

消

在  職人仕



會務及會員專欄

病友心聲

杏林坐館

荒「糖」天使

御用佐膳

渴

茶

館



國際糖尿聯會



編者的話

在職人仕

「在職人仕」是每一個家庭以至每一個社會的經濟支柱，他們正處「壯年」，很少會想及自己的健康問題。因此，一旦發現慢性疾病如糖尿病降臨到自己身上時，都會顯得難以面對及十分徬徨，擔心自己的健康會影響到工作表現，甚至會導致「飯碗不保」。再者初期糖尿病並沒有明顯的病徵，因此有部份患者會抱消極的態度，在病情惡化之前，拼命地賺錢；也有些患者會抱逃避的態度，將病情隱瞞，繼續平日不規律的生活習慣。另外，香港社會的生活節奏急促，工作壓力對身體健康的影響尤其重大。

有見及此，今期會以積極及樂觀的角度去探討「在職」患者所面對的問題及提供解決的方法。有科學化的糖尿病與工作問卷調查，也有人性化的小巴司機治糖心得；有專科醫生介紹適合在職糖尿病的治療及減壓良方，也有「荒糖天使」及營養師提供的飲食管理錦囊。

其實，根據國際糖尿病聯盟的調查所得，糖尿病在全球不單病發率飆升，發病的年齡也在不斷下降。糖尿病已經不是一個令人難於啟齒的暗病，而是一個非常普遍的社會健康問題。實在要將此訊息推廣到社會每一個層面，令不幸的患者可以積極的面對，也令社會人仕明白到自己或親朋戚友也可能患上此症，應該以鼓勵的態度去幫助及配合患者，這才是一個文明社會的表現。



消渴茶館出版委員會

主編

李家輝醫生 莫碧虹女士

委員

區家燕女士 許綺賢女士
戚明玉女士 關綺媚女士
周榮新醫生 鄺美華女士
鍾振海醫生 梁彥欣醫生

行政

鄒智生先生 周俏英女士

香港糖尿聯會委員會

主席

陳國榮醫生

副主席

鄭馮亮琪女士 楊鐸輝醫生

榮譽秘書

馬青雲醫生

榮譽財政

黃小雲女士

幹事

陳艷婷女士 陳虹醫生
周榮新醫生 鍾振海醫生
關綺媚女士 林小玲教授
羅展珊女士 李家輝醫生
梁彥欣醫生 馬道之醫生
蕭成忠醫生 唐俊業醫生
曾文和醫生 王幼立女士
余翠媚女士

上屆主席

蕭成忠醫生





目錄

編者的話

在職人仕

會務及會員專欄

茶客天地

預防糖尿健康鼓勵計劃——廣播站	2
糖尿講座及活動預告篇	4
天地茶情	
健康長跑 2007	4
活動講座及活動匯報	6
義工感謝大會 2006	6
適飲適食糖尿人講座摘要	7
鳴謝	8

病友心聲

生活調息 健康得益 10

杏林坐館

糖尿病與工作調查問卷報告	11
在職糖尿病人生活錦囊	13
糖尿病友——外出用膳聰明吃！	13
給年輕的糖尿病人	15

荒「糖」天使

「大隻廣」的故事	16
寓語兩則	16
終生事業	17
港島徑——龍虎山郊野公園 / 山頂公園	19

御用佐膳

玉桂蘋果鬆餅 20



特別鳴謝：周大福珠寶金行



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

(承蒙利希慎基金贊助本年度此刊物的印刷及郵寄費用)





會務及會員專欄

動組」的李美歡勇於在《消渴茶館》中向各聯會會員分享個人成功心得與阻礙達標的因素，亦獲頒發紀念品乙份，以表謝意。敬希來年各組員繼續努力，確切地實踐許下的承諾，為爭取健康人生而打拚。

五位參加抽獎的組員與曾文和醫生合照



茶 客 天 地

廣播站



預防糖尿健康鼓勵計劃

所有參加者大合照



2

會務及會員專欄

第二次分享會暨頒獎典禮

是次活動是由支援隊副主席 David、隊員 Linda 與曾文和醫生首次攜手主持，他們帶領遊戲，主持頒獎及簡介「支援隊」均表演出色。加上參加者踴躍發言，樂於與他人分享參加計劃的感受和心得，營造了一個溫馨歡樂的氣氛。

今年「加強運動組」有五位組員達 40 分或以上而有資格參加抽獎，獎品為香港來回泰國機票三張，由曾醫生代表聯會送出。三位得獎者分別為樂勝偉(共 7 次比賽 - 總分 208 分)、李美歡(共 5 次比賽 - 總分 54 分)、呂惠全(共 7 次比賽 - 總分 90 分)；其餘兩位亦可獲得屈臣氏港幣 \$300 元現金禮卷乙份，以作鼓勵，他們分別為周育誠(共 4 次比賽 - 總分 75 分)及黃介泉(共 3 次比賽 - 總分 40 分)。

另外「加強飲食組」的何惠枝、謝卓欣及「加強運

支援隊動態

支援隊成立已有一週年，並於 3 月 7 日(星期三)在灣仔幸福樓舉行慶祝晚宴。在 2 月 24 日的會議中重整架構，由謝偉雄、李美歡、羅翠蓮、胡淑貞、王集梓加上三位新隊員吳惠芝、余雁薇、余國柱組成新一屆的支援隊隊員。為完善支援隊的運作，提高服務質數及效率，他們計劃定立隊章，作為日後行事及發展的依據。新一屆的支援隊除了會繼續籌備「健康鼓勵計劃」的各項活動外，各隊員亦會抽空協助推行今年聯會的活動，如外展教育活動、烹飪班、營養講座、公開教育講座、糖尿健步行等。預祝他們在新一年擦出火花，在共同的努力及參與下，發揮團結的精神，為自己及他人的健康作出貢獻。

新舊隊員齊集展開 2007 年第一次會議



運動教室

第三次的運動教室約在5、6月間舉行，順應參加者的要求，今次阮伯仁先生會教大家選擇合適自己的運動（例如跑步、游泳、踏單車）及應注意的事項，題目為「如何為自己選擇合適的運動——保持年輕」。日期確定後，李姑娘會通知各學員。

糖尿病的邊緣人——謝偉雄 (加強飲食組)

回顧參加預防糖尿健康鼓勵計劃兩年多的日子，除了與營養師面談，亦出席健康教育講座，漸漸增加了對糖尿病的基本認識。但由於認為自己祇屬糖尿病的邊緣人，故此一直沒有把營養師的說話放在心。在運動方面亦只是稍為比以往多做一些，所以年終的驗血報告理所當然是沒有改善。

到了零六年年中，由於腰骨痛，而採納了醫生建

議，天天游水以減輕病情，持續了三個月後，情況已有改善。期間想起了年終驗血快到，於是除了游水外，亦做適量跑步，冀望兩個月後會有理想的驗血報告，但結果仍是令人失望。某日認真地去檢討時，猛然醒覺到過去數月每星期均有三至四晚外出用膳，雖然進食的食品盡量清淡，但心理上認為運動量已提升，故不自覺地吃得過量，以致前功盡廢。經過今次的體驗，清楚明白到不積極控制飲食，即使稍為增加運動量亦難以耗掉多餘的熱量。過去為健康只刻意多做些運動，根本是拿自己的身體來開玩笑。

現距離計劃完結尚有不足一年，希望經過今次的檢討，及在聯會支援下能成功地建立新的健康生活模式，從而遠離糖尿病。您們會支持我嗎？

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。

“老公有糖尿病，早餐我會幫佢沖杯怡保康SR。”

Glucerna SR

怡保康SR 首份糖尿配方研究報告 於《美國糖尿病協會會議》發佈

服用怡保康SR，配合飲食管理及自供血糖監測，證實血糖值、血脂及體重均有明顯改善。



美國糖尿病專家Dr. Zangerah表示，發表這份最新報告，糖尿病者服用怡保康SR，有助平衡血糖健康。

- 健康：**含複合性碳水化合物，慢慢吸收，血糖得以緩慢釋放，有助維持理想的血糖值與胰島素反應。
- 準確：**適合醫士及病人服用，每匙均含營養份量有標準。
- 信心：**全球最多私家醫生推介*，營養成份符合美國糖尿病協會和歐洲糖尿病協會之建議。

請配合藥物治療、飲食管理及適當運動，以達致最佳效果。

1. Study: Intervention in the Management of Diabetic Patients with Type 2 Diabetes Mellitus. *Diabetes Care*, 2006, 29(12): 2411-2416.

