



第 2 型糖尿病的健康生活

所有獅子會皆為自治，亦即每個獅子會都是獨立實體，負責舉辦其各自的活動並遵守當地法律與法規。此計劃表用意在於提供建議，不應被當作法律建議或最佳做法。此計劃表上的活動不一定適用於您的社區。請諮詢當地專業人員，以確保遵守所有法律與法規、安全指南和最佳做法。



第 2 型糖尿病的健康生活

此方案計劃表可協助貴分會舉辦可讓第 2 型糖尿病患者受益的健康活動，以推廣健康飲食、膳食計劃和體能活動。

透過承接此類方案，您可以協助我們實現減少糖尿病罹患率並改善確診病患生活品質的策略願景。

開始計劃您的活動。

請填好下方表格的空白欄位，以確定您的活動詳情。

您將完成的目標 ① 透過推廣健康生活，提高意識並為社區提供教育	期間 1-2 小時	地點 ☐ 學校或教育設施 ☐ 社區娛樂設施 ☐ 開放/戶外社區空間 ☐ 其他 _____
	計劃時間 1-2 個月	
	開始/結束日期 _____	

計劃參加者

選擇您想在活動中服務的對象。

我們將服務的對象： ☐ 兒童 ☐ 青少年 ☒ 成人 ☐ 所有的人	將提供服務的人員： ☐ 當地糖尿病協會 ☐ 當地糖尿病教育工作者 ☐ 社區醫院	備註：
--	---	------------------------

確定您的方案所需的任務。

所有方案都應結合以下任務：

1. 確定糖尿病教育講者和材料。



小建議

- ▶ 應由您當地的糖尿病協會、當地糖尿病教育工作者或社區醫院提供

講者

材料

a. _____

d. _____

b. _____

e. _____

c. _____

f. _____

2. 確定體能活動類型。



小建議

- ▶ 可以包含結構性運動、步行，或您認為在當地社區可能成功的任何活動
- ▶ 確保活動為初學者等級，並可修改以適合各種體能

活動

a. _____

d. _____

b. _____

e. _____

c. _____

f. _____

3. 確定營養教育主題。



小建議

- ▶ 應與糖尿病的預防和控制相關，且由當地營養師、當地糖尿病教育工作者或社區醫院提供
- ▶ 主題可包括水分的重要性、每餐中納入的蔬菜等

主題構想

a. _____

d. _____

b. _____

e. _____

c. _____

f. _____

義工計劃表

在您的活動中給義工分配角色。

職位/角色	姓名	聯絡資訊	備註
活動主任			可以是獅友/青少獅或醫療專業人員；必須具備有關糖尿病的基本知識，且有能管理活動的後勤和義工
義工經理			
教育領導			應是熟悉糖尿病的具認證醫療專業人員或教育工作者
體能活動領導			應是可在參與體能活動期間確保參加者安全的體能活動專業人員
營養領導			應是有協助糖尿病患者經驗的具認證營養或醫療專業人員
當地急救醫療服務			為了預防醫療緊急情況，必須一直在場
市場行銷領導			
活動攝影師			如果您打算將活動照片用於推廣用途，必須取得參加者簽署的發佈表格
地方合作夥伴/合作者 建議：當地糖尿病協會、糖尿病教育工作者和/或社區醫院			
其他			

獅友人數	
青少獅人數	
其他人數	



妥善安排好您的方案，使之逐步成功實施。

活動主任可填寫此表並追蹤進度。

情況	任務	截止日期	任務領導	提示
×	通知貴分會			舉辦一個會議，通告貴分會有關該活動的資訊
	建立活動名稱/職位			
	組建一個計劃委員會			» 確定活動的參加者、各項活動和後勤 » 決定和分配義工任務
	確定可能的活動合作者			» 當地糖尿病協會 » 健身組織 » 當地社區醫院 » 當地糖尿病教育工作者
	編製初步預算			
	確定地點、日期和時間			考慮事項： » 季節/天氣 » 地點容納空間的彈性 » 地點的安全性 » 地點對有糖尿病的社區成員來說的便利性
	確保有適當的保險承保範圍			請與相關人員核對，以確定是否需要保險或附加保險 對於在提供給所有獅子會的一般責任保險政策下的承保範圍，如有任何問題請檢閱方案保險手冊，網址： http://lionsclubs.org/pib-en



