



2014

糖友嘉年華

糖尿病



家族

糖尿病關懷基金會會訊

2014 No.3

◆ 糖友嘉年華

◆ 糖尿病專欄

- 善用工具控糖容易
- 如何有效書寫我的控糖日誌
- 幫助控糖的好工具～ 我的健康餐盤
- 食物份量控制可以很簡單
- 您的家庭營養師 - 「份量控制便當盒」
- 營養師的魔法廚房
- 吃的好，吃的巧，來個專屬彩虹飲食

◆ 糖尿病的問與答

0800-032323

諮詢專線答詢

◆ 健康衛教

- 聰明測血糖

◆ 病友心聲

- 找尋生命中的曙光

全台各地糖尿病相關活動預告
感謝各界捐款



編者的話

根據衛福部的統計，糖尿病位居國人十大死因的第四位。國內糖尿病患者人數已經突破170萬，平均每10位20歲以上的成年人就有1人罹患。糖尿病是國人常見的慢性疾病之一，而糖尿病導致各種眼、腎、神經及腦心血管慢性併發症，更嚴重影響國人的健康。

2011年台灣糖尿病健康促進機構調查報告指出，國內近十年來糖尿病罹患高血壓，高血脂的共病率有逐年上升的趨勢。糖尿病合併高血壓的比率為64.5%，糖尿病合併高血脂的比率為46.4%，同時罹患高血壓，高血脂的糖尿病患比例達28%。其中糖尿病的共病症以40至65歲男性增加最多。而國內糖尿病患的血糖控制，糖化血色素小於七的人為34.5%，血壓及總膽固醇控制在正常範圍的病患分別為37.7%及51.5%。近十年國內糖尿病患的整體餘命提高，但亦增加糖尿病共病症及慢性併發症的發生機會，顯示糖尿病的醫療照護仍有很大的努力空間。

血糖的控制對於多數的糖尿病患而言，是個極需學習的課題。不論是掌握醫師的藥物醫囑，自我運動的管理及自我飲食的控制。而善用工具來協助血糖的控制，則是糖尿病患的另一利器。本期糖尿病家族將介紹各種利於控制血糖的工具，包括如何聰明地測血糖，讓血糖機的血糖值更有效益的運用；利用飲食工具書來做為食物選擇及份量拿捏的參考；採用專業設計有刻度的飲食盛器來達到醣類定量與飲食均衡的效果；有效地利用飲食日誌來評估飲食攝取及血糖變化，修正自我飲食與藥物的使用。希望能讓糖尿病家族的成員們在控制血糖上更得心應手。

編者的話

1

糖友嘉年華

4 糖友嘉年華 / 戴東原

糖尿病專欄

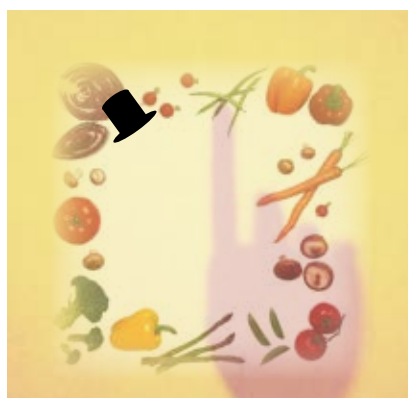
6 善用工具控糖容易 / 游能俊



9 如何有效書寫我的控糖日誌 / 吳靜宜

12 幫助控糖的好工具-我的健康餐盤 / 陳良娟

15 食物份量控制可以很簡單 / 許碧惠



18 您的家庭營養師 - 「份量控制便當盒」 / 陳紋慧

20 營養師的魔法廚房 / 廖欣儀

23 吃的好，吃的巧，來個專屬彩虹飲食 / 葉汶沁

糖尿病問與答

26 0800-032323諮詢問答

健康衛教

28 聰明測血糖 / 王秋香

工本費：新台幣60元

病友心聲



32 找尋生命中的曙光 / 小敏

我哭過，放棄過，咒罵過，
淚水與怨恨卻只會讓我被黑暗一步步吞噬，
靜下心沉潛自我的心靈，決心面對現今的苦境，
控糖並不是那樣的困難，了解它，接受它，很快的，
黑暗盡散，黎明將帶來溫暖與希望……

34 全台各地糖尿病相關活動預告

35 感謝各界捐款



財團法人糖尿病關懷基金會
Formosan Diabetes Care Foundation

糖尿病家族 2014 No.3 (季刊)

財團法人糖尿病關懷基金會會訊 (第 58 期)

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：王松祥、江春松、吳亮宏、周俊吉、林玉璋

林家慶、侯博文、徐正群、曾博雅、詹錕銘

蔡世澤、鄭子明、謝忠弼

常務監察人：鄭仁義

監 察 人：李洮俊、林德坤、張 媚、楊信男

發 行 人：戴東原

總 編 輯：詹錕銘

副 總 編 輯：沈克超

執 行 編 輯：楊淑茜、賴盈秀

編 輯 群：王麗霞、李碧雲、施孟涵、張坤來

彭惠鈺、楊雀戀、蔡明翰

地 址：台北市忠孝西路一段 50 號 18 樓之 35

電 話：02-23894625

網 站：www.dmcare.org.tw

e - m a i l：dmcare@dmcare.org.tw

郵政劃撥帳號：19132482

糖友嘉年華

戴東原 董事長

打開網頁可以看到形形色色的嘉年華，包括「銀髮健走嘉年華」、「國際志工日嘉年華」、「捐血嘉年華」等等。發起的單位，不外乎透過凝聚眾人的熱忱來醞釀歡樂的氣氛以達成各自設定的目標。

財團法人糖尿病關懷基金會協同中華民國糖尿病學會及中華民國糖尿病衛教學會將於今年10月4日在台北市信義區松仁路三號中國石油公司大樓會議設施舉辦「糖友嘉年華」，活動的會場及項目包括：

1、國光會議廳從早上10點到下午5點，我們很榮幸邀請到前衛生署署長，新近出任監察院院長張博雅女士做貴賓致詞，節目包括國策研究院文教基金會董事長、前

外交部長田弘茂先生，東海大學教授、前台中縣長陳庚金先生，都市更新研究發展基金會董事長、前環保署署長張隆盛先生，台大醫院內科部內分泌科張天鈞教授及厚生集團徐正冠總裁等五位大師就各自領域的軼事開講，以及雷驤、朱麗麗及石晉華三位藝術家的對談，最後以魔術表演及摸彩做節目的結束。

- 2、A、B兩區達人講堂，總共有8位病友就個人克糖精彩經歷與聽眾分享，並安排充分時間讓主講者與聽眾互動。
- 3、記者會由方廖水蓮女士及石晉華先生接受媒體聯訪。
- 4、病友藝術品展示區。

- 5、糖尿病友用品展示區。
- 6、在5樓餐廳提供午餐，現場有營養師就營養成份及熱量備詢服務。

這個嘉年華會將以輕鬆、歡樂的模式，提高國人對糖尿病的認識與警覺性，加深糖尿病友對正確療法的要求，讓病友瞭解控制好三高（高血糖、高血壓、高血脂）對健康的好處，讓病友相聚一堂、有緣相識。因而締結真誠的友誼，相知相挺，終生受益不盡。

得了糖尿病沒有疑問多少會帶給病友日常生活的困擾與束縛。但是必須把心情沉澱下來，以克服糖尿病帶來的考驗。不要光是在那裡抱怨而絲毫沒有作為，因為抱怨不能改變一個人的處境，無法讓事情變得更順利，反而會阻礙自己的成長和進步。世界上沒有完美的人，事實上各種不完美的處境，更能夠使一個人體驗人生的風雨以及生命的本質。人生如戲，演活自己，演好人生，每個人都是自己舞台上的主角，因此病友們必須打起精神規畫好各自的目標，然後以貫注的毅力來追求美好的結果。有些人的目標是與世無爭，享受溫馨快樂的生

活；有些人是在職場奮鬥，力求出人頭地，受人擁戴；有些人是有志建立龐大的事業，財勢兩全，一呼百諾。但是就我在台北仁濟院迄今擔任院長逾九年的體驗，由於長期從事社會福利的公益事業，經常與各類型志工相處，包括急難救助，獨居老人照顧與送餐，食物銀行，協助街友等。志工們的目標是關懷弱勢族群，他們的身影深入陋街小巷，樂在工作、樂在生命，雖辛苦卻怡然自得。這些志工們內心充滿了祥和，走在寧靜沉澱的道路上。多年來我也接觸了許多糖尿病友的志工，謝謝您們的奉獻。因為您們的付出，撫平了許多病友心靈的不安。

如果您對目前的生活感到憂愁與迷惘或正在遭受挫折或煎熬，歡迎來參加這次的嘉年華會，只要用心來參與體會的話，一定會找到最好的心靈出路。如果你的生活幸福滿滿，事業、感情樣樣順遂，也請您踴躍出席，讓大家分享您的歡悅。

容許我再度提醒，糖尿病關懷基金會竭誠地歡迎大家蒞臨10月4日的糖友嘉年華。

善用工具

控糖容易

社團法人宜蘭縣愛胰協會 游能俊理事長

糖尿病是國人普遍罹患的慢性病，至2013年底全台使用藥物治療者已達167萬人，若加計未服藥與未診斷者應至少有200萬人，所以在我們的生活周遭中，每天都有許多人的生活飲食需與糖尿病共處。在漫長的控糖歲月中，血糖的高低起伏在所難免，這是多數人的困擾，但也有不少人對調整非常得心應手，也有些人則以減少生活飲食變動來因應，雖然犧牲了多樣選擇的樂趣，卻可換得心安踏實的快樂。無論您與糖尿病共處的

