



改变习惯 小改变造就大改善

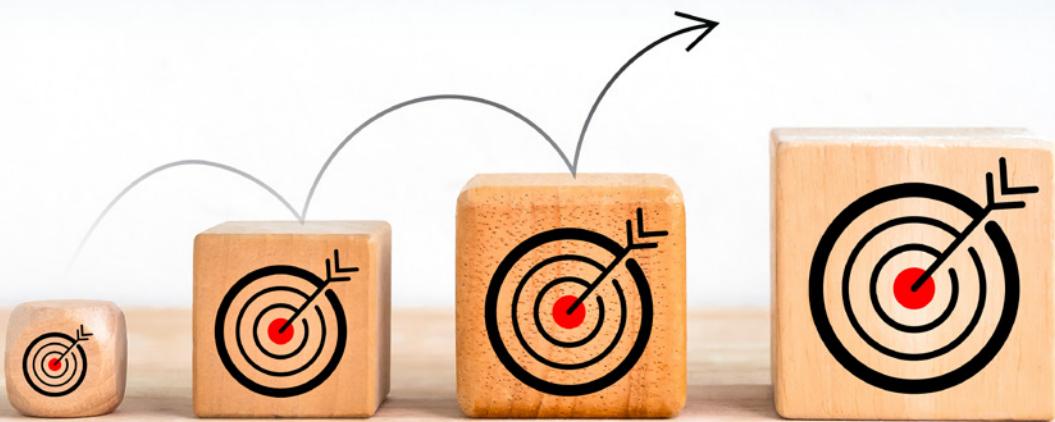
你曾否想过 ...

想改变一些习惯，却迟迟未能成功呢？

有这个经验的你，其实并不孤单，
很多人都和你一样遇过相同的问题。

每年的新年大计，例如：多做运动、吃得健康、
戒烟戒酒等等，往往都流于纸上谈兵。

制作这本小册子，目标希望帮助大家了解
为何有些习惯那么难改变，
又可以如何提升自己改变的动机，
以及如何积累小改变，长远成为大改善。



此自助手册需要由受过相关训练的精神健康专业人员协助使用（如精神科医生、临床心理学家），以达致最佳效果。如果在使用此手册时遇到困难，请寻求精神健康专业人员协助。

首先了解一下 为什么改变习惯那么困难

习惯是自动化的

俗语有云：习惯成自然。习惯其实就是同一件事「想」或「做」了很多次而变得「自动化」的思想和行为模式。因为已经自动化，所以不假思索就会做出来。例如：一个有「饭后一支烟」习惯的人，每次吃饱饭的感觉，变成了强而有力的提示，很自然地，什或在自己不察觉的情况下，就会拿起打火机和烟。

改变往往充满著矛盾

很多人对于改变习惯都会抱有矛盾心理。一方面明白现时的习惯为自己带来一些坏处，但同时这些习惯亦对自己有些用处，或者附带著某些潜藏的好处。这些眼前的好处很多时候都是短暂的，长远还是会带来更大的坏处。例如：一个酗酒的人，虽然知道酒精会引致很多身体问题，但这些问题似乎都不会在短期发生，反而因为酒精可以令自己忘记孤单的痛苦，好像做了自己的朋友，所以很难戒除。

万事起头难

要建立一个新习惯，就像要在一片草地上走出一条新的路径，开始的时候是最困难的。如果我们想改变自己的思想和行为，就要重复地执行新的行为和想法，在脑内形成新的神经网路去替代已成形的旧习惯。需要持续坚持下去，才有足够的时间和训练让新的神经网路巩固起来。例如：一个人希望培养出恒常运动的习惯，在起初习惯未形成之前，每次驱使自己去做运动都会比较费力。需要恒心去坚持，阻力就会慢慢减少。

改变未必会立即带来想要的效果

如果我们做的行为会带来奖励，就会倾向重覆再做。可是一些良好习惯，往往都不容易带来即时的奖励。例如一个人转变为更健康的地中海饮食方法，但变得健康和纤瘦的效果可能要数个月以上才会显现。反而首先要面对的，是新习惯带来的困难，例如多菜少肉，不太吸引食欲的餐单。



以上提及到习惯是自动化的，因此，首先要觉察一下自己有什么习惯。你可以用一张纸把每天的日间常规活动写下来。如果你在上班的日子和放假的日子所做的习惯有所不同，可以分开两张纸来列举出来。

然后，细心看看自己每天做的事，尝试找出自己想作出的改变。这可以是停止或减少不良的习惯（例如：吸烟、饮酒、太多手机时间），或培养一种新的好习惯（例如：做运动、健康饮食）。

我想作出的改变是

增加以下习惯：

1. _____

2. _____

减少以下习惯：

1. _____

2. _____

然后，我们可以把其中一项改变当为训练的焦点（Focus），例如：戒烟、做运动、建立健康饮食习惯等等。

如果你有几项习惯想改变，可以考虑以下因素，排列其先后次序：

哪一项习惯最有迫切性要去改变？

哪一项习惯最容易改变？

哪一项习惯影响生活范畴最广？

哪一项习惯改变了的话，可以接连引发其他良好的改变？

考虑以上各点之后，我最想培养或戒除的习惯是什么？

答：_____

改变习惯的其中一个重要的因素 就是增强改变的动机

从 1 到 10，如果 1 表示「非常不重要」，10 表示「非常重要」。
对你来说，培养或戒除以上这个习惯有多重要？

如果你的改变动机少于「8」，可以使用动机式访谈法（Motivational Interviewing）去帮助自己增强动机（Miller and Rollnick, 2023）。例如：你想培养的习惯是每天做运动。

对于习惯的改变，我们心中会有赞成和反对的声音出现，这种矛盾其实是人之常情。赞成改变的声音，我们称为「改变语句」（Change Talk）。以下是一些例子：

表达渴望（Desire）

例如：「我想每天都做运动。」（会出现「想」、「喜欢」、「希望」等字眼）

表达能力（Ability）

例如：「我能够每天找一些时间来做运动。」（会出现「能够」、「有能力」、「可以」等字眼）

表达理由（Reasons）

例如：「如果我每天做运动，就会变得更有活力。」（会出现「如果…就会」的字眼）

表达需要（Need）

例如：「我必须开始每天做运动的习惯，否则血压就会失控。」（会出现「需要」、「要去」、「必须」等字眼）

对于你想改变的习惯，你可以想到什么「改变语句」（Change Talk）吗？请把它们写出来。

表达渴望（Desire）—（会用「想」、「喜欢」、「希望」等字眼）。例如：「我想戒烟。」

表达能力（Ability）—（会用「能够」、「有能力」、「可以」等字眼）。例如：「我能够食少半包烟。」

表达理由（Reasons）—（会用「如果…就会」的字眼）。例如：「如果我戒烟，心肺功能就会更好。」

表达需要（Need）—（会用「需要」、「要去」、「必须」等字眼）。例如：「我要戒烟，否则小朋友都不想靠过来了。」

不想改变的声音，我们称为「持续语句」(Sustain Talk)。以下是一些例子：

表达渴望 (Desire)

例如：「我讨厌做运动。」(会用「不想」、「讨厌」、「不希望」等字眼)

表达能力 (Ability)

例如：「我每天下班都很晚，不可能有时间去做运动。」(会用「不能」、「不可以」、「没有办法」等字眼)

表达理由 (Reasons)

例如：「如果我每天做运动，就会少了休息时间。」(会用「如果…就会」的字眼)

表达需要 (Need)

例如：「我觉得其实身体状况还好，做不做运动也没啥差别。」(会用「不需要」、「没有必要」、「不急于」等字眼)

对于你想改变的习惯，你又有什么「持续语句」(Sustain Talk) 呢？请把它们写出来。

表达渴望 (Desire) — (会用「不想」、「讨厌」、「不希望」等字眼)。例如：「饭后我就是喜欢吸一口烟，我不想戒。」

表达能力 (Ability) — (会用「不能」、「不可以」、「没有办法」等字眼)。例如：「我不觉得我可以减少食烟。」

表达理由 (Reasons) — (会用「如果…就会」的字眼)。例如：「如果我戒烟，就会变得肥胖。」

表达需要 (Need) — (会用「不需要」、「没有必要」、「不急于」等字眼)。例如：「我不急于戒烟，我需要吸烟来减压。」

如何增加 「改变语句」(Change Talk)？

问问自己一些可以唤起动机的问题

1. 利用重要性的指标

从 1 到 10，如果 1 表示「非常不重要」，10 表示「非常重要」。对你来说，培养或减少这个习惯有多重要呢？假如你回答的分数是「5」，那就再问自己，为什么是这个分数，而不是一个较低的分数，例如「2」。

你的答案是：_____

为什么是这个分数而不是一个较低的分数？

2. 如果维持现状不去改变这个习惯，令你最担心、最坏的结果会是什么？ _____

3. 想像一年之后，如果你还没有改变这习惯，情况会变得如何呢？若是三年后呢？ 什至十年后呢？ _____

4. 想像一年之后，如果你已经改变了这习惯，你的生活又会变得如何呢？若是三年后呢？什至十年后呢？ _____

5. 如果你想改变一个不健康的习惯，例如：吸烟，可以回顾一下，你尚未吸烟之前， 比较起现今，有什么是当时比现在较好的呢？ _____

6. 所谓价值观，就是你人生中最重视最珍贵的事物。探索你本人的价值观，可以帮助你增强改变的动机，并让你坚持努力改变。

例如：一个吸烟的爸爸，可以对照自己吸烟这习惯，与他想成为一个好爸爸的价值观，是否有冲突。

确认你想要改变的动机背后的**价值观 (Value)**是很重要的。你的价值观决定你想成为一个怎样的人。正如畅销书《原子习惯》的作者詹姆斯·克利尔 (James Clear) 所说：「**你所做的每一步，都是向你想成为的那个对象投下的支持票。**」“*Every action you take is a vote for the person you wish to become.*” 例如：每次选择不吸烟，都是向成为一个好爸爸投下的支持票。

有关价值观：现在你可问问自己：

我的价值观是什么？

我生活中最重要的是什么？

培养或减少这个习惯如何帮助我按照自己的价值观去生活？

两种不同的习惯

1. 以身份为本的习惯 (Identity Based Habit)

