



消渴茶館

香港糖尿病聯會會訊

2000年1月

第八期

目錄

編者的話

及會員小組

茶客天地

糖尿病健步行

杯中情

天地茶情

兒童糖尿營後記

糖尿病教育小組

共鳴篇

「完美」的家長

處理糖尿病兒童的困難

兒童糖尿病的護理

糖尿病新知

胰島素皮下持續輸注

糖尿病人在香港小組

「腦力」運動

檔案

物掠影

樂觀開放，獨立自主

同一星空下

生活小插曲

糖尿服務在香港小組

甜豆園

「香港糖尿病聯會」——兒童組

蜜蜜針

醫院巡禮

香港糖尿病聯合會員申請表格

編者的話

1 **糖**尿健步行是糖尿聯會步向社會
2 的首項活動，不但提高社會人士對
2 聯會的認識，亦達到為聯會籌款的
2 目標，為日後進一步推廣會務提供
4 資源。今期有詳盡報導。本期主題
5 是兒童及青少年糖尿病。你想知道
5 他（她）們是如何成長的嗎？你想
6 了解他（她）們如何面對糖尿病，
6 如何克服各種困難嗎？今期除了有
6 過來人自己口述或親筆訴說經歷
7 外，還有陳毓昀小朋友以繪畫表達
8 自己的感受。作為病友的家長，就
9 一定要細讀糖尿病教育小組特約的
9 文章，相信一定能從中得到啟發。
10 如果你一直不敢讓你的小孩子參加
10 旅行、露營等活動，就讓「兒童糖
11 尿營後記」說服你吧！同病不必相
13 憐，應該積極地互相幫助，互相扶



持。那裡找？到「糖尿服務在香港」找！腦力運動反應冷淡，不知是否因為我們在上期過度強調了體力活動。希望大家積極參與本期的問卷檔案，分享「心路歷程」。

回應會員的建議，我們從今期開始增闢了糖尿新知專欄，介紹有關糖尿病及其治療的新發展。最近減肥藥又成了城中熱門話題，下期我們會以「肥胖與糖尿」作主題，大家有什麼疑問、意見，可隨時來信或電傳本館。

出版委員會成員：

陳國榮醫生、簡靜兒小姐、
劉業添醫生、梁逸思小姐、
盧國榮醫生、蕭成忠醫生、
徐業成醫生

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



糖尿健步行

在一九九九年十月三十一日，一個天朗氣清的日子裡，有七百多人聚集在港島的山頂廣場，準備參加由香港糖尿聯會舉辦的第一屆糖尿健步行，在和煦的陽光照耀下，每一個參加者，都精神抖擻，興高采烈地準備開始行程，在起步前，簡單而隆重的開步禮，又怎可錯過呢？大家都盡量爭取有利位置去觀看嘉賓的風采，香港糖尿聯會理事會主席林小玲教授陪同主禮嘉賓，有本會榮譽顧問楊紫芝教授、粵劇名伶方艷芬女士和浙江第一銀行董事長兼總經理孔祥勉先生舉行開步禮。開步禮之後，還有一個小環節，就是跟著物理治療師做熱身運動。

這次活動另一個主要目的是提醒糖尿病患者適當和持久的運動對血糖控制的重要性，糖尿病友在起步前，都有驗血糖，並在完成整段行程後，再驗血糖，他們都有一個相同的發現，就是血糖有明顯的改善，相信這個正面的發現能夠加強他們持續做運動的動機，是次糖尿健步行，籌募所得的經費仍在點算當中，但估計已超過三十萬元，最後，不可不提的便是一群勞苦功高的幕後功臣和慷慨資助的各贊助商，使此項活動能圓滿並成功地舉行。

我們正陸續寄出善款收據予各參加步行者。若到明年一月底前仍未收到收據，請透過傳真(23472325)或郵寄香港中央郵箱732號與本會聯絡。

鳴謝：

贊助機構：史克美占有限公司
美國雅培
Life Scan 強生公司
拜耳診斷品有限公司
羅氏大藥廠香港有限公司
美國美贊臣大藥廠
可口可樂有限公司
美孚繽紛保齡
沛佳紐西蘭奇異果
山頂廣場
城巴有限公司

義工：

1. 香港糖尿聯會 糖尿健步行籌委

名單如下：曾文和醫生
馬道之醫生
劉錦標醫生
盧國榮醫生
柯天龍先生
袁偉浩先生
黃佩貞小姐
陳艷婷營養師
蕭素明護士
鄭馮亮琪副會長
羅偉明先生 大會攝影
陳少梅姑娘

Ms. Barbara Wong

2. 瑪嘉烈紫協社（大會義務工作人員）
3. 聖約翰救傷隊（救傷服務）
4. 女童軍總會（秩序及站崗）

特別鳴謝義工吳潔儀和何綺霞護士（負責探路及沿路標記）及各醫院糖尿科醫生及糖尿科護士、病人互助組之支援。



糖尿健步行.....



香港糖尿聯會理事會主席林小玲教授致詞。



林小玲教授陪同楊紫芝教授、方麗芬女士和孔祥勉先生剪綵。



跟著物理治療師齊做熱身運動。

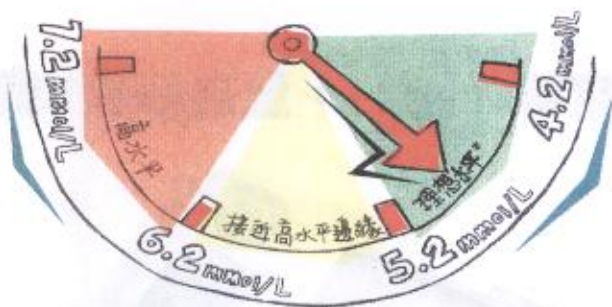


一、二、三，舉行開步禮。



努力！加油！

(廣告) 所有藥物均須由醫生處方，方可使用。



何謂個人理想膽固醇水平？

根據美國 National Cholesterol Education Program (NCEP)¹ 指出，總膽固醇水平有以下類別：

總膽固醇水平類別*	水平讀數
理想水平	少於 5.2 mmol/L
接近高水平邊緣	介乎 5.2 至 6.2 mmol/L
高水平	超出 6.2 mmol/L

*這裏所述的膽固醇水平分類只作為一般的參考作用，詳情請向醫生查詢。

但如你的總膽固醇接近水平邊緣，並有以下兩個危險因素（高血壓、吸煙、糖尿病、家族中曾患有心臟病、身體嚴重超重、男性），那麼你很可能屬於高水平之列。

當你的總含量屬於高水平或患有心臟病，醫生多會幫你再做一次血液檢驗，以決定總膽固醇內各成份的高低。根據研究指出，LDL（低密度膽固醇）是釀成血管堵塞的主要成因之一。因此，醫生通常會依據 LDL 水平，並病人不同的情況，作出相應治療。

Reference:

1. Summary of the second report of the National Cholesterol Education Program (NCEP) Expert Panel on Detection, Evaluation and Treatment of High Blood Cholesterol in Adults. Adults Treatment Panel II (ATPII). *Jama*; 1993; 269 (23): 3015-3023.

