

良好體適能活動

資訊錦囊



智障人士健康教育推廣專責小組



勞工及福利局
Labour and Welfare Bureau



衛生署
Department of Health



社會福利署
Social Welfare Department



前言

老齡化是人生必經的歷程，對智障人士而言，特別對部分患有唐氏綜合症或腦癱的智障人士，老化的速度更為明顯。我們期望能加強對智障人士及其家長和照顧者的健康教育工作、增加家長和照顧者對智障人士在健康教育訓練和協助預防病患的知識，以延緩他們出現早發性老化和相關的身體病況的機會。為此，勞工及福利局邀請相關持份者參與製作《智障人士健康資訊錦囊》。《資訊錦囊》涵蓋四個範疇——營養膳食和健康飲食習慣、良好體適能活動、視聽器官護理和個人衛生習慣及照顧智障成年人口腔健康實務。每個範疇的內容採用同一結構，首先是自我評估部分、接着是協助智障人士培養良好的習慣的資料，以及一些生活上的小貼士，並附有一本相關活動的紀錄小冊子。

《良好體適能活動資訊錦囊》為智障人士提供合適而且實用的體適能訓練資訊，先以「我有幾 Fit」作自我檢測現時的運動習慣，接着教授「運動安全」、「運動種類」、「正確的運動觀念」等，讓智障人士掌握相關的基本知識，訂定「我的運動計劃」，並以《健康紀錄冊》記錄個人三個月內的運動模式和時間，藉此培養智障服務使用者的良好運動習慣和加強體適能訓練，從而維持智障人士身體的活動能力，延緩出現早發性老化和相關的身體病況的機會。

在延緩智障人士出現早發性老化情況方面，家長及照顧者均扮演著重要的角色。我們期望《資訊錦囊》能夠提高家長及照顧者對智障子女健康教育訓練和協助預防病患的知識，從而延緩出現早發性老化和相關的身體病況。這樣不但能減輕照顧者的壓力，同時亦讓智障人士享有具尊嚴和素質的生活。

智障人士健康教育推廣專責小組

2017 年 12 月

目錄



自我檢測 -
我有幾 Fit



運動的好處 -
點解要 Fit



運動安全 -
Fit 得安全



運動種類 -
Fit 一世秘笈



在日常生活做運動 -
每日 Fit 一 Fit



正確的運動觀念 -
Fit 得好醒



同行者須知 -
友你同 Fit



我的運動計劃





自我檢測 - 我有幾 Fit

P.4



運動的好處 - 點解要 Fit

P.13



運動安全 - Fit 得安全

P.14



運動種類 - Fit 一世秘笈

P.15



在日常生活做運動 -
每日 Fit 一 Fit

P.23



正確的運動觀念 - Fit 得好醒

P.24



我的運動計劃

P.25



同行者須知 - 友你同 Fit

P.27

1

自我檢測 - 我有幾 Fit





Lv.

1

2

3

4

5

6

7

8



自我檢測 - 我有幾 Fit



我的相片

我的姓名：

日期：



Lv.

1

2

3

4

5

6

7

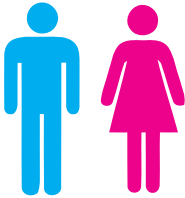
8



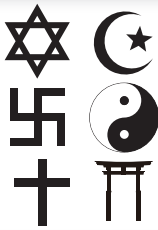
自我檢測 - 我有幾 Fit



我的年齡：



我的性別：



我的宗教：



我的殘疾：



Lv.

