

晴報

SKY POST

2020 電子書

控

「糖尿」指南



📍 糖尿病成因 📍 拆解常見併發症 📍 飲食預防有方

目錄

CONTENT

引言

PAGE 03

糖尿病成因

- 肥胖

PAGE 04

- 攝取糖量高

PAGE 05

拆解常見併發症

- 黑色棘皮症

PAGE 06

- 糖尿眼

PAGE 07

- 糖尿腳

PAGE 08

- 迷思：用咖啡粉治糖尿腳潰瘍？

PAGE 09

飲食預防有方

- 植物性飲食有助控制血糖

PAGE 10

- 食材：5 大天然食物助降血糖

PAGE 11

- 生果：牛油果降糖護心

PAGE 12

- 湯水：冬瓜生津降血糖

PAGE 13



引言

”

根 據世界衛生組織的數據，全球糖尿病患者人數有上升的趨勢，而根據衛生防護中心資料顯示，糖尿病是香港十大頭號殺手之一，在 2018 年有 477 人登記死亡個案是死於糖尿病，其中 57.0% 是男性；當中二型糖尿病患者佔香港糖尿病 90% 以上。

糖尿病類別

糖尿病分為一型和二型，前者佔糖尿病患者很少數，原因與遺傳、自身免疫系統出現毛病或環境因素有關。

而二型糖尿病患者多為 45 歲以上人士，他們會對身體的胰島素敏感度不足。胰島素是一種用來降血糖的荷爾蒙，如身體對這種荷爾蒙敏感度不足，醫學上稱為『胰島素抗阻』，如加上胰臟功能減退，就會變成二型糖尿病。

二型糖尿主要成因

二型糖尿與基因及肥胖關係密切，如家族有糖尿病史，加上後天缺乏運動，進食太多如快餐等高脂食物，就會增加患風險。

“



23 歲女體重逾 200 磅多病纏身 縮胃手術意外醫好糖尿病

不少人以為糖尿病必定與進食太多糖有關，其實肥胖也是「元兇」。所以，肥胖人士要治療糖尿病，要從減肥著手。

綜合台媒報道，當地一名 23 歲女子小安（化名）體重 207 磅，BMI 值高達 42；從外表看起來小安就如一名中年婦女。直至其母親帶她到醫院減重門診，經醫生評估後，發現小安屬「病態型肥胖」，故建議做縮胃手術。術前小安接受抽血檢查時，發現她患有糖尿病、多囊性卵巢症候群，和月經失調。小安接受手術後 3 天出院；三個月後，再到醫院檢查時已發現，內分泌回復正常，月經回復正常，糖尿病也痊癒。

小安原本只希望有好的身形外表才減重，沒想到卻意外治癒糖尿病和多囊卵巢症候群。台北慈濟醫院醫生張健輝指出，歐美許多臨床試驗顯示，減重手術確實對「糖尿病」具療效。由於體重降低會讓內分泌及代謝系統變正常，所以減重成功後，小安的多囊卵巢症候群也不藥而癒。

手術可治療糖尿病

外科專科醫生唐琼雄醫生接受《晴報》訪問時曾表示，胃繞道手術比縮胃手術更可以有效控

制體重。原來有 8 成患糖尿病的患者，因為做了胃繞道手術後而神奇得到康復。胃繞道手術主要是幫助癡肥人士減重。醫生會將胃的上半部分及下半部分作分割，上半部分會留約 30-60 毫升的容量，限制進食，而下半部分就會留在體內。醫生會將遠端部分小腸連接縮小後的胃部，繞道過十二指腸及近端小腸。當食物進入食道後，會經過胃上部然後直接進入小腸，繞過十二指腸，加快及有顯著的減重效果。減重效果。

唐醫生指出，曾有研究曾指出，糖尿病患者做胃繞道手術後可以成功康復。因為手術後會增加荷爾蒙及胰島素分泌，糖尿病人士康復的機率則大大提高。

唐醫生又指，如果體質量指數 (BMI) 超過 27.5 以上的人士都可以考慮選擇這個手術，而糖尿病人士同樣可以考慮做這個手術。而胃繞道手術減重效果更強，不過手術後可能因為影響吸收，需定期服用維生素。