* 根據 AC Metformin 2006年5月私藥聯合國家成人高血壓藥品調查報告 (C2007 AC Metformin 區域內有)

美國雅培 諮詢熱線：2806 4806 澳門總代理熱線：922177
網址：www.aibbott.com.hk

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 7176或寄回：香港北角電氣道182號友邦廣場24樓「美國雅培製藥有限公司」，便可獲贈地址怡保康SR免費試用裝乙份。

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



(廣告) 所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

德國拜耳 糖尿監控專家

Ascensia ELITE & ELITE XL

毋需輸入編碼

減低人為錯誤

使用更簡單、更準確



- 測試結果準確度 高達90%以上
- 獨立試紙包裝不易受潮
- 需血量少
- 輕便小巧，方便攜帶



拜耳醫療保健有限公司
香港灣仔港灣道6-8號
瑞安中心6樓801-808室
電話：2814 7337



糖尿講座及活動預告篇

活動名稱	活動日期 (日/月/)	接受報名日期 (日/月/年)	時間	地點	費用 (港幣)	對象	講者 / 指導員	公開講座	形式 烹飪示範	外展 活動	外展 教育
太極氣功 二十四式	14/3 - 30/5 (逢星期三)	現已接受報名	上午 10 時至 11 時	香港糖尿聯會 - 活動室	全免	聯會義工	譚國楨先生			√	
運動的飲食	28/4 (六)	現已接受報名	下午 2 時 30 分 至 4 時	香港糖尿聯會 - 演講廳	全免	有興趣人士	陳艷婷營養師	√			
海洋公園一日遊	19/5 (六)	19/4 (四)	上午 10 時 15 分 至下午 5 時	海洋公園 (聯會集合後出發)	全免	領取綜緩(優先) 或住公屋會員	聯會職員				√
* 糖尿病可以預防嗎?	27/5 (日)	27/4 (五)	下午 3 時 15 時 至 5 時	屯門大會堂 演講室	全免	有興趣人士	何堯忻醫生	√			
糖尿飲食示範: 荷香薏仁飯/ 綠茶銀絲粉	28/5 (一)	30/4 (一)	晚上 6 時 30 分 至 8 時	香港糖尿聯會 - 廚藝室	10 元 (材料費)	有興趣人士	胡楊珍用女士	√			
美國糖尿協會 (ADA) - 最新飲食建議	9/6 (六)	9/5 (三)	下午 2 時 30 分 至 4 時	香港糖尿聯會 - 演講廳	全免	有興趣人士	陳仲修營養師	√			
糖尿飲食示範: 辣豆瓣醬炆魚柳/ 紅棗綠茶大菜糕	9/6 (六)	9/5 (三)	下午 2 時 30 分 至 4 時	香港糖尿聯會 - 廚藝室	10 元 (材料費)	有興趣人士	梁啟升師傅	√			
太極拳二十四式	6/6 - 22/8 (逢星期三)	7/5 (一)	上午 10 時 至 11 時	香港糖尿聯會 - 活動室	全免	聯會義工	譚國楨先生			√	
* 糖尿病與運動	15/7 (日)	15/6 (五)	下午 3 時 至 5 時	醫管局大樓 閣樓 研討室(一)	全免	有興趣人士	許世全博士	√			

有興趣參加者，歡迎於以上活動前致電 2723 2087 香港糖尿聯會報名，或留口訊於電話留言信箱，待工作人員回覆。

* 活動前將免費提供: 量度血壓 / 脂肪比率 / 體重指標 服務

詳情請瀏覽聯會網址：www.diabetes-hk.org
(名額有限，先到先得，額滿即止)

天 地 茶 情

健康長跑 2007

為鼓勵大眾 (特別是糖尿病友及糖尿病高危人士) 多做運動，以享健康生活，聯會於 2 月 11 日(星期日)，在大埔吐露港單車徑舉行「香港糖尿聯會健康長跑 2007」。賽事吸引了 427 名健兒報名參與，當日共 384 名跑手出席並跑畢全程，當中包括 15 隊男、10 隊女參與 3x1 公里校際接力。

聯會有幸邀請到香港警務處大埔總區指揮官 C.W. Mitchell 先生、傷殘奧運金牌得主蘇樺偉先生蒞臨擔任主禮嘉賓，為賽事鳴槍起步，並頒發獎項。賽事籌委會主席鍾振海醫生及發起人曾文和醫生，更致以簡短的演辭，勉勵大家要持之以恆地參與運動，共抗糖尿；聯會主席陳國榮醫生更身體力行跑畢全

程，以行動說明長跑的好處。

是次賽事共分 10 公里長跑及 3x1 公里校際接力，均設於大埔元洲仔公園 (吐露港單車徑末端) 起步。第一槍的 10 公里賽事共分男、女子公開組及男、女子高級組 4 個組別，跑手沿單車徑跑至香港科學園行人隊道後折返起點；而緊接其後第二槍的男、女子 3x1 公里校際接力，跑手只需跑至距起點 5 百米處後返回起點交棒，由第 3 棒跑手負責衝線。

賽事競爭激烈，尤以男子 3x1 公里校際接力首 2 名第 3 棒的衝線跑手，彼此僅以 1 秒差距定勝負。賽事成績，如下：



組別	冠	亞	季	第四名	第五名
男子 3x1 公里 校際接力 (15 隊) 45 人	屯門官立中學	屯門順德聯誼會 梁球琚中學	佛教葉紀南紀念 中學	神召會康樂中學	民生書院
	任家宏、歐芷霖、 姚家權 9'07	林以軒、羅繼樂、 馬賢傑 9'08	曾漢聲、陳文軒、 蔡偉恆 9'17	李智倫、麥潤良、 溫卓霖 9'22	梁智德、陳瑋翔、 黎崇樞 9'31
女子 3x1 公里 校際接力 (10 隊) 30 人	佛教葉紀南紀念 中學	屯門順德聯誼會 梁球琚中學	屯門順德聯誼會 梁球琚中學	民生書院	聖公會白約翰會督 中學
	李穎詩、曾善美、 鄒嘉殷 11'27	陳嘉欣、關芷琪、 文采揚 11'42	李潔如、麥朗瑩、 黃雅妍 11'59	許騏茵、陶巧敏、 鄺尉嘉 12'05	趙銀莎、梁淑欣、 王錄琪 13'00
男子公開組 (18-38 歲) 125 人	吳金帶 0:35'09 02	羅仲康 0:35'55 81	張國豪 0:38'11 40	David Woo 0:38'28 39	Cheung Chi Hung 0:38'53 05
男子高級組 (39 歲或以上) 157 人	馮士元 0:36'47 32	尹耀祺 0:37'05 00	陳華貴 0:37'34 47	鄭騫 0:37'52 20	周潤桐 0:39'52 10
女子公開組 (18-38 歲) 38 人	陳潔儀 0:39'13 69	李雪非 0:39'33 82	韓希志 0:42'53 80	盧淑賢 0:45'42 49	何麗貞 0:50'01 08
女子高級組 (39 歲或以上) 32 人	李佩琴 0:43'24 03	王秀連 0:43'35 41	周婉儀 0:44'33 33	吳幼蘭 0:48'04 08	黎英 0:51'45 58

是次賽事得以順利進行實有賴各方面的鼎力支持，在此香港糖尿聯會以及賽事的籌委會除多謝各參加者的踴躍參與外，更多謝各贊助機構、義務團體、聯會義工。盼望明年的“香港糖尿聯會健康長跑2008”再獲您們的支持及參與。

特別鳴謝：

- 籌備委員會成員，包括：
鍾振海醫生 (主席) 曾文和醫生
梁彥欣醫生 陳艷婷營養師
- 胸心薈萃義工隊
- 香港物理治療學會運動物理治療專研組
- 香港聖約翰救傷隊
- 香港糖尿聯會的義工
- 康樂及文化事務署

贊助機構：(排名按英文名順序排列)

- 周大福珠寶金行 Chow Tai Fook Jewellery Co. Ltd.
- 捷榮行有限公司 Jet Wing Limited
- 強生(香港)有限公司 Johnson & Johnson (Hong Kong) Ltd
- 雀巢香港有限公司 Nestle Hong Kong Ltd
- 安萬特有限公司 Sanofi Aventis Group
- 武田藥品 Takeda Chemical Industries (Taiwan), Ltd



傷殘奧運金牌得主蘇樺偉先生頒發獎項予女子 3x1 公里校際接力首五名隊伍



香港警務處大埔總區指揮官C.W. Mitchell先生與男子高級組獎項得主合照



活動講座及活動匯報

本年度第一次公開教育講座——「適」飲「適」食糖尿人，已於1月27日在香港大會堂高座八樓演奏廳順利完成。我們很高興邀請到劉碧珊女士(註冊營養師)為主講嘉賓，講者還帶備了很多食物樣本配合互動的講解，令到整個講座的聽眾都反應熱烈。劉碧珊營養師更節錄講座內容的要點，加強會員對治療的認識。

眾參加者非常留心聆聽註冊營養師劉碧珊女士的講解



(服務由強生(香港)有限公司及羅氏診斷(香港)有限公司提供)及體重指數量度(由本會數名健康推廣大使量度，李姑娘及楊姑娘為他們分析結果及給予專業的建議。);估計約3,000人透過展板內容，獲得糖尿相關知識及對本會會務有更深入的了解。

