

消渴茶館

香港糖尿聯會會訊

64

2015年5月

投奔 初夏

會務及會員專欄 •

病友心聲 •

杏林坐館 •

荒「糖」天使 •

御用佐膳 •



國際糖尿病聯盟



投奔初夏

「四時更變化，歲暮一何速。」《古詩》如是說。

時光荏苒，倏忽又是編委會期，「消渴茶館」主題未有定論，心頭不得踏實也。

四時嗎？地氣熱，冬無雪。然春霧夏雨、秋風冬霜，香港四季倒也分明。

四時嗎？驀地想起醫家有言：「陰陽四時者，萬物之根本也。」控制糖尿病在不同的季節，可不是應該有所區別嗎？

得到編委同事的支持和意見，虛無的概念變成了實在的題目。和糖尿病友度過一個健康和豐盛的夏季，成為了這一期「茶館」的工作。

在等著你的，有戶外活動、異國風情、陽光海灘、消暑飲食……

你未必適合全情投入，但也不見得要望而卻步。

「茶館」與你情傾夏日，一起探索夏日之神話，投奔初夏，享受夏日 Fiesta！

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。

怡保康
幫我睇實
糖尿病

3
大重點

- 穩定血糖
- 心臟健康
- 減重收腰

此產品或適合關注**血糖**的人士服用

- 提供獨特緩慢消化成份組合*
- 營養組合符合美國糖尿病協會建議*
- 可作代餐或小吃

Glucerna

美國雅培

125年科研承諾

香港糖尿聯會委員會

主席 李家輝醫生

副主席 周榮新醫生 伍志強先生

榮譽秘書 胡裕初醫生

榮譽司庫 許培詩醫生

委員會委員	陳嘉誠先生	鍾振海醫生	馮麗明醫生
	林婉虹女士	梁彥欣醫生	馬青雲醫生
	莫碧虹女士	蕭成忠醫生	丁浩恩先生
	唐俊業醫生	曾昭志醫生	曾文和醫生
	余思行女士	王幼立女士	楊鐸輝醫生

上屆主席 梁彥欣醫生

消渴茶館出版委員會

主編 胡裕初醫生 莫碧虹護士

委員	區家燕護士	鍾振海醫生	許綺賢營養師
	關綺媚護士	蘇德宜護士	黃麗詩醫生
	楊俊業醫生		

行政 鄒智生先生 陸瑋瑛女士

編者的話

- 2 投奔初夏

會務及會員專欄

- 4 聯會鄭重聲明
- 4 監察宜小心 勿誤墮陷阱
- 5 講座及活動預告篇
- 6 香港糖尿病患者研討會2015
- 7 香港糖尿聯會健康長跑2015
- 9 鳴謝
- 9 講座及活動剪影
- 10 抬轎比賽慈善基金慷慨捐助本會糖尿病併發症檢查服務
- 11 鳴謝：一般/每月捐款
- 11 鳴謝 - 2015 年度企業贊助

病友心聲

- 12 終身伴侶之“糖尿病”
- 13 糖友旅遊苦與樂

杏林坐館

- 14 全身暑假
- 15 糖尿病與旅遊
- 18 旅遊添自信 有助積極面對疾病

荒「糖」天使

- 19 糖尿病患者在夏天運動時需要注意些什麼？
- 20 這個夏天仍然健康

消渴隨筆

- 21 運動對對碰
- 22 糖尿新知：看電視與糖尿病風險

御用佐膳

- 22 紅菜頭入饌



地址：九龍長沙灣道928-930號
時代中心20樓2001-02室

電話：2723 2087

傳真：2723 2207

網址：www.diabetes-hk.org

電子郵件：info@diabetes-hk.org

● 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，香港糖尿聯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。

● 監察宜小心 勿誤墮陷阱 ●

義工 鄧昭士

友人患糖尿病多年。一向飲食起居小心處理，更自我監控血糖指數穩定。去年年尾年檢，各項指數值均趨穩定或偏低，令醫生及友人感到欣喜，故醫生從每十二星期覆診取藥，嘗試十八星期後再見友人又如何！

就因血糖及多項指數偏穩向低，友人霎時心歡氣怡，又適值近農曆新年，離開了保持以往之飲食起居習慣。飲食之份量及款式開放兼多樣。起居不依時，且少了應有之運動量及時間，但深信自忖能操控而無所顧忌，到覆診取藥見醫生時，事情發生了。

醫生從驗血報告，轉告友人，在各項指數方面，均超出標準甚高。所帶來之自我監控血糖記錄，也只是記錄早上空腹數值，一切一切皆由鬆懈不之飲食起居所致，令人驚訝。友人聞悉，也感愕焉。乃提起心肝，以地獄式自我監控，提高警覺，恢復過往之起居飲食習慣，檢視自己之血糖及勤加運動節制飲食。不久，自我監控血糖數值回落至安全點。惟還需努力，改善自制力量，才能應付外間之色、香、味的誘惑。

從以上個案，大家可以得知自制力的重要。尤其是新患者，最容易受外間誘惑及自制力量不足而時有發生。

糖尿病患者，應要注意自己之起居飲食所需要，所設定之份量、數量、時間等，勿輕易因一時、一次之穩定或偏低，而有所鬆懈。勿因一時大意鬆懈而自墮所設計陷阱，更需持之以恆的心態行動，對待日常所接觸及外間環境之色香味的誘惑而不動心。信心堅固，持之永恆，自然能得輕鬆、自在、身心健康愉快的好生活。

FreeStyle Freedom Lite Blood Glucose Monitoring System

輔理善越捷型電子血糖計

- 免調碼，簡單易用⁽¹⁾
- 最少血量樣本0.3μL微升⁽¹⁾
- ZipWick設計，讓試紙吸血更快更容易⁽¹⁾



ZipWick 吸血



FreeStyle
雅培糖尿病關愛熱線 5808 4196

Abbott
Diabetes Care

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/ 主禮嘉賓	公開 講座	研討 會	接受報名日期 (日/月)
香港糖尿病患者 研討會2015	5月24日 (星期日)	上午10時 至下午5時30分	九龍灣國際展貿中心 6樓展覽廳3	有興趣人士	全免	※		✓	現接受索取門券 (索取詳情, 請見附件)
* 糖尿病的藥物 治療新方向	6月6日 (星期六)	下午2時30分 至4時	醫院管理局 健康資訊天地閣樓研討室(一)	有興趣人士	全免	陳玉潔 內分泌及糖尿病專科醫生	✓		5月6日 (星期三)
* 血脂的飲食治療	9月19日 (星期六)	下午2時30分 至4時	醫院管理局 健康資訊天地閣樓研討室(一)	有興趣人士	全免	李奕嫻 認可營養師	✓		8月19日 (星期三)

※ 主禮：食物及 生局局長 高永文醫生、香港糖尿聯會榮譽主席楊紫芝教授
講者/嘉賓：李錦聯先生、多位專科醫護人員等

* 有興趣參加者，歡迎於上列指定接受報名日期前致電 2723 2087 香港糖尿聯會登記，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：血糖 / 血壓 / 體重指標 / 腰臀圍比例 量度服務
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
每場講座均設幸運大抽獎

ACON[®] Diabetes Care

On-Call[®] Redi
Blood Glucose Monitoring System
血糖監測系統

On-Call[®] Plus

Control Today for a Better Tomorrow!



