

- 精彩過好每一天：物理治療師工具包包含物理治療師**使用者指南**及兩份客戶材料：**活動行為問卷**及**手冊**。
- 在實際工作中使用此工具包，豐富有關活動行為及18歲以上成人24小時活動指引的討論。

24小時活動指引要點

加拿大18歲以上成人活動指引是一份基於證據的建議，旨在幫助加拿大國民改善健康狀況。

從www.csepguidelines.ca獲取更多資訊。

多做運動

進行各種類型的體能活動：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活動

保持良好睡眠

保持每晚7至9小時（65歲以上成人7至8小時）的高質量睡眠，養成固定入睡及起床時間

全天累計數小時輕度體能活動，包括站立

65歲以上成人還應加入：

- 訓練平衡的體能活動

減少久坐時間

全天久坐時間限制在8小時以內：

- 娛樂性屏幕時間最多3小時
- 盡可能頻繁中斷久坐狀態

只要朝向任何指引目標努力，便會有所成效

降低風險：

- 死亡
- 心血管疾病
- 高血壓
- 第二型糖尿病
- 多種癌症
- 焦慮症
- 抑鬱症
- 癡呆症
- 增重
- 不良血脂狀況

改善：

- 骨骼健康
- 認知能力
- 情緒
- 精力
- 生活質量
- 身體機能

評估

使用活動行為問卷，獲取活動概況，為目標設定、制定規劃及討論24小時活動指引提供依據。

時間及方式：

- 在登記時或開始活動行為討論之前填寫此表。
- 由客戶獨立填寫或在治療師的指導下填寫。



建議

與客戶一起閱讀活動行為問卷。

當前活動行為：

- 指出客戶活動行為與建議行為的差距。
- 右邊為符合建議的活動行為舉例。

做 體能活動?		久坐?		睡眠?	
Average mins/week	Average hrs/day	Average hrs/day	Average hrs/day	Average hrs/day	Average hrs/day
240+ mins	10+ hrs	10+ hrs	10+ hrs	10+ hrs	10+ hrs
210 mins	9 hrs	9 hrs	9 hrs	9 hrs	9 hrs
180 mins	8 hrs	8 hrs	8 hrs	8 hrs	8 hrs
150 mins	7 hrs	7 hrs	7 hrs	7 hrs	7 hrs
120 mins	6 hrs	6 hrs	6 hrs	6 hrs	6 hrs
90 mins	5 hrs	5 hrs	5 hrs	5 hrs	5 hrs
60 mins	4 hrs	4 hrs	4 hrs	4 hrs	4 hrs
30 mins	3 hrs	3 hrs	3 hrs	3 hrs	3 hrs
0 mins	2 hrs	2 hrs	2 hrs	2 hrs	2 hrs
	1 hr	1 hr	1 hr	1 hr	1 hr

讓你出汗或呼吸加快的中
度至劇烈活動 (例如快走、騎
單車)

不會讓你出汗或呼吸加快
的中度至劇烈活動 (例如
站立、淋浴)

坐著或躺著完成的需要較
少能量消耗的活動 (例如閱
讀、看電視)

讓你感覺精神飽滿的高質
量睡眠 (例如醒來一次或更
少)

「是」/「否」問題：

- 探究回答為「否」背後的原因。

加強所告知的任何積極向上的體能活動、久坐及睡眠行為。

「一項活動行為發生積極變化，可能帶動其他活動行為的改善。」「三項活動行為共同促成健康狀況的改變。」

計劃

讓客戶指明其有意加強的活動行為，提高改變的可能性。

你是否有想改變/改善的活動行為?

體能活動 是 否 久坐時間 是 否 睡眠是 是 否

若客戶沒有指明其有意加強的活動行為：

- 說明對健康的益處及/或尋求治療的原因。
- 指明所有三種行為的重要性，建議一種可帶來最大改觀的行為。

設定目標：

- 詢問開放式問題，與客戶商定符合其需求的目標。
- 將目標設定為 SMART 目標，提高實現目標的可能性。

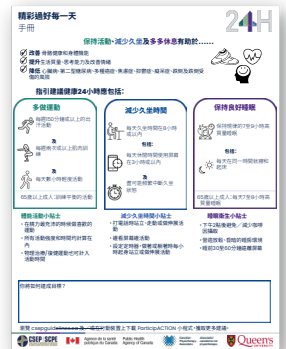
「你喜歡做什麼？你可以在日常生活中作出哪些現實可行的改變？」

解決問題

討論客戶實現目標的障礙和推動因素時，可使用精彩過好每一天手冊。

- 與客戶合作擬定策略和行動計劃。
- 必要轉介專業人士。(如心理師、社會工作者、家庭醫生等)

