

消渴菜館

肥「腫」難分

89

香港糖尿聯會會訊
2023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：



International
Diabetes
Federation
Member



肥『腫』難分

癌症和糖尿病，都是中、老年人常遇到的健康問題，驟眼看風馬牛不相及，但大家又是否知道糖尿病患者患上癌症的風險，以及確診癌症後相關的死亡率，是比一般人高的呢？大家在應付糖尿病之餘，對糖尿病人的癌症篩查又有何概念呢？

糖尿病經常伴隨著肥胖症，與兩者相關的胰島素抵抗、高血糖、脂肪素失調、慢性發炎等，都是誘發癌症的因素之一。同時，糖尿病也是肝癌、大腸癌、胰臟癌、乳癌等癌症的風險因素。

此外，癌症本身或其治療的過程和副作用，也可以導致血糖不穩定，如血糖控制突然不明變差，有可能是胰臟癌的先兆；糖尿病人又或因手術、化療、腫瘤擴散等，

令胃口變差，容易出現低血糖。另外，一些治療腫瘤的藥物，如類固醇、標靶藥，甚至是較嶄新的免疫治療，其實是可以令血糖飆升和誘發糖尿病，甚至引起酮酸中毒，大家又有沒有聽過呢？

今期消渴茶館特意邀請了臨床腫瘤科、內分泌及糖尿病科、紓緩治療科專科醫生，以及註冊營養師，為這個「肥『腫』難分」的情況作解讀，希望讀者們能多點掌握癌症和糖尿病之間的關係，了解糖尿病人應做的癌症篩查，以及提供一些糖友們患上癌症後血糖和營養處理的資訊。

想到癌症固然可怕，但多點了解，又「駛也咁驚」！

香港糖尿聯會理事會

主席	許兆文醫生		
副主席	吳文玉醫生	施漢珩先生	
榮譽秘書	李俊康醫生		
榮譽司庫	麥彥豐醫生		
理事會成員	陳錦洲先生	陳嘉誠先生	陳愛英女士
	周榮新醫生	鍾振海醫生	江碧珊醫生
	林婉虹女士	馬焯傑醫生	麥慧嫻醫生
	伍超明醫生	曾昭志醫生	黃麗詩醫生
	黃杏雯女士	胡裕初醫生	余思行女士
專責委員會負責人	黃卓力醫生	周雪明醫生	
榮譽會計師	胡天俊先生		
榮譽核數師	鄭耀雄先生		
榮譽法律顧問	區兆康先生		

香港糖尿聯會出版委員會

主編	黃卓力醫生	莫碧虹護士	
委員	陳家頤醫生	陳玉潔醫生	蔡詠儀護士
	鍾振海醫生	許兆文醫生	關綺媚醫生
	關大輝醫生	梁凱迪醫生	馬焯傑醫生
	麥慧嫻醫生	潘仕寶營養師	蘇德宜護士
	黃麗詩醫生	胡裕初醫生	甄嘉勝醫生
	楊俊業醫生		
行政	鄧智生先生	游康麟先生	

(資料由贊助機構提供)

FreeStyle Libre

盡享生活每一刻

6.2

14天無痛測糖^{1,2}
臨床實驗顯示，使用FreeStyle Libre智能感測系統，
3個月後能持續改善HbA1c(糖化血紅素)³

Now You Know

5808 4196

FreeStyle Libre.com.hk

Abbott
life to the fullest[®]

目錄

編者的話

- 2 肥『腫』難分

會務及會員專欄

- 4 活動預告
6 鳴謝：一般/每月捐款
7 關注糖尿人士會議2023『防糖・疫傳・大流行』
12 「高糖陷阱」全港小學生填色比賽 2023
13 2023年度企業贊助

病友心聲

- 14 跨癌向前
15 抗戰路上

杏林坐館

- 16 糖尿病與癌症的風險及處理方法
17 警惕！糖尿病患者更容易被癌症盯上

荒「糖」天使

- 18 當糖尿病人遇上晚期癌症 - 紓緩醫學的角色
20 糖尿病患者患有癌症的飲食需知
21 律敦治及鄧肇堅醫院－病人互助小組

消渴隨筆

- 22 遊戲篇

御用佐膳

- 23 三文魚菠菜意粉（2人份量）

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



活動預告

糖尿健步行2023

糖尿健步行將於2023年11月5日(星期日)上午假烏溪沙青年新村舉行。

去年疫情復常後，獲大家鼎力支持，活動得以順利完成。今年聯會繼續會以實體形式進行，延續每年與病友、會員、善長聚首一堂的珍貴時刻。

活動詳情，請見有關海報(見右頁)及隨今期會訊附上的報名表格。

精明控糖資訊日2023 (免費網上講座)

為響應每年「世界糖尿病日」，喚醒全球對糖尿病的警覺和關注，香港糖尿聯會將舉辦網上講座活動，由專家與大家分享控糖資訊，從而提升大家對預防及管理糖尿病的意識，做到「精明控糖」。

日期：2023年11月18日(星期六)

時間：上午10時至中午12時

有關講座及報名詳情請留意本會網站

<http://www.diabetes-hk.org>

胰島素泵試用及捐贈計劃

為幫助香港糖尿聯會病友會員更有效管理糖尿，聯會於2023年8月1日推出了以上計劃並借出胰島素泵。對象須為一型糖尿病的香港居民，並獲兒科/糖尿及內分泌專科醫生推薦。

計劃當中有4個免費胰島素泵試用名額，而首2名成功試用的糖尿病友，並決定繼續使用胰島素泵，更可獲捐贈胰島素泵(需自費購買日後所涉及的胰島素泵消耗品)。以上名額均以先到先得方法處理。

有關計劃詳情，請參考本會網站

<http://www.diabetes-hk.org/>

香港內分泌、糖尿、代謝疾病會議 2023
- 公眾講座(實體)

聯會獲主辦單位邀請合辦於2023年10月28日(星期六)早上舉行的實體公眾講座。

日期：2023年10月28日(星期六)

時間：上午10:00 - 11:30

地點：香港會議展覽中心S226 - S227號會議廳

內容：

公眾講座(一)：糖尿藥新知(上午10:00-10:25)

