

# 控糖秀心得分享

周劍文診所 郭亞晴衛教師

時至今日，台灣的糖尿病醫療、研究、衛教，已深耕易耨數年餘載。從單一的由醫師扮演醫療賦予者的角色，演變至今成為由多位專業醫療人員組合而成的衛教團隊；從權威模式單向給予的醫病關係，發展成以病人為中心的「共享決策」(Shared Decision Making, SDM) 臨床醫療執行過程。這樣的躍進，是諸多先進們一路披荊斬棘後的成果。而台灣基層糖尿病協會此次舉辦控糖秀競賽，更是展現了基層診所團隊人員在糖尿病的專業技能及努力。

猶然記得當時接下周劍文院長派下的任務：「亞晴~這次比賽交給妳！」內心忐忑不安的心情。由於是第一屆競賽，因此並沒有先前的範例可供參考，真可謂是個大難題！既然面臨的是困境，那麼直覺式思考便不適用了，因此我決定採用日本管理學專家大前研一(Kenichi Ohmae)所提倡的策略性思考，來面對此次挑戰。

迎戰南區初賽，首先得決定主軸是什麼？要展現的是診所大方向的控糖方式例如：舉辦病友會、控糖 APP 的管理模式？還是著重刻劃在單一個案上？思考過程我假設參賽組別有十組，而一組有 15 分鐘，倘若每位參賽者主軸都採用大方向的控糖方式呈現，那麼在這樣的比賽模式中，

即便各家都優秀，難免也會大同小異，難以彰顯出其獨特性，因此我選擇將主軸定調在單一個案上。再來是決定比賽的呈現方式，協會的比賽規則可接受多樣的呈現方式，例如：現場戲劇表演、影片、相聲……等等。但表達方式有許多種，而不同的表達方式能將觀眾及評委帶入的深度也不同。如果我想表達出的是診所專業人員如何在個案身上實現團隊衛教以彰顯成功控糖過程的細膩，那麼這個參賽者必須在有限的時間內將其內容清楚表達，還需引領觀眾及評委進入情緒中的比賽，我想由一位講者使用簡報的方式來呈現，是最為保守且深刻的。緊接著是重要的環節了！要選擇哪一位個案來當此次比賽的主角呢？院內的糖尿病個案如此之多，每一位個案的故事裡，也都有我們專業人員團隊合作及個案自身努力的痕跡。經由團隊的篩選後，希望我們的主角是在臨床衛教中，鮮少提出來討論的個案。這樣一來除了能夠在此次競賽中突顯個案的稀有性，也希望本院能夠為彼此教學相長，提供案例分享的概念，略盡棉薄之力。最終我們決定選擇的是一位企業新調派的主管，在面對糖尿病及生活變動時，態度從封閉自我轉變為從容應對的案例。

拙作僥倖贏得南區初賽第二名，

取得了參加決賽的資格，這實在是喜出望外！不過同時這也意味著，更巨大的挑戰在等著我。先前我們團隊曾運用色彩心理學及形狀心理學設計了一組量測血糖、口服藥、注射胰島素及低血糖的衛教圖卡。再依照不同類別、不同族群特性的糖尿病患者根據此套圖卡為基礎，延伸出不同的衛教道具。籌備決賽時同樣的運用策略性思考，而此次選擇深入著墨於貌似難以理解，難以溝通的青少年族群，向各位展示圖卡結合海報形式的衛教道具。好的故事總要有人來說，但該怎麼引人入勝呢？還好自己從前曾修習過平面設計及簡報技巧，恰巧可運用此技能，將這則好故事在我的簡報上顯得饒富趣味，開啟動人扉頁。為了更加提升帶入感，簡報中置入了許多照片。為了中和照片中的多樣色彩，我選擇米白色作為簡報底色；由於是分享年輕有活力的青少年案例，因此我用了海洋藍、橘色、鵝黃色等作為簡報點綴色。簡報開場是在黑色宇宙中由上帝視角端看地球，在服裝儀容上我也費了些心思，既不能搶走簡報開場的視覺吸引，又不能讓觀眾

及評委忽略掉我，還希望能讓人感受到我和簡報裡的青少年主角是有連結性的，且又須顧及到專業形象，因此我選擇了米白色西裝外套來跳脫簡報背景，搭配黑色過膝裙增加沉穩感，而略帶休閒的內衫剪裁外加袖口拉至肘部的西裝外套，則能展現出親和力和行動力。

從南區初賽一路到全國決賽的過程中，藉由其他參賽者的作品裡吸取了許多臨床衛教控糖經驗，也了解到自身還需努力補足的部分。而比賽除了緊張，最多的情緒其實是感動。身為一名糖尿病護理衛教師，我的工作主要意義就是整合臨床管理及專業知識，經由這次比賽讓我見識到了糖尿病衛教者的貢獻與價值。過去在基層診所默默付出的專業人員們，總會有孤身奮鬥的無力感受。可如今！感謝台灣基層糖尿病協會的成立並且舉辦了此次競賽，串起基層糖尿病診所的手，讓我們不再像是汪洋中飄盪的孤舟。我們是夥伴、是隊友，一同轉動戰艦的船舵，迎風前行！破浪無懼！