

2018年
3月

31

糖友之訊

DIABETIC MESSAGE



免費贈閱

本期專題：脂肪肝與糖尿病

勵進營養教室：脂肪肝的飲食注意

唔講你唔知：病菌與細菌點樣分？

營養放大鏡：海帶

營協健康寶庫：春天養肝好，護肝手冊

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	袁尚清眼科醫生	蕭素明糖尿專科護士	陳大偉高級講師
翁一鳴教授	李斯憲眼科醫生	潘德翹註冊營養師	香港 I.T. 人協會
陳穎志博士	鄧遠懷心臟科醫生	蔡雪婷註冊營養師	朱恩中醫博士
應天祥博士	楊日華肝腸胃科醫生	何偉滔營養學家	張家年心理學家
周湛明博士	劉欣欣耳鼻喉科醫生	鄭穎通營養學家	李家樑牙周治療科專科醫生
賴偉強博士	陳億仕婦產專科醫生	吳文琦營養學家	胡依諾內分泌及糖尿科專科醫生
梁淑芳兒科醫生/醫學博士	梁慧新婦產專科醫生	伍雅芬營養學家	
	吳燕玲美國註冊足科矯型師	陳曉薇運動生理學家	

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)
鍾甲嫻 (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：Land Li



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

2018，糖尿天使正式踏入11個年頭，糖尿天使在未來的日子，除了繼續提供糖尿病教育工作，我們將積極為病友爭取其它福利，請密切留意本會通訊。

去年藉著十週年，我們成立糖心行動基金，為病友提供醫療福利支援，去年為基金共籌得\$335244.8，這個數目是不足以應付數以十萬計的病人！所以我們會繼續努力為基金籌款。

雖然善款不多，但糖心行動基金服務會如期於2018續一展開，為減輕我們的行政工作負擔，率先於2018年1月展開的是「糖友同行關懷服務」，詳情請參閱p.5，至於「胰島素針咀資助」及「糖尿洗腎慰問金」將於稍後展開，請留意本會通訊。

糖心行動基金2017捐款名單

捐款者	金額
Hung Hin Fai Victor	3000
Tsoi Yee Wah Eva	500
陳錦坤	2000
蔡甜珠	3000
譚麗雯	500
Wong Chung Chak	40000
廖文秀	1000
李展中	300
十週年慈善晚宴	253252.8
慈善獎券	31692
	\$335244.8

會員通告

1. 新增糖化血紅素檢測服務

糖尿病如果不加以控制會引發不同併發症，定期檢查糖化血紅素(HbA1c) 有助減低糖尿併發症的發病率，有見及此，本會近日新增糖化血紅素檢測服務，希望大家可以更容易掌握自己的血糖狀況。而扣除檢測所需的成本費用則會納入慈善捐款。

服務	收費
糖化血紅素即時分析檢測	\$80
糖化血紅素檢測及血色素即時分析檢測	\$100

2. 糖尿天使特別服務時間如下:

3月30日至4月2日(復活節假期)	星期五至星期一	暫停服務
4月5日(清明節)	星期四	暫停服務
5月1日(勞動節)	星期二	暫停服務
5月22日(佛誕)	星期二	暫停服務
6月18日(端午節)	星期一	暫停服務
7月2日(香港特別行政區成立紀念日翌日)	星期一	暫停服務

3. 「糖友遊世界」重溫

糖友出門前有什麼要準備？糖尿天使去年獲「信諾環球」贊助拍攝了一連六集「糖友遊世界」帶大家一齊出發，體驗糖友出門真實狀況，分享如何在旅程中控制好血糖，又玩得開心吃得開懷。未睇又或想重溫的朋友可以去以下網址瀏覽：

http://www.aod.org.hk/index.php?option=com_content&task=blogcategory&id=22&Itemid=35



由2017年10月1日至2018年2月6日止
按收據編號排序

一般捐款	金額	收據上姓名	金額	收據上姓名	金額
李杏良	4000	Pang Mei Yee	250	張詠欣	100
Cigna International Corporation	2250	Fu Chung Lai	250	陳毓琪	100
何巧生	100	Ko Wang Hing	500	余文星	100
黎寶兒	100	王溢趣	500	鄭樂瑤	100
香港益力多乳品有限公司	10163	Linn Mo Wan Velma	200	黃學廉	500
葉漢	1000	Yip Wing Yee	200	劉永豪	100
林顯榮	500	羅華喜	300	何丞德	100
LAU KWAI MEE PAULIN	3000	CHOW HAU YU	200	Li Tim Wah	100
何巧生	100	Middy Leung	500	徐仲平	500
Ms Ip Wing Lam	100	Leung Sik Man	200	Ho Pui Yiu	100
Chan Ka Man Anne	100	陳育賢	500	Au Siu Chung Andy	200
李燕卿	500	Lau Cheuk Leung	300	Po Wei Yee Valarie	100
伍太	500	Yiu Wai Kit	500	Lee Sheng Wah	100
曹生	100	葉詠恩	300	Ha Chi Ming Stephen	300
馮宇寧	100	梁志文	100	Fong Wing Chi	100
梁筠妮	100	陳蕊兒	200	Cheng Wai Ping	200
何巧生	100	譚頌輝	500	Lui Shui Fan Chris	500
HK\$22813		黃惠儀	1000	陳惠敏	100
十週年慈善晚宴捐款		黃敏葵	1000	Li Kwok Ho Vincent	100
收據上姓名	金額	Siu Chun Yue	1000	Zeke	200
European Pharma Group Ltd	2000	許福慶	6900	Michael	100
Sanofi Hong Kong	4000	馮億寧	100	Ronald	100
HK\$6000		潘偉聰	1000	Steven	100
無糖低糖甜在心		馬瑋	100	Heidi	100
收據上姓名	金額	陳卓晞	200	嘉年華酒家	500
梁偉雄 梁皓軒	400	梁倬搖	500	Ma Sin Man Rio	200
阮清和	100	陳富強	100	黃月貞	200
吳振邦	100	陳紫琪	100	張惠明	1000
鄭玉美	300	Candy	200	Naomi Tse	200
Wong Kwok Cheung	200	林麗珍	100	HK\$25200	
		吳可蕎	100		

