

消渴茶館

香港糖尿聯會會訊

51

2011年1月

會務及會員專欄 •

病友心聲 •

杏林坐館 •

荒「糖」天使 •

御用佐膳 •

多管

「

閒

」

事



國際糖尿病聯盟



多管「閒」事

病友在確診糖尿病的時候，其中最令他們憂慮的是可能要改變多年來的生活模式。人生的轉變確實會帶來不少的壓力，糖尿病不單帶來長期病患的威脅，也令病友想到要放棄他們的生活習慣和興趣，部份病友更因此抱着逃避的態度，一邊在怨天尤人，一邊在「轉牛角尖」。這比較悲觀的想法是由於未能了解糖尿病的病因及治療，其實患了糖尿病就好比一般人隨着年長而改變生活習慣一樣，飲食要貴精不貴多，運動要持久不要劇烈，作息要有規律，分別在於糖尿病友要在比較短時間內作出轉變，關鍵要選擇一些自己可以接受又可行的生活模式。相反，年紀大了亦不等於要放棄一些長久的興趣，只需要作出某程度上的調整，便可繼續享受個中的樂趣。當讀者欣賞過今期一些病友如何一方面對抗糖尿病，一方面輕鬆地繼續自己的興趣，就可知道只要抱着積極的態度，糖尿病對生活及消閒方式並沒有構成很大的影響。文中的專科醫生、護士及營養師亦提供一些實用錦囊，讓一眾饞嘴及愛旅遊的病友可繼續無憂地享受他們的嗜好。

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%

最多家庭醫生推薦

糖尿病管理，不只要穩定血糖，更要將ABC控制於目標水平，糖尿病併發症風險就可大大減半¹。

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

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^{2,3}
- ✓ 複合性糖份SR配方，低升糖指數，或有效穩定餐後血糖及胰島素反應
- ✓ 符合美國及歐洲糖尿病協會的主要營養建議

怡保康 Glucerna SR

參考文獻：
1. 糖尿病系統性風險因素「ABC」-《醫藥》A3第75期-參考自www.thphk.com/article.asp?id=1044
2. Sun JQ et al. Asia Pac J Clin Nutr 2008; 17(3): 514-524, Oct. 2008.
3. Tsim P et al. MedWorld J Nutr Metab 2009

美國雅培 營養諮詢熱線：2806 4806
www.glucerna.net/hk

Abbott Nutrition

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

香港糖尿聯會委員會

主席	馬青雲醫生		
副主席	梁彥欣醫生	黃小雲女士	
榮譽秘書	李家輝醫生		
榮譽司庫	鍾振海醫生		
委員會委員	陳浩光先生	鄭馮亮琪女士	周榮新醫生
	林小玲教授	李嘉碧女士	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	黃嘉慧女士
	王幼立女士	楊鐸輝醫生	余則文醫生
上屆主席	楊鐸輝醫生		

編者的話

- 2 多管「閒」事

會務及會員專欄

- 4 聯會鄭重聲明
- 4 義工園地
- 5 講座及活動預告篇
- 6 香港仁愛香港集思公益計劃
- 6 第八屆國際糖尿病聯盟西太平洋地區大會
- 6 100「糖」人「營」食自助餐
- 7 胰島素關注大行動
- 7 慈善馬拉松長跑 - 澳門2010
- 8 糖尿健步行2010
- 9 糖尿健步行2010步行者籌款名單
- 11 講座及活動剪影
- 11 抬轎比賽暨慈善嘉年華 2010
- 11 捐款名單

病友心聲

- 12 我愛上了運動
- 13 運動與血糖
- 13 書法與健康
- 13 糖尿病與旅遊
- 14 參加興趣班的我見
- 14 我們可以跳舞嗎？
- 14 繪畫好處多

杏林坐館

- 15 遠足前的預備及注意事項
- 16 糖尿病人旅遊需知
- 17 吃喝消閒飲食篇：外出飲食有營秘訣

荒「糖」天使

- 20 提防消閒陷阱
- 21 釋放壓力，逍遙閒適
- 22 郊遊樂 - 地質公園

御用佐膳

- 23 意大利杏仁脆餅



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

承蒙高盛集團贊助本年度季刊的印刷費用



聯會鄭重聲明

香港糖尿聯會近日得知有坊間聲稱其產品獲「糖尿聯會」認可/推薦，本會特此鄭重聲明，本會與任何中成藥產品(包括任何形式的商品或服務)絕無關聯，對任何圖像、文字等方式企圖誤導市民的宣傳或句語，本會將保留追究權利。

而香港糖尿聯會網址只得一個，網域名稱為 www.diabetes-hk.org。請小心核對網址，以免被類似網址及其訊息誤導。

義工園地

義務導師 蔡姑娘

還記得 2009 年義工基礎護理培訓第二期課程嗎？轉眼已是一年前的事，但是我清楚記起當報讀的學員知道訓練課程內容包括家居式檢驗血糖（篤手指），即時有不同的反應——「我怕見血，點同人篤手指呢？」「我自己最怕痛，如果對方又怕痛，我都唔知點算！」…該課程已於去年十月順利完成，期間學員認真學習，積極發問，克服心理障礙參與實習，令各導師很欣慰！回顧我的護士生涯，主要是在醫院照顧病人；現在因做了糖尿聯會義工的關係，成為導師教導相關課程。學員完成課程後皆有好成績，令我很有滿足感。希望在往後的日子我們共同努力，服務有需要的糖尿病友。



請致電：8100 6386
www.bayerdiabetes.com



試紙末端不同的電極網格對應不同條碼信息，插入試紙後儀器自動識別完成調碼。



抗干擾

試紙採用葡萄糖脫氫酶(FAD-GDH)及葡萄糖氧化酶(GO)反應原理，自動抵禦如樣本熱、尿酸、維生素C、麥芽糖及半乳糖的干擾，確保測試結果準確。拜安康更不受氧干擾，吸氧人士亦可安心使用。*

* Data on file

免調碼

免調碼™，即是血糖儀能自動識別試紙或試棒上的編碼而完成校準。無須人手校正，從而消除因調碼出錯引致血糖測試結果有誤。

每片拜安康2試紙均有內置自動調校標籤及10次連續測試技術。



Humapen ERGO II 最新穎胰島素注射筆

防滑易握的表面

優雅流暢的造型



方便

筆身輕巧耐用，方便攜帶，可於任何時間及地點注射胰島素。

簡單

使用方法簡單易學，用者只需調節劑量便可注射。

準確

與傳統針筒抽取胰島素比較，Humapen Ergo II 胰島素注射筆能更準確調校劑量，調整精確度達1個單位，減少注射劑量的誤差。可因應需要逐個單位調校劑量，而且糾正簡單。

*只適用於 **Humulin®** 和 **Humalog®** 筆芯式胰島素



* Humulin is human insulin (recombinant DNA origin) and Humalog is insulin lispro (recombinant DNA origin), both are manufactured by Eli Lilly & Company



美國禮來亞洲公司
香港銅鑼灣勿拉士街1號時代廣場大廈25樓2501-9室
電話：(852) 2572 0160 傳真：(852) 2572 7893
www.lilly.com.hk

