

**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4月至6月**



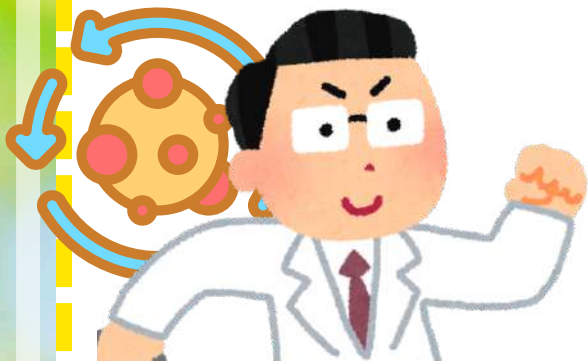
新界西醫院聯網病人資源中心在「醫社同行」的服務理念下，與地區服務單位攜手製作此社區資源冊，集合有關糖尿病的服務資訊提供予區內病人、照顧者、醫院員工、病人組織和社福界同工參考，增加資訊交流，支援糖尿病患者的復康。

## 目錄

|               |         |
|---------------|---------|
| 專家分享          | P.3 - 5 |
| 活動推介          | P.6-14  |
| 糖尿病社區資源       |         |
| 社會服務單位        | P.15-18 |
| 實用網站及應用程式     | P.19-23 |
| 病友組織(新界西醫院聯網) | P.24    |
| 鳴謝            | P.25    |



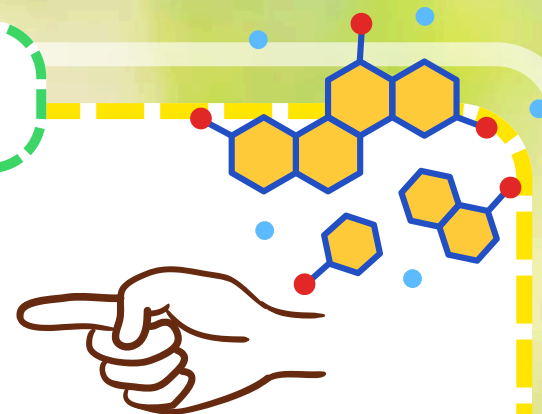
## 專家分享



# 代謝綜合症

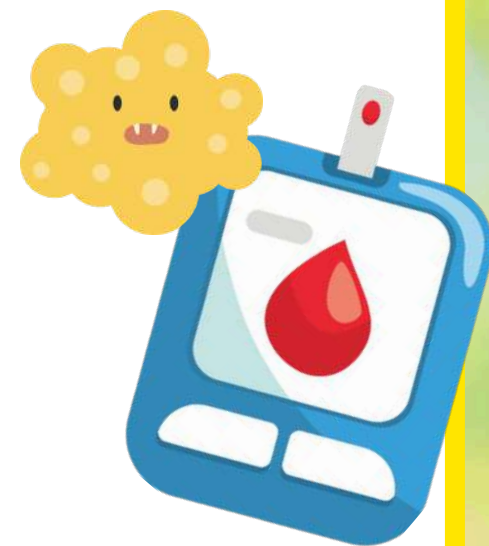
馬焜傑醫生

屯門醫院內分泌及糖尿科副顧問醫生



代謝綜合症是一組相互關聯的健康問題，主要包括：

- 1) 中央肥胖
- 2) 高血壓
- 3) 高血糖
- 4) 高三酸甘油脂
- 5) 高密度脂蛋白膽固醇偏低等五大危險因子。



這些因子共同增加了心臟病、中風及二型糖尿病的風險。根據統計，全球約每三至四位成人中就有一位患有代謝綜合症，且其發病率逐漸年輕化，顯示出不良飲食和生活方式的影響。

## 專家分享

### 代謝綜合症的診斷

根據國際糖尿聯盟的指引，若一個人有中央肥胖：

- ✓ 男性腰圍 $\geq 90$ 公分；女性腰圍 $\geq 80$ 公分
- ✓ 並且符合以下其中兩項或以上的指標，即可診斷為代謝綜合症：



1. 空腹血糖  $\geq 5.6$  mmol/L (100 mg/dL)
2. 高血壓：收縮壓  $\geq 130$  mmHg 或 舒張壓  $\geq 85$  mmHg
3. 高三酸甘油脂  $\geq 1.7$  mmol/L (150 mg/dL)
4. 高密度脂蛋白膽固醇偏低 (男性 $< 1.03$  mmol/L，女性 $< 1.29$  mmol/L)

