

行政院衛生署國民健康局

糖尿病高危險群健康促進教材—社區民眾版

遠離糖尿病
完全教學手冊!

糖尿病高危險群健康促進教材—社區民眾版

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

離糖尿病完全教學手冊—社區民眾版

目錄

一、給教學者的話	4
二、DVD 內容介紹	5
三、教案篇	7
■ 參考教案單元一：認識糖尿病	
■ 參考教案單元二：新生活運動－健康飲食不妥協	
■ 參考教案單元三：新生活運動－動動手腳做運動	
■ 參考教案單元四：新生活運動－戒除菸酒，面對壓力	
四、活動說明及附件	28
■ 活動輔助教材一：想想看－我是不是糖尿病高危險群？	
■ 活動輔助教材二：連連看－幫身材找尋它們的家	
五、回饋問卷	32
■ 衛教人員回饋問卷	
■ 學員回饋問卷	

一、給教學者的話

- 1、本教學手冊將幫助社區民眾，特別是糖尿病高危險群，認識糖尿病，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[行政院衛生署](#)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	認識糖尿病	唐先生和龐小姐是好朋友，兩人到醫院做身體健康檢查，遇到主治醫師王主任，在王主任的介紹與指導下，認識了「糖尿病」，才發現自己也是糖尿病的高危險群，於是下定決心改變生活中不好的習慣，避免成爲下一個糖尿病患者。
第二段	新生活運動－飲食新菜單	唐先生和龐小姐請教營養師有關健康飲食的問題，如何改善飲食。營養師協助唐先生和龐小姐二人設計新的菜單。
第三段	新生活運動－動動新球鞋	瞭解了動態生活的重要性，於是唐先生和龐小姐決定增加活動量，培養規律運動。爲了實踐運動計劃，彼此約好了一起運動。
第四段	新生活運動－健康的人生	唐先生和龐小姐力行新生活運動，建立全面的良好生活習慣。唐先生從戒菸著手、龐小姐開始減肥....，一番努力後，他們

		的身體狀況變好了，也更有精神。
第五段	結尾：定期檢測血糖、血壓、血脂的重要	護理師向唐先生和龐小姐說明定期檢測血糖、血壓、血脂的重要性、到那裡檢查、檢查結果的判讀與處理。

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	一般社會大眾 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－完全學習手冊 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）的學習單和原子筆 五、 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 能瞭解糖尿病的類型 1-4 能瞭解糖尿病的症狀、併發症 1-5 能瞭解屬於糖尿病的高危險群 二、 技能目標 2-1 能說出糖尿病的併發症 2-2 能發掘家族的遺傳病史 2-3 能認識血糖值，定期測血糖 三、 情意目標 3-1 能感受糖尿病需要早期預防與治療的重要性 3-2 實踐遠離糖尿病的新生活運動		

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： 活動輔助教材一 的學習單影本 2. 遠離糖尿病－完 全學習手冊、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 全學習手冊》</p> <p>(二) 詢問學員：「什麼叫 作糖尿病？糖尿病 和它的疾病有什麼 不同？」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 的部分再加以說明</p> <p>貳、發展活動</p> <p>一、解說為什麼要認識糖</p>	3'	遠離糖尿 病－完全 學習手冊	

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>尿病：科技發達、生活進步、缺乏運動、肥胖等生活方式的改變，糖尿病近些年來，名列我國十大死因第4名，2005年平均每50分鐘就有一人死於糖尿病。</p>	5'		參閱學習手冊「認識糖尿病－為什麼你該認識糖尿病？」
1-2 認識糖尿病	<p>二、解說「糖尿病」</p> <p>(一) 什麼是血糖？</p> <p>(二) 胰島素的作用</p>	3'		參閱學習手冊「認識糖尿病－什麼是糖尿病？」
1-3 能瞭解糖尿病的類型	<p>三、解說糖尿病的類型</p> <p>(一) 第1型糖尿病</p> <p>(二) 第2型糖尿病</p> <p>(三) 妊娠糖尿病</p> <p>(四) 其它類型糖尿病</p>	8'		參閱學習手冊「認識糖尿病－糖尿病有那些類型？」
1-4 能瞭解糖尿病的症狀、併發症	<p>四、解說糖尿病的症狀、併發症</p> <p>(一) 糖尿病的症狀</p> <p>1. 3多1少</p> <p>2. 視力模糊</p>	5'		參閱學習手冊「認識糖尿病－糖尿病的症狀？」

