

糖尿病家族



糖尿病關懷基金會會訊

2015 No.2

◆ 糖尿病專欄

- 陪伴
- 面對糖尿病的家人
- 愛的陪伴
- 終其一生來相伴
- 糖尿病與我

◆ 健康飲食

- 早餐“得來速”~水煎包
- 早餐營養吃的對 輕鬆控制好血糖

◆ 病友心聲

- 我們一起走過的.....
- 父親與我

◆ 糖尿病的問與答

0800-032323

諮詢專線答詢



全台各地糖尿病相關活動預告
感謝各界捐款

編者的話

最近國內口服降血糖藥物又增添新生力軍—第二型鈉-葡萄糖轉運通道 (SGLT2) 抑制劑上市了。第二型鈉-葡萄糖轉運通道是負責再吸收由腎絲球過濾後回體循環之葡萄糖的主要通道，在其它組織含量甚少。第二型鈉-葡萄糖轉運通道抑制劑，即藉由抑制此一通道，可減少腎臟對已過濾葡萄糖的再吸收作用，並降低腎臟對葡萄糖再吸收的閾值，藉增加尿糖排泄量，達到降低血糖的目的。

根據2014年一項收集12個國家148個試驗中心707位糖尿病患的研究，平均年齡55.7歲，身體質量指數29.2公斤/公尺平方，平均糖化血色素7.9%，均已使用雙胍類降血糖藥1500毫克仍無法達到糖化血色素7.0%以下者。於原使用的雙胍類藥物再加上第二型鈉-葡萄糖轉運通道抑制劑，包括低劑量及高劑量，經過24週的觀察發現，相對於安慰組，低劑量第二型鈉-葡萄糖轉運通道抑制劑平均可降糖化血色素0.7%，平均體重可減2.08公斤；高劑量第二型鈉-葡萄糖轉運通道抑制劑平均可降糖化血色素0.77%，平均體重可減2.46公斤。空腹血糖及飯後2小時血糖均可明顯下降。此外，兩種劑量的第二型鈉-葡萄糖轉運通道抑制劑，亦皆可使血壓出現具有臨床意義的降低。在長期的副作用觀察中，生殖道的感染發生率相對安慰組較高，且大部份為女性。

控制好血糖，除了糖尿病患本身的努力外，陪伴者的支持，往往是持續的動力。本期糖尿病家族，以「陪伴者」為主題。分別由第1型及第2型糖尿病患的親人，以最貼近生活面的親身體驗，提供糖尿病友心得的分享。此外，在健康飲食上，則由營養師藉外食早餐的分析，讓糖尿病友們學習如何選擇搭配出健康又合宜的早餐。

編者的話

1

糖尿病專欄



4 陪伴 / 賴淑惠

8 面對糖尿病的家人 / 吳宜靜

10 愛的陪伴 / 王雅菁



13 終其一生來相伴 / 曾國浩

16 糖尿病與我 / 楊寬智

健康飲食

20 早餐“得來速”~水煎包 / 葉汶沁

22 早餐營養吃的對 輕鬆控制好血糖 / 陳樹洧

糖尿病問與答

27 0800-032323諮詢問答

病友心聲

30 我們一起走過的…… / 楊淑賢

從先生得糖尿病到了解及如何控制血糖，
這整個心路歷程，
我忍受了許許多多的……，
絕非三言兩語即可一筆帶過，唯一只有忍耐與包容。

工本費：新台幣60元



- 32 控糖人生—《父親與我》 / 白開水
那個下午，我一如往常忙完教會的事，
回家經過湖邊時，我突然看見父親遠處招手，
我愣了下追過去，天際卻只剩夕陽殘溫……
- 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

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

糖尿病家族 2015 No.2 (季刊)
財團法人糖尿病關懷基金會會訊 (第 61 期)

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
陳綉慧、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

行政院新聞局出版事業登記證：局版北市誌第 2230 號

臺北北區郵政管理局雜誌交寄執照：北臺字第 6866 號



陪伴

賴淑惠

控制好血糖，除了病友自身的努力外，陪伴者的支持，往往是持續的動力。

當傷痛來臨，我們常常感受到不安、無措，這種情緒黑洞不斷拉扯，讓人掩藏起自我真實的模樣與聲音，學會在關係中偽裝自己，不論是裝作

沒事或故作堅強；其實，我們想要的只是陪伴而已。

記得2009年11月11日第一眼在醫院看到小珮均，當時她才剛滿2歲！醫護人員通知我確診為第1型糖尿病！請我到院關心，當時陪伴她的是保母，見到我靦腆的說，在電視

上大愛電視台，地球的孩子單元，曾看過我和孩子們受採訪的影片，有深刻印象！當她發現小珮均有影片上描述的情形，糖尿病三多（吃多喝多尿多）而且尿量很誇張、活動力明顯下降等徵兆，就趕緊帶著孩子到醫院檢查，果真確診為第1型糖尿病！保母的機警讓孩子沒酮酸中毒，早期發現及早治療。孟筑的陪伴也安撫了小珮均害怕的心情。

而後，珮均媽媽為了專心照顧她，離開工作數年的職場。在治療過程難免會有突發狀況～嚴重低血糖～院訪的孟筑姐姐不僅陪伴，也適時做示範～如何自己打針～一旁的珮均認真專注地學習著。



可愛的珮均在大家的陪伴與鼓勵下，上幼稚園前就會自己測血糖！活潑樂觀的她，現在已是國小一年級新生，正努力學習自己打針。自從孩子不小心中獎之後，很多家長就成了24小時特別護士！隨時留意孩子們血糖的高低，飲食的內容與換算。不變的是我一直培養孩子自我照顧的能力。慢慢的從照顧者轉為陪伴者的身分。讓孩子學習承擔責任，在能力能勝任的過程中，提升孩子的能力與價值感。讓糖天使獨立，小小孩也可自己測血糖、打針。



小時家人的陪伴

父母的態度，是決定孩童能否積極面對糖尿病人生的重要關鍵，樂觀的父母才能教出樂觀的孩子！父母或家人對疾病的負面態度，對糖尿病孩子血糖的控制很不利，壓力和情緒對於血糖控制也有很大的影響，

面對家庭問題（與父母爭執、父母分離 ……… ）、有些糖天使放棄量血糖、故意暴飲暴食，其實是為了挽回對家庭的不安全感，藉此凝聚家人感情，或渴望父母的愛、希望不被責罵，父母應留意孩子內心真正的聲音。沒有人可以一輩子不生病！若父母能協助與幫忙，將有很好的適應，與家庭之間的衝突也較少，因此家庭需共同合作面對糖尿病。



學校同學老師的陪伴

孩子在求學的過程中，每個階段都有不同的挑戰。在學校，老師及家長除應加強親師溝通，更應把握機會教育，主動把病童的狀況讓全班老師及同學知道，別讓孩子辛苦隱瞞病情，透過說明、示範打胰島素等，讓同學知道「這就是我每天的生活」，並告訴大家「如何幫助我」，不僅可增加同學的同理心、去除好奇感，還有助於病童釋放壓力與不安。不同的生活事件（包括與朋友或同學相處問題、搬家、競賽、考試、生日等）都可能產生壓力而影響情緒，造成血糖控制差。

師長們應幫助慢性病孩子走出來，這將有助於他們面對未來的糖尿病人生。糖尿病並不影響學習與成就，“態度”才是決勝關鍵！



病友的陪伴

鼓勵病友們多參加支持性團體，如社團聯誼或討論性的團體皆可從中分享自己的感受，知道別人也有與自己一樣的感受，並學習他人的經驗。有問題互相討論，互相學習，正面迎向未來的治療之路。也鼓勵病友帶自己的朋友來參加團體活動，共同學習認識糖尿病，將同儕變成最有助益的支持系統。目前康泰醫療基金會有多位資深病友及家長，共同成立志工聯誼會！更希望有更多資深有經驗的病友，能一起關懷新病友！

當我們有能力幫助別人時，請將寶貴的親身經驗與大眾分享！希望可以為社會帶來積極正向的力量！我希望有能力去幫助更多人，使人人幸福快樂。世界的美好都是靠著這種愛的



流動與傳遞！相信我們每一位，都有這種能量，把從前人獲得的愛傳遞出去！形成一個正向的循環！

“受人點滴，湧泉以報” 人人知道感恩與回報，我們的社會就會更祥和。

在孩子陸續中獎後，支持我的座右銘，和大家分享，上帝造人難免手誤，祂會找尋人間比較會照顧小孩的父母，將孩子交由他們照顧，我們很幸運的被祂選上“要一起加油喔 !!” 共勉之。



面對糖尿病的家人

吳宜靜

和老公從18歲認識，就是無話不談的好朋友，是那種失戀了會想要找對方大哭一場的好兄弟，但經過十多年都沒變成男女朋友。後來當我們戀愛、快速決定要結婚時，我們共同的朋友都以為我是「同情」他得了糖尿病才要嫁給他。而我的親戚們則是擔心的問：他有糖尿病，你怎麼會嫁給他？但我很清楚的知道，對，煜順有糖尿病，但他選擇勇敢的面對、接受，而我是那位可以支持他、陪伴他的人。

如同煜順和我一直認為的，在目前眾多的文明病當中，糖尿病是對人的外觀、生活影響較小的。對煜順來說，三餐打胰島素及量測血糖，其實是對自己飲食的一種提醒。猶記得新婚時，兩人白天都要上班，當辛苦了一整天之後，我最期待的是下班後可以兩人手牽手一起去吃晚餐。

