

# 消渴茶館

糖尿病聯合會



國際糖尿病聯合會





## 消渴茶館出版委員會

陳國榮醫生  
周俏英小姐  
梁彥欣醫生  
江碧珊醫生  
莫碧虹女士  
區家燕女士  
袁偉浩先生  
許綺賢女士  
吳潔儀小姐

## 香港糖尿聯會幹事會

主席  
曾文和醫生  
副主席  
王幼立女士  
榮譽秘書  
蕭成忠醫生  
榮譽財政  
鄭馮亮琪女士  
幹事  
區家燕女士  
陳國榮醫生  
陳美娣女士  
郭克倫教授  
褐桂芬醫生  
賴偉文先生  
林小玲教授  
梁彥欣醫生  
唐俊業醫生  
屈銘伸醫生  
袁偉浩先生

上任主席  
馬道之醫生

## 編者的話

糖尿、感染面面觀

2

## 會務及會員專欄

### 茶客天地

香港糖尿聯會流動專車出訪時間表	3
香港糖尿聯會會員講座——足部護理	3
<b>天地茶情</b>	
(一) 糖尿健步行 2003	4
(二) 澳門馬拉松賽事	4
(三) 公開講座——糖尿病的治療	5
(四) 糖水及甜品製作班	5

## 病友心聲

經驗之談	6
------	---

## 杏林坐館

小問題	7
感染與糖尿病有關係嗎？	8

## 荒「糖」天使

難纏的炎症	9
抗病防線	11

## 御用佐膳

年年有餘玉荷包	13
---------	----

## 健步行善長名單

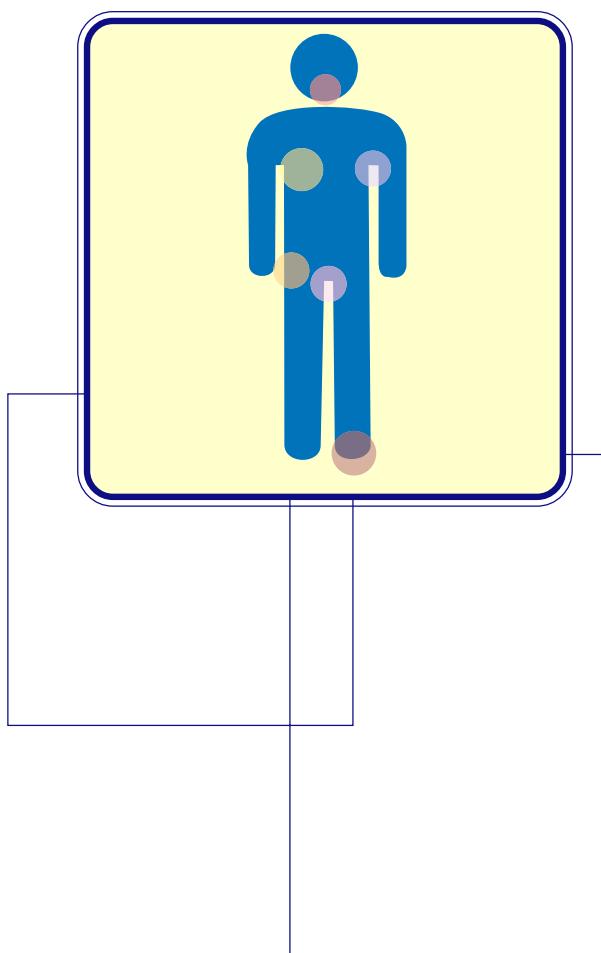
14

## 糖尿、感染面面觀

2003年，在香港的醫療體制裏，傳染病突然變成了「焦點疾病」。繼年初的冠狀病毒肺炎爆發後，又有登革熱、禽流感、日本型腦炎等不斷出現在各大報章頭條。彷彿全港市民都在細菌感染的威脅下，難得安寧。

有感於糖尿病患者如果不能好好地控制血糖，身體抵抗力會降低，容易受到細菌感染。本期會刊特別針對糖尿病與各種感染性的疾病的關係作出探討，讓各讀者有所警覺，及早預防。

糖尿聯會專車在來年一月將會集中在九龍區流動。特此鼓勵大家可到專車接受聯會的服務。在最近一次的總結中，其中有一成二的受眾是在聯會專車做血糖測試才發覺自己有糖尿的。看到這樣的成績，實在對聯會產生一種鼓舞的作用。



(廣告) 所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

諾和英®  
Innovo®

世界上第一支胰島素注射器



● 諾和英®注射劑量及時間記憶功能

● 諾和英®大液晶屏幕，劑量顯示最清晰



● 諾和英®更換筆芯最簡單



● 諾和英®劑量調節紐可雙向調節，便於更改劑量



● 諾和英®短小、精巧，使攜帶和注射更加方便

全新上市

諾和英®諮詢熱線: 2387 0283

諾和英香港有限公司  
新界大埔汀角路48-1號某基廣場507室  
電話: 2387 6515 電郵: 2386 0800



## 香港糖尿聯會流動專車出訪時間表

**2004年2-5月份流動專車時間表：**

日期	地區	屋名稱	日期	地區	屋名稱
9-10/2/2004	北角	健康村	26 / 3 / 2004	柴灣	翠灣邨
12 / 2 / 2004	鰂魚涌	模範邨	29-30 / 3 / 2004	柴灣	康翠臺
13 / 2 / 2004	西灣河	康東邨	1 / 4 / 2004	柴灣	杏翠苑
16-17 / 2 / 2004	西灣河	興東邨	2 / 4 / 2004	柴灣	怡翠苑
19-20 / 2 / 2004	西灣河	耀東邨	13 / 4 / 2004	柴灣	宏德居
23-24 / 2 / 2004	筲箕灣	愛東邨	15-16 / 4 / 2004	柴灣	樂軒臺
26 / 2 / 2004	西灣河	東欣苑	19 / 4 / 2004	柴灣	景翠苑
27 / 2 / 2004	柴灣	峰華邨	20 / 4 / 2004	柴灣	茵翠苑
1-2 / 3 / 2004	柴灣	興民邨	22 / 4 / 2004	柴灣	悅翠苑
4-5 / 3 / 2004	柴灣	興華(一)邨	23 / 4 / 2004	小西灣	曉翠苑
8-9 / 3 / 2004	柴灣	興華(二)邨	26-27 / 4 / 2004	小西灣	富欣花園
11 / 3 / 2004	柴灣	翠樂邨	29-30 / 4 / 2004	小西灣	富怡花園
12, 15 / 3 / 2004	柴灣	漁灣邨	3-4 / 5 / 2004	小西灣	富景花園
16, 18 / 3 / 2004	柴灣	環翠邨	6 / 5 / 2004	小西灣	佳翠苑
19, 22 / 3 / 2004	小西灣	小西灣邨	7, 10 / 5 / 2004	筲箕灣	愛蝶灣
23, 25 / 3 / 2004	筲箕灣	東旭苑	11, 13 / 5 / 2004	鰂魚涌	康山花園

