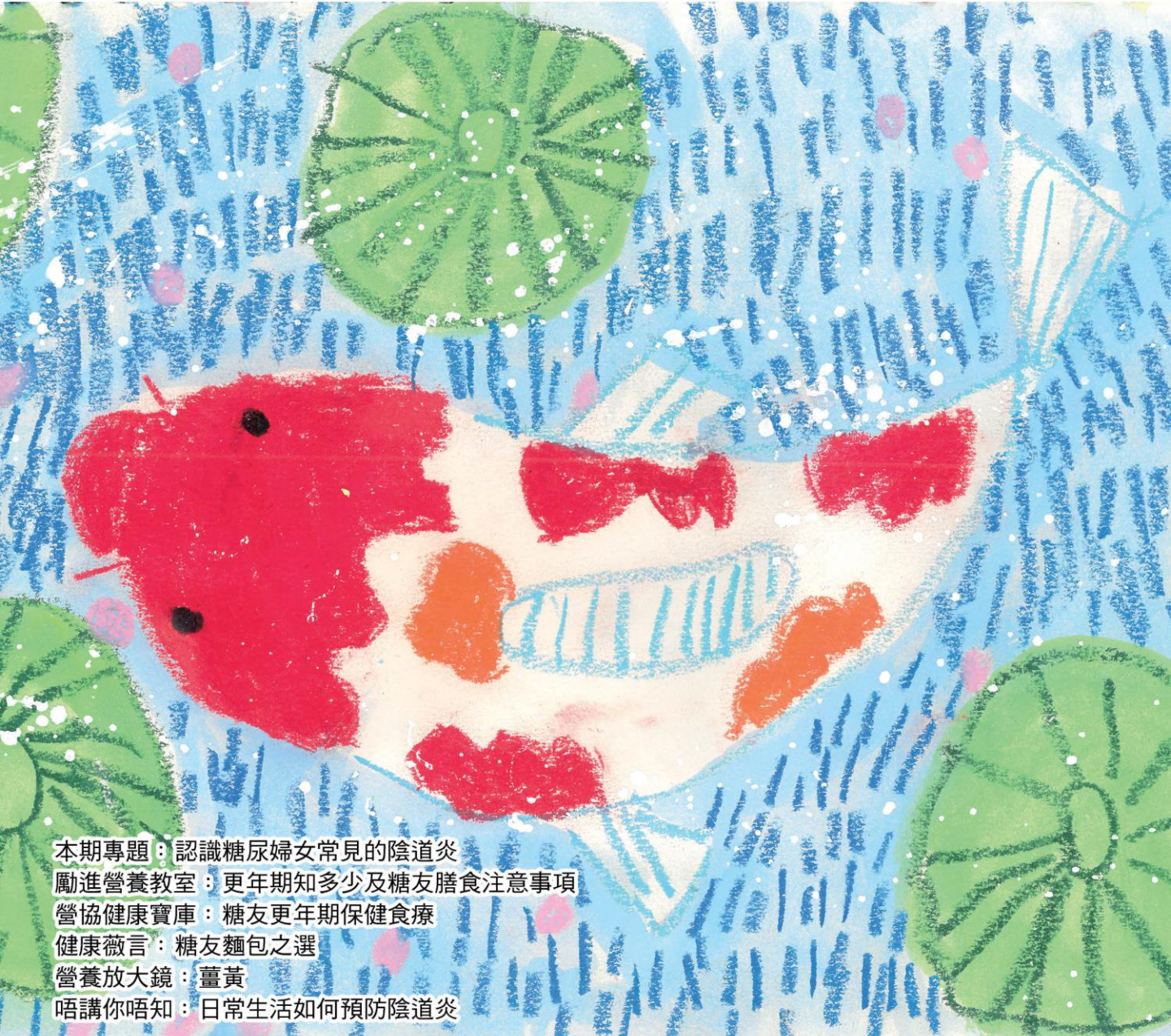


# 糖友之訊

# 49

## DIABETIC MESSAGE



本期專題：認識糖尿婦女常見的陰道炎  
勵進營養教室：更年期知多少及糖友膳食注意事項  
營協健康寶庫：糖友更年期保健食療  
健康薇言：糖友麵包之選  
營養放大鏡：薑黃  
唔講你唔知：日常生活如何預防陰道炎

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：逢星期二、三、五、六（上午10:00至12:30下午2:00至5:30）  
星期四上午休息，下午1:00 - 晚上8:30  
星期日、一及公眾假期休息

輕鬆迎糖尿  
創造新生活

[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](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，必須每年續會。
- \* 會籍只限會員使用，不得借用。
- \* 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 035-800-406-486-200。
- (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： 黎江佩嬋 (Susanna)  
副主席： 譚禮媛  
司庫： 李添華  
秘書： 成知球

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：薛曦妍小朋友  
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 <b>6.5%</b>	大於或等於 <b>7mmol/L</b> (126 mg/dl)	2小時後血糖大於 <b>11.1mmol/L</b> (200 mg/dl)	大於或等於 <b>11.1mmol/L</b> (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	<b>7.1mmol/L 以上</b>
餐後2小時	4-8mmol/L	8.1-10mmol/L	<b>10.1mmol/L 以上</b>

\* 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](http://www.aod.org.hk) 或歡迎致電 8106 1088 查詢。





## 主席有話講

過去三年疫情，是市民最關注健康的日子，大家都減少外出用膳，在家炮製健康美食及收看我們的控糖資訊，許多糖友因此而在控制血糖方面有巨大的改變，但自從去年政府通關後，大批市民報復式出外旅遊，甚至北上消費似乎已經是一種潮流及趨勢，每逢星期六日，市民都總會約同三五知己北上尋找美食，大家都多了出外用膳，減少在家炮製健康美食，開心背後，健康訊號自然又亮起紅燈了！過去三個月，我們都收到不少會員求助，要重新學習控制血糖的方法，畢竟現在的生活模式和一兩年前已經不同了，有見及此，糖尿天使將會於2024年舉辦多些實體課堂，務求為大家提供一些正確、實際、簡單的控糖方法，請大家留意糖尿天使的最新動態。

踏入糖尿天使成立第16個年頭，我有許多的感觸！本以為這麼多年已上軌道，但隨着這幾年社會的改變，以及在目前的經濟環境下，在資源方面，我深信未來的比以往的路更難行，我懇切呼籲各會員，希望大家繼續支持糖尿天使，有大家的支持，我們才能走得更遠。



## 會員通告

### 1. 糖尿天使中心服務時間特別安排：

2024年3月		
3月29日(星期五)	耶穌受難節	暫停服務
3月30日(星期六)	耶穌受難節翌日	暫停服務
2024年4月		
4月1日(星期一)	復活節星期一	暫停服務
4月4日(星期四)	清明節	暫停服務
2024年5月		
5月1日(星期三)	勞動節	暫停服務
5月15日(星期三)	佛誕	暫停服務
2024年6月		
6月10日(星期一)	端午節	暫停服務
2024年7月		
7月1日(星期一)	香港特別行政區成立紀念日	暫停服務

### 2. 服務時間更改

糖尿天使中心將於2024年1月1日起更改服務時間。

新服務時間如下：

- 逢星期二、三、五、六(上午10:00至12:30下午2:00至5:30)
- 星期四(下午1:00至晚上8:30)
- 星期日、一及公眾假期休息

### 3. 有關會員會籍借用事宜

糖尿天使是公開的病人組織慈善團體，中心出售的每個食品都附有碳水化合物換算指引，全靠背後專業的行政工作，我們需要會員會費來支持營運，本會近日多次發現會員將其會籍借給朋友使用，按本會會規，會籍只限會員使用，不得借用，敬請各會員自律及合作。





## 今日起，過得更健康。

自1933年投入香港保險業務以來，信諾環球專注於香港業務，為僱主、僱員及個人客戶設計全面的健康及保障方案，當中包括專為糖尿病高危族及糖尿病人而設的《信諾糖路同行醫療保》。

我們更致力因應客戶所需，提供適切的醫療保健服務指引，輔以健康資訊和專業分析，幫助您提升健康和活力。

**立即聯絡信諾環球了解最新優惠詳情**  
**(852) 2560 1990**  
**[www.cigna.com.hk](http://www.cigna.com.hk)**

以上保險計劃由信諾環球保險有限公司（簡稱「信諾」）承保，有關產品資料並直接由信諾提供，有關資料亦非保險產品的全部保障內容及特點，指定保險計劃受其保單條款所約束，就有關產品特色、內容、條款、細則及不保事項，請瀏覽信諾網站並參閱相關產品小冊子及保單條款。

重要事項：糖尿天使（「信諾合作夥伴」）並未獲授權為信諾之保險代理，信諾合作夥伴的分享僅供一般性的教育及參考用途，並不構成任何保險、理財、投資以及其他專業的建議、銷售、安排購買任何信諾保險計劃或提供任何銷售支援，信諾合作夥伴的會員/用戶不應倚賴任何由信諾合作夥伴提供之資訊/建議而作出投保決定，信諾合作夥伴並不作為信諾代表或保險中介人，信諾合作夥伴不能代表任何保險計劃銷售或安排保險合約，邀請或誘使任何人士訂立保險合約，或企圖邀請或誘使任何人士與信諾訂立保險合約，會員/用戶購買任何保險產品前，應與持牌保險人士諮詢適合自己的保險方案，信諾合作夥伴不應進行任何於列明於保險業條例（香港法例第41章）的受規管活動，信諾合作夥伴的分享謹旨在香港使用，並不能詮釋為信諾在香港境外出售、游說購買或提供任何保險產品。

