



桃園醫院辦理

晨間運動班

心得分享



■ 郭昭岑 衛生福利部桃園醫院糖尿病衛教師

衛教師妳們平時有做運動嗎？非常喜歡路跑的糖友邱先生在寒冷的一月，突然這樣問我。我…沒有了ㄟ，平常上班太忙，下班就沒力了，怎麼有時間運動~~~~

【妳們自己都不運動，要怎麼說服糖友們要運動呢？】，突然被邱先生這麼說，真是有如當頭棒喝，一語驚醒夢中人。邱先生那你覺得要做什麼運動，既讓我們這些工作人員運動又可以帶領糖友運動呢？關節操、走路跟跑步最好，不需工具，團體、個人都可以自己。我們鄰近元智大學，以那裡當據點，辦理運動班。我說：可是平時都沒時間耶？那假日來辦好嗎？邱先生一副沒問題的樣子說：好呀！就訂星期六一早六點好嗎？

早上六點？？？當我跟其他衛教師說的時候，她們露出非常驚訝的表情，彷彿告訴我這怎麼可能。沒關係嘛~我們約約看如果有人要去，我們再辦呀！尤其是針對那些平常較沒有運動或肥胖的，我們來試試好不好，就這樣半推半就之下，桃醫

晨間運動班成立了……。

劉先生，BMI值26.2，A1C 11.4%（理想應控制在7%以下），沒有運動習慣，最重要是家就住在元智大學附近，所以成為我們第一個目標。跟我們一起來運動好嗎？不要啦！這麼早，而且我也不習慣運動呀！嘻嘻…，我心虛的說：我也沒有呀！那就當作你陪衛教師運動好嗎？我們這群衛教師平時也沒運動，如果你肯去，我們就可以一起去了。劉先生勉強的點點頭，所以運動班有了第一個成員，就為了他，衛教室熱了起來，頓時充滿活力。緊接著製作宣傳單、租借場地、連絡血糖機廠商準備測血糖、聯繫教運動的兩個老師、準備早餐…等。

102.01.06寒流來，還下起了雨，怎麼辦？這樣還要辦嗎？劉先生會來嗎？其他人會來嗎？我整夜睡的極不安穩，除了要跟自己的瞌睡蟲拉拔之外，還要對抗內心極度的不安……

到了現場，有三個糖友來了，耶~起

防癆雜誌

碼有三個了，而且老師也來了，哇…詹先生也來了，鄭醫師也來了，劉先生也慢慢走進來了，運動班員沒有一個人缺席，我都快要哭了…

就這樣我們一群完全沒有運動經驗的衛教師，帶著一群沒有運動的糖友，不，有些還比我們會運動的糖友，開始了運動旅程，我們每個月一次的早晨相聚，就這樣過了一年，不畏寒冷與風雨，立志下雨也要運動，帶著血糖機、體重機、BMI人型娃娃，披星戴月，開心的揮汗跑步，並且在各大路跑活動留下足跡，說實在的不

只糖友變健康了，團隊人員的健康也獲得了改善，團隊人員的感情也更加好了，更重要的是拉近了與糖友間的距離，我們更像家人與朋友了。

102.10.14劉先生回到門診，郭小姐我這次怎樣，妳們對我們這麼好，如果我血糖沒有進步，我都不好意思來看門診了，不過我最近測血糖，進步很多ㄟ，幫我看一下報告好嗎？好呀！劉先生你的糖化血色素降到8.6%了，我們兩個相視而笑，這幾個月肌肉酸痛、睡眠不足、疲於奔命…所有的辛苦，在這一時刻獲得最好的回報！



● 不畏寒冷風雨



● 健康活力~動一動



● 迎向曙光



● 奔向健康