方式屬於哪一類型，「工欲善其事，必先利其器」，善用工具能使控糖容易許多。下面就分門別類來介紹一些實用的控糖工具。

一、掌握血糖的工具

血糖機是大家熟知的必備工具，但許多人忽略了計劃量測、詳實記錄與分析運用的重要性，現在市面上推出一種可搭配不同品牌與手機的「傳輸線」，可以輕鬆正確地讓您的血糖值透過APP傳送到雲端，除了提供提

醒、記錄與分析外，還能分享給指定的親人或衛教師，讓周遭關心您的人，一起陪伴您控糖。另外，「連續血糖測量儀」也有新的產品工具，不過這類工具因價格昂貴，鮮少有人購置，大多是由醫療院所提供單次付費檢測，目前台灣有的新工具體積很小，沒有配線，戴在身上一天可記錄到288次血糖，比以前的工具舒服自在許多。

二、掌握飲食的工具

飲食是血糖波動的最大變數，糖尿病衛教學會與糖尿病關懷基金會出版了許多飲食工具書，例如以實際一份醣類食物拍攝的各類含醣食物 - 「醣類計算-食品營養圖鑑」，這本書是衛教師人手一冊的教學工具書，也很適合民眾購買來做為食物選擇與份量拿捏的參考，因為圖片都是食物原寸大小，很容易按圖索驥；「糖尿病腎病變食譜」則以正餐與點心的方式，再依據有腎病變者蛋白質需求量，設計出不同食譜，讓使用者可以參考調理。除了書籍外，衛教學會也開發了「定量餐具」與「我的餐盒」，由專業營養師設計，採用耐熱環保的玉米澱粉材質，使用者只要將

菜餚放入餐具，搭配有刻度設計的主食盛器，就能達到讓醣類攝取定量與飲食均衡的效果。當然真正的斤兩多少，還是用電子食物秤最能精準估量，通常是一天多針胰島素治療者，才需要如此精細。



三、提醒用藥的工具

藥盒、鬧鈴提醒或是智慧藥盒都是可以用來提醒用藥的工具，多數接受治療的人，服藥常是一天多次，一整天的每次服藥內容也經常不同，不論是忘記服用或服用錯誤，都會造成病情不穩定，搭配提醒與分裝的工具，對規則用藥的幫助很大。



四、培養運動習慣的工具

運動APP是目前風行的手機健康管理協助工具，這類工具除了幫你計算與記錄每次的運動種類、時間與估計消耗熱量外，還有昭告天下、呼朋引伴的社群分享功能，藉由社群分享的按「讚」，幫助運動者分享健康生活的訊息，也彼此鼓勵養成規律運動的習慣。

五、降低風險的工具

低血糖是有糖尿病的人最容易發生的健康風險，據衛教學會調查統計顯示，第1型糖尿病平均每年每人發生71.6次低血糖，一天注射三針以上胰島素的第2型糖尿病患為平均每年每人發生35.9次，一天注射一針胰島素的第2型糖尿病患平均每年每人發生8.9次，使用口服藥物的人平均每年每人發生5.1次。雖然可以處理低血糖的含糖食物種類有許多，但要快速回升血糖，避免回升緩慢造成昏迷或是過度補充造成高血糖，最好還是使用葡萄糖粉或葡萄糖膠（15公克包裝），隨身有這樣的安全準備，就能更積極控制血糖，不用擔心血糖過低而導致危險。

六、談心解惑的工具

與其說是同病相憐，這裡的氛圍不如說是「同伴支持」，臉書與網路上的糖尿病社群相當活躍。

這裡是大夥們分享與求解的園地，版主們大多是「病友專家」，真正能讓您見識到久病成良醫不是一句空話，糖尿病是個需要高度自我管理的疾病，透過學習、記錄、討論與分享，這些社群裏的學習氣氛熱絡，衛教師與醫師也有些人加入社群成為最貼心的智囊團，總在關鍵時刻發出正解，他們也和病友們一樣，希望看病衛教像談心那樣輕鬆自在，不像現實中的門診總是在匆忙的眼神交會與三言兩語中結束。

（Facebook：糖尿病互動網、糖老師俱樂部、宜蘭縣愛胰協會等等）

隨著衛教研發的投入，創新科技的運用，新型監測與治療藥物的導入，控糖工具走向多元化，更能讓使用者選擇。但無論有再多的工具，保有學習的熱忱、改變的動力、堅持的毅力與愉快的心情，仍然是成功與糖尿病共處的關鍵心態。





如何有效書寫 我的控糖日誌

高雄長庚醫院 吳靜宜營養師

血糖控制得好，未來糖尿病併發症較不易發生，但血糖控制對於很多糖尿病病友而言是艱深又極需學習的課題之一，殊不知把握簡單三要件，就可輕輕鬆鬆管控血糖，而這簡單三要素為何呢？然而簡單三要素確實也很簡單，也就是病友接受衛教時，營養師口中常唸的“要將血糖控制好，僅要遵守1、醫師藥物醫囑；2、自我運動管理；3、自我飲食控制”，但常有病友說，前面1、2項好簡單，只要配合醫師所開藥物按時服用以及每周五次、每次三十分鐘運動即可，可是只要遇到飲食控制，那可就一個頭兩個大囉，因為民以食為天，美食當前難以抗拒。說真的，飲食控

制真有這麼難嗎？我們糖尿病病友可利用甚麼方法與營養師配合，以達到完美的控糖人生呢？

飲食治療對於糖尿病病友而言是最基礎且最重要的一環，但常常病友們在回診遇糖化血色素飆高時，卻支唔無法具體描述這兩三個月飲食究竟出了哪些問題，以致營養師或醫師、衛教師們沒辦法幫病友們理出一個正確的飲食問題點，也只能概略的說“油炸飲食不要吃、含糖飲料不要喝、水果或米飯需適量...等等”，但這卻是浪費時間且不具經濟效益，此時控糖日誌也就是病友們的飲食日誌（紀錄）就可彰顯出它的重要性了。

既然飲食日誌這麼的重要，那該如何記錄，或應該注意哪些記錄重點，才得以讓病友們事半功倍完成這極具困難的任務呢？以下幾點可供病友們參考並實際操作，或許病友們對於血糖管控可更簡單的執行：

1、選擇記錄方式：以往飲食記錄方式大多僅侷限於書面記錄，也就是利用文字書寫來呈現當時飲食的細項，而記錄方式有人使用流水帳紀錄法，想到甚麼就寫甚麼，沒有一個規章可言，流水帳紀錄法對於檢視紀錄的專業人員在評估病友飲食攝取及血糖變化有一定的困難度，花費的時間也較多。另一種飲食紀錄則是利用表格呈現進食狀況或血糖變化，表格上詳細標明日期、進食時間、藥物種類、劑量、餐前（後）血糖、食物攝取種類等，表格紀錄清楚明瞭，固定格式書寫較不會遺漏重要判讀資訊，一有異常的血糖變化，受過專業衛教的病友即可立即修正自我的飲食或藥物使用，血糖則可馬上獲得改善。然而現在科技日新月異，糖尿病友的飲食日誌也不再只是侷限於書面記錄，而是可利用個人

網頁或相關應用軟體（如：手機APP“我顧健康”或是目前時下最流行的通訊軟體“LINE”）配合數位相機拍攝記錄當時的飲食狀況，並在加密的情況下與營養師約定飲食內容及血糖變化紀錄。目前有一些小型研究發現，傳統的日誌記錄方式會因為回憶偏差或延遲記錄時間，而使得紀錄內容與實際飲食攝取有所不同，而利用數位相機拍攝則可減少上述的情況出現，以便營養師可做出更正確的飲食建議，這樣可使得病友們血糖控制更趨於穩定，這是時代進步的產物，或許值得病友們嘗試。

2、飲食日誌紀錄內容：依不同的醫療院飲食日誌紀錄內容則有所不同，但大致紀錄內容則為紀錄日期、進食時間、使用藥物劑量及種類、餐前（後）血糖、食物攝取種類及份量、當天活動種類及時間等，或是其他與營養師協調約定的紀錄項目，如體重變化、制訂的目標血糖等，並建議增設備註欄，於突發事件或制式內容外的事情可方便書寫記錄，如：突發性的血糖降低是因為公事誤

餐、血糖飆高則是因當天心情不好大吃大喝了一頓、或前晚睡眠狀況不佳而造成血糖不穩等等，任何與血糖、生理、心理相關問題都可記錄呈現。

3、份量規劃：當然在飲食日誌最上端會有營養師幫病友規劃的六大類食物建議攝取量（份量），特別是含醣類的食物，如主食類（米飯、麵包、麵條、或芋頭、地瓜、紅豆、綠豆等全穀根莖類）、奶類或乳製品（鮮奶、奶粉、起士、優酪乳等）、水果、還有不含醣類的肉魚豆蛋類、油脂及較不受攝取量限制的蔬菜類，而份量的標準，如：一碗飯有四單位的含醣量（每單位含15克醣），但是標準碗的體積大小為何？是直徑多長、深度多深，或是可裝滿多少毫升的水；至於水果，舉例柑橘類水果，一顆有一單位的含醣量為一份，一份如拳頭大小，但每個人拳頭大小不一，到底是依女生的拳頭為標準呢？還是男生的拳頭？還是要以棒球大小為準則呢？若又是乳製品或奶類一杯有一單位的含醣量，但一杯容量又是多少？病友們在接受衛教

時應該要與營養師有一致的份量標準，或是可利用現在市面上所販售的定量餐具與營養師討論使用，如此一來飲食紀錄才得以精確，避免病友們與營養師份量標準差異太大，而發生飲食評估偏差太大的情況。而飲食規劃可與實際飲食攝取做比較並檢視飲食攝取是否均衡，在血糖異常時可及時修正。

