



Lions Clubs International



糖尿病同儕支持 團體工作簿



Peers for Progress

Peer Support Around the World

University of North Carolina at Chapel Hill

目錄

感謝	3	第4部分進行您的支持團體	26
如何使用這本工作簿	3	A. 新成員入團	26
第1部分糖尿病和同儕支持團體的概述	4	B. 建立團體規則	27
A. 糖尿病是什麼?	4	C. 設定目標	28
B. 糖尿病前期是什麼?	4	D. 引導者的要訣	29
C. 糖尿病同儕支持的需要	5	E. 引導者要避免的事項	30
D. 獅友/青少獅參與的機會	7	第5部分維持您的糖尿病同儕支持團體	30
E. 同儕支持是什麼?	8	A. 確定成功的方面和需要改進的領域	30
F. 為什麼要使用同儕支持團體?	10	B. 在團體集會之間該做的工作	31
G. 法律的考慮	11	C. 應對問題	31
H. 確定貴分會的能力	12	D. 糖尿病同儕支持團體的資源	35
第2部分成立您的糖尿病同儕支持團體	13	E. 擬定繼任的計劃	36
A. 確定服務的對象	13	第6部分參與者的機會和接下來的步驟	36
B. 確定團體的大小	14	A. 會籍	36
C. 安排集會的時間	14	B. 規劃額外的糖尿病計劃	37
D. 確定和招募角色	15	第7部分資料來源	38
E. 確定場地	16		
F. 虛擬的糖尿病同儕支持團體	17		
G. 招募參與者	18		
第3部分規劃支持團體的集會	20		
A. 集會形式	20		
B. 對話形式	21		
C. 可以考慮的主題	21		
D. 計劃和進行集會	23		
E. 資源的需求	25		
F. 建立危機管理的程序	25		

感謝

國際獅子會糖尿病同儕支持團體工作簿是透過與北卡羅來納大學教堂山吉林斯全球公共衛生學院的「同儕進步」 (www.peersforprogress.org) 合作而編製的。「同儕進步」成立於 2006 年，致力於推廣同儕支持，作為全球的健康、健康護理和預防的關鍵部分。根據與「同儕進步」的協定，本工作簿是僅供國際獅子會糖尿病同儕支持團體使用而編製的。「同儕進步」對本工作簿的貢獻包括科學的專長、策略方面的諮詢、實施計劃的最佳實踐、以及來自其同儕支持資源庫的原始材料和改編的材料。

如何使用這本工作簿

本工作簿可作為資源，用於協助擬定、實施和改善在社區內為糖尿病患者提供的同儕支持團體。此工作簿中的資訊對計劃的協調員和團體引導者可能會有用，幫助他們系統地思考同儕支持團體。由於我們是一個全球性的組織，此工作簿不具有規定性，並且工作簿中可能有一些部分不適用於您的分會、區或複合區。我們鼓勵您仔細地閱讀本工作簿，並使用對您的糖尿病同儕支持團體有用的資訊、資源和最佳實踐。對於某些分會而言，這可能意味著繼續他們的支持團體已經在做的美好工作。此外，我們鼓勵各分會互相合作，分享他們在實施同儕支持方面的經驗和學習到的教訓。

國際獅子會提供了很好的計劃，為糖尿病患者或有糖尿病風險的人們提供支持。許多獅友及青少獅已經在做同儕支持，無論是有組織的工作之一部分，或是他們自己在做。此工作簿將僅僅是分享構想，以改善您已經在做的工作。

請記住，同儕支持不能取代糖尿病教育或健康護理專業人員提供的臨床護理。有關此工作簿中未涉及的額外資訊，請聯繫您當地的糖尿病組織。



第 1 部分 - 糖尿病和同儕支持團體的概述

感謝您對國際獅子會糖尿病同儕支持團體計劃的興趣！建立和運作糖尿病同儕支持團體對於您的分會和您所服務的參與者而言，可能是一種有意義的體驗。藉著這些體驗，您將幫助我們朝著改善糖尿病患者生活品質的目標更邁進了一步。如果您的分會、區或複合區正在建立糖尿病同儕支持團體，或者正在尋求改進您目前的糖尿病同儕支持團體，本指南將幫助您擬定糖尿病同儕支持團體的規則和期望，以確保您的團體獲得成功。

A. 糖尿病是什麼？

根據國際糖尿病聯合會，糖尿病是一種當胰臟無法再製造或適當使用胰島素時所發生的疾病。胰島素是由胰臟產生的一種激素，它讓攝入的碳水化合物中的葡萄糖進入我們的細胞以提供能量。如果沒有胰島素，血糖會升高，並對身體造成負面的健康後果。糖尿病有三種類型：

- » 1 型糖尿病：當您的身體產生很少或根本不產生胰島素時，就會發生 1 型糖尿病。患有 1 型糖尿病的人必須每天注射，以維持適當的血糖指數。這一型的糖尿病是無法預防的，並且常是在兒童期或青少年期產生。
- » 2 型糖尿病：當您的身體沒有很好地使用它產生的胰島素時，就會發生 2 型糖尿病。有一些 2 型患者可以藉著飲食和運動來減緩疾病的進展，但隨著時間的推進，他們將需要藥物或胰島素來維持適當的血糖指數。
- » 妊娠期糖尿病：當懷孕期間血糖高時，就會發生妊娠期糖尿病，它對與母親和孩子的健康都有不良的影響。患有妊娠期糖尿病的人有較高的風險在以後的生活中罹患 2 型糖尿病（糖尿病是什麼，日期不詳）。

B. 糖尿病前期是什麼？

根據糖尿病護理和教育專家協會，糖尿病前期發生在當血糖量高於正常指數，但還未高到被視為 2 型糖尿病時。如果沒有適當的干預，糖尿病前期可以導致 2 型糖尿病，或導致負面的健康結果，例如中風和心臟病。有了適當的飲食和運動，從糖尿病前期發展為 2 型糖尿病的風險將大大地降低（糖尿病預防與糖尿病前期，日期不詳）。本資源主要是討論針對 1 型糖尿病、2 型糖尿病和妊娠期糖尿病患者的支持團體。如果您有興趣為糖尿病前期患者成立支持團體，請聯繫您當地的糖尿病組織，以了解更多有關您所在地區正在採取的預防措施的資訊。

C. 糖尿病同儕支持的需要

糖尿病是一個國際性的公共衛生問題。

- » 全球有 4.63 億人患有糖尿病，3.74 億人有罹患 2 型糖尿病的風險。
- » 超過 75% 的糖尿病患者居住在低收入和中等收入的國家（國際糖尿病聯合會，2019 年）。

如果沒有適當的治療和管理，糖尿病是一種致命的疾病。

- » 2019 年有 400 萬人因糖尿病死亡。
- » 87% 的糖尿病相關之死亡發生在低收入和中等收入的國家（國際糖尿病聯合會，2019 年）。
- » 糖尿病可導致非常嚴重的併發症，包括失明、截肢和陽痿。
- » 在許多傳統衛生服務難以達到的人口存在著糖尿病結果的差異。

糖尿病的自我管理是富有挑戰性的。

- » 如果一般的糖尿病患者每年有 6 個小時是在醫生或衛生專業人員的診所，那麼每年就會有 8,760 個小時是「靠自己」來管理糖尿病。糖尿病的自我管理可以讓人覺得就像是一份全職的工作！
- » 糖尿病是「漸進的」- 這意味著隨著時間的推進，糖尿病會越來越嚴重。
- » 採用更健康的生活方式需要困難的行為改變，並要能長期不斷地持續。
- » 決定健康的社會方面的因素，例如文化、環境、教育、工作條件、獲得醫療護理的機會和社區的基礎設施，都帶來了許多的挑戰（Clark 和 Utz，2014 年）。

糖尿病治療的費用是昂貴的。

- » 2019 年，估計與糖尿病相關的健康支出為 7600 億美元。
- » 35% 的糖尿病相關的健康支出是用在低收入和中等收入的國家（國際糖尿病聯合會，2019 年）。

同儕支持計劃可以有效地延緩糖尿病前期患者的糖尿病發作、改善糖尿病的自我管理，並預防併發症。

- » 社會支持是支持團體的關鍵組成部分，它已被證實是有助於糖尿病的自我管理（Strom & Egede，2012 年）。
- » 同儕支持已顯示出可以改善糖尿病的知識、自我護理的行為、血糖控制和情緒的健康（Fisher 等，2017 年）。
- » 同儕主導的糖尿病自我管理教育（DSME）是有功效的，並將提供糖尿病教育的範圍擴大至邊緣化的群體。
- » 大多數人無法持續糖尿病自我管理教育（DSME）要求的改變。同儕支持鼓勵大家參加 DSME 計劃，並且在參加之後提供糖尿病自我管理的支持（DSMS），以維持獲得的知識和行為的改變，藉此而幫助糖尿病自我管理教育。
- » 同儕支持藉著幫助人們解決問題、克服挑戰和獲得資源，在處理決定健康的社會因素方面發揮作用。
- » 同儕支持對於那些自我管理和血糖控制較差的人（換言之，最需要同儕支持的人）更為有效。
- » 同儕支持可以處理一些與糖尿病相關的心理健康方面的問題，例如情緒低落或憂鬱。

