

編者的話



甜心家族



國際糖尿病聯盟將「家庭與糖尿病」定為2018至2019年世界糖尿病日的主題。家人的支持對糖尿病患者非常重要,糖尿病患者在控制血糖、飲食習慣和運動上,都需要許多的耐心及毅力。如果有家人的陪伴及鼓勵,多一份關心和了解,他們的控糖之路定會走得更暢順。家人可陪伴患者定期覆診,一起做運動,以正面的態度面對糖尿病。這樣不但可以令糖尿得以控制,還可以透過照顧家人的過程,讓家庭成員關係更融洽。

為了響應這個主題,香港糖尿聯會將於今年五月舉行「關注糖尿人士會議」,並選定「糖家攻略」為主旨,呼籲糖尿病患者與其家人攜手控糖,以提高糖尿病患者及家屬,對糖尿病的認識及飲食對糖尿病的影響。現誠邀大家積極參與,為糖尿病友打氣,詳細內容已列印於會訊內。有見及此,今期的消渴茶館,我們就以「甜心家族」為主題。有家長為我們分享子女患上糖尿病的心路歷程,亦有文章介紹糖尿病基因,糖尿病與懷孕的關係和社區上的有用資源。糖尿病作為一種慢性疾病,除了接受適當治療,家人的支持亦同樣重要。讓我們一起認識糖尿病,齊來踏上控糖之路。



香港糖尿聯會委員會



主席	胡裕初醫生		
副主席	伍超明醫生	施漢珩先生	
榮譽秘書	曾昭志醫生		
榮譽司庫	許培詩醫生		
理事會成員	陳錦洲先生	陳嘉誠先生	周榮新醫生
	鍾振海醫生	江碧珊醫生	關綺媚博士
	許兆文醫生	李家輝醫生	馬青雲醫生
	丁浩恩博士	唐俊業醫生	余思行女士
	楊秋雲女士	楊鐸輝醫生	袁美欣醫生
上屆主席	周榮新醫生		

專責委員會負責人 陳玉潔醫生 王天慧醫生

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	許兆文醫生
	關綺媚博士	馬焌傑醫生	麥彥豐醫生
	蘇德宜護士	黃卓力醫生	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	

編者的話

2 甜心家族

會務及會員專欄

- 4 聯會獲選《永明閃耀人生跑2019》受惠機構
- 5 關注糖尿人士會議2019
- 6 講座及活動預告
- 7 香港糖尿聯會健康長跑2019
- 10 講座及活動剪影
- 11 鳴謝:一般/每月捐款
- 11 2019年度企業贊助

病友心聲

- 12 家的動力
- 13 「家」油站

杏林坐館

- 15 糖尿病與基因
- 17 糖尿病與懷孕

荒「糖」天使

- 18 與老同行
- 20 最強後盾

消渴隨筆

- 22 諱疾忌醫:增加糖尿病人患上腦退化症風險
- 23 糖尿支援小組
- 24 遊戲: 找不同

御用佐膳

25 胡蘿蔔入饌



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





聯會獲選《永明閃耀人生跑2019》受惠機構



由永明金融冠名贊助、Asia Sport Connection主辦的第三 届《永明閃耀人生跑》共吸引超過4,000名跑手報名參 加,已於2019年1月27日在香港科學園完滿結束。

香港糖尿聯會很榮幸獲選為《永明閃耀人生跑2019》的 受惠機構,同時獲邀派出參賽隊伍,以及在當日嘉年華 中擺設糖尿教育遊戲攤位,向在場人十傳達預防糖尿的 重要性。

在此,聯會衷心感謝《永明閃耀人生跑》的慷慨捐助及 支持,為聯會籌得150,000港元善款,以支持聯會繼續 致力提高大眾對糖尿病的意識,並為病患者及其家人提 供支援。



香港永明金融有限公司行政總裁趙法衡 (Fabien Jeudy) (左)將支票頒贈予 香港糖尿腦會主席胡裕初醫生(右)。

香港糖尿聯會 關注糖尿人士會議2019 2

預防糖尿腎 - 免費檢查活動

本港一半的腎病是由糖尿病引發,血糖失控會加劇惡化, 甚至需洗腎。立即報名參加檢查,免費檢測包括:腎功能 測試、糖化血紅素(HbA1c)、血壓、體重指標等等。

活動詳細資料

日期:2019年5月26日(星期日)

時間:上午11時至下午5時半

地點:九龍灣國際展貿中心602會議室

對象:正在接受藥物治療的二型糖尿病患者

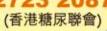
年齡:18歲或以上

(成功登記後・檢查時段通知短訊(SMS)會在五月中發出)

接受報名日期 2019年4月8日起 名額有限

請於辦公時間內致電 報名及查詢:

2723 2087









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	研討會	接受報名日期 (月/日)
關注糖尿人士會議2019	5月26日 (星期日)	上午10時至 下午6時	九龍灣國際展貿中心6樓 展貿廳3	有興趣人士	全免	1		✓	現已接受報名
糖尿病與自體免疫性疾病	6月8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	歐陽亦璋醫生 (糖尿及內分泌科專科醫生)	✓		5月8日(星期三)
透視糖尿病常見眼科問題	8月31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	鍾震宇醫生 (卓視眼科中心及香港港安醫院 眼科專科醫生)	✓		7月31日(星期三)
營養師教你看懂營養標籤	12月7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	李奕嫻營養師 (律敦治鄧肇堅醫院註冊營養師)	/		11月7日(星期四)

(資料由贊助機構提供)

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。

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)





香港糖尿聯會健康長跑2019



為鼓勵大眾(特別是糖尿病友及糖尿病高危人士)多做運動,以達至健康生活,聯會自2005年起,每年均舉辦「香港糖尿 聯會健康長跑」賽事:自2015年起賽事加入了籌款元素,並獲各善長慷慨解囊,籌募所得的善款用作服務糖尿病患者 及推廣預防糖尿病教育工作之用。

是次賽事共吸引近1,300名跑手參與。賽事共分兩槍起跑,第一槍為10公里跑、第二槍5公里跑。賽事由石上河出發, 途經梧桐河及雙魚河。賽事成績,如下:

