

敬啟者：為響應香港紅十字會捐血運動，現定於九月十六日(星期二)為本校『捐血日』。歡迎所有年滿十六歲或以上同學捐血，惟未滿十八歲之首次捐血者必須先由家長填妥紅十字會之「家長同意書」。貴子弟如同意參與捐血，家長須簽署家長同意書，並於捐血日將此同意書親自交予有關工作人員。

此致

各位家長

香港道教聯合會  
鄧顯紀念中學校長

劉志遠

二零一三年九月六日

-----  
**覆 函**

敬覆者：來函已悉，敝子弟將 \* 會 / 不會於九月十六日捐血，並 \* 需要 / 不需要紅十字會之「家長同意書」乙份。

此致

香港道教聯合會  
鄧顯紀念中學校長

家長姓名： .

家長簽署： .

學生姓名： .

學生班別： .

二零一三年九月 日

\* 請刪去不適用者



### 捐血前之準備

- 早睡，養足精神。
- 不要空肚捐血，若未進食早餐或午餐而感肚餓者，請通知工作人員。
- 適當穿著。若天氣寒冷，也切勿穿太緊的長袖內衣，可在外多加冷衫或外套保暖。
- 帶備捐血咭及香港身份證或身份證明文件。
- 若年齡介乎16-17歲之青少年須先徵得家長簽署同意書及帶備身份證或身份證明文件，方可捐血。



### 捐血程序 (整個過程約需40至45分鐘)

#### • 登記及健康查詢

每次捐血，須填寫一份問卷及個人資料，然後會見護士，並量度體溫，以確定是否適合捐血。一切資料將保存於輸血服務中心的電腦系統內。



#### • 驗血色素

由指尖取出一滴血，用以檢驗你的血色素是否符合輸血服務中心為捐血者所訂標準。



#### • 局部麻醉 (可選擇)

在入針部位先行注射局部麻醉藥，免除捐血時不舒服的感覺。



#### • 靜脈取血及針管處理

量血壓後，專業護理人員會進行靜脈取血。所有針管都經消毒並只用一次，以確保捐血者免受感染。



- 捐血時間  
大約七至十二分鐘。

- 休息  
捐血後可稍作休息及享用中心提供的飲品和餅乾，以便即時補充身體失去的水份。



### 捐血後須知

- 運動  
捐血當日暫停劇烈運動。
- 注意事項  
捐血之手在當日不可提取重物，以避免發生藍瘀的現象。
- 補充水份  
當日多飲水份。
- 捐血份量及密度  
捐血份量是根據個別體重而定，通常份量界乎350至450毫升。從醫學觀點來說，男士每隔三個月及女士每隔四個月定期捐血是不會影響健康，未滿18歲之人士每年可捐二次，每次相隔不少於六個月。
- 膠布  
膠布可在沐浴後除去。
- 翌日活動  
捐血翌日一切可照常活動。



#### 備注：

1. 首次捐血人士將於四至六星期內收到捐血咭。
2. 正常化驗結果將不會通知捐血者。

本會共有七間捐血中心分佈港九及新界各區。為方便各界人士捐血，流動捐血車及捐血隊每日到訪不同地區；市民可透過電台廣播得知服務地點。機構如欲舉行五十人或以上之捐血活動，可預約捐血招募隊安排個別拜訪。如有查詢請致電2710 1333或瀏覽我們的網址 <http://www.ha.org.hk/rcbts>