

安省華人腎臟互助協會 協會通訊

主席的話

加拿大腎臟基金會一直致力提供最新的腎臟健康資訊。我們積極為病友爭取優質醫療服務，並資助多項研究計劃，推動創新的治療方法，盼望最終能尋求治癒之道。安省華人腎臟互助協會積極於華人社區推廣腎臟健康。我們今年參與了 Kidney Walk 步行籌款、列治文山市議員廖立輝舉辦的社區燒烤日，以及在 Woodside Square 舉辦的腎臟健康宣傳日，邀請病友、中醫師、營養師及護士分享資訊，亦走訪不同長者大樓，講解腎臟疾病預防與管理。

除此以外，我們歡迎 Princi 王姑娘加入加拿大腎臟基金會！她精通廣東話、普通話及英語。華人腎臟互助協會明白腎臟疾病是一個長期挑戰，沒有人應該孤單面對。我們鼓勵病友及照顧者加入華人病友互助小組，活動以廣東話及普通話進行，由病友擔任主持。如有興趣請與 Princi 王姑娘聯絡。最後，衷心感謝各界捐助加拿大腎臟基金會，特別鳴謝 A1 中文電台及荷里活餐廳舉辦慈善歌唱會，以及 Greenfield Golf 高爾夫球慈善賽。您的支持，讓我們能幫助更多病友。

展望2026年我們能舉辦更多社區活動推廣腎臟健康及講座，如果您有任何建議，或希望我們到您的社區演講，請隨時與我們聯絡。多謝您們的支持，讓我們攜手守護腎臟健康。

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



腎病病友互助小組



從2025年2月起，我們重新開展每月一次的華人腎病病友互助小組，輪流在網上和士嘉堡醫院舉行。我們相信群體的力量比一個人的力量大，面對腎病，互助扶持會及予我們更多的力量和勇氣去走這個旅程。

在相近的語言和文化背景下，組員們感到更安心地分享自己的故事，互相支援。當中甚至有組員開始擔任義工的角色支援其他病友。

我們亦會不定期邀請各個界別的嘉賓分享關於飲食、身心健康等資訊。

3月份時，適逢稅務申報的季節，我們邀請到University Health Network的醫務社工Angela Tse為我們講解殘疾人士稅務減免，幫助小組參加者更了解自己的稅務福利及狀況。


而在7月份的小組，我們請來了註冊營養師 Catherine Cai分享。Catherine分享了不少跟腎臟健康密切相關的飲食知識和食譜，參加者們也積極地發問。兩次小組的分享環節錄影已上載到基金會的YouTube頻道 (@kidneycanada)，大家可以在網上重溫。

未來我們希望邀請更多不同界別的嘉賓分享，為華人病友社群提供更多不同的支援和資訊。如你有新想法或提議，歡迎與我們聯絡討論，一起為腎病病友社群出一分力！

腎臟健康關注日

腎臟是人體中至關重要的器官，它具有清除新陳代謝產生的毒素、保持體內水分平衡、調節血壓等功能。現階段腎病並沒有根治的方法，如腎臟出現衰竭，患者需要進行透析或腎臟移植以維持身體的日常運作。為提升大眾對腎臟健康的認識，安省華人腎臟互助協會於4月在Woodside Square 舉辦了腎臟健康關注日，逾百人參與。我們有幸邀請到電台主持人魏綺清女士分享自身經歷，並由腎科護士Ms. Becky Li從西醫角度及盧萬強中醫師從中醫角度切入，配以營養師陳海英女士分享護腎飲食貼士，內容十分豐富。講座後亦設有血壓檢查站，為參加者量度血壓，以提高大眾覺察自己身體狀況的意識。



 與我們保持聯繫！



@cra.ontario



@kidneyontario



@kidneyontario



kidney.ca

掃此二維碼訂
閱我們的通訊
及新消息！



列治文山市議員廖立輝舉辦的社區燒烤日



安省華人腎臟互助協會的代表於6月13日參與了列治文山市議員廖立輝於Richmond Green Park舉辦的夏日燒烤派對。義工們在活動中設置攤位，與公眾透過腎臟健康小測驗互動，並提供關於腎臟健康的資訊。

