



ActNowBC

BRITISH COLUMBIA RECREATION AND PARKS ASSOCIATION

步行計劃

步行領袖手冊

www.bcrpa.bc.ca/walking



您作為步行領袖，社區內的步行計劃或小組的成敗繫於您身上。最成功的社區為本步行計劃擁有地區層面的步行領袖，他們對社區有一定認識，在建立網絡、推廣、評鑑、以及可持續性等方面肩負重要職責。

得到本地支持的步行計劃參加者，有較大可能在一年後仍然步行，而感到受支持和精神充沛的步行者，會成為社區內的步行計劃的最佳倡導者。沒有本地支持，計劃很快會在社區內解體和消失。您作為步行領袖的參與是極為重要，並且深受重視。

我們的身體對體能活動通常有良好反應，而步行是其中一種最容易的體能活動。此外，隨著定時做體能活動，失去了的體適能以恢復。加拿大公共衛生局(Public Health Agency of Canada)的《體能活動指南》(Physical Activity Guide)支持步行是耐力兼體力活動的說法。¹民眾步行有多種理由 - 作為消遣、體驗戶外環境、進行社交活動、減輕長期健康問題的影響、解決環境問題。步行減少疲勞及增加體力，強化骨骼及肌肉，並幾乎是不會受傷害。²步行，尤其是在怡人的環境裏，及與其他人一起，讓我們有很多機會鬆馳身心和作社交接觸。



研究³顯示步行可以：

- 減低患冠心病和中風的危險。
- 降低血壓。
- 減少高膽固醇及改善血脂形態。
- 減少身體脂肪。
- 增進精神健康。
- 增加骨質密度，從而有助防止骨質疏鬆症。
- 減低患結腸癌的危險。
- 減低患非胰島素依賴型糖尿病的危險。
- 有助控制體重。
- 有助對付骨關節炎。
- 有助增加柔韌性和協調，由此減低跌倒的危險。

封面照片承蒙彭迪頓(Penticton)市政府提供。

¹ Public Health Agency of Canada. (2003). What the Experts Say. 檢索自：
www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/paguide/activities.html

² Government of Ontario, Active 2010 (2005). Walking-The Activity of a Lifetime.

³ Davison & Grant (1993) US Dept of Health (1996) British Heart Foundation (2000) Mayo Clinic (2005). 檢索自：www.ramblers.org.uk and www.mayoclinic.com/health/walking/SM00062_D

步行領袖手冊 A部分：序言

這本《步行領袖手冊》包含您想成為社區裏成功的步行領袖所需的工具。雖然不是人人都能夠把這本手冊的每方面併入步行計劃內，但本書的內容概述怎樣成立及維持或強化有效果和有樂趣的步行小組。這本小冊子包括：

- 有關步行領袖的職責的資料(A部分)；
- 有關民眾對步行小組和步行領袖有什麼期望和要求的資料(A部分)；
- 安排步行的指南(B部分)及步行開始前要做的六項檢查一覽表(C部分)；
- 有關怎樣指導參加者正確地做出熱身伸展動作的資料(D部分)；
- 有關怎樣將社交元素納入小組步行裏的意見(E部分)；
- 要小組填妥健康檢查表格的重要性方面的詳情(F部分)；
- 內文各處有助解答參加者可能提出關於步行的問題的要點。

步行領袖有什麼職責？

步行小組成員依靠步行領袖給予引導和鼓勵。步行領袖安排路線，可能在本地宣傳，並在步行裏帶領組員。許多參加者比較喜歡有領袖帶隊的步行，他們可能是初次參加步行計劃，或不熟悉社區，又或者基於很多其他理由。那些年過50的人尤其喜愛有領袖帶隊的步行。

優秀的步行領袖是：

- 友善及容易商量。
- 使步行有如充滿趣味的活動。
- 對初嘗步行者持肯定和鼓勵的態度，及鼓勵參加者重來。
- 可靠和守時。
- 顯出對多種步行(由易到較難)有經驗和認識。
- 確保步行路線是安全和可預測的。
- 熱心的。
- 態度熱情和隨和。
- 對基本急救程序有認識。
- 熟悉步行路線及替代選擇。
- 通過參加會議和教育或最新資料講座，與時並進。
- 將任何更改、危險、或步行期間發生的問題告訴統籌員(如有的話)。
- 微笑！

