

# CSEP-PATH：活動輔導工具

## 65歲或以上成人

加拿大成人24小時活動指引涵括有益身體健康的三大核心活動行為建議：

多做運動

減少久坐時間

保持良好睡眠

在此工具的引導下，與表達意向  
改變活動行為的客戶開展對話。

**第1步：詢問** 客戶是否允許談論其活動行為（即體能活動、久坐時間、睡眠）。

- 「我可否與您談論加拿大日常活動建議？」
- 與客戶談論加拿大24小時活動指引。

**第2步：評估** 客戶的體能活動、久坐時間及睡眠狀況。

- 進行開放式提問，例如「請告訴我您目前的體能活動量？」或「您的睡眠時間如何？」
- 利用所收集的資訊及下方的活動建議，幫助引導設定目標及制定行動計劃（第4步）。

健康24小時包括：

### 體能活動



每週150分鐘中度至劇烈有氧體能活動



每週至少兩次肌肉強化運動



數小時輕度體能活動，包括站立



訓練平衡的體能活動

### 久坐時間



久坐時間限制在8小時以內



娛樂性屏幕時間不超過3小時



盡可能頻繁中斷久坐狀態

### 睡眠



保持規律的7至8小時高質量睡眠



養成固定入睡及起床時間

以增加體能活動代替久坐，將輕度體能活動變為中度至劇烈體能活動，同時保持充足睡眠，可帶來更加健康的身體。

### 第3步：針對客戶目前的活動行為提供**建議**。

- 必要時討論客戶目前狀況可帶來的健康益處及／或風險。

### 第4步：與客戶商定一個現實可行的目標。

- 詢問客戶其願意著重加強的活動行為。與客戶制定一個 SMART 目標，幫助客戶朝向指引建議努力（參見目標設定工作表）。必要時提供實用策略。（每項目標的策略舉例載於下方）
- 提醒客戶，只要朝向任何活動行為目標努力，便會有所成效。

#### 體能活動



討論增加每日有氧運動類型及強度的方式。



為客戶制定適當的耐力訓練計劃。



討論他們如何以輕度活動（如站立）取代每日久坐時間。



為客戶制定適當的平衡訓練計劃。

#### 久坐時間



確定每日在哪些時段久坐，討論如何以其他活動行為（如站立）取代久坐。



鼓勵他們在睡房及用餐區遠離屏幕。



鼓勵他們每日多起身喝水，或藉助科技提醒他們休息。

#### 睡眠



養成身心放鬆的入睡習慣，午後避免攝入咖啡因，睡前30-60分鐘遠離屏幕。



鼓勵他們養成每日固定就寢時間。



讓你的一天更精彩。

### SMART目標：

---



---

### 第5步：幫助客戶增強自信和克服障礙。

- 考慮使用決策平衡工作表或體能活動障礙分析工具等工具，幫助開展討論。

### 第6步：安排隨訪客戶（例如，每2週）。

隨訪日期及時間：