備註：泊車地點待定，請致電聯會 2723 2087 查詢。

### 香港糖尿聯會 會員講座——足部護理

內容：糖尿病人應如何在日常生活中護理足部，以減少嚴重之足部問題出現

講者：曾娟娟護士（中心護士）

日期：2004年2月28日（星期六）

時間：下午2:00-3:00

地點：香港糖尿聯會（尖沙咀赫德道1-3號利威商業大廈2樓201室）

對象：會員

費用：全免

名額：40人

報名：致電2723 2087向工作人員報名

名額有限，額滿即止

# 會務及會員專欄

## 天 地 茶 情

### (一) 糖尿健步行 2003

八月下旬開始，便著手籌辦一年一度的大型籌款活「第五屆糖尿健步行 2003」，由印刷海報和籌款表格以致聯絡多個有關機構單位，時間都十分緊湊。期間與主席曾文和醫生、健步行籌委主席梁彥欣醫生及各大藥廠的同事策劃及開會，真是忙得透不過氣。

尤記得11月16日糖尿健步行前的一個星期，天氣急轉得極度清涼，而且持續數天下雨，委實令人非常擔心活動能否順利進行；幸而最後天公造美，雨後放晴及天氣回暖，活動才可如期舉行。當天城市巴士公司的義載，吸引更多參加者到來。我們還邀請物理治療師學會的小組示範一套有活力而精簡的熱身運動，及聖約翰救護隊作後勤協助，讓熱身過後的參加者在安全環境下一起健步行。更榮幸是誠邀到香港特別行政區衛生福利及食物局常任秘書長尤曾家麗太平紳士及著名烹飪主持人方太蒞臨作主禮嘉賓，同時全港各大醫院的醫生、糖尿專科護士及病友組織鼎力支持、參予及捐助，當然少不了我們聯會全體幹事會成員的慷慨解囊及參與。

透過健步行最重要是喚醒大家要注意勤做運動的好處，及預防糖尿病和其併發症的出現。而各參加者浩浩蕩蕩地出發，約45分鐘的行程後，他們陸續到達終點領取證書及紀念品，面上掛著滿載而歸的開心樣子，更令聯會職員及幹事委員會們感到實踐的重要性。

在此，非常感謝當天出席的所有醫護人員、二位主禮嘉賓的撥冗光臨；各大藥廠的鼎力贊助及支持，各義務隊伍的協助；以及所有參加者及病友組織踴躍參予，使當天的活動在天時、地利、人和的配合下順利完成。

經過我們的資料統計，合共有約800多人參加，扣除部份開支後，共籌得近30多萬善款，此等款項得以維持我們聯會的中心運作、舉辦多項公

開講座及活動，受惠於社群。誠意約定您們明年「第六屆糖尿健步行 2004」再見！！



糖尿健步行的籌委會成員與主席曾文和醫生合照留念

### (二) 澳門馬拉松賽事

12月7日星期日早上七時，我們聯會全體職員已齊集在澳門奧林匹克運動場，為參加2003年澳門國際馬拉（42km）及半程馬拉松（21km）的參賽者作好準備，亦是本會的籌款活動之一。

參加者當包括聯絡醫生幹事和職員、其他機構的醫護人員及藥廠同事，大部份健兒均能在指定時間內完成賽事，為聯會籌得約10萬元。多謝各參加者的身體力行及捐款，更感謝聯會各同事的後勤支援，使此項具有意義的健康活動得以順利完成。



全隊比賽健兒在參賽前來一張大合照



馬拉松賽後，健兒們精神抖擻、英姿颯颯的風采。



聯會中心主任向講者曾慶田醫生致謝

## (三) 公開講座 糖尿病的治療

我們在 11 月 2 日星期日，在九龍亞皆老街健康資訊天地演講廳，舉行了 2003 年度最後一次健講座，講者為曾慶田醫生，題目是「糖尿病的治療」。是次活動大約有近 80 名朋友及會員參加，由於場地舒適寬敞，音響及燈光設備完善，加上曾慶田醫生的精彩及詳盡的講解，令在場各位參加者都全神貫注。到了發問的時間，就有多達二十條問題，而最難得的是曾醫生可以全部逐一的解答，場面輕鬆愉快，再次多謝各位會員朋友的積極參予及曾醫生的寶貴時間。2004 年度的健康講座正在籌備當中，日期、時間、場地及主題等會容後公佈，請您們密切留意。



曾慶田醫生的精彩講座使會場上各受眾全神貫注

## (四) 糖水及甜品製作班

12 月 8 日晚上在中心舉辦了糖水及甜品製作，我們邀請到許綺賢營養師作示範，有 20 位會員出席。當晚合共做了幾款滋味無窮的甜品，包括糯米糍、杏仁棗及法式鮮果班戟等等，您必定想親自品嚐！下一次的烹飪班正在籌備當中，密切留意，不容錯過。



許綺賢營養師細心指導甜品的製作方法，大家留心傾聽。

## 經驗之談

### 個案一：

發夢都沒有想過，背脊生瘡，居然是糖尿病！廚房工友個個叫我肥牛，在廚房工作二十年，每天都汗流夾背，無問題；但最近發現背脊凸起一塊，工友話小問題，不用理會。不過我發現凸起的一塊卻漸漸變大，所以去睇醫生；醫生話生膿瘡要做小手術。之後膿瘡消失，但詳細檢查後，發現有糖尿病，所以不要輕視無名腫毒；如果小問題處理不當，後果嚴重。



### 個案二：

「唉！以後再沒有機會穿涼鞋！」都是怪自己沒有留心醫生和護士的指導，我有糖尿病的八年，醫護人員一向都有提醒我要小心注意保護雙腳，減少損傷。因為糖尿病關係，傷口癒合較困難和容易感染。今年夏天，天氣大熱，為了一時涼快和方便；經常赤腳在家中走動，一不小心弄傷左腳第三及第四腳趾；結果傷口感染，這兩隻腳趾要切除。好彩只是兩隻腳趾，如果再遲些處理，全隻腳左腳都要切除。好彩！！



### 個案三：

大家不要隨便買成藥服用；好易出事。像我這樣：有灰甲好多年，醫生話小問題，不用處理，但見到朋友買灰甲藥服用後，情況有改善；自己就心癢癢去藥房購買服用，吃了一段日子，發現自己疲倦得很，胃口又差，見醫生作糖尿覆診時，將情況告訴醫生，做抽血檢查才發現肝功能有輕微損傷，日後千萬不要再自行亂買成藥服用。“見過鬼，就怕黑”。



