

消

兒童及青少年糖尿病



渴

茶

館



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



編者的話

兒童及青少年糖尿病

「糖」對大部份兒童來說是一種誘人的食品，但對於小部份兒童糖尿病患者，「糖」就好像洪水猛獸一樣，終生要和它搏鬥。不過當大家閱讀完今期的「消渴茶館」後，你會從兒童及青少年糖尿病患者及其家人如何「馴服」此長期病患的過程中，得知積極面對疾病的態度和家人的支持，對病情的控制起了決定性的影響。

「露營」對大部份人來說是一種消遣，但對於兒童及青少年糖尿病患者、其家人、義工和醫護人員，它是一個極有意義的活動，集聯誼、教育、治療和消遣於一身。雖然各方面為了籌備這次「糖尿兒童及青少年營」花了不少精力，但從參與的人數及其正面的反應來看，這活動的確是值得支持和鼓勵。今期除了匯報是次「糖尿兒童及青少年營」的花絮之外，專科醫生、糖尿病護士和營養師也會寫出他們對這活動的感受。

雖然今期主要探討兒童及青少年糖尿病，但也給予成年的糖尿病患者一些啟示，祇要抱著積極及樂觀的態度，在生活小節上作出一點改變和調節，困難如兒童一型糖尿病也能控制自如。另外，病友及家人的互相支持對於長期病患者尤其重要，因此，糖尿病患者應抱開放態度，主動地參與病人互助組織的活動，在互相扶持下「與糖共舞」。



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 許綺賢女士
戚明玉女士 關綺媚女士
周榮新醫生 鄺美華女士
鍾振海醫生 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

陳國榮醫生

副主席

鄭馮亮琪女士 楊鐸輝醫生

榮譽秘書

馬青雲醫生

榮譽財政

黃小雲女士

幹事

陳艷婷女士 陳虹醫生
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
梁彥欣醫生 馬道之醫生
蕭成忠醫生 唐俊業醫生
曾文和醫生 王幼立女士
余翠媚女士

上屆主席

蕭成忠醫生





目錄

編者的話

兒童及青少年糖尿病

會務及會員專欄

茶客天地

| | |
|-------------------|---|
| 預防糖尿健康鼓勵計劃——廣播站 | 2 |
| 糖尿健步行 2007 | 2 |
| 糖尿講座及活動預告篇 | 3 |
| 天地茶情 | 3 |
| 香港糖尿病兒童及青少年營 2007 | 3 |
| 講座及活動匯報 | 5 |

病友心聲

| | |
|-----------|---|
| 糖尿青年成長路 | 7 |
| 今年這個領袖真不同 | 7 |
| 家長心曲 | 8 |

杏林坐館

| | |
|---------------------|----|
| 香港兒童及青少年糖尿病全面睇 | 9 |
| 不平凡的一族：淺談一型糖尿的治療及監察 | 10 |
| 治療二型糖尿兒童及青少年的新挑戰 | 10 |
| 笑聲背後的得著 | 11 |
| 營養知識樂中尋 | 11 |

荒「糖」天使

| | |
|-----------------------|----|
| 苦中必有樂，險中定見安 | 13 |
| 加強自我管理全面掌控糖尿病 | 14 |
| 西貢郊遊徑——北潭涌 / 長山 / 斬竹灣 | 18 |

御用佐膳

| | |
|------|----|
| 薏米冬茸 | 20 |
|------|----|



特別鳴謝：周大福珠寶金行



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

(承蒙利希慎基金贊助本年度此刊物的印刷及郵寄費用)





茶 客 天 地

會務及會員專欄

運動教室

運動教室之「如何為自己選擇合適的運動 - 保持健康」已於6月23日(星期六)下午2時至3時半,在聯會舉行。

今次的課題提醒了各學員在選擇運動的時候,應根據自己的年齡、健康狀況、過往的運動經驗、體能狀況、個人興趣及運動目標去選擇。所以阮伯仁先生(中文大學體育部導師);帶出了非常清楚的訊息:不同人士是有不同的限制的,並建議患有慢性疾病的人士,在選擇合適運動時,需與醫生商討。

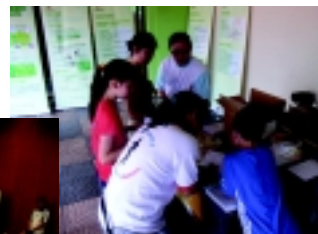
聯會鄭重聲明

香港糖尿聯會近日得知有坊間聲稱其產品獲「糖尿聯會」認可/推薦,本會特此鄭重聲明,本會與任何中成藥產品(包括任何形式的商品或服務)絕無關聯,對任何圖像、文字等方式企圖誤導市民的宣傳或句語,本會將保留追究權利。

而香港糖尿聯會網址只得一個,網域名稱為www.diabetes-hk.org。請小心核對網址,以免被類似網址及其訊息誤導。

支援隊活動花絮

由於聯會在5月27日(星期日)同時舉辦兩個活動,人手非常緊絀,幸好得到支援隊的鼎力支持,將隊員分成二組,一組協助本會在富豪國際酒店集團的運動及家庭日中提供之糖尿健康資訊服務,另一組則協助屯門大會堂舉行的公開教育講座。使二個活動均能同時順利進行,不但發揮了他們靈活應變的優點;而新舊的隊員在第一次的合作便非常合拍,更充份表現出團結精神。恭喜!恭喜!祝望繼續合作無間,一同努力協助本會把「預防糖尿」的訊息傳遞給大眾市民。



隊員兵分兩路,同日協助本會在灣仔運動場及屯門大會堂推廣糖尿資訊

廣播站



預防糖尿健康鼓勵計劃

由2004年至今,鼓勵計劃已推行了三年,期間提供了不少的教育講座給所有的參加者,內容廣泛包括營養、運動、糖尿病知識等。目的是透過講座使參加者豐富自己的健康知識,學懂如何預防糖尿。尤其2004年參加者,盼望他們趁著最後半年時間,積極參與,以加強自我控制及實踐的能力,務求身體狀況達到最佳狀態。



糖尿健步行 2007

一年一度的糖尿健步行將定於2007年11月25日(星期日)舉行,徇眾要求,地點將繼續為大埔海濱公園;自聯合國去年底決定將每年的11月14日納入為聯合國日後,今年的糖尿健步行將會是聯會首次為響應聯合國而舉辦的活動,閣下的參與將有助喚醒本地以至世界各國的人士關注糖尿病對全球的威脅。

有關詳情,請密切留意聯會網站或下期會訊。

註:世界糖尿病最初是由IDF(譯名:國際糖尿聯盟)及世界衛生組織於1991年發起

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 / 指導員 | 形式 | | | | 接受報名日期 (日/月) |
|-------------------------|---------------------|------------------|----------------|---------------|-------------------|----------|------|------|------|------|-----------------|
| | | | | | | | 公開講座 | 營養講座 | 烹飪示範 | 義工活動 | |
| 太極氣功十八式 + 太極氣功二十四式 (中班) | 6/6-22/8 (星期三) | 上午 10 時至 11 時 | 香港糖尿聯會 - 活動室 | 聯會義工 | 全免 | 譚國楨先生 | | | √ | | 現已接受報名 |
| 低脂飲食新趨勢 | 11/8 (星期六) | 下午 2 時 30 分至 4 時 | 香港糖尿聯會 - 活動室 | 有興趣人士 | 全免 | 李奕嫻營養師 | √ | | | | 現已接受報名 |
| 千島醬、荷包蛋及金銀滿盤 | 21/8 (星期二) | 晚上 6 時 30 分至 8 時 | 香港糖尿聯會 - 廚藝室 | 有興趣人士 (普通話授課) | 10 元 (材料費) | 張志強師傅 | | √ | | | 現已接受報名 |
| 低脂飲食示範：泰式炒河、泰式什菜沙律 | 8/9 (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 (材料費) | 梁啟升師傅 | | √ | | | 8/8 (星期三) |
| * 糖尿病的自我管理 | 30/9 (星期日) | 下午 3 時至 5 時 | 醫管局大樓閣樓 研討室(一) | 有興趣人士 | 全免 | 鄭美雲護士 | √ | | | | 30/8 (星期四) |
| 太極氣功十八式 | 10/10 - 19/12 (星期三) | 上午 10 時至 11 時 | 香港糖尿聯會 - 活動室 | 聯會義工 | 全免 | 譚國楨先生 | | | √ | | 10/9 (星期一) |
| 食物的升糖指數與血糖控制 | 13/10 (星期六) | 下午 2 時 30 分至 4 時 | 香港糖尿聯會 - 活動室 | 有興趣人士 | 全免 | 陳仲修營養師 | √ | | | | 13/9 (星期四) |
| * 糖尿病、肥胖與代謝綜合症的關係 | 21/10 (星期日) | 下午 3 時至 5 時 | 醫管局大樓閣樓 研討室(一) | 有興趣人士 | 全免 | 楊智堅醫生 | √ | | | | 21/9 (星期五) |
| 糖尿健步行 2007 | 25/11 (星期日) | 上午 9 時至 12 時 | 大埔海濱公園 | 有興趣人士 | 詳情請留意本會網站，或留意下期會訊 | | | | √ | | 10 月份 |

