Angel of Diabetic
政府註冊慈善團體 糖尿天使

免費贈閱

2026年7月

# 糖友之訊 56

# DIABETIC MESSAGE

本期專題：飲水是否可以降血糖？
勵進營養教室：飲水的學問
營協健康寶庫：中醫保健食療 – 花茶
健康薇言：離開非黑即白的控糖思維
營養放大鏡：黑芝麻的營養價值
唔講你唔知：飲水都可以出事！


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：逢星期二、三、五、六（上午10:00 至 12:30 下午2:00 至 5:30）
星期四上午休息，下午 1:00 - 晚上 8:30
星期日、一及公眾假期休息


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
葉佩珮眼科專科醫生
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
潘德翹註冊營養師
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1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用品。
- 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，必須每年續會。
* 會籍只限會員使用，不得借用。
* 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：
　華僑銀行戶口035-800-406-486-200。
(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：　黎江佩嬋(Susanna)
　副主席：　譚禮媛
　司　庫：　李添華
　秘　書：　成知球

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)
　陳錦恩(Anson)
封面繪畫：Blue Blue
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

炎炎夏日，大家都會想盡辦法消暑降溫，但有些看似平常的生活習慣，卻往往最容易被忽略。正因為它太平常、太理所當然，我們反而未必會特別留意。

因此，今期會訊特別選擇了與「飲水」有關的主題，希望透過不同角度，和大家一起重新認識這個每天都會接觸、卻未必真正了解的健康課題。

由於近期 WhatsApp 訊息發放功能及網站系統先後出現技術問題，我們現正逐步調整通訊安排。為確保日後能繼續向會員發放最新資訊及活動消息，我們將建立 WhatsApp「社群公告」系統，詳情請參閱本頁下半部分。

此外，由於網站部分功能已停止運作，經評估後，我們決定重新建立一個更穩定、更完善的新網站，希望日後能繼續為糖友提供優質的資訊及支援服務。由於重建工程需時，新網站預計於 2026 年 10 月正式啟用。在此期間，糖尿天使的最新消息、活動資訊及重要通告，將暫時透過 Facebook 專頁發佈。

新網站重建涉及額外開支，因此我們將展開網站重建經費籌募計劃。捐款方法請參閱封底頁。

對於由此帶來的不便，我們深感抱歉，並衷心感謝大家一直以來的支持、信任與體諒。

## 會員通告

1. 糖尿天使中心服務時間特別安排：

| | | |
|---|---|---|
| 2026年7月 | | |
| 7月1日(星期三) | 香港特別行政區成立紀念日 | 暫停服務 |
| 2026年9月 | | |
| 9月25日(星期五) | 中秋節 | 服務至下午四時 |
| 9月26日(星期六) | 中秋節翌日 | 暫停服務 |
| 2026年10月 | | |
| 10月1日(星期四) | 國慶日 | 暫停服務 |

PP-EYL-HK-0236-2

Bayer Healthcare Limited
拜耳醫療保健有限公司
香港鰂魚涌英皇道979號太古坊濠豐大廈14樓
電話：(852) 8100 2755
網址：https://www.bayer.com

**即刻用30秒 守護眼睛未來**

立即掃描二維碼，用阿姆斯勒方格表(格仔紙)作初步自我檢查

*注意：阿姆斯勒方格表不能代替正規眼科檢查，請遵從醫護人員建議定期驗眼。

Kammie Yu



# 飲水是否可以降血糖？

對於糖尿病患者來說，「多飲水可以降血糖」這個說法，相信大家都曾聽過。甚至有些人會刻意在血糖偏高時狂飲水，希望可以把血糖「沖淡」。但這個觀念，其實只對了一部分，如果理解錯誤，反而可能延誤處理高血糖的時機。

首先，我們要釐清一個重點：飲水本身並不能直接降低血糖。血糖的高低，主要取決於胰島素的分泌與作用、肝臟釋放葡萄糖的情況，以及細胞對葡萄糖的利用能力。水並不參與這些調節機制，因此它沒有「降糖」的直接效果。

## 那為什麼很多人會覺得飲水有幫助？

這與身體的一個自然調節機制有關。

當血糖過高時（例如超過約 10mmol/L/180mg/dL），身體會啟動一種叫做「滲透性利尿」的反應。簡單來說，就是因為血液中的糖分太多，腎臟無法完全把葡萄糖重新吸收，於是多餘的糖會隨尿液排出體外。這個過程會帶走大量水分，導致頻尿與口渴。

在這種情況下，多飲水確實有幾個間接好處：

- 第一，補充流失的水分。高血糖會讓身體脫水，如果不補充水分，可能會出現疲倦、頭暈，甚至加重病情。
- 第二，幫助腎臟排出多餘葡萄糖。水分充足時，尿量會增加，有助於將血液中的部分葡萄糖排出體外。不過要強調的是，這只是「輔助排出」，並不是從根本解決血糖過高的問題。
- 第三，避免血液過度濃縮。當身體缺水時，血液中的葡萄糖濃度會相對更高，看起來血糖數值也可能更高。補水可以稍微改善這種情況。

但關鍵是：這些效果都是間接的，而且有限。

如果血糖明顯升高，例如餐後持續高於目標範圍，單靠喝水並不足以讓血糖回到理想水平。這時更重要的是檢視幾個因素，例如：

* 是否碳水攝取過多
* 胰島素劑量是否足夠
* 注射時間是否合適
* 是否缺乏活動量

尤其對於使用胰島素的朋友來說，當血糖過高時，應按照醫療建議考慮是否需要修正劑量，而不是單靠飲水「等它自己降」。

另外，有一個情況特別需要注意，就是酮酸中毒（DKA）風險。當一型糖尿病患者血糖很高，同時伴隨胰島素不足時，身體會開始分解脂肪產生酮體。這時即使大量飲水，也無法阻止病情惡化。如果出現以下情況，就要提高警覺：

* 血糖持續偏高
* 噁心、嘔吐
* 呼吸變深變快
* 有水果味口氣

這時應立即檢測酮體，並盡快就醫，而不是單純靠喝水處理。

### 那麼，日常應該怎樣看待「飲水與血糖」的關係？

可以這樣理解：飲水是血糖管理中的「支持角色」，而不是「主角」。良好的水分攝取，有助於維持身體代謝正常運作，對整體健康有益，但它不能取代飲食控制、藥物治療或胰島素調整。

一般建議，糖尿病患者應保持規律飲水習慣，而不是等到口渴才喝。特別是在天氣炎熱、運動後或血糖偏高時，更應注意補充水分。不過也不需要過度強迫自己「狂飲」，以免造成不適或影響電解質平衡。

總結來說，飲水不能直接降血糖，但在高血糖時有輔助作用。真正有效的血糖管理，仍然要回到三大核心：飲食、運動與藥物（或胰島素）。把飲水放在正確的位置，才能避免誤解，亦能更安全地控制血糖。

如果你平時有「血糖高就狂喝水」的習慣，不妨從今天開始調整觀念：水很重要，但它不是降糖的工具，而是幫助身體維持平衡的好夥伴。

Boehringer Ingelheim

Boehringer Ingelheim (HK) Ltd.
1504-9, Great Eagle Centre, 23 Harbour Road, Wanchai, Hong Kong Tel: (852) 2596 0033 Fax: (852) 2827 0162 www.boehringer-ingelheim.com

Life forward

# 飲水的學問

一提及「飲水」，相信不少朋友會聯想到每天要飲用8-10杯水才算得上健康，但大家又有否真正探討過水於人體中的功能？是否任何年齡、性別、身形、運動量以及身體狀況都「跟規矩」飲用8-10杯呢？牛奶、咖啡、茶又應否計算在內呢？是否多飲水就必定健康？其實「飲水」都有學問，今期就讓我們一同探討「飲水之學問」。

## 認識水的生理功能

水份於人體飾演重要角色，主要功能包括：

- 參與化學作用如分解營養素
- 體溫調節 – 透過排汗從而協助人體散熱
- 保護及潤滑作用 – 水份是黏液、關節滑液、脊髓液的組成，這些液體部份具保護和潤滑作用
- 組成血液、淋巴液及消化液 – 這些液體負責運送營養及消化食物之用
- 維持血液容量 – 血液中水份負責協助維持血壓及心血管系統之功能
- 酸鹼平衡 – 水份會參與血液酸鹼調節的作用
- 排毒作用 – 透過尿液、糞便及汗水的形成以協助代謝物離開人體

