

消渴茶館

糖尿病與運動



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

糖尿病與運動	2
--------	---

會務及會員專欄

茶客天地

香港糖尿聯會搬家啟事	3
流動專車服務轉型	3
預防糖尿健康長跑鼓勵計劃	4

天地茶情

預防糖尿嘉年華暨周大福 8 公里健康長跑	5
2005 年糖尿病教育公開講座	
糖尿腳患知多少	6
購買食物須知及閱讀標籤	6
夏日糖尿美食新主意	6

病友心聲

運動好處你要知	7
---------	---

杏林坐館

糖尿病與運動	8
運動起革命	9
運動必須知	10
運動好處	11

荒「糖」天使

運動熱身錦囊	12
遊戲篇	13
郊遊路徑你可知?	13

御用佐膳

鮮蝦涼拌麵	15
我有福氣，但我不肥!	16

.....

地址：香港德輔道中 244-252 號東協商業大廈 18 樓 1802 室
電話：2723 2087 傳真：2723 2207
網址：www.diabetes-hk.org 電子郵件：info@diabetes-hk.org

糖尿病與運動

上一期我們探討了「糖尿病飲食調節」，這一期我們繼續探討糖尿生活模式的另一個重要環節——糖尿病與運動。

若你正在思考應否要做運動，讓我建議你先看臨床心理學家的「運動起革命」，為自己立下一個短期及長期的目標，又請翻看醫生所寫的「運動好處」一文，你會詳細知道運動在糖尿病者中可以帶來的莫大好處。

若你打算展開運動計劃，你可參閱物理治療師所寫的「糖尿病與運動」，有助你為自己設計一個合適的計劃。若你屬於年長，或身體狀態不大好的糖尿之友，可參閱「運動必須知！」一文，才釐定運動目標。此外，「運動熱身錦囊」亦為你提供了運動前及其間之小貼士，以策安全。

我常跟糖尿之友說：「一個肥胖而有高血壓及高血脂的糖尿之友，若要採取藥物治療方針，便要用四種藥——降糖藥、降高血壓藥、降血脂藥及減肥藥物。但若採用「運動治療」方針，便可同時改善血糖、血壓、血脂及減輕體重，委實是一個良方。糖尿之友美華於「運動好處你要知」中，生動地敘述了她對運動之嘗試及堅持，實在值得我們效法。

今期的御用佐膳，除了編製美味食譜外，更加插營養師的減肥心得，萬勿錯過。

最後告訴各糖尿之友，我們將會搬家了，請記下我們的新地址及抽空來參觀新會址吧！



(廣告) 所有藥物均須由醫生處方，方可使用。



雅培 怡保康SR[®] — 專為糖尿病人而設



醫學實証 平衡血糖健康

- ✓ 準確：每匙營養份量有標準，無須靠估。
- ✓ 健康：每一匙粉，有齊均衡營養。
- ✓ 方便：即沖即飲，美味可口。

*香港健康網誌「本港糖尿病患者對飲食及血糖的認知」

專業營養師熱線：2566 8711 / 2219 7222

美國雅培

免費贈送「怡保康SR」試用裝

您現在只需填下列表格傳真至2219 7178或寄回：香港北角電氣道183號友邦廣場20樓「美國雅培製藥有限公司」，便可獲贈雅培怡保康SR免費試用裝乙包。

姓名：(英文) _____ (中文) _____
日間聯絡電話： _____ 傳真： _____
地址： _____

茶 客 天 地

香港糖尿聯會搬家啟事

自 2000 年 10 月，香港糖尿聯會資源中心成立以來，相信很多會員朋友也有到訪過我們位於九龍尖沙咀赫德道 1-3 號利威商業大廈 2 樓 201 室的會址了。

在這四年多以來，承蒙各位會員朋友的厚愛及支持，使到本會會務發展迅速，為了配合本會在來年的多項新發展，我們決定搬『家』了。

新會址面積約 2400 呎，各項設施如演講廳、圖書館及烹飪室等設備更為完善，屆時歡迎各方會員朋友到訪及參觀。

流動專車服務轉型

香港糖尿聯會流動專車到各區為六十歲或以上的長者提供免費驗血糖服務，轉眼已有兩年多了。但是贊助此項服務的經費將於 6 月尾用竭，所以無奈地停止流動專車服務！

本會的宗旨是促進社會人士對糖尿病的認識和關注，並為糖尿病患者服務。雖然流動專車服務終止，但我們仍然會以各種方式在各社區推行有關糖尿病的教育工作及服務，有關詳情，請留意本會稍後的公佈。此外我們中心會繼續為由醫生轉介的糖尿病人提供併發症檢查服務，會員收費港幣 100 元，非會員收費港幣 500 元。希望各位繼續支持！

搬遷啟示

由 2005 年 7 月 21 日起，香港糖尿聯會 資源中心，將會遷往：

香港德輔道中 244-252 號
東協商業大廈 18 樓 1802 室
(上環地鐵站 A1 出口)

電話：(852) 2723 2087

Website 網頁：www.diabetes-hk.org

傳真：(852) 2723 2207

Email 電郵：info@diabetes-hk.org



香港糖尿聯會

香港德輔道中 244-252 號東協商業大廈 18 樓 1802 室

Diabetes Hongkong

Unit 1802, 18/F., Tung Hip Commercial Bldg., 244-252 Des Voeux Rd C, HK.

請貼郵票
PLEASE AFFIX
STAMP HERE

特別鳴謝

聯會在預防糖尿的教育工作方面，很榮幸獲得周大福珠寶金行有限公司的認同和鼎力支持。該公司慷慨捐贈港幣 120 萬圓正，以資助聯會未來的工作。對於周大福珠寶金行此善舉，我們深表謝意。

預防糖尿健康長跑鼓勵計劃

健康是無價寶，預防糖尿病由今天開始。

跟據各中外研究證明良好的生活習慣，例如健康飲食及多做運動，可有效預防糖尿病。

有見及此，香港糖尿聯會推出「預防糖尿健康長跑鼓勵計劃」。

計劃內容：

一個完整計劃為期3年，參加者將會被安排入「加強飲食」組或「加強運動」組：

- 「加強飲食」組 - 參加者將會由營養師定期跟進飲食 (每2-3個月1次飲食講座，每半年1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 - 參加者需自行參與長跑活動，每完成1個10公里，可得10分，半馬拉松可得20分，全馬拉松可得35分，每年最少累積40分，將可以參加健康幸運大抽獎。每10人有1個中獎的機會，獲得豐富獎品。

計劃特色：

所有參加者均可獲讀者文摘贈閱1年及屈臣氏 \$100 現金券1張，次年始每年獲贈價值 \$250 的禮物包，以作鼓勵。

對象：

1. 年齡超過 18 歲
2. 具以下 2-3 個患糖尿病的高危因素：
 - 有直系親屬患有糖尿病
 - 曾患妊娠期糖尿病
 - 有高血脂
 - 體重過重 (體重指標 > 23)
 - 有高血壓
 - 低血糖耐受性 (IGT)

