

會長的話

回顧過去的一年，我們舉辦了多項腎臟健康教育活動及慈善籌款活動，取得了令人鼓舞的成果。暑假期間，我們誠邀到腎臟專科醫生 Dr. Steve Wong 出席在新旺角廣場舉辦的「您的腎臟健康嗎？」活動，九月亦參加了 Kidney Walk 慈善步行籌款，12月尾的「歡樂今宵豪門宴」更有魏綺清小姐、康翠瑩小姐、蘇姍和馮家俊的精彩演唱，為加拿大腎臟基金會籌款。這些活動不僅提高了公眾對腎臟健康重要性的認識，也為支持腎臟疾病患者提供了寶貴的資源和幫助。

我們的團隊和志願者通過各種形式的活動，包括講座、健康展覽、社交媒體宣傳等，向社區傳播腎臟健康知識，促進健康生活方式的養成。同時，我們也舉辦了慈善籌款活動，為腎臟疾病研究和患者支持提供了資金和資源。義工工作是我們組織中不可或缺的一部分。您的無私奉獻和付出，為我們的使命帶來了無價的價值。Karen Ling, Ada Chung & Catherine Chen 便是我們新加入的義工！

在我們的旅程中，我們將面臨挑戰，但也將迎來機遇。在這個旅程中，我們與您同行，我們願意為您提供幫助和支持。我鼓勵每一位會員和支持者積極參與我們的活動和倡議，分享您的想法和建議，以及支持我們的使命。

讓我們攜手合作，為腎臟健康而努力，為那些受到腎臟疾病影響的人們提供支持和希望。

新的一年裡，讓我們攜手共同迎接挑戰，開創更加美好的未來。願您在新的一年里健康平安，事業蒸蒸日上，家庭和睦幸福，心想事成，步步高升！

再次祝您和您的家人農曆新年快樂，萬事如意！

安省華人腎臟互助協會會長及加拿大腎臟基金會安省分區董事

許肇倫先生敬上

加拿大腎臟基金會安省區 - 華人腎臟互助協會

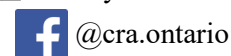
地址: 1599 Hurontario Street, Suite 201, Mississauga, Ontario L5G 4S1

華語諮詢電話: 905-278-3003 x 4977 或免費長途電話: 1-800-387-4474 x 4977

網址: kidney.ca

華人腎臟互助協會分會網址: kidney.ca/ON/CRA

資訊網址: kidney.ca/Support/Resources



腎臟健康教育活動



▲ 協會會長 Alan 與 Dr. Wong 於活動中

腎臟是一個重要的器官，如果腎臟出現問題，將會對患者整體的健康有所影響。現階段，腎病是沒有治癒的方法。如果腎臟出現衰竭，患者需要進行透析或腎移植的治療，以維持身體的正常運作。有鑑於此，協會特意邀請腎臟專科醫生 Dr. Steve Wong 出席在去年 10 月於新旺角廣場舉辦的「您的腎臟健康嗎？」活動，與協會

會長 Alan 以互動形式的對話，讓現場觀眾從中了解腎臟的功能、慢性腎病及預防方法。Dr. Wong 於活動中解釋了三高（分別為高血壓、高血糖和高血脂）與腎病有直接關係。醫生特別鼓勵公眾可自行在家測量血壓，尤其是高血壓患者，這樣更能清楚了解自己的血壓狀況，以便預防或減緩腎病的進展。Dr. Wong 指出，年紀越大，患腎病的風險會增加，而吸煙已證實會增加患腎病的機會。觀眾十分踴躍發問，Dr. Wong 亦一一解答。

Kidney Walk 慈善步行籌款

去年 9 月，安大略省各地的腎臟社區展開了腎臟步行活動。活動所得善款將用於投資高品質的研究、公眾預防教育方面和支援計劃，以支援腎病患者及其親人。腎臟步行活動為腎臟科醫護人員、患者家人和朋友提供了一個聚集在一起支持受腎臟疾病影響人士的機會，而去年的活動亮點是參與者再次齊集一起，有面對面交流的機會。全安省舉辦了 28 場步行活動，華人腎臟互助協會則參與了士嘉堡地區的步行籌款，為活動籌得超過 \$7,000 的善款。



▲ 協會的步行隊員於活動中合照

為腎臟基金會籌款

由 Nice Design & Advertising Inc. 主辦 · 星島 A1 中文電台協辦的「歡樂今宵豪華宴」已於去年十二月二十一日假士嘉堡豪華宴舉行。當晚共筵開 60 席，由碧咸擔任晚宴司儀。首先由腎臟基金會安省區的執行董事 Anthony Tirone 及華人腎臟互助協會會長 Alan Hui 致詞，多謝各界對腎臟



