



健糖會通訊

二零一六年 第三期



會長的話

轉瞬間兩年任期即將屆滿，新一屆委員將於本年 10 月 3 日會慶中誕生，到時候又有一番新景象，為大家獻上更多精彩活動，希望大家能夠繼續踴躍支持參與活動。

回望這兩年間，本會也舉辦了多項活動：大型的有會慶、新春團拜，長期的有太極班，小型的有太極分享會、摺紙班、插花班，和最近一次的美味甜點的烹飪班等等，都受到大家踴躍報名參加，熱烈支持，令本會各委員都感覺到士氣增加。

本人在這也繼續呼籲各病友會員，如有興趣加入委員這家庭，為「健糖會」出一分力，歡迎在 2016 年 9 月 26 日或之前，向糖尿科區姑娘或到本院五樓健康資源中心自薦申請成為委員，獲選之會員將安排參與本會委員會議。

謹祝

大家生活愉快！身體健康！
會務蒸蒸日上！

律敦治及鄧肇堅醫院健糖會
會長 李雲麗
2016 年 8 月 18 日



節目預告

再抖擻 向前行——健糖會 18 週年會慶暨第 9 屆委員會選舉

一年一度健糖會會慶即將到來。今年是健糖會成立 18 週年紀念，適逢健糖會委員會第 9 屆改選和履新。九九是中國人喜愛的數字，有天長地久的美好寓意，因此今年的主題是「再抖擻，向前行」，希望全體會員齊心協力，精神百倍地重新出發，將我們自己的會務辦得更加出色。



日期：2016 年 10 月 3 日（星期一）
時間：下午 2 時 30 分至 4 時 30 分
地點：律敦治醫院地庫一樓 3 號課室
內容：新一屆執委選舉、遊戲及小食
對象：律敦治醫院健糖會病友會員
名額：45 人（名額有限，先到先得）
費用：全免

截止報名日期：2016 年 9 月 26 日（星期一）

報名方法：請親臨或致電健康資源中心報名 2291 2511

智友夥伴培訓課程回顧

——「蒼智力量」計劃 第三屆 (2015-2016 年度)



李雲麗

本人有幸被推薦為「蒼智力量」計劃第三屆 (2015-2016 年度)醫院管理局港島東醫院聯網六間醫院中的律敦治及鄧肇堅醫院之病人組織代表。是次課程學習半年，目標是培訓病人領袖，為病人與醫院管理層建立一道橋樑，互相合作，為醫院和病人提供更良好的服務質素。

在這半年裡共有六次課程，培訓中心每次都安排不同課題給學員聽講，令大家對醫管局架構和香港醫療制度一一認識，例如：「病人領袖的角色」、「醫生和護士一天的工作」、「醫院質素管理、病人安全及醫院認證」和「感染及應急事務的安排」。

另外，參觀了應急部重大事故控制中心：全香港 24 小時任何一處發生重大事故，負責的工作人員便要通知各有關醫院隨時候命，準備危急應變運作，又要與其他相關如消防局和警察部門的緊密聯繫，又緊張又要小心行事，不容有失，非常忙碌。又參觀了廣華醫院的膳食部和藥房的運作，還特別安排學員參觀他們二樓的文物館，館裡存放了清朝後期很多名官名人送贈的牌匾，令觀者眼界大開。



在這些課程中，最為吸引便是邀請到資深傳媒人李燦榮先生主講的「公共場合溝通技巧」，在他主講中的兩個小時，他說得精彩非常，完全沒有冷場，用非常簡單的技巧，便可明白與人如何溝通，重點是要有五大學問：「智、信、仁、勇、嚴」。當自我介紹時，可用 1..2..3..4..5..簡單排敘方式，便可以很清晰地簡介自己。

2016 年 5 月 17 日，第三屆畢業典禮在醫管局大樓 M 樓舉行，邀請了醫院管理局行政總裁梁栢賢醫生為主禮嘉賓並頒發「蒼智大使」委任狀。每位畢業生可邀請一位親友參加到場，我也邀請了健糖會會友何慕貞女士出席，一起歡樂。在這我也要向健康資源中心嚴姑娘和鄭姑娘，糖尿病區

姑娘等致謝！多謝她們的推薦和鼓勵，令我人生中更上一層樓，希望日後能回饋為病人和醫院，多出一分力。



活動花絮

動動手，給自己一個美麗的瞬間

劉麗北

【本刊綜述】情緒愉悅是糖尿病人穩定血糖的重要因素，因此健糖會經常組織一些舒緩身心健康的活動，例如摺紙班、插花班這些簡單易學的手工勞作學習班。



摺紙班

2015 年底，健糖會舉辦過摺紙班，程麗鶯女士教導大家摺疊聖誕樹和聖誕老人，參加的「同學」都興致勃勃地用花紙摺疊成一株株聖誕樹，匯集在桌面上，好像歡樂的仙人一片夢幻樹林裡。學員們看到自己的成果，都很開心。意猶未盡地希望能夠再學習摺疊其他的紙藝品。



