

2016年11月

糖友之訊 27

DIABETIC MESSAGE



輕鬆迎糖尿
創造新生活

本期專題：糖尿上眼易致盲
勵進營養教室：認識稀少糖
唔講你唔知：手提電話如何影響你的眼睛
營養放大鏡：提子
營協健康寶庫：糖尿護眼飲食

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

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
李晰騫眼科醫生
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

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 (連主咭) 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
封面繪畫：Gammy Kwok



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。

怡景海鮮酒家

收據上姓名	金額	收據上姓名	金額	收據上姓名	金額	收據上姓名	金額
勵進國際培訓學院	200	呂世權	500	Taam Lai Woon	100	孫愛英	100
吳葉淑芬	100	袁少娟	500	譚國楨	100	石韻英	500
黎敦國	500	蔡甜珠	500	勞慧儀	500	何巧生	100
林彼得	500	周麗瓊	500	馬勵明	500	伍美華	400
李如玉	500	郭淑英	500	陳子祥	500		
趙佩佩	500	Chan Ching Yee	500	伍美華	100		
梁錦玲	500	李桂貞	100	常康健工房有限公司	1000		
劉群英	100	列潤儀	500	Lo Oi Mui	100		
謝偉雄	100	余秀筠	500	王維茵	500		
							HK\$11,600

招募 1

邀請有興趣人士參與

「心血管患者對膽固醇的看法」小組討論

為了更進一步了解曾接受通波仔或中風的病人，在治療上所面對的困難，希望進行一個病人小組討論活動，糖尿病天使應博訊公關顧問有限公司委託，向本會會員召募參加者，以下是有關是次 Focus Group 小組討論參與者要求：

- ✓ 正於私家醫療體系求診／覆診的曾接受通波仔或中風的病人
- ✓ 年齡、性別上並無特定限制
- ✓ 患病年資亦無特別要求，惟參加者需要清楚表達他的病情及治療過程中所面對的困難
- ✓ 患者有膽固醇超標問題（總膽固醇高於 5.2mmol/L 便可）
- ✓ 小組討論日期待定，時間會在下午 7 時至 8 時半
- ✓ 成功被邀請參與者每人會獲得 500 元車馬費，以示謝意

截止登記：2016 年 11 月 15 日

登記電話：81061088

聲明：

1. 糖尿病天使只是負責召募參加者供委託機構篩選，參加者不得議異。
2. 本會需提供篩選後的被邀者聯絡電話給委託機構，而不被邀請的聯絡資料將不會提交。

招募 2

「探討糖尿病患者的健康素養」問卷調查

糖尿病天使正協助香港教育大學健康及體育學系鍾慧儀教授，邀請病友參與名為「探討糖尿病患者的健康素養」的問卷調查，詳情如下：

問卷目的：

- ✓ 建立一個糖尿病患者的健康資料庫
- ✓ 分析患者健康素養的能力，包括如何選取、解讀、應用相關健康資訊，從而作出最佳的決定。
- ✓ 針對性設計介入方法來提高健康素養以保障健康。

調查對象：七歲或以上，經醫生診斷患有一型或二型糖尿病均可。

問卷可到糖尿病天使索取，或到 www.aod.org.hk 下載，完成問卷後，交回糖尿病天使中心，為了答謝參加者，完成一份問卷後，將贈與一張 \$50 超級市場購物券，額滿即止。（每人限填一份及贈與一張 \$50 超級市場購物券）

問卷遞交截止日期：2017 年 2 月 28 日

查詢電話：81061088

Puracyn[®] plus 倍療善

PROFESSIONAL FORMULA

新一代傷口護理專家
糖尿病患者佳音

Puracyn[®]Plus 是專業的傷口護理產品，集清潔傷口、消毒及促進癒合功能於一身，能有效在極短時間內殺滅細菌及微生物¹，加速傷口癒合²，為糖尿病患者提供最全面的保護。

Puracyn[®]Plus 以先進的次氯酸(HOCl)技術替代了生理鹽水，可直接噴在傷口上，有效清潔及消毒傷口。次氯酸是自身免疫細胞所分泌的天然物質，用作殺滅細菌，防止感染，加快傷口痊癒³。



Puracyn[®]Plus 倍療善已通過美國食品藥品監督管理局(FDA)認證，有效針對以下傷口處理問題

- ✓ 糖尿病患者身體潰瘍
- ✓ 慢性傷口潰瘍
- ✓ 一般傷口護理
- ✓ 一級或二級灼傷
- ✓ 手術傷口快速癒合
- ✓ 擦傷和輕微的皮膚過敏
- ✓ 壓瘡及長期臥床引致傷口

不含酒精或碘

無毒性及刺激性

不含類固醇或抗生素



Puracyn Plus 倍療善

產品查詢熱線: 2328 8191

www.puracyn.com



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評核。此產品並不供作診斷、治療或預防任何疾病之用。

¹Source: Innovacyn Technical Report ITR017-14

²Source: Innovacyn Product Fact Sheet

³Selkon JB et al. (2006) J Wound Care 15(1):33-7

中秋佳節甜在心

在人月兩團圓的中秋佳節，糖尿天使向荔景邨的基層長者，派發親手製的低糖全麥奶皇月餅，發揮糖心行動精神，與長者們分享中秋佳節的喜悅，希望大家都有個健康快樂的回憶！

特別鳴謝糖尿天使義工：

Kammie、可丰、呀耀、彭太、Maggie及Priscilla



社區健康講座- 齊來關注三高

日期：2016年5月31日（星期二）

地點：油塘社區中心

日期：2016年6月9日（星期四）

地點：慈雲山（南區）社區中心



「篤手指，驗血糖，聽講座」同一班街坊渡過了一個充實，快樂的下午。希望大家可以知多一點，健康多點！

特別鳴謝：

香港公共營養師及食療養生師專業協會副會長何偉光先生出任義務講者。

糖尿天使創辦人及主席 Kammie Yu 出任義務講者。

胰保力，清淨園的禮品贊助，送出健康福袋給參加者。

以及一班熱心義工的幫手，活動才可以順利完成！

糖心行動 義工招募

農曆新年是中國人最重視的節日，家家戶戶忙於辦年貨迎接新春之時，其實社區內一些長年獨居及以綜援為生的長者、長期病患長者及照顧者需要大家的關心。

現誠邀你成為糖心行動義工的一份子，一起製作利是封吊飾，連同無糖餅乾送給基層長者，讓他們感受節日的快樂，人間有暖！

製作利是封吊飾

日期：2017年1月7日 或 14日（星期六）

時間：上午 10:30 - 中午 12:30

地點：中心荔景邨日景樓低層二樓4號舖「糖尿天使健康服務教育中心」





《無糖體驗日 SUGAR FREE DAY》

今年無糖體驗日已訂於11月12日(星期六)舉行，去年參加過無糖午餐的朋友都對當天準備的食物讚不絕口。今年我們會準備全新菜色，想與我們一起於悅來酒店共進「無糖午餐」，**只需要一佰元報名費及籌得善款超過四佰元便可參加**，快些行動，為推廣無糖健康飲食出一分力！



