

# 長者 健康專訊

2025·11 NEWSLETTER



第 70 期

長者健康資訊專線：2121 8080  
長者健康服務網址：<https://www.elderly.gov.hk>  
衛生署 長者健康服務編製



## 長者可以捐贈器官嗎？

在香港，每年不少人因器官衰竭而需器官移植，然而合適的器官來源卻十分有限。器官捐贈是一項充滿愛心和無私精神的行動，能夠挽救無數等待移植的生命。為了讓長者更瞭解器官捐贈的相關知識，以下是一些常見問題，希望能幫助長者解答疑慮並作出明智的選擇。

### 1 甚麼是器官捐贈？

器官捐贈是指將健康的器官或組織捐贈給需要移植的病人，以挽救他們的生命或改善他們的生活質素。



#### 兩種主要類型

##### 活體器官捐贈

健康的成年人可以捐贈部分器官，如腎臟或肝臟的一部分。這通常需要經過詳細的醫學和心理評估，以確保捐贈者和受贈者的安全。

##### 遺體器官捐贈

當一個人被確認腦死亡後，他們的器官（如心臟、肺、肝臟、腎臟等）可以於去世後捐贈給需要的病人。

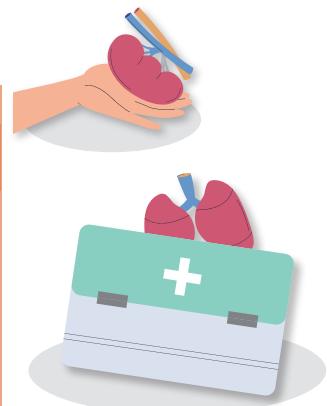
器官捐贈對於那些器官衰竭的病人來說，可能是唯一的治療方法，能夠大大改善他們的生活質素。

### 2 香港有多少人等候器官捐贈？

根據香港器官移植登記資料，每年都有數千名患者在等待適合的器官，但可供捐贈的器官數目卻遠遠不足，導致許多病人只能長時間等候。

#### 醫院管理局人體器官 / 組織捐贈用作移植宗數及等候人數 (1.1.2011 - 31.3.2025)

	腎臟捐贈		肝臟捐贈		心臟 捐贈	肺臟捐贈		眼角膜 捐贈 (片數)	皮膚 捐贈	長骨 捐贈
	由遺體 捐贈	由活體 捐贈	由遺體 捐贈	由活體 捐贈		雙肺	單肺			
2011	59	8	30	44	9	1	0	238	21	0
2012	84	15	45	33	17	3	0	259	6	3
2013	70	12	38	34	11	2	2	248	4	3
2014	63	16	36	27	9	4	0	337	9	1
2015	66	15	36	23	14	13	0	262	10	4
2016	60	18	37	36	12	8	1	276	10	1
2017	61	17	40	34	13	12	1	367	11	3
2018	60	16	34	19	17	6	1	346	10	0
2019	42	15	23	20	8	7	0	324	5	1
2020	55	10	27	23	10	8	0	267	1	0
2021	57	15	33	20	8	13	1	306	3	1
2022	45	11	17	12	11	7	0	244	5	0
2023	41	11	17	13	8	2	0	253	2	0
2024	41	18	23	14	4	2	0	306	7	1
2025*	16	6	8	8	4	2	0	88	4	0
等候人數	2489		73		79	22	548		不適合	不適合



醫院管理局人體器官 /  
組織捐贈用作移植宗數及  
等候人數  
(1.1.2011-31.3.2025)

\* 於31.3.2025的臨時數字

資料來源：醫院管理局

### 3 是否所有器官都可以捐贈？有年齡限制嗎？

並非所有器官都適合捐贈。常見可捐贈的器官包括心臟、腎臟、肝臟、肺臟等，此外還有眼角膜、皮膚、骨骼等組織。不過，最終是否可以成功移植，需視乎器官本身的健康狀況、捐贈者的年齡、疾病史以及醫療團隊的專業評估。

一般而言，器官捐贈並無絕對的年齡限制，由初生至75歲人士的器官普遍都適合捐贈，各種器官捐贈會有建議的年齡範圍，並且會根據捐贈者的健康狀況和器官功能作個別評估。



以下是一些常見器官可供捐贈的年齡，僅作參考：

器官 / 組織	建議年齡範圍
眼角膜	一般為 80 歲以下
長骨	約 16 至 60 歲
皮膚	10 歲以上

負責移植的醫療團隊會根據捐贈者的生理年齡（即器官功能狀況）而非實際年齡來判斷是否適合捐贈。長者即使有慢性疾病或年齡較大，也未必完全不能捐贈，醫護人員會根據每個個案仔細判斷，盡可能善用每一份寶貴的禮物。

### 4 長者有長期病患，可以捐贈器官嗎？

大多數人士都可於去世後捐贈器官或組織。雖然癌症患者一般不適合捐贈器官，但他們仍可捐贈眼角膜。負責移植的醫療團隊都會先評估每名捐贈人士的情況，以決定他們的器官是否適宜使用。

