消渴菜館

搏「疫」常「泰」

81
香港糖尿聯會會訊
2021年1月

電子版本：

御用佐膳

荒「糖」天使

杏林坐館

病友心聲

會務及會員專欄

國際糖尿病聯盟

Diabetes Hongkong

編者的話

搏「疫」常「泰」

隨著新冠肺炎來襲，糖尿病人尤其受到影響。既怕到醫院覆診，又愁買不到「篤手指」驗血糖時用的消毒棉。糖尿病人在疫境中如何適應？在上一期的消渴茶館，我們提到預防流行病的方法及患病時的糖尿管理。在面對疫情，大家很自然地會感到焦慮，甚至帶來心理的壓力與情緒問題。情緒的傳播性比病毒可能更快、更廣。當病友在尋找不同的方法去保護自己及家人的健康，包括口罩、消毒搓手液或漂白水等防疫物品時，負面情緒的侵襲可能已不知不覺地蔓延到大家的心靈。除了一般的防疫措施之外，我們也要學會管理情緒。今期的茶館，我們會繼續圍繞着新冠肺炎的主題，將會有醫生介紹正念修習對糖尿病患者的幫助，如何透過正念修習來減輕壓力。亦有跨境病友的真情剖白，分享他們在疫情下的生活。希望大家都能「處之泰然」地應對新冠疫情。

最後一提，香港糖尿聯會健康長跑2021已接受報名，詳細內容已列印於會訊內。是次活動旨在通過長跑，向大眾宣傳運動對糖友的重要性。和朋友或家人一起參與運動，不但可以互相支持和彼此勉勵，還可以一起減壓，一起享受運動過程中的樂趣。

此產品沒有根據《藥劑業及毒藥系列》或《中醫藥條列》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。
（資料由贊助機構提供）

香港糖尿聯會理事會

主席	伍超明醫生		
副主席	許兆文醫生	施漢珩先生	
榮譽秘書	曾昭志醫生		
榮譽司庫	吳文玉醫生		
理事會成員	陳錦洲先生	陳嘉誠先生	周榮新醫生
	鍾振海醫生	江碧珊醫生	關綺媚博士
	林淑雯女士	李俊康醫生	麥彥豐醫生
	麥慧嫻醫生	黃麗詩醫生	黃杏雯女士
	胡裕初醫生	余思行女士	楊鐸輝醫生
專責委員會負責人	陳玉潔醫生	周雪明醫生	

香港糖尿聯會出版委員會

主編	陳玉潔醫生	莫碧虹護士	
委員	歐陽亦璋醫生	陳家頤醫生	蔡詠儀護士
	鍾振海醫生	許綺賢營養師	許兆文醫生
	關綺媚博士	馬焌傑醫生	麥彥豐醫生
	麥慧嫻醫生	蘇德宜護士	黃卓力醫生
	黃麗詩醫生	胡裕初醫生	甄嘉勝醫生
	楊俊業醫生		
行政	梁文汐女士	李苑晴女士	

目錄

編者的話
2 搏「疫」常「泰」

會務及會員專欄
4 香港糖尿聯會委員會(2020-2022)
5 精明控糖資訊日
6 糖尿病教育兒童繪本《婆婆有古怪？！》
6 300免費名額鼓勵聯會會員參與恆常運動
香港糖尿聯會健康長跑2021 - 線上跑
7 糖尿健步行2020 之 輕舉「網」動
8 「糖尿健步行2020」捐款善長名單
10 鳴謝：一般 / 每月捐款

病友心聲
12 新冠肺炎：一個在大灣區工作的港人獨白
13 疫情在家運動的重要性
14 運動智能化

杏林坐館
15 正念修習與糖尿病
18 “新觀”疫情下的糖尿病

荒「糖」天使
19 疫情下糖友的自我照顧 新冠肺炎帶來的壓力
20 疫情期間處理病人的新方法

消渴隨筆
22 精準醫學(Precision Medicine)與一型糖尿治療
23 糖尿支援小組
24 「疫」是、「疫」非
25 登糖藝萃

御用佐膳
26 芋頭入饌

地址 ： 九龍長沙灣道928-930號
時代中心20樓2001-02室
電話 ： 2723 2087
傳真 ： 2723 2207
網址 ： www.diabetes-hk.org
電子郵件 ： info@diabetes-hk.org

會務及會員專欄

香港糖尿聯會委員會(2020-2022)

第二十三屆週年大會已於2020年9月16日(星期三)下午假香港糖尿聯會會議室舉行，並投票通過新一屆理事會成員，名單如下(排名按英文名順序排列)：

主席	伍超明醫生		
副主席	許兆文醫生	施漢珩先生	
榮譽秘書	曾昭志醫生		
榮譽司庫	吳文玉醫生		
理事會成員	陳錦洲先生	陳嘉誠先生	周榮新醫生
	鍾振海醫生	江碧珊醫生	關綺媚博士
	林淑雯女士	李俊康醫生	麥彥豐醫生
	麥慧嫻醫生	黃麗詩醫生	黃杏雯女士
	胡裕初醫生	余思行女士	楊鐸輝醫生

專責委員會負責人	陳玉潔醫生	周雪明醫生
榮譽會計師	胡天俊先生	
榮譽核數師	鄭耀雄先生	
榮譽法律顧問	區兆康先生	

(資料由贊助機構提供)

所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

(資料由贊助機構提供)

會務及會員專欄

精明控糖資訊日2020

香港糖尿聯會為響應「世界糖尿病日」，每年於11月均舉辦不同活動和大家分享防治糖尿病資訊，從而提升大家對預防和管理糖尿病的意識，做到「精明控糖」。

由於新型冠狀病毒病疫情關係，今年的精明控糖資訊日2020以YouTube線上廣播形式舉行。講題十分豐富，包括講解飲食習慣與糖尿病關係的「糖衣陷阱」、肥胖與糖尿病關係的「糖胖症話你知」及探討心臟及糖尿病關係的「糖你講吓心」。三個講座共有約有450人次參與，觀眾們都踴躍於線上即時留言及通過電話向講者即時提問。

「糖衣陷阱」講者：伍超明醫生 - 內分泌及糖尿科專科醫生(圖右)及黃杏雯女士 - 註冊營養師一加拿大(圖左)

「糖胖症話你知」講者：吳文玉醫生 - 內分泌及糖尿科專科醫生

「糖你講吓心」講者：董光達醫生 - 心臟科專科醫生

在此聯會特別鳴謝以下單位(按英文名順序排列)的鼎力支持，讓精明控糖資訊日2020得以成功舉行。

贊助機構：

鑽石贊助 美國默沙東藥廠有限公司

金贊助 德國寶靈家殷格翰(香港)有限公司
瑞士諾華製藥(香港)有限公司
諾和諾德香港有限公司

銀贊助 健臻醫療保健香港有限公司
美國禮來亞洲公司

(資料由贊助機構提供)

會務及會員專欄

糖尿病教育兒童繪本《婆婆有古怪？！》

香港糖尿聯會有幸獲得香港永明金融有限公司的贊助，以及香港教育大學社群心理健康研究中心的支持，於2020年6月出版了《婆婆有古怪?!》兒童繪本。

有關繪本《婆婆有古怪》已於2020年底前送到22間幼稚園逾2000名K2及K3學童手上，讓幼兒可以在家與爸爸、媽媽、家長一同細閱。聯會希望藉著《婆婆有古怪》可以向成人及幼兒灌輸建構健康生活的重要性，並建立對糖尿病的正確認識。

《婆婆有古怪?!》兒童繪本反應正面，上圖為部份小讀者寄回的分享作品。

300免費名額鼓勵聯會會員參與恆常運動
香港糖尿聯會健康長跑2021 - 線上跑

聯會每年年初舉辦長跑活動，目的是為鼓勵大眾(特別是糖尿病友及糖尿病高危人士)多做運動，以達至健康生活；同時亦藉此籌務善款，以服務更多糖尿病患者及推廣預防糖尿病教育工作。

今年，因疫情關係，聯會把活動形式改為網上，並特撥300個免費名額予本會會員，活動內容如下:

- 對象: 香港糖尿聯會會員
- 名額: 300名（免費，額滿即止）
- 報名辦法:
  透過網上填寫及遞交申請表格
  https://forms.gle/xt4ASoW28F8HCkTZ9

申請表格

會務及會員專欄

糖尿健步行2020 之 輕舉「網」動

為響應11月14日的世界糖尿病日，香港糖尿聯會每年都會舉辦糖尿健步行。今年的主題是「護士與糖尿病」，旨在讓更多人關注護士在支援糖尿病患者方面所擔當的角色。

然而今年是特別的一年，由於新冠肺炎持續的關係，為了避免過多參加者聚集增加感染風險，聯會決定將糖尿健步行由原來的實體活動，改為網上進行的方式。「糖尿健步行」正式更改為『糖尿健步行 - 輕舉「網」動』。

