

# 消渴茶館 44

香港糖尿聯會會訊

2009年1月 季刊

糖

尿

病

前

傳

會務及會員專欄 •

病友心聲 •

杏林坐館 •

荒「糖」天使 •

御用佐膳 •



國際糖尿聯會





# 編者的話

## 糖尿病前傳

很多讀者或許不知道當他們診斷有二型糖尿病時，疾病很多時已到了中期甚至晚期，已錯過高效益的治病期。因此，糖尿病前期的重要性已日益受到醫護界所重視，這時期的病者不單有耐糖量異常，還很可能有中央肥胖及代謝綜合症等都市隱疾。不幸地以上三個疾病都是導致心腦血管疾病的元兇，近期多個大型研究也發現很多心臟病患者都是處於糖尿病前期，反映出冠狀動脈粥樣硬化比糖尿病更早形成。由此可見，糖尿病前期並不是醫學界構製出來的一個名詞，它標誌着治療糖尿病以至心腦血管疾病的黃金時期。其實將治療糖尿病的重心大大提前，和中醫「上工治未病」的精髓相當吻合，兩者皆以防病於未然，治病於潛伏階段為重點。

對於病者來說，他們應以樂觀積極的態度去面對這個糖尿病前期，因為很多歐美及內地的臨床研究都證實了飲食及運動治療可大大降低糖尿病的病發率，診斷出前期糖尿病祇是標誌着是時候對放縱的生活習慣說聲再見，開始正確的飲食態度和定時運動。從今期的病友心聲中，大家可體會到病者的取態對疾病的演變確實舉足輕重。

站在醫者的角度來看，糖尿病前期最困難的一關是普查，因為病者大多是比糖尿病患者更無病徵。因此，教育大眾自身患病的危機，搜尋「高危一族」就成為了最關鍵的一步。今期的荒唐天使為非糖尿病的讀者提供了一些簡易的自我測驗，就算有糖尿病的讀者也可以為親友做這個小測驗，說不定這是一個可改變一生的測驗！

### 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 鍾振海醫生 鄺美華女士 胡裕初醫生	戚明玉女士 許綺賢女士 梁彥欣醫生	周榮新醫生 關綺媚女士 蘇德宜女士
行政	鄒智生先生	周俏英女士	

### 香港糖尿聯會委員會

主席	楊鐸輝醫生
副主席	馬青雲醫生 王幼立女士
榮譽秘書	梁彥欣醫生
榮譽司庫	黃小雲女士
委員會委員	陳國榮醫生 陳虹醫生 鄭馮亮琪女士 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 梁詩寧女士 馬道之醫生 蕭成忠醫生 唐俊業醫生 曾文和醫生 余思行女士
上屆主席	陳國榮醫生



# 目錄

3 |

## 編者的話

- 2 糖尿病前傳

## 會務及會員專欄

茶客天地

- 4 義工園地  
5 講座及活動預告篇

天地茶情

- 6 糖尿健步行2008  
7 糖尿健步行捐款名單  
9 2008 香港糖尿聯會慈善馬拉松長跑  
10 航空慈善哥爾夫球賽2008  
11 講座及活動剪影

## 病友心聲

- 12 預防糖尿我做得到  
13 我的糖尿旅程

## 杏林坐館

- 14 運動與糖尿病  
15 答客問——糖尿病前期  
16 糖尿病前期的治療及預防  
17 飲食六招抗糖尿

## 荒「糖」天使

- 18 你是否糖尿病高危一族？！  
19 「高危一族」備忘錄  
20 良好生活習慣助你預防糖尿病  
21 郊遊徑——薄扶林郊野公園

## 御用佐膳

- 22 香蕉蒸鬆糕 (12件)



特別鳴謝：周大福珠寶金行

周大福 CHOW TAI FOOK

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

本刊物印刷及郵寄費用均由香港糖尿聯會支付，歡迎各界人士贊助有關經費，您的捐助將有助聯會為市民大眾發放正確的糖尿資訊。



## 義工園地

人物專訪——太極氣功義務導師 (Harry 叔叔) 譚國楨

人物：(一) 譚國楨 (譚師父)

(二) 何衍生 (記者何伯)

時間：2008年 11月 15日 上午 11時許

地點：香港糖尿聯會

「太極、太極，想要健康D，快D耍太極!」，這是香港糖尿聯會之太極班，太極氣功十八式的口號，哦！太極拳？有誰不知道！它是一種對身體有益的運動，早幾年前，我記者何都學過啦，我跟師父「耍」還可以，如果叫我單獨一個人，就打不出來，我老了！我無記性吧。

譚師父：無錯，年紀大了很難記得甚麼，這亦是一個通常人的借詞藉口，試想幾百年來，有許多師父，不是上了年紀的老翁嗎！

何 伯：咁又係，請問有甚麼方法，可以記得全套招式？

譚師父：等我先解釋一下學習太極氣功有甚麼益處，太極氣功十八式乃根據太極拳動作以均勻、緩慢、柔和、神體一致、內外相合為練功基礎。特點是以“調身”、“調心”和“調息”三要素的鍛鍊，以調整身體功能。十八式動作有前俯後仰，左右轉腰...

四肢運動之要點，可使起按摩作用，增進健康，視為鍛鍊目的。至於怎樣可以記得全套招式？我記得，我們以前讀書有三到：眼到、心到、口到，我們可以套用「三到」去記憶太極拳，故亦可以分以下三個方法：

(一) 抄寫拳譜的名稱，(直到甚麼時間都可能背讀出來)

(二) 打拳時要專心，不可有雜念(不能一心二用)

(三) 打拳時要出聲背出拳式名稱和叫出動作次序的數目，這樣做法，亦是可以把你的「專心」拉回來

何 伯：簡單啦！一一照做就得得啦，還有甚麼要特別注意的地方？

譚師父：是替自己找一個目的，自問一下，為甚麼我要學太極？！

何 伯：要時興啦，要威風啦，要健康啦，要消磨時間啦，這都可以算是我的「目的」吧，那麼譚師父，你的「目的」又是甚麼呢？

譚師父：我很特別，我學識了太極拳，就可以做義工教別人，因為我明白，太極氣功十八式是一種帶氧運動，不單

是加強自己身體健康，更能增加糖尿病患者服藥的收效。

何 伯：時間匆匆，在我未說再見之前，譚師父叮囑我向大家呼籲一下，要堅持自己學太極的「目的」，要有恆心練習，將來不難會有多幾位太極高手哩！

從義務工作到健康——支援隊隊員 梁惠嫻

我參與糖尿聯會義工服務已有好幾年了，如：健康講座、義工訓練及校園行動等等.....令我感到「健康」可貴之處，如果我們沒有健康的體魄，又如何做義工幫人呢？

最近，某英文電視台播放了一齣收視不錯的電視劇集「逃」( Prison Break )，又讓我把「健康」與「逃」聯上關係。「逃」一字除了有逃亡的意思外，還有很多其他意思，例如：逃生、逃兵等等...而我們每日雖然不是過著逃亡的生活，但大多數人都過著「逃」的日子，因為我們從小到大，都有不少「逃」避問題的經驗。

當自己身體未出現毛病的時候，總常給自己藉口，今天忙，明天更忙，不願做運動，沒有時間做運動；更從來不願「揀飲擇食」。終於身體出現問題了，又再給自己藉口，不願或不敢看醫生，也從來沒有想過解決問題的辦法，因此一日拖一日，使問題更惡化。究竟自問一下，自己是不是這類人呢？

有時想，若然真的患上糖尿病，這當然不是一件值得慶祝的事，但也不是令人絕望的事。只要我們不再逃避，加上治療得當，配合運動和適當飲食，也可以開開心心、好好地生活的。

在此，我希望未有糖尿病的朋友(特別是糖尿病高危人士)，應好好珍惜「健康」，「逃」並不可以解決問題，要積極對抗糖尿、控制血糖；有空可參加聯會舉辦的活動，如：健康講座、健步行、健康長跑等，又甚或參與義工服務，助人助己。

