

2017年
11月

30

糖友之訊

DIABETIC MESSAGE



免費贈閱

本期專題：糖尿病友出門五件事
勵進營養教室：糖友外遊時的飲食建議
唔講你唔知：浸溫泉注意事項
營協健康寶庫：輕輕鬆鬆去按摩
健康微言：令你超標的火鍋原兇

地址：葵涌荔景邨日景樓低層二樓4號舖（荔景港鐵站A2出口）
電話：8106 1088
傳真：2385 8522
服務時間：逢星期一、二、三、五、六（上午10:00至12:30下午2:00至5:30）
逢星期四（上午10:00至12:30下午2:00至晚上8:30）
星期日及公眾假期休息

輕鬆迎糖尿
創造新生活



www.aod.org.hk



www.facebook.com/aod.org

本會顧問團

(排名不分先後)

名譽顧問：

李華明太平紳士
李國麟太平紳士
謝偉俊太平紳士

顧問：

鍾慧儀教授

翁一鳴教授

陳穎志博士

應天祥博士

周湛明博士

賴偉強博士

梁淑芳兒科醫生/醫學博士

袁尚清眼科醫生

李晰靄眼科醫生

鄧遠懷心臟科醫生

楊日華肝腸胃科醫生

劉欣欣耳鼻喉科醫生

陳億仕婦產專科醫生

梁慧新婦產專科醫生

吳燕玲美國註冊足科矯型師

蕭素明糖尿專科護士

潘德翹註冊營養師

蔡雪婷註冊營養師

何偉滔營養學家

鄭穎通營養學家

吳文琦營養學家

伍雅芬營養學家

陳曉薇運動生理學家

陳大偉高級講師

香港I.T.人協會

朱恩中醫博士

張家年心理學家

李家樑牙周治療科專科醫生

胡依諾內分泌及糖尿科專科醫生

本會簡介

成立和背景

「糖尿天使」是由一位I型糖尿病患者(Kammie)於2007年9月28日創辦的病人自助組織，專為糖尿病人提供與糖尿病有關的支援、資訊、健康生活與飲食指導等服務。該會於2009年11月獲政府正式註冊為非牟利慈善團體，公開為有需要的病人和他們的家人提供服務。

理念

創會的理念是「輕鬆迎糖尿，創造新生活。」

透過各種活動，希望把糖尿病患者組織起來，為大家提供與糖尿病相關教育、支援、輔導等服務，促進病友間的互助互勉精神，讓病友們一同將健康飲食的生活習慣傳遞出去，為社會、家人、朋友及自己的健康作儲備。

主要活動

- 定期舉辦不同健康學習課堂。
- 定期舉辦【糖尿病人生活體驗營】，推廣健康生活模式。
- 【天使廚房】定期示範自製健康烹調美食。
- 定期舉辦糖尿病患者聯誼聚會及活動。
- 舉辦公開講座宣傳預防糖尿病知識。
- 定期出版《糖友之訊》免費供會員及各社區派發。
- 為會員提供與糖尿病相關的諮詢服務。
- 為會員謀取應有的權利和福利。
- 每月到社區為市民免費作糖尿病風險初步評估。
- 為患者提供優惠價格購買糖尿病之食品。
- 無糖、低糖、低升糖食品專賣櫃。

入會資格

歡迎所有糖尿病朋友或關注健康人士，不論年齡、性別，都歡迎你來加入這個大家庭。

參加辦法

- (1) 親臨本會辦理
 - (2) 郵寄辦理
- 將填妥表格連同支票寄回辦理。表格可從www.aod.org.hk下載

會籍類別

- 個人會籍*：年費港幣80元
- 個人永久會籍：一次過繳交會費港幣500元
- 家庭會籍*：年費港幣150元
- 家庭永久會籍*：一次過繳交會費港幣1000元

* 年費會籍以入會當日起計一年內有效。

* 家庭成員必須為直系親屬並居於同一地址，所有通訊，禮品或優惠券等只獲發一份。

* 家庭成員(連主話)最多共6人，不得更改或後補。

* 由2015年2月7日起所有舊會員續會時若要求放棄舊會籍再重新入會，本中心將額外收取\$50作行政費用。

呼籲

本會為政府註冊非牟利慈善團體，為糖尿病患者提供服務，我們需要經費來維持營運，但並沒有接受政府任何津貼或資助，歡迎各界人士伸出援手捐助。

捐款方法如下：

- (1) 請以劃線支票寄到本會，支票抬頭：「糖尿天使有限公司」。或
- (2) 直接存款到華僑永亨銀行戶口406-486-200。
- (3) 請在支票及入數紙背面寫上捐款人姓名、電話及地址、寄回本會，以便聯絡及寄回扣稅收據。
- (4) 凡捐款\$100以上均可獲發扣稅收據。

「糖尿天使」

創辦人：余雁薇(Kammie) 陳育荃(Tindi)

董事會

- 主席：余雁薇(Kammie)
- 副主席：黎江佩嫻(Susanna)
- 司庫：譚禮媛
- 秘書：余國柱

常務委員會主席：黎江佩嫻(Susanna)

常務委員會成員：潘偉聰(Cidic)
彭美儀(Eva)
鍾甲嫦(Catherine)

「糖友之訊」出版委員會：

主編：余雁薇(Kammie)

編輯室：余雁薇(Kammie)

楊家慧(Rain)

設計：彩明數碼柯式印刷有限公司

封面攝影：March Ko



糖尿天使的誕生

糖尿天使創辦人Kammie自十六歲開始，便與糖尿病相伴成長，至今已超過二十五年。期間她所面對的種種困苦，實非常人所能理解和體會。而且最使人沮喪的——它是一種不能治癒的慢性疾病，而且會有嚴重的併發症。

不過，Kammie是個鬥志堅強的人，不肯向病魔屈服。這些年來，她不斷學習有關控制糖尿病的知識，尤其是食物營養學方面，給她很大的啟示和鼓舞，她更認識到注意飲食和自我監測血糖，才是控制糖尿病最有效的方法。

經過多年的努力、嘗試和實踐，Kammie對控制及管理血糖有很豐富的經驗。於是在2007年6月她嘗試，舉辦第一次【糖尿病人生活體驗營】，由於反應熱烈，竟然引起各相關機構迴響，隨即吸引了傳媒來採訪及披露，廣泛引起糖尿病患者關注。有見及此，Kammie決定為糖尿病患者成立一個病人自助組織，並於2007年9月28日在香港註冊，命名為【Angel of Diabetic糖尿天使】，意思是她甘願作為糖尿病人的天使，帶給他們**希望、快樂、健康**！

糖尿病你要知

甚麼是糖尿病？

糖尿病是一種全身慢性代謝性疾病。由於胰島素分泌缺乏或不足或不能發揮功能時，血液內的葡萄糖便不能夠轉化成人體所需的能量，導致血糖增加，過多的糖分便會經尿液排出體外，形成糖尿病。

那些人易患上糖尿病？

遺傳、肥胖、缺乏運動、中年過後、患有高血壓、高血脂、曾有妊娠性糖尿病史或曾生產過巨嬰（超過四公斤）的女士，患上糖尿病的風險會較高！

那麼糖尿病會有甚麼徵狀？

除了「三多一少」——劇渴（多飲）、多尿或小便頻密、食量增大（多食）而體重減輕之外，容易疲倦、傷口容易發炎和不易癒合、視力模糊、手腳麻痺以及皮膚或陰部發癢，都是糖尿病的徵狀。

