



聯盟與醫委會業外委員及業外審裁員 交流暨聖誕聚會



「香港病人組織聯盟」將舉辦「聯盟與醫委會業外委員及業外審裁員交流暨聖誕聚會」。聯盟希望能藉著此交流會，讓各醫委會業外委員及業外審裁員出席的病人自助組織代表聚首一堂，彼此交流。

香港病人組織聯盟有限公司

Hong Kong Alliance of Patients' Organizations Limited.

電話：2304 6371

傳真：3011 6893

網址：www.hkapo.org.hk 電郵：admin@hkapo.org.hk

聯盟最新活動消息

『疫後「健」希望 - 新冠病人復康關懷計劃』

經歷幾波疫情高峰，不少患有慢性疾病或癌症的新冠康復者，正受到不少後遺症的影響，而導致心理、認知或心理的不適，因而影響日常生活並帶來不少困擾。有見及此，香港病人組織聯盟推出『疫後「健」希望 - 新冠病人復康關懷計劃』，由香港復康會擔任協辦機構，並獲生物製藥公司吉利德科學支持，以「助人自助」方式培訓香港病人組織聯盟團體會員的組織領袖，希望透過一系列的健康教育、復康課程及情緒支援等活動，幫助受新冠肺炎後遺症影響的病友，以紓緩他們的身心不適及改善健康。

「多管齊下」促進本港長期病患者的新冠復康

『疫後「健」希望 - 新冠病人復康關懷計劃』的計劃內容非常全面，包括：為期半天的「病人組織領袖新冠復康培訓課程」，由傳染病學及呼吸系統科專科醫生、專業復康專家包括臨床心理學家、註冊營養師及註冊物理治療師，以工作坊形式向病人組織領袖分享感染新冠後的復康知識，以支援病人組織協助會內的病友在感染痊癒後能儘早康復；製作涵蓋新冠肺炎醫學知識、後遺症管理、以及心理健康、復康練習和營養建議等跨專科醫學教育系列，以供病人組織協助會內的病友及社會上其他有復康需要的人士，以線上模式作自我學習及多次溫習，從而促進新冠肺炎後的康復；跨專科醫學教育系列將上載於香港復康會支援病友線上學習的電子平台，以方便病人登入及學習，為期大約半年。



香港病人組織聯盟有限公司

Hong Kong Alliance of Patients' Organizations Limited.

電話：2304 6371

傳真：3011 6893

網址：www.hkpo.org.hk 電郵：admin@hkpo.org.hk

聯盟最新活動消息

賦能本港病人組織領袖支援病友重拾健康

香港病人組織聯盟袁少林主席表示：「作為代表四十七個會員團體的病人組織，香港病人組織聯盟是全港現時最具規模的病人組織，會員約有 40,000 人。我們觀察到在經歷幾波疫情後，不少病友也曾感染新冠，原因是長期病患有機會削弱自身的免疫力而增加感染風險，且一旦感染後更可能需要住院，出現的後遺症亦可能較嚴重而需稍長時間才能恢復健康；再加上欠缺有關復康知識，令他們在康復路上遇到不少困擾。我們希望透過是次計劃，能提升社會對慢性及癌症病患者在感染新冠肺炎出院後的關懷精神，及支援他們面對不同身體不同狀況的復康。」「另外，計劃亦特別加入了病友組織領袖 (Train-the-Trainer) 的培訓，以賦予各病人組織領袖獲得有關專業知識，令他們更有效支援會內病友在感染後儘早重拾健康。」袁主席續指。

香港復康會高級經理（復康）潘友為先生表示：「香港復康會很高興今次能與香港病人組織聯盟協作，透過復康課程內「多管齊下的」課題，讓病友學習更多針對長期病患者的新冠肺炎醫學知識及貼士。一系列網上自學課程將同步上載於香港復康會 e2care 康程式的網上學習平台，方便病友學習及重溫。」

吉利德科學公共事務總監劉映紅女士表示：「吉利德科學一直致力於透過與社區組織建立穩固的夥伴關係，共同締造一個更健康的世界。我們很榮幸能支持香港病人組織聯盟的工作，推出一系列針對新冠肺炎復康的培訓及網上自學課程，以支援本港病人組織幫助有復康需要的病友，促進他們的身心康復及減低因後遺症對日常生活及工作的影響。」



香港病人組織聯盟有限公司
Hong Kong Alliance of Patients' Organizations Limited.
電話：2304 6371 傳真：3011 6893
網址：www.hkapo.org.hk 電郵：admin@hkapo.org.hk



