

92

香港糖尿聯會會訊
2024年9月

消渴茶館

甜蜜

旅行團



電子版本：



會務及
會員
專欄

病友
心聲

杏林
坐館

荒「糖」
天使

御用
佐膳



International
Diabetes
Federation
Member



甜蜜旅行團

編者最近和家人到海南島一次短程旅遊，整個旅程吃喝玩樂，不亦樂乎，不過就在回港時有一段小插曲：當時乘客們已經登機，航班亦看似即將起飛，廣播系統卻宣告有乘客不適，正下機了解情況。說到這裡，大家是否想到該乘客可能是糖友，需要醫護人員協助呢？非也！

那位不適的乘客最後是怎樣一個狀況，編者也無從稽考，不過就在差不多一小時的延誤當中，一位坐在前排的乘客突然暈動起來，原來她正在納悶自己有糖尿病，若果飛機再不起飛，擔心會延誤飲食、藥物和行程，導致血糖不穩定，甚至是心臟病和中風呢！

其實現在糖友出門旅遊，已經不是甚麼不尋常的事，甚或對某些糖友來說是家常便飯，不出門才心癢癢！

不過，糖尿病友去旅行，還是有一定程度的考量和計劃，尤其是遇上一些如上述例子等的突發情況，也不用亂了陣腳，這也是今期消渴茶館為大家送上一次「甜蜜旅行團」的用意。旅遊能陶冶情操、開闊視野、放鬆心情，只要做好事前準備，糖尿病友也能有一個充實、回憶滿滿的旅程啊！

(資料由贊助機構提供)

全新上市

躍升控糖生活

FreeStyle Libre 2 Plus

電子出閘話咁易
依家測血糖都係

毋須篤手指 智能自動測糖

詳情請向糖尿專科及各大藥房查詢
或瀏覽 FreeStyleLibre.com.hk

Abbott

香港糖尿聯會理事會

主席	許兆文醫生		
副主席	吳文玉醫生	施漢珩先生	
榮譽秘書	李俊康醫生		
榮譽司庫	麥彥豐醫生		
理事會成員	陳錦洲先生 周榮新醫生 林婉虹女士 伍超明醫生 黃杏雯女士	陳嘉誠先生 鍾振海醫生 馬焯傑醫生 曾昭志醫生 胡裕初醫生	陳愛英女士 江碧珊醫生 麥慧嫻醫生 黃麗詩醫生 余思行女士
專責委員會負責人	黃卓力醫生	周雪明醫生	
榮譽會計師	胡天俊先生		
榮譽核數師	鄭耀雄先生		
榮譽法律顧問	區兆康先生		

香港糖尿聯會出版委員會

主編	黃卓力醫生	莫碧虹護士	
委員	陳家頤醫生 鍾振海醫生 關大輝醫生 麥慧嫻醫生 胡裕初醫生	陳玉潔醫生 許兆文醫生 梁凱迪醫生 潘仕實營養師 甄嘉勝醫生	蔡詠儀護士 關綺媚博士 馬焯傑醫生 蘇德宜護士 楊俊業醫生
行政	游康麟先生		明偉鍵先生

目錄

編者的話

- 2 甜蜜旅行團

會務及會員專欄

- 4 香港糖尿聯會網路安全事件通告
4 活動預告
5 全港小學親子健康餐盒設計比賽2024
10 鳴謝：一般/每月捐款
10 胰島素泵試用計劃
10 繪本《我的穿梭機1號》索取表格

病友心聲

- 11 畢生難忘的北極極光和聖誕老人村之旅
13 甜美糕點遊學

杏林坐館

- 14 出行五招，旅行期間輕鬆管理糖尿藥物
16 帶着糖尿去旅行？

荒「糖」天使

- 18 「去旅行，當然要盡情咁食啦。」這樣食，才是盡情食
20 與糖友的旅遊分享

消渴隨筆

- 23 日出而作，日落「宜熄」
23 遊戲篇：猜燈謎 遊世界
24 登糖藝萃 - 糖尿歷史

御用佐膳

- 27 寒天果凍（4人分量）



地址：九龍長沙灣道928-930號
時代中心20樓2001-02室
電話：2723 2087
傳真：2723 2207
網址：www.diabetes-hk.org
電子郵件：info@diabetes-hk.org

香港糖尿聯會網路安全事件通告

通告公佈日期：2024年5月30日

香港糖尿聯會(Diabetes Hongkong)的電腦系統於2024年5月26日晚上11時遭受未經授權的第三方入侵，我們深感遺憾並立即採取應對措施。於5月27日早上10時技術人員發現後，即時把受影響電腦設備關閉，以保護我們會員及合作夥伴的個人資料安全(包括姓名、出生日期、病歷、身份證號碼、電話、地址、電郵地址)。本會亦已報警處理，並向香港個人資料私隱專員公署通報上述事件。

香港糖尿聯會譴責任何形式的網絡犯罪行為，並全力配合執法部門的工作，至目前為止，尚未發現任何證據顯示個人資料遭到外洩。

香港糖尿聯會對此次入侵事件深表抱歉，並將盡一切努力確保此類事件不再發生，我們已立即採取行動，與專業的資訊安全團隊及專家合作，對伺服器進行全面檢查和修復。

香港糖尿聯會敬請會員及合作夥伴如收到聲稱代表香港糖尿聯會的來電、短訊或電郵，應核實來源，如有疑問，可致電香港糖尿聯會官方熱線(2723 2087)查詢。

香港糖尿聯會再次向受影響的會員及合作夥伴致以誠摯的道歉，我們將不遺餘力地加強我們的網絡安全措施，以保障各會員及合作夥伴的個人資料安全。

香港糖尿聯會
2024年5月30日

活動預告

香港內分泌、糖尿、代謝疾病會議2024 公眾講座

日期及時間：2024年10月26日(星期六)
上午10:00 - 11:30

地點：香港會議展覽中心

報名方法：1. 掃描QR Code
2. 致電香港糖尿聯會
2723 2087

報名日期：2024年9月13日起



精明控糖資訊月2024(實體)

為響應每年「世界糖尿病日」，聯會將舉辦講座活動，由專家與大家分享控糖資訊，從而提升大家對預防及管理糖尿病的意識，做到「精明控糖」。

日期及地點：2/11(六)深水埗, 16/11(六)中西區
23/11(六)葵青, 30/11(六)沙田

時間：下午

有關講座及報名詳情請留意本會網站
<http://www.diabetes-hk.org>

糖尿健步行2024

日期及時間：2024年11月10日(星期日)
上午10:00

地點：白石角海濱公園

有關活動詳情請留意本會網站
<http://www.diabetes-hk.org>

(資料由贊助機構提供)

Contour
Empowering with you

CONTOUR®PLUS ELITE
smartLIGHT™ 引導
值得您信賴的血糖管理系統

128 代表高於目標範圍*
52 代表在目標範圍內*
33 代表低於目標範圍*

免費
CONTOUR®DIABETES App
提供您實時監測血糖數據中文通知

Contour
plus ELITE
血糖儀

- 極高準確性的血糖讀數，超越 ISO 15197:2013 最低準確度要求*
- 60秒內 Second-Chance® 再次補足血條技術，可幫助您節省試紙!

