

糖友之訊

57

DIABETIC MESSAGE



本期專題：你有「糖尿病困擾」嗎？

勵進營養教室：情緒與血糖的關係

營協健康寶庫：改善情緒有辦法

健康微言：壓力一來，血糖也跟着升？拆解情緒背後的升糖機制

營養放大鏡：木耳——低調卻營養豐富的「黑色寶藏」

唔講你唔知：果糖就是高果糖糖漿嗎？

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)

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 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，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

照顧血糖，也要照顧心情

管理糖尿病是一條漫長的路，我們每天關注飲食、運動和血糖數字，卻有時忽略了自己的情緒。

不知道大家有沒有試過，明明已經努力控制飲食，血糖卻仍然不理想，心情難免受到影響。其實，情緒與血糖息息相關，壓力、焦慮和情緒波動都可能影響血糖水平。因此，除了照顧身體，我們也要學懂放鬆心情，適時與家人、朋友或病友分享感受。

血糖數字不是成績表，偶爾不理想，也不代表我們做得不夠好。希望大家在努力管理血糖的同時，也多一點關愛自己。

另外，想藉此機會向各位交代本會網站重建計劃的最新進展。網站原定於今年10月完成重建，惟目前籌得的經費尚未達到預期目標，因此需要更多時間籌募所需資金，令計劃進度有所延後。

我們正積極尋求各方支持，繼續推動網站重建工作，期望能於2026年12月底前完成，為會員提供一個更方便、更實用的資訊平台。衷心感謝大家一直以來的理解與支持，也期待新網站能早日與大家見面。



會員通告

1. 糖尿天使中心服務時間特別安排：

2026年12月		
12月22日(星期二)	冬至	服務至下午四
12月24日(星期四)	平安夜	服務至晚上七點時三十分
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	服務至晚上七點時三十分
2027年1月		
1月1日(星期五)	元旦	暫停服務
2027年2月		
2月5日(星期五)	年廿九	服務至下午四時
2月6日-11日(星期六至星期四)	農曆新年	暫停服務
2月12日(星期五)	大年初七	如常服務

重要通知 WhatsApp 發放通告安排將有新調整

1 因應 WhatsApp 政策及收費調整

由於 WhatsApp 近期更改商業廣播訊息安排及收費，我們短期內未能繼續以原有方式發放 WhatsApp 通告。

2 建立新「社群公告」系統

我們正建立新的「社群公告」系統，預計於 **8月1日** 啟用。

3 想更快加入社群公告？

請向 6440 4404 發送：
AOD
加入社群公告

讓我們知道您已閱讀此通知，並安排您優先加入社群公告。

4 「社群公告」有什麼特點？

- 單向接收訊息**
群組只作單向發放通告，成員不能回覆或發訊息。
- 保障隱私**
成員與成員之間不會看到對方的電話號碼，確保私隱。
- 只接收重要資訊**
專門用於發放糖尿天使的最新消息、活動及重要通告。
- 不會收到群組聊天訊息**
不會收到其他成員的訊息通知，避免滋擾。

5 通告暫時只在 Facebook 發佈

在社群公告正式運作前，所有最新消息及通告將暫時只在 Facebook 發佈。

6 小心詐騙

糖尿天使不會要求會員提供以下資料或要求付款，請大家小心提防詐騙。

身份證 密碼 驗證碼 銀行資料 要求付款

守護黃斑 未來可盼



Bayer Healthcare Limited
拜耳醫療保健有限公司

香港鰂魚涌英皇道979號太古坊澤豐大廈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。





你有「糖尿病困擾」嗎？

糖尿病是一種常見的慢性疾病，患者需要長期注意飲食、運動、藥物及血糖水平。很多人認為糖尿病主要影響身體健康，例如可能增加心血管疾病、腎病、眼睛及神經系統併發症的風險。然而，糖尿病除了對身體造成影響外，也與情緒及心理健康有密切關係。事實上，糖尿病與情緒之間往往是雙向的：疾病本身可能帶來壓力、焦慮及低落情緒，而長期處於負面情緒或壓力之中，也可能令血糖控制變得更加困難。

首先，糖尿病患者在日常生活中需要處理很多與疾病有關的事情，例如定時量度血糖、服藥或注射胰島素、控制飲食，以及安排適量運動。這些事情看似簡單，但當患者需要每天甚至多年持續進行時，可能會形成沉重的心理負擔。有些患者會擔心自己的血糖過高或過低，也可能害怕日後出現併發症。當血糖水平未能達到理想範圍時，他們甚至可能產生挫敗感、自責或無助感，覺得自己「做得不夠好」。這種因長期管理糖尿病而產生的情緒壓力，有時被稱為「糖尿病困擾」(diabetes distress)。



除了糖尿病困擾外，糖尿病患者亦可能出現焦慮及抑鬱等心理問題。例如，有些患者會過度擔心飲食對血

糖的影響，因此在外用膳或參加聚會時感到緊張；亦有人因害怕低血糖而減少運動或社交活動。若患者因疾病而覺得自己的生活受到限制，久而久之可能影響自信心、人際關係及生活質素。當負面情緒持續一段時間，更可能出現失眠、缺乏動力、容易疲倦、對原本有興趣的事情失去興趣等情況。

另一方面，情緒和壓力也會反過來影響糖尿病的控制。當人面對壓力時，身體會釋放一些壓力荷爾蒙，例如皮質醇及腎上腺素，這些生理反應可能令血糖上升。此外，情緒低落或壓力過大亦可能間接影響患者的自我管理。例如，有些人在壓力大時會進食較高糖或高脂肪食物；有些人則可能失去做運動的動力，甚至忘記服藥或監測血糖。這些生活習慣的改變，都可能令血糖變得不穩定。因此，糖尿病與情緒容易形成惡性循環：血糖控制不佳令人擔心和沮喪，而負面情緒又進一步增加控制血糖的難度。



要改善這種情況，除了控制血糖之外，照顧心理健康同樣重要。患者可以建立規律的生活習慣，例如保持均衡飲食、適量運動及充足睡眠。運動除了有助控制血糖，也可以幫助減輕壓力及改善情緒。同時，患者不需



要要求自己每一次血糖讀數都「完美」，而可以把血糖數值視為了解身體狀況的資料，再與醫護人員一起調整治療方法。如果感到壓力、焦慮或情緒低落，也可以與家人、朋友或醫護人員分享自己的感受，避免獨自承受。

此外，家人和醫護人員的支持亦非常重要。家人可以透過聆聽及陪伴，理解患者在長期疾病管理中的困難，而不是只批評患者的飲食或血糖數字。醫護人員在跟進糖尿病時，除了了解血糖及身體狀況，也應留意患者是否出現明顯的情緒困擾。如有需要，可以轉介心理輔導或其他專業支援，協助患者學習處理壓力和負面情緒。

總括而言，糖尿病不只是身體上的疾病，也可能對患者的心理及情緒健康造成影響。同樣地，壓力、焦慮和抑鬱等情緒問題亦可能影響血糖及疾病管理。因此，糖尿病



的治療不應只著重血糖數字，而應同時關注患者的心理健康、生活質素及社交需要。透過良好的自我照顧、家人支持及適當的專業協助，患者可以更有效地管理糖尿病，同時保持較健康及正面的心理狀態。

控糖不慎 糖尿傷身

糖尿病常見併發症²

您知道糖尿病患者患上心血管疾病，
風險 比一般人高四倍 嗎？¹

糖尿病心

中風

糖尿病腳

糖尿病眼

糖尿病腎

高危因素³

- 免疫系統異常
- 不良飲食習慣
- 缺乏運動
- 肥胖

為免糖尿病影響心臟、腎臟及其他器官的健康，
請及早接受檢查及治療糖尿病

參考資料：1. Martín-Timón I, et al. World J Diabetes 2014;5:444-470. 2. Chronic kidney disease - Symptoms and causes. Mayo Clinic. Available at: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/chronic-kidney-disease/symptoms-causes/syc-20354521>. Accessed on 19 Nov 2025. 3. 糖尿病原因 Diabetes Hongkong. <https://diabetes-hk.org/cause> Accessed on 16 Jan 2026.

