

外展教育計劃之遠離糖尿校園行動

健康生活手冊



香港糖尿聯會
Diabetes Hongkong

「遠離糖尿」校園行動

由於肥胖人士患上糖尿病的機會比其他人高，因此近年肥胖學童比率的持續上昇加劇了糖尿病年輕化的趨勢。有見及此，香港糖尿聯會本著「預防勝於治療」的服務理念，開展了「遠離糖尿」校園行動先導計劃，以改善學童的生活模式，讓他們得以健康成長，並提升學習效率。

本計劃的目的是喚起學童/家長/教師對肥胖問題及糖尿病的關注，灌輸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。它的特點是活動形式多元化、具創意、互動、重啟發性，而且可根據個別學校需要特意剪裁。計劃由糖尿專科醫護人員策劃，並由經驗護士推行。

透過此健康生活手冊，學童可增加對「糖胖」的認識，藉關注「糖胖」和健康生活，從而「遠離糖尿」。

衛生署資料顯示，平均每4個中/小學生就有1個肥胖



肥胖不但會導致高血壓、高血脂、心臟病，亦會誘發二型糖尿病

學童資料

個人資料

姓名：_____ 年齡：_____
學校：_____ 班級：_____

健康狀況

身高：_____ 厘米 體重：_____ 公斤
屬於： 過輕 理想 過重

(家長/老師可登入 www.diabetes-hk.org 網址查閱身高體重比例圖，替你的學童作個別評估)

量度日期：_____

生活習慣

喜愛的娛樂： 看書 打遊戲機 上網 看電視
(可選多項) 其他_____

喜愛的運動： 跑步 游泳 跳繩 踏單車 打球
(可選多項) 跳舞 其他_____

喜愛的食物：_____

喜愛的水果：_____

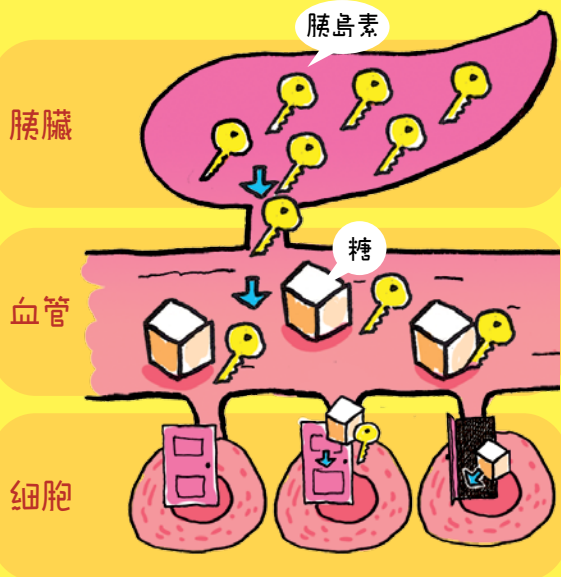
睡眠時間：上床_____ 起床_____

大便習慣：_____ 日 _____ 次

家長簽名

何謂糖尿病

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糖進入細胞，轉化為能量，供給身體所需。如果缺乏胰島素，糖便會滯留在血管內，導致血糖過高而形成糖尿病。



