



健糖會通訊

二零一七年 第三期



會長的話

一年一度會慶又來臨了，轉眼已過十九年頭，大家一起渡過不少歡樂，今次也希望各位會員也如過往，踴躍報名參加，一同盡興。

在此特別再溫馨提示：日後參加本會組織的任何活動，必須預先報名，才可參加，不設現場報名。請見諒！

另如有意捐贈禮物以作抽獎之用，懇請先到入院繳費處登記，由院方核準，才能捐贈。

謝謝！

律敦治醫院健糖會
會長 李雲麗
2017年9月15日



活動預告

攜手踏步 19年展望 20慶同聚

日期：2017年10月13日(星期五)

時間：下午2:00至4:00

地點：律敦治醫院地庫一樓3號研討室

內容：太極示範，遊戲，小食及朋輩分享

報名對象：健糖會病友會員

名額：45位 (額滿即止)

費用：全免

查詢及報名：本院健康資源中心(電話：2291 2511)



報名截止日期：2017年10月6日
根據新例，恕不接待未有預先報名者，敬請諒解。

運動對糖尿病患者的作用及心得分享

作者 麥少明



在 2016 年年頭，我參加了糖尿“朋儕關顧”支援小組計劃，與朋輩一起訂立健康目標：鼓勵大家多運動，均衡飲食，血糖測試及遵守有關的藥物治療。期間，我和兩位朋儕關顧支援小組的組長，嘗試實踐「病人自強」，自發創辦了一個乒乓球小組，並得到律敦治及鄧肇堅醫院糖尿科專科護師區家燕姑娘和糖尿病友的友持。

之所以創辦乒乓球小組，其實源於在小組交流聚會時，我們明白到適當及定期運動對糖尿病患者有很好的作用，包括：

1. 幫助糖尿病患者更有效地運用肌肉消耗葡萄糖，加強細胞對胰島素的敏感性和提高口服降血糖藥的效用。
2. 幫助降低血壓，預防血管病變和心臟病。
3. 運動可減輕體重及減少脂肪，促進新陳代謝。
4. 改善心肺功能，促進血液循環及增加關節的靈活性，減少受傷和患上骨質疏鬆症的風險。
5. 幫助病者舒緩緊張情緒及消除壓力，保持樂觀態度面對人生。
6. 提高病者的生活質素。

因此，我們希望鼓勵更多病友一起為健康革命！

在構思選擇哪項運動時，我們發現很多種運動都需要大量體力，對年過半百的我們來說有點力不從心，恐難長期堅持。大家議論後一致認為，打乒乓球較適宜，體力要求不高之餘，亦能充分訓練腦、眼、手、耳、腰、臂、腳、腿、神經、肌肉等不同部位，既可促進健康，控制病情，亦可減少各種併發症。

短短的一年，我們已集合了大約 20 名病友參與這個定期的乒乓球聚會。

在一年多里，我見證著不少的喜怒哀樂。

喜：在定期的訓練中，參與的組員除了因球技進步而提昇了自信，同時也藉著運動舒緩了不少緊張情緒，生活更為樂觀。有的組員搬家遠到大嶼山，依然堅持花幾小時車程趕出來打乒乓。有一位病友對上一年平均血糖指數一直在 8 以上，打了乒乓之後，體重下降了七八磅，血糖指數也降為 7.4。更驚喜的是一位組員每次打波都十分積極出力，竟然在五個月內體重顯著減輕了 20 磅。有組員戴了運動手錶來檢測，原來打兩個小時乒乓球，大約等於步行五六千步。難怪效果不錯。對於我們的健康實是鼓舞！



怒：我們組辦乒乓球小組的原意是想讓病友們於輕鬆的環境下伸展身體，因此並不期望組員球技要很出色。然而個別病友卻錯把目標放在展現個人球技上，兩三下就打得對手毫無還手之力，結果讓初學的病友望之



怒：我們組辦乒乓球小組的原意是想讓病友們於輕鬆的環境下伸展身體，因此並不期望組員球技要很出色。然而個別病友卻錯把目標放在展現個人球技上，兩三下就打得對手毫無還手之力，結果讓初學的病友望之

卻步，自信受挫之餘，亦損了群體互動的原意。

哀：浮動的出勤率想必是讓組員感到最悲哀的時候。雖說是定期聚會，但總會有組員遲到或臨時爽約。最經典的一次是我們原定三張乒乓球枱，預計九至十人用，最後卻只有四個人到場——那兩小時是多麼漫長！可有時訂少一張乒乓球枱，卻又齊齊到了十幾位組員，每個人玩的時候，又掛住不能太久，以免得影響下一位玩耍，想想也真是很無奈。預訂乒乓球枱，不但要提前十天預訂，還要大清早排隊，爭取排在前三位之內，才有機會揀到適合的時間和地點，非常不易。大家只有盡量互相提醒，有事不能出席得及早告訴組長，才好做安排。

樂：能夠定期與小組的組員見面肯定也是一樂。特別是在活動開始與完結前，組員會聚在一起做熱身與緩和運動。這時大家都會互相問候身體狀況，或分享一些生活趣聞。不知不覺間，這些無形的問候竟成為了重要的支持，也是生活的一樂！

