎友聯舉辦同樂日，當然少不了大家最熱愛的門球啦。



玩了大半日，終於有得食喇！



藥廠多年來一直非常支持腎友聯的活動。



香港腎科學會主席

余惠賢 顧問醫生

香港腎臟基金會主席

雷兆輝 醫生



對於腎病患者而言，當知道自己已達致末期腎衰竭時，往往難以接受事實，也不曉得處理末期腎衰竭帶來的身心影響，仿如一場惡夢的開始。末期腎衰竭會影響身心健康、工作、日常生活及與家人的相處，但話得說回來，患有末期腎衰竭並不等於世界末日，因為尚有很多末期腎衰竭的替代治療，如腹膜或血液透析，可維持病者的生命。長遠來說，成功接受腎臟移植的病者，亦能重獲健康，過正常生活。

腎衰竭是一種長期病患，親友及社會的支持對病人的康復是很重要的，可喜的是全港各腎科部門均設有腎病病人的互助組織，而醫護人員亦非常樂意提供協助。很高興腎友聯已成立十週年。多年來，腎友聯把各個腎病病人互助組織聯繫在一起，共同為腎病病人爭取福利，本人在此衷心祝賀腎友聯在過去十年獲得的工作成果。

各位腎友，香港腎臟基金會支持您！

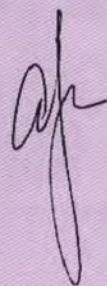
腎友聯，香港腎臟基金會支持您！

讓你我同心，一起關懷及鼓勵身邊的腎病病人！

雷兆輝

腎友聯與各腎友一起成長，不經不覺已度過了十個寒暑。香港腎科學會對腎友聯各位同工多年來一起協辦眾多與腎友有關的活動，扶助病人身心復康，致萬分感謝。

得知腎友聯在成長歷程中曾面對重重困難，但憑著各位腎友、工作人員及其他伙伴的不屈不撓精神，使困難得以一一克服，更堅強地面對未來的挑戰。祝願腎友聯的會務，百尺竿頭，更進一步。



威爾斯親王醫院腎科主任

李錦滔 教授



作為腎科醫生我渴望照顧病友的福祉，使他們達致身心康復。行醫廿多年，眼看腎病治療的發展日益進步，病人對腎病的瞭解亦不斷增加，這當然是有賴各腎科醫護人員的努力、香港腎科學會的推廣，亦有賴各腎病病人組織，透過舉辦各種活動幫助腎友。腎病患者不僅需要家人及醫護人員的照顧，同路人的支持亦相當重要。

在此恭賀腎友聯成立十週年，亦祈望腎友聯的活動更加豐富，繼續幫助更多腎病患者積極面對，活出豐盛人生。

李錦滔

腎友聯在回歸前的一年成立，至今已十年了。十年不是一段短的時間，但腎友聯仍然生氣勃勃，腎友們互相關懷發揮了人性最優秀的一面，實非容易。尤值得稱許的是不辭勞苦、不問報酬的幹事及義工們，他們經歷了困難重重的十年，但靠著鏗而不捨的精神，並得到各方的支持。腎友聯每年都為腎友舉辦不同的活動，每次活動腎友都積極參與、熱誠投入，令我深受感動。

行醫三十年，我深深感受到生命的無常，對長期病患者身心所受的痛苦和折磨，感同身受。腎友聯的成立，發揮了互助精神，使腎友在困難中不覺得孤單，盡顯人間有情。

展望未來，大家不要鬆懈，眾志成城，繼續發揮腎友聯精神。在此，我謹祝腎友聯未來會務蒸蒸日上，生機滿盈。

瑪嘉烈醫院內科及老人科部門主管

唐國隆 醫生



唐國隆

基督教聯合醫院內科及老人科部門主管 何耀榮 醫生



手術與藥物治療對長期病患者來說，大約祇能做到一半復康效果，另一半則需要病者本身的意志及親友的支持，因為曠日持久的治療過程嚴重影響病者的日常生活及工作，精神備受困擾，同時也影響到家人，要為他分憂。作為醫者，除努力與疾病進行無休止的競賽，希望能有一天趕在它的前面外，期間可喜的是，得到病人的衷誠配合，他們自發組織腎友會，把腎友連結起來，互相幫助和分享經驗，從而加快復康過程，也減輕不少醫護人員的工作壓力。