關鍵的訊息

- » 糖尿病是一個國際性的公共衛生問題，在沒有適當干預的情況下，它的代價高昂、具有挑戰性和致命性。
- » 同儕支持計劃可以有效地延緩糖尿病前期患者的糖尿病發作、改善糖尿病的自我管理，並預防併發症。
- » 同儕支持不是為窮人提供的廉價護理，而是為所有人提供的良好護理。

D. 獅友/青少獅參與的機會

獅友及青少獅是社區的積極成員，他們在當地和世界各地採取行動以實現改變，將善良和希望帶到最需要的地方。我們看到並感受到糖尿病的影響，並致力於改善病患者的生活品質。同儕支持團體是最好的方法之一！對於您的分會、區或複合區而言，成立糖尿病同儕支持團體可能是明智的選擇，原因如下：

獅友及青少獅很活躍，並了解他們社區中的需求。

- » 獅友及青少獅藉著他們在社區中傑出的聲譽，將能夠有效地招募參與者和專家。
- » 獅友及青少獅可以與志同道合的社區組織合作，增加獲得資訊和資源的機會。

獅友及青少獅一直在尋找新的服務活動，讓他們能夠直接地與他們服務的人群一起工作。

- » 糖尿病同儕支持團體讓您的分會、區或複合區藉著親自動手的服務活動來積極地支持糖尿病的群體。
- » 糖尿病同儕支持團體是一個持續的服務活動，其中具有多個獅友/青少獅的角色，需要很少的醫學或糖尿病方面的知識。
- » 與其他的服務方案相比，成立和維持具持續性的糖尿病同儕支持團體的成本非常少。

獅友及青少獅是糖尿病全球志業的冠軍！

- » 開始或協助糖尿病同儕支持團體計劃是參與糖尿病全球志業的一個極佳的方式。
- » 這些計劃對於填補糖尿病護理方面的空隙和加強公共衛生是很重要的。
- » 糖尿病不是個人的包袱，而是需要社區參與的公共衛生方面的挑戰。

**「我相信，在您的地區贊助一個糖尿病支持團體會帶來極大的滿足感，
因為知道您正在幫助和支持當地的民眾。」**

- Congleton 獅子會的茂文鐘士會員 David Morris 前總監



E. 同儕支持是什麼？

同儕支持是在具有共同生活經驗的人（例如糖尿病患者）之間彼此實際的、社交方面和情緒方面的支持。經歷過類似挑戰的人對糖尿病患者的生活有著獨特的見解和理解。藉著與其他糖尿病患者建立信任的關係，同儕可以促進行為的改變，並隨著時間的推進，幫助維持這些改變。

同儕支持是頻繁的、持續的、可得到的並靈活的。同儕支持提供在處理疾病和保持健康時所需的在情緒、社交和實際方面的協助，以此來補充和加強其他的健康護理服務。更明確地說，同儕可以讓糖尿病患者有能力吃更健康的食物、多運動、堅持用藥、減少吸煙和飲酒等風險因素、應對壓力、改善自我監測、解決問題，及使用臨床和社區的資源（Tang & Fisher, 2020 年）。

對許多人而言，控制糖尿病是具有挑戰性的，尤其是如果他們得不到家人和朋友的支持。經常，即使家人和朋友想提供幫助，他們卻沒有足夠的知識和經驗來提供適當的支持。同儕可以利用自己的經驗來幫助他人進行糖尿病的自我管理，並甚至幫助家庭成員了解他們可以支持親人的方法。

有各式各樣的同儕支持計劃，很少都是相同的。如果是這樣的話，我們如何設定標準以幫助確保計劃的品質和有效性？推廣標準的一種方法是使用「同儕進步」的「同儕支持的五個關鍵功能」。

在那裡，分享經驗：經常，同儕能做的最重要的事情就是當其他的人需要他們時，他們在那裡。我們不應低估知道支持是觸手可及的，以及感覺與提供支持的人之間有真正的聯結的價值。

日常管理的協助：簡單的目標（如「每週運動 150 分鐘」或「多吃水果和蔬菜」）在醫生的辦公室裡聽起來相當容易，但經常是難以付諸實踐的。同儕支持者幫助將這些目標轉化為適合人們的生活方式和環境的具體計劃。同儕支持者使用自己在飲食、身體活動和堅持用藥方面的經驗，幫助人們理解如何在日常生活中管理糖尿病。

社交和情緒的支持：藉著同理心的傾聽和鼓勵，同儕支持者是幫助他人應對社交或情緒方面的障礙，並保持實現目標的動力之不可或缺的一部分。

與臨床護理和社區資源的連結：同儕支持者幫助銜接病患者與衛生專業人員之間的鴻溝。他們可以激勵彼此的溝通，並堅持病患者獲得定期和高品質的護理，確定當地的資源，以購買負擔得起的健康食品，或尋找供身體活動的安全場所。



持續的支持：糖尿病和其他慢性疾病是「終生的」，隨著動力的減弱或健康問題的出現，需要也會改變。

同儕支持者提供主動、靈活和持續的長期跟進，藉此來保持他們同儕夥伴的參與（Tang & Fisher，2020 年）。

查看以下的同儕支持範例，並思考您已經在做的是哪些，或者如何將這些範例納入到您想要的或現有的活動中：

- ☐ 分發有關糖尿病自我管理的資訊，並回答團體成員可能提出的問題。
- ☐ 問候大家，並介紹自己是國際獅子會糖尿病同儕支持團體的引導者/成員。
- ☐ 邀請參與者及他們的家庭成員參加運動和健康的活動。
- ☐ 到一位參與者的家中拜訪探望，並用這個機會與他的家人見面。
- ☐ 收集糖尿病同儕支持團體的問題，並從當地診所的醫生獲得答案。
- ☐ 籌組一個與健康護理專業人員的會議，討論藥物方面的問題，並邀請支持團體的成員攜帶他們服用的藥物及詢問有關藥物的問題。
- ☐ 領導團體的討論，以幫助每個人設定一個月的共同目標，例如每天至少走 5,000 步。
- ☐ 詢問參與者上次看醫生的時間，並鼓勵他們定期地看醫生。
- ☐ 分享您自己關於糖尿病患者的個人故事，並邀請其他人分享他們的故事。

關鍵的訊息

- » 在世界各地的同儕支持計劃中，常觀察到的一個現象可以摘述為：「醫生告訴病人該做些什麼，同儕支持者幫助病人理解該如何去做。」
- » 進行同儕支持並沒有唯一的方法，然而，當同儕支持注意到五個關鍵功能（在那裡、日常管理的協助、社交和情緒的支持、與臨床護理和社區資源的連結、持續的支持）時，參與者會受益更多。

F. 為什麼要使用同儕支持團體？

有許多提供同儕支持的形式，例如面對面的聯繫、打電話、簡訊、社交媒體、線上留言板和虛擬集會等。每種形式都各有利弊，並且每種形式在為糖尿病社區服務方面都扮演著重要的角色。同儕支持計劃可以主要依賴於一種形式，但是通常一個好的構想是使用不同形式的組合，以便吸引和保留喜歡以不同方式參與的成員。

對於社區的組織而言，親身參與的團體集會往往是聯絡當地社區成員的最受歡迎的形式。團體提供了一個讓人們感到舒適和自在的環境。有時候，您就是需要一個理由將大家聚集在一起 - 當大家聚集時，同儕的支持就自然而然地發生了！

親身參與的同儕支持團體的優點包括：

- » 使用已存在的關係和口碑宣傳可以容易地成立團體。
- » 容易建立團體的認同感、同志情誼和歸屬感。
- » 易於清晰地溝通，沒有誤解。
- » 團體的參與導致友誼的發展。
- » 提供透過支持同儕而參與無私的行動之機會。
- » 對減少孤立感和孤獨感的影響。
- » 能夠在真實的環境中學習。
- » 能夠提供現場的說明和幫助同儕練習/演練新技能。
- » 參與者之間的責任感和動機。
- » 獲得關於當地資源的高度相關之資訊。
- » 與其他當地組織的聯結與合作。
- » 能夠籌組與當地的講員和專家之間有趣的、互動的活動。

親身參與的同儕支持團體面臨的常見問題可能包括：

- » 必須克服支持團體助長消極情緒和抱怨的印象。
- » 潛在的情緒方面的牽連和人際衝突。
- » 難以容納有殘障的、有心理健康挑戰的或有疾病的人士。
- » 需要高品質的引導者來處理同儕中可能發生的問題行為。
- » 提供 24/7 支持的能力有限。
- » 難以讓人們用匿名的方式參與。

