



糖尿病患者茶樓飲食攻略

梁俊賢營養師

糖尿病患者的飲食原則就是以均衡飲食為基礎，即使上茶樓吃點心，都須要定時定量進食，尤其要注意進食醣質（或稱碳水化合物）的時間和分量，以保持穩定的血糖水平。

醣質食物交換法

選擇茶樓食物時，應以選取穀物類和蔬菜類食物為主，配以適量的瘦肉類點心。糖尿病患者應依據平日進食的分量，適量地進食含醣質的食物。含醣質的食物包括：飯、麵、包點類等穀物類食物。「醣質食物交換法」可用以計算茶樓點心的進食分量。

「醣質食物交換法」透過將含醣質的食物歸類，再提供食物的等量換算單位，方便患者靈活地交替食物，增加食物的多樣性。以下是茶樓含醣質食物交換的例子：

醣質	食物例子			
0份	 炆生菜			
1份	 1/4 碗*麵	 1滿湯匙飯	 1/2 個雞包仔	 3/4 條鮮蝦腸粉

* 300 毫升中號碗計

從以上例子可見，患者可選擇以含同等醣質分量的雞包仔或腸粉去代替飯麵，例如一個人一餐慣常進食 4 滿湯匙飯（等於 4 份醣質），上茶樓時可選擇進食鮮蝦腸粉半碟（即 1 條半）（免熟油及少豉油，等於 2 份醣質）、1 個雞包仔（等於 2 份醣質）和炆生菜 1 碟（免熟油及蠔油，等於 0 份醣質）。

食物選擇

除了要留意含醣質食物之外，食物的脂肪、鹽分和糖分含量亦要留意。事實上，茶樓所供應的點心和食物大部分都含很高的脂肪、鹽分和糖分，如山竹牛肉、鮮竹卷、鳳爪和排骨等點心含高脂肪和鹽分。而蓮蓉包、奶黃包、馬拉糕、芒果布甸、楊枝甘露等則含高糖分，應盡量少吃。

除了點心外，糖尿病患者應避免點選一些含高脂肪的蒸飯或炒粉麵飯，如鳳爪排骨飯、乾燒伊麵、星州炒米粉、豉椒排骨炒麵等。可選擇含較少脂肪的穀物類作為主食，如去皮切雞飯、雞包仔、菜肉包、蒸帶子腸粉等，再配搭一些含較低脂肪的蒸點，如鯪魚球、菠菜餃、素粉果等，和另加一碟走油走醬汁的炆菜。調味料方面，可要求茶樓將調味料，如豉油、辣醬、蠔油、芝麻醬等分開盛載，減少食物蘸過量的醬汁，就如點選腸粉時，可要求酒樓將腸粉和豉油分開盛載，盡量減少用量。

分量控制

糖尿病患者可視乎平日進食的分量和用膳時間來配搭食物的選擇及分量。另外，點選食物前應先計算一下進食量，不要點選過量食物。若有剩餘的食物，不要勉強地吃下，可帶走留待另一餐食用。其實，只要懂得定下進食的分量和留意食物選擇，糖尿病患者也可以偶爾到茶樓享用美食。

(文章轉載自衛生署長者健康專訊第 61 期 P1-2)



心靈小品 ~ 慢半拍的收銀台

他天生患有腦麻痺，不是一眼就能看出來的那種，只是雙手的動作總比別人慢半拍。

便利店裡，排隊的人越來越多。他站在櫃檯前，看起來不過三十出頭，揹着一個背囊，錢包已經打開，手微微顫動，一枚一枚把零錢放在檯面上，嘴裡低聲數著。排在後面的人開始躁動，有人看手錶，有人側頭張望。一枚硬幣從他指縫間滑落，滾到地上，清脆作響。他彎下腰準備去撿，瘦弱的身影顯得格外侷促。排隊的顧客中，有人忍不住開口：「可以先幫我們結帳嗎？讓他慢慢撿。」他的肩膀僵了一下。這樣的場面，他並不陌生。

排在他後面的男子轉過身，淡淡的看了說話的人一眼，原本零碎的抱怨聲，慢慢安靜了下來。這時，收銀員走出櫃檯，蹲下身，把地上的硬幣撿起來，放回他手心，輕聲說：「沒關係，你慢慢來。」幾乎同時，另一位店員從倉庫走出來，站到隔壁的收銀機前，對着排隊的人群招呼：「這邊也可以結帳喔。」人群很快分流開來。他原本繃得筆直的背，慢慢鬆了下來。但他後方那名男子仍留在原地，讓他先結帳。他接過發票，小聲道謝。便利店依舊忙碌，他抬手拉了拉背囊的肩帶，手仍微微發顫，但腳步，比進來時更踏實了。

文章迴響及應用

故事多少反映了社會不少人對弱勢人士的態度：冷漠、欠耐性、忽略對方感受。

現今社會常要求人「跟上節奏」，卻有時忽略有特殊需要人士的限制，故事正好提醒我們問自己：有沒有以同理心接納節奏不同的人？有沒有主動扶助有需要的人？有沒有以溫柔 and 智慧來化解他人的焦躁？是否願意「慢下來」，作他人的同行者？

凡事給你們作榜樣，叫你們知道應當這樣勞苦，扶助軟弱的人。(使徒行傳 20:35 上)

原文出處：蒲公英希望月刊 2026 年 5 月份月刊<愛的印記>(No. # 326) 第 2 頁。院牧部編輯小組稍作修改



9 月至 10 月班組推介

【花花密語】

上課日期	堂數	全期學費
2026 年 9 月 21 日至 10 月 12 日 (逢星期一)	4 堂	\$120 (會員) \$200 (非會員)