糖尿天使為推廣無糖健康飲食，花心思做出一系列教育活動。除了「甜物分享」新增「早餐篇」、「茶餐篇」外，仲有「無糖智營知多啲」，讓大家看清食物中隱藏的游離糖，減少食用。更希望大家在facebook多分享，把減糖健康訊息以一傳十，十傳百的方式傳遞開去，為預防糖尿病踏出第一步！

請即去 www.aod.org.hk 及 www.facebook.com/aod.org.hk 獲取更多資訊！

無糖體驗日 - 「無糖午餐」

活動日期及時間：11月12日(星期六)中午12:00 - 2:00

地點：荃灣荃華街3號悅來酒店7樓

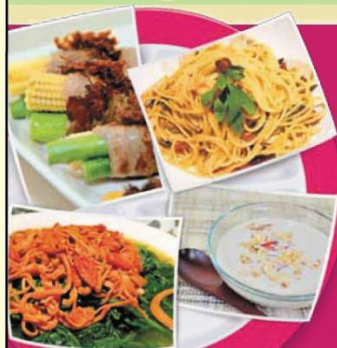
報名表格可於糖尿天使網頁下載：http://www.aod.org.hk/index.php?option=com_content&task=view&id=311&Itemid=38



全球每十個人當中，就有一個或以上患有糖尿病！
您可有想過下一個可能會是您？

無糖飲食新一天 健康生活新體驗

想一起於悅來酒店共進「無糖午餐」，就快啲報名啦！



無糖體驗日

為預防
糖尿病
踏出第一步！

11月12日(星期六)
中午12:00 - 2:00
荃灣荃華街3號悅來酒店7樓



查詢 Inquiry: 8106 1088 www.aod.org.hk

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

糖尿上眼易致盲 及早檢查保視力

隨著愈趨西化的飲食習慣加上缺乏運動，香港的糖尿病患者人數不斷上升，成年人約10%患有糖尿病，且有年輕化的趨勢；根據國際糖尿聯盟(IDF)估計，本港被確診的患者多達54萬人。糖尿病患者的併發症風險甚高，其中一種較常見的併發症是俗稱「糖尿上眼」的糖尿病視網膜病變，據估計逾七成患糖尿病十年或以上的患者會有一定程度的「糖尿上眼」。糖尿上眼初期並無病徵，但後期可能出現眼矇、飛蚊、眼痛、中央視力模糊等徵狀。患有嚴重糖尿病、高血壓及高膽固醇、腎衰竭、妊娠糖尿等均是高危一族，若處理不當，糖尿上眼可引起視網膜血管增生、黃斑水腫、眼中風、繼發性青光眼等，嚴重的情況下病人會因視網膜脫落而完全失明。

糖尿黃斑水腫是常見的糖尿上眼疾病，病因是由於糖尿病會令患者的眼部血管壁出現滲漏，水份和血漿積聚於黃斑區而引致黃斑水腫。根據醫院管理局自2009年推行糖尿病風險評估及自理計劃(RAMP)數據顯示，174,532名糖尿病患者接受了系統性的眼底評估後，發現多達8.9%出現某程度的黃斑點病變，當中大部份更屬於水腫性黃斑點病變。患者早期病徵包括視力模糊、看不清人臉、讀不到字等，晚期則會出現中央視力變形、看見正前方出現障礙或直線看成曲線，甚至視力缺失等情況，嚴重影響日常生活。現時主要的治療方法包括傳統激光治療、眼內注射抗血管增生藥物、眼內注射類固醇或手術治療。研究證實及早注射血管內皮生長因子抑制劑，有助抑制眼睛血管的異常增生及滲漏，防止眼睛進一步受損，有助改善患者視力。

由於早期的「糖尿上眼」病徵並不明顯，不少患者求診時情況已相當嚴重，所以國際指引建議患者確診糖尿病後，便需盡早接受眼底檢查，不可拖延，若發現視網膜開始出現病變，應按醫生指示定期覆診及檢查，以監察及控制病情，減低出現併發症及視力永久受損的風險。即使檢查後確認沒有糖尿上眼的情況，糖尿病患者亦應每年定期驗眼，同時好好控制血糖及血壓，減低糖尿上眼的機會。



圖1：晚期的糖尿黃斑水腫患者會出現影像變形及視力受損



圖2：糖尿黃斑水腫患者的眼底圖

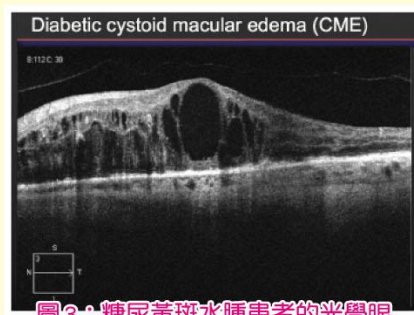


圖3：糖尿黃斑水腫患者的光學眼底斷層掃描(OCT)

全新
產品



The Natural Goodness of Australia
100%澳洲原裝進口 澳洲大自然米糧



LOW GI Rice
袋鼠牌低升糖指數白米

袋 鼠 牌
低 升 糖 指 數 白 米

關注血糖人士之選！

屬低升糖指數(Glycemic Index/GI)食品，
相對高升糖指數食品，此米是緩慢被消化及吸收，
食用後體內血糖及胰島素上升比較緩慢。



無添加劑及防腐劑



澳洲種植及包裝



客戶服務熱線：2449 0998



www.rice.com.hk

ISO9001 • HACCP • ISO22000



糖尿護眼飲食

糖尿病視網膜病變是糖尿病的併發症之一，不單影響患者的生活質素，嚴重時會造成視力缺損甚至失明。因此患者有必要提高護眼保健意識，適當飲食及穩定血糖，就能有效地預防及減低糖尿病併發症之機會。

