

消渴菜館

肝脂扣

71

香港糖尿聯會會訊
2017年9月



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



Diabetes Hong Kong

肝脂扣

膽固醇存在於身體每一個細胞，是細胞的必需品。它可由身體的肝臟細胞製造，亦可從食物中攝取。在正常情況下，身體所製造的膽固醇和由食物吸取的膽固醇會保持一定的平衡。近年來，由於生活程度提高、營養過剩、卻又普遍缺乏運動，令我們身體製造過多的膽固醇。慢慢地，它們就會積聚在血管內，引起血管閉塞，甚至引起心臟病及中風等。糖尿病和膽固醇息息相關。血糖長期過高，會引起代謝失調，從而導致膽固醇過高，脂肪代謝異常。糖尿病、高膽固醇亦有機會引致脂肪肝。我常常聽到有病友說：「我擔心膽固醇高…」，「我的膽固醇水平合格嗎？」，「琳瑯滿目的膽固醇種類，究竟什麼是膽固醇呢？什麼才是理想的水平呢？」

今期的消渴茶館，特別以膽固醇為主題。我們邀請了糖尿科的醫生、營養師，為大家介紹膽固醇及其治療的方法。腸胃科的專科護士亦為我們介紹脂肪肝及其診斷。遺傳及飲食習慣都會影響我們身體裏的膽固醇水平。遺傳因素無法改變，但良好的飲食及生活習慣卻有助我們保持正常的膽固醇量度。相信大家透過今期的文章，一定會更加認識膽固醇和預防血液中膽固醇過高的方法。

(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²⁾
- ZipWick設計，讓試紙吸血更快更容易³⁾



FreeStyle
雅培糖尿病關愛熱線 5808 4196

Abbott

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	丁浩恩博士	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	陳玉潔醫生	莫碧虹護士	
委員	鍾振海醫生	許綺賢營養師	關綺媚博士
	麥彥豐醫生	蘇德宜護士	黃麗詩醫生
	胡裕初醫生	楊俊業醫生	
行政	鄒智生先生	梁文汐女士	

目錄

編者的話

- 2 肝脂扣

會務及會員專欄

- 4 第二十屆週年大會
5 講座及活動預告
6 諾和諾德短片創作比賽 — 胰島素：你的好幫手！
7 關注糖尿人士會議2017
10 義工感謝大會
11 講座及活動剪影
12 鳴謝：一般 / 每月捐款

病友心聲

- 13 胖舞肝糖
14 油脂拜拜

杏林坐館

- 15 二型糖尿病與Foie Gras
16 膽固醇 - 你問我答

荒「糖」天使

- 18 探索新工具：肝纖維化掃瞄器
19 非酒精性脂肪肝的飲食治療
20 肺結核疫苗醫治一型糖尿？
21 糖尿小錦囊

御用佐膳

- 22 毛豆入饌



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

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	接受報名日期 (月/日)
「糖尿別忽『視』」 健康講座及糖尿眼普查	10月29日 (星期日)	上午10時至 12時30分	香港童軍中心 11樓1105-1106室 (尖沙咀柯士甸道童軍徑)	糖尿病友	全免	楊俊業醫生 內分泌及糖尿病科醫生 袁淑賢醫生 眼科專科醫生	✓		現正接受報名
糖尿健步行2017	11月12日 (星期日)	上午10時 至12時	青衣海濱公園	有興趣人士	籌款活動	容後公佈		✓	現正接受報名
* 糖尿病的迷思	12月9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	關綺媚博士 聖母醫院糖尿病科顧問護士	✓		11月9日 (星期四)
香港糖尿聯會健康長跑2018	2018年1月7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)

所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

(資料由贊助機構提供)

Jardiance®
適糖達®



關注血糖 多效一粒過

或有助：

穩定血糖¹ 腎臟健康²
穩定血壓¹ 管理超重¹

新一代抑制劑適合關注血糖人士服用，
不依賴胰島素，每天一粒¹



德國
製造



請即問醫生! www.sugar2control.com



胰島素——控糖好幫手

短片創作比賽

活動目的

部份人對注射胰島素往往有一些誤解，例如：打針會痛、很不方便、自行注射很困難、病情嚴重時才需要打針等等。是次比賽的目的包括：

- 1) 提高公眾(特別是關注糖尿人士)對注射胰島素的認識及了解，從而釋除對注射胰島素的謬誤；
- 2) 鼓勵有需要注射胰島素的糖尿患者，建立正面的態度；
- 3) 讓患者/照顧者分享感受及日常生活點滴。

參賽資格 / 對象

- 香港永久性居民
- 可以個人名義或自由組隊參與
- 年齡不限

短片要求

- 不多於60秒
(包括片頭及片尾之工作人員名單)

獎項

- 冠軍 (1名)：
港幣3000元書券及獎座一個
 - 亞軍 (1名)：
港幣2000元書券及獎座一個
 - 季軍 (1名)：
港幣1000元書券及獎座一個
- 備註：**每份作品只可提交一次



關注糖尿人士會議2017

由聯會主辦的關注糖尿人士會議2017已於5月13日假九龍灣國際展貿中心順利舉行。是次會議以『「糖」出沒注意!』為主題，共吸引超過2,200人次參與。聯會希望透過是次會議，提供一個平台讓糖尿病患者及其家屬或有興趣認識糖尿病之人士匯集一起，加深對糖尿病的認識，從而掌握和實踐個人自我管理。同時亦希望藉此活動向大眾宣揚控制糖尿病的資訊，致力提高糖尿病患者的生活質素。