步行要多長時間才足夠？

這雖然隨年齡和健康狀態而有所不同，每日(但最好是每星期至少3次)快步走30分鐘(最理想是30至60分鐘)，是廣泛接受的指標。雖然大多數小組步行為時1小時，做多次短時間的運動(即每段10分鐘)也被廣泛接受能為健康帶來好處，以及對某些人士可能更為切實可行的。想確定應步行多快速，有一個簡單方法，就是將目標訂於步行得「快而不過度用力」。任何人在步行時都應該能夠交談 - 這便是「說話測試」。

是什麼因素使人不步行？

須知道要激勵步行者，並無「一刀切」的方法。有些人是受到步行的好處所激勵，有些是受到極少活動的生活方式對健康的危害所激勵，而其他則出於為好玩或結伴而步行。正如在序言裏指出，步行的理由數之不盡，並且同步行人士一樣那麼多變化。

同其他人一起作小組步行，經常極具鼓勵性，因為它讓人有機會交往，而有喜愛步行的人作伴，可鼓舞他們及使他們對自己的步行目標負責。

至於那些憂慮個人步行動機的人，「妨礙做運動因素測驗」(H部分)是一項資源，可以幫助他們找出，是哪些因素妨礙他們使定時體能活動成為生活必不可少的一部分。「克服體能活動障礙的建議」(I部分)為他們提供一些辦法，去應付個人障礙。

為何健康檢查是重要的？

定時體能活動既有趣又有益健康，愈來愈多人開始每日多做點運動。對大多數人來說，多做點運動十分安全。然而，有些人在開始多做點運動前，應先向醫生請教，他們包括以下各類人士：

- 曾獲告知心臟有問題；
- 進行體能活動時胸口或左邊身(頸、肩或臂)感到疼痛；
- 經常感到眩暈或陣陣頭昏眼花；
- 進行體能活動後喘不過氣；
- 醫護人員曾對他們說過他們有不受控制的高血壓；

- 醫護人員曾對他們說過他們有骨骼或關節問題，例如關節炎，而如果進行體能活動，情況可能變壞(雖然這些情況經常因為運動而得到改善)
- 年屆50歲而且不習慣做大量體能活動；及
- 有其他這裏沒有提到的健康問題或生理原因，而這些問題或原因可能令他們沒有開始步行計劃。

「健康檢查表格」(F部分)包含這八條問題，列於一張紙上，可派發給參加者。這表格的對象是年齡介乎15至69歲的人士。參加者若為69歲以上並且沒有做運動的習慣，他們應向醫生查詢。懷孕婦女在開始步行計劃前應先徵詢醫生的意見。這些問題是以“是/有”或“否/沒有”來作答。這表格可口頭填妥(即是毋須用筆/鉛筆來填寫)。「健康檢查表格」將確定參加者在開始任何體能活動(包括步行)之前是否應該向醫生查詢。

B部分：安排步行

定出時間

- 考慮一年中的時節。與冬季相比，在夏季可能要在一日之中較早或較晚的時間才步行，以避過熱浪。
- 選擇一星期及一日之中您可固定用來做步行領袖的時間。
- 考慮大多數人通常會在一日之中什麼時間步行。很多時民眾比較喜歡在清早或傍晚步行。那些在家或退休的人，在一日之中何時去散步，比那些要工作的人有較大彈性。
- 考慮以咖啡室作為步行的終點及為參加者提供聯誼的選擇；或者考慮在步行途中在咖啡室停下，讓參加者有機會休息。經過一段時間之後，他們一旦體能增強，那個中途站可以遷到步行終點。

定出地方

- 步行必須是舒適的，換言之，要考慮步行路徑、其闊度、以及路面是否平坦、有沒有山丘或障礙等。向當地消息來源查詢有關步行路徑及路線的資料。
- 考慮殘障人士能否使用那條路徑。例如：過馬路是否有傾斜的石壁可用？
- 起點和終點必須是四通八達和方便的。例如：有沒有充足的泊車位及/或如有需要是否有公共交通工具可用？
- 所選擇的地點最理想是附近有地方可供人在步行前後聚集，以便小組在步行後能進行社交活動。例如：公園、咖啡店、沙灘。
- 有沒有廁所、樹蔭、水源、以及休憩區？
- 步行途中的景色是不是令人感興趣及多變化的？

- 注意：並非所有步行路線都有齊上述的變數，不過最理想的路線會考慮上面概述的各方面。

定出路線

- 使用已備的步行路線及地圖(如有的話)。
- 所有步行路線都應該是不熟悉這些路線的人也不難沿著走的。有很多障礙的艱難路線可能令人洩氣和打消參加的念頭。
- 步行應該是大約1小時之久，而全部時間不少於30分鐘。

