

糖友之訊

50

DIABETIC MESSAGE



本期專題：認識糖尿病與尿道炎的關係
勵進營養教室：糖友地中海飲食法如何對抗三高
營協健康寶庫：消暑妙法
健康薇言：那個血糖指標適合我？
營養放大鏡：迷迭香
唔講你唔知：高血壓的常見謬誤

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，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)
陳感恩 (Anson)
封面繪畫：薛曦妍小朋友
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

今年年初，糖尿天使續步恢復實體活動，所有循環課堂不但保持 zoom class，中心同步也進行實體課，讓現場參加者發問問題，反應理想，與此同時，「Kammie與你齊控糖」小組課堂2023年尾舉辦了2班，100% 參加者血糖均得到改善，由於反應熱烈，我們特別將場地擴充，讓更多病友可以參與，想不到也火速爆滿，亦於5月份順利完成，下一班將於8月份舉行，詳情請參閱 p.7。

5月尾糖尿天使也舉辦了謹「腎」提「視」實體活動，這是繼疫情後我們首次舉辦規模較大的實體活動，想不到超額完成，兩日出席人數達致182人，實在非常感謝大家的參與及支持，不枉我們日以繼夜的搜集資料，為大家講解糖尿腎及糖尿眼的知識。

未來的日子，我們會陸續推出不同的實體班，包括久違了的「天使廚房製作班」及「禪繪班」等，期待大家一齊參與。



會員通告

1. 糖尿天使中心服務時間特別安排：

2024年7月		
7月1日(星期一)	香港特別行政區成立紀念日	暫停服務
2024年9月		
9月17日(星期二)	中秋節	服務至下午四點
9月18日(星期三)	中秋節翌日補假	暫停服務
2024年10月		
10月1日(星期二)	國慶日	暫停服務
10月11日(星期五)	重陽節	暫停服務

2. 服務時間更改

糖尿天使中心已於 2023年11月1日起更改服務時間。

新服務時間如下：

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

3. 有關會員會籍借用事宜

糖尿天使是公開的病人組織慈善團體，中心出售的每個食品都附有碳水化合物換算指引，全靠背後專業的行政工作，我們需要會員會費來支持營運，本會近日多次發現會員將其會籍借給朋友使用，按本會會規，會籍只限會員使用，不得借用，敬請各會員自律及合作。



信守健康超過90年

信諾環球自1933年投入香港保險業務，扎根香港超過90年，一直為僱主、僱員及個人客戶設計全面的醫療保險及健康方案。

我們亦會提供專業的醫療保險服務、資訊及意見，包括視像診療服務、Cigna Care Manager醫療服務經理等，幫助客戶提升健康和活力。

我們現正推出一系列推廣優惠*，當中包括保費回贈等！



立即與我們聯絡以了解更多！

www.cigna.com.hk



*優惠有關推廣條款及細則約束，詳情請瀏覽信諾環球網站。

重要事項：以上資料由信諾環球保險有限公司（簡稱「信諾環球」）直接提供並僅供參考。糖尿病（「信諾合作夥伴」）並未獲授權為信諾環球之保險代理。信諾合作夥伴的分享僅供一般性的教育及參考用途，並不構成任何保險、理財、投資以及其他專業的建議、銷售、安排購買任何信諾環球保險計劃或提供任何銷售支援。信諾合作夥伴的會員/用戶不應倚賴任何由信諾合作夥伴提供之資訊/建議而作出投保決定。信諾合作夥伴並不作為信諾環球代表或保險中介人。信諾合作夥伴不能代表任何保險計劃銷售渠道洽談或安排保險合約。邀請或誘使任何人士訂立保險合約，或企圖邀請或誘使任何人士與信諾環球訂立保險合約。會員/用戶購買任何保險產品前，應與持牌保險人士諮詢適合自己的保險方案。信諾合作夥伴不應進行任何於列明於保險業條例（香港法例第41章）的受規管活動。信諾合作夥伴的分享謹言在香港使用，並不能詮釋為信諾環球在香港境外出售、游說購買或提供任何保險產品。



cigna
healthcare
信諾環球



糖尿天使與你謹「腎」提「視」



糖尿天使中心於2024年5月24-25日 當天免費 開放，舉行糖尿眼及糖尿腎知識展覽，以增強公眾對糖尿病併發症的認識。



資訊重溫



**所有活動都會提醒參加者自己或家人，如果年滿六十歲或以上，記得申請/換領「綠盈卡」，同時派發小禮物。

全力支持：



糖友都有得食 生日蛋糕啦!



- ✓ 選用巴糖醇 (Isomalt) 製作
- ✓ 不添加精製糖 (包括餅底、忌廉、鮮果、裝飾等)
- ✓ 附有換算值供糖友參考

訂購熱線
8106 1088



糖心行動

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，因此患者長期需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。

糖尿腎一次性慰問金

糖尿病控制不好會誘發多種併發症，其中以糖尿腎是病人最擔憂的，除了每天須要進行透析治療（俗稱洗腎），還有一定醫療開支是須要病人自費的，而且在開始洗腎的初期，病人是無法工作的，即使可以上班工作，但因腎功能衰退令其體力不如以往，可能令原來的工作受到一定的影響，繼而引起即時的經濟問題！

糖心行動基金為病人發放一次性慰問金，除了以解燃眉之急外，也是作為病人組織給病友的一份支持及關懷。

資助形式

- 一次性發放\$5000-\$20000慰問金，視乎背景評審受惠金額。
- 須填寫申請表格，由評審委員作最後決定。

受惠人士

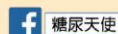
- 糖尿天使會員（入會12個月以上）
- 及因糖尿病引起之洗腎患者（確診須要洗腎不足1個月）
- 非綜援人士

*計劃需向本會申請，糖尿天使保留最終審批權

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。

熱線：8106 1088 網址：www.aod.org.hk



Contour®
Evolving with you

CONTOUR®CARE 簡單易用

糖尿天使會員優惠

\$240



NEW 全新登場



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

**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.*

ASCENSIA
Diabetes Care

CPE.20230506a0d



關愛糖尿病行動

3月至5月份，我們分別到以下不同地點提供糖尿病初步風險評估服務，讓大家關注健康多一點。

3月



和諧社區樂安居暨珍惜公屋資源嘉年華

5月



中國基督教播道會恩福堂



基督教勵行會-朗屏服務中心

糖尿天使中心

關愛糖尿病行動亦可到糖尿天使中心進行。市民可以經網上預約指定時間！

免費為市民作糖尿病風險初步評估
 檢測日期：逢星期四五六（敬請預約）
 檢測地點：糖尿天使中心
 葵涌荔景邨日景樓低層二樓4號舖
 檢測時間：下午2:00 - 5:00
 登記熱線：8106 1088
 網上預約二維碼



**活動由Cigna Hong Kong, International Health 信託環球贊助。

4月



勵進國際培訓學院



將軍澳廣場會所

捐款鳴謝

由2024年2月1日至2024年5月31日止
 按收據編號排序

一般捐款	金額	一般捐款	金額
洪帝泉	600	Ng Siu Woon	600
有心人	100	馮燕芬	100
薛曦妍	50	何巧生	108
吳志安	50	關美潔	100
葉鉅興	200		
林顯榮	500		
戴利娟, 吳春廣	2000		
李潔貞	500		
無名氏	1590		
蔡綺華	15000		
Li Suk Ching	1000	糖心行動捐款	金額
Lau Sui King	300	蔡綺華	5000
Li Wai Yi	500		

HK\$23,298.00

HK\$5,000.00

Kammie 與你齊控糖 小組課堂

透過4星期共6小時課堂及個別諮詢
 助你更有效控制血糖

對象：

- 糖尿病患者
- 18歲以上
- 糖尿天使會員

收費：**\$1000**

即送 One Touch Ultra Plus Flex 穩豪智優型血糖機套裝一套 (附送試紙25張及採血針100粒)