聯盟最新活動消息

認識社區資源：黃大仙地區康健中心簡介會

為了促進病人自助組織連結社區夥伴，善用社區資源香港病人組織聯盟與病人互助發展中心合辦〔黃大仙地區康健中心簡介會〕<<https://www.wtsdhc.org.hk/>>

期望透過活動

- (1) 增加病人自助組織對地區康健中心服務的認識，以及；
- (2) 探索病人自助組織與地區康健中心協作舉辦活動。

地區康健中心簡介：政府於上年推出「基層醫療健康藍圖」，以地區康健中心作為樞紐，統籌為市民提供的基層醫療服務，與私營醫療界別共同推廣「一人一家庭醫生」理念，並協調不同醫療專業，在社區內提供全面、持續、以人為本的基層醫療服務。

服務包括：服務／資源樞紐、健康推廣、疾病的預防及篩查、慢性疾病管理、社區復康服務。

合辦單位：香港病人組織聯盟、社區復康網絡病人互助發展中心

日期：2023 年 2 月 11 日（星期六）

時間：上午 10 時 30 分至 中午 12 時

地點：九龍鑽石山啟鑽苑啟鑽商場 2 樓（連接鑽石山港鐵站 A2 出口）

對象：病人自助組織成員

費用：免費 名額：35 人

#認識社區資源

黃大仙地區康健中心 簡介會

我健康, 我擔當

健康推廣 服務/資源樞紐
疾病的預防及篩查 慢性疾病管理 社區復康服務

日期: 2月11日(星期六)
時間: 上午10:30-中午12:00
地點: 九龍鑽石山啟鑽苑啟鑽商場2樓
(連接鑽石山港鐵站A2出口)

報上報名連結如下：<https://forms.gle/JQHerWTZuLW7PpuQ7>

截止報名日期：2022 年 2 月 3 日（星期五）

香港病人組織聯盟有限公司
Hong Kong Alliance of Patients' Organizations Limited.
電話：2304 6371 傳真：3011 6893
網址：www.hkapo.org.hk 電郵：admin@hkapo.org.hk



聯盟最新活動消息

向免疫力不足人士提供「長效抗體組合」

（香港—2022年12月19日）新型冠狀病毒病持續肆虐近三年，仍有部分人士因個別原因或自身疾病而未能接種新冠疫苗，即使接種後也未能產生足夠的抗體水平，保護自己免受感染或重症。免疫力不足患者便是其中之一。醫學界近年研發的長效抗體組合，可為免疫力不足及無法接種新冠疫苗患者，提供多一項保護自己的選擇。

香港病人組織聯盟最新一項問卷調查顯示，過半受訪者因擔心自己免疫力不足，而減少外出和社交；絕大部分受訪者，冀當局能夠提供長效抗體組合使用，幫助渡過新冠疫情。聯盟建議當局回應有關訴求，並加強相關公眾教育，免疫力不足患者亦宜主動向主診醫生查詢更多能提升抵抗新冠病毒能力的資訊。

免疫力不足患者即使接種新冠疫苗 未必能產生足夠或任何免疫反應

本港累計已有超過 220 萬人確診新冠肺炎，其中逾一萬人死亡，近月確診個案又開始有上升趨勢。[1] 根據本港的新冠疫苗接种數字顯示，仍然有 5.5%（約 40 萬人口）未有接種過新冠疫苗。[2] 除了因個人意願而未接種新冠疫苗，有部份人亦因自身疾病而無法接種疫苗，即使接種完也未必能產生足夠的免疫反應，保護自己。免疫力不足患者便是其中之一。

以美國為例，約 3% 成年人屬於中度至重度免疫功能不全人士，當中包括血癌、正接受癌症化療、進行過移植手術、需要進行腎臟透析、正服用免疫抑制劑，及原發性免疫系統化不全的患者，這些人士更容易感染新冠病毒。[3][4][5][6]

有研究發現，器官移植患者對新冠疫苗的反應低，甚至沒有反應 [7][8]；另有研究更發現，約有 36% 慢性淋巴細胞白血病 (CLL) 患者接種新冠疫苗，未能產生任何抗體反應。[9] 其他免疫力不足人士例如接受免疫抑制藥物人士、接受透析治療或慢性腎衰竭患者等，也有研究接種兩劑新冠疫苗後，抗體反應較正常水平弱。[10]

香港病人組織聯盟有限公司

Hong Kong Alliance of Patients' Organizations Limited.