## 特別鳴謝

特別鳴謝啟發茶莊有限公司捐贈茶具予本會茶藝班作教學用途。



## 講座及活動預告篇

活動名稱	活動日期 (日/月)	時間	地點	對象	費用 (港幣)	講者/教授 /嘉賓 /指導員	形 式	營 養	運 動	烹 飪 示 範	興 趣 活 動	接受報名日期 (日/月)
茶藝初班 (2月班)	2月3日至3月10日 (逢星期二)	上午10時 至11時	香港糖尿聯會- 活動室	聯會會員	糖尿病友: 100元 非糖尿病友: 150元正 (包括講義及材料費; 茶具自備)	崔國基先生					✓	^現已接受報名
瑜珈班 (2月班)	2月9日至3月30日 (逢星期一)	上午10時 至11時	香港糖尿聯會- 活動室	聯會會員	糖尿病友: 80元正 非糖尿病友: 160元正 (毛巾、瑜珈 自備)	潘舍玫教練					✓	^現已接受報名
國畫初班 (2月班)	2月10日至3月31日 (逢星期二)	下午2時 至下午4時	香港糖尿聯會- 活動室	聯會會員	糖尿病友: 150元正 非糖尿病友: 300元正 (包括講義、墨汁、宣紙; 毛筆、墨碟自備)	陳美蘭老師					✓	^現已接受報名
如何選擇自己 適合的運動?	2月21日 (星期六)	下午2時30分 至4時	香港糖尿聯會- 演講室	有興趣人士	全免	阮伯仁先生	✓					^現已接受報名
糖尿減肥餐	2月28日 (星期六)	下午2時30分 至4時	香港糖尿聯會- 演講室	有興趣人士	全免	陳仲修營養師	✓					1月29日(星期四)
毛筆書法班 (3月班)	3月2日至4月27日 (逢星期一)	下午2時 至3時	香港糖尿聯會- 活動室	聯會會員 (包括講義、墨汁、 九宮格紙、字帖; 毛筆、墨碟自備)	糖尿病友: 40元正 非糖尿病友: 80元正	李筱文先生					✓	^2月2日(星期一)
太極班 (3月班)	3月4日至5月20日 (逢星期三)	上午10時至 10時15分	香港糖尿聯會- 活動室	聯會會員	糖尿病友: 20元正 非糖尿病友: 40元正	譚國楨先生					✓	^2月4日(星期三)
義工訓練之 義務工作基礎概念	3月7日 (星期六)	上午9時15分至 12時30分	香港糖尿聯會- 活動室	已登記聯會義工	全免	義務工作發展局 訓練主任					✓	^2月6日(星期五)
公開教育講座 健康生活與糖尿	3月29日 (星期日)	下午2時30分至 4時30分	醫管局大樓 閣樓研討室(一)	有興趣人士	全免	鄧君儀營養師 潘世顯先生	✓					^2月27日(星期五)
瑜珈班 (4月班)	4月6日至6月1日 (逢星期一) 4月13日除外	上午10時 至11時	香港糖尿聯會- 活動室	聯會會員	糖尿病友: 80元正 非糖尿病友: 160元正 (毛巾、瑜珈 自備)	潘舍玫教練					✓	^3月6日(星期五)
茶藝初班 (4月班)	4月7日至5月12日 (逢星期二)	上午10時 至11時	香港糖尿聯會- 活動室	聯會會員	糖尿病友: 100元正 非糖尿病友: 150元正 (包括講義及材料費; 茶具自備)	崔國基先生					✓	^3月9日(星期一)
國畫中班 (4月班)	4月7日至5月26日 (逢星期二)	下午2時 至下午4時	香港糖尿聯會- 活動室	聯會會員	糖尿病友: 150元正 非糖尿病友: 300元正 (包括講義、墨汁、宣紙; 毛筆、墨碟自備)	陳美蘭老師					✓	^3月9日(星期一)
食物的升糖指數與 血糖控制	4月25日 (星期六)	下午2時30分 至4時	香港糖尿聯會- 演講室	有興趣人士	全免	陳勁芝營養師						3月25日(星期三)
廚藝班	4月29日 (星期三)	下午2時30分 至4時	香港糖尿聯會- 廚藝室	聯會會員	20元 (材料費)	蔡祝固師傅	✓					3月30日(星期一)

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。

(^所有興趣班於開課前三個工作天截止接受報名，學員須於開課前支付所有學費，綜援人士可享病友優惠)

詳情請瀏覽聯會網址：[www.diabetes-hk.org](http://www.diabetes-hk.org)

名額有限，先到先得，額滿即止





## 籌款名單

### 籌得港幣

\$100,000或以上  
無名氏

\$10,000-\$30,000  
劉成全

\$4,001-\$8,000  
CZARINA CHUE  
KELVIN LUI  
WAYNE ANG  
李美瑩

\$2,001-\$4,000  
CHAN TAK LUNG  
FINA CHENG  
GRACE YEUNG  
PAULA WONG  
YEUNG TOK FAI VINCENT  
李澄波  
徐莉芳  
陳韻芝  
鄧晚嬌  
鄧德強

\$1,001-\$2,000  
CHAN MAY  
VANESSA CHOI  
HO WAI CHING  
HO LEE WAI YEE  
KWAN YEE MEI  
LAM WAI WING  
RONALD MA  
何惠娟  
何炯祥  
吳秋明  
陳寶清  
黃家楸  
葉綉英  
鄧燕明  
黎穗華  
戴惠華  
羅展珊  
譚國楨  
黃家寶

\$501-\$1,000  
AU FAN MEI LIN  
CHAN FEI TAT  
CHAN KWAI FONG  
CHONG LAI FONG  
CHU WAI  
DANIEL HO  
BESSIE HO  
LAI KWAI LAN  
BECKY LEE  
LEUNG SUM MING  
LEUNG SUK FUN BETTY  
NG CHI WAH, FANNY  
NG WAI YUEN  
PWH  
SALWEEN WONG  
WONG SOO NGOR  
WONG CHAP CHEE  
YEUNG FUNG YEE  
YU CHUI MEI CATHERINE  
JOHNNY YUNG  
王惠貞  
吳偉文  
李全  
李敬蓮  
金潔英  
胡月

胡淑貞  
唐玉蓮  
梁淑蓮  
梁惠嫻  
許桃珍  
陳少芸  
曾茂娟  
曾漢美  
馮潔儀  
黃淑芝  
黃潔瑩  
黃銳波  
趙麗明  
蕭子津  
譚彩明

\$301-\$500  
CHENG MEI KI  
CHENG LAI KUEN  
CHEUNG MAN KIT & WONG  
LAI FONG  
CHUE TO WAI MING  
DIABETES MUTUAL AND  
SOCIETY OF HONG KONG  
ASSOCIATION LTD  
ELISA LO  
HUI MAN KUEN  
LAW YEE WAH  
LEE YING PING  
LEUNG MAN KEI  
MAGGIE LAU  
NG YIN MUI  
SHUM YUE CHON  
TAMMY SO  
WU SUK CHING  
文智樂  
伍麗芬  
何笑珍  
余楚云  
吳少蓮  
李詠詩  
阮麗影  
周婉華  
林恩賜  
林素英  
冼錦良  
徐紹聯  
張六妹  
張佩清  
黃少娟  
黃麗儀  
楊鮑魚  
葉世平  
潘瑞霞  
鄭王德香愛心基金  
鄭社慧明  
盧偉基  
蘇慕賢

\$300或以下  
AU YEUNG MAY YEE  
CHAN TSE FUN  
CHAN WAI KAM  
CHAN CHOI YING  
CHAN SHU HOK  
CHAN CHUI LUEN  
CHAN MEI PO, BETTY  
CHAN PUI CHING  
CHAN PUI SZE, GI GI  
CHAN SIU HUNG  
CHAN YUK TSANG  
CHAN TSZ HING

CHAN YUK LING  
CHANG SHUK FAN REGIENA  
CHAU YUEN NGAN  
TONY CHENG  
CHEONG CHING  
CHEUNG MEI YUK  
CHEUNG WAI LIN  
CHEUNG FU KEUNG  
CHEUNG CHUEN WAI  
CHEUNG KIT SANG  
CHEUNG LOK KWONG  
CHEUNG WAI CHING  
CHEUNG WAI SHING  
CHOI MEI LING  
CHOI KAM CHEUNG  
CHONG KING HEI  
CHOW CHI WING  
CHUE STEPHEN PHILIP  
CHUI CHI YUEN  
CHUI CHICK HEI  
CHUNG OI TAI  
CHUNG O MING  
CONNIE CHOW  
FAN KA MING  
FENG CHUN HAN  
FONG CHI HO  
FONG HO YI  
FUNG KWOK KUEN  
FUNG CHUN PONG  
FUNG KIT YI  
HO SIN YEE  
HUI YAT HUNG  
IP CATHERINE  
IP WING FAI  
IRENE TSANG  
JACKIE CHOI  
JOANNE CHAN  
KAM YUEN FUN  
KASLIWAL KUSUM  
KASLIWAL NARESH  
KO PO CHING  
KOO YIN HING PAMELA  
KWAN YUI KUN  
KWAN OI PING  
KWOK H  
KWOK MI TAK  
LAI BO YEE GLORIA  
LAI KIT CHUN  
LAI SIN LING  
LAM SHUI KEUNG  
LAM SUET LEUNG  
LAM YIN YIN SALLY  
LAU KIN ON  
LAU SAU LIN TRACY  
LAU WING CHUEN  
LAU KA MING  
LAU KIM FUNG  
LAU LAI YEE  
LAU MIU TING  
LAU MEI LIN  
LEE SIU MAN  
LEE CHOU WAH  
LEE KIM FUNG  
LEE SHEK KAI  
LEE WA YEE  
LEE WAI LUN  
LEE CHEUK YEE  
LEUNG KWAN HOO  
LEUNG LAI NGA  
LEUNG WAI CHUNG  
LEUNG WOO CHIU  
STANLEY LEUNG

