

糖友之訊

37

DIABETIC MESSAGE



本期專題：中西協作治療糖尿病腎病
勵進營養教室：低鈉飲食的好處
營協健康寶庫：養腎保健食療
健康薇言：羅漢果水可治療糖尿病？
唔講你唔知：消毒火酒缺貨 長期病患點算好？
營養放大鏡：吞拿魚

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

輕鬆迎糖尿
創造新生活

www.aod.org.hk



www.facebook.com/aod.org



本會顧問團

(排名不分先後)

名譽顧問：

李華明太平紳士
李國麟太平紳士
謝偉俊太平紳士

顧問：

鍾慧儀教授
翁一鳴教授
陳穎志博士
應天祥博士
周湛明博士
賴偉強博士
梁淑芳兒科醫生/醫學博士

袁尚清眼科醫生
李晰靄眼科醫生
鄧遠懷心臟科醫生
楊日華肝腸胃科醫生
劉欣欣耳鼻喉科醫生
陳億仕婦產專科醫生
梁慧新婦產專科醫生
吳燕玲美國註冊足科矯型師

蕭素明糖尿專科護士
潘德超註冊營養師
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
李家傑牙周治療科專科醫生
胡依諾內分泌及糖尿病專科醫生
陳錦華註冊中醫師

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

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)
編輯室：余雁薇 (Kammie)
楊家慧 (Rain)
劉曉瑩 (Crystal)
封面繪畫：Shirley Kwong
設計：彩明數碼柯式印刷有限公司



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：

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。
前期糖尿病的指標	5.7-6.4%	5.6-6.9mmol/L	7.8-11.0 mmol/L	
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 11.1mmol/L (200 mg/dl)	大於或等於 11.1mmol/L (200 mg/dl)

糖尿病患者空腹及餐後血糖指標：

血糖值 (mmol/L)	理想	一般	差
空腹	4-6mmol/L	6.1-7mmol/L	7.1mmol/L 以上
餐後2小時	4-8mmol/L	8.1-10mmol/L	10.1mmol/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

資料來源：美國糖尿病協會、世界衛生組織

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

從2019下半年起，因應社會運動，不同的政治立場，香港人都渡過了史無前例的經歷！想不到的是，踏入2020年，一個新的疫症——新型冠狀病毒，更令整個中國，甚至香港陷於恐慌、不安及大圍經濟困境！

不幸中之大幸是香港人經歷過2003年沙士，對於抗疫防禦措施有一定的認識，可謂「識驚」！大家都非常合作，出外及人多聚集時必定會配帶口罩，可是今次的疫症與2003年相比，市民每天不單只是擔心疫情的進展，還要搶口罩、消毒液、酒精，就連糧食、廁紙等日用品都要搶，人心惶惶之下，人性更表露無遺！有病友因此感到沮喪、無助！繼而產生焦慮、抑鬱！最後又是從血糖反映出來！

無論是預防或是對抗疫症，糖友們都必須嚴格控制血糖！血糖長期不達標，不但影響抵抗力，還增加感染風險，一旦不幸感染，病情也會較嚴重，大家必須正視問題！

無論如何，我們香港人都要堅強面對，2003年可以，相信今次也必定可以！全城戒備，齊心抗疫！互相扶持，逆境的日子總會過，因為我們都是這樣長大的！

祝願大家身體健康！



由2019年10月1日至2020年1月31日止
按收據編號排序

一般捐款	金額
曾天愉	100
HO KA HEI	100
陳俊龍	500
江文輝	500
劉炳勳	100
梁錦鈴	100
趙麗琼	2000
梁穎聰	1500
唐日嬌	1500
黃勳頌	2000
LAW SUI KAM	200
LEUNG SZE MAN	10000
LEUNG SZE HANG	10000
曾慧萍	500
司徒發琪	100
潘永強	300
丘惠琳	400
吳潔儀	100
張運靈	100
HK\$30100	

無糖低糖甜在心農曆新年送禮

收據上姓名	金額
CHEUG YU	100
梁小鳳	100
吳葉淑芬	100
WONG YAY CHUI LOUISE	2000
CHOW HAU YU	500
譚潔儀	200
邵柳瓊	200
朱永堅	100
許福慶	10000

收據上姓名	金額
郭少蓮	5000
君山有限公司	5000
李國強	500
卓艷坪	50
梁寶枝	100
謝麗容	50
何炳林	100
張志強	100
林家就	200
朱永堅, 徐潔薇	100
鄭偉森	100
陳愛儀	100
張桂珍	100
CHAN YIM LAI	5000
李炳佳	100
溫淑華	100
林港	1000
古新儀	100
TAM MEI SZE	50
嚴惠英	50
陳智偉	500
鍾玉儀	100
梁錦鈴	200
梁皓軒	500
鄧偉成	1000
ANITA WONG	100
CAROL YIP	300
YAU WAI LAM	400
FU CHUNG LAI	200
羅華喜	500
CHAU CHUN KUEN	200
YU YUK YIN	100
YU YUK LING	100
HK\$35400	



會員通告

1. 糖尿天使中心服務時間特別安排：

2020年4月		
4月4日(星期六)	清明節	暫停服務
4月10-13日(星期五至一)	復活節	暫停服務
4月30日(星期四)	佛誕	暫停服務
2020年5月		
5月1日(星期五)	勞動節	暫停服務
2020年6月		
6月25日(星期四)	端午節	暫停服務
2020年7月		
7月1日(星期三)	香港特別行政區成立紀念日	暫停服務

2. 延期舉辦「暢遊香港迪士尼樂園」

香港迪士尼樂園為配合本港現時採取的防疫措施，樂園已於2020年1月26日起暫停開放，本會原定於2020年2月22日舉辦之「暢遊香港迪士尼樂園」活動將延期舉行，由於樂園重開日期未定，我們將另行通知舉辦日期。已報名之會員將保留名額，毋須再報名。

3. 由於疫情情況於截稿前尚未穩定，三至四月之活動未知能否如期進行，請密切留意本會網站或Facebook 通告。

適合 **關注血糖** 人士
美味營養條

5項
美國專利

獨立包裝
方便攜帶

5份
醫學研究
報告*

低升糖指數

美國專利配方
Nutra9 Blend™

蛋白質
 粗澱粉
 碳水化合物

四款口味

朱古力味 檸檬乳酪味 花生露味 朱古力花生露味

每條只有150卡路里

低升糖指數²
低升糖指數或有助穩定血糖

豐富膳食纖維
每條含4克膳食纖維³，有助腸道健康

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。此產品或有助於穩定血糖¹。

Contour®

血糖機系列

CONTOUR® TS

- 免調碼
- NO CODING

CONTOUR® PLUS

- 再次補足血樣技術
- Second Chance Sampling

CONTOUR® PLUS ONE

- 高於ISO15197:2013標準¹
- 彩色指示燈即時顯示血糖水平
- 配合 Contour® Diabetes App 智能管理

查詢熱線: 8100 6386

www.diabetes.ascensia.hk

ASCENSIA
Diabetes Care

Contour®
diabetes solutions

*相關醫學研究報告參考 <https://extendbar.com/pages/scientific-support-diabetes-food-helps-control-blood-sugar>
 1. 此產品及每條條《美國藥及藥物條例》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。
 2. Extend Bar升糖指數請參看 <http://www.glycemixindex.com/foodSearch.php> 3. 各款Extend Bar的營養成份份量略有不同，請參考營養資料或我們的宣傳單張。



DIABETIC MESSAGE

無糖體驗日 活動花絮

今年無糖體驗日除了走進校園外，更受到老師及中心邀請進入社區及學校嘉年華，透過健康講座、攤位遊戲中學習，推廣無糖健康飲食。2019年11月至2020年1月期間，除了到訪以下3間學校外，我們更參與了社區嘉年華，超過3000位學生參加，認識「游離糖」，為健康作儲備。

