

2014 全國糖友團體自我管理同伴支持體驗營__報到通知



歡迎您及貴團體參加在台東舉行的「2014 全國糖友團體自我管理同伴支持體驗營」。感謝大家熱烈支持，請珍惜難得的參加機會，希望能促進各縣市病友團體會長、幹部與輔導員之交流。此次活動由專業的糖尿病衛教團隊規劃，設計了好多豐富的學習單元，陪伴著大家渡過精彩難忘的三天兩夜！

請詳細閱讀並配合下列事項：**請務必做好萬全的準備**，以利活動圓滿，感謝您：

1、活動日期：

第一梯次：103 年 4 月 11 日(五)-4 月 13 日(日)三天二夜

第二梯次：103 年 5 月 02 日(五)-5 月 04 日(日)三天二夜

2、報到地點&時間：芳心好美館_大禮堂(台東市信義路 106 號、089-330958) 下午 13:30-

(主要集合地點，請勿遲到)

3、接駁時間：

(1) 台東火車站：下午 13:00 開車，主辦單位安排專人在火車站出口處迎接。

(鼎東客運接駁車停放在火車站正門的右邊公車等待區)。

(2) 台東機場站：上午 11:15 開車，主辦單位安排專人在機場出口處迎接。

4、攜帶物品注意事項：請攜帶血糖機等相關用品，課程中需使用

請穿舒適的衣物、好走路的鞋為主(切忌勿穿皮鞋、高跟鞋、涼鞋等)

若有個人特殊狀況，也煩請於報到時先行告知工作人員

一般用物(請務必攜帶手機(請以開機狀態)，以利方便聯繫)	
健保卡及個人證件	盥洗用物、換洗衣物、外套及長褲
血糖機.試紙.採血針.酒精棉	手機
糖尿病藥品	面紙、原子筆
低血糖用物	雨具、防曬乳、遮陽帽
個人隨身藥品	環保杯、環保筷

5、其它事項：

(1) 建議交通購票時段：

火車北部：去程：自強 208 車次、 回程：自強 229 車次

火車南部：去程：自強 371 車次、 回程：莒光 52 車次

(2) 請各縣市(團體)聯絡人收到此通知函，請務必電話回覆本會承辦人劉小姐。

聯絡電話：02-23810096/0931-690-096

(3) 請協助提供此報到通知單給貴團體參與者，謝謝。

請帶著愉快的心情與歡喜的心，來去台東

社團法人中華民國糖尿病病友全國協會
電話：(02) 2381-0096/0931-690-096
地址：台北市中山北路一段 2 號 7 樓之 7
網站：www.tapd.tw
信箱：tapd.tapd@gmail.com