講者：許兆文醫生(內分泌及糖尿科專科醫生)

公眾講座(二)：食療與控糖(上午10:25-10:50)

講者：霍俊杰醫生(內分泌及糖尿科專科醫生)

公眾講座(三)：濫用類固醇(上午10:50-11:15)

講者：黃卓力醫生(內分泌及糖尿科專科醫生)

問題環節(上午11:15-11:30)

有關講座及報名詳情請留意本會網站

<http://www.diabetes-hk.org>

香港糖尿聯會健康長跑 2024

為了向市民大眾宣揚定期參與體能活動對促進身體健康及預防糖尿病的重要性，以及為香港糖尿聯會(聯會)籌務經費，聯會每年主辦此長跑活動。

活動日期：2024年1月28日(星期日)

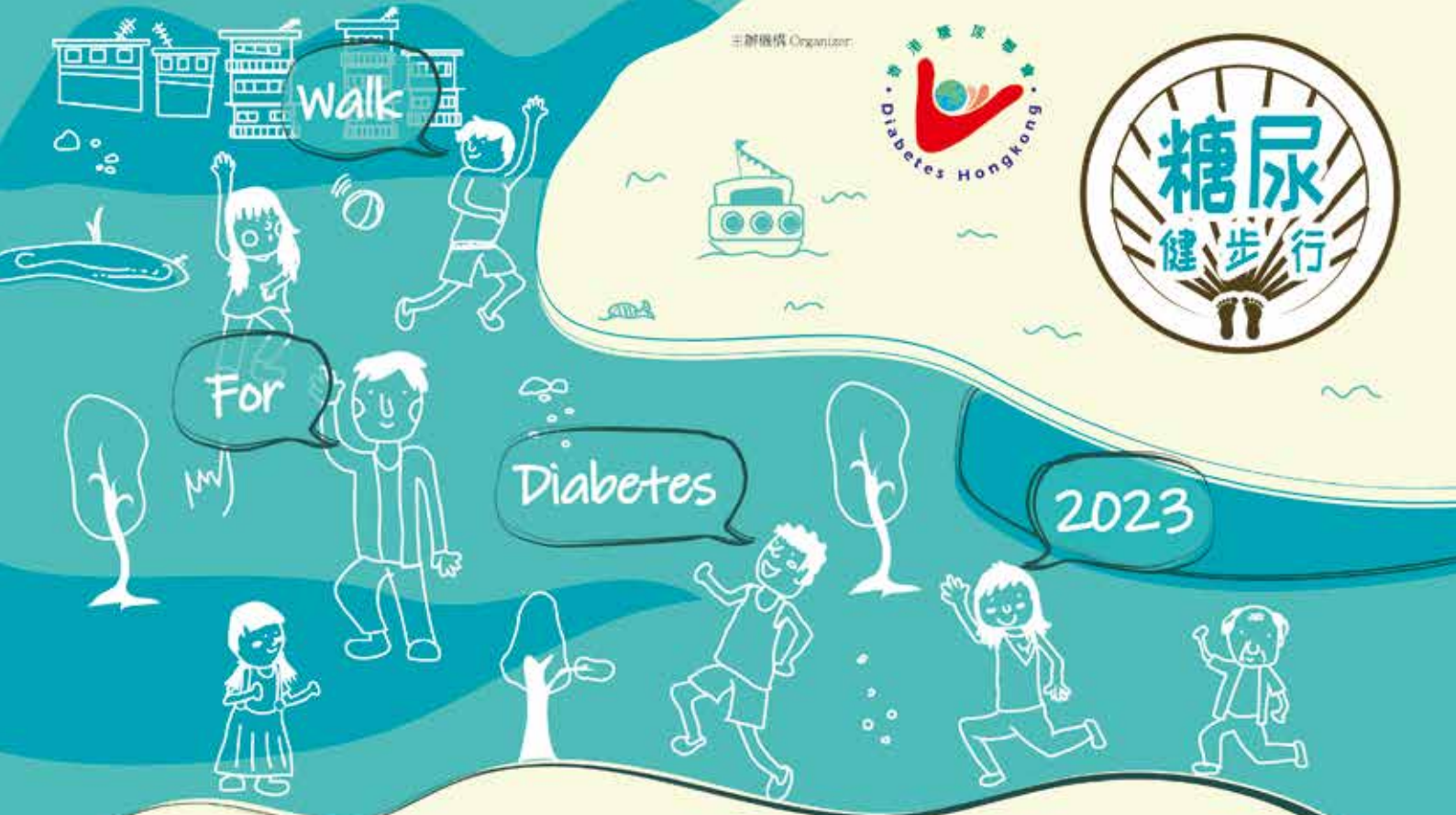
集合地點：上水彩園路

(由上水港鐵站C出口步行約10分鐘)

對象：14歲或以上之公眾人士
(以比賽當日之年齡為準)

有關賽事及報名請留意本會網站

<http://www.diabetes-hk.org>



日期 DATE 2023年11月5日 (星期日)
Sunday, 5 November 2023

時間 TIME 早上十時
10:00 am

地點 VENUE 烏溪沙青年新村
Wu Kwai Sha Youth Village

節目內容 PROGRAMME 起步禮、
慈善步行 (全程約需1小時)
Opening ceremony,
1-hour charity walk



世界糖尿病日

不設現場報名及捐款 No On-site Registration and Donation

獎項及紀念品 Awards and Souvenir

特設有《個人籌款大獎》、《團體籌款大獎》、《最強馬壯隊伍大獎》及《家庭籌款大獎》。
捐款達港幣150元或以上報名人士將獲發豐富紀念品乙份 (數量有限, 送完即止)。

Individual Fundraising Award, Group Fundraising Award, The Strongest Troupe Award and Family Fundraising Award will be given to winners. A gift pack will be given to registrant who makes a donation of HK\$ 150 or above (while stocks last).