雖然改為網上進行的方式，但目的仍然是不變的。我們希望鼓勵市民做多一點輕輕鬆鬆、輕而易舉的運動，將運動融入生活，持之以恆。宣揚關注糖尿病，以正面態度面對。更改為網上形式也無阻大家的參與，今年透過不同方式支持的人數約有700位，可見大家對糖尿病的關注。

『糖尿健步行 - 輕舉「網」動』以不同的形式進行。其一是參加者只需要向本會展示於11月期間的運動紀錄(不限運動形式、地點)，如照片、手機運動應用程式等，以顯示自己就算在疫情期間，也可以透過各種方式進行運動，讓自己保持身心健康。

其二就是與家人、朋友或自己拍攝一些動態的照片(無需劇烈運動)，上傳至facebook，以及標誌指定的標籤字詞，如香港糖尿聯會、支持世界糖尿病日、護您同行等。目的就是向更多人宣揚關注糖尿病的訊息。我們必須從生活細節及飲食習慣開始，關愛糖尿病病友、關注自己及親朋戚友的身心健康。

參加者手持國際通用糖尿病的象徵「藍圈」拍照留念，支持關注世界糖尿病日。

參加者進行各種運動，包括拉筋(上圖左)、羽毛球(上圖中)、慢跑(上圖右)、跳舞遊戲(下圖左)及乒乓球(下圖右)，將運動融入生活，保持身心健康。

不同的贊助商亦於工作餘暇的時間，紛紛拍攝運動照片為對抗糖尿病給予支持。

會務及會員專欄

最後，期望來年新冠肺炎能夠盡快遠離，讓大家迎接健康快樂的新一年。

聯會亦特別在此鳴謝以下單位(按英文名順序排列)的鼎力支持。

贊助機構：

雙鑽贊助 英國阿斯利康(香港)
德國寶靈家殷格翰(香港)有限公司
美國默沙東藥廠有限公司

鑽石贊助 默克藥業(香港)有限公司
香港賽諾菲

金贊助 瑞士諾華製藥有限公司
諾和諾德香港有限公司

銀贊助 美國雅培製藥有限公司
健臻醫療保健香港有限公司
美國禮來亞洲公司
法國施維雅藥廠香港有限公司

愛心支持 久光製藥(香港)有限公司
雀巢香港有限公司

特別鳴謝 城巴有限公司

得獎名單：

家庭籌款大獎

金獎 石翠玲女士及家人
銀獎 JACY NG'S FAMILY

最人強馬壯隊伍大獎

金獎 東華東院 - 健誼糖尿康復會
銀獎 聖母醫院 - 健糖之友
銀獎 基督教聯合醫院 - 澱心會

團體籌款大獎

金獎 香港中文大學 - 威爾斯親王醫院糖尿及內分泌科中心
國際糖尿病聯盟教育中心
銀獎 瑪麗醫院 - 糖尿病人小組健誼天地

個人籌款大獎

第一名 林小玲教授
第二名 杜慧明女士
第三名 徐莉芳女士
第四名 曾文和醫生
第五名 王幼立女士

「糖尿健步行2020」捐款善長名單

$100000或以上

LAI CHEE YING

$10000 - $50000

KOO MING KOWN
LEUNG CHEUK TIM
NGAN MAN HUNG MAX
SIRI MANAVUTIVETH
SUN YIU KWONG
THE CHEN WAI WAI VIVIEN FOUNDATION LIMITED
UNIVERSAL (HK) TECHNOLOGY CO. LTD.

$2000 - $5000

CHENG LIU PUI CHU
CHENG WAI CHUN
DAVID TAI CHONG LIE-A-CHEONG
LAU KA YING
MEGA PRAISE CONSTRUCTION & ENGINEERING LIMITED
SUN RICHARD
WOO SHAO LIN CHARIENE
JANE
XU XI
中華物業管理有限公司
李天亮
杜鴻溢
健誼糖尿康復會
霍家勝
嚴康美娟

$1000 - $1999

WONG KAM FAI KELVIN
FINA CHENG
LAU WAI WING
LEE SIU FONG FOUNDATION LTD.
MARGARET NGAI
NG CHIU MING
P.C. LAM & ASSOCIATES LTD.
VIM ARCHITECTS LIMITED
何笑珍, 盧偉基
周明達
威訊物業管理有限公司
梁淑芬
麥松廣
舒義龍
黃瑜心
廖翠玉
熊順安
潘佩愉
鄧德強

$500 - $999

ANNA CHUI
CATCH LINK LTD
CHAN MEE YEE
CHAN TIN YAN
DR. HUI PUI SZE
LAI WAI CHING PHOEBE
LAI YEU LANG
LEUNG KUN HANG
MARY WONG
NG CHOR FONG
NOVO NORDISK HONG KONG LTD
TSO LAI CHEE
石翠霞
有心人
李筱文
辛經文
周高麗蓉
林恩賜
徐飛鳳
高捷消防設備有限公司
張權
曹馮桂蓮
梁永康
曾啟峰
馮銀寬
蔡衍濤
鄭建怡
鄭淑娟
鍾洪健
簡雁婷
關永浩

會務及會員專欄

$200 - $499

AU LAP SING
CHAN HIU YAN
CHAN YIM TING
CHOLE LAU
DR. JO JO KWAN YEE MEI
JUDY
KAN CHING YEE EVA
LAI LAI KWAN
LAU KA YEE
LAU TSZ LUN
LEE CHOU WAH
LEE MELVIN THEODORE
CHI CHONG
LEE WAI KWONG
LEE WAI LAM
LEUNG SIU CHUNG
LOUIS & GENEVIEVE
LUI SUET SUM
MAK TIN SUM
MARY TAM
NG SUK CHING ELSA
PAULINE
SO WAI HO
TAI PUI TAK
TO WAI MAN
TOMMY CHIU
WONG MIU HAN
WOO KA CHEUNG TONY
WU WAI MING
YUEN CHI LING
尹月芬
白正
石翠屏
吳庭裕
吳新福
李千乘
李炳洪
徐月珍
徐永彬
袁國鍾
袁麗儀
張襯蘭
許巧瑞
許書欽
郭綺蓮
陳宇文
陳佩盈
陳坤儀
陳婉雯
陳強
陳彩英
陳淑卿
陳紹新
陳惠霞
陳葉味珍
陳嘉敏
陳薏燁
陳耀祖
彭鳳英
湯永基
黃子浩
黃月華
楊嘉敏
董梅芳
寧惠明
劉玉珍
劉成達
歐陽世
潘鳳聘
蔡鑽屏
談偉昌
鄧麗萍
鄭伯龍
鄭順海
戴美容
謝美玲
謝影霞
羅佩磯
嚴淑媚

$100 - $199

ARTHUR YOUNG
AU HO KWAN
AU ROSE GRACE ELIZABETH
AU YEUNG YICK TOA
CHAN JENNIE
CHAN KA YEE ANNETTE
CHAN SUK CHING
CHAN WAI CHU
CHAN YUEN TIN
CHANG LAI FUN
CHEN PAK LAM SAMMY
CHENG MAN YEE AMY
CHOI CHEUNG HEI
CHOW LOK SENG
CHOW WA CHEONG
CHRISTINE SIU
CHUNG OI TAI
FANNY FONG
HELINA LEUNG
HUNG LAI CHING
KARIA
KONG HUNG
KOO WAI KUEN
LAM SUK YING RITA
LAU YU KWAN
LAW SIU LING
LEE CHI KEUNG
LEUNG KING MAN
LEUNG MEI TIK
LEUNG SUM MING
LEUNG WING KIU RICKY
LIN KA KAM
MA WAI HUNG
MAGGIE
MAK YIN FUNG INGRID
MARIA KO
NG YING WAI
PAT CHAN
SHEK CHI CHUNG
SHIRLEY LAU
SIU CHOW LAN
TAM WAI HUNG
TERESA LAW
TSE WAI MAN
SIMON
WONG HIU HUNG
WONG MEI YUK
WONG WAI PING
WONG YIN SAN
FLORENCE
YAU CHI MAN
YEUNG SAU KING
YIM MAN LI
卜萬維
仇麗嫦
王秀鳳
王偉君
王慧琳
王慧臻
田錫滔
朱小妹
朱麗芬
何若瑤
何慕貞
余美萍
余麗萍
吳月紅
吳淑嫻
吳惠玲
吳燕玲
吳靜梅
李妙琼
李琼笑
李麗芳
杜少英
杜威文
沈綿珊
冼慧敏
林有明
林卓穎
林玲歡
林萬金
林應璋
林寶貝
林蘭芳
施欣欣
胡太
胡長和
凌太
凌劍鴻
徐園芳
桂洲成
翁美玲
袁漢子
馬太太
馬焯楠
張六妹
張月鳳
張富強
張惠芬
梁小玲
梁美霞
梁順明
梁錫發
郭美英
郭清妹
郭順珍
陳金蓮
陳建文
陳峰
陳勝
陳蓮鳳
陳燕鳳
陳穗玲
麥少明
麥淑芳
曾煒晴
曾鍾歡容
無名氏
馮嘉欣
馮艷碧
黃永美
黃麗明
黃寶美
楊惠珍
溫少英
溫開萬
萬紫顏
載國漢
廖嘉慶
劉小姐
劉妹
潘進源
蔡蕙怡
談鴻中
鄭銀嬌
鄭蘭英
黎穗華
盧美華
賴菊蓮
薛瑞芝
謝影甜
鍾天生
鍾月香
鍾美詩
簡雪詠
顏玉英
羅太
羅邵國
龐浩宇
蘇金騰
蘇保華

$100以下

BABY
CHAN HUI YIN
CHAN KAM LOI
CHAN KAM PANG
CHAN SUK TAI
CHEONG TAI HUE
CHU SAU SHUN
CHUN LAI MING
EVONIA CHEN
K.T.LEE
KITTY
LAM CHOY CHING
LEI YUEN YEE
MICHEAL WONG
PEGGY SO
SANDERZ FUNG

會務及會員專欄

鳴謝：一般 / 每月捐款

香港糖尿聯會衷心感謝下列善長和機構的慷慨捐助，我們亦謹向那些無名捐款者致表謝意。

Diabetes Hongkong would like to thank the following donors sincerely for their generous support. Our thanks also go to all those who have made anonymous donations.

