



# 健糖會通訊

二零一五年一月 第一期



## 會長的話

首先祝願大家 2015 年新年進步，身體健康，開開心心每一天。  
在此提醒各位長期病患者注意，大家可自行決定注射季節性流感疫苗，加強身體免疫力，預防流感入侵。

另外，現在醫院管理局正在啟動嚴重二級流感應變級別，希望大家在出入醫院或公眾場所都要注意個人衛生，要清潔常洗手。

順祝  
羊年萬事如意！

會長 李雲麗  
2015 年 1 月 15 日

## 節目預告

### 健糖會羊年新春團拜即將舉行 費用全免

#### 歡迎會員踴躍報名參加

三陽開泰迎新春，佳節歡聚樂開懷。  
健糖會會員一如既往，在新春期間擇日相聚一堂。

茲定 2015 年羊年新春團拜：

日期：2015 年 3 月 7 日

時間：上午 10 時 30 分到 12 點 30 分

地點：律敦治醫院地庫一樓（LG1）（3 號研討室）

內容：遊戲及小食

費用：全免

對象：健糖會會員及家屬

名額：60 位

報名及查詢電話：2291 2511（健康資源中心）



## 活動花絮

# 秋季旅行身心好

作者 李兆卓



2014年11月1日，距立冬日不到一星期了，雖已深秋，最高氣溫攝氏29度。早上還略有些秋涼意，下午烈日當空了。這天，是律敦治醫院資源中心為本院病人互助小組舉辦的秋季旅行日。三部旅遊車，載滿158人，從醫院出發。健糖會友同坐一又新又大的旅遊車，很舒適。當天遊覽三個景點。

我們先到鰂魚涌公園，全體人員一起做了30分鐘伸展運動，伸伸手，彎彎腰，動作雖簡單，卻是為病友的特別安排，此外，每個人身上配戴姓名牌，以及有緊急聯絡電話，上下車安排踏腳凳等等細節，都安排得當，沒有一點混亂情況出現。可見資源中心都有為病友安全著想。在公園拍了團體大合照後，第一個景點是設於園內的葛量洪號滅火輪。大家登船參觀展覽館。船艙設備完整：茶房、急救房、休息室、辦公室等等都有。上層的露天甲板上有好幾支紅色水炮，是用來射水救火的。葛量洪號滅火輪1953年開始服役，2002年退役後修復用作展覽。它有多次撲滅大火的記錄，例如參與1972年「海上學府」大火的灌救。之前香港只有小型滅火船，葛量洪是香港最早的大型滅火輪，因此是香港歷史重要的組成部分。

正午到灣仔利景酒店吃自助餐，有芝士蛋糕，雪糕、水果等，糖尿病人就要計算怎樣吃，不要吃太多甜的食物，淺嘗即止。下午一點鐘啟程，經過香港仔隧道及深水灣，到了第二個景點-淺水灣，那兒沙白幼細，有些人在海灣一角建了佛像和廟宇，例如觀音、天后娘娘、飛龍、麒麟等，非常有氣勢，遊客紛紛在此拍照留念，我們也在此地頭頂驕陽，照相留念。



赤柱廣場的情人角掛滿愛的蜜語

最後去赤柱。沿途海灣迷人漂亮，一幢幢不同形狀的華貴樓房在眼前掠過，導遊一一指點，原來都是富人和名人的私邸。旅遊巴停在赤柱廣場四樓頂層，從扶手電梯轉折落到地面赤柱大街，中段有一層設有情人角，欄杆上掛滿層層疊疊五顏六色的膠片，寫上句句溫馨的愛語。右手邊是敬拜天后娘娘的廟，天后就是，「媽祖」。廟內牆壁上陳列一張巨大的真虎皮，是從

前一個印度籍警員在赤柱警察局門前捕獵的。眼看現在人來人往熱鬧的赤柱，想到僅僅一百年前這裡還有活生生的老虎出沒，真是滄海變良田！

步行不遠，有英國維多利亞式的美利樓。美利樓建於1844年，當時是駐港英軍的軍營。香港日治時期，美利樓是日本皇軍憲兵總部，據稱期間樓里被殺者逾4,000人，故有「鬼屋」之稱。1982年，興建香港中銀大廈，美利樓被拆卸。政府將分拆的3,000件建築物料妥善紀錄儲存。1998年重新安置整座建築物於赤柱。西式圓柱，中式瓦頂，是香港殖民地早期常見的建築設計，而美利樓則是現存此類中西合璧建築風格中歷史最悠久的一座。廣場上，向海有個優雅的大涼亭，海風吹來，空氣清新；另一邊是售賣小食、飲品和其它物件的攤位，也很有人氣，回程時個個都很愉快。

