

1997-2017

財團法人 糖尿病關懷基金會

20週年紀念專刊

承蒙您的扶持與陪伴，我們一起走過二十載寒暑，謹深深致上
由衷謝忱，期許未來能繼續和 您並肩合作，攜手前行！

目錄

董事長 序言	4
副董事長 序言	6
執行長 序言	8
祝福的話	10
大事紀	12
回顧與展望	20
執教、問診與著述五十載不輟的醫界泰斗 戴東原	22
推己及人的慈善企業家 徐正冠	26
糖尿病領域的衛教巨人 林瑞祥	30
理性與感性兼具的仁醫 蔡世澤	34
獻身產官學的公衛傳燈者 賴美淑	38
成就不居功、二十載公益基業的開路先鋒 李啟予	42
學海無涯、行醫濟世的杏林百科 詹錕鎔	46
與糖尿病和平共存的樂活人生 方廖水蓮	50
取諸社會、用諸社會的實業典範 曾博雅	54

有為有守、實事求是的良心把關者 鄭仁義	58
退而不休的商道仁心 鄭子明	62
醫材產業的領導先驅、醫療關懷的體貼後援 江春松	66
家學淵源的關懷傳承、博聞廣識的學者風範 徐正群	70
善盡企業社會責任、在地關懷不落人後的商道實踐者 王松祥	74
坐鎮南國的衛教楷模 李洮俊	78
桃李春風育英才、設身處地護病友 張 媚	82
蘭陽平原的衛教春風 游能俊	86
傳承關懷的病友典範 張坤來	90
悠遊字海、傳播善知識的白袍筆耕者 沈克超	94
永不止步的衛教行者 李碧雲	98
健康飲食的傳道推手 彭惠鈺	102
關懷為體、專業為用的衛教先鋒 陳綉慧	106
衛教關懷的第一線尖兵 汪宜靜	110
歷屆董事會名單	114

董事長 序言

敝人於 1997 年在台大醫院長任內被推選為基金會董事長，嗣後連任多次，迄今適滿 20 年。這是純公益的醫療財團法人，是協助政府推廣糖尿病共同照護的重要夥伴，但是一切經費需要自行籌措，多年來在厚生集團徐正冠總裁暨其賢昆仲鼎力相助，加上本會歷任董事、監察人、企業界、有關廠家以及為數頗多社會人士的慷慨解囊，在量入為出的策略下，積極展開國人糖尿病衛教及相關認知宣導活動。回顧這 20 年來我們透過「糖尿病家族」季刊、出版書籍、拍攝行動劇、舉辦音樂會、召開國內暨國際性研討會、關懷講座、嘉年華暨世界糖尿病日大型聚會、向資深病友致敬等多樣化活動，呼籲國人對糖尿病的重視。因為國內 18 歲以上成人罹患糖尿病達 11.8%，而糖尿病及其併發症耗用健保費用為 24.8%，這觸目驚心的數據，昭然明示對糖尿病的防治，還需要更積極地來做。

我們基金會的人力與財力，雖然不是非常厚實，但是大家能夠精誠團結、同舟共濟、以一當十的精神，付出了 20 年的心血，也締造了輝煌成果。我們的努力獲得衛生行政當局、有關學術團體，以及社會人士的肯定，先後獲衛生福利部衛生財團法人評核特優獎，衛生福利部國民健康署第 3 屆健康促進團體貢獻獎。

敝人於 2003 年從台大醫院退休，轉任國家衛生研究院老年學暨老年醫學研究組主任，兩年後再由研究、教學跑道，轉換到台北仁濟院從事基層醫療及社會服務工作。這 12 年來在萬華蹲點，從事國中、小學學生保健知識的紮根，老人健康促進暨社區健康營造的工作。

由於以上林林總總的服務，個人方面也獲得 2016 年衛生福利部國民健康署第 4 屆健康促進貢獻獎、2017 年厚生基金會第 27 屆醫療奉獻獎。

今後除了在糖尿病關懷工作深耕之外，也要在台北仁濟院院長崗位上配合國家政策，推展長期照護工作。敝人這 50 年來，雖然工作場所與職位上有數度的變動，在工作上也難免遇到海浪般的起伏，但是秉承「處境順，則退一步想；處境逆，則進一步想」的信念，坦蕩面對任何困境，心胸自會開朗，日子因而過得快樂。俗語說「耳不兩聽而聰，目不兩視而明」，在每一個職位上都以全副精神專注於在每一項工作上，自然愉悅的心情就會油然而生。

非常幸運一路走來受到許多好友與工作同仁的傾力相助，總算有些成果，藉這個機會深深表達個人內心的感謝。

財團法人糖尿病關懷基金會 董事長

戴東原

副董事長 序言

二十年前，呼應創會董事李啟予先生的號召，與其他熱心公益的董事及監察人，一起創立了糖尿病關懷基金會，以不斷積蓄厚實的正能量，為國人、為糖尿病友及家屬，在糖尿病相關領域，提供各個面向的服務，迄今已屆雙十年華，基金會仍一本初衷，更熱情的服務社會，成為 NGO 團體中，績優的典範之一。

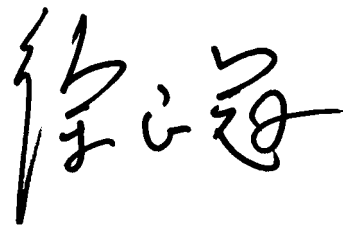
家父曾因對糖尿病的不了解而飽受折磨，為了讓國人不要再受像家父這般的苦痛，家族至親推己及人，二十年來持續不斷提供基金會財務上的奧援，並藉拋磚引玉，使基金會的財務無後顧之憂，計畫工作都能順利圓滿。尤其促成會所的購置，更讓基金會在穩固的立足點上，不斷因應環境變遷，調整步伐，進行更多元的服務。

糖尿病可以說是生活習慣病，如能遵照醫囑，提升自我照護能力及得到家人的協助，它就不是致命的疾病。但如果毫無警覺或不好好控制，那就會要命。基金會不斷的提供淺顯易懂的糖尿病相關知識，舉辦各種糖尿病衛教宣導活動，其目的，首先就是提醒民眾「知己知病」，定期做糖尿病相關檢查，

一旦罹病，就要積極面對，遵照醫囑，好好控制，如果諱疾忌醫，延誤治療時機，就會痛失生機；其次告訴民眾「病從口入」，糖尿病經常是「吃」出來的，如能在飲食習慣及營養上加以調節，就可以不致病或緩和病情；再其次就是叮囑民眾「要活要動」，運動能促進血液循環，提高新陳代謝率，持之以恆的運動，甚至可以使糖尿病友有離藥的可能。

誠如戴董事長提到的，因為國內目前 18 歲以上成人罹患糖尿病達 11.8%，而糖尿病及其併發症耗用健保費用達 24.8%。這些數據顯示，為了讓國人不再為糖尿病所苦，基金會仍肩負沉重使命，衷心期待社會各界的參與，以便匯集更多的正能量，期許到了下一次雙十年華，國人能降低罹病率，也讓病友掌握自我血糖，生活一切 ok。

財團法人糖尿病關懷基金會 副董事長



執行長 序言

對任何個人及社團，二十年都是一段不短的時日。當台灣的醫療環境漸趨成熟、公益事業又蔚成風氣的九十年代後期，糖尿病關懷基金會應運而生。創會的志士仁人和後起追隨者，將基金會當成大家共同的舞台和道場，不僅讓參與者得以展現及提升自我，而且還匯集了群眾的正向能量，為糖友集氣加油，更為全民健康把關、幸福加值。

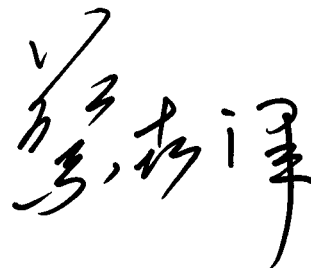
我何其有幸，得以追隨先進的腳步，在大家的厚愛扶持下，二十年來與會內同仁、友會同道，還有更多的一、二、三、四型糖尿病家族成員，一起打拚，並見證了台灣糖尿病照護史上的無數精彩篇章。就個人而言，這又怎是一個「謝」字了得。

回首來時路，我始終覺得國人糖尿病照護作為，已由「全球思維、在地行動」過渡到「著眼本土、接軌國際」的階段。儘管我們擁有不錯的健保制度，充分及優質的醫事人力作後盾，但是我們在國際評比上仍然落後，只能說投入預防措施及病友賦能的力道，仍然不夠強勁。

有道是「為夢想而堅定前行的時候，幫手及貴人才會陸續出現。決定上路的時候，往往只是一個人，但是走著走著，就出現了團隊。」我們基金會的發展歷史，證明了理想的可貴和堅毅的必要。

糖尿病關懷基金會規模雖小，但心志高遠，行事務實。我們紮營台北，不過活動已落腳全台及金門，書刊訊息更是傳遍華人世界。我們二十年的耕耘，以「開創引領、秉持專業、從事教育、力行關懷」，努力打造品牌承諾，未來歡迎更多人的加入，讓我們得以永續發展，見證典範躍昇。我為基金會廿年壽，更祈全民安康。

財團法人糖尿病關懷基金會 執行長

A handwritten signature in black ink, consisting of stylized Chinese characters. The characters appear to be '蔡新澤' (Cai Xinze), which is the name of the Executive Director mentioned in the text to the left.

祝福的話

糖尿病關懷基金會自成立以來，筭路藍縷，胼手胝足，本著一步一腳印的務實精神，致力於服務廣大糖尿病友的信念，並且在戴董事長及董事、監察人們一起帶領下，基金會的運作日益蓬勃發展。近年來並積極推展多樣性的服務內容，屢獲各方的肯定及稱許。

基金會由萌芽及成長期，即將邁入茁壯期，未來在糖尿病的推展上，扮演了更加重要的角色及承擔更重大的責任。欣逢糖尿病關懷基金會成立二十週年之際，謹代表中華民國糖尿病學會表達最誠摯的祝賀之意，衷心期盼基金會秉持多年來致力於提升糖尿病友的服務熱忱，進一步協助廣大病友增進糖尿病的認識及預防。

社團法人中華民國糖尿病學會 理事長



陪伴病友 20 年，這是可以完成 5 個大學學業的時間，就是秉持這樣的青春熱情，財團法人糖尿病關懷基金會，一路引領糖尿病人活出健康自信的人生。

「專業、教育、引領、關懷」的實踐，讓老老小小的糖尿病友不猶疑、不迷思，可以輕易找到明確的座標定位；糖尿病關懷基金會有導航、有支持，充分發揮良師益友的角色及功能。

設有諮詢專線答詢、出版品更獲得國民健康署列為優良健康讀物，感謝糖尿病關懷基金會專家們的長相左右，正知解惑，糖尿病友的健康之路，有你真好！

社團法人中華民國糖尿病衛教學會 理事長

杜思德



1997-2017

財團法人 糖尿病關懷基金會

大事紀



1997 年成立酒會貴賓合影



1997

中華民國糖尿病關懷聯盟改組，成立
財團法人糖尿病關懷基金會
由戴東原教授擔任第一屆董事長、吳大猷博士為名譽董事長
會址暫借美商 BD 公司

1998

會址遷入台大景福館 3 樓
發行第一期「糖尿病關懷基金會會訊」
「血糖 100 健康 100」活動
「中老年的健康機轉與管理」講座 -- 台北
「糖尿病的預防、偵測與處置」講座 -- 台北
「糖尿病與人權」座談會 -- 富都大飯店
世界糖尿病日系列活動 -- 高雄、彰化、宜蘭
紀念世界糖尿病日關懷音樂會 -- 國家音樂廳

1999

社區測血糖健康活動 -- 北市、北縣、彰化、南投
糖尿病健康飲食創意烹飪大賽 -- 北：實踐大學、中：弘光
技術學院、南：三信家商
糖尿病講座及血糖篩檢活動 -- 金門社教館
「糖尿病人真的需要吃健康食品嗎？」講座
「糖尿病足部照護」講座
「糖尿病之經濟影響與良質照顧」研討會
糖尿病講座 -- 恩主公醫院
血糖一百健康滿分醫療諮詢園遊會 -- 屏東縣立田徑場
糖尿病講座及血糖篩檢諮詢活動 -- 台中上楓國小
世界糖尿病日晚會



2000

購置會館並舉行開幕茶會

出版「糖尿病友的甜頭」 出版品

食譜「糖尿病友的甜頭」新書發表會暨品嚐會 -- 季諾餐廳

社區健康篩檢活動 -- 南投、苗栗、台北、屏東

甜甜圈外人生座談會

糖尿病藥物治療的新發展演講會

世界糖尿病日 ~ 飲食有節、運動有時教育園遊會 -- 內湖國防醫學院

世界糖尿病日系列活動 -- 台北、台南、宜蘭、嘉義、雲林、高雄、台中、屏東、花蓮

2001

發行第一期「糖尿病家族」，每三個月定期發行

「糖尿病友的甜頭」榮獲行政院衛生署國民健康局 91 年度優良健康讀物推介獎

舉辦「發展策略會議」

社區篩檢健康活動 -- 台北、嘉義

甜蜜姻緣路座談會 -- 台北

糖尿病與生活品質研討會 -- 台北

提昇糖尿病友生活品質活動 - 幫浦與糖尿 -- 台北、高雄、台中

老年糖尿病友照護困境座談會 -- 台北

世界糖尿病日教育園遊會 -- 台北

2002

出版「糖尿病友自由吃」

「糖尿病友自由吃」新書發表會 -- 台大校友聯誼社

「糖尿病是有可能預防的」記者會 -- 圓山飯店西班牙廳

「中秋月餅放心嚐」記者會 -- 遠東飯店怡東園

「糖尿病友健康生活 -- 外食時的醫療配合」講座 -- 台南

「護心 ABC 健康青紅燈」講座 -- 台北

2003

出版「甜蜜享瘦自由吃」

運動對糖尿病人的好處 -- 台北

戴東原董事長榮退教職，糖尿病友演講活動 -- 台中

戴東原董事長榮退教職，學術演講會 -- 台北

甜蜜「享瘦」自由吃 -- 彰化

世界糖尿病日活動暨「甜蜜享瘦自由吃」新書發表會 -- 台南、台北

2004

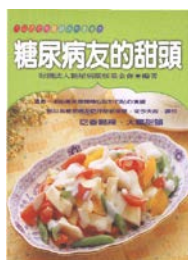
出版「糖尿病足部照護」

「糖尿病足部照護」新書發表會暨世界糖尿病日活動

糖尿病友相談會

血糖血壓篩檢 -- 台中、高雄、台北、新竹

世界糖尿病日系列活動



2005

「糖尿病足部照護」榮獲 94 年中華民國糖尿病衛教學會衛教創作類 第二名

行政院衛生署國民健康局 2007 優良健康好書推介獎

「足部照護」課程

社區血糖血壓健康篩檢諮詢活動 -- 淡水、桃園、台北

「全民觀點的全民健保醫療品質資訊」民間團體座談會

第二屆全國糖友團體大會師

北區糖尿病友大會師

台灣糖尿病論壇 -- 君悅大飯店

世界糖尿病日活動 - 以足為先健康第一

世界糖尿病日知足樂園遊會

《愛與關懷》林昭亮、邱玉蘭慈善音樂會 -- 新舞台音樂廳

2006

基金會官網完成 www.dmcare.org.tw

健康生活營熱身營 -- 台北

健康生活營 -- 宜蘭、台南、苗栗、屏東、南投

社區血糖血壓健康

篩檢諮詢活動 -- 台北、桃園

台灣糖尿病論壇 -- 台大公衛學院大樓 2 樓

聯合國世界糖尿病日 -- 國父紀念館

世界糖尿病日活動 -- 艋舺公園





2007

糖尿病人秀自己 ~ 糖尿病迷思解惑新書發表、健康管理達人
頒獎 -- 紅樓劇場

出版「糖尿病迷思解惑」

改版「糖尿病友自由吃」

健康飲食創意烹調 -- 台北

健康生活營 -- 台北

「台灣文化日」系列活動 - 大師傳琴音樂會 -- 員林演藝廳

演出單位：國立台灣交響樂團

基金會十周年音樂會 -- 台鐵台北車站 5 樓演藝廳

演出單位：朱宗慶打擊樂團、太古踏舞團

聯合國世界糖尿病日點燈活動 -- 台北 101

聯合國世界糖尿病日園遊會 -- 台北市立古亭國小

世界糖尿病日宣導活動 -- 台北車站南二門前廣場

2008

血糖血壓健康篩檢 -- 台北、新竹、桃園、雲林

青少年糖尿病相談會 -- 基金會會所

「糖尿病治療的新趨勢」講座 -- 台北

「糖尿病心血管防治」講座 -- 北縣

血糖管理成長營 -- 台北、彰化

出版「漫話青少年糖尿病」

出版「健康餐飲料理」

世界糖尿病日宣導活動 -- 紅樓廣場

聯合國世界糖尿病日點燈活動 -- 中正紀念堂

聯合國世界糖尿病日園遊會 -- 台北市立動物園

2009

「漫話青少年糖尿病」榮獲 98 年中華民國糖尿病衛教學會衛教創作類 第二名

「藥物的研發、治療的成效及與此病的相處之道」講座 -- 台北

血糖管理成長營 -- 台北、高雄

青少年糖尿病講習會 -- 北縣、台中、花蓮

出版「糖譜」

世界糖尿病日宣導活動 -- 板橋農村公園

聯合國世界糖尿病日園遊會 -- 屏東萬金教堂

聯合國世界糖尿病日點燈 -- 新光摩天樓、屏東萬金教堂

2010

「糖譜」榮獲 99 年中華民國糖尿病衛教學會衛教創作類 第一名

「高血壓及抽香煙對糖尿病人健康負面的影響」講座 -- 台北

「糖尿病治療面面觀 ~ 藥物治療」講座 -- 台北

出版「別怕糖尿病 血糖控制自己來 ~ 糖譜」

「別怕糖尿病 血糖控制自己來 ~ 糖譜」專題演講暨新書發表會 -- 台北

新近診斷糖尿病座談會 -- 台北、台南

青少年糖尿病講習會 -- 嘉義

發行「健康樂活世代來了」防治糖尿病宣導短片

第一屆徵文比賽，主題：與糖尿病初相遇

聯合國世界糖尿病日點燈 -- 台中中山公園湖心亭

聯合國世界糖尿病日園遊會 -- 台中中山公園湖心亭前廣場



2011

- 「別怕糖尿病 血糖控制自己來~糖譜」榮獲行政院衛生署國民健康局 2011 健康好書
- 「遠離糖尿病 全家動起來」衛教講座 -- 桃園、台中、新北
- 「別怕糖尿病 重新再出發」活動 -- 台北
- 「面對糖尿病~初發糖尿病患者的調適之道」講座 -- 台北
- 「動心賦能開啟糖尿病衛教」 -- 台北
- 「糖尿病的相處之道」講座 -- 台北
- 糖尿病管理七要事研討會 -- 台北、嘉義、花蓮、高雄、台中
- 血糖血壓健康篩檢 -- 台北、新竹、桃園
- 聯合國世界糖尿病日園遊會 -- 新店碧潭東岸廣場
- 聯合國世界糖尿病日點燈 -- 國立臺灣博物館
- 聯合國世界糖尿病日活動 -- 台東市民廣場

2012

- 糖尿病管理七要事研討會 -- 台中、新北、台南、高雄
- DM 達標錦囊、營養 ABC 課程 -- 澎湖、彰化、桃園、台北
- 「糖譜看線不求人~從血糖監測精進血糖管理」講座 -- 台北
- 健康樂活營 -- 台北、宜蘭、桃園、高雄、嘉義、新竹
- 第二屆徵文比賽，主題：糖尿病與我向資深病友致敬活動
- 糖尿病關懷基金會 15 周年記者會 -- 台大校友會館
- 糖尿病關懷基金會 15 周年活動 -- 劍潭青年活動中心
- 聯合國世界糖尿病日活動 -- 宜蘭冬山河
- 聯合國世界糖尿病日活動 -- 嘉義中央廣場公園
- 世界糖尿病日宣導活動 -- 板橋車站 1 樓



2013

- 血糖血壓健康檢查活動 -- 桃園、台北、新竹、新北、彰化、屏東、台南
- 糖尿病自我管理支持工作坊 -- 台北、台中、高雄
- 圓夢生命書寫活動
- 健康樂活營 -- 高雄市、新北三峽、南投鹿谷、彰化和美、新北新莊
- 「現代人的隱形殺手~代謝症候群」講座 -- 台北
- 「如何落實以病人為中心的照護」對談 -- 台北
- 國際糖尿病照護論壇 -- 寒舍艾美酒店
- 第三屆徵文比賽，主題：控糖人生
- 聯合國世界糖尿病日點燈 -- 台南赤崁樓
- 聯合國世界糖尿病日園遊會 -- 台南體育之心
- 世界糖尿病日宣導活動 -- 台北西門町電影街

2014

- 健康樂活營 -- 基隆、桃園中壢、台南、桃園新屋、台中、南投埔里
- 圓夢生命書寫活動 -- 仁德醫護管理專科學校
- 糖尿病自我管理同伴支持體驗營 -- 芳心好美館
- 飲食自由行 -- 台北士林 彰化鹿港
- 「歡聚一糖 糖友嘉年華」 -- 台北中油大樓
- 聯合國世界糖尿病日點燈 -- 彰化八卦山參佛道
- 聯合國世界糖尿病日園遊會 -- 彰化體育場
- 丹麥體操隊表演 -- 台大綜合體育場

2015

- 健康樂活營 -- 基隆、新北板橋、嘉義、桃園中壢、台北、花蓮
- 糖尿病共同照護網現況與展望研討會 -- 台北
- 榮獲國民健康署第三屆團體健康促進貢獻獎
- 「糖尿病治療的現況與展望」講座 -- 台北
- 健康生活與糖尿病關懷活動 -- 屏東
- 健走志工培訓 -- 台北
- 「糖尿病飲食迷思解惑」講座 -- 台北
- 世界糖尿病日園遊會暨點燈活動 -- 南投日月潭文武廟



