

消渴茶館

香港糖尿聯會會訊

52

2011年5月

會務及會員專欄 •

病友心聲 •

杏林坐館 •

荒「糖」天使 •

御用佐膳 •

「病人當自強」



國際糖尿病聯盟



病人當自強

「病人當自強」此話何解？全因在治療慢性病患的過程中，病人角色已被充份肯定。病人能增強對疾病的了解，認清治療方案及目標，主動投入的參與治療過程，與醫護團隊坦誠溝通，都是病情受控的成功關鍵。

今期的杏林坐館，以虛擬病人為題，用優雅的詩句導出病友在患病初期的惶恐不安及如何正面處理糖尿病。更由兩位專科醫生剖析病人主動參與治療的重要性，並介紹現存不同的病人自強計劃，讓你在這個「病人當自強」的世代，同步前進，見證更有成效的治理糖尿病方案。而病友心聲則由病人及家屬分享面對糖尿病的困難及對社區支援的期望，可否引起你的共鳴？荒唐天使誠邀不同的非牟利機構展示社區中對糖友的支援服務，希望你善用不同支援加強實力，一手建立身心健康的社群。

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 鄭美華女士 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	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 林小玲教授 馬道之醫生 曾文和醫生 王幼立女士	鄭馮亮琪女士 李嘉碧女士 蕭成忠醫生 余思行女士 楊鐸輝醫生	周榮新醫生 梁詩寧女士 唐俊業醫生 黃嘉慧女士 余則文醫生
上屆主席	楊鐸輝醫生		



編者的話

- 2 病人當自強

會務及會員專欄

- 4 請支持聯會申請香港仁愛香港集思公益計劃撥款
4 聯會新同事
4 義工園地
5 講座及活動預告篇
6 香港糖尿聯會健康長跑2011
8 糖尿病併發症檢查服務續獲善款資助
8 講座及活動剪影
9 第一屆香港糖尿病患者研討會
9 自我監測血糖 (SMBG) 指引
10 捐款名單

病友心聲

- 11 理想的糖尿病支援中心
11 對社區支援的期望

杏林坐館

- 12 子虛先生
13 病人自強計劃
14 「朋儕關顧」 令糖尿病管理更上一層樓

荒「糖」天使

- 16 社區支援篇
22 郊遊樂 - 香港動植物公園

御用佐膳

- 23 花素蒸餃



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



請支持聯會申請香港仁愛 香港集思公益計劃撥款

聯會繼去年提交的項目「控糖連線」成功獲以上計劃撥款後，今年再接再厲，提交了3個項目，包括：(1)關注糖尿病人自助計劃 (2)「遠離糖尿」校園行動 (3) 試紙資助計劃。計劃將於今年6月13日至7月3日進行公眾投票，聯會呈交的申請如有幸入選，我們期盼各位會員以及好友投票支持，讓聯會可爭取更多資源，提供更多適切的服務與正確糖尿資訊予糖尿病友以及社會各界人士。

投票方法請參閱該計劃的官方網頁<http://www.loveideas.hk>。如會員希望經由本會替閣下投票支持聯會入選的項目，請於2011年6月26日或以前填妥印於本期郵遞封套上的授權書交回本會。

聯會新同事

陳良驄先生 (Patrick Chan)

聯會職員陳宏萃小姐 (Chloe Chan) 以及周俏英女士 (Melissa Chow) 因私人理由，已分別於去年10月及今年4月離開聯會這個大家庭了，我們衷心在此多謝Chloe及Melissa過去多年來的服務和努力，並祝福她們生活愉快！

此外，陳良驄先生 (Patrick Chan) 於去年11月份加入了聯會，成為這個大家庭成員之一，以下是Patrick在加入聯會至今的一點分享及個人簡介：

大家好，我剛從加拿大回港兩個月後就加入了聯會工作。在這短短的數個月裡，我已經參與了聯會三個大型活動糖尿健步行、澳門馬拉松及健康長跑。雖然，這些對我來說都是很大的挑戰，但是我從中學習了很多籌備活動及待人接物的經驗。再者我是喜歡接受挑戰的人，我希望能往後的工作，得到更多的機會去嘗試新的事物。在此，我很感謝聯會所有的同事和義工，給予我很多學習機會及教導。並且我祝願大家身體健康，因為先要有健康才可幹想幹的事。謝謝！

義工園地 - 心聲分享

我的賞報 唐玉蓮

當上香港糖尿聯會義工的日子雖短，但藉著在其舉辦的活動中擔當不同的工作崗位，為我平淡的生活添上姿彩，日子變得更充實。

記得第一次應一個病人組織邀請作病友分享，由擬定主題到製作簡報，都由自己一手包辦，才知道原來短短的分，背後準備工夫一點也不簡單。分享以「同行者」為題，跟在場的病友及其家屬分享長期病患與同行者的關係，以及這些同行者對長期患者的重要性。我以自己作為長期病患的親身經驗，鼓勵病友積極面對病患，亦鼓勵其家屬與病友同行，給予他們充份的支持。分享過後，有機會跟他們交流心得，教我感受至深。有些病友因長期病患而變得消極，病友家屬為此而感困惱不已，向我訴說他們的苦處。我是過來人，非常理解他們的心情，因此，希望我的分享能為消極的病友帶來多點正能量，令他們重拾信心與病共存，這樣對自己也有正面作用。另一方面，不少病友毫不吝嗇分享他們的心得，令我獲益良多。分享，包含著付出(分)和收穫(享)，是雙向和互動的，這次難得又寶貴的經驗，不單擴闊我的眼界，也令我有更深切的

Johnson & Johnson
MEDICAL COMPANIES

了解您和家人的血糖趨勢
一按即知，全賴智能全方位血糖檢測系統

ONETOUCH[®] UltraEasy[™]

