糖尿病關懷基金會 15 周年

時刻關懷 Diabetes Always Care 由愛出發

1997-2012

糖尿病關懷基金會十五週年特刊

目　錄

基金會十五個寒暑的真情	戴東原	2
愛與關懷	徐正冠	3
糖尿病關懷基金會成立十五年感言	李啟予	4
品牌承諾 典範躍昇	蔡世澤	5
賀辭	邱文達 邱淑媞	6
	莊立民 游能俊 許惠恒	7
時光隧道		8-12
病友心得	星　雲 林淵源 吳天惠 方廖水連	13
	羅紹賢 朱麗麗 楊寬弘	14
	張坤來 潘秀美 張筑婷	15

時刻關懷　由愛出發　Diabetes Always Care

基金會十五個寒暑的真情

董事長 戴東原

十五年前糖尿病關懷基金會在企業、產業界及學者專家們投入下終於在 1997 年 10 月 24 日正式成立。這期間在董事、監察人、工作同仁及社會人士支持下，一步一腳印，目前已站穩了腳步。並且發揮了我們當初設定的功能。十五年來我們發起或參與的活動真是不勝枚舉。包括國際性研討會、世界糖尿病日活動、專家的演講會、健康生活營、血糖管理成長營、到各縣市舉辦糖尿病的管理要事講習會、校護的訓練、「你 7 了沒？」之活動，定期出版「糖尿病家族」季刊以及十本供病友及同業閱讀進修的專業書籍，其中有七本獲得國民健康局及糖尿病衛教學會的褒獎。

朱子家訓說：「由儉入奢易，由奢入儉難」。二次世界大戰後隨物質文明的快速提升，糖尿病患者也急速增加。連同與糖尿病經常合併出現的高血壓及高血脂，對全世界人類的健康構成嚴重的威脅。台灣從 2003 年起即推展糖尿病共同照護網，三年前終於看到糖尿病的死亡率開始下降，並且在國人的十大死因中退為第五位。在過程中我們扮演了積極參與的角色，我們不敢居功，但是至少盡了一點綿薄之力。

本人從民國五十九年擔任台大醫院內科部新陳代謝科主治醫師開始，與糖尿病結下不解之緣，早期糖尿病人一切聽從醫護人員的指示，個人無任何置喙異議餘地，後來蛻變為由糖尿病人為中心，醫護人員退居從旁協助的模式對糖尿病人治療而言具突破性；從沒有特定運動，進步到運動頻次每週 3 日，後再增為 5 次亦是在充份觀察研究下成為糖尿病治療重要的一環。得病之初就開始經常保持運動，帶給糖尿病人控制進步的喜悅。而藥物的研發更是令人振奮，林林總總已有八種之多，還有幾種也瀕臨研發成功。與第 2 型糖尿病發病有關基因研究已有相當進展，不過如同我們當初所料，發現關連的基因雖多，但幾乎每種基因卻只釋出極小的致病性，所以改善個人生活習性仍然是預防或治療糖尿病最基本也是最重要的法則。

得了糖尿病之後，長期籠罩在不能暢所欲飲或暢所欲食的情景下，有些病友或許會感到沮喪。但是節制飲食、積極運動是每一個追求健康者的金科玉律，控制上軌道的病友們，應該慶幸的是自己還可以努力改善的病症，用不著悲觀也不值得悲觀。在未來歲月，基金會繼續與社會大眾和病友們併肩合作，共同從事「克糖」的艱鉅工作。

愛與關懷

副董事長 徐正冠

關懷基金會創立以來已成 teenager 的中段班—好快，好充實。 感謝戴院長英明領導使得基金會很快有了自己的會所，豐富了關懷的進程，燃亮病友與親友的親情、友情與溫情。感謝蔡執行長熱誠積極開創的智力、努力投入。

仁者以文會友、以友輔仁； Knowledge is Power 知識就是力量， Knowledge is not Power, unless shared. 糖尿病相關醫學，關懷的知識，基金會謝謝「糖尿病家族」詹錕鋙院長長期優質的編寫貢獻。充實基金會智庫大量學術、關懷的資訊使我們快速印發「足部照護」及「糖譜」……等經典作品，易讀易懂。

