



# 健糖會通訊

二零一八年 第三期



## 會長的話

二十年了，時間過得真快，「健糖會」陪伴我們這班糖友已二十載，今年會慶訂於 10 月 8 日舉行。並正值第十屆委員選舉，希望大家能支持「健糖會」繼續成長，大家互助互勉，能夠撥出少少時間，參與委員工作。請從促向健康資源中心報名，到時一起競選，加入委員行列，協助醫護，一同向病友帶出彩虹人生。

律敦治及鄧肇堅醫院健糖會

會長李雲麗

2018 年 8 月 14 日

## 活動預告

# 二十週年會慶暨第十屆執委會選舉

日期：2018 年 10 月 8 日(星期一)

時間：下午 2 時 30 分至 4 時 30 分

內容：會慶、執委會選舉及小食

名額：60 人

地點：律敦治醫院 5 樓 C 座健康資源中心活動室

對象：健糖會會員

費用：全免

(名額有限，額滿即止，恕不接受現場報名)

查詢及報名：健康資源中心 (2291 2511)



健糖會成立 20 週年會慶活動暨第十屆執委會選舉

來吧！期待您成為本會新委員

## 『精美小食製作班』

作者：劉麗北(現屆編輯)



已於 2018 年 6 月 4 日，在五樓健康資源中心活動室舉行，其中準備了電磁爐、攪拌機等等的煮食用具，這是健糖會舉辦的烹飪班，今次的主題是小食製作。

患糖尿病是否與甜品絕緣了呢？現在科學進步了，對糖尿病人的人性關懷也提高了。因此針對糖尿病人的甜品也有了很大的進步。有鑑於此，健糖會在健康資源中心的協助下，邀請了專業人士為糖尿病人設計了三款適合的甜品，既精緻可口，又健康安全，每位參加的健糖會會員都可以即場親眼目睹甜品製作的全過程，聽營養師講解甜品的成分及對糖尿病人的影響，更吸引人的是製成品能夠每人一份淺嚐味道，非常滿足。

這次的甜品製作有三款：代糖紅豆沙，雪梨香蕉麥麩低脂鮮奶昔，香蕉藍莓乳酪雪糕。營養師是健糖會會員熟悉的李奕嫻姑娘。她詳細講解每種食材對糖尿病人的影響，還推薦數款在普通超市購買的食品種類。主持烹飪教學的是醫院二級廚師張師傅，為了在短短兩個小時的示範烹調時間裡，做出三款甜品，而且每種都足夠參與者淺嚐，他連夜製作了一鍋紅豆沙，以便在教學時間裡只需要教會大家步驟，不需要花太久時間等候紅豆沙煮溶。大家也從營養師那裡學會挑選適合糖尿病人食品的原則。



這次烹飪班比往年辦得更認真，品種更豐富，講解更細緻，也更具操作性，參與者都說讚。希望大家積極參與及給予意見，讓活動辦得更好，受益人更多，發揮更大的作用。



### 食譜：代糖紅豆沙(4 人份量)

材料	份量	做法:
紅荳	100 克	1. 將紅荳連同水 5 碗煮機。 2. 煮紅荳至熟透和起沙。 3. 收火後加代糖調味便可。
果皮	1 片	
水	5 碗	
代糖	4-5 粒	
營養資料 (1 人份量):		
81 卡路里, 6 克蛋白質, 13 醣份, 2 克纖維素		



以上食譜由律敦治鄧肇堅醫院營養膳食部提供

前文提美國哈佛大學醫學院加斯林糖尿病中心 (Joslin Diabetes Center) 的歷史及其服務，本期將介紹她常用的糖尿病教育資訊及流動應用程式。



### 1. 「美食鍋」 Drag 'n Cook™

「美食鍋」健康烹飪流動應用程式在 2012 年首次推出，提供每種食材的營養分析，讓您改良你的食譜，輕鬆做出更健康的菜餚。<http://dragncook.joslin.org>

