

消渴茶館

「冠」免 「糖」惶

80

香港糖尿聯會會訊
2020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

電子版本：



國際糖尿病聯盟



Diabetes Hong Kong

「冠」免「糖」惶

新冠肺炎疫情反覆，這新型冠狀病毒在全球多國肆虐。有研究顯示糖尿病患者若受感染，他們病危的機會較高，令不少糖尿病友人心惶惶。因此大家都提高了防疫意識，例如配戴口罩、勤洗手、減少不必要的社交活動。不少需要自行「篤手指」驗血糖及注射胰島素的糖友近來都面對一大難題——用作消毒皮膚的酒精缺貨。究竟有沒有其他解決方法？在疫症期間，我們要如何裝備自己，以減低感染風險？糖友還要留意哪些傳染病？有沒有疫苗對糖尿病患者有幫助？

希望透過今期的消渴茶館，為各位糖友提供進一步的資訊。亦有專訪介紹在醫院工作的傳染病科醫生，如何嚴守防疫法則，協助抗疫。正所謂「知己知彼，百戰百勝」，就讓大家多了解預防流行病的方法及患病時的糖尿管理，一起做到「抗疫不驚惶」。

(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

香港糖尿聯會理事會

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 鍾振海醫生 許兆文醫生 丁浩恩博士 楊秋雲女士	陳嘉誠先生 江碧珊醫生 李家輝醫生 唐俊業醫生 楊鐸輝醫生	周榮新醫生 關綺媚博士 馬青雲醫生 余思行女士 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	蔡詠儀護士 許兆文醫生 麥彥豐醫生 黃麗詩醫生	鍾振海醫生 關綺媚博士 蘇德宜護士 胡裕初醫生	許綺賢營養師 馬焯傑醫生 黃卓力醫生 楊俊業醫生
行政	梁文汶女士 李苑晴女士		

目錄

編者的話

- 2 「冠」免「糖」惶

會務及會員專欄

- 4 聯手控糖
4 聯會網站加設醫護人員專區
5 糖尿病教育兒童繪本《婆婆有古怪?!》面世
6 活動預告
6 網上眾籌腳部檢測儀器
7 鳴謝：一般/每月捐款

病友心聲

- 8 「疫」境求生
9 同心抗疫

杏林坐館

- 10 最後我哋每一個人都會返屋企
12 疫苗與糖尿 知多啲更妙

荒「糖」天使

- 13 糖友生病的日常
15 我要去覆診 - 抗疫實用篇

消渴隨筆

- 16 糖尿病與新冠肺炎(COVID-19)
16 遊戲：是是非非
17 糖尿支援小組

御用佐膳

- 18 椰菜入饌



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

聯手控糖

自本港有新型冠狀病毒病(COVID-19)病例出現至今，除了糖尿病併發症檢查服務及部份義工服務暫停外，聯會所有服務一直維持正常。

4至5月期間，本地曾連續23天沒有境內感染新型冠狀病毒病(COVID-19)病例，及至6月，雖然在此前後仍出現零星個案，但整體社會生活漸漸回歸正常，市面大部份服務已回復正常，學校亦分階段復課；然而聯會從未鬆懈，期間仍加緊發放相關資訊予病友及醫護人員。

7月中下旬，執筆時連日過百宗病例，走勢亦未見有回落跡象，就疫症而致電查詢的電話又再響過不停，惟幸部份病友連月來已懂上網，透過聯會網站及Facebook(面書)，病友能在家獲得為抗疫資訊，同時亦知道聯會在任何時間，都會竭力向他們提供支援。



聯會在資源緊拙下，於7月初(疫症第三波前)安排了有效期90日殺菌防疫塗層噴霧服務，以保訪客安全。

聯會在5、6月期間，先後製作了以下兩款教育單張，並發放予各醫院的糖尿中心，而有關單張均可在本會網站(www.diabetes-hk.org)下載。



<<給糖尿病友的新型冠狀病毒防疫小貼士>>
(中英文版本)簡單扼要地向病友提供防疫貼士。



<<糖尿病人2019冠狀病毒病COVID-19防疫手冊>>共請來5名內分泌及糖尿病專科醫生提供防疫資訊。

疫症當前，聯會繼續提供糖尿資訊予各病友及其家屬外，同時為了提升醫護人員有關糖尿的知識及護理技巧我們亦舉辦了多個研討會，惟在保持社交距離的考慮下，研討會的形式均全改為網上直播形式下舉行。



為回應疫情，聯會趕在5月28日舉辦了一個以新型冠狀病毒病(COVID-19)為主題的研討會，而此研討會亦是聯會自創會以來首個網上直播形式舉行的研討會。



疫情以外，聯會在6、7月期間共舉辦了四個與糖尿相關的網絡研討會。

聯會網站加設醫護人員專區

為了方便醫護人員找到其所關心的醫療資訊(包括：醫學研討會、醫學聲明、醫療指引...等)，聯會新增了《醫護人員專區》網址為：

<http://www.diabetes-hk.org/ch/page/醫護人員專>



糖尿病教育兒童繪本《婆婆有古怪?!》面世

本會有幸獲得香港永明金融有限公司的贊助，以及香港教育大學社群心理健康研究中心的支持，於今年6月出版了《婆婆有古怪?!》兒童繪本。

故事講述主角光仔趁著暑假到婆婆家小住數天，但一覺醒來他發現婆婆舉止古怪。透過描述他們日常相處和溝通，帶出多細心觀察和保持身體健康來對抗疾病的重要性。繪本將於稍後陸續分發到部分幼稚園，對象為幼稚園教師、K2及K3幼童以及其家長小朋友。繪本同時附上「小讀者分享」卡環節，讓小朋友選出最喜歡的角色及畫出想送出的禮物。寄回作品將獲贈精美紀念品乙份（數量有限，先到先得），部份被揀選的作品或有機會上載到本會的社交平台供公眾瀏覽。



繪本封面及內頁



小讀者分享卡及遊戲卡

所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

(資料由贊助機構提供)

(資料由贊助機構提供)

DIAMICRON^{MR} 60
Glucosyl
Scored Tablets

豈止
關注血糖
咁簡單?