LINDA LO  
LINDA CHU  
LO KIT PING  
LO SING CHAU  
LO CHI HO  
LO HO YIN  
LOCK KA YUEN  
LOK KWOK KWUN  
MAK SIU KUEN  
MAK KING KWAN  
MAN YUN YEE  
MAY LEE  
NG WOON KING  
NG LAI CHING  
NG SAI WUN  
NG YUN WAI  
PANG CHUN WING  
PEI CHEN CHI KUEN DELIA  
PUI SAU LAI  
SAMANTHA POON  
SUMIAH  
TAI KA YAN  
TAI LAI WA  
TAM YAU SHING  
TAM CHI MAN, DORIS  
TAM TSZ YING  
TANG SHING LUN  
TANG YEE MAN  
TANG YIU TUEN  
TO WAI MAN  
TSANG YAU HING  
TSE KA HING  
TSHI WING CHI  
TUNG KWOK TAI  
ERIC WONG  
WONG KA WAI  
WONG KWAN FA  
WONG LAI FONG  
WONG SAU PING  
WONG SAU WA CHRISTINE  
WONG SHUK YEE  
WONG SIU HING  
WONG SUK WA  
WONG YAT LOON  
WONG YIN SAN  
RAYMOND WONG  
WONG WAI SIM  
WU SIN HING  
YAM HI YIN CECILIA  
YAU FUNG  
YIP WAI HO  
YIP YUNG  
YIU LAI FONG  
YU MEI YU  
YU KIT MING  
YVONNA WONG  
丁有林  
丁詔治  
文明、吳有琮  
文惠玟  
文樹安  
王仕基  
李健發  
王佩文  
王珂人  
王家珠  
王瑞蘭  
王德因  
王麗霞  
司徒英民  
司徒陳碧雲  
甘永光  
甘添群

甘敬堂  
田年嬌  
伍舜西  
朱杏嫦  
朱燕萍  
江佩兒  
江寶萍  
何中和  
何兆基  
何美紅  
何桃薇  
何笑容  
何啟聯  
何潔儀  
何德明  
何慶齡  
何樂駢  
何隨珍  
何麗娟  
何麗露  
余石麟  
余杏芬  
余秀簡  
余國柱  
余淑嫻  
余寶珪  
吳小萍  
吳永順  
吳志興  
吳灼文  
吳偉興  
吳國邦  
吳惠芝  
吳慕茵  
吳潤興  
吳蔚明  
吳麗菱  
吳麗興  
吳鑽卿  
呂冰兒  
呂雪英  
呂詠俊  
呂詠詩  
呂詠儀  
呂麗嫦  
岑煥生  
岑曉生  
李文浩  
李以強  
李幼慧  
李永容  
李玉梅  
李秀英  
李協恩  
李怡  
李英娣  
李桂卿  
李純美  
李純熙  
李健發  
李細露  
李詠芯  
李雁  
李愛蘭  
李煥好  
李榮浩  
李漢泉  
李樂怡  
李燕華

李穎賢  
李穎麗  
李蕊詩  
李鍊祥  
李麗輝  
李鑽  
杜月安  
杜旺  
杜威文  
杜鴻溢  
汪佩堯  
阮笑堯  
周太  
周如惠  
周志輝  
周秀蘭  
周采嫻  
周妹  
周連弟  
周翠芬  
周德興  
周樹  
周樹基  
周麗娟  
屈少梅  
林一峰  
林心卓  
林文華  
林仲榮  
林有明  
林灼球  
林松來  
林晉亨  
林曼卿  
林翠  
林潔鈴  
林錫權  
林應璋  
林寶真  
林寶栢  
花田  
冼有來  
侯美恩  
姜少華  
施俊瀚  
施珍  
施純芳  
施純欽  
施麗娜  
洪桂芬  
洪專偉  
紀鴻玉  
胡慶云  
英蘇蘭  
容妙群  
容曼淳  
徐招娣  
徐柔金  
素娟  
翁耀明  
耿光琪  
馬妹妹  
馬惠珍  
馬萬成  
高慧蓉  
曼婉嬌  
崔國基  
張帆  
張偉英  
張婉媚  
張彩芳  
張彩香

陳啓康



# 會務及會員專欄

## 籌款名單

張淑芬  
張順合  
張輝珍  
張燕琪  
張興華  
張顯文  
梁妙然  
梁李倩群  
梁佩珊  
梁佩玲  
梁思樂  
梁思諾  
梁笑芬  
梁健朗  
梁敬儀  
梁淑貞  
梁順明  
梁燕冰  
梁燦光

莫蔭卿  
莫麗詩  
許潔英  
許錦華  
連玉葉  
郭家豪  
郭淑貞  
郭瑞蓉  
郭瑞燕  
郭誠清  
陳加杰  
陳巧儀  
陳玉平  
陳玉成  
陳玉珍  
陳立珍  
陳吉萍

陳妙娟  
陳志萍  
陳秀娟  
陳坤儀  
陳治豪  
陳金麗  
陳炳榮、  
陳家強  
陳峰  
陳泰山  
陳偉彤  
陳國全  
陳國明  
陳國惠  
陳敏  
陳善輝  
陳華歡  
陳蔭玲  
陳蔭耀

伍智嬌

陳肇榮  
陳鳳蓮  
陳潔明  
陳翰桃  
陳錦池  
陳薇順  
陳麗妍  
陳麗霞  
陳耀祖  
陳耀華  
陸潔珊  
陶新珊  
麥合祥  
麥淑蘭  
麥樹光  
凌其生  
勞永逸  
勞喜然  
曾洪光

曾美珍  
曾茂香  
曾晚江  
曾智忠  
曾錦珍  
曾麗清  
湛若璋  
湯若霞  
焦鳳美  
無名氏  
馮志深  
馮玉輝  
馮雪蓮  
馮鳳玲  
馮騰達  
黃子球  
黃立中  
黃玉吳  
黃玉貞  
黃玉琴  
黃有榕  
黃妙環  
黃李瑛  
黃杏芳  
黃佩芬  
黃岳超  
黃冠傑  
黃美玲  
黃桂賢  
黃浩基  
黃健德  
黃強  
黃添  
黃淑萱  
黃雪珍  
黃惠人  
黃惠芬  
黃惠蓮  
黃植恩  
黃雅麗  
黃煥英  
黃廣銘  
黃燕君  
楊美欣  
楊家敬  
楊素英  
楊就成  
楊鳳儀  
楊耀鈞  
楊顯榮  
溫銀嬌  
葉冬萍  
葉佩瑜  
葉美玉  
葉美儀  
葉桂華  
葉海球  
葉雲漢  
葉瑞貞  
葉慧敏  
葉潤桂  
裘有璧  
雷根祥  
馮淑嫻  
寧惠明  
廖冬梅  
廖芹香  
廖金蓮

廖奕彬  
廖朗庭  
廖朗軒  
廖國興  
廖望齡  
廖頌恩  
廖嘉慶  
廖潔貞  
熊金柏  
趙娥英、  
劉志康  
劉家宜  
劉雪梅  
劉達成  
劉慧蓮  
劉養教  
劉燕萍  
樊景祥  
樊美蓮  
歐陽翠萍  
潘梅珍  
潘鳳琴  
蔡伯容  
蔡佩珍  
蔡建築  
蔡淑玲  
蔡鏡源  
鄭合珍  
鄭好妹  
鄭明國  
鄭美雲  
鄭惠玲  
鄭禮風  
鄧子軒  
鄧玉蓮  
鄧昭士  
鄧致權  
鄧若旂  
鄧國華  
鄧瑞英  
鄧運生  
鄧煥祥  
鄧潔玲  
鄧錦琦  
鄧榮  
鄧美芳  
鄧華良  
鄧銘謙  
鄧蓮娣  
黎木橋  
黎玉英  
黎玉霞  
黎志雄  
黎笑芳  
黎國榮  
黎樹帶  
盧永忠  
盧伍月桂  
盧慧文  
盧麗珍  
盧寶芳  
盧鑑輝  
蕭美雲  
蕭啟璋  
駱汝球  
駱永樑  
戴玉珍  
謝伍妹

曾廣國

謝杏  
謝建業  
謝哲文  
謝振湖  
謝崇光  
謝能達  
謝偉雄  
謝國基  
謝韻詩  
謝艷芳  
鍾少玉  
鍾潔然  
鄭佩卿  
羅敏  
羅惠珠  
羅鳳英  
羅潔容  
譚有甜  
譚家寶  
譚麗慶  
關美蓮  
關禮強  
嚴順恩  
嚴靜  
蘇鳳琼  
鍾文興先生、太太  
黃玉琼  
黃德海  
無名氏