4、烹調方式記錄：食物烹調方式也是影響血糖變化重要因素之一，如：白米飯與稀飯；白米飯與炒飯；白麵與炒麵或燴麵；滷雞腿與炸雞腿等，若是可以，建議病友在記錄飲食種類的同時，應該將食物的烹調方式呈現。

利用正確的飲食日誌書寫並搭配餐前（後）血糖配對，可讓病友更確實知道自身血糖變化與飲食、體重、運動、或藥物、心情、生理的直接相關性，並可藉由血糖變化而更進一步與營養師討論飲食調整，則可讓病友們有一個更符合身體所需的健康飲食型態。血糖控制穩定，則可預防或延緩糖尿病併發症產生，如此一來病友們才會有一個高品質的未來生活。

幫助控糖的好工具~

我的健康餐盤



台東聖母醫院副院長 全國糖協理事長 陳良娟

糖尿病是生活習慣病，傳統的衛教方式，大都是醫療人員用自己專業知識判斷，很直接告訴病人應遵守的生活方式，成效往往不彰。台東聖母醫院院長林瑞祥教授向來致力推動糖尿病衛教，經常看到病患對於飲食控制有很多困擾，特指導本院糖尿病衛教團隊及研發組同仁共同設計發展，依美國農業部對「My Plate」的

開發初衷與精神，參考哈佛大學公共衛生學院修正之「Healthy Eating Plate」，並依行政院衛生署於2011年7月所公告之「國民飲食指標」及「每日飲食指南」的建議份量，同時考量台灣人的飲食習慣及營養狀態，加以修改以符合國人的飲食習慣及營養需求，進而建構「我的健康餐盤 My Healthy Plate」食具系列。

核心設計理念

-- 簡明好用、融入生活

我們的理念是設計一個“淺顯易用、輕巧好帶”的攜帶健康食具，不論民眾對食品營養認知程度如何，或是想在何處何地用餐，都可以輕易使用，讓民眾能融入日常三餐中；另一方面，若民眾有經過醫生及營養師指導哪些食物可以構成健康的一餐後，也可透過此「我的健康餐盤」輔助，讓民眾在生活中持續保持健康飲食的良好習慣。

我的健康餐盤特色

-- 符合華人飲食習慣

不同於歐美建議量，是由衛生署食品藥物管理局-每日飲食指南數值為依據，為華人重新設計的，餐盤中有四大區塊：「水果」、「蔬菜」、

「健康蛋白」及「全穀根莖」，圍繞在盤緣的則是「水」及「健康油」，代表著一餐所要攝取的食物種類及份量，讓每餐都可均衡。此餐盤可盛的食物，包含全穀根莖(3~4份)、健康蛋白(1.5~2.5份)、蔬菜(1~1.5份)及水果(0.5~1份)。



使用方法簡單

-- 湊滿區塊、每餐健康

只要帶著此安全、可攜的小餐盤，不論外食餐館、吃合菜、買便當、買菜、吃自助餐或在家煮料理，食物「只要湊滿四個區塊就好」，我的健康餐盤就能幫助民眾很容易選出營養豐富的一餐。



圖文精簡標語

-- 快速學習、現場運用

為了快速讓民眾了解並執行健康飲食，我們凝聚健康營養攝取的綜合資訊多次編修，用經過設計的精簡圖文配合區塊達成最好的情境學習效果，共以下六方向：

1. **蔬菜**：佔比最多，要多種類與份量，少油炒。
2. **全穀根莖**：應多雜糧如全麥糙米，少白米白麵包。
3. **水果**：應多各種顏色，少高甜度。
4. **健康蛋白**：應多豆、魚與家禽，少紅肉及加工品。
5. **水**：應多乾淨水，忌高甜即含糖飲料。
6. **健康油**：應多堅果及未精緻植物油，忌合成精緻油及反式脂肪酸。



餐盤材質說明：

我的健康餐盤直徑約23公分之淺盤，高級美耐皿材質，高壓成型，耐熱溫度120℃，可用沸水洗潔或消毒，經SGS檢驗認證合格。可用於盛裝一餐的食物，包含全穀根莖類、健康蛋白、蔬菜及水果。但為安全考量，請勿放入微波爐使用。

美耐皿產品通過2011年衛生署最新公告標準，並符合國際食品容器安全檢驗，擁有美國FDA，美國重金屬EN71，歐盟EEC，REACH歐盟化學測試，歐盟塑膠食品容器雙酚A檢測，日本厚生省食品容器安全檢驗，及洗碗機食品容器安全檢驗合格認證，可以安心使用。

我的健康餐盤是幫助糖尿病友控制血糖的好工具，不必記住太複雜的飲食原則，只要依據餐盤上的提示，堅持去做，就有不錯的成效。



食物份量控制 可以很簡單



馬偕醫院 許碧惠營養師

2014年美國ADA在糖尿病營養治療建議中提出，為達到治療目標，糖尿病人應接受個人化的醫療營養治療，最理想是由熟悉糖尿病醫療營養的營養師來提供。一個簡單的糖尿病飲食計畫，如份量控制或健康食物選擇，適用於有健康問題與閱讀能力考量的第2型糖尿病人；對老人而言，也是個有效的飲食計畫策略。由以上建議可知藉由食物份量控制，達到適度的減重，可以改善臨床效益（血糖、血壓或/及血脂）。

因此，不管是減重者或是糖尿病病人，甚至慢性腎臟疾病病人，飲食控制，尤其是食物份量控制是重要的。在衛教過程中，營養師解釋了如何選用六大類食物，食物份量如何攝取，但往往病人在實行過程中，仍是困難重重。眾所周知，食物份量要控制好，經磅秤稱量過是最準確的，但也是最無法落實的。因此，思考如何讓「食物份量控制」可以很簡單！是研發定量餐具最主要構想。加上2011年美國農業部推行「My Plate」

概念，風迷全球，心想那中式菜餚也可以有「我的餐盤」嗎？

因一般家庭使用之餐具規格不一，加上無刻度標示，要做好份量控制真的不容易，豆魚肉蛋類等菜餚經烹煮後，放置在盤子中隨意取用，要做好食物份量控制更是困難。六大類食物中，牛奶及豆漿等流體食物是用杯子盛裝，而飯、粥及麵等全穀根莖類大部份用碗盛裝，因此，定量餐具選用了環保玉米材質半透明的杯及碗，加上刻度標示後，讓大家可以很清楚食物盛裝的份量。至於豆魚肉蛋類定量，只需在餐盤中擺平每一小格即約1份肉類，而水分含量較多的豆

製品，如豆腐、百頁豆腐等，則需擺平2小格才約1份肉類，蔬菜類擺平餐盤中的大格約2份蔬菜，定量餐具經過多次定量後，中式菜餚的「我的餐盤」終於在2013年誕生了。

也因便當族愈來愈多，2014年又研發了「定量」便當盒（**My “D” Box**），其中三格圓盤，以豆蛋魚肉類裝平小格一格即約1份肉類，裝平大格即約2份肉類，相同地，水分含量較多之豆腐、百頁豆腐等豆製品，裝平2小格才約1份肉類，至於單格圓盤裝平蔬菜也約2份蔬菜類，下層飯盒最多可裝到1 1/2碗全穀根莖類（6份醣類）。

三格圓盤的運用：

圓盤中二個小格：

裝平每一小格：如魚、豬、雞、牛、羊肉及蛋，即約 1 份肉類（55 ～ 75 大卡）



（豬肉絲）



（雞肉小丁）



（魚肉大片）



（炒蛋）

豆製品：如豆包絲、麵腸及素雞等含水量少者，裝平每一小格約 1 份肉類，含水量多者如豆腐丁、百頁豆腐條、麵筋需裝平 2 格約一份肉類



（豆包絲）



（豆乾丁）



（豆乾絲）

圓盤大格：如裝平魚、豬、雞、牛及羊肉等肉類即約 2 份肉類



（豬肉排）

單格圓盤的運用：

一般葉菜類、菇類及瓜類蔬菜，裝平圓盤約 2 份蔬菜，花菜類約 1 份蔬菜



(青江菜)



(竹筍片)



(香菇)



(四季豆)

定量餐具設計理念，就是要讓食物份量控制可以很簡單，大家可以將食物份量控制落實於日常生活中，建議想體重控制者、糖尿病及慢性腎臟疾病患者等，務必由營養師飲食指導後，依營養師所建議之六大類食物攝取份量，藉由定量餐具輕輕鬆鬆取出每餐可食份量。例如，營養師建議每餐飲食攝取量為全穀根莖類3份、豆魚肉蛋類2份、蔬菜可多吃，至少需2份及水果1份，而此餐家中準備的菜色有五穀飯、苦瓜肉片、煎肉魚、番茄炒蛋、空心菜及竹筍湯，水果為荔枝。那如何使用定量餐具控制食物份量呢？全穀根莖類3份可用碗盛裝，盛五穀飯至3/4碗處，豆魚肉蛋類2份可在餐盤或餐盒中先將肉類定量，如煎肉魚擺平1小格即約1份肉類，肉片取半格量約半份肉後再加上苦瓜（不限量），先挑炒蛋半格後再加番茄，如此共約2份肉類，至於空心菜及竹筍湯則可多食用，飯後再食

用5粒荔枝（1份水果）。食物份量控制是不是變得很簡單呢？飲食控制得好，體重、血糖、血壓及血脂等將不再是擾人的代謝指標喔。定量餐盤或餐盒的包裝盒中皆有附“使用說明”，內有食物份量說明及食譜範例可供大家參考。



