



多倫多全科醫院肝病中心
華人乙型肝炎互助團體

Toronto General Hospital Centre for Liver Disease
Chinese Hepatitis B Peer Support Group

主席 Joe Ip

自新型冠狀病毒於今年一月尾從國外蔓延至加拿大，並出現首名確診者開始，大家都擔心這病毒會在社區傳播。不幸地安省政府於三月中宣佈進入緊急狀態，學校關閉，非必要性的商業活動也要暫時停止。根據疫情的嚴重性和省政府的防疫指引，本團體也無奈地將今年上半年已計劃好的新春聚會和健康講座取消。雖然如此，但本團體仍然安排了一些網上活動作為替代。

上半年本團體安排了兩個網上活動給大家參與。第一個是關於精神健康的網上教學課程，多謝多倫多大學教授 **Dr. Steve Joordens** 的同意，課程可以上載於本團體的網站內供會員免費學習。安排這課程的目的是鑑於這段漫長的抗疫時間裡，每個家庭及其成員都受到不同程度的壓力影響，無論是收入減少、或因長時間被困於家中等等因素而引起的焦慮和煩躁。大家可以參考課程所提供的知識去處理上述的壓力問題。若大家錯過了這個學習的機會或想重溫這些資料，你們可以到本團體的網站(<https://hepb.help>)，點擊『刊物資料』之網絡課程覽閱。課程只提供英文版本，請大家見諒。另一個活動是網上健康講座，感謝肝臟專科醫生 **Dr. David Wong** 主講，講座內容以新冠病毒和乙肝為主題。這次是本團體第一次舉辦的網上講座，在沒有籌辦經驗下仍然得到各會員的踴躍報名參加，真是十分感激大家對本團體的支持。講座進行得十分暢順，事後更有會員留言讚許和致謝。若各會員也想重溫這講座資料，請到本團體的網站，點擊『醫學講座』之虛擬研討會閱讀內容。

踏入下半年，雖然新冠狀病毒的感染數字正在下降，但社區仍然存在確診個案，為了避免各會員出席講座時被感染，所以本團體決定繼續暫停今年餘下在醫院內舉行的健康講座，敬希各會員明白及諒解。華人乙型肝炎互助團體成立至今已十年了，期間得到各位朋友的支持和鼓勵，令本團體得以持續發展，本人謹代表委員會成員和義工們向大家致謝，期望各位朋友能夠和我們一起努力，為華人乙型肝炎互助團體創造更好的成績。

支援及關懷乙型肝炎患者和家庭成員，共同分享知識，研討問題，強化信心，邁向美好將來。

Website:<https://hepb.help> Email:liversupportgroup@hotmail.com Tel.:647-847-1572

互助同行

Katherine Chan (Edited by Susan Wong)

從多倫多移居溫哥華差不多有十年了，我仍然記掛著多倫多的華人乙型肝炎互助團體。

記得大概在2002年，我經由家庭醫生轉介至多倫多西區醫院肝科中心，過程中出現延誤，令我很是掛心。有一天，護理醫師 Colina 打電話來給我跟進約會，當時覺得特別親切和感動。

Colina 和醫生團隊一起照顧病人和做肝炎研究，雖然忙碌，但不減她對工作的熱誠和對病人的愛護。在2006年她成立了一個小組，和加拿大肝臟基金會 (Canadian Liver Foundation) 合作，(當時我亦參與其中，幫忙把加拿大肝臟基金會的脂肪肝 (Fatty Liver) 資料單張翻譯成為中文。) 大概兩個月一次，在西區醫院舉辦中文健康講座，邀請醫生、護士、和營養師等來演講，好讓病人對乙型肝炎的治療和發展有更多瞭解，那時參加的人數經常有十多二十人。後來 Colina 就和更多志願人士一起，在2010年創辦了華人乙型肝炎互助團體。

我在1990年代已發現患有乙型肝炎，那時候沒有什麼病徵。幾年後我才開始藥物治療，又幾年後因為產生抗藥性而停藥，停藥半年之後病情復發。醫生曾建議用干擾素 (Interferon) 治療，但當時我覺得藥物的副作用較大，成功率大概一半，亦不算很高，所以沒有接受治療。