雙重保護
10年
鐵證

心腎功能
同樣重要

法蘭斯維康藥廠有限公司
香港灣仔軒尼詩道248號410-4103室
電話：(852) 2577 1922 傳真：(852) 2588 5703
www.servier.com

i-sens 愛森斯

Live the Real You!

CareSensTM 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功能應用於Android V4.1或以上版本的智能手機

於智能手機免費下載
SMART LOG 血糖數據應用程式

總代理：
利和醫療(香港)有限公司 iDSMED
香港新界沙田小瀝源安樂邨2號利豐中心15樓
電話：3589 6070 / 2300 3343 傳真：3426 8809 / 2607 0008 (852) 6446 1903
電郵：sales@idsmed.com 網址：www.idsmed.com/hk-erv

i-SENS, Inc. 43, Banpo-daero 28-gil, Seocho-gu, Seoul 06646, Korea (Republic of)
Website: www.i-sens.com | Tel: +82 (0)2-916-6191 | E-mail: sales@i-sens.com

活動預告

名稱：糖尿健步行2020

日期：2020年11月8日

地點：青衣海濱長廊

糖尿健步行所籌得的款項主要用以服務糖尿病患者及推廣預防糖尿病教育工作。

*詳情請留意本會網頁。



網上眾籌腳部檢測儀器

香港糖尿聯會透過網上眾籌平台「FringeBacker」發起了網上眾籌，目標為籌集港幣12,000元以購置一部新的腳部檢測儀器，為糖尿病人進行糖尿病併發症檢查時使用。由於原有的檢測儀器已損壞，聯會需要籌募資金購置一部新的腳部檢測儀器。此儀器是用作檢查定量神經的反應和腿部血液循環，以便及早幫助病人發現糖尿病神經病變和其他足部問題，避免進一步惡化。最後扣除相關行政費後，聯會成功共籌得\$1442.1。在此聯會衷心感謝以下善長的慷慨捐助。亦向一班無名善心人士致表謝意。

Jason CHAN

Steven LEE

David LO

CHANG King Tin

Susanna LEE

Ricky

*聯會從未參與過相關網上眾籌計劃，是次眾籌活動是聯會首次舉辦的。

(資料由贊助機構提供)

Contour.
Evolving with you.

CONTOUR® PLUS 血糖機
再次補足血樣技術

- 符合 ISO15197:2013 標準
- 再次補足血樣技術，避免浪費
- 免調碼

個人化的血糖目標控制範圍
每周高血糖或低血糖次數總結
7日、14日及30日血糖平均數
餐前及餐後標記
警聲提示

血樣不足提示

血糖機使用示範影片

Ascensia Diabetes Care Hong Kong Limited 捷達醫療設備有限公司
九龍彌敦道388號創紀之城第一期第一座31樓12-13室
電話：8100 6386 傳真：2320 7022 網址：diabetes.ascensia.hk

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

護心

關注血糖!

含有維他命B6，有助心臟健康

適糖達®
1日1粒

穩定血糖
保護心臟健康

請即向醫生查詢

知曉了更多，請掃

Boehringer Ingelheim

www.sugar2control.com

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

Dr. LAM Man Fei
Ms. LEE Lai Kuen Shelley
Mr. LEE Lok
Ms. LEE Miu Fun
Ms. LEI Sai Mary
Mr. LO Hung
Ms. LUI Lai Mei
Mr. NAM Kai Yung
Mr. SZETO Tak Wah

Mr. TANG Tak Keung
Ms. TSANG Wai Wan Christina
Ms. TSE Po Kin
Mr. TSE Tak Tai
Ms. WU Wai Kuen
Ms. YEUNG Yin Fong Maggie

(資料由贊助機構提供)

及早認識

糖尿病前期

請勿超越糖線

在2019年，
本港有差不多
100萬人血糖踩界，
即糖尿病前期，
與2010年相比
大幅增加了

2019年

+34.5%

2009年

如果您希望知道更多糖尿病前期的資訊，歡迎向
專業醫護人員查詢或掃描以下二維碼瞭解更多。

MERCK

People with QST (HbA1c) in 2018 = 980,710 (980k)
Interview: Diabetes Federation, IDF Diabetes Atlas 9th Edition 2018
http://www.diabetesatlas.org/en/statistics/qst/qst_hk.html Access Mar 2020

Merck Pharmaceutical (Hong Kong) Ltd.
2/F, Ring Centre, 20 Hong Tsang Road, Kowloon, Hong Kong
Tel.: +852(2)15 7770 / Fax: +852(2)15 5946
#DIA201903050002 MHH 2020

「疫」境求生

馬穎恩小姐

我是一名患病約7年的一型糖尿病患者，自16歲確診後，一直使用胰島素注射的方式治療。直至近一年，我開始使用胰島素泵。在2020年上半年，大家都關心的時事必定是「新型冠狀病毒COVID-19」的疫情發展。我亦想藉此機會分享一下我作為糖尿病患者在這次疫情中的心路歷程轉變及糖尿病的應對。

記得早在2019年12月，病毒在武漢及湖北省爆發的時候，我便開始關注事件。在1月初，香港人還未意識到疫情的嚴重性，街上戴口罩的人寥寥可數。當時，我已經開始擔心疫情，更成為戴口罩的「先頭部隊」。同時，我亦早在新年前，從網上預訂口罩，打算放在家裏以備不時之需。萬萬沒想到，疫情在1月尾，即新年的時候急轉直下，香港開始出現新型冠狀病毒的「高度懷疑」個案。新聞每日報導各單懷疑個案、確診個案，令我感到緊張。還記得新年拜年時，與親友們討論的話題都是家裏有沒有足夠的防疫用品及消毒用品。

新年時，香港的防疫及消毒用品供應一度出現緊張，導致平常用來消毒皮膚的酒精棉供應都頓時短缺。不幸地，當時家中只剩下一盒50片的酒精棉，作為日常需要「篤手指」驗4次血糖的病友，我感到十分無助。每日上網及經過藥房時都搜購酒精棉。幸好在這個困難的時間，家人朋友雪中送炭。即使在酒精棉短缺的情況下，都願意先讓給我，多虧他們的幫助才得以解決燃眉之急。