  
**信諾環球**





「糖尿天使陪著你走世界糖尿病日線上嘉年華」2023邀請多位不同的專科醫生及營養學家全方位分享最新的控糖資訊。

掃描右邊的二維碼 (QR Code) 就可以一次過重溫 14 集精彩內容。

是次活動能夠舉辦成功，全賴各界人士及贊助商鼎力支持。

在此，糖尿天使表示衷心感謝！



立即重溫

全力支持：



特別鳴謝：



捐款鳴謝

由2023年10月1日至2024年1月31日止  
按收據編號排序

一般捐款	金額	一般捐款	金額
呂惠芝	300	TSE WAI CHUN PAUL	10000
丁昭慧醫生	5000	譚禮媛	12000
林港	1000	鄭如	500
Nip Tak Kuen	20000	Wong Min Min Miffy	500
黎江佩嫻	10000	CHOI KA FAI	500
蔡甜珠	500	MABEL LEUNG	1000
DR SHIH TAI CHO LOUIS	10000	Kammie Yu	20000
LLEGEND INTERNATIONAL COMPANY	4000	梁麗娟	100
張少蘭	1000	林智傑	100
袁鳳琼	500	黃美玲	100
TANG YING YEN HENRY	20000	白濟雄	100
有心人	1718	Leung Sai Lai Kathy	200
Hana Makeup	500		
李淑儀	300		
冼家明	5		
林展輝醫生	1000		
			<b>HK\$120,923.00</b>



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。

糖尿腎一次性慰問金

糖尿病控制不好會誘發多種併發症，其中以糖尿腎是病人最擔憂的，除了每天須要進行透析治療（俗稱洗腎），還有一定醫療開支是須要病人自費的，而且在開始洗腎的初期，病人是無法工作的，即使可以上班工作，但因腎功能衰退令其體力不如以往，可能令原來的工作受到一定的影響，繼而引起即時的經濟問題！

糖心行動基金為病人發放一次性慰問金，除了以解燃眉之急外，也是作為病人組織給病友的一份支持及關懷。

資助形式

- 一次性發放\$5000-\$20000慰問金，視乎背景評審受惠金額。
- 須填寫申請表格，由評審委員作最後決定。

受惠人士

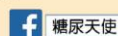
- 糖尿天使會員（入會12個月以上）
- 及因糖尿病引起之洗腎患者（確診須要洗腎不足1個月）
- 非綜援人士

\*計劃需向本會申請，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





Contour®  
Evolving with you

# CONTOUR®CARE 簡單易用

糖尿天使會員優惠

\$240



NEW 全新登場



## 套裝包括：

- CONTOUR®CARE 血糖監測系統連採血器
- CONTOUR®CARE 血糖測試紙50片x1盒
- 採血針50支
- 超越ISO15197:2013(EN ISO15197:2015)最低準確度要求<sup>1</sup>
- smartCOLOUR™功能幫助您作出決策<sup>2</sup>
- Second-Chance®再次補足血樣技術，無需再次採血<sup>3</sup>
- 連接到免費的CONTOUR®DIABETES App應用程式\*\*



免費的CONTOUR®DIABETES App應用程式  
(現已提供中文繁體版本)

### Reference

1. CONTOUR®CARE USER GUIDE REV 05/21. 2. Bergenstal RM, Simonson GD, Heinemann L. More Green, Less Red: How Color Standardization May Facilitate Effective Use of CGM Data. Journal of Diabetes Science and Technology. 2022;16(1):3-6. 3. Richardson J et al. Clinical Relevance of Reapplication of Blood Samples During Blood Glucose Testing. Poster presented at the virtual 20th Annual Diabetes Technology Meeting (DTM). 12 November 2020

\*\*Average strip wastage estimated by healthcare professionals. Data and quotes collected through online survey of 200 HCPs and 200 patients with diabetes in US, CAN, DE and UK.<sup>4</sup>

ASCENSIA  
Diabetes Care

CPE.20230506a0d





# 無糖低糖甜在心

2024 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 494 份禮物，分別送到以下機構：

## 受惠機構：

明芯扶智之家(鍾屋村)  
明芯扶智之家(黃屋村)  
禮薈軒復康中心  
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  
彩怡之家(荃灣)



政府註冊慈善團體 糖尿天使

糖心行動新年送禮捐款鳴謝  
由2023年10月1日至2024年2月20日  
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	「無糖低糖甜在心」新年送禮	金額
唐日嬌, 梁穎聰	1000	郭玉鳳	100	朱少珍	500	Jacky Lee	200
李笑緣	200	黃小咪	200	羅恩桐	500	Lau Kai Yee	200
尹潔霞	100	廖甘歡	1000	黃錦清	1000	Li Tim Wah	150
范啟雲	100	鄭紫茵	500	鄭忠勁	500	羅華喜	500
丘玉琴	100	施惠如	200	溫清玲	500	TSE KA LAI NAOMI	200
余翠珠	100	湯秀英	750	劉鳳鸞	500	陳思敏	200
梁寶珠	100	林鳳珠	100	黃尹玲	1000	梁錦鈴	200
鍾家如	100	袁少娟	300	Wong Ho Hei Lawrence	2000	Lau Ka Man Fiona	500
廖秀嫻	50	張桂英	50	陳淑儀	100	胡家麗	200
何巧生	100	洪敬好	100	譚禮媛	300	王溢趣	2000
司徒婉玲	500	鄧志偉	100	黃貴芬	200	郭森泉	500
劉映彤	100	鍾甜妹	100	Ho Ming Hung	100	成知球	500
陳鳳珊	100	麥治齊	200	Ben	100	Alice Li	500
陳靄慈	100	胡艷芬	200	林惠珍	100		
陳雁詩	200	Chan Lok Sze	500	黃美霞 Clara	100		
孫蓓凌	300	黃映玲	300	羅美玲	100		
馮麗珊	100	陸潔芳	1000	賴奕希	100		
陳翠翠	100	黃寶鳳	500	Gigi	50		
林雪亮	200	楊巧兒	50	Cheng Lok Yiu	200		
袁鳳琼	300	柳澤寧	500	Yu Wenxing	200		

HK\$24,700.00



**nutren.**  
Diabetes  
佳膳<sup>®</sup>適糖

# 血糖大上大落?

## 佳膳<sup>®</sup>適糖

或有助於

### 穩定血糖\* 維持體力



配合 **234**

早餐有營又好味

**2** 00毫升熱水

**3** 量匙佳膳<sup>®</sup>適糖

**4** 湯匙燕麥片



**Kammie Yu**

- 一型糖尿病患者
- 病友組織創辦人
- 從事糖尿教育超過十年

**Nestlé**  
HealthScience

產品查詢熱線：(852) 8202 9876

[www.nestlehealthscience.com.hk](http://www.nestlehealthscience.com.hk)

雀巢健康科學

\* 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。





# 認識糖尿婦女常見的陰道炎

女性念珠菌陰道炎是一種常見的陰道感染，是由念珠菌引起的。念珠菌是屬於真菌的一種，存在於人體的皮膚和黏膜表面，正常情況下，人體的免疫系統能夠抑制念珠菌的生長，但當免疫力下降時，念珠菌可能會增生，導致陰道感染。

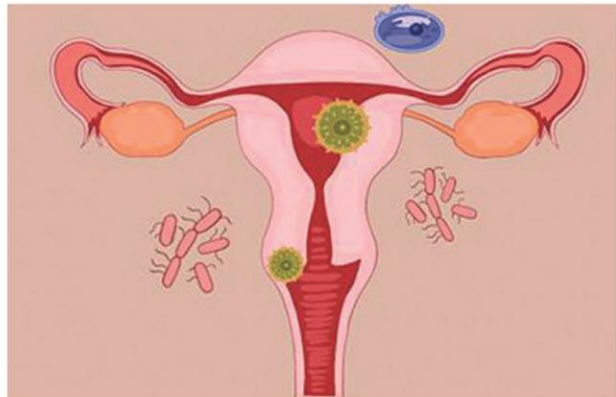
有許多原因造成念珠菌陰道炎的，例如使用抗生素、月經期間荷爾蒙的變化、避孕藥、懷孕、糖尿病等、總之任何影響免疫系統下降的情況下都有機會發生陰道炎。糖尿病患者若血糖長期控制不理想，便會影響免疫力，容易造成念珠菌陰道感染。

