

此工具包旨在幫助加拿大物理初級照護提供者按照加拿大成人24小時活動指引推廣最佳水平的體能活動、久坐行為及睡眠(即「活動行為」)。此工具包包括：



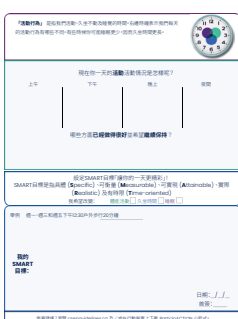
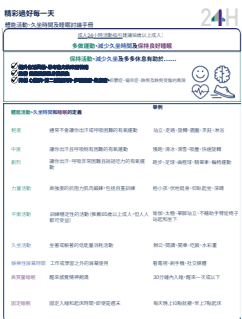
一份**評估工具**，供提供者用於評估初次前來就診的18歲以上成人(即患者／客戶)的運動行為，以「播下種子」或長期追蹤。

- 包括指示說明和可選提示
 - 依據就診時間靈活使用部分或全部內容
 - 至少應涵蓋詢問、評估、建議
- 時間緊張？專注於一項最需重視的活動行為。時間充裕？專注於兩至三項活動行為：
 - 一項活動行為發生積極變化，可能帶動其他兩項活動行為發生積極變化
 - 體能活動、久坐行為及睡眠相互影響，共同影響健康結果



一份**使用者指南**，供提供者在學習使用評估工具時選擇性參考或溫習參考，在熟悉評估工具後使用或棄用均可

- 可與評估工具對照閱讀
- 提供有關如何使用評估工具各部分內容的額外指導



一份**手冊**，適用於18歲以上成人，可雙面列印，供就診患者帶回家及／或在就診時填寫

- 面向患者／客戶的互動式材料
- 包含有關如何達至指引建議的小貼士和常見舉例

擬制24小時活動指引建議所依據的證據載於：<https://cdnsiencepub.com/toc/apnm/45/10+%t28SuP-P-l.+2%29>

詢問

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」。解釋與個人情況的相關性：

- 「我們可以討論你一天的日常狀況嗎？可以幫助你 _____」

(無意願？此處結束)

評估

體能活動

「每天的活動量多少？」

久坐時間

「哪些時段不活動？」

睡眠

「睡眠狀況如何？」

指引建議健康24小時應包括：



每週≥150分鐘中度至劇烈有氧體能活動



每天久坐時間≤8小時



每天保持規律的7至9小時的高質量睡眠

及

包括：



每週≥兩次肌肉強化活動



每天娛樂性屏幕時間≤3小時

包括：

及



每天數小時輕度體能活動



盡可能頻繁中斷久坐狀態



固定的入睡和起床時間

65歲以上成人：增加平衡活動，並每天保持規律的7至8小時高質量睡眠

中度至劇烈 _____ (分鐘/週) 久坐時間 _____ (小時/天) 睡眠 _____ (小時/天)
力量訓練 _____ (次/週) 娛樂性屏幕時間 _____ (小時/天) 固定的入睡和起床時間？ 是 否
輕度活動 _____ (小時/天) 中斷久坐？ 是 否

建議

推薦可改善健康的行為：

- 「你在 _____ 做得很好。為改善你的[健康/慢性病]，我建議 _____」
- 詢問他們想要改進的行為(如有)。
選擇一項： 體能活動 久坐時間 睡眠

計劃

認可個人在「建議」中選擇的行為方面做得很好的方面。
按手冊中所列設定**SMART**目標。

- 「你可以堅持哪些行為？你想獲得哪些改變？」

諮詢

按照1分(低)至10(高)評估信心，確保每項目標均切實可行。

- 引導改變性談話：「為什麼不是更低分？」
- 評估障礙：「怎樣可以得到更高分？」

若信心較低，使用小貼士修改目標：

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

減少久坐時間小貼士

- 打電話時站立/做伸展活動
- 工作期間設定定時器，提醒起身休息(例如每小時一次)
- 邊看屏幕邊活動

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
- 每天固定入睡和起床時間

安排

於約定的方便時間隨訪或轉介其他專業人員獲取改變行為的支持。

詢問



1. 將成人24小時活動指引與個人聯繫起來。
 - **註:**「活動行為」包括體能活動、久坐時間及睡眠。
2. 若他們不願討論活動行為，建議下次就診時討論。

評估



1. 進行開放式提問，評估日常生活中三類活動行為的情況。
2. 使用指引建議詢問更多具體問題。
3. 在橫線處記錄當前活動行為。

定義和舉例:

- 中度:**讓你出汗且呼吸稍有困難(如快走、吸塵)
- 劇烈:**讓你出汗且呼吸非常困難(如跑步、騎單車、曲棍球)
- 力量:**對抗阻力訓練肌肉，直至疲乏，包括自重訓練(如深蹲)
- 輕度:**通常不會讓你出汗或呼吸困難(如散步、淋浴)
- (65歲以上)平衡:**訓練穩定性的活動(如瑜伽、太極、單腳站立)
- 久坐活動:**坐著或躺著時的低能量消耗行為(如工作時久坐)
- 娛樂性屏幕時間:**工作或學習之外的屏幕使用(如社交媒體、電視)
- 高質量睡眠:**醒來感覺精神飽滿
- 固定的入睡及起床時間:**每天，包括週末

建議



1. 稱讚在「評估」部分告知的任何良好體能活動、久坐行為及睡眠行為。
2. 說明所有三種行為皆重要，但建議其中一種你認為改善後能帶來最大成效的行為。
3. 詢問他們是否願意選擇一種行為著重改進，以增加改變的可能性。

共同益處:

- 精力更充沛
- 感覺更強壯
- 改善情緒
- 降低死亡風險、心血管疾病、高血壓、第二型糖尿病、多種癌症、焦慮症、抑鬱症、增重、不良血脂狀況的發生率
- 改善骨骼健康、認知能力、生活質量及身體機能

計劃



1. 共同依照手冊所列擬定一項或多項**SMART**目標
2. 修改目標，確保其切實可行，但須付諸努力方可達成評估工具「評估」部分所列的指引建議。

諮詢



1. 評估信心並詢問後續問題。
2. 參照小貼示要點，制定可達成且易實行的策略。
3. **激勵性訪談:**
 - a. 「你希望未來有哪些改變？」
 - b. 「哪些因素妨礙你實現目標？」
 - c. 「對於改變，你有哪些顧慮？」

安排



出於特定原因轉介以下提供者或社區計劃獲取行為改變支持：
CSEP臨床運動生理學家／運動學家／醫師／護士／護理師營養師／藥劑師／心理學家／註冊心理治療師／社會工作者

成人24小時活動指引建議18歲以上成人：

多做運動、減少久坐時間及保持良好睡眠

保持活動、減少久坐及多多休息有助於.....

- ✓ **提升** 生活質量、思考能力及改善情緒
- ✓ **改善** 骨骼健康和身體機能
- ✓ **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

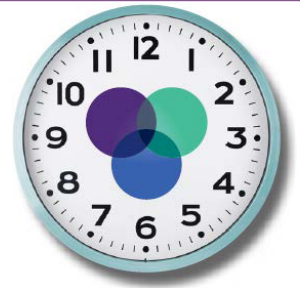


體能活動、久坐時間和睡眠的定義

舉例

輕度	通常不會讓你出汗或呼吸困難的有氧運動	站立、走路、旋轉、園藝、烹飪、淋浴
中度	讓你出汗且呼吸稍有困難的有氧運動	慢跑、滑冰、滑雪、吸塵、快速旋轉
劇烈	讓你出汗、呼吸非常困難且說話吃力的有氧運動	跑步、足球、曲棍球、騎單車、輪椅運動
力量活動	高強度的抗阻力肌肉鍛鍊，包括自重訓練	抱小孩、伏地挺身、仰臥起坐、深蹲
平衡活動	訓練穩定性的活動 (推薦65歲以上成人，但人人都可受益)	瑜伽、太極、單腳站立、不藉助手臂從椅子站起和坐下
久坐活動	坐著或躺著的低能量消耗活動	辦公、閱讀、開車、吃飯、水彩畫
娛樂性屏幕時間	工作或學習之外的屏幕使用	看電視、刷手機、社交媒體
高質量睡眠	醒來感覺精神飽滿	30分鐘內入睡，醒來一次或以下
固定睡眠	固定入睡和起床時間，即使是週末	每天晚上10點就寢，早上7點起床

「活動行為」是指我們活動、久坐不動及睡覺的時間。右邊時鐘表示我們每天的活動行為有哪些不同。有些時候你可能睡眠更少，因而久坐時間更長。



現在你一天的**活動**活動情況是怎樣呢？

上午

下午

晚上

夜間

哪些方面**已經做得很好**並希望**繼續保持**？

設定SMART目標「讓你的一天更精彩」！

SMART目標是指具體 (**S**pecific)、可衡量 (**M**easurable)、可實現 (**A**ttainable)、實際 (**R**ealistic) 及有時限 (**T**ime-oriented)

我希望改變： 體能活動 久坐時間 睡眠

舉例 週一、週三和週五下午12:30戶外步行20分鐘

我的
SMART
目標：

日期：_/_/_

首簽：_____