精準可靠 / 操作便捷 / 經濟實惠
Reliable Result / User Friendly / Affordable Price

香港總代理：嘉里醫藥(香港)有限公司
Kerry Pharma (Hong Kong) Limited
☎ 2211-3789/6656-7725

KERRY PHARMA

所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

Trajenta[®] 糖安達[®]
linagliptin

為健康 行出謹「胃」一步

糖安達[®] 或適合 關注血糖的人士服用



糖安達[®](Trajenta[®])是唯——種僅5%藥物經腎臟排出的DPP-4抑制剂^{1,2}。並不如其他降糖藥品，近75-87%藥物需經腎臟排出³⁻⁵。如欲查詢有關控制糖尿病，請與你的主治醫生聯絡。

▶ 僅5%藥物經腎臟排出¹ ▶ 每日只需服用一次¹

Boehringer Ingelheim
德國拜耳藥廠

FDA
美國FDA批准

Trajenta[®] 糖安達[®]
linagliptin
5mg
film-coated tablets
Oral use
28 film-coated tablet
Bayer

1. Trajenta[®] (linagliptin) 5mg film-coated tablets. 2. Trajenta[®] (linagliptin) 5mg film-coated tablets. 3. Trajenta[®] (linagliptin) 5mg film-coated tablets. 4. Trajenta[®] (linagliptin) 5mg film-coated tablets. 5. Trajenta[®] (linagliptin) 5mg film-coated tablets.

主辦機構 Organizer:  香港糖尿聯會
Diabetes Hongkong

控糖有道 健康之途

Healthy Living and Diabetes 2015

香港糖尿病患者研討會2015

Diabetes Patient Congress 2015

2015年5月24日(星期日)

九龍灣國際展貿中心 6樓 展貿廳3

上午10時至下午5時30分

活動內容: 專題講座、工作坊、才藝表演、烹飪示範、
展覽、攤位遊戲及頒獎禮等

憑券免費入場, 查詢電話: 2617 7477

www.diabetes-hk.org



鑽石贊助
Diamond Sponsor:



金贊助
Gold Sponsors:



銀贊助
Silver Sponsors:



香港糖尿聯會健康長跑2015

是次賽事共吸引超過1,400名跑手參與，賽事共分三槍起跑，第一槍為10公里跑挑戰組、第二槍10公里跑體驗組、第三槍為5公里跑。賽事由石上河出發，途經梧桐河、除10公里賽須跑至雙魚河(河上鄉)外，最後均於羅湖邊境附近折回起點。賽事成績如下：

組別 (年齡) \ 名次		一	二	三
10 公里 男子	青年 (16-25)	詹愷健 TSIM HOI KIN 00:35:46	黃家豐 WONG KA FUNG 00:35:54	陳健威 CHAN KIN WAI 00:36:21
	高級1 (26-35)	劉耀銘 LAU YIU MING 00:35:56	劉耀勳 LAU YIU FUN JONATHAN 00:36:00	黃建廉 IAN KEIN LIM WONG 00:36:21
	高級2 (36-45)	王天佑 WONG TIN YAU 00:34:46	萬進謙 MAN CHUN HIM 00:36:00	翁烈祥 YUNG LIT CHEUNG 00:38:18
	先進 (> 45)	羅德輝 LO TAK FAI 00:39:20	李應然 LI YING YIN EDDIE 00:39:26	利就寧 LEE CHAU NING 00:42:38
	隊際	步風 萬進謙、劉耀勳、賴吉 01:48:51	Blue 詹愷健、劉錦輝、劉武宣 1:52:18	AustSports Team 1 黃家豐、潘德翹、莊一鳴 1:55:21
10 公里 女子	青年 (16-25)	曾嘉紅 TSANG KA HUNG 00:42:59	俞嘉瑤 YU KA YIU 00:47:11	馮嘉莉 FUNG KA LEE 00:47:53
	高級1 (26-35)	陳敏芝 CHAN MAN CHI 00:43:58	黃詠研 WONG WING YIN 00:44:50	趙潔雯 CHIU KIT MAN 00:48:12
	高級2 (36-45)	梁婉芬 LEONG YUEN FAN 00:40:47	張嘉莉 CHEUNG KAR LI 00:43:21	CHAN JUDY 00:46:21
	先進 (> 45)	李佩琴 LEE PUI KAM KENNA 00:46:31	陳鳳蓮 CHAN FUNG LIN 00:47:50	吳幼蘭 NG YAU LAN 00:48:36
	隊際	AustSports Girls 曾嘉紅、唐雪雯、黃裕庭 02:27:25	AustSports Ladies 李國財、林小玲、廖紅梅 03:00:46	老友記十公里 王秋菊、羅金梅、何美如 03:07:36
5 公里 男子	公開組 (≥16)	麥潤良 MAK YUN EUNG 00:17:56	張振毅 CHEUNG CHUN NGAI 00:17:57	DAVID WOO 00:18:43
	隊際	沐恩 Go Go Go 黃俊星、林俊基、梁肇 01:05:02	Teamadidas 1 布振傑、黃海澄、廖匡研 01:13:17	東俊隊 杜嘉輝、邵善桁、陳家郎 01:15:57
	校際	SBS I 鄭裕朗、馮裕和、黃家健 1:01:58	SBS II 葉家明、曾智鏢、陳祖恒 1:10:00	SBS III 黃曉光、周萬昇、周健文 1:15:42
5 公里 女子	公開組 (≥16)	周若男 CHOW YEUK NAM 00:21:26	LEE PUI YEE AGNES 00:23:25	ALBARIN AOEZINDA Y. 00:23:32
	隊際	圍城跑手A隊 周若男、陳翠芬、陳慧英 01:11:18	CSD-ESG 黃文英、吳巧盈、石嬌好 01:16:22	圍城跑手B隊 陳婉貞、盧玉英、郭潔明 01:21:14