教學目標	衛教活動內容	時間	教學資源	備註
2-4 能說出糖尿病的各類併發症	3. 手腳發麻 4. 陰部搔癢 5. 傷口不容易癒合 (二) 糖尿病併發症種類 1. 大血管病變 2. 小血管病變			參閱學習手冊「認識糖尿病－糖尿病的併發症？」
1-5 能瞭解容易罹患糖尿病危險因子 2-2 能發掘家中的遺傳病史	五、解說糖尿病的高危險群 (一) 糖尿病高危險群： (1) 有糖尿病家族史者。 (2) 糖尿病前期者（空腹8小時血糖值介於100-125mg/dl 者） (3) 年齡 \geq 45 歲。 (4) 體重過重（BMI \geq 24）及肥胖（BMI \geq 27）。 (5) 缺乏運動。 (6) 患有高血壓或高血脂。 (7) 曾罹患妊娠性糖尿病。 (8) 曾生產體重大於 4 公	7'		參閱學習手冊「我是糖尿病高危險群嗎？－容易罹患糖尿病的高危險群」

糖尿病高危險群防治教學與活動設計教案二			
單元名稱	新生活運動－健康飲食不妥協		
衛教對象	一般社會大眾 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－完全學習手冊 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）的學習單和原子筆 五、 準備白板、白板筆和 DVD 放映機		
教學目標	一、 認知目標 1-1 瞭解早期預防糖尿病的重要 1-2 能均衡攝取各類食物 1-3 學習選擇飲食的原則 二、 技能目標 2-1 能練習規劃健康飲食 2-2 能說出六大類食物 2-3 懂得運用飲食技巧 三、 情意目標 3-1 能感受忽略糖尿病的嚴重性 3-2 能力行新生活運動 3-3 能改善飲食習慣的態度 3-4 能培養堅守健康飲食原則的態度		

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： 活動輔助教材二的學習單 2. 遠離糖尿病－完全學習手冊、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－完全學習手冊》</p> <p>(二) 詢問學員：「要怎麼預防糖尿病？」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的部分再加以說明</p>	3'	遠離糖尿病－完全學習手冊	

教學目標	衛教活動內容	時間	教學資源	備註
1-1 瞭解 早期預防 糖尿病的 重要	貳、發展活動 一、解說為什麼我們要學會 預防糖尿病 糖尿病為我國十大 死因第 4 名，是一種非 傳染性的慢性病，目前 相當普遍。	3'		參閱學習手 冊「為什麼你 該認識糖尿 病？」
3-1 能感 受忽略糖 尿病的嚴 重性	二、力行健康飲食： 攝取過多的熱量、脂肪、 糖類以及精緻食物，體重 過重、肥胖者比比皆是， 增加罹患糖尿病、心血管 疾病等慢性病。	3'		參閱學習手 冊「新生活運 動－力行健 康飲食」
2-2 能說 出六大類 食物	(一)均衡且適量的攝取各 類食物 認識六大類食物 1. 五穀根莖類 2. 奶類 3. 蔬菜類 4. 蛋、豆、魚、肉類 5. 水果類 6. 油脂類	5'		參閱學習手 冊「力行健康 飲食－均衡 且適量的攝 取各類食物」
2-1 能練 習規劃健 康飲食	(二)活動： 連連看－幫食材找尋	7		

教學目標	衛教活動內容	時間	教學資源	備註
2-2 能說出六大類食物	它們的家 1. 發放材料 2. 講解遊戲規則 3. 活動進行 3 分鐘後，公布正確答案 4. 詢問大家對答案後的結果 5. 活動結束後，學員可以自行將學習單留下			
3-4 能培養堅守飲食原則的態度 3-3 能建立改善飲食習慣的態度	(三) 堅守飲食原則 (1) 3 低 1 高新煮張：低油、低鹽、低糖、高纖維。 (2) 三餐要規律、定時、定量。 (3) 避免精緻食品和加糖食物。 (4) 盡量自己動手做健康料理。	4'		參閱學習手冊「規劃健康的飲食－應該堅守的飲食原則」
2-4 懂得運用飲食技巧	(四) 解說飲食小技巧	10'		參閱學習手冊「規劃健康的飲食－飲

教學目標	衛教活動內容	時間	教學資源	備註
	貳、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	10' 5'	DVD 影片和 放映機	食小技巧」 播放影片第 二單元「新生 活運動－飲 食新菜單」