中心護士李紫燕女士及屯門醫院營養師楊嘉敏女士即場提供專業意見給參加者



「血糖掌握在我手」嘉年華會由東區醫院主辦，香港糖尿聯會協辦於1月6日順利舉行，吸引了約200人參加。首先彭皓廣醫生(東區醫院內科醫生)向在場的病友及家屬講解有關糖尿病的問題，其後由劉秀蓮護士(東區醫院糖尿專科護士)講解糖尿病的護理。最後大會並邀請了一位糖尿病病友向各聽眾分享他的抗病經歷，勉勵各聽眾堅強面對糖尿病。

除講座外，現場還設有糖尿資訊相關的攤位、烹飪示範(由英國註冊營養師許綺賢提供「金勾香蔥南瓜薄餅」菜譜)、血糖測試機售賣及應用指導、以及糖尿生活小貼士比賽。



一眾熱心的人士(包括：醫生、護士、營養師、社工、病友)為推行糖尿病教育不遺餘力

本會應屯門恆福花園物業管理公司的邀請，於1月13日(星期六)下午二時至五時，在其會所內為他們的住戶提供有關糖尿資訊服務。

本會中心護士李紫燕女士及屯門醫院營養師楊嘉敏女士主講了一個以「糖尿病及健康飲食的重要」為題的講座後，約80名參加者分別參與了血糖測試

本年第二次公開教育講座「糖尿病引致的心血管病變」，已於3月25日在香港文化中心演講室順利舉行。我們很高興邀請到張欣寧高級醫生主持是次講座，張醫生準備了很多精彩的圖片並伴以非常詳盡的資料講解，令到整個講座的聽眾都對糖尿病相關的知識有更深入的了解。到最後發問時段時，聽眾的反應都非常熱烈呢！

主講嘉賓張欣寧高級醫生主持是次講座



義工感謝大會 2006

為答謝義工們在過去一年來熱心支持聯會活動，聯會於2007年3月10日(星期六)下午舉行了一個義工感謝大會。

當日場面熱鬧，義工聚首一堂，在享用美食的同時，亦分享過去一年參與義務工作的樂趣。而聯會榮譽秘書馬青雲醫生、聯會榮譽財政黃小雲女士更抽空前來代表聯會多謝各義工對聯會的貢獻，並在遊戲環節中與大家打成一片，各人在歡樂聲中渡過了一個愉快的週末。



各義工從榮譽秘書馬青雲醫生(中)接過感謝狀後合照留念



適飲適食糖尿人講座摘要

註冊營養師 劉碧珊

基督教聯合那打素社康服務

飲食、運動及藥物三者互相配合，是達至有效控制糖尿病的不二法門；其中以飲食控制(即「戒口」)為首要。有效的飲食控制更能使初期糖尿病患者延緩使用「糖尿藥」的機會，而飲食控制主要目的是：

1. 為患者供給適量、均衡的營養，並維持理想體重及兒童正常成長，
2. 使患者的血糖值和血脂值控制在正常範圍內，以及
3. 避免或延緩因糖尿病而引致的併發症的發生。

患者切勿慌「糖」，只要能掌握飲食控制的要點，糖尿病患者亦能享受飲食的樂趣，及同時維持身體健康：

1. 請根據健康飲食金字塔，均衡攝取各類食物(見圖一)。
2. 按註冊營養師編寫的餐單，定時定量進食，有助於維持健康體重和血糖平穩。
3. 鼓勵多攝取含高纖維素的食物(如紅米飯取代白米飯、麥皮取代白粥、多吃綠葉瓜菜等)，可延緩醣類的吸收。
4. 應盡量避免吃精製糖類(如糖果、涼果)或高糖的食品(如朱古力、汽水)。
5. 有限度選用代糖及代糖食品(因部份代糖食品脂肪含量比例可能會較高)。
6. 宜選用蒸、灼、燉、少油快炒等烹調方式，避免煎炸及高鹽份調味料。
7. 運用食物份量交換及自我節制，出外飲食及社交應酬時亦能配合身體需要。
8. 應避免喝酒，若應酬所需，亦要限量飲用，並避免空腹喝酒。

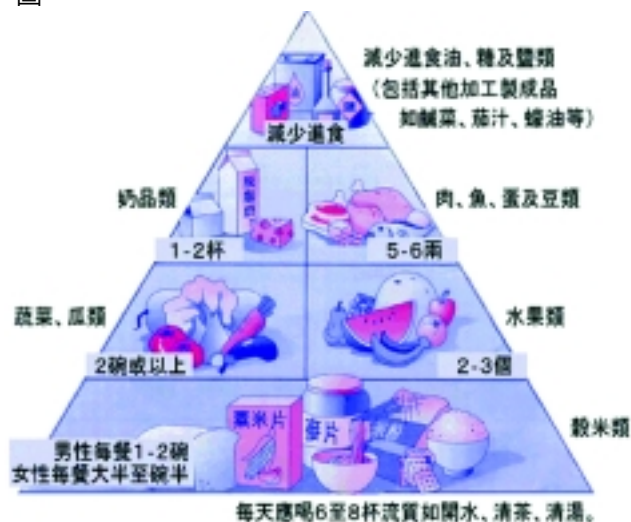
大部份的患者對水果份量、小食及湯水選擇均感困擾，以下提供了水果及小食份量的交換以及湯水建議，以便參考。

1 份水果 (10 克醣質)

相等於：

- 1 個細橙 / 柑 / 雪梨 / 奇異果
- 1/2 個大蘋果
- 10 粒小提子
- 1/4 磅木瓜 / 蜜瓜
- 1/2 隻大香蕉
- 1/2 磅西瓜
- 4 安士鮮橙汁

圖一



圖片來源：醫管局營養資訊中心網頁

1 份小食 (10 克醣質)

相等於：

- 3 塊梳打餅 / 高纖麥餅
- 2 塊克力架
- 1 個細水果
- 1/2 塊麥方包
- 1 杯低脂 / 脫脂奶

高醣份湯水不宜喝多於 1 碗，包括：

- 藥材湯 (如清補涼、淮山、茨實、紅棗、黑棗、蜜棗(大棗)、龍眼肉、羅漢果、生熟地、當歸、人參、花旗參)
- 根莖類蔬菜湯
- 水果湯
- 乾豆湯

建議可烹調清湯如：

- 西洋菜生魚湯
- 節瓜瘦肉湯
- 雪耳南北杏去皮雞湯
- 蕃茄豆腐魚尾湯
- 冬瓜盅
- 菠菜牛肉湯

調味亦要以香料為主如多選薑蔥、蒜頭、花椒、檸檬汁、果皮、香草等等。市面上有林林種種的糖尿病營養補充食品或飲品，主要適合胃口不佳，過瘦或血糖控制欠佳人士，因此必須經醫生或註冊營養師建議，方可選用。

糖尿病飲食上如有問題，可向註冊營養師查詢。



沉痛悼念麥維慶律師

我們尊敬的義務法律顧問麥維慶律師 (Mr Peter Mark) 於一月廿五日因病辭世。麥律師是聯會的創會中堅份子之一，自聯會於一九九六年成立以來，麥律師一直盡心竭力義務為聯會提供專業的法律意見及協助，特別是訂立和修改聯會章程，以及處理租約問題方面，麥律師也作出了重要的貢獻。麥律師無私奉獻、熱心公益的高尚精神，值得我們永遠學習和表揚。在此，本會亦向麥律師的家人送上衷心的慰問，並感謝他們將悼念會帛金全數撥捐慈善用途，而聯會有幸被選為受惠機構之一。

鳴謝 Acknowledgement

香港糖尿聯會衷心感謝下列善長和機構的慷慨捐助：-

Diabetes Hongkong would like to thank the following donors sincerely for their generous support.:-

Alisan Fine Arts Limited
Audrey Chow Securities Limited
Cary Jay & Christine Huang BABROWSKY
Terese BARTHLOMEW
Bon Bon Bon Limited
Robin M. BRIDGE
CHAM Ka Hung, Daniel
CHAN Chin Ha, Louise
CHAN Yiu Kwan
Christopher S.L. & Cynthia CHAN
Enrique & Annie CHAN
CHAN Lai Ha, Amy
CHAN Wing Ho, John
CHAN Yim Kwong
Francis and Laine CHEN
CHEN Nai Mui, May (Chenway Development Co. Ltd)
Herbert CHENG Jr.
Herbert S.O. CHENG
Chevalier (HK) Limited
Shin Chak & Carol CHIU
George CHOA
Peggy CHOA
Charlotte CHOU
Jeannie CHOU
Mr & Mrs S.K. CHOU
Valerie CHOU
Vivien CHOU

