消渴素館45

香港糖尿聯會會訊

2009年4月 季刊



厂

茶

室

- 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





編者的記

解壓茶室

「你有壓力!我有壓力!」,相信每一個香盪人都不會對壓力陌生,我們在不同的人生階段都會面對着大小不同的壓力。 雖然有些遭遇不幸的人會面對較大的壓力,但是壓力對一個人的影響主要取決於這人如何承受及處理壓力。承受壓力的能 耐和個人的性格有關,多少有些先天的因素,但是如何處理壓力卻是後天培養的。同樣地,長期病患帶來的壓力也是因人 而異,若處理不當,它會對病患本身帶來不良的影響,形成惡性循環。

糖尿病和情緒病如抑鬱症有着雙向的關係,近年很多醫學研究都證實了這一點,他們也發現很多糖尿病患者同時患有抑鬱 症,在負面及消極的思想影響下,放縱飲食(甚至出現飲食失調)、懶於運動和放棄監察血糖,加劇病情的惡化。因此, 每一位糖尿病患者都應懂得處理壓力的方法,培養正面和積極的思想。今期我們邀請了精神科醫生、糖尿專科護士和醫務 社工為讀者提供一些處理壓力的良方。另外,兩位病友在今期的「病友心聲」裏分享他們的心路歷程,以過來人身份提醒 大家正面的思想的重要,希望能夠引起讀 的共鳴。不過,當四方八面而來的壓力已超出個人的負荷時,情緒不自控地變 得負面也在所難免,醫護人員應及時辨別出有問題的病友,適時給與關懷和支持,使病人情緒及生活重入正軌。今期「荒 糖天使」為醫護人員及病友提供一些簡易的精神健康測驗,幫助我們鑑別「高壓」一族。

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

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 周榮新醫生 林小玲教授 梁詩寧女士 唐俊業醫生	陳虹醫生 鍾振海醫生 羅展珊女士 馬道之醫生 曾文和醫生	鄭馮亮琪女士 關綺媚女士 李家輝醫生 蕭成忠醫生 余思行女士
	(市民) 数段		

上屆主席 陳國榮醫生





編者的話

2 解壓茶室

會務及會員專欄

- 4 義工園地
- 5 講座及活動預告篇
- 6 講座及活動剪影
- 6 義工感謝大會2008
- 7 「病人自強」座談會
- 7 香港糖尿聯會健康長跑2009
- 9 金融海嘯下 聯會獲善款助會務
- 10 捐款名單

病友心聲

- 12 我在金融海嘯下的血糖控制
- 12 三高前輩的啟示
- 13 減壓療治

杏林坐館

- 14 壓力與糖尿
- 14 比上不足 比下有餘
- 15 味力沒法擋!?

荒「糖」天使

- 16 談壓力
- 18 送給您的「3心2意」
- 19 糖心豐步
- 20 郊遊徑 城門郊野公園 (城門水塘)

御用佐膳

22 綠茶黑芝麻蛋糕 (8件)



特別鳴謝:周大福珠寶金行

周大福

CHOW TAI FOOK

地址 : 香港德輔道中244-252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

義丁園地

他山之石,可以攻玉——余國柱先生

為了加強義工們對護理工作有一個基本的認識,去年(2008)香港糖尿聯會特別開辦了訓練課程,由支援隊的顧問護士義務擔任導師。護理課程內容主要分兩方面:健康知識— 1.如何準確量度血壓,2.體重指標的計算方法,3.如何量度腰臀圍和計算比例,4.認識高血壓的危險,5.認識高血脂的危險等;聯會義工資訊— 1.認識聯會,2.義工的工作簡介,3.支援隊簡介及參加的方法。每堂授課完結之前附加實習;訓練課程完結時舉行考試,包括筆試與實習,兩者並重。合格者獲頒認可証書。導師固然很認真教學和指導,義工們也非常專心地學習,可謂教與學都很嚴謹。如果考試不達標,還要重考哩!不過,最後人人都順利過關,皆大歡喜。



3月7日舉辦的義工迎新會暨義 務工作基礎概念工作坊,當中 工作坊由義務工作發展局訓練 主任主講

聯會去年開辦了基礎護理培訓 課程予聯會義工,並由義務護 士擔任導師

••••••



今天(2009年3月7日)聯會舉辦義工迎新會,有幸碰上訓練班考試成績最好的黃佩芬同學,於是趁機上前祝賀她考試成績冠同儕,順便請教她對參加這個訓練課程有什麼特別的感受和心得。話匣子打開了,她也樂意把經驗娓娓道來。她說:「考得好成績是非常意外的吧!(好謙虚啫)。對於量度血壓、計算體重指標,我本來是一竅不通的,但現在我學會了,覺得很實用;而高血壓和高血脂對健康有什麼影響,我現在明白了,也加倍關注。最難應付的是量度腰圍和臀圍,經導師多次指導我仍做好得不好,我不服氣,於是回到家裡,找家人來練習,甚至只要我碰

到相熟好友,一個也不放過,嚇得人人見到我就跑!(講笑啫!),不過,我卻因此多了很多練習機會,最後都可以做到導師的要求了。所謂「熟能生巧」嘛!」

她繼續表示:「參加這個訓練班,不但增長了自己的知識,也提高了當義工的服務水平。尤其是在服務的時候, 要表現出友善的態度,溫文有禮的言語,誠懇關切的談話和很熟練的技術,不但增強受者的信心,還可以獲得讚許和感謝。義工服務得到如此的回報,應該感到很大的滿足和成功感吧!除此之外,夫復可求呢?」

所謂「他山之石,可以攻玉」,各位義工朋友們,你明 架啦!

在香港糖尿聯會當義工的日子——Wendy

當你活到暮年(白髮蒼蒼之時),回顧一生,請問閣下有 什麼可以值得回味?

人生有限期,聖經—詩篇:九十章:13至17節—我們一生的年日是七十歲,若是強壯可到八十歲;但其中所誇示的不過是勞苦愁煩,轉眼成空,我們便如飛而去。人生短暫,只是勞苦度日,糊口飽腹,請問閣下有何意義?日出而作,日入而息;每天營營役役,人生不過如此。

義工—是義務工作的意思;不收取工資,用私人時間和個人專長去幫助有需要人士;從助人的過程中,你會學習到新的人生哲理及生活技巧;從中獲得的快樂和滿足感是雙倍增加的。看似,你在幫助別人,但同時別人也在幫助你,這便是「助人自助」的深層意義。

