

# 糖友之訊

# 53

## DIABETIC MESSAGE



本期專題：腸道微生物與健康：不可忽視的小小守護者

勵進營養教室：如何透過日常飲食增加益生菌攝取

營協健康寶庫：腸道健康養生法

健康微言：酸種麵包與黑麥麵包：哪一種更適合糖尿病患者？

營養放大鏡：葡萄糖胺：關節健康的天然助力

唔講你唔知：糖尿上眼無得醫？

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  
李晰濂眼科醫生  
葉佩珮眼科專科醫生  
鄧遠懷心臟科醫生  
楊日華肝腸胃科醫生  
劉欣欣耳鼻喉科醫生  
陳億仕婦產專科醫生  
梁慧新婦產專科醫生

吳燕玲美國註冊足科矯型師  
蕭素明糖尿專科護士  
潘德翹註冊營養師  
蔡雪婷註冊營養師  
何偉滔營養學家  
鄭穎通營養學家  
吳文琦營養學家  
伍雅芬營養學家  
陳曉薇運動生理學家  
陳大偉高級講師  
香港 I.T. 人協會  
朱恩中醫博士  
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)  
陳錦恩 (Anson)  
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<br>(HbA1c)        | 空腹血糖值<br>(FPG)                         | 口服葡萄糖耐量檢測<br>(OGTT)                          | 隨機血漿葡萄糖測試<br>(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<br><b>6.5%</b>    | 大於或等於<br><b>7mmol/L</b><br>(126 mg/dl) | 2小時後血糖大於<br><b>11.1mmol/L</b><br>(200 mg/dl) | 大於或等於<br><b>11.1mmol/L</b><br>(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

近日，醫院管理局公布了2026年的收費改革，這一消息對我們長期病患者影響深遠。收費的增加將直接影響到每位病人的醫療負擔，尤其在現今經濟環境下，許多家庭面臨著財政壓力。我們必須正視這一挑戰，並思考應對之策。

面對收費的增加，我們鼓勵病友們積極尋求幫助和資源。我們計劃舉辦更多的課堂，專注於如何控制血糖、飲食管理及生活方式的改變。病友們增值知識將有助更好地管理自己的病情，從而提高生活質量，減少對醫療服務的依賴，最終達到降低開支的目的。

此外，透過加強與醫療機構的溝通，了解自己的權益及可用的資助計劃（詳情請參閱P.29），我們也能在經濟上得到支持。我們的病人組織將持續在政策層面上發聲，爭取更公平的醫療資源分配。



## 會員通告

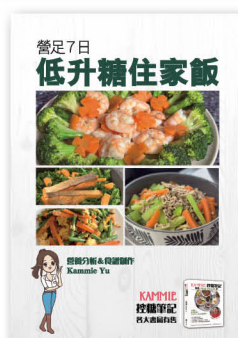
### 1. 糖尿天使中心服務時間特別安排：

|             |              |      |
|-------------|--------------|------|
| 2025年7月     |              |      |
| 7月1日(星期二)   | 香港特別行政區成立紀念日 | 暫停服務 |
| 2025年10月    |              |      |
| 10月1日(星期三)  | 國慶翌日         | 暫停服務 |
| 10月7日(星期二)  | 中秋節翌日補假      | 暫停服務 |
| 10月29日(星期三) | 重陽節          | 暫停服務 |

2. 患上糖尿病後，相信大家對飲食都要重新學習，為了鼓勵大家多在家炮製健康美食，Kammie特別為大家預備了兩份食譜，一份是適合控糖及體重管理，另一份是低升糖住家飯，兩份食譜都是給糖尿天使會員，歡迎到中心免費索取。

數量有限，派完即止。

\*每人限取每款一份



籌募更換影印機捐款鳴謝：  
(排名不分先後)

| 特別         | 捐款   | 特別            | 捐款   | 特別   | 捐款    |
|------------|------|---------------|------|------|-------|
| 李永偉        | 50   | 劉珮兒           | 100  | 吳淑賢  | 2000  |
| 梁珮怡        | 100  | Chow Wai Bong | 200  | 張立華  | 1000  |
| 戴秀珠        | 200  | 曾美霞           | 200  | 鄧雙娥  | 100   |
| 黃小咪        | 200  | 陳雁詩           | 200  | 何翠杏  | 5000  |
| 張家欣        | 200  | 陳潔冰           | 200  | 樊慧梅  | 200   |
| 郭玉鳳        | 200  | 鄭玉賢           | 300  | 洪帝泉  | 300   |
| 李笑緣        | 200  | 吳彩華           | 500  | 李樹生  | 100   |
| 黃振江        | 3000 | 許淑霞           | 200  | 聶容嬌  | 150   |
| 郭翠儀        | 200  | 吳宛臻           | 80   | 黃國基  | 100   |
| 陳碧玉        | 500  | 黃麗嬋           | 200  | 羅幸雲  | 200   |
| 黃綺華        | 500  | 蔡綺華           | 500  | 張愛玲  | 1000  |
| 林霽霽        | 500  | 譚玉貞           | 200  | 譚小意  | 100   |
| 陳翠翠        | 100  | 陳愛儀           | 200  | 弘潤芬  | 300   |
| 甘保雲        | 500  | 朱少珍           | 500  | 潘德誠  | 10000 |
| 李麗薇        | 500  | 吳淑貞           | 1000 | 司徒婉玲 | 500   |
| Elsie Yuen | 200  | 施惠如           | 200  | 胡艷芬  | 100   |
| 吳凱敏        | 1000 | 魏潔瑩           | 200  | 韓海利  | 200   |
| 黃先生        | 100  | 張玉霞           | 100  |      |       |
| 陳少華        | 100  | 梁淑美           | 100  |      |       |
|            |      |               |      |      | 34880 |

一般捐款  
由2025年2月1日-2025年5月31日止  
捐款鳴謝：(按收據編號排序)

| 一般捐款                                  | 金額      |
|---------------------------------------|---------|
| 何巧生                                   | 108     |
| 何鳳萍                                   | 200     |
| 高美蓮                                   | 100     |
| 俞蕙儀                                   | 100     |
| 李敏儀                                   | 200     |
| MR Yim Chung Hang                     | 100     |
| 林顯榮                                   | 1000    |
| Yu Ngan Mei Kammie                    | 15428.4 |
| 有心人                                   | 1394    |
| 林月愛                                   | 100     |
| LLEGEND INTERNATIONAL COMPANY LIMITED | 2000    |
| 李淑儀                                   | 14      |
| 鄭如                                    | 500     |
|                                       | 21244.4 |



# 全家同陣線 抗黃斑病變



Bayer Healthcare Limited  
拜耳醫療保健有限公司  
香港鰂魚涌英皇道979號太古坊澤豐大廈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(格仔紙)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。



PP-EYL-HK-0238





# 腸道微生物與健康：不可忽視的小小守護者

## 香港人口老化與慢性疾病挑戰

香港正面臨人口老化的嚴峻挑戰。根據政府預測，到2039年，65歲以上的長者將佔總人口約三成<sup>1</sup>。隨著人口老化，慢性疾病的患病率亦顯著上升，每增加5歲，慢性疾病的患病率將增加10%<sup>2</sup>。以糖尿病為例，65至84歲人士的糖尿病發病率高達19%<sup>3</sup>。近年研究更發現，許多慢性疾病的發生與人體腸道內數萬億微生物的狀態息息相關。

## 腸道微生態：人體健康的「森林」

人體腸道內棲息著數萬億的細菌，組成腸道微生態。若將腸道比作一片茂密的森林，這些微生物便是森林中的生物群落。它們與人體建立了「共生關係」，協助消化吸收營養、增強免疫力及調節新陳代謝。腸道菌群能分解膳食纖維，產生短鏈脂肪酸和維他命等有益代謝物。它們不僅為身體細胞提供能量，更能降低炎症反應，改善胰島素敏感度，改善免疫系統，對維持整體健康至關重要<sup>4</sup>。腸道細菌透過代謝物與不同器官形成「溝通軸線」，猶如高速公路般將訊號傳遞至大腦、肝臟、肺臟、心臟及皮膚等身體系統。



## 腸道菌群失衡與慢性疾病的關聯

如腸道微生態遭破壞或失衡，好菌減少、壞菌增多，如同森林生態遭破壞，會引發一連串健康問題，包括糖尿病、肥胖、高血壓、精神健康疾病等。研究指

出，菌群中變形菌門和厚壁菌門比例異常，與糖尿病及肥胖風險增加密切相關<sup>5</sup>。臨床數據亦顯示，糖尿病患者普遍存在「腸道菌群多樣性低」的現象，可見腸道菌群結構對慢性疾病的形成具有重要影響<sup>6</sup>。因此，維持腸道菌群的平衡不僅是保障腸道健康的關鍵，更是預防慢性疾病、維持整體健康不可或缺的一環。