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。

* 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)



天 地 茶 情

香港糖尿病兒童及青少年營 2007

香港糖尿病兒童及青少年營 2007 (以下簡稱「兒童糖尿營」)，已於 4 月 7-9 日(3 日 2 夜的宿營)在西貢黃宜洲青年營順利完成了。繼 2002、2004 年的兒童糖尿營，今年「香港糖尿聯會」與「香港兒童糖尿協會」再度第三次合辦，而「香港兒童內分泌科學會」、「糖尿科教育小組」及「香港營養師協會」亦繼續提供專業協助。

是次活動的目的是希望透過群體活動、溝通遊戲來啟發營友的思考及分析能力，藉以增強個人對糖尿病的正確處理方法。我們再次邀請「城網歷奇中心」的成員，運用創新的遊戲，來帶領營友參與創意訓練、挑戰自我，從實踐中學習處事和應變能力，並

在日常生活的挑戰中作出明智抉擇。

是次兒童糖尿營的參加者包括各區醫院的病友、家長義工及義工領袖 (2002 或 2004 年兒童糖尿營的參加者)。義工領袖憑以往經驗帶領新參加者一同渡過三日兩夜的營內挑戰；家長義工也可透過主動參與更加了解各項糖尿兒童的護理需求，從而對自己的子女有更深入的認識。

今次參加兒童糖尿營人數合共 46 人及義工領袖 13 人(年齡介乎 8 至 20 多歲)。此外，陣容鼎盛的工作人員除了 4 位香港糖尿聯會職員，還有 28 位醫生、29 位護士、10 營養師、3 位家長和 30 多位「城網





歷奇中心」導師義務參與；第三日之親子日營共有65位家庭成員參與，合共220多人全情投入這次有意義的兒童糖尿營。

今次兒童糖尿營的活動不但精彩，更是多元化，有野外定向、沿繩下落、紮木筏、夜行、集體遊戲、遠足、野外烹飪、小組分享及營火會等等。

為了配合增加的運動量，營養師除了特別悉心設計每日三餐的膳食及加入多種類的水果外，並介紹各類方便麵食、肉類、蔬菜及罐頭食品作野外烹飪之用，當然少不了提供低糖奶類及精美小吃，使參加者大飽口福。

在籌備兒童糖尿營的過程中，雖然各工作單位成員都非常忙碌，但憑著對糖尿兒童的愛心，各人都積極參與，以貫徹糖尿營的目的，讓各營友有所得著。

在此我們謹代表主辦機構——香港糖尿聯會、香港兒童糖尿協會向各眾義務參與的醫護人員，城網歷奇中心的導師及義工朋友致以萬二分謝意，謝謝你們對營友及其家人的關懷及愛護。希望各營友及其家人能透過是次「兒童糖尿營」中所經驗過的一切：自我照顧能力、積極性、自律、決心和勇氣，能運用在日常生活當中，永享健康。而我們精選了一些當日活動的照片放在聯會網站內，歡迎到www.diabetes-hk.org 瀏覽。

籌備委員會委員名單

- | | |
|----------|-----------|
| 主席：張璧濤醫生 | 副主席：余則文醫生 |
| 委員：陳健文先生 | 陳艷婷營養師 |
| 陳虹醫生 | 鄭馮亮琪女士 |
| 馮偉正醫生 | 劉秀蓮護士 |
| 李映慧女士 | 莫碧虹護士 |
| 黃進展警司 | |
| 顧問：榻桂芬醫生 | 關彥華醫生 |

小組委員會

- 營地總監：張璧濤醫生
- 營舍書冊：楊海明護士
- 飲食及用餐設計：陳艷婷營養師
鄭家燕營養師
- 教育：陳艷婷營養師 李靜賢醫生
李家碧護士 楊海明護士

- 財政：鄭馮亮琪女士
- 醫療儀器補給：鄭慧芬醫生 劉秀蓮護士
莫碧虹護士
- 病人管理：林琬瑜醫生
- 組織及行政：陳虹醫生 劉秀蓮護士
莫碧虹護士
- 活動規劃：黃進展警司 馮偉正醫生
陳健文先生 鄭家燕營養師
李家碧護士 李映慧女士
蘇德宜護士 鄧英好護士
楊海明護士
- 宣傳：張璧濤醫生 陳健文先生
陳虹醫生 鄭馮亮琪女士
馮偉正醫生 李映慧女士
- 研究：余則文醫生



Optium Xceed[™]
電子血糖計

全新
SEC ONLY
超微量樣本
0.6ul微升
快速5秒血糖測試

帶領準確·無誤
無痛·易用
血糖測試新境界

香港及澳門總代理
永耀(香港)有限公司
查詢熱線：2867 5175

美國雅培 Abbott
A Promise for Life

星洲及檳城 - 萬寧藥房 - 總代理
及各六藥房全線發售



3日2夜的兒童糖尿營，超過220人參與

鳴謝

贊助機構 / 善長：

1. The Hong Kong and Far East Masonic Benevolence Fund Corporation
2. 王定一先生 Mr. Eddie Wang

以下機構贊助是次活動所需物資：
(排名按英文名順序排列)

1. 美國雅培製藥有限公司 Abbott Diabetes Care
2. 拜耳醫療保健有限公司 Bayer HealthCare
3. Becton Dickinson Asia Limited
4. 尚健醫療器材公司 Celki Medical Company
5. 葛蘭素史克有限公司 GlaxoSmithKline Limited
6. 美國禮來亞洲公司 Eli Lilly Asia, Inc.
7. 美敦力國際有限公司 Medtronic International Ltd.
8. 雀巢香港有限公司 Nestle Hong Kong Ltd.
9. 諾和諾德香港有限公司 Novo Nordisk Hong Kong Limited
10. 羅氏診斷(香港)有限公司 Roche Diagnostics (Hong Kong) Ltd.
11. 賽諾菲安萬特香港有限公司 sanofi-aventis Hong Kong Limited

協辦機構：

香港兒童內分泌科學會

Hong Kong Society of Paediatric Endocrinology and Metabolism

香港內分泌學會糖尿科教育小組

Diabetes Educators Group, Diabetes Division, Hong Kong Society of Endocrinology, Metabolism and Reproduction

香港營養師協會

Hong Kong Dietitians Association Ltd.