費用包括：

- 4堂小組課堂
- 1次個別諮詢服務
- 1次糖化血色素(HbA1c)檢測

獎賞

參加者完成課堂後
 出席率達100%
 及HbA1c明顯改善
即送 糖尿天使購物代用券 **\$500**

名額有限
 *若報名人數超出限額，HbA1c不達標或已出現糖尿上眼可獲優先考慮，其餘將以抽籤方式取錄。

小組課堂：

- ✓ 連續4星期小組課堂(每星期1.5小時實體課堂)
- ✓ 上課地點：糖尿天使荔景中心
- ✓ 上課日期：2024年8月22、29日及9月5、12日 逢星期四 晚上7:30-9:00

個別諮詢服務：

- ✓ 諮詢需於報名後起計2個月內完成，否則逾期作廢。
- ✓ 沒通知下缺席諮詢將作一次面見計算，不設補期。
- ✓ 遲到不獲補時，將按原定時間完成面見。
- ✓ 參加者需提供三天飲食及血糖記錄供參考。

81061088
 立即報名

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 **234**

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。



認識糖尿病與尿道炎的關係

DIABETIC MESSAGE

本期專題

尿道炎是一種常見的泌尿系統問題，女仕和男仕都會患上，但根據一些國外的研究，女仕比男仕較容易患上尿道炎，研究指出每五個女性中就有一個曾經患過尿道炎，另外，亦有些研究估計，有一半的女性一生中會有尿道感染的經歷。

尿道炎是一種常見的泌尿道感染，由細菌感染引致。發生尿道炎與糖尿病血糖控制有關，當血糖控制不佳時，患者的小便帶有糖分，容易吸引細菌滋生，引致尿道發生感染；再者，糖尿病引致的高血糖和血液循環不良會降低身體抵抗感染的能力，故糖尿病患者感染尿道炎的風險較一般人高。

膀胱感染的典型症狀包括：

- 排尿時感到疼痛或灼熱
- 需要頻繁地去洗手間
- 有便意，去完又想再去
- 尿液中帶有血絲
- 下腹部唔舒服

醫生通常會根據病人的症狀來診斷是否有泌尿道感染(UTI)。如果女性有典型膀胱感染的症狀，是不需要做任何檢查都可以確診，確診之後醫生會處方抗生素殺菌，也會署方止痛藥舒緩排尿過程中出現的赤痛，醫生亦可能會建議病人作進一步的尿液和血液檢查，尿液分析可以檢測尿液中的白血球數量，有白血球出現在尿液便表示有感染存在。另外，小便種菌可以確定尿道炎的細菌種類，有助醫生準確地使用適合抗生素治療，至於針對糖尿病患者，醫生都會另外評估一下他們的血糖控制水平，是否有其他併發症等等。

尿道炎若不及時治療，可能會發展成膀胱炎或腎炎，這時候病人尿液中出現有血，發燒或腰痛，甚至嘔吐等更嚴重症狀，這時候病人應盡快求醫，若延遲治療，可能會引發嚴重的併發症如細菌入血，甚至損害腎臟功能等。



一般尿道炎是由細菌感染導致，但假若一年內發病超過三次以上，或半年內兩次以上，就屬於復發性尿道炎。而復發性尿道炎則有機會是其他健康問題或生活習慣導致的，患上一次尿道炎並不意味著一定會經常復發或難以徹底康復，復發的風險取決於多種因素，如個人情況、治療遵從性和預防措施的實施等。適當的治療和預防措施可以幫助減少尿道炎的復發風險。如果是一般尿道炎，患者服用特定抗生素大多會逐漸痊癒，至於復發性尿道炎，醫生會提取小便樣本種菌，尋找背後的致病原因，對症下藥。

不過，以上尿道炎症狀例如尿急、尿頻等，與膀胱過度活躍症、陰道發炎、尿道結石等相似，有時病人難以分辨，所以如果有任何懷疑或憂慮，必須向醫生諮詢。

全家同陣線 抗黃斑病變



Bayer Healthcare Limited
拜耳醫療保健有限公司
香港鰂魚滿英皇道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(格子紙)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。



PP-EYL-HK-0238



地中海飲食法如何對抗三高

相信不少「糖友」都聽說過坊間有一種飲食療法，被譽為「最健康」的抗三高飲食之一，稱之為「地中海飲食法」(Mediterranean Diet)。究竟這種飲食模式有什麼特點、於本港飲食文化中又怎樣去實行呢？今期就讓筆者跟眾「糖友」們一同探討一番。

何謂「地中海飲食法」(Mediterranean Diet)

地中海飲食法是指法國、意大利南部等、西班牙、希臘等處於地中海沿岸各國 (>16個國家) 的飲食風格，被廣泛認同為最健康的飲食療法之一，有助預防心臟病、高血壓、中風、糖尿病、肥胖、代謝綜合症、腦退化症、憂鬱症等。

「地中海飲食法」膳食與營養特點

1. 以高蔬菜、水果、豆、無鹽果仁及種籽、全穀、魚和橄欖油為主

- 蔬菜類：西蘭花、紅蘿蔔、茄子、翠玉瓜、番茄、西芹、燈籠椒、羽衣甘藍、雅枝竹 (Artichoke) 等
- 全穀類：大麥、蕎麥、小米、燕麥、玉米粥 (Polenta) 等
- 魚類：吞拿魚、沙甸魚、希靈魚、三文魚等
- 橄欖油：冷壓初榨橄欖油 (Extra Virgin Cold Pressed Olive Oil)

2. 含較少飽和脂肪高的食物如紅肉及全脂乳製品

- 每個月只進食數次紅肉及適量乳製品

3. 適量進食瘦肉、魚、雞蛋

- 海鮮類：青口、蜆、蝦、蟹、龍蝦、八爪魚、蠔、魷魚
- 全屬低脂高蛋白質食物

4. 適量進食瘦肉、魚、雞蛋

- 限制高鹽調味料的使用，多用新鮮香草以帶出食物的「鮮味」

5. 多選擇新鮮非加工食品、較少進食甜點

- 限制加工食物及高糖份飲品和食品

6. 放慢進食、分享食物

- 輕鬆進餐，有別於港式「趕住去投胎」進餐模式，減少過量進食，減少過重及肥胖風險。畢竟過重及肥胖屬三高之主要風險因素之一。

7. 恆常運動

- 有助維持健康體重

8. 適量飲用紅酒

- 每天飲用約1杯紅酒 (約150毫升)

9. 提供有益脂肪和大量抗氧化營養素

- 膳食提供豐富的單元不飽和脂肪、奧米加3脂肪、鉀、膳食纖維、類胡蘿蔔素、維生素C、維生素E、維生素B雜、異黃酮素、花青素、寡聚原花青素等





「港式」地中海飲食法

不少港人均認為「用橄欖油煮飯」或者「每晚飲番杯紅酒」就是奉行地中海飲食法的原則，但其實大錯特錯！地中海飲食法是一套整全的飲食法則，並非任意挑選當中一兩項去實行便可。此外，地中海飲食法中所用到的食材於本港未必常見，因此大家可以嘗試透過利用以下「港式」地中海飲食食材去奉行：

- 五穀類：糙米、紅米、小米、燕麥、全麥維、全麥麵包、全麥意粉、全麥通粉、蕎麥
- 蔬菜：番茄、紅蘿蔔、南瓜、菜心、芥蘭、西蘭花、椰菜花、燈籠椒、茄子、紫椰菜
- 水果：士多啤梨、蘋果、橙、木瓜、哈密瓜、牛油果、車厘子、藍莓、紅肉火龍果
- 豆類：黃豆製品、黑豆、赤小豆、眉豆、紅腰豆、紅綠豆
- 果仁：腰果、合桃、杏仁、開心果、花生

- 魚及海鮮：黃花魚、三文魚、吞拿魚、銀鱈魚、沙甸魚、紅衫魚、蝦、青口、花甲、帶子、蟹、龍蝦
- 種子：芝麻、南瓜籽、亞麻籽、奇亞籽、藜麥
- 香料：芫荽、薑、蔥、蒜、花椒、八角、黃薑粉、辣椒
- 油脂：冷壓初榨橄欖油（只適合涼拌）、芥花籽油、茶花籽油、橄欖油、花生油、米糠油