念珠菌陰道炎的常見症狀包括陰道癢癢、灼熱感、灼熱痛、分泌物像豆腐渣等，有時還可能出現小便困難等症狀。

## 陰道發炎的徵狀：

- 陰道分泌會增加
- 陰道分泌物出現黃色、綠色、或呈芝士狀
- 外陰痕癢
- 陰道疼痛

婦女出現以上相關病徵，並不一定等於受念珠菌感染，或有機會由其他細菌引起。具有念珠菌陰道炎臨床病徵的婦女，宜前往普通科門診或私家診所求診。求診後應按醫生指示，抽取分泌物進行化驗，以確定感染是由哪種細菌引起，再對症下藥作出相關治療。



陰道炎患者應及早尋求醫生的建議進行評估和治療。如果醫生署方抗生素，患者應按醫生指示完成整個療程，不應中途停藥，否則細菌可能產生抗藥性，患者便需要較長時間服用較強勁的抗生素才能把細菌徹底消滅。除此之外，患者亦需要注意陰道炎相關的併發症，如細菌性陰道炎 (Bacterial Vaginosis, BV) 或滴蟲性陰道炎 (Trichomoniasis)，如不及時作出治療，會增加更嚴重健康問題的風險，如骨盆腔發炎 (Pelvic inflammatory disease, PID) 或早產等，細菌性陰道炎及滴蟲性陰道炎亦會增加女性感染其他性傳染感染 (Sexually Transmitted Infections, STIs)，包括愛滋病毒 (Human Immunodeficiency Virus, HIV)，病毒性陰道炎的其中一個是人類乳突病毒 (HPV)。有些類型的人類乳突病毒會導致細胞變化，從而增加罹患子宮頸癌的風險。

## 預防陰道炎的方法：

- 注意個人衛生
- 選用棉質內褲，同時避免穿着太緊身的襪褲
- 宜選用花灑淋浴，避免浸浴
- 避免致敏原或使用陰部清潔劑或香體用品
- 應由前向後的方向清潔陰部或肛門；避免灌洗陰道
- 性交前先清潔性器官，性交後應排清尿液
- 維持單一性伴侶，並進行安全性行為，使用安全套



想知更多，即掃 QR CODE 睇片



# 全家同陣線 抗黃斑病變



亮眼同行



Bayer Healthcare Limited  
拜耳醫療保健有限公司  
香港鰂魚滿英皇道979號太古坊濠豐大廈14樓  
電話: (852) 8100 2755  
網址: <https://www.bayer.com>

即刻用30秒 守護眼睛未來

立即掃描二維碼，用阿姆斯勒方格表(格子紙)作初步自我檢查

\*注意：阿姆斯勒方格表不能代替正規眼科檢查，請遵從醫護人員建議定期驗眼。







# 更年期知多少及糖友膳食注意事項

對大部份女性而言，「更年期」(Menopause) 這一詞並不陌生。有些人會認為四十多歲便會踏入更年期，另外一些則誤以為男性就沒有更年期。究竟誰是誰非？更年期又會出現哪些令人困擾的症狀？飲食上又有沒有方法去改善呢？最後，更年期對糖友健康又有沒有什麼影響呢？筆者將於今期專題分享與眾糖友逐一拆開。

## 更年期的定義

當女性自然地完全停止分泌卵巢中激素，並停經滿12個月，才可界定為更年期。踏入更年期的歲數因人而異，但一般婦女會於45-55歲之間到達更年期。至於男性其實都會有更年期，但一般可能到達60-70歲才出現，而當中所涉及的荷爾蒙跌幅亦不及女性急速，所以症狀不太明顯。

## 更年期症狀

更年期症狀繁多，當中包括月經週期改變、皮膚質素變差、潮熱、陰道炎、尿道問題、情緒波動、肥胖、心悸、血壓異常、失眠、頭痛頭暈、耳鳴、關節痛、免疫力下降、自體免疫失調疾病、認知能力下降等等。以上症狀的出現均與女性體內雌激素 (Estrogen)、黃體酮 (Progesterone) 急速下降有關。



## 飲食改善更年期不適

黃豆製品往往是一種較理想食物以作改善更年期不適，尤其潮熱症狀。建議每天進食相當於20-25克或以上黃豆所製作而成的黃豆製品，如豆漿、豆腐、豆腐乾、味噌、納豆等。黃豆含有豐富植物性雌激素異黃酮素 (Isoflavones)，不但能改善更年期症狀，更能降低多種慢性疾病風險，如骨質疏鬆、乳癌、卵巢癌、胃癌和心血管疾病，當中不少均屬糖友較容易出現的慢性疾病。

此外，更年期婦女會較容易出現體重及體型變化，尤其脂肪分佈會發生改變，導致脂肪多積聚於「肚臍」，形成中央肥胖。這些內臟脂肪會增加發炎因子的製造與分泌，導致體內出現炎症。糖友尤其會受這些發炎因子影響，增加各種併發症的風險，令病情較難受控。

有見及此，維持正常體重是糖友踏入更年期時的重點項目之一。多做帶氧運動、減少高脂高熱量食物、少食多餐、餐前可增加攝取水溶性纖維以增加飽腹感，以減少進食量。食物方面，可考慮於餐前進食黃豆、紅腰豆、利馬豆、燕麥片、冬瓜、小椰菜、西蘭花、秋葵、雪梨、西柚、布祿、菇菌類等。最後，鈣質和維生素D補充亦是一個不錯選擇，因停經後婦女較容易出現骨質疏鬆。



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。





告別濕疹

重現新肌

想了解更多有關濕疹嘅資訊，  
請即登入

<https://www.care4skin.com.hk/>

<https://www.pfi.sr/SnZ>



**Pfizer Corporation Hong Kong Limited** 美國輝瑞科研製藥

21/F, Kerry Centre, 683 King's Road, Quarry Bay, Hong Kong 香港鰂魚涌英皇道683號嘉里中心21樓

Tel電話：(852) 2811 9711 Website網站：www.pfizer.com.hk

PP-CIB-HKG-0167 Feb 2024





# 糖友更年期保健食療

婦女停經後，即所謂的更年期，身體的各種機能會產生不同程度的退化現象，例如會有盜汗、潮熱、心悸、耳鳴、失眠、頭暈目眩、身體浮腫、骨質疏鬆、情緒波動、煩躁易怒等更年期綜合症，持續時間長短不定，除少數嚴重者可達10年多，一般兩至五年。更年期綜合症多發生於45至55歲之間。

## 保健原則：注重滋肝益腎

中醫認為更年期綜合症乃屬腎虛病範圍，依症狀的不同可分為腎陰虛和腎陽虛：

- 腎陰虛症狀 - 頭目眩暈、耳鳴、面發潮熱、盜汗、五心煩熱、腰酸膝痛，口乾、皮膚乾燥、大便乾結。

### 腎陰虛建議食物

- 肉類：豬、雞蛋、豬腎、鵪鶉、龜。
- 海產類：鮑魚、海參、鱉、蟹、海蜇皮、鱈魚、响螺頭、元貝。
- 蔬菜類：冬瓜、韭菜、蕃茄、白蘿蔔、荸薺、枸杞、紫菜、海帶。
- 堅果類：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、藍棗、黑木耳、白木耳、山藥、百合、燕窩、雪耳、首烏、川續斷、桑寄生。

- 腎陽虛症狀 - 胃寒怕冷、精神萎靡、腰膝無力、下肢水腫、腹脹、食欲不振、大便稀軟、頻尿、失禁。

### 腎陽虛建議食物

- 肉類：牛、雞、羊、雞蛋、田雞、豬腎、鵪鶉、羊腎、豬肝。
- 海產類：鮑魚、海參、章魚、蝦、海蜇皮、鱈魚、花膠。
- 蔬菜類：韭菜、白蘿蔔、辣椒、紫菜、枸杞。
- 堅果類：栗子、花生、芝麻、腰果、松子、白果、黑大豆。
- 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。

\*\*\* 以上食材部份含有碳水化合物，糖友需要注意碳水化合物換算。

## 日常飲食

更年期婦女的飲食原則為多攝取以下食物：

- 含有鈣質和植物性荷爾蒙的食物——維生素B群豐富的食物如胚芽米、麥芽、肝、瘦肉、酵母、豆類、蛋黃、馬鈴薯、黑米、全麥麵包、花生、牛乳、芝士、蛋、牡蠣、沙甸魚、黃瓜、甜菜、橙、葡萄、櫻桃、粟米、貝類、海藻、豆腐、綠葉蔬菜等。
- 骨質的流失也是要注意的——髮菜、黑芝麻、豆豉、紫菜、花生、小魚乾、蝦米、海帶、金針、鮮奶、豆類製品等。
- 飲食補腎——黑色的黑芝麻、黑木耳、黑米、黑豆、桑椹、南棗、烏雞等黑色食物可養腎。

## 更年期保健護理

1. 均衡飲食，三餐要定時。
2. 飲食宜清淡，低脂、低糖、低鹽，避免刺激性食物。
3. 少飲濃茶、咖啡、有味飲料，多飲暖水（清水/白開水）。
4. 睡眠養腎，保持充足睡眠。
5. 調情志、房事有道，注意勞逸結合。
6. 運動養腎用兩手對搓至手心熱後，分別放於腰部，手掌向皮膚上下摩擦腰部，至有熱感為止。可早晚各一遍，每遍約200次，此運動可補腎納氣。
7. 避免精神激動緊張，切勿大怒、憂思，時刻保持笑容。
8. 社交活動有助舒緩情緒，多參與朋友聚會。
9. 平日應多做合宜運動（如行山、郊遊、健身、瑜伽、太極、氣功）或培養新的興趣。
10. 每天15-20分鐘曬太陽或戶外運動，加強維生素D或鈣的吸收。
11. 在更年期內可定期做婦科檢查。





建議食療

1. 臟躁茶

材料：太子參 15 克、紅棗 5 粒 (去核)、

淮小麥 15 克、陳皮 1 角

功效：養心安神



2. 百合飲

材料：乾百合 25 克、生熟棗仁各 10 克

功效：清心滋陰



\*\*\* 以上食療部份材料含有碳水化合物，糖友需要注意碳水化合物換算。

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](mailto:hkpnpa@gmail.com)

facebook: [www.facebook.com/HKPNPA](http://www.facebook.com/HKPNPA)

電話 / Whatsapp : 9821 3065

OPTIFAST.