會務及會員專欄

特別鳴謝：

• 籌備委員會成員，包括：

許培詩醫生 (主席)	陳艷婷營養師	陳嘉誠先生
鍾振海醫生	梁彥欣醫生	曾昭志醫生
曾文和醫生	楊鐸輝醫生	

- | | |
|----------|--------------|
| • 醫療輔助隊 | • 義務工作發展局 |
| • 渠務署 | • 香港鐵路有限公司 |
| • 誠信運動發展 | • 通城鐘錶有限公司 |
| • 美國雅培營養 | • 拜耳醫療保健有限公司 |
| • 飛雪礦物質水 | • 卡宜天然糖 |
| • 捷榮行 | |

贊助機構：(排名按英文名順序排列)

5公里冠名贊助	諾和諾德香港有限公司
金贊助	美國禮來亞洲公司
	瑞士諾華製藥 (香港) 有限公司
	美國輝瑞科研製藥
	武田藥品 (香港) 有限公司
銀贊助	美國雅培糖尿病護理部
	英國阿斯利康 (香港)
	美國默沙東藥廠有限公司
銅贊助	賽諾菲安萬特香港有限公司
	德國寶靈家科研藥廠



賽事由主禮嘉賓鳴按起跑，10公里及5公里賽事分別由賽事籌委會主席許培詩醫生(上圖：拱門右橙衫)、賽事發起人曾文和醫生(上圖：拱門左藍衫)、香港糖尿聯會主席李家輝醫生(下圖：拱門左藍衫)、5公里冠名贊助諾和諾德香港有限公司代表黎志剛總經理(下圖：拱門左綠外套)主持起跑儀式



香港糖尿聯會主席李家輝醫生頒發獎項予男子10公里青年組及高級組(1)個人賽事得獎跑手



賽事發起人曾文和醫生頒發獎項予男、女子10公里高級組(2)及先進組個人賽，以及10公里隊際亞季軍得主



5公里冠名贊助諾和諾德香港有限公司代表黎志剛總經理(右起2) 在籌委會主席許培詩醫生(右起1)陪同下頒發獎項予所有5公里賽事冠亞季軍得主



籌委會主席許培詩醫生分別頒發最踴躍參與團體大獎-金獎及銀獎予港島東醫院聯網及(上圖)瑞士諾華製藥(下圖)有限公司

鳴謝

香港糖尿聯會衷心多謝以下人士/機構慷慨支持香港糖尿聯會健康長跑2015籌款活動:

\$50,000 或以上
蕭成忠

\$3,001- \$5,000
Au Tak Cheong

葉勝傑

\$1,001- \$3,000
Chow Ying Ho
Estelita A. Marimla
Fan Siu Sau
Leung Lai Wah Pamela
Mary Lazaro
Ng Kan
Sun Kin Sang Kingston

Wat Zee Man
曹麗香
黃子亮
楊玟珊
鄭合珍
蕭安享
謝筱榕

\$501- \$1,000
Chan Ka Wai
Cheng Wai Ching
Hui Pan Pan
Lee Siu Ha
Lee Yuen Chun Josie
Nyunt Jordan

Tina Chan
Yip Sing Kit
黃嘉儀
黃熒
無名氏

\$200 - \$500
Barbara Man
Cynthia Tchikoltsoff
Denise Kwong Wing Man
Edmund Cheung
Eric Lam
Fan Chun Wing
Fan Chun Yan
Fan Chun Yi
Fan Chun Ying
Fan Hok Tok
James Smith
Lai Ming Kei

Luk Chiu Kam Loretta
Mike Cartwright
Ng Chi Hang John
Tse Yin Yan
吳純純
莊偉新
蔡向陽
鄭烈新
黎永佳
韓子明
羅莞喬

\$200 以下
Chan Ki Wai
Chiu Wan Yuen Alice
Fong Pui Cheung
Ho Tat Fai
Jessie Tam
Lau Wang Chi
Lee Chi Wah
Tammie Kong
Tom Man
Wu Ho Kei
Yeung Sau King
Yu Tin Yan

周錦明
邱柏銘
陳必迎
陳嘉俊
馮滿夏
黃家成
黃頌恩
劉瑞貞
蔣鑑華
鄭妙妙
黎翠珊
謝卓欣

以及所有曾經捐助是次活動的無名捐款者和募捐者

講座及活動剪影

為了讓更多病友及關注糖尿病人士認識、控制及預防糖尿病，聯會舉辦了以下的活動，下面是一些活動的片段：



活動名稱：糖尿病病知多

活動日期：14/03/2015

楊世平醫生在講座中講解糖尿病與腎病的關係，並講述如何由微蛋白尿發展成末期腎病。楊醫生亦教導糖尿病病人如何察覺是否有糖尿病腎病的徵狀、如何預防及治療糖尿病腎病。

您的血糖機偏差值 竟可高達 20%?



參與香港糖尿聯會「糖尿病人試紙資助計劃」，可享以下優惠



Bayer HealthCare Limited 拜耳醫療保健有限公司
灣仔港灣道6-8號匯安中心8樓803-808室 電話：8100 6386 傳真：3526 4759

Contour plus
拜耳醫療保健有限公司

本會於本年度獲抬轎比賽慈善基金撥捐港幣77,017元，以資助糖尿病併發症檢查服務，我們謹此代表受惠人士對基金作衷心致意！

附言：抬轎比賽慈善基金主席韋芳婷女士(上圖中央持支票的外籍女士)於本年4月15日不幸離世，本會各人就此感到十分悲痛和惋惜。韋女士在任抬轎比賽慈善基金主席多年，一直對本地慈善機構給予熱心支持，她的仁愛和無私奉獻，備受尊敬。本會謹向韋女士的家人致以深切的慰問。



上圖左為3月9日支票頒贈典禮中各受惠機構及基金會代表合照。


i-sens

CareSens **N**

專業血糖機組合



-  自動調碼
-  5秒顯示結果
-  0.5 μ L 微血量
-  備駁電腦
-  永久保養





血液自動吸入



總代理：
BioScan
伯盛科技有限公司

產品查詢電話：3589-6670

BioScan Fans' Club



DIABETES CONVERSATIONS MAP





糖尿病看圖對話 互動方式嶄新有趣



「糖尿病看圖對話™」(Diabetes Conversations) 是一套對話式、互動式的糖尿病教育工具。主要透過小組對話、交流及分享個人經驗，讓參與者從中學習糖尿病自我管理。

小組成員可包括3-10名糖尿患者或其照顧者，並由一位醫護人員 (Certified DCM Facilitator) 負責引導約兩小時的討論。看圖對話目前共有7個主題地圖工具：

(1) 「什麼是糖尿病」	(5) 「糖尿病併發症與相關風險因子」
(2) 「與糖尿病同行」	
(3) 「健康飲食和運動」	(6) 「糖尿病足部護理」
(4) 「和胰島素同在」	(7) 「家有一型糖尿病患者」

沿地圖路徑有不同「對話主題」，例如「了解自己血糖濃度」、「低血糖的表現」等等，走到不同話題區分享討論。每個主題地圖工具也具有兩種話題卡－事實與迷思，參與者討論和澄清事實與迷思後面的想法和理由，討論總是有趣和各有見地，讓參與者深入探討話題，從中啟發思考，了解與學習。

製作處
協作單位
贊助單位





©2014-2015 All rights reserved.