唐琼雄
外科專科醫生



糖尿病成因

► 攝取糖量高



14 歲女患糖尿病糖化血紅素爆標 無飯媽媽安排一日四餐成「致病餐單」

近年愈來愈多「無飯家庭」，因不愛煮食每餐外出用膳，卻增加進食垃圾食物及高糖飲品機會。台灣一名 14 歲少女因父母不煮早餐晚餐，故每日三餐都會食街外食物，下午茶更是高糖高卡甜品，最終驗出糖化血紅素高達 13%，患上糖尿病。

台灣營養師高敏敏在電視節目《醫師好辣》分享一個曾遇到的個案，該名 14 歲中等身材的少女，隨母親前往代謝營養科門診求診，被驗出患上二型糖尿病，糖化血紅素高達 12 至 13%（理想指標為少於 7%），需即時開始服藥治療。

營養師細問下得悉，由於父母不會為女兒準備早餐，她每朝都在早餐店買早餐；在午餐

方面，父母未有為她訂學校營養餐，令她每日在小食部買麵包等食物；每日放學後，母親又會買 3 個車輪餅予她當點心；待父親放工後，全家會外出用餐，意即一日四餐都食街外食物。

攝取糖量不應超過 每日總熱量攝取的 10%

據世界衛生組織（WHO）建議，以每人每日熱量攝取 2000 千卡計算，攝取糖量不應超過每日總熱量攝取的 10%，即約 10 粒方糖。然而少女全日在外用膳，且包括不少高糖食物，攝取量遠超每日所需，但家人從未重視，令營養師感驚訝。

高敏敏建議安排點心時，可參考以下列表：

適合小孩食用：

仙草、乳酪、
豆花、法國麵包、
炒栗子、堅果等

應適量食用：

布甸、朱古力牛奶、
雪糕、蘇打餅、
海綿蛋糕等

須特別注意：

油炸蔬菜乾、蜜餞、
果乾、豬肉乾、
牛肉乾等



拆解常見併發症

► 黑色棘皮症



少女後頸離奇出現髒黑硬塊 被嘲沒洗澡證為糖尿病徵兆

皮膚長期有「黑垢」或為糖尿病警號！台灣一名 20 歲女生早前因後頸出現髒黑硬塊，被同學嘲笑沒有洗澡所致，雖曾盡力清洗，卻未見改善，求醫證實患上黑色棘皮症，因為患上早發性糖尿病引起，並且與長期的飲食壞習慣有關。

台灣皮膚科醫生黃心穎日前在《醫師好辣》節目中分享病例，指 1 名 20 歲女生早前上體育堂時束起頭髮，被同學發現其後頸皮膚灰黑，形容如大象皮膚硬塊，遭同學嘲笑「洗澡不認真」所致，使她尷尬萬分，並失去自信。雖然嘗試過各種方法，例如去角質、更換沐浴露等，灰黑皮膚依舊。

揭患糖尿病 平日「無糖不歡」

當女生前來求診時，黃醫生發現其頸部及腋下都出現「黑色污垢」，證實患上黑色棘皮症，而其抽血檢查報告亦顯示糖化血色素偏高，患上早發性糖尿病。

黃醫生表示，由於該女生本身有家族性糖尿病史，加上平時飲食「無糖不歡」，最愛每日喝 3 杯全糖手搖飲品。因為長時間高糖的飲食習慣，令胰島素抗性在皮膚上出現灰黑



粗糙的硬塊。黃醫生指出，黑色棘皮症患者的皮膚一般較難恢復原本狀態，只能靠減重、控制血糖及醫學美容方法改善。

年輕患者多因糖尿病所致

內分泌及糖尿科專科醫生唐俊業接受《晴報》訪問時曾表示，黑色棘皮症主因體內生長荷爾蒙過多，刺激皮下細胞增生，令皮膚變黑、變厚。肥胖、患糖尿病或糖尿病前期患者最常出現黑色棘皮症。此外，受荷爾蒙問題（如甲狀腺分泌不足）及癌症影響亦可出現此徵狀，部分人士則屬遺傳所致。

一般而言，由胰島素過多引致的黑色棘皮症較常出現在 10 多歲至 20 多歲年輕人身上，並多與糖尿病有關；至於年長人士胰臟功能減弱，不會有過多胰島素，若出現黑色棘皮症則較大機會因癌症等疾病導致。

