

消渴菜館

68

香港糖尿聯會會訊
2016年 9月

20
雙
1996
2016
年華

御用
佐膳

荒「糖」
天使

杏林
坐館

病友
心聲

會務及
會員
專欄



國際糖尿病聯盟



同心定消渴 雙十好年華

二十年過去了，就在倏忽之間。

1996年，相信香港人不無忐忑。

1996年，對某些人更是難以忘懷——

年輕醫生初出茅廬，對未來滿懷憧憬，未幾，他加入了糖「醫」的行列；白衣天使成為了控糖之路的先行者，踏出重要的足印；對消渴症初時有點掉以輕心的新糖友，開始了與糖共舞的生涯……

1996年，香港糖尿病科專家在期盼二型糖尿病地標性研究UKPDS發表之際，也催生了香港糖尿聯會。這些年來，醫生、護士、病人乃至其他職系、崗位的人，都透過這個平台，為對抗糖尿病出力。

這一期的「茶館」邀請了幾位控制糖尿病的星級人物，為聯會

和本地糖尿病的概況來個回顧與前瞻。她/他們的角色舉足輕重，「雙十年華」可謂星光熠熠，深慶得人。

在字裡行間，我們樂見糖尿病的治療、護理，以及普羅大眾的認知各方面，在這兩個十年裡的進步。然而——

在糖尿病仍然肆虐的當下，在我們面前仍是重重的挑戰。誠如創會主席所言：

「隨著人口日趨老化，糖尿病定會日漸普及，我們絕不能掉以輕心。在往後的日子裡，我們必須攜手合作，並肩而行，提高公眾對糖尿病和健康生活的意識，做好預防糖尿病的工作。」

「我們有責任致力協造一個更完善的醫療系統，為病友謀取應有的福利，協助他們達致更豐盛和健康的人生。」

大哉斯言！

(資料由贊助機構提供)

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⁾



雅培糖尿病關愛熱線 5808 4196



香港糖尿聯會委員會

主席	周榮新醫生		
副主席	胡裕初醫生	施漢珩先生	
榮譽秘書	許培詩醫生		
榮譽司庫	曾昭志醫生		
委員會委員	陳錦洲先生	陳嘉誠先生	鍾振海醫生
	江碧珊醫生	關綺媚博士	林婉虹女士
	李家輝醫生	梁彥欣醫生	馬青雲醫生
	伍超明醫生	丁浩恩先生	唐俊業醫生
	余思行女士	楊鐸輝醫生	袁美欣醫生
上屆主席	李家輝醫生		

消渴茶館出版委員會

主編	胡裕初醫生	莫碧虹護士	
委員	鍾振海醫生	許綺賢營養師	關綺媚博士
	蘇德宜護士	黃麗詩醫生	楊俊業醫生
行政	鄒智生先生	梁文汐女士	

目錄

編者的話

- 2 同心定消渴 雙十好年華

會務及會員專欄

- 4 香港糖尿聯會二十週年歷屆主席祝賀語
6 聯會新同事
6 「糖尿病看圖對話」小組活動
7 講座及活動預告
8 第二十屆週年大會
8 講座及活動剪影
9 鳴謝：一般 / 每月捐款

病友心聲

- 10 感想與期望

杏林坐館

- 12 香港糖尿聯會過往與將來
14 糖尿病治療二十載回顧
15 活動回顧展望
17 20年來.../Since 1996...

荒「糖」天使

- 18 從「角落」到「每一個角落」
21 「糖尿病教育」在香港

御用佐膳

- 22 豆角入饌



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

香港糖尿聯會二十週年歷屆主席



林小玲教授
(1996-2000)

Looking back over the past 20 years, I must say that I am really proud of our association, of what we have done to realize our vision and missions. Looking ahead, I am also confident that we will continue to grow from strength to strength, with the dedication and active contribution of our members. Well done, Diabetes Hongkong!



馬道之醫生
(2000-2002)

Twenty years ago we had the idea of starting a diabetic association for the benefit of local patients. We previously had a professional diabetic association for doctors. It is gratifying to see Diabetes Hongkong has gone from strength to strength and the patient membership number is now in excess of 12,000. I wish the association all the best for next twenty years.



曾文和醫生
(2002-2004)

醫患同心，糖尿斷根



蕭成忠醫生
(2004-2006)

It is indeed amazing that we have achieved much success in last 20 years in improving awareness, prevention and care of diabetes in Hong Kong. Through extensive community engagement and developing robust partnerships, our work has contributed significantly to advancing health and wellbeing. We look forward to capitalising on our success, experience and fundamental commitment to service to the community to deliver on our mission to building a healthier society.



陳國榮醫生
(2006-2008)

時光飛逝，眨眼間香港糖尿聯會已茁壯成長，踏入二十週年的青壯發奮的階段。香港糖尿聯會是香港唯一一個由「內分泌及糖尿病」專科醫生為首、以病人為中心的非牟利的公益團體。正好提供一個平台給予病人和醫生可共同參與，推廣有關糖尿病的知識，提高預防及自我警惕照顧的意識。我很榮幸成為其中的一位前主席，曾經付出綿力。眼看聯會薪火相傳，希望年輕的醫生可繼往開來，給聯會帶來無比的活力。



20

HAPPY BIRTHDAY

祝賀語



The past 20 years have seen numerous achievements of Diabetes HK as a strong advocate for the well-being of people with diabetes! At its 20th Anniversary, may I wish Diabetes HK resounding success and reaching new heights in its continuous service and contributions to the diabetes community, both locally and globally, for the next 20 years and beyond!



楊鐸輝醫生
(2008-2010)

Congratulations to Diabetes Hongkong on this special occasion of its 20th Anniversary! It is wonderful to witness the growth and development of DHK, and the important contribution it has played in combating the burden of diabetes in Hong Kong. This would not have been possible without the tireless dedication of many people committed to make a difference to the lives of people with diabetes and the health of our community. Congratulations and a big thank you to all who have supported the important work at DHK!



馬青雲醫生
(2010-2012)

Happy 20th Anniversary to Diabetes Hong Kong! Thanks to every members, volunteers and committee members of DHK! Your participation and contribution has helped to build up DHK as an icon in 'prevention of diabetes', 'living with diabetes positively' and 'halting progression'. We thank all our enthusiastic partners and generous donors who join us in this process, and let's join hands together as we march into the next decade!



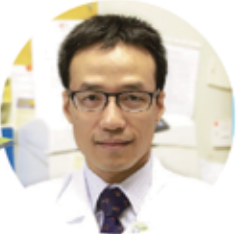
梁彥欣醫生
(2012-2014)

服務社群有廿載，
健康大門助你開，
控糖達人處處在，
醫病同心創未來。



李家輝醫生
(2014-2016)

My heartfelt congratulations to Diabetes Hongkong as it celebrates its 20th anniversary. Its accomplishments and achievements in the past, supported by the contributions of its devoted members, dedicated staff and generous patrons, have laid a strong foundation of its continued success. Looking ahead, we need your continued support in combating the alarming surge in diabetes!