凡購買兩盒
CONTOUR®PLUS
血糖測試紙

即送
CONTOUR®
切葉盒乙盒

數量有限，送完即止

Ascensia Diabetes Care Hong Kong Limited
健鋒醫療保健香港有限公司
客戶服務熱線：8100 6386

ASCENSIA
Diabetes Care

會務及會員專欄

全港小學親子健康餐盒設計比賽2024

承蒙 SunLife 永明為香港糖尿聯會籌得善款，本會於4月中舉辦是次餐盒設計比賽共向500多間全港小學宣傳，收到來自近百間小學合共逾220份作品。聯會希望透過是次賽事鼓勵小學生及家長一同設計午餐盒膳食，以培養及教育下一代的可持續和健康飲食意識，從而推動社會建構健康生活模式，同時提升公眾對糖尿病患者的關注，惠澤社會弱勢社群。

賽事頒獎禮暨作品展於2024年7月7日下午假城景國際水晶殿舉行，得獎名單如下：

全港最積極參與學校獎 基督教聖約教會堅樂小學

初級組 金獎 余謙一 P.2 蘇浙小學
銀獎 李卓男 P.2 聖文德天主教小學
銅獎 李泓濤 P.2 香港培正小學

優異獎 (排名不分先後)

羅昊揚 P.3 大角嘴天主教小學(海帆道)
 古芊悅 P.2 馬鞍山循道衛理小學
 張意婧 P.2 基督教聖約教會堅樂小學
 蔡偲茵 P.2 樂華天主教小學
 鄧天諾 P.2 博愛醫院歷屆總理聯誼會梁省德學校

得獎作品及相片



支票頒贈儀式：香港永明金融有限公司首席市務總監 何苑明女士(左)、香港糖尿聯會主席許兆文醫生(右)



初級組：金獎 余謙一(右)銀獎 李卓男(左)銅獎 李泓濤(中)



初級組 (優異獎 (排名不分先後))：蔡偲茵(左1)張意婧(左2)古芊悅(中)羅昊揚(右2)鄧天諾(右1)

所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

(資料由贊助機構提供)

全方位監察

血糖 心臟機能 腎功能 血壓 體重

每日一粒

forxiga
dapagliflozin

7粒裝

請細閱 Forxiga 說明書內之附錄一「適應症」及「禁忌症」。
 已獲列入藥物管理局註冊的藥物目錄。各大藥房均有出售。
 曾獲國際醫學雜誌及醫學雜誌推薦。獲世界衛生組織安全及有效性委員會認可。
 請向醫生查詢詳情。詳情請向醫生查詢詳情。

香港總代理：L.DNA 許中興先生 Tel: 3191 1118 Fax: 3191 1119
 總經銷：L.DNA 許中興先生 Tel: 3191 1118 Fax: 3191 1119
 總經銷：L.DNA 許中興先生 Tel: 3191 1118 Fax: 3191 1119

總經銷：L.DNA 許中興先生 Tel: 3191 1118 Fax: 3191 1119
 總經銷：L.DNA 許中興先生 Tel: 3191 1118 Fax: 3191 1119
 總經銷：L.DNA 許中興先生 Tel: 3191 1118 Fax: 3191 1119

高級組 金獎 葉梓萱 P.5 僑港伍氏宗親會伍時暢紀念學校
 銀獎 楊雅媛 P.4 香港浸信會聯會小學
 銅獎 余謙柔 P.6 蘇浙小學



高級組：金獎 葉梓萱(右) 銀獎 楊雅媛(左) 銅獎 余謙柔(中)

優異獎(排名不分先後)

周瑩盈 P.6 聖博德學校
 崔芷悠 P.4 播道書院
 胡梓瑩 P.5 胡素貞博士紀念學校
 鄭焱剛 P.6 奮色園主辦可立小學
 江泳濤 P.4 秀明小學



高級組優異獎(排名不分先後)：鄭焱剛(左1) 胡梓瑩(左2) 崔芷悠(中) 周瑩盈(右2) 江泳濤(右1)

得獎作品印製成食譜，贈送予得獎學生及學校，而初級組及高級組金、銀、銅獎的作品亦分別會刊登於《消渴茶館》內，今期刊登的是初級組作品。

(資料由贊助機構提供)

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。
 (資料由贊助機構提供)

Dexcom G7

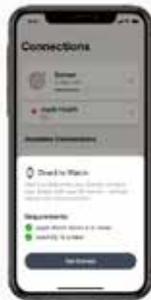
Direct To Watch 功能 **NEW**

Direct to Watch 使用藍牙將 Dexcom G7 感應器直接連接到您的 Apple Watch。

Made for simplicity

不需要手機 隨時隨地 監察血糖水平變化

總代理 Distributor: 尚健維佳 Celki VitalAire



口腔知識小百科

牙齦問題與心臟病、糖尿病有潛在關聯!



保障口腔健康 · 守護全身健康

醫學牙科協會會員 | 牙科學文憑註冊 | 牙科註冊專科醫生



預防口腔問題 強化牙齦抵抗力

牙醫界認可 護齦成份 ZINC

製作方法

1. 秋葵，枝豆，紅蘿蔔滾水煮熟3分鐘備用
2. 適量十穀米加白米煮飯備用
3. 煎蛋皮兩塊切成條長
4. 牛肉碎炒香備用
5. 用保鮮紙放白飯定型
6. 用蛋條以打井形式包飯定型
7. 按次序放枝豆，紅蘿蔔，肉碎及蛋包飯
8. 最後加3條秋葵砌成菠蘿型蛋包飯

完成所需時間:45分鐘

材料

- | | |
|--------|------|
| 1. 蛋 | 2隻 |
| 2. 牛肉碎 | 100g |
| 3. 秋葵 | 3枝 |
| 4. 枝豆 | 10條 |
| 5. 紅蘿蔔 | 4塊 |
| 6. 十穀米 | 1小包 |
| 7. 白米 | 80g |
| 8. 蕃茄 | 1粒 |

初級組：金獎



菠蘿牛肉碎蛋包飯

蘇浙小學
余謙一學生



可持續食材

蛋、枝豆、紅蘿蔔(本地食材)

製作方法

1. 瑤柱、櫻花蝦乾和冬菇乾用機打成粉狀，做成天然鮮味調味粉
2. 白米，藜麥加入天然調味粉煮好備用
3. 蘑菇、三文魚及秋葵蒸熟備用
4. 牛肉剝成免治加入天然調味粉調味，再搓成漢堡扒型，再煎熟
5. 把蒸好的蘑菇，切片的車厘茄和漢堡扒串起，做成「蘑菇漢堡」
6. 把兩條蒸好的秋葵，切片成星星形放在平底鍋上，再加入蛋液煎熟後捲起，做成「滿天星星蛋卷」
7. 把蒸好的三文魚壓碎，再混入白飯和藜麥搓成圓形，再加上紫菜裝飾，做成「健康地球飯團」
8. 把兩粒草莓雕成玫瑰形，做成「獻給健康的你玫瑰」

初級組：銀獎

2

營養滿滿飯盒

聖文德天主教小學
李卓男學生



材料

- | | |
|-------------|-----|
| 1. 藜麥 | 20G |
| 2. 白米 | 60G |
| 3. 無激素抗生素雞蛋 | 1隻 |
| 4. 三文魚 | 30G |
| 5. 牛肉 | 20G |
| 6. 紫菜 | 1小塊 |

可持續食材

時令秋葵、時令草莓、白蘑菇、車厘茄
瑤柱乾、櫻花蝦乾、冬菇乾

製作方法

1. 西蘭花「哈球」及「三文魚飯球」：
西蘭花釀入新鮮蝦滑，不用調味；
三文魚件用少許鹽調味，同鑊蒸約
10分鐘，三文魚搗碎拌入飯中，
做成球體即成。
2. 「雜錦蔬菜杯」：西蘭花莖（不可
浪費比較硬的部分）切小粒，同新鮮粟
米、甘筍粒一同烩6分鐘，加入新鮮
車厘茄即成。
3. 「雙薯雪條棒」：薯仔和番薯洗淨後
蒸15-20分鐘，去皮壓成蓉；煙肉切碎
炒香、洋蔥、甘筍、蔥段切碎，全部拌
勻，不用下調味，造形成雪條，沾上
蛋汁，再灑上麵包糠，入氣炸鍋140度
約12-15分鐘，放涼，啣上茄汁便完成。
4. 「Lego 益生菌軟糖」：以40ml飲用
水，加入少許赤藻糖糖，及20克魚膠粉
隔水座溶，加入益力多和自家製克菲爾
奶中拌，過篩一次倒入矽膠模中，雪1
小時，脫模即成。

初級組：銅獎

3

我最愛的美食

香港培正小學
李泓濬學生



材料

- | | |
|--------------|--------|
| 1. 小薯仔、番薯 | 約各1個 |
| 2. 洋蔥、甘筍 | 各1/4 |
| 3. 煙肉 | 1片 |
| 4. 三文魚件 | 1件 |
| 5. 西蘭花 | 半個 |
| 6. 益力多(乳酸飲品) | 半樽50ml |
| 7. 蝦膠 | 適量 |

可持續食材

自種蔥、本地粟米、本地
車厘茄、
自製克菲爾奶(含多種益生
菌)

鳴謝：一般 / 每月捐款

香港糖尿聯會衷心感謝下列善長和機構的慷慨捐助，我們亦謹向那些無名捐款者致表謝意。

Diabetes Hongkong would like to thank the following donors sincerely for their generous support. Our thanks also go to all those who have made anonymous donations.