營養飲食衛教一直以食物模型及紙本資料為教材，民眾經衛教後雖可理解，但要將飲食建議落實至日常生活中，恐怕會有層層的障礙，只要您願意使用「定量餐具」，可以幫助您克服重重困難，輕輕鬆鬆做好您的「飲食管理」。

您的家庭營養師 - 「份量控制便當盒」

鹿港基督教醫院 陳紋慧營養師

2005-2008年國民營養健康狀況變遷調查結果顯示，我國成人過重或肥胖的比率高達44%，而肥胖和高血壓、糖尿病、高脂血症、高尿酸血症等慢性疾病有著密切的關係，因此美國食品藥物管理局（FDA）和世界衛生組織（WHO）已將肥胖列為一種慢性疾病，肥胖防治也成為疾病預防與健康促進的重要課題。

有鑑於國人慢性疾病與肥胖比率逐漸提高，飲食不均衡及缺乏正確的食用份量觀念為其原因之一，因此本院結合臨床營養師衛教之經驗和衛生福利部成人每日飲食建議指南，研發出「份量控制便當盒」，讓便當盒不再只是盛裝食物的容器，更兼具傳遞均衡營養和控制正確食用份量的教育意義。

此項發明為一創新產品，盛裝各類食物之小餐盒上有刻度，使用者可以依各刻度所代表的意義（如：減重、正常量、生長發育或增重等）來裝填，以符合自己的目的。此便當盒設計出以體積（容量）來控制裝填食物的份量，提供一般民眾或慢性病、糖尿病、減重者於居家或外食時來控制正確的食用份量，擺脫以往用重量來控制份量的表示方式。以重量來控制份量需用磅秤秤量，不易執行，但以體積（容積）來控制份量，只要在用餐時依個人目的，對照便當盒上刻度的建議，將飯、肉或魚、水果…等盛入該容器建議之刻度，便能達正確的份量控制，執行度和方便性高，若常使用此餐具，將更容易以目測來了解正確的食用份量，建立民眾正確的飲食份量概念。

此外，「份量控制便當盒」內部盛裝各類食物之小餐盒顏色還結合紅黃綠燈以及圖案概念，設計出以顏色和圖像作為食物分類、盛裝食物種類的依據，非常直覺，簡單易懂、不易出錯，各顏色和圖案代表的意義為：

紅色：代表含醣食物，需嚴格控制份量的食物，盒底有一個“碗”的圖案，用來盛裝米飯等全穀根莖類食物。

粉紅色：含醣食物，需控制份量的食物，盒底有一個“蘋果”的圖案，用來盛裝水果類食物。

黃色：不含醣食物，食用份量要注意，但可稍為多吃的食物，盒底有一個“雞腿”的圖案，用來盛裝豆、魚、肉、蛋類食物。

綠色：不含醣食物，食用份量要足夠，甚至需要更多的食物，盒底有一個“蔬菜”的圖案，用來盛裝蔬菜類食物。

為讓民眾更容易了解便當盒的使用方法，每個便當盒均附一張圖像化的精美說明書，淺顯易懂。

此項發明產品已申請專利，目前也進入商品化量產階段，之後將進一步收集使用者在飲食控制和體重控制

方面的成效，作為商品進一步改良和推廣的依據。

產品特色：

(1) 設計出以顏色和圖像作為食物分類、盛裝食物種類的依據

紅色盒：



代表含醣食物，需嚴格控制份量的食物，盒底有一個“碗”的圖案，用來盛裝米飯等全穀根莖類食物。

黃色盒：



不含醣食物，食用份量要注意，但可稍為多吃的食物，盒底有一個“雞腿”的圖案，用來盛裝豆、魚、肉、蛋類食物。

綠色盒：



不含醣食物，食用份量要足夠，甚至需要更多的食物，盒底有一個“蔬菜”的圖案，用來盛裝蔬菜類食物。

(2) 餐盒上有刻度，使用者可以依



各刻度所代表的意義（如：減重、正常量、生長發育或增重等）來裝填，以符合自己的目的。



營養師 的 魔法廚房

魔膳健康廚房 廖欣儀營養師

在醫院病房裡，我為罹患糖尿病的阿嬤講解飲食原則，在洋洋灑灑的講完30分鐘後，阿嬤說了一句話：「妳跟我回家做給我吃好了，要不然回家沒幾天我一定忘光光」，這句話雖然是玩笑話，卻也明白指出許多糖尿病患的困擾。

「吃」是人生中最重要的事情之一，但對於糖尿病患來說「吃」卻是最辛苦的時候，每到了要吃飯的時候就很苦惱；一日有三餐，一天至少煩惱三次，長久下來壓力太大反而亂吃的人不在少數。最常聽見他們說「我根本不知道什麼能吃，看來以後只能

吃燙青菜了！」、「吃這個也不行、吃那個也不行，我到底該怎麼辦？」其實，糖尿病飲食並沒有大家想的那麼恐怖，只是對於一般人來說，要考慮的東西太多，一下子讓人無所適從。

有鑑於廣大糖尿病患的困擾，我們在新北市板橋區開立了魔膳健康廚房，由營養師設計健康餐盒，以餐餐宅配到府的模式，供應健康餐點給需要控制血糖或體重的人，期望藉由健康飲食可以輔助病患控制疾病的效果，以提升病患的生活品質。服務的對象包括了糖尿病患者、需減重者及一般追求健康飲食的人。許多糖尿病患者吃了我們設計的健康餐後，的確會因此控制飯後血糖，但是也會納悶，怎麼有些東西不是說不能吃，為什麼營養師還是給我了？其實糖尿病飲食首要原則就是“營養均衡”，所謂均衡飲食就是均衡攝取六大類食物（主食類、肉魚豆蛋類、蔬菜類、水果類、油脂類、奶類）。現在的營養師不是教你“不能吃”，而是教你“選擇正確的份量，什麼都可以吃”。因此，我們的餐點是以營養均衡、控制份量為原則，製做適合的餐點給民眾。

訂餐前，我們需要收集食用者的資料給營養師評估，因為每人所需的熱量、醣分、蛋白質並不相同，且性別、體型大小、每日活動量、工作型態...等皆會影響所需的熱量，因此需要事先告知基本資料如性別、年齡、身高、體重等，若有異常之血液分析值也需要一併告知，例如高血壓患者的血壓值，糖尿病者的飯前與飯後血糖值，腎病者則需要告知血液尿素氮與肌酸酐。經過評估後營養師就會將適合的餐別告知廚房工作人員，他們會依照營養師開出的餐別去製做餐盒，然後把餐盒宅配到顧客家中。訂餐過程較為繁瑣，但是卻是必要的步



驟。食用期間如果有影響病情的事情都可以告訴營養師，例如“開刀”、“腎指數異常”等，我們再依照病情修改餐盒的內容。另外，民眾如有營養問題，可透過信件與營養師諮詢，可以很快解決疑惑。



我們的健康餐盒遵守以下原則：

1. 主食類：每一餐都有適量的主食類，種類包含雜糧飯、白麵、米粉、板條、義大利麵…等，除了腎病者，我們會儘量給雜糧飯等高纖飯類，期望藉由高纖飯類增加纖維，協助控制血糖或體重。

2. 肉魚豆蛋類：選擇低脂的肉類為主，不供應肥肉或內臟類，並且避免加工品如貢丸、香腸、天婦羅等。雞肉會先去皮去脂之後再烹調，以降低油脂量。如果合併腎病者，肉量會減少至適合的份量，且所有的菜都會低鹽烹調，以避免造成腎的負擔。

3. 水果類：每餐飯後提供1份水果。

4. 蔬菜類：少油少鹽的烹調法，每餐蔬菜供應量達2-2.5份左右。

5. 油脂類：烹調方式使用蒸、烤、煮、燙、燉等少油烹調方式，不用油煎、炸等高油的烹調法。

市面的餐盒不僅過於油膩，且有些纖維量太低，不僅不符合衛生署所建議的營養素攝取量，有時還可能會對身體造成很大的負擔。低油少鹽的健康餐盒的確沒有一般的飲食這麼美味，但是為了提倡預防醫學，我們很努力地推廣健康飲食，也是希望社會大眾能逐漸接受正確的健康飲食，利用正確的飲食法來減少罹患疾病的機會，並且降低醫療成本。



李洮俊診所 葉汶沁營養師

成立糖尿病專科診所為糖尿病病患醫病之時，總是會特別強調糖尿病糖控制「三要素」，第一要「飲食要控制」，第二要「按時要服藥」，第三要「規律要運動」，病患口中常說：「吃藥，醫師叫我怎麼吃？什麼時候要吃？我就照辦。」、「運動，每天也不用花多少時間，這個很簡單。」、「飲食控制，我又不吃餅乾、不喝飲料，血糖還是很高，營養師說要吃多少量，可是每天吃的就是不一樣，想吃什麼不能吃很痛苦，怎

麼有辦法控制？」的確，一個完全沒有受過疾病營養教育的病患對於食物攝取量調配真是一大傷腦筋，因為飲食習慣是長期養成的，要在短期內改變病人之飲食習慣或行為是相當之困難，這也是糖尿病控制最大之挑戰。

