參與者指南

應對觸發因素

預防二型糖尿病

預防或延緩二型糖尿病的有效計劃

課程重點

應對觸發因素可以幫助您預防或延緩二型糖尿病。

本次課程，我們將討論：

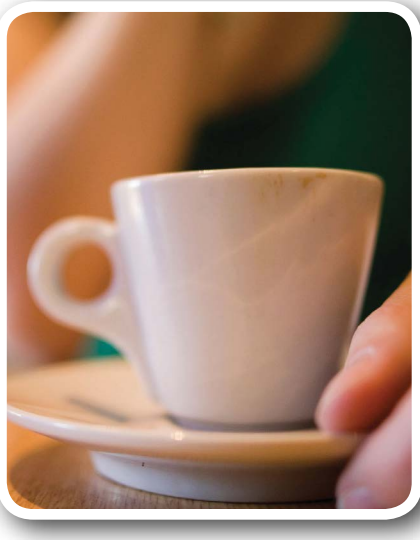
- 一些不健康的食品購物的觸發因素以及應對之道
- 一些不健康的飲食的觸發因素以及應對之道
- 坐著不動的一些觸發因素以及應對之道

您還將制定新的行動計劃！

小提示：

- ✓ 與其給您愛的人買零食，不如以健康的方式來表達您的愛。
- ✓ 如果您在看電視時吃零食，請避免吃大容器和大包裝中的零食。幫自己單獨準備一份零食——這就足夠了。
- ✓ 如果您在晚餐後總是躺在沙發上看電視，請在播放廣告時起身活動。

Marta 的故事



Marta 剛剛知道自己面臨罹患二型糖尿病的風險。因此她需要改變自己的飲食和健身習慣。

在正常的工作日，Marta 早晨 5:30 起床。她一進入廚房就開始沖咖啡。只有咖啡的香氣能喚醒她。然後，她加熱一塊糕點，泡在咖啡中。

下午 3 點，她再次昏昏欲睡。所以她在員工休息室的咖啡機前停下來。在自動販賣機前，她買了另一塊糕點並泡在咖啡中。

晚上晚些時候，她需要在一天的壓力之後放鬆一下。所以她蜷縮在沙發上看電視。在其中一個廣告時間，她拿起一包薯片和一瓶啤酒。

Marta 的生活中有哪些事情觸發她以不健康的方式行事？

_____

_____

Marta 決定應對她的觸發因素。這幾天，她睡得更多，所以白天不會昏昏欲睡。她仍然在早晨和下午喝咖啡。但是，她早餐用無脂原味酸奶和漿果代替了糕點。

Marta 在工作時會遠離自動販賣機。相反，她選擇了小胡蘿蔔。

Marta 在緊張的一天後，仍然選擇看電視來放鬆。但她在看電視時會騎一輛固定式腳踏車或者舉重。現在，她晚餐吃的是切好的蔬菜，而不是薯片和啤酒。

如何應對觸發因素

應對觸發因素可能具有挑戰性。以下是一些常見的觸發因素以及應對方法。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。

購物觸發因素	應對方法	其他應對方法
我餓了。	☐ 在購物之前吃一些健康的零食。	☐ _____
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。 ☐ 以健康的方式處理您的感受。例如，做幾次深呼吸。	☐ _____ ☐ _____
正在促銷，或者我有優惠券。	☐ 找到方法，在健康食品上省錢。 ☐ 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，例如糖果、薯片和冰淇淋區。 ☐ 購買極少的量。例如，購買單個冰淇淋而不是整桶冰淇淋。 ☐ 購買更健康的型號。但請仔細查看營養標示。不要單純靠「健康」這個詞。 ☐ 請記住，商店的目標是讓您買東西。	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
我總是買這個。	☐ 帶著購物清單購物，並且堅持按清單購物。 ☐ 提醒自己，您目前正在做出更好的選擇。 ☐ 嘗試到另一家商店購物，例如農產品直銷店。	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
是給我的配偶/孩子/孫子買的。	☐ 以更健康的方式來表達愛。這對您和他們都會更好。	☐ _____ ☐ _____

如何應對觸發因素

進食觸發因素	應對方法	其他應對方法
我餓了。	☐ 食用健康食品。 ☐ 感覺吃飽了就別吃了。 ☐ 使用小盤子。	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
我喜歡在看電視時吃零食。	☐ 避免從大容器和大包裝中拿取。幫自己單獨準備一份零食——這就足夠了。 ☐ 編織、騎固定式腳踏車、使用彈力帶或舉重。 ☐ 嚼無糖口香糖來代替。或者吃非澱粉類蔬菜，例如芹菜。 ☐ 少看電視。 ☐ 只在廚房/餐桌上吃。	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
我感到悲傷/焦慮/有壓力/極度生氣。	☐ 以健康的方式緩解情緒。例如，與朋友交談。	☐ _____ ☐ _____
我感到無聊。	☐ 進行一些健康的活動：散步、修剪草坪或嘗試新的健康食譜。	☐ _____ ☐ _____
我感到孤單。	☐ 聯絡您的朋友或家人。 ☐ 認識新朋友：上課、加入社團或俱樂部，或成為義工。 ☐ 考慮領養寵物。	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
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。	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____