當日精彩內容包括：開幕禮及「消渴名人堂勳章」頒獎典禮、講座、工作坊、展覽、才藝表演、烹飪示範和「控糖達人」頒獎典禮等。

開幕禮及「消渴名人堂勳章」頒獎典禮

當日活動分為好幾部份，第一部份是開幕禮，蒞臨主禮嘉賓包括：時任食物及生局副局長陳肇始教授、三位聯會榮譽主席(包括：楊紫芝教授、林小玲教授、馬道之醫生)和大會籌委會主席兼聯會主席周榮新醫生。在主禮嘉賓致辭後，開幕儀式開始，聯會榮幸請來保良局陳南昌夫人小學武術獅藝隊為會議作舞獅表演；舞台上先響起一陣陣激昂鼓聲歡迎三隻生猛活潑的獅子進場，然後進行點睛儀式，舞獅表演隨即開始，精彩的表演和熱烈的掌聲為整天活動揭開序幕。

在開幕禮上，三名糖尿病友：洪宏道律師、何顯成先生和徐莉芳女士獲頒授「消渴名人堂勳章」，表揚他們在積極管理糖尿病外，更熱心公益活動，活出豐盛人生。



主禮嘉賓與舞獅隊合照



主禮嘉賓與所有來賓大合照



時任食物及生局副局長陳肇始教授、三位聯會榮譽主席(包括：楊紫芝教授、林小玲教授、馬道之醫生)和大會籌委會主席兼聯會主席周榮新醫生一同為醒獅點睛



三位「消渴名人堂勳章」得獎者與頒獎嘉賓陳肇始教授合照

講座/ 工作坊

一系列內容豐富的講座和工作坊，包括醫護人員介紹各種的糖尿病治療方法、糖尿病普查、認識糖胖症和糖尿病心等，不但可以給參與者提供最新的資訊，亦提供機會讓病患者互相交流。



由胡裕初醫生及袁美欣醫生主講的「糖尿肥胖點算好?」，以輕鬆手法傳達糖尿知識，其間更大展歌藝，觀眾無不入迷



由蕭頌華教授主講的「糖心風暴 - 認識糖尿病心」。在場觀眾全神貫注、答問時間反應熱烈



病友於工作坊中分享控糖路上的點滴

展覽

大會在主場館內共設22個展覽攤位，讓不同的參展團體展示有關糖尿病治療、社區資源和支援服務的最新資料。參展團體包括醫療及社區組織，專業團體和藥廠企業等，除了展示最新資訊和服務外，亦設有遊戲攤位，讓參與者一展身手，知識與娛樂並重。

而另一展廳則特加設《我叫糖老虎》展覽，以介紹是次會議吉祥物糖老虎外，又設許願牆，並同時展示香港糖尿聯會20周年的大事一覽。



聯會主理的攤位



參加者踴躍到各攤位參觀



與會者踴躍地與吉祥物糖老虎合照

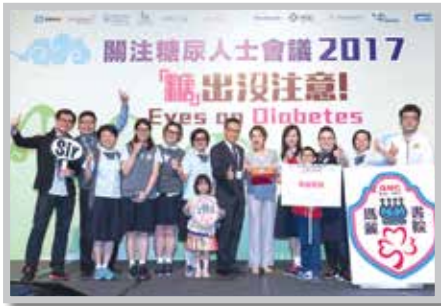
才藝表演

為了鼓勵病友們各展所長，建立正面和自信的形象，會議於中午特設才藝表演環節，共吸引了7隊來自不同醫院的隊伍參加，表演內容豐富精彩，包括：話劇、歌唱和舞蹈等。經過激烈的比賽，最後由瑪麗醫院瑪麗病人小組(健胰天地)勇奪冠軍，威爾斯親王醫院糖尿及內分泌科中心之友及勿糖協會分別奪得亞軍及季軍。



「全城鼓舞健糖操」表演者的精彩演出，令滿場觀眾讚歎

會務及會員專欄



才藝表演冠軍隊伍瑪麗醫院瑪麗病人小組（健胰天地）與周榮生醫生及著名電台節目主持人車淑梅小姐合照



亞軍隊伍是威爾斯親王醫院糖尿及內分泌科中心之友



季軍隊伍是勿糖協會

「健康食堂」烹飪示範

大會很榮幸請來星級名廚李錦聯先生為大家示範幾款美味又健康的菜式，特別揀選護心及控糖食材，添加新鮮感。台上更有認可營養師余思行女士和糖尿科護士關綺媚博士同大家分享入廚心得，一同探討健康飲食，希望觀眾食得開心又健康。



星級名廚李錦聯先生為大家示範美味又健康的菜式

「控糖達人」頒獎典禮

如果能訂立良好自我管理計劃，妥善管理糖尿病，病患者也能過著一般人的生活，亦能活得長壽。是次大會特設「控糖達人」頒獎典禮，以嘉許及獎勵過去兩年「ABC」，即「血糖、血壓、血脂」皆達控制指標的糖尿病友。當日共有二百多位控糖達人接受嘉許，以肯定他們過去在管理糖尿病付出過的努力。



聯會主席周榮新醫生頒發「控糖達人」獎狀給達標的糖尿病友

在此聯會及大會籌備委員會衷心感謝以下人士、機構及團體的鼎力支持，讓會議能舉辦成功，並取得美滿成果：

特別鳴謝：

大會籌備委員會成員，包括：

主席：周榮新醫生

委員：陳錦洲先生

關綺媚博士

梁彥欣醫生

施漢珩先生

黃麗詩醫生

陳嘉誠先生

林婉虹女士

伍超明醫生

曾昭志醫生

胡裕初醫生

許培詩醫生

李家輝醫生

吳文玉醫生

余思行女士

楊智堅醫生

贊助機構：

鑽石贊助

美國雅培糖尿病護理部

英國阿斯利康藥廠

德國寶靈家科研藥廠

諾和諾德香港有限公司

賽諾菲安萬特香港有限公司

金贊助

武田藥品（香港）有限公司

銀贊助

美敦力香港醫療有限公司

美國默沙東藥廠有限公司

瑞士諾華製藥（香港）有限公司

法國施維雅藥廠香港有限公司

其他贊助

健臻醫療保健香港有限公司

美國禮來亞洲公司

韓國i-SENS, Inc.