過去人們經濟有限飲食只講求吃飽，現代工作忙碌人群經濟提升不僅講求吃飽也要吃好，更是要吃巧，因此食物製備方式由家中逐漸向外食發展，依據行政院主計處調查「家

庭收支調查報告」結果，1991年到2008年臺灣每戶家庭平均外食伙食費用從20,698元（占食品消費支出的17.6%）逐年增加至56,351元（占食品消費支出的34.8%），此外食的現象並非單純只有消費支出增加，另外還有飲食不均衡情況，「2005~2008臺灣國民營養健康狀況變遷調查」顯示，飲食型態（1）男女性的熱量攝取平均增加12~26%，（2）主食攝取以糕點餅乾、麵包類及速食麵等食物種類比例上升，（3）油脂的食用習慣變化以禽畜肉類連皮帶肥油一起吃、魚肉類用油煎炸炒、蔬菜用油炒、豆製品油炸方式的攝取皆較為減少、核果種子類稍微增多，（4）豆魚肉蛋類攝取量平均為6-9份/天，（5）奶類以全脂乳及脫脂乳為主，個年齡層平均攝取0.4~0.6杯，（6）蔬果部份以30歲以下每天僅攝食2份蔬菜和1份水果，（7）礦物質攝取量，食物含鈉量男女性皆超過建議的2400毫克（相當於6克鹽），主要來自於調味料及加工食品食用；加糖食品以19~64歲成人因食用冰飲料及加工果汁類的甜飲料，而增加糖量的攝入，此飲食現況皆可能讓身體出現（1）腹部肥胖（腰圍：男性 $\geq 90\text{cm}$ 、女性 $\geq 80\text{cm}$ ）、（2）高

血壓（ $\geq 130/85\text{mmHg}$ ）、（3）高血糖（空腹血糖值 $\geq 100\text{mg/dL}$ ）、（4）高密度脂蛋白膽固醇（男性 $< 40\text{mg/dL}$ 、女性 $< 50\text{mg/dL}$ ）、（5）高三酸甘油酯（ $\geq 150\text{mg/dL}$ ）之代謝症候群因子，此徵象符合2危險因子可判定為代謝症候群，後續可能衍生出腦血管疾病、心臟病、糖尿病、高血壓等慢性疾病，皆為台灣十大死因榜上有名，就以糖尿病來看十大死因排名101年位居第5名到102年已晉升到第4名，由此可見飲食問題調整是不容忽視。

其實糖尿病的飲食原則並非是特殊飲食，也沒有所謂的降糖食物，唯一要求飲食均衡及食物份量攝取。然而，什麼均衡？什麼份量？均衡飲食講求不偏食、不挑食、食物多樣化。份量就是食物攝取量，依據衛生福利部公布飲食指南扇形圖（請參閱



<http://obesity.hpa.gov.tw/web/content.aspx?no=623>) 似乎透露出食物分類和建議攝取量的訊息，食物種類依顏色可分全穀根莖類、豆魚肉蛋類、蔬菜類、低脂乳品類、水果類、油脂與堅果種子類六大類，由食物可獲得三大營養素碳水化合物、蛋白質、脂質，以提供身體器官能量來源和保護身體組織；食物的攝取重『質』也重『量』，飲食的品質與過去飲食建議差異度在於減少熱量、增加纖維獲得、減少和改變油脂的攝取，內容修正每天六大類食物應攝食量，各類食物每份食物份量（請參閱<http://obesity.hpa.gov.tw/web/content.aspx?NO=33>）。

為了落實糖尿病飲食治療之實際應用，並將三少一高（少糖、少油、少鹽、高纖）之健康飲食及食物攝取量的觀念引入患者日常生活中，苦思良久，最簡單可行的方法就是煮給病人吃，直接教導食物選擇、份量計算、烹調方法等等飲食相關知識，遂於2009年8月成立虹美廚坊，聘請營養師進駐店，規劃設計菜色和餐點份量，便當中食物份量分配參考行政院衛生署健康餐盒與台灣營養學會最新

公布每日飲食指南草案製作餐盒，整個便當設計理念著重於顧客購買可清楚知道選購便當的熱量多寡，已達到控制每日飲食限制熱量，各項食材要求選用當令新鮮、衛生、檢驗合格之在地食材，烹調過程秉持“少用精緻糖、少用調味料和非油炸”之烹調方法，其中“糖”的使用以“赤藻糖醇”取代一般果糖、砂糖的使用，達到簡易飲食方式，享受美食及兼顧健康。讓病人知道營養飲食之實際內含，達到血糖控告及健康促進之目標。

本廚坊由優良主廚不定期或限定季節研發新產品，使顧客能有新鮮感，早餐商品主打五穀飯糰、低卡鬆餅、高纖低油蛋餅/三明治/漢堡、美味輕食墨西哥捲餅...等商品；午餐商品主打便當有香煎白旗魚、宮保雞丁、海陸雙拼、蔥燒雞腿、薑汁豬排、鹽燒鯖魚...等商品；飲品暢銷商品有橘皮洛神花茶、高鮮濃醇無糖/赤藻糖豆漿、赤藻糖白木耳湯...等商品，讓顧客在不同時刻有多種商品可選擇，以最簡單方式滿足個人需求和獲得健康飲食。

0800-032323 諮詢專線

Q&A

蔡明翰 醫師
沈克超 醫師 主答
李碧雲 護理師

Q1:

我剛發現糖尿病半年多，除了上網看許多糖尿病的資料外，這段時間我也參加許多大大小小的糖尿病衛教活動，每一次都有不同的收獲。目前我已瞭解飲食均衡、管控總醣類攝取的重要性，也努力地維持我的運動量，我也定時服用降糖藥，糖化血色素已降到6.9%。最近參加了一些活動，有些活動還贈送禮物，血糖機當然是很實用，就是試紙貴了些，我也曾在課程中體驗注射，真的是不會痛，只是我又不需打胰島素；至於一些糖尿病的食品我就很困擾，我真的不知道這些是糖尿病治療需要的嗎？而且它們真的都好貴喔。

A:

您好，糖尿病的治療主要在自我管理，您能在發病診斷後抱持良好的態度看待疾病這是您糖尿病管控良好的要素。目前您已達不錯的治療結果，未來是朝向如何維護健康，定期回就診院所追蹤檢查，減少糖尿病對身體傷害的風險。

糖尿病真的是生活習慣病，在管理上也是會回到生活的管理，例如有人吃飯要配多道菜，但因糖尿病之故，他吃飯所配的許多道菜就要做適當的分配，飯算量，肉魚豆蛋等算量，菜基本上可以增加，所以吃多道菜的人，就加青菜的量。您所拿到的「糖尿病的食品」基本上是食品，是食品當然可以吃，重點在，您怎麼吃它，請看看它的營養成份表，算出來那一包，或您每次所吃的量，其所含的營養素，特別是醣類，要將這些營養素的量計算進您的飲食計畫，千萬不要因為它叫「糖尿病的食品」就不限制量，它還是對血糖有影響力。

另外您提到胰島素注射治療的部份，的確有些病人是需要，但是又害怕注射的痛，您體驗過就知道它並不可怕，也許在一些糖友有困惑時，您可提供經驗做參考。因為糖尿病友就是胰島素的能力不足，或是量也不足，注射胰島素是直接補充糖友身體上所欠缺的荷爾蒙。

Q2:

我之前的血糖控制的還不錯，糖化血色素大都維持在7%左右。不過自從半年前常到大陸出差後，血糖值就逐漸升高，上個月的糖化血色素竟然高到8.2%。我自己認為是飲食狀況出了問題，但是身處異鄉該如何控制自己的飲食呢？

A:

當你的血糖值突然失控時，可能是飲食習慣改變、運動量急速減少、降血糖藥物使用不規則、體重突然增加、新服用其他藥物（如：類固醇）、或是自己身體產生新的病症（如：感染、內分泌疾病）等等，這些情況都可能使你的血糖控制在短時間內惡化。

由於你的工作因素除了飲食習慣被迫改變外，運動量也可能減少。你的狀況是許多「外食族」共通的困擾，尤其當工作更忙碌時，飲食的內容與份量更容易被忽略。

你可以先注意含醣食物的攝取量，包括主食類（五穀根莖類）、奶類、水果類、及甜點。另外食物的烹煮方式也會影響血糖，如糖醋、勾芡等等，這些食物儘可能不要攝取。

另外，如果你必須時常參加應酬場合，要儘量減少喝酒或含糖飲料的機會。若不知道該如何去計算含醣食物的份量時，可以利用測餐後血糖來做為下次進食量的參考。如這餐吃了一籠湯包加上一份牛肉捲餅與一碗酸辣湯，而餐前與餐後的血糖值差異超越60-100毫克/百毫升之間，那就代表你下次再遇到相同的飲食內容時，份量應該要減少一點。

因此，建議你在先做飲食日誌紀錄，再加上自我血糖的監測，回診時與營養師進行完整的飲食諮詢與規劃並做調整。

國際上的建議是配合當地的飲食文化來設計符合個人化的營養需求及飲食內容，即使營養師講解的多麼詳細，有些病患一踏出醫院就忘了剛剛營養師所囑咐的內容，有些機構推出所謂的「定量餐具」、「健康餐盤」、「健康餐盒」等輔助餐具，來幫助病友控制六大類營養素的攝取份量。有些人會誤以為糖尿病患不能吃"甜的東西"，所以舉凡西瓜、鳳梨等高甜度的水果往往被列為"拒絕往來戶"。其實糖尿病友什麼食物都可以吃，重點是如何達到各類營養素的均衡與含醣食物的適量攝取，中國人的飲食文化與傳統節慶有很大關聯，元宵節吃湯圓、端午節吃粽子、中秋節吃月餅、農曆過年吃團圓飯與餃子等等，到了這些節日時，病患的血糖值就會出現大波動。你的狀況如果是單純的飲食改變而導致血糖升高，只要多加留意並恢復之前的飲食控制，相信你的血糖值很快會再回復到以往的控制良好狀態。

