



# 健糖會通訊

二零一五年 第三期



## 會長的話

大家好！

醫院管理局剛剛取消流感大流行嚴重二級應變級別，但最近又發現另一病症俗稱「新沙士」的中東呼吸綜合症(Mers)，在 2015 年 6 月 9 日醫院管理局又再啟動嚴重二級應變級別，所以大家都不要鬆懈，仍然要加緊保持個人衛生，常清潔常洗手。

今屆委員關心美女士（財政）和羅潔芳女士（「怡情小組」功能小組）於四月份因私人理由向本會請辭，經本會執委和區姑娘一致通過。在此，祝願兩位身體健康，日後如有時間，可再為「健糖會」效力。財政之位由黃志佳先生暫代，歡迎有興趣又願意獻出少少時間的會員加入我們委員這個大家庭。

敬祝  
夏安！

會長 李雲麗  
2015 年 6 月 12 日

-----\*-----\*-----\*-----\*-----\*-----\*-----\*-----\*-----\*-----\*

## 節目預告

### 健糖會太極班

#### 楊家太極二十四式

開課日期：2015 年 7 月 9 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：律敦治醫院復康花園

查詢及報名：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。

專題報導





## 活出精彩 ---- 2015 年香港糖尿病患者研討會

2015 年 5 月 24 日（星期日），一連多天的暴雨始終不肯放晴，然而，早上九點，九龍灣展貿中心六樓的大禮堂已經擠滿幾千人。香港糖尿聯會主辦的「香港糖尿病患者研討會」在這裡舉行。2015 年的主題為《控糖有道 健康之途》。參加研討會的醫生、護士、義工、患者和家屬，還有資助這次活動的藥廠、志願機構等等，無懼天氣惡劣，趕來會場，真是「風雨無阻」。

高永文局長為李筱文老師

佩戴勳章並道賀

### 首屆「消渴名人堂」頒發勳章

今年的研討會，首次設立「消渴名人堂」授勳環節，「消渴」是中國古代中醫對糖尿病的稱謂。由各家醫院糖尿病科自下而上地推舉「消渴名人」。除了自己控制病情要達標之外，還要對糖尿病患者群體有所貢獻。第一屆「消渴名人堂」全港有三位獲授勳。其中一位是我們健糖會會友李筱文老師。香港食物和衛生局局長高永文在大會上親自為他頒發勳章。我們最熟悉，也最敬愛的李筱文老師今年 87 歲，患糖尿病 47 年。他



健糖會部分會員與李筱文老師合影 一直努力地控制血糖達標，而且積極發揮自己所長，義務教授糖尿病友太極拳、毛筆書法、國畫等有益身心健康的活動，堅持二十餘年。他的事蹟如同涓涓溪流，經得起歲月時間的考驗。

### 自編自導自演喜劇《脫掉》

研討會有一個重要環節是糖尿病患者才藝表演。這個表演以各家醫院病人組織為單位進行。健糖會為此成立了「健糖歡樂劇團」。由委員黃志佳先生執筆，寫了一個短劇《脫掉》，將健糖會舉辦過的活動，例如美食班、太極班等作為元素，用輕鬆的方式演繹，表達糖尿病人患病之後，應當從恐懼、擔憂的陰影中走出來。活出精彩。雖沒有獲獎，但是志在參與，大家有份參與都十分開心。 脫掉病患帶來的憂慮，活出精彩人生



### 精彩劇照



# 喝粥與升糖指數

我的伯父陳先生平日喜歡煮粥喝，大米粥、小米粥、糯米粥，紅豆粥、八寶粥…… 陳生說他父親 100 歲，養生經驗就是天天喝粥。

陳太不久前檢查血糖偏高，醫生叮囑注意飲食。陳太聽說糖尿病人不可以喝粥。可是陳伯認為，煮粥用的米只有煮飯的三分之一，甚至四分之一。稀粥裡的澱粉質明明低於乾飯，糖尿病人應該多喝粥才對。