強生（香港）有限公司

雀巢健康科學

卡宜天然糖

天上野有限公司

支持機構

香港糖尿科護士協會

香港聖約翰救護機構

兒童糖尿協會



義工感謝大會

一年又過去，聯會繼續致力為服務糖尿病人而努力，然而每個活動或服務能順利完成，全賴我們一班活躍及充滿熱誠的義工的支持和參與。為答謝義工們無私的付出，聯會於2017年8月5日(星期六)下午舉行了義工感謝大會，亦藉此勉勵義工繼續服務社群。

聯會主席周榮新醫生特意抽空前來代表聯會多謝各義工於過去一年對聯會的付出及貢獻，並逐一向在場的義工派發感謝狀及拍照留念。義工們更積極投入遊戲環節中，展現活力的一面，各人在歡笑聲中渡過了一個愉快的週末。在此亦感謝美國雅培製藥有限公司再次贊助是次感謝大會的費用。



主席周榮新醫生(前排右面第二位)與義工們一同大合照。



各義工們積極投入參與各項遊戲，努力爭取勝利，贏取豐富的獎品，樂也融融。

(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[®] Extra



精準可靠
Reliable Result



操作便捷
User Friendly



經濟實惠
Affordable Price

ISO
15197:
2013



Control Today for a Better Tomorrow!

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

KERRY
PHARMA

會務及會員專欄

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

活動日期

糖尿外展服務

30 / 3 / 2017

聯會職員及義工們獲邀為觀塘官立小學(秀明道)小一及小二全級學生舉辦糖尿外展教育服務，藉著遊戲學習健康生活的重要性，同學們積極投入，認真學習健康常識。



活動名稱

活動日期

「糖胖症知多D」公開教育講座

3 / 6 / 2017

屯門醫院糖尿及內分泌專科吳文玉醫生由淺入深講解何謂糖胖症、糖胖症的成因、飲食及運動療法、口服降糖藥的選擇及其他治療方法等。於問答環節時參加者反應熱烈，吳醫生亦逐一耐心解答。



(資料由贊助機構提供)

保護視力 定期篩查



如已確診糖尿病

- 👁️ 請向醫生查詢視網膜病變風險
- 👁️ 控制血糖水平及血壓
- 👁️ 預約專業眼科醫生作定期眼部檢查

如欲了解更多糖尿病性視網膜病變資訊，請瀏覽：

www.idf.org/eyehealth

www.noweyeknow.com/diabetic-macular-edema



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 those who have made anonymous donations.

Mr. Stanley AU Ping Lun
Ms. CHAN Lok Man Janice
Mr. CHAN Yiu Kwan
Ms. CHAN Yuk Mui Brenda
Ms. CHEONG So Ha
Ms. CHEUNG Kam Lan
Ms. FONG Kam Hung
Ms. FUNG Shuk Yee

Mr. KONG Wing Cheong
Mr. LEE Chou Wah
Mr. LEE Lok
Ms. LEE Miu Fun
Ms. LUI Lai Mei
Mr. NAM Kai Yung
Mr. NG Hon Lee
Mr. SUN Shao Hang

Ms. Christina TSANG Wai Wan
Ms. TSE Po Kin
Mr. TSE Tak Tai
Mr. WONG Chi Wai
Mr. YUEN Chan Ming
陳致輝
謝寶霞
余京宜

(資料由贊助機構提供)

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名糖尿病患者或其照顧者，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」
- (2) 「與糖尿病同行」
- (3) 「健康飲食和運動」
- (4) 「和胰島素同在」
- (5) 「糖尿病併發症與相關風險因子」
- (6) 「糖尿病足部護理」
- (7) 「家有一型糖尿病人」

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

Healthy

協作單位

International Diabetes Federation

贊助單位

Lilly | DIABETES

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。

(資料由贊助機構提供)

穩定血糖 equal 自主甜美生活



怡口糖每包的甜味 相等於兩茶匙的白糖

可幫助減少
糖份攝取量



體重管理



冷熱飲品、
食品



甜品均可
使用



*請配合均衡飲食 客戶服務熱線: 2635 5851 各大超市、藥房均有售

胖舞肝糖

笑漢人生

年青的我英俊瀟灑、玉樹臨風，奈何不敵天然生理，中年發福！實是肥胖也非天然定律，適逢九十年代香港經濟快速起飛，都市生活飲飲食食，出外用餐也多姿多采，快餐醬汁、多肉少菜、啤酒至愛，那些年讓我的肚臍亦同步向外擴張，最後成為肥佬一名。自知年屆花甲要醒目護腦運動一下，近年也愛上了社交舞，有幸跳起舞來也風采依然。

四年前，有一舞友突然昏迷入院，說是患上糖尿高血糖酮酸中毒症，嚇得舞友們也齊齊驗身……怎料，不知是好彩還是唔好彩，我也被驗出患有糖尿病。雖然病情較輕，不用吃糖尿藥，也沒有病徵，但醫生全面檢查後說我除了糖尿病之外，肝功能也略差要進行肝超聲波檢查。最後，証實同時患上脂肪肝及輕度肝硬化。我的天啊！怎料一山還有一山高、螳螂捕蟬，黃雀在後！

醫生說肝和糖尿息息相關，要多驗血糖篤手指，也要我戒酒 肥……我問他是糖尿病引致脂肪肝？還是因肝病才引致糖尿？但他回答如“雞先定蛋先”一樣，沒有答案，但肯定與我多年來大飲大食、飲酒及肥胖有關。看來我真的要改了！