(本廣告之內容由美國默沙東藥廠提供)



張慧韻

4 唔！糖尿病！也患上十二年了，從何說起好。回頭看，好像很容易過。容易？寫出來就真是很容易。當然其中也有很多想不通！首先，為何偏偏選中我，難道我忍痛力特別強嗎？又或我……

開始有病時，是我剛升上小學六年級。自己也不感到有何不妥，還以為只是每天較別人去多幾次洗手間，便是「糖尿病」。就算要打針，殺手指也好，也不覺得有甚麼問題，但後來問題便陸續出現了。凡事都要自己去解決，一力承擔。例如，加減藥……感覺非常煩厭！又要每天驗血兩次，可以減一次嗎？完全不要驗血就最好！可是，每天也要重覆地面對呢！每個人都有情緒低落時，日日如是都覺得身心疲倦，希望可以放假，或者應該說是放縱一下，所以，要維持良好的血糖控制，真的要有強烈的持久力才行！

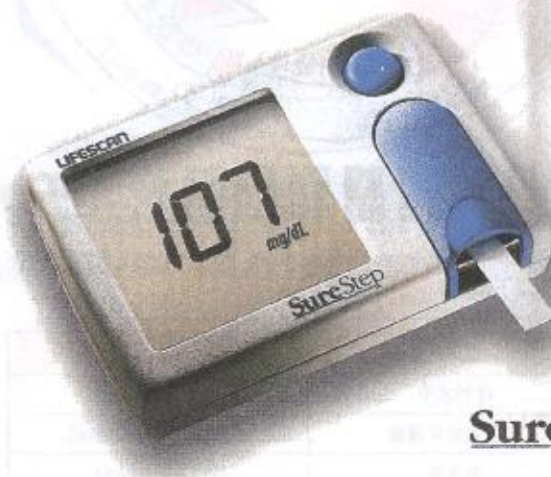
還記得有一次驗眼檢查，竟發現有「糖尿上眼」的跡象，那時我簡直跌至人生最低點，好像一切都完了，好驚好驚，極之後悔之前的放縱。而可以做的——就是痛改前非。我完全變了另一個的我，連自己也不敢相信。不過，當我知道無事時，我便慢慢故態復萌，愛理不理，所以，無事就好，否則自己後悔也便太遲了。你今天無問題，但如果飲食過量，放縱自己，並不代表明天會無事，因問題只會日積月累由小變大。當然，太過擔心反令問題惡化！日子還是要過的，不如帶著一份輕鬆愉快的心情去面對將來，多鼓勵自己，多運動，不但體態輕盈，人都會精力充沛。我相信會有奇蹟的出現，希望在人間！不是嗎？

作者：糖尿病患者



(廣告) 所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

確定每一「步」，全為準確「度」



SureStep
血糖機

- SureStep 試紙設計獨特，
 - * 可直接讓血液樣本置於試紙上
 - * 「夠血」顯示功能令您對測試結果更有信心
- SureStep 血糖機具有闊大螢光幕及簡易圖案步驟指示，測試結果清楚顯示

LIFESCAN
a Johnson & Johnson company

強生(中國)有限公司
九龍旺角太子道西193號新世紀廣場第一座18樓1820室
☎ 852 2323 8888



兒童糖尿營後記

鄭家燕

十月十六、十七、十八日是香港糖尿聯會首次舉行聯院的兒童糖尿成長營，那天中午，我們在九龍塘出發，開始了三日兩夜的愉快旅程。

還記得兩年前，我也曾參與一個同類型的宿營，但是今次活動的感受和上次截然不同。由於上次的宿營，所有營友也只是本院的病人，而且大多由家長陪同照顧，所以一切運作也比較輕鬆；但今次的活動卻以小朋友為大多數，且又沒有家人照顧，故此我們在照顧他們之餘，也大感吃力。

宿營的第一日，他們由最初的較文靜表現開始，在車上沒有多講說話。此時我還擔心他們來自不同醫院，會產生不太投入的表現，但到了晚上，社工姑娘帶領他們玩集體遊戲，經過一番熱身後，他們已開始熟絡起來，還記得在一個叫「聖誕樹」的遊戲中，那位「聖誕樹哥哥」被裝飾得非常有趣，還跟指導員的指示做起動作來，使大家笑得彎了肚子，還有禰醫生扮作一個收買佬的模樣，相信也是前所未見。

到了晚上，他們也開始組合起來，有些男組員在分享「玩機」心得，有的在玩紙牌遊戲，女組員有的在被窩中互訴心事，或是細細聲講鬼故事，大大聲在回應著。

第二天，他們玩得更狂熱，在糖尿科護士所帶領的吃生果的遊戲中，他們互相蒙眼，他們那吃得滿面生果，而且「天一半地一半」的模樣，現在還歷歷在目。到了下午，本以為他們已有疲態，誰不知當我們帶領他們玩尋寶遊戲時，他們那精力充沛的樣子，在草地場中穿梭往來，又急又忙的尋紙，又跑又叫，遊戲室內，報紙滿地皆是，倒也令人難以想像經過一整天的活動後，他們還有如斯幹勁。倒不知他們在家中，可有這番用功？看見他們玩得如此忘形，我們一班工作人員也開始擔心，一怕他們不慎受傷，二怕他們血糖驟降，故此只有叫他們吃上充足小點，以補充體力，而且也叮囑他們若感到不適，便要馬上通知我們。在遊戲過程中，他們很快便找出所有答案，之後我們便一起自製下午茶點。大家各自為自己的班戟及涼粉而努力，但與營養師相比，當然是有遜色之感。

在今次的活動中，給我最大的感受還是在他們打針的時候。以前，他們大多習慣依賴家長為他們打針驗血糖、安排食物等；但在今次的宿營中，他們都要學習獨立。本來不會自己打針的小朋友，看著「老友記」自己打針，也推動他們自己動起手來。

在第二個晚上，他們已完全溶化成為一整體，當然在相處過程中，難免有不和的時候，但我安慰其中一個小女孩時，有一個小朋友說了一句：「大家也是同病相憐，何需勞氣呢？」。他們長大了，開始懂得照顧其他人。而且他們的確是同病相憐，應該互相照應，互相幫助，互相愛護才對。

到了成長營的尾聲，病人的家人及其他朋友也一起入營參加活動遊戲。在遊戲治療師的帶領下，我們更玩至最高峰，還記得在最後一個遊戲中，每一人背後貼一張紙，給別人寫上一些說話，當我看見那些欣慰的說話時，我也感動起來。在這次活動中，我雖然很辛苦，但所得到的卻比失去的更多，不知何時能有機會與他們再見？

作者：威爾斯親王醫院營養師





共鳴篇

「完美」的家長

李永浩

小朋友患上糖尿病，會被視為家門不幸，既已發生的事實，又怎樣改變呢！假如家長對於子女患病採取消極態度，將會使子女的未來變得更不幸。故此，家長應該要保持積極態度。其實疾病對小朋友的影響，無論情況有多壞，「事實」遠比家長和小朋友所想像的輕微。

糖尿病是一種「無形」的病，對小朋友來說，這可能是一件好事，因為他們的外表與一般小朋友無分別。處理兒童糖尿病的原則，就是盡量減低對小朋友在各方面的影響，例如心理、社交發展、結交朋友、表現個人才華、消閒和日常生活等。

