



# 金豬銀豬堆滿屋 福到壽到喜迎春

## 健糖會已亥年團拜即景

作者：劉麗北(秘書)

【本刊訊】今年春節比較遲，2019年2月15日，是豬年正月的年初十一，大家還沉浸在新春的熱烈氣氛中。健糖會《金豬銀豬堆滿屋，福到壽到喜迎春》的新春團拜在律敦治醫院五樓健康資源中心舉辦。

原先擔心今年團拜日子跟春節時間太接近，許多會員很大機會未能抽空出席參與是次活動。不料，報名人數空前踴躍，短短幾日已經滿額。十點半團拜開始，九點多已經有會員抵達現場。今年的團拜是第十屆執委第一次舉辦活動，見到許多熟悉的面孔，還有很多第一次參加團拜的新朋友，大家這麼支持新一屆執委的工作，各執委的心裡都非常高興。

梁彥欣醫生祝福病友新春快樂，繼續保持良好的健康習慣，把血糖維持在達標的水準。王天慧醫生正在當值，也抽出小許時間，趕來會場，給大家送上新年的祝福。

“下面請健糖會的媽媽講話。”擔任司儀的 Irene 幽默地說。知情的會友都露出會心的微笑。掌聲中區家燕姑娘笑著上前致辭。老會員都很清楚，健糖會是區姑娘在 20 年前傾心努力下成立的。多年來，區姑娘一直與各屆執委緊密合作，陪伴和支持著健糖會的成長，把健糖會的工作做得有聲有色。大家心裡都認定區姑娘就是健糖會的“媽媽”。

醫務社會工作部部門主管嚴健欣姑娘說，律敦治醫院今年好事連連，包括慶典、分享會等活動將會舉行。健康資源中心送的禮物亦很有特色，一塊方方的毛巾，

折疊成可愛的豬仔造型，真的心靈手巧！梁彥欣醫生、王天慧醫生和區家燕姑娘等將這份別緻的禮物，逐一送到各位會員手中，大家都愛不釋手呢！

遊戲時間到了，每人講一句四個字的祝福語的接龍遊戲，要句子的最後的字與下一句開首的字相同。沒想到全場四十多位會員，每位都『人急生智』，一句接一句，沒有片刻冷場，大家都為自己的急智笑到前仰後俯，氣氛好極了。結果每人獲得一包麥皮獎品，人人有份，永不落空。

小食是一些意粉，一件雞翼和一塊魚柳。健糖會會員比其他病人更需要關注食物的營養，看似簡簡單單的一份小食，卻要“過五關斬六將”才能完成。先是執委們開會討論哪些食物有新年氣氛，然後健康資源中心協助尋找合適的餐廳。有位第一次出席團拜的會友感嘆地說，這份食物來之不易呀！（圖/文：劉麗北）



梁醫生放下繁忙工作，一如以往與病友歡度節日



嘉賓為會友送上別緻的禮物



現場樂呵呵的氣氛盡顯新年歡樂

# 糖尿病人旅遊備忘錄

整理：劉麗北(秘書)

2018 年健糖會最後一個活動是在五樓健康資源中心舉辦的《旅途愉快樂悠悠》小組分享會。分享會主持人糖尿專科護師區家燕姑娘準備了旅遊注意事項，讓糖尿病人也可以享受外出旅遊的樂趣。



區家燕姑娘分享會現場解答參加者提問

## 一、出發前的準備：

- 1、糖尿病人可向醫生索取醫療證明書(包括病情及藥物處方)。病人也可以將藥方用手機拍攝下來，有需要時可以向外地醫療機構展示照片，方便當地醫生了解病情及配藥。萬一需要在外地購藥，務必留意胰島素單位，如 U-100 胰島素必須配合 U-100 針筒使用。
- 2、根據旅遊行程，帶備兩倍份量的藥物。一份隨身攜帶，另一份放在同行朋友身邊，不要放在托運的行李箱裡，以免因遺失或溫度變化而失效。
- 3、未開啟使用的胰島素針劑需要 4-8 度低溫儲存。旅途中可用預先結冰的冷凍凝膠與胰島素針一起存放在保溫袋裡。住旅店時，將後備針劑存放在冰箱裡並記得帶走。
- 4、正在使用的已開封胰島素不要放在車頭高溫處，也不要放在貼身的口袋裡，應放在溫度 4-25 度的地方，還要避免強光照射，開封後一般可存放 4-6 週。
- 5、可考慮帶備兩個手錶，一個香港時間，一個當地時間，以免記錯時差，影響服藥時間。

