

Workout wonders for ailing people



Patients in the program have seen an overall enhancement in the quality of their lives.

Workout wonders for ailing people

Jane Cheung

People with conditions like cancer and diabetes have shared stories of how they turned their lives around with exercise regimes under a pilot program.

The University of Hong Kong carried out a 12-week program on 20 patients between July and September.

Lin Chia-chin, head of the university's School of Nursing, said patients with cancer, diabetes and orthopedic problems saw improvements in the quality of their lives, including increases in physical functions, energy, mental condition, sleep quality and appetite.

"They had better muscular strength, flexibility, cardiovascular capacity and body composition," she said.

Andy, a 53-year-old stage-four lung cancer patient, said he did not do fitness training regularly before joining the program.

Then he took to running on a treadmill and lifting weights under the supervision of an exercise specialist.

"Before I would be exhausted and dizzy, but I rarely have such sensations now," he said.

"After these three months I think I have 70-80 percent of a healthy person's physical capabilities."

Keith, 57, who suffers from prediabetes, ran on a treadmill, used a cycling machine and underwent strength training.

"I lost two kilograms after two weeks and my blood pressure dropped from high to acceptable," he said.

Students and staff visiting the university's clinic may join the Exercise is Medicine program. It starts with a questionnaire about workout frequency and intensity, and those who are generally healthy but lack sufficient exercise will be provided with information about opportunities.

People with serious conditions may be referred to specialists at the university's Centre for Sports and Exercise.

Grace Loy Tien-en, a physician with the university's health services, said the Department of Health encourages doctors to give exercise advice, but many are reluctant to do so.

Those who do "worry trainers in the private market may not be qualified to handle patients with special conditions," she said.

港大推轉介計劃教病人做運動

港大推轉介計劃教病人做運動

 世界衛生組織最新公佈的全球健康風險報告指出，運動不足引致死亡的比率佔全球人口死亡總數百分之五，在全球十大死亡原因中排名第四。港大推出首個「醫學運動轉介計劃」，為運動不足人士提供度身定制的专业體適能訓練。

港大醫療保健處及運動中心昨宣佈率先推出全港大專院校首個「醫學運動轉介計劃」。醫療保健診所會先了解求診病人的運動習慣，若認為他們健康但運動不足，會提供體適能訓練資訊；較嚴重的患者會被轉介

至運動健康管理中心，由體適能專家為病人進行健康諮詢及設計合適的運動。

體適能專家設計

港大醫療保健處醫生雷天恩指，一般門診醫生因擔心教練是否具備專業資格或經驗去處理特殊情況的患者，所以普遍對轉介病人往健身中心有所保留，相信計劃能彌補一般醫生的不足，盼能幫助更多病人透過運動改善健康。

港大運動中心助理總監謝家德博士強調指，大多數運動不足的人不會意識到自身的健康風險，讓他們與醫生直接討論，可使他們更正視問題，認為計劃可以為不同需要的患者提供理想的健康管理途徑。



港大推醫學運動轉介計劃

【香港商報訊】記者潘仲男報道：適度運動可促進身心健康，然而即使絕大部分醫護人員認同，但在轉介病人往健身中心上一般有所保留。就此，香港大學醫療保健處及運動中心推出全港大專院校首個「醫學運動轉介計劃」，識別及轉介運動不足的人士至大學內的運動健康管理中心，為他們提供度身訂造的专业體適能訓練。

運動不足者多忽視健康風險

世界衛生組織在最新公布的全球健康風險報告中指出，運動不足引運動中心助致死亡的比率佔全球人口死亡總數的5%，在全球10大死亡原因中排名第4，

港大推醫學運動轉介計劃

僅次於血壓高、吸煙和血糖高。港大運動中心助理總監謝家德指出，大多數運動不足的人不會意識到自身的健康風險，讓他們與醫生直接討論，可使他們更正視問題。

度身訂造專業體適能訓練

在「醫學運動轉介計劃」下，港大醫療保健診所會向求診病人了解他們的運動習慣，包括運動的強度及頻率。港大醫療保健處醫生雷天恩說，健康但運動不

足的人會獲得一些建立良好運動習慣的建議以及體適能訓練的資訊；較嚴重的患者會被轉介至運動健康管理中心，由體適能訓練專家為不同需要的病人，如癌症、糖尿病、高血壓、肥胖過重等，設計合適的運動，透過訓練達成健康目標。

雷天恩續稱，經計劃轉介的病人，需要先填寫表格，以了解他們的運動習慣，其次則要進行量血壓、度高磅重等基本檢查，從而提出適合的個人運動計劃。

度身訂造運動 癌漢重拾三鐵樂趣

度身訂造運動 癌漢重拾三鐵樂趣

【本報訊】患癌也可過健康生活，有五旬男先後確診肺癌及腦瘤，經特別轉介，重拾患病前玩三項鐵人的樂趣，並改善睡眠質素。

港大推運動轉介計劃

50多歲的智威早前確診患上肺癌，患病後一次睡眠期間，突發現左邊手腳未能活動，其後記憶力轉差，連太太的名字都不記得，求醫後證實腦部有6顆腫瘤，需接受多次電療及服藥治療，體重一度急降約20磅，更影響睡眠質素及味覺。智威憶述道：「曾從晚上8時睡到翌日下午2時，但醒來還是感覺睡不夠；有時候肚子餓，卻沒有胃口進食。」



他今年7至9月參加港大醫學運動轉介計劃為期12周的試點運動訓練，有體能訓練專家為他度身訂造適當的運動，以及監察心跳率，改善了身體狀況及睡眠質素，現時可逐步參與三項鐵人運動。

港大醫療保健處及運動中心推出全港大專院校首個「醫學運動轉介計劃」，識別及轉介運動不足人士或病人至大學內的運動健康管理中心，為他們提供度身定制的专业體適能訓練，適用於癌症、糖尿病、高血壓、肥胖過重等較嚴重的患者。