使步行具吸引力

- 為那些體能較差的人，尤其是初參加步行者，找出休憩站及可供選擇的較短路線。
- 尋找有趣的實體環境。考慮風景對比，例如：空曠地方、水濱、古舊住宅等。
- 安排在中途才行山路，到那時步行者已熱身而又未太過疲累。
- 在途中停下來，欣賞景色。
- 與參加者談談，找出他們有沒有步行地點方面的建議。

步行距離表

注意：此資料應只用作指引，並且在不同年齡、能力、以及體能水平的人士之間可能有異。

步行速度 (每小時公里)	時間
	10分鐘. 20分鐘. 30分鐘
慢	0.6公里 1.2公里 1.8公里
中等	0.9公里 1.8公里 2.7公里
快	1.1公里 2.2公里 3.3公里

留意

- 地點難以到達 - 對沒有自己的交通工具的人來說，以及假如那地點沒有公共交通服務，這可能是個問題。然而，您可以鼓勵多人共乘一車，使大家都能去到那地點。
- 路面情況惡劣 - 路面不平坦、步道結冰以及路線積雪可能引致跌倒。注意路面情況有變。
- 繁忙的道路 - 可能的話，避開大路及繁忙的交通。以較寧靜的街道和地點為目標。若無法避免，要確保在需要橫過繁忙馬路時有安全的地方可這樣做。
- 周圍環境不安全 - 避免穿越那些令人擔心的地區而行，例如黑暗、狹窄的小巷。
- 難度 - 記住步行小組的最主要重點是鼓勵人外出和做運動。如有太多陡峭的斜坡，這可能會使體能欠佳的人疲倦和洩氣，並且不會重來。

穿著什麼

- 輕便、舒適及不拘束的衣服。
- 輕便多層衣服，可除去(如有必要)及綁於腰間或肩膀。
- 夏天或室內步行衣服應用輕便透氣布料，冬天穿保暖多層衣服，而下雨天就要穿防水衣物。
- 合腳的襪子，以免它們擠在一起，造成水泡；另外疏氣的襪子，例如用羊毛或CoolMax Dri-Fit等吸水布料做的。吸水布料是防止水泡的關鍵。
- 天氣炎熱要戴帽及用太陽油；天氣寒冷要戴保暖帽及手套。
- 小背包，用來攜帶水、帽、個人身分證明文件等。

步行鞋

投資買一雙優質的步行鞋是很重要的。買步行鞋時應留意以下各項：

- 外層是堅韌的橡膠，而整個鞋底的中層是柔軟的。
- 鞋要緊貼腳；有良好襯墊的後跟；有良好的腳弓承托；腳趾有足夠空間；有具彈性的防滑底。

C部分：步行之前！

開始步行之前，填妥這份
步行領袖六點檢查表。

檢查1 - 健康檢查表格

- 要求新參加者填妥這份檢查表格，以及倘若檢查發現有健康問題，他們在參加之前應該先見醫生。

檢查2 - 活動程度

- 向新參加者問及他們現時的體能活動程度，並將那日的步行類型以及難易程度告知參加者。

檢查3 - 步行手冊及其他資料

- 讓新參加者知道有步行手冊及其他資源(例如：妨礙做運動的因素、克服障礙的建議等)，並且備有影印本。

檢查4 - 步行路線

- 帶隊之前自己先行走那條路線。尋找廁所、水源、景點。拿路線地圖(如有的話)。

檢查5 - 點名單及緊急聯絡資料(非必要)

- 記錄參加者的姓名和人數(參看G部分)。記錄新成員的緊急聯絡資料。

檢查6 - 衣著和安全

- 提醒步行者要穿著合適的衣服和鞋子，並要鎖好汽車和收好貴重物品。

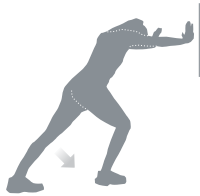


除了做妥這一覽表之外，在步行開始之前做以下事情也是適宜的：

- 提早一大段時間到達，以便歡迎早到者。
- 自我介紹 - 報上自己的姓名，及在集合地點與所有步行者打招呼。
- 歡迎新參加者，並介紹他們跟其他步行者認識。
- 告訴大家可有什麼預期。告訴小組步行的時間會多長以及可供選擇的路線(如有的話)。
- 切勿取消 - 您若無法成行，安排人頂替您。確保那位替補人是熟悉步行領袖的職務與責任。

D部分：使身體準備好 – 熱身！

這很容易。做以下的伸展動作之前，只須來回活動肌肉群，例如以較平時慢的步伐行走5至10分鐘，為肌肉群熱身。經熱身的肌肉遠較未經熱身的肌肉容易伸展，所使用的肌肉較為柔韌，也較能伸展。用輕鬆的張力保持身體兩邊的伸展姿勢，數20下，不要彈跳。



