

2015年7月

第23期



政府註冊慈善團體 糖尿天使

免費贈閱

糖友之訊

DIABETIC MESSAGE



本期專題：糖尿病體質與膳食
 勵進營養教室：早餐對血糖穩定的重要性
 唔講你唔知：淡奶脂肪的陷阱
 營養放大鏡：認識中國國寶 - 薑
 健康概念館：認識抗性澱粉
 營協健康寶庫：夏季養生保健食療

cd
 2015
 8.6.15

輕鬆迎糖尿
 創造新生活

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

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：黎江佩嬋 (Susanna)
司庫：譚禮媛
秘書：余國柱

常務委員會主席：黎江佩嬋 (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) 林燕屏 (Apple)
編輯室：余雁薇 (Kammie) 莊源峯
林燕屏 (Apple) 楊家慧 (Rain)

校對：陳寶如

設計：彩明數碼柯式印刷有限公司

封面繪畫：Anita Wong



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。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。

編者的話

Apple

眨下眼又到了「正好眠」的炎炎夏日，每年到了炎夏編者都會把握這二個月的時間，來個陽光與海灘全接觸，這樣可舒緩壓力。香港炎夏天氣既熱且濕，自然吃多了生冷食品來消暑，弄至脾胃既虛且濕，營協健康寶庫嘅夏天湯水會教大家怎樣正確消暑。今期主題是膳食與血糖，而飲食與血糖是息息相關的，朱恩博士會從中醫角度為大家講解糖尿病病人的五種體質。大家有冇聽過抗性澱粉呢？冇聽過就要睇下健康概念館嘅抗性澱粉對控制血糖有咩好處啦！現今行動不便或長期病患的獨居者日益增多，天使轉播站會為大家介紹「送餐服務」。當然唔少得「糖人唐事」啦！唔知今期「呀達」同「呀標」又有咩荒唐事發生呢？今期內容實在太精彩呀，大家快d睇啦！

主席有話講

Kammie

今年世界衛生組織呼籲全球實行減鹽減糖行動，原因是高血壓的數字日益增長，從而誘發心血管疾病相對提升，因此香港政府也大力推行減鹽減糖計劃，目的也是為長遠醫療負擔做預防準備！

我們早於2011及2012年曾嘗試推行「無糖甜品伴我行」，邀請食肆參與行動，可是最後參與的食店不多，令我感到失望及沮喪！我曾一度懷疑食肆老闆們雙眼只有\$！為了製造美味可口的美食，他們妄顧食客健康！不過，這其實是商業社會的求生技倆罷了，我又怎可怪責他們呢！我只可從新計劃！從新出發！

今年糖尿天使會向全城推行Sugar Free Day「無糖體驗日」籌款活動，目的是要全民關注「游離糖」對人體的影響，為預防糖尿病踏出第一步，另外，藉此讓參加者體驗一下糖尿病患者每天的無糖生活，從而向患者作出關懷及支持！

我們這個行動需要大家的參與及支持，我懇切呼籲大家響應行動！

(活動詳情請參閱宣傳 P.4)

會員通告

本會近日拓展了網上捐款的渠道，設立paypal網上即時捐款系統。歡迎所有善心人士透過paypal網上捐款系統(捐款\$100或以上均可申報免稅)，如想透過paypal網上捐款，可瀏覽本會網頁，鍵入捐款按鈕，選擇網上即時捐款。或即時登入<http://aod.org.hk/donation.php>

完成paypal的捐款後，請記下PayPal交易ID，再填妥捐款人資料，捐款項目選擇一般捐款。捐款完成後，我們將會發送確認電郵或電話回覆確認。

大家都知道吃太多甜食和濃味食物不健康，但很多人都沒有在意，自以為健康的飲食，都可能令糖分超標。有見及此，現在糖尿天使誠意邀請大家參與一項有關都市人飲食習慣及健康意識的問卷調查，請你花數分鐘填寫以下問卷調查，資料只作為統計之用。誠邀各位瀏覽以下網頁，完成問卷，謝謝各位！

<http://www.my3q.com/survey/499/andychong/87607.phtml>

增添會內設備支出表

	貨品	數量	金額
1	Epson 高清投影電動螢幕 搖控	1 1	HKD \$508
2	4 門實木書櫃 2 門實木書櫃	1 1	HKD \$6383
3	POS 標籤打印機	1	HKD \$2300
4	HP All-in one 電腦	2	HKD \$8798

是次添置會內設備的籌款活動籌得\$24950而添置會內設備合共支出\$17989，餘下的善款將會全數撥入糖尿天使作慈善用途，在此再次感謝各位會員。

一般捐款

由2015年3月31至2015年6月1日 按收據編號排序

金額	金額	金額
陳萬雄 HK\$500.00	周卓華 HK\$1,000.00	Lee Wing Pui HK\$100.00
呂錦嫦 HK\$500.00	無名氏	伍巨源 (由家人代為捐出) HK\$10,000.00
陳喜才 HK\$100.00	楊家慧	
		HK\$12,400.00

會內設備捐款表

由2015年3月12至2015年4月30日 按收據編號排序

金額	金額	金額
謝小琴 HK\$500.00	馮國棟 HK\$250.00	張錦華 HK\$500.00
黃敬常 HK\$600.00	吳德華 HK\$250.00	林港 HK\$100.00
蔡綺華 HK\$2,000.00	KUNG KUN HK\$1,000.00	林顯榮 HK\$500.00
CHAN KAM KWUN HK\$1,000.00	何冠英 HK\$300.00	陳素芳 HK\$500.00
何翠杏 HK\$5,000.00	YU SAU KWAN HK\$500.00	廖福光 HK\$500.00
何智光 HK\$500.00	彭青雲 HK\$300.00	譚麗雯 HK\$1,000.00
冼艷冰 HK\$100.00	袁少娟 HK\$500.00	李燕卿 HK\$200.00
黃桂芬 HK\$2,000.00	張桂珍 HK\$200.00	陳桂平 HK\$200.00
王雪鳳 HK\$500.00	曹潔霞 HK\$1,000.00	陳子祥 HK\$1,000.00
馬燕樂 HK\$1,000.00	梁志文 HK\$300.00	蔡甜珠 HK\$1,000.00
郭玉鳳 HK\$200.00	黃德進 HK\$100.00	梁錦鈴 HK\$200.00
張燕鐘 HK\$500.00	伍巨源 HK\$300.00	
蘇瑪莉 HK\$250.00	李炳佳 HK\$100.00	
		HK\$24,950.00

特別鳴謝會員鄭玉美聯絡觀塘浸信會幼稚園捐出二手投影機

Diben 胰保力
DRINK 關注血糖營養奶

此產品或有

助於穩定血糖 同時控制體重

跟一般營養奶不同，**胰保力 Diben** 關注血糖營養奶是專為關注血糖的人士而設計，其理念建於地中海的膳食概念，目的是穩定血糖，同時提供適合的能量組合從而控制體重

更佳營養組合

- ✓ 提升脂肪比例作為能量的來源（佔總能量42%），但脂肪則以單元不飽和脂肪酸(MUFA)為主
- ✓ 減少碳水化合物作為能量的比例（佔總能量35%），從而減低升糖指數升高的機會

優質脂肪

- ✓ 增加單元不飽和脂肪酸(MUFA)，減少飽和脂肪酸(SFA)的比例。研究證實，含豐富MUFA的膳食能有助控制血糖
- ✓ 中鏈脂肪酸(MCT)，較長鏈脂肪酸(LCT)，更容易被人體吸收並作為能量使用。好處是MCT不會被儲存成脂肪，反而會被器官或肌肉使用

低升糖指數碳水化合物

- ✓ 低升糖指數碳水化合物組合，從而達到低升糖指數，專為關注血糖人士而設計

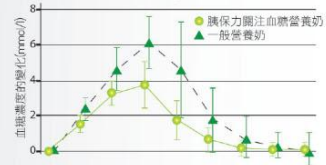


臨床研究*

研究測試40位正在服用口服藥物的糖尿病患者

- ✓ 連續使用 **胰保力** 關注血糖營養奶六星期，iAUC₀₋₂₄₀ 血糖指數，較一般營養奶降低45%。

iAUC = Incremental Area Under Curve during 240 minutes



- ✓ 連續使用 **胰保力** 關注血糖營養奶十二星期，糖化血紅素(HbA1c)由平均7.3下降至6.1



雲呢拿味
Vanilla flavour

意大利咖啡味
Cappuccino flavour

HK-DA-025-2015

須配合綜合管理，包括適量飲食及運動。
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。
* Reference: P. Mayr, F.Folchert, K.Virmani, E. Pestana. A low carbohydrate, high MUFA oral nutritional supplement (ONS) improves glycaemic control in type 2 diabetes. Poster ESPEN 2013.