黑色棘皮症的常見成因

肥胖 糖尿病 荷爾蒙問題 癌症



汽水當水飲男子視力急跌險盲 醫生：早期病徵不明顯較難發現

過分嗜飲汽水或有損健康！內地一名 33 歲的男子近日右眼視力下降，視線出現黑影，檢查後確診雙眼增殖性糖尿病視膜病變，原來他患糖尿病多年而不自知，仍經常以汽水當水喝，致糖尿上眼。有本港眼科專科醫生表示，糖尿上眼一般較難斷尾，嚴重或有機會失明。

男子常以汽水代水

據內地媒體報道，該名 33 歲男子近日發現右眼看東西出現黑影，以為是休息不足所致，不料 3 星期後視力急劇下降，遂到眼科醫院求醫。醫生檢查發現男子雙眼眼底出血，右眼視力下降至 0.04，左眼降至 0.25，進行血糖檢查發現其餐前血糖值較正常值高，因此診斷他患有糖尿眼疾。

男子當時才得知自己患有糖尿病最少有四至五年，由於一個人生活，平日多數叫外賣吃，加上不愛喝水，經常以汽水代替開水飲，才得知眼疾與飲食習慣有關。

糖尿眼是由糖尿病引起的眼疾

眼科專科醫生袁國禮早前接受《晴報》訪問時指，糖尿眼是由糖尿病引起的視網膜病變

的眼疾。他解釋，人體的眼球內有很多微絲血管，這些血管能夠為眼球提供氧氣及養分，當糖尿病影響這些血管時，眼球血管壁會病變而變薄，令眼球血管破裂出血及滲漏，就會出現糖尿眼，視力亦有機會受損。

糖尿上眼較難斷尾

眼科專科醫生余珊指出，糖尿上眼一般較難斷尾，而復發情況亦視乎患者的糖尿病病情是否控制得宜。若處理不當，嚴重或會有機會失明。她表示，一般有糖尿病 5 年以上，附有高血壓、高膽固醇以及妊娠糖尿病孕婦都是高危一族。而糖尿眼患者初期病徵並不明顯，視力有機會維持正常，因此糖尿病患者應定期進行眼睛檢查，否則可能會增加致盲機會。

袁國禮
眼科專科醫生



余珊
眼科專科醫生





熱水泡腳後發黑壞死需截肢 感覺遲鈍易燙傷揭糖尿為元兇

糖尿病患者泡腳暖身時，必須注意水溫！內地一名患有糖尿病的男子日前泡腳時燙傷，一周後左腳更發黑，最後需截肢保命。有足病診療師提醒，糖尿病會破壞周邊神經，導致痛覺遲鈍，建議平日泡腳時要注意水溫，不要用太熱的水清洗足部，以免受傷。

據內媒報道，江蘇一名患有糖尿病的王姓男子，最近每晚都會泡腳，日前卻因水溫太高以致燙傷左腳，他本以為在家自行簡單包紮一下就沒事，惟3日後腳部紅腫，一周後甚至整隻左腳變黑，遂前往求醫。由於情況嚴重，醫生需為他進行左腿截肢手術，並截除右腳一根壞死的腳趾。

糖尿病破壞周邊神經 使感覺遲鈍

其主診醫生指，今次嚴重燙傷與事主患有糖尿病有關。他指用熱水泡腳的確可促進血液循環達至保健作用，溫度刺激也會反饋到大腦，有助減壓、緩解疲勞，但他提醒糖尿病患者末梢神經感覺較遲鈍，對溫度不敏感，故容易被燙傷，加上冬季氣候寒冷，以致血管收縮、皮膚乾燥、血糖波動等，任何外部刺激都可引起腿部的潰瘍和感染。

足病診療師古永康接受《晴報》訪問時曾表示，「糖尿腳」可因周邊神經被破壞及血管病變等引起，周邊神經受損會令痛覺遲鈍，難察覺受傷；而如因血管病變引致「糖尿腳」，便會令傷口難以癒合，嚴重可致腳趾壞死需截肢。古永康表示護理「糖尿腳」時，要將腳當作嬰兒般照顧，視乎情況每1至2年進行足部併發症檢查。

8 大足部護理貼士

- ① 不要胡亂用藥
- ② 保持足部清潔
- ③ 清洗足部後要注意抹乾腳趾之間
- ④ 要注意水溫，不要用太熱的水清洗足部
- ⑤ 定期修剪腳甲
- ⑥ 穿着合適的鞋襪，不應赤腳行走
- ⑦ 塗上護膚膏保持皮膚柔軟
- ⑧ 在家要穿着拖鞋，有損傷要立即處理