## 建立健康腸道菌群的生活策略

要維持腸道菌群的健康，日常飲食是影響腸道微生態的核心因素：

- 多進食發酵食品能補充益生菌：如乳酪、泡菜等。
- 增加膳食纖維(益生元)攝取能為益生菌提供養分：如全穀類、蔬菜、水果等。
- 保持飲食均衡多樣化，促進腸道生態多樣性。
- 減少加工食品，過量添加劑會破壞菌群平衡<sup>7</sup>。



此外，其他生活習慣亦有助維護腸道菌群的健康，如：

- 足夠睡眠時間(每晚至少7小時)<sup>8</sup>
- 適當運動(每星期150分鐘中強度帶氧運動)<sup>9</sup>
- 保持心境開朗，適當減壓





## 結語：從腸道健康開始，守護未來

預防勝於治療，培養良好的日常飲食及生活習慣，建造良好的腸道微生態，是為我們長遠健康打下堅實基礎。這些微小的腸道微生物，蘊藏著守護整體健康的巨大潛能，值得我們從今天起積極行動。

## References :

1. 香港特別行政區政府醫務衛生局，《基層醫療藍圖》，2022
2. 香港立法會，《有關「慢性疾病共同治理先導計劃」的跟進事項》，2024
3. 香港社區組織協會，《基層市民「慢病共治」意見調查報告》，2024年5月
4. Nutrients, 2021, 14:1, 12
5. Nature, 2006, 444:7122, 1027-31.
6. Front Endocrinol, 2023, 14, 1170459.
7. Food Res Int, 2024, 196, 114998.
8. 香港特別行政區政府衛生署衛生防護中心，《非傳染病直擊》，2013年4月
9. 香港特別行政區政府衛生署衛生防護中心，《體能活動》，2025年4月



# 糖尿病前期與腸道細菌變化的關係研究項目

## 參加者招募 對象：40-65歲 前期糖尿病患者

本研究透過分析糖尿病前期人士的腸道菌群變化，揭示其與糖尿病之間的關係，探討菌群變化在糖尿病發展過程的作用，為早期預防提供科學基礎。

糖尿天使應 香港理工大學 邀請招募參加者參與是項研究，參加者需提交一次糞便樣本，成功收集的均可獲發糖尿天使購物代用券 **\$100**

請即登記



81061088



62130200



## 香港理工大學應用生物及化學科技學系 研究聲明

本研究僅分析腸道菌群結構，並不涉及宿主基因檢測。所有樣本將由專業研究人員處理及去識別化保存衍生數據。檢測完成後將嚴格遵循香港個人資料(私隱)條例銷毀所有提交之樣本。





# 如何透過日常飲食增加益生菌攝取

相信「益生菌」一詞對眾多糖友而言並不陌生，而自新冠疫情後市場上出現之益生菌保健品種類恆河沙數，所聲稱的保健功能更數之不盡，由改善腸道健康、改善濕敏肌膚，以至改善自身免疫力、改善情緒健康，確實令人眼花撩亂、難以選擇。那究竟益生菌是何方神聖？除保健產品外，日常飲食能否吸收到益生菌呢？今期專題分享就讓我們一同解構益生菌之謎。

## 何謂益生菌？

根據世界衛生組織(WHO)的定義，益生菌(Probiotics)是一些具有生命的細菌，當它達足夠份量時，進食後能令人身體健康。益生菌本身存活於人類腸道及女性陰道之中，而保健作用包括維持腸道健康、促進消化、改善腹瀉及便秘、改善乳糖不耐症、提升免疫力、減輕過敏反應、預防發炎性腸道疾病(Inflammatory Bowel Diseases-IBD)、降血脂和膽固醇等功能。此外，益生菌的種類繁多，實際保健療效要視乎其菌株種類而異，不能一概而論。最廣泛被研究的菌種包括有「嗜酸乳桿菌」(Lactobacillus Acidophilus)和「雙歧桿菌」(Bifidobacterium Bifidus)。



## 食物能否提供益生菌？

其實不少天然食物均蘊含益生菌，常見包括有乳酪、乳酸飲品、茅屋芝士、韓國泡菜、德國酸菜

(Sauerkraut)、麵豉湯、奶克非爾(Kefir)、印尼食品天貝(Tempeh)、紅茶菌(Kombucha)、三藩市式酸種麵包等等。以上食物不但含有益生菌，部份更含有「益生元」(Prebiotics)或「後生元」(Post-biotics)。益生元可比喻作「益生菌的食物」，而飲食中的膳食纖維和寡糖同屬益生元。至於後生元，它屬於一種具生物活性的物質，是益生菌進食益生元後所產生出來的活性物質。因此，不論是益生菌、益生元抑或後生元，均具有良好保健功能，一同食用更具良好協同作用。現在於本港超市都能購買到上述食物或飲品，要從天然食物吸取益生菌，絕對無難度！



要注意的是，某些富含益生菌的食品或飲品含較高糖份，不利糖友選擇，選購前應仔細閱讀營養標籤，慎防墮進高糖陷阱。此外，建議隨餐食用富含益生菌的食物，避免空腹時間進食，因某些菌種「不耐酸」，胃酸有機會殺掉部份益生菌，因此建議隨餐食用，效果更佳。最後，如果免疫力功能極為低下之人士，應避免大量服用含益生菌食物或補充劑，嚴重時有機會併發敗血症。

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。



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-20230506aod





# 腸道健康養生法

腸道是人體最強大的免疫器官，約有70%的免疫細胞在腸道裏，當免疫力失調，腸胃症狀也會變多。

免疫力主要是幫助抵抗病毒入侵，所以當身體免疫力系統失衡，都會影響全身上上下下、裏裏外外。所以腸道問題，絕對不可忽視的，大家必須防止腸道的病毒入侵，要維持身體健康，預防老化。

中醫有云：「有胃氣則生、無胃氣則死」。中醫的脾胃是指人體的消化系統，負責將食物轉化成氣血，是人體氣血生化之源。在健康的脾胃運化過程中，脾胃的功能就是將食物中的營養吸收而運送全身，毒素或多餘的廢物會從大便被迅速排出，並不會產生太多內生性毒素。但當中如果有不良的飲食習慣、缺乏運動、不規律的生活習慣等，就會導致腸道老化，出現腸道菌叢生態失衡的現象。

如果腸道機能不佳，身體較容易出現以下症狀：

心：精神恍惚、昏昏入睡、高血壓、心律不正、失眠，頭痛

肝：易怒、憂鬱躁鬱、視力障礙、眼乾症

脾：腹痛腹脹、腹瀉、便秘、肌肉發炎

肺：鼻竇不適、口臭、鼻炎、扁桃腺疾病、皮膚瘙癢

腎：膀胱感染、腎臟疾病

## 健康飲食習慣

要維持腸道健康，平日多吃含益生質食物，多攝取養生菌及以下食物為佳：

五谷/薯類：燕麥、糙米、南瓜、馬鈴薯，番薯

豆類：黃豆、毛豆、大豆類

蔬菜類：洋蔥、牛蒡、蘆筍、木耳、裙帶菜、海苔、海帶

水果類：蘋果、香蕉、奇異果、木瓜

藥材類：谷牙、麥芽、山楂、烏梅、山藥



## 建議食療

### 1. 健脾益氣湯

材料：合掌瓜500克、鮮黃粟米1-2條、淮山4片、生熟薏米各15克、蜜棗1-2枚、太子參15克、瘦豬肉500克

製法：豬肉洗淨出水；其他材料加上適量清水，煲約一個半小時，調味飲用

功效：健脾養胃、清熱生津

### 2. 雙紅雜菜湯

材料：紅蘿蔔2條、番茄4個、薯仔2個、椰菜約大半個、青椒及洋蔥各1個

製法：將材料洗淨，加入適量清水，煲約個半小時，調味飲用

功效：健脾疏暢、增強體質

### 3. 清腸白粥

材料：白米適量、陳皮一角、少量生菜及瘦肉絲

製法：將材料洗淨，加入適量清水，煲一個半小時，調味食用

功效：清理腸胃、減少積滯



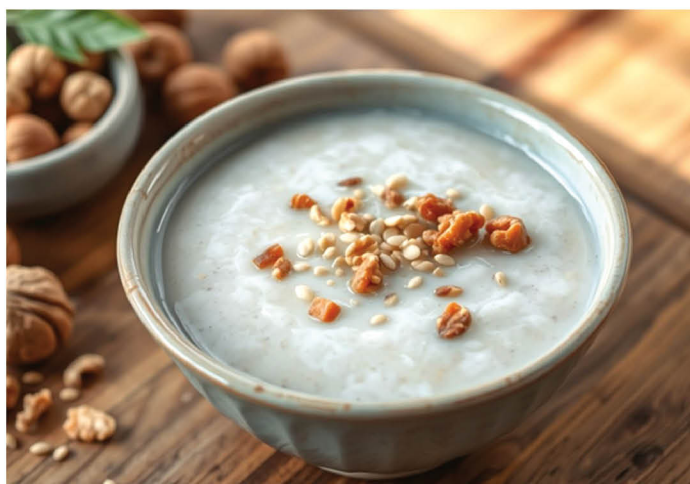


## 4. 核桃芝麻粥

材料：核桃10克、芝麻10克、郁李仁10克、粳米50克

功效：潤腸通便、滋補肝腎，對年老體弱便秘人士為佳

注意：腹瀉者不宜，請諮詢醫生建議



## 健康生活習慣

除了飲食之外，建立健康生活習慣也是必須的：

- 早睡早起
- 充足睡眠
- 保持心境開朗愉快
- 避免大魚大肉、暴飲暴食
- 少吃煎炸，燥熱、辛辣食物
- 多吃蔬菜水果，少紅肉
- 每天適量運動
- 保持固定時間排便
- 不可過分倚賴瀉藥/排毒藥
- 定期篩檢

