消渴茶館 42

香港糖尿聯會會訊 2008年7月 季刊

治糖我責

- 會務及會員專欄
- 病友心聲
- 杏林坐館
- 荒「糖」天使
- 御用佐膳

國際糖尿聯會

香港糖尿聯會 Diabetes Hongkong

編者的話

「治糖我責」

某天收聽了「與CEO對話」這個電台節目，指作為一間跨國企業的總裁，最重要是有責任感、危機感和長遠的目標。接著這節目是由一位基金經理為聽眾推介一些投資，他認為投資基金絕不能短視，短期的失利不應影　到長遠的利益。最後我聽到多位市民在一個「烽煙」節目中批評近日政府推出的醫療融資方案，指出寧願多留一點積蓄傍身，到有病時自行求醫。其實這幾個節目的結論也可運用到糖尿病者身上，他們應對自己的健康負責，也應學習危機的管理，訂立長遠的健康目標，不能為短期的痛苦而放棄長遠的利益，一向精打細算的香港市民沒有理由對自身健康這個「穩賺」的長遠投資沒有興趣。

糖尿病是一個與起居飲食有着密切關係的長期病患，因此單靠藥物治療而忽畧了起居飲食的配合是難以長期保持血糖穩定的。另外，自我監測血糖、血壓、體重等多項指標，也大大減低糖尿併發症的機會。今期特別以糖尿病的自我管理為主題，希望讀者參考病友的經驗、醫生提供的健康指標、社工提議的健康行動計劃和糖尿科護士提供血糖機的操作錦囊後，可以做一個成功的「治糖CEO」。

消渴茶館出版委員會

主編	李家輝醫生	莫碧虹女士	
委員	區家燕女士	戚明玉女士	周榮新醫生
	鍾振海醫生	許綺賢女士	關綺媚女士
	鄺美華女士	梁彥欣醫生	
行政	鄒智生先生	周俏英女士	

香港糖尿聯會委員會

主席	楊鐸輝醫生		
副主席	馬青雲醫生	王幼立女士	
榮譽秘書	梁彥欣醫生		
榮譽司庫	黃小雲女士		
委員會委員	陳國榮醫生	陳虹醫生	鄭馮亮琪女士
	周榮新醫生	鍾振海醫生	關綺媚女士
	林小玲教授	羅展珊女士	李家輝醫生
	梁詩寧女士	馬道之醫生	蕭成忠醫生
	唐俊業醫生	曾文和醫生	余思行女士
上屆主席	陳國榮醫生		

目錄

編者的話

2 「治糖我責」

會務及會員專欄

茶客天地

4 第十一屆週年大會
4 義工園地
4 義工心聲
5 糖尿講座及活動預告篇

天地茶情

6 營養標籤規例直擊
7 香港拜耳夢想基金2007
8 講座及活動匯報

病友心聲

10 自我管理血糖
11 驗血糖心得

杏林坐館

12 以病人為本的治理模式
13 身健康指標逐個數

荒「糖」天使

14 行動計劃
15 「今日你驗咗血未？」- 技巧篇
16 郊遊徑 – 香港仔水塘

御用佐膳

18 香蕉合桃鬆餅 (10件)

特別鳴謝：周大福珠寶金行

地址：香港德輔道44-252號東協商業大廈18樓1802室
電話：2723 2087
傳真 ：2723 2207
網址：www.diabetes-hk.org
電子郵件：info@diabetes-hk.org

本刊物印刷及郵寄費用均由香港糖尿聯會支付，歡迎各界人士贊助有關經費，您的捐助將有助聯會為市民大眾發放正確的糖尿資訊。

會務及會員專欄

第十一屆週年大會

2008至2010年度委員會已於7月5日(星期六)下午假聯會演講廳投票選出，成員名單如下(排名按英文名順序排列)：

主席	楊鐸輝醫生		
副主席	馬青雲醫生	王幼立女士	
榮譽秘書	梁彥欣醫生		
榮譽司庫	黃小雲女士		
委員會委員	陳國榮醫生	陳虹醫生	鄭馮亮琪女士
	周榮新醫生	鍾振海醫生	關綺媚女士
	林小玲教授	羅展珊女士	李家輝醫生
	梁詩寧女士	馬道之醫生	蕭成忠醫生
	唐俊業醫生	曾文和醫生	余思行女士
上屆主席	陳國榮醫生		

義工園地

糖尿病併發症檢查

聯會義工一直為推動本會服務不遺餘力。自本年一月起，糖尿病併發症檢查服務增添6位義工(包括崔國基、余國柱、余麗清、朱炳焯、胡淑貞和劉麗儀)輪流協助，讓流程更加順暢。

該6位義工擔任的工作主要有: 協助病友填寫資料、講解檢查程序、測試尿液及致電提醒已預約病友按時檢查，並推介病友參與合適活動等。由於得他們樂於助人的精神，病友從此可以獲得貼身及高效的優質服務。

祝福語之茶館便條 – 崔國基先生

送你一杯香茶，以芬芳的祝福為葉，以溫柔的叮嚀做花，再用沸騰的熱情為水，寬厚的包容為杯，喝出您一天的好心情和一生的幸福。

茶如人生，有濃有淡，人生如茶，
有苦有甘，苦盡甘來，回味無窮。

義工心聲

自2007年起，茶藝義務導師崔國基先生在本會開授茶藝班。授課之餘，更應部份學員要求，於5月26日率領學員及愛茶之人到珠海茶山，好讓他們體驗內地採茶和製茶的過程。今期義工心聲，我們邀請了崔先生把當日經歷與各讀者分享，而崔先生在撰文之餘，更額外為我們送上祝福語，請大家細味品嘗。

珠海茶山之旅 – 崔國基先生

2008年5月26日(星期一)早上10時30分，6名喜愛茶之人於港澳碼頭乘船出發往珠海九洲，海上風平浪靜，船行70分鐘到達。

出發前，本人已與茶園朋友劉心靈女士聯絡，抵埗後，劉女士已備專車接我們到太陽與海餐廳享用具有珠海漁村特色的家庭菜。此餐廳建於約10年前，面向大海，樓高兩層，風景怡人，室內古式古香，利用大量很大的古木為傢俱及木製餐具，富有懷舊色彩。

飯後休息片刻，我們便到心靈學堂上了難得寶貴的一課，由臺灣廖易德老師演講「香道」，內容精彩十分。老師又帶我們到三鄉巨龍古玩城參觀陶作坊的作品。

回到心靈茶園，我們即上茶山採茶，原來採茶非一件易事，好不容易採到不夠10克的茶葉，才知平時隨口喝到一杯茶，有著採茶者背後的辛勞，日後更會珍惜。及後，一位美麗的姑娘以很柔和美妙的手法，專誠泡一道「宋帝御賜第一茶」—安吉白茶給我們，欣賞到精湛的泡茶功藝之餘，更可品嘗一杯清香難得的好茶。