根据自己认同的身份或想成为的身份而培养的习惯。例如：想成为一个身体强健的人，一个健康饮食专家。

2. 以结果为本的习惯 (Outcome Based Habit)

根据自己想达致的结果而培养的习惯。例如：定下目标每星期运动三次，每天都吃五份蔬菜水果。

这两者同样重要。每天或每星期能够达致的结果，可以带来满足感，这就是奖励。但长远来说，能够成为自己想成为的身份，这远大的目标，可以成为坚持努力不懈的方向。

如何处理 「持续语句」(Sustain Talk)？

1. 觉察自己的「持续语句」(Sustain Talk)

2. 接纳对改变有矛盾心理是人之常情

接纳和改变就像太极图案的两边，黑之中有一点白，而白之中又有一点黑。在改变的过程中，我们需要先接纳自己现在的状况。在接纳自己现况的同时，也以现况为起点，尝试作出一点点的改变。



3. 把著眼点倾向更多放在增加增强「改变语句」上 (Change Talk)

4. 如果你把专注放在「持续语句」上 (Sustain Talk)，就像「喂养」了它们一样，令它们更根深柢固。相反地，你只要知道它们的存在，而无需太专注在它们上面，它们就自然会「饿死」，减低对你的影响力。

如何知道 想改变的矛盾已经化解了？

当矛盾化解了，你会发现自己有更加多「行动型改变语句」(Mobilizing Change Talk)。以下是一些例子：

作出承诺 (Commitment)

例如：「我打算开始每天做运动。」(会用「打算」、「决定」、「答应」等字眼)

启动性言语 (Activation)

例如：「我准备好每天花十五分钟做运动。」(会用「愿意去做」、「准备好去做」等字眼)

采取步骤 (Taking Steps)

例如：「我已经买了一双运动鞋来每天跑步。」(已采取实际行动来引起改变)

在改变的动机之上，还需要有达成改变的信心，才能帮助我们愿意有所行动，改变习惯，并坚持实行下去。

问问自己一些可以唤起信心的问题

1. 利用信心的指标

从 1 到 10，如果 1 表示「非常没信心」，10 表示「非常有信心」。对你来说，你有多少信心可以培养或减少这个习惯？例如你回答的分数是「5」，然后再问自己为什么是这个分数，而不是「0」。

你的答案是：_____

为什么是这个分数而不是「0」？_____

有什么或做什么会令你的信心更提升？_____

2. 回顾过去自己成功改变某些习惯的经验，可以增加信心去实践现在的目标。你有什么过去成功改变某些习惯的经验？

3. 重新定义 (Reframing)

例如，将失败归因于外在和不能预测的因素。又例如，将过往的失败看成局部的成功：确认自己作出的尝试，未完全成功的经验也让自己检视再进步的可能。你可如何重新定义过去的失败？

4. 假设你成功了，想像届时回顾一下：「是什么让你可以改变这习惯？」

5. 你有什么强项或者拥有什么支援，可以帮助你改变这习惯？

增加动机和信心之后， 就可以著眼于如何计划去改变习惯

习惯的形成包括四部份。首先是有提示 (Cue)，然后是渴求 (Craving)，跟著是反应 (Response)，最后是奖励 (Reward)。这四部份会不断循环，强化这个习惯。



例如：一个习惯不开心就吃甜品的人，不开心的感受就是提示 (Cue)，然后会出现想吃甜品的渴求 (Craving)，跟著她会作出反应 (Response) 去吃甜品，最后是感到满足的奖励 (Reward)。

又例如：一个人在温习或工作时感到苦闷，苦闷的感受就是提示 (Cue)，然后会出现想看社交媒体的渴求 (Craving)，跟著他会作出反应 (Response) 去看社交媒体，最后是逃离苦闷所得到的满足感成为了奖励 (Reward)。

因此，《原子习惯》的作者詹姆斯 • 克利尔 (James Clear) 指出要建立一个新习惯，首先要让自己见到有关的提示 (Cue)，然后让这个新习惯具有吸引力，令渴求 (Craving) 产生。这个新习惯要容易做到，容易作出相关反应 (Response)，最后就是提供奖励 (Reward)，让这个习惯能产生满足感 (Clear, 2018)。

培养新习惯的四个法则就是：

- 可见到
- 有吸引力
- 容易做
- 有满足感

相反地，想减少去做一个坏习惯的四个法则就是：

- 见不到
- 不吸引
- 很难去做
- 没有满足感

可见到

提示 Cue

提示可以引发行动的出现。提示可以是内在的感受，如上述两个例子之中，不开心和苦闷的感受就是内在的提示。当然，提示也可以是外在的。例如：喜欢咖啡的人，嗅到咖啡的气味，自然就会想饮咖啡。提示可以是看到的、听到的、嗅到的、物件、人或者地点。例如：你想建立每天做运动的习惯，你可以把做运动的用具和运动鞋放在家中当眼的地方，作为提示。你也可以把新的习惯紧扣在已经牢固的习惯上，让牢固的习惯作为提示，让你不会忘记去做新习惯，这称为习惯连锁法 (Habit Stacking) (Clear, 2018)。例如：每天刷牙后，就做 5 下掌上压。

相反地，如果你想减少某一项习惯行为就应该把提示变得不容易被见到。例如：一个戒酒的人不应在家里放酒精饮品，让自己不容易见到酒精饮品这提示。

当要建立一个新习惯的时候，计划要具体、清晰、可行。订立具体实行方案 (Implementation Intention)，能够增加行为出现的机会 (Clear, 2018)。因此，不单只是告诉自己每天要做运动，而是计划清楚每天什么时间，在什么地方，做什么运动。这样便能增加能够达成的机会。如果能在脑内排练一次，看到自己做运动的过程 (Visualization)，效果会更理想。

外界的环境也包括朋友，在改变的过程中，朋友的影响很重要。正所谓「物以类聚」，如果你的朋友都是饮酒的，你和他们一起很难戒酒。就算你戒了酒，也可能会被怂恿再次饮酒。因此，选择不饮酒的朋友很重要。例如：你想培养长跑的习惯，可以参加长跑的团体，认识志同道合的朋友，有助你建立新习惯。

你如何把「可见到」这法则加到你改变习惯的计划内？

有吸引力

渴求 Craving

新习惯如果本身有吸引力，比较容易产生想做的渴求 (Craving)。如果你想建立运动的习惯，可以选择一些你真的喜欢做的运动，这样有助增加想做运动的渴求。又例如：如果你想建立阅读的习惯，可以选择由一些你真的喜欢看的书开始，就算是一些没有太多文字的漫画书也可以。

相反地，如果想减少一项习惯，就应该尽量减低其吸引力。例如：一个想减少吃零食的人，应该在家里只放一些绝不吸引的零食，这样做就能够令自己只会在真的十分肚饿时才会想吃零食。



另一方面，可以把想培养的新习惯和喜欢做的活动捆绑在一起。这称为捆绑吸引法 (Temptation Bundling) (Clear, 2018)。例如：一个人很喜欢看韩剧，而她又想建立做运动的习惯，于是她就一边看韩剧，一边做运动。如果她想多看一点韩剧，就要多做一点运动。

再者，可以集中在新习惯的好处上，向自己详细形容这些好处，例如培养「断舍离」的习惯如何帮助你在家中腾出更多空间，与家人乐聚天伦。还可以把「断舍离」后家居的相片上载到社交媒体与人分享，加大新习惯的吸引力。

你如何把「有吸引力」这法则加到你改变习惯的计划内？

容易做

反应 Response

之前提到，习惯很难改变的其中一个原因是万事起头难。因此，为了减低改变习惯的阻力，新的习惯作为一个反应 (Response)，必须容易做。培养一个新习惯可以由小的行动开始，这个小行动最好小得你没有借口不去做。例如：一个想建立运动习惯的人，每天做 5 下掌上压。一个想建立做静观练习的人，每天静坐 3 分钟。

相反地，如果想戒除一个习惯，就应该增加做这项习惯的难度。例如一个想减少看手机的人，可以把手机放在家中另一间房里，让自己不容易看到手机。又例如：一个想减少消费的人可以外出时不带信用卡，让自己不容易去冲动购物。

容易做的习惯，比较容易去重复，最后成为自动化的行为。最好可以把新习惯融入生活常规之中，例如：把步行运动加在每天的日程里，提早一个站下车，步行到办公地点。

除了容易做，还要准备替代方案，让自己没有借口不去做新习惯。例如：如果下雨不能外出跑步，有什么运动可以代替？

如果经常有拖延的情况，可以用詹姆斯 • 克利尔 (James Clear) 提出的两分钟法则。例如：做两分钟运动，看看如何；做两分钟静坐，看看有什么发现；同时，可以提醒自己「宁可短，不可断」。如果那天没有时间，宁可做短一点时间，也不要终断了不做。

在改变的过程中，坚持十分重要。正所谓「水滴石穿」，容易做的改变会比较容易坚持下去。正如詹姆斯 • 克利尔 (James Clear) 指出，如果你每天改善百分之一，一年之后，你比开始时已经改善了 37 倍。因此，就算是小的改变，只要坚持下去，就能够成为大改善。

你如何把「容易做」这法则加到你改变习惯的计划内？

有满足感

奖励 Reward

之前提到到，习惯很难改变的另外一个原因是改变未必立刻带来想要的效果。好习惯并非如坏习惯般常会带来即时的奖励。因此，重要的是，为好习惯带来当下的奖励（Reward），为坏习惯带来当下的惩罚。

根据自我管理的原则，可以用奖励强化自己想出现的行为，用惩罚减少自己不想出现的行为。例如：今天做了运动就在月历上做一个记号，自我称赞一下，作为奖励。如果连续七天做到，就可以奖励自己一件小礼物。相反地，每次不做运动就要捐 20 元给自己不喜欢的慈善机构。

又例如：如果想戒烟，每次吸食一支烟就要惩罚自己 20 元，如果一天下来没有吸烟，就奖励自己 50 元。

有些坏习惯的坏处好像不太明显，但是，可以把它长期累积下来的坏处具体化表现出来。例如：每日吸食半包烟，假设每包烟大约 70 元，每天用 35 元，一年 365 日，就用了 $35 \times 365 = 12,755$ 元。