城網歷奇中心

The Youth Carenet Adventure Resources Centre

講座及活動匯報

香港糖尿聯會於4月28日及6月9日舉辦了兩個營養講座，分別由陳艷婷營養師及陳仲修營養師主講，在此，謹代表聯會多謝兩位營養師抽出寶貴時間，使我們的聽眾獲益良多。



陳艷婷營養師在"運動的飲食"講座中，為我們講解運動前後進食要注意的事項

陳仲修營養師在"美國糖尿病協會 (American Diabetes Association) - 最新飲食建議"講座中為我們帶來最新資訊



聯會亦於5月28日及6月9日舉辦了兩個烹飪示範，分別由胡楊珍用營養師及梁啟升師傅為我們示範，眾參加者均非常欣賞這些健康而美味的菜式。

胡楊珍用營養師示範兩款菜式 - 荷香薏仁飯及綠芽銀絲粉



梁啟升師傅為我們示範兩款美食 - 辣豆瓣醬炆魚柳、紅棗綠茶大菜糕

此外，2007年度第三個講座"糖尿病可以預防嗎?"已於5月27日在屯門大會堂順利完成，雖然當日暴雨連場，但亦無阻聽眾的熱情，而何堯圻醫生細心的講解，更令各聽眾對預防糖尿有更深入的認識。

眾參加者非常留心聆聽由何堯圻醫生主講的講座



本會中心護士李紫燕姑娘於4月4日應香港仔街坊福利會的邀請，在他們的中心，提供了一小時的糖





尿專業護理講座予30位健康護理員。當日一位一型的糖尿病患者——余雁薇女士亦應邀分享她多年對抗糖尿病的生活點滴，使在場的同工聽得入神，希望他們日後在提供護理同時，亦學懂以同理心去關懷病者。

三育健康教育中心邀請本會委員李家輝醫生擔任嘉賓，為5月13日舉行的健康生活日營中主持健康講座，內容以預防糖尿為主，並著重教導一些高危人士需要特別注重身體健康。使聽眾能深入了解自己患上糖尿的風險，並建議市民如欲跟糖尿 say 'no'，改善生活模式是必須的第一步。

聽眾投入地聆聽李家輝醫生的講解



講座完畢後李家輝醫生與華安聯合會會長胡子耀牧師合照



聯會於5月19日舉行了一個海洋公園一日遊的活動，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17名職員擔任義工，致使本會活動順利進行。



在一眾高盛公司的義工(紅色T恤)協助下，各參加者均享受了一個健康愉快的一日

富豪國際酒店集團於5月27日舉辦了一個運動及家庭同樂日，本會有幸獲邀向其旗下員工及家屬提供健康檢查服務及資訊，更成為該活動唯一的受助機構，在此，本會特向富豪國際酒店集團致謝。



多謝富豪國際酒店集團為本會籌得港幣24,510元，有關善款將用作本會推廣糖尿訊息之用。圖為(右起)富豪國際酒店集團首席營運總監楊碧瑤小姐、聯會執行幹事朱鳳儀女士及李紫燕護士。



HumaPen ERGO II 最新穎胰島素注射筆

防滑易握的表面 優雅流暢的造型

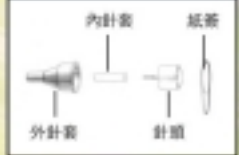


方便
筆身輕巧耐用，方便攜帶，可於任何時間及地點注射胰島素。

簡單
使用方法簡單易學，用者只需調節劑量便可注射。

準確
與傳統針筒抽取胰島素比較，HumaPen Ergo II 胰島素注射筆能更準確調校劑量，調整精確度達1個單位，減少注射劑量的誤差。可因應需要逐個單位調校劑量，而且糾正簡單。

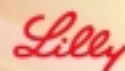
注射針頭 (單獨銷售)



*只適用於 **Humulin®** 和 **Humalog®** 筆芯式胰島素



* Humulin is human insulin (recombinant DNA origin) and Humalog is insulin lispro (recombinant DNA origin), both are manufactured by Eli Lilly & Company



美國禮來亞洲公司
香港銅鑼灣勿地剎街1號時代廣場大廈25樓2501-9室
電話：(852) 2572-0160 傳真：(852) 2572-7893
www.lilly.com.hk



病友心聲

隨著科技日新月異，也許有一天糖尿病也可以治癒。在這天出現前，我也希望所有糖尿病患者及其家人也積極面對糖尿病，好好珍惜生命，活出彩虹。



今年這個領袖真不同！

Phyllis

什麼是領袖？他的職責是什麼？要怎樣才是一個好領袖？你們知道嗎？

其實當了香港糖尿病兒童及青少年營的領袖(Team Leader)已多年，我常希望能夠用自己的力量去感染糖尿病友積極地面對往後的日子，但看見部份朋友常要出入醫院，並已出現併發症（雖然不是太嚴重），因我未能協助他們有效地控制血糖而感到失望及難過，加上今年自己的工作比較繁忙，曾想過不入營呢！但我還是想繼續奉獻一分綿力，於是決定再負起領袖的責任而入營了。

以前我們領袖們除了要做好基本的職責外，還需要設計三天的營內遊戲，但由於有一班警察義工早已著手設計相關活動，領袖們就可專注我們的主打項目——營火會(Camp Fire)了。

在整個營火會的準備過程中，我真的很開心，因為領袖們在第一次會議上，彼此便一見如故，很快得到共識，有了活動的大綱，分工時沒有任何你推我讓的情況出現。而在營內預備活動時，我們也很齊心地完成活動的內容（歌曲和舞步）。

除了以上的驚喜外，我在碼頭等候入營時，當家長們知道我們是他們孩子的領袖，雖然沒有說出來，但我可以從他們的眼神中，知道他們已放心了一半，因為他們發現原來我們跟一般人沒有分別而且感受到我們的積極。家長們都希望我們可以在這幾天相處期間多照顧他們的兒女外，還希望子女透過

糖尿青年成長路

阿文

大家好！我從七歲開始，便証實患上糖尿病，轉眼間，我渡過了驗血糖、控制飲食及注射胰島素的生活差不多十八年。還記得在我七歲時，身體出現明顯的轉變——體重驟降、小便頻密、異常口渴等病徵，家人帶我到醫院經過檢驗後便証實患上糖尿病，並要馬上開始學習控制糖尿病。

老實說，當時只有七歲的我得知這噩耗後，心情並不好過。我看到媽媽每天也來醫院探望我，為我流下不少眼淚；而自己也要無奈接受成為長期患者的事實，心裡十分難過。但是在媽媽對我的關懷愛護、醫護人員的悉心照料及家人朋友的支持下，終於令我可以堅強的站起來面對糖尿病。

糖尿病是一項終生的挑戰，它會考驗你的紀律、你對自己身體的要求及心理的素質。我認為每一位糖尿病患者也要對他們自己的行為負責，就好像其他人一樣。如果糖尿病患者不定時注射胰島素及控制血糖，將來出現併發症的機會自然增加。家人、朋友和醫護人員可以支持糖尿病患者，但最後決定怎樣控制病情還要視乎他們自己的意願和決定。

在這些年來，我認識了很多病友、家長和醫護人員，我很高興可以在不同的活動與他們分享生活點滴，實在令我獲益良多。另外，我也十分佩服很多醫生、護士、營養師、協會及義工每年為糖尿病患者舉行各項活動，他們付出的精神和時間令很多患者及家庭受惠，使我十分感激他們。





領袖們在營內認真採排，令營友盡情享受營火會的樂趣

是次糖尿營可學習一些對控制血糖和飲食的知識來面對日常生活。而在這次的活動中，令我最感動的就是最後一天感謝的那個環節，護士、醫生、營養師、義工、尤其是家長們跟我握手時，我真的感到那份的感謝，眼淚也差點流了出來。

我發現原來我小小力量對他們是有用的，而且是很重要的。雖然這只是小小的力量，只要我做好自己，做好本份，他們是看得見的，一定可以感染他們積極地面對這個病！

領袖們你們要記住我們是一個榜樣，有很多小朋友需要你們的支持啊！雖然我很明白這個病是不容易控制的，但你一定要比心機盡力做好，如沒有健康，什麼也做不成了。

小朋友及青年們，我們等著你加入及接班呀。我們一起努力，不要放棄啊！

藉此我想多謝盧忠啟教授、關彥華醫生、Ivy 歐陽、家碧姑娘，非常多謝您們一直細心照顧及支持！



家長心曲

蕭先生

在一九九八年的冬天，我和妻子經歷人生中最傷痛的時刻——醫生證實兒子患有一型糖尿病，我們感到傷心和害怕，害怕失去只得二十一個月大的孩子。

幸運地，我們遇到了充滿愛心醫生，兒子得到她悉心的醫治，病情就穩定下來。但是兒子每天需要定時注射胰島素以維持身體的血糖水平。為了以後的日子，我和妻子努力學習怎樣照顧幼兒。在學習期間得到專科護士，營養師和兒科部的護士教導，我們學會了為他注射胰島素、驗血糖和驗尿酮等。

轉眼間，兒子和他的妹妹已經十歲了。在這八年裡，我遇到了很多問題，不知怎樣應付。有一次晚上為他注射胰島素時，注射位置的皮膚腫脹起來，我們擔心胰島素不能注射到皮下，影響血糖水平。我們只好為他多些驗血糖和觀察。當晚只有我妻子在家中照顧他，而我則需要當夜班。整個晚上，我們倆人十分擔心。

