



消渴茶館

香港糖尿病聯會會訊

1999年4月

第五期

目錄

編者的話

及會員小組

茶客天地

更換會員証

第二屆糖尿病聯會會員大會

「糖尿病知多少」教育講座

天地茶情

聯會教育活動回顧及建議

會所構思成真，有賴你我同心

出版委員會誠徵義工

All English speaking members

糖尿病教育小組

共鳴篇

糖尿病患者常見的眼部病變

視網膜攝影

靈魂之窗

信箱

糖尿病人在香港小組

人物掠影

傾心吐意

隨風草

喝茶隨想

生活小插曲

糖尿服務在香港小組

香港眼科醫院

香港失明人協進會

糖尿服務壁報板

編者的話

消

渴茶館已出版了五期。讀者或會留意到我們在不斷摸索。無論在內容上、形式上、甚至紙張上都不斷演變，至今可算有了較清晰的格局。這兩三期的會訊均設有主題，而且盡量避免傳統說教式，而是從多角度、多方位傳遞與糖尿病有關的資訊。

從讀者的反應看來，基本上會訊為讀者們所接受。但是我們很少收到讀者就會訊的內容提出問題及回應，可見會訊與讀者們的互動並不足夠。我們呼籲會員對消渴茶館提出問題、意見，或作出投稿，使會訊能適切地滿足會員的需要。

在此預告會訊下期的主題是「糖尿腳」，若果會員有與「糖尿腳」相關的問題，請盡早告訴我們。我們會盡量於下一期的會訊內進行探討。

請茶！



香

港糖尿聯會成立於一九九六年十月，是一個非牟利的志願團體。成員包括醫護人員，糖尿病患者及其親友。聯會的宗旨是透過普羅大眾及專業人士攜手合作，為香港眾多的糖尿病患者服務，促進不同人士對糖尿病的認識，以期改善糖尿病的預防和治理，並以我們共同強大的聲音，爭取社會對糖尿病患者的關注和公平的待遇。本會歡迎所有關心糖尿病的人士參加。

現任理事會名譽主席：楊紫芝教授

理事會主席：林小玲教授

出版委員會成員：

陳國榮醫生

簡靜兒小姐

高天才醫生

劉業添醫生

梁逸思小姐

蕭成忠醫生

徐業成醫生

童靜漪小姐

歡迎來信投稿，請寄香港中央郵箱732號
或傳真到 2366 9967

聯會互聯網址為：www.diabetes-hk.org

茶客天地



更換會員証

舊會員由即日起可免費換領新証，新証之有效日期會直至 12/2002。請將舊會員証，連同回郵信封（須附郵票及以端正字體書寫回郵地址）寄往香港中央郵箱 732 號。

2nd Annual General Meeting of Diabetes Hong Kong 第二屆糖尿聯會會員大會

Date 日期：30 May 1999 (Sunday)
五月三十日（星期日）

Time 時間：2:30pm-3:30pm 下午二時半至三時半

Venue 地點：Lecture Theatre, HA Headquarters,
147B Argyle Street
亞皆老街 147B 醫管局總部演講廳

Agenda 議程：

- 1) Minutes of last meeting
上次會議記錄
- 2) President's report
主席報告
- 3) Financial report
財政報告
- 4) Education Sub-committee report
教育小組報告
- 5) Issue of membership fee
有關會員會費事宜
- 6) Any other business
其他事項



兒童糖尿生活營 有嘢學，又好玩

聯會將於本年7月及10月，為兒童糖尿患者舉行2個生活營



「糖尿病知多少」教育講座

聯會於12月13日於上水社區會堂舉辦了1998年度最後一次教育講座，是次講座著重溫故知新，內容包括糖尿病基本病理及併發症知識，和健康飲食及自我照顧要則。現場還展覽有關病理及護理海報，最後還有幸運抽獎。

參加人數達一百八十人，大部份參加者在評估問卷中表示對是次講座內容都感到滿意及非常滿意。至於選址及會場設施，參加者認為有待改善。

聯會多謝是次參與的醫護人員及義工，使講座得以順利進行，盼望未來有更多活動，使會員獲益更多。



糖尿飲食新趨勢研討會

糖尿病飲食原則及營養學的進展，並分析坊間食療及不同年齡背景人士之飲食習慣

糖尿病知多少教育講座

基本病理及併發症知識
健康飲食及自我照顧要則



聯會教育活動回顧及建議

糖尿病研討會

探討糖尿病的成因、預防及治理。



糖尿病治療研討會

如何積極面對糖尿病
及
如何確知你的糖尿受受控制



會員建議



- (1) 內容幾好
- (2) O.K. 內容 O.K.
- (3) 切合需要，不錯！！

- (1) 只得聽，沒有交流。
- (2) 好悶，我都有糖尿7,8年，參加講座，內容一般，冇新嘢學到。
- (3) 講座好遲開始，要老人家等了10多分鐘，站得太久，好辛苦。
- (4) 最好不需老人家等候，減少辛苦。
- (5) 如果有醫生參予飲食知多少研討會，就更加好。



- (1) 可用茶會形式，讓參加者多傾談，多發問，使會員在聚會中多些溝通。
- (2) 希望除講座外，聯會還舉辦其他活動，使會員覺得個會關心我哋。
- (3) 可以座談會形式，討論個案，帶出重點，這樣我們會覺得內容更實用。
- (4) 可以舉辦適合小朋友及家長之講座。
- (5) 可以年紀、治療法或其他專題作講座題目。
- (6) 可舉辦多樣化的活動、形式如大型展覽，或派發資訊等。
- (7) 可舉辦分享會，使會員能分享大家不同之經歷及感受，彼此鼓勵。



(廣告) 所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

你能預防中風的發生!

中國每年有**100萬人死於中風**！但你能預防中風的發生！你相信嗎？Pravachol 將使其成為現實！

Pravachol 是一種降膽固醇藥物。美國食品和藥物管理局於1998年3月27日最新批准了Pravachol 能夠在血膽固醇正常人群中降低中風和心肌梗塞的新適應症。

■ Pravachol 具有獨特的適應症：

- 在膽固醇水平正常的人群中，降低心肌梗塞和中風發生的危險性。
- 在高膽固醇的病人中，降低第一次心肌梗塞發生的危險性。

Pravachol：有效地降低中風和冠心病（如心絞痛，心肌梗塞），不僅僅因其降脂作用。

那裡能得到 Pravachol?