## 水份於人體各組織之分佈

水份約佔人體總重量之40-80%，確實百分比會因應年齡、性別和體組成而定。隨著年齡增長，水份比例會下降，而女性體內水份組成亦比男性低。不同組織水份比例亦有差異，如脂肪組織水含量只有10%，骨骼約25%，腦部及肌肉組織約75%，而肝臟及腎臟水含量則高達85%。

## 膳食中水份來源

食物和飲料是膳食中主要的水份來源，當中飲料佔整體水份攝入量約75-80%，而食物則佔餘下20-25%。食物含水量差異很大，如堅果種子含水量相當低，而某些蔬果含水量高達95%。

## 何謂適量飲水？

根據「中國居民膳食營養素參考攝入量2023」，成年人及長者水的適宜攝入量（Adequate Intake – AI）為男性每天1700毫升，女性1500毫升。以下圖表列出了不同年齡的每天建議水份攝入量及總攝入量：

| 年齡 | 飲水量 | 總水份攝入量<br>（包括食物中的水和飲料中的水） |
|---|---|---|
| 0-6個月 | N/A | 700mL |
| 6-12個月 | N/A | 900mL |
| 1-4歲 | N/A | 1300mL |
| 4-7歲 | 800mL | 1600mL |
| 7-12歲 | 1000mL | 1800mL |
| 12-15歲 | 男：1300mL<br>女：1100mL | 男：2300mL<br>女：2000mL |
| 15-18歲 | 男：1400mL<br>女：1200mL | 男：2500mL<br>女：2200mL |
| 18歲或以上 | 男：1700mL<br>女：1500mL | 男：3000mL<br>女：2700mL |

資料來源：中國居民膳食營養素參考攝入量速查手冊2023

除了根據上述圖表作參考外，亦可根據體重去估算每天建議總水份攝取量，一般建議為每公斤體重25-40毫升。50歲以下每天飲水量約為每公斤體重35毫升，65歲以上則為每公斤體重25毫升。

飲水習慣應採取「多次少量」的飲用模式，避免一次性飲用大量水份，儘量平均分配於不同時段飲用即可。

## 茶、咖啡及牛奶可計算為水份嗎？

一般而言，清水、牛奶、果汁、湯水、茶和咖啡均可列入為總水份攝取量的計算當中，但應注意的是咖啡和濃茶含咖啡因，而咖啡因具利尿作用，適量飲用不會嚴重影響水份吸收，但過量飲用則會增加水份流失，建議咖啡每天上限1-2杯，茶應避免大量飲用濃茶作為水份來源。

最後，「糖友」亦應儘量避免果汁和老火湯作為水份來源，因糖份或脂肪較高。此外，部份藥物亦會有利尿效果，因此必須注意適當補充水份，避免脫水的情況出現。輕度至中度脫水症狀包括口渴、口乾、乏力、頭暈、尿液減少、皮膚張力下降。嚴重缺水症狀包括心跳加速、血壓下降、意識模糊、甚至器官衰竭。

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。

# 中醫保健食療—花茶

現在都市人很注重飲水的習慣，嚴格規定「每天八杯水」的規律，認為多飲水就能排毒、瘦身、美肌、嫩顏等。飲足夠的水份的確可以「生津液」，滋養身體，但如果喝得太多，就會形成中醫所謂「積濕氣」而影響健康。

人隨着年紀增長，脾腎功能自然衰退，水液代謝能力下降，當你一次性大量飲水或者貪涼飲冷，就會給衰弱的脾腎增加額外負擔，身體滯留成濕，引起舌苔厚膩、身體困重、大便黏滯、下肢浮腫等症狀，這就是脾虛濕重之現象。

中醫養生，就是按照中醫理論，調整飲食，注意飲食宜忌，合理地攝取食物，調和陰陽，以增進健康，益壽延年的養生方法。 除了養生湯水以外，花茶亦是一個不錯的選擇。既簡單又快捷，花10-20分鐘沖泡已經可以方便飲用。

常見花茶多為玫瑰花茶、菊花茶、金盞花茶，薰衣草、茉莉花、槐花、洛神花等。而花茶搭配食物亦很多，例如紅棗、龍眼肉，蓼類，杞子、山楂、陳皮、羅漢果等食材。不同花茶及其搭配有着不同的作用，合適花茶或花草茶的搭配有助舒緩壓力、解毒消炎、提高免疫力、解渴降溫、促進消化、改善睡眠等效果

## 花茶推介

### 1.三花減肥茶

材料: 玫瑰花、茉莉花、金銀花各2克，川芎6克、荷葉7克。

製法：上藥搓碎，置於熱水瓶中，用沸水沖泡，蓋悶10分鐘。即日飲用。

功效：芳香化濁、行氣活血

適用於：肥胖症、體重超過正常標準、懶於行動人仕

宜忌：陰虛口渴者不宜飲用

### 2. 補氣安神茶

材料：龍眼肉2-3枚，西洋蔘3克

製法：上藥置於保暖杯中，用沸水沖入浸泡，蓋悶15至20分鐘。即日飲用。

功效：補血、益氣、安神

適用於：年邁體弱、神疲體倦、食欲不振、病後血弱氣虛、四肢乏力人仕

宜忌：糖友不宜放太多龍眼肉

### 3. 杞子菊花茶

材料：菊花10克、杞子15克

製法：上上藥置於保暖杯中，用沸水沖入浸泡，蓋悶10-15分鐘，代茶頻飲

功效：益肝滋腎、息風明目

適用於：肝腎不足、視物模糊人仕

宜忌：脾虛便溏者忌用

中醫所謂「寒者熱之、熱者寒之」，溫性花茶適合寒性體質，而涼性花茶適合熱性體質。

- 涼性花茶：金銀花、菊花，洛神花，有助清熱解毒
- 溫性花茶：桂花、玫瑰花，有助驅寒
- 平性花茶：金盞花、桃花，性質溫和，適合多數人飲用

花茶雖有保健養生的效用，但不能過量飲用，建議每周飲用兩至三次，每次喝茶要小口小口、慢慢地喝，過量飲用花茶，例如玫瑰花茶，可能導致腹瀉、頭痛等副作用。飲用花茶時間最好在上午十時至下午三時

### 食物功能表

- 玫瑰花 - 調理情緒、紓緩壓力
- 金銀花 - 抗炎解毒、退火燒熱
- 洛神花 - 清熱解毒、降脂降壓
- 金盞花 - 舒緩情緒、安神舒眠
- 桂花 - 行氣活血、暖胃暖身
- 菊花 - 清熱降火、護眼舒緩
- 桃花 - 活血止痛、美容養顏

如對自己體質有任何問題，請諮詢你的中醫師或中醫保健師。


| 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/ Whatsapp：9821 3065 |

# 無糖低糖甜在心

糖心行動 SWEETHEART MOVEMENT

2026 新春佳節，糖尿天使推行了「無糖低糖甜在心」送禮行動，目的是送上祝福（新春健康禮品包）給受惠人士，從而令他們知道社會上仍有很多人關心他們。今年我們揀選了智障人士和精神病患者作為受惠對象，送禮行動合共籌得187份禮物，分別送到以下機構：

受惠機構:
明芯扶智之家
君逸琚
彩怡之家
培澤弱智協進會

糖心行動捐款
捐款鳴謝：（按收據編號排序）

| 捐款者姓名 | 金額 |
|---|---|
| 周逸華 | 200 |
| 李麗薇 | 200 |
| 何淑華 | 100 |
| 張玉霞 | 100 |
| 梁順芬 | 150 |
| 胡家麗 | 300 |
| MR Lam Chau Nam | 100 |
| Mr Lau Kai Tim | 100 |
| Chow Wai Bong | 200 |
| NG WAI MAN | 100 |
| 何靜波 | 100 |
| 施惠如 | 200 |
| 張潔樂 | 500 |
| 鄺玉賢 | 500 |
| 郭玉鳳 | 100 |
| 庾瑞芬 | 100 |
| 庾瑞芬 | 100 |

| 捐款者姓名 | 金額 |
|---|---|
| 吳文康 | 100 |
| 魏潔瑩 | 500 |
| 陳樹芬 | 100 |
| 陳碧玉 | 200 |
| 陸倩盈 | 3000 |
| 陳敏儀 | 50 |
| 羅幸雲 | 100 |
| 黃綺華 | 100 |
| 莫紀棠 | 300 |
| 陳婷芳 | 50 |
| Lau Ka Man Fiona Chow | 1000 |
| 黃貴芳 | 200 |
| 有心人 | 500 |
| | 9,350 |