港大推新計劃，為病人度身訂造體適能運動訓練。

(馮漢柱攝)

針對癌症糖尿病患者度身定製專業訓練 設醫學運動轉介港大開「體適能藥」



www.lionrockdaily.com

香港大學公佈，該校醫療保健處及運動中心推出全港大專院校首個「醫學運動轉介計劃」，識別及轉介運動不足的人士至大學內的運動健康管理中心，為他們提供度身定製的專業體適能訓練，希望促進建立「運動作為藥物」的社會意識。港大預料計劃可於未來3年內為約300名患者提供運動訓練。



■ 調查顯示，適當的運動訓練能顯著提升患者的身體機能，並提高能量水平及睡眠質素，達至整體生活質量的提升。
港大供圖

針對癌症糖尿病患者 度身定製專業訓練 設醫學運動轉介港大開「體適能藥」

運動不足是癌症、糖尿病和心血管疾病的關鍵風險因素，其引致死亡的比率佔全球人口死亡總數的5%，港大早前在校內為400名學生及教職員進行健康評估，發現30%人有高血壓，19%屬肥胖或超重，並有高達60%人運動量不足。

港大表示，學校針對癌症、糖尿病、心血管疾病、腦退化症、虛弱長者等在內的眾多特殊需要的人士。港大運動中心助理總監謝家德表示，大多數運動不足的人不會意識到自身的健康風險，中心今年7月至9月間與大學的護理學院合作，開展了為期12周的試點運動訓練，以研究體適能訓

練對20名肺癌患者的健康益處，發現適當的運動訓練能顯著提升患者的身體機能，並提高能量水平及睡眠質素，達至整體生活質量的提升。

癌患者訓練後可拿起兩包米

患有第4期肺癌的Andy現時53歲，他確診癌症後接受過多次化療和電療，並需要服用標靶藥，出現頭暈、易累的情況。

他指自己患病後因擔心筋骨受傷而少做運動，直至今年7月參加由港大提供的12周試點運動訓練，期間有專人指導他進

行負重及帶氧運動，為他監察着心跳率，認為自己做運動後身體狀況有所改善，除了可以協助太太處理家務外，亦可以拿起兩包米。

港大醫療保健處醫生雷天恩指，衛生署雖然一向鼓勵醫生按病者需要，處方適切的運動建議，但醫生的時間和專業知識有限，難以針對個別病人身體狀況，提供最合適的處方，亦可能因為擔心健身中心的教練是否具備專業資格或經驗去處理一些有特殊情況的患者而對轉介患者往健身中心有所保留，認為計劃可協助處理一些有特殊情況的患者。

香港大學驗四百師生 三成高血壓



港人生活節奏急促容易缺乏運動。港大推出全港大專院校首個「醫學運動轉介計劃」，識別和轉介校內運動不足人士或病人，度身訂做專業體適能訓練，而抽查港大學生及教職員作健康評估，發現60%人運動量不足，30%人有高血壓。



驗四百師生 三成高血壓

香港大學訪問校內400名學生及教職員，發現有約60%人運動量不足，即每周少於兩日會做30分鐘運動；30%人有高血壓，19%屬肥胖或超重。港大醫療保健處及運動中心推出全港大專院校首個「醫學運動轉介計劃」。

若嚴重設計合適運動

保健處會先評估求診師生和家屬，若認為他們健康但運動量不足，就會提供體適能訓練資訊，及提供建立良好運動習慣的建議。

若評估結果反映他們情況嚴重，就會轉介予運動健康管理中心，交由體適能訓練專家，度身訂做合適運動計劃。

20肺癌者改善機能

運動中心早前更與護理學院合作，以體適能訓練研究由瑪麗醫院轉介的20名肺癌患者，為期3個月，發現適當運動訓練可提升身體機能，睡眠質素和體脂比例等均提升，整體生活質素有改善。港大醫療保健處醫生雷天恩



指，衛生署鼓勵醫生按病者需要，處方合適運動建議，但醫生或擔心健身中心教練資格，普遍對轉介病人有保留。他相信計劃能彌補醫生不足，處理特殊情況患者，期望計劃可擴大至多間醫院。☑

運動變治病良藥轉介個人化訓練

運動變治病良藥 轉介個人化訓練

港大首校內推行 冀擴展至社區

港人小覷運動重要性，運動率偏低，但要知道，運動不足是全球第四大死亡原因。香港大學為全港首間在校園推行「醫學運動轉介計劃」院校，一經校內保健處確診為嚴重運動不足患者，就可轉介至健康管理中心接受度身訂造的體適能訓練，將運動變成非藥物「良藥」。港大希望未來能將計劃推展至社區，令更多人受惠。

港人運動不足情況普遍，港大今年在校園內對四百名學生及教職員進行健康評估，發現三成人有高血壓，四成四人高膽固醇，一成九人屬肥胖或超重。問題核心是，高達六成人運動量不足，即每周進行少於兩天、每次三十分鐘的運動。

識別運動不足者提供建議

今年推行的「醫學運動轉介計劃」，對象包括學生、教職員及家屬，校內保健處會向求診病人了解運動習慣，當發現身體健康但運動不足者，就會建議一些建立運動習慣的方法。較嚴重患者會被轉介至健康管理中心，例如前期糖尿病、高血壓或肥胖患者，然後因應病情設計合適運動，如太極、帶氧運動或負重運動。完成訓練後，參加者可繼續自行練習。

為測試成效，港大八月開展為期三

個月的試點運動訓練，對瑪麗醫院轉介的二十名肺癌患者進行研究，結果發現，適當運動訓練可顯著提升參與者機能，肌肉力量、睡眠質素、體脂比例等均有提升，整體生活質量有所改善。社交方面，訓練計劃更為患者提供交流平台，與其他同路人分享治療訊息，在抗癌過程中互相勉勵。

