



香港中文大學
香港糖尿病及肥胖症研究所
丘中傑糖尿病檢測中心

會員通訊

2013年1月

第15期

電話：2647 8806 傳真：2947 8495 網址：<http://yckdac.hkido.cuhk.edu.hk> 電郵：yckdac@cuhk.edu.hk

地址：香港新界沙田威爾斯親王醫院職員宿舍 B 座 (右面入口) 四樓 A 室

編者的話



各位會員：

近日來的熱門話題總是離不開食物安全，例如：地溝油、速成雞、含菌花生醬及成份有問題的奶粉……等；所以大家在選購食物和烹調時一定要多加留意。同時亦越來越多病友開始減少外出用膳，一來可以減低誤中有問題食品的陷阱，二來可以更有效地控制『三高』的問題；一於食得健康又放心。

不經不覺『香港糖尿病普檢計劃』已經推行了接近 2 年，到明年三月此計劃便會正式結束，直到現時為止已經超過 4000 多名香港市民受惠於這個有意義的社區健康推廣計劃。實在要多謝曾經出錢或出力協助舉辦多場免費普檢活動的中文大學知識轉移基金、廠家、公私營機構、學校、地區組織和團體；還有一班又勤力又有愛心的義工，在此再三多謝大家的支持！

邁向 2013 年，我們的教育活動又有新攪作。除了『糖尿病看圖對話』和烹飪班之外，大家一定要留意三個首度推出的工作坊：分別有專為曾患妊娠性糖尿病的婦女而設的『無糖媽媽健康服務』，為所有關注健康和體重控制的人士而舉辦的『體重控制工作坊』和『創意小手工及禮物包裝工作坊』。詳情請留意今期的通訊，有興趣便快快報名啦！



無糖媽媽健康服務



日期：2013年1月26日(星期六) 下午2:00-4:00
2013年2月23日(星期六) 下午2:00-4:30
重聚日 7月及12月(待定)

目的：加強產後婦女在運動、飲食及情緒健康的意識，預防妊娠糖尿病演變成二型糖尿病

對象：於2012年生產而在懷孕期間曾患妊娠性糖尿病的婦女

講員：工作坊(一) 糖尿專科護士
工作坊(二) 註冊社工

費用：\$50 (包括兩次工作坊, 重聚日及運動DVD)

地點：威爾斯中心日間診療大樓暨兒童病房 4 樓4K病房
(香港復康會社區復康網絡)

查詢及報名：丘中傑糖尿病檢測中心 (電話：2647-8806) 鍾姑娘 / 呂姑娘

此活動如參加人數少於5人，則活動會取消 / 延期。如上課當天中午十二時之前仍然懸掛雷暴警告、黑色暴雨警告、八號或以上之暴風訊號，當天課程將會順延或取消，稍後會有專人聯絡各參加者。



本中心暫停招收新會員直至另行通知，若有任何查詢請於辦公時間內聯絡本中心職員。

最新動向

香港糖尿病普檢計劃(第五期-完結篇) 一月至三月



逢星期一至星期五 (公眾假期除外)：
上午 9:00 - 12:30 下午 2:00 - 5:00
對象：30 至 60 歲(未確診為糖尿病人士)
內容：量度肥胖指數、血壓、血糖測試、
糖尿病風險評估、健康問卷
查詢及報名：2647-8806 (傅小姐 / 高小姐)

名額有限
敬請預約



社區糖尿病普檢計劃

最後機會，名額有限！

一月份

12 / 1 / 2013 (下午)

沙田富安花園

*對象為該屋苑住戶

二月份

23 / 2 / 2013 (下午)

荔景浩景臺

*對象為該屋苑住戶

三月份

2 / 3 / 2013 (下午)

大埔富善邨浸信會

報名請電：2647-8806 (丘中傑糖尿病檢測中心)

10 / 3 / 2013 (上午)

屯門天主教中學

*對象為該校教職員及家長

16 / 3 / 2013 (下午)

灣仔禮頓山社區會堂

報名請電：2647-8806 (丘中傑糖尿病檢測中心)



網址：<http://www.diabetes-hk.org/home>



糖尿病看圖對話

使用一套有趣而嶄新的糖尿病教育工具，特色是透過小組組員的對話及交流去分享，學習糖尿病自我管理。

地圖3：『飲食與運動』

日期：2013年2月1日(星期五)