精神科医生、神经科学家和成瘾专家贾德森 • 布鲁尔（Judson Brewer）提出用静观的方法，不加批判而专注地去做成瘾的行为，例如：吸烟，仔细好奇地探索吸烟时的实际感觉和效果，便不难发现吸烟其实气味难闻而且刺激喉咙，这样可以打破以为吸烟会带来愉悦的错觉，并质疑它是否提供预期的满足感。

另外，为了让自己更加认真地作出承诺，可以为自己订立一张建立新习惯的合同，也可以请来朋友作见证，让自己能做到的时候，得到别人的认同，增加满足感。

你如何把「有满足感」这法则加到你改变习惯的计划内？

培养新习惯不容易。就算你用了以上四个法则，在这个过程中遇到障碍或困难也是正常不过的。清楚地看到这些障碍或困难，能够有助解决它们。例如：你可以问自己：

如果要改变这习惯，我面临的最大挑战是什么？

我可以使用什么策略来克服这些挑战？

如果我的朋友面对类似的障碍，我会给他 / 她什么建议？

我可以如何获得需要的帮助？

制定一个行动计划，包含以上提及的四个法则（可见到、有吸引力、容易做、有满足感）。列出你可以采取的具体步骤，以实现你想要的改变。确保将你的目标分拆成为小而可行的步骤。例如：你可以为你想改变的习惯设定一个具体的目标，并在生活中安排时间来实践。

然后，定时监测你的进展，可以帮助你保持动机，适当时作出改变。你可以使用手机日历或应用程序来跟进你的进展。还要记著：欣赏自己的努力，学习解决问题，需要时寻求协助。

对自己保持耐心，专注于实践小的改变，并且坚持下去，便能看到大改善。





「爽」过之后

很多人起初滥用药物或饮酒，都会感到很爽。但正如畅销书《多巴胺国度》的作者精神科医生和成瘾专家安娜 • 兰布克 (Anna Lembke, 2023) 指出，在脑内负责愉悦和负责痛苦其实是同一个区域，好像天秤的两边，力求保持爽痛平衡。

如果接触了强大愉悦刺激 (例如滥药)，多巴胺会快速上升至非常高的水平。多巴胺是和动机有关的神经传导物质。当我们期待获得奖励时，多巴胺在脑内的奖励路径 (Reward Pathway) 中增加。但是脑部为了取回爽痛平衡，多巴胺会下降，不是回到原本的水平，而是降得更低，滥药者就会想再滥药。但其实只要忍耐一会，不去再滥药，爽痛平衡最终会回复。不过，很多人都会因捱不过这「瘾」而再滥药。长期滥药或酗酒会令脑部重设爽痛平衡，多巴胺受体会减少，自然的多巴胺分泌也会减少，形成长期多巴胺亏损 (Dopamine Deficit)。滥用药物或酗酒者对于自然的奖励刺激 (例如：做运动、和朋友共聚、听自己喜欢的歌曲)，都会无法感到爽的感觉。这样，原本希望增加愉悦反而让自己感受不到愉悦。耐受性 (Tolerance) 也产生了。滥用药物或酒精者需要增加滥用的药物份量或酒精量才能感到爽。



当没有滥用药物或酒精的时候，就会有戒断症状，包括焦虑、情绪低落、烦躁、失眠等等。原本想逃避痛苦反而因为滥药而带来痛苦。安娜 • 兰布克 (Anna Lembke) 亦指出一般要停止滥药 30 天才能重设脑内的奖励路径，让滥药者重新从平常的奖励刺激中感到爽，明白到滥药对自己人生的影响。(当然如果滥药或酗酒问题非浅的人士，最好寻求专业人士的协助，因为停止滥用药物或酒精时，身体可能会有一些比较严重的戒断徵状出现。)

安娜 • 兰布克 (Anna Lembke) 亦提议了一些健康地增加多巴胺的方法，那就是寻求少许 (而非大量) 的健康痛苦，例如：做运动、静坐等活动。起初去做时会有困难，什至乎有少许身体上的痛楚，但因为脑部会寻找爽痛平衡，而间接能够增加多巴胺。

联合国健康组织指出：每两秒就有一名 70 岁以下的人死于非传染性疾病。非传染性疾病其中最主要的是心血管疾病 (如心脏病和中风)、癌症、糖尿病和慢性呼吸道疾病等等。非传染性疾病导致全世界死亡人数的近四分之三，每年夺走 4,100 万人的生命 (United Nations, 2022)。但其实这些非传染性疾病可以透过改变生活习惯，例如：不吸烟、健康饮食和充足运动，来预防或延缓。

以下的个案分享和故事，可以让你明白如何具体地实践以上提到的方法。你可以按自己的需要，阅读和参考「运动篇」、「戒烟篇」和「健康饮食篇」。这些习惯的改变将有助于预防或延缓非传染性疾病。

运动篇

小璇和很多时下职业女性一样，忙于工作和照顾家庭。不知不觉间，她忽略了运动，弄得血糖和血压都超标。她决定重拾运动，可是过程并非一帆风顺。但她并没有放弃，反而从失败中学习，加深了对改变习惯的四个法则的认识和实践。



现时 40 岁的小璇，从小身形都偏向「圆辘辘」。现在她的体重指标 (Body Mass Index: BMI) 高达 27，已属于「肥胖」，唯身体尚算健康。

其实，小璇的身形也有一段时间比较标准。当她刚出来社会工作时，小璇登记了成为连锁式健身中心的会员，参加不同的健体班，认识了一班朋友，每星期两至三次相约一起运动。日子有功，她发觉自己体能好了，肌肉也结实了。不单止身形得到改善，连睡眠和日间的精力都有明显进步。因此，当每星期健身中心更新健体班时间表时（提示 Cue），她便心痒痒（渴求 Craving），计划下星期参加哪一个课堂，而且立刻报名（反应 Response），并为能够参加感到高兴（奖励 Reward）。小璇会在电话的日志内记下，提醒自己准时上课（提示 Cue），因为都是她喜欢做和容易做的运动，她每次都十分期待（渴求 Craving），并准时出席（反应 Response）。课堂有趣之馀，亦具挑战性，加上同伴之间有说有笑，小璇乐此不疲（奖励 Reward）。

小璇的运动习惯随着结婚和怀孕便完全停下来。三年抱两加上喂哺母乳令她食量大增。作为在职妈妈，日间要专注工作，回家后要兼顾育儿，尤其当大女儿升上小学后，要督导她完成功课。每晚小朋友入睡后，才是小璇的「Me Time」。她身体疲惫不堪，心里明白应该早点休息，但按捺不了追看 Netflix 的热门韩剧或者浏览妈妈讨论区的留言。小璇两年间重了快十公斤，并一直以「师奶总要有几磅肉傍身」或者「中年发福」为借口，来掩耳盗铃。



小知识

医学界一般以体重指标 (Body Mass Index, BMI) 作为间接反映身体是否肥胖的临床工具。

要计算自己的体重指标，只需将体重（以公斤计）除以身高（以米计）的二次方，即 $(\text{体重}) \div (\text{身高})^2$ 。根据世界卫生组织亚太地区于 2000 年的指引：亚洲人，不论男女，其 BMI 以 18.5-22.9 为正常，超过 23 为过重，超过 25 便是肥胖了。例如一个高一米七，重 70 公斤的香港人，他的体重指标为 24.2，他是属于过重，与肥胖相关的疾病罄竹难书。有研究显示，若某人体重较正常体重超出四成，其死亡率较常人高出一倍。

体重指标 (BMI)

过轻	正常	过重	肥胖
< 18.5	18.5 - 22.9	23.0 - 24.9	> 25.0

资料来源：卫生防护中心

https://www.chp.gov.hk/tc/resources/e_health_topics/pdfwav_11012.html

没想到过去三年新冠疫情，小璇大部分时间留在家中，减少外出，同时大量储备粮食（当然包括大量零食！）以防不时之需。小朋友持续网课，小璇工作多年的IT公司推行「在家工作」，她每天都一方面和小朋友「搏斗」，另一方面应付排山倒海的家务及工作，根本没有做运动的时间，不知不觉间便圆润了多一圈。早前到医务所做健康检查，结果令她大吃一惊。身高一米六的她竟然重69公斤。她的家庭医生语重心长地对她说：「疫情期间确实许多人都增了磅。但是现在已经复常，你的身体也该复常了。否则，现在你的血压和血糖都偏高，不出一年你便要开始食药了。」小璇知道必须改变生活模式。她的家庭医生请她在半年时间内以减五公斤为目标，看看血压和血糖的指数有否改善。医生亦强调建立恒常的运动习惯，才是长治久安之策。

小璇想起以往运动后的身心变化，燃起她重拾运动的意志。刚才在诊所拿了一本「改变习惯：小改变造就大改善」的小册子。细阅之下，原来培养新习惯的四个法则就是 **1. 可见到；2. 有吸引力；3. 容易做；4. 有满足感**。

小璇左思右想，认为在家运动应该是最容易做（虽然吸引力一般，但不用出门，省却许多时间）。她决定买一张瑜伽垫放在梳化旁边（可见到），打算一星期有三晚可以跟著视频做运动。记得小册子中谈到订立具体实行方案（Implementation Intention），能够增加行为出现的机会。小璇盘算好在星期五、六、日比较方便，不用太操心女儿的功课，容易可以做运动。另外，她在告示板上贴了一张纸，每做完一次运动都贴上一个贴纸，给自己一个鼓励（有满足感）。

空闲时间不多，小璇当然想以最少的时间得到最大的功效。于是她再上网看看如何做运动才可以有效减重。搜集的资料指出运动要有效，运动时的心率应达到最大心跳率的60%至80%之间（最大心跳率为220减去实际年龄）。以一个50岁成年人为例，最大心跳率为 $220 - 50 = 170$ ，而有效运动心率则在 $102 (170 \times 60\%)$ 至 $136 (170 \times 80\%)$ 之间。如是者，小璇特意去买了智能手带，方便监察自己的心跳。万事俱备，她的「小改变造就大改善」计划即刻开始。