為病人制訂管理健康計劃

港大醫療保健處醫生雷天恩表示，「度高磅重」一向是健康指標，但運動習慣都是重要指標之一，了解病人運動強度及頻率有助醫生診斷。惟醫生普遍對轉介患者往健身中心有保留，擔心坊間的健身中心教練是否具備專業資格或經驗。港大則能為癌症、糖尿病、心血管疾病甚至骨質疏鬆患者度身訂造個人化體適能訓練，透過運動，管理健康。



港大今年推行「醫學運動轉介計劃」，為運動不足者提供體適能訓練。（港大提供）



港大發現「醫學運動轉介計劃」能改善參加者生活質素。圖右一為雷天恩。（鍾君容攝）

心肺機能提升 抗癌患者幫手做家务

心肺機能提升 抗癌患者幫手做家务

【本報訊】港大「醫學運動轉介計劃」找來二十名肺癌患者作前期成效研究，患肺癌第四期的Andy（圖）為抗癌魔過去三年不斷接受化療、電療及標靶藥治療，體力大不如前，「連拎起包米都感到吃力。」參加計劃後心肺機能及體力大幅提升，更能幫家人做家务：「唔使好似病人咁淨係畀人照顧。」

「成個人開心咗 有滿足感」

五十三歲的Andy坦言自己一直沒有恒常運動習慣，行樓梯已是平日最多做的運動。三年前開始意識到自己體力下降，

容易疲倦，求醫時確診患上肺癌。他經醫院轉介參與「醫學運動轉介計劃」，進行帶氧運動及負重訓練三個月後，胃口及睡眠質素顯著改善：「成個人開心咗，有滿足感。」他又說，受到電療等影響，連步行或提重物都感吃力，但運動後能拿起兩包米，而且少了時間胡思亂想，心情變得豁達。

五十七歲退休人士Keith，因患有前期糖尿病及超重，經港大其他計劃招募參與「醫學運動轉介計劃」，體重曾達八十三公斤的他參與計劃僅兩星期，減近兩公斤，血壓更降十度：「感覺成個人精神咗好多，周末唔再需要瞓到好晏。」目前體重是八十一公斤的他會繼續運動，目標減至七十六公斤。



港大首推 針對運動不足及病患者 體適能訓練度身定制

港大首推
針對運動不足及病患者

體適能訓練度身定制



■(右起)雷天恩醫生、林佳靜教授及謝家德博士與六位參與了12週試點運動訓練的病患者。

香港大學推出全港大專院校首個「醫學運動轉介計劃」，為運動不足的人士及病患者，提供度身定制的專業體適能訓練。在計劃下，港大醫療保健處會先向求診的師生及家屬進行評估，若認為他們健康但運動不足，會提供體適能訓練資訊，及建立良好運動習慣的建議。若發現他們病情嚴重，就會轉介至港大運動健康管理中心，由體適能訓練專家會為病人設計個人運動計劃。他們期望於3年內為約300名患者提供運動訓練。

本報港聞部報道

根據衛生署於2014至15年的人口健康調查報告，香港約有27%的15歲或以上人士有血壓上升趨勢。在2017至18年度，港大運動中心在校園設置了一個健康評估站，為自願參與的大學職員進行健康評估。在參與的250名員工當中，發現有37%的受訪者有高血壓風險；另有34%的受訪者過重或肥胖，比香港的28%過重人口高出6個百分點。

首個「醫學運動轉介計劃」

港大學醫療保健處醫生雷天恩昨日表示，目前衛生署鼓勵醫生按病者需要，處方適切的運動建議，但醫生的時間和專業知識

有限，難以針對個別病人身體狀況，提供最合適的處方，相信此計劃能彌補醫生的不足，處理一些有特殊情況的患者。

在計劃下，港大醫療保健診所會向求診病人了解他們的運動習慣，包括運動的強度及頻率。健康但運動不足的人會獲得一些建立良好運動習慣的建議以及體適能訓練的資訊；較嚴重的患者會被轉介至運動健康管理中心。中心的體適能訓練專家為有不同需要的病人，如癌症、糖尿病、高血壓、肥胖過重等患者，進行健康諮詢及為他們設計合適的運動，透過訓練達成健康目標。

評估求診師生及家屬健康

港大運動中心助理總監謝家德昨日強調，團隊合作是成功建立醫學運動轉介計劃的關鍵。他說：「大多數運動不足的人不會意識到自身的健康風險，讓他們與醫生直接討論，可使他們更正視問題。我們擁有經驗豐富的訓練專家，與醫療保健處的緊密合作將可以為不同需要的患者提供理想的健康管理途徑。」



■病患者獲港大醫療保健處轉介至港大運動健康管理中心進行試點運動訓練。

港大為病人設計運動計畫

港大為病人設計運動計畫

香港大學推出全港大專院校首個「醫學運動轉介計畫」，為運動不足的人士及病患者，提供度身定制的專業體適能訓練。在計畫下，港大醫療保健處會先向求診的師生及家屬進行評估，若認為他們健康但運動不足，會提供體適能訓練資訊，及建立良好運動習慣的建議。若發現他們病情嚴重，就會轉介至港大運動健康管理中心，由體適能訓練專家會為病人設計個人運動計畫。

港大轉介計劃 助少運動人士練體能



8.11.2018 Thu | skypost.hk

適當運動有助健康，惟港人普遍運動量不足。港大醫療保健處及運動中心昨宣布推出全港大專院校首個「醫學運動轉介計劃」，識別及轉介運動不足者或病人至大學內的運動健康管理中心，為他們度身訂造專業體適能訓練，有關計劃暫只在校內推廣。
編輯：林子豐 美術：陳超雄

讀者人數免費報第2位



港大轉介計劃 助少運動人士 練體能

港大運動中心於今年7至9月與港大護理學院合作，展開為期12周的試點運動訓練，以體適能訓練對20名肺癌患者進行研究。

患第4期肺癌、53歲的Andy指，因接受多次化、電療及服食標靶藥，會出現頭暈、易累，亦因擔心筋骨受傷而少做運動。他參加試點運動訓練後，有專人指導進行負重及帶氧

運動，他形容運動後睡眠質素改善了，雙臂體力獲得提升，運動後心情亦感到釋放。

度身訂造 選合適運動訓練

港大醫療保健處醫生雷天恩指，透過「醫學運動轉介計劃」，港大醫療保健診所會向求診病人先進行量血壓、度高磅重的基本檢查，了解其運動習慣，才提出適合病人、涵蓋運動強度及頻率等個人運動計劃。