2016

戴東原董事長榮獲國民健康署第四屆個人健康促進貢獻獎

控糖行動劇 - 低血糖短片拍攝

邀請演藝家孫翠鳳小姐拍攝糖尿病預防宣導短片

健康樂活營 -- 台北、雲林、澎湖、宜蘭

糖友嘉年華系列活動「關懷糖友 億步啟程」記者會

糖友嘉年華 ~ 天天動 健健走 -- 中正紀念堂民主大道

「控糖有方 數據領航」講座 -- 台北

2016年「第11屆國際糖尿病聯盟西太平洋區糖尿病會議」

暨「第8屆亞洲糖尿病研究協會會議」-- 台北

世界糖尿病日園遊會暨點燈活動 -- 台北市政府東門廣場

2017

「控糖行動劇 - 低血糖短片」榮獲 106 年中華民國糖尿病衛教學會衛教創作類 第一名

「糖尿病與腎功能衰退」講座 -- 台北

「關懷心 甜蜜情」關懷糖尿病健康講座 -- 南投埔里

健康樂活營 -- 台北、苗栗

戴東原董事長榮獲第 27 屆個人醫療奉獻獎

長壽、幸福、價值的糖尿病精彩人生 關懷、愛與生命 ~ 感恩音樂會 -- 屏東

兩岸糖尿病照護管理南區衛教人員交流會 -- 高雄

糖尿病自我教育管理支持照護菁英論壇 -- 屏東

世界糖尿病日園遊會 -- 苗栗

「愛與關懷」林昭亮·陳偉茵·國家交響樂團 公益音樂會 -- 國家音樂廳

引領 專業 教育 關懷



群策群力，以竟事功

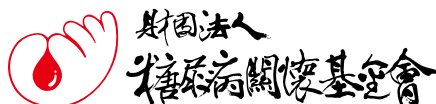
從 1997 的筭路藍縷，到 2017 的開枝散葉；
從幾坪大小的工作空間，到遍佈全台的關懷足跡，
糖尿病關懷基金會二十年來，努力不懈地推動「關懷血糖、
及早發現、積極治療、定期追蹤」的訴求。藉由與時俱進的
宣導教育，不僅提昇國人對於糖尿病的認知，更鼓勵病友、
家屬與社會大眾，以正向的態度視病，致力預防、積極治療，
讓疾病帶來的影響降至最低，落實「與病為友、正向克糖」
的健康生活。

超過 7,300 個日子裡，基金會無論在政府單位、社團組織，
甚至民間志工方面，都受到無數的支持、鼓勵與肯定。這些
各界賢達們，有的出謀畫策、循循善誘；有的慷慨解囊、挹
注資源；有的更挽起衣袖、投身關懷。有了他們的群策群力，
基金會得以在二十年的關懷歲月裡，恪守著「四大指標」的
發展方向：

開創「引領」 促進全民健康樂活
秉持「專業」 結合專技推廣科普
從事「教育」 落實病友自我管理
力行「關懷」 打造友好和善環境

二十年來，許多志士仁人在各自的崗位上犧牲奉獻，成為
基金會最有力的後盾；而在二十年後的現在，糖尿病關懷
基金會也邀請您，一同加入這一個友善、和樂的大家庭，
讓二十年的里程碑，不止於功德圓滿的終站，而更是始於
足下的前程。

2017 年，謹邀請您與基金會，繼續一起邁步前行。



執教、問診與著述五十載不輟的醫界泰斗

財團法人糖尿病關懷基金會 董事長 / 仁濟院 院長

戴東原

1997年，由糖尿病相關產業與醫界前輩成立的「糖尿病關懷聯盟」，在長治久安的積極考量下，正式轉型成為「糖尿病關懷基金會」。大夥們眾志成城，擁有醫療相關的豐富知識、先進資源與滿腔熱忱；然而萬事俱備，基金會會務的開展，還需要一位德高望重、能起表率典範的大家長領航。在許多業界和醫界人士的推舉之下，基金會邀請到時任台大醫院院長的戴東原教授出任董事長，帶領眾人迎接新局。談起二十年前的這段往事，戴院長仍如數家珍：「我從1970年踏入新陳代謝科，至今將近五十年，始終沒有離開過『糖尿病』這個領域。」從省立桃園醫院、成大醫院、台大醫院，到現在的台北仁濟院，戴院長笑稱：「我都說自己是『靠糖吃飯』。」投身糖尿病領域數十年，戴院長很重視管理之道。正是結合了醫療專業、管理效率與無私關懷的特質，使戴董事長無論是在舉步維艱的創業環境初期，抑或是穩健發展的現在，都是基金會強而有力的倚靠。

伴隨著基金會走過二十年歲月，戴院長除了見證基金會的成長茁壯，對於這二十年前後，糖尿病在台灣社會中所帶來的變化，也有相當深刻的感觸。「我認為最大的差別是病人的數量，還有高齡病友的比例增加很多。」這樣的現象，反映了現代社會中「多吃、少動」的普遍問題；幸而，隨著基金會、衛教學會等組織與醫療院所的努力，以及醫事技術的進步，患者平均壽命如今已有顯著增加。「大家的努力獲得了不錯成果，要說有什麼缺憾的話，那就是『根治』始終是無解的謎。」戴院長語重心長地說，「在美國做研究的時候，同業的說法讓我印象很深刻，那就是：『上帝曉得，其他人不曉得。』」既然難以消滅疾病，基金會於是將心力著重在「預防」與「控制」上。「最好的治療方法，就是不要讓他發病。」戴院長說。雖然糖尿病現在已經不是什麼「絕症」，但總是難免對生活造成一些束縛，若能減少疾病發生，或能早期接受治療，情況將與「產生併發症才治療」截然不同。至於在疾病管理的



戴董事長行醫數十載，身兼基金會董事長和仁濟院
院長，將貢獻專業與傳承經驗視為使命。

戴董事長今年榮獲厚生醫療奉獻獎的肯定，從張博雅院長手中接下榮譽獎座。



觀念上，戴院長也認為現在和二十年前有很大的差別：「以前照護是以醫生叮囑為主，多是命令式的；現在基本上則以病人為中心，需要自我管理。」他說。縱使藥物與醫療工具已經相當發達、便利，但能否與糖尿病和平共處，追根究柢仍視乎病患是否有決心與毅力落實自我管理。「若是獲得比較好的控制，病人的生活品質比起以前可以提昇很多。但是就像我常和病友叮囑的：『嘴是長在你的臉上；手、腳是長在你的身上。』做與不做還是在病患自己，醫護人員只能夠扮演從旁協助的角色。」

談起基金會二十年來的所見所聞，參與甚深的戴院長歷歷在目；然而提及基金會本身，戴院長言必稱「大家...」，對於在基金會的

無私奉獻，他極其謙遜，也對自我養成過程中的貴人前輩和身邊夥伴充滿感激。包括剛入行時追隨的「健康世界」雜誌社社長，台大生化學科林國煌教授、家庭醫學科的謝維詮教授兩位資深前輩的引領；台大糖尿病病友會張坤來會長堪稱典範的自我管理；以及基金會一路走來各個董事、監察人和同仁的奉獻...是「大家」共同的努力，使基金會榮獲「管理最優獎」、「團體奉獻獎」等殊榮與肯定。「二十年來，我們不算快速，但是逐漸地成長起來。」而從台大榮退後，台北仁濟院邀請戴院長來到萬華這塊地方，開啟了另一個重要機遇，也讓戴院長對基金會有了更多不同想法。「剛來的時候，同事問我以前多做教學、研究，甚至政策面，突然跑到第一線，會不會難以適應？我說：『理

戴董事長親自主持董事監察人會議，專注聆聽各方先進發言。

論、政策講得太多，人生到了這一步，我倒想要來實踐一下。』」接觸到與台大醫院患者截然不同的族群，不僅使戴院長有了新的體會，也對基金會的角色有了更多期待：「大醫院和小型診所不同的衛教、宣導方式，但是都以最適合當地的方式在做了；而我希望基金會，能夠做一些與醫療院所更加不同的事情。」像是在鄉下地區以行動劇觸發討論，正是戴院長觀察這些「受眾」對於政令式的宣導難以產生共鳴，而決定改採更加貼近日常生活的「情境模擬」來演譯衛教訊息的作法。經過二十年，奉獻精神未曾改變，但方法、創意，與產生的火花，都越來越多。

談起未來，戴院長希望基金會能夠更加壯大，給予病友更多關懷，並協助他們克服遭遇到的困難。「糖尿病控制不好的話，很多衍生問題不是醫師或護理人員能夠解決的。目前在仁濟院這裡做得還不錯，是因為我們不只處理疾病，更和社工人員合作，讓關懷深入社區，這也是我們自己和基金會持續努力的目標。」而邁向下一個里程碑，勢必也需要一些年輕、有熱忱的醫界同仁加入，將基金會的精神傳遞下去。「我相信這樣的人一定是有的，未來基金會要做的就是這些人找出來，一起參與。我們已經度過了二十年艱辛的歲月，希望大家能夠打起精神、越戰越勇，繼續迎向下一個二十年！」



後記：

無論是訪談中提到的人事物，或是訪談前後，我們提到最近也訪問了哪些基金會的夥伴，戴院長的記憶力總是教人驚嘆：「噢那個誰誰誰，他下個月幾號要辦個活動，我也會過去」、「誰誰誰現在在上海嘛，幾號才回來」，諸如此類的反應，讓人難以置信眼前是位年屆七十八的大前輩。也許豐富的生命經驗與自律使然，戴院長每日活力充盈，像是將近半世紀前剛入行時的樣子。從前輩的引領踏入杏林，到現在成為德高望重的醫界泰斗，最近甚至又榮獲厚生醫療奉獻獎的肯定，在這講求速效，不問積累的淺碟年代，相信我們在正見證一個「選擇走一條人煙稀少小徑」的行醫典範，衷心期待這個典範能繼續傳承下去，一如往昔。

推己及人的慈善企業家

財團法人糖尿病關懷基金會 副董事長 / 厚生集團 總裁

徐正冠

李啟予董事回憶起基金會草創時期曾說過：「我找了台灣五百大上市企業，一個一個寄信，最後只有一家回覆我。」而他口中的「唯一」，正是徐正冠總裁主持的厚生集團。父親徐風和先生因糖尿病往生，徐總裁將對父親的紀念，及對疾病的關懷，化作對基金會每一份人力與物力的實際投入；而他自己更擔任基金會副董事長的職務，希望將這份關懷傳遞得更深、更遠。

「糖尿病讓我的父親活了六十一年又三十五天，真的是短了一些。」提起父親的辭世，徐副董事長仍不勝唏噓。「對疾病的不了解，可能會造成嚴重的後果，我自己就見證了一個鮮明的案例。」看著父親臨終前飽受疾病之苦，他原想以父親徐風和之名成立基金會，「讓社會不要再受像我爸爸這樣的苦。」然而公務繁忙的他，難以一己之力推動組織的設置，計畫於是延宕、擱置了一段時間，直到時任醫療器材 BD 公司總經理李啟予先生的一封來信，一段因緣和合自此展開。「關

懷聯盟寫給我一封信，我就安排他們到我辦公室來聊聊。當時他們其實進行基金會的計畫已經有一段時間，只欠缺臨門一腳，但是苦無資金，眼看就要功虧一簣了；而他們的計畫，跟我理想中的『糖尿病關懷』是很接近的，因為我不會去成立學術或醫療的基金會，但在『關懷』上我們如果更用心，對廣大的糖尿病友們會是很大的助力。其實『行善』就像很多事情一樣，都必須要找志同道合的人，所以當下我就說，好，那我們一起做吧。」徐副董事長笑說：「可以說當時李啟予打動了我這個『傻瓜』，我樂意為他付出。」於是，他捨去冠名的念頭，正式加入了基金會，由「紀念」走向「公益」。

進入基金會，徐副董事長以自身的經營長才，幫助基金會解決許多營運上的難題。「像是戴董事長、蔡執行長這些醫界的權威，用他們的醫療專業來引領基金會，也給予了基金會許多跟國際接軌的議題或方向。而我是學財務的，就負責營運的事情，比如說像



徐副董事長是最早投身糖尿病關懷志業的企業家之一，對會務發展貢獻殊多。

徐副董事長與戴董事長和蔡執行長於國際糖尿病
照護論壇活動現場合影留念。



第一屆董事會的時候我們談到要買一個基金會的會所，但是畢竟剛組織成立不久，資金籌措上還不是很充分。通常在錢不夠的情況下，大家可能就會想說暫時擱置；但是我就認為應該要以金融借貸的方式去完成它，所以就安排了借貸、聯保...最後我們借貸的錢，也順利在第二屆董事任期結束前清償完畢。」徐副董事長自信地說。對他而言，這就是財務專業與醫療專業的不同處，也是自己能夠帶給基金會的附加價值，當然徐副董事長沒說到的是，其實他除了出錢出力身體力行董事的職責，示現了基金會同仁夥伴對家的歸屬感；更是在節流外，同時也能做好開源的勸募高手，可說也為基金會奠定了活絡的財務基礎。

而除了營運上的協助，徐副董事長對於基金會「關懷」的核心精神，同樣有著高度的關注與投入。由於自身的經驗，多年來他不斷提倡糖尿病友「自主照護」與「親屬關懷」的重要性。「病友自己的照護當然是最重要的，基金會二十年來一直透過各種活動，讓病友關注、參與，就是為了建立病人自己健康的治療型態；而另外一塊也非常重要的就是『家人』，我常常說，糖尿病的 first aid (急救) 不在於醫生，而是病友的家人。在外面社會上大家即便感覺『誰怪怪的』，也不一定會有特別的反應；但是家人會看到病友『生活的常態』，比較容易察覺不尋常的地方而作出應變。我認為『救得好』不如『救得巧』，有時候當反應夠即時，一個糖球就能夠挽回低血糖；但是若低血糖過久，付出

的成本跟造成的痛苦可能是難以想像的。」

在醫療之外，他也積極推動與病友們的日常生活息息相關的關懷，例如「運動」與「音樂」。「我記得戴院長跟我講過一句話：『糖尿病是可以離藥，但是必須看你自己本身的決心有多大。』所以我們非常積極在推動病友養成運動習慣，促進新陳代謝，對於健康的身體絕對有極大的幫助；而音樂則有助於陶冶心情、塑造好的心理環境。」為了落實身心的全面關懷，基金會曾舉辦健走活動，邀請紀政女士領走中正紀念堂；而在逢五逢十週年紀念時也固定舉辦音樂會，邀請病友與各界貴賓共襄盛舉...種種活動，都是為了做到「將關懷融入生活」。

對於基金會的未來，徐副董事長有著相當高的期望。「管理學大師彼得·杜拉克在上個世紀曾說，在下個世紀，NGO 與 NPO 要扮演的角色，會比前一個世紀來得更積極。我們並不是要取代政府，但是在許多層面上，NGO 與政府可以起到相當大的互補作用。有的現象可能在第一線比較容易看見，而比起抱怨政府效率不彰，如果我們直接提供建議，也許可以發揮更大的影響力。」他認為，基金會這樣的組織，應該要懷抱強烈的「正能量」，以良善的價值作為自己最強而有力的號召。而除了糖尿病關懷基金會，徐副董事長目前也擔任台北寧波交流基金會的董事

長，從事兩地社會慈善的交流工作，未來更希望就糖尿病的醫療與關懷，與中國大陸進行更直接的交流分享。「疾病關懷不分疆界，我們不只是邁向二十週年，更是在為下一個二十週年做準備。希望我們做得越來越多、越來越好，發揮的影響力越來越大，那麼到了下一次雙十年華，或許糖尿病患者，能夠越來越少。」



後記

「我活過六十一年又三十五天的時候，我跟我父親說：我要勇敢地比你活得久。現在我已經超過六十四歲了，仍然每天都保持運動習慣。」對父親的思念之情，不僅轉化為徐副董事長每一天積極努力、保持健康的動力，更化做他對廣大病友們的關懷。「無論是我個人，或是基金會，我們未來的目標，就是創造社會上更多面對糖尿病的正能量，這就是我們要全力以赴的地方。」

糖尿病領域的衛教巨人

財團法人糖尿病關懷基金會 顧問 / 林瑞祥教授診所 院長

林瑞祥

糖尿病是一種慢性疾病，不僅患病的時間長，醫療照護的時間也長，對抗病魔侵襲，往往是長期而全面的作戰。在台灣糖尿病關懷照護領域，也有一位數十年來身體力行，以無止盡的關懷熱情，加上開創性的醫療型態，與疾病進行長期抗戰的醫師，那就是被眾多杏林同業譽為「台灣糖尿病之父」的林瑞祥教授。從台大醫學系畢業後，林教授在國外累積了二十年豐富的糖尿病研究與臨床經驗，回國後，除引進國外醫事觀念與作法，林教授也在台大、輔大、耕莘等醫療體系裡，不斷種下疾病衛教的幼苗；甚至為自己的衛教理念，遠赴醫療資源相對貧乏的台東聖母醫院躬行實踐，而且一落腳就是六年時光。今(2017)年七月，林教授更在臺北成立了自己的糖尿病專科診所，要把醫療的正面價值，傳遞給更多需要的人。

聊起當年創會初期過程，林教授坦言會有這樣的組織能量，除了有志之士的奔走外，多少也受到國外風氣的啟蒙。「1980年代末

期，歐洲也遭遇嚴重的糖尿病問題：成年人失明、洗腎病患的增加等等，都和糖尿病有很大的關係。1989年西歐國家在義大利 St. Vincent 開會討論糖尿病與併發症的預防，也發布了宣言，建議各國因糖尿病失明的病人，五年之內要減少三分之一；開始洗腎病人也要減少三分之一；截肢病人要減少一半...可是在當時，各國並沒有這方面具體的統計數字，所以那時候藥廠、醫材產業都密切合作，投入大量資源建立資料庫；醫師、護理師、營養師也都投入創新資料的蒐集工作。五年後，這些國家又進行了一次集會會議，檢討這些蒐集資料的用途，其中有些資料像是『DiabCare Basic Information Sheet』、『糖尿病護照』，後來都成為資料蒐集、判讀還有應變處理上很實用的工具。」這種各界合作的風氣，後來也傳到台灣來，有很多藥廠、注射針筒及血糖機製造商的代表就聚在一起，整合資源，邀請醫界、商界志同道合的夥伴，成立「糖尿病關懷聯盟」，一直到後來的基金會，便是在這段時間打下了穩固的基礎。



堪稱台灣糖尿病之父的林教授，年逾八旬仍持續奉獻專業在疾病的預防和診治，令人敬佩。

林教授於基金會埔里義診宣導活動上和
陳宏麟醫師與李佩芬特助合影留念。



林教授曾任糖尿病學會理事長，後來一手創辦糖尿病衛教學會，努力讓醫師、護理師、營養師、藥師等共同改善糖尿病照護工作。身為糖尿病研究的先驅，他認為若要改善國內糖尿病患的處境，需要各方共同努力，也因此除了行醫外，在基金會及其他糖尿病領域的組織中，他的身分大多是「敦促決策、建立制度」的關鍵角色。「2001年春，健保局開始籌辦『全民健康保險糖尿病醫療給付改善方案試辦計畫』」。林教授翻譯DiabCare Basic Information Sheet，協助規劃定期檢查及檢驗項目。承辦人在初步規畫裡沒有編列『糖尿病衛教』費用，林教授立刻向她反映：「如果不編列衛教費用就沒有醫院願意挪出護理師、營養師人力給病友衛教。糖尿病的控制不能只靠藥物，需要相當多衛教的配合才能改善。」結果，承辦

人回覆：「上面不准」。過去林教授在糖尿病學會理事長任內，拜訪過當時勞保局的副總經理，告訴他早期花一點錢做衛教，將來可以減少洗腎的病人。「可是他跟我說，糖尿病的衛教是『預防』的工作，政府規定公保、勞保的任務是做『治療』的工作，預防的工作他們不能付錢。」可是到了年底，林教授收到了計畫的email裡，第一頁的右上方寫著「總經理核定最後版本」。仔細閱讀時突然發現在「管理費」中，清楚寫著：「本經費包含護理師、營養師等的衛教費用。」早期健保局規定提供衛教的護理師和營養師都需要衛教學會認證通過，於是加入衛教學會的護理師和營養師的人數突然增加。「美國哈佛大學商學院的競爭學教授麥可·波特(Michael Porter)認為過去美國和台灣的健保給付採取論量計酬，難免忽略品質，而且

林教授在自己新開業診所入口處與 Q 版畫像留下這幀逗趣照片。

健保費用越來越高，已到破產邊緣，所幸美國和台灣的健保已經開始轉向論質計酬。考慮成本的品質稱為價值 (value)，預期將來醫師、衛教護理師、營養師、藥師、心理師、運動指導師等共同提供高品質 (高價值) 的糖尿病照護時，可以獲得較高的給付。」

除了影響廣泛的制度層面外，林教授自己多年來也不遺餘力地推廣衛教觀念，在台灣推動「PBL (problem-based learning) 以問題為基礎的學習方法」，並在台東偏鄉進行衛教關懷人員的育成工作。而現在，他更把目標回歸到最直接的「病友」端，在醫療體系服務多年後，選擇自行開業，希望提供給病患兼具醫療、衛教與關懷的診療體驗。「我從 2015 年開始在醫院實行『共享門診』這種創新的看診模式，讓病友除了單向的資訊接收外，也能用熟悉的語言互相交換訊息，這樣比我們教更有效、更能讓他們願意接受治療。這樣做了一年，病人糖化血色素維持在 7% 以下的有 85%。我想要繼續做下去，但是在大醫院難免有病患數量和成本的壓力，所以就決定自己開業，自負盈虧。我以前看過一個澳洲醫師寫的文章，他說他理想中的診所是設在醫院之外，讓病友自由進出，有廚房可以跟營養師討論怎麼煮飯菜。所以我跟設計師說，除了診間之外，必須要有一個大桌子讓病友互相討論；也要有小廚房能夠直接烹飪」他說，「我希望這不是冰冷的診所，而是像家一樣溫暖的地方。」對於自己和基金會未來的期許目標，

林教授說：「過去，是我們專業人員給病友灌輸知識和方法，病友被動地聽講；而未來我們的目標，是協助病友主動學習、自己照顧自己。這樣，台灣糖尿病照護的品質才會越來越提升。」



