2018年4月刊

nkf 暖流

阳光总在风雨后

请翻阅第10页

MCI (P) 076/01/2018

全国肾脏基金会刊物 NKF

前序

由衷感谢您对肾脏病人的坚定支持。

NKF明年即将迎来50周年，是一个重要的里程碑。自成立至今，我们始终不忘初心，致力于拯救肾脏病人。对许多肾脏病人来说，治疗的道路是漫长又艰难的，因为一旦患上肾衰竭，对病人的身体和心理，都会造成很大的负担。

也因此，我们必须继续大力推动肾脏移植，作为治疗肾衰竭的最佳方法。肾脏移植，特别是来自活体捐赠者的肾脏移植，能为病人提供最长久也是最理想的生活方式。此外，它的效果也是立竿见影的。移植后的肾脏几乎能够完全取代衰竭肾脏的机能，让病人不再受到病痛的折磨。

郑伟胜就是其中一名受肾者，他在接受了来自弟弟的肾脏移植后，按下了人生的重启键。如今的他家庭美满幸福，事业有成，活出了精彩的人生。我们在这期《暖流》的 封面特写 中，便向您呈现伟胜的心路历程，希望他的案例能为您带来希望与鼓舞。

除了肾脏移植，腹膜透析也是治疗肾衰竭的一种方法。您可在 肾度看栏目中，读到肾脏病人白树权的故事，并了解这项居家洗肾治疗的种种好处。由于树权可以每天晚上边睡觉边洗肾，白天就能专心工作，赚钱养家。腹透让他不再是肾衰竭的“囚犯”，并带给他自信、自主、自由的生活。

我们在为肾脏病人提供高素质的治疗之际，也必须加强打击肾衰竭上升趋势的力度。因此，NKF将继续与社群紧密合作，提高国人对肾脏健康的意识和教育。我们最近举办的大型健康活动“聆听肾的声音”就是一个例子，受邀的肾科专家在活动中为民众解读肾脏健康的知识，并分享预防肾病的贴士。

最后，再次感谢您的不懈支持和关爱。祝阅读愉快！

编辑团队

内容

社交网罗 4

焦点 5

活动追踪 6

好人好事 8

封面特写 10

人生新篇章 12

13 关爱行动

14 健康料理

15 健身房

16 肾度看

18 我们的团队

19 问与答

#NKFSG

请通过Instagram平台和我们连结！

肾衰竭治疗的发展史

布赖特氏病

一位19世纪的英国医生，理查德 · 布赖特最先注意到水肿和蛋白尿与肾脏病理的关联。后来人们便把这类肾病称为“布赖特氏病”。布赖特医生的发现也推动了通过蛋白尿来诊断肾病的方法，是医疗界最早的诊断测试之一。

洗肾机之父

在二次世界大战以前，患上肾衰竭就等于被判了死刑。直到1943年，荷兰医生威廉。考尔夫发明了世上第一架血液透析装置，为这些“绝症”病患带来生命的曙光。

动静脉外瘘

贝尔丁 · 史克力普纳医生成功发明了一种新的瘘管通路手术，将2个导管插入邻近的动静脉，并在病人体外连接起来，可以反复使用。这项技术带动血液透析向前一大步，并可让肾脏病人存活更久。

历史上的这一天：

4月 7日

NKF在1969年的4月7日正式成立，而这一天也是世界健康日，纪念世界卫生组织的诞生。每年的世界健康日都会选出一个主题，为维护人民健康和福祉而开展全球性的运动。

NKF创始人 — 邱恩德医生

我国在60年代时每年有约200人死于肾衰竭，因为他们无法负担高昂的洗肾费用。身为肾病学家的邱德恩医生亲眼目睹了众多肾衰竭病患的悲惨遭遇，这激发了他矢志拯救肾脏病人的决心。他出国考察洗肾并把洗肾服务带回国土，因而改变了许许多多肾脏病患的命运，拯救无数肾衰竭患者摆脱死亡的威胁。

聆听肾的声音

别忽视“它”发出的警讯！

配合今年的世界肾脏日，NKF于3月11日举办了一场大型健康活动“聆听肾的声音”。活动亮点包括邀请肾科专家来为现场观众破解肾脏相关的迷思并分享肾脏健康的见解、肾脏保健运动、健康检查以及由营养治疗师主持的饮食健康讲座。约有600民众出席了此次活动。