12月
香港道教聯合會圓玄學院第二中學
北角協同中學
麗瑤<綠色強人>暨防止濫用公屋資源嘉年華會
1月
小童樂景樓嘉年華

*** 此活動得到信諾環球人壽保險有限公司贊助。



香港道教聯合會圓玄學院第二中學



環保健康樂安居暨珍
惜公屋資源嘉年華



北角協同中學



麗瑤綠色強人暨防止濫用
公屋資源嘉年華會



糖心行動
SUGAR HEART MOVEMENT

Sugar Free Day 無糖體驗日

活動內容

學校可按喜好選擇一個或多項模式進行：



A 無糖午餐

「無糖飲食新一天，健康生活新體驗」
學校自訂一天全校進行「無糖午餐」，
讓師生共同體驗。



B 無糖飲食講座/工作坊

學校安排課餘時間於禮堂或課室舉行，
藉著工作坊推廣無糖煮食，透過健康
講座認識游離糖對健康的影響。



C 無糖飲食攤位遊戲

學校安排課餘時間於操場設立流動攤
位，讓師生們透過遊戲認識日常食品
含糖量，從而警惕，減少攝取。



如各中小學對此活動有興趣，
可致電 2385 8677 與本會聯絡。



此活動得到信諾環球人壽保險有限公司贊助

糖心行動 - 無糖低糖甜在心

2020新年佳節，糖尿天使推行了「無糖低糖甜在心」送禮行動，目的是送上新年祝福(賀年健康禮品包)給受惠人士，從而令他們知道社會上仍有很多人關心他們。今年我們揀選了智障人士和精神病患者作為受惠對象，送禮行動合共籌得708份禮物，分別送到以下機構：

- 明芯扶智之家(鍾屋村)
- 明芯扶智之家(黃屋村)
- 禮蔞軒復康中心
- 培澤弱智協進會
- 培澤馬田一舍
- 培澤花園二舍
- 培澤居(三舍)
- 培康社(四舍)
- 培澤軒(五舍)



今年由於適逢武漢肺炎疫情緊張，大部份院舍都謝絕探訪，義工們未能親自派發，只能運送到院舍。



社區活動

健康烹飪示範班

日期：2019年12月4日、2019年12月27日
 地點：荔景白普理長者鄰舍中心、中華基督教播道會福安長者中心
 應以上中心邀請，為一班糖尿病患病的照顧者分享糖尿病知識，現場更有導師示範烹飪低糖健康食品。

*此活動由雀巢香港有限公司贊助



無糖甜品示範班

日期：2019年12月19日
 地點：上環文娛中心十一樓
 應小童群益會邀請，為家長及小朋友分享糖尿病知識，透過無糖甜品製作讓大家了解「游離糖」。



社區嘉年華

日期：2019年12月28日、2020年1月11日
 地點：麗瑤邨商場平台、荔景邨樂景樓
 應香港小童群益會邀請參加了環保健康樂安居，麗瑤<綠色強人>暨防止濫用公屋資源嘉年華會及環保健康樂安居暨珍惜公屋資源嘉年華，透過攤位遊戲讓居民了解「游離糖」無處不在，並學會在日常生活該如何避免，從而減少攝取「游離糖」。現場更設立攤位篤手指量血糖，讓他們了解及關注自己的健康狀況多一點。



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

支持糖尿天使的神益

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

立即行動，成為糖心行動伙伴的一份子，查詢電話 2385 8677



糖友支援計劃

糖心行動基金

糖尿病是終身的疾病，患者除了每天定時用藥外，還要自行監測血糖，生活及飲食自律，才能控制血糖，因此患者長期肩負起心理及醫療負擔！「糖心行動」是「糖尿天使」其中一個病友福利關懷計劃，旨在提供福利、關懷給糖尿病患者，為患者舒緩心理及經濟壓力。



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門診收費而調整

胰島素針咀/採血針資助計劃

- | | |
|---|---|
| <p>受惠對象</p> <p>需符合以下全部條件：</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 糖尿天使有效會員 ✓ 18歲以下小糖友或65歲以上長者 ✓ 非綜援人士 | <p>資助形式</p> <p>每3個月可享有1次以下福利 (一年最多4次)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 採血針：購買血糖試紙，糖心行動基金送出相對數量採血針，每次最多送出4盒(400粒)。 2. 胰島素針咀：以買一盒送一盒形式資助，由糖心行動基金送出，每次最多送出2盒。 |
|---|---|

糖尿洗腎一次性慰問金

- 受惠對象
- ✓ 糖尿天使會員及 因糖尿病引起之洗腎患者
- ✓ 非綜援人士 (確診須要洗腎不足1個月)

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：糖尿天使有限公司或到以下連結進行捐款。



熱線：8106 1088 網址：www.aod.org.hk



糖尿天使



中西協作治療糖尿病腎病

陳錦華博士，註冊中醫師，鄧智偉教授

糖尿病腎病(下簡稱糖腎)是指因長期患糖尿病而導致的慢性腎臟病，在1936年由Paul Kimmelstiel及Clifford Wilson從8位病人的病例討論歸納而報導，以長期糖尿病病史、尿液出現白蛋白及腎臟過濾功能減低作主要特徵。(1, 2)臨床上，病人一般會出現小便頻、神疲、體倦、氣短、水腫、皮膚乾癢等症狀或體癥。(3, 4)在中醫醫籍中，與糖腎相似的記載可見於水氣病、痰飲病、腰痛、淋症、水腫、癃閉、虛勞、慢腎風、腎消、溺毒等。



目前，糖腎併發於25-40%糖尿病患者，是多個已發展地區中導致至末期腎衰竭的主要原因。(4-6)在過往二十年間，因糖尿病引致末期腎衰竭而需要接受替代治療(如透析、腎臟移植)的比率由1996年的26.2%上升至2013年的49.6%(7)，並於近年超過50%。在香港，末期腎衰竭需要額外5.23倍的公共醫療開支(8)，而且患者的生活質量隨著腎病進展會急速下降。(9-11)

現代醫學的相關處理

目前，控制糖腎病情主要通過早期篩查、監測；生活方式干預(控煙、運動、飲食)及控制體重、血糖、血脂、血壓、尿蛋白。(5)治療糖尿病的藥物種類眾多，包括二甲雙胍、硫醯基尿素類、胰島素增敏劑及胰島素等通過胰島素相關調節機制降糖的藥物。(12)近年較新的降糖藥物有SGLT-2(sodium-glucose co-transport protein 2)抑制劑、DPP-4(Dipeptidyl peptidase-4)抑制劑及GLP-1(Glucagon-like peptide-1)受體促進劑。(12)SGLT-2抑制劑通過抑制腎小管回收糖的作用，令糖經小便排出體外，以達致降糖作用。(13)DPP-4抑制劑及GLP-1受體促進劑分別通過減少分解GLP-1或提高GLP-1水平，令胰島素分泌增多，以達致控糖作用。(14-16)

此外，干預RAAS系統(Renin-Angiotensin-Aldosterone System)是已沿用多年的減少尿蛋白的方法，常用藥物有ACEI(Angiotensin-converting-enzyme inhibitor)及

ARB(Angiotensin II receptor blocker)。過往研究顯示干預RAAS可減低末期腎臟病風險，(17, 18)但RAAS干預對減低死亡率作用有一定限制，故臨床上仍有待更多藥物以供選擇(17-19)。

中醫學的相關處理

中醫臟腑理論強調身體功能不同的組合，與現代解剖所知的實體臟器有所不同。中醫理論以辨別疾病發展機理及臨床表現為核心，根據糖腎的臨床症候及與水液代謝的關係，糖腎與中醫理論的心、肺、脾胃、腎、三焦、膀胱關係較密切。過往有不少研究曾經對糖腎經常出現的證型作普查，發現廣東地區糖腎患者以脾腎氣虛者居多，並多挾痰、濕、瘀。(3)筆者臨床上遇到的病人以胃熱、脾腎氣虛、濕熱中阻較多，表現多見納佳、神疲、夜尿增多及大便掛廁。然而糖腎病人臨床上表現不一，仍需要按個別病人的具體臨床表現論治。

