

行政院衛生署國民健康局

糖尿病高危險群健康促進教材—青少年版

遠離糖尿病
完全教學手冊!

糖尿病高危險群健康促進教材—青少年版

遠離糖尿病完全教學手冊

著者：行政院衛生署國民健康局

出版機關：行政院衛生署國民健康局

出版年月：95 年 12 月

目錄

一、給教學者的話	4
二、DVD 內容介紹	5
三、教案篇	6
■ 參考教案單元一：認識糖尿病	
■ 參考教案單元二：維持身體健康的攻略	
■ 參考教案單元三：抗壓生活，so easy!!	
四、活動說明及附件	27
■ 活動輔助教材一：一步一腳印－測出自己的所屬族群	
■ 活動輔助教材二：腦筋『齊』轉彎－預估食物的熱量	
五、回饋問卷	33
■ 衛教人員回饋問卷	
■ 青少年回饋問卷	

一、給教學者的話

- 1、本教學手冊將幫助未患病，但可能是糖尿病高危險群的青少年們認識糖尿病和可能罹患的危險因子，進而促使他們改變不良的生活習慣，能自發性的建立自我健康照護的概念，進一步了解預防及保健方法，於日常生活中落實健康行為。
- 2、題材設計以糖尿病的預防為主軸，貫穿相關的教學理論及教案設計，方便衛教人員及目標對象之互動，快速達到糖尿病預防宣導的效果。搭配學習手冊、光碟片使用，以清楚的結構，示範性的教案，引導衛生工作人員進行教學。
- 3、本手冊提供之教學活動與內容，僅供衛教人員參考。可依照時間分配、學員學習狀況，搭配需要的教學活動，靈活運用教學內容及重點。
- 4、手冊後附教學者問卷及學員問卷各乙份，前者請於教學後填妥寄回國民健康局；後者則供教學者複印，於課後評鑑使用，做為改進教學之參考。

二、DVD 內容介紹

DVD 段落	DVD 段落名稱	內容摘要
第一段	充斥熱量的身體	小唐是個愛玩線上遊戲且愛吃高熱量食物的學生，平常也沒有做運動的習慣。某天因肚子劇烈疼痛，送醫檢查後被發現有血糖偏高的情況，於是和家人一起請教糖尿病的主治醫生，才明白糖尿病形成的原因、症狀、併發病及高危險群。
第二段	小唐的預防攻略	小唐有感於身體健康的重要性，於是在護理師和營養師的幫助下，力行新生活運動，不再沈迷線上遊戲，開始控制體重，學習如何從飲食、運動著手預防糖尿病。
第三段	身心俱疲的阿南	阿南是小唐的同學，因為父親早逝於糖尿病，使得他和母親相依為命。家庭再加上課業的壓力，讓阿南喘不過氣。小唐發現阿南是糖尿病高危險群，於是熱心地帶阿南去找護理師，讓阿南也認識糖尿病。
第四段	小唐和阿南成功遠離糖尿病	阿南認識糖尿病後，認為自己不該再這樣下去，決定要學著抒壓和捍衛身體健康，於是和小唐相互鼓勵對方，一起抵抗糖尿病。最後，兩人都變得健康有精神。

三、教案篇

糖尿病高危險群防治教學與活動設計教案一			
單元名稱	認識糖尿病		
衛教對象	青少年 糖尿病高危險群	衛教場所	社區、學校 醫療院所、衛生所
衛教時間	50 分鐘（含觀看影片）	教學者	衛生教育人員
衛教方式	講述法、示範教學法、視聽輔助教材、書面教材		
教學資源	一、 遠離糖尿病－完全學習攻略 二、 遠離糖尿病－完全教學手冊 三、 遠離糖尿病－完全學習光碟 DVD 四、 影印活動輔助教材（一）數份 五、 借用基層醫療院所簡易的血糖檢測機，作為教學示範 六、 準備白板、白板筆和 DVD 放映機		
教學目標	一、 認知目標 1-1 能瞭解早期預防糖尿病的重要性 1-2 認識糖尿病 1-3 能瞭解糖尿病的原因、類型 1-4 能瞭解糖尿病的症狀、併發症 1-5 能瞭解糖尿病的高危險群 二、 技能目標 2-1 能說出正常血糖值的範圍 2-2 能發掘家族中遺傳病史 2-3 能說出糖尿病的併發症		