周榮新醫生
(2016-2018)

聯會新同事

曾萬麗 (Molly Tsang)

大家好! 我是Molly! 很開心可以加入香港糖尿聯會, 認識大家!

秉承本會的宗旨, 盼望能出一分力, 幫助各界人士對糖尿病有更多認識和關注。

很開心可以在這愉快的工作環境中, 與每位同事及義工共事。

請多多指教!



糖尿病看圖對話 小組活動

「糖尿病看圖對話」小組活動推出至今, 一直深受支持, 11月及12月份活動日期如下, 而上課地點為香港糖尿聯會資源中心, 有興趣參與的病友, 請致電 2723 2087 報名。

	日期	時間	課題
1.	11月26日 (星期六)	上午10時至12時	與糖尿病同行
2.	11月30日 (星期三)	上午9時30分至11時30分	糖尿病患足部護理
3.	12月14日 (星期三)	上午9時30分至11時30分	和胰島素同在
4.	12月17日 (星期六)	上午9時30分至12時	糖尿病併發症與相關風險因子

(資料由贊助機構提供)

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。

(資料由贊助機構提供)

ACON[®]
Diabetes Care

Blood Glucose Monitoring System

血糖監測系統



On-Call[®] Plus

On-Call[®] Redi

精準可靠
Reliable Result

操作便捷
User Friendly

經濟實惠
Affordable Price



Control Today for a Better Tomorrow!

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

KERRY
PHARMA

全新產品

KANGAROO BRAND

The Natural Goodness of Australia
100% 澳洲產區 澳洲大自然米

LOW GI Rice
袋鼠牌低升糖指數白米

**袋鼠牌
低升糖指數白米
關注血糖人士之選!**

屬低升糖指數(Glycemic Index/GI)食品,
相對高升糖指數食品, 此米是緩慢被消化及吸收,
食用後體內血糖及胰島素上升比較緩慢。

無添加劑及防腐劑 澳洲種植及包裝

客戶服務熱線: 2449 0998 查詢 R 米網 www.rice.com.hk

會務及會員專欄

講座及活動預告

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	公開講座	籌款活動	長跑活動	接受報名日期 (月/日)
糖尿健步行2016	11月6日 (星期六)	上午9時至 12時	大埔海濱公園	有興趣人士	籌款活動	/		✓		現已接受 報名
20週年慶祝晚宴	11月12日 (星期六)	晚上7時30分	香港大會堂 美心皇宮	有興趣人士	捐款每500元 正者, 可獲晚 宴餐一張	/		✓		現已接受 報名
糖尿病的治療	12月3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	余健集醫生 聖保祿醫院內分泌及糖 尿科顧問醫生	✓			11月3日 (星期四)
香港糖尿聯會 健康長跑2017	2017年 1月15日 (星期日)	上午8時至 11時	上水雙魚河 (彩園路)	14歲或 以上人士	190元正 (140元正- 提前報名優惠)	/			✓	請留意 本會網頁

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

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。(資料由贊助機構提供)

所有藥物均須由醫生處方, 方可使用。

(資料由贊助機構提供)



關注血糖水平

佳膳® 適糖

Nutren[®] DIABETES 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評核。
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



關注多餘血糖

嶄新機制打破傳統

Invokana[™] canagliflozin tablets

新一代口服藥物
怡可安[™]
適合關注
血糖人士使用¹

為首種美國食物及藥物管理局(FDA)
認可的SGLT2抑制劑¹

特有SGLT2阻截機制或有助穩定血糖²

無需依靠胰臟功能³

每日一次 每次一粒²

過重

高血壓人士

更應關注³

怡可安[™] Invokana[™] 為醫生處方藥物。屬於納糖葡萄糖轉運蛋白2(sodium glucose co-transporter 2, 簡稱SGLT2)抑制劑。適用於100及300毫克劑量。
詳情請向醫生或藥劑師查詢。

各大大藥房均有代售。

第二十屆週年大會

2016至2018年度委員會已於2016年7月9日(星期六)下午假聯會演講廳投票選出，成員名單如下。(排名按英文名順序排列)：

主席：周榮新醫生

副主席：胡裕初醫生 施漢珩先生

榮譽秘書：許培詩醫生

榮譽司庫：曾昭志醫生

委員會委員	： 陳錦洲先生	陳嘉誠先生	鍾振海醫生
	江碧珊醫生	關綺媚博士	林婉虹女士
	李家輝醫生	梁彥欣醫生	馬青雲醫生
	伍超明醫生	丁浩恩先生	唐俊業醫生
	余思行女士	楊鐸輝醫生	袁美欣醫生

上屆主席：李家輝醫生

榮譽核數師：廖建平會計師

榮譽法律顧問：霍兆全律師

回顧過往20年，香港糖尿聯會有賴各委員盡心竭力的貢獻，他們皆是社會精英，運用個人的專業知識及人際網絡，大力協助聯會的發展，讓聯會能茁壯成長、服務受眾。除了現任委員外，那些已離任的委員當中亦有不少服務超過10年，他們包括：

陳國榮醫生	鄭馮亮琪女士	林小玲教授	馬道之醫生
曾文和醫生	蕭成忠醫生	王幼立女士	

在此，我們衷心感謝現任及歷屆委員的幫助及支持，並祝他們生活愉快。

20週年慶祝晚宴

為慶祝香港糖尿聯會成立20週年，謹訂於2016年11月12日(星期六)，晚上7時30分於香港大會堂美心皇宮舉辦20週年慶祝晚宴。屆時會有中式晚宴、表演、幸運大抽獎等，節目豐富。現誠邀各會員共同分享此喜悅。凡捐款滿港幣500元正者，可獲餐一張，座位有限，先到先得。如有興趣者，歡迎致電向聯會查詢。

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「揀」飲「擇」食有辦法 - 醣質交換法

活動日期：18 / 6 / 2016

李奕嫻營養師在講座中簡介何謂醣質，並如何界定含醣質的食物，藉此教導如何透過換算醣質份量以達致均衡飲食及有效控制血糖的目的。



活動名稱：企業健康講座

活動日期：13 / 6 / 2016

為配合香港鐵路有限公司的健康週，主席李家輝醫生獲邀到位於火炭的辦事處主講「如何有效管理自我的ABC」，參加者踴躍提問，齊齊增長健康知識。

會務及會員專欄

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. AU Hau Woon
Mr. Stanley AU Ping Lun
BEI SHAN TANG FOUNDATION
Mr. CHAN Yiu Kwan
Ms. CHAN Yuen Chuen
Ms. CHAN Yuk Mui Brenda
Ms. CHEUNG Kam Lan
Ms. CHING Wai Fun
Mr. CHUNG Pak Tin
Ms. FUNG Shuk Yee
Ms. HO CHOW Alice
Mr. HUNG Ping Chuan
Mr. KONG Wing Cheong
Ms. KWOK Wai Tsu
Ms. LAM Kam Ying
Mr. LAU Kam Hung
Mr. LEE Chou Wah
Mr. LEE Lok
Ms. LEE Miu Fun
Ms. LUI Lai Mei
Mr. NAM Kai Yung
Mr. SUN Shao Hang
Ms. Christina TSANG Wai Wan
Mr. TSE Tak Tai
Ms. WONG Hung Yee
Ms. WONG Siu Wan Salween
Ms. WU Lita