當時我們在大學附近租房子，周邊有琳瑯滿目的餐點可選；我最愛吃的是炸雞排、珍珠奶茶、油飯、炒麵……這些，全都是糖尿病的地雷，但煜順絕大部份都只吃自助餐，因為那是他方便控制血糖的餐。於是每晚我們就一起走路去巷弄裡，然後向左走向右走，各吃各的晚餐，那時心中是會有小小失落感的。

之後有了孩子，身為一個媽媽，我自然會去注意更健康的飲食，也會去瞭解哪些食物、何種烹調法，對人的身體是有益處的。這才發現，原來糖尿病人的飲食，多水煮、蒸、少油炸、低GI等，便是健康的飲食，那時真的感謝煜順的糖尿病給自己的提醒，讓我可以修正自己的飲食習慣。

而身為糖尿病患者的家人，我察覺到當自己的心態是從「勉強的配

合」到「願意接受」時，我會放下很多的不情願、被要求，而成為主動的我想要；我想要有健康的身體、我想要孩子有正確的飲食習慣，我想要我的老公活的久……。這樣的想法會影響自己的行動，讓生活的所作所為充滿了能量，而非抱怨。

從小，我是個看到針頭就會頭暈、發抖的人，每次要作抽血檢查或打針，還沒開始我已經肌肉僵硬、抖個不停；但沒想到卻嫁給一個每天都要與針頭為伍的老公。或許，這也是上天的安排，要讓自己變得更勇敢吧！我曾經有讓老公驗血糖，想試試那ㄅ一ㄣ一聲的感覺！哇，真的是會痛啊！有時會看到煜順大概是因為肌肉較硬，胰島素的針扎不下去，而要一直換部位時，我真的覺得他超級勇敢的。

我們也讓兒子從懂事開始就知道爸爸每次吃飯前都要打針，讓他看到並知道每項物品；現在懂事的兒子，還會幫爸爸去冰箱拿新的胰島素出來給他用呢！在外面用餐，煜順也多半是在座位上就打針，不再去廁所。一開始我會覺得不自在，覺得身邊的人

都在看；不懂的人，會不會覺得煜順是在施打毒品啊？但，發現自己越是坦蕩蕩、越自然，那種「我有病」的感覺反而會越來越低；就像是手指頭割傷，貼個OK繃一樣；打胰島素、吃藥是面對糖尿病這件事一個自然的處理，那就去做吧！

真正的勇敢是，即使害怕都要去做，我在煜順身上就看到這種勇敢！而身為家人，我的勇敢就是和他一起自然的面對，不去逃避、不去害怕；因為我們要讓孩子看到，爸媽是如此勇敢的去面對生活上的事件，希望他往後在人生中遇到難題，也是勇敢的面對。

若問我，身為糖尿病患者的家屬，最重要的是什麼？我覺得，就是把他當一個正常、健康的人，和他一起享用健康的飲食、正常的生活作息，養成規律的運動習慣，這對他和自己與家人都好。而多一點的關心在於血糖是否都在適當的範圍中，糖化血色素好不好？然後，用感謝的心，相信上天會給我們最好的安排，去面對、接受生命中的一切。

愛的陪伴

王雅菁

我有2個寶貝兒子，排行小的城城在2歲2個月發病。當時接到醫生來電告知城城疑似是第1型糖尿病的那一霎那，雖然心中百感交集，但經醫師解釋過後，電話中這頭的我就坦然接受了這個事實。我想這是照顧者，首要的也是最重要的。很慶幸的是，我和先生默契十足，心裡都只有怎麼幫助城城順利成長，所以我們把醫師、衛教師及營養師給我們的正確觀念，都逐一實踐在生活中，像不躲起來打針或測血糖，讓城城參與各種小朋友能做的活動，也時時把經驗和醫學知識分享給我們身邊的人。

城城發病因為還算小，當時注射的是一天1劑長效的Insulin

Glargine，血糖是高還是低，常常無法分辨。剛開始常擔心他半夜低血糖，所以我每一個小時測一次血糖，直到幾天後血糖值稍微穩定為止。城城2～3歲睡覺的時候，常會因為血糖高低而肚子疼，需要我幫他按摩，有時是肚子的中間，有時是身體的兩側，正因為如此，我想了一個方法，幫助他了解自己血糖高低；幾次測試後，當他說不舒服，需要按摩時，我會幫他測血糖，然後告訴他身體兩側痛是高血糖，肚子中間痛是低血糖。到了3歲以後，他有時跑來說：「媽咪，我肚子餓」，但有時測出來的是高血糖（因為血糖高也會有飢餓感），所以後來我再發明了一個[猜猜樂]，目的是為了讓他自己能更清

楚的分辨血糖高低；玩法是測血糖前問他：「猜猜看現在是高，還是低？」數字揭曉時，我會開心地恭喜他答對了，問他是哪裡不舒服，並要他記住，猜錯了也沒關係，提醒他這樣的症狀是血糖高或是低。城城發病之前，他未曾吃過糖果，所以甜食對他來說並不是那麼地吸引他。直到城城4歲開始，低血糖時，他才可以選擇要喝果汁還是吃糖，原因是我對果汁的拿捏比較準確，也發現城城因同儕的關係，開始對糖產生喜愛，有一陣子，城城常常血糖值掉到40~50才說要測血糖，我擔心他是為了想吃糖而讓自己血糖掉到很低，為此我告訴他：「若血糖值在60~80時，他可以吃糖，但血糖值掉到<60，就無法吃糖。」



糖尿病患和飲食是密不可分的，也是極大的挑戰。在家裡我們的飲食習慣是除了少油、少鹽、少糖以



外，我們盡量不吃醃製品、香腸及火腿……等，以辛香料代替味精，以擺盤及美麗的餐盤帶動我們的味蕾。現在小一的城城大概可以區別什麼食物是健康的，也知道肥肉、皮，是他要避免的。當然他越來越大，接觸的食物也越來越多，相對的他對食物的慾望也慢慢變多，所以現在他有想吃的東西，只要在對的時間，我都會答應他嚐個幾口，比如：吃了奶奶的愛心豬肉鹹稀飯及小湯圓……等。

雖然大的活動量會影響城城的血糖值，但我不希望就此限制他參與任





何的活動，夏日帶他溪中玩水、玩沙（因糖尿病患必須特別保護腳部，所以我會替他準備雨鞋玩沙、溯溪鞋玩水……等），我也會告訴他運動前需要先測血糖，如果血糖值沒有很高，就應補充碳水化合物的食物，預防運動的低血糖狀況。小小年紀的他，學過直排輪、游泳、踢足球……等，現在的他喜歡各項運動呢！

記得4歲11個月的某個晚上，城城帶點難過的情緒問我：「為什麼我有糖尿病？」「我都不能像哥哥，還有你、爸爸一樣想吃什麼就吃什麼！」我試著用他可以理解的方式安慰並告訴他：「只要好好控制血糖，除了“吃”沒有那麼方便以外，其餘想做的事都可以做！而且羅醫師也告訴我們科學家很努力地在研究根治第1型糖尿病的藥。」那天晚上睡覺

時，他說：「媽媽，妳幫我禱告，希望科學家趕快發明治療的藥！」從4歲到7歲，城城問過我好多次一樣的問題，我知道這樣的疾病帶給他很多的疑問，一次次的回答裡，我會清楚明白的告訴他，我們都很愛他，也鼓勵他勇敢面對自己的身體，並且接受它，相信這是天父給他的功課，只要能好好的控制血糖，將來不論遇到任何的困難都可以勝過。城城7歲的夢想是將來也可以像林書豪哥哥一樣打NBA籃球呢！但他的哥哥曾經笑說：「你又不會英文，怎麼可能打NBA。」城城當時聽到哥哥這樣跟他說，他便打退堂鼓的說：「那我打台灣職籃好了。」後來在一次的聊天裡，我發現城城除了害怕自己的英文程度以外，其實在他內心深處還有一個擔心。那就是只要運動，血糖就會比較不穩定，我告訴他：「你大一點後，可以用胰島素幫浦來解決這個問題。」聽到我這樣回答的城城才露出安心的笑容。我和先生其實並沒有期望這兩兄弟有非凡的成就，我們只希望他們走在正道上，找到對於生命的使命感，樂於幫助別人，並且勇敢追逐夢想，實踐夢想。

A photograph of a man and a young girl sitting at a table, smiling and looking at something in their hands. The man is wearing a light blue button-down shirt, and the girl is wearing a dark polka-dot shirt. The background is bright and slightly out of focus.

