

# 社團法人中華民國糖尿病病友全國協會

## 第 1 屆第 5 次理監事會議紀錄

一、時間：民國 98 年 9 月 4 日（五），上午 10:00-12:00

二、地點：行政院衛生署花蓮醫院（地址：花蓮市中正路 600 號）

三、出席人員：（依姓氏筆劃排列）

理事：江綺雯、王憶敏、胡鄭德興、張秋蓮、張清標、陳宇杉、陳良娟、曾國浩、楊政成、葉木村、謝豐聰

監事：陳惠津、梁淑卿、劉源坤、蔡煥財

四、缺席人員：

理事：無

監事：無

五、請假人員：（依姓氏筆劃排列）

理事：李璽正、高木林、蔡育哲、鄭玉龍

監事：劉忠義

六、列席人員：

林麗美、陳治世、陳義民、華立己、張雷鳴、曾靖貽

七、主席：江綺雯

紀錄：曾靖貽

八、主席致詞：略

九、來賓致詞：略

## 十、報告事項：

1. 會務報告。
2. 行政院衛生署國民健康局補助本會辦理之「發展糖尿病友成長團體計畫」之工作進度報告及工作分配。
3. 控糖達人徵文比賽：從全台各地尋找血糖控制良好（ABC 三項指標全部符合標準）的糖友控糖經驗分享，已於7月底截止收件，總共收到224篇報名文章，經過評審小組評選後，精選出58位控糖達人的控糖經驗，將收錄編成控糖達人故事集，期待藉由此作品提供糖尿病病友控制血糖的正確經驗以及控糖良好成效。（詳如附件一）
4. 說明「糖尿病友成長團體輔導員認證試辦辦法」：藉由全國糖協建立一套具有專業及公信力的標準化課程，讓全國各地的團體輔導員能夠確實的把正確知識傳達給病友。（條文內容如附件二）

## 十一、討論提案：

### 提案一：

案由：至各縣市的實地輔導會議相關事宜。

說明：於8-9月的糖友團體運作分區交流觀摩會中宣布，有需要的縣市衛生局可向全國糖協提出申請，邀請協會的專家到該縣市輔導及交流，並為大家加油打氣，執行時請鄰近縣市的理監事代表出席。

決議：通過。

### 提案二：

案由：曾國浩先生請辭本會理事案（詳如附件三）。

說明：接到曾國浩先生請辭本會理事一文，考量曾理事的健康狀況及工作環境因素，敬請准予請辭，並由候補理事第一順位華立己先生遞補其出缺。

決議：通過。

## 十二、臨時動議：無

## 十三、散會。

# 尋找「控糖達人」

## 【控糖達標 ABC 控糖達人在這裡】



全國糖尿病友請注意！

您血糖控制達標了嗎？

您的 ABC 都在標準範圍內嗎？

**如果是！您就是我們在尋找的控糖達人**  
**請接受我們的表揚並作為其他糖友學習的標竿**



### 壹、緣起：

下列這則新聞，對我們而言並不陌生——

#### 糖尿病可能導致視網膜剝離，造成失明，不能不慎

「一名清寒的 43 歲婦女數年前已知自己得了糖尿病，感覺兩眼視力逐漸模糊，卻因經濟壓力忙於工作而遲遲不能接受治療，上個月左腿、右腳、臉部相繼開始出現水腫症狀，某日早上起床後發現自己近乎雙眼失明。」

上述症狀主要產生原因是糖尿病患者沒有好好控制血糖，造成眼睛視網膜病變所產生的後果。專家指出糖尿病患者如果沒有控制好「**A** 糖化血色素、**B** 血壓、**C** 低密度脂蛋白膽固醇」，就有很高的機率會出現失明、截肢等併發症，甚至導致昏迷死亡。為呼籲糖尿病患者控制好血糖、血壓及血脂，以降低併發症的發生，特別徵求控糖達人，讓「**ABC**」控制良好的糖尿病友得到公開的鼓勵與表揚，作為糖尿病友的學習典範。

