

衛教師/楊詩蕙

跟我一起來七逃



2018年11月18日一個晴朗的早晨，跟著「李氏健康達人協會」的控糖達人們一同來到嘉義奮起湖一日遊，參與者除了衛教師及工作同仁外，其它各

各可說都是做阿公阿媽等級的人，也是我們口中所稱呼的大哥大姊，這群可愛的達人，人老心不老，平常有空就會固定參與診所舉辦的團體健康講座課程，在活動過程中學習新知、彼此相互關懷、鼓勵與督促，和醫護衛教人員一同討論生活上實際遇到的問題，進而控糖達標：健康加倍！活力滿分！有的甚至奉獻時間參與診所志工行列，經長期的相處與接觸，「李氏健康達人協會」的大家就如同好朋友般熟識熱絡。

當日遊覽車上充滿者達人們歡唱歌聲，路程經過許多蜿蜒山路，沒想到車上最年輕的衛教師！就是我！！暈車暈到吐，反倒被座位旁的大哥大姊們關切照顧，這也真讓我見識到糖尿病達人們身體之健康硬朗。

中午來到了達娜伊谷阿貴鄒族風味餐廳，看著美味的原住民菜餚正準備大口享用前，看見好幾位胰島素治療的糖尿病友們，自然熟練於餐桌位上進行胰島素注射，完全沒耽擱的與大家一同享用美食，還有因餐廳提供的為含糖飲料，兩位衛教師趕緊至餐廳服務台接洽，表明為糖尿病病友團體，走回餐桌前欲告知更換無糖茶飲時，都還沒開口，達人們就非常概念的自動拿起桌上含糖飲料交給我們替換，這也頓時讓我感受到身為「李氏健康達人控糖病友」的醫護衛教師是無比的驕傲！！

下午與阿里山鄒族原住民一同共舞、參觀了蘭都觀光工廠及阿里山天長地久橋旁的萬客香伴手禮店，大家開開心心滿載而歸。於回程路中「李氏健康達人協會」劉隆駿理事長也向大家勉勵表示：糖尿病友們能夠一同快快樂樂有活力的出遊，就表示大家身心非常健康！！除了感謝同仁們的辛勞，也對控糖達人們信心喊話、鼓勵大家繼續參與、相互關懷、鼓勵扶持，健康成功控糖。

糖化血色素了沒？歡迎更多的糖尿病友們參與「李氏健康達人協會」，活動包含了：健康講座、慶生會、腳踏車踏青，專業健身教練肌力訓練、旅遊…等等，內容精彩豐富！

『跟我一起來七逃』一同體驗控糖滿分的快樂健康生活吧！