## 小問題

林渭新 皮膚及性病科專科醫生

區先生是一名會計師，經常穿梭中港兩地。「早晨！近來身體狀況如何？糖尿控制得好嗎？」我一見他劈頭就說。區先生覆診我們的專科診所已有三年，可算是「老病號」，大家相當熟落。他每日會自行監察血糖水平及注射胰島素。「糖尿控制尚算可以，但和太太有些少問題……」區先生為人十分健談，但今天卻吞吞吐吐。我再詳細追問下，他才把問題和盤托出。

(廣告) 所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

對付都市無形殺手

## 糖尿病



### 關注您的健康

您可知道糖尿病會導致多種併發症，例如糖尿病、糖尿病眼、腎衰竭、心臟病等？

您可知道嚴重的糖尿病可致命？

據統計，全港大約每10個人便有1個是糖尿病患者，如果您關注自己的身體狀況，或是擔心自己會患上糖尿病，便應該定期到醫生作檢查。

市面上雖然有很多藥物都聲稱可以治療糖尿病這都市的無形殺手，卻不是每一種都適合自己，故服用任何藥物前都必須先向醫生查詢。

如果想知多點有關糖尿病的最新資訊，歡迎瀏覽網頁：

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



23/F, Tower 8, The Gateway, 9 Canton Road, Tsimshatsui, Kowloon, Hong Kong  
Tel: (852) 3189 8889 Fax: (852) 2508 1278

Avandia Club

大約一星期前，他的生殖器前端出現小紅點及膿包，被太太發現後，懷疑他出外尋歡，對他大吵大鬧，多番盤問，令他十分苦惱。「其實除太太外，你有沒有其他性伴侶？」我向他了解情況。他斬釘截鐵地回答：「絕對沒有！」我見他十分肯定，便建議他讓我檢查完再說。

我發現他的生殖器龜頭及冠狀溝表面有紅色小丘疹，伴有小膿包，這是「念珠菌性龜頭炎」的典型病徵。及後再發現腹股溝及臀部縐摺部位有環狀的紅斑、向外擴展、邊緣處有鱗屑。我於是對他說：「你患上念珠菌性龜頭炎，這不是性病，發病原因與個人衛生習慣或糖尿病有關。我會處方外用藥膏給你，但你須要注意個人衛生，每天用清水清潔生殖器，不可用有刺激性的清潔用品，通常一至二星期內可痊癒。」

他聽見後鬆了一口氣，正想向我道謝時，我再向他詢問：「你腹股溝及臀部的紅疹出現了多久？有沒有自行購買藥膏使用？」他不好意思地說：「因為近月多在內地工作，沒有時間看醫生，因此經朋友介紹使用藥膏止癢，初時確有功效。」他從衣袋內取出一支藥膏給我，我看過藥膏上的標籤，發現它含有皮質類固醇成份。我說：「我懷疑你有真菌感染，俗稱癬。在使用含有皮質類固醇成份的藥膏後，這種感染會擴散，亦會變得不典型，影響診斷。你有否『香港腳』的問題？」他隨即脫下鞋子給我檢查，我發現腳部雙側都有弧形的紅斑及鱗屑，腳底趾間亦有鱗屑出現，明顯是「足癬」的表徵。我接著安排區先生在患處刮取鱗屑作真菌檢查，結果確診為股癬及足癬。

我提醒他要注意保持皮膚乾爽，穿著綿質襪子，穿寬鬆及透氣的內褲，及在室外與室內不可赤足步行。藥物治療的方法有外用和口服兩種，治療

需時，所以必須有耐性和正確用藥。

最後他問：「這種病是否可以『斷尾』？」「糖尿病患者由於血糖高，較易引起皮膚感染，因此必須特別注意個人衛生及糖尿病控制，有懷疑，應求診，不可自行使用藥物。」我正色地說。

## 感染與糖尿病有關係嗎？

江碧珊醫生

糖尿病人比一般人容易患上傳染病。尤其是血糖控制差的糖尿病人，受細菌或病毒感染的機會相對增加，而當中以皮膚受感染的情況尤其普遍。其中一種常見的便是念珠真菌感染(candidiasis)。據統計，約有六成至八成糖尿病人曾受真菌感染。有不少糖尿病患婦女投訴下陰痕癢，陰道分泌物增多或帶異味，她們可能已受念珠真菌感染呢！其實，為數不少的糖尿病人是在發現受感染後才知道自己是糖尿病患者的。

為什麼糖尿病人容易受感染？除了是因為血糖高是細菌的溫床外，糖尿病人的免疫細胞(cell-mediated immunity)即抵抗力是較非糖尿病人為低的。而且，因糖尿併發症而引致的血管病變(vasculopathy)及神經病變(neuropathy)，也會減低糖尿病人保護自己的能力，增加皮膚損傷及受“外敵”入侵的機會。

不單是容易受感染，一旦感染後，糖尿病人的康復過程也較非糖尿病人為慢，併發症也較為嚴重。例如腳趾上的一個小小皮膚缺口，對於普遍人來說是“小意思”，不消兩三天便痊癒過來了；然而對於一個糖尿病人來說，這小小的一個傷口可能很容易被細菌入侵，如果不及早料理，會可能蔓延下去，以致需要斷肢(amputation)才能把細菌控制及消滅。

“預防勝於治療”雖是老生常談，卻是至理名言。曾聽過一位糖尿病的教授這樣說：「我會建議我的每一個糖尿病人每天檢視自己的腳。如果你的糖尿病人回來覆診時沒有了一條腿，原因只是腳趾上的一個小傷口，那會是很可悲一回事！」

糖尿病人應控制血糖至理想水平，餐後兩小時也不應高於10mmol/L和保持個人清潔衛生。如發現受感染，那管它只是皮膚上的一個小傷口，又或是輕微發熱也不可以輕視，應向你們的家庭醫生垂詢意見，及早治療。

(廣告) 所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

A1C <7%. That's the goal in diabetes, and 24-hour Lantus® helps patients get there.

Introducing Lantus, the first and only once-daily insulin analogue with a peakless profile. Lantus provides patients with type 2 diabetes the assurance of steady basal glycaemic control—all day and all night—to help them reach A1C goal <7%! At goal and in control—that's Lantus Time.

Before prescribing, consult the complete prescribing information.

References: 1. Lantus® Summary of Product Characteristics. 2. Reaven ME, Rosenstock J. Treatment to target study results: glycine vs. NPH insulin added to oral therapy of type 2 diabetes. Successful control with less nocturnal hypoglycemia. Abstract #52-P and poster presented at 65th American Diabetes Association Annual Meeting, San Francisco, June 14-18, 2002.

LANTUS is a registered trademark of the Aventis Group.

Get to A1C goal with 24-hour control.