NKF售旗日

2018年11月18日，NKF动员约800名来自各行各业的义工，为肾脏病人筹募善款。活动当天，义工们穿着色彩明亮、带有健康信息的NKF恤衫，走上街头义务募捐。行人被他们那助人为乐的热情感染，纷纷响应，你一把硬币我几张纸币，将爱心一点一滴汇集起来，化成无限感动。此外，我们今年还获得各界企业的支持。特别要感谢面包物语集团、Equinix、新加坡足协、Geng Sihat @ Gombak、和记五金机械、合成发有限公司、Northern Trust Management Services Asia、昇菘超市、瑞典北欧斯安银行以及和合建筑公司，在办公室和店铺内摆放捐款箱，或鼓励员工捐款。今年的售旗共筹得逾$200,000善款，当中最功不可没的自然是我们的义工和每一位乐捐的善心人士。

3间新洗肾中心令366病人受惠

为应付不断上升的洗肾需求，NKF在各方的善心支持下，又添建了3间新洗肾中心。我们如今旗下的洗肾中心已达35间，遍布全岛，未来还会计划添建更多中心，确保每一位病人都能有一席洗肾之位。

	开始运营
NKF女皇镇洗肾中心	2017年12月
欧佳时-NKF洗肾中心 (西海岸)	2018年2月
乔与杰瑞埃瑟里-NKF洗肾中心 (位于马西岭)	2018年4月

你知道吗?

每年3月的第2个星期四被定为世界肾脏日，是一个全球性的认知运动，旨在提高人们对肾病危害的意识。今年3月8日不仅是妇女节，也是世界肾脏日，其主题是“肾脏与女性健康”，借此机会鼓励人们反思女性健康 — 特别是肾脏健康 — 的重要性。慢性肾病影响着全球约1.95亿女性，是第8大致死的原因，每年有600,000女性因其死亡。

> “勿以善小而不为。如果你的一点帮助能够让他人的生活过得更美好，那就尽管去做，别犹豫。”
>
> 麦凌凌

您的付出将为他人带来希望

向来热衷于慈善事业的麦凌凌，从2013年起便定期捐款给NKF，协助基金会为日趋渐增的新病例添购洗肾机。除此之外，她也会定时为肾脏病人提供日常所需，并照顾他们在身心特别是情绪方面的需要。除了自己奉献于慈善事业外，麦凌凌也动员母亲、丈夫、女儿和朋友一同支持为需要帮助的病人提供援助。

“我的母亲可说是开启我对慈善事业热忱的启蒙者，她那无私奉献于社会和帮助弱势群体的精神深深地影响着我，让我了解到什么是“取诸社会，用诸社会”。而我正是通过她，才得以知道NKF的宗旨，因而促使我帮助长期处于与病痛奋斗的肾脏病人。

常年以来投身于慈善事业的我虽然十分了解病人的一切所需，但始终无法正真地体会病人心里的那股无助与彷徨。但在我女儿出生后，我终于明白了。当时的我在回到工作岗位后腹部一直出现疼痛的症状，差点夺去我的性命。就在生死边缘的那一刻，我深深地体会到那种无助与恐慌，也正是因为此番经历让我领悟到我们应该尽所能去帮助更多有需要的人。

提到肾脏病人，我的母亲时常会亲自为他们派发一些日常用品以满足他们在生活当中的一些基本需求。但其实肾脏病人需要的远超出于这些。他们需要的是更多的关怀和精神上的支持以便让他们更容易融入社会。

我会经常鼓励身边的亲朋好友多做善事，而令我感到非常欣慰的是他们当中许多人都从中获得满足感，就连我的女儿也在耳濡目染的情况下对慈善工作产生兴趣。小小年纪的她，竟然懂得构思如何利用手艺来换取捐款。在闲暇之余，她会亲手制作一些折纸艺术品，然后和一些志同道合的同学在课间售卖给师生们，而所筹集的款项她都全数捐给NKF。她甚至还把去年生日所获得的红包钱全都捐出去。

由于工作的缘故，我时常到邻国如马来西亚、泰国和缅甸出差。因经济环境不佳，那里许多居民都无法过上丰衣足食的生活。我因此也为当地居民提供基本的衣食住行，如搭建临终护理中心和学府等。