### 貳、活動目的：

1. 促進糖尿病患者改善自我健康行為，控制好血糖、血壓及血脂，以降低並延緩併發症的發生（如心臟病、中風、失明、腎病變、足部病變等），有效提升生活品質。
2. 藉由傳播控糖達人親身控糖成功經驗，影響更多糖尿病友，皆能正確及有效的控制好糖尿病。
3. 宣導糖尿病患血糖、血壓及血脂等控制之理想值。

### 參、辦理單位：

主辦單位：行政院衛生署國民健康局

承辦單位：社團法人中華民國糖尿病病友全國協會

合辦單位：財團法人天主教康泰醫療教育基金會

**肆、參加對象：**經醫師診斷為糖尿病患者，且 2009 年的檢查報告中顯示糖尿病的 ABC 三項指標全部符合標準者，即可報名。

- A：糖化血色素(A1c，代表 3 個月的血糖平均值)低於 7%之下
- B：血壓(Blood Pressure)控制在 130/80 mmHg 以下
- C：低密度脂蛋白膽固醇 (LDL-Cholestrol)低於 100 mg/dL。

#### **伍、活動辦法：**

1. 推薦報名：由各縣市衛生局推薦，至少 3 位控糖達標者參加。
2. 自由報名：請填妥報名表，檢查結果經醫師簽名後，即可報名。(若屬糖尿病健康促進機構病友，可由機構統一報名或協助推薦)
3. 即日起至 98 年 7 月 31 日止 (以郵戳為憑)，將報名表郵寄至「106 臺北市大安區羅斯福路 3 段 245 號 11 樓 控達糖人收」即可；或透過傳真或 mail 報名，傳真或 mail 後請來電確認，傳真:02-23690096、mail:tapd@tapd.tw 主旨:控糖達人。
4. 洽詢專線：02-2365-7780 分機 25 曾秘書靖貽。
5. 本活動辦法同時公告於國民健康局網站 ([www.bhp.doh.gov.tw](http://www.bhp.doh.gov.tw))、社團法人中華民國糖尿病病友全國協會網站([www.tapd.tw](http://www.tapd.tw))、中華民國糖尿病衛教學會網站 ([www.tade.org.tw](http://www.tade.org.tw))、財團法人糖尿病關懷基金會網站 ([www.dmcare.org.tw](http://www.dmcare.org.tw))、中華民國糖尿病學會 ([www.endo-dm.org.tw](http://www.endo-dm.org.tw)) 及財團法人天主教康泰醫療教育基金會 (<http://www.kungtai.org.tw>) 網站。

#### **陸、徵選方式：**

1. 由承辦單位查驗填寫資料的真實性，符合資格者即為控糖達人。
2. 邀請相關專家精選控糖達人的達標經驗，將優良經驗收錄在控糖達人故事集中。

#### **柒、獎勵方式：**

1. 所有控糖達標者，均可獲獎狀公開表揚，並在網站上公佈名單。
2. 有機會巡迴全國糖尿病病友團體經驗分享。
3. 將精選控糖達人的達標經驗，收錄在控糖達人故事集中，與更多人分享。

#### **捌、甄選結果：**

甄選結果將公佈於國民健康局網站及社團法人中華民國糖尿病病友全國協會網站 ([www.tapd.tw](http://www.tapd.tw)) 並通知入選者。



## 「控糖達人」報名表

姓 名		性 別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	病 齡		年
出生年月	民國 年 月 日	檢驗時間	2009年 月 日			
2009年最近一次符合標準的ABC值	<ul style="list-style-type: none"> <li>● A：糖化血色素：_____ %</li> <li>● B：血壓：_____ mmHg 以下</li> <li>● C：血脂：低密度脂蛋白膽固醇_____ mg/dL</li> </ul>					
檢查單位				醫師簽名		
是否參加病友團體	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 所屬團體名稱：					
通訊地址	□□□					
電話〔公〕			手 機			
電話〔家〕			傳 真			
E - Mail						
分享 控糖經驗	請寫下「我的控糖達標經驗」跟其他糖友分享，如：控制良方、建議與心得(至少 1000 字)。					

