

預防二型糖尿病

預防或延緩二型糖尿病的有效計劃



生活方式教練培訓指南

休息空隙健身

休息空隙健身

課程重點

每隔 30 分鐘進行 2 分鐘的休息空隙健身，有助於預防或延緩二型糖尿病。此模塊教授參與者如何克服障礙，進行休息空隙健身。

參與者學習目標

課程結束時，參與者將：

- ▶ 瞭解坐著不動與二型糖尿病之間的關聯
- ▶ 確定休息空隙健身所面臨的一些挑戰以及應對之道

資料清單

您將需要：


- ☐ 您的參與者筆記本
- ☐ 此模塊的參與者指南(每位參與者和您都有一份副本)
- ☐ 空白的健身日誌(根據需要)
- ☐ 空白的飲食日誌(根據需要)
- ☐ 空白的行動計劃(根據需要)
- ☐ 生活方式教練日誌
- ☐ 胸牌(根據需要)
- ☐ 給參與者稱重的體重秤(適用於所有課程)
- ☐ 手錶或時鐘
- ☐ 鋼筆

可選物品：

- ☐ 掛圖、畫架或膠帶、馬克筆；或者白板、白板筆和橡皮擦

要做的事情

課程開始之前：

- ☐ 預定一個會議室。確保有一個私密空間可以給參與者稱重。
- ☐ 收集需要的物品。
- ☐ 查看該模塊的生活方式教練培訓指南和參與者指南。確保您完全理解了這兩份指南。
- ☐ 提前到達。
- ☐ 以易於討論的形式擺放椅子，例如圍成一個圓圈。
- ☐ 在掛圖或白板上寫下所需的文字（可選）。參見 

當每位參與者到達時：

- ☐ 問候參與者。
- ☐ 私下給參與者稱體重。
- ☐ 在您的生活方式教練日誌上記錄參與者的數據。
- ☐ 告訴參與者他們的體重。或者把體重寫在便利貼上給他們。請他們將其記錄在體重日誌上。
- ☐ 給參與者一份此模塊的參與者指南副本。
- ☐ 如有需要，給參與者空白的健身日誌、飲食日誌和行動計劃。
- ☐ 如要需要，請參與者填寫並佩戴胸牌。
- ☐ 請參與者坐下。建議他們在等待剩下的組員時，查看第 2 頁上的「課程重點」。

課程結束之後：

- ☐ 盡快做這節課的筆記。寫下哪些進展順利，哪些需要改進。同時也寫下您需要在下次課程之前完成的任何任務。

模塊概要

課程內容：

以下內容將持續 60 分鐘。在每次課程開始時，請額外用 10 分鐘給參與者稱體重並與參與者討論。

- ☐ 歡迎和回顧 第 6 頁 10 分鐘
- ☐ 目的 第 7 頁 2 分鐘
- ☐ 坐著不動與二型糖尿病 第 7 頁 10 分鐘
- ☐ 如何應對挑戰 第 9 頁 28 分鐘
- ☐ 為取得成功做計劃 第 10 頁 5 分鐘
- ☐ 總結和結束 第 10 頁 5 分鐘

生活方式教練手稿

教練筆記

歡迎和回顧(10 分鐘)

► **說：**歡迎大家回來!這是CDC 生活方式改變計劃 Prevent T2 的第 __ 次會議。

今天，我們要討論進行休息空隙健身。

在開始之前，讓我們花幾分鐘時間回顧上次討論的內容。我將努力回答你們的任何問題。

↗ **做：**簡要總結上次課程。

💬 **討論：**大家對我們上次討論的內容有任何疑問？

► **說：**讓我們來討論一下您上次制定的行動計劃進展得如何。

💬 **討論：**哪些進展順利？哪些進展不順利？

► **說：**現在，讓我們來討論一下您在家裡嘗試的其他事項進展得如何？

💬 **討論：**哪些進展順利？哪些進展不順利？

教練筆記	目的 (2 分鐘)
	<p>► 說: 每隔 30 分鐘進行 2 分鐘的休息空隙健身可以幫助您預防或延緩二型糖尿病。今天，我們將討論：</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 坐著不動與二型糖尿病之間的關聯 ■ 休息空隙健身所面臨的一些挑戰以及應對之道 <p>我們還將有機會進行休息空隙健身。</p> <p>最後，您將制定新的行動計劃。</p>
<p>回答可能因參與者的職業而有所不同。例如，有些參與者可能做文案工作。有些可能一整天都需要站著。其他人可能已經退休了。</p>	<p>坐著不動與二型糖尿病 (10 分鐘)</p> <p>► 說: 首先，我們將討論坐著不動與二型糖尿病之間的關聯。我們很多人醒著的時候都坐著不動。</p> <p>讓我們來看一個例子。請翻到此模塊講義第 3 頁的「Terry 的故事」。</p> <p>↗ 做: 朗讀 (或讓志願者朗讀) 故事的前四段。(朗讀所有段落，最後一段除外。)</p> <p>💬 討論: 您呢？您醒著的時候有多少時間是坐著不動的？</p>