最為人熟識的護眼營養素要算是類胡蘿蔔素了，類胡蘿蔔素 (Carotenoid) 家族可分為兩大類，**胡蘿蔔素**和**葉黃素**群。

胡蘿蔔素又分為 **β-胡蘿蔔素**、**α-胡蘿蔔素**、**茄紅素** (呈現黃色、橙紅色或紅色色系)：

- 富含 **β-胡蘿蔔素**的，例如南瓜、胡蘿蔔、香蕉等
- 富含 **α-胡蘿蔔素**的，例如胡蘿蔔、南瓜、菠菜、地瓜葉等
- 富含 **茄紅素**的，例如番茄、西瓜、紅西柚等



葉黃素群又分為**葉黃素**、**玉米黃素**、**β-隱黃素** (呈現深綠色、黃色色系)：

- 富含 **葉黃素**，例如菠菜、甘藍菜類、芥藍菜等深綠色蔬菜
- 富含 **玉米黃素**，例如菠菜、甘藍菜類、芥藍菜等深綠色蔬菜等
- 富含 **β-隱黃素**，例如木瓜、南瓜、甜椒、玉米、橘子、柳丁等

花青素，又名花色素，屬黃酮類化合物。主要存在於如紫色葡萄、桑葚、櫻桃、黑莓、藍莓 (越橘)、小紅莓 (蔓越莓)、黑加侖子 (黑醋栗)、紅石榴、黑接骨木果 (藍果)、紫紅心火龍果、紫胡蘿蔔、紫色茄子、

黑枸杞、紫玉米、紫米紫甘薯、紫玉淮山、紅甘藍、紫色高麗菜等 (呈現紫色、深紫色、紫黑色系) 的水果、蔬菜。



蝦紅素，又名蝦青素，蝦黃質、龍蝦殼色素，為另外一類胡蘿蔔素，結構與葉黃素、玉米黃素相似，三文魚、蛋黃、蝦、蟹，天然紅心鴨蛋的紅色成分 (呈現蝦紅色系) 也是天然蝦青素。

保護眼睛健康需要攝取足夠抗氧化物質，而針對眼部的營養素及礦物質還有鋅、維生素B、C、E 及DHA (其中一種奧米加-3脂肪酸) 等，糖尿病護眼食譜中又怎能缺少了這些護眼功臣呢！

i-sens 愛森斯

A1Care™ Analyzer

糖化血紅素測試

- 操作簡易
- 快速可靠

優惠一、

以港幣 \$30 (原價HK\$200) 體驗快速糖化血紅素測試乙次。

★名額有限，報名從速！

請於11月9日前致電本公司報名！

優惠二、

凡持糖化血紅素測試收據，於《糖尿病天使陪着你走世界糖尿病日嘉年華會》期間親臨《伯盛科技有限公司》展銷攤位購買指定糖尿用品，可作現金港幣 \$30使用！

CareSens™ N

自動調碼血糖機組合

new

CareSens™ N NFC

HC STREFA

high tech lab

droplet

胰島素注射針頭

ergo lance

防痛安全採血針

Pharmatec design with special steel

HC STREFA

總代理：

BioScan Ltd. 伯盛科技有限公司

電話：(852) 3589 6670 網址：www.bioscan.com.hk

Facebook: BioScan Fans'Club

優惠條款及細則：

- 優惠期：於2016年11月11-13日《糖尿病天使陪着你走世界糖尿病日嘉年華會》
- 如有任何爭議 (BioScan Ltd. 伯盛科技有限公司) 保留最終決定權

藍莓羽衣甘藍綠果菜露

材料：

羽衣甘藍葉 1 大杯

(或可選用深綠色蔬菜，

例如菠菜、地瓜葉)

藍莓 1 杯

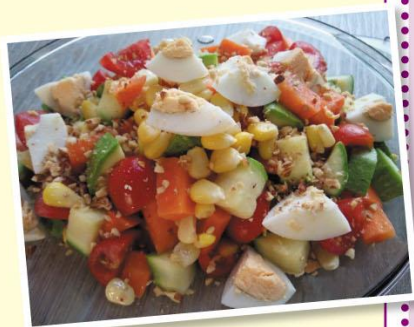
香蕉 1 條

檸檬汁 20 毫升

凍開水 30 毫升

做法：

1. 羽衣甘藍葉去除硬的部分只取用菜葉
2. 羽衣甘藍葉及香蕉稍為切細
3. 所有材料加入至高速攪拌機並混合直至光滑
4. 將綠果菜露倒出盛至杯內即可食用



粟米蔬果沙拉

材料：

甜粟米 1/2 條

胡蘿蔔 1/2 條

青瓜 1/2 條

小番茄 10 個

雞蛋 1 個

食鹽 適量

橄欖油 1 湯匙

果仁碎 1 湯匙

做法：

1. 煮熟雞蛋切丁備用
2. 甜玉米去皮洗淨剝粒，胡蘿蔔切丁，青瓜帶皮切丁，小番茄洗淨切開
3. 開一鍋熱水，加入食鹽，將胡蘿蔔丁和玉米粒焯熟後撈出盛乾水份
4. 將所有的材料放入大沙律盤，加入橄欖油拌勻，灑上果仁碎即可食用

玉米鬚杞菊降糖茶

材料：

玉米鬚 100 克

菊花 30 克

枸杞子 30 克

清水 500 毫升

做法：

1. 用清水沖洗玉米鬚、菊花、枸杞子
2. 鍋中放清水，大火燒開
3. 放入玉米鬚、菊花和枸杞子
4. 改小火煮 5-10 分鐘即可



如對本會有任何查詢，歡迎聯絡香港公共營養師及食療養生師專業協會

電郵：hkpnpa@gmail.com Facebook：www.facebook.com/HKPNPA

電話：+852 2850 8574 / +852 9476 0153

認識稀少糖

糖尿病患者若要品嚐甜品，相信最保守的方法便是適量攝取以各類代糖所製作之甜品，而隨著代糖市場需求急速增長，代糖市場佔有率過往亦被最傳統人工化學合成類別如亞斯巴甜、糖精、三氯半乳糖、醋磺內酯鉀等「穩守」頭幾位，但隨著糖友逐漸追求較健康及天然之代糖之選，糖醇類、龍舌蘭糖漿、甜菊醇糖苷、羅漢果苷等亦逐漸轉趨普及化，甚至近期「熱爆」的「稀少糖」(Rare Sugar)亦被受關注。究竟稀少糖是甚麼類型的糖呢？跟其他類別的代糖有甚麼分別？聽說還有保健療效，究竟是否屬實？筆者想藉著今期「勵進教室」與眾讀者們探討「稀少糖」這個熱門話題。

