

### 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

費用  
全免

### 申請及查詢方法：

1. 請填妥申請表格，透過傳真 2723 2207 交回本會（表格可於本會網站下載）
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。



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）



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）

蹦蹦跳跳 哈哈笑  
蔬果運動天天要  
老師學生齊參與  
遠離糖尿最重要

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2-7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 <b>健康教育資料展覽/健康生活手冊</b> (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 <b>健康學習坊</b>	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 <b>教育影碟播放</b>	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 <b>互動遊戲大挑戰</b> (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 <b>班際問答比賽</b>	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 <b>健康廣播站</b>	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 <b>專題講座</b>	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