

2015年11月

第24期

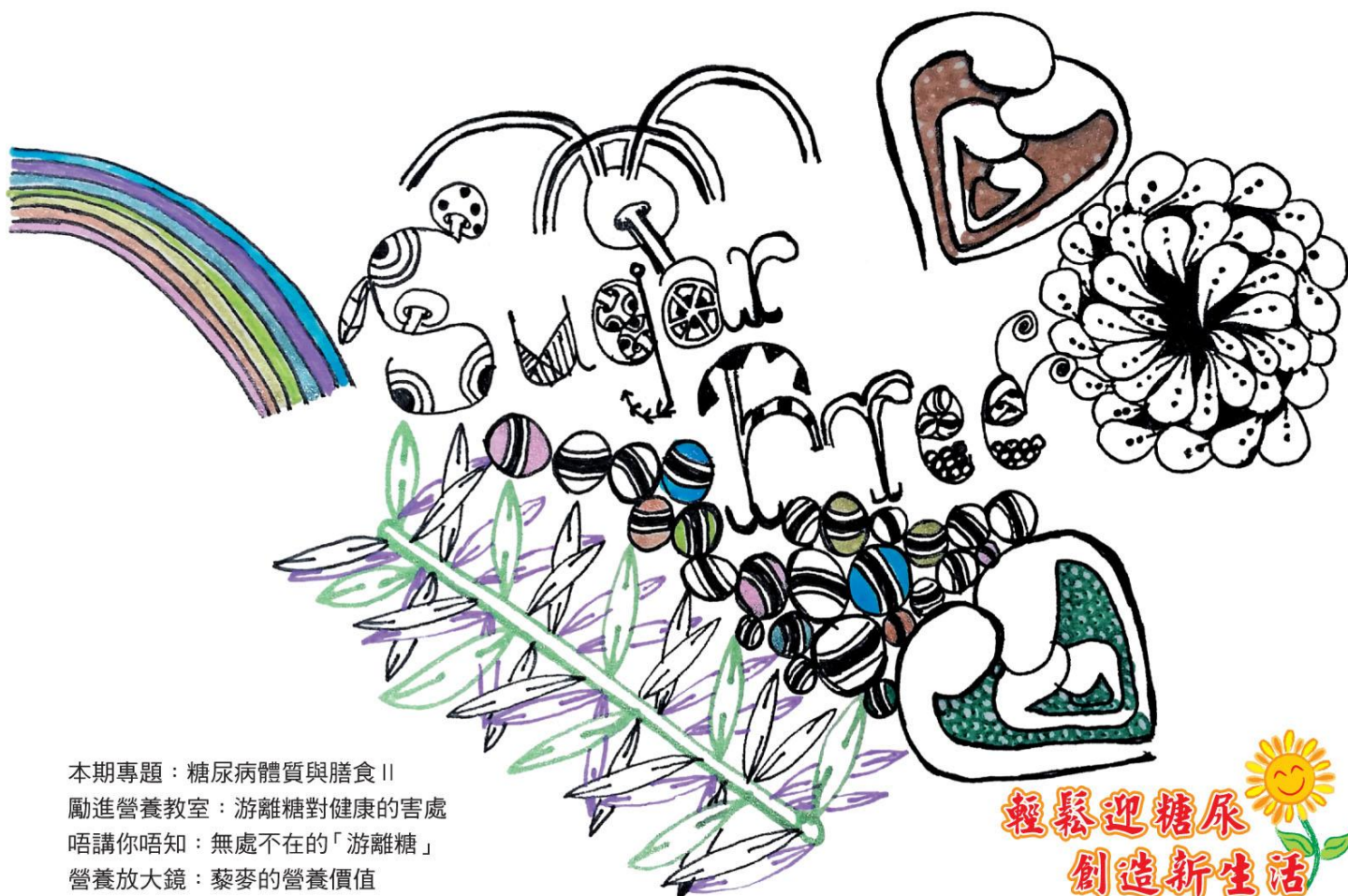


政府註冊慈善團體 糖尿天使

免費贈閱

# 糖友之訊

## DIABETIC MESSAGE



本期專題：糖尿病體質與膳食 II  
勵進營養教室：游離糖對健康的害處  
唔講你唔知：無處不在的「游離糖」  
營養放大鏡：藜麥的營養價值  
健康概念館：過「甜」對孩子的影響  
營協健康寶庫：冬季養生保健食療

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](http://www.aod.org.hk)



[www.facebook.com/aod.org](https://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](http://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) 劉嘉茵 (Suey)  
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](http://www.aod.org.hk) 或歡迎致電 8106 1088 查詢。



## 編者的話

Apple

送走了炎炎夏日，就要迎接乾爽涼快的秋天，亦是一年四季中編者最喜愛的季節。近日天氣開始轉涼，早晚已感覺到陣陣秋意，大家要小心身體以免着涼。預防秋天乾燥湯水當然要睇營協健康寶庫啦！今期專題朱恩博士會繼續為大家講解餘下的糖尿病人三種體質。大家知唔知攝取過多「游離糖」會有什麼後果呢？勵進營養教室會為大家講解「游離糖」的害處。普遍兒童都很喜歡吃甜點，健康概念館會分析兒童長期進食過甜食品所帶來的深遠影響。天使轉播站會介紹香港紅十字會社區服務「健康自家管」。現在就為大家送上豐富健康嘅資訊。

## 主席有話講

Kammie

今年糖尿天使終於可以排除萬難，推行全球首個「無糖體驗日」籌款活動！為了推行這個活動，令全港市民加強對游離糖的認識，我們拍攝了一連四輯的宣傳短片，短片均以新聞報導形式播放，並邀請前主播方健儀演出，更加感謝信諾環球人壽保險有限公司贊助拍攝，大家可到糖尿天使網站下載收睇。

除了新聞宣傳片外，我們更邀得眾嘉賓拍攝極具教育意義的「甜物分享」宣傳片，歡迎各位會員到 [www.aod.org.hk](http://www.aod.org.hk) 網址下載，分享給你的朋友，給他們一個呼籲，做法請參考 P.6。

特別鳴謝以下嘉賓：

謝偉俊太平紳士 陳智思太平紳士 方健儀小姐 孔憲輝醫生  
何偉滔營養學家 吳文琦營養學家 Mr Austin Marsh

## 會員通告

特別消息：

因應陪著你走『世界糖尿病日』嘉年華會活動，**荔景中心將於2015年11月13-15日期間暫停開放**；而11月13-15日期間，電話服務依然維持。不便之處，敬請原諒。

糖尿天使聖誕及新年節日服務時間如下：

2015年12月		
12月22日(冬至)	星期二	服務至下午四時
12月24日(平安夜)	星期四	服務至下午四時
12月25-26日(聖誕節)	星期五至六	暫停服務
12月31日(除夕)	星期四	服務至下午四時
2016年1月		
1月1日(元旦)	星期五	暫停服務
2016年2月		
2月8至14日(年初一至年初七)		暫停服務
2月15日	星期一	正常服務

每年春節，我們都為會員搜羅多款無糖糖果、朱古力、餅乾、飲料等零食，並設有禮盒裝供訂購，無論送禮或擺放全盒，均適合糖友或注重健康的你選購。

送給親友一份健康的賀年禮物，  
同時送給糖尿天使一份支持！



\$180/盒

\*\*\*\* 圖片只供參考 \*\*\*\*

取貨日期：由2016年1月23日至2016年2月6日下午4:00止

## 一般捐款

由2015年6月2日至2015年9月30日止 按收據編號排序

收據上姓名	金額	收據上姓名	金額	收據上姓名	金額
XIONG WEI CONTRACTING CO. LTD.	HK\$20000	吳笑芝	HK\$200	彭雅芝	HK\$100
黎敦國	HK\$1000	鄧惠芝	HK\$100		
李文彪	HK\$500	何巧生	HK\$100		
何林惠慈	HK\$300	李泯筠	HK\$100		
					<b>HK\$22,400</b>