您每天亦在「無手牽」驗血糖，但您知道如何讀取測試的準確嗎？
現在，您只需透過全新 OneTouch[®] UltraEasy[™] 血糖機及衛生血糖感應軟件幫手，便可輕鬆把儲存在血糖機內的
記錄轉送到電腦，即時作出準確的統計及深入分析圖表以圖表呈現眼前。讓您更了解日常生活
如何影響血糖，從而讓您的飲食習慣。

以上系統已獲應用於香港醫管局
轄下之政府醫院及普通科門診

此系統服務包括：

- 專科醫生中心免費提供
- 讓市民向血糖機
- 專科作隨身攜帶。

2735 8262

ONETOUCH[®] UltraEasy[™]

ONETOUCH[®] UltraEasy[™]

ONETOUCH[®] UltraEasy[™]

凡購買全新血糖機測軟件電腦，從不顯示劑上的
選擇請留意全新 OneTouch[®] UltraEasy[™] 或 OneTouch[®] Ultra[™]
血糖機，並請留意軟件以 19 系統圖表顯示結果。

體會。

另一個新挑戰是我以前從未試過的，就是拮手指驗血糖服務。首先，我要修讀有關訓練課程，透過課堂實習，學懂有關技巧，再通過考試，取得合格成績，才可以開始實習。別以為幫人驗血糖，對一向有自我監測血糖習慣的我來說是輕而易舉的事，其實不然。作為實習學員，除了熟悉驗血糖的程序和掌握有關技巧外，還要表現出專業水準，從準備工具到驗血糖後的簡單健康分析，過程絕對一絲不苟，每次均有專業護士在場監察，在適當時作出

指導。

對我而言，每幫一位病友驗血糖，便是提醒自己多一次，必須持之以恆，才能有效控制病情。另一收穫是，透過驗血糖服務，讓我更了解血糖變化受不同因素的影響和自我監測血糖對控制病情的重要性。

「義工」是指義務工作，但我覺得指「有意義工作」更貼切。在當值時，病友的一句多謝，一個微笑，便是我的快樂之源。誰說義工沒有報酬？看！我的賞報多豐厚，而且遠比我付出的多呢！

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	形式					接受報名日期 (日/月)
							公開 講座	糖尿 護理室	營養 工作坊	糖尿 工作坊	運動 講座	
一口粽	5月25日 (星期三)	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
*糖尿口服藥與 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	✓					現已接受報名
花素蒸餃子	6月21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					✓	5月23日 (星期一)
*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)
社區糖尿關愛活動 (二) *1. 自我監察血糖與 藥物治療 2. “減肥” 餐餐有妙法	7月17日 (星期日)	下午2時30分 至4時30分	香港社會服務聯會 莎公爵社會服務 大 202室 香港灣仔軒尼詩道 15號地下 (港鐵灣仔站A2出口)	有興趣人士	全免	鍾振海醫生 陳勇堅營養師	✓					6月20日 (星期一)
*營養標籤研習班	7月30日 (星期六)	下午2時30分 至4時	香港糖尿聯會- 活動室	有興趣人士	全免	李奕嫻營養師		✓				6月30日 (星期四)
香茜豆腐魚蓉燒賣	8月22日 (星期一)	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					✓	7月22日 (星期五)
預防糖尿腳祕笈	8月27日 (星期六)	下午2時30分 至4時	香港糖尿聯會- 活動室	有興趣人士	全免	張元鉅足病診療師	✓					7月27日 (星期三)
如何將運動融入生活?	9月17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				✓		8月17日 (星期三)
社區糖尿關愛活動 (三) *1. 糖尿併發症的治療 2. 家居油、鹽、糖控制	9月17日 (星期六)	下午2時30分 至4時30分	香港生產力促進局 生產力大樓多功能廳 香港九龍蓬之街78號	有興趣人士	全免	李家輝醫生 關建慧營養師	✓					8月17日 (星期三)
健康美食	9月24日 (星期六)	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)	蔡祝固師傅					✓	8月24日 (星期三)
*高血脂、高血壓的 飲食療法	10月8日 (星期六)	下午2時30分 至4時	香港糖尿聯會- 活動室	有興趣人士	全免	李鎰而營養師		✓				9月8日 (星期四)
「糖尿病看圖對話」 小組活動	10月8日 (星期六)	上午9時至 下午1時	醫管局大樓 閣樓 研討室(一)(二)	聯會會員	全免	專業護士				✓		8月8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。

* 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



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是次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。盼望來屆再獲您們的支持及參與。

特別鳴謝：

籌備委員會成員，包括：

胡裕初醫生 (主席)	鍾振海醫生	梁彥欣醫生
曾文和醫生	陳艷婷營養師	
昀心薈萃義工隊		
香港少年領袖團 (F中隊)		
健康快車香港基金		
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		
香港糖尿聯會義工		
康樂及文化事務署		
香港科學園		
27號專線小巴		
九龍巴士有限公司		

贊助機構：(排名按英文名順序排列)

美國雅培製藥有限公司
Abbott Laboratories Ltd
Becton Dickinson Asia Ltd.
Becton Dickinson Asia Ltd.
高露潔公司
Colgate-Palmolive
周大福珠寶金行有限公司
Chow Tai Fook Jewellery Co., Ltd.
大昌華嘉香港有限公司
DKSH Hong Kong Limited
美國禮來亞洲公司
Eli Lilly Asia, Inc.
Harlan's 餐廳
Harlan's Restaurant
捷榮行有限公司
Jet Wing Limited
美國強生公司
Johnson & Johnson (HK) Ltd.
雀巢香港有限公司
Nestlé Hong Kong Ltd.
諾和諾德香港有限公司
Novo Nordisk Hong Kong Ltd.
美國默沙東藥廠有限公司
Merck Sharp & Dohme (Asia) Ltd.
賽諾菲安萬特香港有限公司
sanofi-aventis Hong Kong Limited
通城鐘錶有限公司
Thong Sia Watch Co., Ltd.
華發餐具供應有限公司
Wah Fat Household Wares Ltd.