古永康
足病診療師



63 歲男用咖啡粉治糖尿腳潰瘍 專家拆解偏方迷思

咖啡不單是飲品，原來還是治傷口神器。印尼一名男子患有糖尿腳令足部潰瘍，然而他拒絕接受截肢，於是醫生決定利用咖啡粉為他治療，3 個月後傷口竟然完全痊癒。有足病診療師表示，雖然咖啡粉在理論上有效，但本身不是用作醫學用途，難免受細菌影響，建議使用現代敷料較為安全。

咖啡粉成功治潰瘍？

據外媒報道，印尼一名 63 歲男子，因糖尿腳導致右腳有 3 處潰瘍，雖然傷口愈趨嚴重，但他仍拒絕接受截肢。醫生 Hendro Sudjono Yuwono 及其團隊決定用一種尋常的方法為他治療，他在男子的傷口上灑上一層薄薄的咖啡粉（100 克），然後進行包紮，每周更換一次「敷料」，3 個月後傷口竟然完全痊癒。

Yuwono 稱這是一種具成本效益的治理方法。他指出咖啡含有各種抗氧化劑和抗菌劑，如咖啡因、咖啡單寧酸、咖啡醇、葫蘆巴鹼等化學物質，可以阻止新生長細胞受干擾及加速傷口癒合。此外，咖啡具有獨特的香氣，將它當作敷料，可以在 1 秒鐘掩蓋受感染傷口的氣味。團隊指，自 2004 年起已

有超過 200 個用咖啡粉癒合傷口而沒有出現併發症的成功案例。他又補充，當咖啡粉與傷口接觸時會產生過氧化氫，可損害細菌的繁殖能力，對防止常見的醫院感染，如抗藥性金黃葡萄球菌和大腸桿菌亦有效。

理論上有效但仍會受細菌影響

足病診療師古永康接受《晴報》訪問時表示，咖啡粉含有抗氧化劑可助傷口癒合，在研究上亦發現可減低炎症。而且咖啡粉具有吸水和乾燥劑的功能，可幫助吸收傷口分泌物，並阻止細菌進入傷口。不過他提醒雖然咖啡粉在理論上或成分上有效，但咖啡粉並不是用作醫學用途，仍難免受細菌影響，「使用現代敷料較為安全。」

護理傷口主要有三個步驟：

- 首先控制出血
- 然後先用消毒劑或生理鹽水沖洗傷口
- 最後塗上藥膏並用敷料包紮傷口



古永康
足病診療師



► 植物性飲食有助控制血糖



美國研究：植物性飲食有助控制血糖 大減患糖尿病風險 23%

現代人飲食豐富，餐餐大魚大肉、少吃蔬菜。飲食不健康不但易有肥胖問題，長遠而言都有機會患上不同疾病。要追求健康，少肉、多蔬果的飲食習慣，絕對是不二之選。有研究指出，採取植物性飲食模式，能有效降低罹患二型糖尿病的風險。

根據外媒《CNN》報道，一項發表在美國醫學期刊 JAMA Internal Medicine 的研究指出，以植物為主的飲食模式（新鮮蔬果、全穀物、堅果等蔬食），可以降低患二型糖尿病的風險達 23%；除了植物性飲食，若進一步減少攝取糖和其他精製碳水化合物，更可減低患二型糖尿病的機會 30%。

植物性飲食模 減患糖尿病風險

此研究由哈佛大學營養系發布，研究人員共

收集超過 30 萬人的數據，當中涉及約 23 萬二型糖尿病例，研究發現，採植物性飲食模式的人士當中，較少患有二型糖尿病。

研究學者說，以植物為基礎的飲食可改善 β 細胞功能，從而控制身體血糖，並通過多種途徑促進代謝健康並降低患糖尿病風險，包括：預防體重過度增加、改善胰島素敏感性、減少炎症和其他機制。



▶ 5 大天然食物助降血糖

血糖偏高或增中風機會 5 大天然食物助降血糖

都市人吃得豐富但少做運動，其中一個最常見的都市病「糖尿病」困擾不少人。不想只靠藥物治療，可以靠適當控制飲食去幫助控制身體血糖，有營養師就介紹 5 種具降血糖功效的食物。

根據衛生署資料，糖尿病最常見的急性併發症是因為血糖過高或過低，嚴重可導致昏迷及休克。慢性併發症主要是由於糖尿病所引

起的血管病變，令多個器官出現問題，如冠心病、血壓高、腎衰竭、白內障、視網膜病變等，嚴重可導致失明、中風、慢性皮膚潰瘍，組織壞死或要截肢等。所以，糖尿病人士最重要是有效控制血糖，否則病發後果可以很嚴重。