本海報由德國寶靈家殷格翰(香港)有限公司贊助，內容僅供參考，並不能代替醫生的意見及產品資料專張，亦不就所載任何資料作出任何陳述或擔保，你不應依賴本海報所載內容，應用任何藥物或取代醫生或專家的意見。



情緒與血糖的關係

相信大部份「糖友」都知道飲食、運動與生活習慣與血糖控制息息相關，但大家又有否想過原來日常生活中所面對的各種壓力亦屬高血糖的元兇？筆者希望透過今期專篇文章與眾讀者們探討情緒與血糖控制的關係。



壓力源無處不在

我們生活在香港這個「壓力之都」，身體每天都要面對各種「壓力源」(Stressors)，這些壓力可以源自於工作、學業、家庭及健康狀況、金錢、甚至居住環境的改變等。每個人承受壓力的能力都不同，但身體於面對壓力時所作出的反應均一樣。

戰或逃反應 (Fight or Flight Response)

當身體感受到壓力時，人體會自動啟動一套古老的生存程式，稱之為「戰或逃反應」(Fight or Flight Response)。

想像數百萬年前，你在原始森林裡突然遇到一隻非常兇猛的老虎，大腦會立刻響起警鐘：「準備戰鬥，或者快速逃跑！」這時腎上腺素 (Epinephrine) 和皮質醇 (Cortisol) 等壓力荷爾蒙會大量分泌，從而導致心跳加速、血壓上升、呼吸變快、瞳孔擴張，肝臟更會把儲存起來的肝糖以葡萄糖的形式釋放到血液中，為身體提供即時能量。

即使現代人面對的不是老虎，而是公司老闆急Call、趕死線、小朋友考試「肥佬」或驗身報告出現問題，身體仍然會用同一套反應機制來應對。因此，壓力大的時候，血糖往往會上升，就像身體提前把「燃料」加滿，準備隨時衝刺一樣。

壓力引發高血糖

如上述所提及，壓力下人體分泌壓力荷爾蒙，從而導致血糖急升。「糖友」往往都伴隨胰島素分泌不足和胰島素功能抗拒，導致血糖不能有效被降低，引發持續性高血糖狀況，大大增加各種糖尿病併發症風險。

壓力亦是各種情緒病的源頭

焦慮症 (Anxiety) 和抑鬱症 (Depression) 是香港很常

見的情緒病，而大部份個案的源頭與長期受壓有關。故此，這兩種病亦會導致血糖不穩，學會從生活中減壓不但有助改善焦慮和抑鬱，亦同時有助改善持續性高血糖問題。

營養與減壓

維生素B雜本身具「減壓」作用，配合鈣鎂更能協助肌肉放鬆，促進睡眠。維生素C對抗壓力荷爾蒙製造相當重要，因體內部份維生素C出現於腎上腺中。奧米加3脂肪酸對改善情緒健康作用重大，主要因其消炎能力。以下是上述營養素的主要膳食來源，大家可以多進食以協助減壓。



維生素B雜 — 全穀類、肉、魚、豆、蛋、牛奶、果仁及種籽

維生素C — 燈籠椒、橙、奇異果、西蘭花、士多啤梨、番茄汁、木瓜、番石榴

鈣 — 高鈣乳製品、高鈣豆製品、綠葉菜、魚乾、芝麻

鎂 — 南瓜籽、奇亞籽、杏仁、菠菜、腰果、黑豆、枝豆

奧米加三脂肪酸 — 三文魚、吞拿魚、銀鱈魚、紅衫魚、黃花魚、亞麻籽、奇亞籽



除了飲食之外，整合療法中亦有不少有效減壓方法，如恆常運動、香薰療法、草本療法、冥想、針灸等。

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

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

- 一型糖尿病患者
- 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。



改善情緒有辦法

都市人生活緊張，面對工作、家庭壓力，情緒方面容易出現不同程度的問題，當情緒失控，容易發怒或感到焦慮不安，很容易會吃一餐甜品，導致血糖飆升或起伏不定。情緒與三高，特別是血糖，卻是雙向互動，互相牽引的。

中醫所謂的消渴病，其中原因是由於先天稟賦不足、情志失調、飲食不節等所導致，以陰虛燥熱為基本病機。《內經》認為五臟虛弱，過食肥甘、情志失調亦是引起消渴的源頭之一，而內熱更是主要病機。

情志失調而長期過度的精神刺激，如鬱怒傷肝、肝氣鬱結等，以致氣機鬱久化火，度致火熱內燔，陰津虧損。所以在日常生活中必須要保持情志平和，心境開朗，多做合宜運動，多與可靠朋友或親人傾訴心事，制訂及實行有規律的生活起居制度。

飲食建議 / 飲食宜忌

飲食方面，需要配合均衡飲食，宜吃適量米、麥、雜糧，配以蔬菜、豆類、瘦肉、雞蛋等。同時必須要定時定量進餐，少吃多餐，多飲清水。

宜 - 飲食以清熱養陰生津為主

- 瓜菜類：菠菜、苦瓜、芹菜、冬瓜、蘿蔔、白菜
- 肉類：瘦肉、鴨肉、烏雞、鱈魚
- 其他：南瓜、山藥、海參(須注意碳水化合物含量)

宜 - 飲食以清熱養陰生津為主

- 含糖過多的食物：如糖果、糕點、蜜餞、番薯等
- 含糖分過多的水果：如榴槤、荔枝、桃、車厘子等
- 戒煙限酒、少飲濃茶咖啡

建議食療

1. 炒苦瓜

材料：苦瓜(可加倍瘦肉雞柳，洗魚紅蘿蔔香菇，粟米鮮百合)

功效：清熱解毒、除煩止渴、降低血糖



2. 菊槐綠茶飲

材料：菊花、槐花，綠茶各3克

用法：菊花、槐花、綠茶，熱水沖泡飲用

功效：生津止渴、清心除煩、降壓、可預防糖尿病的併發症，如視力下降、失明



3. 玫瑰茉莉花茶

材料：玫瑰花、茉莉花各3克、陳皮1.5克

用法：將所有材料洗淨，加熱開水燉5分鐘，可反覆沖泡，有需要時服

功效：疏肝解鬱



4. 黃豆苦瓜馬蹄瘦肉湯

材料：黃豆、苦瓜、馬蹄各20克，瘦豬肉150克薑數片

做法：將材料洗淨，瘦肉氽水切件備用。鍋中加入2500毫升水，放入全部材料，先大火煮至水滾，慢火煮至20-30分鐘，下鹽調味

功效：健脾潤肺、清熱消水、潤燥補虛



5. 西洋參響螺湯

材料：西洋參12克、淮山10克、荔枝核15克、陳皮3克、瘦肉150克、大響螺一隻、薑兩片。

做法：藥材浸軟瘦肉氽水切件備用。鍋中加入2500毫升水，放入全部材料，先大火煮至水滾，慢火煮至1.5至2小時，下鹽調味

功效：疏肝清熱



除了飲食以外，也要注意生活調攝的重要性。生活要有規律，按時作息、進食，安排好運動及娛樂時間，避免整日呆在家中將自己封閉起來而胡思亂想。要調節心態，使生活充滿情趣，既增強治病信心，又可以提供生活質量。

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：hknpa@gmail.com

facebook: www.facebook.com/HKPNPA

電話 / Whatsapp : 9821 3065

PreDiabetes

糖尿病前期



「糖尿」即將到達
請勿貼近「糖線」

血糖檢測方法	正常	糖尿病前期	二型糖尿病
空腹血糖 FPG	<5.6mmol/L	5.6-6.9mmol/L	≥7.0mmol/L
口服葡萄糖耐量 (2小時後) OGTT	<7.8mmol/L	7.8-11.0mmol/L	≥11.1mmol/L
糖化血紅素 HbA1c	<5.7%	5.7-6.4%	≥6.5%

FPG: fasting plasma glucose, OGTT: oral glucose tolerance test, HbA1c: hemoglobin A1c

每6名香港市民便有
1名處於糖尿病前期²



糖尿病前期



了解更多糖尿病前期資訊

可向你的醫生查詢適合你的治療方法，遠離「糖線」

Reference: 1. American Diabetes Association (2022) Standards of Medical Care in Diabetes-2022 Abridged for Primary Care Providers. Clin Diabetes 40(1):10-38.
2. International Diabetes Federation. IDF Diabetes Atlas, 10th edition. <https://diabetesatlas.org/data/en/country/90/hk.html>. [Accessed Oct 2022]
HK-NOND-00068

MERCK



活動花絮

糖友護心行動 - 「糖・心健康日」

日期: 2026年10月8日-10日

地點: 糖尿天使中心 - 荔景邨日景樓低層二樓四號舖

活動現場氣氛好熱鬧呀! 大家除咗一齊睇煮食示範, 學整健康「護心」菜式之外, 仲互相交流飲食心得。現場亦向大家推廣健康資訊, 提醒大家糖尿病唔只係血糖問題, 控糖之餘, 更要護心、護血管! 緊記要全面管理好血糖、血壓、膽固醇 (LDL)、體重以及生活習慣 (如飲食、運動、戒煙)。

特別鳴謝:

Amgen Hong Kong Limited

Boehringer Ingelheim (Hong Kong) Ltd.