終其一生 來相伴

曾國浩

「喔咿~~喔咿~~」伴隨紅光閃爍，只見救護車從身旁急駛奔馳而過，剎那間腦海再度浮現當年女兒也是躺在車上的情景，不禁眼眶又一陣溼潤。到院直接送進「加護病房」，不久醫師告知「酮酸中毒」「病危通知」「須終身注射胰島素」，剎那間無知的驚慌莫名的恐懼頓時不知所措，直到進一步的說明瞭解後，當下孩子的媽哭泣顫抖直說不可能，我則自知情況不妙，卻也不願接受事實，更期待診斷是誤判，相信一定有藥可治，不可能一輩子打針。當確

診為「幼年型糖尿病」(現稱第1型糖尿病)－殘酷的事實擺明著不容許抵賴，讓多愁善感脆弱的內人無法承擔未來漫長的照護，我告訴自己必須一肩扛起，幸好女兒承襲我的樂觀進取，我們約定一起勇敢面對，不讓媽媽觸景傷情。出院後我們一起逛書店找尋有關糖尿病的書籍，從中瞭解到相關的護理、營養知識；我們一起扎針測血糖、學習注射胰島素、互相比較計算餐飲份數做好控制、定時定量認真運動；一切就由我們父女倆自個搞定。

就這樣一路相伴配合醫療、學習照護，女兒也從小學生搖身一變都可以嫁人了。回首來時路雖然辛酸也有歡樂，發病初期還小懵懂時，食衣住行樣樣任憑父母擺佈照單全收；國中青春少女情懷，情緒起伏帶點叛逆常有意見，溝通不易只能恩威並濟；高中階段自主性強，面臨課業升學競爭，血糖控制不佳，鼓勵參與社團活動適當釋放疏導壓力，此時父母角色亦師亦友，甚至一起投入病友團體，參與各種活動；進入大學外出獨立，生活起居學習自主管理，同窗好友相互關懷，家人陪伴已然退居備援；離開校園踏入社會投向職場，工作上兢兢業業力爭上游，異性互動感情世界多彩多姿，父母只有遙遙在望盼得歸宿。

同是天下父母心，當我們的孩子得到糖尿病，縱然對老天的不公或有怨懟，更有如墜落深淵恐懼無助之際，身為父母仍然責無旁貸，必須堅強負起老天託付予我們照顧陪伴孩子的重責大任。願就個人多年來參與糖尿病友關懷所經歷的些許心得借此提出分享。



一、首先身為父母必須接受事實，在孩子面前顯示出坦然面對的態度，有助孩子正向回應。與其自責怨天尤人，不如積極應對學習如何照護，除了遵照醫囑確實配合治療外，要能妥善運用各種資源吸取相關護理知識、飲食營養，以為因應爾後照護之需。

二、家屬長輩與手足方面應正確告知病情及必要的治療方式，尤其老一輩的長者往往道聽途



說，捨正途而尋求偏方密術，求好心切胡亂投藥，卻適得其反甚至加重病情得不償失。另外也要儘量配合調整全家健康飲食習慣及運動生活模式，避免對患者造成獨特的孤立感。



三、面對患病的孩子在小學階段或學齡前，父母角色極其辛苦重要，除了在日常生活起居必全面打點外，還要做好與學校師長及同學間之良好互動，在其幼小心靈中建立自信與人緣，也最好在適當年齡時機鼓勵其學會自行測血糖及正確注射胰島素，即早建立獨立自主照護能力。待國中以後面臨成熟過程各式各樣生理心理變化與衝

擊，父母的照顧已經不是重點取而代之是陪伴，能夠隨時傾聽與適時解惑有助於青少年階段的穩定成長。成年之後往往受制於就業與婚姻兩大難題，尤其男生更甚於女生，礙於當今社會認知不足與排斥氛圍，造成年輕人極為挫折失意，此時父母給予適當鼓勵支持，會是最佳的強心針催化劑。

四、建議參與病友團體活動，乃是父母與孩子新手上路最佳途徑，除了可以相互關懷慰藉，還能從前人的經驗分享中得到實際的運用，使得初期的照護不會慌亂無助，能夠盡早讓家庭生活回歸正常。

總之，孩子的病或許是每一個父母心中永遠的痛，但是老天爺關了一扇門卻也會開啟一扇窗，所謂「天無絕人之路、世皆有用之人」；我總認為只要不自我放棄，用耐心、愛心陪伴，細心、恆心慢慢耕耘，對孩子來說或許是一輩子的糖尿病，相對父母而言則是一輩子的相陪伴。不斷的付出，孩子終究會實現自我的夢想。

糖尿病與我

楊寬智

飯前飯後血糖值都正常的我，卻與糖尿病結下了不解之緣……

小時候媽媽給我的印象是胖胖的，身高約155公分的媽媽，體重總是破百斤（60公斤），到我唸初中（1960年）時，常聽她說口渴，喜歡喝甘蔗汁，常跑廁所，身材也逐漸變瘦，求醫的結果是糖尿病，這是我首次知道有這種病。它會讓人多吃、多喝、多尿、冒冷汗，讓人消瘦……

當時的媽媽可能經常會有低血糖情況，常看到她冒冷汗，聽她說心悸

煩渴，因當時還在求學，陪媽媽看病，照顧媽媽都輪不到我。而媽媽總是在感到很不舒服的時候才由爸爸陪她去看病，其中媽媽還曾因感染肺結核而住院治療，就這樣病情反反覆覆的過了十年。

1970年七月，我大學畢業，正慶幸再過一年服完兵役就可找個工作分擔家計，好好孝敬父母。誰知天不從我願，平時喜好登山，一向自認身體健康的爸爸因時常感到上腹不舒服，竟然被檢驗出是胃癌末期，雖經開刀治療，還是在發現之

後短短兩個月驟然病逝。九月爸爸走了，照顧媽媽的責任當然就落到我們五個子女的身上。

我1972年年初結婚，與大哥分家，媽媽大部份時間陪著我住，老婆在國中教數學，我在台塑企業任職工程師，陪媽媽看糖尿病便順理成章的成了老婆的工作。好一段時間，常常聽她們婆媳倆在討論著甚麼可吃，甚麼不可吃，該吃多少，這時我才逐漸知道糖尿病除了靠藥物治療之外，還要注意飲食。

1986年，老婆因精神方面的疾病，無法續任教職，終於在教學滿15年時宣告提前退休，這時的老婆精神疾病時好時壞，看病成了婆媳倆互相支援的例行工作。

1988年，老婆也被檢查出有糖尿病，這時我才開始發覺周遭糖尿病的病人還真不少，也在此時才開始我的糖尿病人陪伴生涯。

1993年，媽媽因血糖控制不穩，血糖過高昏迷而住院，治療後醫生決定以後以定時打胰島素取代部分藥

物，當時我們五個子女輩就聽從醫護人員的教導，學著如何幫媽媽打胰島素，並參照醫院提供的做法，畫了一張注射部位表定時按表上所定的部位注射定量的胰島素並做成記錄，持續了好幾年都這樣來控制媽媽的血糖。

媽媽在患有糖尿病約40年後，於1999年以86歲高齡往生，晚年雖沒再因血糖過高或過低而住院，但還是有糖尿病引發之白內障及皮膚搔癢難受的症狀。

媽媽在注射胰島素的這段期間，老婆還是靠降血糖藥來控制血糖，而這時我也藉著參加糖尿病聯誼會的機會了解到糖尿病本身不可怕，要怕的是因血糖控制不穩而造成的併發症，而要控制血糖穩定，除了定時服用藥物與節制飲食之外，運動是另一個重要因素，因此在1991年就帶著老婆去學游泳，開始十年如一日的晨泳。

有著精神疾病與糖尿病兩種慢性病的老婆，在2009年因精神疾病吃的鋰鹽血中濃度過高而中毒，經急救後恢復正常，從此為了防止藥物中毒或血糖控制不穩，我開始在電腦上用

Excel做了一個健康日誌，每天定時量測及記錄她的身心狀況、用藥、血糖及血壓值。

然而老婆每天要吃的藥實在不少，而我當時白天又要上班，實在也無法三餐督促她吃藥及定時定量飲食，另一方面又擔心服用藥物過多會影響到她的肝及腎功能，因此與新陳代謝科的醫生商討可否改成注射長效胰島素，最終結論是口服藥早晚各一次加上睡前注射長效胰島素。如此我早上出門前及晚上回家後一定可以督促她確實服用正確的藥量，而口服藥物的減少也降低了肝腎功能受影響的機率。我現在的做法是每天把當天要

吃的藥分別準備好，早餐時督促她吃早上要吃的藥，晚上睡前督促她吃晚上要吃的藥，並施打胰島素。

糖尿病不是絕症，但它的併發症很可怕，要延緩或防止併發症的發生，就是要靠飲食、藥物與運動。對一個無法自己控制這三樣要素的病人，陪伴者就要設法去解決問題，以上就是我用的方法與經歷。

