



健糖會通訊

二零一五年 第四期



會長的話

大家好！

不經不覺「健糖會」成立即將 17 周年，今年會慶定於 10 月 17 日（星期六）上午舉行，敬請大家預留時間出席，共聚歡樂。

喜事一浪接一浪，「健康資源中心」成立已 20 載，也定於 10 月 10 日（星期六），在醫院裡會舉辦多項活動與眾同樂，歡迎大家踴躍參加。

以上兩項活動詳情及報名辦法，請留意本通訊節目預告及宣傳單張。

再一次溫馨提示，須知醫院管理局已取消流感大流行嚴重二級流感應變級別，但是大家無論出入任何公眾地方也應緊記個人衛生。祝大家出入平安，身體健康。

敬祝

會長 李雲麗

2015 年 9 月 18 日

節目預告

健糖會 17 周年會慶

歡迎大家參加「健糖同行十七載 攜手互勉向未來」的會慶活動。

日期：2015 年 10 月 17 日（星期六）

時間：上午 10 時 30 分至 12 時 30 分

地點：律敦治醫院地庫一樓三號研討室

內容：遊戲及小食

名額：60 位

費用：30 元正

截止報名日期：2015 年 10 月 12 日（星期一）

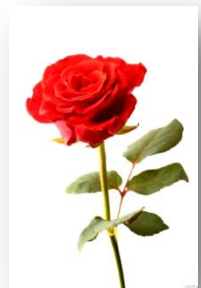
報名方法：請親臨本院健康資源中心報名及繳交費用

報名時段及繳費方法：

	八達通	現金
時間	星期一至五	
	上午 9 時至下午 1 時 或下午 2 時至 5 時	上午 10 時至中午 12 時 或下午 2 時至 5 時
地點	健康資源中心（五樓 C 座）	繳費處（地下）

▲八達通請預先增值

查詢：律敦治醫院 5 樓 C 座（健康資源中心） 電話：2291 2511



參加正向心理學工作坊

作者 容慧貞

2015年6月13日，我參加了香港醫管局為義工舉辦的《正向心理學工作坊》。我們律敦治醫院健糖會的八位會員，一早就相約去到九龍醫管局的演講廳，各自安排好座位坐下。聽者是來自醫院管理局各間不同的醫院義工，大約幾百人，濟濟一堂，真不少人。



律敦治醫院健糖會的學員

9點半鐘，講者亦一一進場。為首的是位醫生，接著就是這主題課的女講師林淑穎姑娘---她是心理學的專家。當她站在台上的時候，她以幽默風趣的形式介紹自己的童年、過去，很親和的手法去表達溝通的重要性。接下來就講解做義工時面對困難或克服各種不歡的情緒的克服方法，這正是課題的重點。