Nestle Hong Kong Ltd

Lovini Holding Company Limited.



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
雀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



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**



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



無糖低糖甜在心



2026 中秋佳節，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 (中秋健康禮品包) 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510 份禮物，分別送到以下機構：



受惠機構：

- 彩怡之家
- 培澤弱智協進會

培澤一舍

培澤花園(二舍)

培澤居(三舍)

培康社(四舍)

培澤軒(五舍)



捐款者名單 由2026年6月1日 - 9月30日 捐款鳴謝！（名次不分先後，按收據編號排序）

糖心行動捐款	金額	糖心行動捐款	金額	糖心行動捐款	金額	糖心行動捐款	金額
董伯華	100	陳樹芬	100	黃喜諾	100	戴美莉	100
樊少琮	100	陳妙意 Mandy	200	鄭瑞燕	500	林雪亮	200
施惠如	200	鄭凱文	200	吳先生	100	黃小咪	200
鄭美欣	50	梁珮怡	200	陳潔麗	500	Moon Liu	100
黃潔鳳	100	陳雁詩	100	廖甘歡	500	魏潔瑩	500
李潔貞	100	鄭玉賢	200	黃國基	200	鄧雙娥	100
梁悅輝	100	李月鳳	100	黃錦清	500	楊巧兒	50
劉燕媚	100	林正基	200	李燕玲	100	無名氏	9000
胡家麗	600	羅慧儀	200	王李莉霞	50	郭玉鳳	300
陳靄慈	50	韓偉芬	200	羅幸雲	200	李少琮	750
Christina Kwan	500	潘巧媚	50	袁少娟	200	趙瑞珍	300
李秀薇	50	盧榮榮	100	謝艷芳	200	曾敏萍 利耀靈	200
Mr. Lam	150	Chow Wai Bong	300	有心人	500	張翠屏	200
張玉霞	200	張李雪梅 張作雲	100	黃翠珍	100	Miss Sze-To Kam	2000
李燕珍	50	張偉靈	100	Wong Kai Ken	200	Chi Susanna	500
何龍威	100	李少玲	200	曾德銀	100	溫清玲	500
蔡淑儀	50	AMY CHAN	250	祝穎儀	250		25,500
陳燕萍	200	鄧妙賢	1000	譚禮媛	200		

一般捐款	金額
黃碧珊	100
Lam Chau Nam	100
有心人	13941
李月鳳	100
意普技術環球有限公司	2000
林煒鍵	100
張桂珍	100
董伯華	200
黃雪梅	100
林芳庭	100
無名氏	2000
劉麗珊	1500
鍾可梅	207
	20,548

糖尿天使新網站經費籌款	金額	糖尿天使新網站經費籌款	金額	糖尿天使新網站經費籌款	金額	糖尿天使新網站經費籌款	金額
無名氏	17000	無名氏	5000	梁珮怡	300	陳潔麗	500
楊紡治	200	胡家麗	500	李少玲	500	祝穎儀	250
劉珮兒	100	鄭瑞燕	1000	李少琮	500	黃小咪	200
黃錦清	2000	陳淑儀	200	Yeung Hay Chen Nicholas	500	郁雲芳	500
江桂蓮	100	蔡淑儀	100	張李雪梅 張作雲	100	溫清玲	1000
樊少琮	100	何龍威	100	黃綺華	200	蘇秀梅	100
宋鳳菁	100	區永開	500	Chow Wai Bong	200		32,998
施惠如	300	陳樹芬	100	鄧艷顏	48		
羅敏	300	鄭玉賢	200	陳玉嫻	200		



糖尿天使 @ 50+ 博覽及亞洲銀髮康護養生展



日期：2026年7月3日至5日（星期五至日）

地點：灣仔香港會議展覽中心 Hall 3FG

攤位編號：A02（糖尿天使）

服務時間：上午 10:00 - 下午 6:00

攤位準備了豐富的健康活動。參觀者除了參觀「腎」提「視」展覽，深入了解糖尿眼及糖尿腎等常見併發症資訊外，許多朋友亦踴躍參與了免費血糖測試及免費糖尿上眼風險初步評估。此外，現場的無糖、高纖食品展銷與血糖機超值優惠均深受大眾歡迎！

在7月5日（星期日）中午12時30分，主講嘉賓Kammie Yu於會場為大家帶來了「努力控糖，為何仍不穩？破解糖友最常忽略的控糖盲點」的精彩講座。大家都學習到如何更有效地管理血糖，實在獲益良多！

特別鳴謝：

AstraZeneca Hong Kong Limited

Bayer HealthCare Limited

Boehringer Ingelheim (Hong Kong) Ltd.



3重防線 全面守護



原廠專利
正貨保證

快啲去問下醫生啦!



1個選擇 3重保護



2合1 更輕鬆



參考資料: 1. Wiviott SD, et al. N Engl J Med. 2019;380(4):347-357. 2. Heerspink HJL, et al. N Engl J Med. 2020;383(15):1436-1446. 3. McMurray JJV, et al. N Engl J Med. 2019;381(21):1995-2008.

糖適雅® (forxiga) 屬於SGLT2抑制劑，乃處方藥物，已被列入醫管局藥物名冊內的專用藥物。各大藥房均有代售。

查詢關於阿斯利康產品的醫療資訊、報告藥物安全性及品質事件: contactazmedical.astrazeneca.com。如有任何關於你的治療的疑問，請向你的醫生或藥劑師查詢。

糖適雅® (FORXIGA) 及 Xigduo XR 安達釋™ 為香港衛生署註冊藥物。 HK-13267 6 Aug 2026

英國阿斯利康(香港) 香港北角華道18號中國太平金融中心11樓1-3室 | 電話: 2420 7388 | 傳真: 2422 6788 | www.forxiga.com.hk



壓力一來，血糖也跟着升？拆解情緒背後的升糖機制

Kammie Yu

很多糖友都知道，吃甚麼、運動多少、藥物及胰島素都會影響血糖。但你有沒有留意過，有時明明飲食和平日差不多，血糖卻突然比預期高？又或者血糖太高或太低時，自己特別容易疲倦、心煩甚至「個人都燥啲」？

其實，情緒與血糖並不是各自獨立，而是可能互相影響。

壓力和情緒可以透過身體的荷爾蒙反應影響血糖；反過來，血糖過高或過低，也可能影響我們的情緒、注意力及思考能力。因此，管理糖尿病除了留意飲食、運動及藥物之外，了解自己的情緒和壓力同樣重要。

一、壓力大，為甚麼血糖也可能升高？

當我們面對工作壓力、家庭問題、緊張、焦慮或恐懼時，身體會啟動一套自然的壓力反應，亦即我們常聽到的「戰或逃反應」(fight-or-flight response)。

