



新界西醫院聯網
病人資源中心

新界西糖尿病社區資源冊

2026年1月至3月

新界西醫院聯網病人資源中心在「醫社同行」的服務理念下，與地區服務單位攜手製作此社區資源冊，集合有關糖尿病的服務資訊提供予區內病人、照顧者、醫院員工、病人組織和社福界同工參考，增加資訊交流，支援糖尿病患者的復康。

目錄

專家分享

P.3 - 5

活動推介

P.6-11

糖尿病社區資源

社會服務單位

P.12-15

實用網站及應用程式

P.16-20

病友組織(新界西醫院聯網)

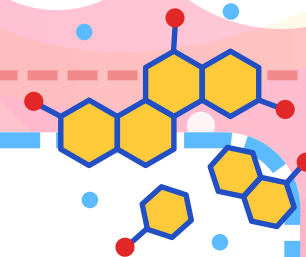
P.21

鳴謝

P.22



專家分享



認識控糖新夥伴：

GLP-1 受體促效劑 (GLP-1RA)

許潔明姑娘

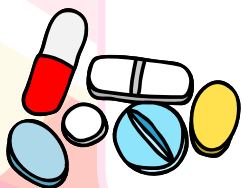
屯門醫院內分泌及糖尿科顧問護師



隨著醫學進步，糖尿病的治療選擇愈趨多樣化。除了傳統口服藥和胰島素外，近年來「GLP-1 受體促效劑」(GLP-1RA) 逐漸成為控糖及減重的重要角色。

Q1：什麼是 GLP-1RA？它是胰島素嗎？

GLP-1RA 並非胰島素，而是一種模仿人體內「腸泌素」的荷爾蒙藥物。當我們進食後，腸道會分泌腸泌素通知身體「開始工作」。GLP-1RA 就會發出訊號，發揮多重調節作用。與胰島素直接降低血糖不同，GLP-1RA 具有「智能控糖」特性，主要在血糖升高時才刺激胰島素分泌，因此單獨使用時，發生低血糖的風險相對較低。



Q2：這類藥物如何幫助我控制糖尿病？

它有多層的調控機制：

- ✓ 1. 促進胰島素分泌：
幫助身體更有效利用血糖。
- ✓ 2. 抑制升糖素：減少肝臟製造過多糖分。
- ✓ 3. 延緩胃排空：讓食物消化變慢，餐後血糖不會飆升，同時增加飽足感，進而幫助控制食慾。從而能有效調節血糖水平及輔助減重。



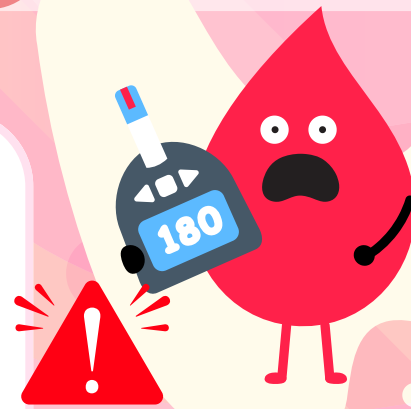
專家分享

認識控糖新夥伴：GLP-1 受體促效劑 (GLP-1RA)

Q3：哪些患者適合使用？

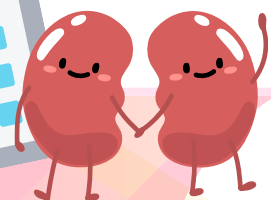
主要適用於 2 型糖尿病患者，尤其適合以下人士：

1. 血糖控制不佳（如糖化血紅蛋白 $\geq 7.0\%$ ）
2. 肥胖或癡肥、有心血管疾病，如患有冠心病，曾接受「通波仔」或「搭橋」手術等。
3. 糖尿腎患者。無論是初診患者，或是已使用其他降糖藥效果不佳的患者，都可在醫生評估後使用。



Q4：聽說這種藥能保護心臟和腎臟，真的嗎？

許多大型臨床研究證實，GLP-1RA 除了降糖和減重外（平均約能減輕 2-4 公斤甚至更多），對於有心血管疾病風險的糖友能顯著降低中風、心肌梗塞及心血管死亡的風險。此外，對腎臟亦有保護的效果，能延緩蛋白尿惡化。



專家分享

認識控糖新夥伴：GLP-1 受體促效劑 (GLP-1RA)