糖尿病檢測方法及指標：

資料來源：美國糖尿病協會

檢測方法	糖化血紅素 (HbA1c)	空腹血糖值 (FPG)	口服葡萄糖耐量檢測 (OGTT)	隨機血漿葡萄糖測試 (Random)
檢測形式	抽血檢驗可反映你過去2至3個月的平均血糖水平。	抽血檢驗你的空腹血糖水平。（空腹的定義是禁食8小時）	抽血檢驗你的空腹血糖後，飲用75克葡萄糖，再抽血檢驗兩小時內的血糖水平。	無須禁食，在任何時候抽血檢驗你血中的葡萄糖水平。
確診糖尿病的指標	大於或等於 6.5%	大於或等於 7mmol/L (126 mg/dl)	2小時後血糖大於或等於 11mmol/L (200 mg/dl)	大於或等於 11mmol/L (200 mg/dl)

糖尿病患者空腹及餐後血糖指標：

資料來源：世界衛生組織

血糖值 (mmol/L)	理想	一般	差
空腹	4-6mmol/L	6-7mmol/L	7mmol/L 以上
餐後2小時	4-8mmol/L	8-10mmol/L	10mmol/L 以上

* 空腹的定義為禁食8小時或以上

* 餐後兩小時是指進餐開始時計算

如有疑問請瀏覽本會網址 www.aod.org.hk 或歡迎致電 8106 1088 查詢。

主席有話講

Kammie

「我要真保險」 這句話我已說了多年，一直以來，我自己所擁有的一份醫療保險，都註明不承保我直接或間接因糖尿病引起的疾病，所以我每年都只是公式地繳付保費，但是我卻不知道這份保險是否真的可以幫我解決因疾病引起的醫療負擔！我期待及須要的是一份「真正的醫療保險」！

自2012年認識了「信諾環球」，他們支持並贊助糖尿天使許多糖尿病健康飲食的教育活動，每次我碰到信諾的高層，我都必定會提出我們對醫療保險的需求！並期待他們能夠考慮設計一份屬於糖尿病患者的醫療保險！五年了，足足有五年了！市場上罕見的糖尿病醫療保險終於誕生了！我非常感謝「信諾」關顧到糖尿病患者的需求，給有能力負擔的病友們多一個選擇，同時減低了政府的醫療負擔！儘管你會認為這是一盤生意，但是我也肯定這個糖尿病醫療產品，應該不是主力賺錢的產品！

會員通告

1. 因應「陪著你走『世界糖尿病日』」嘉年華會活動，荔景中心將於2017年11月3-5日期間暫停開放，而11月3-5日電話服務依然維持。不便之處，敬請原諒

2. 糖尿天使聖誕及新年假期特別服務時間如下：

2017年12月		
12月25日(聖誕節)	星期一	暫停服務
12月26日(聖誕節翌日)	星期二	暫停服務
2018年1月		
一月一日(新年)	星期一	暫停服務
2018年2月		
2月15日(年三十晚)	星期四	服務至下午四時
2月16至25日 (年初一至年初十)		暫停服務
2月26日	星期一	正常服務

3. 糖友蛋糕及無糖曲奇訂購

好消息！糖尿天使新增「糖友蛋糕」訂購服務，各位糖友慶祝生日，節日都有得揀！詳情請參閱P18.

糖尿病患者健康意識問卷調查

糖尿病是慢性疾病，患者除了藥物治療外並須透過日常生活及健康均衡飲食習慣控制血糖，才有效防預防併發症。本會希望透過以下問卷調查，探討糖尿病患者的健康意識、生活模式與飲食習慣與身體狀況之間的關係。

問卷可到糖尿天使中心索取，或到www.aod.org.hk下載，完成後交回問卷中心，為了答謝參加者，完成問卷後可獲得雀巢活力營養湯試食裝乙份，額滿即止。(每人限填一份)

查詢電話：8106 1088

由2017年6月1日至2017年9月30日止 糖心行動基金

按收據編號排序

一般捐款

收據上姓名	金額
Cheng Kam Wah	300
Mccann Erickson HK Ltd.	2000
Optimum Media Direction	1000
陳悅滿	100
Altruist Financial Group Limited	1000
陳惠嬌	100
尹潔霞	100
何巧生	100
彩明數碼柯式印刷有限公司	500
梁穎聰	1000
溫子俊	100
Chow Yick Hay	300
MR CHEUNG WAI MING	1000
Lai Kong Pui Sim	5000
何巧生	500
SIMON	500
PANG MEI YEE	200
Fu Chung Lai	200
陳啟豐	10000
Cigna Worldwide Life Insurance Co Ltd.	2360
WONG SZE CHAI PETER	2000
Shum Tat Yurn Theo	500

HK\$28,860

收據上姓名	金額
蔡甜珠	3000
譚麗雯	500
Wong Chung Chak	40000
廖文秀	1000
Shelley Lee	300
李展中	300
鄭如	1000
Annie So	300
Maggie Tang	300
Chan Chi Chung	1000
Kelly	2000
Austin Marsh	501
Conway Ma	300
張文華	500
JOANNA WILLIS	600

HK\$51,601

十週年慈善晚宴捐款

收據上姓名	金額
陳錦坤	2000
CLP POWER HONG KONG LTD.	8000
Golden Key INC Ltd.	1000
李志明 Sunny Li	2000
C.L. Lau	2000
陳炎麗	50000
All Time Healthy Co., Ltd.	10000
Total Enterprise Limited	20000

收據上姓名	金額
劉海生先生	5000
Tang Pui Yee	10000
成知球	1000
ACONIC INC. LTD.	20000
Mr Hung Hin Fai Victor	2000
號印茶業(香港)有限公司	3000
Helen Kwong	1000
Debbie, Chan	1000
May Li	1000
Carmen Ching	1000
Rayson Mak	1000
黃東明	2000
徐譚翠蓮	1000
Raymond Chong	1000
Pearl Chong	1000
Sandy Chung	1000
能量站健康管理中心有限公司	20000
郭少蓮	10000
Chow Hau Yu (Richard Wong)	1000
Wilson (Pacific) Ltd.	1000
MR CHEUNG WAI MING	1000
Lai Kong Pui Sim	5000
Strategic Financial Relations Ltd.	2000
So Yuen Yi	1000
Patrick T S Wong	2000
Heart to heart Foundation Ltd.	40000
Kai Bo Frozen Meat Supermarket O/B	20000
Moretnd Investment Ltd.	20000
LLEGEND INTERNATIONAL CO LTD.	20000
譚碩輝	10000

HK\$280,000



豐科國際健康醫療集團
TOP LIFE HEALTH CARE INTERNATIONAL LTD

糖尿病及併發症基因管理

二型糖尿病個性化基因管理項目內容包括二型糖尿病及其併發症風險評估、個體特徵評估以及藥物反應與安全性評估

三大板塊

1. 併發症風險
2. 個體特徵
3. 藥物反應

三大特色

1. 併發症風險評估
2. 疾病介紹及預防
3. 個性化管理方案

查詢熱線
(852) 2208 7900

鳴謝

承蒙各善長及會員鼎力支持，「糖尿天使創會十週年慈善晚宴」於2017年9月7日假荃灣悅來酒店五樓宴會廳順利舉行，現在同大家重溫當晚精彩花絮。特別鳴謝以下各善長及贊助機構(排名不分先後)：

悅來酒店

謝偉俊太平紳士

李華明太平紳士

黃宗澤先生

陳炎麗女士

楊國輝先生

譚碩輝先生

鄧佩儀小姐

郭少蓮小姐

劉海生先生

駿豐集團有限公司

佳寶食品超級市場有限公司

慧妍雅集

信諾環球人壽保險有限公司

雀巢香港有限公司

香港益力多乳品有限公司

勵進國際培訓學院

阿斯利康香港有限公司

能量站健康管理中心有限公司

常康健工坊有限公司

中華電力有限公司

寶諾菲香港有限公司

伯盛科技有限公司

明歌知欽慈善基金有限公司

號印茶業(香港)有限公司

I'S CREAM TRATTORIA

THE SUGARLESS CO. PTY LTD.

