

從病友到志工：30 年控糖與服務之路

臺大醫院志工 張坤來

話從 2025 年衛生福利部「衛生福利志工特殊貢獻獎」說起。頒獎典禮當天，我完成報到並在工作人員引導下入座後，意外接到主辦單位邀請，在典禮開始前與衛福部呂建德次長、立法委員林月琴等人，共同參與啟動儀式。隨後接受媒體聯訪，媒體以「糖尿病友轉任衛教志工」為題報導，將我 30 餘年來控制血糖的經驗、心理調適歷程，以及投入服務廣大糖尿病友的過程加以呈現。

我是位農家子弟，幼年困苦的環境培養出韌性與拚勁，使我在學業、事業逐步走上正軌。然而 40 歲那年，體重卻在短時間內掉了 15、6 公斤，這樣的變化讓我很惶恐，在親友提醒下前往醫院檢查，空腹血糖高達 256 mg/dl，直覺情況不妙，又到另一家

再做一次檢驗，結果還是一樣，被診斷為糖尿病。

確診初期，我對糖尿病所知甚少，加上坊間對洗腎、截肢等併發症的傳聞，使我內心充滿不安。治療初期略見成效，但不久血糖再度升高。當醫師建議施打胰島素時，我一度心存僥倖而拒絕，轉而求診他院，但多位醫師皆提出相同建議。經解釋後才明白，因胰臟功能不足，需仰賴外源性胰島素控制血糖。經過一段時間，我逐漸放下抗拒，從最初對胰島素的誤解與抗拒，面對著血糖起伏的無助與徬徨，才真正瞭解糖尿病不是一場可速戰速決的戰役，而是一門要用一輩子去學習適應的課題。

經歷兩年的摸索，我深刻體會到，血糖控制不能僅依賴藥物，還需要飲食控制。過程中我太太扮演了很重要的角色，每天都幫我準備便當，每餐的澱粉類一定用磅秤精準秤過，避免碳水化合物攝取量的誤差而產生血糖的波動，除了主食外，水果的攝取也一樣嚴格，我一天兩份水果的份量分配在早、晚

餐各一份，也都會用磅秤秤過確保總量的正確。除了量的管制，我也調整進食順序，先吃蛋白質與蔬菜，讓蛋白質與含纖維的蔬菜在胃裡墊底，這讓我的血糖控制也漸趨穩定。

就在這個時候，糖尿病權威林瑞祥教授邀請我到醫院擔任志工，與糖尿病友分享控糖心得，我也欣然到本院服務。當初並未刻意抱持「利他」的想法，只是希望更積極面對自己的疾病，卻在過程中逐漸體會到助人的意義。而且因為擔任志工，使我也逐步了解控糖除了飲食控制，還要維持良好的運動習慣，以及監測血糖。運動能提升身體對胰島素的敏感度，可以幫助身體最自然、最有效的利用血糖，是穩定血糖的一大助力。年輕時，我每天清晨到操場跑步，晚上到公園快走；如今年紀漸長，雖調整了運動方式，但仍維持規律運動的習慣。

還有勤測血糖，這是管理血糖平穩的最好方式，也是守住糖尿病人安全的唯一法則。三餐飯前及飯後

兩個小時以及睡前必定監測血糖，每天監測血糖七、八次，注意血糖的平穩及避免夜間低血糖的發生。另外，如要上台演講或開車前也必須了解血糖的狀況，這不只是自我照顧，更是一份對他人負責任的態度，低血糖時的判斷力會變得遲鈍，開車前知道血糖的狀況能確保上路安全，上台前測血糖可以避免因低血糖思緒不佳而胡言亂語。

在與病友互動分享的過程中，我被推選為病友會會長，轉眼已逾 30 年。30 餘年來臺大糖尿病友聯誼會成為了許多糖尿病友的重要支持系統與加油站，我們策劃了各式各樣的活動，透過健康講座、生活營、健行與戶外活動，邀請醫師、護理師及營養師講解最新的治療觀念，以及分享糖尿病併發症的預防議題，協助病友建立正確觀念、走出疾病陰霾。

與糖尿病共處 30 餘年，我至今未出現明顯併發症，這是最自豪的事情。我常在夜闌人靜時想著，吃五穀雜糧長大，總是不免會有一些病痛，如果疾病

可以選擇的話，我還是會選擇糖尿病，最起碼這是一種可以自我控制、自我管理的疾病。也因這段經歷，我投身糖尿病友的服務，認識了眾多的糖尿病友與關心糖尿病友的醫護人員，獲得了很多糖尿病的知識。事實證明，只要妥善管理，糖尿病不是長壽的絆腳石，資深糖友依然能擁有彩色的人生。近年來我的糖化血色素大多控制在 6.9%到 7.3%之間，我的主治醫師也表示七十幾歲的年紀，只要能盡量避免低血糖的發生，適度放寬控制反而更有益於生活品質。

糖尿病的治療需要藥物、飲食與運動三者並重，過程中遇到困難，可以尋求醫師、護理師與營養師的專業協助，而諸如沮喪、不快樂等心理調適問題，歡迎到臺大糖尿病友聯誼會來與志工們分享糖尿病的治療經驗，相信熱心的志工們樂於分享自身調適經驗，縮短對疾病瞭解的摸索時間。同時我們也希望藉著病友聯誼會的壯大，呼籲衛生主管機關能更重視糖尿病友在醫療、保險、就學及就業的種種權

益，在政策制定上能考量糖尿病友確實的需求，來營造一個優質的醫療服務環境，使糖尿病友得到更好的照顧，減少併發症的發生，這才是糖尿病友所渴求的，也是糖尿病友的福祉。我想與所有病友共勉：「成功不在於擁有一手好牌，而在於如何打好手中的牌。」儘管生活中有許多問題，讓我們一起努力去克服它。朋友們！讓我們一起為我們美好的未來加油。

文末，我要感謝照顧糖尿病友的臺大醫療團隊長年的努力與無私付出，也要感謝社會工作室及臺北市政府衛生局的推薦，更要感謝的是所有接受過我們服務的糖尿病友們，正因有您們的信任與支持，我才得以獲得這份榮耀。