

因應不同空氣品質之運動建議

空氣指標 旗幟顏色	我國 空氣品質指標	美國 戶外活動指引	環保署 AQI 指標與活動建議 ^{註2}		運動建議
	AQI ^{註1}		一般民眾	敏感性族群	
綠 (Good)	AQI:0~50 (PM _{2.5} : 0-15.4)	適合從事戶外活動。	正常戶外活動。	正常戶外活動。	1. 18 歲以上成人：可參與室內外身體活動、運動或訓練，如慢跑、健走、自行車、游泳、阻力或伸展運動等，運動強度可達中等至費力程度。 2. 18 歲以下學生：可參與室內外身體活動、運動或訓練，如室外的陸上及水中運動，或室內的徒手阻力、有氧及伸展運動等，運動強度可達中等至費力程度。 3. 敏感族群：可參與室內外身體活動、運動或訓練，如慢跑、健走、自行車、游泳或阻力運動等。惟從事室外活動時，應隨時注意空氣品質狀態，適度縮短運動持續時間或降低運動強度。
黃 (Moderate)	AQI:51~100 (PM _{2.5} : 15.5 - 35.4)	1. 適合從事戶外活動。 2. 對空氣污染敏感的學生可能有症狀出現。	正常戶外活動。	仍可正常戶外活動，但建議特殊敏感族群注意可能產生的咳嗽或呼吸急促症狀。	1. 18 歲以上成人：可參與室內外身體活動、運動或訓練，如：慢跑、健走、自行車、游泳、阻力或伸展運動等，以中等強度為原則。 2. 18 歲以下學生：可參與室內外身體活動、運動或訓練，如：室外陸上及水中運動，或室內徒手阻力、有氧及伸展運動等，以中等強度為原則。 3. 敏感族群：可參與室內外身體活動或運動，以中低強度為原則。參與室外活動或運動時，須隨時注意空氣品質狀態，若有咳嗽或呼吸急促症狀出現，應立即停止運動並休息。
橘 (Unhealthy for sensitive group)	AQI:101~150 (PM _{2.5} : 35.5 - 54.4)	1. 可到戶外活動，尤其是短暫活動，如：課間活動或體育課。 2. 較長時間的活動，如：田徑，需要更多休息和減少強度。 3. 注意症狀並採取因應行動。患有氣喘的學生應遵循氣喘活動計畫並隨身攜帶緩解藥物。	1. 一般民眾如果有不適，如眼痛，咳嗽或喉嚨痛等，應該考慮減少戶外活動。 2. 學生仍可進行戶外活動，但建議減少費力運動時間。	1. 有心臟、呼吸道及心血管疾病患者、孩童及老年人，建議減少費力活動及戶外活動，必要外出應配戴口罩。 2. 具有氣喘的人可能需增加使用吸入劑的頻率。	1. 18 歲以上成人：可參與室內外身體活動、運動或訓練，如：慢跑、健走、自行車、游泳、阻力或伸展運動等，以中等強度為原則。 2. 18 歲以下學生：可參與室內外身體活動、運動或訓練，如：室外陸上及水中運動，或室內徒手阻力、有氧及伸展運動等，以中等強度為原則。 3. 敏感族群：以室內活動為主，並以低強度進行活動，如：室內游泳（長泳、水中有氧、水中阻力活動）、徒手阻力活動（伏地挺身、仰臥起坐、站立蹲伸）、有氧活動（原地跑步、原地踏階）或伸展運動。