另外一件印象難忘的事，便是在3月初的時候回醫院覆診。當時疫情尚未穩定，家人及我在覆診前都比較緊張，擔心醫院會是高危地方而感染疾病。因此，在覆診當日，我比平時更嚴陣以待，戴上口罩及手套。在等候見醫生的時候，亦坐在較少人的位置，以避免與其他人接觸。

在這次疫情中，日常生活亦有不少轉變。在2月初，公司開始實施「在家工作」。平常上班的活動量亦因為「在家工作」銳減，每天起床後便坐在電腦前工作一整

天。長期活動量不足，亦導致血糖偏高。

另外一個困難，便是當我留在家中的時候會特別嘴饞。當我長時間留在家中的時候，便會特別想吃東西。雖然我所使用的胰島素泵可以較靈活調較藥量，但亦不能夠毫無節制地進食。因此，為了解決嘴饞，我用了其他方法，例如砌拼圖和做運動以分散自己的注意力。

在這疫情下，不少新聞均報導糖尿病病人會有更大機會出現嚴重併發症，因此我必須對血糖的控制比平時更嚴謹，避免血糖過高或過低，引起身體不適。

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

Januvia
Januvia
健諾胰
專藥出品

1 最多香港醫生選用
2 10年連續全球銷量冠軍
3 最長心血管安全性研究



關注血糖
搵啱拍檔最理想

許冠文 阮大勇
梁家輝 梁家輝

Januvia 健諾胰 Januvia 健諾胰 Januvia 健諾胰

MSD

同心抗疫

張女士

我在2018年確診患上二型糖尿病，此後每星期有數天需要恆常用血糖機檢測血糖，再定期向糖尿科醫生匯報。相信這也是不少糖友的日常習慣吧！

每次檢測血糖之前，我都要使用酒精消毒棉為皮膚消毒，再進行採血。因此，酒精棉片對我來說是日常必需品。然而，在新型冠狀病毒疫情下，各區市民都在瘋狂搶購各類消毒用品，當中包括糖尿病人的必需品——酒精棉片。平日隨手可得的消毒酒精棉片，在各大藥房皆缺貨。

疫情剛爆發時，我剛剛懷孕，需要由服用糖尿病藥物轉為注射胰島素，使用酒精棉片的機會更是大大增加。在全城缺貨的情況下，我急得猶如熱鍋上的螞蟻。我嘗試在網絡上從外國訂購相關物資回港，可惜結果不是被取消訂單，就是說消毒用品不能寄來香港。失望之餘，不禁憂心忡忡。

後來，我於社交網站看到不少病人組織呼籲市民不要再「盲搶」酒精棉片，因為這是不少長期病患者的必需品。同時，有藥房商人知道我們的困難，特意讓長期病患者優先購買酒精棉片，只需要在購買時出示覆診紙或藥袋便可買到酒精棉片和口罩等醫療及防疫物資。

於是，我就這樣解決了燃眉之急，還把手上多出來的物資送給同是糖尿病患者的媽媽。

隨著國內廠房重開，市面上的防疫用品貨源充足，我暫且放下心頭大石。但回想過去數月瘋狂搶購防疫物資的日子，感覺實在疲於奔命。衷心希望疫情快點過去，市民回歸正常生活，糖友們不用再為搶購物資而惶恐不安。

(資料由贊助機構提供)

更短，更纖幼，
注射時更順暢

- 針咀超短及超幼 Ultra-short and ultra-thin**
32G 4毫米針咀，能減少注射時的痛楚¹
- 注射順暢快速 Better flow, faster injections**
採用了超流(SuperFlowTM)技術，能夠以較小的力提供更快速的注射²
- 廣泛兼容性 Universal**
兼容市面上所有常用的注射筆裝備³

諾和針® Plus 32G 4毫米
注射時更舒適，能減少注射時的痛楚！¹

諾和針® Plus
32G 4mm
諾和針®
32G 4mm
31G 6mm

NovoFine® Plus 32G 4 mm

References: 1. "NovoFine Plus 32G 4mm" (2014-12-15) 2. "NovoFine Plus 32G 4mm" (2014-12-15) 3. "NovoFine Plus 32G 4mm" (2014-12-15)

諾和諾德香港有限公司
香港九龍彌敦道491號諾和諾德大廈8樓801室
電話: (852) 2225 1300 傳真: (852) 2208 0800
www.novonordisk.com

(資料由贊助機構提供)

Galvus® 保胰健
vildagliptin

毋懼起起伏伏
安心享受每一餐

Galvus® 50 mg
vildagliptin 保胰健
28 tablets

EMA
認可

此產品適合關注血糖人士服用

Galvus®保胰健乃醫生處方藥物
並列入醫管局專用藥物名冊，
詳情請向醫生或藥劑師查詢

NOVARTIS 瑞士諾華製藥(香港)有限公司
地址：香港九龍觀塘海濱道93號花旗大廈7樓 電話：2882 5222

最後我哋每一個人都會返屋企

感染及傳染病科專科醫生龍國璋口述 (內分泌及糖尿病專科醫生許兆文筆錄)

新冠肺炎自今年年初起肆虐全球，至今累計確診個案已超過一千萬宗，死亡個案五十萬宗。香港5、6月的情況稍有緩和，全賴香港人和一班醫護人員的努力。(編按：最近的疫情反彈，看來又要靠大家一起再努力喇！)

龍國璋醫生是東區尤德夫人那打素醫院(東區醫院)感染及傳染病科專科醫生，負責帶領整個團隊抗疫。03年沙士時仍在受訓的他已在前線參與抗疫，如今，他站到最前守到最後。疫情爆發期間，“打邊爐家族”、“北角佛堂群組”及其後的大量輸入個案都對醫院構成巨大的壓力，龍醫生有家歸不得，一直在院內留宿，日夜緊貼病人最新情況。除了掛心病人，究竟龍醫生有否曾擔心自己、擔心太太、擔心兩個幾歲的仔仔、擔心整個團隊呢？我們有幸請到龍醫生做個訪問。

