


糖尿逆轉勝：糖尿病前期的飲食

「糖尿病前期」是指血糖高於正常值，有可能演變為糖尿病的高危狀態。若及時加以控制，這仍是預防糖尿病的黃金機會。想要逆轉糖尿病前期，就要掌握正確的飲食方法。

破除迷思

迷思一：少吃飯就沒事？	迷思二：戒甜食就好？	迷思三：不可以飲湯？
所有含醣質的食物，例如白飯、粉麵、含高醣質蔬菜和豆類、水果和奶類，都會令血糖上升。關鍵是適量進食，而不用完全戒吃。	甜食固然令血糖上升，但隱藏的糖分更需警惕，如甜酸汁、海鮮醬、茄汁等調味料便含添加糖，應減少使用，並以天然調味料取代。	部分常見湯料如蜜棗、圓肉、粉葛等含高醣質，影響血糖。宜選用醣質含量較低的瓜菜如冬瓜、西洋菜等作材料，滾湯較老火湯適宜。

健康飲食要訣

<p>1. 定時定量，助血糖穩定</p> <p>同一餐中進食過量醣質會令血糖大幅上升，因此把含醣質的食物平均分配於三餐和小食中，有助保持血糖穩定。</p> <p>2. 膳食纖維，控糖好幫手</p> <p>膳食纖維能增加飽足感，減慢腸道中糖分進入血液的速度。建議多用蔬菜類的配菜，例如雲耳、冬菇、三色椒等，兩餐之間可以吃適量新鮮水果作小食。此外也可多選擇全穀類，例如燕麥、小米、藜麥等，也可用紅米、糙米取代部分白米，或以全麥麵包取代白麵包。</p> 	<p>3. 減少油鹽，保護心血管</p> <p>糖尿病前期患者有較高心血管疾病風險，參考以下方法減少攝取飽和脂肪和鹽分(鈉質)，有助保護心血管健康：</p> <p>宜選</p> <ul style="list-style-type: none">✓ 低脂肪的肉類，例如瘦肉、去皮雞肉、魚肉✓ 烹調前去除肉類的脂肪及皮層✓ 低脂奶、脫脂奶✓ 適量含不飽和脂肪的食物，例如三文魚、鯖魚、原味果仁✓ 天然調味料，例如薑、蔥、蒜 <p>避免</p> <ul style="list-style-type: none">✗ 高脂肪部位，例如腩肉、雞腳✗ 即食麵、油炸食物✗ 全脂奶、牛肉、豬肉✗ 醃製食品和加工肉類，例如梅菜、香腸午餐肉✗ 高鹽調味料，例如豉油、蠔油、雞粉
---	--

(文章轉載自衛生署長者健康專訊第 70 期 P3)

心靈小品 ~ 刺蝟的晚餐

除夕夜的森林，雪花靜靜飄落，空氣中瀰漫著松木的香氣。剛搬家的刺蝟滿心期待，因為這是他第一次在新家準備年夜飯。他早早點起火爐，煮好熱湯，還烤好了香噴噴的堅果批，只等待朋友到來。

「小兔、小松鼠、小鹿，一起來吃年夜飯吧！」刺蝟開心的邀請大家。可是，小鹿搖搖頭：「你全身是刺，萬一我被戳到怎麼辦？」小兔也退後一步：「我怕被刺痛，還是不要去了…」聽到這些話，刺蝟的笑容慢慢消失，他低頭看看滿身的尖刺，第一次覺得自己的刺有點麻煩。

只有松鼠毫不猶豫：「我會去的！我想和你一起過年。」

小松鼠走進刺蝟家，眼睛一亮，「咦，你怎麼變成這樣？」刺蝟身上披著厚厚的樹葉衣裳，看起來圓轆轤，好可愛！刺蝟笑了笑：「我花了一整夜四處撿樹葉，縫成衣服，這樣朋友靠近就不會被刺到了。」