近年中醫藥相關的大型研究

近年，有數個分析台灣全民健康保險研究資料庫(National Health Insurance Research Database)的大數據研究顯示，使用處方中藥能減少末期腎臟病及死亡風險。其中一個研究收納了2000-2005年間的24,971位新發慢性腎病病人，經統計學校正後，發現6年隨訪期間同時使用中醫藥的病人較不使用中醫藥服務的病人少59%機會出現末期腎病，當中7861位同時患有糖尿病的病人，6年隨訪期間末期腎病風險減少49%。(20)另一個研究則分析了1997-2008年間13,864名使用不含馬兜鈴酸中藥的慢性腎病病人，顯示在8年的隨訪期中，處方中藥使用者較不使用中醫藥服務的病人少40%機會死亡。(21)香港大學內科學系近年正進行一系列中西協作治療糖腎的研究，未來數年將會提供更多臨床數據供同業參考。(22)

常遇到的臨床問題

糖腎的臨床症狀及體癥在慢性腎病中早期(一至三期)時一般較輕微，大部份病人一般只有小便頻、神疲體倦、氣短等非等異性症狀，一般到了慢性腎病第四期以後才會出現較明顯的生活質量下降(9, 11, 23)，容易被忽略，很多病人往往較遲才發現腎臟功能受損。因



此，糖尿病患者應注意定時進行檢查，以及延誤治療，以及盡量避免自行服用藥品。

血鉀高與發生心臟病（如心律不正）的風險相關，並且往往沒有明顯症狀，是中西醫協作治療糖腎臨床上較令醫護關注的問題。(24)隨著糖腎病人的腎臟功能減退，病人較大機會出現血鉀升高。(18, 24)因此，病人應避免進食大量高鉀食品，如香蕉、菠菜等。

此外，糖腎患者隨尿蛋白升高及腎功能下降，還會出現不同的併發症，而心血管病變是其中一個常見而較嚴重的併發症之一。從美國一項大型普查可見，同時患有糖尿病及慢性腎病的病人比其他人群的心血管死亡率每1000人年(person-years)高出14.8(25)，以及10年累積總死亡率高出3倍，達31.1%。(26)筆者在本港

通過長期臨床追蹤糖腎研究對照組的病人亦有相似體會。(27)因此，病程日久的糖腎病友應注意心臟病風險的控制。

總結

糖腎與其他病不同之處在於症狀不明顯，以至較難以症狀或體檢監察病情，更有可能會遇上特發的併發症。因此，病人應定期進行適當檢查，及早發現及跟進病情。

本文中的研究資料由醫療衛生研究基金(REF: 14151731)資助。如你或你的病人有關於本文中相關研究的問題，歡迎致電67632867與香港大學內科學系甄姑娘聯絡。

參考文獻

- Cameron JS. The discovery of diabetic nephropathy: from small print to centre stage. *J Nephrol.* 2006;19(10):S75-87.
- Kimmelstiel P, Wilson C. Intercapillary Lesions in the Glomeruli of the Kidney. *Am J Pathol.* 1936;12(1):83-98.
- 謝桂權, 雷天香, 鐘云良, 余俊文, 易鐵鋼, 李燕林. 糖尿病腎病患者中醫證候及證型特點研究. *廣州中醫藥大學學報.* 2008;25(3):362-73.
- Umanath K, Lewis JB. Update on Diabetic Nephropathy: Core Curriculum 2018. *American Journal of Kidney Diseases.* 2018;71(6):884-95.
- Tuttle KR, Bakris GL, Bilous RW, Chiang JL, de Boer IH, Goldstein-Fuchs J, et al. Diabetic kidney disease: a report from an ADA Consensus Conference. *American Journal of Kidney Diseases.* 2014;64(4):510-33.
- Afkarian M, Zelnick LR, Hall YN, Heagerty PJ, Tuttle K, Weias NS, et al. Clinical Manifestations of Kidney Disease Among US Adults With Diabetes, 1988-2014. *JAMA.* 2016;316(6):602-10.
- Leung CB, Cheung WL, Li PK. Renal registry in Hong Kong-the first 20 years. *Kidney Int Suppl.* 2015;5(1):33-8.
- Jiao F, Wong CKH, Tang SCW, Fung CSC, Tan KCB, McGhee S, et al. Annual direct medical costs associated with diabetes-related complications in the event year and in subsequent years in Hong Kong. *Diabetic Medicine.* 2017;34(9):1276-83.
- Park JI, Baek H, Jung HH. CKD and Health-Related Quality of Life: The Korea National Health and Nutrition Examination Survey. *American Journal of Kidney Diseases.* 2016;67(6):851-60.
- Mujais SK, Story K, Brouillette J, Takano T, Soroka S, Franek C, et al. Health-related quality of life in CKD Patients: correlates and evolution over time. *Clin J Am Soc Nephrol.* 2009;4(8):1293-301.
- Pagels AA, Soderkvist BK, Medin C, Hylander B, Heiwe S. Health-related quality of life in different stages of chronic kidney disease and at initiation of dialysis treatment. *Health Qual Life Outcomes.* 2012;10(71):1477-7525.
- American Diabetes Association. Standards of Medical Care in Diabetes-2019 Abridged for Primary Care Providers. *Clinical Diabetes.* 2019;37(1):11-34.
- Chan GCW, Tang SCW. SGLT2 inhibitor empagliflozin: finally at the latter stage of understanding? *Kidney Int.* 2018;93(1):22-4.
- Husain M, Birkenfeld AL, Donsmark M, Dungan K, Eliaschewitz FG, Franco DR, et al. Oral Semaglutide and Cardiovascular Outcomes in Patients with Type 2 Diabetes. *N Engl J Med.* 2019;381(9):841-51.
- Mann JFE, Orsted DD, Brown-Frandsen K, Marso SP, Poulter NR, Rasmussen S, et al. Liraglutide and Renal Outcomes in Type 2 Diabetes. *N Engl J Med.* 2017;377(9):839-48.
- Omar B, Ahren B. Pleiotropic mechanisms for the glucose-lowering action of DPP-4 inhibitors. *Diabetes.* 2014;63(7):2196-202.
- Nistor I, De Sutter J, Drechsler C, Goldsmith D, Soler MJ, Tomson C, et al. Effect of renin-angiotensin-aldosterone system blockade in adults with diabetes mellitus and advanced chronic kidney disease not on dialysis: a systematic review and meta-analysis. *Nephrol Dial Transplant.* 2018;33(1):12-22.
- Hsu TW, Liu JS, Hung SC, Kuo KL, Chang YK, Chen YC, et al. Renoprotective effect of renin-angiotensin-aldosterone system blockade in patients with predialysis advanced chronic kidney disease, hypertension, and anemia. *JAMA Internal Medicine.* 2014;174(3):347-54.
- Palmer SC, Mavridis D, Navarese E, Craig JC, Tonelli M, Salanti G, et al. Comparative efficacy and safety of blood pressure-lowering agents in adults with diabetes and kidney disease: a network meta-analysis. *Lancet.* 2015;385(9982):2047-56.
- Lin MY, Chiu YW, Chang JS, Lin HL, Lee CT, Chiu GF, et al. Association of prescribed Chinese herbal medicine use with risk of end-stage renal disease in patients with chronic kidney disease. *Kidney Int.* 2015;5(10):226
- Hsieh CF, Huang SL, Chen CL, Chen WT, Chang HC, Yang CC. Non-aristolochic acid prescribed Chinese herbal medicines and the risk of mortality in patients with chronic kidney disease: results from a population-based follow-up study. *BMJ Open.* 2014;4(2):2013-004033.
- Chan KW, Chan CWG, Leung CPS, Yiu WH, Lui SL, Ip TP, Cowling BJ, Wong DWL, Li B, Li Y, Feng YB, Chan LYY, Leung JCK, Tan KCB, Wong VCV, Lai KN, Tang SCW. Semi-individualised Chinese Medicine Treatment for Diabetic Kidney Disease - From users' perspectives to SCHEMATIC trial interim result and potential mechanisms. *Advances in Integrative Medicine; Brisbane. Australia* 2019. p. S12.
- Wyld ML, Chadban SJ, Morton RL. Improving Our Understanding of Quality of Life in CKD. *Am J Kidney Dis.* 2016;67(6):820-1.
- Montford JR, Linas S. How Dangerous Is Hyperkalemia? *J Am Soc Nephrol.* 2017;28(11):3155-65.
- Afkarian M, Katz R, Bansal N, Correa A, Kestenbaum B, Himmelfarb J, et al. Diabetes, Kidney Disease, and Cardiovascular Outcomes in the Jackson Heart Study. *Clin J Am Soc Nephrol.* 2016;11(8):1384-91.
- Afkarian M, Sachs MC, Kestenbaum B, Hirsch IB, Tuttle KR, Himmelfarb J, et al. Kidney disease and increased mortality risk in type 2 diabetes. *J Am Soc Nephrol.* 2013;24(2):302-8.
- CHAN KW. Integrative management for diabetic kidney disease - Patients' and clinicians' perspectives, clinical effectiveness and possible mechanisms [PhD thesis]. Hong Kong: The University of Hong Kong; 201