Q5：這類藥物需要打針嗎？使用方便嗎？

目前大多數 GLP-1RA 為皮下注射，配合短針頭或隱藏針頭設計，大大減少患者對打針的恐懼及痛楚，而操作設計亦非常簡單（類似原子筆）。此藥物可分為每日一次或每週一次使用。長效型每週一次針劑更能提升患者用藥的依從性及便利性。



Q6：使用後會有什麼副作用？

常見的副作用是腸胃不適，如噁心、嘔吐或腹瀉，多在用藥初期出現，隨著治療的進展，身體對藥物的適應度會逐漸增強。建議剛開始用藥時「細嚼慢嚥、少食多餐」，避免吃太油膩的食物。由低劑量開始，逐步增加劑量；若有嚴重反應，應及時告知醫護人員調整用藥。少數患者可能出現注射部位紅腫或瘙癢，需注意輪換注射位置。如症狀持續不息，應與醫護人員進一步商討合適的治療方案。



總結

GLP-1RA 不僅能控糖、協助減重，還能「護心護腎」。緊記每位病友的身體狀況不同，務必與您的主診醫生討論，制定適合的治療計畫。



#糖尿病 #慢性腎病 #健康管理

活動推介



病友組織糖糖正正



入會表格



最新活動

糖糖正正- 糖心小聚



逢星期一恆常活動:



地點：屯門醫院特別座 4 樓 病人資源中心
查詢及報名：2468 6167 劉姑娘/黃小姐



大桔大利手工班

內容：由資深會員教授製作手工-大桔大利
對象：糖糖正正會員優先
日期：2026年2月2日 (星期一)
時間：下午2:30-4:30
地點：屯門醫院 特別座 4 樓病人資源中心
3 號活動室
費用：全免
自備：鉛筆或圓筒筆1支(用作捲毛條)、剪刀1把



愛笑瑜伽:用笑齊來做運動

內容：由專業導師帶領愛笑瑜伽活動
導師：余狄夫先生 (愛笑瑜伽導師)
對象：糖糖正正會員及家屬
日期：2026年1月20日 (星期一)
時間：下午2:30-4:30
地點：屯門醫院特別座1樓SB1036會議室
費用：全免 (名額有限，先到先得)



「舞動健康運動班」

內容：由受訓的糖糖正正舞動大使帶領糖友進行專門為糖尿病患者而設的「舞動健康」糖尿健康操，鼓勵糖友定期多做運動。
對象：糖糖正正會員優先
日期：2026年每個月第三、四個星期一
公眾假期除外，如有特殊情況另行通知
時間：下午2:30-4:30
地點：屯門醫院 特別座 4 樓病人資源中心 3 號活動室
費用：全免



活動推介

屯門地區康健中心

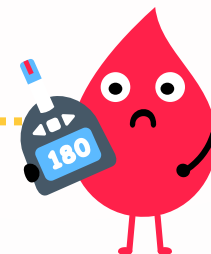
屯門地區康健中心專頁網頁

地址：屯門新墟青山公路133號
玫瑰花園商場一樓

報名及查詢電話：2332 2218



活動	課程導師/講員	地點	日期	時間
糖尿病自強計劃	註冊護士、藥劑師、 社工、職業治療師、 物理治療師、營養師、 視光師或足病診療師	主中心	逢周二上午 或 逢周六下午	
糖尿病自強計劃 (精華版)	註冊護士、社工、 物理治療師、 藥劑師、營養師	健點. 友愛 健點. 美樂	逢周三 下午 逢單月週一 下午	
糖尿病前期管理	註冊護士、社工、 營養師、物理治療師	健點. 友愛 健點. 栢麗	逢周三 下午 逢周五 上午	
疾病預防系列： 糖尿病全面睇	健體教練、 註冊護士	健點・美樂 健點・盈豐	3月9日 3月23日	下午1:30 - 3:30 下午3:00 - 3:45
糖尿病預防系列： 器械運動班	健體教練	健點. 友愛	1月8日、 15日、22日	下午3:00 - 3:45