香港設有腎科的公立醫院都成立了腎友互助組織，它們由熱心的腎友和義工參與會務，舉辦活動和關注病人權益等工作。自從腎友聯於一九九六年成立後，進一步加強了全港腎友組織的聯繫網絡。積極參與腎科醫療機構所舉辦的各項活動或自行發起活動，收集腎友的意見並向有關方面反映，作為他們制訂政策的依據。




十年時間不算長，但腎友聯的成績有目共睹，難得他們在有限的人力和物力下，仍積極舉辦健康講座、到全港各區進行器官捐贈推廣及發起關注腎友權益的行動，並就政府的醫療政策反映腎友需要。此外，還定期編印會刊《從腎開始》及製作介紹腎病知識的《腎采飛揚》錄像光碟，林林總總，不勝枚舉。

踏入另一個新階段的腎友聯，喜見高質素而又熱心的人才不斷得到補充，可預期腎友聯的工作將做得更出色，在這裡謹祝腎友聯百尺竿頭，更進一步！

何耀榮

屯門醫院腎科 區德璋 顧問醫生

回望這十個年頭，腎友聯積極聯繫全港腎友，舉辦各項活動及健康講座，既推動腎友復康，也為市民推廣有關保護腎臟的健康知識。腎友聯為腎友爭取應有的福利之餘，亦不忘回饋社會，實在值得致敬。

謹代表屯門醫院全體腎友及醫護人員，祝賀腎友聯成立十週年，期望在將來的歲月，腎友聯不斷提昇已有的凝聚力，達致全港腎友一家親，增強社會人士對腎友和腎病的關注。

伊利沙伯醫院腎科

周嘉歡 顧問醫生



腎友聯十周年誌慶

王助自即
活出彩虹

伊利沙伯醫院周嘉歡醫生敬賀

腎友聯自一九九六年成立以來，秉承一貫的宗旨，推廣腎病知識，關注腎病患者的福利和醫療服務。期間不斷的改革及跟進，實令腎病患者及其家人獲益不少。至二零零二年，腎友聯出版的《從腎開始》創刊號面世，這本專為本港腎病患者而設的期刊，為他們提供資訊和互相溝通的機會，成為腎病患者不可多得的讀物。

以上種種的工作得見成效，全賴腎友聯一群工作人員的努力和無私奉獻所得出的成果。際此腎友聯成立十週年，除衷心祝賀及感謝他們的默默耕耘外，更望各位熱心的支持者能繼續努力，使腎病患者更有信心和毅力去面對腎衰竭和治療過程。

廣華醫院腎科

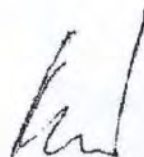
黃矩民 顧問醫生



黃矩民

東區尤德夫人那打素醫院腎科

黃建成 顧問醫生

腎友聯的成立，使腎友能發揮自助互助的精神。十年來，腎友聯透過不同類型的活動，為腎友和家人帶來支持和歡樂，並為他們提供不少資訊及幫助；鼓勵腎友及家人積極面對腎衰竭帶來的困難和傷痛。此外，腎友聯更積極推動政府及醫院管理局改善對腎病患者的政策和福利，推廣社會大眾對腎病的認識及器官捐贈的參與，提昇整體社會對腎病患者的支持及認同，成績有目共睹。

去年，腎友聯積極參與香港腎科學會舉辦的「舊曲新填腎友詞」活動，鼓勵腎友把心聲化為歌詞，讓病患的經歷轉化為積極勵志的歌曲，讓更多人分享到腎友及家人對生命的學習與成長，豈不正體現了腎友聯成立的精神嗎？

祝願腎友聯百尺竿頭，更進一步。

腎友聯十週年誌慶

骨科專科

高永文 醫生



顯揚互助扶持精神

關懷腎友身心康泰



香港浸信會醫院腎科專科

黃劍明 醫生



時光荏苒，轉眼間腎友聯已成立了十年。隨著腎友聯服務漸趨多元化，醫護人員對腎友的服務無論在質量和質素上也逐漸得到擴大。腎友聯由成立初期至今，屬會會員數目不斷增加，提供了很多醫務人員不能全面兼顧的活動，增加腎友及公眾人士對腎病的認識，並提高腎病患者的生活質素，培養自助互助的精神。

另一方面，腎友聯也促進醫護人員與病人之間的溝通和合作，增加團隊精神，加強醫院與社區的溝通和聯繫。一步一腳印，一犁一畦田，這皆是曾服務於此的義工和前輩同仁勤懇耕耘的成果。

