

消渴茶館

愛的根源——茶



國際糖尿聯會





消渴茶館出版委員會

梁彥欣醫生
周俏英小姐
周榮新醫生
鍾振海醫生
莫碧虹女士
區家燕女士
關綺媚女士
吳潔儀小姐
許綺賢女士

香港糖尿病聯會幹事會

主席
蕭成忠醫生

副主席
王幼立女士

榮譽秘書
陳國榮醫生

榮譽財政
鄭馮亮琪女士

幹事
周榮新醫生
鍾振海醫生
禡桂芬醫生
孔笑珍女士
林小玲教授
劉錦標醫生
李奕嫻女士
梁彥欣醫生
馬道之醫生
馬青雲醫生
唐俊業醫生
黃嘉慧女士
余翠媚女士

上屆主席:
曾文和醫生

目 錄

編者的話

愛的根源——家 2

會務及會員專欄

茶客天地

預防糖尿健康長跑鼓勵計劃 3
糖尿病與工作調查問卷 3
2005 年糖尿病教育公開講座 4

天地茶情

糖尿健步行 2004 5
糖尿兒童及青少年營 6
糖尿料理烹飪班 7
港澳糖尿病預防健康長跑 8
糖尿病教育公開講座 8

病友心聲

女兒的感受：我真的患上糖尿病？ 9
媽媽的心聲：我的女兒有糖尿病？ 9

杏林坐館

誰是糖尿病的高危一族？ 10
糖尿病人可否有孩子？ 10
糖尿與遺傳 10
糖尿病教育講座系列 11

荒「糖」天使

家人攜手共建健康 12

御用佐膳

金勾香蔥南瓜薄餅 13

健步行名單

地址：九龍尖沙咀赫德道 1-3 號利威商業大廈 2 樓 201 室

電話：2723 2087 傳真：2723 2207

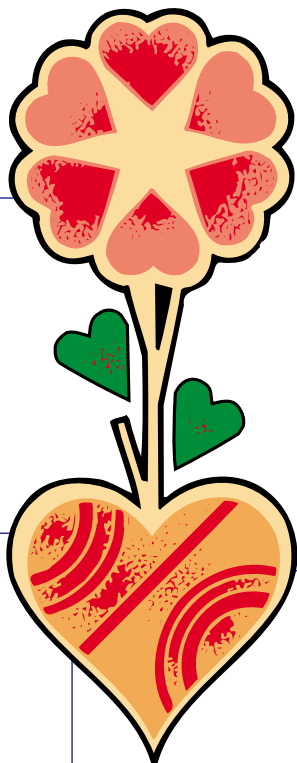
網址：www.diabetes-hk.org 電子郵件：info@diabetes-hk.org

愛的根源——家

2004年尾是香港糖尿聯會忙碌的日子。十月下旬在西貢舉辦了糖尿兒童及青少年營，當中約一百位糖尿兒童及青少年在黃宜洲渡過了愉快及刺激的3日2夜，並從中建立了自信及勇氣，加強了自律及勇於面對難關的能力。十一月上旬舉辦了每年一度的「糖尿健步行」，亦很高興見到800多人踴躍參予，一同慶祝「世界糖尿病日」。

這期的消渴茶館嘗試探討「糖尿病與家庭成員之關係及角色」。病友心聲中美華精要地敘述她患上糖尿病的心路歷程及母親的提醒，而美華的媽媽則簡述了她對美華的愛護及關懷。糖尿之友若想知道應否鼓勵他們的父母、兄弟或兒女測試空腹血糖，以盡早得知有否患上糖尿病，可閱讀「誰是糖尿病高危一族」及「糖尿病與遺傳」兩篇文章。更鼓勵你與你的家人同閱「家人攜手共建健康」，嘗試從飲食、運動及生活習慣上共同面對糖尿病，以達致強身健體之效。

我們擬定「糖尿病與工作」將要成為探討題目。特此，我們設計了一份糖尿病與工作調查問卷，希望各在職/ 剛退休之糖尿之友填寫後，於二月中前寄回給我們。亦請你們放心，問卷內容只作分析用途，資料會絕對保密。我們盼望能多知道糖尿病者在工作崗位中的實際情況，請踴躍回覆及支持。



(廣告) 所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

準確注射胰島素的 完美組合



諾和筆[®]3 (NovoPen[®]3)

- 簡單 - 只須兩步即可完成整個注射過程
- 方便
- 準確

諾和針[®] (NovoFine[®])

- 諾和針[®]30G及諾和針[®]31G，使注射仿若無痛



諾和諾德胰島素筆芯

- 更多選擇 配合不同病者的需要

諾和筆[®]3 諮詢熱線：
2360 0626

諾和諾德香港有限公司
香港九龍長沙灣道651號寶源廣場507室
電話：2387 8555 傳真：2386 0800 www.novonordisk.com



茶 客 天 地

預防糖尿健康長跑鼓勵計劃

預防糖尿健康長跑鼓勵計劃，由本會前任主席曾文和醫生推動，並得到讀者文摘贊助。本年 10 月 30 日舉行新聞發佈會後順利展開招募工作。此計劃經報章及傳媒報導後，查詢及報名參加之來電不絕。經我們作出初步評估，選出有糖尿病高危因素的對象；分別安排參加「加強飲食」組或「加強運動」組，直至到 11 月 20 日已有 40 多位參加者接受計劃前有關的血液檢查，亦隨即展開為期 12 個月的預防糖尿計劃。

「加強飲食」組人士被鼓勵進行常規運動及健康

飲食，由營養師每 2-3 個月舉行一次飲食講座，每半年一次個別跟進，目標是減去原體重百分之七的重量。「加強運動」組人士被鼓勵參加長跑運動，跑步以里數計分，累積指定分數有抽獎以作鼓勵。12 個月後參加者會被安排再次抽血作有關檢查，評估結果以作研究。現時為止，參加者平均年齡大約 40 歲，他們都是關注健康並渴望加深對糖尿病認識的一群。改變生活方式預防糖尿病的效用，已在中、美、芬蘭等國家進行研究計劃多年，很高興香港在此類計劃上踏出第一步，以助將來醫學研究。

糖尿病與工作調查問卷

血糖的變化與生活式式相關，而工作時間佔了在職的糖尿友大部份生活，故血糖變化與工作的關係更為密切。我們欲知道糖尿病者之工作情況，誠邀請在職/ 剛退休之會員填寫以下問卷，寄回給我們作分析。分析結果將以不記名方式在消渴茶館公佈，而問卷內容只作分析用途，資料絕對保密及安全銷毀。

1. 會員號碼：_____
2. 年齡： 20 歲或以下 21-30 歲
 31-40 歲 41-50 歲
 51-60 歲 61 歲或以上
3. 性別： 男 女
4. 教育程度： 小學 中學 大專
 大專或以上
5. 在職狀況： 全職 半職 待職
 退休：_____年
6. 糖尿病類別： 1 型 2 型
7. 患病年數： 1-5 年 6-10 年
 11-15 年 16-20 年
 21 年或以上
8. 有否糖尿病併發症： 有 否
9. 你有否告訴你的同事你患有糖尿病嗎？
 有 否 不適用_____（請說明）
10. 你有否告訴你的上司，你患有糖尿病嗎？
 有 否 不適用_____（請說明）
11. 你平均每日工作的時間是多少？
 8 小時或以內 8-10 小時以內
 10-12 小時以內 多於 12 小時

12. 你覺得現時的工作時間會否影響你的血糖控制？
 是（請續答第 13 條）
 否（請續答第 14 條）
13. 若工作影響你的血糖控制，是什麼原因呢？（可選多於一項）
 工作時間太長，沒有時間做運動
 飲食不能定時
 工作期間不能抽空測試血糖
 工作期間不能抽空吃小食或打針
 需輪班工作、工作時間不定
 其他：_____
14. 在最近 3 個月內，有否在工作期間有低血糖情況？ 有_____次 否
15. 工作越繁忙或緊張，我的血糖大多會：
 升高 出現低血糖
 不知道/ 沒有測試過
16. 在工作崗位中，曾否因患糖尿病而遭到不平等的待遇？
 是，請註明_____ 否
17. 過去 5 年，曾否有轉工情況？
 否 1-2 次 3-5 次 6 次或以上
18. 在工作崗位中，我的工作能力相比我的同事，是：
 極好 較好 相同 較差 極差
19. 過去一年，我因工作而延期/ 取消/ 缺席覆診（包括眼科、營養師、足病診療等與糖尿病有關的預約）的次數有_____次
20. 過去一年，我因身體不適而需停止工作（不包括覆診時間）的日子有：
 沒有 1-3 天 4-6 天 7-10 天

2005年糖尿病教育公開講座

講座：糖尿病的併發症及檢查

日期：2005年3月12日(星期六)
時間：下午3:00 - 下午4:30
地點：醫管局健康資訊天地
講員：孔憲輝醫生
(瑪嘉烈醫院—內科部醫生)

查詢及報名：2723 2087

烹飪班一：新年款客小點

新年就到了，相信大家都會自行製作一些小點作應節及款客之用，傳統的笑口棗、煎堆...等小點，無新意又害怕進食後血糖升高，你是否感到毫無頭緒？歡迎會員報名參加由營養師許綺賢小姐，與眾會員一起製作健康新穎的款客小點，還會教授應節精明的飲食方法！

主題：新年款客小點
例如：「金勾香蔥南瓜薄餅」、「煎蘿白餅」等等

日期：2005年1月29日(星期六)
時間：下午2時至3時半
地點：香港糖尿聯會
材料費：每位港幣10圓正
查詢及報名：2723 2087

名額有限、報名從速！

健康瘦身法

相信“瘦身”這詞語大家都不會陌生，市面充斥著瘦身廣告，究竟如何才是正確的健康瘦身觀念？大家最有興趣的瘦身餐單亦藉此機會公諸同好。歡迎各會員報名參加由營養師李奕嫻小姐，與眾會員一起討論，還會教授精明又健康的瘦身方法！

分析：怎樣才算肥？

提供：瘦身策略

3日餐單介紹

日期：2005年3月5日(星期六)
時間：下午2:00 - 下午3:00
地點：香港糖尿聯會
費用：全免
人數：25人

查詢及報名：2723 2087

名額有限、報名從速！

烹飪班二：夏日糖尿美食新主意

炎炎夏日將至的時候，大家都想自行製作美食迎接仲夏。要攬攬新意思，學習製作簡易而又合適糖尿病友的美食嗎？歡迎各會員報名參加由營養師李奕嫻小姐，與眾會員一起製清涼醒胃的夏日簡易美食，還會教授夏日精明的飲食方法！