CHOU Wen Hsien
Mr & Mrs. Charles K.C. CHOW
CHOW Huk Keung, Donald
CHOW Yu Big, Ruby
CHU Ka Kun
Christine CHUANG
Florence CHUANG
CHUANG Kwei Lun, Quincy
Mr & Mrs. Michael CHUANG
Vincent CHUANG
Cordelia CHUNG
CHUNG Wai Sum, Patrick
City Junior Chamber Limited
Cua Hong Gui
DBHK-Accture
East Kowloon Junior Chamber
Elegance Optical Mfy., Ltd.
Ellen Tsang Fung Chu Certified Public Accountant
Edward & Peggy EU
Henry K.H. EU & Family
John & Patricia FENTON
Fong Shu Fook Tong Foundation
Foo Hang Jewellery Limited
Colette FUJIMOTO
FUNG Shuk Yee
Shien-Lin GARRETT
Moham GIDUMAL
Matthew GINSBURG & Joanna FUNG
John & Deborah GREENSPAN
Junia HO
HO Kar Wing
HOA Hui Bon, Stephane
Hong Kong Society of Notaries
Hsin Chong Construction Group Ltd
HSU Ta Chun
HUI Chung Yee, Richard
Island Junior Chamber Limited
Hans Michael JEBSEN
KAN Wing Ching
Sir Y.K. Kan & Family
KAN Yuet Loong, Michael
Lana & Jim KINOSHITA
Patrick KO
Lydia KOO
KOO Wai Lun, Wilfred
Kowloon Junior Chamber Limited
KWOK Chi Piu, Bill
Clement K.M. & Serena KWOK
Marie KWOK
LAI Chun Sang
Karen S.L. LAM
May LAM
Timothy LAM Jr.
LAU Lai Kuen
Douglas & Joaquina LEE
George W.C. & Stella LEE
Lee Hysan Foundation
Ingrid & Oliver LEE
LEE Kam Woon
LEE King Fun
Lucy LEE
LEE Ting Chang, Peter
LEE Tze Hau, Michael
Mrs LEE Wah Yuk
LEUNG Chun Yuk





Norman N.P. LEUNG, GBS, LLD, JP
LGT Bank in Liechtenstein AG, H.K. Rep.
Office
LI Dak Sum
Mr & Mrs. Donald K.T. LI
LI Fook Sean, Simon
Mr & Mrs. John LI
Mr & Mrs. LI Kwok Sing, Aubrey
Mr & Mrs Robert K. LI
Vivien LI
LI Wing Kwai
Mr & Mrs Donald LIAO
Mr & Mrs Philip LIAO
Alice LIU
LIU Han Tang, Jerry
Kingsley K.W. LIU & Gloria KUO
Victor & Debbie LO
LO Wai Man
LO Wai Man, Ramon
Winston Y.L. & Jeannette LO
LO Ying, Anne
Marcus LOO & Carl LU
Betty LOUIE
May LOUIE
Sinclair LOUIE
LUI Wing Keung, Justin
Eva LUM
LUNG Chee Ming, George
MA Ching Nam
Maxim's Caterers Limited
Middle Kingdom Design
Beat M. MULLER
NAM Kai Yung
Nan Fung Development Ltd.
NG Leung Yau
Ocean Junior Chamber Limited
PANG Kin Man, Edmond
Bobbie PEI
Gee PEI
Mary Lee PEI
Yu Kun PEI
Peninsula Junior Chamber
Peter Mark & Co. Solicitors & Notaries
Ponti Trading Limited
Royal Hong Kong Yacht Club
Senior Member Club
Sha Tin Junior Chamber Limited
Shanghai Commercial Bank Limited
Marissa Fung SHAW
Shui Hing (HK) Limited
Sir Kenneth Fung Ping Fan Foundation
Trust I
SUEN Yuk Tung
Edmund & Evelyn SUNG
Mrs. Wai SZETO & Family
Linda & Wilson TAI
S.W. TAM
TAM Sau Kuen, Lucilla
TANG Cheung Lai Man, Judy
TANG Lai Wah
TANG Siu Wai
TANG Wai Sze, Michelle
TANG Wai Yue, Winnie
The American Club

The Asia Society Hong Kong Center
Limited
The Jessie & George Ho Charitable
Foundation
The S.H. Ho Foundation Limited
The Swire Group Charitable Trust
David TRAN
TSANG Man Wo
TSE Sze Wing, Edmund
Georgina TSO
TSUI Sau Lan, Wandy
TSUI Siu Lung, James
Victoria Junior Chamber Limited
WAI Kee Kau
WANG Wei
Y.C. WANG
Wells Fargo Bank, N.A. Hong Kong
Branch
Ian Andrew WILSON
WONG Chi Wing
WONG Ching Wai, Andrew
Henry & Maisic WONG
WONG Lai Fong, Yvonne
WONG Siu Lai
WOO Kin Man
World's Salt And Light Charitable
Foundation
James T WU
Y.C. WOO & Co. Ltd.
YANG Kyung Waung, Raymond
Charles YEUNG
Paul T.S. YIN, BBS
Sheron Lee YOUNG
YU Chun Yu
Sonny & Jennifer YU
S.L. YUAN
H.C. YUNG
Lincoln C.K. Yung
Jon W. ZINKE
方守冠
王姑娘
古觀燦
弘道藝術院同學
伍維愛
伍錦鉅
朱燕玉
何家榮
何笑顏
利大成堂仝人
利王星芬
利江蕙蘭、利慧嫻、利慧中
利國偉、利易海倫
利智民、利孝
利榮達夫人
利燕堂、利錦堂
李月明
李國仕、李利宛虹
李福慶、余愛喜
杜鈺英
周近智、黃巽儀
林勁思、鄧國楨
林桂香
林應榮
林珏

邱德根、裘錦蘭
南華體育會 - 張錦添、雲大棉、何世樑、
胡寶星、洪祖杭、容華根、
陳百祥、甄瑞棠、梁適華、吳景仁、
趙叔添、李志剛夫人
洪炳泉
胡周妙坤
胡興正、廖碧楨
倫紹榮
容國楨
徐嘉勤
馬潤玲
馬餘雲
高佩思
區功博
區志輝
國際青年商會香港總會 - 楊婉儀
張立仁
張明安
梁建志
梁國傑、周修娟
梁祥彪、梁利劍虹
莫金賢
莫慶堯、黃鳳儀、莫華英、莫華釗、
莫華康、莫華昇
許成香
許樂場
陳兆祥
陳李妙芬
陳南祿
陳柏樵、黃美琼
陳彩英
陳啟輝
陳章明
陸莫美莉
曾家盛
黃叔文
黃笑梅
黃龍德
黃顯華
楊志誠置業有限公司 - 楊秉賢、楊秉堅、
楊秉江、楊秉樑
楊慧美
董偉林
劉德文
潘雲
潘鎮球
蔡康國
鄭光文
鄭慈玉
盧民領
鮑少葵
鍾小永
魏君儀
羅啟熙

我們亦謹向那些無名捐款者致表
謝意。

Our thanks also go to all those
who have made anonymous
donations.





病友心聲

為了減低工作量及壓力，我轉往駕駛比較自由的專線小巴。同時，盡量適應環境及控制病情，以免血糖過高或低甚至昏迷。如何調節呢？由於每人的體質及生活、工作環境不同，所以先要清楚了解自己的生活習慣及環境。就算吃自助餐，都進食適量澱粉質食物，餐後飲檸檬水。我每餐吃半碗飯左右，有足夠休息，間中作適當的運動。我的生活座右銘是：不要體力透支，要樂觀，進食只要七分飽。

生活調息 健康得益

家驅口述 美華筆錄

我在貨櫃碼頭駕駛貨櫃車已有三十多年，由於食量多，運動少，責任大，嗜煙酒，三十歲已有血壓高。二十多年前也証實患有糖尿病。

由於時常聽取其他病人的情況以作警惕，知道有駕駛貨櫃車的舊同事，由於飲食過量，肥胖、糖尿病已影響腎功能及截除腳肢。所以，我很明白糖尿病的影響，刻意改變起居飲食。在已戒煙酒的二十多年來，我的糖尿病一直維持很好，現每天吃一粒藥，病情沒有加深。

(廣告) 所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

血糖不關注，
提早失自由！

定期抽血檢驗
2-3個月平均血糖

A1c
6.5

Avandia
rosiglitazone maleate
安糖健
羅特列酮

已列入為醫院管理局
藥物名冊的專用藥物*類別
請即向醫生查詢

助你及早控糖！

*資料藥物局中藥藥物、醫藥局醫生會及藥房人士均可以代辦處方劑病人自行購用。

強生
Johnson & Johnson

方太與你
齊心管理糖尿病

我的飲機小建議

- 飲食和血糖值有直接關係，所以，要選擇一部準確的血糖機，於餐前及餐後兩小時監測血糖值，便能得知你的飲食是否能夠控制血糖值。
- 理想餐前血糖值：
4 - 8 mmol/L
- 理想餐後兩小時血糖值：
< 8 mmol/L
- 可向醫生、專科護士、註冊藥劑師查詢適合你的監測血糖時間表。

方太、專科護士、註冊藥劑師、一直對管理自己的糖尿病，至今仍由血液在快樂人生。

全球最多
抽驗與專家
抽驗

ONE TOUCH Ultra
高精準

• 結果準確：99.2%準確度* • 少滴量：可於手臂上測試，減輕手刺痛楚
• 少血痕：只須1微升血痕 • 極快測試：5秒即知結果

*美國FDA批准用於成人及12歲或以上青少年患者。此乃中國市場上市之唯一。
*Whisper Education Training Study, 2007/12/18