不少過往研究均表明地中海飲食較有利於血糖控制，因此對「糖友」而言確實是一種理想的飲食模式，希望今次的分享能給予大家足夠背景資料去參考和探討奉行地中海飲食的可行性及潛在保健效益。

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。

認識 糖尿病

肥胖人士

患高血脂

有家族病史

患高血壓

中年人士

曾患妊娠糖尿病

你是否高危一族？

你有否以下徵狀：^{4,5}

經常口渴	感到飢餓	容易疲倦	皮膚痕癢
小便頻密	體重下降	視力模糊	傷口不易癒合

部分患者可能沒有任何徵狀，如有懷疑，應及早接受檢查

References: 1. Ismail L, et al. *Comput Struct Biotechnol J*. 2021;19:1759-1795. 2. Teukel F, et al. *Lancet*. 2021;398:238-246. 3. Bellamy L, et al. *Lancet*. 2009;373:1778-1779. 4. ADA. Available at: <https://www.diabetes.org/uk/diabetes-type-2/symptoms> [Last accessed: Jun 2022]. 5. Mendonça AL, et al. *Am J Br Res Dermatol*. 2017;3(2):3-12. Boehringer Ingelheim (HK) Ltd. 1504-G, One Eagle Centre, 23 Harbour Road, Wan Chai, Hong Kong. Tel: (852) 2596 0233 Fax: (852) 2627 0162. www.boehringer-ingelheim.com.hk

此內容僅供參考，並不能替代你的醫生的意見，亦不應用作任何資料作出任何醫療或護理。你不應依賴此內容，應和你的醫生方計劃作出正確的診斷，提供合適的治療及處方。

Life forward



消暑妙法

夏日炎炎，陽光熾熱，很多朋友動一動就容易大汗淋漓、氣喘心悸。加上夏季雨水充沛、氣候潮濕，天氣明顯地也悶熱起來，身體又濕又焗，大家不其然喜歡進入冷氣的地方「消暑避熱」嗎？但若果心臟調節機能較弱的朋友，若瞬即離開冷氣地方後，會較表現胸口悶熱不適、目眩氣促等不舒服的症狀。

大家若懂得及時保健養生，體格亦慢慢強健起來，身體問題自然減少吧！究竟怎樣在悶熱的氣候中消暑養生呢？這就要從日常生活習慣及保健食療做起。

根據中醫的基礎理論下，夏季是要養心及養脾。所以大家在正午烈日當空下不宜做劇烈運動，以免中暑、嚴重缺水、心跳加速、甚至休克暈倒。夏天的運動適宜早晚做伸展、瑜珈、拉筋的動作。

每天必須有充足的睡眠及休息，保持笑容滿面、輕鬆的心情、放下執著，可護肝養肝。另外，悶熱的天氣，注意補充足夠的水份（6-10杯清水）有助補腎及幫助排毒。

夏季除了養心之外，補脾當然是重要的一環，而補脾又跟食療有關。夏天飲食切忌辛辣煎炸、肥膩冷凍食物，以免體入積熱儲濕。日常可多吃羅漢果、花旗參、各類瓜類例如冬瓜涼瓜及水果等。

撰文：梁耀楣
 國家一級公共營養師
 國家中醫藥膳製作師
 國家食療養生師

建議食療

現介紹幾款夏季合宜消暑湯水以供參考，可以生津解渴、健脾祛濕、清熱消暑。

冬瓜冬菇瘦肉湯

材料：冬瓜1斤半、冬菇粒2兩、瘦肉4兩、清水8碗、鹽適量

做法：

1. 將冬菇先用清水浸30分鐘，浸軟後去蒂切粒備用。
2. 冬瓜去外皮去瓢切粒備用。
3. 瘦肉切粒備用。
4. 將所有材料與8碗水同煲，水沸後收慢火再煲2小時，最後下鹽調味便可。





消暑健脾節瓜瑤柱豬骨湯

材料：節瓜3條、豬脊骨500克、乾瑤柱4粒、南北杏適量、清，水約2.5公升，鹽少許

做法：

- 1.將節瓜刮皮，洗淨，切成4段。
- 2.豬骨汆水，沖洗乾淨。
- 3.煲滾水後加入所有材料，慢火煲2小時，加少許鹽調味即可。



夏季養生重點

夏季相應的五臟就是心(夏)和脾(長夏)，所謂夏季養心、長夏養脾。養生的原則就是要調息靜心，所謂心靜自然涼。其次宜多吃苦味食物，以調心氣。但切忌飲用冰凍飲品，尤其運動過後飲冰冷飲品，會更加容易中暑。夏天適宜清淡素食，少吃油膩的食物，亦不宜吃得太飽，以免增加脾胃的負擔。

*** 以上食療部份材料含有碳水化合物，糖友需要注意碳水化合物換算。

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

OPTIFAST 瘦身代餐 糖友健康之選

- 低GI ↓
- 醫生推薦#
- 營養整全
- 低卡飽肚

OPTIFAST® 奶昔代餐
OPTIFAST® 瘦身代餐 (基礎版)
OPTIFAST® 濃湯代餐
OPTIFAST® 清湯代餐

OPTIFAST® 濃湯代餐 添加 水解膠原蛋白 (每包6900 - 8500 mg)** 有助保持皮膚緊緻度和彈性

馬鈴薯蔬菜 雞湯 田園番茄湯

OPTIFAST® 瘦身代餐 (高蛋白)

提升 40%*†

- 增加肌肉量*
- 提升運動表現**

200 kcal^Δ 20克蛋白質^Δ 18克碳水化合物^Δ

250 kcal^Δ 28克蛋白質^Δ 20克碳水化合物^Δ

References:
 # OPTIFAST® VLCD™ is being supported and adopted by physicians in leading US academic medical centers.
 * 每一食用份量與OPTIFAST® 瘦身代餐基礎版取相比
 Δ 每食用份量 = 一包OPTIFAST® 瘦身代餐
 ## OPTIFAST® VLCD™含有高蛋白質，有助於維持肌肉質量，並與運動活動結合以促進肌肉增長。
 ### 需配合均衡飲食、適量運動。效果因人而異。 Mustajoki P and Pekkarinen T. Obes Rev 2001;2:61-72.
 ** OPTIFAST® 濃湯代餐(雞味)含8500 mg 水解膠原蛋白。OPTIFAST® 濃湯代餐(田園番茄)含8200 mg 水解膠原蛋白。OPTIFAST® 濃湯代餐(馬鈴薯蔬菜)含6900 mg 水解膠原蛋白。
 † 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。
 特殊醫用食品 請遵照醫護人員指示下使用 用於肥胖人士的膳食管理





活動花絮

3月份

糖尿天使應荔景小童群益會邀請參加『和諧社區樂安居暨珍惜公屋資源嘉年華』。透過小遊戲讓荔景居民一齊認識『食物中的遊離糖』，為減糖踏出第一步。



糖心行動——暢遊香港迪士尼



5月份

控糖E道- 小組課堂

2024年5月舉辦了「Kammie與你齊控糖的小組課堂」。透過小組課堂學會的實用知識，控制血糖真係無難度，希望大家繼續加油，繼續keep控糖！
2024年8月將至舉辦，詳情請參閱封底海報



短片重溫

中醫看糖尿病

控制血糖一直以西藥主導，究竟中醫藥又擔當一個什麼角色？服用中藥是否會引致鉀高？今次請來浸會大學中醫藥學院助理教授陳錦華註冊中醫師及王海棋註冊中醫師和大家瞭解一下。



短片重溫

心腎危機 隨時殺埋身

關注血糖 仲要關注心腎呀!
國際推薦¹SGLT2i

有問題
立即詢問醫生



全方位監察



血糖



心臟機能



腎功能



血壓



體重



每日一粒

了解更多



糖適雅[®]forxiga[®]屬於SGLT2i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藥資訊、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。

HK-8958 16/06/2023

參考資料：

1.CMAJ 2019 October 15;191:E1128-35. doi: 10.1503/cmaj.190047

糖適雅[®]及forxiga[®]是阿斯利康集團公司之商標
英國阿斯利康藥廠 香港北角京華道18號11樓1-3室
電話：2420 7388 | 傳真：2422 6788 | www.forxiga.com.hk

forxiga[®]
糖適雅[®]
(dapagliflozin)

AstraZeneca
阿斯利康



健康薇言 - 那個血糖指標適合我?