站立式腓腸肌伸展

以步行姿勢站立，一腿向後伸直另一腿在前方彎曲。用牆壁或椅子作支撐，向前傾下，直至感到後腿肚上部肌肉伸展。確保雙腳直指向前，而且全程腳跟都不離地面。



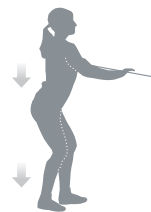
站立式腿筋伸展

一腳跟置於矮梯級或長凳上，上半身由臀部向前彎曲，膝部及背部保持挺直。您應感覺到膝部後方的伸展。



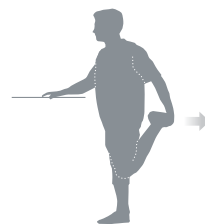
臀部屈肌伸展

以跨步姿勢站立。雙手置於前膝，同時後膝保持挺直。骨盤推向前，背部保持挺直。臀部前方及大腿前面稍低位置應感覺到伸展。



站立式跟腱伸展

以一腿稍後於另一腿的姿勢站立，彎膝的同時將腳跟壓下。



站立式四頭肌伸展

一手緊握支撐物體，另一手抓著足踝。將足踝拉向臀部，然後嘗試伸直膝部，同時用手抗拒使不能移動。然後再次將足踝拉向臀部。

E部分：開步走！

- 熱身 - 開始步行時以較慢的步伐走最初的5至15分鐘。
- 伸展。
- 為整個小組定下步速。
- 提醒眾人休憩區在哪裏。
- 身處小組中間，以便留意那些或會有問題的人。不要大步向前，遠遠拋離全組人。
- 要友善和平易近人，並沿途閒聊。
- 鼓勵眾人依照自己的步行速度及/或距離來行走。
- 提醒眾人他們的呼吸應該比正常稍快，但仍然能夠交談。
- 留意有沒有不適的跡象，並通知步行者，假如他們有以下感覺，就要立即停下來：
 - 噁心或眩暈
 - 過度出汗
 - 過度疲累
 - 左搖右擺
 - 胸部疼痛、不舒服或胸部沉重或憋悶
 - 肌肉勞損或痙攣
 - 相當程度的呼吸困難
- 最重要的是，不要忘記玩得開心！

向新加入的步行者強調以下各項的重要性：

- 鼓勵他們在自己能力範圍內以舒服的步伐來步行。記住，這並不是比賽！
- 提醒他們在步行之前、期間及之後飲大量水，尤其是在夏天。
- 鼓勵他們行得開心，認識其他人，以及邀請他們在步行之後留步，聯誼一番(例如：去咖啡室喝點水、果汁或咖啡)。



正確步行姿勢和動作

頭部

頭應該居中，與脊椎成一直線，及保持中間位置(耳朵在肩膀對上)。下巴應該與地面平行。雙眼應向前望(2至3公尺)。

肩膀

肩膀須向後垂下而非聳起。行走時下巴朝上，肩膀保持向後垂下而非向前聳起。昂首。

胸部

胸部應該挺起和擴張。

手臂動作

手臂的擺動應該是自然和舒服的。手臂擺動不應越過身體的中心線，這是很重要的。

腿部動作

每跨一步都應該是舒服和有效率。不同人的步幅不同，視乎腿長和腿筋繃緊程度而定。

腳部位置

步行時足尖向前，後跟先著地，然後把重心向前移到趾球。



降溫

每次步行在較劇烈的部分過後，您應該包括一個降溫時段，為時大約5至10分鐘。降溫應該包括較慢速步行及輕輕伸展在步行期間所用的主要肌肉群。注意：在熱身期間所做的伸展動作也可以用作降溫。

為何要降溫？

- 通過除去肌肉的廢物(乳酸)，幫助減少肌肉僵硬及酸痛。
- 使體溫回復正常水平。
- 防止下肢積聚血液，這種情況可引致眩暈及昏倒。
- 伸展在步行期間所用的主要肌肉群。

步行結束時

- 步行需要有明確的終結。(在指定的終點聚集。)
- 查看所有步行者都已回來。
- 查看所有步行者都沒有感到異樣。
- 謝謝眾人參加，鼓勵他們再來以及帶同朋友。
- 請大家留步，喝杯水、果汁或咖啡。
- 提及下次步行的日期和時間。
- 留一些時間作提問及閑談之用。