生活體驗營的實用價值

Kammie Yu 余雁薇 | 糖尿天使創辦人
糖尿病教育工作者

2019年12月，我再度舉辦了「糖友生活體驗營」，事隔五年舉辦，我將我在美國學回來的最新控糖知識，加上自己控糖三十多年的經驗，以及十多年來對病友飲食指導的案例，重新製定活動內容，結果有意想不到的效果！

體驗營內最令參加者感受到的，必定是親身體驗了膳食纖維如何改變了他們的餐後血糖！午餐前，我們先安排了為參加者測血糖，進餐前，我先建議大家用纖維粉開水飲，然後才開始進食由我設計的高纖自助餐，以及按照我建議的飲食次序進食，自助餐的每一道菜都富含纖維，進食甜品前，我也呼籲大家先飲了加入纖維粉的咖啡或茶，才開始吃我設計的甜品，午飯後，我們安排了一連串的遊戲活動，務求令大家有一定的活動量，當到了餐後二小時，我們馬上安排為大家測血糖，結果大家都非常驚訝，全場90%參加者均達標，不達標的10%參加者在午餐前已經不達標，但是他們午餐後的血糖比午餐前的不達標還要低，証明了每餐有足夠的膳食纖維，及餐後活動能有效穩定血糖，重點是血糖達標之餘，每位參加者都能品嚐美食，包括甜品！而且是吃得飽滿的，這是所有參加者共同體驗的結果。

案例分享



黃女士 (46歲)

前期糖尿病

- 午餐前血糖值:6.5
- 午餐後血糖值:5.4

吳太 (62歲)

二型糖尿病

- 午餐前血糖值:8.2
- 午餐後血糖值:7.1

林先生 (72歲)

二型糖尿病

- 午餐前血糖值:10
- 午餐後血糖值:9.2

攝取纖維好EASY

守護腸道健康 提升自身抵抗力

純天然植物膳食纖維

- 100%植物製成
- 成份天然
- 無依賴藥性

臨床證明有助促進腸道益菌
增長超過100%⁴

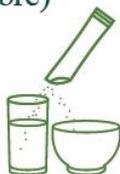


產品特點

- 此產品或有助於穩定血糖¹
- 有助舒緩便秘²、腹脹³
- 有助提升腸道益生菌數量⁴，助你輕鬆踢走壞菌
- 水溶性益菌生纖維(Prebiotic fibre)

 無色無味

 可加入任何食品及飲品



產品查詢熱線: (852) 8202 9876

 www.optifibre.com.hk

OptiFibre[®] 纖維樂[®]

Fibre Powder 纖維粉



1. Dall'Alba et al. Improvement of the metabolic syndrome profile by soluble fibre - guar gum - in patients with type 2 diabetes: a randomised clinical trial. Br J Nutr. 2013; 110, 1601-1610 2. Polymeros D, et al. Partially hydrolyzed guar gum accelerates colonic transit time and improves symptoms in adults with chronic constipation. Dig Dis Sci. 2014; 59: 2207-2214 3. Giacarri et al. Partially hydrolyzed guar gum: fiber used in irritable bowel syndrome. Clin Ter. 2001; 152:21-25. 4. Takahashi H, et al. Influence of partially hydrolyzed guar gum on constipation in women. J Nutr. Sci. Vitaminol. 1994; 40(3): 251-259 (n=15, 11g PHGG fibre/day, 3 weeks intake)

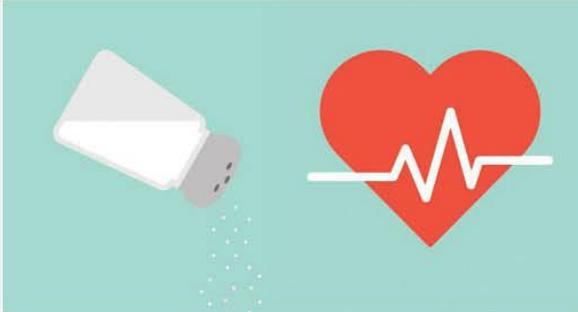
此產品沒有根據《藥劑業及毒藥條例》或《中醫藥條例》註冊。為此產品作出的任何聲稱亦沒有為進行該等註冊而接受審核。此產品並不供作診斷、治療及預防任何疾病之用。

 德國製造
MADE IN GERMANY





低鈉飲食的好處



對於絕大多數「糖友」之飲食監控計劃而言，唯一他們會著重及注意的便是每餐及每天的糖分及澱粉質攝取總量，因這兩種營養素是較容易影響整體血糖水平。限制以上兩種營養素的攝取故之然重要，但不少「糖友」均會忽略了鹽份對糖尿病的影響。要透過飲食控制糖尿病，除了穩定血糖之外，控制血壓亦相當重要，因若果血壓控制不善，可導致不同種類的併發症如心腦血管疾病、周邊血管病變，更嚴重是亦有機會誘發心臟衰竭及腎衰竭。

「鹽」和「鈉」相同嗎？

不少都市人均認為「鹽」跟「鈉」是同一種物質，其實並不完全一樣。鹽的化學名稱是氯化鈉，即鹽份的其中一部份組成是鈉而已。成年人每天建議鹽份攝取量是不多於一茶匙（即約5-6克），而鈉的建議攝取量是每天不多於2,000毫克。一般中國人膳食中鈉質含量都頗高，很有機會與日常飲食中所用到的各種調味料、醬汁、外出飲食所涉及的味精等有關。故此，人們飲食根本甚少會缺乏鈉這種礦物質，反而攝取過量均會增加水腫、高血壓、中風，以及腎臟功能下降等問題。於「三低一高」的建議健康飲食守則中亦包括了「低鈉」特點。因此，「糖友」基本飲食守則中亦必須限制鹽份攝取量。

「鈉」與高血壓、中風及心臟衰竭的關係

根據醫學統計數字顯示，糖尿病患者出現高血壓較一般非糖尿病患者高出兩倍！鈉攝取過量，腎臟會加

速鈉的重吸收，而水於腎臟的重吸收率亦同時增加，導致血管中壓力增加，導致高血壓的出現。長期出現高血壓會增加出血性中風（俗稱「爆血管」及心臟衰竭的風險，後果相當嚴重。維持低鈉飲食模式能有助控制高血壓情況，從而減低中風及心臟衰竭的風險。少吃加工食品、罐頭食品、醃製食品，外出進食時應儘量「走汁」、減少各種調味料的使用，可考慮利用新鮮食材如蕃茄、粟米、青豆、菇菌類、昆布、檸檬、蒜頭洋蔥，以及各種香草來帶出食物的鮮味，以降低於膳食中攝取鈉的機會。

高「鈉」傷腎，嚴重可致腎衰竭

糖尿病其中一個最嚴重的併發症便是腎衰竭。要維持正常腎臟機能，首要控制的便是血壓水平。血壓控制不善對腎臟機能造成的傷害非常大，而當腎臟過濾功能出現異常，便會導致「蛋白尿」的出現。蛋白尿問題愈嚴重，則代表患者的腎臟功能越來越差，最終可導致腎衰竭的出現。故此，要維持腎臟機能的不二法門便是維持正常血壓水平！

曾經有位「糖友」向我詢問有關糖尿病患者飲食指引時，他向我說過以下一番話：「我現在已經很少吃糖了，因為吃多了便發現血糖急劇上升。故此，我數個月前開始以鹽來代替了糖，我是不是很聰明呢？」

相信經過今期之文章分享，大家都應該懂得怎樣去回答這位朋友了吧！

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。



澳洲濕疹協會會員



1 日 膚質 逆轉

尿素換膚

臨床實証快速見效*



10% 尿素
極速護手

25% 尿素
擊退龜裂

* Clinical trials conducted by the Australian Photobiology Testing Facility (APTF) at University of Sydney