夢魘重現

小記：“今次疫情，大家都比喻為沙士，經歷過03年沙士的你，可否和我們分享一下當年的情況？”

龍醫生：“當年已在東區醫院受訓，設備不足，一個N95口罩不停重用再重用，至少用一星期，未知之數又多，最基本連敵人是何方神聖都搞不清楚，不知道如何傳染，死亡率又高，加上有醫護人員‘出事’，工作氣氛和士氣都很差。不過當年未結婚，沒有太多負擔，只需考慮自己一個人(的安危)，無太多顧慮。”

龍醫生其後完成了呼吸科和傳染病科專科訓練，晉升為副顧問醫生，亦結識了同樣在東區醫院任職醫生的太太，並誕下兩名兒子。當一切都順順利利的時候，有否曾想過‘沙士’有重臨的一天？

龍醫生：“一開始的時候，中國內地都未爆發、(病毒)未散開，香港(地理上與武漢)有距離，以為會像過往禽流感般只有少量個案傳入。誰不知，今次的病毒傳染性很高很蠱惑，有隱形(無病徵)傳播者，而且中港交流比十七年頻繁得多，很快便造成本地爆發。到武漢封城，更意識到事態相當嚴重。呼吸道徵狀、肺X光片花、高死亡率、冠狀病毒等等一幅幅似曾相識的畫面

一一浮現，簡直就是‘沙士’噩夢的重臨！”

首要任務

小記：“今次新冠肺炎，有什麼事令你最擔心最棘手呢？”

龍醫生：“其實03年之後，香港以至亞洲許多個國家都下了不少工夫，(準備)N95、PPE(個人防護衣)、隔離病房、傳染科醫生訓練等等，以應付再有大规模疫症的出現。雖然軟硬件都比十七年前有改善，但能否足夠應付仍是個謎，因為從未實戰過；自二月起，本港出現確診病人，壓力就變得很龐大，今次要肩負的責任重了很多，工作上不再只是考慮自己一個，而是要顧及整個團隊；很多人手更是從其他部門臨時抽調過來的，例如骨科、婦科、外科，要在短時間內磨合和確保他們在工作上的安全，困難重重，好大壓力。同事不安全，病人便不安全。”

同一時間，武漢方面亦開始傳來醫護人員感染的消息，令到龍醫生一度十分十分擔心，甚至因此失眠，亦試過夢到同事‘中招’；訪問期間，他多次強調同事的安全是他的“First Priority (首要任務)”，因為他知道一旦本港有醫護感染，整個制度勢將崩潰。

儘管於截稿前香港的醫護零感染，但整個系統並非想像中可靠，更差點兒垮掉。

龍醫生續道：“當香港出現第一宗個案後，有懷疑病歷的病人都會先被送往隔離病房檢驗，但起初有部份病人隱瞞個人接觸史和旅遊史，以致在普通病房確診了一個漏網之魚，病房內立刻草木皆兵，(普通病房同事)希望將所有病人都先送往隔離病房，但(隔離病房)根本應付不下。防護裝備的消耗亦在短期內大幅飆升，儲備數量越緊張，醫護亦越惶恐；感染組團隊與普通病房同事更一度出現互信問題。”

這些接踵而來的問題都令龍醫生百上加斤，龍醫生需親自到各普通科病房向同事解釋如何適當地運用裝備，當憶起其中的一次困難時，更一度哽咽，要暫停訪問，就

連在旁的小記都彷彿能置身處地般感受到龍醫生當時承受的壓力和矛盾。

束手無策

面對同事有壓力，面對病人亦有壓力。

小記：“作為感染及傳染病科專科醫生多年，今次有無‘天將降大任於斯人也’的感覺？”

龍醫生：“無呀無呀，因為完全無信心。普通的肺炎有信心(醫治)，但今次是全新的肺炎，尤其在初期，對於這個病的每一環都不認知，傳染途徑、併發症、死亡率都未能充分掌握，治療方案眾說紛紜，成效更加一無所知。”為了盡快瞭解這次新冠肺炎的特質，龍醫生亦特別多花時間向病人及其家屬解釋，希望他們參與研究，並親自為他們抽血作化驗。幸好，大部份病人經過治療後都有好轉；但並非人人都這般幸運，其中一對確診的老夫婦，分別在不同的隔離病房接受醫治，患有糖尿病的丈夫突然情況變差，要送往深切治療部，可是最終都與世長辭。

小記：“香港幾個死亡個案都患有糖尿病，其實糖尿病病友是不是特別危險呢？”

龍醫生：“很難說，因為香港死亡數字偏低。東區醫院有大約一百四十個個案，尤其是起初的佛堂群組病人，年紀都較大，有幾個(病情)較差的都是公公婆婆，再者，他們往往都是在發病的中後期，病情頗差的時候才入院。年長人士、延遲求醫、長期病患等等都較危險。多個研究均指出高血壓、心臟病、糖尿病都是重要的高危因素，所以糖尿病絕對是公認的風險之一。”

他認為糖尿病影響到自身抵抗力，細胞功能受損，而且一旦感染亦容易誘發其他併發症；建議糖尿病病友加倍小心，好好控制血糖，如有懷疑及早求醫。

有家不歸

自農曆新年起，因為工作實在太繁重，龍醫生主動向太太提出‘不歸家’的建議。之後，龍醫生幾乎每天都在

醫院裡過活，買了張摺床放在辦公室裡睡，而家中的大小事宜就由太太打點。

龍醫生：“安全起見，起初徹底自我隔離，沒有踏足家門一段時間。其後，會盡量抽一兩個小時回家吃頓晚飯，看看小朋友；為了減低風險，會先在醫院裡洗澡，回家後立刻再洗一次，在家中添置幾部高效濾網空氣淨化機，自己也會戴著口罩，亦會分枱吃飯。後來漸漸增加對病毒的認識，瞭解它的傳播途徑，才敢抱下小朋友，和他們玩玩。”

小記：“那麼，仔仔有無好掛住爸爸呢？”