小童群益會

寶泰貿易有限公司

足科矯形有限公司

何世昌藥廠

維特健靈健康產品有限公司

大象集團香港有限公司

金科國際公司

浩言科技有限公司

香港大塚製藥有限公司

日田企業有限公司



糖尿天使主席暨創辦人Kammie帶領眾嘉賓主持祝酒儀式



立法會議員 謝偉俊太平紳士
與司儀對話



謝偉俊太平紳士、白韻琴女士
跟創辦人kammie合照



糖心大使黃宗澤先生



病友Man與Kammie 台上呼籲為
糖心行動基金募捐。



慧妍雅集會長 劉倩婷小姐 及
公關理事 李姿敏小姐 合照



影視紅星黃宗澤媽媽都出席支持



精靈一點主持沈達元先生及
黃譚智媛教授太平紳士抽空出席



慧妍雅集會長 劉倩婷小姐 及公關理事
李姿敏小姐 到場簽名



當晚司儀 — 前有線主播 Caca Lam
與 創辦人 Kammie 合照



(左起) 糖尿天使顧問糖尿及內分泌科專科
胡依諾醫生、影視名人河國榮先生、嘉賓
糖尿及內分泌科專科孔憲輝醫生與
創辦人 Kammie 合照



糖尿天使名譽顧問李華明太平紳士
與司儀對話



美女廚神 KIT MAK
亦有到場簽名拍照



糖人「唐」事劇場



明哥知欽上台獻唱



劇場演員大合照



台下祝酒



糖人「唐」事劇場演員到台下募捐



晚宴義賣攤位



TPYE 1 糖友 Ben Lau 為當晚演出
義務演奏



當晚前菜 — 時令蔬菜沙律配
鷹咀豆醬及比得包薄脆配青檸
橄欖油汁



當晚主菜 — 香煎三文魚配芝士
焗薯仔、蔬菜及芥辣子忌廉汁



當晚主菜(素) — 芝士焗法式
蔬菜釀茄子



當晚甜品 — 豆奶布甸拼
朱古力啫喱

中秋佳節甜在心 – 低糖月餅送長者

中秋佳節最開心當然是一邊食月餅一邊賞月，今年糖尿天使獲信諾環球邀請，帶領信諾義工一起製作300個低糖月餅送給長者。祝願大家渡過一個健康又愉快的佳節！



糖尿天使糖心行動抽獎券已於2017年10月12日舉行抽獎，得獎結果如下：

獎券活動牌照號碼：4603

獎項	得獎號碼
頭獎	0000351
二獎	0000150
三獎	0002168
四獎	0000359, 0002742, 0002459, 0002897, 0001456, 0002520, 0002986, 0000042, 0002159, 0001785
五獎	0002574, 0002199
六獎	0002596, 0000408, 0000088
七獎	0001678, 0000398, 0001599, 0000959, 0002673, 0000819, 0000003, 0002447, 0002519, 0003021
八獎	0000506, 0000194, 0002487, 0002494, 0002001, 0000954, 0000955, 0000936, 0002569, 0002677
九獎	0002699, 0000385, 0000944, 0002562, 0001614, 0002481
十獎	0002893, 0002938, 0001668, 0001787, 0001723, 0000012, 0001619, 0000890, 0000312, 0002170
安慰獎	0000281, 0001982, 0001649, 0002875, 0000089, 0001645, 0002755, 0002137, 0000567, 0002916

中獎者須於2017年11月17日前致電8106 1088登記，逾期作廢。

社區活動

身心長者嘉年華

日期: 2017年7月22日(星期六)

地點: 寧波公學(九龍觀塘功樂道7號)

專為長者而設的健康活動,當日我們主要負責為參加者作血色素檢查,讓他們了解自己健康狀況多一點。



健康講座 - 控糖飲食知多少工作坊

日期: 2017年9月23日(星期四)

地點: 油塘社區中心

請來勵進培訓學院的黃浩邦註冊營養師教大家控糖方法,仲有篤手指量血糖作糖尿病風險評估,讓觀塘區的長者增加保健意識。



特別鳴謝:

益力多,雀巢佳膳送出健康福袋讓大家滿載而歸。

及一班熱心的義工幫手,活動才順利完成。



糖心行動 伙伴計劃

歡迎各企業、機構、團體以現金、行動支持!參與計劃之機構可由以下方法為「糖尿天使」籌款及推廣預防糖尿病、控糖的健康訊息:

- ✓ 直接捐款
- ✓ 贊助本會項目
- ✓ 商號把指定產品或服務之部份銷售收益,撥捐本會
- ✓ 舉辦籌募活動,把善款捐贈予本會
- ✓ 擺放捐款箱:協助本會籌募經費
- ✓ 選購本會慈善義賣物品作為公司禮品
- ✓ 協助宣傳推廣:例如代我們派發單張;或在公司刊物/講座傳達預防及控制糖尿病訊息

支持糖尿天使的神益

- 關懷社區,為推廣預防糖尿病出一分力
- 提升員工士氣,鼓勵員工實踐公司/團體認同的信念,有助加強歸屬感
- 履行企業社會責任,建立良好夥伴形象

立即行動,成為糖心行動伙伴的一份子,查詢電話 2385 8677

i-sens 愛森斯

Live the Real You!

CareSens™ NFC

智能 血糖監測儀 with SMART LOG®

血糖管理輕鬆互動
樂趣多!!



*此NFC功能應用於Android V4.1或以後版本的智能手機

Bluetooth Communication NFC SmartLog App (Free Download) NFC-compatible Android smartphones

於智能手機免費下載
SMART LOG® 血糖數據機應用程式

總代理:

BioScan Limited 伯盛科技
九龍觀塘寶龍26號威立中心19樓1903室 電話: 3598 6670
電郵: info@bioscan.com.hk 網址: www.bioscan.com.hk

BioScan Fans' Club

i-SENS, Inc. 43, Banpo-daero 28-gil, Seocho-gu, Seoul 06646, Korea (Republic of)
Website: www.i-sens.com | Tel: +82 (0)2-916-8191 | E-mail: sales4@i-sens.com



糖尿病友出門五件事

香港人工作繁忙，遇上長假期都會花費出門旅遊，糖尿病友出門旅行又須要注意什麼呢？今日我和大家分享一下經驗及心得。

- 1) 首先，先講選擇地點，我自己一定會選擇大城市，不會選擇落後或較偏僻的地方，原因是萬一有什麼特發事件引致身體不適，找醫院也較容易。
- 2) 帶備升糖丸或升糖啫喱，以及一定要告知同行者自己所用的藥物如何使用，最重要是告訴他們低血糖的徵狀及其處理方法。
- 3) 出門前更要準備藥單或醫生信，因為萬一遺失了藥物也可於當地購買，別以為這些事情不會發生在你身上，筆者媽媽就試過跟旅行團出外，由於每天都轉換酒店，媽媽就忘記從酒店雪櫃取回胰島素！假如你沒有醫生信在身，你就無法於當地購買了。
- 4) 血糖機也要隨身攜帶，出門旅行往往有二個極端會發生，一是血糖常常低，因為活動量在不自覺中比平日多了，而且心情放鬆，血糖就會較平日低。另一極端是血糖高，因為出外旅遊自然少不免是「食」！到外地嚐盡當地美食是例行公事，這時就是考驗每位糖友自律的一環，我常常呼籲大家，一旦真的食多了，不緊要，最重要是之後的檢討，測測血糖，看看有多高，從而掌握食用份量，以及給自己一個警惕！
- 5) 假如旅行地點時差較大時，注射胰島素針的朋友就要份外注意，出發前必須和醫生商議如何調校針藥，這一點是非常重要的，以我自己的經驗，我每次出門到美加，針藥都須要調校，特別是到步後首二天，因為時差令身體未能適應，血糖會較為波動，因此必須要有這方面知識作好準備！由於大家航班時間、注射次數及用的胰島素都不同，我不能在此和大家分享，請與你的醫生查詢。

