

## 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 <sup>註2</sup>		運動建議
	AQI <sup>註1</sup>		一般民眾	敏感性族群	
綠 (Good)	AQI:0~50 (PM <sub>2.5</sub> :0-15.4)	適合從事戶外活動。	正常戶外活動。	正常戶外活動。	<ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> </ol>
黃 (Moderate)	AQI:51~100 (PM <sub>2.5</sub> : 15.5 - 35.4)	<ol style="list-style-type: none"> <li>適合從事戶外活動。</li> <li>對空氣污染敏感的學生可能有症狀出現。</li> </ol>	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。	<ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> </ol>
橘 (Unhealthy for sensitive group)	AQI:101~150 (PM <sub>2.5</sub> : 35.5 - 54.4)	<ol style="list-style-type: none"> <li>可到戶外活動，尤其是短暫活動，如：課間活動或體育課。</li> <li>較長時間的活動，如：田徑，需要更多休息和減少強度。</li> <li>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。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>學生仍可進行戶外活動，但建議減少費力運動時間。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>具有氣喘的人可能需增加使用吸入劑的頻率。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> </ol>
紅 (Unhealthy)	AQI:151~200 (PM <sub>2.5</sub> : 54.5 - 150.4)	<ol style="list-style-type: none"> <li>所有戶外活動應增加休息時間，並減少費力活動。</li> <li>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。</li> <li>注意觀察症狀，並根據需要採取因應行動。</li> <li>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。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>具有氣喘的人可能需增加使用吸入劑的頻率。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> </ol>
紫 (Very Unhealthy)	AQI:201~300 (PM <sub>2.5</sub> : 150.5 - 250.4)	將所有活動移至室內或重新安排時間。	<ol style="list-style-type: none"> <li>一般民眾應減少戶外活動。</li> <li>學生應立即停止戶外活動，並將課程調整於室內進行。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>具有氣喘的人應增加使用吸入劑的頻率。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> </ol>
褐紅 (Hazardous)	AQI:301~500 (PM <sub>2.5</sub> : 250.5 - 500.4)		<ol style="list-style-type: none"> <li>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</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>敏感族群：應於室內活動，但應避免體力消耗。</li> </ol>

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

1.一般以臭氧(O<sub>3</sub>)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(O<sub>3</sub>)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(O<sub>3</sub>)8小時與臭氧(O<sub>3</sub>)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(O<sub>3</sub>)小時值計算之，不以臭氧(O<sub>3</sub>)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(SO<sub>2</sub>)24小時值計算之，不以二氧化硫(SO<sub>2</sub>)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。	<ol style="list-style-type: none"> <li>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></li> <li>學生仍可進行戶外活動，但<u>建議減少長時間費力運動。</u></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>一般民眾如果有不適，如眼痛，咳嗽或喉嚨痛等，<u>應減少體力消耗</u>，特別是避免戶外活動。</li> <li>學生應避免長時間費力運動，進行其他戶外活動時<u>應增加休息時間。</u></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>一般民眾應<u>減少戶外活動。</u></li> <li>學生應<u>立即停止戶外活動</u>，並將課程調整於室內進行。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>一般民眾應<u>避免戶外活動</u>，室內應緊閉門窗，必要外出應配戴口罩等防護用具。</li> <li>學生應<u>立即停止戶外活動</u>，並將課程調整於室內進行。</li> </ol>
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。	<ol style="list-style-type: none"> <li>有心臟、呼吸道及心血管疾病患者、孩童及老年人，<u>建議減少費力活動及戶外活動</u>，必要外出應配戴口罩。</li> <li>具有氣喘的人可能需增加使用吸入劑的頻率。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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費力活動</u>，必要外出應配戴口罩。</li> <li>具有氣喘的人可能需增加使用吸入劑的頻率。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>有心臟、呼吸道及心血管疾病患者、孩童及老年人應<u>留在室內並減少費力活動</u>，必要外出應配戴口罩。</li> <li>具有氣喘的人應增加使用吸入劑的頻率。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>有心臟、呼吸道及心血管疾病患者、孩童及老年人應<u>留在室內並避免費力活動</u>，必要外出應配戴口罩。</li> <li>具有氣喘的人應增加使用吸入劑的頻率。</li> </ol>