“那倒沒有。兩兄弟通常都在打架，我要‘教訓’一下他們，‘教訓’過後，他們都催促我快點返工。”提起家庭生活，龍醫生瞬間歡容得多，剛才臉上浮現的沉重一掃而空，取而代之的是說笑般的回應。他亦不忘感謝同為醫生的太太Florence，感謝她的包容和體諒、感謝她對家庭的照顧、感謝她一早為家人準備好了各種各樣的防疫物資，而龍醫生自己卻差點連結婚週年紀念日也忘了！（小記按：不知道龍醫生有否也被‘教訓’了一下？）

這段日子裡，很多病人和一些密切接觸者都被迫與家人分開，亦有無數的醫護人員和龍醫生一樣不敢回家，擔心傳染親人。龍醫生希望亦相信‘最後我哋每一個人都會返屋企’。



龍醫生所用的摺床仍放在辦公室內

疫苗與糖尿 知多啲更妙

兒童免疫及傳染病專科醫生 黃頌智

新冠肺炎正在全球肆虐，患有糖尿病的病友非但不能置身事外，甚至有機會比一般人更容易受到肺炎的威脅。多個國內和國外的臨床研究均發現，在確診新冠肺炎的住院患者中約有10-15%的病人患有糖尿病，當中要入住深切治療部的（亦即病情一般較重的）糖尿病患者更佔若20-35%不等；新冠肺炎的死亡個案中，每三個便有一個是有糖尿病的，情況確實令人震驚。研究也指出，若糖尿病人染上新冠肺炎，他/她患上併發症（如呼吸衰竭、急性腎衰竭）和死亡的風險也會大大增加2-3倍。

事實上，糖尿病人確實比一般人更易受到傳染病的影響，這包括病毒（如冠狀病毒、流感）、細菌、以至真菌（如念珠菌、入侵性真菌）的感染。為甚麼糖尿病人會如此「脆弱」呢？其箇中原因有多方面。糖尿病患者普遍身體免疫力偏低，他們的白血球功能較弱（如吞噬細菌的能力），製造抗體和細胞激素（一組有助白血球摧毀病菌的化學物質）的能力較差，體內細胞抗氧化的功能也較遜色。這些免疫力不足的現象，在血糖控制不佳時尤甚，如數年前有研究發現，當糖尿病患者的糖化血紅素（HbA1c）超過9%時，除了因肺炎（不只是新冠肺炎啊！）而需要入院的機率會比一般人高六成，併發症也較多，因肺炎所致的死亡率更高達三倍！其實這些都並非新鮮事，就譬如每年流感高峰期，糖尿病人患上流感的死亡率便比一般患者多出5-15%。正因如此，糖尿病人除了要好好控糖外，也確實要小心翼翼地防疫。

正所謂預防勝於治療，防疫由預防做起，當中接種疫苗便是一種有效預防傳染病的方法。根據世界衛生組織（WHO）、美國疾病控制與預防中心（US CDC）和美國糖尿病協會（ADA）的建議，糖尿病人（包括6個月以上的小孩）應每年接種流感疫苗，這不但可以有效保護糖尿病患者對抗甲乙型流感，減少被感染的機會，就算不幸染病，也可以減輕病情和降低併發症和死亡的風險。

此外，成年糖尿病人患入侵性肺炎球菌風險也較健康人士高約3-7倍，死亡率也較高，因此各大機構也建議糖尿病人接種肺炎球菌疫苗。肺炎球菌疫苗主要有兩種，分別為傳統PPV23多醣體疫苗（俗稱二十三價）和PCV13結合型疫苗（俗稱十三價）。傳統PPV23多醣體疫苗能涵蓋較多不同血清型的肺炎球菌，PCV13結合型疫苗則較傳統PPV23多醣體疫苗能產生較佳的抗體反應和較持久的免疫記憶，有助加強對高危人士和長期病患者的保護。現時衛生署建議2歲以上的糖尿病患者分前後時間（一般為一年，先接種PCV13結合型疫苗）接種各一劑的PCV13結合型疫苗和PPV23多醣體疫苗（2歲以下的患者可按照「香港兒童免疫接種計劃」接種肺炎球菌疫苗），若病人已經接種過其中一種疫苗，則建議補回接種另一種疫苗，詳細的接種安排可向醫護人員查詢。事實上，PCV13結合型疫苗和PPV23多醣體疫苗已被納入本港的「疫苗資助計劃中」，65歲或以上的糖尿病患者均可獲資助接種肺炎球菌疫苗。

除了呼吸道感染外，一些研究也指出糖尿病人有較大機會染上乙型肝炎，這可能和不小心接觸到一些受感染的血液和不適當地使用醫療用品（如打針和測試血糖）有關。因此，美國疾病管制與預防中心和美國糖尿病協會也建議糖尿病患者接種乙型肝炎的疫苗。較近期的臨床研究也發現，糖尿病人或更易受到帶狀疱疹（即俗稱「生蛇」，由水痘過濾性病毒引起）及其併發的疱疹後神經痛影響。現時帶狀疱疹疫苗已引入香港，能有效減低「生蛇」和疱疹後神經痛的風險，所有50歲或以上的人士，可按醫生的建議，接種此疫苗。

雖然疫苗能有效預防傳染病，但是並非每種病菌都有相應的疫苗，就好像新冠肺炎，疫苗現時還是在研發中的階段。有見及此，大家應繼續做好個人及家居衛生，養成良好的生活習慣，勤洗手，外出時戴好外科口罩，以及保持適當的社交距離，加上良好的血糖控制，才可以百毒不侵啊！

糖友生病的日常

糖尿病專科護士 梁仲怡

慧兒是一位活潑可愛的小女孩，圓圓的臉蛋，有一雙烏黑的大眼睛，一笑，嘴邊還有兩個小酒窩。她是陳婆婆的心肝寶貝，每次也會陪婆婆回醫院覆診。慧兒也是眾人的開心果，她乖巧愛笑的性格常常為其他的老友記帶來歡樂。