聯誼

- 每次步行之後留一些時間聯誼，使人覺得受到歡迎及想重來。
- 喝點東西及與其他步行者交談。

步行領袖手冊
E部分：開步走！

健康和安全

- 確保新成員填妥健康檢查表格。
- 帶領小組做熱身伸展動作和降溫，解釋為何這些是重要的。
- 解釋舒適的鞋子、衣服及防曬的重要性。
- 飲水 - 鼓勵步行者在步行之前、期間及之後飲大量水。
- 不要在一日之中最炎熱之時步行。



人脫水的跡象：

- 疲乏
- 嚴重口渴
- 噁心
- 頭痛
- 頭腦不清
- 眩暈

如有人脫水應怎辦：

- 要那參加者立即停下來。
- 飲多些流質 - 凍水最好。
- 帶那參加者到她/他可冷卻下來及恢復元氣的地方。

情況如無迅速改善，立即尋求醫療協助。要那人躺下及放鬆，並脫去多餘的衣服。搧風使之涼快。

如發生意外：

- 知道收費公用電話的地點，或帶備手機，以便致電召喚救護車。
- 步行領袖應參加急救訓練。
- 如不需要醫療救援，鼓勵那人在安全地方休息及恢復過來。
- 如需要醫療救援，切勿試圖移動那人。使他/她保持安全和溫暖。確保有人陪著傷者，並立即致電要求醫療救援。

祝步行安全愉快！

F部分：健康檢查表格

您如打算比現時更多做運動，首先回答在以下方格內的8條問題。您若是15至69歲，這檢查表格將會告訴您，在開始之前您應否向醫生查詢。您若是69歲以上，並且沒有多做運動的習慣，應向醫生查詢。您若是懷孕，在開始做運動之前應先徵詢醫生的意見。

回答這些問題時，常理是最佳指引。請仔細閱讀問題，然後誠實地回答每一條：回答“是/有”或“否/沒有”。

我適宜步行嗎？		
是/有	否/沒有	
		您的醫生有沒有對您說過您心臟有問題？
		進行體能活動時，您有沒有感到胸口或左邊身(頸、肩或臂)疼痛？
		您有沒有經常感到眩暈或陣陣頭昏眼花？
		進行體能活動後，您有沒有喘不過氣？
		您的醫護人員有沒有對您說過您有不受控制的高血壓？
		您的醫護人員有沒有對您說過您有骨骼或關節問題，例如關節炎，而如果進行體能活動，情況可能變壞(雖然這些情況經常因為運動而得到改善)？
		您是否年屆50歲，而且不習慣做大量體能活動？
		您是否有其他這裏沒有提到的健康問題或生理原因，而這些問題或原因可能令您沒有開始步行計劃？

如這些問題有任何一條的答案是“是/有”，在開始步行計劃之前請先向醫生查詢。

如果您對這些問題全部都答以“否/沒有”，那就大可假定您能夠參加步行或運動計劃。然而，您若不肯定，應請教醫生。

步行領袖手冊

G部分：點名紙

步行領袖

社區

參加者姓名	一月	二月	三月	四月	五月	六月	七月	八月	九月	十月	十一月	十二月

意見

H部分：妨礙做運動因素測驗⁴

是什麼因素使您不多做點運動？

說明：

下列是民眾提出的理由，解釋他們因何沒有做們認為應該做那麼多的運動。請閱讀每個說法，並表明您會作出以下每個說法的可能性：

您有多大可能會說？	很大可能	有些可能	有些不可能	十分不可能
1. 我日常工作很忙碌，無法騰出時間，將運動納入我的正常時間表內。	3	2	1	0
2. 我的家人和朋友全都不喜歡活動，因此我沒有機會做運動。	3	2	1	0
3. 下班後我實在太疲倦，無力做運動。	3	2	1	0
4. 我一直想多做點運動，但就是無法踏出第一步。	3	2	1	0
5. 我年紀漸大，因此做運動可能有風險。	3	2	1	0
6. 我無法有足夠運動，因為我從沒學會任何體育活動的技巧。	3	2	1	0
7. 我無法使用緩跑徑、游泳池、腳踏車徑等等。	3	2	1	0
8. 做運動奪去其他方面的太多時間 - 例如空餘的時間、工作、家庭等等。	3	2	1	0
9. 我同其他人一起做運動時的樣子使我感到尷尬。	3	2	1	0
10. 我事實上睡眠不足。我無法早起或晚睡來做點運動。	3	2	1	0
11. 找藉口不做運動，對我來說比外出活動一番更容易。	3	2	1	0
12. 我認識太多人做運動過度弄傷自己。	3	2	1	0
13. 到了我的年紀我不能設想學習新的體育活動。	3	2	1	0
14. 這實在太昂貴，要修讀課程或入會或購買適當的器材。	3	2	1	0

