



Lions Clubs International



# 糖尿病營手冊

---

## 目錄

要瀏覽以下目錄所列手冊中的某個特定部分，請點選該部分的標題，即可閱讀更多相關的內容。

目錄 .....	2	M. 擬定營會期間所有膳食和點心的餐飲計劃 .....	15
序言 .....	3	<b>第 5 部分實施營會 (1-3 個月) .....</b>	<b>15</b>
<b>第 1 部分國際獅子會糖尿病營計劃 .....</b>	<b>3</b>	A. 面試過程 .....	16
A. 糖尿病營是什麼? .....	3	B. 溝通期望 .....	16
<b>第 2 部分法律注意事項 .....</b>	<b>4</b>	C. 青少年旅行的安排 .....	16
A. 青少年保護條款 .....	4	D. 青少年講習會 .....	16
B. 個人資料的保護 .....	4	E. 義工講習會 .....	17
C. 獲得同意 .....	5	F. 營會期間一致的糖尿病管理 .....	17
<b>第 3 部分國際獅子會糖尿病營計劃的基本資訊 .....</b>	<b>5</b>	<b>第 6 部分營會活動後 .....</b>	<b>18</b>
A. 計劃的長度 .....	5	<b>第 7 部分參與者的機會和接下來的步驟 .....</b>	<b>18</b>
B. 國際獅子會糖尿病營計劃的參與者：營會服務對象是哪些人? .....	5	A. 會員發展 .....	18
<b>第 4 部分策劃營會 (3-5 個月) .....</b>	<b>6</b>	B. 規劃更多糖尿病計劃 .....	19
A. 成立當地的策劃委員會 .....	7	C. 支持我們其他的全球志業 .....	19
B. 確定計劃的可行性、範圍和目標 .....	7	<b>第 8 部分謝謝您! .....</b>	<b>19</b>
C. 編製預算 .....	8	<b>第 9 部分致謝 .....</b>	<b>20</b>
D. 確定運作營會所需的保險 .....	9		
E. 選擇營會的場地 .....	10		
F. 為潛在的青少年學員和義工擬定申請及面試的過程 ..	11		
G. 宣傳您的計劃以招募青少年學員 .....	12		
H. 建立評估的程序以幫助評鑑您的計劃是否成功 .....	12		
I. 擬定非醫療的程序 .....	13		
J. 擬定常見的糖尿病健康程序 .....	13		
K. 擬定與糖尿病無關的健康護理程序 .....	14		
L. 擬定行為健康的程序 .....	15		

## 導言

恭喜您承擔起策劃和主辦糖尿病營的角色！參與此過程對於貴分會、區、複合區，以及青少年都是一個有益的經驗。本手冊是一項資源，幫助您了解策劃和實施糖尿病營計劃的角色和職責。無論貴分會、區、或複合區是第一次施行計劃，尋求改善計劃，或是在長時間中斷後嘗試重新開始計劃，本指南將幫助您確保貴分會、區、複合區以及青少年有一個成功的糖尿病營的體驗。

## 第 1 部分 - 國際獅子會糖尿病營計劃

### A. 糖尿病營是什麼？

為了本計劃的宗旨，「營會」一詞的定義是供青少年在遠離家、學校、或其他課外活動的場所聚集，並藉著教育性的活動，提高他們同儕支持的網絡，以及改善糖尿病管理的計劃。糖尿病營被定義為一項計劃，它不僅包括一個針對青少年和/或其家庭的有組織結構的活動之日營，而且也可能包括過夜營。糖尿病營可以藉以下的方式讓青少年受益：

- » 與其他的糖尿病患者建立和維持同儕團體
- » 在青少年和家庭之間建立彼此支持的系統
- » 改善糖尿病管理的技能
- » 提高信心
- » 支持家長、監護人以及青少年
- » 為義工提供糖尿病方面的教育
- » 幫助義工了解糖尿病對青少年及其家庭的影響和程度

糖尿病營計劃是由四種類型的營會組成：日營（1 天）、多天的日營（2-7 天）、多天的過夜營（2-7 天）和國際交換營。感興趣的家長和/或青少年可以從當地的學校、社區新聞和/或獅子會/青少獅會獲得有關提供的營會計劃的資訊。分會可以藉多種的方式參與，例如提供義工的服務時數、營會學員獎學金/募款、建立合作夥伴關係或協調和執行營會等。

- » 請注意，除了以上列舉的糖尿病營計劃之外，可能還有其他形式的尿病營計劃。本資源將僅著重於指導獅子會和青獅會會員，如何發展具有這四種類型的營會的糖尿病營計劃。

- » 本計劃不涉及旅遊、學術研究或就業。然而，我們鼓勵青少年使用本計劃作為一個機會，在支持性的網絡內建立和維持關係，並以增進的知識和信心來擴展大他們糖尿病管理的技能。

