

糖友之訊

52

DIABETIC MESSAGE



本期專題：中醫看便秘

勵進營養教室：慢性便秘與飲食

營協健康寶庫：便秘-食療與保健

健康微言：為什麼糖尿病患者要飲用營養奶？

營養放大鏡：椰棗

唔講你唔知：藥物應如何棄置？

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 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：黎江佩嫻 (Susanna)
副主席：譚禮媛
司庫：李添華
秘書：成知球

常務委員會主席：黎江佩嫻 (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：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

2025年，世界可能會經歷巨大的變遷，社會經濟環境也將面臨不少挑戰。在這樣的情況下，我們深知，糖尿病患者在这种艱難的環境中，將面臨更多的壓力和挑戰，但保持健康依然是我們每個人的責任。

在這段艱苦的時期，請大家記住，健康的生活方式至關重要。我們鼓勵每位會員積極參與運動，保持均衡飲食，定期監測血糖，並與醫療專業人員保持密切聯繫。透過這些努力，我們能夠更好地管理自己的健康，抵禦不利的社會經濟影響。

糖尿天使將繼續堅守初心，為大家提供最新的資訊、教育和支持，幫助大家在艱難時期保持正向的心態。讓我們共同攜手，在這個充滿挑戰的時代，堅持不懈，迎接更美好的明天。

糖尿天使需要大家的支持，無論是捐款、購物，加入成為會員，甚至準時續會等對我們都相當重要，讓我們一起努力，為每一位糖尿病患者創造更佳的生活質量。



會員通告

1. 糖尿天使中心服務時間特別安排：

2025年4月		
4月4日(星期五)	清明節	暫停服務
4月18-21日	復活節	暫停服務
2025年5月		
5月1日(星期四)	勞動節	暫停服務
5月5日(星期一)	佛誕	暫停服務
5月31日(星期六)	端午節	暫停服務
2025年7月		
7月1日(星期二)	香港特別行政區成立紀念日	暫停服務

2. 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。

一般捐款

由2024年10月1日至2025年1月31日止

捐款鳴謝：(按收據編號排序)

一般捐款	金額	一般捐款	金額	一般捐款	金額	一般捐款	金額
Chan Yuk Chuen	5000	洪帝泉	300	黃振江	269	黃振江	1000
Kammie Yu	5000	梁家莉	600	任文偉	100	戴利娟, 吳春廣	2000
黎江佩嫻	2000	王淑霞	100	謝雯茵	200		27,479.00
何巧生	108	梁錦鈴	500	李慕燕	20		
林芷筠	100	何美卿	22	林慧敏	200		
許明音	500	Walk In	460	胡家麗	9000		

全家同陣線 抗黃斑病變



亮眼同行



Bayer Healthcare Limited
拜耳醫療保健有限公司
香港鰂魚涌英皇道979號太古坊滙豐大廈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。



PP-EYL-HK-0238



無糖低糖甜在心



政府註冊慈善團體 糖尿天使

受惠機構：

明芯扶智之家(鍾屋村)
喜悅居

培澤弱智協進會

- 培澤馬田一舍
- 培澤花園二舍
- 培澤居三舍
- 培康社四舍
- 培澤軒五舍

彩怡之家(荃灣)

2025 新年佳節，糖尿天使推行了「無糖低糖甜在心」送禮行動，目的是送上新年祝福(賀年健康禮品包)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 **533** 份禮物，分別送到以下機構：



糖心行動捐款

由2025年1月1日至2025年2月8日止

捐款鳴謝：(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
余美蘭	1000	Chan Lok Sze	500	陳雁詩	300	李曼莉	50
楊巧兒	100	韓偉芬	200	劉觀娣	2000	黃美玲	50
無名氏	100	黃先生	100	鄭紫茵	500	黃珊珊	50
林冰華	500	陳慧芳	100	吳葉淑芬	200	陳木花	100
胡艷芬	200	鄭瑞燕	500	李惠群	100	黎麗群	50
陳燕萍	500	陳碧玉	100	陳淑儀	100	王秀芳	100
歐潔冰	100	Lau Ka Man Fiona	1000	楊寶兒	200	李文廣	100
Clarissa Cheng	150	譚禮媛	500	李笑緣	100	王招娣	50
賴國安	300	余秀清	1000	劉炳勳	150	陳麗萍	100
Mok Man Yee	200	廖甘歡	500	李妙賢	300	黎嘉麗	100
陳潔冰	200	周漢卿	100	黃小咪	200	何靜波	100
鄭忠勁	300	魏潔瑩	500	陳鳳潔	200	李香蘭	100
李鳳琴	500	黃少慧	100	庾瑞芬	100	梁雅穎	100
李少明	200	吳碧瑩	500	李潔貞	500	何素秋	50
李家群	100	陳國森	100	孫金葉, 謝潔瑩, 任禮全, 張少欣, 林浩強	500	關愛玲	100
梁珮怡	100	姚嘉莉	100	施惠如	200	王秀玲	100
潘德誠	1000	LAW SUI KAM	100	葉詠儀	200	Charlotte Li	50
黃錦清	500	陸潔芳	1000	盧柏濤	500	麥治齊	100
鍾小姐	50	鄭碧燕	1000	關淑貞	500	鄺玉賢	500
陳素珍	2000	何玉芬	100	駱德錄	50	庾瑞芳	100
湯美玲	500	陳翠翠	100	李艷玲	500	羅幸雲	100
Chow Wai Bong	100	鍾家如	100	李少梅	100		

26,650.00

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。



中醫看便秘

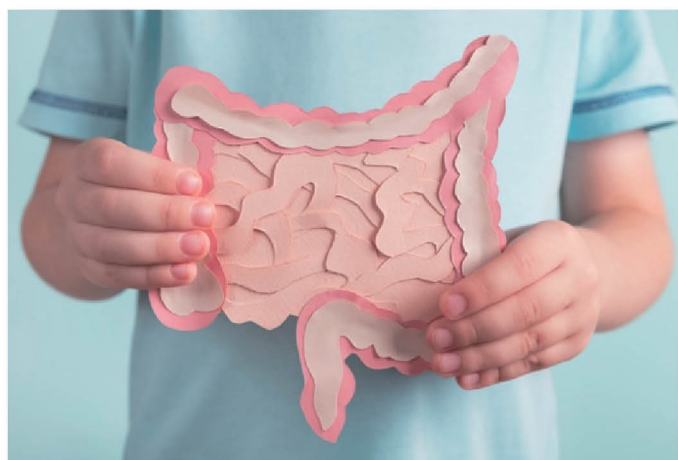
鄭龍坤註冊中醫師

五藏六府皆令人秘，非獨腸也——小談中醫視野下的便秘。《黃帝內經·素問·咳論》云：「五藏六府皆令人咳，非獨肺也。」此語揭示中醫辨證之精髓——身心疾病多源於整體陰陽五行失衡。同理，便秘亦非獨責大腸，實為五藏六府、十二經絡乃至奇經八脈氣機失調之表徵。藏府功能賴周身協作方能維繫，而其關聯有親疏遠近之別。本文以大腸為核心，略談其與密切相關之臟腑互動如何影響便秘。