DIABETIC MESSAGE

健康薇言

一天早上，有位糖尿病友到中心諮詢，他說自己空腹血糖一直不達標，而且感到非常懊惱，追問下去原來他的空腹血糖只是在5.6至6.3mmol/L之間，他是一位正在服糖尿藥，而且患糖尿病超過五年的病人，我摸不著頭腦，為何他會覺得自己空腹血糖不達標？原來因為他一直看錯指標！

那病人誤將檢測糖尿病的指標當作自己控制血糖的目標！要確診糖尿病，不同的檢測方法都有不同的指標！而檢測方法的指標顧名思義是給醫生為病人確診糖尿病時參考用的，對於已確診糖尿病的病友，無論是平日家居自我監測，又或是覆診抽血都好，都有另一指標，大家要搞清楚。

*糖尿病檢測方法及指標請參閱P.2

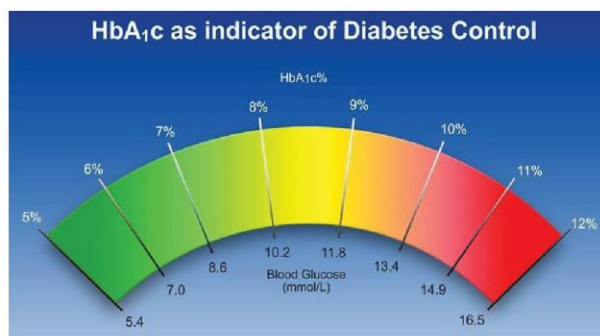
市面上一般驗身計劃，只會包括空腹血糖值來評估是否有糖尿病風險，假如檢測結果是在7mmol/L左右，那麼

醫生都會要求病人再作進一步檢測，就是抽血檢測糖化血紅素(HbA1c)，請留意它是以百分比(%)作為單位的，跟血糖值的mmol/L不同的，因為糖化血紅素反映的是過去三個月的平均血糖狀況，而血糖值的mmol/L是反映當刻的血糖值！根據美國糖尿病協會指引，若糖化血紅素等於或大過6.5%，已確診患上糖尿病，醫生需要署方藥物給病人，至於已經患上糖尿病並已經使用糖尿藥的糖友，控制理想指標是在7%以下。

英國前瞻性糖尿病研究(UKPDS)和糖尿病控制和併發症試驗(DCCT)對糖化血紅素指標有以下結論：

1. 糖化血紅素(HbA1c)每降低1%，為患有一型糖尿病或二型糖尿病的微血管併發症的風險降低了25%，微血管併發症包括視網膜病變、神經病變、糖尿病腎病變。
2. 糖化血紅素(HbA1c)每降低1%，為患有二型糖尿病的
 - ✓ 患白內障的可能性降低19%
 - ✓ 患心臟衰竭的可能性降低16%
 - ✓ 因周圍血管疾病而遭受截肢或死亡的可能性降低43%

糖尿病是終生的疾病，病人終生都應該要在家進行自我監測血糖，因此認清那個血糖指標屬於自己的，以免自己嚇自己，造成不必要的恐懼！



糖尿病患者理想水平

A1C < 7 %

控制糖化血色素在理想水平
有助減低併發症的風險

美國糖尿病協會建議：

糖尿病患者每年最少 **2次**
檢測糖化血色素

糖尿天使會員優惠

\$200

糖化血色素
+ 血色素
檢測優惠

名額有限

敬請預約

6213 0200

8106 1088

a1c

糖化血色素 7% 以上
血管開始受損

糖化血色素 9% 以上
併發症風險顯著增加

資料來源：美國糖尿病協會



政府註冊慈善團體 糖尿天使

創新主食

讓健康成為觸手可及。

可以攝取 **約33種** 身體所需的營養素

含豐富蛋白質

含多種維他命及礦物質

含豐富膳食纖維

碳水化合物較一般麵包小30%

※不使用合成防腐劑及添加劑

~ 糖尿天使免運優惠 ~

2024/7/1 - 8/31

限時節省

40HKD

優惠碼:HKAD24



香港官方網站



迷你吐司
提子乾



迷你吐司
原味



原味



朱古力



楓糖



肉桂



糖友可吃菠蘿？

近日菠蘿大熱，我路經街市，看到\$25有三個，我隨即買了三個回家，媽媽看到我拿着三個菠蘿，馬上高喊：「糖尿病唔食得㗎！」普遍人認為菠蘿不適合糖尿病友吃，相信是因為它的甜！

水果對每個人都有好處，對於糖尿病患者來說，也不例外，水果是健康飲食的一部分，是纖維和維生素、礦物質的重要來源。世界衛生組織建議成人每天至少吃五份水果或蔬菜，美國糖尿病協會(ADA)建議將水果作為日常甜點或碳水化合物的一部分，重點是選擇低碳水化合物水果和蔬菜，及進行碳水化合物換算！研究還表明，水果和蔬菜的攝入量越高，患心臟病的風險就越低。

菠蘿消暑解渴，是熱帶水果之一，也是維生素A、B、C、礦物質錳、鉀和纖維的重要來源，它的甜其實是來自碳水化合物中的果糖，由於其碳水化合物主要是果糖，因此升糖指數(GI)為59，屬於中度升糖，但是有一點要留意的，由於菠蘿的水份含量佔86%，因此它的升糖負荷(GL)僅為6，屬於低升糖負荷(GL)，只要以原菠蘿連纖維一起進食，糖友吃新鮮菠蘿是可以的。

菠蘿除了富含維生素及礦物質外，它還富含菠蘿蛋白酶，菠蘿蛋白酶是一種幫助人體消化蛋白質的酵素，我每逢吃自助餐，我都會先吃一兩件鮮菠蘿，幫助消化之後將會進食的蛋白質，因此，吃菠蘿最好是在進餐前吃，但糖友要留意碳水化合物換算；蛋白酶還有助減少

炎症性免疫細胞對消化道內壁的傷害，是天然的消化保健酵素。

如果您患有糖尿病，可以適量食用菠蘿，只要留意碳水化合物換算，選擇不加糖的新鮮菠蘿或菠蘿罐頭，避免食用任何含糖的糖漿，或可在食用前沖洗糖漿，菠蘿也可以像其他水果般成為糖尿病患者均衡飲食的一部分，請謹記，只要是吃新鮮水果，沒有不可吃的！

菠蘿果醬也是我喜愛的，糖尿天使出售這款不單是無糖，而且啖啖果肉，非常好味。



新鮮去皮菠蘿(即可食用範圍)100克含有

卡路里	脂肪	蛋白質	碳水化合物	糖	纖維	鉀
43 kcal	0.2g	0.6g	8.2g	8.2g	1.8g	151mg

資料來源：食物安全中心



Kammie與你齊控糖



糖尿病是終身的疾病，控制血糖及體重是每位患者終目標和責任，透過「Kammie與你齊控糖」群組，成員之間互動互勉。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。

如想取得更多正確控糖知識，歡迎加入我的Facebook群組 Kammie與你齊控糖



Facebook 群組



Kammie亦會定期在「健康薇言-金美魚Kammie Yu」Facebook專頁進行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；糖友飲咩好？…等等，大家可以追蹤「健康薇言-金美魚Kammie Yu」Facebook專頁收看直播及可以訂閱Youtube頻道重溫之前的影片。



健康薇言-金美魚
Kammie Yu



健康薇言-Kammie Yu





識食飯堂

*特別針對糖尿病友或關注健康人士設計之二餅一湯食譜，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

芥菜肉片鹹蛋湯

材料：

- 大芥菜一斤
- 肉片 100 克
- 鹹蛋一隻(切碎)

