



## 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

### 本期主題 (1)：肝病，肝臟移植和心理韌性在應對疾病時的重要性

摘錄自 Colina Yim & Dr. Kenneth Fung- 2023 年 5 月 6 日 網絡研討會 中文翻譯 - Susan Wong

今年5月6日，多倫多大學健康網絡(UHN)的 Colina Yim (多倫多醫院肝臟護理醫師)，與多倫多西區醫院亞裔人士精神健康計劃精神科主診醫生 Dr. Kenneth Fung，有一場關於肝臟疾病的網上講座。在講座中，Colina 講述了一些肝臟的基本知識，並有病人和家人分享了他們由發現肝病，到肝臟移植的心路歷程，闡明心理韌性在應對疾病時的重要性。

#### 接受了活肝移植的病人 Elna 和家人的分享 - 由發現肝病到接受女兒提供肝臟活體移植的歷程

Elna 是多倫多醫院肝臟診所的病人，每半年接受常規肝臟檢查已有十年之久。在2020年，她開始感到身體不適，起初只是覺得有些疲勞；到了2021年2月的一天，她感到極度疲累和不適，之後更加吐血，丈夫致電911把她送到醫院，住院兩星期後，醫生說她的肝臟情況不好，轉送到多倫多醫院繼續接受治療。

自此之後，Elna 經常進出醫院，有時住上一個星期，有時住上幾個月，以進行不同的醫療和檢查。她至少每星期一次，到醫院抽取腹水；另外她每星期也有三、四次到醫院會見醫生。因體力問題，她無法乘搭公車，但是計程車的費用昂貴，丈夫開車時泊車的費用也不菲，造成龐大的經濟負擔。醫生認為唯一的救治方法，是進行肝臟移植，但尋找適合的肝臟並不容易。於是女兒提議自己進行捐贈配對檢查，看看她的肝臟是否適合捐贈給母親，兩星期後接到醫院確定配對成功的通知。

在2022年準備進行手術期間，她和女兒都染上了 COVID，手術又被迫延期了一個月。最後她在2022年5月30日成功完成了由女兒捐出活肝的移植手術。

女兒在手術後恢復良好，一個月後已完全康復，和之前一樣健康。但 Elna 在手術成功後急於整理家居，弄傷腰骨，要入醫院治理脊椎問題，現在已無礙。

Elna 說她經常與家人分享肝病的情況，對於手術，大家並沒有太多的擔憂。她更感激丈夫在醫療路上，一直在旁支持和鼓勵。

Elna 的丈夫 Les 說，他們都抱著樂觀的態度去面對疾病，對手術的成功感到非常滿意和開心。接受肝臟移植的病人，在手術前會進行詳盡的身體檢查，確保手術成功，手術後亦有醫生團隊緊

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，邁向美好未來。

Website: [www.chineseliversupportgroup.ca](http://www.chineseliversupportgroup.ca) Email: [liversupportgroup@hotmail.com](mailto:liversupportgroup@hotmail.com) Tel: 647-847-1572

密跟進。活肝捐贈者的肝臟，大概在手術後數星期，就會長回原來的體積。

一般來說，肝移植是肝衰竭的唯一治療方案。移植用的肝臟，可以來自死者的器官捐贈或活體的器官捐贈。多倫多大學健康網絡，有全加拿大最大的器官移植和活體器官捐贈計劃。如果想得到有關活體捐贈和如何成為活體捐贈者的資訊，可以到 UHN 的網站查看。

### Dr. Fung - 心理韌性在應對疾病時的重要性

Dr. Fung 主持會議的同時，在緊迫的時間裏，也給大家一些建議。

他用半杯水作為比喻，我們可以用不同角度來看：杯子可以是半滿的，或是半空的；我們就像杯子一樣，盛載著不同的內容，但每一個人對內容會有不同的看法，有悲觀的，也有樂觀的。

