

香港中文大學那打素護理學院

流金頌培訓計劃

CTP001 – 非正規及家庭照顧者培訓工作坊 (三)

長者運動全面睇

陳嘉寶女士
一級導師
健康體適能專家



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

第五課

討論吸引長者 參與運動的方法

本課流程

第一	行為之定義
第二	了解長者參與運動的阻礙
第三	講解長者要保持運動的理由
第四	定立一個俱個人化的、可行的和鼓勵性的運動目標
第五	提供激發長者持續參與運動的策略

有什麼共通點？



運動

吸煙

早午晚
刷牙

行為之定義

- 人對內在、外在環境刺激所發生的一連串反應；故包括人之一切作為如眨眼、睡眠、說話、走路、覓食、尋偶、育幼等。

行為之特性

動器

- 通常是骨骼肌
- 行為是整個身體的移動；或局部運動。

例如：

不屬於行為的：

黃太之耳朵粵曲之刺激 → 腦
→ 聽覺。

屬於行為的：

黃太有聽覺後 → 豎起耳朵、
走上前，一起唱粵曲。

行為分別有...

先天

- 不須學習

後天

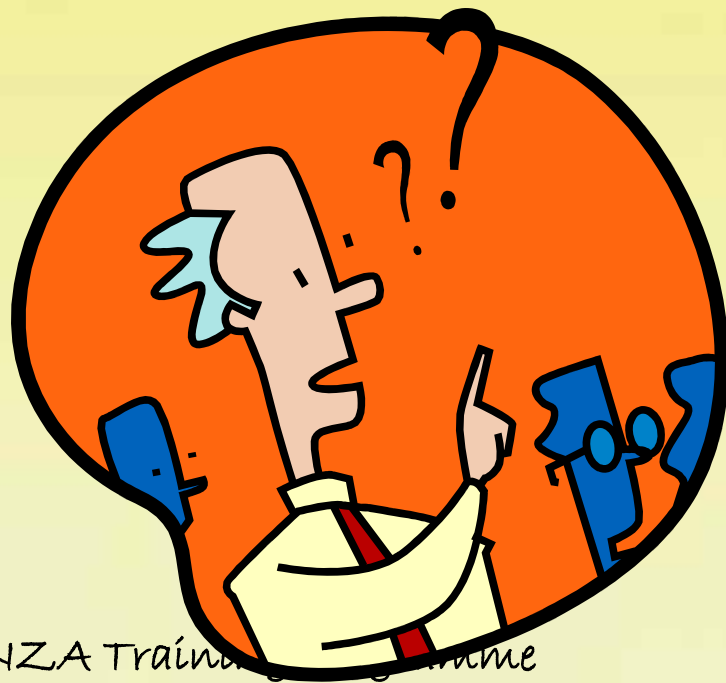
- 由經驗學習以改變行為，適應環境，爭取生存機會，此種即是**獲得性**之行為。

行為之趨向...