請在各大醫院，就病情諮詢醫生，並按醫生要求服用 Pravachol。



Beistol Myers Squibb (Hong Kong) Ltd.
17/F, Manlife Tower, 169 Electric Road, North Point, Hong Kong
Tel: (852) 2510 6000 Fax: (852) 2510 6199
Internet Address: <http://www.bms.com>



會所構思成真， 有賴你我同心

聯會正構思設立自置會所，地點為尖沙咀或金鐘，面積約 1,000 至 1,200 呎。會所將設有研討室、檢驗室及醫護人員接見糖尿患者之獨立房間，並設有併發症檢查之儀器。

此外，會所亦計劃聘用管理人員、護士及健康助理員各一名，為會員提供護理及教育等服務，每月預計開支為港幣五千元。



出版委員會誠徵會員

會訊至今已出版了五期，出版委員會定於 1999 年 5 月 8 日下午 2 時 30 分至 4 時 30 分，在伊利沙伯醫院 M 座一樓 5 號室，舉行出版委員及義工座談會，請各委員及義工準時出席，藉此機會彼此認識，檢討過去及計劃將來。

委員會亦誠邀各會員加入出版行列，或參予以下任何一個小組：「財務及印務小組」、「會員及會務小組」、「糖尿病教育小組」、「糖尿病人在香港小組」及「糖尿病服務在香港小組」。

有興趣者請將姓名及聯絡電話傳真至 23669967 或寄香港中央郵箱 732 號，並註明「參予會訊義務工作」，以便聯絡。

Attention!

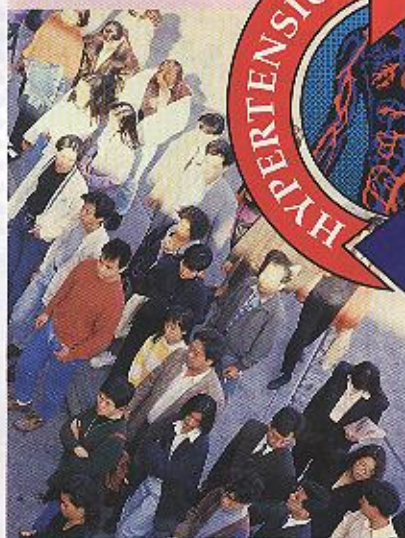
All English speaking members,

You are invited to join the Non-Chinese speaking group. We hope this group can promote communication among the members and the Federation.

Interested, please contact Professor C.S. Cockram (of the Chinese University) at Fax no. 26373852.

(廣告) 所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

A Growing Reputation for Reliability



NORVASC 5mg
(amlodipine) 0.5mg
5mg
0.5mg
0.5mg
0.5mg

Designed to be Different

PRESCRIPTION INFORMATION: NORVASC (amlodipine) is a calcium channel blocker. It is used to treat hypertension and to relieve the chest pain (angina) associated with coronary artery disease. It is not intended for use in patients with aortic stenosis or obstructive pulmonary disease. NORVASC should be used with caution in patients with liver or kidney disease. It may interact with certain other medications, including grapefruit juice, and may cause dizziness or lightheadedness. Patients should avoid grapefruit juice while taking NORVASC. NORVASC is available in 5mg and 0.5mg tablets. The most common side effects are dizziness, lightheadedness, and swelling of the ankles. Patients should avoid driving or operating machinery until they know how NORVASC affects them. NORVASC is a registered trademark of Pfizer Inc. © 1999 Pfizer Inc. All rights reserved. For more information, please contact your doctor or pharmacist.

(廣告) 所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

Pfizer Corporation
P.O. Box 3113
Camden, NJ 08107
Hong Kong



糖尿病患者常見的眼部病變

賀澤豐醫生

長期的血糖失控，會導致眼部出現病變，最終影響視力，甚至導致失明。為了使糖尿病病人對糖尿病與眼部病變的關係加深認識，現將糖尿病眼部病變情況分列如下：

(1) 屈光不正

如果血液內糖份的濃度增加，會影響晶體的屈光度，病人便會感覺到屈光不正而出現視力模糊現象，在這種情況下，病人配戴適度的眼鏡，情況會得到改善。

(2) 白內障

白內障的形成，是由於晶體出現老化，透明度減低，病人會漸進地出現視力模糊情況。根據統計，70歲或以上的老年人，兩成患有白內障，而糖尿病人患上白內障的機會亦比一般人高3至4倍。由於糖尿病人血糖控制不理想，加上眼底出現病變，施行白內障割除手術會變得複雜，手術後，視力完全恢復正常的機會較一般人低，況且併發症，例如傷口感染的發生亦較高，所以在決定施行手術之前，醫生要審慎考慮病人的血糖情況，視力恢復的程度及成功率和病人的實際視力需要等，才可以訂出治療計劃及進度，所以，決定施行割除白內障手術，並不如坊間的誤解，需要等白內障「熟」了，才可以施行手術。

(3) 糖尿上眼

控制不良的糖尿病，由於血管內糖份聚積，會破壞視網膜的微血管。當微血管內血糖積聚，會出現血管阻塞、缺血、溢血、新血管增生或甚至視網膜脫落等情況。

糖尿上眼，輕則對視力沒有影響，祇需要定期檢眼，監察眼部情況便可，重則需要接受激光治療，或甚至玻璃體割除手術，最嚴重情況，甚至

會引致永久性的雙目失明。因此，糖尿病人接受定期的視力和眼底檢查非常重要。一般的糖尿上眼，可利用視網膜攝影機，或由內科醫生或眼科醫生透過眼底鏡檢查得悉。糖尿上眼如果能夠及早治理，可以減低將來視力喪失的機會。

總括以上三種常見的糖尿病眼部病變，如果糖尿病人能夠嚴格控制血糖水平，加上定期接受視力和眼底檢查，有需要時及早轉介眼科作進一步治療，相信視力受損的情況會大為減少出現。

糖尿病上眼的病人，嚴重者便需要接受激光治療，以下為大家解釋一下甚麼是激光治療。

甚麼是激光治療？

激光是一種微細但高度集中的熱能光線。它對於嚴重的糖尿上眼，是一種重要的治療方法。當糖尿病人出現糖尿病上眼的情況，便會被轉介到眼科醫生作進一步的評估，如果情況輕微，可繼續觀察，但必需嚴格控制血糖，如果發覺情況嚴重，便需要用激光治療。激光能夠防止或減慢視力進一步衰退，但絕不能夠使到已喪失的視力恢復。

激光治療程序和副作用

病人如果需要進行激光治療，醫生會先為病人放大瞳孔，然後滴上局部麻醉藥水。當病人坐在激光機前，眼部前方會放上聚焦鏡，激光便會一閃一閃地發放至需要治療的視網膜上，病人在接受治療時，會感到一閃一閃的強光在眼前閃動，部份強光可能引致輕微的痛楚。在治療期間，病人祇需要依照醫生的指示，盡量避免眼球轉動，維持雙眼直望姿勢便可以。一般的激光治療，需時約10至20分鐘，視乎治療的複雜性而定。