感謝黃衛明先生家人的捐贈

衷心感謝黃衛明先生的家人將帛金捐贈予聯會，把愛伸延。謹此對黃先生家人的捐贈，致以深摯的謝意，並同時送上最誠意的慰問，祝願他們身體健康！善款將支持我們繼續服務糖尿病人及推廣糖尿教育，令更多受糖尿病影響的人士活得更好。

所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

(資料由贊助機構提供)

Galvus 保胰健
vildagliptin

**適合關注
血糖人士**

**飽肚空腹
同樣做足**

保胰健 可調節式用藥：有助你靈活
管理空腹與飽肚間的變化

Novartis

瑞士諾華製藥 (香港) 有限公司
香港新界葵青區葵興 1043 號 7 樓
電話：(852) 2352 5222
傳真：(852) 2577 0274

此乃醫生處方藥物，請照入藥師所專用藥物名錄，
詳情請向藥師或醫生處查詢。

經銷商：香港諾華有限公司

Minocin L, Lantus, Glaxo, E. Contributors of testing and post-market glucose
management in the context of diabetes management of Type 2 diabetes patients: variations with
insulin therapy of Type 2 diabetes. Diabetes Care. 2011; 34(10):2011-15.

感想與期望

李筱文

香港糖尿聯會由一班醫生、護士、營養師、義工與職員組織而創立：其宗旨以幫助大眾及糖尿病友為目標。如解答病理、舒解疑慮、指導護理、控制病情為任務，乃大眾之健康導師也。

糖尿聯會成立於1996年，至今已屆“雙十年華”應是燦爛之時：然而聯會並無充裕資源，一切會務經費，全賴社會賢達所資助，及賴各人信心與毅力，不惜犧牲時間與精神而成事。

聯會日常活動為病友測試糖尿併發症，了解身體健康情況。舉辦講座，以增大眾對糖尿病之認識。出版“消渴茶館”會刊，內容豐富、頗堪閱讀。其次亦曾舉辦興趣班(如太極、瑜伽、排舞班，以鼓勵病友運動；又如書法、繪畫、茶藝班，以供病友紓緩情緒)，皆為病友而設。

我於1997年參加糖尿聯會為會友，編號1050，算是前輩了，但愧無貢獻，徒享其成，祇略記其事實，聊以感謝及期望聯會發揚光大，惠及大家！

備註

李筱文先生，88歲，患有二型糖尿病48年。李先生依從醫生的指示，持之以恆地定時檢驗餐前餐後血糖水平及做運動，未曾出現併發症；身為陶瓷畫及國畫大師的李先生，除一直妥善控制血糖外，同時亦熱心服務社群，多年來獲邀為大大小小的非牟利機構義務繪畫字畫、賀年卡、病人生日卡等。

李筱文先生見證聯會成長，自1997年加入聯會成為會員後，除一直多次為消渴茶館撰文分享及繪畫外，李先生更在不同場合(如:15週年晚宴、空運業界高爾夫球賽)捐贈個人畫作，助聯會籌得善款；而在聯會舊址時，李先生更義務擔任書法班導師，深得學員尊敬。



消渴茶館第23期第11頁的國畫便是出自李筱文先生手筆。



李筱文先生在書法班即席示範、展示其個人作品以加強學員的興趣及水平。

Vincent Chan

各位好，我是Vincent亦是患有一型糖尿病的病友！這次有幸為香港糖尿聯會20週年的「病友心聲」撰文實在感到榮幸。今年已是我面對糖尿病第廿二個年頭了。剛巧與香港糖尿聯會的20週年相約，大概也是一種緣份！我跟這位「朋友」相處超過了二十年，在成長的過程中「他」帶給我很多的變化和體會。我希望藉著這次機會與大家分享一下二十多年的點滴。

我在九歲時不幸確診一型糖尿病，對這病症一切都感陌生，只知由確診開始每天都要面對最懼怕的打針及拮手指，而且有很多喜歡的食物都不能夠吃。加上當時的設備沒有現在那麼完善輕巧，打針及拮手指的痛楚往往需要有很大的勇氣才可持續面對。由於本身是非常內向及怕事的人，這個病令我變得更加極端及容易放棄。每當想起同年健康的小朋友，人生頓時變得沒希望更不敢想將來的事，甚至連學業也放棄了。但不幸當中卻在瑪麗醫院的兒科遇上一班充滿愛的醫護人員，在他們當中感受到溫暖和希望。護士醫生就像爸爸媽媽一樣給我關懷和正能量陪伴我成長，尤其李嘉碧姑娘讓我明白到要與糖尿病成為朋友的道理。路途上認識了很多不同的病友，在各位師兄師姐身上得到很多經驗的啟發，抗糖路上從此不再孤單。從逃避到面對以至勇敢承認，踏出了很重要的一步，亦加強自信心；從新向著夢想出發，最終排除萬難修讀設計科成為設計師。就在那時候我意識需要支持一班同樣面對著糖尿病成長中的小伙伴，推動他們積極向前，在使命感的驅使下開始成為兒童糖尿聯會的義工服務。

在2012年嘉碧姑娘的提名下代表香港參與日本京都舉行的世界糖尿病研討會擔任青年領袖，與不同國家的代表交流，並演講分享面對糖尿病的正面訊息，這次鍛鍊讓我獲益良多。這時候更認識了香港糖尿聯會，獲邀到各院舍及學校分享之餘，更有幸為聯會設計出各式各樣的教材及擔任糖尿病患者研討會的大會設計師。為了尋求更大的突破，於2014年參加兒童糖尿聯會

的「健胰騎士夢環台」環島台灣單車籌款活動，同年更獲推薦成為香港糖尿聯會委員會成員，當中認識了每位對糖尿病發展充滿熱誠的委員會成員，其後更首次以委員會成員身份到新加坡IDF會議推廣會務。2015年承蒙各位對我的厚愛獲頒發消渴名人堂勳章，今年更得到聯會的支持致力開發第一款糖尿病教育的卡牌遊戲。每項新嘗試都讓我學習如何鍛練自己成長，即使路途漫長，但當中的經驗令我感到十分實在和快樂。

