

96 年度自行研究發展報告

格式化: 字型: 24 點

格式化: 置中

格式化: 第一頁頁首不同

格式化: 字型: 24 點

研究報告名稱:

格式化: 縮排: 左 -3 字元, 右 -1.92 字元, 不要貼齊格線

格式化: 字型: 16 點

如何以團體的力量來重朔塑
糖尿病高危險群之健康行為

格式化: 字型: 28 點

格式化: 字型: 28 點, 框線: (無框線)

格式化: 字型: 28 點

格式化: 縮排: 第一行: 6.72 字元

研究單位: 台中市衛生局保健課

格式化: 字型: 16 點

研究人員: 林登圳

汪閩生

格式化: 字型: 16 點

郭玉文

格式化: 字型: 16 點

張嘉斐

格式化: 字型: 16 點

研究日期: 96 年 4 月 至 8 月

格式化: 字型: 16 點

格式化: 字型: 16 點

【目錄】

格式化: 字型: 16 點

格式化: 置中

格式化: 字型: 14 點

目錄

內容摘要.....2

壹、研究緣起與目的.....3

貳、研究目標.....4

參、研究實施策略及進行步驟.....4

肆、預期效應與衡量指標.....7

伍、結果.....8

一、活動參與民眾基本資料.....8

二、減重成效.....11

三、健康行為改善.....12

四、飲食習慣改善.....15

五、健康促進知識.....20

六、衛教教材使用情形.....24

七、活動滿意度.....25

陸、結論.....26

柒、活動照片.....27

捌、參考文獻.....28

格式化: 行距: 固定行高 32 pt

格式化: 字型: 14 點

格式化: 行距: 固定行高 32 pt, 取消項目符號與編號, 定位停駐點: 不在 14 字元

格式化: 項目符號及編號

格式化: 字型: 14 點

格式化: 行距: 固定行高 32 pt

格式化: 字型: 14 點

格式化: 字型: 14 點

格式化: 字型: 14 點

格式化: 字型: 14 點

格式化: 置中

內容摘要

近年來由於醫療技術的進步、人口結構改變、肥胖、缺乏運動、生活型態及飲食習慣的改變等因素，台灣地區糖尿病的發生率與盛行率逐年增加，對國人健康危害之鉅，一旦罹患便無法治癒，需接受長期的治療與照護，若能確實改善生活行為如飲食、運動、戒菸..等，為控制糖尿病之重要關鍵。

因此本研究計劃針對糖尿病高危險群民眾成立『健康促進俱樂部』，執行方式為健康講座、營養諮詢進行飲食指導及護理諮詢、與健康行為介入(運動、健走)，並依據四項行動架構「消除」、「降低」、「提升」、「創造」原則下進行研究，希望藉由團體的力量提升糖尿病高危險群民眾之健康意識，與重塑其健康行為，並推廣至各家庭及深入社區中，提高本市城市競爭力，建構屬於本市優質之糖尿病防治環境，達到永續健康促進之目的。

關鍵字：糖尿病、糖尿病高危險群、糖尿病健康促進

格式化: 字型: 16 點, 粗體

格式化: 字型: 14 點

格式化: 縮排: 第一行: 2 字元

格式化: 字型: (英文)標楷體, (中文)標楷體, 14 點

格式化: 字型: 14 點

格式化: 字型: (英文)標楷體, (中文)標楷體, 14 點

格式化: 字型: 14 點

格式化: 字型: 14 點

格式化: 字型: (英文)標楷體, (中文)標楷體, 14 點

格式化: 字型: 14 點

格式化: 字型: (英文)標楷體, (中文)標楷體, 14 點

格式化: 字型: 14 點

格式化: 字型: (英文)標楷體, (中文)標楷體, 14 點

格式化: 字型: 14 點

格式化: 字型: 14 點

格式化: 字型: (英文)標楷體, (中文)標楷體, 14 點

格式化: 字型: 14 點

格式化: 字型: (英文)標楷體, (中文)標楷體, 14 點

格式化: 字型: 14 點

格式化: 縮排: 第一行: 0 字元

格式化: 字型: (英文)標楷體, (中文)標楷體, 14 點

格式化: 字型: (英文)標楷體, (中文)標楷體, 14 點

格式化: 右: 0.63 cm

格式化: 置中, 位置: 水平: 置中, 相對於: 邊界

格式化: 右: 0.63 cm, 位置: 水平: 置中, 相對於: 邊界

壹、研究緣起

近年來由於醫療技術的進步、人口結構改變、肥胖、缺乏運動、生活型態及飲食習慣的改變等因素，台灣地區糖尿病的發生率與盛行率逐年增加，自民國 76 年以來，糖尿病一直位居十大死因第五位，91 年起更躍居第四位至今；本市糖尿病死亡百分比由 90 年 5.72%，增至 94 年 7.1%（行政院衛生署 2006；台灣地區 94 年為 7.6），是增加幅度最快的一項疾病；且十大死因前七種慢性疾病中之腦血管疾病、心臟病、腎臟病、高血壓等皆與糖尿病控制息息相關。

糖尿病對國人健康危害之鉅，一旦罹患便無法治癒，需接受長期的治療與照護，若能確實改善生活行為如飲食、運動、戒菸...等，為控制糖尿病之重要關鍵。根據研究顯示：糖尿病高危險群（如糖尿病家族史者等）經由早期認知糖尿病，早期介入飲食、運動、體重控制等措施，可延緩糖尿病的發生。

另外代謝症候群為近代新生之病症群，有代謝異常群聚現象，症狀包括：腹部脂肪堆積、血糖偏高、血脂異常、血壓增高；行政院衛生署國民健康局委託台灣公共衛生學會進行民國 92 年三高（高血壓、高血糖、高血脂）研究調查顯示，台灣地區 15 歲以上代謝症候群之盛行率 14.99%，代謝症候群判定標準（2006 台灣）有 5 項危險因子：腰圍、血壓、血糖、三酸甘油酯、及高密度脂蛋白膽固醇，有 3 項或大於 3 項危險因子存在即診斷為代謝症候群患者。其中腰圍是最易被測量與代謝症候群為最高度相關的指標之危險因子，因此維持理想體重，並積極宣導控制腰圍是健康的根本之道。若能即早預防代謝症候群發生，早期做好治療、照護之工作，應可延緩心血管疾病、中風、糖尿病等慢性疾病之發生。

因此本研究計劃希望成立『健康促進俱樂部』，藉由團體的力量提升民眾健康意識，與健康行為的重塑，並推廣至各家庭及深入社區中，達到永續健康促進之目的；進而使本市糖尿病高危險群者能及早執行健康行為，期能延緩糖尿病發生並降低醫療成本

格式化: 字型: 14 點, 粗體

格式化: 縮排: 左 2 字元, 第一行: 2 字元, 定位停駐點: 2 字元, 左

格式化: 字型: 14 點

格式化: 右: 0.63 cm

格式化: 置中, 位置: 水平: 置中, 相對於: 邊界

格式化: 右: 0.63 cm, 位置: 水平: 置中, 相對於: 邊界

的花費，並能依此模式發展屬於本市中老年代謝症候群照護平台。

貳、研究目標

以四項行動架構進行：

一、「消除」本市糖尿病高危險群民眾不健康觀念與行為；

二、「降低」本市代謝症候群發生率，進而降低本市醫療成本；

三、「提升」本市民眾對腰圍警戒值偵測代謝症候群之認知率，
並經由『健康促進俱樂部』團體的力量，來提升民眾健康意識，及健康行為的重塑；

四、「創造」健康台中，提高城市競爭力，建構屬於本市優質之
糖尿病防治環境，以達到永續健康促進之目的。

參、研究實施策略及進行步驟

一、尋找對象：

以社區糖尿病篩選，尋找出糖尿病高危險群個案為對象。進行一系列的檢查（含醫師問診、理學檢查等）及面訪。接受以面對面訪視方式，收集問卷資料。結構式問卷內容包括個人基本資料、個人疾病史、家族病史、飲食習慣及個人健康行為。所有診斷出疾病之患者將建議其加入本計畫實施衛教介入。

二、訪視員招募：

由營養系學生擔任訪視員，予以訪員訓練。訪視員訓練內容包括讓訪視員了解問卷內容及研究目的，以求增加訪視員的信度。

三、健康促進行為介入時二個月，並給予前後資料收集及比較。

四、研擬規劃課程、資料間統計分析計畫成效。

五、測量項目：

問卷內容：

1. 個人基本資料：年齡、性別、目前婚姻狀況（包括未婚、已婚、鰥寡）職業別及教育程度（包括國小以下、國中、高中（高職）、專科（含二、

格式化: 字型: 粗體

格式化: 字型: 14 點, 粗體

格式化: 縮排: 左: 0 cm, 第一行: 2 字元, 定位停駐點: 2 字元, 左

格式化: 字型: 14 點

格式化: 字型: 14 點

格式化: 字型: 14 點

格式化: 縮排: 第一行: 2 字元, 定位停駐點: 2 字元, 左

格式化: 字型: 14 點

格式化: 縮排: 第一行: 2 字元, 行距: 固定行高 23 pt, 定位停駐點: 2 字元, 左 + 11.62 字元, 左 + 13.81 字元, 左 + 不在 14 字元

格式化: 字型: 粗體

格式化: 字型: 14 點, 粗體

格式化: 縮排: 第一行: 0 字元

格式化: 字型: 14 點

格式化: 縮排: 第一行: 1.71 字元

格式化: 縮排: 左 4 字元

格式化: 字型: 14 點

格式化: 縮排: 第一行: 1.71 字元

格式化: 縮排: 左 1 字元, 第一行: 0.88 字元

格式化: 字型: 14 點

格式化: 字型: 14 點

格式化: 字型: 14 點

格式化: 字型: 14 點

格式化: 縮排: 第一行: 1.71 字元

格式化: 字型: 14 點

格式化: 字型: 14 點, 不加底線

格式化: 字型: 14 點

格式化: 縮排: 凸出: 1.01 字元, 左 6.99 字元, 第一行: -1.01 字元

格式化: 字型: 14 點

格式化: 右: 0.63 cm

格式化: 置中, 位置: 水平: 置中, 相對於: 邊界

格式化: 右: 0.63 cm, 位置: 水平: 置中, 相對於: 邊界

三、五專)、大學(含四技)、研究所以上)。

2. 個人疾病史及服藥狀況：有無經醫師診斷的疾病、得病年數及疾病有無接受治療，疾病種類包括糖尿病、高血壓、高血脂症、心血管疾病、癌症...疾病；是否服用藥物及其種類。