「你希望未來有哪些改變？」
 「哪些因素妨礙你實現目標？」
 「對於改變，你有哪些顧慮？」



成人24小時活動指引建議每天「多做運動、減少久坐時間 和保持良好睡眠」。物理治療師有意了解你日常的活動情況。朝向指引建議努力，有助於減輕疼痛、預防傷害並改善整體健康。現在詢問你的物理治療師！

你平均多長時間是在.....

做 體能活動？

Average mins/week	240+ mins	
	210 mins	
	180 mins	
	150 mins	
	120 mins	
	90 mins	
	60 mins	
	30 mins	
	0 mins	

讓你出汗或呼吸加快的中度至劇烈活動 (例如快走、騎單車)

Average hrs/day	10+ hrs	
	9 hrs	
	8 hrs	
	7 hrs	
	6 hrs	
	5 hrs	
	4 hrs	
	3 hrs	
	2 hrs	
	1 hr	

不會讓你出汗或呼吸加快的中度至劇烈活動 (例如站立、淋浴)

Average hrs/day	10+ hrs	
	9 hrs	
	8 hrs	
	7 hrs	
	6 hrs	
	5 hrs	
	4 hrs	
	3 hrs	
	2 hrs	
	1 hr	

坐著或躺著完成的需要較少能量消耗的活動 (例如閱讀、看電視)

Average hrs/day	10+ hrs	
	9 hrs	
	8 hrs	
	7 hrs	
	6 hrs	
	5 hrs	
	4 hrs	
	3 hrs	
	2 hrs	
	1 hr	

讓你感覺精神飽滿的高質量睡眠 (例如醒來一次或更少)

請回答以下問題：

每週是否有至少兩次力量訓練*？

是 否

每天休閒時間使用屏幕是否在3小時以內？

是 否

在久坐一小時或更長時間後是否會起身活動？

是 否

每天是否在固定時間入睡和起床？

是 否

65歲以上成人：

是否會做任何訓練平衡的活動？

是 否

你是否有想改變／改善的活動行為？

體能活動

是 否

久坐時間

是 否

睡眠是

否

設定SMART目標：

此部分可在物理治療師的指導下填寫SMART目標是指具體 (Specific)、可衡量 (Measurable)、可實現 (Attainable)、實際 (Realistic) 及有時限 (Time-oriented)。

* 力量訓練：高強度的抗阻力肌肉鍛鍊，包括自重訓練 (如深蹲、伏地挺身、弓箭步、負重訓練)

保持活動、減少久坐及多多休息有助於.....

- ✓ **改善** 骨骼健康和身體機能
- ✓ **提升** 生活質量、思考能力及改善情緒
- ✓ **降低** 心臟病、第二型糖尿病、多種癌症、焦慮症、抑鬱症、癡呆症、跌倒及跌倒受傷的風險




指引建議健康24小時應包括：

多做運動

 每週150分鐘或以上的出汗活動

及

 每週兩次或以上肌肉訓練

及


 每天數小時輕度活動

65歲以上成人：訓練平衡的活動


減少久坐時間

 每天久坐時間在8小時或以內


包括：

 每天休閒時間使用屏幕在3小時或以內

及

 盡可能頻繁中斷久坐狀態

保持良好睡眠

 保持規律的7至9小時高質量睡眠

包括：

 每天在同一時間就寢和起床

65歲以上成人：每天7至8小時高質量睡眠

體能活動小貼士

- 在精力最充沛的時候做喜歡的運動
- 所有活動強度和時間均計算在內
- 物理治療/復健運動也可計入活動時間

減少久坐時間小貼士

- 打電話時站立、走動或做伸展活動
- 邊看屏幕邊活動
- 設定定時器，做著或躺著時每小時起身站立或做伸展活動

睡眠衛生小貼士

- 下午2點後避免／減少咖啡因攝取
- 營造放鬆、昏暗的睡房環境
- 睡前30至60分鐘遠離屏幕

你將如何達成目標？

瀏覽 csepguidelines.ca 及／或在行動裝置上下載 ParticipACTION 小程序，獲取更多建議。