正冠忝列義工行列，邀人捐助行善，功德圓滿，十五年來許多的至親 - 正材 、正己、正群、正新、美倫等弟妹們，慷慨捐贈。南山人壽公司、厚生公司的長期贊助，使基金會會務的推動不必擔憂“斷炊之薪”，且可持之以恆，長期關懷數量成長中的病友。聖經明訓“十分之一的所得與時間必須貢獻”，佛家也說“不能用錢拜佛，要用心拜佛”，基金會的平台讓台灣更溫馨更圓滿，身為義工個體， 我合掌感恩。

十五週年創新的紀念活動必能使病友們更加感受基金會無私的智力，活力的奉獻，血糖 100、健康 100，平衡而節制的續行人生的旅程。我們樂觀迎向第二個十五年；一定會有更多的善事邀請更多的善人在這慈善關懷的舞台上共同揮舞精緻的愛與關懷。

糖尿病關懷基金會成立十五年感言

榮譽董事　李啟予

自我有記憶起，家母就每天注射胰島素，每天煮她要用的針筒與針頭，每天上午有一個很漂亮年輕的護士小姐，騎她的自行車來為我母親注射胰島素。

我們在成長的過程中，家中沒有糖，也很少吃糖，直到現在我還很少吃糖，家母極端遵守醫師囑咐，非常忌口，而同時也試各種偏方，她的結論是道聽塗說的偏方統統不靈，只有打針才有效。

起初我們兄弟姐妹們並不瞭解什麼是糖尿病，不知其起因，不知其控制方法，也不知其後遺症，孩提時只是家中無糖，每天要定時吃飯，又不時發現母親糖尿病又發作了，又要送醫院，在那時沒有概念叫低血糖昏迷，只知發作時要灌糖水給她。

民國 78 年我由於一個工作的機會，負責一個醫療器材公司，由香港舉家遷回台灣，在銷售的產品中有一項糖尿病針，在培訓的過程中，我逐步的瞭解到什麼是糖尿病，這個病的成因、徵狀、形成及患者如不處理會導致病變，回家與母親閒談後才知什麼是“久病成良醫”，母親對此病瞭解之深，與其抗爭之艱辛，於民國 39 年到 89 年，50 年間的自我控制非一個糖尿病患者無法瞭解其中的辛酸過程。她也一直希望我能盡些能力來幫助糖尿病的患者。

民國 85 年在拜訪當時衛生署賴美淑副署長時，承賴副署長的鼓勵，台大醫院戴東原院長的概允，諸位醫療器材公司負責人、病患親人徐正冠總裁及許多朋友的捐助，還有糖尿病界名醫們的協助，我們終於在 86 年成立了糖尿病關懷基金會，其目的在喚起國人對此疾病的嚴重性的瞭解而能早期診斷，正確治療並要堅持長期的追蹤，以期將病變遏止到最低限度。

在基金會成立不久，在一次血糖檢驗會上我被蔡世澤醫師診斷出患有糖尿病。我的妻子生長在一個家庭餐桌上每個菜，湯全放糖。自從得知我得了糖尿病後，菜湯中不再放糖。她自己做我可以吃的蛋糕，霜淇淋。每天早上都會問我血糖多少，也深入瞭解如何照顧糖尿病患者。迄今 15 年，我晨間血糖在 120 左右，HbA1c 在 6.5 左右，而無任何病變，此皆因我妻子的關懷，照顧及我遵醫生囑，控制飲食、多做運動（每週至少 3 次步行 5 公里），並服藥之故。

我兄弟姐妹五人，大哥糖尿病卅年，他兒子五十歲已患糖尿病十多年，每天都注射胰島素。大弟也有糖尿病廿多年，但因多年不控制血糖，已傷害到視網膜，及末稍神經，現在使用糖尿病泵 7 年後不再惡化。我的長子四十三歲，醫生已開始要他服用糖尿病藥品。我們家族深受糖尿病的影響，每代人都需要瞭解糖尿病，都有可能患此病，都不能掉以輕心。

