

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

掌控您的思維

掌控您的思維

課程重點

掌控您的思維有助於預防或延緩二型糖尿病。
此模塊教授參與者如何將有害思維轉換為有益思維。

參與者學習目標

課程結束時，參與者將：

- ▶ 認識有害思維與有益思維之間的差異
- ▶ 解釋如何將有害思維轉換為有益思維

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
- ☐ 有害思維與有益思維 第 8 頁 8 分鐘
- ☐ 將有害思維轉換為有益思維 第 9 頁 30 分鐘
- ☐ 為取得成功做計劃 第 15 頁 5 分鐘
- ☐ 總結和結束 第 16 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, 我們要討論掌控您的思維。

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是否有任何疑問?

► **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：掌控您的思維可以幫助您預防或延緩二型糖尿病。今天，我們將討論如何管理您的想法。</p> <p>我們將討論：</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ <u>有害</u>思維與<u>有益</u>思維之間的差異 ■ 如何將<u>有害</u>思維轉換為<u>有益</u>思維 <p>最後，您將制定新的行動計劃。</p>

教練筆記

有害思維與有益思維 (8 分鐘)

► **說：**首先，我們將討論有害思維與有益思維之間的差異。

有害思維會妨礙您的飲食和健身目標。因此它們會提高您患二型糖尿病的風險。

有益思維有助於您達到您的飲食和健身目標。因此它們會降低您患二型糖尿病的風險。

讓我們來看一個例子。請翻到此模塊講義第 3 頁的「Anna 的故事」。

↗ **做：**朗讀 (或讓志願者朗讀) 故事的前三段。

► **提問：**Anna 剛開始有哪些有害思維？

回答：「天氣好糟糕。我今天最好別散步了。」




► **提問：**Anna 用哪個有益思維來代替這個想法？

回答：「外面在下雨，我就在商場裡散步好了，這也會給我外出辦事的機會。」

► **說：**因此 Anna 告訴自己：「是的，外面在下雨。但是這不會阻擋我達到我的健身目標。我還是要去散步。只不過是在室內散步。」

↗ **做：**在進入下一部分的學習之前，確保參與者理解有害思維和有益思維的區別。討論「Anna 的故事」下面的預防有害思維的提示。

教練筆記	將有害思維轉換為有益思維 (30 分鐘)
<p>您不需要涵蓋本節中的所有類型的有害思維。選擇與您的小組最相關的類型。</p> <p>孤注一擲的想法以及可用於替代的<u>有益</u>思維包括：</p> <p>我再也不能吃冰淇淋了。</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 我可以偶爾吃一次冰淇淋。 ■ 吃冰淇淋的時候，我會衡量一下。 <p>運動太無聊。</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 我暫時還沒有找到喜歡的活動。 ■ 我會不斷嘗試新的活動，直到找到喜歡的活動為止。 	<p>► 說：我們已經討論了有害思維與有益思維之間的差異。現在讓我們來討論如何將有害思維轉換為有益思維。</p> <p>請看此模塊講義第 4 頁的「將有害思維轉換為有益思維的 3 大步驟」。</p> <p>↗ 做：使用講義討論如何確定有害思維、制止有害思維並轉而進行有益的思考。</p> <p>► 說：有許多不同類型的有害思維。下面舉幾個例。</p> <p>我們將從孤注一擲的想法開始。您只看到極端面，而沒有看到中間的任何事物。</p> <p>💬 討論：您可能會有<u>哪些關於改變您生活方式的孤注一擲的想法？</u></p> <p>↗ 做：請將有害思維寫在掛圖或白板上 (如果您正在使用的話)。</p> <p>💬 討論：您可以用<u>哪些有益</u>思維來代替？</p>

教練筆記	將有害思維轉換為有益思維
<p>藉口以及可用於替代的有益思維包括：</p> <p>在外面散步太冷/太熱。</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 我會根據天氣增減衣物，儘量步行。 ■ 我會在室內鍛煉。 <p>我無法達到飲食目標，因為我的妻子總是做曲奇給我吃。</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 我覺得曲奇很誘人。 ■ 但是，我會讓我妻子做一些健康食物。 	<p>► 說：現在讓我們來討論找藉口。找藉口是指您將自己的錯誤歸咎於當時的狀況、事情或他人。</p> <p> 討論：對於改變您的生活方式，您可能會找哪些藉口？</p> <p> 做：請將有害思維寫在掛圖或白板上（如果您正在使用的話）。</p> <p> 討論：您可以用哪些有益思維來代替？</p>