組別 (年	齡)\名次	-	Ξ	트
	青年	黃家榮	李霆彰	劉志揚
	(16-25)	00:50:26	00:50:35	00:54:59
	高級1	郭偉達	陳賢	鄧浩輝
	(26-35)	00:38:52	00:40:43	00:42:46
	高級2	梁啟堅	WONG KIN YU	Yung Lit Cheung
10公里	(36-45)	00:37:45	00:38:27	00:38:48
男子*	先進	朱偉成	盧偉立	袁勵通
	(> 45)	00:41:29	00:41:46	00:42:12
	隊際	糖尿俠	紅糾兵A隊	Novartis 1
		黃永耀, 韓溢明, 李修任	羅錦華,鄧偉雄,林志祥	Adam Chan, Raymond
		02:14:26	02:27:56	Chan , Nelson Leung
	丰ケ	S71. 464 ->- -	☆□ 林石 1/2	02:37:50
	青年	梁樂文	郭歡瑤	Gladys Chan
	(16-25)	00:46:53	00:52:20	00:59:24 大事文
	高級1	楊凱婷	Chu Fung Yee	布嘉文
	(26-35)	00:49:04	00:54:25	00:55:59
/\=	高級2	謝茵茵	Chiu Kit Man	曾廷芝
10公里	(36-45)	00:44:10	00:45:58	00:48:21
女子*	先進	楊美倫	布嘉燕	吳幼蘭
	(> 45)	00:49:24	00:50:56	00:51:35
	隊際	TKO runners	紅糾兵C隊	HKEC 8
		Lam Kit Yung, Lay Wing Sze,	鄧彩蘭,羅錦霞,	Law Kwun Kiu Monica,
		Annie Chan	李玉燕	Ho Pik Lai Erica, Siu On Ting Anna
	/3 BB 40	02:44:37	02:57:37	03:18:24
	公開組	黃璽儒	WONG Ka Kit	WONG YIU Sun
- /\ I	(≧16)	00:20:44	00:21:40	00:21:40
5公里 男子*	隊際	AR	東健男隊	大埔那戰士
五 丁"		WONG Ka Kit, WONG Yiu Sun,	Wong Sai Yu, Arthur Young ,	Wan Ching Kit, Hui Wai Man,
		WONG Hoi Ching 01:05:45	Choi Heung Yeung 01:13:09	Tsang Chiu Chi
	公開組			01:19:59
	公開組 (≧16)	Hau Ka Yan 00:22:40	Lee Pui Yee Agnes 00:24:42	Ng Ching I 00:26:09
5公里	隊際	東健女隊	Eatastic 3	00:26:09 HKEC 1
5万里 女子*	初 示	宋庭文/ Chun Po Yan ,	Woo Ka Yi Sarah,	Cheung Shuk Man,
X J		Samantha Young,	Sin Wai Ting,	Li Kwai Ling, Ng Yui Yan
		Chan Jessica	Poon Man Ying Betty	Li Kwai Lilig, 14g Tol Tail
		01:20:06	01:31:36	01:49:32
里子縣	護人員	Ng Sheung Wah	Chan Yu Hong	Yeung Yiu Cheong
	邀請賽	00:49:57	00:54:09	00:59:14
	護人員	CHAU SUET MING	Law Kwun Kiu Monica	Ho Pik Lai Erica
	邀請賽	00:50:41	00:58:17	01:01:43
	護人員	Wan Ching Kit	Chan Kin Yip	Lai Wing Kai Marcus
5公里	邀請賽	00:22:07	00:25:35	00:27:28
	護人員	Chun Po Yan	Samantha Young	Cheung Shuk Man
5公里	邀請賽	00:25:48	00:26:17	00:29:48
				0 (8)

周雪明醫生 曾昭志醫生



是次賽事可以順利完成,背後全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了感謝各跑 手及善長的踴躍參與外,更多謝各贊助機構、義務團 體、聯會義工。盼望來屆再得到您們的支持及參與。

特別鳴謝:

· 籌備委員會成員,包括:

 王天慧醫生(主席)
 陳嘉誠先生

 鍾振海醫生
 許培詩醫生

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

銀贊助

銅贊助

·香港鐵路有限公司

· 騰飛體育及文化發展有限公司

· 上水區鄉事委員會

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 鑽石贊助 賽諾菲安萬特香港有限公司

金贊助 英國阿斯利康藥廠

德國寶靈家殷格翰(香港)有限公司

美國禮來亞洲公司

美國默沙東藥廠有限公司 瑞士諾華製藥(香港)有限公司

默克藥業(香港)有限公司 健臻醫療保健香港有限公司

愛心支持 美國雅培製藥有限公司

艾橋生物科技公司

卡宜天然糖 美儉有限公司

捷榮行

撒隆巴斯香港



10公里及5公里 賽事起跑一刻 的盛況



賽事籌委會主席王天慧醫生 前排右1)及5公里冠名贊助 諾和諾德香港有限公司代表 黎志剛先生前排左11為5公 里賽事主持起步儀式



圖為香港糖尿聯會主席胡 裕初醫生(右1)頒發10公里 賽事的獎項





5公里冠名贊助諾和諾德香港有限公司代表黎志剛先生(右1)及賽事籌委會主席王天慧醫生(左1)頒發5公里賽事獎項,圖為5公里男子組得獎者





鑽石贊助賽諾菲安萬特香港有限公司代表陳家俊先生(右1)及籌委會 主席王天慧醫生(左1)頒發獎項予醫護人員邀請賽得獎者,圖為女子 組邀請賽得獎者獲獎一刻

世界では一般で表現。2019 Property Fig. 2019





籌委會主席王天慧醫生分別頒發最踴躍參與團體大獎予金獎瑞士諾 華製藥(香港)有限公司、銀獎港島東醫院聯網及銅獎美國默沙東藥廠 有限公司

香港糖尿聯會衷心多謝所有藉健康長跑2019為本會籌款 的跑手和曾經捐助是次活動的善長(由於篇幅有限,未 能逐一鳴謝,敬請見諒)

\$10,000以上 CHEUNG KA HANG
AU TAK CHEONG CHEUNG KIM FAI
TSANG MAN WO CHEUNG KWAI SING
CHEUNG YIN LING

\$1,000 - \$9,999 CHOI KING CHUN TREVOR
FAN HOK TOK CHONG SAU LING
SIU SHING CHUNG CHOW PETER

TANG MAN KIU RUBY CHOW SIU FONG, ELIZA
TANG PING SUM CHOW SIU LING

林少玲 FAN CHEUNG HONG

FANG LINA

\$500 - \$999

CHENG HOP CHUN

KWAN PAULINA YUK YIN

BENEDICT FU

FU SEE CHEUK

RICKIE FUNG

FUNG SIU WAI HEUNG RYON \$100 - \$499 HO MAN KIT CHAN CHI CHUNG HO WAI HUNG CHAN CHI PING HO WAI MAN CHAN HOK MAN SIMON HONG SOI TENG CHAN MAN HAU MIAOXIA HUANG CHAN MEI LING HUI MAN WAI CHAN MEI YING HUI MEE SHEUNG **CHAN SZE WAH** KA YUNG KWONG CHAN WING KI KAN CHI MING CHAN YIN CHEUNG