以上是我的分享，祝各糖友旅途愉快！





“爸爸要無糖！”

信諾糖路同行醫療保

為市場罕有關顧糖尿病患者的保險*，鼓勵糖尿病患者活得健康。每年提供健康獎賞高達港幣\$3,500及糖尿病監察應用程式與您一起管理健康。一份更重視您的醫療保險，本應如此。

* 資料截至2017年7月
受條款及細則約束



信諾環球 真·繫同路人

信諾熱線：2560 1990
www.cigna.com.hk/diamedic



輕輕鬆鬆去按摩

忙碌的城市人一到假日，就希望離開這個煩囂的都市，放下沉重的壓力，到外面走走，輕鬆一下，紓緩緊張的情緒。

港人熱門的短期旅遊都是內地、澳門、台灣、韓國、東南亞等附近的城市。除了吃喝玩樂、購物以外，按摩揀骨更是港人不可缺少的重要活動之一。

提起按摩揀骨，按摩動作手法包括推、掌、拿、按、摩、揉、滾、搓、抹、搖、捏，拉伸和輕敲等。而按摩的種類有很多，最為人熟識的有瑞典式按摩、中式穴位按摩、泰式按摩、淋巴推拿等。其實每種按摩都有其特色，連貫的按摩手勢及不同的按摩手法去舒緩緊張的肌肉及放鬆情緒，透過不同的手法刺激身體循環，完成按摩後，全身精神充沛感，更有減壓的功效。

瑞典式/精油按摩

瑞典式按摩著重以緩慢的動作，進行肌肉組織的按摩，具有放鬆、安撫之作用；按摩時聽著柔和的音樂，有紓緩壓力的功效，可幫助睡眠；簡接亦可止痛、降低肌肉緊張，深撫法可產生深層及淺層組織血管擴張的效果；若施以稍快的速率，更可刺激到神經末梢，產生全身精神充沛感。

注意事項

1. 按摩前最好清潔身體，以防止皮膚裡面細菌的入侵，但不能用一些清潔能力非常強的清潔劑。
2. 建議沖個冷/暖水澡，但不要泡熱水澡，否則會造成精油太快滲入肌膚內。
3. 太飽或太餓、極度疲勞或醉酒的情況下，不宜進行按摩。
4. 注意環境的清潔衛生，按摩床或椅不應有異味或有骯髒的感覺，毛巾要乾淨的。
5. 注意按摩師不應留長指甲及配帶飾物，以免按摩時刮傷客人皮膚或有不必要的干擾。
6. 客人必須跟按摩師有良好的溝通，例如：
 - 客人必須在按摩前告知任何痛症、傷患、舊患、身體不適的地方。
 - 按摩時力度的大小、強弱的適中（緊記不是愈大力愈好，力度適中就可以）。
 - 不想被按摩師接觸的地方要揚聲，如頸部、頭部、傷患、關節位、腳底、敏感的地方。
7. 按摩師會將按摩油倒在手掌心用雙手摩擦生熱，然後整隻手放在客人身體上進行按摩的，避免尷尬的情況，客人可要求同性按摩師提供按摩服務。
8. 當你感到按摩師有焦慮、生氣、沮喪或急躁的時候，可以要求更換按摩師，不要將負能量轉移到自己身上。
9. 按摩完畢後，平躺5分鐘後慢慢起來。
10. 起床後，建議立即喝一杯暖水。
11. 做完按摩後12小時內不宜沖澡淋浴，以利肌膚吸收排毒。
12. 當天做完按摩後，請補充大量水份，幫助腎臟消除毒素。



按摩的禁忌/不宜按摩

1. 皮膚有大面積傷口、細菌性感染部位、皮膚炎、腫脹或皮膚病。
2. 感冒、發燒或嚴重的病症，如癌症、腫瘤部位，不宜做任何按摩。
3. 凡患有血液病及有出血傾向者，嚴禁按摩，以防引起出血。

4. 患感染性疾病，如骨髓炎、骨關節結核、嚴重的骨質疏松症及急、慢性傳染病患者的傳染期，不能按摩，以防感染擴散，破壞骨質或感染傳染病。
5. 心臟衰竭或冠狀動脈阻塞。
6. 大範圍的水腫。
7. 極度疲累或醉酒者。
8. 皮膚太敏感、肌肉痙攣人士。

指壓/中式穴位按摩

指壓或穴位按摩通常會用揉、壓、拍、敲打的方式進行。按穴療法主要是調整人體機能的平衡，使受阻滯的經絡穴位和體表組織消除不利因素，通過疏通經絡，刺激穴位，使機體能迅速恢復其原狀，疏通經脈氣血，緩解筋骨的緊張，調節補瀉。

注意事項

1. 穴位按摩注意地方，一是力度輕重，輕為補、重為瀉。
2. 依按的方向，順時針為補、逆時針為瀉。
3. 與呼吸的關係，呼氣時按、吸氣時鬆。
4. 按壓時不是愈大力愈好，需要按照自己受力的程度，必須要跟按摩師好好的溝通。
5. 按摩師進行按摩時必須由輕入重，一輕一重，不可全程用「死力」，過份用力會出現瘀傷或皮下出血的情況。



淋巴按摩

淋巴腺系統是身體的垃圾處理系統，它過濾了血液中的廢物與細菌，通過按摩可以刺激淋巴液的流動。淋巴按摩是不需要使用按摩油，只要用非常輕的力度就可把毒素掃除到頸部、腋窩、手肘、鼠蹊和膝蓋的淋巴結裡去。

注意事項

1. 淋巴按摩是「非常輕力」，不需要用力的，跟其他按摩手法截然不同。
2. 癌症、免疫系統疾病患者，過度勞累、發熱、受傷、懷孕初期都不適合做淋巴按摩。
3. 皮膚表面有傷痕、囊腫、濕疹問題的，儘量避免做淋巴。
4. 淋巴按摩會加速水分的代謝，按摩結束後一定要補充足夠水分。



老人家或孕婦可做按摩嗎？

老人家的血管容易有粥狀硬化及患有骨質疏鬆，所以在接受按摩時，最好只集中在肩部、背部，大肌肉的部分，切記頸部千萬不可亂按亂壓，腰椎部分也盡量少碰，以免在不知患有骨質疏鬆症的情況下，傷及腰椎，甚至骨折。

孕婦是可以按摩的，但需要徵詢婦產科醫師同意後才可進行。按摩手法必須是輕揉而不引發疼痛感的，如瑞典式按摩（但避開腹部、腰骶部）、淋巴按摩。但是，穴位按摩就要特別小心，要避免一些較強的穴位，容易造成流產，如合谷穴、足三里、三陰交穴、至陰穴等。腳底按摩更是可免則免。

按摩的好處的確很多，但要注意其事項及禁忌，做足健康安全衛生措施，旅行按摩就開心又放心啦！

關愛糖尿行動 (6-9月)

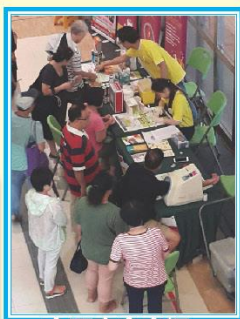
有沒有想過：多吃、多渴、多尿(小便頻密)、容易疲倦及易受感染等徵狀的出現，可能是染上糖尿病的徵兆？如果你有以上徵狀，擔心自己患上糖尿病，可透過篤手指量度血糖作一個糖尿病初步風險評估。