港大運動中心助理總監謝家德稱，癌症、糖尿病、高血壓、肥胖過重等較嚴重的患者，會獲轉介至運動健康管理中心，由專家進行健康諮詢及設計合適運動作訓練。

港大指未來會研究將「醫學運動轉介計劃」推展至社區。
(馮漢柱攝)

6成師生運動不足

港大醫療保健處今年對約400名學生和教職員進行健康評估，發現近2成受訪者超重或肥胖，4成4人有高膽固醇風險，6成受訪者長期運動不足，即每周少於2日，每次半小時的運動。

運動 有益推醫學運動轉介計劃 港大為病患度身定造訓練

運動有益 推醫學運動轉介計劃 港大為病患度身定造訓練

本地 大部分癌症病人雖願意做運動，但往往因缺乏相關知識而卻步。香港大學運動中心推出「醫學運動轉介計劃」，並與港大護理學院合作，開展為期3個月的試點運動訓練，對20名經瑪麗醫院轉介的肺癌患者作體適能訓練，發現運動訓練可提升患者的身體機能及睡眠質素。港大期望，計劃範圍未來可擴展至多間醫院，並在3年內為約300人提供服務。

港大運動中心於7月至9月，與港大護理學院合作推出試點計劃，研究運動改善癌症病人健康的成效。結果顯示，適當的運動訓練可提升患者的身體機能及睡眠質素，而病人的肌肉力量、柔韌性、心肺機能和體脂比例亦有改善。

第4期肺癌患者、53歲的Andy表示，他為了治療癌症，曾接受多次化療及電療，身體機能大幅衰退。但參加計劃後，有專人指導他做運動，不但睡眠質素有改善，更可提重物及幫妻子做家務，不必長期臥病在床。

冀擴展至多間醫院

除對病者推出試點運動訓練外，「醫學



運動轉介計劃」亦針對校內運動不足的師生，提供度身定造的體適能訓練。港大醫療保健處醫生雷天恩指，衛生署鼓勵醫生按病者需要，提供適切的運動建議，但醫生的時間和相關知識有限，難以針對個別病人身體狀況，提供最合適的處方，又擔心一般健身中心提供的教練，沒有經驗或專業資格去處理有特殊情況的患者，故普遍對轉介患者往健身中心有保留，相信此計劃能彌補不足，為師生提供專業體適能訓練，雖然計劃目前只適用於港大師生，但期望未來可擴展至多間醫院，為其他病患提供服務。📱

TVB

7Nov2018

港大新設醫學運動轉介 為師生與病人度身制訂運動計劃 (20:15)

(Please use Google Chrome for best viewing experience of this video)

<http://news.tvb.com/local/5be2d777e60383a773e74e61/>

新聞直播

2018-11-07 港大新設醫學運動轉介 為師生與病人度身制訂運動計劃

港大新設醫學運動轉介 為師生與病人度身制訂運動計劃

2018-11-07 20:15



由瑪麗醫院轉介的肺癌患者

0:55 / 2:00

港大新設醫學運動轉介計劃，為校內師生以至醫院病人，提供體適能訓練。

五十三歲的冼先生患肺癌接近三年，做化療及標靶藥治療，令他長期感到疲倦及頭暈，醫生轉介他到香港大學做體適能訓練後，情況有改善。

冼先生表示：「我甚少做運動，因為怕我這樣(肺癌)四期的病人，做運動會傷害身體或弄傷骨，有教練從旁觀察，原來自己都能做到一些，別人想不到自己會做到的運動。我的肌肉有好轉，可以拿重的東西，可以好一點，可以幫家人做家務。」

港大運動中心與護理學院，七至九月為二十名由瑪麗醫院轉介的肺癌患者，進行專業體適能訓練，發現他們的肌肉力量，心肺機能等都有所提升，並期望增加受惠人士至三百人。

類似的計劃亦照顧到校內師生。一項為四百名師生進行的健康評估，顯示六成人運動量不足，即每周做少於兩天，每次半小時運動，三成人有高血壓風險。港大運動中心就與醫療保健處合作，為獲轉介的學生、職員及家屬，度身制訂運動計劃。

香港大學醫療保健處醫生雷天恩稱：「如果我跟病人說要做運動，第一，他是否真的會做？第二，他做得正確嗎？他們未必做很多運動，他們做完學懂了怎樣做，血壓降得很好的時候，他們可以不需要服藥，我認為價錢方面，如果指成本，是很有效的。」

專家會先了解病人的運動習慣，包括運動頻率及強度，再為他們處方專業運動訓練。

家居·築則

特色設計 營造品味居所

立即下載 TVB NEWS App

Available on the App Store

ANDROID APP ON Google play

TVB

7Nov2018

港大推醫學運動轉介計劃 改善運動不足及患病師生健康 (15:46)

(Please use Google Chrome for best viewing experience of this video)

<http://news.tvb.com/local/5be29841e603839e2ae74e5d/>

新聞直播

2018-11-07 港大新設醫學運動轉介 為師生與病人度身訂訂運動計劃

港大新設醫學運動轉介 為師生與病人度身訂訂運動計劃

2018-11-07 20:15



由瑪麗醫院轉介的肺癌患者

0:55 / 2:00

港大新設醫學運動轉介計劃，為校內師生以至醫院病人，提供體適能訓練。

五十三歲的冼先生患肺癌接近三年，做化療及標靶藥治療，令他長期感到疲倦及頭暈，醫生轉介他到香港大學做體適能訓練後，情況有改善。

冼先生表示：「我甚少做運動，因為怕我這樣(肺癌)四期的病人，做運動會傷害身體或弄傷骨，有教練從旁觀察，原來自己都能做到一些，別人想不到自己會做到的運動。我的肌肉有好轉，可以拿重的東西，可以好一點，可以幫家人做家務。」