**Optium Omega™**  
電子血糖監測系統

**血糖測試從此變得  
準確·無痛 輕鬆·易用**

快速5秒血糖測試時間  
超微0.3µl微升血量樣本  
獨有Coulometric專利測試技術

美國雅培糖尿病護理部客戶服務熱線：(852)2806 4488

Watsons 及各大社區藥房有售

Abbott Diabetes Care

## 2008 香港糖尿聯會慈善馬拉松長跑

一年一度的『慈善馬拉松長跑 - 澳門國際馬拉松、半程馬拉松及迷你馬拉松』已於12月6-7日完滿進行了。由籌備委員會主席曾文和醫生率領的慈善長跑隊，自2002年開始，至今已第7屆組隊參與，今年總人數達121人，包括當中運動員人數102名。

比賽在星期日清晨6時起步，晨曦未露，澳門運動場周邊已是一片熱鬧景象。不少觀眾齊為參加者歡呼鼓掌，場面熱鬧。馬拉松全程跑經澳門、氹仔及路環各點。本會的參加運動員當中，成員包括：聯會委員、醫護人員、糖尿病友、贊助機構職員及聯會友好等善長。眾人均希望透過積極參與長跑運動，喚醒身邊朋友以至公眾對健康及預防糖尿病的關注。

102位運動員的參與組別：

馬拉松 (42公里)	: 12 位運動員
半程馬拉松 (21公里)	: 27 位運動員
十公里馬拉松 (10公里)	: 11 位運動員
迷你馬拉松 (5公里)	: 52 位運動員

今次活動得以這樣順利舉行，全賴各善長的身體力行及捐款、義工及贊助機構同事的鼎力支持。盼望明年『2009 慈善馬拉松長跑』再獲各善長的支持及參與。

特別鳴謝：

籌備委員會主席曾文和醫生

新世界第一渡輪服務(澳門)有限公司(新渡輪澳門)

免費提供全體運動員及工作人員之來回《香港<->澳門》船票



眾運動員精神抖擻齊熱身，準備起跑作賽前的大合照。

贊助機構 (排名按英文名順序排列)：

1. 美國雅培製藥有限公司 Abbott Laboratories Ltd (Diabetes Care)
2. 美國雅培製藥有限公司 Abbott Laboratories Ltd (Nutrition)
3. 美國禮來亞洲公司 Eli Lilly Asia, Inc.
4. 葛蘭素史克有限公司 GlaxoSmithKline Limited
5. 默克藥業(香港)有限公司 Merck Pharmaceutical (HK) Ltd
6. 美國默沙東藥廠有限公司 Merck Sharp & Dohme (Asia) Ltd.
7. 瑞士諾華製藥 (香港) 有限公司 Novartis Pharmaceuticals (HK) Ltd.
8. 雀巢香港有限公司 Nestlé Hong Kong Ltd.
9. 諾和諾德香港有限公司 Novo Nordisk Hong Kong Limited
10. 賽諾菲安萬特香港有限公司 sanofi-aventis Hong Kong Limited
11. 台灣武田藥品工業股份有限公司(香港分公司)  
Takeda Pharmaceuticals Taiwan, Ltd. - Hong Kong Branch
12. 德國沃德醫藥有限公司 Worwag Pharma GmbH & CO.KG

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。

### 控制ABC 一擊即中

### 糖尿病併發症風險減50%

達標好輕鬆

糖化血紅素 A1c

B 血壓

C 膽固醇

醫學證實有效改善ABC

**新上市**

糖尿病管理，不僅要穩定血糖，同時血壓及膽固醇亦應控制於目標水平。三者缺一不可，糖尿併發症風險就可大大減半<sup>1</sup>。

✓ A: A1c 糖化血紅素	< 6.5%
✓ B: Blood Pressure 血壓	< 130/80mmHg
✓ C: Cholesterol-LDL 低密度膽固醇	< 2.6mmol/L

**怡保康或有效穩定血糖 連環控制ABC**

- ✓ 每日一杯怡保康，或有助同時改善ABC三項指標<sup>2,3</sup>
- ✓ 獨有複合性糖分子SR配方，或有效穩定餐後血糖和胰島素反應
- ✓ 營養組合符合多個國際糖尿病組織之建議

參考資料：1. 電腦化系統助控糖尿病「ABC」。(聯、編、人)第79期。參考自www.3phk.com/article.asp?id=1644.2008年2月1日登入。2. Sun JQ et al. An integrated intervention program to control diabetes in overweight Chinese subjects with type 2 diabetes. Asia Pac J Clin Nutr 2008; 17(3): 514-524, Oct, 2008. 3. Tatti et al. CV risk factors and BG variation after weight loss with 2 different therapeutic strategies in obese diabetic subjects. Abstract presented at the 65th Scientific Meeting, American Diabetes Association, June 2005.

美國雅培

微傳諮詢熱線：2806 4806  
澳門代理熱線：2892 2177

www.glucerna.net/hk

## ● 空運慈善高爾夫球賽2008

### ● 成功籌得約港幣100萬捐助聯會 ● ● ● ● ●

經過過去一年的成功試辦，正當我們苦惱著如何籌集善款，以延續「遠離糖尿校園行動」外展教育計劃時，幸運地獲得空運業界選為「空運慈善高爾夫球賽2008」的唯一受惠機構。

「空運慈善高爾夫球賽」每年都由震宇物流集團、香港貨運物流業協會有限公司及香港空運貨站合辦，今年已是第五屆，籌得的善款每年也會捐助具有意義的慈善項目。為善最樂，熱心關懷社會的空運業界從業員，每年都鼎力支



開球禮前全體球手大合照。

持。今年雖然遇上經濟不景，但賽事仍吸引了近200名高爾夫球愛好者參加，為聯會的「遠離糖尿校園行動」外展教育計劃籌得約港幣100萬善款，該計劃的宗旨是喚起學童/家長/教師對肥胖問題及糖尿病的關注，並灌輸建立良好生活模式的知識和技巧，藉此讓學童健康成長，遠離疾病。

本年的球賽於2008年12月15日假東莞觀瀾湖高爾夫球會舉行。活動當日，球手在綠茵場上競逐過後，一同應邀出席由大會安排的午餐暨頒獎典禮。聯會代表亦獲邀出席，並向在場人事講解糖尿病對本港、以至全球的威脅。作為活動的受惠機構，聯會衷心感謝震宇物流集團、香港貨運物流業協會有限公司及香港空運貨站的幫忙，同時，亦向每位捐助和支持者，致以萬分敬意。最後，我們特此鳴謝陳美蘭女士、李筱文先生、啓發茶莊有限公司及羅氏藥廠捐出物資以作義賣之用。



聯會義務秘書梁彥欣醫生致送紀念品予球賽籌委會，並由籌委會主席程國灝先生代表接收

所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

# 糖 · 心

## 關係

關心你的心血管健康，  
由控制血糖開始！



Glucobay<sup>®</sup> 拜糖平<sup>®</sup>

全球目前唯一被核准針對前期血糖不正常的藥物\*。  
詳情請向你的醫生查詢。

拜糖平熱線：8100 1126

拜耳醫療保健有限公司  
香港灣仔港灣道6-8號瑞安中心8樓801-808室  
電話：8100 1126 傳真：2576 5964

Bayer HealthCare  
Bayer Schering Pharma

\*經香港衛生署認可

## 講座及活動剪影

為了讓更多病友及糖尿病關注人士認識、控制及預防糖尿病，聯會舉辦了不同形式的活動，下面是一些活動的片段：

### 廚藝班



香蕉合桃鬆餅 23/9/2008

許綺賢註冊營養師及梁啟升師傅介紹了數款製造簡易及美味可口的健康美食，令人印象難忘呢！



壽桃包 20/10/2008



雞絲乳酪燴烏冬麵及  
玉子豆腐釀節瓜 10/11/2008

### 運動教室



Exercise and Blood Glucose Control 13/9/2008



跑步對糖尿病的療效 29/11/2008

許世全教授分別以英語及廣東話為我們闡釋適當的運動對控制血糖產生很大幫助。



安全減肥靠運動 13/12/2008

阮伯仁先生為我們講解運動處方的要點，指出要安全減肥及避免體重反彈，持之以恆的適量運動是不二法門。

### 公開教育講座



糖尿病引致的血管病變 28/9/2008



糖尿病治療新趨勢 26/10/2008

屈詩曼醫生及楊俊業醫生分別主講有關糖尿病引致的血管病變及治療糖尿病的新趨勢，令大眾加深智識，獲益良多。

在此，謹代表聯會感謝屈詩曼醫生、楊俊業醫生、許世全教授、阮伯仁先生、許綺賢註冊營養師及梁啟升師傅從百忙之中，抽出寶貴時間為我們主持以上活動。

所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

## 關注血糖人士注意

A1c 6.5\* 穩定A1c\* 6.5度...過關!