近年來，醫療改革令醫院的服務經歷了不少改變。經過多年的努力，腎友聯積累了不少經驗及知識，形成了獨有的智慧和網絡。面對未來的醫療改革和挑戰，腎友聯更需要把這些知識與病友分享和廣傳開去，發揮更強的監察和正面的影響力，成為醫護人員、病人及管理層三方面的橋樑，以造福更多病友。

我們不僅要珍惜及保持過去優良的基礎，更要在過往雄厚的根基上，再創新的一步。腎友聯的起步由病友、醫護人員開始，成就也是屬於病友及醫護人員的。畢竟，腎友聯為腎友提供了互相扶持和彼此鼓勵的理想平台。

黃劍明

香港醫院藥劑師學會 藥物教育資源中心

崔俊明 教育總監



腎友聯的成立，統籌了全港的腎病病人自助組織，令所有腎友均能得到最切身、公平、一致的幫助，令當局得以聽取最全面、急切、直接的聲音。腎友聯積極地推動公民教育活動，將器官捐贈、救人於危的訊息廣泛地在社會傳送，更帶領腎友，在接受治療的過程中，與醫生、藥劑師、護士緊密合作，這與本人從事藥劑業的理念可謂不謀而合，既可發揮最大的治療效果，亦可更有效地運用社會資源。本人謹祝腎友聯與全體腎友健康進步。

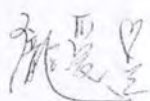
崔俊明

香港醫療專業聯盟主席

龐愛蘭

腎友聯自一九九六年成立至今，不經不覺已經十年了，身為顧問，看見腎友聯日漸茁壯成長，為腎友提供不同渠道的幫助與鼓勵，實感欣慰。現時，腎友聯不但為腎友服務，而且更積極向學校、社區推廣器官捐贈及腎病知識等工作，服務範圍遍及全港。

適逢腎友聯成立十週年的大日子，在此感謝腎友聯上下的努力不懈，亦趁此機會衷心祝願各腎友身體安康、腎友聯服務推遍全港，令更多人受惠，造福香港。




執業會計師

李家聲

說來慚愧，本人身為腎友聯的顧問，卻從未出席任何本會的活動，亦不曾提供任何意見，只是義務替本會擔任核數師。由於我是其中一名腎友的朋友，看見他痛苦的經歷，令人深感幸福不是必然！我的朋友康復後能再次投入社會工作，令人鼓舞，他能再次重生，實在有賴本會的幫助及各會友的扶持。謹此呼籲社會各界人士多多捐助腎友聯，僱主們不要帶有色眼鏡看長期病患者，只要人人出一分力，腎病患者便不會成為社會的負擔！



國際獅子會腎病教育中心及研究基金 義務執行總幹事兼永遠榮譽會長

張新村 醫生



我謹代表國際獅子會腎病教育中心及研究基金董事局全人恭祝腎友聯成立十週年，希望大家繼續發揮互助互愛的精神，幫助身邊有需要的腎友。

本中心自二零零五年六月十八日「獅子會新生命工程」籌款活動中與你們合作後，對你們的工作加添了不少認識。腎友聯有今日的成績真是一件不容易的事情。由十年前只得一小撮來自不同醫院的末期腎衰竭病人，到腎友聯的成立，再發展成現在有十個腎科病人互助組織一起支持腎友聯的工作，各會員彼此肩並肩、心連心共同發揮互勵互勉的精神，這真是非常難得的。

希望在不久的將來，大家能有機會再次合作，共同舉辦大型健康展覽或講座，好讓腎友能增加對腎病的認識和繼續從中得到支援。

屯門醫院內科及老人科

關子凱 高級醫生



關子凱

腎科醫生一旦認識腎友，往往一眨眼便是十多年。不單見盡腎友們的高低跌宕和喜怒哀樂，亦陪伴他們歷遍不同階段的療程。醫者與病人，隱然孕育出一種亦醫亦友的關係。

香港腎科學會多年來曾為腎友組織林林總總的復康活動。運動方面有門球、乒乓球及田徑比賽；文化康樂方面有卡拉OK大賽、舊曲新填腎友詞、烹飪比賽、話劇欣賞、徵文比賽與米埔同樂日等。腎友聯在這類全港性大型腎友活動中，充分發揮協調支援的角色，貢獻昭著。本人能在當中略盡綿力，促成其中數項活動，實在感到萬二分的榮幸。你們對這類復康活動的支持和熱切的參與，便是我最大的報酬。看見你們在活動當中突破自己的局限，嘗試新的興趣，發掘新的潛能，更是驅策我不斷成長更新的原動力之一！