回想二十多年的抗糖路，從沒想過從起初對糖尿病的埋怨，轉換角度卻因為「他」帶給我的經歷讓我成長。這位「朋友」在這二十多年間不但帶給我許多正面的影響，讓我學懂珍惜一切不輕易說放棄。就像聯會發展至今二十年，集合了每位成員和義工的熱誠和智慧令其發展日趨成熟。作為聯會的一份子，衷心祝福香港糖尿聯會有更精彩更豐富的未來。為糖尿病出一份力，你、我做得到的！

所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

(資料由贊助機構提供)

長效胰島素 理糖適®

長效控制血糖 減少低血糖風險¹

Lantus® 理糖適®

為長效基礎胰島素，相比傳統常用的胰島素，更能有效減少血糖過低之風險，讓您輕鬆過每一天。

- 能有效將血糖指數控制於理想水平³
- 一日一針*，方便易用

* 謝道輝醫生醫學專欄

Lantus®理糖適®為醫生處方藥物，
已被列入醫管局專科藥物名冊

血糖過低會出現**手震、頭暈、冒汗、心悸、作嘔**等等徵狀。

詳情請向您的醫生或藥劑師查詢

- 1) Fritzsche A, et al. *Ann Intern Med*. 2003;139:950-959
- 2) *IMS-MAT* June 2012
- 3) Pan C-Y, et al. *Diabetes Research and Clinical Practice* 76 (2007): 115-119

Sandoz-Aventis Hong Kong Limited
Units 706-710, Level 7, Core C, Cyberport 3, 100 Cyberport Road, Hong Kong
Tel: (852) 2506 8333 Fax: (852) 2506 2537

SANOFI DIABETES

所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

(資料由贊助機構提供)

Januvia® 健諾胰
(sitagliptin, MSD)

關注血糖
梗係要睇
醫學實證

健諾胰

於新一代 DPP4
抑制劑中：

最多 醫生選用

最長 心血管安全性研究
(結果顯示不會增加
心血管疾病風險)²⁹

有效 延遲傳統針劑治療¹

JANUVIA健能糖乃處方藥物。詳情請向醫生或藥劑師查詢。

立即致電關注血糖熱線 3971 2924 知多啲

“这是一个非常令人兴奋的结果，”MIT的计算机科学家、MIT的主任研究员David Long说。此前，MIT的科学家曾发现，在2008年，他们发现了一个名为“P2P”的病毒，它可以在网络上传播，并感染其他计算机。Long说，这个病毒是“P2P”病毒的一个变种，它可以在网络上传播，并感染其他计算机。Long说，这个病毒是“P2P”病毒的一个变种，它可以在网络上传播，并感染其他计算机。

[illegible]

© 2006 The Authors
Journal compilation © 2006 Blackwell Publishing Ltd



Januvia 96 mg tablets

[illegible]

香港糖尿聯會過往與將來

香港糖尿聯會主席 周榮新醫生

香港糖尿聯會為一所慈善機構，成立於1996年，致力推動糖尿病教育在香港的發展及推廣自我監控血糖，從而提升治療的效果。

過去二十年，聯會不斷透過各種活動主動接觸市民，增加患者及其家屬對糖尿病的認識。教育講座方面，惠及社會不同階層及背景的聽眾(包括學生、病友、專業人士等)，曾參與的人次超過9萬5千人。為更有效推廣糖尿病教育，聯會於1998年推出「消渴茶館」，成為本港一本重要的中文糖尿病期刊，至今已出版六十八期，刊登超過六百篇由患者、病人家屬、照顧者及專業人士撰寫之文章，免費郵寄給已登記的超過一萬二千位會員，並得到高度評價。部分內容更獲政府及其他慈善機構贊助，輯錄成書籍和光碟，派發給會員、非牟利團體及政府機構，進一步推廣糖尿病教育。為增加患者及其家屬與專業人士之互動，聯會於2013年假座九龍灣國際展貿中心舉辦首屆香港糖尿病患者研討會，嘉許超過300名在控制血糖及其他危機因素均達到標準的「控糖達人」，從而鼓勵他們繼續控制糖尿

病。透過研討會，聯會希望能提供平台讓糖尿病患者及其家屬加深對糖尿病的認識，並能互相分享在實踐個人自我管理上的經驗。同時，聯會亦希望藉此活動促進各界人士對糖尿病的關注。第二屆糖尿病患者研討會亦於2015年成功舉行，並特設「消渴名人堂勳章」表揚三位對推廣糖尿教育有卓越貢獻及表現的糖尿病患者。除此之外，聯會亦定期於中心舉辦病友小組活動，包括興趣班(如:書法、繪畫、太極、瑜伽、排排舞)及糖尿病教育活動(例如：烹飪示範、血糖機操作入門、糖尿病看圖對話)。

除獲得醫療資訊以外，聯會會員只需付出低廉的價格，就能參與由慈善捐款部分資助的糖尿病併發症全面評估計劃，確保及早發現隱性併發症病變，並接受適時治療。為鼓勵糖尿病人自我監察血糖，並得到多間大型企業支持，聯會於2012年推出「糖尿病人試紙資助計劃」，藉此加強糖尿病人對血糖的控制，從而減低併發症的出現。



為鼓勵會員身體力行，並響應世界糖尿病日，聯會由1999年起，每年十一月初均舉辦糖尿健步行，過去多屆總參與人數超過1.2萬，步行路徑足夠圍繞地球6.6次，經過17年努力合共籌得超過八百萬元經費。在預防糖尿病方面，聯會積極推行預防糖尿鼓勵計劃，包括於2005年舉辦預防糖尿病嘉年華，並於2006年舉辦首屆健康長跑，藉以鼓勵大眾多做恆常運動，以預防糖尿病的出現。在空運業界贊助下，聯會於2009年推行「遠離糖尿校園行動教育計劃」，計劃由專業人員籌劃，內容豐富，教材精美，並配合互動及多元化的活動模式，迎合不同年級的學童需要，透過一系列由專業人士主講的教育講座，令學童以及其家庭建立健康的生活習慣，遠離糖尿病。

在國際方面，聯會於2000年正式成為國際糖尿病聯盟會員機構，資源中心亦於同年開幕。翌年及2006年，聯會分別參與舉辦的第二及第四屆國際華夏內分泌大會，推動學界對預防及治

療糖尿病的關注。在本地方面，聯會於2005年，發表立場聲明，清晰列出糖尿病「診斷」、「控制」、「監察」三方面的指標，並獲香港家庭醫學會以及香港內分泌學會支持。聯會並於2011及2012年分別推出自我監察血糖指引及糖尿病與牙周病相互關係立場書，與公眾及醫護人員參考。

香港糖尿聯會雖然過去在推動糖尿教育上不遺餘力，但面對財政壓力，聯會發展仍然困難重重。為減低在租金上的支出，糖尿聯會已經歷兩次搬遷。除此以外，部份提供給會員的優惠服務，亦因為慈善捐款減少而被迫增加收費，令人痛心。展望將來，聯會希望積極推動科技為控制血糖帶來的便捷，增加病人對控制血糖的信心，進一步減低因糖尿病引致的併發症及死亡個案。同時，亦希望能籌集足夠慈善捐款，繼續於現有會址推行優惠服務。