基金會成立 15 年，在這裡我們感謝基金會的董事、監察人、同仁們，大家的辛苦對臺灣的糖尿病患者的幫助是極深遠的。

品牌承諾 典範躍昇

執行長　蔡世澤

1996 年第三次出任糖尿病學會理事時，我參與了糖尿病衛教學會和糖尿病關懷聯盟的草創及發展。兩年後糖尿病關懷基金會首任執行長李啟予先生交棒，我得以跨足效力三大社團。多年來，見證三個團體和衷共濟，分工互補，致力提升國人糖尿病照護績效，聯手進軍國際舞台，十分欣慰。

基金會結合社會力量，訴求「關懷血糖、及早發現、積極治療、定期追蹤」，從事防治教育宣導，提振病友士氣的作為，極其契合國際糖尿病聯盟的期許與導向。

由於糖尿病是種無法「痊癒」的疾病，所以從診斷伊始，病友就要有與疾病「共存」的心理準備和體認。與其自怨自艾，徒增心理負擔和壓力，甚至影響控制良窳，還不如勇敢面對和接受這項命運之神的安排。

畢竟糖尿病並非人生旅途中惟一令人煩心之事，如果大家都能取法星雲大師和楊寬弘醫師 「與病為友」的正向思維， 豁達地將應運糖尿病之飲食起居變化與藥物處置，融和於日常作息中，果能如此，必然活得更為從容自在。

其次，糖尿病管控講究「自我管理」和「協同管理」功夫。在外部資源協同共助下，惟有積極建構病友從事自我照顧的意願和能力，方能落實「以病人為中心」的「全人、全面、全程」照護理念。

基金會於成立十五週年之際，比照美國波士頓喬斯林糖尿病中心 (Joslin Diabetes Center) 推出向資深病友致敬活動，初步已有平均病程近 30 年的 300 餘人報名，令人感佩。希望標章的頒贈及勵志紀錄片的播放，能夠鼓舞眾多病友見賢思齊，一齊邁向平和穩健的人生。

身為長年志工，我要感謝許多人在基金會成長過程中的奉獻與堅持，我們共同促成了一件功德無量的志業。希望大家繼續支持與關愛 ，努力打造愛與關懷的園地 ，躍昇我們的健康境界。

賀辭

貴會長期致力推廣國內糖尿病教育工作，除增進民眾、糖尿病友及家屬對糖尿病預防與照護之瞭解，更戮力於出版提供病友、家屬及醫療照護人員參讀書籍與刊物，同時舉辦兼具教育與遊樂之多元社區活動，建立糖尿病正確治療觀念，對於提高糖尿病友生活品質，深具效益，貢獻卓著，殊堪嘉佩。

欣逢 貴會成立 15 週年，期許各界能同心協力，永續為糖尿病防治工作努力，提升國內糖尿病整體照護品質，發揮資源共享精神，以嘉惠更多的病友與家屬。

行政院衛生署署長　邱文達　謹賀

祝福「財團法人糖尿病關懷基金會」15 歲生日快樂！

15 年前，一群任職於糖尿病相關產業的熱心公益人士，成立「財團法人糖尿病關懷基金會」，秉持「專業志工」精神，結合政府與民間力量共同推動糖尿病防治，15 年來的努力與奉獻，會務基礎愈益穩固，服務領域日益擴大，成就卓著。基金會長期扮演著醫病之間的橋樑，透過寓教於樂方式提供淺顯易懂的資訊給民眾及病友，增進其糖尿病防治知能，幫助病友找出與糖尿病共處之道，帶給民眾更健康的生活模式。希望基金會能持續以誠摯與奉獻的心，與國民健康局一同努力，永續經營糖尿病防治工作，也期許有更多的 15 年，為全民健康做出更大的貢獻。

行政院衛生署國民健康局局長 邱淑媛 敬賀

許多人在得知罹患糖尿病之初，大多都不知所措，心裡的擔心需要醫療人員給予醫療上的協助，更需要家人、朋友時時的關心，而糖尿病關懷基金會就是這樣的一個朋友。15 年來戴董事長及基金會對於病友的承諾不曾改變，除給予病友醫療諮詢外，也提供病友心靈的撫慰，讓病友夥伴知道，他們和一般人沒甚麼不同，不需要放棄任何他想做的事，他可以旅行，更可以享受美食，在歷年用心製作出版的食譜中，可窺見美味和健康是可以達到平衡的，病友和糖尿病也可以和平共存。

