



「攜手賀新春2023」

自助組織新春交流



疫情前每逢新春佳節香港病人組織聯盟聯同香港復康會及香港癌症基金會舉辦新春團拜活動，以促進病人組織與政府官員、醫管局要員及持份者連結交流。隨著近月疫情放緩，本年度由「香港病人組織聯盟」主辦，「香港癌症基金會」及「香港復康會」作為支持機構，於二零二三年三月十一日（星期六）完成舉行「攜手賀新春2023自助組織新春交流」。活動承蒙醫院管理局主席范鴻齡先生及醫院管理局行政總裁高拔陞醫生擔任主禮嘉賓，同時更邀請得醫務衛生局基層醫療專員彭飛舟醫生作為嘉賓分享，另外更有各方政府機構代表及各界持份者出席，與病人自助組織朋友約100位參加者，聚首一堂，彼此交流，同慶新春。

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

「藥」問 系列——「精明用藥你要知、不妨問問藥劑師」

「藥問」為主題，顧名思義，相信各位病友平時吃藥的時候都有很多有關藥物的問題。好多人以為買藥、食藥是非常簡單的事的時候，原來當中存有很多謬誤，很多人可能做法有錯自己都不知道！大家要趁這個機會留意正確的資訊！聯盟將會就以上主題舉行病人教育講座，詳細資料將以電郵發出。



精明用藥篇

聯盟以往曾多次舉辦的「藥問」系列之一：藥問e學堂

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

2月2日(星期四) - 社會服務聯會新春團拜



2月19日(星期日) - 香港藥劑學術年會 2023



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

2月20日(星期一) - 基督教聯合醫院社區交流日 2023



2月25日(星期六) - 香港肌健協會第10屆周年大會暨第6任理事會選舉



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

2月26日（星期日） - 香港新聲會癸卯兔年新春團拜



3月12日（星期日） - 樂晞會第三十六屆會員大會暨新春團拜





1. 新年新展望

鞏固基層醫療根基

2022 年是十分艱難的一年，終於我們也捱到盡頭，本地確診數字由五位數跌至四位數，再加上恢復通關、取消「安心出行」等措施，市民生活已趨復常，似乎只欠脫下口罩這一步，疫情便宣告完結。

然而復常不等於回復正常，經過三年疫情後，社會已經不再一樣，我們要開明地面對新世界。第一步，切勿過度憂慮周遭的病毒細菌，同時做好個人衛生，為日後除去「口罩令」可能增加的感染風險做好準備。簡單而言，便是平衡心態，活得自在。

香港病人組織聯盟一直支持的基層醫療，終於迎來基層醫療健康藍圖；特別經過疫情後，大眾對健康更為重視，有助推動基層醫療發展。在我們的角度，並非所有政策也必定舉腳支持，例如筆者便曾撰文〈藥問 101——自願醫保〉討論「自願醫保」對長期病患者不足之處。因此，秉承為病友爭取最大權益及配合政策發展兩大原則，筆者作為聯盟代表，積極參與各種研究會，也有邀請官員與持份者參與討論，冀望政策可真切回應市民及病友需要。

就筆者所見，目前也有不少私營醫療機構及健康產品的宣傳，提及基層醫療，可見「基層醫療」概念已滲入社會；然而最重要的，是市民也要合作，多加注意個人健康，學習自我管理，培養「治未病」的想法，提早做足保健、預防及求醫。簡單如有小病小痛，切勿置之不理，宜先找醫護人員求助，由專業人士建議自行買藥或求醫，便可省時省錢，毋須等到病入膏肓才耗巨資治療，也能減省社會醫療支出。



2. 科技進步如何惠及基層患者

近年醫療服務朝數碼化發展，加上疫情的催化，令遙距醫療、線上預約等服務如雨後春筍。對步伐急促的香港人而言，醫療數碼化可節省許多輪候時間，然而並非所有病友也可受惠。對部份病友而言，智能手機操作複雜，要在功能多多的手機程式中找到所需服務，絕非易事。此外也有病友財政有限，只付得起基本的網絡費用，或是購買不起嶄新的數碼產品，導致網速不順，或是無法下載最新的手機程式。

如何讓病友善用科技，簡化求診步驟，是社會重要的課題之一。其中一個方法是，由政府撥款予長期病患者使用網絡及數碼產品，但可以想像這筆支出非常龐大，而且對政府及社會而言，增加目前的醫療資源才是重中之重，數碼上的資助也容易被認為是濫發資源。不過，就如現時社會福利署及房屋署亦資助有需要人士安裝平安鐘，可見此事並非不可做，但要小心評估受助人需要及資源分配，相信長遠必定可減省醫療支出，對整體社會有利。

醫管局已有推出手機程式「HA Go」，病友可於當中預約普通科門診及專科新症、翻查預約紀錄，也能線上支付藥物費用及其他帳單和改期等；此外也能夠了解藥物資料，對病友和照顧者而言相當方便和有實效，可一站式管理個人健康，所有資料及預約亦一目了然。但如前文所述，要如何讓病友善用新科技呢？醫管局是否有找義工於公院教導病友及家屬使用手機程式，以及告知病友，現時的政府場所或醫院很多地方，也有免費網絡提供？當然，病友也可主動要求醫護人員、病友組織、社工或鄰居幫忙，毋須擔心自己無法享用各種數碼服務。



不少市民認為，服藥前應先進食來「打底」，以免削胃。但有些藥物標明須空肚服用，為甚麼有這樣的分別呢？首先要知道的是，如果藥物沒有標明須否飽肚或空腹服用，那麼飯前飯後用藥亦影響不大。不過，有所標明的話，便應該按指示用藥，以發揮藥物最理想功效。

註明要飽肚服用的藥物，原因或是食物有助藥物的溶解，從而帶來更佳的吸收。另一方面，為防止有作嘔或作悶症狀，飽肚也能減少藥物傷害胃部。要注意的是，部份需要飽肚服用的藥物具特別原因，例如是要減低吸收速度，因此應該在進食時或飲食後半小時內服用這些藥物；不慎空腹服用這類藥物的話，應即時進食含蛋白質及碳水化合物類的食物。要留意有抗生素必須與奶製品分開食用，抗真菌藥及抗排斥藥或要與油質食物同食，醫生及藥劑師一定事前講明，患者要記得遵從醫囑。

至於標明須空腹服用的藥物，應確保身體吸收藥物時，沒有與食物接觸，最理想是於飯前 1 小時或飯後 2 小時服用。部份空腹藥物必須避免與食物裏的礦物質混合，否則可能影響吸收程度。此外，有藥物例如補鐵丸則建議於空腹時服用，因為此時最適合讓人體吸收。

故此，並非所有藥物也宜飽肚服藥。長期藥物一次兩次忘記用藥守則，也毋須過度擔憂，只要在下次用藥時採用正確方法便行。如果有所疑問，請向醫生或藥劑師查詢用藥方式。

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3月29日(星期三)	晚上 7:00	橫頭磡邨宏禮樓活動室
2023年5月31日(星期三)	至 9:00	橫頭磡邨宏禮樓活動室

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