均在於增加**生存**之機會。

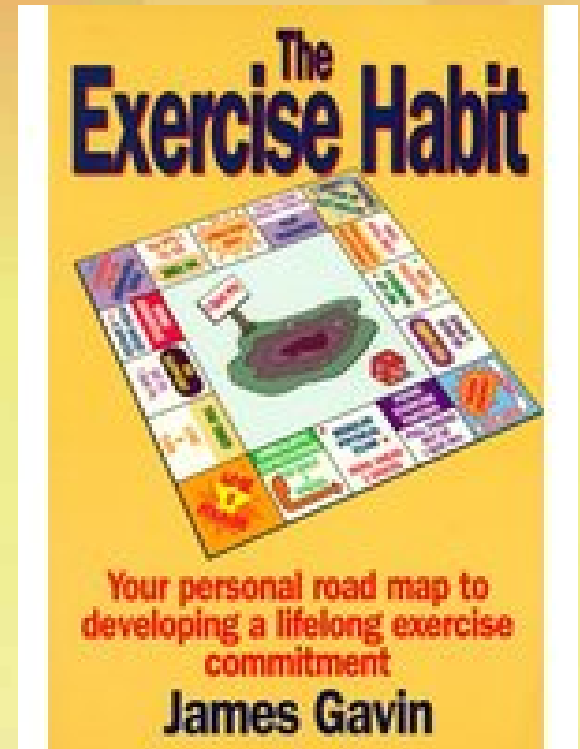


命好不如習慣好？



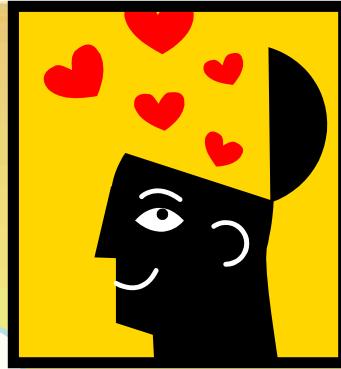
習慣

- 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。

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

了解長者參與運動的阻礙

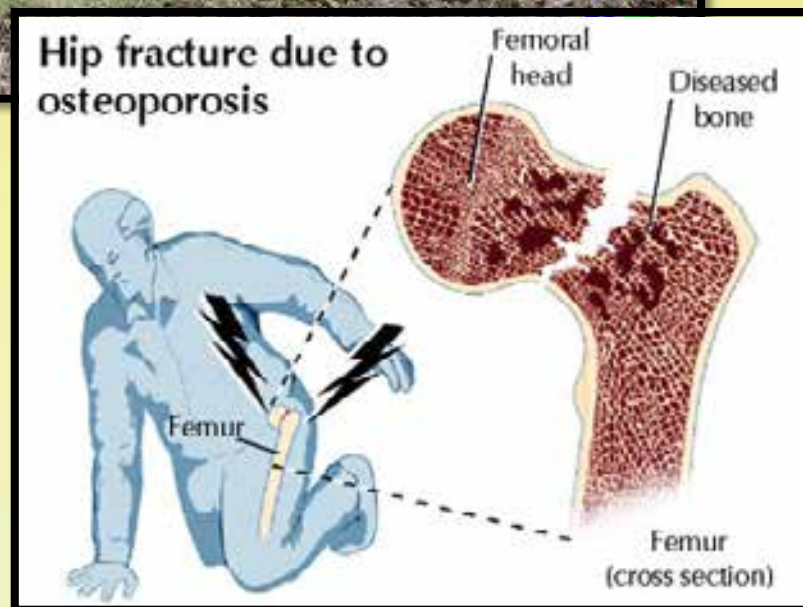


了解負面的成見和傳媒的形象 對撰擇運動的影響

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

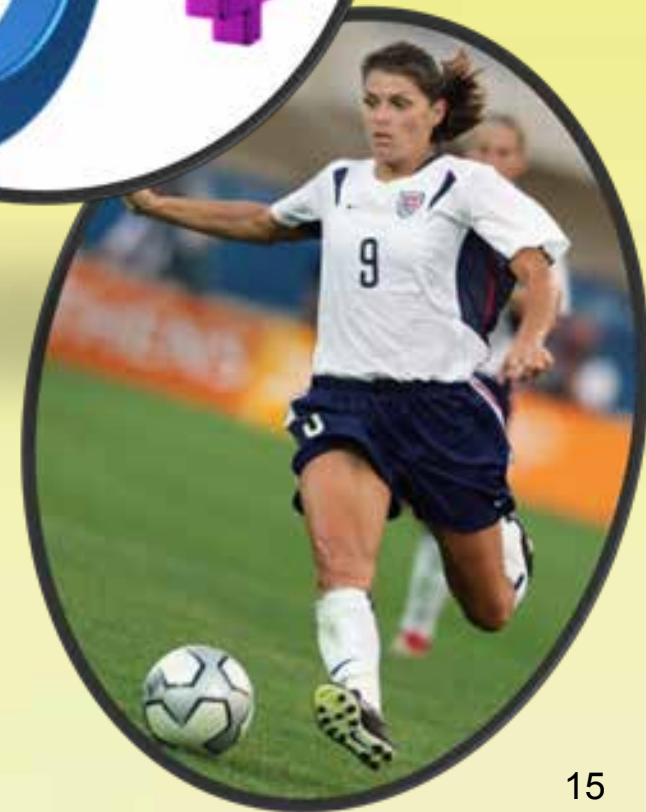


2. 性別的偏見

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



香港佳麗

頭戴鞋、(1)劉惠英及(2)郭慧欣的身材，都更搶眼，希望獲得有經驗。 (採訪：李寶花、攝影：李偉強)

