

日期: _____ 出生日期: _____

病患姓名: _____

你的活動量評估

- 低** – 你的活動量不大，不足以促進健康
- 一般** – 你的活動量不夠大，不足以獲得最大健康益處

定期活動可改善精力及活力。為了你的**健康及身體狀況**，我建議： 步行 (快速走，足以留意到呼吸或脈搏適度加速) 及/或：

- 游泳
- 輕柔運動
- 跳舞
- 園藝

- 體能訓練
- 網球
- 太極
- 其他: _____

多長時間：

- 10 分鐘
- 15-30 分鐘

- 30 分鐘或以上
- 其他: _____

多少次：

- 每週1-2次
- 每週3-4次

- 每週5次或以上

此類活動尤其會緩解以下問題：

- 體重問題
- 心臟病
- 抑鬱/焦慮
- 高血壓
- 高膽固醇

- 壓力
- 糖尿病
- 關節炎
- 其他: _____

為協助你能夠更活躍，我轉介你到：

我希望你在 _____ 週內回來覆診。

醫生簽名: _____

每天爭取以盡可能多的方式進行運動。每週大部份時間進行中等強度的體能運動，時間不少於30分鐘。你可每次短時間運動10分鐘（相同的運動或不同的運動），每天合共30分鐘。

低強度的體能運動: 不會導致呼吸或心率明顯加速 (例如慢步行)

中等強度的體能運動: 導致呼吸或心率輕微但明顯加速，可能導致略微出汗 (例如快步行)

劇烈的體能運動: 導致急促呼吸或喘息及氣喘 (例如高強度的健身運動)

如何開始

- 選擇一天中適合你的時間，不要過多改變你的生活規律。
- 找到你喜歡的運動。
- 設定目標並積極實現目標，以短期及切實可行的目標開始。當達致其中一個目標時，獎勵自己。
- 準備好處理影響你運動的阻滯。
- 邀請朋友或加入團體活動。有些人發現，在群體環境下更容易保持積極性。
- 與你的GP討論。由你信任的人定期跟進，可幫助你保持積極性。

注意事項

如果你有以下任何病症，開始時請勿選擇中等強度的體能運動:

- 不穩定型心絞痛
- 進行低強度活動時出現胸部不適及氣短
- 不受控制的心力衰竭
- 嚴重主動脈阻塞
- 不受控制的高血壓
- 患傳染病或發燒
- 不進行鍛煉時心率超過每分鐘100下
- 過去3個月內出現過複雜的心肌梗塞 (心臟病發作)
- 不受控制的糖尿病

如果出現以下任何情況，請停止運動:

- 胸悶、胸部不適或疼痛
- 頭暈或輕微頭疼
- 呼吸困難
- 噁心
- 腿部疼痛
- 心悸 (感覺心跳加速或急促)

若患有糖尿病：如果出現顫抖、嘴唇有刺痛感、饑餓、虛弱或心悸，請停止運動。