傍晚，我們更享用一席有機野菜的茶宴，味道清甜鮮香。之後，茶園主人送我們到九洲碼頭坐7時30分的船回香港。匆匆的一天，但各人均能盡興，回味不已，我們都希望日後再去些茶的故鄉，尋找茶藝的樂趣。

更正啟事

於第40期季刊第10頁之糖尿健步行捐款名單籌得善款應為：李美瑩小姐-港幣HK$16,600；譚國楨先生-港幣HK$3,500。

糖尿講座及活動預告篇

活動名稱	活動日期（日／月）	時間	地點	對象	費用（港幣）	講者 /教授指導員	形式：公開講座	形式：營養講座	形式：運動講座	形式：烹飪示範	形式：興趣活動	形式：籌款活動	接受報名日期（日／月）
瑜伽班 (8月份)	8月1日至 8月25日 (逢星期一、五)	上午10時 至11時	香港糖尿聯會 - 活動室	18歲或以上人士 (糖尿病友優先)	糖尿病友： 80元正 非糖尿病友：160元正 (毛巾、瑜伽 自備)	潘舍玟教練					✓		現已接受報名
糖尿減壓工作坊 (8月份)	8月1日至 8月22日 (逢星期五)	下午2時至 至4時	香港糖尿聯會 - 活動室	糖尿病友	320元正	專業遊戲導師					✓		現已接受報名
§ 低脂飲食餐	8月5日 (星期二)	下午2時30分 至4時	香港糖尿聯會 - 廚藝室	有興趣人士	10元正 (材料費)	張志強師傅				✓			現已接受報名
※ Diet Reduces your stress	9 August (Saturaday)	2:30pm - 4:00pm	DHK - Seminar Room	Public	Free	Mr. Alan Siu, Dietitian		✓					Now open for Entries
自製腸粉 - 簡易篇	8月18日 (星期一)	上午9時30分 至11時	香港糖尿聯會 - 廚藝室	有興趣人士	10元正 (材料費)	許綺賢營養師				✓			現已接受報名
* 糖尿病併發症 檢查的重要性	8月24日 (星期日)	下午2時30分 至4時	醫管局健康資訊天地 閣樓 研討室(一)	有興趣人士	全免	高天才醫生 鍾巧儀護士	✓						7月24日 (星期四)
南瓜麻薯	9月1日	上午9時30分 至11時	香港糖尿聯會 - 廚藝室	有興趣人士	10元正 (材料費)	許綺賢營養師				✓			8月1日 (星期五)
瑜伽班 (9月份)	9月1日至 9月29日 (逢星期一、五)	上午10時 至11時	香港糖尿聯會 - 活動室	18歲或以上人士 (糖尿病友優先)	糖尿病友：80元正 非糖尿病友：160元正 (毛巾、瑜伽 自備)	潘舍玟教練					✓		8月1日 (星期五)
毛筆書法初班 (9月份)	9月1日至 10月27日 (逢星期一) 9月15日除外	下午2時 至3時	香港糖尿聯會 - 活動室	聯會會員	40元正 (包括講義、墨汁、九宮格紙、字帖；毛筆、墨碟自備)	李筱文先生					✓		8月1日 (星期五)
茶藝初班 (9月份)	9月3日至 10月15日 (逢星期三) 10月1日除外	下午1時45分 至2時45分	香港糖尿聯會 - 活動室	聯會會員	100元正 (包括講義及材料費；茶具自備)	崔國基先生					✓		8月4日 (星期一)
糖尿減壓工作坊 (9月份)	9月5日至 9月26日 (逢星期五)	下午2時至 下午4時	香港糖尿聯會 - 活動室	糖尿病友	320元正	專業遊戲導師					✓		8月5日 (星期二)
「糖不甩」的傳說 - 糖尿病飲食須知	9月6日 (星期六)	下午2時30分 至4時	香港糖尿聯會 - 演講室	有興趣人士	全免	胡志茵營養師		✓					8月6日 (星期三)
※ Exercise and Blood Glucose Control	13 September (Saturaday)	2:30pm - 4:00pm	DHK - Seminar Room	Public	Free	Prof. Stanley Hui			✓				13 August (Wednesday)
* 糖尿病引致的 血管病變	9月28日 (星期日)	下午2時30分 至4時	醫管局健康資訊天地 閣樓 研討室(一)	有興趣人士	全免	屈詩曼醫生	✓						8月28日 (星期四)
糖尿飲食烹飪示範: 雞絲乳酪燴烏冬麵、玉子豆腐節瓜	10月11日 (星期六)	下午2時30分 至4時	香港糖尿聯會 - 廚藝室	有興趣人士	10元正 (材料費)	梁啟升師傅				✓			9月11日 (星期四)
* 糖尿病治療 新趨勢	10月26日 (星期日)	下午2時30分 至4時	醫管局健康資訊天地 閣樓 研討室(一)	有興趣人士	全免	楊俊業醫生	✓						9月26日 (星期五)
糖尿健步行2008	11月9日 (星期日)	上午9時 至12時	山頂廣場	有興趣人士	籌款活動							✓	請留意 本會通訊

有興趣參加者，歡迎於以上活動前致電 2723 2087 香港糖尿聯會報名，或留口訊於電話留言信箱，待工作人員回覆。
(^所有興趣班於開課前三個工作天截止接受報名，學員須於開課前支付所有學費)
※ 以英語授課　§ 以普通話授課　* 活動前將免費提供: 量度血壓 / 脂肪比率 / 體重指標 /皮膚測試 服務

詳情請瀏覽聯會網址：www.diabetes-hk.org
名額有限，先到先得，額滿即止

會務及會員專欄

營養標籤規例直擊

月前政府對食物營養標籤的有關規例提出修訂議案，但最終被否決，使本港新訂立的營養標籤法，保持較為嚴格的標準，對市民的健康更有利，這是醫護界、營養師、家校團體、消委會和病友組織等樂意見到的。

規例將於2010年7月生效，屆時，所有在港銷售的預先包裝食品，必須列出熱量及蛋白質、碳水化合物、脂肪總量、飽和脂肪、反式脂肪、鈉和糖7種營養素資料，年銷3萬件或以下的食品可獲豁免(有營養聲稱的食品除外)；此外，每100克含少於0.3克反式脂肪的食品，則可標示為「零反式脂肪」。

