

COVID-19 疫情期間的體育鍛煉

體育鍛煉是保持健康的重要方式。積極鍛煉還能幫您在疫情期間提升精神狀態、減輕焦慮或壓力。您在戶外或家中無需特殊裝備器材或較大的空間就可以[完成體育鍛煉目標](#)。

到室外呼吸新鮮空氣對您的精神狀態也很重要。只要您無需 [自我隔離](#)，我們仍鼓勵您到戶外活動，並注意 [肢體距離](#)（如與他人保持至少 2 米距離）。

參加體育鍛煉對大部分人都是安全的。如您對自身健康狀況存疑，請在進行運動前諮詢醫護人員或符合資質的運動專業人士。

請參閱以下有關在疫情期間保持鍛煉的資訊。本資源僅作教育輔導和/或提供資訊之用，其中內容無法取代醫護人士的建議或持牌運動醫療專業人士的個別諮詢。

如有問題或希望諮詢符合資質的運動專業人士，請撥 **8-1-1**。

成人

瞭解疫情期間如何運動並觀看居家鍛煉影片：

- [美國運動醫學協會「運動是良藥」：COVID-19 疫情期間堅持鍛煉](#)
- [健身 DVD 和影片](#)
- [ParticipACTION 運動影片](#)
- [世界衛生組織 \(WHO\)：疫情期間堅持鍛煉 問題與解答](#)
- [世界衛生組織 \(WHO\)：#HealthyAtHome:健身鍛鍊](#)
- [加拿大 YMCA：YThrive Home](#)

家長和孩童

瞭解如何在家中幫孩童堅持鍛煉：

- [Ace Fitness:如何有創意地幫孩子在家堅持鍛煉？](#)
- [家長和孩童體育運動資源](#)
- [國際遊戲協會 \(加拿大 \) :說明：COVID-19 疫情期間如何遊戲](#)
- [Outdoor Play \(加拿大 \)：疫情期間是否應去戶外？](#)
- [ParticipACTION 運動影片](#)

長者

瞭解如何在家中鍛煉並觀看針對長者的鍛煉指導影片：

- [卑詩省政府：生命在於運動！](#)
- [麥克馬斯特大學：如何在家中鍛煉](#)
- [不列顛哥倫比亞大學：長者團體鍛煉](#)
- [不列顛哥倫比亞大學：選擇運動](#)

最後更新：2020 年 5 月 26 日

如需查找有關更多話題的HealthLinkBC文檔，請瀏覽www.HealthLinkBC.ca/healthfiles網頁，或訪問您當地的公共衛生單位。如需在卑詩省內獲取非緊急健康資訊和建議，請訪問www.HealthLinkBC.ca，或致電 **8-1-1**（免費電話）。失聰和弱聽人士如需協助，請致電 **7-1-1**。若您需要，我們亦可提供130多種語言的翻譯服務。