德國製造
MADE IN GERMANY

德國
第一醫學營養品

營養諮詢及訂購熱線: (852) 2176 1912
www.fresenius-kabi.com

FRESENIUS
KABI
caring for life

Sugar Free Day

無糖體驗日

每十個人當中便有一個或以上為糖尿病患者，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九十二萬人（即百分之十三人口患病），主要原因是跟港人的不良飲食習慣、肥胖及缺乏運動有莫大關係。當患上糖尿病，飲食習慣的轉變，「戒糖」往往讓患者倍感壓力。

糖尿天使希望透過無糖體驗日計劃引發公眾對攝取過多糖影響健康的關注，同時讓參加者體驗糖尿病患者的無糖飲食生活，籌得的善款用作推廣預防糖尿病教育。

以下企業/機構率先支持！



信諾全力支持無糖體驗日

信諾環球保險與糖尿天使一直抱著相同使命，提倡健康生活，過去四年的合作包括贊助關愛糖尿病行動及世界糖尿病日嘉年華會、出版健康食譜及「再苦也是甜」書籍、舉辦慈善舞台劇等，每項活動都非常精彩且別具意義。

自去年起偶爾聽聞Kammie想舉辦無糖體驗活動，讓人一嘗糖尿病患者的無糖生活，並藉此踏出第一步，開始實行低糖的健康生活，這正與信諾的使命「提升客戶的健康、安康及保障」不謀而合，我們定必全力支持！

多謝Kammie的邀請，讓信諾再度與糖尿天使合作推動健康生活，活動正在籌備當中，請大家拭目以待，並準備體驗糖尿病患者的無糖健康生活。

鄭嘉雯

信諾環球有限公司市場推廣部總監



今年3月世界衛生組織WHO公佈膳食中「游離糖」新指引：由過往每日攝取量不超過總熱量之10%，降至5%或以下，即相等於25克（6茶匙）糖或以下。

此時，糖尿天使舉辦「無糖體驗日」，正是讓市民關注到「游離糖」對健康影響的最佳時機，透過此體驗活動踏出減糖第一步，為健康作準備！

多謝Kammie的邀請，讓勵進國際培訓學院能參與這項極具意義之活動，並擔任大會指定營養顧問。

在編寫無糖飲食指引時，發現游離糖無處不在，好多時「食左都唔知」。

在此，給予參加者一些小貼士，當天選擇清茶清水作飲品，盡可能有1-2餐於家中用膳，又或者可以參考大會所提供之無糖飲食指引，跟住食都可以食得開心又放心！

勵進國際培訓學院
何偉滔營養學課程總監

糖心行動 伙伴計劃

SWEETHEART MOVEMENT

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

Sugar Free Day

無糖體驗日

糖心行動
SWEETHEART MOVEMENT

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



無糖體驗日

為預防
糖尿病
踏出第一步!

2015年11月14日

想同方健儀一起於荃灣悅來坊參與「無糖午餐」，就快啲報名啦！
活動時間：中午12:00-2:00

- 參加者報名後，須找親朋戚友贊助支持行動，並於指定日期進行無糖飲食一日（無糖飲食守則可參考大會指引）。
 - 參加者須拍攝三餐的相片及一位在場人士見證並簽下見證書，交給本會作證，本會將發證書給參加者以示完成活動。
 - 報名費每人\$100。
- *籌得款項全數撥捐糖尿天使作為推廣糖尿病教育之營運經費



糖心大使 方健儀小姐

主辦單位：



宣傳贊助：



大會指定營養顧問：



查詢 8106 1088
www.aod.org.hk



糖尿病體質與膳食

糖尿病屬於中醫消渴的範疇。消渴是以多飲、多食、多尿、身體消瘦為特徵的一種疾病。中醫認為，飲食不節、情志失調、勞欲過度、素體虛弱等因素均可導致消渴。常將糖尿病病人的體質分為五種：陰虛、氣虛、痰濕、血瘀和氣鬱體質，不同的體質採用不同的膳食調理。今期會先為大家講解兩種體質，餘下三種體質將留待下期待續。

1 陰虛體質的膳食

這類病人平素易口乾咽燥、鼻幹口渴，有烘熱感覺，眼感乾澀，視物不明，皮膚偏幹，易生皺紋，眩暈耳鳴，睡眠較差，或腰膝酸軟，或骨蒸潮熱，盜汗遺精，舌質嫩紅或絳幹無苔，脈象細數。

以滋陰為首務。多吃滋陰潤燥之類的食品，如金針菇、銀耳、黃豆芽、綠豆芽、菠菜、番茄、橘子、柑、橙、柚子、甲魚、山藥、百合、枸杞、枇杷之類，忌食辛香燥熱，如蔥、薑、蒜、海腥發物、烈酒之類，並可採用如下膳食配方。



菠菜內金山藥湯

配方：鮮菠菜250g，雞內金10g，山藥50g，精鹽、味精少許。制法：將雞內金焙乾研末；菠菜洗淨，焯後切碎，山藥洗淨切片。三物共入鍋中，加水燉湯，調味即成。功效：菠菜生津止渴之力，山藥固腎止渴之效，雞內金固腎縮尿，用於肝腎陰虛型糖尿病。用法：每日分2次食完。連用10-15日為一療程。

百合葛根粥

配方：百合10g，葛根15g，大米150g，清水500g。制法：先把百合洗淨，撕成瓣狀；葛根切片；大米淘洗乾淨，去泥沙。把葛根放入鍋內，加水500毫升，煎煮30分鐘，撈走葛根，放入大米、百合，武火燒沸，再用文火煮30分鐘即成。功效：有補肺清熱，止渴作用。適合肺胃陰虛的糖尿病患者。用法：每日1次，每次食粥50g，分3次吃完。

2 氣虛體質的膳食

氣虛體質多見於中老年人，女性氣虛體質的比例高於男性，此類病人平時體質虛弱，易患感冒，形體多瘦弱或虛胖，肌肉鬆軟不堅，皮膚缺少彈性與光澤，身體容易疲勞，氣短懶言，語聲低微，動則氣急或心慌，常出虛汗。舌淡紅、胖嫩、舌下面的邊上有牙齒痕跡，脈虛弱等。

對於氣虛體質的糖尿病患者，可以通過飲食的方法進行調養，應選擇健脾補腎、益氣溫陽的食品。粳米，清代醫家王孟英把粳米粥譽之為窮人的人參湯，他說：貧人患虛症，以濃米湯代參湯；牛肉，文獻記載牛肉補氣與綿黃芪同功，其補氣之力尤為顯著，民間黃芪煨老母雞，以增加補氣；魚類中鱈魚、桂魚有補氣益氣之功。花生被認為可補中益氣，可適當食用水煮花生等，也可配合服用以下膳食方。



人參蓮肉湯

配方：白人參(生晒參)10g，蓮子10枚。制法：將白人參、蓮子(去心)放在碗裡，加潔淨水適量泡發。將盛藥物的碗置蒸鍋內，隔水蒸燉1小時。人參可連續使用3次，次日再加蓮子和水適量，如前法蒸燉。功效：補氣益脾。適用於糖尿病氣虛者。用法：喝湯，吃蓮肉，第3次時，同人參一起吃下。早晚各食1次。

黃芪山藥燒雞腿

配方：黃芪、山藥各20g，胡蘿蔔100g，雞腿2只，薑、蔥、料酒各10g，鹽4g，味精3g，上湯300g，素油50g。製作：將黃芪、山藥浸泡1夜，切成薄片；胡蘿蔔去皮，洗淨，切3cm見方的片；姜切片，蔥切段；雞腿洗淨，切3cm見方的塊，備用。將炒鍋置武火上燒熱，下入素油，燒六成熱，下入薑、蔥爆香，下入雞腿、料酒、黃芪、山藥、胡蘿蔔、鹽、味精上湯，燒熟即成。功效：補脾胃，益氣血。

Sin-Free Sugar by UBB™
REAL SUGAR BUT BETTER!