香港糖尿聯會是一個非牟利組織,它以關愛傳承知識造福病人;又以認真態度培訓義工,將健康知識傳承大眾,傷健共融,助人自助,為預防社區疾病擔負起重要角色。

我能在聯會當義工不但可學習新知識,更能學以致用,推己及人,親身體現「助人自助」的道理。而且能活在當下,每天生活充實,豐盈人生,更可讓我留下一些可堪回味的片段。







講座及活動預告篇

		1				ı			式	1 1	
活動名稱	活動日期	時間	地點	對象	費用 (港幣)	講者/教授 /嘉賓 /指導員	公開講座	養講	運動講座	E 趣 活	接受報名 日期
食物的升糖指數與 血糖控制	4月25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	陳勁芝營養師			✓		現已接受 報名
八寶醬撈上海麵及 素雞蠔油煎蛋	4月29日 (星期三)	下午2時30分 至4時	香港糖尿聯會- 廚藝室	有興趣人士	20元正 (材料費)	蔡祝固師傅			~	/	現已接受 報名
毛筆書法班 (5月份)	5月4日至 6月22日 (逢星期一)	下午2時至 3時	香港糖尿聯會- 活動室	聯會會員 (糖尿病友優先)	糖尿病友: 40元正 非糖尿病友: 80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				✓	現已接受 報名
咸/甜一口粽	5月25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	20元正 (材料費)	許綺賢營養師			~	/	現已接受 報名
義工訓練之認識長者 的特性及需要	5月30日 (星期六)	上午10時至 12時	香港糖尿聯會- 活動室	聯會義工	30元正	義務工作發展局 訓練主任				✓	^4月30日 (星期四)
對糖尿病的謬誤	5月31日 (星期日)	下午2時30分至 4時30分	醫管局大樓 閣樓 研討室(一)	有興趣人士	全免	鍾巧儀護士	✓				4月30日 (星期四)
國畫班 (6月份)	6月2日至 7月21日 (逢星期二)	下午2時至 下午4時	香港糖尿聯會- 活動室	聯會會員 (糖尿病友優先)	糖尿病友: 150元 非糖尿病友: 300元正 (包括講義、墨汁、 宣紙; 毛筆、墨碟自備)	陳美蘭老師				✓	^5月4日 (星期一)
太極班 (6月份)	6月3日至 7月29日 (逢星期三) 7月1日除外	(A)上午9時30分 至10時30分 (B)上午10時30分 至11時30分	活動室	聯會會員 (糖尿病友優先)	糖尿病友: 20元正 非糖尿病友: 40元正	譚國楨先生				✓	^5月4日 (星期一)
Talk on Metabolic Syndrome and Diet	20 June (Saturday)	2:30pm - 4:00pm	DHK - Seminar Room	Public	Free	Ms. Winsy LEUNG, Dietitian		,	1		20 May (Wednesday
瑜伽班 (6月份)	6月22日至 8月10日 (逢星期一)	(A)上午10時至 11時 (B)上午11時至 12時	香港糖尿聯會- 活動室	聯會會員 (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				✓	^5月22日 (星期五)
義工訓練之糖尿病基 礎護理培訓	6月27日至 9月26日 (星期六)	下午2時至 3時30分	香港糖尿聯會- 演講室	聯會義工	60元正	註冊護士 / 足診治療師				✓	^5月27日 (星期三)
毛筆書法班 (7月份)	8月24日	(A)下午2時至3時 (B)下午3時至4時	活動室	聯會會員 (糖尿病友優先)	糖尿病友: 40元正 非糖尿病友: 80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				✓	^6月8日 (星期一)
蕃茄橙汁魚柳、蘆筍 火腿絲拌豆腐	7月29日 (星期三)	下午2時30分 至4時	香港糖尿聯會- 廚藝室	聯會會員	20元正 (材料費)	梁啟升師傅			~	/	^6月29日 (星期一)

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,綜援人士可享病友優惠)

以英語授課 * 活動前將免費提供: 量度血壓/體重指標/皮膚測試/腰臀圍比例 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



講座及活動剪影●●●●●●●●●●●

為了讓更多病友及糖尿病關注人士認識、控制及預防糖 尿病, 聯會舉辦了不同形式的活動, 下面是一些活動的 片段:

營養師講座



陳仲修營養師在講座中,與 聽眾分享了很多有"營"的 飲食建議。

糖尿減肥餐 28/2/2009





會務及會員專欄

運動教室

阮伯仁先生指出,要根據 自己之年齡、健康狀況、 體適能水平及運動經驗和 興趣,才能挑選出適合自 已參與的運動。



如何選擇自己合適的運動 14/3/2009

公開講座



健康生活與糖尿 29/3/2009

鄧君儀營養師及潘世顯教練分別與聽眾分享了有關正確營養飲食及恆常 運動對身體健康的重要性。

在此, 謹代表聯會感謝陳仲修營養師、阮伯仁先生、鄧 君儀營養師及潘世顯教練從百忙之中,抽出寶貴時間為 我們主持以上活動。

ۅ義工感謝大會2008 ●●●●●●●●●

為答謝義工們在過去一年來熱心支持聯會活動,聯會於 2009年3月28日(星期六)下午舉行了一個義工感謝大會, 藉此勉勵義工繼續服務社群。

承蒙美國雅培製藥有限公司贊助,義工們在感謝大會得 以享用美食;會中除了回顧過去一年義工所作貢獻,亦 展望了2009年聯會活動。聯會副主席馬青雲醫生更抽空 前來代表聯會多謝各義工,並於遊戲環節中與大家打成 一片,各人在歡樂聲中渡過了一個愉快的週末。

近60名義工出席了一年一 度的義工感謝大會,圖中為 各義工參與「霹靂無敵大電 視」及「找不同」遊戲時的 片段。







各義工盡興後一同來個大合照。







「病人自強」座談會 ●●●●●●●●

聯會於2009年1月16日聯同醫院管理局合辦了一個以「病人自強」為主題的座談會,主講嘉賓是由美國遠道而來的Martha M. Funnell 女士及香港中文大學那打素護理學院邵德英教授。是次座談會吸引了各個醫療機構超過二百名的專業人士,包括:醫生、護士、營養師、足部治療師、藥劑師、物理治療師及社工等。講者對主題的精關見解,加上豐富的經驗分享,使出席者獲益良多。



由於反應熱烈,是次座談會的 報名人數遠超名額,對於未獲 安排出席的報名人士,本會深 表歉意,亦期待於不久將來與 醫院管理局的再度合作。

香港糖尿聯會健康長跑2009●●●●●

為鼓勵大眾 (特別是糖尿病友及糖尿病高危人士) 多做運動,以享健康生活,聯會於1月11日(星期日),在大埔吐

露港緩跑徑舉行「香港糖尿聯會健康長跑2009」,賽事 共吸引了1,111名健兒報名參與,較去年有超過六成的增 長率;大眾的熱烈支持,大大加深了賽事對喚醒各界人士 關注健康的意義。

聯會有幸連續3年邀請到香港警務處大埔總區指揮官C.W. Mitchell先生蒞臨擔任主禮嘉賓,為賽事鳴按起步,並頒發獎項;而頒發獎項前,是次賽事籌委會主席梁彥欣醫生以及賽事發起人曾文和醫生,更致以簡短的演辭,勉勵大家要持之以恆地參與運動,共抗糖尿。

是次賽事共分5公里跑、10公里跑、3x1公里校際接力, 起步及終點均設於大埔元洲仔公園(吐露港單車徑末端)。 第一槍的5公里及10公里跑分男、女子共6個組別,跑手 沿單車徑跑,5公里跑手於2.5公里處近返,而10公里跑手 則跑至白石角海濱長廊尾段折返起點;緊接其後第二槍的 男、女子3x1公里校際接力,跑手只需跑至距起點5百米 處後返回起點交棒,由第3棒跑手負責衝線。賽事成績, 如下:

賽事	組別	冠	亞	季	第四名	第五名
10公里跑	男子公開組 (16-38歳) 302人	Thomas Kiprotich 30'17	謝學文 34'5	吳金帶 34'34	李志強 37 [°] 28	梁家雄 38'5
	男子高級組 (39歲或以上) 445人	鄧錦標 36'1	陳華貴 36'9	黃德權 36'24	鄭騫 36'52	黃聯派 37'30
	女子公開組 (16-38歳) 138人	Alexis Lamb 38'54	張庭欣 40'50	Shirley Tam 41'1	Catherine Lee 41'9	蔡雯斯 41'24
	女子高級組 (39歲或以上) 131人	李佩琴 42'44	王秀蓮 43'22	梁婉儀 44'35	吳幼蘭 44'45	徐健微 44'55
5公里跑	男子公開組 (16歲或以上) 11人	鄭君保 22'10	胡東兵 23'57	黃荣昌 27'21	吳志興 27'59	麥熾基 34'22
	女子公開組 (16歲或以上) 9人	黃凱琳 32'40	吳純純 33'1	鄭澤紅 38'42	嚴綺媚 41'54	楊慧芬 45'35
校際接力	男子3x1公里校際接力 (15隊) 45人	順德聯誼總會 梁銶琚中學	順德聯誼總會 梁銶琚中學	西貢崇真天主教 學校(中學部)	天水圍循道衛理 中學	西貢崇真天主教 學校(中學部)
		羅繼樂、林以軒、 馬賢傑	曹健駿、李卓謙、 黃子鋒	鄭永漢、李子聰、 鄭浩然	鍾易道、何庭楓、 林煥斌	何梓熙、梁志洪、 郭志堅
		20'35	20'50	20'52	20'59	21'13
	女子3x1公里校際接力 (10隊) 30人	沙田五育中學	順德聯誼總會 梁銶琚中學	順德聯誼總會 梁銶琚中學	西貢崇真天主教 學校(中學部)	天水圍循道衛理 中學
		陳若莉、黃詩琦、 黃嘉欣	文采揚、陳嘉欣、 關芷琪	麥朗瑩、黃雅妍、 李潔如	何雪文、袁淑華、 歐陽詩敏	林小玲、林嘉麗、 麥佩儀
		22'58	23'25	23'34	23'36	24'09

