



醫院管理局
HOSPITAL
AUTHORITY



新界西·醫院聯網
New Territories West Cluster

2025

糖糖正正日誌簿

鳴謝
新界西醫院聯網 病人啟力基金

Acknowledgement
Patient Empowerment Programme
New Territories West Cluster

製作日期：2024年/11月
Version: Nov 2024

醫院管理局
版權所有 翻印必究
Hospital Authority
All Rights Reserved.

新界西醫院聯網病人資源中心
Patient Resources Centre, NTWC



<https://www3.ha.org.hk/ntwc/msc>

健康人生齊擁有，
控制血糖你做到！





個人資料

姓名：

電話：

電郵：

序言



在這個充滿挑戰的時代，糖尿病的管理與照護成為了我們生活中不可或缺的一部分。屯門醫院糖糖正正病人互助組織的成立，旨在為所有面對糖尿病挑戰的人士提供一個支持與交流的平台。在這裡，我們不僅分享經驗，還鼓勵彼此，共同面對糖尿病所帶來的困擾。

組織的每一位成員都是這段旅程中的重要一環。我們相信，透過相互支持與理解，能讓每位成員感受到溫暖與力量，並在糖尿病的管理上走得更遠。無論是飲食建議、運動計劃，還是心理支持，這裡都會是你值得信賴的資源。

讓我們攜手同行，共同創造一個充滿希望與支持的社群。期待在未來的活動中，見到更多的新面孔，讓我們一起成長、學習，並迎接生活中的每一個挑戰。

祝福大家健康快樂！



吳文玉醫生

屯門醫院糖尿及內分泌專科副顧問醫生

我今年的健康大計



1 JAN
月



冬天血糖易失控
血糖監測要做好



一 MON 二 TUE 三 WED 四 THU 五 FRI 六 SAT 日 SUN

1

元旦

2

初三

3

初四

4

初五

5

初六

6

初七

7

初八

8

初九

9

初十

10

十一

11

十二

12

十三

13

十四

14

十五

15

十六

16

十七

17

十八

18

十九

19

二十

20

廿一

21

廿二

22

廿三

23

廿四

24

廿五

25

廿六

26

廿七

27

廿八

28

除夕

29

春節

30

初二

31

初三

2 FEB
月



飲食禁忌要注意
穩定血糖好簡單



一 MON 二 TUE 三 WED 四 THU 五 FRI 六 SAT 日 SUN

1
初四

2
初五

3
立春

4
初七

5
初八

6
初九

7
初十

8
十一

9
十二

10
十三

11
十四

12
元宵節

13
十六

14
十七

15
十八

16
十九

17
二十

18
雨水

19
廿二

20
廿三

21
廿四

22
廿五

23
廿六

24
廿七

25
廿八

26
廿九

27
三十

28
二月

3 MAR
月



戒除煙酒戒併發
日日運動好習慣



一 MON 二 TUE 三 WED 四 THU 五 FRI 六 SAT 日 SUN

					1 初二	2 初三
3 初四	4 初五	5 驚蟄	6 初七	7 初八	8 婦女節	9 初十
10 十一	11 十二	12 十三	13 十四	14 十五	15 十六	16 十七
17 十八	18 十九	19 二十	20 春分	21 廿二	22 廿三	23 廿四
24 廿五 31 初三	25 廿六	26 廿七	27 廿八	28 廿九	29 三月	30 初二