際此腎友聯的十週年成立紀念，衷心祝賀貴會會務蒸蒸日上，繼續為腎友發言，為腎友服務，並成為腎友的祝福！



嘉賓賀詞

十年樹木
百年樹人

澳門腎友協會

腎科專科

曾偉基 醫生



十年來腎友聯用愛心聯繫了各間醫院的腎友，提供跨醫院的服務，透過舉辦講座及各類活動，致力推廣腎病教育。各間醫院的腎友會亦聯成訊息的支援網絡，更有效地互通資訊及為腎友爭取合理的福利和權益。



祝願腎友聯邁向更豐盛、更精彩的第二個十年。

腎友聯十週年紀念

互助互勉
自強不息

澳門腎友協會敬題



徐龍望 註冊中醫師

中國儒家說過的金石良言：「每日大笑三次，可長壽。」但心理不舒暢，叫人怎也笑不出來。一個人如果能夠做到知足知止，隨遇而安，一切由心裡快活出來，那便無論是會心微笑或是捧腹大笑，對身心的健康均很有補益。樂以忘憂，開懷暢笑，是人生最佳的補品，能使全身舒暢，氣血流通，比運動有益，比在悶悶不樂的情況之下進補所得的效果，更不知要好若干倍！

許多人不能歡笑的原因，十之八九是自己心裡有疙瘩，例如心地狹小、天天憤世嫉俗；有些人不能安貧樂道，日日自怨自艾；諸如此類的情況，時時橫梗胸中，於是睜眼看事，無一事合意，睜眼看人，又無一人看得上眼，這些情緒表現，正是欲哭無淚，那裡還笑得出來？所以我認為要做到怡然自樂的神態，一定要從自己的精神修養下一番工夫，這樣才能心曠神怡，消除無形病根。

中國醫學對一切病症的起源，大體上分為兩類，一類叫內因，是指憂思內傷而言；一類叫外因，是指風寒外感而言。內因都是七情之症，認為煩惱、悲哀、憤怒、憂鬱等都是情緒上的激動，可以影響生理，成為各種疾病，細心觀察病人的病源，都能同意。古代醫書《內經》說各種情緒的因素可以造成內臟病症，所謂「喜傷心、怒傷肝、思傷脾、悲傷肺、恐傷腎。」又說：「怒則氣上、喜則氣緩、恐則氣下、驚則氣結。」因而會造成百病。《內經》的養生之道，在於「和樂而安居」。

所以，不妨經常把喜悅廣傳給周圍的朋友與同道，使大家心情舒暢；而與樂觀對立的悲觀會產生妒嫉心理，是養身與幹事業的大敵，它能損傷自己的意志，破壞朋友之間的關係，把自己封閉於苦悶的牢籠中。「笑一笑，少一少，愁一愁，白了頭」的民諺，是千百萬人的經驗總結。笑還是普世廣泛承認的文明語言。微笑，可以取得諒解，可以獲得幫助，可以取得成功。最後願祝各人身體健康，長壽快樂。



腎之友主席

林麗貞



腎友聯成立至今轉眼便十年了。可歎的是，時光過得真快！可喜的是，本人有機會見證腎友聯的成長。

初時有人憂慮腎友聯的工作與屬會的架構會重疊，浪費資源。事實上，腎友聯的主要宗旨包括對內團結各屬會，強化聯會的談判地位；橫向與有關的機構或部門進行溝通、協商和爭取權益，對外推廣腎病知識和教育，為社會大眾、初患病者及其家屬提供一個諮詢平台。腎友聯有今天的成績，實有賴各執委的努力。本人期望十年後能夠為她再作見證。

林麗貞

東華腎友互助會主席

顧茵

恭喜！恭喜！
腎友聯成立十週年了！



腎友聯不但率領全港十間醫院的腎友互助組織，也幫助腎病患者爭取權益，最重要的是推廣器官捐贈訊息，使社會人士對捐贈器官有進一步的認識。

希望腎友聯能夠繼續為腎病患者服務，同時各屬會也要積極配合腎友聯，讓我們大家一起努力吧！

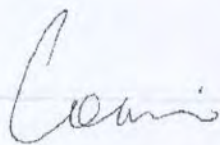
顧茵

東區尤德夫人那打素醫院腎友自助小組召集人 駱偉有

四年前的聖誕前夕，噩耗傳來，先生要進行腹膜透析。剎那間，作為家屬的我頓時不知所措，既擔心他的病情，又要強裝冷靜，安慰病者。後來得到資源中心及各腎友的支持，成為小組的召集人。