糖心行動
SUGAR HEART ACTION

無糖低糖甜在心 - 職員心聲



在農曆新年前，糖尿天使推行了「無糖低糖甜在心」送禮行動，目的是送上賀年健康禮品（無糖朱古力）給受惠人士，從而令他們知道社會上仍有很多人去關心他們。

今年我們揀選了智障人士和精神病患者作為受惠對象，而我主要職責是尋找相關機構和聯絡機構社工安排。在接觸了多間機構後，我才知道食物的質感和形狀對於這些人士都要加倍注意。例如圓形的食物會較難吞嚥、部分患者對朱古力會有抗奮情況、棉花糖的質料會容易硬塞等...。在接觸過後，我才發覺原來自己知識是這麼薄弱，以為好簡單，只要送出禮品給他們便可以，誰不知原來連食物都有那麼多地方要注意，更何況要照顧日常生活上的行為呢！真的少一點耐性和愛心都不行。

這個活動令我對智障或精神病患者有了更深的了解，更開心的是當我接到社工回電稱：「院友們知道有人送禮品關心他們，即興奮地追問我們會幾時送到呀？」可見他們一直被社會人士忽略！原來只要我們付出小小，已可以令幾百個院友感受到這份關心，人間有情，在此我衷心感謝糖尿天使給我這個體會，更要多謝每位捐助的善長。

今次送禮行動各善長合共捐出504份禮物，分別送去以下機構：

- 東華三院姚連生紀念日間活動中心暨宿舍
- 長康之家 - 扶康會（中度弱智人士宿舍）
- 明芯扶智之家（復康宿舍）
- 康泰之家 - 殘疾人士院舍

Apple



社區活動

低糖健康甜品製作班

日期：2017年10月12、19及11月23、30日(星期四)

青少年都偏向高糖飲食，汽水糖果朱古力不停口。有見及此小童群益會南葵涌綜合服務中心與糖尿天使合作，舉辦一連4堂的健康低糖甜品製作班，同時分享健康飲食的重要。課堂完成後，這班青少年義工更親手製作無糖薑餅人於「健康嘉年華」免費派發，繼續推廣低糖健康飲食訊息，十分有義意！



長者健康身心嘉年華

日期：2017年11月9日(星期四)

地點：九龍觀塘翠屏道17號觀塘社區會堂

專為長者而設的健康活動，當日我們主要負責為長者作糖化血色素檢查，讓他們了解自己健康狀況及糖尿病多一點。



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

支持糖尿天使的裨益

- 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

糖友支援計劃

糖心行動基金

糖友同行關懷服務



服務對象

糖尿病患者及其家人
(新症優先約見)

服務內容

認識糖尿病及分享控糖技巧

收費

每一家庭每節45分鐘
每節\$60

*每一家庭只限二次約見

*收費將按醫院管理局專科門診收費而調整

聯絡我們

熱線：8106 1088

網址：www.aod.org.hk

會址：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)



糖尿天使

目前政府醫療教育只教導一些病理、治療方法、飲食限制等資料，究竟病人如何面對生活的轉變？如何令家人明白共同改變生活及飲食習慣的重要？以上實用的課題才對病患者有實際作用！服務將為每個新症家庭提供個別約見講解。



請繼續支持糖心行動基金，可將捐款支票寄回本會，支票抬頭：糖心行動有限公司或到以下連結進行捐款。



SoloSTAR® 方便易用 安全可靠



用前毋須搖晃¹



用完即棄設計¹



毋須替換筆芯¹



享受自在，
就是如此簡單。



全球銷量第一³



超過97%用家表示滿意⁴



獲美國FDA認可²

圖片僅供參考，注射器上之標籤並非香港批發認可之版本，請以產品實物為準。詳情請向醫生查詢。

*截至2013年。

¹數據來自一項聯合歐洲和加拿大用家對SoloSTAR的滿意度調查。滿意用家包括配製SoloSTAR筆類及良好的用家。

References:

1. Toujeo 300 units/ml solution for injection in a pre-filled pen (SoloSTAR) instructions for use. sanofi-aventis U.S. LLC. 2. Sanofi-aventis. Sanofi-aventis SoloSTAR® Insulin pen for Lantus and Aptrins receives the prestigious GOOD DESIGN Award. [Press release]. 2008 Feb 14. 3. Data on file. 4. Hencu et al., JDS, Vol 5, Issue 6, Sept 2011



SANOFI

賽諾菲香港有限公司

香港數碼港100號數碼港3座C區7樓706-710室

電話: (852) 2506 8426 傳真: (852) 2506 2537

糖尿病會引致糖尿肝嗎？

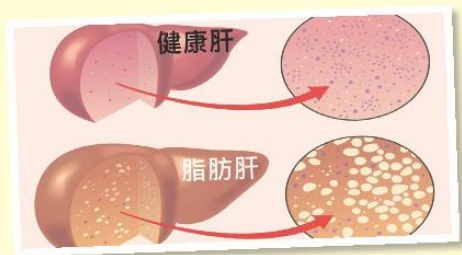
糖尿病是香港非常常見的慢性內分泌失調疾病，每10個便有1人有糖尿病。糖尿病也是十大致命友殺手之一，因為糖尿病長期血糖控制不好會衍生多種併發症，嚴重的可以致命。