講座及活動預告篇

活動名稱	活動日期 (月/日)	時間	地點	對象	費用 (港幣)	講者/教練 /指導員 /主禮嘉賓	研討會	公開講座	護理室	營養工作坊	運動講座	烹飪示範	接受報名日期 (日/月)
第一屆 香港糖尿病患者研討會 (香港糖尿聯會協辦)	2月13日 (星期日)	上午9時30分至 下午1時30分; 下午1時30分至 下午5時30分	香港灣仔 會議展覽中心 新翼一樓	有興趣人士	1) 全日: 80元正 或 2) 上/ 下午時段: 50元正	/	✓						現已接受報名
餃子班 (自製餃子皮)	2月22日 (星期二)	上午9時30分至 11時	香港糖尿聯會- 廚藝室	聯會會員	10元正 (材料費)	許綺賢營養師						✓	現已接受報名
使用血糖機的技巧 及注意事項	3月5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	羅展珊護士		✓					2月7日 (星期一)
「特式腸粉」製作	3月22日 (星期二)	下午2時30分 至4時	香港糖尿聯會- 廚藝室	聯會會員	10元正 (材料費)	許綺賢營養師						✓	2月22日 (星期二)
做運動消脂的秘方	3月26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	阮伯仁教練					✓		2月28日 (星期一)
「復活節小點」製作	4月19日 (星期二)	下午2時30分 至4時	香港糖尿聯會- 廚藝室	聯會會員	10元正 (材料費)	許綺賢營養師						✓	3月21日 (星期一)
探討「香港兒童及 青少年肥胖」與 「糖尿病」的關係	4月29日 (星期五)	下午3時30分 至4時30分	城景國際酒店 (五樓鑽石廳) (場內設圖片展覽及 茶點招待)	學生、家長、 老師、公眾人士	全免	楊鐸輝醫生、 余思行營養師		✓					3月29日 (星期二)
糖尿減肥餐	4月30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30日 (星期三)
健康美食製作	5月4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	10元正 (材料費)	梁啟升師傅						✓	4月6日 (星期三)
糖尿病口服藥與針藥的療效	5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	湯慧嫻藥劑師		✓					4月28日 (星期四)
運動與血糖的密切關係	6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	潘世顯教練					✓		5月25日 (星期三)

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：量度血糖 / 量度血壓 / 體重指標 / 腰臀圍比例 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

「遠離糖尿」校園行動教育計劃 之醫療專題講座

日期：2011年4月29日 (星期五)

時間：下午 3:30—4:30

地點：城景國際酒店 (五樓鑽石廳) 香港九龍窩打老道23號 (港鐵油麻地站A2出口)

主題：探討「香港兒童及青少年肥胖」與「糖尿病」的關係

講者：(1) 楊鐸輝顧問醫生 (香港糖尿聯會「遠離糖尿」校園行動教育計劃委員會主席)
(2) 余思行註冊營養師 (香港糖尿聯會「遠離糖尿」校園行動教育計劃委員會成員)

對象：學生、家長、老師、公眾人士

費用：全免

報名辦法：請於2011年3月29日起致電2723 2087香港糖尿聯會報名(名額有限，先到先得，額滿即止)



會務及會員專欄

● 香港仁愛香港集思公益計劃 ● ● ● ● ●

李嘉誠基金會於2010年10月份推出了「香港仁愛香港集思公益計劃」，資助本港具創意的愛心項目，而是次基金的審批更首次全以公眾網上投票決定。在聯會會員以及各方好友支持下，聯會提交的項目「控糖連線」，最終以高票入選，獲得撥款港幣299,100元正。藉這筆善款，聯會得以有資源去發展一個全新的糖尿病網上資料庫整合平台，有關其他獲選項目的內容，讀者可到計劃官方網址：www.loveideas.hk/vote/project_detail.aspx?appid=900404 瀏覽。在此聯會謹向各支持本會項目的人士及「香港仁愛香港集思公益計劃」，致以衷心感謝。

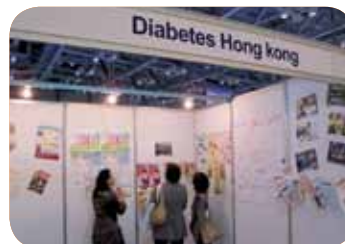


聯會副主席梁彥欣醫生(左)與執行幹事朱鳳儀小姐於12月18日獲邀出席「集思公益計劃仁者仁心交流會」，並

● 第八屆國際糖尿病聯盟

西太平洋地區大會 ● ● ● ● ●

第八屆國際糖尿病聯盟西太平洋地區大會於2010年10月17-20日假南韓釜山舉行，聯會派出兩名職員代表出席，介紹聯會近期會務，並藉此與世界各地（特別是西太平洋地區）的糖尿機構交流，以探討區內不同糖尿服務在港推行的可行性。



聯會中心護士(左)向與會人士介紹會務

● 100「糖」人「營」食自助餐 ● ● ● ● ●

由香港營養師協會、香港執業營養師工會及營養學會於2010年12月12日主辦的「與營養師共進聖誕自助餐」，吸引了過百名糖尿病友參與，當中聯會共80多位病友會員獲邀出席。是次活動的目的是讓參加者在一個輕鬆而歡樂的環境下學習飲食技巧。在食物款式眾多的自助餐當中，病友學會運用營養師即場教導的醃質換算理論，並以此精明地挑選合適食物，務求做到食得有營。多種食物當中以甜品最受歡迎，故大會特意製作了幾款用代糖做的精美甜品(例如芒果布甸、芝士蛋糕等)給糖尿病友享用。本會作為支持機構，希望糖尿病友可藉是次活動學會醃質換算；享用聖誕美食之餘，亦可向其他病友分享心得，藉此改變糖尿病患者「無啖好食」的錯誤觀念。



◀ 糖尿病友在選擇食物的同時，亦須計算醃質份量



▲ 一份含500卡路里及40克醃質份量的餐膳，適合一般患糖尿病的女士及中度活動量的人士



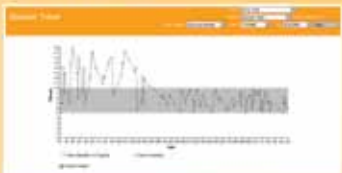
◀ 中大內科及藥物治療學系陳重娥教授及立法會議員李國麟博士(左起4及5)亦到

強生 帶您入「篤手指」新世代

免費「強生血糖電腦報告」分析服務

強生血糖機系列除了可無痛準確測血糖，配合「強生血糖電腦報告」分析服務，就可把您儲存於血糖機內的測試記錄傳送到電腦，令你可立即看見自己的血糖走勢，助您更有效控制糖尿病。由即日起，帶同強生血糖機到 **萬寧** (Manning) 及 **VASCO** 藥房，免費享用有關服務，讓藥劑師為您詳盡分析血糖走勢，隨時隨地掌握自己的血糖狀況。

「強生血糖電腦報告」能清晰、快捷及準確地統計及分析您的血糖測試記錄，以下是最佳例子：



血糖走勢圖表

顯示所選擇時段內的血糖走勢，讓您更了解自己的血糖水平何時過低、正常或過高。



血糖測試記錄表

取代現時的血糖測試記錄簿。能顯示每次於不同時段測試的結果，並以黃色及紅色辨別血糖過低或過高等不正常的血糖度數。

免費專用「強生血糖電腦報告」3 條途：



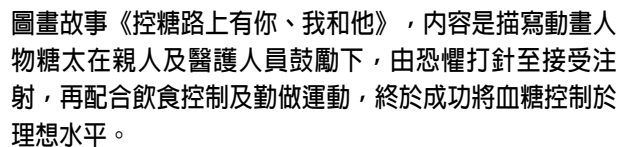
強生 ONE TOUCH Ultra 系列血糖機，可配合「強生血糖電腦報告」分析服務使用



強生客戶服務熱線：2735 8262

● 慈善馬拉松長跑 - 澳門2010 ● ● ● ● ●

是次活動承蒙賽諾菲安萬特贊助，市民在觀看Facebook內故事後，按下「贊好」（like）按鍵，贊助機構便捐出港幣五元予聯會。在此特別鳴謝各位曾支持本計劃的人士以及贊助機構賽諾菲安萬特。