做法：

1. 肉片洗淨瀝乾水分，用鹽、胡椒粉醃 15 分鐘。
2. 水滾放入大芥菜，細火滾 5 分鐘至靛，放入鹹蛋及肉片，滾至鹹蛋及肉片熟透，放鹽熄火。



彩椒炒雞軟骨

材料：

- 細彩椒少許
- 雞軟骨 150 克
- 蒜蓉粒少許

做法：

1. 先將雞軟骨解凍，洗淨瀝乾水份後用鹽、胡椒粉、雞粉、生抽醃製 15 分鐘。
2. 將雞軟骨及蒜蓉粒放入鍋中煎至金黃色，放入一茶匙水上蓋煮至熟，再放入彩椒快炒即成。



豆角炒牛肉

材料：

- 長豆角 200 克
- 牛肉 200 克

做法：

1. 豆角洗淨後切斷，放入鍋中熱水略煮 2 分鐘，然後盛起過冷河備用。
2. 燒熱鍋後，放入牛肉快炒，再放入長豆角，並加入一湯匙蠔油快炒至熟，放鹽即可上碟。



袋鼠牌



低升糖指數白米

關注血糖人士之選！

屬低升糖指數(Glycemic Index/GI)食品，相對高升糖指數食品，此米是緩慢被消化及吸收，食用後體內血糖及胰島素上升比較緩慢。

無添加防腐劑及添加劑 澳洲種植及包裝





營養標籤大比拼 - 魚肉燒賣

急凍魚肉燒賣 (以每 100g 計算)

營養分析: 王焯盈營養學家

	公仔點心	四海魚蛋	郭錦記	淘大	捌玖零
產品					
熱量	214kcal	265kcal	326kcal	253kcal	391kcal
蛋白質	8.2g	5.1g	5.8g	3.1g	3g
總脂肪	9.13g	11.5g	21.7g	13.2g	22g
飽和脂肪	3.4g	4.2g	7.4g	5.1g	6g
碳水化合物	24.8g	35.1g	26.8g	31.9g	24g
糖	0.73g	1.8g	3g	2.2g	4g
鈉	643mg	722mg	675mg	474mg	476mg
綜合推介	最佳選擇				

	金龍	佳之選	四海魚蛋 - 無豬油	四海海皇	御品皇
產品					
熱量	283kcal	292kcal	281kcal	277kcal	257kcal
蛋白質	6.5g	6g	5.7g	6g	5.7g
總脂肪	12.9g	15.2g	15.2g	14.9g	12g
飽和脂肪	4.2g	1.3g	1.3g	3.6g	3g
碳水化合物	36.4g	33.7g	30.4g	29.6g	31.5g
糖	2.6g	2g	2.1g	2.7g	1.8g
鈉	388mg	485mg	505mg	475mg	720mg
綜合推介					

燒賣是一般香港人喜愛的街頭小食之一，今次我們就為大家搜羅了市面上常見的十種急凍魚肉燒賣，經過分析後得出公仔點心牌魚肉燒賣是最為推薦的；首先，公仔點心牌魚肉燒賣的熱量、總脂肪和糖含量最低，而蛋白質含量是最高的，其次，其碳水化合物也是第二低，雖然其飽和脂肪並不是最低，但與其他牌子相比下也不是高出很多。

值得注意的是，我們很多時候會添加豉油來搭配燒賣，但要注意的是豉油中的鈉和糖含量比較高，對於糖友來說，進食燒賣時少量點食是可以的，切忌注入燒賣上大量進食。上述有幾種魚肉燒賣牌子每100克的鈉含量高於600mg，屬於「高鈉」食物，世界衛生組織建議成人每日的鈉攝取量應少於2000毫克，進食一包魚肉燒賣可以接近每日攝取量的一半。攝取過量的鹽分不但會影響血壓，亦會增加水腫和患心血管疾病的風險，所以我們鼓勵盡量選擇走豉油，或是要求少豉油，以減低攝取過量的鈉。

*資料來源來自食物包裝上的營養標籤

*絕無收取廣告費

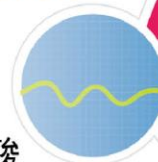
“血糖急升 令每餐 壓力大增？”



你的隨身營養專家

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



HK-DA-061-2024



www.fresubin.com/hk



營養諮詢：(852) 2176 1912



Diben®
倍速定™



香芒燕麥凍杯

食譜設計：Eva Pang
營養分析：Eva Pang

材料：(2杯)

芒果肉	50克
脂奶	50毫升
ISOMALT天然糖	20克
即食燕麥	10克
檸檬汁	10毫升
水	50毫升

做法：

1. 將即食燕麥，脫脂奶，ISOMALT天然糖10克，混合。
2. 慢火煮至開始漸乾。
3. 倒入杯中待涼。
4. 放雪柜30分鐘，備用。
5. 芒果肉，檸檬汁，ISOMALT天然糖10克，水50毫升混合。
6. 慢火煮至芒果肉轉軟。
7. 待涼放雪柜30分鐘。
8. 最後將芒果漿放燕麥杯上面。



營養分析：(1件)

	熱量 (卡路里)	碳水化合物(克)	蛋白質(克)	脂肪(克)	纖維(克)
每杯	42 卡路里	7.5 克	2 克	0.4 克	0.6 克

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

OneTouch Ultra Plus Flex+ 穩豪智優型血糖機

- 僅需0.4微升(uL)血量
- 藍芽傳輸測試結果
- 個人化的正常值範圍預設
- ColorSure™科技：即時顯示您的血糖讀數是否超出血糖機中預設的限制範圍
- 永久保養
- 臨床數據實證，OneTouch® Delica® Plus採血筆組合(Delica® Plus採血筆+Delica® Plus採血針)，令血糖測試近乎無痛。



Nestlé 雀巢 OPTIFAST® 瘦身代餐

- 三種新口味選擇-馬鈴薯味，田園蕃茄味，雞味
- 低卡飽肚(每包200kcal)，有助控制體重
- 水解膠原蛋白有助保持皮膚緊緻度和彈性
- 高蛋白質(每包20克)，有助維持肌肉質量
- 低升糖指數(GI)或有助穩定血糖^
- 含3.4克水溶性纖維
- 整全營養，28種維他命礦物質
- 德國製造





香菇汁秋葵煎肉餅

食譜設計：Eva Pang
營養分析：Eva Pang

材料：(4小件份量)

肉餅		香菇汁	
免治豬肉	80克	香菇	5隻(約10克)
ISOMALT天然糖	5克	水	100毫升
鹽	3克	ISOMALT天然糖	5克
秋葵	2條	鹽	3克



做法：

1. 豬肉加ISOMALT天然糖和鹽攪勻至起膠，秋葵切粒成星星狀備用。
2. 將豬肉分4份並搓壓成圓餅狀，將星星狀的秋葵分佈及壓入肉餅內，用慢火煎肉餅至兩面金黃及全熟(不用加油，因豬肉會煎至出油)。
3. 將香菇去蒂後浸軟並切幼粒，慢火略炒香菇，加入水份、ISOMALT天然糖及鹽，繼續慢火不停攪動，煮至香菇汁轉稠。
4. 將香菇汁淋在肉餅上即可。

營養分析：(肉餅配香菇汁)

	熱量(卡路里)	碳水化合物(克)	蛋白質(克)	脂肪(克)	纖維(克)
每件	40卡路里	1克	4.5克	2克	1克

更小注射體積 更多保護



更多保護

- 低血糖¹⁻⁸機會更少¹⁻⁸*
- 或有助於穩定血糖¹⁻⁸
- 36小時保護¹



更小注射體積

- 比傳統小2/3注射體積¹

* 與第一代胰島素相較
¹ 低血糖症狀包括疲倦、頭暈、嘴脣刺痛、顫抖、心悸及臉色蒼白等⁹

快問問你的醫生了解更多！

參考資料：
 1. Toujeo® Hong Kong prescribing information. 2. Bergenstal RM, et al. doi: 10.2337/dc16-0684. 3. Rickelle MC, et al. doi: 10.2337/dc14-0991. 4. Yki-Järvinen H, et al. doi: 10.2337/dc14-0990. 5. Bolli GB, et al. doi: 10.1111/dom.12438. 6. Terauchi Y, et al. doi: 10.1111/dom.12618. 7. Home PD, et al. doi: 10.2337/dc15-0249. 8. Matsuhisa M, et al. doi: 10.1111/dom.12619. 9. NHS. Low blood sugar (hypoglycaemia). Available at: <https://www.nhs.uk/conditions/low-blood-sugar-hypoglycaemia/>. Accessed: 04 Feb 2022.