郭慧欣猶如緊張大師，穿上泳衣見人表現扭捏，又不肯吐露，當記者出言要她不要再用身軀及不要閉眼，她卻

好讓者知悉今屆入圍佳麗的資料，歡迎電郵至 adent@appledaily.com 轉料。

蘋果日報
www.apple.com.hk

SHL

姓名	年齡	學歷	身高	體重(磅)	三圍	姓名	年齡	學歷	身高	體重(磅)	三圍
1 甄佩珊	22	大學	5呎8吋	119	32.5 · 23.25 · 36	2 林文	26	大學畢業	5呎5吋半	103	32.5 · 22.5 · 34.5
2 甄佩珊	22	大學畢業	5呎6吋	110	32.5 · 24.25 · 34.5	3 李美英	24	大學畢業	5呎5吋	117	33 · 25 · 35
3 許志英	22	大學	5呎4吋半	110	35 · 24.5 · 34.5	4 李天虹	24	大學畢業	5呎3吋半	108	34.5 · 23.5 · 34
4 林慧儀	26	大學畢業	5呎6吋	113	33 · 23.5 · 35	5 劉惠英	25	大學畢業	5呎6吋半	116	33.5 · 24 · 36
5 李美英	23	高級修讀證書	5呎6吋	107	34 · 23 · 34.5	6 林慧儀	20	大學	5呎3吋	103	34.5 · 23 · 34.5
6 甄佩珊	26	大學畢業	5呎6吋	115	32.75 · 24 · 35.5	7 李美英	23	大學	5呎0吋半	121	33 · 25.25 · 36
7 甄佩珊	23	大學	5呎7吋半	115	33.5 · 24.5 · 35	8 李美英	22	大學	5呎4吋	102	33.5 · 23 · 34

根據體質指數準則，超過7成侯選港姐過瘦，情況嚴重，健康指引BMI不宜低過18.5



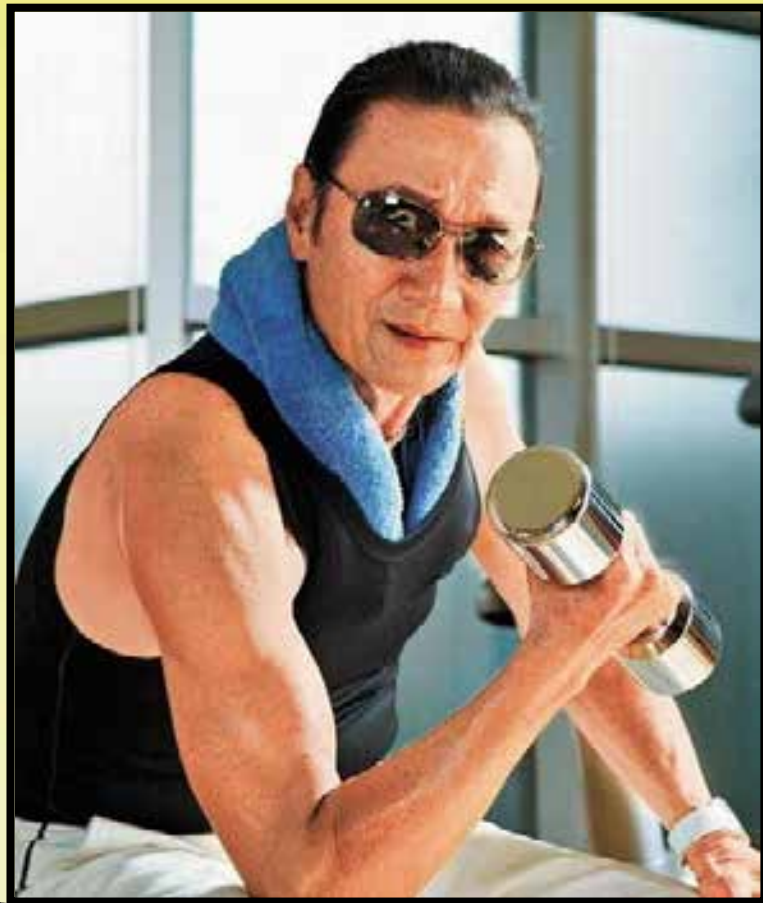
姓名	年齡	學歷	身高	體重(磅)	三圍
⑧ 蘇文	26	大學畢業	5呎5吋半	103 <i>16.9</i>	32.5、22.5、34.5
⑨ 麥美恩	24	大學畢業	5呎5吋	117 <i>19.5</i>	33、25、35
⑩ 李天縱	24	大學畢業	5呎3吋半	108 <i>18.8</i>	34.5、23.5、34
⑪ 劉思希	25	大學畢業	5呎8吋半	116 <i>17.4</i>	33.5、24、36
⑬ 蔡慧欣	20	大學	5呎3吋	103 <i>18.2</i>	34.5、23、34.5
⑭ 朱希敏	23	大學	5呎9吋半	121 <i>17.6</i>	33、25.25、36
⑮ 梁蔚翎	22	大學	5呎4吋	102 <i>17.5</i>	33.5、23、34