肺與大腸：表裡相應，氣機相承

肺與大腸為表裡關係，肺為「相傳之官」，如工程之監督者，主掌氣機調度；大腸為執行者，猶如工地工

人。若肺氣失調，則「施工圖紙」紊亂，大腸不能發揮其用。唐容川於《血證論》指出：「肺遺熱於大腸則便結；肺津不潤則便結；肺氣不降則便結。」治療首重恢復右寸脈（肺與大腸對應脈位）之平和。若肺虛受心火刑剋，可參《辨證錄》抑火湯；針灸則需據面色脈象辨證取穴，然其法深奧精微，不可妄舉。



胃與大腸：陽明同氣，通降為要

胃與大腸同屬陽明燥金，以胃府為主導。胃主通降，氣機順暢則「降濁」功能得行，二便自出。然中醫所謂「胃氣」涵蓋極廣，五臟六腑皆以胃氣為本，故胃氣不降之因繁雜。如肺氣肅降與胃氣和降相輔相成，一方失調皆可致秘。臨床須審寸口脈整體胃氣強弱，尤重右關脈（脾胃對應脈位）之恢復。以胃火亢盛為例，方選竹葉石膏湯清熱降逆。針法如前所述。

腎與大腸：子母相生，水火既濟

腎與大腸屬子午相配，更有五行相生之義（大腸金生腎水）。就五藏配五行而言，腎雖屬水，然其內蘊水火，需水火既濟方能調節大腸之潤燥寒溫。張景岳於

糖尿病會員限定
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：

33G 4mm	32G 4mm	32G 6mm	32G 8mm	31G 5mm
---------	---------	---------	---------	---------

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

Linx
Continuous Glucose Monitoring System Sensor



《景岳全書》強調：「腎為胃關，開竅於二陰，故二便之開閉皆腎所主。」而大腸化生之津亦反哺腎水，形成金水相生之循環。治療當以調和左右尺脈（腎之水火對應脈位）為要。腎陰虧致腸燥者，可用《辨證錄》濡腸湯；腎陽虛寒者，則投濟川煎溫通。針法如前所述。

餘論：整體辨證，見便秘勿拘於大腸

便秘相關藏府尚有肝、三焦、心、心包等，病因亦含瘀血、氣鬱等，然限於篇幅，恕不贅述。

總言之，中醫治便秘乃至諸疾，絕非「頭痛醫頭，腳痛醫腳」，而是透過色脈合參，於複雜精妙之人體網絡中，尋覓最適切之診治切入點。



認識

糖尿病

你是否高危一族？¹⁻³

肥胖人士

患高血脂

患高血壓

中年人士

有家族病史

曾患妊娠糖尿病



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;19:1769-1785. 2. Teufel F, et al. Lancet. 2021;398:239-248. 3. Bellamy L, et al. Lancet. 2009;373:1779-1779. 4. ADA. Available at <https://www.diabetes.org/diabetes/type-2/symptoms> (Last accessed: Jun 2022). 5. Mendez AL, et al. An Bras Dermatol. 2017;92:5-20. Boehringer Ingelheim (HK) Ltd. 1504-A, Great Eagle Centre, 23 Harbour Road, Wanchai, Hong Kong. Tel: (852) 2588 0205 Fax: (852) 2827 0182. www.boehringer-ingelheim.com.hk
此內容僅供參考，並不能替代你的醫生的意見，亦不應對任何資料作出任何陳述或擔保。你不應依賴此內容，或你的醫生方能夠為你作出正確的診斷、提供合適的治療及意見。



慢性便秘與飲食

根據統計數字顯示，香港約14%人口受慢性便秘困擾，最常見類型為「功能性便秘」(Functional Constipation)，意指腸道蠕動速度正常，但每週排便次數少於三次，或每次如廁時都感到吃力。一般症狀包括腹脹、排便時感困難、糞便過硬、帶血、腹部疼痛等。常見導致慢性便秘之原因眾多，包括疾病原因，如甲狀腺功能低下、帕金森症、糖尿病，其它膳食及生活習慣因素如膳食纖維不足、缺乏運動、水份不足、服用某些藥物如嗎啡類止痛藥及利尿藥物、服用某些營養補充劑如鈣片及鐵丸等。此外，近代研究更表明油脂缺乏亦可增加慢性便秘風險，因此膳食中不能完全戒掉所有油脂。

糖友較容易出現慢性便秘？

慢性便秘是糖尿病最常見的消化道症狀之一，如果血糖控制不穩，較容易出現「糖尿病自主神經病變」(Diabetic Autonomic Neuropathy - DAN)，約17-40%糖尿病患者會受DAN困擾，而當神經病變影響腸道蠕動時，便較容易出現便秘或腹瀉。最有效對抗DAN的方法是良好監控「ABC」－即A1c、血壓 (Blood pressure) 和膽固醇 (Cholesterol) 水平。此外，血糖水平過高亦會增加脫水機會，增加便秘風險。最後，部份糖友因胡亂戒掉膳食中五穀類，亦可導致膳食纖維攝取不足，增加便秘風險。



慢性便秘與飲食

於日常飲食中，必須確保攝取足夠的膳食纖維，每

天建議量為25-35克，建議多攝取植物性高纖維食物，如牛油果、白肉火龍果、紅肉火龍果、麒麟果、西蘭花、木耳、昆布、菇菌類、麥糠 (Wheat bran)、燕麥糠 (Oat bran)、豆類及果仁等等。不少朋友較擔心火龍果味道較「甜」，不適合糖友進食，但事實上火龍果的升糖指數 (Glycemic Index - GI) 較低，約50左右，因此屬於低升糖指數食物，適合糖友進食，每次建議進食份量約三分之一個。