成因

- 遺傳
- 不良飲食習慣
- 缺乏運動
- 過重 / 肥胖
- 精神壓力

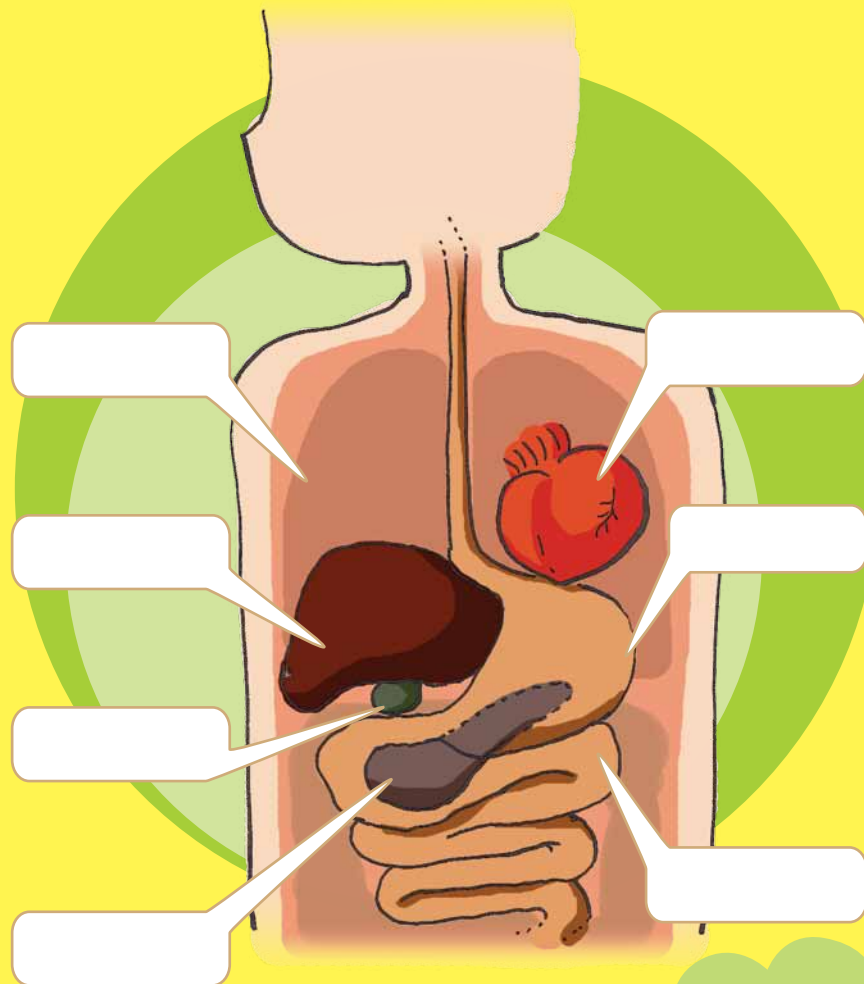


徵狀

- 多吃
- 體重下降
- 多渴
- 容易疲倦
- 多尿或小便頻密
- 易受感染
- 但大部份均沒有任何徵狀

習作

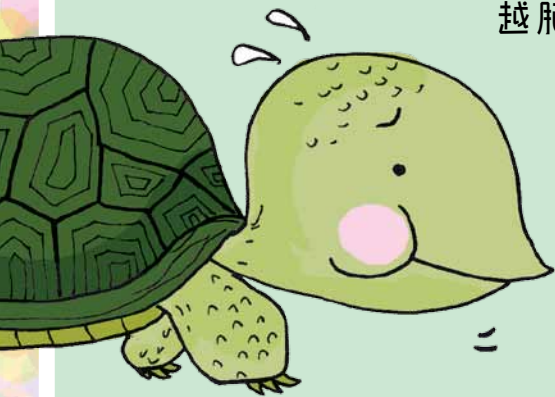
請在空格上填上正確的器官名稱(心臟、肺、肝、胃、胰臟、膽、小腸)。



家長簽名

糖胖遇險記之肥累事

從前在一個森林裡，住了一隻貪吃的小龜叫小胖，牠很喜歡吃東西，常常暴飲暴食。糖糖是小胖的好朋友，經常勸小胖適量進食，以免因肥胖影響健康。但小胖從不理會，還越食越肥，因而令到自己的身型、體重比同齡的小龜大及重。

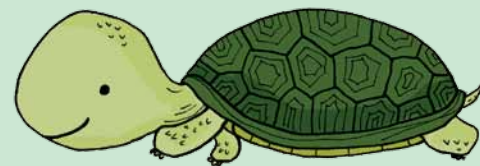


有一天，小胖跟糖糖到屋外玩耍，正當牠們玩得興高采烈的時候，突然遇上狡猾的狐狸，想把牠們吃掉。糖糖頓時記起媽媽的教導：「糖糖，你要記緊呀！當你遇上任何危險，立刻躲入殼裡保護自己，這是我們保護自己的本能。」於是糖糖立刻敏捷地往自己的殼裡一縮，把頭和手腳躲起來，並對小胖說：「小胖！快些躲入自己的殼裡啦！」。可是，當時糖糖只聽見小胖大叫救命，便問：「小胖！小胖！發生什麼事？」小胖回答：「救命呀！今次真是『肥』累事，我太肥啦！手腳無法縮入殼裡！」糖糖立刻大力推牠的頭，可是用盡全力都不成功，就建議小胖往樹洞躲避：「小胖不如你爬入樹洞吧。」於是小胖拖着重重的身軀，很困難地爬進樹洞，終於逃過一劫。事後，小胖感到非常後悔，想不到原來太肥會令自己陷入險境，更差點連累了糖糖。