Mr. CHAN Kit Lam	Ms. NG Siu Ying
Ms. CHAN So Ying	Ms. TSE Po Kin
Mr. CHIU Bo Kei	Mr. TSE Tak Tai
Mr. CHOI Shui Hung	Mr. WONG Cheuk Hin
Ms. FONG Yin Seung	Mr. WONG Ping Hung
Mr. LAI Ka Long	Ms. WONG Yuk Sui
Mr. LAU Cheung On	Dr. YEUNG Chi Kin

胰島素泵試用計劃

新一輪胰島素泵試用計劃現已於2024年8月1日推出，提供胰島素泵及相關配件供糖尿病友免費試用，為期一個月，內容如下：

目標：借出胰島素泵，讓糖尿病患者更有效管理糖尿

對象：患有一型糖尿病的香港居民（獲兒科 / 糖尿及內分泌專科醫生推薦的香港糖尿聯會會員）

名額：12個

計劃詳情及流程

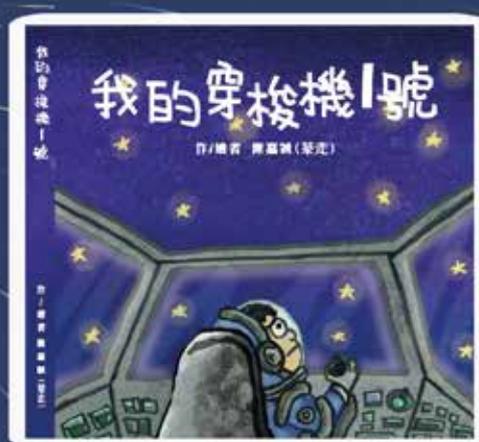
請瀏覽本會網站 www.diabetes-hk.org

系母 · 六 · 羅
 留印 · 五 · 羅
 非中 · 四 · 羅
 早 · 三 · 羅
 利 · 二 · 羅
 圖 · 一 · 羅
 : · 羅

繪本《我的穿梭機1號》

承蒙繪本《我的穿梭機1號》創作人陳嘉誠先生捐出是次印刷批次的版權，本會印刷並分發了此繪本予全港小學的圖書館、糖尿相關及友好機構。

繪本簡介見下圖，讀者如希望索取此繪本，煩請填妥並交回以下表格予聯會（數量有限，送完即止）



《我的穿梭機1號》繪本

故事主人翁自九歲那年開始，命運的安排下搭上獨有的穿梭機1號並與它連為一體，從此展開探索宇宙之旅。



請沿虛線剪下

在旅程中漫無目的在宇宙漂浮，日子久了他竟然漸漸適應了這種漫無目的生活。到底他遇到甚麼經歷重新認識自我？

《我的穿梭機1號》 索取表格

_____ (本人姓名) 明白此繪

本只能作個人或非牟利用途。

聯絡電話：_____

索取數目： 1本 2本

*每人最多索取兩本
 *數量有限，送完即止
 電郵：info@diabetes-hk.org
 傳真：2725 2207
 郵寄：九龍新沙灣道 928-930 號時代中心20樓 2001-02 室

畢生難忘的北極極光和聖誕老人村之旅

Suki

作為一名1型糖尿病患者，我一直希望能夠親身到訪北極，親睹那片神奇迷人的極光。在朋友的鼓勵下，我決定踏上這次北極之旅，雖然對於自己的健康狀況感到擔憂，但我還是抱著一顆虛懷若谷的心，渴望能夠圓夢。

出發前，我認真做好了各項準備。首先，我向醫院取得了詳細的病歷證明，以備不時之需。接著，我向糖尿病科莫姑娘及伍姑娘詳細諮詢了如何在嚴寒的氣候下做好自我管理。她們耐心地為我講解了各種應對措施，如何保護好手指和足部，如何確保胰島素不被凍結等等。我也主動聯繫了航空公司，為自己預訂了糖尿病餐，以確保在路途中也能維持良好的血糖。此外，我還特意投保了全面的旅遊保險，以應對任何意外狀況。

我踏上北極之行，我能感受到自己的興奮和喜悅。儘管氣溫低至零下攝氏28度，但我依然小心謹慎地照顧好自己。即使在如此嚴寒的環境中，我仍堅持在餐前餐後進行血糖檢查。這是非常重要的，因為嚴寒可能會影響身體對胰島素的反應，導致血糖波動。

幸好我事前向糖尿病科護士諮詢過應對措施，她們建議我隨身攜帶暖包以及其他保暖設備，確保能夠安全地度過寒冷的日子。最重要，我把胰島素放在保暖的內衣口袋裡，以避免結冰。為了應對可能出現的血糖波動，我也備好了一些小零食，隨時補充糖分。

(資料由贊助機構提供)

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。
(資料由贊助機構提供)

To make life better for
people with diabetes



Eli Lilly and Co., Inc.
1914 Zionsville, IN 46087, USA
Tel: (317) 276-2000 Fax: (317) 276-2001 Website: www.lilly.com
P.O. Box 111111, Indianapolis, IN 46211, USA

Lilly | DIABETES



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



客戶服務熱線：2449 0998

金象 米業

www.rice.com.hk

踏進這個童話般的世界，彷彿時光倒流回到我的童年。我在雪地上玩耍打滾，與聖誕老人合影留念，彷彿重拾了遺失已久的純真和快樂。作為一型糖尿病患者，我一直渴望能夠擁有如此無憂無慮的生活，不必時刻掛念血糖的起伏。在聖誕老人村的短暫時光裡，我暫時拋開了一切牽掛，盡情享受這份難能可貴的童真時光。

雖然在旅程中不可避免地發生了一些小插曲，比如在聖誕老人村不小心扭傷了腳，但好在有旅遊保險的支援，我得以及時就醫並恢復。這次難忘的經歷不僅讓我領略到了北極的無盡魅力，也增強了我對自我管理的信心。

作為一名1型糖尿病患者，我發現只要做好充分的準備，即使是在嚴寒的北極，我也完全可以實現自己的夢想，盡情放飛自我。

對於糖友來說，如果你也一直夢想著能夠前往北極一睹極光的風采，請不要因為自己患有糖尿病而放棄這個夢想。只要做好萬全準備，相信你一樣能夠踏上這趟奇妙的旅程，收獲屬於自己的難忘時光。讓我們一起勇敢地向夢想出發吧！

最後送上北極美麗相片，祝各位糖友身體健康！



(資料由贊助機構提供)

i-sens 愛森斯

CareSens[®] N Premier

智能血糖監測機 with SMART LOG[®]



符合ISO 15197:2013標準



換機唔換紙

CareSens N 試紙
適用於 CareSens N NFC 血糖機
或新款 CareSens N Premier 血糖機

總代理：醫域科技有限公司



沙田石門安樂街3號匯達大廈13樓1317-1318室

電話：2912 0912 傳真：2807 0908

電郵：saleshk@biovmed.com



於智能手機免費下載
SMART LOG[®]
血糖數據機應用程式

甜美糕點遊學

Bambi

去外地旅行除了吃得盡情、買得開心、玩驚險刺激活動外，你還會安排什麼節目？對於熱愛糕點製作的一族如我，就會在出發前認真搜尋一下當地有什麼烹飪班或糕點製作課程，然後特地安排時間去當地作一個遊學之旅，滿足個人興趣之餘亦同時為旅程增添更多難忘的回憶！