## 無糖體驗日捐款

收據上姓名	金額	收據上姓名	金額	收據上姓名	金額
區婉儀	HK\$100	趙仲儀	HK\$100	張桂珍	HK\$100
成漪澄	HK\$100	周淑存	HK\$100	陳絲雲	HK\$100
AMY KAM	HK\$100	譚國楨	HK\$100	余世標	HK\$100
劉婉萍	HK\$100	吳燕華	HK\$100	李明珠	HK\$100
吳秀美	HK\$100	謝小琴	HK\$100	丁尚賢	HK\$200
馬夏娣	HK\$100	鄧惠芝	HK\$100	陳萬雄	HK\$100
劉綺文	HK\$100	嚴清光	HK\$100	吳葉淑芬	HK\$100
余秀筠	HK\$100	謝偉雄	HK\$100	LAU SHUK MUN AMY	HK\$500
曾偉邦	HK\$100	吳燕芳	HK\$100	冼小梅	HK\$100
陳錫琴	HK\$100	鄭偉森	HK\$100		
周偉霞	HK\$100	麥詠鑾	HK\$100		
李文英	HK\$100	CARMEN CHENG	HK\$400		
吳靄絲	HK\$100	陳鴻璋	HK\$100		
					<b>HK\$4,300</b>



## Cinga 糖心行動慈善午餐，篤手拍驗血糖，便服日及龍舟競賽捐款

收據上姓名	金額	收據上姓名	金額	收據上姓名	金額
GILBERT LEUNG	HK\$100	BEN FURNEAUX	HK\$800	BELL CHAN	HK\$100
VICKY WONG	HK\$100	CANDY KWOK	HK\$200	SHIRLEY MA	HK\$100
GANET YU	HK\$100	IMRAN AHMED	HK\$300	SIMON TONG	HK\$100
FLORA TSOI	HK\$100	SUNG BUM KIM	HK\$200	DORIS LUI	HK\$200
KYD CHI KIT WING	HK\$100	LEON CHAN	HK\$200	AUSTIN MARSH	HK\$500
HAW CHUI CHUI	HK\$100	LEO FAN	HK\$200	MAGGIE LAU	HK\$200
VANESSA WONG	HK\$100	CHAN YAN YAN EMILY EUNICE	HK\$200	KITMAN PANG	HK\$200
LAM MAN CHEUNG	HK\$100	TANG YING WING	HK\$500	RUBY KWONG	HK\$180
LAU SIU LAI	HK\$200	FUNG CHIU HA	HK\$200	CATHY LAU	HK\$100
STEPHANIE CHAN	HK\$100	LAW HIN CHEUNG RANNY	HK\$110	WIND CHAN	HK\$100
DOREEN HO	HK\$100	MARK STAMPER	HK\$200	CONSTANCE CHUNG	HK\$100
WONG KAI YUEN VINCENT	HK\$100	MIKE LIN	HK\$200	ARTHUR LAU	HK\$180
DAVE BOURDON	HK\$6261.37	FANGYI NIE	HK\$200	LINDA CHAN	HK\$180
PATRICK GRAHAM	HK\$2261.37	TAN YEE BOON	HK\$200	WYATT WONG	HK\$180
CIGNA INTERNATIONAL CORPORATION	HK\$47945.73	TAM KA YAN	HK\$200	DAVID CHEUNG	HK\$180
		KWOK JOHNATHAN PAK WAI	HK\$200	BENJAMIN TAM	HK\$110
BEN YIN	HK\$2700	BAEK HYEONGII	HK\$110	MAGGIE NG	HK\$180
GLENN YURNER	HK\$2000	ROBERT DOUGLAS PEAT	HK\$200	TOMMY WU	HK\$180
GLENN YURNER	HK\$150	KONG LUN SHING	HK\$200	LEE LAP YAN	HK\$180
GLENN YURNER	HK\$1200	KWAI YUEK YU	HK\$200	VIRGINIA LAW	HK\$180
SIMON IUILLIAM TOHILL	HK\$700	SEE WING MAN LAVONNE	HK\$200	STEPHANIE CHAN	HK\$180
SREENIVASULA	HK\$110	SIU NIM YAN	HK\$200	WONG WAI FAN	HK\$180
FAN CHEE KIN JACKY	HK\$308	KELLY FUNG	HK\$100	WONG KIT HO	HK\$180
WONG TZE SUN	HK\$1000	SIMON TOHILL	HK\$200	LAM WING YEE	HK\$180
MARK STAMPER	HK\$400	WAI NGA HO IVOR	HK\$200	KONG, TIFFANY	HK\$180
CHAN CHUN YIN	HK\$1000	SZE KIT WAN	HK\$200	CHEUNG CHI YUEN, JAMES	HK\$100
HYEONG II BAEK	HK\$605	KWAN ISABEL YUEN HAN	HK\$200	CHEUNG MIU YEE (RAINBOW)	HK\$180
HUAMIN YUAN	HK\$130	FUNG SHUK KWAN	HK\$100	CHUNG SHUK HAN	HK\$100
FLORA YEUNG	HK\$130	YU LAI TUNG	HK\$200	YUEN LAI NA	HK\$200
BENNY WONG	HK\$200	FUNG WAI FONG	HK\$200	WONG WAI YIN	HK\$180
AILEEN TSE	HK\$200	CHEUNG KIT MIP	HK\$200	KONG KA HI	HK\$180
JG MOY	HK\$200	YEUNG PUI SZE	HK\$200	CHAN MEI CHUN	HK\$180
VINCENT LEE	HK\$200	MA MEI CHU	HK\$150	CHENG KA MAN	HK\$200
KATHERINE ANN	HK\$200	CHAN YUK LAN	HK\$200	TSANG HO YEE	HK\$180
KAREN LEE	HK\$200	TANG KING LOCK	HK\$200	GIGI WONG	HK\$180
BESS HO	HK\$230	CHOW LAI WA	HK\$100	CONSTANCE YUEN	HK\$100
IP AGNES JADE	HK\$200	PANG KIT CHUN	HK\$100	RICCI LAI	HK\$180
CHOW ERIC PIK YEE	HK\$200	TSANG OI LIN	HK\$100	SHIRLEY MA	HK\$180
CHAN CHUN YIN	HK\$200	LEUNG KA WAI	HK\$200	MICHELLE YUEN	HK\$180
KWAN PO LUN	HK\$110	NG WAI MAN JOIE	HK\$200	JANET YU	HK\$110
CHOW SIU CHUN	HK\$110	LEUNG MAY CHUN	HK\$200	JONI CHAN	HK\$180
SZE TUN LUNG	HK\$110	CHU KA LAI AMANDA	HK\$180	VICKY WONG	HK\$180
CALVO MIKE	HK\$200	LEE TIN WAI JERRY	HK\$180	FLORA TSOI	HK\$110
OTTO HUI, CHUNG YEE JENNY	HK\$100	LAN WN YIN MICHEL	HK\$110	ANDREW PRATT	HK\$180
LEUNG MEI CHI	HK\$200	LEE PUI YUK	HK\$180	RYAN LAI	HK\$180
LUK HOK LEUNG	HK\$300	ANDREW PRETT	HK\$500	EDWARD C.K KING	HK\$180
YANG CHUN JU	HK\$100	CHANG PUI SHAN PHYLLIS	HK\$500	HIN CHEUNG	HK\$200
EUN HEE HER	HK\$180	EDWARD KING	HK\$100	CHAN WAI WA	HK\$180
BEVERY YAU	HK\$200	ALEX LAU	HK\$100		
SYLUIA KAYONG CHOE EVANS	HK\$200	CRYSTAL CHENG	HK\$100		
MOHAMMAD INDRAWAN BIN MATNL	HK\$200	RYAN LAI	HK\$100		
GEOFFORY EUSTANCE WONG	HK\$200	PEGGY YIP HO YAN	HK\$500		