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

低GI↓

醫生推薦#

營養整全

低卡飽肚

OPTIFAST®  
瘦身代餐 (基礎版)OPTIFAST®  
奶昔代餐OPTIFAST®  
濃湯代餐

OPTIFAST®濃湯代餐  
添加 水解膠原蛋白  
(每包6900 - 8500 mg)\*\*

有助保持皮膚  
緊緻度和彈性

馬鈴薯蔬菜/雞湯/田園蕃茄湯

呷呢啲 朱古力 咖啡 士多啤梨 香蕉

200 kcal<sup>Δ</sup> 20克蛋白質<sup>Δ</sup> 18克碳水化合物<sup>Δ</sup>OPTIFAST®  
瘦身代餐 (高蛋白)

提升 40%<sup>\*†</sup>

- 增加肌肉量\*
- 提升運動表現\*\*

呷呢啲 朱古力 咖啡

250 kcal<sup>Δ</sup> 28克蛋白質<sup>Δ</sup> 20克碳水化合物<sup>Δ</sup>

## References:

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

+ 每一食用份量與OPTIFAST® 瘦身代餐基礎版相比

Δ 每食用份量 = 一包OPTIFAST® 瘦身代餐

\* OPTIFAST® VLCD™含有高蛋白質，有助於維持肌肉質量，並與運動活動結合以促進肌肉增長。

\*\* OPTIFAST®濃湯代餐(雞湯)含8500 mg 水解膠原蛋白。OPTIFAST®濃湯代餐(田園蕃茄)含8200 mg 水解膠原蛋白。OPTIFAST®濃湯代餐(馬鈴薯蔬菜)含6900 mg 水解膠原蛋白。

^ 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。

特殊醫用食品 請遵照醫護人員指示下使用 用於肥胖人士的膳食管理

## 銷售地點



Nestlé  
HealthScience





# 關愛糖尿病行動

早期糖尿病沒有明顯症狀，因此我們希望透過「關愛糖尿病行動」，定期為市民進行免費血糖檢測及初步的糖尿病風險評估，從而進一步向市民推廣有關糖尿病的知識。

2025年2月至5月，我們繼續為公眾提供糖尿病初步風險評估，讓大家及早關注糖尿病。

\* 歡迎各大機構與我們聯絡，電話：2385 8677

贊助機構：



2025年2月22日 沙田禾輦廣場



2025年2月21日 天水圍天澤商場



糖尿天使中心



請掃描下方的二維碼，並填妥有關表格進行預約。成功預約後，你便可於指定時間前往糖尿天使中心，以進行初步糖尿病風險評估。

免費為市民作糖尿病風險初步評估  
 檢測日期：逢星期四、五、六  
 檢測地點：糖尿天使中心  
 葵涌荔景邨日景樓低層  
 二樓4號舖  
 檢測時間：下午2:00 - 5:00  
 登記熱線：8106 1088

請即預約

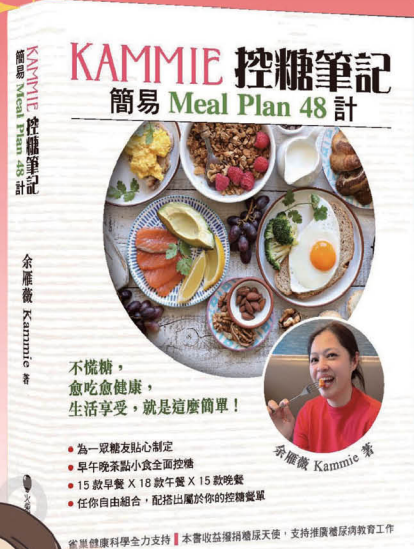


## KAMMIE 控糖筆記

從糖友角度出發的控糖筆記！  
 糖尿病沒有不可吃的東西！

Kammie 以日常生活遇到的飲食問題及困難入手，深入淺出地講解各種飲食的原則，拆解坊間對飲食禁忌的種種迷思。

- 為一眾糖友貼心制定
- 早午晚茶點小食全面控糖
- 15款早餐 x 18款午餐 x 15款晚餐
- 一星期增磅及減磅餐單
- 八大出街用餐解糖方案
- 精明吃甜點的方法



本書收益撥捐糖尿天使  
 支持推廣糖尿病教育工作  
 雀巢健康科學全力支持  
 糖尿天使及各大書店現已發售

訂購whatsapp  
 9083 0338







# 守護您的 健康超過90年

信諾環球自1933年在香港提供保險業務，多年來一直為僱主、僱員以及本地和外籍個人客戶提供全面的醫療保險及健康方案。

未來，我們會繼續致力幫助客戶提升健康和活力。

 請即與我們聯絡了解更多資訊！

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



© 2025 信諾環球版權所有

  
cigna  
healthcare  
信諾環球





# 活動花絮

糖尿天使新春團拜晚宴  
2025年2月7日

當晚假荔景嘉年華酒家舉行，筵開14席，當晚全部菜式由Kammie設計，特點是高纖、低脂、無添加糖，現場更有財神為大家一齊搞搞氣氛，幸運大抽獎獎品豐富，大家都食得好開心。

\*特別鳴謝

嘉年華酒家古老闆  
義工財神 Kenny  
雀巢健康科學

健臻醫療保健有限公司  
大昌華嘉有限公司  
DD Pacific Ltd







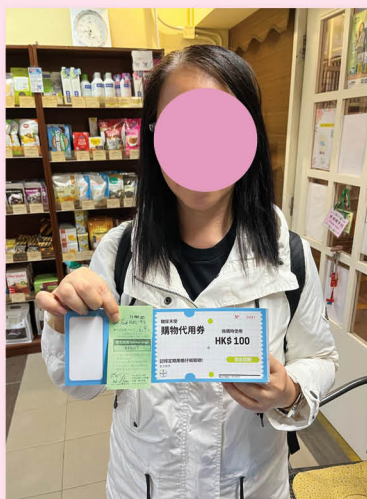
## Kammie 與你齊控糖小組

2024年11月份的課堂學員於2月份陸續回中心測試 HBA1c 報喜，多位學員成績顯著，實在令人鼓舞，出席率達至100%及HBA1c 有明顯進步的都可以獲得 \$500 代用券。

\* 此課堂由拜耳醫療保健有限公司贊助



上堂前 7.4%  
上堂後三個月 6.2%



上堂前 9.3%  
上堂後三個月 6.4%



上堂前 7.8%  
上堂後三個月 6.1%

forxiga  
糖適雅  
(dapagliflozin)

有問題  
立即詢問醫生

心腎危機隨時殺埋身  
關注血糖 仲要關注心腎呀!  
國際推薦'SGLT2i'

全方位監察



血糖



心臟機能



腎功能



血壓



體重



每日一粒  
了解更多



糖適雅 forxiga 屬於 SGLT2i 抑制劑，乃處方藥物，已被列入醫管局藥物名冊內的專用藥物。各大藥房均有代售。

查詢關於阿斯利康產品的醫藥資訊、報告藥物安全性及品質事件：  
contactazmedical.astrazeneca.com

如有任何關於你的治療的疑問，請向你的醫生或藥劑師查詢。

參考資料：1. CMAJ 2019 October 15;191:E1128-35. doi: 10.1503/cmaj.190047  
糖適雅及 forxiga 是阿斯利康集團公司之商標  
HK-8958 16/06/2023

英國阿斯利康藥廠

香港北角京華道18號11樓1-3室

電話：2420 7388 | 傳真：2422 6788 | www.forxiga.com.hk

AstraZeneca  
阿斯利康





# 酸種麵包與黑麥麵包：哪一種更適合糖尿病患者？

Kammie Yu

隨著對健康飲食的重視，許多人開始尋找更適合糖尿病患者的食品。在各種選擇中，酸種麵包和黑麥麵包因其潛在的健康益處而受到關注。本文將探討這兩種麵包的特點、升糖指數、味道比較，並為糖尿病患者提供建議。



## 什麼是酸種麵包？

酸種麵包(Sourdough bread)是使用天然酵母和乳酸菌發酵而成的一種麵包。這種發酵過程不僅可以增加麵包的風味，還能提高其營養價值。酸種麵包通常需要較長的製作時間，這使得麵包的口感更加豐富，並且在消化過程中產生的有機酸能降低麵包的升糖指數。

