



# STRIDES

FOR DIABETES AWARENESS

TM



MD300A複合區

## 糖尿病意識宣傳健走活動

所有的獅子分會都是自主的，意即每個獅子分會都是一個獨立的實體，負責舉辦他們自己的活動，並遵守當地的法律和法規。本計劃書旨在提供建議，不應該被視為法律方面的建議或最佳的實踐。此計劃書中的活動可能適合，也可能不適合在您的社區內進行。請諮詢當地的專業人士，以確保遵守所有的法律與法規、安全準則和最佳做法。



Lions Clubs International





Lions Clubs International



# 糖尿病意識宣傳健走活動

此方案計劃書可以幫助貴分會組織一個能見度高、適合家庭的社區活動，藉著教育材料和團體參與的體能活動，提高糖尿病的意識和健康生活的重要性。

藉著進行這樣的方案，您在幫助我們實現降低糖尿病的患病率，以及改善患者的生活品質之策略性的遠見。

## 開始計劃您的活動。

請填寫下方表格的空白欄位，以確定活動的細節。

<p><b>您將實現的目標</b></p> <p>藉著教育提高社區對糖尿病的意識，並促進健康的生活</p>	<p><b>持續時間</b></p> <p>2-3 小時</p>	<p><b>地點</b></p> <p><input type="radio"/> 露天/戶外空間</p> <p><input type="radio"/> 學校或教育設施</p> <p><input type="radio"/> 社區的娛樂設施</p> <p><input type="radio"/> 其他</p> <hr/>
	<p><b>計劃活動所需的時間</b></p> <p>2-3 個月</p>	
	<p><b>開始/結束日期</b></p> <hr/>	

## 計劃的參與者

選擇您想在活動中服務的對象。

<p><b>我們將服務的民眾：</b></p> <p><input type="radio"/> 兒童</p> <p><input type="radio"/> 青少年</p> <p><input type="radio"/> 成人</p> <p><input checked="" type="radio"/> 所有的人</p>	<p><b>將提供服務的人士：</b></p> <p><input type="radio"/> 國家政府、州政府或地方政府的公共衛生部門</p> <p><input type="radio"/> 社區的保健系統 (醫院、診所、糖尿病教育者、健身教練)</p> <p><input type="radio"/> 當地的企業組織</p>	<p><b>備註：</b></p>
---	---	-------------------

## 確定方案所有必需的任務。

所有的方案都應該包含以下的工作：

### 1. 確定體能的活動。



#### 快速提示

- ▶ 活動可以包括步行、跑步、騎自行車、跳舞或任何其他有組織的體能活動。
- ▶ 所選的活動應持續至少 30 分鐘，或有一個預先確定的距離。

活動

a. \_\_\_\_\_

b. \_\_\_\_\_

c. \_\_\_\_\_

d. \_\_\_\_\_

e. \_\_\_\_\_

f. \_\_\_\_\_

### 2. 選擇教育的材料。



#### 快速提示

- ▶ 教育的材料應由公共衛生部、社區保健系統（醫院、當地診所、當地糖尿病教育者）、當地糖尿病協會提供。
- ▶ 查閱 LCI 健走活動的資源（請前往 [www.lionsclubs.org](http://www.lionsclubs.org) 以獲取額外的資源）。

材料

a. \_\_\_\_\_

b. \_\_\_\_\_

c. \_\_\_\_\_

d. \_\_\_\_\_

e. \_\_\_\_\_

f. \_\_\_\_\_



# 義工計劃書

為活動任中的義工分配角色。

職位/角色	姓名	聯繫資訊	備註
活動主任			可以是一名獅友/青少獅或醫護保健專業人員；必須具備有關糖尿病的基本知識，並且應該能夠管理活動的後勤工作和義工
義工經理			
行銷主管			
體能活動領導			應該是一名體能活動的專業人員，可以確保參與者在參加體能活動期間的安全
當地的緊急醫護服務			應該隨時在場以防緊急的健康情況
活動攝影師			(非必要的) 如果您打算將活動的照片用於宣傳的目的，則必須從參與者那裡獲得他們簽署的同意書
地方的合作夥伴/合作者  建議：國家政府、州政府或地方政府的公共衛生部門、社區保健系統、地方的糖尿病協會、企業、醫護保健工作人員			社區企業可以在活動的推廣和贊助方面提供幫助
其他			

請務必確定在您選擇的活動中，有適當的成人與兒童之比例。

獅友人數	
青少獅人數	
其他的人數	

### 建議的義工比率\*：

- » 0-4 歲：每 4 名兒童分配 1 名義工
- » 4-8 歲：每 6 名兒童分配 1 名義工
- » 9-12 歲：每 8 名兒童分配 1 名義工
- » 12-18 歲：每 10 名兒童分配 1 名義工