費用：

參加者可以優惠價每年 \$500 進行抽血檢查及營養師講座，價值逾 \$3000。

請珍惜這難得機會，立刻報名參加！

如有任何查詢，請聯絡香港糖尿聯會護士蔡姑娘。

預防糖尿健康長跑鼓勵計劃 - 參加表格

參加者姓名：(中文) _____ (英文) _____ 年齡 / 性別： _____

聯絡電話：(日間) _____ (夜間) _____

地址： _____

請填妥以上參加表格，以郵寄或傳真至本會。

聯會地址：香港德輔道中 244-252 號東協商業大廈 18 樓 1802 室 電話：27232087 傳真：27232207

贊助機構：周大福珠寶金行



讀者文摘



屈臣氏



天 地 茶 情

預防糖尿嘉年華暨周大福
8 公里健康長跑

預防糖尿健康長跑計劃由本會前任主席曾文和醫生大力推動，自去年 8 月開始進行招募，並於 10 月舉行新聞發佈會，透過報章及傳媒廣泛報導後，促使更多有糖尿病高危因素的朋友參加計劃。參加人數累積至今年 4 月底已有接近 60 多位。參加者平均年齡大約 40 歲，他們都是關注健康並渴求加深對糖尿病認識的一群，用行動改變生活方式以預防糖尿病。

為推動此意義重大的計劃，並喚起市民對糖尿病的認識和關注，聯會於 2005 年 5 月 22 日(星期日)在沙田大會堂對出空地舉行「預防糖尿嘉年華暨周大福 8 公里健康長跑」。

我們很榮幸得到周大福珠寶金行鼎力贊助，並送出周大福禮券及獎盃贈予健康長跑的冠、亞、季軍的得勝者。

是次「周大福 8 公里健康長跑」共分為 4 個組別，分別為：男子公開組、男子高級組、女子公開組及女子高級組。當天約有 70 多位跑手，其中約 20 位跑手更是「預防糖尿健康長跑鼓勵計劃」參加者呢！

起跑時間是 9 時正，沿沙田城門河沙燕橋及源禾路體育館對開單車徑起步，沿直線跑至沙田馬場的行人橋折返對面近亞公角沙田醫院，再沿路跑至大涌橋為終點，全程約 8 公里。



嘉年華氣氛熱鬧。

周大福 8 公里健康長跑得獎名單如下：

男子公開組	冠軍	吳金帶	25 分 11 秒
	亞軍	伍子豪	25 分 35 秒
	季軍	唐少康	26 分 51 秒
男子高級組	冠軍	周育誠	36 分 06 秒
	亞軍	莫國棉	37 分 28 秒
	季軍	高漢權	38 分 22 秒
女子公開組	冠軍	陳潔儀	27 分 41 秒
	亞軍	蔡雯斯	30 分 43 秒
	季軍	楊秀雯	38 分 25 秒
女子高級組	冠軍	容彩燕	47 分 38 秒
	亞軍	李美歡	51 分 34 秒
	季軍	梁婉明	54 分 36 秒



全情投入攤位遊戲。

在上午十一時賽事完成後，由本會前任主席及「預防糖尿健康長跑鼓勵計劃」的推動者曾文和醫生致詞、頒獎給各得獎的長跑健兒及致送紀念品予各贊助機構，它們包括周大福珠寶金行、屈臣氏、讀者文摘、東方紅藥業有限公司、綠 A、企威實業有限公司。在此亦感謝各支援隊伍，包括香港物理治療學會，香港物理治療發展關注小組、香港營養師協會及聖約翰救傷隊及到場出席的醫護義工：鍾振海醫生、莫碧虹女士、黃嘉慧女士、陳艷婷小姐、Joseph Yeung 先生，作 8 公里長跑的後勤支援。

嘉年華會的開幕典禮，由本會現任主席蕭成忠醫生主持，並邀請到醫院管理局專業事務及醫療發展總監黃譚智媛醫生撥冗出席成為主禮嘉賓。接著是新聞發佈會向市民推廣預防糖尿病的訊息及嘉年華揭開序幕，豐富的節目包括 4 場糖尿病教育講座、1 場毛巾體操示範及 4 場小丑表演。當天我們還設有 5 個認識糖尿病的遊戲攤位，4 個健康測試攤位及 1 個糖尿書籍義賣攤位。而各場的糖尿病教育講座、各項活動、表演及不同的攤位均吸引了不少來賓。

嘉年華會的成功舉行實有賴各醫護人員、義工們、藥廠及公司鼎力支持，在此讓我們表達衷心謝意。多位專科醫生、護士、營養師及藥劑師鼎力支持，義助和講解。他們分別是鍾振海醫生、周榮新醫生、楊鐸輝醫生、李奕嫻女士、關綺媚女士、黃燕珊女士、Helen Shao 女士等等。義工們有「肥金」夫婦、Ringo 夫婦、黎鏗夫婦及其他義工們的熱心幫助及支持。

贊助此項活動的各大藥廠(排名按英文名順序排列)包括：

Astra Zeneca	Bayer Pharmaceuticals
GSK	J&J, LifeScan
Eli Lilly	Pfizer
Roche Diagnostics	Roche Pharmaceuticals
Sanofi Aventis	

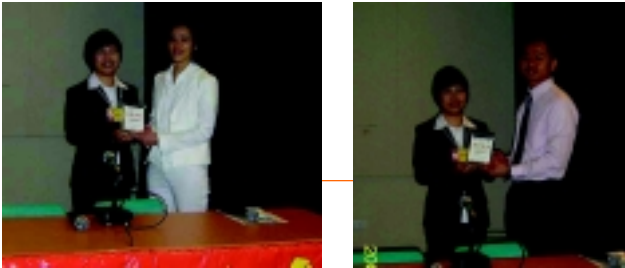
最後，我們亦感謝屈臣氏蒸餾水免費提供全場的飲用水。

2005年糖尿病教育公開講座 糖尿腳患知多少

本年度第二次公開講座已於4月17日在牛池灣文娛中心文娛廳舉行，講題是：糖尿腳患知多少。是次邀請到威爾斯親王醫院足病診療師陳家倫先生和北區醫院老人及傷口專科護士李文英女士主講，參加講座人士包括糖尿病患者及其家人。

講座完畢，參加者踴躍發問，相信他們都深明預防勝於治療的道理，及如何應用在足部及傷口護理上！

希望下次在公開講座中再與你們見面。



聯會護士致送紀念品給李文英護士及足病診療師陳家倫先生。

購買食物須知及閱讀標籤

【購買食物須知及閱讀標籤】的公開講座已於6月18日在醫管局健康資訊天地舉行，是次參加人數百餘人，講座內容與糖尿病人及一般市民息息相關，參加者留心細聽，踴躍發問；多謝律敦治醫院營養師許惠卿小姐，對每位發問人仕均作出詳盡的解答，深受讚賞！

聯會將會有三個公開講座繼續舉行，請各位踴躍報名。多謝聯會的義工朋友，感謝他們抽出寶貴時間協助每一次講座順利進行，下次再見！



聯會護士致送紀念品給許惠卿小姐。

夏日糖尿美食新主意

由營養師李奕嫻女士所舉辦之夏日糖尿美食新主意於5月21日(星期六)在本中心舉行，當日各參加者表現很感興趣，營養師李奕嫻女士除即場回答各項問題外，更分享煮食技巧及心得。大家品嚐過檸檬煎雞胸及綠茶大菜糕的新菜式後，紛紛讚口不絕。一同分享了一個愉快的週末！想好似他/她們咁開心？千萬不要錯過下次糖尿烹飪班囉！

