



# 健糖會通訊

二零一九年 第二期



## 會長的話

各位會員，大家好！

時間真的過得很快，2019年晃眼已經過去一半了。作為新一屆的健糖會執委，我們亦開始為未來一年的計劃作出籌謀。健糖會這麼多年來已經為病友舉辦過多種不同類型的活動，例如健康講座、運動班、美食示範等等。如今，我們需要更新思維，為會員提供更多更貼心的活動。

因此，我們在此呼籲各位會員，敞開心懷，群策群力，開動腦筋，提出多元化的活動建議，並投稿到健康資源中心轉交給我們執委討論。凡是符合醫院規則，又有利於病友身心健康的活動我們將會盡量安排。我們的目的是希望通過大家踴躍提供意見，讓我們的活動能夠更加準確地應對會員的需求。

萬分感謝各位的支持。



本期內容（包括前兩年內的《健糖會通訊》）可用智能手機掃描左列二維碼即時觀看。

律敦治及鄧肇堅醫院  
健糖會 會長黃志佳  
2019年6月19日

## 活動預告

### 糖尿『家常小菜』

日期：2019年8月23日(星期五)

時間：下午2時30分至4時30分

內容：健康家常小菜烹調示範及教導

(低糖麥米粥、紅燒獅子頭、咖喱雞)

名額：25位

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

查詢及報名：健康資源中心 (2291 2511)

**(名額有限，額滿即止，恕不接受現場報名)**

## 妙筆樂怡情

整理：劉麗北(秘書)

### 2019 關注糖尿人士會議側寫

(本刊訊) 香港糖尿聯會兩年一度的大型研討會在 2019 年 5 月 26 日星期日如期在九龍灣國際展貿中心五樓舉辦。

今年糖尿聯會的主席兼大會籌委會主席是胡裕初醫生。胡醫生十年前曾在律敦治醫院糖尿病科工作，舊病人對他很熟悉。他回顧了自 2013 年第一次糖尿病病友的會議《關顧糖尿 愛未來》，至今已經是第四次大型研討會了。先



胡裕初醫生(左)風趣地主持大會

後有《控糖有道 健康之途》、《糖出沒注意》為主題，今年主題繼續以國際糖尿病聯盟的年度主題——糖尿病及家庭為主旨，因此 2019 年大會的題目遂以《糖家攻略》為名。這個家即是家庭之意。這個家放大來看就是我們的社會。探討家庭、社會對糖尿病患者的支援是否足夠。

主禮嘉賓食物及衛生局局長陳肇始教授介紹政府建立地區康健中心的工作。糖尿聯會榮譽主席楊紫芝女士亦提出探討家庭支持對控制糖尿病的重要性。

下午 2 點，糖尿科病友協助律敦治醫院舉辦的書法工作室《妙筆樂怡情》在 601 室舉行。兩個多月前，開始為這次活動做準備，為了切合糖尿病人的需要，律敦治及鄧肇堅醫院糖尿病科專科護師區家燕姑娘想了十幾句控糖、勵志的句子：作息有序，飲食定時，恆常運動，心境開朗等等。請書法寫得較好的病人預先寫好一批作品貼堂，供大家觀摩和練習。為了提高大家興趣，還找到幾年前健糖會資深會員李筱文老師寫的春聯做摹本。並請健糖會會員程麗鶯女士利用舊利是封折疊了 50 個筆架山，供寫毛筆字時擱筆用。

在現今電腦風靡的時代，還有沒有人對中國傳統的毛筆書法字感興趣呢？事實是反應非常熱烈。原計劃安排 6 個寫字座位很快爆滿，絡繹

不絕的人，把 12 個座位都坐滿了。有長者、青年及小孩子。有的人連續寫了一個多小時的字，才依依不捨地離開，我們準備了三百多張宣紙基本用完。粗略估計，兩個小時內前來寫字的人數超過七八十人。很多人說，小學時寫過毛筆字，幾十年不寫，如今次抓筆的感覺好特別。今年剛獲得消渴名人堂勳章的段柏雲先生也饒有興趣揮毫寫字，兩個小時的書法工作室在歡樂的氣氛中圓滿結束。



書法工作室一景



段先生即席揮毫



互相切磋



碩果累累

## 薈智大使

——鞏固醫患關係的橋樑

2018年10月26日至12月15日，我完成了醫院管理局“薈智力量”第六屆的基礎課程學習，被委任為“薈智大使”。這是律敦治醫院病人組織“健糖會”執委中，繼李雲麗女士之後，第二位成為“薈智大使”的人。