(本表可自行複印使用)

## 糖尿病友成長團體輔導員認證試辦辦法

中華民國 98 年 7 月 21 日公佈

第一條 社團法人中華民國糖尿病病友全國協會（以下簡稱本會）為增進糖尿病友成長團體輔導員的相關知識與技能、提升其輔導素質，同時，因應縣市團體發展所需，及輔導員異動頻繁，亟需建立輔導員對認證制度規劃的共識與認知，俾利新進人員之培訓及永續傳承，以落實輔導成效，特訂定本辦法。

第二條 糖尿病友成長團體輔導員認證標準：

認證對象為各縣市衛生局、醫療院所及相關機關推薦之糖尿病友成長團體輔導員，需參與本會與衛生主管機關舉辦之糖尿病友成長團體輔導員「初階課程」培訓，並通過「實務運作」審核及「筆試」後，即具認證資格。（詳如**附件一**）

第三條 糖尿病友成長團體輔導員認證有效期限為 3 年，期滿後可展延 3 年，惟應於有效期限內參與本會與衛生主管機關舉辦之相關繼續教育課程達至少 24 小時。

第四條 糖尿病友成長團體輔導員之權責，應實際參與團體運作，並輔導會長及幹部發揮下列功能：

- 一、有效落實團體成員分組，並促成改善自我健康管理行為。
- 二、與團體成員共同發展簡易、可行且能激勵成員自我落實健康行為之相關策略。
- 三、輔導團體，發揮互助功能，定期評價及修正輔導策略。
- 四、協助團體與醫療專業團隊維持良好互動。
- 五、參與團體幹部會議，並協助解決團體之問題。

第五條 初階課程、實務運作及繼續教育等相關內容（詳如**附件二**），視年度需求調整，由本會組成推動小組研訂後辦理。

第六條 本辦法自即日起實施，本會得視實際推動情況，修訂本辦法。

## 附件一、糖尿病友成長團體輔導員認證流程

### ★ 初階課程→實務運作（審核）→筆試→授證

- 一、接受初階課程培訓：參與社團法人中華民國糖尿病友全國協會，或具衛生主管機關認可之專業團體及專家學者舉辦之糖尿病友成長團體輔導員培訓初階課程，並於課後對輔導員能力進行初試，通過初試者，得發給上課時數證明。
- 二、接受實務運作審核：輔導員參訓後，需立即於所屬團體實務運作，並需配合本辦法參與口頭或書面發表，並由本會或具衛生主管機關認可之專業團體及專家學者進行審核（審核時間由本會另訂之）。
- 三、通過筆試：經實務運作審核核可後，需通過筆試測驗（筆試時間由本會另訂之），即獲認證資格。

## 附件二、初階課程、實務運作及繼續教育課程內容

### 一、初階課程內容

課程主題	課程內容重點	時數	師資
糖尿病友成長團體運作之理論與實務	介紹團體輔導員之職責、作業流程及團體運作原則、理論等。	1.5 小時	本會與衛生主管機關推薦之專業團體及專家學者
糖尿病友成長團體效能之診斷	針對各學員所輔導的團體運作現況做出成效評估。	2.5 小時	本會與衛生主管機關推薦之專業團體及專家學者
情境運作之模擬及運作問題之因應策略	模擬輔導團體運作時可能發生的狀況，並對問題點提出改善方案及解說。	2 小時	本會與衛生主管機關推薦之專業團體及專家學者
輔導員能力之測試及改善策略	輔導員之輔導技巧回覆示教，輔導員對團體運作的計畫執行力測試，以及針對學員計畫執行部分提出建議。	3 小時	本會與衛生主管機關推薦之專業團體及專家學者
台灣糖尿病防治工作推動現況	介紹我國糖尿病防治工作概況，提升輔導員對糖尿病防治之基礎概念	1 小時	本會與衛生主管機關推薦之機關、專業團體之代表或專家學者
合 計 時 數		10 小時	