何謂稀少糖？

所謂稀少糖 (Rare sugar)，其實屬於自然界單糖的一種，常見的單糖包括有葡萄糖、果糖、半乳糖等，但罕有的類別則稱之為稀少糖。近年來，日本科學家發現於稀少糖家庭中有一位成員 – D-阿洛酮糖 (D-Psicose 或 D-Allulose) 是一種「零卡路里」的稀少糖，其甜度約為一般砂糖的70%，故此日本人開始利用D-阿洛酮糖作為主要材料來製作稀少糖糖漿以打進代糖市場。

D-阿洛酮糖的保健療效

除了擁有「零卡路里」這個特質之外，還有其他長遠保健療效，尤其對「糖友」而言效益更明顯，當中包括穩定餐後血糖水平、抗中央肥胖、抗高血脂及預防動脈粥樣硬化症等。這些保健療效不論對糖尿病患者或非糖尿病患者都非常重要，而這種代糖進食後會被腸道吸收，進入血液，但不會提供任何熱量，並於24小時內從尿液排出。

稀少糖是否真的最好代糖？

糖尿病人士不但要維持健康體重及良好血糖水平，更要維持健康血脂水平，故此D-阿洛酮糖畢竟屬於極為「全面」的代糖，但這並不代表稀少糖沒有不足之處。近期日本新興的稀少糖糖漿其實是以D-阿洛酮糖作為主要材料，再混入其他單糖如果糖製作而成，故此坊間可購買到的稀少糖糖漿並不是完全「零卡路里」，反而只強調熱量較低。再者，近代研究更表明雖然果糖屬低升糖指數糖份，但若果攝取量過多，會大大增加糖尿病患者出現脂肪肝的機會。香港中文大學最新醫學研究顯示，本港約有25萬名糖尿病患者受脂肪肝影響，估計高達73%糖尿病人患有脂肪肝，情況令人擔憂！若果於糖尿病人飲食中加入大量稀少糖糖漿，有機會增加果糖攝取量，從而導致脂肪肝的出現。最後，稀少糖因非常罕見，故此成本相當高，價錢不夠大眾化，因此未必所有糖友都能受惠。



在日本，稀少糖代替糖廣泛用作蛋糕甜品中。

關愛糖尿病行動花絮 2016年6月至9月

關愛糖尿病行動

部份的糖尿病患者會出現多吃、多渴、多尿(小便頻密)、體重下降、容易疲倦及易受感染等徵狀。由於大部份患者沒有徵狀，延誤至併發症出現後，才察覺患上糖尿病。所以高危人士定期檢查血糖是非常重要的。

本活動獲得信諾環球人壽保險有限公司贊助，過去2016年6月至9月份，分別到以下各區為超過1200位市民提供免費篤手指，檢血糖，量血壓等服務。

6月份



沙田禾輦廣場

7月份



天水圍天耀商場

8月份



屯門富泰廣場

9月份



青衣長發廣場



長沙灣麗閣商場



葵涌安蔭商場



沙田禾輦廣場



荔景中心

Otsuka 香港大塚製藥

天然粟米提取新式膳食纖維
每餐一包・或有助穩定血糖

產品專為關注血糖人士而設，每包含有 5g 膳食纖維(難消化性糊精)，無色無味、高水溶性。用餐時，將一包加進餐湯或餐飲，伴隨正餐食用，能夠提供雙重支援，同步抑制腸道中澱粉和脂肪吸收。一餐一包，或有助穩定血糖。食賢者，幫你重拾飲食樂趣！

凍飲 熱茶 熱湯

無色無味 無副作用

天然成分

腸道暢通

The Wise Man's Dining
賢者の食卓
雙重支援
日本消費者廳許可特定保健用食品

對應高糖・高脂的膳食提案

The Wise Man's Dining
賢者の食卓
雙重支援

1回食事 + 1包

6g x 30包

阻：隔
澱粉：油份

日本人氣

做個餐桌上嘅賢者，健康嘆住食

f 賢者之食卓 The Wise Man's Dining HK www.wisemensdining.hk ☎ 2881 6299

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。

中西營養晚宴賀中秋

本年中秋晚宴已於9月9日假荔景商場嘉年華酒家舉行，今年筵開17席，反應比往年熱烈！當中節目包括活樂伸展操、營樂樂攤位遊戲，還有由何偉滔營養學家和音樂治療師Jamie同大家講解健康飲食次序和五音養五臟，當然少不了壓軸豐富的幸運大抽獎，節目內容有趣，吸引糖友邊食邊玩。既然是「中西營養晚宴賀中秋」，焦點當然是Kammie絞盡腦汁設計的低油低糖低鹽又高纖的營養晚宴，讓大家可與親朋好友一起同渡中秋。

特別鳴謝：

常康健工房有限公司

香港大塚製藥有限公司

Fresenius Kabi Hong Kong Ltd.

雀巢香港有限公司

柏沛樂蘋果果膠

金科國際公司 (BRAZINI)

金源米業有限公司

香港益力多乳品有限公司

大象集團香港有限公司 (清淨園)

維特健靈健康產品有限公司

8765 糖尿檢測中心

BioScan Ltd.