Avandia™ 安糖健™  
rosiglitazone maleate 羅格列酮



請即向醫生查詢  
更有效長期穩定血糖的方法

\*A1c、穩定血糖  
™Avandia 和安糖健 are trademarks of the GlaxoSmithKline group of companies.  
安糖健™為香港註冊處方藥物，詳細資料請諮詢醫生之專業意見。

gsk GlaxoSmithKline  
葛蘭素史克

為配合今期主題，茶館特別邀請一位糖尿病高危人士—馮女士為我們分享她努力預防糖尿的心路歷程。

## 預防糖尿我做得好

### 預防糖尿健康鼓勵計劃「加強飲食組」

馮女士

2006年6月我聽了一個糖尿病的講座，其後發覺自己屬於高危的一族（例如：超磅、膽固醇高），於是我便參加了香港糖尿聯會的「預防糖尿健康鼓勵計劃」，取錄後被安排

入「加強飲食組」，每半年與營養師個另會面，接受飲食及體重控制的指導。

愛美的我不想穿大碼衣服，加入計劃後，我馬上便聽從營養師的建議 – 注意均衡營養，每天只吸取1500卡路里總熱量，而我的飲食及生活習慣亦起了以下變化：

1. 首先，我戒掉了自己最愛吃的高脂肪食物，如菠蘿包、豬肉丸、牛肉丸、雞翼、雞腳、芝士蛋糕、朱古力等。
2. 此外，我開始特別注意進食時間及飲食份量，避免暴飲暴食。早上吃多了，午餐、晚餐便小吃一點；晚餐後三小時才睡覺，當然不吃宵夜；在外用膳便少吃煎炸的食物；遇見有醬汁的食物，便要求侍應把醬汁和食物分開上，不把醬汁混進食物或飯裡。多在家中用膳，避免吃油膩、太鹹、太甜的食物。
3. 及後，我更積極自行做適量運動，例如：每天快步行半小時，從不間斷維持了約年，接著又參加了健體操、舞蹈班、養生操，每星期約做五天的運動，每次最少有一小時。
4. 而且積極控制情緒，常常開心，天天歡笑，我覺得對體重控制及維持健康亦有很大的幫助。

結果經過2年的健康鼓勵計劃，我的身體狀況有明顯的改善，血壓（上壓/下壓）由原來的151/87降至108/69的正常水平、總膽固醇及低密度膽固醇分別由6.2mmol/l及4.3mmol/l減至5.3mmol/l及3.6mmol/l、身體脂肪百分比由34.3降至27.1、腰圍由85厘米減至79厘米、體重指數亦由25.2降至21.4、由體重132磅降至111磅，現在穿衫褲都要穿細2個碼。

希望各位朋友要時刻注意飲食切勿進食過量，亦要加上適量運動才會健康。

## 全新 OneTouch® Ultra® 2 血糖機 踢走糖尿憂慮， 讓您安心享用美食



OneTouch® Ultra® 2 血糖機具有獨特功能，能提供餐前及餐後的血糖平均值，了解食物對您血糖水平的變化，讓醫生給予您最合適的治療。而您亦可以知道那些食物及份量能令您的血糖水平維持在安全區內，從此安心享用美食。

- 可將測試結果加上「餐前」及「餐後」的標記
- 可查看7天、14天及30天的餐前與餐後血糖平均值
- 僅需1微升血量
- 5秒即可提供精確的測試結果
- 可保存500個測試紀錄



\* OneTouch® Ultra® 2 血糖機

強生  
Johnson & Johnson

強生血糖機熱線：2735 8262  
www.onetouch.com.hk

各萬寧及屈臣氏配藥部有售：



## 我的糖尿旅程

寧

很高興與大家分享我患上糖尿病的故事及心聲。糖尿病對我來說，絕對不陌生，因小時看見祖母每天都需要打針(胰島素)，又要計算着食物份量，長大後的某天妹妹亦診斷出患上此病，也看着她常常為自己驗血糖，這反而令我對糖尿病減低了恐懼感；況且，我確信自己沒有病徵，而且愛好戶外活動，又怎可能得到糖尿病呢？但原來我一點也不了解什麼是糖尿病的高危因素：家族遺傳、體重超標、愛好活動不等如每天運動、平日飲食不節制等，都導至我變為糖尿病的高危人仕。後來有次作身體檢查，發現血糖偏高，篤手指驗血糖8度多，醫生建議我作進一步的抽血化驗，但我當時選擇了「逃避」。

幾年後(2005年)，我懷孕了，醫生當然為我這個高危人仕安排了詳細的化驗，結果醫生說我是妊娠性糖尿病，要絕對好好控制飲食，否則會影響寶寶的正常生長，我當時很難接受，為什麼一般孕婦要吃多點，給寶寶充足營養，但我竟然是控制飲食(節食)，但為了寶寶我是願意接受的。經過七個月的努力，胰臟的機能最終也不足夠負荷二人的需要，並且要經常進出醫院及留院觀察，產前的一個月更要依靠打針去控制血糖。每日早、午、晚三餐前都要打針，偶然一次打針後會感到十分痛楚，更使皮膚紅癢，而且下一次打針前會更恐懼，心中想放棄，但又擔心寶寶的安危，幸好得到家人支持及鼓勵，令我努力去面對，而寶寶也可健康成長。

寶寶出生了，以為一切回復正常，但產後進行的飲糖水糖尿測試結果仍然偏高(飲糖水後9.5度)，屬邊緣糖尿病。我覺經歷了懷孕這十個月的辛酸過程，如今只是小問題，不吃甜可以了吧。而且，安排了在兩年後才覆檢化驗，不妨放縱點吧！就是這樣我放棄了治療「糖尿病前期」的機會。

2007年，我才剛剛踏進30歲，這次的檢查結果再沒有給我改正的機會了，空腹血糖已9.1度，証實我真正踏上人生的「糖尿旅程」。

輕視往往要換來教訓，重一開始我沒有正視問題的存在，我只想選擇逃避，如果我能善用治療「糖尿病前期」的機會，現在我可能不用每天吃藥了。所以，希望若本身患此病的你，請與家人分享及鼓勵他們作身體檢查；而屬高危一族或糖尿病前期的話，千萬不要忽視和逃避，否則後悔莫及！

**全球首創**

結合胰島素泵及實時動態  
血糖監測的整合系統

Nothing else gives you this much control

香港經銷商：  
尚健國際有限公司  
電話：2332 3366

### Medtronic 胰島素泵治療

- 胰島素泵治療或可以使得血糖控制到接近正常標準<sup>1</sup>。  
胰島素泵治療應用獨特的生理脈衝模式輸入胰島素，更加接近生理性胰島素分泌，因此與人的胰腺作用更加類似：
- 可預測性
    - 短效與超短效吸收胰島素輸注，吸收的變異程度小於3%<sup>2</sup>。
    - 減少胰島素皮下蓄積，從而降低無症狀性低血糖的危險性<sup>3</sup>。
  - 可調節性
    - 精確可靠的胰島素輸注劑量調節。
    - 能夠根據胰島素基礎需要量來增減及變化，隨時快速的改變胰島素輸注劑量。
    - 能夠立即中止和修正胰島素輸注劑量，作用效果可以預測並且迅速。

1. The Diabetes Control and Complications Trial Research Group. The effect of intensive treatment of diabetes on the development and progression of long-term complications in insulin-dependent diabetes mellitus. *NEJM* 1993;329:977-986. 2. Lauritzen T, Pramming S, Deckert T, Binder C. Pharmacokinetics of continuous subcutaneous insulin infusion. *Diabetologia* 1983;24:326-9. 3. Skylar JS. Continuous Subcutaneous Insulin Infusion (CSII) With External Devices: Current Status, An Update in Drug Delivery Systems. *Enslinger WD, Selam JL (Eds), Futara, 1989:163-183*

Now i Can and Paradigm are registered trademarks and MiniLink is a trademark of Medtronic Minimed, Inc.  
©2007 Medtronic Minimed, Inc. All rights reserved. 9401273-012 040907





## 運動與糖尿病

內分泌及糖尿病專科醫生 曾文和

生活在大城市，大部份工作人仕都努力工作，早出晚歸，為生活為前途打拚。提起運動最佳的借口莫過於「無時間」，但往往我們就是需要一些動力，一些鼓勵，加上點點的恆心才可以將運動的習慣貫徹始終，持之以恆，成為我們生活的一部份。

大體上，人人都認識到運動的好處。對糖尿病者而言，運動可以增加身體利用胰島素的功效，還可以幫助控制血糖：可減輕空腹血糖，降低餐後血糖上升及HbA1C。運動與飲食、藥物並稱為治療糖尿病的三大支柱。

運動還有以下的功效：

- 1) 減少心血管疾病
  - 減少血脂
  - 提升高密度脂肪 (好膽固醇)
  - 降低三甘油脂
  - 改善血壓
- 2) 幫助減肥
  - 增加能量消耗
  - 維持正常體重
- 3) 骨骼及肌肉健康
  - 增強骨質密度
  - 改善平衡
- 4) 改善自我形像
  - 增加自信心、自我健康形像
  - 減輕壓力，提升專注力

