



養和醫院
內分泌及糖尿病中心
養和樂胰會

第十五期 2015年4月

樂胰 資訊

內分泌及糖尿病中心十周年慶典(二) 體適能運動及纖營漢堡包製作班

為推廣健康生活，本中心將於5月舉辦體適能運動及纖營漢堡包製作班，除教大家製作兩款美味高纖營養漢堡包外，更邀得經驗豐富的健身教練，教授一些簡單容易的體適能運動，讓大家活得更健康！

本會現誠邀會員踴躍參加，並歡迎攜同兩位親友出席！請於**2015年5月2日(星期六)前回覆**，並於活動前親臨本部或以郵寄支票方式付款（支票抬頭請填：養和醫院）。



日期：2015年5月16日（星期六）
時間：下午2時至5時
地點：養和醫院4樓多用途室（醫院飯堂內）
費用：每位 \$100 (親友同價)

下午1:45	登記
下午2:00 — 5:00	體適能運動及 纖營漢堡包製作班

*報名後若無暇出席，恕不退款。

截止日期：2015年5月2日（星期六）
報名請電：2835 8676 或 2835 8683

名額有限，報名從速！



回條 (傳真：2892 7513 或 電郵：diabetes@hksh.com)

本人 _____ 會員/身份證號碼 _____ (聯絡電話：_____) 欲參加
養和醫院內分泌及糖尿病中心十周年慶典(二) 在2015年5月16日舉辦的體適能運動及纖營漢堡包製作班。

我將會攜同以下親友出席。

親友姓名：(1) _____ (2) _____

編者的話

崔綺玲醫生 內分泌及糖尿科專科醫生

春回大地，樂曠資訊又與大家見面。為慶祝養和醫院內分泌及糖尿病中心成立十周年，我們安排了一系列的慶祝活動——在春節前我們舉辦了「新春剝水仙花球及健康蘿蔔糕製作班」的工作坊，渡過了一個愉快的下午。大家可以在「活動花絮」重溫當日的精彩片段。

今期的主題是糖尿病與旅遊，營養師及專科護士為大家詳述旅遊前的準備及旅遊時需要注意的事項；我們亦特別邀請了陳煥堂醫生及一位患一型糖尿病的會員分享一些旅遊心得，希望令讀者在這方面有更深入的認識和了解。

十周年的慶祝活動將陸續有來，請大家留意及積極參與。

糖尿病人外遊注意事項和心得分享

專訪婦女健康及產科部主管 陳煥堂醫生

養和醫院副院長陳煥堂醫生雖是糖尿病患者，但他熱愛旅遊，除旅行和探親外，更不時出國行山，他曾先後到非洲、台灣、澳洲塔斯曼尼亞等地登上高峰。有見部份糖尿病人因為擔心病情而不敢外遊，《樂曠資訊》特別邀得陳醫生，與大家分享他對於糖尿病人外遊的心得和須注意的事項，讓他們放心出國觀光，調劑身心。

出發前準備

為安心享受旅程，出發前應與醫護人員討論如何在旅遊期間管理病情，並作身體檢查，確保血糖控制穩定，體力足以應付行程。患者可預先請醫生寫一封註明患有糖尿病的病歷證明書，並簡述病況，當需要在目的地求醫時，亦能讓當地的醫護人員參考。陳醫生提醒大家，鑑於不同國家海關或航空公司的安全檢查，病歷證明書能確保順利攜帶糖尿藥物和胰島素注射器具上機或出入境。

藥物方面，陳醫生提到一次外遊時忘記帶備藥物：「由於在當地言語不通，而且難以購買相同藥物，結果要張羅很久。」他提醒患者應確保帶備充足或更多藥物以備不時之需。而須注射胰島素的患者，亦應事先向糖尿病科醫生諮詢藥物的處理和用藥的劑量安排。