## 什麼是黑麥麵包？

黑麥麵包(Rye Bread)是以黑麥粉為主要成分製作的麵包。由於黑麥的膳食纖維含量較高，黑麥麵包在消化過程中能夠促進腸道健康，並且對血糖的影響相對較小。黑麥麵包通常有著濃厚的風味和較為緊實的質地，適合喜歡深厚口感的人。

## 升糖指數比較

|      | 升糖指數  |
|------|-------|
| 酸種麵包 | 50-60 |
| 黑麥麵包 | 40-50 |

由於黑麥的高纖維含量，黑麥麵包能夠提供更穩定的血糖水平。

## 味道的比較

在味道方面，酸種麵包和黑麥麵包各有特色。

酸種麵包在發酵過程中的乳酸菌擁有一種獨特的酸味，口感柔軟且略帶嚼勁。這種酸味能夠提升食物的風味，並與各種配料(如奶酪、果醬)搭配得宜。黑麥麵包則



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。

Kammie亦會定期在「健康微言-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「健康微言-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。

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



Facebook 群組



facebook

健康微言-金美魚  
Kammie Yu



YouTube

健康微言-Kammie Yu







呈現出濃郁的穀物香氣，口感較為緊實，通常有些微的甜味和堅果風味。



對於糖尿病患者來說，選擇健康的碳水化合物來源至關重要。酸種麵包和黑麥麵包各有優勢：

酸種麵包其獨特的發酵過程和較低的升糖指數使其成為一個不錯的選擇，尤其適合那些喜愛酸味和多層次口感的人。黑麥麵包憑藉更低的升糖指數和豐富的纖維素，黑麥麵包在血糖控制方面更具優勢，適合需要更嚴格控制血糖的患者。最終無論選擇酸種麵包還是黑麥麵包，甚至其他麵包，糖尿病患者都應留意碳水化合物的攝取量，進食過多血糖也會受到影響的。

nutren. 佳膳  
GlucoSmart® 智穩®  
Meal Mix 餐拌粉

# 管糖 SMART「阻」 餐餐穩妥

**SMART 阻**

含桑葉萃取物DNJ<sup>1</sup>

**即時阻**

即拌即食

**輕鬆阻**

輕易管糖



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審核。此產品並不供作診斷、治療或預防任何疾病之用。

<sup>1</sup>DNJ=1-脫氧野尻糖素 糖=碳水化合物



產品查詢熱線：(852) 8202 9876

www.nestlehealthscience.com.hk







# 識食飯堂

## 芫荽豆腐牛肉湯

材料：

- 豆腐 100 克
- 芫荽少許
- 牛肉 100 克
- 雞蛋白一個

做法：

1. 牛肉切細後用少許鹽和胡椒粉醃 10 分鐘備用。
2. 芫荽洗淨切細，豆腐切成粒狀備用。
3. 水滾後，將全部材料放入，翻滾後放鹽調味即成。水翻滾後放入蛋白快速拌勻，放鹽調味即成。



\*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。

食譜設計：Kammie Yu

## 豆角紅椒炒雞肉

材料：

- 去骨雞髀肉 200 克
- 豆角 200 克
- 大紅燈籠椒一個

做法：

1. 去骨雞髀肉洗淨切洗細條，放少許鹽胡椒粉醃 10 分鐘備用。
2. 豆角、大紅燈籠椒洗淨後切長條型備用。
3. 鍋中放少許油，將雞髀肉爆香，再放入豆角炒，加一湯匙水並上蓋煮 1 分鐘，再加入大紅燈籠椒快炒，放鹽調味即成。



## 香茅豬頸肉

材料：

- 香茅 2 條
- 豬頸肉 300 克
- 蒜粒及蔥少許

做法：

1. 豬頸肉洗淨後，用少許生抽、鹽、胡椒粉醃 15 分鐘。
2. 鍋中放少許油煎香豬頸肉，煎至兩面略熟再加入蒜粒繼續煎，煎至金黃色後，加入湯匙水香茅快炒並上蓋煮 3 分鐘，再放入蔥快炒即成。



Nestlé

## 雀巢® Fitness® 低糖穀物棒



可可味 含蛋白脆片



蜂蜜味 含白朱古力粒

# 好食 0 罪惡感!

指定便利店  
超市有售

每條  
糖 < 1 克

低於 65  
卡路里



纖維含量  
= 1 個西蘭花  
(焗熟)\*

\* 每食用分量(20克)計算，可可穀物棒糖含量為0.5克，蜂蜜味穀物棒糖含量為0.6克 \*\* 以每食用分量(20克)計算，產品膳食纖維含量為5.0克  
^ 一個西蘭花重量以150克計算，資料參考自食物安全中心 # 每條可可及蜜糖味穀物棒能量分別為63千卡及64千卡 貨品圖片只供參考。





GSK

後遺神經痛  
可持續10年<sup>1</sup>

# 生蛇， 關我「心臟」事！

生蛇會令心臟病發風險↑近70%<sup>2\*</sup>，  
怕以後無法同家人開開心心相處<sup>3</sup>。

生蛇，絕對可以預防！<sup>4,5</sup>

即向醫生查詢預防生蛇方案。



參考資料：  
1. Kawai K, et al. Systematic review of incidence and complications of herpes zoster: towards a global perspective. *BMJ Open*. 2014;4(6):e004833. doi:10.1136/bmjopen-2014-004833 2. Minassian C, et al. Acute cardiovascular events after herpes zoster: a self-controlled case series analysis in vaccinated and unvaccinated older residents of the United States. *PLoS Med*. 2015;12(11):e1001819. doi:10.1371/journal.pmed.1001819 3. Van Gorpshot D, et al. Infect Dis Ther. 2022;11(1):501-516 4. Centers for Health Prevention. Seroprevalence rates of varicella zoster virus antibodies. Available at: <https://www.cdc.gov/hiv/seroprevalence/data/10-5417/en.html>. Accessed January 8, 2025. 5. Centers for Disease Control and Prevention. Shingles vaccination. Available at: <https://www.cdc.gov/shingles/vaccines/index.html>. Accessed January 8, 2025.

NP-HK-HZU-LBND-240006 (11/2026) Preparation Date: 06 DEC 2024  
©2024 GSK Group of companies or its licensor





# 芒果布甸

食譜設計：Kammie YU

營養分析：Kammie YU

材料 (4 杯份量)

- 急凍芒果肉 150 克 (解凍)
- Hartley's 無糖香橙啫喱粉 1 包
- 脫脂鮮奶 300 毫升
- 水 100 毫升



做法：

1. 將解凍的芒果肉放入攪拌機中打成泥備用。
2. 在鍋中將 100 毫升水煮沸加入香橙啫喱粉，攪拌至完全溶解後離火，讓混合物稍微冷卻，然後加入鮮奶，繼續攪拌均勻 再加入芒果泥充分攪拌，確保均勻。
3. 將混合物倒入布甸模具或小碗中放入冰箱，冷藏至少 4 小時，直到布甸完全凝固，即可享用。

營養分析：(每 1 杯)

|        |        |
|--------|--------|
| 熱量：    | 51 卡路里 |
| 蛋白質：   | 3 克    |
| 脂肪：    | 0.3 克  |
| 碳水化合物： | 9 克    |
| 膳食纖維：  | 1 克    |



## 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







# Isomalt曲奇

食譜設計：Kammie YU

營養分析：Kammie YU

材料：(12 塊)

- 牛油 100 克
- Isomalt 50 克
- 雞蛋 1 顆
- 香草精 1 茶匙
- 全麥麵粉 150 克
- 泡打粉 1 茶匙
- 切碎堅果 (如杏仁或核桃) 50 克
- 切碎無糖朱古力 50 克

做法：

1. 將焗爐預熱至 180°C。
2. 將牛油和 Isomalt 混合在大碗中打發至光滑，加入雞蛋和香草精，繼續攪拌均勻。
3. 在另一個碗中，混合全麥麵粉、泡打粉和鹽，逐漸加入牛油混合物中，攪拌至剛好結合。
4. 加入切碎的堅果和黑巧克力，輕輕攪拌均勻。用湯匙將麵糊舀出，放在烤盤上，保持適當距離，放入預熱的焗爐焗約 10-12 分鐘，直到邊緣微金黃。
5. 熄焗爐後，用餘溫焗 2 分鐘，取出焗盤待冷卻 5 分鐘後才取出轉放到其他器皿上，待完全冷卻後才食用。



## 營養分析：(每 1 塊)

|        |         |
|--------|---------|
| 熱量：    | 102 卡路里 |
| 蛋白質：   | 2 克     |
| 脂肪：    | 6 克     |
| 碳水化合物： | 10 克    |
| 膳食纖維：  | 1 克     |