鳴謝：一般/每月捐款

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. Stanley AU Ping Lun	Mr. LEUNG Kin Che
CHAN Jaclyn	Mr. LEUNG Kwok Chi
Ms. CHAN Kit Yuk	Ms. LI Angela
CHAN Pui Yee	Mr. LO Hung
CHAN Wai Chung	LO Man Wai
Mr. CHAN Yiu Kwan	Mr. LO Wai Kun
Ms. CHAN Yuk Mui Brenda	Ms. LUI Lai Mei
CHEUNG Choy	Ms. LUNG Siu Man
Ms. CHEUNG Ka Yan	MAK Wai Han
Ms. CHEUNG Kam Lan	Mr. NAM Kai Yung
Ms. CHEUNG Siu Lan	PANG Hin Ting
Mr. CHEUNG Yau Hing	Mr. PANG Kwok Hong
Ms. CHEUNG Yin Chong	Ms. POON Wai King
Mr. CHOW Bock Man	Ms. SIN Chau Wah
Mr. CHOW Kun Chee Roland	SO Hay Man
FOK Man Chun	Mr. SUN Shao Hang
Ms. FUNG Shuk Yee	Mr. TAM Kit Lam
Mr. HO Kam Cheung Allan	TAM Li Wah
Mr. HO Kar Wing	Mr. TANG Yiu Fai
Ms. HUI Kit Ying	Mr. TSANG Po Ming
KAR Yee Man	Ms. Christina TSANG Wai Wan
KO Kwai Fu	Ms. TSE Po Kin
Ms. KONG Oi Ho	Mr. TSE Tak Tai
Mr. KONG Wing Cheong	Mr. WAN Siu Wing
Ms. KU Wai Fun Vivian	Ms. WONG Hang Fong
Mr. KUNG Ho Yin	Ms. WONG Lai Wa
KWAN Mei Fan	Mr. WONG Yiu Cheung
KWOK Wing Tung	YEUNG Chui Hing
Ms. LAI Chow Yu	Mr. YEUNG Ho Man
Mr. LAM Kong	YEUNG Kwai Ying
Ms. LAM Wai Ching	Mr. YIP Chi Wah
Ms. LAU Shuk Yin	Dr. YONG Sai Ping David
Mr. LEE Chi Keung	YU Ting Fung
LEE Kai Man	Ms. YU Yuk Kwan
Mr. LEE Kwong Wah	Mr. YUNG Kwong Calvin
Mr. LEE Lok	
Ms. LEE Miu Fun	

鳴謝 - 2015 年度企業贊助

香港糖尿聯會承蒙下列企業贊助本會2015年度運作經費(排名按英文名順序排列):



Science For A Better Life



勞永逸

1986年我的血糖控制得相當理想，由打33度減至打6度，於是我和醫生商量可否改為口服藥治療，他同意。

到2014年4月，醫生說口服藥已無法改善我的血糖，應要改為注射胰島素，早上打24度，晚上打8度，直至今時今日我的血糖穩定尚算理想。

糖尿病是一種十分普遍的慢性疾病，所以我說這是我的終身伴侶。不論你的先生或太太，有時都會向對方說不，但糖尿病就不能說不，唯有「言聽計從，千依百順」，何謂「言聽計從」呢？(一)聽醫生的話、(二)聽姑娘之指導；何謂「千依百順」呢？(一)依時服藥或打針、篤手指及紀錄(給姑娘參考)、控制飲食便成為「千依百順」了。

現送上打油詩一首，與各會友分享：

- (1) 一晚通宵唔捱得，
- (2) 兩腳軟蹄唔行得，
- (3) 三粒藥丸唔少得，
- (4) 四篤夜尿唔忍得，
- (5) 五更醒左唔得，
- (6) 六種骨痛唔郁得，
- (7) 七味甜品唔食得，
- (8) 八卦新聞唔激得，
- (9) 狗屎垃圾唔捨得，
- (10) 十分鐘後唔記得。

但人到老年，應接受現實，有則改之，無則嘉勉。祝各位身體健康，生活愉快。

所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

[illegible]

糖友旅遊苦與樂

老張

我先自我介紹，本人今年73歲，患上了糖尿病有25年，是家族遺傳的，我姊、弟、妹都全部中招；有些家人已移民加拿大和澳洲等地，所以旅遊便成為我們溝通的談話目標之一。

大約兩週前，我和我的家人、子女、新抱一共四人，利用復活節假期到台灣一遊，我的子女雖不是糖尿病患者，但遺傳基因一定存在的，今次可幸沒有和朋友一起去，否則他們肯定不能盡興。

先提住宿的那間賓館 房間很大有四張頗大的單人床，足夠我們四人應用，但因我是糖尿病患者，半夜又要去廁所、又要飲水，所以要多了一間房給我自己，免影響了兒子日間駕車的精神。

飲食也是重要問題之一，為了我，他們盡量少吃多糖份、調味品、煎炸的食物，以免引起我的食慾，戒口不成，換句話說，在這數天內，他們吃的是清淡的菜 本來頗負盛名的夜市街邊小食也頗吸引，但也只好跑馬看花的一掠而過。

高雄的天氣變幻無常，我們去了一個公園，遙望遠處的一望無際的海洋，但天公不造美，忽然落起雨來，沒有心理準備下，結果慢跑回車上，仍然跑傷了小腿肌肉，至今仍未復原。

大致上來說，我也曾和姊弟妹們分享，令他們明白到旅遊不是正常一般人的充電感覺，其中苦與樂，得到家人的諒解，才可自然一些。

其實遠離市區人車爭路的香港已算十分難得，雖然食物多數是清淡，但頗多機會食海上鮮、新鮮爽滑，價錢恰可其實是平了，香港多數是食養魚。



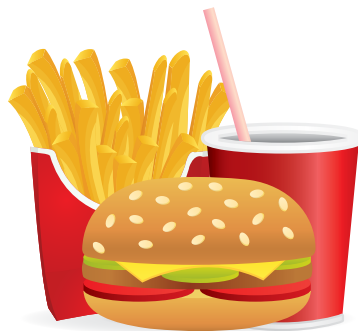
我兒駕駛的是租車，油又平，到處周圍去，雖每處停留短暫，但景色怡人，就是住的地方，窗前就是湖，早上鳥語花香，靜臥湖邊的小馬上，聆聽手中智能電話的懷舊歌曲，真有樂不思蜀之感。