另外，相信大家都聽說過西梅具有改善便秘之功效，原因與西梅中的「山梨糖醇」(Sorbitol) 有關。雪梨、啤梨、蘋果汁均含豐富的Sorbitol，而Sorbitol則具有輕瀉作用，屬「便秘聖手」。

其他「潤腸」食物包括亞麻籽、奇亞籽、芝麻糊、杏脯、蘆薈、洋車前籽 (Psyllium Husk) 等等，適量補充有助預防及改善便秘，實屬不錯之選擇。坊間不少膳食纖維補充品均富含洋車前籽，但服用時必須確保飲用充分的流質，否則便秘會變得更嚴重。最後，運動亦能協助促進腸道蠕動，因此每星期應至少做150分鐘，這樣便能確保你一路「腸」通！

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。



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   

*優惠受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旨在香港使用，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。

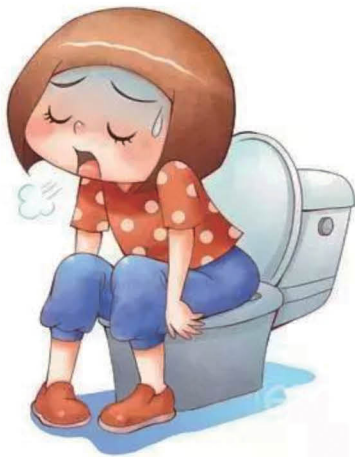

信諾環球



便秘－食療與保健

習慣性便秘是指原發性持續性糞便在腸內滯留，排便周期延長或糞質乾結，排出艱難或經常排便不暢，患者多表現精神緊張、睡小夢多。若排便相隔超過兩天以上，一般可視為便秘。近年有調查報告所指，長期便秘人士具有上升的趨勢，增加患上大腸癌的機會，因此不能掉以輕心。

便秘的原因很多，包括過食辛辣、腸胃積熱、耗傷津液、腸道失潤、憂愁思慮、脾傷氣結、通降失職、氣機鬱滯、氣血不足等。以中醫養生角度，改善便秘原則，以「通」為主，多用清熱潤腸、補氣健脾、養血潤燥等方法，及保持良好的生活習慣。



建議食療

1. 腸胃積熱

症狀：大便於結，腹脹腹痛、面紅身熱、口乾口臭，心煩不安、小便短赤、舌紅苔黃

雞蛋花菊花茶

材料：雞蛋花3克、菊花3克、陳皮3克

做法：將所有材料洗淨，加熱開水焗15至20分鐘，可反覆沖泡，每星期飲二至三天，可連續飲用兩星期

功效：舒緩腸胃、清熱排毒

2. 氣機鬱滯

症狀：大便於結、或不甚乾結，欲便不得出，或便而不暢、腸鳴矢氣、腹中脹痛、胸脅滿悶、噯氣頻作、飲食減少、舌苔薄膩。

紫蘇薑茶

材料：紫蘇葉6克、生薑3片、陳皮3克

做法：將所有材料洗淨，加熱開水焗15至20分鐘，可反覆沖泡，每星期飲兩至三天，可連續飲兩星期。

功效：改善氣機、行氣解鬱

雪梨紅蘿蔔粟米鬚湯

材料：雪梨2個、紅蘿蔔1個、粟米2條，粟米鬚20克、雪耳2件、腰果30克、南北杏15克、無花果3粒

做法：雪耳、南北杏洗淨浸軟。雪梨、紅蘿蔔，粟米切件。鍋中加入約2500毫升水，放入全部材料。先大火煮至水滾，慢火煮約1.5至2小時，下鹽調味。

功效：舒緩氣機、疏肝理氣、和胃通便

3. 氣虛便秘

症狀：糞質並不乾硬、有便意，但臨廁排便困難，便後乏力，體質虛弱、面白神疲，肢倦懶言，舌淡苔白。

舞茸菇黨參麥冬湯茶

材料：舞茸菇3件、黨參15克、麥冬9克、玄參9克、山地12克、無花果4粒、瘦肉300克

做法：黨參、麥冬、玄參、山地、無花果，洗淨浸軟。瘦肉汆水備用。鍋中加入約2500毫升水，放入全部材料。先大火煮至水滾，慢火煮約1.5至2小時，下鹽調味。

功效：舒緩氣虛、補氣通便





保持良好生活習慣

宜

1. 保持心境開朗，寬容笑臉，心情愉快，減少鬱怒，培養生活情趣及個人興趣
2. 養成作息定時的習慣，盡量晚上11點前睡覺
3. 睡前1小時可聽柔和音樂，避免從事緊張/興奮活動
4. 均衡飲食，多吃清淡食品，多吃深綠色蔬菜及富含水溶性纖維食物，如蘋果、玉米、蘿蔔、黑木耳、豆類、堅果類、燕麥
5. 多做合適自己體質的運動，包括帶氧、肌力及伸展鍛鍊，維持每日良好的運動習慣，如每天步行/散步6000步
6. 每天早上起床後空腹飲一杯暖開水，或加上六份一茶匙粗鹽拌勻
7. 每周吃1-2次清粥
8. 按摩腹部（順時針方向）或揉按穴位（手掌之合谷穴、魚際穴；腹部之天樞穴、氣海穴）以幫助排便

忌

1. 禁煙忌酒

2. 少食辛辣、濃茶
3. 減少進食糯米、花生、炸薯片、羊腩、牛腩、醃製食物等
4. 不可盲目進補
5. 減少疲累、不可熬夜
6. 忌長期倚賴瀉藥或排毒藥物

預防與調理

便秘與精神焦慮有關，平日必須要保持寬容，避免憂鬱，多做適量運動，飲食宜清淡及多菜少肉。避免多坐少動及煎燥辛辣之品，並保持充足睡眠及定時登廁。

本篇所介紹的資料只作參考，如有任何問題，請諮詢註冊中醫師或食療養生師。

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

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

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 田園蕃茄湯

呔呢啲 朱古力 咖啡 士多啤梨 香蕉

200 kcal^Δ 20克蛋白質^Δ 18克碳水化合物^ΔOPTIFAST®
瘦身代餐 (高蛋白)

提升 40%*[†]
• 增加肌肉量*
• 提升運動表現**

呔呢啲 朱古力 咖啡

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。

** OPTIFAST®濃湯代餐(雞湯)含8500 mg 水解膠原蛋白，而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審核。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