激光治療的副作用，一般祇限於暫時性（12至24小時）的眼部輕微不適，視力模糊，畏光或流淚水等，比較嚴重的後遺症並不常見。

糖尿病人在接受治療前，需要了解到激光治療是不會改善視力，治療的目的，主要在於防止或減低視力逐漸喪失的機會。

在這裡，再略述兩種比較嚴重和後期的糖尿病眼底病變。

(1) 青光眼

這是一種新生血管引致的閉角性青光眼，主要在

後期和嚴重的糖尿上眼病人出現，醫治方法比較複雜，成功機會也不太大，主要預防方法還是及早控制血糖和病向淺中醫。

(2) 眼底玻璃體出血和視網膜脫落

這兩種情況亦都發生在後期和嚴重的糖尿上眼病人身上。可能需要多次和較複雜的玻璃體割除手術來醫治。成功率亦要視乎病情的輕重而定。

總括來說，在現今香港人口老化和醫療水準日益提高的情況下，可以預見糖尿病眼和它的治療會日趨重要，而病人一定要明白到及早察覺和治療的重要，因為絕大部份糖尿病引起的眼部病變，如果能夠及早察覺並加以適當治療，喪失視力是可以避免的。反之，如果到了後期和嚴重的階段才加以治療，治療過程會變得複雜，能夠保存視力的機會亦大大減少。

最後，我向所有糖尿病人提出忠告：「預防勝於治療」和「病向淺中醫」。

視網膜攝影

黃嘉慧 王燕珊護士

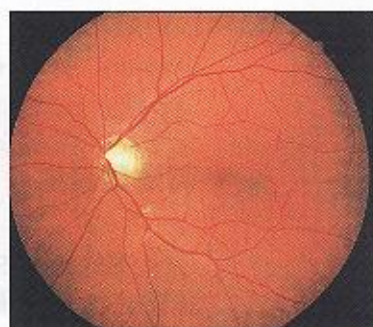
糖尿病人需要長期保持血糖正常，除了是要減輕高血糖所引起的不適，例如口渴、尿頻及疲倦等，亦都是為了延遲及避免糖尿病併發症的發生，例如眼盲、心臟病、中風及腎衰竭等。古語有云「視力無價寶」，足以反映靈魂之窗的珍貴及重要。每當糖尿病人被診斷「糖尿上眼」，都會表現得非常沮喪，並且怪責自己不依從醫護人員的建議，終日放縱飲食，缺乏運動，以致出現視力減退的惡果。

所謂「糖尿病上眼」，就是眼球後部視網膜的血管內腔，長期受到高血糖積聚而出現阻塞，缺乏營養，以致刺激新血管生長，由於這種新增生的血管非常脆弱，容易爆裂，當血管一旦爆裂時，血塊便會滲入眼球的透明玻璃體（俗稱眼底出血），最終導致視網膜剝落，嚴重影響視力。

在新血管生長階段，除非病變影響視軸位置，否則病人往往沒有明顯病徵，故此，定期接受視網膜檢查非常重要，一旦及早診斷，接受激光治療，就可以避免眼底大量出血並且影響視力的情況出現。透過「視網膜攝影」來診斷糖尿病上眼，是一個既可信賴又方便的檢查方法。

近年來，香港有多個糖尿病中心亦都提供「視網膜攝影」服務，藉以及早發現病人有否「眼底出血」。攝影過程十分簡單，病人先除下眼鏡或隱

形眼鏡，坐在昏暗房間內使瞳孔自然放大，然後頭部移近攝影機前固定位置，雙眼望向前，同時儘量減少眨眼次數，這時攝影機的光線便可以透過瞳孔而得以觀察到視網膜情況，當左右兩眼視網膜被輪流拍下照片後，檢查便完成，整個拍攝過程可以在10分鐘內辦妥，在拍攝照片後，病人視覺會出現一光環，這是由於閃光燈的強光所造成，休息2-3分鐘後，光環便會消失。經視網膜攝影機所拍攝出來的即映即有相片或幻燈片，可以清楚地顯現病人眼底血管狀況，經眼科醫生觀察照片，大部份的糖尿病變都可以被診斷出來，如果不幸出現嚴重病變，就需要立刻轉介眼科跟進，否則當眼底大量出血，就會嚴重影響視力；如果病人視網膜正常，亦都需要安排每年接受視網膜攝影檢查。

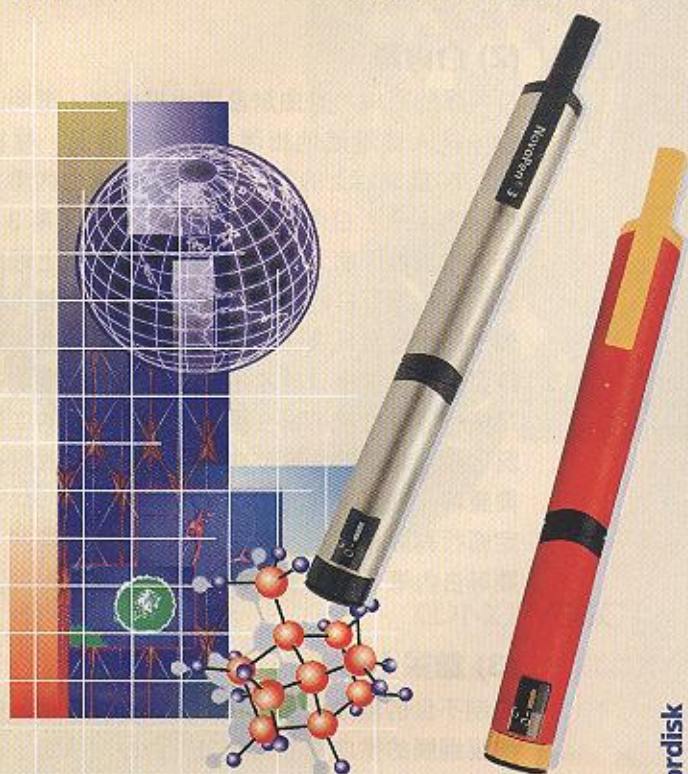


正常的視網膜

俗語有謂「病向淺中醫」，定期併發症檢查，及早診斷，及早治理，實在是不能忽略的。

(廣告) 所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

諾和筆[®]3 令注射胰島素更輕鬆！



諾和筆[®]3 查詢熱線：2310-6066

總代理
太古洛士利有限公司
香港九龍長沙灣道800號香港紗廠大廈3D
電話：(852) 2310 6066，傳真：(852) 2785 0574

Novo Nordisk

靈魂之窗

楊柳

友人致電詢問：“黃斑點出血，怎麼辦？”事前，他已延醫問診，並正接受治療。聽話音，他心靈如焚，焦躁不安。雖請方家醫治，卻仍來電門外漢，他祇是希望對疾患的治理獲得更多的認同。這是病急亂投“醫”的心理狀態。

不過，確也不能不令他心神不寧，眼睛乃“靈魂之窗”。

我們往往以“要像保護眼睛一樣”，類比於視之必須珍惜事物，不論是人、事、物，也不論是品格、道德、情誼和精神。

眼睛之應當珍之愛之，猶如房子的窗戶。沒有窗戶，故且不說看不見外邊的世界，就連房子裡是怎樣的境況，也是昏黑渾沌，感到周圍盡是暗無天日的宇宙。有了窗戶，迥然不同，不僅感受陰