附上我用的表格與記錄供大家參考。剛剛與老婆散步回來，晚餐時間到了，我要去準備晚餐了，睡前還得督促她吃藥打針……

	A	B	C	D	E	F	G	H
1	日期	時間	血糖	身心狀況	說明	收縮壓舒張壓脈搏		
2	2013/12/1	未測		昨天外出逛市場，下午在家，晚上尿多，嗜睡。	胰島素32, JanuMet 1+0.5, Li 2+1, Geodon 40+80, 血壓不吃			
3	2013/12/2	10:00	212	昨天在家嗜睡，半夜碎碎念，今早晚起。	胰島素32, JanuMet 1+0.5, Li 2+1, Geodon 40+80, 血壓不吃	140	77	70
4	2013/12/3	08:25	191	昨天早上在家嗜睡，下午搭捷運到大安森林公園，半夜碎碎念。	胰島素32, JanuMet 1+0.5, Li 2+1, Geodon 40+80, 血壓不吃	176	90	71
5	2013/12/4	08:20	197	昨天早上外出自退，傍晚嗜睡，半夜碎碎念。	胰島素32, JanuMet 1+0.5, Li 2+1, Geodon 40+80, 血壓不吃	157	84	65
6	2013/12/5	07:55	155	昨天早上外出自退，傍晚嗜睡，半夜安睡。	胰島素32, JanuMet 1+0.5, Li 2+1, Geodon 40+80, 血壓不吃	175	80	65
7	2013/12/6	08:15	171	昨天早上外出小林製餅店，來電帶回，晚餐外食牛腩湯。	胰島素32, JanuMet 1+0.5, Li 2+1, Geodon 40+80, 血壓不吃	139	71	65
8	2013/12/7	未測		昨天在家，愛吃冰沙，半夜碎碎念，今早晚起。	胰島素32, JanuMet 1+0.5, Li 2+1, Geodon 40+80, 血壓不吃			
9	2013/12/8	08:15	276	昨天外出逛市場，下午在家，晚上尿多，嗜睡。	胰島素32, JanuMet 1+0.5, Li 2+1, Geodon 40+80, 血壓不吃	136	76	77
10	2013/12/9	09:35	216	昨天上午台開退休聯誼會年度大會，未外出，下午在家，晚不安睡。	胰島素32, JanuMet 1+0.5, Li 2+1, Geodon 40+80, 血壓不吃	142	73	83
11	2013/12/10	未測		昨天在家，愛吃冰沙，半夜碎碎念，今早晚起。	胰島素32, JanuMet 1+0.5, Li 2+1, Geodon 40+80, 血壓不吃			
12	2013/12/11	08:25	145	昨日上午市博看李政勳， <u>血糖0.63Eq/L</u> ，正常，下午外出晚上自退。	胰島素32, JanuMet 1+0.5, Li 2+1, Geodon 40+80, 血壓不吃	142	70	70
13	2013/12/12	08:15	155	昨天外出到醫院看媽，晚上自退，嗜睡。	胰島素32, JanuMet 1+0.5, Li 2+1, Geodon 40+80, 血壓不吃	119	66	61
14	2013/12/13	08:25	176	昨天在家，愛吃冰沙，半夜碎碎念，安睡。	胰島素32, JanuMet 1+0.5, Li 2+1, Geodon 40+80, 血壓不吃	131	73	76
15	2013/12/14	07:25	164	昨天早上外出購物(錫子)寄放55℃自退，即碎念。	胰島素32, JanuMet 1+0.5, Li 2+1, Geodon 40+80, 血壓不吃	153	83	64
16	2013/12/15	未測		昨天在家，因年度檢討外出，獨自在家。	胰島素32, JanuMet 1+0.5, Li 2+1, Geodon 40+80, 血壓不吃			
17	2013/12/16	未測		昨天在家，因年度檢討外出，獨自在家。	胰島素32, JanuMet 1+0.5, Li 2+1, Geodon 40+80, 血壓不吃			
18	2013/12/17	07:45	111	昨日早上外食，逛市場去COSTCO，下午嗜睡，晚上碎碎念。	胰島素32, JanuMet 1+0.5, Li 2+1, Geodon 40+80, 血壓不吃	140	76	63
19	2013/12/18	08:00	128	昨日白天自行外出覓食，晚上看方家港，安睡。	胰島素32, JanuMet 1+0.5, Li 2+1, Geodon 40+80, 血壓不吃	141	101	83
20	2013/12/19	08:05	141	昨日白天自行外出散步(防濕車送國泰路，無大礙，去帶回，晚碎碎念。	胰島素32, JanuMet 1+0.5, Li 2+1, Geodon 40+80, 血壓不吃	151	75	60
21	2013/12/20	未測		昨天在家，愛吃冰沙，半夜碎碎念，安睡。	胰島素32, JanuMet 1+0.5, Li 2+1, Geodon 40+80, 血壓不吃			
22	2013/12/21	10:20	165	昨天在家整衣物，晚上煮東西，安睡。	胰島素32, JanuMet 1+0.5, Li 2+1, Geodon 40+80, 血壓不吃	178	84	80
23	2013/12/22	10:40	246	昨天在家整衣物，晚上煮東西，晚睡。	胰島素32, JanuMet 1+0.5, Li 2+1, Geodon 40+80, 血壓不吃	183	86	62
24	2013/12/23	未測		昨天在家整衣物，晚上煮東西，安睡。	胰島素32, JanuMet 1+0.5, Li 2+1, Geodon 40+80, 血壓不吃			
25	2013/12/24	未測		昨天下雨未外出，在家整理屋臺，煮成蒸餃，及時找回。	胰島素32, JanuMet 1+0.5, Li 2+1, Geodon 40+80, 血壓不吃			
26	2013/12/25	08:35	144	昨天整天閒，在家整衣物，晚睡，安睡。	胰島素32, JanuMet 1+0.5, Li 2+1, Geodon 40+80, 血壓不吃	166	76	62
27	2013/12/26	08:35	157	昨天整天閒，在家整衣物，晚睡，不安睡。	胰島素32, JanuMet 1+0.5, Li 2+1, Geodon 40+80, 血壓不吃	167	77	68
28	2013/12/27	08:15	125	昨天整天閒，在家整衣物，晚睡，安睡。	胰島素32, JanuMet 1+0.5, Li 2+1, Geodon 40+80, 血壓不吃	169	92	72
29	2013/12/28			昨天整天閒，在家整衣物，排鞋子，晚睡，不安睡。	胰島素32, JanuMet 1+0.5, Li 2+1, Geodon 40+80, 血壓不吃			
30	2013/12/29	10:40	143	昨天在家整衣物，不出門，混亂無序，晚睡，安睡。	胰島素32, JanuMet 1+0.5, Li 2+1, Geodon 40+80, 血壓不吃	171	85	69
31	2013/12/30	09:35	146	昨天在家整衣物，不出門，混亂無序，少吃不睡。	胰島素32, JanuMet 1+0.5, Li 2+1, Geodon 40+80, 血壓不吃	134	62	80

胰岛素注射紀錄表

第 2 月

注射部位

※兩次注射時間隔至少2小時
A: 上臂下段
B: 上臂中段
C: 大腿前側
D: 大腿後側
E: 小腿前側
F: 小腿後側

日期	時間	劑量	血糖值	備註
A				
B				
C				
D				
E				
F				
G				
H				
A				
B				
C				
D				
E				
F				
G				
H				
A				
B				
C				
D				
E				
F				
G				
H				
A				
B				
C				
D				
E				
F				
G				
H				
A				
B				
C				
D				
E				
F				
G				
H				
A				
B				
C				
D				
E				
F				
G				
H				
A				
B				
C				
D				
E				
F				
G				
H				
A				
B				
C				
D				
E				
F				
G				
H				
A				
B				
C				
D				
E				
F				
G				
H				
A				
B				
C				
D				
E				
F				
G				
H				
A				
B				
C				
D				
E				
F				
G				
H				
A				
B				
C				
D				
E				
F				
G				
H				
A				
B				
C				
D				
E				
F				
G				
H				
A				
B				
C				
D				
E				
F				
G				
H				
A				
B				
C				
D				
E				
F				
G				
H				
A				
B				
C				
D				
E				
F				
G				
H				
A				
B				
C				
D				
E				
F				
G				
H				
A				
B				
C				
D				
E				
F				
G				
H				
A				
B				
C				
D				
E				
F				
G				
H				
A				
B				
C				
D				
E				
F				
G				
H				
A				
B				
C				
D				
E				
F				
G				
H				
A				
B				
C				
D				
E				
F				
G				
H				
A				
B				
C				
D				
E				
F				
G				
H				
A				
B				
C				
D				
E				
F				
G				
H				
A				
B				
C				
D				
E				
F				
G				
H				
A				
B				
C				
D				
E				
F				
G				
H				
A				
B				
C				
D				
E				
F				
G				
H				
A				
B				
C				
D				
E				
F				
G				
H				
A				
B				
C				
D				
E				
F				
G				
H				
A				
B				
C				
D				
E				
F				
G				
H				
A				
B				
C				
D				
E				
F				
G				
H				
A				
B				
C				
D				
E				
F				
G				
H				
A				
B				
C				
D				
E				
F				
G				
H				
A				
B				
C				
D				
E				
F				
G				
H				
A				
B				
C				
D				
E				
F				
G				
H				
A				
B				
C				
D				
E				
F				
G				
H				
A				
B				
C				
D				
E				
F				
G				
H				
A				
B				
C				
D				
E				
F				
G				
H				
A				
B				
C				
D				
E				
F				
G				
H				
A				
B				
C				
D				
E				
F				
G				
H				
A				
B				
C				
D				
E				
F				
G				
H				
A				
B				
C				
D				
E				
F				
G				
H				
A				
B				
C				
D				
E				
F				
G				
H				
A				
B				
C				
D				
E				
F				
G				
H				
A				
B				
C				
D				
E				
F				
G				
H				
A				
B				
C				
D				
E				
F				
G				
H				
A				
B				
C				
D				
E				
F				
G				
H				
A				
B				
C				
D				
E				
F				
G				
H				
A				
B				
C				
D				
E				
F				
G				
H				
A				
B				
C				
D				
E				
F				
G				
H				
A				
B				
C				
D				
E				
F				
G				
H				
A				
B				
C				
D				
E				
F				
G				
H				
A				
B				
C				
D				
E				
F				
G				
H				
A				
B				
C				
D				
E				
F				
G				
H				
A				
B				
C				
D				
E				
F				
G				
H				
A				
B				
C				
D				
E				
F				
G				
H				
A				
B				
C				
D				
E				
F				
G				
H				
A				
B				
C				
D				
E				
F				
G				

早餐 “得來速”