港大運動中心與護理學院，七至九月為二十名由瑪麗醫院轉介的肺癌患者，進行專業體適能訓練，發現他們的肌肉力量，心肺機能等都有所提升，並期望增加受惠人士至三百人。

類似的計劃亦照顧到校內師生。一項為四百名師生進行的健康評估，顯示六成人運動量不足，即每周做少於兩天，每次半小時運動，三成人有高血壓風險。港大運動中心就與醫療保健處合作，為獲轉介的學生、職員及家屬，度身訂訂運動計劃。

香港大學醫療保健處醫生雷天恩稱：「如果我跟病人說要做運動，第一，他是否真的會做？第二，他做得正確嗎？他們未必做很多運動，他們做完學懂了怎樣做，血壓降得很好的時候，他們可以不需要服藥，我認為價錢方面，如果指成本，是很有效的。」

專家會先了解病人的運動習慣，包括運動頻率及強度，再為他們處方專業運動訓練。

家居·築則

特色設計 營造品味居所

立即下載 TVB NEWS App

Available on the App Store

ANDROID APP ON Google play

[繁體中文](#) | [粵語](#) | [A A A A](#) | [APPS](#) SHARE



香港電台網站 ENGLISH NEWS

NEWS HOMEPAGE

LATEST NEWS

VIDEO GALLERY

NEWS PROGRAMMES

PHOTO GALLERY

NEWS BULLETINS

NEWS ARCHIVE

SEND TO RTHK NEWS

2018.11.08 Thursday + 26°C + 77% Search...

LATEST NEWS Home > Latest News > Local

Cancer patients see exercise benefits in HKU study

2018-11-07 HKT 18:55 Recommend 0 Share this story



HKU's Centre for Sport and Exercise is working to help patients get more physically active. Photo: RTHK

The University of Hong Kong is introducing lung cancer patients to the health benefits of exercise under a programme that sees medics collaborate with the university's sports centre.

The pilot programme for lung cancer patients is an extension of an initiative called "Exercise is Medicine" under which HKU's Centre for Sport and Exercise (CSE) aids people with a range of health conditions.

Since July, some 20 lung cancer patients from Queen Mary Hospital have taken part in the programme. They have reported a host of benefits, including higher energy levels, better sleep and improved quality of life overall, according to HKU.

Professor Lin Chia-chin, director of HKU's school of nursing, said: "Our current pilot study in Hong Kong adds to the body of evidence that patients with lung cancer can experience improvements in quality of life by engaging in exercise. The results of the pilot study were positive and we are planning a larger-scale intervention to be conducted in the future."

Under "Exercise is Medicine", people using HKU's health clinic are asked to complete a survey on their physical activity. People who are generally healthy but not active may be given information on exercise opportunities. In more serious cases, doctors will refer patients to exercise specialists at the CSE.

Dr Michael Tse, assistant director of the centre, said doctors understood the importance of fitness but often lacked the time and expertise to design exercise programmes.

"Most medical doctors that you go to, if you find somebody has high blood pressure or has high cholesterol, the general recommendation is to do some exercise," Dr Tse said. "But maybe they don't have the time to do that as well."

"For example if they are more severe cases, where they may have high blood pressure or diabetes, then they would recommend them to the CSE. A) because they don't have time, and B) because there are people in the CSE who will have more experience in doing that. So it's really a kind of cooperation."

Beyond the pilot programme, "Exercise is Medicine" is available only to HKU students, staff and their dependents.

A HKU health survey earlier this year found that some 60 percent of 400 staff and students questioned were considered physically inactive - meaning they did not do half an hour of exercise at least twice a week.

RELATED LINKS

- More in this story in [Newswrap](#)

Report slams Lai Chi Kok prison practices

2018-11-07 HKT 19:18

Cancer patients see exercise benefits in HKU study

2018-11-07 HKT 18:55

Phased opening of new MTR link 'just an idea'

2018-11-07 HKT 18:38

Police tactics under spotlight after shooting

2018-11-07 HKT 18:29

Starry Lee blames Tung govt for SAR's housing woes

2018-11-07 HKT 16:32

Ombudsman probes seepage complaints office

2018-11-07 HKT 15:27

Top court to hear Filipino mums' appeal to stay

2018-11-07 HKT 14:50

'Disappearing HK freedoms now clear to the world'

2018-11-07 HKT 14:08

MTR probe witness rapped for 'misleading' evidence

2018-11-07 HKT 13:09

Protesters demand thumbs down for Policy Address

2018-11-07 HKT 12:33

Officer in station shooting 'feared for her life'

2018-11-07 HKT 11:25

Police shoot man at Sham Shui Po station

2018-11-07 HKT 09:09

HK has no rights problems, government tells UN

2018-11-07 HKT 03:52

Public hospitals overcrowded

2018-11-06 HKT 22:01

HK planning bid to host World Beach Games

2018-11-06 HKT 18:58

Hi-tech help tipped to ease elderly care at home

2018-11-06 HKT 18:53

RTHK exhibition beams Hong Kong back into history

2018-11-06 HKT 18:29

Parents become main hurdle against HPV vaccination

2018-11-05 HKT 17:19

Ready to help prosecution, says Barry Cheung aide

2018-11-05 HKT 16:03

Subcontractor admits being warned over bar cutting

2018-11-05 HKT 13:04

HK urges Guangdong to stop illegal tour groups

2018-11-05 HKT 11:35

Kwai Chung Hospital calls in police over death

2018-11-05 HKT 22:48

Probe launched into Cathay Pacific data leak

2018-11-05 HKT 22:34

Heads must roll over fake police records: James To

2018-11-05 HKT 19:20

'HK needs to revamp stagnating education system'

2018-11-05 HKT 19:11

HA opens first hyperbaric oxygen chamber

The screenshot shows the RTHK news website interface. At the top, there is a navigation bar with the RTHK logo and '中文新聞' (Chinese News). Below this is a secondary navigation bar with categories like '新聞主頁', '即時新聞', '視像新聞', etc. The main content area features a large article with the headline '港大推出轉介計劃為運動不足人士度身定制訓練'. The article includes a photograph of a group of people at a press conference, a sub-headline '香港大學推出全港大專院校首個「醫學運動轉介計劃」', and several paragraphs of text. To the right of the main article is a sidebar with a list of other news items, each with a small thumbnail and a brief headline.