由于开始时雄心壮志，小璇头一个月的确能够按照计划，每星期有三日铺好瑜伽垫做运动。看著告示板上的贴纸越来越多，精力比以前好，小璇心里沾沾自喜。不过，就如大部分建立新习惯的朋友，建立习惯艰难，持守习惯更艰难。随著热情稍稍回落，韩剧的「欧巴」和健体操教练之间的比拼渐渐出现了逆转。稍一不慎，疲累的感觉和「欧巴」便成为最强魔鬼组合。每次健体操教练都不敌韩剧「欧巴」，小璇一边煲剧，心里便一边怪责自己。

当每次打开瑜伽垫都要经历天人交战，运动的吸引力便开始无以为继。每一次外游或出差，生活节奏的变化都宛如在雪地上多加一层霜，重启运动习惯变得更沉重。试问谁想经常面对挫败的感觉？

今天电话突然响起，小璇一看，原来是三个月前订下运动大计之初设下的提示响闹，用意在提醒自己定时回顾及检视自己的进度。小璇看看贴在告示板上的贴纸，由密密麻麻到疏疏落落，心里嘀咕著：难道这次又是重弹三分钟热度这老调子？其实小璇平常并不是一个容易放弃的人，以往亦曾经有好一段日子经常运动，为何现在要重拾运动这么困难？



小璇心里不服气，便把那本「改变习惯：小改变造就大改善」的小册子再拿出来翻看一次，看看是否能够找出端倪来。这一次，她细心阅读，并用心填写裡面的问题。

小璇明白改变是一种过程，过程中一定会有跌倒，透过「跌倒再起身」这过程变得更坚定。这概念令她放下怪责自己的想法和内疚的情绪。的确，随著躲懒的日子越多，提起运动，联想到的挫败感绝对比成功感多。也许，与其幻想挫折不会出现，倒不如做好准备迎接它，不要被它吓怕，视之为小休，小休以后再加油，保持「胜不骄；败不馁」的精神。

解决了心理挣扎，小璇循著小册子去研究如何令运动这习惯「落地生根」。重读小册子提及培养新习惯的四个法则，小璇更深深体会到改变习惯不可以单靠「意志力」，因为「意志力」容易受不同因素影响。例如：忙碌或疲倦时，「意志力」便会减低。

1. 可见到

之前小璇订了在晚上空闲时间在家运动，并把瑜伽垫放在梳化旁边。她希望这样能够提供清晰的时间和外在物件提示，但是这些提示出现了三个问题：

 曾经以为晚上运动比较可行，殊不知那时段的「劲敌」什多。

休息：一日忙碌后，疲累不堪

亲子：老公和女儿玩桌上游戏，讲故事，乐也融融

由于晚上时间和运动比拼的竞争对手太多，亦更抢镜。只要「意志力」不够旺盛，运动的提示便会被「忽视」。史丹佛大学神经科学教授安德鲁 • 休伯曼 (Andrew Huberman) 亦指出起床后的八小时内，较容易从事需要精力和集中力的活动，因为这时脑和身体内的多巴胺 (Dopamine)、肾上腺素 (Adrenaline) 和皮质醇 (Cortisol) 的水平较高，帮助我们克服从事需要精力和集中力的活动时会遇到的心理阻力 (Huberman, 2022)。

 在家运动似乎是最可行，其实却是最不可行。

瑜伽垫放在梳化旁亦似乎很可见，但有谁看到梳化和电视不是第一时间联想起坐下看电视煲剧？几个月前，小璇考虑购买跑步机回家，老公大力反对，指出以往曾购买不同的健体器材回家，但通通被打入冷宫。仔细回想，以往能持续运动皆是参加健身中心或健体班。在家中往往「诱惑」太多，会想起不同的家务要忙，有好几次在运动期间，半途分心去了忙家务，运动便无疾而终。

 时间提示（晚上空闲时间）看似具体，其实不是。

「空闲」两字对于在职妈妈来说简直有点陌生。一天到黑忙翻天，没有感到空闲的时间，以「空闲」作为提示其实是不「可见」。

考虑到以上三点，小璇认为可以大胆试试在早上的时间做运动。另外，家中似乎不是她能够安心运动的地方，她便决定到街上跑步或者到楼下的健身房做运动。

想到要令习惯有明显可见的提示，她留意到一个小点子：就是利用习惯连锁法 (Habit Stacking)，把新的习惯紧扣在已经牢不可破的习惯上。例如：小璇每天早上起床第一时间便拿起手机，这是已有的习惯。因此，她计划「每逢五、六、日早上，当我早上起床，我会先换上运动服，才拿起手机」。为了成功实践以上计划，小璇会在前一晚把运动服放在手机上面，以免拿起手机后便忘了换上运动服。



2. 有吸引力

刚开始的时候，小璇认为自己渴望运动，所以不用令运动项目更吸引。但现在看来，要加强运动的吸引力，加大助力去改变习惯。

这次她采用了捆绑吸引法 (Temptation Bundling)，意思是把想建立的行为习惯和自身喜欢的活动一起进行。于是，小璇决定把煲剧和跑步捆绑在一起，只可以在跑步时才煲剧。如此一来，要「追」大结局，就真的要用上双脚去「追」了。

另外，不断重覆同一种运动，无论多喜欢也会生厌。除了跑步，以往自己最喜欢参加不同的健体班，有不同的活动，也有其他参与者，十分热闹。除了跑步，小璇决定安排不同的健体班，提升个中趣味。小璇在三日的运动日中抽出一日做不同的运动。她到处张罗，终于找到一间离家不远的健身中心，提供不同种类的健体班 (瑜伽、跳舞、普拉提等等)。看罢健体班的时间表，小璇立刻圈起了不少感兴趣的课堂，跃跃欲试，但时间有限，只好先挑选下星期六一个课堂试试，并盘算可以邀请丈夫一起报名。

3. 容易做

明白「意志力」本质并不稳定，因此不可以依靠。要成功建立习惯，必须令目标 (即「运动起来」) 容易达成。

想当初，小璇欲以结果为目标，企图以最少的时间得到最大的功效，上网看了一大堆资讯，关于如何做运动才可以有效减重。她认为要达到有效运动心率，并把这强度持续二十分钟才能有成效，于是要求自己每次运动都要最少做四十五分钟。谁知这竟成为其中一个绊脚石！但凡不能腾出四十五分钟的时候，便是不能做运动的最好借口。结果，她经常不能完成「任务」，气馁和自责更逐渐累积起来。她想起运动便自然联想到困难和气馁，这令成功更加渺茫。

这次小璇明白到要「减辣」。她首先由自己的期望入手。只著眼结果，会容易令到运动变成差事 (更可能是苦差)，从而增加难度，变相「帮倒忙」。她学懂先不去执着于成效，用心建立好习惯。但是，「减辣」可以减到什么程度？

记得有朋友问过：「你可知道最难的瑜伽式子是什么？……是打开瑜伽垫。」小璇明白早上要早二十分钟起床已经不易，她给自己一个超级优惠，力求「成功在握」：换好运动服便叫完成目标。

换运动服是去做运动的第一步。如果换好运动服，去做运动便变得理所当然。的确，设定了这个目标后，心理上轻松了，少了勉强的感觉。由于太容易实行，小璇很容易便完成任务。当然，换好运动服，她自然多多少少也做些运动。如此一来，运动的常规慢慢地稳固下来。

4. 有满足感

作为妈妈，明白奖励和满足感是行动的强化剂。小璇经常透过口头或实质奖励鼓励小朋友多做好行为。不过，自己却什少想到如何奖励自己。喜欢做记录的她，之前想到在当眼的告示板上，以贴纸展示她做运动的进度。这个不失为一个好方法。不过，为了加大力度，她苦思如何「加码」。

小璇为人开朗，喜欢和朋友交流分享。小璇和同事分享自己重拾运动的历程，刚好她的好拍挡也想多做运动。小璇建议大家中午可以相约到公司附近的公园散步，定时分享大家的进度，互相鼓励。每月如果达到目标，就可以一起去喜欢的咖啡店食午餐。如此一来，工作上的好拍挡也成了运动小队的好伙伴。

女儿出生后，小璇的社交媒体铺天盖地都是她两位宝贝女儿的生活照。不过随著女儿成长，她也渐渐减少分享女儿们的生活点滴，想为女儿们保留一点私隐。正好，她可以透过社交媒体和朋友分享她的运动进度、乐趣和困难。没想到，她的贴文得到朋友的关注，有些更主动建议设立群组，互相扶持。

半年过去，现在小璇的进度如何呢？

客观来说，成果不错。小璇成功减磅，血压和血糖更回复到正常水平。

小璇开始时运动的时间比较短，不过因为已经换了运动服，不做运动便直接换下来又太傻气，所以多多少少也运动一下，有时到健身室跑步，有时在家做伸展。不过，由于目标太容易达成，没有太多的失败空间，减少了心理阻力，完成目标变得轻松容易。能持续在早上起床换运动服后，做运动的时间不知不觉地延长了。现在她没太在意是否成功改变习惯，反正变幻原是永恒。只要调整好心态，保持好坚持力，把握好建立习惯的四个法则，渐渐地，她可以享受运动的过程，而非只是著眼于运动的成效。

回顾重拾运动之路，完全体现「万事起头难」这道理。即使应用了建立习惯的四个法则，过程也并非一帆风顺。但她体会到对自己要保持耐性，不要操之过急，专注于实践小的改变，就有机会能够看到大改善。



戒烟篇

「阿德的故事」是关于一个中年男士想戒烟的挣扎。他因为曾经多次无法成功戒烟，所以没有信心再去尝试。他透过与「儿子安排的」人工智能对话，人工智能运用了动机式访谈法帮助阿德重燃起戒烟的动机和加强了戒烟的信心。而且阿德运用了改变习惯的四个法则，帮助自己踏出戒烟的第一步。



「喂，先生，呢度唔可以食烟㗎喎。」

「啊，冇留意仲响医院范围，唔好意思。」

阿德一脸不好意思，小声地道歉，然后把烟和打火机放回口袋里。刚刚在内科门诊覆诊，被医生告知检查结果显示，几个月过去了，心肺功能又变差了。的确，最近行得快一点，上一两层楼梯，已经有呼吸不畅的情况出现。老婆看在眼内，满脸担忧的样子，实在想装作没事也不行。医生自然又提起那令自己很为难的话题：「陈生，要食少啲烟啦喎，上次覆诊都提过你啦。」