何偉滔營養學家

Jamie Chan 音樂治療師

周偉霞太極導師

小童群益會及糖尿天使的義工



2016年6月至9月的活動花絮

天然驅蚊水及止痕膏DIY製作班



飲食次序如何影響血糖？



夏日低糖小食製作班





健腸素三鮮



涼拌三絲抗三高



粒粒高纖生機生菜包



無罪惡感蛋撻



翠綠雙寶貝



翡翠白玉卷



酵素鮮果盤



養生補腎螺頭燉湯



膽固醇清酒鍋



雙鑽海中鮮



龍鳳荷葉三色飯

正確解讀你的體質



天使廚房-適糖薑味雪糕示範班



天使廚房-適糖冰皮月餅製作班



天使廚房-薑汁紅棗糕示範班



手提電話如何影響你的眼睛

電視宣傳短片- 火警逃生要帶逃生三寶：手提電話、毛巾、門匙，可見手提電話在現今城市生活中的重要性，已經超越了生活的便利，簡直性命攸關。

以往只有戴用隱形眼鏡的族群才會投訴的眼澀、眼乾，近年已經發展成為都市人病，因為用眼的習慣由工作需要、優閒娛樂需要，進展成為每時每刻都在「眼睛勞動」，在正常情況下，眼簾眨動的次數約每分鐘15至20次，一旦進入電子世界，過度集中緊盯手機，便會忘記眨眼，令眼睛感到眼澀、眼乾、痛楚、有異物感或出現眼紅及視力模糊等情況。

另一個關於手機、平板、電子產品的熱門話題便是藍光，目前以動物眼睛作研究的眼科實驗，已經證實藍光會傷害動物的視網膜感光細胞，有些更引致黃斑點病變，甚至失明。當然，這些研究不會以人的眼睛去做實驗，但在同樣是哺乳動物的老鼠眼睛證實到，視網膜細胞在高強度的藍光照射下，數小時內便悉數死亡，可想而知人的眼睛將面對同樣風險。

手機和糖尿眼的關係比想像中簡單，大部分糖尿病人都擔心糖尿上眼，所謂糖尿眼一般指眼底血管因血糖過高而出現病變，影響視網膜和黃斑點的健康，進而影響視覺和視力，嚴重者可致失明。所以如果用眼過度，引發眼疲勞，眼睛部分便會增加血液供應，在這情況下引發糖尿眼的機會便更大了。

使用智能手機的建議：

使用時間不宜過長，應每廿分鐘休息一分鐘，閉目或望向十尺以外處，減低眼睛疲勞的機會。

屏幕與眼睛的距離不應少於30厘米。

使用智能手機時，周圍環境的光線不宜過強或過暗。

手機屏幕亮度要調低至舒適水平。

不要在搖晃的環境中長時間觀看智能手機。

配戴有防護功能的眼鏡，可減少對視力的損害。

成年人應每年定期檢驗視力，16歲以下兒童應每半年檢驗視力。



電子產品影響孩子眼睛健康。



使用智能手機時，周圍環境的光線不宜過暗

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餸一湯食譜，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。

今年聯合國將糖尿病定為糖尿病嚴重併發症，今期識食飯堂特別響應聯合國的呼籲，介紹大家幾款護眼菜式。

二餸一湯(4人份量)

雞蛋菠菜卷

材料：

菠菜 200 克
雞蛋 2 個
麻油、食鹽各適量

做法：

1. 菠菜，沖洗乾淨
2. 沸水中加少許鹽，將菠菜放入焯一下撈出（把草酸帶走）
3. 菠菜涼透後，擠乾水份，切成小段，加入少許麻油拌勻
4. 雞蛋在碗中加少許鹽打散均勻
5. 平底鍋中放少許油，油六七成熱，倒入蛋漿做成雞蛋餅
6. 取出雞蛋餅放涼，將拌勻的菠菜放在雞蛋餅上，捲成雞蛋卷
7. 最後把雞蛋捲切成小段即可食用



秋葵番茄炒蝦仁

材料：

秋葵 150 克
番茄 1 大個
蝦仁 150 克
生抽、生粉、胡椒粉、
橄欖油、白糖、食鹽
各適量

做法：

1. 蝦仁，用生抽、生粉、胡椒粉、橄欖油醃好備用
2. 原條秋葵放沸水中 30 秒撈出瀝乾後切成丁
3. 番茄切成丁
4. 燒熱鍋倒入少許橄欖油，將醃好的蝦仁倒入大火炒
5. 蝦仁炒到變色後加入秋葵一起炒片刻
6. 再把番茄丁加入一起炒
7. 加入少許白糖炒勻
8. 最後放少許鹽，炒至均勻後上碟



南瓜洋蔥湯

材料：

南瓜 400 克
紫洋蔥 1 個
松籽仁 適量
橄欖油、雞湯、鮮奶各適量

做法：

1. 白鑊細火炒香松籽仁
2. 南瓜帶皮切薄片
3. 鍋中加入橄欖油
4. 紫洋蔥切細炒軟
5. 加入南瓜片炒軟
6. 加入少許雞湯煮勻（可不加）
7. 把炒香的紫洋蔥南瓜放入高速攪拌機打勻
8. 把打勻的紫洋蔥南瓜汁回倒鍋中加熱
9. 可加水調校黏稠度（如需要）
10. 加鮮奶略為煮勻（可不加）
11. 加入食鹽調味
12. 把已炒香松籽仁放於湯面



如何減低天氣冷時打針及篤手指痛楚

天氣冷時，你可試過篤手指測血糖時啣不出血？又或者注射胰島素時特別痛？及容易發瘀？以上問題都可以預防及解決的。

由於天氣冷，血管收縮，指尖採血就感困難了，即使有血出，血量也不足以測血糖，有時更因血量不足而浪費了測血糖的試紙！我有以下建議給糖友：

- 1) 先將手臂垂下 15 秒，雙手互相磨擦半分鐘，直到感覺雙手發熱，這可讓血管擴張，方便採血。
- 2) 用溫水洗手或浸泡後才採血。

有些糖友採不到血時，往往會用力啣，這樣是不正確的，因為用力啣出來的血液會帶同組織間的液體，會把血液稀釋從而影響了血糖值，影響判斷。正確採血的方法是在手指兩側皮膚較薄的位置採血，因為手指兩側的血管較為豐富，而神經末梢較少，所以採血時不會很痛，而且血量也較充足。

除了篤手指，天冷時注射胰島素也是特別痛的，原因都是一樣，肌肉因天氣冷而收縮，而收縮的肌肉變得硬起來，那時候，你硬生生的將針刺入去，當然比平時特別痛！更容易發瘀！因為血管在收縮，而你將胰島素注射時，有機會刺傷微細血管而出現瘀青，建議方法如下：

- 1) 注射前，先用手按擦或輕輕拍打注射部位，令其溫暖，讓肌肉保持鬆弛才注射。
- 2) 胰島素從雪柜取出來放室溫約 15 分鐘，才注射入體內，那就不會讓原本凍的血管變得更凍！
- 3) 注射後須按壓 10 秒才將針頭拔出，拔出後須用乾棉花按壓 10 秒以上，切勿揉搓針刺位置。
- 4) 若有瘀青出現，就不應再注射相關位置，直至全部瘀青退去。

以上建議純粹是我個人經驗分享，希望可以為大家減低痛楚。



想重看更多「健康微言」，請到以下網址：www.aod.org.hk

糖人街

以下產品查詢熱線：8106 1088

大豆果滋棒 SOYJOY 全新配方

更多果肉、更低 G.I.