報名表格索取地點 Registration form can be obtained from

- 香港糖尿聯會辦事處 Diabetes Hongkong Office
九龍長沙灣道928-930號, 時代中心20樓2001-02室
Rooms 2001-02, 20/F, Times Tower, 928-930
Cheung Sha Wan Road, Kowloon

- 香港糖尿聯會網頁 Diabetes Hongkong Website
www.diabetes-hk.org

- 智能手機掃描條碼
QR code scanned
by smartphone



- 張貼海報之機構
Organizations displaying this poster

本活動所籌得善款將用以服務糖尿病患者及推廣預防糖尿病教育工作

Fund raised from this event will be used to serve people with diabetes and to promote diabetes awareness

慈善團體註冊號碼 Charity Reg. No. 91/4983

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

Ms. CHAN Kit Yuk

Mr. CHAN Ping Kwan

Mr. CHAN Yiu Kwan

Ms. CHAN Yuk Mui Brenda

Ms. CHENG Chi Yuk

Mr. CHEUNG Chuen Wai

Ms CHEUNG Kam Lan

Mr. CHEUNG Tsz Fung

Mr. CHEUNG Yip Shun

Mr. CHOI Shui Hung

Ms. KWOK Chin Ting

Ms. LAM Lai Mei Rosita

Dr. LAM Man Fei

Mr. LEE Lok

Ms. LEE Pui Wah

Ms. LOO Tak Ping Angela

Ms. LUI Lai Mei

Mr. NAM Kai Yung

Ms. SIU Kai Yan

Ms. Christina TSANG Wai Wan

Mr. TSE Tak Tai

Ms. WAN Yuet Kwan

Ms. WONG Yuk Sui

Ms. YAU Yuen Nie Irene

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)

(資料由贊助機構提供)

怡保康
最多家庭醫生推薦

立即度身訂造控糖餐單：

全球最多臨床醫學實證

餐餐穩糖 全日穩妥

穩妥組合，緩慢消化；配合個人化控糖餐單，全日穩糖穩妥！

紙包裝

營養適合符合
美國糖尿病
協會建議

Abbott 雅培

總代理人：香港 852 2806 4806 中國 4001208 843

此產品並非用於診斷、治療或預防任何疾病之用。此產品並非用於診斷、治療或預防任何疾病之用。此產品並非用於診斷、治療或預防任何疾病之用。

The toughest challenges. The most advanced science.

We fight the toughest health challenges with advanced science, putting our passion to work where the need is greatest. Because our purpose as a global biopharmaceutical company is to make a remarkable impact on people's lives.

It takes all of us to turn possibilities into medicine that reaches millions. So we partner with governments, academic institutions, scientific and advocacy groups to make it happen. Together, we're inventing the future of medicine.

Learn more at abbvie.com.hk

abbvie

People. Passion. Possibilities.®

關注糖尿人士會議2023『防糖・疫傳・大流行』

由聯會主辦的關注糖尿人士會議2023已於5月21日假沙田香港科學園三期12W一樓大展覽廳順利舉行，共吸引超過1,300人次參與。是次會議以『防糖・疫傳・大流行』為主題，意即在疫後重新出發，緊記糖尿病的防控工作，以免糖尿病加劇流行。聯會希望透過是次會議，可以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，加強認識糖尿病，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。

今年大會特別邀請了保良局陳南昌夫人小學獅藝隊三頭獅子進行台下點睛儀式及醒獅表演。一班由醫護、病友及一眾關注糖尿病有心人組成的團隊創作了一首大會主題曲「甜在心頭」，希望以輕快的旋律和生動的歌詞鼓勵病人積極面對挑戰，積極控糖，邁向健康生活。

當日精彩內容包括：開幕禮暨「消渴名人堂勳章」、講座、工作坊、展覽、香港花式跳繩會及QEQM 健胰合唱團才藝表演和「高糖陷阱全港小學生填色比賽2023」頒獎典禮。

開幕禮、「消渴名人堂勳章」

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：醫務衛生局基層醫療健康專員彭飛舟醫生、三位聯會榮譽主席楊紫芝教授、林小玲教授及馬道之醫生和大會籌委會主席兼聯會主席許兆文醫生主禮。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生猛活潑的三頭醒獅子進場，然後進行點睛儀式，表演隨即開始，精彩的表演和熱烈的掌聲為「關注糖尿人士會議」揭開序幕。

在開幕禮上，四位糖尿病友：周明達先生、洪仲承先生、陳銀美女士和楊瑞祥先生獲頒發「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。



醫務衛生局基層醫療健康專員彭飛舟醫生(中)、三位聯會榮譽主席楊紫芝教授(左二)、林小玲教授(右二)及馬道之醫生(右一)和大會籌委會主席兼聯會主席許兆文醫生(左一)為醒獅點睛



主禮嘉賓與獅藝隊合照



主禮嘉賓與台下參加者大合照



「消渴名人堂勳章」得獎者周明達先生(左上)、洪仲承先生(右上)、陳銀美女士(左下)和楊瑞祥先生(右下)分別與主禮嘉賓合照



講座

大會安排了一系列豐富的講座主題，包括醫護人員介紹不同的糖尿病治療方法、糖尿病病友分享、運動飲食、預防糖尿腎、認識糖胖症和帶狀疱疹等，不但可以給參與者提供最新的資訊，亦提供機會讓病患互相交流。



病友於講座及工作坊中認識各種資訊

會務及會員專欄

展覽

研討會共設21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。



參觀者踴躍參與各遊戲攤位

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，會議特設才藝表演環節，今年有幸邀請到香港花式跳繩會成員，包括：2017年亞洲跳繩錦標賽15歲或以上公開組總成績冠軍黃樂程、2021年團體三人交互繩花式比賽冠軍黃家俊、2021年國際賽奪得女子個人世界冠軍李心怡以及2021年世界青年錦標賽四人交換繩花式冠軍梁浩然，4位冠軍級人馬表演花式跳繩。醫生護士組成的QEOM 健胰合唱團成員包括：胡裕初醫生，李智豪醫生，劉慧德護士，司徒天欣醫生以及陳曉茵醫生，合唱兩首歌曲，分別是《甜在心頭》及《世紀健胰》，內容豐富精彩，令人目不暇及。