糖尿病高危險群防治教學與活動設計教案三			
單元名稱	新生活運動－動動手腳作運動		
衛教對象	一般社會大眾 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、教學示範法、視聽輔助教材、書面教材		
教學資源	一、 遠離糖尿病－完全學習手冊 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、 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作運動 五、 準備白板、白板筆、捲尺和 DVD 放映機		
教學目標	一、 認知目標 <ul style="list-style-type: none"> 1-1 激發民眾持續運動的意願 1-2 能瞭解運動對身體的好處 1-3 能瞭解理想體重的正確概念 二、 技能目標 <ul style="list-style-type: none"> 2-1 能規劃適合自己的運動計畫 2-2 能找出正確運動的時間、次數、強度 2-3 能在平日執行簡易的生活運動 2-4 能注意自己的體重 2-5 能說出判定肥胖的方式 2-6 能設定減輕體重的方法 三、 情意目標 <ul style="list-style-type: none"> 3-1 能培養積極預防糖尿病的生活態度 3-2 能培養持續運動的態度 		

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. 相關教具的準備 2. 遠離糖尿病－完全學習手冊、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－完全學習手冊》。</p> <p>(二) 詢問學員：「你平均一星期運動幾次？每一次運動，大約花多少時間？」檢視學員平日運動的狀況，並於課程中針對學員觀念不正確的部分再加以說明。</p>	2'	遠離糖尿病－完全學習手冊	

教學目標	衛教活動內容	時間	教學資源	備註
3-1 能培養積極預防糖尿病的生活態度 1-1 激發民眾持續運動的意願	貳、發展活動 一、解說為什麼運動可以預防糖尿病 由於科技進步、生活便利，靜態生活取代了過去勞動的工作，社會大眾普遍缺乏運動量。	2'		參閱學習手冊「實踐動態生活」
1-2 能瞭解運動對身體的好處 3-2 能培養持續運動的態度	二、解說運動的好處 1.增加基礎代謝率，維持理想體重。 2.促進胰島素發揮功能，有助於血糖控制。 3.有效降低血脂（膽固醇、三酸甘油酯）。 4.有益於血液循環，減低罹患心血管疾病的機率。 5.增進心肺功能、肌肉張力和關節的靈活性。 6.抒解壓力，增加活力。 7.增強自信心、處事積極和樂觀。	6		參閱學習手冊「增加運動量－運動的好處？」

教學目標	衛教活動內容	時間	教學資源	備註
2-1 能規劃適合自己的運動計畫	三、解說如何選擇的運動 (一) 遵守運動三原則 1.運動的時間 每次運動時間約 30 分鐘，最好持續 60-90 分鐘以上。	7'		參閱學習手冊「增加運動量－運動三原則」
2-2 能找出正確運動的時間、次數、強度	2.運動的次數 每週至少固定運動 5 次，或每日健走一萬步。 3.運動的強度 目標心跳速率： $(220 - \text{年齡}) \times (60-85\%)$ 。	,		參閱學習手冊「增加運動量－我們可以從事那些運動？」
2-3 能在平日執行簡易的生活運動	(二) 你可以選擇那些運動 1. 看電視時 2. 打電腦時 3. 單純的日常活動	3'		
	(三) 示範簡易生活運動 1. 請學員們從座位上起身，跟著衛教人員作動作 2. 動作以平日生活皆可作的簡易運	5	衛教人員帶動學員作運動	

教學目標	衛教活動內容	時間	教學資源	備註
1-3 能瞭解理想體重的正確概念	動為主 四、維持理想的體重 (一) 您需要減重嗎? 1. 如何推算理想體重 方法一、量體重 方法二、計算身體質量指數 (BMI)	5'	捲尺	參閱學習手冊「維持理想的體重－您需要減重嗎？」
2-4 能注意自己的體重	2. 腰圍測量 示範如何測量腰圍			
2-5 能說出肥胖的判定方式	3. 說明如何判讀理想體重			
2-6 能設定減輕體重的方法	(二) 如何減輕體重 1. 設定實際的目標 2. 健康的飲食計劃 3. 紀錄每天的飲食	2'		參閱學習手冊「維持理想的體重－如何減輕重量、節食≠
1-3 能瞭解健康減重的正確概念	(三) 節食≠減重 (四) 自我鼓勵，別怕挫折	2'		減重、自我鼓勵、別怕挫折」
	參、綜合活動			播放影片
	一、觀賞 DVD 影片	8'	DVD 影片和放映機	第三段「新生活運動
	二、請學員針對教學內容提問並予以回答	2'		－動動新
	三、結束			球鞋」