銷售地點





關愛糖尿病行動

早期糖尿病沒有明顯症狀，因此我們希望透過「關愛糖尿病行動」，定期為市民進行免費血糖檢測及初步的糖尿病風險評估，從而進一步向市民推廣有關糖尿病的知識。

2024年10月至2025年1月，我們繼續為公眾提供糖尿病初步風險評估，讓及早關注糖尿病。

* 歡迎各大機構與我們聯絡，電話：2385 8677

贊助機構：



2024年11月14-16日 糖尿天使中心



2024年11月21日 信諾環球



2024年12月3日 富國企業有限公司



2024年11月27日 莎莎化妝品國際有限公司



2025年1月18日 將軍澳廣場



請掃描下方的二維碼，並填妥有關表格進行預約。成功預約後，你便可於指定時間前往糖尿天使中心，以進行初步糖尿病風險評估。

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

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

請即預約



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.⁴

ASCENSIA
Diabetes Care

CPE-20230506aod

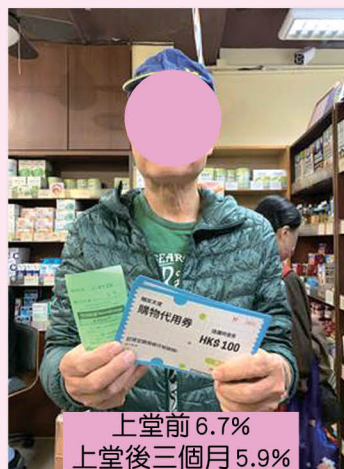


活動花絮

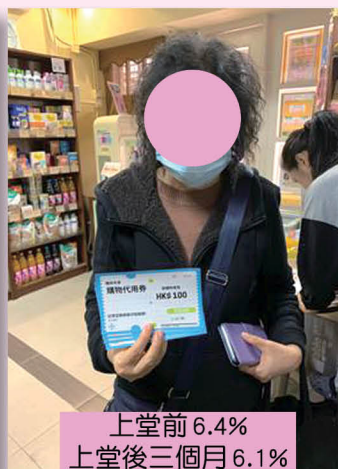
Kammie 與你齊控糖小組 2024年8月份

大家於12月份陸續回中心測試HBA1c報喜，多位學員成績顯著，實在令人鼓舞，出席率達至100%及HBA1c有明顯進步的都可以獲得\$500代用券。

*此課堂由拜耳醫療保健有限公司贊助



上堂前 6.7%
上堂後三個月 5.9%



上堂前 6.4%
上堂後三個月 6.1%



上堂前 6.9%
上堂後三個月 6%

糖尿天使 陪著你走 2024 世界糖尿病日嘉年華會

糖尿天使陪著你走世界糖尿病日嘉年華會 2024年11月14-16日

今年的世界糖尿病日假糖尿天使中心舉行，現場不但有許多糖尿病資訊，還有許多優惠產品，三日參與的會員多達182人。



全力支持：



特別鳴謝：





天使廚房 - 適糖西米角製作班

2024年11月30日

專業烹飪導師 May Ng 和大家
一起製作適糖西米角

*此活動由佳膳適糖贊助



Kammie 與你齊控糖小組

2024年12月

Kammie 小組課堂超額報名，大家都積極控糖。



天使廚房

2025年1月11日

Kammie 示範製作高纖黃金馬蹄糕



公開講座

2025年1月18日

邀請了葉麗婷眼科專醫生
為大家解究糖尿上眼



如果你想了解更多關於濕性老年黃斑病變或糖尿黃斑水腫的資訊，請掃描二維碼下載「好視成雙」應用程式。如有查詢，請致電熱線：98438404

好視
成雙





為什麼糖尿病患者要飲用營養奶？

Kammie Yu

糖尿病是一種常見的慢性疾病，患者需要控制飲食，以維持穩定的血糖水平，正因為要限制進食份量來控制血糖，也令營養攝取的份量同時也受到影響！因此容易引起營養不足，繼而引起體力不支、抵抗力弱等，而營養奶作為一種方便且富含多種營養成分的食品，對糖尿病患者而言，有著諸多好處。

首先，營養奶通常含有高品質的蛋白質，蛋白質對於



糖尿病患者來說非常重要，因為它有助於修復身體組織、維持肌肉，並能提供持久的能量。與碳水化合物相比，蛋白質對血糖的影響較小，還有效延緩餐後血糖的波動。選擇低糖或低升糖的營養奶，有助維持血糖穩定。

另外，營養奶中通常富含多種不同維生素礦物質，有助提升免疫力，另外鈣和維生素D對於糖尿病患者的骨骼健康至關重要。研究表明，糖尿病患者的骨質疏鬆風險較高，因此，營養奶中的鈣和維生素D有助於強化骨骼，降低骨折的風險。此外，維生素D也在胰島素敏感性方面發揮重要作用，可能有助於改善血糖控制。

特別一提的是糖尿病患者應選擇添加了膳食纖維的營養奶，膳食纖維可以幫助延緩碳水化合物的消化和吸收，從而減少餐後血糖的波動，膳食纖維還能增加飽腹感，有助控制體重，這對於很多糖尿病患者來說是健康管理的重要一環。

此外，營養奶的便捷性也是其一大優勢。對於繁忙的糖尿病患者來說，營養奶提供了一種快速、方便的營養補充選擇。無論是在家中、辦公室都非常方便，能隨時補充能量及營養。

最後，選擇合適的營養奶產品，並搭配均衡的飲食和健康的生活方式，將有助於糖尿病患者的血糖管理。總括來說，日常飲用營養奶對於糖尿病患者來說，有助於提供整全的營養，有助控制血糖、增強免疫力、維持體力、強化骨骼及促進整體健康，透過合理的飲食安排，糖尿病患者仍然可以享受美味與健康。



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，成員之間互勵互勉。大家都可以加入群組分享你的控糖心得，亦可以提出疑問，大家一起集思廣益，分擔心中的疑慮。

Kammie亦會定期在「健康微言-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「健康微言-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。

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



facebook

健康微言-金美魚
Kammie Yu



YouTube

健康微言-Kammie Yu



GSK

1/3 成人曾經歷
生蛇²

生過一次
可以再生!¹

後遺神經痛
可以痛足十年³

同蛇鬥快 防痛纏身

注意

18歲以上高危人士*及50歲以上人士

*免疫力低下人士

可增加患生蛇因素包括⁴:

糖尿病



心血管疾病



慢性腎病



主動向醫生查詢預防生蛇方法



References:

1. Shingles (Herpes Zoster). CDC 2024. Available at: <https://www.cdc.gov/shingles/hcp/clinical-overview.html>. Accessed 13 August 2024. 2. Harpaz R, et al; MMWR 2008;57(05):1-30. 3. Kawai K, et al. BMJ open;2014;4:1-18. 4. Marra F, et al. Open Forum Infect Dis. 2020 ;7(1): ofaa005.

