

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

始終積極預防二型糖尿病 (T2)

此模塊應在六個月的時間內完成。

始終積極預防二型糖尿病 (T2)

課程重點

保持積極的態度可以幫助您預防或延緩二型糖尿病。此模塊幫助參與者反思他們取得的進展，並在接下來的六個月時間裡做出積極的改變。

請注意：此模塊應在六個月的時間內完成。

參與者學習目標

課程結束時，參與者將：

- ▶ 回憶一下自從他們開始這個計劃以來進展如何
- ▶ 確認小組接下來的行動
- ▶ 設定他們接下來六個月的目標

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
- ☒ **根據您掌握的每位參與者的最新數據(最好是來自上次課程)而製作的小組和個人報告**
- ☒ **能顯示小組(集體)目前已減掉的磅數的物品(砝碼、麵粉包、食品罐或黃油棒)**
- ☒ **照相機**

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
- ☐ 查看您已取得的進展！ 第 7 頁.....20 分鐘
- ☐ 我們的後續行動 第 11 頁.....10 分鐘
- ☐ 您未來六個月的目標 第 12 頁.....8 分鐘
- ☐ 為取得成功做計劃 第 13 頁.....5 分鐘
- ☐ 總結和結束 第 14 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, 我們要討論在接下來的六個月時間裡保持積極的態度。

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：在接下來的六個月時間裡保持積極的態度可以幫助您預防或緩解二型糖尿病。今天，我們將討論：</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 自您啟動該計劃以來您取得了怎樣的進展 ■ 我們的後續行動 ■ 您未來六個月的目標 <p>最後，您將制定新的行動計劃。</p>
	<p>查看您已取得的進展！ (20 分鐘)</p> <p>► 說：讓我們先看看自從您六個月前開始這個計畫以來您的進展如何。</p> <p>💬 討論：您在<u>飲食</u>方面發生了哪些健康的變化？</p> <p>您在<u>健身</u>方面發生了哪些健康的變化？</p> <p>您克服了哪些<u>挑戰</u>來實現這些健康生活方式的改變？</p>

教練筆記	查看您已取得的進展！
<p>.....</p> <p>此活動為可選。</p> <p>該報告應包括：</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 小組減掉的磅數(初始總體重減去最近的總體重) ■ 小組減掉的體重百分比(小組減掉的體重除以初始總體重) ■ 小組每週達到的活動時間(最近的總時間減去初始總時間) <p>.....</p>	<p>.....</p> <p>✳ 活動：小組進展報告</p> <p>► 說：讓我們看看您整個小組取得了哪些進展。</p> <p>↗ 做：拿出一份說明小組迄今為止取得的進展的書面報告。解釋這份報告。如果您願意，使用掛圖或白板。</p> <p>.....</p>

9

教練筆記	查看您已取得的進展！
<p>.....</p> <p>此活動為可選。</p> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p>✳ 活動：小組照片</p> <p>↗ 做：為整個小組拍照片。</p> <p>▶ 說：我會在最後一節課把照片的副本給你們。</p> <p>.....</p> <p>▶ 說：你們中有些人已經達到了體重和運動目標。其他人仍然在為目標努力。但是你們所有人都取得了很大的進展。我真為你們感到驕傲，我希望你們也會感到驕傲。</p>

教練筆記

您的小組可以在課程以外的時間進行聯絡。您可以透過創建一個社交網絡和組織聚會來促進聯絡。(參見「計劃概覽」獲取更多詳情。)

您可以獲得以下人員的支援：

- 家人、朋友和同事
- 團體、課程和俱樂部 (線在和面對面)
- 專家

如需瞭解更多關於獲取支援的資訊，請參見獲取支援模塊的講義。

我們的後續行動(10 分鐘)

► **說：**自您啟動該計劃以來您取得了很大的進展。並且在此過程中，您應對了許多挑戰。您的下一個挑戰是在接下來的六個月中保持積極的態度。讓我們來看一個例子。

↗ **做：**朗讀(或請志願者朗讀)此模塊講義第 3 頁的「Marie 的故事」。

💬 **討論：**關於保持積極地態度，您可能會面臨什麼挑戰？

► **說：**現在，讓我們來看看小組努力的目標。

↗ **做：**告訴參與者在接下來的六個月中計劃會進展到什麼程度。討論計劃將涉及的主題、小組多長時間見面一次，以及會發生的任何聚會。根據需要回答問題。

► **說：**見面次數越少，越難以保持積極的態度。所以我強烈要求大家參加剩餘的所有課程。還要記住：還有其他獲得支援的方式。

💬 **討論：**獲得支援的其他方式有哪些？

教練筆記	您未來六個月的目標 (8 分鐘)
	<p>► 說：我們已經討論了這個小組的後續行動。現在，讓我們來討論您的後續行動。請看此模塊講義第 4 頁「您未來六個月的目標」。</p> <p>如您看到的，您接下來六個月的運動目標保持不變——每週將至少要以中等或以更高的強度進行 150 分鐘的體育活動。</p> <p>但是您可能想要修改您的體重目標。我們一起來填寫。</p> <p>首先，填寫您<u>現在的</u>體重。也就是我今天早些時候告訴您的體重。</p> <p>然後，決定在接下來的六個月中您是否要減重還是要維持體重。在講義上勾選您的選擇。</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 如果您的目標是<u>減掉</u>體重，則請寫下您將<u>達到的</u>體重。 ■ 如果您的目標是<u>維持</u>體重，則請寫下您將<u>維持的</u>體重。 <p>↗ 做：幫助參與者填寫他們的體重目標。</p>

教練筆記	為取得成功做計劃 (5 分鐘)
	<p>► 說：請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保持積極的態度的內容。</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)
	<p>► 說：從現在到下次課程期間，請完成第 5 頁上的「慶祝您的成功」。在「其他慶祝方式」欄位中寫下您的想法。勾選您想嘗試的每個想法。</p> <p>我還希望您完成第 6 和第 7 頁的「如何應對挑戰」。在「其他應對方式」欄位中寫下您的想法。勾選您想嘗試的每個想法。</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，我們討論了在接下來的六個月時間裡保持積極的態度。我們討論了……</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 自您啟動該計劃以來您取得了怎樣的進展 ■ 我們的後續行動 ■ 您未來六個月的目標




教練筆記



在家嘗試的事情：

- 慶祝您的成功
- 如何應對挑戰
- 行動計劃

總結和結束

 **討論：**您對我們今天的討論是否有任何問題？

► **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。