後記

訪談中，林教授對數十年來投身醫療領域的豐富歷程如數家珍，甚至連古董級的測血糖儀器都還保存完好。從訪談裡我們聽到的，是對於自己所選道路的堅持，以及相信自己有所為的熱情。訪談一直持續到遠遠超過平常看診的時間，結束時診所的職員都已下班休息了；然而林教授仍然表示自己還有事情，希望在診所完成。拍照時，林教授站在開業不久的嶄新診所招牌前，比身旁 Q 版插畫還要親切的笑容中，透露出無比旺盛的生命力。

理性與感性兼具的仁醫

財團法人糖尿病關懷基金會 董事兼執行長 / 振興醫院 主任醫師

蔡世澤

“我們有一個遠大的理想，就是希望有一天，台灣社會能夠真的造就一個對糖尿病友友善的環境。”

走過二十年歲月，基金會從筭路藍縷時期，逐漸創新業務贏得口碑。這一路走來所樹立的典範，依靠的不僅是醫界同道們的共襄盛舉，點滴累積的跨界支援，也絕非空泛的「產官學」信念便能輕易整合。在糖尿病預防、照護與關懷的第一線，基金會夥伴們個個身兼數職，像戰士般果敢堅韌衝鋒陷陣、如盟友般無私獻策慷慨捐輸，更似醫護般悉心看照溫暖呵護...正是這些可貴的特質，使得基金會在二十年後，成長茁壯如斯。而引領這些人在設定議題、執行衛教、落實關懷領域不斷開疆闢土的前鋒，正是基金會執行長蔡世澤醫師。

「關懷」者，「同理」也。關懷不僅訴諸高度熱情，更須共同面對、相互體察。四十餘年前，即使出身醫生世家，年未三十的蔡醫

師仍得面臨胞弟因糖尿病急症及其併發症逝世之慟。因而，蔡醫師毅然投身糖尿病照護行列，一轉眼四十年過去了，面對徬徨無助的病友，蔡醫師依然視病如親，傾聽叮囑一如既往。在有限的問診時間外，「更希望多做點什麼，以減少類似的憾事」的念頭，總縈繞在他心頭。二十多年前，他參與必帝公司李啟予總經理，與醫療前輩同業們共組「糖尿病關懷聯盟」的事功，其後聯盟變身為 NPO 與 NGO 兼具的基金會，其間蔡醫師無役不與。後來李先生更力邀戴東原院長、林瑞祥教授及蔡世澤醫師等糖尿病界核心人物締建基金會。最初，蔡醫師以董事身分參與會務運作，不久後就以他豐富的實務經驗，與曾為病友家屬的同理心態，被推為基金會第二任執行長。

與專責「重大決策」的董事長不同，執行長所面對的是，督導日常業務與規劃發展大計。作為一個直接面對病友的「關懷基金會」，首要的課題便是「關懷誰」以及「如



長年服務醫界、學會與基金會，投身公益志業不遺餘力的蔡執行長，好像總有源源不絕的點子和幹勁，與夥伴並肩作戰，圓滿使命。

蔡執行長與戴董事長出席糖友
嘉年華億步啟程記者會。



何關懷」。蔡醫師認為，由家人、親朋好友開始，再進一步推展到社會大眾的關注及理解，是建構關懷網絡最為實際的方式。因此，除了針對病友本身進行衛教外，基金會更舉辦了許多以家庭參與為號召的活動，讓病友及家屬成為照護中心。此外，多年來他不斷介紹挪威學會的糖尿病社會心理分類概念，除了一般人熟悉的第一、二型糖尿病外，更加入了第三型即病友家屬，和第四型所有關心與研究糖尿病者。「我們希望，在關懷事務上讓所有人都有一個位置。由於大家都認同、支持，糖尿病友就不再孤單了」蔡醫師說：「我們有一個遠大的理想，就是希望有一天，台灣能夠真的造

就一個對糖尿病友友善的環境。」

感性的關懷訴求在基金會固然不可少，然而，成為一個有影響力的組織，更在乎理念、策略、規畫與執行。除了身為基金會的執行長，蔡醫師積極參與糖尿病衛教學會的創立及運作，同時也長期擔任糖尿病學會理事。糖尿病學會、衛教學會與基金會各司其職、相輔相成，確立了「學術研究 - 教育訓練 - 公眾關懷」既分工又競合的伙伴關係。作為公眾教育與關懷的專業組織，如何有效地運用並推廣衛教資訊，是基金會從未間斷的課題。當大家發現多天期的營隊活動勞師動眾，卻只能嘉惠少數人，基金會立刻改弦

蔡執行長能者多勞，貫串糖尿病社團，其堅毅精神堪為後進楷模。

易張，將活動時程縮短、改成主題導向的單點活動。蔡醫師也主推「量測輕動」（量腰圍、測血糖、選輕食、勤運動）及「血糖 100、健康 100、關懷 100」等朗朗上口又深入人心的口號。有鑑於罹病族群發病年齡逐年下降，基金會便嘗試製作漫畫與動畫，成為年輕世代更容易接受的廣宣作品。又懷於低血糖是控轉達標莫大障礙之事實，蔡執行長就動用個人關係，拍攝低血糖衛教微電影，配上國、台、客語發音，加上中英文字幕。務期打動最多的視聽眾。另一方面，蔡執行長借助他與其他國內外學者的良好關係，主導並規劃了數場成功的糖尿病論壇，甚至出版專刊發行國際，幫基金會打響了名號。

在蔡執行長的領導管理下，基金會走過二十年的漫漫長路，在這條關懷路上，從一開始憑著拓荒精神踽踽獨行，到後來得道多助，一步一腳印邁步前行，基金會伙伴群策群力，功不唐捐。對於未來的展望，蔡執行長說：「我希望在未來，大家不再將糖尿病視為一種詛咒。第二型糖尿病具遺傳性，正如有些病友說的，是家族共業，但正因為如此，我們何不妨共同承擔，活得更像一家人一樣。」



後記

訪談結束後，趁著蔡醫師回醫院的空檔，我們請蔡醫師到戶外進行拍攝。院區門口斗大的「振興」兩字，彷彿正呼應這二十年來蔡醫師與基金會同仁們在糖尿病關懷領域所做的努力與獲致的成就。站在一旁等待拍照的蔡醫師，似乎若有所思，不知道是因為觸動過往，抑或是思考未來。然而，當一切就定位，準備按下快門前，蔡醫師再度回神昂首，看著相機的眼神，既溫煦又堅定。

獻身產官學的公衛傳燈者

財團法人糖尿病關懷基金會 顧問 / 美兆健康管理機構 總院長

賴美淑

二十年前，由多家醫療同業所組成的「糖尿病關懷聯盟」，在永續經營的積極考量下，廣邀醫藥界、學界等各方賢達，正式轉型成為「糖尿病關懷基金會」。而在轉型背後的重要推手，就是時任衛生署（現整併為「衛福部國民健康署」）副署長的賴美淑教授。「那時候就有一點社會公平的心懷，覺得應該有一個平台是大家都可以發言，而不是只有專家學者出面主導，產業界只捐錢、糖尿病人沒有管道參與，所以我就提議說建立一個平台，大家平等參與都是主角，大家應該共同發聲、共同參與。」在「賴副署長」的鼓勵催生之下，基金會開始了迄今二十寒暑的關懷旅程。

有了正式的組織，基金會開始落實「關懷」。「所謂『關懷』就是關懷糖尿病患者，那麼病友們就應該是基金會的主體，怎麼在基金會裡納入病友的角色就變得很重要。剛開始的時候，我甚至建議連董事長的職位都應該要由病友來擔任！」賴院長笑說，「不過後

來邀請了戴院長，我覺得很好。若是沒有他的帶領，可能前期有些事情還是會比較困難。」後來，基金會開始將發展方向定調為病人團體的參與、賦能 (empowerment)，一步步提昇病友對糖尿病的認知，與自我管理、照護的能力。談起這些發展過程，賴教授說：「有兩個很重要的面向，一個是『共識』的建立，一個是醫病關係的改變。」

在早期，糖尿病在醫院裡並不算是大科目，在疾病篩檢方面，醫學中心與開業醫師之間、都市與鄉村之間，並沒有普遍一致的「標準共識」。「病人跑到醫學中心檢查的時候被告知：『並不是很嚴重』，結果開業醫師告訴他『喔～這很嚴重』，這樣的對話可能對病友在照護和心理方面，都會造成很大的問題。」賴教授回憶。於是在這樣的情形下，「共同照護計畫」在台灣漸漸開始推動，在專業部分由醫學中心推及社區醫院，再進一步連結開業醫師，逐漸形塑對疾病照護目標的共識；在照護方面則推動「糖尿病友護



賴教授職涯橫跨學、官、產各界，無不扮演稱職的關鍵角色，而且作育英才無數。

在大溪舉辦的基金會發展策略會議上，賴教授向與會者分享她對基金會展望、使命與策略規畫的想法。



照」，建立病友瞭解並擁有自己的基礎資訊，以利各級醫療院所提供較沒有城鄉差距、沒有規模差距的照護判準。

而以共識建立溝通平台之後，醫病關係也逐漸改變。「以前的關係是，病人到醫師前面說：『拜託您了』，是這種好像單向委託的關係；到了現在，變得比較像是共同的關係。對於疾病，大家會有比較一致的目標，然後『保健在病人、醫療在專業』，病友也要知道自己在照護裡面扮演了很重要的角色。」然而，這並不代表醫療端的角色弱化了，而是轉移到不同的方向。「因為糖尿病很

複雜，不是只有單一的疾病，它可能會引起身體各處的併發症狀。」賴教授強調：「所以，如果一個醫師只看病友的血糖，那他並沒有盡到一個醫師的責任。因為病人需要負起自己應該做到的事；但是醫療專業上需要預防早期診斷，適時提議多項檢查追蹤，就是醫師的責任。」因此，後來擔任健保局（現為衛福部中央健康保險署）總經理的時候，賴教授也積極推動共同照護的鼓勵方案。透過經費補助與表揚獎勵等方法，強化醫療院所對病友族群的整合照護程度，提昇整體醫療品質。

談起基金會這幾年來的發展，賴教授

說：「我覺得有一句話很貼切，就是『眾志成城』，集合眾人的力量，針對這個重要的健康議題，激盪並導引出更好的關懷品質跟結果。」笑稱自己太多事想做、為調整個人步調，賴教授遺憾地決定近年來已較淡出基金會事務，但提起這些老夥伴們，她仍給予高度的讚揚。「這些人基本上是最善良的一群人，他們很願意躬身協助病友，或是協助公部門如健保署，去把『關懷照護』這件事情做好。」從內科到家庭醫學，到政府部門，再後來進入公衛與預防醫學研究領域，乃至現在悠遊產學界繼續貢獻專業和所學，賴教授經歷了產、官、學界的完整養成磨練，看待問題與面對挑戰除心境較為寬廣外，視角也更多元，也更能體會「各司其職」的重要性。「糖尿病有學會、衛教學會和基金會，我覺得不只專業會影響關懷，衛教專業的培力成效，一定也受到基金會宣導的正面影響。以亞洲來看，像我們這樣的醫療專業團體、政策推廣模式還有病友凝聚組織，都是非常非常先進的。我希望在未來，基金會能成為一個更開放、更友善，也更生活化的平台，讓更多人都能一起參與。」賴教授這樣期許。



後記

跨足產官學界，賴教授近年將重心放在預防醫學。「現在我最重要的目標，是讓產生糖尿病患者的年齡延緩，無論是延緩發病，或是延緩死亡。」專訪中關於談及醫療知識推廣和疾病防範，賴教授除了提到應用 app 等新科技的想法，也透露未來可能直接由最前端的新飲食文化著手，建立「廚房科學」。「現在也該退休了，只是腦袋沒有退休。」她笑說。

成就不居功、二十載公益基業的開路先鋒

財團法人糖尿病關懷基金會 榮譽董事

李啟予

「合抱之木，生於毫末。」基金會創立二十二年，如今和糖尿病學會、衛教學會儼然已呈鐵三角之勢，成為糖尿病友及家屬們最有力的後盾。能有這樣的成績，絕非一蹴可幾，除了多年來同仁夥伴們的生聚教訓外，二十年前若沒有一群「有心之士」各方奔走、勞心勞力，可能也就不會有今日開枝散葉的榮景。當年的筭路藍縷中，基金會的李啟予榮譽董事，扮演著關鍵的發起人角色，從家庭背景、職業生涯，到基金會的創立，親切的「李大哥」與糖尿病有著數十載難解的淵源，也影響了許許多多的業界後進們。

由於母親的關係，李董事對糖尿病的啟蒙，是從孩提時代開始。然而當時兄弟姐妹們對疾病的認知，僅止於「家中少有糖」、「需定時吃飯打針」、「病發時要餵服糖水」這些醫護人員或長輩的叮囑。真正「瞭解」糖尿病，一直要到約三十年前，自己擔任醫療器材公司主管的時候。那時實地參與「糖尿病的注射用針」產品的培訓，

讓他對糖尿病的成因、病徵、相關病症等知識，有了更深入的瞭解。只是沒有想到，當他將疾病知識帶回家中與母親閒談，才發現母親早已「久病成良醫」，長年透過自身經歷、自我控制管理，深刻認識且掌握了與宿疾的相處之道。除了感慨母親多年照護控制、與病共存的點滴辛酸，這樣的經驗也將他推向「幫助更多糖尿病患者」的道路。於是，他開始了四處奔波、尋找資源的過程。

「剛開始，我們幾間醫療用品公司組成了『糖尿病關懷聯盟』。」李董事回憶道。然而時任保健處副處長的賴美淑教授，鼓勵他們以更能長久經營的「基金會」形式運作，於是他一肩挑起了千萬資金的籌措重任。「我找了台灣上市的五百大企業，一家一家寄信給他們，最後只有一家公司回覆我，就是徐正冠總裁（現為基金會副董事長）的厚生集團。」徐總裁的爸爸也因為糖尿病過世，兩人有著相似的家庭背景，在擴大影響



李榮譽董事是基金會成立的關鍵推手，雖已退休交棒多年但仍心繫基金會。
圖為 2001 年於大溪鴻禧別館，參與基金會發展策略會議時留影。

李榮譽董事於發展策略會議上旁徵博引，列舉國際成功案例，希望能為基金會未來藍圖擘畫盡一份心力。



力和永續經營的考量下，原本想以父親之名成立紀念基金會的徐總裁，慨然應允將資金投入以公益為名的糖尿病基金會的創立。成立之初，除了延攬戴院長、蔡執行長等醫界權威之外，他更企盼政、商及學術界的影響力，能吸引更多人關注疾病議題。「我們還邀請吳大猷博士做我們的名譽董事長和發言人，還有像是黃任中、李本仁，甚至當時擔任行政院副院長的章孝嚴先生都來參與，有錢出錢，有力出力。有些人我甚至不認識，也許只是因緣際會碰到他們或他人轉介，有些則因為自身或上一代的淵源，願意一起來參與。」

除了向外尋求資源，李董事也不忘向內推展，自己的家人，乃至於身邊好友，都是他積極求助的目標。「我家人、朋友捐的可多

了，很多都是被我硬拖進來，我的兄弟朋友通通都被我『騙』。」他笑說。岳母經營知名的「秀蘭小吃」、許多老友在各領域位居要津，也都在他的力邀下慷慨解囊。不僅求助他人，他自己更是身體力行，除了投入各種資源不遺餘力，他更進一步讓公司共同參與。「那個時候我們公司掛牌掛三個牌子：糖尿病衛教學會、糖尿病基金會，還有一個因時間太久我都忘了，這三個和糖尿病有關的組織，都在我公司掛牌設辦公室。」然而，在眾志成城、基金會順利步上軌道後，李董事卻毫不居功，甚至樂於交棒他人、退居幕後。「我基本上認為：『善始者，不必善終。』我只是做我能做的，但是在推廣、教育這些方面，自然會有更有能力的人去做，大家都是盡一份心力。」在越洋線上訪談中，他大氣虛心地答道。



談到對於基金會發展的期許建議，李董事客氣地說：「我覺得不在其位，不謀其政。因為我知道做這些事是非常辛苦的，我覺得我所託之人都非常盡責，董事長、執行長... 大家都非常盡責在做事情。我反而覺得政府有一些責任，政府單位啊、全民健保啊，都有一些責任，能夠讓群眾知道糖尿病如何去預防。」他也提到自己過去引進「胰島素泵」治療儀器的經驗：「對很多糖尿病的人來講，pump 是一個很好的解決方案，但是台灣的健保並沒有給付，普及的程度就不如國外。我滿希望政府，或一些大的企業，能夠來幫助基金會做一些事情。」他說，「糖尿病是社會大眾都有機會碰到的公衛議題，一定要大家共同推廣。」雖這些年早已淡出醫療產業和糖尿病基金會的會務運作，但李董事對基金會發展與糖尿病防治的關心，仍一如既往。

後記

長年旅居中國，李大哥已很少參與基金會事務，夫妻倆鶼鶼情深地過著閒適恬淡的退休生活，他特別也想在此感謝夫人李蘇莉珠女士在募款過程中的努力，以及在這廿年來對其病情的關懷和照料，因為病患對糖忌口，所以夫人會陪伴李大哥運動，做少糖的冰淇淋、起士蛋糕，甚至做菜時都不放糖（一改老家江浙一帶做菜放糖的傳統），所以廿年來，李董事糖化血色素都控制在可以接受的6.7數值範圍內，這都要歸功於夫人的辛勞，也由此可見糖尿病患身旁，能有對疾病嚴重性有深刻認識的親屬家人的重要性。談到這次的二十週年紀念，他謙遜地說：「承蒙戴董事長和基金會同仁們的禮遇，給了我一個『榮譽董事』的榮銜，很高興能跟大家一起見證這二十週年的榮耀時刻。」當初若不是李大哥和幾位創始夥伴的奔波努力，相信基金會也很難有如今的蓬勃氣象。由自身經驗產生的同理心，乃至抱持著「推己及人」的助人熱忱，經過了二十年寒暑，李董事熱心公益的初衷一點沒變，只是「桃李不言，下自成蹊」，如今已有更多的後進接棒投身進來共襄盛舉了。

學海無涯、行醫濟世的杏林百科

財團法人糖尿病關懷基金會 董事兼總編輯 / 馬偕醫院及台安醫院 主治醫師

詹錕錕

創刊十七年，《糖尿病家族》從初期作為基金會內部訊息傳遞媒介，繼而與基金會共同成長，目前已是糖尿病關懷照護領域聲譽卓著的善知識刊物，每期都有的業界最新醫療資訊、與日常生活息息相關的實用衛教常識以及第一手病友心聲... 屢屢獲得糖尿病社群及家屬們熱烈迴響。而在背後，執掌著三個月一次、繁重的資料蒐集、編纂等龐大作業的核心人物，便是基金會的詹錕錕董事。目前仍服務於馬偕醫院的他，在繁忙的問診工作餘暇，身兼基金會董事與《糖尿病家族》總編輯兩項重責大任，將最前線、最貼近病友生活的衛教資訊，全面而廣泛地傳遞至病友手中。

提起當初決定發行刊物的起心動念，詹董事回憶道：「大家都很清楚糖尿病是一種慢性疾病，它的防治和個人習慣、日常生活都息息相關，但是正確生活習慣的養成，其實是需要從小開始培養，大部分糖尿病患年紀較大，要他改掉四、五十年養成的習慣相當不容易。所以我常常在想，這些衛教工作其實

從小時候學校的衛生教育就應該開始了。然而對大部分人來說，那個最佳的宣傳與資訊接收時期早已過去，那麼現在只好靠社會上的專業影響力來補強。一個醫生通常上午要看 40 到 50 個病人，他已經沒有其他時間能撥給較深入的衛教工作，所以必須依靠衛教師的投入；但即使如此，病人在一天中絕大多數的時間裡，仍然不會有專業人員隨侍的。那麼，是不是應該要有一份內容相對精準正確、較具公信力且易於閱讀的參考出版品？」於是，基金會就這樣著手投入各界人力與資源，打造一份足以提供病友和家屬們日常所需的專業刊物—《糖尿病家族》。

而提起這份夥伴們視如己出般的重要刊物，詹董事頗引以為豪的說：「我們季刊有幾個特點：第一點是字體比較大，因為糖尿病患容易發生眼部併發症狀，加上年長者居多，是故字體大、能看得清楚，他們就願意多看、多吸收一些。第二點是我們從創刊到現在，從來沒有脫刊、延期或開天窗過，這是我們最驕傲的地方，因為有許多這類型的健康雜



詹董事好學不倦，日常除忙於問診，更時時汲取新知，多年來埋首編輯撰稿工作，留下無數珍貴的專業文字作品。

詹董事於糖尿病共同照護網
現況與展望研討會擔任主持人。



誌，都很難像我們這樣能長期維持下去，這是很不容易的。除了感謝基金會願意投入資源，讓我們有穩定的發揮空間外，也很感謝我們邀稿的醫護專業人員，以及每一位編輯小組成員，為了維持這個雜誌的『質』和『量』，大家都非常努力。雖然我們的目的是幫助病患或家屬了解糖尿病資訊，但是每個病友遭遇的生活情境都很不一樣，所以第三點就是我們會注意如何『個性化』，如何多元取材，照顧到不同生活習性的病友們。」不過詹董事也認為，在糖尿病的照護關懷上，往往是「知易行難」。「正確生活習慣的養成，需要調適時間和不厭其煩的重複提醒。所以我們並不擔心文章或主題重複的問題，畢竟重要的觀念是需要一再溝通的，當我們做了和過去相似、甚至重複的主題，新

的病友可以開始了解；而舊的病友可以溫故知新，甚至回頭檢視自己是否有做到。資訊和知識存在的目的就是被拿來使用，這些文章都是各專業領域的專家學者與在第一線服務的資深衛教人員撰寫的，讓讀者可以放心閱讀，這是我們很自豪的地方。」

談到這近二十年來的心路歷程，詹董事感嘆：「老實說我有一個遺憾，就是目前我們還沒辦法做到讓『病友的投稿』成為主要內容。病人如何去克服困難、與病共存，這些經驗不但寶貴，也是醫護人員很難真正了解的，如果他們願意寫出來和大家分享，那會是最好的教材。但是現實上可能寫作的風氣在台灣還是不太興盛，我們試過以獎勵的方式向病友、家屬公開徵稿，但是很難得到好的稿