**Aventis**

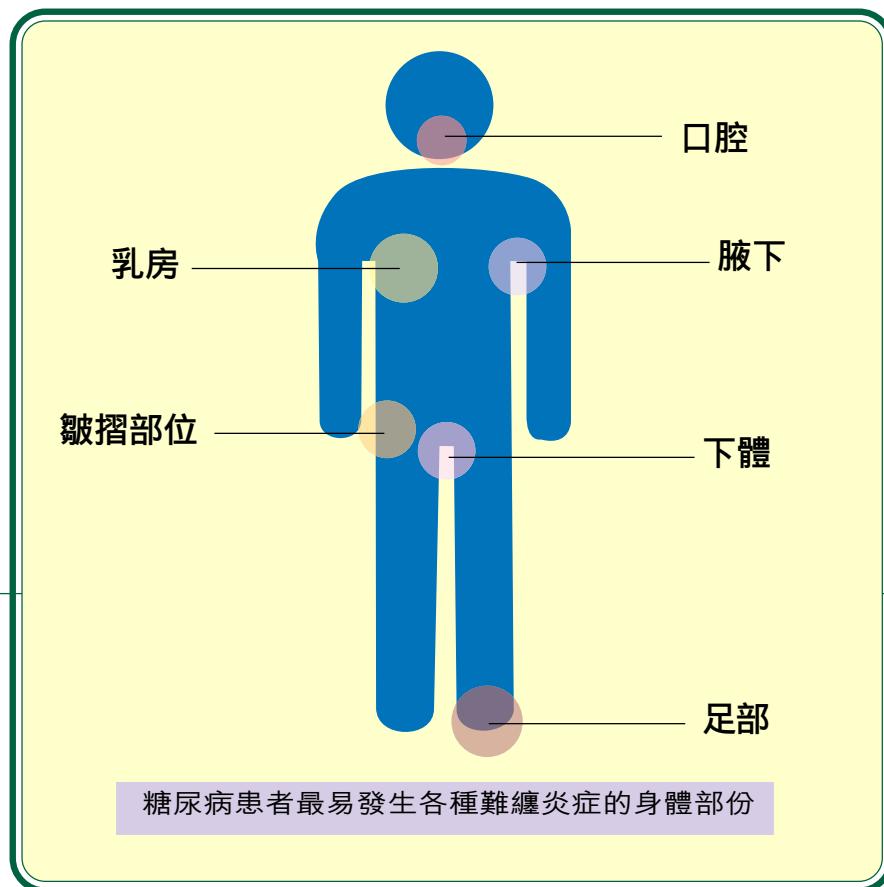
Aventis Pharma Limited  
24th Floor, 9TH Commercial Centre, 35 Westland Road,  
Sha Tin, Hong Kong  
Tel: (852) 2546 8333 Fax: (852) 2546 2537  
Web site: [www.aventis.com](http://www.aventis.com)

## 難纏的炎症

區家燕糖尿專科護士

糖尿病患者如血糖控制不善，常會出現一些難纏的無名種毒症狀。除了因抵抗細菌的能力下降，日常生活方式亦是影響深遠的原因。

### 因糖尿病而引發之各種炎症



- 蛀牙、牙齦發炎、牙周病  
易因汙水而感染細菌，出現皮膚病
- 腋下易起汗疹或皮膚炎
- 傷口難以痊癒
- 乳房和皮膚接觸的部分易出現皮膚炎  
經蚊叮蟲咬後，紅腫化膿難以痊癒
- 易受細菌感染發炎
- 發癢、外陰道容易發炎  
常因襪子的鬆緊帶來摩擦而導致皮膚炎
- 腳部容易因鞋子摩擦破皮而不易痊癒  
易患香港腳，頑固而難以痊癒

## 各種炎症的預防

### 蛀牙、牙齦發炎、牙周病

- 每隔三至四個月到牙科診所檢查
- 恒常清理牙石
- 接受牙齒治療前應諮詢醫生意見和做好預防細菌感染的措施
- 每餐飯後必須漱口而刷牙更佳，但早、晚必須用牙線清潔牙穢及刷牙

### 皮膚炎、班疹、濕疹

- 運動流汗後，務必洗澡
- 選用中性肥皂
- 避免使用澡刷以防刷傷皮膚
- 使用柔軟的棉質毛巾

### 受傷化膿

- 避免抓癢過度使皮膚受傷
- 勤於修剪指甲，用指甲鉗橫向直剪
- 剪完指甲後應將其磨平滑
- 選擇柔軟舒適合腳鞋子以免受傷
- 皮膚乾燥應塗潤膚膏，避免皮膚龜裂形成傷口
- 身體任何部份出現紅腫小塊則要保持清潔及細心觀察，如紅腫增加必須延醫診治。

### 香港腳

- 勤加清洗腳部及用毛巾抹乾
- 趾縫保持乾爽，可在腳趾縫塗抹消毒火酒
- 選擇柔軟棉質襪子並需勤洗

### 陰道炎

- 保持清潔及頻密更換衛生墊

總括而言，避免發炎感染，一旦受傷應以清水洗淨傷口，抹乾，然後再用藥水膠布或清潔紗布蓋好。留意傷口進展，如感到痛楚增加、傷口不癒或化膿紅腫，需延醫診治。儘管懂得護理，最重要的還是維持良好的血糖控制。

## 失物待尋

### 個案一

四十七歲男子，遺失打火機一個，外遊三小時後在鞋裡尋回，他因而失去一隻腳趾。



### 個案二

六十七歲老嫗，打破的花瓶碎片良久以後在鞋裡尋回，她因而得了一個腳底潰瘍。



血糖過高，會損害雙腳神經，糖尿病患者會有知覺遲鈍的情形，失去痛覺，受傷而不自知，亦是腳部炎症的主要原因。

高血糖還會影響足部血液循環，使傷口難以復原，容易受感染發炎。此外，對抗感染主要靠白血球，血糖過高會令白血球不能有效地對抗細菌；同時細菌以糖為養份，血糖越高，細菌繁殖越快。若不及時治理皮膚創傷感染，發炎的部位很容易出現壞疽，引致組織壞死。

所以每天檢查鞋子是否藏有砂石、鐵釘和任何物品。還要每天小心檢查（可用鏡子輔助來看清楚）腳部是否有皮膚爆裂、水泡、紅、腫、痛、熱或流膿的傷口或變色皮膚。如患者視力欠佳，可請家人代辦。如有問題，應立即請教醫生。

個案資料及圖片來源：International Consensus on the Diabetic Foot (1999) International Working Group on the Diabetic Foot.