3. 家族疾病史：該家族指父母或兄弟姊妹有無經醫師診斷的疾病、得病年數及疾病有無接受治療，疾病種類包括糖尿病、高血壓、高血脂症、心血管疾病、視網膜剝離、癌症...疾病。

4. 健康行為：由問卷測量其健康行為包括運動及飲食習慣等其中運動項目測量其頻率、強度及期間持續時間，以評估其健康行為。

運動行為：運動狀況的評估是依據運動的類型(散步、游泳、搖呼拉圈、登山、打網球等等)、運動強度(每次運動的持續時間)，訂定此運動所消耗的能量 Metabolic equivalent score (MET)，加上所測量的運動頻率(每週數次)及運動期間(持續該項運動有多久了)，則可將 MET 乘上運動時間，即 MET-hours 可作為運動狀況的評估。

飲食習慣：在飲食測量方面包括服用營養補充劑及保健食品的習慣、服用的類別、頻率、用量等等如蜂膠、何首烏。另測量膳食特性，包括最常吃的烹調方式(煎、炸、炒、涼拌等等)、家中用何種油烹調(橄欖油、葵花油、芥菜油、花生油等)、在外用餐次數、吃肉時有無去皮或去肥肉的習慣、有無用高湯或菜餚的湯汁的習慣等。

人體體位測量：

1. 體重：採用站立型身高體重測量器，測量時不著鞋，並移除厚重衣物，以公斤為單位，紀錄至 0.1 公斤。

2. 身高：以標準身高計測量，以公分為單位，記錄至最近的 0.1 公分。

3. 腰圍：以直立的方式，雙手自然下垂，雙腳打

格式化: 字型: 14 點

格式化: 字型: 14 點

格式化: 字型: 14 點

格式化: 字型: 14 點

格式化: 字型: 14 點

格式化: 字型: 14 點

格式化: 字型: 14 點

格式化: 字型: 14 點

格式化: 不加底線

格式化: 字型: 14 點

格式化: 字型: 14 點

格式化: 不加底線

格式化: 字型: 14 點

格式化: 字型: 14 點

格式化: 字型: 14 點

格式化: 字型: 14 點

格式化: 字型: 14 點

格式化: 縮排: 第一行: 1.71 字元

格式化: 字型: 14 點

格式化: 縮排: 左: 3.49 字元, 第一行: 1.71 字元

格式化: 字型: 14 點

格式化: 右: 0.63 cm

格式化: 置中, 位置: 水平: 置中, 相對於: 邊界

格式化: 右: 0.63 cm, 位置: 水平: 置中, 相對於: 邊界

開與肩同寬，使用捲尺測量腸骨脊前上緣及肋骨最下緣之中點之腰圍長度，捲尺水平經過腰點測量腰圍。上述測量項目以公分為單位，記錄至最近的 0.1 公分。

4. 體脂肪百分比：利用生物電阻阻抗法分析儀測量，測量時移除受測者身體上會導電之物品，並脫去鞋、襪，雙手緊握電極握把並且站立於電極及板上測得體脂肪百分比。

六、執行方式：

介入方案將請專家學者、家庭醫學科醫師、營養師、運動專業及衛教人員，包括講座、團體衛教、飲食方案、體能促進或運動方案等，分別訂定目標，健康講座、營養諮詢進行飲食指導及護理諮詢、與健康行為介入(運動、健走)。

辦理機制：結合學者、衛生所、學校學生及營造中心志工共同執行。以社區篩檢高危險群個案為對象，參加人數共 72 人。以開辦健康促進俱樂部之方式進行社區糖尿病高危險群健康促進。以報紙刊登消息、衛生所宣導、及寄發報名表傳單等方式招收學員。

計畫內容含三部份：

1. 體位測量：每週測量體重、體脂肪及腰圍等。

2. 團體衛教介入，每週進行一次課程，課程內容包括：

(1) 營養教育-健康飲食之學習。

(2) 運動習慣之養成。

(3) 良好生活習慣之養成。

※講座、團體衛教課程內容如下：

項次	課程內容
1	「如何吃晚餐」--認識理想體重開幕式、體位測量及抽血、學習飲食
2	「如何吃早餐」--熱量計算「如何吃晚餐」--認識理想體重
3	「如何吃午餐」--外食技巧「如何吃早餐」--熱量計算
4	「如何吃點心」--脂肪放大鏡「如何吃午餐」--外食技巧
5	「減重與運動」「如何吃點心」--脂肪放大鏡
6	「shopping 高手」「減重與運動」

格式化: 字型: 14 點

格式化: 字型: 14 點

格式化: 縮排: 左: 3.5 字元, 第一行: 1.71 字元, 定位停駐點: 10 字元, 左

格式化: 字型: 14 點

格式化: 縮排: 第一行: 1.71 字元

格式化: 底線

格式化: 縮排: 左 2.34 字元, 第一行: 1.71 字元

格式化: 字型: 14 點, 不加底線

格式化: 縮排: 第一行: 1.71 字元

格式化: 字型: 14 點

格式化: 字型: 14 點

格式化: 縮排: 左 0 字元, 第一行: 1.71 字元

格式化: 字型: 14 點

格式化: 字型: 14 點

格式化: 字型: 14 點

格式化: 字型: 14 點

格式化: 縮排: 第一行: 1.71 字元

格式化: 字型: 14 點

格式化: 字型: 14 點

格式化: 置中

格式化表格

格式化: 置中, 縮排: 第一行: 1.71 字元

格式化: 左右對齊, 縮排: 凸出: 0.11 字元, 左 -0.11 字元, 第一行: -0.11 字元

格式化: 左右對齊

格式化: 左右對齊

格式化: 左右對齊

格式化: 左右對齊

格式化: 左右對齊

格式化: 右: 0.63 cm

格式化: 置中, 位置: 水平: 置中, 相對於: 邊界

格式化: 右: 0.63 cm, 位置: 水平: 置中, 相對於: 邊界

7	<u>「如何渡過停滯期」--悠悠效應「shopping 高手」</u>	↖	格式化: 左右對齊
8	<u>「如何不復胖」,「如何渡過停滯期」--悠悠效應</u>	↖	格式化: 左右對齊
9	<u>褲腰越大, 壽命越短—您知道「代謝症候群」是什麼嗎?</u>	↖	格式化: 字型: 14 點
10	<u>均衡飲食與健康</u>	↖	格式化: 左右對齊
11	<u>我們的健康保健推手—衛生保健業務簡介</u>	↖	格式化: 左右對齊
12	<u>認識水溶性氧化維生素—維生素 C</u>	↖	格式化: 字型: 14 點
13	<u>認識油溶性維生素—維生素 A、E</u>	↖	格式化: 左右對齊
14	<u>維生素 B 群與心血管疾病的關係</u>	↖	格式化: 字型: 14 點
15	<u>衛生局能為民眾做什麼?—衛生局的健康促進業務</u>	↖	格式化: 左右對齊
16	<u>你真的吃對了嗎?—如何選擇保健食品</u>	↖	格式化: 字型: 14 點
17	<u>膳食纖維與減重</u>	↖	格式化: 左右對齊
18	<u>認識 CoQ10</u>	↖	格式化: 字型: 14 點
19	<u>天天五蔬果, 癌症遠離我—談癌症的預防</u>	↖	格式化: 左右對齊
20	<u>漫談腸道保養</u>	↖	格式化: 字型: 14 點
21	<u>別再冒險了—如何預防骨質疏鬆</u>	↖	格式化: 左右對齊
	<u>3. 運動課程設計:</u>	↖	格式化
	<u>建立運動模式、規律運動, 養成固定時間的運動習慣。</u>	↖	格式化
	<u>(1) 每週一至週五晚上 7:00~8:00。</u>	↖	格式化: 字型: 14 點
	<u>(2) 集合地點共四處 (科博館植物園、體育館、美術館、中興大學、太原路綠園道), 依據居住區域選擇參加, 由志工帶領健走。</u>	↖	格式化: 字型: 14 點
	<u>肆、預期效應與衡量指標</u>	↖	格式化: 縮排: 第一行: 1.71 字元
	<u>一、給予營養、運動及體重控制等健康促進, 並建立符合地方化的健康促進模式。</u>	↖	格式化: 字型: 14 點, 粗體
	<u>二、以運動、飲食習慣、生活習慣等為健康行為的改善指標, 預期衛教介入前後有顯著改善。</u>	↖	格式化: 字型: 14 點
	<u>三、設計多元化衛教教材以提供民眾利用, 預期能讓健康行為更落實於民眾生活中。</u>	↖	格式化
	<u>四、以腰圍為人體體位測量指標, 預期衛教介入前後有顯著改善, 達到預防代謝症候群之效果。</u>	↖	格式化: 字型: 14 點, 字型色彩: 自動

五、以腰圍認知率的增加為提升健康促進意識成效之指標。預期健康促進意識在衛教介入後有顯著增加。

格式化: 字型: 14 點
格式化: 縮排: 左 1.99 字元

伍、結果

糖尿病對國人健康危害之鉅，一旦罹患便無法不易治癒，需接受長期的治療與照護，若能確實改善生活行為如飲食、運動、戒菸..等，為控制糖尿病之重要關鍵。根據研究顯示：糖尿病高危險群（如糖尿病家族史者等）經由早期認知糖尿病，早期介入飲食、運動、體重控制等措施，可延緩糖尿病的發生。

格式化: 字型: 14 點

格式化: 字型: 14 點, 粗體

格式化: 縮排: 左: 0 cm, 第一行: 0 字元, 格線被設定時, 自動調整右側縮排, 行距: 單行間距, 定位停駐點: 14 字元, 左

格式化: 字型: 14 點

代謝症候群判定標準(2006 台灣)有 5 項危險因子(腰圍、血壓、血糖、三酸甘油酯、及高密度脂蛋白膽固醇)中，腰圍是最容易被測量與代謝症候群為最高度相關的指標之危險因子，所以維持理想體重，並積極宣導控制腰圍是健康的根本之道。因此開辦健康減脂班以及健康促進俱樂部，藉由減輕體重來重塑糖尿病高危險群的健康行為，並傳遞維持理想體重以達到健康促進之效果。

格式化: 字型: 14 點

格式化: 縮排: 第一行: 2 字元

格式化: 縮排: 左 0 字元, 第一行: 0 字元

格式化: 縮排: 左 0 字元, 第一行: 0 字元

成果資料分析如下：

格式化: 第一行: 0 字元

格式化: 字型: 14 點

格式化: 字型: 14 點, 框線: (實心單線, 自動, 0.5 pt 線段粗細)