CHAN SZE WAH
CHAN WING KI
CHAN YIN CHEUNG
CHAU SUET MING
ANTHONY CHEUNG
CHEUK WA PANG
CHEUK WA PANG
CHEUNG CHEUK MAN
CHEUNG CHI FAI

HUI MEE SHEUNG
KAY YUNG KWONG
KAN CHI MING
KO WAI HUNG DEREK
KONG SHING TUNG VICTOR
KWAN WAI KWONG GARY
KWOK KAI NAM SAMSON
LAI CHING TING
LAI CHUN KIT

LAI HOI TAO EDWARD

LAM CHUN HO TERENCE

CHEUNG HANG WAI JAMES

CHEUNG CHI TAK







LAM WAI HIN RAYMOND

NOEL LAU

LAU SUI PO

LAU YAT MING

LEE KAM MING

LEE SHUK YI

LEE WAI CHI

LEUNG SUK CHING DOROTHY

LEUNG WAI CHUNG

LEUNG YUK KI

LI KA MAN

LI KAM HONG WILFRED

LI TAT MAN

LILY TAM

LIN SIU CHUNG

LIU YAN KI

LO CHI HUNG

LUK MEI KWAN

LUNG FOOK HING

MA CHUN MAN

MAK KA MAN

MAK SUM CHAI

MOK CHUNG SIMON

NG KAM YAN

PANG WAI YEE

PAO LAP KWAN

SHUM MEI YAN

SIU YING CHUN

JERRY SO

SO KIN SUN

SO KIT CHING

TAM KANG SHUN

TAM WAI SHING

TAM WING YAN

TANG WAI WAN

TANG YIU WAH

TAO MAN CHEE

TONG YVONNE

TSANG HA LAI

TSANG TING CHI

TSANG YU HON

TSE LOK TING

WAN FONG KIU

WENG CHIENTE

WONG FAT LUNG

WONG HOK WAI

WONG HOP TO

JIMMY WONG

WONG KAM YUEN

WONG KIN KI KADOORIE

WONG PUI WING

WONG SAN NGAI

WONG SIN MAN

WONG WAI LAN

WONG YAM CHEONG

YEUNG KWOK CHONG

WENDY YEUNG

YIP CHI YUEN

YIU MAN CHI

YU TIN YAN

YUEN YUK FUNG

YUNG LIT CHEUNG

講座及活動剪影

為了讓更多病友及關注糖尿病人士認識、管理及預防糖尿



活動名稱

百「蜜」一「疏」— 糖尿病與骨質疏鬆症

16 / 3 / 2019

許兆文醫生以生動有趣的方式將糖尿病與骨質疏鬆症的關係解釋得巨細無 遺,令參加者對糖尿病以及骨質疏鬆症有更深的認識,讓參加者了解到糖 尿病如何增加其骨折的風險、糖尿病及骨質疏鬆症之藥物的選擇,以及預 防的方法等,參加者都積極參與、踴躍發問、獲益良多。











銷售點:

請留意我們的FACEBOOK專頁

總代理:更利任(香港)有限公司

* 原理等を採用品を書きませたUnifedendizationのMissassAppendidateは、App

·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. SUN Shao Hang

Ms. SZ-TO Yung Kuen

Ms. Christing TSANG Wai Wan Mr. TSE

Mr. TSANG Pik Kan

Ms. TSE Wai Ching

Mr. WONG Wan Chiu

Ms. WONG Yuk Sui

Mr. YEUNG Tin Yao

Ms. YUEN Chan Mina 萬花筒・春日

Tak Tai

Mr. Stanley AU Ping Lun

Ms. AU Tak Yin Louisa

Mr. CHAN Chi Ming

Ms. CHAN Kit Lin Jacqueline

Ms. CHAN Kit Yuk

Mr. CHAN Yiu Kwan

Ms. CHAN Yuk Mui Brenda

Mr. CHAU Wai Sing

Mr. CHEUNG Chuen Wai

Ms. CHEUNG Ka Po

Ms CHEUNG Kam Lan

Ms. CHEUNG Yuen Hoi

Mr. CHOW Yuk Shing

Mr. HO Kam Cheung Allan

Mr. KUNG Ho Yin

Ms. LAI Oi Ling

Ms. LAM Kwai Heung

Dr. LAM Man Fei

Mr. LAM Tim Cheung

Mr. LEE Lok

Ms. LEE Miu Fun

Mr. LEE Pina

Mr. LO Chuen Cheung

Mr. LO Wai Kun

Ms. LUI Chung Fung

Ms. LUI Lai Mei

Ms. MOK Shiu Ping

Mr. NAM Kai Yung

Ms. NG Sim Ling Pat

Ms. NG Wai Yuen

Ms. SHUM Wai Chun

2019年度企業贊助















Medtronic









































病友心聲



徐莉芳

我好榮幸這次能夠有機會,與大家分享我是怎樣在全家人的 支持下,勇敢對抗我的糖尿病。

大概30多年前,當我發現自己患有糖尿病時,我的兒子才三歲多,而我亦只有大約30來歲。這個消息對我打擊很大,尤其後來醫生要我注射胰島素時,我非常沮喪,真是想不通,幾乎天天晚上都在哭。埋怨自己的命運不好,為何父母會把糖尿病遺傳給我呢?幸好我先生非常體諒我,當時就叫我不用再上班,在家多休息,並好好照顧孩子就可以了。

兒子上小學時,我開始在家感到無所事事,很悶,想找點事情打發時間,於是決定去上課學點東西。想到自己有糖尿病,可以去做義工幫人,用自己的經歷去鼓勵其他病人,至少日子過得充實一些。跟病人聊聊天、打打氣、探望醫院的病人及探訪家訪長者等等。樂觀看待自己的病情,又結識到很多不同階層、不同背景的人員,很多都成了我的老朋友了。我也會有情緒低落的時候,但參與義工工作之後,我沒有再因為自己有糖尿病而感到消極。我明白要有堅□的意志,反而經常會以過來人的身份,分享我的抗病經歷,鼓勵同路人堅□奮勇撐下去。並叫同路人多點參加有關糖尿的講座和病友們組織的活動。

至今我還在做義工,已經很多年了。我先生、兒子、媳婦和親家都一直支持我,即使只是一些日常鼓勵的説話,電話訊息,都讓我更有信心對抗病魔和積極投入義工活動。我兒子、媳婦經常把我做義工的事告訴孫女、孫子,説要學□□做義工,幫助有需要的人。每當有家庭活動與我的義工活動有衝突時,他們總是鼓勵我去參加我的義工活動,其他活動時間可以改期。當有義工頒獎,他們也會全家來見證我的開心時刻,幫我拍照,為我鼓掌。媳婦還經常在我要做報告、受採訪前夕,跟我討論我談話的內容,與我一起修改及練習。當我感受到這些家人的支持時,我會變得更有動力,愛護自己、關心病友,活出精彩!

