

傑出獎章

抗糖小勇士

社團法人宜蘭縣愛胰協會 鄧妍玲 

遇見糖怪獸

幼稚園中班時，我一度高燒不退，住進了加護病房，醫生診斷我有「第1型糖尿病」。從此，我的手指和腳趾都要輪流扎針。住院期間，只要有醫生或護士阿姨靠近，我就會害怕緊張，用盡全力大聲哭喊，希望能趕走他們，但總是逃不過不斷測血糖和打針的命運。

一週後，我轉到了普通病房，卻又開始莫名的高燒，一個人被推進冰冷的手術房，家人都被關在門外不准進來，我拼命尖叫大哭，害怕極了！醫生用一根好粗的針刺進我的背抽取骨髓，好痛啊！當時被確診為「噬血症」，醫生決定將我轉到癌症病房。我發現病房裡的哥哥姊姊們都沒有頭髮，臉暗暗黑黑的，常聽到他們的嘔吐聲，這讓我好恐懼。

就在準備化療的前一天，我的手指頭被發現嚴重脫皮，醫生們覺得應該是「川崎氏症」引發「噬血症」，決定改變治療方向。沒想到我的燒竟然奇蹟式地慢慢退了，兩三天後，醫生宣布我可以出院，這消息對我們家來說，簡直比中樂透還要令人興奮！



傑出獎章

得到了一個寶貝

出院前，媽媽說要送給我一個禮物，那就是「胰島素幫浦」。因為家人捨不得我一天打那麼多針，所以買了這臺機器，它就像人工胰臟，每三天換一次針和新的管線，只要按按鍵就會自動輸注胰島素，很方便。媽媽說：「有了這臺幫浦，每天至少可以少挨四針，這是妳的寶貝，它會陪妳一輩子！」



爸媽的愛

出院後，我覺得糖尿病就像隻大怪獸，非常調皮，讓我的血糖忽高忽低，讓家人手忙腳亂。爸媽每天半夜都會幫我測血糖，也常常測到低血糖而需叫醒我喝果汁，被吵醒後，我常大哭，心情總是會因為很多的限制而起伏不定。半年後，我回醫院住院例行檢查，而弟弟也在這時候來到世上，媽媽說：「弟弟就像小太陽，把家人的眼淚蒸發，把溫暖光亮與快樂帶進我們家，我們會越來越好。」長大之後回想，我在醫院的那段日子，正是媽媽懷孕最辛苦的時光，但她從來沒有訴苦些什麼。我想我一輩子會銘記媽媽當時的辛苦與恩情。

我擔心別人異樣的眼光

進入小學後，需要在教室裡測量血糖及秤量食物重量，也就是計算我午餐和點心的碳水化合物。這個數學應用題可千萬不能算錯，血糖太高或是太低，都會對健康有危險的。同學們總好奇的圍繞著我不斷發問，這讓我覺得擔心且煩躁。



守護神降臨

媽媽為了讓我能夠更自在，一年級時特地邀請「城城的糖盒子」繪本的作者來班上說故事；五年級重新分班向愛胰協會申請衛教師入班宣導。衛教師帶領同學認識糖尿病。「會得糖尿病不是因為糖吃太多、糖尿病不會傳染給別人、得糖尿病也可以正常活動與生活、得糖尿病不需要到處跟別人說.....。」謝謝阿姨把我的心聲都說出來了！真好！讓我感覺總算鬆了一口氣！



校園中，老師和同學們常讓我感到很溫暖，比如說：在特別的節日時，同學會幫我準備美味又健康的點心；看見我低血糖，也會主動幫我拿果汁或糖果。

漸漸的，我也找到方法穩定自己的心情，每當煩躁時，我會閉起雙眼，深呼吸調整心情，我也會看書、唱歌彈琴和畫畫來轉移注意力，讓我比較能接受糖怪獸的存在了。

我是發光散熱的小太陽

我喜歡表演、我喜歡學習、我喜歡幫助他人！可是，我的身體狀況可以負擔嗎？媽媽總是鼓勵我勇敢追夢。她說，在臺下看著臺上自信微笑的我，她內心覺得百感交集，想著發病後的我，也能和健康的孩子一樣過著正常的生活，甚至更精采，總會讓她忍不住感動落淚……。

在五華國小學習的日子，我比別人更珍惜學習的時光。我學習繪畫，挑戰自我參加五華藝賞與班服設計；我喜歡說話，鼓勵自己學習朗讀、擔任典禮組廣播工作；我喜歡科學，參加嚴謹實證的



科展研究。我喜歡幫助他人，參與服務學習解說員社團，這份工作就像我的魔法咒語，也是我的活力藥丸，能讓我很有精神，雖然在設計內容或背稿時會有壓力，但是看到學弟妹們聽解說的過程中聚精會神、眼神發亮，聽完我的解說後，收穫滿滿，或者開啟了他們的學習興趣，我就很開心也好有成就感，這能把我累積的疲累都丟到了九霄雲外！

在我的生活中，這些都是我最大的享受。奶奶常常告訴我，要當個有用的人，要做個能對社會有貢獻的人。媽媽也說，我們要像太陽一樣，放射光亮與能量，許多人會因為你的存在而得到滋養。

我的糖禮「悟」

謝謝媽媽細心照顧我、鼓勵我，從發病到現在，七年多的日子裡，即使再累，她每天半夜總會起來幫我測血糖，確保血糖穩定。媽媽還帶著我去上正念課，讓我學習透過呼吸穩定自己的情緒，增加覺察幫助自己面對問題與挑戰。發病前，我最怕打針，現在，我還是害怕。但是，媽媽說，真正的勇敢，並不是不再害怕了，而是能帶著害怕去面對困難與挑戰；媽媽還說，糖尿病只是我的一部分，並不代表我的全部，疾病遠遠贏不過我的堅持與自信。以前，糖尿病像怪獸，現在的我比較能與糖尿病和平共處了。

我有糖尿病，但我依然能讓自己的生活充滿快樂、期待和意義，感謝所有幫助和照顧我的人，很幸運我能做我喜歡的事，進而幫助別人。我也希望自己像太陽一樣，讓許多人因為我的存在而得到照耀與滋養。