活動推介

屯門地區康健中心

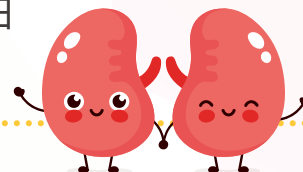
屯門地區康健中心專頁網頁

地址：屯門新墟青山公路133號
玫瑰花園商場一樓

報名及查詢電話：2332 2218



活動	課程導師/講員	地點	日期	時間
慢性疾病管理系列： 糖尿腎病藥物新進展和 治療指引	藥劑師	主中心	1月27日	下午 2:30 - 3:45
慢性疾病管理系列： 糖尿病與口腔健康	博愛醫院牙科服務 牙齒衛生員	主中心	2月9日	下午 2:00 - 3:00
疾病預防系列： 地中海飲食法降三高	營養師	主中心	2月11日	下午 5:00 - 6:00
心血管病及預防： 藥劑師談三高藥物	藥劑師	主中心	1月5日	上午 10:30 - 中午 12:30
疾病預防系列： 預防三高有法	健體教練	健點・美樂	1月26日	下午 1:30 - 3:30



活動推介

元朗地區康健中心

元朗地區康健中心專頁網頁
主中心地址：
天水圍北天秀路8號天一商城2樓
報名及查詢電話：2602 2020



糖尿病自強計劃課程 共八課/四天

(一) 疾病管理課程

1) 糖尿我來管 (由註冊護士主講)

課程內容：糖尿病成因、徵狀，
診斷治療方法及如何監測血糖

2) 血糖與三高 (由註冊護士主講)

課堂內容：三高引發的併發症，
分析糖尿病迷思

3) 啖啖有營 (由營養師主講)

課程內容：糖尿病飲食方法及體重管理

4) 控糖醫藥秘笈 (由藥劑師主講)

課程內容：了解糖尿病藥物有效服用及依從性

5) 控糖加油站 (由社工主講)

課程內容：放鬆及減壓，
優質睡眠方法及社區資源

6) 糖友齊控動 (由物理治療師主講)

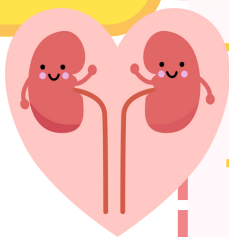
課堂內容：運動方法及原則

7) 控『糖』行動 (由職業治療師主講)

課程內容：健康生活習慣與運動

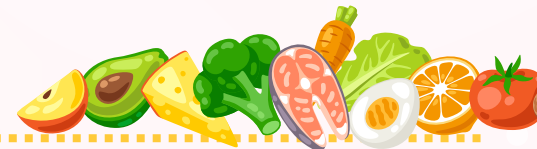
(二) 後續運動系列：糖尿病篇

課程內容：實踐做運動



元朗地區康健中心 (主中心)

	日期	時間	
A班	1月7日、14日、21日、28日 (星期三)	疾病管理課程 上午2:30 - 4:00	後續運動 下午 4:00 - 4:45
B班	1月30日、 2月6日、13日、27日(星期五)	疾病管理課程 上午10:30-12:00	後續運動 中午12:00-12:45
C班	3月7日、14日、21日、28日 (星期六)	疾病管理課程 上午10:30-12:00	後續運動 中午12:00-12:45



元朗地區康健中心 (元朗市附屬中心)

	日期	時間	
A班	1月3日、10日、17日、24日 (星期六)	疾病管理課程 下午2:30-4:00	後續運動 下午4:00-4:45
B班	1月30日、 2月6日、13日、27日(星期五)	疾病管理課程 下午2:30-4:00	後續運動 下午4:00-4:45
C班	3月5日、12日、19日、26日 (星期四)	疾病管理課程 上午10:30-12:00	後續運動 下午12:00-12:45



備註：

- ** 如果未成為地區康健中心會員，請先預約時間成為會員及開通醫健通，並與中心護士先進行風險評估及班組登記，以便接收班組的最新安排及通知。如有疑問或想預約，請致電 2602 2020 (主中心) / 26022232 (附屬中心) 與中心職員聯絡。
- 1) 上課當天請穿運動裝以便進行運動練習
 - 2) 核心課程出席達80%或以上可獲發證書一張
 - 3) 如以上部份課程未能出席，可出席下月補課(如多於兩節，請考慮參加另一班)
 - 4) 請各位準時出席，為免影響其他參加者上課，開課十五分鐘後不能內進