2018年6月份,有一天我的舊同學來港旅行,我陪他們去買東西。吃晚飯時,我突然因低血糖當場昏迷,持續近半小時。經這一次後,全家人更加擔心我的身體,我孩子四處打聽,給我買了一部24小時血糖監測儀,可以隨時知道我的血糖指數。有幾次多虧了這個儀器,及早發現有低血糖症狀,並及時採取措施。

患有糖尿病,除了要改善飲食習慣戒鹽、戒甜,不要吃太多的油,少吃多餐。當然不要忘記每天都要做帶氧運動,晚飯 後我也會到樓下散散步。

存好心、做好事,是我多年來的宗旨。也因為有這樣的信念、鼓勵自己用感恩的心,幫助更多的人,做出更多的貢獻。

在過去幾年來,學到了更多有關控制糖尿病的方法,但我知道還有很多我需要學習的知識,這個病依然對我是個很大的挑戰。但我不害怕,我相信在家人的支持下,朋友的鼓勵下,還有所有醫護人員的細心照顧幫助下,我是可以克服困難,與糖尿病和諧共處的。





病友心聲

「家」油站

水晶爸爸

時間過得真快,轉眼間水晶已確診糖尿病快六年了。由確診 到現在,中間變化很大。剛確診時,姑娘説要「每日打針, 打一世針」,這種心情,只有確診的父母才能感受到。

回想當時,剛確診到急症室時,以為要等不知多少個小時才會輸到水晶。結果不到五分鐘,便被推入急症室急救,半小時再被轉至ICU病房。那種無助的心情,令我全身抖震。所以奉勸大家到急症室時,等越耐越好,如等了數個小時,恭喜你,你不會有事。

第一天回到病房,第一針由姑娘代打,第二針我要求姑娘要強迫水晶自己試打。聽落好狠心,但我知道一定要學識自己打,之後條路才「有得走」。

適應後,發現水晶多了個親密朋友,叫「醣醣」。這位調皮的醣醣,有時好高有時好低,每次都要大家計算好,醣醣才會乖乖地「唔高唔低」。如水晶一有羽毛球比賽,醣醣都會全力支持,每次都幫忙興奮到20以上!這位小朋友,日日都好調皮,真希望醣醣乖乖不要經常上上落落。

在糖尿科蘇姑娘介紹下,水晶加入了兒童糖尿病協會及參加第一次保齡球活動。這次活動對水晶的改變很大,十多位小朋友齊齊食午餐,齊齊光明正大篤手指,齊齊打針。之後水晶便不用提前點餐,不用餐到後先計算好才到洗手間或車上打針,以後都不再需要偷偷摸摸打針。

出院後,在返學前,先要跟學校老師溝通好。學校非常配合,而水晶教練為確保水晶的安全,要求她停止所有羽毛球練習和比賽。一個一路都受運動員哥哥薰陶的十歲羽毛球運動員,每晚都在哭。

最初三個月,我知道不能怪責、不能怨天、不能難過,只能去找解決方法:找資料、到處問、幹細胞、找神醫……最後結果,相信大家都知道,只能每天繼續打針。事實不能改變,我沒有氣餒,很多殘疾運動員都有超卓的表現,何況水晶只是一型糖尿病。再到處了解學習,只要調節好胰島素劑

量及適當補充,做運動絕對沒有問題的,而且對水晶身體更健康。好不容易説服了教練重新培訓水晶,條件是我一定要在現場做支援。這一年,水晶球技越來越好,獎盃也越來越多,水晶果然沒有令大家失望。

2014年才11歲的水晶,想參加兒童糖尿病協會舉辦的「健胰騎士夢環台2014」。我和水晶媽媽在懷著擔心的心情下全力支持,結果大家一起參加了這個台灣單車環台籌款活動,終於好不容易完成這個環台壯舉。到2016年再次參加「健胰騎士闖高峰2016」,騎單車挑戰台灣公路最高點「武嶺」,海拔達3275米。這個挑戰對一位14歲未到的小女孩來說,真的不容易。最後結果,水晶再次挑戰成功!





以往全家都不知道碳水化合物對身體影響有多大,要多謝水晶 的經歷,使全家人對身體健康多了關注,對食物營養多了研究,特別是在飲品方面,現在大部分時間都會帶水出外。

病友心聲

之前我不太了解政府醫院,但這次我發覺政府醫院「真係一流」!一整隊醫護人員跟進、教導病人、培訓新醫生......這些都真不容易!要感謝威爾斯親王醫院急症室醫護人員全力搶救水晶,感謝游醫生及威院醫護人員團隊,特別多謝蘇姑娘教導和一路以來悉心輔導水晶。我要感謝的人實在太多,小學中學校長和老師們、兒童糖尿病協會主席Fina和各位工作人員、蔡浩澎先生、莫碧虹顧問護師及一起環台的單車義工隊和醫護人員。希望藉今次的分享,讓大家知道糖尿病不是障礙,只要有信心,你一樣可以「做得到」!