### !!! 成因與風險因素

代謝綜合症的成因包括：

- 不良飲食習慣：高熱量、高糖、高鹽的飲食，缺乏蔬菜和水果的攝取
- 缺乏運動：久坐不動的生活方式
- 遺傳因素：家族中有心血管疾病或糖尿病病史
- 生活方式：吸煙和過量飲酒



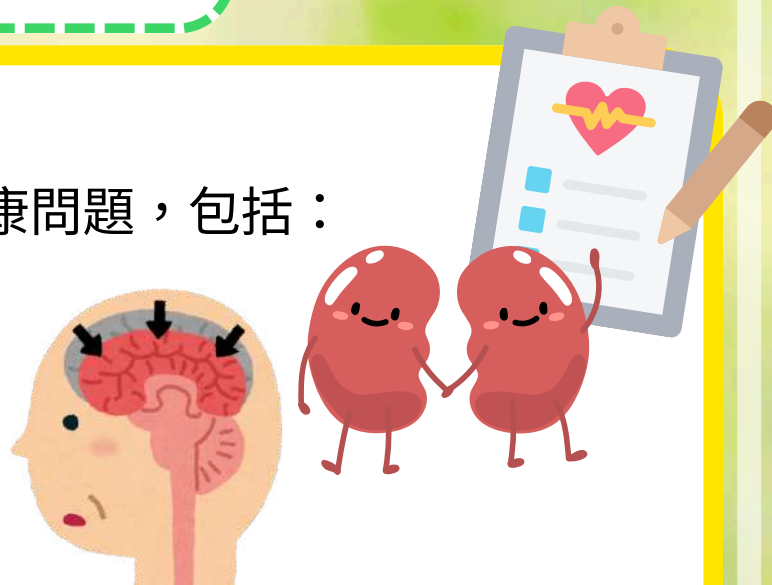
# 專家分享



## 併發症

若不及時處理，代謝綜合症可能導致多種嚴重的健康問題，包括：

- 心血管疾病（如冠心病）
- 腦血管疾病（如中風）
- 二型糖尿病
- 腎病（如腎衰竭）



## 預防與管理

預防代謝綜合症的關鍵在於改善生活方式，包括：

- 健康飲食：減少鹽、糖和油的攝取，多吃蔬菜和水果
- 定期運動：每週至少150分鐘的中等強度運動
- 定期檢測：定期檢查血壓、血糖和血脂，及早發現問題
- 戒煙與酒：避免吸煙和飲酒



最後，若您或您的家人符合代謝綜合症的診斷標準，建議儘快尋求醫療建議，進行必要的檢查和治療，以降低未來健康風險。

#糖尿病 #慢性腎病 #健康管理

# 活動推介

## 屯門醫院病人資源中心



### 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:



糖心小聚



精美手工班



「糖心」美點示範



「舞動健康」控糖班



### 母親節自制禮物

內容：由資深會員教授製作手工-母親節自制禮物

對象：糖糖正正會員優先

日期：2026年5月4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：自備剪刀1把(自用)



### 「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

# 博愛醫院病人資源中心



### 「健康快樂」基礎攝影課程

日期：2026年4月15日至6月3日(共八節，逢星期三)

