

糖友之訊

39

DIABETIC MESSAGE



本期專題：逆轉糖尿病的迷思
勵進營養教室：肥胖與糖尿病的關係
營養放大鏡：苦瓜
營協健康寶庫：減肥保健食療
健康薇言：低卡路里飲食可令壽命延長
唔講你唔知：藥物常見謬誤

地址：葵涌荔景邨日景樓低層二樓4號舖（荔景港鐵站A2出口）

電話：8106 1088

傳真：2385 8522

服務時間：逢星期一、二、三、五、六（上午10:00至12:30 下午2:00至5:30）

逢星期四（上午10:00至12:30 下午2:00至晚上8:30）

星期日及公眾假期休息

輕鬆迎糖尿
創造新生活



www.aod.org.hk



www.facebook.com/aod.org



本會顧問團

(排名不分先後)

名譽顧問：

李華明太平紳士
李國麟太平紳士
謝偉俊太平紳士

顧問：

鍾慧儀教授
翁一鳴教授
陳穎志博士
應天祥博士
周湛明博士
賴偉強博士
梁淑芳兒科醫生/醫學博士
袁尚清眼科醫生
李晰騫眼科醫生
鄧遠懷心臟科醫生
楊日華肝腸胃科醫生
劉欣欣耳鼻喉科醫生
陳億仕婦產專科醫生
梁慧新婦產專科醫生
吳燕玲美國註冊足科矯型師

蕭素明糖尿專科護士
潘德超註冊營養師
蔡雪婷註冊營養師
何偉滔營養學家
鄭穎通營養學家
吳文琦營養學家
伍雅芬營養學家
陳曉薇運動生理學家
陳大偉高級講師
香港 I.T. 人協會
朱恩中醫博士
李家樑牙周治療科專科醫生
胡依諾內分泌及糖尿科專科醫生
陳錦華註冊中醫師

本會簡介

成立和背景

「糖尿天使」是由一位 I 型糖尿病患者 (Kammie) 於 2007 年 9 月 28 日創辦的病人自助組織，專為糖尿病人提供與糖尿病有關的支援、資訊、健康生活與飲食指導等服務。該會於 2009 年 11 月獲政府正式註冊為非牟利慈善團體，公開為有需要的病人和他們的家人提供服務。

理念

創會的理念是「輕鬆迎糖尿，創造新生活。」

透過各種活動，希望把糖尿病患者組織起來，為大家提供與糖尿病相關教育、支援、輔導等服務，促進病友間的互助互勉精神，讓病友們一同將健康飲食的生活習慣傳遞出去，為社會、家人、朋友及自己的健康作儲備。

主要活動

- 定期舉辦不同健康學習課堂。
- 定期舉辦【糖尿病人生活體驗營】，推廣健康生活模式。
- 【天使廚房】定期示範自製健康烹調美食。
- 定期舉辦糖尿病患者聯誼聚會及活動。
- 舉辦公開講座宣傳預防糖尿病知識。
- 定期出版《糖友之訊》免費供會員及各社區派發。
- 為會員提供與糖尿病相關的諮詢服務。
- 為會員謀取應有的權利和福利。
- 每月到社區為市民免費作糖尿病風險初步評估。
- 為患者提供優惠價格購買糖尿病之食品。
- 無糖、低糖、低升糖食品專賣櫃。

入會資格

歡迎所有糖尿病朋友或關注健康人士，不論年齡、性別，都歡迎你來加入這個大家庭。

參加辦法

- (1) 親臨本會辦理
 - (2) 郵寄辦理
- 將填妥表格連同支票寄回辦理。表格可從 www.aod.org.hk 下載

會籍類別

個人會籍* : 年費港幣 80 元
個人永久會籍 : 一次過繳交會費港幣 500 元
家庭會籍* : 年費港幣 150 元
家庭永久會籍* : 一次過繳交會費港幣 1000 元

- * 年費會籍以入會當日起計一年內有效。
- * 家庭成員必須為直系親屬並居於同一地址，所有通訊、禮品或優惠券等只獲發一份。
- * 家庭成員（連主咭）最多共 6 人，不得更改或後補。
- * 由 2015 年 2 月 7 日起所有舊會員續會時若要求放棄舊會籍再重新入會，本中心將額外收取 \$50 作行政費用。

呼籲

本會為政府註冊非牟利慈善團體，為糖尿病患者提供服務，我們需要經費來維持營運，但並沒有接受政府任何津貼或資助，歡迎各界人士伸出援手捐助。

捐款方法如下：

- (1) 請以劃線支票寄到本會，支票抬頭：「糖尿天使有限公司」。或
- (2) 直接存款到華僑永亨銀行戶口 406-486-200。
- (3) 請在支票及入數紙背面寫上捐款人姓名、電話及地址、寄回本會，以便聯絡及寄回扣稅收據。
- (4) 凡捐款 \$100 以上均可獲發扣稅收據。

「糖尿天使」

創辦人：余雁薇 (Kammie) 陳育荃 (Tindi)
董事會
主席：余雁薇 (Kammie)
副主席：黎江佩嬋 (Susanna)
司庫：譚禮媛
秘書：陳育荃

常務委員會主席：黎江佩嬋 (Susanna)
常務委員會成員：潘偉聰 (Cidic)
彭美儀 (Eva)

「糖友之訊」出版委員會：

主編：余雁薇 (Kammie)
編輯室：余雁薇 (Kammie)
楊家慧 (Rain)
封面繪畫：Shirley Kwong@Land Craft
設計：彩明數碼柯式印刷有限公司



糖尿天使的誕生

糖尿天使創辦人Kammie自十六歲開始，便與糖尿病相伴成長，至今已超過二十五年。期間她所面對的種種困苦，實非常人所能理解和體會。而且最使人沮喪的——它是一種不能治癒的慢性疾病，而且會有嚴重的併發症。

不過，Kammie是個鬥志堅強的人，不肯向病魔屈服。這些年來，她不斷學習有關控制糖尿病的知識，尤其是食物營養學方面，給她很大的啟示和鼓舞，她更認識到注意飲食和自我監測血糖，才是控制糖尿病最有效的方法。

經過多年的努力、嘗試和實踐，Kammie對控制及管理血糖有很豐富的經驗。於是在2007年6月她嘗試，舉辦第一次【糖尿病人生活體驗營】，由於反應熱烈，竟然引起各相關機構迴響，隨即吸引了傳媒來採訪及披露，廣泛引起糖尿病患者關注。有見及此，Kammie決定為糖尿病患者成立一個病人自助組織，並於2007年9月28日在香港註冊，命名為【Angel of Diabetic糖尿天使】，意思是她甘願作為糖尿病人的天使，帶給他們**希望、快樂、健康！**

糖尿病你要知

甚麼是糖尿病？

糖尿病是一種全身慢性代謝性疾病。由於胰島素分泌缺乏或不足或不能發揮功能時，血液內的葡萄糖便不能夠轉化成人體所需的能量，導致血糖增加，過多的糖分便會經尿液排出體外，形成糖尿病。

那些人易患上糖尿病？

遺傳、肥胖、缺乏運動、中年過後、患有高血壓、高血脂、曾有妊娠性糖尿病史或曾生產過巨嬰（超過四公斤）的女士，患上糖尿病的風險會較高！

那麼糖尿病會有甚麼徵狀？

除了「三多一少」——劇渴（多飲）、多尿或小便頻密、食量增大（多食）而體重減輕之外，容易疲倦、傷口容易發炎和不易癒合、視力模糊、手腳麻痺以及皮膚或陰部發癢，都是糖尿病的徵狀。

糖尿病檢測方法及指標：

檢測方法	糖化血紅素 (HbA1c)	空腹血糖值 (FPG)	口服葡萄糖耐量檢測 (OGTT)	隨機血漿葡萄糖測試 (Random)
檢測形式	抽血檢驗可反映你過去2至3個月的平均血糖水平。	抽血檢驗你的空腹血糖水平。（空腹的定義是禁食8小時）	抽血檢驗你的空腹血糖後，飲用75克葡萄糖，再抽血檢驗兩小時內的血糖水平。	無須禁食，在任何時候抽血檢驗你血中的葡萄糖水平。
前期糖尿病的指標	5.7-6.4%	5.6-6.9mmol/L	7.8-11.0 mmol/L	
確診糖尿病的指標	大於或等於 6.5%	大於或等於 7mmol/L (126 mg/dl)	2小時後血糖大於 11.1mmol/L (200 mg/dl)	大於或等於 11.1mmol/L (200 mg/dl)

糖尿病患者空腹及餐後血糖指標：

血糖值 (mmol/L)	理想	一般	差
空腹	4-6mmol/L	6.1-7mmol/L	7.1mmol/L 以上
餐後2小時	4-8mmol/L	8.1-10mmol/L	10.1mmol/L 以上

* 空腹的定義為禁食8小時或以上

* 餐後兩小時是指進餐開始時計算

資料來源：美國糖尿病協會、世界衛生組織

如有疑問請瀏覽本會網址 www.aod.org.hk 或歡迎致電 8106 1088 查詢。



主席有話講

Kammie

2020年初至今，全球一直受新冠肺炎影響，幾乎所有活動都停頓！我們也不例外，由於疫情尚未穩定，因此2020年11月至2021年3月的活動，我們也無法安排，改為網上提供資訊，大家密切留意，此外網上資訊及活動已是大勢所趨，但鑒於網上有許多不正確的資訊，因此我們也於八月尾成立了名為「Kammie 與你齊控糖」Facebook私人群組，歡迎大家加入，成立群組的目的是讓大家得到正確的資訊，而且大家可以互相幫助，互相鼓勵，將你們認識的資訊或你對控糖的疑問，都可以發放在這個群組，成立至今兩個月，我們的群組已有過千成員，而且成員都非常正面，非常積極，許多病友都因為加入群組而得到正確的資訊，血糖從此得到改善！這是我們感到非常安慰的！

