



# 健糖會通訊

二零一六年 第四期



## 會長的話

今次「健糖會」第九屆委員會有賴各委員支持，本人獲選連任會長一職，本人會秉承「健糖會」宗旨，與各委員一起繼續努力合作，令大家可在抗糖尿病方面，除了醫護人員之藥物幫助，還有我們「健糖會」會在同路人上，為大家一起分享對糖尿病的認識，用正確的態度面對病患。  
另外，還會繼續舉辦各類有益身心的活動，增加大家對身心健康之認識，希望大家能夠多多支持參與。

謹祝大家

努力抗糖，向目標進發！

律敦治醫院健糖會

會長 李雲麗

2016年11月5日



## 圖說新聞

←律敦治及鄧肇堅醫院醫院行政總監鄭信恩醫生（中）出席健糖會 18 週年會慶，並為兩年來義務服務健糖會會員的興趣班導師頒發感謝狀。圖為摺紙班導師程麗鶯（右一）

↓出席會慶嘉賓（由左至右）：（左三）、營養部主管李奕嫻姑娘、醫務社會工作部社會工作主任嚴建欣姑娘、糖尿病科梁凱迪醫生、綜合內科及內分泌科主管梁彥欣顧問醫生、醫院行政總監鄭信恩醫生、糖尿病科王天慧醫生、糖尿病科專

科護師區家燕姑娘、糖尿病科陳詠珊姑娘及杜麗琴姑娘。



## 兵強馬壯，抖擻向前

——健糖會換屆，第九屆委員會選舉成立

文/圖：劉麗北/陳建文



糖尿科專科護師區家燕姑娘（左一）、醫務社會工作部社會工作主任嚴建欣姑娘（右一）與新晉第九屆委員合影。

【特別報導】2016年10月3日律敦治醫院病人組織「健糖會」第九屆委員會之選舉活動，在該會十八屆會慶活動上，經全體與會會員一致通過成立。

2016年10月25日，第九屆委員第一次會議確定委員的分工安排，由區家燕姑娘確實。這一屆委員人數共九位，是健糖會成立以來人數第二多屆別，在未來兩年裡為會友舉辦更多更合適的活動。

會長：李雲麗	副會長兼財務：黃志佳
文書：譚國楨	康樂：高寶清（太極）、何慕貞、胡鎮圭（怡情）
編輯：劉麗北（正）、何慕貞（副）	聯絡：阮綺嫻、李兆卓

### 節目預告

#### 新春財神賀卡——趣味手工摺紙班又開課啦！

日期：2016年12月28日（星期三）

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號研討室

對象：本會病友會員

內容：以手工紙摺製財神賀咭

費用：全免

名額：15人（名額有限，先到先得）

義務導師：程麗鶯女士

報名方法：請親臨或致電健康資源中心報名 2291 2511



## 委員心聲（排名不分先後）



**李雲麗** 本人深感榮幸連任第九屆會長一職，希望繼續得到各委員支持，發揮互助團隊精神，為「健糖會」安排更多不同類別活動，加強病友興趣參與活動，以增進會員間之聯繫和透過分享提昇互助精神。更希望繼續得到醫護人員和健康資源中心之支援協助，達到醫患同心的目標。



**黃志佳** 健糖會又換新一屆委員了，雖然保留了大部分舊委員，但也增加了三位新委員，是近幾屆人數最多的一屆。希望在新人事，新思維下，令本會增添新的活力，共同努力，為會員病友做好服務工作。



**高寶清** 每逢星期四早上八到九點，在醫院復康花園，總會見到「健糖會」的旗仔在花園門口飄揚，那是健糖會的不間斷節目：「楊式太極 24 式」鍛鍊時間。我作為導師也在復康花園教授太極堅持了十五年以上，大家稱呼我「高師傅」。適當運動對糖尿病人很重要，我很樂意繼續為大家服務。



