

不一樣的世界糖尿病日之旅~

造訪砂城

診所控糖志工◎陳如山

今年11月12日在台東，舉辦2011年聯合國世界糖尿病日的活動，強調為健康新生活全面啟動，活動內容以宣導聰明飲食、快樂運動、控糖達標、打擊肥胖、預防併發症，並進行3公里台東市區街道健康宣導創意遊行，希望民眾多運動、多吃蔬果，將台東打造為健康的城市。當然我們一群控糖志工就被邀請參加此盛大的活動，來自各地控糖好友，大夥一同搭上南迴列車，上車後大家先來個同車友人互相認識及分享大夥的控糖經驗，接著到了happy time愛唱歌友人開心的現場獻唱幾首歌，愛聊天的邊說生活趣事邊分享美食製作配方，當然大家這時開開心心的分享各地友人提供點心(如：地瓜、花生、燕麥、發糕和滷雞腳)，整廂只有high翻天可形容，大家都滿心期待這趟旅程中能有滿滿的收穫。

到了台東，接駁車和領隊已在車站等候我們多時，安排我們上車，前往公教會館，同時也介紹台東明媚風景及說明活動行程，並安頓好住宿。馬上整隊到會場集合，這項全國性的活動，共有來自全國56個糖尿病團體2千多位病友及醫護人員參與，下午2時舉行簡單的開

幕式，由天主教台東聖母醫院院長林瑞祥主持，黃縣長及主辦單位致詞，接著安排讓全場動一動的「馬卡巴嗨」有氧舞蹈，由穿著各原住民族傳統服飾的聖母醫院員工，以帶有原住民風味旋律唱出國歌。最後整隊出發到街道，台東市街道很多商店林立和過去街景改變許多，台東街道逛一圈和我們屏東走一遭差不多花一個鐘頭，各路好漢英雄齊聚裝扮著不同的型態，以3公里環狀方式踩街，除了表現出聯合國世界糖尿病日活動標誌外，也對世人宣告健康新生活全面啟動的來臨，糖尿病患者只要控制飲食、注意血糖、按時服藥、規律運動，同樣可以像一般人過著健康的生活。活動現場也有提供免費的血糖檢測及衛教資訊，除了各式各樣相關糖尿病的攤位設置外，其中還設計了闖關遊戲，讓大家更輕鬆明白糖尿病的預防及控制。到了4點多再度回到場地，這時開始介紹各個隊伍，台上的聖母醫院的院長林教授主持最後壓軸---摸彩，禮物很豐盛有20幾部腳踏車，幸運之神的眷戀同車友人竟抽中3部腳踏車，真是Happy呀！

晚餐時刻在聖母餐廳用餐，首先參





觀聖母餐廳的庭院，有窮人聖母、心靈庭院、水池，餐廳是過去高檔牛排館改裝的，內部裝潢有迴廊、石雕、書櫃和燈光燈飾，簡潔明亮，很有歐洲風的格調，用餐過程有專人介紹餐點的製程，蔬果食材都是聖母農場栽養有機無毒，每餐餐點都是經營養師設計過，在這裡用餐真是一大享受。回到飯店約了邱慶雄夫妻、玉鳳、茂光和海蓉一起去台東夜市逛一圈，很巧還遇到彰化控糖友人，他們說晚餐沒吃到油腥，好像沒吃飽想去吃個有肉的鹹湯，我們走走也只買幾顆肚臍丁回來吃，要不然中午便當和晚餐沒什麼水果會思念水果。

夜市逛完回到旅館我和茂光輪流去泡澡，然後茂光泡了一包茶包，我拿了餅乾，我倆坐在床邊天南地北閒聊起了過去當學徒的心路歷程及當兵的趣聞、宗教信仰和小孩教育，彼此更深入的瞭解，在午夜夢迴真是一瑕美好的回憶。

早上起床盥洗完畢，我和茂光到樓下去用餐，7點半集合出發到聖母農場，今天的功課是參觀農場及學習生菜飲食及有機麵包製作教學，下車就由導覽員介紹農場(大約有4甲地)，有辦公大樓、教學教室、培養室、水塘及農地栽培，

景色不錯，再來就是生菜飲食教學，教學料理第一道是『蘿蔔芽菜』，將芽菜用剪刀剪下去洗淨，搭配切薄片的蘿蔔，淋上酸辣醬，味道真不錯，大家還剪了一堆芽菜帶回家學習製作，第二道是洛神花麵包，先介紹材料及製作方法，然後發材料和食譜步驟，經老師指導後送入烤箱。但是，因為屏東縣衛生局也有因世界糖尿病日舉辦活動，而我要趕回來授獎～控糖志工，所以提早離開，還嚐不到烤麵包的美味就必需先行離開，真是有點可惜。也非常感謝主辦單位貼心安排旅程交通和住宿，讓我們參與這項盛會，也相信每位糖尿病友只要好好控制血糖、規律的運動，一定就能擁有健康及美好的人生。