瘦身代餐

糖友健康之選



新登場



蛋白質

提升 40%\*

- 增加肌肉量\*
- 提升運動表現\*\*
- 塑造理想體型\*\*



低卡高飽足感

- 每包只有 200-250 kcal
- 避免「口饑」有效控制飲食和熱量攝取



低升糖指數 GI

由專業澳洲升糖指數基金會 (Glycemic Index Foundation) 認可



營養整全



水溶性纖維



醫生推薦

References:

\* OPTIFAST® VLCD™ contains high protein that helps to maintain muscle mass and in combination with sports activities to promote muscle gain.

† 每一食用份量與OPTIFAST® 瘦身代餐 基礎版相比。

\* OPTIFAST® VLCD™ is being supported and adopted by physicians in leading US academic medical centers

^ 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.

\*\* 在一項52星期臨床研究中，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® 代餐，平均腰圍和BMI有顯著減少。Bischoff S. Int J Obes (Lond.). 2012; 36(4): p. 614-624.

\*\* 需配合均衡飲食、適量運動。效果因人而異。

OPTIFAST® VLCD™ should be taken under the supervision of a healthcare professional Food for special medical purposes For the dietary management of obesity





# 糖尿天使創會 15 週年慈善晚宴

糖尿天使於 2023 年 11 月 14 日晚上假荃灣悅來酒店 5 樓宴會廳舉行創會 15 週年慈善晚宴，筵開 35 席，出席的會員及嘉賓人數達 380 人，現場氣氛熱鬧溫馨！



糖尿天使創辦人 Kammie 為大家主持「微解糖友迷思」真人 show



眾嘉賓台上祝酒和大合照！



糖尿天使主席 Susanna 為大家致辭



糖尿天使顧問 香港浸會大學中醫學系助理教授陳錦華註冊中醫師現場解答糖友對中藥的迷思



丁昭慧內分泌及糖尿科專科醫生解答有關口服糖尿藥的迷思



潘家健眼科專科醫生現場解答糖尿併發症的眼疾



糖尿天使顧問 胡依諾糖尿及內分泌專科醫生現場解答糖友對胰島素及藥物的迷思



葉佩珮 眼科專科醫生現場解答糖尿上眼會否致盲



張國威 醫生現場解答糖尿病的症狀



糖尿天使顧問 吳文琦營養學家及體適能教練現場解答帶氧運動的定義



葉麗婷 眼科專科醫生現場解答糖友應該隔多久檢查一次眼睛



孔憲輝 糖尿及內分泌專科醫生現場解答糖化血紅素 (HbA1c) 的理想指數



香港大學護理學院助理教授 何敏博士現場解答高危因素會增加患上糖尿病的風險及表揚糖尿天使致力推廣糖尿病教育。





贊助商代表抽出幸運兒



糖尿天使名譽顧問李華明太平紳士



糖尿天使創辦人 Kammie 及主席 Susanna 與各嘉賓合照，全場坐無虛席，氣氛熱鬧溫馨。



得獎幸運兒大合照



嘉賓大合照



參加者為善最樂，支持現場慈善義賣



入席前小遊戲同大家認識食物中的游離糖



糖尿天使創會 15 週年慈善晚宴佳餚

全力支持：



特別鳴謝：







# 健康薇言 - 糖友麵包之選

Kammie

DIABETIC MESSAGE

健康薇言

患上糖尿病後，許多糖友對於吃麵包都有一定壓力！認為麵包會令血糖上升，無錯，有些麵包確實會令血糖快速上升，但是亦有些麵包能幫助你穩定全日的血糖，問題在於你選吃那一種麵包，以及進食的配搭和份量！

這些年來，經各大健康平台大肆推廣下，大家都知道全麥麵包比白麵包健康，情況就如白米與糙米一樣，白麵包是用精製白麵粉製造，除了碳水化合物外，沒有營養可言，進食後升糖速度也較快；至於全麥麵包，是使用全麥麵粉製造，當中保留了部分膳食纖維，因此兩者比較，全麥麵包有較多的膳食纖維，確實比白麵包健康，但這並不代表全麥麵包是最健康的麵包！尤其是對於糖友來說，不論是營養價值，或以穩定血糖作比較，黑裸麥麵包 (Rye Bread) 都比全麥麵包更勝一籌！

黑裸麥麵包是由黑麥穀物製成的一種麵包，它富含礦物質和維生素，而且其膳食纖維也比全麥麵包高，以每片50克重的黑裸麥麵包計，已經富含7.1克膳食纖維，需換算的碳水化合物只有3.8克（以上資料來自糖尿天使發售的黑裸麥麵包計算），膳食纖維能有效延緩碳水化合物吸收，由於膳食纖維豐富，因此，若以黑裸麥麵包作為早餐，有助穩定全日的血糖，而高膳食纖維的主糧亦有助控制膽固醇和降低心血管疾病的風險。

美國全穀協會 (Whole Grains Council) 列出黑裸麥麵包有以下效益：

- ✓ 有助維持及控制體重
- ✓ 降低罹患二型糖尿病的風險
- ✓ 降低罹患心血管疾病的風險
- ✓ 降低中風風險

2008年芬蘭的一項研究，邀請了47位患有代謝綜合症的成年人進行為期12週的飲食研究，他們被分為兩組，第一組以燕麥，小麥麵包和薯仔作為主食，第二組以黑裸麥麵包取代，研究人員發現，第一組的餐後胰島素反應及發炎指數比第二組高，由於炎症可能會增加2型糖尿病的風險，因此研究人員得出結論，選擇黑裸麥作為主糧，有助降低患糖尿病風險，並且對餐後血糖水平的影響較小。

高膳食纖維的黑裸麥麵包，由於含有大量的麩皮，亦有助於減肥過程，它能延長飽腹時間，減低出現饑餓感，同時抑制了吃零食的衝動，有效維持及控制體重。

除此之外，黑裸麥麵包含有鋅、磷、鈣和其他微量營養素，特別一提的是它含豐富礦物質鎂，鎂有助於維持肌肉彈性、神經功能和調節健康的心律，同時有助保持腸導蠕動，有利排便，而且碳水化合物在轉化為能量的過程中也是需要鎂的，因此鎂是糖友非常重要的礦物質！

與白麵包和全麥麵包相比，黑裸麥麵包是營養價值最高的，並且具有更濃郁而不膩的味道，由於膳食纖維含量高，其質感亦較粗糙，糖友們可以黑裸麥麵包作早餐的主糧，可配以無糖果醬或花生醬一起食用，也可隨喜愛加上雞蛋或吞那魚、芝士等，那已經是一份簡單而又高纖的營養早餐！





# 創新主食

## 讓健康成為觸手可及。



可以攝取約**33種**身體所需的營養素

含豐富蛋白質

含多種維他命及礦物質

含豐富膳食纖維

碳水化合物較一般麵包小30%

※不使用合成防腐劑及添加劑

～糖尿天使免運優惠～

2024/3/1-4/30

請輸入優惠碼：HKAD2311

限時節省

**40HKD**



香港官方網站



HKTV MALL



迷你吐司  
提子乾



迷你吐司  
原味



原味



朱古力



楓糖



肉桂





## 上飛機前的準備

香港人熱愛旅遊，出國旅遊少不免要坐飛機，但對於糖尿病友來說，坐飛機都需要預先準備，尤其是坐長途飛機，今天我和大家講解一下。

### 上飛機前的準備：

醫生信必須清楚說明你患有哪些長期病，及正在使用的藥物名稱，這一點是非常重要的，因為假如你遺失了藥物，需要在當地購買，你也必須出示醫生證明，別以為這事不會發生在你身上，我曾經和媽媽跟旅行團去旅行，由於每天換酒店，而且穿州過省，媽媽就是將藥物放在雪櫃內忘記取回，發現時已經離開酒店很遠了，無法回頭取，所以這封醫生信是非常重要的，作為一個長期病患者，在這一時刻，無藥比起無錢更糟糕！