香港糖尿聯會第十二屆「糖尿健步行」已於11月14日(星期日)在大埔海濱公園完滿舉行。今年聯會再次有幸邀請到衛生防護中心總監曾浩輝醫生擔任主禮嘉賓、連同聯會主席馬青雲醫生到場為各步行人士打氣；當日天氣晴朗，加上正藉「世界糖尿病日」，現場氣氛非常熱烈，各步行人士均盡興而回。

為響應由國際糖尿病聯盟(IDF)發起的「世界糖尿病日」，聯會今年藉「關注糖尿 - 你我做到」為主題，以喚醒社會大眾，以至全球各界人士對糖尿病的關注。是次慈善步行共吸引了超過700人參與，在此香港糖尿聯會向所有支持是次健步行的善長、步行人士、贊助機構、義務團體、聯會義工致以萬二分謝意。而活動所籌得的善款，將用作支持本會推廣糖尿資訊的工作、以繼續造福社群，期盼明年「糖尿健步行2011」再獲您們鼎力支持及參與。



聯合醫院澱心會奪得<<團體籌款大獎>>



在此聯會特別鳴謝以下單位的鼎力支持 (按英文名順序排列)：

贊助機構：

- 協助機構

- 城巴有限公司
Citybus Limited
- 昀心薈萃義工隊
Daybreak Volunteers
- 香港少年領袖團 (F中隊)
Hong Kong Adventure Corps (F Squadron)
- 香港物理治療學會有限公司
Hong Kong Physiotherapy Association Limited
- 香港聖約翰護護機構
Hong Kong St. John Ambulance
- 康樂及文化事務處
Leisure and Cultural Services Department

「糖尿健步行2010」三項大獎得主名單：

《個人籌款大獎》：呂志剛先生

《團體籌款大獎》：聯合醫院澱心會

《最人強馬壯隊伍大獎》：香港復康會復康網絡 -
新界西 - 飛沙樂聚糖尿小組

● 糖尿健步行2010步行者籌款名單 ● ● ● ●

籌得港幣\$200,000或以上
無名氏

籌得港幣\$50001 - \$100000
ANNIE MA
FINA CHENG

籌得港幣\$5001 - \$20000
CHOI CHENG FUN LING
CZARINA CHUE
FLORENCE KUI
LUI CHI KONG, KELVIN
POLLY CHAN
THE CHEN WAI WAI VIVIEN FOUNDATION LIMITED
WONG SUK SHEUNG
徐莉芳
陳韻芝
鄧德強

籌得港幣\$2001 - \$5000
CHENG MEI KI
FUNG LAI FONG, ANNA
LIAM HAU KIT WONG
MA CHING WAN, RONALD
MA KWONG CHIN
PAULA WONG
SALWEEN WONG
SIU YU CHEUNG
WILLIAM KWAN
YEUNG TOK FAI, VINCENT
YU KA TSUN
李素梅
李敬蓮
高秀霞
湯貴
黎美恩

籌得港幣\$1001 - \$2000
CHAN HO KWONG
CHUNG CHUN HOI
JANE LAM
KAN CHING YEE, EVA
MAY CHAN
NEUVILLE IVICH MONTOYA
NG WAI YUEN
WONG KAI SHAN, SUSAN
WONG LAI SZE, ALICE
WU NGAN LING LYDIA
何桂蓮
余莫妹
余慶雲
李斯斯
周愛群
梁桂英
馮淑儀
黃國良
鄧晚嬌
黎德華
黎寶玲
盧偉基
蕭惠娜
譚國楨

籌得港幣\$501 - \$1000
AU TAK CHEONG
BRENDA LEE
CHAN KWOK HUNG
CHAN MEI KUEN
CHAN OI YING, SARITA
CHAN PUI YEE
CHEONG YIN CHUNG, FANNY
CHUI CHI YUEN
DIANA WONG
DR. LAU KAM PIU
FENG LIN
HO LAP YING
HO SAU LIN
JENNY FUNG
JONATHAN LIN
JULIET LIN
JUSTIN LIN
KITTY TSE
KWOK KAM PING
LEE CHI KIN
LEE YING PING
LEUNG YIU CHUNG
LILY CHOW
LO YUK HA
LUHUA LIN
MA KUK CHAN
NG CHI WAH FANNY
THOMAS WONG MAN CHIU
TIEN CHU CHUN
TSIM MAN KUEN
WONG CHI YAN
WONG SUK CHI
王集梓
王鴻瑛
丘愛娟
古惠榮
任志媚
吳春梅
李倫德
李筱文
周婉華
林淑雯
冼錦良
張杰能
梁麗娟
許桂萍
許桃珍
郭家玲
陳榮發
陳翠玉
陳麗芬
麥煥娥
彭雀坤
馮惠珍
黃朗琦
黃銳波
葉仲霖
董梅芳
劉周運
劉粵桃
歐素蘭
鄭惠玲
黎榮源

盧玉玲
盧連坤
霍照輝

籌得港幣\$201 - \$500
ANITA LEUNG
AU WAI LAM
CATHERINE YU
CHAN KAM CHUNG
CHAN SIN YU
CHAN WING CHEONG
CHAU SUET MING
CHENG LAI KUEN
CHIU HAR WAN
CHOW YU WAI
CHU HANG SHEUNG
CHUI CHEUK HEI
HUI CHOR KUEN
HUI WAI DING
KAN CHING YING
KONG PO PING
KOO WAI KUEN
LAI KIT CHUN
LAM SHING KEUNG
LAU KIN ON
LAU SIU WAI, MAGGIE
LAU WING CHUEN
LEE KA FAI
LEE YUEN SHEUNG, THOMAS
LEUNG KAM FUNG
LO HAK MAN
LO WAI FUN
PEDRO CHING
PUI SAU LAI
SAMMY CHOI
SHUM TUNG SANG
SONIA LAU
SUSAN WONG
TAM OI YI
TANG WAH
TSANG CHIU CHI
TSO SO KUM
VANESSA CHOI
WILSON TOE
WONG PUI SUM
WONG SOO NGOR
WU SUK CHING
YEUNG SAU YEE IRENE
YUNG CHUI SAN, CONNIE
王培環
王麗斯
司徒英民
司徒惠蓮
甘敬堂
朱秀蓮
何麗容
何麗容
余祝玲
余韻鳳
吳群慧
岑裕津
李少芳
李木松
李炳坤

李美瑩
李淑芬
杜綺雲
周秀娟
林恩賜
林舜榮
近潔文
胡蟬卿
孫淑恩
容美鳳
馬惠玲
涂玉珍
張六妹
張佩清
張玲玲
張彩芳
張博軒
張博穎
張塵慧
張熊芳
梁日光
梁李倩群
梁焯華
梁潤顏
陳國惠
陳紹新
陳雋耀
陳寶清
麥錦燕
曾友慶
馮健成
黃少娟
黃美琴
黃惠人
黃錦琼
黃靜婉
寧惠明
廖秀卿
廖福光
劉銀仲
歐陽小韞
黎木嬌
黎紹霞
蕭啟璋
駱汝球
謝若蘭
羅幼卿
溫銀嬌

籌得港幣\$200或以下
ADA TSUI
ALAN LEE
ALICE POON
AMANDA NEUVILLE
ANN LAU
CADENCE
CAITLIN NEUVILLE
CELINE YUNG
CHAN CHIU TAI
CHAN NGA SZE NIKITA
CHAN PUI SZE GI GI
CHAN YUK TSANG
CHAN YUK TUEN
CHAN YUK YU
CHEN SO KUEN
CHENG HOP CHUN
CHENG KIN SHING
CHENG KIN YUE