父母和子女共同面對糖尿病時，最重要的是幫助小朋友過著正常社交生活，鼓勵小朋友參加適齡的活動，爭取學習機會，以及在智能和體能方面的活動取得滿足感。要達到以上的目標，必須要積極地面對疾病以及它所帶來的挑戰，使自己能夠如常地生活，忘記疾病所帶來的煩惱，才能稱得上「真正接受」疾病。當不安的心情得到安撫，就可以避免消極的反應出現，減低疾病所帶來的困擾，所以，家長要協助小朋友建立自尊去面對疾病，面對人生。

試想一想，緊張、焦慮和情緒困擾所帶來的痛苦和沮喪，並非疾病本身所引起的，而是一個人對疾病所產生的反應而已。

如果家長和子女能夠開懷地去討論、分擔疾病所帶來的焦慮和困擾，在解決問題上取得共識，不安的心情便會舒緩。在面對慢性疾病時，切勿將自己視作無助的受害者，積極地尋求解決辦法總好過逆來順受，疾病和它所帶來的影響，會是一連串障礙（就如生命中的各種障礙），需要去面對，處理和解決的。小朋友在學習面對糖尿病的過程中，能夠鍛鍊他日後人格的發展和克服種種挑戰的能力。

樹立一個「成人模式」，有助於小朋友接受糖尿病。家長要注意及體諒小朋友對疾病的看法，顧慮和不常的反應。除了家長本身之外，亦要鼓勵小朋友勇敢地面對疾病及它帶來的問題（無論是真實的或是假設的），家長不應該視糖尿病為一種影響小朋友參加社交活動的障礙，要盡量支持小朋友參加他們喜愛的活動，任何事情在未清楚知道真相時，都不應太早下結論。醫生和糖尿專科護士會幫助家長及小朋友澄清誤解及闡釋真相，他們會全力地協助家長及小朋友面對疾病，如果有需要，請尋求他們的協助吧！嘗試去與別人分享對事物的觀點和睇法，可能會使你對事物有新的見解。當誤解和恐懼消除，便能夠建立起面對疾病的信心，未來的日子便會過得輕鬆。

考慮一下讚美自己總比責怪自己來得有益，家長要時常肯定及確認自己付出給子女的愛心和幫助，便能夠建立起處理困難的能力，最終有助於幫助小朋友面對疾病和應付挫折。如果家長對子女產生內咎，便會產生沮喪、挫敗感和消極，結果使到所有家庭成員都受到影響。請記著，當你開始懷疑自己是否一個好家長時，你已經是一位關心子女的好家長。在現實世界中，無論如何「盡力」，也沒有一位「完美」的家長。

為人父母者，只要盡了責任，便無需過份自責。讓子女感受到你對他們的信心和信任，縱然他們患有糖尿病，但他們的存在足令世界變得更加美好，請鼓勵他們勇敢地面對人生的種種挑戰。

作者：香港大學醫院精神治療學系教授



處理糖尿病兒童 的困難

黃永堅

很多人誤認糖尿病為成年人的專利，認為是一種富貴病，可以引發心臟病、中風、失明、腎衰竭等併發症。其實這種可怕的慢性病，同樣也會發生在兒童身上。

兒童糖尿病（即「依賴胰島素型糖尿病」）或簡稱「一型糖尿病」較鮮為人知，皆因發病率一般較低。但對白種人來說，它卻是最常見的慢性疾病之一。根據世界衛生組織統計，全球一型糖尿病發病率最高的國家是北歐的芬蘭，發病率是香港的三十倍。香港每年每十萬名兒童，只有兩個新症。中國兒童的發病率相對較低。

一型糖尿病有別於成人糖尿病（又稱「二型糖尿病」），後者在患病初期並沒有明顯病徵。這是由於一型糖尿病的致病成因是胰島細胞遭受破壞，不能分泌胰島素；而二型糖尿病則是由於細胞對胰島素的反應減弱，胰臟失調，令胰島素功能相對減低，以致血糖過高。

為更了解一型糖尿病，我們必須找出導致胰島細胞受破壞的誘因。從兒童身上進行的研究，發現胰島細胞是受到病人體內的白血球破壞，醫學界稱為「自身免疫系統現象」(Autoimmune phenomenon)。在正常的情况下，白血球只會攻擊外來侵略者，如細菌或病毒。但在一型糖尿病患者身上，白血球卻攻擊體內的胰島細胞，結果造成胰島素分泌減少，引致糖尿病。

從一群有機會染上糖尿病的老鼠身上進行研究，若從膳食中減少飲用牛奶，引發糖尿病的機會減低。從人體身上進行的研究，結果相若。事實上，從偏好奶類食品的芬蘭成為一型糖尿病的高發區可作為明證。因此，兒童過早飲用牛奶可能會干擾免疫系統而導致糖尿病。誠然，兩者之間進一步的密切關係，還有待進行研究。

直至目前為止，一型糖尿病是無法根治的。當兒童患病後，便會有「一少三多」的現象。「一少」是體重不斷下降，「三多」是飲田十量開水、尿

頻、經常感到饑餓。由於症狀會突如其來，在很短時間內（通常是二至三周）病情加劇。因此病童要承受病症帶來多方面、有形無形的心理壓力。

試想想，一個天真活潑、可愛的小孩子，應是享受一段無拘無束和接受各種各類新奇事物的好時候，無奈卻需要每天定時定候注射胰島素，因為胰島素不能通過口服，以避免消化系統破壞。另外，為了確保調節適當劑量，病童須利用手提血糖機定期進行血糖測試，因此他們每天須在家裡多次輕刺指尖，以便進行測試，雖然這是控制糖尿病最重要的環節，對病童而言，卻是一個負累。同時，血糖偏高或偏低，無形中也會影響他們的情緒，為要逃避家人或醫護人員的責備，時常虛構一些血糖記錄，以圖顯示令人滿意的指數。

病童除了接受注射胰島素及測試血糖等皮肉之苦外，飲食方面更是千挑萬選、諸多限制，一些兒童心愛的甜食、零食都要一一戒除，更要遵從一個極具規律的生活習慣，例如：跟隨營養餐單定時進食和每天做適量的運動。作父母的，知道子女飽受病魔的煎熬，往往故意遷就及縱容他們，從而令到許多糖尿病病童常常鬧脾氣和情緒不穩定。此外，他們亦會感到自己「與別不同」，甚至竭力掩飾自己患上此病，情況非常普遍。

由於患病孩童有這麼多沉重的心理負擔，身為父母、親朋戚友及醫護人員，必須耐心地了解他們的感受和需要，和認識糖尿病治療及其引起的種種問題。有見及此，各醫院設有心理輔導小組，協助他們解開心靈上的捆鎖。其實，患有糖尿病的兒童，除了飲食及生活習慣需要作出更改之外，所有正常的課內和課外活動都可以參與，無須刻意忌諱。控制病情方面，我們應該注意病童的起居飲食，用循循善誘的方法加以勸導及鼓勵，過份督責對他們身心都是沒有益處的。最重要的是父母呵護備至的關懷，多與患病子女溝通，了解及體諒他們的喜怒哀樂，共同克服糖尿病帶來的心理障礙。

