

# 目錄 CONTENTS

## 彰化基督教糖尿病友會刊

112年12月

### 【序】

- 2 序言 糖尿病衛教中心 廖培湧 主任

### 【特別企劃】

- 4 睡得好血糖控制好穩當－老年人的睡眠障礙 黃斯聖 醫師  
7 養生調理好入眠 高鈞亮 醫師  
10 糖尿病在疫情下的疫苗預防 蘇矢立 醫師  
15 糖尿病控制新武器-連續血糖監測 林思涵 醫師  
18 淺談糖胖症減重策略 林水木 藥師

### 【心靈園地】

- 22 順糖生活、樂活人生 阮國裕 先生病友

### 【活動訊息預告】

- 26 113年糖尿病病友聯誼會  
28 內分泌新陳代謝科門診時間表

2005年八月創刊

- 發行所：彰化基督教醫療財團法人彰化基督教醫院-糖尿病衛教中心
- 發行人：陳穆寬
- 總編輯：廖培湧
- 編輯委員：王惠芳、姚純純、蘇虹菱、蔡杏君、林彥吟、梁素姿、紀淑真、李業湘、許綺文、賴麗如、張桐璋
- 美術編輯：欣興出版事業有限公司
- 地址：50006彰化市南校街135號2樓39診
- 網址：www2.cch.org.tw/dmcenter
- 諮詢電話：04-7238595轉3239  
04-7277604