小貼士

- 出發前向糖尿病科醫生諮詢藥物處理和用藥劑量
- 記得帶病歷證明書
- 帶備充足藥物
- 勤驗血糖指數
- 乘坐長途飛機或長途車時，注意脫水問題，及多作舒展活動
- 到寒冷地區要注意手指及足部的保暖和保護
- 了解當地食物的文化及烹調用料
- 定時定量進食，不要飲食過量

飲食注意事項

到外地旅遊，陳醫生指出最好能先了解及認識當地食物的文化及烹調用料，食物的成分，以免一時開懷而過量攝取令血糖上升的食物。陳醫生曾在意大利因吃多了當地麵食而令血糖上升的經驗，他指出勤驗血糖指數有助避免過量進食及作出飲食調整。

患者在旅遊期前可向營養師查詢，盡可能定時定量進食，多選高纖、低脂、低熱量的食物及蔬菜，並多喝白開水、礦泉水、茶水或代糖飲料，避免暴飲暴食。此外，預訂航班時，可事先向航空公司預訂糖尿病餐，並隨身帶備適量小食及糖果，以應付突然出現低血糖時的需要。

外遊期間注意事項

陳醫生出國定必帶備血糖機，不但定時監測血糖指數，而且會比平日更常量度，以確保身體能負荷旅程。熱愛出國行山的他表示：「行山等帶氧運動能為二型糖尿病人帶來有益效果，我在非洲乞力馬扎羅山 (Mount Kilimanjaro) 行完一星期山後，因為連日來都有一定運動量，故當時血糖指數非常理想。」

他亦提醒有糖尿病血管病變的患者在乘坐長途飛機時，應注意脫水問題，以及多作舒展關節和四肢的活動，保持血液循環，以防血管堵塞；而到極端天氣地點時，亦要注意可能引起的併發症徵狀。特別是到寒冷地區，要注意手指及足部皮膚的保暖和保護，以免凍傷。

總括而言，糖尿病人士只要有充足準備，亦可放心外遊，增廣見聞。

糖尿病人外遊時注意的事項

劉鎂然 糖尿科專科護士

對於糖尿病人而言，提及旅遊時可能會有許多憂慮，害怕旅途中出現低血糖症，又怕旅遊時注射胰島素會帶來不便，會受到種種限制。其實只要具備糖尿病的基本知識並事先妥善計劃，糖尿病人仍可安全及愉快地到處旅遊。

出發前的準備

手提行李清單

- 醫療證明書：**由主診醫生說明現時病況、所需藥物或針藥治療，方便出入境
- 處方：**註明藥物名稱及劑量，萬一遺失藥物，可嘗試在旅遊國家購買。但要注意不同國家售賣藥物單位會有不同，購買時要特別留意
- 糖尿病識別卡：**註明你是糖尿病患者，並寫上姓名、緊急聯絡人的姓名及電話，和正服用的藥物及藥物過敏病歷
- 血糖機、酒精紙、針劑、試紙及血糖自我監察記錄簿：**根據具體情況，較平常頻密地監測血糖，因旅行中的興奮情緒、作息改變及所吃的食物都會影響血糖值
- 注射胰島素物品 (如需要)：**胰島素針筆、刺針、酒精紙、胰島素保冷袋
- 糖尿病藥物 (如需要)**
- 隨身帶備小食，如餅乾、糖果、砂糖：**在進餐延誤時進食，以避免血糖下跌，或在出現低血糖情況時可立刻食用
- 旅遊保險：**出發前購買合乎自己需要的旅遊保險，並瞭解承保範圍，把收據正本交託在港的親友保管，只帶收據副本外遊