現代人的生活總是公私兩忙，難以有靜下心來好好沉澱又同時充實自己的時間。若有閒暇，不妨考慮參加台北手作課程體驗，只要花幾小時至半天時間，就能達到療癒放鬆的目的，同時還能從自己親手製作的成品中獲得成就感！除了無壓力的平板教學烘焙空間外，有些教室也提供專業甜點老師指導，一般可按個人興趣選擇不同領域的課程，即便是零經驗的新手也可參加，完全不用怕！最棒的是，專業烘焙器具、各種蛋糕食譜都準備妥當，不論是跟著專業甜點老師一步一步學習做蛋糕的烘焙技巧，或使用平板觀看教學影片，都能輕鬆完成零失敗手作蛋糕、甜點。可能你會問作為糖尿病患者，但又喜歡造或吃甜點，應該怎辦？其實製作糕點的過程很療癒，亦可與人分享美點，讓人放鬆心情，對患者來說也有助控制病情。至於在吃甜點時如何控制血糖，在選購時多留意營養標籤，盡量避免高糖和高卡路里的產品，吃甜點只可淺嘗，亦要相應扣減碳水化合物的吸收，再於吃後兩小時檢查血糖，便可了解到是否吸收過多糖份。

今次想向大家分享一下我去台北學習糕點製作的旅程吧！台灣出產很多手功製作的糕點，且帶有古早的風味，就好像無人不知的鳳梨酥、太陽餅等，成為必買手信，因此當地亦有很多著名烘焙大師，於是我便決定前往學習一款帶著法式浪漫的夏洛特蛋糕(Gâteau au charlotte)，一種可說是法國甜品糕點中非常受歡迎的蛋糕之一，甚至全球各地都有不少這項甜點的老饕粉絲。一般法國人做這種蛋糕時常用新鮮的草莓，這個法國著名的夏洛特蛋糕與英國有很深的淵源，據悉19世紀初，為了向英國國王喬治三世的皇后夏洛特致敬而製作了此種命名為「夏洛特」的蛋糕。

夏洛特蛋糕這款迷人的經典法式甜點，由海綿手指餅乾(傳統稱為手指餅乾Ladyfinger)築成壁壘，圈圈中填滿滑順的粉紅色士多啤梨慕絲內餡，亦可加入海綿蛋糕夾心豐富口感，上層再以士多啤梨或高級莓果鋪滿作裝飾，最後，絕對不要忘記用絲帶綁上一個高貴的大蝴蝶結，造型嬌美高貴，是送禮的首選恩物！

現代人的甜食選擇愈來愈多，在精緻飲食的同時往往忽略了健康，長期下來給身體帶來不少負荷。而至於作為糖尿病患者，對於吃高糖的蛋糕實屬不宜，不過如果自家親手製作的話，可以選擇以天然羅漢果糖或海藻糖來製作這款夏洛特蛋糕，吃起來帶有糖的甜味，但卻包含零碳水化合物，零卡路里和零添加糖，為糖尿病患者帶來相對比較健康的選擇。

(資料由贊助機構提供)

VivaChek
Blood Glucose Monitoring System
美國專利品牌

12月13日 10:20
6.8

ISO 15197:2013

獨立包裝 試紙

防潮設計 保障試紙質量

更長使用期限 方便攜帶

售後服務熱線：
(852)2603 3218

33G特幼採血針
測試只需微少血量
特幼針頭有效減輕採血痛感

血糖管理專家
多項國際認證 結果準確可靠
無需調碼 簡單易用

貼心保養
保養問題 專人跟進
登記會員 升級永久保養服務

VivaChek www.vivachekhk.com Whatsapp: +852-5305 7928

出行五招，旅行期間輕鬆管理糖尿藥物

內分泌及糖尿科專科醫生 鄭又彰

到外地旅遊，讓人擴闊眼界，體驗異地風土人情，是一大樂事。然而，由於環境和作息時間差異，糖尿病友在出行時可能對藥物處理出現各種疑問。借此機會分享以下五招，讓糖友做好準備，在旅途上處變不驚。

1. 妥善貯存糖尿藥物

糖尿藥物主要分為口服和針劑兩大類。口服藥物須存放於陰涼乾燥的地方，避免高溫或光線照射。由於氣壓和溫度不穩定，針劑不可寄艙。已開封使用的胰島素，應存放於室溫，並隨身攜帶，避免放置於車廂、戶外等高溫環境。如果目的地氣溫較高，則可使用保溫袋。至於未開封的胰島素則應貯存於攝氏2至8度的雪櫃內。另一種糖尿病針劑：GLP-1受體促效劑（GLP-1 Receptor Agonist）亦應存放於攝氏2至8度的雪櫃內。注射所有藥物前，應先檢查藥水的顏色，如果有異樣應將之丟棄並使用另一支針劑。

2. 預備額外糖尿藥物

糖友應準備行程日數所需的藥量，並帶備適量藥物作為後備，以應付行程延誤的風險。亦應將一份額外的藥物交給同行親友代為保管，以防萬一。如果只有口服藥物的話，則可考慮將額外的藥物放於寄艙行李內。

3. 攜帶藥物過關須知

攜帶口服和針劑糖尿藥物過關、登機等一般不會構成問題。為便利安檢手續，宜將所有藥物放於一個透明袋子中，亦應預先向醫生領取藥物證明信供職員參考。此外，糖友時常使用分格藥盒整理藥丸，惟過關時宜保留原裝藥袋和標籤，以便利檢查程序，待抵埠後再轉放至分格藥盒。

(資料由贊助機構提供)

MiniMed™
780G
Insulin
Pump
System

MiniMed™ 780G
胰島素泵系統

An easier way to stabilize sugars, so you can focus on your life – not your levels.

一種更簡單的方式來關注您的生活，而不是您的血糖水平。

For more information, please contact hotline (852) 2919 1322 or your healthcare professionals.

如需更多資訊，請致電專線 (852) 2919 1322 或向您的醫護人員查詢。

dreamed
diabetes



Medtronic

MEDTRONIC HONG KONG MEDICAL LIMITED
1104-11, 11/F, Tower 1, The Gateway, Tsui Siu Fai, Kowloon

萬致力香港醫療有限公司
九龍灣德輔道東1104-11號

TEL: (852) 2919 1322 FAX: (852) 2638 0149 www.medtronic.com

© 2021 Medtronic, all rights reserved. Medtronic, Medtronic logo is trademarks of Medtronic. All other brands are trademarks of a Medtronic company.
© 2021 Medtronic, 保留所有權利。Medtronic、Medtronic 標誌為 Medtronic 之商標。所有其他品牌均為萬致力公司之商標。
TND-AMMED-001-2021

所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

(資料由贊助機構提供)

二甲雙胍 (Metformin)
已有超過65年歷史

『早穩早享受』

Glucophage XR 500 mg
Prolonged Release Tablets
Metformin hydrochloride
For oral use
60 tablets
MERCK

Glucophage XR 750 mg
Prolonged release tablets
Metformin hydrochloride
For oral use
30 tablets
MERCK

Glucophage XR 1000 mg
Prolonged release tablets
Metformin hydrochloride
For oral use
60 tablets
MERCK

此產品供關注血糖的人士服用
快問問醫生了解更多!