經過各方面的努力，機會又來了。2016 年 6 月 17 日，為了迎接端午節，健糖會安排了一次用紙摺疊糉子的應節活動。紙糉子是很多上了年紀人的童年回憶，一長條紙疊成一格格三角形，向前滾動摺疊，最後疊成五個尖角的紙糉子。還可以把五、六個糉子穿成一串，掛在胸前。從前老人家還會在紙糉子中間包裹一點中藥，隱隱約約散發出陣陣藥香，有驅除蟲蟻、闢除毒氣的功效。

插花班

將大自然的美麗花朵搬進家裡，近距離多角度慢慢欣賞，這是很多人的願望。健糖會在 2016 年 4 月 13 日舉辦「閒情小聚弄花姿」的插花班，邀請了義務導師紀鴻玉女士教大家插放桌花。



香港的鮮花來自世界各地，價錢有昂貴，也有比較便宜。糖尿病人學習插花，主要是通過活動舒緩情緒，花卉成本太高不適合，於是選擇了比較大眾的紅色玫瑰和粉色小叮花。

選好主花後，還需要不少陪襯材料，健糖會委員按照導師紀女士的要求，購買了綠泥、鉛絲、白色星星花等。大家邊看邊學，跟著老師動手做，兩個小時之後，一個個美麗的花座誕生了。



會員心聲

來吧！成為本會新委員

譚國楨

早於 1997 年 9 月成立的「糖尿病人互助小組」，一年後的 8 月，改名為「健糖會」，這個病人及病人家屬小組，到今天不經不覺已過 19 年了。

回想這 19 年之情景，人手充足，活動眾多，正所謂人多好做事，有過不少歡樂，不時自行舉辦聚餐和旅遊。當時行政之架構，已設有十幾名委員，大伙兒齊心合作辦事會務，盡情開辦興趣班，如太極班、書法、手工藝、烹飪班、分享會和營養講座等。

不過，由於身體健康理由，本會流失了好幾位委員，到現在資深有為的舊委員只留下幾位了。如此這樣的環境中，敬請各位熱心的會員從速報名，成為本會的委員，參加我們這個大家庭的工作，將這個有 19 年光輝的「健糖會」繼續進展，再過不止十九年。

糖尿病人的甜美食品



2016 年的 8 月 3 日，健糖會在資源中心的五樓活動室舉辦「美味甜點」講座。

非常榮幸地邀請到律敦治醫院膳食部的張軍柏廚師現場教大家做兩款甜點，包括「芒果班戟」和「士多啤梨乳凍」。這是經過醫院營養部多位營養師嚴格計算，適合糖尿病人食用的甜品。



參加的會員很多，當大家看到張廚師現場製作甜品的每一個細節，又能夠即時品嚐張廚師前一晚為大家準備的幾十份甜品時，都很激動。有位年紀約九十多的會員說：「已經好多年沒有吃過甜品啦！真好味！」

一、士多啤梨乳凍（4 人份量）：

1. 8 粒士多啤梨加 30 毫升清水攪拌機打成草莓汁。另用 50 毫升水煲滾，撒入魚膠粉，煮溶。脫脂奶 240 毫升煲至微滾，加入士多啤梨汁和全部魚膠粉溶液，再加海藻糖調味。
2. 攤冷後，加入原味乳酪 150 毫升攪拌，倒入杯中，放進雪櫃凝固。
面上放半粒士多啤梨作裝飾。



二、芒果班戟（4 人份量）

1. 班戟皮：第一步，先將低筋麵粉 50 克（8 湯匙）、脫脂奶粉 5 克和海藻糖混合。再加入蛋白 2 隻和 1/4 茶匙油，一邊攪拌一邊加入 100 毫升清水，充分攪成稀麵糊。第二步，不粘鍋中火加熱，用紙巾沾少許油抹勻鍋面，倒入 1/4 麵糊，麵糊攤成圓形，一面煎至金黃，翻過來再煎另一面，即成薄餅。



2. 芒果餡料：第一步，將海藻糖 10 克，蛋白 2 隻，脫脂奶粉 5 克，澱粉 5 克，清水 110 毫升，用小鍋細火慢煮，期間攪拌煮到餡料粘稠，之後將餡料放入雪櫃冷藏。第二步，把芒果 1 個起肉切碎，混入之前冷藏過的餡料內。