時間：上午10：00 至 中午12：00

地點：博愛醫院一樓病人資源中心

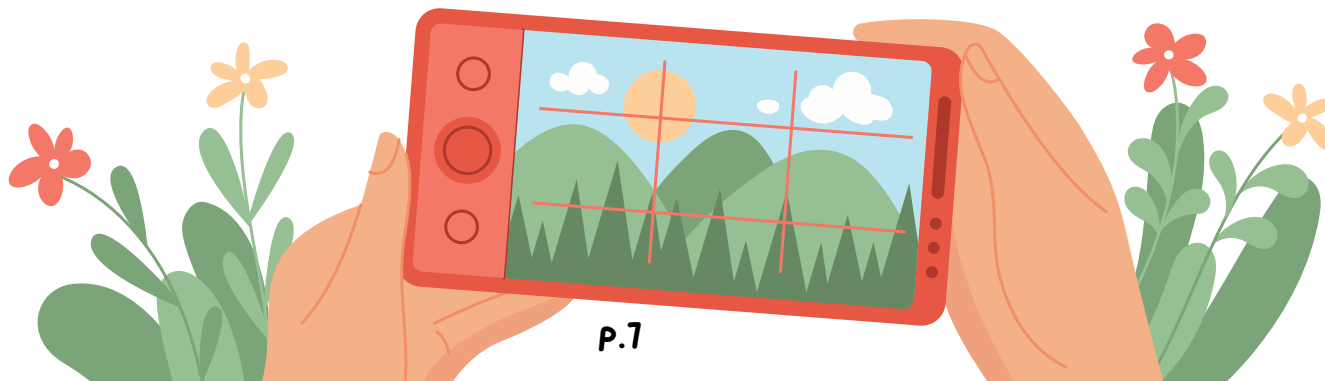
導師：博愛醫院義工

對象：新界西醫院聯網覆診長期病患者(於博愛醫院覆診優先)

查詢：博愛醫院病人資源中心 2486 8402

備註：

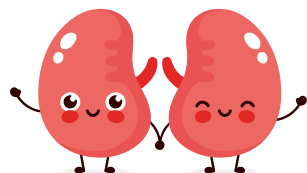
- 1) 參加者可以使用相機或手機
- 2) 參加者請在第一節提供於新界西醫院聯網/博愛醫院覆診的記錄 (如適用)
- 3) 參加者必須出席第一節並最少出席七節
- 4) 出席全課程的參加者將獲發證書



# 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

註冊護士

健點·山景

5月11日

上午11:00 - 11:45

### 慢性疾病管理： 糖尿病與心血管疾病

心臟科專科醫生  
陳立城醫生

主中心

4月25日

下午 2:00 - 3:00



# 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   |
|-----------------------------|---------|-------|---|--|
| <b>男士健康系列：<br/>三高走酒走</b>    | 藥劑師     | 主中心   | 6月13日   | 中午 12:00 - 下午 1:00                                 |
| <b>糖尿病預防系列：<br/>器械運動班</b>   | 健體教練    | 主中心   | A 班：4月9日、16日、23日 (週四)<br>B 班：5月7日、14日、21日 (週四)<br>C 班：6月4日、11日、18日 (週四) | 下午 2:00 - 2:45<br>上午 2:00 - 2:45<br>上午 2:00 - 2:45 |
| <b>糖尿病預防系列：<br/>家居健體運動班</b> | 健體教練    | 健點·美樂 | A 班：5月4日 (週一)<br>B 班：6月15日 (週一)   | 下午 5:15 - 6:00<br>下午 5:15 - 6:00                   |
| <b>糖尿病預防系列：<br/>器械運動班</b>   | 健體教練    | 健點·盈豐 | 5月4日、<br>11日、18日  | 下午 1:00 - 1:45                                     |
| <b>糖尿病預防系列：<br/>器械運動班</b>   | 健體教練    | 健點·友愛 | 4月2日、<br>9日、16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               |
|---|---------|-------|---------------|------------------|
| <b>疾病預防系列：<br/>預防三高有法</b><br>      | 註冊護士    | 健點·友愛 | 5月16日         | 下午 3:00 - 4:00   |
| <b>慢病健康煮食系列：<br/>低糖私房甜點</b>   | 營養師     | 主中心   | A班：5月4日 (週一)  | 下午 4:00 - 5:00   |
|   |         |       | B班：5月14日 (週四) | 上午 11:00 - 12:00 |
|   |         | 健點·友愛 | C班：5月2日 (週六)  | 下午 12:30 - 1:30  |
|   |         |       | D班：5月22日 (週五) | 上午 11:00 - 12:00 |
| <b>慢病健康煮食系列：<br/>煮出地中海風情</b><br> | 營養師     | 主中心   | A班：4月14日 (週一) | 下午 4:00 - 5:00   |
|   |         |       | B班：4月16日 (週四) | 上午 11:00 - 12:00 |
|   |         | 健點·友愛 | C班：4月10日 (週五) | 下午 1:00 - 2:00   |
|   |         |       | D班：4月15日 (週三) | 上午 11:00 - 12:00 |
| <b>慢病健康煮食系列：<br/>水果入廚樂</b>  | 營養師     | 主中心   | A班：6月11日 (週四) | 上午 11:00 - 12:00 |
|   |         |       | B班：6月15日 (週一) | 下午 4:00 - 5:00   |
|   |         | 健點·友愛 | C班：6月23日 (週二) | 下午 11:00 - 12:00 |
|   |         |       | D班：6月23日 (週二) | 上午 1:00 - 2:00   |