CHENG MEI LING
CHENG SIU FUN
CHEUNG FU KEUNG
CHEUNG KWAI LIN
CHOU SIU YUK
CHOW MAN WAI
CHOW WAN LOY
CHRISTIE WONG
CHUNG FUNG MEI
DAVID, HING YIU CHAN
ELIZABETH WONG
FU SUK KUEN
FUNG CHUN PONG
FUNG SUET LAI
GRACE HO
HO CHO NAM
HO SHOOK YEE
HUI KIT YING
I. KWOK
JACE CHAN
JOANNA HOTUNG
KEN CHIU
KO PO CHING
KONG WOON KAM
KWAN YEE MEI
KWOK SUI YUNG
LAI MAN KUEN QUEENIE
LAM CHAN CHEUK YU
LAM CHI KUEN
LAM LAM MEI LIN
LAM SAU FAN
LAM SAU KEE
LAU MING KI
LAU SAU LIN, TRACY
LAW TSE HEI KUEN
LEE CHI KEUNG
LEE CHOU WAH
LEE KWAN HO
LEE YAT FAT
LEUNG YAT MING
LEUNG YAU FAN, TIFFANY
LI CHUN YIN
LI TO KIT
LILIAN WONG
LIN LAI HAR
LINDA
LO WAI KUN
LO WING NIN
LOCK KA YUEN
MAH TANI DEEPAK
MAY LEE
NANIK KRISTINA
NG CHI PING
NG LAI CHING
NG LAI FUN
NG SAU WAN
NG WING KEUNG
NG WOON KING
PANG MO HEUNG
POON MEI YU
ROVI SOERADINATA
SIU KA MAN
SIU MUI YING
SO CHI MAN, SARA
STANLEY LEUNG
STEPHEN
SUE LOWCOCK
TAM MEI YING



鍾麗娟
簡長銓
鄺牛仔
龐帶娣
羅佑榮
羅梅
羅鳳英
關愛萍
嚴靜
饒海燕
饒欽昌
羌少華

doi:10.1017/S0022292412001611

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：

公開講座



活動名稱：糖尿口腔護理

活動日期：5/9/2010

牙周治療科專科醫生楊穎筠，在講座中詳盡地為我們解說日常的口腔護理與糖尿病患者要注意的事項是息息相關的。

廚藝班



活動名稱：蕃茄橙汁魚柳、
靈芝菇肉絲豆腐

住家白切雞、
勝瓜蒸蝦杯

活動日期：11/8/2010

13/10/2010

梁啟升師傅及蔡祝固師傅分別介紹了數款家常菜式，清新可口而且製造簡易，令人垂涎三尺呢！

糖尿飲食工作坊



活動名稱：食物的升糖指數與血糖控制

活動日期：9/10/2010

營養師陳勁芝女士，詳盡地為我們講解食物的升糖指數與血糖控制的密切關係，使我們獲益良多。

在此，謹代表聯會感謝以上義務講師從百忙之中，抽出寶貴時間為我們主持以上活動。

抬轎比賽暨慈善嘉年華2010

一年一度的抬轎比賽暨慈善嘉年華於10月31（星期日）在山頂明德國際醫院舉行。聯會作為其中一間的受惠機構，很榮幸亦獲邀參與是次的嘉年華，再次負責義賣氫氣球。當天風和日麗，天朗氣清，衆人也樂在其中。經過一整天的落力銷售，籌款成績美滿。在此，我們感謝當天曾協助的每一位義工。除此，部份氣球由香港綵球創作工房（Balloon Art Workshop）贊助，特此鳴謝。



聯會代表(右2)與眾義工代表於攤位留念

● 捐款名單

香港糖尿聯會衷心感謝下列善長和機構的慷慨捐助。
我們亦謹向那些無名捐款者致表謝意。

Diabetes Hongkong would like to thank the following donors sincerely for their generous support. Our thanks also go to all those who have made anonymous donations.

Mr. AU Chi Fai
Mr. AU Hau Woon
Mr. Stanley AU Ping Lun
Mr. CHAN Yiu Kwan
Ms. CHEUNG Kam Lan
Ms. Fanny CHING Wai Fun
Ms. CHOW Dorothy
Ms. FUNG Shuk Yee
Ms. HUI Man Kuen
Ms. KWAN Shuk Ching
Ms. KWOK Sin Ling Joan Elsie
Mr. LAI Chun Sang
LAM KAM YING
Mr. LAU Yat Ming
Mrs. LAW SHEK Tsui Ha
Mr. LEE Lok
Ms. LEE Miu Fun
Mr. LEE Wing Chiu
Ms. Lina LI Chee Lan

Ms. MAK Yuen Yee
Mr. MAN Yun Yee
Mr. NAM Kai Yung
Ms. Christina TSANG Wai Wan
Ms. TSE Po Kin
Ms. TSE Sau Ching
Mr. TSE Tak Tai
Mr. TUNG Ngai Wai
Ms. TUNG Yu Yuk, Renna
Mr. Eddie WANG
Mr. WONG Chi Fai
Mr. WU Wing Loy
Mr. YIK Shing Shing
蕭夏玲
潘鳳燕

● 我愛上了運動 ●

雷沙糕

糖尿病！不幸的我交上這名「損友」已十多年了，它為我帶來極度的困擾。它令我平時的飲食增添不少麻煩，每當我想參與一些美食聚會，妒忌心重的糖尿病，總會威脅我，它會帶同其他的「損友們」，心臟病、高血壓、腎病等等來煩擾我。

每次覆診時，醫生或姑娘總會循例問我，有沒有戒口、定時吃藥和做運動？前兩個問題，我都可以爽快地回答有，但運動嗎，對於工作忙碌的我，實在是一個難題。我曾經嘗試抽空做運動以確保能有效地控制血糖。但無論游泳或球類運動甚至到健身院都只是維持一段很短時間，不能長久堅持下去。

2005年的某天，我參加了一個跑步班。最初，我只抱著一試的心態，因為肥胖的我認為這項運動不合我，負重跑動會令膝蓋負重，而且跑步是很枯燥和辛苦。

由於跑步班是安排一班糖尿病人參加，我亦因此認識了一班陌生的病友。在醫護人員的鼓勵下，我竟不知不覺的堅持參加了五年，而且越跑越有趣。毫無疑問，這五年來的堅持，令我大有收穫，體重不僅下降了，身體亦比以前健康，追巴士、上樓梯不再感吃力了。現在我們這班志同道合的跑友每星期有兩天相約一起跑步。跑步已成了我的興趣之一，現在香港有不少長跑賽事，我們一班跑友都會選擇一些適合自己的賽事報名參加。很高興當時參加了這個跑步班，不僅認識了對我們關心有加的醫護人員，而且還有一班互相鼓勵和互相扶持的跑友。

如果說糖尿病是「損友」，那麼運動就是益友，而我選擇的益友，就是跑步。雖然跑步並不是舒適的運動，每當跑步過後，身體感到很累，雙腳酸軟，但經過休息後，更加精神奕奕。對了，在這五年間，我的體重減輕了不少，傷風感冒也少了。我深深的體會到運動果然是對抗疾病的良藥，而它的好處更是難以用筆墨能形容。希望大家都能選擇適合自己的運動，對抗病魔的侵襲。

所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

Galvus vildagliptin **Galvus Met** Vildagliptin/Metformin HCl

控糖新體驗

GALVUS 和 GALVUSMET 是全新的DPP4抑制劑，有助改善糖化血紅素(A1c)，同時亦不會增加體重，或有助減少低血糖症的出現，適合關注血糖人士服用。

Galvus 50 mg vildagliptin

Galvus Met vildagliptin/metformin HCl

Galvus Met vildagliptin/metformin HCl

NOVARTIS

Novartis Pharmaceuticals (HK) Ltd.
27/F Fortis Centre, 1063 King's Road, Quarry Bay, Hong Kong.
Tel: 2682 5222 Fax: 2577 0274

此乃醫生處方藥物，請跟您的醫生查詢適合您的治療。

* Prescribing information of Galvus & Galvusmet

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

Roche

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

ACCU-CHEK

王什基

最後，我藉此機會多謝每一位聯會的工作人員，醫生，護士，專業人仕及所有的義工們。



題目：水長流



題目：幾許風雨中

李斯斯

我一直還有工作朝10晚7，閒時參加社區舉辦的活動，如書法、中國毛筆畫、素描、烹飪班、化妝班、中國結、絲帶花、編織班等等；至於現在還自學穿珠、製作各種飾物和卡通公仔。作品完成不但能令我得到滿足感，送給友人與其分享，亦是十分開心的事，更能廣濶自己生活圈子。這是多麼賞心樂事，能令病情沒有多大的波幅。

Cat

A group of people, mostly older adults, are participating in a Tai Chi class in a large, well-lit hall. They are standing in a line, facing away from the camera, and performing a synchronized movement. The room has a high ceiling with large square light fixtures and a polished floor. The participants are dressed in casual attire, and the atmosphere appears calm and focused.