電話：2304 6371

傳真：3011 6893

網址：www.hkapo.org.hk 電郵：admin@hkapo.org.hk



聯盟最新活動消息

多項研究進一步顯示，免疫力不足人士接種兩劑新冠疫苗後，在「減低感染率」、「有症狀感染率」及「住院率」方面均不及正常水平。健康人士接種兩劑新冠疫苗後，減低感染的保護率高達 90%，反之免疫力不足人士只有 71%[11]；新冠疫苗在減少住院方面的保護率，免疫力不足人士（51%）與健康人士（91%）相差更達 40%。[12]

港大醫學院臨床醫學學院內科學系臨牀教授及傳染病科主任孔繁毅教授表示，若免疫力不足人士無法對新冠疫苗產生足夠免疫反應，可導致多種負面情況包括：降低疫苗保護效力 [13]、更容易患上嚴重或致命疾病 [14]、可能長期感到不適或需要較長時間才能清除病毒 [15]，而長期感染有機會令致新冠病毒產生變異。[16]

長效抗體組合助增強免疫力不足患者 對付新冠之保護力

既然新冠疫苗未能照顧高危群組，有機會令高危一族更高危，這些患者又可以如何受到保護？新冠病毒感染人體的機制，是透過刺突蛋白與人體細胞的 ACE2 受體結合，從而感染人體。醫學界近年研發的長效抗體組合，由兩種單株抗體（Tixagevimab、Cilgavimab）組合而成，患者注射長效抗體組合後，兩種單株抗體會同時和刺突蛋白結合，使之不能與人體細胞的 ACE2 受體結合，達致預防作用。[17][18]

孔繁毅教授解釋：「長效抗體組合不會像新冠疫苗般，需要誘發人體免疫系統製造抗體，而是直接透過注射抗體來提供保護，加上研究亦證實其耐受性良好、副作用較少，故可為免疫力不足患者尤其以血癌患者或正接受化療癌症患者、骨髓或器官移植人士、正服用免疫抑制劑人士、需要進行腎臟透析人士、原發性免疫系統不全患者和疫苗嚴重過敏人士，提供多一項保護自己的選擇。」孔繁毅教授引述刊登於《新英格蘭醫學期刊》的大型研究結果，指注射長效抗體組合六個月後，可降低感染風險達 83%。[19][20] 不過，孔教授亦強調，有關患者宜向主診醫生因應個人情況，而選擇合適的預防及治療方案；若要外出，最重要還是做好配戴口罩、保持社交距離等衛生措施。

香港病人組織聯盟有限公司

Hong Kong Alliance of Patients' Organizations Limited.

電話：2304 6371

傳真：3011 6893

網址：www.hkapo.org.hk 電郵：admin@hkapo.org.hk

逾九成受訪病患冀當局提供長效抗體組合 助渡過新冠疫情

香港病人組織聯盟最新一項調查，於11月以網上問卷形式訪問了包括患原發性免疫缺陷病、洗腎病人，和曾接受器官移植的病人等不同類別的免疫力不足患者，有效回應為212則。調查發現，近60%受訪者不肯定自己的疾病或正使用的藥物或治療，會影響新冠肺炎疫苗的抗疫效能；有近20%受訪者則認為，自己的疾病或正使用的藥物或治療，會影響新冠肺炎疫苗的抗疫效能。超過70%受訪者在考慮接種新冠疫苗時，都會擔心後遺症問題。

至於受訪者在疫情嚴峻期間有否減少外出的次數（自我評估0至10分，0分為完全沒有減少，5分為減少一半，10分為減少至完全沒有外出），調查結果發現，有近63%受訪者曾經因為擔心自己免疫力不足問題，而減少至少一半外出次數。

直至現時，有過半受訪者仍認為或擔心自己免疫力不足，而至少減少一半社交次數。

專門針對免疫力不足患者的長效抗體組合方面，有88%受訪者表示沒有聽過；並有多達92%受訪者希望，當局能夠提供長效抗體組合予以使用。

香港病人組織聯盟外務副主席林韋雄先生表示：「有關調查結果反映，受訪者患者對自身疾病與新冠疫苗的認知仍然有待改善；有關當局針對免疫力不足患者以及長效抗體組合的相關宣傳及公眾教育不足。再者，免疫力不足患者若太過於擔憂而長期留守家中，在病情控制方面或有可能變差，出現情緒或其他身體毛病。因此，我們相信及早預防及部署足夠劑量的長效抗體組合，讓這類患者接種十分重要。」