自此之後，小胖就決心減肥、戒掉暴飲暴食的壞習慣，而且每日相約糖糖一同散步和做運動，做回一隻健康的小龜。



自此之後，小胖就決心減肥、戒掉暴飲暴食的壞習慣，而且每日相約糖糖一同散步和做運動，做回一隻健康的小龜。



讀後感

小朋友，聽完這個故事後，把你的感想寫下來，與同學分享吧。

家長簽名



飲食紅綠燈



紅綠燈，飲食要小心，
選擇食物要精心!!

我們要學懂把食物分為紅、黃、綠三種顏色，就好似紅綠燈一樣。今天，就由我飲食小精靈教你如何分辨顏色去選擇健康的食物。



紅燈(危險):

食物屬於不健康，含多油、多鹽、多糖或營養價值低，
少選為佳。例子:薯片、即食麵、高糖汽水、牛肉乾、朱古力、糖果、雪糕、忌廉蛋糕



黃燈(警告):

食物屬於不健康，含多油、多鹽、多糖但含有一些營養價值，**限量選擇**。例子:甜餅乾、腸仔、燒賣、炒粉麵、炸雞、火腿



綠燈(安全):

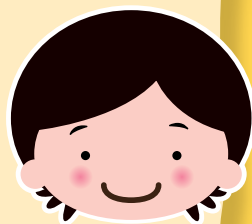
食物屬於健康，含少油、少鹽、少糖、高纖維同時營養價值高，**宜多選擇**。例子:生果、蔬菜、全麥包、脫脂奶、湯粉麵、高纖維早餐粟米片、麥片



習作

請分辨以下食物是屬於紅、黃、綠哪一類，並填上適當的顏色。

- 無糖乾果 (例如杏脯、西梅乾、提子乾、蘋果片)
- 油炸的食物 (例如炸雞、炸魚柳、炸豬扒)
- 無添加糖的飲品 (例如鮮榨果汁、低糖荳漿、脫脂奶)
- 鹽小食 (例如紫菜、餅乾、魚蛋、果仁)
- 高脂食物 (例如炒麵、煎蛋、煙肉、香腸)
- 加工食物 (例如腸仔、火腿)
- 高糖甜品 (例如布甸、雪糕、忌廉蛋糕)
- 新鮮蔬果 (例如青瓜、紅蘿蔔、蕃茄、香蕉、蘋果)
- 高纖食物 (例如蔬菜、燕麥、全麥包)
- 糖果類 (例如朱古力、糖)