TONG WAI KIT
WONG CATHERINE
Y
卜宇貞
方秀蘭
月華
丘玉清
古膳晴
古蘭香
布志成
玉
伍太
伍麗群
朱嘉盈
江太
何玉紅
何妹
何洸亮
何國輝
何翠玲
余太
余姑娘
余嘉偉
余潤蘭
吳少蘭
吳玉生
吳君少
吳啟明
吳顏女
忻幗珍
李太
李先生
李宗地
李奐柏
李故姑
李桂花
李群歡
李鳳珍
李潤梅
李蓮意
李魯寧
李麗明
李麗娟
杜二十
杜子彥
杜孜悅
汪佩詩
阮謝
周太
周月梅
林雁兒
林愛如
林毓峰
芬
芳
邱淑明
邱達明
金太
珍小姐
美鳳
胡潔英
胡麗春
英琼
范智偉
郁寶弟
娜
孫桂蘭
徐俊萍
徐耀良
桂淑珍
桂德珍
桂德榮
殷麗容
蚊
馬文龍
馬凱筠
高慧玲
區蓮好
張十妹
張玉芬
張玉芳
張玉珍
張玉琼
張玉霞
張生
張成
張舒雅
張群
張鳳嬌
張蕙儀
張薇薇
梁
梁佩琼
梁明
梁故姑
梁美妹
梁美蓮
梁婆
梁意華
梁愛
祥
莫慕娟
許紹德
郭太
郭志明
郭偉達
郭淑怡
郭淨芝
郭慧詩
陳
陳太
陳少芬
陳少芳
陳妙蘭
陳秀瓊
陳佩玲
陳佩珊
陳旺
陳婉鬆
陳溢泉
陳群麗
陳嘉樂
陳瑪利
陳麗芳
陳麗華
陳蘊婷
陳灝翹
傅茵玲
湯新玲
程仁
程太太
程仲
程碧珊
馮宇怡
馮達泉
馮達梅
馮嘉雯
馮銘熹
黃太
黃少娟
黃泳儀
黃美君
黃婉玲
黃森懷
黃瑞蘭
黃樂兒
黃樂遙
黃瀚鋌
黃麗珍
楊
楊志成
楊季娣
楊金治
溫慕燕
葉
葉太太
葉故姑
葉碧卿
葉慧玲
雷太
雷株
福娣
遠故姑
劉太
劉月媚
劉加娥
劉巧英
劉故姑
劉美玉 CAT
劉富偉
劉鳳蓮
劉德明
劉麗北
歐陽秀琴
歐翠蓮
練子芝
蔡少美
蔣雅鳳
衛艷儀
鄭太
鄭玉嬌
鄭洪勝
鄭彩齊
鄭瑞春
鄭錦銘
鄭寶玲
鄭寶珊
鄭寶儀
黎俊享
黎建峰
曉娜
盧伙好
盧秀梅
盧貴芳
蕭月嫦
龍
謝準女
鍾愛心
藍
鄺惠順
顏巧雲
顏偉光
羅石娣
羅桂芳
譚太
譚龍駒
麗
麗華
歡

Mr. AU Chi Fai
Mr. Stanley AU Ping Lun
Ms. AU Tak Yin Lousia
Ms. AU Yim Yee
Mr. BUTT Chak Kum Doyle
Ms. CHAN Ching Man
CHAN Hoi Lan
Ms. CHAN Kit Yuk
Ms. CHAN Kwan Yee
Mr. CHAN Ming Hung
Ms. CHAN Ngan Sung
Ms. CHAN Oi Lin
Mr. CHAN Tang Yu
Mr. CHAN Tin Tjun
Ms. CHAN Yin Ting
Mr. CHAN Yiu Kwan
Ms. CHAN Yuk Ling
Ms. CHAN Yuk Miu
Ms. CHAN Yuk Mui Brenda
Mr. CHANG Shue Mook
Mr. CHAU Wai Sing
Ms. CHAU Chi Ping
CHEN YANG FOO OI FOUNDATION LIMITED
Mr. CHENG Chai Fu
Mr. CHENG Kwok Wah
Ms. CHENG Wai Kuen Joanna
Mr. CHENG Wing Po
Mr. CHEUNG Chi Hin
Mr. CHEUNG Chuen Wai
Mr. CHEUNG Hau Chau
Ms. CHEUNG Hei Lo Carol
Ms. CHEUNG Ka Yan
Ms CHEUNG Kam Lan
Ms. CHEUNG Kwai Lin
Ms. CHEUNG Kwan Yuk
Mr. CHEUNG Lam Yau
Mr. CHEUNG Wing
Mr. CHEUNG Yip Shun
Ms. CHEUNG Yu Shing
Ms. CHEUNG Yuen Hoi
Ms. CHEUNG Ka Yin
Ms. CHOI Wai Ngan
Ms. CHOW Mei Ying
Ms. CHOW Wai Shuen Dora
Ms. CHU Hang Sheung
Mr. CHUI Hei
Mr. CHUI Kam Yuen
Ms. CHUI Kit Chun
Ms. CHUI Kit She
Ms. CHUNG Siu Wing Venus
Mr. CHUNG Pak Tin
Mr. DON Show Wei
Ms. FONG Yin Seung
Ms. FUNG Shiu Wai
Mr. HO Chu Ping
Ms. HO Hang Fong
Mr. HO Kuen
Mr. HO Raymond
Ms. HO Sik Ping
Ms. HO Siu Ngan
Mr. HUANG Hsiao
Mr. HUI Hung To
Ms. HUI Kit Ying
Mr. HUI Mau Ho
Ms. HUNG Lai Ling
Mr. HUNG Ping Chuan
Ms. IP On Ki Grace
Ms. IP Yim Kuen
Mr. KU Yiu Cheung
Dr. KWAN Yin Wah Elaine
Ms. KWAN Yuk Sau