	<p>三、 情意目標</p>
--	----------------

3-1 能感受糖尿病需要早期預防與治療的重要性

3-2 能培養正確預防糖尿病的生活態度

3-3 能清楚糖尿病非成（年）人病的觀點

3-4 能接受定期檢測血糖

教學目標	衛教活動內容	時間	教學資源	備註
	<p>壹、準備活動</p> <p>一、課前準備</p> <p>(一) 衛教人員方面：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 相關的教具， 如：血糖檢測機、活動輔助教材—影本 2. 遠離糖尿病—完全學習攻略、遠離糖尿病—完全教學手冊 <p>二、學員方面：穿著輕便服裝及帶著愉快的心情</p> <p>三、引起動機</p> <p>(一) 先發給學員每人一本《遠離糖尿病—完全學習攻略》</p> <p>(二) 詢問學員：「人為什麼會罹患糖尿病？」檢視學員對於糖尿病的認識有多少，並於課程中對學員觀念不正確</p>	3'	遠離糖尿病—完全學習攻略	

教學目標	衛教活動內容	時間	教學資源	備註
1-1 能瞭解早期預防糖尿病的重要性	<p>的部分再加以說明</p> <p>貳、發展活動</p> <p>一、解說為什麼我們該認識糖尿病</p> <p>(一) 第 2 型糖尿病主要為生活型態不良所造成，以前多發生在中老年人，但，依據魏榮男教授等學者「1992-1997 年台灣兒童第 2 型糖尿病流行病學研究」，針對 7-18 歲學童的尿液篩檢調查結果，發現在這些學童中第 2 型糖尿病竟為第 1 型糖尿病的 6 倍，而這主要原因，正是肥胖。</p>	3'		參閱學習攻略「糖尿病初探－為什麼我該認識糖尿病？」

教學目標	衛教活動內容	時間	教學資源	備註
1-2 認識糖尿病	二、解說「糖尿病」 (一) 什麼是血糖？ (二) 胰島素的作用	3'		參閱學習攻略「糖尿病初探－什麼是糖尿病、胰島素在我們的體內作什麼？」
1-4 能瞭解糖尿病發生的原因、類型	三、解說糖尿病類型 (一) 第 1 型糖尿病 (二) 第 2 型糖尿病 (三) 妊娠糖尿病 (四) 其它類型糖尿病	4'		參閱學習攻略「糖尿病初探－糖尿病有那些類型？」
3-2 能培養正確預防糖尿病的生活態度	四、從為何預防糖尿病的觀念帶出糖尿病的症狀及其併發症種類 (一) 再次強調忽略糖尿病的可怕 1. 十大死因的第 4 位 2. 平均約 50 分鐘	2'		參閱學習攻略「糖尿病初探－糖尿病的症狀、糖尿病的併發症」

教學目標	衛教活動內容	時間	教學資源	備註
1-4 能瞭解糖尿病的症狀、併發症	<p>就有一人死於糖尿病</p> <p>五、解說糖尿病的症狀、併發症</p> <p>(二) 糖尿病的症狀</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 3多1少 2. 視力模糊 3. 手腳發麻 4. 陰部搔癢 5. 傷口不容易癒合 	3'		參閱學習攻略「糖尿病初探－為何要預防糖尿病？」
2-3 能說出糖尿病的併發症	<p>(三) 糖尿病併發症種類</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 大血管病變 2. 小血管病變 	4'		
1-5 能瞭解糖尿病的高危險群	<p>(四) 糖尿病對生活的影響</p> <p>六、解說容易罹患糖尿病的高危險群，並進行活動</p> <p>(一) 高危險群：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 體重過重者 2. 且同時具備下列 	6'		參閱學習攻略「糖尿病初探－糖尿病對生活的影響？」