這件事很快傳遍了整個森林，小鹿和小兔聽到後感到慚愧。新年第一天，小鹿帶來自己的草莓餅，兔子也做了紅蘿蔔批來。那一夜的火光，映著大家的笑臉，也映出了接納與包容的溫度。

從此，森林裡多了一個默契：大家相處時，都會用心體貼對方。刺蝟的晚餐，不只是歡聚的時光，也成了溫暖整個森林的亮光。

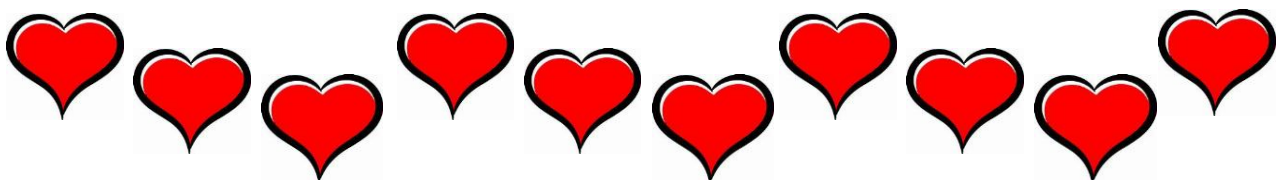
文章迴響及應用

故事裡刺蝟主動宴請朋友，精心炮製美食，希望能夠與朋友歡聚。雖然不被朋友接納，但他心存謙遜，體恤對方，沒有反駁，反而為朋友設想，盡力改變自己。

盼望我們心存上主賜予我們的大愛，互相體恤接納，若有嫌隙，多行一里路，將距離拉近。

總而言之，你們都要同心，彼此體恤，相愛如弟兄，存憐憫和謙卑的心。不要以惡報惡，以辱罵還辱罵，倒要祝福，因為你們正是為此蒙召的，好使你們承受福氣。（彼得前書 3:8-9 節）