## 第 2 部分 - 法律注意事項

以下部分是在關於保護青少年和保護資料方面，獅子會和青少獅會會員應有的法律考慮。這些法律的考慮旨在防止潛在的法律問題，並且在保護自己、您的家人和您的分會上也很重要。請諮詢您的地方當局或政府，了解有關青少年的保護、資料的收集和同意方面的特定需求。

### A. 青少年保護條款

- » 所有參與的獅友和青少獅必須努力為所有參與的青少年營造和維護一個安全的環境。
- » 請建立報告和處理事件的程序，例如虐待或騷擾的指控。
- » 您應該禁止任何承認、被判定或以其他方式被發現曾在與青少年共事時涉及身體、性或情感虐待或騷擾的人擔任義工。
  - » 對計劃的所有義工進行背景調查。
  - » 請遵循當地的法律和法規來進行此過程。
- » 您應該禁止任何有身體、性或情感虐待或騷擾指控的成人與青少年進行任何的接觸。
  - » 這包括在一個正在進行的計劃期間是否有任何的指控。
- » 請為您的計劃建立危機管理程序，以應對入侵者/陌生人闖入營地、天然災害和/或民事或政治的動亂等緊急情況。
- » 請建立程序，以處理營會學員或義工走失或脫離團體的情況。
- » 獅友和青少獅應遵循所有關於保護青少年的當地法律和法規。

### B. 個人資料的保護

一般性的建議：

- » 當收集有關未成年人的個人資料時，應徵得家長的同意。
- » 一旦使用了個人資料並且完成了資訊的目的之後，銷毀、刪除和/或清除個人的資訊，以防止任何不正當的使用。
- » 您應確保擬定了標準程序（例如特定的時間長度），以便計劃完成後保留參與者（青少年和成人）的個人資料。這將在未來發生投訴的可能性降到最低。

## C. 獲得同意

- » 所有表格都應以清晰並且無歧義的語言說明可能會如何使用個人的資料，以及使用個人的資料之目的。獅子會及青少獅會會員有責任遵守任何當地的資料隱私法，並保護您在擔任此角色中所收到的資訊。
- » 要在社交媒體上發佈在青少年糖尿病營期間拍攝的照片或影片時，建議事先徵得青少年或家長/監護人（如果是未成年人）的書面同意。

## 第 3 部分 - 國際獅子會糖尿病營計劃的基本資訊

在考慮策劃和實施糖尿病營時，您應該考慮一些基本的事項。以下的部分提供了初步考慮的建議。請注意，某些營會計劃可能需要額外的初步考量。

### A. 計劃的長度

- » 日營（1 天）
- » 多天的日營（2-7 天）
- » 多天的過夜營（2-7 天）
- » 國際營/交換計劃（5-10 天）
  - » 如果您想了解更多有關國際營/交換計劃的資訊，請訪問青少年營及交換計劃的網頁：[lionsclubs.org/en/YCE](https://lionsclubs.org/en/YCE)。

### B. 國際獅子會糖尿病營計劃的參與者：貴營會服務的對象是哪些人？

營會將服務的糖尿病類型（1 型或 2 型，或兩者兼有）

- » 患有糖尿病的青少年（1 型或 2 型，或兩者兼有）
- » 患有糖尿病的青少年之家長/監護人/家人 - 有些營會包括為青少年的家長/監護人/家人/朋友舉辦的教育性的研習會和活動。
- » 在某些情況下，這些人會與青少年一起參加整個營會的活動。如果您選擇為這些人提供服務，請務必在預算中考慮到這一點。您將需要考慮額外的住宿和膳食的預算。
- » 請參閱 附錄 A：潛在的營會參與者（網址為：[lionsclubs.org/en/diabetes-camps](https://lionsclubs.org/en/diabetes-camps)），以獲得更多關於您可能服務的對象的資訊。

### 義工

根據與義工角色之性質相關的經驗，以下的義工角色列單可以適用於獅友或青少獅。決定哪些角色最適合每一位志願的獅友或青少獅的興趣。

請參閱 附錄 B：義工的角色（網址為 [lionsclubs.org/en/diabetes-camps](https://lionsclubs.org/en/diabetes-camps)），以獲得有關下列職位的角色和職責的更多詳細的資訊。

義工的類型包括，但不限於：

- » 當地的策劃團隊
  - » 國際獅子會糖尿病營委員會的成員
  - » 營主任
  - » 助理營主任
- » 醫療團隊
  - » 醫學主任
  - » 小組醫療領導人
  - » 主任營會醫生/護士
- » 食品和營養團隊
  - » 營會飲食保健師
- » 活動團隊
  - » 活動主任
  - » 每天/每週的義工
  - » 小組輔導員
  - » 小組長
- » 其他有幫助的職位
  - » 心理社會服務主任
  - » 科技主任
- » 請注意，在您的地區可能沒有獅友或青少獅具備擔任這些角色所需的專業知識。如果是這種情況，建議您找到具有適當專業知識的人員來擔任這些職位。
- » 這些不同的角色可能需要在資金或能力方面的額外投資。請確保在最初的策劃期間，按情況擬定和調整營會的預算。