假如你尚未加入，無論你對控糖有足夠的知識，又或者你對控糖仍然非常迷惘，我們都歡迎你加入，發揮病友互助互愛的精神！加入群組詳情請參閱p.20。

每年11月14日是聯合國定的世界糖尿病日，目的是要引起全球各地政府對糖尿病危害的關注，糖尿天使自2009年起，每年都因應世界糖尿病日舉辦大型嘉年華會，嘉年華會提供不同的糖尿病最新資訊，及糖尿病產品優惠價格，更為市民提供免費檢測糖尿病風險，這個活動除了令香港市民關注糖尿病外，也是我們籌募經費的一個重要日子，今年因應疫情，我們將嘉年華會移師到網上舉行，我們會繼續為大家搜羅優惠價格的糖尿病產品，而且一連14日我會邀請不同的嘉賓和大家分享糖尿病各方面的資訊，詳情稍後公布。



由2020年6月1日至2020年9月30日止
按收據編號排序

一般捐款	金額
簡民健	300
楊家穎	500
何巧生	100
CHEONG UN SHI	100
梁晶晶	150
陳厚慈	100
何炳林	200
鄧偉成	400
吳葉淑芬	1000
Carol Yip	200
Yeung Ka Man	3000
何巧生	100
江文輝	100
殷詩韻	100
吳彩華	500
譚裕安	474
Leon Chan	500
梁鳴恩	500
Commercial Radio Productions Limited	192.66
蔡旋玲	100
HK\$8616.66	

無糖低糖甜在心中秋送禮	金額
成知裘	100
劉皓鈞	500
Lui Tsz Ying	50
Sunnee Lau	100
梁皓軒	500
HK\$1250	

中心冷氣維修捐款	金額	中心冷氣維修捐款	金額
宋鳳菁	100	蔡秀玲	100
朱永堅	300	邊鳳芳	100
李寶強	200	陳炎麗	5000
Hung Yip	300	WONG KA LAI	500
Luk Sin Ying	3000	王溢趣	1000
Freddie Ip Yuen Chung	3000	LO WAI YEE	1000
Leung Che Man	300	弘潤芬	300
Chan Chi Chung	1000	Ho Chi Kwong	2000
Virginia Wong Lai Sim	300	Chan Chuk Yin	200
Yeung Ka Wing	500	古新儀	1000
李國強	1000	Wan Shuk Wah	2000
簡惠玲	1200	王英偉	5000
李雪倫	100	劉炳勳	500
徐潔薇	100	何炳林	500
李惠群	1000	謝偉雄	200
Choy Yat Hong	2000	黃蘭英	300
賴鳳彩	990	麥志東	500
唐日嬌	5000	張桂珍	200
徐笑珍	300	黃艷華	500
陳愛儀	200	蘇穎言	500
王玉葉	100	陶宇健	200
曾美霞	1000	Chan Cheuk Hay	200
黃婉萍	100	何建華	500
黃華丞	500	黃嘉茵	100
吳葉淑芬	500	盧嘉麗	100
鍾玉儀	200	譚小玲	100
梁悅輝	200	鄧世賢	200
蔡甜珠	500	王潔瑩	300
鐘梓生	100	吳志彪	200
CHENG WING KEI	500	何翠杏	5000
陳鵬	500	何淑華	300
黃集祥	500	余慧嫻	100
袁少娟	500	黎麗群	100
胡翊璋	500	黃淑文	1000
王仁祥	100	盧珮汶	1000

HK\$57490



會員通告

1. 糖尿天使中心服務時間特別安排：

2020年12月		
12月21日(星期一)	冬至	服務至下午四時
12月24日(星期四)	平安夜	服務至下午四時
12月25日(星期五)	聖誕節	暫停服務
12月26日(星期六)	聖誕節翌日	暫停服務
12月31日(星期四)	除夕	服務至下午四時

2021年1月		
1月1日(星期五)	元旦	暫停服務
2021年2月		
2月11日(星期四)	年三十	服務至下午四時
2月12日-2月21日(星期五至星期日)	農曆新年	暫停服務

2. 因應本港的新型冠狀病毒疫情蔓延，為減少人多聚集於室內環境時的感染風險，本會取消原定於2020年10月-11月份舉行的活動。而原定6月份的「健康博覽2020」及9月份的「50+博覽」因疫情亦相繼改期，預定順延至以下日期：

- 「健康博覽2020」順延至2020年12月11-13日
- 「50+博覽」順延至2021年1月21-23日
- 到時亦會安排免費門票給有興趣參加的會員領取。

3. 鑒於疫情發展，考慮到市民大眾的健康和安全，決定調整策略，將今年的「糖尿天使陪着你走世界糖尿病日嘉年華會」改以網上形式舉行，首次以網上形式舉行的，更將3日的嘉年華會延長至為期兩星期。嘉年華會活動詳情請參閱海報及留意網頁最新消息。

有關籌募冷氣維修費一事

本會於七月份發現冷氣損壞，當時我們安排信興師傅來檢查，師傅說是制冷器及一些零件損毀，需要重新更換，已預算搭棚零件及保險費用大概在\$18000至\$20,000左右，於是我們為此向各會員籌募維修冷氣費用，在此我非常感激每一位會員，對糖尿天使的愛護，我們很快就已經籌集足夠的善款，可是信興說製冷氣需要六至八星期訂貨，叫我們耐心等待。

等了約七個星期，於10月初的一個早上，突然來電告訴我們零件已到，下午會來視察維修，經再次檢查後，發現制冷器根本沒有損壞，原來是電源的問題！結果維修費是\$200，再加即時為我們清洗冷氣，共使用了\$2200，由於中心的電腦已是2013及2014年購入的，非常緩慢，而且已不合時宜，我們決定將餘下的善款用作更換全公司的電腦，再次多謝大家支持及愛護。

KAMMIE
糖尿天使創辦人

forxiga
糖適雅
(dapagliflozin)

關注血糖人士：80% 患者有糖胖問題

及早監察 守護心腎

監察新標準：血糖 體重 血壓 心腎風險
美國內分泌學雜誌 香港55歲男第18期11頁1-3頁 電話：2420 7369 傳真：2422 6766
如有任何疑問，請向您的醫生或藥劑師查詢。
References: 1. Shlipak M, Sirtanovic and Frank B. 2010, 40, Circ Res. 2010 May 27; 105(10): 1120-1125.

www.forxiga.com.hk

AZ Health Club
康心學友
24小時熱線

請即加入「康心學友」
康心學友 2941 5388
www.azhealthclub.com.hk

AstraZeneca
阿斯利康



糖心行動 - 無糖低糖甜在心

中秋送禮

糖尿天使於中秋佳節送上健康禮品(無糖餅乾)給一班長期住院舍的精神病患者,讓他們感受節日的氣氛!今次送禮行動合共捐出500份禮物,分別送去以下機構:

- 明芯扶智之家
- 培澤弱智協進會
- 培澤馬田一舍
- 培澤花園二舍
- 培澤居三舍
- 培康社四舍
- 培澤軒五舍



護老院9月份生日會

疫情下,安老院實施謝絕探訪,甚至限制院友外出的政策。對院友的心理健康帶來十分大的負面影響,透過安老院職員安排下我地都送出健康禮品包給老友記,祝願大家都身體健康。



糖友支援計劃

糖心行動基金

糖尿病是終身的疾病,患者除了每天定時用藥外,還要自行監測血糖、生活及飲食自律,才能控制血糖,因此患者長期肩負起心理及醫療負擔!「糖心行動」是「糖尿天使」其中一個病友福利關懷計劃,旨在提供福利、關懷給糖尿病患者,為患者舒緩心理及經濟壓力。



糖友同行關懷服務

服務對象 糖尿病患者及其家人(新症優先約見)

服務內容 認識糖尿病及分享控糖技巧

收費 每一家庭每節45分鐘(每節\$60)

*每一家庭只限二次約見

*收費將按醫院管理局專科門診收費而調整

胰島素針咀/採血針資助計劃

受惠對象

資助形式

需符合以下全部條件:

每3個月可享有1次以下福利 (一年最多4次)

✓ 糖尿天使有效會員

1. 採血針: 購買血糖試紙, 糖心行動基金送出相對數量採血針, 每次最多送出4盒(400粒)。

✓ 18歲以下小糖友或

2. 胰島素針咀: 以買一盒送一盒形式資助, 由糖心行動基金送出, 每次最多送出2盒。

65歲以上長者

✓ 非綜援人士

糖尿洗腎一次性慰問金

受惠對象

✓ 糖尿天使會員及

✓ 因糖尿病引起之洗腎患者

✓ 非綜援人士

(確診須要洗腎不足1個月)

請繼續支持糖心行動基金

可將捐款支票寄回本會, 支票抬頭: 糖尿天使有限公司或到以下連結進行捐款。



糖心行動 伙伴計劃

歡迎各企業、機構、團體以現金、行動支持! 參與計劃之機構可由以下方法為「糖尿天使」籌款及推廣預防糖尿病、控糖的健康訊息:

- ✓ 直接捐款
- ✓ 贊助本會項目
- ✓ 商號把指定產品或服務之部份銷售收益, 撥捐本會
- ✓ 舉辦籌募活動, 把善款捐贈予本會
- ✓ 擺放捐款箱: 協助本會籌募經費
- ✓ 選購本會慈善義賣物品作為公司禮品
- ✓ 協助宣傳推廣: 例如代我們派發單張; 或在公司刊物/講座傳達預防及控制糖尿病訊息