本活動獲得信諾環球人壽保險有限公司贊助，2017年6月至9月份，分別為以下各區，超過3500位街坊測血糖、量血壓，加強區內市民對糖尿病的關注及認識。

6月份



灣仔會議展覽中心健康博覽



屯門富泰商場

7月份



沙田沙角商場



天水圍天澤商場

8月份



屯門富泰商場



沙田禾輦商場

9月份



葵涌葵盛東商場



觀塘油塘社區會堂

會內活動



Kammie 主理 - 識食飯局



天使廚房 — 適糖全麥杯子蛋糕示範班



糖友茶聚工作坊 — 糖友標識精讀



適糖冰皮月餅製作班



佳膳適糖雲石芝士蛋糕



天然香薰驅蚊手工皂及噴霧DIY工作坊



中西營養如何幫助控血糖



自我管理及監測血糖的技巧



糖友如何補充營養素，預防併發症

關注血糖水平



每日飲，
或有助於穩定血糖，
維持體力

提供多種營養



升糖指數為28

低升糖指數或有助於穩定血糖水平^{1,2}



每杯*含7.15克單元不飽和脂肪

適量進食單元不飽和脂肪，有利心臟健康^{3,4}



每杯*含4.79克膳食纖維

膳食纖維有助腸道健康



每杯*含11.3克蛋白質，乳清及乳酪蛋白比例是50:50



提供人體所需的多種維他命、礦物質及微量元素

*一杯標準沖調方法：將55克粉末加入210毫升溫水



佳膳 適糖營養補充品
建議於早餐、下午茶/小食飲用

此產品沒有根據《藥劑業及毒藥條例》或《中醫藥條例》註冊。為此產品作出的任何聲稱亦沒有為進行該等註冊而接受審核。此產品並不供作診斷、治療或預防任何疾病之用。

References:

1. Riccardi G et al. Role of glycemic index and glycemic load in the healthy state, in prediabetes, and in diabetes. Am J Clin Nutr 2008; 87(suppl): 269S-274S.
2. Brand-Miller J et al. Low-glycemic index diets in the management of diabetes: a meta-analysis of randomized controlled trials. Diabetes Care 2003; 26 (8): 2261-2267
3. Nutrition Therapy Recommendations for the Management of Adults with Diabetes (Position statement) Diabetes Care Volume 37, Supplement 1, January 2014
4. 參考美國心臟協會及世界衛生組織的建議，適量食用單元不飽和脂肪，以取代飽和及反式脂肪，有利心臟健康



產品查詢熱線：(852) 8202 9876
www.nutrendiabetes.com.hk



Nestlé HealthScience

糖友外遊時的飲食建議

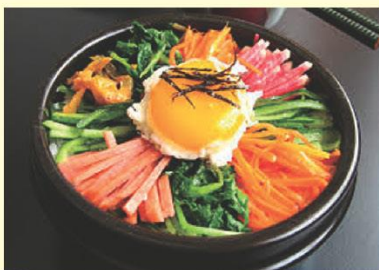
相信大部份人也會認為能夠外出旅遊，是一件賞心悅目的事。但對於「糖友」來說（特別是依賴胰島素的一型糖尿病人士），他們有些會認為外出旅遊是個「不可能的任務」。其實，只要在出發旅遊前作一些預備，「糖友」是絕對可以外出旅遊。除了今期季刊提供的一些外遊基本須知外，小編還精挑細選了一些大家常去的國家並提供一些食物建議。最後更會解答一些「糖友」對外出旅遊的常見問題。

1. 台灣：清湯麵類較安全（但不要把湯喝完，因鈉較高）、魯肉飯或有汁醬食物須注意份量（正餐一小碗或半碗）、手搖飲品（如珍珠奶茶）必須無糖、並以新鮮水果代替果汁。



2. 星馬泰：避免炒粉麵飯、炸物及椰漿類食物，可多選擇沙律、蒸、烤（如肉串）、焗的菜色。此外，因星馬泰屬於熱帶地區，高糖果汁、沙冰非常普遍，「糖友」應避免飲用並多喝水來解渴。

3. 日本：冷麵、拉麵類較飯類安全（但不要把湯喝完，因鈉及脂肪較高），壽司升糖指數雖然偏高，但正餐份量控制在3-5件內也是可以的，至於烤物、揚物則少食（因脂肪較高），可以餃子取代。



4. 韓國：菜色一般比較多醬汁（不論麵或飯類），建議事前要求餐廳（或找一間能）把各類食物（及汁醬）分開上，不要放入同一個容器中進食。

5. 越南：大部份越南菜都安全的，惟獨建議多選擇湯檬（比凍/撈檬好），其他菜色只要注意份量及與蔬菜肉類一起進食便可。小食選擇方面，如不太熟悉當地飲食文化，還是建議自備/當地自購一些低升糖指數的小食如梳打餅、低脂低糖飲品、堅果、低鈉低脂罐頭肉（如吞拿魚）、乳製品或低糖低脂能量條。面對著一些成份不明（而你又無從得知）的食物時，還是不要冒險大口大口嘗試，謹記〔小食多滋味〕便可。

最後，不少「糖友」也會擔心目的地在不同時區問題及小食選擇。簡單而言，時差少於3小時的地方，不須刻意增減胰島素/藥物份量。如時差多於3小時，向東飛的地方（實際時間少了）則可考慮減少減胰島素/藥物份量（以出發地點時間計），到達目的地後才跟當地時間服藥。向西飛的地方（實際時間多了）則大致上相反，除了增加胰島素/藥物份量外，還可考慮多食1-2餐。詳情建議各位「糖友」與醫生商討。祝各位「糖友」有個既安全，又可靠的外遊。

如若對營養課程有興趣，歡迎瀏覽 www.llegendgroup.com、www.facebook.com/LLEGENDGROUP

或致電 8202 8303 查詢。

令你超標的火鍋原兇

寒風殺到，又係火鍋的季節！常常聽到病友說食完火鍋後血糖總是超標的，問他吃過什麼，他們總是說沒什麼食了，「只吃了半個烏東或麵餅、菜、肥牛等等，澱粉質沒太多，已經比平日少了」，單看烏冬或麵餅的澱粉質似乎沒有問題，但再問下去，你有無食牛丸、魚蛋、墨魚丸？水餃或雲吞？這些都是火鍋熱門的食物，只要你每樣食一件，都足以令你超標！再加入粉面的澱粉質，不超標就奇！

那麼怎辦？再見火鍋？當然小食為妙，但是交際應酬亦在所難免，我有以下心得分享：可先吃些什菌及菜類，然後邊食丸邊食菜或菌類，這樣可利用菜及菌類的水溶性纖維阻慢血糖的升幅，假如你選擇食各丸類或餃子等，那你不應再吃粉麵了，因為這些丸類都含相當澱粉的，牛丸沒有牛肉的，只有粉，魚蛋當然也是，這些丸類每吃二粒，其澱粉質含量已差不多相等於一湯匙飯，水餃及雲吞的皮也要計數啊！

那麼你現在知道令你超標的原兇嗎？



想重看更多「健康微言」，請到以下網址：www.aod.org.hk

飲食配搭得宜，生活倍添姿采

Nestlé HealthScience
Meritene® 活力營養湯

常聽糖友說，容易疲勞、乏力，甚至無精打采，總是提不起勁！味道好、健康又方便嘅 MERITENE® 活力營養湯可以幫到你。每包含豐富**維他命B2、B6、B12¹**，**助你驅除疲勞**；而維他命B群和礦物質包括**鋅、鉀、鎂、硒**，**這些重要元素有助維持神經系統**；另含**3.5克膳食纖維**，同食2個番茄差不多²。共19種維他命及礦物質。一包**200千卡**簡單補充你的營養。