營養標籤規例簡介	
實施時間	2010年7月
規定標籤中的熱量及食品成份	熱量、蛋白質、碳水化合物、脂肪總量、 飽和脂肪、鈉、糖、反式脂肪（1＋7標籤）
反式脂肪	每100克含少於0.3克反式脂肪的食品，可標示為 「零反式脂肪」
豁免食品	- 不含營養素或熱量的食品 - 預先包裝但未煮熟的新鮮食品 - 包裝表面的總面積少於100平方厘米的食品 - 每年銷售量少於30,000件的預先包裝食品（有營養聲稱的食品除外）

有部份人士擔心規例實施後，將令生產品成本大為提升，可能迫使業界將成本轉嫁消費者身上；而不給予每年銷售量少於30,000件自稱健康的食品豁免標示標籤，亦可能會令15,000件健康食物因而退出香港市場。

其實營養標籤法例非本港獨有，全球大部分先進國家和地區都要求入口商作出類似安排。本港及外地不少生產商為打進國際市場，早已設有適合各國的營養標籤，儘管各地標準不一，但基本設計亦可沿用，只需將包裝更改便可，而更改包裝屬一次性成本；據香港關注營業標籤聯席會議的代表指出，如要更改包裝 (盒裝) 或加上標貼 (包裝)，成本將分別少於兩元及二角。

倘若單單是為了增加選擇，而讓低銷量但自稱健康的食品不受監管，市民無法得知它們是否健康，最後或受誤導，甚至危害健康。如有關食品真的未能符合本港要求，為市民健康著想，亦不應降低標準予以遷就。規例的實施，相信長遠令到市場或會出現更多真正健康的食品，消費者的健康亦得以保障。

由於規例將於2年後才實施，香港糖尿聯會特此提醒會員及市民，於選購食品時，應細心閱讀產品上的營養標籤，不要單單信任包裝上的健康聲稱；同時，多些參與有關營養標籤的教育講座，便能選擇更健康合適的食品。

香港拜耳夢想基金2007

2007年中，香港糖尿聯會及香港兒童糖尿協會在拜耳醫療保健有限公司贊助下，舉辦了香港首屆「拜耳夢想基金」，基金的宗旨是希望糖尿病友好好控制血糖，重拾積極生活態度，努力實踐夢想。

以下為三位得獎者的個案分享，希望病友能藉以勉勵自己，積極樂觀面對糖尿病：

三位得獎者 (左起: 余雁微、陳麗榕、潘舍玟) 透過「拜耳夢想基金」實踐夢想後，在記者招待會中，與我們分享夢想成真的喜悅

夢想成真個案一：潘舍玟 (Samantha)

對瑜伽情有獨鍾的Samantha，於三年前，年僅21歲時發現患上一型糖尿病。在大學畢業後因患病未能如願投身酒店業，心情跌至谷底；及後透過參與瑜伽，找到自己的志趣，更成為了瑜伽導師。

現時Samantha在醫生的建議下，每天需要注射胰島素三次。她良好的血糖監控習慣和樂觀面對糖尿病的態度，很藉得其他病友借鏡。而個人夢想方面，她希望到印度深造高級瑜伽導師課程，提昇個人的技巧和修為，成為出色的瑜伽導師。

Samantha的積極的信念，讓她成為首位「拜耳夢想基金」的冠軍得主，獲全數資助於今年1月遠赴瑜伽發源地印度深造。月前Samantha完成個人夢想，從印度回港，並將為香港糖尿聯會教授瑜伽班，有興趣跟Samantha學習瑜伽的人士可參閱【活動預告篇】。

夢想成真個案二：陳麗榕（Casper）

現年26歲的陳麗榕於11年前確診一型糖尿病，當時她不聽醫生勸喻，繼續吃大量甜食，亦沒有「篤手指」的習慣，以致出現併發症。目前，Casper的腎功能已衰退四成，導致身體水腫，手足神經亦遭破壞，皮膚潰瘍了也不覺痛楚，今年她更「糖尿上眼」，患上白內障。經此種種煎熬，她終於明白到檢測血糖以控制病情的重要性，今年初獲「拜耳夢想基金」資助，接受專業馴犬師培訓，成功訓練愛犬聽取指令，並努力建立有規律的生活。

夢想成真個案三：余雁微 (Kammie)

20年前，只有16歲正就讀中學的Kammie，偶然在生物課試用糖尿試紙，竟發現身患糖尿。及後，某次入院治療，眼見其他病友被糖尿病折騰，自此決心好好管理病情。除每天五次檢測血糖外，她更決心進修營養知識並與病友分享。

Kammie曾自資舉辦糖尿病人的生活體驗營，但礙於個人財力有限，她希望再籌辦一次，以惠及更多病人。「拜耳夢想基金」欣賞她的無私精神，故予以資助完成她的夢想，並讓她能再次透過舉辦活動營與病友分享糖尿病患者的飲食之道。

2007年度的香港拜耳夢想基金已完滿結束，糖尿病友如欲參與下屆賽事的話，請密切留意本會刊及聯會網站。

會務及會員專欄

講座及活動匯報

湯國鈞博士主講的『積極面對糖尿病』

聯會於4月20日及6月29日舉辦了兩個免費公開健康教育講座，由精神科臨床心理學家湯國鈞博士及內分泌科專科醫生馬珮珊醫生主講，題目分別是『積極面對糖尿病』及『何謂前期糖尿病』。相信各聽眾定必對怎麼從日常心理上積極面對長期病患的心態及前期糖尿病的徵狀，有更進一步的了解吧。

馬珮珊醫生主講的『何謂前期糖尿病』

4月26日及5月10日，於聯會舉行的運動教室(第一講)及營養講座亦順利完成，由中文大學資深教練阮伯仁先生及註冊營養師陳仲修先生主講，題目分別為『給糖尿病人的運動建議』和『代謝綜合症的飲食建議』，深信聽眾可更易掌握到如何選擇合適的運動及食物。

阮伯仁教練細心地指導學員在選擇以至進行運動前的注意事項

註冊營養師陳仲修先生主講的題目『代謝綜合症的飲食建議』

此產品沒有根據《藥劑業及毒藥條例》或《中醫藥條例》註冊。為此產品作出的任何聲稱亦沒有為進行該等註冊而接受評核。此產品並不供作診斷、治療或預防任何疾病之用。

另外，專業廚師及食譜作者蔡祝固師傅分別於4月12日及6月14日，於本會廚藝室舉行的2次烹飪示範，參加者均非常欣賞這些健康美味及製造簡易的菜式。

蔡祝固師傅為我們示範4月12日及6月14日的健康菜式

在一眾高盛公司的義工（白色T-袖）協助下，參加者均享受了健康愉快的一天。

4月份(逢星期一、三)，由香港太極總會副主席劉艷容女士擔任義務導師，於本會活動室舉行的「防跌太極十式」已順利完成，活動除讓學員對太極產生興趣外，更鼓勵他們培養恆常適量地參與運動，從而控制血糖。