如何應對觸發因素

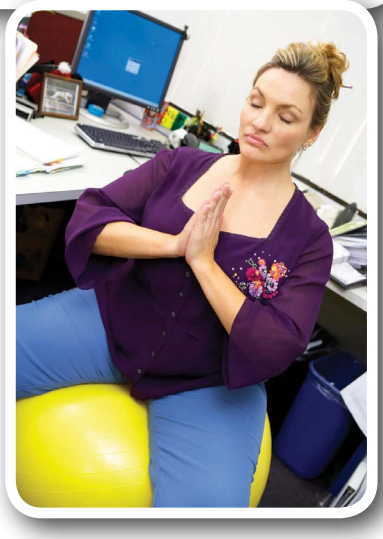
進食觸發因素	應對方法	其他應對方法
這看起來或聞起來很誘人。	**在家：** ☐ 始終存儲您喜歡的健康食品。確保這些食品隨手可得並且可以馬上享用。例如，在冰箱裡放切碎的蔬菜，以及放一碗水果在桌子上。 ☐ 不要將不健康的食品放在家中。 ☐ 將不健康的食品放在視線外，或放在難以拿到的地方。 **工作時：** ☐ 避免經過自動販賣機和「免費」食品區。 ☐ 身旁隨時備有健康零食。	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
我對吃這種食品擁有愉快的回憶。	☐ 改變這種食品，使其更健康。 ☐ 做成小份量。 ☐ 與其他人分享。 ☐ 製造享用健康菜餚的新回憶。	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
我不想浪費食物。	☐ 烹飪更小的份量。 ☐ 將剩菜保存在冰箱或冰櫃內。 ☐ 把它扔掉。 ☐ 提醒自己，您的健康比幾口食物更重要。	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____

如何應對觸發因素

進食觸發因素	應對方法	其他應對方法
我下班後總是在免下車的快餐店購買食物。	☐ 走另外一條路線，這樣就不會經過免下車的快餐店。 ☐ 不要在車裡吃東西。 ☐ 反之，點一些健康食物。	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
我看到不健康食物的照片或影片。	☐ 嘗試別看這些東西。 ☐ 尋找健康食物的照片或影片。	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____

坐著不動的觸發因素	應對方法	其他應對方法
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。例如，輕快地走。	☐ _____ ☐ _____
我的關節/腳疼。	☐ 找到對您而言較為容易的健身方法，如游泳或瑜伽。	☐ _____ ☐ _____
晚餐後我總是躺在沙發上看電視。	☐ 看電視時，騎固定式腳踏車、使用彈力帶或舉重。 ☐ 播放廣告期間起身活動。 ☐ 晚餐後散步。	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____

我的觸發因素



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。觸發因素可能是眼前的景象、氣味、聲音或感覺，也可能是人、地方、活動或處境。

哪些因素觸發了您不健康的購物習慣？

_____

_____

您將如何應對這些觸發因素？

_____

_____

哪些因素觸發了您不健康的飲食習慣？

_____

_____

您將如何應對這些觸發因素？

_____

_____

什麼因素誘使您坐著不動，而不參加積極鍛煉？

_____

_____

您將如何應對這些觸發因素？

_____

_____

常見的觸發因素

常見的不健康購物的觸發因素：

「外出看電影時，我們總會購買一大份爆米花共同分享，另外還會買一些汽水。」

「我的家人每週五晚上都要吃披薩。」

「午飯時我總是在墨西哥卷餅卡車前停留。」

「我隨時準備曲奇，以備在孫子們來訪時給他們。」

「當我情緒低落時，我會吃一盒冰淇淋。」

常見的不健康飲食的觸發因素：

「晚餐後我總要吃一些甜點。」

「我總是和我的朋友們在觀看重大比賽時吃雞翅、薯片，喝啤酒。」

「去教堂做完禮拜後，我的婦女團體會一起喝咖啡、吃甜甜圈。」

常見的坐著不動的觸發因素：

「每天午餐時間，我和朋友們都坐在自助餐廳裡。」

「我總是在下班後玩電玩遊戲。」

「我的家人星期六整天都在玩棋盤遊戲。」

「晚餐過後，就開始看電視。」