此外，他是很容易出現低血糖的情況。去年五月一個下午，我們一家人在住所附近散步。突然，兒子暈倒不醒，嚇得我們手足無措。我妻子抱著他，我立刻報警求助。幸好，他很快便醒來，在醫院接受治療後也沒有大礙。當我們經歷過大大小小的困難，我們更積極向醫護人員學習，出席有關糖尿病的講座和活動，加深認識糖尿病，學習解決問題的方法。

今年，兒子參加了三日兩夜的糖尿病學習營，我們也參加了一天的日營。在學習營中，兒子認識了很多病友，透過不同的活動和分享，他學習與別人相處、關心別人，更學會照顧自己。使我們知道在社會上有很多人土都很關心糖尿病患者，包括籌辦今次活動的香港糖尿病聯會和協助活動的醫護人員及義工。在此我們向他們致崇高的敬意，我相信透過今次的活動，病友和病友和家人更積極面對糖尿病，生活更美好。





杏林坐館

香港兒童及青少年糖尿病全面睇

兒科專科醫生 陳虹

糖尿病是一種代謝性疾病，高血糖為其特徵之一。糖尿病主要可分為一型及二型。

一型糖尿病又稱胰島素依賴型糖尿病，多數由於胰

島細胞受免疫系統的破壞，因此不能生產足夠胰島素，引致血糖升高，而兒童及青少年糖尿病多為一型。缺乏胰島素，還會促使身體分解體內儲存的脂肪製造能量，從而產生酮體。過多酮體積聚在血液中，可導致酮酸中毒。一型糖尿病發病較為急速，患者需每天注射胰島素作為治療。

二型糖尿病又稱非胰島素依賴型糖尿病，特點是胰島細胞功能逐漸減退或身體對胰島素產生抵抗，導致胰島素供不應求。二型糖尿病與肥胖有關，患者多為中年以上肥胖人士。近年隨著兒童及青少年肥胖增長的趨勢，愈來愈多青少年患上二型糖尿病。飲食治療、減肥、增加運動量及口服降血糖藥物對此類糖尿病患者有相當療效，但有部分患者需要靠注射胰島素來控制病情。

根據聯合國資料顯示，2007年全球20歲至79歲成年人之中5.9%患有糖尿病，相當於2.46億名糖尿病患者；此數字預期會於2025年前增長至3.8億，佔成年人口的7.1%。青少年一型糖尿病的個案在上升中，每年約增長3%。預期全球每年有70,000兒童患上一型糖尿病，其中25%來自東南亞地區，包括香港。青少年二型糖尿病與過份肥胖及胰島素抗拒有密切關係，二型糖尿病個案在已發展及發展中國家均在增加。現代人飲食習慣及生活模式的改變是導致過份肥胖流行的主因。

根據香港青少年糖尿病登記由1984年至1996年的數據顯示：十二年間，一型糖尿病發病人數為227人，二型糖尿病發病人數為18人。因此計算出0-4歲兒童糖尿病發病率為0.9/100,000/年，5-9歲為1.5/100,000/年，10-14歲：1.7/100,000/年。女孩子的發病率為1.7/100,000/年，男孩子的發病率為1.2/100,000/年。15歲以下兒童糖尿病年齡標準化發病率：第一型糖尿病為1.4/100,000/年，第二型糖尿病為0.1/100,000/年。

近年醫管局十間主要醫院兒童糖尿病新個案數字顯示，一型及二型糖尿病均有上升趨勢。香港兒童內分泌科學會正準備開始全面而有系統地收集全港青少年糖尿病發病個案的數據，從而進行分析比較。

NowiCan

控制血糖的新方法
治療糖尿病的真正突破

現在，我可以...

- 清楚24小時血糖水平
- 想吃甚麼便吃甚麼
- 做我喜愛的活動

生活從此由我話事!

全球首創

結合胰島素泵及實時動態血糖監測的整合系統

Paradigm REAL-Time

Medtronic

香港經銷商：尚健國際有限公司 電話：2332 3398



不平凡的一族： 淺談一型糖尿病的治療及監察

兒科專科醫生 張璧濤

一般人體內眾多生理系統的平衡都是全自動化進行，常人享受這與生俱來的內置系統都不會著意去了解、亦甚少去欣賞或珍惜這些細緻的系統如何互相牽引和互補不足。若然部份重要之控制機能出現毛病以致生理失衡，逼使當事人要以有限的知識來設計取替這些毛病的方法，務求達致長期生理協調，箇中必然步驟繁多、困難重重。

以一型糖尿病患者的情況來看，胰島素不足導致高血糖祇是一個主要的現象，但絕不代表血糖的調控是單依賴胰島素。事實上，血糖水平最基本是決定於其供應量和消耗量的平衡。前者包括從食物的吸收或將儲存於肝臟、脂肪、肌肉的原材料加工轉化，胰島素主要是促進細胞消耗和儲存，而其它相關種賀爾蒙則掌管分解肝糖、脂肪、和製造葡萄糖的效率。各種賀爾蒙的分泌量會因應身體的進食狀態、運動狀態、有沒有患上其他疾病、情緒狀態等調節水平，繼而直接或間接影響葡萄糖的水平。維持血糖正常是有賴各項調控因素賀爾蒙在時間和份量之間的配合，一型糖尿病患者缺乏的不單是胰島素而是整個內置於胰島β細胞的系統，這包括血糖感應以及時間上非常配合的胰島素分泌。我們不難想像為甚麼一型糖尿病患者的血糖是可以波動非常大，因為由注射引進體內的胰島素濃度是不會自動回應身體時刻在變動的需求。

除前述的調控系統外，每一調控環節都存在每人反應敏感程度的差異，因此簡單引進眾多因素的一般影響來評估病人的需求是不夠。例如高漲情緒一般都可提升血糖，但個別患者可以反應特強，而讓情緒經常介入糖尿病的控制。同樣地，運動對每人帶來的血糖變動都可有相當差別。因此要有效地控制血糖，必然要針對血糖變動背後的個人特性和因素。

故此要爭取理想血糖控制的先決條件是仔細監察和記錄自己的血糖值、飲食、和各項較會影響血糖的生活常規——如運動、情緒和健康狀態。隨之把基本資料分類整理、細心比較分析、作出如何運用不同性質和份量的胰島素來配以恰當的食量的實際決定；然後再回顧有否達至定下的效果並繼續作跟進分析和設計調節方案。當然短期執行這既繁複亦考

心思的步驟可能會較易為患者和家長接受，但要持之以恆地長期進行必然是另一境界。後者往往牽涉如何加強家庭、朋友、學校和醫護人員的精神、心理和實際的支持。

行醫年月越長，越令我體會到以人的識見去處理健康問題的局限。每當我面對積極為自己或其家人處理各種長期病患的朋友或病人時，不其然會有這樣的反應：你們可真不平凡啊！最後，世事本質就是多面性，有得、有失，有好、有壞。以這樣的心態而言，雖則一型糖尿病患者要不斷為各種實質問題花上不小的心思和憂慮，卻也換來種種磨練自己的黃金機會，加強個人處理問題的能力，亦可算是一種得著。



治療二型糖尿兒童及青少年的 新挑戰

兒科專科醫生 余則文

自二十世紀的末期，兒童及青少年的二型糖尿病發率有明顯的上升趨勢。以前，二型糖尿被認定是成年人的疾病。可是，近年發現，在亞洲地區、美國、非洲、亞洲及西班牙族裔的人士中，二型糖尿病增加的情況和兒童及青少年的肥胖症有著明顯的關係。

根據香港衛生福利及食物局（現食物及衛生局）的普查數字，兒童及青少年的肥胖情況由97年的16%上升至02年的18%。此情況與飲食及活動習慣有密切的關係。我們亦見證了香港兒童及青少年的二型糖尿病的病發率在同期間以倍數增長。

兒童及青少年的二型糖尿與成年人一樣是因為身體對胰島素產生抗性，初時胰臟仍能以增加胰島素的產量抗衡，直至胰臟功能衰減。除了先天遺傳基因的影響，環境的因素亦很重要：初生時體重不足、兒童期的體重超標、進食高脂肪食物、過早發育……等，都與兒童及青少年的二型糖尿有關。

