



2015

88

HKBH Newsletter
www.hkbh.org.hk

浸訊 222


 香港浸信會醫院
Hong Kong Baptist Hospital


主題文章

內容

主題文章

P. 1 全新內分泌及糖尿科專科服務

P. 2 糖尿管理

公益項目

P. 3 「10年 Plus 同心展關懷標誌」

全力支持「饑饉一餐 2015」

「國際百萬森林計劃 - 香港區植樹及護理日」

院牧專欄

P. 4 第三個號碼是...
發生在手術室的故事 - 懼怕

醫院快訊

P. 5 門診新面貌

新書訂閱：《全人醫治半世紀：
香港浸信會醫院史》

「愛的尋找」復活節員工聚會

P. 6 社區參與潔手接力
再創健力士世界紀錄活動區樹洪健康中心「開心果快樂城」
聯合義工服務

P. 7-8 課程資料及最新優惠

全新內分泌及糖尿科專科服務

劉詠恩醫生

糖尿及內分泌科中心主任

浸會醫院由 2015 年 3 月起提供全新的內分泌及糖尿科專科服務，針對內分泌疾病如糖尿病、甲狀腺疾病（包括：甲狀腺亢進、甲狀腺功能衰減或甲狀腫大，即「大頸泡」）、腦下垂體疾病、腎上腺疾病、骨質疏鬆症等，提供專業的診症及治療。

糖尿病是本港主要的慢性疾病，現時全港約有 70 多萬人患糖尿病，即每 10 個當中便有 1 人是病患者，數目亦有持續上升的趨勢。據國際糖尿病聯盟估計，到了 2030 年，香港的糖尿病人數將激增至 92 萬人（即高達百分之十三人口患病）。二型糖尿病佔香港糖尿病患者百份之九十七以上，患者多屬於中年人士，但近年年輕患者的數目亦持續上升。糖尿病的主要成因與遺傳、不良飲食習慣、肥胖及缺乏運動因素有莫大關係。

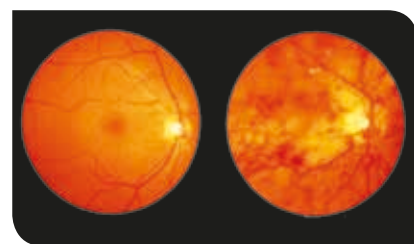
胰島素是由胰臟分泌出來的荷爾蒙，它促使血液中的葡萄糖進入人體細胞，轉化為日常活動的能量；此外，將糖份儲藏為脂肪、肝糖或蛋白質的過程，亦有賴胰島素的協助。當胰島素分泌不足或不能發揮正常功效，葡萄糖便會積聚在血液中，形成血糖過高，多餘的糖份經由尿液排出體外形成糖尿病。若沒有適當的處理，日後便可能引起併發症，並會增加患腦血管病、心臟病、足部壞疽、視網膜病、腎病及神經系統疾病的機會。

糖尿病患者一般並無明顯徵狀，此病可在檢查身體時透過量度血糖水平而診斷出來。

糖尿病患者隨著病情發展會出現各種徵狀或併發症，當中可能出現的徵狀包括口渴、尿量增多、食量增加、體重減輕、身體疲倦、傷口經久不癒和出現感染，病情不受控制時更會出現嚴重脫水和昏迷等情況。

糖尿病的預防與治療方式包括維持均衡飲食、規律運動、戒煙、維持理想體重。對於糖尿病患者來說，血壓控制與足部護理也相當重要。第一型糖尿病必須注射胰島素控制血糖；而第二型糖尿病則可以使用口服藥控制，若有需要也可以搭配胰島素注射。對同時患有肥胖症的第二型糖尿病患者而言，減肥手術是有效的治療方法。

全新的內分泌及糖尿科專科服務將進一步擴展，並聯同專科護士、營養師、眼科醫生、物理治療師等，成立糖尿及內分泌科中心。新中心預計於 2015 年年底於本院 D 座投入服務，除了為糖尿及各種內分泌疾病患者提供全人治療及護理服務，亦會從教育病人著手，從而預防有關疾病及併發症。



正常的視網膜

由糖尿病引起的視網膜病

《浸訊 222》編輯委員會

顧問：陳崇一醫生

執行編輯：黃婉玲

委員：吳親緣、梁美芳、邱敏儀、麥少芳、
黃英傑、譚美蓮、蘇桂珍、范春益、
黃 闌、鄧珮茵

統籌：曾燕曦

出版：香港浸信會醫院

電郵：cc@hkbh.org.hk





糖尿病管理

余碧玲
營養師主管

隨著內分泌及糖尿科專科服務的發展，營養部亦會加強服務，促進大眾對糖尿病的認識和關注，並為糖尿病人提供資訊、健康生活與飲食指導等支援服務，從而改善整體健康狀況，延遲併發症的出現。