# 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)

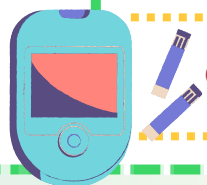
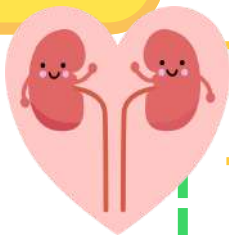
課堂內容：運動方法及原則

##### 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

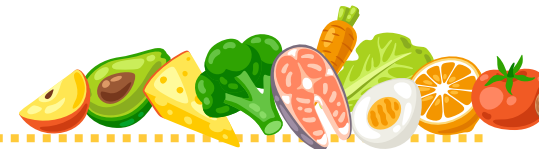
#### (二) 後續運動系列：糖尿病篇

課程內容：實踐做運動



### 元朗地區康健中心 (主中心)

|           | 日期                         | 時間                      |                        |
|-----------|----------------------------|-------------------------|------------------------|
| <b>A班</b> | 4月1日、8日、15日、22日<br>(星期三)   | 疾病管理課程<br>下午2:30 - 4:00 | 後續運動<br>下午 4:00 - 4:45 |
| <b>B班</b> | 5月8日、22日、29日、<br>6月5日(星期五) | 疾病管理課程<br>上午10:30-12:00 | 後續運動<br>中午12:00-12:45  |
| <b>C班</b> | 6月6日、13日、20日、27日<br>(星期六)  | 疾病管理課程<br>上午10:30-12:00 | 後續運動<br>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                      |                       |
|-----------|-----------------------------|-------------------------|-----------------------|
| <b>A班</b> | 4月11日、18日、25日、<br>5月2日(星期六) | 疾病管理課程<br>下午2:30-4:00   | 後續運動<br>下午4:00-4:45   |
| <b>B班</b> | 5月8日、15日、<br>22日、29日(星期五)   | 疾病管理課程<br>下午2:30-4:00   | 後續運動<br>下午4:00-4:45   |
| <b>C班</b> | 6月4日、11日、18日、25日<br>(星期四)   | 疾病管理課程<br>上午10:30-12:00 | 後續運動<br>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，并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



### 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



香港復康會社區復康網絡網頁

### 糖尿健康操

編號：010



由教練為糖尿病患者設計以輕鬆音樂及簡單步，用運動控制血糖。

對象：糖尿病患者

日期：7月6日至7月20日(共三堂)

活動時間：上午 10:00 - 中午 12:00

地點：大興中心

費用：會員\$75；非會員\$90；綜援免費

備註：1. 首次優先；2. 須評估



### 北歐式健步行

編號：143

使用特殊設計的健走杖作健步行鍛煉，激活上肢、核心和心肺系統達到全身運動效果。

對象：長期病患者

日期：6月1日至6月22日(共四堂)

活動時間：上午 10:00 - 中午 12:00

地點：大興中心

費用：會員\$100；非會員\$120

備註：1. 首次優先及須評估





## 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





## 香港糖尿聯會三十周年嘉年華

2026年10月份是香港糖尿聯會(聯會)成立三十周年，聯會藉此嘉年華向社會大眾傳遞聯會已成立三十年的信息，並希望讓大家了解聯會在提升醫療水平，預防及護理糖尿方面所提供的服務。

對象: 公眾人士

日期: 2026年6月7日 (星期日)

活動時間: 早上11時 - 下午4時

活動內容: 三十周年啓動禮、講座、攤位遊戲、展覽、頒獎禮等

費用: 免費 (現場活動，毋須登記)

地點: 荃灣 D·PARK 愉景新城 L1中庭

## 香港糖尿聯會三十周年公眾教育講座

聯會將於 4-10月份起，每月分別於全港 (香港、九龍、新界) 舉行免費教育講座，務求將控糖資訊帶到各區。

(網上登記，請留意聯會網站)



聯會於三十周年將舉辦一系列不同形式的活動，敬請密切留意網站: [www.diabetes-hk.org](http://www.diabetes-hk.org)

