



童心齊聚

控糖真有力

2026年國小繪畫比賽

活動宗旨

用畫筆畫出健康生活，用童心傳遞關懷與勇氣。
讓我們一起認識糖尿病，學習照顧自己，也關心身邊的人。
邀請孩子們發揮創意，把與糖尿病相關的生活經驗或想像畫進作品裡，透過色彩與創作分享健康的力量。

比賽主題

1. 糖尿病和生活習慣有很大關係，養成健康習慣很重要。
小朋友可以從日常生活出發，畫出心中的健康生活，例如：
(1) 規律運動：每天運動30~60分鐘。
(2) 健康飲食：依「均衡、天然、少加工」原則，
每日攝取全穀雜糧、多樣蔬果、蛋白質(豆魚蛋肉)、奶類、
堅果(好的油脂)，每天喝足白開水。
(3) 少喝含糖飲料，少吃餅乾糖果。
(4) 充足睡眠：早睡早起，睡得飽、睡得好。
2. 對於有糖尿病的「糖友」來說，要控制好血糖，除了調整飲食及維持規律運動外，定期就醫追蹤及治療也是很重要的！
小朋友也可以畫出糖友們的日常，像是：
(1) 每日按時使用藥物。
(2) 自我監測血糖、血壓及體重。
(3) 定期到醫院或診所追蹤。

參加對象及分組

組別	對應年級
A 低年級組	國小一~二年級
B 中年級組	國小三~四年級
C 高年級組	國小五~六年級



比賽辦法

1. 作品媒材：
水彩、蠟筆、粉蠟筆、彩色筆、彩色鉛筆、剪貼或綜合以上各種媒材皆可。**限平面作品，勿黏貼立體物。**
2. 畫紙及報名表：
• 限用八開圖畫紙（約38×27公分）繪製，直橫不拘。
• 請透過活動網站下載報名表並填妥資料後黏貼於參賽作品背面。
3. 徵件時間：即日起至**2026年10月31日止(郵戳為憑)**。
4. 收件方式：
請確認參賽作品背面報名表已填妥資料後，將參賽作品郵寄至「100台北市忠孝西路一段50號18樓之33、35號 糖尿病關懷基金會收」。
5. 相關活動內容，請掃描上方QR code查詢。



獎項	名額	獎金及獎品
金獎	1名	10,000元+獎狀+獎品
銀獎	1名	8,000元+獎狀+獎品
銅獎	1名	6,000元+獎狀+獎品
優選	3名	2,000元+獎狀+獎品
佳作	6名	獎狀+獎品