幸好近年醫學研究發展迅速，一些特別儀器可以透過皮膚測試血糖，還有噴霧劑胰島素可以透過鼻孔吸入，如果研究成功，小童就毋須再受針刺之苦。當然，最徹底的根治之道是製造人造胰臟來取替有問題的「體睡臟」，這樣便可每分每秒控



制血糖。然而，在以上科技取得突破前，一型糖尿病患者仍要堅持以傳統方法控制血糖。只要把血糖控制得宜，便可大大減低腎衰竭及失明等併發症的出現。

作者：中大醫學院兒科學系副教授

兒童糖尿病的護理

李嘉碧

香港兒童糖尿病的發病率大約是每年十萬個兒童中有二至三人，與歐美的發病率（最高可達每年十萬個兒童中有大約四十人）亦相距很遠，但大家仍需多加注意和關心患上糖尿病的小朋友。

兒童患上的糖尿病多屬一型（胰島素依賴型），他們需要每天注射胰島素，測試血糖，計算食物份量（包括醣份）和做適量運動，以控制血糖在理想水平，減低併發症的出現，讓孩童能過正常的生活及有正常成長。

當小朋友患上糖尿病，父母應該要去學習怎樣處理他們的孩子及面對糖尿病。父母可從醫護人員學習如何為小朋友測試血糖及注射胰島素，如果父母能自我測試血糖及注射鹽水（代替胰島素）一次，會加深體會小朋友的感受。

以下有關處理兒童糖尿病經驗與大家一同分享：

1. 血糖測試

建議每天至少有兩次的測試，隨著隔天依照以下的時間（早餐前+晚餐前）（午餐前+睡前），這樣便可觀察到血糖的數值，以調校胰島素的劑量。在特別情況下，例如生病及運動模式改變等，更需要加多測試血糖次數。在血糖測試筆的針咀方面，可在市面上選擇較幼的針咀使用。

2.1. 注射胰島素及針筒的選擇

小朋友的脂肪量相對於成年人為少，可隨著體型而選擇合適的針咀。在較為瘦削及年紀小的病童，可選擇30單位（30u/0.3ml）的注射針筒，這種針筒的針咀較為幼細，另一方面，針筒的每一格單位較闊，抽藥時可減低錯誤的危險。

2.2. 注射的方法

捏起脂肪層可以45度或90度角注射。在幼童方面，如使用短的針咀，在捏起脂肪層後，可以90度角的方法在任何的部位注射。

2.3. 注射部位

胰島素被注射在不同的部位，會有不同的吸收速度。若孩童每天需要注射3至4次胰島素，日間可選擇在腹部注射，睡前在腿部注射，這樣可避免日間進行運動時，影響藥物的吸收速度。一旦發現注射部位有腫脹和結實的現象，應更換注射部位。

3. 飲食方面

小朋友在選擇食物上要多元化，父母可在食品店或超級市場內選購印有食物標籤的食品，以計算

（廣告）所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

With
Compliments

PARKE-DAVIS
美國派德藥廠

香港太古灣太古廣場12號太古城中區樓1501室
電話：(852)2588-8815 傳真：(852)2806-0409

及換算醣質成份，多元化的食物，能夠提升小朋友對食物的興趣，若希望取得更多有關食物標籤的資料，可請教所屬醫院的營養師。

小朋友在7至8歲左右，便應開始學習自我測試血糖和注射胰島素以及接受糖尿病知識教育，但亦要視乎小朋友的成熟程度而決定。當小朋友第一次自我注射胰島素時，大多會戰戰兢兢，父母和醫護人員可在旁指導和鼓勵，以減輕小朋友的心理壓力。有機會的話，鼓勵兒童參加糖尿病宿營活動 (Diabetes Children Camp)，加強糖尿病小朋友 (8歲以上) 自我照顧的信心，有一些小朋友，更在參加宿營時，學曉自我注射胰島素的技巧呢！

作者：瑪麗醫院註冊護士



胰島素皮下持續輸注 Continuous Subcutaneous Insulin Infusion (CSII)

黃嘉慧

當 糖尿病人的胰臟細胞不能分泌足夠胰島素的時候，便需要定時注射胰島素以維持血糖，注射胰島素的工具，有傳統的注射針，攜帶方便的注射筆，及有近年的注射大突破—胰島素皮下持續輸注機。

原理：

胰島素輸注機的外形和體積與一般傳呼機相若，

機內可放置一個三毫升的注射器，注射器可放足夠三天使用的胰島素，而注射器的開口則連接一條24吋長的幼細膠管，膠管末端連接一支針咀及用Teflon所造成的穿刺套管，針咀在穿刺後取出，只留下套管於腹部皮下組織。一套注射器、幼細膠管及套管可使用兩至三天，糖尿病人可根據血糖水平，配合個人飲食習慣、運動量等，遵照醫生的提示，來調節胰島素的輸出量，這種連續性胰島素輸注法，可減少用針咀注射的痛楚及更能彈性地輸注胰島素劑量。

優點：

胰島素輸注機除了可根據指示24小時不停釋出胰島素之外，糖尿病人更可在餐前調校輸注機釋出較大劑量胰島素，這種胰島素注射法與正常人的胰島素生理十分相近，故此出現血糖過高及血糖過低的次數會減少，亦即是血糖水平更易掌握在正常範圍之內。

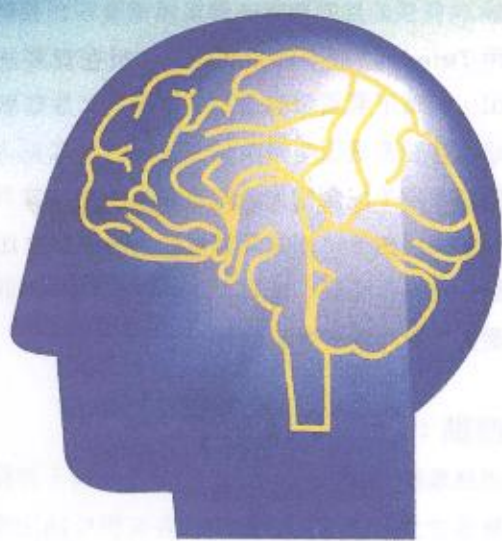
那些人適合使用胰島素輸注機？

由於胰島素機釋出的劑量是根據血糖水平來調節，所以選擇使用輸注機的人士，需要每日施行4至6次的家居血糖測試，並且有能力分析日常生活；例如飲食、運動及血糖水平的關係，從而更準確地調校胰島素劑量的釋出。