關愛糖尿病行動 (2019年10月至12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，2019年10月至12月份，分別到港九新界為超過2000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。



會內活動



糖友茶聚工作坊 - 醣份換算應用



膽固醇的好與壞



新春利是封吊飾製作班



何謂GI值？何謂GL值？



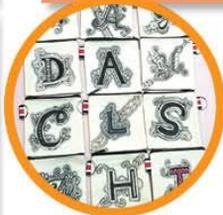
DIY禪繞小布袋製作班



控糖食物知多點



糖友茶聚工作坊 - 糖友標籤精讀



養身十巧手



糖友派對小食示範班



高纖馬蹄糕示範班

糖尿病人患有眼病的機會比常人高，
如**白內障**、**青光眼**、糖尿病視網膜
病變及視神經萎縮等；
其中以**糖尿病視網膜病變**
最為普遍，
更是香港勞動
人口的主要
致盲原因¹



糖尿上眼 **勿輕視**

高危因素 **要注意**

定期驗眼 **莫延遲**



初期症狀



中期症狀



嚴重症狀

糖尿上眼 **7** 大高危因素²

- 血糖控制不善 ($HbA_{1c} > 8\%$)
- 血壓控制不善
- 糖尿病病齡超過十年
- 高血脂症
- 視力突然出現變化
- 出現微量白蛋白尿及蛋白尿
- 懷孕



Bayer HealthCare Limited 拜耳醫療保健有限公司
香港鰂魚涌英皇道 979 號太古坊濠豐大廈 14 樓
電話：8100 2755 傳真：3526 4755

Reference

1. Department of Ophthalmology and Visual Sciences, The Chinese University of Hong Kong. 糖尿上眼基本定書 <https://www.avs.cuhk.edu.hk/眼科小字典/糖尿上眼/>. Assessed on 5 September 2019.

2. Module 10. Diabetic Eye Disease. 香港糖尿病參考報覽 - 成年糖尿病患者之基層醫療的護理. Available at: <https://www.pco.gov.hk/english/resource/files>. Assessed on 5 September 2019.



2019 糖友生活體驗營

全新糖友生活體驗營，活動相隔5年重新舉辦，於2019年12月1日假荃灣悅來酒店舉行，讓患者透過營內活動，與家人或朋友共同體驗生活習慣對血糖的影響，從而掌握控制血糖的方法！當中節目非常豐富包括由病友並共同示範簡易的伸展運動，讓病友明白運動對控制血糖的好處。另有註冊營養師拆解飲食與血糖關係的講座，當中更加入小遊戲增加參加者投入度令參加者更容易理解。更有Kammie分享多年的控糖心得及由營養師主持「營養樂樂」遊戲以及拼發症體驗障礙賽；比賽以分組形式進行，讓參加者體驗一旦

不幸患上糖尿病，會為生活上帶來的不便，並從中學習外出飲食竅門，學會食得精明。當然，不得不提我們也會於餐前和餐後為參加者監測血糖，並提供「無添加糖同樣美味的健康餐」，讓大家可以安心品嚐美味的自助餐之餘，也可以通過進食高纖維後觀察對血糖的即時影響，從而讓患者明白建立良好生活和飲食習慣及定時監測血糖對控制血糖的重要性。



特別鳴謝：雀巢香港有限公司、金源米業有限公司、拜耳醫療保健有限公司、健臻醫療保健香港有限公司

改善血糖 監控168計劃

你想改善你目前的血糖情況嗎？

相信許多糖友都知道，要控制血糖，除了要注意飲食外，監測血糖亦是非常重要的一環，但是鑒於許多因素，許多糖友都未能準確掌握血糖過高或過低原因，為了協助糖友們清楚知道自己血糖情況，從而改善血糖出現過高或過低反應，本會得到贊助，提供特惠價格供大家體驗專業的24小時血糖監測系統(CGM)，希望大家使用後能充分掌握處理血糖過高或過低情況，令血糖盡快達標。

現在你只須 \$1000



即可體驗租用原價\$1800
之Dexcom G4一星期
參加者另付租機按全\$2000

+



一次糖尿專科醫生面談
分析報告(不包藥費)

+



Kammie提供一次
飲食指導(45分鐘)

參加之患者必須是：

糖尿天使會員及有以下其中一個徵狀：

- ✓ 空腹血糖高
- ✓ 餐後/餐前波動較大，出現太高或太低
- ✓ 經常出現低血糖
- ✓ HbA1c(糖化血色素) 不理想
- * 注射胰島素或一型糖尿病友優先考慮

以下患者不適合：

- ✓ 洗腎患者
- ✓ 二歲或以下患者
- ✓ 太瘦
- ✓ 無須用藥之患者

有興趣參加之會員，請填妥回條以 Whatsapp/微訊/郵寄/傳真本會，回條收妥後本會將按需要作出篩選，會員不得異議。

歡迎致電 8106 1088 查詢

- ✓ 由於名額有限，每人只限參加一次，
- ✓ 本會將按參加者實際需要而作出篩選，糖尿天使保留最終篩選權。



Nutren
DIABETES
佳膳[®]適糖

每日飲，或有助於
穩定血糖[#]
維持體力

關注血糖水平 延續健康里程



低升糖指數為28，
或有助於**穩定血糖**^{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**



優選脂肪組合，
含7.15克[†]單元不飽和脂肪，
有利**心臟健康**^{3,4}



提供多種
維他命、礦物質

由今日開始，記住

健康早餐

2 3 4

瑞士
製造



做法

將燕麥片放碗或保溫壺內，加入熱水，拌勻後泡焗3至5分鐘，然後加入佳膳[®]適糖營養補充品，拌勻即成。(可視個人喜好，加減熱水的份量，選用原片麥片更佳)

*一杯標準沖調方法：將55克粉末加入210毫升溫水

References:
1. Riccardi G et al. Role of glycemic index and glycemic load in the healthy state, in J Clin Nutr 2008; 87(suppl): 269S-274S.
2. Brand-Miller J et al. Low-glycemic index diets in the management of diabetes controlled trials. Diabetes Care 2003; 26 (8);
3. Nutrition Therapy Recommendations for the Management of Adults with 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。
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。



www.nestlehealthscience.com.hk



雀巢健康生活誌



產品查詢熱線: (852) 8202 9876

Nestlé
HealthScience



糖尿天使陪著你走世界糖尿病日嘉年華 2019

今年的「糖尿天使陪著你走世界糖尿病日嘉年華 2019」完滿結束，是次嘉年華會能夠舉辦成功，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：2019年11月8-10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：

- 陳卓琪眼科專科醫生
- 陳錦華註冊中醫師
- 胡依諾內分泌及糖尿專科醫生
- 何敏博士
- 甄振庭心臟科專科醫生
- 余皓琛澳洲註冊營養師
- Kammie Yu

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
- 賽諾菲香港有限公司
- 拜耳醫療保健有限公司
- 香港益力多乳品有限公司
- 武田藥廠(香港)有限公司
- 健臻醫療保健香港有限公司
- 農本方有限公司
- Fresenius Kabi Hong Kong Ltd.
- 伯盛科技有限公司
- 香港大昌華嘉集團
- 金鋼兄弟集團
- 金源米業有限公司
- 大象集團香港有限公司
- 香港大塚製藥有限公司
- China Merchant Consultants Ltd(南非國寶茶)

鳴謝以下支持機構(以下排名不分先後)：

- 香港大學護理學系
- 香港理工大學護理學系
- 東華學院護理及健康科學學系



免費健康講座 - 糖友生活秘笈 (Kammie 主講)



免費健康講座 - 你有糖尿病前期嗎 (何敏博士 香港大學護理學院助理教授主講)



免費健康講座 - 平穩血糖血壓的飲食指南 (余皓琛澳洲註冊營養師主講)



免費健康講座 - 糖尿上眼要注意高危因素你要知 (陳卓琪眼科專科醫生主講)



信諾環球亞大區行政總裁陳宇文先生向無糖體驗日參加者致詞



免費健康講座 - 糖尿病與心臟病的預防及治療新方向 (甄振庭心臟專科醫生主講)