籌委會主席胡裕初醫生及賽事發起人曾文和醫生，為我們鳴按起跑，各跑手聞按一湧而上，務求刷新個人佳績



男子高級10公里組別的DANIEL ABOYE 以全場最佳成績34分8秒衝線



賽事籌委會主席胡裕初醫生(左1)分別陪同主禮嘉賓大埔警區副指揮官劉日雄高級警司(左2)、贊助機構美國禮來公司代表 Rosh Sahar 先生(左2)以及贊助機構代表美國雅培製藥有限公司醫療營養品部總監何茹小姐(左2)頒發女子10公里青年組、男子10公里先進組、男子5公里公開組獎項



賽事發起人曾文和醫生(右1)與各周大福10公里隊際賽得獎隊伍合照



Becton Dickinson Asia Ltd共派出62名跑手參與賽事，代表從賽事籌委會主席胡裕初醫生(藍色外套) 接過最踴躍參與團體大獎

● 糖尿病併發症檢查服務續獲善款資助 ●

聯會鼓勵糖尿病患者每年作全面性的糖尿病評估，以減低併發症發生之風險。聯會亦於中心提供糖尿病併發症檢查，服務對象是患上糖尿病多年之人士。

自2008年起，本會承蒙拾轎比賽慈善基金慷慨撥款資助此項服務，讓病友可定期以低廉的費用進行評估，大幅減低併發症發生的機會之餘，同時亦可透過中心護士的協助，吸收正確的糖尿護理知識及技巧，減低糖尿對他們在生活質素方面的影響。本會謹此代表服務受眾對拾轎比賽慈善基金作衷心致意。

拾轎比賽慈善基金支票頒贈典禮



拾轎比賽慈善基金撥出港幣HK\$104,952元，以資助聯會2011年度糖尿病併發症的部份經費，圖為3月14日支票頒贈典禮中各受惠機構代表與基金會委員合照。

● 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：

糖尿護理室



活動名稱：使用血糖機的技巧及注意事項

活動日期：3/5/2011

糖尿專科護士羅展珊女士、糖尿護士陳燕華女士於講座中與會員朋友溫故知新，相信對於使用血糖機的技巧及注意事項，更準確掌握吧。

運動教室



活動名稱：做運動消脂秘方

活動日期：26/3/2011

阮伯仁教練深入淺出地指出如何有效地做運動消脂，讓各聽眾根據自己的年齡、健康狀況、體能水平、運動經驗及興趣，持續地參與運動。

糖尿飲食工作坊



活動名稱：糖尿減肥餐

活動日期：30/4/2011

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

廚藝班



活動名稱：餃子班

特式腸粉

復活節小點 -
復活節十字包、
中式雞蛋糕

活動日期：22/2/2011

22/3/2011

19/4/2011

營養師許綺賢女士為我們介紹了數款製作簡易的健康美食，令人回味。

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。



第一屆香港糖尿病患者研討會

由港島東醫院聯網糖尿及內分泌科及東華東院健誼會主辦的香港糖尿病患者研討會已於2月13日在香港會議展覽中心完滿結束。是此活動對象為糖尿病人及家人，研討會的舉辦目的為：(1) 為糖尿病患者及其家人提供全面的資訊 (2) 推廣控制及治療糖尿病的社區資源 (3) 喚醒市民對糖尿病的關注，同時傳遞「預防勝於治療」的訊息。

本會連同幾間的非牟利團體有幸獲邀協辦，參與策劃及宣傳工作，並設計不同形式的活動，供大眾參與，例如：糖尿病專題講座、攤位展覽、免費血壓、血糖及體重指標檢測等，希望病者能達至「社區資源多運用，糖尿控制倍輕鬆」的大會口號。

籌委會成員與港島東醫院聯網總監任燕珍醫生(前排中)、律敦治及鄧肇堅醫院及東華東院行政總監林達賢醫生(左二)及東華東院副行政總監梁機培醫生(左一)合照



聯會義務秘書李家輝醫生(左起四)代表本會主持一個名為「治療糖尿病，藥物最重要？」分享環節，連同兩位專家-余思行註冊營養師(左三)、潘世顯註冊體適能教練(左二)及一位患病三十多年的病友余先生一起探討有關主題

同時，為提醒病友自我監測血糖的重要性的和大眾的認識，聯會特於本年3月29日舉辦了一個記者會，介紹自我監測血糖指引的建議及正確監測的重要性，當中包括血糖機及試紙的正確使用方法和糖尿病患者的經驗分享，有關記者會的內容獲廣泛的傳媒報導。除此以外，我們亦會舉辦一連串的教育活動，如公開講座、醫護人員交流會，希望藉著各項活動讓病友認識自我監測血糖的作用和重要性。有關活動詳情，可瀏覽聯會網頁及會訊。



病友於記者會上分享自我監測血糖的經驗



與會者展示有關「自我監測血糖指引」(中文版)的教育單張

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

減少心血管問題[®]

HbA_{1c} + 血糖達標[®]

↓TG ↑HDL-C[®]

或降低壞血脂水平[®] 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《醫藥簡章名冊》之內，詳情請向您的醫生查詢。

日本武田大藥廠
地址：灣仔奕士打道8號
東亞銀行海灣中心23樓2314室
電話：2814-2218 傳真：2529-4216

三酰甘油(TG)
高密度脂蛋白膽固醇(HDL-C)
Heterozygous
1. Furst T, et al. Pioglitazone in addition to metformin improves atherogenic dyslipidemia in patients with type 2 diabetes mellitus. Clin Sci (Lond) 2010. Epub ahead of print. doi:10.1054/cs.2010.4000.3. ACCO1 postscript. Inset. Tokyo: Phoenix Science; 2010. Ltd. - Hong Kong branch.