另外，醫生信也應註明你需要監察血糖，血糖機和採血針便可以隨身攜帶，至於注射胰島素的朋友，更必須要在醫生信上註明，以便你攜帶胰島素及針嘴上飛機。

對於注射胰島素的朋友，假如你旅遊的地方溫差較大，例如太熱或太凍，你都必須要預備保溫袋儲存胰島素，以免因當地溫差大而影響胰島素的質量。

除了以上準備，我必定會隨身攜帶升糖丸，因為出門旅遊有許多突發因素令行程延誤，而我亦試過在車內被困3小時而引起低血糖，因此救命的升糖丸是非常重要的。

另外，我坐長途飛機必定會帶潤膚膏，因為靜坐在飛機上十多個小時，血液循環不好，而且飛機上空氣比較乾燥，容易引起腳步爆裂，我曾經試過坐一程飛機到美國，落機後到酒店沖涼，才發現腳蹠爆裂至流血，自此之後，我必定會帶備潤膚膏，起飛後便會搽在腳部，並穿上襪子保護，以免因腳蹠爆裂而造成傷口。

以上是我出門的準備，希望這個分享可以幫助大家，出門旅遊，最緊要玩得開心，玩得安全，做多少少準備能夠有效預防問題發生，那就不會影響行程。



### Kammie與你齊控糖



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，成員之間互動互勉。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。



Facebook 群組



Kammie亦會定期在「健康薇言-金美魚Kammie Yu」Facebook專頁進行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；糖友飲咩好？…等等，大家可以追蹤「健康薇言-金美魚Kammie Yu」Facebook專頁收看直播及可以訂閱Youtube頻道重溫之前的影片。



健康薇言-金美魚  
Kammie Yu



健康薇言-Kammie Yu







# 識食飯堂

\*特別針對糖尿病友或關注健康人士設計之二餅一湯食譜，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。

食譜設計：Kammie

## 鮮人參雞湯

材料：

- 雞 1 隻
- 鮮人參 1 條
- 紅棗 3 粒

做法：

1. 雞洗淨後切走肥膏，用少許鹽胡椒粉醃 15 分鐘。
2. 水滾後加入所有材料，待水翻滾後轉細火煲 2 小時，放鹽調味即成。

溫馨提示：

鮮人參雞湯煲好後會較多油，因此建議使用隔油壺盛湯。



## 草菇豆苗

材料：

- 草菇 300 克
- 豆苗 500 克
- 蒜蓉 2 茶匙

做法：

1. 豆苗、草菇洗淨後備用。
2. 燒熱鍋後，放少許油，先放下蒜蓉及豆苗略炒，再加入草菇，快炒至熟，放鹽即成。



## 甜豆泡菜肉片

材料：

- 甜豆 200 克
- 豬肉片 200 克
- 泡菜 100 克

做法：

1. 甜豆去邊，洗淨後備用。
2. 豬肉片用少許鹽胡椒粉醃 15 分鐘。
3. 燒熱鍋後，放入豬肉片炒至金黃色，放入甜豆及泡菜炒，加入 2 湯匙水並上蓋煮 2 分鐘，放鹽調味即成。



# 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。

無添加防腐劑及添加劑 澳洲種植及包裝
















# 營養標籤大比拼 - 梳打餅

原味/奶鹽味梳打餅 (以每 100g 計算)

營養分析: 劉曉螢澳洲註冊營養師

	嘉頓 原味梳打餅	嘉頓 原味梳打餅 (加鈣)	EDO 原味梳打餅	百邦 天然酵母原味梳打餅
產品				
熱量	442kcal	437kcal	442kcal	431kcal 
蛋白質	10.5g 	9.7g	10.3g	9.9g
總脂肪	11.4g 	12.5g	14.6g	11.8g
飽和脂肪	4.8g	5.8g	8g	4.2g 
碳水化合物	73.3g	70.4g	67.3g	74.0g
糖	2.4g	3.1g	1.1g	0.5g
膳食纖維	0.0g	0.0g	2.6g	2.7g
鈉	733mg	714mg	685mg	536mg
綜合推介				

	Meadows 奶鹽梳打	小牧味屋 高鈣奶鹽梳打餅	太平 奶鹽味梳打餅乾	佳之選 奶鹽梳打餅
產品				
熱量	455kcal	479kcal	476kcal	493kcal
蛋白質	9.6g	9.6g	8.6g	9.6g
總脂肪	19.3g	18.5g	21.6g	22.6g
飽和脂肪	9.9g	8.4g	10.5g	9.6g
碳水化合物	63.9g 	68.6g	64.8g	64.7g
糖	1.0g	0.4g 	2.5g	0.9g
膳食纖維	3.1g 	0.9g	3.0g	2.0g
鈉	508mg	400mg 	470mg	489mg
綜合推介				

由於坊間有一些梳打餅牌子會將「原味」(original)寫作奶鹽味，所以這次也將原味和奶鹽味梳打餅一併加入到是次的大比拼中。經過分析後，得出百邦天然酵母原味梳打餅最為值得推薦。首先其卡路里是八款當中最底的，另外其總脂肪含量也是第二低，而總脂肪中的飽和脂肪更是最低的。雖然它的碳水化合物含量是八款中相對較高的，但其糖含量是第二低和纖維含量也是眾多牌子中相對較多一點，所以只要適當地換算碳水化合物是沒有問題的。

現時市面上有些牌子會標榜含有膳食纖維，但其實以上八款梳打餅的膳食纖維含量也不算太多，更稱不上是高纖維食品，所以糖友要留意不要被包裝上的字眼誤導。更加要留意雖然普遍梳打餅的糖含量是相對較低，看似是一款健康而且適合糖友進食的餅乾，但其實很多人都會容易忽略了梳打餅的鈉含量和脂肪含量，尤其是飽和脂肪的含量。大部分梳打餅的飽和脂肪都佔了接近總脂肪的一半(除了百邦天然酵母原味梳打餅)，以及在是次大比拼中有接近一半的梳打餅都是高鈉的，所以其實從健康角度出發，梳打餅未必是一個最佳的選擇。

\*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](http://www.fresubin.com/hk)  
營養諮詢：(852) 2176 1912



Diben®  
倍速定™





# 水晶西米糕

食譜設計：周偉霞  
營養分析：Kammie

材料：(8件份量)

西米皮	
西米	100克
ISOMALT 天然糖	50克
植物油	少許
紅豆餡	
紅豆	40克
ISOMALT 天然糖	40克
滾水	500毫升



豆沙做法：

- 1/ 紅豆預先浸最少4小時，洗淨瀝乾水份。
- 2/ 滾水500ml 中火煮45分鐘，至紅豆軟身。
- 3/ 加入ISOMALT天然糖拌勻，待用。

水晶西米糕做法：

- 1/ 把西米預先浸1小時，洗淨瀝乾水份，加入ISOMALT天然糖拌勻，待用。
- 2/ 用匙羹把拌好的西米放入糕模底部約1/3滿，然後加入豆沙，豆沙上再放多一層西米，撥平表面。
- 3/ 用大火隔水蒸30分鐘，至西米透明

營養分析：(1件)

	熱量(卡路里)	碳水化合物(克)	蛋白質(克)	脂肪(克)
每件	60 卡路里	14 克	1 克	1 克

以下產品查詢熱線：8106 1088 或瀏覽 [www.aod.org.hk](http://www.aod.org.hk) 「糖友購物車」

## John West 即食吞拿魚

- 兩種口味：
  - 青檸黑胡椒味
  - 番茄香草味
- 天然富含蛋白質
- 低飽和脂肪
- 不含人工色素、香料或防腐劑



## The Foodie Market 杏仁醬

- 兩種口味
  - 幼滑
  - 粗粒
- 無添加糖
- 無添加鹽
- 不含棕櫚油
- 素食者適用



## Helmig's 無糖香橙薑黃素沖劑

- 薑黃素或有助於保護肝功能，降低膽固醇。
- 薑黃素和橙皮有助舒緩喉痛。
- 無糖配方適合關注血糖人士







# 酸甜辣肉丸

食譜設計：Eva Pang  
營養分析：Eva Pang

材料：(6粒份量)

### 肉丸

- 1/ 免治豬肉 150克
- 2/ 原片燕麥 20克
- 3/ 粟粉 10克
- 4/ 水 10毫升
- 5/ ISOMALT天然糖 5克
- 6/ 鹽 5克

### 酸甜辣汁

- 1/ 番茄 200克
- 2/ 水 300毫升
- 3/ 三色椒 20克
- 4/ 指天椒 1隻
- 5/ ISOMALT天然糖 20克
- 6/ 粟粉 5克
- 7/ 鹽 3克
- 8/ 芫茜 少許



做法：

1. 免治豬肉放碗中，加入 ISOMALT天然糖，粟粉，鹽和水，用筷子向同一方攪大概 2分鐘至起膠，將豬肉平均分 6份，然後搓成肉丸，將肉丸表面沾上原片麥片。
2. 用慢火將肉丸煎至金黃色，備用。
3. 番茄、三色椒、指天椒分別切碎，備用。
4. 先將番茄碎加指天椒碎，加水慢火煮滾，加入肉丸繼續慢火燜 10-15分鐘，加 ISOMALT天然糖，鹽，調味，用粟粉加少許水埋芡，熄火，上碟後，洒上三色椒碎和芫茜裝飾即成。