我覺得腎友聯在公眾教育推廣方面的工作非常有意義，尤其是學校分享，因為預防疾病實在需要從小培養及教導。另一項值得欣賞的工作是腎友聯對政府醫療政策的關注，透過不同的溝通渠道與有關方面進行磋商，為腎友爭取合理的權益。

我一直相信腎病患者與家屬是重要的伙伴，就像二人三足，任何一方步伐不一致，結果就會改寫。腎友聯跟各屬會的關係亦如是，必須互相牽引，互補長短。在十年裡要維繫各屬會共同為腎友謀取福祉，確實不容易，靠的就是各人的熱誠及努力。在腎友聯第二個十年之始，我期望她可擴闊服務層面，開拓對家屬或照顧者的支援渠道。藉此機會，我謹代表小組祝願腎友聯更進一步團結腎友力量。

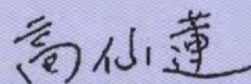


伊利沙伯醫院腎友互助會主席 高仙蓮



聚沙可成塔 衆志可成城

祝願腎友聯
繼續秉承服務腎友宗旨
凝聚各腎友會力量
發揮互助互補精神
為全港腎友福祉出一分力



廣華腎科病人互助會主席 余浩光



腎友聯在過去十年對每一個屬會均有多方面的貢獻，就好像一棵大樹透過健康茂盛的樹幹、枝子及葉子把大家維繫在一起，從多方面協助屬會的發展，並團結各屬會的力量。

腎友聯十年來為腎友爭取了不少權益，讓社會不同階層人士能認識我們，達致互相連繫的效果；更重要的是，帶出腎友要有信心及能力再次投入社會的訊息。

腎友聯得以順利發展，我相信除了要多謝每一位委員、職員、屬會及腎友的支持外，亦要多感謝每一位醫護人員的參與及協助。希望腎友聯繼續帶領我們走向另一個十年。

腎友互助協會主席 許麗華



從三數個腎友會一起構思、籌組，到腎友聯呱呱墜地；由她誕生初期經費短缺，一起籌辦聖誕咭義賣籌款，到現在申請到政府撥款、聘有自己的職員，轉眼腎友聯已成立了十個年頭，看到今天腎友聯成功聯繫各腎友會、出版刊物、宣傳器官捐贈、舉辦講座、與其他組織合辦大型活動等成績，我真的感到十分開心和欣慰，大家的努力終於看到成果。謹此祝賀腎友聯成立十週年之喜。

許麗華

康寧腎友會主席

劉國輝

腎友聯轉眼已成立十週年了，能夠和眾友會代表一起參與工作，本人感到萬分榮幸，因為從中讓我學習到許多東西，真正認識到樂己助人的道理。

集合全港大部分腎科病人自助組織的機構—腎友聯，會務及活動推行向來得到廣大腎友的支持，其工作不僅做到聯繫各院腎友會與醫護人員，成為一道重要橋樑，同時也用宏觀的角度體察腎友的實際需要，從而向社會人士反映，讓大家瞭解腎病患者的具體情況，給予適當的支援及幫助。

今年是腎友聯成立十週年紀念，很高興見到她茁壯成長，在未來的日子相信一定會辦得更好，更受各方擁戴，在這裡本人衷心祝願腎友聯邁進另一個豐碩的十年！

康

康寧腎友會

腎康會友揚互助
友直友諒譽東華
聯誼瑪麗瑪嘉烈
十方康寧伊利沙
週天福蔭廣華家
年年紅豆競彤霞
誌喜東區屯門貫
慶生新苗復康花





屬會心聲

腎康會主席
馮艷玲

護腎
傾心
保安
健康
聯友
會良
朋好

腎友聯十周年誌慶

威爾斯親王醫院腎康會
馮艷玲

屯門醫院腎誼會主席
杜景銳



關懷互助齊參與
積極向前腎友聯

杜景銳

紅豆會主席
詹國光、黃志強



腎患相濡赤子心
友誼長綠思同盟
聯群策力謀福祉
紅豆會賀十週年

我在腎友聯的日子

撰文：洪永起

接到電話的時候，正在忙些甚麼已記不起了，卻記得電話那邊傳來的，是已經久違的笑聲。「阿生？」，在那一剎，忽然想起身為腎友聯第一任程序幹事的我離開已經三年，而腎友聯也邁向十週年了。