藥物小貼士

- 準備**兩倍**或以上之藥量 (口服藥或胰島素)
- **隨身攜帶**於手提袋內，額外的藥物避免放在寄艙行李中，以方便取用，並應分開放置，以免遺失
- 胰島素
 - * 飛機在高空飛行時，貨艙內溫度會降至攝氏零度以下，令胰島素凝固，減損功效，故胰島素不可放在寄艙行李中；此舉亦可避免因行李在運送途中遺失或延誤，造成不便
 - * **已開封**的胰島素應放在隨身手提包內，用手帕或毛巾捲起來，或用胰島素保冷袋，保持溫度攝氏15至30度。可以保存28天
 - * **未開封**的胰島素放置於攝氏2至8度，藥效可保存到有效期結束 (胰島素筆上的日期)。需要時可攜帶胰島素保冷袋
 - * 胰島素在高溫下容易變質，故**避免暴露**在**高溫**下，如無開冷氣的車內或是陽光直射的窗邊
- 留意旅遊地區的時差，出發前與醫護人員商討有關藥物的調整方式
- 旅遊期間，**不可擅自停用藥物**，每天要按醫囑定時服藥或注射胰島素

糖尿病人外遊時注意的事項

劉鎂然 糖尿科專科護士

機上餐飲

出發前可向航空公司預訂糖尿病餐及預先詢問用餐時間，亦可帶備少量小食，以免因延遲用餐而出現低血糖。

同行者或家人

有低血糖傾向者，儘量不要自己開車旅遊，以免過度勞累或出現低血糖。若自駕遊，須有同行者可以輪流開車。

旅遊時應注意

飲食

- 如遇塞車、行程延誤等情況會難以掌控用餐時間，所以應隨身攜帶小食，如砂糖、餅乾等，以備低血糖時可立即食用
- 保持均衡飲食，控制攝取碳水化合物分量，切忌暴飲暴食，避免餐後血糖過高
- 如活動量增加，應適量增加進食含碳水化合物的食物，以防血糖過低
- 多補充水份，以防泌尿道感染
- 多選高纖維、低脂肪、低熱量的食物及蔬菜
- 減少進食高糖分的食物及飲品，如甜品、蛋糕、雪糕等
- 正餐多吃蔬菜，每天進食2至3份水果



合適鞋襪及足部護理

- 準備兩雙適合走路的鞋子，以供替換
- 避免穿著新鞋，如穿著新鞋，應在旅行前兩星期開始穿著，以便適應
- 鞋子不要過緊，因為乘搭長途車或長途機時，雙腳容易水腫，鞋子過緊會令腳部容易受傷
- 準備足夠棉質厚襪更換，保持腳部皮膚乾爽舒適及清潔
- 避免赤腳在沙灘上行走
- 注意足部衛生，檢查雙腳有否受傷破皮、長繭、或趾甲過長；每天睡前用溫水洗腳，洗後要擦乾雙腳並擦上潤膚液

血糖監測


- 旅遊時一般較難掌控活動量及飲食，血糖也容易起伏不定，故應增加血糖監測次數
- 如感到頭暈、手震、心跳加快、冒汗等低血糖徵狀或任何不適，應立即檢測血糖度數
- 通過血糖監測了解血糖控制情況，依據血糖值調整胰島素劑量及飲食份量

注意旅遊國家的天氣

- 亞熱帶地區旅遊
 - * 應避免曝曬，做足防曬措施，以免曬傷
 - * 多補充水份
- 寒冷地方旅遊
 - * 應注意四肢血液循環較差的部位，穿戴保暖的手套及厚棉襪
 - * 如泡溫泉，時間不可太長及小心泉水溫度太熱
 - * 準備潤膚乳液，以免皮膚乾裂
- 高海拔地區登山、滑雪或是在高緯度國家旅遊
 - * 胰島素、血糖機和試紙必須用保冷袋保存，避免因溫度過低而損壞

需使用胰島素糖尿病患者旅遊分享

李玲兒 糖尿科專科護士



劉太今年65歲，是一型糖尿病患者，注射胰島素已經有31年。她要在每日三餐前注射短效胰島素及在睡覺前注射長效胰島素(兩者皆為方便使用的胰島素注射筆)。儘管如此，但這並沒有影響她開朗好動的性格，退休後的她經常與朋友外出旅遊。以下是她多年旅遊時對胰島素治療的心得：