聰明測血糖

台大醫院糖尿病衛教中心 王秋香護理師

從事臨床這麼多年來，很多病人對測血糖都望之怯步，對血糖監測的結果更是茫然。一來測血糖要忍受疼痛，二來每張試紙都要花錢，三來又得費心思地反省與檢討血糖的結果，四來還可能因為這些結果而導致家人或醫療人員的苛責，種種的狀況都讓病友不想測血糖。然而不管任何糖尿病照護的相關資訊都一再提到需要定期監測血糖，透過血糖監測可以改善血糖的控制，尤其是針對低血糖不自覺的患者而言，血糖監測的重要性更是不可言喻。早在2009年國際糖尿病聯盟針對非胰島素治療的第2型糖尿病血糖的監測指引提出只有在病人或照顧者擁有知識、技能同時願意將血糖監測與調整治療整合於糖尿病的照顧來達成血糖控制目標才需要自我血糖監測。因此只有當病人有意願進行血糖管理時才能讓血糖監測變成一

件有意義的事情。而針對第1型糖尿病患者，幾乎已經是要求一天需要測血糖四次以上了！因為台灣目前針對第1型糖尿病，健保也給付了一天四次的試紙來提供患者血糖監測，等同是藥物的處方之一。因此血糖監測對糖尿病患者儼然變成治療處方，然而臨床上，我們的病友有時候一週測1次血糖，有時則一個月測2次，當病友拿著這樣的血糖紀錄給衛教師，對衛教人員真的是一大挑戰，該如何就丁點片段的資訊來協助病友改善血糖呢？這根本就不可能達成的任務！因此這樣的血糖監測、血糖紀錄對病友及醫療人員而言看起來無疑是種精神虐待！然而我們卻任由這樣的狀況持續著，每天都反反覆覆這樣進行著，讓病友與醫療人員陷入照護的困境中。究竟該如何突破這樣的困境？如何聰明測血糖呢？

首先，我們應該先釐清我想要改善什麼問題？目前的血糖控制狀況我滿意嗎？如果不滿意，那是甚麼原因？我想要怎麼改善這個問題呢？血糖機可以提供我甚麼訊息，我一定要透過血糖監測才能達到這樣的效果嗎？有沒有甚麼其他的替代方法可以取代血糖監測嗎？當我們想要改善某一個問題時，一定要針對問題的癥結來進行分析才能獲得解決的方法，因此聰明測血糖最重要的是“我究竟想要達到甚麼目標？”如果我們沒有這樣的想法，那麼就無須花錢（試紙、針、酒精棉）傷身（扎手指）又傷心（血糖不理想）了。當我們了解了自已的需求才有動機去採取行動進而改善問題。

接著，聰明測血糖需要觀察的是趨勢變化，只有看到趨勢我們才能進行策略來改善問題後觀察趨勢。接著要了解影響血糖的因素，針對影響的因素，下列表一可以作為參考。如果

測量的血糖沒有趨勢可言，那麼該就起伏不定的血糖尋找可能的原因，應該檢視飲食、運動、情緒、活動量等因素來協助我們分析可能的原因，就原因來修正並改善，此時不急著調整任何的治療模式。若改善後能出現趨勢，此時才是調整藥物劑量的時機。

看到趨勢後，往回推測量至少二至三個時段，舉例來說，每天早上的血糖都呈現偏高的趨勢，若每天仍維持空腹血糖的監測，沒有晚餐後、睡前甚至是半夜血糖很難查覺真正造成空腹高血糖的原因，也就無法進一步針對原因進行改善的計畫囉！因此，若發現空腹高血糖是一個趨勢，此時需要增加晚餐前、後到睡前的血糖監測，透過這些時間點的監測讓我們得以推估造成空腹高血糖是晚餐食物造成的影響或是糖質新生作用抑或是索莫斯基效應而導致。針對不同的原因，我們才能嘗試進行改變，觀察血糖的變化。

表一

可能導致血糖上升的原因	可能導致血糖降低的原因
胰島素或口服藥物不足	胰島素或口服藥物劑量過高
其他藥物	其他藥物
身體活動量	身體活動量
壓力（脫水等）	壓力
醣類總量比平日多	醣類總量比平日少

處理好趨勢的問題後，如果血糖控制還沒辦法達到我們期待的目標，接下來就要觀察餐前、餐後的血糖變化。觀察餐前、餐後到下一餐餐前的血糖（連續三次）變化，可以了解食物造成的血糖影響，透過這樣連續的血糖的觀察與學習，我們可以透過食物組成、進食量的修正來達到血糖控制的目標。餐前、餐後的差距如果大於60，但下一餐的餐前又可以回到理想的控制目標，可能代表著此餐的飲食模式可能是高昇糖的組成，因此需要改變的就是學習改變組成來觀察血糖的變化，也就是透過纖維、油脂或蛋白質的組成改變來達到良好的血糖控制目標。如平日早餐是簡單的兩片土司+黑咖啡一杯，但餐後血糖偏高，而午餐前的血糖卻還落在理想的範圍，若試著改變成兩片吐司夾蛋一顆及些許的小黃瓜+大番茄一個+無糖豆漿一杯，這樣的情況下可能因為蛋白質及纖維攝取量的增加，而延緩

食物在胃的排空速度，盡而達到飯後血糖的改善。吃的總醣量是一樣的，但是因為食物組成的改變加了纖維（小黃瓜、大番茄）、蛋白質（蛋、無糖豆漿）進而改變血糖的變化。

寫到這裏，應該有很多人提出抗辯吧！我哪來這麼多時間每天測這麼多次血糖呀？我以前一天測一次血糖就很了不起了，現在要我每天測三次血糖，這樣也太辛苦了！如果過去一天測一次，一個月就測了30次的血糖，如何利用這30次的血糖來觀察趨勢？我倒是建議如果用30次來觀察晚餐前後到隔天的早上的血糖監測（表二），就可以觀察連續10天的血糖變化，讓自己連續測10天，每天3次，得到的訊息就會不同，也能透過這樣的觀察進行一些調整與改變。接著讓自己休息20天，也無須每天都測早上空腹的血糖。同樣30次的監測卻可以提供不同的想法。

表二：

	早餐前	早餐後	午餐前	午餐後	晚餐前	晚餐後	睡 前
星期一	×				×	×	
星期二	×				×	×	
星期三	×				×	×	
星期四	×				×	×	
星期五	×				×	×	
星期六	×				×	×	
星期日	×				×	×	

有研究提出，結構性的血糖監測有助於血糖的改善，也就是不需要天天測血糖，但在每次就診前三天，就密集的血糖監測三餐餐前及餐後的血糖同時加上睡前，這樣一天七次的血糖監測，連續執行三天，並且維持平日的飲食、運動模式將此紀錄給醫

療人員共同討論預改變的方式，並且努力執行，在下一次的門診之前重複進行連續的三天，每天七次的血糖監測，觀察透過這樣的修正，血糖的改善狀況。如下表（表三）所示七個點的血糖監測模式就是一種密集性的結構性血糖監測。

表三：7個點的血糖監測模式

	早餐前	早餐後	午餐前	午餐後	晚餐前	晚餐後	睡 前
星期一							
星期二							
星期三							
星期四	×	×	×	×	×	×	×
星期五	×	×	×	×	×	×	×
星期六	×	×	×	×	×	×	×
星期日							

如果平日的血糖也都控制的很好，那麼還有需要一定要測血糖嗎？這個問題也是我想問大家的！反過來問問自己的需要吧！你真的覺得自己的血糖控制的夠好了？沒有任何問題？生活作息也都一樣？情緒壓力也都處理得宜？如果這些答案都是肯定的，那麼也真的無須測血糖了。然而只要你還有一點疑惑，你想要對自己的身體了解的更透徹，你想要透過血

糖監測來讓自己血糖的控制更進步，那麼就試著想想看自己可以忍受一天幾次或一周幾次的血糖監測，然後把血糖監測當作了解自己血糖變化的好工具，觀察所有你介入的努力造成的變化，然後依據自己的期待來進行改變與調整，讓自己做好健康管理的工作，盡自己的能力做好該做的事情，這就是非常屬於個人的健康管理計畫囉！希望大家都能看到自己的需要。

找尋生命中的曙光

病
友
心
聲

我哭過，放棄過，咒罵過，
淚水與怨恨卻只會讓我被黑暗一步步吞噬，
靜下心沉潛自我的心靈，決心面對現今的苦境，
控糖並不是那樣的困難，了解它，接受它，很快的，
黑暗盡散，黎明將帶來溫暖與希望……

小敏

妹妹發病多久了？從記錄得滿滿的血糖紀錄本，一盒盒血糖試紙的空盒，還有倒了一桶又一桶滿滿的針筒的收集桶搜尋記憶，我想，快兩年了吧！

剛發病的前幾個月，眼淚可以說是家裡最不受歡迎的客人，妹妹量血糖的時候哭，打針的時候也哭，身為母親的我只能含淚抱著我的寶貝咒罵捉弄人的老天爺，整個家徹徹底底的陷入了陰霾之中，以往的歡樂都是奢侈，未來...還有甚麼可以期待的呢？

為什麼要放棄！憑甚麼……我不能主導我自己的人生！心裡突然湧現了滿滿自信，沒錯，這是挑戰，是一場難以征服的戰役！網路爬文吸取新知，臉書上與病友們討論起預混式的打針方法，彼此分享控糖方面需要注意事項。握著女兒的小手，我開始有了信心，學習正確更不具疼痛感的打針方式，讓妹妹開始不那麼排斥每日的例行工作---量血糖與打胰島素，因為，那不是痛苦的折磨，而是，維持我女兒命延續的恩人。

