

計劃特色：

- 活動形式多元化、具創意、互動、重啟發性、可根據個別學校需要特意剪裁活動
- 由糖尿專科醫護人員策劃，並由經驗護士推行



申請及查詢方法：

1. 請填妥申請表格，交回：香港上環德輔道中244-252號東協商業大廈1802室「香港糖尿聯會」收 / 電郵 info@diabetes-hk.org / 傳真 2723 2207
2. 或歡迎致電2723 2087與中心護士李咕娘聯絡

本計劃更綜合了專科醫生、護士、營養師及運動專家等意見而籌劃，內容豐富、教材精美，配合互動及多元化的活動模式，適合不同年級的學童需要，靈活配合課堂編配。而本計劃亦擴展至校園以外，透過一系列由專家主講的教育講座，望在校方及家長的參與下，助學童以至整個家庭建立健康的生活習慣。



參與活動的學生還可以得到精美的紀念品
(例如：量身高紙尺、文具等)

主題曲 (配上「刷牙歌」音樂及生鬼動作)

凡參與學校學生，均獲贈內容豐富的「健康生活手冊」乙本。學生及其家長可透過手冊內的任務/遊戲學習如何建立健康生活。
(手冊數量有限，送完即止)

蹦蹦跳跳 哈哈笑
蔬果運動天天要
老師學生齊參與
遠離糖尿最緊要

活動詳情可瀏覽：<http://www.diabetes-hk.org> 或致電 27232087查詢



外展教育計劃

「遠離糖尿」校園行動



計劃簡介：

據衛生署調查發現，小學學童的肥胖率升幅顯注，由 1997/98 年度的 16.7% 增至 2006/07 年度的 20.2%。肥胖不僅為學童的生理、心理及社交造成不良影響；由於肥胖人士患上糖尿病的機會率比他人高，因此學童肥胖問題亦導致糖尿病年輕化的趨勢。

香港糖尿聯會本著「預防勝於治療」的服務理念，於 2007/08 學年開展了「遠離糖尿」校園行動先導計劃，以教育及鼓勵學童建立健康生活模式。繼先導計劃的成功舉辦，聯會誠意將此具成效的教育計劃向全港小學推介。

目的：

喚起學童/家長/教師對肥胖問題及糖尿病的關注，灌輸有關建立健康生活模式的知識和技巧，藉此讓學童健康成長，遠離疾病

對象：

小一至小六學生、教師及家長

此計劃承蒙空運業界贊助

香港糖尿聯會成立於一九九六年，以糖尿科專家及病友為骨幹，是香港政府註冊慈善組織。香港糖尿聯會的宗旨是為糖尿病患者服務，促進不同人士對糖尿病的認識和關注，以改善糖尿病的預防和治理。



外展教育計劃

「遠離糖尿」校園行動

活動形式 (可從2-8中選3項活動)	內容	活動目的	建議場地	適合對象	建議人數 (時間)
1 健康教育資料展覽 /健康生活手冊 (必選項目)	展覽圖板種類: 易拉架 (160x60cm) 共5塊 展板及手冊內容: (1) 活動簡介 (2) 認識兒童肥胖 (3) 認識糖尿病 (4) 糖胖的關係 (5) 遠離糖尿小貼士	透過精美及內容豐富的展板, 展示肥胖及糖尿病的各项資訊, 讓學生及家長進一步了解相關主題。手冊內各項有趣的遊戲/任務增添學生/家長的學習興趣。	禮堂 / 操場 / 走廊	教職員 / 學生 / 家長	全校
2 健康學習坊	主題: 健康飲食與運動 (小一至小二) 肥胖對身體的不良影響 (小三至小四) 建立健康生活模式 (小五至小六) 包括: 學習主題曲、熱身遊戲、摺紙小手工、健康生活手冊	幫助學童了解肥胖的壞處, 建立健康飲食習慣及恆常運動的重要性及法則, 協助家長與其子女同建健康生活模式	課室 / 研討室 / 禮堂	親子 / 學生	20-200人 (30-60分鐘)
3 教育影碟播放	1. 食都要高清 (衛生署2008-09) 2. 健康飲食在校園 (衛生署2006) 3. 消渴系列 - 兒童糖尿 (香港糖尿聯會)	透過影碟播放, 由專業人士深入淺出地向教師/家長/學生灌輸相關知識, 觀眾可快速有效地吸收健康資訊	課室 / 研討室 / 禮堂	教職員 / 家長/ 親子 / 學生	全級 / 全校 (30-60分鐘)
4 互動遊戲大挑戰 (從1至8中選 5 項遊戲)	1. 記憶大比拼 2. 健康幸運輪 3. 運動123 4. 營仔營女 5. 血管大掃除 6. 飲食紅綠燈 7. 自製午餐盒 8. 砌圖天王 9. 健康許願網 (必選項目)	以遊戲形式引導學童正確選擇食物及明白運動的好處, 藉著遊戲中學習	禮堂 / 操場	親子 / 學生	根據舉行的攤位 數目及人手而定
5 班際問答比賽	共分3個環節: 必答題、搶答題、互動題	透過問答比賽加深學生對相關主題的了解, 並藉著班際比賽建立團隊精神	禮堂	學生 (小四至小六)	全級
6 健康廣播站	透過中央廣播, 以生動方式解答學童對相關主題的各種疑問 播放內容包括: 主題曲、故事、訪問、笑話、世界紀錄、估謎語、糖尿資訊	透過輕鬆廣播提昇學童對相關主題的了解和興趣, 學生更可安坐課室收聽廣播	課室 / 禮堂 / 操場	親子 / 學生	全級 / 全校 (約30分鐘)
7 「健康生活」 小組特訓計劃 (已額滿)	計劃合共 4 節: 1. 評估學童健康狀況 及知識、簡介肥胖、營養及運動 2. 替學童個別設計減肥餐單及定下運動目標 3. 跟進學童的飲食及運動 4. 總結及評估	幫助學童了解身體健康狀況, 提供飲食及運動輔導, 協助學童訂立個人的目標, 以針對肥胖問題	1. 課室 / 研討室 2. 禮堂 / 操場	過重 / 肥胖學生 及其一名鑑護人	10位學生及 10位家長 (每堂2.5小時)
8 專題講座	內容圍繞糖尿病(一型及二型)、壓力、高血壓等都市人常遇問題	讓教師/家長認知肥胖對自身以至學童的不良影響、嚴重後果更會導致糖尿病, 還令教師/家長了解在協助學生/子女建立良好生活模式時的角色扮演, 使學童遠離糖尿病	研討室 / 禮堂	教師/ 家長	100-200人 (約60分鐘)

注意事項

- 借用的展板須由校方自行安裝及推行
- 所有由校方自行推行而借用的物資, 校方須承擔第三者責任保險的賠償責任

- 此計劃由空運業界贊助