「我曾經看到糖尿病患者僅藉著參加我協調的支持團體而獲得了信心和希望。」

- Gbagada 綜合醫院獅子會的 Osa Chima 獅友



G. 法律的考慮

在成立糖尿病同儕支持團體之前，需要考慮幾個法律方面的問題。

個人資料的保護: 任何可能是必要的資料收集都應在當地進行，並遵守當地的標準/法律。一旦使用了個人資料並且完成了資訊的目的之後，個人資訊應永久地被銷毀、刪除和/或清除，以防止任何不正當的使用。一般建議，當收集有關未成年人的個人資料時，應徵得家長的同意。您應確保在計劃完成後，針對參與者的個人資料要進行「保留和銷毀資料」的標準程序，這將未來發生投訴的潛在性降到最低。個人或參與者的資料絕不應發送給國際獅子會。

醫療資料的保護: 由於疾病（例如糖尿病）具有個人的性質，建議將所有分享的共用資訊、收集的健康問卷和任何其他形式的醫療資訊完全地保密。收集的所有醫療數據應按照當地的法律予以保存和維護。應禁止團體的成員在指定的集會場所之外討論同儕的疾病狀況。

同意: 所有表格都應以清晰並且無歧義的語言說明可能會如何使用以及使用哪些個人的資料。作為國際獅子會糖尿病同儕支持團體的引導者或主辦者，您有責任遵守任何當地的資料隱私法，並保護您在擔任此角色中所收到的資訊。要在社交媒體上發佈在任何國際獅子會糖尿病同儕支持團體活動期間拍攝的照片或影片時，建議事先徵得參與者或家長/監護人（如果是未成年人）的書面同意。對於發佈未成年人的照片的同意應該根據任何現有的當地法律進行。

當地的法律: 當成立、運作、維護或終止糖尿病同儕支持團體時，都必須遵守所有當地的法律。

H. 確定貴分會的能力

如前所述，糖尿病同儕支持團體的需要非常大，並且有許多獅友及青少獅可以參與的角色。在您向前邁進並成立糖尿病同儕支持團體之前，回顧一下您的分會、區或複合區的的能力是很重要的。需要考慮的一些事項：

時間的承諾：許多同儕支持團體會持續數年，因此很重要是應避免過早終止團體，錯失潛在的成功機會。此外，即使是簡單的計劃也有許多要考慮的事務和工作，僅由一個人承擔維護團隊的所有責任是很困難的。考慮設立一個籌備或指導委員會，以協助該計劃的各個不同方面。

社區的需求和招募：每一個獅子會和青少獅會服務的社區都有許多患有糖尿病的人。了解社區中受到糖尿病影響的人們目前的需求是非常重要的。例如，如果已經有一些糖尿病同儕支持團體，那麼成立一個新的同儕支持團體可能並不適當或沒有必要。您也必須願意與地區的醫院和糖尿病組織合作，招募參與您的糖尿病同儕支持團體的成員。

獅友及青少獅的興趣：由於在實施糖尿病同儕支持團體時，獅友及青少獅要承擔許多的角色，因此您必須確保貴分會有興趣並願意對該方案做至少 1-2 年的承諾。

關鍵的訊息

- » 讓糖尿病同儕支持團體在沒有預先確定的結束日期的情況下持續地進行，這是一個很好的做法。但請記住，這也意味著需要持續的能力和支援，因此請按照需要進行規劃。
- » 在參與者之間培養社區感是需要時間的，我們鼓勵您承諾提供至少 1-2 年的服務，並擬定繼任的計劃。目前的引導者應建立一個管道，以確定和發展團體成員成為潛在的團體引導者。這可以從確定幫手協助集會的後勤工作開始，漸進到擔任團體的共同引導者，並且最終達到繼任或成立另一個糖尿病同儕支持團體，以吸收新的成員。

第 2 部分 - 成立您的糖尿病同儕支持團體

A. 確定服務的對象

在瞭解了糖尿病的類型後，重要的是要理解到這種疾病如何以不同的形式表現出來。每種類型的糖尿病都有獨特的問題和解決的方法。例如，對於患有妊娠期糖尿病的人來說，他們可能只在短時間內使用藥物或胰島素，因此胰島素泵的管理將不是一個需要討論的主題。由於不同形式的糖尿病伴隨著各自獨特的挑戰，有一些成員可能會反對與具有幾種不同形式的糖尿病參與者在同一個團體。然而，所有的糖尿病患者將從許多的主題討論中受益，例如應對的策略、健康的飲食習慣、歧視等等（Kurtz，1997 年）。許多糖尿病同儕支持團體較喜歡包容任何形式的糖尿病患者，甚至包括重要的他人，如父母和朋友。您想支持什麼樣的對象要由您來決定！

可以考慮的一些對象：

糖尿病的類型

- » 糖尿病前期的患者
- » 1 型糖尿病的患者
- » 2 型糖尿病的患者
- » 妊娠期糖尿病的患者

年齡

- » 患有糖尿病的兒童
- » 患有糖尿病的青少年
- » 患有糖尿病的成人
- » 患有糖尿病的老年人

疾病的階段

- » 新被診斷的人
- » 長期患有糖尿病的人

疾病的狀況

- » 有糖尿病的併發症或合併症的人（即心臟病、視力問題、神經病變等）
- » 沒有糖尿病的併發症或合併症的人

照顧者

- » 父母
- » 夥伴
- » 朋友
- » 與糖尿病患者有其他關係的人

B. 確定團體的大小

您應該考慮選擇最適合參與者的需求以及團隊能力的團體大小。大多數的同儕支持團體有 10-15 名參與者，但這不是一個嚴格的準則。根據社區的需要，可能需要有一個更大的團體，或者根據能力或需求，可能需要有一個較小的團體（Kurtz，1997 年）。

如果您的糖尿病同儕支持團體的出席率隨著時間而波動，請不要氣餒。請記住，由於許多的因素，要保持出席率是困難和複雜的。這未必反映了團體的本身或團體引導者的表現。

如果只有四個人出席一個通常有 15 個人的團體集會，請盡最大努力不要表現出您的失望，或者讓它使您在集會期間產生負面的情緒。有四個人出席並且想要參加，所以讓他們為他們來了而感到高興！

C. 安排集會的時間

集會的時間：您應該考慮選擇最適合參與者需求的時間。例如，如果您選擇為兒童舉辦糖尿病同儕支持團體，則需要考慮當地的學校開始和結束的時間。如果您選擇為較年長的人舉辦糖尿病同儕支持團體，您可能在集會時間方面擁有更大的彈性。這隨時可以根據團體參與者的回饋進行更改。集會室應在開始時間前 15-20 分鐘開放，以便安排設置和社交。

集會時間的長短：大多數的同儕支持團體每次的集會是 90 分鐘。但是，集會時間的長短應最適合參與者的需要，並且根據他們的情況可以更長或更短（Kurtz，1997 年）。例如，主要由兒童組成的同儕支持團體可能無法參加一個 90 分鐘的集會。

集會的頻率：大多數的同儕支持團體每月或每週集會一次。在確定集會的頻率時，請考慮您的空閒時間、參與者的空閒時間，以及其他獅友/青少獅的空閒時間。這隨時可以根據團體參與者的回饋進行更改。

D. 確定和招募角色

成功的糖尿病同儕支持團體需要數個角色。這些角色需要獅友/青少獅志願者、了解糖尿病的人和糖尿病患者。根據糖尿病同儕支持團體的需要，其中一些角色是可以互換的。例如，一些糖尿病同儕支持團體的引導者也充當接待團體的主人，但這並不是所有糖尿病同儕支持團體的要求。

參與者：糖尿病同儕支持團體的參與者是社區的成員，他們患有糖尿病並選擇加入糖尿病同儕支持團體。參與者通常被稱為「團體成員」或「同儕」。

引導者：糖尿病同儕支持團體的引導者計劃召開有關管理糖尿病和其他健康情況的集會，為團體成員學習如何為自己做好的選擇提供支持，提供他們有資格提供的資訊等等！糖尿病同儕支持團體只有當獅友/青少獅患有糖尿病、和/或他們是糖尿病社區的活躍成員、和/或他們有足夠的糖尿病專業知識時，才應該由獅友/青少獅引導。如果您積極地參與糖尿病的全球志業，您很可能已經認識適合這個角色的人選！若非如此，請聯繫當地的糖尿病組織、醫院或個人的人際網絡，以覓尋願意擔任此角色的人。有一些糖尿病同儕支持團體在同儕的帶領下運作良好，同時有醫學專業人員在場回答問題（如果有需要）。每個糖尿病同儕支持團體也可以有多位引導者，只要是將他們各自引導的集會分開，以確保適當的團體討論。有一些同儕支持團體在沒有引導者的情況下茁壯成長，並且團體成員輪流領導個別的集會。貴糖尿病同儕支持團體的最佳引導結構是由您和您的團體決定（Kurtz, 1997 年）。欲獲得更多資訊，請查看附錄 G 中的團體引導者角色的描述，該描述的網址為：lionsclubs.org/DPSG。