2 旅行能開闊視野，對大家身心都好，資源中心用了很多心思舉辦這些活動，我們心存感激。



葛量洪消防輪的設備

11月1日早晨六點鐘就匆匆出門，趕乘頭班車，我不是去看醫生，而是往醫院花園集合去旅行。不經意地看看手錶，正是八時半·感覺精神爽利。

旅遊巴士載我們到了葛量洪滅火輪展覽館，晨早略有秋意。我們一班公公婆婆和中年太太們，在一腔熱誠的義工姐姐們帶領下做晨操，又一次精神一振。

中午，三輛旅遊巴的會友和家屬被帶到銅鑼灣利景酒店吃自助午餐，不說你不信，說了你驚訝，我們的會友食量了得，有人更能把六碟美味可口的食品，全送入嘴裡，面上還露出滿足的笑容呢！

下午太陽曬得厲害，我們卻來到熱浪迫人的淺水灣海灘上。實在太熱，沒有心情散步觀賞風景，我惟有和其他會友，躲在陰涼處拍攝相片。奇怪，不知何時建造了一群神像面對大海，有觀音神像、天后娘娘、財神爺、多仔佛等等。

到了赤柱廣場，汗水已爬滿一頭一臉，真要找個陰涼地方休息一會，我們急急步入了天后廟，看到牆壁上有張黑色老虎皮，掛在一個巨大玻璃相架內，只能觀賞，不能觸摸，直覺上看似一件熊仔皮革，傳說是位印度差人捕捉來的。



美利樓餐飲有老人優惠

忽覺很口渴，想找個地方飲杯東西，便順步走上「美利樓」。這是從港島中區遷移過來的「鬼屋」，原本是政府職員寫字樓，現在重建於赤柱，作為古物遺跡，現在更改裝修為餐廳酒吧，其食物價錢高昂，非我族類能消費的地方。此外還有中環的「卜公碼頭」亦重建於赤柱海濱，衍建得維妙維肖，不知是否用回拆卸下來的一磚一瓦，重組建築而成呢！

無論你曾經有多少次來過淺水灣和赤柱，到了今時今日的時代，真值得再來一次舊地重遊，看看現今的淺水灣面。

## 訊息平台

勞永逸先生，今年九十三歲了，是健糖會資深會員，十多年前曾擔任過健糖會委員。近乎百年的傳奇生活經歷，在他心中依然時時泛起回憶，涓滴往事，歷歷在目，難以忘懷。

勞先生年齡雖大，卻依然耳聰目明、筆耕不綴。最近又提筆完成了「陳年往事」的記敘，並準備編印成冊。內容大致按時間順序排列：從他十幾歲開始，直至近年生活中發生的件件事，一一記錄下來，從他細小的故事中，我們可以窺見中國大時代的種種痕跡。

勞永逸先生藉此訊息平台，轉告健糖會各位新朋老友，如果有興趣閱讀此書，可直接以電郵與何慕貞小姐聯絡預留，屆時印刷出版後，即免費贈奉。

## 粗糧代替白飯，減糖尿風險

### 吃白米 追求「完美」產物

白米是中國人的主食，很多人每天午、晚餐均吃白米飯。所謂「三鏟一湯，白飯任裝」，每頓飯中，從米飯攝取的卡路里，是總能量的一半。



吃白米飯這習慣，是近這一百幾十年來才形成的。白米打磨技術提高，令人類很容易生產大量白淨的米，而城市人因富裕起來而追求「完美」的質感和觀感，亦是白色食物（白米、白麵包、白糖、白鹽等）受歡迎的原因。

### 營養素被磨走好嘍

打磨白米將大部分碳水化合物以外的營養素（如纖維、礦物質、維他命、植物營養素等）磨走，剩下的只是提供熱能的碳水化合物。故吃白飯，就如吃白糖一樣，攝取的只有卡路里，而專家稱之為空卡路里（empty calorie），沒其他得着，好嘍！

### 代替每日三分之一白米

吃白米這飲食習慣，亦是近數十年，城市人患慢性疾病大幅增加的主因之一。例如糖尿病，2010年，哈佛公共衛生學院的研究報告指出，每星期食用白米飯五次或以上，會增加患二型糖尿病風險；食用兩次或以上糙米，則有相反效果。故要減低風險，可以將糙米或其他全穀類（簡稱「粗糧」）代替部分白米。

研究人員估計，每日食用白米飯的分量，其中三分之一以糙米代替，可減低患糖尿病風險達16%。如以其他粗糧，如薏米、全麥食品等代替，風險更可減低達36%！

摘自 2013 年 3 月 24 日明報專訊 作者：鄺易行（生化學博士）

溫馨提示：以上資料僅供參考，詳細情況請向糖尿專科姑娘請教

---

## 節目預告



# 太極班

健糖會主辦

如活動當日天文台發出熱帶氣旋警告3號或以上，或任何暴雨訊號，太極班將會取消。

## 楊家太極二十四式

開課日期：2015年3月5日（星期四）

時間：逢星期四上午8時至9時

節數：共8課

導師：高寶清先生

地點：本院復康花園

查詢電話：2291 2511 健康資源中心



## 花道「草月流」初探

石翠玲 口述

鍾太和我相識相交 50 年，我倆曾在同一家診所當姑娘，一起為病人掛號、拿藥、打針，工作中結交成朋友，情誼穩定又持久。大家有不同的生活軌跡，依然保持著當年純真的友情。