圖為香港花式跳繩會之表演



圖為QEOM健胰合唱團之表演

糖人街美食巡禮：有營・識食・在民間

疫情期間改變很多人的生活習慣，多了在家中煮食，糖友陳銀美女士、Ms Candy Chau & Mr. Alex Leung向大家分享私人食譜，教大家煮簡單又有營養的菜式。大會很榮幸請來註冊營養師黃杏雯女士為大家分析如何吃得更健康，與大家分享入廚心得，一同探討健康飲食，希望觀眾食得開心又健康。



註冊營養師黃杏雯女士為大家分析如何吃得更健康

(資料由贊助機構提供)

Contour.
Enriching with you

CONTOUR®PLUS ELITE
smartLIGHT™ 引導
值得您信賴的血糖管理系統

黃色 代表高於目標範圍*
綠色 代表在目標範圍內*
紅色 代表低於目標範圍*

Contour plus ELITE
極高準確性*的血糖讀數，超越 ISO 15197:2013 最低準確度要求*
60秒內Second-Chance®再次補足血條技術，可幫助您節省試紙*

凡購買兩盒
CONTOUR®PLUS
血糖測試紙

即送
CONTOUR®
切藥盒乙盒

數量有限，送完即止

Ascensia Diabetes Care Hong Kong Limited
健鋒醫療保健香港有限公司
客戶服務熱線：8100 6386

ASCENSIA
Diabetes Care

控糖達人頒獎典禮 暨 閉幕禮

如果能定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。是次研討會特設控糖達人頒獎典禮，今屆大會收到來自不同的醫院及診所提名，一共有539名糖友獲得獎項，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，以肯定他們過去管理糖尿病的努力。



401K聯會主席許兆文醫生(右一)及聯會副主席吳文玉醫生(左一)頒發控糖達人嘉許狀給各達標的糖尿病友

forxiga
阿司美特
AstraZeneca
阿斯利康

「高糖陷阱」全港小學生填色比賽 2023

承蒙 Sun Life 永明為香港糖尿聯會籌得善款，本會於5月份舉辦是次填色比賽。聯會希望透過是次賽事喚起學生對糖尿病的關注，了解建立良好生活模式對預防糖尿病的重要性，並讓學生藉此發揮創意。

賽事共向514間全港小學宣傳，收到來自162間小學合共7,225幅作品，得獎名單如下：

全港最積極參與學校：東莞工商總會張煌偉小學

初級組（小一至小三）

金獎 馮昊（軒尼詩道官立小學）
銀獎 洪靜霖（勵志會梁李秀娛紀念小學）
銅獎 單泳斐（香港道教聯合會雲泉吳禮和紀念學校）

高級組（小四至小六）

金獎 溫紫茹（中華基督教會蒙黃花沃紀念小學）
銀獎 黃顯惠（聖公會青衣主恩小學）
銅獎 梁桐菲（十八鄉鄉事委員會公益社小學）

醫護人員在學子女組

金獎 劉芯
銀獎 林凱晴
銅獎（排名不分先後）
Hue Charisse、李僊韻、馮端慧、伍卓逸、伍卓翹

金獎作品印製文件夾，贈送予得獎學生及學校。

賽事頒獎典禮及作品展於2023年5月21日假沙田香港科學園三期12W一樓大展覽廳舉行。



作品展中展出了各得獎作品，讀者如想細看，可到本會網頁（<http://www.diabetes-hk.org/news/286>）瀏覽。

各組別金獎作品如下：

醫護人員在學子女組 劉芯



香港永明金融人壽及康健業務總經理楊娟女士（圖右）在香港糖尿聯會主席許兆文醫生（圖左）陪同下頒發醫護人員在學子女組獎項予得獎者。

初級組『一至三年級』 馮昊（軒尼詩道官立小學）



糖路人Mr. Vincent Chan（圖右）捐贈是次填色比賽初級組的底圖，並蒞臨頒發獎項予該組別得獎者。

高級組『四至六年級』
溫紫茹（中華基督教會蒙黃花沃紀念小學）



糖路人Ms. Rainy Chan（圖右）捐贈是次填色比賽高級組的底圖，並蒞臨頒發獎項予該組別得獎者。

會務及會員專欄

2023年度企業贊助



(資料由贊助機構提供)

To make life better for people with diabetes



Lilly Diabetes, Inc.
Unit 2205-5A, 50-51, Cheong Cheong Win House, 511 Gloucester Road, Causeway Bay, Hong Kong
Tel: (852) 2522 5188 Fax: (852) 2522 5951 Website: www.lilly.com.hk
Email: lilly@lilly.com.hk

Lilly | DIABETES

跨癌向前

糖尿病專科護士 蔡詠儀

糖尿病人遇上癌症並不少見，我最近也重新跟進了兩位好耐無見的糖尿病人，因他倆不約而同患上直腸癌，而影響了本來的糖尿病治療方案。從會面聽到他倆分享如何經歷突如其來的癌症及當中的感受，讓我知道是不易接受和面對，所以想藉此篇幅和其他同路人共勉。

第一位男病人接近60歲，有糖尿病17年，一路以來服用Metformin 250mg 早晚各1粒，A1c(糖化血紅素)保持7%左右，所以都沒有再需要回糖尿病中心覆診。直至前年，參加了大腸癌症篩查計劃，意外發現大腸癌第三期，需要切除部份大腸及開始4個化療療程；去到第三個化療期，他出現沒有胃口，胃疼嘔吐了幾日，需要急症入院，原來三酸甘油脂超標至7.9(正常少於1.7)，誘發胰臟炎產生酮酸中毒徵狀，住院期間要開始轉用4針胰島素治療(3針速效胰島素 + 1針長效胰島素)。他出院後被轉介來見我，血糖已穩定好多，可以開始調低注射劑量。他分享這兩年來，健康猶如坐過山車，因之前身體一直好穩定，所以由突然有癌症，要做手術，接觸化療，及至每天要注射4次胰島素，難免不明所以，有擔心，有徬徨。但他好感恩有醫療團隊一直好好跟進及清楚解釋給他明白整個治療方案，讓他放開憂慮去配合治療，在我面前的他，從容得難以相信他正接受化療中，就如他所說：“既來之，則安之”。