主題：1. 綠茶大菜糕
2. 檸檬煎雞胸

日期：2005年5月21日(星期六)
時間：下午2:00 - 下午3:00
材料費：每位港幣10圓正
地點：香港糖尿聯會
人數：15人
查詢及報名：2723 2087

名額有限、報名從速！



香港糖尿聯會

九龍尖沙咀赫德道1-3號利威商業大廈2樓201室

Diabetes Hongkong

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

請貼郵票
PLEASE AFFIX
STAMP HERE

天 地 茶 情

糖尿健步行 2004

「第六屆糖尿健步行2004」的大型籌款活動，由新任委員會馬青雲醫生率領的籌委會，經過數月的聯絡及準備，已在11月7日(星期日)於山頂順利舉行了。

聯會秉承以往的信念及宗旨，每年均響應「世界糖尿病日」，希望藉此活動，一方面鼓勵糖尿病患者注意勤做運動的重要性，及早預防其併發症的出現。亦希望喚起社會人士對糖尿病的關注，並合作預防二型糖尿病出現。

當天在涼風疾勁的清晨，眾工作人員及義工早於上午7時許已趕到山頂廣場了，幸好未幾溫暖的太陽徐徐升起陪著我們工作，眾人更有效率地將健步行的場地及開幕事宜預備得井井有條。

(廣告) 所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

Roche Pharmaceuticals
羅氏藥廠

今餐無悔

餐後 趕走30%脂肪吸收!
經臨床實驗證明，無任何
失眠及心跳加速等副作用

Xerica[®] 藥片可
120mg

查詢熱線：2733 4661 www.fatreducer.com.hk

今年「城市巴士有限公司」繼續支持義載行動，好讓眾參加者於上午10時前抵達山頂。聯會邀請到醫療界立法會議員——郭家麒醫生及香港內分泌學會糖尿組別主席蔡建霖醫生撥冗出席成為主禮嘉賓；支持隊方面，我們再次邀請到「香港物理治療學會」的物理治療師小組示範一套既簡單又輕鬆的熱身操及「聖約翰救傷隊」隊員作後勤協助。

在聯會主席蕭成忠醫生及兩位出席嘉賓主持開幕禮及致詞後，步行於十時二十分開始了。眾參加者在一小時內走畢約4公里的路程。回程時滿面笑容去領取證書及紀念品呢！參加者中還包括各區醫院的醫生、糖尿專科護士及病友組織的眾朋友鼎力支持、參予及捐款，當然亦少不了我們聯會全體幹事會成員的慷慨解囊及參與。一如去年，約800多人參加，扣除一切必要的開支外，共籌得善款約港幣43萬元。

這裡再一次感謝各位善長的慷慨募捐及所有參加者的支持。善款的來源能夠讓聯會有好的發展，推廣各類講座及活動，造福社群。而我們精選了一些當日活動的照片放在聯會網站內，歡迎到 www.diabetes-hk.org 瀏覽。在此，誠意預先約定你們明年「第七屆糖尿健步行2005」再相見！

主禮嘉賓及各支持隊伍濟濟一堂共襄善舉！



各工作人員也來一張大合照。

糖尿兒童及青少年營

糖尿兒童及青少年營 2004(以下簡稱「糖尿營」)，於 10 月 22-24 日在一個四面環海的清幽靜謐的小島——西貢黃宜洲青年營舉行了！這裡營舍設施足夠且收費合理。這次是本會第二次與香港兒童糖尿聯會合辦，而協辦組織包括：香港兒童內分泌科學會、DEG (Diabetes Educator Group)、香港營養師協會及城網歷奇中心。

雖然短短 3 日 2 夜的宿營，但各位小朋友、大朋友們可知道所需的籌備時間嗎？其實，由早在一年前已開始積極籌備了！

是次糖尿營由香港兒童內分泌科學會主席禡桂芬醫生帶領籌委會，而籌委會當中包括多位糖尿專科護士(聯合醫院莫碧虹女士、瑪麗醫院李家碧女士、及威爾斯親王醫院楊海明女士)、香港營養師協會代表(營養師李思思小姐)及城網歷奇中心代表黃進展先生(展 Sir)。

從三月尾開始於各醫院的糖尿科中心及教育小組招募參加者、家長義工及義工領袖，我們希望有經驗的義工領袖能培育全面的領袖角色；帶領新參加者一同經歷三日兩夜的營內挑戰。而家長義工也可透過是次活動，更加了解各糖尿兒童的護理需求，從而對自己的子女有更深入的认识。

由九月開始，各義工領袖、醫護人員及工作人員，齊齊參與一連串的相關訓練，包括在 9 月 16 日兒童營的講座，9 月 19 日的西貢黃宜洲實地考察之日營，眾工作人員及義工首先進行一次歷奇訓練，讓他們對歷奇訓練導師互相認識。及後在 10 月 9 日進行簡佈會，講解入營需知及解答家長的提問等。

今次參加糖尿營的兒童及青少年合共 95 人，年齡介乎 8 至 20 多歲，還有陣容鼎盛的義工人員



由本會義務營養師編定的飯餐真美味。

做定熱身運動。



包括：24 位醫生、31 位護士、10 位營養師、及多達 40 位城網歷奇中心的導師，總共超過 200 人參與這次有意義的糖尿營。

還記得 10 月 22 日早上 7 時許，很多小朋友及家長已在西貢碼頭等待展開這期待已久的糖尿營，更有小朋友興奮得睡不著呢！眾人浩浩蕩蕩入營，城網歷奇中心展 Sir、Ming Sir、及其他資深歷奇導師在介紹營地後立即進行熱身遊戲。

首先齊齊認識一下「城網歷奇中心」(以下簡稱「城網」)的背景，「城網」是一個非牟利慈善團體，中心現有六十多名成員，包括警務人員(飛虎隊、機場特警、體能訓練教官)，教育工作者，註冊社工及大專學生。他們利用工餘時間為青少年組群、學校及青少年服務機構推行歷奇活動。透過活動訓練，使青少年人可以經驗更多不同類型「在活動中學習」的活動，藉以促進他們身心的生長。為青少年建立自信及勇氣，使他們能積極地、自律地面對和克服學業上及其他的困難。

「城網」的背景及宗旨正好配合我們舉辦糖尿營的目的。使患有糖尿病的兒童及青少年能夠在一個愉快的 3 日 2 夜的假期中，學習與「糖尿病」相處，也讓他們學習社交技巧、分享自我照顧糖尿病護理技巧，彼此交流心得及生活體驗。

參加者被分成 12 小組，每組安排了最少一位醫生及護士照顧，並教導他們如何調節及預算注射胰島素的份量，而營養師亦教導他們怎樣換算食物的份量。

記得在報名期間，有數名家長表示非常擔心只有 8 歲的子女，他(她)們從來沒有自己打針，如何在糖尿營中照顧自己。糖尿營是學習獨立的好機會，當見到同齡的小朋友很輕鬆地自行打針時，又怎能示弱呢！而且有醫生及護士在旁指導，一定可以學曉怎樣注射胰島素。而經鼓勵後有十數名 8 及 9 歲的小朋友首次參加。

糖尿營是多元化的！刺激活動包括：沿繩下落、信心跌、射箭、球類活動及野火分享晚會。亦有心曠神怡的野外探索，遠足野餐日等等。亦有消耗較大體力的活動：獨木舟、划龍舟.....等等。

而營舍管理人員與營養師不但安排膳食及水果等，更為了配合消耗多了的運動量，特別預訂多款低糖奶類及精美小吃，包括高鈣及全麥克力架餅乾，營養朱古力奶，仙貝米餅，還有野餐用的法式麥包、英式鬆餅、方包、火雞片、火腿片、茄汁焗豆、吞拿魚及大量新鮮的蕃茄、青瓜、焗雞蛋等等。這樣細心週到的食物安排是全賴營養師的功勞。而眾醫護人員及「城網」的義工更值得敬佩，他們除了照顧眾參加者外，更與眾兒童及青少年「上山下海」。

由籌備至宿營期間接近十個月時間，大家都各就各位，忙得不得了，但我們全體工作人員仍然積極地堅持下去。原因是我們非常希望讓一群患有糖尿病的兒童及青少年能夠透過這次「糖尿營」有所得著。

誠意期望眾位參加「糖尿營」的兒童及青少年們在感謝義工們付出關懷及愛護的同時，請好好感謝你們的父母、兄弟姊妹及家人。因為他們除了「糖尿營」得到三天休息的機會外，其餘的日子都是時時刻刻照顧著您們、關懷著您們的健康。希望你們從「糖尿營」中所經驗過到的一切自我照顧的能力、積極性、自律、決心和勇氣，好好運用在你們的日常生活上，學業及事業上。

特別鳴謝 The Freemasons of Hong Kong and the Far East 的港幣 10 萬元捐款。而我們精選了一些當日活動的照片放在聯會網站內，歡迎到 www.diabetes-hk.org 瀏覽。下次再見！



親子合作：一齊搬獨木舟落海一齊玩。

一邊行山，一邊野餐真有意思。



糖尿料理烹飪班

人生的其中一享受就是「食」，但怎樣才能食得精明？由營養師許綺賢小姐於10月27日晚上親臨本中心為會員現身說法之餘，還教導大家煮出適合糖尿病人享用的美食，實是美妙的配合！當晚許綺賢小姐教授的美食為魚蓉燒賣，簡單易學又美味，各參加者除能觀看示範外，還能即席實習下廚，可謂理論與實踐並重。席間會員們都主動向許小姐請教有關糖尿病病人的飲食問題，許小姐亦藉此機會教導會員閱讀食物營養標籤，及正確的飲食觀同見解，大家都聽得津津有味，從歡樂的學習氣氛中過了一個晚上。下回糖尿烹飪班你又怎可能錯過呢？敬請大家留意下回舉行日期哦！



除教授烹飪外，還指導各位閱讀食物標籤。

示範完畢，大家都要動手製作美食。



品嚐自己努力的成果～好好味呀！

港澳糖尿病預防健康長跑

聯會另一項籌款活動，由上屆主席曾文和醫生統領，聯同各區醫護人員自行組隊漂洋過海去到澳門，參加2004年澳門國際馬拉松及半程馬拉松賽事。今年已是曾醫生第三次率領我們參加了。

今年我們並與「澳門糖尿病患者服務協會」(MDA - Macau Diabetes Association) 聯手舉辦，而報名人數亦逐年遞增！今年參加的運動員包括聯會的醫生幹事及職員，各區醫院的醫護人員代表、3位糖尿病患者代表及多達8間藥廠的同事，合共近70人出發到澳門作準備。

記得12月5日比賽當日清晨6:30，各人精神抖擻地到達大會會場 - 澳門奧林匹克運動場。場面非常熱鬧，而大部份健兒均能在大會指定時間內完成賽事。而眾跑手及各大藥廠今次為聯會籌得合共約港幣13萬圓正。

特別鳴謝藥廠機構：

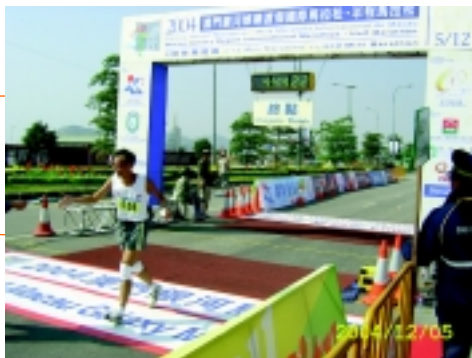
Abbott
Bayer
Eli Lilly
GSK
Lifescan
Novartis
Novo Nordisk
Sanofi Aventis



跑畢全程多開心! I did it!