## 二、實務運作內容

以現有所屬的糖尿病友成長團體(或擇一轄內之糖尿病友團體)，應用課程講述之運作模式，擬訂運作策略，實際操作「團體互動」之活動，並分析其運作現況及成效。(實作範例如下)

訂定運作主題及重點	擬訂輔導員角色及功能發揮	擬訂團體成員角色及功能發揮	設定預期結果並加以評價
<p>第一次：知己知彼</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 團體分組</li> <li>2. 體驗併發症</li> <li>3. 學習血糖自我監測</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 設計體驗併發症小遊戲(如：矇眼、坐輪椅等)。</li> <li>2. 找出血糖控制成功個案。</li> <li>3. 協助分組(依A1C數值分為3組(控制佳者與差者混合))。</li> <li>4. 血糖機使用方法及提供廠商血糖機給家中無血糖機病友。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識團體成員及同組好伙伴。</li> <li>2. 配合體驗(如：矇眼、坐輪椅等)小遊戲。</li> <li>3. 學習自我監測血糖：已經測血糖者帶領還未測血糖者、回覆示教、並學會記錄在健康行為紀錄本。</li> <li>4. 能分析血糖值並判斷血糖影響因素。</li> <li>5. 組長督促成員監測血糖、鼓勵成員相互提醒及檢查紀錄情況。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 組成小組聯繫網絡。</li> <li>2. 了解併發症的危害性、願意回去進行自我監測血糖並紀錄、會分析判斷血糖值影響因素。</li> </ol>
<p>第二次(間隔兩週)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 追蹤血糖監測情形</li> <li>2. 飲食控制運動一起來!</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 運用血糖監測報告情況、提醒相關注意事項。</li> <li>2. 飲食如何控制—預備主食、蔬菜、水果讓病友實際拿取份數，營養師現場指導並填寫飲食紀錄表。</li> <li>3. 說明運動與血糖控制的關連性。</li> <li>4. 確認血糖監測紀錄完成率，了解未達成病友所遇到的困難。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 每組組長報告各組血糖監測情況、控制狀況及影響因素。</li> <li>2. 用自己家中所用的碗實際攝取正確主食份數，學習填寫飲食紀錄。</li> <li>3. 各組收集有運動習慣及運動方法的資訊，分享無法運動的原因。</li> <li>4. 有運動的成員帶領位運動成員一起運動並設定運動目標。</li> <li>5. 實際自我監測飯後血糖。</li> <li>6. 組長叮嚀成員運動目標，同好可一起相約去運動。</li> <li>7. 分享紀錄執行狀況及克服障礙的方法。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 主食的份數有正確的認知。</li> <li>2. 設定團體運動目標，成員及組長可相互勉勵。</li> <li>3. 血糖監測紀錄完成率提高，作為就醫之參考。</li> </ol>
<p>第三次： 控制糖尿病我在行!</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 評估成員紀錄完成情形。</li> <li>2. 強化組長功能(由組長主持小組討論)。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 分享紀錄執行狀況及克服障礙的方法。</li> <li>2. 成功經驗者帶領失敗的成員。</li> <li>3. 小組訂定下次聚會時間。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 達成團體健康行為目標。</li> <li>2. 團體繼續運作。</li> </ol>