活動推介

香港復康會社區復康網絡大興中心



糖藥真相

與藥健同心博愛醫院社區藥房合辦

由社區藥房藥劑師講解糖尿病的藥物種類，拆解坊間對於糖尿病藥的誤解。

對象：糖尿病患者

日期：1月26日

時間：下午 02:00 - 下午 03:00

地點：大興中心/ZOOM

費用：免費

- 備註：1. 請註明實體或ZOOM，否則一概視作選擇Zoom
2. 報名及查詢電話：大興中心 2775 4414
3. 活動前一星期截止報名，其後報名概不受理



相「藥」在大興

與藥健同心博愛醫院社區藥房合辦

提供免費藥物管理服務、健康諮詢及輕微疾病用藥建議。

對象：長期病患者

日期：1月26日; 2月23日; 3月16日 (其中一日, 需致電預約)

時間：上午 09:45- 下午 05:00 (需致電預約)

地點：大興中心

費用：免費

- 備註：1. 諮詢時間約15-30 分鐘, 參加前需根據複雜程度而定
2. 參加須同意藥劑師查閱醫健通
3. 預約及查詢電話：大興中心 2775 4414



血糖檢測諮詢日

由註冊護士提供基本血糖檢測、健康諮詢以及合適的服務配對。

對象：糖尿病患者

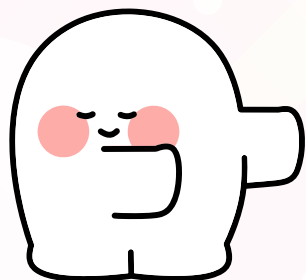
日期：1月13日

時間：上午 09:40 - 中午 12:00

地點：大興中心 / 網上ZOOM

費用：空腹/餐後血糖\$20 (包括醫療物資費)

- 備註：1. 諮詢時間為30分鐘，敬請致電預約
2. 空腹血糖測試者需空腹至少8小時
3. 餐後血糖測試者需空腹至少2小時



香港復康會社區復康網絡大興中心

地址：屯門大興邨興昌樓地下26-33號室

查詢及報名：2775 4414



香港復康會
The Hong Kong Society
for Rehabilitation
社區復康網絡
Community Rehabilitation Network

香港復康會社區復康網絡網頁





糖尿病慢性併發症檢查服務

內容:為幫助糖尿病人及早發現糖尿病併發症，香港糖尿聯會提供一系列的糖尿病併發症檢查服務，檢查包括：尿液中微蛋白含量測試、免擴張瞳底照相、量度血壓、體重指標、足部檢查及個別教育與輔導環節，加強日常生活中對血糖控制的警覺性。

對象: 糖尿病人

日期: 全年服務

服務時間: 逢星期三、五 (需致電預約)

費用: HK\$400 (會員) / HK\$800 (非會員)

地點: 九龍長沙灣道 928-930 號

時代中心20樓2001-02 室

電話: 2723 2087



詳情請掃描
QR code



糖尿病人試紙資助計劃

內容: 為了鼓勵糖尿病人進行自我監測血糖，香港糖尿聯會現正推行「糖尿病人試紙資助計劃」，為合資格的糖尿病患者提供優惠價購買血糖試紙。

對象: 糖尿病人

日期: 全年服務

時間: 上午9:30-中午12:30 或

下午1:30-下午5:30

(星期一至五)

費用: 按個別產品 (需作批核)

地點: 九龍長沙灣道 928-930 號

時代中心20樓2001-02 室

電話: 2778 2126

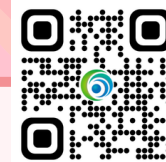


詳情請掃描
QR code



社會服務單位

地區康健中心



地區康健中心是政府倡導的嶄新基層醫療服務，以公私合營、醫社合作及地區為本為原則，成為地區醫療服務及資源分配的樞紐。隨着一間又一間地區康健中心投入服務，大家都關注地區康健服務如何幫助市民建立更健康的生活模式，同時亦希望能紓緩公共醫療系統的壓力。



屯門地區康健中心

屯門地區康健中心由基督教香港信義會營運，在基層醫療服務中採用創新方法以方便的健康管理系統，協助實現智慧生活。並推出新體驗，助區內市民聚焦健康，自然地建立健康生活新態度。