HK\$91,611.47





今年六月信諾環球人壽保險有限公司(信諾香港)為糖尿天使舉行健康慈善午餐、健康講座、篤手指驗血糖、便服日及龍舟競賽籌款活動，做善事之餘，同時提高員工對預防糖尿病及健康的關注。活動亦包括配對基金，員工每捐一元，信諾環球便捐一元，總共為本會籌得逾9萬元善款(\$95,891.46)。



今年世界糖尿病日11月14日，糖尿天使舉行全球首個《Sugar Free Day無糖體驗日》籌款活動及《甜物分享》教育活動，藉此取得公眾對攝取過多糖影響健康的關注加強市民對「游離糖」的認識，從而幫助港人減糖及降低港人肥胖和糖尿病的數字。

以下機構率先舉行，同大家匯報一下實況的花絮！



學院的導師及職員於8月26日一起準備了無糖午餐。原來他們平日都是食得咁健康！

營養學家果然係唔同嘞！



Health Concept於8月21日晚上舉行無糖體驗日。當天準備了無糖、低鈉、低脂的小食，韓式涼麵，沙律。營養師Arlene仲即場示範製作無糖甜品！

大家渡過了一個開心健康的晚上！





## 糖尿天使舉辦「甜物分享」教育活動

「甜物分享」是為了提醒市民大眾游離糖在常見食物中的含量，我們預備了三組港人喜愛的食物資料，包括凍飲品、糖水甜品及蛋糕麵包，讓大家清楚知道食物中含糖情況，繼而給大家一個呼籲，下次食之前可以嘗試少甜、走甜或者減少食用份量，以行動減糖，為預防糖尿病踏出第一步。

### 玩法：

於糖尿天使Facebook專頁 [www.facebook.com/ado.org.hk](http://www.facebook.com/ado.org.hk) 或網站 [www.aod.org.hk](http://www.aod.org.hk)。

1. 從「甜物分享」相片中找一款身邊朋友喜愛的甜物。
2. 透過Whatsapp或Facebook並Tag三位很喜歡或經常食那款甜物的朋友，提醒他們那款甜物的含糖量，邀請他們明天戒食/飲一天，為身體健康作儲備。
3. 被Tag的朋友同樣地把「甜物分享」相片分享並Tag另外三位很喜歡或經常食那款甜物的朋友，邀請他們明天戒食/飲一天，為身體健康作儲備。
4. 如此類推，以人傳人，把減糖訊息傳揚開去。

為你及你的親朋好友健康著想，請到糖尿天使Facebook專頁或網站，選出你心水的「甜物」，並向你的親朋「分享」發出呼籲吧！

前主播方健儀小姐，立法會議員謝偉俊先生，降低食物中鹽和糖委員會主席陳智思先生，信諾環球有限公司行政總裁Mr. Austin Marsh，內分泌及糖尿專科孔憲輝醫生均已率先為【甜物分享】作出呼籲，有關短片可到《糖尿天使》網站或Facebook專頁觀看。





**糖心行動**  
SWEETHEART MOVEMENT

**11月14日**  
無糖午餐  
尚餘少量名額

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」，就快喇報名啦！  
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，本會將發証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

主辦單位： 宣傳贊助： 大會指定營養顧問：

查詢 8106 1088  
[www.aod.org.hk](http://www.aod.org.hk)



**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



# 糖尿病體質與膳食 II

續上期

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。上期已為大家講解了兩種體質，承接上期今期為大家講解餘下的三種體質。

## 1 痰濕體質的膳食

病人的臨床特點為體形肥胖，腹部肥滿鬆軟，或四肢浮腫，面部皮膚油脂較多，面色淡黃而暗，且少光澤，眼泡微浮，口中粘膩，口唇色淡，很少感覺口渴，且不想喝水，容易出汗，且汗出而粘，頭重如裹，身重不爽，容易疲倦，喜食肥甘甜粘，大便正常或不實，小便不多或微混。平素舌體胖大，舌苔白膩或甜，性格多為溫和。

膳食上首重戒除肥甘厚味，戒酒，且最忌暴飲暴食和進食速度過快。應常吃味淡性溫平的食品，多吃些蔬菜。宜食健脾利濕、化痰祛痰的食物如：白蘿蔔、荸薺、紫菜、海帶、白果、扁豆、薏苡仁、紅小豆、蠶豆、包菜、山藥、冬瓜等。不宜肥甘油膩、酸澀食品、寒涼酸味水果如：石榴、柚子、李子等。痰濕體質者多氣虛、脾虛，所以甲魚不宜食用。《本草從新》：“脾虛者大忌。”此外，還應少食或忌食田螺、鴨肉；忌食海鮮、甜飲料、飴糖等，並應限制食鹽的攝入。常用的膳食配方如下。

### 黃瓜薏苡仁粥

配方：黃瓜1條、薏苡仁50g、大米100g。製法：先將薏苡仁和米煮成粥，黃瓜洗淨切成片等粥熟時加入鍋內再煮沸即可服食。功效：清熱、利濕、止咳。適用於痰濕及濕熱體質的糖尿病患者。用法：隔日1劑，每日1次，正餐食用。以10天為1療程。



## 2 血瘀體質的膳食

此類病人平素皮膚灰暗沒有光澤，膚質粗糙，乾燥，甚者如魚鱗，面色晦暗，眼眶暗黑，口唇色紫或嘴唇顏色深，尤以唇緣為明顯，舌質紫黯，或有瘀點、瘀斑，易出血，舌下靜脈曲張，或有頭、胸、脅、少腹或四肢等處刺痛，婦女可有月經不調及經行腹痛等，血液流變學檢查可見血液粘稠度增高。

調理要點是活血化瘀，通絡血行。血瘀體質之人飲食上應低鹽低脂，因為鹽有凝滯助水之弊，脂類有增加血瘀度之虞，要多飲水多活動，促進血液流通。宜食用桃仁、油菜、慈姑、黑大豆等具有活血祛瘀作用的食物，黑木耳能清除血管壁上的淤積；適量的紅葡萄酒能擴張血管，改善血液循環；山楂或米醋，能降低血脂、血粘度。不宜多吃肥肉、奶油、鰻魚、蟹黃、蛋黃、魚籽、巧克力、油炸食品、甜食，防止血脂增高，阻塞血管，影響氣血運行，不宜吃冷飲，避免影響氣血運行。也可配合服用如下膳食方。

### 海帶湯

配方：海帶9g，草決明15g，生藕20g。制法：草決明水煎去渣取汁，加海帶及藕燉熟，加調味品，吃海帶及藕，並飲湯。功效：活血散瘀。含豐富蛋白質、碘、天門冬素、維生素、過氧化酶和多種多酚化合物。用法：每日1次。血瘀體質的糖尿病患者可常吃。

## 3 氣鬱體質的膳食

氣鬱體質以感情脆弱、多愁善感、易受驚嚇、胸悶脅脹等為主要表現，或性情急躁易怒，易產生過激行為，或憂鬱寡歡，沉默寡言，胸悶善太息；如生活壓力過大則易發生抑鬱症、焦慮症之類。

氣鬱體質者性格多內向，缺乏與外界的溝通，情志不達時精神便處於抑鬱狀態。所以，氣鬱體質者的養生法重在心理衛生和精神調養。平時可吃些蕎麥、高粱、刀豆、蘑菇、豆豉、佛手、柑橘、蘿蔔、洋蔥、苦瓜、絲瓜、菊花、玫瑰花、海帶等，有理氣解鬱、調理脾胃功能的功效，以輔助藥物治療。痰郁者平時常吃蘿蔔，順氣化痰，用木蝴蝶、厚樸花各3克泡水代茶飲，以理氣化痰。亦可配合服用以下膳食方。

### 解鬱理氣魚湯

配方：八月札30克，砂仁1.5克，黃花菜30克，鯪魚1尾500克，蔥、薑、鹽等各適量。制法：八月札等煎煮30分鐘後去渣取汁。鯪魚去鱗及內臟，將黃花菜及魚下鍋並倒入藥汁，加適量水，少許蔥、薑、鹽等佐料共煮。熟後吃魚喝湯。功效：疏肝理氣、健脾和胃、解郁寧神。用法：佐餐食用。