1

2

3

4

5

6

7

8



自我檢測 - 我有幾 Fit

我的健康狀況

身高：_____

體重：_____

血壓：_____



「體重指標」(BMI)

量度「腰圍」*：_____

疾病：_____

有敏感食物：_____

運動注意事項：_____

* 檢查「體重指標」(BMI) 及量度「腰圍」，以衡量肥胖的程度，參考資料列於下表。BMI 計算方法如下：

$$\text{BMI 值} = \frac{\text{體重 (公斤)}}{\text{身高}^2 \text{ (公尺}^2\text{)}}$$

體重指標 (BMI) (kg/m ²)	中央肥胖 量度「腰圍」(cm)
過輕：BMI<18.5	腰圍尺寸相等於或超出以下水平， 將被界定為中央肥胖： 男性：>= 90 cm 女性：>= 80 cm
正常：18.5 - 22.9	
過重 邊緣：23 - 24.9	
中度肥胖：25 - 29.9 嚴重肥胖：>= 30	



運動習慣

我有無做運動



☐ 有



☐ 無



Lv.

1

2

3

4

5

6

7

8

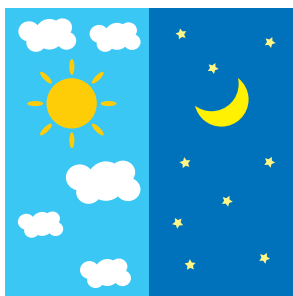


自我檢測 - 我有幾 Fit

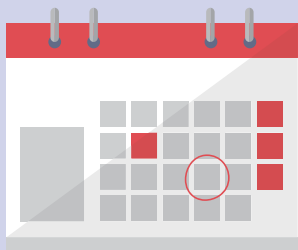
我常做運動

(若沒有做運動的習慣，請填寫 P.11)

幾時做

☐ 早上☐ 下午☐ 晚上

一星期做幾多次

☐ 每日☐ 一星期一次☐ 星期六或星期日☐ 其他：_____



Lv.

1

2

3

4

5

6

7

8



自我檢測 - 我有幾 Fit

每次做幾多時間

☐

15 分鐘

☐

30 分鐘

☐

45 分鐘

☐

1 小時

☐

其他：_____

做運動地方

☐

運動場館

☐

公園

☐

屋企

☐

服務單位

☐

其他：_____



Lv.

1

2

3

4

5

6

7

8



自我檢測 - 我有幾 Fit

我無做運動

點解無做運動

☐ 唔鍾意☐ 唔識☐ 無錢☐ 無人陪☐ 無時間☐ 其他：_____

如果有下列支持，我就做運動

☐ 有人教☐ 有錢☐ 有人陪☐ 有時間☐ 其他：_____



Lv.

1

2

3

4

5

6

7

8



自我檢測 - 我有幾 Fit

肥胖及所衍生的健康問題

- 超重或肥胖增加患上高血壓、糖尿病或冠心病等慢性疾病的風險，恆常而合適的運動有助控制體重，促進健康
- 透過定期檢查「體重指標」Body Mass Index (BMI) 及量度「腰圍」，便可客觀衡量肥胖程度
- 中央肥胖 (俗稱「大肚腩」)，即腹部積聚過量脂肪。一般成年人，如果「腰圍」尺吋相等於或超出以下水平，視為中央肥胖
- BMI 是國際公認衡量一般成年人肥胖程度的客觀指標。計算如下：

$$\text{BMI 值} = \frac{\text{體重 (公斤)}}{\text{身高}^2 \text{ (公尺}^2\text{)}}$$

體重指標 (BMI) (kg/m ²)	中央肥胖 量度「腰圍」(cm)
過輕：BMI<18.5	腰圍尺吋相等於或超出以下水平， 將被界定為中央肥胖： 男性：>= 90 cm 女性：>= 80 cm
正常：18.5 - 22.9	
過 重 邊 緣：23 - 24.9	
中度肥胖：25 - 29.9 嚴重肥胖：>= 30	

參考資料：

- 醫院管理局 · 健康資訊天地 · 「理想 BMI」防病工程
- WHO/IASO/IOTF. The Asia-Pacific perspective: redefining obesity and its treatment. Health Communication Australia Pty Ltd; 2000.



Lv.