人。
姐昨日在台灣

資料來源：TVB

3. 傳媒的成見- 限制生活模式的選擇

富足活力的長者



CADENZA Training Programme

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

聽到或想到運動都怕怕？



黃金鐵人



角色扮演

1. 負面的運動參加者

2. 正面的勸說者

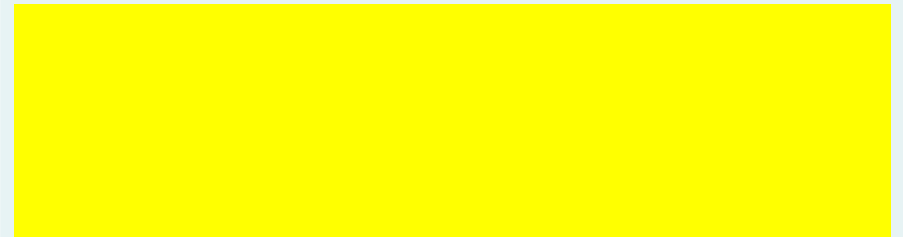


如何改變個人的負面看法 1

負面

正面

我的狀況很
特別.....

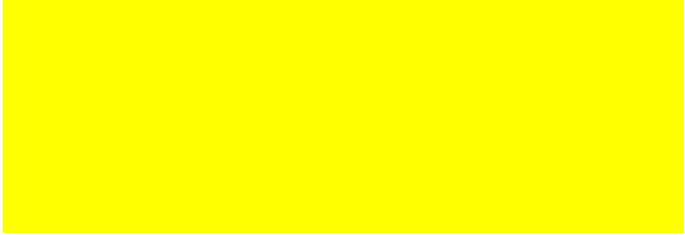


如何改變個人的負面看法 2

負面	正面
沒有用啦！ 就是瘦□來	



如何改變個人的負面看法 3

負面	正面
沒有時間 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.....	