**譚國楨** 大家都稱呼我「哈利叔叔」。因為我加入健糖會足足十八個年頭。在健糖會委員中，以年紀和會齡來看，我都是「叔叔輩」的人了。在健糖會經歷過許多歡樂的日子，亦有過失落的時候，更有不少爭拗和勞氣。雖然有種種情節和曲折，全靠一班資深委員，不辭勞苦為健糖會服務，支持到今日。今次「健糖會」選舉第九屆委員會，這個大家庭迎來幾位新委員——年輕的生力軍會為委員會帶來活力。更恩得本院行政總監鄭信恩醫生，對本會加以關注，以及健康資源中心對本會的支援，我們將作出更大的發展，再抖擻，向第十九週年努力進發。



**何慕貞** 我在健糖會已經很多年，大家對我也很熟悉。這次繼續當選為第九屆委員，我都不知道該說些什麼了。剛才和會長雲麗說笑，她打趣地說，你是健糖會的「經理」呀！她的意思是，在會裡，不論內部外部的「經」我去處「理」。這是一句搞笑的說話呢！最後，我繼續在會裡跟大家一起玩，開開心心支持健糖會。

**李兆卓** 2006 年開始，認識了好幾位朋友，他們很熱心健糖會工作。每年有幾個固定的節目，例如會慶、新春團拜，一大班人聚會，有小食、有表演、有遊戲、有抽獎，十分有趣。有時人手不夠，我也會參與一些工作。好多活動都很有意義，例如書法班、太極班、飲食講座、運動班及插花班等等。現在我正式加入委員會，會抽出更多時間做會務工作。



**阮綺嫻** 很開心和榮幸，能成為健糖會的委員。雖然我已退休，但還是有些工作要做，在將來的日子裡，我會安排好自己的時間，爭取多些時間來做健糖會的義工工作。因為我認為，這不但是為病友服務的事，也是為自己增長知識的好機會。希望得到各位有經驗的前輩多多指教。

**胡鎮圭** 本人有幸參加健糖會並成為第九屆委員會的委員。第一次參加的我，雖有心投入，但畢竟資歷淺薄，很擔心做的不夠完善。但是，看到糖友委員們熱情付出，真誠為健糖會出力、出時間、出主意，我深受感動。我也會盡我所能，同糖友們一起共同努力，把健糖會搞得有聲有色。



**劉麗北** 時間真是過得飛快，參加健糖會五年多，開始參加健糖會的義工工作，是因為當時剛退休，如何度過餘生？有點不知所措。參加了五年健糖會工作之後，我自己感覺前半生的文字工作經驗有了發揮餘熱的地方，每年數期的健糖會通訊盡量信息性、知識性、趣味性兼顧，我也從中學會遣詞造句更規範和嚴格了。

# 再抖擻，向前行

## —— 健糖會成立 18 週年會慶暨第九屆委員會換屆選舉

每年金秋 10 月的第一個星期是健糖會成立的紀念日子，今年也不例外，2016 年 10 月 3 日，「再抖擻，向前行」健糖會成立十八週年會慶暨第九屆委員會選舉及履新活動在醫院地庫一樓舉行。

會員們絡繹不絕地來到會場，許久不見，「你好嗎？」一聲聲問候，場面氣氛溫馨。今次活動有兩大亮點，一、是新一屆第九屆委員會將增加三位新人，人多好辦事，佈置會場也顯然輕鬆起來。二、是醫院也有了新領導，並實施了對病人組織的管理的新辦法，會務工作將會比過去更有條理。這也是健糖會首次獲得健康資源中心津貼舉辦會慶活動。

醫院行政總監鄭信恩醫生在百忙中抽空出席今年會慶，並且為第八屆委員和興趣班導師頒發紀念證書。一張簡單卡紙，11 位獲得者都感到十分光榮。有十位嘉賓來到會場，包括已經晉升為東華東院資深護師的黃淑芝姑娘都回來探望大家。



鄭信恩總監會上發言



坐式太極十二式表演

人老先老腳，年紀大了，站立做運動時感覺辛苦吃力，而運動是糖尿病人必須堅持的。有理工大學太極老師為腿腳不便的病人研究設計了「坐式太極」，從傳統太極拳招式中汲取精華，別具匠心地改為坐在椅子上鍛鍊。健糖會有會員特意去學了「坐式太極十二式」。並在較早前醫管局東聯網舉辦的「舞動健康」比賽中，獲得「最合拍獎」。這次會慶，特意給會員們做匯報及表演。果然，動作大方舒展，整齊自然，不負盛名。