營運機構：
基督教香港信義會

地址：
屯門新墟青山公路133號
玫瑰花園商場一樓

電話：2332 2218



元朗地區康健中心

元朗地區康健中心為元朗區居住及工作的人士提供一系列以個人及家庭為本的健康評估和教育工作，是他們一家在不同疾病預防層次的健康管理好拍檔。

營運機構：
博愛醫院

地址：
新界元朗區天水圍北
天秀路8號天一商城2樓
2116 - 2117號舖

電話：2602 2020



社會服務單位

香港復康會社區復康網絡



香港復康會社區復康網絡以提供一站式復康服務為使命，由社工、註冊護士、物理治療師、職業治療師及言語治療師等組成跨專業團隊，為長期病患者提供支援，並促進患者間的自助互助，提昇其掌控疾病的能力，重建信心，建立自主健康生活模式。



康山中心

地址：香港鰂魚涌英皇道1120號康山花園第六座地下
電話：2549 7744

橫頭磡中心

地址：九龍橫頭磡邨宏禮樓地下
電話：2794 3010

李鄭屋中心

地址：九龍深水埗李鄭屋邨孝廉樓地下
電話：2361 2838

大興中心

地址：新界屯門大興邨興昌樓26-33號地下
電話：2775 4414

太平中心

地址：新界上水太平邨平治樓地下
電話：2639 9969

禾輦中心

地址：新界沙田禾輦邨禾輦廣場平臺R9 – R12室
電話：2636 0666



香港糖尿聯會於一九九六年成立，是香港政府註冊慈善組織，現有會員超過 17,500 名，當中病友佔 70%，專業醫療人員及病友親屬等分別約佔 15%。聯會的宗旨是為糖尿病患者服務，促進各界人士對糖尿病的認識和關注，以加強糖尿病的預防和治理。

地址：九龍長沙灣道 928-930 號時代中心20樓2001-02 室
電話：2723 2087 傳真：2723 2207



香港糖尿聯會服務範圍

- 提供糖尿病併發症檢查服務
- 培訓醫療人員，提升醫療水平
- 推行助人自助義工計劃
- 透過教育網頁，提供糖尿最新資訊及網上學習
- 設立糖尿護理研究基金，透過資助項目，鼓勵進行糖尿病研究工作
- 聯繫其他國家和國際糖尿組織，增強交流
- 籌辦公眾教育活動，推廣預防糖尿資訊
- （包括：糖尿健步行、健康長跑、關注糖尿人士會議、社區教育活動）
- 推行糖尿支援計劃（包括：糖尿諮詢服務、小組糖尿病教育活動）
- 透過病人教育，提升病友的糖尿病知識及護理技巧，例如由糖尿專科醫生、護士、營養師、足病診療師或運動專家主講的教育講座、製作糖尿病刊物和影碟、推行糖尿病人試紙資助計劃



社會服務單位



香港紅十字會「健康自家管」長者慢性病管理服務

香港紅十字會於2014年起發展「健康自家管」長者慢性病自我管理服務。由不同的長者服務機構轉介個案，並透過香港紅十字會提供的「到戶式」服務，由個案經理及註冊護士上門評估、義工定期上門探訪，並從身體(Physical)、心理(Psychological)及社交(Social)三方面推動及協助長者自我管理糖尿病及高血壓。

服務內容

透過義工的上門探訪及電話跟進，為長者提供關懷、支援、教導自我管理慢性病的知識及技巧，鼓勵他們培養良好的飲食及運動習慣，以正面態度面對病患，控制及減慢病情轉差的速度，減低疾病帶來的痛苦。計劃包括不同津貼的服務和活動，如物理治療服務(可有需要進行轉介)，增加長者對社區及病人資源組織的認識，增強支援網絡，提倡社區關懷及互助精神。



義工/啟導義工培訓課程



義工進行電話慰問

服務目標

- 協助長者提升自我管理慢性病的能力；
- 增強長者管理慢性病的自我效能感；
- 增加長者對社區支援健康有關的資源及網絡的認識。

對象：65歲或以上患糖尿病之長者

地區：東區、灣仔、觀塘、九龍城、深水埗、沙田、葵青、荃灣、屯門、元朗

轉介：長者服務機構，
少數族裔服務機構，
公立醫院及地區康健中心

費用：免費

地址：香港西九龍海庭道19號

電話：3103 4030



詳情請掃描QR CODE

實用網站及應用程式





糖訊通 DM Care



-  存入飲食日記
Input Food Diary
-  閱覽糖尿資訊
View Tele-information
-  建立個人提示
Set Personal Reminders
-  輸入健康數據
Input Health Values