（文章節錄《蒲公英希望月刊》2026年2月 No.323, 頁17。院牧部編輯小組稍作修改）



5 月至 6 月班組及活動推介

歡迎大家
報名參加

【認識儲存空間】

日期：2026 年 5 月 26 日（星期二）

時間：下午 2:00 至 3:30

地點：活動室 2

內容：認識雲端儲存空間及手機儲存空間

名額：8 位 費用：全免

【區樹洪健康中心書畫會會員作品展 2026】

日期：2026 年 6 月 4 日 至 6 月 6 日（星期四至星期六）

時間：6 月 4 日（星期四）下午 3:00 至 7:00

6 月 5 日（星期五）上午 9:00 至下午 7:00

6 月 6 日（星期六）上午 9:00 至下午 6:00

地點：香港大會堂展覽館（香港大會堂高座七樓）



【夏日水彩畫】

日期：2026 年 6 月 11 日（星期四） 時間：上午 9:30 至 11:15

地點：活動室 3

內容：教授水彩畫基本技巧、繪畫夏日主題水彩畫

名額：12 位 費用：\$80（會員） \$110（非會員）

導師：陳仁富先生（香港美術會常務委員、國際當代畫家協會常務委員）

【夏季生日會暨端午節慶祝】

日期：2026 年 6 月 17 日（星期三） 時間：上午 10:00 至下午 1:00

地點：中心大堂及浸會大學南園

內容：會員生日慶祝（4 至 6 月份）、端午節慶祝及浸會大學南園聚餐

費用：\$130（會員） \$160（非會員）

5 月至 6 月例會

逢星期三上午 9:30 至 11:00

運動（上午 9:30 至 10:00）、例會主題（上午 10:00 至 11:00）

2026 年 5 月份主題：

5 月 6 日 健康講座：認識冠心病

5 月 13 日 家居伸展運動

5 月 20 日 認識 AI 生活助理：交通篇

5 月 27 日 心靈加油站：萬事可樂小錦囊

2026 年 6 月份主題：

6 月 3 日 行行企企·健步行

6 月 10 日 步步穩健：強化下肢運動

6 月 17 日 夏季生日會暨端午節慶祝

6 月 24 日 心靈加油站：日日心情好

中心課程及小組一覽表



中心報告：

1/5、25/5、19/6 為公眾假期，中心暫停開放

“記憶及大腦健康服務”活動推介

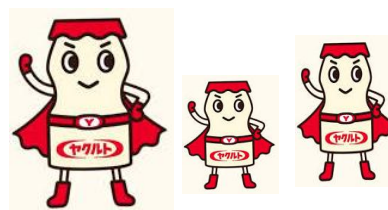
【5月份義工陪你玩《米蘭棋》及《三葉球》】

米蘭棋	三葉球
日期：5月4日至18日（逢星期一） 時間：上午11:00至11:45 地點：活動室1 費用：全免	日期：5月6日至27日（逢星期三） 時間：上午11:30至中午12:15 地點：大堂 費用：全免



【智醒腦系列 - 集體回憶(二)參觀益力多廠】

日期：2026年6月1日（星期一）
時間：上午9:30至11:00
集合時間：上午9:20
集合地點：港鐵大埔墟站達運道B出口
名額：48位
費用：全免



【米蘭棋同樂日】

日期：2026年6月8日（星期一） 時間：下午2:15至3:30
地點：大堂
內容：米蘭棋友誼賽、健腦遊戲攤位體驗

米蘭棋友誼賽內容及細則

1. 報名：由即日起，會員可到辦公室登記
2. 賽制：分為初賽及決賽
3. 截止報名日期：6月1日

初賽細則：

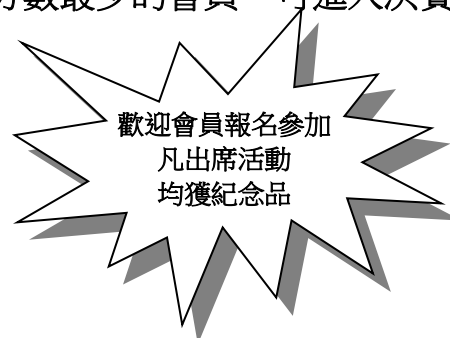
1. 每個回合以抽籤形式分組，每組4人
2. 每個回合限時30分鐘，最快勝出或餘下棋子分數最少的會員，可進入決賽

決賽細則：

1. 在初賽勝出的參加者進入決賽
2. 比賽限時30分鐘
3. 最快勝出或餘下棋子分數最少便勝出

健腦遊戲攤位

同場附設多個健腦遊戲攤位，歡迎即場試玩





Oh! My Dear 我的快樂因子

“快樂其實好簡單”，你同意嗎？今年中心藉以下4大關注，與你們一起尋找快樂動力，提升正能量。Oh! My Dear 讓我們一起體驗“每天快樂多一些”！

5 至 7 月



【手機食先】

拍攝自己製作或見過嘅“健康又好食”嘅食物相片，之後將相片上載到中心手機，我哋會將你哋嘅相片整理，並製作成短片，然後在中心播放。



【快樂茶水間】

中心精心佈置及安排“快樂茶水間”，入面有嘢食、有嘢玩，你哋可以嚟歇一歇，輕鬆吓。



7 至 8 月



【我的快樂 Emoji】

學習製作一個專屬你嘅Emoji



【我的快樂任務】

中心每月發出一個任務，只要大家跟住做，完成後就可獲得獎勵。



8 月



【城市定向挑戰】

會員自行組隊參與定向挑戰，在中心設計嘅路線中尋找所有指定嘅標記，便可獲得獎勵。



9 月



【今日 Chat 咗未】

以不同形式、不同方法去關心親友，互相問候，彼此溝通。



智識增值
及裝備

My Dear Emotion 情緒與我

與大家一起認識、辨識及管理情緒，快快樂樂過每天。