晴雲雨的變幻，更可窺探人群社會的光怪陸離現象。究其實，這並不是窗子的功績，是我們對於客觀事物的視覺反映。

但，視覺反映又僅止於客觀嗎？常言道：“眼睛會說話。”眼神的變化，是儀態的一種。一舉手，一投足，固然是身體語言，而最為傳神的，則莫過於眼神了。

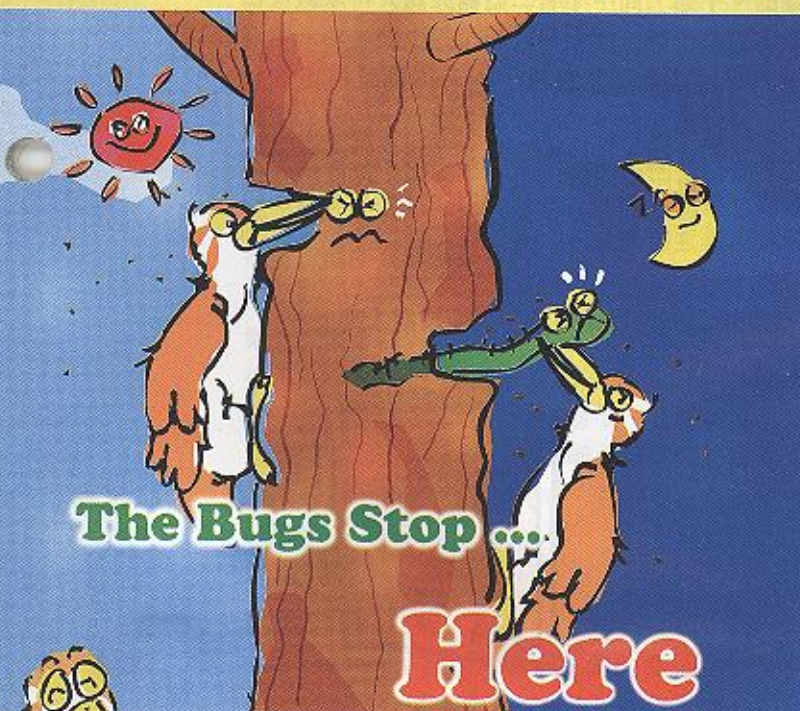
“投以親切的眼光”，可以是對於人的感受，如清新、舒服、欣喜、真誠、信賴的種種表示。“顯出柔順的目光”，又可以是對於自己的內心，如坦瀟、恬淡、平靜、自信、豁達等等的真實流露。反之，懷著偏狹、奸詐、詭譎、險惡之心，那不是賊眉鼠眼、目光如豆，也是六神無主或游移不定的眼神了。

“靈魂之窗”的神情，是發乎內心，出於自然的，任誰都不能欺瞞自己的眼睛。所以，要保有“靈魂之窗”的立品、立德、立人的功能，便不僅在生理上給予積極愛護，尤要在修身養性上加意鍛鍊的心力。

(廣告) 所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

AUGMENTIN® 15 YEARS

of Undiminished Efficacy¹ Now BID



本會訊由以下公司聯合贊助印製

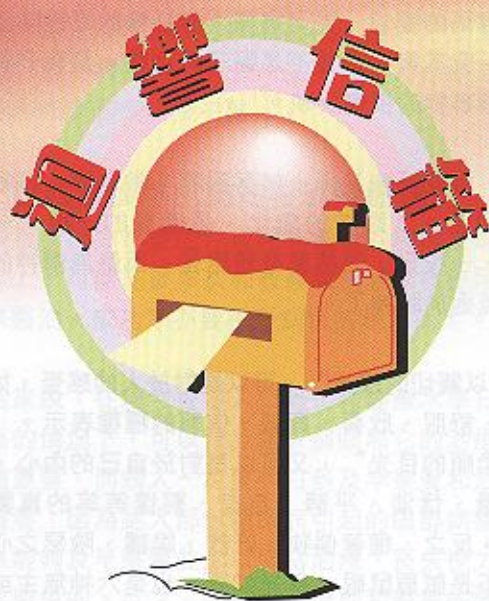
Bayer 拜耳公司
Bristol-Myers Squibb (HK) Ltd.
Eisai (HK) Co. Ltd.
Eli Lilly Asia, Inc.
Hoechst Marion Roussel
Lifescan Hong Kong
Merck Sharp & Dohme (Asia) Ltd.
Novo Nordisk A/S
Parke-Davis
Pfizer Corporation
Pharmacia & Upjohn Ltd.
羅氏診斷(香港)有限公司
SmithKline Beecham Limited
Servier Hong Kong Ltd.

References:
1. JAMA. 1997; 277: 1117-1118.
2. JAMA. 1997; 277: 1117-1118.

More information available upon request

SB
SmithKline Beecham
SmithKline Beecham Limited, 251, South Street, Causeway Plaza,
1, Science Museum Road, Tsim Sha Tsui, Kowloon, Hong Kong.
Tel: 2620 4550 Fax: 2592 1791





“蜜月期”過了會怎樣？

北邊林

糖尿病經過一定階段的治療，而血糖受到控制並達到理想水平的某個時期，被稱作“蜜月期”。不知道是哪位內分泌系統的學者，把這麼美麗而誘人的名詞套用在糖尿病的治療上。

一對男女從愛慕到共賦連理，在比翼雙飛的初期的確甜美如蜜的——“蜜月期”的稱呼是無以上之的。同時，假若彼此矢志不移，山盟海誓，堅貞不渝的話，即使往後的日子如何平淡，但祇要毫無變故，也還是和諧到白頭的。

但是糖尿隱疾可不同，祇不過是“某個時期”才叫做“蜜月期”。這個時期過後，意味著的是怎樣的狀態：

- (一) 單靠飲食治療的糖尿病，是不是經過蜜月期後，同樣面臨著必須利用藥物治療的過程？
- (二) 非胰島素依賴型的糖尿病，是不是也有蜜月期的到來，而後也必須重新用藥物治療？
- (三) 據說，蜜月期因人而異，長短不一，長則數年，短則極短，那麼這到底是怎樣的幅度？