NP-HK-HZU-PSIR-250002 (12/2026) Date of preparation: 7 Jan 2025

©2025 GSK Group of companies or its licensor.



營養標籤大比拼—罐頭沙甸魚

茄汁沙甸魚（以每100mL計算）

營養分析：王焯盈營養學家

	地們茄汁沙甸魚	地們日式茄汁沙甸魚	紅圈牌茄汁沙甸魚	雄雞標茄汁沙甸魚	力高茄汁沙甸魚
產品					
熱量	84kcal 	151kcal	130.3kcal	169.9kcal	107kcal
蛋白質	14.2g	14.9g	14.5g	16.3g	10.7g
總脂肪	2.5g 	9.4g	7.2g	10.8g	4.5g
飽和脂肪	0.8g 	3.2g	1.8g	3.8g	1.8g
碳水化合物	2.8g	1.8g 	1.8g 	2g	5.3g
糖	1.5g	1.7g	1.1g	1.3g	3.6g
鈉	370mg	427mg	637mg	280mg	1089mg
綜合推介	最佳選擇 				

VITAL PROTEINS™ COLLAGEN

美·是一種習慣

臨床研究顯示[^]，持續每天服用12星期，
有助減輕皺紋，滋潤皮膚，回復肌膚彈性。

減輕皺紋

回復皮膚彈性

提升皮膚水份

10g 10000mg
膠原蛋白肽

有助頭髮，
皮膚 & 指甲健康

美國 **No.1**
最暢銷膠原蛋白品牌*

產品查詢熱線：(852) 8202 9876

Reference:

[^] 根據臨床研究數據，連續服用12星期2.5克至10克水解膠原蛋白補充品或膠原蛋白肽，可增加皮膚水分及彈性和減低面部皮膚皺紋。Consume daily for 12 weeks.
de Miranda, R. B., Weimer, P., & Rossi, R. C. (2021). Effects of hydrolyzed collagen supplementation on skin aging: a systematic review and meta-analysis.

* SPINS Proprietary Natural Channel and SPINS MULO + Convenience (powered by Circana) 52 weeks ending 11/05/2023.



	ESSENTIAL WAITROSE 茄汁沙甸魚	法康特番茄醬沙甸魚	B&F 茄汁沙甸魚	佳之選茄汁沙甸魚	樂魚牌茄汁沙甸魚
產品					
熱量	163kcal	166kcal	193kcal	137kcal	107kcal
蛋白質	16.9g	18g 	15.6g	17.9g	10.7g
總脂肪	9.3g	9.5g	12.7g	6.6g	4.5g
飽和脂肪	2.3g	2.4g	4.6g	1.4g	1.8g
碳水化合物	2.4g	1.8g 	4.1g	2g	5.3g
糖	2.4g	0.6g	0g 	1.2g	3.6g
鈣	192mg 	400mg	370mg	357mg	1089mg
綜合推介					

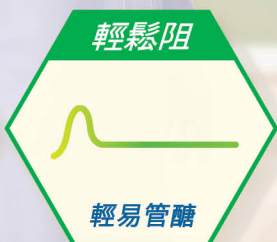
沙甸魚屬於油脂魚，含有豐富的鉀質與奧米加三脂肪酸，能夠幫助消炎、維持心血管和腦部的健康。罐頭沙甸魚也是一個富含營養的選擇。今次我們收集了市面上常見的各種茄汁沙甸魚罐頭，經過分析後得出地們茄汁沙甸魚是最佳的選擇。地們茄汁沙甸魚的熱量、總脂肪和飽和脂肪都是最低的，而其碳水化合物和糖份則與其他同類罐頭產品相若。值得關注的是，沙甸魚屬於高嘌呤食物，進食後會在身體內代謝為尿酸，痛風患者應注意減少進食分量，避免痛風復發。另外，與其他魚類相比，罐頭沙甸魚的鈉含量普遍較高，因此我們要避免過量進食，並在購買時特別注意其鈉含量。

*資料來源來自食物包裝上的營養標籤

*絕無收取廣告費

nutren. 佳膳
GlucoSmart® 智穩™
Meal Mix 餐拌粉

管糖 SMART「阻」 餐餐穩妥



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。

¹DNJ=1-脫氧野尻糖素 糖=碳水化合物



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





椰棗堅果波

食譜設計：Kammie YU

營養分析：Kammie YU

材料：(8-10粒)

- 椰棗(去核) 10粒
- 杏仁 1/2杯
- 燕麥片 1/2杯
- 亞麻籽粉 2湯匙
- 椰子片(無糖) 1/4杯
- 鹽少許

做法：

1. 將椰棗放入溫水中浸泡10分鐘，然後把水瀝乾。
2. 將浸泡過的椰棗、杏仁、燕麥片、亞麻籽粉和鹽放入食物處理機中(攪拌機)攪拌至混合均勻，形成粘稠的麵團。
3. 用手取適量的混合物捏成小球，大小可根據個人喜好調整。
4. 將球裹上一層椰子片並放入冰箱冷藏約30分鐘即成。



營養分析：(每1粒)

熱量：	62卡路里
蛋白質：	5克
脂肪：	2克
碳水化合物：	7克
膳食纖維：	2.5克

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

Fruit Mania 無添加糖椰棗

- 高纖維
- 無色素
- 全天然
- 無添加糖



NY Coffee 二合一咖啡

- 無糖—新改良口味，咖啡味更濃更滑。
- 二合一，加入熱水攪拌即可享用。
- 獨立包裝，方便攜帶。



SWISS MISS 無添加糖朱古力奶

- 無添加糖
- 不含人造色素
- 不含防腐劑
- 不含人工香料
- 每杯80卡路里





藍莓穀物杯

食譜設計：Kammie YU

營養分析：Kammie YU

材料 (1杯份量)

- Nutrisnack 高纖穀物脆 40 克
- 藍莓：1/2 杯
- 無添加糖乳酪 100 克
- 肉桂粉少許
- 堅果 (如核桃或杏仁) 1 湯匙 (切碎)