2006



辦健康長跑，
以鼓勵社會大
眾多做恆常運動
預防糖尿

2008



糖尿護理研究基
金作出首項撥款

2010



全城齊驗血糖、
血壓、膽固醇大
行動，打破兩項
世界紀錄

2012

推出「糖
尿病人試
紙資助計
劃」



2014



聯會會址遷往長
沙灣

嘉



響應全球
各國於世
界糖尿病
日的慶祝
活動，在
合和中心
亮起藍燈



2007

獲空運業界贊助，
推行遠離糖尿校園
行動教育計劃



2009

舉行十五周年籌
款晚宴



2011

首辦香港糖尿病
患者研討會



2013

聯會續獲「愛心
聖誕大行動」贊
助「糖尿病支援
計劃」



2015



糖尿病治療二十載回顧

香港糖尿聯會榮譽主席 林小玲教授

香港糖尿聯會成立至今已二十年，見證了糖尿病治療一日千里的發展。近年的文獻確立了良好血糖控制與預防糖尿併發症之間的必然關係；研究更指出，血糖控制得宜，若然加上其他風險因素如高血壓及血脂等的適當綜合治療，更有相得益彰之效。糖尿病治療的重要性得到科學的肯定，成為了公共健康服務中不可或缺的一環。

在這個大前提下，各地科學家在發展糖尿病治療上不斷努力，提供了更多先進的選擇，讓病友更容易達到完善地控制所有心血管風險因素的目標。現在治療三高的藥物日新月異，簡直目不暇給。二十年前，要治療二型糖尿，除了磺類藥(sulphonylureas)、二甲雙胍(metformin)和胰島素之外，基本上沒有什麼選擇。可喜的是在這二十年間，香港已引進五類新的口服藥物，可供選擇。這些新的藥物有不同的作用機理：有些提升肝、肌肉及脂肪細胞對胰島素的感應；有些在腸道抑制糖份的吸收；有些能快速刺激胰島素分泌；有些則透過提升腸臟激素(GLP-1)的水平，以調節胰島素及肝糖素的分泌。更有最新的藥物，能令腎臟將多餘的糖分連同尿液排走。令人鼓舞的是，這些藥物令致血糖過低的風險不高，比傳統的藥物安全，個別且有助控制血壓和體重，一舉數得。

胰島素治療方面，也出現了蓬勃的發展。科學家研製了多款改良的胰島素，有些能為病人提供速效的血糖控制，另外有些則有達二十四小時的長效，防止病友的血糖飄忽不定。現今的胰島素注射亦比從前的方便、安全，而且種類繁多，每個病友都能有更個人化的選擇。病友如果對打針有畏懼的話，可以選擇更幼細的針頭，亦有筆針及胰島素泵、甚至有吸入式的胰島素，或以超聲波輔助導入胰島素等嶄新的科技，達致無痛控制血糖之效。近年更出現了新穎的非胰島素針藥，透過採用改良的GLP-1，除了能控制血糖外，更能抑制胃口，協助減肥。病友在試用了新的治療方案後，亦能使用輕便的新式快速血糖機監控血糖，或採用置於皮下的血糖監測微型系統，持續的監測血糖水平，此系統並能提出適當的警告信號，以便自我控制血糖。

醫療科技的突飛猛進固然可助病友更有效地控制「三高」，但是香港近年在糖尿病治療上得以穩步漸進，實在有賴病友和醫護共同的積極參與。在過去的二十年內，專門照顧糖尿病友的內分泌和糖尿科的專科醫生，從僅二十五名躍升至超過一百名。同時，公立醫療系統轄下的糖尿病中心亦增添至十七所，而中心裡皆有糖尿專科護士、營養師和足部治療師，為病友提供一站式服務。除了糖尿病中心外，普通科門診部亦有提供糖尿病教育和定期的糖尿併發症篩查服務。近年，非牟利組織成為了推動糖尿治療發展的一股原動力，鼓勵病友成為控制自己病情的主人翁，香港糖尿聯會便是當中一個出色的例子。

在世界上大部分已發展國家或地區，糖尿病併發症的發病率已經在過去二十載逐漸減低，香港亦不例外。糖尿病友的壽命不但延長了，其生活質素也得以提升。不過，隨著人口日趨老化，糖尿病定會日漸普及，我們絕不能掉以輕心。在往後的日子裡，我們必須攜手合作，並肩而行，提高公眾對糖尿病和健康生活的意識，做好預防糖尿病的工作。糖尿病治療之路走到今天這個里程碑並不容易，在可見的將來也有不少定要面對的難題，例如醫療融資等，便是和糖尿病治療息息相關的。有見及此，我們有責任致力協造一個更完善的醫療系統，為病友謀取應有的福利，協助他們達致更豐盛和健康的人生。

活動回顧展望

香港糖尿聯會2002-2004年主席 曾文和醫生

從創會1996到今年2016，時間飛逝，轉眼二十載。是一個高興及興奮的日子，感謝籌委邀請撰寫聯會的活動回顧，只好以戰戰兢兢的心情記述一些重要活動，希望藉此感謝各屆委員、幹事、各義工、會員、同事、好友等多年來的熱情投入，共同見證聯會的茁壯成長歷程。

籌款捐助活動

自創會起，除了第一筆由友—香港內分泌學會捐贈的十萬元種子基金、多間製藥商及善長的贊助外，糖尿聯會需要每年籌募經費。每年11月份響應世界糖尿病日的糖尿健步行所籌款項是糖尿聯會資金主要來源。從這捐款中我們要特別感謝為聯會慷慨解囊的善長；另一方面要為各病友聚沙成塔的努力，呼籲贊助的熱誠說多謝。糖尿聯會定必善用捐款，造福更多糖尿患者。

另外糖尿聯會從前在尖沙咀的會址是已故孔祥勉先生補貼租金，而促成這事有賴馬道之醫生的遊說。

[無糖的日子也是糖]這句口號，這是寫在糖尿聯會糖尿流動專車上的標語。而這輛車是已故聯會榮譽法律顧問麥維慶律師，遊說杜奮通基金的捐助。我們曾利用這輛聯會糖尿流動專車遊遍港九新界為病人作糖尿併發症檢查，篤手指血糖測試。

[消渴系列]之VCD，雙語糖尿病健康教育影帶，是糖尿聯會首個獲健康護理及促進基金的資助而製作的。

2001—2003年，由當時主席林小玲教授倡議下，糖尿聯會獲得余兆麒醫療基金贊助免費糖尿病併發症檢查。

以上捐款、資助、補貼等等為早期聯會穩定發展致為重要，亦在這基礎上使其後有更大更遠的發展。

健康長跑，Run for Fitness & prevention of Diabetes Mellitus，這英文的口號道出本活動的目的。眾所周知，運動不單可以幫助控制血糖、維持體重、保持心身健康，更可以預防糖尿病的發生。除了鼓勵參與運動外，聯會更舉辦運動項目請更多人士參與。