另一位男病人年過70歲，有糖尿病30多年，大概8年前因A1c處於8至9%而開始1針胰島素注射，之前都是服用口服糖尿藥。由於沒有定時驗血糖(拮手指)，所以很難和他調整胰島素方案。自開始新冠疫情後，他也再沒有回糖尿病中心跟進，直至大半年前他因大便有隱血，檢查後發現患上直腸癌，腫瘤科醫生因擔心化療藥副作用會影響胃口，建議他暫停用胰島素。開始化療後他被轉介來見我，而化療沒有讓他出現預期的胃口問題，而且他的空腹血糖大多高過8度以上，所以我建議他繼續注射胰島素；及後他出現盆骨疼痛的副作用，需要轉用標靶治療，但又出現皮膚疼痛，有時會痛到不想進食，所以我建議他遇有這情況就進食足夠後才注射胰島素，以避免有低血糖。他會苦笑對我說：“可以食得就是

福！明天食不食到也不知道！”我聽得出他的無奈，唯有鼓勵他不要灰心，有什麼需要就聯絡我。

從他倆的經歷，我看到癌症對糖尿病人健康的負擔，是沒有預報且飄忽不定，容易會令人無所適從，身心俱疲；作為醫護，同理心的支持是他們最需要的良藥。想附上一段文字給病人們打打氣：

“你不能決定生命的長度，但你可以控制它的闊度；
你不能左右天氣，但可以改變心情；
你不能樣樣順利，但你可以事事盡力；
你不能預見明天，但可以珍惜今天”

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)

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)

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。

無添加防腐劑及添加劑 澳洲種植及包裝

客戶服務熱線: 2449 0998 金鼎 米業 www.rice.com.hk

抗戰路上

晴天口述

莫碧虹專科護士筆錄

我從小就患上一型糖尿病，縱然我已經努力注射胰島素及飲食控制，但血糖的高低起伏，仍陪伴我成長，血糖指數依然強差人意。意想不到竟是父親的疾病逐一在我生命中出現，除了二型糖尿病，他的高血脂、皮膚龜裂、脫髮、性功能障礙都照單全收，最近連胃癌也不例外。因為明白自己一型糖尿病的風險及早有心理準備接收父親遺傳的病患，所以在從事金融行業多年中，一早已積蓄，以預備應付日後可能出現的健康問題，及給予家人有所保障，所以在經濟方面，尚算鬆一口氣。

還記得看見自己的體重日漸下降、食慾減少、體力衰退已經心知不妙，直至一天嚴重暈眩，終於到急症室求診。結果發現血色素低至危險水平，安排立即入院照胃鏡及輸血，結果診斷為胃癌。醫生建議自費到私家醫院做正電子電腦掃描已確診腫瘤位置有否擴散，短短一兩天內由身體不適至確診，一時間真是不能接受。話雖然自己已經早有準備但心情仍然十分失落，心中戚戚然，不知所措。

手裏雖然拿到正電子掃描的結果，而外科醫生表示仍然需要與各專科醫生開會討論才能決定治療方案，等待期間的焦慮不安，無助惶恐，真是筆墨難以形容，最終幾天後預約到私家專科醫生，他透過醫健通看到醫管局裏的醫療資料、報告及正電子掃描的結果，立即聯繫各專科醫生商討我的病情，認為在正電子掃描的影像，顯示沒有明顯擴散的情況，建議我立即做手術及配合化療，這是最理想的治療方案。手術安排在兩天後進行，當時真的很傷心，在院牧探訪時亦不禁留下男兒淚！甚至吩咐兩個女兒，如果爸爸不在，她們要如何照顧自己及媽媽。

我在術後不久便展開化療，當時身體十分虛弱、胃口極差、血糖低及大便失禁。幸好有妻子從旁照顧及支持，這段艱難的日子終於過去。

現時，身體情況已經大為改善，體重由以前的190磅降至目前的140磅，令活動能力增強，氣喘情況減少，不但提升日常的活動量，還可以持續進行室內的單車運動。進食情況已基本回復正常，每日持續注射定量的長效胰島素，每餐進食的碳水化合物份量不多，連續性葡萄糖監察系統顯示尚算平穩，當然，有時食量太大血糖仍會飆升，需要注射速效胰島素控制。

患上胃癌，讓我從新思考生命，人生有不同的關卡，只要有信心地積極面對，一切都能迎刃而解。癌症不是絕症，治療過後仍然可以擁有身體健康、合意生活，所以不要輕言放棄，好好掌握自己的人生。

遊戲篇答案：

1. 正確 2. 正確 3. 錯誤 4. 錯誤

(資料由贊助機構提供)

i-sens 愛森斯

CareSens® N Premier
智能血糖監測機 with SMART LOG

符合ISO 15197:2013標準



換機唔換紙

CareSens N 試紙
適用於 CareSens N NFC 血糖機
或新款 CareSens N Premier 血糖機

總代理：利和醫療(香港)有限公司

香港九龍長沙灣道888號利豐大廈1樓

電話：2912 0912 傳真：2807 0908

電郵：saleshk@idsmed.com

於智能手機免費下載
SMART LOG
血糖數據機應用程式

糖尿病與癌症的風險及處理方法

內分泌及糖尿科專科醫生 馬焯傑

糖尿病與癌症

眾所周知，癌症是現代社會的其中一個頭號殺手。以香港為例，根據衛生防護中心資料顯示，2021年的死亡個案當中，接近三成的原因為癌症。另一方面，患上糖尿病的病人數目日益增長，成為社會其中一個普遍問題。那麼，以上兩個普遍的健康問題之間，又有什麼關連呢？以下將為大家一一探討。

患癌風險

有越來越多流行病學研究顯示，患有糖尿病的人士較容易患上癌症，例如大腸癌、乳腺癌等。當中原因，估計是形成糖尿病和癌症的過程中，兩者有着相同的風險因素。這些因素包括：年紀增長、肥胖問題，和飲食因素。當中，有研究顯示成年人若有體重過高問題，將更容易患上癌症，尤其是口腔、腸胃、膽胰、乳腺、卵巢、子宮內壁、腎臟，或血液癌症。