近幾年，我立定決心去掉肥肚臍，除了跳舞外，也開始習武。雖然減肥成績一般，但也體會了飲食、運動和血糖上落的互動關係。有時驗血糖的結果像股票一樣也會出人意料，明明起床血糖很理想5-6度，吃得很清淡，如鮮奶麥皮，份量得宜，餐後也可升至11-12度。若在稍為放鬆的一餐，與舞友飲茶，也只限一盅二件，餐後血糖可達15-16度，大波幅的情況也開始令我擔心。醫生說肝為儲糖的器官，與胰臟一樣，能調節血糖；而患有脂肪肝的我，有關功能當然受影響，尤其餐後血糖更為明顯，上上落落也比一般糖尿病人大，唯有多驗血糖了解了解！

又有一次，約了一習武糖尿師兄一起打拳，我們打拳前不約而同血糖都是5度幾，練功未到一小時後我開始低血糖3.2度，而糖尿師兄就不跌反升6.7度！何解？何解？糖尿科護士說是因為我肝功能差了，影響了身體自然回升血糖的反應，要特別注意低血糖的風險，但也鼓勵我多運動及戒酒，她還讚我多驗血糖“叻叻”！

特此與各位糖友分享分享，也希望我努力舞(武)動下可成功 肥，有效護肝！我有信心很快可以欣賞到柳暗花明又一村！

(資料由贊助機構提供)

Live the Real You!

CareSens™ N NFC

智能 血糖監測儀 with **SMART LOG**

血糖管理輕鬆互動
樂趣多!!

*此NFC功能適用於Android V4.1或以上版本的智能手機

於智能手機免費下載
SMART LOG 血糖數據機庫應用程式

總代理：
BioScan Limited 怡盛科技
九龍觀塘海濱道26號威靈中心19樓1903室 電話：3559 9670
電郵：info@bioscan.com.hk 網址：www.bioscan.com.hk

i-SENS, Inc. 43, Banpo-daero 28-gil, Seocho-gu, Seoul 06648, Korea (Republic of)
Website: www.i-sens.com | Tel: +82 (0)2-916-6181 | E-mail: sales4@i-sens.com

油脂拜拜

王先生口述

王先生是一名年約五十歲的男士，身形略胖。由於他最近確診患上二型糖尿病以及高血脂，因此私家醫生轉介他到我們的內分泌及糖尿專科門診作更深入的檢查和治療。在云云眾多的病人之中，王先生展示出較大的決心，並積極地去改善自己的病情。我們訪問了他有關患病的經過，以下是王先生的口述：

我從來沒有想過要做身體檢查，因為我向來都沒有大病的，覺得自己的身體沒有問題。記得有一次，當我趕上班的時候，我在炎熱的天氣下急步行走，行了二十分鐘後，我覺得自己很不妥，心口好像有塊石壓的感覺，全身冒汗，頭暈眼花，好像快要死掉一樣。我以為自己中暑，所以坐下來休息了一會兒，好像好了一點。因為這一次可怕的經歷，促使了我到私家醫生的診所作進一步檢查。

醫生說我的心電圖正常，但是血壓偏高，小便測試發現糖分過高，可能患有糖尿病。因此提議我做血液測試。結果糖化血紅素為11%，也有高血脂，整體的情況俗稱「三高」。醫生處方了口服糖尿藥和降血壓丸，其後更轉介我到公立醫院專科門診作進一步的診治。

公立醫院醫生看了我在私家診所的檢查報告後，都不禁皺眉頭。他說我的三酸甘油酯指數很高。他詳細地問我飲食、煙酒和運動的習慣，亦問我有否遵照私家醫生的指示適當地服用糖尿藥和血壓藥。我告訴他由於我做會計，工作時間長，因此從來都是食無定時的，喜歡外出吃飯。菠蘿油，餐蛋公仔麵和乾炒牛河都是我最喜愛的食物。由於工作壓力大，我喜歡在晚飯後飲啤酒減壓。我沒有吸煙和做運動的習慣。老實說，有多餘時間都想休息吧，怎會去做運動呢？醫生再次搖頭嘆息。他問我在抽血之前有沒有空腹六至八小時。我想了一想，在抽血之前的晚上我確實去了應酬，並吃了很多肥膩的食物，比平日喝了更多啤酒。

我問醫生高三酸甘油酯對我的身體有什麼影響。醫生說三酸甘油酯和膽固醇一樣可以增加患上心血管疾病的機會，亦能夠引致脂肪肝，嚴重則可以導致急性胰臟炎，增加死亡的風險。而糖尿病、肥胖、飲酒和多吃熱量高的食物等都能夠引致體內三酸甘油酯過高。因此他強烈建議我好好改善現時的生活習慣，要有健康、均衡的飲食，戒酒，作息定時，並需要作適量的運動。這樣，我才可以更加有效地控制糖尿病，並減低患上心臟病的機會。

這樣被醫生嚇了一嚇，我還能夠鬆懈呢？從那天起我下定決心，減少了應酬和外出吃飯的次數，也戒掉了吃零食的習慣，每天由乘搭巴士改為走路上班（需時四十分鐘）。結果三個月後，我再到醫院覆診的時候，發現體重下降了兩公斤。醫生滿意地表示，我的糖化血紅素大有改善至8%，三酸甘油酯更加由先前的10mmol/L下降至現時的2.5mmol/L，終於脫離了危險的水平。

真想不到我付出的努力會有這麼大的成果！我還對醫生說，我每天都有準時服藥，不過我始終無法完全戒酒。醫生鼓勵我繼續努力，因為飲酒和過高的三酸甘油酯都能構成脂肪肝，引致肝硬化及肝衰竭。我希望在未來的日子能夠成功戒酒，不會辜負家人和醫生對我的期望！