糖尿病自我管理同伴支持體驗營課程表

第一梯次：4月11日(五)		第二梯次：5月02日(五)	
時間	主 題	4月講 師	5月講 師
13:30-14:00	報到		
14:00-15:00	相見歡	林瑞祥教授 藍世昌	林瑞祥教授 藍世昌
15:00-15:50	糖尿病友團體運作及團體共識	陳良娟	陳良娟
15:50-16:00	休息		
16:00-16:40	糖尿病團隊與病友專家如何共同協力 支持糖尿病自我管理—齊眉棍體驗	陳良娟 劉富貴	陳良娟 劉富貴
16:40-17:00	糖尿病同伴支持實踐作業	汪宜靜 林瑞祥(主持) Fisher(主持)	張媚(主持) 汪宜靜
17:00-17:30	討論	陳良娟(主持)	張媚(主持)
17:30-18:00	健康動~鐵路步道健走到聖母健康會館	勒卡爾	勒卡爾
18:00-19:00	聰明吃~晚餐	彭惠鈺	彭惠鈺
19:00-19:30	配對測糖靈活用	彭惠鈺	彭惠鈺
19:30-	星夜談心，依據不同對象需求安排 1. 病友專家同伴支持經驗分享 2. 國際T1DM Young Leader 同伴支持經驗 分享	1. 張坤來- Fisher(主持) 2. 台東同伴支持病 友專家	林瑞祥-陳良娟 張媚(主持) 1. 黃煜順 2. 林冠怡
第一梯次：4月12日(六)		第二梯次：5月03日(六)	
時間	主 題	4月講 師	5月講 師
7:00-8:10	早餐	健康會館	
8:10-8:30	健康動~步行到芳心好美館	勒卡爾	勒卡爾
8:30-9:10	溝通與心理支持 讓關懷不成為過度的負擔	葉桂梅	張媚(主持) 葉桂梅
9:10-9:50	糖尿病的迷思與真相—該怎麼告訴別人	汪宜靜	張媚(主持) 汪宜靜
9:50-10:10	休息		
10:10-10:50	沒問題才是大問題 如何提問與有效解決	李碧雲	張媚(主持) 李碧雲
10:50-11:30	健康績效怎麼算—數字會說話	蔡明燕	張媚(主持) 蔡明燕
11:30-13:30	午餐 聰明吃，健康動，配對測糖靈活用	彭惠鈺	張媚(主持) 彭惠鈺
13:30-14:00	測飯後血糖及討論	彭惠鈺	彭惠鈺
14:00-15:40	1. 看圖對話工具衛教(分組) 2. 控糖行動劇-健康樂活好自在(分組)	1. 林瑞祥(主持兼講 師) 葉桂梅 蔡明燕 汪宜靜 2. 關懷基金會	1. 張媚(主持) 林 瑞祥 葉桂梅 蔡明燕 汪宜靜 2. 關懷基金會
15:40-16:00	休息		
16:00-17:30	芳香療法在糖尿病的運用+體驗	台東聖母 芳心好美館	台東聖母 芳心好美館
17:30-18:30	聰明吃~晚餐	彭惠鈺	彭惠鈺
18:30-20:00	1. 病友專家:糖尿病同伴支持實踐作業 2. 糖尿病衛教師聚會	1. 全國糖協(主持)	1. 全國糖協(主持) 2. 游能俊(主持)、

	3. 三鐵小勇士 TIDM 朱小妹及父母親的分享	2. Fisher(主持) 3. 全國糖協(主持)	張媚(主持) 3. 全國糖協(主持)
20:00-	健康動~步行回公教會館~自由活動	勒卡爾	勒卡爾
第一梯次：4月13日(日) 第二梯次：5月04(日)			
時間	主 題	4月講 師	5月講 師
7:30-8:20	早餐	公教會館	
8:20-9:00	糖糖驛站參觀	素禎、錦美	素禎、錦美
9:00-9:30	車行到聖母農莊	勒卡爾	勒卡爾
9:30-11:00	從土壤到餐桌的健康飲食~聖母農莊參訪 體驗 古早味豆腐 DIY+手工麵包 DIY+香草體驗	林國煌	林國煌
11:00-11:40	自助助人最快樂—心動不如行動	陳良娟	陳良娟
11:40-13:00	午餐		
13:00-	回程		

探索

台東聖母健康園區

別人不去我們去，別人不做我們做



台東聖母醫院為邁向符合世界潮流的綠色醫院(Green Hospital)，積極推動健康促進，並以向大自然學習的精神，強調人與自然的融合，企盼從實踐健康與愛的生活中，達到身體的覺醒(Body Awareness)。



台東聖母醫院
建構醫療傳播網絡
落實四全醫療照護
089-322833
台東市杭州街2號



聖母健康農莊
推廣從土壤到餐桌的理念，
提供健康餐飲、手工麵包、
有機蔬菜及田園體驗...等
089-512789
台東市知本路二段370號



聖母健康會館
體驗健康飲食的教育基地，
以全蔬食自助餐方式，
提供營養均衡的美味三餐
089-345719
台東市南京路77號



芳心好美館
全國首創專為老人、病人
及照顧者開辦的芳療館～
089-330958
台東市信義路106號



糖糖驛站
大、小糖友及專業人員
交流學習與最舒適的園地
089-325100
台東市杭州街290號