紅 (Unhealthy)	AQI:151~200 (PM _{2.5} : 54.5 - 150.4)	1. 所有戶外活動應增加休息時間，並減少費力活動。 2. 考慮將長時間或較費力的活動移至室內或重新安排其他日期或時間。 3. 注意觀察症狀，並根據需要採取因應行動。 4. 患有氣喘的學生應遵循氣喘活動計畫並隨身攜帶緩解藥物。	1. 一般民眾如果有不適，如眼痛，咳嗽或喉嚨痛等，應減少體力消耗，特別是減少戶外活動。 2. 學生應避免長時間費力活動，進行其他戶外活動時應增加休息時間。	1. 有心臟、呼吸道及心血管疾病患者、孩童及老年人，建議留在室內並減少費力活動，必要外出應配戴口罩。 2. 具有氣喘的人可能需增加使用吸入劑的頻率。	1. 18 歲以上成人：盡量選擇室內中低強度的活動。可從事如：室內游泳活動（長泳、水中有氧、水中阻力活動）、有氧活動（有氧舞蹈、原地腳踏車、跑步機）、徒手阻力活動（伏地挺身、仰臥起坐、站立蹲伸）或伸展活動。 2. 18 歲以下學生：盡量選擇室內中低強度的活動。可從事如：室內游泳活動（長泳、水中有氧、水中阻力活動）、有氧活動（原地跑步、原地踏階）、徒手阻力活動（伏地挺身、仰臥起坐、站立蹲伸）或伸展活動。 3. 敏感族群：以室內低強度活動為主，可從事如：室內游泳（長泳、水中有氧、水中阻力活動）、有氧活動（原地跑步、原地踏階）、徒手阻力活動（伏地挺身、仰臥起坐、站立蹲伸）或伸展活動。
紫 (Very Unhealthy)	AQI:201~300 (PM _{2.5} : 150.5 - 250.4)	將所有活動移至室內或重新安排時間。	1. 一般民眾應減少戶外活動。 2. 學生應立即停止戶外活動，並將課程調整於室內進行。	1. 有心臟、呼吸道及心血管疾病患者、孩童及老年人應留在室內並減少費力活動，必要外出應配戴口罩。 2. 具有氣喘的人應增加使用吸入劑的頻率。	1. 18 歲以上成人：以室內低強度活動為主。如：選擇室內游泳池，從事長泳、水中有氧或水中阻力等活動；或是選擇健身中心，從事有氧、阻力或伸展等活動。 2. 18 歲以下學生：以室內低強度活動為主。可從事如：伏地挺身、仰臥起坐、站立蹲伸、原地踏階、原地跑步、健身操或伸展等活動。 3. 敏感族群：以室內低強度活動為主，如：原地踏階、健身操或伸展等活動，並以縮短活動時間為原則，讓自己擁有充分休息的時間。
褐紅 (Hazardous)	AQI:301~500 (PM _{2.5} : 250.5 - 500.4)		1. 一般民眾應避免戶外活動，室內應緊閉門窗，必要外出應配戴口罩等防護用	1. 有心臟、呼吸道及心血管疾病患者、孩童及老年人應留在室內並避免費力活動，必	1. 18 歲以上成人、18 歲以下學生：以室內低強度活動為主，如：原地踏階、健身操或伸展等活動，並以縮短活動時間為原則，讓自己擁有充分休息的時間。 2. 敏感族群：應於室內活動，但應避免體力消耗。