相信大家聽過糖尿病可以併發視網膜病變，稱之為「糖尿眼」；可以引致腎功能衰竭，稱為「糖尿腎」；甚至影響心臟血管及腦部血管引致「糖尿心」；亦可以令致下肢潰爛潰瘍，稱之為「糖尿腳」；但凡糖尿病影響到某個器官而出現併發症，我們通常都會用那個器官前加上「糖尿」一詞，例如「糖尿眼」，「糖尿心」等。但糖尿病和肝臟關係有少少不同，它們有共同的病因，而且還有互相影響的關係，所以情況有就些不同了。

糖尿為什麼會引起「脂肪肝」？

當有糖尿病時，身體的胰島素供不應求，身體亦好難再從糖分中取得能量，就要從其他方法去分解脂肪組織，以釋放脂肪酸去製造能量，但這些脂肪酸會累積在肝臟，引起脂肪肝。

當有糖尿病時，也會增加膽固醇高和肥胖症的機會，也會增加肝臟出現脂肪性肝炎，甚至嚴重可形成肝臟纖維化，最嚴重更可引致肝硬化及肝癌。當肝臟功能不理想時，身體也會出現胰島素抵抗狀態，令到耐糖異常，血糖上升，這稱之為「肝源性糖尿病」，所以當肝臟功能越不好，血糖就會越高。



如何預防脂肪肝的問題？

最近有大學的研究指出糖尿病患者同時BMI(體重指標)超過30患上脂肪肝的機會超過九成，所以要避免患上脂肪肝，第一步著手一定是控制好體重。恆常的運動，均衡飲食，避免過量熱量的攝取，目標希望體重減少約7%，便可以減少脂肪肝患上的機會。

糖尿病人有什麼藥物治療可預防脂肪肝？

近年有針對糖尿藥可否改善脂肪肝的研究，發現兩種糖尿藥原來對改善脂肪肝有些作用，第一種叫口服的「格列酮類藥」，亦稱為胰島素反應加強劑，可以減少胰島素抵抗，所以可以減少脂肪肝及脂肪性肝炎的機會。近年更有新引入針劑，稱為「仿腸降糖素」，不但可以減輕體重，更可以改善血糖。除了可以減少脂肪性肝炎，更可以避免惡化為肝臟纖維化，詳情可以詢問專科醫生。





“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

春天是養肝的季節嗎？

又到春天了，一年之計在於春，萬物復甦，春天有著自然萬物生發向上的特點，亦是養生的好開始。

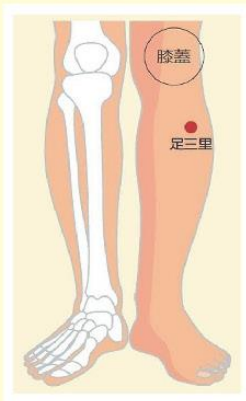
春季相應於肝，中醫理論認為肝藏血，主疏泄，在志為怒。朋友們這個時候會較容易肝血不足，會有頭暈眼花、容易抽筋的情況，另一方面，容易發怒、經常鬱鬱不樂的情緒，情志若條達不到，會有氣滯血滯、氣鬱氣結的情況，引致氣血不暢，長期如此比較容易引起腫瘤、結塊的出現。

春天重在「養肝氣」，那怎樣保養呢？

春天保養重點

1 養目

肝開竅於目，眼睛需有肝血的滋養才能視物，而春天的精氣應肝，因此，大家可借助春天的機會來養眼睛，多吃養肝的食物如杞子、菊花、少量豬肝等。平日可按摩眼部穴位，如睛明、瞳子髎、四白、攢竹穴等。



2 養筋

肝主筋，筋要靠肝血來濡養，在春天可多吃養肝陰、肝血的食物以養肝柔筋，如烏梅。平時可多按足三里、承山、委中等穴位。

3 養膽氣

肝膽相表裡，肝若疏泄正常，膽汁才能充盈，可多吃青菜、白蘿蔔、水果。平日敲打膽經（大腿外側），早晚兩次，每次數十下或5分鐘。

4 養頭

春天應用溫水洗頭以促進頭部的氣血運行，經常梳頭亦是養生保健的重要一環，它可保養頭髮之餘及防治頭部疾患。頭是五官和中樞神經所在地，日梳一、二百下，能明目聰耳，緩解頭痛，預防感冒；有助降低血壓，預防腦溢血。梳頭可用木梳、動物骨梳、甚至以指代梳，但慎用塑膠梳梳頭。



調節情志

凡事要放下一點，放開懷抱，適當的運動及大笑可刺激腦部產生胺多酚，令人有開心放鬆的感覺。春天風和日麗，跟朋友家人一起行山亦是不錯的選擇。培養自己的興趣，陶冶性情，可使精神愉快，氣血自然流暢無礙。

飲食方面

春季多雨、多風、多寒、多濕，所以春季飲食以辛甘、清淡為主，有利於益氣健體、滲濕健脾、祛寒祛熱。

調整飲食的基本原則為適量蛋白質、低糖和低脂肪，平時飲食注意清淡，不可過飽，每餐進食量應為七成或以下為合；多食新鮮蔬菜和瓜果，限制熱量的攝入，戒除宵夜習慣。同時要加強鍛煉，積極減肥，只要體重下降，肝內脂肪浸潤即明顯好轉。

平日應該忌辛辣燥熱、麻辣及溫熱食物，如打邊爐、燒烤等；食物如薑醋、蔥蒜、糯米、燒鵝亦要減少進食，以免誘發因肝臟系內燥熱毒所誘發如糖尿病、高血壓、脂肪肝、膽囊炎等病患。