支持糖尿天使的裨益

- 關懷社區, 為推廣預防糖尿病出一分力
- 提升員工士氣, 鼓勵員工實踐公司/團體認同的信念, 有助加強歸屬感
- 履行企業社會責任, 建立良好夥伴形象

立即行動, 成為糖心行動伙伴的一份子, 查詢電話 2385 8677



信諾糖路同行醫療保

專為糖尿病高危族及糖尿病人而設

- 不論健康狀況，保證每年續保
- 助您應付住院及門診醫療開支
- 與您一起管理健康，每年提供高達港幣\$3,500健康獎賞





逆轉糖尿病的迷思

胡依諾 糖尿及內分泌專科醫生

糖友常常會問，二型糖尿病能否逆轉？要明白到二型糖尿病是退化性疾病，即是隨著年紀增長，胰臟功能會慢慢衰退，若加上胰島素阻抗上升，身體分泌胰島素逐漸供不應求，令血糖失控而導致糖尿病。醫學界一般是不會用「逆轉」(Reverse)，而是用「緩解」(Remission) 來形容慢性疾病治療後未有「復發」(Relapse)；用藥物令血糖降至正常並不難，但由於糖尿病是慢性疾病，停止服藥一段時間後，血糖自然會再次上升，糖尿病有很大機會復發，所以美國糖尿學會2009年亦將「停止降糖藥最少一年後，血糖仍維持正常水平」定義為「緩解糖尿病」(Diabetes Remission) (1)。要胰臟不隨着時間和年紀退化就等於要「長生不老」、要逆轉二型糖尿病就如要「逆行時間」般不可思議。但過去十多年其實已經有多項醫學研究發現有三種方法可能達到緩解糖尿病。



早於2008年，於國際醫學期刊刺針Lancet便發表了短期積極胰島素治療(Short term intensive insulin)可緩解糖尿病的研究(2)。這研究分別給予數百名剛診

斷二型糖尿病患者積極胰島素治療或口服降血糖藥，令血糖完全正常後再維持治療兩週，之後停掉所有藥物，只靠調整生活習慣來控制血糖。結果使用口服降血糖藥的患者，只有四份一在一年之後不靠藥物血糖仍受控；使用積極胰島素者，約一半人在一年後不需要任何藥物即可達到良好血糖控制。因此證實於診斷糖尿病最初期，進取地利用胰島素治療可以令胰臟得以休息，甚至可以短期回復功能，不但不用永遠打針，相較於口服血糖藥，有更大機會令糖尿病緩解。



第二個方法是用代餐進行極低熱量(Very Low Calorie Diet, VLCD)飲食減重，最近Lancet發佈了一項英國的醫學研究(3)，當中有過百名確診二型糖尿病少於6年，年齡20到65歲，肥胖(BMI 27-45)的患者參與。參與者在醫生指導下進行維期二年的體重控制治療，主要是利用極低熱量代餐，再配合運動減重。此研究按照糖尿病患者的需要，選用有醫學實證的減重代餐，代餐特點是營養整全、低熱量、低升糖指數(GI)、高蛋白質及含有多種維他命，乎合糖尿病患者的飲



食指引。參與者每日以減重代餐取代正餐，共攝取約800卡路里，即低於成年人平均每日攝取量的一半，他們亦需要每天步行15,000步。持續四個月後，可逐漸恢復正常飲食。研究發現，46%的參與者在一年後成功緩解糖尿病。在兩年後，仍有36%的參與者的血糖能維持正常的水平。研究同時發現，參與者減重越多，能逆轉糖尿病的機會就越大。

由於參與此研究的二型糖尿病人均屬肥胖，其平均體重超過100公斤，BMI超過35kg/m²，其糖尿病病史不能超過6年，病情也不能嚴重至需要注射胰島素。因此，對於體型偏細的亞洲人、糖尿病史較長或病情較嚴重的患者，減重效果能否達到長期緩解糖尿病，仍有待進一步研究。

第三個方法比較進取，以減重手術達致減重效果，醫生透過ABCD的評核機制，評估糖尿病患者進行減重手術後，糖尿病緩解的機會率。A代表患者年齡(Age)、B為體重指數(BMI)、C為胰臟功能指標(C-peptide)和D即罹患糖尿病的年期(Duration)。如果患者越年輕、體重越高、罹患糖尿病時間越短、胰臟功能越強，減重手術成功緩解糖尿病的機會就越大。

糖友必須注意的是，以上的糖尿病逆轉方法，需要由醫生評估是否適合，亦必須遵從醫生指示而進行。健康飲食和生活習慣仍然對於控制糖尿病很重要的，糖友應該與醫生和營養師多溝通，找出最合適自己的方案，再配合個人化的藥物治療，持之以恆，亦有助血糖控制。



(1) Buse, J. B., et al. How do we define cure of diabetes? *Diabetes Care*, 32(11), 2133–2135.

(2) Weng, J., Li, et al. Effect of intensive insulin therapy on beta-cell function and glycaemic control in patients with newly diagnosed type 2 diabetes: a multicentre randomised parallel-group trial. *Lancet* (London, England), 371(9626), 1753–1760.

(3) Lean, M. E., et al. Primary care-led weight management for remission of type 2 diabetes (DiRECT): an open-label, cluster-randomised trial. *Lancet*, 391(10120), 541–551.



肥胖與糖尿病關係

糖尿病 (Diabetes) 及前期糖尿病 (Pre-diabetes) 與肥胖息息相關，但都市中不是太多人能明白到體重控制於「糖友」生活中的重要性。可能部份「糖友」會選擇依賴藥物，誤以為只要「食住藥」能維持穩定血糖，就可以繼續大吃大喝！另一部份「糖友」則會選擇「戒糖」，心想戒糖就是萬能，糖尿病便會好轉！但試問有多少「糖友」於改變飲食及生活習慣時第一件事聯想到反而是要「減肥」呢？筆者將藉著今期文章分享跟眾讀者們探討肥胖與糖尿病的關係。

糖尿病監控 - GLOBES

不知有多少位讀者曾聽聞過糖尿病的GLOBES呢？其實，GLOBES是六條重要原則，去讓糖尿病患者去跟從，能有效協助糖尿病的監控。

- G - Glucose (血糖控制)
- L - Lipids (血脂控制)
- O - Obesity (肥胖控制)
- B - Blood Pressure (血壓控制)
- E - Education (糖尿病教育)
- S - Smoking Cessation (戒煙)

其中一個主要控制因素便是肥胖，所以請大家謹記控制體重對糖尿病患者而言屬不能或缺的一環。此外，對前期糖尿病人士而言，預防肥胖對延遲糖尿病的出現亦相當重要。

肥胖如何影響糖尿病？

過往有不少研究表明，「中央肥胖」(俗稱大肚臍)擁有強大的內分泌功能，能分泌多種前發炎因子 - 細胞激素 (Cytokines)，導致慢性炎症的出現，而慢性炎症是導致糖尿病及相關併發症的主要元兇。當過多脂肪積聚於內臟如肝臟和腸壁等地方，肝臟會將這些游離脂肪酸轉化成不同的脂質，導致血液中三酸甘油脂和「壞膽固醇」提升，另外更會降低血液中「好膽固醇」水平。

此外，對非糖尿病人士而言，肥胖亦會直接增加「胰島素阻抗」(Insulin Resistance) 的出現，亦即前期糖尿病，從而大大增加日後出現糖尿病的風險。

運動缺乏是導致肥胖的主要元兇，而運動本身能改善胰島素阻抗問題，故此恆常運動對預防及改善糖尿病亦相當重要。

如何有效控制體重？

對肥胖「糖友」而言，一般體重控制指引如下：

1. 每天總熱量攝取減少 500-700kcal - 透過減少總

卡路里攝取來降低體重，目標體重下降約 5-10% 左右。

2. 恆常運動 - 每星期 5 天每次約 30 分鐘中等強度帶氧運動如步行、急步走、踏單車、行山、社交舞、太極、游泳、籃球、足球、羽毛球、網球、壁球等。



儘量減少高脂、高糖和高鹽食物或飲料，以減低額外卡路里的攝入。

4. 儘量避免飲用果汁 - 雖然脂肪含量低，但因果汁含豐富果糖，而果糖屬低升糖指數的糖份，不能促使血糖正常上升，欠缺飽腹感，最終飲用量增加導致總熱量攝取增加，誘發肥胖的出現。
5. 增加餐前膳食纖維 - 水溶性膳食纖維有助提供飽腹感，建議餐前進食瓜類、菇菌類、豆類等富含水溶性纖維的食物，以減少正餐攝取量，從而降低卡路里攝取。



如若對營養課程有興趣，歡迎瀏覽
www.llegendgroup.com
www.facebook.com/LLEGENDGROUP
或致電 8202 8303 查詢。

Nutren
DIABETES
佳膳®適糖

每日飲，或有助於
穩定血糖[#]
維持體力

關注血糖水平 延續健康里程



低升糖指數為28，
或有助於**穩定血糖**^{1,2*}



提供4.79克*膳食纖維、
100%水溶性纖維，
有益腸道健康



豐富乳清蛋白質，
佔總蛋白質的50%，
有助**建立肌肉質量**



優選脂肪組合，
含7.15克*單元不飽和脂肪，
有利心臟健康^{3,4}



提供多種
維他命、礦物質

由今日開始，記住

健康早餐

2

3

4

瑞士
製造

2 200毫升熱水



3 3量匙佳膳®適糖



4 4湯匙燕麥片



做法

將燕麥片放碗或保溫壺內，加入熱水，拌勻後泡焗3至5分鐘，然後加入佳膳®適糖營養補充品，拌勻即成。(可跟個人喜好，加減熱水的份量，選用原片麥片更佳)



*一杯標準沖調方法：將55克粉末加入210毫升溫水

References:

1. Riccardi G et al. Role of glycemic index and glycemic load in the healthy state, in J Clin Nutr 2008; 87(suppl): 269S-274S.
2. Brand-Miller J et al. Low-glycemic index diets in the management of diabetes controlled trials, Diabetes Care 2003; 26 (8).
3. Nutrition Therapy Recommendations for the Management of Adults with Diabetes Care Volume 37, Supplement 1, January 2014
4. 參考美國心臟協會及世界衛生組織的建議，適量食用單元不飽和脂肪，以取代飽和及反式脂肪，有利心臟健康

