



本期專題：控制體重有助控制血糖血壓
勵進營養教室：「糖友」減肥注意事項
營協健康寶庫：糖尿減肥湯水
唔講你唔知：糖尿病與壓力 情緒會影響血糖
健康薇言：那些粉麵較適合糖友？
營養放大鏡：紅棗

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
李家樑牙周治療科專科醫生
胡依諾內分泌及糖尿科專科醫生
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
秘書： 陳育荃

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)

「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)
封面繪畫：薛曦妍
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

踏入2022，疫情突然又變得緊張！面對每天上升的確診數字，情緒少不免受到困擾，血糖血壓也相對受影響，中心每天也接收不少病友來電求助，因此我們中心將如常服務，盡力為大家解除內心疑慮，共渡難關！

不經不覺，大家抗疫已有二年了，回顧這二年，我們都將所有實體教育活動改為網上課堂，及教育短片，相信今年也會從這方面發放控糖知識，請大家繼續留意。

2022年是糖尿天使成立15週年，本想藉著15週年舉辦聚餐活動，但隨著Omicron的入侵，相信未必可以事與願違！

糖尿天使應香港大學護理學院邀請協助舉辦賽馬會「減走糖尿」社區糖尿病預防計劃，為超重或肥胖、糖尿病前期的中年人士建立健康生活模式及體重管理，目的是預防及延緩糖尿病，詳情請參閱封底。



會員通告

1. 糖尿天使中心服務時間特別安排：

2022年4月		
4月5日(星期二)	清明節	暫停服務
4月15日(星期五)	耶穌受難節	暫停服務
4月16日(星期六)	耶穌受難節翌日	暫停服務
4月18日(星期一)	復活節星期一	暫停服務
2022年5月		
5月2日(星期一)	勞動節翌日	暫停服務
5月9日(星期一)	佛誕翌日	暫停服務
2022年6月		
6月3日(星期五)	端午節	暫停服務
2022年7月		
7月1日(星期五)	香港特別行政區成立紀念日	暫停服務

2. 第5波疫情應變措施

雖然疫情嚴峻，我們考慮到有些病友留家抗疫時，情緒或血糖都可能有一定的影響，所以我們會緊守崗位，盡力為大家解答問題，糖尿天使仍會維持正常服務，為了保護會員和職員，糖尿天使將實施以下措施，敬請大家合作。

- 建議大家減少外出，如需購買用品，請盡量使用送貨服務，會員消費滿\$500可獲免費送貨服務，送貨服務只限車邊交收，離島不送。
- 凡進入糖尿天使中心必須配戴好口罩及先量體溫，如體溫高過37.8則不能進入，並消毒雙手方可進入。
- 凡有頭痛、咳嗽、流鼻水、喉嚨痛、發燒等症狀者，請勿進入。
- 為了減少大家接觸，每次進入之會員最多只能停留20分鐘及保持1米距離。
- 每次最多4人進入(職員除外)，有需要時可能要在門外輪候。



3. 疫情期間的活動安排

因應本港的新型冠状病毒疫情，為減少人多聚集於室內環境時的感染風險，本會將暫停會內活動至另行通知。大家有興趣都可以留意「健康微言-金美魚Kammie Yu」Facebook專頁，Kammie會繼續於逢星期三及六的晚上9:30在Facebook和大家直播，探討糖尿病的種種事兒。沒有Facebook的朋友亦可以去我們的Youtube頻道重溫，想第一時間收到我們Youtube影片通知及支持糖尿天使，請按訂閱subscribe、按讚like及分享Share。



糖尿天使
287 位訂閱者 · 164 部影片



「糖尿天使」的最新影片
新冠毒對糖尿病患者的影響 主講嘉賓：內科 呂德威醫生
糖尿天使
收看次數：25次 · 4星期前



健康微言Kammie Yu
56 位訂閱者 · 36 部影片



健康微言Kammie Yu
糖尿天使
18 部影片



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。



(一)糖友同行關懷服務

服務對象 糖尿病患者及其家人(新症優先約見)

服務內容 認識糖尿病及分享控糖技巧

收費 每一家庭每節45分鐘(每節\$60)

*每一家庭只限二次約見 *收費將按醫院管理局專科門診收費而調整

(二)胰島素針咀/採血針資助計劃

受惠對象 資助形式

需符合以下全部條件： 每3個月可享有1次以下福利 (一年最多4次)

✓ 糖尿天使有效會員 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)。

✓ 18歲以下小糖友或 65歲以上長者 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。

✓ 非綜援人士

(三)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)

*計劃(二)及(三)需向本會申請，糖尿天使保留最終審批權

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



糖心行動 伙伴計劃

歡迎各企業、機構、團體以現金、行動支持！參與計劃之機構可由以下方法為「糖尿天使」籌款及推廣預防糖尿病、控糖的健康訊息：

- ✓ 直接捐款
- ✓ 贊助本會項目
- ✓ 商號把指定產品或服務之部份銷售收益，撥捐本會
- ✓ 舉辦籌募活動，把善款捐贈予本會
- ✓ 擺放捐款箱：協助本會籌募經費
- ✓ 選購本會慈善義賣物品作為公司禮品
- ✓ 協助宣傳推廣：例如代我們派發單張；或在公司刊物/講座傳達預防及控制糖尿病訊息

支持糖尿天使的裨益

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

立即行動，成為糖心行動伙伴的一份子，
查詢電話 2385 8677



糖心行動 無糖低糖甜在心

2022 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 712 份禮物，分別送到以下機構：



今年由於疫情，院舍都謝絕探訪，義工們未能親自派發，只能運送到院舍。

受惠機構：

- 明芯扶智之家(鍾屋村)
- 明芯扶智之家(黃屋村)
- 禮蕎軒復康中心
- 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
- 喜悅居(洪水橋)
- 喜悅居(元朗)
- 樂悠居復康中心
- 沐恩之家
- 彩怡之家(荃灣)

捐款鳴謝

由2021-10月1日至2022-1月31日止

按收據編號排序

無糖低糖甜在心 新年送禮	金額	無糖低糖甜在心 新年送禮	金額	無糖低糖甜在心 新年送禮	金額	一般捐款	金額
正昇堂中醫診所	400	梁志圓	50	葉詠儀	300	張美蘭	500
弘潤芬	300	梁秀珍	200	葉靜儀	250	雲林瓊	500
何翠杏	5000	梁佩儀	200	廖甘歡	1000	何巧生	100
余翠珠	500	梁金鈴	1000	趙偉良	500	何炳林	200
吳葉淑芬	500	梁錦玲	200	歐潔冰	100	伍美華	500
李文英	500	梁寶珠	100	鄧美琪	200	黎敦國	600
李佩芬	200	許淑霞	500	鄧偉東	5000	賴鳳彩	1000
李素華	100	許銘兒	100	鄭忠勁	200	梁穎聰,唐日嬌	1000
李淑華	100	陳法樑	500	黎慧賢	1000	梁佩儀	1000
李瑞冬	100	陳淑儀	100	盧嘉麗	100	陳翠翠	492
沈婉婷	50	陳焯熙	100	韓旭亮	1000	李潔貞	500
阮佩珊	500	陳雁詩	100	蘇穎言	100	陳智豪	500
冼艷冰	100	陳漸生	100	Chan Lok Sze	500	盧鳳珍	100
林雪亮	200	陳翠翠	200	Christina kwok	3000	梁錦玲	200
俞慕嫻	50	陳潔儀	200	Chow Kin Bong	500	黎麗文	200
姚愛蘭	100	陳靄慈	100	Lai Wai Yin	1000	吳寶珍	100
施惠如	200	陸潔芳	1000	Tang Pui Sze	500	陳頌煒	300
倪美玉	1000	傅桂瑞	200	Tsoi Yee Wah, Eva	500		
唐日嬌,梁穎聰	500	程詩敏	200	Yau Wai Lam	500		
徐玉芳	100	黃小咪	200	Yeung Ka Wing	200		
馬灼芳	100	黃淑玲	100	Yuki Yeung	200		
高卓儀	100	黃貴芬	200	眾有心人	1000		
高婉儀	100	黃翠芬	200				
張振雄	300	楊茵妮	200				
張錦華	300	葉金鳳	500				

HK\$7792.00

HK\$35600.00



初期症狀¹



中期症狀¹



嚴重症狀¹



此乃黃斑病變模擬影像
請尋求醫生診治

愛護自己， 愛護眼睛 就是給家人最好的愛

Reference:
1. View How Macular Degeneration May Affect Vision, BrightFocus Foundation, accessed 4 Jan 2022, <<https://www.brightfocus.org/view-how-macular-degeneration-may-affect-vision>>