即時新聞 主頁 > 即時新聞 > 本地

港大推出轉介計劃為運動不足人士度身定制訓練

2018-11-07 HKT 12:55 [介紹](#) [分享工具](#)

香港大學推出全港大專院校首個「醫學運動轉介計劃」 (圖為攝)

香港大學推出全港大專院校首個「醫學運動轉介計劃」，為運動不足的人士及病患者，提供度身定制的專業體能訓練。

在計劃下，港大醫療保健處會先向求診的師生及家屬進行評估，若認為他們健康但運動不足，會提供體能訓練資訊，及建立良好運動習慣的建議。若發現他們病情嚴重，就會轉介至港大運動健康管理中心，由體能訓練專家為病人設計個人運動計劃。

香港大學醫療保健處醫生曹天恩表示，目前衛生署鼓勵醫生按病者需要，處方適切的運動建議，但醫生的時間和專業知識有限，難以針對個別病人身體狀況，提供最合適的處方，相信此計劃能彌補醫生的不足，處理一些有特殊情況的患者。

港大護理學院院長林俊靜期望，未來能擴大計劃動員至多間醫院，並在3年內為約300名患者提供運動訓練。

全數 本地 大新聞 國際 財經 體育

- 屯門小學擄手足口病 學生稱主要在田徑隊蔓延 2018-11-08 HKT 09:15
- 男子涉盜用信用卡資料並連接電子錢包購物 被警方控捕 2018-11-08 HKT 00:49
- 執法人員漁船上檢走私辦公室廢器、樂器及運動用品 2018-11-07 HKT 23:59
- 私家車元朗區圍封開推輕鐵路軌 輕鐵服務一度受影響 2018-11-07 HKT 23:18
- 警方初步認為開槍管員作正確判斷 成功制止暴力罪行 2018-11-07 HKT 23:05
- 保良局王錦全小學爆發手足口病 五六年級停課兩星期 2018-11-07 HKT 22:47
- 劉怡翔：寬鬆加息等影響浮現 邱耀華：有推施應對貨幣 2018-11-07 HKT 22:36
- 首日《施政報告》致謝議案完成兩動政策諮詢非議 2018-11-07 HKT 22:34
- 普通話考試機構指中小學生拼音基礎較薄弱 2018-11-07 HKT 21:24
- 地鐵站開槍案中槍男子涉擦鬚及持有攻擊性武器被拘 2018-11-07 HKT 21:23
- 懲教署否認囚室衛生有問題 有提供足夠洗滌用品 2018-11-07 HKT 21:03
- 劉怡翔：(一)美港經貿關係重要 陸運

NEW 網上直播 收聽雷霆881 收聽叱咤903 收聽酷達864

新聞資訊 | 即時新聞 | 本地及兩岸 返回前頁 -- 本地及兩岸

港大推新計劃為病人度身訂造體適能訓練

07.11.2018 12:20



港大推出「醫學運動轉介計劃」提供度身訂造的專業體適能訓練(港台新聞 郭詠晴攝)

香港大學醫療保健處及港大運動中心，推出「醫學運動轉介計劃」，識別運動不足的人士，為他們度身訂造專業體適能訓練。醫療保健處會先為到來求診的師生及家屬進行評估，若認為他們健康但運動不足，會提供體適能訓練資訊，及建立良好運動習慣的建議；若發現他們病情嚴重，就會轉介到運動健康管理中心，體適能訓練專家會為病人設計合適的運動。

有確診肺癌的病人表示，參加計劃後，有專人指導他做運動，令他身體狀況改善。港大醫療保健處醫生雷天恩指，醫生的時間和專業知識有限，未必能夠提供專業運動知識，相信計劃能彌補醫生的不足，希望幫助更多病人透過運動改善健康。

SHEIN 立即購買>

昔日新聞資訊

日期
由 日 8 月 11 年 2018
到 日 8 月 11 年 2018
類別 即時新聞

搜尋



香港信諾

與您的摯愛一同投保，兩份保單均可享有首年保費8折優惠。 cigna.com.hk

OPEN

Section News Features Event & Promotion Coffee Break Login Individual Order Form

HKU trial nurses liver cancer patients with dose of exercise

Local | 7 Nov 2018 7:43 pm



The University of Hong Kong is introducing lung cancer patients to the health benefits of exercise under a program in which medics collaborate with the university's sports center.

The pilot program for lung cancer patients is an extension of an initiative called "Exercise is Medicine" under which HKU's Centre for Sport and Exercise aids people with a range of health conditions, RTHK reports.

Since July, some 20 lung cancer patients from Queen Mary Hospital have taken part in the program. They have reported a host of benefits, including higher energy levels, better sleep and improved quality of life overall, according to HKU.

Professor Lin Chia-chin, director of HKU's school of nursing, said: "Our current pilot study in Hong Kong adds to the body of evidence that patients with lung cancer can experience improvements in quality of life by engaging in exercise. The results of the pilot study were positive and we are planning a larger-scale intervention to be conducted in the future."

Under "Exercise is Medicine," people using HKU's health clinic are asked to complete a survey on their physical activity. People who are generally healthy but not active may be given information on exercise opportunities. In more serious cases, doctors will refer patients to exercise specialists at the CSE.

Dr Michael Tse, assistant director of the center, said doctors understood the importance of fitness but often lacked the time and expertise to design exercise programs.