- ✓ 提子果肉大增 40%，新加入青紅提子
- ✓ 蘋果果肉大增 90%，新加入青蘋果
- ✓ 士多啤梨果肉大增 40%
- ✓ 藍莓果肉大增 70%

全線果肉大增，G.I. 值（升糖指數）比舊配方更低更健康。



ProPectin 柏沛樂蘋果果膠

- ✓ 以螯合作用排走體內輻射、重金屬及其它毒素。
- ✓ 或有助穩定血糖、血壓及膽固醇。
- ✓ 有助改善消化系統及腸道健康。
- ✓ 波蘭醫藥級蘋果果膠提煉，保加利亞製造。
- ✓ 100% 純天然，沒有基因改造，沒有農藥。



清淨園有機粟米茶

- ✓ 以純天然有機粟米烘烤而成。
- ✓ 粟米皮殼含豐富維他命 E，具有強健腎臟、明目的作用。
- ✓ 清熱解毒，利尿去水腫，在韓國有減肥茶的稱號。
- ✓ 不含茶鹼及咖啡因，不影響睡眠，適合男女老少。



食譜提供：Kammie Yu

營養分析：Kammie Yu

朱古力夾心薄脆餅



材料：20片份量

1. 小麥粉 50g
2. 佳膳適糖營養補充品 2量匙
3. 水 25ml
4. Isomalt代糖 50g
5. 雞蛋白 1個
6. 無鹽牛油 15g
7. 無糖朱古力 40g

做法：

1. 預熱焗爐 220°C。
2. 先將無鹽牛油及無糖朱古力分別坐熱水溶解待用。
3. 將小麥粉 50g、佳膳適糖營養補充品 2量匙、Isomalt代糖 50g 及水 25ml 混合待用。
4. 將雞蛋白及已溶解無鹽牛油，與其它材料混合攪拌。
5. 用刮刀將混合物刮在圓型餅模上，起模後並放進焗爐焗 1-2分鐘取出待冷卻。
6. 塗上已溶解無糖朱古力即成。

營養分析：(每一片)

熱量	碳水化合物	脂肪	蛋白質
29 卡路里	4 克	1 克	1 克

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



提子

提子有分紅提、青提、黑提；有核及無核。

中醫來說，提子性味甘、酸、平。入肺、脾、腎經。功效：益氣補血，強壯筋骨，通利小便。主治：氣血不足，心悸盜汗，肺虛咳嗽，煩渴，風濕痺痛，水腫等。又能治療咽喉腫痛，津傷口渴，泄瀉，痢疾。《神農本草經》：「久服輕身，不老，延年。」為什麼陰虛內熱、胃腸實熱或痰熱內蘊者慎服呢？糖尿病人士不宜多食，脾胃虛寒的亦不宜，否則容易引起泄瀉。但如有糖尿病合併有高血壓或心臟病的人能不能吃呢？及提子又能治療泄瀉，又能引起泄瀉？



這可從紅提、青提及黑提來說：紅提子熱量高，糖量也高，易生內熱，故此，陰虛火旺、津液虧損、以及便秘的人是不宜的。它作用於脾虛泄瀉、氣短乏力、心悸盜汗，肺虛咳嗽、水腫、小便不利等。糖尿病人不是禁吃，但不宜多吃，反而紅提子是立即舒解低血糖症的最佳食品。青提子能降低血清膽固醇及血小板凝聚力、抗衰老、抗癌；清熱寒涼降火效果較為突出，不宜上火，故虛寒性月經過多、虛寒泄瀉時最好不吃。對止咳除煩，通利小便有明顯作用。黑提子補血暖腎，但清熱功能不太明顯，易上火；對風寒濕痺痛、肺癆寒咳、氣力虛弱、心悸盜汗等有明顯的功效。

除了中藥與西藥不可一起服外，中藥與水果也是一樣；如正服人參忌服紅提子、服用啊士匹靈也最好不吃青提子；西藥如四環素不能與提子一起吃；食物之間的配合也要小心，如吃提子時最好不吃蘿白等。而提子肉、提子核、提子皮、提子乾對身體甚有益處，好好享受每一粒的成果哦！

關注血糖的你 早餐有得揀？

跟一般營養品不同，**胰保力** 關注血糖營養品及營養粉，配方為低升糖指數，專為關注血糖人士而設。

研究顯示：

- 每日飲用兩支胰保力關注血糖營養品，配合藥物治療：
- 六星期後，iAUC₀₋₂₄₀ 血糖指數較一般營養奶降低45%
(iAUC = Incremental Area Under Curve during 0-240 minutes)
- 十二星期後，糖化血紅素(HbA1c) 由7.3 (偏高) 下降至6.1 (正常)

胰保力關注血糖營養品(即飲裝)，每支300千卡可代替早餐或下午茶，十分方便。

新出胰保力關注血糖營養粉，每杯(200毫升)只是200千卡，適合關注血糖同時注重體重的你。特別增加鉻(chromium)，有助控制血糖水平。

德國製造
MADE IN GERMANY

新上市

200ml(雲呢拿味/意大利咖啡味) 400g(雲呢拿味)

詳情請聽從你的醫生、藥劑師、營養師或醫護人員的意見

參考資料：
P. Mayr, F. Folchert, K. Vimin, E. Pestana, A low carbohydrate, high MUFA oral nutritional supplement (ONS) improves glycaemic control in type 2 diabetes. Poster ESPEN 2013.
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評核。此產品並不供作診斷、治療或預防任何疾病之用。

第一醫學營養品

FRESENIUS KABI
caring for life

冷氣機 安全使用小貼示

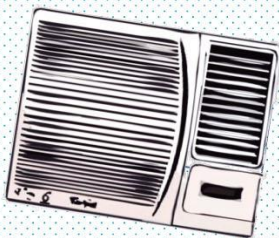
1.