請教糖尿病科姑娘，這兩種觀點誰有道理呢？

陳明明敬上



陳明明小姐：

多謝你的來信。你的問題看似簡單，其實原因很複雜。

1981 年，多倫多大學營養學 David J. Jenkins 教授發現有些食物—比如薯仔，會導致血糖迅速升高；有些含糖高的食物血糖升高的速度反而更慢，從而提出升糖指數 (Glycaemic Index) 的概念，簡稱 GI。

正常來說，食物中碳水化合物在消化道分解後，最後成為葡萄糖進入血液中，血糖便隨即上升。升糖指數(GI)是指 50 克碳水化合物的食物與 50 克葡萄糖 2 小時在體內血糖反應水平的百分值比較，葡萄糖的指數為 100。食物中的碳水化合物種類不同，轉化成葡萄糖的速度，以至血糖上升的速度有所不同。另外，在進食時配合了不同的食物，亦影響葡萄糖轉化的速度，也會出現血糖不一的情況。

GI 高的食物進入腸道後，葡萄糖能夠迅速進入血液，所以易導致高血糖。碳水化合物中的單糖比多糖具有更高的升糖指數。膳食纖維含量少、穀類顆粒碾磨越細、澱粉糊化程度越高的食物 GI 越高。由於 GI 低的食物進入腸道後釋放緩慢，葡萄糖進入血液後峰值較低，引起餐後血糖反應較小。但要留意，高脂肪與蛋白質的食物進入腸道後停留的時間也長，故此 GI 也較低，必須小心選擇及應用。提倡在麵包中加一些白肉或雞蛋，生菜和番茄，再加一點橄欖油，這頓午餐好吃又健康，給大腦供應了充足的養料，升糖指數也較理想。

煮粥烹飪時間較長，導致澱粉質糊化，升糖指數較同份量的糙米飯高。建議粥裡增加一些蔬菜、肉類、蛋類，這樣更健康。下面推介一些低中高升糖指數的食物，供你參考：

各程食物的升糖指數 (GI)			以葡萄糖作對照
食物種類	低 GI (55或以下)	中 GI (56-69)	高 GI (70或以上)
米飯	糙米 黑米	紅米飯 糙米飯	糯米飯 白飯
粉麵	粉絲 意粉 通心粉 全蛋麵	烏冬	普通小麥麵條
麵包	裸麥粒麵包(Pumpernickel)	比得包 牛角包	白麵包 饅頭
早餐穀物	燕麥糠(Oat bran)	提子麥維粟米片	粟米片 卜卜米 可可米
根莖類	粟米 魔芋	蕃薯 連皮焗薯	薯蓉 南瓜
糖類	果糖 乳糖 糖醇	蔗糖 蜂蜜	葡萄糖 砂糖 麥芽糖
奶類	脫脂奶 低脂奶	/	/
生果類	蘋果 草莓 提子 橙 柚 梨 奇異果	蜜瓜 香蕉 木瓜 芒果	西瓜 荔枝 龍眼
豆類	紅腰豆 扁豆類 黃豆 眉豆 綠豆	焗豆	/

資料來源：中國食物成份表（食物的 GI 可能因各國不同食物來源地而有所不同）

篇幅所限，如要了解更多升糖指數的知識，可以參考香港糖尿聯會和醫管局網頁。

<http://www.diabetes-hk.org/page/ch/健康飲食%20-%20升糖指數>

[http://www3.ha.org.hk/dic/sdn\\_02\\_09.html](http://www3.ha.org.hk/dic/sdn_02_09.html)



## 活動花絮

# 運動同樂日成績斐然

作者：黃志佳

2015年3月28日(星期六)，對健糖會來說是頗有意思的一天。因為港島東醫院聯網的糖尿中心舉辦了一個名為「運動同樂日」的活動，旨在鼓勵糖尿病患者多做運動，及與東聯網各院病友聯誼一番。

