



# 健糖會通訊

二零一五年四月 第二期

## 會長的話



各位會員：

你們好！2015年很快又過了四份一。

剛與大家共聚新春團拜，接著又為大家獻上一系列精彩活動：現定於五月份由高寶清先生為大家分享「太極基礎示範班」，詳情請參看本會訊節目預告。

另外有一大型活動「糖尿病患者研討會」及「控糖達人」嘉許禮，有關領取活動入場券可留意本院專科門診部糖尿科護士房外之告示板之宣傳海報。

會長 李雲麗

2015年4月15日

## 活動花絮

### 健糖會會員歡聚迎羊年

「喜氣洋洋迎新春」健糖會新春團拜已於2015年3月7日（星期六）在律敦治醫院地庫一樓3號研討室舉辦。四十九位健糖會會員在此歡聚一堂，互祝羊年身體健康。會長李雲麗介紹了羊年一系列有益身心健康的活動，得到會員們熱烈的響應。

糖尿科黃淑芝姑娘多年來一直支持健糖會活動，她和前糖尿科程姑娘一早來到會場，協助會前準備工作。



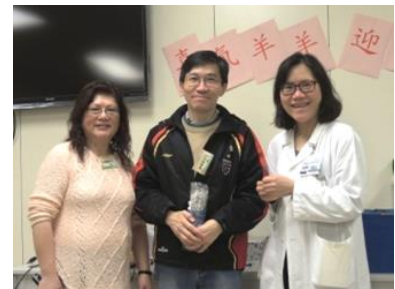
集體互動遊戲「互相認識」

梁醫生在場上與眾多會員親切交流，她像家人一樣，關切地了解會員控制血糖的措施和成績。鼓勵均衡飲食和運動，努力達標。

為了加深會員間的互相認識，遊戲節目首次安排十人為一組，互相認識，頓時，大夥紛紛做小記者，用筆記下新朋友的名字，場面熱鬧。

梁醫生、健糖會多位委員，還有幾位會員更帶來禮品，每位參加者都歡喜地捧著禮品留影，因為大家都知道，物輕情意重，這是一份真誠的愛心！

## 節目預告



醫生、雲麗與中獎會員



梁醫生與會員聊天



黃姑娘、程姑娘

# 健糖會太極班

## 楊家太極二十四式

開課日期：2015 年 4 月 14 日（星期四）

時 間：逢星期四上午 8 時至 9 時（公眾假期除外）

節 數：共 8 課

導 師：高寶清先生

地 點：本院復康花園

查詢電話：2291 2511 健康資源中心

備註：如活動當日天文台發出熱帶氣旋警告 3 號或以上，或任何暴雨訊號，太極班將會取消。



## 太極基礎示範堂 五月開班 歡迎參加 費用全免

太極拳是國家級非物質文化遺產，是大眾喜愛的強身健體、身心雙修的運動。為了讓健糖會會員了解、欣賞、學習太極拳，健糖會將開辦《太極基礎示範班》，屆時請義工高寶清導師為大家示範講解太極拳常用的基本動作。歡迎健糖會員踴躍報名。

開課日期：2015 年 5 月 21（星期四）

時 間：上午 10 時至 11 時 30 分

導 師：高寶清先生

名 額：15 人

地 點：健康資源中心（律敦治醫院五樓 C 座）

查詢及報名電話：2291 2511（健康資源中心）

### 專題報道

## 醫院管理局羊年新春團拜記

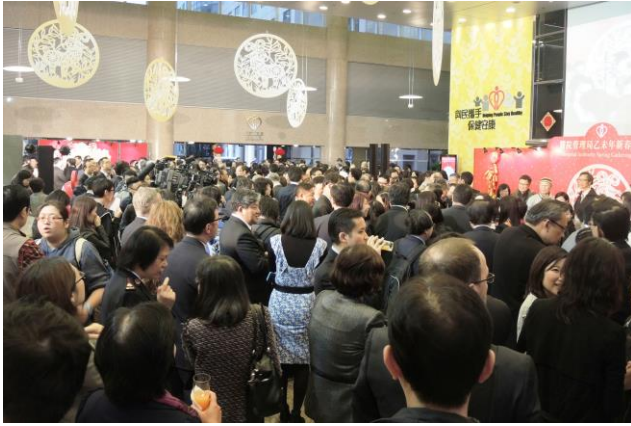
作者 劉麗北

2015 年 3 月 2 日（星期二），李雲麗、譚國禎、黃志佳和四人，作為律敦治醫院糖尿科病人組織的代表參加醫管局新春團拜。

傍晚時分，絡繹不絕的人流從醫管局大堂兩邊大門湧進來，千的賓客很快就站滿了偌大的禮堂。剛過五點半，食物與衛生局永文局長來到團拜現場，除了上台致辭那刻外，他一直被眾多客們包圍著合照，直到團拜結束的兩個小時，幾乎沒停過，他總是面帶微笑，不見一絲煩躁。難怪高醫生是人氣最高的政府官員。醫管局團拜主要是與醫管局工作有關係的藥廠代表、社區醫療服務、病人組織代表及醫護代表等等相聚聯歡，親民作風由此可見一斑。