教學目標	衛教活動內容	時間	教學資源	備註
2-3 能發掘家族中遺傳病史	<p>任兩個危險因子：</p> <p>(A)一等或二等親中有第2型糖尿病病史者。</p> <p>(B)種族</p> <p>(C)產生胰島素抵抗之情形</p> <p>(D)和胰島素抵抗相關的徵候或臨床情況。</p> <p>(E)母親有糖尿病或妊娠糖尿病</p> <p>3.其它：吸菸、飲酒過量、壓力</p> <p>七：團體活動：</p> <p>一步一腳印－測出你的所屬族群</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 發放材料 2. 講解遊戲規則 3. 活動進行2分鐘後，請學員舉手統計出各族群的人數 4. 針對最多人數的族群再作一 	5'	將活動一的影本發給學員	參閱學習攻略「糖尿病與我－容易罹患糖尿病高危險群、瞭解家庭的遺傳病史」兩單元

教學目標	衛教活動內容	時間	教學資源	備註
2-1 能說出正常血糖值的範圍	<p>次強調，再次提醒學員不良生活型態對身體造成的負面影響</p> <p>5. 活動結束後，將影本回收</p> <p>八、認識血糖值</p> <p>參、綜合活動</p> <p>一、觀賞 DVD 影片</p> <p>二、請學員針對教學內容提問並予以回答</p> <p>三、示範家用血糖檢測機的使用，請自願學員來試試看，並進一步告知血糖正常值的範圍、及定期檢測的重要性</p> <p>四、結束</p>	<p>10'</p> <p>2'</p> <p>5'</p>	<p>DVD 影片和放映機</p> <p>將檢測機拿出來，放在講台上，請出自願 1~3 位學員作示範檢測</p>	<p>播放影片第一單元「充斥熱量的身體」</p>

糖尿病高危險群防治教學與活動設計教案二			
單元名稱	維持身體健康的攻略		
衛教對象	青少年 糖尿病高危險群	衛教場所	社區、學校 醫療院所、衛生所
衛教時間	50 分鐘（含觀看影片）	教學者	衛生教育人員
衛教方式	講述法、討論法、視聽輔助教材、書面教材		
教學資源	一、 遠離糖尿病－完全學習攻略 二、 遠離糖尿病－完全教學手冊 三、 遠離糖尿病－完全學習光碟 DVD 四、 影印活動輔助教材（二）數份 五、 衛教人員須課前準備幾個簡易的生活運動，在課中帶動學員一起來 六、 準備白板、白板筆和畫食物代換表、青少年飲食建議份量表的二開海報和 DVD 放映機		

教學目標	<p>一、 認知目標</p> <p>1-1 能激發青少年預防糖尿病的意願</p> <p>1-2 能瞭解預防糖尿病的最佳攻略</p> <p>1-3 能瞭解自己一天所需的熱量</p> <p>1-4 能瞭解身體健康和飲食之間的關係</p> <p>1-5 能瞭解運動對身體的好處</p> <p>1-6 能瞭解肥胖的定義</p> <p>1-7 能瞭解健康減重的重要性</p> <p>二、 技能目標</p> <p>2-1 能說出維持身體健康的五個基本步驟</p> <p>2-2 能力行健康飲食計劃</p> <p>2-3 能模擬規劃均衡的飲食</p> <p>2-4 能選擇適合自己的運動方式</p> <p>2-5 能在平日增加運動量</p> <p>2-6 能注意自己的體重</p> <p>2-7 能說出肥胖判定的方式</p> <p>2-8 能瞭解自己的不良生活型態並改正</p> <p>三、 情意目標</p> <p>3-1 能感受忽略糖尿病的嚴重性</p> <p>3-2 能感受糖尿病非成（年）人病的觀念</p> <p>3-3 能有意願改善不良飲食習慣</p> <p>3-4 能培養正確預防糖尿病的生活態度</p> <p>3-5 能培養保持身體健康的意願</p>
------	--

教學目標	衛教活動內容	時間	教學資源	備註
	<p>壹、準備活動</p> <p>一、課前準備</p> <p>(二) 衛教人員方面：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 相關的教具，如： 活動輔助教材二 影本 2. 遠離糖尿病－完全學習攻略、遠離糖尿病－完全教學手冊 <p>二、學員方面：穿著輕便服裝及帶著愉快的心情</p> <p>三、準備 10-15 個小禮物送給活動中答對的學員</p> <p>四、引起動機</p> <p>(一) 先發給學員每人一本《遠離糖尿病－完全學習攻略》</p> <p>(二) 詢問學員：「要如何預防糖尿病？」檢視學員對於預防糖尿病的認識有多少，並於課程中對學員觀念不正確的部分再加以說明</p>	3'	<p>遠離糖尿病－完全學習攻略</p>	