格式化: 框線: (無框線)

一、活動參與民眾基本資料

本俱樂部參加人數為 72 人，依據性別、年齡、教育程度、職業別及居住區來來分析 72 位活動參與民眾之特性如下：

格式化: 字型: 14 點

格式化: 字型: 粗體

格式化: 字型: 14 點

(一)性別分布

格式化: 字型: 14 點

參加健康促進俱樂部活動參與民眾以女性居多，佔總人數之 81.4%，而男性只佔總人數之 18.6%。

格式化: 定位停駐點: 4 字元, 左

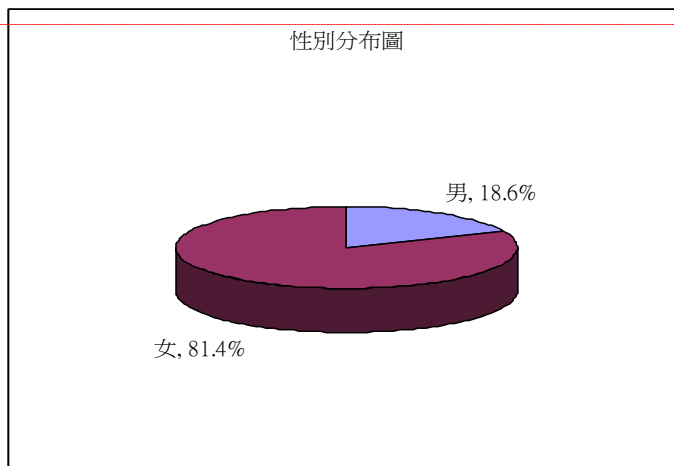
格式化: 字型: 粗體, 不加底線

格式化: 不加底線

格式化: 字型: 14 點

格式化: 字型: (英文)標楷體, (中文)標楷體, 14 點

格式化: 不加底線



格式化: 右: 0.63 cm

格式化: 置中, 位置: 水平: 置中, 相對於: 邊界

格式化: 右: 0.63 cm, 位置: 水平: 置中, 相對於: 邊界

(二)年齡分布

參與參加健康促進俱樂部活動之民眾年齡分布廣泛其年齡層由青少年至老年皆有人參與，年齡最小的為12歲，最大的有75歲，但整體而言，以40-60歲之中老年人為活動之主要參與者，40-50歲佔參與人數33.3%，50-60歲佔參與人數之29.8%，另外，年齡最小的為12歲，最大的有75歲。

格式化: 字型: 14 點

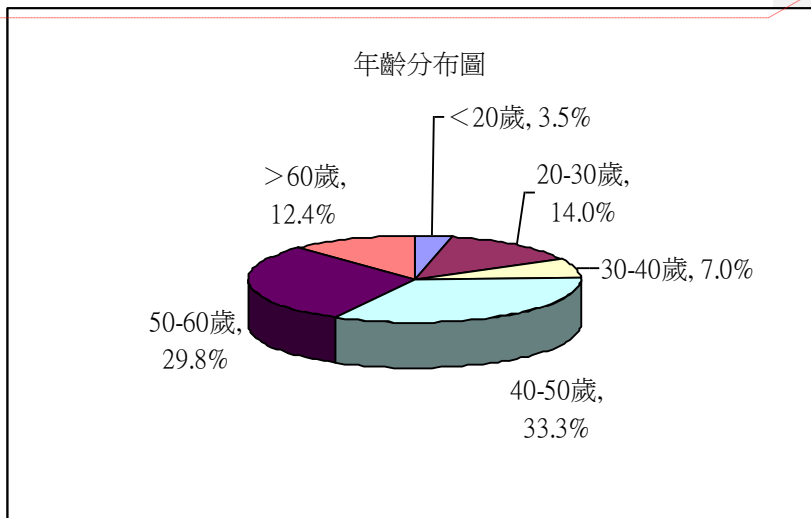
格式化: 定位停駐點: 4 字元, 左

格式化: 字型: 粗體

格式化: 字型: 14 點

格式化: 字型: 14 點

格式化: 字型: (英文)標楷體, (中文)標楷體, 14 點



格式化: 字型: 14 點

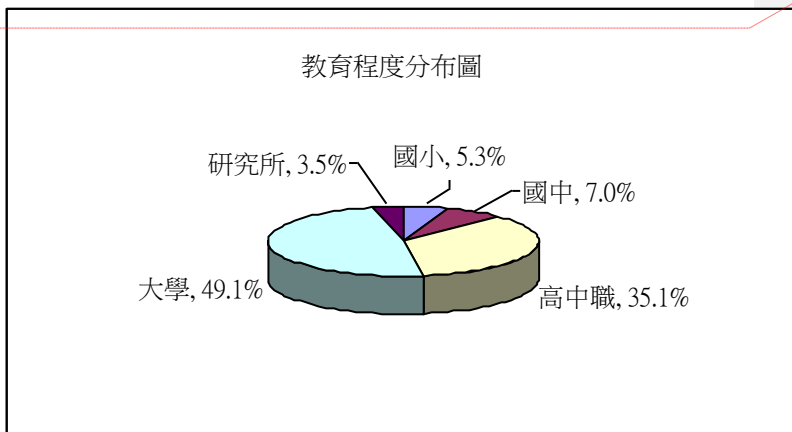
格式化: 字型: 粗體

格式化: 字型: 14 點

(三)教育程度

參加健康促進俱樂部參與活動之民眾其教育程度由國小至研究所，其中以大學為主佔49.1%，其次為高中職佔35.1%。

格式化: 字型: (英文)標楷體, (中文)標楷體, 14 點



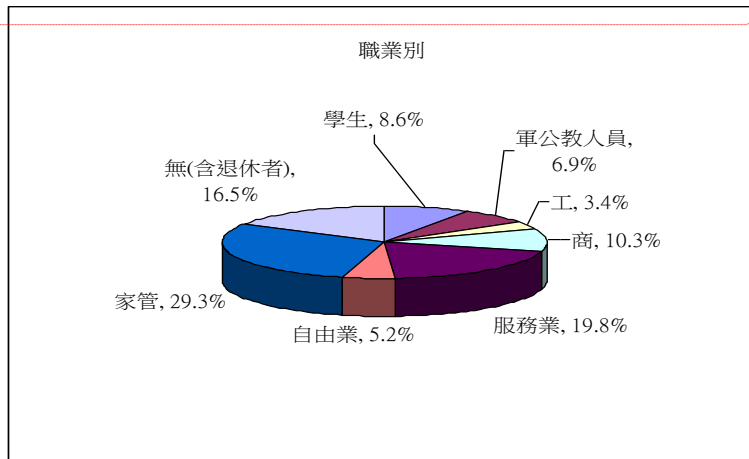
格式化: 右: 0.63 cm

格式化: 置中, 位置: 水平: 置中, 相對於: 邊界

格式化: 右: 0.63 cm, 位置: 水平: 置中, 相對於: 邊界

(四)職業別

參加健康促進俱樂部參與活動之民眾以家管為主佔 29.3%，其次為服務業佔 19.8%。



格式化: 字型: 14 點

格式化: 字型: 粗體

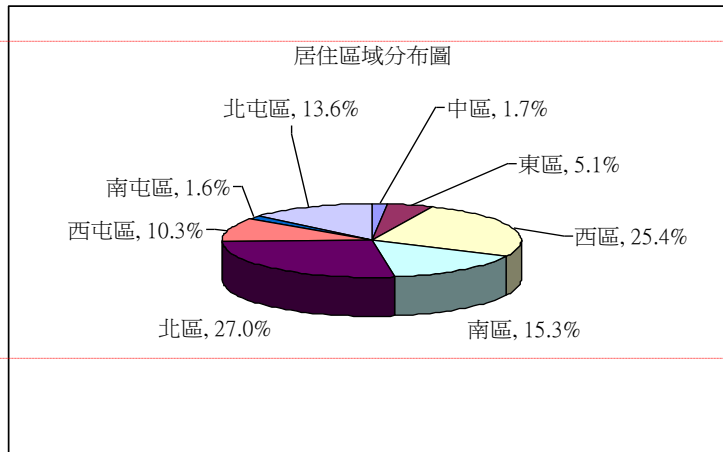
格式化: 字型: 14 點

格式化: 不加底線

格式化: 字型: (英文)標楷體, (中文)標楷體, 14 點

(五)居住地區

參加健康促進俱樂部活動參與民眾來自台中市各區，其中以活動舉辦地-「北區」的民眾參與度最高佔 27%，其次是鄰近的「西區」佔 25%。



格式化: 字型: 14 點

格式化: 字型: 14 點

格式化: 字型: 粗體

格式化: 字型: 14 點

格式化: 字型: (英文)標楷體, (中文)標楷體, 14 點

格式化: 字型: 14 點

格式化: 右: 0.63 cm

格式化: 置中, 位置: 水平: 置中, 相對於: 邊界

格式化: 右: 0.63 cm, 位置: 水平: 置中, 相對於: 邊界

二、減重成效

維持理想體重，並積極宣導控制腰圍是預防代謝症候群的根本之道，因此以體重、體脂肪以及腰圍等體位測量作為預防及改善代謝症候群的指標。

(一)體重、體脂肪及腰圍之變化

體重變化總平均由 70.5 公斤至 67.8 公斤，改善百分比為 3.8%，其中以減輕 11.7 公斤為體重減少最多者約減輕 11.7 公斤。體脂肪變化總平均由 33.1% 改善降至 31.9%，改善百分比為 3.6%，其中體脂肪最多減少最多者，約減 7.92%。腰圍變化總平均由 88.5 公分至 82.1 公分，改善百分比為 7.1%，腰圍最多減少最多者約減少 27 公分。

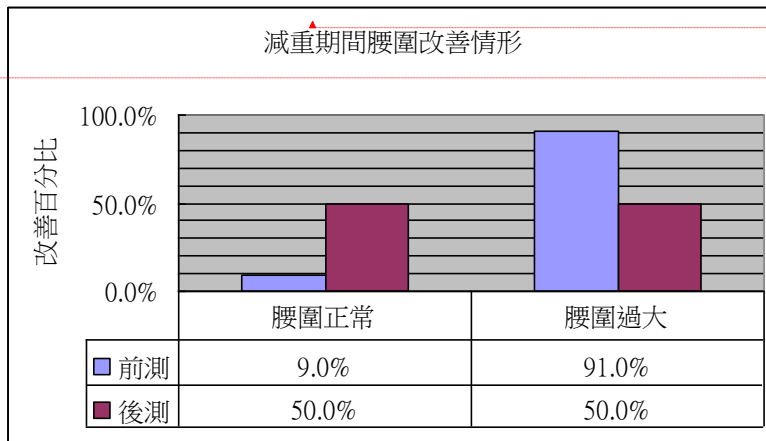
體位項目	前測平均值	後側測平均值	改善百分比	減少最多	減少最少
體重	70.5 公斤	67.8 公斤	3.8%	11.7 公斤	1.8 公斤
體脂肪率	33.1%	31.9%	3.6%	7.92%	0.384%
腰圍	88.5 公分	82.1 公分	7.1%	27 公分	0.9 公分