\*許多地方政府都有法律，限制分配給每一位兒童保育工作者的兒童數量，請務必確定任何的活動皆符合當地的法規。



## 將您的方案組織成為可以實現的步驟。

活動主可以填寫此表格並跟蹤進展。

情況	任務	截止日期	任務負責人	提示
×	通知您的分會			舉辦一個會議，通告貴分會有關該活動的資訊
	建立活動的名稱/標題			
	成立一個計劃委員會			<ul style="list-style-type: none"> <li>» 確定活動的參與者、活動和後勤工作</li> <li>» 決定和分配義工的任務</li> </ul>
	確定潛在的活動合作者			<ul style="list-style-type: none"> <li>» 公共衛生部</li> <li>» 社區保健提供者</li> <li>» 健身組織</li> <li>» 保健食品的商業機構</li> <li>» 體育用品商店</li> <li>» 老年人中心</li> </ul>
	編制初步的預算			
	鎖定地點、日期 與時間			需要考慮的事項： <ul style="list-style-type: none"> <li>» 一年中的時間/天氣</li> <li>» 地點容量的彈性</li> <li>» 地點的安全性</li> <li>» 適合各種不同能力的人使用</li> <li>» 考慮在天氣惡劣的情況下可使用的其他設施/地點</li> </ul>
	確保適當的保險範圍			與有關的官員核對以確定是否需要保險證明或補充的保險  有關提供給所有獅子會的《一般責任保險政策》所涵蓋的保險範圍的問題，請訪問 <a href="http://lionsclubs.org/pib-en">http://lionsclubs.org/pib-en</a> 以查閱責任險活動手冊
	獲得必要的義工			



## 將您的方案組織成為可以實現的步驟 (續)。

情況	任務	截止日期	任務負責人	提示
	宣傳您的健走活動			需要考慮的事項： <ul style="list-style-type: none"> <li>» 邀請當地媒體參加您的活動</li> <li>» 準備一份新聞稿並與當地媒體分享</li> <li>» 尋求當地名人或體育名人的幫助</li> <li>» 社交媒體的平臺</li> <li>» 以電子郵件聯繫貴分會的人際網</li> <li>» 將健走活動後的成功故事包括在內</li> </ul>
	建立報名/資訊收集的計劃			可以包括傳單、數位材料等。
	確定任何額外的活動部份和佈局			需要考慮的事項： <ul style="list-style-type: none"> <li>» 體能活動空間的任何特殊要求（標誌、指示等）</li> <li>» 備有水和健康點心的休息站</li> <li>» 教育資料和活動合作者的資訊亭</li> <li>» 急救裝備</li> </ul>
	最後定下活動的後勤工作			在活動之前，請務必與所有服務提供者或活動合作者聯繫，以確保他們準備好在活動中擔任其角色
	安排活動後會議，以慶祝成功並討論改進的機會			<ul style="list-style-type: none"> <li>» 參與者和義工的滿意度</li> <li>» 參與的年齡組</li> <li>» 活動報名的容易度</li> <li>» 地點和安全</li> </ul>
	安排會議，討論未來額外的健走活動			<ul style="list-style-type: none"> <li>» 考慮計劃各種類型的鍛鍊活動，讓社區所有年齡的成員都可以參與</li> <li>» 務必確定健走活動與社區行事曆上其他的公眾活動不發生衝突</li> </ul>



# 為您的方案確定預算。

可以使用此工作表來確定活動的財務運作。

描述	數量	費用	總支出	實物捐贈/ 捐款	收入	收支結餘
<b>教育</b>						
教育材料						
<b>設備</b>						
租用設施/場地						
參與者獎項						
桌子/椅子						
活動的標牌						
<b>行銷</b>						
宣傳材料						
<b>其他</b>						
當地的贊助者/提供者						
健康點心和水						



# 衡量您方案的成功

重新召集活動計劃委員會，慶祝您們的影響力並報告您們的服務!

衡量成功的標準			
衡量您的方案			
服務的受惠人數		其他潛在的指標	
義工人數		籌募的資金	
義工時數		接受捐贈的組織	
		捐贈的資金	
回顧您的方案			
1.您是否能夠藉著教育和促進健康生活來提高社區對糖尿病的意識? 為什麼能夠或為什麼不能夠?			
2.最大的成功是什麼?			
3.最大的挑戰是什麼?			
4.您會再次舉辦這個活動嗎? 為什麼會或為什麼不會?			

MyLion: 請記得在 MyLion 上註冊。 從任何網路瀏覽器登錄 MyLion,並在您的智慧型手機上下載 MyLion 行動應用程式。 有了 MyLion, 您可以很容易地計劃、發邀請和與貴分會會員分享活動的資訊。 使用 MyLion 與當地的及在世界各地的獅友和青少獅慶祝並分享您的健走活動!