營養師黃薇接受《晴報》訪問時表示，以下食物均有穩定血糖的功效：



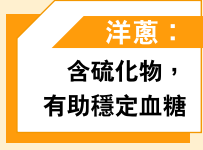
秋葵：

含豐富水溶性纖維素，
能減緩血糖的吸收



木耳：

又稱雲耳，含豐富水
溶性纖維素，可減緩
血糖吸收



洋蔥：

含硫化物，
有助穩定血糖



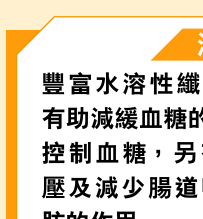
黃薇說，秋葵、木耳、海帶的纖維量較高，消化能力較弱人士，不宜短時間內大量進食；洋蔥含寡糖，雖有助腸道的益菌生長，但比較容易產生氣。她補充，以上多為高鉀食物，腎功能較弱、高血鉀人士，均不宜短時間內大量進食。



苦瓜：

含「三萜類化合物」，
具降血糖的效果

黃薇建議，洋蔥、秋葵、木耳、海帶適宜當配菜，每次食用份量約半碗，可考慮各種菜式，如：刀拍青瓜雲耳、洋蔥秋葵炒蛋。她又說，苦瓜每次的份量可以較多，每次一碗也可以。她提醒，若用這些食材煲湯，除了飲湯，要連同食材吃下才能發揮功效。



海帶：

豐富水溶性纖維素，
有助減緩血糖的吸收、
控制血糖，另有助降
壓及減少腸道吸收脂
肪的作用



黃薇
營養師





糖尿病人好難揀水果？ 牛油果降糖護心減肥必食

為維持血糖穩定，糖尿病人飲食要小心翼翼，甚至不敢吃水果，易致營養不均。有營養師指不少水果的糖分的確很高，但有些水果依然適合糖尿病患者進食，就像近年受捧成「網紅」的牛油果，便有助穩定血糖，降低壞膽固醇及高血壓，謠稱低糖「果王」。

減少糖尿病併發症風險

澳洲註冊營養師李天立接受《晴報》訪問時表示，對糖尿病患者來說，進食碳水化合物（如粥粉麵飯或麵包等）分量不適當會影響血糖升幅。而牛油果的脂肪及膳食纖維有助穩定血糖，減少身體對胰島素的需求。另外，牛油果的不飽和脂肪亦有助控制膽固醇，保持心血管暢通，能減少一些糖尿病併發症的風險。

食用貼士

一般建議成年人每日進食不多於四分之一個（女士）至半個（男士）。此外，牛油果熱量較高，需要控制體重的人士亦不宜進食過多牛油果；慢性腎病而需要控制鉀質攝取的人士也應慎食。

最佳吃法：

牛油果壽司（2人分量）

材料：壽司紫菜 1 片、壽司飯 1 碗、牛油果 1/4 個、雞蛋 1 隻、紅蘿蔔一條、紫椰菜（細）1/2 碗、番茄一個、青瓜一條，及香草、黑胡椒少許。

製法：

- ① 牛油果壓蓉，加入香草及黑胡椒備用
- ② 雞蛋煮熟後去殼切片；紫椰菜、青瓜、紅蘿蔔切絲，番茄切半備用。
- ③ 紫菜置於保鮮紙上，粗糙面向上；加入 2 湯匙飯，壓成四方形大小。
- ④ 加入牛油果蓉、雞蛋、番茄、青瓜、紅蘿蔔紫、椰菜絲及米飯壓實。
- ⑤ 用紫菜包好壽司，切開後即可享用。



李天立
註冊營養師



► 冬瓜生津降血糖



糖尿病人常口渴易餓尿頻 冬瓜生津降血糖熱量低必食

註冊中醫師彭明慧指出，在中醫學角度，糖尿病屬於消渴症，是一種慢性消耗性病證，燥熱為標、下焦腎虛為本。病因與情緒激動、嗜酒、多嗜肥美、房勞有關，有些人一生下來體質便是陰虛火旺，這和先天因素有關，所以有人年紀輕輕便患糖尿病。