⁴ Centre for Disease Control and Prevention (CDC): Physical Activity for Everyone – Making Physical Activity Part of Your Life – Overcoming Barriers to Physical Activity.
檢索自：<http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/physical/life/overcome.htm>

步行領袖手冊
H部分：妨礙做運動因素測驗

接上頁

您有多大可能會說？	很大可能	有些可能	有些不可能	十分不可能
15. 日間我的空閒時間太短，容不下運動。	3	2	1	0
16. 我同朋友進行的慣常社交活動並不包括運動。	3	2	1	0
17. 在一星期之中我太過疲倦，須要在周末好好休息。	3	2	1	0
18. 我想多做點運動，但無法使自己持之有恆。	3	2	1	0
19. 我害怕或會弄傷自己或心臟病發。	3	2	1	0
20. 我不擅長任何運動，無法享受箇中樂趣。	3	2	1	0
21. 假如工作地方有運動設施及淋浴間，我會有更大可能做運動。	3	2	1	0

計分及解釋

依照這些指示為自己計分：

- 在空格內填上圈住的數字，將說法1的數字放在第1行，說法2的數字放在第2行，餘此類推。
- 將每行的3個分數加起來。妨礙您做運動的因素屬於這7個類別的其中一或多個：缺乏時間、社交影響、缺乏精力、缺乏意志力、害怕受傷、缺乏技巧、以及缺乏資源。

(1) _____ + (8) _____ + (15) _____ = _____ (缺乏時間)

(5) _____ + (12) _____ + (19) _____ = _____ (害怕受傷)

(2) _____ + (9) _____ + (16) _____ = _____ (社交影響)

(6) _____ + (13) _____ + (20) _____ = _____ (缺乏技巧)

(3) _____ + (10) _____ + (17) _____ = _____ (缺乏精力)

(7) _____ + (14) _____ + (21) _____ = _____ (缺乏資源)

(4) _____ + (11) _____ + (18) _____ = _____ (缺乏意志力)

