



健糖會通訊

二零一七年 第二期



會長的話

不經不覺 2017 又過了一半，本會最近舉辦的活動將於 7 月 24 日(星期一) 進行，是次活動是運動班，詳情請參看以下節目預告。

提醒大家：必定要先行報名預先留位，不接受即場報名參加。

近日天氣酷熱，請大家注意要多喝水，出入冷氣地方要多加留意身體狀況。

律敦治醫院健糖會
會長 李雲麗
2017 年 6 月 20 日



節目預告

健糖會活動預告

『舞動健康』之『健坐篇』

日期：2017年7月24日(星期一)

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：健糖會病友會員(坐輪椅或行動不便者，可攜一位家屬)

費用：全免

名額：20位(先到先得，額滿即止)

導師：本院糖尿病科杜麗琴姑娘

內容：坐式健康操

(將運動融入日常生活中，安坐家中或工作間也可輕鬆地做運動)

備有小食

查詢及報名：健康資源中心(2291 2511)

活動花絮

七年滋養

作者 李兆卓

——第七屆義工嘉許聚餐後記

2017年3月17日晚餐時分，港島金鐘統一中心四樓名都酒樓熱鬧非凡，港島東醫院聯網第七屆義工2017嘉許聚餐在這裡舉行。

港島東醫院聯網包括東區尤德夫人那打素醫院、律敦治及鄧肇堅醫院、東華東院和春磡角慈氏護養院、長洲醫院、黃竹坑醫院、家庭醫學及普通科門診多家醫院，有提供義工服務的團隊和個人。

義工得獎的項目包括『服務年資獎』、『勤到服務獎』、『團體服務獎』三大類別。看了統計數字才知道，僅僅東聯網幾家醫院裡，恆常參加服務的義工竟然高達3200人。聽說第一屆，也就是六年前，義工人數是1713名。如今義工人數增加幾乎一倍；服務時數也從8萬小時上升為12萬小時，多了願意無償付出自己時間和愛心幫忙的人，值得鼓舞。



健糖會部分參會義工

義工嘉許的嘉賓發言是港島東聯網的總監劉楚釗醫生。他說：“『滋養』培育義工非常重要，透過病人資源中心的義工服務團體將養份灌輸給義工，讓義工茁壯成長，能有知識、技巧和信心提供不同類型的服務，從而滋潤病人心靈、支援醫療服務。而栽培義工成長的養份更是多元化的，包括：持續學習、同理心、和諧等等，吸收這些養份後，能推動義工服務發展更具質素及深度。滋潤病人心靈，也豐潤自己生命的價值和意義。”

當晚每位勤到獎的義工有手動按摩器作紀念。而年資獎則分為金銀銅三級。我獲得了五年銅獎。上面還撰刻了我的名字，我感到十分光榮，我暗下決心，有心有力，要爭取得到十年的銀獎，甚至是20年、30年的金獎！

壓軸大抽獎是高潮，健糖會的前會長哈利叔有幸抽中大獎，一個名牌電飯鍋，大家都為他高興，他也是獲獎的一名資深老義工。





擊鼓傳情初體驗

作者 何慕貞

2017年5月14日糖尿聯會主辦的關注糖尿人士會議在九展舉辦。標題是講「糖老虎」，「糖」出沒注意！雲麗和我參加了其中

《全城鼓舞健康操》的才藝表演。

我是第一次接觸這種叫“太鼓”的打擊樂器。初時都有一點兒怕怕，因為鼓很大，聲音很響。據說擊鼓是很好的運動，是陶冶性情，釋放壓力的好途徑，還能防止記憶力衰退。這次全程擊打4分鐘，需要記住不少節拍和擊鼓的不同位置。為了記住幾百個擊鼓節拍，我自己編了口訣“12345---啪啪啪.....”很快記住了全部的節奏和節拍，越打越澎湃、精神越興奮。真是聲勢浩蕩激情洋溢的一次體驗。

這次是由多位不同人士：醫生、護士、物理治療師同糖尿病人一齊參與打鼓，合拍不錯。喚起更多病人投入運動，全城參與坐着舞動“健坐控糖篇”！這次參加打太鼓的體驗實在難忘。

體驗“黑暗”

作者：李兆卓

2017年5月27日，我參加了律敦治醫院健康資源中心的病友體驗工作坊《黑暗中的對話》。這次活動長達75分鐘，館內設置五個真實場景，讓參加者在黑暗中用其他感官去探索四周環境，感受其獨特的質感、聲音、氣味和味道。這是1988年由德國海勒奇博士創立的體驗活動，既是輕鬆愉快的娛樂活動，又能讓公眾在遊戲中理解視障人士的困境。