有些肝病患者或接受肝臟移植的病人會出現抑鬱問題。在面對慢性疾病時，我們應該好像 Elna 和家人一樣，保持樂觀和感恩的態度，對治療保持正面的想法，和家人朋友保持良好的人際關係，集中注意我們能做的，而不去擔憂我們不能做的事情，這樣對我們的心理健康很重要。

慢性肝病能影響病人的人際關係和社交，也會在感情、精神、心理和經濟等方面出現問題；而大眾一般對肝病未必有充分的知識，甚至對肝病有誤解，更加重病人的生活壓力。

在多倫多全科醫院，有一個專門治療肝病的診所；醫院內亦有一位健康資訊專員，為病人提供有關疾病的教育和圖書館服務；還有一個華人乙型肝炎互助團體，為病人提供有關乙型肝炎的知識、資訊和朋輩間的支援。

### 本期主題 (2)：慢性肝病與心理健康

摘錄自馮溥倫醫生(Dr. Kenneth Fung, Clinical Director for Asian Initiative in Mental Health, Toronto Western Hospital, UHN) - 2023 年 9 月 16 日 醫學講座 輯錄 - Susan Wong

為了加深大家對精神心理健康的認識，我們特別邀請了馮溥倫醫生主講“慢性肝病與心理健康”。這次講座，馮醫生採用了互動形式，大家一起參與，十分投入。現將講座的主要內容摘錄如下：

### 什麼是精神健康

精神健康，是指我們能完成有貢獻的活動，能與他人建立良好的關係，而且可以適應生活中的變化，面對逆境。

簡單來說精神健康就是：

1. 有能力做自己想做的事，找到人生的意義和目標。
2. 能與家人和朋友維持穩當的關係，彼此有良好的溝通，建立起信任和安全感。
3. 當逆境來臨時，懂得運用我們的韌性和反彈力來解決問題。

精神健康是我們的思想、感情、學習、溝通、情緒、適應能力、自尊和自信的基礎。

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，邁向美好未來。

Website: [www.chineseliversupportgroup.ca](http://www.chineseliversupportgroup.ca) Email: [liversupportgroup@hotmail.com](mailto:liversupportgroup@hotmail.com) Tel: 647-847-1572

## 什麼是精神疾病

精神疾病是所有精神障礙的總稱。

要看一個人的精神是否有病，就要觀察其思想、情緒和行為的情況，來作出判斷。

我們在生活上、工作上或者是在家庭中，會有很多壓力，以致產生焦慮、失眠、抑鬱、精神緊張等等情況，這些都是精神疾病的症狀。

精神疾病的原因，有些是出於自己，有些是有外來因素，例如受到家人和朋友的影響；也有來自社會、環境、氣候和大自然等等對自己的影響。

## 如何面對精神困擾

生活中不會沒有壓力，我們要有韌性和適應能力來應付，學會接受和理解，以促進個人的成長；與家人有良好的溝通和交流也很重要。

另外，學習做到身體、精神和心靈之間的平衡，達到身體和精神的健康，在靈性上亦要有信念。

最後，如自己的壓力問題難以解決而感到彷徨，便要尋求專業人士的幫助。

## 慢性疾病患者面對的心理挑戰

社會上有些人會將慢性疾病作出污名化，這可能令患者引以為恥，感到孤獨無助；患者也會擔心自己的病情可能惡化甚或會失去自主和自理能力，為患者帶來潛在的壓力。

同時，治療疾病的藥物可能會影響患者的情緒，治療的過程也可能引致患者出現心理健康的問題。

我們的身體健康和精神健康是互相影響的，身體問題會導致精神上的問題，反之亦然。根據台灣方面的研究，抑鬱和精神緊張容易影響乙型肝炎病情的惡化，患者應多加注意心理健康。

馮醫生說，我們要像不倒翁一樣，應對事情時要有彈性，可以自我反彈，自我糾正。

最後，馮醫生給我們看一段動畫，圖中的人像在轉動。雖然是同一個動畫，有些人覺得人像是順時針方向轉，有些人覺得是反時針方向轉，更有些人會看得到兩種轉動方向。馮醫生用此作比喻：在日常生活中，同一個客觀條件，每個人的看法也會不同。我們要多從不同角度去考慮問題，不要過分堅持自己的想法，更不要讓自己執著於負面的情緒中。