時令食品

肉類：雞肉、鵝肉

魚類：鱸魚、烏賊、章魚

蔬菜：萵菜、白菜、香芹、菠菜、枸杞葉、紅蘿蔔、粉葛、馬蹄、芽菜

果品：梨、菠蘿、土多啤梨、紅棗、柑橘

藥材：當歸、桑寄生、烏豆、山藥、杞子、雞血藤、菊花、雞骨草

建議食療

1. 雞骨草田螺湯

材料：雞骨草 70 克、田螺 250 克、陳皮一角

製作：將材料洗淨，加水煲 60-70 分鐘

功效：清熱解毒、舒肝利膽

2. 杞菊綠茶

材料：綠茶 10 克、菊花 5 朵、杞子 5 克

材料：將材料沖入沸水燜燜 5 分鐘，當茶水飲

功效：綠茶可化解中性脂肪，有利清除肝內多餘的脂肪；菊花清肝明目，

杞子益肝腎、養陰血



除了注意飲食之外，記住保持開朗樂觀的態度面對平常事，做適量運動增強氣血運行暢順，亦可幫助減輕日常壓力。減少熬夜或過度勞累，有充足的睡眠，令肝臟可以正常運作，減低負荷，身體自然就健康了。

如對本會有任何查詢，歡迎聯絡：香港公共營養及食療養生師專業協會

電郵：hknpa@gmail.com facebook: www.facebook.com/HKPNPA

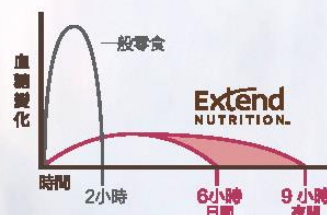
電話：+852 2850 8574 / +852 9476 0153

適合關注血糖人士的美味營養條！

Extend Bar由美國製造，擁有美國專利配方，適合關注血糖之人士食用，多款口味選擇，美味可口，食後或有助於穩定血糖。此產品或有助於穩定血糖¹。

美國專利配方

Extend Bar的美國專利配方有助減慢吸收並延長轉換葡萄糖的過程至9小時，或有助於穩定血糖，增加飽足感，維持所需體力。



Extend Bar的好處



低卡路里
每條只有150卡路里



豐富膳食纖維
每條含4克膳食纖維²，有助腸道健康



低升糖指數²
低升糖指數或有助穩定血糖



高蛋白質比例
每條含22%蛋白質，即9克³

四款口味：



銷售點：



代理：奧利佳(香港)有限公司
產品查詢熱線：3903 4499

— 美國 —
醫學營養品牌

1. 此產品沒有根據《藥劑及毒藥條例》或《中醫藥條例》註冊。此產品作出的任何聲稱並沒有進行核對或監管。此產品並不作為診斷、治療或預防任何疾病之用。This product is not registered under the Pharmacy and Poisons Ordinance or the Chinese Medicine Ordinance. Any claim made for it has not been subject to evaluation for such registration. This product is not intended to diagnose, treat or prevent any disease. 2. Extend Bar升糖指數請參考 <http://www.glycemicindex.com/foodSearch.php> 3. 各款Extend Bar的營養成分並略有不同，請參考營養資料或我們的宣傳單張。

糖尿天使陪著你走世界糖尿病日嘉年華 2017

今年的「糖尿天使陪著你走世界糖尿病日嘉年華 2017」完滿結束，是次嘉年華會與無糖體驗日能夠舉辦成功，實在有賴各屆人士鼎力支持。在此，糖尿天使表示衷心感謝各位。

舉辦日期：2017年11月3-5日(星期五、六、日)

舉辦地點：九龍灣 E-Max 商場 九龍灣展貿徑1號九龍灣國際展貿中心

特別鳴謝：

糖尿天使顧問：

何偉滔營養學家

吳文琦營養學家

胡依諾內分泌及糖尿專科醫生

天使廚房導師：

Kammie Yu

小童群益會青少年義工

鳴謝以下贊助商(以下排名不分先後)：

信諾環球人壽保險有限公司

E-Max

雀巢香港有限公司

香港益力多乳品有限公司

寶諾菲香港有限公司

拜耳醫療保健有限公司

欧罗巴科技发展(深圳)有限公司

武田藥廠(香港)有限公司

健臻醫療保健香港有限公司

維持健靈健康產品有限公司

金科國際公司(Brazini)

伯盛科技有限公司

金鋼兄弟集團

金源米業有限公司

威信(太平洋)有限公司

常康健工房有限公司

成晉貿易有限公司

大象集團香港有限公司

藝生有限公司

泰山企業貿易公司

鳴謝以下支持機構(以下排名不分先後)：

勵進國際培訓學院

香港小童群益會

香港公共營養及食療養生師專業協會

香港大學護理學系

香港理工大學護理學系

香港公開大學護理學系

東華學院護理及健康科學學系

香港執業眼科醫生會



無糖體驗日大合照



信諾環球亞太區行政總裁向
無糖體驗日參加者致詞



無糖體驗日：游離糖禍害睇真啲(何偉滔營養學家主講)



免費健康講座：新藥物發展如何減
低低血糖症(胡依諾內分泌及糖尿
專科醫生主講)



免費健康講座：糖尿上眼治療新發展
(李嘉祐眼科專科醫生主講)



免費健康講座「輕鬆減糖」健康操
(運動醫學及健康科碩士
吳文琦小姐主講)



免費健康講座：糖尿老友記的常見併發
症及治療方法(李章祺老人科
專科醫生主講)



免費烹飪示範 - 天使廚房
(Kammie 主持)



天使廚房製成品 — 活力五色秋葵



糖人「唐」事劇場：您要知的糖友二三事（小童群益會青少年義工主演）



糖尿病相關用品及食品攤位



免費經絡運動：控糖養生，妙法有方
(梁耀媚國家高級公共營養師主講)