杏林坐館

糖尿病與基因



內科及藥物治療學系 林憬波博士

常常聽説過份攝取糖份會引致糖尿病。其實糖尿病除了 受到後天因素影響外,先天遺傳亦是引發糖尿病的其中 一個原因。

基因在人體的作用

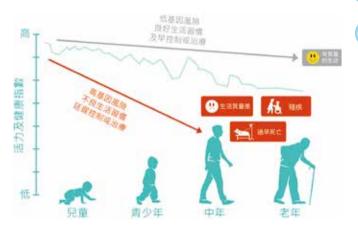
人體每個細胞內都帶有遺傳基因,當中大約有2萬個蛋 白質編碼基因。這些基因是遺傳自父母,好像一幅設計 藍圖,身體會根據這藍圖去生產蛋白質及控制人體結構 功能。由於每個人的基因都有差異,以致形成每個人有 不同的表面特徵及內在體質。

基因與糖尿病

隨著科技的進步,我們已不斷對這幅基因藍圖進行解 碼,對於基因如何引發糖尿病及其相關疾病已增加不少 認識。有證據顯示若直系親屬中 (例如父母、兄弟姐妹) 有人患上2型糖尿病,此人患上糖尿病的風險會比一般 人高出3倍。研究還發現,每個人基因中的一些變異會 對胰臟發育,胰島素的產生和分泌,以及細胞對胰島素 的敏感程度都有影響。我們已發現有超過100個基因位 置與2型糖尿病有關。因為糖尿病及其併發症是由多個 基因變異所形成,而每個變異只影響其中的一部分,所 以並不是所有基因變異都會即時引發疾病,相信亦要配 合其他糖尿病高危因素才會對健康產生影響。此外,各 國研究發現,不同種族的相關基因亦有所差異,這些差 異可能解釋到不同人群的糖尿病病發率的不同。例如在 亞洲地區,尤其是中國糖尿病病人,有1/5人士是在40 歲前發病,背後可能與種族的基因有關。

了解基因以防治糖尿病

由於2型糖尿病的形成是先天再加上後天因素,若一個 人先天帶有多個高危基因,加上受到後天不良因素影響 (如肥胖或吸煙等),並且因糖尿病的病徵不明顯而延遲 治療,這等因素均會增加患上糖尿病的風險。相反,若 一個人帶有的高危基因數目不多,後天亦關注生活健康 及時常留意自己的患病風險,這個人相對患上糖尿病的 機會則較低。雖然基因不能改變,但我們可透過改變 後天因素(如體重)去減低風險。所以越早了解自己的情 况,就越能預防糖尿病的發生。



取材自期刊: Xie F et al., J Diabetes Investig 2018, Sep;9(5):998-1015.

妊娠糖尿影響下一代

對於其他類型的糖尿病,先天遺傳因素亦扮演一定角 色。在香港,估計每5名孕婦就有一名有機會患上妊娠 糖尿,除了生產後患上糖尿病的機會會比一般人高之 外,其子女將來患上前期糖尿病或糖尿病的機會亦比沒 有妊娠糖尿的婦女高出3倍。在這些患上妊娠糖尿的婦 女當中,基因研究發現她們擁有多個高危基因,而當中 有些與2型糖尿病的基因相同。相信帶有高危基因的婦 女再加上懷孕時身體荷爾蒙的轉變,會令到胰島素抗阻 增加,這是引致妊娠糖尿的原因之一。

真假1型糖尿

1型糖尿病的形成主要是因為身體出現抗胰島細胞的反 應,令自身免疫細胞破壞胰島細胞,最後因生產不足夠 的胰島素導致血糖上升。研究亦發現多個基因與1型糖 尿病有關聯,這些基因大多數的功能與免疫系統有關。 另一種較少見的糖尿病,如年輕早發型糖尿病 (Maturity Onset Diabetes of the Young, MODY),是單基因糖尿病的 一種,由基因突變引起。與1型糖尿病相似,患者多數 是在年輕時發病,但亦因這方面兩者較為相似,導致年 輕早發型糖尿病病人常被誤診為1型糖尿病,並處 以1型糖尿病的方法去治療。

杏林坐館



原來在年輕早發型糖尿病中,帶有特定基因突變的病人,對某種口服藥有較好的治療反應,不一定需要於則時採用胰島素注射治療。對於年輕人士,尤其是動物,可以改用口服藥以取代胰島素注射治療,而變與不過數數。另外亦有一類基因突變的糖尿病人,他們的血糖水平不算太高,研究發現就暫不給予降糖藥物治療,對他們的健康長遠沒有明顯影響。因此若能夠測試出是哪種基因產生突變,就能早一步作出正確診斷及治療。

(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、紅色指示器 相對地表示血糖水平「低」、「彩圖內」、「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

##±R −©¶R ONETOUCH

MCSponert, 1153NI Consume Volume DEC feet Step, Topine Data, 1153NI CRD Volume Meb

星期六、日及公司得到休息

教护向委准辖民聯合查詢

ONETOUCH*客戶服務中心

容所服務中心地址: 香港九間旺発太子振百193號新世紀廣場2座10種1001-1009室 脚公時間 : 星期一至五(上午9:00 - 12:30及下午1:30 - 5:30)

1009E 27

2735 8262

篩選併發症高危一群

精準用藥

此外,基因亦會影響到藥物的效能及反應。過往要知道 某種藥物對一個人的效用,往往需要長時間去觀察病人 服藥後對整體病情的幫助及反應,然後再調整藥物的種 類及劑量。但現在有了基因資料,就可以及早估計相關 的結果,甚至避免一些不良的藥物反應。當醫生了解個 別病人的基因組合,就能夠作出個人化及精準的醫療 方案。

相信在不久將來,能夠透過基因測試對高危人士作出患 上糖尿病的風險預測,而對於已患有糖尿病的病人能 夠作出正確的糖尿病分型、病況評估及管理。如想了 解更多基因與糖尿病的資訊,請向專業醫務人員或醫生 查詢。

杏林坐館

糖尿病與懷孕

內分泌及糖尿專科醫生 馬焌傑

1. 什麼是懷孕期糖尿?

懷孕期糖尿病分為兩類。其一是「懷孕前已罹患糖尿病」,顧名思義,病者在懷孕前已確診糖尿病;另一種類為「妊娠糖尿病」,此類型患者在懷孕前並沒有糖尿病的紀錄,而是在懷孕期間形成的糖尿病,或被診斷患上糖尿病。以上的分類法顯示兩者在治療方面存在分別。

2. 為何要治療懷孕期糖尿?

大型國際研究顯示,懷孕期糖尿病增加孕婦和胎兒的各種併發症,包括先天性缺陷、巨大胎兒、早產、流產、 肩難產、生育過程受傷、新生兒黃疸、子癇前症、孕婦糖尿眼、糖尿腎病等併發症。而且血糖數值越高,併發症風險越大。正因如此,國際組織以至香港婦產科醫學院皆建議為孕婦在懷孕期24-28週進行口服糖水血糖測試,得以作出診斷並且及早治療,減低併發症風險。

3. 糖尿病患者應如何準備懷孕?