亦再一次多謝眾醫護人員的慷慨捐款及身體力行的參與，而其中一位患有糖尿病一型的跑手，更以2小時19分完成21公里的半程馬拉松賽事。足以證明即使是糖尿病患者，只要平日做足準備工夫，控制飲食、調節藥物及定期作適量運動，一種可以享受運動的樂趣。

馮醫生，
加油，你
係得既！



同時，在此多謝聯會各同事和各藥廠同事辛勞的後勤支援。今次的賽事得以順利進行，全賴您們的支持及全程投入的參與。希望明年2005年澳門馬拉松再一齊參加吧！



今次聯會榮幸聯同澳門糖尿病患者協會一齊參與今次籌款盛事，咁當然要拍照留念！

糖尿病教育公開講座

本年最後一次的公開講座於10月9日在醫院管理局健康資訊天地演講廳舉行，是次講座邀請到律治醫院足診治療師陳度安小姐及物理治療師陳湛銘先生主講。兩位講者皆能深入淺出的講解，指出糖尿病病人足部護理之重要性；運動與血糖控制的緊密關係，圖文並茂，參加者細心聆聽；有些聽眾還即時作出回應，非常投入。講座後他們更把握機會向兩位講者踴躍提問。我很欣賞他們對自己的病抱積極面對的態度，相信他們定能有效控制糖尿病。

聯會護士蔡女士
向陳湛銘先生致
送紀念品。



聯會護士蔡女士
向陳度安小姐致
謝！

女兒的感受：我真的患上糖尿病？

美華

當 2002 年 7 月被診斷出有糖尿病時，真的很吃驚，時常以為這個病症，祇會出現在年長的人士，我還年青嗎，怎會有糖尿病呢？

我回想在 2000 年至 2002 年 7 月期間，我每天早上一定吃飯，一杯橙汁、脆花生，晚上吃朱古力餅乾，體重由以往的 120 磅增至平均 150 磅。另外看一下數據，美國有 30%，香港 18% 青少年因肥胖引至糖尿病。啊！肥胖一定是重要的原因了。

我很感謝當時在醫院為我診斷的五位醫生、糖尿病科護士及營養師，亦對公共醫療服務很滿意。

隨著已經發生了的糖尿病，針藥已常伴我左右，真是感受良多：

1. 很擔憂：事關人人都說糖尿病並不太恐怖，最怕是引起併發症，影響腦、心、血、眼、腳部。
2. 有得益：有兩方面，第一方面，明白及清楚知道那一些是有益及營養食物，按照指引進食，另一方面，沒有吃甜食品後，結果減肥 40 磅，我真的有資格作修身的廣告代言人！
3. 很服從：當有一餐很想吃兩份生果時，媽便會提醒我吃一份好了，怕血糖度數高，好了！一份算啦！少爭辨。
4. 很有規律：每天清早起床跑步，無分冷熱天氣，定時打針，食飯，食物份量固定。
5. 很悽慘：所有甜品，小食變成展覽，或欣賞品，無福消受。

(廣告) 所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

11.7
11.1
10.5
10.0
9.4
8.9
8.3
7.8
7.2
6.7
5.8
5.5
5.0
4.4
3.9
3.3
2.8

10個2型糖尿病病人中，便有8個會患有心臟病*。

熟知自己的血糖值，便能安然無憂地生活。

ONETOUCH “隨手測” 血糖儀

結果快而準
操作容易
價格實惠

詳情請向
各大藥房查詢
強生顧客服務熱線：
2735 8262

ONETOUCH
HK\$390

強生 Johnson & Johnson

這個病在我身上發生，心底始終是一個謎？

媽媽的心聲：我的女兒有糖尿病？

美華媽媽

真的不明白，為什麼我的女兒會突然有糖尿病呢？在 96 年她申請移民加拿大時及 98 年在當地時曾經作過全身檢查，當時並沒有驗出有糖尿病。

我覺得是 99 年，在現在有公司工作後，可能工作繁忙，她要求晚餐不吃飯，吃其他食物，例如水果撻、朱古力代替白飯，鯪魚及蔬菜照吃，是否真的不吃飯，便會引致那個什麼名稱，她說是酮酸中毒(DKA)。

我想下想下，如果照以前那樣午餐及晚餐之間，吃一碗白粥，麵包或餅乾，便應該不會有病出現，是嗎？

我看她現在須要打針，有時候的血糖測試度數，並不太高，真的懷疑她是否真的有糖尿病呢？

誰是糖尿病的高危一族？

梁彥欣醫生（內分泌及糖尿科）

由於二型糖尿病是遺傳及環境因素相互影響之慢性病，加上血糖測試是簡便及容易進行的檢查，而及早診斷和治療亦可預防併發症並改善健康，故此糖尿病者的家屬可考慮作定期測試空腹血糖，以評估有否患上糖尿病。

以下列出糖尿病的風險評估：

1. 年於45歲以上
2. 體重超越指標（體重指標 = 體重（公斤）/ 身高（米²），亞洲地區的標準指標為19-23）
3. 家族中有糖尿病患者，包括父母及兄弟姊妹
4. 曾作空腹血糖測試而血糖水平 ≥ 5.6 mmol/L- < 7 mmol/L或曾進行葡萄糖耐量測試中血糖水平 ≥ 7.8 mmol/L- < 11.1 mmol/L
5. 孩子誕生時超過4公斤或曾患有妊娠性糖尿病
6. 血壓高
7. 血脂不正常

美國糖尿病協會提倡45歲或以上之成年人每三年檢查一次空腹血糖，以及早發現患有糖尿病。若有上列高危因素多於一項，則應考慮提早普查，而定期的空腹血糖測試可縮短至每1-2年一次。舉例來說，若你已患有糖尿病，而你的直屬家族成員（兄弟姊妹或父母）亦有超重現象，而年紀又屬於45歲或以上，他們便已有三個引致糖尿病之高危因素了。對他們來說，應定期接受空腹血糖。

此外，糖尿病者之家屬亦應注意有否出現糖尿病之病徵，如尿頻、體重下降、口渴、疲倦等現象。若發現上述病徵，應盡快求診。

近年來青少年患有二型糖尿病有上升趨勢。研究又顯示青少年糖尿病患者中有三分之二有家族遺傳史，而病發年齡常於12-15歲期間。美國糖尿病協會對於評估青少年二型糖尿病有以下建議：

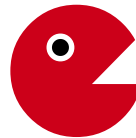
- 青少年若有超重及下列其中二個因素，便應評估有否患上糖尿病：
 1. 家族遺傳
 2. 高危種族
 3. 有胰島素抗拒性病徵

* 超重定義：體重指標高於同一組年齡及性別人士的85百分位或體重大於標準120%。

又同時建議若有超重或二個上列因素之青少年可考慮由10歲或青春期開始評估空腹血糖，盡早發現患上糖尿病。每隔二年便再作評估。舉例來說，若你已患有糖尿病，而你的子女又屬於超重，他們可考慮每二年檢查空腹血糖，以盡早發現有否糖尿病。

糖尿病人可否有孩子？

江碧珊醫生（內分泌及糖尿專科）



當然可以啦！

常常遇到糖尿病人詢問他們能否生兒育女，不少人擔心這個病會遺傳給他們的下一代。他們的憂慮是可以理解的。如家人有糖尿病，尤其是近親，他們患有糖尿病的機會是較沒有糖尿家族歷史的為高。然而，除了遺傳因子的因素，後天及環境的影響，如節制飲食，注意運動等等也是十分重要的。所以，糖尿病人的子女並不一定會患有糖尿病。

對於即將計劃生育的糖尿病婦女，有一點是不容忽視的——先把血糖控制好才懷孕。

血糖過高會增加自然流產及胎兒出現問題的可能性。有臨床醫療報告證實，如能在懷孕前及懷孕初期把血糖控制至正常水平，自然流產及胎兒異常的機會便跟沒有糖尿病的婦女相約。

懷孕期間的血糖控制也是十分重要，若血糖長期維持高水平會引致胎兒過胖，增加胎兒的死亡率及生產過程的危險性。

總括而言，糖尿病人是可以生兒育女的，懷孕前的準備，以及懷孕期間病人與醫護的緊密合作，特別是把血糖控制至正常水平是關鍵的因素。

糖尿與遺傳

周榮新醫生（內分泌及糖尿專科）

糖尿病可分一型和二型兩類。在本港人口中約每十人有一人患有糖尿病，其中九成以上為二型糖尿病患者。二型糖尿病由多種基因及環境因素引起，現時醫學界仍未能確定其有關的重要基因。

整體來說，根據西方國家資料顯示，如父親或母親患上二型糖尿病，子女患上的機會約為百份之十五左右。而雙親同時患上糖尿病，子女的患病機會率將大大增加至百份之七十五。假若兄弟姊妹中有糖尿病患者，自己患上的機會率為百份之十左右。但我們不能忽略環境因素對糖尿病形成的影響。簡單來說，環境因素與都市化生活有著極大之關係，包括三多：吃得多，脂肪多和坐得多。香港為美食天堂，暴飲暴食情況比較普遍，大家在飲茶、晚飯、燒烤和自助餐等場合容易出現飲食過量，引致肥胖。從各種研究結果顯示肥胖實為糖尿病二型的重要成因之一。電器化生活也令個人運動量大大降低，大部份人仕棄樓梯而選擇電動扶梯或升降機，家中選用遙控器取代人手按鈕，假日少到郊外運動而沉醉於網上電腦遊戲，均成為糖尿病的誘發因素。由此可知，只要我們儘量做到均衡飲食，控制體重和增加運動，

我們可大大降低患上糖尿病的機會。根據一項大型研究指出，均衡飲食，減低體重(如減低百份之五左右)和增加運動(如每星期運動二至三小時或以上)能有效減低葡萄糖耐量障礙(IGT)人士患上糖尿病的機會達一半以上。