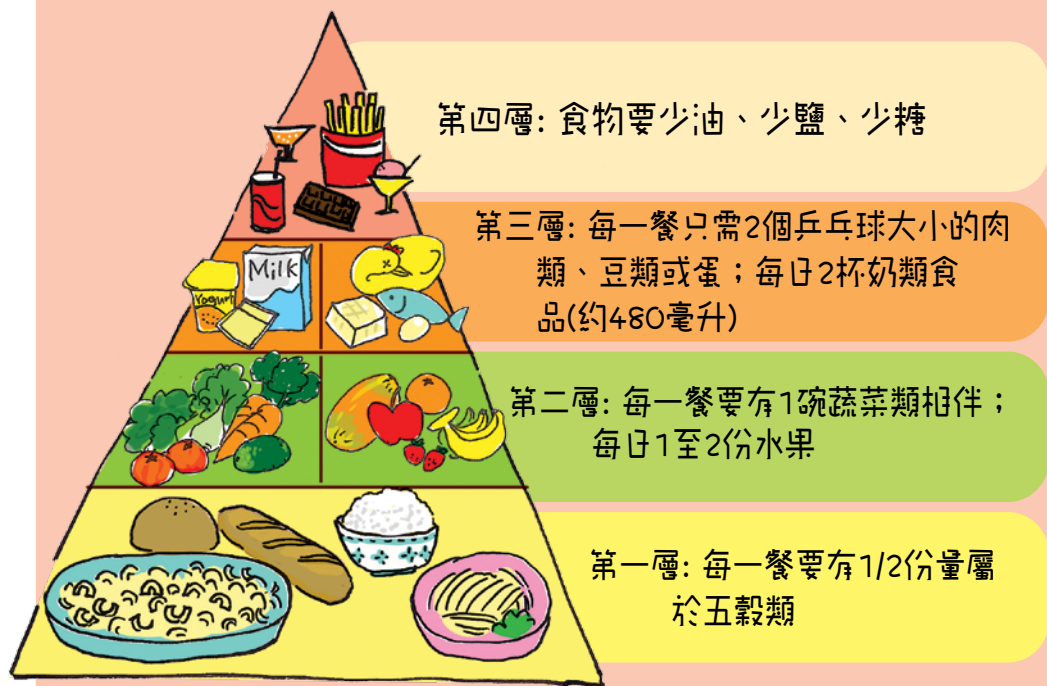
資料來源: 香港衛生署

家長簽名

健康飲食金字塔

兒童在每一個成長階段都需要足夠的營養來維持身體所需，所以均衡飲食對他們是非常重要的。如果飲食過少或過多，同樣對健康造成傷害。過少會造成營養不良，影響發育。過多會導致肥胖，增加患上高血壓、高血脂、糖尿病等慢性疾病的機會。