道理上阿德当然知道这是好心提醒，可是经历过多次短命的失败尝试，阿德也灰心得半放弃了戒烟这个念头。明明知道食烟问题多多，想要改却又有心无力，总是努力一段日子后就打回原形。弄得他开始怀疑，自己是否要食到入棺材的那一天才会戒得掉。要不要再挑战一次，他也变得很犹豫，又不是自虐狂，毕竟没有人想打必输的仗嘛。何况，有烦恼的时候，吞云吐雾之间，多苦恼的问题都彷彿可以暂且飘散不见，实在舍不得放弃那无可替代的感觉。想到这里，阿德就觉得有点心烦，一心烦，右手就自然反射般的摸向口袋里的烟，没有留意到医院保安原来大刺刺的站在自己面前。



回到家中，晚饭时间。

「哗，老豆，你知唔知我几劲呀？早料先机，估到呢期会热炒 AI 人工智能概念，吹到话 GPT 技术好劲，乜都识帮你搞吖嘛，早排大手入咗只晶片龙头股，家吓唔够一个月，就升咗七成。再升落去，随时有钱请你同阿妈去番转东京呀。」

「咁叻仔？个咩猪 T 咁劲，不如叫佢帮我谂好晒呢个星期每日煮咩𩠌啦，日日谂，谂到头都大。」

「容乜易吖，老母大人，叫佢搵埋食谱俾你睇都仲得呀，差在暂时未识同你格埋价，响边间超市买最平……」

两母子聊得眉飞色舞，阿德却心不在焉，目无表情的将饭送入口中，心里还是记挂著今早医生的另一番说话：

「再系咁落去，陈生你个心唔顶得好耐㗎咋，要戒就好快啲啦。」

「呼……」

饭后一枝烟，呆呆的看著天花板，其实阿德完全感觉不到什么快活成仙，只是就像一个理所当然的习惯一样，坐在沙发上又吞云吐雾起来，就像食完饭后要洗手一样自然。



「喂，阿仔，」阿德忽然心念一动，「你头先讲吓个咩 AI 好似好犀利咁㗎，老豆想试吓佢系咪咁坚，不如你教我用吓？」

「吓？老豆你唔舒服呀？」儿子一脸狐疑，「我上次想教你用手机 APP 过钱俾阿叔，你都要手拧头唔肯学㗎。你竟然想学用 AI？」

「你唔好理啦，」阿德有点尴尬，儿子说得没错，自己的确从来对科技兴趣缺缺，「就系难得我有心学吓嘛，咁家下你教唔教唧？」

「咁诡秘？」儿子虽然满腹疑团，还是接过了阿德的手机，「好啦，当帮你解吓闷都有坏嘅，同埋有咩你都可以问吓佢先，唔驶即刻 SEND MESSAGE 俾我？」

儿子的手指飞快地在萤幕上点动，不一会就将手机递给阿德。

「搞掂。喺，你 CLICK 呢个 ICON，入去见到个 CHATBOX，擦右下角个 MIC 制，然后你就可以问佢嘢㗎啦。我帮你 SET 呃广东话，你就咁讲就得㗎啦。」

深夜，妻儿早已回房就寝，阿德假装睇波，待在客厅沙发。等到时机成熟，他就悄悄拿出手机，按下那个叫作 MI-GPT 的图案。画面很快地弹出了一个对话界面，一段文字迅即显示在萤幕上。

MI-GPT

... : :

「你好，我是 MI-GPT，或者你可以叫我阿米，有乜嘢可以帮手？」

「呃…… 我，我想戒烟。」

生平第一次跟活生生的人以外的东西说话，阿德不禁有点紧张，因为尝试又失败过多次，家人由期望到失望再到无望，阿德就算心里再有微小的想法去改变这件事，也不敢透露半点，省得被儿子冷嘲热讽，或者引得妻子无奈苦笑。

「原来系咁，戒烟呢件事好好呀。」

「不过我谂，你应该尝试过，但系遇上一啲难处？」

彷似真人一般，萤幕上的文字稍作停顿。原本以为这个 AI 只会依本照宣，将戒烟小册子上的资讯照搬一次，不料它竟然会反问自己，阿德着实有点惊讶。

「系呀，都知道食烟好多唔好处，今日先又俾个医生活完㗎。但系我都唔系冇试过，掉咗啲火机烟灰缸又试过，戒烟贴又试过，去学人做运动又试过，结果最叻都系 KEEP 到一个月。之后就唔知点解，神推鬼掣又食返，好无瘾。」(改变的矛盾 / 持续语句一能力)



MI-GPT



「所以你真系好明白继续食烟有乜唔好，就算唔系好成功，都 KEEP 住搵方法去试吓。你都系一个唔愿意认输嘅人喎。」

虽然不是真人，结果也算不上成功，但是头一遭被称赞自己尝试戒烟的努力，阿德好像觉得自己脸上一热，心想还好，没人看到。

「唉，有乜用吖，结果咪又系日日食紧一包？屋企人同朋友都睇死我唔会戒到。」**(持续语句一 能力)**

「身边嘅人都对你已经有乜期望，所以你都唔信自己做得到。」

萤幕顺畅的出现回应，好像另一边真的有个人跟阿德对谈一样。

「咁的确系几令人气馁嘅……」

.....

阿德不知道怎样回应，这的确是说中了他的难处。因为不再认为自己会成功改变，所以动机缺缺。偶然有一刻出现想戒的念头，自己脑里都会同时产生「算啦，唔好搞咁多嘢」、「一包都唔系好多啫」、「唔食应该会辛苦到返唔到工」、「都冇咁快会死嘅」等等想法**(持续语句一 渴望 / 需要)**，说服自己维持现状。也许，想改又怕改的挣扎太令人苦恼，所以大脑自动学习了如何快速帮自己开脱的方法。

「不过，你嚟搵我讲戒烟，即系你心里面仲有一分信念系好想做到呢件事啦。」

「其实，支持我地改变嘅力量成日都系收埋响我地心深处，不如我地一齐试吓夹手夹脚挖返佢出嚟啦，好唔好呀？」

「真的吗？吓，好呀。咁但系我要做啲乜呢？」

阿德本来只打算听候专业人士指示，只要对方够斤两，自己听话照做，就应该会成功，就好像平时有病去看医生准时食药一样。没料到这个叫阿米的人工智能似乎要求自己都要主动参与。听起来，就像大家是拍档一样。





MI-GPT



「嗯，咁我地要首先谂吓，其实戒烟对你有几重要先。如果 10 分系超重要，唔做会死。0 分系完全唔重要，唔做都冇所谓。你会俾几多分俾戒烟呢件事呢？」(重要尺)

「唔，6 分啦。」

对方不是真人，不用考虑对家感受，阿德就实话实说，毕竟再尝试戒烟也是今天才产生的想法。

「6 分呀，几好喎。」阿米似乎颇满意这个答案

「咁点解唔系 4 分什至 2 分呢？」

「因为医生今日话，再唔戒就嚟唔切啦，可能会心脏病发。」(改变语句一需要)

「你最惊就系有大病𠮶时，又未必死得去，要人照顾就惨啦。」(唤出改变语句一 探讨不改变时，可能出现的最恶劣状况)

阿德有点吃惊，自己都没有说出口，但阿米好像能看穿他心思似的。

「系呀，都唔想死嘅，但系未死得，行步路都喘，乜都做唔到，困响屋企做废人仲恐怖。」(改变语句一 理由)

「辛苦咗半世，去到呢个年纪，保持健康身体，可以自由自在享受生活对你嚟讲，系好紧要嘅事。」(支持改变的价值观)

咦？我有说过自己的年龄吗？阿德想，人工智能真的这么神奇？

「哦，系呀。我知老婆其实好想去一次非洲睇动物。家下份工好难请到咁长假，仲有两年就退休，我都谂住到时就同佢去。仲有呢，既然不是真人，就不用怕尴尬了，「我都唔敢同人讲，惊人笑，其实我好恨抱孙㗎。成日响公园见到啲阿伯拖住个孙玩，我都好羡慕！」(改变语句一 理由)





MI-GPT



一改方才的热情回应，阿米没有反应。阿德再点了几下萤幕，不禁开始担心是不是坏机了，才聊得兴起嘛！过了半晌，它才回应道。

「啊，原来系咁。你都好锡你老婆㗎，想同佢完成梦想。嗯，你觉得呢，如果你决定要再戒烟，然后又真系俾你搞掂咗，你估一年之后会有啲乜嘢唔同呢？」(唤出改变语句—展望)

「咁呀」

阿米的积极回应，令阿德变得愿意放胆想像一下

「我谂会慳返唔少啦，一包烟成八草嘅，一个月就二千四，一年都差唔多三皮嘅，够我地全家短短地去次旅行啦。然后条气可能好返啲啦，唔会咁易喘。另外把口冇咁臭咁，老婆成日都嫌阵味臭，搞到我都唔敢企咁近同佢讲嘅。」(改变语句—理由)

「似乎随口都讲到好多戒完之后会变好嘅事㗎。」

「系呀，所以咪真系想戒罗。」(改变语句—渴望)

「嗯，咁不如等我总结吓啦，睇吓我有冇记漏或者理解错，有你可以话返俾我知。虽然试咗几次唔成功，身边啲人又唔睇好你，但系你觉得戒烟都系好重要嘅事。因为你最向往就系无耐之后退休，可以有好多时间陪心爱嘅屋企人享受人生。但系自己一定要戒到烟，先可以保持到好嘅身体状态去做呢样嘅，唔系就掉返转要人照顾。到时使费又少咗好多，同老婆去旅行都可以疏爽啲啦。系咪咁样呀？」

「仲有想够长命抱孙呀！」阿德补充。(改变语句—理由)

「系㗎，哈哈。Well, whatever.」阿米突然吐出洋文，「嗯，咁你呢一刻有几大嘅信心可以做到呢个改变呢？同一个玩法，10分系易过食生菜，实得。0分系一定冇可能做得到。你会俾几多分呢？」(信心尺)