太極導師劉艷容女士(紅衣) 傾囊相授「防跌太極十式」予學員

在此，謹代表聯會感謝湯國鈞博士、馬珮珊醫生、陳仲修營養師、蔡祝固師傅、劉艷容太極導師及阮伯仁教練從百忙之中，抽出寶貴時間為我們主持以上活動。

聯會於5月10日舉行了一個山頂及蠟像館一日遊的活動，藉以加強糖尿病人對自我監測血糖的意識。聯會感謝高盛公司贊助是次活動的費用，並提供職員擔任義工，致使本會活動順利進行。

病友心聲

自我管理血糖

一位糖尿病人的真實生活體驗　　余伯

本人今年七十歲，患了二型糖尿病已超過三十年。當初完全不知道這是個不可治癒的慢性疾病，以為和一般的傷風感冒發燒一樣，吃幾天藥就會好了。當時，醫生護士也沒有詳細解釋，如此胡里胡塗了二十多年，每次覆診取藥吃藥，也沒有特別戒口，終於到了多項可引致併發症的健康警號出現了 ： 高血壓、高血脂、高膽固醇、高糖化血紅素，醫生終於警告我：「若你再不戒口、戒煙、戒酒，到了有一天你可能因為併發症而需要「截肢」，若到時才後悔便太遲了！」，那時候我才驚覺到病情的嚴重性，慌忙失措地問自已：該怎麼辦，我該怎麼辦？！

直至到了1997年，我加入了香港糖尿聯會成為會員後，聽到和閱讀許多關於糖尿病的講座和資料，才開始知道有關糖尿病的一般知識，也知道了要「戒口、做運動」才能控制血糖，但是，「知易行難」呀！而且還需要有決心和恆心才有用，更需要有人關心、鼓勵和支持，才可收事半功倍之效！

去年，在一個很偶然的機會下認識了一位新朋友，她是一型糖尿病人，有二十多年的患病經歷和自我管理血糖的經驗。經過她一番的悉心指導，我終於真正認識到怎樣實踐自我管理血糖的方法。在她耐心和循循善誘的幫助下，我才真正能夠做到一個負責任的病人。至今，只過了一年多，我的血糖水平已有了很大的改善，而我亦很有信心面對這個慢性病，並與這位時刻提醒我要健康生活的「老伴」和平共處。

我很慶幸認識到這位糖尿病人，她可真是我生命中的天使 — 帶給我健康、快樂和多姿多采的生活，正如中國近代名散文作家朱自清所說過的一句話：「但得夕陽無限好，何須惆悵近黃昏！」我感覺很受用。

「天使」給我一個很重要的訊息 — 「適當的飲食 + 適量的運動 + 定時食藥 + 定時篤手指」，這是糖尿病人 (不論 一 型或 二型糖尿病) 自我管理血糖、監管糖尿病的不二法門。

現在，我每天都篤手指 — 早上空腹，餐前，餐後兩小時，臨睡前，大多數都能達標。偶有「失口」（食多了！食錯了！），我即時知道，下一餐就曉得怎樣食了。

我每天都奉行「少吃多餐」的原則，每餐進食的份量是依照營養師的建議，菜單中有蔬菜、水果、魚、肉類，並以新鮮多纖維為主，盡量少吃醃製的食物，米飯多選食紅米和糙米，麵包則寧取麥包捨棄白麵包；烹調多選清蒸、水煮和白灼，盡量少用油及煎炸方法，實行「三少一多」的原則 — 少油少鹽少糖多纖維。

我每天都做運動，除了練習太極拳，每餐之後都出去散步一至一個半小時。餐後散步有助消耗熱量，收到控制血糖的效果。而定時服藥更是每天的指定動作，每次我定必謹遵醫生規定的份量服藥，絕對不會擅自加多或減少。

我現在三餐都盡量在家裡吃，偶然出外用膳，也會選擇較清淡的食物，尤其是「少醬汁」，避免吸取過多的「鹽、油、糖」。至於出席飲宴，當然我會懂得「控制份量」和選擇合適的才下箸，尤其要少飲果汁、汽水和少吃甜品，實行「揀飲擇食、識飲識食」為最高原則。

以上是我幾十年來的患病經歷和改善健康的一些心得，希望能夠與大家分享，在此誠心祝願病友們都可達到如我最近參加一個「糖尿病人生活體驗營」所學到的一句口號：「輕鬆迎糖尿，創造新生活」。

驗血糖心得

美華

我為了了解注射胰島素的份量是否正確，所以定時會自我監管—驗血糖。我會在同一日連續進行三次餐前血糖檢測，另一日則是餐後2小時進行檢查；每三個月往醫院抽血化驗糖化血紅素(HbA1c)，進一步了解血糖水平。

經過多年來觀察，我發現每餐的菜式包含綠色蔬菜(例如菜心、芥菜和西蘭花等等)、蒸雞胸肉／瘦豬肉／瘦牛肉；加上適量紅米／純麥包／南瓜／粟米／番薯；再以一個細的大陸橙／蘋果／番石榴為水果，通常都會有好的血糖度數。

反之，每次進食白米，血糖升幅較大，而進食雞批、紙包蛋糕、西瓜和提子，血糖度數總是超過20。不知道是否掌握份量不準確或有些食物真是含糖量太高不宜進食，無論如何，我會努力學習。此外，在進食自助餐當天，就算我維持兩小時的運動量，但成效也不大，因為血糖在餐後兩小時己升高至22度。我必須鑽研進食自助餐的方法，如何選擇食物的種類或份量，以便享用美色之餘，也能吃得安心及健康，使我不會對自助餐却步。

逢星期六、日及公眾假期，我總會抽兩小時跑步或健身，也一定會施行血糖測試，以血糖結果作為減少注射胰島素劑量或調節飲食的依據，來維持正常血糖水平，避免低血糖的發生。

依我經驗只有適當食物（包括份量）、運動、定時打針、休息、身心愉快，各方面配合才可得到好的驗血糖結果，更沒有浪費每張很貴的血糖試紙。

所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

杏林坐館

以病人為本的治理模式

內分泌及糖尿科專科醫生　李家輝

一般人對患病時處理的認知是：先求醫、接受醫生處方、然後休養到治愈，整個過程都以醫生為主導，並以救急和舒緩病徵為目標，病者衹需被動地作出配合，在治愈後雙方都滿意地結束醫生與病人的關係。事實上，大多數病人，尤其是急症病人，他們扮演的角色都是受惠者，不需（甚至不能）參與治療的過程，病人太多的意見及參與更被視為對醫生的不敬。可是這「理所當然」的治病模式不但不適用於治理如糖尿病的長期病患，更可能有反效果。