4 APR 月



按時食藥好規律
控制血糖無難度



一 MON 二 TUE 三 WED 四 THU 五 FRI 六 SAT 日 SUN

1
初四

2
初五

3
初六

4
清明節

5
初八

6
初九

7
初十

8
十一

9
十二

10
十三

11
十四

12
十五

13
十六

14
十七

15
十八

16
十九

17
二十

18
耶穌受難節

19
耶穌受難節翌日

20
穀雨

21
復活節星期一

22
廿五

23
廿六

24
廿七

25
廿八

26
廿九

27
三十

28
四月

29
初二

30
初三

5 MAY
月



有壓力可找老友
傾一傾煩惱飛走



一 MON 二 TUE 三 WED 四 THU 五 FRI 六 SAT 日 SUN

1
勞動節

2
初五

3
初六

4
初七

5
佛誕

6
初九

7
初十

8
十一

9
十二

10
十三

11
十四

12
十五

13
十六

14
十七

15
十八

16
十九

17
二十

18
廿一

19
廿二

20
廿三

21
小滿

22
廿五

23
廿六

24
廿七

25
廿八

26
廿九

27
五月

28
初二

29
初三

30
初四

31
端午節

6 JUN 月



高纖低脂
定時定量
少食多餐



一 MON 二 TUE 三 WED 四 THU 五 FRI 六 SAT 日 SUN

						1 初六
2 初七	3 初八	4 初九	5 芒種	6 十一	7 十二	8 十三
9 十四	10 十五	11 十六	12 十七	13 十八	14 十九	15 二十
16 廿一	17 廿二	18 廿三	19 廿四	20 廿五	21 夏至	22 廿七
23 廿八 30 初六	24 廿九	25 六月	26 初二	27 初三	28 初四	29 初五

7 JUL 月



補充水份勿遲疑
血糖濃度要注意



一 MON 二 TUE 三 WED 四 THU 五 FRI 六 SAT 日 SUN

1

香港特別行政區
成立紀念日

2

初八

3

初九

4

初十

5

十一

6

十二

7

小暑

8

十四

9

十五

10

十六

11

十七

12

十八

13

十九

14

二十

15

廿一

16

廿二

17

廿三

18

廿四

19

廿五

20

廿六

21

廿七

22

大暑

23

廿九

24

三十

25

閏六月

26

初二

27

初三

28

初四

29

初五

30

初六

31

初七

8 AUG
月



消暑食品要留神
適量攝取至精明



一 MON 二 TUE 三 WED 四 THU 五 FRI 六 SAT 日 SUN

				1 初八	2 初九	3 初十
4 十一	5 十二	6 十三	7 立秋	8 十五	9 十六	10 十七
11 十八	12 十九	13 二十	14 廿一	15 廿二	16 廿三	17 廿四
18 廿五	19 廿六	20 廿七	21 廿八	22 廿九	23 處暑	24 初二
25 初三	26 初四	27 初五	28 初六	29 初七	30 初七	31 初九

9 SEP 月



秋令至 冷風起
保暖足 精神好



一 MON 二 TUE 三 WED 四 THU 五 FRI 六 SAT 日 SUN

1
初十

2
十一

3
十二

4
十三

5
十四

6
十五

7
白露

8
十七

9
十八

10
十九

11
二十

12
廿一

13
廿二

14
廿三

15
廿四

16
廿五

17
廿六

18
廿七

19
廿八

20
廿九

21
三十

22
八月

23
秋分

24
初三

25
初四

26
初五

27
初六

28
初七

29
初八

30
初九

10 OCT 月



情緒高低人人有
找人傾訴心舒暢



一 MON 二 TUE 三 WED 四 THU 五 FRI 六 SAT 日 SUN

1
國慶日

2
十一

3
十二

4
十三

5
十四

6
中秋節

7
中秋節翌日

8
寒霧

9
十八

10
十九

11
二十

12
廿一

13
廿二

14
廿三

15
廿四

16
廿五

17
廿六

18
廿七

19
廿八

20
廿九

21
九月

22
初二

23
霜降

24
初四

25
初五

26
初六

27
初七

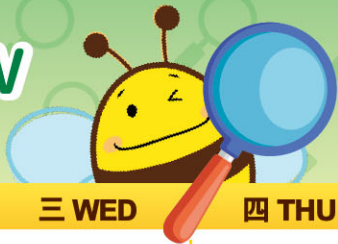
28
初八

29
重陽節

30
初十

31
十一

11 NOV 月



血壓血脂勤監測
預防併發降風險



一 MON 二 TUE 三 WED 四 THU 五 FRI 六 SAT 日 SUN

					1 十二	2 十三
3 十四	4 十五	5 十六	6 十七	7 立冬	8 十九	9 二十
10 廿一	11 廿二	12 廿三	13 廿四	14 廿五 世界糖尿病日	15 廿六	16 廿七
17 廿八	18 廿九	19 三十	20 十月	21 初二	22 小雪	23 初四
24 初五	25 初六	26 初七	27 初八	28 初九	29 初十	30 十一