教練筆記	坐著不動與二型糖尿病
<p>如需進行休息空隙健身，您可以：</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 跳舞 ■ 側跨步 ■ 原地踏步或慢跑 ■ 體前屈 ■ 四處走走 <p>.....</p> <p>參與者如果願意，可以緊緊抓住椅子來獲得支撐。如果站立對他們來說難度太大，他們可以坐著運動。</p> <p>.....</p>	<p>► 說：坐著不動對您有害。研究顯示，您坐著的時間越多，您出現健康問題的風險就越大。這些包括二型糖尿病、肥胖症、心臟問題和一些癌症。</p> <p>這就是為什麼專家說離開您的座位是如此重要。他們建議每隔 30 分鐘進行 2 分鐘的休息空隙健身。休息時間不需要太長，也不需要很劇烈運動。關鍵是動起來。</p> <p>讓我們回到故事。</p> <p>↗ 做：讀（或讓志願者朗讀）故事的最後一段。</p> <p>► 提問：Terry 在她的健身空隙期間做了什麼？</p> <p>回答：她搭火車時站著。工作時，她在通電話期間在辦公室裡走動，並在電腦旁使用健身球。</p> <p>💬 討論：您現在可以進行哪些 2 分鐘的休息空隙健身？</p> <p>.....</p> <p>✳ 活動：休息空隙健身</p> <p>► 說：現在，讓我們一起進行 2 分鐘的休息空隙健身。</p> <p>↗ 做：帶領參與者完成小組提出的其中一個想法。或讓他們自行選擇。</p> <p>💬 討論：您現在感覺如何？</p> <p>.....</p>

教練筆記

挑戰以及應對之道：

我沒有時間進行休息空隙健身。

若在旅行時要進行休息空隙健身，您可以：

- 站著搭乘巴士或火車。

若在看電視或影片時要進行休息空隙健身，您可以：

- 原地踏步或慢跑。

若在使用電腦時要進行休息空隙健身，您可以：

- 站立。

若在講電話時要進行休息空隙健身，您可以：

- 原地踏步。

若在工作時要進行休息空隙健身，您可以：


- 走樓梯。


我忘了做休息空隙健身。

- 設置定時器。
- 請您的朋友或家人提醒您。


如何應對挑戰 (28 分鐘)

► **說：**讓我們討論進行休息空隙健身所面臨的一些挑戰。

 **討論：**您認為每隔 30 分鐘進行一次 2 分鐘的休息空隙健身會帶來哪些挑戰？

 **做：**請將挑戰寫在掛圖或白板上 (如果您正在使用的話)。

► **說：**現在讓我們來頭腦風暴。

 **討論：**有哪些方法可以應對這些挑戰？

教練筆記	為取得成功做計劃 (5 分鐘)
	<p>► 說：請查看您的行動計劃日誌。讓我們花幾分鐘時間制定一個新的行動計劃。</p> <p>請牢記，自上次課程以來，哪些對您有效，哪些對您無效。您是否想做出什麼改變？</p> <p>還要記住我們今天討論的關於休息空隙健身的內容。</p> <p>當您制定計劃時，記住要保證該計劃：</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 切合實際 ■ 可行 ■ 具體 ■ 靈活 <p>請記住要專注於行為。並且試著讓其變得有趣一些！</p> <p>↗ 做：給參與者幾分鐘時間制定他們的行動計劃。</p>
	<p>總結和結束語 (5 分鐘)</p> <p>► 說：從現在到下次課程期間，請完成第 4 和第 5 頁上的「如何應對挑戰」。在「其他應對方法」一欄寫下您自己的應對方法。勾選您想嘗試的每個想法。</p>

教練筆記	總結和結束
<div data-bbox="155 930 241 1024"></div> <p>在家嘗試的事情：</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 如何應對挑戰 ■ 休息空隙健身 ■ 行動計劃 	<p>我希望您能夠嘗試每隔 30 分鐘進行 2 分鐘的休息空隙健身。看看效果如何。</p> <p>做：根據需要回答問題。</p> <p>► 說：我們的會議馬上就要結束了。今天，我們討論了每隔 30 分鐘進行 2 分鐘的休息空隙健身能如何幫助您預防或延緩二型糖尿病。我們討論了……</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 坐著不動與二型糖尿病之間的關聯 ■ 休息空隙健身所面臨的一些挑戰以及應對之道 <p>我們還有機會進行了休息空隙健身。</p> <p>討論：您對我們今天的討論是否有任何問題？</p> <p>► 說：下一次，我們將討論您在家嘗試的事情，包括您的行動計劃。我們還將討論 __。</p> <p>感謝您參加今天的課程。請記得下次課程把您的參與者筆記本帶來。</p> <p>會議結束。</p>