3. 包裹成型：平攤開一張班戟皮，放一匙餡料在中央，四面摺疊包實餡料，成枕頭形狀。面上淋少許芒果汁作為裝飾（芒果汁：芒果肉打茸加清水及海藻糖煮滾而成）。

本文摘自《美味醫食（一）低脂篇》（2004 年 5 月第 2 版），內容僅供參考。

糖尿病人可以正常生活

很多人確診糖尿病時，都會感到彷徨，就像一艘出海的小船，不知將會遇上多少風雨。其實不然，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準，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準；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

王家海醫生

本文摘自《頭條日報》(2015年6月5日)，內容僅供參考。

林村旅行日記

作者 譚國楨

2016年3月12日(星期六)早上，陰天有霧，適逢是2016病友互助小組的春季旅行，正是我們出外活動的好時光。本來我不打算參加今次的一日遊，因為我早已報名參加同一日的「糖尿病併發症」的講座，但是後來在病友的勸說下，終於友誼戰勝了講座，我將講座改於4月才去聽。



9時許到了集合地點，發覺少了些熟識的病友參加，有很多老友記都沒有出現。以往總有三部旅遊車裝滿人，今日只得兩架車。一陣陣熱情的「早晨！早晨！」的歡欣聲，填滿了復康花園門口，各位病友握手互相問好，使我頓時覺得友誼情懷全都湧現在我心頭。

第一站就是林村許願樹，許願樹啊！好久不見的許願樹，現今枝枝桠桠上掛滿着飛碟和許願書，多肥壯、多青綠、多壯觀、多雄偉！認真一看，原來這棵是人造許願樹！

早幾年前，原本的真樹已不經負荷，快將倒下，政府將它搶修培植，成為受政府保護文物，還在旁邊建造了一棵人造許願樹，以作信民許願祈福使用。為了滿足遊客和信徒，當地村民特別修葺廟宇神像，還加建了許多新景點，如巨大的福祿壽神像（上圖）。

最後一站是參觀房協長者安居資源中心，亦是最值得去看的景點，展覽內容建議市民多加留意長者家居生活上的環境安全設施。內容分有五大重點：(一) 視覺方面、(二) 聽覺方面、(三) 觸覺方面、(四) 體能方面、(五) 記憶方面，以上五種情況，各用先進科技安裝一些安全設備：例如用燈光顏色以示危險情況，火警鐘的聲音大小以示意外；裝有時間掣的電磁爐---以免忘記熄爐；用電動廚櫃升降取杯碟---以減輕體力；還有腦部訓練和記憶遊戲等等，這許多樣的設備都非常有用可行，但安裝費亦非一般市民可應付。若能做到價廉物美就好了。

旅遊見聞

淺嚐台灣原住民的野菜餐

劉麗北



靠山吃山，靠海吃海，本年6月去了次花蓮。新建的東大門夜市，有「原住民一條街」。台灣花蓮的布洛灣原住民在自家大排檔門口，擺放了許多罕見的海裡的食材，如情人眼淚、海香菇等...

有些「山珍」也從沒見過。半天筍是檳榔樹的心，砍了樹才能取出一小截心，非常難得。牧草心是給牛吃的狼尾草的心，也是罕見的食材。

我最喜歡的是山蘇，這是寄生在樹上的植物，三角鏢刀似的外觀，邊緣有尖刺，口感清新爽脆。還有當地人稱為「車輪」的苦瓜，細長的「水蓮心」，味道像西葫蘆的「木鱉子」。眼大肚子小，看看哪種都驚喜，卻沒本事一次吃那麼多，但願今後有機會再試過。

布洛灣		桌號	外帶	日期
熱炒類	單價	數量		
檸檬酥蝦	300			
月桂魚炒山蘇肉	250			
蚵仔煎	150			
情人眼淚	150			
西瓜酥蛋	150			
山產類	單價	數量		
水蓮	150			
絲瓜蚵仔	200			
綜合野蔬	200			
桂竹筍	200			
牧草心	150			
秋葵	150			
車輪	150			
木鱉子	150			
晚香玉	200			
野山菜	100			
飯類	單價	數量		
雞炒麵	80			
白飯	10			
山產類	單價	數量		
山產龍蝦	250			
山產肉	250			
炒麵	200			
薯條	250			
炸物類	單價	數量		
滷味	200			
滷味	250			
滷味	100			
湯類	單價	數量		
剝皮辣椒雞	350			
麻油雞	500			
燒酒雞	500			
香脆雞湯	500			
蚵仔湯	200			
蚵仔湯	150			
綜合野蔬	200			
鮮魚湯	時價			
海鮮類	單價	數量		
秋刀魚	250			
鮮魷	200			
鮮魷	250			
海魚	時價			
小章魚	200			
透物類	單價	數量		
魚下巴	100			
秋刀魚	100			
鹹豬肉	200			
鹹豬肉	100			
燒鰻	200			
燒鰻	100			
燒鰻	100			
燒鰻	120			
燒鰻	300			