營養分析：(肉丸配酸甜辣汁)

	熱量 (卡路里)	碳水化合物(克)	蛋白質(克)	脂肪(克)	纖維(克)
每粒	69 卡路里	5.7 克	5.5 克	2.7 克	0.6 克

## 更小注射體積 更多保護



第二代  
胰島素



### 更多保護

- 低血糖<sup>1</sup>機會更少<sup>1-8</sup>\*
- 或有助於穩定血糖<sup>1-8</sup>
- 36小時保護<sup>1</sup>



### 更小注射體積

- 比傳統小 2/3 注射體積<sup>1</sup>

\* 與第一代胰島素相較

<sup>1</sup> 低血糖症狀包括疲倦、頭暈、嘔吐、顫抖、心悸及臉色蒼白等<sup>9</sup>

快問問你的醫生了解更多！

參考資料：

1. Toujeo® Hong Kong prescribing information. 2. Bergenstal RM, et al. doi: 10.2337/dc16-0684. 3. Rickle MC, et al. doi: 10.2337/dc14-0991. 4. Yki-Järvinen H, et al. doi: 10.2337/dc14-0990. 5. Bolli GB, et al. doi: 10.1111/dom.12438. 6. Terauchi Y, et al. doi: 10.1111/dom.12618. 7. Home PD, et al. doi: 10.2337/dc15-0249. 8. Matsuhisa M, et al. doi: 10.1111/dom.12619. 9. NHS. Low blood sugar (hypoglycaemia). Available at: <https://www.nhs.uk/conditions/low-blood-sugar-hypoglycaemia/>. Accessed: 04 Feb 2022.

Sanofi Hong Kong Limited  
1/F & SECTION 212 on 2/F, AXA SOUTHSIDE, 38 WONG CHUK HANG ROAD,  
WONG CHUK HANG, HONG KONG  
Tel: (852) 2506 8333 Fax: (852) 2506 2537

sanofi





# 薑黃

薑黃，為薑科薑黃屬植物，嚐起來味苦而辛，帶點土味。幾個世紀以來，這種古老的香料在調

味品、烹飪和織物染料中一直很受歡迎。而薑黃素則是薑黃中的一種活性成分。薑黃素除了賦予薑黃的黃色，還能為人類提供健康的功效。

首先，薑黃素具備抗氧化及抗炎功效，它能增加體內抗氧化劑的活性和含量，從而有助對抗體內的自由基，減少自由基對身體器官的傷害。薑黃素亦有助於抑制炎症，減低患上與炎症有關的慢性疾病例如心血管疾病、糖尿病和代謝症候群等的風險。承接剛才所提及的抗炎功效，薑黃素對患有骨關節炎和類風濕性關節炎的人士特別有效。除此之外，它亦可用於緩解關節炎的症狀，尤其是疼痛和僵硬等症狀，從而提升身體活動功能和改善生活質素。

最後，薑黃素也被發現可以改善精神健康和減輕憂鬱和焦慮症狀，而且更可以調節壽蛋白的磷酸化（壽蛋白異常堆積會出現認知功能障礙），具有保護神經作用。

要留意有一部分的研究都是在實驗室中和動物身上完成的，所以在臨床上證明薑黃和薑黃素可以改善人體健康可能還需要更加多的研究來達到更進一步的結論。不過其實適量攝取薑黃也是有益的，只要記住不要過分依賴薑黃來獲取以上所提及的健康功效便可。而薑黃素的每日成人攝取量建議在2000毫克以內，避免攝取過多產生反效果例如引起噁心或腹瀉。

如果只是在飲食中單獨攝取薑黃素，我們的身體本身是無法很好地吸收和利用它。因此，建議將薑黃素與以下食物一起服用來提升其吸收率。

1. 黑胡椒：胡椒鹼是黑胡椒中的活性成分，可增加薑黃的吸收量。
2. 健康脂肪：薑黃是脂溶性的，所以當它與脂肪結合時，身體吸收它的速度會變慢，從而使更多的薑黃素進入您的血液。
3. 槲皮素：這種紫色植物色素存在於藍莓、洋蔥和葡萄等中，是一種抗氧化劑，可促進薑黃素吸收。

**Pic solution** 糖尿病友會員限定  
兩盒免運！貨品可直送府上

意大利製造 X 100

## 胰島素針頭

# 32G 4mm

另設以下型號以供選擇：

33G 4mm

32G 4mm

32G 6mm

32G 8mm

31G 5mm

兼容不同的注射筆包括 (NovoPen 諾和筆)

註冊衛生署醫療儀器 編號: 170134

**不妨索取試用裝體驗一下**  
**有比較，才能選擇到更好**

**+ GENTLE TECHNOLOGY**  
**超銳利針頭**

**Less discomfort**  
**減輕不適**

**Less invasiveness**  
**入侵性較少**

**Reduced friction**  
**減低摩擦力**

請勿重複使用胰島素針頭，針尖可能會在注射時受到損毀而變形，增加注射痛楚，更可能會帶來感染風險。

**利康醫療**  
火炭山尾街15號峰山工業大廈6樓C室  
www.leonmedicalsup.com

**查詢致電**  
**3996 8969**







# 控糖E道 - 減重小組課堂

2023年10月至12月期間共辦了「減重控糖小組」及「前期控糖小組」合共三組的小組課堂。

「減重控糖小組」的參加者成績不錯，體重普遍都有落磅。而「前期控糖小組」的參加者HbA1c都有進步。

透過小組課堂學會的實用知識，控制血糖真係無難度，希望大家繼續加油，繼續keep控糖！

期待2024年可以繼續舉辦更多實體「控糖小組」

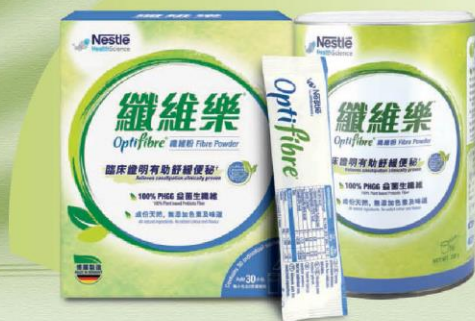


## 攝取纖維好EASY 守護腸道健康 提升自身抵抗力

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%<sup>4</sup>



### 產品特點

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

# 纖維樂

Optifibre 纖維粉 Fibre Powder



無色無味



可加入任何食品及飲品

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. Parially 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。







# 家事妙法：清洗洗衣機

有研究結果顯示，洗衣機若在長期使用後，而沒有定期清洗，機內的含菌量可以是馬桶的530倍或以上，而細菌更有機會在洗衣過程中轉移到衣物上。由此可見，洗衣機的確需要定期進行清潔，並且也應該在每次使用後把機門打開，從而減少機內潮濕的環境滋生細菌。

在一般情況下，洗衣機應該要每到2-3個月，便需要進行深層清洗一次。如在情況許可下，也應該每到2-3年，便應該找專業人士徹底大清洗一次，使機內的環境更衛生。

如想使用成份天然的產品，建議可以先試用梳打粉清洗機身，其鹼性成分天然去油，能清潔纖維等，是一種很有效去污的天然清潔劑。



## 揭蓋式洗衣機清洗方法

1. 把揭蓋式洗衣機注滿熱水。
2. 加入半磅（約200克）梳打粉到洗衣機滾筒。
3. 使用洗衣機的清洗功能或普通的洗衣循環攪動5分鐘。
4. 暫停洗衣機，讓含有梳打粉的熱水浸泡洗衣機60分鐘。

5. 放水。

6. 再空機進行一次一般洗衣程序。

## 前置式洗衣機清洗方法（大眼雞洗衣機）

大多擁有自淨模式，只要使用專用的洗衣機清潔劑，就能輕鬆清潔到洗衣機。如果你的前置式洗衣機沒有自潔模式，可用以下方法清潔：

1. 把半磅（約200克）梳打粉到洗衣機的洗衣粉格。
2. 調校用高溫的一般洗衣程度，並按開始。
3. 洗衣機開始注水3-4分鐘後，按停機。
4. 讓含有梳打粉的熱水浸泡洗衣機60分鐘。
5. 過後就可以照舊開啓洗衣機完成洗衣程序。
6. 完成洗衣程序後，再以清水空機進行一次一般洗衣程序。

## 清潔洗衣機膠邊方法：

1. 用毛巾或牙刷浸少量白醋水，抹/刷洗衣機膠邊，留意要翻開防水圈內層徹底清潔。
2. 如遇上頑固污跡，可用1:49漂白水浸濕紙巾，並鋪在污跡上約3分鐘，然後空機清洗一次洗衣機。





Diben®  
倍速定™

德國  
製造



符合歐美糖尿病營養建議<sup>1,2</sup>

# 血糖定啲嚟



提升免疫力



或有助穩定血糖



維持心臟健康

益菌生



促進腸道健康

HK-DA-144-2023

銷售地點

萬寧 manning's | manning's Plus

各大指定藥房



營養諮詢: (852) 2176 1912

[www.fresubin.com/hk](http://www.fresubin.com/hk)

立即索取試用裝

 FRESENIUS  
KABI  
caring for life

1. American Diabetes Association. Facilitating Behavior Change and Well-being to Improve Health Outcomes: Standards of Medical Care in Diabetes—2021. Diabetes Care. 2021;44(Supplement 1):553-572.  
2. Barazzoni R, Deutz N, Biolo G, et al. Carbohydrates and insulin resistance in clinical nutrition: Recommendations from the ESPEN expert group. Clinical Nutrition. 2017;36(2):355-63.