政府衛生署與醫管局共同推出了一個名為兒童及青少年的二型糖尿的篩選計劃，目的是及早識別二型糖尿並提供預防和診治服務。計劃推行兩年，成功識別超過二十名患有二型糖尿的兒童及青少年。在確診後，各醫院的兒科專科醫生便會展開工作，控制患者的體重，血壓、或提供藥物治療（e.g. 甲福明



metformin)。對有家族性糖尿傾向，會進行針對性的個別輔導，期望減少出現併發症的出現。

在目前並沒有處理兒童及青少年的二型糖尿的治療法則。然而有關的研究正在進行中，探求專職糖尿教育及輔導、生活習慣的改變和糖尿藥物與控制血糖的關係，期望從而改善病者的身體狀況及生活質素，希望有機會在日後再和大家分享這些資訊。

笑聲背後的得著

兒科專科醫生 馮偉正

每次舉辦糖尿兒童及青少年營，參加者可以在安全環境下盡情投入各項活動，接受不同挑戰，享受箇中樂趣及贏得不少友誼。在一片歡樂聲中，糖尿營還肩負著更大的意義。糖尿營的重要功用大致可歸納為以下幾方面：

教育 (education) - 對年輕糖尿病友而言，糖尿營正好提供一個安全的環境，讓他們在當中實習一些重要的自願技巧(如驗血糖、各種胰島素注射方式、調教劑量、事故處理等)，從而提高血糖控制的能力。以戶外活動為主的節目編排，給予醫護人員和營養師一個寶貴的教育平台，透過『實戰體驗』使病友明白在日常生活中平衡飲食、活動和藥物(胰島素)對控制病情所起的關鍵作用。

病情評估 (evaluation) - 飲食、活動和胰島素所引起血糖升降的幅度是因人而異的。對醫護人員來說，糖尿營絕對是一個全天候、近距離『學習』每位病友獨特病情的機會——只有隨他們一起作息、同遊共枕，才會發現一些覆診時看不到的事情。當中所見所聞，往往有助更適切的治療方針和計劃，令病友得益。

互助互勉 (mutual support) - 透過集體生活，來自不同醫院的病友得以彼此認識，從中交流經驗，分享感受；得到『同路人』的支持和鼓勵，為病友面對生活種種挑戰加添動力！

啟發自信潛能 (empowerment) - 糖尿病友和家長往往認為糖尿病人有很多事情做不到，生活滿是掣肘。然而不少『限制』其實是自設的框框！在一眾歷奇導師的帶領下，我們的病友和家長都發現自己或自己的子女，原來個個入水能游，出水能跳，翻山越嶺，活力無限！當要鼓起勇氣去表白內心感受時，他們又是何等坦然無懼，平常孩子真的有所不及。我們就是要眾人相信，在我們的病友中間有無限個可能。

就是為了這些目標，每次糖尿營籌備多月，動員大量醫護人員、營養師、歷奇導師、家長義工；在營會內攀山涉水，捱更抵夜，弄至身心疲累，都是萬個值得！

營養知識樂中尋

註冊營養師 鄭家燕

每餐吃飯吃一碗，蔬菜一碗，肉二兩，蘋果吃一個……對於很多糖尿病人來說，可以說是既沉悶但又不能不學的知識。特別對於小朋友來說，要學習醣質換算，像要比起數學科的方程式更為艱深。還記得在門診時看見一些糖尿小朋友，每當問及他們每天吃什麼的時候，他們就像被封了嘴似的，換來

(廣告) 所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

瑞士諾華病友關懷計劃

為鼓勵病人遵照醫生建議服藥，本公司現推出一項專為醫院管理局自費藥物病人的計劃。如欲參加，請攜同你的醫管局DIOVAN[®]或Co-Diovan[®]處方到下列藥房索取詳盡資料。

* IMS monthly (JRS), YTD Jan 2007
DIOVAN[®] (伏美羅) 或 Co-Diovan[®] 全球最多藥方處方
於ARS (由醫院藥劑科/亞細亞藥房持有)

- | | | |
|--|--|---|
| <p>香港區</p> <p>匯利大藥房</p> <ul style="list-style-type: none"> 中環皇后大道中31號海濱大廈商場仁安藥房有限公司 香港中環皇后大道中78號地下華興藥房 中環皇后大道中85號 <p>九龍及新界區</p> <p>匯利大藥房有限公司</p> <ul style="list-style-type: none"> 尖沙咀河內道一號地下 匯利大藥房有限公司 尖沙咀彌敦道17號新豐大廈地下F店 安樂藥房 法蘭地藥房313號 安樂藥房 廣安道792號 浩華大藥房 旺角彌敦道741號金龍大廈地下 萬翠大藥房 旺角彌敦道820號地下 萬翠藥房 葵芳新村萬翠商場74號A 荃灣海濱廣場中西大藥房 紅磡馬頭圍道83號地下 | <p>遠成藥房</p> <ul style="list-style-type: none"> 中環皇后大道中2號地下2號 新華大藥房 灣仔軒尼詩道276號 仁安藥房 灣仔軒尼詩道74號地下 聯興藥房 灣仔地安藥房4號地下 <p>全安藥房</p> <ul style="list-style-type: none"> 葵青長發商場208號 廣發大藥房 九龍城彌敦道88號 鴻源大藥房有限公司 新界荃灣新街50號地下F舖 長泰大藥房 官塘新華街11號 新地大藥房 將軍澳新都城商場一期218號 永華藥房 西貢宜春街168號地下 德仁大藥房 葵青區翠濠街25號 廣明藥房 荃灣安樂街110號地下 志成中西藥房 荃灣海濱街134-138號A | <p>義成藥房</p> <ul style="list-style-type: none"> 觀塘地安商場29號E 仁生大藥房有限公司 北角英皇道425號B地下 廣安大藥房 北角春林街80號 <p>榮華華中西藥房</p> <ul style="list-style-type: none"> 葵青石籬路113號地下 東亞藥房有限公司 旺角彌敦道425號B地下 維華大藥房 上水樓仔街20號地舖 廣福大藥房 葵青區葵青商場2樓5號舖 律記中西藥房 新界沙田新城市廣場3樓45A 廣華中西藥房 葵青區葵青商場3樓C39號 恒興藥房 元朗大馬路118號光華商場地下23號舖 |
|--|--|---|
- 瑞士諾華製藥(香港)有限公司
香港銅鑼灣告士打道311號
皇家大廈3703室
- 電話: 2862 5222
傳真: 2577 0274
- HIC-DIO-AS08-0007





的就是一位愛心滿溢的媽媽，為他們一五一十的計算好份量，又努力的為小孩找出不同的美食及食譜。我不禁欣賞父母對糖尿知識的渴求及努力，但為何小朋友對糖尿的知識卻如此乾涸呢？

其實要尋求知識一點也不難，正所謂「讀萬卷書不如行萬里路」，其實要學好那些換算，最重要的是親力親為，用一些有趣的方法，才能夠使他們容易明白又能徹底了解。

在是次糖尿營中，正好給他們一個好好的機會學習。首先他們要親自去量度自己吃飯的份量，從中他們會開始關注自己的餐單及醣質的份量，很多人在那刻才發現自己所吃的份量和原來餐單的編排不符(很多人也吃少了)。他們在寫下飲食日記的過程中，不但認識到自己在遊樂時是否需要添加份量，更可以享受野外進餐。在協助同伴檢查份量的同時也能在父母面前為自己盛飯及數算份量。一個又一

個新的嘗試，全部也是親身領會。在糖尿營的生活，雖然缺乏家人/外傭的照顧，但從中所領悟到的卻比起死背餐單來得容易、深刻和有趣。

其實，營養知識除了親身領會外，亦可從一些遊戲中學會，例如在營中的兩個遊戲：「我要"嘩"好呢份餐」和「食物糖糰豆」，前者嘗試了用不同的食物來湊併一份餐，後者可以大家一起大變身，成為不同的食物份量，好讓大家一齊計計數。

而然，錯過今次糖尿營的你，不需要失望。其實大家在家中也可以用一些不同的活動，使你們的小朋友能夠學得更好。例如較小的朋友可以做些食物份量咭，用比賽的形式去說出食物醣質份量，又可以用食物咭去組合一個午餐/全日的餐單，看看誰計算得最準確、最新奇。大一點的小朋友更可以嘗試親子煮食，甚至一起研究食譜，這樣大家自然可以輕鬆愉快地吸收到營養知識。