## 二、飲食原則：

- 1、出發前幾天可向航空公司預定糖尿特別餐。
- 2、熟悉食物換算原則及份量。保持均衡飲食，避免暴飲暴食。
- 3、注意衛生及多飲水，脫水會導致血糖攀升。

## 三、活動及運動：

- 1、帶備餅乾、糖果，避免因活動量增多加導致的低血糖。
- 2、佩戴糖尿病標識。告訴領隊知道本人有糖尿病，以及發生低血糖時的處理辦法。
- 3、胰島素應注射在肚皮位置，避免四肢因活動量較大，胰島素發揮較快而失控。

## 四、自我監測血糖：

- 1、旅遊時因牽涉時差、不規則飲食時間和份量，以及登山、泡溫泉等活動，都會影響血糖變化，所以應隨身帶備血糖測試物品，監測自己血糖情況。
- 2、感覺身體有不尋常感覺，如食慾減退、噁心，冒汗、震顫，必須增加血糖監測次數。
- 3、用過的測血糖穿刺針、胰島素針頭等利器要安全丟棄於有蓋的硬盒內。
- 4、高海拔地區測試血糖，度數會偏低。

## 五、過海關檢查需知：

- 1、口服藥物和胰島素放入透明膠袋中。
- 2、如正使用 24 小時持續監察血糖儀器，通過安全檢測儀掃描儀或 X 光機前建議先通知安檢員。血糖機、測試條、刺血針、胰島素針筒則可以通過安檢點。

以上資料僅供參考用途，如有任何疑問，請向糖尿科護師區家燕姑娘查詢



## 飛跑吧，摘下天上的星星

作者：劉麗北(秘書)

【本刊訊】2018年9月，從韓國傳來一張照片，略顯疲憊的 Irene 站在頒獎台上，胸前掛著一大串金光閃閃的獎章。這是怎麼回事？

Irene，中文名字何慕貞，她在港島東聯網醫院長期參與許多糖尿病人的義務服務，東聯網糖尿病科的醫生護士和許多糖友都非常熟悉她。

9月，她在韓國參加第13屆世界消防運動大會，與來自世界各國消防人員及家屬運動員進行田徑比賽。短短數日，努力參加跑步、鐵餅、標槍、鉛球、跳高、跳遠多項比賽，獲得了八金三銀一銅的優異成績，難怪有些疲憊啦。

13屆世界消防運動會在亞洲舉辦，Irene 自費前往參加運動會。她在5公里、5000米、1500米、800米、400米、200米、100米和5公里馬拉松諸項跑步比賽中均獲得金獎，那種自由飛跑的成功感覺真是太爽了！

冰凍三尺非一日之寒，Irene 熱愛公益，也熱愛運動。乒乓球、羽毛球、拉筋班...各種運動都可以見到她的身影。要說練習最久的運動，應該是跑步了。2005年，在東華東糖尿病科蕭成忠醫生的發起下，她和44位糖尿病科的醫生護士和病友開始跑步活動，每週一次，在銅鑼灣的運動場繞圈跑步5公里，至今堅持十多年，風雨不改，令人敬佩。

一位年逾半百、患糖尿病二三十年的病人，能夠做到與病同行，與病抗爭，並取得如此的好成績，確實是我們心目中的“英雄”。她不屈不撓的精神還得到消防運動大會主席個人頒發的特別獎勵：一枚別緻的胸針。



## 會員心聲

### 健糖會 20 週年的點滴回憶

作者：勞永逸(前執委)



2018年10月8日是健糖會成立21週年會慶，本人蒙會長李雲麗女士誠邀發言，記錄如下：

各位會友好。本人來時在地下遇見翁醫生，他笑著問我有沒有94歲。我答說69歲。翁醫生大笑：你講大話，健糖會15週年時，你已經91歲！我也笑著回應我可能患上“腦退化症”，將96歲數字倒轉來看，不就是69嗎？

其實年齡不是問題，身體健康才重要。講到身體健康，本人衷心感謝律敦治醫院專科門診各位醫護人員，尤其是梁彥欣醫生、區家燕姑娘兩位，廿多年來對我本人的悉心關注，令本人精精神神、健健康康活到今天。本人亦很多謝健糖會各屆委員，每年所舉辦之各種活動，如太極班、書法班、舞動健康班、健坐控糖篇、飲食講座、糖尿病講座等等，本人獲益良多。

人生有幾個十年？感恩我已經有九個十年了！祝各位會員身體健康，齊齊向九十邁進！