手持證書心歡喜

全日課分四節，每節有各自的表述，亦安排各學員互相交流及表達意見，從中學習人際溝通的技巧。跟著有些文字圖片考核個人的應變能力。全日課程，沒有一點沉悶，因講師以跳脫活潑的方式教授，學員們都融入這生動的氣氛中，心情也自覺舒暢了。學完課程，領悟到正能量的動力，因而不會再被負面情緒掩蓋，這就是正向心理學所帶出的陽光的一天。

~~~~~

### 節目預告

## 健糖會太極班

### 楊家太極二十四式

開課日期：2015年10月22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。





## 老人的長壽秘訣

作者：勞永逸

美國波士頓一家養老院裡有位百歲老人，滿面紅光，精神抖擻，每天都樂呵呵的，能吃能睡能活動，經常有人向她請教長壽的秘訣。

她說，要說世界上真有什麼長壽秘訣的話，我的秘訣就是，每天都要吃兩片藥。

一、早晨起床時，要一片「滿足」藥。二、晚上睡覺前，要吃一片「感恩」藥。堅持數十年，很有好處。

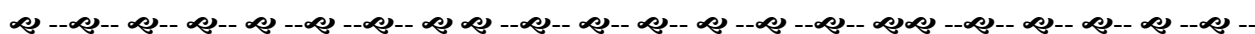
老人很幽默詼諧，但她說的也是實話，是寶貴的經驗之談。常吃這兩片藥，未必能長命百歲，但肯定會有一個好心情，每天都很愉快，心滿意足，見到誰都很熱情，和周圍的人和諧相處。

常吃這兩片「藥」的人，生活條件、人生境遇，可能一般，但卻很滿足，有吃有喝，有房子住，有活幹就行了。所以，沒有「人比人，氣死人」的苦惱。

常吃這兩片「藥」的人，總是心存感激，感激那些幫助支持過自己的人，有恩於自己的人，衷心地感激他們。大度地原諒別人對自己的不敬，不去斤斤計較那些雞毛蒜皮的小恩怨。

我們常常看到，社會上有一些各方面條件都不錯的人，卻活得很痛苦，很焦慮，人事關係也很緊張，大概就是因為沒有吃這兩片「藥」的緣故。因而，他們不懂得感恩為何物，受人恩惠覺得就該如此，理所當然，很少說「感謝」二字，也不會知足常樂。

不論錢掙再多，官當再大，總覺得不滿意，似乎大家都對不起他，社會都欠了他，有這樣的心態，就與人難以相處，情緒天天不佳，時間久了，就很容易精神抑鬱，甚至崩潰。如果你恰巧是這樣的人，又沒什麼好的辦法來醫治，不妨學學那位百歲老人，每天早晨吃一片「滿足」藥，晚上吃一片「感恩」藥。試試看，很靈驗的。



### 簡訊

#### 本會會員榮獲最高齡父母選舉季軍



香港西區婦女會主辦「2015年松鶴延年之最高齡父母」選舉。公開組由全港18區老人中心提名。參選人要符合90歲以上，夫婦健在，參加過社會服務三項基本條件。耆康會提名我們的會員勞永逸先生。他榮獲公開組之季軍。頒獎典禮於2015年7月17日在北角新光戲院舉行。香港基本法委員會副主任梁愛詩女士和婦女會主席蕭曾鳳群女士頒發獎牌、獎金給勞永逸先生。

小資料：世衛2015年《世界衛生統計》顯示，全球人口平均壽命71歲。報告又話日本人平均壽命84歲，蟬聯全球第一。香港政府統計處資料，2013年香港女性平均壽命係86.7歲，日本女性平均壽命86.6歲。香港男士平均壽命81.1歲，而日本男士平均壽命80.2歲。香港人與全球地球人相比，屬於長壽一族。

(摘自2015年05月15日《明報》) 網上資料，僅供參考

## 患者忽視餐後血糖



全港現時約有逾 70 萬名糖尿病人，即每 10 名市民中便有 1 位患者，當中有年輕化趨勢，曾有 10 歲以下兒童確診。香港糖尿聯會於 5 月訪問 92 位正接受藥物治療的糖尿病患者，並安排食用營養師設計的健康午餐，為他們餐後兩小時量度血糖水平。當中 46% 人患病逾十年，但發現只有 16% 受訪患者的「糖化