一般捐款
由2026年2月1日-2026年5月31日止
捐款鳴謝：（按收據編號排序）

| 一般捐款 | 金額 |
|---|---|
| 李少琼 | 293 |
| 何巧生 | 108 |
| 湯秀英 | 200 |
| 洪帝泉 | 300 |
| 呂秀琼 | 100 |
| 林顯榮 | 1000 |
| 黃可麗 | 100 |
| 文慧儀 | 100 |
| 祝穎儀 | 500 |
| 黃瑞麟 | 100 |
| 梁偉雄 | 1000 |
| MA YUK LING | 900 |
| 黎江佩嬋 | 2000 |
| | 6,701 |

Contour
Evolving with you

# CONTOUR®CARE
# 簡單易用

## 糖尿天使會員優惠

## $240

## 套裝包括：

- CONTOUR®CARE血糖監測系統連採血器
- CONTOUR®CARE血糖測試紙50片x1盒
- 採血針50支

- 超越ISO15197:2013(EN ISO15197:2015)最低準確度要求[1]
- smartCOLOUR™功能幫助您作出決策[2]
- Second-Chance®再次補足血樣技術，無需再次採血[3]
- 連接到免費的CONTOUR®DIABETES App應用程式**

HIGHLY ACCURATE
Second-Chance® sampling

**免費的CONTOUR®DIABETES App應用程式**
(現已提供中文繁體版本)

**Reference**
**1.** CONTOUR®CARE USER GUIDE REV 05/21. **2.** Bergenstal RM, Simonson GD, Heinemann L. More Green, Less Red: How Color Standardization May Facilitate Effective Use of CGM Data. Journal of Diabetes Science and Technology. 2022;16(1):3-6. **3.** Richardson J et al. Clinical Relevance of Reapplication of Blood Samples During Blood Glucose Testing. Poster presented at the virtual 20th Annual Diabetes Technology Meeting (DTM). 12 November 2020
**4.** Market Research Ascensia Diabetes Care, Hall & Partners online market research, conducted April/May 2015.

**Average strip wastage estimated by healthcare professionals. Data and quotes collected through online survey of 200 HCPs and 200 patients with diabetes in US, CAN, DE and UK.[4]

ASCENSIA
Diabetes Care

CC.20250905

# 活動花絮

Health Expo 健康博覽
2026年6月12-14日
灣仔會議展覽中心

糖尿天使獲健康博覽邀請，於會場為市民提供免費糖尿病風險初步評估服務。三日活動期間，我們合共為超過1,500名市民進行評估，反應熱烈，不少參加者透過檢測了解自身健康狀況，提升對糖尿病預防及早期發現的認識。活動成果亦反映社區對糖尿病風險評估及健康教育服務的殷切需求。為讓更多市民受惠，糖尿天使將繼續推動免費糖尿病風險評估及社區教育工作。我們誠邀各界人士、企業及機構捐助支持，攜手將預防糖尿病的訊息帶到更多社區，幫助更多高風險人士及早發現問題、及早跟進，共同守護市民健康。

今年我們很榮幸邀請到鍾偉傑醫生為大家講解防「蛇」全攻略，糖友免疫力較弱，一旦「生蛇」痛楚難耐！鍾醫生助你深入了解預防方案，掌握防「蛇」關鍵！守護健康、遠離帶狀疱疹威脅。

講座由GSK贊助

KAMMIE 控糖筆記

從糖友角度出發的控糖筆記！
糖尿病沒有不可吃的東西！

Kammie 以日常生活遇到的飲食問題及困難入手，深入淺出地講解各種飲食的原則，拆解坊間對飲食禁忌的種種迷思。

- 為一眾糖友貼心制定
- 早午晚茶點小食全面控糖
- 15款早餐 x 18款午餐 x 15款晚餐
- 一星期增磅及減磅餐單
- 八大出街用餐解糖方案
- 精明吃甜點的方法

本書收益撥捐糖尿天使
支持推廣糖尿病教育工作
崔巢健康科學全力支持

糖尿天使及各大書店現已發售

訂購whatsapp
9083 0338

# 無糖 枇杷膏便利裝

# 口味不變
# 功效依然

京都念慈菴®

www.ninjiom.com

各大連鎖店、藥房、藥行及網上平台有售

^選用低升糖的麥芽糖醇

# 活動花絮

## 糖尿天使與你 春日同行 控糖新起點

當晚假囍景嘉年華酒家舉行晚宴聚餐，筵開 15 席，當晚全部菜式由 KAMMiE 設計，特點是高纖、低脂、無添加糖，現場更有幸運大抽獎，獎品豐富，大家都食得開心又安心。

特別鳴謝

- 嘉年華酒家
- 雀巢健康科學
- 德國寶靈家殷格翰(香港)有限公司
- 健臻醫療保健有限公司
- 金源米業

特別鳴謝以下人士捐出席位，讓有需要人士可以一起參與這場有意義的晚宴。

捐席位鳴謝：

| | |
|---|---|
| 汪佩嫦 | 2 位 |
| 董伯華 | 1 位 |
| 梁錦鈴 | 1 位 |
| Jackie Wu | 1 席 1 2 位 |
| 譚禮媛 | 1 席 1 2 位 |
| 方素瑜 | 1 席 1 2 位 |
| 潘德誠 | 1 位 |

# 日本武藏野 Foods 控糖冷凍便當 —— 焦點小組 (Focus Group) 試食及研討會

日期：2026年6月6日
地點：糖尿天使中心

糖尿天使應萬安（遠東）有限公司邀請會員參與是次試食及研討會，協助優化產品及市場研究使用，各會員都認真試食，並提供許多寶貴意見，目的希望有助提升糖尿病友的生活品質與飲食多樣性。

# 離開非黑即白的控糖思維

Kammie Yu

很多糖友一開始學控糖時，最常問的問題就是：

- 「我仲可唔可以食香蕉？」
- 「麥片係咪一定升糖？」
- 「白粥係咪完全唔食得？」
- 「早餐是不是一定不能吃碳水？」

慢慢你會發現，網上愈來愈多關於「不能吃」的清單。

好像只要患上糖尿病，食物就被分成兩類：好的與壞的、能吃與不能吃。

但作為一個40多年糖尿病患者，我反而愈來愈覺得，真正令病友辛苦的，很多時不是控糖本身，而是這種「非黑即白」的控糖思維。因為真實世界裡，血糖從來不是只由某一種食物決定。

同一碗麥片，有人食完血糖很平穩，有人卻升得很快；同一隻香蕉，有人完全沒問題，有人卻高到不行。差別很多時不只是食物本身，而是份量、配搭、藥物、進食時間，甚至當天的睡眠、壓力與運動狀態。

所以我一直不太喜歡「某種食物一定不能吃」這種說法。尤其早餐，更加不能只用「能不能吃」去理解。

很多人會說，即食麥片升糖、香蕉升糖、白粥升糖。這些說法不是完全錯，但如果只停留在這一步，其實病友很容易愈聽愈焦慮。

因為問題不只是「吃了什麼」，而是「你有沒有理解它」。

例如，同樣是香蕉，如果空腹單吃一大條熟香蕉，血糖反應可能會比較快；但如果只是半條香蕉，再配雞蛋、希臘乳酪或者一些堅果，整體升糖速度已經可能很不同。問題從來都不是香蕉，而是整體結構。

又例如麥片，很多人會直接說「糖尿病不能吃麥片」，但其實麥片和麥片之間已經差很多。高度加工、加糖的穀物片，和原片燕麥，本身吸收速度已經不同。如果再加上份量控制，以及有沒有蛋白質和纖維配搭，血糖反應可以差很遠。

健康薇言
Kammie
與你齊控糖
分享貼地實用的控糖知識，
讓你重拾生活的樂趣！
除了毒品，
糖尿病沒有絕對不可吃的的東西！
重點是份量、配搭和次序
關於 Kammie:
40年糖尿病患者
社區糖尿病教育工作者
18年糖尿病教育經驗
健康薇言 Facebook 專頁
追蹤我每日控糖生活分享
閱讀控糖及健康專欄文章
健康薇言 YouTube 頻道
觀看控糖教學影片
學習糖尿病正確知識及實用技巧
Kammie與你齊控糖 Facebook 群組
與糖友互相交流
分享控糖心得及生活經驗
控糖不是禁止，而是學識選擇！