前不久，鍾太邀請我參觀她學有成就的《日本花道「草月流」導師級展覽》。11 月 28 日傍晚，我興致勃勃地和健糖會的何慕貞、李兆卓、劉麗北等幾位朋友，趕去藝術中心五樓，觀賞日本花道三大主流之一「草月流」作品展覽。

花道是中國隋唐時代傳去日本的插花藝術，千餘年來這門獨特的藝術領域發展出幾千種流派，「草月流」是二戰後才新興起插花流派，傳統中又提倡個性發展，有許多現代元素糅合其中，包括構圖、材料、空間、燈光等等。世界各地學生很多。

開幕式上嘉賓雲集一堂，有中國人，有日本人，還有不少舉止優雅的西洋妹子。一邊用潔白的小瓷杯品嚐日本清酒，一邊欣賞酒會大堂的佈置——一條條金黃色麥稈扎成的裝置藝術品，在燈光照耀下反射出閃閃光芒，非常張揚搶眼，美得令人心醉。

展覽的作品有的很巨型，例如有一間房，從天花板到地上，疏疏落落地用枯木枯藤枯葉，以及泛黃的皺紙碎布，佈置成秋季的樹林，走進房間，好像置身在幽幽的林子深處，感覺很震撼。

我們在場內連連轉了四五遍，仔細品賞，捨不得離開。只見各種材料信手拈來，變幻成美麗的化身。一組抹手紙筒芯作品最令我戀戀不捨，二十個紙筒高高低低錯落有致的排列，細碎的花蔓穿出其中，構成有呼應的整體，廢棄之物也能展現得這麼美，真夠環保。

麗北圍著一個白色的物體轉來轉去：「這個有意思，作者用豎立的紙板表現層層疊疊的山巒，紙板間隙鋪上青苔代表山谷裡的綠地。垂下的細長草葉表現瀑布飛流直下，葉尖下連接兩組散開的白紙猶如江河滔滔，一瀉千里。」嗯，果然有意思！

鍾太作品的材料是一組粗壯的縱橫交叉的青綠竹子架和一叢代表喜悅和熱情的大紅火百合花。她說，花道作品是三維的，在看得見的物體外，周圍無物的空間，也是作品的一部分。哦，畫畫也是這樣，講究「密不透風、疏可跑馬」，留白也很重要。花道，

果然有學問。



鍾太與她的花道作品

## 自製美食

### 派對小食「魔鬼蛋」

作者（圖/文）茸兒

地中海飲食被認為是世界上最健康的飲食方式。當地人酷愛地中海橄欖（Olive），2014年《健糖會通訊》第四期已經介紹了一款黑欖鹹蛋糕，今次再介紹小食“魔鬼蛋”。

食材：雞蛋 6 隻、黑水欖 6 粒

配料：色拉醬 4 大湯匙、鹽、紅辣椒粉少許

煮法：

- 1、雞蛋放進冷水鍋，小火煮 12-15 分鐘，煮蛋期間不時撥動雞蛋，讓蛋黃凝結在中間。
- 2、趁熱把雞蛋泡在冷水中 10 分鐘，剝殼對半切開。
- 3、挖出蛋黃，放置在大碗里，將黑欖切出幾片做裝飾，其餘切成碎粒，與蛋黃、低脂色拉醬、鹽攪拌均勻。
- 4、把拌好的蛋黃再填回蛋白的凹位里，面上放黑欖當裝飾，最後撒上紅辣椒粉---這是「魔鬼蛋」稱謂的來歷，不能吃辣者也可以不用。

（溫馨提示：糖尿病患者注意均衡飲食）



## 活動花絮

### 舞動健康後感

文：李雲麗，圖：陳建文

「舞動健康」是香港糖尿科護士協會和香港物理治療學會聯手炮製出全港第一套專門為糖尿病患者而設的音樂健康操活動。律敦治醫院糖尿科也緊緊跟隨，開展「舞動健康」。

2014年12月2日至今年1月20日，逢星期二早上8時，參加舞蹈的糖尿病人在黃淑芝姑娘帶領下，開始努力地舞動。

參加者說，雖然跳舞時汗水不停地流，但人卻覺得輕鬆，心情也愉快不少。大家表示完成這八堂之後，以後在家裡也會繼續舞動，每星期最少 150 分鐘或每星期三次每次半小時，大家都有決心向健康目標進發。

根據運動須知，健康操最好在飯後一至二小時進行，應多作血糖監察，血糖偏低便不宜做運動了。運動前必先要進行熱身運動，而運動後也應以緩和運動作為結束。如做好安全措施，便可跳得開心，跳得健康，血糖會漸漸下降至正常水平。