是次賽事得以順利進行實有賴各方面的鼎力支持,在此香港糖尿聯會以及是次賽事的籌委會除多謝各參加者的踴躍參與 外,更多謝各贊助機構、義務團體、聯會義工。盼望明年的"香港糖尿聯會健康長跑2010"再獲您們的支持及參與。





會務及會員專欄

特別鳴謝:

籌備委員會成員,包括:梁彥欣醫生(主席)

鍾振海醫生

曾文和醫生

陳艷婷營養師

的心薈萃義工隊

香港龍舟協會

香港物理治療學會運動物理治療專研組

香港聖約翰救傷隊

香港糖尿聯會的義丁

康樂及文化事務署

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。



贊助機構: (排名按英文名順序排列)

拜耳醫療保健有限公司 Bayer HealthCare Limited

周大福珠寶金行有限公司 Chow Tai Fook Jewellery Co., Ltd

美國禮來亞洲公司 Eli Lilly Asia, Inc. 浩宇藥品(香港)有限公司 HOEPharma (HK) Ltd.

捷榮行有限公司 Jet Wing Limited

美國默沙東藥廠有限公司 Merck Sharp & Dohme (Asia) Ltd.

雀巢香港有限公司 Nestlé Hong Kong Ltd.

諾和諾德香港有限公司 Novo Nordisk Hong Kong Limited

荃灣扶輪社 Rotary Club of Tsuen Wan

賽諾菲安萬特香港有限公司 sanofi-aventis Hong Kong Limited Worwag Pharma GmbH & CO.KG 德國沃德醫藥有限公司

香港警務處大埔總區指揮官C.W. Mitchell先 生(右起)連續三屆擔任是次賽事主禮嘉賓, 並聯同籌委會主席梁彥欣醫生及賽事發起 人曾文和醫生,一同為我們鳴按起跑





各跑手聞按一湧而上,務求刷新個人佳積

香港警務處大埔總區指揮官C.W. Mitchell先 生(後排)與男子公開組獎項得主合照





5公里賽事,由賽事發起人曾文和醫生頒

校際接力賽事競爭激烈,圖為籌委會委員 梁彥欣醫生(後排中) 與各女子組得獎隊伍













金融海嘯下 聯會獲善款助會務●●●●

自去年9月雷曼兄弟倒閉以來,香港經濟急轉下滑,而非政府機構籌款出現困難,部分欠缺政府經常性資助的互助組織則面對更大挑戰。

聯會作為本港非牟利慈善團體之一,未有政府經常性的資助、加上籌款困難,要單靠一年一度的大型公眾籌款活動 - 糖尿健步行,以維持現有高質素服務並拓展新計劃,更顯艱巨。而事實上,去年11月9日舉行的糖尿健步行,所籌善款便錄得了13.74%的下滑。

然而聯會在困境下堅持理念 - 為糖尿病患者服務的同時,亦要促進各界人士對糖尿病的認識和關注,去年自今分別獲得了空運業界及抬轎比賽慈善基金的捐款助聯會得以開展為期兩年的「遠離糖尿校園行動」外展教育計劃,以及繼續提供高質的糖尿病併發症檢查服務。

「空運慈善高爾夫球賽2008」支票頒贈儀式

「空運慈善高爾夫球賽 2008」支票頒贈儀式中, 球賽籌備委員會與聯會代 表合照。





香港糖尿聯會主席楊鐸輝醫生(左)從球賽籌委會主席程國灝先生手上接過扣除球賽開支後,全數善款港幣902,246.81元的支票。

抬轎比賽慈善基金

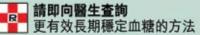


抬轎比賽慈善基金撥出港幣HK\$138,255元以資助聯會 2009年度糖尿病併發症的部份經費,圖為3月23日支票頒 贈典禮中各受惠機構代表與基金會委員合照。

鑑於本港經濟前景嚴峻,聯會著實要有賴各方善長的慷慨解 囊,始能維持現有服務。







"Note of \$25 or solvers of to Control the great organic CONTRACTOR AT NOT THE ACCUSTOM A 2 NAME OF





會務及會員專欄

捐款名單 ●●●●●●●●●●●●●●

香港糖尿聯會衷心感謝下列善長和機構的慷慨捐助。

Diabetes Hongkong would like to thank the following donors sincerely for their generous support.

我們亦謹向那些無名捐款者致表謝意。

Our thanks also go to all those who have made anonymous donations.

Mr. AU Hau Woon

Mr. Stanley AU Ping Lun

Prof. Alfred CHAN Cheung Ming

Mr. CHAN Kit Lam

Mr. Edmund CHAN KIT MAN

Mr. CHAN Chi Man

Mr. CHAN Yiu Kwan

Ms. CHEUNG Kam Lan

Mr. Pedro CHING Kwok Hoo

CHOW Man Yan

Ms. Dorothy CHOW

Ms. CHUI Kit She

Ms. CHUNG Siu Wing

Mrs. EBRAHIM RASHIDA CUMER

Mr. Joseph FOK S.C.

Ms. FUNG Shuk Yee

Ms. Hedrium FUNG Shuk Yee

Mr. HALFORD GRAEME ROSS

Mr. HAU Hoi Wah

Mr. HO Ping Kwan

Ms. LAM Kam Ying

Mr. Godfrey LAM WAN HO

Mr. LAU Kin Chung

Mr. LEE Lok

Ms. LEE Miu Fun

Mrs. LEE Wah Yuk

Ms. Ruth LEUNG Lai Ha

Ms. Lina LI Chee Lan

Mr. LO Hoi Kwona

Mr. Norman LO Shung Man

Dr. John MA T.C.

Mr. Mak Chung Kwong

Ms. Angela MO Ling Fung

Mr. NAM Kai Yung

Mr. NG Kit Fai

Ms. NG Lai Ying

Mr. JUSTICE RIBEIRO R A V

Mr. SAKHRANI SANJAY ARJAN

Mr. TAM Ka Bo

TANG Chung Man

Mrs. Judy TANG CHEUNG Lai Man

Mr. TONG Kai Yuen

Ms. Christina TSANG Wai Wan

Mr. TSE Tak Tai

Mr. Daniel WAN HAU TING

Mr. WILSON lan Andrew

Mr. WONG Wah

Mr. WONG Wai Hung

YUFN Yee Sai

辜玩

鄭觀送女十

Abbott Diabetes Care

Abbott-Nutrition

Agility Logsitics Limited

Airport Authority

APC Asia Pacific Cargo (HK) Limited

Argos Pacific Logistics Ltd

Asia Airfreight Terminal Co Ltd

Asia Pacific Catering Corporation Limited

Automated Systems (HK) Ltd.