獅友/青少獅志願主辦者：國際獅子會糖尿病同儕支持團體提供許多服務的機會，讓獅友/青少獅參與於糖尿病全球志業之中！下列的任務重點介紹了獅友及青少獅可以在不同程度上承擔的眾多任務中的一些。

- » 規劃會議、活動和大型的活動。
- » 為團體提供和/或資助食品和飲料。
- » 參加培訓，以提高團體引導者的技能。
- » 邀請和/或資助講員（經團體的同意）。
- » 與當地的診所和其他對糖尿病患者有幫助的組織合作。
- » 設計宣傳的材料。
- » 在社區和/或互聯網上宣傳該計劃。
- » 透過各種管道招募參與者。
- » 為加入團體的參與者進行篩選。



- » 擬定和發行通訊。
- » 在集會之間與團體成員進行交流溝通。
- » 收集感興趣的主題。
- » 贊助參與者參加其他的活動。
- » 以及更多！

欲獲得更多有關如何為您的糖尿病同儕支持團體募款的資訊，請閱讀我們的募款指南，網址為：lionsclubs.org/service-toolkit。

E. 確定場地

集會可以在許多不同的地方舉行。集會地點對於所有的成員應該都是可使用、安全、舒適、方便，並提供洗手間。如果您的分會或區有自己通常用於會議的空間，這也可能是支持團體集會的好場地。如果您的團體較小，您也許可以在餐廳或咖啡館集會。如果你的團體較大，你應該考慮租一個場地。如果貴團體的社區受到與糖尿病相關的壞名聲的影響，您應該考慮在隱私的場所集會，以確保隱密性（Kurtz，1997 年）。一些受歡迎的支持團體集會的地點包括：

- | | | |
|----------|---------|---------|
| » 分會的場地 | » 學校 | » 餐廳 |
| » 教堂 | » 購物商場 | » 公共公園 |
| » 醫院 | » 社區中心 | » 私人住宅 |
| » 合作夥伴組織 | » 運動健身房 | » 以及更多！ |



F. 虛擬的糖尿病同儕支持團體

由於電信和社交媒體的改進，虛擬的同儕支持團體變得越來越受歡迎。如果您有困難建立實體的集會，請考慮主辦虛擬的集會！線上的同儕支持團體讓成員從他們的家中進行虛擬的聯結，並提供與實體的同儕支持團體相似的好處。

以下是一些簡單的線上活動，可以在線上糖尿病同儕支持團體中組織和推廣。所有活動皆可透過簡訊和分享照片來進行。更先進的線上團體如果有視訊通話的經驗，可以考慮嘗試該形式。團體引導者可以發送介紹性內容的訊息來開始每一個活動。如果團體中其他的人尚未回應，團體引導者應準備好在 24 小時內發佈自己對該活動的貢獻。團體引導者也應該提出跟進的問題，並鼓勵其他人也提出問題。

用於情緒支持的電話鏈：團體引導者建立一份成員的名單，並分配每一個人在下週之內聯繫另一名團體成員。

每個人將接到一通電話，然後他們負責向指定給他們聯繫的人打一個電話。同儕可以隨意、長短不拘地交談。

資源分享：開始一個團體聊天，鼓勵團體分享運動影片、健康食譜和最近的挑戰的連結。

展示和講述：讓每個人為對他們有意義的物品或是有一個他們想分享的故事之物品拍攝一張照片。該物品可以與糖尿病有關，或者是團體成員的個人物品。

影片比賽：讓團體成員錄製一個簡短的，兩分鐘的影片或音訊片段，內容是關於他們在照顧自己方面正在做的一些積極的事情。讓團體投票選出最有趣的影片、最具創意的影片、和資訊最豐富的影片。

您知道嗎？

多倫多醫生獅子分會糖尿病意識主席 Michael Sarin 獅友主辦了一個「行走和談論糖尿病」糖尿病同儕支持團體，社區成員不是在正式的地點集會，而是在公園、社區中心和露營地等各種不同地區散步的同時進行同儕支持。

G. 招募參與者

在每個社區中，都有數百人（如果不是數千人）在為他們的糖尿病而掙扎，並且能夠受益於參加國際獅子會糖尿病同儕支持團體。然而，由於恥辱感，許多糖尿病患者將其診斷保為秘密。在最初，為糖尿病同儕支持團體招募參與者可能很困難。以下的部分說明了招募潛在的參與者的策略。

利用獅友/青少獅網絡的力量：我們的 140 萬獅友/青少獅的網絡渴望為我們的全球志業服務。考慮聯繫區或複合區的領導層，與他們分享有關該計劃的資訊，以增加興趣和招募。此外，許多糖尿病的服務活動都與支持團體有連接的。例如，如果附近的獅友/青少獅在積極地進行 2 型糖尿病篩檢，他們可能渴望建議那些有異常篩檢結果的人參加您的糖尿病同儕支持團體。很有可能，貴地區有獅友/青少獅，他們具有在糖尿病服務活動方面的經驗，或者認識可以協助您的關鍵聯繫人！

聯繫社區的糖尿病組織和醫院：招募參與者的一個很好的著手點是聯繫為糖尿病服務的社區組織。糖尿病組織致力於為社區中的居民服務，並也許能夠將您與可以受益於參加糖尿病同儕支持團體的人建立聯繫。此外，醫院有糖尿病教育者或內分泌學家，他們也許能夠為您提供一個平臺來招募參與者或宣傳您的團體（請參閱附錄 C 的傳單樣本，網址為：lionsclubs.org/DPSG）。

在社區中的能見度：以糖尿病同儕支持團體的代表之身份參加社區的活動，並宣傳參加支持團體的好處。使用我們的傳單範本，並將它們放置在人流密集的区域，以吸引潛在的參與者。不僅考慮在社區組織或醫院做廣告，而且考慮在運動健身房、超市、學校、大學、圖書館、健康博覽會或其他能見度高的地區做廣告。考慮使用我們的新聞稿範本在當地的雜誌、報紙或廣播電台購買廣告（請參閱附錄 B，網址為：lionsclubs.org/DPSG）。拜訪其他的獅子會/青少獅會或區，談論您的糖尿病同儕支持團體，以鼓勵其他的分會參與！

在社交媒體上做廣告：在社交媒體上分享您的糖尿病同儕支持團體的傳單或行事曆，並請朋友和家人也這樣做！此外，考慮聯繫當地的糖尿病臉書群組的管理員，以幫助為您的團體做廣告。

聯繫社區的領導人：聯那些在社區中擁有地位的人，例如對糖尿病或類似的志業充滿熱情的民選官員、神職人員、學校校長（如果您的計劃涉及青少年）、當地的商人等（Kurtz, 1997 年）。



提供篩檢：一些目前的國際獅子會糖尿病同儕支持團體提供免費的 A1C、血壓和其他健康相關的篩檢，藉此鼓勵人們加入他們的團體。這為參與者提供了獲得必要的醫療護理的機會，並讓團體有機會展示同儕支持在管理糖尿病中的重要性。

易於識別：穿一件能清楚地顯示您的身份的衣服是有幫助的，例如獅友/青少獅的背心或 T 恤衫。

完善您的「電梯演講」

想一想您可能會對某人說些什麼，以邀請他們加入您的糖尿病同儕支持團體。您將如何說服他們來嘗試一下您的糖尿病同儕支持團體？電梯演講是為您的團體做的一個簡潔及令人難忘的廣告，您可以在 30 秒或更短的時間內述說。下面是一個簡單的腳本，可幫助您開始撰寫自己的電梯演講，以招募參與者。

我的名字是 __（填入姓名）__，我擔任__（填入分會名稱）__ 的國際獅子會糖尿病同儕支持團體的義工。我們的團體致力於幫助糖尿病患者過更健康、更快樂的生活。我們彼此幫助學習自我護理、改善生活方式、保持動力並克服糖尿病生活的挑戰。如果這聽起來像是您會感到有興趣的活動，我們每__（填入集會日期）__ 在 __（填入時間）__ 集會，歡迎大家來參加。如果您給我您的聯繫資訊，我將向您發送有關我們集會的詳細資訊。如果您有任何疑問，我在這裡可以回答您。