長期病患—例如血壓高、骨質疏鬆和糖尿病都是沒有明顯病徵的疾病，病人大多數是在身體檢查時意外地診斷出來的，而且它們都是難於治愈的疾病，因此治療的目標衹是減低併發症的出現，以達致與病患「和平」共存。這有別於一般人對患病時處理的認知，減低了他們求醫的意慾和在治理過程中作出適當配合。更甚的是，若治療過程會帶來不適和不便，那就更加令病者退避三舍，等到有病徵時才重新參與治療，但病徵的出現卻很可能代表併發症亦已形成。若以上述傳統的治病模式去治理這些難以治愈的長期病患，衹會導致醫生和病者雙方都不滿意，大大影響治療的效果。

相比起其他長期病患，糖尿病的治理更需要病人的參與，它不但沒有明顯的病徵，治療過程更帶給病患者很多不方便，有些人的生活模式要作出很大的改變，例如飲食習慣、社交生活、運動習慣、個人嗜好、作息時間、甚至於工作都要作出調整，自我血糖監察和胰島素注射更帶給病者痛楚和壓力。如何協助病者接受這些轉變而持之以恒是治理的關鍵，可惜很多病者甚至醫護人員都將焦點集中在藥物治療上，希望可維持多年不變的生活方式。雖然降糖藥物是主要治糖的方法，但它絕對不是唯一的治療，更不可以代替飲食和運動的自我管理。

所謂「習慣成自然」，改變一個人的生活習慣是很困難的，沒有病者的認同及積極參與是不可能達致目標的，因此醫護人員應了解病者每天的起居飲食，從而在生活模式中作出調整，過程中病者的參與及認同是最重要的一環。這種以病人為治療中心的治病模式是治理糖尿病最有效的方式，要成功推行這種模式，以下的幾個步驟是不可或缺的：

一) 糖尿病教育：

醫護人員要深入淺出地講解糖尿病的成因、治療方式和併發症，提供簡易的資訊，使病者明白血糖控制及自我監察的重要性，意識到血糖的起伏除了藥物的影響外，同時與飲食控制和運動模式也有莫大關係。醫護人員也要灌輸自我管理的技巧，例如血糖和血壓的監察等。教育後應適時地評估病者對糖尿病的認識，這樣不但了解到病者的理解程度，也能提升病者對自我管理的信心。最後，糖尿病教育是要有持續性及要定時作出重温。

二) 建立治理伙伴的關係：

醫護人員要主動地去聆聽及以病者的角度去了解他們的顧慮及感受，也應適當地表示同情及糾正謬誤。當病者的感受得到舒發及了解後，他們的心理障礙也因此而減低，較容易接納他人的支持和建議，以及願意參與治理療程。要成功建立這伙伴關係，醫護人員應提升個人的溝通技巧，整個醫療團隊甚至病友義工的參與及鼓勵更能令病者感受到多方面的支持，積極地參與治療。

三) 自我管理的授權：

當病者了解及掌握到自我管理的技巧後，醫護人員應分派適當的工作由病者負責，當然，他們也應定時監察病者的進度並予以支援。

四) 制定雙方同意的治療方案：

醫護人員應了解病者每天的起居飲食習慣及改變這些習慣引致的問題，從而與病者達成雙方都同意的個人治療方案。改變應循序漸進地進行，「一步到位」衹會做到事倍功半的效果，令病者有挫敗感繼而做成逃避的心態。醫護

人員也應提供不同的治療方案讓病者自己選擇，要詳細分析每個方案的利與弊，例如藥物價錢與療效、飲食和運動的配合程度。最後，雙方應對每項方案訂下完成的日期，使治療的進度得以保證。

我相信很多醫護人員都目睹過糖尿病患者受到併發症的煎熬，因此他們都希望糖尿病者能獲得最好的治療及護理，這好比父母望子成龍的心態，卻忘記了不可凡事都隨意強加於對方的身上，重點應在於了解對方的性格和所需，循循善誘地引導他們「向善」，從旁支持和鼓勵。其實上述的步驟「說易行難」，特別是在醫院工作的醫護人員，每天在有限的時間的治理大批糖尿病者，因此醫療團隊應分工合作，衹要整個團隊都抱着同一個治療方針，這個「治糖烏托邦」相信也不難達到的。

調節和藥物的建議。我們亦應了解自己的糖化血紅素和胆固醇水平，及身體狀況。糖化血紅素(AIC)每下降1%，可減低糖尿病相關死亡率約20%，而中風及心肌梗塞的病發率亦可下降10%以上。此外，減少低密度膽固醇亦能有效改善心血管危機，降低死亡率。因此，我們必須定時量度糖化血紅素和膽固醇水平。

現今社會，很多市民都會作投資，包括購買股票和基金，他們可能十分關注股價的變動，但對於自己健康的投資，他們又如何處理呢？他們又會否定時監測身體「指數」的變化呢？這些都是值得我們深思和反省的問題！

健康指標逐個數

內分泌及糖尿科專科醫生　周榮新

『有病就要去睇醫生喇！』我們常常聽到這句說話，但有多少人知道，自己是要對自己的健康負上責任。我們除了戒掉不良的生活習慣，如吸煙，暴飲暴食和缺少運動外，我們亦應該積極配合醫治方案，令治療效果更佳。

糖尿病患者應注意自己體重、血糖、血壓和膽固醇水平是否達到標準，亦應努力配合醫生建議，向這些目標進發。

市面已有各式各類的電子血壓計，方便市民使用。我們必須定時量度體重和血壓，並應記錄血壓結果，方便醫生參考。部份糖尿病患者在應診時可能因心情緊張而令血壓提高，參考他們家中血壓記錄能更有效地決定血壓藥劑量的改變，令治療更為有效。我們建議糖尿病患者的理想血壓為130/80mmHg，血壓長期高於這個水平將會增加心血管疾病機會和死亡率，由此可知，定時監測血壓和達到指標是十分重要的。

血糖控制方面，我們的空腹血糖應在4.0至6.0mmol/L之間，而糖化血紅素(A1C)應低於6.5%。所以我們必須定時監測及記錄空腹、餐前或餐後血糖，從而得悉自己血糖的控制情況，並能幫助醫護團隊，根據記錄而作出飲食