# 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(可按需要進行轉介)，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

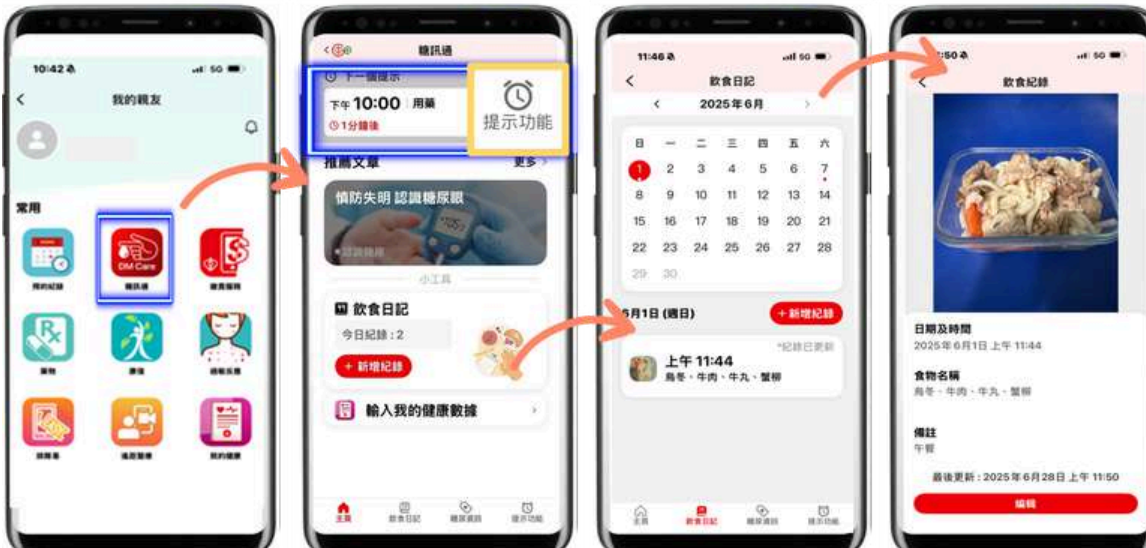


## 糖通訊 DM Care



【#HAGo教室】09 | 糖訊通DM Care

[https://www.youtube.com/watch?v=Wew\\_dA8l9Xc](https://www.youtube.com/watch?v=Wew_dA8l9Xc)

1. Home screen with '我的親友' and '常用' icons.

2. '我的親友' screen with 'DM Care' icon highlighted.

3. 'DM Care' screen with '飲食日記' and '輸入我的健康數據' options.

4. '飲食日記' screen showing a calendar for June 2025 and a detailed food entry for 2025年6月1日 (Sunday) at 11:44 AM: 烏冬、牛肉、牛丸、蟹柳.

# 實用網站及應用程式



## Let's Move 起動健康

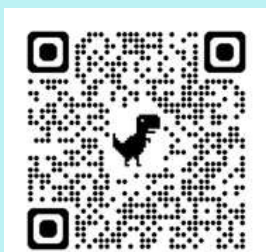
<https://www.youtube.com/@ahkdn8078>



香港糖尿科護士協會健康運動影片推介:

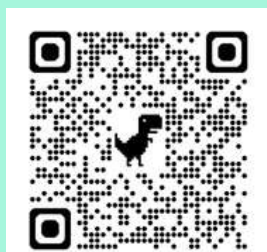
### Let's Move 起動健康(一) 肌肉鍛鍊運動篇 運動的好處

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



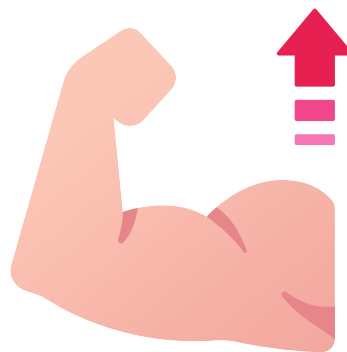
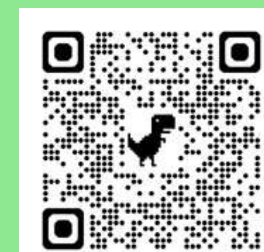
### Let's Move 起動健康(二) 肌肉鍛鍊運動篇 上肢肌肉鍛鍊

<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



網頁

## 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。



### 快速瀏覽指引

理想機能:



### 可能會關注



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



# 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



高血糖自我管理課程

#### 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
- 同路人行分享會
- 「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 - 糖心小聚

糖糖正正 Whatsapp 專號

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。