第 3 部分 - 規劃支持團體的集會

A. 集會形式

有幾種常見的支援團體形式，可以提供一個堅實的架構，讓團體在開始時感到更安全。以下由「同儕進步」編製的圖形描繪了常用的各種同儕支持團體集會的形式。在確定集會形式時要做的主要決定是，您希望採用封閉的或開放的集會形式。封閉的團體受到有限量的添加成員或不容添加成員的控制，而開放的團體是有彈性的，新成員可以隨時加入（Schopler & Galinsky, 1984 年）。封閉的團體一般是專注於一套既定的課程，而開放的團體可以包括預先確定的主題或開放式的討論。如果您是糖尿病同儕支持團體的新手，或者您希望加強您現有的糖尿病同儕支持團體，此集會形式的架構可能會有所幫助。但是，還有其他的集會形式可能會最適合於您的團體。如果您不確定哪種形式最適合於您的糖尿病同儕支持團體，請諮詢您的同儕！

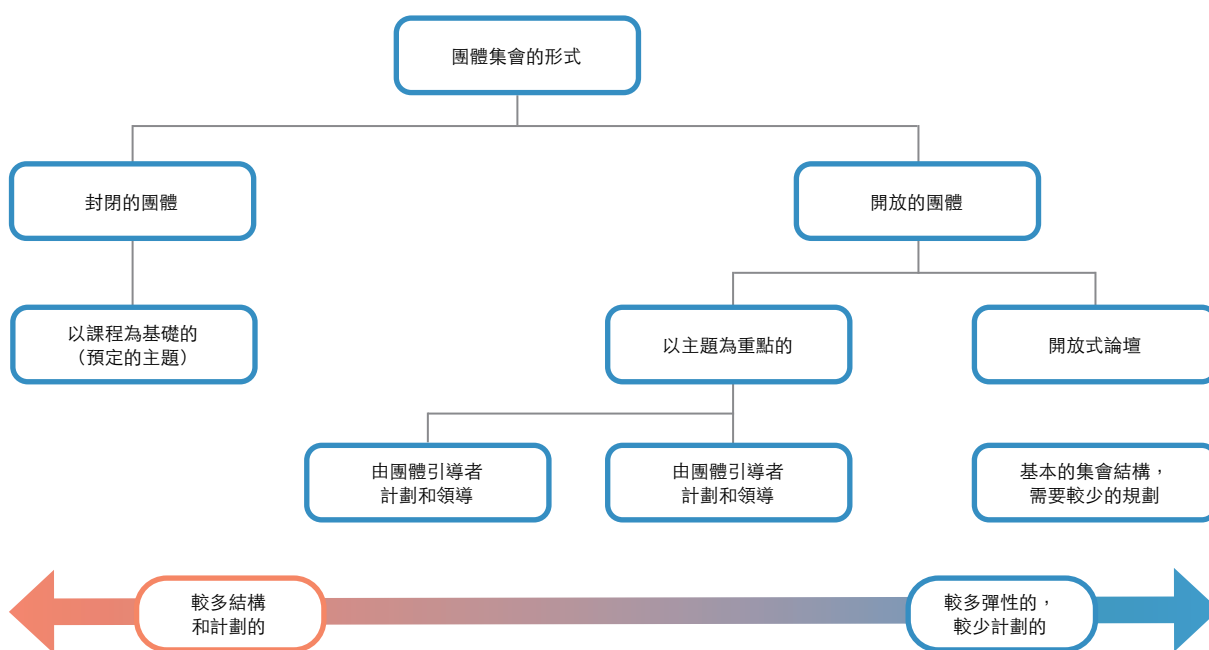


圖 2：此圖形是由「同儕進步」編製的，它描繪了常用的各種同儕支持團體集會的形式。

B. 對話形式

同儕支持團體應鼓勵所有參與者的投入參與，但不要讓不想發言的人感到有壓力。要求團體成員分享他們個人的故事是開始對話的好方法。一些團體鼓勵開放、自由流暢式的對話，而另一些團體則鼓勵採用一種方式，讓每位成員按座位的順序輪流發言。如果某些成員會主導對話，則為每位成員分配發言的時間可能是理想的做法（Kurtz，1997 年）

如果您希望每個人都在大的團體中分享，請從一個人開始，然後朝一個方向進行。重要的是，每個人都有機會發言，並且作為一位引導者，您將這些情況都記錄下來。應該允許參與者可以略過他們發言的機會，但您應該在最後，再返回詢問他們是否想要發言。

考慮將大的團體分成較小的群組，以鼓勵那些較不太願意在大的團體中發言的參與者。嘗試一些做法，例如「配對和分享」（兩個人交談，然後與較大的團體分享）、小組（3-4 人）、或者「同心圓」（最好是偶數，10 人以上）。

同心圓涉及將一個團體分成兩半，並讓其中一半的成員彼此保持手臂長的距離，圍成一個圓圈。團體另一半中的每個人都應該站在圓圈中另一個人的面前。這形成了一個面向外的內圈，及一個面向內的外圈。然後，每個人可以在一段時間內，針對一個提示進行簡短的討論。作為引導者，您可以轉動內圈或外圈（即「外圈，向右移動三個人」），然後這些新的配對可以進行討論。

C. 可以考慮的主題

同儕支持團體旨在保持流暢性，著重於團體的參與。然而，為在團體集會中要討論的潛在主題奠定架構是很重要的。需要強調的是，所有的主題都必須是團體和引導者想要的及同意的主題。這些主題可能包括：

目標：列出、定義和審查參與者在參加團體期間的目標。有關目標設定的更多資訊，請參閱下一部分。

糖尿病管理的要訣：糖尿病管理的策略，以教育或激勵同儕。這些可能包括：

- » 延遲視力喪失，心臟、腎臟、腳和/或牙齒方面的問題。
- » 糖尿病患者營養的需要，例如健康的食品、低碳水化合物的膳食等。
- » 糖尿病患者的整體健康，例如社交和情緒方面的健康。
- » 運動和健身的例行公事，以幫助糖尿病的管理。
- » 可以幫助減輕壓力的有樂趣的嗜好或娛樂活動。
- » 旅行方面的要訣。
- » 了解常見的糖尿病藥物和胰島素。

應對的技能：分享艱難和毅力的故事，以提高同儕處理困難時刻的能力。一些成員可能受到與管理糖尿病相關的憂鬱方面的困擾，並能夠從如何應對這種情況的坦誠討論中受益。

成功的分享：分享糖尿病管理成功的方面，或者在患糖尿病的期間發生的任何其他正面的事件。

最新的消息：這可能包括涉及糖尿病的新研究或新聞報導。

健康護理的更新資訊：任何與健康護理相關的更新資訊。這可能包括技術、新的治療形式或其他任何與糖尿病健康護理相關的資訊。

歧視：針對處理由於糖尿病患者的身份而引起的與糖尿病相關的歧視問題。

毅力：從與糖尿病相關的困難事件中恢復的過程。

胰島素：堅持胰島素治療規定的重要性，管理獲得胰島素之障礙的方法，以及管理與服用胰島素相關的恐懼和恥辱的要訣。

以及更多！

根據主題，邀請符合資格的來賓講員來主持討論可能會有所裨益。例如，一些目前的國際獅子會糖尿病同儕支持團體邀請當地的內分泌學家、營養學家、糖尿病教育人員和其他相關的嘉賓在他們的團體中演講。查詢您的團體，了解他們是否有興趣邀請來賓講員參與他們的集會。

「務必使用以尊重和善良對待病患者和居民的講員。」
- 戈登灣獅子會的 Suzanne Herbst 獅友

D. 計劃和進行集會

一些目前的國際獅子會糖尿病同儕支持團體較喜歡沒有固定議程的集會，以便自由順暢地進行資訊和共同經驗的交流。這類的集會較不具規範，並且涉及的計劃也較少。然而，一些獅友/青少獅較喜歡計劃一個正式的議程。重要的是要認識到，這兩種方法都可以達到成功。如果您的團體認為有結構的集會將有利於確保涵蓋了某些主題，您就應該與引導者一起為未來的集會擬定計劃。您應該務必留有餘地，以便根據團體的回饋意見進行更改。以下概述了「同儕進步」中有關進行同儕支持團體集會的一些基本步驟：

進行集會的基本步驟

準時開始集會	開始的時間不要遲延超過五分鐘，感謝所有準時到場的人。當遲到者紛紛來到時，不要停止正在進行的過程來向他們打招呼。等到休息或另一個適當的時間，再讓他們自我介紹。
歡迎大家	請務必要歡迎每一個人的到來。如果出席的人數少，請不要抱怨團體太小！感謝所有在場的人的到來，並在稍後才分析出席的情況。接受您擁有的參與者。
進行介紹	請團體的每一位參與者談談自己。從您自己開始，以提供一個例子。當新的團體成員加入時，請務必重新進行整個團體的介紹，以幫助他們感到受歡迎。考慮破冰活動，讓大家身體移動和彼此互動。
設定議程	查看集會將包括的項目，並查詢團體，以確保他們同意議程。這建立了對集會的所有權，讓參與者即早就知道，您在那裡是為了引導他們的程序和他們的集會，而不是為了您自己的議程。
總結集會	在集會結束前，總結集會期間發生了些什麼事情，以及為了下次集會的跟進行動。
感謝參與者並結束集會	用一點時間感謝那些幫助您為集會做準備的人們。感謝所有參與者的意見和精力，並感謝他們使集會圓滿成功。