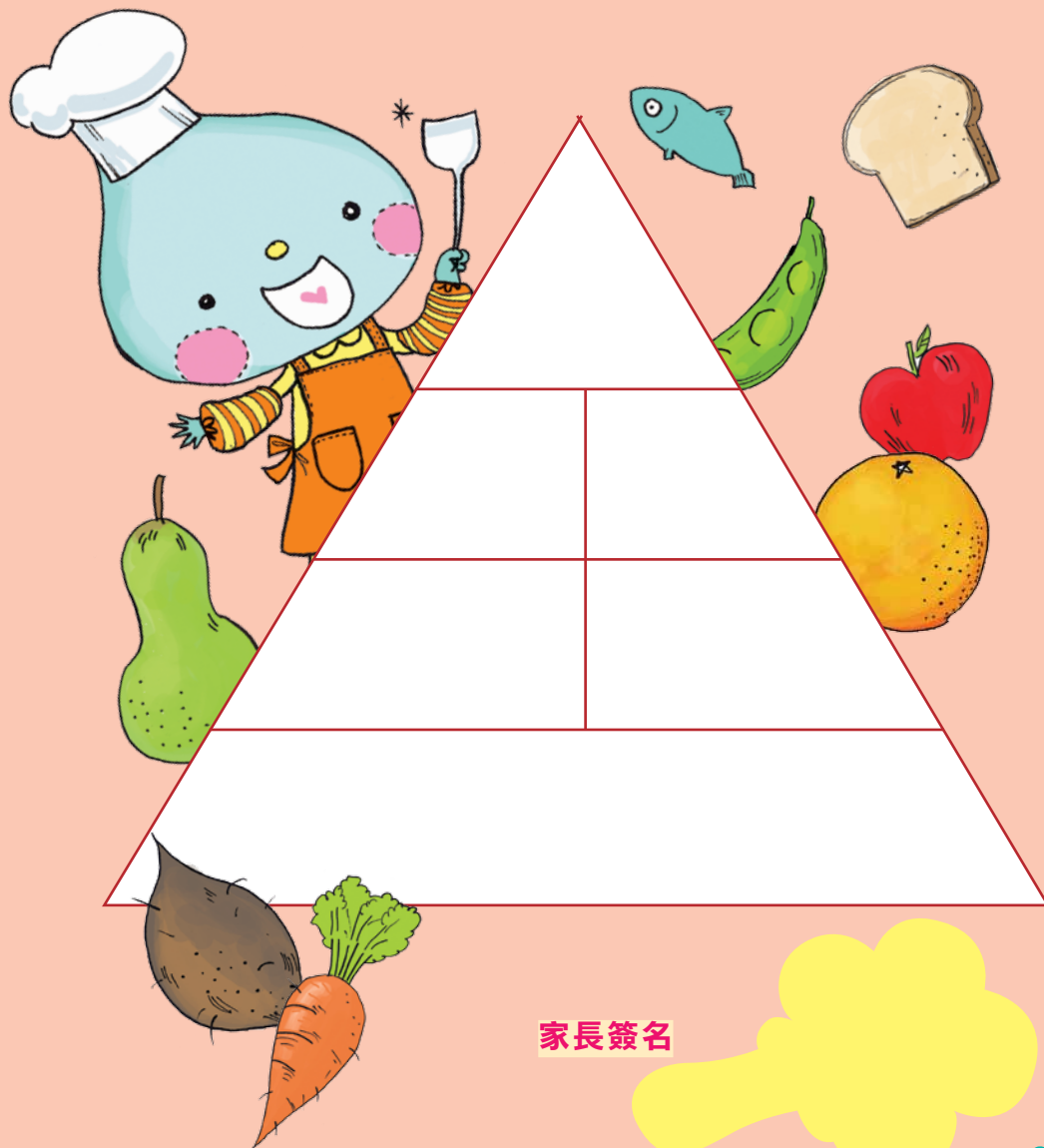
以下是健康飲食金字塔，等我飲食小精靈教你如何食得精明。



每日應喝6-8杯流質飲料，例如開水，果汁，清湯

習作

請在健康飲食金字塔的適當位置畫上適當的食物圖樣，並填上顏色。



家長簽名

運動小超人

日日做運動，
超人細路都做到!!



根據中國香港體適能總會資料，「體力活動」(physical activity)和我們平常說的「運動」(exercise)的分別是：「運動」指有計劃、有編排及定期進行的肌肉骨骼活動，如參加健體班、上體育課、做伸展操等。「體力活動」則泛指任何身體肌肉骨骼活動，且能帶來能量消耗的身體活動，如步行、上落樓梯、騎單車等。

運動小超人知道運動可減少疾病和保持身心舒暢，對健康有莫大的益處。所以他每日都用半小時去做運動來換取無價的健康。而且在日常生活中，他也盡量找機會增加身體活動量，例如：每天幫媽媽做家務，行樓梯代替搭電梯，甚至步行上學去。這樣就很容易達到每日一萬步的健康指標，亦能做到每星期累積做3.5小時運動的目標。

日常生活中的「體力活動」的例子：



搬運



裝修



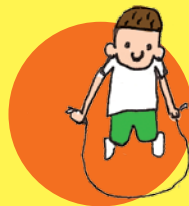
抱孩子



拖地

有編排及定期進行的「運動」的例子：

跳繩



行山



游泳



跑步



球類活動



猜謎語 (猜一體育用品)



1. 不會跑的馬
2. 不能打的球
3. 搖不響的鈴
4. 不能吃的餅
5. 一只小白鳥，會飛不會叫，打它來回飛，不打往下掉。
6. 一個西瓜，十人搶它；沒到手搶它，到手就扔它，越是喜歡它，越是要打它。
7. 一隻奇怪馬，兩隻圓圓腳，踏住它筋骨，抓住它雙角。
8. 小小公雞不會啼，飛上腳背來玩耍，空中高來又低去，大顯身手全仗你。

家長簽名



運動小超人在7歲的時候比較肥胖，於是他爸爸就教他運動分為兩種類別，包括：帶氧運動及無氧運動，並指導他如果要減肥，必須選擇進行帶氧運動，每星期做5次，每次持續30分鐘，並持之以恆。終於他努力了一年後，體重回復理想。

類別	帶氧運動	無氧運動
運動特徵		
氧氣需求量	較多	較少
性質	持續性	短暫性
維持時間	較長 (須30分鐘或以上完成)	較短 (只須數分鐘完成)
主要身體活動部位	全身	局部
例子	緩步跑、滑雪、踏單車、游水、行樓梯	短跑比賽、擲鐵餅、標槍、體操

習作

請嘗試替運動小超人分辨以下運動是屬於哪一種類，在正確的位置加上✓



運動名稱	帶氧運動	無氧運動
長跑		
拔河		
足球		
跳高		
踏單車		
跳遠		
划船		
籃球		
跳繩		
游泳		
舉重		
保齡球		
羽毛球		
乒乓球		
跳舞		