~水煎包~

健康飲食

李洮俊診所 葉汶沁營養師

水煎包起源於齊魯時期，約有500多年的歷史，產自山東省北部的利津縣，民眾用碎肉、蔥、韭菜、胡椒粉和薑末當作內餡，再以麵粉製成麵皮包裝，在鍋子裡倒入少量麵粉水煎至表皮黃金色，立即飄出香味，在酥酥的外皮咬下一口，外皮裡還有充滿美味的肉湯汁，真是兼具視覺、味覺和嗅覺的美食。明清時期，山東省利津縣是海河陸路的交通中樞，來往從商民眾眾多為求方便又可吃飽，因此水煎包即是人民經常點的餐點，也因具備色香味更是大為推廣。

水煎包的做法外皮採用中筋麵粉混入適量的酵母粉、鹽、砂糖拌勻製成麵糰，內餡做法有肥瘦混攪碎肉、高麗菜或韭菜、冬粉絲、豆干丁等各式食材經過拌炒再包入麵粉外皮，再下鍋以油水煎到外皮酥黃飄香，此中由於烹調方式之油脂含量較高，

Smart等學者研究發現高油脂和高蛋白質飲食對血糖差異之影響會在餐後180~300分鐘（3-5小時）較大，分析原因是此兩種營養素導致遲性高血糖之原因，蛋白質食物藉由刺激糖質新生和增加升糖素分泌；油脂具有減緩胃排空速度功能，且飲食中的脂質和游離脂肪酸濃度會降低胰島素敏感度和增加肝糖釋出，使得餐後血糖容易居高不下。

臨床營養衛教訪談糖尿病患者過程之中，不免可發現早餐餐點組合以1-3顆水煎包搭配含糖的奶茶、紅茶、豆漿、咖啡牛奶或開水等飲品，外加準備早餐後點心（簡稱早點）1-2顆水煎包備用；此時，若請糖尿病患者監測配對血糖方式可發覺一個奇妙的血糖差異現象。用臨床案例來看，陳先生，第2型糖尿病，使用口服降血糖藥物治療，早餐（6:00am）

6顆水煎包加中杯半糖豆漿，午餐（12:30pm）是市售自助餐滷雞腿便當，血糖的監測值為早餐前134mg/dL、早餐後2小時229mg/dL、午餐前232mg/dL及午餐後295mg/dL，分析飲食型態對血糖值變異，早餐配對血糖差異+95mg/dL、午餐配對血糖差異+63mg/dL、早/午餐餐前血糖差異+98mg/dL，此早餐食物型態選擇經過營養師以食物秤重方式評估分析，熱量668.2大卡、碳水化合物73克（占熱量43.7%）、蛋白質19.8克（占熱量11.8%）、脂肪33克（占熱量44.4%），由此得到飲食型態問題/導因/現象有：(1)「早餐含糖食物種類不理想」，因豆漿含精製糖量過多，導致「早餐配對血糖差異+95mg/dL」；(2)「早餐含油脂量過多」，因早餐購買方便，早餐食物為水煎包6顆，導致出現「早/午餐前血糖差異+98mg/dL」和「延遲性高血糖」。

此時營養師和陳先生討論符合可行性計畫，第一是將早餐半糖豆漿改為無糖豆漿，第二將早餐將水煎包改為如女性拳頭大小般菜包和肉包一粒或減少水煎包攝取由6顆減為4顆，且早午餐間給予一份水果做為點心，此計畫目的在於減少早餐精製糖含量，減緩血糖的上升速度，再者，將含早餐型態含油量減少，解決油脂延緩胃排空，改善食物停留胃與小腸延長吸收時間。

營養師小幫手

提醒糖尿病飲食基本守則，複合性醣類（澱粉、乳糖、果糖）取代精製糖（砂糖、高果糖糖漿）較佳、烹調用油量適宜有益腸胃蠕動促消化、高纖食材（全穀根莖類、各類蔬果）不可免，最後，量身合宜攝取醣量，減少血糖大波動，有助於延緩合併症出現。

水煎包與豆漿組合早餐營養分析（僅供參考，做法不同營養成份皆有差異）



	招牌水煎包	小杯半糖豆漿
材料	中筋麵粉 豬絞肉 韭菜	黃豆 砂糖
營養成分		
總熱量(668.2大卡)	561.2大卡	107大卡
總碳水化合物 (73克) 43.7%	60克	13克
總蛋白質 (19.8克) 11.8%	12.8克	7克
總脂肪 (33克) 44.4%	30克	3克

早餐營養吃的對 輕鬆控制好血糖

彰化基督教醫院 陳樹洧營養師

對於罹患糖尿病的患者來說，正確的“飲食”是控制血糖的重要關鍵，大多忙碌的都市人經常因為要趕著上學上班，而不吃早餐對一般健康人來說，短期內可能不會產生多大的影響，但是對糖尿病患者而言，早餐卻是很重要，幾乎是一整天血糖最容易飆高的時刻，吃對早餐有助於穩定早餐後至一整天的血糖濃度，然而控制飲食絕不是意味著盡量少吃，糖尿病患者若不吃早餐的話，上午、中午可能發會生低血糖情況的風險，例如

會出現冒冷汗、頭暈、頭痛、發冷、發抖、心悸、心跳加速、嗜睡、意識不清等低血糖症狀，熱量不足可會導致自身肌肉的耗損，不僅出現消瘦、抵抗力減弱，更可能加重糖尿病的情形，直接影響到工作和生活，然而最大的危害是造成腦細胞能量不足，因此暈倒甚至死亡。因此，對於糖尿病患者而言，要遵照飲食醫囑，合理的分配熱量、蛋白質、脂肪及碳水化合物於適當的比例。

台灣老一輩的長者熟悉的傳統中式早餐店，大多是燒餅、油條、煎餃、肉包、水煎包或蘿蔔糕配上豆漿或米漿，這些油脂量實在偏高且缺乏蔬菜和蛋白質；而近來受到外來文化的影響，西式的早餐店因方便快捷，現在台灣人大都傾向於這種模式的早餐，但這一類的早餐更存在著高卡路里、高油脂、高糖份、高鈉含量和缺乏維生素、礦物質、膳食纖維……等飲食問題，長期這樣的飲食模式造成血糖控制不佳、營養不均衡而導致許多併發症及慢性疾病的產生！早餐是一天的開始，藉由幾家特色早餐，說明該怎麼選擇飲食才能讓血糖平穩、營養均衡和活力充沛呢？

首先介紹台中麵食特色早餐，位於公園路的台中大麵羹



大麵羹算是台中人喜愛的古早味早餐，整碗麵羹香氣十足，味道濃郁鮮甜，麵條Q彈令人食指大動，建議可以配上蛋白質的食物，如章魚、骨仔肉，而燒肉、蝦捲、豆腐(炸)、肉皮的脂肪含量高較不合適，再來要提醒大麵羹這種勾芡類食物

台中大麵羹（大麵羹+章魚）



	重量 (公克)	熱量 (大卡)	蛋白質 (克)	脂肪 (克)	碳水化合物 (克)
大麵羹	390	357	6.5	15	49
章魚	64	89	11	5	-
總和	454	446	17.5	20	49

會使澱粉快速被腸胃道吸收，熱量、醣份及油脂也較高，加上這樣的早餐缺乏青菜，容易造成餐後血糖飆高，建議一週不要超過一次，然後於午餐及晚餐需要補足青菜的量，建議每日需吃一碗半以上的青菜！

再來這家於彰化員林鎮知名的早點，全台獨特的-吳老師烤蛋餅



吳老師烤蛋餅（烘烤蛋餅+無糖豆漿）



	重量 (公克)	熱量 (大卡)	蛋白質 (克)	脂肪 (克)	碳水化合物 (克)
烘烤蛋餅	336	291	14.5	17.5	30
無糖豆漿	280	59	7.5	3.2	-
總和	616	350	22	20.7	30

蛋餅內包入滿滿預先新鮮現炒的青蔥蛋，再捏成大水餃狀般的蛋餅，接著把蛋餅送進箱烤烘烤，香濃氣味在嘴巴慢慢散開，非常特別！而且與一般蛋餅用煎的方式相較之下可減少些油脂被吃進肚子裡；還有其他各

種口味的饅頭，建議以原味、蔥香或鹹饅頭為主，紅豆餅、芋頭餅則糖分過高，燒餅油條油脂含量也破表，建議烘烤蛋餅可搭配一碗無糖豆漿，這樣的早餐較為均衡！

西式早餐非常普遍，不過這家在台中南屯區含有美式氣息的輕食早餐店-巴菲特早安咖啡（Breakfast coffee），具有特色的全麥三明治，配上有機蔬菜，選用的食材都是精心挑選過的，一般西式早餐店三明治裡幾乎都會塗抹的美乃滋或沙拉醬，是用大量沙拉油做成的，熱量非常高，不過這間店是以蛋沙拉取代，降低了油脂的含量，不過還是建議點餐時可以請店家塗抹少一點甚至不要塗抹；而咖啡獨特的部分是選用的咖啡豆為60%的阿拉伯種豆與40%的南洋種豆混合的平衡配方，使用咖啡機沖煮出濃醇及順口的咖啡，較不同於一般的西式早點，深受許多上班族的喜愛！

外食早餐都藏著許多的陷阱，需透過正確選擇食物來控制血糖，其實不變的原則，理想的早餐應由全穀雜糧取代精緻白麵包，適當份量的主食搭配足夠的蔬菜與蛋白質才是最合宜的。全穀雜糧如全麥三明治，全麥吐司可讓人較快有飽足感，升糖指數也較一般白吐司和麵包還要低，可延緩血糖的上升，對於糖尿病患者而言，能達到穩定病情的作用；衛生署建議每天的膳食纖維攝取量為25～35g，但研究發現，90%以上國人的膳食纖