時間：上午 11:00 至 中午 12:00 地點：活動室 3 名額：8 位

內容：製作簡單迷你小花籃、襟花及保鮮花擺設

導師：中心義工

【英文歌唱組】

上課日期	堂數	全期學費
2026 年 10 月 5 日至 11 月 30 日 (逢星期一) (2026 年 10 月 19 日暫停)	8 堂	\$320 (會員) \$400 (非會員)

時間：上午 11:00 至 中午 12:00 地點：活動室 1 名額：12 位

內容：學習演唱不同風格的英文歌曲

導師：何啟鵬先生

9 月至 11 月活動推介

【學習手機設定】

日期：2026 年 9 月 18 日 (星期五)

時間：下午 2:00 至 3:00

地點：活動室 2

內容：認識手機的基本設定

名額：8 位 費用：全免

【秋季生日會暨中秋節慶祝】

日期：2026 年 9 月 23 日 (星期三)

時間：上午 10:00 至中午 12:30

地點：大堂

內容：與 7 至 9 月份會員慶祝生日、中秋節慶祝、午餐到會

費用：\$80 (會員) \$110 (非會員)

【齊響應「世界心臟日」】

9 月 29 日是「世界心臟日」，這是一個全球性的活動，目的是希望提高大家關注心臟健康。為響應呼籲，中心鼓勵大家常做運動、保持均衡健康飲食，還要定期自我測量血壓。此外，中心在 29/9 當日舉辦量血壓行動，但凡在中心量血壓的會員，均可獲得小禮物 1 份。

義工送給大家護心口號



愛心護心、少油少鹽、不煙不酒
中心與你齊努力，守護心血管健康



定時量血壓，心臟頂呱呱，天天健步走，健康活到 99

9 月至 11 月活動推介

【全港耆英佈道大會：陪着你走】

日期：2026 年 10 月 14 日（星期三）

時間：上午 9:00 至下午 4:30

集合時間：上午 9:00

集合地點：中心大堂

行程：

上午：參加全港耆英佈道大會－陪着你走（九龍城浸信會）

見證－徐國榮教授

信息－勞家怡傳道

中午：龍堡國際園林閣自助午餐

下午：參觀香港科學館

費用：\$210（包旅遊巴接送）



【華麗轉身 ~ 懷舊音樂舞會】



音樂會前奏：懷舊照相館	懷舊音樂舞會
開放日期：10 月 12 日至 26 日 地點：快樂茶水間（活動室 1）  我們將會帶領大家 回到老香港，一起 回味香港情懷 歡迎大家拍照留念	日期：2026 年 10 月 26 日（一） 時間：下午 2:30 至 4:00 地點：大堂 內容：懷舊金曲獻唱、時裝表演 跳懷舊舞 名額：40 位 費用：全免 備註：會員可穿著懷舊服裝參與 音樂舞會 

【智醒腦系列 - 集體回憶(三)參觀稻鄉飲食文化博物館】

日期：2026 年 11 月 3 日（星期二）

時間：下午 2:00 至 3:45

集合時間：下午 2:00

集合地點：港鐵火炭站 D 出口

名額：30 位

費用：全免（自備車費）



【中心 43 周年紀念感恩崇拜暨聚餐】

日期：2026 年 11 月 21 日（星期六）

時間：上午 11:30 至下午 2:00

地點：香港浸信會醫院 E 座 1 樓及中心大堂



請大家預留
時間出席

今年中心主題活動“我的快樂因子”已經喺 7 月正式開始，我哋首先推出咗 “D – Diet 健康飲食” 及 “E-Exercise 持續學習” 嘅活動，包括有“手機食先”、“快樂茶水間”及“我的快樂 Emoji”，讓大家體驗一下，快樂其實好簡單！

嚟緊 9 月至 12 月我哋會以 “A - Achievement 目標實踐” 及 “R - Relationship 人際關係”，為大家舉辦精彩及好玩嘅活動。



【快樂茶水間 ~ 有傾有講】

日期：10 月 7 日 (星期三)
時間：上午 11:00 至中午 12:00
地點：活動室 1
內容：由浸會醫院退休護士
勞淑儀姑娘同大家分享
醫院趣事及解答健康疑問

【城市定向挑戰】

日期：10 月 10 日 (星期六)
時間：上午 9:30 至 下午 1:00
地點：中心及九龍城區
內容：會員自行組隊，每隊 4 至 5 人，
在限定時間完成指定任務，
有關詳情請聯絡林姑娘
費用：每位 \$50 (包午餐)



【今日 Chat 咗未】

微電影播放

日期：9 月 14 日至 18 日 (星期一至五)
時間：上午 10:30 及下午 2:30
地點：快樂茶水間 (活動室 1)
內容：播放以“珍惜及愛”為題的微電影



“愛得及時”親親大行動

在 10 月開始，會員可以花點心思，做一啲嘢去表達關心家人或朋友，帶比佢哋一個驚喜，我哋將會同你一齊構思及實行，大家快啲報名參加啦！

9月至 10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 上午10:00 至11:00

2026 年 9 月份主題：

9 月 2 日 健康講座：退化性膝關節炎
日常生活篇
9 月 9 日 認識 AI 助理 Gemini
9 月 16 日 健康講座：視力小偷青光眼
9 月 23 日 秋季生日會暨中秋節慶祝
9 月 30 日 心靈加油站：珍惜當下

2026 年 10 月份主題：

10 月 7 日 認識 Google 地圖
10 月 14 日 例會暫停
10 月 21 日 齊齊 FIT 多 D
10 月 28 日 心靈加油站：情緒知多 D

中心課程及小組一覽表



中心報告：

26/9、1/10、19/10 為公眾假期，中心暫停開放