## 抗病防線

戚明玉護士

我們的身體有許多堅強的抗病防線，防禦各種致病的物質，包括細菌、病毒、黴菌及寄生物入侵身體。例如對感染發揮壁壘作用的皮膚、殺細菌的胃酸、唾液及淚水中的溶菌酵素、呼吸道和泌尿生殖道中清除異物的黏液等。如果以上防線都失守，血液中的白血球便要當起抗病的戰士了。

## 白血球小檔案

- 白血球是和病菌及其它有害物質作戰的戰士。
- 白血球的體積約 8-15 微米 ( $\mu\text{m}$ )，而每毫升血液含 6,000-11,000 個白血球。製造白血球的地方有幾個：有些來自骨髓，有些產自淋

巴結、脾臟、胸腺、扁桃體或淋巴系統的其它部份。

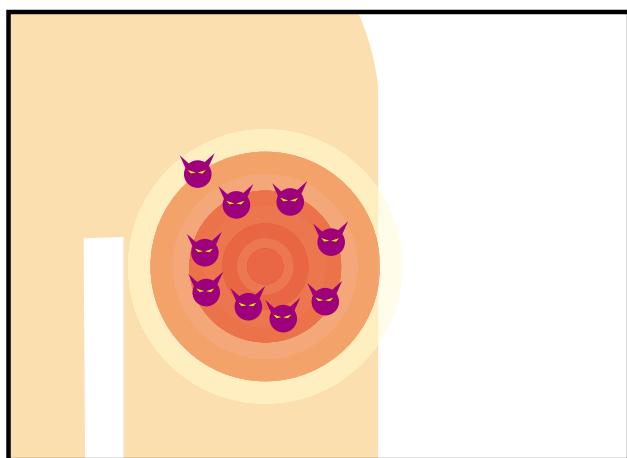
- 白血球共有五種：分別是中性白血球 (neutrophils)；嗜伊紅細胞 (eosinophils)；嗜鹼白血球 (basophils)；淋巴細胞 (lymphocytes) 及單核白血球 (monocytes)。

當中以中性白血球佔最多，它們各以不同方式捍衛身體，例如中性白血球及單核白血球，其吞噬細胞的特性能包圍及消化微生物，而淋巴細胞則能產生抗體，對抗病毒。

- 白血球的壽命或長或短（數小時至數天），其壽命須視乎在血液中巡邏時候遭遇到有害物質的強弱度而定。

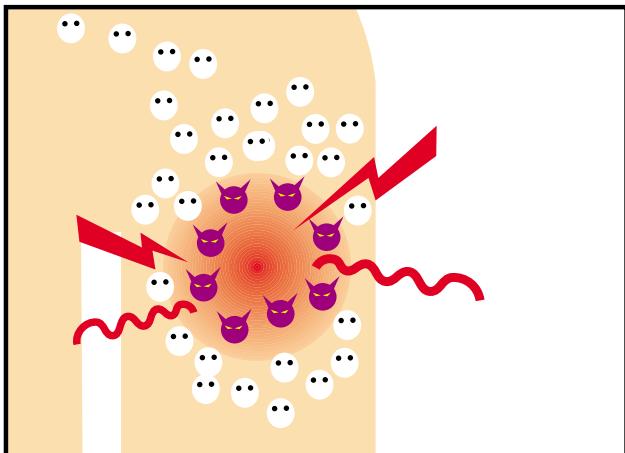
## 白血球上戰場

- 1) 當細菌或有害物入侵身體時，受感染部份會釋放出化學物質。

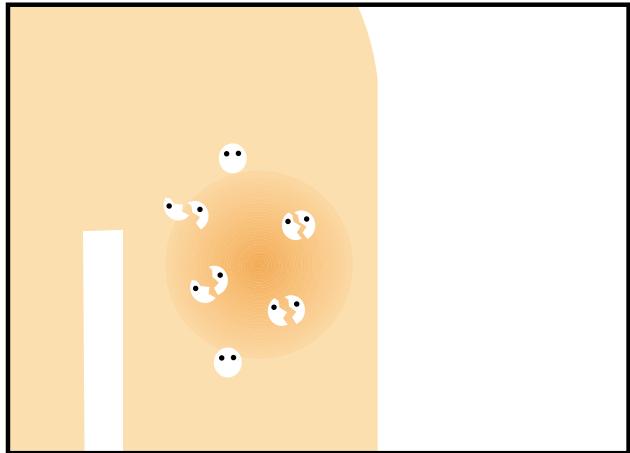


# 荒「糖」天使

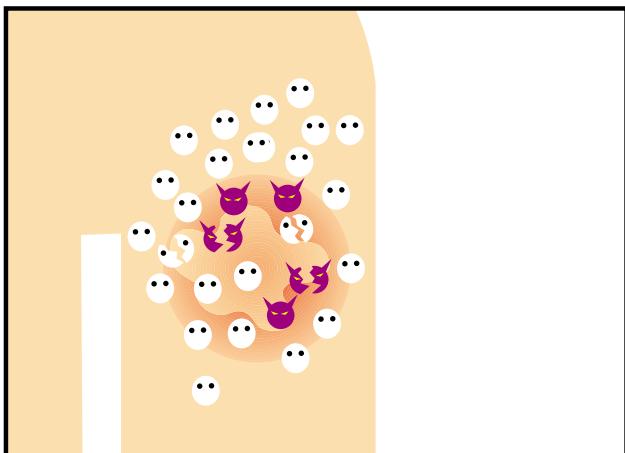
2) 刺激身體的白血球大量湧到該處，患處出現發炎的徵狀：紅腫、發熱、疼痛。



4) 白血球作戰完畢後，亦大多會死去。



3) 白血球將細菌殺死及消化細菌，當傷口受感染時，會有千千萬萬的白血球趕來跟細菌作戰，膿液亦會形成。



## 知多一點點

- 發炎的時候，患處會紅腫、發熱、疼痛，紅腫和發熱是因為患處的血管異常脹大，使新鮮血液在組織中氾濫，微血管的管壁變薄，結果血漿中的水份滲到周圍的組織中，引起腫脹，感覺神經受到腫脹組織的壓逼，於是感到疼痛。
- 膿液是白血球和細菌以及其它廢物混合而成的淡黃色濃稠液體，在大多數情況下，膿液會在壓力下流到皮膚表層，自然排出。