此次活動是一個很好的機會向烈治文山的市民推廣腎臟健康知識，並成功提高大眾了解腎臟健康的動力。不少參與者希望接收更多關於腎臟基金會的消息和資源，亦有參與者向義工分享自身或親友的經歷。義工們亦向公眾介紹基金會的工作與服務，讓更多人知道尋求協助的方法。

Kidney Walk

9月份是一年一度Kidney Walk的大日子，安省各地展開了步行籌款活動。活動所得的善款皆用於投資高品質的研究、公眾預防教育和病人支援服務。Kidney Walk也提供了一個機會讓腎科醫護人員、患者家屬和朋友聚集在一起支持受腎臟疾病影響的人士。全安省共舉辦了28場步行籌款活動及1場虛擬步行籌款。安省華人腎臟互助協會則參與了約克地區在烈治文山Richmond Green Park進行的步行籌款活動，約克地區共籌得 \$36,894.00的款項。我們亦於活動中設置攤位展示腎臟健康相關資訊及向參加者甚至公園遊人介紹基金會資源、使命和願景。



腎臟友善農曆新年菜餚

腎臟友善版水餃 (Kidney-Friendly Dumplings) 份量：20 顆



材料：

水餃皮：20 張

絞肉（瘦豬或雞）：200g

白菜心或高麗菜：120g，切細絲

紅蘿蔔：半條，切絲

冬菇：2—3 朵，切細

青蔥：2 條，切末

調味料：低鹽醬油 1 小匙、芝麻油 1 小匙、白胡椒粉 少許、料理酒 少許(可略)

1. 將肉、菜絲、蔥末混合，加調味料攪拌均勻。
2. 包餃子：餡料適量，對折封口，壓實邊緣。
3. 煮水餃：水滾後下餃，以中火煮至浮起，再加一點冷水燜煮至全熟。
4. 蘸醬：醋＋細薑絲，可照個人鉀限制調整是否添加低鹽醬油。

社區連繫



今年7月和12月，我們分別與萬錦孟嘗閣和頤康合作舉辦推廣腎臟健康的講座。由盧萬強中醫師介紹了一些我們每個人都可以在家中進行、有利腎臟健康的小妙招。以及由註冊營養師Catherine Cai分享腎臟友善飲食。

11月份，我們亦參與了北美華人健康(CNIW)舉辦的糖尿病健康日活動，在場設置展示攤，並向參加者講解糖尿病與腎病的關係。

我們希望未來能與更多不同的社區夥伴合作舉辦活動，讓更多人關注自己的腎臟健康！

謝謝大家一直支持加拿大腎臟基金會的工作！願我們來年能繼續攜手，服務腎病患者和家屬，以及提升公眾對腎臟健康的關注。如有任何想法或合作機會，歡迎透過princi.wong@kidney.ca或1.800.387.4474 Ext. 4977 聯絡王小姐 (Princi)。

即將舉辦

1. 腎臟健康關注日

我們將邀請腎科醫生、營養師及腎病患者以論壇形式分享關於腎臟的基本知識，以及如何保持腎臟健康和預防腎病。分享尾聲將設問答環節。活動將分為廣東話及普通話環節。費用全免，亦無需登記。

日期：2026年4月18日 (星期六)

時間：下午12時至4時

地點：Woodside Square (1571 Sandhurst Cir, Scarborough, ON M1S 5J9)

2. Kidney Walk 慈善步行籌款

日期：2026年9月19日 (星期六)

時間：上午9時

地點：Richmond Green Park (1200 Elgin Mills Rd E, Richmond Hill, ON L4S 1M5)



聯絡我們：

加拿大腎臟基金會 安省分區

201-1599 Hurontario St., Mississauga, ON L5G 4S1

Princi Wong, 華人社區項目統籌

1.800.387.4474 Ext. 4977

princi.wong@kidney.ca