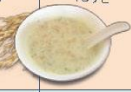


(每盒5小包)

有兩種口味供選擇：



MERITENE® 活力營養湯可輕鬆融入餐單，吸收營養就是這樣簡單！

	碳水化合物	纖維
早餐： MERITENE® 活力營養湯 (雞味) + 燕麥3湯匙 	40克	4.6克
用熱水浸泡3湯匙即食或快熟燕麥片，加入MERITENE® 活力營養湯，即可。 午餐： MERITENE® 活力營養湯 (蔬菜味) + 4隻菜肉雲吞 	56克	5.7克
晚餐： MERITENE® 活力營養湯 (蔬菜味) + 肉片芋絲8件 	35克	6.5克

沖調簡便，幾時有**水[#]**就食得

沖調方法

準備150毫升熱水，加入MERITENE® 活力營養湯粉 (50克)，充分攪拌至完全溶解後，即可飲用。



產品查詢熱線：(852) 8202 9876

以上圖片為建議食用方法，只供參考。

1. 每包含0.5毫克維他命B2、0.6毫克維他命B6及1微克維他命B12。 2. 參考良安中心水果和蔬菜的營養素含量的數據。每100克番茄的纖維量約為1.3克 (http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/nutrient/files/RA_FruitVeg_c.pdf)。每包MERITENE® 活力營養湯含膳食纖維3.6克 (雞味) 及3.5克 (蔬菜味)，相等於兩個約135克番茄所含的纖維量。

令你超標的火鍋原兇

寒風殺到，又係火鍋的季節！常常聽到病友說食完火鍋後血糖總是超標的，問他吃過什麼，他們總是說沒什麼食了，「只吃了半個烏東或麵餅、菜、肥牛等等，澱粉質沒太多，已經比平日少了」，單看烏冬或麵餅的澱粉質似乎沒有問題，但再問下去，你有無食牛丸、魚蛋、墨魚丸？水餃或雲吞？這些都是火鍋熱門的食物，只要你每樣食一件，都足以令你超標！再加入粉面的澱粉質，不超標就奇！

那麼怎辦？再見火鍋？當然小食為妙，但是交際應酬亦在所難免，我有以下心得分享：可先吃些什菌及菜類，然後邊食丸邊食菜或菌類，這樣可利用菜及菌類的水溶性纖維阻慢血糖的升幅，假如你選擇食各丸類或餃子等，那你不應再吃粉麵了，因為這些丸類都含相當澱粉的，牛丸沒有牛肉的，只有粉，魚蛋當然也是，這些丸類每吃二粒，其澱粉質含量已差不多相等於一湯匙飯，水餃及雲吞的皮也要計數啊！

那麼你現在知道令你超標的原兇嗎？



想重看更多「健康微言」，請到以下網址：www.aod.org.hk

飲食配搭得宜，生活倍添姿采

Nestlé HealthScience
Meritene® 活力營養湯

常聽糖友說，容易疲勞、乏力，甚至無精打采，總是提不起勁！味道好、健康又方便嘅 MERITENE® 活力營養湯可以幫到你。每包含豐富**維他命B2、B6、B12¹**，**助你驅除疲勞**；而維他命B群和礦物質包括**鋅、鉀、鎂、硒**，**這些重要元素有助維持神經系統**；另含**3.5克膳食纖維**，同食2個番茄差不多²。共19種維他命及礦物質。一包**200千卡**簡單補充你的營養。

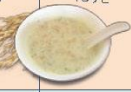


(每盒5小包)

有兩種口味供選擇：



MERITENE® 活力營養湯可輕鬆融入餐單，吸收營養就是這樣簡單！

	碳水化合物	纖維
早餐： MERITENE® 活力營養湯 (雞味) + 燕麥3湯匙 	40克	4.6克
用熱水浸泡3湯匙即食或快熟燕麥片，加入MERITENE® 活力營養湯，即可。 午餐： MERITENE® 活力營養湯 (蔬菜味) + 4隻菜肉雲吞 	56克	5.7克
晚餐： MERITENE® 活力營養湯 (蔬菜味) + 肉片芋絲8件 	35克	6.5克

沖調簡便，幾時有**水[#]**就食得

沖調方法

準備150毫升熱水，加入MERITENE® 活力營養湯粉 (50克)，充分攪拌至完全溶解後，即可飲用。



產品查詢熱線：(852) 8202 9876

以上圖片為建議食用方法，只供參考。

1. 每包含0.5毫克維他命B2、0.6毫克維他命B6及1微克維他命B12。 2. 參考良安中心水果和蔬菜的營養素含量的數據。每100克番茄的纖維量約為1.3克 (http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/nutrient/files/RA_FruitVeg_c.pdf)。每包MERITENE® 活力營養湯含膳食纖維3.6克 (雞味) 及3.5克 (蔬菜味)，相等於兩個約135克番茄所含的纖維量。

無糖鬆餅

材料：(6件)

1. 中筋麵粉 80 克
2. 全麥麵粉 20 克
3. 泡打粉 2 茶匙
4. 無鹽牛油 25 克
5. 鹽 2 克
6. Isomelt 代糖 15 克
7. 牛奶 80 毫升
8. 白醋 半湯匙

做法：

1. 先把牛奶和白醋混好，靜置 5 分鐘。
2. 中筋麵粉，泡打粉混合過篩，再加入全麥麵粉，鹽，代糖混好。
3. 牛油切小粒，加入麵粉，用指尖混好成粉狀。
4. 逐少加入牛奶混好，然後放入雪櫃約 20 分鐘。
5. 隨個人喜好，可加入葡萄乾。
6. 把麵糰按成約 1.5-2cm 厚，用細曲奇模印出。
7. 預熱焗爐 230 度，焗 12 分鐘。



營養分析：(每件)

熱量	碳水化合物(克)	蛋白質(克)	脂肪(克)	纖維(克)
95 卡路里	13.5 克	1.6 克	3.8 克	1 克

小貼士：隨個人口味可加入適量果乾如提子乾、紅莓乾，記得注意碳水化合物的換算。

糖人街

以下產品查詢熱線：8106 1088

藥盒

1. 四色藥盒
 - 可放一星期早午晚三餐的藥
 - 印有一星期中中文或英文字樣
2. 切藥丸盒
 - 有切藥刀可切藥
3. 切藥+磨粉盒
 - 切藥
 - 把藥丸壓成粉
 - 可放藥



胰島素針袋

- ✓ 旅行必備
- ✓ 內有雪種、溫度計
- ✓ 可維持溫度一段時間



升糖丸、升糖啫喱

- ✓ 防低血糖必備
- ✓ 快速令血糖回升

升糖丸

- 丸裝放進袋內不易溶化
- 容易進食

升糖啫喱

- 唧進口腔會被快速吸收
- 不會噁到



糖友蛋糕訂購服務

糖友們可有想過生日時可以吃生日蛋糕？這不是夢想，現在可以在糖尿天使預訂生日蛋糕了！

糖尿天使與 I' s Cream Trattoria 餅店合作，為糖友們精心設計多款蛋糕，全部選用巴糖醇 (Isomalt) 天然糖製造，而且經本會提供碳水化合物換算，保證食得安心又放心！

保證全個蛋糕都不含精製糖，包括餅底、忌廉、鮮果、裝飾等。



今個聖誕，除左蛋糕，仲有無糖曲奇可以預訂，各位糖友又怎能錯過？

訂購熱線：8106 1088，請於一星期前預訂。

新式膳食纖維

阻：隔 澱粉：油份



每餐一包！



無色無味，高水溶性
加進餐湯餐飲·伴隨正餐食用

Otsuka 香港大塚製菓 日本製

9成用家好評 健康指標有所改善

香港生活節奏急速，都市人工作時間長，要經常外出用餐。每餐多油多肉又少菜，容易導致三高、中央肥胖、便秘等問題，亦增加患上心血管問題的風險。最近，身邊朋友都推介「賢者之食卓」，每餐一包，隨正餐食用，既方便又簡單，輕鬆守護心血管健康。