免費健康講座 - 治療糖尿病藥物最新趨勢 (胡依諾內分泌及糖尿科專科醫生主講)



免費健康講座 - 提防糖尿病腎病與中西協作治療 (陳錦華註冊中醫師主講)



天使廚房 - 涼瓜排骨 (Kammie 主講)



無糖體驗日大合照



免費視力篩檢



教育攤位遊戲



免費測血糖



免費量血壓



免費骨質疏鬆檢查



免費健康講座



免費量血壓



免費視力篩檢



遊戲及慈善義賣攤位



無糖飲食新一天 (游離糖) 糖友劇場



養腎保健食療

中醫理論認為腎藏精是先天之本，腎有儲存及封藏精氣的生理功能，它是掌管人體生長發育、水液代謝、生殖機能的重要臟腑，亦是管理腦、髓、骨、髮、耳的大將軍。所以腎氣不足（腎虛）並不只是男仕獨有，平日保健養生功課做得不夠，男女老幼都會有腎虛的可能性。

腎陰虛及腎陽虛的表現是什麼呢？

腎虛的表現有很多種，但簡單的可分為腎陽虛及腎陰虛。

腎陽虛：陽不足、生殖機能減，可見腰膝酸冷、陽萎、早泄、宮寒不孕、怕涼愛熱。

腎陰虛：腎陰虧虛、失於滋養，可見腰膝酸軟而痛、眩暈耳鳴、齒鬆髮脫，經少經閉、健忘、形體消瘦、口咽乾燥、怕熱喜冷。

腎虛的朋友平日可以多吃以下食物：

食物種類	腎陽虛	腎陰虛
肉類	牛、雞、羊、雞蛋、田雞、豬腎、鵪鶉、羊腎、豬肝、	豬、雞蛋、豬腎、鵪鶉、龜
海產類	鮑魚、海參、章魚、蝦、海蜇皮、鱈魚、花膠	鮑魚、海參、蟹、蟹、海蜇皮、鱈魚、响螺頭、元貝
水果類	桑椹、葡萄、榴蓮、荔枝、奇異果、櫻桃	菠蘿、桑椹、葡萄、西瓜、水梨
蔬菜類	韭菜、白蘿蔔、辣椒、紫菜、枸杞	冬瓜、韭菜、蕃茄、白蘿蔔、萵薺、枸杞、紫菜、海帶
堅果類	栗子、花生、芝麻、腰果、松子、白果、黑大豆	栗子、花生、芝麻、腰果
中藥類	淮山、蓮子、黑豆、核桃、黑芝麻、白芝麻、鹿茸、巴戟、杜仲、紅棗、黑棗、人參、黨參、龍眼乾、雪耳、杞子、燕窩、花膠、首烏、桑寄生	淮山、蓮子、黑豆、核桃、黑芝麻、白芝麻、藍棗、黑木耳、白木耳、山藥、百合、燕窩、雪耳、首烏、川續斷、桑寄生

*大部分堅果類及中藥類食物含碳水化合物，糖友需注意換算。

保健食療及湯水介紹

1. 响螺固腎湯（補腎陰虛）

材料：响螺頭300克、花膠100克、淮山50克、陳皮1角、水鴨或豬瘦肉300克

功效：滋陰固腎、填精益髓

適用於：陰虛難眠易醒、手心足熱、性情急躁、心煩易怒人仕



2. 核桃補腎湯（補腎氣虛）

材料：核桃肉80克、杞子30克、淮山50克、百合30克、瘦豬肉或豬腰300克

功效：補腎固精、健脾溫肺

適用於：腎虛腰痠、小便頻數人仕

注意：發燒或身體有炎症人仕忌用





補腎8式

除了靠食療養生之外，平時生活習慣對保健養生而言亦是重要的一環：

- 1 飲食補腎 - 多吃黑色食物，如黑芝麻、黑木耳、黑米、紫米、黑豆等黑色食物可養腎
- 2 睡眠養腎 - 充足睡眠可增強抵抗力
- 3 房事有度 - 不可過勞傷腎氣
- 4 運動養腎 - 兩手掌對搓至手心熱後，分別放至腰部，手掌向皮膚，上下按摩腰部，至有熱感為主。可早晚各一遍，每遍約200次，有助補腎納氣。

- 5 護好雙腳 - 所謂「人老腳先老」
- 6 有尿不忍 - 小便有助排出毒素、減輕膀胱發炎機會
- 7 多飲清水 - 每天6-10杯清水有助排毒
- 8 飲食清淡 - 少鈉、少鹽、少油、少糖

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

消毒火酒缺貨 長期病患點算好？

Kammie

武漢肺炎疫情日趨嚴重，市民除了搶購口罩外，另一搶的是火酒及酒精棉片！亦有人在網上呼籲市民不要搶購，留給糖尿病患者用作篤手指及打胰島素針，我反而認為糖友不一定需要使用酒精棉片及火酒，其實有別的方法！

其實篤手指及打胰島素針，先洗乾淨雙手，再用紙巾濕水抹在皮膚表面就可以了，不一定須要使用酒精棉片！

目前最需要火酒及酒精棉片的是醫療機構如診所、護理院等，及一些家居洗腎的病人，請大家將資源留給他們。

此外，我必須提醒大家，糖尿病屬長期病患者，是高風險感染人士，中文大學許樹昌教授指長期病患者一旦感染新型肺炎，後果相對嚴重，請大家嚴格監測及控制血糖，減少外出，減低感染風險，就是給醫護人員最大的支持。

全民一起防疫，大家都記得勤洗手，勿摸鼻揜眼，作息定時，多飲水，保持心境開朗。



影片重溫：

<https://www.youtube.com/watch?v=5xpAvS3gQ7c>



羅漢果水可治療糖尿病？

早在2007年，網上已瘋傳羅漢果水能治療糖尿病！直到今日，仍然有會員問我：「飲羅漢果水是否真的可以治糖尿病？」。



羅漢果屬葫蘆科藤本植物，其果實含有葫蘆烷三萜甙類化合物，其甜度是蔗糖的300倍。日本研究人員發現它的甜味物質不是葡萄糖，而是「萜配糖體」及少量果糖，由於小腸不會吸萜配糖體，因此不會轉化成熱量，經加工處理後，適合嗜甜又想減肥、及控制糖分攝取量的人群，是糖尿病者的理想代糖食品。

研究發現，羅漢果含有不少微量元素及特殊的抗氧化物質，能化解體內新陳代謝後產生的游離基，防止游離基氧化，維持身體機能正常運作。亦有研究發現在老鼠和兔子實驗中，羅漢果的不同成分（如羅漢果多醣 Siraitia grosvenorii polysaccharide、配糖體 Triterpene Glycosides），有效減低餐後血糖的升幅，以及改善血糖、膽固醇及血脂等指標，相信由於這個原因，所以網上瘋傳可治療糖尿病！

雖然當羅漢果在老鼠及兔子身上測試能有效降低血糖水平，但是從來沒有研究發現它在人體有相同效果！沒有病人單喝羅漢果水就能降低血糖，不過，你若以保

健心態飲用，我也不反對，因為中醫認為羅漢果有清熱涼血、生津止渴、潤肺化痰，知音補腎，可治療消渴煩躁、潤腸通便、咽喉腫痛的功效，還可增強免疫力及美顏等效果。

至於降血糖，最有效的始終是西藥，還須配合飲食控制才能達到最佳效果。



煮一壺羅漢果水，一家大細都可以飲，絕對是天然保健飲料，糖友如飲用必須留意換算每100克羅漢果含有27克碳水化合物。

控糖路上總會遇到不少疑惑，我的新書《薇解糖友迷思》將自己對糖尿病的親身經驗，輔以我對營養學的認識，幫助病友破除誤解與迷思，《「薇」糖生活日記》更記錄了我以往有笑有淚的經驗，書中沒有苛刻的戒律或吩咐，只有適切貼心的提醒，讓控制血糖不再遙不可及。《薇解糖友迷思》各大書店、糖尿天使中心及網站有售

如果大家想第一時間追蹤及收看我的專欄，可以like我的Facebook 或加入我的wechat 朋友圈。



健康薇言 - 金美魚 Kammie Yu



Diben[®]
倍速定™

“血糖急升
令每餐
壓力大增？”