答北邊林有關「蜜月期」問題

譚志輝醫生

「蜜月期」一詞，是指新診斷一型糖尿病人，在接受胰島素治療一段時間後，身體對注射胰島素的需求大大減少。大約有半數的一型糖尿病人曾經出現過「蜜月期」現象，「蜜月期」的長短因人而異，可以是數星期或持續一年以上，在「蜜月期」間，病人注射胰島素使到血糖控制在正常水平，同時間，胰臟的β型細胞亦都恢復分泌胰島素功能，加上身體細胞對胰島素敏感性增加，於是，病人需要注射胰島素劑量便大大減少，甚至有小部份的糖尿病人，在「蜜月期」可以完全停止注射胰島素。不過，醫護人員並不鼓吹病人在「蜜月期」間停止注射胰島素；因為在患病初期，如果維持注射低劑量的胰島素，使到血糖控制在理想水平，長遠來說，能夠減低胰臟β型細胞的過度勞損，保護β型細胞，使β型細胞的耐用性增加。在「人工合成胰島素」未面世之前，如果一型糖尿病人間斷地注射由豬、牛胰臟合成的胰島素，會增加身體細胞對胰島素的抗拒性，故此，在蜜月期間，醫護人員絕不鼓勵病人停止注射胰島素。

對於二型糖尿病人來說，能夠減低或停服降糖藥或甚至單靠飲食治療便可控制在正常範圍是不普遍的。不過，間中亦有二型糖尿病人可以減低口服降糖藥份量，他們絕大部份是由於成功地將過重體重減輕至正常體重，同時血糖維持正常水平，減低高血糖毒性所致的。事實上，當二型糖尿病人的胰臟β型細胞不能夠再分泌足夠胰島素來應付身體需要時，便需要口服降糖藥或甚至接受胰島素注射來維持血糖水平。

「蜜月期」一詞通常用於一型糖尿病人身上。



迴響信箱



目求多福 安樂生活

單女士，一位 28 年前開始與糖尿病作戰的平凡女性，由發現因糖尿病引致「視網膜脫落」及「眼底出血」後，視力一直衰退，直至 8-9 年前，41 歲的她，完全失明，從光明進入黑暗世界，踏著由命運安排的路，她如何面對生活？糖尿病給她甚麼啟發？

眼前所見的單女士，黑實實的皮膚下泛著紅光，充滿陽光氣息；失明與糖尿病好像沒有在她面上留下一絲傷感。加上進餐前見她熟練、精確地由抽胰島素到注射，完全沒有假手於人，著實叫筆者看得心驚；但又萬分佩服。

不解之緣

28 年前，還是青春少女的冼女士，在國內行軍後，出現異常的疲倦及口渴，故進服大量糖水，以補充體力；這卻使身體出現酮酸中毒現象，被送入醫院救治，此後與糖尿病結上不解之緣，並需要長期接受胰島素注射。

第一次懷孕時，因糖尿控制欠佳，導致嬰兒出生後不久就夭折。當時單女士左眼已出現眼底病變、視力漸失。及至第二次懷孕，並順利誕下女兒後，單女士深明會走上失明之路，只是時間早晚的分別；隨著左眼已失明，右眼視力於產後也漸差。

晴天霹靂

8-9 年前，41 歲的單女士往國內進行右眼手術後，就連唯一僅有餘下的視力，亦告消失。閉上眼睛，只感到周圍有白濛濛的光。單女士說，那時的感受，沒法去形容，更不是別人可以理解。故那時與丈夫的關係交惡，常常吵架。簡直跌進深谷，但背後有一個信念作支持「我唔可以死，

我還有一個女兒」。

柳暗花明

這個信念，推動著單女士，四出找朋友搵出路，經過一輪安排，終可進入位於深水埗南昌街「盲人輔導會」，學習為期兩年的課程。這段期間，單女士學懂一些基本的起居生活技能，例如：步行、坐車、煮飯、凸字等。最高興還是認識一群失明的朋友，可以互相交流生活心得。新生活開始適應，雖然失去視力，但同時心思卻變得細密，耳朵也變得靈敏，單女士說，失明朋友、同學常常笑說她有特異功能，可以藉腳步聲來分辨來者。

學成以後為著家計生活，單女士開始與一些失明朋友四處作無牌小販經營，曾經賣過打火機、口香糖、毛巾和電子遊戲機，當中曾經受罰；同時又遇上一些相熟的熱心人士會多給貼士。這種自食其力的生活方式，單女士過得心安理得。

“走鬼”驚魂

這一天，平時十分注意自己進餐時間的單女士，因檔口生意著實繁忙，加上接近市政署掃盪小販的時間，結果忘記進食。伴著血糖低而出現的手震情況，就算連人家給錢也不懂換算及接收，入院治療後，醫生拍著冼女士肩頭說「單潔玲，記得下次“走鬼”都要記得食嘢。」為著健康著想，這兩年間，單女士已沒有作擺賣。

另類矛盾

單女士口中的丈夫是一位“粗人”、脾氣欠佳；有時控制不住還發嘍囉說「明天不帶你看醫生」。單女士認為醫生可以推遲，但若丈夫不協助自己注射胰島素，就不能進餐、食飯。最近的一次是丈夫不慎將早晚注射的胰島素劑量弄錯。這一錯給單女士當頭棒喝，一定要學懂自行抽藥，經失明朋友介紹下，買了一個專為失明人士而設能

發出聲響的輔助儀器作抽藥用，及至年多前轉用注射筆。這個學習，將單女士從被動角色轉為主動，給她生活上的掌握更靈活。

亡羊補牢·未為晚也

訪問其間，單女士一直語調平和，輕鬆應對，雖然失明多年，此時此刻只追悔當年自己沒有好好控制糖尿。現在亡羊補牢，一定要務注意保存其他如心臟，腎臟等器官的血管情況，減少併發症。單女士自己的保健原則是：「規律生活，依時用藥，最重要是改善飲食習慣，因亂食東西，貪一時之快感，往後所帶來的惡果卻十分之漫長、難受，例如：失明、爛腳、腎衰竭，這些併發病不致於死，但卻是一種長期痛苦及磨折」這是單女士由衷的心底話，此外適當運動也是一個不可或缺的環節。單女士每天都練習氣功、太極；夏天時候還會走到泳池游泳。「記得運動時，要避免在胰島素高峰效用時進行及定時加餐。」單女士老練的提醒各人，雖然失明，依然保持正常社交，閒來四處走走逛逛、約朋友茶聚，背後原動力是甚麼？

積極思想·活得開心

單女士經常提醒自己「糖尿病不是甚麼洪水猛獸，只要控制得好，可如常人；只是多用點針藥，而且吃得更健康。」「與同時失明的糖尿病患者相比，有些已經出現腎衰竭情況，相對自己，其他器官依然保持良好的狀態，已值得高興。」

單女士有她的“三樂”原則：

“知足者、貧亦樂”

“享受家庭、天倫之樂”