"Most medical doctors that you go to, if you find somebody has high blood pressure or has high cholesterol, the general recommendation is to do some exercise," Dr Tse said. "But maybe they don't have the time to do that as well."

"For example if they are more severe cases, where they may have high blood pressure or diabetes, then they would recommend them to the CSE; A) because they don't have time, and B) because there are people in the CSE who will have more experience in doing that. So it's really a kind of cooperation."

Beyond the pilot program, "Exercise is Medicine" is available only to HKU students, staff and their dependants.

A HKU health survey earlier this year found that some 60 percent of 400 staff and students questioned were considered physically inactive - meaning they did not do half an hour of exercise at least twice a week.-Photo: RTHK

Advertisement for South Beach Residences in Hong Kong, featuring an integrated development for urban living.

Advertisement for the 47th Hong Kong French Film Festival, running from 21.11 to 11.12.2018.

Navigation bar with links for Flipping Version, Archive Standard, and News Search.

Advertisement for Today's Standard, featuring a hub for Western Australia's Capital City.

Advertisement for Welkin Events, offering I.T. Training Room Rental and other services.

信諾保險

周全醫療及健康保障，不設終身最高賠償額。 cigna.com.hk

OPEN

Other Local breaking news

More Local news >>

東網

2018年11月08日 (四)
26°C
交通/天氣
家園 論壇

港漢版 > 新聞 > 港澳

11月07日(三) 12:27

更多新聞

港大推醫學運動 為肺癌患者度身訓練助提升機能

港大建議健康但運動不足的人士，先去建立良好運動習慣。(鍾若雲攝)

港人運動率偏低，但別小覷運動的重要性，運動不足是全球第四大死亡原因。香港大學在校園內推出「醫學運動轉介計劃」，將運動習慣作為一個衡量健康的重要指標，為運動不足人士提供度身定制的體適能訓練，將運動變為一種治療的處方良藥。港大已在肺癌患者進行試點運動訓練，成功提升他們肌肉力量及心肺機能。

房署「大睇鬼」到處「空格仔」

毓民特區

11月2日起動

超卓汽車大獎 Elite Car Awards 2018

菜菜子的四個轉書屋

大事件

六福珠寶 今日飾金 \$13250/兩

沙中線工程開闢 壹基金熱疫情

港大推新轉介計劃 為運動不足者度身訂造體適能訓練

https://www.bastillepost.com/hongkong/article/3627595%E6%B8%AF%E5%A4%A7%E6%8E%A8%E6%96%B0%E8%BD%89%E4%BB%8B%E8%A8%88%E5%8A%83%E7%82%BA%E9%81%8B%E5%8B%95%E4%B8%8D%E8%B6%B3%E8%80%85%E5%BA%A6%E8%BA%AB%E8%A8%82%E9%80%A0%E9%AB%94%E9%81%A9%E8%83%BD%E8%A8%93?current_cat=3



港大推新轉介計劃 為運動不足者度身訂造體適能訓練

2018年11月07日 (05:23 下午)

Facebook, WhatsApp, Telegram, Messenger, Email, Print, Share icons

Advertisement for StarWorld Hotel with the text '由此盡享' and '星際酒店'.

建立良好運動習慣
香港大學醫療保健處及港大運動中心，在校園內推出全港大專院校首個「醫學運動轉介計劃」，以識別及轉介運動不足的人士，並為他們提供度身訂造的體適能訓練。



港大為運動不足者度身訂造體適能訓練，推「醫學運動轉介計劃」。資料圖片

醫療保健處會先為求診的師生及家屬進行評估，若認為他們健康但運動不足，會提供體適能訓練資訊，以及建立良好運動習慣的建議。若發現他們病情嚴重，就會轉介到運動健康管理中心，並經由體適能訓練專家設計合適的運動計劃。

港大醫療保健處醫生簡天恩指，一般門診醫生因擔心較遠是否具備專業資格或經驗去處理特殊情況的患者，所以普遍對轉介病人往健身中心有所保留。她續指，在該計劃下，會先為病人進行量血壓、皮高磅重的基本檢查，以及了解其運動習慣，從而提出適合的個人運動計劃。因此，她相信計劃能彌補一般醫生的不足，盼能幫助更多病人透過運動改善健康。

Advertisement for Pacific Coffee featuring coffee beans and the text 'COFFEORY'.

0 笑死人, 1 讚, 0 垃圾, 1 讚好, 0 可愛, 0 搞笑

Facebook, WhatsApp, Telegram, Messenger, Email, Print, Share icons

熱門

- Today, This Week, This Month navigation tabs.
List of trending articles with thumbnails and titles:
1. 女警地鐵站開槍自衛受質疑 警員朱振國受襲前 (Like 1.1K)
2. 公關感情！鄧紫棋首度分享與男友Mark合照 (Like 1K)
3. 全權管下八大罪劇人物 林平之遊坦之哪偏最 (Like 155)
4. 李達瓚被扣護照無印尼 兩天 所屬公司聲明法律 (Like 0)
5. 香港史上首名執勤開槍女警 Madam半年前調 (Like 3.8K)
6. 以色列訂「三大規矩」 嚴防男兵被女兵誘惑 (Like 254)
7. 遭撞車架怒斥「去撞住你」 阿婆得知是預房職 (Like 780)
8. 香港視野不夠，機會正 (Like 5)
9. 【女警開槍】持刀男涉襲警及亂攻擊性武器被 (Like 0)
10. 深水埗站PTU女警開槍 續刀男襲警中彈命危 (Like 1.5K)
11. 激曬照曝光被曝一腳踏三男 炎亞綸：和朋友私 (Like 0)
12. 女乘客趕見父最後一面 熱心的士司機冒險送車 (Like 1.4K)
13. 議員往澳洲舉報揭英UGL案 澳警指指控嚴重 (Like 0)
14. 3百磅肥妹吃薄餅成癮 知再重疊腳會變形成癮 (Like 373)
15. 傳太太梁潔華血病復發 黃日華強撐暫無大礙 (Like 0)
16. 與曾國祥情變？王敏奕：有一段時間沒見了 (Like 0)
17. 猛人王廣武亦港出席講座 主辦方出盡法寶才能 (Like 1)
18. 廣福界殿堂李我96歲住老人院 太太高福剛獲照 (Like 983)