件；我們也曾經想由基金會自行來採訪撰稿，但是編輯委員雖然擁有糖尿病專業，但要寫出能感動人心的文章，還是有一定難度；過去我們甚至想過實際訪問有名的社會人士，藝人、醫生、企業家...但是社會風氣對於疾病隱私還是有許多顧忌，很少有人願意讓大眾知道自己患病的狀況，更不用說公開談論了。」不過，他也說：「這算是過去的一個小小遺憾啦，至於未來是不是有機會，我還是相當期待，畢竟我們同仁個個都求好心切，多年來也一直奮戰著，務求能再精進。」

面對未來，詹董事期許《糖尿病家族》無論在內容或形式上，都能不斷進步。「在內容上，過去曾經有一個做法，是每一期都有一個固定主題，然後邀請各界人士撰稿；而我則是想把它改變、打散，讓雜誌呈現更多元的風貌，這樣或許能吸引更多讀者，畢竟每個人的需求都不盡相同。而在呈現形式上，我也希望能把圖文編排調整得活潑些，也許可以增加一些插圖、手繪稿，讓病友們更容易消化，也增添閱讀的樂趣；而現在網路這麼發達，也許將來會完全取代紙張，我們應該及早做些準備，去因應這種閱讀形式的變化。」伴隨著基金會的成長茁壯，《糖尿病家族》即將邁入二十年。然而，無論是二十年、二十一年，甚至是下一個二十年，《糖尿病家族》的編務夥伴們都將持續努力不懈、迎接挑戰。



後記

隨著紙本雜誌紛紛轉型或改版，數位時代的未來挑戰只會更大。詹董事對此似乎並不太擔心：「我們有很專業、可靠性很高的內容，而且更重要的是，我們有一群志同道合的編輯同仁們。這二十年來，大家都是出自熱忱來幫忙，人員變動非常少，能有這樣的堅持與成就，我感到十分驕傲。我想不論是基金會，或是《糖尿病家族》，我們就是這樣一路走來，彼此很和諧、也很有熱情，正因如此，相信很少有什麼事是大家不能克服的。」真正貫徹活到老學到老的詹醫師，於訪談結束時，仍精神矍鑠、不改堅毅本色地答道。

與糖尿病和平共存的樂活人生

財團法人糖尿病關懷基金會 董事 / 台日文化經濟協會 副會長

方廖水蓮

數十年來，醫療技術與工具的進步，以及國人認知的逐步提升，使糖尿病已不再是令人聞風喪膽的「絕症」。然而遺憾的是，目前醫界仍未找到能夠根治疾病的方法，只能藉由積極的控制管理，預防和延後其發生、或使病情減緩，乃至讓彼此「相安無事」。今年已屆八旬高壽的方廖水蓮女士，靠著每天不間斷的記錄血糖、施打胰島素，患病至今已逾一甲子，不僅沒有各種併發症纏身，多年來身心也都維持安泰，其自我管理和積極控制的決心毅力，堪稱糖尿病友的楷模。

談起六十幾年前發現自己患病的經過，方女士仍然記憶猶新：「最早發現其實是因為大概二十二、三歲，生第四個小孩時，有『巨大兒』的情形，因為先生也是醫師，提醒我

最好去檢查看看。」當時仍旅居日本的她，於是到大型公立醫院做了「人間ドック（全身健康檢查）」，這才發現自己罹患了糖尿病。「當地戲稱這種病是『社長病』：吃得比較好、又缺乏運動，就好像公司的董事長一樣，連出門都是別人接送，自然比較容易患病。」年紀輕輕就罹患慢性疾病，方女士難免緊張；然而及早發現，也幸運地讓自己有了及早做好準備的機會。「日本醫生告訴我，胰島素就像是汽油，汽車沒有汽油就無法行駛，我也需要每天施打胰島素。如果能夠做到，其實就沒有問題了。」

有了醫師的叮囑與充分的心理準備，方女士開始了與糖尿病和平共存的生活：每天固定記錄血糖、血壓；再按身體狀況固定施打胰島素。除此之外，方女士的生活和其他人沒



方董事長年以行動支持基金會，其與糖尿病和平共存一甲子之事蹟，實為糖友最佳典範。

方董事以模範糖友身份出席
糖友嘉年華活動。



有太多差別。「我也沒有大幅改變飲食，主要是靠胰島素來控制。」長年的自我要求和忠實管理，方女士無論身體或心境上，都早已能夠自然地面對。然而，方女士在治療過程中，也接觸到不少為疾病所困的病友：「糖尿病患者那麼多，我算是比較幸運，有不錯的經濟能力來應付醫療和許多相關的事情，但還有很多人可能沒辦法像我一樣。我常常給戴院長看診，很欽佩他的醫術和醫德，醫病關係良好，在一次起心動念下，就捐款給基金會，後來戴院長也邀請我一起參與基金

會事務。」於是，在照顧好自己之餘，方女士也開始接觸糖尿病關懷工作，就此和基金會結下長達二十年的緣份。

除了長期慷慨解囊，「方媽媽」也在許多關懷交流活動中，受基金會邀請現身說法、和病友們交流。例如基金會一直以來大力推廣的「規律運動」，方女士也以身作則：「我年紀大了，腰不太好，沒辦法特別做什麼運動，但是每天都會走路上下三層樓公寓，保持活動量；像戴院長也都還保有每天運動的習慣，

方董事日常除了嚴謹的自我管理外，也勤於關注財經時事，記憶力和反應一點也不輸年輕人。

我覺得以身作則是很不容易，但卻很重要的。」

談起這些年來參與關懷工作的心得，方女士說：「糖尿病可能衍生很多其他疾病，但若能充分了解和控制，也可以平安無事地和它共處，所以不管是自己或是親友，若是能夠早一點了解、早一點預防、早一點治療，是最好的。在衛教的推廣上，像是提醒民眾自我檢查、宣導正確的觀念、資訊等等，基金會扮演了很重要的角色。」而因自己病友與關懷者的多重角色，也讓方女士對基金會的使命相當有感觸：「我覺得不管是基金會的工作夥伴、董事、監察人、衛教相關的所有人，都是非常熱心、且富有使命感，這樣的基金會若能永續運作，對社會將起很大示範作用且會很有幫助的。未來我自己有成立基金會的想法，也期盼和糖尿病基金會有合作機會，我們都希望社會能夠越來越健康、越來越好。」



後記

在整個採訪過程中，方女士一直是充滿活力且精神抖擻的，甚至還和我們分享她每天看盤操作的心得（投資股票所得悉數都作公益捐出去了），真讓人難以置信她已年屆九旬，更遑論還是一位罹患糖尿病超過六十年的病友了。我們除了驚嘆於現代醫學與照護的進步外；方女士面對疾病的決心、落實管理的毅力，和安然自適的心境，更是值得每位病友學習。方女士篤信佛教，其人其事也不免讓人想起聖嚴法師的「四它」處事箴言，或許疾病當前，我們可以「面對它、接受它、處理它」，不見得能「放下它」，但若與它和平共存，也是可以心無罣礙享受人生，爽朗樂天的方女士就是個最鮮活的成功典範。

取諸社會、用諸社會的實業典範

財團法人糖尿病關懷基金會 董事 / 亞博實業股份有限公司 董事長

曾博雅

二十一年來，糖尿病關懷基金會始終活躍，憑藉的除了同仁們的熱忱與行動力，更有來自各界志同道合夥伴的奧援。不僅僅是醫界先進與病友，從基金會創始之初，就有一群醫藥產業界的夥伴們，或因自身背景、或因「回饋」理念，出錢出力，積極地參與會務推展工作。亞博實業的曾博雅董事長便是其中一人，緣起於與基金會首任執行長李啟予董事的深厚交情，使他在基金會成立之初就受邀擔任董事職務，至今二十年不輟。

1987年亞博實業成立，代理美商亞培藥廠的醫材、藥品與營養品等，而曾董事長與醫療產業的淵源也有將近四十年，見證了許多產業的變遷。訪談時，曾董事長笑稱：「以前這個產業發展蓬勃，是比較好做啦，現在沒有那麼好做了。」然而亞博三十年來仍辛勤耕耘，致力提供人們良好的營養與醫療保健產品；而曾董事長因職務接觸面向較廣且出於自身關懷奉獻的堅持，也參與並擔任許

多相關組織的董事職務。「像我現在是馬偕醫學院、馬偕護校的董事，一些學校組織的常務理事，還有因為產業的關係，小兒營養基金會我也是董事。其實就是覺得這把年紀，還是會有感恩惜福的心，想用我個人小小的能力，去奉獻自己的人生，包括金錢、時間。」曾董事長謙虛地闡述他的理念。而與基金會的緣份，最初也是因著和李啟予董事的同業合作關係而生，這個善緣一結，就是二、三十年。

談起基金會創立之初的許多軼事，曾董事長說，當初其實是他推薦戴院長擔任董事長一職的。「那個時候是啟予帶我進來（基金會），但當時是我跟戴院長較熟，啟予跟他並沒有那麼熟識，所以去邀請時任台大醫院院長的戴P來擔任基金會董事長，還是我帶他去的，沒想到當時戴院長很爽快的就答應了。」他笑說，「在外面，本來就是大家相互推薦嘛！」而這些創會的老戰友們，情誼一直維繫到了二十年後的現在，今年適逢亞博三十



幽默風趣的曾董事，談及基金會創立始末如數家珍，奉獻不落人後卻從不居功。

曾董事於 15 周年活動中與得獎者
合影留念。



週年，感恩餐會上戴董事長也特別出席致賀，足見大夥們的好交情。

而關於基金會的經營，多年的業界營運經驗，帶給曾董事長相當務實而全面的觀點。「我參與很多的病友會、基金會等等，有些基金會具有很好的熱忱，但是光憑熱忱是不足以維持運作的。有一次跟某個基金會開會，有人報告說：『我們還剩下三百多萬，還有十年可以把它花光。』我說這樣是要怎麼經營，應該是要說『十年以後變三千萬』這樣才對啊！」而糖尿病關懷基金會在永續經營方面，做得相當有聲有色，曾董事長認為，這都是領導、

策劃與執行並重的功勞。「雖然是基金會，但是在原則上，我覺得跟公司的經營模式還是很類似的：我們有一個很好的領導者，不僅出錢也出力；執行長也做得非常好，有很多的創意去推展；而在執行面上，可能他們（行政同仁）比較清楚，可是我認為我們是蠻上軌道的，因為我們每年固定或不定期的活動都有事先安排規畫好，大家再按照計畫去執行。」有了這些規畫和評估的標準，經營起來自然就越來越好。「身為基金會的一份子，看到基金會越來越好，我感到與有榮焉。而大家雖然平常都有自己的工作要忙，但我們這個董事會還是很有向

身為亞博實業董事長，曾董事在一手創建的總部留影誌記。

心力，不是只有簽名蓋章而已。」他打趣地說。

對於基金會的未來發展方向，曾董事長說：「有些事情還是必須仰賴政府的角色參與，目前的補助重心主要是在治療而不是預防，但對於糖尿病來說，預防永遠是重要的事情。我覺得這二十年來已經進步很多了，就像血糖試紙剛開始的時候健保是不給付的，現在對第1型也有給付，但未來基金會還是必須跟糖尿病學會這些比較權威性的組織相輔相成，畢竟我們是民間機構，不是政府的醫療機構，只能盡量不斷來鼓吹爭取。」而他也認為在未來，基金會必須有更多的年輕人加入。「像現在糖尿病關懷基金會一半都是我們這群熟面孔，我覺得還是應該要有一些年輕人，不管是廠商或其他人都好。當然這絕不是說現在大家做的不好，只是我還是比較強調『新陳代謝』，讓多一點年輕活力注入，不只是帶來新的觀點，也帶來年輕世代目標族群的關注，我覺得這是未來我們要持續努力的目標。」



後記

雖然訪談中，曾董事長總說自己應該要「退下來」了，甚至開玩笑地表示希望跟戴董事長「同進退」，只是提起基金會全體夥伴們的犧牲奉獻，他總是十分稱許，也感到驕傲。「我沒有那麼拘謹跟嚴肅，我覺得投身公益也可以交更多朋友，大家吃個飯聊天交流，又能做一些社會服務，我認為這樣很正向很健康。我們基金會較不像是成員間彼此會帶著競爭心或名利心的地方。有時候一些比較有利害關係，或有一些商業色彩的組織，開個董事會很多事情都要逐一經過表決同意的！」或許基金會之所以吸引曾董事長長年無怨無悔參與，除了奉獻社會的單純心意，更有商場激烈競爭外，那無私利他的精神感召吧！

有為有守、實事求是的良心把關者

財團法人糖尿病關懷基金會 常務監察人 / 佳生科技顧問公司 董事

鄭仁義

在一個以關懷為主體的基金會中，設置有一個較為嚴肅的「常務監察人」角色，必須為基金會的資金運用、年度目標等項目審查把關；然而，身為基金會的一份子，常務監察人嚴格審慎的檢視，背後同樣是出於對病友們關懷、提供諮詢的無比熱情。現任職佳生科技顧問公司的鄭仁義，從創會之初便投入基金會運作，2001年起更以常務監察人身分積極參與決策，至今也已超過十五年。擁有醫藥生技專業背景與營運經歷，多年來鄭常務監察人不斷以精準犀利的眼光，砥礪著基金會持續前行。

談起投身基金會的始末，鄭常務監察人謙虛地說當初並沒有多大的宏願，只是很自然地覺得這是「該做而且值得一生做的事」。「當時我服務於羅氏醫療設備公司，因為媽媽罹患糖尿病和腎臟病，所以我想了解飲食起居

上該注意什麼，但是問醫師、問護理人員，竟然理不出個所以然。二十幾年前的醫療體系還非常欠缺這一方面的資訊取得管道；坊間資料、廣告雖然多，但是真實性實在難以確定。那時候不只自己很苦惱，也會想說：

『我這樣相關產業的人都那麼困擾、那麼痛苦了，那別人怎麼辦？』於是，當李啟予董事邀請他加入基金會的籌畫，他沒有多想便慨然允諾了，「唯一的『條件』就是，我希望它必須長久經營下去。我沒有『救國救民』那麼大的志向，只是覺得病友很需要系統性的知識、諮詢、治療與支持、鼓勵、指導，希望一直都能夠幫助他們。就像我到現在還是跟同事說，他們如果有親友患病，有任何就醫、住院的問題，若有需要，可以隨時來問我，就算晚上打電話給我都沒關係，這是我希望自己能夠幫上忙的地方。」



有為有守、實事求是的良心把關者 鄭仁義

一直在醫藥生技產業專注研發創新的鄭常務監察人，展示經營管理的長才外，也有著病友家屬悲天憫人的利他情懷。

歷來董事監察人會議，鄭常務監察人總是善盡監督職責，積極提供精進建議。



從醫藥產業進入基金會，鄭常務監察人親身經歷或見證了許多病友與家屬們對抗病魔的辛酸過程，而這也成為他在檢視基金會目標與執行時，最重要的參考依據，也是他投身公益的最大動力。「成立的時候，我的想法很單純。當初我在羅氏，是糖尿病檢驗最大的供應商，所以有機會直接接觸病友、病友會、門市通路等所反映出來之需求資訊，我發現一個人得了糖尿病後，會埋怨、慌張甚至忽視病情，以至於治療效果偏低，難以控制病情。我曾經接觸過兩個在台南的孩子，在青春期的時候患病，反抗治療、打針、自我控制以致反覆住院，同時拒絕與父母溝通、惡言相向甚至有輕生意念。有時候深夜接到電話，希望我趕過去，因為病友又有自殺傾向，當下真覺得非常不捨，所以當時單

純就是想，透過我們這個真心關懷病友的組織，建立一個容易進入的平台，就治療與諮詢，及時提供病友正確資訊，如此一定可以改善病友心態，並增加抗病之信心。」

而隨著基金會一路成長茁壯，鄭常務監察人也不斷將自己縱橫商場的精準洞察，化做衡量基金會前進目標的綱領、準則。「我認為基金會在目標架構上還是可以做些改變，比如說我們的『網站點閱率』以及『業務執行率』，每次開會我都持續討論這一點，希望同仁能夠採取更加有效、並持續善用新科技來建立與社會大眾深刻連結的推廣方式，因為這實際關係到我們能發揮的影響力。說實在的，在執行端，我非常肯定基金會同仁們：戴董事長、蔡執行長、衛教人員及志工的努

同時擔任其他基金會職務的鄭常務監察人，盛讚糖尿病關懷基金會的團隊合作精神、穩固夥伴關係和超強執行力。

力，發展到現在也建立了一套不錯的推廣與合作模式，所以我們現在需要的，是讓社會大眾更願意、更方便共同來關心這個普羅大眾的公衛議題。透過政府機構、私人企業以及個人的投入，有效的提升基金會的推廣資源及推廣深度。」



談及獻身基金會這麼多年來的心路歷程，以及對於未來的期許，鄭常務監察人先是開玩笑地說：「其實我做的事情不像他們那麼發心發願，只是挪出些時間參與活動，同時也藉著小小的經驗檢討一些成效、花費，看看那些數字，提出一些個人的淺見，以供董事監察人們參考。還好大家二十年的感情深厚，沒有人說『這個人大概心地不好！』」不過，收起玩笑話，他也感性地說：「二十年一路走來，我覺得很值得驕傲。除了定期季刊的出版之外，我們也出版了一系列非常高水準、專業又親近病友之書刊，獲得相關機構之頒獎及病友們廣大的迴響，甚至多次被要求授權海外發行，大家真的都是在奉獻，尤其這些教授、醫師、護理師們投入的時間和心力，真的是非常辛苦，而基金會也是我參與這麼多組織當中，大家感情最和睦的。至於二十週年後，甚至是未來二十年，依個人淺見，基金會是否需思考中長期如何壯大組織、擴大服務範圍及服務能量，建立即時、方便之病友諮詢管道，電子化既有刊物與建立可共享之病友知識平台，以發揮本基金會不可替代的價值。」

後記

也許是縱橫商場多年的養成歷練，鄭常務監察人予人的第一印象是銳利練達的，甚至在拍照時一收起笑容，不怒而威的專業架勢還會讓人有些敬畏。但在會議室裡，提起過往與基金會的點滴歷程，他時而開懷大笑、時而感性回憶，卻也顯得無比親切且富涵赤子之心。或許，基金會就是這樣一個充滿溫暖與熱情的地方，才讓這麼多人在二十年的漫長歲月裡，奮不顧身地投入其中，將自己融化、為他人燃燈。

退而不休的商道仁心

財團法人糖尿病關懷基金會 董事

鄭子明

從基金會的前身 — 糖尿病關懷聯盟時期開始，醫藥領域的企業就在糖尿病關懷照護中扮演了至關重要的角色。或因共享價值的目標、或因回饋社會的本心，許多藥廠、醫材公司在過程中都投入了相當多的資源，也實際參與出席各種衛教推廣活動，是基金會發展史上的重要推手。台灣諾和諾德藥廠前總經理鄭子明先生，就是其中的代表人物之一，從馳騁商場到退休樂活，鄭子明董事一路伴隨基金會二十年來的成長茁壯。

談起基金會的成立，鄭董事回憶起二十年前：「在外國，其實早就有這種基金會，像我們公司（丹麥商諾和諾德藥廠）一直有將資源投入基金會，去救助非洲國家，對於醫藥相關的公司來說，『社會道義責任』一直是很重要的一部分，所以我們也在思考，在台灣要怎麼去落實。」後來在因緣際會下，

當時也是醫藥醫材同業的李啟予董事邀請一些好友、同業，想共同成立一個針對「病人」而設立的組織。「因為像糖尿病學會是對醫師與醫事人員的藥業團體，比較沒有一個對病人的專責機構；醫藥廠商在法規之下又禁止直接訴諸病人，所以他就邀請我們，希望大家共同來成立一個『糖尿病聯盟』，來做一些針對病友的衛教關懷工作。我們公司原來就有此打算，對於能給予病人一些正確觀念而成立這樣的組織，當然表示贊同，即使病人不是用自己的藥都沒有關係，重點還是希望可以推廣正確衛教觀念、去創造一個友善病友的環境。所以在母公司支持、大部分公司員工也都樂於參與的情況下，就很快地加入了聯盟，到後來更演變成如今的關懷基金會。」

醫藥廠商對於基金會的運作出力甚深，但談



多才多藝且樂天知命的鄭董事，退休後除持續投身會務不遺餘力，也潛心繪畫創作。

鄭董事於糖尿病關懷基金會 15 週年活動時，獲戴董事長頒贈紀念品以表彰其貢獻。



起當年大家的努力，鄭董事卻相當謙虛：「一開始能站穩腳步，最主要還是像戴董事長、吳大猷榮譽董事長他們的功勞啦。剛開始，我們希望找一位有公信力、中立性質的人來帶領，避免太重的商業色彩，所以邀請到戴董事長，也承蒙他盛情應允。有了戴董事長加入後，在人脈、號召力方面，就有相當大的突破，所以後來也才邀請到吳大猷院長擔任名譽董事長。他九十幾歲高齡，但是還是自我控制得很好，除了成為病友們的一個典範外，我們也請他拍了影片在電視上播放，就影響了更多人關注這樣的議題。」有了大前輩的引領號召，出錢出力

投入參與的人越來越多，也讓基金會度過了草創時期的辛苦。「像我們藥廠都還有掛名，但是有些人投入後，卻根本不想要露名，甚至低調不願意露面，這些人都是早期很大的助力，很謝謝他們。」

回憶這二十年來基金會的轉變和差異，鄭董事說：「關懷是沒有什麼差異的，可能只是運作形式隨著時間會變得不太一樣。」早期基金會因為做的是比較軟性的關懷工作，在電腦、資料處理方面沒有那麼必要，但是後來任務越來越多，就開始聘請人員專責處理；或是像有些董事的公司同仁具備資訊、法律或

予人親切平易印象的鄭董事，卸下外商專業經理人重擔後，更像鄰家大哥般，任何話題都能侃侃而談。

地產相關專業，也會義務協助基金會處理這方面事務。「組織成長後，分工合作就是必然的事。」他說，「像是以前基金會都是透過專線為病友解答，但是後來負荷量太大，有的病人可能一講就是兩個鐘頭，也沒辦法拒絕掉，所以漸漸地運作的方式也需要有所改變，會區分成比較靜態的《糖尿病家族》或是出版其他衛教刊物及書籍，還有像糖尿病體驗營，糖尿病講座這樣動態的活動。主題的改變是不多的，但這二十年來執行方式就有些不同。」