這時，身體會釋放包括腎上腺素及皮質醇等壓力荷爾蒙。這些荷爾蒙的其中一個作用，是讓身體迅速取得更多能量，例如促使肝臟釋放葡萄糖進入血液，以應付眼前的「危機」。

對一般人來說，這是身體正常的保護機制；但對糖尿病患者而言，由於調節血糖的能力已經受到影響，壓力所帶來的荷爾蒙變化便可能令血糖上升或出現較大的波動。

如果長期處於壓力之中，持續的壓力荷爾蒙反應亦可與胰島素阻抗及較差的血糖控制有關。

所以，有些糖友可能會發現：

「明明沒有吃很多，為甚麼今日血糖特別高？」

原因不一定只是食物。有時候，睡眠不足、工作壓力、家庭問題、身體不適甚至看醫生前的緊張，都可能是值得留意的因素。

此外，壓力亦可能間接影響血糖。例如人在情緒低落或壓力大時，可能較容易吃高糖、高脂肪食物、減少運動、睡眠變差，甚至忘記服藥或監測血糖，進一步增加血糖管理的難度。

壓力如何令血糖升高？



二、血糖又會反過來影響心情嗎？

答案也是：有可能。

大腦需要穩定的能量供應，因此當血糖明顯過低或過高時，我們的情緒和認知功能都有可能受到影響。

低血糖：不只是「手震、出汗」

很多糖友都知道低血糖可能令人手震、心跳加快、冒汗和肚餓，但低血糖同樣可以影響大腦。

當血糖下降，大腦得到的葡萄糖不足時，部分人會出現焦躁、緊張、容易發脾氣、注意力下降、反應變慢或思考混亂等情況。

所以，如果身邊的糖友突然和平日很不同，例如說話混亂、異常煩躁或反應遲鈍，而他本身又有低血糖風險，就不應只理解為「脾氣不好」，而應考慮血糖是否過低。

高血糖：也可能令人疲倦和心情低落

血糖過高時，部分人會感到疲倦、精神不足、口渴或身體不適，而研究亦發現，急性高血糖可能影響某些認知功

Kammie 與你齊控糖

健康微言

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



健康微言
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



健康微言
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！

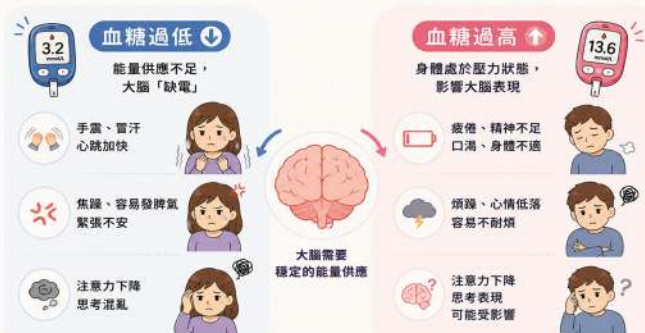


能及情緒狀態。

一項針對第二型糖尿病患者的實驗研究發現，在急性高血糖狀態下，參加者的資訊處理速度、工作記憶及部分注意力表現下降，同時亦出現較低的活力，以及較多悲傷和焦慮情緒。

這並不代表「血糖一高，人的性格就會改變」，而是提醒我們：血糖狀態有可能暫時影響一個人的感受、精神及思考表現。

血糖高低，如何影響心情與大腦？



三、不要把所有情緒問題都歸咎於血糖 這一點非常重要。

雖然血糖過高或過低可能影響情緒和認知，但我們不應把一個人的焦慮、抑鬱、脾氣或人際問題全部解釋成「因為血糖不好」。

人的情緒受到很多因素影響，包括生活壓力、家庭關係、睡眠、工作、身體健康，以及長期管理糖尿病本身帶來的心理負擔。

美國糖尿病學會(ADA)亦指出，心理及社會因素是糖尿病照護的重要部分，糖尿病患者應定期接受包括糖尿病困擾、焦慮及抑鬱等心理健康問題的評估。

換句話說，我們要避免兩個極端：

不要忽略血糖對情緒的影響，也不要把所有情緒問題都怪在血糖身上。

四、如何打破「情緒 ↔ 血糖」的循環？

既然兩者可以互相影響，我們便可以從兩方面一起入手。

第一，記錄血糖，也記錄心情。

如果發現某些日子血糖特別不穩，可以回想當日是否特別緊張、睡眠不足、工作繁忙或遇到不開心的事情。長期記錄後，有機會找出屬於自己的規律。



第二，建立適合自己的減壓方法。

散步、適量運動、深呼吸、正念練習、聽音樂、與朋友聊天等，都可以成為日常生活中的減壓方法。重點不是要求自己「完全沒有壓力」，而是學習在壓力出現時如何處理。

第三，不要用食物處理所有情緒。

壓力大時想吃東西很常見。如果發現自己特別想吃甜食，可以先問自己：「我是真的肚餓，還是現在很累、很煩？」

第四，血糖不理想時，不要只責怪自己。

血糖受到食物、運動、藥物、睡眠、疾病、壓力及荷爾蒙等多種因素影響。一次偏高或偏低的數字，是讓我們了解身體的資訊，而不是一張「成績表」。

如果焦慮、低落或糖尿病帶來的壓力已經持續影響睡眠、日常生活、自我照顧或血糖管理，便應與醫護人員討論，必要時尋求心理健康專業人士協助。

小總結：控糖，也要懂得看見自己的情緒

情緒與血糖不是「究竟誰影響誰」這麼簡單，而是一段雙向關係。

壓力和情緒可能影響血糖；血糖過高或過低，也可能影響我們的心情、精神及思考能力。

因此，真正全面的糖尿病管理，不只是計算碳水化合物、做運動、服藥和量血糖，也包括了解自己的壓力及情緒。

有時候，一個不理想的血糖數字背後，未必只是「吃錯了甚麼」；而一次情緒低落，也未必只是自己「想得太多」。

懂得同時留意血糖與心情，可能正是令控糖生活走得更穩、更長遠的重要一步。

參考資料：

1. American Diabetes Association Professional Practice Committee. Facilitating Positive Health Behaviors and Well-being to Improve Health Outcomes: Standards of Care in Diabetes—2026. Diabetes Care. 2026;49(Suppl 1).
2. Sommerfield AJ, Dearly IJ, Frier BM. Acute hyperglycemia alters mood state and impairs cognitive performance in people with type 2 diabetes. Diabetes Care. 2004;27(10):2335–2340.
3. Sharma VK, Singh TG. Stress-Induced Diabetes: A Review. Cureus. 2022;14(9).
4. Seaquist ER, et al. Literature on hypoglycemia and its effects on mood and cognitive function in people with diabetes.



識食飯堂

勝瓜本菇雞粒湯

材料：

雞胸肉 200g
勝瓜 500g
本菇 100g
薑片少許

做法：

1. 勝瓜去皮切細、雞胸肉切粒後放鹽調味備用。
2. 本菇洗淨後抹乾水份並切半備用。
3. 煲滾水後放薑片、雞粒煮至翻滾，再放草菇和勝瓜，翻滾後放鹽調味即成。



椰菜花炒蝦球

材料：

椰菜花 200克
急凍蝦 180克
蒜頭 2瓣

做法：

1. 椰菜花切小朵汆水約 1 分鐘。
2. 急凍蝦解凍後抹乾水份加入少許鹽及胡椒粉拌勻，醃約 10 分鐘。
3. 燒熱鑊，下少許油爆香蒜頭，放入蝦仁快炒至剛轉粉紅色，先盛起。
4. 放入椰菜快炒，加入清水並上蓋焗煮 1 分鐘，將蝦球回鑊，加入海鹽及白胡椒粉調味，炒勻即成。



滑滑蒸水蛋

材料：

雞蛋 4 隻
水 300ml

做法：

1. 將雞蛋打均後加入水及 1 茶匙鹽。
2. 水滾後放入蛋漿隔水蒸 1 分鐘，然後打開少許蓋再蒸 5 分鐘即成。



袋鼠牌



低升糖白米

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。



不含麩質



非基因改造



不含添加劑及防腐劑



100% 澳洲種植優質大米



GSK



生蛇冇僥倖 隨時有你份^{1-2*}

後遺神經痛
可持續10年³

多達1/5患者
會「生蛇上眼」⁴

1/3成年人
曾經歷生蛇²

生蛇高危族群：



心血管
疾病⁵



第二型
糖尿病⁶



慢性
腎病⁵



肥胖⁷



心理
壓力⁸

生蛇，絕對可以預防！⁸

向醫生查詢預防生蛇方案。

*根據2020年衛生防護中心統計，39歲或以上成人

參考資料：

1. CHP. Seroprevalence ratio of varicella zoster virus antibodies. Available at: <https://www.chp.gov.hk/en/statistics/data/10/641/701/3691.html>. Accessed Aug 2026 2. Harpaz R, et al. MMWR Recomm Rep. 2008;57:1-30. 3. Kawai K, et al. BMJ Open. 2014;4(6):e004833. 4. Litt J, et al. Infect Dis Ther. 2024;13(7):1439-1459. 5. Marra F, et al. Open Forum Infect Dis. 2020;7(ofaa005). 6. Poirier JE, et al. Diabetes Care. 2022;45(11):2585-2593. 7. Chen W, et al. Sci Rep. 2024;14(1):1410. 8. CDC. Shingles vaccination. Available at: <https://www.cdc.gov/shingles/vaccines/index.html>. Accessed Aug 2026

NP-HK-HZU-PSIR-260011 (12/2026) Preparation Date: 08/2026
©2026 GSK group of companies or its licensor
請向醫護人員查詢有關詳情。

GlaxoSmithKline Limited



營養標籤大比拼—全麥麵包

(以每100g 計算)

營養分析:王焯盈營養學家

	BAKER'S CHOICE 黑糖全麥麵包	山崎麵包全麥方包	SELECT 佳之選全麥方包	嘉頓胚芽全麥麵包	A-1 BAKERY 全麥麵包
產品					
熱量	303kcal	256kcal	236kcal	261kcal	265kcal
蛋白質	9.9g	10.5g	9.8g	12.6g	8.6g
總脂肪	5.6g	3.4g	4.7g	9.5g	7.3g
飽和脂肪	2.5g	1.3g	2g	1.7g	2.1g
碳水化合物	55.9g	49.7g	45.5g	31.3g	41.1g
糖	17.3g	4.7g	5.3g	4g	4.5g
鈉	179mg 	540mg	359mg	439mg	408mg
膳食纖維	2.7g	3.8g	6.8g	6g	4.2g
綜合推介					