MI-GPT



动机理由一向不是最大的问题，阿米终于触及阿德自己觉得最大的障碍。

「我估，3 分啦。」

「嗯，提升信心似乎先系最大嘅关键呢。」阿米认同，「咁但系点解唔系 0 分呢？」

阿德想了片刻

「我谂，一日唔死一日都仲有机会啲。同埋可能只系人地介绍嘅戒法唔啱我呢。」**(改变语句一能力)**

「的确，如果搵到适合你嘅戒法，件事就会更加顺利都唔定。**(重新释义过去的不成功尝试)** 不过响讨论方法之前，我地不如谂吓，你以前有冇试过挑战其他嘅习惯改变呢？未有去到戒烟咁难嘅都冇所谓。」**(回顾过去成功改变的经验)**

阿德回想了一会

「嗯，后生啲𠮶阵时，有几年逢星期六都会去赌马，又唔系赌得大输身家𠮶种，不过就成日唔见咗人咁嚟。」

「后来呢？」

「老婆有日同我讲，你睇吓其他老豆，逢星期六日放假都系陪老婆仔女多，你个仔就得返一半时间。佢啲同学仔个个都识得踩单车、游水啦，都系老豆教，得佢一个人唔识，好丑怪。我心谂，又系喺，呢啲都真系靠我去做㗎。于是我就剪咗张投注卡，老婆又帮我日日丢咗报纸份马经先俾我睇，从此我就冇再行过入马会。」

「呢件事都几显现到，你其实都系可以好决断咁去做一啲改变㗎。只要你搵到一个清晰嘅原因俾自己，例如唔想令个仔对阿爸失望，俾人睇小，你就可以即刻谂好多办法，做好多嘢去改变一样已经持续咗好耐嘅习惯，话改就改，唔再行反转头。」**(帮助改变的强项)**





MI-GPT



「你又啱喎！」

如果不是阿米问起，阿德都差不多已经忘掉了这件往事。回想起来，自己的确曾成功戒过坏习惯。只要那是为了家人，为了做一个好父亲，好丈夫。**(帮助改变的价值观)** 想到这里，戒烟的决心好像稍微变得踏实一点。

「如果系咁，你觉得家下有啲乜嘢可以帮你由 3 分信心，提升到 5 分呢？」**(信心尺)**

「我谂，我可以同阿仔同老婆讲，我真系想有一日戒到烟，睇吓佢地点睇，大家夹吓计。」**(改变语句—启动性言语)**

「因为，佢地就系你最大嘅支持同决心嘅来源。咁样，你觉得你下一步可以试吓做啲乜？」

「呃，我都系想试吓食少啲先，然后睇吓会点，一步一步嚟。」**(改变语句—启动性言语)**

阿德有点心虚，阿米跟自己谈了这么多，自己还是未准备好承诺现在就完全戒烟。一方面是是他用不著向一个人工智能说谎，另一方面，他隐隐地觉得，阿米也许会接受自己这样的选择。

「都唔错呀，只要系你自己嘅选择，就大啲机会真系做得到啦。不过我地通常希望啲目标系要明确清晰，容易评估你做成点得嚟，又大机会达成得到。你觉得你具体啲，可以挑战一个点样嘅『食少啲』目标呢？」**(改变计划—具体、清晰、可行)**

「嗯，我觉得可以试吓返到屋企之后就唔食。不过我都唔知可以点先做得到？」**(改变语句—启动性言语)**

「或者我试吓分享返其他人觉得 WORK 嘅方法俾你听，然后你话返俾我听你觉得点，啱唔啱你？」

阿米停在这里，似乎真的要阿德说好，才打算继续说下去。





MI-GPT



「好，我都想知。」

「有个专家话过，要改变习惯，最好就系用建立新习惯取代佢。啲习惯呢，主要系因为某啲事物触发到我地嘅心瘾，令我地做出佢件事，然后得到某啲奖励，令我地继续咁落去。你觉得响屋企，最容易触发到你食烟念头嘅系乜嘢呢？」

「应该系食完饭冇啲做，坐响梳化𠮶吓咁，闷闷地，自自然然就会捳烟出嚟食。」**(旧习惯 — 提示 / 渴求 / 反应)**

「咁可能我地就要谂一样新嘢，可以令你掂唔到呢个触发点，最好仲系可以吸引到你 KEEP 住做，又唔难，做完又会有满足感嘅。冇冇啲系你自己都有谂过想食完饭后做嘅？」

「嗯，好难谂㗎。」

「又或者，你屋企人想你做嘅嘢？因为好似之前你咁讲，佢地系你最大嘅力量泉源。」

「我老婆其实有讲过想我帮吓手洗碗，等佢可以快手洗埋啲衫，然后大家就有多啲时间一齐坐低煲吓剧，倾吓偈咁。**(新习惯 — 有吸引力 / 有满足感)** 平时佢搞完啲家务，都已经好効，又夜，差唔多要瞓觉。」

「如果做到真系好好㗎，唔单止可以阻止自己谂食烟，仲可以有多啲时间同太太相处，增进夫妻感情噃。咁你觉得如果真系咁做，会唔会有咩困难要克服㗎？」**(探讨改变会面对的挑战)**

「都冇嘅，最好就食完饭绝对唔好走去梳化坐阵先，要即刻开始执枱，然后入厨房洗碗。」**(新习惯 — 容易做)**





MI-GPT



「仲有冇呢？冇冇啲嘢可以令食烟呢件事难度增加？」

「嗯，可以试吓将包烟同火机留响公司，唔带返屋企。」（减少旧习惯
一见不到，很难去做）

「睇得出你好似以前戒赌马咁，会去谂唔同啲方法嚟达成目标㗎。不如我地总结吓，你有信心挑战吓响屋企唔食烟先。为咁帮助自己成功，你会唔带烟同火机返屋企。食完饭之后系触发心瘾嘅高危时间，所以你会远离梳化，即刻执台入厨房，帮太太洗碗。咁佢啲家务就可以轻松啲，瞓觉之前大家有多啲时间一齐，佢一定会好开心噃。系咪咁样呀？」

「系，我会听日开始试吓。」（改变语句—作出承诺）

好像这段对话有种神秘力量一样，有团火开始在心里燃起来，令阿德相信，今次戒烟，也许真的有机会成功。

「咁就太好嘞。我仲有个谂法，你觉得如果同太太讲埋呢个计划，会唔会令你更加大机会成功呢？」（如何获得协助去支持改变）

「都好㗎，果然电脑系唔同啲，谂啲够晒仔细！」

虽然嘴里这样称呼，但是阿德觉得阿米真的好像一个活生生的拍档，来帮助自己达成改变的梦想。





翌日晚上。儿子探头入厨房，语带惊讶道：

「哗，老豆，转性㗎！唔止唔食烟，仲帮老母洗碗？你做错咁事呀？」

「咩呀。我家下决定响屋企唔食烟，洗碗系重要嘅一步！」阿德专注著清理碟上的油污，不打算多加解释。

「咁咪好㗎。你知唔知呀，我女朋友有哮喘，所以我之前都唔敢带佢返嚟食饭，惊佢顶唔顺啲烟味。」

这回轮到阿德大为惊讶，停下手，回头问道：「吓！你家下有拍拖㗎？」

「系呀，不过阿仪佢锺意养猫多过细路，虽然你好恨，但系睇怕你都系做唔成阿爷㗎啦，哈哈。」

「咪住先，你点知㗎？」阿德开始目露凶光。

「Well……」



注：本故事纯属虚构，旨在展示如何透过谈话式的辅导，结合第一章提到的方法，增强建立好习惯的动力和信心。下笔之际，人工智能科技尚未能够完全取代治疗师的工作（而且，细心的读者可能会发现，故事里的阿米或许根本不是人工智能……）。

健康饮食篇

家明的血糖和血压超标，加上有糖尿病和高血压的家族史，使得他要转为少盐少糖少油的饮食。他起初的动机不太大，于是他根据这小册子的方法帮自己唤起动机，并运用培养新习惯的四个法则，帮助自己改变饮食习惯。他还跟朋友分享他的方法，成了健康饮食专家。



家明 50 岁，从事文职工作。身高 1.7 米，体重由 63 公斤，一年内升至 73 公斤。原因是他过往一年的工作量大增，他每天都饮一罐汽水，来奖励自己完成一天的工作，而且他很喜欢吃一些垃圾食物，例如薯片和朱古力饼。虽然他自己也发现裤子已经穿不下，碰见一段时间没有见面的朋友，大家都说他好像被吹涨了，他心中不是味儿，但他还是不想改变。

另一方面，他很喜欢浓味的食物，吃日本拉面时总是把所有的汤都饮下，就算自己煮饭也会放很多盐来调味。家明其实是一个很有责任感的人，所以才会要求自己完成不断增加的工作量，并用饮汽水和吃零食的不良方法帮自己减压。他自己一个人居住，但和家人的关系要好。他生活忙碌，没有花太多时间照顾自己的身体。直至身体检查的时候，发现血糖和血压都超标。医生建议他改变饮食习惯和做运动，因为他的体重指标 (BMI) 已经超过 25，属于肥胖。他需要减肥，减少每天吸收过多的热量、糖和总脂肪。保持健康的体重，这样才可以减低胰岛素阻抗 (Insulin Resistance)，从而减少患上糖尿病的风险。

减少摄取钠，可以有助减低血压和降低患上高血压的风险。做运动对他来说，并不困难，但要转变为少盐少糖少油的饮食，他就觉得自己的动机不大。对他来说，转变为少盐少糖少油饮食的重要性只是 6/10。于是他问自己一些可以唤起动机的问题。以下是他的答案：

1. 为什么是这个分数，而不是一个较低的分数，例如「2」？

因为我知道患上糖尿病会有很多问题。我的爸爸就因为患上糖尿病又控制得不好，后来患上肾衰竭，需要长期洗肾，差点失明和失去一只脚。而我妈妈就有血压高。我的一位舅父因为不理会自己血压高，后来中风卧床，两三年后过身了。

2. 如果维持现状不去改变这个习惯，令你最担心、最坏的结果会是什么？

我担心自己会患上糖尿病和高血压。

3. 想像一年之后，如果你还没有改变这习惯，情况会变得如何呢？若是三年后呢？什至十年后呢？

如果我不改变这习惯的话，一年后或者三年后，可能就会患上糖尿病和高血压。10 年后可能就会有糖尿病的并发症，什至中风。到时，我才 60 岁，原本正好是退休享受生活的时候，多么可惜和可悲。



