



## 活動花絮

# 健糖會十七週年會慶回望

作者：黃志佳

健糖會每年會慶都在金秋十月舉辦，今年是十七週年了，也不例外。2015年10月17日（星期六），健糖會會慶「健糖同行十七載，攜手互勉向未來」的活動在本院地庫一樓3號研討室舉辦。

一如往年，會員和病友家屬等，熙熙攘攘也有半百之數。雖然年年都舉辦會慶活動，大家已經是「熟練工」，但健糖會的幾位委員，事前還是召集了好幾次會議，商量把活動辦得更出色，大家還盡自己綿力，捐助遊戲禮品，務求活動有更豐富的獎品和新意。讓大家度過愉快的時光。其中特別鳴謝強生公司送出四部血糖機，以及健康資源中心和會員蕭艷珍女士送贈的禮物。

今年加入的新遊戲是卡拉OK歌唱比賽，最初會員們有點怕醜，不願上台表演，經過一番熱身後，有些會員都爭先恐後地上台一展歌喉，引得大家鼓掌。因為精彩表演難分高下，最終產生了雙冠軍！真是皆大歡喜。

問答遊戲是互動性很強的節目，總是能夠帶動場上的歡快氣氛，以往大多是猜謎之類的題目，答案有時大家都有不同意見。而今年的遊戲則改為與糖尿病有關的知識問答，題目的設計和答案事前均經過糖尿病專科護師區家燕姑娘審核，所以內容準確和專業，會員們在參與活動時可以重溫一次糖尿自我護理的知識，很有意義。

至於小食方面，今年也一反傳統的三文治類食物，改為糖尿姑娘建議的能量棒作為主食，會員的反應也頗為正面。

是次參加會慶的嘉賓包括梁彥欣醫生、區家燕姑娘、黃淑芝姑娘、陳詠珊姑娘，而社工嚴健欣姑娘則代表健康資源中心參加我們的活動，還贈送一份禮物給大會抽獎，很是感激。

## 節目預告

# 健糖會太極班

## 楊家太極二十四式

開課日期：2016年1月14日（星期四）

時間：每逢星期四上午8時至9時（公眾假期除外）

地點：律敦治醫院復康花園

節數：共8課

導師：高寶清先生

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3號或以上熱帶氣旋警告，或任何暴雨訊號，太極班將會取消，不作另行通知。



糖尿病科梁彥欣醫生、區家燕姑娘、黃淑芝姑娘、社工嚴健欣姑娘和營養師陳詠珊姑娘等參加健糖會會慶



## 老吾老以及人之老

作者 勞永逸

我是健糖會的元老，健糖會首屆委員勞永逸。恭賀健糖會成立 17 週年會慶，亦是我在律敦治醫院糖尿病、老人科看病 16 年，說長不長，說短不短。在這 16 年歲月中，本人好多謝梁彥欣醫生、區家燕姑娘、黃淑芝姑娘、陳詠珊姑娘以及其他醫務人員細心照顧，使我得以健康活到今天，93 歲。

在 16 年悠長歲月中，從打胰島素到轉為口服藥，再從口服藥又轉回打針，過程中唯有言聽計從，聽醫生的話，依時服藥或打針。依專科護士的說話，多注意飲食及多做運動。

健糖會也是因為得到上述人士之鼎力支持，以及歷屆會長、委員、健康資源中心職員之通力合作，每期之通訊才能寄到各位手上。

講個笑話給各位聽，我有日見物理治療師 A 姑娘，我問她，「是否人老無藥醫？」她說「人老不用醫。」何解？當時我沒有問。回家一想，可能她對「老」的解法不同。人年紀逐漸變老是自然規律，無藥可以返老還童，老不是一種病，所以不用醫。希望各位生活愉快，血糖達標。多謝。

預祝健糖會會務蒸蒸日上，百尺竿頭，更上一層。（本文是在健糖會 17 週年會慶發言稿）



## 新的寫作體驗

作者 劉麗北

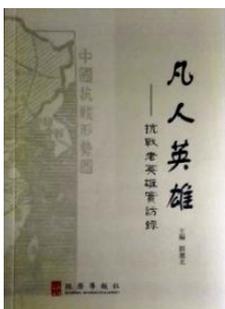
從工作 20 年的報社退休至今，已經過去四、五年。回首自己在五年裡，主編了三本書，每本十幾萬字，都有史料價值。一本得到香港政府藝術發展局資助，一本是經國家級出版社嚴格審查出版，都是值得自豪的事。而今年 12 月 13 日主編出版的《凡人英雄》一書，得到發起單位中國企業協會，香江文化基金會，香港商務總會的信任及委託主編此書，別有一番滋味。新認識很多人，深入了解很多事，十分難忘。