其实行善并不是件难事，只要在我们能力范围内能办得到的，就应该向他人伸出援手。对于我来说，工作和赚钱只不过是为了填饱肚子，因此我希望在我退休后，能够多做些较有意义的事，例如花多点时间从事慈善工作和当义工 。”

您也可以尽一份力

请上网 **http://bit.do/make-a-donation**

阳光总在风雨后

记得有一首歌，它是这样唱的：“阳光总在风雨后，乌云上有晴空……阳光总在风雨后，请相信有彩虹……”这首歌，用来形容郑伟胜38年来的人生，怕是最合适不过了。他曾因肾病缠身而像暴风雨中的一叶孤舟，险遭翻覆。但他又是幸运的，因为在最危急的关头，他的弟弟毫不犹豫地将自己的肾脏捐给大哥，让他重获新生。

伟胜年幼时便不幸患上肾炎。从此，医院就变成了他的第2个家。住院、打针、吃药，还有数不清的身体检查等，充斥着伟胜的成长岁月。除了肾炎，伟胜还曾被查出鼻腔内有肿瘤，一度怀疑是癌症作祟。此外，他的血液中还缺乏负责运载氧气的血红素。很难想象，这一环连着一环的病痛，都要让一个孩子去尽数承受。

仅剩5年可活

后来，伟胜的肾病恶化，导致他必须开始洗肾，更是令他的人生蒙上了一层阴影。洗肾的日子并不好过，不仅饮食倍受限制，连水也每天只能喝500毫升。而一星期3次的血液透析也给伟胜带来种种副作用，使他身心俱疲。尽管他试图以坚强的态度面对一切，命运却丝毫不给他喘息的机会。2008年，伟胜的医生告诉他：由于心脏不负洗肾的重荷，若没有肾脏移植，他就只能再多活5年。“这，就等于宣判我死刑缓期啊！”伟胜在心中绝望地呐喊。

胞弟捐肾

还好，亲情犹在，又有何惧。为了救伟胜，家人都纷纷表示愿意捐肾，令他感动不已。然而，伟胜的母亲身患糖尿病，父亲则因年岁已大，都被告知不适合捐肾，唯有小伟胜6岁的弟弟是最符合标准的捐赠者。听到这个消息，他义无反顾地站出来，主动要求捐肾给自己爱戴的大哥。于是，一场移植手术在长达8个月的筹备工作后顺利进行，一颗鲜活的肾脏被移植到伟胜体内，让他无需再受洗肾之苦。

新生命，新希望

命运使伟胜一度失去了健康，甚至活下去的意志也差点被消磨殆尽，但多亏了深厚的兄弟情，他重获新生，过上了一直所向往的人生。这场劫数还为他带来了一个意想不到的收获：爱情。伟胜在NKF洗肾时，遇到了洗肾中心的一名护士张四芳。二人日久生情，并相约在肾脏移植成功后共结连理。如今，伟胜不仅是家人的好儿子、好哥哥，也是一名好丈夫和好父亲。他与妻子生下3个孩子：一对活泼的6岁双胞胎女儿，和一个刚满1岁、家人眼中的小公主。笑称自己是“花丛中的一点绿”的伟胜，脸上洋溢的是藏不住的幸福。

肾脏移植后，伟胜的身体健康很不错，虽然有时会出现些小“状况”，但好在都是有惊无险。事业方面，伟胜也是全力以赴，如今的他是一名金融顾问。不过，在伟胜心里，事业和家庭的天秤，始终是倾斜在后者这一边的。他对弟弟当年的付出，更是怀着难以言喻的感激之情。他说：“我无时无刻不在感谢我的家人。没有他们，就没有现在的我。”

于是，风雨过后，终见彩虹。

> “手术康复后，我做的第一件事就是一口气喝下1公升的水。那感觉真是太棒了！”
>
> 郑伟胜

洗肾
病人无法正
常排出体内的水
分。多余的水分滞留体
内可能会阻碍血液循环，
因此洗肾病人日常只能饮用
500毫升至1公升的液体，
这包括白开水、茶、咖啡、
牛奶、酱汁、汤、粥，
以及冰淇淋等。

“我坚强、乐观地面对人生”