回想這一年不易走，感恩一路上結識了不少同伴，在健康路上互相關顧！雖然這個“朋儕關顧”計劃於今年秋天便會完結，但我相信計劃即便完結，我們仍會繼續延續這份精神！

最後，我想對所有糖尿病患者分享我的心得：單靠藥物控制血糖在正常水準其實並不足夠，只有配合持久的運動以及均衡的飲食，才可更有效促進健康！鼓勵各位朋友多做運動！正所謂：日日運動，時時開心！共勉之！



活動花絮

簡便易行“健坐篇”

作者 胡鎮圭

7月24日星期一下午，我有幸參加了由本會舉辦的坐椅健康操活動。這套坐在椅子上做的體操是香港糖尿科護士協會和香港物理治療學會合創之運動“舞動健康”之“健坐控糖篇”，是為糖尿患者因病、年齡偏大等緣故而站立不穩或不中意做運動人士特地度身訂造的體操。

“健坐控糖篇”編排很周全、專業，並有音樂和舞步融入運動操內，雖然是坐在椅子上進行伸伸手、抬抬腿的簡單易學的體操，使得更多的糖尿病人享受做運動的樂趣。恒常堅持運動是控糖非常重要一環。“生命在於運動”對我來講深有體會，健坐操看似運動量不大，但是做完30分鐘之後，人出一身薄汗，感覺輕鬆，沒有了腳浮現象。希望健糖會多些安排這些輕鬆又有益身心健康的活動。也希望每次活動都有病友大力支持參加，大家齊齊做運動，努力控糖，減低併發症的機會，健康過好每一天。



奇妙的乒乓球體驗

作者 劉麗北



清晨，夢醒時分，雨水拍打著玻璃，嘩嘩作響，窗外暴雨如注。手機叮咚一聲——果然，原是乒乓好友來電，在風雨交加的黃雨天時，他又一次一大早起身，為大家成功預訂了 10 天後的乒乓球台，並立即將此消息通過 Whats App 傳送給乒乓球組同儕。酷暑嚴寒，風雨無阻，他默默堅持了一年這份無私的愛心工作。

2016 年 10 月，由“朋儕關顧”小組組長邀請：“來加入我們朋儕關顧的乒乓小組吧！”打乒乓球？我自小什麼運動也不會。何況打乒乓球，除了技術之外，還要有點天賦，例如反應靈敏，步伐矯健。我能行嗎？何小姐是個從不計較個人得失、熱衷公益，關心他人的人，和她做了七八年朋友，我十分信任她，既然她鼓勵我參加打乒乓球，那我就試一下。

這個乒乓球組是由東區醫院及律敦治醫院的朋儕關顧小組會員自發組成，由幾位血糖指標控制得較好的病人，擔任“組長”，每人定向關顧幾位控糖不理想的組員，成為一個相互關心和幫助的支援小組，打乒乓球就是他們自發組織的活動內容。於是，從去年十月底，我開始了人生第一次的乒乓球“奇妙之旅”。



乒乓球最少兩個人才能互動。起初，我很擔心自己的笨拙帶給別人麻煩。幾位乒乓高手鼓勵我，不要緊張，慢慢來。我們志在運動，不是炫耀球技，多練習，慢慢就會打得好的。他們真是不厭其煩，言傳身教，很耐心地從拿波板開始教我。我也漸漸放下怕醜和擔憂，努力學習打乒乓。每次打出一個尚可的球，“師傅”們總會為我叫好，給我鼓勵。我也會為師傅們擊打的好球大喊一聲“好球！”有釋放出情感的快感！我戴上運動手錶測量，每次連續打乒乓球兩個小時，等於步行四五千步，這運動量適合糖尿病患者。

香港有 70 萬糖尿病患者，而專業的糖尿病醫生和護士卻只有各 100 人左右。有分析指出，無論醫護人員如何努力，病人得到醫生專業關注的時間總是不足夠的，因此，中大醫學院內科及藥物治療學講座教授兼香港糖尿病及肥胖症研究所創所主任陳重娥教授指出：「朋儕支持有助患者在日常生活中落實自我管理、提供社會和情感方面的支援、鼓勵患者適時尋求專業人員和社區資源的協助，以及提供多樣化和持續性的支持，對病人健康大有幫助。」這也就是乒乓小組創辦的原意。幾位組長為此付出的努力，大家都很感動。



參加乒乓小組的活動十個月了，球技自然略有進步，心情也變得快樂，更令人驚訝的是控糖大有進步。參加活動前一年多，我的血糖平均值一直在 8 以上，吃藥打針都不管用，有時自艾自怨，吃那麼少，血糖還是居高不下。可是，參加乒乓活動之後，飯量沒減，體重倒逐漸降低了 10 磅，血糖也從 8.4 跌至 7.4 了。這樣的成績真是喜出望外。真心感謝朋儕關顧計劃的策劃者和執行者，讓我們得到喜樂和健康。

