

## 糖尿病管理

香港浸信會醫院  
營養部營養師主管  
余碧玲女士

「辛苦搵來自在食」，有些糖尿病友誤信只要自己有吃降糖藥，就可以大吃大喝，不會令血糖上升。另外，又有些病友什麼都不敢吃。過嚴或過鬆的飲食控制可導致營養不良，又未能好好控制血糖。

我們所進食的碳水化合物經消化後會轉變為葡萄糖，從小腸吸收進入血管，成為血糖。當你輕視它，糖尿病更會和各種症狀配對，例如代謝綜合症。二型糖尿病是一個進展性疾病，病友在治療時要關注短期和長期的兩個目標：短期控制就是要穩定血糖，從而防止併發症；長期控制就是要保護心腦血管。如果想把握控制糖尿病的技巧，同時又可以維持均衡及多元化飲食和穩定血糖水平，就要懂得與糖尿病共舞，才可成為真正的智者，明白平衡的真諦，既可以自由地享受美食，又可以鍛鍊肌肉、活出七色彩虹的人生。

現今認識糖尿病的途徑數之不盡，病友可透過不同渠道去學習。不過亦要注意資訊的來源，避免一些誤導的廣告或宣傳手法。眾所周知，如飲食中毫不節制地加入糖份，便會加重胰臟的工作量。要緊握控制飲食中的碳水化合物的攝取量和澱粉質及糖類的吸收速度。高纖維的食物配合碳水化合物能有效地穩定血糖，因為纖維素可延長身體吸收碳水化合物的時間。建議三餐每次進食最少一碗蔬菜、瓜或菇類。

及早獲得糖尿病教育及輔導，可糾正病友對此病的錯誤認識，積極配合治療。糖尿病的知識及管理可透過個別糖尿病管理課程、飲食心理輔導及健康講座來協助病友穩定血糖水平，配合治療，延緩或避免併發症出現。細心專業的註冊營養師為病友編制食物分佈表，分享自煮及出外飲食的技巧，為病友增加可選擇的食物種類。

### 烹調小貼士

- 採用清淡、少油、少鹽、少糖的烹調原則
- 選用低熱量的香料，如薑、蔥、香芹、香草、花椒八角、蒜頭、果皮及胡椒粉等，同時亦可減低用鹽的份量
- 善用少油、快炒的方法，每人每餐的食用量應為1至2匙。避免煎炸食物，善用蒸、煮、灼、炆、焗等烹調方法
- 烹調肉類時，最好先去皮層，以減低動物脂肪的含量
- 多選用新鮮或急凍的食物，避免罐頭或加工食物
- 避免選用大量預先調製好的醬汁，海鮮醬、茄汁等

(文章轉載自浸訊222第88期)

中心職員： 石惠珊 (總幹事)、梁蘭芬 (長者服務主任)、鄧巧齡 (長者服務主任)  
林麗雯 (活動幹事)、李燕兒 (文員)、黃嘉榮 (文員)

# 心靈小品 ~ 一笑置之

最近有一個外國家庭搬進大廈，原本相安無事，但自從大廈開始有孩子嘲笑外國人的口音，甚至連我家孩子都在模仿時，真是傷透腦筋。儘管訓斥許多次，孩子們聚在一起時，還是偷偷以此為樂。

有天在超市付款時，恰巧那個外國孩子在替媽媽買東西，當他付款後向店員說：「多謝！」幾個在旁的孩子就在旁竊笑，反覆講著：「唔哀？嘻嘻，唔哀…唔哀…」我正想上前阻止，不料外國孩子搶先說：「唉！你哋學得都唔似，唔係「唔哀」，係「唔哀」，係「唔愛~~」！」我還沒意會過來時，外國孩子和本地孩子們已經笑得開懷，彼此聊了起來。

過沒多久，外國孩子完全融入本地小孩的圈子，也常常分享小食和零食，當這孩子們看見其他人吃辣魚旦辣得鼻涕直流，就哈哈大笑。或許這孩子不論住多久，口音仍無法標準；再吃幾多次辣魚旦，仍會被辣得漲紅臉；就算這些差異永不改變，幸好幽默在人與人之間也永遠不變。