會務及會員專欄

Mr. KWOK Chi Kong
Ms. KWOK Chin Ting
Ms. KWOK Wai Tuen
Ms. LAI Chow Yu
Ms. LAI Lai Kwan
Ms. LAI Lai Yung
Ms. LAI Oi Ling
Ms. LAI Sau Fong
Mr. LAM Kong
Ms. LAM Kwai Heung
Mr. LAM Kwok Ming
Ms. LAM Lai Mei
Ms. LAM Lai Mei Rosita
Dr. LAM Man Fei
Ms. LAM Sau Ying
Dr. LAM Wai Leung Anthony
Ms. LAM CHAN Lan Tak Gladys
LAU Ka Ying
Mr. LEE Bing Kai
Ms. LEE Chor Heung
Mr. LEE Chou Wah
Ms. LEE Chui Shan
Mr. LEE Kong Sang
Mr. LEE Kwong Wah
Ms. LEE Lai Kuen Shelley
Mr. LEE Lok
Ms. LEE Mei Chun
Ms. LEE Miu Fun
Mr. LEE Shek Chi
Ms. LEE Suk Wah Lily
Mr. LEUNG Cheuk Wah
Mr. LEUNG Chun Keung
Mr. LEUNG Ho Kin
Mr. LEUNG Kin Che
Ms. LEUNG Kit Ling
Mr. LEUNG Kwok Chi
Ms. LEUNG Lai Ngor
Ms. LEUNG Lung Siu
Ms. LEUNG Oi Yee
Ms. LEUNG Siu Ling Winnie
Ms. LEUNG Yan Ngan
Ms. LEUNG Oi Yuk Iky
Ms. LI Yuk Chun
Mr. LIM Chun Kit
Ms. LIN Man Kuen
Ms. LIU Yuk Ngor
Mr. LO Pak Leung
Ms. LO Wai Fun
Mr. LO Wai Kai
Ms. LO Yee Sheung
Ms. LO Yuk Ying
Mr. LOO Wing Yat
Ms. LUI Lai Mei
Ms. LUK Sin Ling
Ms. MA Lok Yin
Ms. MA Shuk Ying
Ms. MA Yun Ling
Mr. MAK Chung Kwong
Ms. MAK Kam Fung
Ms. MONG Yee Lee
MOSSMAN LIMITED
Mr. NAM Kai Yung
Ms. NG Cho Ching
Mr. NG Choi Shu
Mr. NG Hon Lee
Ms. NG Lai Ching
Ms. NG Yin Ling
Ms. NGAI Kwan I
Ms. PIN Koon Biu
Ms. POON Miu Lan
Ms. POON Siu Ping
Ms. POON Wai King
Mr. SHEK Chung Sang
Mr. SHUM Chi Keung
Dr. SIU Shing Chung
Ms. SIU Suk Ngor
Mr. SIU Tsz Chun
Ms. SMYTH Karen
Mr. SUN Shao Hang
Ms. SUNG Fung Ching
Mr. SZETO Tak Wah
Dr. TAM Lin Cheong
Ms. TAM Lok Hei
Dr. TAM Sidney
Mr. TANG Kai Wing
Ms. TANG Man Kiu
Ms. TANG Wai Sum
Ms. TO Hang Mui
Mr. TO Kam Cheung
Mr. TO Mei Ling
Ms. TONG Fung Kwan Candy
Ms. TONG Mui Fong
Mr. TSANG Shiu Man
Ms. Christina TSANG Wai Wan
Mr. TSANG Wing Bute
Ms. TSANG Yee Ki
Ms. TSE Po Kin
Ms. TSE Suk Ching Kitty
Mr. TSE Tak Tai
Ms. TSE Wai Ching
Ms. TSE Yuk King
Ms. TSENG Yun Ju
Ms. TSUI Mei Yuk
Ms. TSUI Siu Lin
Mr. TUNG Cheung Kong
VONG Kam Lau
Ms. WAN Yuet Kwan
Mr. WONG Chi Man
Mr. WONG Chi Wai
Ms. WONG Ching Yuen Grace
Ms. WONG Chiu Wan
Mr. WONG Kin
Mr. WONG Koon Bo
Mr. WONG Man Tak
Mr. WONG Po Sum
Ms. WONG Sau Chung
Ms. WONG Sau King
Ms. WONG Siu Lai
Ms. WONG Siu Tsui
Mr. WONG War Tsun
Mr. WONG Wing Tai
Ms. WONG Yau Hing
Ms. WONG Yin Fong
Mr. WONG Yiu Cheung
Ms. WONG Yuk Ling
Ms. WONG Yuk Sui
Ms. WOO Mei Fong
Mr. WU Wing Loy
Ms. YAU Yuen Nie Irene
Dr. YEO PHAIK TIN
Dr. YEUNG Chi Kin
Mr. YEUNG Fei
Mr. YEUNG Kwok Hing
Mr. YEUNG Tin Yao Tommy
Ms. YEUNG Yin Fong Maggie
Mr. YIP Hong Wah
Mr. YIU Kam Kong
Ms. YOUNG Shui Foung
Mr. YU Kam Tseung
Ms. YU Yuk Kwan
Ms. YUEN Catherine
Mr. YUEN Chan Ming
Mr. YUNG Chun Bor
郭冠業
謝啟榮
陳佩粘
陳光漢
朱兆季

病友心聲

新冠肺炎：一個在大灣區工作的港人獨白

Sam Ho

當我下筆之際，已是2020年的冬季。這一年的秋冬似乎份外明顯，聽說這可能和今年少了交通航空有關。十月初後，氣溫便一下子涼了下來，東北季風的絲絲寒意，在我現處的東莞晚上悄悄來襲，更突顯有長期病患的港人在內地的無奈。

2020年彷彿是被偷取、被消失了的一年。一場新冠肺炎令全世界翻天覆地，各地的醫療、經濟、民生，甚至是政治都變了天，大部份人的日常生活都被打亂。事實上，自從今年年初二月八日回到東莞後，我已差不多整年未有回到香港了。在內地的港人，一是工作，一是退休人士，也有小部份是要照顧居住在國內的家人，若要來回兩地，便要分別在香港和內地各隔離14天。這些隔離的限制，令看似簡單的回港應診，也變得困難重重!一來一回便耗時28天，若非本身是公司的老闆或總裁，或是某某特別的達官貴人，一個平凡像我的打工仔，來回中港根本就是不設實際，在今時今日經濟低迷、裁員潮不絕於耳的大環境下，簡直是拿自己的飯碗開玩笑。覆一次診，賠工白等，諗起心都「梗」一「梗」。

話雖如此，我的情況可能比不少人好多了。除了我的親友能替我在香港的醫院拿藥外，公司的貨櫃車司機也願意幫忙，把藥物跨境直送內地給我，算算藥物到手的時間還不過是兩三天。不過，這就免不了暴露了我的私隱，儘管我並不願意，但也只能說一句:「無辦法！」我有聽過一些回不了香港的病人和長者，非但不夠藥物，還要在港的親友多番到社區藥房打點，額外多買了一些非必要的保健品以方便清關，或迫不得已在不熟悉的內地醫院掛號看病取藥，自感質素參差，有時甚至要冒險經地下渠道買外國的糖尿藥服用，實在情何以堪！

這數個月下來，我唯有繼續靠自己的努力，盡量維持良好的生活和飲食習慣，準時服藥，定時篤手指，以穩定血糖和對抗新冠肺炎給我們這些身在異鄉的人的挑戰！不過話說回來，我最近早上驗血糖指數高了，卻未能回港覆診、抽血檢驗、看醫生和調整藥物，少不免會感到不安及無助。最近在新聞看到疫情好像又有反彈的趨勢，擔心通關遙遙無期之餘，也恐怕再一次要錯失覆診的機會。我想或者我可以whatsapp一下我的血糖記錄，給那位替我覆診的親友，再轉達給醫生作參考。在新冠肺炎疫情下，人就是要多動腦筋，多用網絡和資訊科技等民間智慧去排難解紛，這才有機會化險為夷，總比港府坐食山空式的派口罩和全民檢測來得實際和到位。

冬去春來，2020年即將過去，2021年也即將來到，但是新冠肺炎的陰霾仍是揮之不去，部份歐美國家每日確診的人數仍是叫人觸目驚心(又或者有些人對這些已經麻木了)。現在全世界都注視著新冠肺炎疫苗的誕生，而我對於疫苗的研發是比較樂觀的。聽說糖尿病患者染上新冠肺炎的死亡率比一般人高，盼望疫苗成功後研發，像我一樣的病友能獲優先接種，亦同時能給這次世紀疫症劃上句號。

最後，我謹祝願香港的疫情穩定受控，並感謝醫護人員的貢獻，令身處異地的港人長期病患不至於全被遺忘。寄望港府能審時度勢，精準到位地拿捏疫情的脈搏，適時盡快開關，好讓「滯留」在大陸的香港人安安全全地回家過新年啊!

疫情在家運動的重要性

David Yang

2020年一月初開始，香港疫情反覆，室內外運動場所相繼關閉，加上長時間在家工作，作為一個糖尿病患者，養尊(豬)處優幾個月後，於四月尾時，發覺自身體重不知不覺間因為在家工作而直線上升，同時亦發現腰間那團結的腹肌越來越厚，空腹血糖跟血壓亦因為長期困在家中而慢慢上升，以前一個星期總有三至五天運動量的我，亦因為運動量減少，工作壓力大，出現不同程度的失眠，於是萌生出在家運動計劃。

其實在家運動非常簡單，由徒手至利用家中各樣傢俬幫忙都可以，下面就說一下3個簡單的動作：

1. 最簡單可以做原地踏步，很多人天天坐在辦公室內，臀部跟大腿肌肉會慢慢流失，原地踏步適合不同年紀人士，在家中、看著電視進行三十分鐘的原地踏步已可以。
2. 再來可以找張有靠背安全的椅子，做30下坐下再站立，同樣亦可以幫助訓練下肢肌肉群因為久坐而退化或無力等問題。
3. 而腰間團結的腹肌，同樣找一張安全的椅子，坐直身子，慢慢用左手彎腰嘗試摸上右腳的腳踝再慢慢的坐直身體，之後換手利用右手慢慢的摸上左腳的腳踝，動作要慢慢的來以防拉傷腰間久未運動的肌肉，如是者每邊約做20下。

隨著在家運動的努力，在7月覆診時各樣指數還算理想，亦因為有在家運動的幫助，失眠的情況也消失了，大家有空在家也可以試一下吧。

(資料由贊助機構提供)

(資料由贊助機構提供)