總括而言，糖尿病雖與遺傳有關，但可藉著控制危險因素而減低病發率。另一方面，現時藥物已能有效控制病情和減低併發症，加上在研究階段之口服胰島素及人工胰臟，將會進一步方便患者控制血糖。基於上述因素，家族糖尿病病歷不應在應否生兒育女的考慮中佔重要地位。

糖尿病教育講座系列

基督教聯合那打素社康服務 主辦 糖尿病教育講座系列 口腔護理

為加強糖尿病患者對糖尿病的認識，讓彼此分享經驗，發揮自助、互助精神，使能有效地控制病情和預防併發症，基督教聯合那打素社康服務將於2004年11月至12月舉辦兩個糖尿病教育講座，詳情如下：

日期：2005年1月26日(星期三)

時間：下午1:15至下午2:15

地點：廣福社區健康中心(大埔廣福邨廣仁樓地下19號)

講者：富亨社區健康中心牙科醫生

講座內容由醫生、糖尿病專科人員和營養師精心設計，費用全免，歡迎糖尿病患者及其家屬參加。名額有限，報名從速！

報名及查詢電話：2638-3846

糖尿病教育講座系列之足部護理

糖尿病威脅不少香港人的健康，糖尿病患者若未能把病情控制好或未能作出適當的護理，便容易引起併發症，「糖尿足」便是其中之一種，故懂得足部護理，防患於未然，實為上策；有見及此，基督教聯合那打素社康服務特別舉辦「糖尿病教育講座系列之足部護理」免費健康講座。詳情如下：

日期：2005年2月25日(星期五)

時間：下午1:00至下午2:00

講者：註冊護士 謝於儀

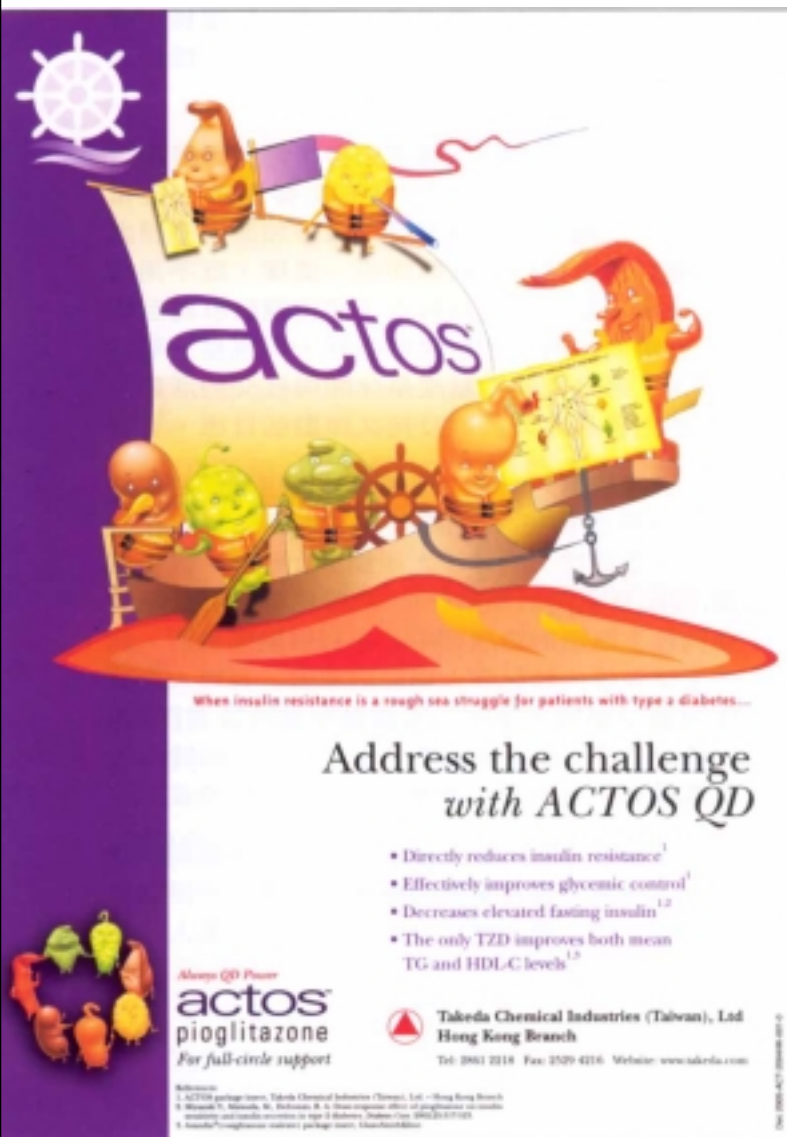
對象：糖尿病患者及其家屬

地點：廣福社區健康中心(大埔廣福邨廣仁樓地下19號)

報名及查詢電話：26383846

基督教聯合那打素社康服務乃一非牟利社會服務機構，一向以協助市民預防疾病、促進健康、提供優質醫療和護理服務為宗旨。本機構會定期舉辦不少題材多元化的健康講座和課程，包括心肺復甦訓練、戒煙班、營養班、中醫研習、病友茶聚和行山活動等，藉以宣揚健康訊息，達成「健康生活化；生活健康化」的理念。

(廣告) 所有藥物均須由醫生處方，方可使用。



When insulin resistance is a rough sea struggle for patients with type 2 diabetes...

Address the challenge with ACTOS QD

- Directly reduces insulin resistance¹
- Effectively improves glycemic control¹
- Decreases elevated fasting insulin^{1,2}
- The only TZD improves both mean TG and HDL-C levels^{1,2}

Always QD Power
actos
pioglitazone
For full-circle support

Takeda Chemical Industries (Taiwan), Ltd
Hong Kong Branch
Tel: 2861 2118 Fax: 2529 4216 Website: www.takeda.com

1. ACTOS QD (pioglitazone hydrochloride) Takeda Chemical Industries (Taiwan), Ltd. - Hong Kong Branch
2. Shinkai C, Watanabe K, Yoshida K, et al. (2004) Diabetes Care 27: 103-108
3. Shinkai C, Watanabe K, Yoshida K, et al. (2004) Diabetes Care 27: 103-108
4. Shinkai C, Watanabe K, Yoshida K, et al. (2004) Diabetes Care 27: 103-108

家人攜手共建健康

患上糖尿病，因應治療的需要而調節生活模式，當然會承受一定的壓力。但作為患者家屬，所感受的困擾或疑慮，亦是不言而喻。最近，香港糖尿聯會訪問了四十二位糖尿病患者之家屬，以期了解他們在家中與患者相處的心路歷程，調查結果如下：訪問者中男女各佔17及25位；大部份為患者之子女或配偶。

被問起當知道家屬患上糖尿病時，可有覺得會被傳染，遺傳，或較易患上此症時，反應是大部份家屬均否定糖尿病會被傳染或遺傳，而事實上糖尿病是絕對可以預防，近親患有糖尿病亦不代表你會是同一命運。遺傳基因或許影響糖尿病的發展，但後天的誘因，如不良的飲食習慣，過重，缺乏運動等都是形成糖尿病的重要元素。

訪問亦顯示大多數家屬認為有能力及知識照顧患者，大部份會協助提點準時用藥，遷就進餐時間及食物的選擇，並會因患者能順利適應糖尿病的治療模式而感到高興。

其實，糖尿病患者的食物選擇，是以均衡營養，低脂，低糖，高纖維為主。藉著與患者一起進餐，一同實踐健康飲食，既可給予患者在飲食控制方面莫大支持，亦可減低自己的患病機會，一舉兩得。

雖然大多數的家屬明白預防糖尿病的精髓在於飲食均衡，多作運動和控制體重。但絕大多數受訪者沒有與患者一起運動的習慣。依據研究資料顯示，每日快步走半小時，可減低患糖尿病的機會約三成，而超重人士如果能夠減去現有體重的百分之七至十，亦可將患上糖尿病的機會減低一半。

在香港，據中文大學體育運動科學系指最新的調查顯示，在七百位被訪者中，有一半人不知道運動可醫治糖尿病，在低運動量而有糖尿病高危的男士，有近五成人會在14年內病發，但只要提高運動量，可將病發率大大下降至二成八。

雖然運動有很多好處，但受訪者中，很多家屬都未有積極鼓勵患者運動，當中原因包括因家屬要工作不能陪伴一起運動，但患者身體較差，恐怕

讓他/她單獨外出容易導致意外；又或是家屬本身對做運動不感興趣，所以沒有作出支持。運動雖然是受到個人的年齡、體能、興趣、及健康情況而影響，但實踐是可以依據個別體能而進行，運動可以是簡單，唯獨必須規律而持久。以下是荒唐天使的建議：

1. 可鼓勵年紀較長的朋友到附近的長者/耆英中心參與活動，這類中心一般均有簡單的健體設施供長者使用，亦有職員在旁照顧，所以較為安全。另外，當家屬有假期或不用上班時，大可與患者到公園散步；體能較好的，可考慮到郊外活動，這樣，對他們來說是很大的支持啊！
2. 至於年紀較輕及體能較佳者，應鼓勵他(她)們做多一點運動，如每天最少有半小時的帶氧運動，勁步，緩步跑，游泳，爬樓梯，或騎腳踏車等都是不錯的選擇，祇要依據個人喜好而挑選便可。
3. 針對一些不喜歡單獨運動者，為免因要配合同伴的時間或場地安排而影響運動的恆常性，荒唐天使提議你可考慮參加政府康體處舉辦的各類型運動興趣班，這樣，既不用擔心場地及同伴是否有空，亦可體驗群體互相鼓勵的作用，並結識新朋友，可說是一舉多得。而且把運動當成是休閒與社交的活動，將更容易達成長期及持久運動的目標。

除政府康體處外，香港復康會社區復康網絡定期亦有舉辦運動班，推廣水中帶氧運動，器械健體，小型網球，門球，太極劍，太極拳，徒手健體(關節及肌肉鍛鍊動作)，八段錦等。另醫院管理局轄下醫院的糖尿病中心亦有舉辦運動班，例如東華東院的糖尿病人運動訓練班，有專人指導使用健身器械。律敦治及鄧肇堅醫院亦有『楊家太極廿四式』及『太極氣功十八式』的訓練班。有興趣者，可向政府康體處及各個別機構查詢。

最後，報告亦顯示受訪者認同能協助患者測試血糖，可一起計劃日常生活調節。這樣，不但對患者有鼓舞的作用，還可以為自己或其他家人作定期的預防性檢測呢！

金勾香蔥南瓜薄餅

營養師許綺賢編

材料

南瓜	80 克 (2 兩)
蝦米	10 克(浸軟切碎約 2 湯匙)
糯米粉	15 克(2 湯匙平)
粘米粉	15 克(2 湯匙平)
水	60 毫升(4 湯匙)
蔥花	2 湯匙
鹽	1/8 茶匙
胡椒粉些少	
麻油幾滴	
油	1 茶匙