所以真正重要的，不是背誦哪種食物「絕對不能吃」，而是理解：

- 這類食物吸收速度如何？
- 份量多少適合自己？
- 需要怎樣配搭？
- 自己的藥物與胰島素如何配合？
- 這些才是真正的控糖。

我做糖尿病患者40多年，愈來愈相信，長久而穩定的控糖，不可能靠恐懼。如果一個人每天只是害怕：「這個不能吃，那個不能碰」，其實很難真正維持一輩子。而且很多病友最後會變得愈來愈迷失。今天網上有人說不能吃水果，明天又有人說不能吃澱粉，後天又有人說早餐一定只能吃蛋白質。結果病友每天都在害怕食物，卻愈來愈不理解自己的身體。

但血糖管理，本來就應該是一種「理解身體」的過程。

有些人早餐吃少量碳水會更穩定；有些人早上胰島素阻抗特別高，需要調整比例；有些人如果完全不吃早餐，反而午餐後血糖更難控制。控制血糖從來都沒有一條適合大眾的公式，所以我很希望病友慢慢學會：

- 不要只問「這個能不能吃」；
- 而是開始問：
- 「我吃了之後，身體有什麼反應？」
- 「怎樣的份量最適合自己？」
- 「怎樣配搭會比較穩定？」
- 「我有沒有真正理解自己的血糖變化？」

因為控糖最重要的，不是把食物分成好與壞，而是學懂觀察與理解。早餐也一樣，不是某種早餐不能吃，而是你有沒有理解它。當你懂得理解食物、理解份量、理解自己的身體反應，你會發現，控糖不再只是限制，而是一種愈來愈清晰的掌握感。而真正長久的控糖，也從來不是靠極端，而是靠理解。

*特別針對糖尿病友或關注健康人士設計之二餸一湯食譜，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：Kammie Yu

DIABETIC MESSAGE

識食飯堂

# 識食飯堂

## 螺片雞湯

材料：

1. 雞胸肉 400 g
2. 螺片乾 100g
3. 薑片少許

做法：

將所有材料洗淨後放入鍋內煲 1.5 小時，放鹽調味即成。

*煲湯後的螺片可用作炒其他餸
*用雞胸肉煲湯可減少脂肪攝取

## 荷蘭豆炒螺片

材料：

荷蘭豆 200g
用煲湯後的螺片

做法：

1. 荷蘭豆撕去裙邊洗淨，放入鍋中熱水略煮半分鐘，然後盛起過冷河備用。
2. 煲湯後的螺片先切細片，燒熱窩後將材料全部放入，加¼茶匙豆瓣醬快炒，並放鹽調味即成。

## 洋蔥青口炒蛋

材料：

1. 急凍青口 50g
2. 洋蔥一個
3. 雞蛋五隻

做法：

1. 先將急凍青口解凍，放入鍋中熱水略煮半分鐘，放少許鹽及酒，盛起備用。
2. 洋蔥切條備用，雞蛋發打備用。
3. 燒熱鍋後，放少許油，先放入洋蔥及青口爆炒，炒至洋蔥熟隨即加入蛋漿快炒至熟，放鹽調味即成。

GSK
我保護咗自己同家人啦！
你哋都行動啦！
RSV
呼吸道合胞病毒
50歲或以上
長期病患係高危[1]*
問吓醫生RSV疫苗及預防方法！
*糖尿病、心血管病或慢阻肺病
Reference 1: Melgar M, Roper L, Britton A, et al. Evidence to Recommendations Framework (EtR): RSV Vaccination in Adults Aged 50–59 Years, 60–74 Years, and 75 Years and Older. Centers for Disease Control and Prevention; 2025. https://www.cdc.gov/acip/downloads/slides-2024-06-26-28/11-RSV-Adult-Melgar-Roper-Britton-508.pdf Accessed October 2025.
©2025 葛蘭素史克集團或其授權人
NP-HK-VX-PSTR-250009 (12/2026)
Date of preparation: 10/2025

# 營養標籤大比拼-即食紫菜

（以每100g 計算）

營養分析：王焯盈營養學家

| | 四洲紫菜原味 | 四洲紫菜芥末味 | 四洲紫菜蕃茄味 | 小老板脆紫菜經典味 | 小老板脆紫菜辣味 |
|---|---|---|---|---|---|
| 產品 | | | | | |
| 熱量 | 263kcal | 247kcal | 258kcal | 663kcal | 663kcal |
| 蛋白質 | 39.1g | 39.2g | 34.7g | 17.5g | 16.3g |
| 總脂肪 | 4.5g | 4g | 5.4g | 58.1g | 57.5g |
| 飽和脂肪 | 1.1g | 2.1g | 1.1g | 19.4g | 18.8g |
| 碳水化合物 | 42.1g | 41.3g | 41.9g | 16.9g | 20g |
| 糖 | 11.2g | 11.8g | 12.6g | 0g | 0g |
| 鈉 | 1452mg | 1863mg | 2038mg | 625mg | 663mg |
| 膳食纖維 | 25.9g | 27.7g | 24.2g | 15g | 16.3g |
| 綜合推介 | | 最佳選擇 | | | |

| | 小老板燒紫菜卷經典味 | SELECT 佳之選紫菜 | BADAYACHAE 韓國紫菜 | KIMNORI 原味韓國紫菜 | 東遠天然鹽燒紫菜 |
|---|---|---|---|---|---|
| 產品 | | | | | |
| 熱量 | 367kcal | 589kcal | 597kcal | 500kcal | 400kcal |
| 蛋白質 | 20g | 21.2g | 10g | 20g | 0g |
| 總脂肪 | 0g | 51g | 46.7g | 45g | 44g |
| 飽和脂肪 | 0g | 6.5g | 4.6g | 5g | 0g |
| 碳水化合物 | 63.3g | 19g | 35.7g | 25g | 4g |
| 糖 | 43.3g | 0.6g | 0g | 0g | 0g |
| 鈉 | 1300mg | 1640mg | 1928mg | 1500mg | 2600mg |
| 膳食纖維 | 0g | 15.8g | 3g | 0g | - |
| 綜合推介 | | | | | |

紫菜含有豐富的膳食纖維和碘，有助維持甲狀腺功能和促進新陳代謝。不過，市面上的紫菜多經過加工，製成各種口味的零食。今次我們比較了十款常見的即食紫菜，分析後發現四洲紫菜芥末味是最值得推薦的選擇。四洲紫菜芥末味的熱量是最低，而其蛋白質含量最高。這是由於燒紫菜採用烘烤而非油炸的方法製成，使脂肪含量相對較低。雖然這款紫菜的碳水化合物含量相對較高，但因為富含膳食纖維，實際對血糖造成影響的可利用碳水化合物並不多。

值得注意的是，大部分即食紫菜的鈉含量都偏高，每100克的鈉含量均接近或超過世界衛生組織建議的每日2000毫克上限，因此糖友和高血壓患者需要特別留意進食份量。雖然即食紫菜普遍含有較高的膳食纖維，但我們不應依賴這類零食作為主要的纖維來源，仍應透過攝取足夠的新鮮蔬菜和水果來幫助穩定血糖。

*資料來源來自食物包裝上的營養標籤
*絕無收取廣告費

nutren® Diabetes 佳膳® 適糖

# 血糖大上大落？

## 佳膳® 適糖

或有助於

## 穩定血糖* 維持體力

**配合 2 3 4**

**早餐有營又好味**

- **2** 00毫升熱水
- **3** 量匙佳膳®適糖
- **4** 湯匙燕麥片

**Kammie Yu**

- 一型糖尿患者
- 病友組織創辦人
- 從事糖尿教育超過十年

Nestlé HealthScience

產品查詢熱線：(852) 8202 9876

www.nestlehealthscience.com.hk

雀巢健康科學

* 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。

# 營養放大鏡－黑芝麻的營養價值

## 小小芝麻，大大健康力量

黑芝麻自古以來被視為養生食材，在中醫文化中更有「補腎養血、烏髮潤燥」的說法。雖然它體積細小，但其實蘊含非常豐富的營養，包括優質脂肪、蛋白質、鈣質、鐵質、維他命E及多種抗氧化成分，因此近年亦受到營養學界重視。對於關注血糖、骨骼健康、心血管健康，甚至希望改善便秘與皮膚狀態的人來說，黑芝麻都是值得適量加入日常飲食的天然食材。