客戶服務熱線：
(852) 2793 3871

Sin-Free Sugar 健康食糖

健康食糖
全天然成份

注重健康飲食人仕喜訊

天然真糖
0卡路里

† GI (Glycemic Index)
昇糖指數
Sin-Free Sugar = 2
白砂糖 = 65

無果糖
無人工香料



華潤堂 **CRCare**



LUBA'S
BAKERY

日東麵飽
電話：2561 6438

*Sin-Free Sugar 因不會影響身體血糖，適合關注血糖的人仕服用。

www.sinfreesugar.com.hk
www.ath-canada.ca
✉ info@alltimehealthy.com
f www.facebook.com/alltimehealthy

香港及澳門總代理

ath All Time Healthy Co., Ltd.



美國製造
及原裝入口

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



夏季養生保健食療

夏季氣候特點

夏季氣候逐漸炎熱，很多氣虛的朋友動一動就容易大汗淋漓、氣喘心悸。當炎炎夏日的時候，在外面待久了就容易中暑暈厥。同時，夏季雨水充沛，氣候潮濕，天氣明顯地悶熱起來，我們不是喜歡進入冷氣的地方消暑避熱嗎？

暑屬陽邪，其性炎熱，暑性升散容易傷津耗氣，常見的症狀不離怕熱、煩渴、氣短神疲、小便短黃、口乾口苦、大汗淋漓等。而汗為心之液，出汗容易使人心煩氣燥。夏天的特點主要是暑熱夾濕，暑盛的時候濕亦盛，而“濕”的症狀就是四肢倦怠、胸悶作嘔、昏昏欲睡、大便溏瀉、胃口呆滯等。嚴重者更會神昏暈厥，甚至中暑。

夏季養生營養食療

夏季合宜食物包括：

主 食：粳米、小米、馬鈴薯

肉 類：瘦豬肉、鴨肉、魚類

蔬菜類：冬瓜、節瓜、黃瓜、絲瓜、矮瓜、苦瓜、沙葛、蕃茄、鮮百合、莧菜、通菜、圓椒、辣椒、馬蹄、海帶、粟米、竹蔗

水果類：西瓜、黃皮、荔枝、龍眼、火龍果、椰子

藥材類：茯苓、生熟薏米、白扁豆、蓮子、桂圓肉、陳皮、荷葉、杞子、淮山、茨實、百合、龍眼、大棗、白朮、黃芪、大棗、綠豆、粟米鬚、白茅根、玫瑰花、決明子

食療湯水

現介紹幾款夏季合宜湯水及飲料以供參考，可預防以上提及的夏天症狀及改善體質，多以生津解渴、健脾祛濕、清熱消暑、利尿消腫、養心安神、減肥瘦身為主。

1. 竹蔗茅根水 (清熱消暑)

材 料：竹蔗 300 克、白茅根 200 克、馬蹄 200 克、紅蘿蔔 200 克、西瓜皮 (連綠色皮+白肉) 200 克、蜜棗 1-3 枚

做 法：將材料入煲加水煮滾後，轉文火 45-60 分鐘，平時可當水飲

功 效：清潤消暑、生津解渴、清熱祛濕

適用於：大熱天時、口乾口渴、小便短赤者



2. 酸棗茯苓湯 (養心安神)

材 料：酸棗仁 10-20 克、茯苓 15 克、龍眼肉 10 克、百合 10-20 克、蓮子 15 克、麥冬 10-20 克、大棗 2-4 枚、豬瘦肉 100-130 克、水 2 公升

做 法：用水將草藥材料浸 15 分鐘；豬瘦肉出水；將所有材料放入煲內加水，水開後慢火煲兩小時，落鹽調味

功 效：補養氣血，養心安神

適用於：心脾兩虛、思慮過度、面色晄白、失眠人士



3. 蓮葉冬瓜湯 (消暑祛濕)

材 料：連皮冬瓜 800 克、蓮葉 1/4 塊、生熟薏米 100 克、赤小豆 70 克、扁豆 100 克、豬瘦肉 100-130 克、水 2 公升

做法：將材料洗淨後，用水浸2小時；豬瘦肉出水；將所有材料放入煲內加水，水開後慢火煲一個半小時，落鹽調味

功效：清熱解暑、健脾祛濕、瘦身減肥

適用於：四肢困倦、炎熱多汗、脾虛濕重人士

4. 紅苳薏米水 (美白瘦身)

材料：紅苳50克、生熟薏米50克、冰糖適量(可改用甜菊葉給糖尿病人士)

做法：將紅苳、薏米浸水2小時；將材料放入煲內用4碗煮約1小時，下糖漿調味即成。可再放入壺內再焗1小時後當茶飲



功效：祛濕健脾、清熱排毒、生津益氣、補肺健胃、美白瘦身

適用於：濕重、減肥、水腫人士

注意：薏米會使身體虛冷，懷孕的婦女以及生理期間，要暫停食用。

夏季養生重點

夏季相應的五臟就是心(夏)和脾(長夏)，所謂夏季養心、長夏養脾。養生的原則就是要調息靜心，所謂心靜自然涼。其次宜多吃苦味食物，以調心氣。但切忌飲用冰凍飲品，尤其運動過後飲冰冷飲品，會更加容易中暑。夏天適宜清淡素食，少吃油膩的食物，亦不宜吃得太飽，以免增加脾胃的負擔。

夏季養生歌訣

避熱就涼少出汗，多到清涼的地方；
心情愉快勿焦躁，適量運動深呼吸；
養生食物宜多吃，生活節奏要放鬆；
煙酒勿沾多赤足，緊張暴怒是殺手；
冬病夏治好主意，夏宜養陽切要記；
卯午酉亥喝杯水，中午切記要小休；
夏之瓜果均是寶，適時食之勿過量。

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：hknpa@gmail.com Facebook：www.facebook.com/HKPNPA
電話：+852 2850 8574 / +852 9476 0153

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



每杯*含4.79克膳食纖維
膳食纖維有助腸道健康



提供人體所需的多種維他命、礦物質及微量元素



佳膳 適糖營養補充品
建議於早餐、下午茶/小食飲用

*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:

- Riccardi G et al. Role of glycaemic index and glycaemic load in the healthy state, in prediabetes, and in diabetes. Am J Clin Nutr 2008; 87(suppl): 269S-274S.
- Brand-Miller J et al. Low-glycaemic index diet in the management of diabetes: a meta-analysis of randomized controlled trials. Diabetes Care 2003; 26 (8): 2261-2267
- 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

早餐對血糖穩定的重要性

早餐在三餐中最為重要，但一般人都忽略了其重要性。即使有進食早餐習慣，亦因早上時段較為匆忙而盲目選擇一些高糖、高脂及高鹽選擇。要食得健康，今期「勵進教室」何SIR會與眾糖友們分享一份優質營養早餐對糖尿病患者的重要性。

對於糖尿病患者而言，飲食要規律、定時，並固定有三餐正餐，每餐應以蔬果為主，並配合低脂、低糖和低鹽準則，不可跳餐，因跳餐有機會「餓過龍」，導致血糖下降，並出現低血糖現象如頭暈、手軟腳軟、冒汗、心跳加速、焦慮、明顯肚餓感、甚至休克。