當我們面對全球糖尿病發病率急升的同時，多項中外的研究均證明通過生活習慣的改變，均衡的飲食習慣，定時運動可以減少40-60%高危人仕患上糖尿病的機會。於是糖尿聯會除了進行一貫的糖尿病教育、糖尿病併發症檢查外，更於2003年開始提倡預防糖尿病的活動，2003-2007倡導了通過健康飲食及運動預防糖尿病，又於2005年起每年都會舉辦健康長跑等計劃。

### 健康飲食及運動預防糖尿病

為期三年的糖尿病預防計劃，針對18歲以上高危的成年人仕(例如有直系親屬患有糖尿病、體重BMI>23、有高血壓、血脂、低血糖耐受性或曾患妊娠期糖尿病者)，希望透過鼓勵生活習慣、飲食與運動的改變以達到預防的目的。

共有82人參與為期三年的計劃，首年有51人加入，其中28人安排加入「加強飲食」組。除了鼓勵進行自由的常規運動及健康飲食，更由營養師定期跟進，每月一次飲食講座，半年一次個別跟進，目標是減去原有體重的百分之七。

另23人入「加強運動」組，鼓勵多參與長跑活動，每完成一個10公里可得10分，半馬拉松可得20分，每年最少累積40分，便可以參加健康幸運抽獎，三年共送出了12張由讀者文摘及糖尿聯會贊助的東南亞機票來回乙張。

每年各參與者均被安排抽血檢驗，量度體重及血壓指標。

經過三年的活動，首年招募的51位人仕中，有27人未能完成整個計劃；三人因轉發為糖尿病，其餘有各自的原因，24人可供分析的資料顯示，首年相比運動組，飲食組有明顯的血脂減少。但經過三年，兩組於體重、腰圍、沒有太大分別。

	平均年齡	體重指標	腰圍
運動組 N = 13	40.92 ± 8.36	25.46 ± 3.82	83.19 ± 11.00
飲食組 N = 11	47.18 ± 6.19	25.74 ± 3.34	83.00 ± 10.30

比起外國的預防計劃，我們這個計劃實在是「小巫見大巫」，其中固然受我們的資源所限，未能招募到預期的200人這個數目，但從這小小的資料讓我們認識到大部份的香港人都非常忙碌，未能遵照完成預定運動或飲食計劃。在可比較的初步資料中我們亦發現透過教育、鼓勵，大約一半參與者完成了一項自願性的飲食，定期運動的習性，後者較前者能更有效去改善細胞功能，從而減少了高危人仕糖尿病的發生。

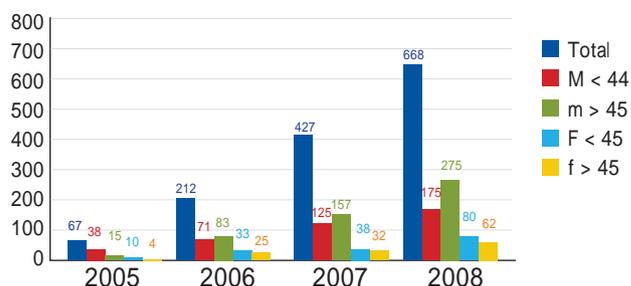
圖表1

	cell 功能	
	前	後
運動組	96.64 ± 13.72	96.50 ± 12.77
飲食組	89.03 ± 7.28	74.40 ± 7.67

### 健康長跑等計劃

自2005年為了鼓勵大眾，特別是糖尿病友及糖尿病高危人仕多做運動，糖尿聯會舉辦健康長跑，目的是：

1. 宣揚定期參與體能運動，對健康及預防糖尿病的重要
2. 給參加者挑戰自我，克服壓力的機會
3. 讓患者互助並分享經驗



前圖表2可以看到參與人數，每年都在增加，這確實給籌委及各義工莫大的鼓勵。另外，因糖尿病有年青化的趨勢，所以近年亦加強青少年人仕參與，更邀請學校組隊比賽。

總結：這裡只提跑步，其實運動的範圍很廣泛，諸如行山、游泳、單車、體操、跳舞、太極……只要適合個人體質並持之以恆，每星期3-5次，每次30-60分鐘，定能增強體質，改善糖尿血糖、血壓、體重，減少併發症。但要緊記循序漸進，先易後難，伙拍同伴，互相支持、鼓勵，增加趣味性才不會一曝十寒。

(成員：梁彥欣醫生、陳艷婷營養師、鍾振海醫生、李紫燕、許綺賢營養師)

## 答客問——糖尿病前期

內分泌及糖尿科專科醫生 胡裕初

阿唐，一個四十多歲工作狂，興趣是吃、吃和吃，頂著個大肚子的他跑去體檢，醫生說他的血糖超標，卻又未到糖尿病的水平。阿唐很不耐煩的問：「這個前期糖尿病，究竟是甚麼？」

顧名思義，這是介乎正常和糖尿病之間的中間地帶。

簡單的說，有兩類情況可納入這個中間地帶的範疇。首先，是空腹血糖異常(IFG, impaired fasting glucose)，以世界衛生組織的定義，凡空腹血糖值介乎6.1至7.0 mmol/l之間的，雖未達糖尿水平，但都歸納於空腹血糖異常(IFG)之內（註：美國糖尿聯會的定義則是介乎5.6至7.0 mmol/l之間）；其次是糖耐量降低(IGT, Impaired glucose tolerance)，這類患者在接受口服葡萄糖耐量測試兩小時後的血糖值為7.8至11.1mmol/l。

大夫曰：「糖尿前期你要知，防病當在萌芽時，中間地帶兩件事，IGT與IFG。」

阿唐有點不服氣：「我年輕力壯，食得好、睡得足，這症候怎會找上門呢？其實，那些人較易患上糖尿病前期呢？」

糖尿病前期的風險因素和二型糖尿病的大同小異。嗯，溫故知新，就讓我們溫習這流水帳吧！

- 1) 肥胖
- 2) 糖尿病的家庭病史
- 3) 高血脂
- 4) 高血壓
- 5) 曾患妊娠性糖尿病或胎兒過重者
- 6) 缺乏運動

大夫曰：「糖尿病前期犯何人？欠缺運動要留神；肥胖高脂高血壓，先天稟賦有乾坤。」

「如果我有糖尿病前期，即是還未算糖尿吧，又何必大驚小怪？」阿唐仍不想面對現實。

非也非也！

根據有關文獻的記載，在血糖正常人士當中，每年約有0.7%發現患上糖尿，而在糖尿病前期的患者當中，每年糖尿病的病發率卻有3-10%。可見糖尿病前期實在是糖尿病的前奏。

此外，糖尿病前期本身，會增加患上血管硬化的機會。加上這病症和代謝綜合症（metabolic syndrome）的關係非常密切，很多糖尿病前期患者會同時患有代謝綜合症，進一步增加血管硬化的風險。所以，糖尿病前期是極需注意的病症。

大夫曰：「控糖能耐失平衡，易生消渴甚惱人。血管硬化誠可慮，莫道前期掉輕心。」

「好了好了，大夫，你的打油詩叫我吃不消，我即管照你吩咐辦吧！」

大夫又曰：「……」

所有藥物均須由醫生處方，方可使用。



**NEW**

Once-daily **Januvia 健諾胰**  
(sitagliptin, MSD)

全新 DPP-4\* (二肽基肽酶) 抑制劑，或有助降低糖化血紅素 (HbA1c)<sup>1,4</sup>

-  此產品或有助穩定血糖
-  臨床實驗顯示，當單獨使用或與 metformin 混合使用時，不會引致體重增加及較少發生低血糖症<sup>1</sup>

健諾胰乃醫生處方藥物，有關詳情請向您的醫生查詢。  
Before prescribing, please consult the prescribing information.

\*Dipeptidyl peptidase 4 enzyme  
References: 1. Data on File. 2. Charbonnel B, Karasik A, Liu J, et al. Diabetes Care 2006; 29:2538-2543. 3. Nauck M, Meininger G, Sheng G, et al. Diabetes Obes Metab. 2007;9: 194-205. 4. Achauer F, Kipnes MS, Lunceford JK, et al. Diabetes Care 2006;29: 2632-2637.  
JANUVIA® (sitagliptin) is a registered trademark of Merck & Co., Inc., Whitehouse Station, NJ, USA.

