

微糖的 人生實驗室





蔡忻潔

陳亭妃

陳雅圻

藍羿涵

伴糖主義 核心團隊成員

#拯民國小 #六年級 #堅毅班 #SDGs #圓夢計畫 #微糖的人生食驗室



大綱

+

1. 我們和糖友的距離
2. 行前準備
3. 展開計畫
4. 執行和收穫

+



我們和糖友的距離

藍羿涵



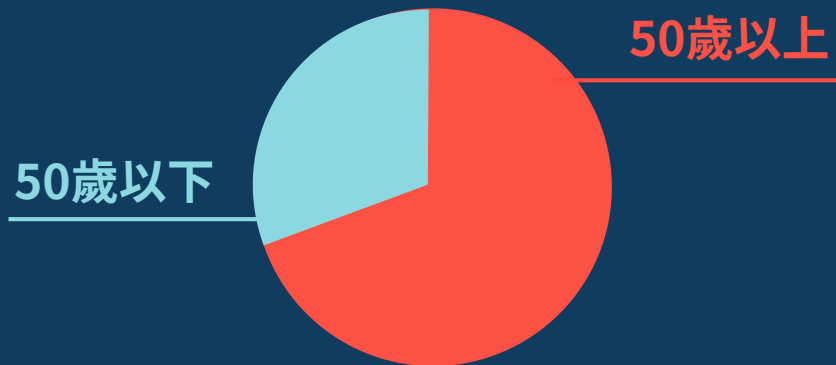




在台灣，每10個人就有1名是糖友。



在台灣，每10個人就有1名是糖友。
50歲以上的長輩佔70%以上。





我們想要幫助的人



中老年的糖尿病患者
希望能控制血糖



社會大眾
預防糖尿病



+ 行前準備

陳亭妃





更深入研究 糖尿病





訪問校護

我們訪問我們學校的護理師一些關於糖尿病的知識，然後再問我們對糖尿病的想法是正確的嗎？





訪問營養師

我們訪問我們學校三年級的導師，因為他是一名營養師，我們也有問老師許多問題，因為老師主要是專門研究這主題。



製作時間表

我們拿一張海報，然後寫下我們從出團前到現在做的所有事情，然後會標所有日期，只要做完的事情就會打勾！

視訊會議

我們在家利用時間做線上討論。





糖尿病是因為飲食習慣所引起，
從正確飲食和「減醣料理」開始行動！ +

展開計畫

陳雅圻





宣傳



實作



參訪



連結



微醺的
人生實驗室





宣傳



實作



參訪



連結



微 醣 的
人生食驗室

短片合作

製作宣傳單

製作海報

合作對象：
黃君聖Sunny
控醣營養師





宣傳



實作



參訪



連結



微醺的
人生食驗室

自學減醣料理
推廣減醣料理





宣傳



實作



參訪



連結



微醺的
人生食驗室

自學減醣料理
推廣減醣料理

合作對象：
北溪長青食堂





宣傳



實作



參訪



連結



微醺的
人生食驗室

認識糖尿病知識
推廣預防糖尿病

合作對象：
中華民國
糖尿病學會





宣傳



實作



參訪



連結



微醺的
人生食驗室

招募夥伴
街頭宣傳
市集體驗

合作對象：
虎尾免廢市集
斗六三小市集





宣傳



實作



參訪



連結



微醺的
人生實驗室

邀請全校

加入我們一起完成
這次的企劃！





後續行動

辦理學習歷程展，
向全校分享我們的收穫。



微醺的
人生實驗室

計畫執行

蔡忻潔



工作分配表

項目	姓名	內容
召集人	陳雅圻	安排和召開會議
聯絡組	藍羿涵	聯繫合作夥伴
總務組	蔡忻潔	安排財物
宣傳組	陳亭妃	發布FB、製作宣傳物品

計畫時間表

項目	12/17	12/19	12/21	12/25	12/26	12/27
宣傳			FB 發文	研華 ACT		
實作		練習 減醣餐				
參訪	請益 護理師	招募 新成員			製作 手冊	面試 新成員
連結	聯繫 免廢市集	聯繫 長青食堂	聯繫 營養師	聯繫 糖友協會		



計畫時間表

項目	12/28	12/29	01/02	01/08	01/09-01/11
宣傳	設計劇本	海報製作			街頭宣傳 鹿港、西門町
實作		練習減醣餐		長青食堂減醣餐	
參訪			製作摺頁	行前籌會	拜訪 糖尿病學會
連結			免廢市集	三小市集	專訪 黃君聖營養師

計畫預算表

項目	單價	數量	小計	備註
餐費	630	13名	8190	三天的活動餐費
住宿	1000	13名	13000	鹿港住宿一晚、台北住宿一晚
交通	672	13名	8736	搭乘火車、捷運或公車
材料	12000	1式	12074	150人份的減醣餐、伴手禮、保險
合計			42000	



感 恩 和 學 習



S D G S

永續發展目標





合 作



溝 通



應變力



統 整



練習的事



邀請您加入
微醺的人生實驗室

微 醺 的
人生實驗室

幕後花絮