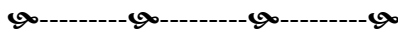
血紅素」、「餐前血糖」和「餐後血糖」3 個數值同時達標，而最多人(66%)「餐後血糖」超標，指數最高更達 23.5(mmol/L)。

「餐後血糖」可反映病者的用膳、運動習慣和服藥情況，理想水平應低於 7.8(mmol/L)。但今次調查顯示，近兩成人(19%)從未聽過「餐後血糖」，逾四分一人更從無自我檢驗。該聯會主席李家輝指，患者忽略「餐後血糖」的重要性，或因醫護人員較注重「餐前血糖」有關，但餐後高血糖是大血管病變的高危因素，可導致視網膜病變和認知障礙等，亦較「餐前血糖」及「糖化血紅素」指數早反映出早期糖尿病。

李女士(62 歲)患糖尿病 16 年，8 年前曾出現急性腎衰竭，需轉用針劑藥、每日注射 3 針胰島素，間中出現頭暈、手震等「低血糖」副作用。而目前她每周「篤手指」8 至 10 次，較以往頻密，並會檢驗「餐後血糖」，「自從嗰次(急性腎衰竭)，就覺得『餐後血糖』好重要，可以警惕番自己少食、或者戒食啲乜嘢」。

李家輝建議，患者可先透過運動及食用低糖指數食物如黃豆，改善餐後高血糖；諮詢醫生意見後，餐前注射「速效胰島素」或「仿腸解糖素(GLP-1 RA)」，控制病情。

原文摘自 2015 年 8 月 19 日《AM730》



怡情養心

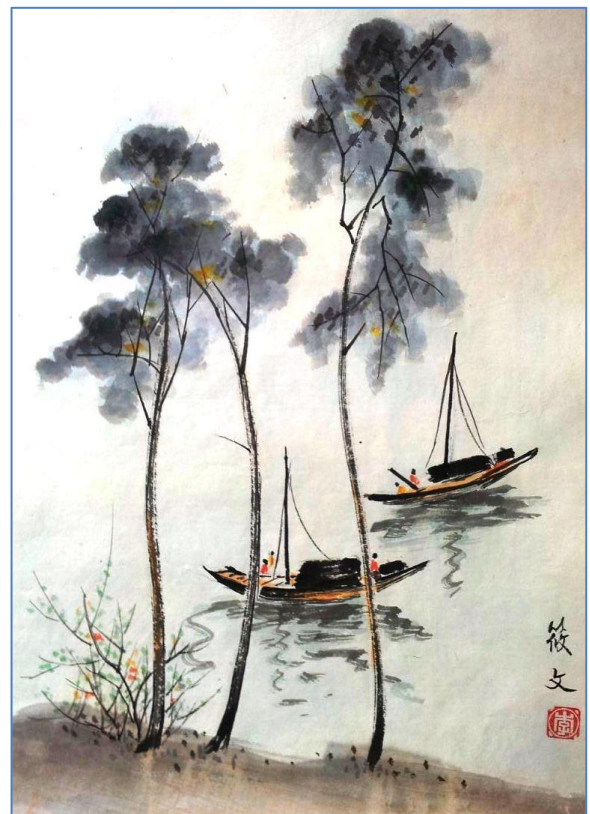
### 秋日泛舟

蕩漾江湖水粼粼  
相知相交心相映  
風和日麗人喜樂  
他朝風雨亦共濟。

——讀李筱文老師《秋日泛舟》畫作有感

#### 秋日泛舟圖

圖 李筱文老師  
文 劉麗北女士



## 我的另類大學畢業

作者：李雲麗

香港有八所正規大學，到社會工作又有所謂「社會大學」。今次我為大家介紹一所另類大學叫做「女障大學」，她是香港復康聯盟屬下機構「香港女障協進會」舉辦的課程。這是專為殘疾婦女開辦的一些不同種類、多元化的課程。

課程很實用，有電腦班、手語班、工藝繪畫班、防止性騷擾講座、家居維修、家庭經濟管理等等，每年也會增加一些不同的課程供大家選擇。每項課程都有規定的學分，學制一年。一年裡修滿所需的 30 學分，便可在周年大會舉辦之畢業典禮上穿上畢業袍，接受頒發畢業證書以作鼓勵。今年是第二屆畢業，在畢業典禮上，我有幸成為一份子。

教課的老師是外聘的，都是自己行業的權威人士，例如防止性騷擾的老師是平等機會委員會的專家。學生們身殘志不殘，他們坐輪椅、拄拐棍，克服身體的不便，以令人欽佩的毅力完成學歷。我為此深受感動和鼓勵。

在畢業禮之前幾天已經不能好好的入睡。自己這一把年紀做夢也沒有想過，會有大學畢業的日子，所以心情特別興奮。當天穿上畢業袍戴上四方帽，戰戰兢兢地與一班畢業同學及家人一起拍照留念，那一刻那份喜悅真是筆墨難以形容！我感覺到沒有事情是辦不到的，只要你努力不躲懶，凡事都會有成果。



---

## 訪問香港「男拔萃」

作者：劉麗北

今年是抗日戰爭勝利 70 週年的紀念，一些早被人遺忘的故事又漸漸開始記起，拔萃男書院是其中一個。7 月 13 日我去那裡採訪。拔萃男書院是基督教聖公會學校，香港傳統名校。學校佔地面積五萬平方米，是全港第三大的中學。學校創立於 1869 年，至今有 146 年歷史了。