▲ 魏綺清和康翠瑩獲頒 Kidney Angel 獎



▲ 蘇姍於晚宴的表演

基金會的支持。腎臟基金會亦借此機會，特別頒發「Kidney Angel」獎項予魏綺清小姐和康翠瑩小姐，以表揚她們多年來對基金會的傑出貢獻。

活動當晚不但有美味佳餚，還有魏綺清小姐和康翠瑩小姐獻唱多首膾炙人口耳熟能詳的金曲。此外，蘇姍和特別表演嘉賓香港年青歌手演員馮家俊的精彩演唱，令全場氣氛高漲，使每位賓客都能盡興而歸。而晚宴中的抽獎獎品亦十分吸引，來賓們十分踴躍地購買抽獎卷。在此，本會衷心感謝各大贊助商的鼎力支持與及各善長的慷慨解囊，以及感謝義工們的協助，為加拿大腎臟基金會籌得超過\$17,000 的善款。



▲ 感謝各贊助商的支持

▼ 來賓於晚宴中購買抽獎卷



▲ 香港著名歌手蘇姍與表演嘉賓馮家俊

委員特寫

Karen Ling 凌家欣

本身職業是一名廣告平面設計師，負責廣告、平面設計、社交媒體策略及網頁設計。之前有3年非牟利公司工作經驗，認識到Alan Hui，所以Alan邀請了我到電台籌款日 (Kidney Radiothon) 做義工。現在成為「加拿大安省華人腎臟互助協會」義工團隊之一，希望可以在有能力的情況下幫助更多有需要的人及令更多人留意腎臟健康。做義工同時亦很開心認識大家。



Ada Chung 鍾麗雲

Hello，大家好，我的名字叫鍾麗雲 (Ada)，是你們CRA義工行列中最新加入的成員之一。我當了護士半個世紀，現在快退休了。Sam Watt和我醫院同事，認識他已有幾年。多得他介紹CRA給我，令我的生活除了返工放工之外，可以加添多些有意義的色彩。現在不幸我自己也是腎衰竭病人，每星期要「洗血」三次，已一年多了，一切也習慣，心情也放開了。參與2023 Kidney Walk 給我最大的得着就是「我不感到孤單」。日後希望可以有機會用我自己的經歷去開解其他的病友。我想參加CRA義工也算是踏出第一步吧！請多多指教。



Catherine Chen 陳思穎

Hello! 大家好，我是新加入華人腎臟互助協會的委員 Catherine Chen 陳思穎。

我是一位註冊會計師CPA，目前在Metrolinx工作。Alan Hui是我認識數十年的好朋友，他經常告訴我他在華人腎臟互助協會做義工的經歷。

他推薦我擔任CRA的Treasurer。受到Alan的鼓舞，我從2023年底開始積極參與CRA的義工活動。我希望能盡自己的一份力，去幫助更多有需要的人。



旅行保險 101

如果您患有腎臟疾病等慢性疾病，並在計劃一個安全又快樂的假期時，您應該牢記一些額外的步驟和措施。瞭解旅遊保險和保單的承保範圍是第一步。請瀏覽 kidney.ca/webinars 觀看由 Rohit Sharma 主持的旅遊保險網路研討會。

一. 瞭解醫療旅遊保險和健康保險的區別

雖然您的工作單位可能已經為您提供了健康保險，但如果您在旅遊中遇到緊急醫療情況，您的健康保險單可能不會涵蓋您接受治療和服務的費用。旅行保險是一項補充政策，旨在保護您免受旅行時可能發生的一些風險和經濟損失。（例子包括行程取消/中斷保險、行李遺失或醫療保險）。旅遊醫療保險承保許多緊急情況，但並非用於預防性的治療或常規醫療護理。

二. 檢查旅遊保險單是否適合您 (閱讀條款)

在選擇旅行保險時，查看和瞭解所提供的承保範圍非常重要。並非所有的旅遊保險單都提供相同的承保範圍，因此請確保您目前尋找/選擇的保單適合您。閱讀每份旅遊保險單為您提供的服務，並選擇最適合您需求的保險單。

三. 在購買旅遊保險時，您必須披露您的原有疾病

雖然披露您的原有疾病可能會導致某些承保範圍被拒絕或費用增加，但披露這些資訊很重要。患有腎臟疾病是必須申報的疾病。如果您不披露，您的保險可能會被取消，從而導致需要自掏腰包支付住院和醫療費用。有些公司可能仍會為患有既往疾病的人提供保單，但可能會排除該特定疾病，但涵蓋其他醫療問題和事件。

四. 瞭解您的旅行保險單

在購買保險之前，請先查看條款和條件。瞭解您的保險如何運作非常重要，以備不時之需。尋找「穩定期」（或您的健康和治療保持不變的時間）、免賠額和報銷流程，以確保保單適合您。請確保您將保險單聯繫資訊放在手邊。

五. 認識到 COVID-19 保險範圍是一項單獨的費用 (補充保險)

COVID-19 仍然是一個公共衛生的挑戰，您不妨詢問補充保險以保護自己。COVID 保險福利會在您意外需要自我隔離或檢疫隔離的情況下提供幫助。此保險將支付一定限額的酒店和膳食費用。還提供家庭保險選項。