被問到對基金會的未來有什麼樣的期望，鄭董事笑說：「現在的人力比以前充裕，我也有更多時間重拾畫畫的興趣，我甚至和戴董事長說應該讓我（從董事職務）退休了，我以志工的角色參與就好，可以讓更多的人一起來參與。」逐漸交棒給年輕世代，鄭董事也說：「當然現在做的是比較保守一點，畢竟病友、贊助企業有不少人還是年紀比較長的人，衝得太快大家可能還沒有辦法接受。但是世代在改變，慢慢地整個社會也會改變、接受新的東西，我們也期待年輕一代去做些我們過去沒有嘗試的創新做法、去突破一些既有格局，也許未來會更不一樣。」



後記

在2009年，鄭董事由「鄭總經理」的職務榮退，開始了退休的樂活人生，也找回青少時年期那份對繪畫創作的熱情，訪談進行中，悠閒自得的心態與輕鬆開朗的笑容，也感染了屋子裡所有的人。在未來，或許他也將道別「鄭董事」的職銜，然而無論稱謂是「鄭總」、「鄭董事」，抑或基金會夥伴口中親暱的「Jimmy 吉米」，相信那份關懷的熱忱，依然永遠不會改變。

醫材產業的領導先驅、醫療關懷的體貼後援

財團法人糖尿病關懷基金會 董事 / 鼎眾企業 董事長

江春松

「工欲善其事，必先利其器。」完善的醫療照護背後，除了醫護人員的專業與關懷，更需要優良的醫材設備加以輔助。成立於三十多年前，鼎眾曾是台灣規模最大的醫療設備供應商，也積極進軍中國、亞洲市場；甚至在 1992 年，還與美商奇異 (GE) 公司前總裁威爾許 (Jack Welch) 在台簽約設立合資公司，成為將醫療設備推向國際的重要樞紐。近年來，鼎眾將重心放在自有品牌的建立，以 Mediland 品牌持續打造精密、高品質的醫療器材，不僅在國內外獲獎無數，也帶領「Made In Taiwan」的頂尖設備走向全球。而其中的靈魂人物，就是以技術起家，一手創立鼎眾公司的江春松董事長，他同時也是糖尿病關懷基金會非常倚重的多位董事之一。

談起進入醫療領域的淵源，雖然已是幾十年前的往事，江董事長仍歷歷在目。當初他「出道」得早，十七、八歲從大安高工畢業後，就投身醫療產業。「我認識的醫生裡，甚至有的比戴院長、林教授還年長。」他笑說。

「因為十七歲就進來這行，接觸醫界已經超過五十多年，在台灣德高望重的醫師裡面我真的熟識的，反而都是比較年長的一輩。」然而，面對高學歷的醫界前輩，技職體系的 he 表現毫不遜色。「我運氣很好，因為當時的職業教育很清楚他是要訓練我們更快進入職場，甚至在技術之外還有專門的職訓課程，所以也給了學生一個很清楚的目標。」擔任維修工程師的優秀表現，讓公司看出他的發展潛力，於是在 1970 年，他被送到日本東京的母公司接受訓練，自此改變了他的職涯規畫。「這個機會，可能比起讀大學還要重要。在日本，我不但學習到專業技能和經營策略，也看到日本 70 年代發展過程，從戰後復興到工業起飛，讓我大開眼界、改變了很多想法，也彌補了我沒有上大學的缺憾。」於是，在四十歲那年，他離開職場，從零開始創立了鼎眾公司。

身為醫材供應者，江董事長對於醫院生態自然是再熟悉不過；然而與基金會結識，則是屬於他自身的經歷。「最早我是給林瑞祥教



產業實力雄厚的江董事，是事業有成的
企業家，也是自我管理到位的模範病友。

江董事與時任 GE(奇異)總裁的傑克威爾許先生惺惺相惜，在其訪台期間留下這張極為珍貴的合照。



授看診的，就在健診時候檢查出有糖尿病。當時我對糖尿病並不清楚，就問了我熟識的台大檢驗科醫師糖尿病是什麼樣的疾病，沒想到得到的回覆竟然是『這是一個終生的疾病。』對於一個三十幾歲、正值青壯年的我來說，真是很難以接受。幸好我發現得早，那時候血糖值還不是很高，就按照醫師的囑咐定期測量血糖，在數值正常的時候我甚至也沒有特別忌口。一直到差不多二十幾年前，血糖比較沒辦法控制的時候，才開始接受固定治療。也很幸運的是，人家說年紀增加容易產生的『三高』裡面，我只有血糖值高，其他都相當正常，在疾病維持上還不算困難，這樣一路走來也維持了三十幾年。」林教授退休之後，江董事長轉而給戴院長看診，於是在二十年前基金會創立的時候，戴院長也邀請他加入。「我說我不曉得自己能夠帶給基金會什麼幫助，他說：『沒關係，

你來參加就是很好的幫助。』」就這樣，江董事長以醫材廠商和糖尿病友的雙重身分，加入了關懷基金會的大家庭。

提到基金會二十年來的關懷與奉獻，江董事長十分感佩：「我年輕的時候做維修工程師，民國 61 年台灣第一台心導管設備是我引進台大醫院；早期全台灣的 X 光機如果壞掉，常常也都是我騎著機車到處去修理的。因為這些機緣，我認識了非常多醫生，但是問診醫治糖尿病患的這些醫生，真的讓我很欽佩他們。除了自己的醫療本業外，他們額外奉獻出非常多的時間、心力和專業，像詹錕鈺院長已經是可以享福的年紀，卻還是不斷著述文章，把所有最精華的知識寫出來、提供給大眾，這些事情真的讓人敬佩。如果沒有戴院長、林教授他們一直以來的推展工作，現在糖尿病和併發症的致死率很可能還是居

高不下。」而他也感性地說，基金會同樣影響自己很深：「年輕的時候感受不到，但是到了現在這把年紀，參與基金會這種公益組織，讓我們這些企業人士能夠感受到生命的真正價值。即便我不是直接提供醫療，但能作為『支援部隊』這樣的角色也是很重要的，就像如果有人問我做醫療設備這麼多年最有成就感的是什麼，我會說並不是把公司做到多大、營收多高，而是引進了 ICD（植入式心臟去顫器）、引進了帕金森式症醫療設備，以及引進了葉克膜等這些幫助到病人的東西。我現在同時也在慈濟當義工，也深刻感受到價值感無關擁有多少財富，而是你做了些什麼、做的事是不是帶來了一些價值。加入基金會，最早只是抱持著『當個人頭也好』的想法，但是在裡面慢慢覺得自己提供了一些價值感，這樣就很快樂了。基金會裡面，明顯看得出大家都是興致勃勃地在參與活動，代表這些事功提供的價值感對他們同樣意義重大，這是最重要的事。」

對於基金會未來的期許，江董事長說：「糖尿病照護推廣最重要的問題，就是金錢上的負擔。例如一樣是試紙，廠商對醫院和對一般大眾的價格差異很大，但是現行的法規限制，讓民眾沒辦法以更好的價格買到，無形中就影響了大眾普遍使用的意願。雖然現在的情況，可能只有依靠政府的力量才能解決，但是基金會仍發揮了關鍵影響力，也為病友爭取到許多權益，希望未來這也會成為大家努力的方向。對於過去曾為會務犧牲奉獻、勞心勞力的每位夥伴，除衷心感謝外，也十分佩服他們的精神；期盼不久的將來會有年輕一輩帶來更多新的想法和激盪，能夠一起造福更多病友。」

坐鎮辛苦開創的事業 — 鼎眾公司總部，江董事一派輕鬆寫意，謙遜的長者形象，讓人很容易忽略其在醫療器材產業的深厚實力和說話份量。



後記

江董事長的辦公桌旁，放著一張他和奇異前總裁傑克威爾許的合照。講起這段經歷，二十年後的他仍印象深刻：「我在合作之前，在韓國就見過他一次。合照那天，畢竟對方是國際企業家，大家都很敬畏，只有我心裡想著：你這麼厲害，讓我來考驗你一下，就向他說了一句『Nice to see you again !』（很高興『再次』見到你）。沒想到他想了一下說：『對，我們在 1987 年有見過面！』這件事情讓我對他非常佩服，也相當重視這次合作的機會。」二十多年後，威爾許總裁早已榮退；然而江董事長仍然在自己的領域持續耕耘，努力讓台灣製造的醫療設備在國際發光發熱，提供醫療最可靠的後援協助。如同自己名字裡的「松」字，江董事長除了桌旁有精緻的日本盆栽，在辦公室外也種植了一排松樹，昂然挺拔的堅毅形象，仿若是他對自己和一手催生的鼎眾不變的期許。

家學淵源的關懷傳承，博聞廣識的學者風範

財團法人糖尿病關懷基金會 董事 / 厚生股份有限公司 顧問

徐正群

談起基金會的成立，厚生集團徐家因緣於共同創辦人徐風和先生之糖尿病病史，而投入參與貢獻良多，子女將對父親徐風和先生的追思緬懷，化作對廣大病友族群的關懷與照護。除了集團的徐正冠總裁親自擔任基金會副董事長外，同樣在集團擔任顧問的徐正群先生，亦以董事身分共同參與基金會許多決策制定與活動。與兄長同樣自小受父親影響深遠，在父親因糖尿病併發症逝世後，昆仲們在二十年間積極參與並協助基金會大小事務，將傳承自父親的勤勉利他精神，在仁醫戴東原董事長如沐春風的領導下，點滴內化為基金會的關懷能量。

徐家和基金會情牽二十載，故共同創辦人徐風和先生可說是最關鍵的情感羈絆，徐董事回憶起父親，津津樂道地提起成長時的種種往事。

「小時候對於父親莊嚴的形象是敬畏的；但是當我們這些孩子到了國高中叛逆、反抗期，他對於我們適才適性的養成培育，反倒是抱著很開放且鼓勵的心態。父親待人處世的行誼典範，對我們往後的成長發展都有很深遠的影

響。」正因如此，印象中如同大樹一般庇蔭著孩子的父親，在他正值壯年時逝去，對家庭及事業都是巨變、也是打擊。「父親是很爽朗豪邁的人，有強烈社會責任感，從來不跟人家訴苦，無論是當初接手、撐起家業，或是家中大大小小的事情，他都責任自己承擔下來，成就推功給別人。那樣的父親形象，對我們來說是非常巨大而可敬的，所以我們總是想說：『爺爺活到八十歲高壽才離世，父親一定也是活到八十歲以後。』那是我們心理上很單純的一種期待，誰也沒想到才六十二歲，便因併發症開刀和用藥交互影響的關係，白血球過少引發菌血症後一週，就這樣突然離世。」即使父親已逝去二十八年，提起這份遺憾，仍讓一向開朗風趣的徐董事變得沉重傷感起來。

父親因糖尿病嚴重影響健康對整個家族來說，不僅是遺憾，同時也是一個警鐘。「父親在任何事情上都非常勤勉，也許因而疏於關照到自己的健康，這也讓我回過頭來，開始留意自己的健康狀況。年輕時自恃體質還算不錯，就連父親在最後急救期間需要白血



出入於各國不同產業間，徐董事的淵博學養，及親切開朗的特質，總教人印象深刻。

基金會董事監察人會議中，徐董事正和吳亮宏董事深入討論，關注會務發展。



球，因我的血質較合適，所以由我濾出白血球支援，然也只能延壽七日。但是就在他過世不久後，一個原本應該很輕微的感冒，竟然在我身上發展成氣喘，醫生甚至對我說：『你氣喘有可能演變成永久性的，要有心理準備。』」當下的他可能還沒意會過來，就在離開醫院的路上，眼淚才禁不住流下。「我才三十歲出頭，沒想到心理上正遭逢父親過世的哀傷、對未來還缺乏方向的時候，健康竟也亮起紅燈，可說是雪上加霜，身心裡非常難過。」所幸，後來藉同仁介紹的藥方，並勤加鍛鍊身體，重視飲食，身體狀況一步步地逐漸好轉，不久後終於痊癒。「從此我很注重保養，一直都小心翼翼的，氣喘也沒再復發過。」父親的遺憾，加上自己的生病體驗，讓徐董事養成重視並隨時注意保持「身體健康」的習性。

「因家族裡父親這一系有遺傳疾病史，所以當他過世後，大家原研議要成立一個紀念基金會來關注糖尿病問題，一來提醒並照護家族成員，二來紀念父親。」後來在因緣際會下才認識基金會創始夥伴。「如前前後後擔任基金會董事、監察人、榮董、顧問等職位的醫界、學界和企業界各方前輩，都付出心力支持基金會良多。像大家長戴東原董事長既人格涵養深厚、術德兼修，又長年在各領域領導一群夥伴非常用心投入，所以能夠得到各界的奧援來協助推廣，組織產出和貢獻多，影響力自然就更大一些。」當時，在志同道合夥伴的號召下，徐氏家族原本共同努力的目標，在更多專業前輩先進的共襄盛舉下，終於圓滿達成，只是基金會由「紀念」性質，轉而以「教育、關懷因病所苦的病友」為目的，創立初衷至今二十年堅持不變。「我希望我們身處這個文明繁榮的時代，不要說

提及基金會的心路歷程與未來展望，笑口常開的徐董事也露出專注而認真的神色。

過慣好日子了，就忘了健康的重要。有時候縱使基因上有疾病的風險，但只要保持健康的生活管理，不去啟動『臨界點』，甚至可能完全不發病。在基金會的資源和專業挹注下，對病友起了很大幫助，二十多年來我們家族成員也都能維持健康的生活品質。」

對於二十年來基金會以推己及人的關懷，幫助了許許多多病友減輕負擔與苦痛，徐董事也感性地說：「雖然一開始的機緣是一件憾事，但是它也啟發了有心人士共同的熱情，關懷互動的方向也都相當明確，在這麼多人一起努力，有錢出錢、有力出力的發揮各專業下，的確照顧了許多病友，也讓社會大眾更加認識糖尿病且正確理解該如何預防應對，相信大家心裡都滿懷感謝。在與聞會務的過程中，因為了解健全財務管理與營運架構的重要，再加上工作常常會涉獵國外訊息，走遍世界各地後，發現我們基金會『保持實事求是的專業態度』，始終是正確的方向，這也是基金會之所以能在這麼多同類型組織中，獨樹一格且受到大家支持肯定的關鍵。參與基金會二十多年來，是我覺得特別快樂和光榮的事。」而對於未來發展，徐董事也說：「當然疾病還是會透過醫療的科學方法獲得解決，隨著科技越來越進步，我們基金會將更像是一個『鼓勵追求健康』的單位，這樣的使命其實還有很多地區會用得上的。糖尿病關懷基金會今年邁入二十歲，我不會說我們是『青壯年』，反而認為我們成熟得非常早，有著高度的熱忱、明確的目

標、健全的財務及持續的動能。透過各種交流，我們要試著去把普羅大眾的健康意識帶起來；同時也結交一些能夠互相鼓勵的朋友，擴大我們重視健康正能量的影響力。基於真誠和傳遞關懷的角度，持續跟社會保持良好互動，我對這個未來發展方向保持高度信心。」



後記

承擔許多不同工作、到過很多國家，見識廣博且幽默風趣的徐董事，在我們訪談間的空檔，從政治經濟、國際局勢，到運動賽事、社會話題...好像總有聊不完的新鮮事。但無論是訪談間流露出的感性體悟，或是成立專以培育年輕世代為志業的社團，處處可見徐董事對社會公益和人類未來發展的悉心關照。二十八載時光荏苒，對父親的思念已化作源源不絕的行善動力，那份初心和關懷利他的精神也將一棒接著一棒由新世代青年人永續傳承下去。

善盡企業社會責任 在地關懷不落人後的商道實踐者

財團法人糖尿病關懷基金會 董事 / 台灣諾和諾德藥品股份有限公司 總經理

王松祥

基金會前身是由許多醫藥廠商合組而成的「關懷聯盟」；而在基金會成立之後，廠商身負著社會關懷的使命，與共創多贏的目標，持續與基金會保持著密切的合作關係，挹注許多人脈和資源，為糖尿病患而努力。丹麥的諾和諾德藥廠，便是其中一個與基金會長年合作良好的夥伴，不僅前後任總經理都擔任基金會的董事職務；在王松祥總經理任內的 2009 年開始，更與基金會共同開展許多創新型態衛教推廣活動，希望能藉以增進國內疾病認知、提升血糖治療達標率，帶動社會關注糖尿病議題。

王董事說：「會與基金會合作，主要就是基於對病患照顧的承諾。諾和諾德長年專注在糖尿病領域，不斷在藥品上研發創新，讓病患獲得更好的治療；然而糖尿病一旦患病就是一輩子的事情，到目前尚無法被治癒，所以衛教更為重要，也是我們繼藥品研發之餘，一直努力的方向。」

一般大眾對糖尿病治療還是有許多迷思，例如很多病友以前會有「打胰島素會失明、截肢、洗腎」、或是非不得已才需要打針等這樣錯誤的觀念，因而排斥打針，錯過黃金治療時機。而以醫護人員的衛教方式來說，有時好意提醒病患「不好好照顧血糖，以後就必須打針」，一個不小心很可能也被病患誤解打針是最後一線治療，而未及時採取行動，最後導致嚴重併發症。王董事說，「總歸來說，沒有好的衛教，終究會造成治療上的困難，病患也難以獲得良好的血糖控制。」

王董事回憶起與基金會合作初起，「當初李啟予先生發起關懷聯盟時，大家都很支持，因為糖尿病的衛教與溝通，需要群力合作；也能讓社會大眾了解廠商在藥品研發以外的努力，打破廠商總是帶有商業色彩的傳統刻板印象。位居關懷與衛教推廣第一線的基金會，是最面向社會大眾、且最容易直接接觸病友和家屬的友善管道，許多正確衛教觀念都能透過基金會的活動宣導，像是樂活營、



就連拍照時，王董事仍不忘比出手勢，宣導諾和諾德與基金會共同推廣的「你7了沒？」照護概念。

談起深耕多年的台灣糖尿病照護議題，王董事言談間流露溫暖、期盼的神情。



健康生活營、跟諾和諾德一起舉辦健走、舞7控糖健康操等活動，或是出版健康食譜、衛教刊物。基金會不斷向下『紮根』，我身為董事會一員，公司又是基金會多年的合作夥伴，我們當然也會盡全力支持。」

身為以胰島素及針劑藥物治療聞名的醫藥廠商，「改變糖尿病 Changing Diabetes®」是諾和諾德多年來的使命。王董事說，「諾和諾德要帶動改變糖尿病的現況，我們成立全球的糖尿病基金會，推動大型專案倡議糖尿病議題，也在醫療落後國家成立治療中心、訓練醫護人員、提升衛教，提供全球性的糖尿病照護。而在台灣，我們同樣為『改變糖尿病 Changing Diabetes®』而努力，期許帶動國人正視糖尿病議題，降低糖尿病發生率、提昇病患整體達標率。」

因此諾和諾德從十年前就開始跟基金會合作，推廣「你7了沒！」的照護觀念，希望能夠呼籲「病患將糖化血色素 (HbA1c) 控制在7%以下，降低併發症風險。」糖化血色素 (HbA1c) 是三個月平均血糖值，可惜很多病友只知道「飯前血糖」，有時甚至也透過刻意少吃來塑造血糖理想數據，因而無法得知確實血糖控制狀況，病情遲遲無法改善。「你7了沒！」就是琅琅上口的問候語，用輕鬆的語言來提醒病友和社會大眾，糖化血色素控制在7%以下的重要性。「所以你可以看到很多糖尿病活動照片，都有『比7』的手勢，『你7了沒！』不只是糖尿病活動，它是全民運動。」王董事說。

諾和諾德歷年來與基金會合作了非常多的創意活動，一起宣導「你7了沒！」。從攝影、

舞蹈、運動... 深入陪伴病患生活，透過輕鬆方式，讓大眾建立正確認知。王董事感謝基金會提供這樣與病患溝通的平台，「這幾年政府單位也認識到糖尿病是非常重要的課題。糖尿病相關併發症會花費政府好幾百億資源；然而病發症是可能五年、十年後才看得到的問題，如何從現在開始以『預防勝於治療』的觀念去落實，對政府、對基金會，甚至對我們來說，都是很重要的任務。」

參與基金會的會務與活動這麼多年，王董事最感佩的就是基金會的無私奉獻。「大家都很無私地把基金會的事務當作『使命』去做，像是董事、監察人出席開會，每次若有演講費或出席費，拿到之後大家又全部捐回去，目的只想讓基金會能夠運作得更好。在活動現場，基金會同仁們也都是忙進忙出沒時間休息，而每次工作人員跟病人接觸的關懷神情、溫暖笑容，代表他們從這裡得到了成就感，這並不是其他金錢或物質可以取代的。」他也感性他表示：「糖尿病患者持續增加是全球的議題，在台灣病患數字也在不斷增加，但並不是因為發生率提高，而是因為照護完善，讓這些人的存活率高了許多，這當中基金會扮演了非常重要的教育、關懷角色，二十年來基金會真的貢獻很多。」

而關於未來，王董事認為，因應糖尿病患病現況，如何讓糖尿病正確認知與關懷更加普及，是將來基金會的首要目標。「如同現在基金會正積極的運作，與很多廠商、學會、機構，甚至政府單位合作。只要有幫得上忙的地方，我們一定會傾力襄助，將這份對病患照顧的承諾，傳遞到更多需要的地方。」

外商企業工作繁忙，但每逢基金會的重要會議，王董事都排除萬難，躬親出席。



後記

身為外商企業總經理，王董事心中最掛念的仍舊是生養自己的土地。「我自己是台灣人，當然最關心這個地方。任職台灣多年，我並不想外派到其他國家，掛念的還是想讓台灣糖尿病患能有更好的醫療與照護環境。我們身為藥廠最大的價值，就是提供更新、更好的科技與產品，像是為了避免醫生病患最擔心的低血糖及減少每天多次打針的不便，我們研發出最新超長效型胰島素，讓病患可以安心一覺到天亮、不擔心低血糖；也讓不方便隨時施打針劑的病患，能獲得不間斷的治療與照顧。」王董事補充，「我們提供資源、基金會提供溝通的管道，一起為讓病患受益而努力，就是這麼簡單。」