希望藉由在糖尿聯會推廣排排舞，讓其他病友一同體驗舞蹈帶來的益處，進而認真去建立運動的習慣，安全又快樂的學習。

林仲源

本人林仲源，患一型糖尿病近廿年了，平日最大興趣是畫畫。因為當靜下來畫畫的時候，感覺時間過得特別快，也可忘記不愉快的事情。根據我的經驗畫畫對治療糖尿病都有好處；用手、眼和腦，畫成一幅作品，也是一種運動，有一種精神寄託。與其將精神花落擔心病情及其他煩惱事影響血糖上升，所以我選擇畫畫平衡心理。現在糖尿病對此興趣是沒有影響的，如有糖尿上眼或會影響作品的水平，我會小心留意，保持良好視力，現將作品和大家分享，不妥之處請大家指正。



●遠足前的預備及注意事項 ●●●●●●●

糖尿病及內分泌科醫生 周榮新

醫學界一致認為糖尿病患者必須定時進行適當運動。在秋高爽的天氣，遠足是一個很好的選擇。但糖尿病患者必須有充份的準備，才可享受遠足帶來的樂趣。

1) 遠足路徑

我們在遠足前必須清楚了解行程路線的情況，如行程所需時間，上斜坡的辛苦程度，中途休息和小食站的位置。我們也應留意路徑中，電訊網絡的收發訊號，方便在緊急情況下對外聯絡。除此以外，我們更應讓家人知道自己的遠足路線，並主動邀請他們參與運動。與家人一起運動，不單幫助他們養成良好的生活習慣，更可增加大家的溝通，令家庭生活更融洽。

2) 天氣變化

在出發遠足前，必須留意天氣變化，選擇適當的衣物。秋天早上特別清涼，應帶備外套作保暖之用。如遇上天氣突然變化，應考慮改變路徑或改期進行。

3) 身體狀況

糖尿病患者應時刻留意自己身體狀況，包括血糖及血壓控制。在進行運動或遠足前，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，亦不適宜遠足。患有心血管疾病或運動後出現心口疼痛的人仕，應在進行運動前諮詢醫生意見，有需要的話，作進一步身體評估。患者亦要謹記在遠足前後檢查足部及關節有否損傷，並穿著合適鞋襪，減少足部受傷的機會。除此之外，遠足途中和運動之後必須注意血糖的變化，並依照醫護人員指示，補充卡路里的攝取量或調節胰島素的劑量。水份的補充也是不可忽略的。

4) 隨身物品

除了攜帶地圖、指南針、電話或通訊器材、食物和飲料，糖尿病患者必須帶備醃質食物、糖果及糖尿藥物，患者識別卡和緊急聯絡人資料等物品，以便在危急情況下，能盡快得到治理。

若糖尿病患者能留意以上各項，定時進行遠足或運動，不單能夠改善身體狀況，更可令身心舒泰，使自己及家人生活更愉快。

所有藥物均須由醫生處方，方可使用。



賽尼可 阻止脂肪
吸收達 **30%** 幫您輕鬆控制體重!

「賽尼可」乃醫生處方藥物

- 「賽尼可」上市超過十年
- 全球超過 3500 萬人服用
- 經香港衛生署及美國 FDA 批核
- 適合體重管理人士

請即向醫生查詢

『賽尼可』送您超市現金購物券

由即日起至2010年10月31日，凡憑醫生處方於香港指定藥房或於醫務所購買「賽尼可」42粒裝兩盒或21粒裝四盒，並即場交回「賽尼可」吉盒，即可獲贈「惠康超級市場50元現金購物券」1張。多買多送，送完即止。

備註：超市現金購物券數量有限，送完即止。
如有任何爭議，贈送大獎最終保留最終之決定權。

香港及澳門藥房均有代售

『賽尼可』熱線：2733 4661



內分泌科醫生 陳玉潔

出發前的準備

注射胰島素者，可請醫生寫一封證明信，證明為胰島素使用者，需要攜帶注射器和針頭，這樣就可順利通過海關檢查。

飲食方面

雖然外出旅遊，但都要堅持定時定量飲食的原則。在出發前，要確認目的地與香港的時差變化，事先請教醫生及糖尿科護士，切實計算用藥時間及份量。病人亦可事先與營養師協商，懂得外出飲食的技巧，而且了解如何調整飲食。

如果旅遊需要乘搭飛機，可要求航空公司提供合適的糖尿餐，及預告航機飛行時間內的用膳時間。

旅遊時，最好在平常預訂進食時間的三十分鐘前，就找好用餐場所。進食時，要清楚食物的份量及成份。選擇少獻汁或醬料的菜式。進食時細嚼慢嚥，有助避免過量進食。如果需要在旅遊時駕駛，就要特別注意定時飲食，以免血糖過低。

隨身攜帶糖尿藥或胰島素

請勿把糖尿藥放在行李中由飛機的貨艙托運。我們應把糖尿藥放在身邊，這可避免行李托運錯誤，遺失的風險。注射胰島素的病人就更應小心，不應將胰島素放在車尾箱或後窗之下，以免溫度過高。也不可把胰島素放在行李中由飛機的貨艙托運。因為高空的溫度會降低，會令胰島素凍

結，令其作用減低。要準備多一倍胰島素，一份隨身攜帶，另一份請同行的親友攜帶，以免遺失或造成損害時帶來不便。

預防血糖過低

在旅遊時，最好攜帶血糖機及試紙，以作定時檢測。那就可以隨時掌握糖尿病控制的情況和變化。要預防血糖過低，就要有充足的準備，我們要攜帶足夠的餅乾，含糖飲品及升糖素，以備不時之需。旅遊時，亦要有定時的飲食和份量。

糖尿病人亦應該隨身攜帶糖尿病人識別卡，詳細列明病情，糖尿病藥和胰島素的名稱和份量。此舉是為了方便當地的醫護人員。若果一旦有突發情況，被送到旅遊當地的診所或醫院，也可第一時間得到適當的治療。

注意運動量

在旅遊中，如果預計會有較大的運動量，就應該遵照運動時補充的食物原則。每隔一段時間進食餅乾。如果預料當天的活動會消耗比較多的體力，例如參觀大型公園，就可以酌情減少胰島素的大概四分之一的注射份量。

旅遊的衣著

要準備一雙舒適的運動鞋，穿著的鞋不要過緊。要每天檢查雙足有否損傷或水泡。如有傷口，應盡快看醫生。要穿著棉質襪子，這可幫助汗氣揮發及防止皮膚摩擦損傷。

總結

出發前一天的核對清單：

1. 胰島素：實際需要量的兩倍
2. 胰島素注射針
3. 血糖機及試紙
4. 醫生的證明信
5. 適量的餅乾和飲品
6. 舒適的鞋子和襪子

● 吃喝消閒飲食篇：外出飲食有營秘訣 ●

註冊營養師 簡婉雯

香港物質豐富，生活節奏急促，為求兩餐方便，出外用膳已成為香港人生活難以避免的重要部份。若糖尿病患者能精明地根據營養師的建議——“揀飲擇食”，注意營養均衡，出外飲食都可以吃得健康。