### 5 如長者同意捐贈器官或組織，需要預先告知家人他的意願嗎？

在你離世後，家人的同意仍然是進行器官捐贈的關鍵。無論你有何選擇，應要讓家人知道你的意願，以避免誤會。



### 6 登記了器官捐贈，長者萬一遇上意外受傷，醫護人員是否仍然會盡力醫治？

無論你有沒有登記器官捐贈，拯救病人生命都是醫護人員的首要責任，醫護人員定會盡力醫治。

### 7 長者捐贈器官後，會否改變遺容？

- 不會明顯改變你 / 婦的遺容。
- 醫療團隊在進行器官摘除手術時會非常尊重捐贈者的遺體：
- 手術過程如同一般外科手術，會妥善縫合切口
- 不會影響面容或外觀
- 喪禮儀式可如常進行
- 家屬仍可安排告別儀式，與摯愛見最後一面

### 9 怎樣身體力行？

#### • 登記 (Sign-up)

- 可於中央器官捐贈登記名冊 ([www.codr.gov.hk](http://www.codr.gov.hk)) 登記捐贈器官的意願。



#### • 分享 (Speak-out)

- 向家人及朋友分享的意願。
- 歡迎儲存以上的器官捐贈證圖片於電腦或流動裝置內，或使用上面的分享功能，透過社交媒體與家人及朋友分享的意願。

#### • 傳播 (Spread-out)

- 鼓勵身邊家人朋友支持器官捐贈，重燃別人的生命。

### 8 長者想捐贈器官，可以怎麼辦？

- 網上登記：  
中央器官捐贈登記名冊網站
- 書面登記
- 用「智方便」應用程式

### 10 於登記器官捐贈後，長者可以改變心意嗎？

- 可以，長者的意願必定會被尊重。你可隨時更改或取消登記：
- 登記後如有改變，只需到 中央器官捐贈登記名冊網站 填寫表格即可
  - 可選擇更改捐贈的器官種類或完全取消登記



# 糖尿病逆轉勝：糖尿病前期的飲食

「糖尿病前期」是指血糖高於正常值，有可能演變為糖尿病的高危狀態。若及時加以控制，這仍是預防糖尿病的黃金機會。想要逆轉糖尿病前期，就要掌握正確的飲食方法。

## 破除迷思

### 迷思一：少吃飯就沒事？

所有**含醣質的食物**，例如白飯、粉麵、含高醣質蔬菜和豆類、水果和奶類，都會令血糖上升。關鍵是適量進食，而不用完全戒吃。



### 迷思二：戒甜食就好？

甜食固然令血糖上升，但隱藏的糖分更需警惕，如甜酸汁、海鮮醬、茄汁等**調味料**便含添加糖，應減少使用，並以天然調味料取代。



### 迷思三：不可以飲湯？

部分常見**湯料**如蜜棗、圓肉、粉葛等含高醣質，影響血糖。宜選用醣質含量較低的瓜菜如冬瓜、西洋菜等作材料，滾湯較老火湯適宜。



## 健康飲食要訣

### 1 定時定量，助血糖穩定

同一餐中進食過量醣質會令血糖大幅上升，因此把含醣質的食物平均分配於三餐和小食中，有助保持血糖穩定。

### 3 減少油鹽，保護心血管

糖尿病前期患者有較高心血管疾病風險，參考以下方法減少攝取飽和脂肪和鹽分（鈉質），有助保護心血管健康：

#### 宜選

- ✓ 低脂肪的肉類，例如瘦肉、去皮雞肉、魚肉
- ✓ 烹調前去除肉類的脂肪及皮層
- ✓ 低脂奶、脫脂奶
- ✓ 適量含不飽和脂肪的食物，例如三文魚、鯖魚、原味果仁
- ✓ 天然調味料，例如薑、葱、蒜



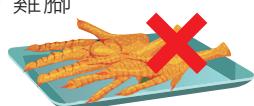
### 2 膳食纖維，控糖好幫手

膳食纖維能增加飽足感，減慢腸道中糖分進入血液的速度。建議多用蔬菜類的配菜，例如雲耳、冬菇、三色椒等，兩餐之間可以吃適量新鮮水果作小食。此外也可多選擇全穀類，例如燕麥、小米、藜麥等，也可用紅米、糙米取代部分白米，或以全麥麵包取代白麵包。



#### 避免

- ✗ 高脂肪部位，例如腩肉、雞腳
- ✗ 即食麵、油炸食物
- ✗ 全脂奶、牛油、豬油
- ✗ 醃製食品和加工肉類，例如梅菜、香腸、午餐肉
- ✗ 高鹽調味料，例如豉油、蠔油、雞粉



## 飲食以外的健康錦囊

1 每星期進行至少150分鐘中等強度的體能活動，如急步行



2 維持適中體重



### 案例分享：

#### 陳伯伯的成功故事



68歲的陳伯伯在健康檢查時發現血糖偏高，處於糖尿病前期。透過調整飲食習慣，定時定量進食，增加膳食纖維攝取，並配合恒常體能活動，其後血糖回復正常範圍。陳伯伯表示：「原來只要改變一些小習慣，就能讓健康大不同！」

如有關於血糖控制及相關飲食的疑問，應向醫護人員尋求專業意見。

## 重要通知

為響應環保及節約用紙，衛生署長者健康服務將由2026年第71期起停止印刷長者健康專訊；然而，長者健康專訊電子版將繼續透過網上發布，歡迎讀者掃瞄以下二維碼，到長者健康服務網站瀏覽最新發布的長者健康專訊，感謝您的支持！