2005年第一屆糖尿聯會的健康長跑，只是8公里賽事，圍繞沙田城門河作賽，以後便先後移師到大埔、科學園、上水等地。參加人數由第一屆只有78位，在各屆籌委的努力下，加上聯會職員的協助，最近數年參加人數已達到二千多人，每年的健康長跑已經是城中盛事。

在聯會於2005起正式獨自籌辦公開長跑比賽前，我們已多次鼓勵會員參加長跑會畢拉山賽事。自2002至2010，連續9年又鼓勵青年的會員病友聯 參加澳門馬拉松的十公里及半馬賽事。人數由最初只有21人到2005年後每年都有大約100位病友及一眾醫生、護士、營養師參與。澳門的參加者很多都是糖尿中心的一型患者，早期因為沒有經驗，各人都非常小心，早上起來，一起篤手指，調胰島素的度數，我們更要出動連續血糖監測系統(CGMS)又有帶備急救用具的陪跑護士或營養師。後來參與的病者多了，經驗多了，再沒有需要CGMS，或陪跑員，但跑步前糖尿科護士一樣小心照顧，篤手指、打針、低血糖的預防，一一都不少。

2004 -2007年為有糖尿病高危人士籌辦的預防糖尿健康鼓勵計劃，透過獎項鼓勵加強飲食調節或加強運動以達到預防糖尿病的發生。

教育講座

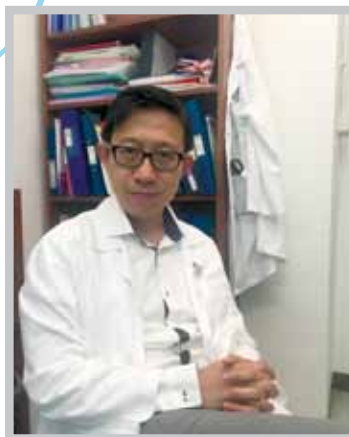
為提高大眾對糖尿病的認識，每年平均有十次的公開講座。

又與老人科學會，舉辦工作坊及證書課程以增加其他醫護人員對糖尿病的認識。

總結

以上觸及的活動只是一種工具，目的才是最重要，時代在進步，在更替的過程中，聯會加了新思維，新景象，願未來在新委員的領導下，百尺竿頭更進一步！

20年來.../Since 1996...



伍超明醫生

我是伍超明醫生Dr Jason Ng，內分泌及糖尿病專科醫生，1996年出道，同年亦是DHK成立的日子，不知不覺已踏入第二十個年頭。糖尿藥的發展一日千里，以往只有兩三種，發展至十數個不同家族；我亦從一個黃毛小子成為人父，見證著DHK的成長，由最初寥寥數人，發展到現在人材濟濟，實感安慰！祝DHK二十週年生日快樂！



瑪姬姑娘

'I'm blessed to be a diabetes nurse in the past 20 years.'

我於1996年成為糖尿科護士，有幸能與香港糖尿聯會一起成長，一起經歷糖尿教育的突破和轉變。

糖尿教育由當初單向的教授形式，轉變為今天以病患者為中心，著重賦能和互動形式，目的是要更有效地幫助他們積極面對及控制糖尿病。

另香港糖尿聯會亦以各式各樣的活動，包括主題多元化的講座，以及糖尿病患者研討會和工作坊等，造福香港的糖尿患者。

我與香港糖尿聯會的願景是一致的，就是每一位糖尿患者都能透過我們的工作，得到悉心的指導、關懷和鼓勵，並具有足夠的知識、技巧及信心去創造他們積極和快樂的健康人生路。



亞雲

我在1996年診斷2型糖尿，至今二十年了，最初抱著平常心以及放鬆的態度，沒有認真對待，控制也不太好。

歲月的點滴令人越年長，越體會到身體健康的重要，近年才努力控糖，常常提自：忍下口啦，淺嚐好了，多d運動...就是我的心得。努力下也有不少進步，最近抽血糖化血紅素A1c 6.7%，確實十分滿意。

祝香港糖尿聯會20週年生日快樂，大家也身體健康，生活愉快！一起努力吧！

所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

(資料由贊助機構提供)

forxiga

關注血糖新體驗
給健康多一個
LIKE

關注血糖人士：
全方位管理血糖、
血壓、超重，
不依賴胰島素機制

理想血糖管理
全方位掌控健康

FORXIGA使用特有SGLT2阻截機制，兼有強效利尿功能。
只需每日一粒，此產品適合關注血糖人士服用，全方位管理
血糖、血壓及體重。



Forxiga™ 乃處方藥物，是於於葡萄糖及葡萄糖輸送蛋白2 (sodium-glucose cotransporter 2 - SGLT2) 阻截劑，擁有10毫克的劑量，詳情請向醫生或藥劑師查詢，各大藥房均有代售。
美國阿斯利康藥廠 香港灣仔港灣道6-8號瑞安中心18樓
電話：2420 7288 傳真：2422 6788 網址：www.astrazeneca.com.hk

AstraZeneca
阿斯利康



100% 韓國製造

符合最新 ISO15197:2013 準確標準

自動調碼 快捷方便

快速顯示結果

極少血量

電腦數據傳輸

[BioScan Fans' Club](#)

(資料由贊助機構提供)

諾和針® Plus 32G 4毫米
注射時更舒適，能減少注射時的痛楚！

Page 336 4

諾和針®另外有6mm和8mm長度的針頭
在各大藥房均有代售

查閱更多諾和耐®Plus 32G 4毫米或諾和耐® 6毫米及8毫米的資料，可瀏覽網站NovoNordisk.com

References Ainsworth M, Bell S, Stayton L et al. Prolonged attachment: linking maternal behavior with offspring development. *Developmental Psychology* 1991; 27(6): 948-55. doi:10.1037/0012-1649.27.6.948.

