

香港糖尿病協會  
Diabetes Hongkong

# 外展教育計劃 「遠離糖尿」校園行動

計劃背景 肥胖人士患上糖尿病的機會比其他人高。而近年學童肥胖發生的急劇現象，加劇了糖尿病年輕化的趨勢。

目的 喚起學童、教師及家長對肥胖問題及糖尿病關注，增進建立良好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 本港小學生、教師及家長

香港糖尿病協會是本港註冊的慈善機構，宗旨是服務糖尿病患者，並促進各界人士對糖尿病的認識和關注，以加強糖尿病的預防和治療。  
聯絡電話：27232087 網站：www.diabetes-hk.org



1

香港糖尿病協會  
Diabetes Hongkong

# 認識兒童肥胖

肥胖的成因

- 遺傳
- 不良的生活及飲食習慣
- 缺乏運動

脂肪細胞生長過程

肥胖與身體脂肪細胞的數量及體積有密切關係

小兒在一歲時 身體脂肪細胞的數量及體積會增加

青春期 脂肪細胞的數量會穩定下來

十二歲 不肥胖的話，脂肪細胞大致會維持不變

成年後 如肥胖，就只有脂肪細胞體積增大的現象，數量是維持不變的

肥胖對學童的不良影響

生理方面

- 誘發多種慢性病，例如：糖尿病、高血壓、冠心病、哮喘及胃病，嚴重者危及生命
- 肥胖的學童往往因缺乏運動而影響發育，使身材變得矮小
- 肥胖的學童往往會吃甜食，亦容易罹患蛀牙

心理及社交方面

- 肥胖會帶給學童生活上很多不便，例如運動能力降低、行動較遲滯
- 體胖身材使形成自卑感
- 影響社交生活及造成心理壓力



2

香港糖尿病協會  
Diabetes Hongkong

# 認識糖尿病

全球每 10 秒就有 1 人死於糖尿病併發症

香港約有 70 萬人患上糖尿病，即每 10 個人當中便有 1 人是病患者

原因為國人的不良飲食習慣、生活壓力、缺乏運動及肥胖有關

胰臟功能

胰臟是我們身體的器官之一，作用是分泌胰島素來幫助血液內的葡萄糖轉化為能量，供給身體所需。如果缺乏胰島素，便會導致血糖過高而形成糖尿病。

徵狀

- 多渴、多食、容易疲倦
- 多尿、小便頻密、小便變黃
- 體重下降

糖尿病類型

類型	病因	相關原因	發病年齡	治療方法	在亞洲發生率
1 型	不規則的自身免疫系統有關	與自身免疫系統有關	一般在童年或青少年時期出現	一般透過每日注射胰島素控制血糖	約佔糖尿病人口之5%
2 型	與遺傳、不良飲食習慣、缺乏運動等因素有關	與遺傳、不良飲食習慣、缺乏運動等因素有關	會隨著年齡、體重增加而發病	可透過飲食、運動加上口服降糖藥或注射胰島素控制血糖	約佔糖尿病人口之95%

慢性併發症

身體血糖長期偏高，可導致慢性併發症出現，包括：

- 失明
- 中風
- 腎衰竭
- 心臟病
- 血毒及神經痛
- 肢體殘廢



3

香港糖尿病協會  
Diabetes Hongkong

# 「胖糖」的關係

病理因素

- 肥胖與2型糖尿病有重大關係
- 過重的脂肪加上胰島素的機會
- 身體的胰島素功能不能正常運作是其中一個引起血糖過高的原因
- 如身體累積過多的脂肪，便會破壞胰島素的正常功能

相關的原因 大部份的2型糖尿病人都有以下的問題：

- 患有高血脂、高血壓
- 過量/肥胖情況
- 缺乏運動
- 無注重健康飲食
- 整個家庭沒有建立健康生活模式

總結

- 要減少因肥胖而患上糖尿病的發生率，均衡飲食、恆常運動，保持適中的體量是必須的。
- 當發現有超重現象時，必須加強管理，注意飲食及加強運動。
- 需要時，尋求專業人士的協助，及早定下減磅的計劃，並落實執行，直至成功。
- 家長要注意自己小學的體量，及早替子女養成良好的飲食模式，耐心地協助他們改掉不良習慣，督促減少進食高熱量及高脂肪的食物，並鼓勵他們多做運動。
- 家長本身就要以身作則，做個好榜樣。無論家長或學校，都有責任提供健康的食物給學童，以防止學童長期進食不健康的食物而造成肥胖。



4

香港糖尿病協會  
Diabetes Hongkong

# 「遠離糖尿」小貼士

由於肥胖會增加患上糖尿病的機會，所以「遠離糖尿」最有效的方法是保持理想的體量，改善不良飲食習慣，多做運動，保持心情愉快，避免過重或肥胖。小朋友，一起來「防肥」吧！

預防肥胖方法

運動方面

- 選擇進行一些強度的運動，例如跑步、游泳、打球、跆拳道、跳舞、登山等
- 每天理想做30分鐘，並持之以恆
- 多參與體育活動，例如體育室、體技活動、運動比賽
- 培養最少一種的運動作為興趣
- 利用日常生活，增加身體活動量，例如行樓梯代替搭電梯，幫父母做家務
- 增加戶外活動，減少看電視、玩遊戲機及打電腦
- 需要時可請教體育老師或醫務人員

飲食方面

- 要減少高糖量及高脂肪的食物
- 選取高纖、低糖、低油、低鹽的食物
- 以開水代替汽水或高糖飲料
- 戒掉零食
- 培養均衡飲食的良好習慣
- 需要時可請教營養師或醫務人員

知識方面

- 認識及運用食物金字塔的原則
- 學習及進行健康的運動
- 多參與有關健康生活的講座、工作坊等教育活動
- 透過書本、網站、報章閱讀相關的資料

家長及老師的角色

- 應提供健康的飲食給學童，並鼓勵他們多做運動
- 多舉辦相關的活動（例如健康週、工作坊、運動會等），以提供學童健康方面的知識和學習機會
- 對於肥胖的學童應給予支持，並協助他們解決肥胖問題
- 對於高危兒童（例如肥胖、患有高血壓、高血脂），應理想是每年定期安排他們接受身體檢查
- 建立健康生活模式，做一個好榜樣



5