若以每週減輕 0.5-1 公斤之健康減重為目標計算，兩個月共八週至少需減少 4 公斤體重，共有 21.9% 之活動參與民眾達到此目標。

減重範圍	佔總人數百分比達成率
減重 > 4 公斤	21.9%
減重 < 4 公斤	75.9%

(二)減重期間腰圍改善形(腰圍恢復由異常恢復改善至正常範圍之狀況)

民眾參加健康促進俱樂部兩個月後，腰圍正常人數百分比人數由前測的由9%的人增加至50%的人，共有41%的民眾腰圍恢復改善至正常範圍內。

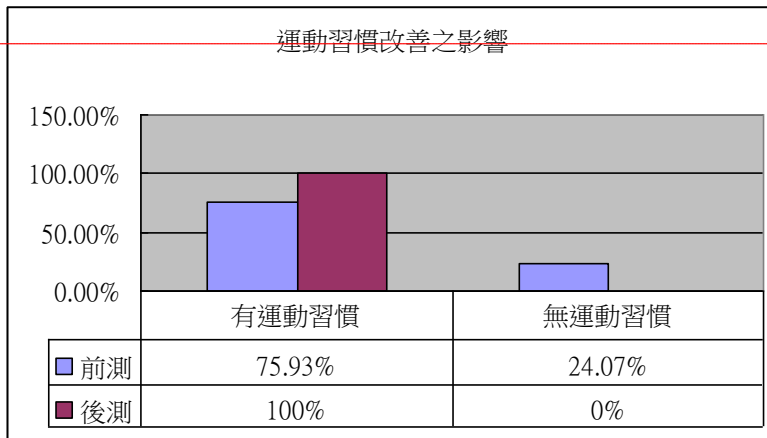


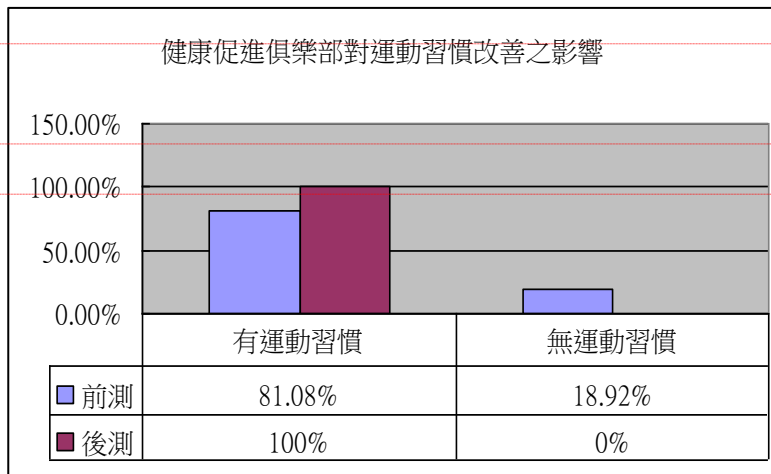
三、健康行為改善

糖尿病高危險群(如糖尿病家族史者等)經由建立飲食、運動、體重控制等健康行為，可延緩或避免糖尿病的發生。

(一)運動習慣顯著的改善

有良好的運動習慣可降低代謝症候群的發生，經由參加健康促進俱樂部改善了24.1%原本無運動習慣之民眾，培養出運動的習慣。





格式化: 字型: (英文)標楷體, (中文)標楷體, 14 點

格式化: 字型: (英文)標楷體, (中文)標楷體, 14 點

格式化: 字型: 14 點

格式化: 右: 0.63 cm

格式化: 置中, 位置: 水平: 置中, 相對於: 邊界

格式化: 右: 0.63 cm, 位置: 水平: 置中, 相對於: 邊界

(二)運動強度、持續時間及頻率的有顯著的改善情形

民眾在參加健康促進俱樂部後其運動類型的選擇上強度方面有增加，有6成的民眾每次運動持續時間超過30分鐘，另外，有71.67%的民眾每週運動超過3次。

	減脂班	前測	後測
運動強度	持續性激烈運動	1.9%	=
	間斷性激烈運動	1.9%	3.3%
	有點激烈運動	7.4%	8.3%
	適度活動	50.0%	53.3%
	輕度活動	16.7%	8.3%
運動持續時間	超過30分	57.4%	60.0%
	20~30分	7.4%	11.7%
	10~20分	9.3%	1.7%
	10分以下	3.7%	=
運動頻率	每天或幾乎天天	16.7%	30.0%
	每週3~5次	14.8%	41.7%
	每週1~3次	40.7%	18.3%
	一個月1~3次	5.6%	=