\*\*\*\*\*

## 文章迴響及應用

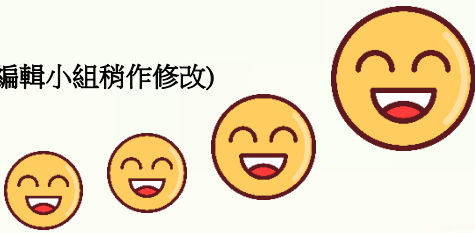
近年社交媒體上，不乏針鋒相對的對話，有時無傷大雅留言，也會惹來嘲諷，甚至攻擊，令人感到冒犯，忍不住反擊。本來為了放鬆心情而瀏覽社交媒體，卻最終以「激辯」收場。

故事中的小孩選擇以幽默應對，一句自嘲，就打破了隔閡，「對立」、「尊嚴受損」統統不再！這份從容幽默，藏著溝通的智慧，實在值得成年人學習。

你們中間誰是有智慧有見識的呢？他就當在智慧的溫柔上顯出他的善行來。

(雅各書 3:13) 聖經和合本

(文章節錄《蒲公英希望月刊》2024 年 11 月 No.308, 頁 1。院牧部編輯小組稍作修改)



\*\*\*\*\*

### 【查經班】

日期：2026 年 1 月 20 日至 5 月 5 日 (逢星期二) 共 14 堂  
(2026 年 2 月 17 日及 4 月 7 日暫停)

時間：上午 11:30 至中午 12:30

地點：活動室 1

內容：耶穌的比喻

費用：全免

導師：呂淑賢院牧、郭志耀院牧



## 1 月至 2 月活動推介

### 【健腦話咁易】

日期：2026 年 1 月 19 日至 2 月 9 日（逢星期一）共 4 堂  
時間：上午 11:00 至 11:45 地點：活動室 1 及 3  
內容：義工陪你玩米蘭棋及三葉球  
費用：全免

### 【預防肺炎鏈球菌之道】

日期：2026 年 1 月 21 日（星期三） 時間：上午 10:00 至 11:00  
地點：大堂  
講員：吳景祥醫生（浸會醫院微生物學顧問醫生）

### 【愛笑瑜珈】

日期：2026 年 1 月 27 日至 2 月 10 日（逢星期二）共 3 堂  
時間：下午 1:15 至 2:00 地點：活動室 2  
內容：以簡單口令、動作及節奏，體驗愛笑瑜珈運動  
名額：16 位  
費用：全免

### 【賀年水仙畫】

日期：2026 年 2 月 9 日（星期一） 時間：中午 12:15 至下午 1:30  
地點：活動室 2  
內容：學習繪畫賀年水仙畫  
名額：12 位  
費用：\$80（會員） \$110（非會員）（包材料及畫框）  
導師：杜菊生先生（資深國畫老師）

### 【團年飯】

日期：2026 年 2 月 11 日（星期三） 時間：上午 11:30 至下午 2:30  
地點：旺角倫敦大酒樓（旺角彌敦道 612 號，旺角港鐵站 E2 出口）  
內容：遊戲、表演、午膳、大抽獎、卡拉 OK  
費用：\$260（會員） \$300（非會員）

### 【抒懷減壓手工班】

日期：2026 年 2 月 14 日（星期六） 時間：上午 10:00 至 11:30  
地點：活動室 2  
內容：製作一款情人節小禮物  
名額：10 位 費用：全免

### 【中心新春團拜 - 嘻嘻哈哈賀新歲】

日期：2026 年 2 月 25 日（星期三） 時間：上午 10:00 至中午 12:00  
地點：大堂 內容：小組恭賀、會員及職員分組大比拼及聚餐  
費用：\$50（會員及非會員）



## 1 月至 2 月班組推介

### 【歌唱演繹班 2】

上課日期	堂數	全期學費
2026 年 1 月 5 日至 3 月 9 日 (逢星期一) (2026 年 2 月 16 及 23 日暫停)	8 堂	\$500 (會員) \$580 (非會員)