你的隨身營養專家

倍速定™
關注血糖營養品

- 複合性碳水化合物，低升糖指數
- 豐富單元不飽和脂肪酸及奧米加3 (EPA+DHA) 脂肪酸



FRESENIUS
KABI
caring for life



www.caringforlife.hk

營養諮詢：(852) 2176 1912

歐洲第一醫學營養品

香港灣仔港灣道30號新鴻基中心50樓5001-5027室 電話：(852) 2152 1330 傳真：(852) 2119 0815 網址：www.caringforlife.hk 電郵：infohk@fresenius-kabi.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、治療及預防任何疾病之用。

HK-DA-026-2019



營養標籤大比拼 - 高鈣低脂盒裝牛奶

以每 100ml 計算

劉曉螢營養師

	十字牌	牛奶公司	維他	維記
產品				
總脂肪	1.5g	1.4g (最低)	1.4g (最低)	1.5g
飽和脂肪	1.1g	1.0g	0.9g (最低)	1.1g
碳水化合物	6.5g (最低)	6.7g	7.0g	7.1g
糖	6.5g	6.2g (最低)	7.0g	7.1g
蛋白質	4.2g	3.7g	4.3g	4.4g (最高)
鈣	170mg	190mg (最高)	170mg	170mg
綜合推介				

牛奶大致上分為全脂，低脂和脫脂。脫脂牛奶固然是最健康的，但並不是人人都能接受其味道。此時，低脂牛奶其實也是一個不錯的選擇。經過對比市面上的四款高鈣低脂牛奶，發現四個牌子的營養成分其實差別不大。其中牛奶公司高鈣低脂牛奶的總脂肪和糖含量最低，而飽和脂肪和碳水化合物含量也是第二低。另外，牛奶含有豐富的蛋白質和鈣，雖然牛奶公司的蛋白質含量較為低，但鈣含量也是最高的，所以牛奶公司的高鈣低脂牛奶是最為值得推薦。

*資料來源來自食物包裝上的營養標籤
*絕無收取廣告費

蒜香適糖棒棒

材料：(2人份量)

佳膳適糖營養補充品	30克
低筋麵粉	130克
牛油	10克
蛋	1隻
天然代糖 ISOMALT	40克
蒜鹽	少許
黑芝麻	2克
白芝麻	2克

營養分析：(分成 20 條，以每條計)

食譜提供：Carol Yip

營養分析：Crystal Lau

	熱量 (卡路里)	碳水化合物 (克)	蛋白質 (克)	脂肪 (克)	纖維 (克)
每 1 條	40 卡路里	5.6 克	1.6 克	1.4 克	0.5 克

做法：

1. 把低筋麵粉過篩。
2. 將牛油隔水煮熟。
3. 把麵粉、佳膳適糖營養補充品、牛油溶液、天然代糖 ISOMALT、蛋、蒜鹽拌好。
4. 把麵團桿成薄片，放上黑白芝麻。
5. 把薄片平均分成 20 份，扭成棒放在焗盆，160 度焗 20 分鐘完成。



全新
產品

KANGAROO
BRAND

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

Grown & Packed in Australia
澳洲種植包裝

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

金源



米業

www.rice.com.hk

ISO9001 · HACCP · ISO22000



齊飲齊食齊加油

中電撥出2,000萬港元推出為期4個月的「齊飲齊食齊加油」美食現金券計劃，資助有需要家庭外出用膳，扶助弱勢社群，協助中小企餐飲行業，帶動香港經濟活動。

- 透過參與計劃的社福機構，向10萬個有需要家庭，包括長者、劏房戶和低收入家庭。
- 合資格的參加者需居住於中電供電範圍，並由社福機構轉介。
- 每戶將獲發4張面值50港元的美食現金券（總值200港元）。
- 於2020年1月1日至4月30日期間，受惠人士可憑美食現金券到指定食肆作餐飲消費。

請瀏覽：

<https://www.clp.com.hk/zh/community-and-environment/community/let%E2%80%99s-eat-n-cheers>

或於辦公時間內致電客戶服務熱線 2678 2660。



識食飯堂

*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。

Kammie

枸杞蛋花湯

材料：

枸杞1斤
雞蛋二個

做法：

枸杞洗淨後去莖
雞蛋發打後備用
水滾後放入枸杞，翻滾後放鹽
熄火，再放入蛋液快手攪拌成
蛋花即成。



西芹炒帶子

材料：

西芹
薑片少許
急凍帶子

做法：

1. 西芹洗淨切段。
2. 帶子解凍後抹乾，用黑胡椒及鹽醃10分鐘備用。
3. 燒熱鍋後放薑片及帶子，煎香後加少許水，放西芹炒至熟，放鹽上碟即成。



雲耳蒸雞

材料：

鮮雲耳、雞件、薑絲、
紅棗二粒、蔥絲

做法：

1. 雞件洗淨瀝乾水，放少許白胡椒粉及鹽備用。
2. 鮮雲耳洗淨瀝乾水，紅棗去核備用。
3. 將材料放碟上，隔水蒸10分鐘即成。





劉曉瑩營養師

吞拿魚



吞拿魚以其豐富的奧米加3脂肪酸(EPA、DHA)最為人所知，由於我們的身體無法自行生產奧米加3脂肪酸，所以一定要透過進食食物攝取。奧米加3脂肪

酸除被證實具抗炎功效外，亦有研究指出能促進腦部發展及保護眼睛和心血管。通過增加血管中的奧米加3脂肪酸含量，能有助穩定血壓及減低血管阻塞的風險，從而減低患上心血管疾病之風險。吞拿魚也提供大量能促進健康血液循環及心臟功能的維他命及礦物質，特別是維他命D、維他命B12、鎂和鉀。

另一方面，吞拿魚也含一些具抗氧化功效的營養素例如維生素C、錳、鋅和硒，能有效保護人體細胞免

受自由基傷害，藉此減低患上慢性疾病的風險及延緩老化。當中礦物質硒會以「硒酮」形式存在於吞拿魚，其抗氧化功能對人體特別有價值。

最後當然不得不提吞拿魚裡的豐富優質蛋白質，很多食物裡也含有蛋白質，但卻並不是每一種都能被稱為優質蛋白質。相反，吞拿魚裡的優質蛋白質所含必需胺基酸種類最齊全、數量充足、比例適當；因此魚肉的蛋白質更容易被吸收，為維持健康體重及提供肌肉運作所需的能量極為重要。

吞拿魚是最受香港人歡迎的生魚片之一，但太常吃生的東西對身體也會有風險，然而吞拿魚的營養價值不可忽視，所以罐頭或包裝吞拿魚可以作為另類更佳選擇。但在購買吞拿魚時，可儘量選擇水浸吞拿魚，皆因水浸吞拿魚有較少卡路里但所含的奧米加3脂肪酸含量卻是油浸吞拿魚的三倍。所以每星期應至少吃兩至三份(一份約100克)含奧米加3脂肪酸的魚以達最佳營養效果，但要切忌過量進食以避免汞(水銀)中毒。

以下產品查詢熱線：8106 1088 或瀏覽 www.aod.org.hk 「糖友購物車」

Avelina 即沖燕麥片

- 多種口味選擇：雲尼拿/蘋果玉桂/蜂蜜/士多啤梨/香蕉楓糖/朱古力/咖啡
- 使用 Stevia 甜菊糖代糖
- 含膳食纖維，有助穩定血糖及維持心臟健康
- 獨立包裝，方便攜帶



Laager 南非國寶茶

- 改善失眠
- 減肥
- 降三高及改善糖尿病
- 提升身體抗炎能力
- 降尿酸
- 舒緩濕疹、鼻敏感



Dermal Therapy 深層修護腳跟霜

- 蘊含高濃度25%尿素，快速軟化腳跟厚皮及去死皮
- 配合多種超級保濕成份深層修護乾燥肌膚
- 腳跟龜裂人士至愛之選
- 同系列還有其他產品包括高潤唇霜、高效修護潤手霜、天然皮膚沐浴露、高效護膚霜、深層肌膚極潤露、急救止痕護膚露，呵護你身體各部分