**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](http://www.sinfreesugar.com.hk)  
[www.ath-canada.ca](http://www.ath-canada.ca)  
✉ [info@alltimehealthy.com](mailto:info@alltimehealthy.com)  
f [www.facebook.com/alltimehealthy](http://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



撰文：梁耀楮  
國家一級公共營養師  
國家中醫藥膳製作師  
國家食療養生師

# 冬季養生保健食療

## 冬季氣候特點

到了十一月又是立冬節氣的開始，所謂“立冬補一補、開春可打虎”。立冬是乾季向冬季轉換的過程，草木凋零，這時大家覺得天氣變冷，寒氣襲人，燥也明顯加重了。人在這個時候亦比較容易生病，大家要作好預寒保暖及滋陰潤燥的準備，尤其是家中的老友記啊！

中醫認為寒為陰邪、易傷陽氣；而寒性凝滯，容易傷及氣血的運行。這時候除了感到天氣寒冷之外，肢體亦會感覺不靈活、屈伸不行，手腳感覺遲鈍等症狀。所以血氣不好的朋友，在冬季早上的時候要多曬太陽強壯陽氣、溫通經絡，做適量的運動可加速血液循環，手腳筋骨會在寒冷的冬天也會靈活點吧！

## 冬季營養食療

冬季合宜食物包括：

主 食：粳米、小米、糯米、紫米

肉 類：牛肉、雞肉、豬肝、豬腰、羊肉、魚類、鵪鶉

蔬菜類：小白菜、大白菜、西洋菜、茼蒿、芥菜、芥蘭、椰菜、菜心、蓮藕、芋頭、黑木耳、雪耳、雲耳、白蘿蔔、辣椒

水果類：雪梨、蘋果、橙、柚、楊桃

堅果類：栗子、花生、黑芝麻、黑豆、合桃

藥材類：桂圓肉、杞子、淮山、茨實、百合、龍眼、紅棗、黑棗、黃芪、桑椹、當歸、制首烏、黨參、杜仲

## 食療湯水

現介紹幾款冬季合宜湯水及飲料以供參考，可預防以上提及的冬天症狀及改善體質。冬宜滋補，食宜清淡，湯水多以甘潤養陰、溫補助陽、滋補肝腎、益氣養血、清潤食譜為主。

### 1. 參棗杞子茶 (益氣養血)

材 料：黨參1條(切片)，紅棗(去核)5枚，杞子(8-10克)

做 法：將所有材料洗淨；黨參及紅棗放入煲內用750毫升清水煮約1小時。放入壺內加杞子再焗1小時後當茶飲

功 效：補氣補血、滋肝養腎、益精明目

適用於：氣血兩虛、手腳冰凍及長期對著電腦的人士

注 意：由於紅棗的皮比較硬，必須要用火去煮，然後放入壺內再焗才會迫出味道來。參棗杞子茶最好是飲茶食渣，慢慢飲，可增加其吸收度。由於藥材較溫熱，凡體質偏燥熱、發燒、高血壓、身體有炎症者慎用



### 2. 山藥杞子水魚湯 (健脾養陰)

材 料：水魚500克，山藥30克，杞子15克，紅棗5枚，生薑1片

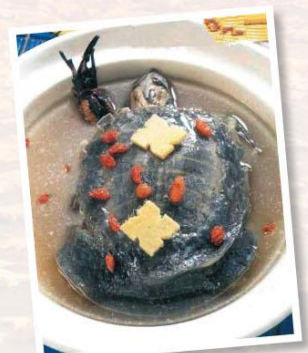
做 法：- 將山藥洗淨，浸2小時；杞子、紅棗(去核)洗淨。

- 水魚用開水燙，使其排尿，剔去腸鱗，洗淨，斬件。

- 把全部材料放入燉盅內，加適量開水，文火隔水燉2小時，調味即可

功 效：健脾養血，滋陰補腎

適用於：面色萎黃、頭暈目眩、口燥咽乾





### 3. 薑棗桂圓湯 (養血暖胃)

材 料：干薑10克(切薄片)，紅棗(去核)、桂圓各30克，  
紅糖20克，水500毫升

做 法：將材料放入煲內加水，文火煲約45分鐘，後加入  
紅糖調味

功 效：養血安神，祛寒暖胃

適用於：手腳冰冷、血氣不足、失眠人士

### 4. 栗桃滋腎湯 (滋腎益氣)

材 料：淮山25克，栗子肉、合桃肉各30克，百合20  
克，雪耳2枚，豬瘦肉100-130克，水2公升

做 法：淮山洗淨後浸水2小時；豬瘦肉先出水；將其他  
材料洗淨後，放入煲內加水，水開後慢火煲一個  
半小時，落鹽調味

功 效：生津潤燥、健脾益氣、滋養肝腎

適用於：咽乾膚燥、腎虛腰痛、健忘耳鳴人士

### 冬季飲食養生原則

冬季宜固養收藏、養精蓄銳、去寒就溫、存正祛邪。養生的原則就是減鹹增苦、保陰滋陽，所以冬季適宜溫補肺、脾、腎；宜進補氣、血、津液。食用熱量較高的膳食為宜，同時多吃新鮮蔬菜，避免維生素的缺乏。另外，冬天不宜吃生冷寒涼食物，以免傷陽；但亦不可過於辛辣或燥熱，免生內燥。

平日大家應保持心境開朗，在冬季的早上多曬太陽及做適量的戶外運動，鬆展筋骨。睡前可用溫水浸腳15分鐘。古語有云：“食補藥不如足暖腳”。陽虛的朋友(怕冷的朋友)如果在冬季時雙腳特別冰冷，可在足浴中加入桂枝、當歸、艾葉等藥材。

### 冬季養生歌訣

冬要養神及陽精，冬不藏精春病溫；  
節育避酒勿過勞，雖不冬眠要多睡；  
冬要養腎護氣陰，早晚叩齒食核桃；  
耳宜常擦可養腎，適量運動不久坐；  
小便不暢多提肛，按摩補腎不可少。

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](mailto:hknpa@gmail.com)  
Facebook：[www.facebook.com/HKPNPA](http://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<sup>1,2</sup>



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<sup>3</sup>



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:

1. 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.
2. 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
3. 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](http://www.nutrendiabetes.com.hk)



Nestlé Health Science



# 游離糖對健康的害處

世界衛生組織於今年三月份月訂立糖份攝取量新指引，加入一項「條件性建議」，建議將游離糖攝取量由以往每天上限50克，下調至25克，較「強烈建議」之50克低一半！那麼，游離糖究竟是什麼呢？進食量過多又有什麼禍害呢？今期就讓何SIR於勵進教室跟大家分享。

## 何謂游離糖？

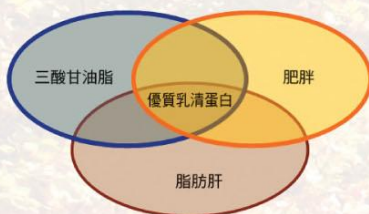
游離糖一般是指由生產商、廚師或消費者在食品中添加的單糖和雙糖以及天然存在於蜂蜜、糖漿、果汁和濃縮果汁中的糖份。單雙糖的類別如葡萄糖、果糖、蔗糖、麥芽糖則較為常見被添加進食物當中。雖然果糖屬游離糖的一種，但新鮮原個水果當中的果糖、蔗糖則不計算為游離糖，原因可能與水果中之膳食纖維有關。