長跑

拔河

足球

跳高

踏單車

跳遠

划船

籃球

跳繩

游泳

舉重

保齡球

羽毛球

乒乓球

跳舞



家長簽名

失眠大魔王



每個人都需要睡眠，因為睡眠能幫助我們恢復體力和腦力，並能紓緩壓力，增強記憶，從而保持身體健康。若欠缺適量睡眠，將有可能白天嗜睡、情緒不穩定、失去應變能力、免疫力降低、記憶力減退、理解能力降低，最終會影響學業成績！**學童每日要有7至8小時質素良好的睡眠時間**，才算足夠。如果你經常遇上失眠大魔王，可嘗試以下的處理方法：

- 改變作息的模式，養成定時上床起床、早睡早起的習慣
- 日間定時做適量運動
- 日間活動切勿過份劇烈
- 睡前不宜有劇烈或過久的活動，例如用電腦或打遊戲機
- 避免睡前看刺激或恐怖電影
- 睡前切勿太餓或太飽



睡眠質素好，
早睡早起身體好~



- 保持室內光線和溫度適中，環境寧靜及舒適
- 可嘗試聽柔和的音樂或用暖水洗澡，放鬆心情
- 如果真的不能入睡時，不要勉強，可起來做些小事情，直至再次想睡時才去睡

