



健糖會通訊

二零一七年第一期



會長的話

雖然雞年正月已過，但是古語有說，十月都是拜年時。所以我也不怕遲，在這裡向大家拜年，祝福大家身體健康，萬事如意，血糖平穩。

2017年活動項目一籬籬，頭炮：新春團拜反應熱烈，得到各位支持，已完滿結束。第二炮：4月19日分享會，希望各位留意海報，名額有限，盡快報名。

近來天氣反覆，一時急降至攝氏10度，一時回升到23、24度，敬請大家注意加減衣服，保護身體健康。

律敦治及肇堅醫院健糖會
會長 李雲麗
2017年3月20日

《迎糖點滴》分享會

日期：2017年4月19日（星期三）

時間：下午2時30分至4時30分

地點：律敦治醫院五樓C座健康資源中心

對象：律敦治醫院糖尿病新舊病人及其家屬

名額：20位

內容：新老病患者暢談個人應對糖尿病的經驗和心得
（已邀請區姑娘出席片刻）

費用：全免（包括簡單茶點）

查詢及報名：律敦治醫院健康資源中心（電話：2291 2511）

請即報名參加



活動花絮

醫管局「喔嚶叫，新春團拜齊歡笑」見聞錄

圖/文 劉麗北

醫院管理局每年春節舉辦新春團拜，邀請與醫管局有工作關係的一些機構、組織等參加活動。「健糖會」只是律敦治醫院資源中心屬下的一個病人組織，卻有幸連年獲得邀請參加這個盛大的歡樂聚會。今年五位執委在雲麗會長帶領下，參加丁酉年醫管局團拜。醫管局大堂團拜現場千人歡聚一堂，場面熱鬧。

高永文局長來了，他致辭感謝大家對醫管局工作的支持，也祝願大家雞年順利。新春團拜不止有中西式點心供應，它的攤位遊戲總是吸睛之作。因為由此可以參悟主辦者的辦事理念。攤位內容年年不同，卻又符合中國喜氣洋洋賀新年的傳統，體現出設計人的功力。前幾年有扭氣球公仔、漫畫人像，字花書寫等內容，至今大家還津津樂道，念念不忘。

今年的攤位有捏麵人、畫糖花、做燈籠，和最多人參與的猜燈謎。猜燈謎是中國元宵佳節的傳統習俗，有上千年歷史，生活在現代社會的我們，親身參與機會倒不多。醫管局新春團拜再現這個聚眾猜燈謎的場景，令人好感動。猜燈謎目的是帶動歡樂氣氛，所以燈謎題目大都不難，猜中者獲得一枚襟章作紀念。數百張燈謎被猜中者一張張地揭走，主辦者又及時換上一批新燈謎，這是個皆大歡喜的新春節日。



公雞糖畫 / 卡通燈籠 (左至右)



健糖會委員 (部分)

「雄雞高唱新春來」——健糖會丁酉年新春團拜記趣

作者 譚國禎

我每年都有幾次煩惱，凡健糖會有活動時就會發生。今年第一炮轟過來就是「雄雞高唱新春來」新春團拜，年年都要搞新意思，想新節目，選購好吃不超標的食物，選取應節易做的遊戲。雖然已有很多委員動手計劃，或預備禮物和佈置場地，留下來給我那些文書編印和寫寫花絮等這正是我可以接受的輕易的工作。可是我還會經常執筆忘字，不時要另選其他詞語，所以會有詞不達意之患，請多多包容。

2017年2月14日，本來我們幾位委員約定在團拜前，先去茶樓午膳，但當天上午我有電腦課程，因此我變作離群鳥。到了下午2時許，在醫院地庫一樓遇上了高寶清，他每次活動都是早到的熱心委員。走進三號課室，噢，已有好幾位會員在場工作着。上次會慶標題有錯字，搞得很窘。這次首先把標題「雄雞高唱新春來——丁酉年新春團拜」字樣小心地貼在牆上中央，看來多麼有神韻，誰敢說我們委員中沒有文才。

說到燈謎遊戲，這次謎底是四字祝福語。話深不深，話易不易，我本來有些抗拒，這題目不是猜謎語，而是考文學！原來我的想法錯了，它實有燈謎之風格，亦有燈謎之思考，當時大家都玩得很開心投入。最後的高潮是抽獎，抽到大獎，固然歡喜，如果抽到一隻毛公仔，不知那位仁姐心情怎樣，但我就是上年的得獎者，當時我身為八十歲長者，得着熊貓毛公仔，我呆了幾秒，轉心想，抽獎為了搞氣氛也就笑了。



醫院管理局「e藥通」新增功能

2017年1月14日醫院管理局（醫管局）推出流動應用程式「e藥通」的加強版，新增藥物標籤掃描功能，為病人即時提供藥物資訊。

醫管局發言人表示：「病人可透過程式新增的『我的藥物』條碼掃描功能，掃描公立醫院和診所藥劑部／藥房所配發藥物標籤右方的條碼，即時讀取有關藥物的名稱、主要用途和可能出現的副作用等資訊。此功能還有提醒用藥須注意的『一般用藥須知』的基本資訊。」

