



World
PT Day
2026

無論任何年齡，都要多活動

31%的成年人和80%的青少年未達到建議的身體活動量



為什麼保持活躍如此重要？

規律的體能活動：



預防心臟病、中風、糖尿病和某些癌症



降低肥胖的風險



改善心理健康、情緒與睡眠品質



幫助兒童強健成長，健康發展



幫助老年人維持獨立生活的能力，避免跌倒



幫助維持大腦健康，並可以降低罹患失智症和阿茲海默症的風險



提升各年齡層的記憶力、專注力和思考能力

及早開始。

保持**活躍**。

終身維持活動力。

任何年齡的體能活動都能改善健康、增強獨立性並提高生活品質。

物理治療師可以指導您如何安全地運動並達到建議的活動量。



我可以如何追蹤自己的活動量？

您是否擁有智慧型手機、智慧型手錶或其他穿戴式裝置？

開始使用這些設備來設定您自己的目標、追蹤您的身體活動，並激勵您多活動以達到建議的活動量。

活動指南

所有的人

成人

兒童、青少年

成人

老年人

所有的人



限制久坐的時間，以任何形式的體能活動取代



每週 150-300 分鐘
有氧運動



每天 60 分鐘



每週 2 天肌力訓練



每週 3 天平衡與肌力訓練



每週 300 分鐘以上，越多越好！



我應該少坐嗎？

長時間久坐或使用電子螢幕會增加罹患非傳染性疾病的風險，包括癌症、心血管疾病、慢性肺部疾病和糖尿病。所有形式的體能活動都算數，包括行走、做家事、玩耍和運動。



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

9月8日

www.world.physio/wptday