## 游離糖導致的過重與肥胖

根據衛生署2014年進行的調查，18-64歲的人口中有約39%屬超重或肥胖，而過重及肥胖問題不單影響成年人，因香港現時約有25%兒童屬於過重或肥胖，而每五名小學生便有一名屬於過重或肥胖，情況令人擔憂。直到現時為止，科研結果發現導致過重和肥胖的最大誘因為缺乏運動和不健康飲食習慣如高脂、高糖、高卡路里和高鹽飲食。當中，游離糖亦是最容易攝取過量的一種，因它無處不在，有時候甚至化身「隱形糖份」出現於都市人的食物當中。糖份攝取過量於體內會轉化為脂肪作儲存之用。

## 游離糖與高血壓、脂肪肝和血脂異常的關係

研究發現，約有70%糖尿病人士均同時出現高血壓，究竟體內發生了什麼事呢？為何攝取過量糖都會導致高血壓呢？其實當糖尿病人士血糖持續過高的話，體內的血管逐漸失去原有之彈性，最終出現動脈硬化，從而導致高血壓。此外，長期處於高血糖狀態會破壞腎臟血管，誘發高血壓出現，而長期高血壓亦會逐漸演變成腎臟機能下降，可見問題相當嚴重。在另一方面，脂肪肝和三酸甘油酯過高亦常見於高游離糖攝取量之人士，但脂肪肝與三酸甘油酯過高不是與膳食中脂肪有關嗎？原來游離糖同樣是脂肪肝和血脂異常的罪魁禍首！游離糖攝取過量，尤其是果糖，大部份會被肝臟吸收並轉化為三酸甘油酯，從而出現脂肪肝。之後，三酸甘油酯被運送到血管當中，脂肪滯留於血液中時間增加，從而導致血液黏稠度增加，出現「高三酸甘油酯血症」。常見的游離糖果糖類別多出現於預先包裝飲品、汽水等。



當然，游離糖攝取過量定必增加患上糖尿病之風險，這關係相信不需多加解釋了。希望藉著這篇文章分享去給予大眾明白到游離糖對身體的禍害，從而立即行動，認清游離糖的膳食來源並開始「減糖」生活！

如若對營養課程有興趣，歡迎瀏覽 [www.llegendgroup.com](http://www.llegendgroup.com)、[www.facebook.com/LLEGENDGROUP](https://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

## 過「甜」對孩子的影響

專家說如兒童在發育時期的飲食中攝取過量的糖分，可能會導致長遠的影響。基本上，兒童由出世一刻開始，在眾多口味中最喜歡的是甜味道。兒童偏向甜味是因為他們需要攝取足夠熱量，讓身體成長。而對糖分的強烈感覺會在青春時期慢慢減退。另一個原因是糖分可以令大腦釋放多巴胺，令孩子有良好的感覺，對現今生活緊張的孩子尤其重要。但若家長沒有在兒時為孩子控制甜食，便會養成過份嗜甜的問題。

食物中的糖分可分為天然或添加。天然的糖分如水果中的果糖和牛奶中乳糖。果糖和乳糖屬單醣，但含有果糖或乳糖的食物中，亦有很多其他重要的營養素，如蛋白質、維生素D、鈣和纖維。因此，適量地攝取天然的糖分，如水果等食物是無害的。我們常見的白糖是屬於精製糖，是由甘蔗和甜菜萃取而成。精製糖可在粟米糖漿、黑糖蜜、蜂蜜、紅糖、焦糖和椰糖中找到。另外，精製糖亦會添加入汽水、果汁、甜酒和加工食品中。同時，精製糖常被用作風味增強劑、甜味劑或防腐劑。它也可以改變食物的質地和顏色。這些精製糖在食物標籤上會標示為蔗糖、果糖、半乳糖、乳糖、麥芽糖、葡萄糖、高果糖玉米糖漿、黑糖蜜、甘蔗汁、蜜糖、楓糖漿等。因此，在兒童的飲食中，我們應該關注這些精製糖的攝取。

從營養上來說，孩子是不需要任何精製糖的，孩子可以從含有碳水化合物的食物中攝取足夠的糖分，如米飯、麵包、穀物、薯仔類、牛奶、豆類和水果。世界衛生組織2003建議，每日攝取的糖分不應超過總熱量的10%。因此，一至三歲的孩子，每天最大的攝取量是不應超過五茶匙糖，而四至六歲的孩子，則不應超過七茶匙。但要注意的是，我們應攝取比每天最大建議攝取量還要低的份量，因為市面上的食品和飲料都添加了糖分，攝取過多糖分會增加患肥胖，糖尿病和蛀牙等風險。



**肥胖：**當你的孩子攝取過多的糖分，便會攝取了多餘的能量（卡路里）。如果不做運動來消耗這些多餘的熱量，這些多餘的熱量會轉化為脂肪並儲存在體內，從而導致超重和肥胖。據一項研判發現，5歲以下超重的兒童患病率是6.4%。肥胖是一個危險的因素，引發其他非傳染性疾病，如高血壓、心血管疾病、甚至癌症。

**糖尿病：**雖然糖本身不會引起糖尿病，但它可以導致在血液中有過多的葡萄糖，體內產生的胰島素會去除過量的葡萄糖。但是，如果體內沒有足夠的胰島素生產來控制血糖水平，這可能會導致二型糖尿病。

若孩子太早接觸糖分高的食物，會令他們長大後更渴望吃糖分高的食物。因此，家長們應儘早訓練你的孩子，以減少他們接觸甜的東西。

這裡有一些提示：

- 遠離糖果、蜂蜜和甜的飲料，同時準備健康的零食，如水果和堅果。
- 進行戶外活動或外出時，限制孩子對含糖飲料的攝取量。但在家中時，應堅持飲用100%果汁和水。
- 自製健康糖果。將食譜中的糖分量減少二分之一。在通常情況下，小孩是不會注意到味道有什麼差別的！更健康的話，甚至可將食譜中的糖刪去，以杏仁，香草或檸檬提取物代替。
- 讓你的孩子每週一次可以吃甜的東西，並嚴格堅持這個時間表。你的孩子便開始接受這個例行做法，讓它成為一種習慣。
- 不要用甜食來獎勵你的孩子。
- 購物時，教你的孩子閱讀食品標籤，一同挑出不健康成分食品。如果糖列在成分列表的頂部，表示糖是作為最主要成分之一，即糖分在這產品中含量最高。
- 做個好榜樣給你的孩子，選擇健康的食品，並限制自己的糖分攝入量。





2015年6月至10月



20150613 剖析糖尿藥物及胰島素的副作用



20150618 解讀食物營養標籤班(共兩堂)



20150711 天使廚房 - 香辣肉丸示範班



20150718 腸道健康主宰免疫系統!



20150716 紅十字會參觀活動



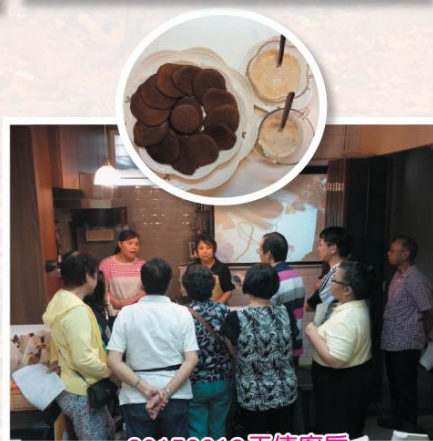
20150808 天使廚房 - 佳膳之紫薯山藥奶凍示範班



20150829 天使廚房 - 佳膳之全麥奶皇月餅製作班



20150725 養生運動 - 八段錦保健班(共兩堂)



20150912 天使廚房 - 佳膳之奶香可可班戟示範班



**關愛糖尿病行動花絮**

**關愛糖尿病行動 2015年6月至10月**

本活動獲得信諾環球人壽保險有限公司贊助，過去2015年6月至10月份，分別到悅來坊商場等地方，免費為超過1200位市民篤手指驗血糖及量血壓等服務。



悅來坊



尚德廣場(7月份)



尚德廣場(9月份)



荔景糖尿天使中心



禾輦商場(8月份)



禾輦商場(9月份)