## 糖友健康系列

# 水溶性膳食纖維的好處



幫助腸道蠕動，  
增加便量，改善便秘情況



平衡腸道酸鹼度，有助  
益菌生長，維持腸道健康



有助延緩  
腸道中的澱粉  
吸收

## 便秘

便秘是糖友常見的胃腸道問題之一，比健康人更頻繁地發生。有研究指出，多達60%的糖友報告經歷有便秘<sup>1</sup>；與普通人群相比，糖友出現便秘的風險更高。

助你每日便便暢快！^



臨床證明有助舒緩便秘<sup>2,4</sup>



可減少通便產品使用率<sup>3</sup>



無色無味



無依賴藥性



可加入任何食品及飲品

# 纖維樂

Optifibre 纖維粉 Fibre Powder



成份100%  
PHGG\*  
水溶性膳食纖維



1. Salari N., et al. Global prevalence of constipation in older adults: a systematic review and meta-analysis. Wien Klin Wochenschr. 2023; 135(15-16):389-398. 2. Polymeros, D. et al. Digestive diseases and sciences 2014; 59(9), 2207-2214. 3. Chan, T.C., Yu, V.M.W., Luk, J.K.H. et al. J Nutr Health Aging 2022; 26:247-251. 4. Kappor MP, et al. Journal of Functional Foods. 2017; 33:52-66. \* PHGG, partially hydrolyzed guar gum (部份水解瓜耳膠) ^ 需配合均衡飲食。效果因人而異。在醫護人員指示下使用。特殊醫用食品。適合便秘人士作為膳食管理用途。 USE UNDER MEDICAL SUPERVISION. Food for special medical purpose. For the dietary management of people with constipation.

產品查詢熱線：(852) 8202 9876

www.optifibre.com.hk

Optifibre 纖維樂

Nestlé  
HealthScience





# 葡萄糖胺

葡萄糖胺：關節健康的天然助力

葡萄糖胺是一種氨基糖，天然存在於人體內，特別是在軟骨、肌腱、韌帶和其他結締組織中。它是構成軟骨的主要成分之一，對於維持關節的健康至關重要。隨著年齡的增長，人體內的葡萄糖胺水平可能會減少，導致關節的磨損和疼痛，這也是為什麼許多人會考慮補充葡萄糖胺的原因。

葡萄糖胺的作用

促進軟骨修復：

葡萄糖胺能促進軟骨的生成和修復，增強軟骨的彈性和耐磨性，從而減少關節疼痛和僵硬感。



改善關節潤滑：

它有助於生成關節液，這是一種潤滑液，有助於減少關節摩擦，從而改善運動範圍和靈活性。

抗炎作用：

研究表明，葡萄糖胺可能具有一定的抗炎特性，能減少由於慢性炎症引起的關節不適。

支持整體關節健康：

定期服用葡萄糖胺可能有助於維持關節的健康，減少退化性關節炎等疾病的風險。

儘管葡萄糖胺主要以補充劑形式存在，但某些天然食物中也含有促進其合成的成分：

甲殼類動物：

如蝦、蟹和龍蝦等，這些食物含有豐富的幾丁質，經過加工可轉化為葡萄糖胺。

骨湯：

骨湯是由動物骨頭熬煮而成，含有大量膠原蛋白及其他有助於軟骨健康的成分，能間接促進葡萄糖胺的合成。

高蛋白食物：

如紅肉、魚類和蛋類等，這些食物中的氨基酸能夠幫助身體合成葡萄糖胺。

豆類：

某些豆類食物，雖然葡萄糖胺含量不高，但其蛋白質成分同樣有助於關節健康。

儘管葡萄糖胺被認為是相對安全的補充劑，但過量攝取仍可能帶來一些不良影響：

## 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術反應不佳的患者，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





- **消化系統反應**：過量服用葡萄糖胺可能導致消化不良、腹瀉、噁心或腹痛等不適症狀。
- **影響血糖水平**：一些研究表明，葡萄糖胺可能會影響血糖控制，特別是對於糖尿病患者來說，過量服用可能導致血糖波動。
- **過敏反應**：由於葡萄糖胺通常是從甲殼類動物提取的，對這些食物過敏的人應特別小心，可能會出現過敏反應。
- **與其他藥物的相互作用**：葡萄糖胺可能與某些藥物發生相互作用，特別是抗凝血藥物，增加出血風險。



葡萄糖胺是一種重要的天然化合物，對於維持關節健康具有顯著的作用。雖然可以通過某些天然食物來獲取，但許多人選擇使用補充劑以達到更明顯的效果。在考慮補充葡萄糖胺時，應注意控制劑量，並諮詢醫療專業人員的意見，以確保安全和有效。透過合理的飲食和適度的補充，葡萄糖胺有望成為改善關節健康的良好幫手。

認識

# 糖尿病

你是否高危一族？<sup>1-3</sup>

肥胖人士

患高血脂

患高血壓

中年人士

有家族病史

曾患妊娠糖尿病



你有否以下徵狀：<sup>4,5</sup>

- 經常口渴
- 感到飢餓
- 容易疲倦
- 皮膚痕癢
- 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

References: 1. Ismail L, et al. Comput Struct Biotechnol J. 2021;19:1769-1785. 2. Teufel F, et al. Lancet. 2021;398:239-248. 3. Bellamy L, et al. Lancet. 2009;373:1779-1779. 4. ADA. Available at <https://www.diabetes.org/diabetes/type-2/symptoms> (Last accessed: Jun 2022). 5. Mendez AL, et al. An Bras Dermatol. 2017;92:5-20. Boehringer Ingelheim (HK) Ltd. 1504-A, Great Eagle Centre, 29 Harbour Road, Wanchai, Hong Kong. Tel: (852) 2598 0205 Fax: (852) 2627 0182 [www.boehringer-ingelheim.com.hk](http://www.boehringer-ingelheim.com.hk)  
此內容僅供參考，並不能替代你的醫生的意見。亦不應對任何資料作出任何陳述或擔保。你不應依賴此內容，或你的醫生方能夠為你作出正確的診斷、提供合適的治療及意見。





# 營養標籤大比拼—橄欖油浸沙甸魚

橄欖油浸沙甸魚 (以每 100mL 計算)

營養分析: 王焯盈營養學家

|       | 皇滋味橄欖油辣味沙甸魚                                                                       | 皇滋味橄欖油浸沙甸魚                                                                        | 葡國老人牌橄欖油浸沙甸魚                                                                      | 葡國老人牌油浸辣沙甸魚                                                                         | 紅圈牌油浸沙甸魚                                                                            |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 產品    |  |  |  |  |  |
| 熱量    | 228kcal                                                                           | 228kcal                                                                           | 240kcal                                                                           | 240kcal                                                                             | 364.2kcal                                                                           |
| 蛋白質   | 20.4g                                                                             | 20.4g                                                                             | 22g                                                                               | 22g                                                                                 | 19.4g                                                                               |
| 總脂肪   | 16.3g                                                                             | 16.3g                                                                             | 17g                                                                               | 17g                                                                                 | 31.8g                                                                               |
| 飽和脂肪  | 4.5g                                                                              | 4.5g                                                                              | 2g                                                                                | 2g                                                                                  | 6.4g                                                                                |
| 碳水化合物 | 0g                                                                                | 0g                                                                                | 0g                                                                                | 0g                                                                                  | 0.1g                                                                                |
| 糖     | 0g                                                                                | 0g                                                                                | 0g                                                                                | 0g                                                                                  | 0g                                                                                  |
| 鈉     | 360mg                                                                             | 360mg                                                                             | 400mg                                                                             | 400mg                                                                               | 800mg                                                                               |
| 綜合推介  | 最佳選擇                                                                              |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                     |                                                                                     |

|       | Wild Planet 初榨橄欖油野生沙丁魚                                                              | DIVERXU 西班牙橄欖油浸 BB 沙甸魚                                                              | LA BONNE MER 有機橄欖油浸沙甸魚                                                               | ORTIZ 橄欖油浸沙甸魚                                                                         | AYAM BRAND 特級初榨橄欖油浸沙丁魚                                                                |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 產品    |  |  |  |  |  |
| 熱量    | 200kcal                                                                             | 217kcal                                                                             | 233kcal                                                                              | 191kcal                                                                               | 290.4kcal                                                                             |
| 蛋白質   | 21.2g                                                                               | 21.2g                                                                               | 23g                                                                                  | 23g                                                                                   | 14.2g                                                                                 |
| 總脂肪   | 12.9g                                                                               | 14.4g                                                                               | 15.6g                                                                                | 11g                                                                                   | 22.9g                                                                                 |
| 飽和脂肪  | 3.53g                                                                               | 2.5g                                                                                | 3.6g                                                                                 | 2.4g                                                                                  | 5.2g                                                                                  |
| 碳水化合物 | 0g                                                                                  | 0.6g                                                                                | 0g                                                                                   | 0g                                                                                    | 7.4g                                                                                  |
| 糖     | 0g                                                                                  | 0g                                                                                  | 0g                                                                                   | 0g                                                                                    | 0g                                                                                    |
| 鈣     | 305.9mg                                                                             | 600mg                                                                               | 276mg                                                                                | 320mg                                                                                 | 361mg                                                                                 |
| 綜合推介  |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                       |                                                                                       |