「我們過去一直默默地做，未來也會持續帶動改變。」長年投身公益、樸實親民的王董事雖只是淡淡幾句話，然句句都飽涵滿滿的正能量，如同諾和諾德長年正面呼籲「改變糖尿病 Changing Diabetes®」，帶動糖尿病領域，改變患病現況。

坐鎮南國的衛教楷模

財團法人糖尿病關懷基金會 董事 / 李氏聯合診所 院長

李洮俊

2017年8月31號，是基金會重要的「年度董事監察人會議」時間。會議開始前一個小時，風塵僕僕地北上與會的李洮俊董事就已在會議室裡等候，準備即將進行的訪談。今晚會議結束後，他又將趕回屏東「李氏聯合診所」準備隔天的問診工作，這是他與衛教團隊聯手打造，橫跨南、高、屏三縣市糖尿病照護網絡的核心基地。2006年，為了真正落實慢性病的整合照護工作，他毅然決然地帶領團隊自行開業，將重心由研究轉為基層醫療，提供在地而完善的照護網。如今，診所已是照護數千人、深具規模，獲獎連連的南部醫療重鎮；而他的身分，除了執業問診的「李醫師」，和基金會的「李董事」之外，更是領導整合這個龐大醫療體系的「李院長」。

談起基金會二十年來的糖尿病照護之路，耕耘地方多年、照護經驗豐富的李董事深有所感：「『關懷』基金會這個名字，具有很深遠的意義。糖尿病是一個慢性疾病，跟急性

病很不一樣：急性病會不會好，取決於醫師診斷和治療技術；然而像糖尿病、高血壓、心臟病、肝病這樣的疾病，很有可能是一輩子的事，它的情節輕重，跟抽煙、喝酒、睡眠、飲食、運動這些生活習慣息息相關，因此它的主角其實是病人本身。和許多疾病一樣，糖尿病當然也有『學會』，主要研究醫療技術方面；也有『衛教學會』，培訓護理、營養師這些教育病人的照護提供者。可是『病人』這一端是最為重要的，疾病能不能好轉，病人的自主管理占絕大責任，而教育、心理支持這些能夠幫助他們自主管理的事情，就彰顯了基金會的重要性。像是第一型的病人，有一些才兩三歲就患病，可能一輩子都需要打針、驗血，最辛勞的往往不是病人，而是他們的父母親：諸如帶孩子看病、聽醫生建議、為孩子調整胰島素等繁重照護程序，有時候家人才更需要他人的關心，而這就是關懷基金會舉辦各種活動、進行衛教宣導和組織支持團體這些事情最大的意義。」李董事說，目前台灣在醫療模式上，



基金會舉行董事監察人會議，李董事特地從屏東專程北上，建言獻策。

主持南台灣糖尿病的照護重鎮，李董事談起
十餘年的地方經驗，點滴在心頭。



受限於各種現實考量，往往沒有太多時間去照護病人、去以患者為中心，實際去教育、改變他。「舉例來說，我們有 20 位護理師、營養師，去照護六千位病人，這樣的比例都還覺得很辛苦了，大醫院 4、5 位衛教師必須照護上萬人，品質可想而知。所以這樣的衛教工作，非常仰賴基金會這樣民間團體的支援、投入，不難想見，未來也還會有更多工作需要做。」

而無論是在診所第一線服務或參與基金會事務，提到關懷照護工作上的點滴，李董事自然也有一套「照護經」：「很多病人平常沒有什麼症狀，但是如果疏於觀察，等到出現合併症時，治療就變得相當困難。這也是為什麼我們會請這麼多的衛教師、護理師，並且不斷地學習關懷照護的技巧和方法，我們

講的『以病人為中心』其實再深入一點來說，是『把病患當家人看待』。因為這是長期抗戰，我們跟患者溝通的時候，必須非常親密地了解他的生活：像是婆媳關係、兒孫工作，甚至他養幾隻貓狗等細瑣敏感的事，因為這些都很有可能影響照護的品質，所以我們都必須掌握。在社區，我們訓練足夠的人員去照護病友，讓他們有充分的技能，也許改變一個就能改善一個家庭，減少疾病對家庭的影響；而在診所，我們有很多不同的專科和醫師，處理各種可能與糖尿病相關的疾病。例如有心臟問題的病友，如果到大醫院去看病，醫生只能協助心臟科的掛號，但是沒辦法當場為病人看診；在我們診所，不同科別可能就在隔壁，我們能夠直接進行完善的問診和照護。當然這樣的成本很高，但是我認為這是良好照護所應該提供的設施。」

對於糖尿病照護關懷的未來展望，李董事顯得樂觀而有信心。

除了診所自己的努力與經營，李董事也試著結合地方與基金會的各種資源，期待能達成「1+1>2」的良好綜效。「例如基金會跟我們診所合作了一個以病友為主體的『感恩音樂會』。為了讓病友們獲得鼓勵，我們把重心分為三個面向：第一個我們邀請控制糖尿病已經超過二、三十年的資深病友現身說法，讓病人知道說『得糖尿病不可怕』，像之前就邀請了患病超過六十年的方廖水蓮女士，到場鼓勵病友：糖尿病是可以控制的。第二個我們邀請一些父母、夫妻相互扶持、患病後反而感情更緊密的病友，讓大家知道家人能給予的力量。第三個則邀請一些得糖尿病後反而更努力於自己領域的案例，像是職棒選手蔣智賢，甚至國外很多奧運金牌的選手，其實都是第一型的病友；在台灣也有很多年輕的案例，可以讓我們以實際的證明去鼓勵病友們。而像這樣跨界整合的事情，基金會自然就是最合適的媒介，不僅能把資源有效運用在對的方向，也能透過中立客觀的良善立場，去發揮更大的影響力。」

同時具有第一線醫療人員及民間機構的參與身分，李董事也對基金會邁向二十週年里程碑的成就，致上自己的祝福：「基金會二十年一路走來的艱辛歷程，是相當可貴而不容易的。期勉基金會能夠持續成長茁壯，繼續服務台灣兩百萬糖尿病友。在專業方面，期許能結合醫療專業，讓糖尿病不再成為國人的『健康殺手』；而在關懷方面，希望病人

在得到糖尿病後，也能得到足夠的關懷、鼓勵和照護。我相信只要大家一起努力，國民更健康的生活是指日可待的，身為醫療人員，我們會繼續努力，也期盼基金會夥伴們在戴院長帶領之下，能朝著這個理想目標邁進。」



後記

訪談結束後不久，董事會也旋即召開。經過舟車勞頓的辛勞，加上精神持續集中的受訪工作，李董事在聽取會務簡報時卻不見疲態，依然認真地和其他董事、監察人們針對每一個細節，仔細地聆聽、筆記、討論，並完成最後的共識決議。也許這樣的角色切換於他而言，已是稀鬆平常的事情了吧！畢竟，李董事那份對疾病預防診治的使命感和對病友們的關懷熱忱，無論在哪个角色或崗位上，都是始終如一、毫無二致的。

桃李春風育英才、設身處地護病友

財團法人糖尿病關懷基金會 監察人 / 臺灣大學醫學院護理學系暨研究所 副教授

張 媚

在過去，糖尿病像很多其他疾病一樣以治療為主，一直到約二十年前，醫界才開始慢慢發現它難以只依靠藥物治療，而是一種跟日常生活有密切關係的疾病，需要病人親身參與，做出生活型態上的改變與自我管理。而也是由此開始，糖尿病的照護領域中，才有了護理師、營養師、物理治療師，及心理師等不同領域的專業人士共同參與。台大護理學系張媚副教授，從二十多年前就開始投入糖尿病的衛教照護工作，也與基金會合作編纂多部日常照護衛教教材，對於基金會走過二十年的歷程，以及這些年來病友照護的演進，有著親身經歷其中的深刻感觸與第一線工作心得。

「我們其實也是在二十年前，因為醫界對這種慢性疾病的觀念轉變，才開始積極加入糖尿病照護的行列。」提起最早開始「將護理加入關懷照護工作」的契機，張副教授說：「過去在醫療方面其實已算相當成熟；反而在衛教部分算是一個新的開始。差不多在基金會成立的時間，我們就開始嘗試幫助病友做一些行為的改變，除了是新的挑戰外，也

從做中學，慢慢找出比較有效的方法。」在文獻資料方面，由於歐美趨勢已走在前面，有許多實用資料能加以在地化並參考利用，只是更大的問題在於，過去許多護理和衛教人員在接受教育的過程中，並沒有這種觀念養成。因此，像是衛教學會或基金會，都花費許多心力在提升病人的接受度及願意改變的動機上；而在護理領域方面投入較多的則是，在設身處地深入了解病人狀況後，實際去教導他們可以怎麼改變。「我們曾經邀請一些新診斷出的病友，來做規模較小、能自由發言的論壇。從過程中發現，很多病友相當不能接受自己罹患疾病，過程中一直在逃避，也希望『診斷是錯誤的』；或是期待可以不藉由吃藥、治療，就能讓疾病控制下來，對他們而言『吃藥』好像就是一種心理上的認定標籤。病人心理調適過程的種種狀況，反而對護理人員來說是寶貴的分析與判讀資訊。一方面我們可以透過臨床經驗，提供病人較富同理心的專業建議；但是在另一方面來說，我們也從這些病人的真實反應中洞察和學習到很多。」



長期投身關懷照護工作，張副教授溫暖而親切的笑容，相當具有感染力。

辦公桌前堆積如山的文件、資料，顯示張副教授從未中斷她的教研使命。

右頁：除了第一線的衛教實務，張副教授多年來也深耕學術教育領域，培育新生代的醫療照護人才。



而隨著觀念的變化，在策略和工具的運用上，第一線衛教護理人員也需不斷地與時俱進。「以前的衛教比較是單向的灌輸、宣導，而現在我們的理念是讓病人自己去發現問題，增加他自己參與的意願。這樣的觀念在衛教工具上，也會產生新的應用，譬如說現在有從國外開始發展的『糖尿病看圖對話』的工具，目前已經有一百多個國家使用，還有許多不同語言的版本。它的概念就是引導病人自己去講出問題，甚至去找到答案，衛教人員經過訓練之後，可以用這個方法讓病人主動參與學習的過程。現在的衛教，重點逐漸變成『幫忙病友學習』，但是病友常常會認為醫療人員就是『只談醫療』，對於自己遇到的一些困難或想法，不曉得怎麼跟護理人員去溝通。所以護理人員也必須開始學習心理學的一些諮商技巧，讓病友比較願意

跟我們對話，說出自己關切的事。」張副教授說，目前她們正在實行一種教練式的教學方法，強調引導病人自行探索、說出問題，再經由不斷指引、深入，讓護理人員更加了解病友身心的狀況。「當然這是很大的挑戰，因為礙於個性脾氣因人而異，並不是每個護理人員都這麼容易學會這些方法，不過它也是一個方向，如果我們真的能夠運用得當，那麼病友的問題就可以被深入發掘，也讓我們較能提供真正有價值的解方。」

提到護理人員在衛教工作中扮演的角色，張副教授說：「護理人員的教育很複雜，由於教育背景的變異性非常大，所以不同背景工作者要學習諮商或心理技巧，會有不同的難度，也會因此影響護理人員教育的成效。我覺得台灣做得不錯的地方是有一個衛教學

會，以課程來協助各式各樣『專業人員』去學習；而關懷基金會則將重點放在『病人』的衛教。大家各司其職，然後再互相合作，讓糖尿病友被照護得更好。」而除了第一線衛教教育外，她也在學術教育方面深耕多年，期待藉由更加精進創新的教育方法，讓整體照護水準獲得長足提昇。「基本的糖尿病衛教知識、教育知識，能讓前線人員做出更有效的衛教；而對病人的問題、行為有更多認識，也許可以讓我們找出長遠來說更有效的照護方法，而這就必須透過學術研究的培養。在『如何提供幫助？』這樣問題的背後，我們必須先了解病友『需要什麼幫助？』所以我的學生最基本的訓練，就是實際接觸病友、做質性研究。當你真正了解他們、當你的研究題目能真正反映他們遭遇的問題，那麼這樣的研究才是有價值的，對病友有幫助的；而這樣的教育，也才是社會所真正需要的。」

對於基金會這個在關懷衛教領域的老戰友，張副教授說：「非常祝福基金會歡度二十歲。我認為二十年來基金會是越做越好，越來越上軌道了。不過就像我在教育上常常覺得自己應該可以做得更多，對於基金會我也有很深的期許。因為不管是糖尿病學會或衛教學會，這些醫療團體都有它鎖定的對象；而基金會是唯一以『病友』為主要對象的團體，而現在病友越來越多，這個團體的影響力也越來越大了。這些病友都分散在全國各地，怎麼讓這些人認識基金會、了解它的關懷理念，甚至集合這些病友的力量，變成一股提升糖尿病照護水準的整體力量，我想那是更完善、也能更穩健永續的目標。所以我們必須不斷推廣自己的理念到達更多地方，然後試著凝聚病友們的認同，讓基金會能集眾人

之力做更多的事情。我覺得大家都已經走過開創基業的二十年，在未來一定也能夠做到這些事。相信這需要時間，也需要更多志同道合夥伴加入，但這些都是值得期待的。」



後記

與基金會合作多年，張副教授認為，基金會應不斷調整步伐以面對快速變化的社會。「以出版品為例，在內容上大家都非常投入，有很多值得參考的資訊，但在推廣上卻遇到瓶頸。現代人取得資訊，紙本不再是唯一管道。當然『多樣』不必然代表『正確』，但當『Google 搜尋』取代『雜誌期刊』，變成大家獲取資訊的習慣模式，那我們可能也必須嘗試改變，去迎合這樣的習慣。至少我們知道，病友覺得飲食控制和規律運動很困難的心態和疑問，在這二十年來好像沒什麼改變，但我們已從讓病人只依賴藥物治療，順利過渡到藥物與生活自理並進，那未來是不是也能就衛教載具和推廣管道再創新精進，讓病友更容易認識糖尿病，甚至更有效預防呢？未來如何誰也沒有答案，喜好登山、挑戰百岳且作育英才無數的張副教授不改其志，仍將獻身教學和護理研究，相信哪天會有答案的。」

蘭陽平原的衛教春風

財團法人糖尿病關懷基金會 監察人 / 宜蘭縣愛胰協會 理事長

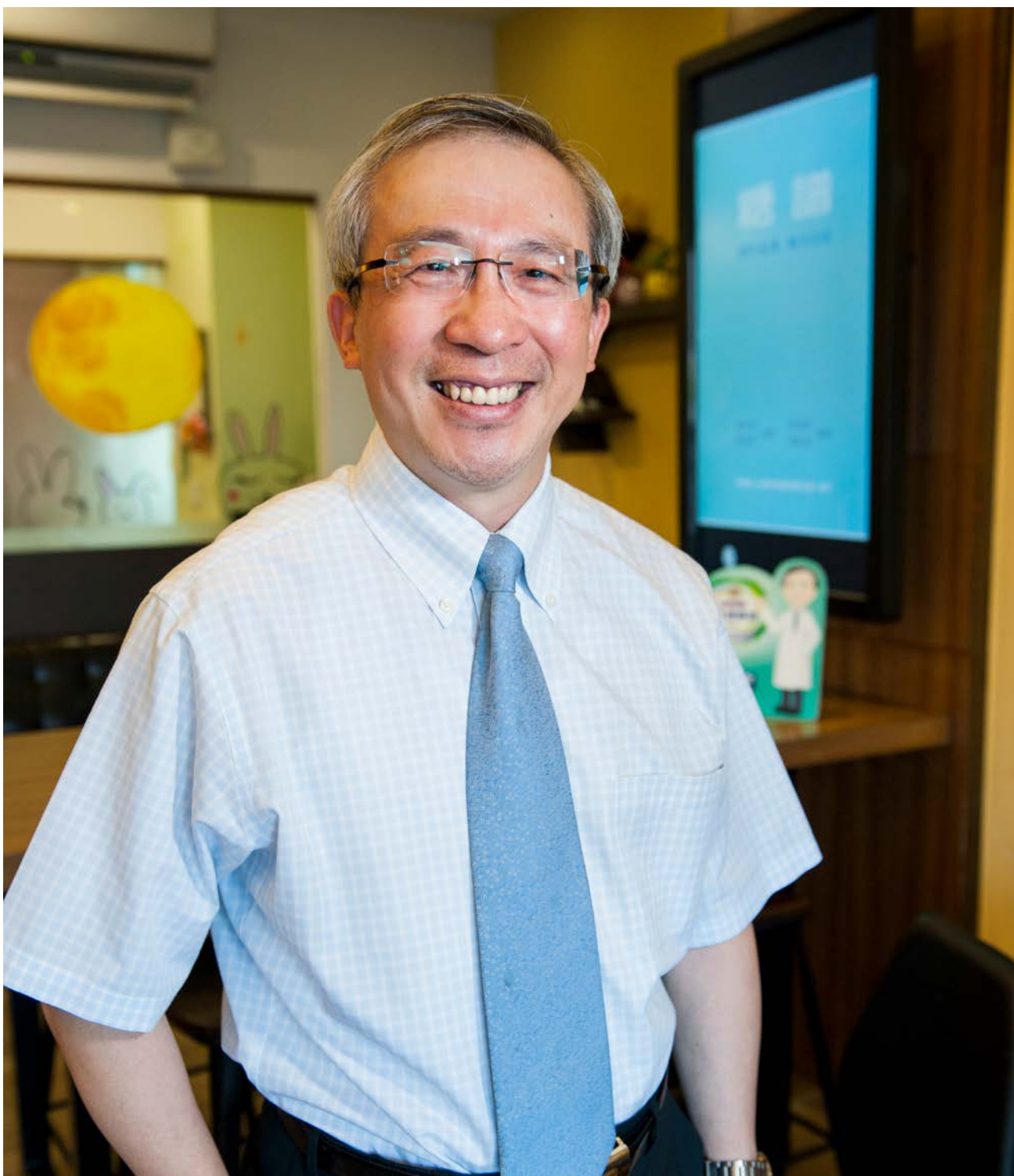
游能俊

車過雪山隧道後繼續前行，我們來到了宜蘭羅東。十二年前，游能俊醫師在距離車站不遠的地方，創立了一間糖尿病的專科診所；十二年後，「游能俊診所」已是北台灣糖尿病醫療衛教的重鎮，照護超過四千五百位病友，甚至吸引國外的醫護人員不遠千里前來觀摩取經。貼近生活的衛教模式、科技方法的靈活運用，以及正確觀念的倡議推廣，讓游能俊醫師的團隊連續多年獲得糖尿病照護品質卓越獎，也讓他與一手催生的診所，成為基金會在衛教關懷上最「接地氣」的有力夥伴。

「糖尿病是一個慢性病，所以受醫療團隊照護的患者，其實跟我們相處的時間都很長，我們可能會結伴做一件事情，這和參與基金會一樣，都是一種緣份。」與基金會的淵源，對游醫師來說不僅是一種緣份，更像是一種傳承：包括戴東原董事長、林瑞祥教授等人，都是他專業領域上的前輩與啟蒙者；而蔡世澤執行長更是他在台北榮總訓練時的導師。

「我常看到前輩們都是『退而不休』，在人生進程上他們其實已經可以享受清閒了，可是他們都把責任繼續地扛在身上，用不同的方式在糖尿病照顧這個領域裡面繼續去著力。基金會在創立的時候，台灣還沒有像這樣的組織去推動衛教關懷，所以我覺得這個是非常重要的『引領』，讓糖尿病的社會關注力量擴大，不再只是醫生的事、護理師的事，而是大家的事。」受到理念與使命感的鼓舞，游醫師也跟隨著前輩的腳步，走進基金會。一走，就是二十年。

「從醫生的角度來看，開藥、做衛教是最直接的方式，但我們也會不斷思考：有沒有其他方式，能讓患者更容易取得教育訊息？」因此，游醫師在基金會的工作中，特別注重「出版品」的推行，也和蔡執行長共同擔任了基金會在 2010 年出版的重量級衛教讀物—《糖譜》的主要編輯工作。「當初發想是希望有一本書不但可以讓病友更了解疾病、更容易執行，專業人員也可以透過這些書擴



游醫師親切的神態，和診所舒適溫暖的環境，總能讓病友感到安心、自在。

游醫師受邀於血糖管理成長營演講，就測量血糖的重要性作深入淺出的解說。



大學習範圍。《糖譜》希望在台灣以「測血糖工具的應用」帶動血糖管理，讓患者能做好治療，醫療單位也能更加認識血糖監測，它是一個無論對病友或專業人員都很實用的工具書。」而無論是問診或是基金會活動中，游醫師也將《糖譜》和其他衛教刊物的觀念與資訊，實際運用在與病友的溝通上。「糖尿病雖然是慢性病，但自我管理的技能學習卻慢不得，甚至幾乎是要用速成班來看待。如果我們有一個可靠依據，能夠紮紮實實地教學，那麼教了一次就可以運用一段時間，後面可能只是一些小調整，所以前期的『關鍵教育』非常重要，而這些刊物就扮演了這樣的角色。」

例如在最重要的飲食層面，基金會改變大家的觀念，推廣美味可口的糖尿病食譜，讓病友不再將「管理飲食」視為畏途；而在血糖

控制方面，游醫師團隊也實際落實《糖譜》中的知識，並在衛教時簡化為更方便病友執行的版本。「我們的信念是，專業人員的學習要很廣泛，不只是讀一本書，他要具備多元知識；但是當使用時，便要簡化到『只需要重要、簡短的訊息就可以執行』，因為行動就是一切，而持續的行動需要很多的支持和激勵。當病友知道自己該怎麼辦、回去執行、然後看到數值隨著他的行動越來越接近標準，他很快就會建立對自身健康的信心。我們的使命就是讓病友找回經營自己健康的價值，只有從深切感受到價值時，他才會肯定醫療照護帶來的改善，而且這是自己努力得來的，他就會遵循、持續下去。這是我們在營運上經過十二年的積累，得到的一些體會，也是我們每天實際在做的事情，不管是診所或是基金會都是一樣的。」

