

EIM究竟是什麼一回事？

許世全教授

香港中文大學體育運動科學系教授

『運動是良藥--香港』召集人

EIM是什麼？

EIM是Exercise is Medicine的簡稱，是自2010年開始由美國運動醫學院(ACSM)所提倡的健康推廣運動，至今年在短短七年間已帶動全球近五十個國家及地區參與此項運動，包括香港。中國香港體適能總會早在ACSM提出EIM運動第一年，已立即舉辦EIM公開講座，當時有多個醫療健康界專業組織參與，並簽署約章承諾共同推動EIM概念。那時我們還花了不少時間討論，EIM中文應該怎樣翻，最後在眾多都不太理想的建議下，我們採納了『運動是良藥』這個翻譯。並於2014年與EIM環球總部(EIM Global Center)簽署了合作備忘錄，在2015年成立了『香港運動是良藥諮詢委員會』，2016年6月在灣仔會議展覽中心的健康博覽會上舉行了啟動典禮。在成立初期，參與創立『香港EIM諮詢委員會』的聯盟組織共有八個，包括：香港精神健康促進會、香港運動醫學及運動科學學會、香港肥胖醫學學會、香港西醫工會、香港醫學會、香港物理治療學會、中國香港體適能總會、及香港復康會。而香港中文大學體育運動科學系，及中國香港體適能總會一直擔任香港EIM秘書處角色。至2017年，由於香港大學體育運動中心連續兩年在校園積極推動EIM (EIM on Campus)，並取得EIM 環球總部頒授銀章獎狀，『香港EIM諮詢委員會』議決增加香港中文大學體育運動科學系及香港大學體育運動中心成為『香港EIM諮詢委員會』一份子，使諮詢委員會成員增加至十個組織。

ACSM自2010年推動EIM以來，每年5月底均舉辦一次EIM世界大會，至今年已是第8屆，筆者每一年都有出席，見證了EIM在全球迅速地成長，參與的國家和地區一年比一年多，由此可見全球不少的醫療健康界均認同和重視EIM的理念。中國也在2015年開始派員出席，主要由國際生命科學學會(ILSI)中國辦事處承擔，2016年與EIM環球總部簽署了合作備忘錄，並在2017年EIM世界大會上作出報告，在短短一年間，中國EIM已招募了近50家醫院承諾參與推動EIM，真令人佩服及鼓舞。EIM在中國翻成『運動是良方』，顯示重點在於運動是醫療方案中其中一個處方。而香港EIM則強調『運動是良藥』，顯示運動不單是醫療方案中的一個處方，運動更可看成一種藥物，有治療多種慢性疾病的作用。每一次參與運動，就等於服了一次劑量藥物，因此運動不單是良方，運動更是良藥。

那再說清楚些，EIM究竟是什麼？可分兩方面闡述：一是EIM所倡導的概念，二是EIM的推動策略與方向。EIM所倡導的概念簡單說有兩個概念，首先是指出『恆常運動是治療及預防多種慢性疾的有效方案，包括心血管病、糖尿病、高血壓、中風、骨質疏鬆、關節炎、抑鬱焦慮、肥胖，及某部份癌病等等(McWilliams, et al., 2009; Reilly, et al., 2006; Stamatakis, Hamer, & Lawlor, 2009)。而現時要達至健康運動建議





為每周累積不少於150分鐘中等強度運動』(USDHHS, 2008)。EIM第二個概念，是指出鼓勵及推動一般市民大眾多做運動的最佳人選是醫療人員。ACSM研究指出，透過醫療人員鼓勵病友做運動，甚至開出運動處方，能成功遵行的人有達65%，比其他一般社區運動計劃不足三成，更加有效(ACSM, 2007)。這方面帶引出EIM所建議的推動策略與方向，就是旨在鼓勵醫療工作者將運動作為一項治療和預防疾病的重要手段，同時也呼籲全球各界人士，包括醫護人員、健康教育及健體專業人員、志願機構、社會大眾傳媒及公眾人士等等，一同參與身體力行，並轉介他人，以達致推己及人。

ACSM的調查亦發現，有24%病人，經醫生建議運動

參考文獻：

1. American College of Sports Medicine. (2007). ACSM's Exercise is Medicine survey, Retrieved July 27, 2010 from http://www.acsm.org/AM/Template.cfm?Section=Home_Page&TEM-PLATE=/CM/ContentDisplay.cfm&CONTENTID=8596
2. McWilliams, C., Ball, S. C., Benjamin, S. E., Hales, D., Vaughn, A., & Ward, D. S. (2009). Best-practice guidelines for physical activity at child care. *Pediatrics*, 124(6), 1650-1659.

後，會自行到互聯網追尋相關資訊，因此能透過互聯網提供正確運動資訊尤為重要。美國運動醫學院於是製作了『運動是良藥』的環球網站(<http://www.exerciseismedicine.org/>)，用於發佈相關的理念和資源。而EIM香港亦製作了EIM香港網站(<http://www.eim.hk/>)，供大眾瀏覽。

另一方面，要鼓勵醫療人員向病人提供運動處方，醫療人員必需先接受EIM課程培訓。因此EIM其中一個推動策略重點，就是舉辦醫療人員運動處方培訓課程。醫療人員上過理論課和實習課及評審合格後，便懂得如何實踐運動處方。EIM還有其他推動方案，例如EIM大使計劃，EIM在校園等等。詳情可參閱EIM香港網站www.eim.hk。

運動是良藥(EIM) 亞洲區峰會

至2017年年中，在全球近50多個EIM國家和地區，其中有12個位於亞洲區。每年，EIM環球總部都會舉辦世界大會，而亞洲區亦在過去數年間，分別在馬來西亞與新加坡舉辦了2次亞洲區域峰會。今次，香港應邀成為下一屆EIM亞洲區峰會的承辦地區。作為今次峰會的重要組成部分，會前專題研討會將於2018年1月19日7:00pm在香港中文大學舉辦。於是次研討會上，將特別分享EIM在亞洲區國家地區的推廣及經驗，包括運動處方的應用及不同運動對於患者的實踐經驗。有助提升醫護人員及運動導師或相關領域人士的專業知識。詳情如下：

日期：2018年1月19日（星期五）

時間：7:00 pm – 9:30 pm

地點：香港中文大學康本國際學術園LT2

講題及主講者：

1. 醫生的運動處方 – 經驗之談
新加坡EIM, Dr. Ben Tan 及 Ms. Shayne Hu
2. II型糖尿病人的高強度間歇訓練
日本EIM, Prof. Shinji SATO
3. 癌症病人的太極-氣功訓練
香港EIM, 方少萌博士及陸慧心醫生



運動是良藥(EIM)亞洲區峰會
Exercise is Medicine (EIM) Asia Regional Meeting
19 & 20. 1. 2018

有興趣出席以上EIM亞洲區峰會公開講座者，可按以下網站報名：<https://goo.gl/forms/Gv0AC0qlja0ZY9Ch2>