習作

1.請替小熊貓填上顏色

小朋友，不要學我呀！
不夠訓會有熊貓眼啊！



2.請在以下兩幅畫中，尋找10處不同的地方。



家長簽名

快樂小天使



遇上困難莫失意，
做個快樂小天使

如何使自己日日好心情？最簡單的方法是建立正面的思想，保持心境開朗。快樂小天使建議：當你感到失意、心情極差的時候，嘗試放眼看世界，縱使遇上困難，也要積極面對。

當你知道在戰火中的小孩每天都面臨生命的威脅時，請你珍惜生命。

當你看見天生殘障的兒童生活上會遇上重重困難時，請你不要做事時以困難作為一個懶惰的藉口。

當你接觸到孩子失去父母親愛護的孤兒時，請你要感激爸爸媽媽的愛及教導。

當你聽見山區兒童每天需要走二小時或以上的山路才到達學校時，請你要把握讀書的機會。

當你想到患有先天性疾病的兒童經常要接受長期治療時，請你要珍惜自己所擁有的健康。

當你知道貧窮的孩子經常得不到溫飽時，請你不要浪費食物。

當你想到地震中不幸的災童失去家園時，請你不要破壞你的家。

習作

把這個月內3件開心及不開心的事情寫下來

開心的事情



不開心的事情

家長簽名

如何做個快樂小天使？除了建立正面的思想之外，學習如何處理壓力也是重要的。當然了解自己壓力的來源，減少不必要的壓力，然後作出調整是處理壓力的第一步。

常遇見的問題

預防壓力的方法

處理壓力的方法

功課

適當安排時間，
例如讀書時讀書，
遊戲時遊戲。
平日上堂要留心，
可定下短暫目標，
並獎勵自己

每天盡量要抽出
半小時做適量的運動
或娛樂，例如跳繩、
踏單車或聽音樂。
遇上不明白的時候，
勇於發問

考試

平日常溫習，
勿臨急抱佛腳，
妥善編排溫習的
時間表

學習「自我鬆弛法」，
以協助消除精神壓力，
改變溫習的模式，
例如跟其他同學一起
溫書，不要死記課本，
嘗試理解課文的內容

同學排擠

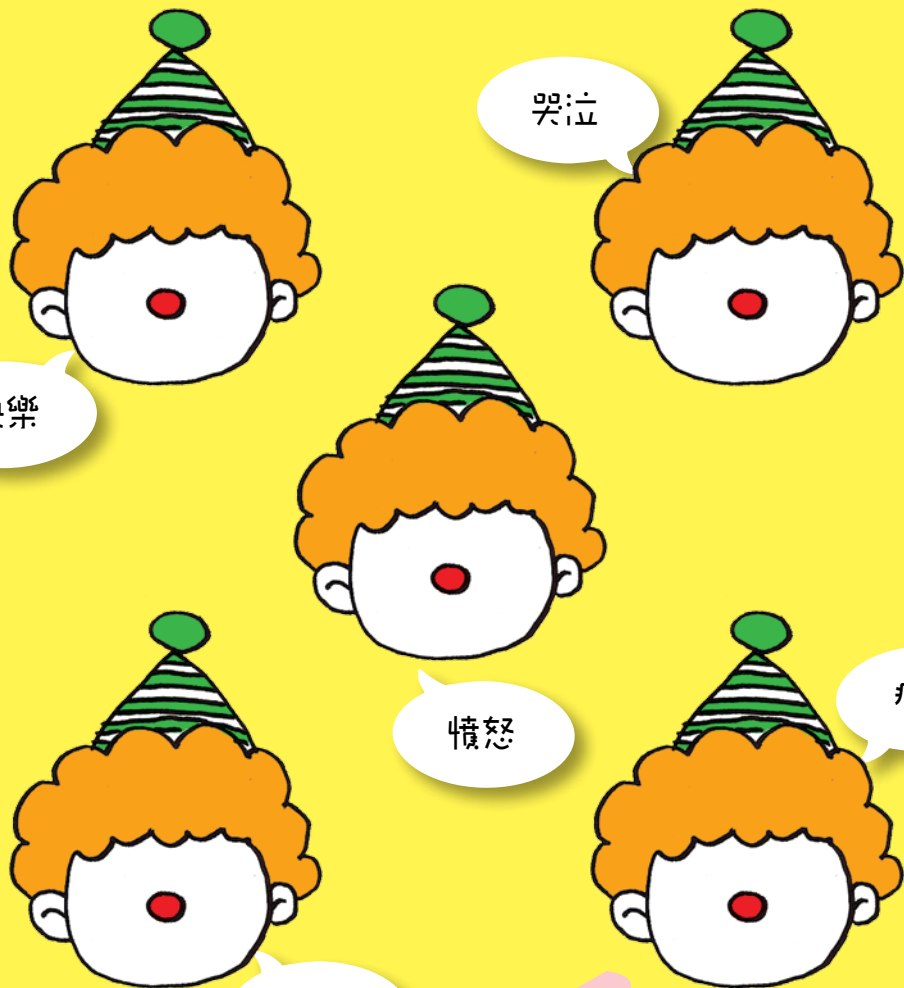
與父母或朋友傾談，
把不安的感覺說出來！
向老師或社工姐姐
求助

學習人際關係的技巧，
了解被排擠的原因，
改變自己與人相處
的態度

總結

習作

喜、怒、哀、樂是我們正常的情緒表現，請在小丑面上加上相關的表情：



家長簽名

同學們！看完此健康手冊後，相信你對肥胖、糖尿病和如何建立健康生活模式更加了解吧！最後，請完成以下10條是非題，你可透過本會的**展板**找到提示。

所有練習的答案已張貼在本會網站www.diabetes-hk.org，你可以登入網站，自行核對。最後請細心翻查此手冊的每一頁是否已完成，並請家長簽名作實。在家長替你簽名期間，請與家長討論每一頁的內容及練習，確保完全吸收手冊的內容。

請回答以下是非題，如答案正確在空格內 ，不正確

- 肥胖與身體脂肪細胞的形狀及類形有密切關係。
- 糖尿病的成因主要是胃部消化不良引致。
- 糖尿病可分為1型及2型兩種。
- 均衡飲食、恆常運動、保持適中的體重是預防糖尿病的最好方法。
- 跳舞是屬於無氧的運動。
- 體重上升是糖尿病的其中一種徵狀。
- 胰臟最主要的功能是分泌胰島素去控制血糖。
- 肥胖對學童的生理、心理及社交都構成不良的影響。
- 1型的糖尿病兒童，每日需透過注射胰島素控制血糖。
- 肥胖不會引致糖尿病。