營養師李奕嫻女士在詳細講解。



(廣告) 所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

NovoNorm[®] - the first oral treatment designed to match the mealtime insulin response of a healthy individual

NovoRapid[®] - the new rapid-acting insulin analogue that offers more than flexibility

NovoPen[®] 3 - insulin pen system from the insulin pen pioneers

Insulins for every patient and every situation

Innovations in Diabetes Care

Novo Nordisk Hong Kong Ltd
Unit 502, 5/F, Trade Square
181 Cheung Sha Wan Road
Kowloon, Hong Kong
Tel: 2387 8075 Fax: 2386 0800



運動好處你要知

美華

自從離開學校後，已沒有定期運動，每天趕返工，或每週數天趕往進修，已疲於奔命，那有時間運動呢？一個很漂亮的藉口，可能是引發糖尿病的原因。自發現患有一型糖尿病，三年來不斷做運動。每天起床做伸展及帶氧性運動三十分鐘，星期六往健身會鍛鍊肌肉及跑步，星期日往寶雲道跑步，每次運動兩小時。回復運動後，當初的確很辛苦，上寶雲徑斜坡時，中途要稍停歇息，現在已經可以一口氣往上走了。我能夠積極去運動，全因為有一個目標「穩定血糖度數在正常範圍內」。

跟據過往的體驗，每次較長時間的運動後，血糖度數通常會降下至正常範圍，甚至出現低血糖-3.7至3.9度之間，但是有時候沒有預期效應，

這可能是那段日子，我每星期或隔一個星期便吃自助餐，吃太多而注射胰島素的份量沒有相應增加，或者睡眠不足等等因素。

還記得兩年前4月初的經驗，因為穿高跟鞋，走路太急而扭傷右腳足踝，寸步難行，莫說跑步了。有大約兩個月時間沒有跑步，或者其他運動，血糖度數總是在十度以上，後來足踝痊癒，回復跑步，血糖度數才有改善。最近，我調整少許生活方式。早上不乘巴士，改乘地鐵，從地鐵出口步行十五分鐘往公司，中午量度血糖度數時，沒有那麼高。我會繼續下去，再看效果如何。

鼓勵我運動還有在寶雲道的一些公公、婆婆，他們在耍太極、舞劍、做柔軟體操，很硬朗及姿勢輕柔，沒有氣喘，想到他們已一把年紀，也能做到，我怎可以不加把勁，繼續每星期日的跑步呢！

為了證實給自己及所有認識我的人知道，我的體能不會因患糖尿病比正常人士遜色，2004年我第一次參加渣打馬拉松10公里比賽，當天氣溫攝氏8度，苦雨淒風，要穿雨衣上陣，我媽擔心我不能應付，要中途坐車回來，便苦口婆心的要求我放棄參賽，我在明確的目標下，堅持作賽，最後以70分鐘完成。今年參加已有些進步，57分鐘跑過終點，我媽不但在家為我打氣，更看見我完成兩年渣打馬拉松賽事，及身體狀況愈來愈好，她也很興奮；亦同時鼓勵其他不做運動的弟妹，要跟著我一起做運動了。

做運動愈多，愈發覺運動是一科專門的學問，我開始探索其中的理論。除了跑步可以鍛鍊大腿肌肉，還有身體背部、胸部、腰部、腹部也須要鍛鍊，加強身體的新陳代謝，血液循環，現在我每次跑步時，會扣上心跳帶，測試自己的心跳。我的教練為我設定心跳在一段範圍內，當初是140-150，第二次150-160，看看跑時是否感到舒服，我答覆他舒服，但跑速慢了很多，他說跑步要均速，按步就班，自然有一天便能在舒服心跳下，跑得很快。

總括來說，運動的好處多不勝數，各位還未有持之以恆，或完全沒有做運動的朋友，請今天便開始坐言起行，鍛鍊好體魄。另一件我很擔心的事，是因為香港政府醫療支出減少時我們要負擔較多醫療費用，為什麼我們不先保重自己的身體（其中之一是運動）呢？

(廣告) 所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

美國雅培 Optium Speed 電子血糖機

簡單 每一 天

NEW

如欲查詢特惠
舊換新 推廣優惠，
請即致電雅培天地熱線 2806 4488。
優惠期至2005年8月30日止。

不只看得見，更有雙重顯示

小巧型格 屏幕大而清晰

圖像表達，遠勝千言萬語

背燈設計，照亮您的人生

萬國雅培有限公司保留最終解釋權之一切盡辦法注。

Always true to you

糖尿病與運動

物理治療師 陳湛銘

香港大部份的糖尿病患者都是第2型，2型糖尿病者身體最大的問題是細胞對胰島素反應遲緩，不能有效地吸收血糖。

2型糖尿病者因細胞不能好好地運用血糖，造成血液內的血糖不斷上升，身體於是便提高胰島素量來控制血糖；胰島素除了加速細胞吸收血糖，亦會將血糖轉化成脂肪以作處存。2型糖尿病的患者因體內經常有大量的胰島素，大大加速脂肪在身體和血管內積存，增加患上血管硬化和相關併發症的風險。

當一個人做運動時，肌肉會因應運動量上升而自行增加攝取血液內的血糖。運動能促進細胞吸收血糖，所以每當你做運動後，血糖水平便會隨之下降，同時，又可減低身體對胰島素的依賴，繼而減低過量胰島素所導致的脂肪積聚問題。因此，運動對減低患上與糖尿病相關的併發症有很大幫助。

我相信大部份的糖尿病患者都有做運動的習慣，但為什麼不是所有病者都能從運動中得益呢？其中一個主要的原因是運動量和運動的時間不夠，大部份病者做的運動都是太輕鬆和太短，不足夠影響肌肉對血糖的吸收。要籍著運動改善血糖，必須注意以下的要點：

大範圍的運動

肌肉運動是控制血糖的要點。當進行大範圍的運動時，身體便有更多的肌肉群參與，越多肌肉參與活動，表示有更顯著的血糖控制效果。所以當選擇運動時，效果最好當然是全身的運動(如游泳、划艇和大部份的球類運動等)，次選才是下肢運動(如步行，緩跑，踏單車)。而下肢(腿部)運動比上身的運動好，因為下肢的肌肉一般比上身的大很多。

選擇自己喜歡和擅長的運動，能大大提高自己的興趣，和培養運動的習慣。

運動量

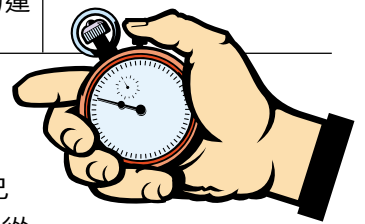
運動量的大小對刺激身體吸收血糖的是成正比的。大運動量當然對降低血糖的成效比小運動量好。一般而言，如果能維持30分鐘的緩跑或連續及緩慢地步行上樓梯級(大約是中運動量)，對降低血糖的成效已可以很好。但如果不能達到這運動量，那麼便必須加長運動的時間，才能達致相同的效果。

