





**新界西醫院聯網  
病人資源中心**

**新界西糖尿病社區資源冊**



**2023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。

## 序

國際糖尿病聯盟 (IDF) 新數據指出，2021年全球約有5.37億成年人（20至79歲）患有糖尿病- 大約10分之1人口。預計到2030年，這一個數字將增加到6.43億，到2045年將增加到7.83億。糖尿病會增加患腦血管病、心臟病、腎病、神經系統疾病及視網膜病的機會，甚至增加死亡風險，這個形勢是不容忽視的！

屯門醫院糖尿及內分泌中心與病人資源中心以應對糖尿病對人們帶來的不斷升級健康威脅，希望通過這本小冊子提高公眾對糖尿病的認識，了解更多關於糖尿病以阻止其上升的趨勢及預防併發症。提供更有幫助的社區資源信息，為病人及其照顧者提供健康教育、心理及社交支援服務。同時建立互助平台，藉此提升疾病自我管理能力和信心。促進病人、照顧者、義工及社區團體參與，推廣社區健康及增強慢性病自我管理能力。

期待所有糖尿病患者及其家人，以及其他相關護理人員的參與支持。



吳文玉醫生

屯門醫院內分泌及糖尿科 副顧問醫生

# 目錄

活動推介 ----- P.4-8

## 糖尿病社區資源

社會服務單位 ----- P.9-13

實用網站及應用程式 ----- P.14-17

病友組織(新界西醫院聯網) ----- P.18

鳴謝 ----- P.19



# 活動推介

## 屯門醫院病人資源中心

### 康健體驗日

內容：1. 參觀元朗地區康健中心  
2. 「營養標籤你要知」專題講座  
(由營養師主講)

日期：2023年5月16日 (星期二)

時間：下午3:00-4:30

地點：元朗地區康健中心

備註：名額有限,非地區康健中心會員的元朗區居民優先  
查詢請致電 2468 6167 (病人資源中心李小姐/劉姑娘)



報名表格

### 「糖尿心要關心 一起了解糖尿心」 專題講座

內容：糖尿病與心臟病的講解

講者：屯門醫院心臟科專科醫生

日期：2023年6月6日 (星期二)

時間：下午3:00-4:15

地點：屯門醫院 / 網上ZOOM

查詢請致電 2468 6167 (病人資源中心李小姐/劉姑娘)



報名表格

## 博愛醫院/天水圍醫院病人資源中心

### 「足履健康」 專題講座

內容：由專科護士講解糖尿腳傷口的護理方法

日期：2023年5月10日 (星期三)

時間：下午2:30-3:30

形式：ZOOM

費用：全免

查詢詳情及報名：

致電博愛醫院病人資源中心 2486 8402



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

# 活動推介

## 屯門地區康健中心

### 糖尿病管理

課程導師/講員：註冊護士、社工、物理治療師、職業治療師、藥劑師、營養師、視光師及足部治療師

舉辦地點：屯門新墟青山公路133號玫瑰花園商場一樓

活動日期：2023年4月至5月，逢周二

活動時間：上午

堂數：8

活動日期：2023年4月至5月，逢周六

活動時間：下午

堂數：8

### 糖尿病管理（精華版）

課程導師/講員：註冊護士、社工、物理治療師、職業治療師、  
藥劑師、營養師、視光師及足部治療師

舉辦地點：新界屯門新墟青山公路133號玫瑰花園商場一樓

活動日期：2023年4月至5月，逢周三、四

活動時間：下午

堂數：4

### 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  
電話：  
(852) 2332 2218

# 活動推介

## 元朗地區康健中心

### 慢性疾病管理(PEP)講座

#### 糖尿病病人自強計劃(A班)

內容：糖尿病成因, 徵狀, 診斷治療方法, 糖尿病飲食方法及體重管理; 放鬆減壓, 優質睡眠方法, 社區資源及健康生活習慣

講者：註冊護士、物理治療師、職業治療師、社工、營養師、藥劑師

形式：實體/網上

日期：4月19, 26日 & 5月3, 10日(逢星期三)

時間：下午2:30-4:00

節數：8節 (共四天)

名額：20人

備註：必須經相關地區康健中心職員轉介

#### 糖尿病(前期)病人自強計劃(A班)

內容：前期糖尿病成因, 徵狀, 診斷治療方法, 前期糖尿病飲食方法及體重管理; 放鬆減壓, 優質睡眠方法, 社區資源及健康生活習慣

講者：註冊護士、物理治療師、職業治療師、社工、營養師、藥劑師

形式：實體/網上

日期：4月19, 26日(逢星期三)

時間：上午10:30-12:00

節數：4節 (共兩天)

名額：20人

備註：必須經相關地區康健中心職員轉介

### 慢性疾病管理(PEP)後繼運動

#### 糖尿病病人自強計劃 - 後繼運動系列(A班)

內容：實踐做運動

講者：健體導師

形式：實體/網上

日期：4月19, 26日 & 5月3, 10日(逢星期三)

時間：下午4:00-5:00 (共四天)

名額：20人

備註：必須經相關地區康健中心職員轉介

#### 糖尿病(前期)病人自強計劃 - 後繼運動系列(A班)

內容：實踐做運動

講者：健體導師

形式：實體/網上

日期：4月19, 26日(逢星期三)

時間：中午12:00-下午1:00(共兩天)