各大藥房均有代售 請向藥房查詢 2735 8262



糖尿病與工作調查問卷報告

血糖的變化與生活息息相關，而工作佔了在職糖尿病友的大部份生活時間；故血糖變化與工作的關係十分密切；透過是項在 2005 年 4 月第 29 期《消渴茶館》發出的問卷，我們就在職/剛退休之會員的回覆中作出分析，並在今期會訊中與各會員分享。

研究目的

這項研究的目的是針對以下幾方面作重點調查：

- (a) 調查糖尿病友在工作時會否注意血糖的變化
- (b) 調查糖尿病友在融入工作間時會否遇到相同待遇
- (c) 評估糖尿病友對自身工作能力的評價
- (d) 調查工作對糖尿病友病情跟進的影響

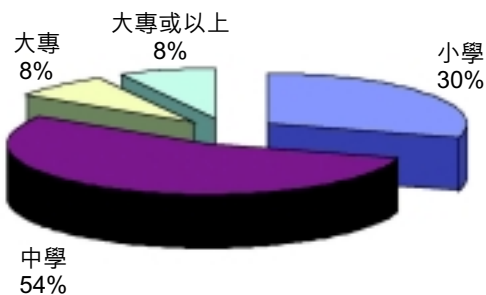
調查結果

聯會共發出2593份問卷予合適的調查對象，共收回293份(男：女 = 159：124)，問卷回收率達11.3% 以下結果由收回的問卷所統計得來：

1. 回應者的背景資料

(a) 教育程度

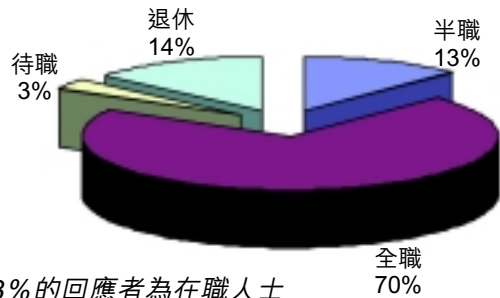
圖一、回應者的教育程度



70%回應者達中學或以上的教育程度

(b) 在職情況

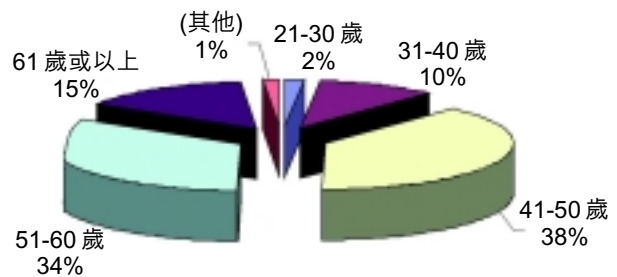
圖二、回應者的在職程況



83%的回應者為在職人士

(c) 年齡分佈

圖三、回應者的年齡分佈



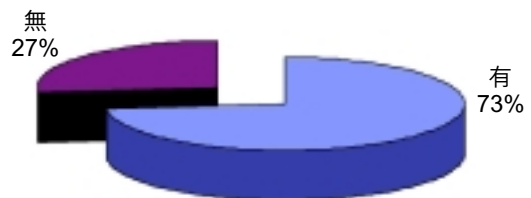
41歲或以上的糖尿病友約佔整體回應者的87%

2. 回應者的工作情況

(a) 向上司/同事透露自己為糖尿病患者

- 約73%回應者有告訴同事自己患有糖尿病(圖四)
- 約68%回應者有告訴上司自己患有糖尿病(圖五)
- 各年齡組別的回應者均有半數或以上願意告訴同事/上司自己有糖尿病
- 男的回應者較女的願意告訴同事自己患有糖尿病

圖四、有告訴同事自己患有糖尿病的百分比



圖五、有告訴上司自己患有糖尿病的百分比

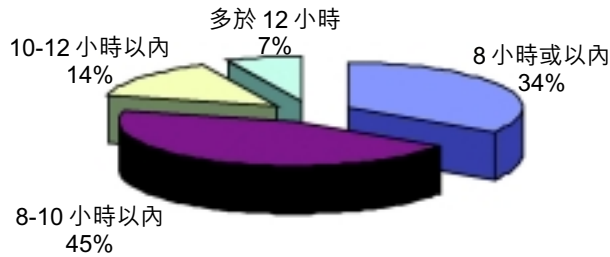




(b) 平均每日工作時間

- 回應者平均每日工作時間10小時以內的佔79% (圖六)

圖六、回應者平均每日工作時間



(c) 現時工作時間對血糖控制的影響

- 34.5% 回應者覺得現時工作時間影響自己的血糖控制
- 當中 60% 回應有 2 個以上的原因所致，而原因以 (1) 飲食不能定時佔60.8% (2) 工作時間太長佔 48.5% (3) 工作時間不能抽空測試血糖佔 37.1%，最多回應者選擇

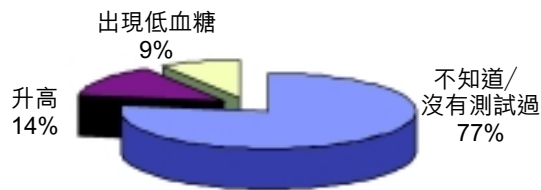
(d) 最近 3 個月內，在工作期間有低血糖情況

- 16.2% 回應者在最近 3 個月內，在工作期間有低血糖情況

(e) 在工作煩忙或緊張時對自身血糖變化的監察

- 77% 的回應者不知道 / 沒有測試過工作繁忙或緊張對其血糖的影響(圖七)

圖七、工作緊張對自身血糖的影響



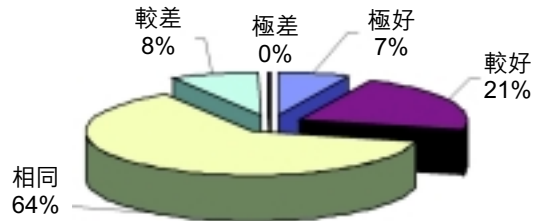
(f) 工作待遇

- 只有約1.8% 回應者認為在工作崗位中，曾因患糖尿病而遭到不平的待遇
- 過去 5 年，有轉工的回應者為 24%
- 年齡組別越輕的轉工情況越普遍

(g) 自我工作能力評估

- 約 92% 回應者認為其工作能力與同事相同甚至更好(圖八)

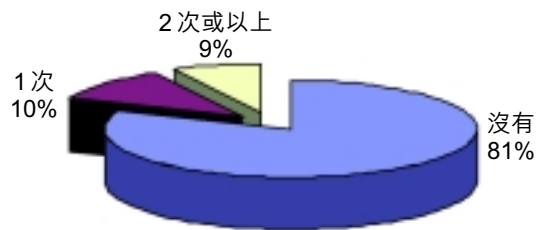
圖八、自我工作能力與同事評估



(h) 過去一年因工作而延期 / 取消 / 缺席覆診情況

- 約 19% 回應者因工作而延期/取消/缺席覆診(圖九)
- 男性回應者因工作而延期 / 取消 / 缺席覆診的情況比女性多

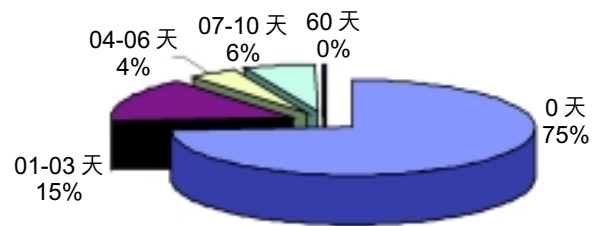
圖九、因工作而延期 / 取消 / 缺席覆診的次數



(i) 過去一年，因身體不適而需停止工作(不包括覆診時間)的日子

- 約四份之一的回應者在過去一年，因身體不適而需停止工作(圖十)當中 1-3 天受影響回應者中約佔 58%

圖十、因身體不適而需停止工作(不包括覆診時間)的日子



總結及討論

是次問卷調查的資料總結如下：

- (a) 77% 回應者在工作繁忙或緊張時並沒有監察自己的血糖變化，顯示糖尿病友在工作時留意自己的血糖變化並不普遍。
- (b) 在融入工作間的時候並未有明顯的數據顯示糖尿病患者遭到不平的待遇。
- (c) 回應者對自己的工作能力有正面的評價；而參照政府出版的第三十七號專題報告書¹，糖尿病



友平均每日工作時間超過 8 小時之比例，較報告書訪問的僱員為高，顯示糖尿病友絕對有能力應付持續長時間的工作。

- (d) 約 19% 回應者在過去一年因工作而延期 / 取消 / 缺席覆診，而當中以男性為多，可能是男性回應者的工作時間一般較女性長，時間上較難以調配所致。

參考資料

¹ 摘錄自「從綜合住戶統計調查搜集所得的社會資料：第三十七號專題報告書」——僱員工作時數模式



在職糖尿病人生活錦囊

內分泌及糖尿專科醫生 楊智堅

無論哪個人都不能離開工作，糖尿病病人也不能例外。工作除了給糖尿病者帶來經濟上的收入和滿足感外，也帶來一定的運動量，有助降低血糖，保持體重控制。工作能使病者有機會與社會聯繫，增加生活的樂趣。因此，糖尿病人在控制血糖的同時，也應該努力投入工作。