## 第 4 部分 - 策劃營會（3-5 個月）

以下的部分詳細說明了籌組和實施糖尿病營計劃應採取的步驟。從建立當地的策劃委員會到營會的基本糖尿病管理，此部分將幫助您籌組和主辦一個顧及全面的糖尿病營計劃。



- » 在策劃營會之前要記住的一般要訣：
  - » 熟悉國際獅子會糖尿病營手冊和所有的國際獅子會糖尿病營的資源。
  - » 查閱貴分會、區或複合區的糖尿病營的當地歷史。
  - » 注意成功和挑戰，以了解如何最好地管理該計劃。

## A. 成立當地的策劃委員會

此委員會的角色因計劃的需要而有所不同。但是，一般而言，該委員會監督所有的參與者和計劃的後勤工作。

- » 有些委員會包括了共同主席、秘書、財務、營主任和其他適用的職位。

委員會應在營會開始的第一天之前至少八個月籌組。

- » 請注意，計劃、實施和評估計劃的時間可能會因計劃的需要而有所不同。

## B. 確定計劃的可行性、範圍和目標

確保整個策劃委員會在範圍和目標方面達成共識，其中可能包括，但不限於：

- » 為患有糖尿病前期、1 型和/或 2 型糖尿病的青少年服務
- » 青少年的年齡
  - » 建議將特定的年齡組分開。例如，5-10 歲的少年應與 11-17 歲的青少年分開。
- » 青少年的人數
- » 家長/監護人/家人的參與
- » 較喜歡的場地或設施
  - » 有關更多的資訊，請參閱下面的「選擇場地」。
- » 潛在的義工人員的安排及義工人員的數量
- » 確定營會時間的長短
- » 確定營會計劃許可方面的適當需求
  - » 在某些情況下，營會計劃將需要某些類型的許可證才能進行這種性質的營會。請與當地的官員核實您可能需要哪種類型的許可。
  - » 在規劃時，當地的策劃委員會應將額外的許可所需的時間和預算列入考慮。
- » 活動/計劃時間表
  - » 策劃的活動包括，但不限於：

- » 糖尿病教育研習會
  - » 同儕支持團體
  - » 服務方案
  - » 游泳
  - » 健行
  - » 射箭
  - » 營地外的活動，如激流泛舟、博物館、遊覽城市等
  - » 騎馬
- » 請參閱 附錄 C：活動/計劃時間表範例，網址為：[lionsclubs.org/en/diabetes-camps](https://lionsclubs.org/en/diabetes-camps).
  - » 請注意，將訪客列為您議程的一部分是很普遍的。
    - » 賓客拜訪可以包括，但不限於：
      - » 獅友/青少獅拜訪營會
      - » 家人或朋友拜訪營會
    - » 建議在議程中預留特定的時間或一天，以供賓客拜訪
  - » 確定是否需要從貴區或複合區獲得財務或義工方面的支援
    - » 您可能需要籌款的幫助，以滿足營會預算的需求，或者您可能需要更多的義工，來幫助舉辦一個成功的營會。不要膽怯，向您鄰近的獅友和青少獅尋求援助！

## C. 編製預算

從小規模開始！策劃和實施糖尿病營計劃可能非常昂貴，並且涉及複雜的後勤工作。如果這是您的第一次，建議從日營計劃開始。

- » 欲獲得更多有關如何策劃日營的資訊，請參閱半日糖尿病家庭活動方案計劃書，網址為：[lionsclubs.org/en/diabetes-camps](https://lionsclubs.org/en/diabetes-camps)。

確定您的計劃是否要支持一個營會學員獎學金的計劃。

- » 營會學員獎學金是當分會選擇「贊助」營會學員，為他們支付營會的費用或其他與營會相關的費用。
- » 可以前往您的整個區和複合區的分會，分享成功的故事，以幫助獲得營會學員獎學金的支持。
- » 新聞稿對於獲得營會學員獎學金的支持可能是有益的。如果您的計劃選擇如此做，請務必給予足夠的時間，為您的計劃進行宣傳，以獲得營會學員獎學金的支持。
  - » 考慮修改附錄 D：新聞稿範例（網址為：[lionsclubs.org/en/diabetes-camps](https://lionsclubs.org/en/diabetes-camps)），以符合貴計劃的需求，尋求當地對營會學員獎學金的支持。
- » 考慮募款活動或是發展當地的合作夥伴關係，以支持營會運作的費用。