相信大家有聽聞「三低一高」飲食法(即低油、低糖、低鹽及高纖維)能有效控制血糖，但糖尿病患者總認為出外用膳與健康飲食背道而馳。筆者覺得非也！藉此與大家分享「三低一高」健康點菜竅門：

- 1 多選少油菜式：如採用蒸、灼、烤、焗或板燒等低脂方式烹煮之食物。減少煎炸及獻汁（如白汁、葡汁、咖喱汁），避免攝取過多油及鹽份。
- 2 綠化餐桌：每餐最少進食半碗蔬菜，多選含蔬菜的菜式或另加灼菜
- 3 貴精不貴多：點菜時應就食客之人數及食量作出適量安排，過量點菜之後果是飽肚後還剩餘大量食物，不願浪費的心理逼使各人勉強吃畢桌上食物，這就是最常見之致肥元兇。

人數	蔬菜	肉/魚/家禽/豆腐	清湯	生果
1-2	1●1	1●1	1●1	1●1
3-4	1●1 1●1	1●1	1●1	1●1
5-7	1●1 1●1	1●1 1●1	1●1	1●1
7-9	1●1 1●1 1●1	1●1 1●1 1●1	1●1	1●1
10-12	1●1 1●1 1●1	1●1 1●1 1●1 1●1	1●1	1●1

1●1 = 1道菜式份量

- 4 食得有要求：不防於點菜時要求少油、少鹽、少味精。蔬菜上之醬油則分開另上；飲品方面可因應個別口味要求少甜甚至走甜。現今很多食肆都樂意為顧客安排。

當大家察覺到食肆張貼「營」嘜標誌，即表示該商號參與了有「營」食肆運動，推出鮮味有「營」之「蔬果之選」及「三少之選」，助食客作出有「營」選擇。

有「營」食肆名單可於衛生署網站

<http://restaurant.eatsmart.gov.hk> 參閱



- 5 八分飽為佳：避免吃得過飽和吃清剩餘的食物及進食要有次序如先喝清湯，再吃蔬菜、白飯及肉。
- 6 忌狼吞虎嚥：一般而言，進食後約20分鐘，胃部才產生飽感及將訊息傳到腦部，減低食慾。以下方法有助避免過量進食：

- 忌出外飲食前太餓，適宜吃點健康小食，例如一個生果、一杯脫脂奶或數塊梳打餅等。
- 要求餐廳慢慢上菜
- 將食物多咀嚼才吞下
- 忌飽肚還繼續進食，留意飽感的訊息

出外飲食至營選擇

	宜多選擇	宜少選擇
日本菜	壽司：魚生壽司、手卷、飯團、燒飯團 沙律：海藻沙律、菠菜沙律、蔬菜沙律(少沙律醬) 小食：麵鼓湯、凍豆腐、碗蒸蛋、日本湯餃子 麵：冷麵、湯麵(拉麵、蕎麥麵、綠茶麵)、湯烏冬 飯：三文魚飯、魚生飯、親子飯、茶漬飯 燒物：燒冬菇/青椒/蘿蔔/豬肉/雞肉/牛柳/秋刀魚、燒雞扒(去皮)/牛柳	壽司：海膽、鰻魚壽司 沙律：蟹子沙律 小食：天婦羅、鰻魚、魷魚、炸物(蝦、蟹鉗)、日本薄餅、炸豆腐、炸雞、肥牛肉卷、煎餃子 麵：炒麵/烏冬 飯：日本咖哩飯、炒飯、日式炸豬扒飯、鰻魚飯 燒物：燒雞翼、雞腎、雞皮、牛舌、多春魚、鱈魚、牛油燒金菇、焗蟹蓋
團年春茗廣東菜	小菜 肉類及：白切/貴妃雞、鮑魚片、清蒸大海斑、 海鮮 檸檬蒸烏頭、蒜蓉蒸蝦/帶子、炸菜蒸牛肉、涼瓜/蜜豆炒牛肉、番茄牛肉煲、蘿蔔牛展、白灼牛肉、冬菇蒸雞、白花釀豆腐、玉子豆腐、花雕蒸蟹、蟹肉扒豆腐、馬蹄/梅菜/土魷蒸肉餅、西芹/菠蘿炒雞柳、薑蔥雞煲、炆海參、叉燒炒蛋(少油)、瘦叉燒 菜類：金銀蛋上湯莧菜、什菜粉絲煲、瑤柱節瓜甫、清炒時菜(少油)、蒜蓉蒸絲瓜、北菇扒菜膽、蠔油炆冬菇、羅漢齋 湯：清湯翅、豆腐煲魚湯、紅青蘿蔔豬展湯、花旗參煲清雞湯、冬瓜盅 粉麵飯：白飯、菜遠上湯生麵、煲仔飯(肉片、雞、牛肉)	小菜 肉類及：燒乳豬、炸子雞、蔥油淋雞、蒜香雞、 海鮮 酸甜魚柳、煎魚、炆班腩、蒸魚雲、鱸、椒鹽蝦、奶油蟹、炸蟹鉗/帶子、蔥爆牛肉、蘿蔔牛腩煲、燒肉、半肥瘦叉燒、中式牛柳、京都骨、咕嚕肉、梅菜扣肉、豉汁蒸排骨、蒜香骨、蜜汁燒雞翼、咖喱雞/牛腩、魚香茄子煲、紅燒豆腐、麻婆豆腐、炸豆腐、煎釀三寶、花生炆豬腳、宮保雞丁、叉燒炒蛋、炆鷄掌、香酥鴨、枝竹羊腩煲 菜類：雞油浸豆苗 湯：眉豆花生雞腳湯、紅青蘿蔔豬骨湯、菜干煲豬肺湯、魚頭湯 粉麵飯：干燒伊麵、各式炒飯、臘味糯米飯、煲仔飯(排骨、鳳爪、鱔、扣肉)。
東南亞菜	小食：蒸粉卷、炒菜(少油)、法包、蝦/扎肉沙律卷、串燒牛/羊/雞(少沙律醬)、冬蔭功(走椰子汁)、炒菜(少油)、烤雞 沙律：涼拌沙律、青木瓜沙律、粉絲肉碎沙律、泰式柚子沙律(走椰子肉)、泰式青芒沙律 粉麵飯：生/熟牛肉河粉、雞絲湯河、海鮮湯河、扎肉/燒豬肉/牛肉/雞肉檬粉、香茅燒豬扒 /雞扒(去皮)、蕃茄牛肉粒紅米飯、海南雞飯(去皮跟白飯) 飲品：青檸梳打、金桔梳打、紅豆冰(少甜走椰汁)、菠蘿/紅毛丹冰(少甜)、椰青水 甜品：芒果黑糯米(走椰汁)、西米露(少椰汁)	小食：串燒鴨腎(內臟)、炸春卷、炸蝦餅、泰式豬頸肉、冬蔭功、庶蝦、炸蝦片、越式豬頸肉、越南鳳爪、香茅雞翼、牛油雞翼、蒜蓉包、咸魚炒菜、炒馬拉盞 沙律：軟殼蟹沙律 粉麵飯：越式炒河、沙茶牛肉炒河、咖喱牛腩/雞/蝦/魚粉、泰式炒河(Pad Thai)、泰式菠蘿炒飯、泰式青咖喱炒蟹、椰汁飯、茄汁牛腩飯、炸雞腿飯、牛油雞翼飯、香茅雞翼飯 飲品：越南咖啡、椰汁冰、沙冰、三色冰、柑桔蜜、柚子茶 甜品：椰汁黑糯米、椰汁糕