結伴同行

劉太從不獨自旅遊，而跟她同行的朋友都清楚知道她是糖尿病患者，當她不適時都懂得協助和給予照顧。參加旅行團時，她亦會讓領隊知道她的病情，以便在行程上能多加照顧。如遇有不適，她亦不怕尷尬，立刻請求協助。另外，她亦隨身攜帶一張糖尿病識別卡，註明自己是糖尿病患者、正使用的針藥份量以及緊急聯絡人的姓名和電話，以備不時之需。

了解行程

出發前她會預先了解當地的情況，如行車時間、住宿設施(是否有雪櫃)、天氣(會否太熱或太冷)，以便預備足夠的應用品。

針藥準備

劉太會預備行程所需的雙倍針藥，並將針藥隨身攜帶。另外，她還會帶備額外的針筒作胰島素注射，即使注射用的胰島素筆失靈，也可作應急之用。

過關須知

她有一個專門存放針藥及所需用品的小包，在機場過關時，她會主動從隨身行李中拿出小包，讓海關人員檢查。她亦會隨身攜帶醫生證明信，以備不時之需。

針藥保存

劉太到炎熱的東南亞國家旅遊時，會將胰島素筆放在已加冷墊 (cool gel) 的保溫袋中，以阻隔外面的熱力，有效保存胰島素維持在低溫中。當她到冰天雪地的地方旅遊時，她會將放有胰島素筆的袋貼身攜帶，外面再穿衣服，以確保胰島素不會結冰。

時區調節

到不同時區旅行時可能會日夜顛倒，劉太在去程及回程的首兩天，注射胰島素的劑量及時間都會有所更改。她事前會先與主診醫生商討胰島素的調節，例如短效胰島素的劑量可根據用餐的份量及自我監察血糖的結果而調節；長效胰島素則有可能因要配合當地時間而須延遲注或提早注射，或將所需份量分開時間注射。劉太亦會密切監察血糖。


低糖準備

她會隨身帶備一個小包，內裡有十多粒獨立包裝的糖果，以供低血糖時即時食用。

能量補給

她也會預備足夠獨立包裝的小吃，如餅乾、堅果或低糖能量條等，以供進餐時間延遲或路途中體力消耗較多時作補充之用。

計算份量



她在進餐時亦會計算碳水化合物食物份量(如米飯、麵包或馬鈴薯等)及避免高糖份的飲食。


知己知彼

由於她的視力因糖尿病影響而受損，所以每次出門都會帶備電筒，以便在較暗的環境下照明，令行程更加安全順利。

足部護理

至於鞋襪，她會穿著舒適及較寬鬆的舊鞋，並多帶一雙作後備之用。而劉太亦會穿著全棉和吸汗能力佳的襪子，並且每晚檢查腳部有否受傷，有需要時她會塗上護膚膏。

劉太每次旅行前都會作充足準備，加上她出門時事事小心謹慎的態度，令她這幾十年來都旅途平安，自己及同行者都能開心完成旅程。



日本及韓國之旅

余思行 註冊營養師

去旅行減壓散心，以及多步行觀光，都能增加活動量，改善血糖。但當面對美食，就應該緊記少食多滋味，特別留意含豐富碳水化合物及高糖分的食物。日本及韓國都是香港人的熱門旅遊地點，以下是一些常見的日本及韓國菜式的熱量及碳水化合物的含量供大家參考，並附上一些健康小貼士，希望大家在享受美食之餘，都可以有效控制血糖。

日本菜

- 一般較健康及低脂肪，例如魚生、凍蟹、燒魚等，肉類及海鮮不含碳水化合物，所以份量相對可以增加。
- 碳水化合物含量較高的食物，例如飯類、拉麵、烏冬、壽司等，不同餐廳所提供的份量有別，而每一碗(家中飯碗容量)飯或麵就含有40至50克碳水化合物。所以每餐澱粉質應盡量控制在一碗內，或按照自己餐單份量。
- 當出外進食時，尤其是日本菜一般都較少蔬菜，所以應多點蔬菜類，如枝豆、雜菜鍋物及沙律，增加攝取纖維素，有助控制血糖及體重。
- 減少進食煎炸食物，如天婦羅及大量醬汁的菜式。
- 減少進食甜品，如雪糕及蛋糕。盡量控制每天少於一次，可以與家人或朋友一起分享，而餐後步行亦有助控制血糖。