1

2

3

4

5

6

7

8



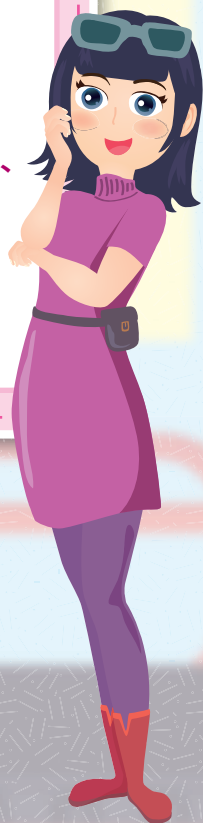
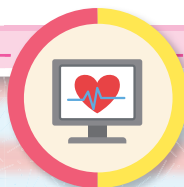
運動的好處 - 點解要 Fit

運動的好處 - 點解要 Fit



運動有很多好處

- 使人心情愉快
- 增進健康
- 玩樂更投入和工作更有效率
- 增強身體抵抗能力，減低患上心臟病、高血壓、糖尿病等嚴重疾病的機會





Lv.

1

2

3

4

5

6

7

8



運動安全 -Fit 得安全

運動安全 -Fit 得安全



運動安全貼士

- 要做身體檢查，做合適的運動
- 患有疾病如心臟病或哮喘的人士，應遵從醫生指示選擇合適的運動
- 運動前後要做熱身和緩和運動，以策安全
- 應穿著適當及舒服的衣服鞋襪
- 患病時或飽餐後，不適宜做運動
- 運動要循序漸進，量力而為，亦要有恆心，養成習慣
- 運動時感到不適，如極度氣喘、面青、頭暈、作嘔作悶等，應立即停下休息





運動的種類

(一) 熱身運動

- 於主項運動前做，約做 10 分鐘
- 熱身運動分兩主要類別：

1. 柔和活動
2. 伸展活動

1. 柔和活動

- i. 雙手伸直打圈
- ii. 雙手叉腰，左右腳提高
- iii. 原地踏步，大腿提高至與地面平衡
- iv. 原地跑，約 10 下
- v. 雙手向左右張開，單腳站立（左右腳轉流做）
- vi. 雙手向左右張開，向前行五步，再向後行五步



2. 伸展活動

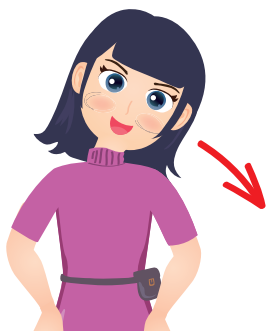
- i. 慢慢伸展至最大程度
- ii. 當感到所伸展的肌肉有阻力時，停留在這位置 10 至 15 秒，然後慢慢放鬆
- iii. 伸展時，保持呼吸自然
- iv. 每個動作做 2 至 3 次



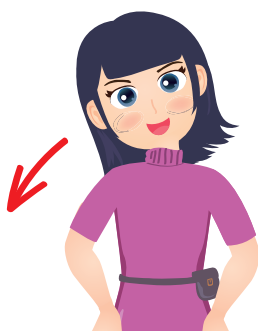
預備動作：雙腳分開站立，距離與肩膊寬度相同

(甲) 頭部伸展運動

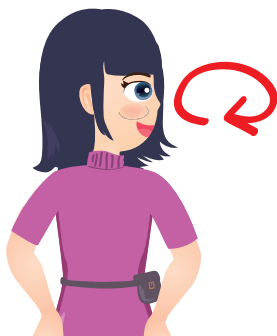
雙手叉腰，然後



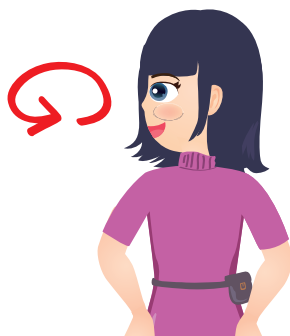
(1) 頭向左傾側，數 10 下，
返回原位；



(2) 頭向右傾側，數 10 下，
返回原位；



(3) 頭轉向左，數 10 下，
返回原位；



(4) 頭轉向右，數 10 下，
返回原位。



Lv.