Aviation Security Company Limited

Axway Limited

Band One Cargo Services Limited

Battery Power Int ' | (HK) Limited

Bayer HealthCare Limited

Bestlink Transportation Ltd.

BING CORPORATION LTD.

Bio-Rad Pacific Ltd.

C. Crossfield & Co., Ltd.

Calyon

Capital Distribution Service Ltd

Casania. Investments. Inc.

Cathay Pacific Catering Services (HK) Ltd.

Chow Tai Fook Jewellery Co., Ltd

CHU KONG AIR-SEA UNION TRANSPORATION CO. LTD.

CITIC Pacific Limited

Citifame Company Limited

Citrix Systems Hong Kong Limited

CITYCARGO (H.K) LIMITED









CLP Power Hong Kong Limited

Crown Motors Limited

DHL Glbal Forwarding (HK) Ltd

Digital China (HK) Limited

Dr. Vio & Partners Limited

Eli Lilly Asia, Inc.

Fine Base Logistics Ltd.

Freight Transportation Co Ltd

Fujitsu Hong Kong Ltd

G4S Security Services (Hong Kong) Limited

GlaxoSmithKline Limited

Golden Fame Shipping Ltd.

Goldman Sachs (Asia) L.L.C.

Goodwill International (Holdings) Ltd.

Grand Express Ltd

Grand Resources Properties Limited

Great Loyal Logistics Ltd

HD Engineering Limited

Henryvicy Construction Company Limited

Hewlett-Packard HK SAR Limited

Hong Kong Airport Services Ltd

Hong Kong Association of Freight Fowarding and

Logistics Ltd.

Hong Kong Container Tractor Owner Association Ltd.

Hop Fat Plastics Bags Printing Fty. Ltd.

Hung Fat Cleaning Transportation Company Limited

Hutchison Port Holdings Limited

iASPEC Services & Technology

IBM CHINA / HONG KONG LIMITED

ISE Jewellery Co., Ltd.

Jardine Airport Services Ltd.

Jardine Lloyd Thompson Limited

Jardine Matheson Limited

Jet-Speed Air Cargo Forwarders (HK) Ltd

Kania Logistics Limited

KEPRO SOLUTIONS LIMITED

Kintetsu World Express (HK) Ltd

Kwoon Chung Motors Co. Ltd.

L&Y Garment Factory Ltd

Legg Mason Management Services (Hong

Kong) Ltd.

Lexicon Partners (Asia) Limited

LifeScan - Johnson & Johnson (HK) Ltd.

MBE International Logsitics Ltd

Merck Sharp & Dohme (Asia) Ltd.

Metrotrans Express Limited

Microsoft Hong Kong Limited

Miracle Printing Co. Ltd.

Multi Express (HK) Ltd

Nestlé Hong Kong Ltd.

Nicky Engineering Company, Limited

Nippon Express (HK) Co., Ltd.

Nippon Transportation & Warehouse (HK) Ltd

Nisko Cargo Consolidation Ltd

Novartis Pharmaceuticals(HK)Ltd.

Novo Nordisk Hong Kong Ltd.

P. Dussmann Hong Kong Limited

PCCW Limited

Pfizer Corporation Hong Kong Ltd.

Po Tak Transport (L&U Services) Ltd.

Pretty Fair Freight Ltd

Roche Diagnostics (Hong Kong)Ltd.

Roche Hong Kong Limited (Pharmaceuticals)

ROTARY CLUB OF HONG KONG CITY NORTH COMMUNITY SERVICE FUND LTD.

sanofi-aventis Group

SCFULFIL Ltd

Schindler Lifts (Hong Kong) Limited

Sedan Chair Race Charities Fund

Servier Hong Kong Ltd.

Shing Cheong Metal Store

Sinotrans Air Transportation Development

Co. Ltd South Branch

SOFTWARE AG (HONG KONG) LTD.

State Street Global Advisors Asia Limited

Sunriky Limited

Swire Coca-Cola HK

Tai Shing Transport (HK) Co. Ltd.

Takeda Chemical Industries (Taiwan), Ltd.

-Hong Kong Branch

TAL Worldwide Logistics Ltd.

The Swire Group Charitable Trust

U-Freight Limited

Vinflair Logistics Ltd.

Wai Kee Construction & Engineering Limited

Wharf T&T Limited

Woo, Kwan, Lee & Lo, Solicitors

威時沛運貨運(廣州)有限公司



病友心聲

●我在金融海嘯下的血糖控制 ●●●●●

退「憂」人—譚女仕 (如飛代筆)

回顧2008年,確是一個多事之秋的年頭,當中交替着喜樂和悲哀。先後有中國雪災、四川大地震、金股大升、北京奧運、中國人登陸月球、再有雷曼事件及金融海嘯。表面看來,這些事件會帶來短暫的情緒影响,但後來才發覺自己身體亦隨着這些起伏不斷產生變化,尤其在年尾時間,自己亦成為了其中一位「雷曼苦主」,在這金融海嘯負面情况下,血糖指數不斷上升,可謂完全失控,令我感受到血糖和情緒控制有莫大關連。

成為「苦主」的前因也不想多提了。回憶當中,我損失了 三份一退休積蓄,其後終日愁眉深鎖,一向開懷的我也變 得意志消沈,對身邊週邊事物也提不起勁,甚至連自己的 糖尿病也沒心情照顧;除沒有運動、飲食大亂之外,篤手 指驗血糖的次數也減得疏疏落落,整個人恍忽完全沉在焦 慮、氣憤和千斤百擔的憂慮之中。血糖固之然不理想,一 值盤旋在十幾度不在話下,情況更壞的是連皮膚都出現問 題---誘發濕疹痕癢,真令我身心也受到莫大困擾。

事發至今已半年了,心情才開始平伏一些,再不想往 後的日子也掛着「苦主」這稱謂,雖是苦主,現外号 「難友」(災難朋友),仍希望可生活得多一點光芒。回想 雖是損失了三份一退休積蓄,慶幸還有餘下的三份二;環 顧自己身邊仍有很多朋友,多謝他們不間斷的支持和開 解,還特意請我旅行散心,在這段灰暗的日子中,教我添 上歡欣;再且,孩子和丈夫給我默默的支持,相比金錢上 的損失始終是得多於失,對於金錢損失也不太看重了。 如今,我時常自我安慰地想,慶幸失去的是三份一金錢,若是三份一家人朋友或三份一健康,會來得更傷疼苦楚。2009年2月,我終於接受了醫生的建議,開始接受胰島素治療,每晚睡前打針一次,現努力專注控制糖尿,盡量減低負面情緒,使身體狀況改善,而心靈上亦能達到釋懷。

【三高前輩的啟示 ●●●●●●●●●●

三高者

三師眾所慕 醫者父母心健康靠自己 三高要不得配合醫護師 診治授保健飲食需健康 鍛練好身體起伏壓力來 常心安自在夕陽無限美 東方天再亮人生滿希望 活着多精彩

「後記:每次見到三高前輩,他總取笑自己是三高人(高血糖、高血壓、高血脂),但他也有另一面的「三高」是可從他身生感受到的——信念高、品德高、EQ高。」





潘舍玟 (Samantha)

在一般人的生活當中,壓力已經成為生活經驗的一部份,然而很多人會忽略這存在的傷害,直至壓力累積下來到出現情緒式行為疾病才發現其影響。壓力在生活中是不可避免,甚至有時候壓力是某些場合所需要的原動力。既然作為原動力,那麼如何針對生活中不同層次的壓力而作出適當反應就變得很重。適量的壓力讓我們有活力,積極參與生活,可是過量的壓力會使人懶散或不能發揮平常應有功能。透過了解自己對壓力的認知,我們可以利用其正能量幫助面對或減緩過量壓力對我們的衝擊。

以下是介紹當我們遇到過量壓力的一些放鬆方法:

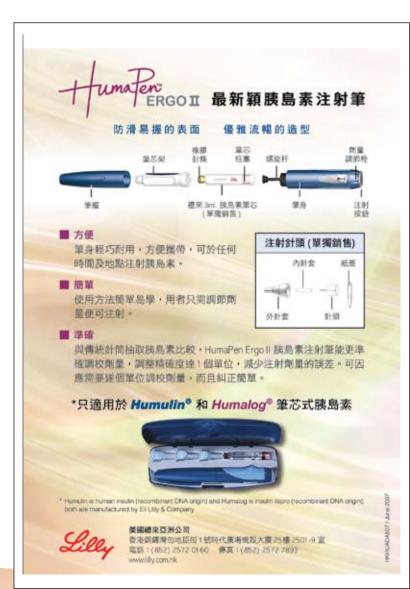
肌肉放鬆:

要學會放鬆必需經過緊張。平躺在地板,深深吸一口氣並且保持住,同時由腳趾起至面部全身肌肉緊繃,讓這緊張狀態持續大約五秒,然後隨著呼氣緩緩放鬆,慢慢體會肌肉放鬆的感覺。接下來,輕鬆想像自己已經好放鬆好像完全無重量一樣。

呼吸控制:

在緊張的時候,通常呼吸變淺及急促,所以試著花一些時間作深度的放鬆呼吸,將手放在自己的腹部,當吸入時,胸部橫隔膜往下推,腹部突出,呼氣時由胸部至腹部收縮。

我是一型糖尿病患者,透過參加糖尿聯會及拜耳合辦的夢想基金,獲獎遠卦印度學習瑜伽,除了學到很多瑜伽式之外,最重要是學會了解自己的身心。健康不單止是指身體,還有心靈,別讓精神壓力影響身體。在一天之中花5-10分鐘進行簡單的放鬆訓練,隨著時間過去,只要我們抱著積極態度,深信我們不再無助面對壓力,我們必能控制及管理壓力。





內分泌及糖尿科專科醫生 王鳳君

其麽是壓力?

壓力是指身體(生理)或精神(心理)上的緊張狀態。生 理上的壓力包括生病或身體創傷;至於心理上的壓力可來 自家庭、工作或朋友。當身體遇到壓力時,壓力荷爾蒙會 上升,它們的作用是為身體提供足夠資源,準備隨時對抗 壓力。

牛理壓力與糖尿病

在生病時,病人有可能因為食量減少而引至低血糖的情 況。在另一方面,這種生理壓力亦會增加病人的壓力荷爾 蒙, 導致血糖上升, 使身體進入作戰狀態。在正常情況 下,為了讓血糖維持在適當水平,胰島素也會相繼上升。 然而,糖尿病患者在缺乏(或相對缺乏)胰島素的前提 下,當他們生病時,血糖度數或會忽高忽低,而在實際情 況下,則以血糖偏高較為常見。

生病時應該怎麼辦?

許多糖尿病患者在生病時會停服降糖藥,原因有兩個:第 一,他們認為當食量減少時,若繼續服食降糖藥會引至血 糖過低。第二,他門認為傷風感冒藥不可與降糖藥一起服 用。其實在一般生病情況下(例如傷風感冒),病人應該 繼續服用降糖藥或接受胰島素注射,唯需緊記增加自我監 測血糖次數(即『篤』手指),另外亦應準備餅乾或砂 糖,以便在低血糖情況下進食。

如果病人患上比較嚴重的疾病,如細菌感染、心肌梗塞或 中風等,病人應及早入院接受觀察及治療,否則可能會誘 發酮酸中毒症及非酮酸高滲血壓昏迷症等併發症。在這些 情形下,醫生會根據病人血糖度數而處方適量胰島素,以 控制血糖水平及防止病情進一步惡化。

心理壓力與糖尿病

失眠,過份憂慮或緊張都會令血糖水平上升。如果此等心 理壓力長期得不到舒緩,降糖藥便需作出相應的調校。當 然,更重要的是找出形成壓力的原因,有需要時應尋求心 理輔導,當心理壓力得到舒緩或消除時,血糖便會回復原 本的水平。

精神科專科醫生 譚詠康

舊同學電郵給我,想我替<消渴茶館>寫篇勵志文章,幫 助長期病患者多作正面思想,服務對象特別是一班糖尿病 人,我第一時間應承了。能夠幫人,求之不得。

想深一層, 頓覺糟糕透頂。我平日其實很少正面思想的, 甚至乎連"思想"也很少,那怎樣幫人好呢?唯有再次出 動殺手鐧 —"無招勝有招,有蕉要出蕉"。

自問並非聖人,亦非超人,只有聖人和超人才可以二十四 小時不眠不休地進行正向思想, 普通人能夠有一兩個時 辰"正常",已經蠻不錯。作為一個"騎呢"醫生,我打 算反其道而行,向長期病患者提出一個十分"古怪"的挑 戰,那就是我並不要求你們增加正面思想,只要求減少負 面思想。

是的,能夠減少負面思想的話,也算是很好了。你知道 嗎,我們心中所憂慮、所擔心的許多問題,事實上真真正 正會出現會發生的又有多少?不過是一個巴仙左右。換句 話說,很多時我們的憂慮和擔心都是多餘和庸人自擾的。 少去想那些無謂、無聊和根本沒有答案的問題(例如是" 何必偏偏選中我"之類,唱 小李飛刀 的羅文也仙遊 了),尤其是那些討人厭的負面思想,對我們的弱小心靈 也有幫助。

你說,不對不對,我是個糖尿病患者,一隻腳給人切去 了,眼也因為糖尿上眼,盲得七七八八了。那麼,你就要 為自己仍然有的一條腿和僅存的二二三三視力,做些你還 可以做和想做的事。你應該慶幸,口袋裡仍然有錢買一根 拐杖;又或者,可以有機會借甚至買一部輪椅,能夠外出 透透氣,曬曬太陽。你也應該珍惜特區政府大量補貼公營 醫療費用的德政,他們的服務質素堪稱優良;更何況,你 身邊還有糖尿聯會一大班老友,和你一起搞活動。我們中 國人有句話,叫"比上不足,比下有餘",正正是這個意 思。試想想,如果你是非洲一個陷於戰亂當中的小國國 民,又患上嚴重糖尿病的話,那豈不是更加不堪設想嗎?





味力沒法擋!?●●●●●●●●●●

註冊社工 蘇德榮

近日環球經濟惡劣,相信大家都多少因金融海嘯而感到生活迫人。這種無形的壓力對好多人來說,可能都是前所未有。不過,即使在平平無奇的日子裏,其實每天都有人承受著「飲食迫人」的壓力,當中不少就是糖尿病患者。

在我帶領的糖尿病管理課程,有一個環節是請組員分享他們日常除了為「醫肚」之外,還會在什麼情況下飲食。他們的答案充份反映城市人的生活與飲食是多麼的緊扣—高興時吃,沮喪時亦吃;獨個兒會吃,大夥兒更愛吃—要控制實在是談何容易!

經常有患者抱怨多吃了又擔心血糖高,吃得少又沒有滿足感。不能大快朵頤就彷彿傷心時不能大哭,高興時不能大笑一樣。經常需要自我克制,卻生活在這自由和多選擇的年代,壓力便因內心的掙扎和矛盾而不斷產生。

有些糖尿病患者亦因頻頻量度血糖,使自己每餐猶如考試一樣,心情戰戰兢兢,只要度數略高就感到很擔憂,覺得自己做得不夠好,於是隨後一餐便禁制自己吃,希望令血糖下降,亦藉此減低內疚感。

壓力沒法擋?

莫非有糖尿病便要承受精神重擔?既要飲食又要控制,患者如何面對這矛盾?