**MSD DIABETES**  
美國默沙東藥廠(糖尿病)  
新加坡海山街28號利源二樓·嘉樂中心20樓

05-2009-JAN-08-04-0211-1 (Rev 0)



## 飲食六招抗糖尿

註冊營養師 余思行

肥胖及不良的飲食習慣是患上糖尿病的其中兩大風險因素。其實不少糖尿病徵初現的人，他們早就患病好幾年，但因為病徵未現而疏忽，如果能早在血糖『責界』或糖尿病前期時就好好控制飲食，定能減輕病情，甚至可助你遠離糖尿病。

要控飲食截糖尿，方法十分簡單，每日謹記六大「去糖」秘方，自然能與糖尿絕緣。

### 秘方一：低脂肪膽

脂肪團積會形成「大肚臍」，而中央肥胖正正就是糖尿病風險之一。因為肥胖指數上升，身體就會出現胰島素對抗的情況，長遠來說同樣會令血糖上升，所以你應諮詢醫生或營養師如何改善生活習慣達致健康體重。

### 秘方二：謹守上限

食物中的碳水化合物消化後會轉成糖份，需要靠胰臟分泌的胰島素來運送及供給身體各器官使用，以穩定血糖水平。當你血糖『責界』，而飲食中再毫不節制地加入糖份，便會加重胰臟的工作量，胰島素遲早罷工，到時糖尿病就會出現。

要預防病發或改善病情，謹記進入身體的糖份是有上限，所以要緊握控制飲食中的碳水化合物，即澱粉質及糖類。

### 秘方三：計數食飯

含有碳水化合物的食物包括五穀、水果、豆類或高澱粉質蔬菜類等，要控制血糖就要計數食飯。碳水化合物能提供能量，建議大家每餐以碳水化合物為基本。

一般情況，女性每餐約需四十至六十克碳水化合物，男性則是六十至八十克，餐與餐間可進食十至二十克碳水化合物的小食。

一碗白飯有五十克碳水化合物，含量和兩塊麵包或一碗麵相同，水果則每個含有大約15克碳水化合物。個別人士會隨年齡、身高、體重、活動量的不同，碳水化合物的需求亦不同，必需諮詢醫生或營養師。

### 秘方四：高纖穩糖

高纖飲食能穩定血糖，因為纖維素可延長身體吸收碳水化合物的時間，減低對胰島素的需求。建議午餐及晚餐進食最少一碗蔬菜、瓜或菇類，而澱粉質方面，應該多選擇全麥五穀類，例如麥包、麥皮、糙米及紅米。

### 秘方五：少食多餐

控制食量及進食時間，對穩定血糖亦非常重要。「少食多餐」是平衡血糖的飲食口訣，因為正常人進食後，血糖必然上升；而血糖已「責界」或患者的空腹血糖已經較高，如果再大量進食，飯後的血糖必然飆升得更快，所以每次只進食適量食物，並平均分開時段來進食。

### 秘方六：揀低升糖

如果想飯後的血糖升得更平穩，就要懂得選食「低升糖指數(GI)」的食物。升糖指數即是指食物經消化後，影響血糖上升快慢及幅度的數值。

指數五十五或以下即「低升糖指數」，例如全麥維早餐粟米片、黃豆或脫脂奶；界乎五十六至六十九則是「中升糖指數」，例如紅米飯、番薯或香蕉；高於七十或以上的「高升糖指數」食物，例如白飯、西瓜或焗薯。

全新

# ACCU-CHEK® Performa 卓越血糖機

全能監測 睿智卓越



測試金標準 從「金」開始  
試紙獨有6道金電極 準確易用

極速測試  
5秒便有結果



極少血量  
只需0.6微升極少血量



值得信賴  
提升溫度及溫度測試範圍



自動檢查  
自動智慧系統檢查試紙功能



一目了然  
試紙獨有「Y」型索血窗口設計



加入羅氏之友  
可享永久保養



屈臣氏藥房、萬寧配藥處及各大特約經銷藥房有售  
查詢電話：2485 7512





## 「高危一族」備忘錄

糖尿病護士 蘇德宜

若在上述文章的評分中，你納入了「高危一族」或「糖尿病前期」（Pre-diabetes）的話，一個健康的生活模式及保持正常體重絕對能助你減低患上糖尿病的風險。

此外，你也要定期為自己監察及記錄下列項目，此舉既可有效了解身體及生活的變化，從而作出改善；若真的成為「糖尿一族」，亦可及早診斷及治療。立刻行動（可看完消渴茶館後），為自己定一個健康步道表，好好監察一下吧！

### 理想體重方程式

下限 =  $18.5 \times (\text{身高})^2$  (身高)米  
上限 =  $22.9 \times (\text{身高})^2$  (身高)米

中央肥胖不但增加患上心血管疾病的風險，還增加胰島素抗拒現象，Keep fit 啦!!

若你是過重的話，要下定決心減肥啦！研究證明若減去原本體重的5-10%，可減低患上糖尿病的機會率達58%。加油!!

### 我的健康步道

量度項目	理想值	日期：	日期：
體重	(下限) 公斤 至 (上限) 公斤		
腰圍	男性：90cm (35.5吋) 以下 女性：80cm (31.5吋) 以下		
自我檢討生活模式	0-10分* (5分為合格，10分為滿分)	* 每項評分後，請為自己定出可改善的地方及目標	
健康飲食我做到 (3少1多)			
日日運動身體好 (每天最少30分鐘)			
努力控制體重，我要Fit — Fit			
作息有序			
壓力指數			

每月一次

口服葡萄糖耐量測試，OGTT，是國際性診斷糖尿病的黃金方法：首先抽了空腹血糖，再喝一杯含75g葡萄糖的糖水，2小時後，再抽取血糖值。這測驗可量度身體降糖的能力是否正常。

你的心底話：  
「嘩！好甜的糖水哩！我從不會吃得這樣甜。」  
是的，是超甜的味道，但坦白告訴你，這只是為你預先分解成葡萄糖的一碗半白飯份量，絕無添加。

上壓及下壓也十分重要，任何一個超標也屬不正常。

可坐下10分鐘後才量度血壓，因緊張的心情和環境也會影響血壓值。放鬆D啦香港人！

每年一次

檢查項目	理想值	日期：
空腹血糖值	5.6 mmol/L 以下 : 正常 5.6-6.9 mmol/L : 空腹血糖異常，是「前期糖尿病」一種，應進一步安排做「口服葡萄糖耐量測試」。	
口服葡萄糖耐量測試 (Oral Glucose Tolerance Test, OGTT)	7mmol/L 或以上 : 糖尿病 空腹血糖值 分析同上 2小時血糖值 7.8mmol/L 以下 : 正常 7.8-11.1 mmol/L : 葡萄糖耐量異常，是「前期糖尿病」一種，必需定期監察及診治。 11.1mmol/L或以上 : 糖尿病	
低密度膽固醇 (壞膽固醇)	2.6mmol/L 以下	
高密度膽固醇 (好膽固醇)	1mmol/L 以上	
三酸甘油酯	1.7mmol/L 以下	
血壓	收縮壓 (上壓) / 舒張壓 (下壓) 理想 : 120 / 80 mmHg以下 前期高血壓 : 120-139 / 80-89 mmHg 高血壓 : 140 / 90 mmHg以上	
定期見醫生作詳細的身體評估		

### 口服葡萄糖耐量測試 (OGTT) 知多D

要準確地進行口服葡萄糖耐量測試，以下幾點必須留意：

測試前3天內要正常飲食，不可着意節食或暴食

測試前要空腹 12 小時

測試期間，2小時內不可進食、運動及吸煙；若有嘔吐（因為太甜了），也會影響化驗結果不準確，需要擇日重做。



## ● 建立良好生活習慣助你預防糖尿病 ● ● ●

糖尿專科護士 - 區家燕

如你在上述的『你是否糖尿病高危一族？』的風險指數評為『高風險』，切勿惶恐；雖知此非命中注定，亦非劫數難逃，故自有化解之道。醫學上對於預防糖尿病早有研究：健康飲食與勤於運動是預防糖尿病的不二法門。

臨床研究證實，改變飲食和恒常運動可預防或延緩糖尿病的發生。

在1997年發表的中國黑龍江省大慶研究，從11萬多位男女中，篩檢出577位葡萄糖耐量異常（IGT，即介於正常與糖尿病之間）的患者參與研究。隨機分成四組：即對照

組、飲食治療組、運動組、及飲食合併運動組。經過六年的追蹤研究，糖尿病的發生率分別是，對照組：67.7%，飲食治療組：43.8%，運動組：41.1%，飲食合併運動組：46%。相較於對照組，飲食控制可減少糖尿病的發生率31%，運動組可減少達46%，及飲食合併運動組可減少42%。糖尿病的累積發生率比起控制組的人減少約20%。這個研究顯示，飲食控制、運動或兩者均可降低葡萄糖耐量異常的人發展成為第2型糖尿病。

1998年，芬蘭5個城市實施為期3年的糖尿病防治計劃。2001年發表的芬蘭糖尿病預防研究（Finnish Diabetes Prevention Study, DPS），共收集522位肥胖的葡萄糖耐量異常的中年人（平均年齡55歲、平均體重指數BMI 31 kg/m<sup>2</sup>），隨機分為兩組：對照組及治療組（飲食合併運動）進行跟蹤觀察和治療。治療組包括減體重5%以上，降低脂肪攝取（<30%總熱量）及飽和脂肪酸攝取（<10%總熱量）、增加纖維攝取（至少15g/1000Kcal）和每天至少運動30分鐘（每週多於4小時）等五項目標。平均追蹤3.2年，結果發現，糖尿病的發生率，在對照組是23%，治療組是11%，即可減少糖尿病發生率58%。平均每年每百人得到糖尿病的機會，在積極運動與生活型態改變的治療組和對照組，分別為3.2%與7.8%。（Tuomilehto et al, 2001）

未來五年（2009-2013）世界糖尿病日（World Diabetes Day）的主題是糖尿病防治與教育（Diabetes prevention and education），既然健康的飲食習慣和有指導地進行運動鍛鍊可以預防糖尿病，就讓我們與家人一同參照步道表，踏出健康路！

參考文獻：

Orozco LJ, Buchleitner AM, Gimenez-Perez G, Roque i Figuis M, Richter B, Mauricio D, et al. Exercise or exercise and diet for preventing type 2 diabetes mellitus. The Cochrane Database of Systematic Reviews 2008; Volume (3).