接駁電源前，新安裝的冷氣機須由註冊電業承辦商進行檢查。

2.

不要阻塞出入風口及定期清洗隔塵網。



3.

為免機件受損，在關掉電源後，最好等待3分鐘後才重新啟動冷氣機。



停
STOP



4.

如發現異常聲音、異味，或震動過大，應立即停止使用，並安排註冊電業承辦商檢查及維修。



5.

冷氣機要定期安排註冊電業工程人員清洗、檢查及維修。

會員信箱

王女士問：我患有糖尿病，亦已患上腕管綜合症，並已做手術治療，請問腕管綜合症還會復發嗎？

賴偉強博士答：腕管綜合症是由於腕管內的正中神經受壓引致的，因而影響日常生活，手術治療一般只需使用局部麻醉，直接開刀鬆解腕管，減低管內壓力，使正中神經不再受壓。即使已做手術治療，完全康復後，仍有機會復發，而個別人仕對治療及康復的進度並不一樣。

陳小姐問：腕管綜合症的治療過程中，血糖不達標會影響治療嗎？

賴偉強博士答：腕管綜合症的治療方法有以下五種：

- (1) 適當的休息及活動
- (2) 適當使用口服藥，如服用消炎藥、利尿藥等。
- (3) 物理治療：如超聲波。
- (4) 職業治療：如用手架。
- (5) 手術治療

血糖不達標有機會減低治療方法(1)至(4)的康復進度，個別人仕血糖不達標甚至可能影響手術後傷口發炎或神經線受損等。

insuJet™

胰島素改良版無針注射器



- ✓ 快捷，無痛感，自動注射系統，克服了病人對針頭的恐懼。
- ✓ 胰島素更容易被吸收，尤其有利於2型糖尿病患者和較胖者。
- ✓ 適用於所有類型胰島素。
- ✓ 可用於多種胰島素瓶藥瓶，筆芯匹配：3毫升筆芯，10毫升藥瓶，以及3毫升預充型胰島素注射筆。
- ✓ 降低了感染的風險，以及針頭意外。
- ✓ 降低疤痕組織的形成，減少皮膚硬化。
- ✓ 可重複使用。
- ✓ CE認證及ISO 13485認證。

購買及查詢：糖尿病天使 ANGEL OF DIABETIC
新界葵涌荔景邨日景樓低層2樓4號舖

熱線：8106 1088
www.aod.org.hk

EPG
European Pharma Group BV
info@insuJet.com | www.insuJet.com

G
MED
ISO 13485 certified

CE
0459

一視瞳仁慈善基金

一視瞳仁慈善基金成立目的，是要維護視力的健康，他們的理念「視力無界」，正是要實踐視力健康不應受到任何界限所影響，所謂界限包括-經濟條件(金錢)、行動不便(肢體傷殘)、溝通能力(智能和語言)、行動自由(受管制和約束)等等。當然，推動關愛視力亦是他們的重要工作，連續五年與奧比斯合作的護眼嘉年華，便是其中一項。

將視光檢查需要的工具、儀器、設備，搬運到社區中心、中小學校園、老人院舍、特殊工場、傷殘院舍等，甚至商場、行人專區，為有需要的社群、學童、長者、院友、市民，進行護眼講座、視力檢查，有需要時更會義務驗配眼鏡，以解決各階層朋友的視力需要，維護他們的眼睛健康。這些一站式的視光服務，正是他們團隊的工作。



網址：<http://visionfriendly.org/>

信諾耆安人壽保

信諾耆安人壽保專為55至85歲人士而設。每日保費可低至約港幣16元*便可讓受保人為將來作好準備，給摯愛留一份心意。讓您及家人少份擔心，多點安心。

☂ 保證承保，保障至100歲

🔗 無需驗身，不問健康狀況

💰 保費保證不變

一人9折 二人8折



信諾環球 真·繫同路人

投保專線：8107 0780

即時報價及投保：www.55to85.com

*此保費以55歲女性準受保人投保基本計劃之計劃1及投保額港幣8萬元計算，並不包括任何保費折扣在內。

信諾耆安人壽保為一份人壽保險計劃而非儲蓄計劃，意指您所繳交的保費或會視乎您持有的保單年期，可能超過您可獲支付的保障金額。

只接受持有香港身份證人士投保，若受保人在保單有效期間身故方可獲得人壽保障賠償。

以上保險計劃由信諾環球人壽保險有限公司承保。此宣傳廣告只提供保險計劃及條款之簡介，並不是保單合約。有關條款、細則及不保事項詳情，請參閱保單條款。

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® 適糖試用裝 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2016年12月30日
每次限用一張，影印本恕不接受
雀巢保健營養及「糖尿天使」保留行使之最終決定權
產品查詢熱線：(852) 8202 9876



\$5 折扣優惠

憑此優惠券於「糖尿天使」購買**1**包
袋鼠牌低升糖指數白米 2公斤裝，
即享**\$5**折扣優惠。

優惠條款及細則：
數量有限，售完即止。
優惠券有效期至2017年2月28日。
每次只可使用一張優惠券，影印本恕不接受。
金源米業有限公司保留最終決定權。

糖尿天使地址：
新界葵涌荔景邨日景樓低層 2樓4號舖

澳洲
進口



無糖低脂 Mousse 粉 /
無糖 Pancake 粉 /
無糖蛋糕粉

憑此券購買任何三盒
SANS SUCRE 無糖低脂 Mousse 粉 /
SWEET' N LOW 無糖 Pancake 粉 /
SWEET' N LOW 無糖蛋糕粉，
即送電動打發器乙個。

優惠條款及細則：
• 優惠期至2016年12月31日。
• 數量有限，送完即止。
• 每次只限用一張。
• 「糖尿天使」保留行使的最終決定權。



MHS助糖尿病患者
重建新生活!

mhs
Men's Health Solutions Centre
嘉偉男士健康中心

\$500

憑券接受嘉偉男士健康中心提供之「糖尿病基因風險評估
(進階) (價值:HK\$3,580)」或「糖尿病及併發症基因風險
評估(進階) (價值:HK\$5,380)」及「性功能障礙評估
(價值:HK\$1,900)」，即作港幣500元現金使用各一次。