如何改變個人負面的看法 5

負面	正面
沒有那麼簡單	



研究發現

參加運動班的長者
於半年內/後缺課

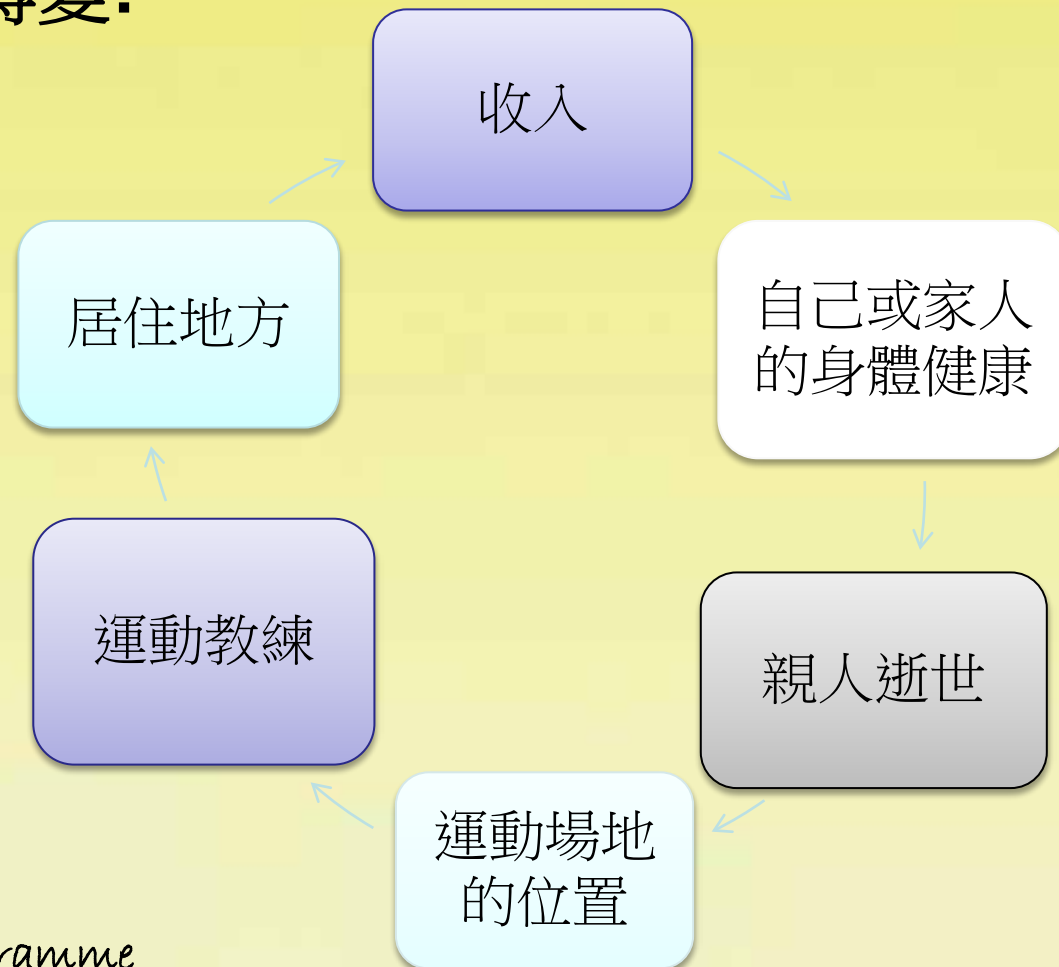
(Guerna, 2003; Schmidt, 2000)

停止運動的原因？



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

講解長者要保持運動的理由

崔康常小檔案

- 75教育學院數學，88研究院教育
- 第53捧火炬手
- 現職恒生商學書院院長，目前為沙田區議員，曾任葵青區議員。
- 獲選原因：長期推動社區體育活動，獲區議會推荐擔任火炬手。