此產品沒有根據《藥物及毒藥條例》或《中藥條例》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。



www.nestlehealthscience.com.hk



雀巢健康生活誌



產品查詢熱線: (852) 8202 9876

Nestlé
HealthScience



會內活動

因應本港的新型冠狀病毒疫情蔓延，為減少人多聚集於室內環境時的感染風險，本會取消原定於2020年6月-9月份舉行的活動。

正所謂「停活動不停學」，本會在抗疫期間為會員錄製短片，分享「控糖資訊」，在我們的網頁，Youtube及Facebook專頁的發佈。之前未睇及想重溫的朋友可以瀏覽我們的網頁及Youtube頻道：糖尿天使

6月份

- 無糖速發麵包及鬆餅粉示範

主講：Kammie Yu



<https://youtu.be/uHzU5rJiChM>

- 八大甜味劑

主講：余皓琛澳洲註冊營養師



<https://youtu.be/l2mJcaBky8Q>

- 健康一口粽

導師：Anita Wong



<https://youtu.be/JJf1yuLAeFo>

7月份

- 纖維對糖友的重要性 主講：余皓琛澳洲註冊營養師



<https://youtu.be/SKYVbKG8BQM>

- Pillsbury 原味蛋糕

導師：Kammie Yu



<https://youtu.be/1OrcxMKnPKQ>

8月份

- 無糖士多啤梨奶雪葩 導師：余皓琛澳洲註冊營養師



<https://youtu.be/YYHNzPRHOAw>

糖尿病人患有眼病的機會比常人高，
如**白內障**、**青光眼**、糖尿病視網膜
病變及視神經萎縮等；
其中以**糖尿病視網膜病變**
最為普遍，
更是香港勞動
人口的主要
致盲原因¹



糖尿上眼 **勿輕視**

高危因素 **要注意**

定期驗眼 **莫延遲**



初期症狀



中期症狀



嚴重症狀

糖尿
上眼

7

大高危因素²

- 血糖控制不善 ($HbA_{1c} > 8\%$)
- 血壓控制不善
- 糖尿病病齡超過十年
- 高血脂症
- 視力突然出現變化
- 出現微量白蛋白尿及蛋白尿
- 懷孕



Bayer HealthCare Limited 拜耳醫療保健有限公司
香港鯉魚涌英皇道 979 號太古坊濠豐大廈 14 樓
電話：8100 2755 傳真：3526 4755

Reference

1. Department of Ophthalmology and Visual Sciences, The Chinese University of Hong Kong. 糖尿上眼基本定義 <https://www.ovs.cuhk.edu.hk/眼病小字典/糖尿上眼/>. Assessed on 5 September 2019.
2. Module 10. Diabetic Eye Disease. 香港糖尿病參考概覽 - 成年糖尿病患者在基層醫療的護理. Available at: <https://www.pco.gov.hk/english/resource/files>. Assessed on 5 September 2019.



關愛糖尿病行動

因應本港的新型冠狀病毒疫情蔓延，為減少人多聚集時的感染風險，原定每月到不同社區為市民免費糖尿病初步風險評估的關愛糖尿病行動改為到糖尿天使中心進行。市民可以電話預約指定時間，咁就可以減少人多聚集，保障大家的安全啦！

我們亦透過網上提供有關糖尿病的資訊，加強市民對糖尿病的關注及認識。

活動由信諾環球人壽保險有限公司贊助。



營養標籤大比拼 - 低脂芝士

以每 100ml 計算

劉曉瑩營養師

產品	卡夫	芝司樂	安怡	法國總統牌
總脂肪	15.6g	14.7g	12.8g	9.5g (最低) 🍏
飽和脂肪	10.7g	10.1g	8.7g	7.0g (最低) 🍏
碳水化合物	4.8g (最低) 🍏	7.0g	5.1g	9.5g
糖	4.4g (最低) 🍏	5.1g	4.7g	9.5g
鈉	1420mg	1550mg	1580mg	935mg (最低) 🍏
蛋白質	18.9g	20.2g (最高) 🍏	18.6g	17g
鈣	990mg	1200mg	2410mg (最高) 🍏	358mg
綜合推介			🍏	

芝士可以有很多種吃法，例如夾麵包、夾餅乾，甚至可以在煮意粉時用到。我們挑選了市面上現有的片裝低脂芝士作出比較，發現雖然法國總統牌低脂芝士的總脂肪、飽和脂肪和鈉含量是最低，可是碳水化合物和糖含量卻是最高（足足是卡夫牌的兩倍），而且鈣和蛋白質含量也較少，所以並不太適合糖友們。另一方面，雖然卡夫低脂芝士的碳水化合物和糖含量是最低，可是總脂肪和飽和脂肪卻是最高，所以也不是一個太健康的選擇。相較之下，安怡低脂芝士的總脂肪、飽和脂肪、碳水化合物和糖含量是第二低，而且鈣含量也是最高，所以安怡低脂芝士是四款低脂芝士中最值得推介的選擇。雖然安怡牌的鈉含量偏高了一點，但每天吃一至兩片並不會超出人體每天所需的鈉攝取量，所以只要學會識可而止便沒有太大的問題。

*資料來源來自食物包裝上的營養標籤
*絕無收取廣告費

OPTIFAST® 瘦身代餐

糖友健康之選



- 營養均衡，每包只有200kcal
- 低GI(18-29)或有助穩定血糖^
- 豐富纖維(3.6克)，約等於4碗生菜的纖維*
- 高蛋白質 (20克)，有助維持及建立肌肉質量
- 含鉻，有助維持正常血糖水平
- 含鈣、鎂和鉀有助維持神經系統傳導功能
- 豐富維他命B，有助消除疲勞及維持神經系統傳導功能
- 含多種維他命及礦物質，有助提升免疫力
- 臨床實證每星期減重可達2.5kg#

OPTIFAST®
濃湯代餐

OPTIFAST®
奶昔代餐



MADE IN GERMANY

蔬菜湯

雞湯

呔呢嗶

朱古力

咖啡

草莓

香蕉

^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。

*衛生署，衛生防護中心<<健康飲食高纖維>> https://www.chp.gov.hk/tc/resources/e_health_topics/pdf/wav_11013.html?page=5

#在多項臨床研究中，有肥胖問題人士接受了醫護人員營養輔導、運動建議及飲用OPTIFAST®瘦身代餐，平均每星期體重減1.5至2.5公斤。
Mustajoki P and Pekkarinen T. Obes Rev 2001;2:61-72

Food For Special Medical Purposes



苦瓜

苦瓜是一種瓜果類蔬菜，又名涼瓜或半生瓜，香港較為常見的有白玉苦瓜、青皮苦瓜和雷公鑿。苦瓜一年四季也盛產，尤其在夏天更為常見，皆因可以清熱解暑，使人胃口大開和增加食慾。不僅如此，苦瓜亦是一種非常有營養的蔬菜，而且不需碳水化合物換算，十分適合糖友食用。



首先，苦瓜含有豐富的營養成分，每100克的苦瓜只有12卡路里，但卻有3.3克的膳食纖維。其維生素C的含量更是在蔬菜中數一數二，每100克便含有50毫克維生素C，足以提供一個成年人每日的所需攝取量，有助增強免疫力和維持骨骼健康。苦瓜亦含有豐富的維生素A、葉酸和大量的礦物質（鐵、鎂、鉀）和抗氧化物，這些營養素對人體都有很多好處。

除此之外，當說到苦瓜的好處時，當然不得



劉曉螢營養師

不提其有效平穩血糖的功效。當中苦瓜含有苦瓜素(Charantin)、多胜肽 p(Polypeptide-p)和三萜類(triterpenoids)等營養素，皆有「植物性胰島素」之稱，能有輔助人體胰島素的作用，藉此減低餐後血糖，所以對二型糖尿病患者來說控制血糖的效果更為顯著。另外，現時也有一些研究指出苦瓜具有抗癌和減肥瘦身的功效，以及能有效降低膽固醇。

但值得注意的是，以上所提及的功效均是來自研究使用苦瓜的提取物，而且大部分研究也只是在動物身上進行試驗；對於當人類進食普通正常的苦瓜份量時是否真的有效，卻需要更多的研究去證實。不過無論如何，對於苦瓜是一種十分健康且有營養的食物一說確實是無用置疑的，它也的確是利於糖尿病患者的健康食物，但切忌只單靠進食苦瓜來控制血糖。

最後，苦瓜其實有很多種吃法和烹調方法，當中最為普遍的便是將苦瓜與其他食材例如雞蛋或豬肉片一起炒熟，或是將鯪魚肉或豬肉釀入苦瓜，製作成小菜。亦可將苦瓜煮熟後，加入蒜茸、生抽、醋、糖（儘量選用糖友適合用的煮食用糖）和香油等調味料製作成涼拌小菜。若然可以吃得苦的人，更可以將苦瓜當作沙律生吃或榨成蔬菜汁，更能享受苦瓜的原汁原味。



Diben®
DRINK
倍速定™

“**血糖急升
令每餐
壓力大增?**”



你的隨身營養專家

倍速定™
關注血糖營養品

- 複合性碳水化合物，低升糖指數
- 豐富單元不飽和脂肪酸及奧米加3 (EPA+DHA) 脂肪酸



FRESENIUS KABI
caring for life



www.caringforlife.hk



營養諮詢：(852) 2176 1912

歐洲第一醫學營養品

香港灣仔港灣道30號新鴻基中心50樓5001-5027室 電話：(852) 2152 1330 傳真：(852) 2119 0815 網址：www.caringforlife.hk 電郵：infohk@fresenius-kabi.com
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、治療及預防任何疾病之用。

HK-DA-047-200



減肥保健食療

中醫營養將肥胖體質分四大類：

- 一. 胃熱濕阻型
- 二. 脾虛濕阻型
- 三. 肝鬱氣滯型
- 四. 肝腎陰虛型



西方營養認為肥胖的原因有很多，它是由於體內脂肪儲留過多造成的，原因包括：

- 遺傳因素；
- 內分泌代謝異常；
- 精神紊亂，體內化學因素的影響；
- 攝入脂肪過多，進食過快，咀嚼次數太少；
- 吃得好、運動少、睡得多
- 過量的糖攝入