做法：

1. 將高纖穀物脆、肉桂粉混合均勻。
2. 在杯子先放一層高纖穀物脆混合物，再放一層乳酪及藍莓，重複這個過程，直到所有材料用完。
3. 在最上層撒上切碎的堅果粒即成。

營養分析：(每杯)

熱量：	約 221 卡路里
蛋白質：	約 9 克
脂肪：	約 5 克
碳水化合物：	約 35 克
膳食纖維：	約 5 克

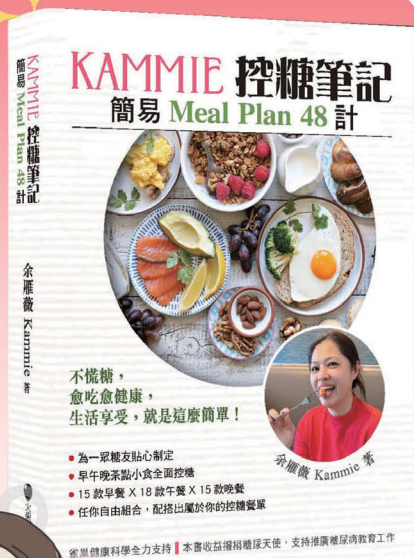


KAMMIE 控糖筆記

**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



本書收益撥捐糖尿病天使
支持推廣糖尿病教育工作
雀巢健康科學全力支持

糖尿病天使及各大書店現已發售

訂購 whatsapp
9083 0338





識食飯堂

*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

節瓜魚尾湯

材料：

- 節瓜 500 克
- 鯪魚尾一條
- 薑 2-3 片

做法：

1. 節瓜洗淨後切件備用。
2. 鯪魚尾洗淨後用少許胡椒粉、鹽醃 15 分鐘。
3. 燒熱鍋後，放少許油，放下薑片及鯪魚尾煎香，隨後加入滾水及節瓜，待水翻滾後放鹽調味即成。



涼瓜南瓜肉排

材料：

- 涼瓜 300 克
- 南瓜 100 克
- 肉排 200 克

做法：

1. 涼瓜、南瓜洗淨後切件備用。
2. 燒熱鍋後，放少許油，先放下肉排煎至金黃色，加入涼瓜及南瓜略炒，快炒至熟，放鹽即成。



七彩八爪魚鬆

材料：

- 急凍八爪魷魚鬚 200 克
- 蜜糖豆 100 克
- 甘筍一小條
- 雲耳少許
- 蒜粒少許

做法：

1. 甘筍洗淨後切條備用。
2. 急凍八爪魷魚鬚解凍洗淨後，用少許鹽胡椒粉、豉油醃 15 分鐘。
3. 燒熱鍋後，放入蒜粒及八爪魷魚鬚炒，加入 2 湯匙水及其它材料並上蓋煮 2 分鐘，放 1 茶匙蠔油、適量鹽調味即成。



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



心腎危機 隨時殺埋身

關注血糖 仲要關注心腎呀！
國際推薦'SGLT2i'

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



椰棗

椰棗（也稱為棗子）是一種富含營養的水果，廣泛被視為健康飲食的一部分。它的甜美口感和多樣的健康益處使其成為許多文化中的重要食材。然而，對於糖尿病患者來說，了解椰棗的營養價值及其對血糖的影響至關重要。