維攝取不足，平均每天的膳食纖維攝取量只有15～20g，還不到建議量的2/3，國人早餐大都缺乏蔬菜，因此選擇含有較多蔬菜的三明治讓纖維質充足會是更理想選擇；然而全麥中的水溶性膳食纖維可有效的降低膽固醇，能夠讓食物吸收較多的水分而增加糞便的體積，進一步促進腸胃的蠕動並且讓排便更加的順暢，這樣便秘的情況就自然而然的消失了；不但如此，膳食纖維還能夠有效的預防、動脈硬化、脂肪肝、腦梗塞、心肌梗塞等病症；另外，其中還含有較多的維生素B群等營養素，在健康上比較有益。需要充足的體力當然還要含有良好蛋白質食物，如雞肉、鮭魚、蛋類、其中鮭魚含有Omega-3（EPA及DHA），研究指出這些可降血脂、膽固醇和降血壓而減少心血管疾病的發生率；有些含有火腿及培根的三明治，因屬加工食品，含鈉量高，建議高血壓的患者應減少食用；若選擇包含蛋的三明治，蛋黃除了有豐富的卵磷脂、維生素A、維生素B12、鐵和磷等礦物質以外，含有的膽固醇也較高，吃多了比較會造成心血管的負擔，要注意蛋食用量約一週3～4顆！飲料的部分可選擇鮮奶，建議每

巴菲特早安咖啡

(蔬菜全麥三明治+水煮蛋+全脂鮮奶)



	重量 (公克)	熱量 (大卡)	蛋白質 (克)	脂肪 (克)	碳水化合物 (克)
蔬菜全麥三明治	150	160	5	7.5	18
水煮蛋	55	75	7	5	-
全脂鮮奶	260	163	8.5	8.5	13
總和	465	398	20.5	21	31

天要有1.5~2杯的鮮奶，其中以脫脂或低脂較佳，其他有調味過的鮮奶糖分就過多較不適合；鮮奶屬於低升糖指數的食品，其中含有3.6%~5.5%的乳糖，能促進腸道內有益的乳酸菌生長，維持腸道的正常消化功能；然而乳糖也有益於老年糖尿病患者對鈣的吸收，可防止人體因缺鈣而產生骨質疏鬆等疾病；另外無糖豆漿也是不錯的選擇，其中研究指出大豆蛋白可以降低血膽固醇來減少罹患心血管疾病。而咖啡對於糖尿病患者而言，應為美式無糖較佳，研究指出咖啡中的綠原酸可以延緩葡萄糖吸收作用和促進對胰島素的敏感性，進而穩定血糖；要選擇其他茶類也以無糖為原則，然而含糖飲料則只有熱量及糖分

應該避免。再來果汁的部分，因為果汁是液體，通過人體的腸胃道的速度會比較快一些，因此消化吸收也快，自然很容易讓血糖快速的升高，容易導致高血糖，建議還是吃新鮮水果會較好，因為富含膳食纖維，吸收較慢，不過水果本身含有果糖，每天水果的攝取約為兩份較為適當。至於濃湯類的，因為加入了麵粉和油脂，因此糖量和油脂都會攝取過多，比較不建議。

說到這裡，介紹了這麼多，早餐你想吃什麼呢？清楚了解早餐如何做選擇，你會發現其實早餐也可以吃的美味多樣化又讓血糖穩定不超標；今天的早餐！你吃對了嗎？

Q&A

蔡明翰 醫師 主答
沈克超 醫師

Q1

- 爸爸最近因為體重暴瘦，去醫院檢查才發現罹患糖尿病。
- 我聽朋友說糖尿病的病人水果中只能選芭樂吃，不能吃木瓜及鳳梨，請問還能吃什麼水果呢？

A:

芭樂是水果中維他命C含量最高的水果之一，根據衛生福利部食品藥物管理署「台灣地區食品營養成分資料庫」記載，泰國芭樂（番石榴）在100公克中含熱量38大卡，蛋白質0.8公克，脂肪0.1公克，碳水化合物9.7公克，膳食纖維3.0公克，維他命A含量15毫克，維他命B₁含量0.03毫克，維他命B₂含量0.01毫克，維他命B₆含量0.03毫克，及維他命C含量81.7毫克。如果以糖尿病患者的角度而言，芭樂是一個很好的水果，因為它除了富含維他命C之外，它所含的熱量及糖份較低也是個主要因素，例如泰國芭樂，每100公克含熱量38大卡及碳水化合物9.7公克，而鳳梨每100公克含熱量46大卡及碳水化合物11.6公克，木瓜每100公克含熱量52大卡及碳水化合物13.4公克。不過還有其他水果所含的熱量及糖份比芭樂低，譬如：西瓜、葡萄柚、枇杷等等。由於每種水果所含的營養成分比例不同，內含的維生素種類及礦物質種類也不盡相同，因此並不會限制糖尿病患者哪些水果不能攝取，原則上可以適量及均衡的攝取各類水果，重點在於水果份量的控制與代換。不管你有沒有糖尿病，建議一般成人的水果攝取量為一天2份，而一份的水果約等於一個拳頭大小的量，或是約一

個飯碗的量。如果你想增加某一天水果的份量，可以請教醫院的營養師，如何運用醣類計量方式，用水果來替換主食（五穀根莖類）或奶類中的碳水化合物（醣類）的量，否則可能造成血糖的升高。水果最好是選用當季盛產、新鮮的水果，避免攝取罐頭水果或是醃漬、脫水乾燥處理過的水果乾，因為這些製成品不但營養成分減少，糖分也大大的提高。另外，攝取水果的時間也必須注意。如果從餐後血糖升高及醣類分配的角度而言，比較不贊成糖尿病患者將每天兩份的水果一次吃完，建議每天至少分成兩次，每次至多一份水果的攝取。如果餐後血糖已經偏高的病友，可以將餐後水果的時間往後挪，避免餐後血糖上升的太高。如果你習慣喝蔬果汁，記得要將其中的水果量算入一天的水果份量之中。假如不是咀嚼出了問題，不需要用果汁來取代新鮮水果的攝食，因為很多的膳食纖維質都是在果渣中（除非你連同果渣一起喝下）。芭樂在糖尿病的研究中主要是它葉子的成分，而不在我們所吃的果肉本身。日本的學者利用熱水萃取芭樂葉的多酚類（polyphenol）成份，發現這類成分在體外實驗中可以抑制腸道的醣類分解酶（例如：麥芽糖酶、蔗糖酶等），具有降低飯後血糖的效果。另外，還有學者利用酒精萃取芭樂葉的黃酮類配糖體（flavonol-glycoside）成分，發現這類成分在細胞實驗中可以抑制二肽基肽-IV（DPP-4）這個酵素，因而幫助血糖的降低。不過截至目前為止，仍缺乏大規模的人體試驗來證實“芭樂葉”在臨床上的降血糖效果。所以，你的父親應該聽從營養師的建議，均衡且適量攝取當季的新鮮水果才是正確的作法。



Q2

媽媽的血糖控制的很好，從一年前發現有糖尿病後，她就十分注重飲食的控制，糖化血色素都維持在6%以下，最近醫師也有考慮要把一天只服用一顆的血糖藥物停掉。她在網路上發現甜菜根可以降低血糖，所以她就開始設計許多甜菜根的料理。請問甜菜根真的能降低血糖嗎？

A:

網路的資訊有時無法分辨其真偽，有可能是文章作者的專業性不足，或是根本就「以訛傳訛」，將某一篇文章到處轉貼的結果，大家就會忘記其原始資料的真實性。美國糖尿病學會提出10種適合糖尿病患者的“超級食物”，包括：1.豆類；2.深綠葉蔬菜（如：菠菜、甘藍菜等）；3.柑橘類水果（如：橘子、檸檬等）；4.地瓜；5.莓果（如：藍莓、草莓等）；6.番茄；7.深海魚（富含Omega-3脂肪酸）；8.全穀類；9.堅果類；10.脫脂奶及優格。這十類食物能夠入選的原因，不是因為多吃它們可以降低血糖，而是它們富含某些維生素、礦物質、不飽和脂肪酸、抗氧化物質等等，在營養均衡的前提外，希望藉由補充這些營養成分，以期減緩糖尿病患者慢性併發症（血管病變）的發生。當然不是建議大家只攝取上述的十大類食物，原則上還是要各類食物均衡攝取，只是營養成分高或是昇糖指數低的這些食物，可增加你多一點的選擇機會。甜菜根在臨床上的研究，發現其中的“無機硝酸鹽”成分，可以增加體內一氧化氮（NO）的濃度，具有抗氧化及降低血壓的功效。但是目前仍缺乏甜菜根在血糖控制方面的研究，更沒有臨床試驗來證實甜菜根具有降血糖的效果。因此，當您或您母親遇到不確定的網路資訊時，最好先詢問您的醫療團隊，聽聽專業醫師或營養師的意見，才能判斷這些資訊的正確與否。