了解更多眼睛及黃斑點的資訊



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



PP-EYL-HK-0088-1



控制體重有助控制血糖血壓

要做好控糖管理，糖友除了控制血糖之外，其實控制體重都是糖友要關注的，那些人需要減磅？糖友減磅又要注意什麼呢？

根據美國糖尿病協會的資料顯示，減肥有助降低血糖水平。即使只減掉幾磅體重也有助於控制血糖，並降低發生併發症的風險。在 2011 年 6 月發表在「遺傳學雜誌」上的一項研究中，更年期婦女接受了六個月的減肥和低強度運動訓練計劃，減掉總體重的 5 - 7%，血糖、三酸甘油酯和血壓水平都有明顯下降。

英國糖尿病協會表明，糖友減去體重越多，對健康的益處就越大，即使減輕 5% 的體重也有助於改善血壓和膽固醇水平，大大降低患心臟病和中風等併發症的風險。另外二型糖尿病患者，如果減掉 15 公斤左右，甚至可以進入糖尿病緩解期，這可能意味著完全停用糖尿病藥物。

減重的好處

因為體內脂肪積聚過多，會影響胰臟製造胰島素的敏感度，影響患者控制血糖的能力，脂肪會堆積在器官周圍，例如肝臟和胰臟，臨床上亦多見到肥胖的患者比較容易發生胰島素阻抗的情況，減輕體重可以幫助胰島素正常運作。

肥胖的定義？

$$\text{BMI} = \text{Weight (kg)} / \text{Height (m)}^2$$

Underweight	Normal	Overweight	Obese
<18.50	18.5 - 25	25 - 30	≥ 30.00

Ref: WHO International Classification on BMI

根據世界衛生組織資料 BMI 25 是超重，30 以上是肥胖，除左 BMI 指標之外，我地應該留意中央肥胖，男士腰圍超過 90cm (35.4 吋)，女士腰圍超過 80cm (31.5 吋)，已經屬於中央肥胖。

其計算公式是以體 (公斤) 除以身高 (公尺) 的平方。

例子：一個 60 公斤的人，身高是 1.6 米

BMI 公式：60kg (公斤) ÷ 1.6m (米) ÷ 1.6m (米) 23.4 (BMI)

糖友減肥的方法

英國糖尿病協會有以下建議：

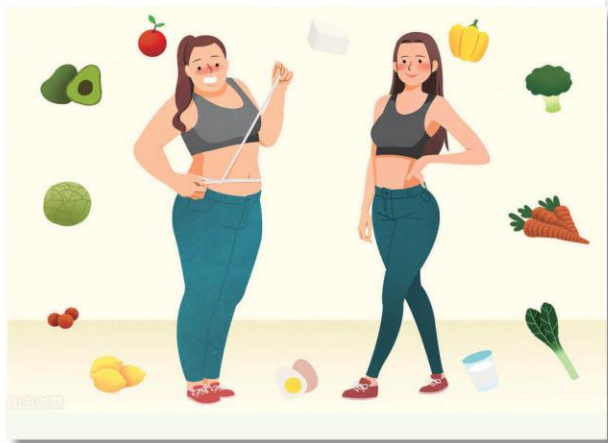
➢ 低碳水化合物飲食

低碳水化合物飲食是指將一天攝入的碳水化合物總量減少到 130 克以下，但是，低碳水化合物飲食並不適合所有人，包括體力勞動的人群，如運動員、搬運工人或地盤工人等，另外兒童及發育中的青少年也不適合。

證據表明，低碳水化合物飲食可以安全有效地幫助二型糖尿病患者短期內控制體重、血糖水平，減低心臟病風險。

➢ 低熱量和極低熱量飲食

低熱量飲食是指每天攝取 800 至 1200 卡路里，而極低熱量飲食則是每天 800 卡路里，遵循這些飲食的人，一般都需要營養師及醫生協助，並可能使用營養整全的代餐，會較容易實踐。



糖友減肥要注意什麼？

減肥離不開減餐！減餐後可能會引起低血糖，所以糖友要進行減肥計劃前，首先要了解自己所用的藥是否會引起低血糖的風險，覆診時可告知醫生自己將進行減餐減肥，和醫生商議藥物加減的應變方法才開始減肥，糖友切勿自行減藥。

無論如何，糖友要實行減磅計劃，都必須和你的主診醫生及註冊營養師商議，共同釐定一套適合自己的減磅計劃。

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}



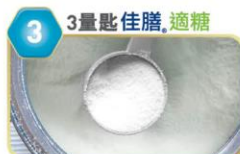
提供多種
維他命、礦物質

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。[可跟個人喜好，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): 2695-2745.
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評核。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



「糖友」減肥注意事項

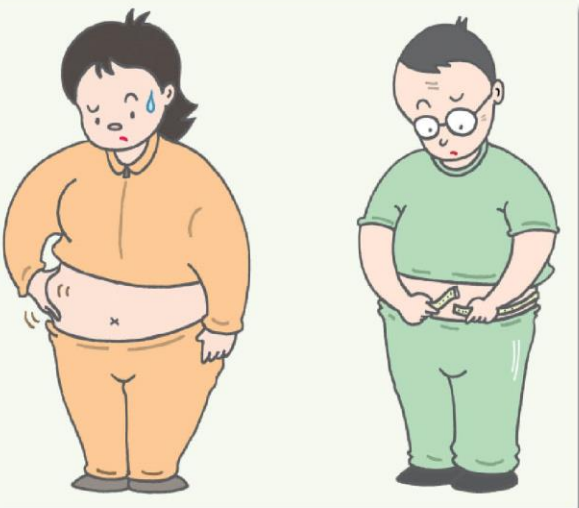
農曆新年過後，不少朋友均出現體重上升現象。雖然今年因疫情關係大部份朋友都已經減少跨家庭聚會，外出拜年數目減少雖則已經減少進食過量之風險，但整體每天活動量亦可能因此大副減少，導致體重上升。踏入虎年想訂立減肥目標，對「糖友」而言，減肥過程有什麼特別要注意呢？是否「戒甜」就得？肥胖對「糖友」又有什麼影響呢？

肥胖如何影響糖尿病？

過往有不少研究表明，「中央肥胖」（俗稱大肚腩）擁有強大的內分泌功能，能分泌多種前發炎因子 - 細胞激素 (Cytokines)，導致慢性炎症的出現，而慢性炎症是導致糖尿病及相關併發症的主要元兇。當過多脂肪積聚於內臟如肝臟和腸壁等地方，肝臟會將這些游離脂肪酸轉化成不同的脂質，導致血液中三酸甘油脂和「壞膽固醇」提升，另外更會降低血液中「好膽固醇」水平，大副增加心血管疾病之風險，常見包括冠心病、中風、周邊血管病變等。

飲食控制不善是導致肥胖的一個重要因素，但必須謹記不論高脂、高熱量或高糖食物均會導致體重上升。如只選擇性戒掉高糖份食物而忽略了高脂高熱量食物對體重的影響，肥胖最終都會出現。

此外，運動缺乏亦是導致肥胖的主要元兇之一，而運動本身能改善胰島素阻抗問題，故此恆常運動對改善糖尿病亦相當重要。



跟大家分享一個真實案例，筆者爸爸本身都是一名糖尿病二型患者。從三個月前開始，他開始下定決心減肥，每天到海旁步行1小時，他至今已經減掉了28磅！故此，運動於減肥過程中是不可或缺的重要部份。



「糖友」減肥基本守則

對肥胖「糖友」而言，一般體重控制指引如下：

1. 每天總熱量攝取減少500-700kcal - 透過減少總卡路里攝取來降低體重。若每天減少500kcal，一星期能減少3500kcal，相等於1磅脂肪！目標體重下降約5-10%左右。當體重減少5-10%，對血糖、膽固醇及血壓已有明顯改善效果。
2. 坊間減肥方法種類繁多，但研究一般發現於採用低脂高碳水化合物餐膳模式對「壞膽固醇」(LDL) 過高之「糖友」較理想。相反，高脂低碳水化合物餐膳模式則對「好膽固醇」(HDL) 過低「糖友」較好，但最終兩種減肥餐單的減重效果相若。
3. 恆常運動 - 每星期5-7天每次約30分鐘中等強度帶氧運動如步行、急步走、踏單車、行山、社交舞、太極、游泳、籃球、足球、羽毛球、網球、壁球等。
4. 儘量減少高脂、高糖和高鹽食物或飲料，以減低額外卡路里的攝入。
5. 儘量避免飲用果汁 - 雖然脂肪含量低，但因果汁含豐富果糖，而果糖屬低升糖指數的糖份，不能促



