

引言

轉眼又來到了歲末，陸續的節慶不只帶來了各式各樣的美食，也帶來了糖友們岌岌可危的失控血糖，而每到這個時候也是我們各位醫師及衛教師們頭痛的時候！還好，這一期會訊豐富的內容可以讓各位在頭痛之餘，找到一些在衛教及控糖上的好方法。

我們都知道在精準控糖的實踐中，如何讓病友熟知自己的血糖變化是非常重要的事情，不論是提供醫師調整口服降糖藥物（或胰島素）的資訊、或是營養師及衛教師們在飲食及生活型態調整的拿捏上，完整的血糖紀錄都佔了非常大的比重。而血糖監測方法中，連續血糖監測（CGM）無疑是相對詳細的一種資訊來源，相當感謝 曾良達診所的衛教師，撰文提供了從推廣連續血糖監測的方法、遇到的障礙及可行的解決方式，以及安裝之後團隊照護模式的經驗分享，可以讓大家對 CGM 在診所的執行狀況更加清楚及更容易上手。

當我們掌握了糖友們血糖的變化之後，困難的是如何讓他們能自主及自律的改變及進步，而這些衛教技巧也是我們需要不斷精進的功課。本期會訊中由專精心理諮商的 王月伶老師幫我們複習了何謂「同理心」，並且教我們如何由自我覺察開始，引導出衛教或諮詢中不可或缺的「同理心」，使我們能更貼近糖友的心理而順利的找出改變的契機。而 葉桂梅老師的文章中，更進一步的介紹關於語言的力量，以及如何精準且適當的應用在衛教上，讓我們在衛教病友時能更友善且有效。

當然，本期會訊也收錄了 莊宜欣營養師的「過年飲食怎麼吃？」，特別針對即將來臨的農曆新年，深入淺出的介紹了各種常見年菜及零食的攝取建議，以及簡單易懂的六大攻略，讓大家在衛教糖友時，能讓他們在享用歡樂的年節飲食時也能順利的把血糖掌控好。

在即將步入一年之末的冬季，空氣雖寒冷但卻讓人感到清新，在這個美麗的季節裡，先給大家拜個早年！祝福大家新的一年充滿溫暖與愛，所有的願望都能實現。新年快樂！



雲端會訊委員會主委 羅文一 醫師