以上資訊相信眾糖友們亦從不同渠道聽過，但大家又有否知道不進食早餐的長遠後果呢？

不吃早餐對身體的影響

哈佛大學曾經有一項跟進近三萬名男士長達十六年的研究報告顯示，男性不吃早餐，患糖尿病機率較每天吃早餐的人高21%！

美國明尼蘇達大學宣布的一項研究結果指，吃早餐可減低高血壓、肥胖（尤其中央肥胖）及患上二型糖尿病。研究更進一步發現恆常地進食早餐更能減低代謝綜合症（Metabolic Syndrome）風險。代謝綜合症即患者有以下情況：

- 中央肥胖（女性 > 80cm，男性 > 90cm）
- 高血壓（相等或超過 130/85 mmHg）
- 高空腹三酸甘油脂（相等或高於 1.7mmol/L）
- 低空腹高密度脂蛋白（女性少於 1.3mmol/L，男性少於 1.03mmol/L）
- 高空腹血糖水平（相等或高於 5.6mmol/L）

有營養師曾指出，不吃早餐是擾亂體內化學平衡的第一步，因沒有進食早餐的原故，令身體對高碳水化合物食物產生「渴求」，而當見到眼前出現高熱量食物時，便會產生「唔食唔得」的欲望！進食後導致血糖急升，胰島素分泌量增加，從而又導致血糖下降，無形地產生一連串的惡性循環。

另外，進食早餐能促進集中力，提升工作效率，原因與血糖上升與神經傳遞素乙醯膽鹼（Acetylcholine）的釋放量增加有關。乙醯膽鹼的分泌有助提升人們記憶力、學習能力，所以早餐必定要選擇一些能令血糖穩定地上升之食物。

糖尿病患者早餐選擇

因經過整晚消耗，體內的肝糖含量亦較低，故此必須依靠早餐中的食物來補給，當中能提供肝糖給予身體的便是碳水化合物。含豐富碳水化合物之食物種類繁多，如水果、五穀類、根莖類、乳製品等。選擇優質碳水化合物之秘訣在於要把握攝取份量，再控制種類！一般糖尿病患者正餐每餐應進食 4-5 份碳水化合物（相等於 60-75 克碳水化合物），以下是一個含 4 份碳水化合物的早餐例子：

- 麵包 - 1 片 (15g 碳水化合物)
- 果醬 - 1 湯匙 (15g 碳水化合物)
- 大香蕉 - 1/2 條 (15g 碳水化合物)
- 牛奶 - 1 杯 (15g 碳水化合物)
- 雞蛋 - 1 個

當份量設定好為 4-5 份碳水化合物後，之後便要考慮其「質素」(Quality)。以上述所訂立的早餐為例，麵包種類應多加選擇全麥麵包、黑麥麵包等較高纖維選擇。至於果醬，應選擇不添加糖的種類，或如果是為了品嚐甜味的話，可考慮以低升糖指數的龍舌蘭糖漿代替。此外，香蕉可選擇不太多黑點的香蕉，因較生的香蕉含較多「抗性澱粉質」，這種澱粉質類別較有利於血糖控制。最後，牛奶能提供多種微量營養素給予身體，但應多選擇低脂高鈣牛奶，不應選擇其他類別如朱古力牛奶、木瓜奶等，因這些牛奶含額外糖分，導致血糖不穩定。



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。

伍雅芬
營養學家
食物安全管理學士
加拿大營養科學學士
加拿大認證自然療法醫師
英國認證素食營養治療師

認識抗性澱粉

在我們的飲食中，大多數的碳水化合物都是澱粉質，澱粉質是屬於長鏈單糖，可在穀物、薯仔和其他各種食物中找到，但不是所有澱粉質都能被我們消化。

有時候，有一小部份的澱粉質經過消化道仍然不變，換句話說，它是「耐消化」的，這類型的澱粉質稱為「抗性澱粉」，具有類似可溶性纖維的功能，有許多研究發現抗性澱粉有強大的保健功效。

抗性澱粉的功能包括改善胰島素的敏感性、降低血糖水平、降低食慾和有助消化等，近年來，抗性澱粉更成為了熱門的話題。但並不是所有抗性澱粉都是一樣的，以下4種是不同類型的分類：

第一類型是存在於穀物、種子和豆類，它抗消化是因為被植物細胞包圍著。

第二類型是一些含澱粉質的食物，包括生薯仔和綠色(生)的香蕉。

第三類型是由高澱粉質食物所形成的，例如煮熟後冷卻的薯仔和大米，在冷卻過程中將一些可消化澱粉變成抗性澱粉。

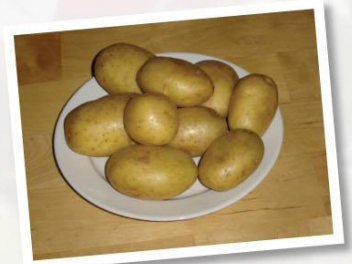
第四類型是由人工和通過化學方法而形成的。

可見以上的分類並不簡單，但其實同一種食物當中都可以存在不同類型的抗性澱粉，那麼，抗性澱粉是如何運作的呢？

抗性澱粉就像可溶性纖維，即使它經過胃和小腸，都不會被人體消化，最終會到達結腸。臨床上可利用抗性澱粉不易消化的特性，阻止澱粉分解為葡萄糖進入循環，而具改善餐後血糖的反應、預防低血糖與降低高血糖的效果。

在改善血糖與胰島素的實驗上發現，當提高抗性澱粉劑量，受試者在餐後血糖與胰島素改善的效果越佳，即表示抗性澱粉具有劑量效應。而在胰島素抗性實驗上發現，抗性澱粉可以直接改善胰島素組織的敏感性，因而降低糖尿病高危險群的發生。除了有助穩定血糖外，抗性澱粉能促進腸道內益生菌的生長，對細菌的種類和數量有正面的影響。

當抗性澱粉被細菌消化，它們會形成多個化合物，包括氣體和短鏈脂肪酸，當中最值得注意的是「丁酸」。這脂肪酸有助供應能量、調節免疫應答和炎症反應等功效。這就是抗性澱粉能改善健康的主要原因。



關愛糖尿病行動花絮

關愛糖尿病行動 2015年3月至6月

本活動獲得信諾環球人壽保險有限公司贊助，過去2015年3月至6月份，分別到天慈商場，紅磡海逸酒店，麗閣商場，秀茂坪商場，鳳德商場，三聖商場，彩園廣場及兆禧商場等地方，免費為超過1200位市民篤手指驗血糖及量血壓等服務。



天慈商場



麗閣商場



鳳德商場



兆禧商場



紅磡海逸酒店



秀茂坪商場



三聖商場



彩園商場

+MD® Fashion and Health from USA
 源自美國的時尚健康專家
 YOUR HEALTH AND WELLNESS PARTNER

糖尿病足護理的首選

糖足寶系列是十字MD公司專為糖尿病患者設計的健康產品，是糖尿病足護理的首選。

美國十字會醫療專家 統計表明：80%以上糖尿病患者，可通過日常的足部護理，穿著專用的糖尿病襪，來減少糖尿病足的發生。

5 大護足保障

- 襪子清洗小貼士：**清洗時把襪筒反轉及附加洗衣袋，減少勾紗。
- 清爽舒適、不磨腳**
 獨有的毛圈設計，纖維長度低於12.5毫米，穿著舒適、光滑、不磨腳。
 毛圈設計
- 襪口寬松、不勒腿**
 襪口可橫拉至25cm-28cm，鬆開後可恢復原狀，有效保證了足部的血液循環。
 毛巾圈
- 舒適溫暖**
 糖足寶暖系列具有保暖功能，同時襪底加入毛巾圈加厚設計，可帶來舒適保暖與緩沖壓力的雙重效果。
 甲殼素
- 強力抗菌、防感染**
 +MD糖足寶系列採用美國醫療殺菌紗線注入竹炭纖維，抗菌率可達到94.5%，有效防止皮膚受傷感染。
 殺菌紗線
- 吸濕排汗、保乾爽**
 甲殼素可抑制葡萄球菌和綠膿菌等細菌的增殖以及鐮刀菌等霉菌的生殖，抑菌率達99%以上，抗菌除臭作用顯著。