「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



營養師建議每日三餐進食最少一碗蔬菜、瓜或菇類，以控制飲食中的碳水化合物的攝取量、澱粉質及糖類的吸收速度

公益項目



「10年Plus同心展關懷標誌」獎狀

「10年Plus同心展關懷標誌」

浸會醫院今年再獲香港社會服務聯會頒發「10年Plus同心展關懷標誌」，以表揚本院於過去對關懷社區，關懷員工及關懷環境的承擔。

本院自2002年以來連續第13年就實踐良好企業社會責任而獲頒「同心展關懷」標

誌。本院可於2015年3月1日至2016年2月29日期間，在任何醫院刊物及活動上使用該標誌，向市民大眾展示本院是一個對社會有承擔的機構。

總經理黃婉玲表示：「浸會醫院會繼續在多方面與員工攜手合作，關心社區及環境，積極建立關懷文化」。



同事們齊心在工作間饑饉一餐，並捐出「膳」款，救助飢餓的兒童

全力支持「饑饉一餐2015」

浸會醫院再次支持香港世界宣明會，並於4月23日在D座9樓禮拜堂舉行「饑饉一餐2015」活動，鼓勵同事齊心在工作間饑饉一餐，並捐出「膳」款，救助飢餓的兒童，為他們帶來希望。每位參加者於活動後更可獲贈證書一張。

當日的活動包括：拍賣醫院舊傢俬、扭波、手工藝、「Up Potential」無限潛能員工關愛計劃介紹等。約300位醫生及同事自發

捐款，或身體力行少吃一餐，淺嘗捱餓滋味。本院更按同事捐獻的金額作出配對捐款，以支持這項活動，讓更多有需要的人受惠。是項活動經配對後共籌得87,000元，善款將用作支持全球有需要地區，推行糧食保障及發展項目。

有能力幫人，其實已是一種福氣；願意與人分享福氣，心靈會更富足。

「國際百萬森林計劃 - 香港區植樹及護理日」

5月17日，浸會醫院參與全球多個城市舉辦之「國際百萬森林計劃 - 香港區植樹及護理日」之植林綠化活動。

醫院在今次的活動除捐款成為主要贊助單位之一外，更特別組成一支共32人的環保大使及義工隊。縱然活動當日天氣惡劣，亦無減同事的熱忱，在狂風暴雨下堅持登山，於將軍澳馬游塘村完成栽種樹苗的任務。過程中雖然充滿著雨水及汗水，但大家均以實際行動表達對環境保育之重視，饒富意義。

在來年，醫院定當繼續肩負社會責任，贊助相關活動的同時，亦鼓勵和關顧社區及保育環境之文化。



同事們身體力行，以實際行動表達對環境保育之關注



總經理黃婉玲女士（前排左六）到場支持，為醫院環保大使及義工隊打氣

第三個號碼是… 發生在手術室的故事 — 懼怕

五十多歲的尹大姐一時緊閉雙目，一時深呼吸長吁，似乎十分緊張。躺在病牀上的她，由護理人員協助從六樓的病房「乘坐」升降機，到達二樓的手術室。這短短數分鐘的路程，她眼前就只有天花板強烈的燈光，耳邊聽到的是周遭的人聲，腦海卻是一片空白。

「做子宮切除的。」護理人員跟手術室同事說道。

這一句，令本已驚惶失措的尹大姐更加慌張起來，她胡亂的抓住在旁護理人員的手，捉緊不放。面對手術後的未知數，她一臉惘然懼怕。手術室同事接過她，準備為她注射麻醉藥，見她如斯緊張，同事便跟她溫柔的聊起來：

「告訴我，你害怕甚麼？」

「不知道，就是有一種恐懼。」尹大姐如是說。

「要是不知道，那不如試幻想一下，待會我替你打針後，睡一覺好的，而你還發了個好夢，夢醒了，一切也如常。」手術室人員建議。

時間滴答滴答的過去，約一個多小時後，為尹大姐施行手術的房間，門外紅燈亦終於熄滅。手術後，尹大姐在恢復區休息，方便醫護人員觀察，同時麻醉藥慢慢消散。原以為她一醒來，會因為傷口創傷而面露痛苦表情，誰知她雙眼一睜，之前的擔憂害怕一掃而空，臉上反而掛上開心的笑容：「姑娘，姑娘！我剛才真的發了一個夢呀，我差點兒中了「過三關」，獎品是豪宅一所呢！就在揭曉第二個號碼後，我夢醒了。