參考資料：讀者文摘 · 奇妙的人體

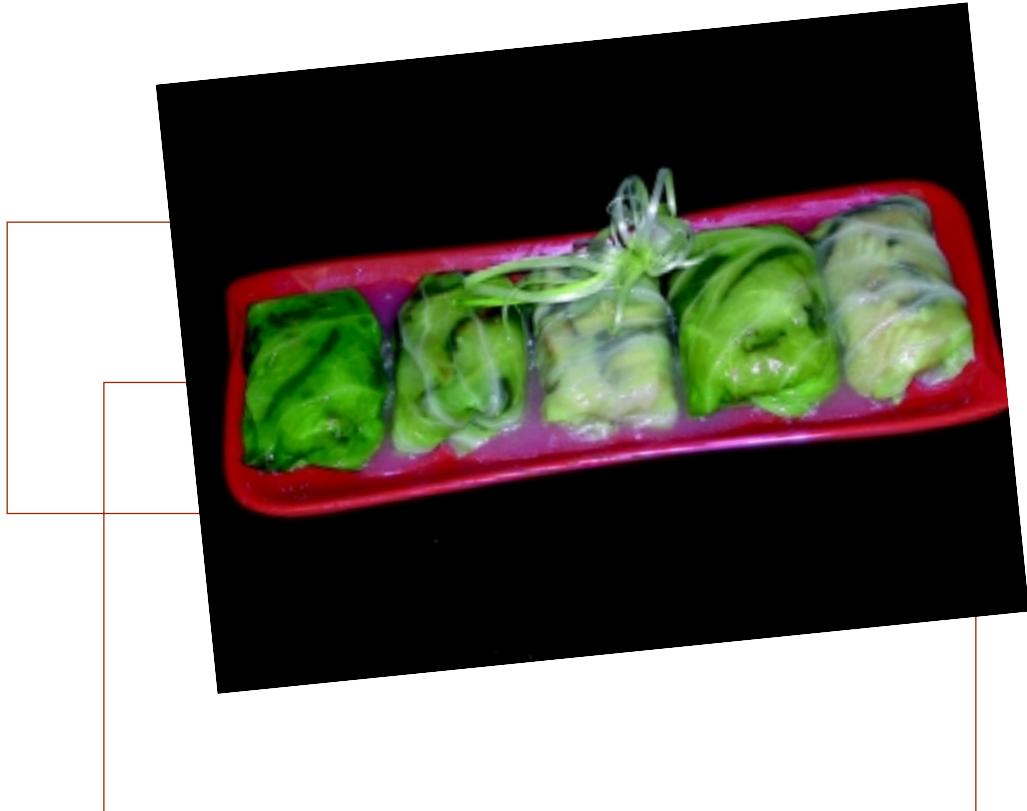


## 年年有餘玉荷包

營養師許綺賢編

### 材料：

紹菜	8 片
龍利魚柳	120 克
蝦米	10 克
冬菇	10 克
酒	1 茶匙
油	1 茶匙



### 魚調味料：

鹽 1/4 茶匙，糖 1/8 茶匙，薑汁 2 茶匙，生粉 1/2 茶匙，胡椒粉 1/8 茶匙

芡汁：生粉 1/2 茶匙，上湯 4 湯匙，麻油幾滴

### 製法：

- 魚洗淨切粒，加入調味醃片刻；蝦米冬菇分別浸軟切粒，用些少油爆香，盛起待冷卻，與魚肉混合待用。
- 紹菜洗淨，飛水，瀝清水份，包入魚肉等材料。排放在碟，隔水蒸約 6 分鐘。
- 燒熱鑊，加入芡汁材料，煮至微杰，淋在紹菜卷上便成一賀年食譜。

### 特色：

- 低脂肪，此食譜含 72 千卡(加路里)，10 克蛋白質，3 克碳水化合物，2 克脂肪。

### 烹調小錦囊

- 蒸魚時間勿過久。
- 亦可以加入些少甘筍絲以增加口感。

# 健步行善長名單

**捐款 \$60,000 或以下的善長**  
John Ma

**捐款 \$10,000 或以下的善長**  
Chow Lai Kuen  
Karen Lam

**捐款 \$5,000 或以下的善長**  
Chan Mei Tai  
Chan Wai Lan  
Choi Wai Yin  
Ellen Lam  
GSK 同事  
Lu Wai Ping  
Olaes Patricia  
Siu Shing Chung  
Wong Yuen Ling  
Yau Oi Ching  
Yu Chui Mei  
馮玉嬪  
劉成全

**捐款 \$2,000 或以下的善長**  
Au Sau Har  
Chan Chi Pum  
Chan Chui Chun  
Dang Kham  
Fina Cheng  
Ku Wing Yan  
Law Chin San  
Lee Chi Hang  
Leung Suk Fun  
Lin Lai Har  
Lizta Lo  
MSD 同事  
Ng Mei Po  
Ng Tung Mang  
Paula Wong  
Poon Yim  
Tang Ying Wai  
李婉眉  
周秀娟  
胡浩文  
胡詠霖  
黃嘉慧  
黃榮昌

**捐款 \$1,000 或以下的善長**  
Chan Fei Tat  
Fung Siu Chung  
Kam Yuen Wah  
Lau Wing Chuen  
Ling Lok Sze  
Lo Kwong Yue  
Lo Mui  
Lok Kwok Chau  
Lulu Shen  
Shirley Pang

Siu So Ming  
So Yu Fai  
Stacy Chan  
Sun Yuk Chiu  
Susan Tang  
Tsang Kit Yi  
Tsang Man Wo  
Tsoi Wai Ching  
Wong King Oi  
Wong Kuei Seng  
Wong Man Hei  
Wong Yin San  
Yu Mei Yu  
Yuen Suk King  
丁詠琴  
吳佩芝  
李巧玲  
李美瑩  
李斯斯  
余穗全  
周婉薇  
周濟東  
洪秀珊  
胡燕卿  
唐麗莉  
張沛儀  
張佩清  
郭繼元  
麥安  
湯麗芬  
閔美英  
黃月琼  
黃美英  
黃潔明  
鄭慧詩  
鄧晚嬌  
鄧德強  
盧成  
盧栢齡  
韓景如  
羅鳳英  
譚國楨  
譚德源  
蘇慕賢

**捐款 \$500 或以下的善長**  
Alan Lam  
Au Siu Kei  
Ayesha Osman  
Bonnie Ng  
Cham Wai Oi  
Chan Fung Lin  
Chan Lai Chun  
Chan Shu Hok  
Chan Wun Shing  
Cheng Kai Lai  
Cheng King Yuk  
Cheng Wai Chun

Cheung Hei Chun  
Chow Chui Ping  
Choy Wing Yee  
Chu Ka Kun  
Chu Yuet Lai  
Chui Ka Wai  
Chung Man Kit  
Denise Cheng  
Dorte Soerensen  
Fanny Chong  
Frede Soerensen  
Fung Hoi Kwan  
Fung Kit Fan  
Gill Jasbir Kaur  
Grace Lo  
Jennifer Wan  
Julia Ng  
Kei Fung Lung  
Kitty Tse  
Kwan Chiu Fai  
Lai Nam  
Lai Siu Har  
Lam Mei Wah  
Lau Benson  
Lau Siu Wai  
Lee Haw Ting  
Lee Kam Chuen  
Lee Mei Yuk  
Leung Kar Kin  
Leung Mei Song  
Leung Suk Lin  
Leung Yuk Ching  
Leung Yuk Lan  
Li Lai Sim  
Lin Yuk Yip  
Lok Chi Keung  
Loo Kit Man  
Luk Lai Yin  
Luk Yin Ting  
Mak Mi Kuen  
Mak Sau Fong  
Mak Yuen Man  
Mui Siu Lan  
Ng Siu Kei  
Ng Soo Kiu  
Ngan Mui  
Pang Kam Wah  
Pun Woon Yin  
RH OPD 同事  
RH 門診部同事  
Siu On Ting  
So Ching Yee  
So Kwok Ying  
So Man Wai  
So Ping Kwok  
So Tak Yee  
Stanley Chan  
Sukhvir Gill