單純體重不能反映體內脂肪含量，多數以體重指數BMI作為肥胖指標，計算方法是

$$\text{BMI} = \text{體重 (kg)} / \text{身高 (m)}^2$$

根據世界衛生組織（亞洲）對體質指引的指數如下：

體質指數	類別	罹病機會
<18.5	過輕	低
18.5 - 22.9	正常	中等
23.0 - 24.9	過重	增加
25.0 - 29.9	肥胖	高
>= 30	癡肥	嚴重

糖友飲食調理原則

- 控制碳水化合物，以減輕胰島負擔
- 適宜進食低糖、高蛋白、低脂肪、高纖等
- 但忌食辛辣熱性食物

具體原則

控制總熱量

以維持正常體重或低於理想體重為標準。肥胖者必須減少熱量攝入，特別是來自碳水化合物和脂肪的熱能，使體重降到標準水平

控制碳水化合物攝入量

要控制主食量，嚴格做到定時、定量，每日進食餐可在250至350克（肥胖者150至200克）奶類、豆、蔬菜、水果等也含一定碳水化合物。麥燕、麥片、蕎麥麵、玉米、綠豆、海帶能降血糖。而米或白麵的碳水化合物較多。

供給充足的食物纖維

增加食物纖維能降低空腹血糖、餐後血糖；改善糖耐量、降血脂、降血壓、降膽固醇、防止便秘等。膳食應多吃些蔬菜、麥燕麥片，豆及整穀。

適當增加蛋白質

糖尿病因體內糖原異生旺盛，蛋白質消耗增加，應在膳食中供給充足的蛋白質。富含蛋白質的食物有奶、蛋、瘦肉、魚蝦、豆製品等。

控制脂肪攝入量

嚴格控制脂肪的攝入，可延緩和防止糖尿病併發症的發生與發展，可用含不飽和脂肪酸的植物油，如花生油、芝麻油、菜籽油等，但椰子油除外。另外，應適當控制膽固醇高的食物，慎食動物肝、腎、腦等內臟。

充足維生素和無機鹽

維生素和糖尿病關係密切尤其是維生素A、B1、B12、C。飲食中要注意粗糧、乾豆類和綠葉蔬菜含B族較多；而新鮮蔬菜含維生素C較多。另外飲食不要過鹹以防高血壓，每日食鹽6克以下。

減肥及祛水腫的食物

葡萄、黃瓜、冬瓜、竹筍、大蒜、馬鈴薯、豆腐、海藻、醋泡黃豆。此外大白菜、胡蘿蔔、菠菜、南瓜、豆角、綠豆芽、芹菜、韭菜、白蘿蔔、粟米須、茶葉也有一定減肥作用



建議食療

1. 橘皮荷葉茶

材料：荷葉 100 張，生薏仁、生山楂各 1000 克，

橘皮 500 克，綠茶 300 克

制法：新鮮荷葉洗淨，切成細條，曬乾，再與生薏仁、生山楂、橘皮、綠茶混合，分裝成 100 包備用

功效：健脾除濕、消脂減肥

用法：代茶飲，每日一包

應用：適用於脾虛濕盛之肥胖症



2. 冬瓜蝦仁海帶湯

材料：蝦仁 200 克，冬瓜 500 克，海帶 200 克，

瘦肉 100 克，薑數片，鹽適量

功效：淡利水濕，去脂減肥

應用：適用於保持體重或形體肥胖者

3. 瘦腹湯

材料：鯽魚 500 克，芹菜 150 克，老薑一小塊，

蔥 50 克，鹽適量。制香附 5 克、香砂仁 5 克、

淮山藥 3 克，枳椇子 3 克

功效：消化男性啤酒肚及女性腹部贅肉

如對本會有任何查詢，歡迎聯絡：

香港公共營養及食療養生師專業協會

電郵：hkpnpa@gmail.com

facebook: www.facebook.com/HKPNPA

電話：+852 2850 8574 / +852 9476 0153

攝取纖維好 EASY

守護腸道健康 提升自身抵抗力

純天然植物膳食纖維

100% 植物製成

成份天然

無依賴藥性

臨床證明有助促進腸道益菌增長超過 100%⁴



產品特點

- 此產品或有助於穩定血糖¹
- 有助舒緩便秘²、腹脹³
- 有助提升腸道益菌數量⁴，助你輕鬆踢走壞菌
- 水溶性益菌生纖維 (Prebiotic fibre)

德國製造
MADE IN GERMANY

無色無味

可加入任何食品及飲品

OptiFibre
Fibre Powder 纖維粉

1. DallAlba et al. Improvement of the metabolic syndrome profile by soluble fibre - guar gum - in patients with type 2 diabetes: a randomised clinical trial. Br J Nutr. 2013; 110, 1601-1610. 2. Polymeros D, et al. Partially hydrolyzed guar gum accelerates colonic transit time and improves symptoms in adults with chronic constipation. Dig Dis Sci. 2014; 59: 2207-2214. 3. Giacarrri et al. Partially hydrolyzed guar gum: fiber used in irritable bowel syndrome. Clin Ter. 2001; 152:21-25. 4. Takahashi H, et al. Influence of partially hydrolyzed guar gum on constipation in women. J Nutr. Sci. Vitaminol. 1994; 40(3): 251-259 (n=15, 11g PHGG fibre/day, 3 weeks intake)

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、治療及預防任何疾病之用。



低卡路里飲食可令壽命延長？

Kammie

很多人都會認為，低卡路里飲食不會引起肥胖，甚至是較健康！最近有一個熱話：低卡路里飲食可以延年益壽，實際上真有這麼一回事嗎？

早在1930年代就有報告指出限制卡路里攝取可以讓白老鼠的壽命延長約百分之四十，其後這項理論也陸續透過昆蟲、老鼠等實驗獲得證實，那麼限制卡路里攝取是否也會讓人類壽命延長呢？

為了找出答案有兩組團隊差不多在同一時間開始了二十年的研究，他們利用與人類最相似的動物猴子，研究猴子限制卡路里攝取是否對健康或壽命有直接影響。1989年美國威斯康辛的研究人員首先展開了研究，經過20年觀

察後，發現控制卡路里攝取的猴子壽命明顯較長，老化較慢，而且罹患癌症、糖尿病及心臟病的比例較低。另一組研究人員於1987年美國國立老化研究所進行相同研究，結果卻令人震驚，經過20年以上的觀察並對部份普通猴子實行百分之三十的飲食限制，得到的結論卻是限制卡路里對於壽命影響有限！



為什麼雙方會得出完全相反的結果呢？原來關鍵在於餵食猴子的飼料種類和餵食方法。由於威斯康辛的猴子吃的是不健康的速食飼料，因此限制卡路里的猴子自然會得到壽命較長，身體較健康的結果，相反美國國立老化研究所餵食品質優良、美味的飼料，而且定時定量餵食，所以無論是否限制飲食，猴子都呈現健康狀態，換言之，追求身體健康不能只把焦點集中在限制卡路里的攝取上，更重要的是採取適量以優質的飲食方法。

所以，要得到真正健康、延年益壽，首要改變你的生活習慣，少進食化學、速食食物，盡量以天然簡單食材，配合適量運動，保持心境開朗，才是養生長壽的秘訣！



改善血糖 監控168計劃

你想改善你目前的血糖情況嗎？

相信許多糖友都知道，要控制血糖，除了要注意飲食外，監測血糖亦是非常重要的，但是鑒於許多因素，許多糖友都未能準確掌握血糖過高或過低原因，為了協助糖友們清楚知道自己血糖情況，從而改善血糖出現過高或過低反應，本會得到贊助，提供特惠價格供大家體驗專業的24小時血糖監測系統(CGM)，希望大家使用後能充分掌握處理血糖過高或過低情況，令血糖盡快達標。

現在你只須 **\$1000**



即可體驗租用原價\$1800
之Dexcom G4一星期
*參加者另付租機按金\$2000



一次糖尿專科醫生面談
分析報告(不包藥費)



Kammie提供一次
飲食指導(45分鐘)

參加之患者必須是：

糖尿天使會員及有以下其中一個徵狀：

- ✓ 空腹血糖高
- ✓ 餐後/餐前波動較大，出現太高或太低
- ✓ 經常出現低血糖
- ✓ HbA1c(糖化血色素)不理想
- *注射胰島素或一型糖尿病友優先考慮

✓ 由於名額有限，每人只限參加一次，

✓ 本會將按參加者實際需要而作出篩選，糖尿天使保留最終篩選權。

以下患者不適合：

- ✓ 洗腎患者
- ✓ 二歲或以下患者
- ✓ 太瘦
- ✓ 無須用藥之患者



有興趣參加之會員，請填妥回條以 Whatsapp/微訊/郵寄/傳真本會，回收收妥後本會將按需要作出篩選，會員不得異議。
歡迎致電 8106 1088 查詢



糖尿病是終身的疾病，控制血糖及體重是每位患者終身目標和責任，透過「Kammie與你齊控糖」群組，成員之間互勵互勉。大家都可以加入群組分享你的控糖心得，亦可以提出疑問，大家一起集思廣益，分擔心中的疑慮。如果您仍未加入就立即行動啦！

加入連結：

<https://www.facebook.com/groups/3449668151711548/>

Kammie亦定期會直播與大家講解糖尿病日常生活，例如：糖友打邊爐；糖友食自助餐；糖友去飲茶；什麼是碳水化合物？有那些食物？應該攝取多少？；糖友飲咩好…等等有興趣重溫既朋友可以加入以下連結或掃QR CODE訂閱啦！



https://www.youtube.com/channel/UCp-Gn4Q7G7LMYJ4NpzVFJhw/featured?view_as=subscriber