聯盟最新活動消息

就此，香港病人組織聯盟提出以三大建議：

- ＞建議當局提供長效抗體組合予免疫力不足患者使用，包括：血癌或癌症化療人士、骨髓或器官移植人士、正接受免疫抑制藥物人士和新冠疫苗嚴重過敏人士
- ＞政府及醫管局應加強針對免疫力不足患者的相關公眾教育，包括長效抗體組合的使用及相關涵蓋使用對象
- ＞近期新冠肺炎感染個案又再飆升，鼓勵免疫力不足患者主動向主診醫生查詢更多長效抗體組合的資訊，並盡早使用長效抗體組合，提升抵抗新冠病毒的能力

香港病人組織聯盟主席袁少林先生再次強調，血癌患者或正在接受化療癌症患者、骨髓或器官移植人士、正服用免疫抑制劑人士、需要進行腎臟透析人士、原發性免疫系統不全患者及疫苗嚴重過敏人士，都適合接種長效抗體組合。適用患者若有需要，宜向主診醫生查詢更多關於長效抗體組合的資訊，並按個人狀況，商討是否使用。



香港病人組織聯盟有限公司

Hong Kong Alliance of Patients' Organizations Limited.

電話：2304 6371

傳真：3011 6893

網址：www.hkapo.org.hk 電郵：admin@hkapo.org.hk

聯盟委員出席活動記錄

12月2日(星期五) - 新界東聯網義工嘉許日2022



12月20日(星期二) - 新界東聯網關顧故壇2022



香港病人組織聯盟有限公司
Hong Kong Alliance of Patients' Organizations Limited.
電話: 2304 6371 傳真: 3011 6893
網址: www.hkapo.org.hk 電郵: admin@hkapo.org.hk

聯盟委員出席活動記錄

12月11日(星期日) - 無障行者 2022



1月6日(星期五) - 黃大仙地區康健中心開幕禮



香港病人組織聯盟有限公司
Hong Kong Alliance of Patients' Organizations Limited.
電話：2304 6371 傳真：3011 6893
網址：www.hkpo.org.hk 電郵：admin@hkpo.org.hk

聯盟委員出席活動記錄

1月14日(星期六) - 香港物理治療學會六十週年



1月15日(星期日) - 基層醫療藍圖研討會 - 改革道路上





1. 本地器官捐贈有新突破？

本欄於五月二十七日刊出《捐贈器官 救人積福》一文，呼籲市民參與捐贈器官；沒想到近日便有一宗引起社會討論的捐贈器官新聞，一名四個月大女嬰有嚴重心臟衰竭，須使用呼吸機和強心藥維持生命，其後獲內地一名腦幹死亡幼童捐出心臟。這宗既是本地年齡最小的心臟移植個案，也是本地首宗使用來自中國器官的移植手術。

是次的心臟捐贈與移植，牽涉中港兩地人員，既要確保捐贈的心臟適合患者使用，同時也要與時間競賽，盡快把心臟運到香港。疫情之下已是困難重重，可以肯定的是兩地也有不少部門配合，才可成就美事，拯救一條小生命。

日後會否有更多由中國捐贈的器官，也是未知之數；當中牽涉的道德、法律、技術及運送問題等，也需要大量時間拆解，不能一蹴而就。然而目前本地仍有那麼多病人等待移植器官續命，如果有更多香港人願意於死後捐出器官，便可救活更多垂危之人，也可把生命的意義延續下去。

除了近親活體捐贈和遺體捐贈器官，香港亦有「配對捐贈」，亦即病人及有血親關係的器官捐贈者，因血型或組織不符而無法進行移植，此時便可尋求另一對有相同困難的病人及捐贈者，互相交換捐贈器官。「配對捐贈」屬自願性質，但如能幫助至親及另一位病人，毋須苦苦等待遺體捐贈器官，也是值得考慮的做法。

我們未必可即時捐贈器官，但只要身體健康，便可捐血救人。早前紅十字會輸血服務中心便指血庫存量跌至極低水平，僅夠三日存量。佳節將至，但仍有一眾病友急需輸血治療，希望讀者可踴躍捐血，向病友送上實際支持，得以普天同慶。



2. 流感來襲 公院病房又成重災區

近日天氣轉涼，代表冬季流感高峰期即將來臨。於疫情前的流感高峰期，亦即二〇一九至二〇二〇年度冬季，公院平均每天的內科病牀使用率為百分之九十九；目前公院急症室到診人次已達五千人次，估計於流感高峰期降臨時，或會上升至約六千人次，每日入住內科人數可高達千人。加上新冠及其他疾病患者，公院負擔勢必爆煲。