病友心聲

運動智能化

陳婆婆

我是陳婆婆，今年七十歲，不要看我一把年紀，其實我好動又好玩。每早跟一班「老友記」做晨運，跟師傅練習太極拳及廣場舞，之後便齊齊吃早餐，有說有笑，反正天天均十分「醒神」。

「老友」中有不少是「舞」林高手，所以我們經常可以跟高手跳舞，我指的是懷舊舞，當然不是年輕人的勁歌熱舞，雖然幾十歲才學跳「茶舞」，但對我來說已經是維持體重及保持心境年輕的好幫手。

但自從新冠病毒疫情爆發之後，子女便勸我減少外出，避免聚會，又說要與朋友保持社交距離。唉……剛開始時真的很不習慣，還會覺得很委屈及不高興。但想清楚這些防疫措施都是保障我和家人的健康，免受病毒感染，應該遵守。

哈哈……後來知道朋友也被家人同樣叮囑，大家只有遲些再聚。

情況原來又不是那麼壞，沒有這次經歷，不會知道子女是這麼孝順。我女兒見到我沒法經常出外見朋友不習慣，送了一部新的智能電話給我，還幫我裝置了很多運動軟件及錄影片段，有毛巾操、太極拳，還有糖尿科姑娘以前教我做的《舞動健康》，讓我可以跟著玩。反正沒有《真人版》，網上版總也是聊勝於無。

運動停不了，出外進食又減少，最近我篤手指的血糖度數保持不錯呢！

所有藥物均須由醫生處方，方可使用。
（資料由贊助機構提供）

此產品沒有根據《藥劑業及毒藥系列》或《中醫藥條列》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。
（資料由贊助機構提供）

正念修習與糖尿病

血管外科顧問醫生　黃昭灼

前言

對糖尿病患者來說，控制血糖、定時服藥、注射胰島素和維持均衡飲食是他們身、心和生活壓力的主要來源。在生命裏，許多事情都是我們無法控制的，要與糖尿病共存，患者需要將自己的感受和經歷聯繫起來，才能夠做出有意義和正確選擇去面對這病所帶來林林種種的挑戰。正念(Mindfulness)，又稱靜觀，可以教會大家以一種非判斷性的方式去了解每一個當下的思想、情感和身體感覺。正念基礎於古代的冥想(meditation)修習。不論文化或宗教取向如何，任何人都可以修習正念。當代將正念修習發揚光大到全球的是美國馬薩諸塞州大學醫學院(University of Massachusetts Medical School)的卡巴金博士(Dr. Jon Kabat-Zinn)，在一九七九年，卡巴金博士開設了醫學，保健和社會正念研究中心 (Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society)。該中心開設為期八週的「正念/靜觀減壓 Mindfulness-based Stress Reduction (MBSR)」課程，教授如冥想、伸展運動和深呼吸等練習。在過往的廿年中，很多研究證明了基於正念的減壓運動可以幫助患有慢性病的人面對他們可能遇到的心理健康問題，並改善他們的身體健康和生活質素。在近十年的研究也顯示，正念修習已被證明可有效支援糖尿病人的治療。

什麼是正念？

根據卡巴金博士，正念修習包含了(一)專注 (Paying attention)：不管您在做什麼，也要全神貫注，全程投入。(二)活在當下 (Living in the present moment)：拋開過去的遺憾和對未來的擔憂，而專注於當前發生的事情。(三)不加批判(Non-judgemental)：當觀察到他人或自己的行為、感受、經歷等，不要標籤這是好或是壞，正確或錯誤，可取或不可取，只是簡單地知道就可以。若能持續修習，可達至提升自我覺察力(Self-awareness)的效果。那麼提升了自我覺察能力又有什麼好處呢？就是可以藉此更加了解自己所需，在適當的時候做適當的決定，也可藉此培育智慧與慈愛。

正念如何運作？

透過持續練習能令專注於每個當下所經歷的事情變得更加容易。與其他形式的冥想不同，正念修習涉及訓練你的思想只注意一件事，例如呼吸的節奏。

正念可以幫助人打破不斷變得緊張，焦慮和沮喪的周期。我們一直努力避免內疚、悲傷、沮喪和憤怒等的「負面情緒」。相反地，我們會被幸福和滿足感所吸引，並且無時無刻在追求它。從本質上講，我們從小被教導要相信感覺到這些「負面情緒」是不利於我們的。正念鼓勵人們不批判地專注並覺察當下的發展，這使人能夠接受自己的任何的感受，而不是不斷地努力去嘗試改變它。

正念修習對糖尿病患者的幫助

疼痛管理

我們認為疼痛是一種身體上的感覺，但其實也受心理質素影響的。例如，如果由於神經損傷（糖尿病性神經病變 Diabetic neuropathy）而雙腳感到灼痛，病人可能也會感到絕望，並想：「這永遠不會變好，我如何過正常的生活呢？」

你如何看待身體上痛苦的經歷可能會影響你在情感上的體驗。不要注重於令人不安的想法，而是要冷靜地觀察它，將注意力轉移到不那麼煩人的事物上，例如我們的呼吸節奏上。

正念修習可以幫助病人更有效地控制疼痛的反應。研究發現，在進行正念訓練後，手腳受到神經損傷的糖尿病人的疼痛減輕程度降低了，抑鬱症減輕了，生活質素也持續得到了改善。

當你下次遇到不適(例如頭痛，神經痛或關節痛)時，請嘗試冷靜地注意自己的感受，看看自己是否正在

杏林坐館

忍受痛苦，是否可以敞開心扉去接受自己的感受。請注意疼痛的不同特徵，例如灼熱的或是跳動的，以及這些特徵如何隨時間微妙地變化。當我們擁抱並接受這經歷而不是試圖用力使它消失時，我們就可以擺脫對恐懼做出反應的習慣。

吃得更健康

研究顯示，正念飲食(Mindful eating)可以幫助改變導致肥胖的行為。透過練習，病人可以學習品嚐食物並了解如何識別自己肚餓和吃飽的感覺。它可幫助你在開始進食之前先停頓一下，以檢查飢餓程度並防止暴飲暴食。從身體掃描(Body scanning)開始：「你的胃在咆哮嗎？肚子感覺空虛嗎？你感到沒有精神或輕度頭痛嗎？」這些是告訴你需要進食的信號。

正念修習可以幫助病人聯繫和過渡「食多咗」的罪惡感。假設你在在假期間吃了豐富的食物，正念修習者學會覺察自己為什麼做出這些選擇以及它們如何與自己想活得健康些的想法有相抵觸。專注和覺察自己的行為和感覺，也可以幫助病人避免暴飲暴食。當你下次吃東西時，請你慢慢享用，要用所有感官體驗顏色、氣味、味道和質地。你不僅會更喜歡食物，而且速度較慢將幫助減少飲食。實際上，我們的味蕾只需要幾口就能使您很快感到滿足和疲倦，但是你必須學會正念進食帶來的體驗。

減輕壓力

正念是減低糖尿病患者生活壓力的一種良方。過份專注於不理想的血糖讀數會導致憤怒和將來發生併發症的不必要想法。病人甚至會避免「篤手指」檢查血糖，以逃避這種不愉快的情緒。其實，你要覺察到並且感恩這不理想的血糖讀數其實是能夠幫助你更好地計劃未來糖尿病的護理。如果您仍然感到不悅，請花一些時間冷靜，正念的，用心的呼吸。

研究發現，參加了正念減壓課程的糖尿病患者患者，壓力水平顯著下降，空腹血糖水平也下降了。有長期慢性壓力的病人會分泌更多的皮質醇和腎上腺素，正念修習能會減少其中一些壓力激素，因此會降低空腹血糖水平。

放下自我判斷

正念修習可以幫助解決與糖尿病有關的內疚感。病人會為每天的血糖讀數的高低而怪罪自己。甚至會覺得其他人在責怪自己患上了糖尿病。人們有時會對病人標籤化，作出了批判，特別是如果病人還有其他問題，例如超重。正念修習可以幫助病人避免自責，同時亦專注於如何幫助自己。它可以令你思維不再徘徊於不切實際的想法上。也可以幫助您審視自己的想法而無需判斷它們，從而專注於地活在當下。

其實，以上所說的都只是我們心中的想法，很多時候是我們自己「諗多咗」。正念意味著接受你對過去的感受，然後釋放並放下它們。正念教導我們要對自己更溫柔一些。

結語

以上和大家分享的，希望能給予糖尿病人一些資訊去改善你們的病情。正念修習近年席捲全球，在歐美尤其盛行，深入了每一個專業，成為了一種很「潮」的事。「正念/靜觀減壓」課程成為眾人追捧的課程，很多機構例如Google，Microsoft，Apple，Nike等也將正念修習列為員工必須進行的「日常」。在二零一四年二月份時代雜誌也用了十七頁做了封面故事，名為「正念的革命 Mindful Revolution」。

保持正念的最佳方法是持續的練習，以下提供一些資源給大家：

（一） 東華三院Radioicare 馬淑華博士 靜觀減壓系列
https://youtube.com/playlist?list=PL0TPSVsZsutcn5goW-JYBm6f3LNB8HMMv