威和諾德香港有限公司
香港九龍尖沙咀彌敦道11號新城市廣場5樓519室
電話: (852) 2367 8555 傳真: (852) 2368 3800
www.hccnord.com

NovoFine® Plus 32G 4 mm

從「角落」到「每一個角落」

糖尿病專科護士 鍾巧儀

屈指一算，香港的「糖尿教育」原來不經不覺已經走過30個年頭。靠著學習和吸收外國專家對糖尿教育的理念及經驗，邊學邊發展一套切合香港的糖尿教育模式；直到今天能有自家培訓本地的糖尿科專科護士及多元化的糖尿教育，每步走來都確實不易。

直至八十年代初期，香港還沒有正統的糖尿教育，更沒有專責的護士負責醫院內糖尿病患者的教育工作。所有相關病情的指導都是片斷式、零散的教育，沒有系統性的評估和連貫性的跟進。醫生和護士亦往往只能抓住短短的時間，在病房內的一個「角落」提供基本的維生知識的指導。但礙於醫院的人手編制及缺乏政策下，縱然有心但仍未能有持續性的評估和跟進。



多完化的糖尿教育 (2011-今天)

步入成熟期的糖尿教育 (2000-2011)

快速增長的糖尿教育 (1992-2000)

糖尿教育萌芽/糖尿科護士誕生 (1985-1991)

零散的教育 (1980-1985)

終於在1990年，HKSEMR與香港醫院事務署護理部合辦了首屆糖尿科專科護士的課程；培訓了十二位來自不同醫院的註冊護士。及後於1992年再有六名的註冊護士陸續從澳洲學成歸來，DEG的成員驟然倍增，這十多名糖尿科護士憑著相同的理念和方向，同心合力的設計糖尿病人士的教育課程、製作病人教育單張、小冊子、各類的教材及社區的教育活動等。

及至1983-1985期間，一群有心致力發展香港糖尿教育的醫護先驅成立了香港內分泌學會 (HKSEMR)、並增設屬下的糖尿組、而護理方面更成立了HKSEMR的附屬組織香港糖尿教育工作者組 (Diabetes Educator Group/DEG)，這個時候香港的糖尿教育正式萌芽。1988年HKSEMR進一步成立「糖尿科護士教育基金」，支持更多本地的護士往外地接受糖尿專科教育和護理的培訓；當首批共四名的註冊護士完成培訓回港後，有系統的糖尿教育開始在瑪嘉烈醫院、威爾斯親王醫院及瑪麗醫院正式展開。終於有屬於香港本地特色的糖尿教育班、糖尿病兒童營、糖尿病足患教育計劃…。與此同時，DEG亦開始著手培訓本地的生力軍，可以說是香港的糖尿教育的播種時期。

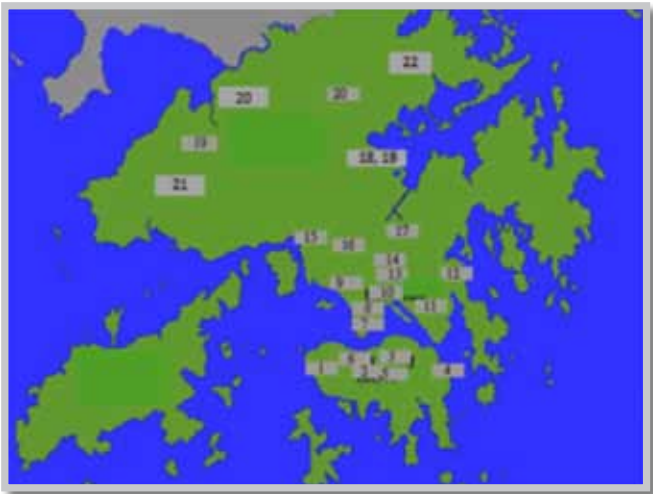


荒「糖」天使

後來因著發展需要及漸趨成熟，DEG於2008年獨立並註冊為香港糖尿病科護士協會，讓香港的糖尿教育及專科護理揭開新一頁。

隨著醫院管理局(醫管局)於1990年的成立，在革新的醫療政策推動下，香港的糖尿教育及專業發展方面快速增長並成熟起來，進入一個又一個重要的里程碑：

- HKSEMR於1993年開始便改為與醫管局合辦專科護士的培訓，由第二屆的課程直到今天，已經有超過三百多位註冊護士接受培訓。此外因應基層醫療的需求，過去亦舉辦了數屆基本糖尿病護理課程予普通科門診的護士，務求將糖尿教育惠及更多糖尿病人士及其照顧者。
- 醫管局於1992年定立了七個重點發展的專科，而糖尿病正是其中之一，稍後於威爾斯親王醫院開設了全港第一位「糖尿專科護士」的職位。隨著「專科專護」的理念推行下，在2010年同樣於威爾斯親王醫院增設了首位糖尿專科的「顧問護師」，有效地進一步提升護理質素，誠然是糖尿教育及專業發展的一大躍進。



香港糖尿病中心的現況

- 與此同時，每間分區的醫院都陸續成立糖尿病中心，並開設「糖尿專科護士/資深護師」的職位，直到今天醫管局屬下的糖尿病中心已有17間，並都獲認證為「護士診所」。此舉大大提升了糖尿教育及服務質素，使患者能及早發現需要並儘快就醫的健康問題，以及縮短輪候時間。近年，在社區亦開展了數間非牟利機構/社企/私營的糖尿病中心，為糖尿病人士提供更多糖尿教育及治理的服務的選擇。

醫院管理局

雅麗氏何妙齡那打素醫院
東區尤德夫人那打素醫院
基督教聯合醫院
威爾斯親王醫院
伊利沙伯醫院
律敦治醫院
瑪嘉烈醫院
將軍澳醫院
瑪麗醫院
東華東院
廣華醫院
明愛醫院
聖母醫院
仁濟醫院
北區醫院
博愛醫院
屯門醫院

非牟利/社企/私營機構

丘中傑糖尿病檢測中心
8765糖尿病檢測中心
香港浸信會醫院
確進醫療
養和醫院
港安醫院



多元化的糖尿教育活動



全港首個糖尿病自我管理賦權項目



糖尿病看圖™對話在社區



公眾糖尿教育活動、研討會、全港首個糖尿病健康操

經過多年來不斷的努力，香港的糖尿教育茁壯成長。由最初病房的一個「角落」，開始片斷式及零碎的指導；到現在提倡「整全護理」、「自我管理」、「賦權」等優化的主動學習模式；繼而發展成為糖尿教育在社區…「每一個角落」，現在無論是糖尿病人士或其照顧者，都能透過不同的渠道，接觸到豐富而有質素的糖尿教育及服務。

參考資料：
<http://www.ahkdn.com>
<http://endocrine-hk.org>
<http://www.diabetes-hk.org>

「糖尿病教育」在香港

糖尿病顧問護士 鄭美雲

香港的「糖尿病教育」始於八十年代中，在這二十多年間，「糖尿病教育」經歷了不少演變。它的誕生基於一個大前題：「要好好控制糖尿病，極需要病患主動去學習及實踐，照顧自己」。衷心感謝數位資深的內分泌科醫生，努力爭取「糖尿科護士」一職，與糖尿醫療團隊合作，負責教育及照顧糖尿病患。

最早期的「糖尿病教育」，糖尿科護士擔當了「老師」的角色。教導病人糖尿病的知識和技巧，例如低血糖的處理，如何注射胰島素…等。教育的內容及方式都是由護士決定，也傾向指令病人要遵守的規則，例如戒口。

到了九十年代中期，「糖尿病教育」已上了軌道，糖尿科護士除了教育病患外，也負責處理病人一些較急的問題，例如：低血糖症，大大減低了問題的嚴重性及住院的需要。醫院管理局同時也開設了「糖尿專科護士」一職，讓更多有經驗的護士留守在糖尿科，繼續發展。