製法

1. 南瓜蒸熟，搓成泥，放在大碗內。
2. 加入糯米粉及粘米粉，攪勻然後加入水攪勻。
3. 蝦米放鑊中略炒至香，加進以上南瓜材料，以鹽、麻油、調味，便成粉漿。
4. 平底鑊燒熱，放入油 1 茶匙，將適量粉漿放入鑊中，用中火煎至兩面金黃色便成。可做 6 件。

特色

1. 南瓜含豐富胡蘿蔔素，研究顯示有防癌作用。
2. 每件含 40 加路里，2 克蛋白質，1.5 克脂肪，5 克碳水化合物

烹調心得

1. 可用蒜頭煮熟南瓜令薄餅帶有香蒜味。

健 步 行 名 單

捐款 \$50000 或以下的善長
Comitex Knitters Ltd.
Leung Cheuk Tim
So Chau Yim Ping
Star Telecom Limited

捐款 \$10000 或以下的善長
Goldcom Inv. Co. Ltd.
Richard K.C. Lee
Siri Manavetiveth
Tong Tai Wai, David
Zee Kwok Kung
梁王潔華

捐款 \$5000 或以下的善長
Carl Chan
Dr. Michael Ma
Fulkerson Barbara &
Fulkerson Robert
Leung Kai Sum
Marguerite Wang
Shum Wan Marine Co. Ltd.
Sin Wai Kin
Sydney Leong
United Asia Enterprises Inc.
Wong Yee Yin, Elaine
熊伊華
劉健文

捐款 \$2000 或以下的善長
Chu Tak Wai
許志笙夫人
蕭司徒潔

捐款 \$1000 或以下的善長
Andrew Yuen
Barbara Yuen
Chan Fei Tat
Cheng Lung Don
Cheung King On
Christine Chung
Chu Fong Fong
Chung Nam Watch
Company Limited
Daisy Yuen
Hui Pui Cheung
Jack Yuen
K. Tan
Saareen Li
Sarah Wong
Sidney Tam
Siu Shing Chung
Tsoi Chui Lop
Wong Chi Lim
Wong Yee Man
王和進
何國才
杜若波夫人
谷鈞利
周秀蘭
張敏鈺
陳維信夫人
無名氏
馮李佩瑤
楊美璇
鄭惠珍
蕭耀鴻
譚家寶

捐款 \$500 或以下的善長
Albert Lee
Alexandra Stubbing
Alice Lam
Ambrose Li
Amy
Andrew Shek

Annette Tso
Au Yeung Chiu Kong
Betty Yeung
Cana Yim
Catherine Yu
Chan Kun Kuen
Chan Wai Ying
Cheng Lai Kuen
Cheng Mei Ling
Cheng Tak Chi
Cheung Wai Shing
Cho Ching Yee
Chong Yin Yin, Lilian
Choy Ng Sui Chow
Chu Yan
Chuah Jin Chong
Clare Kwok
Dorothy Chow
Enwen Kuan
Francis Chu
Frede Soerensen
Fung Lai Ming
Gloria Cheng
Grace Cheung
Hamish Davidson
Hing
Ho Shang Chee
Hui Too Chun
Ian Clay
Ip Kin Hung
Ip Tin Sang
Jane Lee
Janet Pang
Jenie Fung
Joyce Chung
Judy Poon
Kent John Wasson
Kwong Chi
Lai Man Wai
Lai Shiu Wai
Lai Sue Ann
Lam Yeung Kit
Lau Ip tim
Lau Kim Fung
Lau Mimi Hong Ting
Lau Shing Fong
Lawrence Chan
Lee Ka Wing, Gavin
Lee Siu Man
Lee Wing Sheung
Lee Yee
Leslie Yeung
Leung Ho Ching
Leung Kwok Keung
Leung Lai Lai
Leung Man Chung
Li R.
Linda Alfonso
Linda Lam
Liu Kwai Fung
Lo Ping Ping
Lo Sau Kuen
Lo Yuen Yee
Low Miao Hsing
Luby Luk
Ma Ching Chun
Mable Ho
Mak Mi Kuen
Marlyn Yang
Michael Chan
Monica Yuen
Mr. Sham
Ng Woon King
Ng Suk Yi
Ng Yin Mui

Pang Chung Yi
Pang Ho Kwong
Peggy Sham
Peter Olaes
Pinky Wong
Rebecca Wong
Sally Lo
Shan Samantha Yang
Shirley Pang
Stella Kwok
Tam Yau Shing
Teresa Tang
Tsang Fung Yee
Tsang Ho Sze
Tsang Man Wo
Tsang Pui Ting, Betty
Tse Wai Kwok
Tsui Kim Tak
W. B. Chan
Wan Kit Mui
Wang Chi Yuan,
Joseph
Wang Chi Yung
Wat Ming Sun
Wincy Cheng
Wong Chun Keung
Wong Hiu Po
Wong Kam Fai
Wong Kwan Keung
Wong Ngai Pang
Wong Siu Kin
Wong Wai Him
Wong Wing Keung
Wong Woon Sing, Raymond
Yeung Chi Keung
Yeung Chui Yip
Yip Wai Yin, Maria
Yong Jang
Yu Fung Ping
Yu Lai Fu, Olive
Yue Wan San, Patricia
Yuko Hirata
Zheng Li
大埔千年店
天耀 - 千年史書文具店
文浩全
方可正
方可君
方俊輝
方寶珠
王宜新
伍智燾
朱志龍
何少玲
何妙珍
何國寶
何榮鈞
何寶珍
余楚雲
吳月明
吳淑碧
吳翠鈿
岑棟生
李信芬
李家亮
李國強
李鳳蓮
沙埔馬單車隊
車越秀
周美英
屈寶欣
林添德
林翠
林寶珠
侯建希
姚錦光

施明珠
洪培華
胡月
胡慶雲
胡錦成
倫紹榮
凌諾思
唐潔儀
徐小芳
徐菊敏
徐駿輝
區玉枝
區家燕
張芬
張威揚
張海林
張起玉
張起華
張漢開
張寶鏡
戚其蘭
梁家雄
梁淑芬
梁雪芬
梁廣泉
梁寶珍
梁達衡
莫萍君
莊競玉
許殿安
郭愛琳
郭瑞蓉
陳大維
陳太
陳少發
陳妙玲
陳沅煒
陳岳英
陳偉意
陳啟發
陳智龍
陳棠
陳詠儀
陳敬鵬
陳瑞紅
陳蓮福
陳穎瑩
陸永雄
章傳信
麥少祥
麥國溫
麥淑蘭
麥衛林
麥麗娥
曾詠軒
曾錦珍
程煒傑
馮炳妹
馮婉儀
黃少珍
黃志偉
黃妹妹
黃嘉華
黃福霞
黃瓊
黃羅芳
黃麗鶯
楊子娟
楊子健
楊鮑魚
葉佩文
葉雲漢
袁旭和
詹瑞蓮, 梁
淑嫻, 陳少

霞
甄慧玲
劉成全
劉慧蓮
歐陽惠雲
蔡惠英
鄭思庭
鄧玉清
鄧德明
賴運良
霍錦棠
駱國鈞
鄺美華
譚建松
關兆球
嚴振謙

捐款 \$100 或以下的善長
A. Tso
Ada Chan
Aiwa Chan
Akai
Alex Ching
Alex Lee
Alex Yeung
Ali Siu
Alice Leung
Alice Siu
Amy Fok
An Na
Andy Law
Angel
Angel Poon
Angela Leung
Angela Ng Man Yee
Angelina Chan
Angus So
Ann
Anna Ho
Anna Yu
Annie Au Yeung
Annie Ho
Annie Ng
Annie Tam
Anthony
Apple Yeung
April Chung
Aries Lee
Au Kai Man
Au Mun Yin
Au Sau Har
Au Yan Lam, Hosanna
Au Yan Lok, Amen
Au Yeung Ming Yan
Aui Kai Ming
B. Cheung
Becky Chan
Ben
Benjamin Choi
Benny Leung
Bessie Chau
Billy Lor
Bonnie Lam
Bonnie Wong
Brandon Young
Brenda Ho
Brian
Brian Cheung
Cady Lai
Candy Chung
Carol Leung
Carol Yeung
Carron Chung
Cass Chan
Cat Wong
Cecilia Chu

Chan Cheong Wo
Chan Chi Kui
Chan Kai Kiu
Chan Kam Hon
Chan Kei Yip
Chan Kin Wing
Chan King
Chan Kwai Lai
Chan Lai Mei
Chan Lai Shan
Chan Mei Leung
Chan Mei Ying
Chan Po Ching
Chan Po Cun
Chan Po Ling, Pauline
Chan Pui Chi
Chan Shan Shan
Chan Suk Fong
Chan Suk Yee, Heidy
Chan Sze Wan
Chan To On
Chan Wai Lan
Chan Wai Leung
Chan Wing Mun
Chan Yee Tea
Chan Yee Wan
Chan Yim Ling
Chan Yim Mei
Chan Yuet Ping
Chan Yuet Kuen
Chan Yuk Chun
Chan Yuk Ying
Charles Yip
Chau On On, Annie
Chem
Cheng Bo Shan
Cheng Choi Wing
Cheng Hei
Cheng Man Chung
Cheng Man Ho
Cheng Man Loong
Cheng Mei Ki
Cheng PoYee
Cheng Pui See
Cheng Wai Chung
Cheng Wing Cheong
Cheung Chi Tat
Cheung Ching Han
Cheung Hing Wah
Cheung Kwai Ying
Cheung Man Ngar
Cheung Pik Yee
Cheung Wai Ling
Cheung Yuen Hoi
Chi Wai Lim
Ching Kam Kau
Ching So Mun
Ching Yat Fai
Chiu Sau Yee
Chiu Sau Ying
Chiu Suk Yee
Choi Kam Hing
Choi Po Har
Choi Siu Wai
Choi Tin Lun
Choi Wai Lim
Choi Yin Yin, Alice
Chong Chor Chun
Chow Pui Yee
Chow Wai Sheung
Choy King Lun
Chris Sin
Chris Yu
Chu Kwok Keung
Chu Sau Kam
Chu Tong

