

“簡要行動計劃”指南

對慢性病、保健和身心健康狀況的自我管理支持工具

2016年8月8日

“簡要行動計劃”主要圍繞著下列3個核心問題而制定。根據回答，可以提出其它的跟進問題。訪談過程中，如果在任何時候感覺不可能形成行動計劃時，可以提出以後見面時再談。跟進流程在第2頁上。在互動中，首先需要建立起緊密關係，然後再提出簡要行動計劃的第一個問題。

1. 提出第一個問題，以喚起希望改變的想法。

“在未來的一、兩個星期您有沒有打算為自己的健康做什麼？”

- a. 如果分享了計劃並獲得准許，幫助對方制定“精明”（SMART）的計劃—具體、可量度、容易達成、與自己的情況相關並進行計時。您或許需要對計劃作出解釋。

“很多人發現制定非常具體的計劃很有用處。您覺得那對您有用嗎？”

得到許可後，完成盡可能多受歡迎或有幫助的細節。

“什麼計劃？”（活動、具體行為或行動的類型；考慮列舉一些有用的例子。）

“什麼時候？”（星期幾、幾點鐘）

“在哪兒？”

“多久一次/多長時間/多大量？”（多久一次、三次、五次；多長時間：分鐘，天數；多大量：食物份量、進餐次數）

“您打算什麼時候開始？”

- b. 對尋求或需要建議的人，提供一個行為列表。

- i. 首先，獲取分享計劃的許可。

“您想不想讓我和您分享一下其他人嘗試過的、或是符合您具體情況的計劃？”

- ii. 然後，一次性地分享兩到三個計劃。這些計劃都和他們的目標有關，不一定具有針對性，並且都各不相同。用最後一個計劃來激發他們自己的想法。

“比如您可以嘗試_____、_____或者您現在又有了一個自己的新想法。”

- iii. 然後問他們打算做什麼。

“這些計劃中有哪些對您是可行的嗎？”

- iv. 如果選擇了一個計劃，在得到允許後，將細節具體化，以便制定精明的計劃（如上）。

- c. 該人制定了具體的計劃之後，引導其作出一個承諾聲明。

“您介不介意把這些綜合一下，大聲地說出來，以確保我們雙方都理解細節？”

2. 提出第二個問題對信心進行評估。“肯定”是“有信心”的同義詞。詞彙、手勢、圖像或類比（例如登山）可以用數字來代替。在沒有數字的情況下對信心程度進行打分，通常需要您作出判斷。根據需要使用非語言提示並澄清問題，來評估進一步解決問題是否會讓該對象有所受益。

“我不知道您對執行您的計劃有多大的信心。我們從0到10來衡量您的信心程度，‘0’表示您一點信心都沒有，‘10’表示您非常有信心或非常肯定，您對完成您的計劃有多大的信心呢？”

- a. 如果信心程度高於或等於7，進入下列第三個問題。**“太好了，聽起來對您是個非常好的計劃。”**

- b. 如果信心程度低於7，那就解決問題，克服障礙或調整計劃。

“5分，很好。這比0高好多呢，表明您很有興趣，也很有決心。據我們所瞭解，當信心指數為7或更高時，人們更傾向於完成他們的計劃。您覺得有沒有什麼能把您的信心提高到7或更高呢？”

- c. 如果他們對修改計劃沒什麼想法，問他們是否希望聽一些建議。

“您想不想聽聽其他一些可能提升您信心的想法呢？”

- d. 如果回答是“想”，提供一、兩個計劃（行為列表）。通常下列列表都很適用：

“有時人們會精簡、修改他們的計劃，或者制定一個新計劃，再或者就決定不再制定計劃。您覺得您適合哪一種，或者您有自己的想法？”

e. 如果計劃改變，根據需要，重複第 1c 步和第二個問題，以評估對新計劃的信心。

3. 提出第三個問題，安排跟進或檢查可靠性。

“檢查計劃的進展對您會有幫助嗎？”

如果他們想跟進，制定跟進計劃，要具體到日期、時間和方法（與自己；與他人電話、電子郵件、當面等等）。

“簡要行動計劃”的跟進

1. 首先問：**“您的計劃進展得怎樣了？”**

- a. 如果成功，承認（肯定）他們的成功。
- b. 如果部份成功，承認（肯定）他們的部份成功。
- c. 如果沒有嘗試計畫，說：**“當人們嘗試新事物時，這是常有的現象。”**

2. 然後問：**“您下一步打算做什麼？”**

- a. 如果該人想要制定新計劃，遵循第一頁上的步驟。必要時，使用“解決問題”和“行為列表”。
- b. 他們也許想要談談從行動計劃中學到了什麼。強化經驗，並修改計劃。
- c. 如果該人目前不想制定新行動計劃，提出將來再重新制定新計劃。

動機性訪談的精神

動機性訪談的精神是“簡要行動計劃”的基礎。

1. **體恤：**對與他人息息相關的事務表示關心，並感同身受，希望為他人提供幫助。
2. **接受：**尊重他人及其作出或不作出改變的權利。
3. **合作：**與他人合作，並將其視為平等的個體。
4. **召喚：**激發他人分享與所處境況及其自身相關的靈感、優點和知識。這包括鼓勵他人進行探索。

改編自 Miller W, Rollnick S. *Motivational Interviewing: Preparing People for Change*, 3ed. 2012

CCMI
Centre *for* Collaboration
Motivation & Innovation

此工具由 Steven Cole、Damara Gutnick、Kathy Reims 和 Connie Davis 制定