# 健步行善長名單

Sukii Lee  
 Sulbiya Osman  
 Tam Choi Han  
 Tang Ka Lai  
 Tang Kan Hung  
 Vincent Fung  
 Wong Chuk Lan  
 Wong Sau Wa  
 Wong Soo Ngor  
 Wong Yuk Ching  
 Wu Yin Kam  
 Yasutaka Mori  
 Yee Shun Wah  
 Yiu Yan Kwing  
 文浩全  
 王金  
 王顯榮  
 丘芷慧  
 伍麗芬  
 朱緻馨  
 江煥金  
 何瑞慶  
 何蓮娟  
 何麗麗  
 余秀簡  
 余燕芬  
 余鑑  
 吳春生  
 吳啟華  
 岑棟生  
 岑裕津  
 李月明  
 李秀  
 李秀強  
 李信芬  
 李美歡  
 李淑雯  
 李惠芳  
 李詠詩  
 李筱文  
 李漢泉  
 李麗卿  
 杜威文  
 阮麗影  
 周如蕙  
 周秀娟  
 周婉華  
 周樹  
 林小明  
 林昭庭  
 林碧琪  
 林翠  
 林潔鈴  
 邱清  
 姜張起華  
 胡月  
 胡敬森  
 胡嬪卿

倫紹榮  
 徐莉芳  
 袁奕澄  
 馬鳳英  
 高聘居  
 高寶清  
 區炳照  
 區家燕  
 張麗英  
 張寶饒  
 戚其蘭  
 梁仁可  
 梁成權  
 梁李倩群  
 梁碧燕  
 梁麗娟  
 梁寶珠  
 莫月平  
 莫嘉豪  
 莫麗詩  
 郭小燕  
 郭清輝  
 陳大維  
 陳傑林  
 陳棠  
 陳葆珊  
 陳慕賢  
 陳潔貞  
 陳薏輝  
 陳麗儀  
 陳寶清  
 陳寶雯  
 陸笑琼  
 麥子潔  
 麥青  
 傅成龍  
 曾錦珍  
 馮英芬  
 馮桂明  
 馮國安  
 馮婉儀  
 黃佩蓮  
 黃偉謙  
 黃惠珍  
 黃銳波  
 楊康達  
 楊臨昌  
 楊臨駿  
 葉美  
 葉貴田  
 葉雲漢  
 葉潤河  
 廖遠達  
 熊仁謙  
 熊金栢  
 趙麗明  
 劉玉葉  
 劉兆彭

劉美芬  
 劉娉嬌  
 劉慧蓮  
 潘瑞覆  
 蔡衍濤  
 鄭兆英  
 鄭芸茵  
 鄭慈玉  
 鄭綺卿  
 鄭繩武  
 鄧玉英  
 鄧國華  
 鄧惠萍  
 鄧潔嫦  
 黎銘  
 黎燕屏  
 盧景棠  
 盧麗珍  
 蕭珍鳳  
 賴笑梅  
 駱國鈞  
 鄭美華  
 羅群英  
 譚淑儀  
 實薄詩靄  
 蘇國昌  
 蘇淑珍

捐款 \$100 或以下的善長  
 Alice Lui  
 Amanda Wong  
 Andrew Kwok  
 Anna Lee  
 Annie Tse  
 Belinda Shiu  
 Cana Yim  
 Chan Ho Ting  
 Chan Siu Cheong  
 Chan Wai Ling  
 Chau Ching Ying  
 Cheng Mei Ki  
 Cheng Mei Ling  
 Cheung Hoi Shan  
 Cheung Kung Lan  
 Cheung Man Woon  
 Cheung Wai Lun  
 Choi Pui Wai  
 Choi Wai Lim  
 Cindy Chan  
 Fok Siu Man  
 Fung Ho Wah  
 Heung Dick Sang  
 Ho Shuk Kuen  
 Ho Yun Fan  
 Hu Koon Kau  
 Hui Sau Ying  
 Hung Siu Chan  
 Ip Man Ho

# 健步行善長名單

Ip Tin Sang	Wong Yuet Sang	李詠芯
Jasuruder Sungh	Wu Pik Kwan	李雲麗
Jo Jo Kwan	Yeung Wan Tai	李銀
Joanne Fung	Yip Yik Fun	李鳳蓮
John Lo	Yip Yung	李潤祥
Julia Lai	Yuen Ching Yung	李樹群
Kenneth Shiu	Yuen Sau Kiu	李燕紅
Kow Yau Luen	Yuen Sau Yee	李諾勤
Kwan Kan	Yung Mei Lin	李寶慧
Lam Cheuk Chi	丁巧兒	杜愛粧
Lam Ching Fa	丁紹雲	沈鉅江
Lau Yuk Ling	尹芳碧	汪庚蕊
Law Yung Hei	尹維國	周文賓
Lee Chi Hung	孔麗光	周陳伴
Lee Chi Pui	文帶	周鳳嬌
Lee Tsz Wai	方國光	周德興
Leung Yeung Ho	王克奇	林心宗
Leung Yin Wing	王粉珍	林安
Li Kwai Cheuk	王港輝	林志豪
Liu Kwai Fung	王燕雲	林志賢
Loo Wing Yan	王麗萍	林剛柱
Luen Kwai Fong	丘愛娟	林桂洲
Lui Lai Seung	甘永光	林淑清
Lui Yiu Mui	甘添群	林瑞華
Ma Kin Tung	甘雪芬	林碧君
Ma Sau Kuen	甘瑋	林潔娥
Mak Fung Yan	伍君玲	林應璋
Michael Chan	任澤垣	金順伯
Ming Yuen	朱淑芳	冼志根
Mitch	朱淑芳	姜少華
Mok Chung Yuen	朱瑞馨	施雅麗
N. Saeza	朱瑞馨	胡嘉敏
Ng Che Kiu	江鏡泉	胡碧清
Ng Lai Ching	何國萬	胡靄霞
Ng Pui Sze	何淑儀	凌其生
Pang Ching Han	何榮興	唐楚雲
Paul Li	何賢發	徐雪明
Poon Wai King	余惠明	徐源淇
Ranpreet Oaur	余楚雲	袁合歡
Ray Wong	吳文瀚	袁瑋澤
Rebecca Wong	吳汶莊	袁儉雄
She Hoi Sze	吳灼文	馬瑤芸
Simon Wong	吳佩蘭	高慧蓉
Sum Li	吳漢生	張少蘭
Tang Chi Sum	吳碧珠	張佛金
Tang Wing	吳福康	張桂珍
Tsang Hing Yee	吳寬華	張起玉
Tsang Sin Yee	吳鎮淞	張漢城
Tse Lim Yee	吳麗卿	張樂光
Tung Kwok Tai	吳麗蓮	張麗英
Vincent Sin	呂詠兒	梁可
Wen Fong Mei	宋學銘	梁和望
Wong Man Lung	李志成	梁宜慶
Wong Man Wa	李沛珊	梁欣琪
Wong Mee Hua	李梅珍	梁金玉
Wong Wai Hong	李惠珍	梁美容
Wong Wai Ying	李惠琼	梁美蓮
Wong Yee Kuen	李換	梁彩