注意：
有關克服體能活動障礙的建議，請參閱在下一頁的I部分。

H部分：克服體能活動障礙

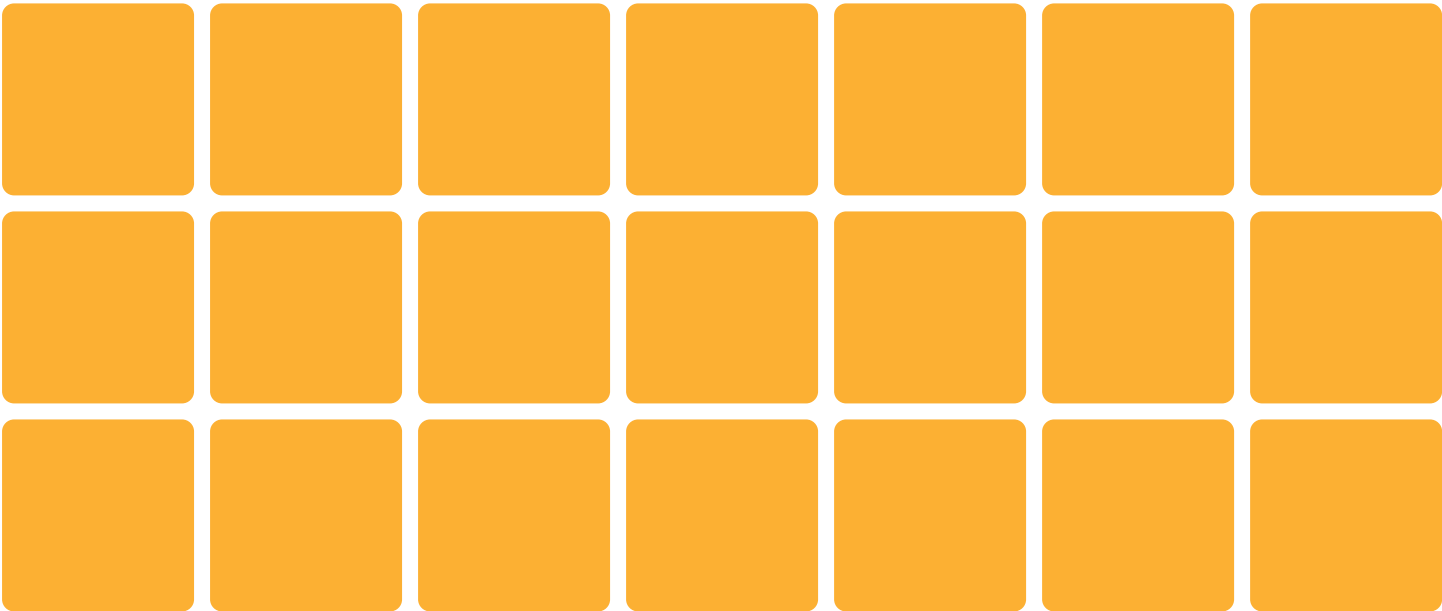
克服體能活動障礙的建議

缺乏時間	<ul style="list-style-type: none">■ 找出可用的時段。密切注視生活常規一星期。找出至少3個您可用來做運動的30分鐘時段。■ 在生活常規裏加入運動，例如：步行或騎踏車去上班或購物、圍繞著運動來籌辦學校活動、遛狗、一面看電視一面做運動、將車子泊在離目的地較遠之處等等。■ 騰出時間做運動，例如：在午膳時間步行、緩步跑或游泳，或用休息時間來健身而不是喝咖啡。■ 挑選需要最少時間的活動，例如：步行、緩步跑或爬樓梯。
社交影響	<ul style="list-style-type: none">■ 向朋友和家人解釋您對運動的興趣。要求他們支持您的努力。■ 邀請朋友和家人與您一起做運動。安排有運動的社交活動。■ 結識愛做運動的新朋友。參加小組，例如基督教男青年會(YMCA)或遠足會。
缺乏精力	<ul style="list-style-type: none">■ 將運動安排於一日或星期之中您感到精力充沛的時間。■ 要自己相信，若給運動一個機會，它會使您精力更充沛，然後試試看。
缺乏動機	<ul style="list-style-type: none">■ 事先籌劃。使運動成為您每日或每星期的時間表的固定部分，並寫在日曆上。■ 邀請朋友與您一起定時做運動，並寫在您倆的日曆上。■ 參加運動小組或班。
害怕受傷	<ul style="list-style-type: none">■ 學習怎樣熱身及降溫，以防止受傷。■ 學習怎樣正確地做運動動，考慮到您的年紀、體能水平、技巧水平、以及健康狀況。■ 選擇最少風險的活動。
缺乏技巧	<ul style="list-style-type: none">■ 挑選不需要新技巧的活動，例如：步行、爬樓梯、或緩步跑。■ 與技巧水平同您一樣的朋友一起做運動。■ 找一位願意教您一些新技巧的朋友。■ 修習課程發展新技巧。
缺乏資源	<ul style="list-style-type: none">■ 挑選需要最少設施或器材的活動，例如：步行、緩步跑、跳繩、或做健美體操。■ 找出您社區裏有的廉宜、方便的資源(社區教育計劃、公園及康樂計劃、工作場所計劃等等)。