使血糖正常上升，欠缺飽腹感，最終飲用量增加導致總熱量攝取增加，誘發肥胖的出現。

- 不應過份限制碳水化合物的攝取，宜選擇膳食纖維較高的澱粉質，如紅米、糙米、燕麥飯、小米、藜麥、全麥糠等。
- 增加餐前膳食纖維 – 水溶性膳食纖維有助提供飽腹感，建議餐前進食瓜類、菇菌類、豆類等富含水溶性纖維的食物，以減少正餐攝取量，從而降低卡路里攝取。
- 可偶爾利用仿飯/仿麵代替傳統澱粉質 – 現在流行仿飯/仿麵減肥法，且效果明顯。仿飯即利用西蘭花、菇類和椰菜等素材以攪拌機攪碎成飯粒狀，以取代傳統白飯等低纖維澱粉質。仿麵則利用青瓜、翠玉瓜、紅蘿蔔等素材刨成絲狀，以模仿麵食之質感。這種減肥方法是透過提高每餐膳食纖維以達致減肥效果。要注意的是，「糖友」每餐應有定量的碳水化合物攝取以維持正常血糖水平，故此不建議每餐進行。

此外，進行仿飯/仿麵減肥前應先做好碳水化合物換算，避免出現低血糖情況。最後，「糖友」如已出現腎臟功能下降亦不建議採用這種減肥法，因一般蔬菜的鉀質含量高，嚴重可導致血鉀超標，影響心臟功能。

最後，祝各位「糖友」虎年身體健康、心想事成、食得有「營」、減得有「營」!



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。

OPTIFAST 瘦身代餐 糖友健康之選

- 營養均衡，每包只有200kcal
- 低GI(16-29)或有助穩定血糖[^]
- 豐富纖維(3.6克)，約等於4碗生菜的纖維*
- 高蛋白質(20克)，有助維持及建立肌肉質量
- 含鉻，有助維持正常血糖水平
- 含鈣、鎂和鉀有助維持神經系統傳導功能
- 豐富維他命B，有助消除疲勞及維持神經系統傳導功能
- 含多種維他命及礦物質，有助提升免疫力
- 臨床實證每星期減重可達2.5kg[#]



OPTIFAST® 瘦身代餐 新口味登場

MADE IN GERMANY

[^]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。

*衛生署，衛生防護中心《健康飲食高纖維》 https://www.chp.gov.hk/tc/resources/e_health_topics/pdf/wav_11013.html?page=5

[#]在多項臨床研究中，有肥胖問題人士接受了醫護人員營養輔導、運動建議及飲用OPTIFAST®瘦身代餐，平均每星期體重減1.5至2.5公斤。Mustajoki P and Pekkarinen T. Obes Rev 2001;2:61-72

Food For Special Medical Purposes

OPTIFAST® VLCD™ should be taken under the supervision of a healthcare professional.

For the dietary management of obesity.



關愛糖尿行動

2021年11月時，香港疫情控制穩定，本會在健康博覽2021舉行期間為市民免費糖尿病初步風險評估。

現在因應本港的新型冠狀病毒疫情控制，為減少人多聚集時的感染風險，市民可以電話預約指定時間到糖尿天使中心進行免費糖尿病初步風險評估。咁就可以減少人多聚集，保障大家的安全啦！

我們亦透過網上提供有關糖尿病的資訊，加強市民對糖尿病的關注及認識。

活動由信諾環球人壽保險有限公司贊助。

日期：2021年11月26-28日



Health Expo 健康博覽 2021

日期：2021年11月26-28日



活動重溫

健康博覽透過健康生活為題的講座、工作坊、互動活動、疾病資訊、現場檢查及諮詢等，讓大眾吸收正確健康資訊，選擇合適產品及服務，繼續優質健康生活。糖尿天使有幸參加，為推動預防糖尿病教育出一分力。

KAMMIE更於11月27日接受健康旦現場訪問。



健康旦訪問

「健康旦HiEggo」Kammie訪問重溫



除了藥物治療之外，糖尿病患者在日常生活中還有方法控制血糖，「健康旦HiEggo」多次邀請糖尿天使創辦人Kammie分享控糖經驗及心得。錯過左的朋友可以掃以下QR CODE一次過重溫。





活動花絮

因應新型冠狀病毒的防疫措施，本會在抗疫期間為會員錄製短片，分享「控糖資訊」，在我們的網頁，Youtube及Facebook專頁的發佈。之前未睇及想重溫的朋友可以瀏覽我們的網頁及Youtube頻道: 糖尿天使。想第一時間收到我們Youtube影片通知，請按訂閱subscribe、按讚like及分享Share。

「網上教室」短片重溫可以掃以下QR CODE:

糖友外出用膳攻略



糖尿上眼知多啲 - 眼內藥物注射



高纖朱古力脆脆



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
- 有助提升腸道益菌數量⁴，助你輕鬆踢走壞菌
- 水溶性益菌生纖維(Prebiotic fibre)



OptiFibre 纖維樂

Fibre Powder 纖維粉

1. DallAlba 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. Giacarrri 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評核。此產品並不供作診斷、治療及預防任何疾病之用。





糖尿天使 陪著你走
世界糖尿病日
線上嘉年華 2021
11月14至30日

鑒於疫情發展，考慮到市民的健康和安全，今年的「糖尿天使陪著你走世界糖尿病日嘉年華會」以網上形式舉行。是次活動能夠舉辦成功，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。



活動重溫



營養標籤大比拼 - 減鹽豉油

以每 100g 計算

劉曉瑩澳洲註冊營養師

產品	淘大 減鹽頭抽	李錦記 減鹽頭抽	味榮 無糖減鹽黑豆醬油	萬字 減鹽醬油	萬字 常鮮減鹽丸大豆生醬油	金蘭 減鹽醬油
蛋白質	4.0g	4.0g	9.0g	9.5g 👍 (最高)	8.7g	9.0g
總脂肪	0.0g	0.0g	0.0g	0.0g	0.0g	0.0g
碳水化合物	10.0g	8.0g	1.6g 👍 (最低)	11.0g	11.3g	13.0g
糖	10.0g	6.0g	0.0g 👍 (最低)	5.1g	1.3g	5.0g
鈉	3780mg	3340mg 👍 (最低)	4500 mg	3560mg	5000mg	3373mg
綜合推介			最佳選擇 ✓👍			

無論是用作醃料或為餸菜調味，豉油都是香港人煮家常小菜時必不可缺少的調味料。相比起普通豉油，減鹽豉油是相對較為健康的選擇，以減低攝取過量鈉從而引致高血壓等相關疾病的風險。綜合市面上的六款減鹽豉油後，「味榮無糖減鹽黑豆醬油」是最值得推介給各位糖友，皆因其碳水化合物及糖含量也是六款中最低的，雖然其鈉含量並不是最低，但若然只是把豉油當作沾醬與餸菜分開擺放，淺嘗幾口問題不大。可是由於豉油的鈉含量始終相對較高，所以應儘量減少使用，或以天然香料例如胡椒、薑、蔥、蒜、芫茜、西式香草等代替去為食物增調味道。另外，要注意一點就是大部分豉油亦含有碳水化合物及糖，所以在大量使用時也需注意碳水化合物換算。

*資料來源來自食物包裝上的營養標籤

*絕無收取廣告費

“血糖急升 令每餐 壓力大增？”



HK-DA-124-2021

你的隨身營養專家

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



歐洲第1醫學營養品

www.fresubin.com/hk
營養諮詢：(852) 2176 1912



Diben[®]
倍速定[™]



糖尿減肥湯水

中醫認為糖尿病因多由先天稟賦不足、素體陰虛、復因飲食失節、情志不調，或勞慾過度所致。糖尿以三多一少，多飲、多食、多尿、形體消瘦為病證特徵。

根據中醫食療，糖友飲食應以清淡為主，像是涼拌、清蒸、燉等方法；調味料方面更要是少糖、少鹽、少油、少醬油為原則；在攝取植物油上，建議每天控制在15-30克，小心過量造成熱量超標，引致血糖波動。