椰棗的營養價值

椰棗富含多種營養成分，主要包括：

1. 豐富的纖維：

椰棗的纖維含量相對較高，有助於促進腸道健康，改善消化，並能在一定程度上穩定血糖水平。膳食纖維能延緩食物在腸道中的消化速度，減少血糖的迅速上升。



2. 天然糖分：

椰棗的主要成分是天然果糖，提供快速的能量來源。對於運動後或需要迅速補充能量的人群，椰棗是一個不錯的選擇。

3. 維生素和礦物質：

椰棗富含多種維生素，特別是維生素B群（如B1、B2、B3、B5、B6）和維生素K。此外，它還含有鉀、鎂、銅、鐵和鈣等重要礦物質，對維持身體正常功能至關重要。

4. 抗氧化劑：

椰棗含有多種抗氧化劑，如多酚和黃酮，這些物質有助於中和自由基，減少氧化壓力，從而降低慢性疾病的風險。

5. 心血管健康：

椰棗中的高鉀和低鈉特性有助於調節血壓，促進心臟健康，對於維持整體健康非常重要。

糖尿病患者的注意事項

儘管椰棗具有許多健康益處，但由於其糖分含量較高，糖尿病患者在食用時需謹慎：

1. 控制攝入量：

椰棗的升糖指數（GI）約在50到80之間（不同產地不同），屬於中等至高範圍。糖尿病患者應該限量食用，通常建議每次不超過一至兩粒。

2. 搭配其他食物：

將椰棗與高纖維、低GI的食物一起食用，可以減緩糖分的吸收。例如，搭配堅果，有助於降低血糖反應。

3. 定期監測血糖：

食用椰棗後，應該定期檢測血糖水平，以了解其對自身的具體影響，並根據需要調整飲食。

椰棗是一種營養豐富的水果，果糖含量高，但同時也富含纖維，有助延緩糖分吸收，只要適量食用，對於糖尿病患者來說也是安全及營養的選擇。

Kammie Tips

選擇椰棗一定要選一些不添加糖的，其升糖指數相對較低。

Healthy • Natural • Delicious

CARB'S Less

CANADA

NON-GMO • ZERO CALORIE

ALLULOSE 未來糖

產品特點

- 👍 純天然非基因改造
- 👍 零升糖
- 👍 零卡路里
- 👍 真正白糖甜味
- 👍 可高溫烹調、烘焙及焦糖化
- 👍 純阿洛酮糖
- 👍 有助穩定血糖

- KETOGENIC DIET FRIENDLY
- VEGA DIET 100% NATURE FRIENDLY
- NON-GMO GMO FREE VERIFIED
- GLUTEN FREE
- TOOTH FRIENDLY

適合生酮低糖飲食 純天然源材料 非基因改造認證 無麩質 牙齒無害

- ZERO SUGAR
- ZERO NET CALORIES
- ZERO NET CARBS
- ZERO GLYCEMIC INDEX
- TASTES LIKE SUGAR

零糖 零卡路里 零淨碳水化合物 零升糖 味道特性與白糖相似

無負擔 零升糖

解放真正甜蜜味道

更多資訊
More Information

產品查詢熱線：(852) 2788 0638

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、治療或預防任何疾病之用。



【賽馬會「樂齡e健」離院支援計劃】

由香港賽馬會慈善信託基金捐助，為剛離院人士提供家居復康評估及訓練，配合自助復康訓練平台、照顧者培訓及遙距支援，於不受時間及地點限制下，達到持之以恆的復康效果。



服務對象：

- 50歲或以上
- 剛離院
- 有復康需要，因為住院而變得四肢無力、平衡力差或手術後復康等

計劃詳情：

【專業評估、個人化復康訓練計劃及健康指導】

由物理治療師/職業治療師、護士到戶為參加者進行評估，並根據參加者狀況及需要，度身設計遙距復康訓練計劃及提供健康指導。

【遙距復康訓練】

治療師會於「自助復康訓練平台」預先編排每日訓練的項目及進行次數，一般每星期2-3天訓練，為期約3個月。參加者可透過「自助復康訓練平台」（網上復康應用程式App）隨時在家進行訓練。

【遙距專業指導及跟進】

治療師會透過視像模式提供復康訓練（2節），以跟進參加者復康進度，需要時調整訓練。護士亦會定期於「健康紀錄平台」監察參加者健康狀況，並透過遙距模式提供跟進指導（3節）。

【到戶復康訓練、照顧者培訓】

如參加混合模式，復康訓練員會到戶提供復康訓練（4節），以輔助參加者進行已編排的復康訓練，並會到戶指導照顧者協助參加者進行復康訓練及操作「自助復康訓練平台」。

計劃單張及申請表：

<https://bit.ly/YWCAYC0005>



計劃介紹短片：

<https://youtu.be/LfZLu2weZyM>



如有問題或申請服務，可以致電 2700 1730 查詢。

百年科研 值得信賴^{*1}



Metformin 甲福明

MERCK

*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



不要棄掉老蔬菜

相信大家買蔬菜回家，也習慣將老的部份摘下來不要，當摘下來老蔬菜不再適合食用時，其實它們仍然有多種實用的用途。以下是一些更詳細的用途：



堆肥

老蔬菜可以作為堆肥的成分之一。將它們與其他廚餘、草屑和樹葉混合，可以促進微生物的活動，最終轉化為富含營養的有機肥料，幫助改善土壤結構和肥力。

飼料

某些老蔬菜如葉菜或根莖類，仍然可以安全地餵給家禽（如雞和鴨）或其他農場動物。這不僅能減少食物浪費，還可以用為動物提供額外的營養來源。

烹飪用途

雖然老蔬菜可能外觀不佳，但許多仍然適合用於製作湯。可以將它們與肉類、香料和其他新鮮食材一起煮沸，增加湯的風味。

某些老蔬菜，如黃瓜或蕃茄，仍然可以進行醃製。醃製過程中，蔬菜的味道會變得更加濃郁，適合搭配各種菜肴。



健康飲品

可以將老蔬菜（如胡蘿蔔、芹菜等）與水果一起榨汁，製成健康飲品。雖然蔬菜可能不再新鮮，但它們仍然含有豐富的營養成分。

生態系統養護

可以將老蔬菜放置在花園的某個區域，吸引昆蟲、蝸牛和其他生物，這有助於保持生態平衡。這些生物能夠在生態系統中發揮重要作用。

藝術和手工藝

老蔬菜可用於手工藝項目，例如自然染色或印刷。某些蔬菜（如紅菜頭）可以用來製作顏料，或用於製作印刷圖案，成為獨特的藝術作品。

養生用途

一些老蔬菜（如大蒜或洋蔥）仍然可以用於民間療法，製作自然藥物或療養飲品，幫助促進健康。

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，避免血液持續積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



本文提供的建議僅供教育用途，並不能取代醫生的意見。如果您有關於個人健康或有關治療的查詢，請諮詢您的醫生。
1. Faricimab Eyelets, American Academy of Ophthalmology, 2022. Available from: <https://www.aao.org/faricimab>.
2. Nicolai M, et al. Faricimab: an investigational agent targeting the VEGF signaling pathway and VEGF-A for the treatment of retinal diseases. Expert Opin Investig Drugs. 2021;Mar;30(3):193-203.
3. Saini J, et al. Simultaneous inhibition of Angiopoietin-2 and Vascular Endothelial Growth Factor-A with Faricimab in Diabetic Macular Edema. BULLETIN OF THE INTERNATIONAL SOCIETY OF PHARMACEUTICAL ECONOMICS. 2019;Aug;126(8):1555-1562.
4. Masai O. Diabetic Macular Edema. Romanian Journal of Ophthalmology. 2015;56(5):133-6.
5. Partridge Photocoagulation Laser (PRP), NHS choices, NHS; 2019. Available from: <https://www.nhs.uk/patient-leaflet/patient-leaflet-photocoagulation-laser-prp/>.
6. Retinal Photodynamic Therapy (PDT).

Hui University Teaching Hospital NHS Trust, 2019. Available from: <https://www.hui.nhs.uk/patient-leaflet/patient-leaflet-photodynamic-therapy-pdt/>.
7. Bresser N, et al. Optimizing management of diabetic macular edema in Hong Kong: a collaborative position paper. Hong Kong J Ophthalmol. 2017;Sep;25(2):59-64.
8. Diabetic Macular Edema. American Academy of Ophthalmology, 2022. Available from: <https://bit.ly/4HtP8B8>.
9. Diabetic Macular Edema. EyeWiki, American Academy of Ophthalmology, 2022. Available from: https://www.eyewiki.org/Diabetic_Macular_Edema.

© 2024 Roche Hong Kong Limited. All rights reserved.



羅氏大藥廠有限公司
香港大馬路中環大廈內中環中心22樓
電話：(852) 2723 2853

M-HK-00001792, expiry date 25/09/2026 or until change is required in accordance with the requirements, whichever comes first.



