



國際獅子會 300B 2區總監辦事處 函



地址：新北市板橋區溪城路 105 號 4樓
電話：02-2686-1000 傳真：02-2686-1009
E-Mail：chulien.ho@msa.hinet.net
聯絡人：辦事處主任 林景平 0928-821149

受文者：前任總監、第一副總監、第二副總監暨全體區內閣
專區主席、分區主席、糖尿病預防教育及行動執行長
分會會長

發文日期：中華民國 112 年 7 月 19 日
發文字號：(112)秘乾字第 016 號
附件：

主旨：肥胖是糖尿病發生的主要元兇，肥胖也造成許多慢性病的發生，故減少肥胖是健康的重中之重，為獅友守護健康，自我體重管理來降低慢性病的發生，舉辦國際獅子會300B 2區糖尿病防治112年「健康體重管理」公益慈善競賽，敬請 查照。

說明：

一、活動目標：

各專、分區由上而下帶動各分會獅友參與體重管理活動，希望每位參賽者可減重公斤數至少3公斤。

二、報名期間：即日起 112 年 7 月 20 日(四)至 8/11(五)止，「不分專分區，以報名先後順序取前 300 名」，額滿為止。

三、參加條件：以個人方式報名，不限體重。(限獅友)。

♥邀請您和我們一起進行健康體重管理♥

體重管理活動除外對象：

經醫師診斷過不適合參加體重管理者

四、活動比賽期間：112年9月~11月，共計三個月

五、體位測量期間：

(一) 前測時間：報名後完成繳費，統一參加體重管理一日營進行體重測量。以體重數據進行競賽活動。

(二) 後測時間：12/2(六)~上午10:00~下午5:00止 請至B2區3F量測

六、活動費用：

報名費：每位獅友新台幣3000元整

*成功減重3公斤達標，可領回獎勵金NT3000元以資鼓勵（總監加碼個人捐出3000元/人做公益捐贈大型社服金）。

*未達成功減重3公斤，將報名費NT3000元，做為公益捐贈大型社服金使用。

匯款窗口：糖尿病防治及教育行政處

匯款銀行：中國信託（銀行代號822）

戶名：曾水坤

帳號：901566410408

★使用銀行匯款或 ATM 轉帳後5碼，請電話（0935-157327）連絡糖尿病預防教育及行動執行長曾水坤，以利入帳與行政作業。

七、活動獎勵：

※需報名體重健康管理競賽並繳費成功

共評比 (1)獅友個人體重管理競賽

(2)獅友健康百分百90萬步達標賽。

八、報名請上B 2區網站：www.lions300b2.org.tw

九、其它詳如計畫書

★「健康體重管理」報名表：請配合行政作業

112/08/11止

專區		分區	
分會			
名字			
連絡電話			
年齡		性別	
便當	葷	素	
繳費後五碼			

活動相關問題請致電(糖尿病預防教育及行動執行長 曾水坤0935157327)

(為響應環保，減少紙張用量，及增進公文傳遞效率，自本年度起推行公文收發電子化。自七月起試行紙張與電子化並行，試行期間至七月底。)

總監 邱銘乾

糖尿病預防教育
及行動執行長

曾水坤

國際獅子會 300B 2 區糖尿病防治 112 年「健康體重管理」

公益慈善競賽獎勵實施計畫

♥ 守護健康、窈窕、卡路里燃燒後變獎金、做公益 ♥

活動緣起：

肥胖是糖尿病發生的主要元兇，肥胖也造成許多慢性病的發生，故減少肥胖是健康的重中之重，但是往往人是無法克制美食的吸引，各社團美食餐會也造成了許多獅友肥胖的問題，希望獅友守護健康，自我體重管理來降低慢性病的發生。