二型糖尿病與Foie Gras

內分泌及糖尿科醫生 李智豪

Foie Gras, 法文指「肥肝」, 可以是一份美饌。但對二型糖尿病患者來說, 「肥肝」卻絕非如此吸引。

非酒精性脂肪肝病, 俗稱「脂肪肝」, 是一系列並非因喝酒而引起, 從肝臟細胞積聚過多脂肪, 以至肝臟發炎、纖維化, 再到肝硬化的一個疾病統稱。由於脂肪肝形成與胰島素抗拒有關, 所以有研究顯示多達七成糖尿病患者患有脂肪肝, 情況相當普遍, 而更重要的是, 二型糖尿病與脂肪肝會相互影響。一方面, 如代謝綜合症一樣, 大部份有脂肪肝的糖尿病患者之血脂比例一般傾向產生血管粥樣硬化, 增加心血管病風險; 另一方面, 二型糖尿病也會加劇脂肪肝之進程及其嚴重性, 甚至肝癌的形成。因此, 脂肪肝已逐漸被界定為二型糖尿病裏一種不可忽視的併發症。

肝臟超聲波檢查是普遍發現脂肪肝之方法, 而抽血檢驗肝功能則可發現酵素上升, 但兩種檢查均不能有效評估脂肪肝之嚴重程度。雖然肝臟組織檢查能提供最準確的診斷, 但一些較新方法如肝臟纖維化掃描(Fibroscan)也能測試肝臟脂肪含量和纖維指數。

「醫生於覆診時告訴我有脂肪肝, 該怎麼辦?」

至目前為止, 國際醫學指引也沒有建議任何一款針對脂肪肝之藥物治療。因此, 對大部分脂肪肝病者而言, 體重控制仍然是最有效的治療方案。若要改善肝纖維化, 一般建議體重重要下降多於百份之十。既然如此, 糖尿病患者可選擇某些新式而又可減體重之糖尿藥, 如口服第二型鈉-葡萄糖轉運蛋白抑制劑(SGLT2 inhibitors)或GLP-1腸道激素受體激動劑(Glucagon-like-peptide-1 receptor agonists)針劑。值得一提的是格列酮(Pioglitazone), 因為它是目前唯一一種在人類臨床研究中, 對脂肪肝纖維化及發炎有顯著改善之口服糖尿藥。最後, 健康飲食、優化其他心血管病高危因素如血壓和膽固醇當然也同樣重要。

各位糖尿病友, Foie Gras仍是美饌嗎?



(資料由贊助機構提供)

ONETOUCH®
Select™ Plus
穩睿至安血糖機



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、紅色指示器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



*Not Applicable. 1100000-1100000 Consumer Volume (C2) Not 10000, 1100000-1100000 Consumer Volume (C2)

ONE TOUCH® 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®

歡迎向香港糖尿病學會查詢

ONE TOUCH® 客戶服務熱線

2735 8262

www.onetouchasia.com/hk/zh

膽固醇 – 你問我答

內分泌及糖尿科醫生 胡佩儀

問：我是一位糖尿病患者。最近醫生對我說，除了要控制血糖和血壓外，也要控制膽固醇。究竟膽固醇是甚麼？

答：糖尿病友一定要認識的ABC，包括糖化血紅素(HbA1c)、血壓(Blood pressure)和膽固醇(Cholesterol)。

膽固醇是一種脂肪的物質，是製造細胞膜的主要成份，也是製造身體內不同賀爾蒙，維他命D及膽汁的重要元素。所以在人體的血液中有膽固醇是正常的，但如果膽固醇含量超標，便成為冠心病、中風等心血管疾病的一個主要危險因素；而糖尿病友患上冠心病或中風的機會較非糖尿病友增加2至4倍。

問：醫生告訴我，膽固醇有分「壞」和「好」。它們有甚麼不同？為甚麼有這些分別？

答：膽固醇是血脂的一種，當中可細分為不同種類：

「低密度脂蛋白膽固醇(LDL-C)」，負責運送膽固醇至全身各部位，此類膽固醇容易凝結於血管壁，造成動脈阻塞，又或與其他引致血管硬化的物質結合而影響血管收窄，失去彈性，甚至出現動脈粥樣硬化，導致冠心病和中風，因此又稱為「壞」膽固醇。

「高密度脂蛋白膽固醇(HDL-C)」，可以幫助帶走血液中多餘之膽固醇，將之貯存於肝臟，從而減低導致血管硬化物質之形成，因此被稱為「好」膽固醇。如果高密度膽固醇過少，亦會增加心臟病的風險。

另外，除了上述的兩種膽固醇，「極低密度脂蛋白膽固醇(VLDL-C)」是從人體貯藏的脂肪經過肝臟重新包裝而形成，包含了膽固醇及三酸甘油酯。它屬內源性的脂肪，負責從肝臟將

脂質攜帶至全身各組織。當三酸甘油酯被溶解後，VLDL-C也會轉變為LDL-C。不過，一般抽血化驗較少量度VLDL-C。

常常提到的血脂還有三酸甘油酯(TG)。它是由甘油和脂肪酸合成，負責向細胞提供能量。體內大部份的脂肪組織都是由三酸甘油酯構成。三酸甘油酯含量過高經常與「好」膽固醇(HDL-C)的濃度低有關，因此三酸甘油酯含量過高也應被視為危險訊號。而患有心臟病、糖尿病或肥胖的病人，他們的三酸甘油酯指數很可能較為偏高。