格式化: 字型: (英文)標楷體, (中文)標楷體, 14 點, 粗體

格式化: 行距: 固定行高 21 pt

格式化: 字型: 粗體

格式化: 字型: (英文)標楷體, (中文)標楷體, 14 點, 粗體

格式化: 字型: (英文)標楷體, (中文)標楷體, 14 點, 粗體

格式化: 字型: (英文)標楷體, (中文)標楷體, 14 點, 粗體

格式化: 字型: (英文)標楷體, (中文)標楷體, 14 點, 粗體

格式化: 字型: 14 點, 粗體

格式化: 字型: 14 點

格式化: 字型: 14 點

格式化: 字型: 14 點

格式化: 字型: 14 點

格式化: 字型: (英文)標楷體, (中文)標楷體, 14 點

格式化: 字型: (英文)標楷體, (中文)標楷體, 14 點

格式化: 縮排: 第一行: 5 字元, 行距: 固定行高 21 pt

格式化表格

格式化: 字型: 14 點

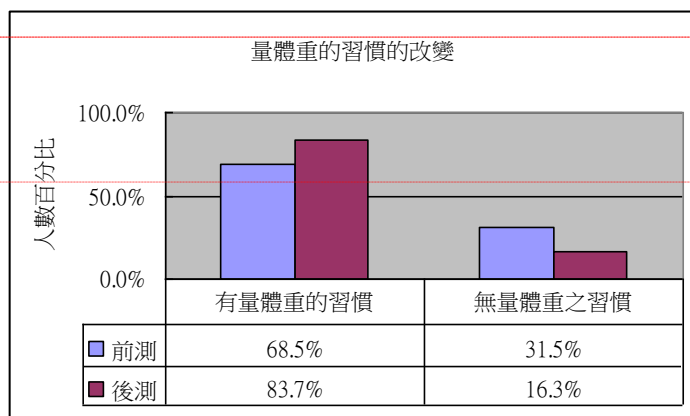
格式化: 右: 0.63 cm

格式化: 置中, 位置: 水平: 置中, 相對於: 邊界

格式化: 右: 0.63 cm, 位置: 水平: 置中, 相對於: 邊界

(三) 是否有量體重的習慣

控制體重的方法之一就是經常量體重是使體重不易上升的方法之一，參與活動後有量體重習慣之民眾從68.5%增加至83.7%。

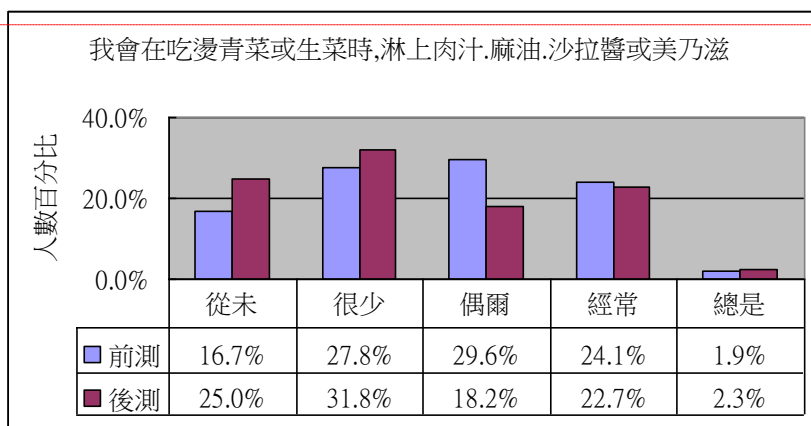


四、飲食習慣改善

依據以下十題飲食習慣問題，分析民眾飲食習慣改善情形。

題一、我會在吃燙青菜或生菜時，淋上肉汁、麻油、沙拉醬或美乃滋之習慣。

吃燙青菜或生菜時，”從未”或”很少”食用肉汁、麻油、沙拉醬或美乃滋的習慣有增加的現象，由44.5%增加至56.8%。



格式化: 字型: 14 點, 粗體

格式化: 行距: 固定行高 21 pt

格式化: 字型: (英文)標楷體, (中文)標楷體, 14 點, 粗體

格式化: 字型: (英文)標楷體, (中文)標楷體, 14 點, 粗體

格式化: 字型: (英文)標楷體, (中文)標楷體, 14 點, 粗體

格式化: 字型: (英文)標楷體, (中文)標楷體, 14 點

格式化: 字型: 14 點, 粗體

格式化: 字型: 14 點

格式化: 字型: 14 點

格式化: 字型: 14 點

格式化: 字型: 14 點

格式化: 字型: (英文)標楷體, (中文)標楷體, 14 點

格式化: 字型: (英文)標楷體, (中文)標楷體, 14 點

格式化: 置中

格式化: 字型: 14 點

格式化: 定位停駐點: 4 字元, 左

格式化: 字型: 14 點

格式化: 字型: 粗體, 底線

格式化: 字型: 14 點

格式化: 字型: 14 點

格式化: 字型: (英文)標楷體, (中文)標楷體

格式化: 字型: (英文)標楷體, (中文)標楷體

格式化: 字型: (英文)標楷體, (中文)標楷體

格式化: 字型: 14 點

格式化: 字型: (符號)標楷體

格式化: 字型: (符號)標楷體

格式化: 字型: (符號)標楷體

格式化: 字型: 14 點, (符號)標楷體

格式化: 字型: (英文)標楷體, (中文)標楷體, 14 點

格式化: 字型: (英文)標楷體, (中文)標楷體, 14 點

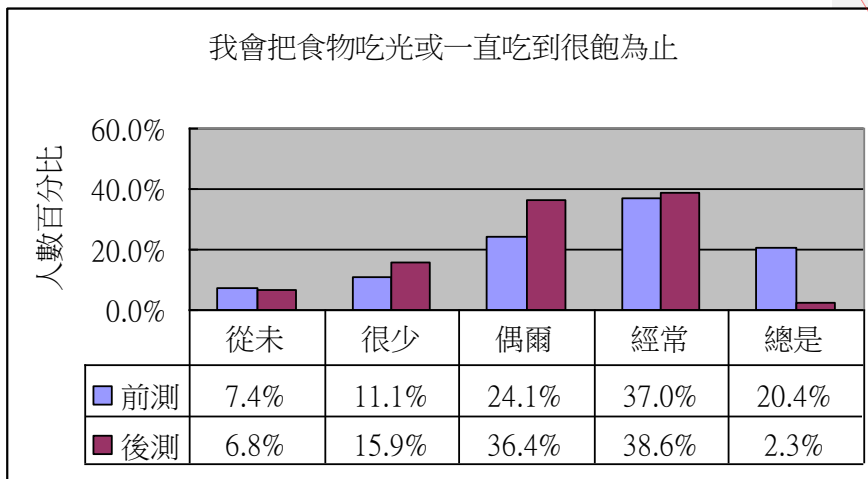
格式化: 右: 0.63 cm

格式化: 置中, 位置: 水平: 置中, 相對於: 邊界

格式化: 右: 0.63 cm, 位置: 水平: 置中, 相對於: 邊界

題二、我會把食物吃光或一直吃到很飽為止之習慣

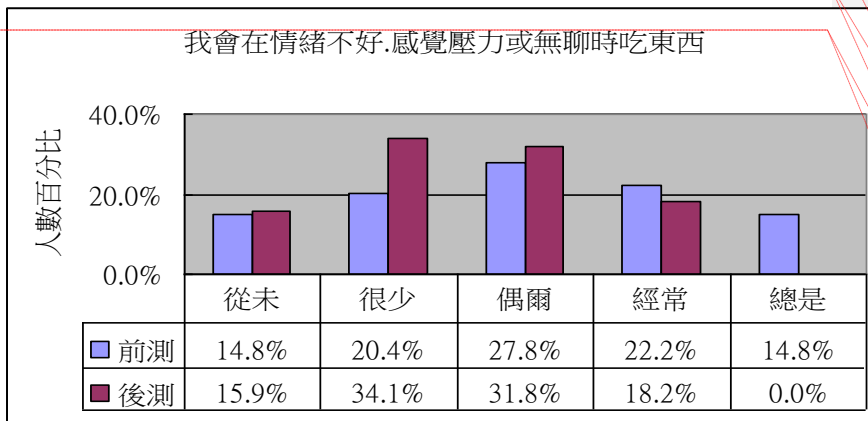
”總是”把食物吃光或一直吃到很飽為止的不良飲食習慣由20.4%減至2.3%。



- 格式化: 字型: 14 點
- 格式化: 字型: (英文)標楷體, (中文)標楷體
- 格式化: 字型: (英文)標楷體, (中文)標楷體
- 格式化: 字型: 14 點
- 格式化: 字型: (符號) 標楷體
- 格式化: 字型: (符號) 標楷體
- 格式化: 字型: (英文)標楷體, (中文)標楷體, 14 點

題三、我會在情緒不好、感覺壓力或無聊時吃東西

”總是”在情緒不好、感覺壓力或無聊時吃東西的不良飲食習慣，全部14.8%的人皆獲得改善。

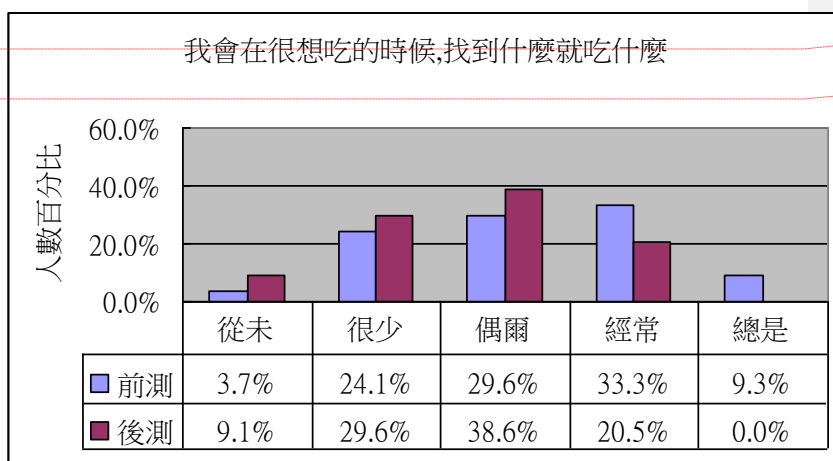


- 格式化: 字型: 14 點
- 格式化: 定位停駐點: 4 字元, 左
- 格式化: 字型: (英文)標楷體, (中文)標楷體
- 格式化: 字型: (英文)標楷體, (中文)標楷體
- 格式化: 字型: 14 點
- 格式化: 字型: (符號) 標楷體
- 格式化: 字型: (符號) 標楷體
- 格式化: 字型: 14 點
- 格式化: 字型: 14 點
- 格式化: 字型: 14 點

- 格式化: 右: 0.63 cm
- 格式化: 置中, 位置: 水平: 置中, 相對於: 邊界
- 格式化: 右: 0.63 cm, 位置: 水平: 置中, 相對於: 邊界