馮醫生說，身體有病，不代表身體沒有健康；精神有病，也不代表沒有精神健康。

在講座上，大家聽得津津有味，都希望馮醫生能繼續為我們多做講座。

馮醫生回答大家的期望說：“好戲必然有續集”。

期待馮醫生的續集，錯過了今次機會的朋友就更更要多加留意啦！

## 主席的話

Henry Choi

大家好，一年容易又中秋在此祝大家身體健康，身心愉快。而我們走出新冠疫情的限制大約已有一年，但這新冠病毒似乎有興趣與我們人類共存而不斷變種。雖然病毒變得比較輕微，但我們還是要小心。個人覺得還是要多些活動，定時定期做一些有益的運動。現在大部分的社區活動中心

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，邁向美好未來。

Website: [www.chineseliversupportgroup.ca](http://www.chineseliversupportgroup.ca) Email: [liversupportgroup@hotmail.com](mailto:liversupportgroup@hotmail.com) Tel: 647-847-1572

都已開放，可以參照他們的活動章程揀自己歡喜的運動。適量的運動對人體有一定的免疫功能提升及幫助。近期我們的醫學講座已能開放現場入座，參與人數也有提升我們對此感到鼓舞。而且見到有新朋友有興趣加入我們的義工行列。我手上知道有 Ada, David 及 Valerie。前兩位是金融從業員而 Valerie 是多大三年級學生在此歡迎三位。

我本人自從上年退休至今已有一年多，以下可以分享一些我個人活動。現在我一周有六天早上會游水，一般在早上 6 時半會游 30 分鐘經已足夠。回家與老伴吃完早餐後便到社區中心打乒乓球。週日早上會與一班朋友做太極有關的運動。我是從 2006 年開始接觸太極拳，十數年來感覺是一個很好的養生運動。太極拳不是能醫百病，但如果你做得正確，得到的好處是平衡放鬆，經絡暢通有一定的幫助。本會逢星期六舉辦的太極班經由 David Cheung 教導下，各學員都有一定的領匯。在此本人謹代表本會對 David 非常感謝。太極拳對我本人來說是一個終生學習的知識。太極拳不但是一種運動，他本身有一套哲學理論，從中你會得到很多啟發。所以學無止境，做人活到老學到老其中趣味無窮。別忘記有空要多陪伴家人，約些好朋友喝喝咖啡，吹吹水，飯局也不能忘，多謝大家。

多謝以下公司贊助本團體部分經費



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: Toronto General and Western Hospital Foundation

請註明: Hep B PSG Fund A/C# 5790-7317-0105

郵寄地址: Mail cheque to: Toronto General Hospital, Toronto Centre for Liver Disease, 9/F., Eaton Building, Rm. 218, 200 Elizabeth Street, Toronto, ON M4G 2C4 Attention to: Colina Yim c/o Hep B Peer Support Group

Or Hand Delivery to: Toronto General Hospital, Liver Clinic, 13/F., Norman Urquhart Wing

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, Henry Choi (主席), David Cheung, Christine Lam, Susan Wong, Raymond Wong, Yung-Wo Jao, Joe Ip, Flora Ken, Valerie Liu, David Lin, Ada Huang and Leah Xing

電郵: [liversupportgroup@hotmail.com](mailto:liversupportgroup@hotmail.com)

電話: 647-847-1572 (請留口訊)

網址: [www.chineseliversupportgroup.ca](http://www.chineseliversupportgroup.ca)

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，邁向美好未來。

Website: [www.chineseliversupportgroup.ca](http://www.chineseliversupportgroup.ca) Email: [liversupportgroup@hotmail.com](mailto:liversupportgroup@hotmail.com) Tel: 647-847-1572