- » 計劃募款活動，為貴分會或貴區籌募資金，可以為潛在的營會學員提供營會學員獎學金。
- » 欲獲得更多有關計劃線上的活動或籌款活動的資訊，請參閱募款活動指南，網址為：[lionsclubs.org/en/diabetes-camps](https://lionsclubs.org/en/diabetes-camps)。
- » 考慮獲得營會的贊助者。
  - » 贊助者可以幫助支付對營會感興趣的青少年的營費，以及營會的行政費用。
  - » 行政費用包括，但不限於：
    - 營會場地的租金
    - 營會維護的費用
    - 食物
    - 活動用品
- » 這可能涉及需要繳交業務計劃、寫信、會議、磋商、規劃和準備。
- » 當尋求外部的贊助者來支持運作的費用和營會學員的費用時，請確保您在營會開始前留有足夠的準備時間。
- » 請參閱發展當地的合作夥伴指南，網址為：[lionsclubs.org/en/diabetes-camps](https://lionsclubs.org/en/diabetes-camps)。
- » 發展合作夥伴關係是建立可持續的糖尿病營計劃的關鍵部分。
- » 當地資助夥伴的例子包括，但不限於：
  - 當地的企業，當地的旅館和度假村
  - 家長、青少年、義工、和國際獅子會糖尿病營委員會的網絡
  - 當地的糖尿病協會
  - 當地的獅友
  - 藥房或製藥公司
  - 當地的交通運輸公司
  - 捐款
  - 學校/大學和其他的當地合作夥伴關係（如適用）

## D. 確定運作營會所需的保險

- » 國際獅子會糖尿病營計劃及其參與的附屬人員都受到國際獅子會一般責任保險的保障。這意味著，在意外或緊急情況發生時，如果糖尿病營計劃的附屬人員被認為對損害負有法律責任時，國際獅子會的一般責任保險將很可能會進行處理。
- » 當地的策劃委員會有責任驗證參與的義工和青少年有足夠的旅行、意外、人壽、個人財產、健康和責任保險，以涵蓋在糖尿病營計劃期間任何的和所有的意外事件。
- » 在營會之前確定此事項是很重要的。

- » 當地的策劃委員會應根據營會的活動，為營會本身或參與的獅友和青少獅所需的任何必要的單獨保險，進行研究。
- » 對參與的青少年及義工來說，最好能確定他們的旅行平安保險包括在出現緊急醫療情況時，必需將他們轉送回家的醫療交通費用。
- » 無論是否需要更多的保險，義工和青少年必須向當地的策劃委員會提供所有的細節，例如電話號碼或是所選擇的保險公司當地的分公司，以防萬一發生賠償的事件。
- » 當地的策劃委員會應該從每位青少年或是從他們的家長/監護人（如果是未成年人），以及義工獲得意外事故責任豁免同意書。
  - » 此同意的語言應包括在申請表中。
  - » 請參閱 附錄 E：營會義工申請表範本及附錄 F：營會學員申請表範本（網址為：[lionsclubs.org/en/diabetes-camps](https://lionsclubs.org/en/diabetes-camps)），以了解免除責任的語言。
- » 可以從向參加活動的青少年和/或其家庭收取的營會費用中，將此類保險的費用償還給糖尿病營計劃。
  - » 營會費用由當地的策劃委員會針對每個計劃酌情決定。
- » 請遵守所有當地的有關青少年和義工必需有醫療保險的法律和法規。
  - » 在某些情況下，您的地方政府可能會提供青少年透過政府的保險。
  - » 在其他的情況下，您的營會委員會可以考慮為青少年和義工提供低價位的基本醫療保險。
  - » 此基本醫療保險費用可以透過合作夥伴關係或營會費用來支付。
- » 在擬定對保險的要求時，請考慮到低收入的家庭。

## E. 選擇營會的場地

- » 確保場地能夠適合於舉辦青少年糖尿病患者及支持義工的活動。
- » 最佳的情況是，在營會的期間，糖尿病營計劃是唯一在該場地進行的計劃。
- » 如果您主辦的是一個過夜營，請確保住宿能夠容納將青少年適當的分開和/或青少年與父母/監護人、同儕或兄弟姐妹共用房間。
- » 確保醫療和輔導義工能夠與青少年住得近，或是與青少年住在同一住宿區，以確保有效的監督和安全防範措施。
- » 確保在緊急情況下，隨時可以聯繫得到營會所有的領導層（主任、醫生、營地經理等）。
- » 確保在營地設立一個護士站。
  - » 護士站內應包括：
    - 床

- 附近的廁所和洗手站
  - 供隔離的區域（如果需要）
  - 醫療用品儲存區
  - 冰箱或涼爽的地方，以供儲存胰島素
  - 急救藥箱
  - 裝尖銳器材的容器
  - 其他需要的醫療設備
- » 透過當地的合作夥伴關係和營會場地，營會應備有額外的醫療設備，包括但不限於：
- » 妥善儲存的各種類型的胰島素
    - 這包括低溫儲存和/或鎖存藥物，以限制除了醫療專業人員之外的取用。
  - » 血糖檢測儀和測試條
  - » 胰島素注射器
  - » 胰島素筆針
    - 請注意，這些針頭應該是一次性使用並密封的。
  - » 尿液或血酮測試條
  - » 供營會工作人員治療低血糖的「低血糖袋」，包括：
    - 檢測儀
    - 測試條
    - 酒精棉花棒
    - 治療輕度低血糖的物品，其中可能包括葡萄糖片、果汁、糖果等
    - 連續性的葡萄糖監測器（CGM）的備用材料（根據每位患有糖尿病的青少年或義工的需要）
  - » 每日醫療記錄日誌