我們在上一期比較了各種茄汁罐頭沙甸魚的營養成份，今期跟大家分享一下橄欖油浸沙甸魚。我們收集了多款橄欖油浸沙甸魚罐頭，經過分析後得出ORTIZ 橄欖油浸沙甸魚是最佳的選擇。ORTIZ 橄欖油浸沙甸魚的熱量和總脂肪都是同類產品中最低，而蛋白質含量也是最高。相較其他同類產品，其飽和脂肪也較低。橄欖油含有多種維生素和抗氧化物質，如類胡蘿蔔素、多酚等，有助降低體內的自由基，預防各種慢性疾病。大部分的橄欖油浸沙甸魚都不含碳水化合物和糖分，因此不會直接影響血糖升幅。但需要注意的是，橄欖油含有較高的熱量和脂肪，過量食用可能會導致體重增加，影響體內的胰島素敏感度，所以糖友們應該注意攝取量。

\*資料來源來自食物包裝上的營養標籤

\*絕無收取廣告費



**LinX CGM**  
 15天連續血糖監測  
 歡迎聯絡我們, 了解更多

The advertisement features a man in a green t-shirt with a LinX sensor on his upper arm. A large green graphic shows a circular arrow with '15 days' inside. In the bottom left, there is a box of LinX Continuous Glucose Monitoring System Starter and a small circular sensor. On the bottom right, a smartphone displays the LinX app interface, showing a current glucose reading of 6.8 mmol/L, a 15-hour history graph, and various app settings.





# 保持玻璃杯光亮的環保清洗方法

當清洗玻璃杯時，特別是薄玻璃酒杯，選擇環保且安全的清洗方法不僅能有效去除污漬，還能幫助保持玻璃杯的美觀和完整，讓你的玻璃杯始終保持清澈如新。以下是一些有效的技巧與建議。

## 白醋和水

將等量的白醋和水混合，倒入玻璃杯中，浸泡幾分鐘後，用柔軟的海綿或布輕輕擦拭，然後用清水沖洗乾淨。白醋的酸性成分有助於去除污漬和水垢，是一種簡單而有效的清洗方法。

## 檸檬汁

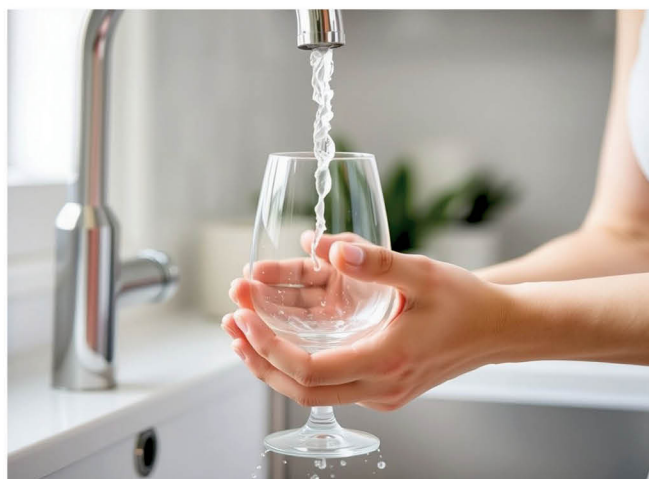
擠一些檸檬汁在玻璃杯內，加入水浸泡，檸檬的天然酸性可以有效去除污垢。用海綿輕輕擦拭後，再用清水沖洗即可。

## 小蘇打粉

撒一些小蘇打粉在杯內，加水製成糊狀，用柔軟的海綿輕輕擦拭，特別適合處理頑固的污漬。沖洗乾淨後，杯子會變得光亮如新。



對於薄玻璃酒杯，清洗時需要更加小心。在清洗過程中，避免劇烈的動作，建議首先用溫水浸泡杯子幾分鐘，這樣可以軟化污漬，減少擦拭時的壓力。使用白醋清洗內部可以防止直接用手接觸薄邊緣，降低破損的風險。使用柔軟的海綿或微纖維布，避免使用鋼絲球或其他粗糙的清潔工具，以免刮傷杯子表面。沖洗時，確保水流不會直接撞擊杯子，最好輕輕倒入，最後將酒杯倒置在乾淨的毛巾上自然瀝乾，而不是用布擦乾，以減少破損的可能性。



另外，定期檢查玻璃杯是否有小裂紋或瑕疵，若發現問題應立即更換。這不僅能延長杯子的使用壽命，也能確保你的飲品不會受到污染。此外，避免將薄玻璃杯放入洗碗機或微波爐中，因為這些環境可能會對玻璃造成壓力，導致破損。

透過這些方法與技巧，您可以輕鬆保持薄玻璃酒杯的清潔與完好，讓每次使用都充滿愉悅的感受。



# “血糖急升 令每餐 壓力大增？”



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



HK-DA-061-2024



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



營養諮詢：(852) 2176 1912



**Diben®**  
**倍速定™**



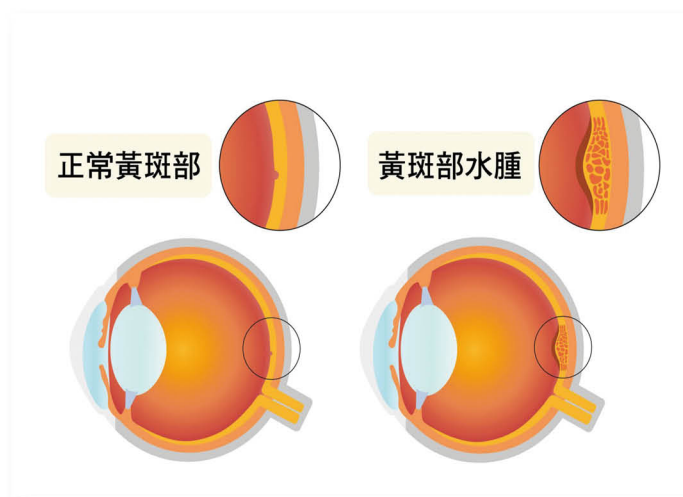


# 糖尿上眼無得醫？

駱家慶眼科專科醫生

## 糖尿上眼不盡相同

雖統稱為「糖尿上眼」，但糖尿病視網膜病變和糖尿病黃斑水腫的特點、病徵和治療不盡相同。視網膜病變是因高血糖破壞視網膜血管所致；若黃斑區即視網膜中央感光細胞最密集，主宰中央視力的地方，於初期未受波及，患者可能毫無病徵。但當病情惡化至出現眼內出血、青光眼等併發症，患者就會有失明的風險。視網膜病變的第一線治療為全視網膜光凝術（俗稱「眼底激光」），如能及早診治，病情能夠長期受控。



## 不同療法求最佳療效

糖尿病患者若長期血糖過高，黃斑區的微絲血管會受損，促使眼內過量製造血管內皮生長因子（VEGF）。這因子會令血管「漏水」，於是血漿會從血管滲漏並聚積在黃斑區，導致視野中央出現影像扭曲、變形、變暗淡等症狀。患者需要及時接受治療，以免導致黃斑區永久受損。目前第一線的療法是眼內注射抗 VEGF 藥物（俗稱「眼底針」），能有效抑制 VEGF，減少血管滲漏。此外，視乎個別病情，部分患者適合接受眼內注射類固醇或黃斑區聚焦激光，甚或需接受多於一種治療。若病人同時有嚴重的糖尿病視網膜病變，眼底針也可以同時發揮穩定病情的作用。

## 黃斑水腫或需長期治療

「患者開展眼底針治療時，須完成每四至六星期一針的『起始治療』，希望盡快控制病情。針數則按患者的病情、反應及所選藥物而定，一般為三至六針。完成後，部分患者仍有復發風險，需要額外的『穩定治療』，甚至需要長期注射眼底針。」

除了藥物開支的負擔，頻繁往返醫院或診所注射更耗費時間，且每次眼內注射雖屬小型手術，仍有感染或出血等風險，對患者帶來壓力。

## 高劑量治療或減負擔

目前有五種獲註冊治療糖尿黃斑水腫的抗 VEGF 藥物，均有效抑制 VEGF-A 因子。部分較新的藥物採用高劑量配方，或透過抑制其他血管生成因子，以提升療效及減少治療次數，從而降低患者接受治療時的風險與身心壓力。

## 糖友應密切留意眼睛健康

古語有云：「上醫治未病」，糖尿病患者應定期作全面的眼科檢查，日常亦需要注意視力水平，特別若發現左右眼視力有異便應求醫。患者也可用阿姆斯勒方格表（Amsler Grid，又稱「格仔紙」）自行進行簡單的黃斑病變檢查。如能在糖尿上眼初期便察覺並治療，可有效避免永久性視力受損。另外，患者也需要妥善管理心血管風險因素，包括血糖、血壓、血脂等，如有吸煙習慣應盡早戒煙，切勿等視力受損時才追悔莫及。

## PreDiabetes 糖尿病前期

若發現自己處於

警示「**糖尿即將到達**」

可向你的醫生查詢適合你的治療方法

**請勿靠近糖線**

|       | 糖化血紅素 (HbA <sub>1c</sub> ) | 空腹血糖值 (FPG)      | 口服糖耐量 (OGTT)      |
|-------|----------------------------|------------------|-------------------|
| 糖尿病   | ≥ 6.5%                     | ≥ 7.0 mmol/L     | ≥ 11.1 mmol/L     |
| 糖尿病前期 | 5.7-6.4%                   | 5.6 - 6.9 mmol/L | 7.8 - 11.0 mmol/L |
| 正常    | < 5.7%                     | < 5.6 mmol/L     | < 7.8 mmol/L      |

American Diabetes Association (2022) Clin Diabetes 40(1):10-38.