WATSON'S 屈臣氏 配藥部 配藥處及各大註冊藥房

自我監測血糖 (SMBG) 指引

有效控制糖尿病一直是患者及醫護人員的艱鉅挑戰，而自我監測血糖 (SMBG，俗稱篤手指) 是糖尿病管理的重要一環，研究發現適當的自我監測血糖，有助糖尿病患者及醫護人員掌握病情，從而達到更佳的治療效果及控制病情。

二零零九年，國際糖尿病聯盟推出「自我監測血糖指引」(英文版)，正面指出自我監測血糖對非接受胰島素治療的二型糖尿病患者及醫護人員就病情控制所發揮的作用。聯會有幸獲國際糖尿病聯盟的授權，將該指引撮要及翻譯為中文版，並印制了兩款教育單張，免費於聯會及各大醫院派發。

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以謝意。

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. Stanley AU Ping Lun	Mr. YUNG Simon
Stacy CHAN Wai Yee	SEDAN CHAIR CHARITIES FUND
Mr. CHAN Woo Shing	VIGOROUS COMPANY
Ms. CHAN Yan Yan	黎玉英
Mr. CHAN Yiu Kwan	
Mr. CHENG Wing Po	
Ms. Fina CHENG	
Ms CHEUNG Kam Lan	
Ms. FUNG Shuk Yee	
Mr. Allan HO Kam Cheung	
Ms. HO Ka Fung	
Mr. HO Kar Wing	
Mr. IP Hoi Kau	
Mr. KOO Ming Kown	
LAU Steven	
LAU Wei Kei	
Mr. LEE Lok	
Ms. LEE Miu Fun	
Mr. LO Wai Kun	
Mrs. LO CHOU Min Mai	
Mr. NAM Kai Yung	
Ms. Christina TSANG Wai Wan	
Mr. TSE Tak Tai	
Mr. Eddie WANG	
Dr. Patrick WO	
Mr. WONG Fai	
Ms. WONG Shui Lin	
Mr. WU Kwok Leung	
Mr. YU Tak Lung	

2011年度企業贊助(排名按英文名順序排列):



Diagnostics



Answers That Matter.



羅氏大藥廠香港有限公司



MEDICAL COMPANIES



Research. Health matters.



Medtronic



美國默沙東藥廠 (禮來科)



Takeda



理想的糖尿病支援中心

寶

我是一位資深的糖尿病友，與「它」共處已有三十多年的經驗，我深知作為糖尿病友必須要管理自己的病情。打從退休以後，每早堅持與一班街坊做晨運，我亦時常用心留意生活的點滴而作出適當的調節。雖然沒有生活的擔子，又能得到賢妻及子女的支持，但是偶然亦會有身心疲憊的感覺，畢竟要面對糖尿病的人是我。

我很享受每月的病友例會，與一班熟悉的同路人聚面，談談生活近況及討論糖尿病引起的生活上種種問題及解決辦法；在互相支持及鼓勵中重新上路，我們都不約而同地感覺花費在糖尿病的用品很昂貴，由日常的血糖檢測及注射胰島素的用品，購買健康小食，甚至參加運動班的花費也不少。工作中的病友可能在金錢上尚能應付，但糖尿病加上生活壓力，那份繃緊的情緒，亦很難鬆綁。

假如居所附近有一所24小時的糖尿病支援中心，聚集一群熟悉的病友，可以定時分享生活困難，必然可以舒緩一部份糖尿病帶來的壓力。這裡不但提供糖尿病的資訊，更能速遞治療上的新發展，滿足我們關心的課題。最切身的支援，莫過於以低廉的售價購買檢測和治療用品，及供應不同款式健康小食，以減輕經濟負擔和可以購買質重俱佳的「必須品」。

還有，一些生活課程，例如一起煮、一齊食、一同檢測血糖，都可以從實踐中學習。最好，舉辦有獎勵的運動課程，參加時間越長久，獎勵越豐厚，可以鼓勵病友持之以恆。加上，心理支援的個別輔導，使病友能正面處理困難...

各位糖友，雖然這個中心未能出現，但我們仍要努力尋找不同的支援渠道，努力處理自家的糖尿病。

祝 身心安好！

對社區支援的期望

病者家屬 鄧太

身為病患者家屬的我有些說話想與大家分享。因為我外子是個糖尿病及心血管病的高危病者，並負重三百餘磅，行動當然不方便。他初期對藥物有些拒抗，對運動又不感興趣，所以身體越來越不好了。而我本人對糖尿及各種疾病的了解不深，可以幫助外子實在有限。為了外子的健康，我決定與他參加社區舉辦有關糖尿病的講座及活動，例如慈善健步行等。過了一個時期，我和外子對糖尿病的認識加深了，對於協助我的外子處理病情又方便得多了。現在我閒時也參加一些義工活動，與一些糖尿病或其他慢性病的病人互相溝通勉勵。表面上每次講座的主題都好似相約，但每次參與多少都總有得著，增加我們對治理糖尿病的信心。綜合來說，既然運動對糖尿病是多麼重要，希望政府方面可以每季都有舉辦有獎勵性的節目包括健步行及八段錦，務使病患者及其家屬踴躍參加。倘若人人得到身心健康，對於防止抵抗任何疾病都是有幫助的。