家長簽名

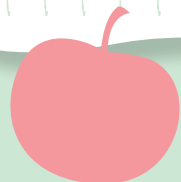


個人健康自我評估表

以下表格有助評估你的生活習慣是否健康，請每日填寫，並自我評估一下，如果達到目標，在格內加上✓，如果不能達到，在格內加上✗，再計算✓的數目，然後請家長簽名。

項目	目標	第一週 (星期)							第二週 (星期)						
		一	二	三	四	五	六	日	一	二	三	四	五	六	日
飲食	根據飲食紅綠燈的指引選擇食物														
	有進食1至2份水果幫助排便														
	有飲用6-8杯流質飲料 (例如：清水、清湯、果汁)														
運動	有做20分鐘或以上運動 (例如：跳繩、打球)														
	有幫助家人做家務 (例如：掃地、洗碗)														
睡眠	有早睡早起														
	有良好睡眠質素 (例如：沒有失眠及半夜多次醒過來)														
情緒	有安排2-3小時的娛樂，鬆弛身心 (例如：看電視、聽音樂、劃畫)														
	有與家人、老師或同學傾談														
	有笑5分鐘或以上														
	今日得到✓的總數：														

家長簽名



家人給我的鼓勵

結果分析

8-10個 ✓
做得很好，
要保持現狀



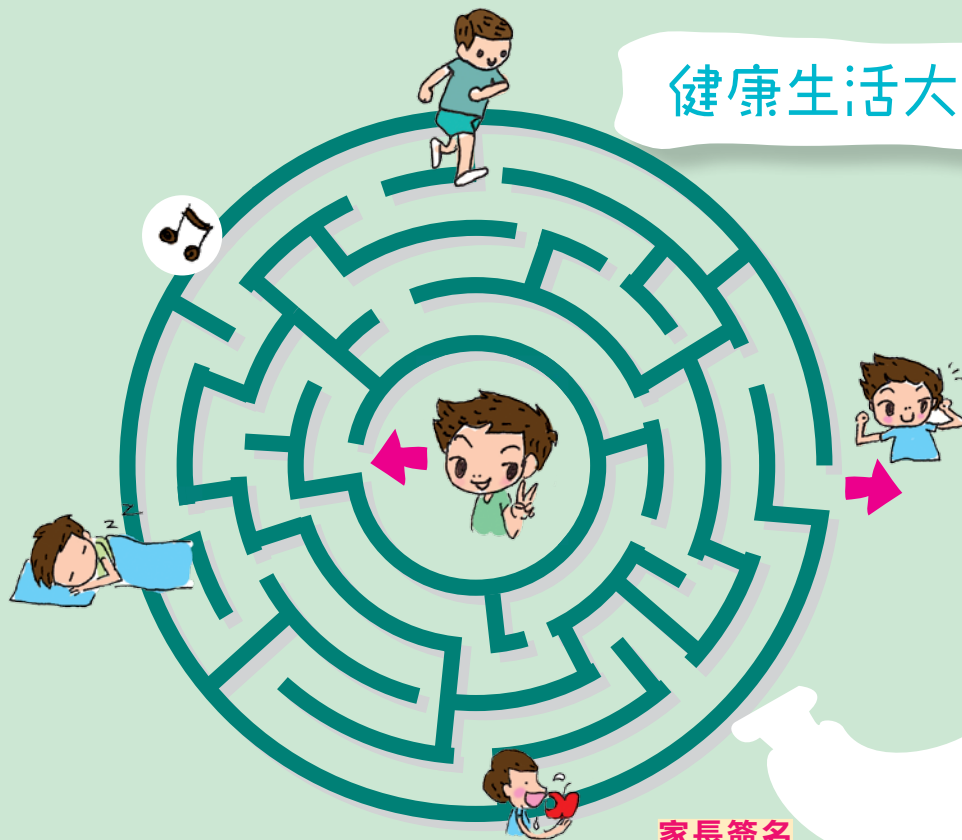
5-7個 ✓
做得不錯，
但仍需努力



0-4個 ✓
未能達標，要努力
改善生活習慣



健康生活大道



家長簽名

遠離糖尿歌

蹦蹦跳 哈哈笑
蔬果運動天天要
老師學生齊參予
遠離糖尿最緊要

編著




香港糖尿聯會
Diabetes Hongkong

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
網址：www.diabetes-hk.org

修改年份：2012年

版權所有，未經許可，不得轉載或翻印

 本小冊子以大豆油墨及再造紙印製