	宜多選擇	宜少選擇
火 鍋	湯 底：清湯湯底、茭茜皮蛋湯、竹蔗茅根湯、紅蘿蔔粟米湯、蕃茄湯 餸 菜：各種綠葉蔬菜、菇類、白蘿蔔、冬瓜、竹筴 粉 麵：米粉、米線、烏冬、粉絲、上海麵、瀨粉、生麵、芋絲、粟米 肉類及：鮮肉、豆腐、鮮腐竹、玉子豆腐、 代替品 雞片(去皮)、駝鳥肉、瘦牛肉片、魚蛋、鯪魚球、牛丸、蝦丸、雲吞、水餃、鮑魚片、蟹柳、蝦(免頭)、蟹(去羔)、鮮腐竹 醬 料：蔥粒、蒜蓉、薑末、辣椒絲、及醋混合醬油	湯 底：沙嗲、四川麻辣湯底、豬骨湯底 粉 麵：即食麵 肉類及：肥牛肉/羊肉、雞子、豬潤、豬腰、豬粉腸、 代替品 鵝腸、魚頭雲、魚腩、貢丸、豬皮、芝士腸、生根、炸枝竹 醬 料：沙茶醬、生蛋 飲 品：酸梅湯、蔗汁
國 際 美 食	湯 前 菜：蕃茄意大利菜湯 意大利粉：茄醬(Tomato sauce)意粉及燴意大利飯(Risotto)、 白酒汁(White wine sauce)、 水手式醬(Marinara sauce) 沙 律：什菜沙律(加紅酒醋、少許橄欖油)、 希臘沙律(少許芝士) 湯 熱 盤：什菜湯、淨麵包 盤：烤什菜(Grilled mixed vegetables)、 燒雞(去皮)、烤魚(Grilled Fish)、 烤牛肉卷、意大利肉丸、 薄 餅：素菜薄餅(1/8塊)、薄批 甜 品：意大利雪糕(Gelato)。	湯 前 菜：忌廉湯、法式洋葱湯 蒜蓉包 意大利粉：白汁醬、芝士醬、香草醬(Pesto)、 農家式醬(Carbonara sauce) 意粉/ 燴意大利飯、千層粉(Lasagna) 湯 熱 盤：忌廉湯、牛尾湯、蒜蓉包 沙 律：凱撒沙律(Caesar Salad) 盤：炸魷魚、炸什菜、芝士焗茄子、 意大利腸(Salami)、 炸芝士雞柳(Chicken Parmesan)、羊扒 薄 餅：什錦薄餅(Mixed meat pizza)、厚批 甜 品：意大利芝士餅(Tiramisu)
上 海 菜	前 菜：毛豆百頁、甜酸小黃瓜、 雞絲粉皮(少麻醬)、鹵牛展、海蜇皮、 燻魚、香菇菜包、花素餃/包、 蒸銀絲卷、春蔥花卷 小 菜：醉雞、手撕雞、上湯翅、 沙窩雲吞雞、酸辣湯、火腿津白、 冬菇扒棠菜、菜肉雲吞、清炒蝦仁 粉 麵 飯：湯年糕、青菜燴麵、三絲拌冷麵、 咸肉菜飯、八寶飯 飲品及甜品：豆漿、酒釀丸子	前 菜：素鵝、千層峰、小籠包、生煎包、蔥油餅、 紅油炒手、炸銀絲卷、燻飯、蘿蔔絲酥餅 小 菜：獅子頭、八寶鴨、紅燒元蹄、醋溜黃魚、 糖醋骨、鱸糊、奶油津白、蔥爆羊肉、 油爆蝦仁、賽旁蟹、干煸四季豆、 粉 麵 飯：上海粗炒、炒年糕、油豆腐粉絲湯、排骨麵 飲品及甜品：拔絲香蕉、高力豆沙/雪糕、豆沙窩餅、 湯圓



糖尿專科護師 區家燕

有薪假期及節日假期是打工仔的充電期，然而如沒有妥善安排，懶洋洋的缺乏時間管理及生活規律、沉迷網上流連而疏於運動，與工友、朋友、家人等飲食應酬……充斥着高糖、高熱量食品的誘惑，暴飲暴食和飲酒熬夜等影響了正常的生活作息，使人更勞累。長假期完結時也心曠體胖，體重、血糖進賬不少，那就糟糕透了！

○官

- 保存您用於慶祝活動的卡路里配額，寫下你的「揮霍天」在日曆上。

- 盡情享受一個星期裡只有一個揮霍天，其餘時間做回健康的選擇。
- 糖果甜點等賀節食品，你可以試著說：『不用了，謝謝你。』或『給我一小點。』若卻之不恭時，接過後把它送給第一個你遇上的人。
- 認清假期的焦點不只是食物，而是享受著與朋友和家人歡聚；從飲食伸延至與生命中重要人物的慶典。
- 把注意力放在美食以外的娛樂，和與朋友和家人的活動，例如球類、卡拉OK、電影、品茗、下棋等，你將有很多樂趣和美好的回憶。
- 前往參加聚會前先進食一些健康的小吃，例如一份水果。
- 吃自助餐時選擇距離食物枱較遠的坐位，選用較小的碟子。
- 喝酒精飲料前先喝一杯水，這樣做不僅會幫助你少飲高熱量飲料，也幫助減低饑餓感。
- 檢查你的血糖水平後才飲酒，酒精可引起低血糖，不可混著糖尿病藥物同服。
- 吃飯後（建議吃的食物含有碳水化合物）才喝酒。
- 主動分派食物，服務別人，有助減少進食。
- 餐桌上多主動談話（或擔任宴會司儀），令嘴巴無過多吃。
- 注意儀態慢慢咀嚼，身體約需20分鐘的時間才能紀錄“飽”的訊息，趕時間會吃得太快、太多。
- 小心選擇有醬汁覆蓋的食物，這些都有額外的碳水化合物和熱量。
- 淺嚐的丁點兒節日食品，儘管含糖，份量小也不致擾亂血糖水平。
- 外出進食難於估計該吃的份量，飲食多變化時，也得注意營養均衡。
- 只吃那些你真正想要的；我們有選擇控制權，無需把所有食物照單全收。
- 搜集健康食譜，假日自己動手烹調，與親朋好友人分享，並介紹製作方法。
- 記者省卻正餐只會導致過度飢餓而缺乏自制能力，暴飲暴食。
- 三餐定時，進餐時間混亂也干擾降糖藥物。
- 儲備快速、方便、健康的膳食，以減少購外賣食品。
- 冷藏幾盒份量恰當的低糖、低脂和低鈉的食物，當你非常忙碌時只需加熱便可享用。
- 運動是一個降低血糖水平的方式，假日仍要保持每日30分鐘的輕快步行。
- 安排活動時間表前先安排運動鍛煉的時間。
- 自動請纓往超級市場購買日用品，這是一個很管用的方式以增加一點運動量。
- 1型糖尿病人或短效胰島素的使用者可因應食量調整胰島素劑量，假期時檢查血糖水平應更加頻密。
- 2型糖尿病人假期時可提昇運動量以改善血糖。
- 進行任何健康護理常規更改之前應諮詢醫生的意見。

記著，你控制了糖尿病，它便無法控制你；你就會享受一個健康快樂的假期。

聖雅各福群會
惠康社區藥房

糖尿病

愛心針藥計劃*

全港首個胰島素百萬慈善贈藥

為二型糖尿病患者 免費提供藥物治療

此計劃致力為有經濟困難的二型糖尿病患者¹
免費提供協助。只需簡單步驟，即可免費
獲得理糖速針藥療程長達3年。

- 到灣仔聖雅各福群會進行及通過資產評估
- 並取得醫管局專科門診發出的有效的
理糖速胰島素處方²

**名額有限³，請即致電
2831 3289查詢詳情。**

聖雅各福群會地址：香港灣仔石水渠街85號

另有愛心藥物優惠 \$100藥物優惠

- 合資格之二型糖尿病患者只需帶同醫管局
專科門診發出的有效理糖速胰島素處方²，
到灣仔聖雅各福群會購買理糖速
即可獲\$100折扣優惠
- 優惠期由即日起至2011年3月31日止