4. 想像一年之后，如果你已经改变了这习惯，你的生活又会变得如何呢？若是三年后呢？甚至十年后呢？

如果改变了这习惯，我就不会患上糖尿病和高血压，三年和十年后仍然可以保持身体健康。

5 如果你想改变一个不健康的习惯，例如：吸烟，可以回顾一下，你尚未吸烟之前，比较起现今，有什么是当时比现在较好的呢？

一年前，我不是每天饮汽水和吃零食，身材比较适中，现在要买过所有裤子，说真的，我也知道自己肥了很多。最介意见到朋友时，他们说我肥到他们差点儿认不出我来。

6. 有关价值观：现在你可问问自己：

- 我的价值观是什么？

我的价值观是做一个有责任感的人。

- 我生活中最重要的是什么？

在我生活中最重要的是我的家人。

- 培养这个习惯如何帮助我按照自己的价值观去生活？

培养少盐少糖少油饮食习惯可以帮助我负起对自己健康的责任，不会因为自己患病而影响家人。

家明更让自己在脑海中想像自己患上糖尿病，之后要洗肾的情况，和中了风要卧床的情景，而且怎样影响了家人。想到这样，他知道是时候要改变自己的习惯了。做了这些反思后，家明觉得转变为少盐少糖少油饮食的重要性升至 8/10。

虽然改变的动机增加了，但是说到要以后都转变为少盐少糖少油饮食，直到永远，他觉得自己未必能够持之以恒去做，因此缺乏信心。营养师告诉家明，不需要立刻想到是否能做到永远。把目标定为「今天」实行少盐少糖少油饮食，这样比较可行。家明知道不是要求自己「永远」做到，而是只是「今天」做到就可以了。几个「今天」，成了一周，再串连成为一个月和成为一年。不知不觉间，家明已经实践少盐少糖少油饮食一年了。

正如上文提到：詹姆斯 · 克利尔 (James Clear) 指出如果你每天改善百分之一，一年之后，你比开始时已经改善了 37 倍。因此，就算是小的改变，只要坚持下去，就能够成为大改善。一年过去，家明发现自己的口味也改变了，他现在反而吃不惯太咸太甜太油的食物，有时吃了太肥腻的食物反而容易会有腹泻现象。刚开始实践少盐少糖少油饮食的时候，的确感到有点困难，但现在已经培养了这习惯，变得很自然。

很多朋友发现家明减肥成功，都向他请教减肥的秘诀。家明也乐意分享他如何善用了培养新习惯的四个法则：

1. 可见到

首先家明学懂了看食物的营养标签。买食物前他会看看营养标签，参考营养标签内列出的脂肪、糖和钠含量，选择脂肪、糖和钠含量较低的食物。他只买低脂肪低糖低钠的食物回家，让这些食物在家中容易可见。相反，那些高脂肪高糖高钠的食物就不会在他的家中出现，当然他不会在家中放汽水零食等等。



根据食物环境卫生署食物安全中心出版的小册子
〈营养标签多面睇：善用营养标签，选择“三低”的食物〉

低脂 = 每 100 克固体食物含不超过 3 克总脂肪 或
每 100 毫升液体食物含不超过 1.5 克总脂肪

低钠 = 每 100 克 / 毫升食物含不超过 120 毫克钠

低糖 = 每 100 克 / 毫升食物含不超过 5 克糖



他也参加了营养师举办的讲座，才赫然知道原来一罐可口可乐含有 7 茶匙糖，怪不得自己一年下来就重了 10 公斤。当然，自此之后，他就没有买可口可乐回家了。营养师建议的每日营养摄取量，钠少于 2000 毫克，即一平茶匙盐。在 2000 千卡的膳食中，糖应该少于 50 克，总脂肪应该少于 60 克。女性及低活动量人士，每日的所需热量低于 2000 千卡，所以应该摄取更少的糖和总脂肪。营养师也提醒他看营养标签时要看清楚营养标签上使用的食物参考量单位是每 100 克 / 毫升、每食用分量还是每包装的营养成份。例如：一包低糖柠檬茶，每 100 毫升含有 4.6 克糖，而一盒柠檬茶有 250 毫升。因此，如果饮一盒低糖柠檬茶，就会摄取了 $4.6 \times 2.5 = 11.5$ 克糖，如果饮一樽 500 毫升的低糖柠檬茶，就会摄取了 $4.6 \times 5 = 23$ 克糖。

营养师也告知了家明一些简单的准则，家明把这些指引张贴在雪柜门上和浴室的镜上，提醒自己这些指引的内容。

- 每天摄取不多于 1 茶匙盐
- 每天摄取不多于 4-6 茶匙糖 (1 茶匙 = 5 克糖)
- 每天摄取不多于 3-4 茶匙油

2. 有吸引力



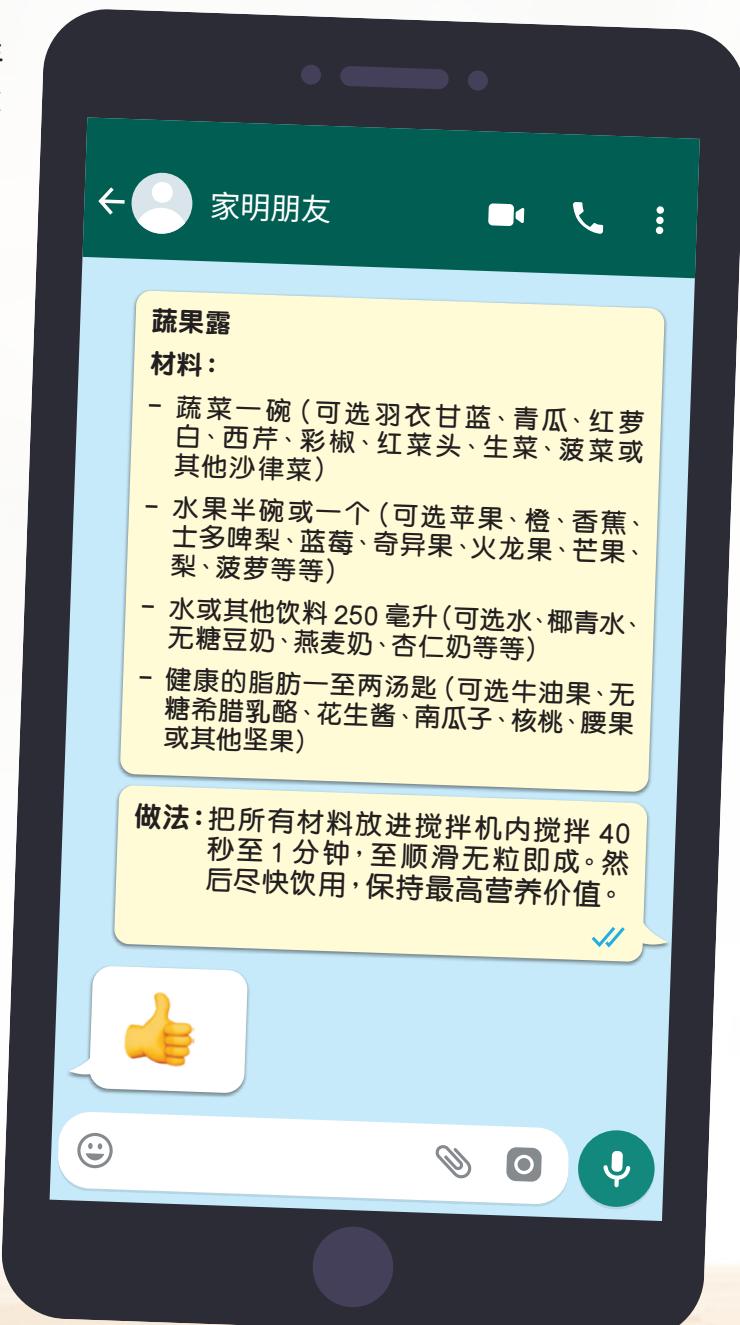
家明用更加健康的食物和饮品代替以往高糖高脂肪的汽水和零食。他会饮有汽梳打水代替可口可乐，也会雪冻一些果茶或香草茶，让自己放工后可以慢慢品尝。他学懂用风乾机做羽衣甘蓝菜脆片代替薯片，自制冰菠萝代替吃雪糕。现在去发掘好味的健康食物和食材成了他的新嗜好。家明还把自己做的食物和饮品的相片上载到社交媒体与人分享，获得了不少 Like。

以往家明煮餸的时候会放很多盐，营养师教他可以用香草（例如迷迭香、百里香）、香菇粉、香料（例如蒜粉、花椒粉、印度咖哩粉、五香粉）等来调味，减少用盐的份量。他发现用不同的香草及香料可以提升食物味道的层次感，而且做法并不困难。

说到提升食物味道的层次感，家明发现一样日本的调味品很有用，那就是盐麹。食盐当中有 40% 钠，即是每 100 克食盐含 40 克（即 40000 毫克）钠。而每 100 克盐麹就只含有 3200-3400 毫克钠。钠含量仅是食盐的大约十二分之一，而且盐麹是发酵食品，含有消化酵素和维他命 B 群，营养更加丰富。盐麹还有提升食物鲜味及软化肉质的效果。用盐麹腌肉的方法很简单，很容易做。

家明一个人住，有时放工已经觉得很疲倦，不想自己煮食，但外出吃晚餐很多时份量过多，饭多菜少，他又不想浪费食物，很容易吃得太饱。他学懂自制蔬果露，营养丰富又饱肚，而且可以按当天想要的口味，随意配搭，增加吸引力。

家明把蔬果露的做法与朋友分享，他和志同道合的朋友交流心得，也增加了持续这个改变的动机和做这个行为的吸引力。



3. 容易做

以上提到的自制蔬果露、风味盐和盐麹腌肉，对家明来说，既容易做，又好味。

家明发现当他肚饿的时候，最难抵抗高钠高糖的食物。因此他会随身带备一些低钠低糖的小吃，例如是一些无盐坚果或水果乾。

另外，家明很喜欢吃鱼生和寿司，但如果蘸酱油来吃会吸收太多钠。营养师教他自备一支自制的酱油喷樽。把酱油喷在鱼生上，比起蘸酱油来吃，吃到的酱油会少很多，而且他可以选用一些低钠的酱油。