Tuomilehto, J, Lindstrom J, Eriksson JG, Valle T, Hamalainen H, Ilanne-Parikka P, et al. Prevention of type 2 diabetes mellitus by changes in lifestyle among subjects with impaired glucose tolerance. New England Journal of Medicine 2001; 344(18):1343-1350.

所有藥物均須由醫生處方，方可使用。



每月一粒  
簡單方便

每月一粒 · 輕鬆護骨

「邦維亞」- 每盒減\$30

凡憑有效之香港醫管局醫生處方，於藥房購買「邦維亞」150mg  
即可每盒獲減免港幣\$30元正



Bonviva® 邦維亞  
每月一粒

- 減少服藥次數
- 有效增加骨質密度
- 有助重建骨骼
- 減低骨折風險

醫生處方藥物

「邦維亞」已被列入香港醫院管理局之《藥物名冊》內的「自費藥物」。  
如有任何問題，可致電「邦維亞」熱線查詢。

詳情可致電查詢

「邦維亞」熱線：2733 4675



羅氏大藥廠香港有限公司  
香港灣仔告士打道108號大新金融中心32樓

香港及澳門藥房均有代售

## 港島郊遊徑 - 薄扶林郊野公園

輕便路線：

太平山頂廣場 (起步：山頂廣場巴士總站對面) 薄扶林郊野公園 港島徑(薄扶林水塘)

(全路程約3.5公里，須步行約1小時)



薄扶林郊野公園之入口  
(山頂廣場的巴士站及停車場對面)



薄扶林水塘

《圖片及部份資料來源：漁農自然護理署》

眾會員及友好參加了本會的第十屆的『糖尿健步行 - 太平山頂』後，非常喜歡這地區，並渴望重遊太平山頂及其周邊的好去處，所以茶館今期給你們另一個好介紹 - 薄扶林郊野公園。

簡介：

成立於1979年的薄扶林郊野公園，面積達270公頃，由環繞薄扶林水塘的土地組成。該水塘於1863年建成，為港島首個落成的水塘。從山頂小徑走到綠油油的薄扶林谷，更可觀賞風光明媚的薄扶林水塘。悠然漫步於翠綠林蔭及湖光山色的優美景致中，別有一番風味。

水塘區內設有全長2.2KM的樹木研習徑，是香港首條介紹本地植物品種的樹木研習徑，行畢全程需時約45分鐘。沿途可細賞樸樹、鵝掌柴(鴨腳木)、假蘋婆、白楸、白桂木、梭羅樹、山杜英、山油柑、羅浮柿、榕樹及大頭茶等植物。一路上設有21個傳意牌，介紹「太平山」與「爐峰」之名的由來、太平山的雨和霧、植物、昆蟲、地形及地質、雀鳥、薄扶林水塘、歷史悠久的薄扶林村等。薄扶林郊野公園設施齊全，計有涼亭、廁所、觀景台、健身設施、郊遊場地及地圖告示牌等。從薄扶林水塘可遠眺南丫島、香港仔及鴨利州一帶的景色，甚為壯觀。

特色：

薄扶林郊野公園四通八達，有多個出口通往各路徑及市區(可因應你的體能水平而選擇可長可短的路線)。如選擇輕便路線者，請回程於薄扶林水塘可乘坐4、7、90B、91及94巴士前往中環，或40號巴士返回金鐘。

另外：介紹特別加長版路線 (只適宜給體力較佳者及勇於挑戰者：)

路線：港島徑全走(全路程50公里，共分為八段)

須步行約12小時\* - <\*數字只供參考•視乎個人體力有別>

太平山頂廣場 (起步點：盧吉道) 夏力道 薄扶林郊野公園 港島徑 (貝璐道) 香港仔水塘 中峽道 黃泥涌峽道 陽明山莊 大風坳 大潭道 土地灣 (終步點：) 石澳大浪灣

請接看部分資料 • 第41期會訊 (郊遊徑 - 大潭篤水塘)

參考相關資料：

港島徑(全長50公里)，共分為8段。此徑第一、二段便是坐落於薄扶林郊野公園範圍內。港島徑第一段由山頂纜車總站經盧吉道及夏力道西段至薄扶林水塘道，全長7公里，需時約2小時。走到盧吉道中段，可眺望維港兩岸的海港風光。夏力道末端有廣闊的草坡，此處視野遼闊，可遠眺南丫島等港島西南部的風光，亦是觀賞夕陽西沉的好去處。在薄扶林水塘北面山麓的路段，部分與家樂徑重疊，漫步於植林區中，相當寫意。

港島徑第2段由薄扶林水塘道南行至貝璐道，全長4.5公里，需時約1.5小時。此段位於薄扶林郊野公園的植林區內，途經薄扶林配水庫及馳馬徑，沿奇力山西南麓引水道旁的馬路而行，緩緩向南走，不久，便可看見香港仔及鴨利洲等港島南區景色。拾級而下，至香港仔貝璐道便是第2段的終站。

漁農自然護理署網址 Website : <http://www.afcd.gov.hk/>  
香港天文台網址 Website : <http://www.hko.gov.hk/contentc.htm>

交通資料：

香港鐵路公司：網址Website： <http://www.mtr.com.hk>

公共小型巴士資料庫網址 Website：

<http://www.i-busnet.com/minibus/>

專線小巴：1號 (往返 中環香港站 太平山頂 (爐峰峽))

新世界第一巴士：網址Website：<http://www.nwstbus.com.hk>

巴士號碼：15、15B、15C

(請注意你所屬的上車及落車點。)

如需要進一步協助，您可在辦公時間致電城巴顧客服務

專線 (852) 2873 0818 或 新巴顧客服務專線

(852) 2136 8888 查詢。

山頂纜車網址 Website：<http://www.thepeak.com.hk>





### 香蕉蒸鬆糕 (12件)

註冊英國營養師 許綺賢編

#### 材料

香蕉	100克 (壓碎)
蛋	1只
黃糖	2湯匙
脫脂粉	2湯匙
水	適量
油	1茶匙
麵粉	1杯(120克)
粟粉	2湯匙 (13克)
發粉	2 茶匙

#### 製法

1. 蛋與糖打均至淡黃色，加入香蕉茸。
2. 麵粉、發粉、粟粉篩均，加入蛋成份內，加入脫脂奶及油，適量地加入水份成一麵漿。
3. 將混合物放入6" 直徑掃了油的糕盆內。放在蒸籠上，大火蒸約20分鐘或至熟便可供食。

#### 烹調心得

1. 香蕉除了壓碎亦可切粒。
2. 若麵漿太稠可以適量地加入水份。

#### 特色

1. 每個含68卡路里, 12.9克醣類, 1.8 克蛋白質, 0.9 克脂肪, 17.6毫克膽固醇, 20.3毫克鈣質, 0.6克纖維素(低脂肪糕點)
2. 總營養成份813卡路里, 21.5克蛋白質, 155克碳水化合物, 11.1克脂肪, 212毫克膽固醇, 244克鈣質, 6.6克纖維素。

所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

## 健經脈 milgamma® 100

 來自德國的產品  
歐洲10年以上安全使用的經驗

疼痛

灼熱

麻痺

麻痛

失去  
感覺

或能改善  
因糖尿病所引致的  
周邊神經病變，  
減低神經功能缺損

健康熱線: 2596 1826  
電郵: eric@worwagpharma.com.hk

每日一粒健經脈  
或能改善糖尿病  
引起的神經病變





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

# 您也可為別人帶來 一個笑臉



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。糖尿病是香港十分普遍的慢性疾病，近年，香港糖尿病患者的數目更有持續上升及年輕化的趨勢。我們衷心期望閣下慷慨解囊，好讓我們能為病患者提供更多、更完善的服務，同時在預防糖尿病方面作出貢獻。

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：香港糖尿病聯會 payable to: **Diabetes Hongkong**) 支票號碼 Cheque No. : \_\_\_\_\_

直接存款到香港糖尿病聯會恆生銀行戶口 (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](http://www.diabetes-hk.org) 電子郵件 E-mail : [info@diabetes-hk.org](mailto: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.

此表格可於以下網頁下載。This donation form could be downloaded at <http://www.diabetes.hk.org>