



# 香港糖尿聯會「正視糖尿 活得精彩」計劃 遠離糖尿校園行動 2014

贊助



South China Morning Post

九龍長沙灣道 928-930 號時代中心 20 樓 2001-02 室

電話：(852) 2723 2087 傳真：(852) 2723 2207 電郵：info@diabetes-hk.org

活動申請表格(填表日期:\_\_\_\_\_)

現只接受 2014 年 9 月至 12 月活動申請

學校名稱: \_\_\_\_\_ (中文)  
\_\_\_\_\_ (英文)

學校地址: \_\_\_\_\_

活動負責人: \_\_\_\_\_ 職位: \_\_\_\_\_

聯絡電話: (學校) \_\_\_\_\_ (手提) \_\_\_\_\_

傳真號碼: \_\_\_\_\_ 電郵地址: \_\_\_\_\_

是否首次申請? 是 / 否 (曾申請年份: \_\_\_\_\_)

請蓋上學校圖章

申請之項目(於第 3-8 項中最多可選 3 項, 如選第\*6 / \*7 / \*8 項活動, 每間學校總共最多只可申請本會主持 2 場)。  
請於適當的  內加上「x」, 本會工作人員將於 14 天內聯絡活動負責人商討合作詳情)

1.  學生「健康生活手冊」(贈送) (由學校自行推行) (手冊由本會負責送往學校)  
全校學生人數: \_\_\_\_\_ 人 負責推行老師人數: \_\_\_\_\_ 人
2.  健康教育資料展覽 (必選) (連同手冊由學校借用自行推行) (易拉架由本會負責送往學校及回收)  
易拉架借用日期: 由 \_\_\_\_\_ (日/月/年) 至 \_\_\_\_\_ (日/月/年)
3.  教育影碟播放 (~30 - 60分鐘) (由學校借用自行推行) (3隻影碟供使用)  
擬辦日期: \_\_\_\_\_ 時間: \_\_\_\_\_  
參與人數: \_\_\_\_\_ 對象:  親子  學生 (級別:  小1-2  小3-4  小5-6)
4.  互動遊戲大挑戰 (~60 - 180分鐘) (由學校借用自行推行) (遊戲內容於活動前提供選擇)  
擬辦日期: \_\_\_\_\_ 時間: \_\_\_\_\_  
參與人數: \_\_\_\_\_ 對象:  親子  學生 (級別:  小1-2  小3-4  小5-6)
5.  故事影片播放 (~30 分鐘) (由學校借用自行推行) (適合小 1 至小 3)  
擬辦日期: \_\_\_\_\_ 時間: \_\_\_\_\_ 場地: \_\_\_\_\_  
參與人數: \_\_\_\_\_ 對象:  學生 (級別:  小1  小2  小3)
- \*6.  班際問答比賽 (~90 分鐘) (由本會護士主持) (適合小 4 至小 6)  
擬辦日期: \_\_\_\_\_ 時間: \_\_\_\_\_ 場地: \_\_\_\_\_  
參與人數: \_\_\_\_\_ 對象:  學生 (級別:  小4  小5  小6)
- \*7.  健康學習坊 (~60 分鐘) (由本會護士主持) (以下劃分的 3 個級別內容深淺程度不一, 須各自分開上課)  
擬辦日期: \_\_\_\_\_ 時間: \_\_\_\_\_ 場地: \_\_\_\_\_  
參與人數: \_\_\_\_\_ 對象:  親子  學生 (級別:  小1-2  小3-4  小5-6)
- \*8.  專題講座 (~90 - 120 分鐘) (由本會護士主持) (可提供免費血糖測試及贈送紀念品)  
擬辦日期: \_\_\_\_\_ 時間: \_\_\_\_\_ 場地: \_\_\_\_\_  
參與人數: \_\_\_\_\_ 對象:  教職員  家長  教職員及家長  
主題選擇:  兒童及青少年糖尿  肥胖與糖尿病的關係  誰是糖尿病高危人士