健 步 行 名 單

Chui Yu Pui	Anita	Lam Yuk Ying	Lo Yuen Kay	Pau Ling Chu	Tonya Yung	Yip Hak Ching
Chung Man Yee	Hung Yam Hei	Lau Chi Tim	Loo Kit Man	Paul Li	Tracy Chan	Yip Wing Man,
Chung Shu Hi	Icy	Lau Chi Wai	Luah Tai Cheun	Philip Wong Kin-	Tsang Yin Ling	Vivian
Clara Chu	Ip Lai Fun	Lau Chit	Lucia Li	Cheung	Tse Chun Tak	Yip Yin Yee
Clara Tsang	Ip Lai King	Lau Chun Wah	Lui Sau Man	Phoenix Yip	Tse Sin Kwan	Yip Yuk Fun
Connie	Ip Wing Ki	Lau Hang Jong	Lui Wai Ling	Phyllis Lo	Tse Wing Fat	Yiu Chui Hou
Connie Yau	Irene Ng	Lau Ka Lok	Lui Wai Yi, Vivian	Polly Mak	Tsoi Chun Kit	Yu Chui Kum,
Cora Yung	Iris Lai	Lau Ka Wah	Luk Lai Yin	Poon Ching Yee	Tsoi Man Kei	Christina
Daniel Ho	Iris Lee	Lau Lai Chun	Luk Lai Yuk	Poon Hin Yeung	Tsui Wing Chi	Yu Fung Sin
Danny Chan	Ivan Chung	Lau Siu Ling	Luk Man Hung	Poon Kin Siu	Tung Sai Heung, Kate	Yu Hiu Wa
Danny Sun	James M. DeLong	Lau Sze Fun	Luk Wai Lam	Poon Po Chu	Victoria Wong	Yu Ho Man
David Velten	James Tsai	Lau Sze Ho	Luk Yuen Ying	Porcas Kwong	Vincent Yeung, T.F.	Yu Ka Tsun
Davor	James Wong	Lau Wai Lan	Lum Wang Hing	Queenie Wong	Vivian Chan	Yu Ka Wah
Dawnie Sun	Janice Cheung	Lau Yun Keung	Ma Shing Yan	Rachel Ho	Wai Lim Law	Yu Kai Lai
Debby Wong	Jean Kwong	Law Muk Yin	Ma Yeuk Law	Ray Leung	Wan Tak Yee	Yu Mai Li
Diana Kwan	Jimmy Ng	Lawrence Leung	Mabel Wong	Raymond Chan	Wan Wu Muh Shien	Yu Sam Fung
Dora Cheung	Joanne Fung	Lee Chi Pui	Mak Chi Wai	Raymond Kam	wd	Yu Sui King
Edward Lee	Joanne Kwok	Lee Ching Hang	Mak Ka Yee	Richard Lai	Wendy Kwong	Yu Suk Man
Edward Leung	John Lai	Lee Ka Fai	Mak Soo Mgu	Richard Li	Weyman Moy	Yu Yim Ling
Elinon Wong	John Lo	Lee Ka Ning	Mak Tin Sum	Ricky Chan	Wg Pui Chun	Yu Yim Wan
Ellana Chiu	Josephine Chu	Lee Kim Hung	Mall Soo Ngo	Roger Pang	Whitnai	Yu Yuk Sin
Emilie Ngai	Judy Cheung	Lee Kwan Hung	Man	Rory Cain	William Wong	Yu Yun Kau, Chris'
Emily	Judy Tang	Lee Lo Mei	Man Wai Ling	Roy Lim	Wo Sze Waz	Yuen Man Fung
Eric Lam	Julia Ng	Lee Man Ching	Mandy Leung	Ruby	Wong Chi Keung	Yuen Sze Ming
Eric Sin	Julia O.Y. Lai	Lee Mei Ling	Marco Chan	Ruby Chan	Wong Chi Yun	Yuen Yuk Chun
Eric Sin	June Yeung	Lee Siu Fun	Marget	Sabrina Au	Wong Ching Yuen	Yuet Mei Yee
Eva Kon	Kam Lai Man	Lee Tung Ki	Maria Chan	Sandra Sning	Wong Choi Ping	Z
Eva Kuen	Kami	Lee Wai Ching	Maria Ng	Sandy Li	Wong Choi Ying	九妹
Eva Kwou	Kan Fung Ling	Lee Wai Mui	Mariyam Din	Sen Lee Fun	Wong Chuk Lan	丸山亮
Eva Lo	Kan Fung Yee	Leo Cheuk	Mark Wallis	Shan Wai Kuen	Wong Chun Kwong	于桂蘭
Fan Yiu Kwan	Karen Chan	Leung Chi Fun	Mary Moss	Sherla Yu	Wong Chun Shing	大嫂
Fanny Yuan	Karen Poon	Leung Chi Wai	Matt Mak	Shirkey Kwok	Wong Foon Ming	小朋友
Felicia Chan	Karl Yeung	Leung Chung Yee	May	SIG	Wong Fung Kwan	尹太
Fiona Chan	Katherine Huang	Leung Ka Man	May Ko	Sindy Lam	Wong Fung Ming	孔舜瑤
Flame Yuen	Keith Li	Leung Kwai Ching	Michael Velten	Siu Hung Wah	Wong Hay Man, Hilda	孔麗光
Florence Kui	Ken	Leung Kwan Hoo	Michelle Kwan	Siu King San	Wong Ho Yin, William	尤構芬
Fok Ka Man	Kenji Yiu	Leung Kwok Pui	Milly Yu	Siu Wing Sze	Wong Ka Man	巴巴拉
Fong Ka Yin	Kenneth Kuang	Leung Lai Yee, Elaine	Miss Y. Y. Chan	So Mei Wan	Wong Kam Tin	文子豐
Fong Kwok Chun	Kenneth Poon	Leung Ming Yiu	Mo Siu Lung	So Oi Ling	Wong Kit Ching	文太
Fong Sin Chun	Kenneth Sin	Leung Shun Yan	Mok Kam Yau	So Po Yiu	Wong Lai Mui, April	文浩明
Fong Wai Fun	Kitty Cheung	Leung Siu Kum	Mok Wah Cheung	So Shan	Wong Lau Sum	文惠枚
Fonny Fong	Ko King Chung	Leung Siu Ling	Mok Wing Chung	So So Hon	Wong Man Fu	方少明
Frances Tong	Ko Ling Chi	Leung Suk Lin	Morning Sun	So Tak Yee, Tammy	Wong May Yee	方美玲
Frankie Yuen	Ko Shu Muk	Leung Wai Kin	Mr. Hung	Suen Hon Kwan	Wong Mei Fong, Emily	方敏華
Fu Kin Wan	Ko Sui Har	Leung Wai Kuen	Mr. Siu Chi Ming	Susan Khoo	Wong Mei Ling	方惠貞
Fung Siu Leung	Kung Wing Wah, Betty	Leung Yee Ping	Mr. Tam	Susan Tang	Wong Miu Chu, Rachel	方頌慈
Fung Yuk Chun	Kwan Tai Wah	Leung Yin Man	Mr. Yim	Szeto Sau Ming	Wong On Ki	方穎蓉
Fung Yuk Wah	Kwan Wing Kee	Leung Ying Wah	Ms. Fanly Wan	Tai Yuk Ying	Wong On Nei	方雙玲
George Sin	Kwan Yee Ling	Leung Yiu Pong	Ms. Ho Ting Yin	Tam Cheuk Hang	Wong Pak Ho	方麗英
Gigi Cheung	Kwan Yuen Fai	Leung Yuk Lan	Ms. Wong	Tam Jam Hung	Wong Siu Ching	方麗華
Gigi Chiu	Kwan Yuen Ying	Leung's family	N. B. Shettard	Tam Kam Lung	Wong Siu Kuen	方耀輝
Grace	Kwok SoWa	Li Hui Fu	Nam Chi Hing	Tam Suk Fong	Wong Soo Ngor	王女士
Hago Ltd.	Kwok Wah Yuen	Li Ki	Natalie Leung	Tam Wai Hung	Wong Sui Wood	王太
Hannah Chan	Kwok Yuk Ha	Li Kwai Cheuk	Nee Nancy	Tam Yee Mei	Wong Sze Kit	王可怡
Hellena Cha	Kwong Sau Foon	Li Pui Fan	Ng Chi Hop	Tang Kai Man	Wong Wai Ying	王幼華
Hing Kwan	L. Chan	Li Wai Ching	Ng Chi Kong	Tang Wing	Wong Wing Han	王正妹
Hmson Yan	Lai Ho Wai	Li Wai Man	Ng Choi Lin	Tang Yu Fun	Wong Wing Yan	王立威
Ho Chi Wing	Lai Miu Ling	Li Wai Shuen	Ng Ka Lai	Teresa Woo	Wong Yee Lei	王辛麗
Ho Kwai Fung,	Lai Moon Sing	Li Yuen Mei, Cora	Ng Kou Yim	Terry Cheung	Wong Yee Nan	王宜忠
Eve	Lai Siu Choi	Lim Bok Lu	Ng Kwan Ying	Thomas	Wu Ho Yan	王則銘
Ho Kwok So	Lai Wei Sum, Nora	Lin Chiu Tung	Ng Shui Lin	Tiffany Chiu	Wu Lai Ching	王流
Ho Lai Hing	Lam Choi	Lin Heung Lan	Ng Shuk Han	Ting Pui Man	Wu Man Yiu	王珂人
Ho Sheung Ming	Lam Hoi Shan	Lin Lai Har	Ng Siu Ha	Ting Wing Kam	Yam Che Yin	王淑雲
Ho Yung Kong	Lam Ka Ho	Linda Tsui	Ng Siu Kuen	Tmay Cheung	Yam Yuet Wah	王煜
Honeychurch	Lam Ka Won	Ling	Ng Suk Ching	To Carmen	Yan	王瑞蓮
Antiques	Lam Lai Fong	Linus Lam	Ng Tsz Kit	To Sau Man	Yau Mei Yuet	王嘉澤
Hu Ching Han	Lam Man Fai	Lisi Au	Ng Wai Hung	To Wing Chee	Yeung Chi Yi	王嘉聲
Huang Choi	Lam Po Lin	Liu Kin Bong	Ng Wai Ming	To Yan King	Yeung Hei Sheung	王慧珍
Ngor	Lam San Lin	Liu Mat Yung	Ng Yin Keung	Toby Cheung	Yeung Ka Kan	王慧儀
Hui Kai Ming	Lam Tai Fai	Liu May Yung	Ngo Yuen Kwan	Tom Velten	Yeung Ka Wai	王燕雲
Hui Lai Fun	Lam Wai Heung	Liu May Yung, Iris	Norman Yao	Tommy Leung	Yeung Kwai Chun	王穎文
Hui Pui Wing	Lam Wai Kei	Liu Oi Ling	Pak Wing Hon	Tong Chi Yuen	Yeung Sin Ting	王靜妍
Hung Che Ting	Lam Wai Man	Liu Wai Ling	Pan Lok Yee	Tong Mei Ling	Yeung Tin Ming	王麗仙
Hung Ka Man	Lam Yau Mei	Lo Mei Ho	Pang Yuk Fung	Tong Siu Fong	Yeung Wai Yee	王麗萍
Hung Pui Man,	Lam Yin Fong	Lo Mui Ling	Patrick Leung	Toni Chan	Yeung Yi Man, Visina	王寶齡
		Lo Weng Yiyi	Pau Hok Fu	Tony Wong	Yip Fun Lan	王櫻男