無論如何，我雖然不怕在公眾所打針，但在一個陌生的環境下，也只好偷偷摸摸的進行，這次親身的經歷，雖得到家人的體諒，苦樂參半！

內分泌及糖尿病專科醫生 李俊康

- 對於許多人來說，冰凍的汽水和冰淇淋肯定是夏天不可或缺消暑恩物，可是這些食品含糖量甚高，糖尿病人最好避之則吉。適量的無糖汽水或無糖檸檬水可以消暑兼滿足味覺；各式各樣的運動飲料標榜可以補充水份及電解質，但同時亦可能含有糖份，在選擇時須多加留意。



- 炎熱的天氣或會令某些人的食慾減低，如果糖尿病人正使用胰島素或刺激胰島素分泌的藥物，同時又減少碳水化合物攝取量的時候，便有機會併發低血糖的情況。因此，每天進食宜定時定量，如果有需要作出改變，應預早作出安排，並與醫生商討如何調整藥物，確保血糖穩定。

「夏日 Fiesta 夏日 Fiesta 用汗做火花 不可待薄炎夏
夏日 Fiesta 夏日 Fiesta 忘情狂歡呼 追擊主音結他！」

——【夏日 Fiesta】. 劉德華



● 糖尿病與旅遊 ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●

內分泌及糖尿病專科醫生 王一明

外遊時容易血糖低

乘搭飛機外遊是很平常的事，但對於糖尿病的朋友(下稱閣下)就不能掉以輕心。根據英國一份調查：有十分一的閣下(特別是胰島素使用者)於旅途中最常遇到的問題是低血糖症。

低血糖症成因如下（一）生活習慣轉變；（二）因飛機航行引起的時差，閣下未能適當調較胰島素劑量及注射時間；（三）航班的延誤；（四）身體不適等。旅途中，嚴謹的血糖控制是不設實際的；相反，避免低血糖方為上策，一般容許較寬鬆的血糖控制。

航班上注意事項

在航班上應定時驗血糖（至少每四至六小時一次）。若感不適，更加要頻密監察血糖，甚至要驗尿酮。因機艙內比較乾燥，應保持水分充足，避免飲用含咖啡因或酒精的飲品。機上的糖尿餐屬低卡路里，較適合二型的閣下，一型的閣下恐怕「不夠食」增加低血糖風險。⁴出發前應因應個別人士需要向航空公司查詢及選擇。留意機上派餐時間，非要等到派了餐於閣下面前才注射胰島素，以防因打了針以後，仍未派餐，「無野食」，引至低血糖。閣下應隨身攜帶足夠的小食如糖果、含葡萄糖的飲料以備不時之需。

胰島素泵(或連續性皮下胰島素注射CSII)使用者注意！飛機的急升或驟降會導致氣壓相應下跌或上升。氣壓下跌可產生微量氣泡，相反若氣壓上升氣泡會減少。藥筒內多出來的氣泡會使泵輸出過多的胰島素，令到閣下血糖低。反之飛機下降，泵會減低胰島素輸出，使血糖高。為免發生以上情況，美國糖尿病協會(American Diabetes Association)有以下建議：(一) 藥筒裝有不多於1.5ml(毫升)胰島素；(二) 起飛前短暫分離泵和喉管；(三) 當飛機爬升至巡航高度(穩定高度)，先將藥筒從泵取出，驅走藥筒內氣泡，再重新接駁；(四) 著陸後，分離泵的喉管，注入喉管2units(單位)胰島素，再接上泵；(五) 遇到緊急情況(機艙要減壓)，要分離胰島素泵。非泵使用者，於航機上注射胰島素前，先驅氣方可注射。

調較胰島素需個別考慮

糖尿病的管理基於人一日二十四小時作息而制定的。通常來說，飛機往南面或北面飛行，因兩地無時差，胰島素（藥物）的劑量及注射時間維持不變。若向東邊飛，一天時間縮短了，藥物的份量需要少了；若向西邊飛，一日變長了，需要多些藥物。

由於閣下採用的胰島素種類人人皆不同(速效、長效、混合)、劑量不同、注射的方案不同(每日一次、兩次、三或四次或泵)；況且各人目的地不同；出發日子、時間、航班有別；直航或轉機、航班是否延誤等，筆者不可能詳述各種調較胰島素的方法。

理想的做法，筆者建議閣下於出發前至少四星期與醫護團隊仔細研究，一併去「估計」釐定適合閣下的方案。唯閣下須提供重要資料如下：（一）前往目的地；（二）出發及到達之日期及時間；（三）航程所需時間；（四）計算時差；（五）進餐時間；（六）中途會否轉機；（七）機上的活動計劃，何時用膳或睡覺等。調較藥物的宗旨是要「個人化」及盡量「簡單」為主，免得令閣下混淆。

口服降糖藥的調較

服用口服降糖藥的閣下包括（一）二甲雙胍(如：Metformin)；（二）噻烷二酮(如：Pioglitazone)；（三） α -葡萄糖抑制劑(如：Acarbose)；（四）二基-4抑制劑(如：Sitagliptin)；（五）：非磺類胰島素促分泌劑(如：Repaglinide)，服用劑量及時間無需改變，可繼續使用。若果服用磺類(如：Glipizide)的閣下，可考慮停服一次或減低劑量，視乎個別情況考慮，事前應與醫護人員商討。

由於屬二型的閣下通常採用多於一種口服降糖藥甚至混合胰島素注射，治療方案比較複雜。外遊前必須跟醫護人員商討。

其他藥物及飲食控制

較新的注射藥物GLP-1(胰高血糖素樣-1受體激動劑)，(如：Liraglutide)跟胰島素不一樣，注射後不會立即低血糖，進食後血糖才會下降。建議閣下與醫護人員商討調較此藥物的方法。

利用飲食控制的閣下，時差對他們無影響，按照平時一樣便可，無需加強飲食控制。

出發前注意事項

外遊前準備功夫特別多，詳情請參考香港糖尿病聯會網頁 www.diabetes-hk.org 的旅遊需知部分。筆者在此列舉一些重點供閣下參考。

(一) 因應閣下的身體狀況、前往的目的地、當地從事的活動，購買合適自己的旅遊及醫療保險。

(二) 詳細瞭解當地氣候及天氣情況特別是衛生和醫療制度等。搜集、列印及保存關於當地附近的醫院、診所、醫生和藥房的地址及聯絡方法。若不幸遇到急病也能不慌不忙地盡快前往求醫。