零糖份及零升糖指數(GI)，適合糖尿病患者

卡路里比普通糖少**97%**


成份為**有機甜菊**及天然赤蘚糖醇

適合烹飪、烘焙以及加入飲品

百分百全天然



**natVia™ 有機甜菊天然糖**  
Inspire a better life

 澳洲製造及包裝

**NORBU™ 羅漢果天然糖**  
— THE SWEET MONK —

零糖份及零升糖指數(GI)，適合糖尿病患者

卡路里比普通糖少**95%**

成份為**羅漢果**及天然赤蘚糖醇

適合烹飪、烘焙以及加入飲品

百分百全天然



網址：[www.natvia.com.hk](http://www.natvia.com.hk)



**Diben 胰保力**  
DRINK 關注血糖營養奶



每日早餐之選  
早餐 A  
早餐 B  
早餐 C  
-----  
麥皮

# 關注血糖的你 有得揀?

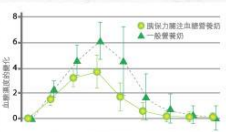
德國製造  
MADE IN GERMANY

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

☺ 一支300千卡，代替早餐或下午茶，十分方便。

☺ 研究顯示\*：

- 每日飲用兩支胰保力關注血糖營養奶，配合藥物治療
- 六星期iAUC<sub>0-240</sub>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，糖化血紅素(HbA1c) 由7.3 (偏高) 下降至6.1 (正常)



(雲呢拿味/意大利咖啡味)

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. Folcher, K. Virmani, 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。

德國 第一醫學營養品

營養諮詢及訂購熱線：2176 1912  
www.caringforlife.hk

FRESENIUS KABI  
caring for life



# 食得糖多是否會增加患上糖尿病風險？

「食咁甜因住有糖尿病呀！」這句說話耳熟能詳！那麼究竟是真是假？今天和大家探討一下。

首先，甜是味道的感覺，但你嚐的甜不等於含糖，相反不甜也不等於不含糖！因為這感覺會因人而異，而且甜味可以來自代糖、天然蔬果糖，甚至牛奶中的乳糖，所以我們不可以甜度來判斷其含糖量！但假如甜味真的來自游離糖，那麼甜度越高就代表含游離糖越多，游離糖是指人工添加在食物和飲品中的糖，包括葡萄糖、果糖、蔗糖和砂糖；世界衛生組織建議，每人每日攝取游離糖的分量，應該少於所需能量的百分之十，以防止癡肥和蛀牙。若能減少至百分之五以下，就能更有效預防心臟病、糖尿病和癌症等疾病。按照建議，即大部分人每日只應攝取25至50克，相等於6至12茶匙糖分。至於新鮮蔬果和奶類中，由於未有證據顯示有損健康，就不包括在內。

高糖飲食會令血糖經常保持在較高水平，刺激胰臟分泌胰島素，而過高的胰島素水平則會誘發細胞對胰島素敏感度下降，從而誘發胰島素阻抗。另一方面，高糖的飲食容易造成超重和肥胖，而肥胖則會造成在機體內形成廣泛的炎症反應。炎症反應又會加劇胰島素阻抗的水平。由此可見，長期的高糖飲食，是誘發糖尿病的重要因素，因此減少攝入游離糖對預防糖尿病的發生有重要意義。

既然知道高糖飲食會增加患糖尿病風險，那麼就由今天起，改變高糖飲食習慣，為預防糖尿病踏出第一步！

Sugar Free Day 無糖飲食日 健康生活新體驗

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

為預防糖尿病 踏出第一步!  
2015年11月14日

無糖體驗日 為預防糖尿病 踏出第一步!

2015年11月14日

詳情請瀏覽 [www.aod.org.hk](http://www.aod.org.hk) 或致電 8106 1088 查詢

健康微言逢星期五在三週刊刊登，並可於本會網站重溫 [www.aod.org.hk](http://www.aod.org.hk)。

請支持無糖體驗日，為預防糖尿病踏出第一步！  
詳情請瀏覽 [www.aod.org.hk](http://www.aod.org.hk) 或致電 8106 1088 查詢

**+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

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。

舒適溫暖  
糖尿病足保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。

強力抗菌、防感染  
+MD糖尿病足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。

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: [hksales@plus-md.com](mailto:hksales@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, U/F, Hutchison House, 10 Harcourt Road, Hong Kong  
LOFT STANLEY:  
UG, Yu Moon House, No. 17 Stanley New Street, Hong Kong

武糖仁參 Vita Green Glucobest  
此產品或有助 穩定血糖\*  
改善體虛乏力 提升精神

食咗 武糖仁參後，  
而家 我精神爽利，  
企成日都無問題！

以前 雙腳成日無力

真實用家吳小姐  
受困擾超過16年

銷售點：  
查詢電話：2901 6000 | [www.vitagreen.com](http://www.vitagreen.com)



## 藜麥沙拉

材料：(2人份量)

藜麥 50克  
燈籠椒 2個  
蘆筍 80克  
玉米 50克

沙拉汁：

新鮮菠蘿 150克打成蓉  
鹽 1/8茶匙  
清淨園紅醋 1.5湯匙  
檸檬半茶匙

做法：

- 1) 藜麥預先浸泡半小時，然後以中火焗五至十分鐘。
- 2) 燈籠椒，玉米，蘆筍飛水2-3分鐘就可取出。
- 3) 鮮菠蘿切粒加鹽打成汁液，加入紅醋和檸檬汁，加入材料攪拌即成。

溫馨提示：

- 鮮菠蘿可用其他當造水果代替。
- 如果沒有時間準備，直接伴紅醋食用，同樣美味。

營養分析(1人份量)

藜麥沙拉：

熱量	碳水化合物	蛋白質	脂肪	纖維
89 卡路里	17 克	3 克	1 克	4.7 克

沙拉汁：

熱量	碳水化合物	蛋白質	脂肪	纖維
36 卡路里	9 克	0 克	0 克	1 克



## 營養放大鏡

Anita Wong

# 藜麥的營養價值

藜麥的學名Chenopodium quinoa，是一種生長在南美安第斯高山的遠古野生植物，一直被當地人用作主糧，故被稱為「糧食之母」。

藜麥營養價值非常高，尤其蛋白質含量可比嫩肉類的氨基酸。它包含7種人體必須氨基酸，相比同類穀物為多，而且蘊含磷、鎂、鐵、鋅等多種礦物質，都是尚佳的纖維來源。特別適合素食人士。

以一杯煮熟150克藜麥計算，升糖指數53，屬低升糖食物類。更是接近全無麩質(Gluten free)，適合糖尿病患者或對麩質過敏人士食用。

在華人社會，藜麥不十分普遍，食用方法可以是生食或熟食。熟食方面，如不太習慣建議加入其他米類同煮，都可將藜麥浸泡十分鐘後，煲約十分鐘，再搭配自選用料炒食藜麥，皆十分美味和飽肚。生食



方面，可加入生果和蔬菜製成消暑沙律，建議花些時間(大約4天)將藜麥發芽才加入沙律中，可增加食物的活性，從而加速消化和新陳代謝，同時可吸收更全面的維生素和礦物質。

**i-sens 愛森斯**

**CareSens<sup>®</sup>**  
Blood Glucose Monitoring System  
免調碼血糖監測系統

**new**

**CareSens<sup>®</sup> NPOP**

- 自動背光顯示屏，清晰易見
- 0.5微升極少血量，快速5秒測試時間
- 餐前餐後欄開提示，及餐後標記
- 低糖提示
- 試紙到期提示
- 數據轉送及下載

**5sec** 快速顯示結果

**No-Coding** 自動調碼 快捷方便

**0.5µl** 極少血量

總代理：  
BioScan Limited 伯盛科技  
九龍觀塘鴻圖道26號  
威登中心19樓1903室  
電話：3589 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 137-873, Korea (Republic of)  
Website: www.i-sens.com | Tel: +82 (0)2-916-6191 | E-mail: sales4@i-sens.com