時間：下午 2:30 至 4:30

地點：活動室 2

對象：中心會員及 50 歲以上人士

名額：18 位

內容：學習演繹不同年代的歌曲

導師：朱偉豪先生

### 【八段錦研習班】

上課日期	堂數	全期學費
2026 年 1 月 7 日至 3 月 11 日 (逢星期三) (2026 年 2 月 11 及 18 日暫停)	8 堂	\$480 (會員) \$560 (非會員)

時間：下午 2:45 至 4:15

地點：大堂

對象：中心會員及 50 歲以上人士

名額：12 位

內容：學習八段錦 (少林) 招式，由導師指導各式的動作細節，以加強對關節的保護及靈活性。

導師：麥潔蘭女士

## 1月至2月例會

逢星期三上午9:30至11:00

運動 (上午9:30 至10:00) 、例會主題 (上午10:00 至11:00)

### 2026 年 1 月份主題：

- 1 月 7 日 衛生署講座：如何處理焦慮
- 1 月 14 日 一線通平安鐘：手機攝影攻略
- 1 月 21 日 醫生講座：預防肺炎鏈球菌之道
- 1 月 28 日 心靈加油站：感恩回顧，新的展望

### 2026 年 2 月份主題：

- 2 月 4 日 藥房講座：護老錦囊用藥篇
- 2 月 11 日 團年飯 (例會暫停)
- 2 月 25 日 新春團拜

中心課程及小組  
一覽表



## 中心報告

- (1) 17/2 至 19/2 為公眾假期，中心停暫開放
- (2) 中心職員李燕兒姑娘將於 2026 年 1 月 31 日榮休，願神賜福帶領李姑娘退休後的生活，滿有恩典及喜樂，活得更精彩、更有意義。

香港浸信會醫院區樹洪健康中心  
農曆新年期間課程或小組停課及復課安排

	課程 / 小組名稱	新年期間 停課日期	復課日期 (課程上課日期)
星期一	粵曲班 1	16/2	23/2
	義工聚會時間	16/2	23/2
	水墨國畫基礎班	16/2	23/2
	軟握力球運動班	16/2	23/2
	橡筋帶運動班	16/2	23/2
	書法班 1	16/2、23/2	2/3
	歌唱演繹班 2	16/2、23/2	2/3
星期二	八段錦班 1、2	17/2	24/2
	經典金曲班	17/2	24/2
	談天說地	17/2	24/2
	五禽戲	17/2、24/2	3/3
	查經班	17/2	24/2
	蓆上伸展運動班	17/2	24/2
	書法班 2	17/2、24/2	3/3
	Zumba Gold 尊巴舞蹈班	3/2、17/2、24/2、3/3	10/3
星期三	二胡基礎、1、2、3	11/2、18/2	25/2
	耆樂相聚	11/2、18/2	25/2
	八段錦研習班	11/2、18/2	25/2
	英文金曲分享小組	11/2、18/2	25/2
	讚美操	11/2、18/2	25/2
	歌唱演繹班	11/2、18/2	25/2
星期四	太極班 1、2	19/2、26/2	5/3
	活力操	12/2、19/2	26/2
	智樂趣小組	12/2、19/2	26/2
	篆書書法班	19/2	26/2
	西畫班	19/2	26/2
	強化肌肉運動班	19/2	26/2
	SING 動時間	19/2	26/2
	水彩畫班	19/2	26/2
	素描基礎班	19/2	26/2
星期五	山水國畫班	20/2	27/2
	花鳥國畫班	20/2	27/2
	人物小寫意班	20/2	27/2
	太極扇班	20/2、27/2	6/3
	智動腦	13/2、20/2	27/2
	排排舞班	20/2	27/2
	八段錦班 3、4	20/2	27/2
	詩歌美樂頌	20/2	27/2
	恩典詩班	9/2	16/2
星期六	粵曲班 2	14/2、21/2	28/2
	健體 18 式	21/2	28/2

\* 17/2、18/2、19/2 (農曆年初一、二、三) ZOOM 視像活動暫停