家明和很多都市人一样食无定时，吃得很急速，而且喜欢一边看手机一边进食。后来他翻查研究资料发现原来留意一下进食时的速度、咀嚼次数、时间、吃食物的次序和专心程度，也可以帮助稳定血糖，什或减低体重。

研究人员指出其实脑部要大约 20 分钟才能收到胃部的信息，知道已经吃饱了。因此如果吃得太快，就未能及时知道已经吃饱了，会倾向吃得过多，吸收过多卡路里以致造成肥胖。而且吃得太快也意味著较短的咀嚼时间，从而增加身体内的葡萄糖含量及增加胰岛素阻抗 (Gudi, 2020)。胰岛素阻抗是形成 2 型糖尿病的重要原因之一。

又有研究发现血糖正常的人士(即并非糖尿病及非糖尿前期的人士)，如果彻底咀嚼食物(即每一口食物咀嚼 40 次)，比起日常一般的咀嚼次数，餐后两小时的血糖升幅明显较少。除此以外，彻底咀嚼能够帮助消化，而且有助控制体重增加 (Madhu et al., 2016)。因此，建议有患上糖尿病风险的人士，采用这种彻底咀嚼方式。这样一个简单的生活改变，就有助预防患上糖尿病。

生理时钟与身体的新陈代谢有著微妙的关系，十六个过重或肥胖的年轻成年人在一个哈佛医学院有份参与的实验里分别先后于两个不同的时间进食。在「较早进食」的研究阶段，他们早上九时吃第一餐，下午五时吃最后一餐，两餐之间有另外一餐。在「较迟进食」的研究阶段，他们中午十二时吃第一餐，下午八时半吃最后一餐，两餐之间同样有另外一餐。两个阶段期间进食的卡路里和活动量保持相同，只是进食时间有所不同。研究人员发现「较迟进食」会增加肚饿的感觉，改变调节胃口的荷尔蒙，减少清醒时的能量消耗和核心身体体温，因而造成体重增加的机会 (Vujović et al., 2022)。因此，最好是提早进食，特别是晚餐。

另外，有研究指出对于患有糖尿病的人士，吃食物的次序可能会影响餐后血糖的变化，先吃纤维(例如：蔬菜)和蛋白质(例如：肉类)，然后才吃碳水化合物(例如：饭)，有助防止血糖突然飙升 (Shukla et al., 2015)。家明没有患上糖尿病，但他也把改变进食次序可能可以减低餐后血糖变化这项资讯，告知了他患有糖尿病的家人和朋友，让他们知道可以用这个简单的方法来帮助自己减低餐后血糖。



现在家明改变了进食的习惯，他会用最少 20 至 30 分钟进食，每一口食物咀嚼大约 40 次，让食物变为流质，才吞下，而且会提早吃晚餐。同时，他也学了一种专心进食法，享受进食的乐趣。每餐吃七成饱，他就觉得足够了，这样减少了卡路里的吸收。这些进食习惯的改变对他来说，不难做到。



专心进食法

用进食的首 5 分钟，感恩食物、感恩太阳、农夫、要运送食物、要处理食物、要卖食物和洗、切、煮食物的人，当中可能是家人、朋友、厨师，还有饭店的侍应等。由食物未生长出来的时候直至吃到我们肚中，过程其实都经过好多人的手，可以用感恩的心去享受食物。夹了食物进口之后，放下双筷或刀叉，等咀嚼完毕、吞下，才再拿起双筷夹食物。这个方法可以减少进食的份量。还可以在吃东西的时候避免看手机、用手机打字，或者是看着电视。原来在做其他事情分心的时候，而又在进食的话，会令消化能力变差，浪费了很多食物的营养价值，吸收亦会较差。

我们吃东西的时候，应该专注在食物的味道、口感、温度、形状和颜色等等，吃到一半的时候，就可以问问自己究竟现在几成饱呢？我是不是还饿呢？建议每一餐吃七成饱，就已经足够。

还有一个特别又好笑的做法，如果平时是用右手拿笔或者拿筷子的话，可以试试在家中进食的时候练习一下用另一只手，用左手拿双筷或者叉进食，这样就可以大大减慢进食的速度。

专心饮食法在研究中是用来做体重管理和维持减重的，所以记得提醒自己每次进食都专注，控制份量自然无难度。」（节录自：陈秋惠（2019）。《素食内外美》（页 123-124）。香港：万里机构。）

4. 有满足感

家明偶然看到一篇研究报导，原来对待食物的心态会影响进食之后的饥饿感变化。研究中测量的是饥饿素（Ghrelin），饥饿素是一种荷尔蒙，一般会在进食之前增加，进食之后减少。如果进食之后饥饿素减少不多，就会继续想进食，有机会变成吃得过多。耶鲁大学研究团队给予研究对象 380 卡路里的奶昔，但其中一次告诉研究对象那是 620 卡路里的高热量奶昔，另一次则说是 140 卡路里的健康奶昔。虽然奶昔的卡路里量一样，但研究对象在饮用之后的饥饿素减少就有所分别。相信自己饮了高热量奶昔之后，饥饿素快速减少，但如果相信自己饮了健康奶昔，饥饿素的减少不多，会仍然感到不满足（Crum et al., 2011）。这项研究对家明的启发是对食物的心态会影响饱肚的感觉，这感觉取决于相信自己吃了多少而不是实际上吃了多少。因此他提醒自己：不要认为自己在吃健康食物，就需要比平常吃得更多。

此外，家明如果当天能够做到少盐少糖少油饮食和专心进食的目标，他就会在月历上画一个记号，单单这个动作也带来一点点的满足感。而且家明一直都有检测着自己血压、血糖和体重的变化，他的血压、血糖和体重渐渐地都有向好的改变，这对他来说，带来最大的满足感。过程中，家明也建立了「身份为本的习惯」，他现在成了健康饮食专家呢！



参考资料：

- 安娜 • 兰布克 (2023)。《多巴胺国度：在纵欲年代找到身心平衡》。郑焕升译。台湾：经济新潮社。
- 陈秋惠 (2019)。素食内外美。香港：万里机构。
- Clear, J. (2018). *Atomic Habits: An Easy & Proven Way to Build Good Habits & Break Bad Ones*. New York: Avery.
- Crum, A. J., Corbin, W. R., Brownell, K. D., & Salovey, P. (2011). Mind over milkshakes: Mindsets, not just nutrients, determine ghrelin response. *Health Psychology*, 30(4), 424–429. <https://doi.org/10.1037/a0023467>
- Huberman, A. (2022). *Build or Break Habits Using Science-Based Tools*. Huberman Lab. <https://www.hubermanlab.com/newsletter/build-or-break-habits-using-science-based-tools>
- Gudi, S. K. (2020). Eating speed and the risk of type 2 diabetes: explorations based on real-world evidence. *Annals of Pediatric Endocrinology & Metabolism*, 25(2), 80–83. doi: 10.6065/apem.2040028.014
- Madhu, V., Shirali, A., Pawaskar, P. N., Madi, D., Chowta, N., & Ramapuram, J. T. (2016). Mastication Frequency and Postprandial Blood Sugar Levels in Normoglycaemic and Dysglycaemic Individuals: A Cross- Sectional Comparative Study. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*, 10(7), OC06–OC08. doi: 10.7860/JCDR/2016/18855.8082
- Miller, W. R. & Rollnick, S. (2023). *Motivational Interviewing : Helping People Change and Grow* (4th Edition). New York: Guilford.
- Shukla, A. P., Iliescu, R. G., Thomas, C. E., & Aronne, L. J. (2015). Food Order Has a Significant Impact on Postprandial Glucose and Insulin Levels. *Diabetes Care*, 38(7), e98–e99. doi: 10.2337/dc15-0429
- Vujović, N., Piron, M. J., Qian, J., Chellappa, S. L., Nedeltcheva, A., Barr, D., Heng, S. W., Kerlin, K., Srivastav, S., Wang, W., Shoji, B., Garaulet, M., Brady, M. J., & Scheer, F.A.J.L. (2022). Late isocaloric eating increases hunger, decreases energy expenditure, and modifies metabolic pathways in adults with overweight and obesity. *Cell Metabolism*, 34(10), p.1486-1498. doi: 10.1016/j.cmet.2022.09.007
- United Nations. (2022). *Noncommunicable diseases now ‘top killers globally’ – UN health agency report*. United Nations.<https://news.un.org/en/story/2022/09/1127211>

推荐书目：

- Zuckoff, A., & Gorscak, B. (2015). *Finding Your Way to Change: How the Power of Motivational Interviewing Can Reveal What You Want and Help You Get There*. New York: Guilford Publications.
- 詹姆斯 • 克利尔 (2019)。《原子习惯：细微改变带来巨大成就的实证法则》。蔡世伟译。台北：方智。
- 贾德森 • 布鲁尔 (2019)。《渴求的心灵：从香菸、手机到爱情，如何打破难以自拔的坏习惯？》。陈建鸿译。台北：心灵工坊。
- 安娜 • 兰布克 (2023)。《多巴胺国度：在纵欲年代找到身心平衡》。郑焕升译。台湾：经济新潮社。

此手册并不能取代正规治疗。此手册适合接受过相关训练的精神健康专业人员使用，以作为治疗辅助工具，并不能取代专业训练。



欢迎下载青山医院精神健康学院设计的免费流动应用程序「减压情识」

扫描二维码下载



作者：精神科专科医生董梓光
临床心理学家郭佩玲博士
临床心理学家张婵玲博士
(鸣谢临床心理学家江嘉伟博士给予意见)

出版：青山医院精神健康学院
地址：新界屯门青松观路 15 号
电话：2456 7111 传真：2455 9330
网址：www.imh.org.hk

青山医院（第一版）

©本刊物任何部分之资料，未获版权持有人允许，不得用任何方式（包括电子、机械、影印或记录）抄袭、翻印、储存存在任何检索系统上或传输。

欢迎各界热心人士捐款支持青山医院的精神健康教育推广，捐款途径请浏览
www.imh.org.hk。

查阅此教育资料之最新版本及繁体中文版本，请浏览青山医院精神健康学院网页
www.imh.org.hk。

Funded by Patient Empowerment Programme, New Territories West Cluster
新界西医院联网 病人启力基金赞助