這幾年間，我亦曾做過兩次肝臟活檢 (biopsy)，發現肝臟損壞輕微。我想現在有了纖維掃描檢查 (Fibroscan)，就可以省去很多活檢檢查了。大概是2005年，我在西區醫院參與藥廠的研究計劃，試用新藥 Adefovir。

經過幾年後，醫生建議我轉用更新的藥物 Viread。現在的我，就是每天吃藥，每半年進行例行的超音波及抽血檢查，和每年見一次醫生。

我覺得現在的藥物只能抑制病毒，不能殺死病毒；我們能做的就是要準時吃藥，與病毒和平共存。人不能百分之百健康，但要經常保持樂觀的心態，注意飲食營養，對醫生有信心，希望醫藥的發明快過疾病的進展。在日常生活中，對健康肯定有壞影響的，例如飲酒、抽煙、或者是捱夜，就不要做，要知道自己的弱點。現在服藥後，能過正常有質素的生活，已經很感恩了。

由 Colina 打電話來的那天開始，我就覺得用病人理解的語言來溝通是很重要的。在 Colina 領導建立的華人乙型肝炎互助團體裏，大家有相同的語言，有相似的傳統飲食和文化，互相提點、互相幫忙，很值得我們支持和幫忙。網上有很多醫療資訊，要適當利用，不要過份去研讀，令自己擔心。互助小組舉辦的講座，更能提供最新、最準確的資訊給大家呢！

隨著新型冠狀病毒的疫情不斷改善，安省的經濟重開計劃第二期：重啟(Phase 2: Restart)已獲准由第二階段進入第三階段了。為使第三階段得以成功，請遵從下面的守則：



與自己家庭或社交圈以外的人，保持至少兩米的安全距離。



在室內或室外的公共空間，若不能保持社交距離，就要配戴面罩。



經常用肥皂和水清洗雙手。



如果沒有肥皂和水，可用含酒精的搓手液清潔雙手。



保持良好的衛生習慣（咳嗽和打噴嚏時要遮蓋口鼻；避免用手觸摸面部。）



經常接觸到的物體表面，要勤加清潔。



室內聚集應不多於 50 人，並要保持安全社交距離。



室外聚集應不多於 100 人，並要保持安全社交距離。



如果感覺身體不適、或有新冠狀病毒症狀，請留在家中並遠離其他人。



下載新冠病毒警報程式(Covid Alert - by Health Canada)。如您接觸到新冠病毒患者，程式便會自動通知您。



盡量留在家中工作



減少外遊；如在國外回來，應自我隔離 14 天。



遵從公共衛生指引，以保護最容易受病毒感染的社群。



如擔心自己受到新冠病毒感染，請進行病毒檢測。

如果大家想了解更多關於第三階段的資料，請到這網址(<https://files.ontario.ca/mof-framework-reopening-province-stage-3-en-2020-07-13.pdf>)查閱由安省政府上載的小冊子。

支援及關懷乙型肝炎患者和家庭成員，共同分享知識，研討問題，強化信心，邁向美好將來。

Website:<https://hepb.help> Email:liversupportgroup@hotmail.com Tel.:647-847-1572

請支持多倫多全科醫院肝病中心 - 華人乙型肝炎互助團體

支票抬頭: Liver Education Fund, Toronto General and Western Hospital Foundation

請註明: Chinese Education Fund A/C# 579051250105

地址: Toronto General Hospital Centre for Liver Disease at Norman Urquhart Wing 13/F , 200 Elizabeth Street, Toronto, ON M4G 2C4 或直接把捐款交到多倫多全科醫院肝病中心

醫學顧問: Dr. David Wong (肝臟專科醫生), Colina Yim (護理醫師)

委員會成員 (排名不分先後): Colina Yim, Joe Ip (主席), Flora Ken, David Cheung, Henry Choi, Christine Lam, Andrew Luk, Susan Wong, Raymond Wong, Yung-Wo Jao and Lucy Zhang

電郵: liversupportgroup@hotmail.com

電話: 647-847-1572 (請留口訊)

網址: <https://hepb.help>

支援及關懷乙型肝炎患者和家庭成員，共同分享知識，研討問題，強化信心，邁向美好將來。

Website: <https://hepb.help> Email: liversupportgroup@hotmail.com Tel.: 647-847-1572