題四、我會在很想吃的時候，找到什麼就吃什麼

”總是”在很想吃的時候，找到什麼就吃什麼的不良飲食習慣，前測中9.3%的人皆獲得改善。



格式化: 字型: 14 點

格式化: 字型: (英文)標楷體, (中文)標楷體

格式化: 字型: (英文)標楷體, (中文)標楷體

格式化: 字型: 14 點

格式化: 字型: (符號) 標楷體

格式化: 字型: (符號) 標楷體

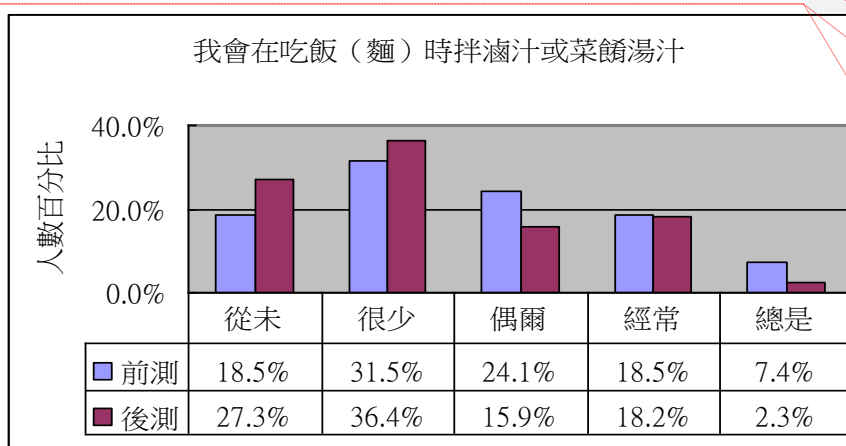
格式化: 字型: 14 點

格式化: 字型: (英文)標楷體, (中文)標楷體, 14 點

格式化: 字型: 14 點

題五、我會在吃飯(麵)時拌滷汁或菜餚湯汁

吃飯(麵)時”從未”或”很少”拌滷汁或菜餚湯汁的良好飲食習慣，由50.0%增加至63.6%。



格式化: 字型: (英文)標楷體, (中文)標楷體

格式化: 字型: (英文)標楷體, (中文)標楷體

格式化: 字型: 14 點

格式化: 字型: (符號) 標楷體

格式化: 字型: (符號) 標楷體

格式化: 字型: 14 點

格式化: 字型: (英文)標楷體, (中文)標楷體, 14 點

格式化: 字型: 14 點

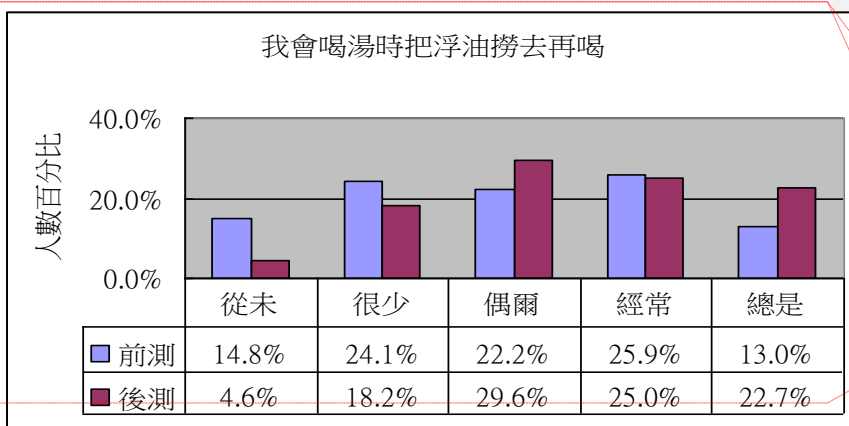
格式化: 右: 0.63 cm

格式化: 置中, 位置: 水平: 置中, 相對於: 邊界

格式化: 右: 0.63 cm, 位置: 水平: 置中, 相對於: 邊界

題六、我會喝湯時把浮油撈去再喝

”總是”會在喝湯時把浮油撈去再喝的良好飲食習慣，由13.0%增加至22.7%。



格式化: 字型: (英文)標楷體, (中文)標楷體, 14 點

格式化: 字型: 14 點

格式化: 字型: (英文)標楷體, (中文)標楷體

格式化: 字型: (英文)標楷體, (中文)標楷體

格式化: 字型: 14 點

格式化: 字型: (符號)標楷體

格式化: 字型: (符號)標楷體

格式化: 字型: 14 點

格式化: 字型: (英文)標楷體, (中文)標楷體, 14 點

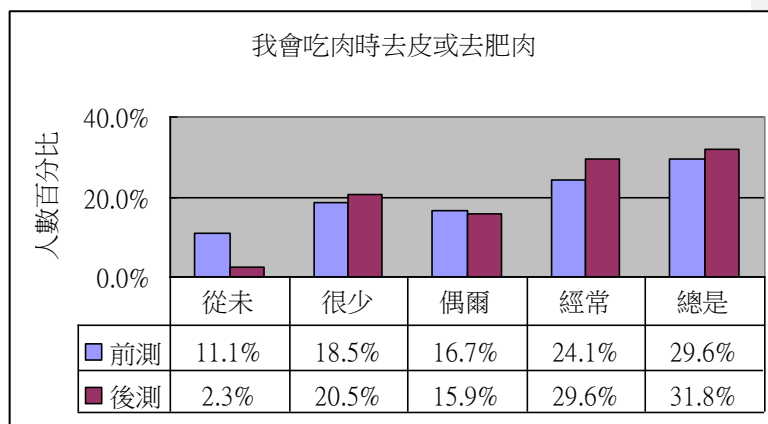
格式化: 字型: 14 點

格式化: 字型: (英文)標楷體, (中文)標楷體, 14 點

格式化: 字型: 14 點

題七、我會吃肉時去皮或去肥肉

”吃肉時”從未”去皮或去肥肉”的不良飲食習慣，由11.1%減至2.3%。



格式化: 字型: (英文)標楷體, (中文)標楷體

格式化: 字型: (英文)標楷體, (中文)標楷體

格式化: 字型: 14 點

格式化: 字型: (符號)標楷體

格式化: 字型: (符號)標楷體

格式化: 字型: 14 點

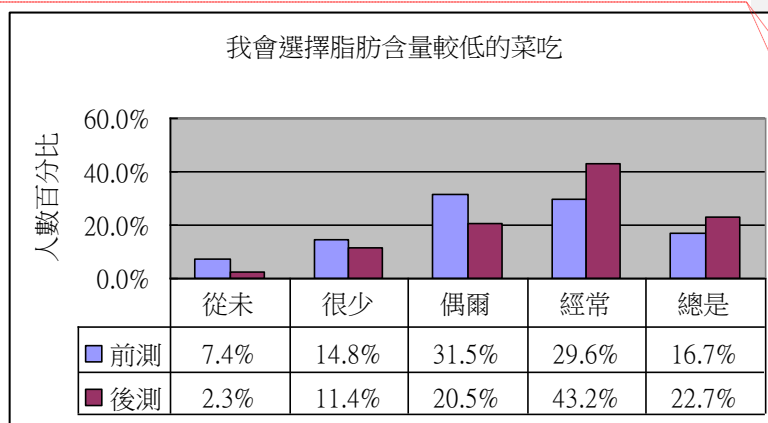
格式化: 右: 0.63 cm

格式化: 置中, 位置: 水平: 置中, 相對於: 邊界

格式化: 右: 0.63 cm, 位置: 水平: 置中, 相對於: 邊界

題八、我會選擇脂肪含量較低的菜吃

”經常”或”總是”選擇脂肪含量較低的菜吃的良好飲食習慣，由46.3%增加至65.9%。



格式化: 字型: (英文)標楷體, (中文)標楷體, 14 點

格式化: 字型: 14 點

格式化: 字型: (英文)標楷體, (中文)標楷體

格式化: 字型: (英文)標楷體, (中文)標楷體

格式化: 字型: 14 點

格式化: 字型: (符號) 標楷體

格式化: 字型: (符號) 標楷體

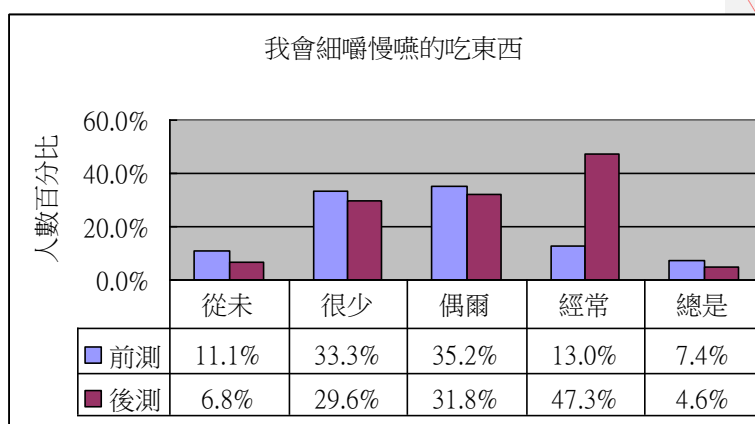
格式化: 字型: 14 點

格式化: 字型: (英文)標楷體, (中文)標楷體, 14 點

格式化: 字型: 14 點

題九、我會細嚼慢嚥的吃東西

”經常”細嚼慢嚥吃東西的良好飲食習慣，由13.0%增加至47.3%



格式化: 字型: (英文)標楷體, (中文)標楷體, 14 點

格式化: 字型: 14 點

格式化: 字型: (英文)標楷體, (中文)標楷體

格式化: 字型: (英文)標楷體, (中文)標楷體

格式化: 字型: 14 點

格式化: 字型: (符號) 標楷體

格式化: 字型: (符號) 標楷體

格式化: 字型: 14 點

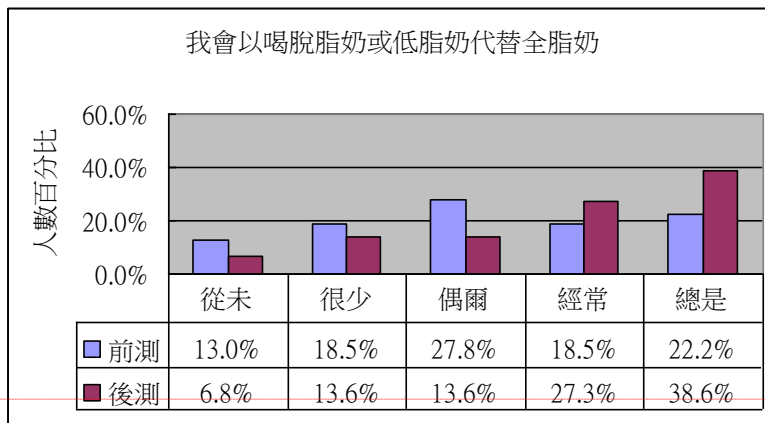
格式化: 右: 0.63 cm

格式化: 置中, 位置: 水平: 置中, 相對於: 邊界