與糖尿病作競賽，屢敗屢戰，同時擔起照顧家庭及保持自己容貌整潔，打扮整潔自然可以“自得其樂”。

沒有自怨自艾，常記「比上不足、比下有餘」的平常心，擴開心窗，打開耳朵，接收各種訊息傳達，單女士更努力學習夫妻相處之道，這刻她確可活得安樂、活得自在。



隨風草

偶然間從電視看到一段極有趣的廣告，使我回憶起15年前的情形，廣告內容是：「醫生，我唔打針得唔得呀？」而回應是：「打針快的好呀嘛！」對於別人來說可能覺得內容有創意、得意、風趣和幽默，但對我來說卻是可怕極了。因為我一生都要與「針」結下不解之緣，而且是每天4次之多，才能維持「正常」的生活下去。當時年輕的我，不知健康出現甚麼毛病，只顧食與睡，甚至一睡不起，終日與「床」為伴，像大昏迷似的。心想：17歲不是應該跳蹦蹦，開拓美好璀璨人生的嗎？為何我會呆在醫院？在極度悲觀及失望、無助下，我也想過死了便算。加上當時有個大醫生巡房時對我說：「你沒得醫了，打一世『針』控制血糖吧！」他那冷漠、目無表情的態度，更使我像被判了死刑的囚徒似的，毫無翻生機會……。在一知半解下，我在醫院不知過了多少個風、雨天，期間每天打針及吃那些淡而無味的鏟菜，真的很難受。在閒來無聊下，我開始胡思亂想，怪罪自己「前世」做錯了事，「今世」要承受這痛苦。在不理智下我埋怨父母、家人，甚至不信任別人，把自己「收藏」起來。更難受的是，在探病期間，那些病人的親屬，不時對我指指點點，說我很精神，不似有病，時常追問我的病情，使我不勝其煩，唯有每次探期我都找地方躲避，或裝作睡覺模樣，才可寧靜的度過一晚……

後來在住院期間得到醫生及護士悉心教導，我學懂了打針和調節藥量，營養師更為我安排好合適我的餐單，便開始我無休止的打針生涯。起初，我真的不能接受這現實，只有家人才知我有此病，在朋友及親友間更守口如瓶。我怕別人知、別人嫌棄我、抗拒我……不時提醒我不能吃這、不能吃那，極煩悶的，所以至今十多年了，我的朋友都把我當作「正常人」看待，我到如今亦樂於隱瞞這個事實，始終我也覺得這不是傷人利己的事。

在感到心灰意冷，我把患病的信息告知男友（即現時丈夫），想不到他知道後竟然不離不棄，甚至說不在乎有沒有孩子，要照顧我一生一世。還時常鼓勵我、安慰我，在他的真情感動下，我們終在90年結了婚。其實我是患病中幸運的一個，能擁有一個美滿的家庭，丈夫實在對我的身心創傷幫助很大，畢竟一個有病的人是很需要親人支持的……。

結婚7年後，我內心鬥爭了很久，非常矛盾，不知應否要一個孩子。後來在劉醫生及護士的鼓勵下，我認識了一位熱心的病友，她有一個2歲多的孩子，很活潑可愛的。於是我立心一試，結果去年我生了一個可愛的女兒，現在已17個月大。我明白到只要把血糖控制好，便能生一個健康的孩子，現在我覺得滿足及安慰，總算達成心願，不過得到這些成果，不是我的功勞，全憑一群有愛心及富責任感的醫護人員賜給我的，衷心地多謝他們的關懷、愛護。

當中有我的啟蒙醫生，他是看我病的第一個醫生——徐醫生，當年他給我的印象是年青有為、和藹可親、隨和、富責任感、臉上常帶笑容的人，他很細心地講解我的病況，使我明白到我的病情；更是我的魯仲連（和事佬），當年我記得與丈夫有些意見不合，說給他知，他勸諫我，今天我才有此幸福美滿的家庭，真的不知怎樣感激他呢？

另外，營養師許小姐，現在是我的亦「師」亦「友」，她的功勞也不少，這麼多年來，我仍與她保持聯絡與問候，試問身為病人的我，真的有點受寵若驚？當年我亦是她的第一位病人，她給我的印象不錯，很斯文大方、有學識、內涵、富責任感，臉上亦常帶甜美的笑容，我自知數學頭腦極差，對於計算食物份量是極之愚昧，但她不厭其煩地悉心教導，使我能懂得換算食物的份量，而且在我懷孕期間更特別為我重新計算適合我的餐單，使BB與我都吸收足夠的營養，我才能生下一個健康的BB，真的不知怎樣感激她，希望她能繼續敬業樂業，幫助一些有需要的病人，使他們也得到受惠。

再說，現已移民加拿大的鄺姑娘，她亦是教導我、開解我的病、給我知識的第一個護士，她很細心、斯文、嫺靜，時常提點我，很有職業操守的護士，我現在也很掛念她，聽說她已有了BB，不知生了沒有，在此祝福她幸福、快樂。

現在是我的主診醫生——劉醫生，他是個處事成熟、穩重、富責任感及幽默感、常帶笑容，很明

白病人的感受及需要，亦很有職業操守，是個敬業樂業的醫生，以往每次覆診，我也詢問他我想要孩子的資料、問題，他也很細心地給我意見，現在我已做了母親，衷心多謝劉醫生的鼓勵與支持。

蕭姑娘，她是一個很baby face的女孩，臉上像個可愛洋娃娃似的，時常笑容可掬，她也幫了我不少，時常覆診也替病人奔波勞碌，很忙的，盡量遷就到病人的覆診日期，我也很多謝她對我的關心與愛護。最後我很想鳴謝的是產科的醫護人員（人數太多，請恕不能盡錄）。當中有黃醫生，她為人隨和、有親切感，她在我懷孕期間替我定期檢查，看著BB的成長過程，由於我是特別的病人，所以她很照顧我，時常鼓勵我、開解我，我衷心地多謝每一位曾幫助過我的醫護人員，謝謝！

不過，無論如何，糖尿病人始終都要自己幫自己及聽從醫生的吩咐、吃藥、打針、做運動、控制血糖濃度、配合食物的份量，才是最佳上策。

喝茶隨想

貝子

當

今遍設通都大邑的茶樓，跟傳統正宗的茶館，斷不可相提並論的。沒有自然的景致，且不說了；即連格局也跟文化格格不入的。它以“吃”為上，喝茶降為陪襯的末座的地位。近年順時而起的茶坊之類，都以“茶”作標榜；其實祇是東洋和西洋的混種，跟茶的母體文化的臍帶是無牽無掛的。茶客大多也祇在“吃”和“喝”，所籠罩的是一片喧鬧和浮囂之氣。

筆者心往神馳的，還是散落於小橋、流水、房舍之側的茶館。

莫說端着粗碗大口地喝，是販夫走卒之所為。許多平民百姓，也樂得照鳴如儀，而別具粗獷的風姿。如值大暑時節，大碗大碗地喝，別有功用：熱乎乎地自上而下一飲而盡，不消一刻便週身冒汗，通體舒泰了。要是臘月寒冬，滿室熱烘烘的，手心對稱地摩挲著大茶杯，不時恬淡自適地瞅著鐵爐裡火星子的閃爍，呷下幾口熱茶，五臟