Sanofi Hong Kong Limited
 1/F & SECTION 212 on 2/F, AXA SOUTHSIDE, 38 WONG CHUK HANG ROAD,
 WONG CHUK HANG, HONG KONG
 Tel: (852) 2506 8333 Fax: (852) 2506 2537

41C_2471_MATHK-200745-1_009/2022



迷迭香

迷迭香 (Rosemary) 是一種原產於地中海的香料，屬於唇形科植物，與羅勒、百里香和薄荷等香料為同一科植物。迷迭香的用途很廣泛，除了用作煮食時增加食物的風味和製作成花草茶外，還可以製作成香油添加到香水、香薰、洗髮水和清潔產品上。迷迭香更是非常容易種植，所以可以用來作為家中的小盆栽。

迷迭香同時富含植物化學物和維生素A，兩者皆具有抗氧化特性且有助於改善眼睛健康。另外，迷迭香亦富含多種維生素B，維生素B對於確保身體細胞正常運作非常重要，能幫助身體將營養素轉化為能量、促進新的紅血球生長以及維持神經系統健康。除此之外，迷迭香也是維

生素C的豐富來源，有助增強免疫力，並且減低體內自由基對細胞的傷害。迷迭香同時富含鉀、鈣、鐵、錳、銅和鎂等礦物質。錳則是一種輔酶，協助身體分解和利用營養素，它還有助於骨骼健康和促進傷口癒合。鎂則可以幫助維持肌肉、神經和骨骼健康，兼且對於穩定血糖水平有一定功效。

近數十年，越來越多研究都集中在不同種類的迷迭香萃取物及其主要成分如鼠尾草酸、鼠尾草酚和迷迭香酸等能為身體帶來的好處甚至治療功效：包括增加胰島素分泌和敏感度、幫助糖尿病患者保護神經系統、增強記憶力和專注力、抗癲癇、預防老年癡呆症、抗焦慮、抗憂鬱和促進腸道健康等等.....不過要注意現階段這些研究大多數都是在實驗室裡和在動物身上進行的，未來需要在臨床上針對人類進行更多的研究來進一步實證這些好處和功效。

迷迭香可以新鮮或曬乾後食用，迷迭香常用於烹調肉類的料理上，尤其是將迷迭香撒在雞肉、牛肉或豬肉上，西式料理常見的義大利麵或者焗蔬菜包括馬鈴薯、紅蘿蔔、西蘭花等與迷迭香也是很好的配搭，也可以將迷迭香混入牛油中，然後少量塗在麵包上來提升味道。當然，將新鮮迷迭香葉加水煮沸然後加一兩片薑或檸檬或少量龍舌蘭糖漿，製成迷迭香茶也會是一個不錯的飲料選擇。



糖尿病會員限定

兩盒免運！貨品可直送府上

意大利製造

X 100



胰島素針頭 32G 4mm

另設以下型號以供選擇：



兼容不同的注射筆包括
(NovoPen 諾和筆)

註冊衛生署醫療儀器 編號:170134

不妨索取試用裝體驗一下
有比較，才能選擇到更好



+ GENTLE TECHNOLOGY

超銳利針頭



Less discomfort

減輕不適



Less invasiveness

入侵性較少



Reduced friction

減低摩擦力

請勿重複使用胰島素針頭，針尖可能會在注射時受到損毀而變形，增加注射痛楚，更可能會帶來感染風險。

利康醫療

火炭山尾街15號峰山工業大廈6樓C室
www.leonmedicalsup.com

查詢致電

3996 8969



香港耀能協會

新界東家居支援服務

服務宗旨

為社區內嚴重殘疾人士提供到戶式的專業個人照顧、護理及康復訓練服務，以協助他們融入社區及減輕其家人/照顧者的壓力，改善他們的生活質素。

服務對象

居住於沙田區/大埔及北區/西貢區；及符合以下其中一項的人士：

- 正在輪候資助住宿照顧服務，包括：嚴重肢體傷殘人士宿舍、嚴重弱智人士宿舍、或嚴重殘疾人士護理院的嚴重肢體傷殘及/或嚴重智障人士；
- 經『嚴重殘疾人士家居照顧服務評估工具』評定為合乎資格的人士；
- 如果就讀特殊學校的嚴重肢體傷殘及/或嚴重智障學童；或
- 上述人士的家人/照顧者

服務範圍

個人照顧服務
護送服務
物理治療/職業治療/言語治療
康復訓練服務

護理服務
到戶暫托服務
輔導服務
照顧者支援服務
接載服務

專業團隊

提供服務的專業團隊包括註冊社工、物理治療師、職業治療師、言語治療師、護士、保健員、起居照顧員及訓練員等

申請手續

有需要人士及其家人/照顧者可自行或經社工提出申請

退出服務

服務使用者可因個人理由隨時退出服務；如中心服務不再切合服務使用者的需要，中心會提出終止服務，並於需要時作出轉介

服務費用

全套服務：每月 \$1002
單項服務：
個人照顧、護送服務、到戶暫托服務
每小時 \$33

物理治療/職業治療/言語治療康復訓練
每節 \$52
護理服務 每節 \$43
接載服務 每程 \$10
*每節服務為45分鐘

服務時間

星期一至六 上午八時半至下午五時半
(星期日及公眾假期休息)

*在特殊情況下，中心會編配人手，於非服務時段為有需要人士提供特別安排，歡迎向中心職員查詢

聯絡我們

地址新界粉嶺祥華邨祥禮樓2樓227B·
228-232室
電話：2602 8900
傳真：2699 4070
電郵：ntehss@sahk1963.org.hk
網頁：www.sahk1963.org.hk

沙田區辦事處

電話：3107 0390
傳真：3107 0398

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
- 有助提升腸道益生菌數量⁴，助你輕鬆踢走壞菌
- 水溶性益菌生纖維(Prebiotic fibre)

纖維樂

Optifibre 纖維粉 Fibre Powder



無色無味



可加入任何食品及飲品

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. Paritally 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。





天然防蚊水

炎炎夏日，大家開始有許多戶外活動，但是進行戶外活動最擔心的就是被蚊咬，市面上的防蚊水又含有多種化學成份，可能會有一定的副作用，擔心會刺激眼睛或皮膚造成不適，其實不少植物都有天然的驅蚊功能，大家不妨自己動手泡製天然防蚊水。

以下是一些製作天然防蚊水的簡單方法：



1. 檸檬草水：

- 將新鮮的檸檬草切碎，放入容器中。
- 加入開水浸泡 30 分鐘至 1 小時。

- 過濾，倒入噴瓶備用。
- 噴灑在皮膚上即可，檸檬草具有驅蚊的功能。



2. 精油混合液：

- 準備精油如薰衣草油、柑橘類精油等，它們都有很好的防蚊作用。
- 將精油與基底油（如椰子油、甜杏仁油）混合，比例大約 1:10。
- 搖勻後倒入噴瓶中使用。

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，避免液體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

- 主要用於對抗內皮生長因子治療及激光光凝術反應不佳的患者，可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！