1

2

3

4

5

6

7

8

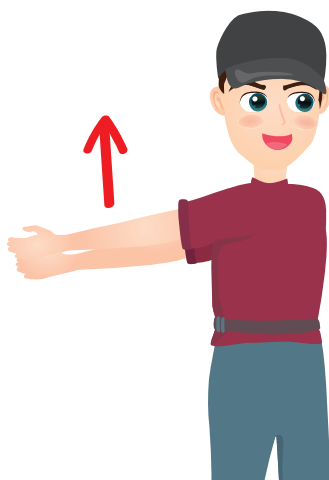


運動種類 - Fit 一世秘笈

(乙) 上肢的伸展運動

(1) 三頭肌：

右手伸直，左手托右手肘位，拉向自己的方向，數 10 下，還原後換手再做。



(2) 前胸肌：

挺胸直腰，雙手放後，手臂伸直，緩緩上提，數 10 下。還原。



(丙) 背和腹的伸展運動

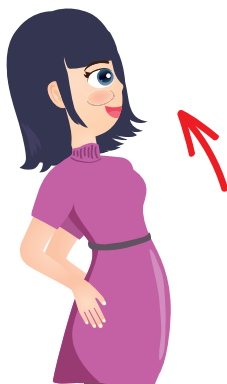
雙手叉腰，然後



- (1) 身體向左轉身，數 10 下，返回原位；
- (2) 身體向右轉身，數 10 下，返回原位；



- (3) 伸手向左側彎身，數 10 下，返回原位；
- (4) 伸手向右側彎身，數 10 下，返回原位；



- (5) 雙手放背後叉腰，將身體向後傾斜，數 10 下，返回原位。



(丁) 腰背的伸展運動

(1) 腰側：

運動一：雙腳微微分開站立，左手叉腰，右手向上伸，上身向左側彎，數 10 下。左右換轉重複一次。



運動二：坐於地上，伸直左腳，右腳跨過左腳，以右手支撐身體，轉動上身向右側，數 10 下。左右換轉重複一次。



(2) 背部：

運動一：兩手抱膝，在地上作前後搖擺，數 10 下。



運動二：俯臥地上，兩膝屈曲，雙手向前伸直，數 10 下。





(戊) 下肢的伸展運動

- (1) **小腿肌**：面向牆邊站立，雙手按牆，左腳踏前彎曲膝部，右腳後移，並拉直，數10下。左右換轉重複一次。



(2) 大腿內側肌：

坐於地上，腳掌對腳掌，雙手握腳掌，數10下。



- (3) **扭腳踝**：雙腳自然站立，一腳腳尖著地扭動10下（左右腳輪流做）。

- (4) **站立平衡**：雙腳站立，腳跟離地數10下。



Lv.