外出用餐已成為現今在職人仕生活方式的一部份。糖尿病人應當慎重地選擇食物菜餚。我們鼓勵選擇一些較少鹽少糖的食物及避免進食動物內臟、蝦蟹、蛋糕和經過油炸的食物。

對於一般有固定工作時間的 2 型糖尿病患者而言，只要遵守每餐定時進食和準時吃藥，大都不會對血糖控制有太大影響。但對於一些使用胰島素治療和長期受糖尿病併發症影響的病人而言，每天的血糖控制都是充滿著挑戰。

接受胰島素治療的病者，特別是 1 型糖尿病者，要小心考慮低血糖症發生的可能性。在工作安排上，應盡量避免高危的工作，例如一些重型機械操作和高空工作。在工作時，應對自己的血糖有嚴謹監測，從而理解血糖的變化，使能作出仔細的計劃和安排。並應當在他們工作的地方或隨身，保留有葡萄糖或其他能迅速吸收的糖類，以備隨時使用。

糖尿病人更應讓身邊同事或朋友了解自己的病況，盡可能使他們學會識別和治療低血糖症，使低血糖症發生時得到很快的緩解。

糖尿病人在出外公幹前，應仔細計劃。出發前確定有良好的代謝控制，並且適合外遊。除胰島素和常用藥物外，葡萄糖或葡萄糖飲料應當放入手提行李中，以備不時之需。旅行時，病者應避免嘔吐，需要時可服用一些預防性藥物。但藥物有可能導致困倦等副作用，因此患病應當在家時，先試服這些藥物。乘飛機旅行要跨越時差時，要對胰島素劑量，給藥時間表，口服藥物和飲食進行適當的調整。從東部向西部旅行時，由於時間變長關係，有可能需要補充一定數量的胰島素。但從西部向東部旅行時，便可能需要減少胰島素的數量。同時，糖尿病人應當隨身攜帶糖尿病人急救卡或信件，以備他人了解自己的病況。

仔細的血糖監測和緊密與自己醫療團隊的接觸，使病人能更有效地安排工作。適當調節治療方案，使大部份糖尿病人都能從事積極的工作，有機會對社會作出貢獻，實現人生價值。



糖尿病友——外出用膳聰明吃！

註冊營養師 劉碧珊

香港人生活節奏忙碌，分秒必爭！趕不及在家中烹調晚餐，需要外出用膳的次數愈見頻繁，無「飯」家庭亦愈常見，以微波翻熱的即食食品亦大受歡迎。不少糖尿病友亦同樣面對因應酬、工作、參加宴會等等而需外出用膳的情況。當外出用膳時的飲食份量和烹調方法都不像在家中般控制得宜時，你該如何處理呢？

糖尿病友健康外出用膳六招：

1. 均衡醣質攝取量

請依據個人糖尿餐單安排(包括飲食份量及時間)進食，運用食物代換表，主要在五穀類食物組別內，以同等醣質份量換算不同五穀的食品。





例如：

- 麵店中以 1 中號碗白飯(5 份醣質)可交換 1 碗中式麵條
- 西餐中以 1 中號碗白飯(5 份醣質)可交換 2 碗半意大利粉或通心粉
- 酒樓中以 1 中號碗白飯(5 份醣質)可交換 1 碗白粥、1 個蒸包(如菜肉包)及 1 條腸粉
- 日式餐廳中以 1 中號碗白飯(5 份醣質)可交換約 5 件壽司飯
- 快餐中以大半碗白飯(3 份醣質)可交換 1 個漢堡包

2. 高纖食物多蔬菜

要多選高纖維素的食物，及多點一些蔬菜菜式，如灼菜、上湯或少油炒的蔬菜，來增加飽足感。

3. 健康烹調免煎炸

注意菜式烹調的方法，要選蒸、灼、少油快炒等低油、低鹽及低糖的方式而避免油炸、甜酸、茄汁及以大量芡汁烹調的菜式。

4. 查詢不明的菜式

點菜時若遇到一些特別或季節限定菜式，而不清楚食物中的烹調及份量是否配合時，不妨向侍應查詢清楚，同時亦可向餐廳提出一些簡易的要求如：芡汁分上，走豉油、蠔油、少飯、多菜或走甜的飲品(適量使用代糖)等等健康飲食模式。

5. 委婉拒絕過量吃

當面對應酬飲宴時，別人勸吃多些時，嘗試坦白向對方表達自己吃的份量已經足夠，禮貌地拒絕，不宜過量吃。

6. 血糖測試作記錄

當外出用膳較頻繁時，或是已不自覺地進食不明確份量的一餐後，亦建議進行餐後 2 小時的血糖測試，以作記錄及日後參考。

我們嘗試從不同食肆中了解一些簡要的飲食貼士，讓你吃得健康，又能平衡血糖：

中餐(如酒樓、粉麵店、茶餐廳、火鍋等)

- 除了要掌握五穀類攝取量外，亦要注意脂肪的攝取，應適量選吃瘦肉類(每餐一般約 3 安士熟肉)，進食時應去掉肥肉、雞皮、酥炸皮層等
- 每餐應有 1 - 2 款蔬菜類的菜式，進食時如太多油，可以茶或水沖洗後才吃

- 避免點上了大量的加工肉食如香腸、午餐肉或內臟等高脂肪及高膽固醇的菜式
- 注意拌入中式冷麵中的醬料如芝麻醬、花生醬、或是沾甜醬的食品，可以考慮分上醬汁及沾少量吃
- 火鍋中的調味料可選用香料如蔥段、薑絲、蒜蓉、辣椒、檸檬汁等去取代高鹽及高油份的沙茶醬、叉燒醬、麻辣火鍋等

飲宴

- 桌面上的硬殼果食品，如花生、腰果、開心果、瓜子等等，進食時要控制份量並以換算 1 份油份為限
- 面對飲宴中大量不同烹調方法的菜式，建議可預先留意餐牌的上菜編排，多選吃以清蒸、冷盤、燉、烤、煮的菜式如蒸魚、香菇鮑貝、蔬菜類食品而避免選吃煎炸、糖醋、蜜汁、茄汁等較高糖及高脂的食品
- 宴會中蔬菜量可能較少，建議餐前餐後均可在家中選吃多一些蔬菜以增加飽足感，從而控制食量
- 宴會中飲品選擇以清水、清茶、健怡汽水(Diet / Light)為佳，避免過量酒精飲料，男士以 2 份為限，女士則以 1 份為限(1 份 = 12 安士啤酒 / 5 安士紅酒 / 1.5 安士烈酒)。

西餐

- 餐前的麵包建議選擇小麥包或咸包，而避免甜餐包或提子包
- 西餐中蔬菜沙律均配有不同沙律醬汁，建議分上及酌量選吃；或以沙律油及黑醋取代
- 西式湯如奶油忌廉湯含較高脂肪及醣質(因加入麵粉)，建議以清湯及蔬菜湯取代
- 主菜的肉類多以大塊的扒肉為主，要適量選吃瘦肉類(每餐一般約 3 安士熟肉重量)，進食時應去掉肥肉、雞皮、酥炸皮層等
- 應掌握五穀類攝取量，特別是高澱粉質的薯仔、粟米條等，應運用同等醣質份量去換算
- 餐後飲品以走甜為原則，適量使用代糖取代白砂糖 / 咖啡糖
- 不宜選吃高糖份的西餅如芝士餅、黑森林蛋糕為甜品，建議可回到家中可以 1 份新鮮水果取代高糖份糕點，以均衡當天的營養攝取



給年輕的糖尿病人

臨床心理學家 胡婉芬

糖尿病一般是發生在年長人士身上的慢性疾病，被診斷患上這個疾病時，年輕的你是否曾突然感到絕望、無助？為了控制病情而需每天進行治療程序，又是否令你感到人生失去樂趣和自由？正當盛年，你可能對自己的將來充滿憧憬和期望，患病這個壞消息，是否令你頓時感到前路茫茫？永遠要負起這個長期病患的擔子，是否令你覺得自己比不上其他人，甚至擔心會成為他人的負累？

其實，有很多病者在患病初期，也有類似的感覺和想法。他們覺得難以接受和面對自己患病的事實，甚至會不時受情緒的困擾，感到焦慮、沮喪、

經常自怨自艾及失去鬥志；亦會因為擔心病情的變化而煩躁不安。在患病初期有短暫的情緒困擾並不足為奇，但若情緒困擾持續，或情況嚴重，便需向專業人士求助。

患上糖尿病既然已是不可改變的事實，讓自己繼續被一些負面情緒和思想控制及影響，並不能有效地解決這個病帶來的種種問題。反之，實際和積極地面對疾病，不單可以改善自己心情，更能有效地處理這個疾病。