而隨著時間演進，衛教推廣所遇到的挑戰也不斷改變。「過去大家是『沒有資訊』，現在則是『擁有太多資訊』。」過往的電視、報紙，已變成社群媒體裡大量傳播的訊息，速度更快、資訊更多，但也更加混亂。「例如像最近流傳說不吃澱粉，這幾天就有一個病人回診，因為他受到一些訊息的影響，本來有施打胰島素，結果看了訊息之後就不打了，改為不吃澱粉，結果整個糖化血色素一口氣飆升。連這樣有接收過我的衛教訊息的病人，都會想說怎麼樣比較不辛苦，都會採取片段簡化的東西，所以在宣導糖尿病的正确知識上，包括基金會這些相關團體所肩負的責任，都得不不停地提升。」儘管有關糖尿病治療的迷思從來沒有斷過，但游醫師認為，過去的推廣方式，最後往往實質影響的人數都十分有限，所以除了不斷地反覆講解、破除迷思，傳播資訊的方式也要不斷改進。「像我們在 Facebook 有一個『糖管理學苑』，就是在針對民眾做教育，是一個開放性的社團；而在素材方面也必須要配合現代人的習慣去調整，比如說影片時間不能太長，而且必須要在短時間內打動人心。這些挑戰其實不亞於過去二十年所面臨的，但是必須要有人去做。」

談起基金會未來的展望，游醫師說：「很榮幸能跟隨這些前輩走過二十年，這是一個在台灣醫療教育領域很成功的法人基金會，是一個非常重要的創舉。基金會在這二十年的中間，對台灣糖尿病的防治貢獻很大，雖然我們沒辦法把關懷、衛教全部化成數字，告訴大家說今天我們改變了什麼、其中基金會又佔了什麼，但是我會說如果沒有基金會的投入，把大家凝聚在一起，那這當中的意義會少掉很多很多。祝福基金會圓滿走過二十

跟隨前輩典範投身糖尿病照護多年，游醫師期許自己無論在診所或基金會，關懷之情皆永不止息。

年，而在未來的日子裡，相信這些資訊的需求迫切性只會多不會少，也希望我們可以加快腳步，更有效地強化針對糖尿病防治的資訊宣導推廣，還有也能多給予病友們心理層面的支持，讓基金會的關懷可以更深入、更廣泛。」



後記

訪談中，雖然診所看診時間已結束，但仍有幾位病友、護理人員，與醫材廠商的代表進出診所，不難想像診所忙碌的日常生活。然而，訪談中，游醫師仍談及許多未來希望在基金會進行的推展工作，包括《糖譜》內容資訊的翻修更新計畫。讓人感佩的，不僅是游醫師不斷精進、充實自己的學習精神，更是他一路無悔追隨前輩投身糖尿病關懷志業，那樣利他而溫暖的大家風範。

傳承關懷的病友典範

東寶旅行社股份有限公司 負責人 / 台大 DM 聯誼會 會長

張坤來

在醫療照護部分，台大醫院與基金會有著相當深入的合作；而在日常關懷方面，台大醫院以整合病友、關懷交流的角度，在二十幾年前著手成立了「台大醫院糖尿病友聯誼會」。由於性質接近，又同樣擁有悠久的發展經歷，病友聯誼會與基金會多年來互動往來密切，不僅林瑞祥教授、戴東原院長曾先後帶領台大的糖尿病衛教小組，給予聯誼會許多指導關懷；不少聯誼會的會友亦參與基金會的活動與日常事務。其中，聯誼會的張坤來會長堪稱病友們的典範，三十年來不僅自己的血糖管理得宜，更積極投入基金會與聯誼會的各種大小活動，傳承支持、扶助的利他精神。

「我大概三十年前被確診為糖尿病。一個人從南部北上、努力唸書、就業工作，希望

能闖出一番成就，正在最努力的時候，竟收到這樣的消息，那種心情可想而知。而且那時候對於糖尿病了解不多，容易受坊間一些『無藥可治』、『併發症很嚴重』這樣的傳言影響，就有滿多負面的想法，甚至在門診碰到年紀比較大的病友，聽到我說還在工作，還會聽到『糖尿病不需要工作了吧！』這種比較負面的談話。」張會長說。「但是那時候孩子還小，不工作也不是辦法，所以還是很努力工作；只是一到假日，整個人就無精打采的。差不多有將近兩年都是在非常沮喪、徬徨的心情下度過的。」直到後來因為治療的關係，除了比較頻繁的接觸醫護人員外，也和蠻多的病友分享治療經驗，張會長對糖尿病才慢慢地認識且較能接受。

「糖尿病最起碼還能夠透過有效的自我管理來控制，所以在心態調適後也就接受了這個



罹病至今超過三十年，藉由正向積極的心態和良好的自我管理，張會長已能與疾病和平共處。

除了病友聯誼會，張會長也以病友身分參與《糖尿病家族》的編輯工作，使刊物提供的資訊更能打動人心。



事實。醫生剛開始建議我打胰島素的時候，我害怕跑掉了，不敢回診、輾轉求醫，後來也才知道不打不行。」由於自己過來人的經歷，張會長在成功與糖尿病和平共處之後，也開始思考：如何讓更多人受惠於這些經驗？「如果可以幫忙一些剛發病的人，讓他們不需要再像我過去一樣，因為害怕、不了解而虛度時光，會是很棒的事。」於是，他從二十幾年前開始投入糖尿病友聯誼會的活動，和台大醫院、基金會，以及許許多多的病友們，締結了深厚的緣份。

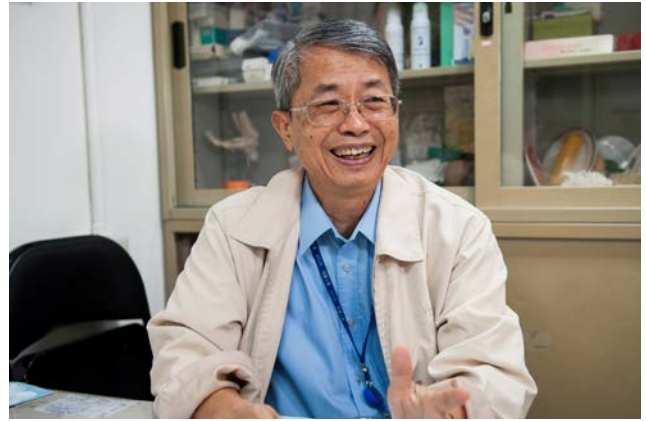
談起參與聯誼會、基金會會務這樣的關懷志業，張會長謙虛地說：「其實沒有那麼偉大，鄉下人來台北可以混一口飯吃，就已經很滿足了，沒有說刻意要做什麼『利他』，只是剛好自己在台大門診，對於疾病適應得還

算不錯，而且因為我從事旅遊業，本來辦活動就是我在行的，所以就加入這個地方當志工，一起做一些事情，沒有特別去追求『利他』。」在過程當中，無論聯誼會或基金會的活動，實際從身、心各方面都幫助到更多人，讓張會長自己也有許多的收穫；後來也結識了來自不同領域的夥伴，大家都成為很好的朋友。而在活動之外，他也參與了基金會《糖尿病家族》的編輯小組。「我是以病友身份參與基金會會刊編務，就像我現在也被台大醫院邀請到倫理委員會審查醫師的研究報告，去看看說『病人需要懂的知識，能不能真的讓他們了解』。對於基金會會刊，我們也會用比較深入淺出的方式去編稿，畢竟當病友們都看得懂的時候，他們才會真的想要繼續看下去。」張會長坦言，從事這樣的工作不只是幫助別人，自己也從這些知識

回首往事，張會長已能輕鬆面對。如今以過來人經驗，他希望將這些照護與關懷心得，傳遞給更多為病所苦的糖友們。

當中受益許多，不僅自己有動力投入，家人們也都相當支持。「一開始工作、家庭與會務等蠟燭好幾頭燒時，如果沒有家人支持，和太太在工作上的協助，是很難兼顧好這些事情的。」

談起這些年來的心路歷程，張會長說：「我三十年前罹病的時候，沒有地方找、沒有地方問，只有『鬱卒在心底』，不知道該找誰幫忙。但是現在很不一樣，基金會、病友聯誼會這些組織，真的為糖尿病的病友們做了很多事情，不只是關懷，包括一些疾病相關的教育宣導做得也都蠻不錯的。早期有些衛教活動，有時甚至參與的醫護人員都還比病人多，基金會這幾年來也翻轉了這個情況，讓越來越多病友願意參與。不只是我個人，病友會以組織關懷的立場，還有跟戴院長、林教授的淵源，對於基金會的事情自然也希望盡力去協助，去推薦、甚至呼籲病友參與基金會活動，自發性地盡一點棉薄之力。」而對於基金會正邁向下一個里程碑，張會長也給予了誠摯的期許與祝福：「以一個年輕時北上打拼苦過來的老前輩立場，當然會希望這些關懷與資源，能夠讓中南部病友們一起共享，不過我想這也是基金會已在努力的方向。其他部分，以一個病友的身分來說，基金會已做得很好，就是希望基金會可以繼續做下去，造福更多病友，我想這就是對我們最大的關懷與幫助了。」



後記

除了組織間的互助共榮外，訪談間我們也與張會長聊到許多自身的抗病經驗。提到大家不斷呼籲的血糖管理，他語重心長地說：「有人會覺得什麼控制啊、管理啊，都是空話，但以我自己三十年的經驗，我認為它真的是非常重要，而且實際的議題。身為病友，除了自己以外，最希望的就是不要增加『照顧自己的人』的麻煩，只有自己控制得好一點，讓併發症『比較不會』發生，才是與它共處最好的方法。我天天測血糖、打胰島素，將近三十年了，說真的，沒有胰島素的發明，我可能早就不在這裡了。」親身的深刻經歷，也讓張會長將「減他人之苦」這樣的利他信念深植心中，也在這三十年來，伴隨著他的行動與關懷，一步一步開枝散葉，張會長的夫人和兩位公子都長年投身基金會及病友會的關懷活動就是最好的例證。

悠遊字海、傳播善知識的白袍筆耕者

財團法人糖尿病關懷基金會 糖尿病家族季刊 副總編輯 / 遠東聯合診所 醫師

沈克超

要成就一份富含學養，卻又親切易讀的醫療知識性刊物，需要相當多跨領域前輩的共同努力。《糖尿病家族》創刊十七年來，獲得亮眼成績與廣泛回響，依靠的除了總編輯詹錕鈺院長多年的醫界經歷，以及醫療同仁們提供的專業知識外，「深入淺出」地介紹醫學常識和對病友及家屬的有效宣導，也是相當關鍵的因素。緣於求學期間的豐富刊物編纂經驗，沈克超醫師在創刊之初即受戴東原董事長之邀，擔任副總編輯的重任，期望能在醫療院所以外，為糖尿病的病友、家屬，及所有關心糖尿病的社會大眾，提供一個兼具知性與感性的資訊獲取管道。

「其實被戴董事長邀請，是因為基金會最早有發行《會訊》，但是會訊以活動訊息為主，試了一陣子之後覺得，大家好像不是很關心這樣的內容，所以後來戴董事長就說：不然

我們來製作刊物好了。」在高中、大學時期都參加校刊社，沈醫師對於刊物編輯相當有經驗，就這樣被延攬進創刊團隊裡。剛開始，《糖尿病家族》將受眾設定為第一型糖尿病病友，希望透過分享內容，能讓病友們吐露心聲、相互支持，降低病友對於長期施打胰島素等治療的排斥感。「初期的內容都在摸索，」沈醫師說：「一開始我們把『病友心聲』的篇幅弄得很大，結果好像專業性就有所不足；但是後來加入了醫療專業文章，又怕病友會看不懂，難以推廣。」於是，沈醫師與編輯同仁們在邀稿時，會參酌一般閱聽大眾與病友的角度，「有的醫師習慣引用大量資料，但那不是病友需要知道的，包括英文專有名詞，我們也盡量翻成中文，就是要讓大家都能夠看懂。」除了將專業知識口語化之外，《糖尿病家族》也納入時事話題，甚至



提起《糖尿病家族》的發展里程，出力甚多的沈醫師有許多感觸和經驗談。

基金會辦公室裡，擔任副總編輯的沈醫師正努力
凝聚編輯夥伴們的共識。



舉辦病友徵文，就是為了讓病友實際了解、進而樂於投入。這樣的摸索，也形塑了刊物其後持續了十餘年的基礎架構。

隨著醫療技術進步及生活習慣改變，糖尿病患者的平均壽命增加了，但人數卻也同樣與日俱增。於是，基金會開始將目標受眾轉移到人口基數較多的第二型病友族群，以期將資訊作更廣泛且有效益地推展。「衛教當然不能缺少面對面的溝通，像我的病人我一定會親自溝通，」沈醫師說，「但是在醫院裡面時間、人手都有限，能做的當然就有限。我會把《糖尿病家族》放在自己的診間外，讓病友索取，後來發現效

果其實滿好的，大家還是需要這樣的資訊來源。」面對普羅大眾，刊物的內容與形式自然也必須更加通俗、生活化。以內容來說，《糖尿病家族》會關注病友們「平常怎麼過生活」，像是日常飲食的部份，甚至嘗試過教病友「在夜市挑選食物」這類一般衛教不會討論，但卻最貼近病友生活且讓人最有感的日常知識；而形式方面，基金會也多管齊下，結合訪談、QA 諮詢等方式，實際了解病友們的需求並藉以不定期調整刊物主題。「唯一沒有調整過的就是發行週期了。董事長也曾經希望把它變得更密集，但是一方面有人力和資源的考量，另一方面這畢竟是一本有醫療知識含量的專業

雖然剛結束醫療工作即接受訪談，但聊起充滿熱忱的刊物編輯工作，沈醫師仍顯得神采奕奕。

刊物，密集出刊容易造成內容重複，讀者難免會覺得沒有新意。」雖沈醫師輕描淡寫回憶，然從十多年來準時且吸引的讀者群背景和分布愈來愈廣，可以感受到編輯小組的苦心孤詣，每一個策略制定、內容調整，背後都是「如何幫助更多人」的細膩思考。



談到《糖尿病家族》未來的發展，沈醫師不諱言，人力的投入，會是最大的影響。「《糖尿病家族》有醫學知識的成份在，不太可能像網路資訊那樣快速、天馬行空地寫；而即使找職業寫手，也不見得能夠掌握醫療專業所必須傳遞的正確訊息，背後仍然需要有醫師和護理師等衛教人士坐鎮。現在年輕醫生有時候會覺得這種比較『通俗』的內容，跟他對學術的想像有一點落差，但是糖尿病是一個很『入世』的疾病，病患並不需要太高深的學問，他只想知道怎麼過好自己的生活。基金會的夥伴都很有熱忱，但是我們也會逐漸變老，如果沒有新的人進來，很難撐起永續的重任。跨世代溝通是未來要持續努力，且也需用心傳承下去的使命，我們責無旁貸。」

後記

被問到是否會擔心網路資訊普及，影響到刊物的發展，沈醫師顯得相當有信心：「網路當然有快速方便的優點，但相對地真偽也比較沒辦法查證；而且現在的病友族群仍然以長者居多，印刷的文字還是有些不可取代性。」他說，這有點像是競合的關係，大家有著相同的目的，應該截長補短、分工合作。「不可能光靠基金會去掌握所有的內容，我只希望《糖尿病家族》能夠更加雅俗共賞、能走得更遠，這大概就是我能夠貢獻的了。」甫開完會和問診結束後便趕赴專訪現場的沈醫師仍一本利他的心和我們分享道，從他口中沒有十餘年筆耕不輟的倦勤感，反而是躍躍欲試的熱情動力。

永不止步的衛教行者

財團法人糖尿病關懷基金會 前衛教師 / 碧雲庄充能站 站長

李碧雲

基金會創立至今的旅途中，結緣了許多來自四面八方、志同道合的夥伴。二十年來，有的夥伴們留在基金會，陪伴著基金會成長茁壯；而有的夥伴們在完成階段性任務後，或因生涯規畫離開了基金會，往自己的目標前進。然而無論身在何處，最初關懷的心意始終不變，只是以更加適合的步伐，與基金會共同努力，就像是創會初期就獻身基金會第一線工作，現任「碧雲庄充能站」站長的李碧雲衛教師便是其中一員。

加入基金會前，李衛教師已在三軍總醫院從事了十多年的糖尿病衛教工作，是相當資深的衛教人員。「那時候還沒有現在所謂的糖尿病中心，也沒有衛教學會，所以我自己加入醫學會，每天早上和醫生們一起開會。」當時，三總的院長是糖尿病的專家，也是糖尿病醫學會的理事長，所以院方自然相當重視衛教。「但是它畢竟是軍醫院，服務對象主要是軍人和眷屬，難有機會接觸到一般大眾，所以從第五年開始，我就感覺到它在衛

教方面的局限，自己也覺得好像有一種原地踏步的感覺。」為尋求突破，她開始自發性地勤跑各地的衛教活動，包括社區服務、兒童夏令營等等；而當時李啟予董事、蔡世澤執行長等人察覺台灣糖尿病醫療所遇到的狀況，也正著手組織基金會的前身——糖尿病關懷聯盟，於是她便加入了關懷聯盟的義診、篩檢工作。「我那時候常跟著林瑞祥教授到處跑，常常都是工作行程表裡其他人不行的時間，就由我們去做。」想起當初的情況，她笑說：「坦白講就是一股傻勁，但是你怎知道民眾有那些需求，那麼只有真正做了，你才會知道該怎麼做。那段時間學了很多東西，也受到林教授影響很深。」直到後來，在當時衛生署保健處的賴美淑副處長的鼓勵催生下，關懷基金會正式成立，李衛教師也在力邀下加入基金會，繼續自我實踐的道路。

「成立之前設定要完成的心願可能還沒想到那麼大，只覺得能有一個組織可以去做義診、篩檢，就很好了。」李衛教師說。然而



談起自己熱愛的第一線關懷工作，李衛教師眼神裡充滿了活力和熱情。

李衛教師和工作夥伴於血糖管理成長營活動現場和戴董事長合影留念。

右頁：利用彰化的自有地成立「碧雲庄充能站」，李衛教師以不同的形式發展衛教與照護志業，但她行走在利他之路上的步伐，卻永不止息。



基金會成立後，一切都比想像中的複雜而困難。「我們甚至還沒有開始領薪水，就開始負債了，拍影片、宣傳推廣... 很多東西都需要錢。基本上是從零開始，連辦公室都沒有，是從『借辦公室』開始。」來到基金會，她放棄的不僅是醫院優渥的薪酬。不再有助理、幫手，除了衛教工作之外，還必須包攬所有繁瑣的行政事務。「來到基金會，像是完全不一樣的世界。」她說，「但是我覺得這裡頭我有我想要做的事情，我可以有很大的空間。」基金會的職務繁重，光是 0800 衛教專線的電話，她就接了兩、三萬通，到現在耳朵都還有職業傷害所遺留的影響。但是這樣的第一線工作，也帶給了她長期累積的社會經驗與觀察，這是再專業的研究都無法給予的。「怎麼贏得病人的信任？怎麼去站在他們的角度，了解他們的困難？真正適

格適任的衛教師，能力不僅在於消化書本知識，而在於你有沒有辦法轉化成病友能夠理解並接受的行動，不然只是說出書本上的東西、考試考一百分，對病友沒有實質助益，那其實沒有意義。」她說，「我們有沒有用心，其實對方都感受得到，也會很直接反映在溝通的效果上。這些經驗都需要不斷累積，課本上是學不來的。」

然而基金會保守穩健的步伐，仍難以跟上她全速前進的腦袋和腳步。「比如開立發票、做一些能夠盈利、自給自足的事情，這是我一直希望的，但是有時候大家做事難免比較保留，而這也不是一個人就能夠決定的。我對組織的期望很大，但是我知道它作為一個非政府和非營利組織，有一定的限制和營運考量，很難快速調整它的腳步，所以只好暫

停我自己的腳步，先想一想。」離開，於是成為必然的決定。「我知道董事長、執行長都捨不得，我自己也是，但是當初選擇離開三總，就是因為沒有辦法接受原地踏步。我已經工作三十年，不知道還剩多少力氣，所以我決定：如果我還能再做一點事，那我一定要有所突破。」

離開了基金會，李衛教師和夥伴們仍保持聯繫和情誼。「像戴院長的團隊找我去帶他們幾個護理長、衛教師；林瑞祥教授開共享門診，我也參與了一小段。」訪談中，她也提到接下來會應幾家醫院的邀約前往分享：「只要用得到我能力的地方，我很樂意去做。」然而，她並沒有回到醫院的念頭。她認為，醫院只是一個定期更新、檢查自己的機會；若要真正達到健康的目的，必須落實在生活當中。「我會期望說有一些組織，他可以做一些收費的服務，第一個讓病人安心，在裡面得到教育和保護；第二他有實際學到東西，等於是一個『充電』。剛好在彰化有一塊地一直想要利用，我就想說來做一個『充電站』好了。」於是，「碧雲庄充能站」就這樣誕生了，為取得資源不如台北容易的中南部的病友們，提供一個定期喝咖啡、交換分享生活經驗的地方。「現在每個月第三個禮拜六下午，就是第1型病友的咖啡座，讓大家靜下來兩個小時，好好的交流。同一件事，比如低血糖的處理，大家面臨的狀況可能都不同，一次聚會可以累積了這麼多人的經驗，我相信這會比衛教學習強，那我做的就是一個媒介工作。我覺得自己想做的不是一個非營利組織，而比較像是『社會企業』：我會收費，但也提供病友需要的幫助，這是價值的共享。」

談起對基金會未來的期許，李衛教師說：「對基金會的未來發展，前輩們當然有其考量，可能醫療相關的事，他們會比較保守審慎一點，我完全理解。但是非營利組織在台灣非常多，現在面臨的挑戰，可能跟我參與的時候又很不同，組織自然也必須不斷思考自己的新價值新定位。不管是組織，或是像我個人，成長到一個程度、年紀之後，有時候需要靜下來，去思考自己的走向和目標。我期許未來，能夠每隔一段時間就做檢核，這部份我也很樂意參與，因為畢竟這個組織我有感情，投入了很多心血，在裡面也學習到很多，當然也希望它越來越好。」