選擇運動量是很個人化的，初參與運動的病人可以從低運動量的運動(如步行)作入門的選擇，再逐漸加長運動的時間(例如每星期增加5分鐘)；當能持續30至45分鐘的運動時，便可慢慢加快自己的步伐或速度，藉此增加運動量。

觀察運動量

當進行運動時，心跳率和辛苦的感覺會隨著運動量的增加而上升。所以大家可以利用心跳率或自己的感覺(辛苦程度)來觀察運動量，但這兩種方法各有其利弊：

	運動心跳率	辛苦程度
方法	<ul style="list-style-type: none"> • 運動5至10分鐘後，從腕動脈數一分鐘的心跳率 • 或利用心跳監察錶 • 控制自己的運動量或速度，將心跳率保持在每分鐘100至125次的範圍內 	<ul style="list-style-type: none"> • 將自己的辛苦感覺分為10等份，用0至10分來代表自己的感覺；由無辛苦感覺的0分至極度辛苦感覺的10分。 • 控制自己的運動量或速度，將運動時的辛苦感覺最好能保持在3至5分之間
好處	<ul style="list-style-type: none"> • 能客觀及準確地監察及控制運動量 	<ul style="list-style-type: none"> • 簡單，容易
缺點	<ul style="list-style-type: none"> • 需多練習才能準確掌握數心跳的技巧 • 有些糖尿病病人的心跳率會受糖尿病或藥物的影響，導致心跳率不能反映正確的運動量 	<ul style="list-style-type: none"> • 主觀感覺，病人較難掌握正確運動量



當自己參與二至四星期的運動後，身體會續漸地適應和改善自己的運動量。當感覺較從前舒服時，這時便可提升運動量，以增加身體對血糖的吸收。

要身體長期能改善血糖的吸收能力，需定期做運動；每星期要有3次或以上半小時或更長的運動，才能達到預期的目標。

運動和藥物治療或食療一樣，需要病人的長期的合作，才能有效地控制病情。病人需要毅力和積極的心態才能控制自己的病情，防止病情的惡化。

運動起革命

臨床心理學家 梁國強

醫護人員經常提醒糖尿病友要多做運動。病友遇到的困難，其一是儘管知道有甚麼運動是適合自己做的，但心裡卻好像『十五十六、的唔起心肝』開始做運動，有時甚至跟醫護人員玩捉迷藏，一個催，一個避；另一個困難，就是儘管已經開始做了一些運動，但日子久了卻不能堅持下去。到底怎樣才可以認真養成適合自己的運動習慣呢？讓我們從一個心理行為的角度找出一些對策來。

給還未開始運動的你

1. 要搞清楚，你是自己的主人，醫護人員不是你的『波士』。每個人都有一種『反叛』的心態，若別人越催促自己做一些原本不大習慣做的事，無論這事對自己有多大益處，就好像不想給別人管束或被別人命令一樣，便越是抗拒，越發不想做。但是，我們要搞清楚，醫護人員縱然『苦口婆心』甚或『嚴詞以對』，但做不做運動的決定權和主動權完全在自己手上，醫護人員根本沒有可能強迫我們。我們的健康在一定程度上，是掌握在我們的手中。
2. 問題是：你相信做運動真的對你有幫助嗎？研究發現，真的相信做運動可以改善自己健康的人會較半信半疑的人更容易投入做運動，並且真的改善了自己的健康和糖尿狀況。所以，我們要撫心自問，我們是否覺得做運動沒有用和為什麼。除了醫護人員的意見外，我們還可以跟有經常運動和沒有經常運動的糖尿病友多傾談，了解他們身體狀況的分別，特別是他們運動一段時間後的情況。過來人的經驗可以幫助我們解答自己的疑惑。
3. 訂下實際可行生活的希望和目標。有很多糖尿病友認為，糖尿病既然無法根治，那做甚麼也無法回復以往的健康了。不過，請我們搞清楚，我們雖然不能百份百回復以往的健康體魄和生活方式，但我們仍可有限度的計劃將來。試飛越時間的框框想一想，我希望一年後自己是怎樣的，過怎樣的生活，懷著甚麼的心情，跟誰結伴，做甚麼工作，到哪裡喝茶，去哪裡旅遊，與哪個親友兒孫相

聚……給自己一些病榻以外的目標，有目標的生活才有動力，問問自己現在應付疾病的態度和方法是否跟自己的目標背道而馳，可否改變自己為自己爭取幸福？

4. 『十五十六』的心態是很正常的，有時你覺得應該做，有時你不想做。試試拿起紙筆，分別寫下你認為做運動和不做運動的好處和代價，例如：

做運動		不做運動	
好處	代價	好處	代價
<ul style="list-style-type: none"> • 身體好 • 幫助放鬆 • 多一個娛樂 • 家人放心 • 給別人讚賞 	<ul style="list-style-type: none"> • 疲累 • 少了時間陪家人 • 花錢 	<ul style="list-style-type: none"> • 舒服 	<ul style="list-style-type: none"> • 家人和醫護人員囉唆 • 身體加速衰退 • 家人擔心 • 容易衰老

然後跟別人商量，看看自己寫下的好處和代價是否真的存在，和找出方法減低做運動的代價。

5. 由小做起，從容易做起。有時我們覺得自己做不來，把運動聯想到『李麗珊』和『劉翔』這些傑出運動員的刻苦，或會想像到『汗流浹背』、『腰酸骨痛』的情境；但是研究也指出，認為自己做得來的人比認為自己做不來的人更能投入和培養運動的習慣。所以，要開始培養運動的習慣應該由自己可以應付的運動做起。其實每個人每天都會活動，只是這些活動的運動量可能不足夠。向物理治療師或醫生查詢，如何可以由你每天的生活中，一步一步的加大你的運動量。
6. 親友支持。我們往往很受身邊的人影響。先了解我們重視的親友的看法，尋求他們認同我們做運動的需要，請他們給予意見，最好是他們可以和我們結伴一起做運動。
7. 你若不單對運動提不起興趣，甚至對日常活動和以往的娛樂也沒有興緻，那麼你的情緒可能抑鬱低落，那你便要向你的醫生或臨床心理學家查詢。只要你願意為自己的幸福努力，抑鬱是可以治愈的。