## 黑芝麻含有哪些營養？

黑芝麻最突出的是其「高營養密度」。雖然一湯匙黑芝麻只有少量，但已經能提供不少營養。

### 1. 豐富的不飽和脂肪酸

黑芝麻含有大量好的脂肪，包括亞油酸及油酸，有助維持心血管健康。這類脂肪可幫助降低壞膽固醇（LDL），對血管保護有一定作用。由於脂肪能延緩胃排空，因此適量加入飲食中，亦有助提升飽足感，減少進食後血糖急升的情況。

### 2. 高鈣食物之一

很多人以為只有奶類才含高鈣，其實黑芝麻的鈣質含量相當高。每100克黑芝麻約含有接近700至900毫克鈣質，對骨骼與牙齒健康有幫助。不過要注意，黑芝麻雖然高鈣，但當中的草酸與植酸會影響部分鈣質吸收，因此不能單靠黑芝麻補鈣，但作為日常補充仍然不錯。

### 3. 含鐵與微量礦物質

黑芝麻含有鐵、鎂、鋅、銅等礦物質。其中鎂有助肌肉與神經功能，而鋅則與免疫力及傷口修復有關。對於飲食不均衡、外食較多或長期節食人士，適量加入黑芝麻能增加礦物質攝取。

### 4. 抗氧化能力高

黑芝麻含有芝麻素（Sesamin）、芝麻林素（Sesamolin）及維他命E等抗氧化成分，有助減少自由基對細胞的傷害。部分研究指出，芝麻素可能有助改善血脂、抗發炎及保護肝臟。不過這些效果仍需配合整體生活習慣，不能單靠單一食物。

## 吃黑芝麻與黑芝麻粉，有甚麼分別？

很多人會問：「直接吃黑芝麻好，還是吃黑芝麻粉較好？」其實兩者各有優點。

原粒黑芝麻：保留完整結構

原粒黑芝麻保留完整外殼，需要經過咀嚼與消化。若沒有仔細咀嚼，有部分芝麻可能直接排出體外，營養吸收率會較低。

但原粒黑芝麻氧化速度較慢，因為脂肪被完整外殼包裹，不容易接觸空氣，因此保存較容易。此外，原粒芝麻加入沙律、燕麥、乳酪或炒菜中，可增加口感與香氣。

## 黑芝麻粉：吸收率較高

黑芝麻磨成粉後，外殼被破壞，人體較容易吸收當中的脂肪、鈣質與抗氧化成分，因此營養利用率通常較高。尤其是長者、消化能力較弱人士，或牙齒不太好的人，黑芝麻粉會較容易進食。

不過，黑芝麻粉因接觸空氣面積增加，油脂容易氧化變質，因此保存要特別注意。最好選擇小包裝，並放雪櫃冷藏，避免高溫與潮濕。另外，市面有些黑芝麻粉會加入大量糖分、奶精或麥芽糊精，令熱量與升糖速度增加。購買時應留意成分表，盡量選擇「純黑芝麻粉」。

## 糖尿病患者可以吃黑芝麻嗎？

對於糖尿病患者來說，黑芝麻其實是一種不錯的食材。因為黑芝麻本身碳水化合物不高，而且含脂肪、蛋白

質與纖維，有助延緩血糖上升速度。適量加入早餐或點心中，可提升飽足感。

例如：

* 無糖豆漿加入一匙黑芝麻粉
* 燕麥加黑芝麻與奇亞籽
* 無糖乳酪配少量黑芝麻

這些搭配通常比高糖甜品更穩定血糖，但仍需注意份量。由於黑芝麻脂肪含量高，熱量亦不低，吃太多仍可能導致體重增加。一般建議每日約1至2湯匙已足夠。

## 黑芝麻糊不等於健康食品

不少人以為「黑芝麻糊」一定健康，但其實坊間很多芝麻糊加入大量糖、澱粉及增稠粉，有些甚至糖分比汽水更高。因此，若想真正攝取黑芝麻營養，建議：

* 自製無糖黑芝麻飲品
* 使用純黑芝麻粉
* 避免即沖高糖芝麻糊

尤其糖尿病患者，更應注意市售甜品的糖分與總碳水化合物。

## 總結

黑芝麻雖然細小，但營養非常豐富，含有優質脂肪、鈣質、鐵質、維他命E及多種抗氧化成分。適量食用，有助骨骼健康、心血管保護及增加飽足感。原粒黑芝麻較耐保存，而黑芝麻粉則較容易吸收營養。若選擇黑芝麻粉，應留意是否添加糖分與保存方式。不過，再健康的食物都不代表可以無限制進食。適量、均衡、配合整體飲食習慣，才是真正維持健康與穩定血糖的重要關鍵。

糖友健康系列

水溶性膳食纖維的好處

幫助腸道蠕動，增加便量，改善便秘情況

平衡腸道酸鹼度，有助益菌生長，維持腸道健康

有助延緩腸道中的澱粉吸收

便秘

便秘是糖友常見的胃腸道問題之一，比健康人更頻繁地發生。有研究指出，多達60%的糖友報告經歷有便秘[1]；與普通人群相比，糖友出現便秘的風險更高。

助你每日便便暢快!^

- 臨床證明有助舒緩便秘[2,4]
- 可減少通便產品使用率[3]

纖維樂 Optifibre 纖維粉 Fibre Powder

無色無味　無依賴藥性　可加入任何食品及飲品

1. Salari N., et al. Global prevalence of constipation in older adults: a systematic review and meta-analysis. Wien Klin Wochenschr. 2023; 135(15-16):389-398 2. Polymeros, D. et al. Digestive diseases and sciences 2014; 59(9), 2207–2214.
3. Chan, TC., Yu, V.M.W., Luk, J.K.H. et al. J Nutr Health Aging 2022; 26:247-251. 4. Kappor MP, et al. Journal of Functional Foods. 2017; 33:52-66 * PHGG, partially hydrolyzed guar gum(部份水解瓜耳膠) ^ 需配合均衡飲食。 效果因人而異。
在醫護人員指示下使用。 特殊醫用食品。 適合便秘人士作為膳食管理用途。 USE UNDER MEDICAL SUPERVISION. Food for special medical purpose. For the dietary management of people with constipation.

產品查詢熱線: (852) 8202 9876
www.optifibre.com.hk　Optifibre 纖維樂

Nestlé HealthScience

# 香煎肉桂蘋果

食譜設計：Kammie YU
營養分析：Kammie YU

材料（1杯份量）

- Gala蘋果 1個（約100g）
- 肉桂粉 ½茶匙
- 牛油 ½茶匙（約2.5g）
- 合桃碎 少許（約10g）
- Isomalt 天然糖1茶匙

做法：

1. 蘋果洗淨後切片備用。
2. 平底鑊小火預熱，加少量牛油，放入蘋果片並灑肉桂粉、Isomalt天然糖及合桃碎，慢炒約5－8分鐘即成。

小貼士：加1－2湯匙水再蓋蓋焗一陣，蘋果會更軟更甜。

| 營養分析：（每1份） | |
|---|---|
| 熱量： | 120卡路里 |
| 蛋白質： | 1.5克 |
| 脂肪： | 6克 |
| 碳水化合物： | 15克 |

# 黑芝麻奶凍

食譜設計：Kammie YU
營養分析：Kammie YU

材料（2杯份量）

- 黑芝麻粉 15g
- 全脂牛奶 220ml（建議用全脂更滑）
- Isomalt天然糖 2茶匙
- 魚膠粉 4g
- 水 20ml（浸魚膠）
- 鹽一小撮
- 奇亞籽少許

做法：

黑芝麻粉與魚膠粉混合，加少量牛奶先攪勻，加入剩餘牛奶用小火加熱（唔需要滾），再加入 Isomalt 及鹽，攪至完全溶解，倒入杯中，放涼後待少許凝固時在面上加少許奇亞籽，並冷藏 2－3小時即成。

| 營養分析：（每1杯） | |
|---|---|
| 熱量： | 110卡路里 |
| 蛋白質： | 4克 |
| 脂肪： | 6克 |
| 碳水化合物： | 6克 |