患癌與糖尿病控制

若同時患上糖尿病與癌症，血糖的控制可能較為複雜和困難，背後有多種原因。

第一、癌症病人可能抵抗力較差，較容易發生感染情況。血糖水平可能隨着感染的情況而有所上升。

第二、病人食慾可能因病情本身（例如牽涉腸胃的癌症）或治療的藥物而有所影響，因而進食分量減少、引致血糖過低。

第三、癌症可能令病人體能下降、或增加疲勞，因而減少活動。血糖數值也因此而受影響。

最後、治療癌症的過程中牽涉不同藥物。當中包括化療藥物，荷爾蒙藥物、例如類固醇，還有日新月異的標靶治療。這些藥物在使用的過程中，皆有可能令血糖上升、影響糖尿病的控制。

處理方法

不論有否患上糖尿病，市民應留意身體狀況。如有任何可疑症狀，例如大便有血、乳房有硬塊等，應及早求醫。

若同時患有糖尿病及癌症，飲食方面應參考營養師的意見，目標除了要加強血糖控制外、更要確保營養充足，令癌症的治療更為順利。

一旦患上感染、或受病情和藥物影響而食欲不振，應增加血糖檢查（俗稱篤手指）的頻率。及早發現血糖過高或過低的情況、從而求醫。最後，應和主診醫生保持良好溝通，確保雙方皆掌握癌症治療的最新情況，從而調整糖尿病的治療方針。

(資料由贊助機構提供)

VivaChek
Blood Glucose Monitoring System
美國專利品牌

獨立包裝
試紙

防潮設計
保障試紙質量

更長使用期限
方便攜帶

血糖管理專家
ISO CE 0197 FDA
多項國際認證 結果準確可靠
無需調碼 簡單易用

貼心保養
保養問題 專人跟進
登記會員 升級永久保養服務

33G特幼採血針
測試只需微少血量
特幼針頭有效減輕採血痛感

售後服務熱線：
(852)2603 3218

VivaChek www.vivachekhk.com Whatsapp: +852-53057928

警惕！糖尿病患者更容易被癌症盯上

臨床腫瘤科專科醫生 李慧妍

警惕！糖尿病患者更容易被癌症盯上

醫學文獻 (Literature review) 指有8-18%的癌症病人同時患有糖尿病，而相關數據更顯示這類病人的死亡比例亦比一般癌症病人要高。為什麼糖尿病患者會被癌症「盯上」呢？有辦法可以幫助糖尿病病人減低罹患癌症的風險嗎？倘若糖尿病病人患上癌症，適用於他們的癌症治療會有限制嗎？下文訪問了香港綜合腫瘤中心臨床腫瘤科專科醫生 - 李慧妍醫生，為糖尿病患者釋除疑慮並分享糖尿病患者必備的生活貼士。

(1) 糖尿病患者患上癌症的風險比常人高？

所周知，糖尿病是一種代謝性疾病，患者的胰島素出現異常，這可以是由於胰島素分泌不足或胰島素作用失衡，或兩者同時發生所做成。出現這種異常情況時，患者便無法將葡萄糖有效帶入細胞中，這些葡萄糖使累積在血液裏，使患者血糖經常維持在高於標準的水平。身體長期處於高血糖水平，會導致各種組織，特別是眼、腎、心臟、血管、神經的慢性損害，更會在體內誘發各種炎症，長期損害細胞DNA，大大增加細胞病變、癌變的風險。

香港中文大學於2022年發表過一次使用大數據進行的研究，結果顯示血糖水平不穩的肥胖型糖尿病患者，比血糖水平穩定的糖尿病患上癌症的機會會增加50%。該研究更發現此類病人患任何癌症的風險高出50%，尤其是乳腺癌（2.4倍）和肝癌（2.6倍）。

(2) 糖尿病竟是胰臟癌的表現？

此外，亦有研究發現糖尿病患者血糖上升可能是早期胰臟癌的徵兆。在美國，高達80%胰臟癌患者確診時，亦發現病人同時患有糖尿病或血糖不耐症。胰臟雖然是身體裏的一個小小器官，卻關係到全身的血糖控制，因此當血糖出現異常時，就不得不警惕胰臟病變的可能性。

(3) 如何減低糖尿病人罹患癌症的風險

其實糖尿病與癌症之間存在著一些非常接近的病理和生理關係，兩類病人都「共享」著類近的生理因素，例如肥胖、吸煙、不良飲食/生活習慣、自身免疫力和抵抗力較正常人偏低等。所以要減低糖尿病人罹患癌症的

機會，便應該從「積極控制血糖」開始，延緩糖尿病的進展，降低罹癌或癌症惡化、復發風險。故此，戒煙、控制體重、改變不良飲食習慣，重新建立良好健康飲食模式，有需要的病人，亦要配合恆常的糖尿病藥物治療，可有效的控制血糖，自然可以大大減低患癌的風險。

但辦得到以上的建議並不足夠，更重要的是要將定期癌症篩查加入個人健康管理計劃當中。糖尿病的病患在確診後，要積極追蹤，若然發現有無法解釋的體重減輕、排便習慣異常、腹脹、有癌症家族史等情況，則要盡快求醫。

(4) 糖尿病患者該進行哪些癌症篩查？

多項研究指通過篩查乳腺癌、宮頸癌和結直腸癌可分別減少高達33%、70%和37%的癌症死亡情況。糖尿病患者應定期接受柏氏塗片檢查、糞便隱血和大腸內窺鏡檢查、或按醫生建議接受乳房造影篩查，才能及早發現早期異常，提高治癒的可能性。

參考文章：

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8616213/>

<https://www.cpr.cuhk.edu.hk/tc/press/cuhk-first-discovers-obese-patients-with-diabetes-and-fluctuating-blood-glucose-control-had-a-high-cancer-risk-while-patients-with-diabetes-treated-with-a-common-class-of-blood-pressure-lowering-drug/>