今天是陳婆婆覆診的日子，大家也滿心歡喜地等待眾人的開心果出現。怎料，進門而來的卻是一臉悶悶不樂的慧兒。當為陳婆婆檢查血糖和血壓後，慧兒悄悄的拉著我。為婆婆安頓好，我邀請慧兒做助手幫忙去預備小茶點給老友記。

在茶室，我請慧兒先坐下，低聲向她問好，她不安地話：「姑娘姨姨，我很擔心，上星期媽媽和婆婆吵架，我不知道怎麼辦。」

「她們為什麼吵架，你可以分享給我聽嗎？」我試著安慰她說。

「上星期，婆婆生病了，她堅持不打胰島素針和不肯吃飯，說要餓著肚子，將病毒餓死……但媽媽就堅持婆婆打針和吃飯……婆婆又怕痛不肯驗血糖……她們你一言我一語，我也不知如何是好……」

糖尿病患者生病時的處理

生病是人生的必經階段，糖尿病患者的身體抵抗力較弱，感冒、發燒、肚瀉等的急性病症是很難避免。以上陳婆婆的迷思更加是糖尿病患者時常面對的問題，究竟當生病時，糖尿病患者應該怎樣應對？

生病時的監察

當病者的血糖控制不好時，體力變差，抵抗力更會變弱，這種應激(Stress)狀態會刺激身體分泌大量的應激性激素（如腎上腺素）來對抗疾病，這些激素會和胰島素抗衡，導致血糖顯著升高，但同時生病時胃口不佳又會使血糖下降，造成血糖起伏，所以生病時要比平常更需要量度血糖。

- 增加血糖的測量次數。建議一型糖尿病患者最好每4小時檢查一次血糖，而二型糖尿病患者則應每餐飯前、睡前或每4-6小時檢測一次，持續監察直至病情得到改善。
- 一型糖尿病患者若血糖過高至15mmol/L，則需要同時檢測是否有尿酮出現，避免造成酮酸毒血症。
- 當低血糖徵象出現的時候，若情況許可，患者應該先作自我血糖測試，看看是否有低血糖的情況出現。若血糖測試顯示血糖過低，又或者情況不容許患者作血糖測試，就應該立刻作出低血糖的處理。患者應該立刻進食一些快速升糖的高醣質食物，例如三茶匙砂糖或半杯汽水/果汁（切勿使用代糖或代糖飲料），15分鐘後再檢查血糖，如果高於4mmol/L，可進食10至15克澱粉質食物，例如麵包一片或餅乾三片。
- 每天除了定時監察血糖之外，亦建議注意並記錄體重、飲食量、血壓。
- 記錄量度的結果，若需要藥物上的調整，請諮詢糖尿病專科醫生或護士。

生病時的飲食原則

生病期間，食慾肯定會受到不同程度的影響，如果可以的話，病者應該要保持進食的規律和份量，吃一些既可口又容易消化的食物，保持血糖穩定。

- 補充水份，多喝白開水。因發燒、嘔吐、腹瀉易使體內水份流失，而水份攝取不足時容易造成脫水。
- 食慾尚可，能進食時：盡可能維持平常飲食的攝取量和均衡飲食，建議以清淡的食材為主。
- 食慾不佳但尚能進食時：建議以少量多餐方式，選擇含碳水化合物的流質或半流質的飲食。

生病時的血糖藥物使用守則

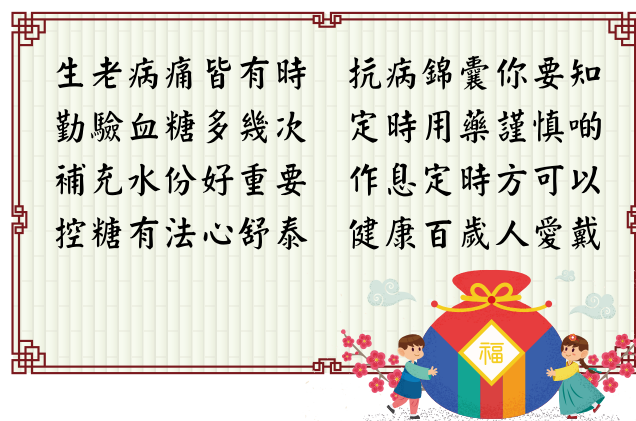
生病時會因為胃口不佳而減少進食份量，部份患者會以為不需服用糖尿病藥，但事實並不然，生病的壓力會使身體產生額外的血糖，即使吃得很少，血糖值也可能會上升，因此患者應該要繼續堅持治療，定時吃藥或注射胰島素。

- 不可任意停藥。尤其是一型糖尿病患者，即使食慾不振也切勿停止注射長效胰島素，避免造成酮酸毒血症。
- 如胃口不佳，伴隨發燒、嘔吐、腹瀉，可聯絡糖尿專科醫生或護士，商討口服降糖藥或胰島素劑量的調整。
- 咳嗽藥水盡可能使用不含糖分的，避免血糖上升。
- 不宜自行購買藥物，亦不宜服用非正式處方的中、西藥物。
- 生病就診時，需告知醫療人員自己有糖尿病史以及有使用糖尿病的藥物，以便醫療人員根據病史考慮用藥。
- 生病持續一至兩天，病情仍沒有好轉跡象、持續腹瀉或嘔吐、有嚴重缺水症狀、血糖持續升高或尿液檢查有酮體的反應，都應至醫院尋求協助。

身體因生病而有變化是正常的情況，不用過份擔心，但如何正確面對病痛、給予適當的處理，是每個人都應該瞭解的重要課題。對糖尿病患者來說，其實只要血糖控制良好，罹患和感染疾病的機率和一般健康成人並沒有什麼不同。只是當有病患發生時，糖友必須比一般人更加注意血糖的波動和身體的變化，只要平日做好糖尿病的管理，生病時更加謹慎注意身體變化、並監察血糖，就可以安心抗病了。

參考資料：

1. 香港糖尿聯會-與糖尿病共處>急性併發症
2. Planning for Sick Days, American Diabetes Association
<http://www.diabetes.org/diabetes/treatment-care/planning-sick-days>
3. Managing Sick Days, Living with diabetes, Diabetes, Centers for Disease Control and Prevention, US
<http://www.cdc.gov/diabetes/managing/flu-sick-days.html>