我是一名乐观、开朗的人，和朋友在一起时总是喜欢把欢乐带给大家。目前和89岁老母亲同住的我一人身兼多职，在外是一名自由工作者，专门传授职业培训方面的知识，在家则是我母亲的专人看护，负责打理她的一切生活所需。我生性开朗，积极向上。为了让自己能够有一份稳定的工作，我不断自我提升，报名参加了一些能够提升个人技能的课程。在家时我也尽量抽出时间亲自下厨烹煮一些健康料理，如蒸鱼、蛋炒肉和炒杂菜等等。我的生活虽然朴素，但活得充实。我对未来也充满希望。

双重打击

但不说你不知，也许你从没想过也无法想像我之前是如何与病魔挣扎，受尽了多少苦头才熬过来的。就在几年前我被诊断出患上了肾衰竭和乳癌。当时的我必须进行手术才能保住性命。原本以为手术后情况就能稳定下来，谁知屋漏偏逢连夜雨，在2015年当我开始洗肾时，我的癌症复发了。当时的我可说是遭受了双重打击，就连家人我都不敢告诉他们我的病情，因为我认为自己的时日不多了，不想他们为我担心。

变得坚强与乐观

就在我跌到人生的谷底时，我得到了NKF的帮助。在那里我得到妥善的治疗和护士们细心的照顾，可说是为我的人生点燃了一盏光，让我感觉人生还有希望。通过治疗和信仰，我渐渐重拾信心，积极乐观地面对人生，绝对不轻易被病魔打倒。

分享保健讯息

如今的我时常会以过来人的身份与众人分享我的亲身经历，以及宣导保健和体检的重要性，目的是希望国人能够定期进行身体健康检查，以尽早发现任何异状并进行治疗。正所谓“病从浅中医”，我坚信不论任何病症，只要是尽早发现，都能够受到控制，甚至是痊愈的。

黄美蓉，58岁

“无论如何，千万不要对人生感到绝望，一定要保持乐观和开朗的态度，以及照顾好自己的健康。”

“义”起走下去

已步入古稀之年的黄兆祥虽然早已退休，但生活上可一点没闲着。在女儿的鼓励下，他2012年加入NKF义工队伍，自愿担任洗肾病患的“专属司机”。目前他每星期3次，风雨无阻地驾着私家车到位于锦茂的洗肾中心接送一名坐着轮椅、行动不便的病人回家。

兆祥成为63岁的诺丽雅的司机，已有2年之久，彼此之间也结下友谊。在接送诺丽雅回家时，两人还会有说有笑，气氛轻松有如朋友。对兆祥来说，这份义工不仅能让他从中获得满足感，与诺丽雅的互动也令他受益不少。他坦言：“看到像诺丽雅这样的肾脏病人不畏病痛，每天都积极面对生活，我深受启发，明白了很多，也让我变得更懂得感恩。”

兆祥的接送服务解决了诺丽雅生活中的一大不便，对此她深表感激。她说：“若没有兆祥的帮忙，我的先生每次就必须从工作中抽身，坐德士来洗肾中心接我，一趟就要花$20，长期下来也会对我们家造成一定的经济负担。”

兆祥对待这份志愿工作十分认真尽责。若是自己需要出国一段时间，他甚至会安排家人来接手，负责接载诺丽雅，确保她不会在交通上有任何不便。他表示，这些年以来，义工已然成为他生活的一部分，能够回馈社会，帮助有需要的病人，是最让他感到高兴的事。

仅仅是去年，兆祥便开车接送病人逾142趟，花了约224小时。但其实，这些数字对于兆祥的意义并不大。他真正在乎的，是在帮助病人后，他们发自内心的微笑。那是一种比什么都可贵的回报！

想要更了解我们的义工计划？请联系我们

volunteer@nkfs.org

烹煮属于自己的健康饮食！

不说你不知

据统计，新加坡人平均每天摄取8.3克的盐份，比人体每天所需的盐分还要高60%。

除了糖尿病，高血压是另一种导致肾衰竭的慢性疾病。经常食用高钠含量的食品会增加患上高血压的风险，因此建议人们每天摄取不超过2,000毫克的钠，相等于1茶匙的盐。

很多时候，人们都不知不觉地在食物里加入许多高钠含量的调味料，因此为了配合今年世界肾脏日的主题“肾脏与女性的健康”，我们将鼓励女性，尤其是家庭主妇烹煮较健康，低钠含量的美食。以下向大家介绍一些较为普遍的调味料，以及每一汤匙调味料当中所含的钠含量：