後記

訪談期間，李衛教師和我們分享了許多過去做過、正在進行，或未來想做的事情，對於衛教領域、組織發展等工作，也有著非常多的想法正等待落實。即使已從事相關工作超過三十年的時間，提到糖尿病的衛教與關懷，她像是剛入行一般，充滿了抱負與期待，像是僕僕風塵中毫不保留的行者，正無所畏懼地前往心目中生意盎然的綠洲，縱使路程遙遠。

健康飲食的傳道推手

財團法人糖尿病關懷基金會 副執行長 / 台大醫院糖尿病衛教小組 衛教營養師

彭惠鈺

糖尿病是一種生活型態的疾病，其發病原因、病徵，甚至是控制管理的方法，都和日常生活息息相關。因此除了藥物的控制之外，若要緩和病情，生活習慣的改善必不可少。從台大糖尿病衛教小組到接任基金會副執行長的職務，彭惠鈺副執行長不斷嘗試、挑戰，將衛教觀念融入病友的生活習慣，試著真正讓病友做到「與糖尿病和平共處」。

「其實在接任副執行長之前，我和基金會已經合作很久了。」彭副執行長說。基金會長久以來在推廣大眾認識糖尿病上不遺餘力，在定期舉辦的篩檢、健康飲食宣導等活動中，與台大衛教小組等醫院組織皆有深入的合作；而除了活動外，基金會更出版許多與病友生活相關的衛教刊物，彭副執行長在早期就以營養師的身分，參與糖尿病患者的日常食譜設計規畫，近幾年接任副執行長後，更高度關注並推廣「健康飲食」的重要性，期待以飲食和治療雙管齊下，以收事半功倍之效。

談起推廣健康飲食的心得，彭副執行長說：「糖尿病是一種與生活型態息息相關的疾病，所以一定要從生活習慣去改善，這是我們對每個來醫院的人都會強調的。」不只病友本身，家人對糖尿病的正确理解、心理支持和後續的照護行動，更是至關重要。因此，基金會也推出《糖尿病家族》刊物，希望家屬能更深入了解疾病的預防、治療和控制管理並在日常生活中落實。「我們一直強調一件事，就是我們出版的食譜，不一定是針對糖尿病人。家屬也好，或一般減重的人也可以使用這樣的食譜，它是從健康觀點出發。實際上，沒有一套飲食叫做『糖尿病飲食』，它就是一個『健康飲食』。病友的家人也屬於高風險族群，如果大家能做到相同飲食，除了病友自己的接受度可能會比較高之外，對於家屬其實也是一種有效的預防手段。」

隨著生活型態的轉變，糖尿病患的年齡層逐漸下修，基金會現在的目標也逐漸放在年輕或中生代的族群。「在台灣，就診的糖尿病



彭副執行長於辦公室留影。在這裡，她的身分是台大衛教小組的衛教營養師。

彭副執行長於健康樂活營告訴大家
糖尿病控制飲食的技巧。



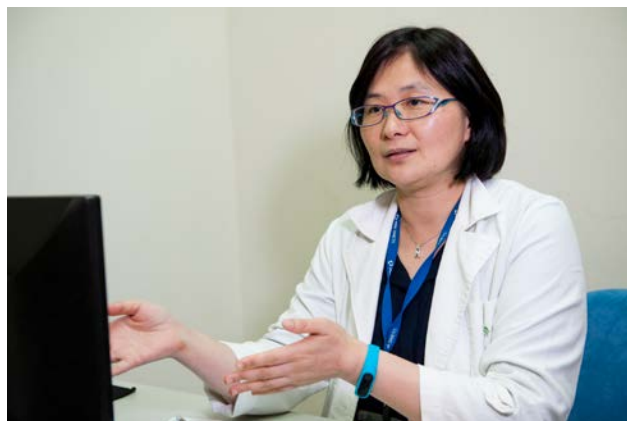
患者約有 180-200 萬，實際上依糖尿病發生率推估約有 250 萬人，有些的個案是隱形的，所以糖尿病治療及預防就變得更重要，讓糖尿病高危險族群盡可能地延遲、減緩發病。」而面對新的目標對象，除了漫畫、行動劇、app 等新型態的宣傳工具外，基金會也必須嘗試更多新作法、導入新觀念。「大環境下，這些族群外食、精緻飲食的比例很高，要調整飲食其實相當困難，除了觀念推廣外，我們未來也必須試著去創造友善的健康環境條件。比如說很多人會反應健康飲食不好吃、吃不飽，或是價格很高，這些問題就是我們在推廣時必須解決的。」跟企業、政府結合，推廣相關健康

認證、提供適當的飲食內容及環境，或是引進新的衛教方法包括如何行銷推廣糖尿病知識等，引起病友及家屬的重視，都是基金會未來希望陸續嘗試的。「當然關於醫療服務或產品，我們或其他機構在推廣時，作法是需要考量優缺點的及實用性，但如何能在其中取得平衡也許是下個二十年的努力目標。」

「我很感謝基金會，讓我這二十年成長很多，從參與食譜製作、教材書寫，到參加一些基金會的生活營，帶給我很大的成長。其實衛生教育不只是在教病人，我們自己也從病人身上學到很多，往往還可以運用在下一個病人身上。未來不管十年

「病人的教育需要長時間的持續關注，才會帶來真正的改變。」而這也正是彭副執行長、基金會與台大衛教小組不斷努力的目標。

二十年，都希望在教育這一塊可以做更廣更深。」談起未來基金會的展望，彭副執行長說。「有些事情是不變的，比如病人的教育必須是持續的，需要不斷提醒，讓他們真正落實在生活中，這樣長時間的持續關注，才會帶來真正的影響力。但是隨著時代變化，有些觀念作法會慢慢跟著改變，比如過去都是衛教師在說話，但現在已經轉向成讓病人說話，比以前更加 patient-centered (以病患為中心)。我們從聽他們說話中，找到病人真正可以改變的契機，希望可以喚醒病人本身願意自我管理的自主意識，而不是只靠別人照顧；更進一步地，一個契機若可以改變一個人，那他的激勵故事就可以觸動更多的人。相較於台大醫院，基金會接觸到的病友，可能衛教知識上沒有這麼充分，但是他們參與的熱情，還有認真的程度是非常高的，對我們來說在溝通上就更加容易。」副執行長也對基金會的夥伴們有很深的期許：「當你做好一件事情，你會發現很多事情都會跟著改變。唯一不變的，就是我們會繼續努力。」



後記

在訪談和埔里那次第一線衛教推廣宣導活動現場，我們接觸到的是「彭營養師」的身分，與我們分享許多營養專業的衛教心路歷程；而在基金會的董事監察人會議，我們看到的是「彭副執行長」，與其他夥伴們共同討論、決議，策畫出基金會的未來樣貌。在兩種身分中悠然自得，依靠的想必不僅僅是專業能力，而更是對糖尿病防治和對衛教關懷，那種不變的熱忱吧。就像彭副執行長輕描淡寫說道：「很多事情都在改變，但是這份關懷，二十年如一日。」衛教這條路，果然是任重而道遠啊。

關懷為體、專業為用的衛教先鋒

財團法人糖尿病關懷基金會 辦公室主任 / 國家網路醫院諮詢護理師

陳綉慧

持續在糖尿病友關懷照護領域深耕二十年，基金會依靠的不僅是無私奉獻的利他精神，更透過專業醫療知識的導引，將正確的衛教觀念傳遞給無數病友與社會大眾。然而，看似簡單的衛教與宣導流程，執行時卻是挑戰重重：如何將詰屈聱牙的醫學術語、繁複的控制方法，轉化為普羅大眾便於吸收內化的實用資訊，其箇中奧祕，非位居第一線者殊難想像。從護理工作轉換到衛教領域，陳綉慧主任多年來始終站在醫療的前線崗位上，對於糖尿病衛教的課題，除了娓娓道來如人飲水的心路歷程，陳主任也真切分享來自第一線的實務觀點。

陳主任和基金會的緣份，最早要從基金會的友會—糖尿病衛教學會開始說起。陳主任的職涯發展大多在護理相關領域，一路做到護理部主管；後期跨足衛教領域後，她加入了衛教學會，協助衛教師培訓、認證考試等制度的推展工作，進而有機會與時任衛教學會理事長的蔡世澤醫師共事。六年多的共事情

誼，與疾病照護的實際經驗，也讓後來基金會創立後，擔任執行長的蔡醫師，再次邀請已從護理崗位榮退的陳主任「重出江湖」，為糖尿病的衛教關懷再獻心力。談起民眾衛教，從護理工作一直到基金會，陳主任對於醫療現況有相當深刻的感觸：「病友面對這樣特殊的疾病，尤其初次診斷的時候，難免心裡會很慌、很需要指引。但是醫院裡面專業衛教師的配置相當少，而每位醫師能夠看診的時間也很有限，除了診斷和一些用藥的建議之外，很難有機會給予病友充分的知識。所以無形中就相當仰賴民間組織的力量。糖尿病學會、衛教學會鎖定的是專業人員的培訓、認證；而我們基金會主要的任務是直接面對大眾、關懷病友，可以說是三足鼎立的情況。」

為了提供病友們實用資訊，陳主任也將自己過去在工作崗位及衛教領域所收到的回饋，實際應用在基金會的活動設計方面。「我們以前很單純，就真的是一腔熱血，找醫



病友的關懷照護工作，總能讓陳主任
露出親切笑容。

陳主任於健康樂活營和會眾熱烈互動。



療單位、衛生主管單位合作，然後舉辦活動『推廣』。」但是基金會的夥伴後來發現，「由上而下」跟「由下而上」進行推廣，所收到的效果很不一樣：「由上而下」具有政策與資源的支持，但是「照章辦事」的成效與迴響，往往不如預期；而基金會現在的作法，是結合地方社區組織、醫療院所，使病友依個別地域屬性串連起來，主動且熱心參與、甚至呼朋引伴，「由下而上」地打通地方關節，更能有效深入亟需衛教，以前卻難以接觸的地方。「今年九月我們會前進最後一站苗栗，然後基金會就正式宣告『走遍全台』了。」

而除了第一線的活動接觸，在衛教刊物和基金會設立的 0800 資訊專線中，「反映大眾

需求」的最高指導原則，同樣受用。衛教刊物方面，基金會努力和國外新知與時事同步接軌，也隨著時間翻新過去的內容，例如今年請台大的曾慶孝教授重新改寫糖尿病的流行病學，或是寫糖尿病的四大合併症這些重要的知識。「但是病友畢竟不是專業人員，如果刊物裡充斥著困難的專有名詞，很容易讓人覺得枯燥乏味，甚至就此放棄吸收資訊了。所以我們會希望以淺顯、比喻的方式，讓病友更容易懂，提高他自主管理的意願和能力。」同樣的情形，也出現在 0800 專線上：「醫院有太多教條式的衛教資訊，但是卻沒有教會病友『該怎麼做』，而醫師又那麼忙，很難鉅細靡遺地去作教育工作，無形中可能就會出現『只要病人有(吃藥、打針)就好』這樣的心態；但是對病友而言，『控

董事監察人會議上，陳主任向基金會的夥伴匯報基金會的發展近況與活動訊息。

制』是很空泛的說法，要怎麼控制？怎麼樣才算控制得好？這些都是很重要的，但卻沒有人告訴他們。」因此，基金會的 0800 專線不僅提供衛教的專業知識，還包括許多醫院不會提到，卻非常重要的「小事」：吃藥的時機、打針的「撇步」...「我們發現病友關注的很多是『吃』的問題，所以我們不但在專線中回答，甚至還把一些食譜編寫進專刊裡。」透過這些日常的累積，基金會由點到面、由下而上，二十年來持續稱職地擔綱糖尿病關懷最後一哩路的關鍵角色。

面對資訊管道的多元化，陳主任也希望基金會能更加成長壯大，包含網路世代的資料庫、社群迴響等各種新型態的發展，對於基金會來說，既是挑戰，也是機會。「我們是任務型的編組，雖然固定編制小，但是一有新任務需要人手，我們就對外尋求合作夥伴，借力使力下，仍然可以維持永續戰鬥力，二十年一直是這樣下來的。我們也很歡迎不只醫界，而是社會各界的人，共襄盛舉投入參與關懷行列。」陳主任說，「這早不是單打獨鬥的時代了。」。談起對基金會的期許和展望，陳主任說：「當然最重要是能永續經營啦，這股力量如果斷了實在很可惜。如何結合社會各方面的資源，讓這一個善的力量、善的知識可以在一直往外推廣，像漣漪一樣，當個漣漪人，大家共同參與，攜手成就這件美事，這樣就功德圓滿了。」



後記

訪談結束後，我們到基金會附近的公園裡進行拍攝。「不好意思，以前工作很多人都說我有點嚴肅，比較不笑...」陳主任面對鏡頭，不好意思的說。然而，當我們開始聊起基金會「南征北討」遇到的一些趣事，她非常自然地笑了，「喀嚓」一聲，拍攝工作順利完成。那樣發自內心的笑容，讓人印象特別深刻。我想，陳主任願意在離開護理崗位後，仍然退而不休，在基金會繼續提供自己的專業和關懷，一定也是為了病友們受到照護之後，臉上綻放的燦爛笑容吧。

衛教關懷的第一線尖兵

台大醫院糖尿病衛教小組 護理師

汪宜靜

基金會成立二十年，與許許多多的醫療院所、廠商或相關組織機構，都建立了長期而密切的合作關係，例如杏林的指標—台大醫院。除了與戴東原董事長的深厚淵源外，由醫院所成立的「糖尿病衛教小組」也和基金會有多年的合作情誼，不僅基金會的彭副執行長本身就是衛教小組的營養師，其他同仁也以夥伴關係，不遺餘力地和基金會共同推動糖尿病的衛教關懷，例如在教材編撰和病友活動方面長期參與投入的汪宜靜護理師，就是核心的夥伴成員。

因為工作性質接近，加上前述於公於私的緣份，汪護理師很早就開始參與基金會活動。最初，她參與較多的是基金會為病友所舉辦的「樂活營」營隊活動。「其實我和基金會的蔡執行長很早就一起參與康泰基金會的

夏令營，它已經舉辦二十幾年了，不過主要是針對小朋友的，像國外，例如菲律賓有大人的營隊，就是一整天有更多時間跟病友相處，讓一些像血糖調控的知識，比較實際地運用在他們一天的作息之中，也有比較多的時間做醫病交流。在台灣這種辦給成年人的營隊，基金會的樂活營應該是首創。」後來，汪護理師也參與基金會的教材製作，結合樂活營進行更深入的衛教推廣。雖然近期由於推廣型態和場地成本的因素，樂活營由原本兩天的活動變為一日行程，然而「活動」與「教材」的搭配，為基金會的宣傳推廣建立了一種更具綜效的模式，成效遠比過去個別宣傳時來得更好。

談起參與基金會事務一路走來的體會，汪護理師說：「最重要的感觸是，很多病人他並



背板上的海報是汪護理師平時執行衛教工作的最佳幫手。

汪護理師受邀參加糖尿病自我管理同伴支持體驗營，與學員們一起討論及分享。



不是不想把疾病控制好，但是生活環境、工作壓力，甚至是來自家人、社會環境的一些限制、被貼標籤，讓他們很容易會想去逃避。」因此，基金會的教育及關懷形式也不斷與時俱進：在刊物編撰上，加入更多共病資訊、生活衛教等內容，為病友建立完整而正確的觀念，編輯時更直接納入病友觀點，書寫更貼近病友的日常生活與生命故事；而在活動部分，除了設計成更適合闔家參與的形式，鼓勵病友家屬積極了解、豐富病友生活外，基金會也致力於結合地方單位與社區組織，形成「糖尿病共同照護網路」，以緊密的在

地資源串連增加病友參與的意願，此外也將資源做更有效率的分配。種種努力，除了最直接的教育與關懷，基金會的目標是建立起一個對糖尿病更加同理、更為友善的環境。

「如果社會對糖尿病的看法能正向一點，病友們在自我照護時，就比較不會東躲西躲，甚至是逃避，他們的控管表現自然就會更好一點。」

平日儘管身負繁忙的護理工作，又要參與基金會事務，然而汪護理師仍保持著充沛的熱情。被問到參與基金會的心得，汪護理師說：「雖然基金會人手不多，但是大家都充

對汪護理師來說，基金會、台大和病友們，就像是一個相處和睦的大家庭，有著共同努力的方向和目標。

滿使命感，像戴院長、蔡執行長這些醫界的前輩們，做這些事完全是為了病友們，希望糖尿病的照護可以更好，而不是想要求名求利。他們願意花很多時間投入這些事情，而且做事非常仔細用心、考量很多。我覺得參與這些事務，的確需要投入工作之餘的私人時間，但我也從他們身教言教上學到很多。而且參與基金會的醫師們，不會像傳統醫病關係往往會有些許隔閡，他們都很平易近人，我們的病友也是跟我們長期相處互動，彼此之間都像朋友一樣。我覺得基金會除了像是一個合作無間的團隊，也像是一個大家庭一樣，當然一定會有一些地方還不夠好，但是大家都希望未來能夠變得更好，也都願意共同努力，這是很難能可貴的事情。」



後記

結束訪談之後，汪護理師隨即馬不停蹄地趕回工作崗位上。幾次訪談下來會發現：這些參與基金會的夥伴們，本身的工作、外務也都絕不輕鬆，但是他們仍然以超乎想像的投入程度，參與基金會的大小事。也許就像汪護理師在過程中所說的：「參與基金會活動並不是我們的『業務』，而是我們自願從事的『志業』。」能結識一群志同道合的夥伴，藉以運用所長、幫助他人並從中獲得心靈的充實富足，這些也許就是對他們最好的回饋了。

歷屆董事會名單

第一屆	第二屆	第三屆	第四屆	第五屆	第六屆
86.10.25- 89.10.24	89.10.25- 92.10.24	92.10.25- 95.10.24	95.10.25- 98.10.24	98.10.25- 101.10.24	101.10.25- 104.10.24
董事長 戴東原 副董事長 徐正冠 董事兼執行長 李啟予 蔡世澤 董事 賴美淑 羅火練 鄭子明 林瑞祥 蔡世澤 詹錕鍔 黃淑麗 郭文德 曾博雅 謝永慶 李蘇莉珠 徐正群 常務監察人 徐明德 監察人 陳世明 林安敏 王志揚 傅茂祖	董事長 戴東原 副董事長 徐正冠 董事兼執行長 蔡世澤 董事 李啟予 賴美淑 羅火練 林瑞祥 詹錕鍔 鄭子明 林伶 曾博雅 徐正群 賴昱誠 洪燦楠 黃秀美 劉英毅 常務監察人 鄭仁義 監察人 傅茂祖 王志揚 李俊毅 林安敏	董事長 戴東原 副董事長 徐正冠 董事兼執行長 蔡世澤 董事 林瑞祥 賴美淑 羅火練 詹錕鍔 鄭子明 劉保佑 林伶 曾博雅 徐正群 賴昱誠 蔡卓憲 劉英毅 常務監察人 鄭仁義 監察人 傅茂祖 張智仁 張坤來 林安敏	董事長 戴東原 副董事長 徐正冠 董事兼執行長 蔡世澤 董事 詹錕鍔 賴美淑 曾博雅 羅火練 鄭子明 劉英毅 郭正建 李潤深 吳明勳 江春松 韓家宇 鄭仁義 監察人 張智仁 徐正群 楊銀明 林湛滉	董事長 戴東原 副董事長 徐正冠 董事兼執行長 蔡世澤 董事 詹錕鍔 賴美淑 曾博雅 劉英毅 吳明勳 江春松 徐正群 王松祥 侯博文 潘玲嬌 吳昭男 林毅志 吳亮宏 林家慶 常務監察人 鄭仁義 監察人 鄭仁義 監察人 張智仁 楊信男 張媚 謝錦和 林德坤	董事長 戴東原 副董事長 徐正冠 董事兼執行長 蔡世澤 董事 詹錕鍔 曾博雅 江春松 徐正群 侯博文 吳亮宏 王松祥 鄭子明 林玉璋 周俊吉 謝忠弼 林家慶 常務監察人 鄭仁義 監察人 張媚 楊信男 李洮俊 林德坤



第七屆 104.10.25-107.10.24

- | | |
|--------|---|
| 董事長 | 戴東原 |
| 副董事長 | 徐正冠 |
| 顧問 | 林瑞祥、張智仁、傅茂祖、劉保佑、賴美淑 |
| 榮譽董事 | 李啟予、羅火練 |
| 董事兼執行長 | 蔡世澤 |
| 董事 | 詹錕鎔、曾博雅、江春松、徐正群、侯博文、吳亮宏
王松祥、鄭子明、王耀輝、方廖水蓮、李洸俊、李增昌 |
| 常務監察人 | 鄭仁義 |
| 監察人 | 張 媚、游能俊、顏德和、黎浩祥 |

出版者	財團法人糖尿病關懷基金會 台北市忠孝西路一段 50 號 18 樓之 35 電話：886-2-2389-4625 傳真：886-2-2375-4879 網址：http://www.dmcare.org.tw
發行人	戴東原
審稿	戴東原、徐正冠、林瑞祥、蔡世澤、賴美淑、李啟予、詹錕銘、方廖水蓮 曾博雅、鄭仁義、鄭子明、江春松、徐正群、王松祥、李洮俊、張 媚 游能俊、張坤來、沈克超、李碧雲、彭惠鈺、陳綉慧、汪宜靜
編輯	蔡世澤、徐元龍、陳綉慧、賴盈秀、楊淑茜
照片提供	財團法人糖尿病關懷基金會、所有受訪者

製作統籌	安通國際事業股份有限公司（MyStory 故事紀實）
監製	楊麗娟
專案總籌	曹立榮
美術設計	顏亞微
平面攝影	李仁達
採訪撰稿	徐瑋志、曹立榮
專案執行	曹立榮、徐瑋志、唐嘉蔓
校對修潤	曹立榮、徐瑋志、唐嘉蔓、所有受訪者

出版日期 中華民國 106 年 11 月

著作財產權人，財團法人糖尿病關懷基金會
本著作保留所有權利，欲利用本書部分或全部內容者，須徵求著作財產權人書面同意或授權。