我  
成  
高  
人



會場設置的攤位遊戲挺有趣，扭汽球、漫畫人像和「拍立得」等。大家饒有興趣地耐心排隊等候。協助扭汽球的幾位竟是視障人士，五彩的汽球在他們手上三擰兩扭，即刻變成可愛的動物造型。哈利叔（譚國禎）排隊拿到了金猴造型的汽球，令人羨慕不已。



## 信息平台

### 香港糖尿病患者研討會 2015 將於 5 月舉行

香港糖尿聯會的糖尿病患者研討會將於 2015 年 5 月 24 日在香港九龍展貿中心舉辦。2015 年研討會主題是「控糖有道 • 健康之途」。大會將表揚血糖指標達標的病友，尤其是進步明顯的「控糖達人」。

控糖達人三項指標是 1) 糖化血紅指標 < 7% ; 2) 血壓指標 < 140-80mmHg 和 3) 低密度膽固醇 (壞膽固醇) < 2.6mmol/L，由本院糖尿科姑娘根據糖尿病患者之化驗檢查的數據資料，作為推選「糖尿達人」的指標。

在此歡迎尚在努力達標的糖尿病患者報名參加研討會，聽取其他同路人控糖的經驗。詳情請向糖尿科區姑娘或黃姑娘查詢。



## 生活拾穗

### 我和我喜愛的粵曲

口述：石翠玲 整理：劉麗北



石翠玲女士的皇后扮相

粵曲是漢族戲曲劇種。流行於廣東、廣西、香港、澳門等廣州方言區域，並流傳到東南亞、北美等粵籍華僑及華人聚居的地區。2010 年 5 月 18 日，中國文化部公佈了第三批國家級非物質文化遺產名錄，廣東省廣州市申報的「粵曲」入選曲藝項目類別。

粵曲起始於清朝道光初期，距今兩百年歷史。到了民國時期茶樓歌臺上逐漸出現女子演唱粵曲，人稱呼「女伶」。她們改「戲棚官話」為廣州方言，改假嚟為真嚟，並劃分為大喉、平喉、子喉三種唱法（通俗的說法，大喉是武將的唱腔，平喉是一般男子或老婦的唱腔，而子喉則是青年女子的唱腔）。粵曲進入了鼎盛時期，史稱「女伶時期」。上世紀 80 年代，粵曲又進入新的發展時期，香港也有許多熱愛粵曲的發燒友。

健糖會會員石翠玲女士是粵曲愛好者。她喜愛粵曲已經有十多年了，她和她的五六位朋友，每個月相聚兩三次，學唱粵曲，日子有功，她已經學會了十幾首經典粵曲，最擅長的曲目是《帝女花》《花田錯會》《鳳國恩仇未了情》等等。

有時她和朋友穿上美麗又隆重的戲服，自費數百元，請粵曲琴師班伴奏，一起到老人院為老人家免費表演，娛人娛己，又有意義又快樂。

## 他山之石

### 暈眩冒冷汗，糖尿病者「藥駕」存危機

有組織調查發現，不少糖尿病患者服用傳統藥物後，於駕駛時曾出現暈眩、冒冷汗、渴睡、四肢麻木等低血糖徵狀，或導致「藥駕」問題，影響自身及道路安全。

糖尿病患者組織「糖尿天使」今年三至八月，以問卷形式訪問 300 名 40-60 歲、有駕駛習慣的糖尿病患者，其中五成六為職業司機，發現一成六受訪者在駕駛時，曾出現暈眩、冒冷汗等低血糖徵狀。他們表示，這些徵狀主要影響集中力及反應，其次是判斷力及情緒。

糖尿病及內分泌科專科醫生曾文和表示，本港糖尿病患者出現低血糖情況好普遍，更極有機會導致「藥駕」，危及駕駛者及其他道路使用者的安全，「在低血糖症出現的當下，患者應即時停止進行中的工作，稍作休息，並進食少許方糖，或飲用葡萄糖水，如情況仍未見改善，應馬上致電 999 求助。」