首先,我們不要完全否定壓力的存在價值。正面去看,適量的壓力能幫助提升糖尿病患者的危機意識,免至飲食失控,導致血糖長期偏高,增加併發症出現的機會。

怎樣才算是適量?適量的壓力能給與當事人有效的提醒但 不會構成精神上過大的威脅。簡單來說,適當的飲食控制 就是能夠:

懂得選擇

不盲目戒掉某些食物(除非醫護人員建議) 願意嘗試不同的食物即使份量少 不盲目採用單一的烹調方法,例如白焓 仍然享受飲食,吃得安心而不內疚 明白自己的血糖水平與日常飲食的關係 實行少食多餐,不會迫使自己捱餓透過每週2-4次自我監測血糖,認識自己的飲食是否需要調節,亦同時籍運動控制血糖

要減低飲食的壓力,透過正式渠道學習正確的糖尿病飲食控制至為重要。糖尿病患者宜避免道聽途說,胡亂跟從別人的做法,因每人的身體狀況不一,年齡、病齡和血糖水平也不同。諮詢營養師和醫護人員或透過參加有系統的課程,可讓患者和其照顧者掌握選擇飲食的技巧,減少由誤解和缺乏認識引起的壓力。增加認識,再加上實踐,患者自然會吃得較放心,亦較可理解血糖升降的情況。近日我接觸的一位新症患者,過去數月就因太擔心自己血糖會高,又聽人說肉類脂肪高,弄至什麼都不敢吃,致使精神和體力也明顯變差,連她的僱主也勸她去尋求協助。

若果發覺每遇飲食便感到極之困窘,甚至因此食慾下降和 消瘦起來,以往喜歡的餸菜都失去了吸引力,糖尿病患者 及其家人都應盡快與醫護人員或營養師商討,找出問題的 根源,以防演變成嚴重的飲食失調,引致其他健康問題。

「思想」也有「陷阱」?

根據認知行為治療法(Cognitive Behavioral Therapy),個人的情緒困擾是源於對事物的扭曲理解,這稱之為「負面想法」;而每個人的「負面想法」,往往是有習慣性和模式化的,即是所謂的「思想陷阱」。

例如,一名糖尿病患者在某一次驗血糖的度數偏高,他立即認定自己必會患糖尿上眼,他這樣便跌入了「大難臨頭」的思想陷阱。其情緒及至行為會不期然受這種災難性思想影響。結果他的壓力大增,血糖因而再上升,併發症的機會又隨之增加。如何自救?我建議他遇上此情況時,先叫腦袋停下來,冷靜一下,反問自己:「我這個想法是否有足夠根據?我是否誇大了事情的嚴重性?」。同時,嘗試把擔心暫時放下,做別的事情,讓自己離開對負面想法的專注。

我們不要忘記壓力是影響血糖控制的重要因素之一。血糖 度數高可能是情緒太困擾所致,而非純粹飲食不當。故 此,要竭止惡性的循環,必須學習舒緩壓力和處理壓力的 來源。



荒「糖」天使

談壓力●●●●●●●●●●●●●●●●

糖尿專科護士 - 關綺媚

患上糖尿病,除了對身體做成一定程度的影響外,患病或多或少也增加了心理上的壓力,甚至出現負面的情緒。 而負面情緒亦會減弱自我血糖控制的能力,例如無心情適 當調控飲食,又或會忘記食藥,所以我們絕對不能忽視壓 力對我們的影響。

香港中文大學曾經於二零零三年為333位糖尿病人進行了 有關的問卷調查,發現了以下結果:

- 68.5%感到糖尿病為他們帶來了生活上的壓力。
- 43.8%感到因患了糖尿病而減低了自信心。

NEW
Jonce-daily
Stagliph VSD

全新 DPP-4* (二肽基肽酶) 抑制劑,或有助降低糖化血紅素 (HbA1c)14

此產品或有助穩定血糖

■ 臨床實驗顯示・當單獨使用或與 metformin 混合使用時・ 不會引致體重增加及較少發生低血糖症¹

就試践乃醫生歲方藥物。有關詳情請向您的醫生查詢。

Dynamity positions 4 engine

Reference 1. Data on Fig. 12. Charteners S. Karrack A. Lu, J. et al. Thintees Ser. 2005. 19-12/10-15-15-3. 3. Neuri M. Wenninger S. Senny S. et al. Contents Otton Mills. 2005;5: 124-201. 4. Author F. Kyun Mt. Laureleri A. et al. Qualette Ces. 2005;5: 2005-2007. AMUSICA SINGAPORE in Experiment Statement of Mills S. Cu., Inc., Mills Statement Statement of Mills S. Cu., Inc.,



37.2%感到在情緒困擾的時候,會較難依從醫生囑咐。

48.8%當沒有依從醫囑時會感到內疚。

49.2%感到已盡力跟從醫囑,但血糖也得不到改善;其中57.7%更因而感到錯敗感。

最擔心患上的併發症是糖尿眼病變及中風。

接受胰島素治療的患者當中(共175位),43%認為每天進行藥物注射令他們感到困擾。

30.6%更害怕別人誤解注射胰島素為濫用藥物。

Chan, D.S.L. (2003). How Chinese diabetic subjects perceive their illness. Diabetes & Metab, 29: 4S428.

看到上述的結果,可了解到患上糖尿病所帶出的困擾與壓力問題。既然我們不能抹走壓力,何不積極面對,試看以下心法能否給予你一點減壓的貼士。

好壞兩面睇,總向正面看

每當事情發生,我們總會容易怨天尤人,但是如果你認為 患上糖尿病,可以讓你開始更懂得保養自己健康的時候, 會否活得輕鬆很多。

目標要明確,凡事量力行

改變行為絕不容易,亦不能操之過急。在一個月內減去兩公斤『肥肉』,即使距離理想體重還是很遠,也應該為自己的努力自豪。

談天與說地,壓力需分享

請不要把壓力收藏,跟別人『吐吐苦水』,會有意想不到的輕鬆感覺。

壓力要減輕,你我齊做到

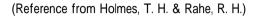
恆常運動的好處不用多說,其中一樣當然是減壓!此外, 聽聽音樂,作深呼吸,又或笑口常開,都可將壓力踢開。

壓力量度法

生活在香港,能夠享受大都會的富庶,但緊張的都市化節奏亦同時會衍生很多心理健康的問題。可否有興趣知道你的壓力指數有多高,不妨馬上進行以下的心理測驗:







以下每一事項均有一個出現壓力的單位,如果你在過去一年之生活中有以下的變化,請剔出並計算各壓力單位的總和。

	生活事項	壓力單位
1.	配偶離世	100
2.	離婚	73
3.	分居	65
4.	入獄	63
5.	一位親密的家人離世	63
6.	受傷或生病	53
7.	結婚	50
8.	被解僱	47
9.	與配偶復合	45
10.	退休	45
11.	家人的健康出現問題	44
12.	懷孕	40
13.	性生活出現困難	39
14.	增加家庭成員	39
15.	生意上有重大的調整	39
16.	經濟上有重大的轉變	38
17.	一位摯友的離世	37
18.	轉變工作單位	36
19.	與配偶的爭執愈益增加	35
20.	借貸或貸款超過 \$15,000	31
21.	取消抵押品之贖取權	30
22.	工作上的職權有重大改變	29
23.	孩子搬離家中	29
24.	與家翁、家姑或岳父、岳母相處不來	29
25.	個人有卓越成就	28
26.	配偶開始上班或剛被解僱	26
27.	開學或畢業	26
28.	生活環境的改變	25

29.	改變個人的生活習慣 (例如穿衣及行為的風格)	24
30.	與上司不和	23
31.	轉變工作時間或性質	20
32.	搬家	20
33.	轉校	20
34.	消遣娛樂的模式有所改變	19
35.	教會活動有所改變	19
36.	社交活動有所改變	18
37.	借貸或貸款少於 \$15,000	17
38.	改變睡眠習慣	16
39.	家庭聚會的次數有增減	15
40.	飲食習慣有所改變	15
41.	放大假	13
42.	聖誕節	12
43.	輕微觸犯法律	11