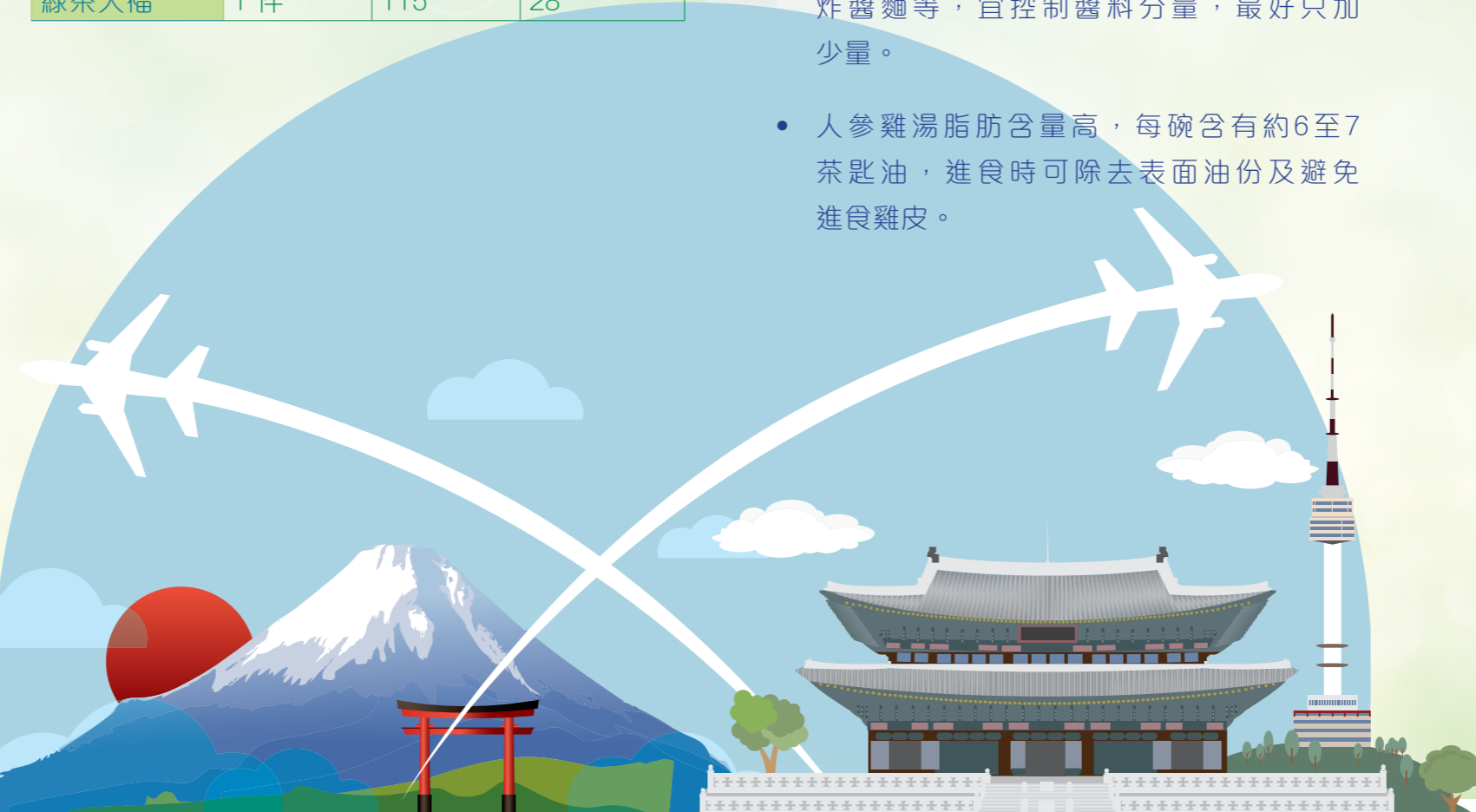
日本菜	份量	熱量 (千卡)	碳水化合物 (克)
豆腐麵豉湯	1 碗	45	6
酸薑	1 小碟	9	2.4
海帶沙律加油醋汁	1 份	130	23
魚生壽司	1 件	70	12
太卷	1 件	49	7.3
魚生	4 片	100	0
大蝦及蔬菜天婦羅	各3件	320	25
照燒雞肉定食	1 份	489	68
照燒雞肉拉麵	1 碗	525	70
蔬菜牛肉火鍋定食	1 份	634	68
吉列豬排飯	1 碗	679	92
蔬菜配咖喱汁	1 份	240	25
蕎麥麵	1 份	202	38
烏冬麵	1 份	350	73
麵豉湯拉麵	1 碗	241	56
綠茶大福	1 件	115	28