同行服務

糖尿病是終身的疾病，患者除了每天定時用藥外，還需自行監察血糖、控制飲食，才能令血糖達標，因此患者長期肩負起心理壓力和負擔，同行服務是特別針對新確診之患者提供諮詢，由過來人為患者釋除內心的疑慮及擔憂。

對象：糖尿天使新會員及新確診之糖尿病/前期糖尿病

收費：\$80 / 次 每次 45 分鐘 (每位會員只限約見兩次)

地點：糖尿天使中心

查詢 8106 1088





會員信箱

1. 黃女士問：糖尿病是否家族遺傳，風險高嗎？生活習慣也有影響？

劉沛康糖尿及內分泌專科醫生解答：

是的，糖尿病的確有一定的家族遺傳傾向。如果您的家族中有糖尿病患者，例如父母或兄弟姐妹，您的風險會相對較高。研究表明，家族遺傳因素可能會影響胰島素的分泌和利用。此外，生活習慣對糖尿病的影響同樣顯著。飲食習慣、運動頻率、體重管理以及心理健康等因素都會直接或間接影響糖尿病的發生。因此，保持健康的生活方式，均衡飲食，定期鍛煉，能夠有效降低糖尿病的風險，並促進整體健康。

2. 冼小姐問：在前期糖尿病階段，是否會誘發糖尿病的併發症？要正視嗎？

劉沛康糖尿及內分泌專科醫生解答：

前期糖尿病雖然還沒有發展到正式的糖尿病階段，但確實存在誘發併發症的風險。例如，高血糖可能會對血管、神經和內臟器官造成損害。因此，您需要正視這個問題，定期監測血糖水平，及時發現潛在的健康問題。採取適當的生活方式干預，如改善飲食、增加運動和控制體重，可以有效降低併發症的發生風險。此外，定期進行健康檢查也是非常重要的，能夠幫助及早發現問題並及時處理。



以上問題由劉沛康糖尿及內分泌專科醫生解答

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



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



DKSH



ONETOUCH® 客戶服務熱線
+(852) 2735 8262

ONETOUCH®



藥物應如何棄置？

相信大家都有些食剩、過期或變質的藥物需要棄掉，唔講你唔知，其實要棄掉藥物，絕對不是掉進垃圾桶那麼簡單，特別是藥水，倒入馬桶或水槽沖走都會造成環境污染，我們應該依照藥物不同的屬性，去選擇適當的棄置方式。



藥丸、膠囊：

放入密實袋密封，當一般垃圾處理

藥水、咳嗽糖漿：

將藥水倒入密實袋，加入如咖啡渣、茶葉渣、報紙等吸水物料，然後封實密實袋之後棄置，而藥水樽就拿去回收。

特殊管制藥物

例如抗生素、荷爾蒙、抗癌藥物等，建議向坊間不定期舉辦的藥物回收活動查詢

如果對藥物使用、保存、丟棄等有相關問題，都可以去 **賽馬會藥健同心藥物支援網絡** 轄下的社區藥房 向社區藥劑師諮詢！

賽馬會藥健同心藥物支援網絡 轄下嘅 8 間社區藥房：

良躍社區藥房 -

香港仔華富邨華安樓地下 114 室 3550 5460

醫護行社區藥房 -

新界葵涌葵昌路 54-56 號貿易之都 901 室 3612 9515

* 資料來源：賽馬會藥健同心藥物支援網絡

藥健同心靈實社區藥房 -

新界將軍澳寶業路 8 號新都城中心三期地下 G32 號舖 2156 2280

藥健同心香港聖公會社區藥房 -

九龍黃大仙龍翔道 110 號翔盈里 3 號舖 2116 0382

藥健同心女青社區藥房 -

新界上水龍琛路 48 號上水匯 903 室 2511 6020

藥健同心樂善堂社區藥房 -

新界大埔寶湖道 1 號富·盈門地下 2 號舖 2187 2780

藥健同心博愛醫院社區藥房 -

新界元朗大棠路 11 號光華廣場 9 樓 904-905 室 3590 5766

藥健同心聖雅各福群會社區藥房 -

香港北角英皇道 383 號 9 樓全層 2116 8836

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



Diben®
倍速定™ | 德國
研發



符合歐美糖尿病營養建議^{1,2}

血糖定啲嚟



提升免疫力



或有助穩定血糖



維持心臟健康



促進腸道健康

銷售地點：

萬寧 manning's | manning's Plus

watsons 屈臣氏

屈臣氏網店 eShop

HKTVMall

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 ☐ 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。

NYcoffee

2合1 咖啡

\$10



憑券到糖尿天使購買NY coffee二合一咖啡均可作\$10使用

- 有效期至2025年6月30日
- 糖尿天使保留最終使用權

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



臨床證明有助舒緩便秘，增加腸道益菌數量

「糖尿天使」地址

葵涌荔景邨日景樓低層二樓4號舖

電話：(852) 8106 1088

條款及

數量有限，售完即止

• 每次限用一張，此券於使用後將被收

細則

• 優惠券有效期至2025年6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



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

• 每次限用一張

• 優惠券有效期至2025年6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



及早認識

糖尿病前期
請勿超越糖線



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，

nutren 佳膳.
GlucoSmart® 智穩.
Meal Mix 餐拌粉



精美毛巾一條

「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

• 每次限用一張

• 優惠券有效期至2025年6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



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。



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

優惠條款及細則：

• 數量有限，送完即止。

• 優惠券有效期至2025年6月30日。

• 每次限用一次，影印本恕不接受。

• 健達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 6388

7653B (50紙)

7645B (25紙)



CTP-2024-029400

ONETOUCH
Ultra® Plus

買3盒

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。



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

優惠條款及細則：

• 數量有限，送完即止 • 此優惠期至2025年6月30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



RIGHTEST™
血糖機1部 + 血糖紙15張
註冊衛生署醫療儀器 圖號: 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 2025年3月至2025年7月

報名熱線：8106 1088

S2025/005 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：2025年3月15日(星期六)

時間：下午3:30-4:30

上課形式：ZOOM / 實體

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。



2025/006 重新認識糖尿病

要控制血糖，要從認識糖尿病開始。

日期：2025年4月12日(星期六)

時間：下午3:30-4:30

上課形式：ZOOM / 實體

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。

*此活動由拜耳醫療保健有限公司贊助



S2025/007 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：2025年5月10日(星期六)

時間：下午3:30-4:30

上課形式：ZOOM / 實體

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。



S2025/008 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，糖友不怕無咗好食。

日期：2025年5月24日(星期六)

時間：下午3:30-4:30

上課形式：ZOOM / 實體

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。



2025/009 第18屆健康博覽

日期：2025年6月13-15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 5FG)

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。

18th
健康博覽
HEALTH EXPO 2025

2025/010 第十六屆「50+博覽暨亞洲銀髮產品展」



日期：2025年7月4-6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。

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