如欲了解更多糖尿黃斑水腫的資訊，
請瀏覽好視成雙-careforvision.hk網站



本文專為提供資訊教育用途，並不應取代醫生的意見。如有任何關於個人健康或有關於藥物副作用的問題，請諮詢您的醫生。
1. Faricimab. EyeWiki. American Academy of Ophthalmology. 2022. Available from: <https://eyewiki.aao.org/Faricimab>. 2. Nicolò M, et al. Faricimab: an investigational agent targeting the Tie-2/angiopoietin pathway and VEGF-A for the treatment of retinal diseases. Expert Opin Investig Drugs. 2021 Mar 20;30(3):195-200. 3. Sarda S, et al. Simultaneous Inhibition of Angiopoietin-2 and Vascular Endothelial Growth Factor A with Faricimab in Diabetic Macular Edema. BOLL'EDVARD Phase 2 Randomized Trial. Ophthalmology. 2019 Aug;126(8):1155-1170. 4. Musall O. Diabetic Macular Edema. Romanian Journal of Ophthalmology. 2015;59(1):13-26. 5. Transcendental Photocoagulation Laser (TRP). Medscape. N/A. 2019. Available from: <https://www.hey.rts.uk/cabernet-ssd/paraneural-photocoagulation-laser.pdf>. 6. Retinal Photodynamic Therapy (RPDT). Hui University Teaching Hospital. N/A. 2018. Available from: <https://www.hey.rts.uk/patient-education/retinal-photodynamic-therapy.pdf>. 7. Banerjee N, et al. Optimizing management of diabetic macular edema in Hong Kong: a collaborative position paper. Hong Kong J Ophthalmol. 2017 Sep;25(2):229-244. 8. Diabetic Macular Edema. American Academy of Ophthalmology. 2022. Available from: https://www.aao.org/Diabetic_Macular_Edema. EyeWiki. American Academy of Ophthalmology. 2022. Available from: https://eyewiki.aao.org/Diabetic_Macular_Edema.
M-HK-00001385, expiry date 2/10/2025 or until change is required in accordance with the requirements, whichever comes first.



3. 苦艾草水：

- 將新鮮的苦艾草洗淨，切碎後放入容器中。
- 加入開水浸泡 30 分鐘至 1 小時。
- 過濾後裝入噴瓶。

可直接噴灑在皮膚上。苦艾草具有天然驅蟲功效。

使用這些天然成分製作的防蚊水，不僅溫和安全，還能有效驅趕蚊子，是一個不錯的選擇。

使用時請先做皮膚測試，確保沒有過敏反應。



高血壓的常見謬誤

1. 高血壓是無法預防的

事實：實踐健康生活模式，尤其是減少食鹽，可以減低患上高血壓的風險。

2. 患高血壓的人會覺得頭痛及疲倦

事實：大多數高血壓患者都沒有症狀，因此，單靠症狀來識別是否患病並不可靠。有需要定期量度血壓。

3. 只有肥胖或經常焦慮的人才會患高血壓

事實：高血壓的風險會隨年齡增加。因此，所有人都應關注自己的血壓，如有疑問，應諮詢醫生。

4. 我有高血壓，醫生說如果開始服用血壓藥的話，便須服用一輩子，我還是不開始服藥為妙

事實：患高血壓的事實，不會因你拒絕服藥而改變。但

是，若不依照醫生的指示服藥的話，會大大增加出現併發症或縮短壽命的機會。

5. 血壓回復正常後，便不再需要服藥

事實：高血壓是一種慢性疾病，雖能透過藥物控制，但並不能治癒。因此，患者須按醫生指示接受持續治療，調整生活模式，並在往後的日子定期進行檢查，以跟進身體狀況。



資料來源：衛生防護中心網頁 - 隱形殺手高血壓 預防治療皆有法

nutren. 佳膳®
GlucoSmart® 智穩®
Meal Mix 餐拌粉

嚴選經醫學實證的**桑葉萃取物**，
有助阻隔碳水化合物的消化吸收^{1,2}

此產品或有助於**穩定血糖***



機智小飯腳
穩糖好幫手



產品查詢熱線：(852) 8202 9876 www.nestlehealthscience.com.hk

特殊醫用食品，在醫護人員指示下使用。*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。

* This product is not registered under Pharmacy and Poisons Ordinance of the Chinese Medicine Ordinance. Any claim made for it has not been subject to evaluation for such registration. This product is not intended to diagnose, treat or prevent any disease.

參考資料：1. Wang R, et al. Medicine (Baltimore). 2018 Aug; 97(34): e11996 2. Gao K, et al. Molecules 2016, 21(11), 1600





照顧者心聲

糖尿上眼個案分享 - Fanny

兩年前，我的爸爸被發現有糖尿病黃斑水腫。那時，爸爸自己到醫院覆診，回家他只提及醫生要他接受眼內注射藥物治療，並說只需注射一次，藥費大概是七千多元。他注射後，視力馬上回復正常，我們以為一切已完結，鬆了一口氣。

惟四個月後，爸爸的視力突然又出現問題，他覺得視野很模糊。於是我帶他去看醫生，醫生才告知糖尿病黃斑



水腫不能只注射一針，最好是在首年採取積極的注射（六至八針），視力才能有效提升更長的時間。

醫生也提醒爸爸，除了要定時注射眼底藥物外，也要好好管理血糖。就這一方面，我感到非常懊惱！爸爸根本不合作！我一邊在花錢為他治療，他卻在一邊大吃大喝，又不肯篤手指驗血糖。雖然他每次視力變差時會稍為收斂，但每次治療後一視力提升，他又大魚大肉，以致病情難以控制，到現在，他前前後後已經注射了14針。

作為照顧者，我感到非常無奈，而且好心痛，為何爸爸不愛惜自己？真的快被他氣死！



百年科研 值得信賴^{*1}



Metformin 甲福明

*Metformin was discovered in 1922
Reference: 1. Bailey CJ. Metformin: historical overview. Diabetologia. 2017;60(9):1566-1576

Merck Pharmaceutical (Hong Kong) Limited
11/F, Elite Centre, 22 Hung To Road, Kwun Tong, Hong Kong
Tel.: +(852)2170 7700 Fax: +(852)2345 2040

HK-NOND-00048 AUG2022

唾液葡萄糖測試 招募志願者計劃

研究背景：
唾液葡萄糖測試對比血糖測試具有非侵入性的優勢，可以減少扎手指測血糖的痛苦和不適感，唾液葡萄糖測試有助糖尿病患者管理血糖、調整飲食和藥物治療，預防併發症發生，但是唾液葡萄糖和血糖的關係仍需要進一步研究。

糖尿天使應 香港理工大學 應用物理學系邀請，協助招募志願者參與是項研究。

招募對象

- 18歲或以上
- 糖尿天使會員
- 糖尿病患者/前期糖尿病患者

*必須符合以上三個條件
*每人只允許參與一次

參加者需要自行收集共4次的唾液樣本，

- 空腹
- 餐後一小時
- 餐後兩小時
- 餐後三小時

同時測量並記錄相應的血糖值共4次。



Coupon
\$400

完成及按指定時間成功遞交樣本後
每人可獲獎勵 \$400
糖尿天使購物代用券

查詢

8106 1088

6213 0200

馬上登記



香港理工大學 應用物理學系

研究聲明

該研究只會檢測唾液內的葡萄糖，不會涉及任何DNA分析，在進行任何樣本收集和處理的過程中，會由經過培訓的專業人員負責處理，測量完成並確定結果後，收集之樣本將會遵守香港的隱私和資料保護法律法規對樣本進行銷毀。



ONETOUCH®



美好生活 一觸一可及

Ultra Plus Flex®

穩豪智優型血糖機



**美國
醫護級品牌**

- 採血量少，只需0.4微升血量
- 新一代金屬基試紙，減少干擾
高準確性 試紙英國製造 
- 藍芽傳輸測試結果 
- 兼容「智抗糖」行動應用程式，
應用程式，儲存和追蹤測試
結果無難度