- 有效日期至：2017年1月31日
- 換領地址：香港九龍尖沙咀廣東道海港城
海洋中心1211室
- 查詢：2375 3322
- 網址：www.mhs.hk

優惠條款及細則：

1. 使用此優惠前敬請預約，並於預約時說明此優惠。
2. 此券只適用於糖尿病基因風險評估(進階)或糖尿病及併發症基因風險評估(進階)及性功能障礙評估。
3. 此券只限使用上述服務各一次，影印本無效。
4. 此券不可與其他優惠同時使用。
5. 此券如有修改及損毀，則作廢論。
6. 此券不得轉售他人、退款、兌換現金、其他產品及優惠。
7. 如有爭議，嘉偉男士健康中心保留修訂細則之最終決定權。

習慣 SOYJOY
LOW GI x SPORT

低升糖指數小食 = 頂肚 + 有效燃燒脂肪

運動前 放工後

SOYJOY 大豆果滋糧
優惠價 \$84 / 一盒12條
單一口味
原價 \$132 / 盒

條款及細則：
• 訂購滿7盒或以上可享有免費送貨服務。
• 如未能訂購7盒或以上，顧客需自付其運費，運費會以訂購單計算。
• 貨品可自取或安排快遞前來取貨。
• 請以現金付款，並將收據交於送貨員。
• 訂購方法：請致電 28816299 直接訂購，亦可 INBOX 至 "SOYJOY Hong Kong" Facebook Fans Page 訂購。
• 送貨地點只限有美機構。
• 如有任何爭議，香港大華製糖有限公司保留最終決定權。

憑此優惠券於「糖尿天使」

購買**1**件 Sin-Free Sugar 健康食糖產品
即送 輕怡新煮意食譜乙本

「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2016年12月31日
每次限用一張，影印本恕不接受
All Time Healthy Co., Ltd 及「糖尿天使」保留行使之最終決定權
產品查詢熱線：(852) 8106 1088



Puracyn plus 倍療善

PROFESSIONAL FORMULA
新一代傷口護理專家

送



憑此優惠券於「糖尿天使」

購買 Puracyn® Plus
倍療善 (120ml) 一支
(售價: \$280)

即送相同產品 (55ml) 一支
(價值: \$180)

「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：
1. 數量有限，售完即止。
2. 此券只限使用一次，影印本無效。
3. 優惠有效期至2017年2月28日止。
4. 如有任何爭議，將保留最終決定權。

憑此優惠券於「糖尿天使」

購買 胰保力關注血糖營養粉 400克裝
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2016年12月30日
每次限用一張，影印本恕不接受
Fresenius Kabi Hong Kong Ltd
及「糖尿天使」保留行使之最終決定權

產品查詢熱線：(852) 2152 330



活動預告

糖尿天使 2016 年 11 月至 2017 年 3 月活動預告

報名熱線：8106 1088

2016/019 「糖尿天使陪着你走世界糖尿病日嘉年華會 2016」

「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病健康資訊。

日期：2016 年 11 月 11 日至 13 日（星期五、六、日）

時間：上午 11:00- 下午 8:00

地點：荃灣荃華街 3 號悅來坊商場地下及 B1

免費入場

S2016/020 剖析植物營養素的力量

不可缺少的抗氧化元素，從不同顏色的蔬果認識植物營養素，吃出健康色彩人生。

日期：2016 年 11 月 29 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：梁耀楠營養師及食療養生師

收費：會員 \$20 非會員 \$40



S2016/021 重新認識糖尿病

確診糖尿病的一刻，大多數人都會感到沮喪和無助。認識係開始新生活的第一步，歡迎家屬一起參與！

日期：2016 年 12 月 1 日（星期四）

時間：晚上 7:00-8:00

地點：葵涌荔景邨日景樓低層二樓 4 號舖

講者：Kammie 余雁薇女士

收費：會員免費 非會員 \$20



2016/022 天使廚房 - 適糖奶凍示範班

日期：2016 年 12 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

導師：Anita

收費：會員 \$30 非會員 \$50



***圖片只供參考

S2016/023 天然香水及護手霜 DIY 製作班

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：2016 年 12 月 17 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 \$180（包材料）



S2017/001 新春利是封吊飾製作班

日期：2017 年 1 月 7 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 / 王楚筠小姐

收費：會員 \$40 非會員 \$80（包材料）



S2017/002 天使廚房 - 賀年五福臨門小菜示範班

日期：2017 年 1 月 14 日（星期六）

時間：下午 3:00-4:00

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



S2017/003 天使廚房 - 賀年糕點示範班

日期：2017 年 1 月 14 日（星期六） 時間：下午 4:15-5:15

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



S2017/004 講座 - 「足部痛楚不用怕」

足部痛楚相當普遍，很多人認為是退化和風濕，其實成因很多。是次講座分享針對不同成因用治療方案及其療效，務求協助患者減低疼痛的程度及要動手術的機會。

日期：2017 年 3 月 4 日（星期六） 時間：下午 3:00-4:30

講者：陳思華小姐（美國註冊足科矯形師）

收費：會員 \$20 非會員 \$40

備註：即場附加足部檢查



S2017/005 養生運動 - 護肝八式養生操

易學養生運動，簡單八式便能調節身心氣血，舒肝護肝。

日期：2017 年 3 月 11 及 18 日（星期六）

時間：下午 3:00-4:30 講者：周偉霞太極導師

收費：會員 \$40 非會員 \$80

備註：請穿舒適便服運動鞋及自備飲用水。



注意事項

1. 本申請表須連同會費寄回本會，或入帳到華僑永亨銀行 406486-200，將人數紙及表格傳真至 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：
☐ 中心當值 ☐ 各類活動義工 ☐ 電話諮詢 ☐ 處理包裝會訊 ☐ 其他
- 資料收取選擇項 請友之親友或子女月報會費及最新資料（包括會員福利、免費活動及講座），我們十分樂意選擇收取。
本人同意以下方法收取糖尿病天使的資訊。（包括親友之訊、電子月報、產品及活動推廣）
☐ 郵寄 ☐ 電郵 (Email) ☐ SMS

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 ☐ 心血管疾症 ☐ 其他 _____

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) _____
- 家庭成員必須為直系親屬並居住於同一地址，所有通訊、禮品或慶典券等只獲發一份
- 非家庭會籍無須填寫

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 _____ 出生日期 _____ (年) _____ (月) _____ (日)

電郵地址 _____



政府註冊慈善團體 糖尿天使 <http://www.aod.org.hk>

會員申請表

會員編號 _____
入會日期 _____

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：_____