

# 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

外出時保持運動

## 外出時保持運動

### 課程重點

外出時堅持運動有助於預防或延緩二型糖尿病。此模塊教授參與者在其工作出差或娛樂時如何保持健身目標。

### 參與者學習目標

課程結束時，參與者將：

- ▶ 外出時堅持運動面臨的挑戰以及應對方式

## 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
- ☐ 如何應對挑戰..... 第 8 頁 .....38 分鐘
- ☐ 為取得成功做計劃 ..... 第 9 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，我們要討論外出時堅持鍛煉。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？

教練筆記	歡迎和回顧
	<p>► <b>說：</b>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？</p> <p> <b>討論：</b>哪些進展順利？哪些進展不順利？</p>
	目的 (2 分鐘)
	<p>► <b>說：</b>外出時堅持運動可以幫助您預防或延緩二型糖尿病。今天，我們將討論外出時堅持運動面臨的挑戰以及應對方式。</p> <p>您還將制定新的行動計劃。</p>

教練筆記	如何應對挑戰 (38 分鐘)
<p>挑戰以及應對之道：</p> <p><b>我忙著欣賞風景。</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 運動時欣賞風景。</li> </ul> <p><b>我要探望親朋好友。</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 尋找一些可以和他們一起做的活動。</li> </ul> <p><b>我需要坐很長的一段路。</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 坐車時抬腿。</li> </ul> <p><b>我不熟悉附近的路。</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 到當地的商場逛逛。</li> </ul> <p><b>我無法使用健身房。</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 帶上一根彈力帶。</li> </ul> <p><b>我沒有運動搭檔。</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 自己運動。</li> </ul>	<p>► <b>說：</b>不管您是為了工作還是娛樂而旅行，外出時堅持您的健身目標是很具有挑戰性的。讓我們來看一個例子。請翻到此模塊講義第 3 頁的「Sherry 的故事」。</p> <p>↗ <b>做：</b>朗讀 (或請志願者朗讀) 故事。</p> <p>► <b>說：</b>現在讓我們討論外出時堅持運動面臨的挑戰。</p> <p>💬 <b>討論：</b>當您外出時，是什麼使您難以保持運動？</p> <p>↗ <b>做：</b>請將挑戰寫在掛圖或白板上 (如果您正在使用的話)。</p> <p>► <b>說：</b>現在讓我們來頭腦風暴。</p> <p>💬 <b>討論：</b>有哪些方法可以應對這些挑戰？</p>



教練筆記	為取得成功做計劃 (5 分鐘)
	<p>► <b>說：</b>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關於外出時堅持運動的內容。</p> <p>當您制定計劃時，記住要保證該計劃：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 切合實際</li> <li>■ 可行</li> <li>■ 具體</li> <li>■ 靈活</li> </ul> <p>請記住要專注於行為。並且試著讓其變得有趣一些！</p> <p>↗ <b>做：</b>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)
<p>如需瞭解更多關於獲取重回正軌的資訊，請參見<u>重回正軌</u>講義。</p> <div data-bbox="149 1068 233 1159"></div> <p>在家嘗試的事情：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Sherry 的故事</li> <li>■ 如何應對挑戰</li> <li>■ 行動計劃</li> </ul>	<p>► <b>說：</b>正如您看到的，外出時您仍然可以堅持運動。您只需要有一點創意就可以了！即使您偏離了您的健身目標軌道，但這並不是世界末日。重要的是能夠重回正軌，防止重蹈覆轍。</p> <p>讓我們看一下此模塊講義第 3 頁的「Sherry 的故事」。從現在到下次課程期間，請寫下外出時要堅持運動，<u>您</u>會面臨哪些挑戰。</p> <p>我還希望您完成第 4 和第 5 頁的「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> <p>↗ <b>做：</b>根據需要回答問題。</p> <p>► <b>說：</b>我們的會議馬上就要結束了。今天，我們討論了外出時堅持運動面臨的挑戰以及應對方式。</p> <p>💬 <b>討論：</b>您對我們今天的討論是否有任何問題？</p> <p>► <b>說：</b>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><b>會議結束。</b></p>