冬瓜消渴生津 助穩定血糖

眾多食材中，冬瓜對防治糖尿病的療效比較顯著。冬瓜味甘淡，性微寒。入肺、入腸、

和膀胱經絡，可以清熱解毒、利水消痰、除煩止渴、祛濕解暑。由於冬瓜具有清理腎臟廢物和排除多餘水份的功效，故一方面能降消渴的陽熱，另一方面又能補增人體津液。

冬瓜比較適合湯煮或蒸煮，出外用膳時，也可選擇一些冬瓜菜式，如冬瓜肉粒湯飯、冬瓜鴨腿湯飯或者冬瓜盅，盡量避免一些有茨汁的菜式種類。若將冬瓜連籽和皮同煎服，效果更好。

冬瓜豬橫脷生熟薏米湯

功效：生津止渴、健脾祛濕

材料：冬瓜 2 斤、豬橫脷 1 條、生熟薏米各 1 兩、澤瀉 5 錢、粟米鬚 3 錢、陳皮 2 錢

製法：

- ① 將所有材料洗淨，湯煲內加入約 4 公升水大火煲滾；
- ② 水滾後加入所有材料，
- ③ 待水再滾後轉中小火熬約 2 小時，加鹽調味即成。

注意脾胃虛弱、平素陽虛怕冷者、女性寒性痛經者不宜多服。

彭明慧
註冊中醫師



輕易護心助復健 懶人會喜歡的律動療法

輕鬆運動 易堅持

要預防心血管疾病，除了健康的飲食及生活習慣，適量的運動亦十分重要。不過很多時因為身體原因、時間安排及缺乏動力，我們很難或很懶做運動，增加患上血管疾病的風險。

律動療法(Vertical Vibration Therapy)，也許是最好的解決方法，用家只需站著/坐著接受垂直的上下運動便可輕鬆做運動，特別適合長者、行動不便人士及缺乏時間的人。早晚一次，每次15分鐘，對於改善心血管健康的效果十分顯著。



家用型律動機較輕巧，用家只需站著或坐著便可看著電視做運動

15分鐘 健心腦

在哈佛修讀碩士的簡志龍醫生在其著作中〈律動療法：震走疾病，動出健康〉中形容律動是全世界最輕鬆有效的運動，可改善心血管健康、增加血液循環、提升老人心肺功能等。因為律動能增加血管內皮細胞釋出一氧化氮，使血管擴張，血液流通更順暢。

另外，律動亦有助復健過程。不少研究發現律動可改善病人的姿勢控制(如靜站、張眼閉眼移動及移動速度)、肢體力量、大腦血氧循環及平衡力，提升生活品質。律動可以作為常規復健運動外的具潛力方法，即使坐著亦可以輕鬆簡單地促進復健過程。

院舍家用 皆適宜

其實律動療法並不是新鮮事，不少物理治療師都有採用律動療法幫助病人改善肌力及骨質健康，部分長者中心及院舍都有使用。政府近年推出的「樂齡創科基金」亦撥款給機構申請垂直律動機，效果受到肯定。

隨著律動機向家用發展，變得更輕巧迷你及更經濟實惠，在家用層面漸受歡迎，一家大細都可在家享受律動帶來的舒適及保健效果。

輪椅用家亦可輕易律動，不少機構亦有使用輪椅律動機



荃灣沙咀道57號
荃運工業中心二期11樓F室
熱線: 24137867
www.healthtop.com.hk

慈雲山店 慈雲山雙鳳街65-68號
土瓜灣店 土瓜灣落山道92號
跑馬地店 跑馬地奕基街41號
深水埗店 深水埗青山道64號
佐敦店 佐敦上海街173號
大埔店 汀角路29號榮華花園地舖B3

23708306
23343138
28030403
23746977
23175068
26383190



《晴報》

為全港第二大免費報，
逢星期一至五免費派發。



↓ 下載請按此處



↓ 下載請按此處



↓ 下載請按此處



↓ 下載請按此處



出版：香港經濟日報有限公司《晴報》

地址：香港北角渣華道 321 號柯達大廈 2 期 8 樓

查詢：2880 2884

網址：<http://skypost.hk/>

版權所有 翻印必究

本刊由《晴報》製作，《晴報》已盡一切所能以確保所刊登之資料正確無誤，惟資料只供參考及內部傳閱用途，本刊為非賣品及不作公開銷售。

本刊資料截至 2020 年 11 月為準，其後如有更新，恕不另行通知。

《晴報》對於第三者提供之一切資料、產品及服務不會承擔任何責任。