**MERCK**

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

HK-NOND-00058 OCT2022



**nutren.**  
**Diabetes**  
佳膳® 適糖

# 血糖大上大落?

## 佳膳® 適糖

或有助於

### 穩定血糖\* 維持體力



配合 2 3 4

早餐有營又好味

2 00毫升熱水

3 量匙佳膳® 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。





# 公營醫療收費改革 2026 正式生效

醫務衛生局（醫衛局）聯同醫院管理局（醫管局）推動公營醫療收費改革，新收費將由二〇二六年一月一日起正式生效（見附表）。醫衛局發言人強調政府正全方位推行醫療體制改革，公營醫療收費改革是其中一環，改革將基於以下五大原則：

- (i) 承擔不減：政府對市民的健康承擔不變，改革所得全數投放公營醫療
- (ii) 能者共付，輕症共付：政府會合理地擴展和提升共付機制
- (iii) 有加有減：加強貧、急、重、危疾病人保障，減少浪費
- (iv) 高度資助：改革之後仍然會維持高度資助，目標是完成改革進程後仍維持約九成整體公營資助率
- (v) 循序漸進：按步就班五年內達至目標。

公營醫療收費改革除重整各項服務的資助水平外，亦着重加強醫療保障，包括優化醫療費用減免機制、增設全年收費上限，以及加強危重病人藥械保障，目標是加強保障貧、急、重、危病人，加固公營醫療作為全民安全網，令安全網更大、更穩、更厚、更密。當中預計醫療費用減免機制會擴大合資格受惠的弱勢社群由 30 萬增至 140 萬，全年收費上限可令 7 萬名重症病人受惠，而更多危疾病人包括中等收入家庭病人可獲藥械應用資助。

新的收費將於 2026 年 1 月生效，改革後更加強醫療保障的措施，包括優化醫療費用減免機制，令更多人士受惠，並引入每年一萬元住院及門診費用上限及放寬安全網的申請資格等。

有關 2026 年公營醫療收費改革內容詳情，Kammie 有更詳盡的講解，歡迎大家掃描二維碼收看



## 一萬元住院及門診費用上限

擬為全港市民設立住院及門診費用上限，每人每年上限 1 萬元，市民需要申請，但毋須經社工處理，詳細申請及執行細節之後公佈。

醫管局推出經濟審查自我評估程式，市民於程式中輸入家庭收入及資產等資料，便可查閱個人是否符合明年起實施的醫療保障新措施的費用減免以及安全網申請資格。

醫院管理局醫療服務援助經濟審查程式超連結 [Hyperlink: https://ewsecal.ha.org.hk/calculator/](https://ewsecal.ha.org.hk/calculator/)



如果你想了解更多關於濕性老年黃斑病變或糖尿黃斑水腫的資訊，請掃描二維碼下載「好視成雙」應用程式。如有查詢，請致電熱線：98438404

好視成雙







**醫院管理局公立醫院公眾服務符合資格人士收費  
下列費用由 2026 年 1 月 1 日起生效**

|                      |                                        |                                              |
|----------------------|----------------------------------------|----------------------------------------------|
| 住院服務                 | 急症病床                                   | 病床每日 300 元                                   |
|                      | 療養 / 復康、護養及精神科病床                       | 病床每日 200 元                                   |
| 門診服務                 | 急症室                                    | 每次診症 400 元*                                  |
|                      | 專科診所 (包括綜合診所及專職醫療診所)<br>- 診症<br>- 處方藥物 | 每次診症 250 元每種藥物 20 元，<br>以 4 星期為收費單位 (自費藥物除外) |
|                      | 家庭醫學診所 (包括綜合診所)<br>- 診症<br>- 處方藥物      | 每次診症 150 元每種藥物 5 元，<br>以 4 星期為收費單位 (自費藥物除外)  |
|                      | 接受注射或敷藥                                | 每次服務 50 元                                    |
| 社區服務                 | 社區老人評估小組診症服務<br>- 診症<br>- 處方藥物         | 每次診症 100 元每種藥物 20 元，<br>以 4 星期為收費單位 (自費藥物除外) |
|                      | 社康護理服務 (普通科)                           | 每次服務 100 元                                   |
|                      | 社區專職醫療服務                               | 每次服務 100 元                                   |
|                      | 精神科社康護理服務                              | 免費                                           |
| 日間醫院 / 日間程序          | 精神科日間醫院                                | 免費                                           |
|                      | 老人科日間醫院                                | 每次診症 100 元                                   |
|                      | 復康日間醫院                                 | 每次診症 100 元                                   |
|                      | 腫瘤科或腎科診所                               | 每次診症 250 元                                   |
|                      | 在日間醫療設施接受日間程序及治理                       | 每次診症 250 元                                   |
| 病理學檢驗服務<br>(適用於專科門診) | - 基礎項目 -                               | 免費                                           |
|                      | - 進階項目                                 | 每種服務 \$50                                    |
|                      | - 高端項目                                 | 每種服務 \$200                                   |
| 非緊急放射科服務             | - 基礎項目                                 | 免費                                           |
|                      | - 進階項目                                 | 每種服務 \$250                                   |
|                      | - 高端項目                                 | 每種服務 \$500                                   |

\*急症室分流為第I類(危殆)及第II類(危急)分流類別的病人可獲豁免繳費，其他已繳費的病人如在接受醫生診症前離開急症室，可於急症室登記後 24 小時內提出申請退回 350 元。

「符合資格人士」收費適用於下述類別病人：

- 持有根據《人事登記條例》(第 177 章)所簽發香港身份證的人士，但若該人士是憑藉其已獲入境或逗留准許而獲簽發香港身份證，而該准許已經逾期或不再有效則除外；
- 身為香港居民的 11 歲以下兒童；或
- 醫院管理局行政總裁認可的其他人士。





# 心靈茶座 - 愛自己

在繁忙的生活中，我們常常將注意力放在他人身上，忽略了最值得關心的人 - 自己。

忽視自我關懷會導致心理健康問題的增加，例如焦慮和抑鬱，當我們不重視自己的情感需求時，容易感到孤獨和無助，長期的負面情緒會影響腦部化學物質的平衡，導致情緒障礙，可能導致多種健康問題等，愛惜自己是身心健康的重要基石，本文將為大家探討一些愛惜自己的方法。

## 愛惜自己的方法

### 1. 靜觀當下

靜觀是一種有效的自我關懷方法，每天抽出幾分鐘，讓自己靜下心來，專注於當下的感受，這可以通過深呼吸、冥想或簡單的散步來實現，靜觀不僅能幫助你減少焦慮，還能提升對自身情緒的認識，增強內心的平靜感。

### 2. 自我肯定

自我肯定是愛惜自己的重要一環，每天對自己說一些積極的話，例如「我值得被愛」、「我有能力克服挑戰」，這些自我肯定的語句可以幫助你改變內心的負面對話，增強自信心，你也可以寫下自己的優點和成就，隨時翻閱，提醒自己有多麼出色。



### 3. 給自己放鬆的時間

生活中的壓力常常讓我們忽略放鬆的重要性，定期安排一些時間來做你喜歡的事情，如閱讀、聽音樂、看電影

或進行任何能让你放鬆的活動。這不僅能幫助你減壓，還能讓你重新充電，提升整體的生活滿意度。

### 4. 減少自我批評

許多人習慣對自己過於嚴苛，這種自我批評往往會影響自信和情緒，學會對自己寬容，意識到每個人都會犯錯，這是成長的一部分，當你犯錯時，不妨問問自己：「我能從中學到什麼？」而不是一味地責怪自己。

### 5. 接受不完美

生活中充滿了不確定性和不完美，接受這一點能幫助你減少焦慮，沒有人是完美的，每個人都有自己的缺陷和不足，當你能夠接受自己的不完美時，你的心靈會變得更輕鬆，並能更加專注於自我成長。