教學目標	衛教活動內容	時間	教學資源	備註
<p>1-1 能激發青少年預防糖尿病的意願</p> <p>3-1 能感受忽略糖尿病的嚴重性</p> <p>3-2 能感受糖尿病非成(年)人病的觀念</p>	<p>貳、發展活動</p> <p>一、說預防糖尿病的原因</p> <p>參、糖尿病不再是成(年)人病，醫學報告指出每 10 萬位青少年或孩童中，就有 12 位罹患糖尿病</p>	2'		參閱學習攻略「為什麼我該認識糖尿病？」的單元
<p>1-2 能瞭解預防糖尿病的最佳攻略</p> <p>3-4 能培養正確預防糖尿病的生活態度</p>	<p>一、解說預防糖尿病的最佳攻略:保持身體健康</p>	2'		參閱學習攻略「糖尿病的預防攻略(一)」單元
<p>1-4 能瞭</p>	<p>二、解說保持身體健康的五步驟</p>	5'		

教學目標	衛教活動內容	時間	教學資源	備註
<p>解身體健康和飲食之間的關係</p> <p>2-1 能說出維持健康的五個基本步驟</p> <p>3-5 能培養保持身體健康的意願</p>	<p>步驟一、力行健康飲食計畫</p> <p>步驟二、改善不良飲食習慣</p> <p>步驟三、增加運動的次數</p> <p>步驟四、達成理想的體重</p> <p>步驟五、改變不良的生活型態</p>			
<p>1-3 能瞭解自己一天所需的熱量</p>	<p>三、針對保持健康的五步驟作更詳盡的解說</p> <p>(一) 步驟一：力行健康飲食計畫</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 說明六大類食物 2. 學會簡易的食物代換 3. 瞭解青少年每日飲食建議量 	5'	掛上簡易食物代換表、青少年一天飲食份量表的海報	參閱學習攻略「糖尿病預防攻略 (一) 步驟一：力行健康飲食計畫」
<p>2-3 能模擬規劃均</p>	<p>(二) 活動二：腦筋『齊』轉彎－幫小唐預估每份食物的熱量</p>	5'	將學員分成五人一組，並將活動二	

教學目標	衛教活動內容	時間	教學資源	備註
衡的飲食	<ol style="list-style-type: none"> 1. 發放材料 2. 講解遊戲規則 3. 活動進行 3 分鐘，請學員討論出小唐的熱量值 4. 請學員呈報各組討論的結果 5. 給最先算出且答案完全正確或最接近的前三組別，組員每人可得小禮物一份。 6. 公布正確答案並作詳細的講解 		影本發放給各組學員	
3-3 能有意願改善不良飲食習慣	<p>(三) 步驟二：改善不良飲食習慣</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 解說青少年常犯的不良飲食習慣 2. 何謂良好的飲食習慣 	3'		參閱學習攻略「糖尿病預防攻略 (一) 步驟二：改善不良飲食習慣」
1-5 能瞭解運動對身體的好處	<p>(四) 步驟三：增加運動的次數</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 什麼是運動的好處？ 	5'		參閱學習攻略「糖尿病預防攻略

教學目標	衛教活動內容	時間	教學資源	備註
<p>處</p> <p>2-4 能選擇適合自己的運動方式</p> <p>2-5 能在平日執行簡易的生活運動</p> <p>1-6 能瞭解肥胖的定義</p> <p>1-7 能瞭解健康減肥的重要性</p> <p>2-6 能觀</p>	<p>2. 運動愈激烈愈好嗎？</p> <p>3. 配合學習攻略，示範運動熱量消耗的算法</p> <p>(五) 示範簡易的生活運動</p> <p>1. 請學員們從座位上起身，跟著衛教人員作動作</p> <p>2. 動作以平日生活即可作的簡易運動為主</p> <p>(六) 步驟四：達成理想的體重</p> <p>1. 怎麼樣才叫肥胖？</p> <p>2. 我的體重正常嗎？：計算理想體重、身體質量指數</p> <p>3. 減重的注意事項</p>	<p>5’</p> <p>5’</p> <p>5’</p>	<p>衛教人員帶動學員作運動</p>	<p>(一) 一步驟三：增加運動次數」</p> <p>參閱學習攻略「糖尿病預防攻略 (一) 一步驟四：達成健康的體重」</p>

