

## 聯盟送贈病人組織抗疫物資



有鑑於二零二零年二月至今新型冠狀病毒疫情仍然持續並且反覆，市民及病人自必應該做好個人衛生及防護措施。由於口罩及防疫消毒用品等為長期病患者所需，聯盟委員會一直不懈地努力張羅物資，以供各會員團體有需要會員解困之用。聯盟特別感謝各界支持！自新型冠狀病毒疫情開始至今，聯盟收到各方捐贈口罩、酒精搓手液及防疫物資。

特別鳴謝社會各界有心人，在疫情期間伸出援手，與弱勢社群共同抗疫！

政府 / 企業 / 團體鳴謝名單  
(截至 2021 年 7 月 15 日止，排名不分先後)

香港社會服務聯會  
香港藥學會  
英國阿斯利康製藥 (香港)  
港九藥房總商會  
葛珮帆議員辦事處  
香港科研製藥聯會  
陽光潮媽百貨站  
新世界發展有限公司  
食物及衛生局  
MS. Iris LAW  
香港北角扶輪社  
美國輝瑞科研製藥有限公司 (香港)  
新世界建築有限公司  
社會福利署  
繁華工程公司  
民政事務總署  
安進 (香港) 藥廠  
香港柏金遜症會  
Me2You HK2Gether 抗疫資源共享  
香港大學 LoveHK LoveU  
個別善長

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

鑑於新型冠狀病毒疫情仍然持續並不穩定，為各會員團體代表的健康保障，聯盟執委會一致決定於二零二一年一月份初仍然停止舉辦大部份活動，部份活動則改為由網上連線形式舉行，直至另行通知。以配合疫情指引，減少出席活動人士受感染風險。

## 2020 年周年會員大會

「香港病人組織聯盟」將於 7 月 31 日（星期六），舉行 2021 年會員大會暨第五屆（2021-2023）年度執行委員會選舉；屆時將會報告聯盟的工作進展、財務預算及財政報告，周年大會完成後更會選出新一屆執行委員會委員；希望各會員團體能夠派出代表出席參與。

詳情如下：

日期：2021 年 7 月 31 日（星期六）

時間：下午 2:00

地點：九龍深水埗白田邨昌田樓地下 慧進會服務中心

參加名額：鼓勵每組織委派出 1 位代表。

費用：費用全免

另外鑑於新型冠狀病毒疫情仍然持續並且反覆，為各會員團體代表的健康保障，聯盟執委會一致決定於二零二一年五月份至七月份仍然停止舉辦大部份活動，直至另行通知。

以配合疫情指引，減少出席活動人士受感染風險。

如果想知道聯盟最新動向，請瀏覽本會網站：

<https://www.hkapo.org.hk/>

敬請各位會員團體留意，不便之處，敬請原諒！

如有任何查詢，請致電 2304 6371 與職員聯絡。

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](http://www.hkapo.org.hk) 電郵：[admin@hkapo.org.hk](mailto:admin@hkapo.org.hk)



## 1. 經常頭痛頭暈或因高血壓導致

剛過去星期一是世界高血壓日（五月十七日），旨在提醒公眾關注這慢性病。世界衛生組織數據指，每四名男性及每五名女性中，便有一名有高血壓患者。香港這彈丸之地，患高血壓比率甚高；按衛生署二〇一四至二〇一五年度人口健康調查，在十五至八十四歲群組中，高血壓患者佔近三成。更甚的是約一半患者未確診，代表他們不自知身陷危機。

持續高血壓對身體帶來極大損害，長遠引致中風、冠心病、心臟衰竭或慢性腎病等，令人傷殘甚至死亡。新冠疫情期間，更發現高血壓患者出現嚴重病情，或因新冠疫情而死亡的風險也較其他人士為高。雖然高血壓如此危險；偏偏症狀不明顯。不少患者初時感到頭痛或頭暈，只當是過勞或精神壓力所致。直至心絞痛或昏迷，須送入急症室，才驚覺一直受高血壓威脅。

除家族中有直系親屬確診高血壓，如吸煙、過度飲酒、過重及肥胖、飲食鹽份較多或年長人士，也應留意血壓數字。如上壓處於 120 至 139mmHg、下壓處於 80 至 89mmHg，可定義為高血壓前期，簡單而言是「擲界」。血壓達 140/90mmHg 或以上，可確診為高血壓！

如繼發性高血壓，亦即由其他疾病令血壓上升，那就要找出原因來處理，如是內分泌疾病、腎病或藥物影響等。然而，大多數個案也是原發性高血壓，無論如何找不出成因，因此患者須建立良好生活模式，或按醫生指示用藥，務求可將血壓回復到正常水平，避免令身體器官受損。健康市民也應向醫生請教，如何量度血壓才得出客觀數字。