12 DEC 月



均衡飲食 作息定時
血糖穩定 開心健康



一 MON 二 TUE 三 WED 四 THU 五 FRI 六 SAT 日 SUN

1
十二

2
十三

3
十四

4
十五

5
十六

6
十七

7
大雪

8
十九

9
二十

10
廿一

11
廿二

12
廿三

13
廿四

14
廿五

15
廿六

16
廿七

17
廿八

18
廿九

19
三十

20
冬月

21
冬至

22
初三

23
初四

24
平安夜

25
聖誕節

26
聖誕節翌日

27
初八

28
初九

29
初十

30
十一

31
十二

糖尿病與癌症

癌症是現代社會的其中一個頭號殺手。以香港為例，根據衛生防護中心資料顯示，2021年的死亡個案當中，接近三成的原因為癌症。另一方面，患上糖尿病的病人數目日益增長，成為社會其中一個普遍問題。那麼，以上兩個普遍的健康問題之間，又有什麼關連呢？

患癌風險

流行病學研究顯示，患有糖尿病的人士較容易患上癌症，例如大腸癌、乳腺癌等。當中原因，估計是形成糖尿病和癌症的過程中，兩者有着相同的風險因素。這些因素包括：年紀增長、肥胖問題，和飲食因素。

患癌與糖尿病控制

若同時患上糖尿病與癌症，血糖的控制可能較為複雜和困難，背後有多種原因。第一、癌症病人可能抵抗力較差，較容易發生感染情況。血糖水平可能隨着感染的情況而有所上升。

第二、病人食慾可能因病情本身（例如牽涉腸胃的癌症）或治療的藥物而有所影響，因而進食分量減少、引致血糖過低。

第三、癌症可能令病人體能下降、或增加疲勞，因而減少活動。血糖數值也因此而受影響。

最後、治療癌症的過程中牽涉不同藥物。當中包括化療藥物，荷爾蒙藥物、例如類固醇，還有日新月異的標靶治療。這些藥物在使用的過程中，皆有可能令血糖上升、影響糖尿病的控制。

處理方法

不論有否患上糖尿病，市民應留意身體狀況。如有任何可疑症狀，例如大便有血、乳房有硬塊等，應及早求醫。

若同時患有糖尿病及癌症，飲食方面應參考營養師的意見，目標除了要加強血糖控制外、更要確保營養充足，令癌症的治療更為順利。

一旦患上感染、或受病情和藥物影響而食慾不振，應增加血糖檢查（俗稱篤手指）的頻率。及早發現血糖過高或過低的情況、從而求醫。最後，應和主診醫生保持良好溝通，確保雙方皆掌握癌症治療的最新情況，從而調整糖尿病的治疗方針。

馬焯傑醫生

屯門醫院內分泌及糖尿病科副顧問醫生

《糖尿專科護士診所》睇真D

在香港，每十個人之中，便有一個人患上糖尿病，而且數字正持續上升。雖然糖尿病不是什麼絕症，但它仍可引致多種併發症，例如：心血管疾病、腦中風、腎病變、神經病變，及視網膜病變等。因此，我們絕不可輕視糖尿病。

現時在新界西聯網設有三間糖尿專科護士診所，分別位於屯門醫院、博愛醫院及天水圍醫院。診所的主要服務範圍包括：個人健康教育、互動小組教育、糖尿病併發症檢查、電話諮詢、問症服務和遙距視像會診。

診症期間，糖尿專科護士會為患者提供健康教育、病情管理、個人化護理、併發症評估等服務，有助患者控制病情。當中服務有藥物調控、胰島素注射技巧、飲食調整、運動計畫以及血糖監測等。現時除了教導病人「篤手指」外，我們也會使用「連續性葡萄糖監察方法」(Continuous Glucose Monitoring) 分析患者二十四小時內的血糖變化，讓醫護人員更了解患者血糖的狀況，從而作出適當的飲食、運動調整或治療方案。

近年，醫管局亦透過手機下載應用程式「HA Go」，為病人提供遙距診症的診所服務。首個糖尿專科護士團隊亦在二零二一年七月於天水圍醫院投入服務，並於二零二三年三月擴展至屯門醫院及博愛醫院糖尿病專科護士診所。

首先，病人可利用「HA Go」預先進行登記，然後安在家中透過手機螢幕與專科護士進行視像覆診和跟進情況，為行動不便人士帶來方便。另一方面，醫護人員亦可於透過「HA Go」發放相關的教育資訊，如視頻和文檔，讓患者隨時隨地取得相關資料，提升自我管理能力。