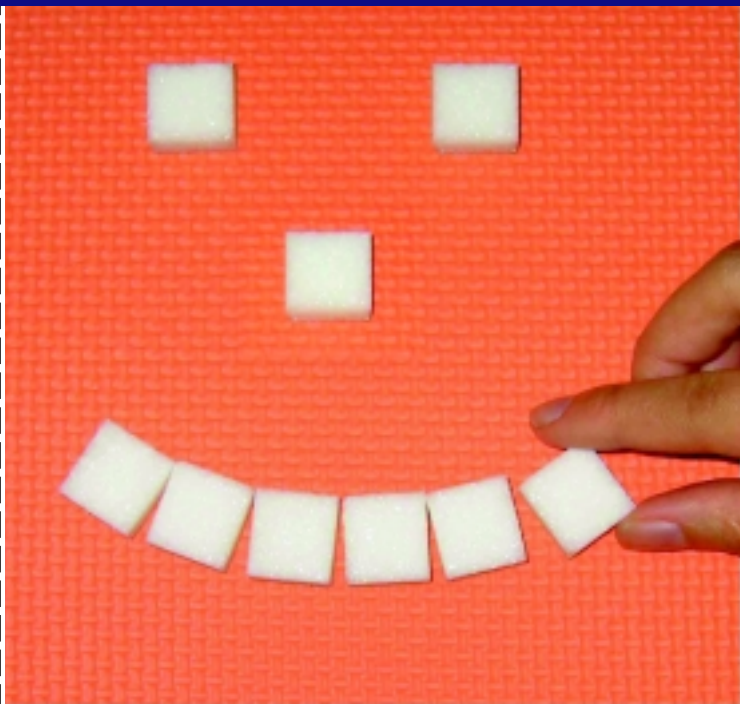
健 步 行 名 單

- | | | | | | | |
|------|-----|-----|-----|-------|-----|-----|
| 丘玉楨 | 吳俊明 | 李淑玲 | 林良明 | 徐瑞琴 | 梁小玉 | 郭書謙 |
| 丘清 | 吳美娟 | 李儀儀 | 林京 | 殷長春 | 梁小朋 | 郭強 |
| 丘麗雲 | 吳美娥 | 李雪芬 | 林佩儀 | 真俊華 | 友太 | 郭淑儉 |
| 司徒婉容 | 吳美帶 | 李詠竹 | 林欣欣 | 秦秀華 | 梁文宇 | 郭誠昌 |
| 甘永光 | 吳清華 | 李雄山 | 林保如 | 耿太 | 梁文豪 | 陳子俊 |
| 甘玉美 | 吳喬鈿 | 李瑞珍 | 林建坤 | 耿光明 | 梁文鋒 | 陳小儀 |
| 甘添群 | 吳惠芳 | 李嘉怡 | 林建輝 | Annie | 梁日初 | 陳天送 |
| 甘雪芬 | 吳惠清 | 李翠萍 | 林美玉 | 耿安頤 | 梁日輝 | 陳少瑛 |
| 甘銳松 | 吳瑞玲 | 李潤成 | 林美京 | 耿光智 | 梁可 | 陳鳳凰 |
| 田雪金 | 吳嘉華 | 李賜舉 | 林美賢 | 耿光漢 | 梁玉珍 | 陳文光 |
| 石小青 | 吳漢生 | 李燕明 | 林桂媚 | 耿光慧 | 梁玉荷 | 陳文豐 |
| 石志庭 | 吳麗麗 | 李龍鑣 | 林添來 | 耿光興 | 梁安琪 | 陳月英 |
| 伍妙珠 | 吳鳳儀 | 李麗芳 | 林淑珠 | 耿嘉澄 | 梁妙然 | 陳仕傑 |
| 伍宏偉 | 吳寬華 | 李麗華 | 林惠源 | 茵合歡 | 梁志成 | 陳永強 |
| 伍秀琪 | 吳影霞 | 李寶珍 | 林惠源 | 袁宗枝 | 梁志成 | 陳永傑 |
| 伍卓 | 吳靈謙 | 李耀龍 | 林慶敏 | 馬太 | 梁志業 | 陳玉娟 |
| 伍淑媛 | 吳燕玲 | 李耀龍 | 林鳳笑 | 馬借琴 | 梁志誠 | 陳玉蘭 |
| 伍舜貞 | 吳麗晶 | 李筱文 | 林德明 | 馬瑞文 | 梁杏如 | 陳立華 |
| 伍麗貞 | 吳麗晶 | 李筱文 | 林潔鈴 | 馬靜儀 | 梁秀珍 | 陳先生 |
| 任詠茵 | 吳蘇蘭 | 杜永昌 | 林潮芳 | 高太 | 梁宜慶 | 陳合韻 |
| 任澤垣 | 吳天豪 | 杜佩玲 | 林暉華 | 高偉良 | 梁梁萍 | 陳合韻 |
| 光如 | 呂秀萍 | 杜威文 | 林靜儀 | 高惠貞 | 梁金彩 | 陳有池 |
| 朱太 | 呂某 | 杜偉雄 | 林應璋 | 高慧蓉 | 梁炳華 | 陳有池 |
| 朱初慧 | 呂國榮 | 杜溢雲 | 林寶明 | 高慧蓉 | 梁英 | 陳志明 |
| 朱炳新 | 呂雪英 | 沙志雲 | 林寶甜 | 區文輝 | 梁迦南 | 陳秀燕 |
| 朱偉良 | 呂惠玲 | 沈意恭 | 林耀宗 | 區婉亮 | 梁恩靈 | 陳見 |
| 朱偉恒 | 呂詠詩 | 汪威全 | 林耀能 | 區善桂 | 梁偉泉 | 陳忠 |
| 朱雄波 | 宋女 | 谷慶全 | 林強華 | 區蓮瑛 | 梁惠玲 | 陳忠勇 |
| 朱瑞元 | 宋嘉銘 | 車禮民 | 林強華 | 區燕瑛 | 梁惠玲 | 陳芳 |
| 朱慧賢 | 宋學瓊 | 阮禮月 | 林強華 | 區錦淳 | 梁緣玲 | 陳金英 |
| 朱燦基 | 岑依洪 | 郝豪柏 | 林強華 | 崔志遠 | 梁菲鳳 | 陳品耀 |
| 朱麗芬 | 岑振聲 | 邱少玲 | 林強華 | 張子君 | 梁雁雁 | 陳建基 |
| 江伯勳 | 岑新德 | 金竹君 | 林強華 | 張友邦 | 梁順龍 | 陳思慈 |
| 江志強 | 岑瑞貞 | 金婉華 | 林強華 | 張少英 | 梁羨紅 | 陳某 |
| 何念先 | 巫友明 | 金順伯 | 林強華 | 張文煥 | 梁愛蓮 | 陳炳豪 |
| 何昌勝 | 李乘 | 姜少華 | 林強華 | 張月娣 | 梁瑞香 | 陳美萍 |
| 何美玲 | 李大卿 | 姚愷琪 | 林強華 | 張冬梅 | 梁靖軒 | 陳美蓮 |
| 何美珍 | 李允傑 | 姚煥珍 | 林強華 | 張宇新 | 梁嘉華 | 陳美燕 |
| 何展雲 | 李允豪 | 姚銀 | 林強華 | 張妙玲 | 梁潔怡 | 陳峰 |
| 何根枝 | 李少英 | 姚耀就 | 林強華 | 張妙娟 | 梁潔芳 | 陳浩輝 |
| 何笑珍 | 李文英 | 施記 | 林強華 | 張志雄 | 梁潤桃 | 陳偉彤 |
| 何偉洪 | 李文恩 | 施碧玲 | 林強華 | 張其勳 | 梁澤倫 | 陳國明 |
| 何淑儀 | 李文慧 | 洋洋 | 林強華 | 張忠偉 | 梁穎珊 | 陳琳 |
| 何雪玲 | 李比英 | 洪國能 | 林強華 | 張念明 | 梁寶珠 | 陳婉雯 |
| 何智慧 | 李永雄 | 洪培坤 | 林強華 | 張明興 | 梁靄雯 | 陳崇禮 |
| 何植新 | 李妙齡 | 洪雲月 | 林強華 | 張俊偉 | 梁靄雯 | 陳御蓮 |
| 何瑞娥 | 李志芳 | 胡太 | 林強華 | 張美容 | 梁靄風 | 陳啟然 |
| 何寧海 | 李秀芳 | 胡文財 | 林強華 | 張倩萍 | 梁靄風 | 陳敏儀 |
| 何慧珍 | 李秀華 | 胡美貞 | 林強華 | 張桂英 | 梅玉冰 | 陳紹新 |
| 何穎儀 | 李秀連 | 胡雪貞 | 林強華 | 張笑芬 | 梅慧勤 | 陳凱欣 |
| 何靜儀 | 李依雯 | 胡榮樂 | 林強華 | 張素娟 | 畢海奇 | 陳惠玲 |
| 何鴻勳 | 李林儀 | 胡蟬卿 | 林強華 | 張博軒 | 莫佩瑤 | 陳晶倫 |
| 余文伴 | 李金玉 | 胡金福 | 林強華 | 張博穎 | 莫碧虹 | 陳紫君 |
| 余灼 | 李金培 | 倪世華 | 林強華 | 張就安 | 莊 | 陳萍生 |
| 余忠 | 李金廣 | 倪仲翰 | 林強華 | 張惠梅 | 莊妙英 | 陳詠欣 |
| 余泉 | 李洪炳 | 凌乃鵬 | 林強華 | 張詠琪 | 莊銘達 | 陳順儀 |
| 余美莉 | 李美微 | 唐妙玲 | 林強華 | 張愛玲 | 許太 | 陳敬靈 |
| 余珮珊 | 李美慧 | 唐定潔 | 林強華 | 張漢城 | 許正傑 | 陳新 |
| 余偉強 | 李桂歡 | 奚根英 | 林強華 | 張嬌 | 許冠球 | 陳殿文 |
| 余國威 | 李桂秋 | 孫美珍 | 林強華 | 張德喜 | 許冠球 | 陳瑞英 |
| 余監 | 李素安 | 容北耀 | 林強華 | 張德喜 | 許冠球 | 陳漢林 |
| 余韻玲 | 李偉忠 | 容妙瑛 | 林強華 | 張潔儀 | 許冠球 | 陳瑪姬 |
| 利有珍 | 李偉玲 | 師姐 | 林強華 | 張曉琪 | 許冠球 | 陳維正 |
| 吳月蘭 | 李偉卿 | 師傳 | 林強華 | 張燕琪 | 許冠球 | 陳翠蘭 |
| 吳京輝 | 李偉康 | 徐小翠 | 林強華 | 張錦華 | 許冠球 | 陳銘華 |
| 吳佩芳 | | 徐玉玲 | 林強華 | 張麗珍 | 許冠球 | 陳慶月 |
| | | 徐玉英 | 林強華 | 張麗華 | 許冠球 | 陳慧文 |
| | | 徐有輝 | 林強華 | 張寶蘭 | 許冠球 | 陳慧英 |
| | | | 林強華 | 張華 | 許冠球 | 陳慧賢 |