（二） 手機應用程式 newlife.330 及其新生精神復康會的網站 https://newlife330.hk/

（三） 手機應用程式 Void - 香港人的冥想減壓app，https://void.com.hk/

（四） 手機應用程式 Headspace 指導正念冥想方法，含文章和視頻， https://www.headspace.com/

如大家再想深化正念修習的話，可以在網上尋找本港一些已註冊的機構舉辦為期八週的「正念/靜觀減壓 Mindfulness-based Stress Reduction (MBSR)」課程。

祝大家身體健康，身心俱相安！

（資料由贊助機構提供）

所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

（資料由贊助機構提供）

杏林坐館

“新觀”疫情下的糖尿病

內分秘及糖尿科專科醫生 陳家頤

2020年，新型冠狀病毒的出現對我們生活帶來了前所未見的衝擊和變化。為了減低感染風險，我們的日常生活習慣都因疫情而一一改變。對糖尿病患者來說，應對這次疫情更加是一場重大的挑戰和考驗。

一旦感染新型冠狀病毒，其症狀的嚴重程度可因人而異。大部分患者的症狀輕微，甚至有人可以毫無病徵；但亦有患者病情嚴重，出現肺炎、器官衰竭等致命併發症。雖然至今沒有證據顯示糖尿病患者比一般市民更容易染上新型冠狀病毒，但有研究指出，若糖尿病患者不幸受感染，其出現重症以及死亡率比非糖尿病患者更為高。值得注意的是，在糖尿病患者中，血糖控制不理想的患者對比控制良好的死亡率顯著地高。由此可見，在現今疫情肆虐底下，良好的血糖管理對糖尿病患者十分重要。

要達到理想的血糖水平，維持良好的飲食和運動習慣無疑是重要的一環。在疫情底下，保持適當社交距離有效減低病毒傳播的風險。不少糖尿病患者為了配合社交距離措施，在日常生活上作出了不同的改變，而這些生活模式上的轉變帶來的影響似乎好壞參半：有部分糖尿病患者因為減少外出用膳，改為多留家中吃飯，發現血糖指數因而大為改善；但另一方面，也有病友因為避免外出而缺乏運動，導致血糖控制大不如前。雖然生活上的轉變帶來不少挑戰和不便，但我們可以把它看作成一個契機去檢視自己的日常生活習慣，從而嘗試作出更好的改變。多選擇實踐均衡飲食，也多嘗試不同類型的運動，如在家運動或到戶外空曠的地方伸展運動。或許你會從中發掘到更適合自己並有效控制血糖的一套生活方式。

除了健康的生活習慣，藥物和血糖監察對於掌握良好血糖控制也同樣重要。糖尿病患者請緊記要依照醫生建議按時服藥，定時監測血糖水平，並且依時覆診取藥。在疫情期間，醫院或診所有機會主動聯絡病情相對穩定的病人以作出改期覆診的安排。被安排改期的糖尿病患者也應繼續密切留意自己的血糖水平和身體狀況。若有任何不適，也須及早求醫診治。

控制疫情和控制血糖一樣，它們都需要病人和醫療團隊共同努力才能取得成功。保持個人衛生，勤洗手，以及遵守社交距離，都能大大的減低受感染的風險，並能阻止疫情進一步蔓延。在這多變和充滿挑戰的一年，我們更多看到的是糖尿病患者應對逆境的積極及努力。我們希望籍此感謝每一位在這次疫情期間的付出與體諒，也寄盼大家同心協力，在不遠的將來能戰勝新型冠狀病毒這場疫症。

（資料由贊助機構提供）

疫情下糖友的自我照顧 新冠肺炎帶來的壓力

臨床心理學家 黃志明及臨床心理學研究生 林琳

過去一年，新冠肺炎疫情對每個人都帶來不少困擾，例如口罩短缺、無法與親朋共聚、工作和學習模式改變、和家人有更多的摩擦和矛盾等。

對於普通人來說，疫情帶來的壓力已不少。然而對於糖友來說，這份壓力更是不容忽視。首先，作為高危一族，不幸感染新冠肺炎的糖友會有更嚴重的病癥，加上糖友本就有更多其他身體問題，這些情況都會讓糖友更擔心自己被感染，或被感染後身體是否能痊癒。其次，疫情下，醫療資源緊拙，更使糖友擔憂所需的醫療物資和服務都不能如常提供。再者，一般情況下，已有不少糖友感到缺乏社交支援。因應疫情制定的措施，例如限聚令、社交距離，更加深這份無助感和孤獨感。雖然他們現在更需要他人的陪伴，但在疫情下大家都不願外出，使他們更易感到孤獨無援。

壓力和身心靈健康

值得留意的是，持續高壓的生活可透過不同渠道影響糖尿問題。

第一，是行為上的改變。在重壓下，糖友可能會疏於自我照顧。許多糖友的減壓方法都是進食，尤其是零食或酒。然而，這卻會大幅提升血糖，不利健康管理。此外，焦慮可能使一些糖友疏於監察血糖、減少運動。此消彼長之下，健康便容易出現問題。加上不少糖友都會有些負面的思想模式，例如，著眼於身體上不完美的地方，或是覺得無法掌控身體的狀況，引致更多的無力感、焦慮。

第二，是生理上的改變，於二型糖尿病患者中常見。我們在面對壓力時，身體會釋放腎上腺素、皮質醇等壓力荷爾蒙，導致血糖持續增加，來應對眼前的工作。此外，長期處於高壓環境下，胰島素不斷分泌，胰島素阻抗（insulin resistance）的問題便可能更嚴重。

改善身心靈健康

既然壓力和糖尿問題關聯密切，減壓是否能改善糖尿病呢？不少外國機構就此做過研究。他們發現，經過八至九節的小組減壓課程後，糖尿病人不但減少了自我怪責的想法、糖尿有關的壓力，也更接近理想的糖化血紅素指標。

首先，我們可以嘗試更有效的方法來管理壓力源。例如，若自我管理在高壓下特別困難，糖友可以設立更具體和可行的目標。舉例來說，「每天晚上我都會散步30分鐘」比起「我要減重」，更清晰、更具推動力。此外，要處理的事情太多時，可以借助工具，如電話軟件或鬧鐘，提醒自己按時吃藥、量血糖。在處理生活中的壓力源上，糖友可以將工作分為不同的部份，按緊迫性和重要性排序，然後按部就班完成。按照計劃完成後，適當地獎勵自己，例如看一集喜愛的電視劇，或為自己挑選一份小禮物。

但有時，壓力源未必能即時解決。這時，便要學習如何處理壓力反應，調節身體和思想。例如上文提到，如果總是覺得健康並非掌握在自己手中，或自我形象很差，我們便容易疏於自我管理，甚至自我放任。感到無力時，糖友可提醒自己過往的成功經驗和欣賞自己的地方。即使偶有失敗，也不要蓋棺定論，而是從過往的經驗中總結出最能幫助自己的方法，這樣才不會被糖尿病擊垮。此外，糖友也可以將一些放鬆練習安排進日程中，藉此安撫我們緊張的神經系統，讓身體可以從持續的不安中得到平靜。

當壓力持續不斷，更要提升自己續航的能力。糖友可以在生活中安排適量的滋養活動，即做完後會開心舒暢的活動，如聽歌、行山。俗語有云，休息是為了走更長的路，若我們需要長期輸出，便需定時滋養自己。此外，對於糖友來說，陪伴非常重要。儘量保持與外界的連結，如參加支援小組，和親朋傾訴，都是簡單但有效的方法。疫情下，面對面交談少了，但我們仍可以用電話或視訊來聯絡感情。

結語

疫情下，學習調節壓力、找到最適合自己的減壓方法成為了每個人的必修課。如果需要，也可尋求專業協助，莫讓問題發酵。減壓途中必有起落，但切勿輕言放棄。如果累了，不妨坐下稍歇，感謝自己的努力，然後慢慢起身，懷著希望去迎接眼前的難關吧。

荒「糖」天使

疫情期間處理病人的新方法

糖尿科專科護士　陳愛英

新冠肺炎疫情自2019年12月在湖北省武漢市發現了多例診斷後，繼而在全球包括香港迅速蔓延，本港在今年1月23日出現首宗確診個案，世界衛生組織在3月11日宣布疫情大流行。重症或死亡患者大部分是有多種基礎疾病的中老年患者，而糖尿病是其中。研究指出，在多個國家的新冠肺炎患者有20%至50%是有糖尿病，而且肺炎症狀也較嚴重。患有新冠肺炎的老年糖尿病患者死於該病的風險更高。香港首宗新冠肺炎死亡個案是患有糖尿病，敲響糖友的防疫警鐘，糖友屬於感染高危群組，由於血糖高身體的免疫力就會下降，容易降低了抵禦病毒的能力，血糖控制不理想的患者死亡率比起控制良好人士更高。所以糖友良好的血糖，血壓和膽固醇管理尤其重要，糖友除了飲食要低糖、低鹽、低油、多纖外，適度運動、按時用藥，還要每天多次篤手指測血糖和定時覆診。當然在疫情下做好防疫措施尤其重要。