請掃描二維碼以瀏覽詳情
Scan QR code for more details





立即登記！下載HA Go手機應用程式
Register Now! Download HA Go App

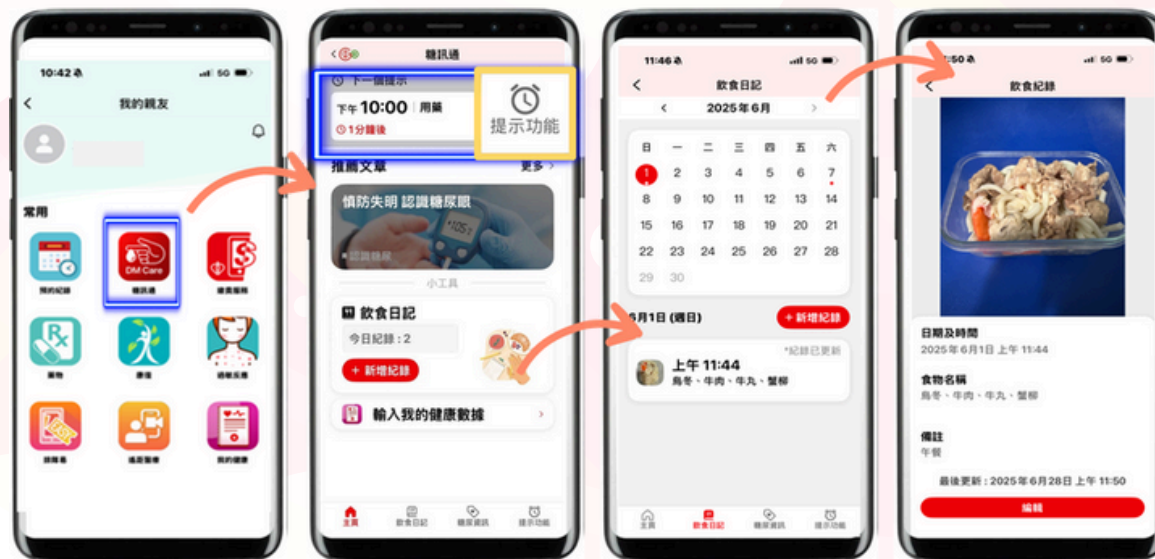


糖通訊 DM Care



【#HAGo教室】09 | 糖訊通DM Care

https://www.youtube.com/watch?v=Wew_dA8l9Xc



實用網站及應用程式



Let's Move 起動健康

<https://www.youtube.com/@ahkdn8078>



香港糖尿科護士協會健康運動影片推介:

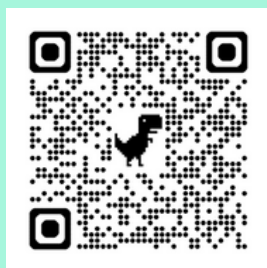
Let's Move 起動健康(一) 肌肉鍛鍊運動篇 運動的好處

<https://www.youtube.com/watch?v=bj2TDmgmiQA>



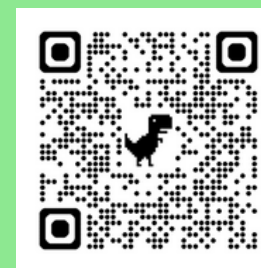
Let's Move 起動健康(二) 肌肉鍛鍊運動篇 上肢肌肉鍛鍊

<https://www.youtube.com/watch?v=h1nkBEIxdC0>



Let's Move 起動健康(三) 肌肉鍛鍊運動篇 下肢肌肉鍛鍊

<https://www.youtube.com/watch?v=xip7DLCeYZ0&t=4s>



實用網站及應用程式



新界西醫院聯網

病人資源中心及醫社合作專頁



掌握疾病資訊

學習自我照顧

認識社區資源

聯繫病友組織

參與賦能活動

HA Go 應用程式

全新一站式醫院管理局手機程式「HA GO」，綜合多個醫管局應用程式，加設貼心新功能，讓病人能更有效管理就醫安排及護理健康。



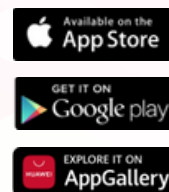
個人化健康管理



流動繳費免排隊



預約專科門診新症及普通科門診更輕鬆



實用網站及應用程式



醫院管理局(醫管局)設立「智友站」- 一個為病友而設的網站，提供疾病資訊、護理貼士、一般手術與檢查程序前的準備及社區資源等資訊，從而加強病人及照顧者的疾病管理和提升自我照顧的技巧。