默克藥業(香港)有限公司
11/F, Elite Centre, 22 Hung To Road, Kwun Tong
Tel: +(852) 2170 7700 Fax: +(852) 2345 2040
HK-GLUC-00057 JAN2024

4. 留意時差

如果目的地與起點有時差，應該預先與醫護人員計劃藥物安排。一般而言，應以一天為單位(兩夜睡眠之間視為一天)服用藥物。對於口服藥物，只需調整服用時間，並避免在一天單位內服用比平日多的藥量。而對於胰島素的調較則因人而異，原則是盡量保持長效胰島素在體內的功效，並將速效胰島素調整至進食前注射。糖友應盡早擬定行程，並與醫護人員商討最適合的用藥方案。於旅途上(尤其是航機上)應定時監測血糖，以適時處理高、低血糖等情況。

5. 防範低血糖

「糖尿病人一定要準時進食。」這句話在現今的糖尿治療方案中不一定適用，原因是多種糖尿藥物都不會帶來低血糖的風險。惟部分藥物(例如：速效

胰島素)仍須配合固定飯餐。糖友可預先向醫護人員查詢藥物的性質和其低血糖風險。如果預計行程期間步行和運動量比平日明顯增加，亦應提早與醫護人員計劃調較糖尿藥物劑量。在外地由於文化和習慣差異，抵達餐廳後食物未必立即送上。為謹慎起見，糖友可考慮在食物送上後才注射胰島素，並按平時的間距開始進食。

時常遇到糖友因為糖尿病和其他長期病患而失去對旅行的興趣，讓人感到可惜。事實上，血糖控制穩定的糖友到外地旅遊並無不可。留意以上五點，相信可令糖友出行時對藥物管理更有把握，盡享旅遊的樂趣。對醫護人員而言，能夠目睹病人從病重到康復，繼而重新參與並享受生活，無疑是照顧糖尿病人最大的動力來源。

祝大家旅途愉快。

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。(資料由贊助機構提供)

(資料由贊助機構提供)

nutren. Diabetes 佳膳 適糖

血糖大上大落?

佳膳 適糖

穩定血糖 維持體力

配合 234 早膳有咩又好味

- 200毫升熱水
- 3量匙佳膳 適糖
- 4湯匙燕麥片

Nestlé HealthScience

• 萬寧 • 屈臣氏 • Market Place • 華潤堂 • HKTVMall • 文化村
• 卓志堂 • 禮家天使 • 醫院夜康店及各大型藥房有售(有售此產品的分店)

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

家康健康科學

張嘉欣 Kammie Yu
一型糖尿病者
康復經驗分享人
從事糖尿病教育
超過十年

諾華在香港

創想醫藥未來

諾華致力於創想醫藥未來，改善人們生活品質，延長人類壽命，作為全球領先的醫藥企業，我們採用創新科學和數位化技術，在其醫藥大醫藥健康需求領域創造革命性的治療方法。在探索新藥的過程中，我們不斷創新，研發投入一直處於全球行業前列，全球近8億患者受益於諾華產品。同時，我們持續探索更多創新方式使我們的創新療法觸及更多患者。諾華在全球擁有來自140多個國家的約10萬名員工。

NOVARTIS | Reimagining Medicine

瑞士諾華製藥有限公司 Novartis Pharmaceuticals (HK) Ltd
香港分行地址: 香港中環皇后大道中111號
電話: (852) 2522 2121 傳真: (852) 2522 2121

帶着糖尿去旅行?

內分泌及糖尿科專科醫生 馬焯傑

出外旅遊，對很多人來說可是生活的一部份。疫情過後，世界再次連接起來，外遊的次數變得更為頻密。除了飲食和藥物的處理要多加留意外，糖尿病友在旅遊時還有哪些地方應多加注意？

出發前

- 糖尿病友一向需要定時複診，不過若果能在出發前進行恆常身體檢查，確保糖尿病處於穩定的控制，便能以最佳狀態享受行程；相反，若果出發前發現血糖控制稍有不足，可向醫生索取意見，以應付往後的行程。
- 若目的地存在風土病或感染病的風險，可考慮出發前預約衛生署的旅遊健康中心，方便查詢相關的防疫措施、或者預先注射疫苗的需要。要留意的是，若有疫苗注射的需要，應及早安排。因為疫苗注射過後，生效需時。個別疫苗可能需要星期以上的時間才能在出發前發揮完全效用。
- 因應病情需要，可帶同病歷紀錄前往旅遊，以備不時之需。亦可考慮向醫生索取記錄了病情和所需要藥物等的信件。**特別情況**：病人若需要胰島素泵或連續性血糖監測儀器，在經過各地關口安全檢查的時候，相關人員可能要求病友出示證明文件，以解釋相關血糖儀器的應用。
- 出發前應購買旅遊保險，一旦在外地需要尋求醫療服務，可減低費用相關的問題。若旅遊保險有包括緊急醫療交通服務，則更為妥安。
- 事前預備目的地的資料，例如當地緊急醫療服務的聯絡電話、相關醫院或門診地點及營業時間，和一些簡單的當地語言，例如：「我有糖尿病」、「我低血糖」。

出發前

- ✓ 確保糖尿病處於穩定的控制
- ✓ 可考慮出發前預約衛生署的旅遊健康中心
- ✓ 帶同病歷紀錄前往旅遊
- ✓ 旅遊保險
(最好包括緊急醫療交通服務)
- ✓ 預備目的地的資料
(當地緊急醫療服務或相關醫院)

(資料由贊助機構提供)

ACCUCHEK® Guide

Roche

精準可靠
達到比現時國際標準
更高的準確度!

Accu-Chek® Guide
智航血糖機

用完試紙一按即棄

試紙插口位附設射燈

斬新試紙瓶設計

藍牙無線連接應用程式*
同步傳送及分享血糖紀錄
*適用於指定型號手機及裝置

免費下載 mySugr

App Store 下載 | Google Play 下載

全球No.1 血糖機品牌

智航血糖試紙50條裝 HK\$195*

*只限獲香港糖尿聯會「糖尿病人試紙資助計劃」資格的糖尿患者會員訂購
(詳情請參閱香港糖尿聯會網站 www.diabetes-hk.org)

1. Bragg, R. L., Bart, L. J. and Sweeney, A. M. New Generation Smart Glucose Monitoring System Exceeds International Accuracy Standards. J Diabetes Sci Technol. 2016; 9(6): 1414-19.

Apple 標誌是 Apple Inc. 在美國及其他國家或地區註冊的商標。App Store 是 Apple Inc. 在美國及其他國家或地區註冊的商標。Google Play 是 Google Play 標誌的商標。

ACCUCHEK, ACCUCHEK GUIDE, ACCUCHEK FASTCLIX 及 mySugr 為註冊商標之名稱。

羅氏診斷(香港)有限公司 © 2024 Roche Diabetes Care www.accu-chek.com.hk DC-2024-APP-001

杏林坐館

旅遊途中

除了藥物外，血糖監察儀器也應該隨身攜帶，亦可預備監察儀器的額外電池。

- 行程精彩緊密，容易忘記用藥時間，可考慮運用**電話或手錶的響鬧功能**，提示用藥時間。
- 若飛機機程較長，到達目的地後應稍作休息，讓身體適應，不宜安排過多行程。
- 隨時**確保水份充足**，例如飛機上環境可能較為乾燥，應多喝水。亦要**留意飲食的衛生情況**，避免食物中毒或感染。畢竟糖尿病友抵抗力可能較差，加上感染可令糖尿病病情惡化。
- 一些特別活動，例如攀山涉水，應多加留意體力虛耗，是否有低血糖的徵象。一些看似平靜的活動、例如浸溫泉，亦可能影響血糖高低。另外，若身處高海拔的地方，因為空氣稀薄、氧氣含量較低，可引致較高血糖。
- 選擇**保護性較高和較舒適的鞋子**，尤其是旅程中需要長期步行，應多加留意足部是否有任何損傷，及早處理。

- 旅途中若有任何身體不適或感染，應盡早求醫。
旅行過後，若身體出現任何不適，或血糖控制惡化，應及早求醫。

希望以上分享，能幫助糖尿病友享受美滿愉快的旅程。

旅遊途中

- ✔ 確保水份充足
- ✔ 設定電話或手錶的響鬧功能 (提示用藥時間)
- ✔ 留意飲食的衛生情況
- ✔ 穿著保護性較高和較舒適的鞋子

所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

(資料由贊助機構提供)

更小注射體積 更多保護



第二代
胰島素



更多保護

- 低血糖機會更少^{1*}
- 或有助於穩定血糖^{1*}
- 36小時保護¹

更小注射體積

- 比傳統小2/3注射體積¹

快問問你的醫生了解更多!