加上適當食療配合及日常生活習慣改善，可有效減少糖尿病足的發生。如有需要，可聯絡我們索取相關資料。

銷售地點：
 復康速遞 8206 6160
 十字MD紡織科技有限公司
 Email: hkales@plus-md.com 訂購電話: (852) 2366 3852

糖尿病查詢熱線: (852) 8106 1088
 HKTV: http://www.hkvtvmail.com/hkvtvzh/main/HERBee's/H0229003
 L' ROSACE: Tel (852) 2526 8868
 Shop 112, 1/F, Hutchison House, 10 Harcourt Road, Hong Kong
 LOFT STANLEY: UG, Yu Moon House, No. 17 Stanley New Street, Hong Kong

此產品或有助

穩血糖 #
強免疫

草姬靈芝孢子

- 大學鐵證98% 破壁，功效高！
- 豐富靈芝多醣，強化免疫力
- 全靈芝配方，功效更全面
- 臨床證或有助穩定血糖，減少頭暈、口乾

每賣出一盒靈芝孢子，草姬將捐出\$1給糖尿病天使，推廣預防糖尿病的教育。

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。

健康熱線: 8102 6798

香港醫護學會認可產品
信心保證

視帝紅星 郭晉安

2015年3月至6月



20150307 食物換算班 (共兩堂)

20150418 母親節心意
鑽石畫製作班

20150423 糖尿護理知多少



20150606 天使廚房——免焗健康一口粽製作班

20150516 天使廚房 四果養脾健脾
湯，夏日醒胃蕎麥麵示範班

20150509 蒜頭醋的功效及DIY製作蒜頭醋

會員心聲

永遠懷念你

認識伍巨源 (Paul) 已有5年了，好記得他當年跟我聊注射胰島素的點點滴滴，他因為患上胰臟癌而切除了整個胰臟，所以無法分泌胰島素而須要長期注射，從而令他認識了糖尿天使，並成為糖尿天使的義務攝影師！

我認識的Paul從未放棄過生命！他精神一直不好，但每當我告訴他我們有活動，需要攝影師時，他都義不容辭，每次見他瘦弱的身軀攜帶著極重的攝影器材時，我總是感覺到他不屈不撓的精神，我最後一次見他是2015年4月25日，他為糖尿天使拍攝食譜相片，當時他還叮囑我，一定要送他一本，想不到，食譜未製成，他就離我們而去……

Paul，好感激你為糖尿天使所拍下的每張相片，為我們活動留下回憶，你終於解除痛苦了，無須再打針，更不用戒口了！一路好走！

Paul，我們永遠懷念你！

特別多謝Paul的家屬將一萬元帛金捐給糖尿天使，支持我們繼續為糖尿病患者提供服務！

糖尿天使主席 Kammie



由參加者到成為義工

糖尿天使，是伴隨我成長的一個大家庭。還記得最初踏入糖尿天使的門口只有13歲，當時我確診患有一型糖尿病，媽媽帶我參加生活營，我戰戰兢兢地學習糖尿病的護理和食物的營養知識，而身邊的長輩們都非常照料我。

事隔十載，我已經是一個資深的患者，也踏入了社會工作。時至今日，我同樣有參加糖尿天使生活營，但現在的身份是生活營的義工，我以義工身份帶著大家投入遊戲環節，希望大家從中學會面對糖尿病的各種知識，也學會助人自助，日後再扶持同路人。

我希望糖尿天使在將來的日子繼續舉辦生活營，可以服務到更多糖尿病患者，尤其是一些患有一型糖尿病的小朋友們。因為他們和我一樣，自幼就缺乏了一些東西。將來，他們可以到來糖尿天使參加生活營，能學習到各種知識，也尋回一點點的歡樂，感受一下這裡暖和的氣氛。



Ben Lau

香港篇——行山好介紹

今期糖友遊世界為大家介紹的地方是香港之行山篇。「行山」在香港是一個極普遍的活動，此活動不但可增強心肺功能，亦可鍛鍊關節、骨骼和肌肉。香港其實是有許多行山路線的，而今次推介的是適合初行者步行的北角至大潭篤水塘路線，此路線如慢行全程約需4小時，途經金督馳馬徑和大風坳。以下會為大家詳細講解途經指示和注意事項。



由北角港鐵站B4出口，行過斜對面，即七姊妹道和書局街交界，有一寫上「香花徑」的指示牌



沿樓梯向上行約10分鐘，就見到天后廟道二號花園，進入花園向左前行，花園的另一出口就是天后廟道，離開花園橫過馬路向左行，見到籃球場和公廁，沿中間樓梯向上行約5分鐘，到達寶馬山道，過馬路向左行會看見寶西湖公園



不要進入公園，繼續前行，過了公園並橫過進入屋苑的小路，進入另一公園「漫翠小園」



依寫上「郊野公園」的指示牌方向行，不久，看見寫上「東區區議會涼亭」的指示牌，依方向前行，很快就看見正在維修的涼亭，繼續前行（途中左方有小支路），沿大山路前行，約一分鐘，前面有梯級，依梯級向上行（約30級），到達金督馳馬徑，前方有地圖



左方有緩跑徑起點的指示牌，依緩跑徑指示牌前行，途中有支路，要靠左方行，每隔500米會有指示牌，到2000米的位置，有上山的路，不要上山，前行很快接上柏架山道



落山就是鰂魚涌，上山行約30分鐘，就到達大風坳



向右行接上港島徑第6段，沿大潭篤水塘的指示牌行，行程約兩小時，就到達大潭道（大潭郊野公園入口）

回程時可在大潭郊野公園入口乘搭14號巴士到嘉亨灣，建議可在筲箕灣下車，轉乘港鐵或過海巴士。筲箕灣東大街有很多出名食店，大家不妨去尋找美食吧！

溫馨提示

- 途中有公廁
- 沒有物資補給的地方
- 大潭篤水塘是一條石屎車路，沒有難度，只在假日有較多遊人，不宜個人單獨前往。

糖友不可吃粥？

今天坐巴士時聽到有位婦人說患上糖尿病後就不可吃粥！又向朋友問為什麼不可吃粥，但可以吃飯？粥和飯不是同樣用白米做嗎？

其實我們不是不可吃，只是要懂得吃！先講白米，其實白米是經過加工處理的，原來的谷穀含豐富礦物質、維生素B群、纖維素等等，可是生產商為了美觀及美味，將含營養的部份全部除去，剩下白米，由於纖維在外殼部份也被剝掉，因此食白米只能吸收其碳水化合物，沒有營養可言，而且進食後升糖速度較快。至於用白米做的粥情況更嚴峻！主要原因是烹調過程已令白米澱粉質分解，其糖份已溶解在整鍋粥內，當你放進口裡後，無須咀嚼已迅速被吸收，因此白粥的升糖速度比白飯更快。至於坊間流傳說糖尿病友不可食粥，只是斷章取義！假如你要吃白粥，你可配以高纖維食材一起烹調或進食，例如冬菇、木耳、菜乾等，因為纖維有效阻慢血糖升幅速度，不過，我建議使用五谷米或紅糙米等代替白米來做飯及粥，因為這些米除了可保留原來的礦物質、維生素外，還含豐富纖維，



其升糖指數較白米低，因此有助控制血糖，我自己特別喜歡用糙米煲粥，味道比白米要好！

其實大家又可知道在中國傳統醫學上，「粥療」是民間治病的始祖！自春秋戰國時代起開始已被記載，所謂「粥療」意思是用粥配以藥作預防或治療疾病，由於米飯經烹調至粥後，會成為載體，所謂載體是將其它食材之營養迅速帶進身體被吸收，所以效果特別顯著！例如，當喉嚨不適時，可試用粥配以菊花一起煮，早晚吃一碗，服二天，我丈夫試過效果不錯啊。