我真想知道第三個號碼，不想在那一刻醒來呢。」說完還傳來幾下咯咯的愉快笑聲。

醫護人員聽過尹大姐的「過三關」奇緣，還表現得風趣幽默，與手術前懼怕未來的心情，實在有天淵之別。然而，這一個差別，足以令手術室的同事樂透半邊天了。

情緒解讀

很多時候，懼怕是源自負面的想法，尤其病人在手術前胡亂猜想手術過程及術後的痛楚，又或擔心化驗帶來壞消息等等。那麼，要如何面對這等感受？

情緒錦囊

給病人的話

- 若因不清楚手術的情況而懼怕，可向醫護人員查詢，這或可減低不必要的恐懼。
- 懼怕時，可以慢慢地深呼吸，有助放鬆，或做其他事情分散注意力，或找人傾談，這樣可以減少因專注負面思想而產生的恐懼；同時也可以給予自己一些正面的想法，例如手術後疾病得到治癒或減輕等。

給家屬的話

- 就病人對未發生或未知的事情所產生的懼怕，先予以接納，藉以加強對方表達及抒發情緒的意欲，然後可鼓勵病人講出懼怕的原因，透過聆聽和了解，有助對方舒緩懼怕的情緒。



醫院快訊

新 E 座開幕

新 E 座大樓的工程相繼完成，項目完成後，新大樓會有全新的深切治療部、擴展心臟專科中心及新增 102 張病床，另備有專科門診、衛星放射診斷中心、病理化驗室及餐廳，滿足大眾對高質素醫療服務的需求。

新大樓開幕典禮將於 7 月 11 日舉行，當日亦有參觀私家病房、深切治療部、心臟專科中心及門診部之安排。



新 E 座大樓（右）各中心相繼投入服務，為市民提供更全面專業的醫療服務

門診新面貌

浸會醫院本著「以病人為先」的宗旨，在環境、專業範疇及儀器上均精益求精，不斷改進，為大眾提供優質的醫療服務。

護士站設於門診中央位置，有助於與病人或其家屬溝通，加強對病人的關顧。此外，門診部設有兩間治療室，設備齊全，為病人提供適切而優質的醫療服務。

在 2015 年，門診服務進行大革新，並於 3 月 2 日起以全新面貌服務市民。現時位於 D 座門診的新址，以普通科及骨科為主，提供 24 小時門診服務，病人可從聯合道入口直達，較以往便捷。至於環境方面，候診室較以前寬敞，玻璃幕牆滲透天然光，感覺開揚、舒適，病人可安坐其中等候就醫。

門診部與 E 座地下接連，提供 24 小時的 X 光及電腦掃描服務。另有藥房、入院登記及繳費處，提供一站式服務。



候診室較以前寬敞，玻璃幕牆滲透天然光，感覺開揚、舒適

門診部整個團隊將繼續上下一心，團結一致，為病人提供周全的服務。

新書訂閱： 《全人醫治半世紀：香港浸信會醫院史》

浸會醫院於 1963 年建院，在香港服侍已有 50 載。本院在金禧院慶時，同時策劃《全人醫治半世紀：香港浸信會醫院史》一書，並已在四月出版。

更是本院從美國弗吉尼亞州的美南浸信會差會圖書館及檔案部尋獲，並首次公諸於世。

書中分為 6 個章節，分別為 (1) 戰後的香港、(2) 醫院的創建、(3) 醫務與福音、(4) 轉型與發展、(5) 危機與挑戰、及 (6) 跨越五十載；並有圖片 50 幀，由本院提供，當中部分是 1950-1960 年代的珍貴檔案，

此書於三聯書店、商務印書館、及中華書局均有發售，訂價為 108 元，如向本院訂購可享優惠價每本 70 元。歡迎訂購，請致電 2339 8872 與本院中央行政部駱小姐聯絡。



《全人醫治半世紀：香港浸信會醫院史》宣傳海報



陳玉駒牧師分享神的愛和救恩如何影響他的人生

「愛的尋找」復活節員工聚會

為紀念耶穌基督復活，本院於 3 月 27 日舉行復活節員工聚會。聚會以「愛的尋找」為主題，並透過短片「捨命的愛」，帶出神也因為愛，犧牲祂的獨生子耶穌基督，為世人代死。及後，陳玉駒牧師在證道時