許潔明姑娘

屯門醫院內分泌及糖尿病科顧問護師

糖尿病患者運動前飲食須知



恆常運動有助糖尿病患者減重，改善血糖控制，但切忌空腹做運動。

要注射胰島素或服食促進胰島素分泌劑藥物的糖尿病患者，建議做運動前先測試血糖水平。在運動前，如果血糖水平在5.0mmol/L以下，或準備進行半至一小時低至中等強度的運動，如：急步行、打太極、踏單車等，便需要在運動前進食10-20克碳水化合物食物，如：香蕉半隻至一隻，或麵包半塊至一塊，或梳打餅兩塊加一杯低脂/脫脂奶等，以避免出現低血糖。如進行長時間或強度高的運動，例如：遠足、打網球、HIIT（高強度間歇訓練）等，便需要額外增加碳水化合物的份量。如果運動前血糖水平高於14mmol/L，便暫時不適宜進行運動。

沒有注射胰島素或服食促進胰島素分泌劑藥物的糖尿病患者，會相對較少出現低血糖的狀況，故他們未必需要補充額外碳水化合物。

由於各類運動的消耗量都不一樣，建議患者計劃進行運動前先諮詢醫生或營養師。



林綺文姑娘
屯門醫院註冊營養師



糖尿病並不是我們的敵人，最大的敵人其實是我們內心的慾望。

確診糖尿病後，醫生常常會建議我們要控制飲食、限制攝取高糖的食物。然而，知易行難，抵擋美食的引誘並不容易。美食當前，大家內心可能都會有把聲音叫我們「食埋呢餐先算」，於是會不自覺舉起筷子，準備痛痛快快地大吃一頓。

如果你也感同身受，歡迎你加入我們「糖糖正正」的大家庭。「糖糖正正」是一個糖尿病友組織，於2016年由屯門醫院內分泌及糖尿病及病人資源中心共同創立。我們為糖尿病患者籌辦各種活動，例如糖心小聚、義工活動、同路人分享；我們也定期與醫生合作舉辦專題講座，分享重要的控糖貼士和醫學知識。

當然，單靠醫護人員的專業指導是不足夠的，糖尿病的管理還需要我們每個人的自律，而同路人的互相支持和鼓勵也是至關重要。因此，我們也舉辦各種興趣小組活動，例如攝影、跳舞、手工和健步行等。透過參與這些興趣活動，病友可以在輕鬆有趣的氛圍中互相交流和鼓勵，從而潛移默化，培養健康的生活習慣。

時光飛逝，轉眼間「糖糖正正」已經成立七年，會員人數已超過1200人。有賴屯門醫院內分泌及糖尿病科各位醫護人員和病人資源中心的支持，以及所有糖友的參與，我們的組織才能夠茁壯成長，成為糖尿病患者之間一個重要的互助平台。我們希望成為每一位糖友的後盾，一起戰勝心魔，堅守控糖的信念。

在此，我想感謝屯門醫院內分泌及糖尿病科吳文玉醫生於七年前邀請我加入「糖糖正正」，並提名我擔任主席一職，讓我能夠為糖尿病患者出一分力。

最後，如果你或你的家人患有糖尿病，歡迎你加入「糖糖正正」，讓我們互相照應、互相提點、結伴同行！

何顯成先生
病友組織「糖糖正正」主席





HA GO 有著數

Benefit



藥物送遞服務
Medication
Delivery Service



排隊易
EasyQ



預約紀錄
My Appointments



繳費服務
Pay HA



藥物紀錄
Medication



我的健康
My Health



遙距醫療
TeleHealth



我照顧的人
子女
照顧者/我的家人
Carer/My Family

立即
下載啦!!
Download
immediately

HA GO 有著數
Benefit



醫管局流動應用程式
HA Go Mobile App

輕鬆
預約
Easy to Make
Appointment

排隊
省時
Save Time to
Queue

極速
繳費
Fast
Payment

糖尿病人互助組織

糖 糖 正 正

病友組織「糖糖正正」由屯門醫院糖尿及內分泌專科及病人資源中心成立，為糖尿病患者提供病人賦能活動、義工服務及「同路人」分享等，提升患者的生活質素。

精彩活動



專題講座

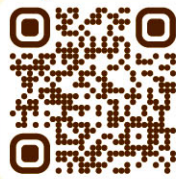


同路人分享會

「糖心」美點示範

加強糖尿
患者的自我管
理能力

會員申請表格



為患者提供
心理社交支
援已提升生
活質素

促進糖尿
患者的溝
通及交流



糖糖正正 - 糖心小聚



6935 0701



血糖記錄表

[illegible]