首先,患者應向相關醫生了解懷孕期糖尿病的風險,包括有機會在孕婦或胎兒身上發生的各種併發症。更重要的是盡可能將糖尿病控制至理想狀態,以迎接懷孕。相反,若糖尿病情未受控,應考慮有效的避孕方法。

4. 懷孕期間如何控制糖尿病?

治療方案包括多個方面:

- A. 血糖監測—孕婦受激素、胎兒及胎盤影響,血糖波幅較大加上糖化血紅素(HbA1c)在懷孕期間有可能低估血糖的平均水平,令血糖監測顯得更為重要。
- B. 餐飲與運動一孕婦應和營養師商討,度身訂造餐單,包括選擇較低升糖指數的食物,蔬菜應較碳水化合物先進食等。餐後運動(例如30分鐘步行)亦能幫助減低餐後血糖。
- c. 胰島素一市面有各式各樣的胰島素注射,若病情需要,醫生會為孕婦擬定適當的注射方案,控制血糖。至於其他口服糖尿藥,因為數據不足,安全性還未得到確認。

5. 懷孕後應如何跟進?

數據顯示,多達一半的妊娠糖尿病患者在生育後會演變為糖尿病。因此,在生育後6-12星期,醫生會安排患者進行口服糖水血糖測試,以確認是否患上糖尿病。至於母乳餵哺,有助控制血糖,加上其他好處,理應多加鼓勵。

總結:

基於懷孕期糖尿病的深遠影響,整個治療過程由孕前到 孕後,皆需要患者、家屬、醫生及醫護團隊互相合作。







與老同行

糖尿科專科護士 陳卓敏

「成日都要拮手指驗血糖 和打針, 拮到我□手指同 個肚花晒喇!」

「乜□都晤食得, 係账想餓死我?!」



糖尿病在已發展或發展中國家愈趨普遍。年紀愈大,患上糖尿病的風險愈高。在香港有超過十萬名糖尿病人人為65歲或以上,隨著人口越趨老化,我們預期未來患糖尿病的長者會持續增加。而且,隨著長者的年紀越大,自我照顧的能力會慢慢衰退,但糖尿病的年資卻越深,各種各樣的併發症就會相繼出現,病情會更難控制。如果有家人的配合,對於控制糖尿病有莫大幫助。

糖尿病是一個慢性疾病,需要定期覆診,要是家人能陪伴在側就當然最好,因為可以更清楚跟進長者們的情況,須知道他們隨著年紀漸長,聽覺也日漸變差,可能會聽不清楚醫生的説話,或只會報喜不報憂。協助長者們記低覆診的日期和時間,在早一天提醒他們依時出席,之後亦可詢問覆診的詳情和藥物調整,以了解他們的最新情況。

生活調整、飲食控制

要控制糖尿病,均衡的飲食尤其重要,皆因飲食的份量和質素,會直接影響血糖的升降。很多糖尿病長者在年輕時,因為經濟環境關係,需要辛勤努力工作,才能養大一眾子女、得到兩餐溫飽,想□退休之後會有好日子過,可以大吃大喝一番。子女長大後,也會惦記□父母的辛勞,雖然沒有時間陪伴,但為表孝心,很多時本都會買很多食物來彌補。

另外,中國人的傳統,長者們總喜歡到茶樓品嚐一盅兩件,消磨時間;在家庭聚會時,又總會預備一滿桌的食物,寓意豐滿。

但是,當長者得了糖尿病之後,從此要清茶淡飯,他們 會覺得人生沒趣,偶爾都會聽到他們說:「以前無錢買 好的吃,現在就有錢都無得買來吃!」、「什麼都不能 吃,是否想把我餓死?!」。

另一邊廂,有些糖尿長者會嚴格執行飲食控制,什麼都不敢吃,甚至連澱粉質也戒掉,但長時間過嚴的飲食控制也可能會導致能量攝取不足。如有應用胰島素或口服降糖藥時,在不當控制飲食的情況下還可能出現低血糖的現象!

家人除了可以鼓勵長者們要有均衡和定時定量的飲食之外,自己也要以身作則,盡量選擇三低一高(低鹽、低糖、低油和高纖)的食物,因為總不能要長者們看主之家大魚大肉,而自己卻只有清茶淡飯吧!當然,在喜喜節日,例如:農曆新年、生日,這些特別的日子上劇量的「放縱」一下,不要開懷大吃至餐後血糖一是數量的「放縱」一下,不要開懷大吃至餐後血糖一起難高就好。其實,只要家人多抽點時間陪伴長者們一起著勝間話家常,令長者們可以分散注意力,不用只顧著默點進食,就不需要怕會食過量了!



不過,大多數的家人在日間都要辛勤工作,甚至要工作 至畫夜,於是經常只留下長者們在家中,他們或會感到 百無聊賴、無所事事,唯有借吃東西來消磨時間,而令 到糖尿病情難以控制。家人可以鼓勵長者們發展他們的 興趣,到日間長者中心參加各式各樣的活動,例如:太 極、跳舞、手工藝等等,又或者可以鼓勵喜歡美食的長 者們去參加烹調健康餐單的烹飪班,讓他們懂得「揀飲 擇食」的道理。





藥物控制

隨著病情進展,當改善了飲食和生活習慣後,也未能有 效控制血糖時,醫生就會處方口服降血糖藥和胰島素。 許多時候,長者們會以為加藥和注射胰島素,就等於病 情加深,所以會選擇拖延或逃避;又或者他們會被大大 小小的藥丸所困擾,搞不清楚各款藥物的進食份量和時 間。家人可以協助長者,用藥盒將每一天不同時間的藥 物分開擺放,再放在當眼處,在適當的時間提醒他們吃 藥,例如:鬧鐘、電話提醒,又可以久不久檢查一下藥 盒內有沒有未吃完的藥物。

學習注射胰島素時,家人又可陪同一起學習,除了可在 回家後給予技術上的支援外,更能提供心理上的支持, 令他們知道自己不是只有一個人面對 。



監測血糖

要知道血糖控制的成效,總不能只單靠每隔幾個月的抽 血檢查,家人可以為長者們購買一部家用血糖機,來鼓 勵長者定期監察自己的血糖情況。有些家人,會要求長 者們每天都監察血糖,令長者們增添不少的壓力和不必 要的痛苦。其實,如果長者們的血糖控制已漸漸穩定, 每星期抽一至兩天監察全日之血糖,協助他們調整生活 及飲食習慣,也可讓醫生及糖尿專科護士們,更準確選 擇和調較糖尿藥物。

所有藥物均須由醫生處方,方可使用。

(資料由贊助機構提供)

