

「正視糖尿 活得精彩」計劃

遠離糖尿 校園行動

學習坊之
建立健康生活模式



香港糖尿聯會
www.diabetes-hk.org

健康生活與糖尿病的關係

- 10個港人→1個患糖尿病
- 原因與不良飲食習慣、**肥胖**及缺乏運動有關

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

建立健康生活模式

1. 健康飲食
2. 恆常運動
3. 足夠休息
4. 保持開朗心情






1. 健康的飲食

七大原則

1. 均衡飲食，選擇多元化
2. 定時定量
3. 避免含高糖食物和飲品
4. 適量進食含澱粉質的食物
5. 多選擇高纖維素食物
6. 減少高脂食物（特別是動物脂）
7. 調味清淡



資料來源：香港糖尿聯會 糖尿病教育影帶 (2) 珍饈篇之 糖尿病的食療

健心健體

開工

開工

開工

開工

運動是個人生活質素的比較因素。它提供專業訓練的運動員為訓練類別，包括：專業運動及非專業運動。由於訓練專業程度不同，必須選擇進行專業運動。專業訓練的：每次持續約分鐘，星期之內，於於體育六下—至六上，體育的訓練。

類別	無氧運動	有氧運動
運動特點	較多	較少
能量來源	糖類	糖類
性質	短時	長時間
訓練時間	較長	(以運動分鐘為單位)
主要身體活動部位	全身	心肺
例子	短跑、投擲、擲鐵餅、標槍、鉛球	游泳、球類、田徑、球類、體操

習作
請嘗試將運動紀錄表分類以下運動並填上合適的項目。

運動名稱	帶氧運動	無氧運動
足球		
排球		
籃球		
網球		
乒乓球		
羽毛球		
田徑		
游泳		
健美		
拳擊		
柔道		
摔跤		
跆拳道		
武術		
射擊		
擊劍		
體操		
保齡球		
高爾夫		
乒乓球		
桌球		
棋類		

家長姓名

健心健體

開工

開工

開工

開工

「帶氧運動」的例子

健心健體

開工

開工

開工

開工

「無氧運動」的例子

健心健體

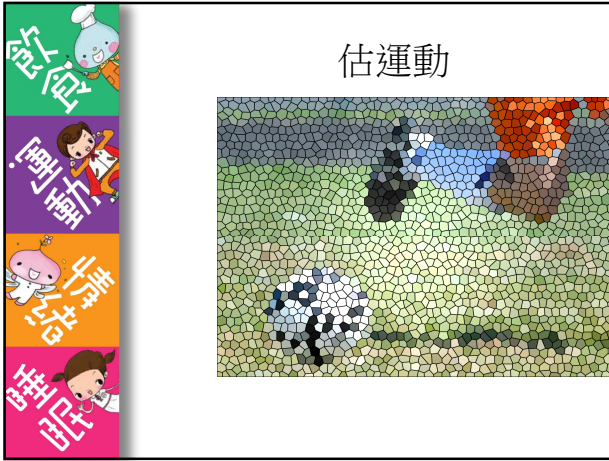
開工

開工

開工

開工

估運動



估運動



A man in a grey and red shirt is playing table tennis on a blue table. The table has 'Paddle' written on it. The background is dark with some lights.

3. 足夠休息



Two light-colored puppies are curled up and sleeping together on a dark surface.

假如睡眠不足或質量不好，會出現什麼毛病？



A cartoon illustration of a man in a blue shirt and brown pants, carrying a red briefcase, looking tired or stressed.

睡眠不足對身體不良影響

- 腦部功能下降，造做成精神不集中、記憶差
- 影響情緒，使煩躁不安
- 長期睡眠不足，降低免疫，並引發重病的高危因素，與**高血壓、心臟病、中風、糖尿病、肥胖**、精神病、腦力衰退甚至兒童發育障礙等有密切關係。

睡多少才足夠?

- 新生兒 - 16-18小時
- 學前兒童 - 10-12小時
- 上學兒童和青少年 - 最少7-8小時，理想9小時
- 成年人 - 7-8小時



來源: http://www.shen-nong.com/chi/lifestyles/tcmrole_sleep_facts.html

3.保持心境開朗

如何**活得開心?**



活得開心的方法

- 避免負面的想法/只想壞的事情
- 懂得控制情緒
- 學習減壓的方法
- 多與人交談、討論問題、分享喜與憂
- 需要時尋求成人協助，例如父母、老師、社工



做個開心快活人



健康生活與糖尿病的關係

遠離糖尿

↓

建立健康生活模式



建立健康的生活模式- 記住4有

有均衡飲食

有恆常運動

有足夠休息

有開朗心情



遠離糖尿行動