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

**Revitalise Healthcare+ 覆盆子味維他命 D 咀嚼片（90粒裝）**

- 每粒富含 25μg 高強度維他命 D，每日只需一粒，輕鬆滿足日常所需。
- 專為骨骼健康設計，能有效維持骨骼、牙齒及肌肉的正常機能，並同步增強免疫力。
- 酸甜的覆盆子風味咀嚼片，免水服，方便食用。
- 配方符合素食標準，適合素食人仕安心食用。

**ACTIV-MAX 高效維他命 C 錠（60粒裝）**

- 每粒富含500mg，每日只需一粒，輕鬆滿足日常所需。
- 能有效提升免疫力、對抗疲勞。
- 有效促進膠原蛋白增生與皮膚健康。
- 橙味咀嚼片，免水服，方便食用。

**Srin Sure 無添加糖即溶咖啡（12包入）**

- 無添加糖，每包僅 70卡路里
- 高纖 - 每包富含 2克膳食纖維
- 熱水即沖即飲，口感濃郁滑順

Kammie Yu



# 飲水都可以出事！

講到飲水，好多人都覺得「飲多啲一定好」。特別係糖尿病患者，成日聽到「血糖高要多飲水」，於是有人會刻意逼自己不停飲。但其實，過量飲水都可以變成一個隱藏風險 —— 甚至導致低鈉。

## 什麼是低鈉？

低鈉醫學上稱為低鈉血症（Hyponatremia），即係血液中鈉濃度低於正常水平。根據內科教科書及國際臨床指引，正常血鈉濃度約為 135 – 145 mmol/L，而低於 135 mmol/L 即屬低鈉血症。鈉對維持體液平衡、神經傳導同肌肉運作都非常重要。一旦鈉被稀釋，身體就會出現問題。

| | |
|---|---|
| 正常血鈉 | 135 – 145 mmol/L |
| 輕度低鈉 | 130 – 134 mmol/L |
| 中度低鈉 | 125 – 129 mmol/L |
| 嚴重低鈉 | < 125 mmol/L |

## 為什麼飲水會導致低鈉？

飲水補充水份本身沒有問題，問題是飲得太多和太快。短時間內飲入大量清水，而身體未能及時排走，多餘水分就會沖淡血液中鈉濃度而做成低鈉。

## 低鈉有幾危險？

低鈉可以由輕微快速變嚴重，初期症狀容易被忽略。

### 早期症狀：

- 腳軟、行路冇力
- 肌肉無力
- 頭暈
- 疲倦
- 注意力差
- 嘔心

鈉影響神經同肌肉運作，鈉濃度下降會令肌肉無力，最常見的就是「腳軟」。

### 嚴重症狀：

- 嘔吐
- 意識混亂
- 抽搐
- 昏迷

當血鈉下降時，血液的滲透壓會降低，水分便會由血液進入細胞內，包括腦細胞。

當腦細胞吸收過多水分，就會出現腫脹。由於腦部空間有限，一旦腫脹，便會增加顱內壓力，影響腦部功能，嚴重時甚至危及生命。

特別是當血鈉在短時間內急速下降，身體未能及時適應，風險會更高。

## 為什麼糖尿病患者要特別小心？

「多飲水」這個建議，經常被過度簡化。有些糖友以為血糖高時，馬上灌飲大量水便可以降低血糖，但其實這只是一個誤解！糖友以為自己在處理高血糖問題，但其實正在製造低鈉風險。

### 短時間大量灌水可能出現：

* 電解質被稀釋

* 鈉流失（例如經尿液或汗水）

＊身體調節跟唔上

此外，「腳軟」症狀亦容易被誤會：

＊以為低血糖

＊以為太勁

如果出現腳軟，同時有以下情況：

＊最近刻意狂飲水

＊長時間流汗但只補水

＊飲食偏清淡（鹽分低）

就要諗一諗

這個未必是低血糖或疲勞，而可能是電解質失衡引起的「腳軟」。

### 腳軟點分？

### 低血糖 vs 低鈉 對比表

| 項 目 | 低血糖 | 低鈉（低鈉血症） |
|---|---|---|
| 成 因 | 血糖過低（能量不足） | 鈉被稀釋（多數因過量飲水或流失） |
| 常見誘因 | 胰島素過量、延遲進食、活動過量、進食太少 | 飲水太多、鹽份流失、身體留水、藥物影響 |
| 腳軟感覺 | 虛弱、發抖、突然冇力 | 下肢無力、支撐力不足（感覺難以站穩） |
| 伴隨症狀 | 心慌、手震、出汗、肚餓 | 頭暈、噁心、注意力差、疲倦 |
| 意識變化 | 嚴重可昏迷，但通常有警號 | 可能混亂、反應慢（較隱性） |
| 處理方法 | 立即補充糖分（如葡萄糖） | 停止過量飲水、評估電解質，或需就醫 |
| 重點：低血糖要補糖；低血鈉不能只補水。 | | |

以上對照表根據糖尿病及電解質失衡的臨床指引整理，包括美國糖尿病協會（ADA）、內分泌學會及低鈉相關國際指引。

### 應如何補充水份？

實用建議：

- 分段飲水，避免短時間大量攝取
- 辨識飲水不能降血糖，切勿刻意灌飲
- 流汗時除了補充水份，也需補充電解質
- 留意身體訊號，有否出現腳軟、肌肉無力、頭暈、疲倦、噁心等徵狀）。
- 特殊人群需個別評估，尤其是長者、服用利尿藥或腎功能欠佳之病人。

飲水的作用在於維持體內平衡，而非單純「愈多愈好」。當出現下肢無力、頭暈或持續疲倦等情況時，應考慮是否與電解質失衡有關，而不應單純歸因於疲勞或血糖波動。同時需要強調，低鈉血症並不一定由過量飲水引起，亦可能與慢性疾病或藥物相關。如症狀持續或原因不明，建議及早諮詢醫護人員作進一步評估。

