多缺低熱量餐單無列標籤 45%病人給「零分」

香港文匯報訊(記者 張文鈴)一年一度的聖誕佳節即將到來,不 少餐廳和餅店都推出大餐和蛋糕。不過,一項調查發現,本港餐廳 普遍缺乏提供糖尿病患者的餐單,45%受訪者對食肆在提供低熱量 及低糖食品,以及列出營養資料或標籤方面給予「零分」。有糖尿 病患者表示,患病在本港坊間「搵食」困難,反觀外國連小型食肆 都會列明食物營養,期望社會能關顧他們的需要。

兼「糖尿天使」創辦人、營養師 金雁齊比 十八十一 余雁薇指,本港現時有逾70萬名 糖尿病患者,他們每每在美食前因要控 制飲食而未能大快朵頤。她認為,本港 食肆大多沒有意識到糖尿患者的飲食需 要。即使參與衛生署有「營」食肆運動 的餐廳,部分菜式更是「貨不對辦」。 她曾經見過一道有「營」菜式,只是將 咕嚕肉改為咕嚕斑塊,對於糖尿患者而 言,同樣是不適合進食。

外遊街邊三文治店列明成分

她又提到去美國旅游時,目睹街邊的 三文治店對於每樣食材都清楚列明成分 及卡路里等,而一些較細型的食肆,在 每種食物上都列有營養資料或標籤。余 雁薇表示,本港政府在這方面的推行不 足,期望可以加強對糖尿病患者的支

病人開餐廳低糖甜品惠「同道」

6年前被確診患上糖尿病的張海洋認 同,本港食肆的食物大多沒有顧及糖尿 病人需要,坦言「在街上難以覓到適合 的食物,很多時唯有自備食物」。對於 健康,但餐廳為了食物色澤和味道往往 加入大量油和調味料,故未必適合糖尿 病患者。」有見及此,他放棄文職工 作,轉行做甜品師傅,4個月前更開設 專為糖尿病人服務的餐廳,提供健康菜 式和低糖甜品。

聖誕臨近,余雁薇建議糖尿病患者認 識食物換算方法,掌握合適食品分量 出外用膳可吃的食品選擇自然會增多; 她亦鼓勵糖尿病人要在餐前預先計劃 如減少正餐分量,令自己可享受少量甜

關注糖尿病人組織「糖尿天使」昨日 公布一項「糖尿病人之聖誕飲食習慣」



記者張文鈴 攝

調查,該調查在今年11月以問卷形式訪 問了286名年齡介平12歲至70歲以上的 糖尿病人。調查發現,逾60%受訪者會 在聖誕節選擇出外用膳慶祝,但有40% 人表示親朋戚友因要對他「特別照顧」 而感到不耐煩或不情願。

同時,分別有30%受訪者指,曾因外 出用膳時沒有適合的餐單,「有得看沒 份吃!而令心情低落,甚至出現抑鬱情 緒;在節日用餐前後因要嚴格控制飲食 或用餐前後要「篤手指」而感到壓力倍

| 綠在東區 | 招標 設計奪環保建築獎

香港文匯報訊(記者文森)環保署昨日公布 「綠在區區」(前稱「社區環保站」)項目最新 進展。項目中,「綠在沙田」營運合約的招標工 作已經結束,並由基督教家庭服務中心已獲委聘 為項目的營辦團體,為期三年;而「綠在東區」 的營運合約現正開始公開招標。署方指,現逐步 在其他地區推展「綠在區區」項目,當中11個項 目已就選址諮詢相關區議會,另有7個項目的諮 詢和選址工作會陸續進行。

環保署發言人表示,署方現已就「綠在東區」 營運合約進行公開招標工作,地點設於港島東區 西灣河愛信道及興民街之間位置,其設計最近獲 得香港綠色建築議會及環保建築專業議會主辦的 「2014年環保建築大獎—優異獎」。



香港文匯報訊 (記者 陳敏婷) 本港正處於 基建高峰期,廉政公署表示,建造業的懷疑 涉貪個案一向偏多,加上建築工程數量和開 支日漸龐大,以及愈來愈多組件在內地製 造,都會增加貪污舞弊的風險。署方最近推 出新一套建造業防貪培訓教材,讓業界在職 者及學生了解有機會出現的貪污風險及防貪

廉署夥拍建造業議會、發展局、房委會, 自2003年後,第二次製作建造業防貪培訓教 材。防止貪污處處長謝萬誠表示,每年都會 接獲百多宗建造業的貪污舉報,數字長居於 私營機構貪污舉報中的第二位 (第一位是樓 宇管理) ,加上建築工程數量和開支日漸龐 大,而且監工人手不足,都會增加貪污舞弊 的風險,必須及早教育以預防。

製2.700套派公私營機構

廉署共製作了2,700套防貪培訓教材,稍 後會分派給公私營機構、就讀相關課程的學 生及建造業議會旗下多個訓練中心。教材內 附模擬貪污個案短片和分析、供培訓人員在 堂上使用的簡報及小冊子等,提醒業界有可 能遇到的貪污風險及防貪措施。