六腑都暖融融的；臨窗舉目竟是銀裝素裹，冰封雪飄的世界。此時，心中泛起了閒逸而坦然之情，整個人似乎都無異於釋迦善信的虔誠了。

在茶館，聽一闕評彈、京韻大鼓，看一齣崑劇或越曲，口中啜一啜碗中茶，暑熱寒氣全消，精神為之一振，於是，整一整衣裳，又各顧各地上自己的路去了。有所謂“水包皮”一族者；照實地說，是兼“水包皮”而二族的。現代化的蓮蓬頭遍及於家家戶戶之後，“池”便日益式微；“二族”就蛻變為“一族”，而祇光顧茶館，成為常客。彼輩更是樂此不疲，一泡便是幾個時辰——不過，他們是茶文化的怪胎而已。找個上好的位子，憑欄遠眺，極目所見，除了小橋、流水、房舍，還有搖櫓潺潺的水聲而漸遠漸逝的烏篷船，一畦畦的油菜黃花，一波波的起伏麥浪。喝下的是茶，容納的是天地萬物：人和自然不分彼此，渾然一體了。

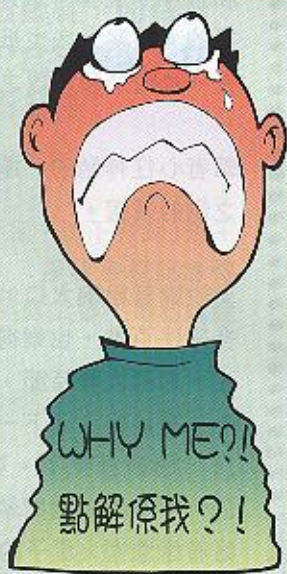
在巴山淅淅瀝瀝的秋雨裡，深宵眷念著故人“歸期”，而企盼“共剪西窗燭”的景象，永誌不忘。李商隱所繫於懷的，該不是悶酒，而是清茶——透入心脾，純淨，高尚而珍貴。魯迅二弟、周作

人尤得喝茶之精髓，紙窗、籬邊、林下，萬籟俱寂，三五知己合飲；言者娓娓，聽者篤篤，茶清情濃。就是獨唱，恬淡自得，遊目騁懷，無所不可。要是松間明月，石上清泉，竹影婆娑，無論獨酌眾飲，都足以消受整個良宵的。

筆者還有一次體驗：在曲院風荷之畔，臨湖淺嘗。遐思邈想間，芙蓉叢中竄出三兩村姑，她們以手為槳，左行右撐，“蓮舟上揚起歌聲”，沒窺出身影的，又飄來歡笑喧天。歌聲和笑聲，都清脆而不生澀，爽朗又不嬌柔。雖已年踰天命之年，遠離江南水鄉又是廿餘個寒暑了，但耳畔彷彿餘音裊裊，我心中不禁和以“青春之歌”而遙寄情思的。

我們在自己的茶館喝茶，形式、格調和內涵則又是另一種範疇：不僅用眼睛看，還有把心扉敞開，讓饑渴的心靈接受甘露的慰藉。既為手提銅壺的一員，謹奉上一杯作回饋，未知苦澀否？

生活小插曲



觸目驚心
糖尿病上眼

“香港獅子會眼庫”及“香港糖尿互協會”最近合辦了一個非牟利慈善機構——「潘光迴糖尿病眼普查服務中心」，中心於一九九八年十月全面開始為市民服務，中心之取名是紀念為社會公益貢獻良多的潘光迴博士。鑑於糖尿病視網膜病變早期的病徵不易察覺，中心成立的目的是使更多糖尿病人能作定期性的眼底檢查，及早發現病變並採取有效治療，防止惡化。

中心設於九龍黃大仙下村龍澤樓地下102室，設備包括測量眼壓的眼壓機，檢查眼底的檢影燈，及眼底造影機等。中心主要提供視力檢查，量度眼壓，眼底視網膜檢查以及眼底造影等項目。

中心負責人馮先生是由香港獅子會委派之醫務衛生署註冊一級視光師，亦是中心暫時唯一的全職

工作人員，負責所有眼睛檢查。檢查結果再由眼科醫生作出評估，而每位檢查者會獲發報告，若發現有病變情況，則發出醫生轉介信，以便協助病人往政府或私家的眼科醫院或診所接受進一步的治療。

中心現時每日約為廿人提供服務，整個檢查大約半個小時，新症輪候時間大約三至四個工作天。據馮先生講現時中心已運作四個多月，一切非常順利，未來或會因應市民需求而增加資源人手，中心歡迎糖尿病患者使用，不論現就診於私家、醫管局或衛生處轄下的診所、醫院，有興趣者均可直接打電話查詢及預約，電話號碼為：22677134。整個檢查費用只需30元。中心服務時間為逢周一至五，上午九時至下午五時，周六至下午一時正，公眾假期及周日休息。



香港眼科醫院 (Hong Kong Eye Hospital)

在五十年代之前，香港的眼科服務主要由私人執業醫生提供。直至1952年政府的眼科服務才正

式成立。那時候只有兩間眼科診所，雅蘭街眼科診所是其中之一，其後診所遷至油麻地並開始有急診服務。由於社會對眼科醫護的需求不斷增加，一個專業眼科中心——亞皆老街眼科中心於1992年一月正式成立啟用，中心於1993年9月正名為香港眼科醫院。現時為一佔地一萬二千多平方米的五層建築物，位於九龍城亞皆老街與露明道交界處。

香港眼科醫院為九龍區居民提供眼科醫護服務及為全港病人提供第三級的轉介服務，並為醫學學生、醫療、護理及其他醫護專業人員提供先進的設施，作眼科醫護培訓及研究之用。

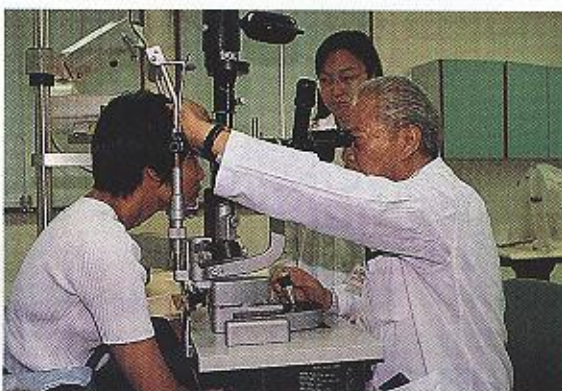
截至九七年三月為止，醫院內共有醫護及其他職員共 206 人，提供全面的眼科服務，包括了門診、日間手術、急症、醫務社工、就業視野檢查、激光、視覺矯正、低視能、視光檢查等多項服務。

門診方面，除普通眼科外，還包括了糖尿眼病、青光眼、視網膜、眼角膜、兒童眼科、斜視、矯形及眼眶科、黃斑點、人工晶體、隱形眼鏡、綜合視網膜癌病、眼神經科等等的專科服務。新症病人須帶同醫生介紹信及身份證往醫院一樓預約排期。