視力篩檢 — 黃斑病變初檢



現場為參加者免費量血壓，
寫手指驗血糖。



即場提供免費骨質疏鬆檢查



義賣產品全數撥捐糖尿病天使



參加者學習使用檢查眼睛小工具



參加者跟導師一起做經絡運動



由東華學院護理學院及香港大學護理學系為大家
帶來不同的糖尿病相關資訊攤位



關愛糖尿行動 (10-1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10月至2018年1月份，分別為以下各區，超過5000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。

10月份



沙田禾輦商場

11月份



九龍灣國際展貿中心

1月份



天水圍天澤商場

12月份



葵涌葵盛東商場



長沙灣幸福商場



沙田禾輦商場

會內活動



火鍋攻略



呼吸減壓法



天使廚房 - 賀年黃金蘿蔔糕示範班



糖友秋冬養生湯水



糖友茶聚工作坊 - 醣份換算應用



DIY天然香薰香水蠟燭製作班



適糖佳玉桂麵包甸示範班

關注血糖水平# 延續健康里程



每日飲，
或有助於
穩定血糖#，
維持體力



瑞士
製造

產品優點

- ▶ 低升糖指數 (GI = 28)，或有助於穩定血糖水平^{1,2,#}
- ▶ 提供4.79克膳食纖維、100%水溶性纖維，有益腸道健康
- ▶ 豐富乳清蛋白質，佔總蛋白質的50%，有助建立肌肉質量
- ▶ 提供多種維他命、礦物質

*一杯標準沖調方法：將55克粉末加入210毫升溫水

此產品沒有根據《藥劑藥及毒藥條例》或《中國藥條例》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 diet in the management of diabetes: a meta-analysis of randomized controlled trials. Diabetes Care 2003; 26 (8): 2261-2267.



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

Nestlé
HealthScience

預防及改善脂肪肝的四大法則議

健康的肝臟一般不存在脂肪或只是少量脂肪。但當肝臟儲存較大量脂肪時，便會形成脂肪肝。根據2012年中文大學的研究，27%香港成年人患有脂肪肝。雖然脂肪肝是常見，但好消息是它是可逆轉的。不過，如處理不當或不及時處理，脂肪肝可演變成肝硬化/肝癌，介時他們的逆轉性則較低。就算不演變成肝硬化/肝癌，不少研究也指出脂肪肝會提升患上糖尿病二型及心血管疾病的風險，反之亦然。所以是次小編則精選了四個飲食及生活建議，幫助大家預防及改善脂肪肝。

1. 限制酒精

其中一種脂肪肝是由於酒精攝取過量引致。所以，男士每天建議不多於2個酒精單位，女士則1個（而1罐啤酒(500毫升)約為2個酒精單位）。有關酒精單位的詳情可參考衛生署網頁(https://www.change4health.gov.hk/tc/alcohol_aware/facts/standard_drink/index.html)。當然，如沒有/戒掉酒精習慣就更好。



2. 健康體重，適當運動

雖然，這好像是老生常談，但重要的事情不沉再三提醒。要減低/改善脂肪肝，身高體重比(BMI)應保持在健康範圍內(18.5至22.9 kg/m²)，而BMI的計算 = 體重(公斤) ÷ 身高(米) × 身高(米)。中央肥胖也不容忽視，男士腰圍超過90cm，約35.4吋；女士腰圍超過80cm，約31.5吋則屬於中央肥胖。有需要體重管的讀者應與專業人士作出諮詢，不應胡亂嘗試坊間的方法或進食中成藥。運動有助燃燒脂肪，如身體許可，建議每星期儘量做150分鐘中度運動，每次20分鐘或以上。



3. 避免不良飲食習慣

一些與脂肪肝有較多聯繫的不良飲食習慣包括：暴飲暴食、高飽和脂肪飲食（來源：紅肉，全脂乳製品，椰子油及其製品，可可及其製品，棕櫚油）、高膽固醇飲食（來源：內臟，蛋黃，全脂乳製品，魷魚）、高果糖/糖漿飲食（來源：大部分外購「加糖」凍飲，紙包/罐裝/枝裝飲品）。相反，患者除了一般健康建議外，可嘗試加入黃豆及其製品、魚類（特別是深海魚）、益生菌、綠茶在膳食中。



4. 控制高風險因素

如引言所提及，高血脂（包括膽固醇及三酸甘油酯）、高血壓、高血糖等代謝綜合症因素（參考下表）及糖尿病二型對脂肪肝有著互相影響的關係。所以，如讀者發現有以上高風險因素，建設與專業人士作出諮詢。



高血壓	相等或超過 130/80mmHg
高空腹三酸甘油酯	相等或高於 1.7mmol/L
低空腹高密度脂蛋白膽固醇	少於 1.3mmol/L
高空腹血糖水平	相等或高於 5.6mmol/L

最後，溫馨提示一下讀者，傳統醫學及營養學普遍階認為改善脂肪肝不存在「速效」方法，以上的飲食及生活建議或許需要較長時間（小編認為快則數月，慢則以年計算）才能見效。

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。

飲食配搭得宜，生活倍添姿采



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維和礦物質包括**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個番茄差唔多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 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。	40克	4.6克
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. 參考食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。

空腹血糖高總有原因

常有患者問我，為何睡前血糖值正常，早上空腹總是高？我睡覺沒有進食，為什麼會比睡前血糖值還要高？

你可有發生以上情況？一般發生這個情況原因有三個，第一，睡前血糖值正常，然後你沒有進食便上床睡覺，整個晚上空腹達8小時，請勿以為你躺著睡覺，身體就不需要能量，身體還須要保持血液循環、心跳呼吸、各器官還須繼續運作，因此仍須要一定的能量去維持，這時候，由於你沒有進食，身體只能從肝臟釋放肝糖來給予能量，而糖尿病友本身胰島素又不足，因此早上空腹血糖就會比睡前高了。