	M&S 全麥種子麵包	M&S 軟熟全麥麵包	M&S 全麥黑麥麵包	HENLLAN 厚切全麥方包	德國 QUICKBURY 高纖蛋白麵包
產品					
熱量	263kcal	227kcal 	238kcal	229kcal	231kcal
蛋白質	11.4g	10.6g	10.5g	9.7g	21.1g 
總脂肪	6.7g	2.2g 	3.5g	3g	8.6g
飽和脂肪	0.9g	0.6g 	1.1g	0.9g	1.2g
碳水化合物	35g	38g	37.2g	37.1g	12.6g 
糖	2.5g	4.8g	3.4g	2.5g	1.6g 
鈉	850mg	950mg	830mg	440mg	388mg
膳食纖維	8.4g	6.6g	7.8g	-	9.2g 
綜合推介					最佳選擇 

我們在之前比較過不同餐包的營養成分，今期想和大家探討一下全麥麵包。全麥麵粉保留了完整小麥的胚芽、麩皮和胚乳，相比用來製造白麵包的小麥粉，含有更豐富的膳食纖維、維他命和礦物質。今次我們搜羅了超市及麵包店多款全麥方包，分析後得出德國 QUICKBURY 高纖蛋白麵包是最佳的選擇。它的碳水化合物和糖分含量都是最低，而蛋白質和纖維含量最高。每100克的麵包提供相當於三隻雞蛋的蛋白質，配合高纖維能幫助糖友延緩血糖升幅並增加飽腹感。雖然總脂肪含量比同款產品高，但主要來自優質的不飽和脂肪奧米加三脂肪酸，有助減輕體內炎症、降低三酸甘油脂和維持心血管健康。此產品也在糖尿天使中心有售，歡迎大家親臨選購。在選購全麥麵包時，我們應留意營養成分表及原材料的排位，全麥含量愈高，全麥粉的排位便愈前；若全麥粉的排位較後，則可能只是普通的「麥方包」而非全麥麵包了。

*資料來源來自食物包裝上的營養標籤

*絕無收取廣告費



廚餘變寶物－咖啡渣和茶葉渣的環保妙用

每天沖泡一杯咖啡或一壺熱茶，是不少香港人的生活習慣。喝完後留下的咖啡渣和茶葉渣，大多數人都會直接丟進垃圾桶。然而，它們其實仍有不少實用價值，只要花一點心思，便能化身家居小幫手，不但減少廚餘，更能實踐「物盡其用」的環保理念。

盆栽的天然好幫手

首先，咖啡渣和茶葉渣都是天然有機物，只要妥善處理，便能成為植物的好幫手。如果家中有種植香草、盆栽或小型花園，可把咖啡渣和茶葉渣先風乾，再適量混入堆肥，或與泥土混合使用。待有機物慢慢分解後，便能為植物提供養分，同時改善土壤結構。不過，要注意切勿一次加入過多，也不要直接厚厚鋪在泥面，以免影響泥土排水及透氣。



天然除臭劑

咖啡渣具有吸附異味的特性，是不少家庭喜愛使用的天然除臭用品。將咖啡渣完全風乾後，可放進小碗、玻璃容器或透氣布袋，再擺放於雪櫃、鞋櫃、垃圾桶附近等容易產生異味的地方，有助減少難聞氣味。使用一段時間後，如咖啡渣已受潮或失去效果，便可更換新的乾燥咖啡渣。

茶葉渣亦可用作除臭，但效果一般不及咖啡渣，因此較適合作為堆肥材料。



天然清潔小助手

咖啡渣帶有細小顆粒，可作輕微磨擦用途，適合用來清潔花盆、園藝工具，甚至一些附有油污的陶瓷器皿。配合海綿或刷子輕輕擦洗，有助去除污垢。

不過，應避免用於玻璃、鏡面、易潔鑲或其他容易刮花的物料，以免留下刮痕。



去除雙手異味

處理魚類、海鮮、蒜頭或洋蔥後，雙手往往會殘留異味。此時可取少量咖啡渣，配合洗手液輕輕搓洗雙手，再以清水沖洗，有助減少異味。由於咖啡渣同時具有細緻顆粒，亦可幫助去除手上的污垢。



製作天然香包／除濕包（以乾燥茶葉渣為主）

例如將乾燥茶葉渣放入小布袋，放進抽屜、鞋櫃或衣櫃，有助吸附濕氣及淡淡去味。這個方法在香港家庭反而更容易實行，也能讓茶葉渣和咖啡渣各有代表性的用途：咖啡渣主力除臭，茶葉渣則可作香包或除濕用途。



天然清潔液

此外，茶葉渣亦可製作天然清潔液。將使用過的茶葉渣再次加入熱水浸泡，待茶湯放涼後，可用來擦拭木製家具、竹製品或餐桌表面，有助去除輕微灰塵和油污。使用後建議再用清水抹拭一次，保持表面潔淨。這個方法既能減少浪費，也可減少使用化學清潔劑，是一個簡單又環保的小習慣。

很多人以為環保一定要購買昂貴的環保產品，其實真正的環保，往往是從珍惜身邊每一份資源開始。一杯咖啡、一壺清茶，看似完成了它們的使命，但只要多花一點心思，它們仍能在生活中發揮第二次價值。當我們學會善用這些原本準備丟棄的資源，既能減少浪費，也能讓環保成為生活中的一種習慣。



木耳——低調卻營養豐富的「黑色寶藏」

木耳是一種常見的食用菌，不論是中式小炒、涼拌、煲湯或蒸菜，都經常見到它的身影。雖然木耳看似不起眼，但它營養豐富、熱量低，而且含有不少有益健康的成分，特別適合關注血糖及心血管健康的人士作為日常飲食的一部分。

木耳最大的特色之一是含有豐富的膳食纖維。每100克浸發後的木耳約含有2至3克膳食纖維，而乾木耳的纖維含量更高。膳食纖維有助增加飽足感，減慢胃部排空速度及碳水化合物的吸收，令餐後血糖上升較為平穩。對糖尿病患者而言，將木耳加入日常膳食，不但能增加蔬菜攝取量，亦有助配合整體血糖管理。



除了有助控制血糖外，膳食纖維亦有益心臟健康。水溶性纖維可幫助降低低密度脂蛋白膽固醇（LDL，即「壞膽固醇」），有助減低動脈粥樣硬化及心血管疾病的風險。而糖尿病患者本身患心血管疾病的風險較高，因此養成多攝取高纖食物的習慣尤其重要。

木耳亦含有多種礦物質，例如鉀、鐵及少量鎂。鉀有助維持正常血壓，配合低鈉飲食，有助心血管健康。雖然木耳含有鐵質，但植物性鐵的吸收率較低，建議與富含維生素C的食物，例如甜椒、番茄或西蘭花同吃，可提升鐵質吸收。

此外，木耳含有多酚及其他天然抗氧化物質，有助減少氧化壓力。近年的研究指出，氧化壓力與慢性發炎、糖尿病併發症及心血管疾病的發展有密切關係。雖然現時仍需要更多大型人體研究進一步證實木耳的直接保護作用，但均衡飲食中加入富含天然抗氧化成分的食物，仍是促進健康的重要原則。

不少人聽過木耳有「清血管」或「天然抗凝血」的說法，但目前並沒有足夠科學證據證明進食木耳能直接溶解血栓或取代藥物治療。因此，不應把木耳視為治療

心血管疾病或糖尿病的保健食品，更不能自行停止醫生處方的藥物。不過，作為高纖、低脂、低熱量的天然食材，木耳確實是健康飲食中的理想選擇。



在烹調方面，木耳本身味道清淡，容易吸收醬汁，因此應避免使用過多糖、鹽或油脂調味。建議以涼拌、清炒、蒸煮或加入蔬菜及瘦肉同煮，既能保持營養，又可減少額外熱量及鈉的攝取。

值得提醒的是，乾木耳浸泡後應盡快食用，不宜在室溫下長時間放置，以免細菌滋生。若需保存，應放入雪櫃冷藏，並於1至2天內食用完畢。

總括而言，木耳雖然不是「超級食物」，卻是一種營養密度高、熱量低、富含膳食纖維及抗氧化成分的健康食材。對糖尿病患者及關注心血管健康的人士來說，只要配合均衡飲食、適量運動及良好的生活習慣，將木耳適量加入日常餐單，便能為健康增添多一分保障。

