



# 糖尿病意识宣传健走活动

所有的狮子分会都是自主的，意即每个狮子分会都是一个独立的实体，负责举办他们自己的活动，并遵守当地的法律和法规。本计划书旨在提供建议，不应该被视为法律方面的建议或最佳的实践。此计划书中的活动可能适合，也可能不适合在您的社区内进行。请咨询当地的专业人士，以确保遵守所有的法律与法规、安全准则和最佳做法。





## 确定方案所有必需的任务。

所有的方案都应该包含以下的工作:

### 1. 确定体能的活动。



#### 快速提示

- ▶ 活动可以包括步行、跑步、骑自行车、跳舞或任何其他有组织的体能活动。
- ▶ 所选的活动应持续至少 30 分钟，或有一个预先确定的距离。

活动

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

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

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

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

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

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

### 2. 选择教育的材料。



#### 快速提示

- ▶ 教育的材料应由公共卫生部、社区保健系统 (医院、当地诊所、当地糖尿病教育者)、当地糖尿病协会提供。
- ▶ 查阅 LCI 健走活动的资源 (请前往 [www.lionsclubs.org](http://www.lionsclubs.org) 以获取额外的资源)。

材料

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

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

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

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

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

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

# 义工计划书

为活动中的义工分配角色。

职位/角色	姓名	联系信息	备注
活动主任			可以是一名狮友/青少狮或医护保健专业人员；必须具备有关糖尿病的基本知识，并且应该能够管理活动的后勤工作和义工
义工经理			
营销主管			
体能活动领导			应该是一名体能活动的专业人员，可以确保参与者在参加体能活动期间的安全
当地的紧急医护服务			应该随时在场以防紧急的健康情况
活动摄影师			(非必要的) 如果您打算将活动的照片用于宣传的目的，则必须从参与者那里获得他们签署的同意书
地方的合作伙伴/合作者  建议: 国家政府、州政府或地方政府的公共卫生部门、社区保健系统、地方的糖尿病协会、企业、医护保健工作人员			社区企业可以在活动的推广和赞助方面提供帮助
其他			

请务必确定在您选择的活动中，有适当的成人与儿童之比例。

狮友人数	
青少狮人数	
其他的人数	

## 建议的义工比率\*:

- » 0-4岁：每4名儿童分配1名义工
- » 4-8岁：每6名儿童分配1名义工
- » 9-12岁：每8名儿童分配1名义工
- » 12-18岁：每10名儿童分配1名义工

\*许多地方政府都有法律，限制分配给每一位儿童保育工作者的儿童数量，请务必确定任何的活动皆符合当地的法规。

## 将您的方案组织成为可以实现的步骤。

活动主任可以填写此表格并跟踪进展。

情况	任务	截止日期	任务负责人	提示
✕	通知您的分会			举办一个会议，通告贵分会有关该活动的信息
	建立活动的名称/标题			
	成立一个计划委员会			<ul style="list-style-type: none"> <li>» 确定活动的参与者、活动和后勤工作</li> <li>» 决定和分配义工的任务</li> </ul>
	确定潜在的活动合作者			<ul style="list-style-type: none"> <li>» 公共卫生部</li> <li>» 社区保健提供者</li> <li>» 健身组织</li> <li>» 保健食品的商业机构</li> <li>» 体育用品商店</li> <li>» 老年人中心</li> </ul>
	编制初步的预算			
	锁定地点、日期与时间			需要考虑的事项： <ul style="list-style-type: none"> <li>» 一年中的时间/天气</li> <li>» 地点容量的弹性</li> <li>» 地点的安全性</li> <li>» 适合各种不同能力的人使用</li> <li>» 考虑在天气恶劣的情况下可使用的其他设施/地点</li> </ul>
	确保适当的保险范围			与有关的官员核对以确定是否需要保险证明或补充的保险  有关提供给所有狮子会的《一般责任保险政策》所涵盖的保险范围的问题，请访问 <a href="http://lionsclubs.org/pib-en">http://lionsclubs.org/pib-en</a> 以查阅责任险活动手册
	获得必要的义工			

## 将您的方案组织成为可以实现的步骤 (续)。

情况	任务	截止日期	任务负责人	提示
	宣传您的健走活动			需要考虑的事项: <ul style="list-style-type: none"> <li>» 邀请当地媒体参加您的活动</li> <li>» 准备一份新闻稿并与当地媒体分享</li> <li>» 寻求当地名人或体育名人的帮助</li> <li>» 社交媒体的平台</li> <li>» 以电子邮件联系贵分会的人际网</li> <li>» 将健走活动后的成功故事包括在内</li> </ul>
	建立报名/信息收集的计划			可以包括传单、数字材料等。
	确定任何额外的活动部份和布局			需要考虑的事项: <ul style="list-style-type: none"> <li>» 体能活动空间的任何特殊要求 (标志、指示等)</li> <li>» 备有水和健康点心的休息站</li> <li>» 教育数据和活动合作者的信息亭</li> <li>» 急救装备</li> </ul>
	最后定下活动的后勤工作			在活动之前, 请务必与所有服务提供商或活动合作者联系, 以确保他们准备好在活动中担任其角色
	安排活动后会议, 以庆祝成功并讨论改进的机会			<ul style="list-style-type: none"> <li>» 参与者和义工的满意度</li> <li>» 参与的年龄组</li> <li>» 活动报名的容易度</li> <li>» 地点和安全</li> </ul>
	安排会议, 讨论未来额外的健走活动			<ul style="list-style-type: none"> <li>» 考虑计划各种类型的锻炼活动, 让社区所有年龄的成员都可以参与</li> <li>» 务必确定健走活动与社区行事历上其他的公众活动不发生冲突</li> </ul>

## 为您的方案确定预算。

可以使用此工作表来确定活动的财务运作。

描述	数量	费用	总支出	实物捐赠/ 捐款	收入	收支 结余
<b>教育</b>						
教育材料						
<b>设备</b>						
租用设施/场地						
参与者奖项						
桌子/椅子						
活动的标牌						
<b>营销</b>						
宣传材料						
<b>其他</b>						
当地的赞助者/提供者						
健康点心和水						

# 衡量您方案的成功

重新召集活动计划委员会，庆祝您们的影响力并报告您们的服务!

衡量成功的标准			
衡量您的方案			
服务的受惠人数		其他潜在的指标	
义工人数		筹募的资金	
义工时数		接受捐赠的组织	
		捐赠的资金	
回顾您的方案			
1.您是否能够借着教育和促进健康生活来提高社区对糖尿病的意识? 为什么能够或为什么不能够?			
2.最大的成功是什么?			
3.最大的挑战是什么?			
4.您会再次举办这个活动吗? 为什么会或为什么不会?			

MyLion: 请记得在 MyLion 上注册。从任何网络浏览器登录 MyLion,并在您的智能型手机上下载 MyLion 行动应用程序。有了 MyLion,您可以很容易地计划、发邀请和与分会会员分享活动的信息。使用 MyLion 与当地的及在世界各地的狮友和青少狮,庆祝并分享您的健走活动!