首先，你需要了解自己的病情，認識關於糖尿病的資料，並把治療所需的程序納入生活的常規，慢慢適應和習慣這種生活模式。當病情處於低潮時，你更應懂得愛惜自己，盡量做些令自己鬆弛的活動來平衡不快的心情。如有需要，更應尋求身邊親友的幫助和支持，切勿害怕成為他們的負累，因為這是一個讓他們學習關懷別人的好機會，也可令大家的關係更密切，感情更深厚。

其實任何人在人生路上總會遇上各種困難，你大可以把面對疾病的種種經歷，視作為自己生命裡的磨練和考驗。能跨越這些困難和考驗，你定會變得更加堅強不屈。要記著，糖尿病只是你生活的一部份，在處理這個病以外，你仍可與其他人一樣享有正常的生活——如擁有自己的目標，投入自己的嗜好，發展個人的興趣和抱負等。假如你能抱著這個正面的態度，你會不難發現，生活裡總會有其他值得你喜悅和珍惜的東西。

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。

Nutren 佳膳 Balance

Nestlé Nutrition

享受健康美味 有助血糖穩定

100% 全穀類
 100% 天然糖
 100% 天然纖維
 100% 天然果味

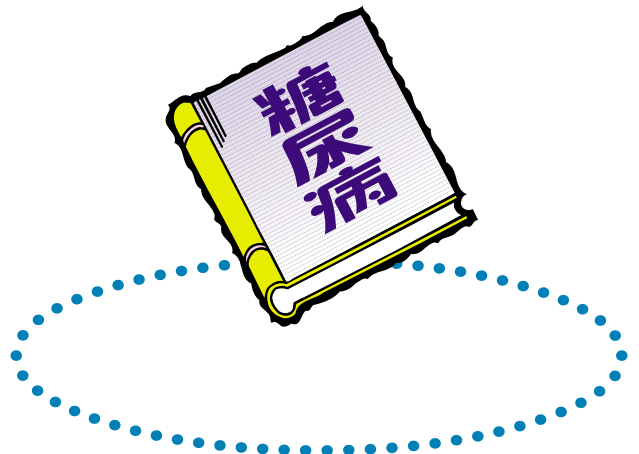
- 經醫學臨床研究證實
 - 含有能穩定體糖血糖
 - 促進消化，增加飽腹感
- 符合全球糖尿病協會的營養建議

別嫌麻煩選有西文，選擇符合飲食計劃的風味小食也不容易。雀巢公司精心研製美味及有助血糖穩定的完美組合——**NUTREN Balance 佳膳滿堂香**，其獨特均衡的營養組合含有BQ-3，一種源自高麥納天然纖維，BQ-3能降低腸胃的吸數，從而幫助穩定餐後血糖，同時在中斷脂肪。

Living well with diabetes 活出糖尿病的精彩生活

查詢熱線 2179-8888

雀巢(中國)有限公司
 雀巢(香港)有限公司



荒「糖」天使

與產品，例如各種不同類型的胰島素注射筆、輕便的驗血糖機等，均能大大改善了在戶外打針而做成的不便。事在人為，工作並不是逃避做運動的藉口，每天有一千四百四十分鐘，花費三十分鐘做運動，相信你絕對花費得起啊！飲食食更加是自己能夠操控。好朋友不應強你所難，反而會善意提點，對嗎？提防低血糖出現固然重要，記謹定時飲食，又或放一些餅乾、糖果在車上以防萬一。

大隻廣先生，健康等於財富，希望你能在努力工作的時候，也能積極控制糖尿病，以邁向健康人生。

「大隻廣」的故事

糖尿專科護士 關綺媚

阿廣是我的名字，朋友都喜歡稱呼我為「大隻廣」，我的職業是的士司機。正所謂：「世界難撈」，現在每個家庭都要「公一份、婆一份」，所以為了日間可以幫忙照顧家中三個小孩，我還是選擇了做夜更的士司機。本來，夜更工作對我來說不是難事，困難是我是一位需要打針的糖尿病患者。打胰島素針對我來說是一種無形的壓力，怕痛怕血不用說，最怕是在外面打針，總覺得不夠衛生，又怕會被人看見，誤會我是吸毒者。更甚是打針後又要準時進食，記得有一次我在打針後接載了一位長途客人，滿心歡喜可以賺多一些；可是因誤餐而差點暈倒街頭，如果釀成交通意外，真是誤己誤人啊！

「大隻廣」是我的標記，護士說我的體質指數(BMI)，高達二十九，所以每次見醫生時都說要我減肥，但事實我整天要困在車廂裡面，工作十二小時，下班後已經十分疲累，趕快要休息，結果何來機會減肥呢？

另在外工作少不免要「走到那裡，食到那裡」，雖然已小心選擇飲食，但油、鹽、糖、味精仍然很難避免。跟其他行家一起飲茶食飯，總不能揀飲擇食吧！所以戒口真有一定的難度，總之……

荒糖天使同你傾：

家家有本難念的經，當然每個人都總會有無奈的時候，但每件事都會有兩面看法。首先，能夠工作，對社會有貢獻，是值得驕傲的事；雖然夜更工作對血糖控制可能增加了難度，但不斷進步的醫療技術



寓語兩則

「**地**球是圓的，凡事總有兩面看，能站遠一點，便能看得更全面。」

衝突

有兩位武士，不約而同的走入森林裡，第一位武士，在樹下看見到金色的盾牌，第二位武士，在同一棵樹下看到了銀色的盾牌。金盾牌？銀盾牌？兩個人為此爭吵不休，氣得拔出劍來準備一決勝負，兩人整整撕殺了幾天都分不出勝負。當兩人累得坐在地上喘息時，才發現盾牌的正面是金色，反面是銀色，原來這是一個雙面盾牌。

後語：一個堅持己見者，將會失去通融性。

改變

有一隻烏鴉打算飛往東方，途中遇到一隻鴿子，雙方停在一棵樹上休息。鴿子看見烏鴉飛得很辛苦，關心地問：你要飛到那裡去，烏鴉憤憤不平說：其實我不想離開，可是這個地方的居民都嫌我的叫聲不好，所以我想飛到別的地方去。鴿子好心地向烏鴉，別白費力氣了！如果你不改變自己的聲音，飛到那裡都不會受到歡迎的。

後語：如果你無法改變環境，唯一的方法就是改變你自己。



終生事業

糖尿專科護士 區家燕

香港大學民意研究計劃在去年暑假期間，就「香港生活與工作平衡」調查了千五名僱員，結果發現受訪者每周平均工作五十一小時，遠高於國際勞工組織多年前訂立的指引，同時也比受訪員工所簽訂的僱傭合約多出八個百分點；超時工作普遍存在好些行業及某些職級，且已成為香港受薪一族的工作文化。

縱使很難確立長期工作超時會導致慢性疾病，但日本公眾衛生研究所的科研人員曾對日本‘過勞死’高發現象做過詳細研究，從預防角度列舉了27種過勞症狀和因素，糖尿病正是主因之一。超時工作對個

人健康的負面影響 (包括身體、精神及情緒健康)，以致家庭和社交生活的影響是不容置疑的。

一間營養顧問公司聯同香港電台於去年以問卷訪問了502名介乎25至55歲的在職(全職或兼職)女仕，當中61%從事文職，17%是行政或專業人員，從而了解她們的壓力及飲食習慣。結果發現，37%受訪女性經常面對壓力，來源主要是工作(74%)、經濟負擔(42%)。睡眠和吃東西是婦女最常用的減壓方法，48%受訪者坦言會靠「飲飲食食」減壓，當中以吃朱古力(22%)及水果(20%)最多，花生果仁亦是常見的減壓食物。

飲食及生活習慣方面，95%受訪在職婦女每天進食少於標準的兩碗蔬菜，80%少於兩份水果，只有17%每周會做3次或以上的運動。雖然59%受訪女性的體重指數(BMI)符合標準，但當中的55%體內脂肪比例過高，這意味著被訪在職婦女當中，有多達32%屬「隱性肥胖」，增加患糖尿及心臟病的危機。另外，由於脂肪較易積聚在腰腹，36%女士腰圍超出31.5吋標準，進一步增加患上糖尿、心臟等的風險。

以前社會上把糖尿病稱為“富貴病”，世上有兩種財富，其一是金錢，另一種就是健康。社會上不少人奮力追求金錢上的財富，忙碌中卻忽略了健康飲食習慣，日子久了身體各種毛病陸續浮現。健康本身就是財富，縱使家財萬貫卻失去健康，再多的錢卻充作醫藥費。無論事業如何輝煌，沒有了健康的身體，一切都等於零。

在職人仕忙於工作、生活緊張，經常是一手拿著手機對話，一手抓著盒飯。平時應酬多，工作之餘，留給自己的時間總是很少，身體就像一直繃在弦上的箭；對自己的“小毛病”拖延治療，不僅使小病釀成大病，增加了醫治的難度，還增加了經濟負擔。

