



聯盟2023周年會員大會



聯盟將於2023年7月29日，在九龍亞皆老街147K醫院管理局大樓閣樓演講廳舉行香港病人組織聯盟有限公司2023周年會員大會；屆時將會報告聯盟的工作進展、財務預算及財政報告；同時亦會舉行第6屆(2023-2025)執行委員會選舉，選出新一屆的聯盟執行委員，希望各會員團體屆時都能踴躍出席參與。

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

聯盟最新活動消息

2023周年會員大會

「香港病人組織聯盟」將預算在2023年7月29日（星期六）舉行2023周年會員大會；屆時將會報告聯盟的工作進展、財務預算及財政報告，希望各會員團體能夠派出代表出席參與。

詳情如下：

日期：2023年7月29日（星期六）

時間：下午2:00

地點：醫院管理局健康資訊天地閣樓研討室（一）

名額：鼓勵每組織委派出2位代表。

費用：費用全免



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

3月18日（星期六） - 香港強脊會 2023 年會員週年大會暨慶祝香港強脊會成立 40 週年紀念晚會



3月31日（星期二） - 第13屆「戒煙大贏家」無煙社區計劃頒獎禮



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.hkapo.org.hk 電郵：admin@hkapo.org.hk

聯盟委員出席活動記錄

3 月 25 日（星期六） - 毅希會 2023 週年大會及晚宴



4 月 16 日（星期日） - 銀屑護關會 2023 年週年大會暨第九屆委員會選舉



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.hkapo.org.hk 電郵：admin@hkapo.org.hk

聯盟委員出席活動記錄

4月14日（星期五） - 屯門醫院紀念書冊分享會



4月22日（星期六） - 康青會第二十九屆週年聚餐



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

4月22日（星期六） - B27協進會 28周年會員大會暨聯歡聚餐



5月4日（星期四） - 港九藥房總商會 五十周年晚宴暨第二十二屆會長理監事就職典禮



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.hkapo.org.hk 電郵：admin@hkapo.org.hk

聯盟委員出席活動記錄

5月12日（星期五） - 國際護士節



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



1. 內地港人深圳覆診是否有利？

長駐內地的港人，如要繼續接受醫管局的服務，便須定期回港覆診及取藥，難免費時失時；終於本周推出了「支援粵港澳大灣區醫院管理局病人先導計劃」，讓已有預約醫管局指定專科門診或普通科門診覆診的香港人，可以人民幣 100 元的診金，於深圳福田區的港大深圳醫院接受指定門診診症服務。餘下的醫療費用差額由先導計劃資助，上限為人民幣 2000 元。

對內地港人而言，特別是於深圳享受退休生活的一群，的確是一大喜訊，不必因為覆診而特意往返香港及內地。然而目前只得深圳福田區有此服務，其他地區的港人仍要舟車勞頓前往覆診，對慢性病患者及長者來說，仍是不便。當然如果先導計劃效果理想，大灣區或會有更多地方提供醫管局服務，但暫時未見有時間表。

另一方面，目前先導計劃的差額資助為人民幣上限 2000 元，實在不多，代表病人可享的服務有限。慢性病患者取藥及恆常檢查是可以的，但如果需要作進一步檢查或治療，就只能自費或回港接受治療。於配藥方面，在「港澳藥械通」政策之下，截至 2023 年 4 月，僅得 23 種藥品和 13 種醫療儀器可在大灣區內指定醫院使用，那麼又有多少內地港人適合於深圳配藥呢？

目前先導計劃於 2012 年開始營運的港大深圳醫院進行，醫護人員及設備皆有一定水準，但將來服務涵蓋至其他地區時，當局是否能保證提供水平相若的醫護人員及設備呢？畢竟當局大力鼓勵港人到大灣區發展，醫療配套是一大重要元素，筆者寄望內地可擴展更多香港醫療服務，可惠及內地港人之餘，也可與內地醫療機構交流，一同提升醫療質素。



2. 毋須昂貴健康產品也可逆齡

「逆齡」、「凍齡」是近年大熱的話題，不少市民花費巨資購買營養產品，便是希望身體機能與外表能夠保持青春，延遲蒼老。在科技一日千里的今天，逆齡絕非空談，加上醫學發達及營養豐富，很多人也愈活愈年輕：於人口老化的今天，很多 70、80 歲的人士，看起來仍然精力充沛，究竟當中有何秘訣？

第一步，要是擁有健康身體，便可有足夠體力與精神享受人生。近年政府積極推廣基層醫療，鼓勵市民定時檢查身體以及建立健康生活習慣，預防勝於治療。一旦有疾病徵兆，便要盡快求診，務求「病向淺中醫」。以糖尿病為例，如能在血糖指數砸界時用藥，而且保持健康飲食，很大機會把血糖壓下，不會形成糖尿病，也能避免各種併發症如心臟病、中風及糖尿腳等。

另一方面，維持社交及擁有開朗心情，也是逆齡之道。已有許多研究證實，情緒對生理健康有重大影響，我們身邊不少人注重健康，常吃補品，但心理壓力過大，較少社交上的支援，看起來仍是病懨懨。相反，多跟人聊天，可以抒發心情，釋放負面情緒；同時多關心別人，既可提升對方的心情，也為自己增添個人價值，整個人也能夠充滿神采。

要留住青春，生理及心理健康缺一不可。如果早於 30 歲時已明白此道理，定時進行身體檢查，留意身體的細微變化，建立健康生活，學習減壓，凍齡效果肯定比服用昂貴的營養產品更佳。當然，任何年齡開始改善健康，也不會遲！我們追求身體健康，也是為了每天過得輕鬆自在，所以在維護生理健康之餘，也要關注自己及旁人的情緒，才可活得長久而快樂。



來到冬春轉季時節，天氣漸變暖，但因為日溫差大，故此容易着涼。特別是抵抗力較低的長期病患者，更易遭到新冠病毒、流感病毒或其他傳染病入侵，隨時令本身疾病惡化。至於有哮喘、濕疹及其他過敏症的人士，也較大風險在轉季時節病發。

儘管社會已經復常，流感亦已經尾聲，但既已知道自己有較高感染風險，便應在人多地方戴上口罩，勤加洗手，做好防護措施。

中國傳統強調要固本培元，絕對有其道理。為健康打好基礎，便可盡量阻擋疾病來襲。就算染病，也可有較強的免疫力幫助康復，減少後遺症。至於要如何做到這一點，中醫的說法是「治未病」，與今天的「基層醫療」信念相若，亦即在生病前已做好預防功夫，不要等到轉向嚴重時才求助。及早預防及治療，不僅減少身心痛苦，也可節省家庭及社會的醫療開支，得益遠大於個人層面。

首先要做的，是定期接受身體檢查，多點留意身體變化；如果對個人健康有足夠了解，而且不諱疾忌醫，一有症狀便求醫，那麼不管罹患大病或小病，也可趁早處理。

另一方面，抵抗力低下人士，也應考慮注射疫苗來預防傳染病，包括新冠病毒疫苗、肺炎鏈球菌疫苗和流感疫苗，以及按個人需要而注射其他疫苗。市民及病友可與家庭醫生或主診醫生商量，了解有何適合的疫苗或防病措施。

至於在疫情時期，我們習慣了佩戴口罩及勤洗手等，來到今天並非只為防疫，而是可阻擋各種病毒。預防疾病並非只在一時，而是畢生的堅持，最重要是多做好自我管理，自然可以延續健康。



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5月31日(星期三)	晚上 7:00 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