降低钠摄取量的贴士：

- 烹煮时先尝一尝食物的味道，再决定是否需要加入更多的盐和调味料
- 选择购买新鲜的食材，避免选购加工食品如腌菜、火腿、熟食肉、香肠和罐头食品等
- 以天然调味料如药材、香料、蒜蓉、大葱、姜以及柠檬汁等来取代人工调味料
- 选购贴有较健康选择（低钠含量）标签的食品并酌量地使用

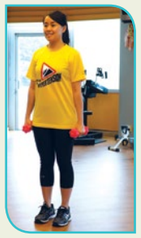
保肾好运动！

定期运动对预防肾衰竭的主因 — 糖尿病和高血压，是至关重要的。本期的《暖流》推出一组既简单又有效的“保肾好运动”，让你在家中也可轻松变得更健康！

安全须知

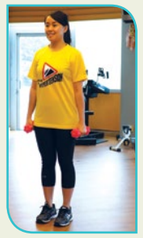
- 勿在运动中憋气
- 尽量挺直身板，运用你的核心肌肉群
- 如果关节感到疼痛，立刻停止运动

举臂，后跨



1 站直，双脚站开与肩膀同宽。双手垂直，握稳重块。

2 一条腿往后成跨步，双膝弯向地面。同时向双肩弯曲手肘。



3 重新站直。

4 换一条腿重复动作。

飞鸟，深蹲

1 站直，双脚站开与肩膀同宽。双手举起重块与头部齐高，手肘弯曲呈90度。

2 将身体放至深蹲姿势，同时维持臂肘90度，向两边张开。

3 回归初步姿势。

胸推，举膝

1 站直，双脚站开与肩膀同宽。以正手握稳重块，手肘弯曲呈90度，与地面平行。

2 在不折腰的情况下将膝盖举至胸口处，同时向前伸直手臂。

3 回归初步姿势。

4 换一条腿重复动作。

侧肩举，臀外展

1 站直，双脚站开与肩膀同宽。双手垂直，握稳重块。

2 一条腿保持伸直状态，往外侧抬起。同时双臂向侧平举，直到与肩齐高。

3 回归初步姿势。

4 换一条腿重复动作。

不作洗肾的囚犯

60岁的白树权开始腹膜透析的居家洗肾，转眼已经迈入第2年。这段时间里，他对腹透的印象可以被总结为3个“自”，即：“自由、自主、自信！”

树权回忆起刚被诊断出肾衰竭的时候，每天都过得浑浑噩噩，心中满是恐慌和不知所措。虽然知道肾衰竭了就要洗肾，但其实他并不了解洗肾也有不同方式可选择。他一开始是做血液透析，每星期都得到洗肾中心报到3天，在洗肾椅上躺4小时。可是这样一来，工作时段就时常受到干扰，有时为了赶着去洗肾，连饭也吃不上。时间久了，树权感到自己仿佛被锁进了一个无形的“牢笼”，毫无自由可言。更糟糕的是，洗肾需要在树权的手臂上插入针头，痛得他几乎每次都叫出声。

自由人生

所幸，数月后与肾友的一次交谈，无意中改变了树权的人生。听到肾友提起“腹膜透析”这个治疗方式和它的诸多好处，让树权陷入深思。在仔细阅读腹透相关的手册，并向医生咨询后，他毅然做出决定改试腹膜透析，从此开始在家洗肾的日子。树权选择的腹透可以在夜晚睡觉时进行，不但不影响日常作息，白天还能照常工作，不用再为了要兼顾洗肾和工作而烦恼。

自主人生

树权是一名全职的旅行巴士司机，一星期下来有6天在外跑。身为家里唯一的经济来源，树权不但不觉劳累，反而很高兴能为家里做出贡献。刚患上肾衰竭时，他曾经认为自己会成为家人的负担而愧疚不已；做血液透析时，他则担心会因时间冲突而丢掉这份工作。转换成腹透后，他终于能突破洗肾的枷锁，让生活重回正轨之际，自我价值感也油然而生。