**KOSDAQ**



# 紫薯山藥奶凍

材料：(6 杯份量)

紫薯 100 克

山藥 100 克

佳膳適糖營養品 5 平匙 (40 克)

天然代糖 30 克

魚膠粉 20 克

沸水 200 毫升



## 做法：

- 1) 將紫薯和山藥清洗去皮，切片，放於碟上，大火蒸 30 分鐘，收火後焗 15 分鐘。保留碟中水份待用。
- 2) 將紫薯和山藥分別放兩碗中，碟中水份和山藥一齊壓成泥狀，紫薯在另一碗中亦壓成泥狀。
- 3) 將佳膳適糖營養品 20 克、魚膠粉 10 克及天然代糖 15 克混合，加沸水 100 毫升，快速攪勻
- 4) 將"3"混合紫薯蓉攪勻，然後分至小杯中，待涼後，放雪柜 30 分鐘
- 5) 將"3"混合山藥蓉攪勻，然後分至於已凝固之紫薯奶凍小杯上，放雪柜 30 分鐘即成。

## 營養分析 (1 杯)

熱量	碳水化合物	蛋白質	脂肪	纖維
67 卡路里	11.3 克	2.1 克	1.5 克	1.9 克

## 糖人唐事

故事設計：Kammie

天使語錄：葉夢詩醫生

### 荒唐習「作」?!



### 天使語錄



血糖監測在糖尿病的治療中佔很重要一部分，醫生好需要病人提供篤手指嘅記錄去調較藥量。同時可避免血糖過低的風險。所以千祈不要作一些監測血糖的數字，自欺欺人，這樣對病情係百害無一利。

好多病友都應該知道，仲有一個 HbA1c 指數可以反映過往三個月的平均血糖值，所以「老作」是絕對欺騙不到醫生的！





Swiss Miss 健怡可可熱飲

- 每包只含 25 卡路里
- 不含脂肪及膽固醇
- 即沖即飲，攜帶方便
- 用真正牛奶製造

現凡購買一(Swiss Miss 無糖低卡路里 朱古力熱飲二盒)

即減 \$10

原價每盒 \$44

優惠至 2016 年 1 月 31 日



德國 QUICKBURY 無糖餅及朱古力

歐洲製造  
不添加游離糖



現凡購買任何德國 QUICKBURY 無糖朱古力 三排 或 德國無糖餅乾 4 盒  
即免費贈送無糖朱古力奶試飲裝一包

\*送完即止\*

優惠至 2016 年 1 月 31 日



1) 再苦，也是甜 (我與 糖尿病 奮戰的日子)

作者：余雁薇 (Kammie)

2) 活在人間 的天使 舞台劇

故事以糖尿天使 創辦人 Kammie，自患上一型糖尿病親身經歷，第一次注射胰島素，糖尿病如何影響她的日常生活，最後為何要成立糖尿天使……

現凡支持本會 轉為 (永久會員)

免費 獲贈以下 二 款 有意義禮品



原價：舞台劇 DVD \$100

再苦也是甜 \$88

天使轉播站

# 「健康自家管」長者慢性病管理服務

香港人口老化，現時 65 歲或以上長者人口已逼近一百萬，約近七成的長者患有慢性病，而糖尿病及高血壓正正是長者最常見的慢性病。部分因身體健康狀況下降或外出不便的慢性病長者，未能前往醫院或機構學習慢性疾病自我管理課程，以致未有機會學習管理。有見及此，香港紅十字會社區關懷服務部於 2014 年 6 月推出新社區服務 - 「健康自家管」長者慢性病管理服務，服務深水埗區之長者。



## 服務簡介

為讓患有糖尿病及高血壓的長者認識自我管理慢性病的重要，此計劃將透過為期一年的「到戶式」服務，讓職員及護士作上門評估、並由義工定期上門探訪，從身體、心理及社交，三個服務層面推動及協助長者，教導及鼓勵他們自我管理疾病，提升自我管理慢性病的能力、培養長者面對慢性病的正面態度及促進建立社區支援網絡。

如果你是 65 歲或以上的獨居長者或兩老同住，於深水埗區居住且患有慢性病 (糖尿病或高血壓)，同時亦希望義工定期家訪及參與本會服務，願意學習慢性病自我管理知識和技巧，歡迎申請義工健康探訪服務。

如有疑問請致電 2514 2265 香港紅十字會總部社區關懷服務部查詢。





# 無處不在的「游離糖」

政府近日致力宣揚「減糖減鹽」的健康資訊，目的是希望市民改善調味過多的飲食習慣，減輕身體負擔。較早前有調查發現顯示七成市民認為自己飲食習慣屬於健康，五成市民每星期出外用餐次數達到11次或以上。就以早餐為例一份餐蛋治加一杯凍奶茶計算，其糖份已達到24.5克，單是早餐已達到世衛建議每天25克，若午餐再來一碟西炒飯加一杯凍檸茶，其糖份已達到32.8克，情況令人憂慮！



吳文琦營養學家出外用膳最難避免的是醬汁，大部份加工食品及醬料都含一定糖份，另外，在烹調或食物加工過程中，很多糖份亦會被添加在不同的菜餚中，這不但可以調和整體食物的味道，更可掩蓋食物中的酸/苦味，因此即使你嚐不到甜味，但也不等於不含糖份，市民出外用膳就容易跌入隱形糖之陷阱！因此她建議市民出外用膳時，盡量選擇湯粉麵代替含醬汁之碟頭飯，即使有醬汁，亦須多講一句「分開上」，盡量減少攝取醬汁，甚至減少進食份量，飲品亦可選擇少甜或走甜。



## 糖尿病中醫證型調查 及健康諮詢服務

參加資格：年齡18歲或以上，正接受西醫治療的糖尿病患者

- 內容：
- 由註冊中醫師以個別面談形式進行
  - 面談過程中會採集日常症狀等資料以助評估中醫證型
  - 中醫師會為參加者提供個別飲食及生活建議
  - 面談需時約30-45分鐘

評估時間、地點：

1. 2015年11月13-15日(星期五六日)  
上午11:00-下午8:00 不用預約  
荃灣荃華街悅來坊商場地下及B1

- 或2. 2015年12月起(詳情請留意稍後公佈) 敬請預約  
糖尿天使會址：葵涌荔景邨日景樓低層二樓4號舖

免費  
參加

查詢及預約：

請聯絡糖尿天使

電話：8106-1088

本計劃由  
香港中西醫結合醫學會執行



本會非常感謝傅德蔭基金有限公司  
對糖尿病證型調查及糖尿病腎病  
中醫藥服務的贊助



傅德蔭基金有限公司  
Fu Tak Lam Foundation Limited

NUTRIHKCASA  
營養管家



“營養管家 NutrihkCasa”，直接從墨西哥進口  
各種天然健康食材/用品/個人護理等產品。

主營：有機藍龍舌蘭蜜、有機膳食纖維粉〈菊粉〉  
、奇亞籽、洛神花、仙人掌果肉、紅/白藜麥、冷  
壓初榨牛油果油、葡萄醋、咖啡豆、玉桂粉、辣椒  
粒、木薯粒、黑芝麻、太平洋花膠、罐頭鮮鮑魚、  
氣泡水機、可可護膚膏

Mexico • Natural • Health • Food

門市地址：香港筲箕灣道360A天悅筲箕灣廣場地舖LG1A(B)  
Shop LG1A(B), Smiling ShauKeiWan Plaza, 360A ShauKeiWan Road, H.K.  
Tel : (852) 3622 1181 Fax : (852) 2798 6083 www.nutrihkCasa.com.hk