傳統以來，每遇天災饑荒時，粥救活過無數的生命，每當古人患病時，總是建議餵食粥水養病，可見粥對中國人來說是歷史性的民間良藥，我們糖尿病友又怎可沒份兒呢！只要識揀識食，沒有什麼是不可吃的！

糖心行動 慈善月餅義賣

一年一度的中秋節快到了，每年中秋節，我們都為會員特別安排訂購健康月餅，由 Kammie 帶領義工精心泡製，合糖尿病友食用

- ✓ 不含防腐劑
- ✓ 不含化學成份
- ✓ 不含蓮蓉
- ✓ 全天然代糖
- ✓ 全天然材料
- ✓ 全人手製造

愛心款：
\$50 / 一個裝

送禮款：
\$200 / 四個裝連禮盒

限量發售
查詢電話
8106 1088

截止訂購日期：2015年9月12日止

全麥迷你奶皇月餅

i sens 愛森斯

100% 韓國製造

CareSens® NPOP

Slim & Smart 輕巧簡便、精確可靠

免調碼血糖機

- ✓ 機身纖巧，方便攜帶
- ✓ 自動背光顯示屏，結果清晰易見
- ✓ 0.5微升極少量血液快速5秒測試時間
- ✓ 1、7、14、30、90日平均值連溫度顯示
- ✓ 餐前餐後嚮鬧提示及餐後標記
- ✓ 低糖提示
- ✓ 試紙到期提示
- ✓ 數據轉送及下載



備註：
 > 一切收益除去應付開支外，全數撥捐【糖尿天使】作營運經費，請多多支持！
 > 月餅不含防腐劑，保存期最多不超過7天。
 > 會員訂購之月餅將於2015年9月21至9月26日到本會領取。

總代理：BioScan 查詢：3589 6670
 伯盛科技有限公司 BioScan Fans' Club

認識中國國寶 - 薑

薑可算是中國國寶，從食用到藥用都價值不菲。但你可知道，家家戶戶廚房中不難找到的生薑，原來可改善生活上多種的不適症狀。

在醫藥界的草本研究中，現代西醫早就開始對「薑」另眼相看。傳統醫學裡，生薑早就是止嘔聖藥，因為它可減緩腸胃的蠕動及收縮。1982年英國的醫學雜誌《刺絡針》率先刊載一項研究報告。假如預先給研究對象服用1000mg的薑粉，然後叫他們坐傾斜的旋轉椅，與吃安慰劑的人比較，服薑的人明顯不出現噁心。後來，另一項對80位丹麥海軍的試驗也顯示，比起服用安慰劑的人，在大浪襲擊前半小時服用薑膠囊（大約半茶匙的碎薑）的那些人，薑能有效地壓制住72%的人的噁心感，其中約38%的人覺得有效性長達4小時。因此，在德國，薑是對抗因交通工具所造成噁心問題的天然藥劑；丹麥政府則證明薑可作為「風濕和旅行時的止嘔藥」，每年大約賣出1400萬粒的膠囊；英國人也把薑視為一種成藥，國防醫學院航太醫學所的研究也初步證實，乾生薑磨粉服用，可經由胃黏膜吸收，直接可以抑制胃蠕動的頻率與振幅，紓解胃部的不適感。

薑裡的成分有生薑醇、薑烯酚、薑辣素等；薑醇有抑制血小板凝集的功效，有利於心血管疾病的預防。薑烯酚則有很好的利膽作用，可以防治膽囊炎和膽結石。而令薑產生辣味的就是薑辣素，薑辣素隨著薑越老而含量越高，所以古語有云：「薑越老越辣」，原因就是這樣。薑辣素會刺激胃液分泌，促進消化，而且具有很強的對付自由基的本領，可以讓您的身體長保青春，不易早衰。不少研究顯示，薑含有的薑辣素及薑烯酚不但能刺激血液循環，而且對抑制癌細胞亦有一定幫助。與此同時，薑所含的熱量及脂肪相當之低，確是預防癌症的好幫手。

薑的成分還有黃樟素、澱粉、樹脂、纖維等等。不過最讓人注目的是生薑中含有一種物質，它的化學結構與「阿斯匹靈」中的「水楊酸」近似，聽說可以讓人稀釋血液、防止血液凝滯、抑制血栓形成，有助降血脂、血壓、預防心肌梗塞療效。

依照中醫理論，薑能行血，促進循環，暖和身體，從而帶走風濕之病徵，改善風濕骨痛。

特別的是從西方醫學看來，薑亦有舒緩鎮痛及抗發炎之效。由南非一所大學設計的動物實驗，發現老鼠服食薑後，舒緩鎮痛效果大增，而發炎情況同樣得到改善。因此吃薑對於患風濕關節炎人士來說，可說是一種天然的藥物。

薑的自然療法：

1. 舒緩傷風感冒：
用薑加檸檬片沖水飲，可適量加入天然蜂蜜，早午晚飲。
2. 舒緩痛症：
可用薑汁/薑粉與按摩油混合，塗擦在患處輕輕按摩，或以溫水沖薑粉飲用，飲用效果明顯。
3. 預防暈船浪：
半小時前食1克的薑，能有效預防噁心症狀。
4. 改善手腳冰凍：
可常飲用薑水或用暖水加薑浸腳，能促進血液循環。

薑的熱量很低，絕對適合糖友食用。假如怕磨薑麻煩，現有薑粉售賣，請謹記選擇全天然成份的無糖薑粉，不含化學成份，可作食用或用以浸泡，使用方便。



pukka 英國有機草本茶 Organic Herbal Tea

三玉桂茶 Three Cinnamon

幫助消化、提升活力
喜歡玉桂的人定必會愛上三玉桂茶，因為我們使用了最香濃的三款甜玉桂，味道醇厚。
玉桂是一種最天然有效幫助消化、提升活力的草本，亦能溫暖身體。
成份：越南玉桂樹皮、印尼玉桂樹皮、甘草、印度玉桂樹皮
肉桂樹皮：有助消化、促進身體血液循環

三薑茶 Three Ginger

加速新陳代謝、幫助燃燒脂肪
薑，暖身又瘦身！
薑能夠加強全身血液循環，溫暖身體。
同時，薑可促進新陳代謝，幫助燃燒脂肪。
三薑茶有三種薑，味道濃厚、辛辣和刺激，常喝薑茶的人必定會喜歡三薑茶。
成份：薑根、高良薑根、甘草根、薑黃根、天然生薑精華
薑根：促進新陳代謝、加強血液循環、增強免疫力
高良薑根：保持肺部健康
薑黃根：健胃、健膽、止痛、止血、緩和貧血

麥蘆卡蜂蜜檸檬薑茶 Lemon, Ginger & Manuka Honey

舒緩上呼吸道不適
以檸檬與薑，配上純正的麥蘆卡蜂蜜，揉合成這個傳統的滋潤配方，增強免疫力。
麥蘆卡蜂蜜有別於一般蜂蜜，它具有較強效的抗菌能力，可舒緩上呼吸道不適。
加上薑根有暖喉的作用，能大大改善感冒症狀，加速痊癒。
成份：薑根、甘草根、接骨木花、茴香籽、檸檬馬鞭草葉、薑黃根、檸檬精華油、檸檬香桃木葉、檸檬、麥蘆卡蜂蜜
薑根：促進新陳代謝及血液循環、增強免疫力
麥蘆卡蜂蜜：舒緩腸胃不適、滋潤喉嚨、舒緩上呼吸道不適
檸檬：含豐富維他命C、幫助消化

銷售點：樂活奧 Natur'O | 紅磡圓圍街11號凱旋工商中心三期地下Q1B舖
非凡生活 | 旺角始創中心2樓241號舖
Food Garden | 長沙灣長發街9號D2 Place 3樓303-304號舖
松坂庫 | 銅鑼灣軒尼詩道396-416號1-2號地舖 / 荃灣青山公路至灣段123-133號 / 尖沙咀金馬倫道35號地下

PUKKA香港、澳門、台灣、泰國總代理：漢天食品有限公司 Hantin Food Company Ltd.
訂貨熱線：2110 5061 | 了解更多詳情可登入 www.pukkaherbs.hk 或 [f.pukkaherbs](https://www.facebook.com/pukkaherbs)