是次「e藥通」的加強版，目的是方便市民隨時獲取所需藥物的資訊。醫管局會在首階段提供糖尿病和心血管疾病藥物的資訊，並會於今年內逐步涵蓋醫管局藥物名冊內其他口服和透過吸入器使用的藥物。發言人補充說：「醫管局稍後亦會在程式內加入多媒體資訊，包括輔導病人使用藥物的錄像和錄音等，令資訊更為清晰易明。」

「e藥通」自2014年推出取藥狀況的功能，目前已涵蓋所有公立醫院專科門診藥劑部／藥房。病人在程式內輸入輪候籌號後，隨時隨地可查閱其籌號的配藥情況。當其藥物配妥時，程式可按指示發送提示訊息，讓病人在等候取藥期間，更靈活地安排和運用時間。

市民可透過「Apple App Store」（需要 iOS 8.0 或以上版本）或「Google Play」（需要 Android 4.2 或以上版本）平台，免費下載「e藥通」應用程式，程式備有中文繁體及英文的語言選擇。已下載「e藥通」的市民，亦可透過更新程式使用上述的新增功能。

摘自 醫管局新聞稿

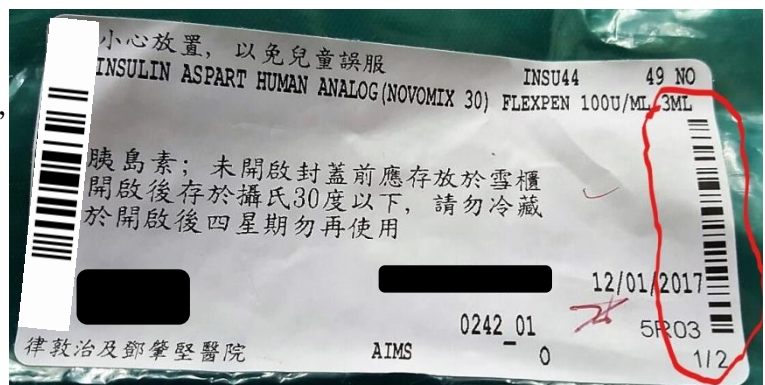
「e藥通」功能使用後感

作者：李雲麗

「e藥通」這功能是由醫院管理局設定的流動程式，之前只可用於藥房部方便市民知道大約取藥時間，無須在藥房久等。

現在新增「我的藥物」可透過藥物標籤右方的條碼（見右圖右側畫圓圈處），便會出現藥物名稱、主要用途和可能出現的副作用。

當我試用後便有驚喜，最主要不是藥物可幫助我的病患有幾多而是它的副作用有幾多。又當你第一次吃新藥時讓你知道最初的反應，無須恐慌，可將結果和醫護人員商量，把藥物調整可接受的份量或轉其他藥物。更讓我們對藥物了解更多，對康復更加有幫助。



怎樣才算「少食多餐」？

律敦治醫院糖尿病科護士 區家燕

編者：糖尿病人應該很熟悉醫生的叮囑：「少食多餐」。為什麼要這樣做？怎樣才算「少食」？怎樣才算「多餐」？具體又有哪些經驗和規則可以遵從？律敦治醫院糖尿病科護士區家燕姑娘給我們具體講解。

區姑娘：飲食定時、少食多餐是穩定血糖及有效長期維持理想體重的飲食策略。具體來說，“少食多餐”即是減少每一頓飯的進食量，然後增加進餐次數。這樣既可有效滿足人體對食物的慾望，減少饑餓感，亦能更好的控制食欲，達到減肥的目的。

編者：請您介紹「少食多餐」的攻略。

區姑娘：少食和多餐是互相影響的，不可偏頗。要做到少食多餐有幾點攻略給大家參考。一是確保每日三餐或以上，早餐尤為重要。二是餐與餐之間時間勿過長，約3、4小時便要進食（以上一餐開始進食的時間計算）。三是避免極餓時才進食。每餐進食速度放慢，最好吃半小時。每次進食只吃七至八成飽即止。四是多菜少肉，先吃菜和飲湯。選擇高纖維(如蕎麥麵、多穀麵包、乾果、麥片等)及低升糖指數食物。餸菜走芡汁或少芡汁，可延緩血糖上升，容易令人飽肚。

編者：「多餐」又怎樣理解執行？

區姑娘：大概於餐後2-3小時，可吃一些健康小食或水果，再待2-3小時後再進正餐。有人誤以為不吃早餐是「少食」，那是不對的，吃均衡早餐比那不吃早餐，更容易減肥成功。