看過以上病人及家屬分享面對糖尿病的困難及對社區支援的期望後，各位讀者心目中未來社區需提供對病友支援的服務又會是甚麼呢？

● 子虛先生 ●

內分泌及糖尿專科醫生 胡裕初

昔者，唐子虛初診糖尿，鬱鬱不樂。見醫者，喟然嘆曰：

「戒口食藥沒完了，麻煩有多少？少食多餐又運動，美食不堪回首盡成空。」

醫者知子虛先生雅人，借南唐後主李煜虞美人（註一）上闕，發其牢騷，抒其胸臆，靈機一動，接而吟曰：

「飲食均衡樂猶在，緊記份量改。勸君休記諸多愁，還須消脂減重減肥油！」

子虛聞言苦笑，再詠曰：

「刺手採血難消受。十個指頭，點點傷口。血糖度數如何改？高低起跌，莫展一籌！」

嬉笑怒罵，醫者聽罷莞爾，依稀記得是出自女詞人李清照之一剪梅（註二），勉力和曰：

「監控血糖早籌謀。善用刺針，全憑巧手。擔憂疑惑盡消除，配合治療，延年益壽！」

「好個延年益壽。妙！妙！妙！接受事實、忘卻煩惱、食得健康、運動減重、減肥消脂、掌握技巧、嚴密監控，控糖錦囊在其中矣。消渴糖尿，俺何懼哉？放馬過來可也！」子虛先生說罷拊掌而笑，揚長而去。

後記：先生名曰子虛，當屬烏有。其所嘆所感，卻為糖尿新手寫照。作者擅改名作，唐突經典，真乃罪過。其拙劣別扭處，實難登大雅之堂。然而，若該等打油式順口溜新詞，能博得讀者一粲，或稍具教化糖尿病知識之效，亦屬美談也。

註一：虞美人·李煜

春花秋月何時了，往事知多少。小樓昨夜又東風，故國不堪回首月明中。

雕欄玉砌應猶在，只是朱顏改。問君能有幾多愁，恰似一江春水向東流。

註二：一剪梅·李清照

紅藕香殘玉簫秋。輕解羅裳，獨上蘭舟。雲中誰寄錦書來？雁字回時，月滿西樓。

花自飄零水自流。一種相思，兩處閒愁。此情無計可消除，才下眉頭，卻上心頭。

所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

Januvia 健諾胰[®]
(sitagliptin, MSD)

關注血糖

梗係健諾胰!

全港最多醫生選用

DPP-4 抑制劑有助降低糖化血紅素HbA1c，
一日一次，助你達到理想控糖目標*

JANUVIA 健諾胰[®] 為醫生處方藥物，
並已列入《醫管局藥物名冊》。

與傳統藥物比較，當單獨使用時

☑ 較少引起低血糖症狀

☑ 較少令體重增加

詳情請向醫生查詢

www.msd.com.hk / www.msd.com / www.msd.com/usa



立即致電控糖熱線 3971 2924 知多啲

<http://dpp4i.msd.com.hk>

MSD
默沙東

● 病人當自強 - 「病人自強計劃」 ● ● ● ●

內分泌及糖尿專科醫生 李家輝

一直以來，醫護服務的傳統模式主要是針對急症及其病徵，在這治病模式下，醫護人員主宰一切診斷和治病方案，病人只有被動地參與的份兒，話雖如此，大部份病人都很樂意擔當這角色。不過，若採用這治病模式來醫治慢性疾病如糖尿病，效果大多不理想。主因在於慢性疾病的三大特點—病徵輕微、長期病患和病情受日常起居飲食影響，若病人不想或不懂得如何在日常生活中處理自身的「隱疾」，縱使醫生醫術高明，也難令病情受控。由此可見，以病人為中心的治病模式更適合治理慢性疾病，除藥物治療之外，醫護人員應重於教育和引導病人自發性地找出適合自己的治療方案，讓他們明白到要為自身的疾病負責。

雖然近年醫學界在治療糖尿病取得很大突破，不同種類的降糖藥物紛紛推出，但多項大型研究卻發現控糖達標的人數比率卻停滯不前。從此可看到病人教育和治理授權在整個醫治過程中是不可或缺的一環。隨 糖尿病日漸普及和年輕化，這治病模式應納入為常規治療，並有系統及廣泛地推行。在香港，大部份的糖尿病人和醫護人員仍將治療重點放在會診上，坦白說，醫生在短短幾分鐘的會診中，對病人起居飲食的了解實在有限，教育、引導和精神上的支持和鼓勵更加難以實行，很多時候糖尿專科護士就在這方面擔當起重要的角色。不過，要有系統推行這服務，單靠有限的糖尿專科護士只能涵蓋小部份病人。

有見及此，醫管局透過與社區非牟利機構在二零一零年開始，為慢性病人提供全面的身體評估，制訂治療方案，並按個別情況轉介護士及專職醫療團隊跟進，更與社區非牟利機構推行「病人自強計劃」。「病人自強計劃」主要提供自我管理課程予慢性病患者，教導他們認識自己的疾病，加深對病況的瞭解。這計劃的一大特色是以互動教授的形式，向病患者灌輸自我檢視和管理對控制病情的重要性。此計劃以講座、小組、工作坊或個別輔導形式去授課，除一般疾病知識的教育外，授課內容亦包括一些生動的環節如營養師教買食物和體適能教練教做運動等。有別於一般慢性病的教育，這計劃亦協助病人在深入認識到自

身的疾病後，制訂適合自己的治療方案及目標，例如有糖尿病人制訂要在一個月內達致每晚飯後做一小時運動的目標，為了達標，病人家屬也參與計劃，陪同病人一起做運動。此計劃的另一好處是凝聚病情相若的病人，使他們互相支持和勉勵，比起醫護人員的鼓勵來得更直接和易於接受。

「病人自強計劃」推行至今，已經有四個醫管局轄下聯網的病人參與，超過五千名在醫管局轄下普通科或家庭醫學科門診覆診的病人分別參加由東華三院、聖雅各福群會及復康會籌劃的「病人自強計劃」，雖然總體成效尚有待分析，但從參與人數及意見調查的結果都能反映此計劃對慢性病患者有正面的作用。視乎成效及資源，醫管局計劃將此計劃推廣至所有聯網，惠及更多病人。

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審核。此產品並不供作診斷、治療或預防任何疾病之用。

經常感覺疲累?