			具。 2. 學生應立即停止戶外活動，並將課程調整於室內進行。	要外出應配戴口罩。 2. 具有氣喘的人應增加使用吸入劑的頻率。	
--	--	--	-----------------------------------	------------------------------------	--

註 1：環保署 空氣品質指標（AQI）

AQI 指標	O ₃ (ppm) 8 小時平均值	O ₃ (ppm) 小時平均值 ⁽¹⁾	PM _{2.5} (µg/m ³) 24 小時平均值	PM ₁₀ (µg/m ³) 24 小時平均值	CO (ppm) 8 小時平均值	SO ₂ (ppb) 小時平均值	NO ₂ (ppb) 小時平均值
0-50 良好	0.000 – 0.054	-	0.0 - 15.4	0 - 54	0 - 4.4	0 - 35	0 - 53
51-100 普通	0.055 – 0.070	-	15.5 - 35.4	55-125	4.5 - 9.4	36 - 75	54 – 100
101-150 對敏感族群不良	0.071 – 0.085	0.125 - 0.164	35.5 - 54.4	126 - 254	9.5 - 12.4	76 - 185	101 – 360
151-200 對所有族群不良	0.086 – 0.105	0.165 - 0.204	54.5 - 150.4	255 - 354	12.5 - 15.4	186 - 304 ⁽³⁾	361 – 649
201-300 非常不良	0.106 – 0.200	0.205 - 0.404	150.5 - 250.4	355 - 424	15.5 - 30.4	305 - 604 ⁽³⁾	650 – 1249
301-400 有害	(2)	0.405 - 0.504	250.5 - 350.4	425 - 504	30.5 - 40.4	605 - 804 ⁽³⁾	1250 – 1649
401-500 有害	(2)	0.505 - 0.604	350.5 - 500.4	505 - 604	40.5 - 50.4	805 -1004 ⁽³⁾	1650 – 2049

1.一般以臭氧(O₃)8小時值計算各地區之空氣品質指標(AQI)。但部分地區以臭氧(O₃)小時值計算空氣品質指標(AQI)是更具有預警性，在此情況下，臭氧(O₃)8小時與臭氧(O₃)1小時之空氣品質指標(AQI)則皆計算之，取兩者之最大值作為空氣品質指標(AQI)。

2.空氣品質指標(AQI) 301以上之指標值，是以臭氧(O₃)小時值計算之，不以臭氧(O₃)8小時值計算之。

3.空氣品質指標(AQI) 200以上之指標值，是以二氧化硫(SO₂)24小時值計算之，不以二氧化硫(SO₂)小時值計算之。

註 2：環保署 AQI 指標與活動建議

AQI	0～50	51～100	101～150	151-200	201-300	301-500
對健康的 的影響	良好	普通	對敏感族群不良	對所有族群不良	非常不良	有害
	Good	Moderate	Unhealthful for Sensitive Groups	Unhealthful	Very Unhealthful	Hazardous
代表顏色	綠	黃	橘	紅	紫	褐紅
一般民眾 活動建議	正常戶外活動。	正常戶外活動。	1. 一般民眾如果有不適，如眼痛，咳嗽或喉嚨痛等， <u>應該考慮減少戶外活動</u> 。 2. 學生仍可進行戶外活動，但 <u>建議減少</u> 長時間費力運動。	1. 一般民眾如果有不適，如眼痛，咳嗽或喉嚨痛等， <u>應減少</u> 體力消耗，特別是避免戶外活動。 2. 學生應避免長時間費力運動，進行其他戶外活動時 <u>應增加</u> 休息時間。	1. 一般民眾 <u>應減少</u> 戶外活動。 2. 學生 <u>應立即停止戶外活動</u> ，並將課程調整於室內進行。	1. 一般民眾 <u>應避免</u> 戶外活動，室內應緊閉門窗，必要外出應配戴口罩等防護用具。 2. 學生應 <u>立即停止戶外活動</u> ，並將課程調整於室內進行。
敏感性族群 活動建議	正常戶外活動。	極特殊敏感族群建議注意可能產生的咳嗽或呼吸急促症狀，但仍可正常戶外活動。	1. 有心臟、呼吸道及心血管疾病患者、孩童及老年人， <u>建議減少</u> 費力活動及戶外活動，必要外出應配戴口罩。 2. 具有氣喘的人可能需增加使用吸入劑的頻率。	1. 有心臟、呼吸道及心血管疾病患者、孩童及老年人， <u>建議留在室內並減少</u> 費力活動，必要外出應配戴口罩。 2. 具有氣喘的人可能需增加使用吸入劑的頻率。	1. 有心臟、呼吸道及心血管疾病患者、孩童及老年人 <u>應留在室內並減少</u> 費力活動，必要外出應配戴口罩。 2. 具有氣喘的人應增加使用吸入劑的頻率。	1. 有心臟、呼吸道及心血管疾病患者、孩童及老年人 <u>應留在室內並避免</u> 費力活動，必要外出應配戴口罩。 2. 具有氣喘的人應增加使用吸入劑的頻率。