營養小問答

Q：市面上售賣的乾木耳絲，營養價值是否與完整乾木耳一樣？

一般來說，只要產品是由純木耳切絲製成，沒有添加調味料、糖、鹽或其他配料，其營養價值與完整乾木耳相差不大。切絲只是改變了外形，並不會明顯影響膳食纖維、礦物質或其他營養成分。

不過，由於木耳絲的表面積較大，浸泡時間通常較短，也較方便烹調，但開封後更容易受潮，因此應密封保存，避免受潮變質。此外，選購時宜留意成分標籤，選擇成分只有「木耳」的產品，避免選購經調味或添加大量鈉質的即食產品。

無論是完整木耳還是木耳絲，只要配合均衡飲食，都是健康又方便的高纖食材。



白酒蒜香白蜆芋絲鍋

材料 (4 人份量)

- 急凍白蜆 (500g)
- 蒟蒻芋絲 1 盒 200g
- 薑片少許
- 蒜粒少許
- 蔥段少許
- 白酒 10ml
- 黑胡椒碎
- 喜馬拉雅山岩鹽

做法：

1. 急凍白蜆預先浸泡解凍，徹底洗淨；蒟蒻芋絲瀝乾並沖洗備用。
2. 鍋中加入少量清水，放入白蜆、薑片及蒜蓉，蓋上鍋蓋，以中火煮約 2 分鐘。
3. 待鍋內水滾後，加入芋絲及白酒，灑上黑胡椒碎，並用少許岩鹽調味。
4. 輕輕拌勻，加入蔥段，蓋上鍋蓋再煮約 1 至 2 分鐘，直至白蜆完全煮熟、蜆殼打開。



食譜設計：Kammie YU

營養分析：Kammie YU

營養分析：(每 1 份)

熱量：	31 卡路里
蛋白質：	4 克
脂肪：	0.3 克
碳水化合物：	3 克
膳食纖維：	2 克

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



無色無味



無依賴藥性



可加入任何食品及飲品

纖維樂
Optifibre® 纖維粉 Fibre Powder



成份100%
PHGG*
水溶性膳食纖維



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, T.C., 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



冬日取暖有妙法：暖得舒服，更要暖得安全

每逢冬天，不少家庭都會搬出暖風機、電暖爐取暖。香港住宅空間有限，暖爐往往放在客廳、睡房，甚至浴室門口使用。若使用得當，當然可以驅走寒意；但若使用不當，不但有機會引致火警、觸電或燙傷，亦可能令皮膚變得乾燥，對糖尿病患者更要格外留神。

以下五個貼士，讓大家今個冬天暖得安心、用得放心。

一、切勿利用暖爐烘乾衣物

冬天天氣潮濕，衣物晾上一兩天仍未乾透，不少人都會把毛巾、襪子或衣物掛在暖風機前，甚至直接蓋在暖爐上，希望快些烘乾。

然而，這正是冬季家居火警最常見的危險習慣之一。

當衣物覆蓋暖爐時，熱力無法正常散發，機身溫度會不斷上升。棉質、聚酯纖維等衣物若長時間受熱，有機會焦化甚至燃燒；即使未有立即起火，也可能令暖爐過熱，損壞內部零件，增加短路或火警風險。

此外，把晾衣架放在暖風機前近距離烘衣，同樣會阻礙暖風流通，令機身散熱不良。

如需要加快乾衣，建議使用抽濕機的乾衣模式，或放在空氣流通的位置自然風乾，切勿利用暖爐烘乾衣物。

小貼士：暖爐四周應與窗簾、床鋪、沙發、紙箱及其他易燃物保持至少約一米距離，並確保出風口沒有被任何物品遮擋。

二、暖風機可以放進浴室嗎？

不少人怕冬天洗澡着涼，會先把暖風機放進浴室預熱，甚至一邊洗澡一邊使用暖風機。

其實，一般家用暖風機並不適合在浴室使用。

浴室屬於潮濕環境，水花及濕氣容易增加漏電、短路及觸電的風險。香港機電工程署亦提醒，一般電暖爐不應在浴室等潮濕地方使用。

若確實需要在浴室取暖，應選用製造商清楚標明可於浴室使用的產品，並依照說明書安裝及使用。這類產品一般會具備相應的防水設計，例如標示 IPX4 或以上的防水等級。IPX4 是根據國際電工委員會 (IEC 60529) 訂立的 IP 防護等級 (Ingress Protection Code)，表示產品可抵受來自各方向的潑水，但並不代表可以直接浸水或放在容易被水直接沖濺的位置。

如果家中的暖風機沒有標示可於浴室使用，最安全的方法是在浴室外預先開暖風，讓暖空氣流入浴室，而不是把暖風機搬進浴室。

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

Fibre One 高纖朱古力布朗尼

- 糖分與脂肪減少 30%
- 僅 90 卡路里
- 高膳食纖維
- 適合餐與餐之間的小食



Diamond Grains Walt 高纖穀麥脆片

- 健康營養：含有高膳食纖維、無膽固醇，且為純素食品，提供豐富營養。
- 多種口味：有 Berry Blast (莓果)、Choco Crunch (巧克力) 及 Tropical Tease (熱帶水果) 等多種選擇。
- 方便食用，搭配牛奶或原味乳酪，是早餐佳選。



YOUNGER FARM 100% 純素即溶燕麥沖劑飲料

- 由澳洲燕麥製成，無乳製品且不含大豆
- 低糖配方
- 無堅果、無麵粉
- 無人工色素或香料
- 無防腐劑





三、選購暖爐切勿只貪便宜

近年不少人習慣在網上購買電器，但購買暖風機或電暖爐時，不應只比較價錢，更要留意產品是否符合安全標準。

建議選購信譽良好的品牌及零售商，留意產品是否附有安全認證、清楚標示製造商資料、額定電壓及功率，以及附有中文或英文使用說明書。

若產品來歷不明、沒有產品標籤、插頭做工粗糙，甚至沒有基本安全裝置，例如過熱保護或傾倒自動斷電功能，即使價格便宜，也不建議購買。

同時，高功率暖爐最好直接插在牆身插座，不宜長時間使用拖板或萬能插蘇，以免因負荷過大而導致過熱。

四、暖爐會令空氣變乾燥 別忽略皮膚保濕

長時間使用暖風機或電暖爐，會令室內空氣變得較乾燥，容易令人出現皮膚乾燥、痕癢、嘴唇乾裂，甚至眼睛不適。

糖尿病患者本身較容易出現皮膚乾燥問題，若皮膚因乾燥而抓損，更可能增加感染風險。

建議把室溫維持在舒適水平，毋須把暖爐長時間調至最高溫；每天適當開窗數分鐘保持空氣流通，如有需要可使用加濕器，但要定期清潔水箱，以免滋生細菌及霉菌。此外，洗澡後及睡前塗抹潤膚膏，亦有助鎖住皮膚水分。

五、糖尿病患者取暖要格外小心

部分糖尿病患者因周邊神經病變，對熱力感覺較遲鈍，即使皮膚已經過熱，也未必能即時察覺。

因此，不宜把雙腳長時間放在暖爐前取暖，也不要直接用暖風烘腳，以免造成低溫燙傷而不自知。使用暖水袋或電熱墊時亦應特別小心，不宜長時間直接接觸皮膚。

如感到寒冷，可選擇穿保暖襪、添置保暖衣物或蓋毛毯，通常比直接靠近暖爐更安全。

冬日安全 Checklist

- ✓ 不利用暖爐烘乾衣物。
- ✓ 一般暖風機不要放進浴室使用。
- ✓ 選購有安全認證及來源可靠的產品。
- ✓ 暖爐四周保持空曠，遠離易燃物。
- ✓ 保持室內空氣流通，注意皮膚保濕。
- ✓ 糖尿病患者避免長時間直接烘腳。
- ✓ 睡覺或離開房間前，記得關掉暖爐電源。

參考資料：

香港機電工程署：《家居電氣安全手冊》

香港機電工程署：《電氣安全通訊》

International Electrotechnical Commission (IEC) 60529

《Degrees of Protection Provided by Enclosures (IP Code)》

冬日取暖有妙法 5 大安全貼士

暖得舒服，更要暖得安全！

1

切勿利用
暖爐烘乾衣物



衣物覆蓋或掛在暖爐上會阻礙散熱，容易過熱起火。切勿把衣物或晾衣架放在暖爐前。

小貼士
與易燃物保持至少約1米距離。

2

一般暖風機
不要放入浴室



浴室潮濕，容易導致漏電、短路或觸電。一般暖風機不適合在浴室使用。如需要在浴室使用，應選用清楚標示可於浴室使用及具防水等級（如IPX4或以上）的產品，並依說明書使用。

