



真心渴望 航向未來

■劉隆駿 校長



許多哲學家都認為「凡事都是一種註定」，而它必定是賦有意義的。從這個角度思考，糖尿病對我來說也是如此。我的父親、叔叔、兄姊年老都因糖尿病的併發症往生或倒床不起，雖然很早我就去關注它，它還是發生了。既然它是一種命運的註定，我就欣然平靜的接受它了。因為我是教育人員退休，我就會從教育的角度去思考，糖尿病除了是一種折磨之外，它賦給生命什麼意義？它有什麼需省思和學習的地方？它難道都沒有好處嗎？

由於我每兩週都要主持讀書會導讀的工作，思考問題較敏銳及寬廣，看待糖尿病就不只是侷限在如何控制糖而已，我覺得控糖治療方法李氏聯合診所的醫師群，衛教營養師個個都是「糖林高手」，我不敢在這方面贅言。而我要分享的是，我省悟了什麼。

一、學習如何吃東西的省思

一輩子在教育學生，竟然不知道糖尿病人一天只能吃二份拳頭大的水果，這是課本沒教的功課，而我們的教育都在教許多一輩子都用不上的知識，青少年人手一杯含糖飲料當茶喝，無時無刻低頭滑手機，這些都是未來身體必須付出嚴重代價的事，課本不教，老師不理，家長不管，反而在教如何炒房賺錢，真是一大諷刺和隱憂。而得病之後，也不知如何吃東西，如何控糖，多少糖友任其惡化，令人惋惜。

結語

西洋名著「牧羊少年奇幻之旅」有一句名言：「當你真心渴望某種東西時，整個宇宙都會聯合起來幫你完成。」但願糖友都能在醫療上、精神上用心抗糖，真心完成健健康康的渴望，每天快樂的出帆，航向人生的未來。

二、正面的思想和行為能量為我招來好運

為什麼短短二年之間，糖化血色素從8.3降到6點多，吃東西的節制，運動的毅力從那裡來，必須靠「正面的思想」轉念，發揮行為能量，才帶來好運。我常向別人自我解嘲；糖尿病給我不少好處。別人十分訝異，我說：①我天天要精算水果的GI值，分配二份水果何時吃，在餐桌上要先謀慮而後動，那些該吃，那些不該吃，運動方式時間如何分配……，我不容易得老年痴呆症。②每三個月診所會安排我該檢查什麼，那麼多專業人員在照顧我，我的身體變得無比珍貴，這是非糖尿病人無法享有的。③退休後老天爺給予我這一門控糖的功課從新學習，讓我忙碌，從身體的控糖成果得到成就感與滿足感。

三、物慾節制，精神昇華

近年台灣物慾橫流、美食氾濫，團購風湧，美食的誘惑對糖友是一大挑戰，而唯一可以抗衡的就靠精神食糧了。我常調侃自己：「年少沒東西吃（貧寒），年老東西不能吃」，在聚會場合，別人大啖美食，吃一串葡萄，我吃三顆，朋友取笑我：你的人生有何意義？我說：「你天生麗質，不能相比」。唯一的支柱就是精神食糧的填補，檢視我的精神食糧：膝前孫女、几上詩書、閱讀、寫作、書法、演說、聊天、下棋、游泳、騎車、走路、爬山、唱歌、旅行...，這樣自得其樂，物慾就不重要了。