總分是0 至150

恭喜你!現時你的精神壓力指數偏低。暫時出現由壓力所引起之健康問題的機會也不高。請時刻保持笑口常開。

總分是151 至300

你已經感覺到壓力的存在,請開始關心自己的情緒。否則容易因壓力而影響健康的問題。

總分超過300

你的壓力指數已到達危險水平。容易因精神壓力而影響身體健康。對你來說,學習減壓非常重要。



荒」糖」天使

就要培養接納的心,正面去接受身體的改變,建立控

送給您的「3 心 2 意 」●●●●●●●●

糖尿科護士 - 蘇德宜

活在當下,每個人必會遇上生活上各種的磨練,作為一個糖尿病患者,更要面對疾病所帶來的挑戰以及或多或少的憂慮,很不容易哩!現送上的「3 心 2 意」,希望能帶給您一些體會及鼓勵,讓身、心、靈也能展現得多姿多彩。

活得開心,要建立「3心」

♥ 接納的心

患上糖尿病當然不是心甘 情願,但確定這是事實, 既然是實實在在的,大家



制糖尿的決心。

既然接納這慢性病,行動就 是努力地控制病情,為自己 定下切實可行的目標,持之 [〔] 以恆。

♥ 積極樂觀的心

♥ 控制的恆心

在控制病情的過程裏,縱使會遇上無數的挑戰或不能掌握的變化,只要不氣 餒,逐一解决,以及懷著積極樂觀的心,定能使這過程添加希望、色彩和歡 欣。

請記著,在控制糖尿病道路上,您絕對不是獨個兒去面對,還有您的家人、朋友和我們在背後的支持。努力加油!





♦ 着意

生活細節上的「着意」:要 着意飲食的份量,定時用 藥、覆診,着意身體及血糖 的變化,亦要着意建立健康 的生活模式,每天運動,戒 掉惡習,如吸煙等。



開始時是需要作出很多改變,所謂萬事起頭難,着意做的每件事也要付出精神和動力,但不經不覺地,大家就會把這些生活細節上的「着意」漸漸習慣了,融入成生活的一貫模式,因為您已能好好地與糖尿病共處,把它視作朋友一樣,提醒你要活得更健康。

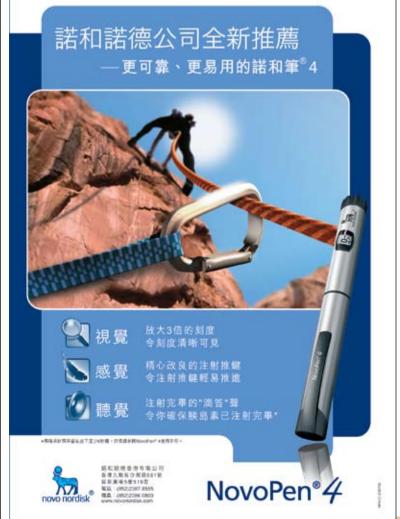
♦ 隨意

心靈、社交、興趣發展的「隨意」。

不要因患上糖尿病而局限了自己心靈、社交、興趣的發展,其實只要好好運用細節上「着意」的技巧及原則,糖尿患者也一樣可以嚐盡美食、發展各樣興趣、到處遊山玩水、隨心隨意地活得歡喜自在。



祝願每位讀者也可做到「3 心 2 意」,各方面也能稱心









●糖心豐步 ●●●●●●●●●●●●●

實習社工 - 陳敏文

如果我問大家有否參加過有關糖尿病病友的活動呢?相信 大家都有參加過不同類型的講座、健康運動、以及有關糖 尿病知識的學習班等。不過大家是否有過參與小組的經驗 呢,相信大部份的病友都未參加過吧,在二零零九年的一 月至二月,社工部與糖尿科區姑娘合作舉行了一個名為 《糖心豐步》的敍事治療小組,而主持小組的就是我-實 習社工陳先生。

相信各位病友其實對於小組也不太認識,所以先在此作一個簡單的介紹。小組是社工常常運用的一種工作手法,一般的小組會招收約八至十個組員,而組員都是因為有著共同需要而來的。透過小組社工的帶領,使組員可以有一個互相溝通的機會,亦提供了一個讓組員抒發自己內心感受的平台。在小組之中大家可以從社工以及組員之間得到支持,亦可以從組員的分享以及小組活動之中學到不同的態度及技巧,從而幫助自己去解決生活上的難題。

然而,很多時候,社工都會利用不同的心理治療方法帶到小組之中,而我這次舉行的小組就是運用了一個名為敍事治療的心理治療。 敍事治療是一個比較新的心理治療方式,大家先不要被看似複雜及專業的名詞嚇壞了,讓我用一些簡單易明的例子去解釋這種治療,以及《糖心豐步》小組的應用吧。

其實,每個人的心底之中,都有一個屬於自己的主題故事,而這個故事是因為大家身邊的人對自己的一些期望以及態度而生的。久而久之,自己便會慢慢接受這種身份而影響自己的行為以及想法,並會選擇性地記起自己是行為的,他便會記起自己不同的成功面,並形成自己是成功的,他便會記起自己不同的成功面,並形成自己是成功的。這一個故事。當他分享的時候,他便會分享很多他個人功經驗,而之後縱使他有失敗的經驗,也不會影響他問題性的,例如大眾認為吸煙的青少年是壞份子,沒有個值的時候,青少年自己往往都會認為自己是很差有個人,而縱使他有良好的經驗,也不能影響他覺得自己以改有價值的觀念。因此,敍事治療的目標就是希望可以也有價值的觀念。因此,敍事治療的目標就是希望可以改變個人帶有問題性的主題故事,從而重建一個豐富的生命故事。

而《糖心豐步》小組正是希望可以達到這個目的。大家有否試過,或者認識朋友當面對糖尿病的時候感覺很失落、

因此,在小組中,我便希望可以與組員一起找尋生命中的 閃亮點,回想起過往一段段的光輝事蹟,證明給自己以及 所有人聽,我並不是一個沒有用處的人」當大家都可以自 我肯定的時候,一個屬於你自己的新生主題故事已經能夠 重新建立,而日常生活的鎖事已經可以由你掌控。在小組中我曾經與組員分享一段短片,當中的主角力克天生沒有四肢,可是他仍可以堅強生活,並四處向人傳遞鼓舞的訊息。當中有一句說話,「縱使我沒有雙腳,我仍有走進別人的世界,縱使我沒有雙手,我仍能灌溉人的心靈。」今天,縱使大家不能夠吃濃味的食物,但大家所吃的比人更富足」縱使有病友的糖尿指數仍然有一點超標,但我仍然能夠堅持!

「糖」,指糖尿病友;「心」,指用心;「豐」,指豐 盛;而「步」,指人生的步伐。亦即是希望與大家一起用 心去豐盛自己的人生。敍事治療本身是一個很新的心理治 療法,而這種方式在小組的應用更是少之又少,而敍事治 療小組在糖尿病友的應用更是我在這個實習的一個大膽嘗 試與突破!在小組的過程之中,作為一個初出茅廬的實習 學生當然遇到了不少的難題,特別是對於治療法的掌握方 面更是困難,幸好多得社工部同事以及區姑娘的支持,令 小組順利完成,而我很開心可以聽到組員在參與小組有所 改變之後的真誠分享,這小組不單只給予組員一個人生故 事的改變,也對作實習社工的自己有一個很大的鼓舞。如 果有病友都是因著不同的問題,特別是病而影響自己對自 己的看法以及信心的話,不仿嘗試留意日常生活中的成功 例子,我相信大家會有意外的收獲。而當然,如果再有 社工部的同事舉辦糖尿病友小組的話,大家也一定要去 參加。



荒__糖__天使

郊遊徑 – 城門郊野公園 (城門水塘) ● ● ●

貓頭鷹

茶館在過去數期都是介紹香港島的郊遊路線,今次應該要跨區了(看遠一點)。再加上全球性的金融海嘯,導致各國也受關連而經濟處於低迷,似乎大部份人民亦被『它』影响情緒呢!雖然我們不能夠改變這個事實,但是我們仍然要好好地生活,並以正向思想及積極態度去生活吧!

