



北醫居家運動 LINE 帳號 線上教你練身體  
「安、靜、能、繫、望」五原則 宅得安心又健康

連假即將來臨，受到新冠肺炎疫情影響，民眾宅在家的時間大增，臺北醫學大學附設醫院復健醫學部率先推出「全民防疫居家運動 GO!GO!GO!」LINE 官方帳號，民眾加入後即可跟著專業復健治療師錄製的影片一起運動，宅得健康又安心。精神科醫師也提醒，疫情影響心情起伏，不妨運用「安、靜、能、繫、望」五個簡單原則，緩解焦慮不安的情緒。

臺北醫學大學附設醫院復健醫學部康峻宏主任表示，疫情持續 3 個月，民眾外出時間大減，甚至有些民眾因居家檢疫或居家隔離無法外出，身體活動量與人際互動減少，延伸出身心問題。根據世界衛生組織統計，身體活動不足為死亡前十大危險因子，約有 21-25% 乳癌及結腸癌、27% 糖尿病及 30% 缺血性心臟病，都是因身體活動不足所造成。

康峻宏主任解釋，運動不僅能促進新陳代謝、強壯肌肉與骨頭讓身體維持健康體態，還能舒緩民眾在疫情期間所累積的不安與壓力；不同強度的運動有不同助益，中等強度的運動可以增加免疫力及抵抗力，而和緩的靜態伸展及腹式呼吸則可穩定情緒、增進睡眠。

康峻宏主任表示，「全民防疫居家運動 GO!GO!GO!」(註 1)針對不同族群設計系列活動，民眾進入 LINE 輸入 ID @850uspre 即可加入，透過選單進入「北醫附醫復健科防疫指南」，依照自身需求選擇居家簡易運動、抗疫訣竅、防疫指南等單元，打開影片後即可看到專業復健治療師示範簡單且安全的動作(註 2)，民眾只要善用隨手可得的物品，就能輕鬆在家中鍛鍊身體，提升防疫力。

心理健康也是防疫不可或缺的一環。北醫附醫精神科鐘國軒主任指出，最近門診病人提及，疫情看似沒有終點，心情不免惴惴不安，出現焦慮、憂慮、失眠等情形；建議透過「安、靜、能、繫、望」五個創傷心理復原的原則，藉由深呼吸、多做自己能做到的事情等等，緩解自身情緒。

鐘國軒主任解釋，「安」是促進安全，不論是居家/醫院隔離者或一般民眾，切記戴口罩、勤洗手、維持適當社交距離，保護自己也是保護別人。「靜」是促進平靜鎮定，好好深呼吸、放鬆、休息、睡覺，調適情緒與正面思考。「能」是提升效能感，即使是行動受限，仍有自己能做的事情，例如看書、滑手機、做運動、寫日記與心得，安排作息適當轉移，找回自我控制感。「繫」是促進聯繫，防疫期間人際互動減少，但仍可透過視訊、電話，保持與外界溝通。「望」是指灌注

希望，不要只注意負面資訊，相信自己與醫療人員。

鍾國軒主任提醒，防疫期間別輕忽自身心理健康，若出現焦慮憂鬱、負面思考、胃口改變、失眠、胸悶、心悸、肌肉緊繃、腸胃不適等，且已嚴重影響正常生活作息，應盡速就醫尋求專業醫師協助。

備註 1：「全民防疫居家運動 GO!GO!GO!」LINE 官方帳號 QR CODE



備註 2: 復健治療師示範防疫居家運動

\*平衡訓練

- 1、站姿，雙手張開，腳跨步向右，把左腳縮起來。
- 2、雙手張開，腳跨步向左，把右腳縮起來。



\*背肌訓練

- 1、趴姿
- 2、頭部往上延伸，將手收到肩膀下方，腳往天花板的方向移動。
- 3、頭跟腳慢慢回到一開始的位置。



### \*核心訓練

- 1、坐姿，雙腳往前伸，確定腰部立直。
- 2、將手跟腳往前延伸，背部往後拱起，拉長後背脊椎的肌肉。
- 3、慢慢將手往上延伸，朝天花板的位置。
- 4、轉身向左，繼續轉動脊椎到最後的方向。



### \*腹肌、背肌伸展

- 1、坐姿，屁股只坐椅子的一部分，腳往前伸。
- 2、手沿著膝蓋摸到腳趾頭，向下捲動脊椎。
- 3、手跟脊椎慢慢往上，回到一開始的位置。



### \*頸部伸展

- 1、坐姿，屁股只坐椅子的一部分。
- 2、吸氣，肩膀往上抬起，靠近耳朵。
- 3、吐氣，肩膀往下，想著手指要碰到地板。