除製作教材外,廉署亦會定期為業界學生 提供誠信培訓課程、與業界與政府當局聯合舉辦防貪 風險管理研討會、更會監測政府大型工程的招標過 程,確保公平公正。

香港工程師註冊管理局主席兼防止貪污諮詢委員會 委員朱沛坤表示,建造業分工多、程序複雜,最常見 的貪污舞弊風險主要出現在工程招標、施工監管、合 約管理3個主要建築流程,例如洩漏標書資料、開標後 更改評標條件、不誠實地拖慢施工進度、工程未完成 時批出完工證明,建議透過4點「防貪秘訣」-清晰指 引、公開透明、簡化分工、嚴格監督,將發生貪污舞 弊的風險降到最低。

他又説,隨近年愈來愈多組件在內地製造,都會增 加出現貪污舞弊的機會,建議前往內地洽談生意或檢 驗貨品時,可以即日來回的方式,避免不必要的應 酬,並且不即場説是否收貨。此外亦必須加強監管, 例如政府可以找顧問機構監督工程,私營機構亦應該 制定一套防貪要求,如有需要,廉署的「私營機構顧 問組」會為私營機構提供防止貪污的監控措施及做

榮譽會長:Ang Kong Hua 林建華 郝懷木 名譽會長:吳海旋 吳成積 吳建圍 周明珠 陳伯忠 黃奕宋

蔡賢銅 Bonifacio Lim(美國) 葉露平(馬來西亞)

Teo Choon Teck(新加坡) 問:吳永恆

邱武耀 車振榮 邱清江 施雄鵬 周賢初 葉水木 洪鴻波 賈建欣 關步雨 Harry Wee(新加坡)

Ng Chow Tsuan(新加坡)

Lim Tee Tee (新加坡)

長:周盟淵 吳明祥 邱明全 施宣輝 胡榮發 商庭煙

Lim Wee Kian(新加坡) Lo Hak Tiang(印尼)

理 事 長:蔡經義 邱靖娜 林國強 林良菽 林國華 洪其城 陳黎光 蔡清淳

副理事長:朱雪華 張維祝 蘇賢毅

監事 長:蔡清平 蔡詠詩

副監事長:吳榕峰

廈門市武術協會

吳卿達 林啓全 邱金堤 秘 書 長:林培萌

副秘書長:吳為群 杜德全 周 塡 洪琦璉 蔡甯意 董啓獅 Andre Dolensi(巴西)

Dominic Lim(新加坡) 常務理事:于海濱 王燦輝 吳煌藝 吳仕標 吳光俅

林東旭 林鴻偉 陳培源

楊華權 楊國炎 葉大登 劉 俊 劉向陽 Hoon Thing Leong(新加坡)

吳奕鵬 吳光倫 何清河 車毅明 蔡立殊 蔡文龍 蔡金鋒 蔡清水 蔡甯滿 蔡清場 蔡洪澤

王天生 吳為杞 周輝榮 洪祥仁 陳力思 陳後全 陳雪金

周 遊(新加坡) 林炳立

胡海榮 姚鍵迎 陳添白(台灣)

翁金獅 施慶樂 陳霞明 黃瑞興 曾水生 劉德錴 鄧鴻藝

楊遠東

(名單按姓氏筆劃排列 不分先後)

林康樂

漳州市武術協會 南安市武術協會 廈門市集美區武術協會 香港警察中國武術會 廈門同安五祖拳協會 廈門市翔安區武術協會 漳州角美武術協會 世界WKA自由搏擊中國總代理 世界跆拳道協會福建分會 香港氣功太極社 香港白鶴拳協會 香港江志強詠春拳協會

香港蔡李佛功夫龍獅會 香港董英傑太極拳總會 香港康藝體育會 香港紫荆太極會 香港嘉福康體用品 香港駱耀詠春拳館 香港太極人生同學會 香港南少林易筋經總會 香港藝萃木蘭拳會 香港世威集團 加拿大明星武術館 新加坡玉明國術研究會 新加坡三戰道健身學院

一 祝賀單位: へ

新加坡明星武術體育學院 巴西猛虎健身社 馬來西亞五祖武術體育總會 印尼盧萬定國術館 臺灣中華五祖明熙武術協會 廈門高殿武術館 廈門市同安區五祖拳研究會 廈門市五祖鶴陽拳協會 廈門鶴武館 廈門市海滄區精英武術館 廈門市新江武術館 廈門講武堂 廈門超級功夫俱樂部 俊才武術文化傳播

香港文匯報訊 (記者 鄭治祖) 工聯會副會長、立法會九龍東議 員黃國健位於藍田的興田地區辦 事處昨日開幕。黃國健表示,區 內對醫療和鐵路服務需求殷切, 當局需盡快落實和完善現有相關 服務,他現有4個地區辦事處投 入運作後,期望加強地區聯繫, 反映民情,更好地履行立法會議 員職責。