8個糖尿病膳食原則

1. 保持體力和工作、生活能力，多做運動。糖尿病患者的膳食中既要吃得飽，更不能喪失生活自理和生活的樂趣，要從心態上保持積極。
2. 主食(米、麵粉、玉米、高粱米、蕎麥、小米、南瓜、地瓜等)必須嚴格定時定量。
3. 副食蔬菜不限量，吃飽為止。兩餐之間可以食少量堅果，如花生、豆類、杏仁、腰果等作小食。
4. 嚴格禁止各種高糖水果(包括西瓜、香蕉、鳳梨、柿子等，這些水果會讓血糖快速升高)、糖類、冷飲、糕點、蜜餞。可以番茄、黃瓜、涼拌菜代替水果。
5. 戒菸酒。
6. 烹調時可用少量醬油，用食油、鹽、醋、薑、蒜、胡椒、辣椒、檸檬汁等天然材料，但絕不可用糖、糖精等調味料。
7. 要均衡飲食、控制食量，不可貪食，少食多餐，避免消化系統過份勞累，長期會影響脾胃功能。
8. 多喝清水，每天6-10杯清水(不計奶茶、咖啡、湯水、茶、粥、汽水或任何有味道的飲料)

減肥及消脂的食物

許多食物都具有天然降脂效果，有智慧地選擇富含降脂效果的食物，可幫助您吃掉體內多餘的脂肪。

瓜菜類：	黃瓜、苦瓜、冬瓜、竹筍、大蒜、海藻、大白菜、胡蘿蔔、菠菜、南瓜、芹菜、韭菜、洋蔥、白蘿蔔、粟米須、木耳、海帶、番茄、椰菜花、紫菜
水果類：	葡萄、蘋果、檸檬、胡蘿蔔、木瓜、菠蘿
澱粉及豆類：	燕麥、玉米、豆角、綠豆芽、赤小豆、黃豆
茶類：	茶葉、綠茶、檸檬茶、陳皮茶、普洱茶、決明子茶、山楂茶、紅豆薏米水
其他/中藥材：	乳酪、香菇、牡蠣、淮山、陳皮、決明子、山楂、薏苡仁、白術、蓮子、赤小豆、洛神花

*** 以上食材部份含有碳水化合物，糖友們需注意碳水化合物換算。

建議簡約食療湯水

山楂荷葉茶

材料：乾山楂，乾荷葉，陳皮，清水，少量羅漢果

做法：

1. 將山楂、荷葉、陳皮用清水浸泡2分鐘，然後洗淨。
2. 鍋內倒入清水，放入山楂乾、荷葉和陳皮，用大火燒開後，轉小火煮10分鐘。
3. 關火，加蓋焗5分鐘，然後用漏網將煮好的茶水倒入壺中。
4. 當茶溫降至50攝氏度左右時，加入羅漢果，調勻後即可。





木瓜薏米瘦肉湯

材料：赤小豆30克、薏米50克、粟米鬚20克、木瓜150克、瘦豬肉300克

做法：

1. 木瓜去皮及籽，將全部材料洗淨，備用。
2. 將1000毫升清水倒入鍋內煮沸，再放入材料，煲約2小時。
3. 最後加鹽調味即可。



雙耳瘦肉湯

材料：黑木耳 20克、雪耳30克、瘦豬肉300克、去核紅棗2粒

做法：

1. 先將黑木耳、雪耳浸水發開，洗淨，再剪去硬蒂，備用。
2. 洗淨瘦豬肉，備用。
3. 將1000毫升清水倒入鍋內煮沸，再放入預先準備好的材料，煲約1小時。
4. 最後加鹽調味即可。

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



SOLIQUA™
insulin glargine (100 u/ml) & lixisenatide

一日一針 空腹餐後至安心

胰島素及腸泌素2合1針藥^{1,2}



此產品或有助於穩定血糖
SOLIQUA™ 乃醫生處方藥物，請向醫護人員查詢有關詳情。

*相較基礎胰島素治療

註釋：¹ 歐美2018年指南內建議的第一聯合針劑治療方案 ² 複合胰島素及長效基礎胰島素筆於一針，只需一日一次
參考資料：1. doi: 10.2337/dc19-S009 2. Soliqua Prescribing Information 3. PMID: 27527848



紅棗

紅棗是一種生長在棗樹上的果實，形狀為長圓形，果實未成熟時為黃綠色，成熟後會轉為褐紅色。紅棗的原產地為中國大陸，但因其豐富的營養及經濟價值，現已被移植到世界各地包括日本，歐洲南部，北美洲以及澳洲等地。

紅棗含有豐富的維生素C，維生素C含量甚至高於其他以高含量而聞名的水果，例如橙，士多啤梨和木瓜等等。與其他蔬菜水果相比，紅棗亦含有大量的抗氧化營養素，而紅棗能被大家稱為健康的食物大部分原因都可以歸功於其強大的抗氧化功效。與此同時，紅棗亦含有一定份量的礦物質包括銅、鉀、錳、鐵和磷，這些礦物質對維持身體健康日常運作都很有幫助。

皆因紅棗一直以來被廣泛使用在華人族群中，所以從中醫角度出發，紅棗長期被視作為滋補佳品。相反，紅棗在西方社會的使用和普及程度並不廣泛，所以相關的科學研究尤其是紅棗對人體的益處也相對較少。現有的研究大多數只是在動物身上進行試驗，研究結果顯示紅棗能有助改善睡眠質素和大腦功能，亦可以增強免疫力以及促進腸道健康。但這些好處能否適用於人體上還有待商榷。

至於食用方法，可以把紅棗當作新鮮水果食用，但大部分香港人普遍都會購買紅棗乾，所以可以用紅棗泡水或泡茶喝。有些人亦會喜歡在煲湯時加入紅棗以增加味道，但切記糖友並不太適合經常喝老火湯，所以要適可而止。最後，紅棗亦可以製成各類甜品，例如紅棗糕或紅棗桂圓糖水。紅棗味道雖甜，但其升糖指數只有55，是屬於低升糖指數食物，所以只要進行適當換算，是絕對適合糖友食用。



糖尿上齒 護齦防牙周病

牙齦腫痛 發炎易出血

牙齦萎縮枯壞，牙齒易脫落

傷口險縫，成為細菌溫床

糖友患牙周病風險高

不少糖友，飽受糖尿上齒問題困擾。研究顯示，糖友患牙周病風險，較常人高出3倍；50%二型糖尿病患者有牙周病。

脫齦齦齒 遠離牙周病

VITIS® [殺菌·滋養·堅固]

逆轉牙肉問題

西班牙*No.1口腔護理品牌，VITIS®(衛達齒)牙齦修護牙膏及CPC漱口水，針對牙齦 [殺菌·滋養·堅固] 3保功能，徹底清潔牙齦，同時注入維他命修護牙肉，保護粉紅牙肉，飽滿結實，承托牙齒更有力。

- 殺菌：** 獨有CPC 0.05%精準深喉殺菌配方，抑制細菌引發牙齦、癢、紅腫不適。
- 滋養：** Pro Vitamin B5維他命滋養牙肉，粉紅飽滿，牙齒更堅固。
- 堅固：** 配合Zinc Lactate延長殺菌功效，增強牙肉防護，承托力強。

實証能破壞新冠病毒脂肪膜*

✓ 實証能破壞新冠病毒脂肪膜*

想了解更多您的牙齦健康狀況，請定期向牙周治療科專科醫生查詢 **CPC護齦熱線：31070032**

* Munoz-Basagoti, J. et al. (2020). Cetylpyridinium chloride-containing mouthwashes reduce in vitro SARS-CoV-2 infectivity. bioRxiv // Statute, E., Rubina, A., O'Donnell, V.B., Thomas, D.W., & Stanton, R.J. (2020). Brief Report: The Virucidal Efficacy of Oral Rinse Components Against SARS-CoV-2 In Vitro. bioRxiv // Seneviratne, C.J. et al. (2020). Efficacy of commercial mouth-rinses on SARS-CoV-2 viral load in saliva: Randomized control trial in Singapore. Infection. # Nielsen & IMS Dec 2018 ** Garcia V, Rieboo M, Serrano J, O'Connor A, Herrera D, Sanz M. Int J Dent Hyg. 2011 Nov;9(4):266-73

	新鮮紅棗 (每 100 克)	紅棗乾 (每 100 克)
能量	79 千卡	287 千卡
蛋白質	1.2 克	3.7 克
脂肪	0.2 克	1.1 克
碳水化合物	20.2 克	73.6 克

資料來源：香港食物安全中心



糖尿病與壓力情緒會影響血糖

DIABETIC MESSAGE

唔講你唔知

焦慮、抑鬱等情緒問題與糖尿病大有關連。當面對壓力而感到焦慮時，身體會釋出壓力荷爾蒙來應付挑戰，血糖會因而升高；長期處於壓力下，則會大大增加糖尿病的風險。

糖尿病主要成因是胰島素分泌不足，或身體對胰島素產生抗拒所致。當2型糖尿病人士受困於焦慮及生活壓力，會進一步增加胰島素的抗拒，影響血糖的控制。面對壓力時，應學習以積極樂觀的思想取代負面情緒，你亦可與人傾訴或找專業人士幫助。