OneTouch® Ultra®2 血糖機具有獨特功能，能提供餐前及餐後的血糖平均值，了解食物對您血糖水平的變化，讓醫生給予您最合適的治療。而您亦可以知道那些食物及份量能令您的血糖水平維持在安全區內，從此安心享用美食。

- 可將測試結果加上「餐前」及「餐後」的標記
- 可查看7天、14天及30天的餐前與餐後血糖平均值
- 僅需1微升血量
- 5秒即可提供精確的測試結果
- 可保存500個測試紀錄

强生 Johnson & Johnson

強生血糖機熱線：2735 8262
www.onetouch.com.hk

各萬寧及屈臣氏配藥部有售：

「行動計劃」助你管好糖尿病

註冊社工　李寶兒

「我知道做運動、飲食控制、建立健康的生活習慣　……對糖尿病的控制很重要，但是，我總是不能夠“的”起心肝，好像很難去做得到　……」各位病友，你是否也有上述的情況，阻礙你實行這些健康計劃？

無論是糖尿病，或是其他的長期病患者，除了藥物及其他治療外，自己亦需要建立健康的飲食及運動習慣，才能把病情控制得好，但往往卻是知易行難。以下是實踐計劃時的注意事項，希能夠幫到你坐言起行，從而建立信心及決心，管理好糖尿病！

為何要制定行動計劃？

我們常常為生活大小事情作周詳計劃，而制定「行動計劃」就是為健康習慣作起步，讓我們將學習到管理病患方法及生活的知識付諸實行，成為長遠的健康習慣。簡單說，行動計劃就是把要實行的短期計劃內每個項目都具體、細緻地列出，然後勉勵自已一一把它們完成。

例如一名病友希望身體健康，便訂下了一星期內早上緩步跑三天，每次一小時。當中的行動並不是別人期望你所做，亦不是很複雜的行動，而是完全出於自己的意願，這才有實行的推動力及意義。曾有病友訂立吃生果的計劃，成功完成後感到很有滿足感。

為何要“具體”？

病友可能會問：計劃為何要訂得具體、細緻　－　做甚麼？做多少？何時做？每星期做多少次及有多少信心？具體的訂立使我們有清晰的目標及步伐，更有決心及信心實踐計劃，就如旅行一樣，若只有目的地而沒有行程表也難以成行，編排了每日的行程，計劃用多少時間到達景點，才讓我們更有信心出發。特別是繁忙的香港人，往往因其他工作或節目而忘了實行健康行動，曾有位退休生活豐富的病友，在計劃的協助下，從百忙的生活中達成緩步跑的目標。

“可行性”的重要

可行性亦是不可或缺的元素，若目標訂得太高，實行不到，只會帶來挫敗感，往後更沒有信心再實行健康行為。古語有云：「萬丈高樓從地起」，首先從自己能力可應付的目標，或是從少量開始。完成整個計劃的信心必須有七成以上，即表示計劃較切合實際情況；若不，便要檢討計劃中是否遇到困難，或是目標訂得太高，需要再作調整。曾有病友希望實踐拉筋的運動計劃，她聽到其他病友能夠做十五分鐘後亦跟隨，但由於她從未嘗試過，訂立了這行動計劃後信心不足七成，後來將時間調減至五分鐘，信心十足。結果，她有了成功的開始，滿有信心繼續實行及增加運動時間。

預備好？起步！

若果你心中已有健康行動，只是不知從何入手，鼓勵你現在便制定個人的行動計劃，建立信心及決心，慢慢達到理想的目標。

實踐行動計劃，只須要回答幾個問題：

做甚麼？　做多少？　何時做？　每星期做多少次？

完成整個行動計劃，有多少信心？（必須有七成以上的信心，計劃才是實際可行）

希望大家善用行動計劃，做到「坐言起行，身心力行」！

「今日你驗咗血未？」- 技巧篇

糖尿專科護士 戚明玉

控制血糖的變化，除了為醫護人員提供適合的治療和指引外，個人的參考尤其重要。無論進行飲食及運動的調適，按時用葯，保持個人衛生等，都必須依賴每位糖尿病友的努力，才能得以改善。而當中家居自我血糖監測更是不可或缺的一環，它除了可提供寶貴的資料以供醫護人員調整治療計劃，更可讓個人清楚評估及了解自己的狀況，調節更適合的生活模式。

在我們作出自我監測的同時，我們都會質疑：「部血糖機準唔準架！」但事實，血糖機是否準確可透過血糖機公司進行定期測試，但當我們「篤手指」驗血糖的時候，一些常犯又不自覺的錯誤更會影響結果之準確性，因此，荒糖天使特別在此與大家分享這方面的心得。

