



參與者指南

外出時保持運動



課程重點

外出時保持運動可以幫助您預防或延緩二型糖尿病。

本次課程，我們將討論：

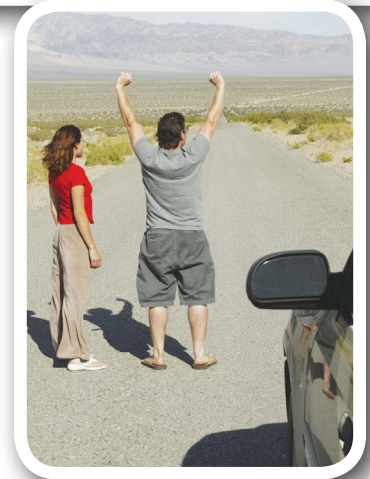
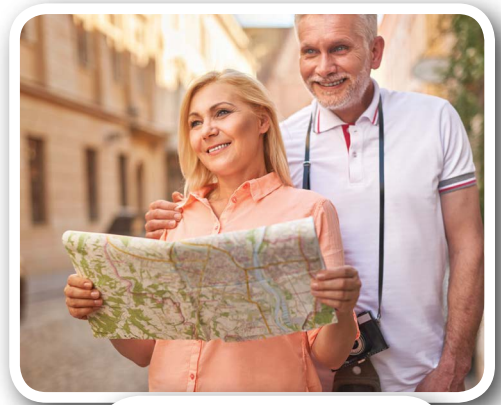
- 外出時保持運動面臨的挑戰以及應對方式

您還將制定新的行動計劃！



小提示：

- ✓ 如果您是乘客，那麼坐車的時候抬抬腿。
- ✓ 以不需要健身器材的方式保持運動（散步、原地踏步、跳舞、牆壁俯臥撐、爬樓梯或使用健身應用程式）。
- ✓ 一邊欣賞風景，一邊做運動（散步、騎車、遠足、滑雪、游泳或划槳）。





Sherry 的故事

Sherry 面臨罹患二型糖尿病的風險。為此，她每天早晨都會和鄰居一起散步。晚飯後，她還會騎固定式腳踏車。她每週至少保持運動 150 分鐘的中等或更高強度的鍛煉，對於這個目標，她一直都完成得非常好。

Sherry 和她的丈夫正計劃趁週末的國殤紀念日去看望幾位老友。開車到她朋友們的家就需要六個小時，這意味著要坐很長一段路程。而且到達那裡後，Sherry 不能和她的鄰居一起散步或騎固定式腳踏車。她擔心自己無法實現那一週的健身目標。

Sherry 為此次行程找到了一些運動方法。她和她丈夫每隔 30 分鐘就休息 2 分鐘，做做健身活動。每次停車時，他們就會做伸展運動，走動一下。

Sherry 告訴她的朋友們，她正在保持運動，以預防二型糖尿病。她邀請他們和她一起運動。

Sherry 和她的朋友 Ann 每天一起散步。這樣能很好地熟悉當地。

Ann 提議去划艇。Sherry 以前從來沒划過艇，但是她決定試一下。結果，她喜歡上了這項活動！

Sherry 順利完成了那一週的健身目標。出門在外還能保持運動，為此，她非常高興。



若要在外出時保持運動，您會面臨哪些挑戰？



如何應對挑戰

外出時保持運動具有挑戰性。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
我忙著欣賞風景。	<input type="checkbox"/> 一邊欣賞風景，一邊做運動（散步、騎車、遠足、滑雪、游泳或划槳）。	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
我要探望親朋好友。	<input type="checkbox"/> 告訴他們，您正在保持運動，以預防二型糖尿病。 <input type="checkbox"/> 尋找一些可以和他們一起做的活動。邀請他們和您一起運動。	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
我要遠行，坐著的時間會很長。	<input type="checkbox"/> 如果您是乘客，那麼坐車的時候抬抬腿。 <input type="checkbox"/> 搭乘火車。這樣能夠到處走動一下。 <input type="checkbox"/> 如果開車出行，那麼每隔 30 分鐘休息 2 分鐘，做做健身運動。	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <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
我對周圍不瞭解，不知道往哪走。	<input type="checkbox"/> 到處走走，藉機熟悉當地。 <input type="checkbox"/> 買份地圖進行探索。 <input type="checkbox"/> 問問當地人應該去哪走走。 <input type="checkbox"/> 在電腦上查詢地圖和路線。 <input type="checkbox"/> 在智能手機上安裝地圖應用程式。 <input type="checkbox"/> 到當地的商場逛逛。	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
我無法使用健身房或家用健身設備。	<input type="checkbox"/> 找找是否有可以使用的當地健身房。 <input type="checkbox"/> 入住配備有健身房或游泳池的飯店。 <input type="checkbox"/> 帶上一根彈力帶。 <input type="checkbox"/> 租用腳踏車。 <input type="checkbox"/> 以不需要健身器材的方式保持運動（散步、原地踏步、跳舞、牆壁俯臥撐、爬樓梯或使用健身應用程式）。	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
我沒有運動搭檔。	<input type="checkbox"/> 要求其他人和您一起運動。 <input type="checkbox"/> 自己運動。 <input type="checkbox"/> 加入一個網上健身群組。 <input type="checkbox"/> 聯絡您的運動夥伴，獲得支援。	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____