(三) 根據當地的衛生環境及流行病情況，考慮預早接種疫苗或服用預防藥。

(四) 預留充足時間，起行前至少四星期和醫護團隊會面，原因有三方面。第一：向醫生索取醫療證明文件—信件應清楚列出閣下患有糖尿病，正在使用的藥物（口服藥或注射胰島素或泵）的名稱、劑量、時間等。

第二：大家一齊商討因時差的改變並釐定新的「個人化」的控糖方案。

第三：不妨向醫生索取多一點藥物。一型的閣下可向醫生索取升糖素；

使用胰島素泵的閣下，可向醫生另外索取少量胰島素筆針作後備之用。

(五) 應隨身配戴糖尿病識別卡，與瞭解自己病情的伙伴同行（懂得如何處理低血糖為佳），切忌單獨外遊。

(六) 帶備兩倍以上份量的藥物及醫療儀器設備(如泵、血糖機、針筒、針嘴、試紙等)。一份自己隨身攜帶，另一份交給隨行的同伴攜帶。切勿寄艙，以免行李於

運送途中受損、被盜或遺失。加上行李艙溫度可能過低，影響藥物（尤其是胰島素）的功效。

(七) 未啟用的胰島素應放於冰箱內冷藏。已啟用的可擺放於室溫攝氏25度以下四週之久。天氣炎熱時，應放在保溫袋內，避免被陽光直接照射。若天氣寒冷，則小心胰島素結冰，失去藥效。

(八) 使用CSII或連續血糖監測儀(簡稱CGMS)必須於起行前提早通知航空公司，告知他們閣下將會於航機上使用的醫療儀器並查詢能否於航班上使用(因CSII及CGMS之無線功能很可能會對飛行中的航班的通訊及導航系統構成干擾，產生危險)。閣下亦需向醫療儀器公司查詢於飛機上使用該儀器要留意的地方。

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。

關注血糖水平



佳膳®
適糖

瑞士製造

每日飲，或有助於穩定血糖，維持體力

佳膳®適糖營養補充品，或適合關注血糖人士服用。

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。

產品查詢熱線：(852) 8202 9876
www.nutrendiabetes.com.hk



Nestlé HealthScience



(九) 總體來說，海關對於閣下手攜行李內因糖尿病所要使用的藥物、一切相關的醫療儀器及其附件沒有很多的限制(以入境美國為例)。然而閣下於出發前一定要打探清楚當地國家海關的條例，以免觸犯法例。過關安檢時，一定要出示醫生證明文件，方能順利上機。

(十) 使用CSII或CGMS的閣下於安檢時應主動要求關員近距離目視檢查或搜身檢查，避免直接穿過X光機或身體掃描器(它們會干擾CSII及CGMS的運作)。而且要告知他們不可隨意卸下CSII或CGMS，以免影響血糖控制(此時，請出示醫生證明文件)。基於上述原故，要預早到達機場進行安檢，免得遲到送機尾。

(十一) 旅途中，若必須於當地購買胰島素或血糖機，

有兩件事要留意。現時於本港使用的胰島素藥筒的濃度為U-100，即每毫升藥物含有100個單位(unit)胰島素，但有些國家是使用U-40或U-80，因此閣下要留意。血糖機的量度單位乃mmol/l，有些國家如美國，量度單位為mg/dl，差別很大(只要將mmol/l的數值除以0.0555便可轉化為mg/dl)。

(十二) 基於葡萄糖氧化(GOX)較葡萄糖脫氫(GDH)的血糖機，在海拔10,000尺以上(因空氣稀薄)可能高估血糖度數(航班高度一般為8,000尺)。極端的溫度也會影響血糖機的功能，使用時要留意。

古語有云：未雨綢繆，總好過臨渴掘井。大家出發前記得做好充足的準備，外遊才能安心又放心！

所有藥物均須由醫生處方，方可使用。



全方位控制體內糖份，輕鬆生活每一天。

把糖化血紅素HbA_{1c}控制至理想水平能大大降低併發症的風險¹

Levemir® FlexPen • NovoRapid 30 FlexPen • NovoRapid • VICTOZA • NovoPen® 4 • novofine®



血糖控制良好可顯著降低併發症風險，詳情請向您的醫生查詢

參考資料 1. LANCET 2010

總代理：諾和諾德香港有限公司 www.novonordisk.com



最新

ISO 15197:2013 認證
準確度符合嚴謹的國際標準¹

Accu-Chek® Performa 卓越血糖機
血糖監測 輕鬆自在

Accu-Chek 採血筆
獨家專利
Clickmotion **採血彷彿如無痛**

非凡體驗 誰說不可能
查詢電話：2485 7512 / 2485 7508

1. Data on file. ISO 15197:2013, in vitro diagnostic test systems requirements for blood glucose monitoring systems for self-testing in managing diabetes mellitus include tighter requirements for accuracy and new criteria for hemoglobin and other interferences.

ACCUCHEK®

● 旅遊添自信 有助積極面對疾病 ● ● ● ● ●

腎科專科醫生 黃浩聲

超過一半糖尿病人有機會患上腎臟併發症，而糖尿病亦是現時末期腎衰竭的主因。對於很多洗腎患者來說，由於治療的限制，出外旅遊可能是遙不可及的事情，然而只要在出門前細心計劃和準備，腎友們亦能重拾旅遊的樂趣。

在去年11月中，伊利沙伯醫院病人資源中心與腎友互助會首次舉辦了三日兩夜的台北旅遊活動，讓洗腎患者亦能搭乘飛機到外地觀光遊覽。是次旅行團共有37人參加，當中包括5名洗肚病人、7名洗血病人及家屬，其餘的有義工、醫生、護士和社工。

由於腎友們一般對出外旅遊抱有疑慮，因此舉辦這次旅遊的目的是希望他們在醫護人員的陪伴下踏出第一步，出外遊玩，放鬆心情，暫時忘記病患和治療帶來的煩擾。醫生和義工希望藉此讓腎友們知道，只要在出發前妥善安排旅途中的療程，他們一樣能出外旅遊，與家人共享快樂時光。