區家燕姑娘和健糖會朋友到場支持

6 月裡，朋友找到我說，香港有特殊的地位，兩岸對抗戰和認知有所不同，《凡人英雄》在香港編輯出版，可以不分黨派，講述抗日戰爭老戰士的親身經歷，希望為將來的歷史做一些見證。我認同。抗戰勝利七十週年是個很好的時間節點，下一個十年再採訪老英雄成功機會幾乎是零。短短幾個月內訪問了十幾位七十年前參加抗戰的老英雄，包括兩岸三地當年的國軍共軍遠征軍飛虎隊，將軍士兵前線後援，年紀最大的 99 歲，平均年齡超過九十歲，他們口述的歷史，經過搜索資料印證，有些資料被歷史的塵埃淹沒，查核困難，甚至查到相反的資料，細心思考比對，才寫進書裡。

2015 年 12 月 13 日南京大屠殺紀念日，《凡人英雄》新書發布會在這天舉辦。立法會主席曾鈺成、工聯會榮譽會長鄭耀堂、教育局局長吳克儉到會並題詞和發言。民政事務局副局長許曉輝也送來了題詞。中聯辦教育部、台務部領導到場。



## 修心怡情-----摺紙

作者 譚國楨

2015年12月8日(星期二)下午2時半在律敦治醫院地庫一樓2號研討室突然熱鬧起來。原來聖誕節就快來臨，健糖會正在舉行興趣班，進行「聖誕摺紙」活動。

今次活動得到區家燕姑娘多方協助，又得到會長李雲麗和功能組別何慕貞努力安排，更幸邀得程麗鶯女士擔任義務導師。我適逢上午有電腦堂，下午有空趕來上課，我真幸運沒有錯過這次學習機會。

「摺紙可以培養心境情緒安靜，有如寫毛筆字一樣修心怡情。」程女士說：「我們要做到：心到、眼到、和手到，用心專注摺法程序，用眼觀察紙樣型態，用手去完成作品。」

程麗鶯女士，是印尼僑民，她為人風趣，談笑風生，她不喜歡人稱呼她為程老師，嘉歡人稱呼她的花名「亞肥」，這正表現出她沒有架子的一面；她還不時說些印尼笑話，使我們又輕鬆鬆鬆，又能集中精神聆聽講解。在這樣的學習氣氛下，我們都學有所成，各人亦領悟到「亞肥」的心得，製造了一大堆傑作，一棵棵有趣的彩色摺紙聖誕樹擺滿在桌上，一群聖誕老人聚會於一個彩色樹林中。



程麗鶯(左)與作者合影

## 他山之石

### 糖尿病與糖尿病藥物的關係

原載《頭條日報》(2015年6月5日)

很多人剛確診糖尿病時，都會感到徬徨，就像一艘出海的小船，不知將會遇上多少風雨。其實只要堅持健康的生活和良好的飲食習慣，配合適當治療，大部份病人都可跟正常人一樣工作和生活。

筆者留意到部份糖尿病患者對藥物治療存在誤解，認為一開始用藥，餘生也得一直服用，因而感到害怕並拒絕用藥。事實上，糖尿病經早期診斷後，如血糖不能透過控制飲食和適當運動降至正常水平，應及早接受藥物治療。

單一藥物一般對早期糖尿病非常有效，而且能長時間把血糖控制在正常水平；反之，當血糖升至一定的高度才開始治療，通常要用到多種藥物，甚至需要胰島素才能把血糖降下來，但此時身體可能已經受高血糖影響，導致出現併發症，大部份併發症是不可逆轉的。此外，有病人認為服糖尿藥會傷肝傷腎，其實，所有藥物在應用前已經通過安全檢測，倒是當病人出現肝腎功能下降時，某些藥物就不能再使用，或者需要減量。

目前治療糖尿病的藥物已經很方便，很多是每天服一次即可。即使是使用了數十年的二甲雙胍，也用特殊的凝膠技術製造成緩釋劑，患者服用後會緩慢地在腸道釋放出來，能減少對胃腸的副作用，也增加病人服藥的依從性。近年推出了一些新的降糖藥，既可降糖又不會增加體重，也不會產生低血糖反應，為病人的治療帶來更多選擇。

最後，呼籲確診糖尿病患者，愈早治療，所需的藥物愈少，併發症也就愈少。

澳門糖尿病及內分泌專科顧問醫生 王家海

## 活動花絮

### 快樂的同樂日

作者 譚國楨

健康資源中心於 2015 年 10 月 10 日（星期六）在律敦治醫院地庫一樓舉行 20 週年同樂日活動。

當日安排的活動很多，包括身體檢查和有關醫學常識的攤位遊戲，再加上各病人互助小組的問答遊戲攤位，節目非常豐富。令你不禁說一聲今年辦得好成功！好滿意！

今次同樂日，我上午要當值本會籌辦的「食物謎思」攤位遊戲，所以上午沒法分身到演講廳欣賞大會節目和各項表演。食過午餐後，我就急忙回家去趕功課，完成本期會議記錄給會長。因此，下午未能參與身體檢查及各項攤位遊戲，更沒有跟各會員拍照留念。今次錯過了上鏡機會，心裡很遺憾。