我不知道在一九九六年來自不同醫院的醫生、社工及腎友會代表是怎樣談及要攜手合作，也不知道千禧年降臨時腎友聯正式註冊的情況，但卻深深記得站在一室學生面前講解有關腎病及健康知識時，要努力令自己的聲線不顫抖；帶腎友去康樂營時，要求營地安排乾淨的房間予腎友「洗肚」；在商場「擺檔」放置展板推廣器官捐贈活動等等。

在這裡工作一年後我決定離開腎友聯，是為了進入傳媒行業，接受了一份人工極低的記者工作，現雖成為副刊編輯，但比較起來，倒是腎友聯的日子舒服得多。

我不是腎友，即使如何熟悉有關腎病的知識，我也無法得知「洗肚」的感覺如何，不清楚「洗血」會帶來多大的痛楚，不瞭解即使換了腎，那種與藥物糾纏一生一世的心情又是怎樣，卻慶幸十年前有腎友聯的誕生，給予腎友一個可以互相扶持，互相認識的機會。也多謝阿生的電話，令我回想起那段在腎友聯的日子。

洪永起

為自己的蘋果去皮

撰文：陳方圓

蘋果，就像是我們每一個人的故事。蘋果的表面都有紅紅的皮，只要去了它，剩下的便是清甜爽口的蘋果肉。

我是誤打誤撞加入腎友聯工作的，被錄用的一刻，我覺得既有挑戰性又有點誠惶誠恐，因為一個身在福中不知福的我，從來不知道甚麼是腎病。只記得當天香港復康會社工Christine安慰我說：「你會變成腎病的專家」。由那一刻開始，我便有機會栽種屬於腎友聯的蘋果。

腎友聯的工作有很多，需要得到天南地北的腎友協助。唯一我可以獨自應付的工作，就是《從腎開始》內其中一個專欄「說不完的故事」。記得有次相約一位腎友在尖沙咀的快餐店做訪問，她憶述自己因要與父親到國內換腎而向親戚借錢，想起當時所受到的白眼及冷言冷語，不禁感觸落淚，不明所以的人好奇地望著我們，我雖然有點尷尬又有點不知所措，但也只能邊遞上紙巾邊不停地記錄。

然而，當她說完過去的故事，便如釋重負地向我展露溫煦的笑容。那個笑容彷彿是從雲邊透出的曙光，我至今未忘，也成為日後工作的動力。其實，還有多位腎友的故事都教我印象深刻，我的筆跟隨著他們的故事，為他們的蘋果去皮，也為自己栽種的果樹去掉稜角。

在此感謝每一位曾與我接觸的腎友，帶給我不少啟發與支持。但願每一位腎友都能為自己的蘋果去皮，剩下美好的回憶和珍貴的經歷；並希望腎友聯繼續維繫各個腎友會，大家合作無間。



陳方圓



我有一位學生姐姐，自小身邊的人總喜歡將我倆作比較，這些沒完沒了沒水準的比併令我們相當反感。但自從加入腎友聯，我才頓然明白比較的真正意義是要讓我們學懂珍惜，珍惜我們所擁有的一切。不少人都會和從前的我一樣，認為有起落的人生才算精彩，但聽罷一個又一個讓人心酸、心疼的故事，你會明白一段無風無浪，平平穩穩的人生路，才是真正幸福的人生。

兩年前，我對腎病一無所知，甚麼「末期腎衰竭」、「腹膜透析」、「病人自助組織」一大堆陌生的名詞於我而言就如摩斯密碼，還未來得及解碼，第一項任務經已迫在眉睫；我這個對腎病所知不多的講者，竟要獨自站在台上扮演「腎病專家」，主持一個六十分鐘的講座、面對二百多位的師生，任務最後雖順利完成，但已教我捏一把冷汗！

有人會覺得腎友聯的工作很簡單，舉辦的活動總離不開器官捐贈、腎病知識及醫療政策等範疇，在這裡工作既沉悶，又沒有挑戰性，甚至有點吃力不討好。但當你用心參與，積極投入，自然能細味箇中的樂趣，工作的滿足感當然重要，但如果沒有大家的認同及信任，我相信腎友聯不會有今天的成就。