同樂日當日，幾間醫院的病友齊集在灣仔東華三院李賜豪小學操場，再以分組形式參與小組競技，例如呼啦圈、拋豆袋等，發揮熱身及聯誼之效。之後，全體學習了為糖尿病人設計的「舞動健康操」和「橡筋健康操」。

乒乓球和羽毛球兩項比賽開始了。只見運動員你來我往，競爭十分激烈，用飛沙走石形容也不為過。最後成績不錯，健糖會會長李雲麗女士奪取乒乓球單打冠軍、她與岑立池先生更奪得男女混合雙打冠軍，美食小組組長何慕貞女士得到羽毛球雙打亞軍，本人則有殿軍。健糖會委員還奪得啦啦隊冠軍，三冠一亞一殿的成績令我們很被鼓舞。如果明年再辦，我想本會應該更加踴躍參與，超越今年的成績！



律敦治醫院梁醫生區姑娘與部分獲獎會員



運動同樂日各醫院代表合影



## 他山之石

# 減糖有妙法

近期世界衛生組織作出新指引，建議成人和兒童減少他們每天攝取糖份的總量為 10% 以內，或進一步降低到每天 5%。攝取糖份會提升死亡風險及心臟病，糖尿病和癌症等問題。食物安全中心去年綜合過往研究，指逾 30% 港人每日均攝取逾 50 克糖，超過世衛建議。

其實，糖有超過十多個名稱，例如紅糖或黃糖，麥芽糖、麥芽糖漿和糖蜜 (molasses)，高果糖玉米糖漿 (highfructosecornsyrup) 等。減糖主要集中在加工食品中添加糖，煮食時用的糖以及那些蜂蜜，糖漿、汽水和果汁等。曾有病人問是否要減少進食水果和奶類，因它們分別含果糖和乳糖。其實，此建議並不適用於天然水果，蔬菜和牛奶的糖份，因為那些是必須的營養物質。



提供一些飲品中的含糖供讀者們參考：汽水 (330 毫升) 約 40 克 (10 茶匙)、果汁 (300 毫升) 約 28 克 (7 茶匙)、豆奶 (250 毫升) 約 16 克 (4 茶匙)。相信讀者們會精明選擇飲品，便能大大減少不必要的糖份了！

加拿大註冊營養師、香港營養師協會認可營養師 吳慧妍  
摘自 2015 年 3 月 17 日《頭條日報》

## 感恩的一天

作者：譚國禎

一個老人家退休了，生活方式全都改變，心裏總有點徬徨、失落和孤單。但是如果從另一角度來看呢，這不過是人生另一轉捩點而已。如果你加入義工行列，參加非牟利的自助組織的團體，你會覺得生活有意義且快樂。以下是我親歷的真實溫馨的故事。

2015年3月26日（星期四），清早晨運後，剛步出公園，迎面過來兩個人。我不認識她們，估計是一個小學女生和她的媽媽。「先生，請幫忙買枝旗啦。」當時發生得很突然，我不經心地拍拍口袋說：「我沒有碎錢喎。」不料，她緊跟著說：「不要緊！那麼就送你一枝吧！」，立刻在我衣服上貼了一個標識。我目瞪口呆了一會兒，沒有說甚麼就各自走開了，隨後我感到一陣暖流湧上心頭，還有人對我這個老人家這樣的一點關懷，這是我今天第一次感恩。

晚上6時，我到金鐘「名都酒樓」參加港島東聯網義工嘉許聚餐，由於時間尚早，所以我刻意走過了目的地，想消磨一段時間才步入酒樓。但一把熟識的聲音從後傳來：「HARRY叔叔。這邊就是名都酒樓啦！」，一位會友叫著追上我說。我只有跟她走進會場，她誤以為我不認識路，老遠追過來，她的好心令我今天再次感恩。