如果您計劃包括一項活動，您可以考慮使用一個活動計畫，該計畫有助於指導潛在的關鍵要點、目標、和資源的需求。「同儕進步」擬定的活動計畫的範例包括以下的內容：

活動計畫	
日期：	
活動名稱	
活動的目標 (1-3 個關鍵點)	1. 2. 3.
主要的收穫 (3-4 個關鍵點)	1. 2. 3. 4.
活動的大綱	開場白： 新材料的介紹： 指導的練習： 問題與回答： 開放的討論： 散會：
需要的材料	
獅友/青少獅的角色	
注意事項和提示	

E. 資源的需求

有些團體極大地依賴特定的材料需求。以下是一些材料和資源，可能有助於執行一個成功的糖尿病同儕支持團體：

- » 辦公文具用品（即筆和紙供想做筆記的人使用）
- » 白板或圖表紙
- » 零食、飲料或其他茶點
- » 電腦（最好是筆記型電腦或平板電腦）
- » 互聯網或 Wi-Fi 連接
- » 桌子
- » 椅子
- » 姓名卡
- » 簽到單
- » 紙巾
- » 消毒潔手劑
- » 針對您的活動或主題的特定物品（即特定的材料、視覺輔助工具等）

F. 建立危機管理的程序

在運作糖尿病同儕支持團體的過程中，團體引導者或其他獅友/青少獅志願者可能會遇到過於複雜、危險或超出他們可以處理之範圍的情況。當問題超出了團體引導者的能力和責任時，能夠認識到這一點是很重要的。

如果您意識到某個團體成員正遭受嚴重的身體或情緒困擾，直接威脅到他們的健康，請勿嘗試您自己來解決該問題。如果在團體集會上出現這樣的情況，團體引導者應該對該成員說：「這聽起來像是你應該與你的醫生（或其他適當的社會服務）討論的情況。」團體集會後，私下與該團體成員跟進以：1) 鼓勵該團體成員立即尋求醫療、社會服務或執法單位的協助，以及 2) 徵求允許通知其家人注意此情況。

您必須建立危機管理程序，以防緊急情況（如天然災害或嚴重的意外或傷害）。您的建築物可能已經有緊急情況的協定，這要根據您集會的地點而定。與負責設施運作的人接洽，以確保符合規定。

保存緊急聯繫人的文檔（請參閱附錄 D 的參與者註冊表格範本，網址為：lionsclubs.org/DPSG）是很重要的，以防發生嚴重疾病或意外事件。遵循當地的法律，以評估傷害或疾病的嚴重性，並在必要時將他們運送到適當的醫療設施。如果您的糖尿病同儕支持團體包括未成年人，您有責任在發生醫療緊急情況時立即聯繫並通知青少年的父母或監護人。

第 4 部分 - 進行您的支持團體

A. 新成員入團

一些糖尿病同儕支持團體認為，潛在的參與者的入團或篩選是很重要的，以確保他們能夠與其他成員保持良好的關係。這些問題可以是特定針對於您的團體，但我們包括了一個示例問卷（請參閱附錄 E，網址為：lionsclubs.org/DPSG），以幫助指導您。可以考慮的一些問題是：

- » 人口方面的問題（年齡、性別等）
- » 聯絡資訊
- » 緊急聯絡人
- » 糖尿病的狀況
- » 動機和目標
- » 同意書

為新成員提供一份其他的入團材料也可能會有所幫助，例如：

- » 資訊手冊
- » 活動的行事曆
- » 團體規則的列單
- » 關鍵的聯絡資訊
- » 地圖和方向
- » 其他對您的團體很重要的資源！

建立融洽的關係始於您第一次與新成員互動的那一刻，無論是在招募期間或是在入團期間。人們希望感覺到他們被傾聽和理解 - 不僅僅被視為是一個有疾病的人，而是一個整體的人。當問及他們的嗜好、家庭、體育活動、音樂或興趣時，請表達出真正的興趣。

有些人可能想更多地認識您，以建立信任的關係。談論您的家庭、興趣和糖尿病的經驗（在您感到可以自在談論的範圍內），同時確保焦點仍然是放在參與者身上。您甚至可以告訴他們您在生活中面臨的個人挑戰。讓自己變得脆弱，這在建立信任和有意義的聯結上大有助益。

請記住，要遵循當地的資料收集法律和法規。

B. 建立團體規則

基本規則可以讓您的同儕保持參與和高興。基本規則應由團體擬定，並由引導者和其他的團體成員執行。需要考慮的一些基本規則是：

- » 保持善良，不要批評同儕
- » 討論是保密的，請勿在集會之外分享談論
- » 除非獲得許可，否則不要提出有關個人的問題
- » 以及更多 (Kurtz, 1997 年)

應該重新審查基本規則，以確保規則仍然相關和有用。團體成員應該參與擬定基本規則，以及如果不遵守這些規則時，將會有的後果。與您的團體討論，以擬定合適的規則，並確定何時以及如何請成員離開團體。

在您的團體中推廣的關鍵訊息

- » 良好的臨床護理很重要，但同樣重要的是個人的行為。個人的行為要視家庭、朋友、同儕和社區的支持而定。
- » 沒有人能夠使您照顧好自己的糖尿病，這要由您自己決定。
- » 團體成員不得向他人提供醫學方面的建議。

C. 設定目標

設定目標應該是您的糖尿病同儕支持團體的基礎。有一些團體喜歡專注於特定的醫療目標（例如 A1C 的改進），以此作為衡量成功的標準。糖尿病自我管理的目標的一些例子：

血糖監測

- » 按照醫生的建議定期測試血糖。

藥物的計劃

- » 請醫師解釋為什麼這些藥物對我很重要。
- » 與我的團體討論我對服用藥物或胰島素的顧慮。

健康的飲食

- » 每天食用五份水果和/或蔬菜。
- » 在下午及晚上食用健康的點心。

運動

- » 每週至少五天早上/晚上步行 30 分鐘。
- » 在白天有機會時，盡可能選擇走樓梯。

降低風險因素

- » 戒煙。
- » 每天睡覺前檢查雙腳。

健康的應對

- » 練習瑜珈、伸展運動或默想，以放鬆及管理壓力。
- » 找出造成壓力的原因，並設法改變這種狀況。

此目標列單並非詳盡無遺，因為同儕支持團體可以努力追求實現多種類型的目標。有些團體的目標不過就是定期的集會！幫助參與者設定目標的一種方法是使用行動計劃。糖尿病行動計劃是糖尿病患者、同儕支持團體和健康護理人員可以一起使用的工具，幫助指導和協調糖尿病的治療和自我管理的行為。糖尿病行動計劃幫助病患者設定具體的目標、記錄他們的健康資料，並與協助他們進行糖尿病護理的人分享資訊。參與者可以首先選擇一個或兩個他們認為可以實現的目標，然後決定具體的步驟來幫助他們實現該目標。有關您可以在同儕支持團體中實施的行動計劃的示例，請參閱附錄 I（網址為：lionsclubs.org/DPSG）。

D. 引導者的要訣

有許多方法可以為引導者做好準備，以擔任他們的角色。有一些組織為糖尿病同儕支持團體的引導者提供培訓，因此請務必與當地的糖尿病協會聯繫，以了解他們提供的服務。擔任引導者應該考慮的項目：

引導者的要訣	
傾聽 人們需要感覺他們被他人聽見了和理解了。	詢問 提出問題，鼓勵大家分享他們的想法和感受。
做榜樣 為您希望團體擁有的行為和態度做榜樣。	強化 使用正強化並獎勵參與者獲得的成就。
認可 認可您社區中針對糖尿病的社會氣氛。	使用優點 尊崇個人的優點，並鼓勵團體成員在他們的專業領域方面做更多的貢獻。
注意 注意您自己的情緒和周圍的人的情緒，並對這些情緒保持敏感度。允許對話中出現分歧，但在必要時進行干預。	後續跟進 定期聯繫您的同儕（獲得許可）。人們喜歡受到他人的關心。
專注點 專注點應該放在您的同儕身上 - 他們的經驗和他們的顧慮，而不是您個人的經歷。	仰賴 仰賴糖尿病專家和當地診所提供任何您需要的幫助。
在那裡 最強而有力的事情之一就是在那裡支持您的同儕。您的時間是您最大的資產。	