減壓良方

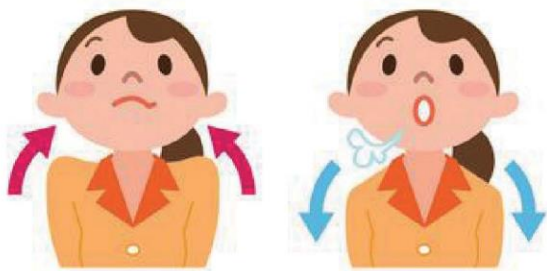
找出壓力源頭，嘗試作出改變以解決問題，從根本消除壓力。

運動可以燃燒卡路里，亦可增加細胞對胰島素的敏感度，從而降低血糖。進行帶氧運動時，腦部更會釋出安多酚 (endorphin)，這種物質能使人心情愉快，有助減壓和抗抑鬱。

學放鬆

呼吸練習

坐下或平躺，手腳自然平放。深深吸氣，然後盡量呼氣。重覆，呼氣時要注意放鬆身體肌肉。每日最少做一次呼吸練習，每次5至20分鐘。



其他鬆弛身心方法

例如冥想、瑜珈、參加興趣班、聽音樂、與朋友聊天說笑等。



資料來源：亞洲糖尿病基金

Contour
Evolving with you

最新 **CONTOUR® PLUS ELITE**
smartLIGHT™ 引導
值得您信賴的血糖管理系統

Contour plus ELITE[®]

ISO
HIGHLY ACCURATE
Second-Chance[®] sampling
Bluetooth

- 極高準確性¹的血糖讀數，超越 ISO 15197:2013 最低準確度要求^{2,3}
- smartLIGHT™ 功能 - 紅色，綠色及黃色血糖目標範圍指示¹，更容易理解³
- 60秒內Second-Chance[®]再次補足血樣技術，可幫助您節省試紙⁴
- CONTOUR® DIABETES app⁵應用程式可助您電子化血糖紀錄

免費 CONTOUR® Diabetes app 應用程式

Ascensia Diabetes Care Hong Kong Limited 總發售處保德香港有限公司
客戶服務熱線：(852) 8100 6386

ASCENSIA
Diabetes Care



那些粉麵較適合糖友？

Kammie

對於糖尿病友來說，除了藥物，飲食是控制血糖的重要部分，每餐都必須攝取足夠的卡路里以保持適當的能量及體重，然而卡路里當中的碳水化合物過多或過少，都即時影響你的餐後血糖，因此糖友需要製定碳水化合物攝入量來控制血糖，而每餐的主糧便是餐後血糖的命脈！

香港是美食天堂，飲食文化洋溢著各國色彩，單以主糧來說，已不局限於米飯！還有各類的粉麵，有病友認為粉麵是糖尿病的不健康食品！無論是什麼粉麵，其實都富含碳水化合物，而且是澱粉質！澱粉是增加血糖水平的一種碳水化合物，大多數的粉麵都由麵粉組成，因此，由全麥製成的全麥麵食是糖尿病患者的首選，因為全麥包括麩皮，胚芽和胚乳的仁，富含膳食纖維，膳食纖維能緩慢碳水化合物的吸收，並有助於穩定血糖。將主糧換成全麥麵食並進行適當的份量控制，是理想的做法。

圖片：全麥麵食有全麥通粉、全麥意大利粉、全麥長通粉、全麥螺絲粉、全麥麵、蕎麥麵等。



糖友選擇粉麵時，除了可選擇富含膳食纖維的全麥麵食外，烏冬也是不錯的選擇，因為每100克烏冬，只有116路里及24.5克碳水化合物，較其它粉麵低，至於西方的意大利粉、通心粉及長通粉等，其升糖指數也較其它粉麵低！

無論你選吃那一款粉麵作主糧，糖友們都應該留意以下兩點：

1. 進食份量

吃適當的份量是重點，即使你吃了全麥麵食，但份量多了也是會影響血糖的，因此糖友應該要清楚知道自己每餐進食多少碳水化合物，學習碳水化合物換算，就不會吃多了。

2. 不可單一吃粉麵

由於大多粉麵都由麵粉製成，因此其升糖速度會較快，建議配以蔬菜、菌類及肉類一起進食，因為蔬菜和菌類都富含膳食纖維，加上肉類的蛋白質，兩者都有助緩慢碳水化合物的吸收，有助緩慢血糖上升。



糖尿病是終身的疾病，控制血糖及體重是每位患者終目標和責任，透過「Kammie 與你齊控糖」群組，成員之間互勵互勉。大家都可以加入群組分享你的控糖心得，亦可以提出疑問，大家一起集思廣益，分擔心中的疑慮。如果您仍未加入就立即行動啦！

Kammie 亦會定期直播與大家講解糖尿病日常生活，例如：糖友打邊爐；糖友食自助餐；糖友去飲茶；什麼是碳水化合物？有那些食物？應該攝取多少？糖友飲咩好...等等有興趣重溫既朋友可以加入以下連結或掃QR CODE 訂閱啦！

f Kammie 與你齊控糖 Q





以每100g計算

	卡路里	碳水化合物	膳食纖維	糖	脂肪	蛋白質	鈉
都一烏冬	116kcal	24.5g	1g	0g	0.6g	3.1g	35mg
壽桃牌蕎麥麵	377kcal	78g	12g	1.8g	0g	15.7g	264mg
壽桃牌伊麵皇	480kcal	66g	1.8g	3.5g	18.6g	12g	1477mg
壽桃牌瑤柱麵	337kcal	66g	0.4g	1.5g	0.2g	18g	564mg
超力銀絲糙米粉	364kcal	84.2g	1.9g	0g	0.8g	6.8g	5mg
超力銀絲米粉	351kcal	70.9g	1.8g	1.2g	5.3g	4.9g	2976mg
龍口粉絲	346kcal	86.6g	NA	NA	0g	0g	8mg
Colavita通心粉	359kcal	74g	NA	3.5g	1g	13.5g	12mg
Colavita全麥天使麵	351kcal	70.1g	8g	2.5g	2.1g	11.5g	1.2mg

*以上資料來自食物包裝上標籤

*鈉含量包括內附之調味粉包及醬料包

如想取得更多正確控糖知識，
歡迎加入我的Facebook群組 **Kammie與你齊控糖**



Jardiance®
適糖達

護
心



關注
血糖
!