<https://link.springer.com/article/10.1007/s00125-019-04995-7>

<http://web.tccf.org.tw/lib/addon.php?act=post&id=4226>

<http://lcgdbzz.org/cn/article/doi/10.3969/j.issn.1001-5256.2022.12.039>

當糖尿病人遇上晚期癌症 - 紓緩醫學的角色

紓緩醫學專科醫生 程康偉

78歲的陳先生，一年前診斷患上肺癌，近數月身體情況變差，出現疼痛、氣喘和胃口下降，下星期會第一次到紓緩治療科門診。他本身是一名糖尿病患者，最近的血糖指數不太穩定，有時出現血糖低的情況。對於紓緩治療、戒口習慣和糖尿藥物等問題也想請教醫生。

i. 什麼是紓緩治療？

紓緩治療是為照顧患有危疾重症（包括癌症或其他慢性疾病）的病人和其照顧者，以改善其生活質素。紓緩治療以團隊模式支援病人直至離世，亦在過程中為家屬提供適切的支援及在病人離世後提供哀傷（善別）輔導。

社會上很多人對紓緩治療有誤解，以為紓緩治療等同安樂死或放棄治療，以及只適用於將近離世的病人。實際上，紓緩治療亦適用於癌症或其他慢性疾病的較早期，可與治癒性治療並行，旨在紓緩由疾病及治療引起的徵狀，如疼痛、氣喘、抑鬱等，減輕病人的身心痛苦。在患病的初期，紓緩治療能有效地改善病人的生活質素，並減少不必要的入院。當病人瀕臨死亡時，紓緩治療服務亦包括晚期照顧。因此，紓緩治療是整個醫護過程中不可缺少的一環。

紓緩治療團隊的服務包括：

- i.) 住院服務 ii.) 專科門診服務
- iii.) 住院諮詢服務 iv.) 家居護理
- v.) 醫社協作 - 與不同的非政府組織合作，為出院的病人提供適時的社區支援

ii. 面對晚期癌症時的糖尿病管理

當面對晚期癌症時，糖尿護理重點須逐漸從嚴格的血糖控制轉向舒適和症狀控制。這可能需要減少降糖藥物的劑量或使用不同的配方，同時還要盡可能簡化治療方案，以預防低血糖和極端高血糖及其相關的不適症狀為目標。晚期癌症糖尿病人普遍接受的安全血糖範圍是6 - 11 mmol/L，亦有國際醫學期刊訂出的指引接受6 - 15 mmol/L為血糖安全範圍。

一旦出現以下症狀，應通知醫生：

- 高血糖糖尿病症狀 - 異常口渴、排尿次數增加、異常感染、傷口難癒合
- 低血糖糖尿病症狀 - 異常飢餓、流汗、顫抖、視覺模糊、心悸

視乎個別患者情況，當糖尿病人患上晚期癌症，以下為降糖藥物的特別提示：

- * 磺胺尿素劑 (Sulfonylureas) 會增加低血糖的風險，尤其是在食物攝入量低或患有肝病的病人。如果胰島素 (insulin) 與磺胺尿素劑一起使用，這種風險會進一步增加。
- * 吡格列酮 (Pioglitazone) 可能禁用於患有膀胱癌或有患膀胱癌風險的人。
- * GLP-1受體促效劑 (GLP-1 Receptor Agonist) 較少導致低血糖，但在發生胰腺炎或腹痛的患者中應停用
- * SGLT-2抑制劑 (Sodium-Glucose Co-transporter 2 inhibitors) 較少導致低血糖。但當患者出現併發疾病、脫水或需要手術時，應停止使用它們。

一些抗癌藥物也可能影響血糖控制，例如類固醇 (corticosteroids)、左旋門冬胺酶素 (L-asparaginase)。視乎個別患者情況，血糖監測頻率應根據降糖藥物的作用以及個人的食物攝入量進行調整。

III. 飲食及營養

晚期癌症糖尿病人應維持身體舒適，提高生活質素，將不適徵狀減至最輕。因此在感覺良好的日子，建議多進食營養豐富的食物和飲料。即使體重因病下降，飲食調節仍可幫助患者增加體力，令病人感覺更有精神。

- 醫院管理局智友站「紓緩治療資訊平台」
<https://www21.ha.org.hk/smartpatient/PalliativeCare/zh-HK/Home/>
- International Diabetes Federation. Global guideline for managing older people with type 2 diabetes. Available from <https://www.idf.org/e-library/guidelines/78-global-guideline-for-managing-older-people-with-type-2-diabetes.html>.

- The information provided herein is intended for educational purposes only for the use of healthcare professionals and should not replace independent professional judgment. It is acknowledged that this should not be considered product information applicable in the country where you prescribe the product, be representative, warranty, express or implied. It made as is, and no reliance should be placed on the accuracy, accuracy, completeness or correctness of the information or opinions which may be contained herein. We may add, modify or otherwise change it any time without the consent of the user. In addition, without limitation, in such a case as the user changes the information, it may be distributed to the user's premises.

糖尿病患者患有癌症的飲食需知

註冊營養師 林綺文

在香港現時大約有70多萬人患有糖尿病。香港中文大學最近的研究數據發現，本港大約6成患上多年糖尿病的患者20年後確診患上癌症，當中最為多的包括大腸癌、肝癌和乳腺癌。糖尿病患者相比其他病患者有高出接近3成的機會患上癌症，當中最常見有肝癌、胰臟癌、大腸癌和乳癌等。體內血糖長期過高，會誘發或促進癌細胞的生長。糖化血紅素每上升1%，便有接近2成的機會增加患上癌症的風險。外國數據指出，大概每5個癌症患者中便有一個患有糖尿病。多項研究顯示，患有糖尿病的癌症患者較高風險受感染，或出現與感染有關的嚴重後遺症或與癌症有關的死亡。血糖控制欠佳的糖尿病患者會有較高機會出現不同的併發症如：腎衰竭、心血管疾病、周邊神經病變等。這些狀況有機會局限了治療癌症的方法或限制了癌症治療的用藥和劑量等，從而影響治療效果並減低存活率。因此，鼓勵患有糖尿病的癌症患者在對抗癌症同時也要有均衡飲食，保持血糖水平平穩。