精明啲 問多啲 知多啲





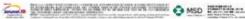


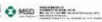














最強後盾

註冊社工 黃麗賢

當家中成員患上糖尿病,不論是患者或是照顧者,都彷彿接來一個艱巨的挑戰,雙方承受著無法言喻的壓力。事實上,只要患者或照顧者懂得尋求適當的社區資源協助,縱然面對各種各樣的難題,也會得以迎刃而解。

以下所介紹的服務,是一些與生活相關的社區資源,如有需要可與這些團體聯絡及查詢進一步的資料,以減輕照顧方面的壓力。

(一)家居照顧/護理/陪診

由於糖尿病患者需要定時往來醫院覆診,或多或少需要家人的照料或支援,照顧者也可能因過分投入照顧而導致身心俱疲。社區上不少團體提供陪診及護送服務,亦有提供家居照顧的服務,如家居清潔、煮食、簡單護理等,以減輕照顧者的負擔。

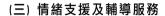
團體	電話	網址
社會福利署各區綜合家居照顧服務	2343 2255	https://www.swd.gov.hk/
長者安居協會「管家易」家居服務	2345 4455	http://www.ezhome.com.hk/index.php
僱員再培訓局「樂活一站」	182 182	https://www.erb.org/smartliving/tc/main/
基督教宣道會社會服務處「耆伴同行」計劃 (對象:60歲或以上長者或需義工支援的護老者)	2346 3231	https://www.cmasshk.org/Special-Service-Project/css
愛德循環運動「社區支援及護送服務」	2777 2223	https://www.volunteer-ccm.org/cses

(二)交通接載服務

有些團體為行動不便人士或長者提供交通接送服務,以方便他們往返醫院。

團體	電話	網址
香港復康會「復康巴士」	2817 8154	https://www.rehabsociety.org.hk/transport/rehabus/
香港復康會「易達巴士」 (對象:60歲或以上於公立醫院覆診之病人)	2348 0608	https://www.rehabsociety.org.hk/transport/eab/
聖雅各福群會愛心小巴	2818 7400	https://www.sjs.org.hk/tc/project/charity-details.php?id=1
香港復康會「易達轎車」(接載輪椅)	8106 6616	https://www.rehabsociety.org.hk/transport/ahc/
「鑽的」無障礙的士服務 (接載輪椅)	2760 8771	https://www.diamondcab.com.hk/
星群的士 (接載輪椅)	3700 6500	http://www.syncab.com.hk/





情緒波動會影響血糖水平,因此如受情緒困擾時,可尋求一些專業人士的協助,如醫生、護士、臨床心理學家及社工等。

團體	電話	網址
生命熱線 (24小時)	2382 0000	http://www.sps.org.hk/
香港撒瑪利亞防止自殺會 (24小時)	2389 2222	https://www.sbhk.org.hk/
利民會「即時通」精神健康支援服務 (24小時)	3512 2626	http://ftp.richmond.org.hk/en/services/justone-mental-health-support-service
明愛「向晴熱線」(24小時)	18 288	http://fcsc.caritas.org.hk/

(四)糖尿病病人互助組織

參與病人互助組織既可加深對糖尿病和自我照顧的認識,學習積極面對患病期間所遇到的轉變及生活上的調整;同時,亦可與同路人彼此分享,從中得到更多支持和鼓勵,共同控糖。

團體	電話	網址
香港糖尿聯會	2723 2087	http://www.diabetes-hk.org/home
香港糖尿互協會	2726 4023	
香港兒童糖尿協會	2544 3263	http://www.yda.org.hk/

部分醫院已成立糖尿病互助小組,詳情可向所屬醫院糖尿科中心護士查詢,或瀏覽醫院管理局智友站的病人組織一覽表:http://www21.ha.org.hk/smartpatient

香港

- · 律敦治醫院健糖會
- · 東區尤德夫人那打素醫院勿糖協會
- ·東區尤德夫人那打素醫院兒童及 青少年糖尿家長組
- 東華東院健誼糖尿康復會

九龍

- ・伊利沙伯醫院糖盼樂互協會
- ・廣華醫院治糖之友
- ・瑪嘉烈醫院糖尿之友
- · 基督教聯合醫院澱心會
- ・明愛醫院勿糖宜互助小組

新界

- ・博愛醫院心甜之友
- · 雅麗氏何妙齡那打素醫院糖匯館
- ・北區醫院避豐糖會
- ・屯門醫院糖糖正正
- ・仁濟醫院糖仁一家
- · 威爾斯親王醫院糖尿及內分泌中心之友



References:

他和及反式指統・有利の編録庫

1. Riccardi G et al. Role of glycemic index and glycemic load in the

healthy state, in J Clin Nutr 2008; 87(suppl): 2695-2745. 2.Brand-Miller J et al. Low-glycemic index diets in the management of diabetes controlled trials. Diabetes Care 2003; 26 l8i: 3. Nutrition Therapy Recommendations for the Management of Adults with

Diabetes Care Volume 37, Supplement 1, January 2014 4. 参考美国

心臟協會及世界衛生組織的逮議 - 過量會用單元不飽和脂肪 - 以取代

此是层沒有根據《藥劑業及毒藥條例》或《中醫藥條例》註析。 為此產品作出的任何聲稱亦沒有為維行該等註冊高接受評核。 此產品要不供作計畫、治療或極點任何疾病之用。

消渴隨筆

畏疾忌醫:增加糖尿病人患上腦退化症風險

內分泌及糖尿科專科醫生 楊俊業

糖尿病加速腦部退化,可能增加患上腦退化症的風險。 最近,美國南加利福尼亞大學的研究人員便證實了沒有 適當治療的二型糖尿病者比起血糖正常人士患上腦退化 症風險高達1.6倍。研究人員跟蹤了約900個研究對象, 其中54人是沒有接受適當治療的二型糖尿病人,67人 是正在用藥物治療的二型糖尿病患者,另外有250個糖 尿前期人士及530個血糖正常人士。研究項目包括了抽 取參加者的腦脊液分析當中濤蛋白(Tau)及類澱粉蛋白 (β-amyloid)水平。這兩種正在腦中累積是引起腦退化 症的主要病理之一。研究結果顯示,沒有接受藥物治療 的二型糖尿病患者腦脊液中,濤蛋白(Tau)及類澱粉蛋白 (β-amyloid)的水平明顯比其他組別為高。而在五年的 研究期,沒有治療的糖尿病人患上腦退化症的風險高出 1.6倍。

由此可見,我們必須:

- 一) 保持健康飲食及生活習慣,以減少患上糖尿病機會
- 二) 定期進行身體檢查,及早發現糖尿病
- 三) 及時接受適當藥物治療,以減低包括腦退化症等等 糖尿病的慢性併發症



Nutren

Nestle



長期吸煙或受空氣污染影響、增放呼吸通氣管受損。可引致呼 吸不細導,甚至影響活動能力*、令你質過和就人共進的快樂時光。

全港唯一香港商生署謀可"。能減少與發的長效契效與管部預期"。可 表而且有效控制应数, 活動更否如

提在就找你的發生、了解更多層質好方法。

[三項全能] 略級器

3.19保理、全世功的新品基层保护 极入着 - 英度完全由你幸福!