(廣告) 所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

Pfizer 美國輝瑞藥廠
香港新界西貢區沙田51153號



全球最為醫生選用之 控制膽固醇藥物¹



自1997年推出市面至今，有賴醫護界的全力支持，全球的膽固清、Lipitor，
瓶用粒數已衝破421億²，並持續成為全球及全港銷量No.1之控制膽固醇藥物^{1,2}。

膽固清、Lipitor，現已列入醫管局藥物名冊內的「專用藥物」類別。
醫生會視乎病人的個別情況，選擇處方此藥物讓病人自行購買服用。

美國輝瑞藥廠註冊電話：2950 1838 網址：www.pfizer.com.hk/lipitor

羅氏藥廠 Lipitor 中文說明書：http://www.roche.com.hk/lipitor
詳情請洽：(852) 2486 7512 或 (852) 2486 7513 (24小時)
或查詢：(852) 2486 7514 或 (852) 2486 7515 (24小時)

1. 2012 ACCU-CHEK 全球報告 2. 2012 ACCU-CHEK 全球報告



全新
ACCUCHEK® Advantage

優越 血糖機 更優越 更精彩

羅氏 ACCU-CHEK® 血糖機
永久保養 全球銷量第一



客戶服務熱線：(852) 2486 7512
www.accu-chek.com.hk

ACCUCHEK®
活出自我 活得精彩



苦中必有樂，險中定見安

糖尿科護士 楊海明

剛剛過去的復活節長假期，相信是很多香港人選擇到外地旅遊的好日子。而我們一班醫護人員及營養師，就選定這三天為我們的特別日子，舉辦第三屆糖尿兒童及青少年營，給與全港各醫院的兒科新症患者。雖然算不上是三日兩夜的豪華團，但工作人員陣容鼎盛(歷年之冠)，節目內容豐富兼有教育性，每個團友都盡慶而回，還有「手信」派發。

古語云：清明時節雨紛紛。四月初旬，我們還擔心要更改戶外活動；幸好天公造美，水上活動、遠足及野外煮食等節目都能順利地完成。除眾醫護人員外，我們再度邀請『城網歷奇中心』的義工，攜手合作主辦此次糖尿營。

讓我先介紹城網歷奇中心的背景。中心自2001年正式成立，主要由一班熱心的義工組成；成員包括警務人員、教育工作者、註冊社工及大專學生。他們利用工餘時間，以專業精神，按參與機構提供的資料，策劃及推行合適的歷奇活動，帶領青少年在生活中學習，促進他們身心的成長。遊戲人生，從遊戲中學習，在體驗中成長，領悟出做人處事的真理。

今年糖尿營的主旨是：希望帶領新症的患者對糖尿病的知識更加深入了解，學會自我照顧的原則。除

荒「糖」天使

利用實踐課堂，教導兒童青少年各項自我護理的技巧外(如何用正確的方法注射胰島素及測試血糖)，我們更打破傳統的教學模式，運用遊戲活動，令參加者明白糖尿病者在人生可能遇到的問題，從而學習怎樣適應和改變。

早在十八世紀，盧梭(Rousseau,1972)在『愛彌兒』一書中提出觀察遊戲來認識及瞭解兒童的重要性。現代的學者更提出遊戲的不同理論，指出兒童從遊戲中學習人際社交技巧，培養社會適應力，抒發情感，流露出真實的自己。因此，城網歷奇中心特為此教育與遊樂的宿營，準備了不同程度的野外活動，鼓勵兒童為自己做決定，幫助他們如何突破障礙，自我控制，在成長路上邁進。

單從入營的第一炮：體能訓練開始，歷奇導師已慢慢地啟示出活動與成長的微妙關係。這項訓練是希望參加者明白到做運動的好處，而引喻出眾人要經常愛護身體，鍛鍊體魄，否則當身體遇到考驗，就喘不過氣來。這與糖尿病有何關連呢？正提示青少年要經常做運動來控制血糖，使身體保持最好狀態，否則身體變得肥胖，胰島素的靈敏度自然相繼下降，而血糖也會上升。

很多人都誤信糖尿病患者不適宜做長時間或劇烈運動。請不要輕視這班糖尿病兒童，雖然他們在生活上多了些醫護程序，但體能上跟普通人是一樣的。在入營後的第二天，我們特意安排一個數小時的遠足行程，需要攀山涉水，還要自己煮食，少一點耐力亦不可。我們年紀最小的八歲營友，亦高興地完成整個歷程。年紀較大的組別更要攀數百石級，還要擔心會否雙腳酸軟疼痛，而影響其後的節目。路途儘管辛苦，但從山峰遠眺一望無際的明媚風光，輕快的心情實難以形容。單從表面打量，它只是一項耐力運動，但重要的是使他們明白堅持與不氣餒的精神，令自己達到目標。作為一個糖尿病患者在成長路上定會遇到不同的考驗，有路途崎嶇和艱苦的時間；但只要下定決心，抱著信念，選擇正確路線，加上家人朋友不斷的支持和鼓勵，亦可體會到





關懷與步入快樂的人生大道。這正謂：苦中必有樂。

遊戲通常帶來歡笑和喜悅，何解會演變為『險中定見安』呢？遊戲有時可伴隨著不安、恐懼的憂慮；如坐「海盜船」、「過山車」等刺激性玩意。孩子還是一遍又一遍地玩。仿如糖尿營中的游繩下降及繩網的活動，都是難度較高的項目；很多愛玩者亦抱有猶豫不決的心態，膽怯的更會找理由推辭。但是當參加者嘗試及體會過遊戲中的恐懼，又會繼續再玩。歷奇導師正希望藉此活動，引導青少年勇於嘗試，不要找借口來逃避困難。只要踏出第一步，就算未能完成整個過程，亦是成功的開始。這種活動雖然危險性高，但經過導師的悉心指導，給與安全的指引，隊員亦能隨遇而安地完成遊戲，帶來一份自豪感。

此種行為仿如糖尿病初發者的心情，面對每天要自己打針，又要測試血糖，有誰不擔心不害怕；萬一不小心注射到錯誤部位，又恐怕會危害健康。特別對年紀小的病者，父母無微不至的愛護，會自然地替孩子找理由去避免學習繁複的護理。正正要解決這種疑難，我們一群醫護人員藉著此宿營的機會，將正確的知識及安全技巧跟孩子們分享，從旁加以指導。營中某些孩子在家從未嘗試過打針的，但經此一行，已懂得自我注射胰島素，再無恐懼感，可安然地繼續在營中自我照顧。相信回家後，父母亦為他們勇於踏出第一步而感欣慰。『險中定見安』亦由此可見。

這些緊湊的節目，希望令糖尿病新症的兒童及青少年在三日兩夜中，學會更多護理常識，對箇中道理更明確清晰，從而有信心地控制病情。在東方社會，遊戲活動往往被視為負面的，跟懶惰有密切的關聯。可是從另外角度作衡量，遊戲中可觀察兒童的表現，看出他們人格的發展及情緒。若得到適當的啟示，遊戲亦可演變為教學與治療的工具。希望這次旅程可令兒童青少年們能『糖糖正正，共建健康人生』。



加強自我管理全面掌控糖尿病

兒科護士 李家碧

對糖尿病患者來說，糖尿病自我護理知識對他們是非常重要的。相信所有糖尿病兒童在診症後，醫護人員已不斷灌輸大量糖尿病自我護理知識給病童和其家長，然而連續性糖尿病教育是必要的。病童和其家長每天都身體力行，對糖尿病的處理十分熟練，但其中亦會遇到不同程度的困難和問題，例如病童拒絕或害怕自我注射胰島素，缺乏食物換算的知識，有時亦未能肯定對糖尿病的自我護理是否處理得適宜。舉辦兒童糖尿營其中的一個目標是希望能幫他們解決這些問題。

在三日兩夜的糖尿營中，兒童由醫院模式中接受糖尿病自我護理知識，而走到戶外大自然的環境，真

(廣告) 所有藥物均須由醫生處方，方可使用。



**控制血糖及
減少心血管病
對糖尿病人同樣重要**

每天一次



SERVIER HONG KONG LTD.