健康的生活態度悄悄進駐我的家，為了妹妹，以往的壞習慣反而順利的根除，準時吃飯，食物的量與種類也會視情況調整。健康的食材是最佳良伴，人工的食物比例要縮減，不再隨心所欲的亂吃，而是要善待身體的做適當的規劃。含糖量較高的食物要控制量，像糖果只有空熱量的食物，則很早給弟弟妹妹一個概念---不健康的食物少碰！懂得食物的計量方式與代換計算，每天都可以變換孩子喜歡的菜色，只要把握少油少鹽的原則，一樣可以吃得很健康！

多陪伴家人，多帶孩子出去走走，爬山散步都可以增加孩子的運動量，雖然因熱量消耗還多吃了點水果點心或是喜愛的蘇打餅乾，控糖依然一級棒！假日也可以帶孩子去餐廳享受美食，定時酌量攝取均衡菜餚，誰說打打牙祭就必須背負著罪惡感呢！握著妹妹的小手，多了份對妹妹的體貼，相對的也照顧了全家人的身體，看著兩個孩子吃得開心吃得健康，回想起一年多前的陰霾……似乎早已散去！



每天早晚打完針後，給與妹妹一個最勇敢的小勇士稱號，體貼的妹妹還在診所打預防針時，自願先挨一針當示範者，安慰著打完針後哭得好傷心的弟弟說：「不痛，忍一下就好了！姐姐惜惜喔！」能有個體貼懂事的天使，或許也是通過生命中的考驗，老天爺賞賜的小小禮物吧！三個月一次的抽血檢查，妹妹也總是乖乖的坐在抽血間裡，等待帥帥的醫生叔叔抽血，給她一個大大的讚美---每件事正面去思考，很多的磨難與辛苦都可以一笑置之……以往總是害怕醫院的妹妹，終於也可以勇敢天使的面貌，去征服她接下來的種種考驗。

我哭過，放棄過，咒罵過，淚水與怨恨卻只會讓我被黑暗一步步吞噬，靜下心沉潛自我的心靈，決心面對現今的苦境，控糖並不是那樣的困難，了解它，接受它，其實---生活一樣自由自在，只是多了一份提醒，多了一分準則---要求自己為自己、為家人好好生活的一種責任。生命透出一絲曙光，很快的，黑暗盡散，黎明將帶來溫暖與希望……

財團法人糖尿病關懷基金會
第三屆徵文比賽「控糖人生」三獎

糖尿病相關活動預告 (103.09~103.12)

日期	時間	主辦單位及地點	活動內容	主講者	聯絡電話
103.09.02(二)	14:00-15:30	臺安醫院醫療大樓地下一樓餐廳會議室	代謝症候群、低血糖、健康烹調法	林毅欣醫師、糖尿病衛教師、營養師	(02)2771-8151#2790
103.09.03(三)	10:00-11:00	聖馬爾定醫院糖尿病中心	中秋飲食的健康蔬食	陳俞秀營養師	(05)278-3865
103.09.03(三)	14:30-16:00	台北慈濟醫院12A病房次護理站	認識糖尿病及日常照護	陳芝嫻護理師	(02)6628-9779#2269
103.09.09(二)	11:00-11:30	秀傳紀念醫院婦幼大樓B1	高血糖及糖尿病併發症	羅欣怡護理師	(04)725-6166#81205
103.09.11(四)	10:00-11:00	曾良達診所	GLP1-RA在第二型糖尿病治療上的臨床運用與經驗分享 (限25名，請事先報名)	曾良達醫師	(05)233-3928
103.09.12(五)	10:00-11:00	聖馬爾定醫院糖尿病中心	代謝症候群防治與菸害防制	高培真衛教師	(05)278-3865
103.09.13(六)	09:00-11:00	臺北市立聯合醫院和平院區A棟10樓大禮堂	糖尿病足之預防與照護	蘇瑞珍醫師	(02)2388-9595#2427
103.09.17(三)	10:00-11:00	聖馬爾定醫院糖尿病中心	糖尿病-血糖自我監測與菸害防制	李珈妮衛教師	(05)278-3865
103.09.19(五)	19:00-20:30	新泰綜合醫院眼科3樓會議室	認識痛風自我照顧(開放報名100元/人)	李鴻鈞衛教師	(02)2996-2121#1230
103.09.23(二)	11:00-11:30	秀傳紀念醫院婦幼大樓B1	健康生活菸害防治	黃鈴婷營養師	(04)725-6166#81205
103.09.24(三)	10:00-11:00	聖馬爾定醫院糖尿病中心	糖尿病急性合併症與菸害防制	曾錦美衛教師	(05)278-3865
103.10.04(六)	09:30-17:00	財團法人糖尿病關懷基金會-台北中油大樓	2014歡聚一糖 糖友嘉年華		(02)2375-4853
103.10.07(二)	11:00-11:30	秀傳紀念醫院婦幼大樓B1	天天運動，健康跳起來-糖尿病患者運動	王親慧護理師	(04)725-6166#81205
103.10.07(二)	14:00-15:30	臺安醫院醫療大樓地下一樓餐廳會議室	心血管病、足部照護、豆豉大集合	林毅欣醫師、糖尿病衛教師、營養師	(02)2771-8151#2790
103.10.08(三)	10:00-11:00	聖馬爾定醫院糖尿病中心	糖尿病慢性合併症與菸害防制	高培真衛教師	(05)278-3865
103.10.08(三)	15:00-16:00	李氏聯合診所(廣東路)五樓會議室	糖友的誘惑、勇度糖癮危機	鄭名吟營養師、張家蓉衛教師	(08)800-8001
103.10.14(二)	10:00-11:00	聖馬爾定醫院糖尿病中心	代謝症候群防治與菸害防制	李珈妮衛教師	(05)278-3865
103.10.16(四)	10:00-11:00	曾良達診所	糖尿病足部照護	葉雅純護理師	(05)233-3928
103.10.17(五)	10:00-11:00	聖馬爾定醫院糖尿病中心	糖尿病飲食的健康蔬食	羅芸淇營養師	(05)278-3865
103.10.21(二)	10:00-11:00	聖馬爾定醫院糖尿病中心	糖尿病之旅行小叮嚀與菸害防制	曾錦美衛教師	(05)278-3865
103.10.21(二)	11:00-11:30	秀傳紀念醫院婦幼大樓B1	中秋團圓健康吃	張水秀營養師	(04)725-6166#81205
103.10.22(三)	15:00-16:00	李氏聯合診所(廣東路)五樓會議室	糖友旅行團-羅東夜市、羅東趴踢go	陳怡玟營養師、潘如玉衛教師	(08)800-8001
103.11.01(六)	09:30-15:30	財團法人糖尿病關懷基金會 --統一渡假村鹿港文創會館	飲食自由行-挑戰鹿港老街		(02)2375-4853
103.11.04(二)	14:00-15:30	臺安醫院醫療大樓地下一樓餐廳會議室	糖尿病與牙周病、口腔照護、固齒飲食	林毅欣醫師、糖尿病衛教師、營養師	(02)2771-8151#2790
103.11.07(五)	10:00-11:00	聖馬爾定醫院糖尿病中心	糖尿病-足部照護與菸害防制	高培真衛教師	(05)278-3865
103.11.08(六)	09:00-11:00	臺北市立聯合醫院和平院區A棟10樓大禮堂	節慶外食樂活吃	藍玉芬營養師、蘇瑞珍醫師	(02)2388-9595#2427
103.11.11(二)	11:00-11:30	秀傳紀念醫院婦幼大樓B1	醃製食物代換	張水秀營養師	(04)725-6166#81205
103.11.12(三)	10:00-11:00	聖馬爾定醫院糖尿病中心	代謝症候群防治與菸害防制	曾錦美衛教師	(05)278-3865
103.11.12(三)	15:00-16:00	李氏聯合診所(廣東路)五樓會議室	新竹風城part2-老街'行行'、心靈成長	馮淑燕營養師、陳思嫻衛教師	(08)800-8001
103.11.12(三)	10:00-11:00	曾良達診所	CKD與用藥安全	曾良達醫師	(05)233-3928
103.11.14(五)	10:00-11:00	聖馬爾定醫院糖尿病中心	代謝症候群的健康蔬食	陳幸慧營養師	(05)278-3865
103.11.18(二)	10:00-11:00	聖馬爾定醫院糖尿病中心	糖尿病-血糖自我監測與菸害防制	李珈妮衛教師	(05)278-3865
103.11.21(五)	19:00-20:30	新泰綜合醫院眼科3樓會議室	認識糖尿病視網膜病變(開放報名100元/人)	眼科醫師	(02)2996-2121#1230
103.11.25(二)	11:00-11:30	秀傳紀念醫院婦幼大樓B1	健康生活菸害防治	簡孟芬護理師	(04)725-6166#81205
103.11.26(三)	15:00-16:00	李氏聯合診所(廣東路)五樓會議室	下午茶時間-好書分享、美好的下午茶時間	林孟秋營養師、方淑音衛教師	(08)800-8001
103.12.02(二)	14:00-15:30	臺安醫院醫療大樓地下一樓餐廳會議室	餐後高血糖、血糖機應用法、低升糖飲食法	林毅欣醫師、糖尿病衛教師、營養師	(02)2771-8151#2790
103.12.09(二)	11:00-11:30	秀傳紀念醫院婦幼大樓B1	居家血糖監測與迷失	謝明娟護理師	(04)725-6166#81205
103.12.10(三)	15:00-16:00	李氏聯合診所(廣東路)五樓會議室	再忙，也要和你喝杯咖啡、衛教師與您有約	葉汶沁營養師、邱盈珠衛教師	(08)800-8001
103.12.12(五)	10:00-11:00	聖馬爾定醫院糖尿病中心	代謝症候群防治	高培真衛教師	(05)278-3865
103.12.13(六)	09:00-11:00	臺北市立聯合醫院和平院區A棟10樓大禮堂	糖尿病照護知識有獎徵答、糖尿病病友聯誼會	蘇瑞珍醫師、陳宏達醫師	(02)2388-9595#2427
103.12.17(三)	10:00-11:00	聖馬爾定醫院糖尿病中心	糖尿病急性合併症/高低血糖	曾錦美衛教師	(05)278-3865
103.12.19(五)	10:00-11:00	聖馬爾定醫院糖尿病中心	糖尿病飲食的健康蔬食	陳俞秀營養師	(05)278-3865
103.12.23(二)	11:00-11:30	秀傳紀念醫院婦幼大樓B1	糖尿病用藥須知	王親慧護理師	(04)725-6166#81205
103.12.24(三)	15:00-16:00	李氏聯合診所(廣東路)五樓會議室	聖誕節特別活動		(08)800-8001
103.12.30(二)	10:00-11:00	聖馬爾定醫院糖尿病中心	糖尿病之旅行小叮嚀	李珈妮衛教師	(05)278-3865
每週一	13:30-14:30	林口長庚	糖尿病簡介		(03)328-1200#8821、2484
每週一	09:30-12:00	沈德昌診所	血糖及血壓篩檢、糖尿病人護理衛教	衛教護理師	(02)2703-5300
每週二	08:00-10:30	沈德昌診所	減重飲食、糖尿病營養諮詢、保健食品諮詢、糖尿病營養諮詢	范曉君營養師	(02)2703-5300
每週二	13:30-14:30	林口長庚	六大類食物、糖尿病飲食的一般原則及禁忌		(03)328-1200#8821、2484
第1,2,3週三	上午	曾良達診所	糖尿病營養諮詢及減重技巧	陳旻君營養師	(05)233-3928
每週三	13:30-14:30	林口長庚	食物的代換、外食、應酬及節慶飲食		(03)328-1200#8821、2484
每月第1週 週三	14:30-16:00	台北慈濟醫院12A病房次護理站	認識糖尿病及日常照護	劉霽雲護理師、陳芝嫻護理師	(02)6628-9779#2270
每週四	08:00-10:30	沈德昌診所	認識糖尿病、糖尿病護理的使用、認識口服降血糖藥及胰島素注射之注意事項、認識高低血糖及慢性合併症之預防、糖尿病友的足部照顧 血糖自我監測、糖尿病友生病時之處理、糖尿病友運動、旅行時之注意事項	沈德昌醫師、衛教護理師、廖貞美藥師	(02)27035300
每週四	13:30-14:30	林口長庚	口服降血糖藥物、胰島素注射		(03)328-1200#8821、2484
每週五	13:30-14:30	林口長庚	糖尿病急、慢性併發症、足部照顧及護理		(03)328-1200#8821、2484
每月第2週星期五	下午	曾良達診所	糖尿病營養諮詢及減重指導	陳旻君營養師	(05)233-3928
每週六	10:30-11:30	林口長庚	與醫師面對面討論		(03)328-1200#8821、2484
每月倒數第二週星期六	上午	曾良達診所	糖尿病營養諮詢及減重指導	陳旻君營養師	(05)233-3928

