

香港中文大學那打素護理學院

「流金頌」培訓計劃

CTP001—健康老齡化及代際關係之凝聚  
公眾講座(二)

# 毅力運動有辦法



香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

聽到或想到運動都怕怕？



# 習慣

- 一套行為模式。
- 「覺察」自己的思維過程，養成不斷去省思，不斷用新的好習慣去代替舊的壞習慣，才能成就真正屬於自己主宰的人生。

# 了解長者參與運動的阻礙

# 改變行為的程序

1

- 了解負面的成見和傳媒的形象對撰擇運動的影響

2

- 了解自我信念對參與運動的影響

3

- 定立一個俱個人化的、可行的和鼓勵性的運動目標

# 1. 了解負面的成見和傳媒的形象對撰擇運動的影響

# 1. 歷來的觀念

## 體能活動與勞力有很大的關連

### 1. 缺乏科技

- 日常工作需要更大的體能
- 放鬆身心視為獎勵

### 2. 運動會損害長期勞損的肌肉和關節

## 2. 性別的偏見

### 20世紀前

- 女性不被鼓勵參與運動
- 學校有極少適合女子加入的運動
- 缺乏資金組織女子運動隊伍
- **“非女性化的活動”**



### 3. 傳媒的成見-負面地影響自信心

年輕完美的身段

老化衰退的身型

### 3. 傳媒的成見- 限制生活模式的選擇

富足活力的長者

貧困體弱的長者

## 4. 社會的規範

有部份的醫護工作者和長者認為...

不能避免的老化

身心及智力衰退

容易跌倒

# 事實上...

## 透過社區教育...

- 了解積極參與運動可延遲退化和保持獨立自主的生活



# 了解自我信念對參與 運動的影響

# 如何改變個人的負面看法 1

負面

我的狀況很  
特別.....

正面

大家都面臨同樣的  
問題

# 如何改變個人的負面看法 2

負面	正面
沒有用啦！ 就是瘦□來	別人有成功的 例子

# 如何改變個人的負面看法 3

負面	正面
沒有時間 運動.....	每天只要擠出 <b>30</b> 分鐘做運動



# 如何改變個人負面的看法 4

負面	正面
我試過， 但沒有用.....	再試試看別的運 動項目

# 如何改變個人負面的看法 5

負面	正面
沒有那麼簡單	我可以慢慢弄清楚 動作順序

# 研究發現

22% - 76% 參加運動班的長者  
於半年內/後缺課

(Guerna, 2003; Schmidt, 2000)

# 停止運動的原因

1. 患病
2. 關節及肌肉痛楚
3. 不能集中精神
4. 忘記運動的內容
5. 失去日常活動能力
6. 不方便到達的運動場地
7. 對現時參與的運動失去興趣
8. 時間不配合
9. 天氣惡劣
10. 交通方便程度
11. 旅行
12. 照顧別人的責任

# 暫停運動最高機會是當.....

生活有以下的轉變:



# 增加參與運動的原因

有懂得加強運動依附性的機構及教練

方便到達的運動場地

明白運動對身體的好處

有配偶支持

日常活動感到乏力？



# 活動的基本需要

可以自如地  
從高處拿取  
東西嗎？

從椅子站起，  
會無力嗎？

急步行15分鐘，  
會吃力嗎？



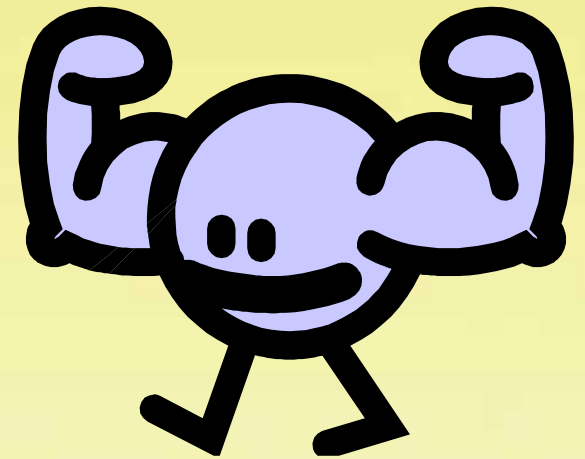
# 研究顯示

從青年起，普通人大約流失**15%**的肌力

60歲流失 --- 30%

70歲流失 --- 45%

80歲流失 --- 60%



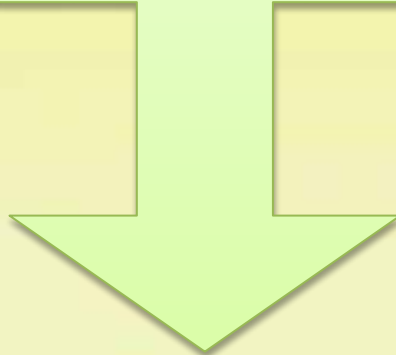
透過持之以恆的訓練，這些同老化有關  
肌肉流失或無力會有明顯的改善。

# 運動的好處

- 行得走得瞓得！
- 有精力與喜歡的人渡過！
- 建立友誼，共同克服困難！
- 正面思維！

# 定時運動的好處

- 1) 死亡率
- 2) 肥胖
- 3) 冠心病
- 4) 大腸癌
- 5) 糖尿病
- 6) 高血壓
- 7) 抑鬱症
- 8) 骨質疏鬆症



# 定時運動的好處

- 
- 1) 改善情緒
  - 2) 睡眠質素
  - 3) 日常自理能
  - 4) 生活質素
  - 5) 關節活動力
  - 6) 認知能力
  - 7) 社交生活圈子