問：日常生活中，我要做些甚麼才能控制膽固醇？

答：減少進食會令膽固醇高的食物，包括飽和脂肪，反式脂肪和膽固醇。

飽和脂肪會增加血液中的「壞」膽固醇。它主要來自肉類的脂肪及皮層、全脂奶品類；而植物方面，棕櫚油和椰子油也含較多飽和脂肪。

反式脂肪同樣地會增加血液中的「壞」膽固醇，並會減少「好」膽固醇。它主要來自經過氫化的植物油，如植物牛油。

膽固醇會增加血液中的「壞」膽固醇。內臟、蛋黃、魷魚和墨魚及全脂奶品含膽固醇量較高。

除了避免上述的食物，平日也可以不飽和脂肪來代替飽和脂肪。多元不飽和脂肪主要來自葵花籽油、粟米油和黃豆油。奧米加三脂肪也屬於多元不飽和脂肪，魚類如三文魚、沙甸魚和吞拿魚含較豐富的奧米加三脂肪。而單元不飽和脂肪豐富的食物，如橄欖油和芥花籽油，亦能降低血液中的「壞」膽固醇。

此外，平日多吃高纖維食品也可促使血液中膽固醇含量降低。而經常做帶氧運動，如緩步跑或急步行等，對提升「好」膽固醇也有很大幫助。

問：膽固醇指數的標準是多少？

答：根據美國內分泌專科醫生協會(AACE)2017年的指引，大部份糖尿病友「壞」膽固醇(LDL-C)的目標為少於2.6mmol/L。部份較高風險的病友(例如同時患有心血管疾病、腎病)，其LDL-C的目標為少於1.8mmol/L。而個別極高心血管疾病風險病友，其LDL-C目標甚至低於1.4mmol/L。

	「壞」膽固醇 (LDL-C) mmol/L	「好」膽固醇 (HDL-C) mmol/L	三酸甘油 (TG) mmol/L
膽固醇指數的目標	<2.6或更低	>1.0	<1.7

問：醫生會用甚麼藥物來降低膽固醇？

答：常用的HMG-CoA reductase抑制劑(他汀類statin)，如simvastatin, atorvastatin, rosuvastatin，可有效降低「壞」膽固醇(LDL-C)。較常見的副作用是肌肉痛，而少部份個案會影響肝功能或引致肌肉發炎。

還有其他種類的降膽固醇藥物。例如：Ezetimibe能阻止腸臟的膽固醇吸收，PCSK9抑制劑能提升肝臟清除血液中「壞」膽固醇(LDL-C)的功能。

另外，Fibrate類藥物，如gemfibrozil, fenofibrate，主要功用為降低三酸甘油酯。

醫生會根據你的情況而處方適合你的藥物。

問：我不想靠藥物控制。我能否只靠戒口和做運動去控制膽固醇？

答：由於身體內八成的膽固醇是由肝臟製造，只有兩成從食物中吸取，所以單靠戒口和做運動，很難將膽固醇降至目標水平。因此，病友雙管齊下，同時改善生活習慣及使用醫生處方藥物，才能有效控制膽固醇。

(資料由贊助機構提供)

24小時血糖指數記錄
幫助控制你的血糖值

iPro 2
專業用連續式血糖監測儀

- 提供更全面的血糖資訊
- 更有效偵測血糖異常變化模式
- 與只使用自我血糖監測比較，iPro™2能減少持續低血糖情況的發生時間



請諮詢你的醫護人員

如想了解更多，可瀏覽 www.medtronic.com.hk
或致電 (852) 2919-1322 與我們的客戶服務員聯絡

References:
1. Sakuma M, Gleason JC, Holman M, Saperstein R, et al. Effectiveness of a continuous glucose monitoring system in clinical practice and glycemic control after the use of insulin type 1 diabetic subjects. Diabetes Care 2015;38:1510-1514.
2. Taverney H, Bode S, et al. Using the Continuous Glucose Monitoring system to guide therapy in patients with insulin-treated diabetes: a randomized controlled trial. Mayo Clin Proc. 2008;83(12):1512-1520.
© 2014 Medtronic. All rights reserved. Medtronic and iPro are trademarks of Medtronic. All other trademarks are the property of their respective owners.

Medtronic

腸胃肝科護士 林燕儀

脂肪肝(Fatty Liver)由肝臟細胞積聚脂肪而成。當飲食攝取的脂肪多過人體所能應付時，肝臟便會漸漸積聚脂肪組織。如果脂肪佔肝臟5%以上，這情況便為脂肪肝。

最普遍的成因便是過度肥胖，而患有糖尿病、高脂血症、胰島素抵抗及高血壓的病人也是患上脂肪肝的高危人士。

病人的肝臟如有擴大跡象，或肝臟測試出現異常結果，便有可能患有脂肪肝。超聲波可測到脂肪肝。其他的檢測方法也會用到，比如電腦斷層成像(CT)、質子磁共振光譜法(H-MRS)，以及磁共振成像(MRI)。在某些情況下，醫生或會建議進行肝臟切片檢查，即由醫生用針插入肝臟，以抽取肝臟組織樣本，作顯微鏡檢查。

傳統上，肝臟切片檢查是診斷肝纖維化或硬化的唯一方法。但病人最怕侵入性的切片檢查，檢測肝硬化或纖維化儀器，非侵入性彈性組織掃描檢測，又稱為肝纖維化掃描器，習慣說Fibroscan對檢查嚴重肝纖維化及早期肝硬化準確度高達九成。

此儀器和腹部超音波儀器一樣的操作方式，利用探頭，接觸肝臟位置的肋骨上面皮膚，應用瞬間彈性成像技術，便可在5至10分鐘內，量測肝臟的硬度及脂肪量，脂肪量10%仍然可以準確的檢測出來。

探頭產生振波進入肝臟組織，利用超音波追蹤振動波，同時測量其傳播速度。因為肝臟的硬度和振波在肝臟組織內的傳播速度成正比。醫生由儀器的分數，可以知道患者肝臟的硬度，從而評估肝纖維化的程度。