現時購買一部輸注機約需兩萬多元，而每月花費在驗血糖紙及膠管費用亦要兩千多元，對於一般人來說，都是一個不輕易的負擔。

作者：東華醫院糖尿專科護士





「腦力」運動

今次腦力運動回收的答案寥寥可數，反應並不熱烈，可能大家覺得問題太簡單罷。現在讓我們看看答案。

- 1) 年齡超過75歲的糖尿病患者是不適宜做運動的。
錯：任何年齡的糖尿病患者都應定期運動。假如你剛開始運動，便應請教醫生，檢查身體，選擇適合自己體能的運動，循序漸進。
- 2) 如果你正跟隨低卡路里減肥飲食計劃，你是不適宜做運動的。
錯：定期運動不單可強壯身體，就算在靜止時也可增加新陳代謝率、幫助燃燒卡路里，有助減輕體重。
- 3) 運動是治療糖尿病其中的一環節。
對：運動與健康飲食，對控制血糖同樣重要，定期運動可改善身體對胰島素的運用，降低血液裡的糖份。
- 4) 只有劇烈運動才能幫助控制血糖。
錯：劇烈運動，引致肌肉疼痛，並不是健康運動的一部份。運動一定要循序漸進，持之

以恆，初期運動時以簡單容易為主，逐步地提高難度，將目標心跳率定為最高心跳率(200-年齡)的四分之三。每星期三至五次運動，達致最好的效果。

- 5) 運動前，必定要先吃些小點。
錯：在回收的答案中，這題是最多人答錯的，其實運動前，並不一定要先吃小點，尤其是過肥及接受口服降糖藥的糖尿病人，從而達致減肥的效果。當然亦要視乎運動前的血糖度數及運動量，不可一概而論。(詳情請參看第七期的「糖尿病人運動時飲食的調節」)
- 6) 假如糖尿病的併發症已出現了，運動只會惡化病情。
錯：患有糖尿病併發症只會限制你運動的選擇，而並非否定運動的可能性。例如：緩步跑可減低腎血液流量，患有視網膜病變的糖尿病患者並不適宜舉重，心臟病患者不能以心跳率來衡量運動量，血管或神經病變患者小心注意足部健康，選擇適合的鞋襪，以免因過量負重運動而引致腳部損傷。所以，最好先請教醫生，替你設計合適的運動。
- 7) 假若你是依賴胰島素來控制血糖的糖尿病患者，當做運動時，最大可能會在運動期間出現低血糖症。
錯：不要誤會低血糖只會在運動期間出現，反而更常見是在劇烈運動後廿四小時內出現。
- 8) 正餐後1至2小時之內做運動，可以減少因運動而引致的低血糖症。
對：正餐後1至2小時後，身體血液裡含有額外的糖份，可供運動時消耗，從而減低血糖低的可能性。





問卷檔案

問卷檔案之 「心路歷程」

青少年成長往往面對很多無形的壓力及惶恐。在人生的轉捩點，若知道自己患有糖尿病，需要依賴胰島素注射來控制病情，你會有甚麼的心理反應呢？假如你是一型糖尿病患者，又在三十歲以下，請你花少許時間填寫以下問卷，在這裡特別呼籲家長們替你們的孩子填寫，在二月十五日前寄回香港中央郵政信箱732號或傳真至23669967，我們將綜合分析，在下一期刊登出來。

1. 性別：1) 男 2) 女
2. 年齡：a) 現在的年齡 _____ 歲
b) 何時開始有糖尿病？ _____ 歲
3. 覆診：1) 私家醫生
2) 衛生署普通科門診（賽馬會）
3) 醫院專科門診
4. 你是否自行注射胰島素
1) 是 2) 否
若是，請再答第5題
5. 你何時開始自行注射胰島素？ _____ 歲
6. 你是否需要由父母施行家居血糖檢查（殺手指）？
1) 需要 2) 不需要
7. 你是否如實記錄自我血糖檢查（殺手指）的度數？
1) 常常
2) 多數
3) 有時
4) 很少
5) 從來沒有
8. 你有否忘記注射胰島素？
1) 常常
2) 多數
3) 有時
4) 很少
5) 從來沒有
9. 除控制血糖外，你會否因其他目的而調較胰島素份量？
1) 常常
2) 多數
3) 有時
4) 很少
5) 從來沒有

10. 你對糖尿病的心理反應：

請填上以下數字來代表你產生那反應頻密的

- 次數 1) 常常
2) 多數
3) 有時
4) 很少
5) 從來沒有

- a) 擔心併發症出現
- b) 擔心血糖過低
- c) 無助放棄
- d) 視血糖控制為一項挑戰，積極面對
- e) 緊張失眠
- f) 更積極面對人生，珍惜生命
- g) 對週遭的事物失去興趣，總是覺得生活不及其他人快樂
- h) 令你生活更有規律、更檢點
- i) 擔心下一代亦會患糖尿病，影響生育的決定

11. 糖尿病對你生活小節的影響：

0：最不影響

5：影響最嚴重

- | | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|
| a) 結交朋友 | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| b) 運動 | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| c) 食零食 | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| d) 學業成績 | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| e) 搵工機會 | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| f) 旅行 | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |

12. 糖尿病令你覺得要倚靠父母，不能獨立。

- 1) 是 2) 否 3) 不知道

13. 糖尿病令你與家人的關係更親切融洽，更受關心。

- 1) 是 2) 否 3) 不知道

14. 當結識異性朋友時，刻意隱瞞自己患有糖尿病。

- 1) 會 2) 不會 3) 不知道

15. 將來或現在婚後會否有下一代？

- 1) 會 2) 不會 3) 不知道

若答案是 2) 不會，請再答第 16 題

16. a) 恐怕懷孕導致糖尿病情惡化，影響自己健康
- b) 恐怕糖尿病引致胚胎成長不良，形成缺憾
- c) 恐怕自己將糖尿病遺傳給下一代
- d) 其他非關於自己患有糖尿病的原因

是 否

糖尿病

(廣告) 所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

隆重介紹

全新・先進・易用
ADVANTAGE 優越 電子感應血糖儀
集合更多適合您的功能



- 全新! 配備AAA電池，方便及耐用
- 全新! 特大顯示屏，圖像清晰易明
- 全新! 插入試紙，血糖儀即自動開啟 (亦可用按鈕開啟)
- 全新! 記憶按鈕位於機身側面
- 全新! 機身線條優美，設計時尚
- 全新! 備有設計小巧，耐用的手提包

依然具備您所喜愛的功能

- 簡單易用的密碼牌自動校正
- 40秒結果顯示
- 100個測試結果連日期，自動記憶
- 儲存的血糖記錄可下載到電腦，方便分析血糖資料
- 機外滴血，毋須清洗



Diagnostics

羅氏診斷(香港)有限公司
新界葵涌興芳路223號
新都會廣場一座32樓
3206-3214室
電話：(852) 2481 3387
傳真：(852) 2418 0728



樂觀開放，獨立自主

李潔如

英文名為「糖果」的她，現年24歲，自4歲始，她便患上第一型糖尿病，過往20年一些特別的生活及感受，她都願與我們在此分享。

病發初期

病發時，她才4歲，但卻清楚記得當時的情況，在1個半月的住院期間，她感覺自己像怪獸般被人研究。出院後，因家人忙於工作，照顧她的責任便交給大她15年的大家姐。因當年給予糖尿病患者的教育不足，家人便曾錯把高血糖當作低血糖處理，因而要入院治理。