場館設在美孚，我們8人一組，每人發一根黑白手杖，由視障的導賞員帶領進入“旅程”。最初右手拿杖，左手摸牆。腳踩草地，說是到了公園，摸到樹葉、欄杆、繩、水泡，聽到水滴聲，過橋時，感覺到橋身輕微搖動。然後在導賞員扶持下，下階梯上了船。在船上又感覺到波浪起伏，微風拂面，小鳥啾啾，就是啥也看不見！

上岸後去行大街。聽見車行聲、交通燈聲。此刻導賞員拿出生果給我們摸和聞，我辨認出有蘋果、橙、柚、檸檬。過了馬路去商店買小食，在黑暗中交易，交錢和坐在長椅上吃小食。最後去“聽”電影！漆黑的影院，大家摸著自己椅背上的號碼坐下。聽到放映的片子中有海浪、沙灘、森林、歌聲和跳舞聲。離開影院，導賞員帶領大家走向光明世界。大家都鬆了口氣。

這次體驗活動，對糖尿病人意義尤其大，大家都說要做好控糖，不要糖尿上眼。



活動花絮

“迎糖點滴”分享會後記

作者 黃志佳

久違的健糖會分享會，終於在 4 月 19 日完成了。報名參加分享會的會員很踴躍，短短幾天報名者就超過預定的 20 個名額。大部分人是熟悉的“舊雨”，不足的是“新知”（新病友）較欠缺。現場頗熱鬧，病友們相互問候，介紹自己的近況。

分享會分為四個環節。開首糖尿科區姑娘與大家分享一些大數據。原來隱性糖尿病患者日益增加，我們除了做好自身的健康管理外，還應當多加留意身邊的人，多加提點，及早預防。第二個環節是健糖會病友分享自己抗糖心得。這些年紀八九十歲的老人家，患糖尿病歷史已經幾十年，現在糖尿指標控制得都比較理想。這些真人真事現實經驗的分享，對大家都很有意義。哈利叔還將他的控糖故事整理成文（見下文全文刊登）。



第三個環節是根據醫護人員的建議，介紹一款魚仔餅乾。健糖會的老會員，都知道購買小食前，先看營養標籤，每 100 克食物含的糖分越低越好。這款魚仔餅就合乎要求了。精神壓力對糖尿病也有不良的影響，所以最後一個環節是會員程麗鶯教大家用紙摺疊袋鼠來舒緩情緒，鍛煉記憶，以及操練手指的靈活性。會員們表現非常雀躍。所以，本會將多增加一些手工藝班，以作會員互動和交流之用。



醫患互動

我的29年糖尿病

作者：譚國楨



我患糖尿病 29 年。回想我在 55 歲之時，當我第一聲聽到我有糖尿病的時候，我只是呆了一呆，好驚嗎？唔驚，我根本不知驚，因我不認識『糖尿病』，而且公司醫生開了藥給我說『沒事的，放心啦』她繼續說『食了藥，戒食糖果汽水啦』加上我當時精神好好，沒有任何病痛的地方，很快就忘記了。這樣又過了幾年，繼續在外食快餐，清晨 8 時返工，晚上 8 時放工，除了日間在寫字樓工作，晚上在家睡覺外，沒有空閒的時候，沒有旅遊和運動。直到有一天，醫生對我說『你的血糖很高，又不能再加藥了，你要留意中午的午餐，不要再選食多醬汁的快餐啦，否則要轉打胰島素針了！』晴天頭上一聲霹靂雷響，把我從夢中驚醒過來。

跟着我好鍾意看一些糖尿病書籍，聽多了些糖尿講座，才漸漸地對糖尿病多些了解，認識多些糖尿病的併發症。這樣一日復一日，我從無知無畏變得開始驚慌起來，原來糖尿病，不單是沒有藥可醫治，如果不再加留意飲食均衡，暴飲暴食，大魚大肉，不理會血糖升或降，必定會引起併發症，如糖尿上眼、糖尿腳、中風和心臟病等。幸好我加入了健糖會，聽到了一些資深的會員心聲，分享了她們經歷和見解，得悉要先做到依時食藥，定時食飯及定份量，要少糖、少鹽、少油、少醬汁及少食加工食品，多食蔬菜水果、多食高纖維食品及多做適量運動。至此，我實踐了戒口的承諾。一日一日，時光飛逝，很快就過了 29 年，到現在我的血糖平均值為 6.7 度，八十多歲的人，每天都歡天喜地的生活着。還有一個意念很重要，不要常常記住『我有糖尿病』而不敢見人，避開親友的社交活動。我們要一改以往的孤獨生活，多些參加團體活動，如旅行一日遊或參觀一些歷史博物館，學做小手工，這樣你會心情開朗一些，待人接物都歡笑些，血糖都會靚些，糖尿的併發症，就不會這麼快降臨於你身上。