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。





# 日常生活如何預防陰道炎

- 實踐健康生活模式，注意個人衛生、作息規律、均衡飲食，以提升免疫力。
- 選用棉質內褲，避免穿着太緊身的襪褲。
- 宜選用花灑淋浴，避免浸浴。
- 清潔時避免灌洗陰道，以免沖走乳酸菌。
- 避免致敏原或使用陰部清潔劑或香體用品。
- 使用中性或弱酸性清潔用品清洗外陰。
- 避免頻繁沖洗、過度清潔，以免破壞正常菌叢，導致病菌滋生。
- 如廁後應由前往後擦拭，防止將肛門的細菌帶至陰部造成感染。
- 性交前先清潔性器官，性交後應排清尿液。
- 維持單一性伴侶，並進行安全性行為，使用安全套。
- 非生理期時避免使用衛生棉或護墊，讓私密處保持乾爽舒適。
- 飲食均衡，避免進食過量甜食，以防攝入過多糖分改變陰道酸鹼平衡。



## 對抗可致盲的糖尿黃斑水腫

### 治療選擇

現時糖尿黃斑水腫的主要治療方法：

#### 雙抗 (Dual Inhibition) 眼內注射

- 透過同時抑制血管內皮生長因子 (VEGF) 及血管生成素-2 (ANG-2) 減少血管增生、滲漏及發炎，增加血管穩定性<sup>1,2,3</sup>

#### 抗血管內皮生長因子 (Anti-VEGF) 眼內注射

- 透過抑制VEGF，可以減少血管增生及滲漏，避免血液持續積聚於黃斑點及破壞該處的感光細胞<sup>4</sup>

#### 激光光凝治療

- 利用激光把視網膜增生的脆弱血管封掉，以免繼續滲漏<sup>5,6</sup>

#### 眼內類固醇

- 主要用於對抗內皮生長因子治療及激光光凝療反應不佳的患者，可透過於眼內植入或注射類固醇，抑制視網膜中細胞發炎的情況，減少血管增生及液體滲漏<sup>7,8</sup>

想知道最適合您的治療方案，  
立即向您的眼科醫生查詢！



如欲了解更多糖尿黃斑水腫的資訊，  
請瀏覽好視成雙-careforvision.hk網站

本文提供的資訊僅供教育用途，並不取代醫生的意見。如果您有關於個人健康或有關於醫療設備上的問題，請諮詢您的醫生。

<sup>1</sup> Faricimab. EyeWiki. American Academy of Ophthalmology; 2022. Available from: <https://eyewiki.aao.org/Faricimab>; <sup>2</sup> Nicolò J, et al. Faricimab: an investigational agent targeting the Tie-2/angiopoietin pathway and VEGF-A for the treatment of retinal diseases. Expert Opin Investig Drugs. 2021; Mar;30(3):193-200. <sup>3</sup> Sahra U, et al. Simultaneous Inhibition of Angiopoietin-2 and Vascular Endothelial Growth Factor A with Faricimab in Diabetic Macular Edema. BOLTIVARD Phase 2 Randomized Trial. Ophthalmology. 2019 Aug;126(8):1155-1170. <sup>4</sup> Muralidharan O. Diabetic Macular Edema. Retinophthalmology. 2015;9(3):13-21. <sup>5</sup> Retinal Photodynamic Therapy (RPDT). NHS Choices; NHS; 2019. Available from: <https://www.nhs.uk/conditions/retinal-photocoagulation-laser-therapy/>; <sup>6</sup> Retinal Photodynamic Therapy (RPDT). Hull University Teaching Hospitals NHS Trust; 2019. Available from: <https://www.hull.ac.uk/patient-and-public/retinal-photodynamic-therapy/>; <sup>7</sup> Brander JA, et al. Optimizing management of diabetic macular edema in Hong Kong: a collaborative position paper. Hong Kong J Ophthalmol. 2017 Sep;25(2):124-34. <sup>8</sup> Diabetic Macular Edema. American Academy of Ophthalmology; 2022. Available from: [https://www.aao.org/Diabetic\\_Macular\\_Edema](https://www.aao.org/Diabetic_Macular_Edema). EyeWiki. American Academy of Ophthalmology; 2022. Available from: [https://eyewiki.org/Diabetic\\_Macular\\_Edema](https://eyewiki.org/Diabetic_Macular_Edema).



## 百年科研

## 值得信賴



## Metformin 甲福明



\*Metformin was discovered in 1922

Reference: 1. Bailey CJ. Metformin: historical overview. Diabetologia. 2017;60(9):1566-1576

Merck Pharmaceutical (Hong Kong) Limited  
11/F, Elite Centre, 22 Hung To Road, Kwun Tong, Hong Kong  
Tel.: +(852)2170 7700 Fax: +(852)2345 2040

HK-NOND-00048 AUG2022

M-HK-00001585, expiry date 23/09/2025 or until change is required in accordance with the requirements, whichever comes first.





# 糖尿上眼病友分享

## 糖尿上眼個案分享 - 阿俊 41歲

我是一名調酒員，半年前的一個晚上，我突然發現自己無法將酒準確地注入杯內，於是找眼科醫生檢查，醫生發現我的眼底黃斑區有滲漏情況，懷疑我是糖尿病黃斑水腫，於是建議我馬上抽血驗血糖，結果同時證實我患上糖尿病黃斑水腫及糖尿病！

我無法接受這個事實！平日正正常的我，以為自己好健康，沒想到原來我已患上糖尿病，並且一發現已經有上眼的併發症！醫生估計我患糖尿病已有一段時間，只是自己沒有定期檢查。原來糖尿病真的沒有任何病徵，我非常後悔自己沒有定期身體檢查，現在已經上眼才發現，我還非常擔心我是否還有其他併發症而不知道。

這半年來，我除了要學習如何與糖尿病共存，我還要

每月注射眼底藥物來維持視力，慶幸還有藥物可以幫助，否則失明就糟了。



**nutren. 佳膳®**  
**GlucoSmart® 智穩™**  
Meal Mix 餐拌粉

### 嚴選經醫學實證的桑葉萃取物， 有助阻隔碳水化合物的消化吸收<sup>1,2</sup>

此產品或有助於穩定血糖\*

## 機智小飯腳 穩糖好幫手



產品查詢熱線：(852) 8202 9876

www.nestlehealthscience.com.hk

特殊醫用食品，在醫護人員指示下使用。\*此產品沒有根據《藥劑業及毒藥條例》或《中醫藥條例》註冊。為此產品作出的任何聲稱亦沒有為進行該等註冊而接受評核。此產品並不供作診斷、治療或預防任何疾病之用。

\* This product is not registered under Pharmacy and Poisons Ordinance of the Chinese Medicine Ordinance. Any claim made for it has not been subject to evaluation for such registration. This product is not intended to diagnose, treat or prevent any disease.

參考資料：1. Wang R, et al. Medicine (Baltimore). 2018 Aug; 97(34): e11996 2. Gao K, et al. Molecules 2016, 21(11), 1600







# 會員信箱



甘女士問：

服用排糖藥 (SGLT-2) 的病人是否較易發生尿道炎？

劉宇揚家庭專科醫生答：

SGLT2 是降血糖藥物，主要是透過減少腎臟在泌尿過程中所吸收到體內的葡萄糖，以達致降血糖的效果。美國食品藥物管理局 (FDA) 已批准於二型糖尿病患者身上使用個別 SGLT2 抑制劑。同時，SGLT2 抑制劑具有利尿效果，有助排走多餘的水分及鈉質。由於尿液中含有糖分，的確會增加尿道細菌感染的風險，因此，若病人使用排糖藥 (SGLT-2) 後出現尿道炎，必須告知主診醫生。

尿道炎不只是女性的問題，在男性中，感染也可能涉及前列腺，這可能會導致骨盆或會陰疼痛。另外，長者、長期病患或免疫力較低的情況之下，都是比較容易發生尿道炎。

## 認識糖尿病

你是否高危一族？

患高血壓

中年人士

曾患妊娠糖尿病

肥胖人士

有家族病史

你有否以下徵狀：<sup>4,5</sup>

- 經常口渴
- 感到飢餓
- 容易疲倦
- 皮膚瘙癢
- 小便頻密
- 體重下降
- 視力模糊
- 傷口不易癒合

部分患者可能沒有任何徵狀，如有懷疑，應及早接受檢查

Boehringer Ingelheim

Life forward

References: 1. Ismail L, et al. Comput Struct Biotechnol J. 2021;19:1759-1795. 2. Teukel F, et al. Lancet. 2021;398:258-268. 3. Bellamy L, et al. Lancet. 2009;373:1778-1779. 4. ADA. Available at: <https://www.diabetes.org/uk/diabetes/types/2type> [Last accessed: Jun 2022]. 5. Mendon AL, et al. Am J Brax Dermatol. 2017;30:8-32. 6. Boehringer Ingelheim (HK) Ltd. 1504-8, Great Eagle Centre, 23 Harbour Road, Wanchai, Hong Kong. Tel: (852) 2596 0233 Fax: (852) 2627 0162. www.boehringer-ingelheim.com.hk