條款及細則

1. 參加者需為有經濟困難人士或65歲以上無收入人士。
2. 醫管局專科門診人士決定處方類別。
3. 「免費理糖速針藥療程」名額只限100人。「\$100藥物優惠」則無名額限制。

www.healthbanksjs.org.hk

*如有任何爭議，聖雅各福群會將保留最終決定權

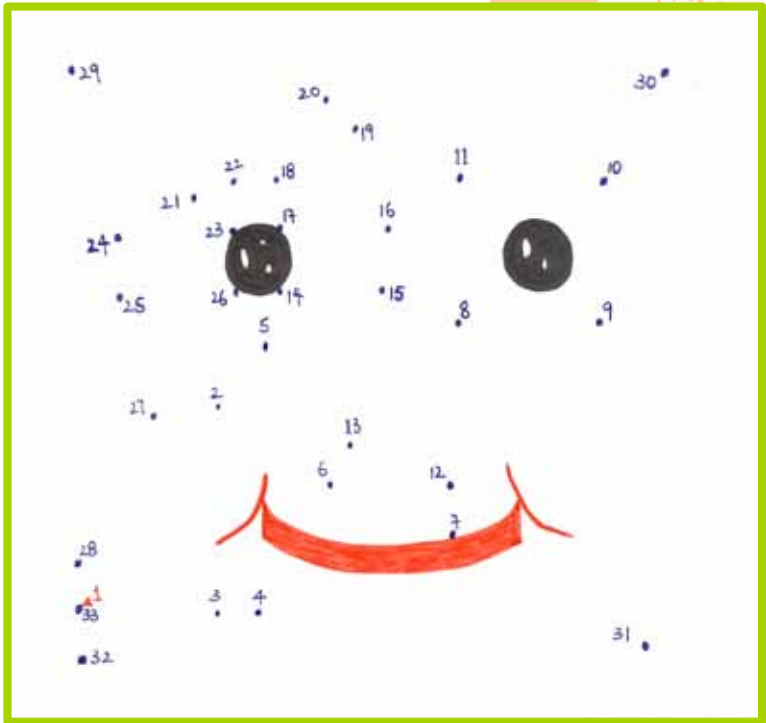
糖尿病科資深護師 蘇德宜

(i) 壓力測試

(注意：此為遊戲，並非醫學評估)



答案請參考第23頁



輪到您啦：



貓頭鷹

地質公園是具有特殊地質意義，並融合自然景觀與人文景觀而構成的獨特自然區域。保育、教育及可持續發展是地質公園的三大目標。地質公園可以為香港擁有的獨有地貌及其特殊景觀加以適切的保育。地質公園可分為國家級及世界級，達至這些級別均須符合特定條件。現時，中國共有183個國家地質公園，其中24個已列為世界級。

印洲塘景區 (印洲潮上平臺)



糧船灣景區(東壩彎曲的六角柱石)



東平洲景區(更樓石海蝕平臺)

〈圖片及資料來源：漁農自然護理署〉

另外，時值寒冬，請您在出門晨運時，記得穿著足夠保暖的衣服。寒冬的季節裡，日短夜長，您可以選擇待天色較為明亮時才去運動吧。而且在冬季裡的陽光是「份外」溫暖的，好好享受呀！

相關網頁資料：

公園及動植物公園

http://www.lcsd.gov.hk/b5/l5_park.php

漁農自然護理署一體驗自然郊野公園教育活動計劃

http://hknature.net/natureintouch/b5_index.php

香港地質公園

<http://www.geopark.gov.hk>

地質公園節

<http://www.geoparkfestival.hk/>

西貢地質文化資訊中心

http://www.ecotoursaikung.com/ic/ic_activities.php

血糖達標 保護更多



証實
安全

或
減少
低血糖發生

或
減低
發生腎病危機

新改良配方

服用更方便 或更有效穩定血糖水平

簡單
轉食方法

早晚各一次

只需
每朝一次

詳情亦可向你的主診醫生查詢

法國施維雅藥廠香港有限公司

*根據歷來規模最大的糖尿病研究報告 ADVANCE (ACTION IN DIABETES AND VASCULAR DISEASE) 結果



意大利杏仁脆餅

註冊營養師(英國) 許綺賢

材料

麵粉	100克
全麥麵粉	25克
即溶咖啡粉	2茶匙 (用熱水1茶匙溶解)
糖	50克
梳打粉	1/4 茶匙
蛋	1只
美國杏仁	40克(用中火先焗脆)

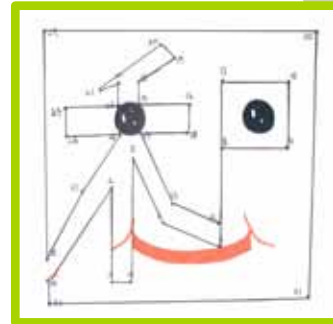
製法

1. 預熱焗爐180度攝氏。
2. 糖及蛋打均。
3. 麵粉及梳打粉篩入大碗內，中央開粉窩。
4. 倒進蛋成份及咖啡溶液，輕輕搓成麵團。
5. 麵團搓成2條大概4cm x 20cm長條，在焗盆上按平0.5cm厚，中央放入杏仁，把杏仁平均地藏於麵團內。
6. 放入預熱焗爐焗大概15分鐘或至面略硬身，取出，待片刻。
7. 切成平均厚度的餅片(約60片)，再放入焗爐焗20分鐘或至脆。
8. 每2片合32加路里，0.9克蛋白質，0.9克脂肪，5克碳水化合物。大概等於1塊克力架。

特點

1. 脆餅是意大利特色，質地脆但不鬆，意國人喜歡浸咖啡或茶進食。

連線遊戲答案



「和」：即和順、和諧、和合、和睦、和平共存、和易近人、和顏悅色、和藹可親、和衷共濟、所謂「天和、地、和、不及人和」。

面對壓力及煩惱，可試試以「和」字為思想方向，可能會找出一些解決困局的靈感。

所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

actos[®] pioglitazone HCL

1+2 控制血糖 話咁易

HBA_{1c} 血糖達標

↓TG ↑HDL-C

減少心血管問題

降低壞血脂水平 或提升好膽固醇水平

所有藥物均須由醫生處方，方可使用。
Actos[®]已經列入《雙管兩藥聯名冊》之內，詳情請向您的醫生查詢。

日本武田大藥廠
地址：灣仔士打道56號
香港銀行海灣中心23樓2314室
電話：2814-2218 傳真：2579-4216

三酰甘油(TG) 高密度脂蛋白膽固醇(HDL-C)
References:
1. Ford, E. et al. Pioglitazone in addition to metformin improves erythrocyte deformability in patients with type 2 diabetes mellitus. Clin Sci (Lond) 2010; 119(10): 1113-1120.
2. PIVACE investigation. Lancet 2005; 366(9504): 83-91.
3. ACTOS package insert, Takeda Pharmaceuticals (Europe) Ltd., Hong Kong Branch.

WATSON'S 屈臣氏 配藥部 萬寧 (manning's) 配藥處及各大註冊藥房 有售

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\$

☐ 本人 / 機構樂意樂捐助以下款項為印刷〈消渴茶館〉之用：

I/Our company would like to support the publication of this newsletter by a donation of

☐ HK\$50

☐ HK\$100

☐ HK\$200

☐ 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：291-6-329861)，並寄回存款入數紙正本至本會。

Direct transfer to Hang Seng Bank account no.: 291-6-329861 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.

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