到了統一中心4樓，「哈利叔！哈利叔！」又是一陣熱烈地歡迎聲。然後依照編號入座，不一會遊戲節目開始，此起彼伏的歡呼聲和打氣聲處處聞，熱鬧非常，最特別的是大會抽獎方式，先抽枱獎，然後抽大會禮物。中獎者不需要走上台領獎，有義工送禮品到得獎者手中，我能分享到這樣的場合，感謝幾位委員極力鼓勵我參加這次聚餐，這是我今天第三次感恩。

最後散席時，天下著微雨，我沒有帶備雨傘，不知如何是好。幸好，健糖會一位委員很親切地說要送我回家，我只有跟她從地鐵走。到了荃灣，雨勢更大，心急之下她截了一部的士給我。我當時心情很慌亂，獨自乘車回家，到家才想起她亦沒有雨具！我覺得很內疚。只有發個WHATS APP短訊報平安，她還回覆我「晚安」。我很感謝她。這是我今天第四次感恩。



### 怡情養心

炎炎夏日，暑熱難擋。水中魚兒，恣意逍遙。  
清涼世界，神仙眷侶。子若魚兒，亦得其樂。



### 賞李筱文老師《神仙眷侶圖》感作

## 活動簡報

### 2015 年醫院管理局研討大會

2015 年 5 月 19 日（星期二），醫管局研討會在灣仔會展中心舉行。這次大會其中一個課題為資源中心的服務和發展，是次由聯合醫院、屯門醫院和東區尤德夫人那打素醫院的資源中心代表分享過去一年與社區夥伴合作的策略和計劃，幫助病人融入社區，展開積極人生。本會委派了何慕貞女士參加是次大會。



### 太極基礎動作示範班

2015 年 5 月 21 日（星期四）本會在律敦治醫院舉辦了太極示範班。太極班是本會長期活動之一，高寶清師父每週四早上八點至九點，帶領會員及家屬等人在醫院復康花園練習太極拳，已經舉辦十多年。因此，特意安排這次額外的示範班，為求加深學員對太極基本動作的認識。高師父詳細地解釋各種太極動作，讓初學者能夠更加準確地掌握要點，發揮健身的作用。

## 參考資料

### 「互助」信念的承傳（摘錄）

「自助組織」與「社會服務機構」其中一個重要分別是，前者強調共同參與和共同帶領，所以自助組織的帶領工作，需要組織會員擔當，因為組織會員才最清楚病人和組織的需要。有些會員對協助組織會務有擔憂和誤解，下面做出分析與解答：

擔憂/誤解	澄清
「執委會好辛苦」	「團結就是力量」，正是需要大家的參與，大家一起分擔工作，大家也不會太辛苦呢。更可況那些是有意義的。
「有人做緊啦，唔洗我啦」	「長江後浪推前浪」，自助組織人人也有責任參與，現有的委員也會有退下來的一日。健康的組織應該有人可以輪替擔任職務。
「我咩都唔識嫁，驚做錯野」	自助組織相信各人有不同強項，可以從簡單或大家的強項開始做起。大家同路人會互相體諒，做得較慢或偶爾做錯其他人也會包容的。
「病人身體差，很難再做更多野」	大家都是按自己能力、時間，「做得幾多得幾多」。有執委表示利用閒餘的時間投身自助組織，不再胡思亂想，反而能保持精力，更加積極。
「有活動就叫我參加啦」	自助組織是屬於大家病友和家屬的，日常的會務、決策等也是由大家一起做的。

自助組織的義工是由同路人組成並向會員給予支持和鼓勵，以實踐自助互助的義工。這些義工不能找組織以外的人來擔當，而需要大家一起擔當這個不平凡的義工。希望「Nothing about us without us (沒有我們的參與，不能作出與我們有關的決定)」。自助組織要承傳下去，繼續推動自助互助和其他使命，就要更多同路人一起參與。