

參與者指南

休息空隙健身



課程重點

每隔 30 分鐘進行 2 分鐘的休息空隙健身，可以幫助您預防或延緩二型糖尿病。

本次課程，我們將討論：

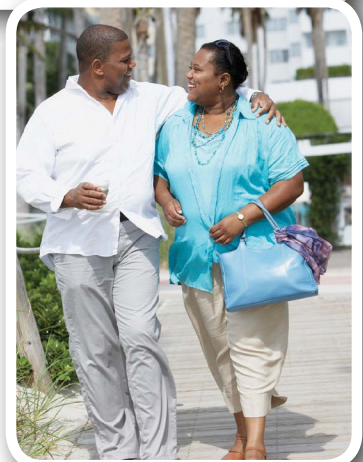
- 坐著不動與二型糖尿病之間的關聯
- 休息空隙健身所面臨的一些挑戰以及應對之道

您還將制定新的行動計劃！



小提示：

- ✓ 追蹤您每天坐著不動的時間。
- ✓ 嘗試每隔 30 分鐘進行 2 分鐘的休息空隙健身。





Terry 的故事

Terry 面臨罹患二型糖尿病的風險。她的醫生要求她每週至少進行 150 分鐘的中等或更高強度的鍛煉。隨著時間的推移，她達到了這個目標。

Terry 的醫生然後要求她開始追蹤她坐著不動的時間。以下是她的發現。

早上，Terry 搭火車去上班時坐著。她在工作日的大部分時候都坐在辦公桌前使用電腦。有時候她通電話或開會——也是坐著。她在員工室的桌子前吃午餐。下班後，她搭乘火車回家。當晚，她看電視。

Terry 將所有這些時間加起來時，她對她的發現感到驚訝。她發現，她在醒著的 16 個小時裡約有 12 小時坐著不動。所以即使她一週進行 150 分鐘的鍛煉，也仍然花了很多時間坐著不動。

Terry 決定採取行動。這些天，她仍然每週進行 150 分鐘的鍛煉。但是也減少了坐著的時間。她使用手機中的應用程式來提醒自己每隔 30 分鐘就進行 2 分鐘的休息空隙健身。她搭火車時站著。工作時，她在通電話期間在辦公室裡走動，並在電腦旁使用健身球。Terry 感覺比以前更好。





如何應對挑戰

進行休息空隙健身會面臨挑戰。以下是一些常見的挑戰以及相關應對方法。在「其他應對方法」一欄寫下您自己的應對方法。勾選您想嘗試的每個想法。

挑戰	應對方法	其他應對方法
我沒有時間進行休息空隙健身。	在您旅行時： <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 開車時，每次停車休息時都下車活動。 <input type="checkbox"/> 如果您是乘客，坐在車裡時也要動一動。抬腿、使用彈力帶或收緊肌肉。 <input type="checkbox"/> 站著搭乘巴士或火車。 	在您旅行時： <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
	在您看電視或影片時： <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 跳舞。 <input type="checkbox"/> 進行推牆伏地挺身。 <input type="checkbox"/> 舉重或使用彈力帶。 <input type="checkbox"/> 原地踏步或慢跑。 <input type="checkbox"/> 騎固定式腳踏車。 <input type="checkbox"/> 在播放廣告期間四處走走。 	在您看電視或影片時： <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
	在您使用電腦時： <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 坐在健身球上。 <input type="checkbox"/> 站立。確保電腦處於舒適的高度。 	在您使用電腦時： <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____



如何應對挑戰

挑戰	應對方法	其他應對方法
我沒有時間進行休息空隙健身。	<p>在您通電話時：</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 側跨步。 <input type="checkbox"/> 原地踏步。 <input type="checkbox"/> 四處走走。 <p>在工作時 (如果您從事辦公室工作)：</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 請求您的同事舉行站立式會議。 <input type="checkbox"/> 走樓梯而不是搭電梯。 <input type="checkbox"/> 親自與同事交談，而不是傳送電郵給他們。 <input type="checkbox"/> 使用大樓另一端的影印機。 	<p>在您通電話時：</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <p>在工作時 (如果您從事辦公室工作)：</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
我忘了做休息空隙健身。	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 請您的朋友或家人提醒您。 <input type="checkbox"/> 在您能看得到的地方貼上便利貼。 <input type="checkbox"/> 設置定時器。 <input type="checkbox"/> 使用手機或電腦應用程式來提醒您。 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____