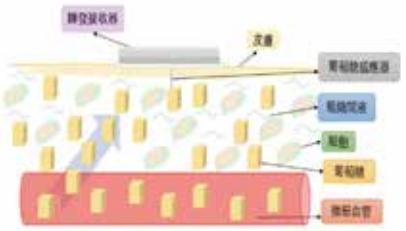
新冠疫情如何改變香港的常態？

受疫情影響下，大家平日的工作和生活亦起了不同程度的變化，政府制訂了一系列防疫措施，有些打工仔要在家工作，同學要視像上學。市民沒有足夠的防禦物品，加上每天的確診個案令糖友也擔心受感染而不敢到醫院或糖尿科護士診所覆診，因而未能得到合適的治療。

以阿明為例，他是一位廚師，從前工作忙碌，飲食又不定時，沒有好好管理糖尿病，平日亦沒有篤手指驗血糖，甚至忘記服藥，糖化血紅素經常維持在8%至9% 之間，經醫生轉介到糖尿科護士診所，由於阿明已服用5種口服糖尿藥，醫生建議除了要血糖監察外，還要打胰島素。在面談時，他一面愁容，一方面要開始注射胰島素，另一方面媽媽最近確診新冠肺炎而入院，令他擔心不已。疫情令阿明的工作比以往清閒，他亦開始注重健康，嘗試測試血糖。

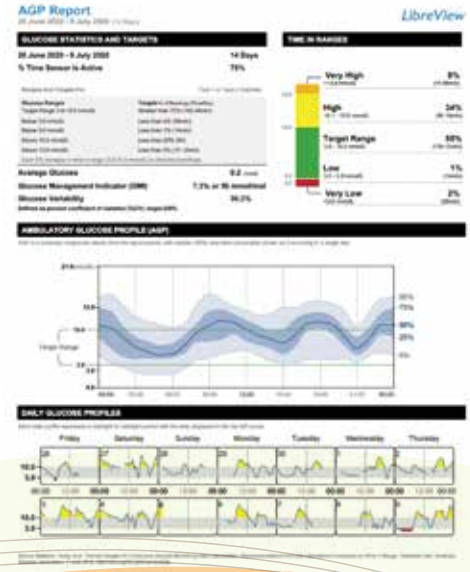
血糖監察的重要

對糖友而言，測試血糖就跟吃飯一樣，是每天必不可少的動作。由於工作關係，阿明不能夠時常篤手指驗血糖，加上血糖儀有一定的局限性，它只能測到患者某個時間點的瞬間血糖值，無法了解前後趨勢，為了能全面了解阿明24小時動態血糖波動，他選擇了動態血糖監測，連續血糖監測會每隔5分鐘，利用組織間液的糖份來反映身體的血糖，無需採血針和試紙，通過在皮下埋入軟針及掃描貼在手臂上的傳感器即可輕鬆測血糖。

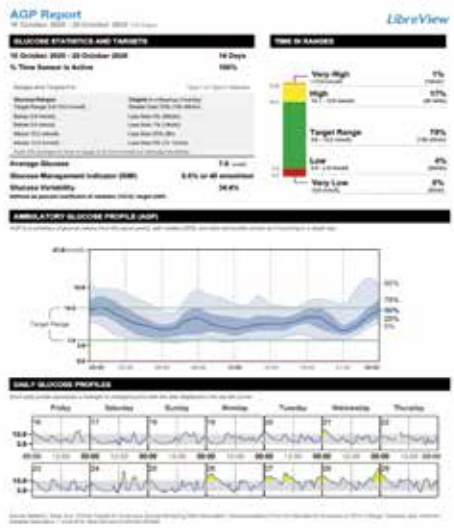


(圖一)

阿明從血糖波動趨勢中了解生活習慣對血糖的影響，進行調整來控制血糖。為了減低阿明到醫院求診而感染的風險，阿明把他的血糖資料分享給糖尿科護士(圖二)，另外詳細記錄每天的飲食習慣和運動量，糖尿科護士便能定時用電話遠距離跟阿明跟進，教育和調節胰島素的劑量，以達理想血糖。護士亦鼓勵阿明瀏覽一些相關的網站，例如智友站、醫院管理局、衛生署、香港糖尿科護士協會、香港糖尿聯會等，從中獲取最新的防疫資訊和糖尿相關的知識。



(圖二)



(圖三)

經過多番電話跟進和阿明積極參與治療，現在阿明的糖化血紅素指數已經下降至7.2%(圖三)，新冠肺炎疫情的確帶來很多改變，阿明因此對糖尿管理更積極，人亦比從前輕鬆了。

遠程醫療的發展

由於新冠狀病毒大流行的盡頭遙遙無期，對許多病患者來說到醫院尋求治療而遭到感染的風險是潛在的危機，為了減低病人到醫院求診而感染的風險，遠程醫療(Telemedicine 或Telehealth) 正迅速發展，這是一種結合電腦、通訊科技與醫療專業技術，讓醫護人員同病人可以遠距離互動，達到診療及照護的目的，事實上遠程醫療早在美國、歐洲和中國應用。香港已積極研究應用遠程醫療，這不但減低求診人士受感染的風險，亦可以減低門診的擠迫，亦便利求診人士因不同的原因未能到醫院覆診而得不到適切治療。期望遠程醫療發展日趨成熟，伴隨治療糖尿病科技發展一日千里，即使患有糖尿病，亦能令糖友及其家人輕鬆面對。

參考資料

1. Akbar DH. Bacterial pneumonia: comparison between diabetics and non-diabetics. Acta Diabetol 2001;38:77e82.
2. Centers for Disease Control and Prevention. Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Clinical Care Guidance 2020
3. Singh AK, Gupta R, Misra A. Comorbidities in COVID-19: outcomes in hypertensive cohort and controversies with renin angiotensin system blockers. Diabetes Metabol Syndrome Res Rev 2020. https://doi.org/10.1016/j.dsx.2020.03.016.
4. Z., Guo Q. et al. Prevalence of comorbidities and its effects in patients infected with SARS-CoV-2: a systematic review and meta-analysis. International Journal of Infectious Diseases 94 (2020) 91 - 95

消渴隨筆

精準醫學(Precision Medicine)與一型糖尿治療

內分泌及糖尿科專科醫生　楊俊業

精準醫學是一種針對病人的個別情況進行醫療個人化的醫學模式。此醫學模式通常會根據個別病人的基因、分子分析來選擇最適當的療法。精準醫學發展一日千里，特別在治療癌症上有廣泛應用。醫生根據病人的基因突變選擇合適的標靶治療。將來，精準醫學有機會可以應用在治療糖尿病，尤其一型糖尿病上。

一型糖尿病是由於免疫系統出錯，攻擊並破壞病人的胰島Beta細胞。由於缺乏胰島素分泌，病人在發病後需要每天注射胰島素，很多時一天需要注射三至四次，十分不便。科學家發現其中一些一型糖尿病人是由於在STAT1基因中有突變，令這基因功能提升，影響了免疫系統。病人除了有一型糖尿，亦會經常有皮膚真菌，呼吸系統感染及鼻竇炎等等。

最近，新英倫醫學雜誌便記載了一名英國病人，在十七歲時確診了一型糖尿病，並開始了胰島素治療。醫生為他做了整個基因圖譜檢查，證實了他在STAT1基因有增益功能的突變。之後醫生便使用了針對抑制JAK1/STAT1功能的標靶藥物Ruxolitinib進行治療。病人在治療數月後，胰島素的需求便開始減少。一年之後，更加可以完全停用胰島素。研究人員亦發現這藥物有機會對有STAT3基因突變的一型糖尿病人有幫助。有見及此，澳洲Juvenile Diabetes Research Foundation的團隊便開始了比較大型研究，探討Ruxolitinib對一型糖尿病人長遠治療效果。

（資料由贊助機構提供）

所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

（資料由贊助機構提供）

糖尿支援小組

博愛醫院 - 心甜之友

博愛醫院心甜之友成立於2007年，由一班糖尿病病人自發組織的糖尿病互助小組。小組目的是發揮互助自助精神，讓病人及其家屬或照顧者增加對糖尿病的認識，學習疾病管理的技巧，在互相支持鼓勵的氣氛下積極投入復康和疾病管理的過程。博愛醫院病人資源中心統籌醫院內不同的專業包括內分泌專科醫生、糖尿科專科護士、物理治療師、營養師及足部治療師為病人提供全面的疾病管理資訊，協助病人控制病情，預防併發症及改善生活質素。為切合不同需要，病人互助組以不同的形式推行活動，例如由專科醫生主講的健康講座，講解糖尿病的成因及最新的治療方法，增加病人對糖尿病的了解及與醫生商量有關的治療方案；專科護士教育工作坊，指導病人如何進行自我監察糖尿指數，使病人更有信心處理病情。健康教育活動包括健康美食烹飪班，由營養師講解飲食須知，提供食物烹調及選擇的資訊，由病友義工示範烹飪，同場分享美食，增加病友對食物烹調原則及處理技巧。物理治療師教導患者如何以適合的運動，調節身心健康。由病人資源中心社工提供的身心靈健康小組，以靜觀練習加強病患者對自我身心的了解，維持情緒健康，為自己面對病患種種挑戰作準備。不同的活動內會有安排病友分享環節，透過病人親身體驗和經歷分享，加強病友在復康過程中的信心及學習。