糖尿病高危險群防治教學與活動設計教案四			
單元名稱	新生活運動－戒除菸酒，面對壓力		
衛教對象	一般社會大眾 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、教學示範法、視聽輔助教材、書面教材		
教學資源	一、 遠離糖尿病－完全學習手冊 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、 借用基層醫療院所簡易的血糖檢測機，作為教學示範 五、 準備白板、白板筆和 DVD 放映機		
教學目標	一、 認知目標 <ul style="list-style-type: none"> 1-1 激發民眾實行新生活運動的意願 1-2 能瞭解吸菸、壓力和糖尿病的關係 1-3 能瞭解血糖值的正常範圍 二、 技能目標 <ul style="list-style-type: none"> 2-1 能學會戒菸、戒酒和抒解壓力的方法 2-2 能戒掉吸菸、喝酒的壞習慣 2-3 能找出自己的壓力源並面對它 2-4 能說出抒解壓力的方法 2-5 能說出提供血糖檢測的場所 三、 情意目標 <ul style="list-style-type: none"> 3-1 能建立定期檢測血糖的觀念 		

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. 相關教具的準備 2. 遠離糖尿病－完全學習手冊、遠離糖尿病－完全教學手冊 3. 可以和醫療院所合作，合辦社區中老年人免費健檢活動 <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－完全學習手冊》</p> <p>(二) 詢問學員：「你覺得菸酒、壓力是否會引起糖尿病？」檢視學員對菸酒、和壓力觀念，並於課程中針對學員的想法作補充或講解</p>	3'	<p>遠離糖尿病－完全學習手冊</p>	

教學目標	衛教活動內容	時間	教學資源	備註
1-1 能激發民眾實行新生活運動的意願	<p>貳、發展活動</p> <p>一、說明為何這些不良習慣、生活型態和糖尿病有關係</p> <p>(一) 吸菸和糖尿病的關係</p> <p>(二) 不當飲酒和糖尿病的關係</p> <p>(三) 壓力和糖尿病的關係</p>	3'		參閱學習手冊「我是糖尿病高危險族群嗎？－糖尿病的高危險群？」
1-2 能瞭解吸菸、壓力和糖尿病的關係	<p>二、從學員的經驗，引導出戒菸的方法（問答一或問答二）</p> <p>(一) 問答一：</p> <p>1. 詢問學員有無吸菸的習慣或經驗，並請他們舉手</p> <p>2. 從舉手的學員裡選出一位，問其有沒有嚐試過要戒菸？結果如何？</p> <p>(二) 問答二：</p>	6'		參閱學習手冊「戒除菸酒、面對壓力」

教學目標	衛教活動內容	時間	教學資源	備註
<p>2-3 能找出自己的壓力源並面對它</p> <p>2-1 能學會戒菸、戒酒的方法</p> <p>2-2 能戒掉吸菸、喝酒的壞習慣</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 詢問學員有無吸菸的習慣或經驗，並請他們舉手 2. 如果現場沒有人有吸菸的習慣，那就再問學員，認識的朋友中是否有吸菸者 3. 從舉手的學員裡選出一位，並再詢問其是否聽過朋友說想戒菸的念頭、或是否有勸過朋友戒菸 <p>(三) 成功「戒菸、戒酒」的秘訣：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 下定決心，一次完成戒菸 2. 請家人幫忙和支持 3. 尋找菸癮來時的替代方案，如：深呼吸、游泳 4. 利用戒菸貼片或戒菸口香糖 	3'		

教學目標	衛教活動內容	時間	教學資源	備註
2-3 能說出抒除壓力的方法	5. 利用醫院戒菸門診 三、解說抒解壓力的妙招 (一) 先尋找你的壓力源 1. 工作壓力 2. 人際壓力 3. 家庭壓力 4. 財務壓力 (二) 活動：詢問學員是否有上述壓力，並統計人數。統計完後，請一位自願的學員上台分享自己的經驗	5'		參閱學習手冊「戒除菸酒，面對壓力－輕鬆解壓的秘訣」
2-1 能學會抒除壓力的方法	(三) 輕鬆解壓的秘訣 1. 規律的運動 2. 培養嗜好、規劃休閒活動 3. 避免同時做多項改變 4. 放鬆自己 5. 尋找醫師諮詢 6. 正向思維	5		
1-3 能瞭解血糖值的正常範圍	四、解說血糖檢測的方式 (一) 多久該檢測一次？ (二) 血糖的檢測方式	5'		參閱學習手冊「血糖的定期檢測」