佳膳糖尿病專用配方 是專為糖尿病人而設的營養均衡配方營養品。其清淡低糖口味美味可口，而且沖調方法簡便，從此糖尿病患者不再需要為選擇合適的早餐以及小食而煩惱。

營養完整均衡

佳膳糖尿病專用配方含有22種必需氨基酸或有效穩定血糖水平

佳膳糖尿病專用配方含有27%單三不飽和脂肪酸，更有助助膽固醇降低，減低心臟病發病

每杯含有3.8克水溶性及非水溶性纖維，平衡纖維組合能增加腸胃耐受力，亦有助血糖及膽固醇控制

一杯含有30種人體所需的維他命、礦物質以及微量元素，供給人體所需

不含蔗糖、乳糖及其他糖類，有效降低血糖不穩的情況

符合美國糖尿病協會(ADA)最新建議



血糖穩定·體力旺盛

產品查詢熱線：8202 9676

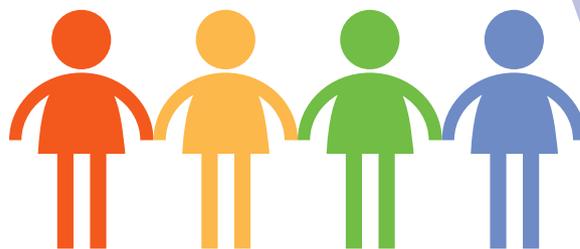
香港九龍九龍灣宏照道23號 Manhattan Place 7樓

Nestlé Nutrition

雀巢(香港)有限公司

有些人會擔心朋儕關顧領袖的工作非常艱巨，事實上，簡單地說，朋儕關顧領袖需要做的只是透過「聯絡與溝通」，付出「關心、鼓勵與支持」。我們希望通過這些活動，能令病人與朋輩領袖雙方面都能更有效地管治他們的糖尿病，我們拭目以待希望“朋儕關顧”會令糖尿病管理能更上一層樓。

(註)：「ABC」為A1c糖化血紅蛋白，B血壓，C膽固醇。



“朋儕關顧領袖”的加入，希望可令糖尿病管理更上一層樓

所有藥物均須由醫生處方，方可使用。



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。



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

 **NOVARTIS**

Novartis Pharmaceuticals (HK) Ltd.
27/F Fortis Centre, 1003 King's Road,
Quarry Bay, Hong Kong.
Tel: 2882 5222 Fax: 2577 0274

HBC-GALVUS-0110

諾和諾德公司全新推薦

—更可靠、更易用的諾和筆® 4



 **視覺**

放大3倍的刻度
令刻度清晰可見

 **感覺**

精心改良的注射推鍵
令注射推鍵輕鬆推進

 **聽覺**

注射完畢的“滴答”聲
令你確保胰島素已注射完畢*

* 請參閱說明書或向醫生查詢詳情。詳情請參閱NovoPen® 4說明書。

 **Novo Nordisk**

諾和諾德香港有限公司
香港九龍佐敦道881號
諾和廣場5樓518室
電話：(852)2187 8888
傳真：(852)2186 0800
www.novonordisk.com

NovoPen® 4

HBC-NOVOPEN-0110

● 社區支援篇 ●

糖尿專科護師

在目前的公營醫療體制下，專科治療及教育服務只能涵蓋一小部份慢性病患者包括糖尿病。大部份糖尿病友都在社區的普通科門診跟進，如何配合治療及有效控制病情，確實成為糖尿病友的一項沉重的負擔。有幸，在社區中有不少非牟利機構為糖尿病友提供不少的支援，今期的荒糖天使特意邀請其中一部份的機構作服務簡介，希望各位糖友能善用服務，可以較輕鬆有效地面對糖尿病。

(一) 香港復康會社區復康網絡 社區復康服務部

背景：

「社區復康網絡」(簡稱CRN)成立於1994年，現時設有6個中心，由社會福利署撥款，為全港的長期病患者及其家屬提供社區復康服務。

「社區復康網絡」分別設有「社區復康服務部」和「病人互助發展部」，前者專責為長期病患者及其家屬提供復康課程、講座及具治療性的小組等；而後者則專責支援病人互助小組、病人自助組織及推動社區教育等。

社區復康網絡的主要成員，是一班全職的專職醫護人員，包括社工、護士、物理治療師及職業治療師，他們不時聯繫其他專業醫療團隊，如醫生、營養師、藥劑師、臨床心理學家等，義務為長期病患者及其家屬或照顧者，提供社會及心理的支援服務。

宗旨：

本著自助互助的精神，致力提供優質、創新及多元化服務，促進長期病患者及其家屬積極面對生活，提升生活質素，同時協助社區人士建立健康生活模式，達致健康及共融的社會。

服務對象：

「社區復康服務部」主要服務以下健康問題的人士，包括心臟病、糖尿病、高血壓、痛症、體重問題、腦退化症、柏金遜症、腦癱症、中風、類風濕性關節炎。

服務範圍：

「社區復康服務部」專責為長期病患者及其家屬提供復康課程、講座及治療性的小組等，其中包括：

HARTMANN
德國 Tensoval duo control
雙重感應電子血壓計

大學研究結果顯示，
更專業、更準確、更適合..