LAKANTO® 天然羅漢果甜味劑

100%植物萃取，不含人工化學成份
不含果糖或葡萄糖，屬低升糖指數(GI值)
適合烹調、烘焙、熱飲調味
日本知名名牌 **SARAYA**
於日本製造，信心保證

羅漢果顆粒甜味劑
成分：赤蘚糖醇、羅漢果萃取
容量：130g
用途：適合家庭日常烹煮或烘焙

羅漢果條裝甜味劑
成分：赤蘚糖醇、羅漢果萃取
容量：90g (3g x 30包)
用途：適合家庭日常熱飲或增加甜味

佳事達醫療用品有限公司
Caster (HK) Medical Supplies Co., Ltd.
查詢熱線: 2755 8200 電郵: info@casterishop.hk
WhatsApp: 6042 6782

SARAYA LAKANTO®

如果大家想第一時間追蹤及收看我的專欄，可以like我的Facebook 或加入我的wechat朋友圈。



健康微言 - 金美魚 Kammie Yu

控糖路上總會遇到不少疑惑，我的著作「薇解糖友迷思」將自己對糖尿病的親身經驗，輔以我對營養學的認識，幫助病友破除誤解與迷思，《「薇」糖生活日記》更記錄了我以往有笑有淚的經驗，書中沒有苛刻的戒律或吩咐，只有適切貼心的提醒，讓控制血糖不再遙不可及。「薇解糖友迷思」各大書店、糖尿天使中心及網站有售



薇解糖友迷思

Q. 糖尿病患者不可吃粥？

Q. 只須戒甜食，血糖就能控制？

Q. 涼瓜和南瓜是否有效控制血糖？

Q. 要打胰島素=病情到了末期？

Kammie將自己面對糖尿病親身經驗，輔以她對營養學的認識，幫助病友破除誤解與迷思！
《「薇」糖生活日記》更記錄了我以往有笑有淚的經驗，書中沒有苛刻的戒律或吩咐，只有適切貼心的提醒，讓控制血糖不再遙不可及。
本書收錄了不同階段本書的精華，「糖友迷思」，「薇解糖友迷思」及「薇糖生活日記」。



一人前食譜-烤雞脾伴薯菜

材料：

雞脾一隻連骨	300克
三色椒	100克
新薯	100克
南瓜	80克
西蘭花	150克
蒜蓉	5克
黑胡椒碎粒	2克
鹽	3克

營養分析：(總份量)

熱量(卡路里)	碳水化合物(克)	蛋白質(克)	脂肪(克)	纖維(克)
915 卡路里	40 克	56 克	39 克	10 克
去皮吃 672 卡路里	40 克	56 克	12 克	10 克

做法：

1. 雞脾洗淨，抹乾，在肉的位置切幾刀，加入蒜蓉，黑胡椒碎粒，鹽醃 10 分鐘備用
2. 洗淨三色椒，新薯，南瓜，西蘭花，切件
3. 西蘭花可用水略燙一下
4. 先放雞脾，新薯放入焗爐(230度)，或氣炸鍋(200度)，15分鐘
5. 然後加入南瓜和三色椒一起再焗 15 分鐘
6. 確定雞脾全熟即成！

如果需要控制體重或減少脂肪攝取，可以去皮食，就會減少 27 克脂肪，熱量亦會減少 243 卡路里。



以下產品查詢熱線：8106 1088 或瀏覽 www.aod.org.hk 「糖友購物車」

CinSulin 玉桂丸

專利水解技術

- 經過獨特的無酒精提取過程能將肉桂中不必要的元素除去，只保留對人體有益的活躍元素來支持和增強整體健康。

玉桂精華添加維他命D及鎂

- 經臨床研究證實能促進糖代謝，有助維持健康血糖水平。

信心保證

- 美國糖尿病教育工者(AADE)週年大會參展商



Dermal Therapy 深層修護腳跟霜 50g

- 蘊含高濃度 25% 尿素，快速軟化腳跟厚皮及去死皮
- 再配合多種超級保濕成份深層修護乾燥肌膚
- 腳跟龜裂人士至愛之選
- 產地：澳洲



Apine 無糖蘋果西打

- 0 糖
- 低卡路里
- 豐富維他命C
- 冷飲熱飲都美味





適糖-芝麻棒棒

食譜提供：Kammie
營養分析：Kammie

材料：

全麥面粉	100g
全蛋	1隻
淨蛋白	1隻
牛油	50g
佳膳適糖營養補充品	44g
代糖 Isomalt	50g
芝麻	50g



營養分析：(每條)

	熱量(卡路里)	碳水化合物(克)	蛋白質(克)	脂肪(克)	纖維(克)
每條	23卡路里	1.8克	0.7克	1.4克	0.4克

做法：

1. 先將牛油放室溫至軟身，然後放入代糖 Isomalt 混合，撈勻後先放入蛋白，再撈勻後才放入蛋黃。
2. 先將全麥面粉及適糖營養奶粉隔篩後，倒入已混合之1內，用手撈勻搓成一團，然後用保鮮紙包好放雪櫃待30分鐘備用。
3. 將焗爐預熱160℃
4. 粉團從雪櫃取出切成條狀，再撈入芝麻，放入已預熱焗爐焗20分鐘或呈金黃色即成。

The Wise Man's Dining

賢者の食卓

進駐香港五週年

對應高糖・高脂的膳食提案

The Wise Man's Dining

賢者の食卓

單色包裝 | 可以減低對中藥的副作用
0.1g・0.1g・0.1g | 減低副作用・減低對中藥的副作用

1粒食卓
+1粒

5週年
ANNIVERSARY

4g・30g

阻澱粉・隔油份

單一
成份

無副
作用

不造成
依賴

日本製



Otsuka 香港大塚製藥



藥物常見謬誤

相信每個家庭屋企都會存放著一些藥物，當中可能有長期服用的、守門口的，甚至營養補充品，但是你又對這些藥物存放或認知存有謬誤嗎？唔講你唔知今期為大家拆解一些常見謬誤。



藥物要放在雪櫃嗎？

若果那種藥物真的須要放雪櫃，通常藥物標籤都會有相關的指示，例如胰島素針是必須要存放在雪櫃。相反，如果藥物標籤上沒任何特別的指示，那不建議將藥物放雪櫃。香港溫暖潮濕，雪櫃的溫度、濕度較低，情況就像你從有冷氣的商場走出炎熱的戶外，眼鏡立即起了層霧，這是凝結現象。藥物存在雪櫃，而雪櫃又常開關，空氣一進一出，藥物表面有機會凝結小水點，沾濕了藥物，增加發霉變質的機會外，某些藥物甚至會進行水解（一種化學作用），破壞藥物的結構，從而改變藥性和藥效。



藥水方面，雪櫃的低溫會導致藥物的溶解度降低，從而產生了一種現象，藥和水分開了兩層，這樣便再不適服用。若然家中有小孩的話，更不應該將藥物存放在雪櫃，因為小朋友很容易會誤服。一般而言，都不建議將日常藥物放入雪櫃，只需放在陰涼的室內就可以了。

服藥一定要飽肚？

不一定，有某些藥物反而須要空肚吃，例如四環素。四環素是歷史比較悠久的抗生素，用來治療細菌感染，若果飽肚吃的話，四環素會令食物裏面的鈣質結合，黏成一團，導致身體不能吸收，從而影響藥效。

大家最常接觸、須要飽肚吃的藥物，應是消炎止痛藥，吃藥前先吃幾塊餅乾的做法是對的。

傷風感冒藥一定會令人昏昏欲睡嗎？

傷風感冒藥只是統稱，可細分很多種類和成份，例如退燒止痛藥、收乾鼻水藥和通鼻塞藥等。眾多成份，只有抗組織胺才令人有睡意，它通常出現在收乾鼻水藥之中。不過，抗組織胺也分第一代和第二代。大部分情況，只有第一代的抗組織胺才令人產生睡意，藥物發展愈來愈快，現在市面上的第二代抗組織胺，已大大減低了嗜睡、令人注意力不集中等副作用。因此，不是所有傷風感冒藥都令人昏昏欲睡。





識食飯堂

*特別針對糖尿病友或關注健康人士設計之二週一湯食譜，食譜主要針對低碳水化合物及低油、低調味、高纖維等，及盡量使用原材料等建議。

食譜設計：
Carol

紫菜蛋花肉片湯

材料：

紫菜
薑片少許
瘦肉
蛋白一隻

做法：

1. 紫菜用水先浸10分鐘，方便去沙
2. 煲水，水滾後放薑片和瘦肉，煲10分鐘後放入紫菜再滾5-10分鐘。
3. 放入適量的鹽，關火，倒入蛋白成蛋花即成。



大豆芽炒肉鬆

材料：

大豆芽
蒜蓉少許
免治豬肉

做法：

1. 大豆芽洗淨，切碎成小粒
2. 燒熱鍋後放少許油，加入蒜蓉和豬肉
3. 待豬肉8成熟，加入大豆芽，繼續翻炒
4. 大豆芽初段時間會出水，炒至水份完全消失，大豆芽微微金黃後，放鹽上碟即成