I 電腦編碼配配對

切記每次使用新的血糖試紙時，要留意有否輸入/較對試紙編號否則會影響得出的血糖結果。

II 血糖結果反轉再反轉

倒轉血糖機的上下方向，誤將測試結果由9.5度誤當為5.6度，5.2度誤看為2.5度均會嚴重影響判斷，此情況多發生在未熟習血糖機操作的人士或長者。

III 顯示屏幕朦查查

切勿用火酒或強力消毒劑抹顯示屏幕，以免導致它變白及模糊。

IV 有效日期多留意

不要誤把試紙存放日期的月份當作年份。亦要留意有一些，血糖機型號，其試紙的保存期是開封後3-4個月，愈期作廢。

V 舊瓶不作新瓶用

把新試紙放回舊瓶使用，會令試紙容易變壞，因舊瓶經過多次開合，防潮功能或已失去，更有可能超過防潮劑的有效日期。

VI 適當貯存驗血紙

除非是獨立包裝的驗血紙，切勿把小量試紙預早取出放在血糖機袋內，試紙會因失去保護而受潮及加速變壞。此外，不要將試紙瓶放入雪櫃。

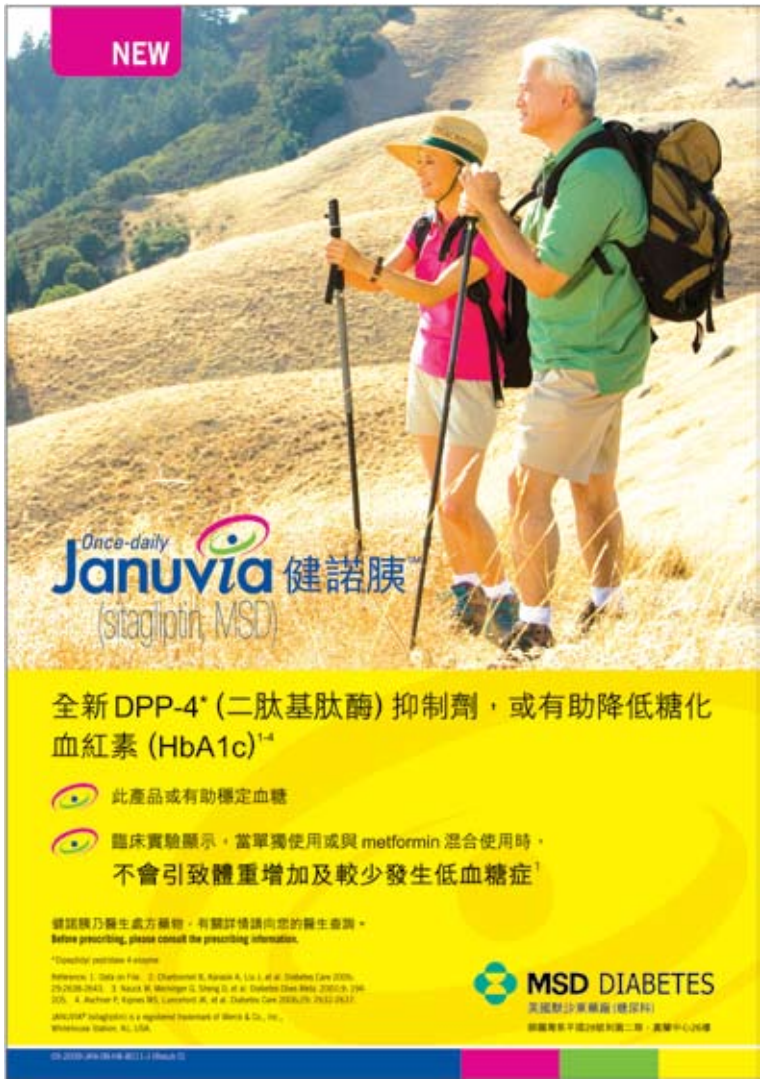
VII 不待火酒乾透不取血

用火酒消毒手指或用棉液清洗雙手後未乾透而立即取血，會影響測試結果的準確性。

VIII 驗血樣本要足夠

血量未能填滿索血區／滴血區，一樣影响測試結果。

所有藥物均須由醫生處方，方可使用。



荒「糖」天使

郊遊徑 – 香港仔水塘

貓頭鷹

港道徑： 香港仔郊野公園 → 香港仔水塘 → 黃泥涌峽

(全路程約7公里，須步行約3小時)

茶館上期介紹了香港島東的大潭篤水塘後，今期給你介紹另外香港島南的香港仔水塘。香港仔上、下水塘位於香港仔郊野公園，於1932年建成，是港島區最後建成的水塘，總容量約為126萬立方米。上、下水塘相距只有數分鐘路程。天朗氣清時，在堤壩上可欣賞四周景色。堤壩可通往燒烤點及香港仔自然教育徑。

香港仔郊野公園位於港島南部，由香港仔和黃竹坑向北伸延至灣仔峽，佔地420多公頃。郊野公園內提供燒烤爐、太極台、樹木研習徑、自然教育徑、健身徑、傷健樂園及兒童遊樂場等設施，適合不同人士使用。而在遊客中心內，更展出了與郊野公園有關的資料，以及植動物的標本。

所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

下香港仔水塘

自然教育徑

《部份圖片及資料來源：漁農自然護理署》

交 通

可在銅鑼灣駱克道乘搭開出的專線小巴4A及4C，或在灣仔開出的專線小巴4B均可抵達香港仔石排灣。沿著香港仔水塘道上山，就可到達香港仔郊野公園的入口。

回程可到灣仔峽乘搭巴士15或15B號上山頂或返回市區。而在黃泥涌峽則可乘搭巴士6、61、63或66號返回市區。

參考資料：

漁農自然護理署：
網址Website : http://www.afcd.gov.hk

自然體驗 Nature Touch：
網址Website : http://www.hkwalkers.net/

交通資料：

香港鐵路公司：
網址Website： http://www.mtr.com.hk

公共小型巴士資料庫：
網址Website：http://www.i-busnet.com

城巴顧客服務專線：查詢電話：(852) 2873 0818
網址Website：http://www.citybus.com.hk

(請注意你所屬的上車及落車點。)

香港仔郊野公園樹木廊

漁農自然護理署首間以樹木為主題的教育中心「香港仔郊野公園樹木廊」現已今年4月26日正式開幕。香港仔郊野公園是香港最早開拓的郊野公園之一，早在1977年已被劃定為郊野公園。香港仔郊野公園接近民居，交通方便，一直以來深受晨運人士和附近居民的喜愛。樹木廊的前身是香港仔郊野公園遊客中心。為進一步推廣樹木保育工作，漁護署將它改建為首個以樹木為主題的教育中心。

樹木廊以多元化的設計介紹樹木各方面的資料，包括展板、電腦資訊台、互動遊戲區等。訪客在參觀本中心後，對樹木保育有進一步的了解，提高愛護林木的意識。樹木廊的中央設有一棵巨大的榕樹模型，訪客可透過模型更深入認識樹木的各部分及構造，包括樹幹、樹皮、樹根、樹葉、花和果的結構。中心的展板內容豐富，包括樹木的功能、樹木的價值、愛護樹木、與樹木息息相關的各類昆蟲，以及樹木在一年四季中的變化。互動遊戲區則提供多種包括猜謎語和配對題等遊戲來加深訪客對樹木的了解。訪客更可從電腦資訊台中認識百多種本港野花的特色。漁護署一直致力推動樹木保育工作，除了防止山火及植樹造林等工作外，更積極透過宣傳教育工作，推廣愛護林木的信息。香港仔郊野公園樹木廊的開放時間為每日上午9時至下午5時，逢星期二休息。市民可透過政府熱線1823查詢各郊野公園的設施及服務。

御用佐膳

香蕉合桃鬆餅 (10件)

英國註冊營養師　許綺賢

材料	
香蕉肉	300克 (壓碎)
合桃	30克 (粗略切碎)
面粉	1杯 (125克)
發粉	半茶匙
脫脂奶粉	2湯匙
梳打粉	1/4茶匙
芥花籽油	2茶匙

製法

1. 焗爐190度攝氏預熱。
2. 麵粉、脫脂奶、發粉及梳打粉篩均，中央開粉窩放入香蕉碎，拌入芥花籽油，最後加入合桃碎。
3. 平均份量地放入10個紙杯，放入焗爐約20分鐘或至金黃色便可供食。

烹調心得

1. 多攪拌麵漿令鬆餅增加口感不會過於鬆散。
2. 部份香蕉成份亦可以用水份取代，營養成份會有所更改。

特色

1. 運用香蕉的天然甜味，味道清香，可作小食或飯後甜點。
2. 每個含100加路里， 17克醣類， 2.7克脂肪， 2.3克蛋白質，纖維素1.2克，鈣質61.5克。

所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

請貼郵票
PLEASE AFFIX
STAMP HERE

香港糖尿聯會

香港德輔道中244-252號東協商業大厦18樓1802室

Diabetes Hongkong

Unit 1802, 18/F., Tung Hip Commercial Bldg., 244-252 Des Voeux Rd C, HK.

