

# 為改善健康，請按此處方調整你的運動量

病人姓名：

病人編號：

※請於覆診時出示此處方※

## 1. 帶氧體能活動：

每周累積最少 \_\_\_\_\_ 小時運動，可考慮分 \_\_\_\_\_ 天進行。

建議強度：☐ 輕度 / ☐ 中等 / ☐ 劇烈









種類：☐ 健步行 / ☐ 緩步跑 / ☐ 行樓梯 / ☐ 水中運動 / ☐ 跳舞 / ☐ 踏單車 / 其他：\_\_\_\_\_

## 2. 肌肉強化活動：

每周最少有 \_\_\_\_\_ 天鍛鍊最少 \_\_\_\_\_ 個肌肉群。

建議您鍛鍊以下身體部分：

(可☑選多項)

<input type="checkbox"/> <b>背部</b> 例如異肢提舉 	<input type="checkbox"/> <b>胸部</b> 例如屈膝掌上壓 	<input type="checkbox"/> <b>腹部</b> 例如捲腹 	<input type="checkbox"/> <b>臀部</b> 例如仰臥臀提 
每次做 _____ 組，每組做 _____ 下	每次做 _____ 組，每組做 _____ 下	每次做 _____ 組，每組做 _____ 下	每次做 _____ 組，每組做 _____ 下
<input type="checkbox"/> <b>肩膀</b> 例如坐式肩上推 	<input type="checkbox"/> <b>手臂</b> 例如臂屈 	<input type="checkbox"/> <b>前大腿</b> 例如靠牆蹲 	<input type="checkbox"/> <b>後大腿</b> 例如腿屈 
每次做 _____ 組，每組做 _____ 下	每次做 _____ 組，每組做 _____ 下	每次做 _____ 組，每組做 _____ 下	每次做 _____ 組，每組做 _____ 下

## 3. 伸展活動：

每周最少有 \_\_\_\_\_ 天進行、每次做 \_\_\_\_\_ 分鐘。

## 溫馨提示

- 運動前後各做 5 至 15 分鐘熱身及緩和運動是安全運動不可或缺的部份。
- 挑選自己喜歡和可以融入日常生活的體能活動，並找出每天最適合或最方便做運動的時段。
- 要量力而為，初時應以較輕鬆的活動為主，目標是達到盡最大努力(10 分)的 4 至 7 分。
- 即使每次只做少量運動，也能每周累積起來計算。努力吧！做一些運動總好過完全不做！
- 運動時若感到不適，應立即停止，並請教醫生。

醫生簽署：

診所：

日期：

請於 \_\_\_\_\_(年) / \_\_\_\_\_(月) / \_\_\_\_\_(日) 覆診。

您是否已索取和參閱了以下的健康資訊小冊子？

覆診前請完成以下進度評估 (☑)，再向醫生報告：

- ☐ 「開展運動之旅」  
☐ 「慢性病友運動須知」  
☐ 「鍛鍊肌肉保健康」

- ☐ 我完全做到。  
☐ 我只做到一部份。  
☐ 我完全做不到。

您的進度評估

# Be Healthy · Please Follow this Exercise Prescription!

Name :

No. :

※ Please bring this prescription at the next consultation ※

## 1. Aerobic Physical Activity :

Do at least \_\_\_\_\_ hours of aerobic physical activity a week, and do it over \_\_\_\_\_ days.

Recommended Intensity : ☐ Mild/ ☐ Moderate/ ☐ Vigorous

Type : ☐ Walking/ ☐ Jogging/ ☐ Stair-climbing/ ☐ Water aerobics/ ☐ Dancing/ ☐ Cycling/ Others: \_\_\_\_\_

## 2. Muscle-strengthening Physical Activity :

Do it on at least \_\_\_\_\_ days of the week involving at least \_\_\_\_\_ muscle groups.

You are recommended to exercise the following body parts: (Can choose ☒ more than 1 option)

☐ **Back** e.g. Contralateral limb raises



Do \_\_\_\_ sets per session  
Do \_\_\_\_ repetitions per set

☐ **Chest** e.g. Bent-knee push-up



Do \_\_\_\_ sets per session  
Do \_\_\_\_ repetitions per set

☐ **Abdomen** e.g. Abdominal crunch



Do \_\_\_\_ sets per session  
Do \_\_\_\_ repetitions per set

☐ **Hips** e.g. Butt lift



Do \_\_\_\_ sets per session  
Do \_\_\_\_ repetitions per set

☐ **Shoulders**



Do \_\_\_\_ sets per session  
Do \_\_\_\_ repetitions per set

☐ **Arms**



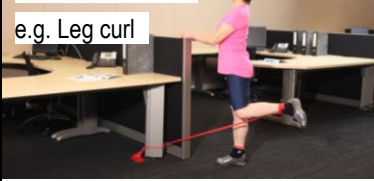
Do \_\_\_\_ sets per session  
Do \_\_\_\_ repetitions per set

☐ **Quadriceps**



Do \_\_\_\_ sets per session  
Do \_\_\_\_ repetitions per set

☐ **Hamstrings**



Do \_\_\_\_ sets per session  
Do \_\_\_\_ repetitions per set

## 3. Stretching Activity :

Do at least \_\_\_\_\_ minutes per session over \_\_\_\_\_ days of the week.

## Reminders

- You should do 5-15 minutes of warm-up and cool-down activities before and after any exercise session as essential parts of a safe physical activity plan.
- Pick an activity you like and one that fits into your life. Find the time that works best for you.
- Start by doing what you can. Start slowly to achieve a perceived exertion score of 4-7 out of 10.
- Every little bit adds up and doing something is better than nothing at all.
- Stop and consult your doctor if you do not feel well during exercise.

Doctor's Signature :

\_\_\_\_\_

Clinic :

Date :

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Your Progress

Please follow up on \_\_\_\_ (d) / \_\_\_\_ (m) / \_\_\_\_ (y).

Have you read the following health educational information ? (available in Chinese only)

- ☐ 「開展運動之旅」  
☐ 「慢性病友運動須知」  
☐ 「鍛鍊肌肉保健康」

Please report your progress ☒ at your next visit :

- ☐ I have fully complied with the exercise prescription.  
☐ I have only followed some of the exercise recommendations.  
☐ I cannot follow this exercise prescription.