香港糖尿聯會  
『正視糖尿 活得精彩』計劃  
遠離糖尿校園行動

對象: 小學學童 / 家長 / 教職員  
費用: 全免

活動形式 (於第3-8項中最多可選3項, 如選第*6 / *7 / *8項活動, 每間學校總共最多只可申請本會主持2場)	內容	活動目的	建議場地	適合對象	建議人數 (時間)
1 <b>健康生活手冊(贈送)</b> (每位學生及負責推行老師可獲發一本)	A5手冊用卡通人物講述健康生活的4大元素: (1) 均衡飲食 (2) 恆常運動 (3) 開朗心情 (4) 足夠睡眠 **手冊會於指定日期運送到學校	手冊內各項有趣的遊戲及練習, 可增添學生/家長的學習興趣。 學童完成手冊的練習, 可以加深對飲食/運動/休息/情緒相關知識。	課室 / 家居	教職員 / 親子 / 學生	全校
2 <b>健康教育資料展覽(必選)</b> (須連同手冊由學校借用自行推行)	易拉架 (160x60cm) 共5塊: (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 **易拉架會於指定日期跟同手冊運送到學校	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。	禮堂 / 操場 / 走廊	教職員 / 學生 / 家長	全校
3 <b>教育影碟播放</b> (由學校借用自行推行)	CD 影碟共3隻: 1. 食都要高滑(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) **影碟會於活動前提供給老師	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	親子 / 學生	全級 / 全校 (30-60分鐘)
4 <b>互動遊戲大挑戰</b> (由學校借用自行推行)	遊戲共有7個: (1) 百變小丑 (2) 運動多面『體』 (3) 健康之旅 (4) 『健』設在校園 (5) 健康幸運輪 (6) 營仔營女 (7) 血管大掃除 **遊戲內容會於活動前提供給老師選擇, 並於指定日期運送到學校	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 / 有蓋操場	親子 / 學生	全校
5 <b>故事影片播放</b> (由學校借用自行推行)	主題: 糖胖遇險記之肥累事 內容: 講述一個肥胖的小龜, 經歷了一次險境後, 在好朋友的鼓勵下, 最終改掉暴飲暴食及不做運動的不良生活習慣 活動包括: 填色及重組故事的練習 **習作紙會於活動前跟同手冊運送到學校	以講故事的形式吸引學童觀看, 並藉著卡通人物作為學童模仿對象, 使更具影響力。	課室 / 研討室 / 禮堂	學生(小1至小3)	全級 (30分鐘)
*6 <b>班際問答比賽</b> (由本會護士主持)	比賽環節共分3個: (1) 必答題 (2) 搶答題 (3) 互動題 內容: 1. 糖尿病 2. 肥胖 3. 飲食 4. 運動 5. 情緒 6. 睡眠 **比賽詳情及安排會於活動前提供給老師	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4至6)	全級 (60-90分鐘)
*7 <b>健康學習坊</b> (由本會護士主持)	主題: 1. 健康飲食與運動(適合小1-2) 2. 肥胖對身體的不良影響(適合小3-4) 3. 建立健康生活模式(適合小5-6) 內容: 唱主題歌、熱身遊戲、主題講解、影片播放、廣播劇播放 建議: 學童上學習坊之前完成手冊練習, 有助加強知識吸收 **活動內容及安排會於活動前提供給老師	透過互動的講學形式去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, 協助老師教導學童建立健康生活模式。	課室 / 研討室 / 禮堂	親子 / 學生	50-200人 (60分鐘)
*8 <b>專題講座</b> (由本會護士主持)	講座主題共分3個: 1. 兒童及青少年糖尿 2. 肥胖與糖尿的關係 3. 誰是糖尿病高危人士 內容: 主題講解、免費血糖測試、單張/紀念品派發 **活動內容及安排會於活動前提供給老師	讓教師/家長認知肥胖對學童以至自身的不良影響、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。	禮堂 / 研討室	教職員 / 家長	50-200人 (90-120分鐘)

注意事項:

- 借用的展板須由校方自行安裝及展覽
- 校方必須將借用物資完整歸還, 如有任何破損, 校方須作賠償
- 所有由校方自行推行的項目, 校方須承擔第三者責任保險的賠償責任

贊助