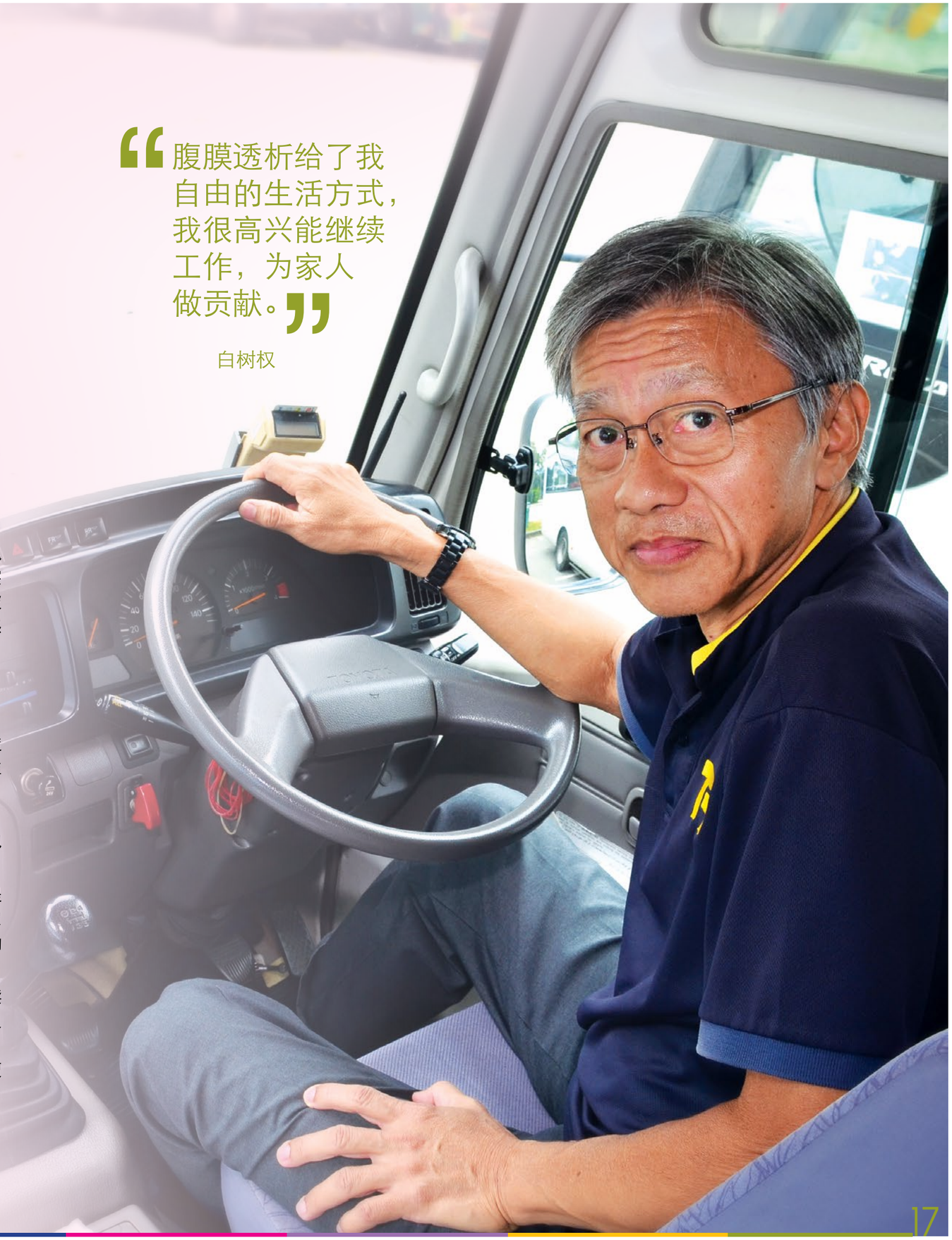
自信人生

树权说，腹透初期会有NKF的护士按时上门，提供指导和支援。有了护士的帮助，树权对于腹透的操作程序很快便上手，如今每晚都能熟练地准备洗肾，无需依靠他人。此外，NKF还会派遣营养治疗师定期造访，帮助树权从饮食方面着手，改善健康。这一切，都让树权渐渐地敢对未来抱有信心和希望。

切身体会到腹透带来的转变后，树权成了它的提倡者。他会邀请正在面临治疗选择的肾友到他家做客参观，也会参加腹透互助小组，以实际行动告诉肾友腹透的好处。

树权说，他很感谢有腹透这个选择，他才能继续发挥自己的生命价值，并与家人度过更多有意义的时光。谈到最后，他还开了个小小玩笑：“唔……当然最大的好处，就是做腹透不用再遭受插针之苦啦！”