適糖達®
1日1粒

含有有效成份
恩格列淨 (SGLT2抑制剂)，
或有助^{1,2}：

- 穩定血糖
- 保護心臟健康

請即向
醫生查詢

如想了解更多，即掃：



www.sugar2control.com



全港
NO.1
最多醫生處方



Tel: 2596 0033
Fax: 2827 0162

1. 恩格列淨 (SGLT2抑制剂) 可降低成人2型糖尿病患者的血糖。2. 恩格列淨 (SGLT2抑制剂) 可降低成人2型糖尿病患者的血糖。3. 恩格列淨 (SGLT2抑制剂) 可降低成人2型糖尿病患者的血糖。4. 恩格列淨 (SGLT2抑制剂) 可降低成人2型糖尿病患者的血糖。5. 恩格列淨 (SGLT2抑制剂) 可降低成人2型糖尿病患者的血糖。6. 恩格列淨 (SGLT2抑制剂) 可降低成人2型糖尿病患者的血糖。7. 恩格列淨 (SGLT2抑制剂) 可降低成人2型糖尿病患者的血糖。8. 恩格列淨 (SGLT2抑制剂) 可降低成人2型糖尿病患者的血糖。9. 恩格列淨 (SGLT2抑制剂) 可降低成人2型糖尿病患者的血糖。10. 恩格列淨 (SGLT2抑制剂) 可降低成人2型糖尿病患者的血糖。11. 恩格列淨 (SGLT2抑制剂) 可降低成人2型糖尿病患者的血糖。12. 恩格列淨 (SGLT2抑制剂) 可降低成人2型糖尿病患者的血糖。13. 恩格列淨 (SGLT2抑制剂) 可降低成人2型糖尿病患者的血糖。14. 恩格列淨 (SGLT2抑制剂) 可降低成人2型糖尿病患者的血糖。15. 恩格列淨 (SGLT2抑制剂) 可降低成人2型糖尿病患者的血糖。16. 恩格列淨 (SGLT2抑制剂) 可降低成人2型糖尿病患者的血糖。17. 恩格列淨 (SGLT2抑制剂) 可降低成人2型糖尿病患者的血糖。18. 恩格列淨 (SGLT2抑制剂) 可降低成人2型糖尿病患者的血糖。19. 恩格列淨 (SGLT2抑制剂) 可降低成人2型糖尿病患者的血糖。20. 恩格列淨 (SGLT2抑制剂) 可降低成人2型糖尿病患者的血糖。21. 恩格列淨 (SGLT2抑制剂) 可降低成人2型糖尿病患者的血糖。22. 恩格列淨 (SGLT2抑制剂) 可降低成人2型糖尿病患者的血糖。23. 恩格列淨 (SGLT2抑制剂) 可降低成人2型糖尿病患者的血糖。24. 恩格列淨 (SGLT2抑制剂) 可降低成人2型糖尿病患者的血糖。25. 恩格列淨 (SGLT2抑制剂) 可降低成人2型糖尿病患者的血糖。26. 恩格列淨 (SGLT2抑制剂) 可降低成人2型糖尿病患者的血糖。27. 恩格列淨 (SGLT2抑制剂) 可降低成人2型糖尿病患者的血糖。28. 恩格列淨 (SGLT2抑制剂) 可降低成人2型糖尿病患者的血糖。29. 恩格列淨 (SGLT2抑制剂) 可降低成人2型糖尿病患者的血糖。30. 恩格列淨 (SGLT2抑制剂) 可降低成人2型糖尿病患者的血糖。31. 恩格列淨 (SGLT2抑制剂) 可降低成人2型糖尿病患者的血糖。32. 恩格列淨 (SGLT2抑制剂) 可降低成人2型糖尿病患者的血糖。33. 恩格列淨 (SGLT2抑制剂) 可降低成人2型糖尿病患者的血糖。34. 恩格列淨 (SGLT2抑制剂) 可降低成人2型糖尿病患者的血糖。35. 恩格列淨 (SGLT2抑制剂) 可降低成人2型糖尿病患者的血糖。36. 恩格列淨 (SGLT2抑制剂) 可降低成人2型糖尿病患者的血糖。37. 恩格列淨 (SGLT2抑制剂) 可降低成人2型糖尿病患者的血糖。38. 恩格列淨 (SGLT2抑制剂) 可降低成人2型糖尿病患者的血糖。39. 恩格列淨 (SGLT2抑制剂) 可降低成人2型糖尿病患者的血糖。40. 恩格列淨 (SGLT2抑制剂) 可降低成人2型糖尿病患者的血糖。41. 恩格列淨 (SGLT2抑制剂) 可降低成人2型糖尿病患者的血糖。42. 恩格列淨 (SGLT2抑制剂) 可降低成人2型糖尿病患者的血糖。43. 恩格列淨 (SGLT2抑制剂) 可降低成人2型糖尿病患者的血糖。44. 恩格列淨 (SGLT2抑制剂) 可降低成人2型糖尿病患者的血糖。45. 恩格列淨 (SGLT2抑制剂) 可降低成人2型糖尿病患者的血糖。46. 恩格列淨 (SGLT2抑制剂) 可降低成人2型糖尿病患者的血糖。47. 恩格列淨 (SGLT2抑制剂) 可降低成人2型糖尿病患者的血糖。48. 恩格列淨 (SGLT2抑制剂) 可降低成人2型糖尿病患者的血糖。49. 恩格列淨 (SGLT2抑制剂) 可降低成人2型糖尿病患者的血糖。50. 恩格列淨 (SGLT2抑制剂) 可降低成人2型糖尿病患者的血糖。51. 恩格列淨 (SGLT2抑制剂) 可降低成人2型糖尿病患者的血糖。52. 恩格列淨 (SGLT2抑制剂) 可降低成人2型糖尿病患者的血糖。53. 恩格列淨 (SGLT2抑制剂) 可降低成人2型糖尿病患者的血糖。54. 恩格列淨 (SGLT2抑制剂) 可降低成人2型糖尿病患者的血糖。55. 恩格列淨 (SGLT2抑制剂) 可降低成人2型糖尿病患者的血糖。56. 恩格列淨 (SGLT2抑制剂) 可降低成人2型糖尿病患者的血糖。57. 恩格列淨 (SGLT2抑制剂) 可降低成人2型糖尿病患者的血糖。58. 恩格列淨 (SGLT2抑制剂) 可降低成人2型糖尿病患者的血糖。59. 恩格列淨 (SGLT2抑制剂) 可降低成人2型糖尿病患者的血糖。60. 恩格列淨 (SGLT2抑制剂) 可降低成人2型糖尿病患者的血糖。61. 恩格列淨 (SGLT2抑制剂) 可降低成人2型糖尿病患者的血糖。62. 恩格列淨 (SGLT2抑制剂) 可降低成人2型糖尿病患者的血糖。63. 恩格列淨 (SGLT2抑制剂) 可降低成人2型糖尿病患者的血糖。64. 恩格列淨 (SGLT2抑制剂) 可降低成人2型糖尿病患者的血糖。65. 恩格列淨 (SGLT2抑制剂) 可降低成人2型糖尿病患者的血糖。66. 恩格列淨 (SGLT2抑制剂) 可降低成人2型糖尿病患者的血糖。67. 恩格列淨 (SGLT2抑制剂) 可降低成人2型糖尿病患者的血糖。68. 恩格列淨 (SGLT2抑制剂) 可降低成人2型糖尿病患者的血糖。69. 恩格列淨 (SGLT2抑制剂) 可降低成人2型糖尿病患者的血糖。70. 恩格列淨 (SGLT2抑制剂) 可降低成人2型糖尿病患者的血糖。71. 恩格列淨 (SGLT2抑制剂) 可降低成人2型糖尿病患者的血糖。72. 恩格列淨 (SGLT2抑制剂) 可降低成人2型糖尿病患者的血糖。73. 恩格列淨 (SGLT2抑制剂) 可降低成人2型糖尿病患者的血糖。74. 恩格列淨 (SGLT2抑制剂) 可降低成人2型糖尿病患者的血糖。75. 恩格列淨 (SGLT2抑制剂) 可降低成人2型糖尿病患者的血糖。76. 恩格列淨 (SGLT2抑制剂) 可降低成人2型糖尿病患者的血糖。77. 恩格列淨 (SGLT2抑制剂) 可降低成人2型糖尿病患者的血糖。78. 恩格列淨 (SGLT2抑制剂) 可降低成人2型糖尿病患者的血糖。79. 恩格列淨 (SGLT2抑制剂) 可降低成人2型糖尿病患者的血糖。80. 恩格列淨 (SGLT2抑制剂) 可降低成人2型糖尿病患者的血糖。81. 恩格列淨 (SGLT2抑制剂) 可降低成人2型糖尿病患者的血糖。82. 恩格列淨 (SGLT2抑制剂) 可降低成人2型糖尿病患者的血糖。83. 恩格列淨 (SGLT2抑制剂) 可降低成人2型糖尿病患者的血糖。84. 恩格列淨 (SGLT2抑制剂) 可降低成人2型糖尿病患者的血糖。85. 恩格列淨 (SGLT2抑制剂) 可降低成人2型糖尿病患者的血糖。86. 恩格列淨 (SGLT2抑制剂) 可降低成人2型糖尿病患者的血糖。87. 恩格列淨 (SGLT2抑制剂) 可降低成人2型糖尿病患者的血糖。88. 恩格列淨 (SGLT2抑制剂) 可降低成人2型糖尿病患者的血糖。89. 恩格列淨 (SGLT2抑制剂) 可降低成人2型糖尿病患者的血糖。90. 恩格列淨 (SGLT2抑制剂) 可降低成人2型糖尿病患者的血糖。91. 恩格列淨 (SGLT2抑制剂) 可降低成人2型糖尿病患者的血糖。92. 恩格列淨 (SGLT2抑制剂) 可降低成人2型糖尿病患者的血糖。93. 恩格列淨 (SGLT2抑制剂) 可降低成人2型糖尿病患者的血糖。94. 恩格列淨 (SGLT2抑制剂) 可降低成人2型糖尿病患者的血糖。95. 恩格列淨 (SGLT2抑制剂) 可降低成人2型糖尿病患者的血糖。96. 恩格列淨 (SGLT2抑制剂) 可降低成人2型糖尿病患者的血糖。97. 恩格列淨 (SGLT2抑制剂) 可降低成人2型糖尿病患者的血糖。98. 恩格列淨 (SGLT2抑制剂) 可降低成人2型糖尿病患者的血糖。99. 恩格列淨 (SGLT2抑制剂) 可降低成人2型糖尿病患者的血糖。100. 恩格列淨 (SGLT2抑制剂) 可降低成人2型糖尿病患者的血糖。