教學目標	衛教活動內容	時間	教學資源	備註
察自己的 體重 2-7 能說出肥胖判定的方式 2-8 能瞭解自己的不良生活型態並改正	(七) 步驟五：改變不良的生活型態 1. 不良生活型態和慢性病的關係 2. 青少年常見的不良生活型態 肆、綜合活動 一、 觀賞 DVD 影片 二、 請學員針對教學內容提問並予以回答 三、 結束	3' 10' 2'	DVD 影片和放映機	參閱學習攻略「糖尿病預防攻略 (一) 步驟五：改變不良的生活型態」 播放影片第二單元「小唐的預防攻略」

糖尿病高危險群防治教學與活動設計教案三			
單元名稱	抗壓生活，so easy!!		
衛教對象	青少年 糖尿病高危險群	衛教場所	社區、學校 醫療院所、衛生所
衛教時間	50 分鐘（含觀看影片）	教學者	衛生教育人員
衛教方式	講述法、問答法、視聽輔助教材、書面教材		
教學資源	一、遠離糖尿病－完全學習攻略 二、遠離糖尿病－完全教學手冊 三、遠離糖尿病－完全學習光碟 DVD 四、準備和紙箱一個，白紙數份，並於活動時將白紙分發給學員 五、準備白板、白板筆和 DVD 放映機		
教學目標	1. 認知目標 <ul style="list-style-type: none"> 1-1 能瞭解如何預防糖尿病 1-2 能激發學員學習抗壓的意願 1-3 能瞭解壓力和糖尿病的關係 2. 技能目標 <ul style="list-style-type: none"> 2-1 能找到自己的壓力源 2-2 能察覺壓力並學習面對它 2-3 能學會放鬆心情的秘訣 2-4 能模擬規劃一個解壓的計畫 3. 情意目標 <ul style="list-style-type: none"> 3-1 能有意願改善自己的壓力生活 3-2 能培養正確解除壓力的生活態度 		

教學目標	衛教活動內容	時間	教學資源	備註
1-1 能瞭解如何預防糖尿病	<p>壹、準備活動</p> <p>一、課前準備</p> <p>(一) 衛教人員方面：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 相關的教具準備 2. 遠離糖尿病－完全學習攻略、遠離糖尿病－完全教學手冊 <p>二、學員方面：穿著輕便服裝及帶著愉快的心情</p> <p>三、引起動機</p> <p>(一) 先發給學員每人一本《遠離糖尿病－完全學習攻略》</p> <p>(二) 詢問學員：「你常會感到有壓力嗎？在什麼情況下？」檢視學員對於壓力的認知，並讓學員可以分享自己的經驗。</p> <p>貳、發展活動</p> <p>一、解說預防糖尿病的最佳攻略：戰勝心理壓力</p> <p>二、解說壓力和糖尿病的</p>	3'	遠離糖尿病－完全學習攻略	參閱學習攻略「糖尿病的預防攻略(二)」

教學目標	衛教活動內容	時間	教學資源	備註
1-2 能激發學員學習抗壓的意願 1-3 能瞭解壓力和糖尿病的關係	關係	2'		參閱學習攻略「糖尿病的預防攻略二－壓力和糖尿病的關係」
2-1 能找到自己的壓力源	三、青少年常見的壓力源： 1. 課業壓力 2. 人際壓力 3. 感情壓力 4. 家庭壓力	3'		參閱學習攻略「糖尿病的預防攻略（二）－瞭解你的壓力來源」
2-2 能察覺壓力並學習面對它 3-1 能有意願改善自己的壓力生活	四、面對壓力有撇步 (一) 活動：察覺、瞭解自己的壓力源 1. 將白紙發給學員每一人一張。但紙發放的同時，衛教人員在台上講解活動的規則 2. 請學員用 5 分鐘的時間在白紙上寫下自己曾遇到	8'	將事前準備的紙條發放下去後，請學員填寫完畢後投入台上的紙箱	參閱學習攻略「糖尿病的預防攻略（二）－面對壓力有撇步」