## F. 為潛在的青少年學員和義工擬定申請及面試的過程

當地的策劃委員會負責計劃和執行潛在的青少學員和義工的申請及面試的過程。

- » 每一位潛在的義工及青少年學員都應該填寫申請表。
- » 請訪問：[lionsclubs.org/en/diabetes-camps](https://lionsclubs.org/en/diabetes-camps) 以取得 附錄 E：營會義工申請表範本及附錄 F：營會學員申請表範本。
- » 個別的營會不應該向申請人收集任何在甄選過程中不會使用的資訊，或是在營會期間支援該申請人時不會使用的資訊。

- » 請務必收集有關青少年除了糖尿病之外，是否有特定的健康狀況的資訊，例如對某些食物、物質（花粉、灰塵或皮毛）或藥物的過敏、癲癇症、定期或潛在的藥物需求，以及宗教規定的衛生或飲食方面的特定要求。
- » 確定當地的策劃委員在潛在的義工和青少年中所要尋找的特徵。
  - » 有關推薦的特徵，請參閱附錄 G：參與者的特徵，網址為：[lionsclubs.org/en/diabetes-camps](https://lionsclubs.org/en/diabetes-camps)。
- » 當地的策劃委員會將最後核准青少年學員和義工的申請。
- » 在審閱申請表後，青少年和義工應該接受面試。
  - » 一般來說，青少年學員的面試是與家長/監護人一起完成的。

## G. 宣傳您的計劃以招募青少年學員

製作宣傳材料，在當地的學校和服務青少年的組織張貼，或是分發給當地學校的護士和其他的社區大樓。

- » 向您的當地媒體管道發送有關計劃的新聞稿。
  - » 請訪問：[lionsclubs.org/en/diabetes-camps](https://lionsclubs.org/en/diabetes-camps) 以取得  
附錄 D：新聞稿範例。
- » 請注意，可以根據您的計劃之特定需求，對此資源進行調整。
- » 為您當地的廣播電臺撰寫一份公共服務公告。
- » 考慮使用主題標籤在社交媒體上招募青少年。
- » 如果您尚未這樣做，請聯繫當地的獅子會、區和複合區，讓他們知道您的計劃。
- » 主動提出在分會會議、區或複合區活動中做簡報，介紹您的計劃。
  - » 如果您以前曾舉辦過糖尿病營，邀請最近參加該計劃的一位前營會學員與您一起做簡報，向獅友和青少獅提供有關國際獅子會糖尿病營計劃之益處的證詞。
- » 通常可以透過家庭、朋友、獅友或青少獅或社區尋找有意參加的青少年。
  - » 參加的青少年及/或他們的家庭成員不需要是獅友或青少獅。

## H. 建立評估的程序以幫助評鑑您的計劃是否成功

在策劃過程的早期建立評估的程序是很重要的，以便為計劃的施行和評估階段做好準備。

- » 評估的程序可以包括，但不限於：
  - » 營會前/營會後的學員調查

- 請訪問：[lionsclubs.org/en/diabetes-camps](http://lionsclubs.org/en/diabetes-camps) 並參閱 附錄 H：營會前/營會後的學員評估，作為學員調查的示例。
- » 藉藝術活動，讓營會學員們用繪畫來反思他們在營會中最喜歡的一天
- » 請注意，您可以針對任何您認為有用的方面建立一個評估的程序
  - 例如，您可以考慮評估青少年學員、義工和/或父母、監護人和家人

## I. 擬定非醫療的程序

從為營會策劃一個完美的註冊日到策劃營會的活動，這一部分將逐步說明營會應擬定的不同類型的非醫療程序。請注意，有些營會可能需要擬定比以下所列更多的非醫療程序。這些程序應該每年由營主任、醫學主任、活動主任和心理社會主任擬定和審閱。

### 註冊及離營的程序

- » 建立一個程序，確定青少年和義工如何、在何處以及向誰辦理報到和離營。
- » 請確定在報到和離營時，誰將護送青少年和義工前往該去的地方。

### 非醫療的活動之程序

- » 請注意，任何體育活動，如射箭、划獨木舟，或針對於貴營會的其他運動，都應設立規則、條例和應對緊急情況的計劃。
- » 非醫療的活動的一些例子包括，但不限於：
  - 水上運動的規則和條例
  - 遺失游泳者的計劃
  - 健行的規則和條例
  - 遺失健行者的計劃