所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

(資料由贊助機構提供)

穩控血糖 「達」標為本



使用達美康Diamicon® MR 60
讓您的糖尿病人穩步向前



DIAMICRON® MR 60

速效胰島素

「去旅行，當然要盡情咁食啦。」這樣食，才是盡情食

註冊營養師（加拿大）黃杏雯

疫情過後，身邊很多親友報復式出外旅遊，眼見好多糖友去旅行後遇到血糖控制的問題。常聽說「去旅行，當然要盡情咁食啦。」這是真的嗎？那如果你一兩個月去一次，血糖控制是不是無法實行？但如果學懂出遊飲食小秘技，出外旅遊這一件開心事也可以無後顧之憂。這樣食，才是盡情咁食。

血糖控制在旅行中可能會遇到一些挑戰，但只要仔細計劃，絕對是可行的。以下是一些建議和實用策略，幫助您在旅途中保持健康的飲食習慣並管理血糖水平：

1. 旅行前做足準備

- 了解您的目的地：研究當地的美食和典型的食物。尋找對糖友合適的餐廳和食物選項。
- 攜帶健康零食：帶上不易腐壞、低碳水化合物零食，如堅果、種子、低糖蛋白棒和全穀物餅乾。這些零食可以在旅途中隨時提供能量，避免因長時間未進食導致的血糖波動。
- 醫療身份識別：佩戴標明您患有糖尿病的醫療身份證明文件，以便攜帶胰島素上飛機（如需要）。

2. 餐食計劃

均衡飲食：目標是蛋白質、健康脂肪、蔬菜和複合碳水化合物的組合

- 如酒店食早餐自助餐，可選擇低脂蛋白質（如雞蛋/雞肉片/魚生/海鮮），健康脂肪（如牛油果，少吃加工食品），複合碳水化合物（麥包/蕎麥麵）。亦可趁機進食多點蔬果，因為去旅行比較難攝取量足夠的蔬菜水果。當然大前提要控制總碳水化合物的攝取量（包括主食和水果）。
- 少食多餐：去旅行一定會想嘗試很多唔同的餐廳小店，建議少食多餐，每次控制碳水化合物份量。如吃甜點，也是可以的，可能買一份甜品與同行人士平分。

注意要誠實面對自己的食物選擇和攝取量。希望大家嘗

試轉一下念頭，不是一定要把整份吃完，分甘同味也是一件美事

- 選擇健康飲品：限制含糖飲料和甜點，選擇水、不加糖的茶或其他低碳水化合物飲料。
- 明智選擇菜單：閱讀菜單時尋找「烤」、「蒸」、「烘焙」和「燒烤」的關鍵詞。避免油炸、裹麵包屑及脆皮的食物。

所有藥物均須由醫生處方，方可使用。

(資料由贊助機構提供)

關注血糖人士：平均每10個港人便有1個有血糖問題！

關注血糖 與你同行

有10年經驗的藥廠巨擘(與同類型口服產品比較)
JANUVIA® 是選擇* 乃處方藥物，配有低糖的你的健康的服用，讓你的醫生或藥劑師查詢。

MSD
Januvia 登捷賦™
100mg

MSD
Janumet 登捷賦™
100mg

Januvia 登捷賦™
Janumet 登捷賦™
Janumet XR 登捷賦™

荒「糖」天使

以下是不同國家菜色選擇小貼士：

日本料理

- 控制米飯攝取量，選擇生魚片而不是只選壽司。控制米飯攝取可以避免血糖飆升
- 多選擇高蛋白質的菜餚，例如不同種類的海鮮/肉類
- 多選以蔬菜為基礎的菜餚：選擇海藻沙拉或蔬菜天婦羅（限量天婦羅因為油炸）。這些菜餚提供豐富的纖維，有助於穩定血糖
- 糙米：如果有的話，選擇糙米壽司或米飯碗糙米。糙米的纖維含量更高，比白米更有利於血糖控制
- 味噌湯：一個低碳水化合物且有飽足感的開胃選擇



韓國料理

- 泡菜：一個低碳水化合物且有風味的配菜。它還含有益生菌，有助於腸道健康。
- 一開始享受各種蔬菜配菜，增加份量而不增加太多碳水化合物，注意避開高醣質蔬菜。這些蔬菜配菜可以增加膳食纖維，幫助穩定血糖
- 烤肉：選擇烤肉或烤海鮮，而不是預先用醬汁調味/油炸的菜餚
- 也可以選擇海鮮豆腐湯/泡菜豆腐湯/人參雞湯/牛骨湯，避免高糖份汁醬烹調的菜餚
- 要求糙米代替白米飯



西式料理

- 選擇含有蔬菜和蛋白質頭盤，如沙拉和海鮮，並要求將調料放在旁邊。避免進食過量的麵包
- 選擇以蛋白質和蔬菜為主菜。主菜選擇烤或烘焙的肉類和蔬菜。這些烹飪方法含有較少的脂肪和碳水化合物。
- 避免僅選擇碳水化合物為主食，如意大利麵，薄餅和意大利飯。若有全穀物選項則選擇全穀物。
- 配菜可選擇炒雜菜/蘑菇/蘆筍而不是高脂肪選項如炸薯條/薯蓉。
- 意大利薄餅，可挑選薄派餅皮。意大利粉可選擇番茄醬而非奶油醬。
- 如果餐廳有提供，為三明治和漢堡選擇全麥麵包，特別要求減少汁醬。



結語：

其實有林林總總唔同國家嘅菜式，好難逐一向大家解說。但選擇菜色的概念大同小異：

- 1) 控制總碳水化合物的攝取量份量包括米飯，麵包，薯仔。提提大家，不要過量攝取，但也不要完全避開，以防低血糖的風險。
- 2) 點餐時集中在低脂/非油炸蛋白質和非澱粉類蔬菜上
- 3) 許多醬料含高糖和碳水化合物。請求將醬料放在旁邊，以便你可以控制使用量。
- 4) 選擇碳水化合物較低的前菜，如沙拉、蔬菜湯或海鮮
- 5) 如真係吃得過量，盡量安排餐與餐之間增加徒步行程或餐後使用酒店健身房，以助降低血糖

例子：點菜的時候知道會有高碳主食，那建議限制進食前菜麵包，再叫以蛋白質為主菜，再叫以綠色蔬菜為基礎的配菜。先吃綠色蔬菜，再吃蛋白質，後吃碳水化合物。

與糖友的旅遊分享

內分泌及糖尿科專科醫生 甄嘉勝

提到旅遊，大家必定想到的是飲飲食食、行街購物兼影相打卡。所以，許多糖友旅遊回港後，糖尿控制都會變差了。但其實大家有沒有想過，去旅行一樣可以遊得健康？請讓我分享一些 diabetes friendly 的旅遊經驗。寫在最前面：無論是在本地或出埠外遊，糖友在做運動前，一些有關糖尿病平時要注意的事項是少不了的，包括切勿空腹做運動，運動前應先簡單進食，每約半小時的運動後，亦應有少量的小食，以補充消耗的血糖。運動前也應先檢測血糖，看是否適合進行運動。

許多著名的旅遊景點，都是名山大川、遠足行山的好去處，能寓運動於旅遊，在盡情飲食的同時，消耗一下身體的卡路里，又能享受一路上山的美景，有緣甚至能在山上欣賞日出日落彩霞雲海，何樂而不為？

日本天狗岳的日出



黃山的雲海



印尼伊真火山



當然，行山也要做足準備，事事小心，例如注意防曬、防蚊和補水，切勿獨行，起步前要做好熱身運動，拍照打卡亦要注意安全。同時，也要留意當日天氣，了解當地的路況，不要偏離大路。另外，必須知悉當地的求救電話，建議安裝並啟動具有紀錄行蹤功能的智能電話應用程式，萬一發生意外，搜救隊伍也可以更容易找尋到求助者。

有山就有水，不少旅遊勝地，都是著名的海灣泳灘。行街購物之後，能一到藍天碧海、水清沙幼之濱，管他有沒有肚臍都要游一游，在異域汪洋上浸淫於浩瀚無垠的水中，是另一種體會。

印度洋 斯里蘭卡的海灘



荒「糖」天使

地中海 以色列特拉維夫的泳灘



死海 約旦部分的海灘



游泳也要注意安全，黑夜、過飢、過飽或有醉意，都不應下水。下水前應先做伸展暖身的運動，以避免肌肉抽筋。最好是兩人一組結伴同游，應在設有救生人員執勤的海域游泳，勿超越警戒線。同時，也要留意天氣和氣流，注意自己的體力，一切量力而為。