## 2. 公院增假日服務是否有效？

早前醫管局公佈了二〇二一至二〇二二的工作計劃，當中有數項是相當值得討論的。其一是擴展周末及公眾假期的康復服務，例如是下肢骨折或接受關節成形手術的急症病人，以及為中風病人提供物理治療與職業治療。病人與市民固然深表贊同。

一直以來，相關的專職醫療人員慣於假日休假，若然需要上班，便是打破了多年常規。究竟醫護人員是否有此意願？對此管理層、部門領導與同事的多加協調，例如如何編更工作和資源投放等，讓員工得以樂意服務病人。再退一步看，筆者誠願及感謝各家醫院的管理層批核假日康復服務，造福有需要的病人，提供更優質的公營醫療服務。

工作計劃亦提到要推動日間服務，並增加日間病房、加強日間手術服務及設立日間醫療中心。如此政策當然是好，可讓病人毋須輪候太久——於公營醫療負擔龐大的香港，病情較輕者即使及早求診，但仍要於公院系統輪候多時；等到可以接受治療或手術，病情或已惡化，再難逆轉。因此如能加強日間服務，絕對有助達致「治未病」的目標。

至於行之多時的公私營協作，醫管局亦會加強服務，包括白內障手術、血液透析及大腸鏡檢查等。其實公私營協作猶如「自願醫保」，目的也是把病人轉移到私營市場，然而筆者憂慮可會有利益上的衝突，而且醫管局能否嚴謹地監管私營服務者的質素？重點是筆者常聽到一些用者心聲，一旦病人同意到私營機構接受服務，日後如果病情嚴重或基於其他原因而想回到公院，便會擔心被取消輪候資格，令人感到像「賣豬仔」。故此醫管局必須與私營機構有更完善的溝通，才可讓病人釋慮。



## 3. 疫症下社區藥劑師的角色

市民遇上藥物、營養補充劑、疾病或其他健康問題，若想盡快得到專業回覆，只要前往有紅白十字「Rx」標誌藥房，便可獲藥劑師解答。除購買藥物或營養補充劑，諮詢藥劑師是絕不收費的。在疫情期間也不例外，社區藥劑師亦堅守崗位，經常回答市民疑團與幫他們處理健康問題。

疫情初期，疫苗未出現，故以預防功夫為重。市民最常向藥劑師詢問使用洗手液抑或酒精搓手液較好？其實使用方法正確的話，兩者殺菌功效相若。至於沒標明「消毒」二字的洗手液，只要使用二十秒以上並全面搓揉雙手，也達致殺菌效果。至於口罩規格及使用步驟，以及新冠病毒自我測試產品等，藥劑師亦能解釋及作指導。

患者也可直接向藥劑師查詢，如因器官移植或類風濕性關節炎等而須使用免疫力抑制劑的人士，本已較容易受感染，他們也經常向藥劑師了解用藥宜忌。此外，疫情初期有報道指某種常見的消炎藥易令感染情況嚴重，其後世衛澄清，藥劑師也有向市民解釋，盡快釋慮。

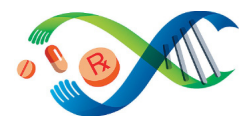
社區藥劑師在疫情時作出不少貢獻，包括搜羅合規格的消毒用品及口罩，供市民購買；疫情爆發時，很多患者不欲到醫院及診所求醫，於是前往或致電藥房查問輕微疾病的處理方法，藥劑師亦提供建議及配藥。更有大型連鎖藥房推出送藥服務。如果公院專科門診中病情穩定亦毋須轉換藥物的病人，希望避免於環境稠密的地方輪候覆診，在主診醫生許可下，可於指定社區藥房取藥。藥物送到社區藥房後，由社區藥劑師覆檢並轉交給患者及向他們講解用藥須知。上月起，更新增送藥到家居門口的服務，再由藥劑師致電跟進，適合行動不便的患者們。

王敏恒註冊藥劑師（香港中文大學藥劑學院校友）

顧問：周睿博士（香港中文大學藥劑學院講師）

香港病人組織聯盟及香港中文大學藥劑學院

藥物安全專題系列



**School of Pharmacy CUHK**

Expanding the pharmaceutical universe,  
Creating opportunities for life

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](http://www.hkapo.org.hk) 電郵：[admin@hkapo.org.hk](mailto:admin@hkapo.org.hk)



# 病人參與

## 4. 接種疫苗的迷思

防疫抗疫，人人有責，即使是長期病患者，也可履行責任，為社會出一分力。我們對注射疫苗絕不陌生，從嬰兒起便打針，成長後也有流感或肺炎等各種疫苗，大多數人不抗拒。因為我們知道，疫苗有其功效，對健康有益。然而在新冠疫情之下，很多報道或傳聞令大眾包括病人對疫苗信心不足。普遍人最大疑慮是，自己是否適合接種？