心律不齊用者使用嘅血壓計*

3年免費主機保養
全港獨有

全港獨有—3年主機保養，信心之選！
在德國權威消費指南“test”於2006年1月的測試報告中，更獲評為最準確的電子血壓計

德國尖端科技

- 全球首創擁有Duo Sensor Technology (雙重感應技術)
- 可準確地為多種心律不齊用者測量血壓值
- 特大數字屏，數據顯示清晰，方便長者使用
- 最新設計舒適型臂帶，自我血壓量度更方便
- 兩個獨立儲存器，各可儲多達60個測量值
- 設定節省電模式，方便與家人分享使用
- 3年主機保養，品質保證

四大專業認證：

BHS 英國高血壓學會及
國際血壓計協會 - AAMI
AAMI 美國AAMI標準
國際血壓計協會
BSI 歐洲高血壓學會
BSI 國際標準
中國高血壓協會
CHS 國際標準

健康血壓查詢熱線：2895 9744

Ref Record about the clinical evaluation of the automatic BPM Tensoval Duo Control, Russian State Medical University, Russia

DKSH

社區復康/家屬照顧技巧課程/講座	協助患者及其家人認識所患疾病及學習復康技巧，處理生活上遇到的困難。
心理治療小組	協助病患者接受自己的疾病及了解自我，從而培養積極的人生觀，以正面的態度面對生活。
病友探訪服務	安排病友以過來人身份探訪初患或消極之病友，與他們分享復康經驗，鼓勵病患者重投社區，以積極的態度去面對疾病。
社交康樂活動	擴 患者社交圈子，提高融入社會能力，改善生活質素。



健行練習互助小組



賀年食品製作工作坊

聯絡資料：

機構網頁：www.rehabsociety.org.hk

各中心地址及電話

威爾斯中心

地址：新界沙田威爾斯親王醫院職員宿舍 B 座 10 樓 B 室

電話：(852) 2636 0666 傳真：(852) 2144 6660

太平中心

地址：新界上水太平 平治樓地下

電話：(852) 2639 9969 傳真：(852) 2639 2356

大興中心

地址：新界屯門大興 興昌樓26-33號地下

電話：(852) 2775 4414 傳真：(852) 2775 3979

李鄭屋中心

地址：九龍深水 李鄭屋 孝廉樓地下

電話：(852) 2361 2838 傳真：(852) 2748 0892

康山中心

地址：香港 魚涌英皇道1120號康山花園第六座地下

電話：(852) 2549 7744 傳真：(852) 2549 5727

所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

膽固清 LIPITOR
atorvastatin calcium tablets

降您想 更理想
糖尿病患者請注意

美國糖尿病協會指引：
控制膽固醇處於理想水平，
可減低**糖尿病患者**心血管疾病風險。

可減至**36%**
風險

美國糖尿病協會指引：
實際減少風險程度取決於病人的身體和健康狀況。請向醫生求診。

Pfizer 輝瑞 美國藥研巨擘 全球最大藥廠

美國藥研巨擘 輝瑞 全球最大藥廠 會員管理費全免

膽固清® LIPITOR® 是美國輝瑞科學研製的專利藥物，配方建基於其獨有的成份、結構和製法方法上 (Atorvastatin Calcium - Crystalline Form)，是專為控制膽固醇而研製的處方藥物。

- 全球超過 118 個國家認可的處方藥物²，服用人數超過 1 億 7 千萬³。
- 同類藥物中擁有最多臨床研究及驗證，市面上並無相同產品。
- 全球及全港最為醫生選用之控制膽固醇藥物^{3,4,5}



膽固清 LIPITOR，乃處方藥物，有 10、20、40 及 80mg 片劑劑量。詳情請向醫生或藥劑師查詢，有關藥物資料及優惠詳情，可致電輝瑞會熱線 2960 1838。

美國藥研巨擘 輝瑞 全球最大藥廠 會員管理費全免

References: 1. Colburn W, Rosenzweig J, Scrimgeour P, et al. Primary prevention of cardiovascular disease with atorvastatin in type 2 diabetes in the Collaborative atorvastatin Diabetes Study (CARDS): multicentre randomised placebo-controlled trial. *Lancet*. 2004;364:687-694. 2. 全球最大藥廠 輝瑞。最新統計數據與最新藥物。自 2001 年 1 月 1 日起，輝瑞藥廠將所有已註冊藥物納入其全球藥品中心。全球藥品中心是輝瑞 31% 的 Lipitor 註冊商標。Pfizer Global Regulatory System. 3. IMS. *Drugs*. Q1 2009. 4. IMS Top 10 Global Products 2008. 5. Health Care Global 2008.

荒「糖」天使

(二) 香港糖尿互協會



資料簡介背景：

於1988年成立，並於1995年註冊成爲有限公司，及後經稅務局批准成爲非牟利慈善團體。

目標：

推廣糖尿病常識教育
促進互助互勉的精神，控制糖尿病
為糖尿病患者謀求福利

服務：

專題講座
患者聚會
服務大眾及宣揚糖尿病知識
刊物出版
會員購物優惠

聯絡方法：

地址：九龍黃大仙下 龍澤樓地下102室

電話：2726 4023

傳真：2321 0898

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。

細菌從未停止在口腔增長
你知道嗎？

12小時
對抗細菌
增長

Colgate Total
專業潔淨 全新升級 全新配方

使用一般牙膏，細菌會在刷牙後立刻開始增長。但高露潔全效牙膏不是一般牙膏，它含有獨特抗菌配方，可將抗菌成分長時間保留在牙齒表面，臨床實驗證明能持續提供抗菌保護長達12小時。高露潔全效牙膏能：