對於整個活動的安排早於大半年前已開始籌劃，醫護人員與腎友會保持緊密的聯繫和溝通，商討有關目的地、旅行社、保險，以及運送透析液等洗肚安排事項。由於屬首次試驗，因此選擇了鄰近香港的台灣為目的地，並找了曾有接待病友經驗的旅行社負責今次行程的安排。醫護人員主要協助計劃腎友在旅遊中的洗肚療程，確保他們能順利完成。與此同時，亦準備了腎友的病歷和一些藥物、用具等以備不時之需。

在三日的旅程中，腎友們遊覽了多個景點，包括中正紀念堂、台北101、士林夜市、九份、十份等。雖然陰天有雨，但亦不減團友們的興致，每位都玩得投入和開心。在每日行程中，洗肚療程分別在早上出發前、下午回酒店，及在晚間睡覺前進行。至於洗血患者，他們在離港前一天及回港後的第二天立即進行洗血，並須在旅遊期間控制飲食。在回程當天，腎友、家屬、義工等在車上分享感受，場面感人。

這次活動得以安全順利完成，需要各單位的配合和支援，腎友計劃繼續舉辦同樣的活動，甚至計劃去更遠的地方，讓更多腎友能參與其中。今次台北之旅，希望可為腎友

們帶來更多正能量，增強自信心，積極面對病患。除短程的旅遊外，只要外遊前在行程和療程方面做足準備，如聯絡當地設有洗腎服務的醫院或腹膜透析液的運送安排，無論是洗肚或洗血的腎友一樣能去更遠的地方旅行。



飛躍台灣之旅2014年11月15-17日

● 糖尿病患者在夏天運動時需要注意些什麼？ ●

糖尿病專科護士 何秀儀

對糖尿病患者來說，長期堅持每天運動，是控制理想血糖的方法之一。運動要堅持，夏季也不能放鬆運動習慣。在夏季時，人體的能量消耗比較大，血糖的利用率亦較高；加上在炎熱的夏天，要運動做得安全，又享受到當中樂趣，糖尿病患者，請注意以下的重點。

(1) 預防低血糖發生

- 1.1 運動前後，要常規自我檢測血糖。
- 1.2 不要空腹運動。

(2) 預防脫水及中暑

- 2.1 夏天溫度高，進行運動時，會出汗較多，要主動喝水補充，隔一段時間就要少量多次地喝水，防止脫水，不要等到口渴才喝水。
- 2.2 選擇一天中合適的時段，例如在清晨和傍晚，較涼爽時進行運動比較好，避免高溫的時段運動，以防中暑。
- 2.3 如在戶外，要選擇陰涼通風的地方，例如公園、庭園，空氣新鮮的場地進行運動比較適宜。
- 2.4 如在室內，要適當打開門窗，保持空氣流通的環境下，才進行運動。
- 2.5 夏季運動不要過分劇烈，選擇游泳、散步、慢跑、太極拳、體操等運動項目較適宜。
- 2.6 選擇合適的防紫外線衣物，穿著排汗透氣的衣服

(3) 預防足部受傷

- 3.1 不宜赤足走卵石路，以免損傷皮膚引發感染。
- 3.2 穿著透氣的、棉質的襪子；需要時，要更換襪子，以保持足部乾爽。
- 3.3 選擇合適的運動鞋進行運動，一旦足部皮膚破損，要及時治理。
- 3.4 要呵護雙足，夏季氣溫高，腳汗較多，足癬易發，如有足癬，要及時醫治。

(4) 運動應循序漸進，運動量要適合自己身體狀態。

(5) 運動中要注意自己，有無異常的情況，如明顯的胸悶、頭暈眼花、乏力等，要停止運動，馬上休息，如沒有好轉，要即時就醫。

上述內容，是給大家的基本介紹，望能協助大家，在夏天繼續安全地享受運動的樂趣。如果您對於自己的糖尿病情與運動內容有任何疑問，請向您的醫生、物理治療師及護士諮詢，讓他們給您一個專業的建議及解答。希望各位保持良好的生活習慣、飲食習慣、及運動習慣，這樣才能收到好的治療效果。

所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

迪奧瑪
Thiogamma® 600

來自德國的產品
歐洲15年以上安全使用的經驗

每日1粒

麻痛 疼痛 失去感覺 灼熱 麻痺

強而有效 保護周邊神經線

WÖRWAG PHARMA GERMANY 德國華威藥廠
WÖRWAG PHARMA GmbH & Co. KG
查詢熱線: 8200 2068

註冊營養師 陳艷婷

那應該如何是好呢？以下教大家兩招，助你踏在健康軌道的同時，仍能好好享受夏日的美食！

第一招：細閱營養標籤

營養聲稱	什 是「高」 (按每100克計)	什 是「低」 (按每100克/毫升計)
總脂肪	超過20克 (少選)	不超過3克/100克; 1.5克/100毫升(多選)
糖	超過15克 (少選)	不超過5克 (多選)
鈉	超過600毫克 (少選)	不超過120毫克 (多選)
膳食纖維	最少6克 (按每100克計) (多選) 最少3克 (按每100毫升計) (多選)	

糖尿病患者在选择食物时，应参考营养声称并细阅营养標籤，盡量選擇三低食物：低脂、低鈉（或鹽）、低糖。此外，糖尿病患者亦應留意食物中碳水化合物的含量，並作適當的換算。例如，某低脂乳酪的营养成份表上，列出每100克含16.2克碳水化合物；如食用1盒（約150克），即攝取了24.3克（約2份）碳水化合物。

食物	份量	熱量/千卡	碳水化合物/克	脂肪/克
低脂乳酪	100克	86	16.2	0.8
紅豆雪條	60毫升	52	10.8	0.4
豆腐花	100毫升	75	11.7	2.1
龜苓膏	100克	66	15.2	0
大豆營養棒	27克	111	11	5.5
高鈣低糖豆奶	100毫升	46	5.2	2
低糖乳酸飲品	100毫升	41	14.1	0
芋絲	7件(140克)	50	13(包括膳食纖維8克)	0

第二招：夏季食物/食譜建議

水果種類	份量
西瓜半磅(連皮)	半杯125毫升粒狀
哈密瓜(1/3磅連皮)	半杯125毫升粒狀
蜜瓜/皺皮瓜/木瓜 (1/4磅連皮)	半杯125毫升粒狀
荔枝	3粒
龍眼(細)	8粒
梨/蘋果	半個
枇杷果(中)	5粒



運動對對碰

糖尿病專科護士 關綺媚

保持恆常運動是管理糖尿病重要的一環。以消耗100卡路里熱量為例，你對下列各種運動在時間的需要方面有多少認識呢？試利用以下的配對遊戲來考考自己吧！

運動種類

消耗100卡路里
熱量需要使用的時間



打羽毛球 • 7分鐘



步行 • 9分鐘



打壁球 • 15分鐘



上樓梯 • 12分鐘



購物 • 25分鐘



打桌球 • 33分鐘



(答案於本頁底部)