學校生活

在幼稚園至小學低班時，她都頗為自我封閉及孤單，感覺其他同學在譏笑自己。幸好，升上小學5年級後，因參加了兒童中心的活動，增廣了見識，性格變得較合群及開朗。

初中時，她因生病引致血糖過高昏迷，被送入深切治療部。住院期間，老師同學對她的關心，令她深受感動，現時她仍保留著當時收到的慰問卡。中學時期，她交了不少朋友，其中包括數位知己，感情深厚。

擴闊生活圈子

另一件令她難忘的事，是醫生有次派她（當時讀中四）與一位剛患上糖尿病小朋友的媽媽傾談，分擔日常遇到的困難，開解對方。這是她第一次與年紀大她一截的成人如此詳談。她發覺原來自己能打破年紀的隔膜，與人深入地溝通。自此，她加入了服務老人義工，因為除了同輩來往外，她還喜歡接觸年紀較大，見識較多的長者。

培養獨立能力

因幼年便開始有糖尿病，家人又忙碌，故她在小學三年級便開始自己注射胰島素。平日自我照顧的訓練，養成她較其他同輩更早獨立。

她中四暑假時嘗試自己一人跟團往外地旅行，團友及領隊卻不知她有糖尿病。第一次旅行，她做足準備功夫，一路順利，很有成功感。跟著數年，她也試過跟團或個人上路，往美加、東南亞等地旅行。期間有血糖控制順利的，也有困難的時候。她抱著不屈不撓的精神，把這些旅行當自我挑戰，以鍛鍊個人的獨立及應變能力。

工作

畢業後，在同一間公司任職了大約五年，同事們都不知她有糖尿病，只知她有時血糖低要吃點東西。現時，更轉換了工作，作多方面的嘗試。

兒科過渡成人糖尿病

2年前，她由兒科轉往成人科覆診跟進，她覺得過渡期要有足夠的銜接，照顧到他們這群年青人的心態感受。在兒科這麼多年，就溫馨得像家一樣，令她不時緬懷兒科的醫護人員及病友。相比之下，成人糖尿病這邊，令她覺得冷清，少溝通。以往，她在兒科時有份參與成立互助小組，而她覺得成年人這邊的小組活動不足。

近來之糖尿控制

自半年前，她無端時常血糖過低，曾數次入院，調整胰島素。可惜血糖仍未能受控，血糖度數不穩定，現時她唯有頻密些自我監察血糖。多番在醫院及門診進出後，她與醫護人員熟絡了，溝通改善了，增加了溫馨感。

總結

患有糖尿病的人，在生活各方面都可與常人一樣，她認為最重要的是抱樂觀的心態，開放自己，找人傾談。

她工餘時仍有當服務老人的義工。當這些老人知道她有糖尿病後，都驚訝於她的魄力，及讚她棒，可以同時兼顧到不同的工作及活動。

作者：瑪麗醫院營養師

阿思(假名)，一個平凡的名字，雙拾年華的她，與一般的女孩一樣，擁有一頭烏黑亮麗的及腰長髮，說話時總帶著一點害羞，夾著絲絲的微笑，與她聊天，讓筆者重拾一點青春的感覺。

少年不識愁滋味

初中三、四年間，一次普通的感冒，令阿思消瘦至70磅，但身體機能都沒有跟隨感冒漸癒而恢復，相反疲倦和消瘦與日俱增，經過詳細檢查，她被證實患有一型糖尿病，需接受長期的胰島素注射，早晚各一次，可是阿思對於這一切一切突然而來的變化，卻沒有絲毫的懷疑，或者擔心；相反身邊的家人就當她如同一個癌症病人，異常擔心，這或許是年青人的幸福。

生命誠可貴

直至進入大學期間，隨著增加胰島素注射的頻率；阿思的日常生活安排就起了一點變化，她需要安排時間、地點，“秘密秘密”的進行血糖檢查及胰島素注射，可是上天偏偏跟她開玩笑；越是不想公開的她，卻出現數次因血糖過低而需入院

接受治療，對一向沒有懷疑及擔心的阿思，這次的入院使她頓覺生命的可貴，要好好的利用和珍惜，與此同時，這次住院過程，將她患病的小秘密於友好、同學面前，半公開的宣告，減省不少麻煩和困苦。

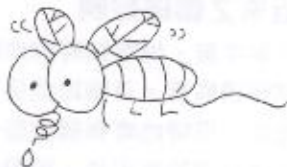
反客為主，勇敢面對

大學畢業後，阿思於三年前執上教鞭，這份工作除給她帶來滿足感外，同樣也為她送上不少的壓力，結果血糖低出現的次數相對也增加。在醫生的提議下，阿思在半年前開始使用持續性胰島素注射泵，開始時，因需要進行較多次的血糖檢查，阿思看著“花斑斑”的指頭，著實有點心痛，但隨著自我的血糖監測變成習慣，變成她生活上不可或缺的一部份時，讓阿思更明白、清楚知道監測的重要性，而且參與性和自我控制能力相對提高。這使她更積極地去了解一些平日飲食與血糖的關係，如阿思所說“既然知道逃不了，與其消極、失望，不如積極面對，平日多點獎勵自己，多想一些開心事情，讓自己樂觀，事情會變得輕鬆、自在。”

面對這位獨立、盡責又堅強的年青老師，作為她的學生或是共事的老師，著實沾著一點光采。

生活小插曲

① 糖尿病其實不是傳染病……



② 不過無論他們多麼友善，只要別人知道自己有糖尿病，就會受到歧視……



③ 除了et之外，他們每天都會打針，注入適當的胰島素



④ 他們的飲食，也有適當的份量，不能太多，也不能太少。



⑤ 至於零食，我們也不能多吃，但是，我們可以吃一種 Sugar Free 的糖果。



⑥ 現在，你也可開始認識糖尿病嗎？



多謝陳毓鈞小朋友的投稿，將自己對患糖尿病的感受利用繪畫形式表達出來。





各位茶客，今期消渴茶館的主題是青少年及兒童糖尿病患者，故此今期專欄特別邀請成立不久的「香港糖尿聯會」兒童組的負責人關彥華醫生，介紹這個小組的成立背景和宗旨，希望各位家長及兒童病患者閱讀過後，能踴躍參加小組的活動及工作，使你們的孩子在醫療服務以外的其他需要，也能得到適當及全面的照顧，除此之外，本期亦有瑪麗醫院的青少年糖尿病支持小組及糖尿病家長互助會之有關負責人，介紹小組的活動和講述他們的個人感受，而本組組員亦造訪了威爾斯醫院的專科護士黃姑娘，了解他們中心的胰島素注射治療，分享小組的運作情況及對患者的幫助，當大家閱讀完以下的文章後，相信都會認同各種互助小組除了在知識或技巧的灌輸和訓練外，最重要是各病患者及有關家屬，通過各種聚會，建立了緊密的聯繫及友情，在精神及心靈上都能互相扶持，互相幫助，而這個精神上的動力及安慰，正是病人面對長期病症中最重要的其中一個元素，希望不久將來，這類組織發揚光大，更趨普及，使各糖尿病患者在醫療以外的需要得到更全面的照顧。