斯里蘭卡
辛哈拉加森林保護區



日本 屋久島



瑞典 蒂勒瑟



大家有沒有聽過森林浴這個詞語？森林浴(Shinrin-yoku) 是日本名詞，意思是讓自己沐浴在森林的氣氛之中，以增進健康和快樂。能在繁華喧囂的鬧市旅遊行程中，加入一部分親近大自然的活動，感受不同國度的天地靈氣，吸收一下異國的自然養分，實屬難得。

體驗森林浴也有要注意的事項。行山所做的準備，也適用於森林浴，雖然森林浴的目的是簡單地花時間於大自然中，不必進行過分激烈的運動。

如果時間和體力許可，也可以加入騎單車的環節。在異域一騎單車縱橫野外小徑，馳騁大小橋梁，沿途欣賞晴天浩海、綠野油田、黃昏日落、晚霞滿天，必定是一生難忘的旅遊體驗。



四國騎單車到本州 途中日落的景色

騎單車的事前準備也少不了，基本的防曬補水、運動前的熱身、對天氣及路面狀況的留意不用多說，單車的車況要檢查清楚，騎單車的裝束也要注意，例如佩戴安全頭盔、穿上顯眼的衣服，亦必須遵守當地的交通規則。同時，要視乎自己的體力來控制車速，累了要稍停小休，一切安全為上，方能享受當中的樂趣。

P.S.以上皆是本人的旅遊經驗，照片也皆是本人所拍攝。

最後，我也為大家準備了一些常去的國家及地區的求救方法。下列地方，相信大家基本的普通話和英語都可以，簡單的求救應該難不了大家。這些地方的求救電話如下：

地區	報警電話
中國	110
台灣	110
澳門	000
新加坡	999
馬來西亞	112
美國	911
加拿大	911
英國	999
澳洲	000
新西蘭	111

下列地方，除了附有求救電話，也附上求救的說法：

地區	報警電話	求救說法
日本	110	Tasukete! • (03) 3501-0110 英文
韓國	112	Dowajuseyo!
泰國	191	Chuai-duai!
德國	110	Hilfe!
法國	17	Au secours!
義大利	112	Aiuto!
西班牙	091	Ayudame!

荒「糖」天使

日出而作，日落「宜熄」

內分泌及糖尿科專科醫生 楊俊業

早在2000多年前，先秦民謠「擊壤歌」中就有提到「日出而作，日落而息」的晝夜節律(Circadian Rhythm)。現代醫學亦證實人體內置了「生物鐘」以協調各種新陳代謝，其中也包括血糖的代謝。近年，越來越多研究顯示，打亂晝夜節律可能增加患上肥胖，高血壓以至二型糖尿病的風險。長期夜間工作，或者是晚上過量曝露在光線中都有可能打亂晝夜節律。

在最新一期 The Lancet Regional Health 醫學期刊中，英美和澳洲學者聯合發表了一項大型追蹤性研究數據，旨在探討參與者在夜間曝露在光線強度和患上二型糖尿病的風險關係。研究追蹤了UK BIOBANK群組共502,000名中，帶上光感測器的84,790名參與者共約八年時間，收集了一千三百萬小時的感光度數據。期間共出現1997個二型糖尿病的新症。相對於享受暗黑夜(感光度在中位數50以下)的參與者患上二型糖尿的風險隨感光度拾級而上，50-70百分位數(PERCENTILE)的風險增加28-33%，70至90百分位數的風險增加39至44%，而90至100百分位數群組的風險更增加至53至67%，再者，詳細研究每位參與者的感光模式的話，便會發現越偏離晝夜節律，例如越發晝夜顛倒，患上糖尿病的機會便越高。

其實，有很多理論可以解釋這個研究結果。晚上「曝光」可以破壞了體內褪黑色素(Melatonin)以及皮質醇(Cortisol)的分泌節奏，以至減少了日間進食時的胰島素分泌及增加肝糖的輸出，從而影響血糖。再者，長期晝夜不協調更會令脂肪細胞增大及發炎，分泌出來的炎症物質(如interleukin-1b)可引到胰島素抗拒以及進一步壓抑胰島素細胞功能。

由此可見，除了應該鼓勵三低一高健康飲食以及定期適量運動以外，我們亦應推崇「日落宜熄」:晚上熄電視、熄平板電腦以及「熄燈」安睡。

遊戲篇：猜燈謎 遊世界

糖尿專科護士 關綺媚

相信大家欣賞完今期〈甜蜜旅行團〉的內容，也會有旅遊的意慾。不如在計劃出發的同時，玩玩以下的猜燈謎遊戲，看看有沒有你想遊覽的地方。

答案在10頁

猜燈謎

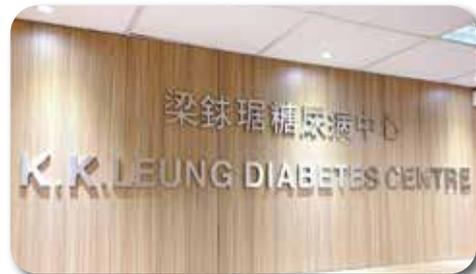
安定之邦	知識與財富並重	隱瞞著的歷史	左右都是	他人不在，去了鬧市	當紅色遇上黑色時
位於亞州	位於南美洲	位於亞州	位於非洲	位於中東	位於歐洲

(猜地方)

登糖藝萃 - 糖尿歷史

瑪麗醫院：梁鈺琚糖尿病中心

位於香港大學李嘉誠醫學院內科學系及瑪麗醫院內的梁鈺琚糖尿病中心，是一所致力於提供全面糖尿病護理及研究的專門中心。該中心成立於1994年，旨在為糖尿病患者提供高質量的醫療服務，同時推動糖尿病相關的研究與教育。本中心不僅是香港糖尿病治療的先驅，更是本地和國際糖尿病研究的重要樞紐。



中心的歷史背景

1. 願景起源

本港首個內分泌科病房及賀爾蒙化驗室在六十年代於瑪麗醫院成立。隨著糖尿病病發率在本港持續上升，港大醫學院內科學系講座教授（內分泌及代謝學）楊紫芝教授及林小玲教授，帶領研究團隊，致力為香港市民提供全面內分泌和糖尿病護理，以及拓展研究專門中心。



2. 中心成立

1994年在梁鈺琚博士和張子芳先生的捐贈支持下，香港大學醫學院和瑪麗醫院共同建立了首間糖尿病專科中心。



3. 持續發展

自成立以來，中心一直致力於提供全面的糖尿病護理，並成為重要的研究樞紐。

教育及支援服務

疾病基本知識

幫助患者了解糖尿病的成因、症狀和管理方法。

運動指導

制定適合個人情況的運動計劃，促進健康。



飲食管理

提供個人化的飲食建議，幫助患者控制血糖。

藥物使用

詳細講解藥物使用方法和注意事項，確保用藥安全。

多學科團隊協作

1. 內分泌科醫生 - 負責診斷、制定治療方案和監督整體治療過程
2. 糖尿病專科護士 - 提供日常護理指導和患者教育
3. 營養師 - 制定個人化飲食計劃，指導健康飲食
4. 足病治療師 - 預防和治療糖尿病相關的足部問題