欲了解更多的資訊，請參閱附錄 G（網址：lionsclubs.org/DPSG）上有關團體引導者角色的說明。

「以同情的態度傾聽，不要妄加論斷，要有所幫助。

慈善是必須的！」

- Mijas La Cala 獅子會的糖尿病接診者 Anne Bowles 獅友

E. 引導者要避免的事項

- » 比同儕說得更多。
- » 對於同儕的感覺不予理會並視為不嚴重（「很多人的情況比您更糟」，「有什麼會讓您感覺不好的呢？」）。
- » 向團體重複某人私下單獨告訴您的資訊。
- » 讓您的同儕對自己的選擇或行為感到不好。
- » 向同儕施加壓力，要求他們做出他們尚未準備好要進行的改變。
- » 試圖恐嚇您的同儕去進行改變。
- » 認為您知道什麼對您的同儕是最好的。
- » 分享不準確的資訊（您不必知道所有的答案，但請確定您知道如何獲得可靠的資訊）。
- » 推薦醫療或提供醫學方面的建議。

關鍵的訊息

- » 有一些組織為糖尿病同儕支持團體的引導者提供培訓，請務必與當地的糖尿病協會聯繫，以了解他們提供的服務。
- » 要成為一位好的引導者並不容易。團體引導是一種經學習而獲得的技能，隨著培訓和實際的操練會逐漸改進的。

第 5 部分 - 維持您的糖尿病同儕支持團體

A. 確定成功的方面和需要改進的領域

一般來說，衡量糖尿病同儕支持團體成功的一個很好的方法就是檢視出席率。如果您的團體成員人數保持恆定或增加，您很有可能擁有非常成功的團體！衡量糖尿病同儕支持團體是否成功的最佳方法之一就是對參與者進行調查。可以對新的參與者進行參與前的調查，以衡量興趣、動機，並為未來的調查建立一個基準線。可以定期進行檢測調查，以評估參與者的滿意度並確定進展。請查閱附錄 E 和 F（網址為：lionsclubs.org/DPSG）上的檢測調查的範例。

B. 在團體集會之間該做的工作

在集會之間與團體成員進行互動是引導者保持參與者的動機和擴大團體集會利益的重要策略。這些小的努力可以幫助確保您的團體長期保持一致的出席率。

與個人的互動

- » 即使是簡短的電話、簡訊、語音信箱及個人化的電子郵件都足以讓團體成員感到安全，並且有人「支持他們」。
- » 鼓勵團體成員根據他們決定的標準進行配對，例如地理位置的遠近、相似的興趣、相似的背景等。
- » 前往可能遇到困難的團體成員的家中探訪（由一或兩名志願者領導）。

與整個團體的互動

- » 設立專門的群組聊天和社交媒體群組，以促進在集會之間的溝通。鼓勵分享疑問、個人的經驗、達到的里程碑、成功的故事、面臨的挑戰等。
- » 設立團體的挑戰，並在下一次團體集會上頒發獎品和/或表揚。

C. 應對問題

當一群各種不同個性的人聚集在一起時，不可避免地會出現問題。您可能會遇到的一些問題是：

出席人數/結構

- » 缺席：成員缺席會使交談變得困難。如果出席率非常低，我們鼓勵您與同儕聯繫，了解根本的原因，並按情況調整團體。
- » 團體的組成情況如果團體是將糖尿病類型、年齡或疾病狀態混合在一起，則可能有成員因差異而經歷更多的衝突。重要的是要注意並與成員交談，以了解如何根據參與者表達的需要來適當地調整團體。
- » 非成員的參與：有些成員可能想帶朋友、夥伴或其他的非成員來參加。

擬定非成員參與政策以避免衝突，這是非常重要的。如果團體成員有興趣攜帶家人或朋友，則分開的郊遊活動可能是滿足這一需求的好機會。

- » 多元化：群體成員之間的多元化可以帶來利弊。階級、種族、性別認同、性取向、國籍、語言和宗教的多元化可以提供各種觀點，但也可能會導致不同背景的同儕之間潛在的衝突。引導者應努力為所有人營造一個包容的環境，強調同儕共同的素質和興趣。

對話

- » 主導對話：最常見的問題是，當一個團體成員主導對話時，佔用了不成比例的團體時間。鼓勵每個人都參與，以阻止這些人主導對話，這一點是很重要的。大多數的時候，主導對話是無意的，但仍可能導致以後的衝突。考慮使用一個成員可以持有的「談話片」或物件，表明他們是唯一被允許在那個時候發言的人（Winters & America, 2014 年）。
- » 同儕之間的競爭：糖尿病同儕支持團體的一個常見的問題是同儕之間的競爭，想要為他們受了更大的痛苦而得到認可，及獲得更多來自團體的同情。引導者應提醒團體，個人的經歷是獨特的，將一個人的痛苦與另一個人的痛苦進行比較是毫無幫助的。
- » 團體的沉默或對話強度的低沉：雖然對話應由團體或引導者開始，但可能只有表面的問題會浮現。最好的做法是不斷地鼓勵坦然和誠實的討論，讓參與者感到可以自在地討論棘手的話題。為了增強團體內的同志情誼，您可以考慮嘗試一些建立社區感的活動。有關建立社區感的活動之列單，請參閱附錄 H（網址為：lionsclubs.org/DPSG）。
- » 違反保密規定：審閱既定的基本規則，諮詢當地的法律和法規，並評估是否應要求責任的人離開團體。



針對問題行為的引導技巧

行爲	可能的解釋	回應
過度地健談	可能是知道很多或過於熱切	» 不要以諷刺或詳盡的語調回應 » 使用具有挑戰性的問題讓他們緩慢下來
高度地好爭辯	好爭鬥的個性，充滿情緒化的問題	» 不要憤怒地回應 » 徵求他人的意見並繼續 » 休息時與他們交談，以獲得更多的理解
過度地幫助	試圖幫助或試圖排斥他人	» 向其他的人提出問題 » 謝謝他們，並建議讓其他的人幫助
雜亂無章的	不專注於主題	» 感謝他們，重申相關的要點，繼續 » 認可他們的興趣並重新回到主題 » 在萬不得已的時候 - 看看您的手錶
性格的衝突	兩位或更多位成員之間的衝突	» 注意分歧點，在可能的情況下將它儘可能減少 » 將注意力轉移到議程
交頭接耳的說話	可能是相關的，可能是個人的	» 點叫個人，重複剛才的意見，並要求他們的回應 » 站在他們的後面
不善辭令	缺乏表達想法的能力或信心	» 「讓我重複一遍…」 » 「如果我對您的理解是正確的…」
錯誤的評語	誤解主題，隱藏的議程	» 小心地處理，避免讓他們難堪 » 請他們保持專注於主題
拒絕參與	無聊，缺乏安全感，優越感，不感興趣	» 徵求他們的意見來激發興趣 » 真誠、微妙的認可

倦怠或疲勞

- » 引導者/領導人：領導的角色帶來額外的工作負荷，它可能會導致倦怠或疲勞。在倦怠發生之前將工作量劃分是很重要的，因此請鼓勵您的引導者尋求幫助。作為主辦人，您也可能會精疲力盡。調整您的期望、慶祝成功、學會說「不」和避免壓力的來源，這些可以降低您倦怠的風險。

團體引導者常見的挑戰：

- » 對參與者的進展之不合理的責任感
- » 對於參與者表現不如預期的好而感到灰心氣餒
- » 過度涉入參與者的問題之中
- » 難以與參與者建立融洽的關係
- » 參與者拒絕提供的支持
- » 文化、語言、年齡和社會經濟方面的差異

倦怠的跡象：

- » 感覺情緒、身體和精神的疲憊
- » 無法體驗與參與者之間的聯結感
- » 對於領導團體所投入的時間持否定的態度
- » 質疑您的角色是否受到重視
- » 感到失敗或有自卑感
- » 感到灰心氣餒、無助和/或絕望
- » 成員：與領導人倦怠類似，鼓勵參與者尋求幫助、調整期望、分享他們願意分享的事情和慶祝成功，藉此來降低倦怠風險，這是很重要的。

成員的衝突：當人們在糖尿病同儕支持團體中感到沮喪時，可能會給團體及其成員帶來壓力。鼓勵沮喪的參與者在抨擊同儕之前，先與引導者或主辦人會面。如果他們的憤怒瀰漫各處，應檢視團體的結構並做適當的調整（Kurtz，1997 年）。

D. 糖尿病同儕支持團體的資源

雖然此資源是為了幫助指導您的糖尿病同儕支持團體而編製的，但是當地的糖尿病組織是您社區的糖尿病專家。有關本工作簿中未涉及的額外資訊，請聯繫當地的糖尿病組織。欲獲得更多有助於支持您的糖尿病同儕支持團體的國際獅子會的資源，請訪問：lionsclubs.org/resources。這些資源包括：

糖尿病支持團體方案計劃書

此方案計劃書摘述了本工作簿中提供的資訊，並提供了有關開始、運作和改善糖尿病同儕支持團體的基本要訣。欲獲得更多資訊，請訪問我們的方案計劃書網頁：lionsclubs.org/service-project-planner。