法國施維雅藥廠香港有限公司

Tel: 2577 1022 Fax: 2890 5703

Further information available upon request

是截然不同。在大約60小時糖尿營中，都充滿各種學習元素，每一個環節都有其背後的意念，例如怎樣積極面對人生、加強自我信心，更重溫和檢討糖尿病自我護理的知識與技巧。

在用餐前，醫護人員利用編定的時間去教導各組的成員如何選擇和觀察注射的部位，評估注射胰島素和篤手指的技巧，還在無壓力的氣氛下討論糖尿病自我護理知識，有些以往是依靠爸媽跟他們注射胰島素的，也在短短的三天裡學會了！從來不敢在腹部注射胰島素的，也接受了！再者大家提出在實際生活或學校所遇到的困難，透過互動的形式下互相學習和討論。此外，在營內的活動與平日生活大有不同，可讓他們在不同活動的體能消耗中學習調較胰島素、預防血糖低和甚至處理血糖低。當然我們

這群醫護人員都很開心的渡過了這三天，更有不同程度的得著。

除了學習身體的護理知識，心靈的關顧亦十分重要。每個人都喜歡得到鼓勵和讚賞，再者鼓勵中長大的孩子，能滿懷信心，在讚賞中長大的孩子，可學懂尊重。在兒童糖尿營的其中一個環節名為「心願樹」，心願樹背後的理念是希望參加糖尿營的孩童、家長和工作人員都能表達自己的心意，我們以「多謝」和「對不起」為主題，讓大家說出心底話，當中我們收到的心意咭的內容十分感人，有糖尿病孩童說出自己以往沒有好好的控制血糖，下定決心要努力面對；有的家長亦說出自己因不滿兒子血糖的控制，面露不悅的面容而說聲對不起，真情流露，盡在不言中。無論是說聲多謝或對不起，也會增進親子的溝通和互相了解，共同勇敢面對糖尿病。再者醫護和工作人員亦收到充滿感謝內容的心意咭，這也可鼓勵我們繼續努力為所有糖尿病病童和家長們服務。

(廣告) 所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

每月只需 1 粒

愛惜骨骼健康
應定期檢查骨質密度

「邦維亞」是最新上市的藥片，只需每月服用一次，相對傳統每天或每星期服用一次的藥物，「邦維亞」能減少服藥次數，提供一個更方便的選擇。

「邦維亞」乃醫生處方藥物，詳情請向醫生或藥劑師查詢。

此產品適合長期骨質密度人士服用

「邦維亞」熱線：2733 4675

Pharmaceuticals
藥丸藥片

香港總發行商：11331號 電話：2723 2832 傳真：2369 8553



心意咭心意

我的多謝 我的家人, 佢地好關心我同照顧我,
仲有多謝這次活動的醫護人員和工作人員, 在這裏的
所有人都好和藹, 友善。

— 最親 Thank Dr. Yu, Dr. Chan, Teray 媽媽, mummy, daddy
由有病到現在 Take Care 在我咁好?
咁好咁好, 冇病最是我好嘢, 自己操心好嘢,
數到好減了真係好 Thank 你們!

常常玩電腦
時我不聽媽媽的
說話

Thank You!
all of you
who help me a lot
who appeared in my life
who will appear in my life
Thanks God! Thank You!
Be happy,
Be healthy!

所有兒童糖尿病器義工朋友
非常感激

All of you
that I need you to worry
a lot!

So all participant
Thanks for giving me
such an enjoyable, memorable
holidays.



心意咭心意

多謝護理員鍾姐又
多謝護士、社工、
營養師及其他員工之協助。

Thanks God!

感謝你們在每
天親身之協助。

多謝營養師之
合作及醫生之協助。

最熱同Mummy Say sorry? 因為由她開始初有病,
到去醫院, 到打針, 一直都唔離唔*由Ory,
到Mummy 成日都同我Ory, 真係好難係住那
個Mummy feel 到唔好到我有呢個病? 成日
都百毒? 其實係唔好? 其實係都出到Kia!?

多謝各位幫助過我的白醫生、護士及
各位工作人員。他們用心照顧我們。
一直以來, 我想多謝我的家人, 志
心照顧我。



Sorry

需要付出很多的時間
精力去用
心照顧

多謝各位醫生同護士照顧我地,
搵毒自己嘅時間照顧我地。

THANK YOU



多謝多年來的醫護員多謝
你們的照顧!
但是這信我寫唔
好, 多謝你哋
照顧我。



Dear 媽
我非常開
心, 你可以照顧
我。





西貢郊遊徑—— 北潭涌 / 長山 / 斬竹灣 貓頭鷹

西貢北潭涌→長山→斬竹灣→北潭涌
(全路程合共約 4 公里，須步行約 2 小時)



曾經有會員朋友依從本會第31期會訊的介紹——北潭涌郊野公園，他們遊走“家樂徑”後，非常喜歡此區，並希望更進一步了解北潭涌西南面的好去處，故此茶館應其要求予以介紹。

在北潭涌巴士站尾(圖1) 向右走見到北潭涌停車場，在此處會見到一個高大木牌坊(圖 2) 題名『北潭涌』，見議在此處作 15 分鐘熱身運動，熱身過後沿著樓梯級緩緩直上便是北潭涌家樂徑，沿山路步行約 30 分鐘(圖 3)後，在交接位左轉斷續沿山路緩緩上山 (請不要右轉鯽魚湖)，山上風光優美(圖 4 及 5)，遠眺西貢企嶺下海、西貢海及牛尾海。大約 30 分鐘過後便到達公路(圖6)，往北潭涌 / 黃石碼頭方面步行約 10 分鐘過後到達斬竹灣(圖 7)，稍事休息過後斷續沿公路旁直走大約 10 分鐘到達終點(圖 8)。

1) 西貢北潭涌
(巴士站 / 的士站)



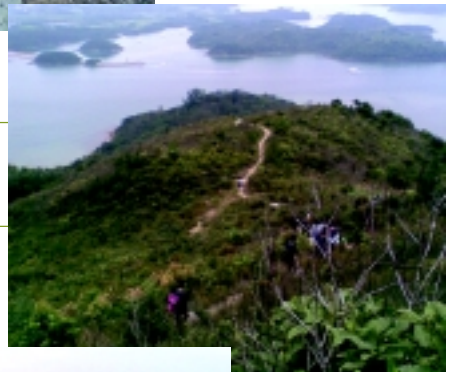
2) 木牌坊『北潭涌』



3) 平坦易走的山徑



4) 遠眺西貢企嶺
下海、西貢海及
牛尾海



5) 斷續沿山路緩緩
下山



6) 公路 - 大網仔路





7) 烈士碑園 座落於西貢斬竹灣。



8) 西貢北潭涌(巴士站)及西貢郊野公園遊客中心

參考資料：

烈士碑園

烈士碑園座落於西貢斬竹灣。此紀念碑是紀念一群在第二次世界大戰期間，香港曾被日本侵佔，民間在抗日鬥爭期間以來造成傷亡無數，為了紀念抗日的死難英雄及為香港爭取自由，西貢居民的後人興建了此座抗日英烈紀念碑。此座抗日英烈紀念碑記述居民抗日英勇事跡及建園緣起等，四周以火炬弧欄環繞，欄柱上分佈著十四隻形態各異的小石獅。碑園氣派莊嚴肅穆，令人想起當年的烈士英風，肅然起敬。

西貢郊野公園遊客中心

開放時間： 上午 9：00 至下午 4：30
(逢星期二休息)

展品包括： 圖片展覽及視聽室放映簡短的錄影帶：

- 西貢傳統的鄉村習俗，附近環境的生態及地理特徵及趣味植物。
- 西貢兩個郊野公園的設施及風景區
- 萬宜水庫，海岸公園及海洋保護區
- 包括一條中華白海豚和灰海豚的完整骨骼的公開展品。
- 查詢 2792 7365

漁農自然護理署

網址 Website: <http://www.afcd.gov.hk/>

九巴顧客服務專線

查詢電話: (852) 2745-4466
網址 Website: <http://www.kmb.com.hk/>

城巴顧客服務專線

查詢電話: (852) 2873 0818
網址 Website: <http://www.citybus.com.hk/>

交通資料

1. 鑽石山地鐵站 (荷里活廣場-巴士總站) 選乘九巴 96R 號來往「鑽石山地鐵站及黃石碼頭」，請到大網仔路-北潭涌下車 (車程須時大約 65 分鐘)。
2. 西貢市中心的巴士總站，選乘九巴 94 號來往「西貢市中心及黃石碼頭」，請到大網仔路 - 北潭涌下車 (車程須時大約 40 分鐘)。

每30秒，就有1位糖尿病患者做截肢手術!