### 2. MyPlate <https://www.choosemyplate.gov/>

MyPlate 是協助您了解均衡飲食的工具。這餐盤建基於五個主要食物組別：穀類、蔬菜、水果、蛋白質(肉類和豆類)及乳製品。餐盤上的每個區域代表不同食物組別。適量地進食不同的食物能維持健康所需的養分。即使您不是用餐盤盛放飯餐，但所建議的份量和比例仍是實用的健康飲食指引。



飲食小提示:

- 用較小的器皿: 器皿越大，進食的份量越多。  
請試著改用下列這些器皿：
- 較小的餐盤 (直徑長 9" 吋)
- 較小的碗 (8 fl oz 容量)
- 較小的杯 (8 fl oz 容量)
- 用較修長的杯: 用較修長的杯時，人們一般會倒入較少的飲料。  
吃得健康更有福！

我參加了由港島東醫院聯網舉辦的『病人組織培育工作坊』，以下為我的學習筆記：

病人組織對個人、組織和社會的正面作用：

個人：獲取有關資訊及知識，學習及處理病患的技巧，建立希望及積極的人生態度，減輕心理壓力。

組織：互相幫助，情緒上互相支持，建立小組歸屬感擴寬生活圈子，減低孤軍作戰感覺。

社會：吸納新朋友組成自助元素，成為社區資源幫助同病相憐朋友，伸張病人權益，增強自理能力，減低社會問題，降低專業人員的負擔。



病人組織的自助原則：

- 1、朋輩原則：彼此情況相近，同病相扶關係。每名組員都有被其他組員關心支持機會。
- 2、自主自決：強調自決及助人自助的參與。接受服務的人才知道自己需要，由參與者自決，不受政府、社團、專業人士操控。
- 3、平等平權的“幫助”方式：重平等，不分能力高低。受助者與助人者角色不停轉換。幫助他人才能讓自己更有能力面對自己的問題。
- 4、服務的接受者和提供者共為一體：享受服務者同時亦是服務提供者，不需過分依賴別人提供服務，適當發揮個人能力或資源。
- 5、重視能力及貢獻：協助參與者發揮所長及潛能。重視組員或組織分享自己的經驗知識和資源。讓會員在參與過程中產生自我價值和自信。
- 6、非商品化：服務是免費及互相交換的，會員間的幫助是無私的，並非為某些利益。有關的知識、技巧、經驗及資訊都可以毫無保留地在會員之間流傳。
- 7、社會支援：是其中一種社會支援服務，非取代政府提供的社會服務。協助參加者減低情緒壓力，解決面對的問題。能及時回應會員需要的變化。
- 8、團體價值及文化：強調欣賞文化，個人能力發揮，人與人之間和諧關係。包容不同意見，增加會員參與會務的意欲。團體價值指非依賴、非精英、非官僚、民主參與、分享等。共享領導，降低個別委員要獨自承擔所有責任而疲憊。會員更有機會參與因而更願意承擔責任及具主動性。
- 9、強調自助為本的解決方法：組織以自助的方法解決問題和提供社區支援。推廣在會員能力範圍內處理問題的方法，發揮及增強會員自信。

互助團體的特性及信念

團體屬於組員本身，非牟利及自願參加，由組員決策及擁有。依靠組員互相幫助支持以達到目標。每個人都有能力去改變和成長，每個受助者最終可成為助人者，助人的過程最能助己，帶給自己更大的幫助，接受服務者同時成為提供服務者，助人的潛能及資源無限。

**溫馨提示：**

《健糖會通訊》是本會會訊，每年出版3-4期。內容經糖尿科姑娘審核，健康資源中心出版。

出版會訊目的是讓會員得到有關本會的資訊、預告活動及糖尿資訊。

如會員不欲收取或未能收到會訊，請與律敦治及鄧肇堅醫院健康資源中心職員聯絡(2291-2511)。