“薈智大使”由來已久，2011年開始，醫院管理局健康資訊天地與醫院管理局進修學院以病人組織為對象，合辦的一系列培訓課程。目的是增加病友對本港醫療制度及醫院管理局的認識，加強病友參與改善醫療服務的能力，並鞏固醫患關係。

第六屆“薈智力量”培訓班有25位學員，都是來自醫管局轄下七個醫院聯網的病人組織代表，經過兩個月的培訓，成為“薈智大使”。在培訓中，我和其他學員們了解了香港的醫療制度，公開場合的溝通技巧，病人安全和醫院認證，還通過實際了解，認識了醫生和護士的一天工作，感染及應急事務的安排和應急重大事故控制中心，醫院藥事管理及病人用藥安全措施，對藥劑部、化驗室、膳食部、病人領袖角色等等都有很深很真實的認識。這對醫患互相溝通有很正面的作用。

身份不同，考慮問題的角度也不同，病人身份的“薈智大使”，將有利於我們從病患者的角度向醫院提出自己的建議，我將會努力做好“薈智大使”這份工作，為加強醫管局管理層與病人溝通盡自己一點微薄的力量“醫患橋樑我做得到”。



何慕貞在『薈智力量』結業禮上



第六屆港島東醫院聯網三名學員與

(左一)港島東醫院聯網總監陸志聰醫生

(左二)港島東醫院聯網基層及社區醫療服務總監康佩玲醫生

(右二)港島東醫院聯網病人資源中心及社區服務統籌黃婉容女士

(右一)律敦治及鄧肇堅醫院醫務社會工作部部門主管嚴健欣女士合影

## 靚麗數字的魅力 港島東聯網義工嘉許禮

【本刊訊】地點適中，場地夠大的港島酒樓寥寥無幾。金鐘的名都是個合適的地方，一連九年，每到三月，醫管局港島東聯網的義工嘉許禮聯歡晚宴總是在這裡舉辦，因為東聯網的義工數量非常多！

2019年港島東聯網義工嘉許的主題是“優質服務，精益求精”。有700名義工參加了這次嘉許禮，坐滿近60圍枱。港島東醫院聯網總監陸志聰醫生主持了這次嘉許會。陸醫生形容義工是“有愛心”、“細心”、“投入服務”、“默默耕耘”，義工是醫護人員最佳夥伴，在病人歷程中擔任“關顧支援角色”，“像冬日太陽讓醫院上下暖意在心頭”。

數字原是冷冰冰的，但數字也能成為有力的說明。在過去的2018年裡，有3500多位義工參與了港島東聯網醫院的義工服務，提供了超過90項多元化的服務。恆常參與義工服務的總時數11萬3千小時。這是多麼具有魅力的數字。



健糖會參加2019年嘉許禮部分義工



港島東醫院聯網總監陸志聰醫生與健糖會義工(部分)合影留念

參與義工服務的年齡從15歲到70歲以上的都有，人數最多的是60-69歲，其次是25-59歲，70歲以上的義工也有近400人。其中退休人士800人，家庭主婦500多人，難能可貴的還有600多人是在職人士，學生都有200多人。以律敦治醫院為例，得到義工服務25年金獎1人，20年金獎1人，10年銀獎6人，5年銅獎5人(以該年達到的年份計算，不包括以前已經獲得金銀銅獎者)，獲得勤到獎271人。

在醫院病房探訪、藥房包藥、輪椅病人護送、復康店售賣員、專科門診量血壓、付費機器的使用協助等等，都能看見身穿粉紅色背心的義工不厭其煩地為病人提供服務。是這些義工無需報酬，熱心付出，持之以恆，才構成這一連串靚麗的數字。

## 溫馨提示

健糖會各位會員：健糖會成立20週年(2018年10月)，在資源中心協助下，編輯印刷了20週年紀念冊《20載同路樂安康》。這是健糖會第五本紀念冊。紀念冊忠實地記錄了2014年到2018年，健糖會病友參加的活動。

通過這本紀念冊，老會員們重溫過去的一幕幕動人往事，新會員們從中可以了解到健糖會性質和活動內容，由此增強凝聚力、歸屬感。在抗糖路上與朋輩攜手前進，互相鼓勵。

健糖會15週年及20週年的紀念冊目前有少量餘書，歡迎各位會員免費索取，留作紀念。只需辦公時間親臨五樓，向資源中心值班人員報上您的姓名，即可領取一本，費用全免。

取書地點：律敦治醫院五樓資源中心

查詢電話：2291-2511