五福臨門健康小菜

食譜提供：Kammie Yu

營養分析：Kammie Yu

材料：(2人份量)

Optifast 雞湯 1包
蓮藕 100克
鮮雪耳 150克
鮮鮑魚 6-8隻
西蘭花 400克
南瓜 200克

做法：

1. 先將鮑魚用刷洗淨後，加少許鹽隔水蒸8分鐘，蒸熟後去除內臟及外殼備用。
2. 西蘭花洗淨後切件，加少許鹽用水灼熟後上碟備用。
3. 雪耳洗淨切件後放少許鹽灼熟備用。
4. 用200毫升熱水開一包Optifast 雞湯，將雞湯完全浸透在已灼熟之雪耳備用。
5. 放少許水將南瓜灼3分鐘，然後加入蓮藕及鹽，加入雞湯、雪耳及鮑魚，待翻滾即離火，上碟即成。



營養分析：(全份)

	熱量(卡路里)	碳水化合物(克)	蛋白質(克)	脂肪(克)	纖維(克)
全份	624卡路里	50克	92克	6.2克	48克
每份	312卡路里	25克	46克	3.1克	24克

簡單妙法輕鬆除霉

霉菌常出現在浴室和廚房，浴室溫暖潮濕自不必說，廚房因為是處理飲食之地，水槽周邊、牆上都容易累積濕氣。

清理霉菌前，先打開門窗通風，並戴上口罩和手套。霉菌含有孢子，可能會藉由空氣傳播，加上一些清潔劑如漂白水有刺激性，因此要做適當的防護。

1. 白醋

將未經稀釋的白醋裝入噴瓶中，噴灑在霉菌滋生處，刷洗後擦乾。這個方法最直接簡單。對於刷子難以觸及的角落，可以用廢舊的牙刷來清潔。

2. 蘇打粉

蘇打粉是經濟實惠又安全的除霉好物。可直接將蘇打粉倒在發霉處，待蘇打粉浸透潮濕表層後再進行擦拭。

或者將蘇打粉溶入水中，先以蘇打水清理，再噴灑白醋。蘇打粉與醋的混合更是安全有效的清理霉菌

的方式，且十分溫和，不會對家人或寵物的健康構成威脅。





識食飯堂

*特別針對糖尿病友或關注健康人士設計之二飯一湯食譜，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

DIABETIC MESSAGE

識食飯堂

糖人街

紫菜豆腐肉碎湯

材料：

- 紫菜一包(60克)
- 豆腐100克
- 豬肉碎100克

做法：

1. 紫菜浸水備用，豆腐切粒，豬肉碎用少許鹽、胡椒粉、豉油醃15分鐘。
2. 水滾後加入所有材料，待水翻滾後放鹽調味即成。



洋蔥炒牛肉

材料：

- 牛肉300克
- 洋蔥1個

做法：

1. 洋蔥洗淨後切掉頭部，洗切細備用。
2. 牛肉切片後加入少許鹽、胡椒粉、豉油醃15分鐘。
3. 燒熱鍋後，放少許水，先放洋蔥略炒，再加入牛肉，隨喜愛加少許辣椒，快炒至熟即成。



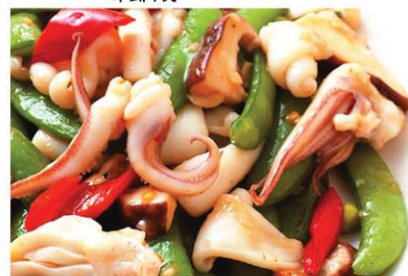
荷蘭豆炒鮮魷

材料：

- 鮮魷1隻(400克)
- 荷蘭豆200克
- 紅辣椒1隻

做法：

1. 荷蘭豆撕去邊，洗淨後備用。
2. 鮮魷洗淨後切件，用少許鹽、胡椒粉醃15分鐘。
3. 燒熱鍋後，放入鮮魷及荷蘭豆炒至鮮魷捲起，放入紅辣椒炒，加入2湯匙水並上蓋煮1分鐘，放鹽調味即成。



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

益力多LT

- 每瓶益力多含有超過100億活性乳酸菌代田株
- 能活着直達腸道、維持腸內菌叢平衡
- 含膳食纖維5克、糖份4.1克
- 屬高纖、低糖飲品
- 0%脂肪



PiC Solution 胰島素專用針頭

- 34G全港最幼的胰島素針頭
- 3.5mm長度的針頭，特別適合幼童、皮下脂肪較小及皮膚嬌嫩的成人。
- 創新的EXRT3ME針頭設計，使注射時更順滑。
- 針頭的斜度增加，使針頭更銳利，在注射時減輕痛楚。
- 意大利製造



纖維樂® 益菌配方

- 特有配方：益生菌 (Lactobacillus rhamnosus, LGG) + 益菌生纖維 (PHGG)
- 有利腸道益菌存活及繁殖，增加腸道益菌數量，維持腸道健康。
 - 有助舒緩腸道敏感
 - 有助舒緩腹瀉，減少腹瀉次數。
 - 成份天然，無副作用。
 - 無色無味，可加入多種食品及飲品，不影響其原有味道，方便易用。





賽馬會情緒GPS心理支援計劃

香港人抗疫兩年，面對疫情，心中感到壓力同有種無力感？面對呢場「疫境」波，除咗保持個人衛生及增強身體免疫力，包括維持均衡飲食、足夠睡眠、同適量運動，最緊要係照顧好自己個心呀！

面對疫情可能會有壓力，「賽馬會情緒GPS心理支援計劃」「情緒GPS」心理防疫錦囊系列，利用認知行為治療的原則，以簡單易學的方法去改善情緒。讓大家安坐家中的也能得到充足的情緒支援。

除此外，此計劃可根據您的需要提供「指導式自助治療」，約6至8節的指導式自助治療，可以電話、視像或面對面的方式進行。在第一次的會談時，心理健康主任先評估您的情緒困擾，並和您一起決定適合您的治療方法。之後的會談，心理健康主任助您運用情緒自助工具。



- * 服務收費：港幣 100 元正（每節）
- * 按個人入息，服務收費可申請豁免，詳情可致電 3188-2550 查詢。

了解更多情緒GPS服務：<http://www.egps.hk>

會員信箱

李小姐問：壓力是否會影響血糖高？

答：

長期情緒低落會影響血糖水平，壓力亦會令身體的皮質醇水平升高，增加胰島素抗阻，引致血糖上升；甚至減弱身體免疫系統的功能。另外糖尿病是一種慢性疾病，並可能為患者帶來無形的壓力與憂慮，因而影響情緒。

許先生問：剛剛發現患上糖尿病，是否一定要戒煙？

答：

假若糖尿病患者血糖、膽固醇或血壓控制失調，容易引致因血管縮窄所引起的併發症，例如高血壓，心臟病及中風等，吸煙會增加患上這些併發症的機會再加上尼古丁的刺激，會使血壓加速上升，心跳加快，心臟負荷加重，形成冠狀動脈心臟病。及早戒煙對健康有益無害。



關注血糖

了解更多胰島素



Tresiba® FlexTouch® 注射筆



容易使用¹⁻⁴



方便注射²⁻⁵

若服用口服藥不達標⁶

請向醫生查詢有關 **超長效基礎胰島素**

References:

1. DOI:10.1089/dia.2011.0110. Epub 2011 Aug 24. 2. DOI: 10.1517/17425247.2011.615830. 3. DOI: 10.1185/03007995.2011.616190.
4. DOI: 10.1586/erd.12.13. 5. Doi: 10.1177/193229681100500525. 6. Doi: 10.2337/dc22-5009.