(資料由贊助機構提供)

ONETOUCH
美好生活 一觸可及
Ultra Plus Flex
穩豪智優型血糖機

彩色顯示功能
ColourSure™
TECHNOLOGY

- 新一代金屬基試紙，減少干擾
高準確性 試紙英國製造
- 藍芽傳輸測試結果
- 兼容「智抗糖」行動應用程式，
儲存和追蹤測試結果無難度

符合國際標準 EN ISO15197:2015
免調碼 5秒測試
個人化血糖範圍限制值

永久保養

香港/澳門總代理 大昌集團有限公司
DKSH

ONETOUCH客戶服務熱線
+852/2735 8262

Visit OneTouch.
www.onetouchasia.com/hk/zh/

ONETOUCH

我要去覆診 – 抗疫實用篇

感染控制專科護士 陳偉珊、黃文蔚

就嚟到期要去醫院覆診啦！真係有啲擔心。應該點做啊？

其實我地可以預備一個抗疫小包，小包內預備啲口罩，酒精搓手液和濕紙巾。

係呀！選購呢啲用品時要多加留意，先可以達到防疫目的。

口罩要有三層：外層防液體飛濺，中層阻擋病菌，貼臉嗰層就係吸收佩戴者釋出的濕氣和水分。當然能夠買到有註明細菌過濾效率(BFE) $\geq 95\%$ 及微粒子過濾效率(PFE) $\geq 95\%$ 就更好啦！而酒精搓手液的酒精成分就要有70至80%先至得呀！

世界衛生組織指出，濃度60%至80%的酒精搓手液最有效殺菌。而美國疾病控制與預防中心建議，酒精濃度達60%至95%的酒精搓手液先可以有效殺菌，預防疾病及防止感染擴散。

點解要預備額外口罩和濕紙巾？

當打噴嚏或口罩被呼吸道分泌物污染時就要更換。一般而言，有顏色／摺紋向下的面向外，有金屬條的一邊向上，記得戴口罩要遮蓋口鼻呀！

至於濕紙巾就係當隻手接觸到分泌物及有可見的污穢時使用，先清除污穢才用酒精搓手液潔手。

我知道出入醫院要洗手或者用酒精搓手液潔手，但點樣先至係做得好呢？

你真係叻啦！用梘液和清水洗手係最好，用水濕手後加上梘液就要擦手掌、手背、指隙、指背、姆指、指尖同手腕。如果用酒精搓手液，份量一定要足夠，用水劑時手掌要微曲，把足夠份量的酒精搓手液倒在掌心。用啫喱狀酒精搓手液時，要擠出約五元硬幣般大小的潔手啫喱來潔手。至於使用自動感應酒精搓手液噴霧機時，則要每隻手噴一下才有充足份量。然後揉擦手掌來回五次、左右手背來回五次、指隙、指背、姆指、指尖及手腕各處來回五次，揉擦雙手最少20秒，直至雙手乾透就能達到消毒效果。

點知道潔手夠20秒？

大家一邊潔手，一邊哼兩次生日快樂歌就夠20秒啦！

你知啦覆診都要等，周圍又咁多人，可以點做呀？

個人衛生最重要。嚟覆診的話，請先自行量度體溫同監察健康狀況，進入同離開醫院都要徹底清潔雙手，同謹記戴口罩。說話或咳嗽時唔好拉開口罩，等候期間盡量

不要進食，如果口渴要飲水，飲完水後應立即戴回口罩再潔手。如果需要去洗手間，雙手會接觸公共物件，徹底洗手係十分重要。還有應該避免觸摸口罩及眼鼻口部位，萬一觸摸到口罩表面亦記住要用酒精搓手液潔手。養成好習慣，幾時都有用。

而家醫院設有洗手區和安裝好多酒精搓手液俾進出醫院嘅人士使用，並會係入口進行體溫檢查，加強防疫。

我見到好多人全副武裝去覆診，眼罩、遮面帽及手套等等，真係會安全啲？

戴咗手套就以為雙手好乾淨，但係手套可能已經沾污了，然後摸自己嘅衣服及用品，更有機會受感染。另外，如果真係想用眼罩及遮面帽，注意使用後必須用清潔劑和清水洗淨及吹乾，才可以再用或者收藏備用。

(資料由贊助機構提供)



Accu-Chek® Guide 智航血糖機
意想不到的智慧體驗

- 嶄新試紙瓶設計**
固定試紙，防止散落
- 用完試紙一按即棄**
方便又衛生
- 藍芽無線連接應用程式***
下載及分享血糖紀錄

免費下載Accu-Chek® Connect App*



查詢電話：2485 7512

*與專業醫療人員使用 *適用於指定型號手機及裝置
 ACCU-CHEK® ACCU-CHEK GUIDE® ACCU-CHEK CONNECT 為羅氏擁有之商標。
 ©2018 Roche Diabetes Care
 羅氏診斷(香港)有限公司

ACCUCHEK®

DC 2018-Jan-001-DIA

糖尿病與新冠肺炎(COVID-19)

內分泌及糖尿科專科醫生 楊俊業

自去年底以來，全球都活在新冠肺炎的陰影之下。由於糖尿病會影響病人的免疫力，很多病人都擔心會染上惡疾。直至現時為止，暫未有確實證據糖尿病人會較一般人容易患上新冠肺炎。但不幸染病後，糖尿病人的病情可能會較嚴重。在最新一期Diabetes Care期刊中，武漢大學醫院的團隊分析了兩間武漢醫院一千五百多個患上新冠病毒病人的數據。研究員發現糖尿病患者比非糖尿病者病情會更嚴重，包括需要接受深切治療及死亡率都高出兩倍。其中同時患有血壓高、心臟病或慢性肺病等都是增加死亡率的風險因素。可幸的是，若