踏入二千年代，經過了十年的鍛鍊及與世界各地護理的交流，我們推行以「病人」為中心的「糖尿病教育」。第一，糖尿科護士不再是喋喋不休的單向教導，而是先聆聽病人的需要然後處理病人認為相關和重要的問題。第二是多讓病患發言，從而了解「他」家庭、工作情況、對糖尿病的認知、他的問題、他的計劃，才按他們的需要給予相關的自我管理資料。第三，護士不再是指令病人遵從醫囑，而是與他們商討，訂立一些可行的行動計劃，重點是要讓病人自強起來，有能力去處理生活上的問題，也懂得甚麼時候要找醫護人員協助。我們體會到「同儕關顧」的重要性，所以糖尿科護士也在各醫院成立病人互助小組，我們深信病友之間的扶持、分享、鼓勵對病人自理及適應起了極寶貴的推動作用。二十年前，「糖尿聯會」相繼成立，讓醫護和病患攜手合作，一同努力。

二零一零年，「糖尿病教育」發展迅速，全面的糖尿病治療由專科診所拓展到各聯網的普通科診所，大大提升了糖尿病治療的標準及質素。為了有更長遠、更好的發展，醫管局也於數年前增設了「糖尿科顧問護士」，去照顧病情較複雜的糖尿病人和統籌各聯網由醫院到社區的糖尿病醫療發展。近年，我們選用小組教學的方式，讓每位病友有更多的參與和投入。同時也

多了採用一些輔助的教育工具，例如：「糖尿病看圖對話工具」、「Steno Card」以增加互動性，引發病友的自我認知，探討他們內心的情緒，在小組中發掘一些較生活化的處理方法等等。

這二十年間，很高興有機會親身經歷整個演變的過程，更多謝「糖尿聯會」的邀請，讓我在這「雙十年華」跟大家分享，回顧。

在這雙十好年華，祝「糖尿聯會」繼續發光發熱！

(資料由贊助機構提供)

ACCUCHEK® Performa

Roche

ISO15197:2013 認證
準確度符合嚴謹的國際標準

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
Flexmotion 採血彷彿如無痛

凡體驗 誰說不可能

豆角入饌

英國註冊營養師 許綺賢編

種植長豆角

長豆角是春、夏及秋天很普遍的蔬菜。品種包括青豆角、白豆角、花豆角及赤色的豆角；屬於容易種植及照顧的蔬菜；有棚架種植的長豆角及無需棚架的無架株豆。豆角是春至秋種植的菜蔬，喜歡溫度高適宜種植在土層深厚的土壤，一般分春季栽種和夏秋季栽種。春季栽種於2月下旬至3月下旬育苗，6月上旬至8月中旬採收。夏秋季栽種於5月中旬至8月初播種，7月上旬至10月下旬採收。土壤要先翻過及混入有機肥料做好準備；種子方面選擇優質的品種，先浸數小時才播。種植豆角一般採直播，也可以育苗移栽。直播時，一般按株行距25—30厘米×65厘米穴播，深度大約4—6厘米，每穴播3至4粒種子。出苗後，拔去弱小而留住強壯的慢慢成長。若是育苗，待苗生長至兩至三片葉子時便可以移植，而移植時，避免陽光直接照射以傷及還沒有生長隱定的根部。定植或移植後初期不宜施肥，待根部成長才可。

豆角得到適當的照顧：日照、肥料、水份等便會開花結果，每組花序能結出2至4條豆角。採摘時要特別小心留意，切勿採摘同花序的花朵，因為同一花序可以再次開花結果的。

豆角是非常普遍的食材，有些人喜歡等待豆角「完全成熟」才採摘，我卻喜歡幼嫩爽脆的豆角。「完全成熟」的豆角包含了成熟的豆，蛋白質含量較高；幼嫩的卻含豐富維他命C。



每組花會多次長出豆角（無架豆角）



豆角苗



棚架豆角



豆角煎薯仔餅



豆角白飯魚煎蛋

涼拌雞絲麵 (一人分量)



材料：

拉麵條（ ）	75克
甘筍絲	40克
青瓜絲	80克
秋葵	2條
雞上脾肉	60克
青豆角	50克
白芝麻	1茶匙

雞調味料：青酒1湯匙，薑汁2茶匙，鹽1/4茶匙，胡椒粉少許

甘筍調味料：白醋半茶匙

拌麵汁：生抽1茶匙，白醋1茶匙，糖1/4茶匙，凍開水1湯匙，
麻油一茶匙

製法

1. 雞肉拌入調味料醃大概半小時，蒸熟切絲。
2. 甘筍刨絲，放在煲中的沸水大概5至8秒，隨即盛起，隔清水份拌入白醋待用。
3. 青豆角切段灼熟待用。

4. 青瓜洗淨切絲待用。

5. 麵條放入沸水中 熟，用凍開水沖至冷卻，隔水待用。

6. 將甘筍絲、秋葵、青瓜絲及青豆角與麵條撈均，拌入汁，放上雞絲灑上芝麻便成。

營養成份

304卡路里，15.9克蛋白質，5.6克脂肪，54克碳水化合物，
2.5克纖維素，17.4毫克膽固醇

(資料由贊助機構提供)

ONETOUCH®
Select™ Plus
穩睿至安血糖機



• 永久保養 •

全新上市

清晰易明

血糖水平 **藍 綠 紅**
更清晰地表示你的血糖水平

在顯示血糖指數時，亦會以藍色、綠色、紅色指示
相對地表示血糖水平「低」、「範圍內」、「高」。

精密準確

達至最新國際標準
(ISO15197:2013)

簡易操作 無需代碼

特大螢幕，配合中文顯示



ONETOUCH®

ONETOUCH® 客戶服務中心

客戶服務中心地址：香港九龍旺角太子道西193號新世紀廣場2座10樓1001-1009室
辦公時間：星期一至五(上午9:00 - 12:30及下午1:30 - 5:30)
星期六、日及公眾假期休息

ONETOUCH® 客戶服務熱線
2735 8262
www.onetouchasia.com/hk/zh/

所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

(資料由贊助機構提供)

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

麻痛

灼熱

疼痛

麻痺

失去感覺

每日 1 粒
迪奧瑪

強而有效
保護周邊神經線

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

查詢熱線：8200 2068

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.ppshk.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

香港糖尿聯會可能使用您的個人資料作籌款及接收聯會資訊用途，除獲本會授權的人員外，將不會提供予其他人士。倘若你不同意上述安排，請於以下方格內填上"x"。根據個人資料(私隱)條例，閣下有權向本會查閱及更改你的個人資料。如會員希望查閱和更改個人資料，須以書面向聯會提出。

☐ 我不同意香港糖尿聯會使用我提供的個人資料作上述推廣用途。

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