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？



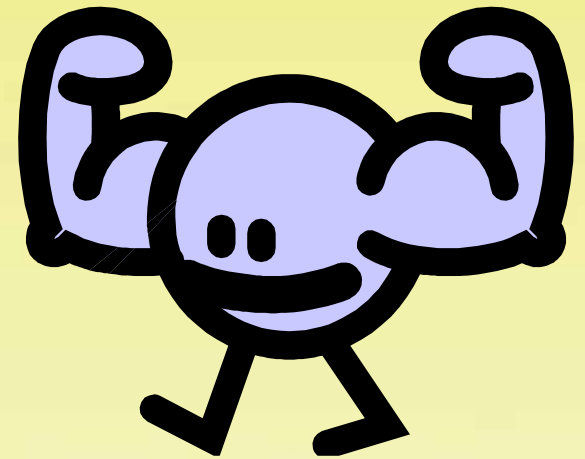
研究顯示

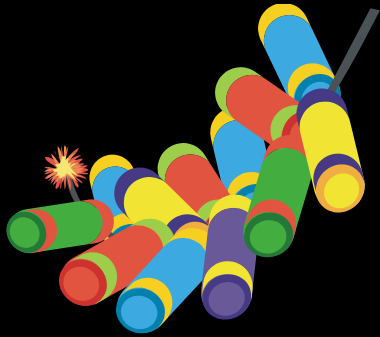
從青年起，普通人大約流失**15%**的肌力

60歲流失 ---
30%

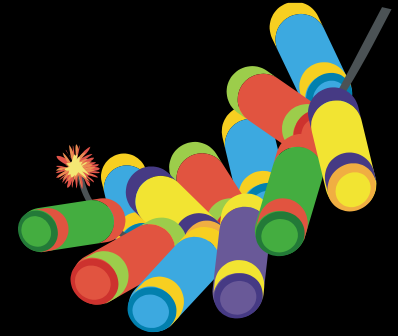
70歲流失 ---
45%

80歲流失 ---
60%





好消息



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！

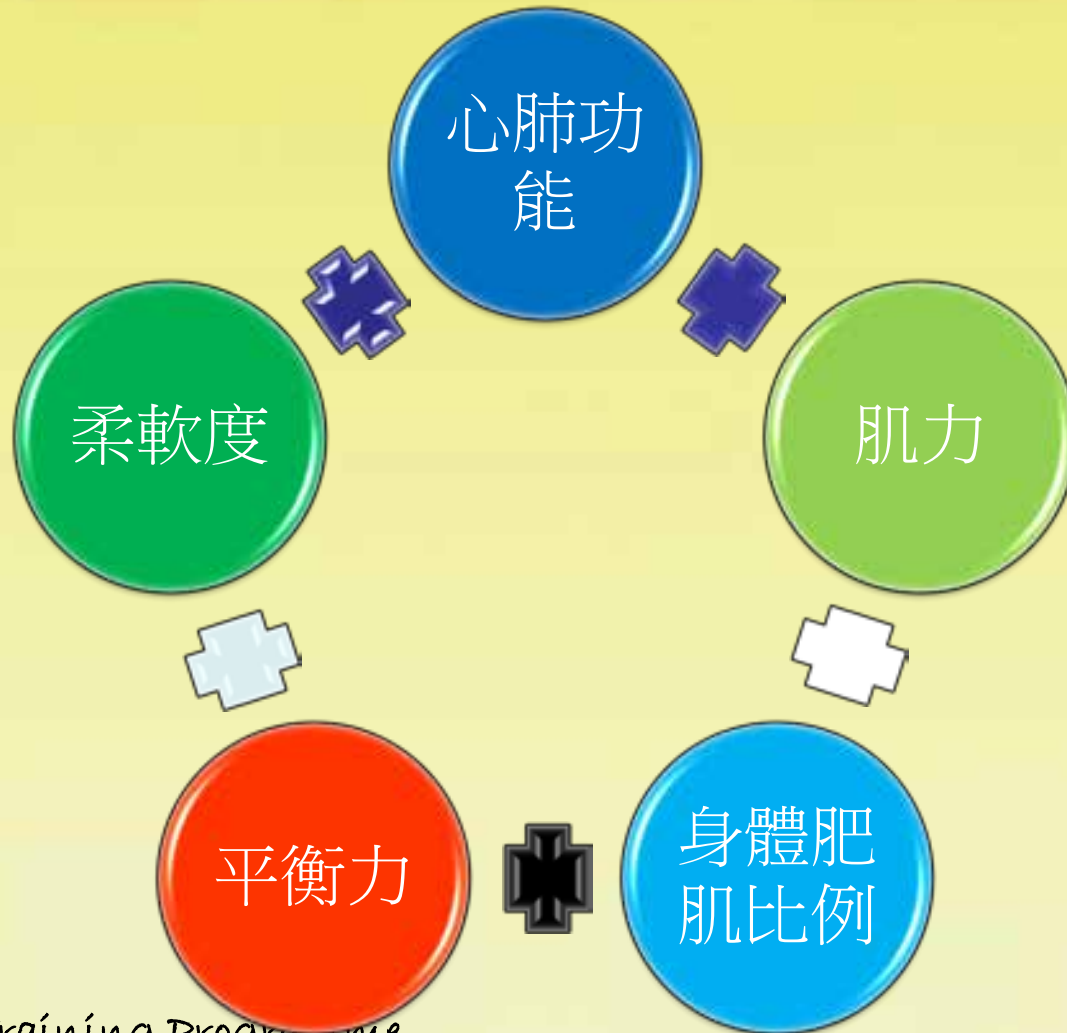


定立一個俱個人化的、可行的
和鼓勵性的運動目標

有運動的習慣嗎？



Fit 的基本原素



9. 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

運動自覺量表

等級	感覺程度	
06 07	非常, 非常輕鬆	
08 09	非常輕鬆	
10 11	頗輕鬆	
12 13	有些吃力	
14 15	吃力	
16 17	非常吃力	
18 19		
20	非常, 非常吃力	

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

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**10**間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紀念日



