

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

應對觸發因素

應對觸發因素

課程重點

應對觸發因素有助於預防或延緩二型糖尿病。此模塊教授參與者如何應對不健康行為的觸發因素。

參與者學習目標

課程結束時，參與者將確定：

- ▶ 一些不健康的食品購物的觸發因素以及應對之道
- ▶ 一些不健康的飲食的觸發因素以及應對之道
- ▶ 坐著不動的一些觸發因素以及應對之道

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。請他們將其記錄在各自的體重日誌上。
- ☐ 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
- ☐ 什麼是觸發因素？..... 第 8 頁 8 分鐘
- ☐ 如何應對不健康的購物的觸發因素 第 9 頁 12 分鐘
- ☐ 如何應對不健康的飲食的觸發因素 第 10 頁 12 分鐘
- ☐ 如何應對坐著不動的觸發因素..... 第 11 頁 6 分鐘
- ☐ 為取得成功做計劃 第 12 頁 5 分鐘
- ☐ 總結和結束 第 13 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，我們將討論應對觸發因素。

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：應對觸發因素可以幫助您預防或延緩二型糖尿病。觸發因素指的是，生活中容易讓您以某種方式做出反應（甚至不假思索）的東西。今天，我們將討論：</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 一些不健康的<u>食品購物</u>的觸發因素以及應對之道 ■ 一些不健康的<u>飲食</u>的觸發因素以及應對之道 ■ <u>坐著不動</u>的一些觸發因素以及應對之道 <p>最後，您將制定新的行動計劃。</p>

教練筆記

什麼是觸發因素？ (8 分鐘)

► **說：**首先，我們將討論什麼是觸發因素。觸發因素可以是讓您以某種方式對其做出反應（甚至不假思索）的景象、氣味、聲音或感覺。也可能是人、地方、活動或處境。

有些觸發因素很有幫助。例如，當您觸摸非常燙的東西時，您就會放手。

但是其他觸發因素則有害。這些包括使您遠離您的飲食和健身目標的觸發因素。

讓我們來看一個例子。請翻到此模塊講義第 3 頁的「Marta 的故事」。

↗ **做：**朗讀（或讓志願者朗讀）故事的前四段。

► **說：**再次強調，這是 Marta 幾乎每個工作日都要做的事。

► **提問：**Marta 的生活中有哪些事情觸發她以不健康的方式行事？

回答：

- 昏昏欲睡會讓 Marta 想喝咖啡。這反過來又誘使她吃一些不健康的東西（糕點）。
- 感到壓力誘使 Marta 吃一些和喝一些不健康的東西（薯條和啤酒）。這也誘使她躺在沙發上，而沒有積極鍛煉。
- 看見自動販賣機會誘使 Marta 想要吃零食，即使她可能不是非常餓。

教練筆記

不健康的購物的觸發因素以及應對之道包括：

我餓了。

- 在購物之前吃一些健康的零食，比如小胡蘿蔔。

我感到悲傷/焦慮/有壓力/極度生氣。

- 推遲購物直到您感覺好一些。

正在促銷，或者我有優惠券。

- 不要用優惠券購買不健康的食品。

看上去很誘人。

- 遠離商店中誘人的區域。

我總是買這個。

- 帶著購物清單購物，並且堅持按清單購物。

是給我的配偶/孩子/孫子買的。

- 以健康的方式來表達愛。

如何應對不健康的購物的觸發因素 (12 分鐘)

► **說：**首先，我們將討論如何應對不健康的購物的觸發因素。

💬 **討論：**哪些觸發因素誘使您購買不健康的食物？

🔗 **做：**請將觸發因素寫在掛圖或白板上 (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觸發因素？

教練筆記

不健康的飲食的觸發因素以及應對之道包括：

我餓了。

- 食用一些健康食物，比如蘋果。

看電視時我喜歡吃零食。

- 避免從大容器和大包裝中拿取。

我感到悲傷/焦慮/有壓力/極度生氣。

- 以健康的方式緩解情緒。

我感到無聊。

- 做一些健康的事。

我感到孤單。

- 聯絡您的朋友或家人。

這很容易得到或製作。


- 儲備一些容易獲得或製作的食物，如小胡蘿蔔。

我不想浪費食物。

- 將剩飯冷凍起來。


如何應對不健康的飲食的觸發因素 (12 分鐘)

► **說：**我們討論了如何應對不健康的購物的觸發因素現在讓我們來討論飲食觸發因素。

 **討論：**哪些觸發因素誘使您在飲食方面做出不健康的選擇？

↗ **做：**請將觸發因素寫在掛圖或白板上 (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觸發因素？

教練筆記

坐著不動的觸發因素以及應對之道包括：

我很累。

- 晚上多睡一會。
- 小睡一會。

我感到悲傷/有壓力/焦慮/極度生氣。

- 以健康的方式緩解情緒。

我的關節/腳疼。


- 找到對您而言較為容易的健身方法。


晚餐後我總是躺在沙發看電視。

- 當您看電視的時候騎固定式腳踏車。
- 播放廣告期間起身活動。

如何應對坐著不動的觸發因素(6 分鐘)

► **說：**我們討論了如何應對不健康的購物和飲食觸發因素。現在讓我們來討論坐著不動的一些觸發因素。

 **討論：**什麼誘使您坐著不動，而不參加積極鍛煉？

 **做：**請將觸發因素寫在掛圖或白板上(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觸發因素？

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>同時請牢記我們今天討論的應對這些觸發因素的內容。</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>

教練筆記	總結和結束語 (5 分鐘)
<div data-bbox="155 1073 241 1167"></div> <p>在家嘗試的事情：</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 如何應對觸發因素 ■ 我的觸發因素 ■ 行動計劃 	<p>► 說：從現在到下次課程期間，請完成第 4 頁至第 7 頁上的「如何應對觸發因素」。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> <p>我希望您能完成第 8 頁的「我的觸發因素」。哪些觸發因素誘使您以不健康的方式購物和飲食？哪些觸發因素誘使您坐著不動，而不參加積極鍛煉？那麼您將如何應對這些觸發因素？您可以使用第 9 頁的「常見的觸發因素」獲得建議。</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，我們討論了應對觸發因素。我們討論了……</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 一些不健康的<u>購物</u>的觸發因素以及應對之道 ■ 一些不健康的<u>飲食</u>的觸發因素以及應對之道 ■ <u>坐著不動</u>的一些觸發因素以及應對之道 <p>💬 討論：對於我們今天的討論，您是否有任何問題？</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>