教學目標	衛教活動內容	時間	教學資源	備註
<p>2-3 能學會放鬆心情的秘訣</p> <p>2-4 能模</p>	<p>的最大壓力，並在後面寫下壓力發生的因素及心情，如課業壓力：因為考試考不好，覺得自己考不上好學校</p> <p>3. 請學員以不計名的方式，將白紙折好後回收進台上的紙箱裡</p> <p>五、解說抒壓的秘訣</p> <p>(一) 參與課外活動、培養興趣</p> <p>(二) 學習放鬆</p> <p>(三) 規律的運動</p> <p>(四) 找朋友傾訴</p> <p>(五) 和家人一起規劃出遊計劃</p> <p>六、活動：為其它學員規劃看看如何幫他解壓</p> <p>(一) 將學員分成5人一組</p> <p>(二) 分組後請每組派一位同學到台上從紙</p>	<p>15'</p>	<p>將學員分成五人一組</p>	<p>參閱學習攻略「糖尿病的預防攻略 (二)－抒壓的秘訣」</p>

教學目標	衛教活動內容	時間	教學資源	備註
擬規劃一個解壓的計畫 3-2 能培養正確解除壓力的生活態度	箱各抽出一張紙條 (三) 請學員們拿著這張紙條和其它學員討論，並幫這 5 位不知名的同學計劃一個適合他的解壓計畫 (四) 討論完後，請學員派出一位代表報告討論結果 參、綜合活動 一、 DVD 影片 二、 請學員針對教學內容提問並予以回答 三、 結束	5' 10' 2'	DVD 影片和放映機	播放第三、四單元「身心俱疲的阿南」、「小唐和阿南成功遠離糖尿病」

四、活動說明及附件

活動輔助教材一：一步一腳印－測出自己的所屬族群

一、活動目標：

1. 讓學員有參與感，並從這項測驗裡，瞭解自己可能是糖尿病高危險群的其中之一，並進而願意建立糖尿病預防的態度。
2. 藉此評量學員對上課內容的瞭解程度。

二、準備材料：

學習單、原子筆

三、活動說明：

1. 糖尿病高危險因子的單元內容講述完畢後實施。
2. 衛教人員發放學員每人一份學習單及原子筆。
3. 請學員在自己的學習單上，為自己的族群作記號或打勾。
4. 待2分鐘後，衛教人員請學員舉手統計人數，並針對最多人數的族群再作一次強調。
5. 活動完後，請學員交回影本。

勾勾看，你是不是糖尿病高危險群？	
勾選	
<input type="checkbox"/>	你的體重過重（BMI ≥ 24）。
	除了體重過重外，同時具備下列任二個危險因子者：
<input type="checkbox"/>	一等或二等親有第 2 型糖尿病病史者。
<input type="checkbox"/>	你屬於下列種族：非裔美人、西班牙裔美人、黑人、亞裔美人及太平洋島嶼之種族。
<input type="checkbox"/>	曾檢測出有胰島素阻抗之情形。
<input type="checkbox"/>	發生和胰島素阻抗相關的徵候或臨床情況。
<input type="checkbox"/>	母親有糖尿病或妊娠糖尿病。