降血糖，飯後走路降血糖 3 原因研究證實，飯後走路就能降血糖，主要是透過運動消耗熱量，並刺激胰島素分泌，達到調節血糖濃度的作用。

① 運動可以消耗熱量，血糖也跟著下降。

② 運動刺激胰島素分泌、提升胰島素敏感度及改善胰島素阻抗，胰島素可直接調控血糖高低。

③ 運動有助睡眠，睡眠不良的人，血糖異常問題比例較高。

活動目標：

各專、分區由上而下帶動各分會獅友參與體重管理活動，希望每位參賽者可減重公斤數至少 3 公斤。

一、報名期間：即日起 112 年 7 月 20 日(四)至 8/11(五)止，「不分專分區，以報名先後順序取前 300 名」，額滿為止。

二、參加條件：以個人方式報名，不限體重。(限獅友)。

♥邀請您和我們一起進行健康體重管理♥

體重管理活動除外對象：

經醫師診斷過不適合參加體重管理者

三、活動比賽期間：112 年 9 月~11 月，共計三個月

四、體位測量期間：

(一) 前測時間：報名後完成繳費，統一參加體重管理一日營進行體重測量。
以體重數據進行競賽活動

(二) 後測時間：12/2 (六)~上午 10:00~下午 5:00 止 請至 B2 區 3F 量測

五、活動費用：

報名費:每位獅友新台幣 3000 元整

*成功減重 3 公斤達標，可領回獎勵金 NT3000 元以資鼓勵 (總監加碼個人捐出 3000 元/人做公益捐贈大型社服金)。

*未達成功減重 3 公斤，將報名費 NT3000 元，做為公益捐贈大型社服金使用。

匯款窗口：糖尿病防治及教育行政處

匯款銀行：中國信託 (銀行代號 822)

戶名：曾水坤

帳號：901566410408

★使用銀行匯款或 ATM 轉帳後 5 碼，請電話 (0935-157327) 連絡糖尿病預防教育及行動執行長曾水坤，以利入帳與行政作業。

六、活動獎勵：

※需報名體重健康管理競賽並繳費成功

共評比 (1)獅友個人體重管理競賽
(2)獅友健康百分百 90 萬步達標賽。

1.獅友個人體重管理競賽：

活動前量測體重, 計算個人減重數值。評選**前五名**(減重公斤數須至少 5 公斤)排序頒發獎金做公益，回報資料填寫完整，若不完整則不列入評比。

2.個人優秀獎：(減重數值最多)

第一名-第十五名：2 萬元社服金(鼓勵獅友個人指定捐款，例如：落款總監大型社服捐贈或分會社服金使用)，如有從缺人數，獎金將轉為總監大型社服捐贈使用。

3.獅友健康百分百 90 萬步達標賽：

***模彩活動 (精美獎品或禮卷 30 份)。**

*參與健康百分百之獅友，(可下載任何運動 APP，追蹤每日行走步數)，健康百分百 90 萬步達標摸彩獎，追蹤每日行走步數，每週截圖(回報記錄)，三個月累積步數需達 90 萬步(含以上)，每個月各結算一次總步數，完成達標者給予表揚並可獲摸彩資格。

4.參加健康體重管理公益慈善受獎之獅友，將在「**總監體重管理公益表揚大會**」進行表揚。

七、課程活動

***一日體重管理營: 報名立即贈：1 公升大容量運動水壺、運動毛巾。**

活動量測地點：中和高中活動中心

活動量測時間：8 月 26 日 (星期六)上午 8:30 點~15:30 點

時間	內容	說明	備註
8:30	報到		
8:50~9:10	主席、來賓致詞	開幕宣誓會	
9:10~10:50	身體量測數據		
10:55~11:50	營養課程	減肥大觀園 正確吃對食物	
12:00~13:00	中餐	健康餐點(低 GI 便當)	

13:00~13:30	午休		
13:30~14:30	運動教學	1.如何正確運動 2.選擇適合個人運動 3.設定適當的強度	
14:30~15:30	在家練的	簡易瘦身運動	
	結束活動		

指導單位：GST 協調長：吳雅慧

主辦單位：糖尿病防治教育及行動執行長：曾水坤

預防慢性病委員會主席：林昶志

推廣健行活動委員會主席：簡騰源

醫療諮詢委員會主席：黃騰霆

失智軍培訓委員會主席：黃美齡

失智照護委員會主席：董秀櫻

青少獅糖尿病防治委員會主席：楊玉嬌

***線上課程: 9 月~11 月**

課程內容：12 堂線上老師直播帶領獅友有氧運動(每週一次) 共計 12 堂課程

課程直播地點：B2 區 3 樓教室(每週二 20:00~21:00)

八、結算成績排名

依據活動獎勵內容，結算成績排名，舉行公開表揚及頒獎。

★「健康體重管理」報名表: 請配合行政作業

112/08/11 止

專區		分區	
分會			
名字			
連絡電話			
年齡		性別	
便當	葷	素	
繳費後五碼			

活動相關問題請致電(糖尿病預防教育及行動執行長 曾水坤 0935157327)