1

2

3

4

5

6

7

8



運動種類 - Fit 一世秘笈

運動的種類

(二) 體能運動

應根據自己的興趣、能力、身體狀況和家長 / 醫護人員的建議選擇合適的體能運動。體能運動包括：

a. 帶氧運動：

以大肌肉作持續性、有節奏的運動。進行運動時會令你心跳加快，呼吸急速和流汗。例如跑步、遠足、游泳，踏單車、跳舞等。

b. 肌肉強化運動：

重複地負荷外來的阻力進行動作。阻力需要超出慣常適應的程度才会有明顯效果。例如健身室運動（包括槓鈴、啞鈴和器械運動）。

(三) 緩和運動

- 於主項運動後做，約做 10 分鐘
- 令身體慢慢緩和下來
- 動作與熱身運動相同，慢慢做



Lv. 1 2 3 4 5 6 7 8



在日常生活做運動 - 每日 Fit 一 Fit

在日常生活做運動 -

每日 Fit 一 Fit

想增加做運動的機會，應把運動融入日常生活中。只要花點心思，仍然可以把握時間和不同的機會做運動，保持身體健康。以下是一些例子：

- 行樓梯
- 乘車時，提早一個站下車，步行到目的地
- 購物或協助家人購物
- 做家務或協助家人做家務，例如吸塵、掃地、拖地、晾衫
- 飯後散步

參考資料：

➤ 把體能活動生活化

<http://www.healthatwork.gov.hk/tc/content.asp?MenuID=55>



Lv.

1

2

3

4

5

6

7

8



正確的運動觀念-Fit得好醒

正確的運動觀念-Fit得好醒



健康生活方式是快樂的重要基礎，恆常運動能舒展身心，促進健康。然而，要依照自己的喜好和能力，選擇適合的運動，並有恆心和耐性，養成常做運動的習慣，同時亦可將運動融入日常生活中。坊間有一些對運動謬誤，必須加以留意。

一些錯誤的運動觀念：

✗ 瘦就是美，健碩等於健康

健康才是最美。要身體健康，多做運動，均衡飲食都十分重要

✓ 所有運動對我都是有益的

除了興趣，也要視乎個人的能力和病歷，以選擇合適的運動

✓ 做運動的時間越長越好

做運動的時間，合宜就可以了，時間過長反而會引致肌肉勞損受傷。

✓ 痛就唔好做運動

若有疑問最好請教醫生/教練，知道痛症原因，以安排合宜的運動

✗ 做運動的服裝和器材愈貴愈好

做運動服裝方面以吸汗舒適為主，合宜鞋襪和裝備都應注意，貴並不代表是最好的

✗ 加入健身會才做到最好的運動、好貴的

要在日常生活中提高運動機會，如多走路，多用樓梯等，多動手做家務等也是很好的運動，未必要加入昂貴的健身會。若要正規訓練，一般集體訓練班也是很好的選擇

參考資料：

➤ <http://exerciserx.cheu.gov.hk/tc/index.asp?MenuID=27>



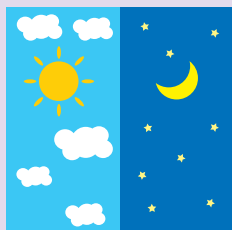
我的運動新計劃



____ 年 ____ 月 ____ 日至
____ 年 ____ 月 ____ 日

選擇的運動

做運動時間

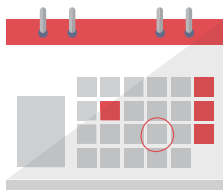


☐ 早上

☐ 下午

☐ 晚上

一個星期哪天做



☐ 每日

☐ 一星期一次

☐ 星期六或星期日

☐ 其他：_____



我的運動新計劃

每次做幾多時間



- ☐ 15 分鐘
- ☐ 30 分鐘
- ☐ 45 分鐘
- ☐ 1 小時
- ☐ 其他：_____

做運動地方



- ☐ 運動場館
- ☐ 公園
- ☐ 屋企
- ☐ 服務單位
- ☐ 其他：_____



父母及照顧者的角色

- 父母及照顧者應以身作則，作良好的榜樣
- 協助及尊重子女的選擇
- 注意 / 留意健康常識，並加以適當的輔導
- 協助訂定目標，適度的推行運動計劃
- 陪同子女進行運動，鼓勵他們多做參與
- 多給予讚賞

朋友的角色

- 注意 / 留意健康常識，並加以適當的輔導
- 互相鼓勵和支持

機構的角色

- 以全人照顧的理念，在日常生活的流程中加入運動的原素。制訂護理 / 運動計劃
- 協助訂定目標，配對合適運動
- 鼓勵家人、親友參與