# 毛巾變硬、變臭的解決方法

很多家庭都有的困擾，毛巾明明日日洗，但用唔耐就開始變硬、發臭，甚至一遇熱水就有陣怪味，呢個情況其實好常見。

很多人以為係毛巾舊，其實更多時候是洗法出了問題。

## 為什麼毛巾會變硬、變臭？

- 洗衣液用得太多，殘留在纖維中
- 毛巾未完全乾透就收起
- 與其他衣物一同清洗，吸附油脂
- 洗後沒有即時晾乾，細菌滋生

## 很多人常犯的錯誤

- 覺得臭就加更多洗衣液
- 使用柔順劑想令毛巾變軟
- 陰天隨便晾乾

結果只會令毛巾愈洗愈硬、愈洗愈臭。

## 【日常保養小習慣】

1. 毛巾最好單獨清洗
2. 洗衣液減量使用
3. 不使用柔順劑
4. 用後立即攤開晾乾
5. 定期更換毛巾（約2－3個月）

## 毛巾變硬、變臭急救法

準備材料：白醋、溫水、洗衣盆

做法：

# 長者社區照顧服務券計劃

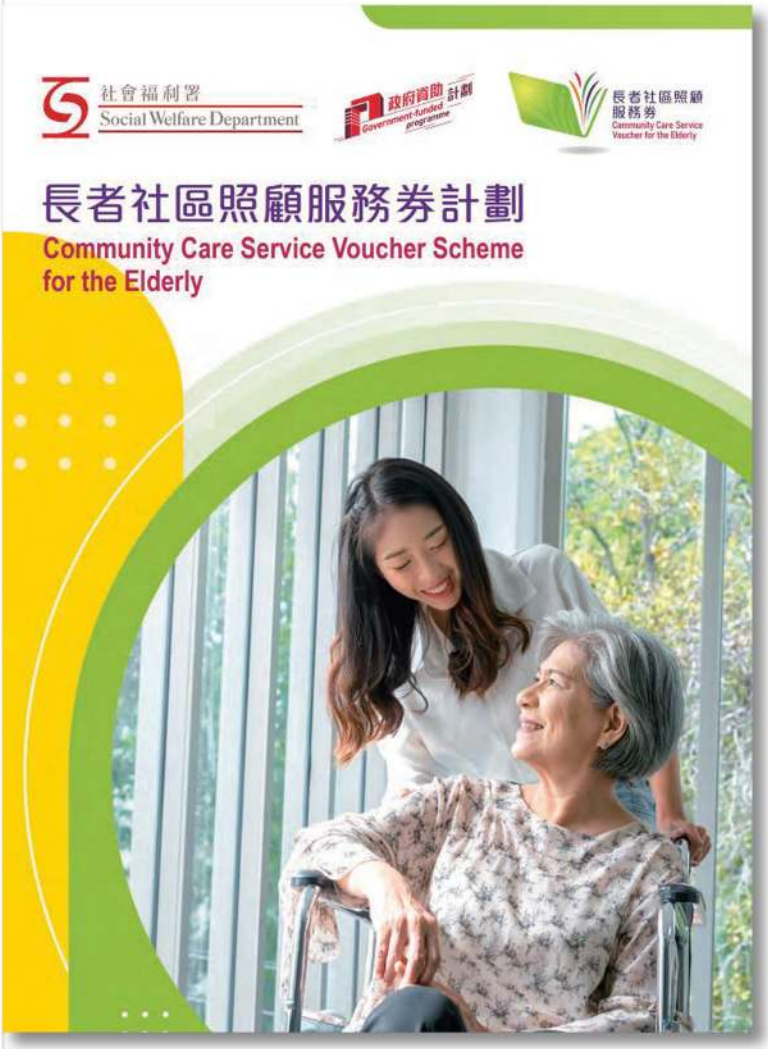
- 「長者社區照顧服務券計劃」以「錢跟人走」及「能者多付」的資助模式提供社區照顧服務。
- 「錢跟人走」：直接資助合資格長者，長者可自由選用及轉換社區券計劃下的認可服務單位、服務項目和服務量。
- 「能者多付」：讓負擔能力較低的長者獲得較多政府資助。
- 「混合模式」服務：長者可同時使用「日間護理中心服務」及「家居照顧服務」。
- 長者可按其需要，選擇最高及最低社區券面值之間的任何面值購買服務組合（2026-27年度社區券價值的最高及最低面值分別為每月10,824元及4,526元）。

## 參加資格

- 在「安老服務統一評估機制」下獲評定為適合社區照顧服務或院舍照顧服務，並正在「資助長期護理服務中央輪候冊」（中央輪候冊）而尚未接受任何院舍照顧服務或資助社區照顧服務的長者。

## 申請方法

- 社署會根據中央輪候冊上資助長期護理服務的申請日期，按次序發信邀請合資格長者參與計劃。獲邀請的合資格長者可填妥申請表格連同所需文件寄回或交回社署社區照顧服務券辦事處，亦可透過「長者服務券資訊系統」遞交申請。




- 一般情況下，社署在收到申請後，會在4星期內完成審批及發出社區券。

長者服務券資訊系統
https://vise.swd.gov.hk

查詢：社署社區照顧服務券辦事處

電話：3107 3013

辦公時間：

星期一至星期五

上午9:30-1:00

下午2:30-5:00

公眾假期除外

# 每月慳電又減碳的5個方法

在電費持續上升、氣候變化愈來愈明顯的今天，「慳電」不再只是為了節省開支，更是一種對環境負責的生活選擇。不少人以為，要做到節能減碳就必須花錢更換新電器或進行大規模裝修，其實未必。很多時候，只要調整日常習慣，已經可以在不知不覺間減少能源浪費，長遠更能為地球出一分力。

首先，最直接影響用電量的，往往是冷氣使用方式。香港天氣炎熱，冷氣幾乎是家居必需品，但不少人習慣將溫度調得很低，認為愈冷愈舒服。其實，將冷氣設定在25至26度，再配合風扇使用，已經足夠涼快，亦能大幅減少耗電。根據機電工程署的節能建議，冷氣每調高1度，約可節省3%至5%的電力。這個看似微小的改變，累積一個月，差異可以相當明顯。

第二個容易被忽略的，是「待機電力」。不少電器即使關機，只要仍然插在電源上，便會持續耗電，例如電視、機頂盒、電腦甚至手機充電器。這些看似微不足道的耗電，加起來卻可能佔家庭總用電的一成以上。建議使用有開關的拖板，或養成不用時關閉電源的習慣。簡單一個動作，不但可以減少浪費，亦提升用電安全。

第三，雪櫃是家中長時間運作的電器之一，其耗電量不容忽視。很多人習慣將雪櫃塞滿食物，但其實過度擠迫會影響冷空氣流通，令雪櫃需要消耗更多電力維持溫度。保持適當空間、減少頻繁開門，以及將冷藏溫度設定在3至5度、冷凍在-18度，都是有效的節能方法。同時，良好的食物管理亦有助減少浪費，可謂一舉兩得。

第四，洗衣習慣亦會影響能源消耗。若每次只洗少量衣物，或經常使用高溫及乾衣功能，都會增加用電量。建議儘量儲滿一機衣物才開機，並使用冷水或節能模式。至於乾衣機，雖然方便，但耗電極高，若天氣許可，改為自然晾乾，不但環保，也更能延長衣物壽命。

最後，很多人以為節能必須從更換電器入手，例如購買高能源效益的產品或全面改用LED燈。這些固然有幫助，但更重要的，其實是使用習慣。例如隨手關燈、避免長時間開啟不必要的電器等。與其不斷尋找更「節能」的設備，不如先反思自己是否在浪費。畢竟，最節省能源的方式，往往是減少不必要的使用。

總括而言，節能減碳並不需要一步到位，更不必為自己做不到「完美環保」而感到壓力。相反，只要從日常生活中作出一些簡單而持續的改變，例如調整冷氣溫度、減少待機電力、改善雪櫃及洗衣習慣，已經能夠逐步減少對環境的影響。

當每一個家庭都願意踏出這一小步，累積起來的改變，將會是相當可觀的。環保從來不是遙不可及的目標，而是每天生活中的一個選擇。

# 會員信箱

**1. 何小姐問：請問飲用有氣的水和無氣的水有什麼分別？**

何偉滔營養學家回答：

初步研究顯示有氣水或有助控制體重，主要原因與有氣水會於消化道中釋放二氧化碳，從而促進飽腹感，減少進食意慾。此外，有氣水所釋放出的二氧化碳亦能刺激紅血球細胞進行「糖解作用」(Glycolysis)，從而增加葡萄糖進入細胞，降低血液中葡萄糖濃度。

必須注意的是，有氣水可能會增加胃脹氣，並加劇某些腸胃病如胃酸倒流及腸易激綜合症的臨床症狀，因此對某些人群而言不適合大量飲用。

以上問題由何偉滔營養學家及Kammie解答

**2. 莊先生問：為什麼胰島素要注射？不可口服？**

Kammie Yu 答：

胰島素其實是一種蛋白質，如果經口服進入腸胃，會像食物中的蛋白質一樣，被胃酸及消化酵素分解，失去原本調節血糖的作用，因此目前大部分胰島素都需要以皮下注射方式使用，讓胰島素直接被身體吸收並發揮功效。

不同類型的糖尿病，治療方法也有所不同。一型糖尿病患者因身體幾乎不能自行分泌胰島素，因此必須依靠胰島素注射；至於二型糖尿病患者，則會按胰島功能、血糖控制情況及病程需要，選擇口服藥物、胰島素，或兩者配合治療。

不過無論採用哪種治療方式，都必須配合規律監測血糖、均衡飲食及適量運動，才能更有效穩定血糖及減少併發症風險。

政府註冊慈善團體 糖尿天使

| 職員專用 | 口已入AOD電話<br>口已發迎新訊息<br>口已開通網購 |
|---|---|
| RTAA | |

會員編號 _____

http://www.aod.org.hk
Tel 81061088
Whatsapp 62130200

入會日期 _____

# 會員申請表

## 個人資料

姓名(中文)_____ 英文姓名_____ _____ 出生日期_____ 性別 男口 女口

香港住址_____ 聯絡電話_____

非香港居住口 居住國家/地區 _____ 微訊(海外會員適用)_____

**口本人同意以 whatsapp 或微訊(只限海外會員) 收取糖尿天使的通訊及各類資訊或推廣 。**

**病歷資料：**

口一型糖尿病患者 口 二型糖尿病患者 口 前期糖尿病 口醫護人員 口非患者 口糖尿病患者家屬

**用藥情況：**

口注射胰島素 口口服降血糖藥 口無須用藥 口服中藥

**你有以下併發症？**

口高血壓 口高膽固醇 口高血脂 口甲狀腺亢進 口腎病 口痛風症
口視網膜病變 口黃斑水腫 口神經病變 口心血管疾病 口其他_____

## 會 籍

- 普通會籍由入會日起計，需每年續會。
- 永久會籍無需續會。
- 會籍不可借用或轉贈。

個人會籍

普通個人會籍 口每年$80
永久個人會籍 口$500

家庭會籍

普通家庭會籍 口每年$150
永久家庭會籍 口$1000

1家庭成員連同申請人最多共6位成員，不得更改或後補
2.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