妥善安排好您的方案，使之逐步成功實施（續）。

情況	任務	截止日期	任務領導	提示
	確定必來參與的義工			
	宣傳您的活動			考慮事項： » 邀請當地傳媒參與您的活動 » 準備新聞稿並提供給當地媒體 » 爭取當地名人或運動明星的支持 » 社交媒體平台 » 透過電子郵件擴展至您分會的人際網絡
	最後確定活動後勤			在您活動前，務必聯絡所有服務提供者或活動合作者，確認他們已準備好在活動中執行他們的職責 考慮事項： » 體能活動空間所需的任何特殊要求（標誌、指示等） » 供應水和健康零食的休息區
	安排活動後會議，以慶祝成功並討論改進的機會			安排一年中的其他活動行程，在此活動後繼續發展社區

為您的方案確定預算。

可使用此表格來確定活動的財務運作。

說明	數量	成本	總費用	實物捐贈/ 捐款	收入	帳戶 餘額
教育						
教材						
客席講者費用						
設備						
設施/空間租賃						
體能活動用品						
水/零食						
音訊/視訊設備						
市場行銷						
宣傳材料						
其他						

衡量您方案的成功。

再次召開活動計劃委員會會議，以慶祝您們帶來的正面影響並報告您們的服務！

成功的措施			
評估您的方案			
18 歲以下服務者人數		非會員義工人數	
18 歲以上服務者人數		直接服務總時數	
獅友義工人數		方案計劃/募款總時數	
青少獅義工人數			
反思您的方案			
1. 您是否有能力透過教育和推廣健康生活提高社區對糖尿病的意識？			
2. 最大的成功是什麼？			
3. 最大的挑戰是什麼？			
4. 您是否願意再舉辦這樣的活動？			
5. 您會做出什麼改變？			

考慮引導參加者進行碳水化合物計算活動。

碳水化合物是飲食中很重要的一部分，不過攝取碳水化合物過多有可能增加發展成第 2 型糖尿病的風險。糖尿病患者對於每餐的碳水化合物攝取量必須非常謹慎，以安全地適當控制血糖。

您曾想過每天平常一餐中攝取了多少碳水化合物嗎？考慮與政府機構或衛生組織聯絡，確定每餐建議攝取多少碳水化合物。

活動指示：

- » 團隊協調者可輸入當地社區的熱門食物。
- » 在舉辦這場推廣活動前，團隊協調者也可以使用適當管道來研究每個項目的碳水化合物量，以及一餐中的碳水化合物總量。
- » 讓分會和社區成員猜猜看每個項目中的碳水化合物量以及一餐中的總量。告訴他們不可以利用科技或其他來源取得答案。
- » 在所有參加者都提供了預測值後，公佈答案看看他們是否猜對了。
- » 團隊協調者可以利用討論問題的方式，讓更多人了解糖尿病患者在日常生活中需要考量的不同點。

飲食	碳水化合物（克）
蛋白質	
蔬菜	
澱粉/穀類	
飲料	
總量	

討論問題：

- » 有人願意分享他們對此活動的最初想法嗎？
- » 您覺得這很困難或耗費時間嗎？是或否的原因？
- » 您覺得這會影響您在日常生活中選擇飲食嗎？
- » 您覺得這會影響您在社交場合中選擇飲食嗎？
- » 了解這是糖尿病患者每天都需要採行的動作之後，您覺得我們作為一個社區可以採取哪些步驟，幫助他們感受到更多的支援和更深的理解？