淡奶脂肪的陷阱

我們常常在茶餐廳飲到的濃滑奶茶、咖啡確是不少人的醒神良伴，但早前衛生署「健康在職計劃」就呼籲，奶茶迷要提防港式奶茶這脂肪陷阱，真係唔講你唔知，原來奶茶內的肥淡奶每100克有135 kcal，日飲一杯，一年可以肥12磅！很多人被淡奶這個名稱誤導，其實淡奶是濃縮版牛奶，製造方法是將全脂牛奶以蒸餾方法減少一半水份，營養含量因而濃縮，以每100毫升牛奶熱量61千卡比較，同樣份量的淡奶熱量倍增至135千卡；100毫升牛奶脂肪含量3.3克，淡奶脂肪含量達7.6克。所以淡奶一點也不「淡」，更是高脂不健康之物。淡奶除了用來沖調飲品外還可製作甜品或烹調食物（尤其是做白汁）。除了一般淡奶外，我們在市面上還有較低脂的淡奶和植脂淡奶，究竟它們的營養價值又有什麼分別呢？



一般淡奶	一般淡奶含約百分之八的脂肪，而且當中約一半是有損心血管健康的飽和脂肪
較低脂淡奶	低脂淡奶的脂肪含量雖比一般淡奶低，但熱量仍較低脂和脫脂奶高
植脂淡奶	植脂淡奶跟一般淡奶和較低脂淡奶不同。它其實是一種人工合成食品，利用人工方法以植物油代替來自牛奶的脂肪，但脂肪含量仍達約百分之六，而且有不少生產商更使用不健康的棕櫚油。

要飲得健康，宜減低飲品的熱量，可以將飲品中的淡奶轉為脫脂牛奶，熱量便可大減逾七成，糖則選用代糖。所以大家記住飲奶茶落單時要求少甜和少奶啊！

送餐服務

在日常生活中，預備一日三餐好像是很簡單的事情，但對於行動不便和獨居長者來說，這可算是每天最感困擾的問題之一。若患有慢性病而需要特別的飲食，更是難以克服的困難。

「送餐服務」確實是可減輕缺乏照顧的獨居長者所衍生的社會問題及可減輕其家庭負擔。還有，對於某些獨居長者眼中，送餐服務員還是他們每天唯一可傾談的對象。所以「送餐服務」提供的不只是送餐，還提供感同身受的同理關懷服務。

「送餐服務」是按個人需要而安排適合餐單，如糖尿餐、素食餐、低脂餐和軟糊餐等，只要是年滿60歲或以上在社區內居住的長者、殘疾人士及有社會需要的個人及家庭均符合資格申請，詳細資料可致電以下機構查詢：

- 綜合家庭服務中心 / 綜合服務中心
- 醫務社會服務部
- 長者地區中心 / 長者鄰舍中心 / 長者活動中心
- 康復服務單位
- 社會福利署熱線：2343 2255
- 各區綜合家居照顧服務隊的查詢電話及地址可在社會福利署網頁下載：<http://www.swd.gov.hk>



消暑大麥涼粉

材料：(2碗份量)

清淨園大麥茶包一個 + 200ml 熱水

魚膠粉 10g

龍舌蘭糖漿少許(除個人喜愛添加)

做法：

1. 先將大麥茶加熱水浸泡5分鐘。
2. 將大麥茶倒進魚膠粉中攪拌至完全溶解。
3. 倒入模具中雪藏二小時即成，將成品切成粒狀再加入龍舌蘭糖漿食用。

小貼士：

- 大麥茶消暑生津、除煩解渴，適合糖尿病患者。
- 可隨個人口味配水果進食
- 大麥涼粉本身並無糖份，無須換算，但龍舌蘭糖漿則每一茶匙(5ml)含4g碳水化合物。



糖人街

SIN-FREE SUGAR 健康食糖

- 全天然成份提煉
- 真糖0卡路里
- 不含果糖和人工香料
- 天然芬芳甜味
- 可適用於各類烹調煮食及調配凍熱飲料



韓國清淨園 有機大麥茶

- 0卡路里
- 100%有機原料
- 使用無漂白茶包
- 不含人造香料及色素
- 不含茶鹼、咖啡因、單寧等



OKY 天然野生向天果

產自印尼爪哇群島的純淨原始野生森林，因其果實向天生長而得名。當地居民服用向天果的歷史已逾千年。用於針對心腦血管及身體調理。



Hershey's 無糖朱古力 / 士多啤梨糖漿

- 低卡路里
- 含維他命及礦物質
- 每2湯匙含1g碳水化合物
- 適合配搭任何甜點，包括雪糕、蛋糕
- 可加進凍熱奶成為朱古力奶



DIBEN DRINK 胰保力關注 血糖營養奶

- 有助於穩定血糖
- 有助於控制體重
- 更佳營養組合
- 優質脂肪
- 低升糖指數



朱古力棉花糖夾心餅

材料：

- 克力架 – 兩塊
- 無糖棉花糖 – 一粒
- 無糖朱古力粒 – 四粒

做法：

1. 預熱焗爐至 170°C
2. 將棉花糖放在一塊克力架上
3. 在棉花糖上放上朱古力/朱古力粒
4. 把另一塊克力架放在朱古力上
5. 放入預熱焗爐焗五分鐘或直至棉花糖發大，克力架呈金黃色及朱古力開始溶化即成。



如果沒有焗爐的朋友，可以把朱古力改用 Hershey's 無糖朱古力醬，焗完最後淋上已溶化棉花糖上即成。

小貼士：

- 棉花糖發大就立即取出夾心餅，因克力架很易烤焦，所以焗時最好一直看住。

	卡路里	碳水化合物	蛋白質	脂肪	纖維
Per serving(每塊)	128	21.3	2.7	3.6	1.3

糖人唐事

故事設計：Kammie
天使語錄：何偉滔營養學家

糖水加滾水

1 我要一碗紅豆沙，另加一碗滾水。
唔該一碗芝麻糊
魔鬼甜品店
好

2 紅豆沙糖份高，加一碗滾水一起吃可減淡糖份，那就不怕超標啦。
你要滾水做咩？

3 又幾有道理喎！

4 二小時後
19.5 mmol/L

天使語錄



一碗甜品的糖份含量並不會因添加了水份，味道變淡，從而糖份含量降低。糖份會因為添加了水而「濃度」被稀釋，但對糖尿病患者而言，食物中糖份「濃度」並不重要，最重要是食物中加了多少糖！總括而言，味道淡並不代表少了糖。



李小姐問：糖尿病患者患胰臟癌的風險是否比一般人高？而那些人比較容易患上胰臟癌？

王必思醫生答：現時醫學界仍未能確定胰臟癌的成因，但其中一個可能成因是家族遺傳；而糖尿病的成因是由於胰臟無法分泌足夠的胰島素，或胰島素不能發揮正常功效，未見兩者有直接關係。但無論個人是否有家族遺傳的風險，最重要還是要有均衡的飲食，適量的運動，以保持身體健康。

許先生問：食得白砂糖多是否會增加患糖尿病及癌症的機會？

王必思醫生答：一般來說，長期攝取過多糖份會增加患上糖尿病的風險；至於癌症方面，由於攝取過多糖份會形成肥胖，間接與某類癌症，如結腸癌有關。其實只要養成良好的生活習慣 - 飲食均衡，適量控制鹽糖攝量，多吃高纖維的食物及蔬菜，配合適量的運動和休息，患上疾病的機會自然減少。

以上資訊由信諾環球人壽保險有限公司提供

驅趕蟑螂、螞蟻和蚊子的妙法

天氣越來越熱，令人討厭的蟑螂、螞蟻和蚊子又開始活躍了，下面就教大家一些不用殺生而又能驅趕它們的妙法。

- 對付「打不死的蟑螂」就是將一塊香皂切成數小塊，置於容器內並注入清水，擺放在蟑螂出沒的櫥櫃內，不出數日，蟑螂便消失得無影無蹤，想要效果持續，僅須定期補充香皂容器內的清水。