心甜之友糖尿病病友組織的宗旨：一起籌謀，甜在心頭，心甜之友，關懷左右。

心甜之友由病友成立，為病友服務，歡迎糖尿病病人參與。如有查詢，請致電24868402與博愛醫院病人資源中心黃姑娘聯絡。

健康講座

聯誼活動

健康美食烹飪班

運動齊齊做

消渴隨筆

「疫」是、「疫」非

糖尿科專科護士　關綺媚

新冠病毒疫情反覆，故今期荒糖天使繼續以是非問答遊戲同大家探討「疫」境下之新常態。　　是✓　非✗

1. 腳趾抽筋及腫痛為感染新冠病毒後常見之病徵。　（　）（　）
2. 若不幸感染新冠病毒，糖尿病患者出現嚴重症狀機會比較大。　（　）（　）
3. 避免到人多擠迫的地方，在家中多做運動也有幫助。　（　）（　）
4. 由於疫情反覆，要時刻保持緊張狀態，半點也不能放鬆。　（　）（　）
5. 疫症期間要保持家居清潔，應經常用高濃度、不稀釋之漂白水洗刷家具和地板。　（　）（　）

答案

（參考資料：可參考香港糖尿聯會 - 糖尿病人2019冠狀病毒病COVID-19防疫手冊以獲得更多抗疫貼士）

1. **腳趾抽筋及腫痛為感染新冠病毒後常見之病徵。**
（新冠病毒較常見為呼吸道病徵，例如咳嗽、氣促、發燒和疲倦等。但大部份個案可能毫無病徵。）（✗）

2. **若不幸感染新冠病毒，糖尿病患者出現嚴重症狀機會比較大。**
（所以我們應該保持良好血糖控制，除了有助避免出現併發症外，在疫情期間，更能減低出現重症的機會。）（✓）

3. **避免到人多擠迫的地方，在家中多做運動也有幫助。**
（對！　保持恆常運動有益身心，幫助控糖，減少外出，仍可在家中進行適量運動，例如柔軟體操，參與網上運動訓練等。）（✓）

4. **由於疫情反覆，要時刻保持緊張狀態，半點也不能放鬆。**
（疫情來勢洶洶，明日會增加我們的心理壓力，但祇要我們保持個人衛生及遵守防疫措施，也不需要過份恐懼。相反，我們應該保持心境開朗，輕鬆面對「疫」境。）（✗）

5. **疫症期間要保持家居清潔，應經常用高濃度、不稀釋之漂白水洗刷家具和地板。**
（高濃度漂白水為刺激性液體，建議用1比99稀釋之漂白水消毒後，再用清水清潔便可。）（✗）

所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

（資料由贊助機構提供）

登糖藝萃

這是一個讓病友向大家發放正能量的園地。透過每一幅作品(攝影、畫作、書法等...)，訴說着每一個創作背後的故事。

攝影作品

攝影師：大亨

崢嶸偶露

追波逐浪未曾休

一城山色滿湖收

御用佐膳

芋頭入饌

英國註冊營養師　許綺賢

芋頭是家常的用料，口感軟糯很味美，可以清蒸或做其他各式其式的菜餚。芋仔含豐富碳水化合物，糖尿病患者只要可以作出換算亦可以享用。

種植芋頭

可以種植在田間或盆栽。在盆栽種比較簡單容易，所以我選擇用盆栽種。

土壤

如一般種植，都是要土壤肥沃。其實芋頭對土壤適應性比較廣，適宜於肥沃深厚、保水力強的粘質土生長。因為生長期長，所以要施足夠基肥。先將有機基肥混合在土壤待栽種。

播種

春天期間，選擇沒有病蟲、無傷口的芋仔(芋種)放在室溫保持在20～25℃待發芽。芽長3～4厘米便可以放入土壤內，芽向上，不用完全覆蓋。

1

發芽芋仔長出苗

2

3

兩棵種植在一個長盆

4

發覺長盆太淺不適合芋仔生長

5

分別移植到兩個較深的瓦盆，移植後果然生長得更好

澆水技術

芋頭葉子很大，蒸發水份作用強，因此喜水、切勿讓土壤乾燥，否則葉子會變黃及乾枯。但當雨水多時，要處理排水暢通，以免傷及根部。在6-8月期間，是生長速度快的時間，水份要充足，保持泥土濕潤，要控制得當。

收割

當葉子開始乾枯時，便可以採收，採收前十天避免澆水。

6

葉子乾枯了應是採收的時候了

7

8

芋仔收成了

芋絲餅

材料：

芋頭刨絲	80克
芝麻	半茶匙
油	2茶匙

調味料：

鹽	1/16茶匙
胡椒粉	1/8茶匙

製法

1. 芋頭洗淨去皮刨絲。
2. 加入芝麻、鹽及胡椒粉，攪勻。
3. 放入鑊中慢火煎至兩邊香脆及金黃色便成。

特色

1. 香脆口感有點像新春小食的芋蝦。
2. 可以當作小食或菜餚伴碟。

營養成分

1. 總營養分析
   每件含142卡路里，14克碳水化合物，2.25克蛋白質，7.9克脂肪，纖維素2.6克，鈣10.3毫克。
2. 若分成6件，每件大概含24卡路里，2.3克碳水化合物，0.5克蛋白質，1.3克脂肪，0.4克纖維素，1.7克鈣。

每兩件可以換算半湯匙飯；若作小食可以換算1塊咸餅乾（如克力架）。

此產品沒有根據《藥劑業及毒藥系列》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。
（資料由贊助機構提供）

您也可為別人帶來一個笑臉

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。

Charity listed on WiseGiving 惠施・慈善機構

☐ 本人/ 機構樂意每月定期捐助以下款項

☐ HK$100 ☐ HK$500 ☐ HK$1,000 ☐ HK$ _____

☐ 本人/ 機構樂意一次過捐助以下款項

☐ HK$100 ☐ HK$500 ☐ HK$1,000 ☐ HK$ _____

☐ 本人/ 機構樂意樂捐助以下款項以資助《消渴茶館》印刷費用：

☐ HK$50 ☐ HK$100 ☐ HK$200 ☐ HK$ _____

捐款方法

☐ 每月自動轉賬（本會將另寄自動轉賬授權表格予閣下填寫）

☐ 劃線支票（抬頭：香港糖尿聯會）支票號碼：_____

☐ 直接存款到香港糖尿聯會恒生銀行戶口（號碼：286-5-203653），並填妥以下表格，連同存款入數紙正本寄回本會

☐ 繳費靈 PPS（商戶編號：6020），須輸入您的聯絡電話作為聯絡之用， 並填妥以下表格寄回本會
（需先成為「繳費靈」登記用戶，然後登入「繳費靈」網址：www.ppshk.com或致電18013登記賬單及致電18033捐款。詳情請致電 90000 222 328 查詢 ）

☐ 於便利店以現金捐款（每次捐款額為HK$20 - HK$5,000*） *請留意單一慈善捐款每日不能超過5,000港元
（可於任何OK便利店、VanGO 便利店、華潤萬家超級市場出示下列條碼 ）

9999431002732087 7

個人資料

中文姓名：_____ 英文姓氏：_____ 名：_____
（ 香港身份證上的中/英文姓名）

性別：(男／女) 「繳費靈」賬單號碼：_____ 電郵地址：_____
（即登記時輸入的聯絡電話號碼）

日間聯絡電話：_____ 傳真 ：_____

通訊地址：_____

地址 ：九龍長沙灣道928-930號時代中心20樓2001-02室 Rooms 2001-02, Times Tower, 928-930 Cheung Sha Wan Road, Kln.

電話 Tel. : 2723 2087 傳真 Fax. : 2723 2207 網址 Website : www.diabetes-hk.org 電郵地址 E-mail : info@diabetes-hk.org

香港糖尿聯會可能使用您的個人資料作籌款及接收聯會資訊用途，除獲本會授權的人員外，將不會提供予其他人士。倘若你不同意上述安排，請於以下方格內填上“x”。根據個人資料(私隱)條例，閣下有權向本會查閱及更改你的個人資料。如會員希望查閱和更改個人資料，須以書面向聯會提出。
☐ 我不同意香港糖尿聯會使用我提供的個人資料作上述推廣用途。
此表格可於以下網頁下載 This donation form could be downloaded at http://www.diabetes-hk.org