兩側採血更易用



採血量少
只需0.4
微升血量



符合國際標準 EN ISO15197:2015



免調碼 5秒測試



個人化血糖範圍限制值

顏色指示功能

ColourSure™
TECHNOLOGY

永久
保養

香港/澳門總代理 大昌華嘉香港有限公司



ONETOUCH® 客戶服務熱線
+(852) 2735 8262

ONETOUCH®



會員信箱



1. 李小姐問：運動有助控糖，糖友在運動時有沒有注意的地方？

答：由於運動會改變血糖的水平，故運動前後需要檢驗血糖，若血糖低過4度(mmol/L)，應立即吃15克葡萄糖治療低血糖，當血糖回復正常後才開始運動；如果血糖高於15度(mmol/L)，不宜進行劇烈運動。運動時應隨身帶備糖果和小食，也要帶備糖尿卡及告知同伴有關低血糖的處理方法。

2. 唐先生問：如已患有糖尿病併發症，在運動時有沒有注意的地方？

答：在選擇運動項目及訂立目標時要小心，要量力而為，需要與醫護人員商量，一起訂立合適的運動計劃。

- 如患有周邊動脈疾病，走路時小腿如有疼痛，便需要作休息。
- 如患有視網膜病變及腎病變，應避免進行劇烈的帶氧及阻力訓練，如舉啞鈴。但可選擇踏健身單車、水中健體或游泳(但不可跳水)等。
- 如患有中風而引起步履不穩或膝關節退化，可考慮非負重運動，如坐著或躺下做四肢運動。
- 如患有高血壓、動脈粥樣硬化、自律神經系統病變，應避免劇烈運動。

資訊來源：DM Care 糖訊通

職員專用
RTAA

已發迎新訊息
 已開通網購

會員編號 _____
人會日期 _____

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 _____ 居住國家/地區 _____ 聯絡電話 _____

非香港居住口 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 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 _____

會員申請表

http://www.aod.org.hk
Tel 81051088
Whatsapp 62130200

會 籍

個人會籍 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。

家庭會籍 普通家庭會籍 每年\$150
 永久家庭會籍 每年\$500

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
 此欄只供申請家庭會籍填寫

家庭成員姓名

1	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。

本人明白及確認以上條款
 申請人簽署 _____

Diben®
倍速定™

德國
製造



符合歐美糖尿病營養建議^{1,2}

嚟啲定糖血



HK-DA-060-2024



提升免疫力



或有助穩定血糖



維持心臟健康

益菌生



促進腸道健康

銷售地點：

萬寧 mannings | mannings Plus

watsons 屈臣氏

屈臣氏網店 eShop

HKTVMall

華潤堂 crcare

各大復康店及指定藥房



營養諮詢：(852) 2176 1912

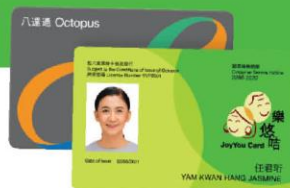
www.fresubin.com/hk

立即索取試用裝

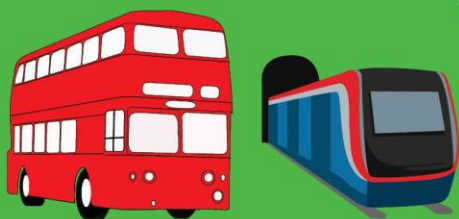
FRESENIUS
KABI

1. American Diabetes Association. Facilitating Behavior Change and Well-being to Improve Health Outcomes: Standards of Medical Care in Diabetes—2021. Diabetes Care. 2021;44(Supplement 1):S53-S72.
2. Barazzoni R, Deutz N, Biolo G, et al. Carbohydrates and insulin resistance in clinical nutrition: Recommendations from the ESPEN expert group. Clinical Nutrition. 2017;36(2):355-63.

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。



由2024年8月25日起
60歲或以上人士
必須 使用**樂悠咭**
享用 **\$2** 搭車優惠



- 由2024年8月25日起,不記名長者八達通及一般個人八達通將不再適用於2元乘車優惠。
- 於3個月內滿60歲的合資格人士可申請樂悠咭。
- 未滿60歲的合資格殘疾人士可繼續使用印有照片及已加註「殘疾人士身分」的個人八達通享用2元乘車優惠,毋須換咭。
- 申請費用全免。

樂悠咭申請服務熱線：
3147 1388

詳情可參閱:



專人接聽服務時間

星期一至五,上午9時至下午9時

星期六、日及公眾假期,上午9時至下午6時

電郵:info@joyyou.octopus.com.hk



憑此優惠券於「糖尿天使」
購買倍速定™12支即

多送1支



關注血糖營養配方



優惠券條款及細則：
• 數量有限，送完即止
• 優惠券有效期至2024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

Diben
倍速定™

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。

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



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

條款及細則：
• 數量有限，售/送完即止
• 優惠券有效期至2024年10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



憑此優惠券於「糖尿天使」

購買佳膳®適糖營養品800克裝兩罐，



即送



益生保溫瓶一個

「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2024年10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

nutren
Diabetes
佳膳®適糖



憑此優惠券於「糖尿天使」

購買佳膳®智穩餐拌粉(14x2克)盒裝兩盒，



即送



佳膳®益生毛巾一條

「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2024年10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

nutren
Diabetes
佳膳®適糖



ONETOUCH
Ultra® Plus

憑券於「糖尿天使」一次性
購買3盒 ONETOUCH Ultra Plus
血糖試紙50條裝，可免費換領
血糖紙25條裝乙盒。

買3盒



50條裝



25條裝

優惠條款及細則：

• 數量有限，送完即止 • 此券優惠期至2024年10月31日止 • 每次限用一次，影印本恕不接受。
• 大昌華嘉香港有限公司及糖尿天使保留最終決定權。 • 產品查詢熱線：2735 8262

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



送



台灣製造

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

活動預告

活動預告 2024年7月至2024年10月

報名熱線：8106 1088

2024/010 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：2024年7月6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。



S2024/011 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：2024年7月13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。



2024/012 藥物工作坊 - 糖友用藥秘笈及常見糖尿藥物疑問

日期：2024年7月26日(星期五)

時間：上午11:00-中午12:00

地點：糖尿天使中心實體課及

應用程式：ZOOM

主持：醫護行者社區藥房註冊藥劑師

收費：會員免費

備註：



S2024/013 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：2024年8月3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。



S2024/014 糖友工作坊 - 糖友標籤精讀

包裝食品都列營養成分，只要學懂揀飲擇食兼控制份量，糖友不怕無啖好食。

日期：2024年8月17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。



2024/015 Kammie與你齊控糖小組課堂

透過4星期共6小時課堂及個別諮詢助你更有效控制血糖

日期：2024年8月22,29日及9月5,12日(星期四)

時間：晚上7:30-9:00

地點：糖尿天使中心實體課

主持：糖尿天使中心職員

收費：會員\$1,000(只限會員)

備註：詳情請參閱P.7

* 以上課堂全部網上進行

* 以上課堂會提醒合資格人士盡快申請樂悠咭

2024/016 天使廚房 - 適糖月餅製作班

日期：2024年9月7日(星期六)

時間：下午3:00-5:00

地點：葵涌荔景邨日景樓低層二樓4號舖

導師：May Ng

收費：會員\$100 非會員\$180

備註：參加者須自備食物盒及圍裙



2024/017 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：2024年9月21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。



S2024/018 糖友工作坊 - 糖友標籤精讀

包裝食品都列營養成分，只要學懂揀飲擇食兼控制份量，糖友不怕無啖好食。

日期：2024年10月5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。



S2024/019 適糖識食 - 打邊爐篇

日期：2024年10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)



2023年11月1日起 中心及網購服務時間 Service Hour

	上午 Morning	下午 Afternoon
星期一 Monday	全日休息 Close	
星期二 Tuesday	10:00am-12:30pm	2:00pm-5:30pm
星期三 Wednesday	10:00am-12:30pm	2:00pm-5:30pm
星期四 Thursday	休息 Close	1:00pm-8:30pm
星期五 Friday	10:00am-12:30pm	2:00pm-5:30pm
星期六 Saturday	10:00am-12:30pm	2:00pm-5:30pm

星期日及公眾假期
Sunday & Public Holidays
全日休息 Closed