摘自 2014 年 11 月 28 日《頭條日報》（如有疑問請向糖尿科姑娘諮詢！）



## 自製美食

### 清蒸懷山藥

作者：葦兒

山藥古稱「薯蕷」，是人類食用最早的植物之一。廣東人煲雞湯、排骨湯，加些淮山杞子在湯內同燉，早已成習慣。在中藥房裡有曬乾的山藥片賣，有的寫淮山，有的寫懷山。其實「懷山」專指出產在河南焦作一帶，古代稱「懷慶府」的「鐵棍山藥」，它身形細長，口感粉糯，質量最好。香港菜場也有新鮮的鐵棍山藥出售，比普通山藥貴 30%。

中醫經典《本草綱目》認為山藥能「益腎氣、健脾胃、止瀉痢、化痰涎、潤毛皮」。新鮮鐵棍山藥連皮蒸，是宴席上一道菜。營養豐富，烹製容易，還有極好的食療作用。

製作：1、鐵棍山藥 2 支沖水，百潔布擦去山藥表皮泥土和粗糙的根鬚。保留褐色表皮。

2、切成均勻 3-4 吋段，在碟子上整齊碼放。

3、鍋裡加水，放上蒸架，水滾放下碼好山藥的碟子，隔水蒸 15 分鐘即成。

4、上桌時配一碟綿白糖，連皮蘸糖吃。糖尿病人可選擇用代糖。



\* 糖尿病人需注意均衡飲食

\* 米飯、麵條及薯仔、芋頭等根莖食物中均含有碳水化合物，請注意進食的總份量。

# 病友互助小組羊年春季旅行

作者：譚國禎



鄭姑娘和區姑娘與健糖會員留影



「馬灣大街」是條鄉間小徑

2015年3月14日(星期六)，清晨早上，天陰無雨，正是旅行好時光。原來青馬大橋是世界上最長的公路和鐵路兩用懸索橋。我沒有走上觀景台，因為有很多梯級要走，我被嚇怕了，所以順步走入旁邊的展覽廳。我看到建造橋樑偉大工程背後的故事，令人覺得香港的科技有如此進步。

跟隨著領隊前往馬灣的天后廟，沒有甚麼好風景，沿途只見到一些舊村屋，已經沒有人住了，只留下一條號稱「大街」的鄉間水泥小路和一堆堆斷牆敗瓦，好像是一個荒廢了多年的村落，加上幾隻烏鴉在空中飛翔著，傳來陣陣哇哇的悲鳴，我覺得有些失落感，聞說該批村民搬遷去另一新區居住，這個地段將會發展成為另一柏麗灣似的高尚住宅區。村前空地上有對父子在曬海草，天后古廟的香火裊裊飄搖，似乎訴說這裡曾經的輝煌。



馬灣村曬海草的父子

裡曾經

的輝煌。

中午12時了，我們來到富豪機場酒店，一派豪華的環境，穿著整潔制服的職員，禮貌周周地指示進入餐廳去。在一片燈光黯淡的食物枱上，擺滿了很多食品，種類繁多，琳琅滿目，我只有胡亂地選取了一些回座位品嚐，正當我想再次去添食時，旁邊的幾位會友，很熱情地要幫我選取，親切地妳一句我一句：「要熱湯嗎？」「要蔬菜嗎？」令我覺得很感動，很感恩，更感覺到一份關懷備致的情誼，真的存在我和他們之間。這是我多麼溫馨的時刻！

午餐後去東涌東薈城逛特賣場。這裡銷售的都是過季的名牌商品，可惜，名牌畢竟是名牌，價格依然昂貴，大家匆匆走過就回家了。短短一日的旅行，會成為我們久久難忘的話題。



物理治療師帶領病友做運動

**廣而告之**

# 港島東糖尿病友跑步小組招募組員

目的：促進糖尿病友持續運動的習慣，透過跑步或急步行訓練改善病情，預防糖尿病併發症。

日期：逢星期一時間：晚上 6 時 30 分至 8 時

集合地點：銅鑼灣運動場 100 米 5 線跑道（臨近銅鑼灣中央圖書館）

對象：糖尿病友及其親友

費用：全免

報名及查詢：請致電 2162 6007（或親臨東華東院糖尿病中心登記）



## 怡情養心

口述：李筱文 整理：劉麗北

春天來了。

楊柳樹綻放出嫩綠的葉芽。活潑的燕子在樹叢中嘰嘰喳喳對話，輕快地在疏密有致的柳條間飛來飛去，好像急欲把春天的氣息帶給充滿希望的一年。

羊年的立春比春節早了半個月，因此春節一過，春意已濃濃地迎面撲來。李筱文老師為健糖會的朋友們送上一幅春天的圖畫。

「微風細雨落垂楊，紫燕雙雙舞若狂」感謝李筱文老師，把美好的春天永留在人間。



雙燕嬉春圖（李筱文老師畫圖題詩）