

傑出獎章

好學不倦，能者為師

真善美診所 陳錦雀 

錦雀姐，今年74歲，罹患第二型糖尿病已經24年，起初是在自家小叔的診所因檢查而發現糖尿病，小叔告訴她，血糖不是很嚴重就吃點藥就可以控制，她覺得其實糖尿病不是一種可怕的疾病，只是需要我們平常搭配規律服藥、保持運動和慎選食物種類和安排食物份量作疾病的控制，如果沒有控制好擔憂的是糖尿病併發症的產生，錦雀姐直到目前糖化血色素接控制在<7%，甚至還有<6.5%。

工作退休後，95年在泗林里長推薦開始接觸到關懷據點當志工，剛開始不熟悉要從何下手去協助據點，透過多參加其他鄰里的社區據點從中學習當志工的工作角色，慢慢的進而接觸社會局培訓課程，及自己學習從網路YouTube學習並編舞用於帶導社區長輩在據點跳舞，到了106年開始接觸社區辦理的延緩失能，成立泗林里朝天宮據點的聲東擊西打擊樂團，自己開始跟老師學習如何教導打擊樂，慢慢自己從中吸收學習打鼓並作為教導長者的課題。

平日除在各據點擔任志工導師，身邊如遇到同樣患有糖尿病的友人，對於如何控制血糖懊惱時，她也會分享控糖方式，如果友人沒有信心去執行控制糖尿病管理，例



傑出獎章

例如無法做運動，她鼓勵對方去走路，若走不動，便叫她可去游泳，不會游泳，就請她做甩手、拍手等不同程度的運動，鼓勵友人們用循序漸進去完成，不要放棄自己，這樣才能好好地把血糖控制好；另外，她也會與人分享在就醫過程遇到診所的衛教師、營養師可以和他們討論糖尿病生活的方式和提供建議，錦雀姐如同一本糖尿病控糖寶典。

錦雀姐說得到糖尿病其實沒有什麼大不了，重點是規律用藥和維持健康生活，平日要放鬆心情，不會讓自己鑽牛角尖，多找找生活中的樂趣，而她選擇在關懷據點為長者們付出如何讓他們延緩失能和健康老化，幫助他們如同在幫助自己，也得到據點長輩學員讚許和認同，這也就很心滿意足。