給已經開始運動的你

8. 預先給自己制定一個時間表，計劃定每週某幾段可行的時間來做運動。運動習慣就好像我

們每天起床後把接著的十分鐘用來梳洗一樣，每天如是，我們漸漸便習慣成自然。運動也一樣，無論有甚麼其他事情，嚴格執行時間表，讓自己養成習慣。

9. 預先給自己寫下生活的優先次序。我們每天有很多事情要做，但時間又好像不夠，我們往往要從各種事項中作出抉擇：跟朋友吃飯？看戲？加班？睡覺？逛街……想清楚運動和身體健康在生活各項中的『排位』，當面臨抉擇時，我們已經可以給自己一個清晰的指引。
10. 『馬有失蹄』時，不要找藉口放棄。我們都會因為某些原因未能百份百跟著原定的計劃做運動，然後我們很容易以為自己沒有恆心，又或者怎樣也做不到，所謂向自己『潑自己冷水』。但事實上，縱然我們已經養成了運動的習慣，偶然的沒有做運動原來是很正常和很普遍的。我們不是機械人，所謂『老虎都會瞌眼瞓？』。所以，我們一旦發現自己開始做少了運動，或沒有依時間表做運動後，我們唯一要做的，就是明天開始回復運動的習慣；不要埋怨自己，不要放棄。
11. 預備應付誘惑。當我們已經有了運動的習慣之後，我們仔細想一想，將來會有甚麼誘惑或在怎樣的情況下，會減少或改變運動的習慣，如：生病、必要但不能預計的應酬、疲倦、出國旅遊……為自己訂下應變計劃，想想若這些事情發生時，你會如何堅持運動下去。
12. 開拓運動種類，令自己從不同的運動中享受樂趣。
13. 安排每次做完運動後，立即做一些令自己舒服和開心的事情。例如：按摩、在舒適的餐廳歎杯茶〔但不要大吃一頓啊！〕、跟友人傾偈……盡量每次運動後，都給自己愉快的感覺。

運動並不是特效葯，我們要持之以恆一段時間，才見到運動的好處。當我們親身體驗到運動的好處時，我們便更能持之以恆了。老掉牙的道理——『有付出，才有成果』。

運動必須知

糖尿及內分泌專科醫生 周榮新

糖尿病患者進行運動前，應量度血糖水平。如血糖高於15mmol/L或出現尿酮現象，應避免參與運動。同樣地，如血壓太高，亦不適宜運動。

患者應評估參與運動之劇烈程度，時間和所需之體能消耗，並於進食一至三小時後才進行運動。除此之外，注射胰島素之劑量也應作出適當調整，亦可增加卡路里攝取量，以應付運動所需。此外，胰島素的注射部份不應在運動的肢體上。

在運動期間，特別是長時間運動，我們必須留意身體有否出現低血糖徵狀，並進行血糖監測，同時必須補充流失之水份。如有需要，在運動進行中，我們應少量進食，攝取額外卡路里，以維持正常血糖水平。

當完成運動後，我們亦應注意血糖變化；不慣常進行運動之人仕應尤其小心。部份患者亦可能在夜間出現低血糖情況。請謹記，運動宜循序漸進，持之以恆，因應個人體質，經驗來訂立切實可行的目標；並監測血糖變化，這樣才能獲得運動所帶來的益處和快樂。

以下糖尿病患者暫時不宜參與運動：

糖尿病患者如出現不穩定心血管病變，心律異常，心臟衰竭等現象，均不適宜進行運動，但在接受適當治療及在醫生建議下，可逐步回復運動。另一方面，患有增殖性視網膜病變之人仕，亦應暫停運動，以減低眼底出血的機會。

糖尿病患者如憂慮在運動期間出現併發症可與主診醫生商討，作運動前身體檢查。另一方面，如患病超過十年，或有其他心臟血管誘因，如高血壓、吸煙、膽固醇異常等，應在參與運動前作身體評估，如運動心電圖或其他心臟檢查，以減低運動帶來的潛在風險。



運動好處

糖尿及內分泌專科醫生 馬青雲

醫生常建議糖尿病人多做運動，但怎樣的活動才算是運動呢？運動有什麼好處？以下的文章，我們會嘗試探討運動的好處。

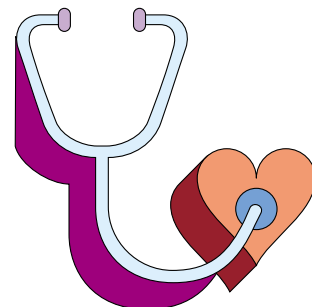
運動與預防糖尿病

運動是指身體主動的活動而加速細胞的新陳代謝。要知個人的體重是受攝入能量及新陳代謝/ 使用能量所影響的。運動因可增加能量使用，故此亦可減輕體重。「經常運動」這個生活模式已確定可助糖尿病邊緣者減少患上糖尿病的機會。美國的 DIABETES PREVENTION PROGRAM 研究中發現「嚴謹生活模式改變」，包括每星期運動150分鐘，飲食調節及將體重減少百分之7 可將患上糖尿病之機會減少百分之

58%。此外，中國的大型「DA QING」研究及芬蘭的「DIABETES PREVENTION STUDY」研究亦有相同結論。故此，所有「糖尿病高危因素」者應進行定期運動。

運動於糖尿病者

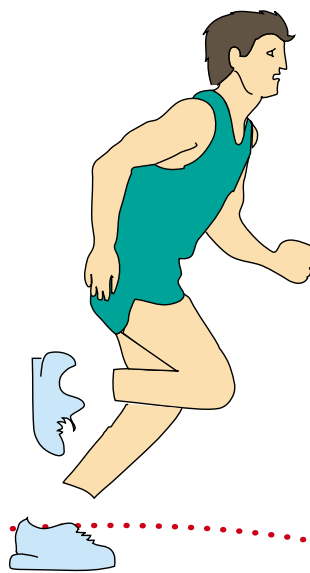
在於糖尿病者而言，運動確可改善血糖。故此運動是糖尿病治療中重要的一環。若要運動得宜，應先了解運動與生理的變化。



運動可帶來的好處

1. 降低血糖及醣化血紅素
2. 降低基礎及飯後胰島素濃度
3. 改善胰島素抗拒性
4. 改善血脂（提高密度膽固醇，降低三甘油脂及密度）
5. 改善高血壓狀況
6. 增加使用能量（可帶來減體重、加快脂肪消耗及保持純肌肉量之效果）
7. 減少中央性肥胖
8. 改善心肺功能
9. 增加肌肉韌度及柔軟度
10. 改善生活質數

運動可帶來改善胰島素功能及減少胰島素抗拒性。在1型糖尿病者中可減少胰島素劑量，亦可改善2型糖尿病者血糖情況。



(廣告) 所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

啖啖鮮果
健康、味覺
全滿足

FIFTY50[®]
低·糖·果·醬

最低糖份的果醬
適合糖尿病患者食用

黑糖 Blackberry
荔枝 Orange Marmalade
士多啤梨 Strawberry
李子 Grape
蜜桃 Peach
紅莓 Raspberry
黃桃 Apricot

健康與美味，誰說不可兩者兼得？來自美國的Fifty50低糖果醬，將健康與美味集於一身，給你百分百滿足！

成份天然 美味怡然
Fifty50低糖果醬，以純天然果糖及新鮮果肉精製，絕對不含蔗糖，口感濃郁，味道清甜，加上低糖(Low Sugar)、低卡(Low Calories)及低碳水化合物(Low Carb)，每一瓶，都健康適人。
此外，產品更榮獲美國「加工KOSHER認證」，確保所選用的材料，最上乘最天然，而加工過程亦達一般標準，絕對是優質之選。