教學目標	衛教活動內容	時間	教學資源	備註
圍	(三) 正常的血糖值範圍 (四) 糖尿病的診斷標準			
2-5 能說出提供血糖檢測的場所	參、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、示範血糖檢測機的使用，並回復示教。	8' 2' 8'	DVD 影片和 放映機 示範檢測	播放影片第四段「新生活運動－健康的人生」
3-1 能建立定期檢測血糖的觀念	四、提醒 40 歲以上的學員定期測血糖。 五、結束	2'		

四、活動說明及附件

活動輔助教材一：想想看－我是不是糖尿病高危險群？

一、活動目標：

1. 讓學員有參與感，從測驗中，瞭解自己是否為糖尿病高危險群，進而願意建立糖尿病預防的態度。
2. 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. 糖尿病高危險族群的單元內容講述完畢後實施。
2. 衛教人員發放学員每人一份學習單及原子筆。
3. 待2分鐘後，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。
4. 活動完後，請學員交回影本。

糖尿病高危險自我評量表

(轉引自美國糖尿病學會 <http://www.diabetes.org/risk-test/text-version.jsp>)

您會不會 患有糖尿病？但自己並不知情？

請回答下面的問卷，看看總分是多少。

回答下面的問卷，看看您是否有患糖尿病的危險。糖尿病在非裔美國人、拉美人、美洲土著人、美國亞裔以及太平洋島居民中很常見。

如果您屬於上述任何一個族裔，您就需要認真地，準確地回答下面的問題。

請認真閱讀每一道題目，如果某道題符合您情況，就在「是」畫一個圓圈，並把「是」後邊的分數抄在____上，如果該問題不符合您情況，就在____上寫「0」。最後，把每道題目的分數加起來，得出總分，並將其寫在「總分」格內。

- | | | | |
|-------------------------------------|---|---|-------|
| 1. 我是一位女士，曾生過出生時體重超過9磅的孩子。 | 是 | 1 | _____ |
| 2. 我的兄弟姐妹中有人有糖尿病。 | 是 | 1 | _____ |
| 3. 我的父親或母親有糖尿病。 | 是 | 1 | _____ |
| 4. 我的體重過重 (BMI > 24) 或肥胖 (BMI > 30) | 是 | 5 | _____ |
| 5. 我年齡在65歲以下，而且我很少或根本不運動。 | 是 | 5 | _____ |
| 6. 我的年齡在45歲到64歲之間。 | 是 | 5 | _____ |
| 7. 我的年齡是65歲或以上。 | 是 | 9 | _____ |

總分：_____

1. 總分數為10分或更高：您患糖尿病的風險很高。

只有您的醫生才能為您進行核實，看您是否患糖尿病。

儘快去見醫生，查明您是否有糖尿病。

2. 總分數為3-9分：您現在患糖尿病的風險可能較低，但是您也不能掉以輕心。

您可以通過下列方式使自己患糖尿病的風險始終保持在很低的水平：

減輕體重（如果您體重超標的話）；多作運動；吃用較多水果和蔬菜做成的低脂肪食品；食用全麥食品。

.....

您應該瞭解的糖尿病基本知識

糖尿病是一種很嚴重的疾病，它能導致失明，心臟病，中風，腎衰竭以及截肢。

如果您符合下列情況，那麼您患糖尿病的風險較高：

- 45歲或以上
- 體重超標
- 有高血壓
- 有糖尿病家族病史

活動輔助教材二：連連看－幫食材找尋它們的家

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、原子筆

三、 活動說明：

1. 規劃飲食計劃內容講述完畢後實施。
2. 分組。
3. 衛教人員發放學習單、原子筆。
4. 各組從學習單中討論出每種食物應該被歸類在哪一類食物。
5. 衛教人員公布答案。

四、 遊戲規則

大家一起來討論，用筆連連看，替食物們找到適合他們的類別

蘋果	山藥	沙拉油	脫脂牛乳	魚鬆
皇帝豆				吐司
蘿蔔糕				小黃瓜
橄欖油				蝦仁
草菇	南瓜	花生	大蕃茄	柳丁

五、回饋篇 遠離糖尿病－完全教學手冊（社區民眾版）

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（社區民眾版）

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（社區民眾版）

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（社區民眾版）

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) 22550177-511

出版年月：95 年 12 月

版（刷）：初版一刷 1,000 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：1009504253

ISBN-10：986-00-8322-3

ISBN-13：978-986-00-8322-4

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)