教練筆記

篩選想法以及可用於替代的有益思維包括：

沒有任何人支持我的健康生活方式。


- 我的朋友 Shelly 表示支持。
- 我會爭取更多支持。

我本週完全沒有堅持飲食計劃。

- 七天中有四天我會堅持我的飲食計劃。
- 我制定了一項計劃，確保未來目標不偏離方向。

將有害思維轉換為有益思維

► **說：**現在讓我們來討論篩選想法。這指的是您忽略益處而專注於壞處。

 **討論：**您可能會有哪些關於改變您生活方式的篩選想法？

↗ **做：**請將有害思維寫在掛圖或白板上 (如果您正在使用的話)。

 **討論：**您可以用哪些有益思維來代替？

教練筆記	將有害思維轉換為有益思維
<p>自貼標籤想法以及可用於替代的<u>有益思維</u>包括：</p> <p>我真懦弱。</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 我現在爬樓梯不再氣喘吁吁了。 ■ 我每週會參加更多健身活動。 <p>我是世界上最糟糕的廚師。</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 我女兒喜歡我昨天爆炒的菜。 ■ 我會繼續提高廚藝。 	<p>► 說：現在讓我們來討論<u>自貼標籤想法</u>。這指的是您自我貶低。</p> <p> 討論：您可能會有<u>哪些關於改變您生活方式的自貼標籤想法</u>？</p> <p>↗ 做：請將有害思維寫在掛圖或白板上(如果您正在使用的話)。</p> <p> 討論：您可以用<u>哪些有益思維</u>來代替？</p>

教練筆記

對比想法以及可用於替代的有益思維包括：

Teo 減去的體重遠遠超過我。

- 我的減重速度變慢了。
- 我會向 Teo 尋求意見。

Stella 比我強壯許多。

- 我想變得更強壯。
- 我會嘗試使用彈力帶。

將有害思維轉換為有益思維

► **說：**現在讓我們來討論對比想法。這指的是您將自己和他人做比較，並發現自己的不足。

💬 **討論：**您可能會有哪些關於改變您生活方式的對比想法？

👉 **做：**請將有害思維寫在掛圖或白板上 (如果您正在使用的話)。

💬 **討論：**您可以用哪些有益思維來代替？

教練筆記

悲觀想法以及可用於替代的有益思維包括：

**我只知道自己會受傷。
然後我無法健身。**


- 我會採取安全健身措施。
- 如果受傷，我會尋找其他運動方法。

我只知道自己會罹患二型糖尿病，因為我的父母都患有此病。

- 與我父母相比，我掌握的二型糖尿病的預防方法更多。
- 我會盡力預防二型糖尿病。

將有害思維轉換為有益思維

► **說：**現在讓我們來討論一下悲觀想法。這指的是您設想最糟糕的情況。此類想法通常會導致放棄。

 **討論：**您可能會有哪些關於改變您生活方式的悲觀想法？

↗ **做：**請將有害思維寫在掛圖或白板上（如果您正在使用的話）。

 **討論：**您可以用哪些有益思維來代替？

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控制您的想法的內容。</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



在家嘗試的事情：

- 將有害思維轉換為有益思維的 3 大步驟
- 行動計劃

總結和結束語 (5 分鐘)

► **說：**從現在到下次課程期間，我希望您能練習控制您的想法。遵循第 4 頁上的「將有害思維轉換為有益思維的 3 大步驟」。您可以參考第 5 頁和第 6 頁的「將有害思維轉換為有益思維」。

👉 **做：**根據需要回答問題。

► **說：**我們的會議馬上就要結束了。今天，我們討論了掌控您的思維能如何幫助您預防或延緩二型糖尿病。我們討論了……

- 有害思維與有益思維之間的差異
- 如何將有害思維轉換為有益思維

💬 **討論：**對於我們今天的討論，您是否有任何問題？

► **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 __。

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。

會議結束。