糖尿中心服務範圍

1. 全面診療

由經驗豐富的內分泌科醫生、糖尿病專科護士和其他專業人員組成的團隊，為患者提供個人化的糖尿病診斷及治療。



2. 藥物管理

根據患者個人情況制定最適合的藥物治療方案。

3. 血糖監控

定期進行血糖檢測，幫助患者有效控制血糖水平。



4. 併發症評估

定期進行各種檢查，及早發現並預防糖尿病相關併發症。

綜合糖尿病治療中心



於2011年，綜合糖尿病治療中心開始為港島西居民提供一站式服務，協助在其他內科門診覆診的糖尿病患者控制病情及評估併發症。

全面檢查項目

提供血糖測試、血壓監測、血脂檢查等全面的檢查項目，確保全面評估患者健康狀況。



併發症評估

對於已診斷的患者，中心會提供預防併發症的各種措施，包括定期眼底檢查、腎功能檢測等，幫助患者維持健康。

適時跟進

高風險及血糖不穩病患者會被安排內分泌及糖尿科醫生跟進。

屢獲殊榮



梁鈺琚糖尿病中心團隊在1997年獲得瑪麗醫院及醫院管理局傑出團隊獎



綜合糖尿病治療中心團隊在2013年榮獲港島西聯網傑出團隊獎

國際合作

與國際及本地多個科研機構合作，開展糖尿病相關研究。

臨床試驗

進行新藥物和治療方法的臨床試驗，推動糖尿病治療的進步。

持續教育及培訓

梁鈺琚糖尿病中心 - 內分泌及糖尿界的醫護培訓中心由1997至2000年間，香港大學醫學院聯同國內的大學，在中心舉辦醫生交流培訓活動，被培訓的24名醫生及

中心的未來展望

1. 持續提升服務質量

不斷改進診療流程，引入先進技術，為患者提供更優質的服務。

就臨床服務需要，加入視像會診，令更多病人可以享受我們專業的服務。



2. 擴大研究範圍

加強與其他相關的國際機構合作，拓展研究領域，推動糖尿病治療的創新。

3. 加強社區教育及服務範圍

開展更多社區健康教育活動，提高公眾對糖尿病的認識和預防意識



後大都在內分泌及糖尿界舉足輕重，領導治療及研究的發展。

團隊亦於2005年開始，為本地醫護舉辦內分泌，糖尿病及骨質疏鬆課程，為同業提供最新資訊。

此外，在2018年舉辦了首屆香港內分泌、糖尿及代謝疾病會議，至今已至第七屆。

團隊由九十年代後期開始，亦開辦專為護士而設的糖尿護理臨床課程，至新冠疫情期間，為徇眾要求，轉型至視像課程教學，至今已至大約三千多名護士參與。在2024年，更將一年一度內分泌、糖尿及代謝疾病會議伸延至首辦護士訓練工作坊課程，提供了更全面的資訊及護理知識。

眾所週知，大部分糖尿科護士都是主理糖尿科，而我們的護士團隊除了負責糖尿服務外，亦有多元化的訓練和發展：包括有內分泌、骨質疏鬆、甲狀腺科等訓練，為病患者提供更廣泛，更完善的內分泌科服務。



團隊積極與香港糖尿聯會合作，攜手宣揚健康訊息及糖尿最新資訊。例如：關注糖尿人士會議，健康長跑，糖尿健步行；健康教育短片：如糖尿偵探學院，糖尿小百科，糖友好心情系列及夠鐘上“糖”。



團隊一向大力支持香港糖尿聯會有關推廣糖尿病教育工作，為了推動糖尿病照顧者對病友的支持，團隊精心創作了本地第一首關於慢性疾病教育的音樂短片《甜在心頭》，團隊包辦了作曲、作詞及聯同聯會會員及本地醫護人員協力演出，於香港糖尿聯會關注糖尿人士會議2019首播，亦是會議《糖家攻略》的主題曲。

為了紀念胰島素治療糖尿病一百年，團隊於2021，與香港糖尿聯會和其他聯網的醫護團隊拍攝了〈世紀健胰〉音樂短片，除了作曲作詞及演唱外，更以故事形式，完美演繹胰島素對糖尿病患者的貢獻。



寒天果凍（4人分量）

潘仕寶 Sally
英國註冊營養師
澳洲營養師協會認可執業營養師



材料：

羅漢果芯	2粒
熱水	400毫升
寒天粉	4克
紅色火龍果（去皮、切細粒）	半杯 / 90克

製法：

1. 羅漢果芯先用熱水沖洗一次，再注入400毫升熱水浸泡5分鐘，取出羅漢果芯。
2. 將寒天粉加入熱羅漢果水攪勻。
3. 將火龍果粒放入模具，倒入寒天溶液。
4. 放入雪櫃冷藏數小時至凝固即可。



營養師小貼士：

炎炎夏日，很多人都喜愛吃冰凍的甜點來消暑，但吃後又怕對血糖控制不利，哪有什麼食材可以食得健康又美味呢？自家製果凍是一種零脂肪、低熱量的食，添加水果可以增加維他命C和膳食纖維的攝取，維持健康免疫力。羅漢果的甜味來自羅漢果甜，熱量低，被廣泛應用為天然代糖，味道容易被接受，適合減肥人士和糖尿病患者食用。

營養分析（1人份量）：

熱量	14千卡
蛋白質	0克
總脂肪	0克
碳水化合物	3克
膳食纖維	1克
糖	2克

御用佐膳 — 齊齊煮



示範：
馬焯傑醫生（內分泌及糖尿病專科醫生）



旁白：
馬焯傑醫生（內分泌及糖尿病專科醫生）
麥慧嫻醫生（內分泌及糖尿病專科醫生）

您也可為別人帶來一個笑臉



本會為一註冊非牟利機構，宗旨是為糖尿病患者服務，促進不同人士對糖尿病的認識和關注，以期改善糖尿病的預防和治理。糖尿病是香港十分普遍的慢性疾病，近年，香港糖尿病患者的數目更有持續上升及年輕化的趨勢。我們衷心期望閣下慷慨解囊，好讓我們能為病患者提供更多、更完善的服務，同時在預防糖尿病方面作出貢獻。

Charity listed on
WiseGiving
惠施·慈善機構

本人/ 機構樂意每月定期捐助以下款項

HK\$100

HK\$500

HK\$1,000

HK\$ _____

本人/ 機構樂意一次過捐助以下款項

HK\$100

HK\$500

HK\$1,000

HK\$ _____

本人/ 機構樂意樂捐助以下款項以資助《消渴茶館》印刷費用：

HK\$50

HK\$100

HK\$200

HK\$ _____

捐款方法

每月自動轉賬（本會將另寄自動轉賬授權表格予閣下填寫）

劃線支票（抬頭：香港糖尿聯會）支票號碼：_____

直接存款到香港糖尿聯會恒生銀行戶口（號碼：286-5-203653），並填妥以下表格，連同存款入數紙正本寄回本會

繳費靈 PPS（商戶編號：6020），須輸入您的聯絡電話作為聯絡之用，並填妥以下表格寄回本會

（需先成為「繳費靈」登記用戶，然後登入「繳費靈」網址：www.ppskh.com或致電18013登記賬單及致電18033捐款。詳情請致電 90000 222 328 查詢）

於便利店以現金捐款（每次捐款額為HK\$20 - HK\$5,000*）*請留意單一慈善捐款每日不能超過5,000港元

（可於任何OK便利店、VanGO 便利店、華潤萬家超級市場出示下列條碼）



999943100272320877

個人資料

中文姓名：_____ 英文姓氏：_____ 名：_____

（香港身份證上的中/英文姓名）

性別：(男/女) 「繳費靈」賬單號碼：_____ 電郵地址：_____

（即登記時輸入的聯絡電話號碼）

日間聯絡電話：_____ 傳真：_____

通訊地址：_____

地址：九龍長沙灣道928-930號時代中心20樓2001-02室 Rooms 2001-02, Times Tower, 928-930 Cheung Sha Wan Road, Kln.

電話 Tel.: 2723 2087 傳真 Fax.: 2723 2207 網址 Website: www.diabetes-hk.org 電郵地址 E-mail: info@diabetes-hk.org

香港糖尿聯會可能使用您的個人資料作籌款及接收聯會資訊用途，除獲本會授權的人員外，將不會提供予其他人士。倘若你不同意上述安排，請於以下方格內填上“x”。根據個人資料(私隱)條例，閣下有權向本會查閱及更改你的個人資料。如會員希望查閱和更改個人資料，須以書面向聯會提出。

我不同意香港糖尿聯會使用我提供的個人資料作上述推廣用途。

此表格可於以下網頁下載 This donation form could be downloaded at <http://www.diabetes-hk.org>