男拔萃有一個小博物館，記存學校的往事。博物館館長向我們介紹：孫中山曾經在這裡讀過幾個月的書。抗日戰爭時期，校長組織學生上街幫人擦鞋，賺取微薄的報酬，捐獻給抗日。[日佔時期](#)，因為學校靠近火車站，校園被徵用作日軍軍事醫院，方便搶救傷員。



禮堂前廳牆上有一個紀念碑。白色大理石板上刻著 43 個人名。他們曾經是男拔萃學生，大部分是歐亞混血兒，在抗日戰爭中為打擊侵略者而捐軀。有人犧牲在黃泥涌保衛戰，有人犧牲在歐洲二戰戰場。有四個一樣姓氏的名字，是一家四個親兄弟，都犧牲了。

因為歐亞混血兒精通中英文雙語，不少人從事諜報工作，身份隱蔽，今天找尋他們的踪跡非常困難。博物館館長說，很高興還有校外的人關注男拔萃的往事，他們會盡力蒐集更多的資料，永久保留這段不能忘卻的歷史。

## 會場隨筆 ---- 記健糖會一次喜劇表演

作者：譚國楨

2015年5月24日清早8時許，我和一班糖尿病友，乘坐香港糖尿聯會的旅遊巴士，去到九龍灣國際展貿中心。大家帶着興奮和緊張的心情，上到6樓。一大群朋友正在排隊入場，非常熱鬧。場內有很多個團隊（贊助商）攤位擺設好了，佈置許多醒目的語句，把我們吸引過去觀看和參與攤位遊戲，最有特色的是現場推行熱身運動，即席與觀眾一齊起舞。

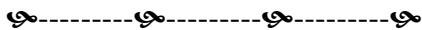
今天是兩年一次的香港糖尿病患者研討會的舉辦日，回想上屆代表律敦治醫院病友參加才藝表演「關顧糖尿愛未來」節目，健糖會出動十幾位會員，在舞台上即場表演書法和太極運動，並有結他作現場音樂伴奏。台上一分鐘，台下十年功，表演書法的會員，在家裡苦練了三個月的時間，才能即席每人揮毫寫一個毛筆大字。這樣的表演形式極有創意，也很考背後苦練的功夫。結果是，我們名落孫山，這是我的第一次失敗。

今年我亦參加【控糖有道，健康之途 2015】才藝表演節目，我們依照大會的主題意思去編排一部有教育性，又惹笑的白話話劇《脫掉》。全團成員七人，有三名是對話劇有些認識，有四位是第一次演出，包括我這個「八十歲學吹打」的老人家。

說來全劇題材還不錯，但排練不足，而我們亦不是藝員資歷。雖然大家都很投入，但在匆忙演出時，不免仍有些生硬。同時這是喜劇，內容有點含蓄，觀眾一時之間亦難以了解劇情的深奧意思。雖然當時有司儀胡裕初醫生大力推薦及贊許，但仍難挽回劣勢，今次又再落選！這就是我的再一次慘敗。真是很失望！

到下午一點鐘左右，有幾位會友和委員，本來計劃去購物，看見我的心情有些不妥，他們特別改了會在會場附近餐廳，陪我午餐。他們以為我因病情煩悶，還安慰我一番，誰知我實因為今次演出再失敗而耿耿於懷。

比賽總有第一和最後一名，雖說「志在參與」，真正到自己落敗，難免還是會失望。期待等到兩年之後，我這個老人家還能上台再次吹打，並取得好成績。「希望在明天」吧！



### 自家美食

#### 生吃的「非洲冰草」.

作者 茸兒

「非洲冰草」是近年剛在內地種植成功的蔬菜新品種。原產地在非洲。最近在香港的菜市場也發現它的踪跡，尤其是售賣上海菜的商店，經常有供應。

「非洲冰草」的葉面和莖幹上長了一層密密的透明的小水珠，好像結了冰，所以稱為「冰草」。嚐一下這些「冰珠子」，帶有淡淡的鹹味，口感脆嫩無渣，非常奇特。

「冰草」很嬌嫩，碰不起、留不住，買回家輕輕沖洗即可生吃。也可以加一點胡麻醬、色拉醬，或者橄欖油和陳醋。在上海高級食肆要100元一碟，在香港自己做，20元足夠了。