一直以來，政府也積極推動公私營合作，希望私營醫療機構能分擔公院壓力，特別是在疫情期間。筆者認為，如能把流感和新冠病毒感染個案集中於公院處理，並把慢性病患情況穩定者交由私營照顧，便可各司其職，完善分配資源，得以幫助最多數量的患者。但當然，照顧市民是政府的責任，私院極其量只是輔助角色，因此助力有限。其實公院資源與人手長期不足，並非單是流感季節才發生的事，新冠疫情只是最後一根稻草。要如何留住人才，增加人手，希望新一屆政府能有魄力，改善積壓多年的問題。

另一方面，市民亦要做好預防感染工夫。大家每天也戴上口罩外出，減少社交接觸，雖可減少流感疫情，但變相也令我們對流感病毒的抵抗力減低。很多市民也輕視流感，以為僅屬嚴重感冒；其實流感除了令人發燒、咳嗽和肌肉痛等，也可誘發併發症如支氣管炎或嚴重肺炎等，隨時有性命危險，而免疫力低下者更是高危人士，其危險性絕不遜新冠病毒。

因此市民特別是慢性病患者，最好能夠接種流感疫苗，為身體做好把關。而筆者必須提醒，很多人以為注射新冠疫苗後，便可一併抵抗流感，其實正確應該另外接種流感疫苗，才可抵抗流感病毒。



很多人都試過頭痛的滋味，常見的頭痛類型有兩種，其一是緊張性頭痛（Tension headache），發作時頭部兩邊會感到壓力或繃緊。另一種為偏頭痛（Migraine），通常只影響頭部一側，會出現像敲打或跳動的痛楚。偏頭痛開始發作時症狀輕微，但漸漸惡化；可引致噁心或嘔吐，患者亦會聲音和光線敏感。

常見的頭痛成因包括壓力、睡得太多或太少、沒有吃飯（Skipped meal）或食量太少、攝取過量咖啡因或每天定量攝取的咖啡因忽然減少、喝酒等。經常頭痛的人士可準備一份「頭痛日記」，記錄每次頭痛發作的時間、頭痛之前吃過或喝過的東西、做過的事，以及因頭痛而服用的藥物，也要寫下該藥物能否幫助舒緩頭痛。求醫時把這份日記交予醫生，以便更準確分析頭痛的成因。

一旦頭痛發作，可嘗試在涼爽、黑暗和安靜的房間躺下，這偏頭痛特別有效。另一方面，藥物是否合適，取決於頭痛的類型、頻率和嚴重程度；非處方止痛藥例如撲熱息痛、阿士匹靈、布洛芬，以及一些處方藥都可以幫助頭痛。但如果有藥物敏感、自身疾病或正在服用其他藥物，請先諮詢醫生或藥劑師。

其實頭痛是可以避免的。患者可根據「頭痛日記」，避免進食和飲用可能引發頭痛的食物、飲品，以及進行引發頭痛的事情。患者也可調整飲食及睡眠習慣，學習放鬆技巧和壓力管理，實踐健康生活，例如不吸煙和多做運動。如果經常頭痛、頭痛劇烈或持續的時間較長，請諮詢醫生。記緊不要使用非處方止痛藥來自行控制頻密的頭痛發作，這樣反而可能導致藥物過度使用性頭痛（Medication overuse headache）。

文：蘇文佩註冊藥劑師（香港中文大學藥劑學院校友）

香港病人組織聯盟

及香港中文大學藥劑學院 30 周年

藥物安全專題系列

聯盟抗疫活動及物資派發記錄

11月17日(星期二) - 送贈病人組織高防護外科口罩及快速檢測套裝(第27批物資)



聯盟2022-23年會員團體代表會議時間表

* 由於以下日期為暫訂，如有任何修訂請以聯盟發出的電郵為準，引起不便，萬望見諒。

日期	時間	地點
2023年1月17日(星期二)	晚上 7:00 至 9:00	深水埗白田邨昌田樓地下
2023年3月29日(星期三)		橫頭磡邨宏禮樓活動室
2023年5月31日(星期三)		深水埗白田邨昌田樓地下

歡迎會員團體，積極參與。

香港病人組織聯盟有限公司
Hong Kong Alliance of Patients' Organizations Limited.
電話：2304 6371 傳真：3011 6893
網址：www.hkapo.org.hk 電郵：admin@hkapo.org.hk