韓國菜

- 泡菜是韓國菜的傳統特色美食，低卡路里、低脂肪及有豐富纖維素，但鹽分含量偏高，患有高血壓人士應控制份量。
- 享用韓式燒烤時，宜選未經醃製的肉類，以減少攝取脂肪、鹽份及糖份，進食時亦可加入大量蔬菜。
- 碳水化合物含量較高的食物，例如飯類、拉麵、年糕、煎餅等，不同餐廳所提供的份量有別，而每一碗(家中飯碗容量)飯或麵就含有40至50克碳水化合物。所以每餐澱粉質應盡量控制在一碗內，或按照自己餐單份量。
- 有部分食物是後加醬料，如石頭鍋飯、炸醬麵等，宜控制醬料分量，最好只加少量。
- 人參雞湯脂肪含量高，每碗含有約6至7茶匙油，進食時可除去表面油份及避免進食雞皮。

韓國菜	份量	熱量 (千卡)	碳水化合物 (克)
泡菜	1小碟	15	2
紫菜	1小包	30	2
人參雞湯	1碗	460	20
湯麵	半碗	190	28
咖喱汁	1份	160	20
泡菜炒飯	1碗	280	60
煎蔥餅	1件	160	21
蒸餃子	6隻	250	34
蔬菜湯麵	1碗	240	38
拉麵	1碗	260	40

資料來源: www.caloriecount.com



歐洲旅遊飲食貼士

周明欣 註冊營養師

歐洲是一個很受旅客歡迎的地方，美食亦包羅萬有。傳統的地道菜如英式炸魚粗薯條、法國蝸牛及西班牙凍湯和炒飯都是遊客必嚐的美食。美食當前，想盡享美食同時又能控制血糖，以下有一些歐洲飲食小貼士幫助大家在旅行前做些準備功夫。

高蛋白早餐穩定血糖

勿忽視吃早餐的功效，配合適量碳水化合物食物，一個高蛋白早餐能穩定整天血糖值。高蛋白選擇包括雞蛋、三文魚、什錦肉片冷盤、雜豆等等。奶品類食物如低脂牛奶及純乳酪都是屬高蛋白低升糖食物，大家不妨試試以下高蛋白早餐配搭：

女士 — 煎太陽蛋1隻 + 凍肉2片 + 三文魚2片 + 麥多士一片配植物油 + 純乳酪半杯跟鮮雜果粒半杯 + 奶茶/咖啡一杯 (用代糖)

男士 — 蘑菇奄列1件 + 扒番茄1件 + 雜豆黑醋沙拉1碟 + 黑麥包2片配植物油 + 奶茶/咖啡一杯 (用代糖)

歐洲高碳水化合物主食有甚麼選擇？

歐洲高碳水化合物主食有很多，有些會在頭盤前已供應（如麵包），或有些會與主菜一起食用，以下圖表包含歐洲地道及經常供應的高碳水化合物食物。女士通常一餐需要約40至50克碳水化合物，而男士則約50至60克，大家可按自己喜好和需要作出換算。