3

選購暖爐
切勿只貪便宜



選擇信譽良好品牌及零售商，留意安全認證、三腳插頭、額定電壓及功率等資料。避免購買來歷不明或沒有安全裝置的產品。

4

注意室內濕度
保持空氣流通



暖爐會令空氣變乾燥，建議保持室溫約20-22°C；適當開窗通風或使用加濕器，並注意皮膚保濕。

小貼士
每天開窗數分鐘
洗澡後塗潤膚膏

5

糖尿病患者
取暖要格外小心



因神經病變對熱力感覺遲鈍，避免長時間直接烘腳或使用過熱的暖水袋／電熱墊，以免造成低溫燙傷。穿保暖衣物或蓋毛毯更安全。



溫馨提示
正確使用暖爐，
守護自己與家人
安全過冬！



果糖就是高果糖糖漿嗎？

最近看到一款希臘乳酪的配料表，有人因為見到 Fructose (果糖) 這個成分，便認為它含有「高果糖糖漿 (High Fructose Corn Syrup)」，因此不適合糖尿病人士食用。這個說法，其實值得再深入了解。首先，Fructose (果糖) 與 High Fructose Corn Syrup (高果糖玉米糖漿) 並不是同一回事。

營養標籤

每包裝所含食用分量數目：1
食用分量：150 克

每食用分量	
能量	130 千卡
蛋白質	6.5 克
總脂肪	4.2 克
- 飽和脂肪	2.6 克
- 反式脂肪	0 克
碳水化合物	18.0 克
- 糖	14.0 克
鈉	60 毫克
鈣	180 毫克

成份：

生牛乳、**Fructose**、乳清蛋白、果醬 (草莓、糖、濃縮蘋果汁、士多啤梨果汁、增稠劑 (1442)、酸度調節劑 (330)、天然香料、紅菜頭濃縮汁)、乳脂、增稠劑 (440、1422)、乳化劑 (471)、酸度調節劑 (330、331)、乳酸菌、天然香料。

果糖是一種天然存在的單糖，廣泛存在於水果和蜂蜜中。例如蘋果、梨、葡萄及士多啤梨，都含有不同程度的果糖。因此，我們每天吃水果時，其實已經攝取了天然果糖。

至於高果糖玉米糖漿 (HFCS)，則是一種由玉米澱粉加工製成的甜味劑。生產過程中，玉米澱粉先分解成葡萄糖，再把部分葡萄糖轉化成果糖，形成同時含有葡萄糖和果糖的糖漿，所以它與天然水果中的果糖，在來源和製作方式上都有所不同。換句話說，果糖是一種糖；高果糖玉米糖漿則是一種含有果糖和葡萄糖的加工糖漿。兩者不能混為一談。

果糖 (Fructose)

VS.

高果糖玉米糖漿 (HFCS)

兩者都可能是食品的甜味來源，但來源與組成不同。

果糖 (Fructose)

(可天然存在，也可作食品配料)

-  **屬於單糖**
果糖是一種單一糖分 (Monosaccharide)。
-  **可天然存在**
天然存在於水果、部分蔬菜及蜂蜜。
-  **作為食品配料時，屬於添加糖**
配料表上的 Fructose，表示產品加入了果糖。
-  **不等於高果糖玉米糖漿**
與高果糖玉米糖漿 (HFCS) 屬於不同成分。

高果糖玉米糖漿 (HFCS)

(一種添加糖)

-  **由玉米加工製成**
以玉米澱粉經多個加工步驟製成。
-  **由果糖及葡萄糖組成**
通常由果糖及葡萄糖混合而成 (常見比例為 42% 或 55% 果糖)。
-  **屬於添加糖**
在食品加工過程中加入，用作增加甜味。
-  **常用於加工食品及飲品**
例如汽水、果汁飲品、甜品及部分加工食品。



重點：

配料表上的 Fructose，並不等於高果糖玉米糖漿 (HFCS)。兩者都可能屬於添加糖，但化學組成及來源不同，選擇食物時，更應關注整體飲食質素及攝取量，而不是只看糖的種類。



那麼，如果乳酪的配料表寫著 Fructose，又代表甚麼呢？答案是：表示產品加入了果糖作為甜味來源，但並不等於加入了高果糖玉米糖漿。事實上，如果產品真的使用高果糖玉米糖漿，食品標籤一般會直接標示 High Fructose Corn Syrup 或其他相關名稱，而不是只寫 Fructose。

當然，這並不是說糖尿病人士可以毫無節制地攝取果糖。無論是葡萄糖、蔗糖，還是果糖，**攝取過量都會增加熱量，也可能影響血糖控制及體重管理。

因此，判斷一種食品是否適合自己，不能只看配料表中的某一個名稱，更重要的是閱讀整體營養標籤。

例如看看：

總碳水化合物 (Total Carbohydrate)

總糖 (Total Sugars)

添加糖 (Added Sugars)

這些數字，往往比單看某一個成分，更能反映一種食品是否適合糖尿病人士。與其見到「Fructose」三個字便急於下結論，不如先了解它代表甚麼，再配合營養標籤作出判斷。健康飲食，不是記住某一種成分「可不可以吃」，而是學會閱讀營養標籤，這才是真正受用一生的健康知識。

oral
IMPACT 速癒素

減糖¹

+

免疫營養
有助跑贏癌症療程



雀巢速癒素™減糖配方有助：

- 提升白血球指數²
- 避免療程延誤
- 紓緩癌症治療副作用³
- 增加體重
- 減少疲勞⁴



1. 速癒素™粉裝配方營養品(熱帶水果味)，每100毫升含4.3克糖，比原裝速癒素™粉裝營養品(熱帶水果味)每100毫升含7.5克糖少43%糖。

速癒素™粉裝配方營養品(原味/檸檬味/或(檸檬味))，每100毫升含4.2克糖，比原裝速癒素™粉裝營養品(原味)每100毫升含7.4克糖少43%糖。

2. Maruyama T et al. Nutrition 2011;27:146-152

3. 改善頭頸癌病人在放化療期間所出現的一些治療副作用。Machon C, et al. Support Care Cancer 2012;20:3129-3135.

4. 速癒素™營養品含鐵及維他命B2及B12，有助減少疲勞

全港最多受訪腫瘤科醫護人員推薦的癌症治療營養品品牌。益胃素 (Ipsos) 市場調查研究 (於2024年9月在香港進行之市場調查研究，訪問67名腫瘤科醫生、護士及放射治療師)

△ 銷售額及銷售量數據根據尼爾森公司2013年8月-2025年7月於全港超市、藥房及便利店癌症/化療/電療類別專用營養品零售調查報告(©2025尼爾森公司版權所有)

特殊醫用食品，遵照醫生或醫護人員指示下飲用。



美國糖尿病協會建議

糖尿病患者每年接種季節性流感疫苗

有助減低流感、重症及併發症風險

香港政府2026/27年度免費及資助接種安排



對象	服務提供者	費用安排
18-49歲糖尿病患者／其他合資格長期病患者	公營診所（定期覆診）	免費
18-49歲糖尿病患者／其他合資格長期病患者	參與計劃的私家醫生／家庭醫生	政府資助每劑港幣 \$260
50歲或以上有長期病患人士	公營診所（定期覆診）	免費
50歲或以上有長期病患人士	參與計劃的私家診所／家庭醫生	政府資助每劑港幣 \$260
50歲或以上一般人士	家庭醫生	政府資助每劑港幣 \$260
50歲或以上一般人士	地區康健中心	免費

小提醒

1 18歲或以上人士
需先登記醫健通

2 私家醫生可能會
收取額外費用

3 流感疫苗不是100%保護，
但可減低重症及併發症風險

2026/27年度適用

如有疑問，請向主診醫生查詢



定期檢測 掌握全年控糖變化

A1C 反映過去約 2-3 個月的平均血糖水平，
是監察糖尿病控制的重要指標。

驗一次，
不如定期追蹤，
更安心！

- A1C 是什麼？**

糖化色素 (A1C)
可反映過去約 2-3 個月
的平均血糖水平。
- 為什麼要驗？**

 - 了解整體控糖情況
 - 協助調整治療方案
 - 及早發現血糖變化，
減少併發症風險
- 多久驗一次？**

 - 一般糖尿病患者：
至少每年 2 次
 - 若血糖未達目標、治療
有改動或需要更密切跟進：
可每 3 個月 1 次

理想水平 (供參考)