基金會與本學會每年一起舉辦世界糖尿病日的宣傳活動，舉凡座談會、園遊會、健走等，都不遺餘力！感謝基金會無私的付出，讓身為糖尿病醫療團隊的我們，說『有您真好』！

中華民國糖尿病學會　理事長　莊子民

欣逢財團法人糖尿病關懷基金會歡度 15 週年，在戴東原董事長、蔡世澤執行長、全體董監事及幹部的努力下，熱心公益，關注糖尿病友與其家庭，獲得各界好評。有許多糖尿病衛教師也受到感召，一起投身參與基金會活動，與病友們一起得到寶貴的學習與成長經驗。

展望未來，祝福糖尿病關懷基金會的會務蒸蒸日上、年年精彩。也期待同一年代誕生的「糖尿病衛教學會」與「糖尿病共同照護網」，能一起攜手並進，共創糖尿病友美好健康的人生。

中華民國糖尿病衛教學會　理事長　游能俊

在糖尿病學者專家與各界相關熱心企業襄助下，糖尿病關懷基金會過去十多年來，一步一腳印，澤被廣大國內外糖尿病患與家屬。基金會藉由舉辦各項民眾相關衛教活動，提供徵文比賽與諮詢問答，發行糖尿病照護相關雜誌與書籍，也提供腦力激盪與提供病友交換心得之園地。不但建立了病友們正確的醫療觀念，更提醒預防醫學重要，深獲病友與家屬的讚許。欣逢糖尿病關懷基金會十五週年，敬祝基金會業務蓬勃發展、順利成功。

台中榮民總醫院　副院長
2016-2017 世界糖尿病聯盟亞洲太平洋區　主席　許惠恒

專業 結合專技推廣科普

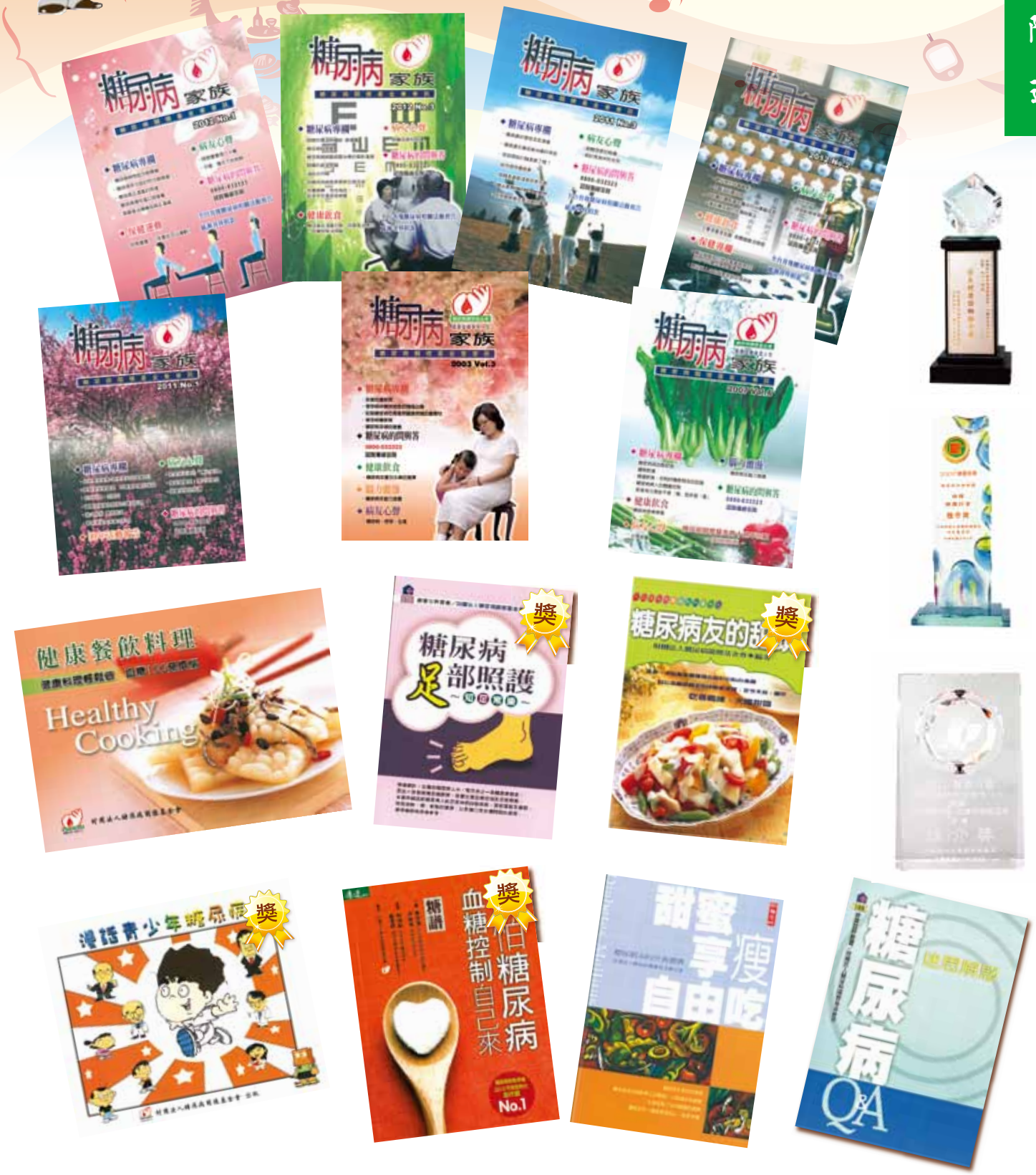
本會前身糖尿病關懷聯盟時期，於國父紀念館舉辦篩檢活動，法鼓山證嚴法師致贈林瑞祥教授感謝狀。