一年伊始、大地回春,茶館誠意邀請您們到郊區走一走,舒展身心,感受一下萬象更新及生機盎然的景象,頓時令您們的心情得以舒緩,產生『正向』能量面對生活壓力,感覺很好的,不妨一試。

所有藥物均須由醫生處方,方可使用。

為全球及全港的銷量 No. 1"。 我們憑著持續不斷的臨淋研究, 一直致力為市民提供學質及可靠之控制韓國聯籌物。

有額等物資料及便期詳情・可数電腦心好友熟練: 2960 1838・







- RESTON TO SERVICE AND SERVICE OF SERVICE O

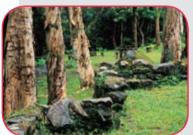
獨內的「專用藥物」有10·20 詳情請向醫生或藥剤師查詢。 『心常存感謝的心,快樂就常存心間。』

感謝溫暖的陽光,感謝清新的空氣,感謝大樹的遮蔭,感謝家人的愛護,感謝朋友的支持,感謝自己勇敢面對困難,感謝生生不息的生命力。

今期茶館介紹一條可長可短並且交通便利的路線 城門水塘。



城門水塘



衛奕信徑第7段

《圖片及部份資料來源: 漁農自然護理署》

輕便路線:(全路程合共約3公里,須步行約1小時)

城門郊野公園 (菠蘿壩) 沿右行20分鐘至城門水塘主壩及燒烤區 沿水塘環繞一週

加長路線:(全路程合共約5里,須步行約2時)

城門郊野公園 (菠蘿壩) 沿左行拾級而上,便是城門郊野公園遊客中心,內設展覽介紹地區歷史,水塘的建設與及早期採礦工業的資料,還有林地生境模型等展品,供遊客觀賞。從城門郊野公園遊客中心步行約1小時,可達全港唯一一個活生生的標本林,供遊客觀賞各種植物。城門標本林佔地4公頃,原為荒廢的梯田,自









70年代初開始,不同具代表性的樹木陸續種植於此,直 至2000年,已共植有270多個本地或華南地區土生土長 的植物品種,合共7000多棵。這裏更存護了不少本地 稀有及瀕危的植物,由此對植物的存護極為重要。

特別加長路線:(全路程合共約10里,須步行約4時)

城門水塘 至元墩下 (即是衛奕信徑第7段)

接上 (加長路線) 到鉛礦坳末段, 走衞奕信徑第7段到元 墩下再至大埔碗室,可乘小巴到大埔墟火車站出市區。

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/minibus/minibus.htm

專線小巴:82號(往返荃灣兆和街 城門水塘菠蘿壩)。

參考資料:

漁農自然護理署網址Website:

http://www.afcd.gov.hk/

衛奕信徑簡介網址Website:

http://www.hkwalkers.net/longtrail/chi/wtrai/ wtrail.html

香港天文台網址Website:

http://www.hko.gov.hk/contentc.htm

荃灣三棟屋村網址Website:

http://www.lcsd.gov.hk/CE/Museum/Monument/b5/ monuments_10.php

香港旅遊發展局網址Website:

http://www.discoverhongkong.com/tc/attractions/ museum-samtunguk.html

所有藥物均須由醫生處方,方可使用。 *IAMICRON®MR* 控制血糖及 減少心血管病 對糖尿病人同樣重要 SERVIER HONG KONG LTD. SERVIER 法副施維雅樂廠香港有限公司



御用佐膳



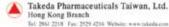
所有藥物均須由醫生處方,方可使用。



全面照顧第2型糖尿病患者

- 增加胰岛素敏感性1
- 或有效控制血糖
- 能同時改善三酸甘油脂(TG)及 高密度脂蛋白膽固醇(HDL-C)¹
- 每日一次,簡單方便





terrena N.T.O. parkyat (1981), Valeria Chronol Sederato (Valerio), Jul. 1 Hong Song Base

ۅ綠茶黑芝麻蛋糕 (8件)●●●●●●●●

註冊英國營養師 許綺賢編

材料	
 面粉	75克
	3/4茶匙
發粉	1茶匙半
黑芝麻	2茶匙
糖	25克(2湯匙)
蛋	1只
脫脂奶	60毫升
油	1湯匙

製法

- 1. 蛋及糖攪勻拌入脫脂奶及油。
- 麵粉、綠茶粉、發粉篩均加入黑芝麻,中央開粉窩, 拌入以上液體材料成粉漿。
- 3. 將粉漿放入8 個紙杯內,中火蒸大概8至10分鐘便成。

烹調心得

- 1. 蛋及糖只需攪拌片刻。
- 2. 為免蛋糕過份升起,蒸至一半時間將煲蓋打開一下。

特色

- 1. 可作小食或飯後甜點。
- 每個含78加路里, 11克醣類, 2.8克脂肪, 2克蛋白質, 纖維素0.4克, 鈣質35毫克, 26.5毫克膽固醇。



contact us.

香港糖尿聯會香港德輔道中244-252號東協商業大廈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	姓 Surname : (先生Mr/太太Mrs/小姐Miss) 出生年份 Year of Birth :					
料	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 ■ 糖尿專科語 ■ 糖尿病友 Person with Diabetes ■ 病友家人 Relatives of people 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/r	nm/yy) Membership No.			
注	1. 填報之資料必須正確。聯會有權決定是否接納申記 Data provided must be valid and accurate. Diabato the applicant.	etes Hongkong (DHK) reserves the right to reje	ct applications without providing explanation			
意事	 填報之資料將用於發展會務及會員通訊。會員若? Data collected will be used for organising activiting personal data should write to DHK. 	頁查閱或更改資料,須以書面向聯會提出。 es of DHK and member correspondence. Mem	bers requesting access to or correction of			
項	3. 會員可享有定期收取會員通訊、訂閱聯會有關糖 Members have the right to receive DHK Newslet (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 Members should abide by DHK regulations and		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 Send this application to Unit 1802, 18/F., Tung H card will be forwarded to you.	夏18樓1802室。申請如獲接納,將寄上會員証。	·			
	本人願意義務協助聯會之以下工作 I would like to o					
	編輯,寫作或翻譯 宣 Editing, Writing or Translating Pr	谱及推廣 組織團體活動 ublicity Organising Group Act	籌款 ivities			
	書寫電腦程式 / 使用電子媒介 Computer Programming / Use of Electronic	┌── 其它				
	根據個人資料 〔私隱〕條例,所得資料會供行政運作。					

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

您他可為別人帶來





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 m	aking 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 m	aking a one-off donation of
☐ HK\$100 ☐ HK\$500 ☐ HK\$1,000	HK\$
捐款方法 Donation Methods 。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。	000000000000000000000000000000000000000
── 毎月自動轉賬 Monthly donation by autopay (本會將另寄自動轉	專賬授權表格予閣下填寫。
Diabetes Hongkong will send you an autopay authorization for	m to fill in.)
劃線支票 Crossed cheque (抬頭:香港糖尿聯會 payable to : Diabetes	s Hongkong) 支票號碼 Cheque No :
□ 直接存款到香港糖尿聯會恆生銀行戶口(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 LE	TTERS 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):	
捐款者編號 Donor No. (曾捐款者適用 if applicable):	

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