



## 妊娠糖尿病的健康飲食

---

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。



## 妊娠糖尿病的健康飲食

此方案計劃表可協助貴分會舉辦為孕婦設計的社區活動，強調健康食譜並提供有關預防和成功控制妊娠糖尿病的資訊。

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。

<b>您將完成的目標</b> <b>1</b> 在熱誠和安全的環境下為社區提供有關妊娠糖尿病的教育	<b>期間</b> 1-2 小時	<b>地點</b> <input type="radio"/> 學校或教育設施 <input type="radio"/> 社區娛樂設施 <input type="radio"/> 其他  _____
	<b>計劃時間</b> 2-3 個月	
	<b>開始/結束日期</b> _____	

### 計劃參加者

選擇您想在活動中服務的對象。

<b>我們將服務的對象：</b> <input type="radio"/> 兒童 <input type="radio"/> 青少年 <input checked="" type="radio"/> 成人 <input type="radio"/> 所有的人	<b>將提供服務的人員：</b> <input type="radio"/> 當地營養師 <input type="radio"/> 當地糖尿病協會 <input type="radio"/> 當地糖尿病教育工作者 <input type="radio"/> 社區醫院	<b>備註：</b>   
--	--	------------------------

## 確定您的方案所需的任務。

所有方案都應結合以下任務：

### 1. 確定一個符合當地文化的健康食譜。



- ▶ 準備的食譜應與烹飪示範推廣者以及具孕婦營養經驗的專業人員（建議有妊娠糖尿病的相關經驗）一起決定

食譜構想

- |          |          |
|----------|----------|
| a. _____ | d. _____ |
| b. _____ | e. _____ |
| c. _____ | f. _____ |

### 2. 選擇有關妊娠糖尿病的教育資源。



- ▶ 應強調健康飲食的重要性和懷孕期間的飲食模式

資源

- |          |          |
|----------|----------|
| a. _____ | d. _____ |
| b. _____ | e. _____ |
| c. _____ | f. _____ |

### 3. 確定為參加者提供的介紹服務。



- ▶ 如果參加者有眾多問題，或想要聯絡當地醫療資源以進行可能的檢驗或取得進一步資訊，應事先確定

可能的介紹服務

- |          |          |
|----------|----------|
| 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
烹飪示範專業人員			可以是獅友/青少獅或烹飪專業人員，具有協助糖尿病患者的相關經驗
活動主任			可以是獅友/青少獅；必須具備有關妊娠糖尿病的基本知識，且有能管理活動的後勤和義工
義工經理			
市場行銷領導			
任務領導			
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
當地急救醫療服務			為了預防醫療緊急情況，必須一直在場
地方合作夥伴/合作者			<ul style="list-style-type: none"> <li>» 當地營養師</li> <li>» 當地糖尿病協會</li> <li>» 當地糖尿病教育工作者</li> <li>» 當地社區醫院</li> </ul>
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			<ul style="list-style-type: none"> <li>» 確定活動的參加者、各項活動和後勤</li> <li>» 決定和分配義工任務</li> </ul>
	確定可能的活動合作者			
	編製初步預算			
	確定地點、日期和時間			<ul style="list-style-type: none"> <li>» 應至少在活動的一個月前確定</li> <li>» 如果要進行現場烹飪，請確認符合適當的電源插座和任何其他設備需求</li> </ul>
	確保有適當的保險承保範圍			<p>請與相關人員核對，以確定是否需要保險或附加保險</p> <p>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： <a href="http://lionsclubs.org/pib-en">http://lionsclubs.org/pib-en</a></p>
	確定必來參與的義工			<ul style="list-style-type: none"> <li>» 確保所選的義工會致力參與活動，並促進安全且熱誠的環境</li> <li>» 義工必須遵守與殘疾者合作的當地法規，並根據需要取得必要文件</li> </ul>
	建立宣傳/市場行銷計劃			<ul style="list-style-type: none"> <li>» 可以包含傳單、數位材料等</li> <li>» 確定最能鎖定目標人口的區域（醫師辦公室、學校、類似的社區活動）</li> </ul>
	完成活動行程			
	安排活動後會議，以慶祝成功並討論改進的機會			



# 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
<b>教育</b>						
教材						
客席講者費用						
<b>設備</b>						
設施/空間租賃						
烹飪設備						
<b>市場行銷</b>						
宣傳材料						
<b>其他</b>						



# 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. 您是否有能力在熱誠和安全的環境下為社區提供有關妊娠糖尿病的教育？			
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？			