超音波只能測試脂肪聚積33%以上的肝臟，但不能評估其嚴重性。慢性B、C型肝炎或是糖尿病患者，合併中度以上的脂肪肝，在作腹部超音波檢查時，因為脂肪會阻擋音波傳導，很容易被忽略潛在的纖維化或硬化的危機。肝纖維化掃描儀Fibro scan，可以改善它的盲點：檢測脂肪肝的程度，真正的檢出我們需要的答案。

第二代的肝纖維化掃瞄器已經改善，不但可以檢測纖維化程度，同時可以測量脂肪肝的程度。而且，不同肝炎，換算分數不同。例如：慢性B型肝炎和脂肪肝肝炎的肝臟纖維化組織不同，硬度換算分數，必須對照各自的表列。

有脂肪肝的患者，除了肝膽腸胃科（消化科）看診外，在內分泌科、家醫科看診時，也可以接受Fibro scan檢查，醫師能更清楚病者的情況，對症下藥。

[illegible]

非酒精性脂肪肝的飲食治療

英國註冊營養師 陸國基

個案

黃先生，五十歲，保險經紀。患有高血壓、糖尿病多年，需服食血壓藥和糖尿藥控制病情。

最近一次覆診，醫生發現黃先生的壞膽固醇和甘油三脂偏高，糖化血紅素也由去年的6.9上升至7.6。此外，醫生更發現黃先生患上了非酒精性脂肪肝。

黃先生表示，由於工作關係，經常要外出用膳，也甚少運動。最近一年體重逐漸增加，現時身高1.65米，體重75公斤，體重指標達27.5（肥胖）。

由於黃先生的家人曾患肝病，所以很擔心脂肪肝的問題。醫生於是轉介黃先生見營養師，希望通過飲食改善黃先生的健康狀況。

其實，黃先生的例子並不罕見。研究指出，肥胖、高血脂、高血壓、糖尿等，都是非酒精性脂肪肝的高危因素。至於飲食治療，正正需要針對這些高危因素作出改善。

體重控制

研究顯示，如果能夠循序漸進地減輕體重，有助增強胰島素敏感度、降低壞膽固醇和甘油三脂，並改善脂肪肝的情況。一般來說，以三個月減10%體重為宜，減肥太急進反而會加劇脂肪肝，以及增加患上膽結石的風險。黃先生因為工作關係，經常需要外出用膳，所以營養師建議先由份量和食物選擇入手。事實上，普遍食肆的份量都非常大，一般的港式碟頭飯，飯量可多達1.5 - 2碗，而肉的份量也不少。營養師為黃先生編制了餐單，建議每餐的碳水化合物和肉類分量。另外，也建議黃先生減少炒粉麵飯和煎炸食物等，以免吸收過量脂肪，增加熱量攝取。

控制血脂

減少飽和脂肪攝取，例如肥肉、皮層等，有助降低壞膽固醇和甘油三脂。外出用膳時，可選擇瘦肉類、魚類，或者去皮雞肉等。油炸食物和高脂肪烘焙食物含有反式脂肪，會令壞膽固醇上升、好膽固醇下降，還是少吃為

妙。另一方面，增加纖維攝取，尤其是水溶性纖維，則有助降低壞膽固醇。水溶性纖維豐富的食物包括燕麥、水果、豆類、菇菌類、藻類等。因此，營養師建議黃先生在家自製燕麥早餐，平日外出用膳盡可能有菜有肉，例如選擇菜遠肉片飯、湯粉麵加油菜等，都有助增加纖維攝取。營養師還為黃先生制訂了目標：每天進食兩碗熟蔬菜，以及兩個中型水果（可以作為餐與餐之間的小食）。

當然，如果能夠減少外出用膳的次數，多留在家吃飯，或者自備午餐飯盒，那就更容易達到少油少鹽多菜的目標了。

此外，黃先生與客人應酬的時候偶爾會喝酒。由於酒精可能會加劇脂肪肝的情況，並且會令甘油三脂的水平上升，所以營養師也建議黃先生減少喝酒。

營養師也鼓勵黃先生公餘時間多做運動。運動除了可以消耗熱量、控制體重外，也可以增強胰島素敏感度，並且提升好膽固醇水平。

低升糖指數（GI）飲食

研究指出，進食低升糖指數的食物，或有助改善脂肪肝。除了減少高糖份的食物，營養師也建議黃先生減少精製碳水化合物，例如白米飯、白麵包等高升糖指數的食物。取而代之，是一些高纖維的五穀類，例如紅米/糙米、全麥麵包等。這些食物的升糖指數較低，進食後血糖的升幅也會較慢較低。

經過營養師的指導，黃先生的體重於半年內減輕了7公斤。更重要的是，糖化血紅素和血脂也下降了。醫生也發現，黃先生的脂肪肝情況比半年前有所改善。接下來，黃先生要繼續注意飲食，多做運動。畢竟，健康的生活和飲食習慣並不是一天半天的事，而是需要病人持之以恆，這樣才能有效地控制病情。

肺結核疫苗醫治一型糖尿？

內分泌及糖尿科醫生 楊俊業

一型糖尿是由於自身免疫系統失衡，破壞胰島素細胞，患者由病發後便需長期注射胰島素控制血糖。患者一般較年輕，並需要一天多次注射胰島素及監察血糖，治療對患者的心理及生活質素有很大的影響。因此，醫學界一直尋找方法，嘗試減低或逆轉免疫系統對胰臟細胞的破壞。當中包括使用針對免疫系統的標靶藥物，但效果都未如理想。

最近在第七十五屆美國糖尿病協會會議中，哈佛大學的Dr. Denise Faustman便發表了令人鼓舞的研究報告。Dr. Faustman的團隊發現已經沿用了超過一百年的肺

結核疫苗——卡介苗可以增加Treg淋巴細胞以重新調節失衡的免疫系統。在重複注射後，有機會改善包括一型糖尿在內的自我免疫系統病。在初期的研究中，可見接受了注射的病人胰臟功能及血糖控制有所改善。現時較大型的二期臨床研究已經進行；希望在可見的將來為一型糖尿病人帶來好消息。