嘴饞時，健康之選是低熱量及低碳水化合物之綠葉蔬菜或瓜類，如生菜、西芹、青瓜、車厘茄等。現介紹一個高纖及低脂的夏季小食（雜豆沙律），讓你有更多選擇；材料包括：粟米(3平湯匙)、熟豆(4平湯匙)、迷你青瓜(1條)、低脂沙律醬/橄欖油/意大利黑醋(1茶匙)。豆既飽肚又有營養，含有豐富的水溶性纖維，有助降低血液中的「壞」膽固醇及穩定血糖。這清涼小食含2份碳水化合物，相當於1片麵包的碳水化合物含量。

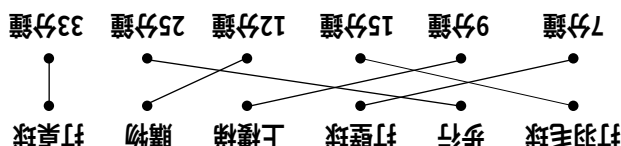
口渴時，除清水之外，還可選擇一些無糖飲品、不加糖的茶，或其他低熱量飲料，如無糖蘇打水或檸檬水等。湯水方面，可選擇含低碳水化合物的瓜、菜、冬菇、雪耳、紫菜和菜乾等的湯水。如要進食高碳水化合物的湯渣(表4)，湯渣應計算在餐單的碳水化合物分量內。至於其他瓜果，則可隨意食用。

食物	份量
薯仔/芋頭/番薯	1件(雞蛋體積)
蓮藕、南瓜、紅/青/白蘿蔔、沙葛	2件(雞蛋體積)
熟豆(紅豆/綠豆/青豆/茄汁豆等) 或乾蓮子	4平湯匙
粟米	1/3條或粟米粒3湯匙
栗子	2粒
馬蹄	4粒
薏米	1滿湯匙

表4：含1份碳水化合物的食物 (10克碳水化合物)

希望本文能加深大家對夏日食物及飲品的認識，讓大家管理好血糖的同時，亦能好好享受夏季的美食！

答案



內分泌及糖尿科專科醫生 楊俊業

這樣看電視
會較健康

英國註冊營養師 許綺賢編

甜菜頭的色素含量極為豐富，主要色素稱為甜菜紅 (betalain，包括紅色的Betacyanins及黃色的Betaxanthins，多數品種的甜菜根含有較多量的紅色Betacyanin，含豐富的抗氧化劑，亦是很好的天然色素來源。



常見的圓形紅菜頭



長形紅菜頭

紅菜頭好煮意

紅菜頭有其獨特的紅色素，為了保持營養成分避免流失同時保存甜味，一般都建議完個蒸熟，然後去皮才進食，可是需時卻要較為長時間才能蒸或煮至稔；若是體積大的需時更長大概45分鐘至一小時。或者為了省卻時間及能源，我卻選擇了先去皮後切片，用少量水煲稔，只需10多分鐘便成，剩下少量的水份可以利用其天然色素作胭脂色餃子、紅粉麵條及薄餅皆可。



煮稔了紅菜頭片，拌上香醋，可作前菜或沙律



菜葉焗稔，拌上橄欖油

薑蔥拌刀切紅麵條(二人份量)



材料：

高筋麵粉	50克
低筋麵粉	50克
*紅菜頭水	大概40至50毫升(*煮紅菜頭剩下來的)

拌麵調味料：

麻油	1/2茶匙
生抽	1茶匙
薑、蔥	適量
鹽	1/4茶匙(煮麵條用)

1. 將麵粉同篩均在大碗內，中央開粉窩。
2. 放入適量紅菜頭水，用膠括混合，若有需要邊攪邊加入適量紅菜頭汁至碗內的粉全部剛混合成糰。
3. 搓成光滑麵糰，蓋好待半小時。
4. 用木桿開薄麵糰，用刀切條待用。
5. 亦可以灑上麵粉捲起用刀切，隨即鬆開麵條。
6. 如是者將全部切成麵條，放入加了鹽的滾水中煲熟(只需1至兩分鐘)。
7. 隔清水份，加入麻油及生抽，灑上蔥花及薑絲，便成薑蔥拌麵。
8. 每份拌麵含194千卡，5.9克蛋白質，38克碳水化合物，1.8克脂肪。



刀切方法 (2)

1/ 輾薄 2/灑上粉， 摺起 3/ 用刀切，分開成麵條

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。

Charity listed on
WiseGiving
惠施·慈善機構

☐ 本人/ 機構樂意每月定期捐助以下款項

☐ HK\$100

☐ HK\$500

☐ HK\$1,000

☐ HK\$

☐ 本人/ 機構樂意一次過捐助以下款項

☐ HK\$100

☐ HK\$500

☐ HK\$1,000

☐ HK\$

☐ 本人/ 機構樂意樂捐助以下款項以資助《消渴茶館》印刷費用：

☐ HK\$50

☐ HK\$100

☐ HK\$200

☐ HK\$

捐款方法

☐ 每月自動轉賬（本會將另寄自動轉賬授權表格予閣下填寫）

☐ 劃線支票（抬頭：香港糖尿聯會）支票號碼：

☐ 直接存款到香港糖尿聯會恒生銀行戶口（號碼：286-5-203653），並填妥以下表格，連同存款入數紙正本寄回本會

☐ 繳費靈 PPS（商戶編號：6020），須輸入您的聯絡電話作為聯絡之用，並填妥以下表格寄回本會

（需先成為「繳費靈」登記用戶，然後登入「繳費靈」網址：www.ppskh.com或致電18013登記賬單及致電18033捐款。

詳情請致電 90000 222 328 查詢）

☐ 於便利店以現金捐款（每次捐款額為HK\$20 - HK\$5,000）

（可於任何OK便利店、VanGO 便利店、華潤萬家生活超市、華潤萬家便利超市出示下列條碼）



999943100272320877

個人資料

中文姓名： 英文姓氏： 名：

（香港身份證上的中/英文姓名）

性別：(男/女) 「繳費靈」賬單號碼： 電郵地址：

(即登記時輸入的聯絡電話號碼)

日間聯絡電話： 傳真：

通訊地址：

地址：九龍長沙灣道928-930號時代中心20樓2001-02室 Rooms 2001-02, Times Tower, 928-930 Cheung Sha Wan Road, Kln.

電話 Tel.: 2723 2087 傳真 Fax.: 2723 2207 網址 Website: www.diabetes-hk.org 電郵地址 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>