韮菜花炒豆干

材料：

韮菜花
豆干
蒜蓉少許

素

做法：

1. 豆干洗淨切幼條，韮菜花洗淨切段，和豆干相約長度
2. 燒熱鍋後，放入少量油，蒜蓉，豆干略炒
3. 加入韮菜花，加少許水，炒至熟透，放鹽上碟即成。



Diabetes

符合國際標準
美國GE血糖機

GE血糖監測系統的精準度
符合ISO 15197 2013國際規範標準



血糖試紙50片

原價\$239

優惠價\$199

血糖試紙50片

+ 採血針50支

原價\$269

優惠價\$220

免費獲贈

消毒酒精棉(100片裝)^ 1盒

消毒綿

^數量有限，送完即止

糖友只需填妥以下簡單資料，並寄回
荃灣柴灣角街84-92號
順豐工業中心21樓J室
或電郵至

info@kingsfordfe.com

我們將會回郵消毒酒精棉(100片裝)1盒給您。

姓名：_____ 性別：_____

聯絡電話：_____

聯絡地址：_____

電郵：_____

現時測量血糖的平均次數

- ☐ 每天三次或以上 ☐ 每天一次至兩次
☐ 每星期三至六次 ☐ 每星期少於一次
☐ 沒有測量

銷售點

總代理：



港豐遠東有限公司
KINGSFORD FAR EAST LTD



查詢電話
2348 0433



kingsfordfe.com



清潔家居小妙招

➤ 如何清潔浴缸

將醋用微波爐加熱到溫熱然後與肥皂 1:1 混合在噴霧瓶中，輕輕搖動瓶子將其混合後再噴在浴缸上，過三十分鐘後就可以輕鬆擦拭了。

➤ 如何清潔窗溝

窗溝髒汙讓人不知該如何是好嗎？在這些難以清潔的地方，撒上小蘇打粉然後加上一些醋，靜置約十分鐘後，這些難搞的窗溝就可以輕鬆擦拭掉了。

➤ 如何清洗小孩玩具

家中小孩會用油性筆在地板或牆面上塗鴉，惡搞後果總是讓父母傷透腦筋。

1. 試著用牙膏擠在纖維濕布上然後擦拭。
2. 油性筆的標記可以用除臭劑或去漬油噴在標記上面，然後再用水清洗。
3. 用蘇打水撒在海綿上擦拭之後再用水清洗。

➤ 如何清除指甲油漬

不慎打翻指甲油真是一個超級大悲劇，因為不只是失去了最愛的指甲油顏色，而且還會產生幾乎不可能消失的油漬，其實指甲油的油漬也是可以被消滅的，只要遵循以下辦法。

1. 在指甲油尚未乾前，在頂部塗上去光水然後再用

紙巾擦拭，再用橡皮擦擦去剩餘的物體。

2. 如果去光水乾了，可以用髮膠在加上溫水跟肥皂擦拭。

3. 萬一不幸弄在地毯上也是類似清潔方式可以處理。

➤ 如何清潔微波爐

把檸檬切開，然後放進杯子加入一些肉桂放在微波爐，將微波爐轉成最低功率，並微波 5-10 分鐘，微波完成後可以清潔和消毒，同時也可以去除一些氣味。

➤ 如何清潔廚房

將小蘇打粉跟植物油均勻混合成濃稠狀，然後塗抹在一些頑強且硬化的油垢上，過 5-10 分鐘後再用布和一些肥皂液擦拭乾淨即可。

➤ 如何清除家中灰塵

將紙巾塗上少許幾滴油，然後擦拭你想避免灰塵的地方，因為表面上會留下一層薄膜可以防止灰塵聚集也讓傢俱更有光澤，保養家具。

資料來源：

<https://www.peekme.cc/post/770309>



Camellia Treasures®

68年創造及傳承"健康身心,享受人生"的茶文化

Lowsutea®

祛糖茶

祛糖茶
改善三高威脅
或有助穩定血糖水平

- 100%天然成份
- 或助改善膽固醇
- 或助穩定血糖水平



想了解更多 用戶經驗
(掃描二維碼)

泡1樽750ml/1包
1日2包,3餐前/後

HK\$168/盒
30茶包
1/2月用



無咖啡因



100%天然成份



www.ctteas.com



或助穩定
血糖水平



或助改善
體內有害膽固醇



或助改善
患上高血壓機會



或助改善
三高威脅

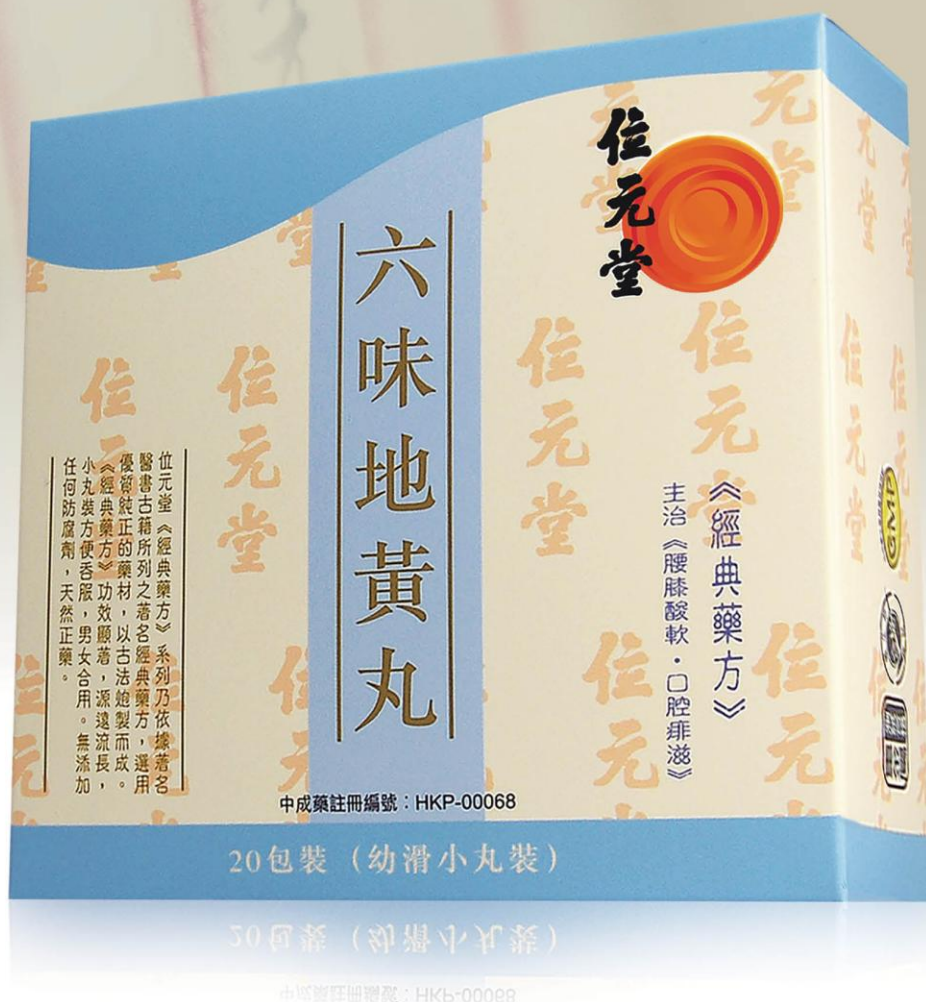


或助提供
抗氧化和抗衰老

購買或查詢

聯絡我們: (852) 2816 2338

網址: www.ctteas.com



主 治內熱消渴 適合關注血糖人士服用

網店免費送貨
Free Delivery



銷售點 | 位元堂門市及網店

客戶熱線 2727 8911 www.wyt.com.hk

• 以上圖片只供參考 • 網上購物滿港幣500元可享有免費送貨服務 • 如有任何爭議，位元堂藥廠有限公司保留最終決定權



醫院管理局
HOSPITAL
AUTHORITY



HA Go

醫院管理局（醫管局）流動應用程式「HA Go」為單一流動平台，令病人整體醫療保健旅程更完善。此流動應用程式令醫院及病人更緊密聯繫，讓病人可便利地管理自己的健康。透過「HA Go」，病人可查閱個人預約紀錄，支付醫院賬單，預約專科新症，查閱藥物資料或按照處方進行復康練習。病人更可透過「HA Go」下載其他醫管局手機應用程式。

市民只需下載程序及輸入個人資料，並親身前往醫院出示其香港身份證及「HA Go」發出的二維碼，便可以啟動帳戶程序。



香港特別行政區政府
衛生署 衛生防護中心

「政府防疫注射計劃」於2020年10月22日展開，並繼續為以下人士提供免費季節性流感疫苗及肺炎球菌疫苗接種，如懷孕婦女、居於護理院舍的人士、50歲或以上人士、有長期健康問題的人士、醫護人員、6個月至未滿12歲兒童等等…政府會安排各個組別的合資格人士分階段接種季節性流感疫苗，而長者接種肺炎球菌疫苗會於全年繼續進行，想知道自己是否合乎資格可掃以下QR Code或致電衛生署查詢：2125 2125



一日一針 空腹餐後至安心



全新 2 合 1 針藥^{1,2}



更有效^{*2,3}



不會增加
低血糖風險^{*2,3}



不會增加
體重^{*2,3}

*相較基礎胰島素治療

註釋：

¹ 歐美 2018 年指引內建議的第一線合併針藥治療方案

² 胰島素及長效基礎胰島素筆於一針，只需一日一次

參考資料：

1. doi: 10.2337/dc19-S009

2. Soliqua Prescribing Information

3. PMID: 27527848



此產品或有助於穩定血糖
SOLIQUA™ 乃醫生處方藥物，請向醫護人員查詢有關詳情。

賽諾菲香港有限公司

香港黃竹坑道38號安盛匯1樓及2樓212室

電話：(852) 25068333 傳真：(852) 2506 2537 網址：www.sanofi.hk

SAHK.SQA.19.07.0410



會員信箱

陳女士問：

患上糖尿後，可否吃自助餐？

Kammie 答：

只要懂得正確的飲食次序，減慢血糖升幅，糖友也能夠享受自助餐。先吃未經烹調的食物，如水果和沙律；接著吃熟的纖維，即瓜菜和菌類；然後以一口肉、一口纖維、一口碳水化合物的形式進食；最後可以適量吃些甜品。最重要還是「貴精不貴多」，吃到太飽脹就可能輸掉健康。

更多詳情：<https://youtu.be/xEM30ULtaZ4>

黃先生問：

無糖可以任食，食後不會影響血糖？

Kammie 答：

當然不是！無糖的食品一般都是用不被吸收的代糖來取代原有精製糖，所以只是其中的精製糖被取代。若然你飲的是無糖汽水，那麼除了代糖外，其他成份都是一些化學食品及水份，不影響血糖的，那就不用換算是但若你吃的是無糖餅乾，其成份除了代糖外，也有麵粉、奶類、果乾、果仁等，這些都含碳水化合物，所以也要換算！分別只是這些無糖餅乾不採用精製糖做，升糖指數較低，而且總碳水化合物也較低。