A1C < 7%

很多非孕成人糖尿病患者的
A1C 目標可考慮 < 7%，
但應按個人情況與
醫護人員商討。

糖尿天使會員 全年健康監察計劃

- 糖化色素 (A1C)
- 色素
- 維他命 D

每 3 個月一次
持續關注自己的
健康！

全年 4 次
\$1,200

平均每次只需 **\$300**
單次會員價：\$330

查詢 / 預約
6213 0200 8106 1088

定期檢測，
讓你更有信心邁向健康未來！



糖尿天使會員限定

兩盒免運！貨品可直送府上

查詢致電

3996 8969

MADE IN ITALY

X 100



**胰島素針頭
33G 4mm**

另設以下型號以供選擇：



註冊衛生署醫療儀器 編號: 170134

更幼，更舒適
歡迎索取適用

Linx CGM
15天連續血糖監測
歡迎聯絡我們，了解更多





會員信箱

1. 溫小姐問：糖尿病患者是不是完全不能吃甜食？

Kammie Yu 答：

其實不是！糖尿病患者並非完全不能吃甜食，最重要的是控制進食份量、頻率及每日攝取的總碳水化合物。

蛋糕、朱古力、糖水及餅乾等甜食通常含有較多糖分及碳水化合物，過量進食容易令血糖升高。即使產品標示「低糖」或「無添加糖」，也不代表不會影響血糖，因為當中可能仍含有澱粉或其他碳水化合物。

如果偶爾想吃甜品，可以選擇較小份量，並先吃纖維或蛋白質，再減少同餐其他含碳水化合物食物的份量，避免額外攝取過多糖分。日常飲食應以均衡、多樣化為原則，多選擇高纖維食物，減少含糖飲品，並留意血糖變化。

記住：糖尿病飲食並非完全戒糖，而是學懂適量及明智地選擇食物。

2. 周先生問：糖尿病患者可以吃水果嗎？

Kammie Yu 答：

當然可以！水果含有豐富的維他命、礦物質及膳食纖維，是均衡飲食的重要部分。不過，水果同時含有天然糖分，如果一次過進食太多，仍有機會令血糖上升。

建議優先選擇原個新鮮水果，例如蘋果、橙、奇異果及莓類，並注意每次進食的份量。例如，一個小蘋果或小橙可作為一份水果的參考，實際份量則需因應水果大小及個人營養需要調整。

另外，應盡量避免以果汁代替原個水果。即使是100%純果汁，膳食纖維通常較少，而且容易在短時間內攝取大量糖分。糖漿浸泡的罐頭水果及果乾亦應控制份量。

記住：糖尿病患者可以享用水果，關鍵在於選擇原個水果、控制份量及保持飲食均衡。



以上問題由 Kammie Yu 解答

對抗可致盲的糖尿黃斑水腫

治療選擇

現時糖尿黃斑水腫的主要治療方法：

雙抗 (Dual Inhibition) 眼內注射

- 透過同時抑制血管內皮生長因子 (VEGF) 及血管生成素-2 (ANG-2) 減少血管增生、滲漏及發炎，增加血管穩定性^{1,2,3}

抗血管內皮生長因子 (Anti-VEGF) 眼內注射

- 透過抑制 VEGF，可以減少血管增生及滲漏，避免血液持續滲聚於黃斑點及破壞該處的感光細胞⁴

激光光凝治療

- 利用激光把視網膜增生的脆弱血管封掉，以免繼續滲漏^{5,6}

眼內類固醇

- 透過於眼內植入或注射類固醇，抑制視網膜中細胞發炎的情況，減少血管增生及液體滲漏^{7,8}

想知道最適合您的治療方案，
立即向您的眼科醫生查詢！

想了解更多老年黃斑病變資訊
請瀏覽「好視成雙」教育網站
Careforvision.hk



想了解更多「眼內注射流程」
請瀏覽



Diben® 倍速定™

你的隨身營養專家

關注血糖營養品

新裝上市

- 低升糖指數
使用複合性碳水化合物
- 維持心血管健康
含奧米加3 (EPA+DHA)
及單元不飽和脂肪酸
- 2款口味可選擇



www.fresubin.com/hk

營養諮詢：(852) 2176 1912



源自德國 第1醫學營養品
腸道營養專家

#根據2024年Insight Health GmbH NAV-CI市場數據

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審核。此產品並不供作診斷、治療及預防任何疾病之用。



政府註冊慈善團體 糖尿天使

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

Tel 81061088

Whatsapp 62130200

職員專用

RTAA

☐ 已入AOD電話

☐ 已發迎新訊息

☐ 已開通網購

會員編號 _____

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 ☐ 女 ☐

香港住址 _____ 聯絡電話 _____

非香港居住 ☐ 居住國家/地區 _____ 微訊(海外會員適用) _____

☐ 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：

☐ 一型糖尿病患者 ☐ 二型糖尿病患者 ☐ 前期糖尿病 ☐ 醫護人員 ☐ 非患者 ☐ 糖尿病患者家屬

用藥情況：

☐ 注射胰島素 ☐ 口服降血糖藥 ☐ 無須用藥 ☐ 口服中藥

你有以下併發症？

☐ 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 ☐ 黃斑水腫 ☐ 神經病變 ☐ 心血管疾病 ☐ 其他 _____

會籍

個人
會籍



普通個人會籍 ☐ 每年\$80
 永久個人會籍 ☐ \$500

家庭
會籍



普通家庭會籍 ☐ 每年\$150
 永久家庭會籍 ☐ \$1000

- 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。

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

☐ \$1000
☐ \$500
☐ \$300
☐ \$200
☐ \$100 \$ _____



捐款\$100或以上可獲發扣稅收據

☐ 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。

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



纖維樂
Optifibre® 纖維粉 Fibre Powder

「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，售完即止
• 優惠券有效期至2026年12月31日
• 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



Contour
Existing 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。



買3盒



送



「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。
• 優惠券有效期至2026年12月31日。
• 每次限用一次，影印本恕不接受。
• 健鋒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



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



RIGHTEST™
血糖機1部 + 血糖紙15張
註冊衛生醫療儀器 廠號: 200114

憑此優惠券於「糖尿天使」

購買 佳膳®適糖營養品800克裝一罐，

nutren
Diabetes
佳膳. 適糖



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
• 優惠券有效期至2026年12月31日
• 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



★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」

購買任何速愈素™產品滿 \$300

oral **IMPACT 速愈素**



即送

速愈素™ 指定試用裝一份

「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
• 優惠券有效期至2026年12月31日
• 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



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二樓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。

\$10
泰國系列
無糖咖啡沖劑



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二樓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12月31日止

活動預告

活動預告 2026年11月至2027年2月

報名熱線：8106 1088

S2026/016 糖尿天使陪著你走世界糖尿病日嘉年華 2026

糖尿天使藉11月14日的「世界糖尿病日」，準備了全面與糖尿病相關的資訊，喚起大家對糖尿病危害的關注。

日期：2026年11月12日至14日(星期四五六)

活動時間：星期四下午1:00-晚上8:00

星期五六上午10:30-12:30，下午2:00-5:30

活動地點：糖尿天使中心（荔景邨日景樓底層2樓4號舖）

S2026/017 糖友工作坊 - 糖友飲食原則

糖友飲食次序有幾重要？今堂會同大家一起深入了解。

日期：2026年11月21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)

備註：此為循環課堂，新會員優先。

掃描報名：



2026/018 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12月10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。

掃描報名：



S2026/019 適糖識食 - 打邊爐篇

日期：2026年12月19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)

掃描報名：



2027/001 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：2027年1月9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。

掃描報名：



S2027/002 適糖識食 - 賀年食品篇

日期：2027年1月23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)

掃描報名



S2027/003 糖友工作坊 - 糖友標籤精讀

「糖友標籤精讀」教你輕鬆看懂包裝營養標籤，學會聰明擇食與控制醣份，就可以食得安心！

日期：2027年2月27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。

掃描報名



我們需要您的支持！

網站重建工程籌款

您的支持，
將幫助我們建立全新網站，
讓更多市民獲得實用的
糖尿病資訊及支援。



捐款詳情如下：

- 1) 郵寄支票到
葵涌荔景邨日景樓低層二樓4號舖 糖尿天使收
支票抬頭：糖尿天使有限公司
- 2) 銀行轉數 到 糖尿天使
Angel of Diabetic Limited
華僑銀行(035) 800-406-486-200
電子付款後請註明捐款者姓名及聯絡電話
並截圖發送致6213 0200

查詢
8106 1088
6213 0200