話得說回來，今次同樂日最特別的是整體大會流程分配得宜，盡量利用研討室地方控制人流，使我們玩得痛快和暢順。此外，還要讚許一班香港華仁書院學生義工們，他們從旁協助，同樂日得以順利完成，絕不能少了他們的協助和熱情可親的工作態度。

今次在演講廳的節目，雖然我未有在座欣賞，由其他會友告知，表演節目非常精彩，有香港華仁書院同學表演中樂，還有本會會長李雲麗帶領會員高寶清、何慕貞、容慧貞和陳寶媛等等，一起表演為糖尿病人編排的健康舞「舞動健康」，我們非常榮幸邀請本院糖尿科黃淑芝姑娘及高級物理治療師陳建銘先生（此健康舞的其中一位編舞者）一起參與。

另外還有嘉賓的啟動儀式和頒發紀念品給各相關的合作單位。最後由大會帶領一齊高歌一「紅日」，活動在歡樂的氣氛中結束。



健糖會的攤位遊戲「食物謎思」



中學生精彩的中樂表演



姑娘和物理師帶領下表演健糖操



資源中心 20 週年同樂日 會場內非常熱鬧



放置在地場外的自拍佈景板，參與者玩得不亦樂乎。

## 健康資源中心秋季旅行見聞錄

作者 李兆卓



屯門公園爬蟲館 (網絡圖片)

2015年12月12日(星期六)是律敦治醫院健康資源中心病友互助小組的旅行日。早上沒有太陽，陰沉沉的刮風天。儘管已經是深秋，但還不太冷。一早在醫院門口集合，有三部護士協會的旅遊大巴接載大家出發。原本第一站去大埔的鐵路博物館，可是那裡最近維修，改為去錦田俱樂部。到了目的地，才知道當日正有狗隻在俱樂部舉行比賽，為免騷擾將要比賽的狗隻，我們便在俱樂部門前空地上，欣賞剛舉辦完的錦田鄉(十年一次)第33屆酬恩建醮搭設之牌樓、牌坊，這些全由鄉民敬賀。聽說當天有很多移民外國的鄉民子孫也特意回家慶祝，聚首一堂。我們在這些背景前拍下團體照。

第二段行程是到流浮山海味街參觀購物。海味街有各類海產，有些檔口出售即時開啟的生蠔，非常新鮮。蝦乾也很有蝦鮮味。不過，地上有很多積水，走路要十分小心。邊走邊看，不知不覺就來到街尾。街尾面海，有幾條小船在海面上來往，海風緩緩吹著，空氣怡人。從這裡可以看到深圳灣一隅，兩城一衣帶水，似乎觸手可及。不一會兒，各人滿載而歸，大包小包地拿進酒家。午飯海鮮為主題，有魚有蝦有鮑魚。

護士協會的領隊感覺上午安排的遊覽節目不理想，提議增加一個項目補償我們，去屯門公園參觀爬蟲館。那裡有龜、蛇、蜥蜴等，有的是標本，有的是活物。我們增加了很多知識：爬蟲類動物是地球上最古老的脊椎動物，比人類還要古老得多。爬蟲類體溫隨環境而改變，屬於變溫動物。大部分爬蟲動物性格害羞，看見人類迅速逃跑。而且爬蟲大多食肉，只有少數素食者。生態環境受到人類破壞，還有過度捕殺，不少品種瀕臨絕種。

最後，我們來到黃金海岸，這是漂亮的海灣，有美麗的海灘，昂貴的遊艇停泊在岸邊。附近建築群獨特壯觀。黃金海岸酒店，在陽光照射下更覺其迷人。健糖會會員在此拍了合照。

## 自製美食



## 百香果魚湯

作者 茸兒

百香果學名「西番蓮」。是近年從南美洲引進內地種植的水果，它的藤蔓葉子像葡萄似的爬滿架子，綠葉濃綠，在架子下乘涼，陽光一縷縷地透過樹葉縫隙灑在身上，滿地碎金，好有懷舊的農村風味。果實像羅漢果，成熟的暗紅色果殼稍厚些軟些。

百香果切開有特殊的香味衝鼻而來，像混合多種水果甜酸的香氣，因此俗稱「百香果」，又名「雞蛋果」。百香果汁可沖泡成飲料，加點甜味成為百香果綠茶，百香果玫瑰花茶等，有瓶裝的成品出售，人們比較熟悉。

9月底去了一次廣西，那裡的壯族餐廳用百香果做魚湯，口味頗特別，可口兼有營養。是在檸檬、羅望子、酸菜之外，更多了一種酸味菜式的選擇。

材料：魚1斤，百香果3只，生薑3片，芫荽2條，鹽

製作：熱鍋用生薑擦乾淨。下油煎魚，魚煎透之後加熱水，水煮沸轉成小火。

百香果洗乾淨外殼，切開6-8塊，中間黃色囊包裹著黑籽，連外殼一起放進湯裡，慢燉20分鐘。加鹽調味，出鍋時湯面上撒芫荽。是個半湯半菜的好菜式。