我們一起走過的……

從先生得糖尿病到了解及如何控制血糖，
這整個心路歷程，
我忍受了許許多多的……，
絕非三言兩語即可一筆帶過，
唯一只有忍耐與包容。

楊淑賢

二十年前，年邁的公婆相繼過世，好不容易忙完了後事，從悲傷的情緒中走出來，先生卻病倒了。連續三天發高燒到四十度，到診所治療，都說是感冒引起，直到暈倒急診，檢查結果，血糖高達500毫克/百毫升。醫生告知，他得了第1類型糖尿病，終身必須靠注射胰島素來維持身體的健康。身為家眷的我，很難理解這是一個什麼樣的症狀？為何一個正值壯年的他，會得此病。許許多多的疑惑、問題，縈繞在腦海中，無法釋懷。更糟糕的是一我在先生的眼裡，

看到了他對此病產生的「恐懼」及「排斥」。糖尿病在我們家，無疑的是投了一顆威力強大無比的震撼彈。我意識到，未來的我們，將有一段好長、好坎坷的路要走。

一開始，我們真的很無奈。他常因血糖未能得到理想的控制，心情跟著血糖的高低而起起伏伏。此時的我，得更加小心，以免去觸動他特別敏感的神經。因此，生活的品質受到了波及。好長的一段時間，被這高高低低的血糖所影響。他時常處於無援

的抑鬱陰霾中，耗弱著家庭該有的和樂氣氛。

我體認到，事情已經發生，我們不能逃避，只有勇敢的去面對，找出良策。趁著學校放寒假，我陪著他到林口長庚醫院做二日健檢。除了血糖偏高外，其他健康情形都非常良好。在謝醫師的安排下，我們接受了一系列的衛教課程。在這一星期中，我來往於林口、彰化之間奔波，受盡了前所未有的折磨與痛苦，一切都是為了他的健康。

出院後，不管林口長庚或到彰化基督教醫院，只要舉辦有關糖尿病醫學講座或研討會，我們都積極參與，直到今天仍不間斷。日積月累，我們對於糖尿病有了更多的認識與了解，對血糖的控制也多了份信心，對周邊得了糖尿病的親友，我們也不吝於分享血糖控制的心得。從先生得糖尿病到了解及如何控制血糖，這整個心路歷程，我忍受了許許多多的……，絕非三言兩語即可一筆帶過，唯一只有忍耐與包容。

現在的他，每天三餐飯前、飯後及夜晚十二點（比鬧鐘還要精準）一定測血糖。測量結果，在標準值時，

心情的愉悅，實非筆墨能形容。尤其三個月一次的糖化血色素測定，是控制血糖成績的驗收。若高於「七」時，他就會唉聲嘆氣，這時，我們會互相討論，是哪裡出了差錯。飲食習慣、胰島素注射的計量分配不妥。在門診時，提出來請教醫生。

記得有一次，已注射過胰島素準備晚餐，這時候媳婦來接剛就讀小一的孫女回家，看著她活潑可愛的身影，也許因高興，回到餐桌，又重複注射胰島素。不得了了，血糖急速降至32毫克/百毫升。好在應付得宜，煩請一一九救護車送急診。這次的意外，也讓我深深認識人體構造的奧妙。也感謝醫療的進步、醫護人員的辛勞，及時救了我的先生。

去年，檢查出我的血糖值偏高時，我不恐慌。這二十年來，我陪先生參加過無數次的糖尿病研討會、活動營，獲得了不少關於血糖控制的知識，這也是意外的收穫。

二十年了，先生已適應了和糖尿病共處的方式，它是我們生活的一部份，也是我們生活的重心。現在，它並不妨害我們的生活，反而更珍惜擁有的幸福，追求快樂的人生。

控糖人生一

《父親與我》

那個下午，我一如往常忙完教會的事，回家經過湖邊時，我突然看見父親遠處招手，我愣了下追過去，天際卻只剩夕陽殘溫……。

白開水

我坐在父親的旁邊，父親禁錮病榻很久了，乾枯的雙手因為點滴的刺入，從最初的小創口，糜爛一張憤怒的臉。得病後的作息，父親的靈魂像一個失去目標的生命，載浮載沉。趁著父親閉眼，我輕哼著他最愛的調子，目光從他削瘦的臉頰到骨架。糖尿病纏身前，父親是麵店的老闆，更是食物的清潔工。店面剛開不久，父親為了顧客需要，沙茶、牛油愈放愈多，辣椒、味精最好是放到客人反應太超過為止，幼時的我，常見到父親滿頭大汗在一鍋鍋熱霧前，有力地搖著胡椒罐，鮭魚肚晃阿晃，那柔軟的肥肉我小時候最愛躺。

直到病痛纏上父親。

飆高的血壓、暴衝的血糖把父親盛湯的手壓得無力，忙碌的午後，父親的臉色變得蒼白，他常反應許多事記不得了，於是我成了父親麵店的店小二——即使論文快趕不出來，常看到他在請求客人多唸一次菜單時，閃過的絲絲抱歉與無奈，父親一直是純樸的人啊。

那時我還不清楚，糖尿病的魔爪已經抓向父親。

終於，像是要結束般，父親工作的某一天，他暈倒了。急促的救護車聲與家屬的心跳一起湧入急診室，父親被診斷出糖尿病。從此，再也不能碰他經營多年的麵店，每日的生活也退成單一的節奏。

少了父親熟練的雙手，老字號的麵店自然收了起來。

不服氣。父親的牛樣的脾氣改不了，像是硬要跟糖尿病抵抗似的，父親改與他的好友涼亭下抽煙，小賭一番，有時興致一來，幾個老先生開著車，一下就到港口飽啖一頓。父親常在我的勸告下，只回一句：「膽小鬼」，轉頭離開，離開時還不忘打個長長的酒嗝，像是證明自己鐵打的身軀還很勇。

做兒女的，僅能默默擔心著。

去年的夏天，父親的雙眼矇上一層白翳，視力銳減。父親的個性大變，一半是再無法聊天說地，一半是身體的關係。於是把自己反鎖家裡，每日坐在電視前聽新聞。而父親也同意，定時服用藥物控制血糖，放棄汽水、甜紅茶、糕點等，我滿心期待，即使父親病了，但至少某程度下他接受治療了，而不是我行我素。

水果要避免高糖、「吃硬不吃軟」的原則，血糖迅速升高的稀飯免了、代謝可能發生障礙的黃豆食品免了，食物的選擇變成一種智慧，一門學問。但父親最後還是因多重器官衰竭走了，在他走的時候，正逢論文發表到期，而我，只能默默看著同學在

期刊、人力網站一個個飛黃騰達，自己只能把父親離別的傷往心中釘……

深夜，我一人推著父親的輪椅來到他最愛的湖邊，細細品味，用他的視角。晚風清爽，但總雜著一絲冰冷。我想握住一把親情，父親的身影卻消融黑暗……，是否，我與他再無法相見？

在朋友的幫助下，我抽空假日去教會幫助與父親相同問題的老先生們，在那裡，父親的身影總一次次重複，不易好的傷疾、手腳無力、神經病變……，糖尿病者何不苦？他不是細菌、病毒可以根治，每一次推著病患時，父親好像就在眼前，我可以再一次相遇……

那個下午，我一如往常忙完教會的事，回家經過湖邊時，我突然看見父親遠處招手，我愣了下追過去，天際卻只剩夕陽殘溫。

我再也沒遇到父親。但在那瞬間，父親隱約掛著微笑。

原來父親一直都在。

財團法人糖尿病關懷基金會
第三屆徵文比賽「控糖人生」佳作

糖尿病相關活動預告 (104.06~104.09)