高碳水化合物主食	份量	熱量 (千卡)	碳水化合物 (克)
中焗薯 (熟)	1個	214	45
薯條 (熟)	20條	365	22
法國麵包	1片 (3.75吋長)	100	21
義大利麵 (熟)	1 杯	220	43
意大利/西班牙飯 (熟)	1 杯	280	64
玉米粥 (Polenta) (熟)	1 杯	220	44
古斯 (Couscous) (熟)	1 杯	176	36.5

酸味食物緩升血糖

酸味食物可減慢身體消化糖份從而令餐後血糖緩升。沙律的黑醋、英式薯條的麥醋、拌海鮮或烤物的鮮檸檬角、莎莎醬 (salsa sauce)、酸菜及綠橄欖等都是歐洲餐廳可找到的酸味食物。雖然血糖升覆會減慢，但碳水化合物量是不會減少的，而綠橄欖及有些酸菜鹽份頗高，所以大家都需留意進食份量！

海鮮白肉低卡不升糖

海鮮、魚肉、雞肉、豬肉及牛肉等等都不升糖，它們屬於高蛋白質食物，其碳水化合物含量極低。海鮮低脂低卡路里，一安士海鮮含30卡路里，雞肉含50卡路里，而帶汁的牛肉含高達100卡路里。需要控制體重的人士可多選用海鮮及魚類作頭盤和主菜。亦要留意一些用牛油、忌廉及芝士製造的醬汁，因半杯的蛋黃奶油醬可高達644卡路里和61克脂肪。利用香料或白酒蒸、焗、炆煮的都是較健康低卡的方法。點餐前不妨花多時間留意菜式的做法。

餐酒跟餐飲用最佳

餐酒是大部分歐洲人每天跟餐飲用的飲料。不小人以同等熱量酒精份量交換同等熱量的米飯，如一杯紅酒(140kcal)交換半碗飯(120kcal)。打胰島素或有血糖低的人士要注意，由於酒精不會轉化成葡萄糖，故利用以上的交換方法可引致餐後血糖過低，所以適量的酒精都需配合適量的碳水化合物進食。建議酒精攝取：男士每天≤2杯，女士每天≤1杯。(1杯酒精 = 330毫升啤酒或150毫升紅/白酒或45毫升烈酒)



飛行旅遊飲食注意事項

柳慧欣 註冊營養師

扶老攜幼乘坐飛機到外地旅遊近年十分普遍，短程飛機（3至4小時內）對大部分糖尿病患者的問題不大，長途飛機則很視乎個人情況。有些血糖控制不穩定的糖尿病人，因為擔心自己的病情，而不敢外出旅遊，尤其是乘坐長途飛機。事實上，只要有周詳準備，糖尿病人不只可以到處觀光，而且可以作長時間或遠距離的旅遊。以下介紹糖尿病病友外出旅遊時應注意事項：

出發前預備

出門前，除了藥物和衣服外，要謹記隨身攜帶葡萄糖，或甜食如糖果、小餅乾等，作為應付低血糖時之用。訂機票時或登機最少兩天前可向航空公司預訂糖尿病餐(Diabetic meal)。除了廉價包租機位(Chartered flight)外，一般大型航空公司都能提供特別餐服務(Special meal service)，例如糖尿病餐、低脂餐、沙律餐等。登機後，當空中服務員確認已預訂的特別餐時，可預先查詢大約上餐時間，讓自己有更好時間預算，避免出現血糖低的情況。

在機上

在機上也要保持均衡飲食、少吃多餐，不要暴饮暴食，尤其應節制飲酒，女士在機上可飲用一份酒精類飲品*，而男士則可飲用兩份酒精類飲品，同時建議補充足夠水份，例如清茶、無糖汽水、梳打水等。避免空肚飲酒，因為酒精會被快速吸收，較容易醉，亦有機會導致低血糖。

病人應每4至5小時用餐，每餐吸收40至50克碳水化合物，而餐與餐之間的小食可含10至20克碳水化合物，詳情可參考碳水化合物換算表。而在一般長途飛機上，乘客若忘記自攜小食，也可在非上餐時間向空中服務員索取餅乾或三文治等小食。糖尿病人也應攜帶適量小食如餅乾和糖果上機，以備血糖過低或因事延遲用膳時食用。如有需要，可考慮攜帶血糖機以便定時檢查血糖。在機上感到不適時，應盡快通知空中服務員。