定立一個具個人化的、可行的  
和鼓勵性的運動目標

你有運動的習慣嗎？

# Fit 的基本原素





# 定立短期及長期運動目標

## Fitt原則

1. **Frequency** - 每星期運動的次數
2. **Intensity** - 運動的強烈程度
3. **Time** - 每次運動的時間長度
4. **Type** - 運動的類別

開始日期.....

# F - 運動的次數

多次數之運動 (每週5 -7次)

規律運動的次數愈多愈好

# I - 運動的強烈程度

	%儲備心跳率	類別
低強度帶氧運動	20 -39 %	步行、園藝
中強度帶氧運動	40 – 59 %	跳舞
高強度帶氧運動	60 – 84 %	慢跑、游水
阻力及伸展運動	40 – 60 %	阻力帶、瑜珈

# 儲備心跳率

(220 - 自己的年齒 - 安靜心跳率)

X

50 - 70 % + 安靜心跳率

# T-運動的時間長度

體能狀況	時間長度
理想	60 分鐘
適中	20 – 40 分鐘
有限制	2-3 次，每次10 分鐘

# T-運動的類別

- 身體的限制
- 個人喜好
  - 安全性
  - 趣味性
  - 可行性

# 散步

- 相對於使用跑步機，戶外散步是一個很有趣的活動。
- 一個安全的人行道，或公園
- 帶耳機聽音樂 或有聲書籍
- 家庭活動

# 瑜伽

- 可以從初級班開始
- 是一個很好的壓力緩解方式。
- 不要擔心，不靈活。
- 依你的方式來慢慢進步。
- 邀您的朋友一起參與。
- 空閒時間在家裡自我練習。



# 舞蹈

- 於隱私客廳跳舞或者去俱樂部跳舞。
- 可以先嘗試參加舞蹈班。
- 訓練音樂感及平衡力

# 太極

- 武術運動
- 緩慢的移動和呼吸技巧
- 私人班別或團體班別方式來進行
- 有很多老年人在練習太極拳後，他們的健康情況都獲得很大的改善

# 球類團隊運動

- 如草地滾球、哥爾夫球壘球、排球和足球都是很有趣的活動。
- 可以組織一個球類運動團體，您將可以從中結識新朋友，進行良性競爭。

# 游泳

- 鍛煉所有的身體肌肉，也可以降低心血管疾病
- 如不會游泳，也可以嘗試在水中做帶氧健美操

# 循環踩車

- 家裡一邊看電視一邊在固定自行車上做踩車運動。
- 固定自行車是大多數成年人的首選，因為它方便。
- 可以控制阻力和模擬騎自行車上坡或下坡情境。
- 容易達到 30分鐘/每週 5天

# 徒步旅行

- 喜歡戶外運動
- 沿途欣賞風景是很值得的活動
- 為自己設定一個徒步旅行目標，如距離多遠或時間多久
- 挑戰自己
- 最好的塑身方式

# 提供激發長者持續參與運動的策略

# 持續參與運動的策略

參考了美國一些成功的長者運動計劃，以下便是他們的建議……



# 1.慶祝里程碑

慶祝：

- 生日
- 孫的出生
- 加入運動團體的週年  
記念日

## 2. 鼓勵性的活動

### 友誼賽

- 激發團隊精神，增強投入感。
- 有效地定立短期或維持慣常的/長期目標。

### 幸運抽獎

- 學員每次參加入一票，教練每月抽3張。
- 獎品: 水樽、毛巾和運動用品等。

# 3.減少開資

- 獎學金
- 接送服務
- 托孫服務 (當進行運動時)

## 4. 建立跟進系統

### 電話或短訊提示服務

- 與連續兩次沒有參與運動的學員
- 如果因身體不適而缺課，需從新評估體能是否能繼續參加該項運動或轉介去其他服務。

## 5.朋友及親人的支持

- 組織支援小組分享運動經驗
- 舊會員負責聯絡新會員
- 如會員感到不適，請家人通知教練。

# 持續參與運動的策略

善用正面的自我談話

# 1.持續努力

脫離罪感、反覆挫敗與負面的經驗

正面談話如：

- 我現在就做
- 我可以隨時找**15**分鐘運動
- 運動有利身心
- 多做**10**分鐘，多消耗**100**大卡熱量。

## 2.大聲的講出來

跟著指導員的口訣或自己編的口訣大聲念出來，讓自己注意力集中，作正確的動作順序，如此可提升技巧的學習和進步。



# 3. 結合法

注意力放在生理或情緒狀態的回饋時

- 呼吸的順暢度

# 4. 解離法

注意力放在外在環境

- 樹是如此的翠綠
- 舞池是如此的古典寬躺

完