續下頁

接上頁

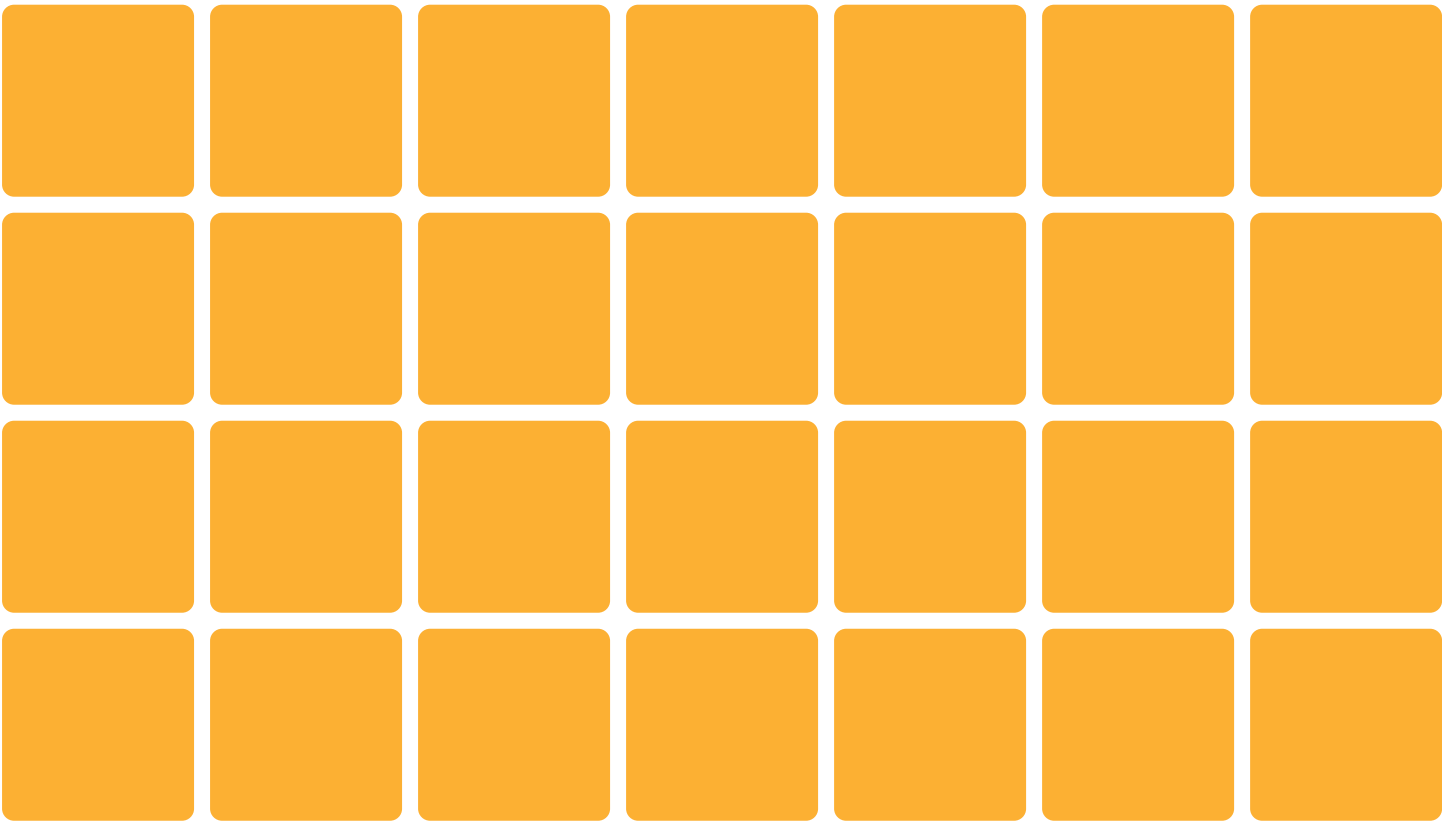
天氣情況	<ul style="list-style-type: none">■ 訂立一套無論天氣怎樣都可以做的固定活動(室內腳踏車、健康舞、室內游泳、健美體操、爬樓梯、跳繩、行商場、跳舞、體育館運動等等)■ 將須取決於天氣情況的室外活動(越野滑雪、室外游泳、室外網球等等)視作為“獎賞” - 天氣或環境許可時可進行的額外活動。
出門旅行	<ul style="list-style-type: none">■ 在行李箱內放一條繩子，用作跳繩。■ 在酒店裏的走廊步行及爬樓梯。■ 入住有游泳池或運動設施的地方。■ 參加基督教男青年會或女青年會(查詢互相承認會員資格協議)。■ 到區內的商場，步行半小時或以上。■ 帶備小型錄音機及您心愛的有氧運動錄音帶。
家庭責任	<ul style="list-style-type: none">■ 與也有小孩的朋友、鄰居或家人交換照看小孩時間。■ 與孩子一起做運動 - 一起散步，玩捉人遊戲或其他跑步運動，替孩子弄一些健康舞或運動錄音帶(市面上有多種)並一起運動。您可以共度時光而又可做運動。■ 聘請保母，將開支當作在您的身心健康方面的有價值投資。■ 在孩子忙於玩耍或睡覺期間，您可跳繩，做健美體操，騎固定式腳踏車，或使用其他家中健身器材。■ 設法在孩子不在身邊時做運動(例如在上課或他們小睡期間)。■ 鼓勵運動設施提供託兒服務。
退休歲月	<ul style="list-style-type: none">■ 將退休視作為可多做而不是少做點運動的機會。花多些時間做園藝，遛狗，同孫兒玩樂。小孩子腿短，而祖父母則腳步緩慢，兩者很多時是玩耍良伴。■ 學習您一直感興趣的新技巧，例如：國際標準舞、方塊舞、或游泳。■ 您既然有時間，使定時做運動成為日常生活的一部分。每日早上或每日黃昏晚飯前去散步。給自己一輛健身腳踏車，並每天都騎它，期間閱讀心愛的書本或雜誌。



資助機構



ActNowBC



BC RECREATION & PARKS ASSOCIATION
101 - 4664 LOUGHEED HIGHWAY
BURNABY, BC V5C 5T5

電話 604.629.0965 傳真 604.629.2651
bcrpa@bcrpa.bc.ca