從社會層面看，全民接種可達最佳群體免疫。當然必然有人不適宜注射疫苗，如是免疫力低下者；然而只要有一定數量市民注射，亦可帶來足夠保護力。以天花病為例，便因疫苗而絕跡於世。

不過很多人對新冠疫苗避之則吉，認為其面世時間甚短，未有足夠實驗支持，擔心打針後產生嚴重副作用。事實是，新冠疫苗研發，亦引用以往製造疫苗的基礎，並非憑空製造，並非當市民是實驗品。另外疫苗是藥物的一種，所有藥物亦有副作用，但科學家須將副作用減至最低，令好處大於壞處，才可面世。如接種後有症狀，亦未必是疫苗影響，可能是正常反應或其他原因，注射其他類型疫苗也可能有同樣反應。

要記住接種疫苗絕非為了抽獎或優惠，而是自己可有實際需要，在筆者而言首重健康、達群體免疫，再是工作上須否面對不同群眾？或可有外遊打算？市民有疑慮的話，筆者認為應先諮詢醫生，或接受檢查，了解自己有否潛在疾病，才作決定。我們不應盲目定向，而是釋去疑慮後才抉擇。



## 生命同行館——30個感動生命故事

### 1. 「知足常樂，順其自然」——潘國林

肺塵埃沉着病，簡稱肺積塵。長時間暴露於塵埃環境中的工人，很大機會都吸入一些極微細的矽塵及石棉塵粒，並且沉積於肺氣泡內，慢慢地影響着患者的肺功能。這個一但患上便不可逆轉的職業病，其實可以透過完善的安全措施去預防。可是，上世紀五六十年代的工人卻沒有這麼幸運，在安全意識及措施不太普及的年代，工人只能默默地工作，承受着患上職業病的風險。潘國林先生正是肺塵埃沉着病的患者，雖然患病，但他仍然努力維持健康，減慢病情惡化。

「知足常樂，順其自然」，由一位八十多歲的老人家口中說出，相信一定是最確切不爭的道理。潘國林一直秉承這簡單直接的生活態度，即使患有不可逆轉的長期病患，仍然可以常存喜樂！





## 生命同行館——30個感動生命故事

### 3. 「利口不利腹」 其實說話的背後更是提醒我們不要放縱自己——鍾惠英

糖尿病，似乎是種常見的疾病，根據有關數據統計，單在香港便約有 70 萬名糖尿病患者，佔總人口的 1 成，即每 10 名港人便有 1 名患者。在 2018 年，糖尿病的住院病人出院次數及住院病人死亡人數共約 15400 人次。糖尿病能致命，全因其所引起的併發症，如：心臟病，中風，失明、腎衰竭，而傷口（由其是足部）如受細菌感染不能痊癒，更需要切除。幸好，糖尿病是可以透過改善飲食及生活習慣去預防。而糖尿病患者只要好好管理病情亦可以避免併發症，這一方面除了患者自己的自覺及努力外，照顧者的支持亦十分重要。鍾惠英女士的丈夫正是糖尿病患者，她在照顧丈夫的同時，亦投身糖尿互協會的義務工作，從中學習相關知識。

「利口不利腹」，意思是好吃但對身無益，這句說話是鍾惠英時刻對糖尿病患者的提醒。其實說話的背後更是提醒我們不要放縱自己，不止是飲食，任何的不良習慣一但過度也會對身體造成不良影響。



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



## 生命同行館——30個感動生命故事

### 4. Nothing is impossible, 一句老生常談的說話，其實背後最重要是需要有實踐的毅力—莫關雁卿博士(Edith)

中風後，很多病人或者會一沉不起，對自己人生的前境失去信心，但對於莫關雁卿博士(Edith)而言，卻是另一次重啟人生的機會。正在人生事業的第二個高峰，時任香港賽馬會首位女性資訊科技事務司，卻在毫無徵兆的情況下中風。中風後，她經歷了三個康復的階段，由重新學說話、學行走到擔任義工，從中訓練自己的工作能力，最後更完成博士學位。她的經歷甚至被友人冠以「神奇女俠」之稱。

Nothing is impossible, 一句老生常談的說話，其實背後最重要是需要有實踐的毅力。當選定了一個目標，一件事，便要全情投入去做，直到取得成功為止。莫關雁卿博士(Edith)的經歷正是” Nothing is impossible”的最佳實踐。



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

# 聯盟抗疫活動及物資派發記錄

2021年7月5日（星期一） - 送贈病人組織外科口罩（第十八批物資）



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