> “腹膜透析给了我自由的生活方式，我很高兴能继续工作，为家人做贡献。”
>
> 白树权



洗肾机“医生”

若叫42岁的拉梅什形容自己在NKF担任的职位，他会谦和地笑笑，以一句“我负责维修洗肾机和医疗仪器”轻描淡写带过。但其实，这份工作的重要性，远远不止如此。洗肾机是维持肾脏病人生命的重要仪器，一旦发生故障，病人的健康就会大受影响。因此，身为生物医学工程专家的拉什梅不仅仅是机器的“医生”，也是NKF高素质洗肾治疗的幕后推手。要想更了解拉什梅的工作，就来听听他怎么说：

你的团队有多大?平时工作是怎样的?

团队加上我有7位工程专家，还有一人专门负责部门的文书工作。NKF旗下的35间洗肾中心的机器运作都是由我们7人定期维护，平均下来每人负责照看5、6间洗肾中心。一有机器失灵或故障发生，我们当中一人就必须在20分钟内赶到进行修复工作。此外，我们也与护士、医务人员和感染控制小组合作，对洗肾程序设定一系列准则，以确保病人接受的是最安全的洗肾治疗。

工作中最让你记忆犹新的一次经历?

2009年爆发H1N1流感的时候，出于需要防止疾病传染，每个区域的洗肾中心都是隔离的，我们连续好几个星期无法在洗肾中心间游走。偏偏又有许多问题如洗肾机、逆渗透滤水机和其它医疗系统发生故障需要处理，真叫我们伤透脑筋。还好，经过大家的齐心努力，各种问题都被我们顺利解决了。

你时常在幕后工作，有见到病人的机会吗?

其实，我和病人们的关系还不错呢！每当我接到通知，需要去洗肾中心进行修理时，病人见到我都会和我打招呼，还开玩笑地称我为“洗肾机医生”。我也会和他们打趣，说是的，我只治疗机器，可别真的把我当成医生啊！

如果您或您认识的人有兴趣加入NKF，
开启一段精彩的事业旅程，请联络 **hr@nkfs.org**

目前有没有检测能够提早检验出一个人是否患上肾衰竭或肾脏疾病呢?

Keith Goh

亲爱的Keith，

有的，目前市面上已有检测能够准确地检验出一个人是否患有肾脏疾病。它们当中包含了血清肌酸酐检验以断定检验者的肾功能是否正常，以及尿液检验以判断检验者的尿液中是否含有大量的白蛋白（即蛋白质）。如尿液中呈现大量的蛋白质，表示检验者的肾脏已开始发出危险讯号，是肾脏退化的前兆。慢性肾病是一种逐渐退化性的疾病，从初期到末期一共分为5个阶段。肾小球滤过率将协助医生判断肾脏病人所处在的阶段。病人将按病情而决定是否需要接受进一步的血液及身体检查。

在肾脏病初期，病人一般可通过药物治疗和摄取均衡的饮食控制病情。这有助病人延缓病情恶化，也可像一般人一样过着正常的生活。那些有家族疾病史如糖尿病以及心血管疾病如高血压、中风、肥胖问题或肾脏疾病的人，患上肾衰竭的风险将大大提升。因此每个人都应该定期做身体检查，以便获得及时的治疗。

更多详情请上网 **http://bit.do/kidneyfailure**

肾脏移植会比洗肾好吗?

Fatimah Sulaiman

亲爱的Fatimah，

肾脏移植是目前维持生命的最佳选择，因为被移植到病人身体里的肾脏不但能立刻运作，也能完全取代损坏肾脏所失去的功能，让病从此挥别洗肾所带来的不便，过着一般正常人的生活。

有和肾脏相关的疑问吗?

让我们的医疗部门主管库玛医生
来为您解惑！

请将问题（标题请注明Q&A）
电邮至: **contact_us@nkfs.org**
选中的问题将会刊登在下期的《暖流》。

全国肾脏基金会 I 81 Kim Keat Road, Singapore 328836

挑战就座4小时你行吗？

15 09 2018

OCBC广场
@ 新加坡
体育城

1800-KIDNEYS (5436397) contact_us@nkfs.org www.nkfs.org NKF Singapore
UEN200104750M