各位如能事事小心及做足準備，必可減少旅遊時生病和發生意外的機會，令你的旅程更愉快難忘。

*註：一份酒精類飲品 = 360毫升啤酒 = 150毫升紅酒或白酒 = 45毫升烈酒

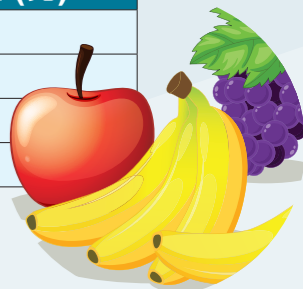
碳水化合物換算表

五穀類食物	碳水化合物含量 (克)
白飯一平碗	50
意粉一平碗	30
焗薯 (共3個中雞蛋體積)	30
多芡汁	10
半份三文治 (一片方包)	20
梳打餅4片 (一包)	15 至 20



奶類	碳水化合物含量 (克)
低脂奶或鮮奶250毫升	10
雪糕杯100毫升	20

水果類	碳水化合物含量 (克)
橙汁、西柚汁 180 毫升	15
蘋果汁 180 毫升	20
蕃茄汁 180 毫升	8
雜果杯 1 杯	15



其他	碳水化合物含量 (克)
汽水一罐 (330毫升)	35
無糖汽水一罐 (330毫升)	0
啤酒一罐 (330毫升)	13



活動花絮

陳瑞琪 糖尿科專科護士

新春剉水仙花球及健康蘿蔔糕製作班活動花絮

真開心！真開心！一月二十四日，一班樂胰會會員參加了養和醫院內分泌及糖尿病中心十周年慶典的頭炮活動—新春剉水仙花球及健康蘿蔔糕製作班，一起迎接農曆新年，歡度了一個下午。

活動於本院四樓多用途室舉行，當日首先由糖尿病專科護士向大家介紹活動內容，然後由內分泌及糖尿病中心主任崔綺玲醫生致歡迎詞，再由柳慧欣營養師講解健康蘿蔔糕的成分。原來我們製作的健康蘿蔔糕，可讓糖尿病患者每次吃四至五片之多！這對於愛吃東西的糖尿病患者來說實在是一大喜訊。專心聆聽廚師講解和製作健康蘿蔔糕的示範程序後，大家便開始動手製作，而且表現得非常投入和互相合作，一方面將蘿蔔刨成絲狀，然後將粘粉攪成粉漿；另一方面將預先準備好的材料如蝦米、冬菇、乾瑤柱和調味料炒勻，再加入蘿蔔絲用火邊煮邊攪成糊狀。最後將全部材料倒入糕盆，以大火蒸半小時便完成。

活動的第二部分由本院花王勇哥和義務花王保叔教大家剉水仙花球。他們首先向大家講解如何選擇最健康的水仙球，即具有體積較大、

花苞較多、質地較軟熟、要輕身和母子形態呈偏身等特徵。

另外，花王還教大家培養靚水仙花的貼士，他建議水仙要每天換水及曬最少兩小時太陽，才會快長高和強壯，並在約攝氏20度溫度中生長最佳。大約二十日後，水仙就會開花。如果怕來不及賀年，可放在燈光下照射，水仙花就能趕上過年時及時開花。

活動完畢後，大家都將充滿新春氣氛的製成品帶回家與家人分享，開開心心迎接羊年。



如閣下欲繼續收到「樂胰資訊」通訊，請填妥下列表格寄回本院李樹培院十樓內分泌及糖尿病中心，本院將在隨後一年內定期奉上。

本港及國內費用全免。如需郵寄往海外，則需付郵費港幣五十元正(一年內郵費)，請隨表格附上劃線支票，抬頭註明「養和醫院」或「HONG KONG SANATORIUM & HOSPITAL」，多謝合作。

姓名：_____

地址：_____