- 螞蟻怕酸味，檸檬阻斷它。只要有甜味，螞蟻大軍便立即來襲，只需將整個新鮮檸檬，對切成兩半，在有螞蟻的地方及其動線，擠出檸檬汁，並拿著切半有果肉的那一面，沿途塗抹，螞蟻便會神奇效果的消失！



- 蚊子怕辣味，蒜頭幫大忙。常被蚊子叮咬的朋友，只要將蒜頭分佈於四周，蒜頭散發的辛辣味便會將蚊子驅走，連下雨過後會出現的超大隻蚊子，也會銷聲匿跡了！



信諾耆安系列 – 耆安癌症保

耆安癌症保是一份專為55歲或以上人士而設的保險方案，由診斷至康復全程照顧您的需要，讓您安心專注接受治療和護理，早日康復。計劃特點包括：

- ▶ 一筆過癌症現金保障
- ▶ 額外一筆過現金護理津貼
- ▶ 第二醫療意見諮詢服務
- ▶ 投保年齡高至75歲並保障至100歲

即時報價及投保

- ☎ 8107 9230
- 🌐 www.cigna.com.hk

**二人投保
永享九折**
免費身體檢查服務

備註：以上保險計劃由信諾環球保險有限公司所承保。此宣傳廣告所提供的資料為保險計劃的簡單摘要，而不是保險合約。有關保障細則及不保事項，請參閱有關保單條款。

Diben 胰保力

DRINK 關注血糖營養奶

現凡於糖尿天使購買任何產品，憑券即可以**免費**獲得**胰保力關注血糖營養奶200毫升壹支**。

- 細則:
- 數量有限，換完即止
 - 有效期至8月31日期間
 - 每次限用一張，影印本恕不接受



糖尿天使地址：
葵涌荔景邨日景樓低層二樓4號舖

營養諮詢及訂購熱線：(852) 2176 1912
www.fresenius-kabi.com



消糖活茶優惠券

憑此券親臨糖尿天使購買任何草姬產品，即送「草姬消糖活茶15包裝」一盒（價值\$49）。

- 優惠券有效日期至7月31日。
- 數量有限，送完即止。
- 「草姬國際有限公司」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2015年9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

墨西哥 藍龍舌蘭蜜 Blue Agave Syrup

低升糖 GI=27

Buy 1 get 1 Free

\$80 零售價

\$20 零售價

NUTRIHCASA 營養符家

優惠條款及細則：
優惠券有效期至2015年10月31日
憑券購買大支裝400g藍龍舌蘭蜜，即送100g便攜裝一支
可網上購買或來電查詢：2754 3950
產品網址：www.nutrihkcasa.com.hk

+MD

糖尿病足護理首選

憑此優惠券於「糖尿天使」購買糖足寶系列襪一對可享95折優惠，二對可享9折優惠。

優惠條款及細則：

- 優惠券有效期至2015年10月31日。
- 每次限用一張，影印本恕不接受。
- 「糖尿天使」、「十字MD」保留行使之最終決定權。

購買地點：新界葵涌荔景邨日景樓低層二樓4號舖(港鐵荔景站A2出口)

糖尿天使產品查詢熱線：(852) 8106 1088

+MD 產品查詢熱線：(852) 2366 3852



iSens 愛森斯



優惠條款及細則

- 每次只可使用一張現金券
- 此券只適用於購買指定 CareSens N POP 血糖機套裝
- 此券不能與其他優惠同時使用
- 影印本無效
- 數量有限，售完即止
- 如有任何爭議 ©BioScan Ltd 伯盛科技有限公司
- 保留最終決定權
- 優惠期至2015年9月30日

產品查詢熱線：(852) 3589 6672

CareSens® NPOP

Slim & Smart

HK\$50 現金券

- ✓ 自動調碼
- ✓ 機身纖巧，方便攜帶
- ✓ 自動背光顯示屏，結果清晰易見
- ✓ 0.5微升極少血量 / 快速5秒測試時間
- ✓ 1、7、14、30、90日平均值連溫度顯示
- ✓ 餐前餐後嚮聞提示及餐後標記
- ✓ 低糖提示
- ✓ 試紙到期提示
- ✓ 數據轉送及下載



兩餐之間 健康之選

憑此券以推廣價HK \$7 購買任何口味之 SOYJOY 大豆果滋棒乙條

LOW GI 低升糖指數

SOYJOY 大豆果滋棒

新口味

此優惠券只可使用一次。
此優惠券不可同時享有該產品之減價優惠。
影印本恕不接受。香港大眾創議有限公司及糖尿天使保留推廣之最終決定及解釋權。
香港大眾創議有限公司廣告服務電話：28816299

優惠期至2015年9月30日

無糖低脂 Mousse 粉 / 無糖 Pancake 粉 / 無糖朱古力蛋糕粉

憑此券購買任何 SANS SUCRE 無糖低糖 Mousse 粉 / SWEER'N LOW 無糖 Pancake 粉 / SWEER'N LOW 無糖朱古力蛋糕粉任何三包，即送電動發打器一個。

優惠條款及細則：

- 優惠期至2015年10月30日。
- 數量有限，送完即止。
- 每次限用一張。
- 「糖尿天使」保留行使之最終決定權。

產品查詢熱線：(852) 8106 1088



活動預告

糖尿天使 2015年7月-11月活動預告

報名熱線：8106 1088

7月份

2015/012 天使廚房 - 香辣肉丸示範班

炮製出夏日熱辣辣的香辣肉丸美味可口，對烹飪有興趣的朋友實在不容錯過！

日期：2015年7月11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：彭美儀營養師

收費：會員\$30 非會員\$50



特約贊助：



2015/013 腸道健康主宰免疫系統?!

免疫系統和腸道的健康息息相關?你又知唔知?經常傷風感冒,抵抗力弱,好可能同腸道健康有關,一齊來聽講座,打好健康基礎,害菌自然無得埋身!

日期：2015年7月18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：梁耀楷營養師及食療養生師

收費：會員\$20 非會員\$40



2015/014 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：2015年7月23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

收費：會員免費 非會員\$20



2014/015 養生運動-八段錦保健班(共兩堂)

八段錦是溫和,容易入門的功法運動,每天10分鐘讓身心感覺放鬆。沒有運動習慣的朋友,可藉此培養運動習慣。

日期：2015年7月25日及8月1日(星期六)



8月份

2015/016 天使廚房 - 紫薯山藥奶凍示範班

炎炎夏日,紫薯山藥奶凍就最適合大家,歡迎大家一起學製作消暑甜點!

日期：2015年8月8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：彭美儀營養師

收費：會員\$30 非會員\$50



特約贊助：



2015/017 天使廚房 - 全麥奶皇月餅製作班

中秋佳節又到了,天使廚房為大家準備了健康而好味的月餅,跟大家預早分享佳節的樂趣。

日期：2015年8月29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：Kammie

收費：會員\$100 非會員\$180

備註：每人有2個製成品

參加者須自備食物盒及圍裙



特約贊助：



9月份

2015/18 天使廚房-奶香可可班戟示範班

除了可可班戟,還會教做自家製的雲呢拿汁,不但低熱量、低升糖,而且更是低鈉健康之選。

日期：2015年9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

導師：彭美儀營養師

收費：會員\$30 非會員\$50



特約贊助：



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：_____

查詢收取選擇

轉友之訊及電子月報含豐富健康資訊及最新消息(包括會員福利、免費活動及講座)、我們十分建議您選擇收取。
本人同意以下方法收取有關資料(包括轉友之訊、電子月報、產品及活動推廣)
 郵寄 電郵 (Email) SMS

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,會籍有效期一年,以入會日起計算。
***凡捐款\$100以上均可獲發打院收據**
- 本人樂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/包裝資訊 其他
 本人願意義務協助貴會以下工作：
 \$100 \$300 \$500 \$_____

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 服用血糖藥 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 _____

會籍

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
 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

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

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 _____