本會成立記者會，名譽董事長前中研院院長吳大猷博士及本會董事長台大醫院戴東原院長蒞會致詞。

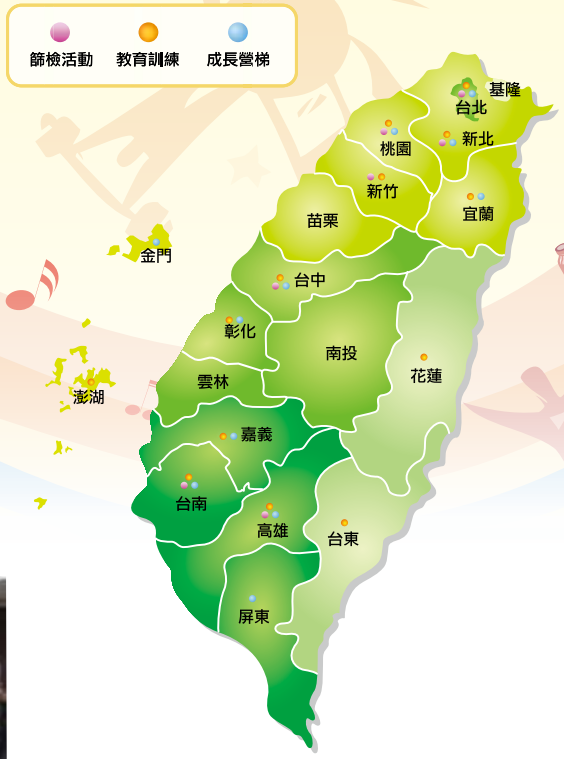
糖尿病關懷基金會成立於1997年10月，結合產官學與民間力量，訴求「關懷血糖、及早發現、積極治療、定期追蹤」。基金會自我期許藉由宣導教育，提高國人的糖尿病知識，呼籲全民主動關懷血糖，敦促高危險族群明白及早預防的重要，鼓舞病友正向視病積極治療，讓疾病帶來的影響降到最低，進而提昇全民健康與生活品質。

識別形象外觀是一隻手和一滴血，自我監測血糖是糖尿病友讓人印象最深刻的動作，也是掌控血糖變化的基點，識別形象強化了自我管理和操之在我的意像。

彙整衛教資訊、保健常識、病友心聲，出版一系列相關書籍、季刊、單張、衛教光碟等，深化國人對糖尿病的認知，強化病友自我管理照護的能力。本會出版品普獲好評，多次得獎。



教育 落實病友自我管理


篩檢活動
教育訓練
成長營梯
基隆
台北
新北
桃園
新竹
宜蘭
苗栗
金門
台中
彰化
南投
花蓮
雲林
澎湖
嘉義
台南
高雄
台東
屏東

財團法人糖尿病關懷基金會"健康生活營"