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
香港德輔道中1063號27樓
電話：(852) 2882 5222
傳真：(852) 2577 0374

此乃醫生處方藥物，請入藥房向專科藥劑師諮詢。
詳情請向專科藥劑師或醫生查詢。

羅漢藥劑管理處謹啟

Roche/Novartis, L. GlaxoSmithKline, G. Contributions of fasting and postprandial glucose
increments to the overall diurnal hyperglycemia of Type 2 diabetic patients: solutions with
insulin therapy. Diabetes Care 2005; 28(12):2815-6

(資料由贊助機構提供)



更短，更纖幼，
注射時更順暢

諾和針® Plus 32G 4毫米
注射時更舒適，能減少注射時的痛楚！

針咀超短及纖幼
Ultra-short and ultra-thin
32G 4毫米針咀，能減少注射
時的痛楚及減少注入到肌肉
的風險。

注射順暢快速
Better flow, faster injections
採用了超流(SuperFlow™)技術，能
夠以較小的力提供更快速的注射。

廣泛兼容性
Universal
兼容市面上所有常用
的注射筆裝置。

諾和針®
另外有6mm和8mm長度的針頭
在各大藥房均有代售

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

諾和諾德香港有限公司
香港九龍及沙田區681號寶豐商場519室
電話：(852) 2387 8655 傳真：(852) 2386 0800
www.novonordisk.com

NovoFine® Plus 32G 4 mm

荒「糖」天使

糖尿小錦囊

糖尿科護士 關綺媚

世界衛生組織建議每人每日進食的膽固醇不宜超過300毫克。以下是一些家常小菜，你們又可否知道當中的膽固醇含量有多少呢？

齊來參加以下遊戲，考考你的眼光，並將正確的數值連線。(參考資料：生署小冊子 膽固醇2005年製作)



豬腦煲綠豆

材料：

豬腦5兩、綠豆2兩、清水6碗

膽固醇含量

● 約340毫克



香炆雞腳

材料：

雞腳10兩、冬瓜2兩、西蘭花4兩

● 約480毫克



黃金龍蝦

材料：

龍蝦10兩、咸蛋2隻 (中型)、鮮忌廉100克

● 約930毫克



一品海鮮煲

材料：

蜆5兩、墨魚5兩、蝦5兩
帶子5兩、白菜6兩

● 約5140毫克



排骨炆紅蘿蔔

材料：

排骨10兩、紅蘿蔔5兩、腰豆2兩

● 約1720毫克

豬腦煲綠豆 ● 約340毫克
 香炆雞腳 ● 約480毫克
 黃金龍蝦 ● 約930毫克
 一品海鮮煲 ● 約5140毫克
 排骨炆紅蘿蔔 ● 約1720毫克

毛豆入饌

英國註冊營養師 許綺賢編

毛豆是新鮮黃豆亦稱枝豆，味道清淡可口，營養豐富，優質蛋白質的來源。可以作菜餚的配搭亦可作小食，焗熟了的毛豆可以急凍保存，配上麵食或粥等，既增加營養亦加添款式。



種子發芽後，放入大概5厘米深的土壤，一週便會長出小苗。小苗在充足陽光及水份下漸漸成長

播種

最佳是春天播種，夏天收成。選擇非基因改造的有機種子，先將種子浸兩小時左右，亦可以浸至發芽，放入土壤內種植。

土壤

疏鬆及加入基肥的土壤，亦可以種植在盆內。要有充足水分及陽光，才會長得健康。我所用的肥料，仍然是廚餘堆肥，只要將每天做菜時剩下的菜葉、莖、蛋殼等放在花盆內，蓋上一層土壤，澆水，待發酵。在炎炎夏日中，只需三兩天，廚餘很快便分解了。用時鋪在植物旁邊的土壤。

開花結果

水分充足及追加肥料，有助開花及結果。但是不需要過多的肥料，因為過多肥料只會助長葉及主莖，影響豆的成長。



每 小花都會結成豆。今年種植的毛豆，本來經已開滿了花，滿心期待著果實，可惜遇上了風暴及豪雨，花兒在風雨中「洗掉」。幸好，過了數週，花兒再度開放。



毛豆的營養價值

4平湯匙焯熟了的毛豆（50克）含71卡路里、蛋白質6.1克、碳水化合物5.5克、脂肪3.2克、纖維素2.1克、鈣72毫克。

製法：

1. 豆腐切粒，隔水蒸5分鐘待用。
2. 木耳浸在清水內至軟。
3. 油2茶匙放入鑊中燒至熱，加入木耳、毛豆及紅椒粒炒至熟。
4. 加入豆腐粒，兜均，放入調味料，埋炆漬酒便成。

營養成分

228卡路里，17.5克蛋白質，17.7克碳水化合物，9.7克脂肪，4.4克纖維素，106.8毫克鈣

毛豆扒豆腐（二人份量）



材料：

焯熟毛豆	50克
紅甜椒（切粒）	20克
豆腐	120克
木耳絲	2克（浸軟）
油	2茶匙

調味料：

生抽1茶匙、糖半茶匙、生粉1茶匙（加水2茶匙混合）、紹興酒2茶匙

所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

（資料由贊助機構提供）

DIAMICRON MR 60
 Scored Tablets
 豈止
 關注血糖
 咁簡單?
 心腎功能
 同樣重要
 雙重保護
 10年
 鐵證

法蘭斯維康藥廠有限公司
 香港灣仔羅拔士道348號42樓4201-4203室
 電話：(852) 2577 1822 傳真：(852) 2588 5703
 www.servier.hk

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.pps.hk.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，請於以下表格內填上"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>