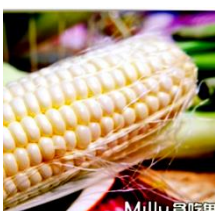
對於上班一族而言，如太忙碌無暇進食，可帶備含15g糖份飲料作為補充，例如黑加侖子汁每100毫升含糖11克；這盒果汁總重125毫升；或者低糖菊花茶，每100毫升含糖5克，這盒菊花茶總重量250毫升，兩者都低於15克糖分，此外還有不少低糖飲品如竹蔗茅根水都可以喝，以避免低血糖，這也算「多餐」了。當然「多餐」須避免高脂肪和高糖食物。



編者：您能再介紹一些適合糖尿病人的食物嗎？

區姑娘：健康小食的選擇不少，下面是一些日常生活中很常見的食物，都可以吃，但必須特別留意食物標籤上食物總體重量和100克食物中糖的含量，做一做算術，心中有數。

- 高鈣無糖豆漿
- 低脂/脫脂奶/乳酪
- 焗薯仔/番薯/栗子/粟米（半條）
- 無添加糖的乾果片(如蘋果片、提子乾)
- 高膳食纖維餅乾
- 豆腐花(少糖)
- 水果(蘋果、橙等（拳頭大）
- 燕麥片(麥皮)
- 壽司
- 吞拿魚/番茄雞蛋/低脂芝士三文治
- 雜菜沙律(少醬)
- 車厘茄
- 無添加糖和鹽果仁
- 全麥麵包/ 蒸饅頭



巧手摺疊財神來

作者 李兆卓



用「煥然一新」形容利是封摺疊財神，太貼切了。在香港，每逢過年都會有一大堆利是封剩餘，用過的，沒用過的都有，有些利是封特別漂亮，明知留下沒有實際用途卻不捨得丟棄。儲儲埋埋，櫃桶裡到處都收埋幾個。

2016年12月28日健糖會組織的《接財神迎彩鳳》的手工紙摺財神賀新春活動裡，我終於學會將利是封變身可愛小財神的技藝，摺成卡通的財神送給親朋好友，受到大家的歡迎。

義工麗鶯老師已經教過我們幾次摺紙，去年的聖誕樹、聖誕老人摺紙班，大家都玩得很開心。今年摺財神，形象可愛傳神，估計製作不容易。

我上小學時有過很簡單的摺紙體驗：總之要細心，每一個步驟都要跟足老師的教導，一條直綫，一個角度，正面反面都不可以搞錯。如果還有些不明白，練習多一兩次就可以了。

財神用不同顏色的方塊紙分開摺疊頭及身體，最後拼接黏貼完成。摺紙班學習的兩個半小時很快過去，手快的人可以完成兩個財神，手慢的也基本完成了一個。大家感覺漂亮極了，一起拍照留念。

義工何慕貞委員說，這麼漂亮的財神好應節，不如我們多做一些，送給健糖會的朋友做新年賀卡吧！我也覺得很有意義，滿口答應。於是，三四個人花了整整一個下午的時間，裁



開利是封，用兩個封摺疊一個財神，用不粘貼“福”字封口，最後走了好幾家文具舖，買到了大小合適的漂亮膠封袋。小心翼翼地將50個財神賀卡裝好、封實。裝在紙箱裡。留待健糖會新春團拜時送給大家每人一個。希望朋友們喜歡！



圖片新聞



義工們心靈手巧，用利是封做出各款燈籠吊飾，佈置春節的病醫院病房，小小心意，聊解病人思家之情。

健康飲食

翠花羹 (2人份量)



材料：西蘭花 6 兩，上湯 2 杯(500 毫升)，

蛋白 3 只，木耳少許

調味：鹽少許

芡汁：生粉 3 湯匙，水半杯

製作：1、西蘭花洗乾淨，切成小塊。

放入滾水煮熟，撈起。

2、煮滾上湯，放入西蘭花及木耳絲。

3、上湯滾起時加入生粉芡汁勾芡。加鹽調味。

4、倒入打發的蛋白攪勻。熄火。

裝盆。



注：本食譜摘自衛生署衛生防護中心《健康蔬菜食譜》第 1 頁資料製作。

節目預告

本屆健糖會活動安排已經落實。特在此預告各位會員。各項活動屆時將分別再次通知，歡迎各位會員留意，踴躍報名參加。詳情如下：

2017 年

- | | |
|------------------|--------------------|
| 4 月 19 日(星期三)下午 | 《迎糖點滴》分享會 |
| 7 月 24 日(星期一)下午 | 運動班 |
| 10 月 13 日(星期五)下午 | 十九周年會慶 |
| 12 月 13 日(星期三)下午 | 糖尿病看圖對話 (由糖尿科護士主理) |

2018 年

- | | |
|-----------------|------|
| 2 月 26 日(星期一)下午 | 新春團拜 |
|-----------------|------|

審 批：區家燕姑娘
編輯小組：劉麗北、何慕貞
印刷份數：400 份
健康資源中心協助印刷