## J. 擬定常見的糖尿病健康程序

這些程序應該每年由營主任、醫學主任、活動主任和心理社會主任擬定和審閱。

### 要考慮的關鍵的糖尿病管理程序

考慮所有參與者（包括工作人員及青少年）的安全。為了青少年的安全，所有的活動中都要有糖尿病教育人員或醫學方面的義工在場，這是很普遍且重要的。

- » 建立血糖追蹤的程序
- » 在註冊時，請注意有高/低血糖或酮值的營會學員。

- 在註冊時注意，並且在整個營會期間監測血糖指數和酮值是很重要的，如此可以確保學員在營會時的醫療安全。
- » 可以編製一份每日日誌表，由小組醫療領導人、小組長和/或小組輔導員隨身攜帶，以記錄青少年從他們報到至離營期間的血糖情況。
- 擬定一個保存營會學員的醫療記錄之安全程序，其中包括，但不限於在營會前、營會中和營會後適當地儲存和銷毀醫療記錄。

#### 糖尿病和體能活動的程序

- » 請記住，體能活動可以導致低血糖。確保營會學員已經諮詢了他們的醫生，並擬定了監測血糖的計劃，以及根據營會的活動，對治療計劃做了必要的修改。該計劃應該在抵達時傳達給營會的醫生/護士。在體力活動量增高之前進行血糖檢查是很重要的。

#### 其他要考慮的關鍵的糖尿病管理程序

- » 確保青少年按醫生的指示服用胰島素。
- » 在您的活動時間表中記錄血糖測試的頻率。
- » 確定如何按照他們的醫師的指示，實施針對每位營會學員輕度和重度低血糖的治療計劃。
- » 如果符合貴營會計劃的需求，確定一般的輕度至重度低血糖的程序可能會很有用。
- » 確定哪些義工將攜帶治療低血糖的物品，在營地的何處儲存這些治療物品，以及如何治療沒有酮症的低血糖。
- » 如有必要，擬定過夜的血糖測試程序。

## K. 擬定與糖尿病無關的健康護理程序

- » 註冊時的健康篩檢程序應包括記錄所有青少年/義工的非糖尿病相關的藥物和需要分發藥物的時間。
- » 通常是由護士站將處方的藥物分發給青少年和義工。
- » 建立傳染性疾病或傳染性疾病健康護理管理計劃是非常重要的，其中包括預防將疾病傳播給其他的營會義工和青少年。
- » 確保該計劃遵循適當的美國疾病控制中心（CDC）或世界衛生組織（WHO）的準則。
- » 確保該計劃也遵循適當的當地衛生官方的準則。
- » 如果發生嚴重疾病或意外，應盡一切努力，立即聯繫青少年的家長/監護人，向他們提供完整的資訊，包括醫生的診斷和建議的治療。應該立即完成一份事件的報告。

- » 任何涉及青少年的疾病或意外，都需要得到當地的策劃委員會立即的關注。
- » 在所有青少年的申請表中，必須附上家長/監護人的書面許可，萬一在緊急情況下無法聯繫到家長/監護人時，允許進行任何必要的醫療或手術治療。
- » 在所有義工的申請表中，必須附上書面的許可，萬一在緊急情況下無法聯繫到他們的緊急聯絡人時，允許進行任何必要的醫療或手術治療。
- » 在醫療緊急情況下，當地的策劃委員會負責聯繫並通知青少年的家長/監護人，或義工的緊急聯絡人。

## L. 擬定行為健康的程序

患有糖尿病的青少年在他們的疾病中掙扎是很常見的，這可能會以非預期的行為之形式表現出來。建議擬定一個計劃，以處理那些表現出困難行為的青少年。

- » 如果青少年或義工與他人沒有正面的互動，或是有極度的行為困難，則應由委員會以機智的方式進行處理。
- » 在極端的情況下，例如青少年或義工在營會期間對自己或他人有風險，可能需要安排將青少年或義工遣送回家，並由家人或監護人承擔所需的費用。

## M. 擬定營會期間所有膳食和點心的餐飲計劃

為患有糖尿病的青少年仔細地計劃膳食是極其重要的。他們攝取的食物直接影響他們的血糖指數，並將決定在飯前需要使用多少胰島素。

- » 請使用所有關於適當的食物準備的當地法律和法規。
- » 使用在糖尿病管理方面經驗豐富的飲食保健師或營養師的幫助來計劃膳食。
- » 每頓餐飲和點心必須計算碳水化合物的含量，供餐前適當地準備 BGM/胰島素。
- » 確保點心和膳食的一致性。
- » 與營會的廚師建立良好的關係，以確保菜單對青少年的安全性。
- » 飲食保健師/營養師和廚師必需擬定一個餐飲計劃，以符合營會學員和義工的任何飲食限制（除了糖尿病以外），包括但不限於過敏或腹腔疾病、宗教方面的考慮和低碳水化合物食物。
- » 務必確定有一個地區可以張貼膳食和點心的碳水化合物含量。
- » 擬定一個計劃，以協助較年幼的兒童閱讀這些資訊，並將它應用到他們的餐飲選擇中。