時間：下午2:30-5:00

地點：本中心

講員：營養學家 / 糖尿科專科護士

內容：認識及分享糖尿病飲食控制與運動的原則及技巧

對象：糖尿病患者

名額：10人

費用：會員(HK\$50)，非會員(HK\$100)

報名從速，額滿即止。

報名及查詢(辦公時間)：2647-8806 (曾小姐 / 黃先生)

此活動如參加人數少於5人，則活動會取消 / 延期。如上課當天中午十二時之前仍然懸掛黑色暴雨警告、八號或以上之暴風訊號，當天課程將會順延或取消，稍後會有專人聯絡各參加者。



糖尿病看圖對話

使用一套有趣而嶄新的糖尿病教育工具，特色是透過小組組員的對話及交流去分享，學習糖尿病自我管理。

地圖6：『糖尿病足部護理』

日期：2013年4月2日(星期三)

時間：下午2:30-4:00

地點：本中心

講員：糖尿科專科護士

內容：1. 認識常見的糖尿足患及處理方法
2. 分享如何有效避免糖尿足患及正確的足部護理

對象：糖尿病患者及其家人

名額：10人

費用：會員(HK\$50)，非會員(HK\$100)
報名從速，額滿即止。

報名及查詢：2647-8806 (曾小姐 / 黃先生)

此活動如參加人數少於5人，則活動會取消 / 延期。如上課當天中午十二時之前仍然懸掛雷暴警告、黑色暴雨警告、八號或以上之暴風訊號，當天課程將會順延或取消，稍後會有專人聯絡各參加者。



創意小手工及禮物包裝工作坊

日期：2013年3月22日(星期五)

時間：下午2:30-4:30

地點：本中心

對象：所有有興趣的人士

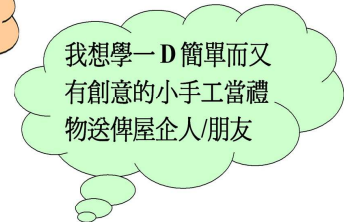
導師：經驗導師

名額：10人

費用：會員(免費)，非會員(HK\$50)
材料費用由參加者平均分擔

報名及查詢(辦公時間)：2647-8806 (曾小姐 / 黃先生)

此活動如參加人數少於5人，則活動會取消 / 延期。如上課當天中午十二時之前仍然懸掛雷暴警告、黑色暴雨警告、八號或以上之暴風訊號，當天課程將會順延或取消，稍後會有專人聯絡各參加者。



體重控制工作坊『入門篇』及『跟進篇』

日期：2013年4月13日(星期六) 體重控制工作坊『入門篇』及
2013年6月22日(星期六) 體重控制工作坊『跟進篇』

時間：上午9:00-11:30

內容：精明飲食法寶
簡易運動法
成功控制體重的心得分享

講員：營養學家 / 糖尿科護士

對象：所有關注體重控制的人士

名額：15人

*費用(每堂)：\$50 (會員)，\$100 (非會員)

報名及查詢(辦公時間)：2647-8806 (曾小姐 / 黃先生)

*費用包括運動DVD壹隻及健康生活手冊 *『跟進篇』的參加者必須完成『入門篇』

此活動如參加人數少於5人，則活動會取消 / 延期。如上課當天中午十二時之前仍然懸掛雷暴警告、黑色暴雨警告、八號或以上之暴風訊號，當天課程將會順延或取消，稍後會有專人聯絡各參加者。



美味瘦身小食製作坊

日期：2013年5月25日(星期六)

時間：上午9:00-11:00

地點：本中心

內容：1. 介紹幫助體重控制的食譜
2. 示範兩款簡易美味的小食食譜
(適合需要體重控制、糖尿病患者及血壓高人士)

對象：所有有興趣的人士

導師：營養學家 / 糖尿科護士

名額：15人

費用：會員(免費)，非會員(HK\$50)

材料費用由參加者平均分擔

報名及查詢(辦公時間)：2647-8806 (曾小姐 / 黃先生)

此活動如參加人數少於5人，則活動會取消 / 延期。如上課當天中午十二時之前仍然懸掛雷暴警告、黑色暴雨警告、八號或以上之暴風訊號，當天課程將會順延或取消，稍後會有專人聯絡各參加者。