黄國健昨日開幕的藍田興田邨 辦事處,是他開設的第四個地區 辦事處。食物及衛生局局長高永 文、中聯辦九龍工作部副部長盧 寧、運輸及房屋局副局長邱誠 武、觀塘民政事務助理專員余嘉 敏、工聯會會長林淑儀、工聯會 榮譽會長陳婉嫻,以及多位區議 員和地區人士等出席主禮。



■多位特區政府主要官員和地區人士昨日出席黃國健興田議辦開幕禮。

威爾斯親王醫院 30周年 醫患同心並且意年華

「威」足30年

威爾斯親王醫院為慶祝 成立30周年,昨日於沙 田中央公園舉行「醫患同 心健康嘉年華」,有來自 24個部門的醫院員工準備 不同健康主題的攤位展覽 及遊戲。當中,食物及衛 生局局長高永文及醫院管 理局主席梁智仁亦有出席 活動,更推動保持健康生 活的訊息。

圖、文:葉佩妍



未來四日天氣預告 _{查詢天氣}: 1878200 查詢時差: 10013或1000 2/12(星期二) 氣溫:14℃-17℃ 濕度:80%-95%

多雲清涼

3/12(星期三) 氣溫:14℃-17℃ 濕度:80%-95% 多雲清涼 有幾陣雨

12月1日

4/12(星期四) 氣溫:12℃-15℃ 濕度:85%-95% 密雲有雨 天氣轉冷

2014年 氣溫: 17℃-23℃ 濕度: 75%-95%

日出: 06:45

潮漲: 02:52(2.0m) 17:21(1.9m)

潮退: 09:36(0.9m) 22:00(1.5m)

日落:17:38

多雲,初時有幾陣雨及能見度較低,天氣顯著淸涼

5/12(星期五) 氣温:13℃-16℃ 濕度:70%-90% 大致多雲 初時有幾陣雨

空氣質素健康指數 一般監測站# 明日下午 路邊監測站* 明日上午: 明日下午: 1-3 低 一般空氣質素監測站 設於中西區、深水埗、 東區、觀塘、葵涌、 7 高 荃灣、大埔、沙田、 8-10 甚高東涌、元朗、屯門、 10+<mark>嚴重</mark>塔門

中國各大城市天氣預測 大 連 -4℃ 1℃ 有雪 呼和浩特 -18℃ -8℃ 天晴 南 寧 15℃ 24℃ 密雲 烏魯木齊 -17℃ -11℃ 多雲 市 最低 最高 預測 廣 州 14℃ 21℃ 有雨 濟 南 -5℃ 2℃ 天晴 上 海 4℃ 12℃ 多雲 武 漢 2℃ 8℃ 多雲 陽 4℃ 8℃ 密雲 昆 眀 5℃ 17℃ 天晴 瀋 陽 -9℃ -3℃ 多雲 西 春 -16℃ -8℃ 有雪 海 □ 22℃ 24℃ 驟雨 蘭 州 -6℃ 5℃ 天晴 石 家 莊 -3℃ 5℃ 天晴 厦 州 5℃ 11℃ 多雲 拉 薩 -4℃ 12℃ 天晴 台 北 18 ° 20 ° 有雨 西 都 8℃ 12℃ 密雲 哈 爾 濱 -15℃ -11℃ 有雪 南 昌 9℃ 11℃ 多雲 太 原 -10℃ 0℃ 天晴 銀 慶 11 c 13 c 密雲 合 肥 1 c 8 c 天晴 南 京 1 c 9 c 多雲 天 津 3 c 1 c 天晴 鄭 州 2 c 6 c 天晴 世界各大城市天氣預測 馬尼拉 24° 32° 雷暴 悉 尼 20°C 27°C 雷暴 倫 敦 7°C 11°C 多雲 檀 香 山 21°C 27°C 驟雨 市 最低 最高 預測 新 德 里 13℃ 30℃ 多雲 歐洲 馬 徳 里 8℃ 14℃ 有雨 洛 杉 磯 12℃ 18℃ 驟雨 首 爾 3℃ 3℃ 有雨 阿姆斯特丹 0℃ 6℃ 多雲 莫 斯 科 -12℃ -5℃ 有雪 紐 約 3℃ 11℃ 天晴 谷 26℃ 34℃ 有雨 新加坡 24℃ 31℃ 雷暴 雅 典 13℃ 20℃ 薄霧 巴 黎 3℃ 11℃ 密雲 三藩市 12℃ 17℃ 有雨 内 18℃ 24℃ 天晴 東 京 12℃ 20℃ 有雨 法蘭克福 2℃ 5℃ 多雲 羅 馬 15℃ 23℃ 雷暴 多 倫 多 6℃ 12℃ 密雲 日内瓦 5℃ 7℃ 有霧 美洲 溫 哥 華 -6℃ 1℃ 天晴 雅加達 24° 33° 有雨 吉隆坡 25℃ 33℃ 天晴 墨爾本 22℃ 29℃ 驟雨 里斯本 12℃ 18℃ 多雲 芝加哥 8℃ 8℃ 有雨 華盛頓 3℃ 15℃ 天晴