家庭成員姓名
此欄只供申請家庭會籍填寫

| | | |
|---|---|---|
| 2 | 3 | |
| 4 | 5 | 6 |

## 捐 款

本人樂意捐助貴會款項

口 $1000
口 $500
口 $300
口 $200
口 $100 $_____

捐款$100或以上可獲發扣稅收據

口毋須要收據

收據抬頭_____

## 注意事項

1. 申請表須連同會費寄回本會，或入賬到華僑永亨銀行800-406486-200，將入數紙及表格傳真至23858522 或whatsapp 62130200 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「糖尿天使有限公司」。**
2. 會員須遵守會章及守則，會籍不可借用或轉贈，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. 如更改聯絡資料或需使用本會網購服務，請另行通知本會。
5. 各項活動舉行期間之拍照可能用作本會宣傳用途。

版本(28/7/2022)

本人明白及確認以上條款
申請人簽署

憑此優惠券於「糖尿天使」

# 纖維樂

Optifibre 纖維粉 Fibre Powder

購買1罐/盒 OPTIFIBRE®纖維樂®

即送 OPTIFIBRE®纖維樂®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：(852) 8106 1088

條款及細則
- 數量有限，售/送完即止
- 每次限用一張，此券於使用後將被收
- 優惠券有效期至2026年10月30日
- 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

Nestlé HealthScience

---

Contour Evolving with you

憑此優惠券於「糖尿天使」一次性
購買3盒CONTOUR®PLUS血糖試紙50片裝，
可免費換購25片裝試紙乙盒。

「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

7653B(50紙)　　7645B(25紙)

優惠條款及細則：
- 數量有限，送完即止。
- 優惠券有效期2026年12月31日。
- 每次限用一次，影印本恕不接受。
- 健臻醫療保健香港有限公司及糖尿天使保留最終決定權。
- 產品查詢熱線 ：8100 6386

ASCENSIA Diabetes Care

CTP 20260203

---

利康醫療 Leon Medical Supplies

保留單據 WhatsApp到 9011 0378

## 凡購買任何3盒胰島素針頭

330 4mm　320 4mm　320 6mm　320 8mm　310 5mm

PIC 意大利製造

送

RIGHTEST™
血糖機1部 ＋ 血糖紙15張
註冊衛生署醫療儀器 醫械:200114

*每人只限換領一次。數量有限、以上優惠受條件約束，利康醫療保留最終決定權利。

---

憑此優惠券於「糖尿天使」

nutren Diabetes 佳膳®適糖

購買 佳膳®適糖營養品800克裝 一罐，

1包(2x22克)裝

「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

條款及細則
- 數量有限，送完即止
- 每次限用一張
- 優惠券有效期至2026年10月30日
- 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, 必須於付款時出示此券

產品查詢熱線: (852) 8202 9876

Nestlé HealthScience

---

憑此優惠券於「糖尿天使」

nutren 佳膳® GlucoSmart® 智穩® Meal Mix 餐拌粉

購買佳膳®智穩餐拌粉(14x2克)盒裝 兩盒，

1包(2x22克)裝

「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

條款及細則
- 數量有限，送完即止
- 每次限用一張
- 優惠券有效期至2026年10月30日
- 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, 必須於付款時出示此券

產品查詢熱線: (852) 8202 9876

Nestlé HealthScience

---

# $10

# 泰國系列 無糖咖啡冲劑

凡購買 2 包泰國系列無糖咖啡均可作 $10 使用

購買地點：葵涌荔景邨日景樓低層2樓4號舖糖尿天使
查詢電話： 8106 1088

糖尿天使保留最終使用權
此優惠券有效期至2026年 10月30日止

Angel of Diabetic 政府註冊慈善團體 糖尿天使

# 與糖尿天使 保持聯繫

掃描以下QR code即可連結糖尿天使網上平台
獲取最新糖尿病資訊、活動消息及
病友支援服務。

1 糖尿天使 YouTube 頻道
訂閱頻道
觀看糖尿病教育影片及健康資訊

2 糖尿天使 Facebook 專頁
追蹤專頁
接收最新消息及活動通告

3 糖尿上眼關注組
加入群組
與病友交流及關注糖尿病眼疾資訊

## 聯絡我們

電話： 8106 1088
WhatsApp： 6213 0200
地址： 葵涌荔景邨日景樓低層 2 樓 4 號舖

控糖不是獨自作戰，而是找到同行的力量，請即掃描，與我們同行。

# 活動預告

活動預告2026年7月至2026年10月
報名熱線：8106 1088

## 2026/010 「50+博覽暨亞洲銀髮產品展」

日期：2026年7月3 - 5日(星期五，六，日)
時間：上午11:00 – 下午7:00
地點：香港會議展覽中心 展覽廳HALL 3FG
備註：糖尿天使會場展位位置及門票領取方式，請留意糖尿天使網頁及Facebook專頁的最新消息。

SENIOR EXPO ASIA 亞洲銀髮產品展
50+ EXPO

## 2026/011 糖友工作坊 – 糖友飲食原則

糖友飲食之序有幾重要?今堂會同大家一起深入了解。

日期：2026年7月18日(星期六)
時間：下午3:30-4:30
上課形式：ZOOM
主持：糖尿天使中心職員
收費：會員免費 非會員$30(只限會員家屬)
掃瞄報名：

掃描報名

## 2026/012 重新認識糖尿病

要控制血糖，要從認識糖尿病開始 。
本課堂由Kammie主理，最貼地的糖友經驗分享

日期：2026年8月6日(星期四)
時間：晚上7:30-8:30
應用程式：ZOOM
主持： Kammie Yu
收費：會員免費 非會員$30(只限會員家屬)
備註：此為循環課堂，新會員優先。
掃瞄報名：

掃描報名

## S2026/013 糖友工作坊 – 醣份換算應用

用圖像讓會員對醣份換算更有具體概念，日常生活可以靈活應用。

日期：2026年8月15日(星期六)
時間：下午3:30-4:30
應用程式：ZOOM
主持：糖尿天使中心職員
收費：會員免費 非會員$30(只限會員家屬)
備註：此為循環課堂，新會員優先。
掃瞄報名：

掃描報名

## S2026/014 糖友工作坊 – 糖友標籤精讀

包裝食品都列營養成分，明只要學懂揀飲擇食兼控制份量，糖友不怕無啖好食。

日期：2026年8月29日(星期六)
時間：下午3:30-4:30
應用程式：ZOOM
主持：糖尿天使中心職員
收費：會員免費 非會員$30(只限會員家屬)
備註：此為循環課堂，新會員優先。
掃瞄報名：

掃描報名

## S2026/015 適糖識食 – 智選水果篇

日期：2026年9月12日(星期六)
時間：下午3:30-4:30
應用程式：ZOOM
主持：糖尿天使中心職員
收費：會員免費 非會員$30(只限會員家屬)
掃瞄報名

掃描報名

## 支持糖尿天使

Angel of Diabetic 政府註冊慈善團體 糖尿天使

糖尿天使多年來一直為糖尿病患者提供教育、資訊及支援服務。
**您的捐款，將有助糖尿天使持續服務病友，並支持各項病友教育及支援工作。**

### 捐款方法

**1 支票捐款**

支票抬頭：
糖尿天使有限公司
Angel of Diabetic Limited

請將支票寄回本會。

或

**2 銀行轉帳**

糖尿天使
華僑銀行 (035)
戶口號碼：
800-406-486-200

**捐款後請通知本會**
請提供捐款人姓名、聯絡電話、捐款金額及捐款項目，以便核對資料、發出收據及安排捐款鳴謝。

凡捐款港幣100元或以上，均可獲發扣稅收據。

聯絡我們
聯絡電話 8106 1088
WhatsApp 6213 0200
葵涌荔景邨日景樓低層2樓4號舖