現代媽媽往往家庭、職場兩頭忙，所有精神幾乎都花在子女、家人、工作上，對自己的健康不免有所

注射胰島素從此變得 輕鬆簡單

完美組合：諾和筆®3 + 諾和針®

簡單：極容易學習的注射方式

方便：無需每天使用針筒抽取胰島素

準確：注射劑量精確，免除使用針筒所產生的誤差

舒適：配合先進科技生產的諾和針®30G或31G，造就仿若無痛的注射效果



諾和針® 30G : 0.3mm x 6mm
諾和針® 31G : 0.25mm x 6mm



諾和諾德香港有限公司

產品熱線: (852) 2387 8555





忽略。城市白領想保住工作機會及業績競爭，自然不敢輕易拒絕加班要求，也常會主動放棄正常休息。藍領勞工雖然在平日工作中，勞動量可能不小，但多半是無氧運動，真正有益健康的必須是有氧運動，如快走、游泳等，所以千萬別以為平日工作很累，就可以不需運動。每天應安排半小時鍛煉，增強體質，緩解情緒，「刻意」運動至輕微冒汗，工作間隙可做一些簡單的運動，如散步等。

近年來，年輕人患高脂血症和肥胖症的比例明顯增高。這種人體脂質代謝的異常，會使人過早出現動脈硬化、冠心病、腦梗塞、糖尿病等多種疾病。而過去50歲以上的人才會患的心腦血管病，現在正出

現在一些30多歲的年輕人身上。以往診所內常見子女陪伴患糖尿病的年邁父母覆診，現在是同患糖尿病的『父子兵』、『夫妻檔』、『姊妹花』及『難兄難弟』等組合在診所內已屢見不鮮。若不推動健康生活概念相信三代同堂齊覆診亦不遠矣！

健康的民眾不但節省了醫療資源，身體健康也是國家社會的整體財富。預防永遠勝於治療，要促進健康，需要『時時開心』、『日日運動』、『餐餐均衡』，這是全人類的終生事業 -- 我們要做好呢份工！

(廣告) 所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

(廣告) 所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

給關注 血糖人仕...

Lantus®及 Amaryl®已列入香港醫院管理局藥物名冊內，請向您的醫生查詢！

查詢電話：(852) 2577 8021

全面照顧第2型糖尿病患者

- 增加胰島素敏感性
- 或有效控制血糖
- 能同時改善三酸甘油脂(TG)及高密度脂蛋白膽固醇(HDL-C)
- 每日一次，簡單方便

actos pioglitazone

Takeda Chemical Industries (Taiwan), Ltd. Hong Kong Branch

港島徑——龍虎山郊野公園 / 山頂公園

貓頭鷹

龍虎山郊野公園→克頓道→盧吉道→山頂公園 或 山頂廣場

(全路程合共約 2 至 6 公里，須步行約 1 至 4 小時)

一年之計在於春，您是否已經開始計劃您的新一年大計？

茶館請您勿忘記在健康方面進行『長線投資』大計——保持恆常運動的良好習慣。保證您日後會發現擁有『非常可觀』回報的。

今次給你介紹龍虎山郊野公園。特色：風景優美，輕鬆易走，交通便利，公園設施多而且可認識到歷史遺跡 (設有說明牌簡介其歷史，供遊人參考)。

公園位於港島西北區。西高山以北，旭龢道以南，東面以克頓道為界，南面為夏力道。



龍虎山郊野公園



松林炮台



龍虎山郊野公園接上克頓道

《圖片來源：漁農自然護理署》

遊畢龍虎山郊野公園，沿克頓道走，亦可接上盧吉道，港島徑及夏力道繞行山徑一週(或在盧吉道或夏力道接上山頂公園)，如在天朗氣清下，站在此處，可清楚遠眺港島薄扶林、數碼港、南丫島等海景及俯瞰整個維多利亞海港以至九龍半島等美景，一覽無遺。



圖 2

相信部分心水清的會員朋友，對圖 2 並不覺陌生，因本會在過去數屆的「糖尿健步行」亦在此步行呢！

參考資料：

- 漁農自然護理署：
網址 Website: <http://www.afcd.gov.hk/>
http://www.afcd.gov.hk/tc_chi/country/cou_vis/cou_vis_cou/cou_vis_cou_lfs/cou_vis_cou_lfs.html
- 城巴顧客服務專線：查詢電話: (852) 2873 0818
網址 Website: <http://www.citybus.com.hk/>
- 九巴顧客服務專線：查詢電話: (852) 2745-4466
網址 Website: <http://www.kmb.com.hk/>

交通資料：

- 城巴 3A 號：中環碼頭→摩星嶺
(請在第 11 站 香港大學西閘，薄扶林道下車，步往香港大學校長住宅旁，沿旭龢道通往克頓道上山，亦可步行至龍虎山郊野公園。)
- 城巴 13 號：中環(大會堂)→旭龢道巴士總站(半山區)
(沿旭龢道緩緩上斜坡，通往克頓道上山步行至龍虎山郊野公園。)
- 城巴 23 號：北角碼頭→蒲飛路巴士總站
(請在第 26 站 香港大學西閘，步往香港大學校長住宅旁，沿旭龢道緩緩上斜坡，通往克頓道上山步行至龍虎山郊野公園。)
- 九巴 103 號隧巴：九龍竹園→蒲飛路巴士總站
(請在第 34 站，薄扶林道香港大學黃克競樓下車，步往香港大學校長住宅旁，沿旭龢道緩緩上斜坡，通往克頓道上山步行至龍虎山郊野公園。)



御用佐膳

玉桂蘋果鬆餅

英國註冊營養師 許綺賢



材料

麵粉	半杯
蛋	1 只(蛋黃與蛋白分開)
脫脂奶	90 毫升
細蘋果	1 個(去皮、切薄片，90 克)
糖	1 茶匙
油	半茶匙
玉桂粉	些少
無糖黃梅果漿	半茶匙

製法

1. 麵粉及糖篩在大碗內，中央開粉窩，將蛋黃及脫脂奶加入粉窩，用木匙攪勻成粉漿。
2. 蛋白用打蛋器打至企身，慢慢捲入粉糊內。
3. 易潔鑊抹上少許油，燒熱，將一半粉漿倒進鑊內，待些少許氣泡開始出現，隨即快手排放蘋果片在粉漿上，灑上玉桂粉。待另一面煎至金黃色，然後反轉，煎至金黃色，塗上些少果漿，便可上碟。可做2件6吋直徑的鬆餅。

特色

1. 營養豐富可作早餐或小食。

營養成份

1. 營養成份每件含 213 加路里，8 克蛋白質，4 克脂肪，35 克碳水化合物，2 克纖維素，77 克鈣質。
2. 若作小點，可分 4 件。

烹調心得

1. 利用打鬆的蛋白，質地鬆軟，亦可減省發粉。
2. 蘋果片的份量可隨個人喜好。





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

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:

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

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 _____

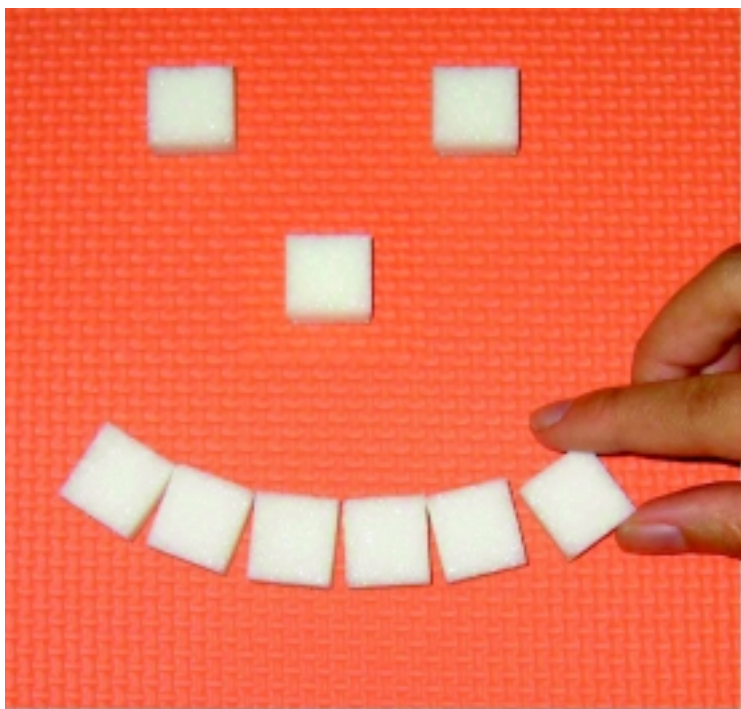
For Official Use Only

Application approved /rejected on _____ (dd/mm/yy)
Membership No.

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.

您也可為別人帶來一個笑靨



本會為一註冊非牟利機構，宗旨是為糖尿病患者服務，促進不同人仕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 5,500 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\$100 HK\$500 HK\$1,000 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\$100 HK\$500 HK\$1,000 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恆生銀行戶口 (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. 此表格可於以下網頁下載。 This donation form could be downloaded at <http://www.diabetes.hk.org>