甜豆園

Fiona Cheng

四年前，我們如往常一樣，帶著愉快的心情參加每年一度瑪麗醫院精心為我們糖尿病童炮製的聖誕Party。這天也是糖尿病童家長互助會——「甜豆園」的成立日。

這四年中，家長們建立了密切的關係和友誼。小朋友也因為參與各項活動而增加見面機會；青少年組也成立了自己的小天地「蜜蜜針」。私底下唱卡拉O.K.，BBQ，一於「攞」其地下活動去也。當然家長們也不甘示弱，在大約三個月左右就會安排一些活動、講座等節目。很多時「甜豆園」和「蜜蜜針」更攜手合作為年紀小的一群糖尿病童「攞」節目。我們眾媽媽也從這一班青年人中學習和更了解自己的子女，獲益良多。

我們互助會的節目有著各式各樣的講座。我們曾經邀請兒童心理專家為我們解答難題，但我們並不一定圍繞著糖尿病為主題，因為我們的小朋友除缺乏「胰島素」之外，其實和其他的小朋友一樣，要面對成長、學業、家庭所帶來的衝擊。所以我們希望為他們做得更多、更好。我們在一些訴心聲和分享之類的聚會裡，家長、小孩各抒己見，分享心得。甚至乎在那裡有新的「無糖」精品，烹飪食譜等都可以在這些聚會中得知。

病人互助會的影響力有多大？六歲的文文糖尿病發開始，她和她媽媽就根本沒法接受這殘酷的事實，每天都以淚洗面。每次驗血、打針都要掙扎一兩個小時，而每天都要花上幾次這樣的功夫。試想這樣又如何可以有好的血糖控制呢！醫護人員多番的勸勉也無功而還。最後，我們想起了「同是天涯淪落人」的道理，找來瀨欣媽媽 Vivian 介入這「多角關係」。因為瀨欣和文文都是年紀相約的糖尿病女孩。我們希望文文和媽媽在接受瀨欣和 Vivian 之餘，也一併接受患糖尿病的事實。奇蹟不只發生了，而且還在短短的一兩個

「香港糖尿聯會」

——兒童組

周彥華

兒童糖尿病，在香港是一個不很常見的病例。在十六歲以下的兒童中，病發率低於十萬份之二，香港現時約有二百多個糖尿病童。由於人數很少，他們獨特的需要往往被人忽視。除住院及覆診的既定服務外，其他方面的支援性服務的資源也很有限，有經驗的醫護人員不多，部份社會人士，甚或老師們還會對患糖尿病的小孩懷有點點的誤解和成見，要能得到「全人」的醫治，實不容易。

兒童糖尿病與成人患的糖尿病並不相同。兒童患的多為一型或依賴胰島素型糖尿病。他們的胰島細胞受到嚴重的損壞，只餘下少於十分之一的功能，故服降血糖藥並無療效，必須一生每天倚靠胰島素注射維生。也由於兒童的起居飲食和胰島素需要量常常改變，必須時常殺手指驗血糖，以鑑定血糖是否維持在正常的水平中。

滿以為只要練得一身好本領，便能好好的照顧兒童糖尿病患者的需要。殊不知一次國際兒童糖尿營中的親身體會及一次家長會中的分享，改變了我對糖尿病童需要的體會，也開始了我從他們身上不斷學習的里程，我才真正體會到，除了藥物和儀器以外，他們需要的是力量和勇氣去面對每天的掙扎，是無窮的意志，去一天復一天的繼續做下去！！

由於糖尿病的治療，並不是每天依時吃藥這麼簡單，而是依靠病童及家長在生活的每一細節上細心照顧，才能保持血糖在正常水平中，故治療的重擔，如打針、殺手指，調校胰島素劑量，選擇及衡量食物的份量等的責任，其實大部份落在父母的身上。出院的一天，便是他們真正面對挑戰的開始。整家人的生活，一下子都起了變化。「打在孩身、痛在娘心」的感受，如一根刺每天刺在父母的身上，更由於孩子的生活比較不規則，每天的活動量和胃口都不同，不肯殺手指、打針、

月內改變過來。從從前惡夢式的恐懼到接受，到如何面對都能克服過來。Vivian 所付出的心血固之言不可抹殺，但這不就說明病人互助所發揮的影響力是如何深遠了。

當然，這一切，一切都是各醫護人員在幕前或幕後為我們家長會付出努力的成果，其實沒有他們的支持和參與，我們也不能發展得這麼順利。例如「甜豆園」的季刊和各項大小型的活動都是因為他們積極參與才可以做得這麼精彩。各醫護人員又應我們的要求設立 24 小時熱線服務，提供了 "NON-STOP" 的支援。為家長投訴子女在校內得不到正確的緊急照顧，他們又特別為我們給學校寫了一封「致校長的信」，並內附海報一張，把如何處理 "Hypo" 的要點一一盡錄。我們對這樣的服務熱誠真是沒話說了。

如果沒有家長互助會的成立，我們又如何反映我們的需要給醫護人員知道呢？然而，互助會的目的就是要「互相幫助，互相鼓勵」，帶領我們的孩子走在健康大道上，無論在身、心方面。希望你也像我們其他家長一樣積極參與，為著的就是您們小孩子的明天！

作者：「甜豆園」互助會家長

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.



偷吃的情況又屢屢出現，每天的照顧，尤如一場掙扎，反過來，過份的溺愛，又會寵壞了孩子，或忽略了其他子女的需要，即或盡力去做，血糖有時仍會無故升高降低，每天的心情，就像過山車般隨著血糖的上上落落而改變。

「何必偏偏選中我」，是很多家長和孩子心中的問題。孩子一方面不明白為何每天都要接受這樣的煎熬，另一方面也感到極度的孤單和無助。為免被同學、朋友排斥、取笑，很多時都將情況隱瞞，甚至老師有時也未必明白他們的需要和困難，因而產生誤會和偏見，孩子所面對的困難和掙扎也是很大。

其實要能好好的照顧糖尿兒童，知識和支持都很重要。在住院的一星期所學的，往往不敷應用。每次覆診時必須不斷的溫故知新，可以在較輕鬆的環境中彼此分享困難和心得更是重要。他們的一句話，

比起醫護人員的百句話更是來得合用。

17

有見及此，我們一班醫護人員開始了糖尿病童家長互助會及青少年互助會，讓他們有機會互訴心聲，家長們更可分享烹飪食譜，好讓小孩們可吃得「滋味」。我們又開辦了「初病者探訪計劃」，由年齡相約的病童及家長到醫院探望剛患上糖尿病的兒童，好讓他們以過來人的身份，彼此扶持一起走上治療之路。又舉辦了糖尿兒童康樂營，讓家長可以「放幾天假」，又讓孩子們可以享受戶外活動及群體生活的樂趣，並藉著一同分擔、分享，齊參與，共創明天的精神，栽培小朋友的獨立能力和積極的態度，藉遊戲增進他們對糖尿病的認識。經過了幾年的努力，我們雀躍的看見了一些成效——積極的態度、控制的改善、生命的改變……。

「香港糖尿聯會」的兒童組，就是抱著這樣的宗旨和精神，由一班醫護人員和家長攜手協辦，希望在「醫療」以外，更能滿足糖尿病童各方面的需要，我們需要你們的支持和積極的參與。