財務委員黃志佳報告一年來的財務狀況，醫院高層領導很重視病友組織的活動，以後無需四圍籌款來支持會務活動。健康資源中心的嚴姑娘說，儘管現在醫院對於病人組織的活動會有財務上的資助，但是還需要各個病人組織做好財務賬目，財務一職還是必需及有事可幹的。



會員們饒有興趣地一起耍太極

為了令會慶氣氛更加熱烈，有嘉賓和會員主動捐助本次抽獎禮品，他們分別是黃淑芝姑娘、病友會員黃梅芬、蕭艷珍、袁燦明及何慕貞等人。

經過全體會員一致通過，第九屆的九位新委員成功當選。大家表示，在未來的兩年內，一定抖擻精神，為健糖會及會員設計更好更有趣的活動，讓大家心情舒暢地再向前行。（文/圖：劉麗北 / 陳建文）





## 醫患交流有成果

作者 何慕貞

2016年10月5日我參加了醫管局與病友組織舉辦的交流會。我建議將血糖試紙放入藥物名冊內，減輕糖尿病人自費購買的負擔。醫管局給出了回覆：糖尿試紙並非治療疾病的藥物，如病人只驗血糖而不配合健康的生活模式，其病情亦不會得到改善。醫管局現正跟非政府組織合作推行「病人自強」計劃，指導病人控

制疾病的知識，鼓勵訂立健康生活目標，包括做運動、注意飲食和控制體重。

我問：糖尿藥"DPP4 抑制劑"，有些病人要自費購買，此藥物價格較貴，有什麼辦法解決？張偉麟醫生回應，今年有兩種糖尿藥會放入藥物名冊，DPP4 抑制劑是其中之一。

此外，醫管局有一個很好的推展計劃：普通科門診公私營協作計劃。醫管局於2014年在觀塘、黃大仙和屯門區三區推出普通科門診公私營協作計劃，旨在為需要長期在普通科門診覆診的病人提供選擇，讓病人可接受社區內的私營基層醫療服務，計劃會邀請患有高血壓及/或糖尿病（或附帶高血脂症）而病情穩定的醫管局普通科門診病人自由選擇參加。在計劃下，每名病人每年可享有十次資助門診服務，每次就診只須繳付普通科門診服務的收費45元（按照政府憲報所列）。若雙方同意，病人可選擇自費接受私家醫生提供的進一步服務和療程。醫管局將由2016/17年度起分階段擴大計劃的範圍至東區、南區及灣仔。



## 活動花絮

### 醫院東聯網糖尿科運動會

作者 何慕貞



2016年9月17日健糖會參加了東華東院及港島東醫院聯網糖尿科運動同樂日。項目包括：「舞動健康」羽毛球、乒乓球、團體比賽、遊戲活動等等。

「舞動健康」環節，我好榮幸參與了三個會的比賽：首先是自己律敦治醫院的健糖會，第二是復康會的飛糖兒會，第三是東華東院健誼糖尿康復會。律敦治健糖會在舞動健康環節，以「坐式太極十二式」參與，七人的動作整齊劃一，獲得「最佳拍團隊獎」。

下一節是乒乓球比賽。僅僅練習幾個月，我從一竅不通的「門外女」，在病友細心的教導和自己努力的練習下，竟能僥倖取得乒乓球女子單打季軍，給我極大的信心和鼓舞。

律敦治醫院的健糖會真的不弱！羽毛球王和進、陳諾中榮獲男子雙打亞軍，乒乓球男子單打冠軍蒲沛安，亞軍梁偉耀，季軍杜志剛；女子單打亞軍胡鎮圭，季軍何慕貞。



當天大家都好友誼地玩了一整天。希望這活動每年舉辦，令到病友保持運動，有利健康！