名額：20人

備註：必須經相關地區康健中心職員轉介

元朗地區康健中心網頁



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

報名及查詢電話：(852) 2602 2020

# 活動推介



## 香港復康會社區復康網絡大興中心

### 槓桿健康生活模式先導計劃

「社區復康網絡大興中心」承蒙創新服務—試創計劃基金，於2月底開展「槓桿健康生活模式先導計劃」。目的發掘服務使用者的痛點，了解現時服務的不足或狹縫，以創新的方法解決問題，是為服務使用者行多一步。「槓桿健康生活模式先導計劃」主要對象為三高人士（即高血壓、高血糖、高血脂），目的在於增強自我效能(SELF-EFFICACY)、促進行為改變的可持續性(SUSTAINABILITY)及善用科技改善健康生活的限制(SMART)。

### 重點服務

#### 三高網上自學平台 (免費)

內容: 讓參加者不受時間地域限制, 隨時隨地掌握健康及增進三高知識, 提高個人對健康的自我肯定

對象: 三高人士, 並完成入門工作坊

- 分高血壓高血脂, 高血糖兩個病科
- 完成入門課程後, 參加者可隨時登入, 並完成單元課程
- 無限瀏覽次數, 可重溫內容

#### 三高自我學習無難度入門工作坊 (免費)

內容: 幫助參加者提升信心, 幫助提升理解能力, 工作坊會簡介及示範如何操作三高網上自學平台

對象: 三高網上自學平台參加者  
每月舉辦一節, 每節名額為20個

活動編號	日期	時間
00206	6/4/2023 (星期四)	下午2:30 - 4:30
00207	5/5/2023 (星期五)	下午2:30 - 4:30
00208	8/6/2023 (星期四)	下午2:30 - 4:30

#### 其他服務

健康易測站工作坊



身體檢測及諮詢日



"腎"防誘病- 系列



地址: 新界屯門大興邨興昌樓地下 26-33 號  
報名及查詢電話: 2775 4414 梁姑娘

# 活動推介

## 香港糖尿聯會

### 關注糖尿人士會議 2023

內容：兩年一度專為糖尿病友而舉辦的全港大型活動，包括專題講座、才藝表演、展覽、頒獎典禮、病友嘉許等

對象：糖尿病人及對糖尿資訊有興趣人士

日期：2023年5月21日(星期日)

時間：上午10:00-下午5:00

地點：沙田香港科學園三期12W一樓大展覽廳

費用：全免 (需預先索取門票)

電話：2723 2087

備註：詳情請留意香港糖尿聯會網站



2019年活動大合照



香港糖尿聯會網站

### 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 /  
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

## 香港糖尿聯會

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 17,000 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。

### 香港糖尿聯會服務範圍

- 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、製作糖尿刊物和影碟、推行糖尿病人試紙資助計劃）
- 籌辦公眾教育活動（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），推廣預防糖尿資訊
- 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）
- 提供糖尿病併發症檢查服務
- 培訓醫療人員，提升醫療水平
- 透過教育網頁，提供糖尿最新資訊及網上學習
- 推行助人自助義工計劃
- 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



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

# 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。



地區康健中心網頁

### 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：  
(852) 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：  
(852) 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。



定期長者聚會



義工/啟導義工培訓課程

# 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

### 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。



義工進行電話慰問



義工上門探訪

更多服務簡介



### 服務地區



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：個案由長者服務機構和公立醫院轉介

費用：免費

地址：香港西九龍海庭道19號

電話：3103 4030

# 實用網站及應用程式



「智友站」是醫院管理局轄下的電子平台，為病人及其家屬在這電子平台上，取得有關疾病資訊及社區資源，增強他們的疾病管理和自我照顧的能力。



智友站網頁



## DM Care 糖訊通

「DM CARE糖訊通」為醫院管理局開發的電子平台，提供糖尿護理的相關資訊，包括「認識糖尿」、「看顧技巧」、「日常生活」和「同行者」，用戶也可輸入個人血糖資料和相關資訊作記錄分析，並設定量度血糖及覆診提示。

### 認識糖尿



什麼是糖尿病



1型糖尿病



2型糖尿病



1型及2型的分別



妊娠性糖尿



併發症



預防糖尿病



App Store



Google Play



# 實用網站及應用程式

## 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



慢病資料庫



可掃下面二維碼瀏覽更多資訊



# 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

網站正式  
推出啦!

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



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。

歡迎來到 HA Go

登入 立即登記

來掌握你的健康管理

我的

服務



新冠健康預約 預約 (預約專科門診)



HA Go Wi-Fi 服務詳情

醫管局最新消息

攜手抗疫  
2019年最新資訊  
Walk with Us  
Combat COVID-19

首頁 預約 我的



App Store



Google Play





# 實用網站及應用程式



「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



## e藥通



「E藥通」可顯示多個醫院管理局藥劑部的取藥狀況，並可在藥物配妥時收到通知。同時提供在醫管局配發的藥物的資訊及一般用藥須知。



# 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。



糖尿病人互助組織

# 糖糖正正



精彩活動包括：

專題講座



同路人竹享薈



「糖心」美點示範

加強  
糖尿患者  
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  
糖尿患者  
的溝通及  
交流

糖糖正正 - 糖心小聚



69350701



糖糖正正 Whatsapp 專號



會員申請表格

地址：屯門醫院特別座4樓

電話：2468 6167

## 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。

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

最新資訊



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

會員申請表格



地點：新界元朗坳頭博愛醫院一樓

電話：2486 8402

# 鳴謝名單

參與機構/服務 (排名不分先後)

- 屯門醫院糖尿及內分泌中心
- 屯門醫院病人資源中心
- 博愛醫院病人資源中心
- 天水圍醫院病人資源中心
- 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 )
- 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



THANK YOU!

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