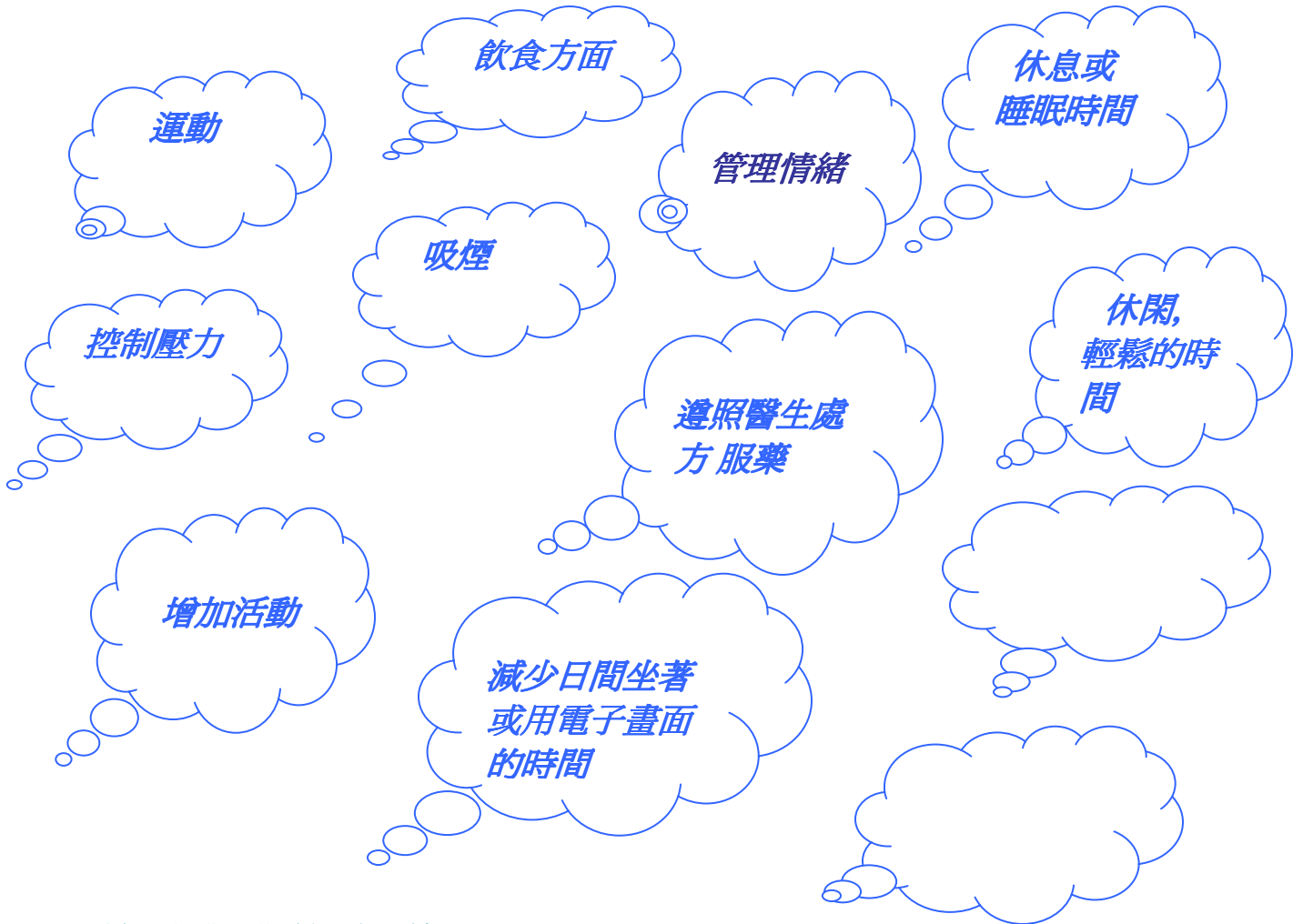


訂立目標

Goal Setting

在這一兩個星期內，爲了改善我的健康，我想做的一件事？
選擇以下其中一項或填寫我喜歡的一項事



這項行動對我的重要性是：



If I believe I can... I can! 我相信我能...我便能!

My Action Plan

我的行動計劃

以下是我的行動計劃細節...

我決定做的事: _____

我決定如何實行:

何時做: _____

做多少: _____

怎樣做: _____

我決定一星期實行幾次: _____

(做多少次)

我對於這行動計劃會成功的信心是:

0 -----1-----2-----3-----4-----|-----6-----7-----8-----9-----10
無信心 極有信心

如果行動計劃成功的信心是7以上,成功的機會大;若是7以下,須要調節或改變以上行動計劃

如何跟進這行動計劃: _____

(例如我的朋友,家人,或醫療人員一星期後與我跟進這行動計劃進展)

(例如兩星期後我會評估這行動計劃進展)