# 健步行善長名單

梁燕冰	曾玉玲	衛桂芳
梁錦初	馮信	鄭志
梁聯高	馮桂蘭	鄭鳳英
梁寶雲	馮雪明	鄭鳳儀
梁鵠卿	馮惠珍	鄭禮鳳
符康	馮愛容	鄧志森
莫天恩	馮鳳玲	鄧婉蘭
莫堪	黃子球	鄧瑞英
莫顯漢	黃少卿	鄧銘謙
莊幼懷	黃少湄	鄧潔潔
莊健華	黃可賢	鄧轉
許文斯	黃玉媚	黎子璇
許培榮	黃年烽	黎旭桃
許敏怡	黃希朗	黎笑芳
許翠盈	黃秀英	黎紹卿
郭孟情	黃明敬	盧伍月桂
郭威烈	黃松根	盧沛
郭振國	黃勉雄	盧啟梅
郭淑貞	黃家寶	蕭珍彩
郭誠儉	黃婉玲	蕭麗群
郭震龍	黃敏欣	蕭艷珍
陳牛奶	黃敏欣的爸爸	賴莉青
陳永南	黃敏欣的媽媽	賴濠江
陳永傑	黃敏曦	龍蕙珠
陳立華	黃雪珍	戴務強
陳自祺	黃惠珍	繆仕邦
陳西金	黃斯輝	鄺美華媽媽
陳妙玲	黃嘉儀	羅宣良
陳志元	黃潔玲	譚婉嫦
陳秀儀	黃璋育	譚淑言
陳秀嬪	黃邁誼	譚詠言
陳秀蘭	黃繼添	譚頌霖
陳佩珊	楊美欣	譚慧姿
陳金財	楊重竹	譚諾言
陳炳豪	楊袒濤	關巨猷
陳玲娣	溫桂炎	關艷蓉
陳美娥	葉冬萍	蘇美容
陳紹新	葉瑞卿	
陳瑞英	葉慧雯	
陳碧珊	葉樹漢	
陳燕春	鄒考浩	
陳錦池	廖強光	
陳麒勳	甄漢炎	
陳麗妍	臧瑞堂	
陳麗虹	趙考順	
陳麗娟	趙雅思	
陳寶琼	趙碧霞	
陳耀輝	趙潔萍	
陸瑞瓊	趙寶珍	
麥加兒	劉健泉	
麥淑蘭	劉嘉儀	
麥煥蓮	劉燕雲	
麥嘉恩	潘桂瓊	
麥樂勤	潘國泰	
麥衛林	蔣嘉樂	
麥穎淇	蔡佩珍	
勞志強	蔡維英	
彭炳標	衛明生	

健步行總籌款金額：

\$ 274,837 70

約有八百人

約有二十七萬



# 交：香港糖尿聯會

## To: Diabetes Hongkong

地址：九龍尖沙咀赫德道 1-3 號利威商業大廈 2 樓 201 室

Add. : Unit 201, 2/F., Lee Wai Commercial Bldg., 1-3 Hart Ave, Tsim Sha Tsui, Kln.

電話 Tel. : 2723 2087 傳真 Fax. : 2723 2207

網址 Website : [www.diabetes-hk.org](http://www.diabetes-hk.org) 電子郵件 E-mail : [info@diabetes-hk.org](mailto:info@diabetes-hk.org)

(如對本會有任何意見，查詢或投稿，請填寫本頁交回) 多謝你對本會的支持！

(All comments, enquires and contributions of articles are welcomed. Please fill in the above form and send back.) Thank you for your support!

### 香港糖尿聯會 會員申請表格 Diabetes Hongkong Membership Application Form

#### 個人資料：

姓名：\_\_\_\_\_ Name: \_\_\_\_\_ 性別 Sex: \_\_\_\_\_

出生年份 Year of Birth: \_\_\_\_\_ 身份証號碼 ID No. \_\_\_\_\_ 職業 Profession: \_\_\_\_\_

聯絡地址 Address: \_\_\_\_\_

電話 Telephone: \_\_\_\_\_ 傳真 Fax: \_\_\_\_\_ 電子郵箱 E-mail: \_\_\_\_\_

#### 會員類別：

醫護人員 Health Professional

醫生 Doctor  糖尿專科護士 Diabetes Nurse  營養師 Dietitian  其他 Others

糖尿病友 Person with Diabetes

病友家人 Relatives of people with Diabetes 病友姓名 Name of person with Diabetes \_\_\_\_\_  
與病友之關係 Relationship with person with Diabetes \_\_\_\_\_

其他 Others \_\_\_\_\_

For Official Use Only

Application approved /rejected on \_\_\_\_\_ (dd/mm/yy)

Membership No. 

--	--	--	--	--	--

#### 注意事項：

1. 填報之資料必須正確。聯會有權決定是否接納申請而毋須提供理由。

Data provided must be valid and accurate. Diabetes Hongkong (DHK) reserves the right to reject applications without providing explanation to the applicant.

2. 填報之資料將用於發展會務及會員通訊。會員若須查閱或更改資料，須以書面向聯會提出。

Data collected will be used for organising activities of DHK and member correspondence. Members requesting access to or correction of personal data should write to DHK.

3. 會員可享有定期收取會員通訊、訂閱聯會有關糖尿病之印刷品及參加聯會舉辦之各項活動（如講座、研討會、生活營）之權利。

Members have the right to receive DHK Newsletters, to subscribe to periodicals published by DHK, and to participate in its activities (e.g. camps, seminars, lectures).

4. 會員須遵守會章及尊重其它會員，否則可被取消會籍。

Members should abide by DHK regulations and respect the rights of fellow members. Violation may lead to cancellation of membership.

5. 申請表寄往香港九龍尖沙咀赫德道 1-3 號利威商業大廈 2 樓 201 室。申請如獲接納，將寄上會員証。

Send this application to Unit 201, 2/F., Lee Wai Commercial Bldg., 1-3 Hart Ave, Tsim Sha Tsui, Kln, Hong Kong. Once approved, your membership card will be forwarded to you.

#### 本人願意義務協助聯會之以下工作：

I would like to contribute to the following work of DH:

- |  |   |  |   |
|--|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> 編輯，寫作或翻譯<br>Editing, Writing or Translating                     | <input type="checkbox"/> 宣傳及推廣<br>Publicity | <input type="checkbox"/> 組織團體活動<br>Organising Group Activities | <input type="checkbox"/> 筹款<br>Fund Raising |
| <input type="checkbox"/> 書寫電腦程式／使用電子媒介<br>Computer Programming / Use of Electronic Media |   | 其它<br>Others _____   |   |