會員信箱

曾女士問：

做身體檢查是否要停藥？

答：

對於停藥與否，不同的檢查有不同的指引，病者應遵從醫生指示並參閱檢查準備須知，以免影響血糖的水平及檢查結果。

王先生問：

如果病了或是胃口差是否要停藥？

答：

未經醫護人員指導，切勿自行停服藥物。如有嘔吐、腹瀉或胃口欠佳而減少進食，應就醫診治。如有需要醫生會按照患者的情況調整降血糖藥物的劑量。



資料來源：衛生署基層醫療統籌處

如何令焗爐變得光潔如新？

第一步：製作清潔劑

材料：

白醋、梳打粉、百潔布、清水、噴霧瓶

在小碗中加入 1/2 杯的梳打粉和 3 湯匙的水混合，直到兩者呈現濃稠的膏狀，足以用來塗抹；也可以自行調整比例，只要稠度足夠即可。

第二步：內部清潔

把烤箱的電源插頭拔掉，取出烤盤、烤架和底部的集屑盤，另外清洗。

用百潔布或牙刷沾取清潔劑，徹底刷洗烤箱內部的髒汙和油漬，記得避開加熱燈管。四週全部刷過後，將烤箱靜置一晚，讓梳打粉慢慢分解油份。

隔天，用濕抹布擦拭掉烤箱內部的梳打粉，可以使用塑膠或矽膠刮刀幫忙深入烤箱內部擦洗；接著在噴霧瓶中倒入適量的白醋，噴灑在焗爐內仍殘留梳打粉的地方，兩者結合後會起泡，再用抹布擦乾淨。

第三步：清潔器具

於洗碗槽中集滿溫熱水，加入洗碗精後，將烤架放入浸泡半個小時以上，幫助去油、分解污垢；之後再用百潔布洗掉焦垢、油漬即可。若焦垢太厚、太硬，可以把鋁箔紙捲成球來刷洗就很輕易就能除去頑垢。

第四步：

清洗完不要馬上使用焗爐，把焗爐門打開，建議把廚房的窗戶一併打開通風。最後裝上洗好的烤架便可。

如何清除異味：

1. 放一碗檸檬水或 1:1 的白醋水，敞開容器後用 100 攝氏度左右的溫度干烤 10 分鐘，味道即可去除。
2. 待烤盤冷卻後將 50ml 溫水和少量洗潔精倒入烤盤中，蓋上烤盤蓋子並插上插頭，調時間旋鈕至 10 分鐘，熱風循環可以自動清潔烤盤內的污垢，拔出插頭等烤盤。



Extend
NUTRITION™

f Extend Nutrition HK



憑券於 **購買Extend Bar**

即可享 **8折優惠**

有效期至2020年06月30日

糖尿天使地址: 葵涌荔景邨景樓二樓4號舖
電話: 8106 1088



產品查詢熱線: 3619 2841

1. 此優惠券適用於糖尿天使
2. 請於付款前出示此券
3. 此優惠券只可使用一次, 每次只能使用一張
4. 此優惠只適用於購買盒裝Extend Bar
5. 影印本無效
6. 如有爭議, 奧利佳(香港)有限公司保留最終決定權

憑此優惠券於「糖尿天使」
購買倍速定™ 12支即

多送1支



意大利咖啡味 雲呢拿味

倍速定™ 關注血糖營養配方*



優惠券條款及細則:

- 數量有限, 送完即止
- 優惠券有效期至2020年12月31日
- 每次限用一張, 影印本恕不接受
- Fresenius Kabi Hong Kong Limited 及糖尿天使保留最終決定權

「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

產品查詢熱線: (852) 2152 1330

FRESENIUS
KABI
caring for life

*此產品沒有糖質(葡萄糖及果糖糖份)或(中糖糖份)成份。為此產品作出的任何聲稱亦沒有為進行核對而接受核實。此產品並不供作診斷、治療或預防任何疾病之用。

Laager 南非國寶茶

買4送1 優惠券



憑券前往糖尿天使
單次購買滿4盒
南非國寶茶80包裝
即送1盒
南非國寶茶40包裝

不可與其他優惠券同時使用

購買地點: 糖尿天使會址
(新界葵涌荔景邨日景樓地下4號舖)

查詢電話: 8106 1088

有效期至: 2020年3月31日

南非國寶茶
或有助穩定血糖!

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2020年6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

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: _____

資訊收選事項 親友之訊及電子月報名單當健康資訊及最新消息(包括會員福利、免費活動及講座)、我們十分鐘歡迎選擇收取。
本人同意以下方法收取糖尿天使的資訊。(包括糖友之訊、電子月報、產品及活動推廣)
 郵寄 電郵 (Email) Whatsapp Wechat 微信

注意事項

本人樂意捐助貴會款項 \$100 \$300 \$500 \$_____

本人願意協助貴會以下工作:
 中心當值 各類活動義工 電話諮詢 處理/包裝資訊 其他 _____

1. 本申請表須連同會費寄回本會, 或入賬到華僑永亨銀行 406-486-200, 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, 以入會日期起計算。
***凡捐款\$100 以上均可獲發打針收據**

病歷

患病年資 _____ 年 每天用藥次數 _____ 次

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 _____

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 胃病
 痛風症 視網膜病變 神經病變 心血管疾病 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) _____

非家庭會籍無須填寫

家庭成員必須為直系親屬並居於同一地址, 所有通訊、禮品或優惠券等只獲發一份

個人資料

姓名(中文): _____ 姓名(英文): _____ 性別: _____

聯絡地址: _____ 聯絡電話: _____

海外會員(地區: _____) 出生日期: _____ (年) _____ (月) _____ (日)

電郵地址: _____

Wechat 微信: _____

會員申請表 會員編號 _____ 入會日期 _____



版本(8/3/2018)

會員申請表

http://www.aod.org.hk

活動預告

活動預告2020年3月至2020年7月

報名熱線：8106 1088

因應本港的新型冠狀病毒疫情蔓延，為減少人多聚集於室內環境時的感染風險，本會決定取消原定於二零二零年三月份舉行的活動。

S2020/007 糖友茶聚工作坊 - 糖友標籤精讀

包裝食品都列有營養標籤及成分表，只要學懂選擇兼控制份量，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：2020年4月25日(星期六)

時間：下午3:00-4:30

地點：葵涌荔景邨日景樓低層二樓4號舖

主持：糖尿天使中心職員

收費：會員\$10 非會員\$20

講師：余皓琛澳洲註冊營養師

備註：每位參加者可享用糖尿天使準備小食乙份。



S2020/008 禪繞畫藝術班

禪繞藝術發源於美國，禪繞畫的重點是在有規律以及一筆一畫構成圖樣的過程中，讓自己達成既放鬆又專注的狀態，並從中得到平靜。

日期：2020年5月9, 16, 23及30日(星期六)

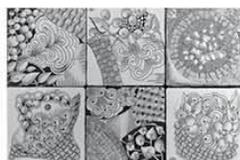
時間：上午10:30-12:00

地點：葵涌荔景邨日景樓低層二樓4號舖

導師：丘惠琳亞洲禪繞認證導師

收費：會員\$150 非會員\$300

備註：課堂費用已包括所需工具材料



S2020/009 糖友早餐咩好?

日期：2020年5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

導師：糖尿天使中心職員

收費：會員\$20 非會員\$40



2020/010 健康博覽2020

日期：2020年6月12-14日(星期五·六·日)

時間：上午10:00-下午8:00

地點：灣仔香港會議展覽中心3號展覽廳

收費：\$30 長者免費

備註：糖尿天使會員如需免費領取門票，請致電8106 1088登記。

健康博覽
14th HEALTH EXPO
2020

S2020/011 天使廚房 - 免焗健康一口粽製作班

想食粽食得高興，但又怕三高?

就要來學免焗健康一口粽，過一個健康端午節。

日期：2020年6月20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：Anita Wong

收費：會員\$100 非會員\$180

備註：參加者須自備食物盒及圍裙



2020/012 50+博覽2020

日期：2020年7月9-11日(星期四·五·六)

時間：星期四·五 上午10:00-下午8:00

星期六 上午10:00-下午6:00

地點：灣仔香港會議展覽中心 展覽廳5BC

收費：\$20 長者免費

備註：糖尿天使會員如需免費領取門票，請致電8106 1088登記。