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



抽利是

最快舉手的可獲得利是一封，
並大聲讀出字條的字

誤解一

年紀越大，體能便越差，做運動不但不能改善健康，反而會引致受傷，還是不做為妙。

真相一

長者身體機能雖然衰退，但只要做足熱身運動，循序漸進，量力而為，穿著合適的衣服鞋襪，並按正確的教導去做，便可大大減低受傷的機會。

運動對長者生理和心理有莫大好處，包括增進健康，保持手脚靈活、頭腦清醒、體重適中，促進睡眠，增加自信心，減少疾病和醫療費用。我們可以鼓勵長者在開始定期運動一段時間後，留意自己在身體上(例如關節靈活、減少患病，和體重等)和心理上(例如心情開朗、減少精神緊張)的改進，以增強他們保持運動習慣的決心。

誤解二

很多長者都患有退化性關節炎，做運動會增加關節的痛楚。

真相二

隨著年紀的增長，由於身體機能退化及不適當地運用關節，關節便會勞損而產生關節炎。注意正確的護理常識及定時練習合適的保健運動，有助減慢關節退化的速度；再配合適量的運動，鍛鍊肌肉以作保護，才是真正治療關節炎的辦法。如有疑問，可諮詢專業人士找出及嘗試適合自己的運動。

誤解三

老人家容易跌倒，減少活動便可避免跌倒的機會。

真相三

減少活動不是防止跌倒的解決方法，相反應從身體機能退化及環境因素著手。運動可減慢身體機能退化是不容置疑的事實，養成良好的運動習慣(特別是下肢強化運動)，可保持身體機能的狀況，使身體平衡反應常處於敏捷的狀態，防止跌倒。環境因素亦應按各人不同的需要而作出相應的調節。

誤解四

有些長者認為越做不到的動作(例如蹲下、上落樓梯)，反而需要做多些，否則怕以後做不到。

真相四

日常動作(例如蹲下、上落樓梯)受阻的常見原因是痛楚或膝關節變形，所以在這情況下，不應重複地練習，因為重複蹲下及上落樓梯會導致勞損，反而加速退化，並不能改善活動情況。

誤解五

人老易肥，節食便可減少體重，無須做運動來控制體重那麼辛苦。

真相五

不恰當的節食會影響健康，均衡飲食及適當的運動才是有效控制體重的秘方。沒有運動習慣的人士，初做運動時可能會感到吃力，但只要有耐心恆心，按部就班，身體機能便會慢慢適應，自然就不會感到辛苦。

誤解六

又要做家務，又要照顧老伴和兒孫，已經夠忙，夠運動量，不用抽額外時間去運動。

真相六

多做家務及日常工作總比只呆坐或不活動好，但大多是一些重複性及勞損某部份的身體，並不全面，而且一般家務未必達到中等程度的運動量。

只有擁有健康的身體，才可充任良好照顧者的角色。長者可以重新編排每天的運作，優先安排運動時間，並把運動編排在日常生活流程中。例如在每天早餐後或黃昏到公園散步20分鐘。如遇無可避免的繁忙日子，可就地取材作適當的運動，如看電視時作柔軟體操或踩健身單車。

誤解七

「我自己一個人無人作伴去運動，好難為情、又危險，一旦有事無人知，家人也不是太支持。」

真相七

運動有很多種類，就算一個人也可做運動。我們也可以鼓勵他們尋找一些有長者聚集運動的地方，倘若每天外出運動，多認識一些對運動有共同興趣的朋友，就能有助長者保持運動的恆心。

誤解八

「我居住環境附近沒有適合的場地和運動器材；而且又不清楚甚麼運動才適合我這個年紀，亦不知怎樣做。」

真相八

每個社區內都有很多運動設施，長者可盡量善用康樂文化事務署或其他團體的各項體育活動及康樂設施如門球班、泳池等。當選擇新居或院舍服務時，可留意周圍的休憩及運動設施。長者亦可選擇在家中運動。絕大部份的長者都適合做各類運動，重要的是循序漸進，量力而為。如有疑問，長者可諮詢專業人士，找出適合自己年紀和身體狀況的運動。透過參加健康講座和實際嘗試，長者均可逐漸掌握到基本運動技巧。此外，長者亦可透過觀察，參加學習班，或請教教練、親友或其他長者，以掌握做運動的技巧。

運動是為了.....

重整，重建，重拾勇氣，跑得更遠。





多謝參加

