

照顧我的身心健康

16 Mar 2015

今天的日期: _____

我的身心健康目標是: _____

1) 制定行動計劃:

在未來一至兩個星期，您有沒有打算為自己的身心健康做些什麼？如果您目前沒有打算為自己的身心健康做些什麼，您不妨在將來再次考慮。如果您心目中有一個健康計劃，請在下面填寫細節。其中一些可能不適用。請盡可能具體地回答。

我的行動計劃	我的回答	意見
您打算做什麼?		
在哪兒?		
什麼時候和次數? (您會在什麼時間做?如果會做超過一次, 您會多久做一次?)		
多長時間或多少? (分鐘, 份量, 等等)		
您打算什麼時候開始?		

2) 審核您的計劃

2a) 您對實行計劃的信心程度有多少?

完全沒信心 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 非常有信心

注: 如果您的信心程度是 6 或以下, 請回答問題 2b。如果選擇 7 或以上, 請回答問題 3。

2b) 您可以如何更改您的計劃, 以致把信心程度提高到 7 或以上?

3) 跟進您的進度

- 自我跟進
 我會與其他人跟進(家人或醫護人員)
誰是這位人士? _____

您想如何跟進計劃的進展情況?(例如: 在一個星期內或一天, 通過電話或親身)

根據需要調整您的計劃. 記住為進展順利的事情慶祝!

CCMI

www.centreCMI.ca

照顧我的身心健康

16 Mar 2015

今天的日期: _____

我的身心健康目標是: 我想減肥

1) 制定行動計劃:

在未來一至兩個星期，您有沒有打算為自己的身心健康做些什麼？如果您目前沒有打算為自己的身心健康做些什麼，您不妨在將來再次考慮。如果您心目中有一個健康計劃，請在下面填寫細節。其中一些可能不適用。請盡可能具體地回答。

我的行動計劃	我的回答	意見
您打算做什麼?	我想用步行來增加運動量。	
在哪兒?	在我家附近的公園	
什麼時候和次數? (您會在什麼時間做?如果會做超過一次, 您會多久做一次?)	逢星期一, 三, 五, 由下午一時到一時半	我會在午飯後去步行。
多長時間或多少? (分鐘, 份量, 等等)	大約 20 分鐘	
您打算什麼時候開始?	我會從今天開始!	

2) 審核您的計劃

2a) 您對實行計劃的信心程度有多少?

完全沒信心 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 非常有信心

注: 如果您的信心程度是 6 或以下, 請回答問題 2b。如果選擇 7 或以上, 請回答問題 3。

2b) 您可以如何更改您的計劃, 以致把信心程度提高到 7 或以上?

3) 跟進您的進度

自我跟進

我會與其他人跟進(家人或醫護人員)

誰是這位人士? 太太

您想如何跟進計劃的進展情況?(例如: 在一個星期內或一天, 通過電話或親身)

我會在晚飯時與她跟進

根據需要調整您的計劃. 記住為進展順利的事情慶祝!

CCMI

www.centreCMI.ca