## 糖友都有得食 生日蛋糕啦



- ✓ 選用巴糖醇 (Isomalt)製作
- ✓ 不添加精製糖  
(包括餅底,忌廉,鮮果,裝飾等)
- ✓ 附有換算值供糖友參考

訂購熱線  
8106 1088







## 6. 健康的生活方式

身體健康與心理健康息息相關，保持健康的飲食、適度的運動和充足的睡眠，都是愛惜自己的表現。選擇新鮮的水果和蔬菜，定期進行有氧運動，這些都能提高你的能量水平和情緒狀態。

## 7. 建立支持系統

與能支持你的人建立良好的關係非常重要，這些人可以是家人、朋友或同事，他們能在你需要的時候提供支持和鼓勵，幫助你度過困難時期，在這樣的環境中，你會感到更加被理解和關愛。

## 8. 設定界限

學會為自己設定界限是愛惜自己的重要方式，這包括說「不」當你感到超出負荷時，或者在需要的時候請求幫助，這樣可以避免過度承擔他人的責任，讓你有更多的時間和精力專注於自己的需求。



愛惜自己是一個持續的過程，需要我們有意識地去實踐，通過靜觀、自我肯定、放鬆、減少自我批評、接受不完美、健康的生活方式、建立支持系統以及設定界限，我們可以培養對自己的愛與尊重，愛惜自己不僅能改善生活質量，還能幫助我們更好地照顧他人，將自我關懷納入日常生活，對於保持身心健康至關重要，讓我們一起將愛自己變成習慣，活得更加充實與快樂。

# ONETOUCH<sup>®</sup>

## Ultra Plus Flex<sup>™</sup>

### 穩豪智優型血糖機

- 血糖測試感覺近乎無痛\*
- 新一代金屬基試紙，減少干擾  
高準確性 試紙英國製造
- 藍芽傳輸測試結果
- 兼容「智抗糖」行動應用程式，  
儲存和追蹤測試結果無難度



顏色指示功能  
ColourSure<sup>™</sup>  
TECHNOLOGY

永久  
保養

\*Grady M. Shernain A and Murray L. (2019) Clinical Evaluation of a New, Lower Pain, One Touch Lancing Device for People with Diabetes: Virtually Pain-Free Testing and Improved Comfort Compared to Current Lancing Systems. J. of Diabetes Sci. and Tech. DOI: 10.1177/1932296819856665.

香港/澳門總代理 大昌華嘉香港有限公司



Visit OneTouch.  
www.onetouch.hk

ONETOUCH 客戶服務熱線  
+ (852) 2735 8262

ONETOUCH 客戶服務專線  
Whatsapp 6121 1151





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」

### Quickbury 黑麥高蛋白高纖維麵包

- 纖高蛋白質
- 高纖維
- 有助控制膽固醇
- 減緩消化速度、有助穩定餐後血糖
- 增加飽腹感、有助體重管理
- 維持腸道健康、改善便秘



### Skinny 高纖棒

- 多款不同口味
- 獨立包裝 方便攜帶
- 高纖，每一條有3至5克纖維
- 低卡路里
- 鬆脆美味
- 是體重管理或控制血糖的理想小食



### Vit Direct 葡萄糖胺、鈣和軟骨素 (含MSM複合物)

- 促進軟骨修復
- 改善關節潤滑
- 抗炎作用



關節護理補充劑 - 葡萄糖胺、鈣和軟骨素 (含MSM複合物) 旨在支持關節健康。研究表明，葡萄糖胺和軟骨素補充劑可以減輕關節疼痛和慢性炎症。

葡萄糖胺和鈣 - 葡萄糖胺有助於重建和修復軟骨，促進關節活動，減少不適和僵硬。鈣有助於強健骨骼，防止骨質流失，並支援肌肉和神經功能。

軟骨素和MSM - 軟骨素增強軟骨的減震性能，潤滑關節，並說明減少炎症。MSM 支援結締組織的形成，減輕關節疼痛和炎症，並有助於軟骨健康。

### 注意事項

- 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」。**
- 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。
- 在任何情況下，會員所繳交之會費均不獲退回。
- 如更改聯絡資料或需使用本會網購服務，請另行通知本會。
- 各項活動舉行期間之拍照可能用作本會宣傳用途。

### 家庭成員姓名

此欄只供申請家庭會籍填寫

1 2 3 4 5 6

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

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

### 會籍

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。

### 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



### 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 \_\_\_\_\_



<http://www.aod.org.hk>  
Tel 81061088  
Whatsapp 62130200

### 會員申請表

- ☐ 已入AOD電話
- ☐ 已發迎新訊息
- ☐ 已開通網購

會員編號 \_\_\_\_\_

入會日期 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



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

**纖維樂**  
Optifibre 纖維粉 Fibre Powder



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，售完即止  
• 優惠券有效期至2025年12月31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



高纖無糖燕麥棒

**\$20**



凡購買**2**盒高纖燕麥棒均可作**\$20**使用

購買地點：葵涌荔景邨日景樓低層二樓4號舖糖尿天使  
查詢電話：8106 1088

糖尿天使保留最終使用權  
此優惠券有效期至2025年10月31日止



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®適糖營養品**800克裝一罐，

**nutren**  
Diabetes  
佳膳®適糖



1包(2x22克)裝

「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2025年12月31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



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，

**nutren 佳膳**  
Glucosmart® 智穩®  
Meal Mix 餐拌粉



1包(2x22克)裝

「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2025年12月31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



**Contour**  
Evolving 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2025年9月30日。  
• 每次限用一次，影印本恕不接受。  
• 健達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



CTP20240500D

**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



意大利製造

送



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。

**ONETOUCH**  
Ultra® Plus

憑券於「糖尿天使」一次性  
購買**3盒** ONETOUCH Ultra Plus  
血糖試紙50條裝，可免費換領  
血糖紙25條裝乙盒。

買3盒



送



50條裝

25條裝

「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。此券優惠期至2025年9月30日止。  
• 每次限用一次，影印本恕不接受。  
• 大昌華嘉香港有限公司及糖尿天使保留最終決定權。  
• 產品查詢熱線：2735 8262

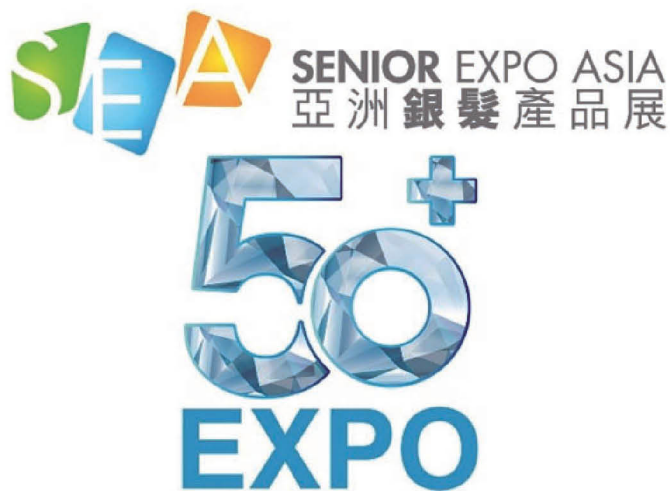


# 活動預告

活動預告 2025年7月至2025年11月

報名熱線：8106 1088

2025/010 第十六屆「50+博覽暨亞洲銀髮產品展」



日期：2025年7月4-6日(星期五，六，日)

時間：上午11:00-下午6:00

地點：香港會議展覽中心(展覽廳HALL 3FG)

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。

## S2025/011 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：2025年7月19日(星期六)

時間：下午3:30-4:30

上課形式：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  
Subsidized Service by  
the Social Welfare Department

掃描報名



## 2025/012 重新認識糖尿病

要控制血糖，要從認識糖尿病開始。

本課堂由Kammie主理，最貼地的糖友經驗分享

日期：2025年8月2日(星期六)

時間：下午3:30-4:30

上課形式：ZOOM

主持：Kammie Yu

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。



掃描報名



## S2025/013 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：2025年8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  
Subsidized Service by  
the Social Welfare Department

掃描報名



## S2025/014 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：2025年9月20日(星期六)

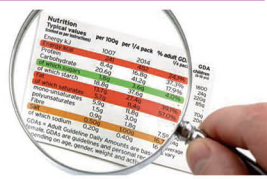
時間：下午3:30-4:30

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  
Subsidized Service by  
the Social Welfare Department

掃描報名



## S2025/015 適糖識食 - 智選水果篇

日期：2025年10月4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  
Subsidized Service by  
the Social Welfare Department

掃描報名



## 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<br>Monday    | 全日休息 Close      |               |
| 星期二<br>Tuesday   | 10:00am-12:30pm | 2:00pm-5:30pm |
| 星期三<br>Wednesday | 10:00am-12:30pm | 2:00pm-5:30pm |
| 星期四<br>Thursday  | 休息 Close        | 1:00pm-8:30pm |
| 星期五<br>Friday    | 10:00am-12:30pm | 2:00pm-5:30pm |
| 星期六<br>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