日期	時間	主辦單位及地點	活動內容	主講者	聯絡電話
104.06.02(二)	14:00-15:30	臺安醫院醫療大樓地下一樓餐廳會議室	慢性腎臟病、低血糖、5道食譜系列-護胃料理	林毅欣醫師、糖尿病衛教師、營養師	(02)2771-8151#2790
104.06.05(五)	10:00-11:00	聖馬爾定醫院糖尿病中心	認識代謝症候群	謝秋琴衛教師	(05)278-3865
104.06.09(二)	11:00-11:30	秀傳紀念醫院婦幼大樓B1	水果的故事	施柏元營養師	(04)725-6166#81205
104.06.09(二)	14:30-15:30	恩主公醫院14樓陽光室	團體衛教暨三高檢測-糖尿病口腔保健	糖尿病個管師	(02)2672-3456#8724
104.06.10(三)	10:00-11:00	聖馬爾定醫院糖尿病中心	糖尿病心血管護理	李珈妮衛教師	(05)278-3865
104.06.11(四)	08:30-11:00	中山醫學大學附設醫院汝川大樓17樓1704會議室	糖尿病病友會-減重課程(需事先報名)	林育姿護理師	(04)2473-9595#20337
104.06.11(四)	08:30-11:00	曾良達診所	低血糖的處置及血糖機年度維修	周鈺芳護理師	(05)233-3928
104.06.12(五)	08:30-09:00	仁慈醫院	認識口服降糖藥	粘美娜衛教師	(03)599-3500#2164
104.06.12(五)	09:00-11:00	中山醫學大學附設醫院汝川大樓17樓1702會議室	糖尿病看圖對話團體衛教-什麼是糖尿病(需事先報名)	林育姿護理師	(04)2473-9595#20337
104.06.13(六)	09:00-11:00	臺北市立聯合醫院和平院區A棟10樓大禮堂	糖尿病人之運動	蔡櫻蘭教授、蘇瑞珍醫師	(02)2388-9595#2427
104.06.16(二)	09:00-11:00	中山醫學大學附設醫院汝川大樓17樓1702會議室	糖尿病看圖對話團體衛教-健康飲食與運動(需事先報名)	林育姿護理師	(04)2473-9595#20337
104.06.16(二)	13:30-16:00	恩主公醫院17樓陽光室	血糖控制「足」重要(開放報名40人)	糖尿病個管師	(02)2672-3456#8724
104.06.19(五)	10:00-11:00	聖馬爾定醫院糖尿病中心	粽香飄、端午節的健康蔬食	陳幸慧營養師	(05)278-3865
104.06.23(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	曾錦美衛教師	(05)278-3865
104.06.23(二)	11:00-11:30	秀傳紀念醫院婦幼大樓B1	夏日窈窕動一動	謝明娟護理師	(04)725-6166#81205
104.06.26(五)	09:00-11:00	中山醫學大學附設醫院汝川大樓17樓1702會議室	糖尿病看圖對話團體衛教-什麼是糖尿病(需事先報名)	林育姿護理師	(04)2473-9595#20337
104.06.26(五)	19:00-20:30	新泰醫院眼科3樓會議室	神經痛-剪不斷?(開放報名100元/人)	醫師	(02)2996-2121#1230
104.07.03(五)	09:00-11:00	中山醫學大學附設醫院汝川大樓17樓1702會議室	糖尿病看圖對話團體衛教-健康飲食與運動(需事先報名)	林育姿護理師	(04)2473-9595#20337
104.07.07(二)	11:00-11:30	秀傳紀念醫院婦幼大樓B1	健康生活菸害防治	余姿護理師	(04)725-6166#81205
104.07.07(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、口腔自我照護、5道食譜系列-愛肝料理	林毅欣醫師、糖尿病衛教師、營養師	(02)2771-8151#2790
104.07.07(二)	14:30-15:30	恩主公醫院14樓陽光室	糖尿病健康指導暨三高檢測-糖尿病飲食	營養師	(02)2672-3456#8724
104.07.11(六)	09:00-11:00	臺北市立聯合醫院和平院區A棟10樓大禮堂	糖尿病患者常見心臟疾病與保健	許泓斌醫師、陳宏達醫師	(02)2388-9595#2427
104.07.11(六)	13:30-17:00	糖尿病關懷基金會-青少年發展處5樓流行廣場	糖尿病治療的現況與未來展望	戴東原董事長	(02)2375-4853
104.07.21(二)	11:00-11:30	秀傳紀念醫院婦幼大樓B1	眼睛病變及保健	江美雲護理師	(04)725-6166#81205
104.07.24(五)	19:00-20:30	新泰醫院眼科3樓會議室	無言的糖哥與糖妹，超級難搞-糖尿病(開放報名100元/人)	郭信萍衛教師	(02)2996-2121#1230
104.08.04(二)	11:00-11:30	秀傳紀念醫院婦幼大樓B1	認識食品身分證	洪可耘營養師	(04)725-6166#81205
104.08.04(二)	14:00-15:30	臺安醫院醫療大樓地下一樓餐廳會議室	認識胰島素、胰島素選擇、5道食譜系列-固骨料理	林毅欣醫師、糖尿病衛教師、營養師	(02)2771-8151#2790
104.08.15(六)	09:00-11:00	臺北市立聯合醫院和平院區A棟10樓大禮堂	血糖管理與保健食品、健康食品停看聽	藍玉芬營養師、張鈞鎧醫師	(02)2388-9595#2427
104.08.18(二)	11:00-11:30	秀傳紀念醫院婦幼大樓B1	高血糖	羅欣怡護理師	(04)725-6166#81205
104.08.28(五)	19:00-20:30	新泰醫院眼科3樓會議室	學習享受，天「糖」生活(開放報名100元/人)	李美月營養師	(02)2996-2121#1230
104.09.01(二)	14:00-15:30	臺安醫院醫療大樓地下一樓餐廳會議室	痛風與尿酸血症、皮膚自我照護、5道食譜系列-中秋烤肉樂	林毅欣醫師、糖尿病衛教師、營養師	(02)2771-8151#2790
104.09.08(二)	11:00-11:30	秀傳紀念醫院婦幼大樓B1	血糖與糖化血色素	侯紀君護理師	(04)725-6166#81205
104.09.08(二)	14:30-15:30	恩主公醫院14樓陽光室	糖尿病健康指導暨三高檢測-預防腎臟病	腎臟病個管師	(02)2672-3456#8724
104.09.10(四)	08:30-11:00	中山醫學大學附設醫院汝川大樓17樓1704會議室	糖尿病病友會-認識坐骨神經痛(需事先報名)	林育姿護理師	(04)2473-9595#20337
104.09.12(六)	09:00-11:00	臺北市立聯合醫院和平院區A棟10樓大禮堂	糖尿病照護常見之錯誤迷思、血糖自我監測	黃麗君護理師、李永馨護理師、蘇瑞珍醫師	(02)2388-9595#2427
104.09.12(六)	09:00-12:00	糖尿病關懷基金會-屏東縣文化局會議廳	健康生活與糖尿病-快樂幸福精彩人生		(02)2375-4853、(08)800-8001
104.09.22(二)	11:00-11:30	秀傳紀念醫院婦幼大樓B1	中秋團圓烤肉健康吃	楊雅雯營養師	(04)725-6166#81205
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 17:30-20:00	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	劉霓雲護理師、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

本會訊息：基金會財務報表公告於本會網站
(www.dmcare.org.tw) 本會簡介中，歡迎民眾上網查詢！

捐款金額	捐 款 人
104.02	
100,000	吳亮宏
50,000	厚生股份有限公司
10,000	信歐國際貿易股份有限公司
4,000	彭惠鈺
3,000	朱芊又、陳潔怡、不具名
2,000	張淑貞、許俊源、牟江榮子
1,500	林明娥
1,070	簡正雄
1,000	紀姿秀、林淑惠、莊天財、彭玉如、 林秀暖、阮全和、吳金柳、黃玉梅、 郭純美、林月雲、陳佩珊、陳中義、 巫寶琴、呂宜燕、蕭秀枝、王文欽、 耿林燕、洪麗瑛、余鳳秋、莊沛宸、 莊茂松、胡文騏、高珮珊、洪春霖、 黃怡璿、顧柯金葉
500	安哲華、許耀仁、劉秋生、陳重琪、 潘新都、陳進坤、翁麗雲、林仁興、 王端玲、周志明、林劉度妹、 林葉綉湊、楊莊阿蘭
400	藍義盛
300	林張春 林瑀芳
200	黃新川、林玉惠、林鈺寬
100	蔡秀媛、魏林映花

捐款金額	捐 款 人
103.03	
1,000,000	王震乾
50,000	厚生股份有限公司
20,000	楊銀興
10,000	信歐國際貿易股份有限公司
5,123	侯玟伊
5,000	戴東原
3,000	莊沛宸
2,000	林瓊玲、許俊源、蘇正吉、鄭昭南、 徐雲美、姚天真、王茂森、蘇建緯、 王李瑞英、牟江榮子
1,675	戴東原
1,500	林明娥
1,250	柯清銘
1,200	卓洋國際顧問有限公司
1,000	張留英、黃怡璿、曹俊恒、陳香蘭、 陳中義、姜仁橋、莊天財、陳金輝、 任雨秀、彭美良、呂宜燕、周清標、 王顯得、蕭豐仙、王志祿、張文麗、 翁立庭、戴東原、徐正冠、蔡世澤、 侯博文、詹銀鏐、曾博雅、徐正群、 王松祥、林家慶、吳亮宏、鄭子明、 鄭仁義、張媚、彭惠鈺、黃清順、

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			姓 名						主 管		
地 址			□□□-□□								
電 話									經辦局收款戳		

◎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
1,000	陳嘉勝、謝麗瑩、洪麗瑛、李承堯、游春子、李洸俊、邱淑媿、胡文騏、高佩珊、洪春霖、王化昭、鄭紫婷、林純如、不具名、袁賴秋錦
500	陳重琪、廖偉誠、許耀仁、劉偉雄、廖偉誠、陳寶桂、林張圭、陳澄珠、林莊煌、安哲華、施麗美、蔣蓮香、李妙信、楊懷梅、周志明、林仁興、王端玲、魏承協、卓陳秀華、黃白彩蓮
400	藍義盛
350	林岳示
300	林張春 林瑀芳、陳懿華、簡錫泉
200	謝美齡、李淑芳、陳秀琴、侯淑敏、林玉惠、林鈺寬、陳賴麗卿
150	鄭鳳美
100	趙雅庭、蔡秀媛、魏林映花、唐浩然
	104.04
150,000	財團法人吳尊賢文教公益基金會
100,000	財團法人馨園文教基金會、簡聰慧

捐款金額	捐 款 人
50,000	厚生股份有限公司
10,000	邵福材、陳正文
8,000	彭惠鈺
2,000	許俊源、王文欽、林國香、黃劉淑貞
1,500	林明娥
1,200	鄭金水
1,000	黃怡瓊、丁雪琴、莊天財、彭新蓉、呂宜燕、翁麗雲、陳崑明、許永福、陳中義、陳重琪、李翠華、張萬益、洪麗瑛、高珮珊、洪春霖、蔡世澤、林瑞祥、詹銀鋆、彭惠鈺、張坤來、王麗霞、林葉綉濤、鳳林國際有限公司
600	孟忠得、謝玫宜
500	林慶謨、許素宜、廖偉誠、高光明、莊芹子、陳進坤、林仁興、王端玲、周志明
400	藍義盛
300	林張春 林瑀芳、鄒克鸞
200	黃印榮、陳秀琴、林玉惠、林鈺寬
100	陳武雄、魏林映花

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。