引領 促進全民健康樂活

儘管糖尿病流行方興未艾，但糖尿病仍是可以有效預防的疾病，基金會透過「血糖100、健康100」宣導活動，從事篩檢，呼籲大家關照血糖，基金會提倡健康飲食，從出版食譜、舉辦創意烹飪比賽，倡導健康生活型態，為自己健康加值。

由於糖尿病是可以經由自我管理，來達成控制的疾病，基金會不斷致力傳達「健康自我掌握」的信念，鼓舞病友「與病為友，正向克糖」。

關懷 打造友好和善環境

糖尿病關懷基金會諮詢電話 0800-03-2323

十多年來每天接聽回答來自各地詢問電話，累積至今已服務二萬多人次。專業人員盡心解答病友及家屬的各種困惑，轉介醫療服務，促進優質照護。

糖尿病關懷基金會網址 www.dmcare.org.tw

架設至今六年，已超過50萬人次上網點閱，訪客遍及全球華人，網站提供糖尿病相關知識，刊佈糖尿病家族文章，供人閱覽檢索。

資深病友標章設計理念

這個識別形象系統，取自一個走索者的意象，追求平衡並向前勇敢邁進，藉此形象將糖尿病患者的情境和期勉的方向表達出來。其實平衡而節制正是維持身體健康、心理愉悅、心靈平和的共同原則，是所有人應該共同努力追求的目標，願我們在平衡的人生中追求更高的意義與價值。

設計 / 文案 石晉華

星 雲 大 師

糖尿病並不可怕，它是慢性病，你只要學會去控制及治療，其實你可以坦然地與病為友，在生活態度上必須要勤勞，態度上不要患得患失，才能與糖尿病和平相處。

林 淵 源 資政

當初面對糖尿病，絲毫沒有緊張及痛苦，坦然去面對及接受，對生活也沒有太大的影響，如今每天勤加運動，注意飲食，並革除過去不好的生活習慣，維持好自己健康的體魄。

吳 天 惠 先生

因為糖尿病讓自己更重視生命的可貴，每天規律生活及控制飲食，遵照醫師囑咐，至今仍未有併發症的出現；其實糖尿病無須過度害怕，只要你樂觀與它共奮鬥，依舊可以保持健康的生活。

方 廖 水 蓮 女士

為了自己的健康、小孩及事業，因此特別重視身體，罹患糖尿病，過多煩惱也沒法解決問題，在心情上要放寬心點，坦然去接受及面對，控制飲食，聆聽醫師的叮嚀，你可以活得更久更長。

羅 紹 賢 先生

為了不讓子女操心，因此抱持著務實態度，決心要把糖尿病控制好，革除自己的不良習慣，注意飲食均衡、適當的運動、遵照醫囑，要把失去的健康找回來。

朱 麗 麗 老師

糖尿病是上帝的恩寵，過去為了工作常廢寢忘食，如今因為糖尿病能時時提醒自己身體健康，測血糖、打胰島素等都當成每天的例行公事，生活的一部分。為了能讓自己持續畫畫，我一定會好好嚴格控制糖尿病。

楊 寬 弘 醫師

起初自己把糖尿病當作成慢性病，後來發現糖尿病不過是一種提早老化的過程，而糖尿病患者更只是過著另一種生活方式的一群人。一開始許多人都會將糖尿病當成敵人看待，其實你可以與它做朋友，它只是不同意見的朋友，偶爾聽聽它的意見，修正自己的想法，讓自己過得更加健康。

張 坤 來 會長

糖尿病對我來說是有加分，現在勇於面對、坦然接受，進而從事志工服務，並且以過來人的身份，用自己的故事來鼓勵及幫助患者，走出低潮，讓我感覺對社會有更正面的貢獻。

潘 秀 美 女士

平常喜歡透過種植花草來抒發自己的情緒，當中又特別愛種多肉植物及蕨類植物兩種很極端的植物，就如同糖尿病患者於生活中如何將本身的高血糖與低血糖取得平衡。

張 筑 婷 小姐

自己必須要有健康的身體，才可以努力去追求夢想。其實糖尿病並不可怕，只要你控制好，甚至可以活得比一般人更久，因為你隨時都在注意自己的身體狀況。