智友站網頁



「醫健通」是由香港政府開發的一個電子平台，目標為全港市民建立免費和終身的電子健康紀錄，健康紀錄由公營和私營醫護機構雙向互通。



醫健通網頁



Google Play



實用網站及應用程式



康程式

E2CARE康程式

一站式慢性病資訊及自我健康管理平台

本平台由香港復康會提供, 以多媒體提供健康及慢病(長期病)專業資訊, 相關自我管理技巧及工具, 配合同路人心得分享, 讓您有更好的健康管理。

「康程式」提供以下不同應用程式及服務:

1) 健康管理系統 (Health Management System)

讓患者、其照顧者及相關醫護人員自行管理網上註冊、服務配對、課堂登記、個人健康監測等設置。

2) 學習管理系統 (Learning Management System)

為個別疾病患者而設的自我管理網上學習課程、自我管理應用程式、網上公眾健康教育內容、自助組織搜尋及互助經驗分享交流等。

(初階段主要服務對象包括高血壓患者、糖尿病患者、超重或肥胖者、失語症患者和中風患者及其照顧者)

3) 公眾教育

透過多媒體提高大眾對慢性疾病的認知, 以及和患者和照顧者的需求。

資訊分享台



網上學習平台



慢病疾病



自體免疫性疾病



可掃二維碼瀏覽更多資訊



病友組織(新界西醫院聯網)

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。



糖糖正正 糖尿病人互助組織

精彩活動包括：

- 專題講座
- 同路人分享會
- 「糖心」美點示範

加強糖尿病患者的自我管理
能力

為患者提供心理社交支援
以提升生活質素

促進糖尿病患者的溝通及
交流

69350701

糖糖正正 Whatsapp 專號

糖糖正正 - 糖心小聚

地址：屯門醫院特別座4樓
電話：2468 6167

會員申請表格



心甜之友



「心甜之友」為醫院管理局屬下的糖尿病病友互助組織，宗旨是讓組員發揮互助自助的精神，從而積極投入復康的過程。

最新資訊



活動包括：

- 健康教育講座
- 長期病患自我管理課程
- 病友分享會
- 專題興趣小組

會員申請表格



入會資格：

- 年滿18歲之糖尿病人
- 於醫院管理局新界西醫院聯網轄下醫院或診所覆診
- 入會費用：全免

地點：新界元朗坳頭博愛醫院一樓
電話：2486 8402



鳴謝

參與機構/服務 (排名不分先後)

- 屯門醫院糖尿及內分泌中心
- 屯門地區康健中心
- 元朗地區康健中心
- 香港復康會社區復康網絡大興中心
- 香港糖尿聯會
- 香港紅十字會 (「健康自家管」長者慢性病管理服務)
- 香港糖尿科護士協會
- 糖糖正正
- 心甜之友



新界西醫院聯網病人資源中心在「醫社同行」的服務理念下，與地區服務單位攜手製作此服務資訊冊，集合有關糖尿病的服務資訊給予區內的病人、照顧者、醫院員工、病人組織和社福界同工參考，增加資訊交流，支援糖尿病患者和其家屬的社區生活。

病人資源中心簡介

自90年代，醫院管理局設立病人資源中心，成為公立醫院病人賦能及社區協作的匯聚點。

服務目標

1. 倡導對病人及照顧者的心理社交支持及社區共融
2. 為病人及照顧者設立平台，加強其賦能及自我管理
3. 作為病人、照顧者、義工、社區機構的橋樑及推動者，建立彼此的夥伴關係



屯門醫院病人資源中心
地址：屯門醫院特別座4樓
電話：2468 6167



博愛醫院病人資源中心
地址：博愛醫院一樓
電話：2486 8402



天水圍醫院病人資源中心
地址：天水圍醫院2樓
電話：3513 5310



新界西醫院聯網
病人資源中心

病人資源中心竭力整合地區有關服務，恕未能盡錄。如有遺漏，敬請見諒。