積極護理乾裂腳跟 健康踏出人生每一步

優姿腳跟龜裂膏
維生素 K 加強配方

詳情請向您的醫生查詢

HOE
HOEPharma (HK) Ltd.

服務熱線: (852) 2262 1973
總經銷: 香港糖尿病會、香港糖尿病協會有限公司、醫院病人資源中心 / 獲准藥品售賣店、私家診所均有代售



御用佐膳

薏米冬茸

英國註冊營養師 許綺賢



材料

冬瓜，去皮、核 600 克
洋薏米 1 湯匙 (12 克)
乾貝(細粒，大概 4 粒) (10 克)
蛋白 1 只
上湯或水 1 杯 (240 毫升)
酒 1 茶匙
油 1 茶匙
麻油幾滴

調味料

鹽 1/4 茶匙 胡椒粉些少

製法

1. 冬瓜，去皮、核，刨絲待用。薏米用清水浸半小時，隔去水份待用。
2. 乾貝洗淨浸軟，撕碎連同浸乾貝水留用。
3. 燒熱鍋，灑酒放入冬瓜絲炒片刻，注入水或上湯、乾貝絲及浸乾貝水、薏米等材料，煲滾後改用慢火煮 15 至 20 分鐘，加入蛋白邊煮邊攪至熟，加入麻油便成一夏日消暑清熱菜式。

烹調心得

1. 先燒熱鍋，灑酒然後才加入食物，令菜餚增添味美。

特色

1. 薏米及冬瓜均屬清熱消暑食物，此食譜調味料簡單及清淡，可用以配搭米飯適合炎夏季節。
2. 若喜歡作湯水，可加上湯或水份；亦可加入魚肉或肉絲作菜餚。
3. 可供 4 人份量，每份含 63 卡路里，8.6 克醣類，1.5 克脂肪，3.3 克蛋白質。





香港糖尿聯會 - 會員申請表格

Diabetes Hongkong - Membership Application Form

申請人資料 Particulars of Applicant : (*此欄必須填寫 These fields must be completed.)

*中文姓名 Chinese Name : _____ *英文姓氏 English Surname : _____ *名 First Name : _____
(香港身份證上的中 / 英文姓名 Chinese and English Name as printed on HKID Card)

*性別 Gender : 男 M / 女 F *香港身份證號碼 HKID Card No. : _____ () *出生年份 Year of Birth : _____ (年 YYYY)

*電話 Tel No. : (住宅 / Home) _____ (辦公室 / Office) _____ (手提電話 / Mobile) _____

傳真號碼 Fax No. : _____ 電子郵箱 E-mail : _____

通訊住址 Mailing Address : _____

職業 Occupation : _____

教育程度 : 小學 Primary 中學 Secondary 預科 Matriculated
Education 大專 College 大學 Undergraduate 碩士 / 博士 Postgraduate

所屬界別 Category (可選擇多項 Can tick more than one) *請刪去不適用者

醫護人員 Health Professional Please delete as appropriate
 醫生 Doctor (*糖尿專科 Diabetes / 非糖尿專科 Non-Diabetes)
 護士 Nurse (*糖尿專科 Diabetes / 非糖尿專科 Non-Diabetes)
 牙醫 Dentist 營養師 Dietitian 物理治療師 Physiotherapist
 足病診療師 Podiatrist 保健員 / 護理員 Health Worker/Carer 其他 Others (請註明 Please specify) _____

糖尿病人 Person with Diabetes (*一型 Type 1 / 二型 Type 2)
 已由專業人士診斷為糖尿病高危者 Person with high risk of diabetes diagnosed by health professionals
 病友家人 Relatives of people with Diabetes
 其他 Others (請註明 Please specify) _____

本人願意義務協助聯會以下之工作 : I would like to contribute to the following work of DHK:
 辦公室文書工作 Office Administration 專業技術 Professional Skills
(如 : 打字, 摺會訊 e.g. Data Input, Lettershop service) (如 : 攝影、翻譯 e.g. Photography, Translation)
請註明 Please Specify _____ 請註明 Please Specify _____
 籌款活動 Fundraising Activities 推廣及教育活動 (如 : 展覽、嘉年華、講座 e.g. Exhibition, Carnival, Talk)
 其他 Others (請註明 Please Specify) _____

會訊訂閱 Method of Newsletter Subscription

本人希望每季以下列方法收到香港糖尿聯會會訊「消渴茶館」
I would like to receive DHK's newsletter quarterly by 郵寄 Post 電郵 Email

簽署 Signature _____ 日期 Date _____

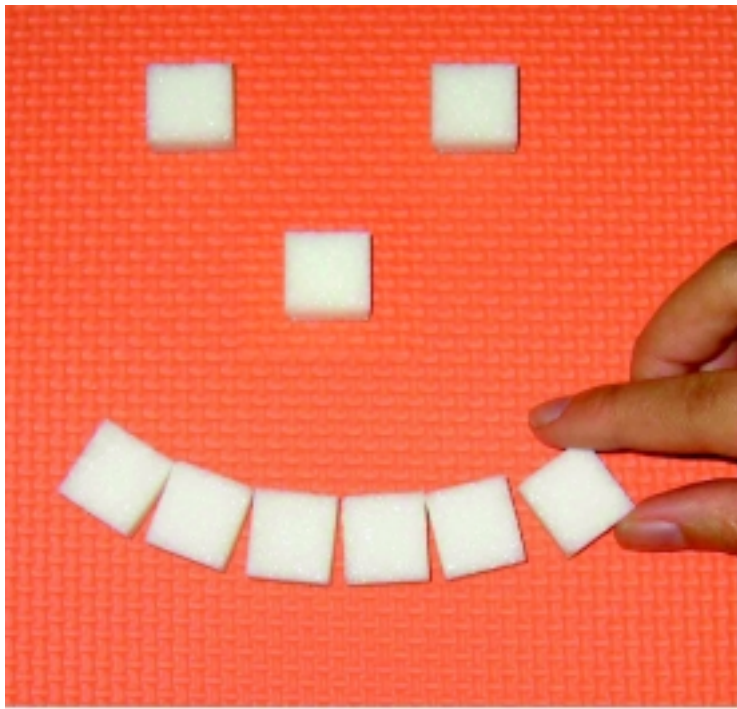
- * 填報之資料必須正確。聯會有權決定是否接納申請而毋須提供理由。
Data provided must be valid and accurate. Diabetes Hongkong (DHK) reserves the right to reject any application without providing explanation to the applicant.
- * 填報之資料將用於發展會務及會員通訊。會員若須查閱或更改資料, 須以書面向聯會提出。
Data collected will be used for organizing activities of DHK and member correspondence. Members requesting access to or correction of personal data should write to DHK.
- * 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 of this may lead to cancellation of membership.
- * 會員如欲訂閱額外會訊, 請向聯會索取訂購表格或到聯會網站(www.diabetes-hk.org)下載。
To subscribe additional copy/copies of newsletter, please contact us to obtain an order form or download the form from DHK's website (www.diabetes-hk.org).

請以下列一種方法把填妥之表格交回香港糖尿聯會 : -
Please complete and return this application form to Diabetes Hongkong by any ONE of the following ways:-

- 郵寄 post
(香港德輔道中 244-252 號東協商業大廈 1802 室
Diabetes Hongkong, Unit 1802, Tung Hip Commercial Building, 244-252 Des Voeux Road Central, Hong Kong),
- 電郵 email (info@diabetes-hk.org), or
- 傳真 fax (2723 2207)

查詢請致電 : 2723 2087 For enquiry, please contact us at 2723 2087.

您也可為別人帶來一個笑容



本會為一註冊非牟利機構，宗旨是為糖尿病患者服務，促進不同人士對糖尿病的認識和關注，以期改善糖尿病的預防和治理。本會現有會員5,500名，需要經費以維持運作。我們衷心期望閣下慷慨解囊，好讓我們能為會員提供更多的服務，並帶給他們更多的歡笑。



- 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，並為通知閣下有關於本會的活動消息，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>