癌症治療對血糖/飲食的影響

癌症治療一般包括電療、化療、賀爾蒙治療、免疫治療、標靶治療等。在電療或化療期間，患者可能出現噁心、嘔吐、胃口欠佳、腹瀉、口乾等狀況。建議以少食多餐的模式進食，正餐可以濕潤的湯粉麵或麥皮代替飯，在餐與餐之間加入高能量小食，如：三文治、牛奶麥皮、雞腿、肉丸、營養奶等以補充能量。若正餐進食欠佳，建議飲用營養奶以作補充。患者胃口欠佳時，避免過份或不必要的戒口。烹調方面可適量加入調味和油份以增加食物的美味，提高患者的食慾。

另外，照顧者亦可為患者製作高能量的飯餐，例如：在單一的碳水化合物食物中，加入豐富的蛋白質和能量。
例子1：稀飯加入蛋花/腐竹/肉糊和食油。例子2：麵包沾上蛋液輕輕煎香。相比單吃一碗稀飯或一片麵包，這碗稀飯已含有從雞蛋/腐竹/肉糊而來的蛋白質和煮食油的額外能量，或這片麵包已含有雞蛋的蛋白質和煮食油的熱量。運用這技巧能幫助患者在胃口下降時進食到營養價值高的食物，以攝取足夠營養素和能量。

然而，一些治療癌症的藥物，包括類固醇和一些標靶藥物，都有機會使血糖水平上升。建議服食此類藥物的糖尿病癌症患者少食多餐，均衡飲食，減少進食高糖高脂肪的食物，並自我監測血糖水平，避免血糖升幅過高，引起跟高血糖有關的併發症。

糖尿病的癌症病人，特別有注射胰島素的，要份外留意坊間的癌症偏方，因有部份提議戒掉碳水化合物或限制某些食物。建議先諮詢醫生或註冊營養師，避免盲目跟從偏方而導致營養素攝取不足，增加營養不良或死亡風險。

(資料由贊助機構提供)

諾華在香港

創想醫藥未來

諾華致力於創想醫藥未來，改善人們生活品質，延長人類壽命。作為全球領先的醫藥企業，我們運用創新科學和數位化技術，在具有重大醫療健康需求的領域創造革命性的治療方法。在探索新藥的過程中，我們不斷創新，研發投入一直處於全球行業前列。全球近8億患者受益於諾華產品。同時，我們持續探索更多創新方式使我們的創新療法觸及更多患者。諾華在全球擁有來自140多個國家的約10萬名員工。

NOVARTIS | Reimagining Medicine

諾華醫藥(香港)有限公司 Novartis Pharmaceuticals (HK) Ltd
香港上海銀行大廈11樓1101室
11/F, 1101室, One Bank Road, One Bank Plaza, Hong Kong
電話: (852) 2802 1111 傳真: (852) 2802 1111

ONETOUCH

遊戲篇

糖尿專科護士 關綺媚

考考大家對今期〈消渴茶館〉內容的認識。請分辨下列每句子是正確或錯誤描述。(答案在13頁)

1. 第89期的〈消渴茶館〉主題是：肥『腫』難分。
2. 根據香港中文大學於2022年發表的一次大數據研究，結果顯示血糖水平不穩定的肥胖型糖尿病患者，比血糖水平穩定者患上癌症的機會增加五成。
3. 紓緩治療主要是為照顧患上急性疾病及需要進行急性手術治療的病人提供服務。
4. 對晚期癌症的糖尿病患者來說，其護理重點是限制卡路里攝取和非常嚴格的血糖控制，以預防慢性併發症的出現。

正確

錯誤



(資料由贊助機構提供)

ACCUCHEK® Guide

Roche

Accu-Chek® Guide

智航血糖機

意想不到的智慧體驗

精確可靠！

試紙插口位附設射燈

用完試紙一按即棄

嶄新試紙瓶設計

藍牙無線連接應用程式
同步傳送及分享血糖記錄

免費下載 mySugr

適用於指定型號手機及裝置

Accu-Chek 客戶服務熱線：2485 7512

© 2022 Roche Diabetes Care. Exceeds International Accuracy Standards. J Diabetes Sci Technol. 2019; 10(6): 1414-15.

Apple 標誌為 Apple Inc. 在美國及其他國家或地區註冊的商標。App Store 為 Apple Inc. 在美國及其他國家或地區註冊的服務標誌。Google Play 為 Google LLC 的商標。

ACCUCHEK, ACCU-CHEK GUIDE, ACCU-CHEK FASTCLIX 為 mySugr 為經授權之商標。

羅氏診斷(香港)有限公司 © 2022 Roche Diabetes Care www.accu-chek.com.hk 06-2020-AUG-001

所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

(資料由贊助機構提供)

[illegible]

三文魚菠菜意粉（2人份量）

英國註冊營養師
澳洲營養師協會認可執業營養師
潘仕寶 Sally



材料：

全麥意粉	120克（乾）
三文魚	240克
橄欖油	1湯匙
蒜頭	2瓣（切碎）
菠菜葉	2杯

調味料：

鹽	少許
黑胡椒粉	少許

製法：

1. 煲滾水，加少許鹽，將意粉煮至軟身，瀝水備用。
2. 將三文魚扒略煎後，去皮去骨，切成粗塊。
3. 將油在鑊中加熱，加入蒜蓉炒香，拌入三文魚和菠菜，炒熟後再加入意粉、調味料拌勻，即成。



營養師小貼士：

三文魚含豐富的奧米加三脂肪酸EPA，具抗炎症的功效。菠菜含豐富的葉酸和鐵質，幫助製造紅血球，預防貧血。癌症患者需要注意蛋白質的攝入，建議每餐都加入一些富含蛋白質的食物，以防止肌肉流失。

營養分析（1人份量）：

熱量	453千卡
蛋白質	33克
總脂肪	16克
碳水化合物	46克
膳食纖維	6.2克
糖	1.8克



御用佐膳 — 齊齊煮

示範：
黃卓力醫生（內分泌及糖尿病專科醫生）



旁白：
黃卓力醫生（內分泌及糖尿病專科醫生）

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*）*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>