鄭小姐問：

我已經按醫生指引，定時用藥，為什麼還要再控制飲食？

Kammie 答：

糖尿病跟別的病不同，患者不能單靠藥物控制血糖，必須配合飲食控制，加上運動就更理想。簡單說，口服糖尿藥或注射胰島素均沒有根治糖尿病的作用。

不同的口服糖尿藥用了不同的藥理：

- (1) 令體內自行分泌胰島素
- (2) 減少體內釋放肝糖
- (3) 甚至是抑制糖分吸收等的作用；

而注射胰島素是直接代替體內分泌的胰島素，所以若患者不控制飲食，仍然大吃大喝，而用藥量不足時，會引起高血糖；相反吃的太少，藥物過多時，又會出現低血糖！所以患者用藥之餘，也必須配合飲食控制。

Queenie 問：

肥胖會增加患上糖尿病風險？

Kammie 答：

有許多研究証實肥胖會增加患上二型糖尿病風險，肥胖和糖尿病有共同風險因素，包括缺乏運動、攝取過多飽和脂肪和糖份、壓力、遺傳等因素。另外，假如已經患上糖尿病，而再加上是肥胖，醫學上稱為糖胖症，糖胖症患者有相當高的心血管疾病的風險，而死亡率較一般糖尿病高，所以糖尿病友除了要好好控制血糖之外，亦要好好管理體重。

Queenie 問：

減肥對控制血糖有無幫助？

Kammie 答：

絕對有幫助，因為體內脂肪積聚過多，會影響胰臟製造胰島素的敏感度，影響患者控制血糖的能力，而且臨床上亦多見到肥胖的患者比較容易發生胰島素阻抗的情況，我亦見過有許多糖友成功減磅之後，可以同時減藥，甚至有少數患者可以停藥，所以減肥對血糖控制有明顯幫助，當然，這些糖友都要長期監察血糖。



凡於糖尿天使購買任何產品消費滿\$200
即可憑券換領「賢者之食卓3天試用裝」乙包

阻澱粉·隔油份

- 單一成份
- 無副作用
- 不造成依賴



條款及細則

凡於糖尿天使購買任何產品消費滿\$200，可憑此優惠券換領賢者之食卓3天試用裝乙包。請於付款前出示此優惠券。每次只可使用1張。影印本恕不接受。如有任何爭議，糖尿天使及香港大眾製藥有限公司保留使用優惠券之最終決定權。此優惠券有效期至2021年2月28日。數量有限，送完即止。

賢者之食卓 The Wise Man's Dining HK

產品資料及查詢: www.wisemansdining.hk 2881 6299



憑此優惠券於「糖尿天使」
購買倍速定™ 12支即

多送1支



倍速定™ 關注血糖營養配方



優惠條款及細則:

- 數量有限，送完即止
- 優惠券有效期至2020年12月31日
- 每次限用一張，影印本恕不接受
- Fresenius Kabi Hong Kong Limited及糖尿天使保留最終決定權

「糖尿天使」地址：
葵涌荔景邨日景樓低層二樓4號舖
電話：8106 1088

FRESENIUS KABI
caring for life

產品查詢熱線: (852) 2152 1330

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該行註冊而接受評估。此產品並不供作供藥、治療或預防任何疾病之用。

憑此優惠券於「糖尿天使」

購買1罐/盒 OPTIFIBRE®纖維樂®
即送 OPTIFIBRE®纖維樂®試用裝1包 (3條便攜裝)

送



臨床證明有助舒緩便秘，增加腸道益菌數量

「糖尿天使」地址

葵涌荔景邨日景樓低層二樓4號舖

電話: (852) 8106 1088

條款及

- 數量有限，售/送完即止
- 優惠券有效期至2020年12月31日
- 每張限用一張，此券於使用後將被收回
- 雀巢香港有限公司及糖尿天使保留最終決定及解釋權
- 影印本恕不接受，必須於付款前出示此券

產品查詢熱線: (852) 8202 9876



憑此優惠券於「糖尿天使」

購買1罐佳膳® 適糖 800克裝
即送 佳膳® 適糖試用裝1包

「糖尿天使」地址：
葵涌荔景邨日景樓低層二樓4號舖
電話：8106 1088



細則:

數量有限，送完即止

優惠券有效期至2021年2月28日

每次限用一張，影印本恕不接受

雀巢保健營養及「糖尿天使」保留行使之最終決定權

產品查詢熱線: (852) 8202 9876



LAKANTO®天然羅漢果甜味劑



現凡購買 LAKANTO® 天然羅漢果甜味劑一款，另加 HKD65 可換購
韓國 Firson 二合一消毒保潔潤手霜一枝
《數量有限，售完即止》

憑此券以優惠價換購祛糖茶體驗裝

換購價: 僅\$50
\$78/包 \$28/包
(共14茶包)



- 100%天然成份
- 或助改善膽固醇
- 或助穩定血糖水平

產品WhatsApp換領

熱線: (852) 2816 2338

推廣代碼: AODP0001

條款及細則:

數量有限，送完即止

優惠券有效期至2021年5月31日

WhatsApp登記換購，每次限用1次，每次限買1包

華芳茶莊保留行使之最終決定權

www.ctteas.com

想了解更多 用戶經驗 (掃描二維碼)

祛糖茶 改善三高威脅 或有助穩定血糖水平



- 或助穩定 血糖水平
- 或助改善 體內有害膽固醇
- 或助改善 患上高血壓機會
- 或助改善 三高威脅
- 或助提供 抗氧化和抗衰老

Wah Fong
Healthy Environment Or Quality Life
健康身心 享樂人生

憑此優惠券於「糖尿天使」
購買 GE血糖試紙 1盒 或
AND血壓計 1部



即送



SteriGel 75
消毒酒精搓手液
(60毫升)
1支

「糖尿天使」地址：
新界葵涌荔景邨
日景樓低層二樓4號舖
電話：8106 1088

1. 此優惠券只適用於糖尿天使

2. 請於付款前出示此優惠券

3. 此優惠券只可使用一次，每次只限使用一張

4. 影印本無效

5. 如有任何爭議，港豐遠東有限公司保留最終決定權

產品查詢熱線: (852) 2348 0433



憑此優惠券於位元堂門市
購買六味地黃丸2盒

即減\$30



條款及細則

1. 此優惠券有效期至2021年02月28日，逾期無效。

2. 此券不可作退款或兌換現金，並不設找贖。3. 此優惠券只可使用一次，每次1張，只接受正本，使用後將被收回。

4. 此優惠券不可與其他優惠同時使用。5. 如有任何爭議，位元堂藥廠有限公司保留最終決定權。

優惠券: A861



版本(18/6/2020)

職員專用
RTAA

☐ 已入 AOD 電話
☐ 已發迎新信息

會員申請表

<http://www.aod.org.hk>

會員編號 _____

入會日期 _____

個人資料

姓名(中文)：_____ 姓名(英文)：_____ 性別：_____

聯絡地址：_____

☐ 海外會員(地區：_____) 聯絡電話：_____

電郵地址：_____ 出生日期：_____ (年) _____ (月) _____ (日)

Wechat 微信：_____

會籍

☐ 普通個人會籍 (\$80)

☐ 永久個人會籍 (\$500)

☐ 普通家庭會籍 (\$150)

☐ 永久家庭會籍 (\$1000)

家屬成員姓名 【連同申請人最多共 6 位成員，不得更改或後補】

02) _____ 03) _____ 04) _____

05) _____ 06) _____ **非家庭會籍無須填寫**

家庭成員必須為直系親屬並居於同一地址，所有通訊、禮品或優惠券等只獲發一份

病歷

本人是：☐ I 型糖尿病患者

☐ II 型糖尿病患者

☐ 糖尿病患者家屬

☐ 前期糖尿病患者

☐ 醫護人員

☐ 非患者

☐ 其他 _____

患病年資 _____ 年

每天用藥次數 _____ 次

☐ 注射胰島素

☐ 服降血糖藥

☐ 無須用藥，靠飲食控制

☐ 服中藥

有否以下併發症？

☐ 高血壓

☐ 高膽固醇

☐ 高血脂

☐ 甲狀腺亢進

☐ 腎病

☐ 痛風症

☐ 視網膜病變

☐ 神經病變

☐ 心血管疾病

☐ 其他 _____

注意事項

1. 本申請表須連同會費寄回本會，或入賬到華僑永亨銀行 406-486-200，將入數紙及表格傳真至 2385 8522 辦理，或郵寄至葵涌荔景邨日景樓低層 2 樓 4 號舖。支票抬頭請寫「糖尿病天使有限公司」。

2. 會員須遵守會章及守則，否則可被取消會籍

3. 在任何情況下，會員所繳交之會費均不獲退回。

4. 各項活動舉行期間之拍照可能用作本會宣傳用途。

5. 除永久會籍外，會籍有效期一年，以入會日起計算。 ***凡捐款\$100 以上均可獲發扣稅收據**

本人樂意捐助貴會款項 ☐ \$100 ☐ \$300 ☐ \$500 ☐ \$ _____

本人願意義務協助貴會以下工作：

☐ 中心當值

☐ 各類活動義工

☐ 電話諮詢

☐ 處理/包裝會訊

☐ 其他 _____

資訊收取選填 糖友之訊及電子月報含豐富健康資訊及最新消息(包括會員福利、免費活動及講座)，我們十分建議您選擇收取。

本人同意以以下方法收取糖尿病天使的資訊。(包括糖友之訊、電子月報、產品及活動推廣)

☐ 郵寄

☐ 電郵 (Email)

☐ Whatsapp

☐ Wechat 微信

葵涌荔景邨日景樓低層 2 樓 4 號舖

Tel: 8106 1088 Fax: 2385 8522

E-mail: info@aod.org.hk

申請人簽署：_____