香港糖尿聯會　會員申請表格
Diabetes Hongkong membership Application Form

個人資料

姓 Surname : (先生Mr/太太Mrs/小姐Miss) _____ 名 Name : _____

出生年份 Year of Birth : _____ 身份証號碼 ID No. _____ 職業 Profession : _____

聯絡地址 Address : _____

電話 Telephone : _____ 傳真 Fax : _____ 電子郵箱 E-mail : _____

會員類別

☐ 醫護人員 Health Professional
- ☐ 醫生 Doctor
- ☐ 糖尿專科護士 Diabetes Nurse
- ☐ 營養師 Dietitian
- ☐ 其他 Others

☐ 糖尿病友 Person with Diabetes

☐ 病友家人 Relatives of people with Diabetes　病友姓名 Name of person with Diabetes _____

與病友之關係 Relationship with person with Diabetes _____

☐ 其他 Others _____

For Official Use Only　Application approved / rejected on _____ (dd/mm/yy) Membership No. ☐☐☐☐☐☐☐

注意事項

1. 填報之資料必須正確。聯會有權決定是否接納申請而毋須提供理由。
   Data provided must be valid and accurate. Diabetes Hongkong (DHK) reserves the right to reject applications without providing explanation to the applicant.
2. 填報之資料將用於發展會務及會員通訊。會員若須查閱或更改資料，須以書面向聯會提出。
   Data collected will be used for organising activities of DHK and member correspondence. Members requesting access to or correction of personal data should write to DHK.
3. 會員可享有定期收取會員通訊、訂閱聯會有關糖尿病之印刷品及參加聯會舉辦之各項活動（如講座、研討會、生活營）之權利。
   Members have the right to receive DHK Newsletters, to subscribe to periodicals published by DHK, and to participate in its activities (e.g. camps, seminars, lectures).
4. 會員須遵守會章及尊重其它會員，否則可被取消會籍。
   Members should abide by DHK regulations and respect the rights of fellow members. Violation may lead to cancellation membership.
5. 申請表寄往香港德輔道中244-252號東協商業大厦18樓1802室。申請如獲接納，將寄上會員証。
   Send this application to Unit 1802, 18/F., Tung Hip Commercial Bldg., 244-252 Des Voeux Rd C, HK. Once approved, your membership card will be forwarded to you.

本人願意義務協助聯會之以下工作 I would like to contribute to the following work of DHK:

☐ 編輯，寫作或翻譯 Editing, Writing or Translating
☐ 宣傳及推廣 Publicity
☐ 組織團體活動 Organising Group Activities
☐ 籌款 Fund Raising
☐ 書寫電腦程式／使用電子媒介 Computer Programming / Use of Electronic Media
☐ 其它 Others _____

根據個人資料〔私隱〕條例，所得資料會供行政運作之用，並為通知閣下有關本會的活動消息，不會傳交第三者。若資料需要更改，請與本會聯絡。
In accordance with the Personal Data (Privacy) Ordinance, information collected is recorded for administrative purposes and so we may also keep you informed of our activities. It will not be transmitted to a third party. If you require details of data information maintained, please contact us.

您也可為別人帶來一個笑臉

香港糖尿聯會 • Diabetes Hongkong ©

本會為一註冊非牟利機構，宗旨是為糖尿病患者服務，促進不同人仕對糖尿病的認識和關注，以期改善糖尿病的預防和治理。糖尿病是香港十分普遍的慢性疾病，近年，香港糖尿病患者的數目更有持續上升及年輕化的趨勢。我們衷心期望閣下慷慨解囊，好讓我們能為病患者提供更多、更完善的服務，同時在預防糖尿病方面作出貢獻。

☐ 本人／機構樂意每月定期捐助以下款項
I/Our company would like to support Diabetes Hongkong by making a regular donation of
☐ HK$100 ☐ HK$500 ☐ HK$1,000 ☐ HK$ _____

☐ 本人／機構樂意一次過捐助以下款項
I/Our company would like to support Diabetes Hongkong by making a one-off donation of
☐ HK$100 ☐ HK$500 ☐ HK$1,000 ☐ HK$ _____

捐款方法 Donation Methods

☐ 每月自動轉賬 Monthly donation by autopay (本會將另寄自動轉賬授權表格予閣下填寫。
Diabetes Hongkong will send you an autopay authorization form to fill in.)

☐ 劃線支票 Crossed cheque (抬頭：**香港糖尿聯會** payable to : **Diabetes Hongkong**) 支票號碼 Cheque No : _____

☐ 直接存款到香港糖尿聯會恒生銀行戶口（號碼：286-5-203653），並寄回存款入數紙正本至本會。
Direct transfer to Hang Seng Bank account no.: 286-5-203653 and send the original copy of the bank-in slip to us.

個人資料 Personal Information (請用英文正楷填寫 in BLOCK LETTERS please)

姓 Surname :（先生Mr/太太Mrs/小姐Miss） _____ 名 Name : _____

地址 Address : _____

電子郵址 E-mail : _____

電話 Telephone (日間Daytime) : _____ 傳真 Fax : _____

捐款者編號 Donor No. (曾捐款者適用 if applicable) : _____

地址：香港德輔道中244-252號東協商業大廈18樓1802室 Add. : Unit 1802, 18/F., Tung Hip Commercial Bldg., 244-252 Des Voeux Rd C, HK.
電話 Tel. : 2723 2087 傳真 Fax. : 2723 2207 網址 Website : www.diabetes-hk.org 電子郵件 E-mail : info@diabetes-hk.org

根據個人資料〔私隱〕條例，所得資料會供行政運作之用，並為通知閣下有關本會的活動消息，不會傳交第三者。若資料需要更改，請與本會聯絡。
In accordance with the Personal Data (Privacy) Ordinance, information collected is recorded for administrative purposes and so we may also keep you informed of our activities. It will not be transmitted to a third party. If you require details of data information maintained, please contact us.

此表格可於以下網頁下載。This donation form could be downloaded at http://www.diabetes.hk.org