## 第 5 部分 - 實施營會（1-3 個月）

實施營會意味著是將所有的計劃付諸行動的時刻了！

## A. 面試過程

從潛在的青少年和義工的申請和面試過程開始。

- » 審閱提出的申請，並確定哪些申請人將進入面試的過程。
- » 不應該為了填滿配額而選擇青少年和義工，只有當青少年和義工符合計劃的要求時才應予以考慮。
- » 請注意，面試過程通常包括與青少年及其家長/護理人的電話或當面的交談。
- » 義工的面試也包括電話或當面的交談。
- » 建議根據需要，準備青少年和義工的候補名單。

## B. 溝通期望

一旦選擇了參與貴計劃的義工和青少年學員，就必須將有關營會的活動、期望和其他重要的資訊，與他們進行清晰和一致的溝通。如果沒有良好的溝通，該計劃可能會導致不成功的體驗。請考慮為營會的重要工作人員舉行定期的會議和/或培訓。

將所有的安全和醫療程序（包括緊急電話號碼）與青少年、他們的家人/監護人和義工溝通。

### 營會期間的溝通

- » 確定您的糖尿病營劃是否允許在營會中使用手機，並確保讓青少年、他們的家人/監護人和義工在到達營會之前知道。如果不允許使用手機，請擬定替代通訊方式的準則和計劃。
- » 請注意，營會學員的連續性的葡萄糖監測器（CGM）通常是連接到他們自己的手機，並連接到他們父母/監護人的手機。在決定營會是否允許使用手機時，應考慮到這一點。

## C. 青少年旅行的安排

- » 通常，青少年及他們的家人/監護人負責安排青少年的旅行。
- » 如果有在最後一刻，無法避免的青少年旅行的更改，應該立即知會委員會。
- » 在某些情況下，當地的策劃委員會可以為青少年安排往返營會的交通。
- » 應該討論這些情況，並在營會開始之前最後確定這一程序。

## D. 青少年講習會

- » 為青少年提供有趣和引人入勝的講習。講習是讓青少年對即將到來的體驗感到興奮的一種方式。
- » 講習通常是在營會註冊後的最初幾個小時內舉行。

- » 講習的主題可以包括，但不限於：
  - » 介紹義工和青少年
  - » 概述營會的規則、政策和程序
  - » 對青少年的期望
  - » 應對思鄉之情
  - » 營會的地圖
  - » 營會的住宿
  - » 營會的時間表（包括膳食、營會活動和團體活動）

## E. 義工講習會

- » 義工的講習對於成功地實施您的計劃是至關重要的。
- » 義工的講習通常是在營會開始前舉行，而青少年的講習通常是在營會的第一個晚上舉行。
  - » 日營計劃的義工講習通常是在營會開始的前一天舉行，或是在日營活動之前的幾個小時舉行。
- » 有時候，講習是以虛擬的方式舉行。
- » 確保義工的培訓是針對營會學員的特定年齡層。
  - » 在某些情況下，會需要舉辦好幾個講習會。建議在營會開始之前，為所有的義工提供一個一般性的講習。然後，在每個營會課程開始時，為該課程的義工舉辦一個針對該課程的講習。
- » 講習的主題可以包括，但不限於：
  - » 糖尿病基本知識方面的培訓，例如測量血糖、監測胰島素的使用以及識別和/或治療低血糖和高血糖
  - » 所有的糖尿病營計劃參與者的角色
  - » 介紹：例如介紹營主任、營會的主任醫師和/或護士、營會的飲食保健師/營養師、營會的活動主任和營會的義工。
- » 概述營會的規則、政策和程序
- » 對義工的期望

## F. 營會期間一致的糖尿病管理

營會應該有持有執照的醫療護理專業人員或知識淵博的糖尿病教育工作者，在團體活動中都隨時在場。請參考並遵循上述部分中概述的程序，例如「擬定非醫療的程序」、「擬定常見的糖尿病健康程序」和「擬定行為健康的程序」。

- » 為所有青少年保存準確的每日醫療記錄。
  - » 這些記錄通常會複製一份，並在營會結束時提供給家長/監護人。

- » 在營會中保存醫療記錄對青少年的安全是至關重要的。
- » 在進行高體能的活動、進餐、就寢和午夜檢查之前，應記錄以下的事項：
  - » 胰島素劑量
  - » 藥劑的頻率
  - » 血糖指數
  - » 疾病
  - » 酮測試的結果
  - » 意外事件
  - » 治療