### 三、繼續教育課程

課程名稱	學習目標	課程內容	教學方式 (原則)	建議師資
1.糖尿病友成長團體的運作模式探討(實例探討)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.瞭解病友成長團體的功能及重要性。</li> <li>2.瞭解舉辦病友成長團體活動的方法及步驟。</li> <li>3.瞭解協助病友組織團體的原理及原則。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.以實例說明病友成長團體的功能及重要性。</li> <li>2.以實例說明舉辦病友成長團體活動的方法及步驟。</li> <li>3.以實例說明協助病友組織團體的原理及原則。</li> </ol>	講述及討論	具糖尿病友成長團體輔導員認證資格者且輔導成效良好者
2.輔導團體個案討論	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.能綜合與應用糖友團體個案基本資料、健康狀況資料及自我照顧行為。</li> <li>2.能與醫師、營養師等專業團隊成員探討個案病情控制成效，並共同提供適切服務。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.收集與應用個案資料的方法。</li> <li>2.如何確立護理問題與處置。</li> <li>3.主要照顧者及互助團體等社會支持與資源的運用。</li> <li>4.說明如何增進團隊溝通技巧與合作，以共同探討個案病情控制成效，提供適切服務。</li> </ol>	講述及個案報告並討論	具輔導團體個案討論經驗之專家且成效良好者
3.糖尿病高危險群健康促進之介入策略	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.依據運動、飲食及喝水等健康行為執行現況，並探討可協助改善的方法。</li> <li>2.能與成員間相互討論出能達成目標的簡單又可行的機制及策略。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.調查組內運動、飲食及喝水的執行現況【如：每天運動30分鐘的現況、蔬菜有無攝取到2碗、總喝水量（不含咖啡及湯）有無達到2000cc等】。</li> <li>2.探討無法達到目標之原因【目標如：運動—每週5天、一次30分鐘，飲食—每天2碗以上，喝水—每天2000cc以上】。</li> <li>3.針對上述之原因，找出解決的方法。</li> </ol>	分組討論	本會與衛生主管機關推薦之專業團體及專家學者
4.團體活動策略應用與實務	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.能針對成員問題，以易懂、生動及能促進成員積極參與之教材或教具來進行團體舉辦之活動。</li> <li>2.利用成員間之聚會，以呈現定期及連續追蹤成員自我管理行為，並加以檢討及改善。</li> <li>3.能擬訂俾助成員間的互助及激勵之具體的策略。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.現況需求評估。</li> <li>2.團體五大功能。</li> <li>3.初階期增能策略。</li> <li>4.成長期增能策略。</li> </ol>	講述及優良團體實例解說	本會與衛生主管機關推薦之專業團體及專家學者

課程名稱	學習目標	課程內容	教學方式 (原則)	建議師資
5.輔導員實 作技能及 團體運作 之評價	1.提升團體成員有規律運動者之比率。 2.提升團體成員能正確主食量者之比率。 3.提升團體成員有血糖自我監測者之比率。	1.針對團體個案講解運作改進處。 2.利用成效評價表，強化團體運作之成果呈現、檢討與提升。 3.確定輔導員在課程中所學能致用於團體運作中。	1.以 1 至 2 個團體個案進行討論或回覆示教。 2.講師講述。	本會與衛生主管機關推薦之專業團體及專家學者

江理事長暨全體理事會理事們：大家平安喜樂！

個人之前擔任「康泰醫療教育基金會」糖尿病童組聯誼會中區分會服務工作，因而有機會參與「全國糖協」之籌創，並蒙大家厚愛推選理事一職，原本以為可在「糖協」這麼個全國性組織中為弱勢的糖尿病童們與大家一起努力，爭取更好的照護與福利來避免未來併發症及減輕家庭負擔。

現因個人工作環境因素及近來健康亮起紅燈，已不便於參與相關組織會務運作與推展，先前於8月11日已書面向「康泰醫療教育基金會」請辭「糖尿病童組聯誼會中區分會」會長工作，今為避免佔位而無法注入新力，毅然決定即日起亦辭去「糖協」「理事」一職，依章程第二十一條辦理懇請「理事會」成全，並於「全國糖協」網站與其他文件去除個人名銜以示言行一致。

爾後於個人上班時間將謹守分際，無法適時回應相關作為尚請見諒。

最後敬祝

「糖協」鴻展 大家安康！

理事 曾國浩 敬上