募款活動指南

本指南將幫助您仔細思考並規劃兩種最常見的形式：線上募款活動和親身參與的募款活動。欲獲得更多資訊，請訪問：lionsclubs.org/service-toolkit。

糖尿病概況介紹

這些概況介紹顯示了按區域和國家劃分的重要的糖尿病統計數據。欲獲得更多的資訊，請訪問：lionsclubs.org/diabetes-fact-sheets。

發展當地的合作夥伴關係指南

本指南將幫助您為貴分會建立合作夥伴關係做好準備，並確定和聯繫潛在的合作夥伴。欲獲得更多資訊，請訪問：lionsclubs.org/service-toolkit。

MyLion® 服務報告

在 MyLion® 中或您當地的區域報告系統中報告您的服務，這讓您慶祝您的糖尿病同儕支持團體！一旦您報告了服務，貴分會將有資格獲得服務獎勵和其他形式的表揚。報告您的服務讓我們能夠準確地衡量我們的全球影響、確定一起工作的最佳方式、讓人們注意到獅友/青少獅美好的工作，並確保以盡可能最好的方式來支持分會的服務。欲獲得更多的資訊，請訪問：myapps.lionsclubs.org。



E. 擬定繼任的計劃

為了確保您的糖尿病同儕支持團體能夠持續數年之久，引導者應建立一個管道，以確定和發展團體成員成為潛在的團體引導者。雖然您可能計劃要引導您的同儕支持團體數多年的時間，但最終您需要擬定繼任的計劃。這可以從確定幫手協助集會的後勤工作開始，漸進到擔任團體的共同引導者，並且最終達到繼任或成立另一個糖尿病同儕支持團體，以吸收新的成員。盡您最大的努力來確定具有成為未來的引導者所需的能力和技能的參與者。

第 6 部分 - 參與者的機會和接下來的步驟

糖尿病同儕支持團體的參與者可能會受益於獅友/青少獅的會籍。當您成為一名獅友/青少獅時，您成為了全球義工網絡的一部份，大家齊心努力以實現改變。以下僅列舉了一些他們可以期待的眾多好處：

A. 會籍

加入一個良好的社區：全世界有超過 48,000 個獅子會/青少獅會。每個分會都充滿了像您一樣的人，他們決定採取行動，並為他人服務。獅友們及青少獅們建立獨特的友誼和有意義的關係，這些友誼和關係可以持續一生。

將領導技能付諸行動：獅子會/青少獅會是培養領導技能並將之付諸實踐的好地方。每個分會都提供領導的機會，以及我們的全球組織也提供世界一流的培訓。

獲得全球的支援系統：每位獅友/青少獅和每個分會都會得到我們國際組織的支持。國際獅子會總部的職員不斷地致力於改善工具和技術，來強化您的服務。獅子會國際基金會（LCIF）的撥款賦予獅友及青少獅服務的力量，並提高他們服務的影響力。

體驗服務的感覺：每個獅子會/青少獅會的核心是一個恆定的目的：服務。將您的時間和精力奉獻給他人是幫助社區的一個絕佳方式，然而，它也為您提供了一種極美好的感覺。這種感覺可以傳播，並對您的生活以及您如何看待這世界產生積極的影響。



B. 規劃額外的糖尿病計劃

獅友及青少獅的心為服務而跳動。自1917年以來，我們為人類帶來健康和希望的目標從未動搖。服務是我們的旅程！隨著我們的服務，我們也成長。您的糖尿病同儕支持團體是否正在嘗試幫助您社區中其他的糖尿病患者？借助於國際獅子會，您的團體可以參與數多個計劃！

糖尿病意識宣傳健走活動：健走活動是一項非常引人注目的、適合家庭參與的活動，旨在提高糖尿病的意識、教育，以及健康的運動對於面臨糖尿病風險或患有糖尿病的青少年和成年人的重要性。欲獲得更多的資訊，請訪問：lionsclubs.org/strides。

糖尿病營：糖尿病營計劃由日營、過夜營，和國際營或交換計劃組成。有興趣的青少年可以透過當地的獅子會或青少獅會查找提供的糖尿病營計劃，分會藉著志願的服務時間、募款活動和/或協調糖尿病營來參與。欲獲得更多的資訊，請訪問：lionsclubs.org/diabetes-camps-program。

2型糖尿病篩檢：2型糖尿病篩檢方案是為期一天的社區活動，提供2型糖尿病教育、意識和篩檢服務（包括為社區成員提供轉診的服務）。方案的籌組單位與醫療專業的篩查人員或醫務人員一起，以確定篩檢的方法和設備。欲獲得更多的資訊，請訪問：lionsclubs.org/type2。

申請 LCIF 撥款：LCIF 提供種類繁多的撥款，幫助獅友及青少獅為他們當地的社區和世界服務。數十年來，LCIF 在視力、災難援助、青少年及人道主義等重點領域的工作做出了貢獻。有關您可能有資格獲得的撥款的更多資訊，請訪問：lionsclubs.org/lcif-grants-toolkit。



第 7 部分 - 資料來源

糖尿病是什麼？（日期不詳）2020 年 2 月 17 日取自 <https://idf.org/aboutdiabetes/what-is-diabetes.html>。

糖尿病預防與糖尿病前期。（日期不詳）2020 年 2 月 17 日取自 <https://www.diabeteseducator.org/prevention/prediabetes-resources>。

Heisler, M. (2006) Building Peer Support Programs to Manage Chronic Disease: Seven Models for Success. California Health Care Foundation.

同儕支持是什麼？（日期不詳）2020 年 5 月 20 日取自 <http://peersforprogress.org/learn-about-peer-support/what-is-peer-support/>。

國際糖尿病聯合會。IDF 糖尿病地圖集，第 9 版。Brussels, Belgium: 2019。提供的網站：<https://www.diabetesatlas.org>

Clark, M. L., & Utz, S. W. (2014). Social determinants of type 2 diabetes and health in the United States. *World journal of diabetes*, 5(3), 296–304. <https://doi.org/10.4239/wjd.v5.i3.296>

Fisher EB, Boothroyd RI, Elstad EA, et al. Peer support of complex health behaviors in prevention and disease management with special reference to diabetes: systematic reviews. *Clinical diabetes and endocrinology*. 2017;3:4

Tang, P.Y. & Fisher, E.B. (2020). Enhancing Peer Support. In AM Delamater and DG Marrero (Eds.), *Behavioral Diabetes: Social Ecological Perspectives for Pediatric and Adult Populations*. New York, NY, Springer.

Strom, J. L., & Egede, L. E. (2012). The impact of social support on outcomes in adult patients with type 2 diabetes: a systematic review. *Current diabetes reports*, 12(6), 769–781. doi:10.1007/s11892-012-0317-0

Farris Kurtz, L. (1997). *Self-help and support groups: A handbook for practitioners*. White Oaks, CA: Sage

Schopler, J. H., & Galinsky, M. J. (1984). Meeting practice needs: Conceptualizing the open-ended group. *Social work with groups*, 7(2), 3-21.

Kirschenbaum, H., & Glaser, B. (1978). *Developing support groups: A manual for facilitators and participants*. Pfeiffer.

Wasserman, H., & Danforth, H. E. (1988). *The Human Bond: Support Groups & Mutual Aid*.

Winters, A., & America, N. (2014). *Using Talking Circles in the classroom*. Heartland Community College, 1.



Zrebiec, J. (2003, April 1). 運作成功的團體之要訣。2020 年 2 月 20 日取自 <https://spectrum.diabetesjournals.org/content/16/2/108>

Wolfelt, A. D. (2004). The understanding your grief support group guide: Starting and leading a bereavement support group. Companion Press.

支持團體引導指南。(2016).支持團體引導指南。取自 [https://www.mhanational.org/sites/default/files/MHA Support Group Facilitation Guide 2016.pdf](https://www.mhanational.org/sites/default/files/MHA%20Support%20Group%20Facilitation%20Guide%202016.pdf)

Logie, C. H., Lacombe-Duncan, A., Lee-Foon, N., Ryan, S., & Ramsay, H. (2016). “It’s for us–newcomers, LGBTQ persons, and HIV-positive persons. You feel free to be” : a qualitative study exploring social support group participation among African and Caribbean lesbian, gay, bisexual and transgender newcomers and refugees in Toronto, Canada. BMC international health and human rights, 16(1), 18.

Mejias, N. J., Gill, C. J., & Shpigelman, C. N. (2014). Influence of a support group for young women with disabilities on sense of belonging. Journal of counseling psychology, 61(2), 208.

Høybye, M. T., Dalton, S. O., Deltour, I., Bidstrup, P. E., Frederiksen, K., & Johansen, C. (2010). Effect of Internet peer-support groups on psychosocial adjustment to cancer: a randomised study. British journal of cancer, 102(9), 1348-1354.