格式化: 右: 0.63 cm, 位置: 水平: 置中, 相對於: 邊界

題十、我會以喝脫脂奶或低脂奶代替全脂奶

“經常”或“總是”會以喝脫脂奶或低脂奶代替全脂奶的良好飲食習慣，由40.7%增加至65.9%。



格式化: 字型: (英文)標楷體, (中文)標楷體, 14 點

格式化: 字型: 14 點

格式化: 字型: (英文)標楷體, (中文)標楷體

格式化: 字型: (英文)標楷體, (中文)標楷體

格式化: 字型: 14 點

格式化: 字型: (符號)標楷體

格式化: 字型: (符號)標楷體

格式化: 字型: 14 點

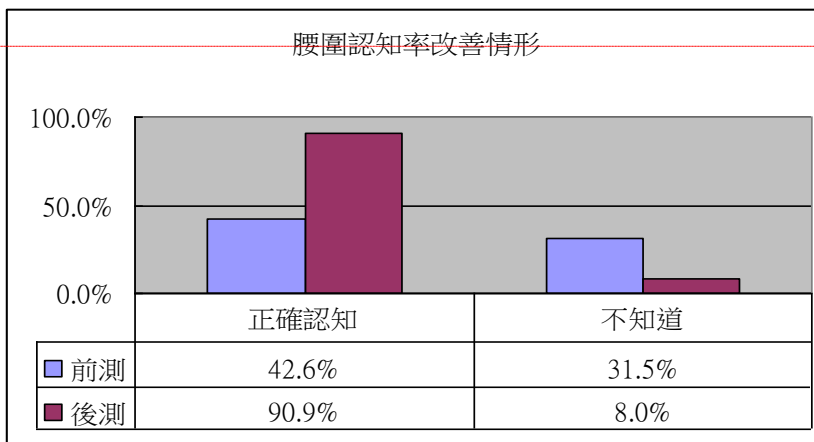
格式化: 字型: (英文)標楷體, (中文)標楷體, 14 點

格式化: 字型: 14 點

五、健康促進知識

(一)腰圍的認知改善情形

以男性腰圍 ≥ 90 公分，女性腰圍 ≥ 80 公分為判斷腹部肥胖的指標，參加健康促進俱樂部後民眾的對腰圍的認知由42.6%提升至90.9%。



格式化: 字型: (英文)標楷體, (中文)標楷體, 底線

格式化: 字型: (英文)標楷體, (中文)標楷體

格式化: 字型: 14 點

格式化: 字型: (英文)標楷體, (中文)標楷體

格式化: 字型: (英文)標楷體, (中文)標楷體

格式化: 字型: (英文)標楷體, (中文)標楷體

格式化: 字型: (英文)標楷體, (中文)標楷體

格式化: 字型: (英文)標楷體, (中文)標楷體

格式化: 字型: 14 點

格式化: 字型: (符號)標楷體

格式化: 字型: (符號)標楷體

格式化: 字型: (符號)標楷體

格式化: 字型: 14 點

格式化: 字型: (英文)標楷體, (中文)標楷體, 14 點

格式化: 字型: 14 點

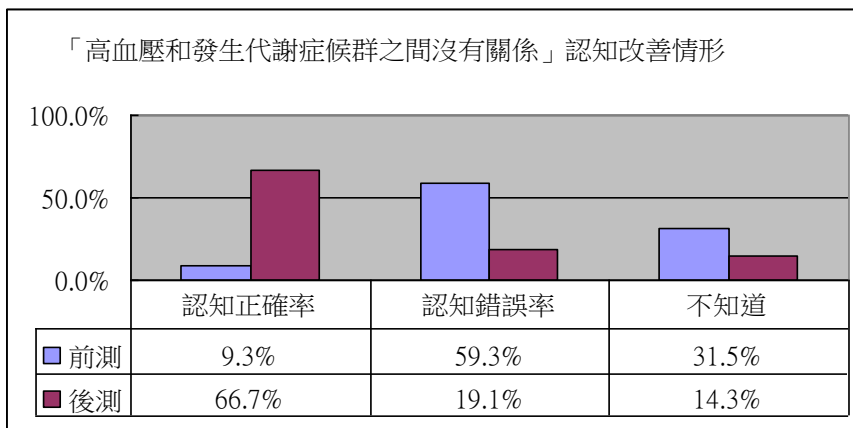
格式化: 右: 0.63 cm

格式化: 置中, 位置: 水平: 置中, 相對於: 邊界

格式化: 右: 0.63 cm, 位置: 水平: 置中, 相對於: 邊界

(二)「高血壓和發生代謝症候群之間沒有關係」認知改善情形

血壓過高為代謝症候群的危險因子之一，其正確認知率由9.3%提升至66.7%，錯誤認知率由59.3%下降至19.1%。



格式化: 字型: (英文)標楷體, (中文)標楷體

格式化: 字型: (英文)標楷體, (中文)標楷體

格式化: 字型: (英文)標楷體, (中文)標楷體

格式化: 字型: (英文)標楷體, (中文)標楷體

格式化: 字型: (英文)標楷體, (中文)標楷體

格式化: 字型: (英文)標楷體, (中文)標楷體

格式化: 字型: 14 點

格式化: 字型: (符號) 標楷體

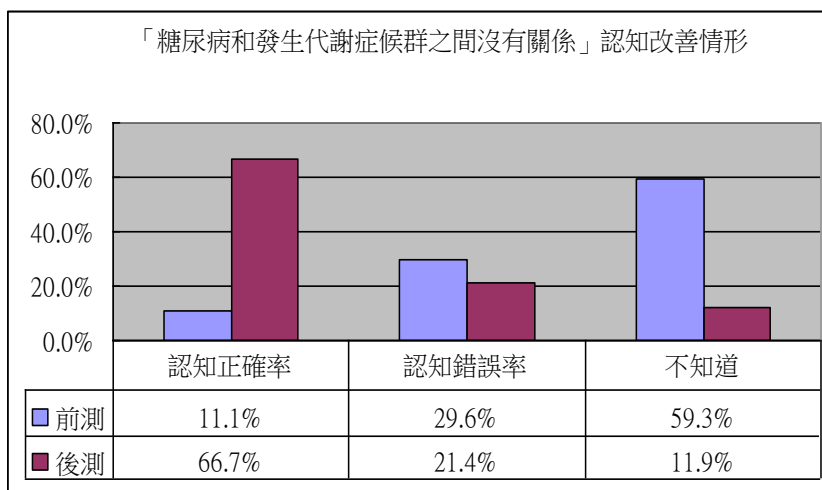
格式化: 字型: (符號) 標楷體

格式化: 字型: (符號) 標楷體

格式化: 字型: 14 點

(三)「糖尿病和發生代謝症候群之間沒有關係」認知改善情形

空腹血糖過高為代謝症候群的危險因子之一，其正確認知率由11.1%提升至66.7%，錯誤認知率由29.6%下降至21.4%。



格式化: 字型: (英文)標楷體, (中文)標楷體, 14 點

格式化: 字型: 14 點

格式化: 字型: (英文)標楷體, (中文)標楷體

格式化: 字型: (英文)標楷體, (中文)標楷體

格式化: 字型: (英文)標楷體, (中文)標楷體

格式化: 字型: (英文)標楷體, (中文)標楷體

格式化: 字型: (英文)標楷體, (中文)標楷體

格式化: 字型: (英文)標楷體, (中文)標楷體

格式化: 字型: 14 點

格式化: 字型: (符號) 標楷體

格式化: 字型: (符號) 標楷體

格式化: 字型: (符號) 標楷體

格式化: 字型: 14 點

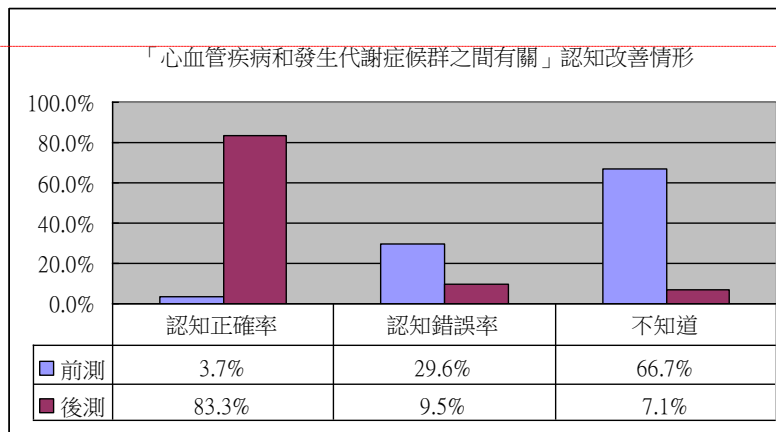
格式化: 右: 0.63 cm

格式化: 置中, 位置: 水平: 置中, 相對於: 邊界

格式化: 右: 0.63 cm, 位置: 水平: 置中, 相對於: 邊界

(四)「心血管疾病和發生代謝症候群之間有關」認知改善情形

三酸甘油酯過高及高密度脂蛋白膽固醇過低皆為代謝症候群的危險因子之一，同時也是造成心血管疾病的原兇，其正確認知率由3.7%提升至83.3%，錯誤認知率由29.6%下降至9.5%。