Keep Fit人士 健康良伴
愛惜自己，愛惜身體，選擇果醬，選擇Fifty50低糖果醬，將高脂肪、高血壓、心臟病、糖尿病等通通趕走！

查詢熱線：(852)2111 8982
網址：www.fifty50.com.hk
電郵：information@fifty50.com.hk

運動熱身錦囊

糖尿科護士 戚明玉

運動好處多，你我都知，糖尿病患者如果在做運動前能夠留意以下錦囊提供的貼士，定必能保障閣下在更安全的狀況下進行運動。

錦囊一：留意血糖水平

- 若血糖水平少於4度時，代表血糖過低，必需先處理低血糖症及補充澱粉質食物，例如麵包、餅乾等；或喝一杯牛奶。
- 如血糖濃度高於15度時，顯示體內胰島素不足，應避免進行劇烈運動，以免出現酮酸中毒症。
- 如經常在同一時間進行同一類的運動，可先與醫生商量，在運動前減少口服降糖藥或胰島素的劑量。
- 不要空肚做運動，以免出現低血糖症，更不應在運動前又不吃東西的情況下服用降糖藥或注射胰島素。

錦囊二：帶備醣質食物及糖果

- 當出現低血糖的症狀時，如感覺出冷汗，心悸，手震，飢餓或肢體乏力等，便需要立刻進食糖果或含糖食品，然後再補充澱粉質食物。
- 注意低血糖現象可於運動後24小時內發生的。

錦囊三：帶備糖尿病患者識別卡

- 糖尿病患者識別卡十分重要。萬一遇到低血糖症或意外時，醫護人員可立刻從卡上得知一些重要資料，例如個人資料，有關藥物治療，親人的聯絡電話等，以便能盡快給予適當的治療。
- 患者亦可以在卡上填寫其他的病歷資料，或長期服用的特別藥物。

錦囊四：讓家人知道你的運動路線

- 不要單獨到一些偏僻的地方進行運動，如要進行一些危險的運動，如爬山，游泳，最好告知運動伙伴低血糖的應急措施。

錦囊五：穿著合適衣服

- 衣服質料要舒適及寬鬆，以不防礙身體活動，最好選擇天然質料的衣服，如棉質物料。避免過緊及不透氣的服裝。

- 很多長者都喜歡在天未亮時出外運動，可選擇穿著鮮色上衣或縫上反光線的風褸會較為安全，特別在過馬路時可使駕駛者更易於察覺。

錦囊六：穿著合適鞋襪

- 運動鞋的設計及舒適程度較一般平底鞋為佳，更可避免運動時扭傷足踝，最好穿上棉質或毛巾質料的襪子。
- 可選擇一些設計簡單及輕身的款式，如以魔術貼代替縛帶鞋等。避免穿著涼鞋，並須選擇合適的尺碼。

錦囊七：留意天氣變化

- 選擇衣物要隨天氣變化而定，早上較涼的季節應加上外套保暖。炎夏時便應帶備帽子，小毛巾及足夠的清水。
- 如遇上天氣太冷，不宜進行戶外活動的時候，可留在家中做一些伸展運動。

錦囊八：運動前後要做熱身及緩和運動

- 五至十分鐘的熱身運動是必須的，這樣可令血液供應慢慢增加到肌肉組織，減少肌肉拉傷的機會。
- 運動訓練要按步就班，不能突然增加太多運動量，適量運動是指持續20-45分鐘的中度運動。
- 一般建議每星期運動3-5次。但若運動要用來作減輕體重之方法，運動次數要增加至每星期5次或以上。
- 運動期間要量力而為，要留意身體的反應，如感到頭暈，呼吸困難，胸口有壓力等現象，應立即停止運動，並向醫生求助。
- 運動後要做緩和運動，以減少心臟或肌肉受傷情況，讓身體感覺輕鬆、舒暢。

錦囊九：留意雙腳情況

- 回家後要謹記檢查足部及關節有否損傷。如足部或踝部感覺異常疼痛，需留意是否有足部疾病或者血液循環問題，即使是一點小損傷也有機會感染。
- 老年人足部的天然減震系統已經退化，應該選擇在柔軟的地面上跑步。

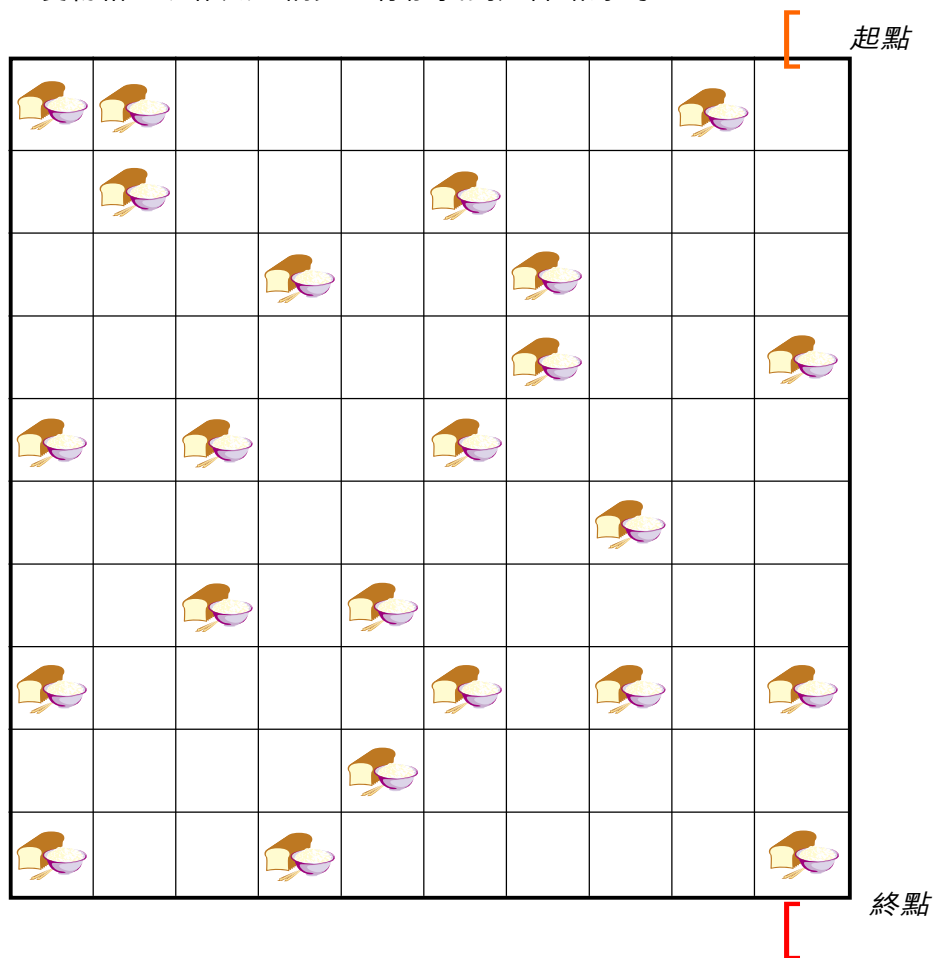
錦囊十：檢查身體狀況

- 如有需要，運動前可作醫學檢查，以便能根據病情而選擇合適的運動，例如有眼底出血傾向的患者不宜作劇烈負重的運動。

遊戲篇

當進行長時間運動時，為了避免低血糖症的出現，糖尿病患者須要定時補充少量澱粉質以穩定血糖。

以下遊戲亦是用此原則來作遊戲規則，跑手由起點出發到達終點。但整條路線一定要每經過三小格後便到達一食物格，以作熱量補充，你能找到這條路線嗎？



答案在第 16 頁

郊遊路徑你可知？

貓頭鷹

勤做運動身體好，何不考慮到清新自然的郊外走一趟？

可盡享鳥語花香的同時，亦可舒展肋骨兼減壓，以下給您們一些網頁參考，希望您們喜歡。

在野公園內設有各種不同類型、長度、難度的郊遊路徑，供遊人作遠足或漫步，出發前應考慮個人及同行友人的體能，留意天氣預告，小心計劃行程及選擇熟悉的郊遊路線，注意安全。一般來說，遠足及郊遊路徑可分為三大類型。