作者：瑪麗醫院兒科醫生



醫護人員在瑪麗醫院籌備聖誕聯歡會98



參觀麵飽廠—自製麵飽



97 聖誕甜豆樂繽紛

蜜蜜針

盧思允

介紹

“蜜蜜針”這個名字對大眾似乎都比較陌生，這是由八人所組成的糖尿青少年支持小組。取名“蜜蜜針”與“密密斟”的諧音相同，希望糖尿病患者能有緊密的關係。其實“蜜蜜針”每一個字都富有意思，第一個“蜜”字是表示我們這班青少年有著蜜蜂般的勤奮，為患者籌備活動，而第二個“蜜”字則令人聯想起甜甜的蜜糖，象徵著糖尿病需要控制血糖；而「針」則是注射胰島素的用具，所以「蜜蜜針」這三個字，每個都有自己特別的意思，亦是代表著糖尿病患者。

對於“蜜蜜針”作了一個簡短的介紹，大家也有了一個初步的認識。以下就是“蜜蜜針”成立的背景。

背景：

「蜜蜜針」成立於一個偶然的機會。回想起，當時是瑪麗醫院的社工 Cindy & Christy 聯絡我，希望鼓勵我參加一個名為“心靈邀約”的小組活動。當時只是抱著“支持”心態，誰不知參加了後，我學會了很多意外的知識／事物。

其實“心靈邀約”是社工們為我們這群青少年病患者設計的。透過多項活動使我們對自己更加認識，學習EQ的訓練，加深對情緒控制，社交訓練更讓我們建立互相的支持，鞏固了我們成員間的聯絡，維繫彼此間的友誼，發掘多些正面的潛能，藉以減少孤單，無助的感覺。

而另一個主要原因在討論的過程，大家發覺糖尿病患者之間的聯繫並不足夠，往往只是藉著醫院或醫護人員所舉辦的聖誕聯歡會、宿營、醫療講座……等等，才有機會讓病者聚在一起，而時間及機會並不多，而且瑪麗醫院“甜豆園”主要針對兒童病患者，在設計活動時都會比較著重於兒童方面……因此我們這群年青人才會想了一個嶄新的嘗試，希望為青少年糖尿病人設立這個“蜜蜜針”的支持小組。

“蜜蜜針”的架構

“蜜蜜針”這個小組規模很少，架構基本上都是大同小異，在成立的時候慶幸得到瑪麗醫院病人資源中心的社工幫助，令到一切順利，而且還事半功倍。八人組成的支持小組，擔任主席的陳詩

敏、副主席的盧思允，康樂及遊戲方面的“攬手”甘文皓及陳建文、處理財政的曾佩芝、負責文書的蘇淑兒與及專責聯絡的李嘉蓮和霍倩婷。以上各人擔起小組的各樣事務，吃力但從中獲得不少歡樂，大家為“蜜蜜針”而盡力，一切困難／問題都迎刃而解。盡心只希望小組可以成功，以答謝醫護人員一直以來為我們所付出的努力和鼓勵。

“蜜蜜針”的目標與目的

- 1) 希望青少年糖尿病患者之間的關係更密切，通過友誼，彼此間作出鼓勵及支持。
- 2) 通過小組活動，令組員可以更積極地去面對自己，面對家人或朋友，以及學習處事方法，豐富我們人際關係的經驗。
- 3) 透過討論的過程表達自己，將積壓在心中的煩惱宣洩出來，一同去思考及研究。
- 4) 希望成員有了積極的目標後，會令自己在控制糖尿病的時候，更加得心應手。
- 5) 青少年糖尿病人在成長中，對心理或生理都會遇到不少困難和問題，小組可以發揮其功能，透過支援、友誼而令到有疑難者不會覺得徬徨，得到別人幫助而一同去處理困難。
- 6) 成立小組希望可以更加拉近醫生、護士與病患者之間的關係，令至到關係更緊密，相處更加融洽。

以上就是“蜜蜜針”的簡介，雖然這個小組並不是公開給公眾人士，但是我相信若大家是有興趣，在自己所屬的醫院亦可以嘗試去組成，我亦深信各醫護人員及社會會很樂意幫助！！各位請努力！！嘗試為糖尿病出一分力吧！！

作者：瑪麗醫院「蜜蜜針」組員



年青一蜜蜜針燒烤樂

醫院巡禮

李家輝

威爾斯親王醫院糖尿及內分泌科中心在一九九六年四月成立了胰島素注射治療分享小組，初時小組主要集中在一些病情比較“棘手”的年青一型糖尿病患者作深入的治療，現在小組有廿九名組員，當中九名組員採用了持續胰島素注射機（胰島素輸液機），其他組員也需要每天多次胰島素注射，他們大部份都是比較年青的一或二型糖尿病患者，隨著組員增多，小組的服務也趨多元化，除了有系統性的教導課程及廿四小時熱線服務，也加入了專題討論、小組經驗分享及輔導和定時敘餐，雖然小組初期大部份的課程及服務是由專科護士及醫生安排，現在有些組員已開始參與專題討論的籌劃及輔導新會員的工作。

據小組最近的調查，差不多每一個成員的病情都有明顯的改善，平均HbA1c 值由8% 降至一年後的6%，低血糖情況不增反減，最令醫護人員感欣慰的是得到病患者熱烈回應參與，問卷調查顯示病人已將胰島素及血糖監察當作生活的一部份，血糖的穩定性令他們重拾自信及覺得自己對糖尿醫護人員來說，如何說服糖尿病患者接受胰島素注射及長期

“殺手指”監察血糖是一件“苦差”，尤其是那些比較年青的糖尿患者，正值黃金時期，要他們接受在可見將來都要“打針”和“殺手指”是非常困難的，我們經常見到“苦口婆心”的醫生或護士無奈地面對“無動於衷”的年青病患者的情景。當成功說服他們注射胰島素後，怎樣令到生活多姿多采的年青人保持血糖長期穩定又是另一難題。

糖尿病的治療精髓在於如何使病患者參與治療的過程，傳統的醫生與病人關係往往使病人太被動，這並不是治療長期病患例如糖尿病的上策，病患者是否會參與治療過程，取決於病患者能否克服一些心理障礙而接受長期病患的事實，病人互助在這方面可以發揮很大的作用。

可以掌握病情，其中最重要的一環是通過經歷的交流，克服心理障礙，不再抱怨“為何偏偏選中我”，從而積極面對人生，面對長期的病患，這種集教育、治療及自己認知的小組儼如專為糖尿病患者而設的糖尿營，通過病友的互相交流，效果比起醫護人員“長篇大論”的說教來得更大更直接。

作者：廣華醫院高級醫生



香港糖尿聯會

- 理事會名譽主席：楊紫芝教授
- 理事會主席：林小玲教授
- 副主席：鄭馮亮琪女士
- 秘書：曾文和醫生
- 司庫：王幼立女士
- 核數師：廖建平會計師
- 法律顧問：洪宏道律師、麥維慶律師
- 執行委員會成員：
- 陳重娥醫生、周振中醫生、
- 許綺賢女士、關彥華女士、
- 劉業添醫生、馬道之醫生、
- 張秀祥醫生、徐業成醫生
- 國際糖尿聯會代表：
- 郭克倫教授、盧忠啟教授