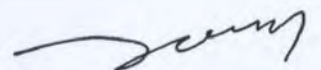
幸福的過客

撰文：Joey

每一位曾參與腎友聯發展工作的人，不論是顧問醫生、腎病患者、家屬，甚至社工、同事，都是值得我敬佩的。參與義務工作的人，背後可能有千百個不同的理由，但我相信腎友聯的參與者都有著同一份使命感、抱持同一個信念，才可驅使大家在十年後的今天，仍聚在一起為香港腎病患者的福祉而努力。

我從來都沒有打算為自己的人生作完善的規劃，總是抱著「走一步，算一步」的心態。加入腎友聯後我更不確定計劃的實際意義，因為人生實在有太多事在我們的意料之外，但只要我們做好今天的工作，就已經是對明天最大的肯定。未來的路就算多崎嶇，我相信大家仍可以闖出屬於自己的一片天空。

在此，非常感謝各位一路以來給我的幫助及鼓勵，在你們身上，我學到很多比書本更珍貴的知識，你們的每一個故事、每一段經歷、每一份回憶也將化為我人生旅程的加油站！



用笑迎風雨

撰文：**Amy**

期刊編輯委員會召開第十三期期刊籌備會議時，大家決定把這一期的期刊改為腎友聯的十週年紀念特刊，好讓與大家分享腎友聯走過的十年歲月。當大伙兒在「腦震盪」之際，萌生再次訪問過去「說不完的故事」主人翁的念頭。Joey隨即以半帶陰謀半帶笑意的眼神看著我，我才恍然記起自己也曾是接受訪問的一員！

翻開第七期《從腎開始》，看到相片中呈現典型「月亮臉」的自己，跟現在鏡子中的我，原來換腎後已悄悄流走了兩年多的時間。嘗試回憶二零零三年換腎時的情景，記得從手術室回到病房時，麻醉藥尚未消退，只聽到朱醫生（當時替我換腎的醫生之一）在我耳畔說：「不用擔心，姊姊情況很好，新的腎臟也在工作了。」因我是接受近親移植的，所以姊姊是否安然無恙和她的腎臟能否在自己體內正常運作，是我最擔心的事情。即使現在，我仍不得不讚嘆上天造物的奇妙，一夥重百多克的腎臟如能正常運作，竟能為生命帶來如斯巨大的轉變。

換腎後在家休養的日子，是一段很好的靜思獨處時間。雖然當時自己的情況仍有一點反覆，但也難免對未來有著各種籌劃和憧憬。我仍深刻記得，當時曾立下決心，不論未來的生活方向，亦要好好愛惜這夥新的腎臟，以及它帶給我的每一天。若你問我，當日信誓旦旦，現在有否都拋諸腦後？要認真來個結算的話，我得承認，當我在埋頭埋腦工作的時候，的確有時會忘卻照顧健康。然而，我閒時會堅持每星期最少兩天帶自製飯盒在公司午膳，避免天天外出吃味道濃味精多的午餐；日常飲食雖然已不用特別限制，但我亦不會吃得太猖狂。至於仍需繼續努力的，就是要爭取多點睡眠和運動的時間！不知各位已換腎的朋友，會否也有這種在放縱與自律之間的掙扎？



Ah Chung 2006@www.artopia1td.com All Rights Reserved.

可能，每個人偶然也需停下來，看看過去，計計未來，以撥亂反正。在換腎這兩年多以來，其實也體會不少對常人是理所當然，但對透析超過十年的腎友卻如「發現新大陸」的經歷：我仍記得換腎後，第一次在酷熱的天氣一口氣喝下一杯冰涼飲料的暢快感覺；再吃第一口香蕉時那種似曾相識但又十分陌生的口感；第一次旅行時不用再像核數師般計算自己吃喝過甚麼的經驗。現在，我仍很珍惜可以全情投入工作而無後顧之憂的那份投入感；每天一覺醒來再次像「charge 滿電」的那份幹勁。

當然，我不希望仍在透析的腎友看了我的分享後會感到酸溜溜。相反，我希望我的說話能成為與你們共勉的動力。其實，除非現代醫學或藥物能突飛猛進，否則移植的腎臟也總有停止運作的一天。所以，現在的新生命就像一個悠長假期，雖然假期總有完結的一天，但我不會也不能盤算假期完結時的光景，否則便會錯過當中五光十色的人事物。如果我們不能活在當下，好好珍惜這一刻，不是平白浪費了這夥新的腎臟每天不停地為我們工作或藉著透析讓我們得以延續的生命嗎？