家樂徑：長度由 1 公里至 3.5 公里不等，沿途設有家樂徑標誌指示方向。無論幼童或老人皆可在 30 分鐘至 2 小時內輕鬆地行畢全程。由於各家樂徑皆為泥路或石路，下雨時路面會泥濘濕滑，遊人需加倍小心。

郊遊徑：有不同長度，由 1.8 公里至 15.5 公里，需時 1 小時至 8 小時不等，可按興趣及體能去漸進遠足的距離。

長途遠足徑：重量級路程，長度由 50 公里至 100 公里不等，分別是港島徑 (50 公里)、鳳凰徑 (70 公里)、衛奕信徑 (78 公里) 及麥理浩徑 (100 公里)。適合富有行山經驗及勇於接受挑戰的人仕。

荒「糖」天使

香港自然網 (HK Nature.net) :

<http://www.hknature.net>

請登入：“擁抱自然” - 其中的「郊野公園」部分，選擇《樂行手記》網上版，它包含了各區域的清楚路線圖。

漁農自然護理署 : <http://www.afcd.gov.hk>

請登入：“郊野及海岸公園”之「郊遊路徑」

康樂及文化事務署 :

<http://www.lcsd.gov.hk/b5/home.php>

請登入：“最新的康樂活動”之「免費社區活動」

香港業餘田徑總會 (Hong Kong Amateur Athletic Association) : <http://www.hkaaa.com>

請登入：“活動表”(Event Calendar)

香港郊野活動聯會 : <http://www.hkfca.org.hk>

內容包羅萬有，請隨自己的喜好參與。

對有一些未有電腦上網的會員朋友，在此可介紹二個郊遊路線作參考。

城門郊野公園 《資料來源：漁農自然護理署》

城門郊野公園佔地達一千四百公頃。北起鉛礦凹，南至城門水塘道；西起大帽山，東至草山及針山。

園內草木茂盛，樹木參天。水塘以西，大城石澗兩旁，各類花草樹木包羅萬有，包括數種山茶花。除多種普通的雀鳥外，間中亦可發現松鼠、野豬、穿山甲等。有些猴子間中亦會在林徑中出沒。



城門郊野公園遊客中心，位於小巴總站傍。內設展覽介紹城門起源，水塘的建設與及早期採礦工業的資料。中心還展出礦石及動物的標本。中心內備有簡短錄影帶，介紹郊野公園及自然護理概念。

旅遊人士請乘坐專線小巴 82 號來往荃灣兆和街與城門水塘。由於交通方便，故甚受市民歡迎。

查詢電話：2489 1362

大潭郊野公園 《資料來源：漁農自然護理署》

大潭郊野公園位於港島東部；北起鯪魚涌康山，南至孖崗山一帶的連綿山嶺，西達黃泥涌峽，東臨大潭道。公園佔地一千五百多公頃，約為香港島面積的五分之一。

大潭水塘是以四個水塘命名。包括大潭上水塘、大潭副水塘、大潭中水塘及大潭篤水塘。這些水塘是港島早期食水供應的主要來源，現時因城市設計及發展，該水塘已逐漸被填平作康樂用途。

寧靜的郊野公園內，山丘上及山谷中天然灌木茂密，在冬天開花的有大頭茶，而在春天則有杜鵑。公園內其他常見的野生植物有很多，如野牡丹、銀合歡、鴨腳木、楠樹、香港茶及各類蘭花等。

整個公園由大潭水塘道（一小段已改名為紫羅蘭山道）及柏架山道貫通，分別連接英皇道、大潭道及黃泥涌峽道。路旁設有多個郊遊及燒烤地點。除燒烤爐外，在適當地點並建有多個避雨亭及各種兒童綜合遊戲架。

此外，為適合市民不同的需要，在鯪魚涌有一個專為晨運人士而設的晨運園地。此外，沿金督馳馬徑並設立了一條二千五百米長的緩跑徑，南起柏架山道，北達北角賽西湖。在緩跑徑北面起點附近，設有一觀景點，遊人可在此欣賞港九東部的全景。沿途皆有明顯的路標及佈告板指領遊人。

前往大潭郊野公園大潭道部分可乘往淺水灣例如 6，61 及 66 號巴士。前往大潭郊野公園大潭灣部分可乘赤往至筲箕灣 14 號巴士。



鮮蝦涼拌麵 (一人份量)

英國註冊營養師 許綺賢

材料

拉麵條	50 克(乾)
番茄去核，切絲	40 克
青瓜，切絲	40 克
鮮蝦，焗熟，去殼	40 克
黑芝麻	1/8 茶匙

涼拌汁料

生抽	1 茶匙
凍開水	1 茶匙
青檸汁	1/2 茶匙
糖	1/2 茶匙
麻油	1/4 茶匙
蒜茸	1/4 茶匙

製法

1. 涼拌汁料拌勻。
2. 適量水放入煲中煮沸，將麵條放入煮至稔，用凍開水沖至冷卻，放在碟上。
3. 將青瓜、番茄、鮮蝦肉排放在麵條上，洒上黑芝麻，拌以涼拌汁。



烹調心得

1. 麵條煮至剛熟增加口感。
2. 汁料口味隨意，可以用黑醋或鮮檸汁取代青檸汁。

營養成份

蛋白質 13.5 克、碳水化合物 43.5 克、脂肪 1.9 克、228 卡路里

特色

1. 低脂肪食譜。
2. 夏日清涼食譜。

(廣告) 所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

Avandia™ 安糖健™
rosiglitazone maleate 羅格列酮

請認明
安糖健™ Avandia™
鐳射芯標



安糖健™ Avandia™ 乃於香港特別

行政區衛生署註冊之羅格列酮
(Rosiglitazone Maleate) 藥片。

為確保顧客及病人之權益，
請於有註冊藥劑師之藥房
購買安糖健™ Avandia™
及認明其產品包裝之特徵：



如有任何疑問，請致電 3189 8989 查詢。
安糖健™ Avandia™ 為處方藥物，購買時必須出示醫生處方。

*安糖健及 Avandia 為葛蘭素史克集團擁有之商標。

我有福氣，但我不肥！

註冊營養師 李奕嫻

「減肥」、「燒脂」、「纖體」等已成為時下很多老中青的口頭禪。每個人對自己的形象觀感都不同，不論是「蘋果」形、「梨」形或「有形」人仕，大家始終總覺得身段還可以纖巧些，其實健美的身段是擁有良好健康狀況的基礎。我們需要用有科學根據的數據來作衡量。我會在一連4期的會報中同大家分享健康減肥方法，首先要讓大家先確認自己是否肥胖，在下三期我會續一詳述一些減肥策略。我希望令大家知道有吃得是福，但可以不肥的方法！

1. 體重指數的來源是以 18 歲至 65 歲的人口作統計，然後用電腦找出不同指數與各疾病發病率的關係，再運算成公式。因東方與西方人的個子及骨架有別，近年國際衛生組織發表尊為亞太地區人士而設的體重指數(BMI)。

體重指數 = 體重(公斤) / (高度(米) × 高度(米))
 假設體重是 65 公斤，身高是 1.5 米
 體重指數 = 65 公斤 / (1.5 米 × 1.5 米)
 體重指數 = 28.9 (即時響起肥胖警號!!)