## 第 6 部分 - 營會活動後

營會結束後儘快與所有的義工會面，彙報營會的情況。

- » 向青少年和家長/監護人發送營會後評估。
- » 可以採用以下的方式進行評估：
  - » 用郵寄紙張的調查
  - » 電子郵件發送調查的電子版
  - » 建立並發送線上調查的連結
- » 與義工舉行跟進的會議，分享評估的反饋意見，並討論為下一年的計劃應做的改進。
  - » 如有必要，僅與委員會會面，討論下一年的整體程序和改進。
  - » 開始策劃下一年度的營會計劃！

## 第 7 部分 - 參與者的機會和接下來的步驟

糖尿病營的參與者可能會受益於獅友/青少獅的會籍。當您成為一名獅友/青少獅時，您成為了全球義工網絡的一部份，大家齊心努力以實現改變。以下僅列舉了一些他們可以期待的眾多好處：

### A. 會員發展

- » 加入一個良好的社區：全世界有超過 48,000 個獅子會/青少獅會。每個分會都充滿了像您一樣的人，他們決定採取行動，並為他人服務。獅友們及青少獅們建立獨特的友誼和有意義的關係，這些友誼和關係可以持續一生。



- » 將領導技能付諸行動：獅子會/青少獅會是培養領導技能並將之付諸實踐的好地方。每個分會都提供領導的機會，並且我們的全球組織也提供世界一流的培訓。
- » 獲得全球的支援系統：每位獅友/青少獅和每個分會都會得到我們國際組織的支持。國際獅子會總部的職員不斷地致力於改善工具和技術，來增強您的服務。
- » 體驗服務的感覺：獅子會/青少獅會的核心是一個恆定的目的：服務。將您的時間和精力奉獻給他人是幫助社區的一個絕佳方式，然而，它也為您提供了一種極美好的感覺。這種感覺可以傳播，並對您的生活以及您如何看待這個世界產生積極的影響。

## B. 規劃更多的糖尿病計劃

獅友及青少獅的心為服務而顫動。自1917年以來，我們為人類服務的目標從未動搖過。服務是我們的旅程！隨著我們的服務，我們也成長。而且我們從未打算停止。您的糖尿病營是否正在嘗試幫助貴社區中其他的糖尿病患者？請考慮其他的國際獅子會計劃，讓您的團體可以參與！

- » 糖尿病意識宣傳健走活動：健走活動是一項非常引人注目的、適合家庭參與的活動，旨在提高糖尿病的意識、教育，以及健康的運動對於面臨糖尿病風險或患有糖尿病的青少年和成年人的重要性。欲獲得更多的資訊，請訪問：[lionsclubs.org/en/strides](http://lionsclubs.org/en/strides)。
- » 糖尿病同儕支持團體：糖尿病同儕支持團體為患有糖尿病的社區成員提供了一個地方，讓他們聚集和營造一個鼓勵的環境，在此環境中分享他們的經驗、更多地了解他們的疾病，並計劃糖尿病的管理。欲了解更多，請訪問：[lionsclubs.org/en/DPSG](http://lionsclubs.org/en/DPSG)。
- » 2型糖尿病篩查：2型糖尿病篩查方案是為期一天的社區活動，提供2型糖尿病教育、意識和篩查服務（包括為社區成員提供轉診的服務）。方案的籌組單位與醫療專業的篩查人員或醫務人員一起，以確定篩查的方法和設備。欲獲得更多的資訊，請訪問：[lionsclubs.org/en/type2](http://lionsclubs.org/en/type2)。
- » 申請糖尿病撥款：獅子會國際基金會 (LCIF) 的糖尿病撥款計劃為尋求在社區中改善糖尿病意識、預防和管理倡議的獅友們提供財務的支持。獅子會有資格申請高達 25 萬美元的撥款資金，用於糖尿病的全球志業中有影響力的方案！欲獲得更多的資訊，或是申請撥款，請訪問：[lionsclubs.org/en/diabetes-grants](http://lionsclubs.org/en/diabetes-grants)

## C. 支持我們其他的全球志業

國際獅子會已經將我們的全球服務聯合在五個需求的領域：視力、饑餓、環境、糖尿病和兒童癌症。這些全球志業為人類帶來了重大的挑戰，我們相信該是我們迎接這些挑戰的時候了。了解更多關於我們的全球志業，請訪問：[lionsclubs.org/en/global-causes](http://lionsclubs.org/en/global-causes)。

## 第 8 部分 - 謝謝您！

謝謝您擔任獅友及青少獅所做的服務！欲獲得更多有關國際獅子會糖尿病營計劃的資訊，請訪問：[lionsclubs.org/en/diabetes-camps](http://lionsclubs.org/en/diabetes-camps)。有關糖尿病營的具體問題，請聯繫：[programs@lionsclubs.org](mailto:programs@lionsclubs.org)。



## 第 9 部分 - 致謝

- » 在當地的獅子會糖尿病營及獅子會的支持下，由國際獅子會編製，2020 年
- » 參考資料：國際糖尿病聯盟，兒童生活計劃，2015年，在資源匱乏的國家開展糖尿病營活動的計劃指導方針