真實見證

121名食用過1盒或以上賢者之食卓的顧客
表示以下健康指標有所改善：



*根據121名於2017年1月至2月期間食用完1盒或以上賢者之食卓後，再次購買的顧客對其關注的健康指標有否改善之意見調查結果。

天然成份

不造成依賴*

無副作用^

賢者之食卓 The Wise Man's Dining (HK) 產品資料及查詢: www.wisemensdining.hk 2881 6299

*Jpn Soc Clin Nutr 13 (1992): 141-147, Journal of nutritional science and vitaminology 44.5 (1998): 59-60

^Approved by USFDA as GRAS

此產品沒有與任何藥物或食物成分產生相互作用。為上保證產品在可醫藥少量含有酒精成分，請在服用藥物時，注意與酒精的相互作用。

糖友浸溫泉注意事項

溫泉時微絲血管會擴張，令血液循環轉變，包括血液會通往全身，導致流向器官的血液減少，影響運作，其中有心血管疾病如心臟病患者，心臟負擔會加劇，增加病發風險，故不建議浸溫泉。高血壓人士同樣因泉水太熱會令心跳「大力咗」，有機會致血壓飆升，也不適宜浸溫泉。

糖尿病人也不適合長時間泡溫泉，因為糖尿病人如果血糖不穩定，泡溫泉時間久了容易出汗過多，造成脫水，從而引起血糖變化；再者，大部分糖尿病人伴隨有周圍神經病變，手腳易感到異常，麻木，對溫度敏感度較差，容易因為感覺不到水溫高低造成燙傷；而且糖尿病人如果注射胰島素之後去泡溫泉的話，容易加快胰島素吸收，長時間身體過熱會加大機體能量消耗，心臟負擔加重，容易出現意外。

高血壓、糖尿病及心臟病等患者浸溫泉，可令血壓過高或過低，影響病情。濕疹病人則接觸太熱的水，可破壞皮膚的油脂層，或會令濕疹發作，也不宜浸溫泉。至於旅行期間患上傷風感冒仍勉強浸溫泉，不但影響身體對溫泉水的適應力，萬一服用了傷風感冒藥物，如「抗組纖胺」，更會阻礙排汗，令身體難散熱。

【心血管病患者浸溫泉注意事項】

- 建議浸不多於 15 分鐘
- 浸溫泉前後宜各飲 2 至 3 杯水
- 浸溫泉前後可用溫水沖涼
- 避免飲酒
- 溫泉水最好在 38 度或以下
- 避免太飽或空肚
- 不宜「死頂」太熱、頭暈或胸口不適要離開起身出池時，先坐 3 至 5 秒再起身走動，避免發生姿勢性低血壓，而產生頭暈、視力模糊等症狀。



環保小貼士

食鹽的妙用

1. 新買碗碟及玻璃器皿，先用鹽水煮一下，遇冷就不容易炸裂了。
2. 蔬菜葉子上常殘留一些小蟲，把菜先放在鹽水裡浸泡一下再洗，就容易洗淨。
3. 有些瓜果蔬菜要生吃，用淡鹽水浸泡 20 分鐘可起到消毒殺菌的作用。
4. 新鮮魚放在鹽水裡洗一洗，可除去泥腥氣味，使味道更鮮美。
5. 煮雞蛋時放點鹽和醋，蛋殼不易破碎；有裂縫破了殼的蛋，在鹽水中煮，蛋白不易流出。



檸檬汁 另類使用大全

檸檬汁除了拿來喝養顏美容和淡斑之外，竟然還有那麼多我們不知道的神奇功用！



1. 儲藏久了的衣服會沾上霉菌用檸檬汁和鹽混合擦在有霉菌的地方然後晾乾能去掉霉菌斑點。



2. 把刀子浸泡在檸檬水或用抹布沾檸檬水擦拭在表面就能輕鬆清除鏽斑。



3. 只要把檸檬汁和泡打粉加在一起攪拌後把它塗在油漬上就能輕鬆去漬。



4. 菜板有異味或腥味可用檸檬擦菜板就可以讓菜板煥然一新和除去異味。

健怡木糖

Sin-Free Sugar

REAL SUGAR BUT BETTER! by UBB™

優質健康糖

客戶服務熱線：

香港電話：(852) 2793 - 3871

中國電話/微信：(86) 147 14428782

銷售點：

華潤堂 CIRCARE

香港全線熱賣

點點綠網店
Green dot dot online shop

元朗店

DMAS
香港糖尿互協會

Life is about to get a lot sweeter!
悅怡木糖 UBB

澳門 便民藥房

注重健康飲食人仕喜訊



↑ 這項實驗測試人體血糖平均反應曲線在圖中(—●—)含有“Sin-Free Sugar”的食物和(—○—)“普通糖食物”顯示在時間：120分鐘。

† Glycemic Index Research Report-Sydney University's Glycemic Index Research Service



我不是代糖！
甜味自然，
0 零請新!!!



GI (Glycemic Index)
升糖指數
健怡木糖 Sin-Free Sugar - 2
白砂糖 - 65

- ✓ 接近0卡路里, 0增重
- ✓ 適合烹調、煮、烘焙、腌制
- ✓ 不會引致蛀牙
- ✓ 純天然成份, 無人工香料
- ✓ 調配凍熱飲料的好助手

* Sin-Free Sugar 不易影響身體血糖，更適合關注血糖的人仕使用。†

總代理：香港，澳門，廣東省，福建省...

ATH All Time Healthy Co., Ltd.
常康健工房有限公司
香港地址：香港九龍官塘鴻圖道1號 2307-2308 室

www.ath-canada.ca
www.sinfreesugar.com.hk
info@alltimehealthy.com

元朗店

地址：香港元朗青山公路211-223號
喜利商場地下32號
電話：(852) 9669 8844

www.facebook.com/alltimehealthy

以下問題由梁耀鳴註冊藥劑師解答

陳小姐問：可以茶或咖啡代替水服藥嗎？

答：絕對不可以的。

原因咖啡、茶、汽水和其他能量飲料，都含有咖啡因。咖啡因會刺激中樞神經系統，使血壓上升，也會產生利尿作用。咖啡因最終會在肝臟分解，而許多藥物可干擾肝臟有關機能，繼而提升咖啡因在血液中的水平。另一方面，咖啡因也會抑制某些藥物（例如茶鹼）的代謝，令血液中茶鹼的水平上升，繼而誘發咖啡因的副作用，包括失眠和心律不正。

區先生問：我的糖尿藥應該是飯前或用餐時服的，但晚上外出吃飯，忘記帶糖尿藥，回家後是否應補吃？

答：藥物應在飯前半小時，用餐時服的或按醫生指示服食。服藥後不可耽誤進食時間。如果忘記服藥，便應立即補服忘記的劑量，然後按照下一次的指定時間食藥。若當時已差不多到下一次食藥時間，便毋須補服，應該依時服食下一個劑量，切勿服食雙倍藥量。



會員申請表

政府註冊慈善機構 糖尿天使 <http://www.aod.org.hk>

會員編號 _____

入會日期 _____

個人資料

姓名(中文) _____ 姓名(英文) _____ 性別 _____
聯絡地址 _____ 手提電話 _____
家居電話 _____
電郵地址 _____ 出生日期 _____ (年) _____ (月) _____ (日)

會籍

☐ 普通個人會籍 (\$80) ☐ 永久個人會籍 (\$500)
☐ 普通家庭會籍 (\$150) ☐ 永久家庭會籍 (\$1000)
家屬成員姓名 【連同申請人最多共6位成員，不得更改或後補】
02) _____ 03) _____ 04) _____
05) _____ 06) _____
非家庭會籍無須填寫