何小姐問：「篤手指」及注射胰島素針時，是否必定要用火酒棉花消毒？醫院有些護士說不須使用，只須測血糖前洗手，但又有些護士說要，我感到非常疑惑。

**黃醫生答：**一般來說，糖尿病患者在「篤手指」及注射胰島素針時，是最好使用火酒、棉花先消毒注射位置。但值得一提的是，使用者必須謹記要待火酒乾透後才可以開始取血，因為火酒或會影響結果，一般建議等待時間約5至10秒便已足夠。

戴小姐問：我有兩部血糖機，我曾試過同一滴血測試，但兩部機出來的結果都不一樣，為什麼？那麼我應該信那一部呢？

**黃醫生答：**不同型號的血糖機都有機會出現誤差，但只要誤差不大於1度指數的話，仍屬於可接受水平。但最重要的是，糖尿病患者應定期到醫生處覆診及抽血驗查糖化血紅素(HbA1c)，了解過去三個月的平均血糖水平，讓醫生能及早了解你的病情真實進展，繼而調校更合適的藥物份量，控制血糖。

以上資訊由美國默沙東藥廠有限公司提供

## 如何保持毛巾柔軟舒適

毛巾用得耐會變硬和有異味。那麼，怎樣才能使毛巾保持柔軟舒適呢？大家不妨試試以下方法：

1. 每隔一段時間把毛巾放在熱水中，加入洗衣液浸5分鐘，搓洗後用清水洗淨，可防變硬。毛巾不可長時間在太陽下曝曬，應放於通風處自然吹乾。
2. 將毛巾放在1：4的醋稀釋液裏浸5分鐘(水量只須要浸過毛巾)。搓洗後再用清水洗淨，即可去除蛋白質類雜物，也可使毛巾恢復柔軟。

那麼如何去除毛巾的異味呢？

1. 使用後一定要用清水充分洗淨
2. 定期用洗滌劑清洗
3. 使用後一定要放在通風處吹乾
4. 可以選用經過滅菌處理的毛巾或選用竹纖維毛巾、甲殼素纖維毛巾和竹炭纖維毛巾
5. 也是最重要的一點，毛巾不可久用不換，最好一個月更換一次



### 信諾醫療保系列 —— 尊尚醫療保

## 為您度身訂造的全面醫療保障

信諾尊尚醫療保提供全面的全球保障，以合理的保費及靈活的組合為您締造額外安心，是您的理想保障之選。計劃特點包括：

- ✓ 每年保障高達港幣 2,380 萬元
- ✓ 不設終身最高賠償額
- ✓ 多個受保地區及墊底費選擇
- ✓ 保證續保至 100 歲，更可調整墊底費

#### 即時報價及投保

☎ 8105 8422  
🌐 [www.cigna.com.hk](http://www.cigna.com.hk)



備註：以上保障計劃由信諾環球保險有限公司承保。以上資料為計劃的保障摘要。有關保障細則及不保事項，以保單條款為準。

真·繫同路人

 **Cigna.**  
信諾環球



**兩餐之間 健康之選**

**SOYJOY**  
大豆果滋棒

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

新口味

此優惠券只可使用一次。  
此優惠券不可同時享有任何產品之減價推廣。  
影印本恕不接受。香港大眾健康有限公司及「糖尿病天使」保留行使之最終決定及解釋權。  
香港大眾健康有限公司承辦 查詢電話: 2991 6299

優惠期至2016年1月31日

憑此優惠券於「糖尿病天使」

購買4枝胰保力關注血糖營養奶 Diben  
即送「糖尿病早餐食乜好!」健康食譜乙本



「糖尿病天使」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1月31日

每次限用一張，影印本恕不接受

Fresenius Kabi Hong Kong Limited 及「糖尿病天使」保留行使之最終決定權

憑此優惠券於「糖尿病天使」

購買1罐佳膳® 適糖 800克裝  
即送 佳膳® 毛巾乙條

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

瑞士製造



細則：

數量有限，送完即止

優惠券有效期至2016年1月31日

每次限用一張，影印本恕不接受

雀巢保健營養及「糖尿病天使」保留行使之最終決定權

產品查詢熱線：(852) 8202 9876



佳膳®毛巾

**+MD**

糖尿病足護理首選

憑此優惠券於「糖尿病天使」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2016年1月31日。
- 每次限用一張，影印本恕不接受。
- 「糖尿病天使」、「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)

糖尿病足產品查詢熱線：(852) 8106 1088

+MD 產品查詢熱線：(852) 2366 3852



**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



**NUTRIHK CASA**  
營養專家



優惠條款及細則：

優惠券有效期至2016年2月28日

憑券購買大支裝400g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.nutrihkcas.com.hk

Swiss Miss 健怡可可熱飲

現凡購買一(Swiss Miss 無糖低卡路里 朱古力熱飲二盒)

即減 \$10

原價每盒 \$44

「糖尿病天使」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，售完即止。
- 優惠至2016年1月31日。
- 每次限用一張，影印本恕不接受
- 「糖尿病天使」保留行使之最終決定權

憑此優惠券於「糖尿病天使」

購買2件 Sin-Free Sugar 健康食糖產品  
即送 輕怡新煮意食譜乙本

「糖尿病天使」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1月31日

每次限用一張，影印本恕不接受

All Time Healthy Co., Ltd 及「糖尿病天使」保留行使之最終決定權

**natVia**  
Inspire a better life

有機甜菊天然糖

**NORBU**  
THE SWEET MONK

羅漢果天然糖

憑此券於糖尿病天使

買2件獲九折優惠





# 活動預告

糖尿天使2015年11月至2016年3月活動預告

報名熱線：8106 1088

## 2015年11月份

2015/019 「糖尿天使陪着你走世界糖尿病日嘉年華會2015」

嘉年華活動主要是活動包括，免費公開講座，免費身體檢查(包括驗血糖、血壓、體重指標等)【天使廚房】烹飪示範，糖尿病相關產品的展銷攤位。

日期：2015年11月13日-15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B1

收費：免費

## 12月份

2015/020 天使廚房 - 薑汁蛋白布甸示範班

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12月5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：



2015/021 天使廚房 - 懷舊芝麻卷示範班

日期：2015年12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：



2015/022 揭開食物添加劑的面紗

預先包裝食物上經常出現些編碼，這些編碼是什麼？消費者購買時有什麼要注意？而這些編碼對身體有沒有害處？今次請來營養師同我們講解。

日期：2015年12月19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：Kammie Yu

收費：會員\$20 非會員\$40



## 2016年1月份

2016/001 福到賀年鑽石畫製作班

日期：2016年1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：譚禮媛女士

收費：會員\$180 非會員\$260



2016/002 天使廚房 - 賀年健康「撈起」示範班

日期：2016年1月23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\$30 非會員\$50



## 3月份

2016/003 解讀營養標籤班

營養標籤亦五花八門，內容、標示方法和格式都有差異，要經過一番換算後才可比較不同產品的營養成分。做個精明消費者，一定要學識解讀營養標籤。

日期：2016年3月19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：Kammie Yu

收費：會員\$40 非會員\$80



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

Email: info@aod.org.hk

申請人簽署：\_\_\_\_\_

☐ 郵寄

☐ 電郵 (Email)

☐ SMS

資料收取選擇 轉友之訊及電子月報含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我糖尿天使的資料。(包括轉友之訊、電子月報、產品及活動推廣)

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/包裝資訊 ☐ 其他 \_\_\_\_\_

本人樂意捐助貴會款項 ☐\$100 ☐\$300 ☐\$500 ☐\$ \_\_\_\_\_

\*凡捐款\$100以上均可獲發打稅收據

### 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。

### 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

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) \_\_\_\_\_

### 個人資料

姓名(中文) \_\_\_\_\_ 姓名(英文) \_\_\_\_\_ 性別 \_\_\_\_\_

聯絡地址 \_\_\_\_\_ 手提電話 \_\_\_\_\_

電話地址 \_\_\_\_\_ 家居電話 \_\_\_\_\_

出生日期 \_\_\_\_\_ (年) \_\_\_\_\_ (月) \_\_\_\_\_ (日)

政府註冊慈善團體「糖尿天使」 <http://www.aod.org.hk>

會員編號 \_\_\_\_\_



### 會員申請表

會員日期 \_\_\_\_\_