勾勾看，你有那些不良生活型態？		
	勾選	
網路族	<input type="checkbox"/>	打電腦或線上遊戲是你最主要的休閒娛樂。
	<input type="checkbox"/>	常因打電腦而「廢寢忘食」。
	<input type="checkbox"/>	常在線上聊天，一聊就是數小時。
書香族	<input type="checkbox"/>	爲了準備考試，總是熬夜看書，造成睡眠不足。
	<input type="checkbox"/>	書讀得好，將考試考好才是重點，其他可以不予理會。
沙發族	<input type="checkbox"/>	一有時間就坐在沙發看電視、觀賞 DVD。
	<input type="checkbox"/>	坐著、躺著要比站著、運動要來得舒服，何樂而不爲？
	<input type="checkbox"/>	平時總是坐著的時間居多，不常運動。
外食族	<input type="checkbox"/>	三餐老是不定時定量。
	<input type="checkbox"/>	常吃零食、速食及飲用高糖分的飲料。
	<input type="checkbox"/>	喜歡一邊吃東西、一邊看電視或做其他事情。
壓力族	<input type="checkbox"/>	生活中總是充斥著各式壓力，感覺透不過氣。
	<input type="checkbox"/>	常因壓力而感到憂心忡忡，睡不好覺。
	<input type="checkbox"/>	常常同時作許多項改變，造成壓力來源。

糖尿病相關知識檢測表

勾選	
<input type="checkbox"/>	我瞭解早期預防糖尿病的重要(_____)
<input type="checkbox"/>	我瞭解什麼是糖尿病(_____)
<input type="checkbox"/>	我瞭解糖尿病的主要症狀。(症狀：_____)
<input type="checkbox"/>	我瞭解糖尿病可能引發許多併發症，危害健康。 (糖尿病併發症有_____)
<input type="checkbox"/>	我知道自己是否為糖尿病高危險群？ (高危險群包括_____)
<input type="checkbox"/>	我的體重落於正常範圍內(BMI 值=_____)
<input type="checkbox"/>	我能瞭解運動的好處，並徹底實行。
<input type="checkbox"/>	改善不良生活及飲食習慣是預防糖尿病的重要課題。
<input type="checkbox"/>	我深切體認到維持身體健康的重要性。
<input type="checkbox"/>	我能明白定期檢測血糖的重要。
<input type="checkbox"/>	我能說出血糖值的正常及異常值。

活動輔助教材二：腦筋『齊』轉彎－預估食物的熱量

一、 活動目標：

1. 讓學員可以從群體的討論中，分享自己的心得學習成果。
2. 藉此評量學員對上課內容的瞭解程度。

二、 準備材料：

學習單、小禮物

三、 活動說明：

1. 健康飲食計畫的單元內容講述完畢後實施。
2. 分組。
3. 衛教人員發放學習單。
4. 各組從學習單中討論出小唐的飲食熱量，學員可參考學習攻略裡的簡易食物代換表。
5. 衛教人員公布答案，並發送禮物。
6. 答案：約 2700 大卡，對小唐來說，他一天所攝取的熱量已足夠。

四、遊戲規則

小唐今年 16 歲，是一個剛進入高中的新生。下表是小唐入學第一天的飲食狀況，聰明的你，算算看小唐今天的熱量足夠嗎？（參考學習手冊的簡易飲食代換表）

小唐今天的飲食紀錄單	
早餐	低脂鮮奶 480 毫升+肉鬆蛋土司(2 片土司 50 公克、1 湯匙肉鬆，用 1 茶匙植物油煎蛋及 2 茶匙美奶滋塗土司)
午餐	乾飯 2 碗+香酥白鯧(去骨 70 公克，用 2 茶匙植物油煎)+空心菜炒牛肉絲(空心菜 50 公克+牛肉絲 30 公克，用 1.5 茶匙植物油炒)+炒高麗菜(高麗菜 90 公克+紅蘿蔔 10 公克，用 1 茶匙植物油炒)+冬瓜湯(冬瓜 50 公克)+1 顆柳丁
晚餐	乾飯 2 碗+香烤肉排(70 公克)+芹菜炒花枝(芹菜 50 公克+花枝 20 公克，用 1.5 茶匙植物油炒)+炒菠菜(菠菜 100 公克，用 1 茶匙植物油炒)+蘿蔔湯(白蘿蔔 50 公克)+1 根香蕉
熱量共計	大卡