亞太地區體重指數

	標準	患上冠心病、高血壓、糖尿病、膽固醇偏高危險度
正常	18.5-22.9	平均水平
超重	23-24.9	輕度增高
肥胖	25-29.9	中度增高
嚴重超重	>30.0	嚴重增高

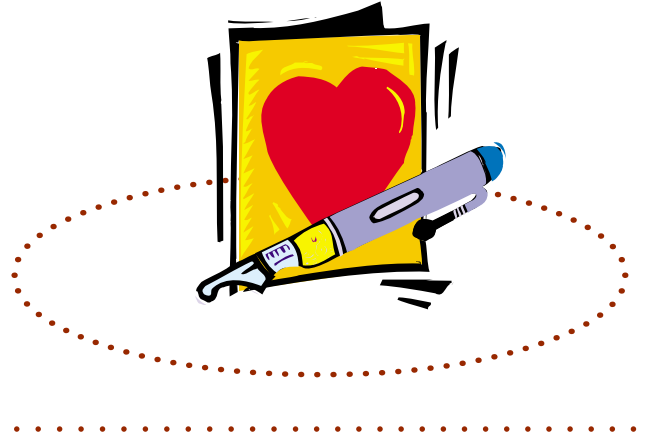
若你的體重指數超過 23，你才需要減肥。青少年及孕婦更不宜胡亂減肥，有些健身人仕，因肌肉較多(肌肉較脂肪細胞重)，所以體重指數亦偏高，所以青少年、孕婦、健體人仕以及超過 65 歲的老年人不應盲目依從體重指標的數字，有問題應諮詢醫生或註冊營養師確定是否超重，才可減肥。

2. 腰圍指數

亞太地區判斷肥胖腰圍標準:

女性腰圍	男性腰圍
≥ 80cm (32 吋)	≥ 90cm (36 吋)

下期續!



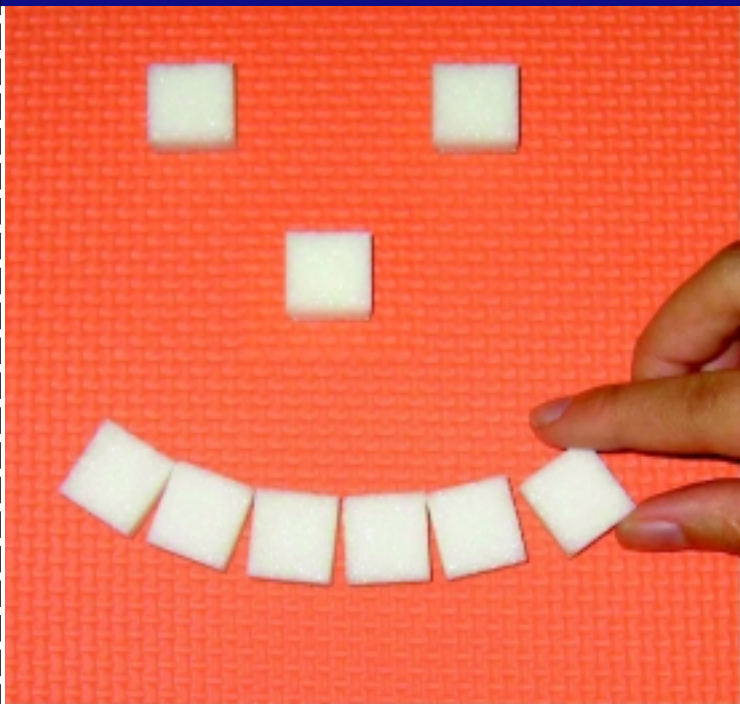
第 13 頁答案

起點

🍌	🍌				[=	=	🍌	[
	🍌	=	=	=	🍌			+	[
	[🍌		🍌			+	[
[=					🍌		+	🍌
🍌		🍌			🍌				
-	-	[🍌		
	🍌	-	🍌	-	-	[
🍌	[+		🍌		🍌		🍌	
	[+	🍌			[
🍌		-	🍌			[-	🍌	

終點

您也可為別人帶來一個笑容



本會為一註冊非牟利機構，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。



- 本人/ 機構樂意每月定期捐助以下款項 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/ 機構樂意一次過捐助以下款項 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

- 每月自動轉賬 Monthly donation by autopay (本會將另寄自動轉賬授權表格予閣下填寫。Diabetes Hongkong will send you an autopay authorization form to fill in.)
- 劃線支票 Crossed cheque (抬頭: **香港糖尿聯會** payable to: **Diabetes Hongkong**) 支票號碼 Cheque No: _____
- 直接存款到**香港糖尿聯會**恒生銀行戶口 (號碼: 286-5-203653), 並寄回存款入數紙正本至本會。Direct transfer to Hang Seng Bank account no.: 286-5-203653 and send the original copy of the bank-in slip to us.

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

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

地址 Address: _____

電子郵址 E-mail: _____

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

捐款者編號 Donor No. (曾捐款者適用 if applicable): _____

地址: 香港德輔道中 244-252 號東協商業大廈 18 樓 1802 室 Add.: Unit 1802, 18/F., Tung Hip Commercial Bldg., 244-252 Des Voeux Rd C, HK.

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

根據個人資料(私隱)條例, 所得資料會供行政運作之用, 並為通知閣下有關於本會的活動消息, 不會傳交第三者。若資料需要更改, 請與本會聯絡。

In accordance with the Personal Data (Privacy) Ordinance, information collected is recorded for administrative purposes and so we may also keep you informed of our activities. It will not be transmitted to a third party. If you require details of data information maintained, please contact us.



請貼郵票
PLEASE AFFIX
STAMP HERE

香港糖尿聯會

香港德輔道中 244-252 號東協商業大廈 18 樓 1802 室

Diabetes Hongkong

Unit 1802, 18/F., Tung Hip Commercial Bldg., 244-252 Des Voeux Rd C, HK.

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

個人資料：

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

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).
- 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.
- 申請表寄往香港德輔道中 244-252 號東協商業大廈 18 樓 1802 室。申請如獲接納，將寄上會員証。
Send this application to Unit 1802, 18/F., Tung Hip Commercial Bldg., 244-252 Des Voeux Rd C, HK. 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 _____

根據個人資料（私隱）條例，所得資料會供行政運作之用，並為通知閣下有關本會的活動消息，不會傳交第三者。若資料需要更改，請與本會聯絡。

In accordance with the Personal Data (Privacy) Ordinance, information collected is recorded for administrative purposes and so we may also keep you informed of our activities. It will not be transmitted to a third party. If you require details of data information maintained, please contact us.