港大首推醫學運動轉介計劃 倡運動作藥物

時間：2018年11月07日 15:09 稿件來源：香港中國通訊社
分享到：

香港中通社11月7日電 香港大學7日公布，該校醫療保健處及運動中心推出全港大專院校首個「醫學運動轉介計劃」，識別及轉介運動不足的人士至大學內的運動健康管理中心，為他們提供度身定製的專業體適能訓練，希望促進建立「運動作為藥物」的社會意識。

世界衛生組織在最新公布的全球健康風險報告中指出，運動不足引致死亡的比率佔全球人口死亡總數的5%，在全球10大死亡原因中排名第4，僅次於血壓高、吸煙和血糖高。在計劃下，港大醫療保健診所會向求診病人了解他們的運動習慣，健康但運動不足的人會獲得一些建立良好運動習慣的建議以及體適能訓練的資訊；較嚴重的患者會被轉介至運動健康管理中心。

港大表示，學校針對癌症、糖尿病、心血管疾病、腦退化症、虛弱長者等在內的眾多特殊需要的人士，有多年的臨床運動訓練試驗及研究。港大醫療保健處總監張文娟認為，建立一個有效而可靠的系統，能讓醫生有信心轉介病人予訓練專家，是確保病人能建立有效運動習慣的關鍵。

2018年7月至9月，港大運動中心開始和港大護理學院合作，開展為期12週的試點運動訓練，以研究體適能訓練對20名肺癆患者的健康益處。調查結果顯示，適當的運動訓練能顯著提升患者的身體機能，並提高能量水平及骨骼質素，達至整體生活質量的提升。就體適能而言，患者顯著提升了肌肉力量、柔軟性、心肺機能和體脂比例。

參加轉介計劃的人士認為度身定製運動訓練計劃於提升社會健康十分重要，並贊成需要促進建立「運動作為藥物」的社會意識。港大護理學院院長林佳靜認為，癌症患者在進行運動訓練後產生的身體變化令人十分鼓舞，正計劃在未來進行更大規模的研究。(完)

【編譯：華國平台】

閱讀排行

- 1 香港「零食大王」鄭德豐榮獲「傑出工業家獎」
- 2 香港「轉數快」首月處理158萬宗交易
- 3 五間香港創科公司齊發佈新品
- 4 港珠澳大橋部分內地地區經通規避香港
- 5 港珠澳大橋客流再創新高 林鄭稱不斷應變
- 6 香港積極參與首屆中國國際進口博覽會
- 7 「轉數快」系統開通至今已超過150萬個登記
- 8 港珠澳大橋單日使用人次逾10萬 再創新高
- 9 金管局:有權認樓市下行或放寬措施
- 10 林鄭：社會應為青年創造實現夢想的空間

記者特稿

HONGKONG

港大推出轉介計劃為運動不足人士度身定制訓練

<https://sina.com.hk/news/article/20181107/0/1/84/%E6%B8%AF%E5%A4%A7%E6%8E%A8%E5%87%BA%E8%BD%89%E4%BB%8B%E8%A8%88%E5%8A%83%E7%82%BA%E9%81%8B%E5%8B%95%E4%B8%8D%E8%B6%B3%E4%BA%BA%E5%A3%AB%E5%BA%A6%E8%BA%AB%E5%AE%9A%E5%88%B6%E8%A8%93%E7%B7%B4-9400136.html>

焦點推薦 即時新聞 港聞 兩岸新聞 國際新聞 趣聞 圖集

首頁 > 新聞

港大推出轉介計劃為運動不足人士度身定制訓練

2018年11月07日 12:55 RT+1K 讚好

香港大學推出全港大專院校首個「醫學運動轉介計劃」，為運動不足的人士及病患者，提供度身定制的專業體適能訓練。

在計劃下，港大醫療保健處會先向求診的師生及家屬進行評估，若認為他們健康但運動不足，會提供體適能訓練資訊，及建立良好運動習慣的建議。若發現他們病情嚴重，就會轉介至港大運動健康管理中心，由體適能訓練專家為病人設計個人運動計劃。

UNHEATED Ruby 5.00ct (GRS Certificate) (2) Diamonds 1.03ct tw IF - Color E (2 GIA Certificates)

ROLEX Masterpiece Diamond Bezel

UNHEATED Blue Sapphire 6.60ct (GIA Certificate) Diamonds 2.70ct tw

JEWELLERY PUBLIC AUCTION
ONE DAY ONLY - LIVE AUCTION - SEIZED ASSETS - OVER 900 ITEMS
Sunday, 11th November
Preview: 11am - Auction: 1pm-5pm
CONRAD - Admiralty Pacific Place - Hong Kong

Click For More INFORMATION

Google 已關閉廣告

檢舉這則廣告

為什麼會顯示這則廣告?

香港大學醫療保健處醫生雷天恩表示，目前衛生署鼓勵醫生按病者需要，處方適切的運動建議，但醫生的時間和專業知識有限，難以針對個別病人身體狀況，提供最合適的處方，相信此計劃能彌補醫生的不足，處理一些有特殊情況的患者。

關鍵字 | 香港大學 保健 港大 醫學 香港

關注我們Facebook專頁 讚好

恒生銀行 HANG SENG BANK

每個出糧月份獲一次「月月有雙糧」抽獎機會

立即登記

英國大學講座及申請日

資深升學顧問 教你UCAS英國大學聯招申請準備及策略

申請英國大學 豁免UCAS聯招申請費 立即查詢/預約

海外升學·信心之選 IELTS官方考試中心

投選你最喜愛的 金庸經典作品

新浪香港 159,030 讚好次數

讚好專頁 與我們聯絡