感謝各界捐款

捐款金額	捐款人
103.05	
150,000	財團法人吳尊賢文教公益基金會
50,000	厚生股份有限公司
10,000	信歐國際貿易股份有限公司、黃明秀、陳正文
8,000	彭惠鈺
6,000	張坤來
5,000	王麗霞
4,900	戴東原、鄭子明
3,000	蘇玉松、郭林淑華
2,000	藍麗昭、王李瑞英、王茂森、呂茶
1,500	林明娥
1,200	袁賴秋錦、賴素蘭
1,000	陳中義、王景新、莊天財、不具名、呂俐慧、盧朝周、莊沛宸、詹銀鏐、王麗霞、張坤來、彭惠鈺、戴東原、蔡世澤、曾博雅、鄭子明、王松祥、張坤來、鄭紫婷、莊沛宸、洪春霖、高珮珊、黃怡瓔
500	莊沛宸、陳重琪、許耀仁、陳金輝、翁麗雲、王鳳姿、楊素梅、黃柏濤、林莊煌、林仁興、王端玲、周志明、陳楊素蘭
300	藍義盛、林張春、林瑤芳、謝玫宜、張雲鶴
200	趙雅庭、林玉惠、林鈺蕙
100	蔡秀媛、沈靖雯

捐款金額	捐款人
103.06	
500,000	財團法人吳尊賢文教公益基金會
50,000	厚生股份有限公司
10,000	楊燦弘、信歐國際貿易股份有限公司
6,000	李維倫
5,370	沈宜靜
5,000	王信德、洪阿旺
4,900	鄭子明
3,390	徐惠娟
2,000	阮氏七、王真真、陳義文、簡全基、洪麗瑛、楊殿鐸、張玉娥、游千慧、賴柏洲、牟江榮子
1,790	戴東原
1,500	林明娥
1,250	柯清銘
1,200	潘辛上、袁賴秋錦、陳進坤
1,000	黃怡瓔、陳中義、莊天財、呂宜燕、鄭銀聰、林秀暖、黃清順、黃重裕、楊秉信、洪春霖、高珮珊、尤進忠、蘇丁科、不具名
600	黃采薇、百翰服飾有限公司、呂松柏

98-04-43-04 郵政劃撥儲金存款單

收款帳號	19132482	金額 新台幣 (數字)	億	仟萬	佰萬	拾萬	萬	仟	佰	拾	元
通訊欄(限與本次存款有關事項)											
收款人		財團法人糖尿病關懷基金會									
寄款人		☐ 他人存款 ☐ 本戶存款									
姓名						主管：					
地址	□□□-□□					經辦局收款戳					
電話											

◎寄款人請注意背面說明
◎本收據由電腦印錄請勿填寫

郵政劃撥儲金存款收據

收款帳號戶名

存款金額

電腦紀錄

經辦局收款戳

虛線內備供機器印錄用請勿填寫

感謝各界捐款

捐款金額	捐 款 人
500	成雅雯、許耀仁、莊萬成、陳重琪、 陳玉香、劉秋生、陳輝賢、許素宜、 陳立舜、洪加興、甘含笑、蔣蓮香、 林慶謨、李正國、周志明、林仁興、 王端玲、宓哲華、王宏銘、 彭宋月梅、沈賴麗雲
300	林張春 林瑀芳、藍義盛、林泱汝、 林許芳蘭、陳懿華
200	唐人豪、唐家馨、鄭玉瑩、林蕙怡、 趙雅庭、陳秀琴、鄭若鈴、黃新川、 林玉惠、林鈺蕙、唐人豪、唐家馨、 鄭玉瑩、黃新川、詹賴秀九、 魏林映花
150	鄭鳳美
100	沈腰、陳武雄、趙鎰陞、蔡秀媛、 沈靖雯、黃清炎
103.07	
300,000	豪景大酒店股份有限公司
100,000	俞翊燾
50,000	厚生股份有限公司
10,000	周介石、信歐國際貿易股份有限公司
9,400	卓國金

捐款金額	捐 款 人
4,000	彭惠鈺
2,000	黃曉生、江欣樺、許俊源、許美英、 楊瑋芬、陳敏生、凱莎琳旅館
1,500	林明娥
1,200	方進義
1,005	張麗娟
1,000	李佳謙、莊天財、張美慧、謝易達、 蔡榮顯、戴東原、徐正冠、蔡世澤、 詹銀錫、吳亮宏、徐正群、侯博文、 鄭子明、鄭仁義、楊信男、張媚、 李洸俊、彭惠鈺、黃怡璿、陳中義、 李維珏、李承堯、戴東原、徐正冠、 蔡世澤、鄭子明、曾博雅、彭惠鈺、 李可立、蕭素玉、陳宏吉、高珮珊、 洪春霖、不具名
500	吳寶珠、邱美惠、陳金輝、林寶桂、 葉桂玉、陳玉香、許耀仁、陳重琪、 何吳美惠、林仁興、王端玲、周志明
400	胡銘恩
300	謝玫宜、林張春 林瑀芳、藍義盛、 黃標鐘、劉英洲
200	陳秀琴、趙雅庭、侯淑敏、林鈺蕙、 林玉惠
100	莊棋苑、蔡秀媛、沈靖雯、廖泓宇

郵政劃撥存款收據

注意事項

- 一、本收據請妥為保管，以便日後查考。
- 二、如欲查詢存款入帳詳情時，請檢附本收據及已填妥之查詢函向任一郵局辦理
- 三、本收據各項金額、數字係機器印製，如非機器列印或經塗改或無收款郵局收訖章者無效。

請寄款人注意

- 一、帳號、戶名及寄款人姓名地址各欄請詳細填明，以免誤寄；
抵付票據之存款，務請於交換前一天存入。
- 二、每筆存款至少必須在新台幣十五元以上，且限填至元位為止。
- 三、倘金額塗改時請更換存款單重新填寫。
- 四、本存款單不得黏貼或附寄任何文件
- 五、本存款金額業經電腦登帳後，不得申請撤回
- 六、本存款單備供電腦影像處理，請以正楷工整書寫並請勿摺疊。
帳戶如需自印存款單，各欄文字及規格必須與本單完全相符；
如有不符，各局應婉請寄款人更換郵局印製之存款單填寫，以利處理
- 七、本存款單帳號與金額欄請以阿拉伯數字書寫。