Driving | in
change | diabetes

Novo Nordisk Hong Kong Ltd

Unit 923A-928, 9/F, Trade Square, 681 Cheung Sha Wan Road, Kowloon, Hong Kong
Tel: (852) 3725 1300 Fax: (852) 2386 0800 www.novonordisk.com

TRE-O-20220101

疫情錦囊



由於疫情嚴峻，確診病人越來越多，醫院管理局服務面對巨大壓力！因此病人要耐心等待，互相包容及保持鎮定。為減低前線醫護人員的工作壓力，醫院管理局特別設立以下網站供大家參考：

《攜手抗疫 - 2019 冠狀病毒病》醫管局病人專頁網站，為病友發放最新訊息，詳情如下：



核酸檢測呈陽性，而等候入住隔醫院或隔離設施人士可參閱醫管局網頁資訊如下：



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2022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

憑此優惠券於「糖尿天使」



購買**1**罐/盒 OPTIFIBRE® 纖維樂®
即送 OPTIFIBRE® 纖維樂® 試用裝 1包

送



臨床證明有助舒緩便秘，增加腸道益菌數量

「糖尿天使」地址：
葵涌荔景邨日景樓低層二樓4號舖 電話：(852) 8106 1088

條款及細則：
數量有限，售/送完即止
優惠券有效期至2022年12月31日
雀巢香港有限公司及糖尿天使保留最終決定及解釋權
影印本恕不接受，必須於付款前出示此券

產品查詢熱線：(852) 8202 9876



25/01/2022

新冠肺炎 香港出現第 5 波

根據中文大學最新研究顯示，糖尿病有機會是感染新冠肺炎的高危因素，感染後亦有較大機會出現嚴重情況。大家齊心抗疫！



9 個給糖友的建議



配戴外科口罩



保持血糖正常
定時監測血糖



勤洗手



新冠疫苗接種
減低重症或死亡風險



減少外出



維持健康飲食
每餐都要有足夠膳食纖維



按時覆診



保持適量運動
控制體重



定時用藥



如對控制血糖有疑問
歡迎致電81061088查詢

糖尿天使
www.aod.org.hk

Contour
Evolving with you

買3盒



產品編號：7653

送



產品編號：7652

憑此優惠券於「糖尿天使」一次性
購買**3**盒 CONTOUR® PLUS
血糖試紙50片裝，可免費換購
25片裝試紙乙盒。

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

優惠條款及細則：
- 數量有限，送完即止。
- 優惠券有效期至2022年6月30日。
- 每次限用一次，影印本恕不接受。
- 健球醫療保健香港有限公司及
糖尿天使保留最終決定權。
- 產品查詢熱線：8100 6386



CIP-2200851

憑此優惠券於「糖尿天使」購買 VITIS 口腔護理產品

10

買兩件或以上即減\$



CPC 漱口水
(牙齦修護)



CPC 牙膏
(牙齦修護)



舒緩牙齦出血、紅腫等不適
同時擊退牙菌膜*
養出粉紅健康牙齦、鞏固牙齒



CPC 0.05%
精準配方



Zinc
Lactate



Pro Vit B5
維他命

針對
細菌病毒*

長效殺菌
口氣清新怡人

修復牙齦
支撐牙骨

產品查詢熱線：(852) 3107 0032

* CPC 0.05% Mouthwash, Scientifically Proven to Kill 99.9% of Bacteria & Viruses. © 2011 Nestlé. All Rights Reserved. CPC 0.05% Mouthwash, Scientifically Proven to Kill 99.9% of Bacteria & Viruses. © 2011 Nestlé. All Rights Reserved.



版本(18/6/2020)

職員專用
RTAA

已入 AOD 電話
 已發迎新信息

會員申請表

<http://www.aod.org.hk>

會員編號 _____

入會日期 _____

個人資料

姓名(中文): _____ 姓名(英文): _____ 性別: _____

聯絡地址: _____

海外會員(地區: _____) 聯絡電話: _____

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

Wechat 微信: _____

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

病歷

本人是: I 型糖尿病患者

II 型糖尿病患者

糖尿病患者家屬

前期糖尿病患者

醫護人員

非患者

其他 _____

患病年資 _____ 年

每天用藥次數 _____ 次

注射胰島素

服降血糖藥

無須用藥，靠飲食控制

服中藥

有否以下併發症?

高血壓

高膽固醇

高血脂

甲狀腺亢進

腎病

痛風症

視網膜病變

神經病變

心血管疾病

其他 _____

注意事項

1. 本申請表須連同會費寄回本會，或入賬到華僑永亨銀行 406-486-200，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 以上均可獲發扣稅收據

本人樂意捐助貴會款項 \$100 \$300 \$500 \$ _____

本人願意義務協助貴會以下工作：

中心當值

各類活動義工

電話諮詢

處理/包裝會訊

其他 _____

資訊收取選項 糖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

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: _____

活動預告

活動預告 2022年3月至 2022年7月

報名熱線：8106 1088

S2022/001 糖友茶聚工作坊 - 糖友飲食原則

糖友飲食順序很重要，今堂會同大家一起深入了解。

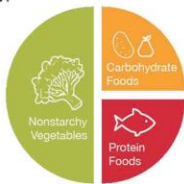
日期：2022年3月19日(星期六)

時間：下午3:00-4:30

應用程式：ZOOM

主持：劉曉螢澳洲註冊營養師

收費：會員\$30 非會員\$50



S2022/002 糖友茶聚工作坊 - 醣份換算應用

用圖像讓會員對醣份換算更有具體概念，日常生活可以靈活應用。

日期：2022年4月9日(星期六)

時間：下午3:00-4:30

應用程式：ZOOM

主持：劉曉螢澳洲註冊營養師

收費：會員\$30 非會員\$50



S2022/003 禪繞畫藝術基礎班

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：2022年4月23, 30日及, 5月7日(星期六)

時間：下午2:30- 4:30

應用程式：ZOOM

導師：葉詠儀 (Carol)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，學員要自行到中心領取或可安排順豐到付。



S2022/004 肥胖與糖尿病的關係

糖尿病的英文是Diabetes，肥胖的英文是Obesity，兩者合併後成為一個新的字：Diabesity，中文可說是「糖胖症」。課堂同大家一同探討肥胖與糖尿病之密切關係。

日期：2022年5月14日(星期六)

時間：下午3:00-4:30

應用程式：ZOOM

主持：劉曉螢澳洲註冊營養師

收費：會員\$30 非會員\$50



S2022/005 專業破解減肥謬誤

減肥有助控糖，但對如何減肥卻無從入手。

坊間的減肥方法林林總總，言之鑿鑿，到底有沒有科學根據？

今次請來註冊營養師為我們專業破解減肥謬誤。

日期：2022年6月18日(星期六)

時間：下午3:00-4:30

應用程式：ZOOM

主持：劉曉螢澳洲註冊營養師

收費：會員\$30 非會員\$50



* 以下課堂全部網上進行

S2022/006 禪繞畫藝術進階班

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：2022年7月9, 16及23日(星期六)

時間：下午2:30- 4:30

應用程式：ZOOM

導師：葉詠儀 (Carol)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，學員要自行到中心領取或可安排順豐到付。參加學員要先完成禪繞畫藝術班。



S2022/007 糖友工作坊 - 糖友標籤精讀

包裝食品都列營養成分，明只要學懂揀飲擇食兼控制份量，糖友不怕無啖好食。

日期：2022年7月30日(星期六)

時間：下午3:00-4:30

應用程式：ZOOM

主持：劉曉螢澳洲註冊營養師

收費：會員\$30 非會員\$50



賽馬會「減走糖尿」社區糖尿病預防計劃

糖尿病前期 (俗稱血糖踩界) 是指血糖過於正常，但未達糖尿病水平，若不加工理會，很大機會演變成糖尿病，血糖持續偏高更會增加中風、心臟病、視網膜病變等併發症的風險。香港大學護理學院將展開為期三年的賽馬會「減走糖尿」社區糖尿病預防計劃，透過與非牟利機構攜手合作，協助超重或肥胖、糖尿病前期的中年人建立健康生活模式及控制體重，以預防及延緩糖尿病。

糖尿天使 為此計劃合作夥伴之一，此計劃是針對糖尿病高危一族，現招募以下對象 (需完全符合以下條件)：

- ✓ 糖尿病前期 (血糖超標，但未有糖尿病)
- ✓ 40至60歲
- ✓ 超重或肥胖 (體重指標(BMI) \geq 23)



計劃大綱如下：

- 計劃為期一年，由香港賽馬會慈善信託基金資助
- 每位參加者只需繳付\$100 (低收入家庭可以申請豁免)
- 提供3次免費健康檢測 (包括血糖、血脂及身體體脂等)

所有符合資格的參加者將被隨機分配至以下其中一組

A 組

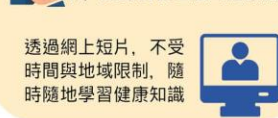
由糖尿天使專業人員主理，透過小組形式學習營養、運動、控制體重及預防糖尿病的知識，訂立個人目標，實踐減重及控制血糖，並由營養師提供兩節個別飲食諮詢。



B 組

透過定期短訊提供控制體重及預防糖尿病的健康資訊，以及：

運用專為糖尿病前期人士而設的手機應用程式，訂立個人目標，記錄及管理個人健康指數



透過網上短片，不受時間與地域限制，隨時隨地學習健康知識

如對此計劃有興趣，或想了解更多詳情，歡迎聯絡我們進行免費初步篩查。

查詢
8106 1088