果糖尿病人不幸染上新冠肺炎，理想的血糖控制可能可以減輕感染嚴重程度及死亡率。意大利University of Campania的團隊便對因為新冠肺炎入院而同時血糖過高($>7.77\text{mmol/L}$)的病人進行研究。團隊發現，在血糖高的病人中使用了胰島素靜脈注射以維持血糖在比較正常水平($7.69 \pm 1.85\text{mmol/L}$)，炎症指數(IL-6, D-DIMER等)會較沒有使用胰島素以至血糖較高($10.65 \pm 0.84\text{mmol/L}$)的病人為佳。而血糖較佳的病者，病情亦相對較輕微。由此可見，在任何情況下，糖尿病病人都應盡力把血糖維持在理想水平。

遊戲：是是非非

糖尿科專科護士 關綺媚

新冠病毒雖然肆虐，但如果我們能夠保持良好的個人及環境衛生，提高警覺，必定可以抗疫成功。知己知彼，以下是非題考考你對新冠病毒的認識：



	對 ☒	錯 ☒
1. <<新冠病毒>> 的全名是新型冠狀病毒。	☐	☐
2. 新冠病毒的一般潛伏期為8至10年。	☐	☐
3. 新冠病毒的一般傳染途徑為血液傳染。	☐	☐
4. 以下那些措施可有效預防病毒傳染：		
• 外出時佩戴外科口罩	☐	☐
• 經常注意個人及手部衛生	☐	☐
• 如沒有洗手設備，可使用20至30%的酒精搓手液潔淨雙手	☐	☐
• 如廁後，將廁板蓋上才沖廁	☐	☐
• 減少聚會，並與其他人保持適當社交距離	☐	☐

答案在第19頁

糖尿支援小組

糖盼樂互協會

《糖盼樂互協會》成立於1992年，最初為伊利沙伯醫院病人資源中心轄下的一個病人互助小組「糖尿互協小組」，由一群熱心的糖尿病患者和義務醫護人員組成。《糖盼樂互協會》在1997年正式註冊成為非牟利慈善團體。

宗旨及目標

- ★透過小組活動，讓病患者互相認識，支持和鼓勵
- ★增強醫護人員、病患者與家屬間的溝通
- ★增加病患者及家屬對糖尿病的認識
- ★爭取病患者的權益

《糖盼樂互協會》現時的會員人數為425人，致力透過有益身心的恆常活動，提供心理及朋輩支援予糖尿病病友及其家屬，以加強他們面對疾病的能力。本會定期舉辦的活動種類繁多，包括消閒週末小聚、週年大會聚餐、聖誕及新春聯歡會、生日會、教育講座、秋季旅行、運動班、興趣工作坊等。會員從中既能夠獲得不同範疇的資訊，亦可以認識更多同路人。在控糖的道路上，他們並不孤單…

「縱使是有糖尿病也要積極面對，
從生活中學習將血糖歸至正常水平…」



大型會議



中秋節小聚



聖誕節小聚



椰菜入饌

英國註冊營養師 許綺賢編

椰菜是家常料理常用的食材，任何季節都可以在街市或超級市場購買到。味道清淡，可以配搭很多菜式。椰菜屬十字花科蔬菜，含豐富抗氧化物，研究發現可以防癌。

種植椰菜

說到種植椰菜，我的小小農地在秋冬時可以種到，其實春季夏季都可以，不過椰菜結球只可以在冬季。即使不結球，味道沒有大分別。要有充足陽光，澆水適當才可以有收成。

土壤

以排水良好之砂質土壤，酸鹼度6-7為合適，土壤內先混入有機肥料。由於椰菜的根部較淺，因此可以種在花盆。

播種

先要培苗，待苗長至3、4片葉子時便可以移植。



培苗在盆裏，長出3至4片葉時便可以移植



成長

椰菜很容易吸引昆蟲，成長期間要用紗網保護。期間要適當地施有機氮肥，保護得好，大概六十至八十天便可收成。



被昆蟲破壞



有足夠位置才能生長得好

收成



六十至八十天便可收成



椰菜煎蛋餅



椰菜切絲



準備好材料，麪糊拌入菜絲內



放入鑊中，放上蘑菇片煎香



轉另一面煎至金黃色

特點

很可口的美食，可以作早餐、小食或菜餚。除了椰菜外，可用其他蔬菜。亦可以減免雞蛋改用藜麥取代。

營養成分

226卡路里，10.6克蛋白質，23.4克碳水化合物，10克脂肪，3.08克纖維素，292毫克膽固醇，85.96毫克鈣。

第16頁答案：

(參考資料：衛生防護中心 (2020) 健康資訊 - 傳染病
香港糖尿聯會 - 給糖尿病友的新型冠狀病毒抗疫小貼士)

材料：

椰菜	80克
甘筍	30克
麵粉	20克
水	3湯匙
鮮蘑菇切片	20克
雞蛋	1隻
油	1茶匙

調味：

鹽1/8茶匙，胡椒粉些少，麻油幾滴。

製法

1. 麵粉與水混合成粉漿。
2. 椰菜及甘筍分別切絲，加入粉漿、調味及雞蛋，拌勻。
3. 燒熱鑊，加入油1茶匙，燒至微熱，鋪上鮮蘑菇，中火煎理香脆。
4. 小心反轉另一邊，煎至金黃色便成。

	對 ☒	錯 ☒
1. <<新冠病毒>> 的全名是新型冠狀病毒。	☒	☐
2. 新冠病毒的一般潛伏期為8至10年。 (一般潛伏期應為1至14天)	☐	☒
3. 新冠病毒的一般傳染途徑為血液傳染。 (一般傳染途徑應為呼吸道、飛沫及接觸)	☐	☒
4. 以下那些措施可有效預防病毒傳染：		
• 外出時佩戴外科口罩	☒	☐
• 經常注意個人及手部衛生	☒	☐
• 如沒有洗手設備，可使用20至30%的酒精搓手液潔淨雙手 (正確為使用70至80%的酒精搓手液)	☐	☒
• 如廁後，將廁板蓋上才沖廁	☒	☐
• 減少聚會，並與其他人保持適當社交距離	☒	☐

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*）*請留意單一慈善捐款每日不能超過5,000港元

（可於任何OK便利店、VanGO 便利店、華潤萬家超級市場出示下列條碼）



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>