最後，我想與大家分享一個保健的竅門，就是不妨每天尋找一件令你快樂的事情，即使是雞毛蒜皮的事情，只要它能令你開懷大笑便可以了，並不要忘記享受那令你身心舒暢的一刻。聽說笑能刺激大腦分泌「快樂荷爾蒙」(Endorphin)，它能增強人體的免疫力、平靜情緒、止痛云云，是否屬實可能要各位醫生加以指證，但我深信如我們能抱持樂觀的態度，縱使過往的經歷有多驚濤駭浪，未來尚有多少「驚喜」等著我們，我們都可以較從容面對。謹以阿蟲的說話與各位腎友共勉之！



再續情緣

腎友聯，生日快樂！

撰文：Belinda

不經不覺，我已接受了腎臟移植四年多了。大學畢業後考進悉尼大學當博士生，但因為簽證問題遲遲未能成行。或許因為我曾接受腎臟移植，他們怕我將來「有機會」使用他們的醫療資源吧！

五年前我加入了一個國際器官移植病友互助小組，組員都是曾接受器官移植的病人或家屬。這次簽證遇到阻滯，他們亦非常幫忙，透過不同渠道代我向相關部門反映，不論成功與否，我也十分感謝他們的支持。

作為腎友，我們之間的互相支持，可以說是大家的共鳴！因此，腎友聯需要您！謹祝各位身體健康，萬事如意！

在此送上「迎春接福蘋果批」的食譜，祝願腎友聯生日快樂！

批皮	批餡	工具
批粉 1盒	紅蘋果 1個	擀麵棒 1枝
水 1/3杯	青蘋果 1個	直徑9吋批碟 1個
玉桂粉 1茶匙	檸檬 1/2個	量杯 1個
呷呢嚙香油 1/4茶匙	麵粉 1/4杯	牛油紙 適量
	糖 1/4杯	錫紙 適量
	蔗糖 1/4杯	
	肉豆蔻粉 1/4茶匙	
	玉桂粉 1/2茶匙	



6 - 8人份量

做法

1. 先把批皮材料混在一起，搓成麵團，平均分成兩份。
2. 一份用擀麵棒壓成11吋直徑圓形批皮作批底。
3. 焗爐可用華氏425度 或 攝氏225度 或 焗爐8度預熱。
4. 蘋果去皮、去芯，再切成半圓形薄片，並洒上檸檬汁。
5. 將批餡其餘的材料混合 (麵粉、糖、蔗糖、玉桂粉、肉豆蔻粉)，把已準備好的蘋果片逐一沾上已混合的粉末，並一層層排列在批內。
6. 將剩餘的一份麵團壓成另一個11吋直徑圓形批皮，用刀將批皮切成5至6條，每條寬約2厘米的直條，先打直鋪再橫鋪在(5)上面，使之形成網狀，再將批皮與批底的邊緣接合。
7. 在批面掃上牛奶或蛋汁，焗35至40分鐘即成。



踏破萬重浪

撰文：鄭靜儀

回憶當初發病時只是初中生，對腎病一無所知，只靠家人訪尋中西醫，但病情一直沒有進展。直到中三，有天上課時感到不適，嘔吐大作，回家後便一直沒有再上學了。經檢查後才發現自己患上紅斑狼瘡性腎病，初期靠藥物控制、洗肚、洗血及到換腎，至今已歷時十數載。雖然等了十三年才成功移植腎臟，但結果因發燒而導致腎臟排斥，終於二零零五年年初要再度洗血。

其實，在這漫長的治療歷程中，相信大家對不少腎病病人所經歷的痛苦都身同感受，試問又何只以上的波折呢？所謂一人有一個故事，這些故事有血有哭淚、有痛苦亦有失望，但在絕望中亦會發現人間有情，所以我不再數算過往的痛楚，過去的已經戰勝，未來還有很多未知的波濤要面對。雖然洗腎有很多限制，但有家人及醫護人員的悉心照顧，令我更加珍惜親情及生命，特別是加入病人自助組織後，不但生活圈子擴闊了，對腎病亦增加瞭解，最重要是腎友間能互相關懷、彼此分享，重拾信心對抗病魔。

恭賀

腎友聯成立十週年誌慶

香港腎科學會致意



腎友聯成立十週年誌慶

同心為腎友
協力創良方



香港移植學會致意