健步行名單

- | | | | | | |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 陳潔玲 | 馮熾輝 | 楊素英 | 劉婉君 | 鄧萬 | 鄧婉慧 |
| 潘麗華 | 馮乃平 | 楊婉玲 | 劉婉蘭 | 鄧嘉謙 | 鄧嘉謙 |
| 穎鶴彤 | 黃子球 | 楊彩吟 | 劉啟賢 | 鄧廣強 | 鄧廣強 |
| 穎儀儀 | 黃子滔 | 楊富來 | 劉清露 | 鄧錦添 | 鄧錦添 |
| 興達儀 | 黃小玲 | 楊舜珍 | 劉綺敏 | 鄧麗瑠 | 鄧麗瑠 |
| 陳錦雯 | 黃太 | 楊順賢 | 劉鳳玲 | 鄧麗瑠 | 鄧麗瑠 |
| 靜雯 | 黃少 | 楊樂勤 | 劉潔賢 | 鄧露珊 | 鄧露珊 |
| 麗妍 | 黃文 | 楊蘇妹 | 劉澤生 | 鄧魯華 | 鄧魯華 |
| 寶琼 | 黃文 | 楊雙妹 | 劉錫善 | 黎子璇 | 黎子璇 |
| 耀武 | 黃玉才 | 楊志珍 | 劉錫燕 | 黎文 | 黎文 |
| 靄蓮 | 黃玉芳 | 溫志花 | 劉麗謙 | 黎日昇 | 黎日昇 |
| 陸俊雄 | 黃好 | 溫桂玉 | 劉麗英 | 黎汝英 | 黎汝英 |
| 娟恩好 | 黃依 | 萬玉霞 | 劉奕華 | 黎美娟 | 黎美娟 |
| 家欣 | 黃佩蓮 | 葉志鴻 | 歐陽少 | 黎敏堯 | 黎敏堯 |
| 陸基開 | 黃卓駿 | 葉容 | 歐陽玉 | 黎瑞蓮 | 黎瑞蓮 |
| 陸翠珊 | 黃妹 | 葉恩 | 歐陽齊 | 黎嘉碧 | 黎嘉碧 |
| 陶小姐 | 黃超 | 葉玲 | 潘大 | 黎禮紅 | 黎禮紅 |
| 章烈星 | 黃俊裕 | 葉華元 | 潘玉珍 | 盧兆麟 | 盧兆麟 |
| 麥永康 | 黃彥冰 | 葉瑞貞 | 潘宏浦 | 盧思雅 | 盧思雅 |
| 麥妙安 | 黃彥萍 | 葉詩靈 | 潘瑞霞 | 盧婉淇 | 盧婉淇 |
| 麥良兒 | 黃炳芳 | 葉銀怡 | 潘德貞 | 盧燕霞 | 盧燕霞 |
| 麥漢銓 | 黃偉基 | 葉樹漢 | 潘錦華 | 蕭玉煥 | 蕭玉煥 |
| 麥光筠 | 黃健文 | 葉興發 | 練淑芬 | 蕭美玲 | 蕭美玲 |
| 麥麗琼 | 黃堂貴 | 董群芳 | 練錦鴻 | 蕭貴國 | 蕭貴國 |
| 勞偉如 | 黃從心 | 詩 | 蔡小鳳 | 蕭榮云 | 蕭榮云 |
| 勞志強 | 黃啟榮 | 詹小 | 蔡丹鳳 | 蕭耀娟 | 蕭耀娟 |
| 勞忠信 | 黃淑娟 | 鄒志賢 | 蔡仔 | 賴界平 | 賴界平 |
| 勞冰琪 | 黃雪珍 | 雷炳慈 | 蔡英汝 | 賴利青 | 賴利青 |
| 勞漢銓 | 黃詠南 | 雷鳳霞 | 蔡家揚 | 賴瑞霞 | 賴瑞霞 |
| 勞澤銓 | 黃雅麗 | 鄒潤開 | 蔡家儀 | 賴碧霞 | 賴碧霞 |
| 彭國能 | 黃順琴 | 廖惠明 | 蔡家燕 | 霍太 | 霍太 |
| 彭麗祥 | 黃頌偉 | 廖文華 | 蔡雪君 | 霍倫祥 | 霍倫祥 |
| 小紅 | 黃頌豪 | 廖志榮 | 蔡惠清 | 霍穎欣 | 霍穎欣 |
| 曾水 | 黃嘉儀 | 廖遠欣 | 蔡靜棣 | 霍寶群 | 霍寶群 |
| 曾玉媚 | 黃碧君 | 廖金栢 | 蔡寶玉 | 鮑兆明 | 鮑兆明 |
| 曾安 | 黃碧珊 | 甄芷媛 | 蔡瑛丹 | 鄒嘉儀 | 鄒嘉儀 |
| 曾佩雯 | 黃綺萍 | 甄錦江 | 蔡明生 | 薛丹彤 | 薛丹彤 |
| 曾佩儀 | 黃銘基 | 翟梁愛 | 鄭玉 | 謝中喜 | 謝中喜 |
| 曾華林 | 黃鳳英 | 趙女士 | 鄭先生 | 謝沛榮 | 謝沛榮 |
| 曾惠娟 | 黃慧芬 | 趙玉貞 | 鄭安娜 | 謝承浩 | 謝承浩 |
| 曾嘉玲 | 黃曉彤 | 趙冰冰 | 鄭齊林 | 謝婉霞 | 謝婉霞 |
| 曾麗嫦 | 黃樹宏 | 趙紫珍 | 鄭金林 | 謝婉霞 | 謝婉霞 |
| 曾湛玉 | 黃靜賢 | 趙寶儀 | 鄭祐安 | 謝錦榮 | 謝錦榮 |
| 湯寶燕 | 黃濠慧 | 劉小萍 | 鄭嘉輝 | 謝鴻瑛 | 謝鴻瑛 |
| 無名氏 | 黃鏡明 | 劉允明 | 鄭禮鳳 | 謝麗華 | 謝麗華 |
| 程玉娉 | 黃寶琦 | 劉世華 | 鄭禮鳳 | 鍾少玉 | 鍾少玉 |
| 程福慶 | 黃耀泉 | 劉加美 | 鄧玉冰 | 鍾曼玲 | 鍾曼玲 |
| 萍姐 | 黃靄霖 | 劉志 | 鄧玉蘭 | 鍾敏儀 | 鍾敏儀 |
| 華業 | 愛珍 | 劉志英 | 鄧志崗 | 鍾惠玲 | 鍾惠玲 |
| 費永康 | 楊全 | 劉志雄 | 鄧英偉 | 鍾潔雯 | 鍾潔雯 |
| 辜玩 | 楊芷盈 | 劉李珍 | 鄧英偉 | 鍾鴻振 | 鍾鴻振 |
| 馮太 | 楊俊強 | 劉杏花 | 鄧家倩 | 簡美麗 | 簡美麗 |
| 馮玉兒 | 楊珍 | 劉佩華 | 鄧國新 | 簡麗明 | 簡麗明 |
| 馮波兒 | 楊美芬 | 劉姑 | 鄧敏儀 | 藍美連 | 藍美連 |
| 馮信 | 楊美娟 | 劉俊蘭 | 鄧晚嬌 | 顏少倫 | 顏少倫 |
| 馮彩芳 | 楊美珠 | 劉美蘭 | 鄧惠貞 | 顏曼儀 | 顏曼儀 |
| 馮就成 | 楊美珠 | 劉英倫 | 鄧剛強 | 鄧剛強 | 鄧剛強 |
| 馮惠蓮 | 楊桂 | 劉嫻嫻 | 鄧瑞英 | 鄧瑞英 | 鄧瑞英 |

您也可為別人帶來一會笑容



本會為一非牟利註冊機構，宗旨是為糖尿病患者服務，促進不同人士對糖尿病的認識和關注，以期改善糖尿病的預防和治理。本會現有會員4000名，需要經費以維持運作。我們衷心期望閣下慷慨解囊，好讓我們能為會員提供更多的服務，並帶給他們更多的歡笑。

捐款方法：

善長可將善款寄回本會：(捐款100元或以上可獲發收據作免稅之用)
九龍尖沙咀赫德道1-3號利威商業大廈2樓201室

* 善款：(i) 以支票形式繳交 — 支票抬頭請寫：「香港糖尿聯會」，或
：(ii) 以入數紙形式繳交 — 將善款存入「香港糖尿聯會」恆生銀行戶口286-5-203653，把入數紙寄回本會。



本人/ 機構樂意支持「香港糖尿聯會」，定期捐款 I / Our company would like to support 「Diabetes Hongkong」 by making a regular donation of

HK\$50 HK\$100 HK\$200 HK\$500 HK\$_____

本人/ 機構樂意捐款 I / Our company would like to support 「Diabetes Hongkong」 by making a one-off donation of

HK\$50 HK\$100 HK\$200 HK\$500 HK\$_____

捐款方法 Donation Methods

自動轉賬 Autopay：(自動轉賬：恆生銀行戶口286-5-203653)

支票 Cheque (抬頭：香港糖尿聯會 payable to: Diabete Hongkong) 支票號碼 Cheque No: _____

個人資料 Personal Information (請用英文正楷填寫 in BLOCK LETTLERS please)

姓 Surname:(先生 Mr, 太太 Mrs, 小姐 Miss) _____ 名 Name: _____

地址 Address: _____

電子郵址 E-mail: _____ 香港身份証號碼 ID No.: _____
(以免免捐款者記錄重覆 to avoid duplication)

電話 Telephone (日間 Daytime): _____ 傳真 Fax: _____

捐款者編號 Doner No.(曾捐款者適用 if applicabled): _____

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 電子郵件 E-mail : info@diabetes-hk.org



請貼郵票
PLEASE AFFIX
STAMP HERE

香港糖尿聯會

九龍尖沙咀赫德道 1-3 號利威商業大廈 2 樓 201 室

Diabetes Hongkong

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

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：

- 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.
- 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.
- 會員可享定期收取會員通訊、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).
- 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.
- 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 DHK:

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