(5) 費 / 以入益柏時、进引却查在垃圾以下內籍他的發音

● 色 / 取出部實時,提到透明辦實內的無稅是否吸完

● 轉 | 並入禁祉時・運到有業計的原味







詳措請尚你的醫生或無期降查詢。



等土牌智製器 (香港) 有限公司 生徒: 香港 联系派 区层进5007放27程

消渴隨筆

糖尿支援小組

東區醫院 - 勿糖協會

勿糖協會之前是勿糖組,於1997年成立的糖尿病互助小組,在2015年4月正式註冊為非牟利慈善團體,算起來已有21年。透過不同的活動如運動、講座、烹飪、聚會及過來人分享等,互學互勉,提高自我管理控制血糖,減少併發症的出現。協會現時有二百多名會員來自病友及家屬,每次活動都踴躍參與,氣氛融洽如家人,互相支持的精神實是可貴。我們也會推動相關的社區教育活動,讓市民正確認識糖尿病。



消渴隨筆



遊戲: 找不同

下列的兩幅家庭照片看似一樣,但其實有五處不同,你可以找出來嗎?





答案在第27頁





御用佐膳

胡蘿蔔入饌

1

英國註冊營養師 許綺賢編

胡蘿蔔又稱甘筍,是日常膳食普遍的食材。不論是顏 色、味道或營養價值,均是配搭菜餚的「好幫手」。

種植甘筍

甘筍屬於根部蔬菜類,是適合冬天種植的蔬果。土壤要 鬆及有良好排水。

播種前,土壤先加入有機肥料作基肥。





播種及發芽

將大概4-5粒種子放在半时深的穴內,每穴相距3-4 时。待7至10天便會長出幼苗;再待大概20日才會長出 5-6片葉子。這時便可以除左多餘的苗,剩下較壯的苗 慢慢生長。

細苗成長

除苗之後便要追肥,因為是根部蔬菜,不宜用太多氮肥,鉀肥較為合適。亦可以採用混合有機肥。



成長

最佳溫度是20-24°C左右,保持土壤濕潤,但不能過份 澆水。日照充足有助生長。成長期間追肥2至3次。留意 根部生長,適當時要培土,由其是大雨過後,避免根部 外露呈綠色。生長期大概40天便可採摘。





菜餚的好幫手

胡蘿蔔顏色美麗,可以為菜餚加添色彩。









御用佐膳





含豐富維他命A及胡蘿蔔素。胡蘿蔔亦含豐富鈣果膠 (Calcium Pectate),研究顯示適當進食有助降低血液中 的膽固醇。



味道清甜,若是喜歡其爽脆口感,先要洗擦清潔表皮才可進食,因為胡蘿蔔是在泥床內生長,表皮會藏有細菌, 侧去表皮會更好。







胡蘿蔔香蕉鬆餅



製法

- 1. 焗爐200度攝氏預熱。
- 2. 麵粉、脱脂奶、發粉及梳打粉篩均,中央開粉窩放入雞蛋、黑芝麻、胡蘿蔔絲、香蕉茸及牛油拌均。
- 3. 平均份量地放入10個紙杯,放入焗爐約18分鐘或至 金黃色便成。

材料:

胡蘿蔔刨絲	20克
 香蕉肉	200克 (壓成茸)
□粉	1杯(125克)
雞蛋	1只
脱脂奶粉	20克
牛油溶液	10克
黑芝麻	1湯匙
發粉	1茶匙
 梳打粉	1/4茶匙

烹調心得

- 1. 多 攪 拌 麵 漿 令 鬆 餅 增 加 口 感 不 會 過 於 鬆 散。
- 部份香蕉成份亦可以用胡蘿蔔取代,營養成份會有所 更改。

特色

- 1. 運用胡蘿蔔及香蕉的天然甜味,味道清香,可作小食或飯後甜點。
- 2. 每個含88卡路里,15克碳水化合物,1.9克脂肪, 3克蛋白質,0.7克纖維素,38毫克膽固醇,26毫克 鈣質。









所有藥物均須由醫生處方,方可使用。



電影: info@woerwagpharma.com.hk

您也可為別人帶





-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 不同人仕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 **怒**,同時在預防糖尿病方面作出貢獻。



33 I-3 RO III 33	ו ובם כל ניון אנו בווי בני		
		HK\$1,000	HK\$
		τικφτ,σσσ	
□ 本人/機構樂意一》 □ HK\$100		☐ HK\$1,000	
			HK\$
		7《消渴茶館》印刷費用	
	HK\$100	HK\$200	HK\$
捐款方法 。。。。。。。。。。。。	000000000000000000000000000000000000000	000000000000000000000000000000000000000	000000000000000000000000000000000000000
□ 每月自動轉賬(本質	會將另寄自動轉賬授	權表格予閣下填寫)	
■ 劃線支票(抬頭:香)	巷 糖尿聯會)支票號碼	# :	
直接存款到 香港糖 原	尿聯會 恒生銀行戶口	(號碼:286-5-203653	3) ,並填妥以下表格,連同存款入數紙正本寄回本會
詳情請致電 90000 222 ☑ 於便利店以現金指 (可於任何OK便	328 查詢) 員款 (每次捐款額 i利店、VanGO 便	為HK\$20 - HK\$5,000 利店、華潤萬家生活	超市、華潤萬家便利超市出示下列條碼)
個人資料 。。。。。。。。。	000000000000000000000000000000000000000	000000000000000000000000000000000000000	
中文姓名:		英文姓氏:	名:
(香港身份證上的中/화	き文姓名)		
性別 [:] (男 <i> </i> 女)「繳費		登記時輸入的聯絡電話號碼)	電 郵 地
日間聯絡電話:			專真:
通訊地址:			
			oooooooooooooooooooooooooooooooooooooo

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