家庭成員必須為直系親屬並居於同一地址，所有通訊、禮品或優惠券等只憑發一份

病歷

本人是：☐ I型糖尿病患者 ☐ II型糖尿病患者 ☐ 糖尿病患者家屬
☐ 前期糖尿病患者 ☐ 醫護人員 ☐ 非患者 ☐ 其他 _____
患病年資 _____ 年 每天用藥次數 _____ 次
☐ 注射胰島素 ☐ 服降血糖藥 ☐ 無須用藥，靠飲食控制 ☐ 服中藥
有否以下併發症？
☐ 高血壓 ☐ 高膽固醇 ☐ 高血脂 ☐ 甲状腺亢進 ☐ 腎病
☐ 痛風症 ☐ 視網膜病變 ☐ 神經病變 ☐ 心血管疾病 ☐ 其他 _____

注意事項

1. 本申請表須連同會費寄回本會，或入賬到華僑永亨銀行 406486-200，將入數紙及表格傳真至 2385 8522 辦理，或郵寄至葵涌荔景邨日景樓低層2樓4號舖。支票抬頭請寫「糖尿天使有限公司」。
2. 會員須遵守會章及守則，否則可被取消會籍。
3. 在任何情況下，會員所繳交之會費均不獲退回。
4. 各項活動舉行期間之拍照可能用作本會宣傳用途。
5. 除永久會籍外，會籍有效期間一年，以入會日起計算。
本人樂意捐助貴會款項 ☐ \$100 ☐ \$300 ☐ \$500 ☐ \$ _____
本人願意協助貴會以下工作：
☐ 中心當值 ☐ 各類活動義工 ☐ 電話諮詢 ☐ 處理/包裝會訊 ☐ 其他 _____

資料收據選擇：請於報收據及電子月報合覽內選擇資料及費項（包括會員福利、免費活動及講座），我們十分感謝你選擇收取。本人同意以以下方法收取報收據及費項。（包括報收據及之訊、電子月報、產品及活動推廣）

☐ 郵寄 ☐ 電郵 (Email) ☐ SMS

葵涌荔景邨日景樓低層2樓4號舖
Tel: 8106 1088 Fax: 2385 8522

E-mail: info@aod.org.hk

申請人簽署： _____

活動預告

活動預告 2017 年 11 月至 2018 年 3 月

報名熱線：8106 1088

S2017/025 「糖尿天使陪著你走世界糖尿病日嘉年華會 2017」

「世界糖尿病日」每年訂於11月14日，是世界衛生組織和國際糖尿病聯合會為喚起全世界對糖尿病危害的關注。嘉年華會活動包括：免費為現場人士作簡單體檢，免費公開健康講座及相關糖尿健康資訊。

日期：2017年11月3日至5日（星期五、六、日）

時間：上午11:00- 下午7:00

地點：九龍灣E-MAX商場地下

收費：免費

S2017/026 糖友茶聚工作坊 - 醣份換算應用

用圖像讓會員對醣份換算更有具體概念，日常生活可以靈活應用。並與大家一起享用以低糖小食。

日期：2017年11月25日（星期六）

時間：下午3:00-4:30

地點：葵涌荔景邨日景樓低層二樓4號舖

導師：糖尿天使中心職員

收費：會員\$10 非會員\$20

備註：每位參加者可享用糖尿天使準備小食乙份。



S2017/027 DIY天然香薰香水釀製工作坊

自製精油香水能自選成分、掌控香氣，還能兼收芳療之效。今年聖誕節不如親自動手做一份禮物給自己！

日期：2017年12月2日（星期六）

時間：下午3:00- 5:00

地點：葵涌荔景邨日景樓低層二樓4號舖

主講：陳梓瑛專業香薰導師

收費：會員\$80 非會員\$180（包材料）



2017/028 天使廚房 - 適糖佳玉桂麵包甸示範班

日期：2017年12月16日（星期六）

時間：下午3:00- 4:30

地點：葵涌荔景邨日景樓低層二樓4號舖

主講：Anita Wong

收費：會員\$30 非會員\$50

***圖片只供參考



S2017/029 糖心行動 - 聖誕甜蜜杯子蛋糕茶座

我們為會員準備適合糖友的杯子蛋糕，一同分享節日的喜悅！

日期：2017年12月21日及22日（星期四、五）

時間：下午2:30- 5:30

凡於以上日子到糖尿天使中心，會員可免費享無糖杯子蛋糕一個。



S2018/001 糖友火鍋攻略

日期：2018年1月13日（星期六）

時間：下午3:00- 4:30

地點：葵涌荔景邨日景樓低層二樓4號舖

導師：糖尿天使中心職員

收費：會員\$20 非會員\$40



**圖片只供參考。

S2018/002 天使廚房 - 賀年黃金蘿蔔糕示範班

日期：2018年1月27日（星期六）

時間：下午3:00- 4:30

地點：葵涌荔景邨日景樓低層二樓4號舖

導師：伍美華女士

收費：會員\$30 非會員\$50



S2018/003 新春利是封吊飾製作班

時間：2018年2月3日（星期六）

時間：下午3:00- 5:00

地點：葵涌荔景邨日景樓低層二樓4號舖

導師：譚禮媛女士

收費：會員\$40 非會員\$80（包材料）



S2018/004 糖友茶聚工作坊 - 飲食次序的重要

日期：2018年3月10日（星期六）

時間：下午3:00-4:30

地點：葵涌荔景邨日景樓低層二樓4號舖

主持：糖尿天使中心職員

收費：會員\$10 非會員\$20

備註：每位參加者可享用糖尿天使準備小食乙份。



S2018/005 舒緩頭痛，肩頸痛的方法

都市人長期處於緊張的壓力狀態，頸部肌肉疲勞受損，嚴重的更可誘發頭痛。

想遠離肩頸痛，學習運動和姿勢的護理是十分重要。

日期：2018年3月24日（星期六）

時間：下午3:30- 5:00

地點：葵涌荔景邨日景樓低層二樓4號舖

講師：註冊脊骨神經科醫生（註冊脊醫）主講

收費：會員\$20 非會員\$40



減走糖尿 社區糖尿病預防計劃

參加者招募

你是糖尿病高危一族嗎？

香港大學護理學院正進行一項針對糖尿病前期患者的先導研究，透過改善生活模式及體重控制以預防及延緩糖尿病。

計劃對象

- > 40至60歲
- > 過重或肥胖及
- > 血糖超標*之人士

*六個月內 1. 空腹血糖值：6.1-6.9MMOL/L 或
2. 糖化血色素：5.7-6.4%

計劃日期

2017年11月至
2018年10月



免費獲贈小半手環!!

計劃內容

個別營養諮詢

一節免費與註冊營養師會面，以提供個人化的飲食計劃。



免費健康檢測

共三次
(計劃開始前、中期及計劃完結時)
檢測項目包括：
體重指標、脂肪比例、血壓、血糖、
血脂及頸動脈超聲波
(量度頸動脈血管質素)等。

小組教育活動

共七節，由註冊護士及營養師主理。
日期及時間：
11月18日、12月9日、1月6日、1月20日、
2月10日、3月3日、3月17日
(星期六) 下午二時至四時
新界葵涌荔景邨日景樓低層2樓4號舖
(港鐵荔景站A2出口)



電話跟進

在計劃期間，研究人員會定期以電話為你提供支援及跟進。

查詢及報名

汪小姐

辦公時間：星期一至五9:00am- 6:00 pm

電話：9501 0630

電郵：nytung@hku.hk

名額有限，先到先得!

(研究倫理委員會參考編號：UW17-340)