第二個原因是可能用藥份量過多，令半夜曾產生低血糖，身體自救機制會從胰臟分泌胰高血糖素，促使肝糖分泌令其血糖上升，這是「蘇木傑效應」Somogyi Effect，多發生在注射胰島素針的患者。以上兩個情況病人都可以預防，就是睡前吃小食，你可以因應睡前篤手指測量的血糖值而決定進食份量，例如，睡前測出血糖值在8mmol/L以下，你可進食10g 碳水化合物，8-12 mmol/L就吃5g，高於12mmol/L就不宜進食了。

早上空腹血糖高還有另一原因，就是所謂「黎明現象」，身體每逢清晨時份都會分泌不同的賀爾蒙，這個時候都會令血糖上升，另外，當患者精神緊張或睡眠不好時也可出現黎明現象。請注意此現象的出現其應對的處理措施與蘇木傑效應完全不同的，出現黎明現象，病人沒什麼可做，只能報告給醫生，由醫生判斷是否須要調整藥量；不過，無論你是以上那一個原因都好，最重要是告訴你的醫生，並須負上自我監測血糖的責任，試想你不用篤手指測血糖，醫生如何為你準確調校藥量！做個有責任的病人吧！



想知更多 Kammie 的健康心得分享，可以讀好



健康薇言 - 金美魚 Kammie Yu



糖人街

以下產品查詢熱線：8106 1088

清淨園海帶

- 含有鈣、磷、碘、鉀、葉酸等營養素
- 碘：
可以促進血液中的脂肪代謝
- 鈣：
強化骨骼、牙齒
- 膳食纖維：
降低血中的膽固醇



Extend Nutrition 營養條

- 低碳水化合物、低糖和低脂的營養小吃
- 臨床證明有助於控制血糖平穩長達6-9小時
- 不含麩質
- 四種不同口味選擇



Flower Food Brand 香焗西瓜籽

- 無糖，含有豐富膳食纖維
- 西瓜籽被列入2018年的超級食物
- 含有豐富的蛋白質，大約占種子總重的1/3，是葵花子與杏仁等堅果的1.6-1.8倍。
- 含有豐富好脂肪酸：單元不飽和及多元不飽和脂肪酸
- 含有維生素B、維生素E、鉀、鐵、硒等營養素



二饊一湯(4人份量)

識食飯堂簡介：

特別針對糖尿病友或關注健康人士設計之二饊一湯食譜，食譜主要針對低碳水化合物及低油、低調味、高纖維等，及盡量使用原材料等建議。

海帶豆腐魚肉湯

材料：

海帶20克

豆腐200克(1盒)

魚肉100克

草菇10粒

薑少許

做法：

1. 海帶洗淨浸水放軟備用。

2. 豆腐及草菇分別切小件備用。

3. 凍水放薑煲至水滾，將魚肉續小放入煲內，再放草菇，翻滾後放海帶及豆腐，滾後放鹽即成。



無油賽螃蟹

材料：

西蘭花2棵

蛋白5隻

杞子少許

做法：

1. 杞子用熱水浸泡備用。

2. 西蘭花洗淨後切小棵，用滾水放鹽灼熟，瀝水上碟備用。

3. 放少許水燒熱鍋，放鹽及蛋白快炒，再放杞子炒至熟即可上碟。



材料：

雞半隻斬件

蟲草花少許

紅棗8粒

冬菇仔及雲耳少許

做法：

1. 蟲草花、冬菇仔及雲耳浸軟搗乾水備用。

2. 紅棗去核切細。

3. 將所有材料放深碗內，下薑汁、酒、生抽、胡椒粉、鹽等拌勻醃半小時。

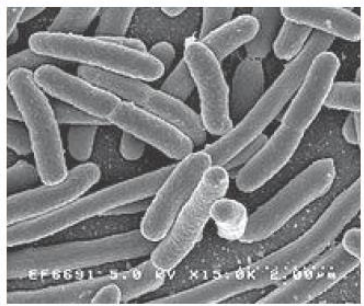
4. 將材料鋪平於碟上，蒸十分鐘即成。



抗生素不是萬能藥

什麼是抗生素？

抗生素是一類需要醫生處方、可以消滅或防止細菌生長的藥物，能用作預防或治療因細菌感染而引致的疾病，但卻對病毒沒有療效。抗生素是來自微生物（包括細菌、真菌等）所產生的具有抑制其它類微生物生長、生存的一類次級代謝產物，或使用化學方法合成 / 半合成的類似化合物。



大腸桿菌

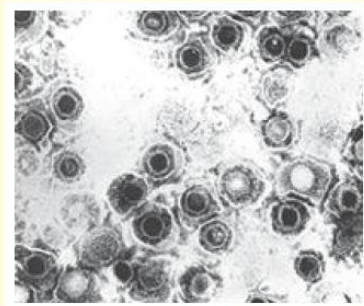
抗生素對體內細菌的影響

細菌是一種只需要養分和適合的生長環境就可以獨立繁殖的微生物。

抗生素雖然可以治療細菌感染，但亦同時殺死身體內的正常細菌，令人體內的微生物群組失調。我們身體本來體內就存在有許多細菌，如腸胃道的大腸桿菌、口腔的鏈球菌等，這些細菌不但對我們身體無害且有益，可幫助消化吸收、對抗致病細菌的入侵。但若使用抗生素不當，把這些有益的常駐菌殺光，這時候具抗藥性的有害致病菌就容易趁虛而入。