引用路加福音十五章 3-7 節，以「失羊的比喻」描述神就如牧者般，用愛來尋找我們這群失喪的羊。

社區參與潔手接力 再創健力士世界紀錄活動



300名長者及不同級別的學生一同挑戰健力士世界紀錄

浸會醫院深明手部衛生對疾病控制的重要，近年積極提高醫護人員對手部衛生的意識。去年的5月5日世界潔手日，本院號召277名醫護人員圍繞醫院D座及E座大樓，以接力形式用酒精搓手液進行潔手七部法，成功創下了「最多人參與潔手接力」(Most Participants In A Hand Sanitising Relay) 的新健力士世界紀錄。

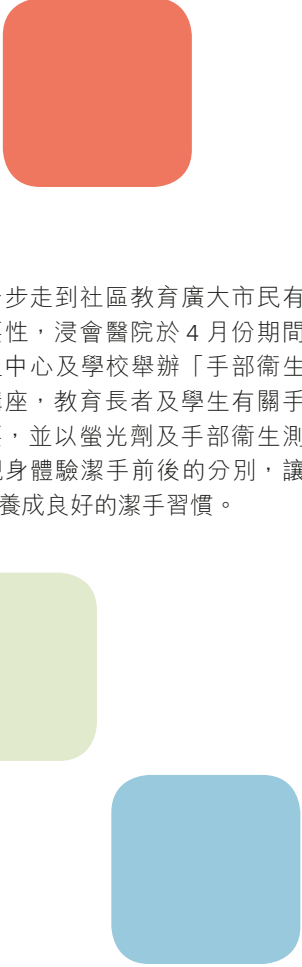
今年的5月5日，本院更進一步向社區出發，舉辦「社區參與潔手接力 再創健力士世界紀錄活動」，邀請了300名長者及不同級別的學生參加，包括區樹洪健康中心的長者、獻主會聖馬善樂小學、藍田循道衛理小學、北角循道衛理小學、衛理道(循道學校)、培道中學、香港公開大學及浸會護士學校的學生，藉此再一次挑戰健力士世界紀錄。今次也跟去年一樣，參加者圍繞醫院兩座大樓，完成潔手七部法，然後



食物及衛生局副局長陳肇始教授太平紳士蒞臨此活動致辭及主持鳴笛啟動禮

為下一位同事倒出酒精搓手液，今年整個接力項目於1小時59分鐘完成。

食物及衛生局副局長陳肇始教授太平紳士專程蒞臨為一眾參加者打氣，並為此項創舉主持鳴笛啟動禮，她在致辭時表示：「手部衛生是預防感染最重要的措施。浸會醫院是推動手部衛生的先鋒，我很感謝浸會醫院一直的支持，響應衛生防護中心所推行手部衛生的工作，以提高大眾及醫護人員的意識，減低傳染病在社區漫延。」浸會醫院更特別邀得九龍城(九龍塘)區議員何顯明先生及前雅麗氏何妙齡那打素醫院護理總經理曾秀華女士到場擔任這項健力士世界紀錄之見證人。



為了更進一步走到社區教育廣大市民有關潔手的重要性，浸會醫院於4月份期間分別到訪以上中心及學校舉辦「手部衛生由我做起」講座，教育長者及學生有關手部衛生的重要，並以螢光劑及手部衛生測試機讓他們親身體驗潔手前後的分別，讓他們都能從少養成良好的潔手習慣。

區樹洪健康中心「開心果快樂城」聯合義工服務



義工精神抖擻、雄心壯志地建造「開心果快樂城」

都市人生活壓力緊張，為此，區樹洪健康中心於3月28日舉行「開心果快樂城奠基儀式」，並4月至12月期間舉辦「開心果快樂城」聯合義工服務。

透過「開心果義工隊」訓練，帶出簡樸飲食、生命欣賞及感恩記錄之三大開心元素，讓隊員學會食得健康、簡單、有趣；懂得舒發情緒及欣賞生命；及重整人生和建立自我。

完成訓練後，中心希望隊員能夠藉著不同的服務，將正能量傳遞到社區，攜手締造「和平」、「歡樂輕鬆」及「愛」的「開心果快樂城」。

課程資料

全人健康中心透過關懷、輔導與教育並行的全人治療，讓大眾深入認識身、心、社、靈的全人健康概念。中心現提供以下心理、情緒、婚姻輔導及課程，從而將有關知識及正面的訊息帶給大眾。