急症室為眼睛意外或突發性的眼病病人提供服務，病人被甄別為緊急眼疾患者後，即可獲得即時的醫護服務。但謹記到急診部求診，亦需要醫生介紹信作轉介。

日間手術服務現已增至四台手術室同時運作，輪候白內障手術的時間約為七個月。為減輕兒童於手術前的憂慮，護理部採用手術前的輕鬆療法及於手術前帶同病人探訪手術室。由於香港眼科醫院現時還未有住院服務，一般手術後，病人可自行出院，需要住院的病人會被安排至伊利沙伯、聯合、佛教、廣華或九龍醫院。

除醫護部門外，香港眼科醫院亦設有視光學部為病人提供視力及屈光檢查；視覺矯正部為病人提供視障的檢查和處理，弱視的檢查和治療及其他的支援服務。此外醫院設有病人資源中心，除提供諮詢及心理輔導服務外，並協助成立了全港第一個的糖尿病眼患者自助小組。各糖尿病眼患者若對中心小組有興趣者，請電27623103（或傳真27614207）向病人資源中心李小姐查詢。





香港失明人協進會

HONG KONG BLIND UNION

香港失明人協進會

香港失明人協進會 (Hong Kong Blind Union)

香港失明人協進會成立於一九六四年，是本港首個由視障人士自行組織及管理的志願團體，現任會長為莊陳有先生。協會的宗旨是希望鼓勵視障人士能夠全面投入社會，提倡視障人士自助互助的精神，協會亦致力幫助視障人士在教育、就業、福利和社會參與等方面能夠得到平等的機會。

協會的組織架構除行政辦事處外，主要有以下三個中心：

(一) 服務中心：除康體活動外，亦提供不少社交及知識性的輔導服務。「勵信組」專責協助新失明人士，除幫助其申請“盲人輔導會”的服務外，亦有“導向行動”，教導新失明人士如何使用手杖、自我適應新的生活與環境。「耆英組」特為長者而設，有經常性的活動如節日飲宴、健康講座等。服務中心除籌辦很多興趣課程外，並提供代書服務、轉介護送、個人輔導、義工訓練及公眾教育服務，“協助論壇”、查詢及對行動不便、患病及有需要之會員提供探訪及顧問服務。

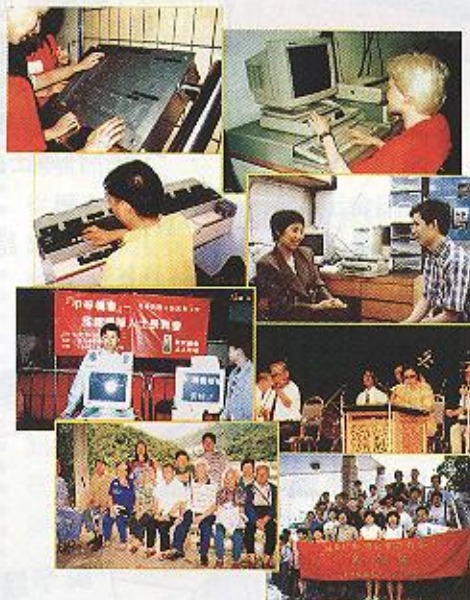
(二) 毅行者教育及資源中心：主要為視障人士提供學習、工作及日常生活等方面的各種支援和設施，使能融入和貢獻社會。中心設有電腦及語文等成人教育課程，以提高視障人士的進修機會；

提供成長小組及領袖訓練課程，以協助視障青年建立自信心和自助精神；提供錄音及點字制作等文件轉譯服務；提供輔助儀器、視聽圖書等借用服務；協助視障父母教導子女溫習功課等。中心亦研究本港的教育政策，將有關意見向政府及教育團體反映，以爭取視障人士的教育利益。

(三) 職業發展及培訓中心：中心的宗旨為提供視障人士職業培訓，發展視障人士的就業機會，使他們能盡展所長。中心會主動聯絡勞工處及其他僱主，尋找職位空缺以安排公開就業，並提供職前訓練、能力評估，在職期間提供跟進服務，及為僱主提供支援服務。合適視障人士的職位類別包括辦公室助理、文員、推銷員、售貨員等等。

香港失明人協進會的總部設於九龍翠屏南村翠櫻樓地下 13-20 室。現有會員約一千四百人，凡居於香港的失明或弱視人士均可申請成為基本會員，接受以上各中心的服務。支持協會宗旨的各界人士亦可申請成為贊助會員。查詢或有意捐款者，請電 23390666 或傳真 23387850。另有 24 小時熱線 27112777。

在此消渴茶館向各糖尿視障者勸喻，請向香港失明人協進會查詢並接受協助。



糖尿服務壁報板

東區醫院糖尿科中心—— 糖尿病健康教育日”講座：

講座於每月第一個星期四舉辦，由上午九時至下午四時半，內容包括糖尿病的成因、併發症之處理、飲食護理、病人及家屬分享等等。

預約電話：25956940

另有“無糖也是甜”糖尿病友分享會，於每三個月舉辦一次，時間為周末下午。

大埔雅麗氏何妙齡那打素醫院——糖匯館（糖尿病者互助小組）正式成立：

由大埔那打素醫院的健康資源中心與糖尿病教育及護理中心共同籌劃，於九八年十月正式成立。其目的是凝聚醫院各糖尿病患者，結集成一個支援系統，促進病友間的互助支持。

糖匯館成立至今約有170名會員，並舉辦了一連串的活動包括：

- (一) 講座：中西藥物治療糖尿病
- (二) 運動日：糖尿與運動的理論與實踐
- (三) 適宜適食：與營養師超級市場半日遊

本「壁報板」歡迎全港各醫院、門診、中心、社團惠賜有關糖尿服務之最新消息，所有資料，當儘快刊登，以饜消渴茶客。

香港中文大學醫學院——糖尿病全面病情評估及綜合教育服務：

香港中文大學自一九九六年，提供了一項收費服務，以協助糖尿病患者及其家庭醫生有關糖尿病之各種護理。

服務分兩部分：

(一) 糖尿病全面病情評估（約需4小時）：包括脂肪分佈、血液檢驗（糖化血紅素、肝／腎功能、血脂）、小便微量蛋白、視網膜影像、足神經及血管檢查、心電圖等。並由專科醫生作出書面評估。

(二) 糖尿病綜合教育（約需2小時）：營養師及糖尿科護士講解日常飲食及自我護理守則。

詳情及費用，請電 26323159 查詢

廣華醫院——糖尿病人自助護理課程

第一屆課程由一至三月舉辦已圓滿結束，第二屆現正積極籌備中。

課程共分五堂每堂約2小時，費用全免，名額50人。課程包括糖尿自我監察、飲食知識、糖尿藥物、糖尿併發症、足部護理、運動健康等等。

查詢電話：2781 5266