抗生素對病毒功效

病毒構造比細菌更簡單，須要進入其他細胞並借助細胞的構造幫助病毒繁殖。抗生素對由病毒引致的疾病，如傷風和感冒（流感）是沒有療效的，既不能治癒感染，亦不會加速痊癒。

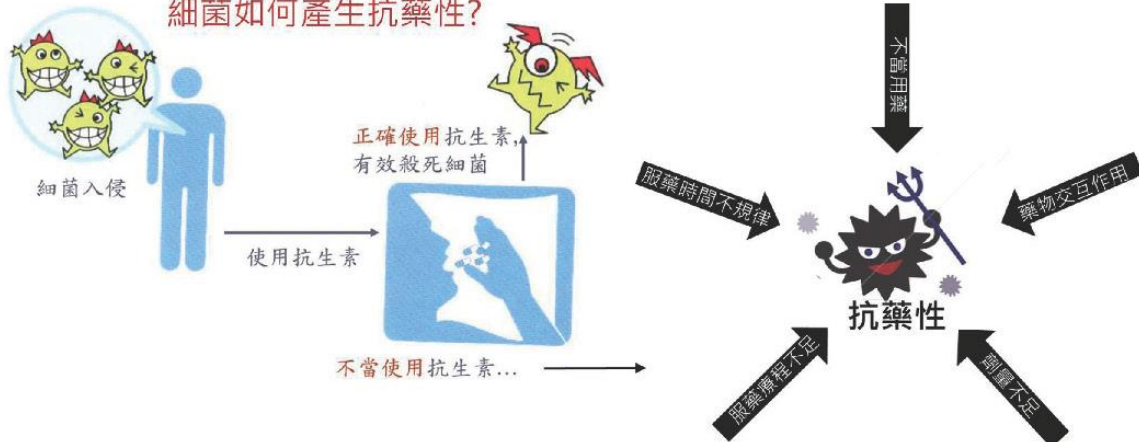


疱疹病毒

濫用的後果

- 不規律或過度使用抗生素容易產生抗藥性細菌，使治療過程變得棘手
- 影響體內微生物群組，使致病菌有機可乘，導致肚痛、腹瀉
- 可能有副作用，包括嘔心、身體某些部位出現腫脹、頭痛或過敏

細菌如何產生抗藥性？



海帶的益處

海帶屬藻類，能吃的主要分三大類：褐、紅和綠。它的微量營養素價值很高，含有豐富的鈣、鐵、鎂、葉酸和維他命A。本文將列出其食用的好處：

1. 維持腦部運作和發展

海帶屬高碘食物，亦含有維他命B12，兩者對腦部和神經線的健康和發展甚為重要。

2. 確保甲狀腺正常運作

甲狀腺必需碘運作，它除了協調新陳代謝外，也防止身體產生疲倦感、手腳乏力和保持頭髮的光澤。

3. 降低心臟血管和糖尿病風險

海帶含有水溶性纖維，進食後跟食物裡部分的糖和膽固醇結合並排出體外，因此避免過多壞膽固醇積聚於血管內。它亦減慢消化速度和糖的吸收，防止飯後血糖大幅上升。研究發現，每日吃海帶補充劑的二型糖尿病患者在一個月後血糖下降了15至20%。此外，海帶含有奧米加3不飽和脂肪，能降低壞膽固醇和血液的黏度，減少血管硬化。

4. 其他益處

海帶的褐藻糖膠能加快脂肪分解和減少其形成，有利減肥。此外，它有助降血壓、防癌、提升免疫力、防衰老和速進皮膚復原。

食用例子有昆布湯、涼拌菜，或當零食食用。孕婦、乳母、患有甲狀腺症狀和服用抗凝血藥的人切勿多吃海帶。最後，海帶容易吸收海水中的重金屬如水銀和砷。安全起見，建議每星期最多吃三次海帶，和每次轉換不同類別食用。



會員心聲

致糖尿天使的工作人：

你們好！聖誕快樂！前陣子曾委託「糖尿天使」做了一個很美味☺☺☺及食得安心的蛋糕，是我這五年半的首次吃的蛋糕，很想多謝🙏🙏🙏糖尿天使。本人原是一個貪吃鬼，但耐何患了糖尿病，很多謝貴會有可以讓我這個糖尿病人享口福的機會。



會員何冠英上

以下問題資料來源自衛生署基層醫療統籌處

杜小姐問：中藥可以治療糖尿病嗎？

答：中醫學是在辨證論治的原則指導下治療糖尿病。對輕微的糖尿病，中醫透過辨證論治使用中藥並配合情緒調節、飲食調理、適當運動等，能控制患者血糖、緩解症狀、預防糖尿病血管病變及併發症。但是對於高血糖急性併發症——高血糖昏迷症，單靠中藥治療是不夠的，最理想的做法是與你的糖尿病主治醫生及醫護團隊討論相關治療計劃。

吳先生問：坊間「偏方」對糖尿病的治療有效嗎？

答：目前坊間流傳治療糖尿病的偏方，多不勝數，大多數都沒有經過科學研究證明其功效，胡亂服用或會加重病情，所以不要盲目嘗試。

天使轉播站

資料來源：醫院管理局

「覆配易」覆配藥物服務先導計劃

不少需長期輪候內科專科門診的長者病人，每次覆診時都獲處方多種藥物，久而久之或會儲存過量，增加誤服藥物的風險。醫管局昨日宣佈，醫管局於2008年1月起率先在沙田威爾斯親王醫院及屯門醫院推出「覆配易」覆配藥物服務先導計劃，為60歲或以上曾多次求診或入院、需服用5種或以上藥物、覆診期達16週或以上的病人，提供一次過付款、分階段配發藥物服務，實時跟進並調整病人配藥，減少藥物浪費。

一次過繳費獲「免診症領藥單」

接受服務者可在求醫並獲醫生處方藥物後，一次過繳清全期藥費，隨後獲發「免診症領藥單」，其上記錄病人每次覆配藥物的時間。之後病人可親身或委託親友，分階段前往兩間醫院的「覆配藥物專用櫃」，以「免診症領藥單」領取可服用8周至16周的藥物。覆配藥物前，藥劑師及電腦系統會跟進病人最新情況，檢視病人藥物記錄，確認所需藥物有無變化，以提供適切藥物。

覆配藥日前三至五日致電或短訊提醒

在領藥前3至5日，醫院會以短訊或電話通知病人，並預先安排藥物，加快病人領藥程序。而病人可選擇把領藥單交予他人代為取藥，無須親身領藥。

醫院管理局
「覆配易」
覆配藥物服務先導計劃

Extend
NUTRITION.