五、回饋篇 遠離糖尿病－完全教學手冊（青少年版）

衛教人員回饋問卷

各位教學者：

您好！這份問卷是爲了瞭解使用此教學手冊的您，對於教學活動設計的意見，所得資料是爲了作爲教材改進之用，不做個案分析，請撥冗配合。

填寫說明：每一題後面皆有四個方格，代表四種標準，請您在適當的方格內打勾。每題皆要回答，請勿遺漏，謝謝您的協助。

一、基本資料：護士、護理師 營養師 其他醫事人員

服務單位：衛生局、衛生所 醫院、診所

服務年資：1 年以下 1-3 年 3-5 年以下 5 年以上

二、問卷內容

	非常不滿意	有點不滿意	有點滿意	非常滿意
一、影片內容				
（一）影片長度				
（二）影片主角說服力				
（三）影片手冊內容編排				
（四）影片、手冊的搭配度				
二、教學活動設計				
（一）教學目標的適切性				
（二）教學時間的安排				
（三）內容的難易度				
（四）活動的趣味性				
（五）遊戲說明的清晰度				

建議事項：

408 台中市南屯區黎明路二段 503 號 5 樓

行政院衛生署國民健康局—
成人及中老年保健組 收

郵票黏貼處

(請沿虛線對折)

遠離糖尿病－完全教學手冊（青少年版）

學員回饋問卷

各位學員：

您好！這份問卷是爲了瞭解您參加「糖尿病防治相關學習課程」，您寶貴的意見，所得資料是爲了作爲教材改進之用，不做個案分析，請撥冗配合。

填寫說明：每一題後面皆有四個方格，代表四種標準，請您在適當的方格內打勾。每題皆要回答，請勿遺漏，謝謝您的協助。

一、基本資料

○ 居住地： 縣市 鄉鎮 ○ 年齡： 歲

○ 性別：

二、問卷內容

	非常不滿意	有點不滿意	有點滿意	非常滿意
一、影片內容				
（一）影片長度				
（二）影片主角說服力				
（三）影片手冊內容編排				
（四）影片、手冊的搭配度				
二、教學活動設計				
（一）學習時間的長度				
（二）內容的難易度				
（三）活動的趣味性				

三、您願意再來參加類似的衛教活動嗎？

願意 不一定 不願意

四、其他意見：

408 台中市南屯區黎明路二段 503 號 5 樓

行政院衛生署國民健康局—
成人及中老年保健組 收

郵票黏貼處

(請沿虛線對折)

遠離糖尿病－完全教學手冊（青少年版）

編著：行政院衛生署國民健康局

編輯：糖尿病高危險群健康促進教材編輯小組

審查委員：行政院衛生署國民健康局

成人及中老年保健組徐瑞祥組長

謝玉娟科長

周美珍技正

中華民國糖尿病學會石光中副祕書長

中華民國糖尿病衛教學會謝昌勳醫師

台灣護理學會于博芮講師

亞東醫院江珠影醫師

亞東醫院姜貴明營養師

亞東醫院洪鈴鈺護理師

執行小組：行政院衛生署國民健康局徐瑞祥、謝玉娟、周美珍

製作單位：引號影像溝通有限公司

書名：遠離糖尿病－完全教學手冊（青少年版）

出版機關 行政院衛生署國民健康局

地址 40873 台中市黎明路二段 503 號 5 樓（第一辦公室）

網址 <http://www.bhp.doh.gov.tw/>

電話 (04) 22545510-511

出版年月：95 年 12 月

版（刷）：初版一刷 1000 本

其他類型版本說明

本書同時登載於國民健康局網站，網址為 <http://www.bhp.doh.gov.tw/BHP/index.jsp>

定價：80 元

展售處

台北 國家書坊台視總店

地址 10502 台北市松山區八德路 3 段 10 號 B1

電話 (02) 2578-1515

台中 五南文化廣場

地址 40042 台中市中區中山路 6 號

電話 (04) 2226-0330

GPN：1009504254

ISBN-10：986-00-8321-5

ISBN-13：978-986-00-8321-7

著作財產權人：行政院衛生署國民健康局

本書保留所有權利。欲利用本書全部或部分內容者，須徵求著作財產權人行政院衛生署國民健康局同意或書面授權。請洽行政院衛生署國民健康局（電話：04-22550177-511）。

©All rights reserved. Any forms of using or quotation, part or all should be authorized by copyright holder Bureau of Health Promotion, Department of Health, R.O.C.. Please contact with Bureau of Health Promotion, Department of Health, R.O.C.. (TEL：886-4-22550177)