格式化: 字型: (英文)標楷體, (中文)標楷體

格式化: 字型: (英文)標楷體, (中文)標楷體

格式化: 字型: (英文)標楷體, (中文)標楷體

格式化: 字型: (英文)標楷體, (中文)標楷體

格式化: 字型: (英文)標楷體, (中文)標楷體

格式化: 字型: (英文)標楷體, (中文)標楷體

格式化: 字型: 14 點

格式化: 字型: (符號) 標楷體

格式化: 字型: (符號) 標楷體

格式化: 字型: (符號) 標楷體

格式化: 字型: (符號) 標楷體

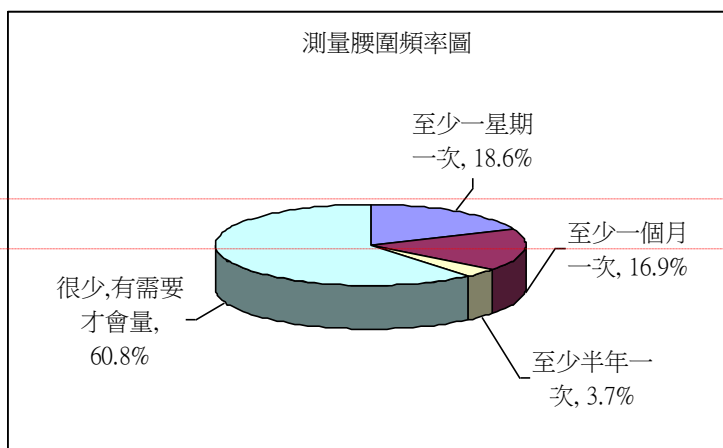
格式化: 字型: 14 點

格式化: 字型: (英文)標楷體, (中文)標楷體, 14 點

格式化: 字型: 14 點

(五)量腰圍的頻率

調查參與健康促進俱樂部之民眾平日量腰圍的習慣，發現有60.8%的民眾很少量腰圍，只在有需要時才會量。



格式化: 字型: (英文)標楷體, (中文)標楷體

格式化: 字型: (英文)標楷體, (中文)標楷體

格式化: 字型: (英文)標楷體, (中文)標楷體

格式化: 字型: (英文)標楷體, (中文)標楷體

格式化: 字型: (英文)標楷體, (中文)標楷體

格式化: 字型: 14 點

格式化: 字型: (符號) 標楷體

格式化: 字型: (符號) 標楷體

格式化: 字型: 14 點

格式化: 字型: (英文)標楷體, (中文)標楷體, 14 點

格式化: 字型: 14 點

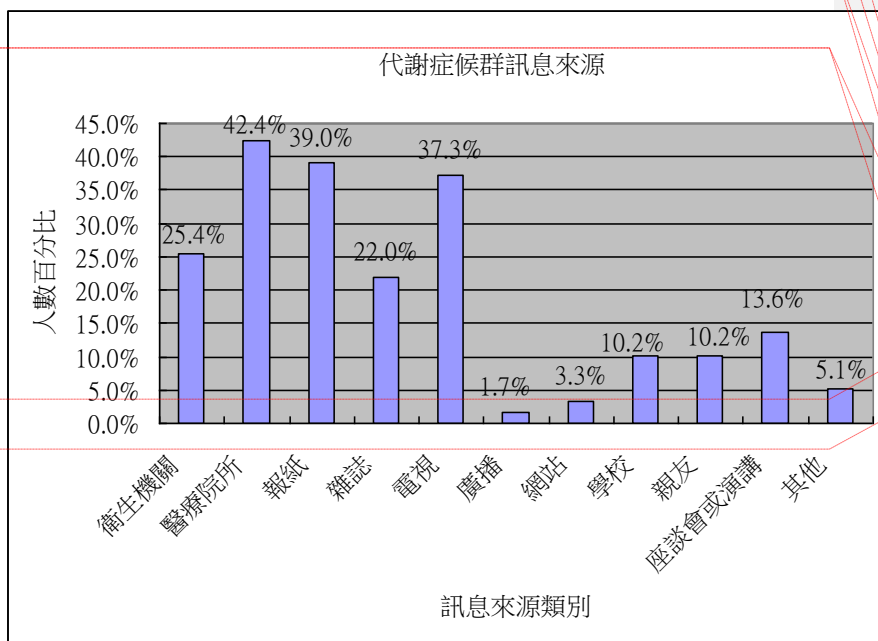
格式化: 右: 0.63 cm

格式化: 置中, 位置: 水平: 置中, 相對於: 邊界

格式化: 右: 0.63 cm, 位置: 水平: 置中, 相對於: 邊界

(六)代謝症候群訊息來源

調查參與健康促進俱樂部之民眾對「代謝症候群」的訊息來源，主要的三個來源依序分別是醫療院所、報紙及電視。



格式化: 字型: (英文)標楷體, (中文)標楷體

格式化: 字型: (英文)標楷體, (中文)標楷體

格式化: 字型: (英文)標楷體, (中文)標楷體

格式化: 字型: (英文)標楷體, (中文)標楷體

格式化: 字型: (英文)標楷體, (中文)標楷體

格式化: 字型: 14 點

格式化: 字型: (符號) 標楷體

格式化: 字型: (符號) 標楷體

格式化: 字型: (符號) 標楷體

格式化: 字型: 14 點

格式化: 字型: (英文)標楷體, (中文)標楷體, 14 點

格式化: 字型: 14 點

格式化: 字型: (英文)標楷體, (中文)標楷體, 14 點

格式化: 字型: 14 點

格式化: 右: 0.63 cm

格式化: 置中, 位置: 水平: 置中, 相對於: 邊界

格式化: 右: 0.63 cm, 位置: 水平: 置中, 相對於: 邊界

六、衛教教材使用情形

健康促進俱樂部設計多元化衛教教材以提供民眾利用，希望能讓民眾

的健康行為更落實於生活中。

(一) 使用之衛教教材如下：



營養衛教手冊



外食技巧手冊



臺中市北區運動

格式化: 字型: (英文)標楷體, (中文)標楷體, 底線

格式化: 字型: (英文)標楷體, (中文)標楷體, 底線

格式化: 字型: 14 點

格式化: 字型: (符號) 標楷體

格式化: 字型: (符號) 標楷體

格式化: 字型: 14 點

格式化: 字型: (符號) 標楷體

格式化: 字型: 14 點

格式化: 縮排: 左: 1.69 cm

格式化: 字型: (英文)標楷體, (中文)標楷體, 14 點

格式化: 字型: (英文)標楷體, (中文)標楷體, 14 點

格式化: 字型: (英文)標楷體, (中文)標楷體, 14 點

格式化: 字型: (英文)標楷體, (中文)標楷體, 14 點

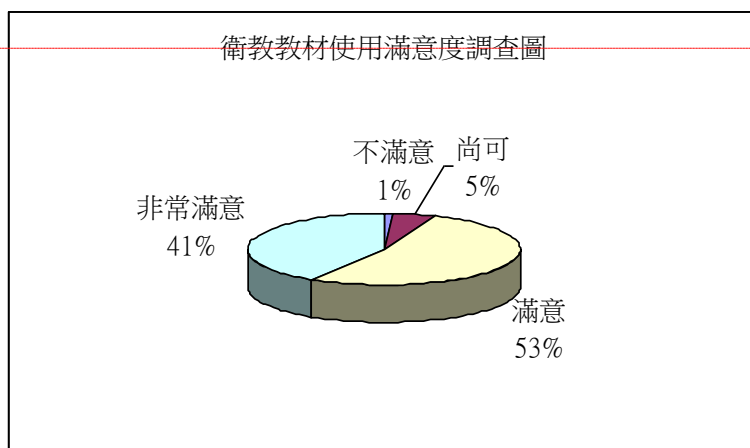
格式化: 字型: 14 點

格式化: 右: -4.92 字元

格式化: 字型: 14 點

(二) 營養衛教手冊使用滿意度

有94%的民眾在使用營養衛教手冊後覺得”滿意”或”非常滿意”。



格式化: 字型: (英文)標楷體, (中文)標楷體, 14 點

格式化: 字型: 14 點

格式化: 字型: 14 點, 粗體

格式化: 字型: (英文)標楷體, (中文)標楷體

格式化: 字型: (英文)標楷體, (中文)標楷體

格式化: 字型: (符號) 標楷體

格式化: 字型: 14 點

格式化: 字型: (符號) 標楷體

格式化: 字型: (符號) 標楷體

格式化: 字型: 14 點

格式化: 縮排: 左: 1.69 cm

格式化: 字型: (英文)標楷體, (中文)標楷體, 14 點

格式化: 字型: 14 點

格式化: 右: 0.63 cm

格式化: 置中, 位置: 水平: 置中, 相對於: 邊界

格式化: 右: 0.63 cm, 位置: 水平: 置中, 相對於: 邊界

七、活動滿意度

有90.3%的民眾在參加俱樂部後覺得”滿意”或”非常滿意”。

題號	滿意度項目	不滿意	尚可	滿意	非常滿意
1	健康講座的課程安排	—	9.1%	56.81%	34.1%
2	健康講座的師資	—	6.8%	52.3%	40.9%
3	演講者的表達方式	—	4.6%	59.1%	36.4%
4	演講者的教材準備	2.3%	4.6%	63.6%	29.6%
5	演講者與聽眾的互動	—	20.5%	52.3%	27.3%
6	演講場地的安排	2.3%	9.1%	56.8%	31.8%
7	演講時間的安排	—	11.4%	63.7%	25.0%
8	工作人員的態度	—	2.0%	50.0%	47.7%
	平均	2.3%	7.4%	57.3%	33.0%

格式化: 字型: 14 點, 粗體

格式化: 字型: (英文)標楷體, (中文)標楷體, 底線

格式化: 字型: (英文)標楷體, (中文)標楷體

格式化: 字型: 14 點

格式化: 字型: (符號) 標楷體

格式化: 字型: (符號) 標楷體

格式化: 字型: 14 點

格式化表格

格式化: 置中

格式化: 字型: (英文)標楷體, (中文)標楷體, 14 點

格式化: 字型: 14 點

格式化: 字型: (英文)標楷體, (中文)標楷體, 14 點

格式化: 縮排: 左: 1.69 cm

格式化: 字型: 14 點

格式化: 右: 0.63 cm

格式化: 置中, 位置: 水平: 置中, 相對於: 邊界

格式化: 右: 0.63 cm, 位置: 水平: 置中, 相對於: 邊界

陸、結論

一、參加健康促進俱樂部的72位民眾，以女性佔大多數(81.4%)，年齡層以中老年為主(40-60歲佔63.1%)，職業主要是家管(29.3%)。

二、體重、體脂肪率及腰圍等體位測量指標中，以腰圍的改善百分比7.1%為最多，更有41%的人腰圍由過大改善至正常範圍。

三、參與健康促進俱樂部後的民眾經由志工的陪伴與鼓勵，培養出運動的習慣，同時也使運動的強度、持續時間及每週之運動頻率明顯增加。

四、低油的飲食習慣經由參加健康促進俱樂部後，不論是在進食習慣上或者在食材挑選上都有明顯的改善。

五、經由健康促進俱樂部的健康講座的宣導，民眾對於腰圍的認知由原先的42.6%提升至90.9%，但對心血管疾病與代謝症候群的關係認知率只提升至83.3%，糖尿病、高血壓與代謝症候群的關係認知率更只有提高至6.7%，顯示民眾在代謝症候群危險因子的知識雖有改善，但仍有許多改進空間。

六、在測量腰圍的習慣上有60.8%的人是很少量腰圍的，所以應需要多加宣導定期測量腰圍的重要性。

七、健康促進俱樂部所使用的營養衛教手冊，有94%的民眾是通過後覺得很滿意或非常滿意；健康講座的課程規劃有90.25%的民眾覺得很滿意或非常滿意。

由上述結果說明了藉由『健康促進俱樂部』團體的力量，可以有效提升糖尿病高危險群健康意識，及重塑其健康行為；並可達到四項行動架構的成效：「消除」本市糖尿病高危險群民眾不健康觀念與行為；「降低」本市代謝症候群發生率，進而降低本市醫療成本；「提升」本市民眾對腰圍警戒值偵測代謝症候群之認知率，進而有效「創造」健康台中，提高城市競爭力，建構屬於本市優質之糖尿病防治環境，以達到永續健康促進之目的。

格式化: 字型: 14 點, 粗體

格式化: 字型: 14 點

格式化: 字型: (符號) 標楷體

格式化: 字型: (符號) 標楷體

格式化: 字型: (符號) 標楷體

格式化: 字型: 14 點

格式化: 字型: (符號) 標楷體

格式化: 字型: (符號) 標楷體

格式化: 字型: 14 點

格式化: 字型: (符號) 標楷體

格式化: 字型: (符號) 標楷體

格式化: 字型: (符號) 標楷體

格式化: 字型: (符號) 標楷體

格式化: 字型: 14 點

格式化: 字型: (符號) 標楷體

格式化: 字型: (符號) 標楷體

格式化: 字型: 14 點

格式化: 定位停駐點: 5 字元, 左

格式化: 字型: (符號) 標楷體

格式化: 字型: (符號) 標楷體

格式化: 字型: (符號) 標楷體

格式化: 字型: (符號) 標楷體

格式化: 字型: (符號) 標楷體

格式化: 字型: (符號) 標楷體

格式化: 字型: 14 點

格式化: 字型: (符號) 標楷體

格式化: 字型: (符號) 標楷體

格式化: 字型: 14 點

格式化: 字型: (符號) 標楷體

格式化: 字型: (符號) 標楷體

格式化: 字型: (符號) 標楷體

格式化: 字型: 14 點

格式化: 縮排: 左 2 字元

格式化: 字型: 14 點

格式化: 字型: (符號) 標楷體

格式化: 字型: 14 點

格式化: 字型: 14 點

格式化: 字型: (符號) 標楷體

格式化: 字型: 14 點

格式化: 右: 0.63 cm

格式化: 置中, 位置: 水平: 置中, 相對於: 邊界

格式化: 右: 0.63 cm, 位置: 水平: 置中, 相對於: 邊界

柒、活動照片



健康促進俱樂部開幕



學員與志工都認真上課



測量體重、體脂肪



志工陪伴學員上課



格式化: 縮排: 左 3.99 字元

格式化: 字型: 14 點, 粗體

格式化: 字型: 14 點

格式化: 縮排: 左 3.99 字元

格式化: 字型: 14 點

格式化: 字型: 14 點

格式化: 字型: 14 點, (符號) 標楷體

格式化: 字型: 14 點

格式化: 字型: 14 點

格式化: 定位停駐點: 0.96 字元, 左

格式化: 字型: 14 點

格式化: 字型: (英文)標楷體, (中文)標楷體, 14 點

格式化: 字型: 14 點

格式化: 字型: 14 點

格式化: 字型: 14 點

格式化: 字型: 14 點

格式化: 字型: 14 點

格式化: 字型: 14 點

格式化: 字型: 14 點

格式化: 字型: 14 點

式化: 右: 0.63 cm

式化: 置中, 位置: 水平: 置中, 相對於: 邊界

式化: 右: 0.63 cm, 位置: 水平: 置中, 相對於: 邊界

宣讀減重誓約書

課堂中志工帶領做運動

捌、參考文獻

一、糖尿病防治手冊（行政院衛生署國民健康局編印，92年P.1, 25, 37, 203）

二、台灣地區醫療院所糖尿病照護品質之監控及比較研究（李玉春，93年，P.284）

三、遠離糖尿病完全教學手冊（行政院衛生署國民健康局編印，95年，P.1, 5）

四、95年糖尿病病友團體輔導員暨幹部增能培訓（天主教康泰醫療教育基金會，95年，P.1, 9, 13, 25）

格式化: 置中

格式化: 置中

格式化: 字型: 14 點, 粗體

格式化: 字型: 14 點

格式化: 字型: 14 點

格式化: 字型: 14 點

格式化: 字型: 14 點

格式化: 字型: (英文)標楷體, (中文)標楷體, 14 點, 字型色彩: 自動

格式化: 字型: 14 點

格式化: 字型: 14 點

格式化: 縮排: 左: 0 cm, 凸出: 1.97 字元, 第一行: -1.97 字元

格式化: 字型: 14 點

格式化: 右: 0.63 cm

格式化: 置中, 位置: 水平: 置中, 相對於: 邊界

格式化: 右: 0.63 cm, 位置: 水平: 置中, 相對於: 邊界