- 有效減少牙肉腫痛高達88%*
- 有效減少牙菌膜高達98%*
- 有效減少牙石高達55%*
- 有效減少口腔異味高達52%*

如何發揮作用

殺菌成分
Copolymer 共聚物

它的獨特配方能把抗菌成分12小時附於牙齒表面，預防牙菌膜繁殖

提供12小時抗菌保護

飲食後仍保持潔淨



協會刊物 -- 糖尿資訊



糖尿病教育講座

(三) 香港兒童糖尿協會 (HKJDA)



香港兒童糖尿協會於2001年成立，是一個政府註冊的慈善機構。宗旨是為全港糖尿病患兒童、青少年及其家庭提供支援。

透過認識最新的資訊及互相交流心得，家長及病友可改善日常護理技，因此HKJDA為會員及家長舉辦不同的親子活動、專題講座及研討會。亦會聯同專業醫護人員為年青病友舉辦宿營及不同類型的活動，透過體驗式學習，教導他們關於糖尿病及自我護理的知識，同時於互動活動中學習處事及提升應變能力，加強各會員交流和朋輩支援。

醫療用品資助計劃是HKJDA的另一項重點服務，目前醫管局為病友提供免費的胰島素，但其他的重要醫療用品如血糖監測儀和血糖測試紙等則需病友自費。此計劃針對有經濟需要的家庭作出直接援助，確保沒有兒童及青少年缺乏這些重要的醫療用品。

HKJDA出版雙語季刊，將有關糖尿病的資訊及訊息傳達至各會員、會員親友、捐助及支持者，同時亦透過不同渠道推廣HKJDA的工作及提高香港市民對糖尿病的認識。

進一步了解或聯絡HKJDA：

電郵：support@hkjda.org

電話：2544 3263

網址：http://www.hkjda.org



所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

血糖達標 保護更多



証實
安全

或
減少
低血糖症發生

或
減低
發生腎病危險

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

帶早晚
各一次

只需
每朝一次

對 DIAMICRON^{MR} 有任何疑問或查詢 歡迎與我們市場部聯絡 (電話: 25771922 傳真: 28905703)
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 DISEASES) 結果

(五) 東華三院戒煙綜合服務中心

中心背景：

為協助吸煙人士戒煙，東華三院於2009年接受衛生署委託，承辦了第一項由政府機構營運的戒煙輔導計劃。配合社區為本的服務精神，東華三院分別在全港四個地區(包括：旺角、灣仔、沙田、屯門)設立了四間戒煙診所，並於2009年1月正式投入服務。

東華三院戒煙綜合服務中心的團隊，由多個專業界別的成員組成，包括醫護人員、臨床心理學家、社工、輔導員及健康服務幹事。服務結合心理輔導及藥物治療，為吸煙人士提供全面的輔導服務。

中心服務：

我們確信煙草對個人、家庭及社會都會帶來不良影響，基於健康生活原則，我們中心致力提供預防及治療並重的專業戒煙服務，並結合實證為本的個案研究，以最有效的方法協助煙友擺脫煙癮。

我們的治療模式以藥物治療、心理評估及治療、及個人與小組輔導。透過尼古丁依賴評估(Fagerstrom Test of Nicotine Dependence)，針對戒煙者的煙癮為其提供適當的計劃及藥物。預防復吸方面，我們著重協助戒煙者重新建立健康生活模式，以正常的興趣及社交活動，訂立新的生活方向，擺脫以吸煙來舒緩壓力的依賴。

此外，我們的社區教育團隊，為社區提供不同類型的社區教育活動，協助公眾人士認識吸煙及二手煙的禍害。

熱線電話：2332 8977

傳真號碼：2827 2628

地址：灣仔駱克道194-200號東新商業中心17樓



資料來源：東華三院戒煙綜合服務中心服務報告2010

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：8200 2068
電話：eric@woerwagpharma.com.hk

每日一粒健經脈
或能改善糖尿病
引起的神經病變

總代理：
 美國森美有限公司
U.S. SUMMIT CO., LTD.

德國華威藥廠
WÖRWAG PHARMA GmbH & Co. KG
GERMANY



花素蒸餃 (20只)

註冊營養師(英國) 許綺賢

材料:

麵粉	3/4杯(90克)
滾水	2湯匙
開水	2湯匙
油	1茶匙

餡料

雲耳	5克(浸軟切碎1/4杯)
椰菜	20克(切碎1/4杯)
冬菇	5克(浸軟切碎)
四季豆	10克(2條細, 切碎)
甘筍	20克(切碎3湯匙)
粉絲	5克(浸軟切碎)

調味料

糖1/4茶匙；鹽1/4茶匙；生抽1茶匙；生粉1/2茶匙 + 水1湯匙(拌勻)；
麻油1/4茶匙

製法

1. 燒熱1茶匙油將餡材料放入鑊中用炒均，調味，冷卻待用。
2. 篩好麵粉，放入油及水份，搓成軟滑麵糰。
3. 將麵糰平均分成20份，包入餡料，封口成餃子，大火蒸大概8分鐘便成。
4. 熱吃，可以配以香醋。
5. 每只蒸餃含25卡路里、5克碳水化合物、0.4克脂肪、0.57克蛋白質。(即1/2份碳水化合物，可以與一塊咸餅換算)
6. 低脂小食。

編者之話

餡料可以有不同配搭，適逢編者的農地收穫了四季豆、椰菜及甘筍，既新鮮亦合時。

ACON Diabetes Care

微創無痛：
微量標本，多部位替代采血

安全實用：
防止污染，試紙條獨立包裝

卓越性價：
經濟實惠，擁有超高性價比

INVIDA

INVIDA 有限公司
地址：香港新加坡道423號1101室
Tel: 3605 5888
Fax: 2587 5211
invida.com

On Call Plus

6-20 207
135

On Call Plus

On Call Plus 助您輕鬆實現健康目標

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：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.

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