此內容僅供參考，並不構成任何醫生的意見，亦不構成任何資料中出現任何陳述或擔保。你不應依賴此內容，應向你的醫生方諮詢你作出正確診斷、提供合適的治療及處方。

PC-HK-012024 (Jan 2024)





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

Tel 81061088

Whatsapp 62130200

職員專用

RTAA

已入AOD電話

已發迎新訊息

已開通網購

會員編號 \_\_\_\_\_

入會日期 \_\_\_\_\_

## 會員申請表

### 個人資料

姓名(中文) \_\_\_\_\_ 英文姓名 \_\_\_\_\_ 出生日期 \_\_\_\_\_ 性別 男  女

香港住址 \_\_\_\_\_  聯絡電話 \_\_\_\_\_

非香港居住  居住國家/地區 \_\_\_\_\_  微訊(海外會員適用) \_\_\_\_\_

本人同意以 whatsapp 或微訊(只限海外會員) 收取糖尿天使的通訊及各類資訊或推廣。

#### 病歷資料：

一型糖尿病患者  二型糖尿病患者  前期糖尿病  醫護人員  非患者  糖尿病患者家屬

#### 用藥情況：

注射胰島素  口服降血糖藥  無須用藥  服中藥

#### 你有以下併發症？

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  黃斑水腫  神經病變  心血管疾病  其他 \_\_\_\_\_

### 會籍

個人  
會籍



普通個人會籍  每年\$80  
永久個人會籍  \$500

家庭  
會籍



普通家庭會籍  每年\$150  
永久家庭會籍  \$1000

- 普通會籍由入會日起計，需每年續會。
- 永久會籍無需續會。
- 會籍不可借用或轉贈。

1. 家庭成員連同申請人最多共6位成員，不得更改或後補

2. 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

#### 家庭成員姓名

此欄只供申請家庭會籍填寫

2

3

4

5

6

### 捐款

本人樂意捐助貴會款項

\$1000  
 \$500  
 \$300  
 \$200  
 \$100 \$ \_\_\_\_\_



捐款\$100或以上可獲發扣稅收據

毋須要收據

收據抬頭 \_\_\_\_\_

### 注意事項

1. 申請表須連同會費寄回本會，或入賬到華僑永亨銀行800-406486-200，將入數紙及表格傳真至23858522 或whatsapp 62130200 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，會籍不可借用或轉贈，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. 如更改聯絡資料或需使用本會網購服務，請另行通知本會。
5. 各項活動舉行期間之拍照可能用作本會宣傳用途。

本人明白及確認以上條款  
申請人簽署

\_\_\_\_\_



憑此優惠券於「糖尿天使」  
購買倍速定™12支即

**多送1支**



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2024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

**Diben**  
倍速定™

產品查詢熱線：(852) 2152 1330

#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。

憑此優惠券於「糖尿天使」

**纖維樂**  
Optifibre 纖維粉 Fibre Powder

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



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2024年6月30日  
• 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



憑此優惠券於「糖尿天使」

購買佳膳®適糖營養品800克裝兩罐，



即送

益生保溫瓶一個

「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，送完即止  
• 優惠券有效期至2024年6月30日  
• 影印本恕不接受，必須於付款時出示此券

產品查詢熱線：(852) 8202 9876

**nutren**  
Diabetes  
佳膳®適糖



及早認識  
**糖尿病前期**  
請勿超越糖線



憑此優惠券於「糖尿天使」

購買佳膳®智穩餐拌粉(14x2克)盒裝兩盒，



即送

佳膳®益生毛巾一條

「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，送完即止  
• 優惠券有效期至2024年6月30日  
• 影印本恕不接受，必須於付款時出示此券

產品查詢熱線：(852) 8202 9876

**nutren**  
Diabetes  
佳膳®適糖



**Contour**  
Enduring with you

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。



買3盒



送



7653B (50紙)

7645B (25紙)

「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2024年12月31日  
• 每次限用一次，影印本恕不接受  
• 健緯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



CTP-25/2017/2020

~ 糖尿天使免運優惠 ~

2024/3/1-4/30

請輸入優惠碼：HKAD2311

限時節省

**40HKD**



蛋白質：13.5g

豐富膳食纖維

碳水化合物30%OFF

\*不使用合成防腐劑及添加劑

**BASE FOOD**

**利康醫療**  
Leon Medical Supplies

保留單據  
WhatsApp到



**9011 0378**

凡購買任何3盒胰島素針頭



送



ISO 15199:2013  
註冊衛生醫療儀器

**RIGHTEST™**  
血糖機1部 + 血糖紙15張  
註冊衛生醫療儀器 編號:200114

\*每人只限換領一次。數量有限，以上優惠受條件約束，利康醫療保留最終決定權利。



# 活動預告

活動預告 2024年3月至2024年6月  
報名熱線：8106 1088

## S2024/004 糖友工作坊 - 糖友飲食原則

糖友飲食之序有幾重要?今堂會同大家一起深入了解。

日期：2024年3月16日(星期六)

時間：下午3:30-4:30

應用程式：ZOOM

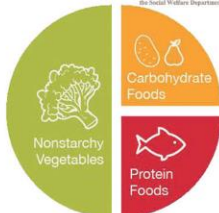
主持：糖尿天使中心職員

收費：會員免費 非會員\$30(只限會員家屬)

備註：此為循環課堂，新會員優先。



社會福利署資助服務  
Established Service by  
the Social Welfare Department



## S2024/005 膽固醇的好與壞

什麼是膽固醇? 好與壞膽固醇的分別?

如果你想知道提升「好」膽固醇水平的方法就不要錯過

呢個課堂。

日期：2024年4月6日(星期六)

時間：下午3:30-4:30

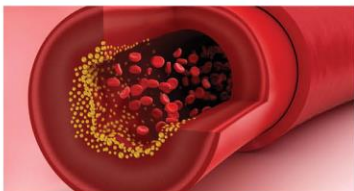
應用程式：ZOOM

主持：糖尿天使中心職員

收費：會員免費 非會員\$30 (只限會員家屬)



社會福利署資助服務  
Established Service by  
the Social Welfare Department



## S2024/006 糖友工作坊 - 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：2024年4月27日(星期六)

時間：下午3:30-4:30

應用程式：ZOOM

主持：糖尿天使中心職員

收費：會員免費 非會員\$30(只限會員家屬)

備註：此為循環課堂，新會員優先。



社會福利署資助服務  
Established Service by  
the Social Welfare Department



## S2024/007 糖友工作坊 - 糖友標籤精讀

包裝食品都列明營養成分，只要學懂揀飲擇食兼控制份量  
糖友不怕無啖好食。

日期：2024年5月18日(星期六)

時間：下午3:30-4:30

應用程式：ZOOM

主持：糖尿天使中心職員

收費：會員免費 非會員\$30(只限會員家屬)

備註：此為循環課堂，新會員優先。



社會福利署資助服務  
Established Service by  
the Social Welfare Department



## S2024/008 膳食纖維知多啲

膳食纖維是食物中不能被人體消化的物質，但對維持健康  
有著重要的功效。同大家一齊認識各種食物中的膳食纖維。



社會福利署資助服務  
Established Service by  
the Social Welfare Department

日期：2024年6月1日(星期六)

時間：下午3:30-4:30

應用程式：ZOOM

主持：糖尿天使中心職員

收費：會員免費 非會員\$30(只限會員家屬)



## 2024/009 第17屆健康博覽

第17屆健康博覽

日期：2024年6月14-16日(星期五、六、日)

時間：上午11:00-下午8:00

地點：香港會議展覽中心(展覽廳HALL 3DE)

備註：糖尿天使會場展位位置及門票領取方式，請留意糖尿天使網頁  
及Facebook專頁的最新消息。

17th  
健康博覽  
HEALTH EXPO 2024

## 2023年11月1日起 中心及網購服務時間 Service Hour

	上午 Morning	下午 Afternoon
星期一 Monday	全日休息 Close	
星期二 Tuesday	10:00am-12:30pm	2:00pm-5:30pm
星期三 Wednesday	10:00am-12:30pm	2:00pm-5:30pm
星期四 Thursday	休息 Close	1:00pm-8:30pm
星期五 Friday	10:00am-12:30pm	2:00pm-5:30pm
星期六 Saturday	10:00am-12:30pm	2:00pm-5:30pm

星期日及公眾假期  
Sunday & Public Holidays  
全日休息 Closed



\* 以上課堂全部網上進行  
\* 以上課堂會提醒合資格人士盡快申請樂悠咭