



長者體能活動 指南



衛生署



長者健康服務

體能活動



散步



抹窗



緩步跑/
急步行



行山



太極



游泳/
水中健體/
復康運動



舉沙包/
健身器械



拉筋

帶氧體能活動

- 以大肌肉為主，有節奏地重複進行的活動
- 能強化心肺功能、控制體重、預防及控制慢性疾病、延緩認知功能衰退

輕微強度

活動時感覺容易，仍能唱歌



中等強度

活動時感覺適中至稍吃力，呼吸略為加快，不能唱歌，但尚可如常說話



強化肌肉運動

- 利用中等負荷的阻力或重量來鍛煉肌肉力量
- 能強化肌肉、預防肌肉流失、保護關節、增加骨質密度、預防跌倒，也因增加肌肉耗氧量而有助控制體重



伸展運動

- 伸展身體不同部位的大肌肉群至輕微拉緊的感覺
- 有助改善肌肉、筋腱及其他軟組織的柔韌性，增加關節活動幅度



平衡運動

- 透過強化肌肉運動、伸展運動、身體重心轉移及協調的動作，改善平衡力
- 有助保持關節靈活及預防跌倒



水中健體/
復康運動

「郁一郁 · 健康啲」

帶氧體能活動



每週150-300分鐘
中等強度



或 每週75-150分鐘
劇烈強度

或相等於混合兩種活動模式的時間

強化肌肉運動

每週2次或以上
中等或更高強度



伸展運動

平衡運動



每週
2次或以上



每週
3次或以上

因健康情況而不能達到所建議的體能活動量的長者，
應按照本身的體能及健康狀況，盡量多活動



衛生署

衛生署長者健康服務
網站：www.elderly.gov.hk
長者健康資訊專線：2121 8080



長者健康服務



體能活動前準備

- 患有慢性疾病的長者，在開始體能活動計劃或增加強度前，應先諮詢醫護人員意見
- 注意天氣及空氣質素
- 穿着合適的衣服和防滑鞋履
- 帶備適量的水，以作適時補充
- 不宜過饑或過飽
- 結伴同行，既可增加樂趣，又可互相鼓勵和照顧
- 做戶外運動，應作防曬裝備，例如帶備太陽眼鏡及塗上太陽油等，以保護眼睛及皮膚

體能活動安全守則

- 循序漸進，量力而為
- 在安全的環境下進行體能活動
- 有需要時扶穩欄杆或家具進行體能活動
- 保持正確姿勢及動作
- 保持自然呼吸
- 遇到任何不適，應立即停止；若不適情況嚴重或持續，應及早求醫

- 遵守三部曲，例如：

1

熱身運動5-10分鐘
+
伸展運動不少於10分鐘

運動前

2

主要運動20-60分鐘

運動

3

緩和運動5-10分鐘
+
伸展運動不少於10分鐘

運動後

衛生署長者健康服務

網站：www.elderly.gov.hk

長者健康資訊專線：2121 8080