六. 享受樂趣

您在度假！雖然您確實需要採取預防措施，但目標是享受您的旅行。因此，無論您是乘坐遊輪還是探索歐洲，都要盡情享受，為意外做好準備，當然也要玩得開心！

透析期間旅行

計劃在血液透析期間旅行時需留意這些事項

透析期間旅遊是可能的，但這確實需要足夠的計劃和準備。請至少提前三個月規劃，以確保您的醫療團隊有足夠的時間準備，並且您也有足夠的時間進行計劃，以防您需要更新醫療信息。

第 1 步：如果您正在接受血液透析，請在旅遊目的地搜尋透析中心

如果您在加拿大或美國旅行，但不確定從哪裡開始尋找透析中心，您可以在網上搜尋。在加拿大境內旅行？請查閱加拿大衛生資訊研究所 (CIHI)，以獲取接受旅遊患者的加拿大透析中心名錄。如果您想在美國旅行，請瀏覽網站 dialysisfinder.com。如果您要前往其他目的地旅遊，您可以進行互聯網搜索，但您必須聯繫當地透析中心以確定他們是否仍然接受境外透析患者。

第 2 步：聯繫洗腎中心

一旦您在旅行目的地找到透析中心，您和您的家人有責任與該中心聯絡。向透析中心提出以下問題：

您們能否在我旅行的日子提供血液透析治療嗎？

每次治療的費用是多少？

你們有醫療資料提供給我的醫院嗎？

我是否有責任預先支付每次治療的費用？

第 3 步：請與目的地的透析中心和您的醫療團隊確認您的選擇。

與您選擇的當地透析中心確認，您同意他們的條款、條件和每次透析治療的費用。確認後，請至少提前三個月聯繫您自己的透析中心，並告知您計劃旅遊的日期以及接受透析的單位名稱。

協會通訊

kidney
FOUNDATION



腎臟基金會

加拿大腎臟基金會 · 安省華人腎臟互助協會分會

第 34 期 · 2024 年 1 月刊

第 4 步：完成您的體檢

在您向透析中心提供有關您旅行目的地信息和透析中心的名稱後，您的腎臟團隊將告知您是否需要在出發前完成所需的醫學檢查。

第 5 步：購買機票

如果您的腎臟科醫生和腎臟醫療團隊確認您的醫療狀況穩定，可以旅遊，您的腎臟科醫生團隊將為您提供醫療確認書。您現在可以購買機票了。

第 6 步：更新您的所有藥物處方

出發前一周，請確定您的所有藥物處方都是最新的。如果您計劃攜帶任何注射藥物上飛機，例如：EPO/ Aranesp 或胰島素，您可能需要攜帶醫療信函登機和通過安檢。

您的醫院或透析中心可能會為您提供醫療文件，通常是在您出發前的最後一次透析治療時。如果您得到此病歷資料，你應該在旅行時隨身攜帶至當地的透析中心。您的腎臟科團隊可能已經代表您發送了您的病歷。這是「以防萬一」的額外支援措施。對於接受腹膜透析的病人，您仍然需要與您的腎臟團隊商討，以確保您可以出外旅遊。您的醫療團隊能夠就有關任何運輸費用和交付選項提供建議，以便將您的透析用品送到您的旅遊目的地。

祝旅途愉快！

華人腎臟互助協會

籌劃委員會委員名單

顧問醫生	：譚耀榮醫生 Dr. Paul Tam
顧問醫生	：吳旗鼎醫生 Dr. George Wu
永遠榮譽主席	：施永輝 Late Benson Sy
現屆主席	：許肇倫 Alan Hui
前任主席	：屈網堅 Sam Watt
教育統籌	：鄧泳霜 Virginia Tang
康樂	：鄧李健貞 Becky Li-Tang
財政	：陳思穎 Catherine Chen
志願者統籌	：潘秀儀 Joan Poon
秘書	：葉育琦 Pauline Yeh
榮譽委員	：康翠瑩 Jenny Hong
	魏綺清 Bertha Ngai
委員	：蔡依憬 Catherine Cai
	陳志強 Phillip Chan
	張林惠寶 Anna Cheung
	鍾麗雲 Ada Chung
	何美蓮 Marilyn Hall
	林岳明 Tom Lam
	劉偉洪 Leon Lau
	李展能 Paul Li
	凌家欣 Karen Ling
	莫詠嫻 Shilila Mok
	沈啟迪 Ophelia Shen
	徐偉達 Victor Tsui
	余黃瑞華 Helen Yu
基金會職員	：方淑瑜 Sue Fong
創會人	：林美莊 Late Esther Lam
	劉月華 Kimmy Lau
	麥潔慈 Kitty Mak
往屆主席	：林美莊 Late Esther Lam
	林麥麗娟 Late Anita Lam
	鄧李健貞 Becky Li-Tang