憑此優惠券於「糖尿天使」

購買**4盒**Extend Bar(4條裝)·
即送Extend Bar(4條裝)乙盒。

「糖尿天使」地址：
葵涌荔景邨日景樓低層二樓4號舖
電話：8106 1088

優惠條款及細則：
- 數量有限，送完即止
- 優惠券有效期至5月31日
- 每次限用一張，影印本恕不接受
- 奧利佳(香港)有限公司保留最終決定權。

代理:奧利佳(香港)有限公司
產品查詢熱線：3903 4499

憑此優惠券於「糖尿天使」

「糖尿天使」地址：
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)

購買1盒MERITENE®活力營養湯(5包裝)
即送MERITENE®活力營養湯1包



細則：
- 數量有限，送完即止
- 優惠券有效期至2018年5月31日
- 每次限用一張，影印本恕不接受
- 奧利佳(香港)有限公司及「糖尿天使」保留行使之最終決定權
- 產品查詢熱線：(852) 8202 9876

憑此優惠券於「糖尿天使」

購買Russell Stover
無糖朱古力兩包(任選口味)
即減**\$10**

「糖尿天使」地址：
葵涌荔景邨日景樓低層二樓4號舖
電話：8106 1088

細則：
優惠券有效期至2018年5月30日
每次限用一張，影印本恕不接受
「糖尿天使」保留行使之最終決定權



憑此優惠券於「糖尿天使」

購買**1**罐佳膳®適糖 800克裝
即送 佳膳®適糖即飲裝 1包

「糖尿天使」地址：
葵涌荔景邨日景樓低層二樓4號舖
電話：8106 1088

細則：
數量有限，送完即止
優惠券有效期至2014年4月30日
每次限用一張，影印本恕不接受
金銀保健康營養及「糖尿天使」保留行使之最終決定權



產品查詢熱線：(852) 8202 9876

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 _____
家庭電話 _____ 出生日期 _____ (年) _____ (月) _____ (日)
電郵地址 _____

會籍
☐ 普通個人會籍 (\$500) ☐ 永久個人會籍 (\$5000)
☐ 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) _____
家庭成員必須為直系親屬並居住於同一地址，所有通訊、禮品或優惠券等只獲發一份

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 ☐ 甲狀腺亢進 ☐ 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，或入賬到匯豐永亨銀行406485-200，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二樓4號舖。支票抬頭請寫「糖尿天使(香港)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得退回。
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 ☐ \$ _____
本人願意義務協助貴會以下工作：
☐ 中心管理 ☐ 各項活動義工 ☐ 電話諮詢 ☐ 處理/包裝會訊 ☐ 其他 _____

資訊收取選擇項 請勾選及電子月報含重要健康資訊及最新消息(包括會員福利、免費活動及講座)，我們十分感謝您選擇收取。
本人同意以以下方法收取有關糖尿病之資訊。(包括簡報及之訊、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二樓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 2018年3月至2018年7月

報名熱線：8106 1088

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



S2018/006 糖友茶聚工作坊 - 糖友標籤精讀

包裝食品都列營養成分，明只要學懂揀飲擇食兼控制份量，糖友不怕無啖好食。教大家精讀標籤之餘，仲會一起享用低糖小食。

日期：2018年4月7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。



S2018/007 DIY天然香薰抗敏嫩膚潤手霜

日期：2018年4月21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：陳梓瑛專業香薰導師

收費：會員\$80 非會員\$160(包材料)

備註：每位學員可獲得50ml成品帶走



S2018/008 糖友茶聚工作坊 - 糖尿護理知多少

糖尿病除了藥物治療，日常護理好住要。

認識係開始新生活的第一步，歡迎家屬一起參與!

日期：2018年5月12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。



2018/009 天使廚房 - 造糖饅頭示範班

日期：2018年 5月26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：Carol Yip

收費：會員\$30 非會員\$50

***圖片只供參考



S2018/010 認識骨質疏鬆症

糖尿病患者是否較容易患有骨質疏鬆？齊來認識骨質疏鬆，及早預防確保骨質健康。

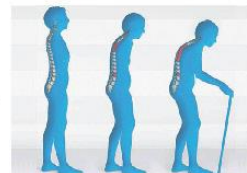
日期：2018年 6月9日(星期六)

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

講者：王溢趣註冊護士

收費：會員\$20 非會員\$40



S2018/011 天使廚房 - 低碳杏仁軟飽(素)示範班

日期：2018年 6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

導師：Anita Wong

收費：會員\$30 非會員\$50

***圖片只供參考



S2018/012 禪繞畫初體驗

禪繞畫是一種容易上手的藝術，融合了放鬆、平靜、療愈效果。

你只需要一支筆，就能簡單上手。

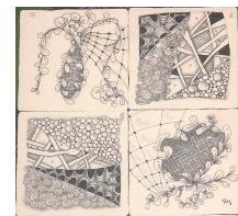
日期：2018年 7月14日(星期六)

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：Rain Yeung

收費：會員\$30 非會員\$50



S2018/013 認識A1C，為預防併發症把關

如何另糖尿併發症在五至七年內的病發率可減五成?

日期：2018年 7月21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：Kammie Yu

收費：會員\$100 非會員\$180

備註：費用已包括糖化血紅素測試乙次