課程	內容	日期	時間	收費	導師
臨床反思學習小組	透過臨床個案的反思學習和個人生命的經歷分享，幫助學員瞭解自己的特質、成長背景、過往經歷，這些如何影響助人的行為	23/7-27/8 週四，共六節	7:30pm-9:30pm	\$1,200	邱敏儀女士 (全人健康中心高級服務督導主任) 譚楊美寶博士 (香港浸信會醫院主任院牧)
解開困鎖 – 處理壓力工作坊	何謂壓力、壓力測試及性格與壓力；情緒與想法的關連；十大思考圈套、分析自己的思考圈套；跳出思考圈套、重整生活	22/7-5/8 週三，共三節	7:00pm-9:00pm	\$300	陳文珊小姐 (全人健康中心心理輔導員)
緊張大師 – 處理焦慮情緒工作坊	為何焦慮、發出警號、思想敏感症、找出致敏元兇；探測焦慮、不再逃避、自療程式、輕鬆過日；灰色地帶、有備無患？完美迷思、人生雋語	7/10-28/10 週三，共三節	7:00pm-9:00pm	\$300	陳文珊小姐 (全人健康中心心理輔導員)
抑鬱情緒治療小組	以認知治療理論為基礎，從而培養自己的情緒健康	10/10-28/11 週六，共八節	10:45am-1:00pm	\$1,600	陳文珊小姐 (全人健康中心心理輔導員)
第十三屆「精神健康急救」基礎課程 [#] 歡迎團體自組(共12小時)	以有效處理精神健康的原則及技巧，及早識別所接觸群體的精神健康問題，預防精神問題惡化，紓緩其困擾及維護身邊人的生命	29/10-19/11 週四，共四節	6:45pm-9:45pm	\$650	邱敏儀女士 (全人健康中心高級服務督導主任、精神健康急救導師)
「抱緊我」夫婦關係培育小組 [#]	以「家庭系統理論」和「情緒取向治療」作為藍本 內容：認識愛和依附、辨識負面對話、找出痛處、重返崎嶇處、歷久彌新的愛情	定期舉辦 歡迎查詢 共六節	7:00pm-9:00pm	歡迎查詢	邱敏儀女士 (全人健康中心高級服務督導主任) 方少玲女士 (全人健康中心特約心理輔導員) (兩位導師均完成 ICEEFT 的情緒取向治療核心技巧訓練)

[#] 備註：凡參加「精神健康急救」基礎課程，每位參加者可獲「精神健康急救手冊」一本；及完成所有時數並達課程要求，將獲頒「精神健康急救修業證書」。

凡參加「抱緊我」夫婦關係培育小組，每對夫婦可獲「抱緊我：扭轉夫妻關係的七種對話」書籍一本。

全人健康中心
地址：香港九龍土瓜灣宋皇臺道 38 號傲雲峰地下 G07 號
(木廠街入口)
電話：2339 5000
網址：www.hkbh.org.hk/hhc

請用手機掃描右方的 QR Code，
以便索取更多課程資料。





課程資料及最新優惠

專業教育學院持續醫療教育中心針對各專業的所需而開辦相關的持續進修課程，致力推動整個醫療團隊建立終身學習的文化。中心現提供以下課程，讓學員具備所需的技能，應付未來不同的挑戰。

課程	內容	日期	時間	收費
基本生命支援術課程 (中文班)	與美國心臟協會 (AHA) 合辦，主要裝備學員心肺復甦法和自動體外除顫器所需的知識和技能、哽塞急救法，並了解生存鏈每一個環節的作用	18/7, 29/8, 19/9 週六	8:30am-1:00pm	優惠價：\$450 (優惠日期至 30/9)
基本生命支援術課程 (英文班)		6/7, 3/8, 7/9 週一	8:30am-1:00pm	
基本生命支援術重溫課程		2/7, 9/7, 16/7, 23/7, 30/7 6/8, 13/8, 20/8, 27/8 3/9, 10/9, 17/9, 24/9 週四	9:30am-1:00pm	優惠價：\$300

有關其他課程資料，可直接向中心查詢。

專業教育學院持續醫療教育中心

地址：香港九龍灣常悅道 9 號企業廣場一期三座七樓

電話：2339 4988

網址：[http://www.hkbh.org.hk/chi/](http://www.hkbh.org.hk/chi/continuing_healthcare_education_centre.php)

[continuing_healthcare_education_centre.php](http://www.hkbh.org.hk/chi/continuing_healthcare_education_centre.php)

請用手機掃描右方的 QR Code，以便索取更多課程資料。



最新優惠 無刀激光矯視 (Intralase LASIK)

本院推出無刀激光矯視雙眼手術套式 (Intralase LASIK) 9 折優惠，由原價港元 20,350 減至港元 18,315，優惠期由 2015 年 7 月 2 日至 12 月 31 日。眼科中心亦會定期舉辦激光矯視講座，名額有限，請先預約。查詢請致電本院激光矯視及白內障中心 2339 8422。

