



改變習慣

小改變造就大改善



醫院管理局
HOSPITAL
AUTHORITY



青·山·醫·院
Castle Peak Hospital



青山醫院精神健康學院
Institute of Mental Health
Castle Peak Hospital

你曾否想過 ...

想改變一些習慣，卻遲遲未能成功呢？
有這個經驗的你，其實並不孤單，
很多人都和你一樣遇過相同的問題。
每年的新年大計，例如：多做運動、吃得健康、
戒煙戒酒等等，往往都流於紙上談兵。

製作這本小冊子，目標希望帮助大家了解
為何有些習慣那麼難改變，
又可以如何提昇自己改變的動機，
以及如何積累小改變，長遠成為大改善。



此自助手冊需要由受過相關訓練的精神健康專業人員協助使用（如精神科醫生、臨床心理學家），以達致最佳效果。如果在使用此手冊時遇到困難，請尋求精神健康專業人員協助。

首先了解一下 為什麼改變習慣那麼困難

習慣是自動化的

俗語有云：習慣成自然。習慣其實就是同一件事「想」或「做」了很多次而變得「自動化」的思想和行為模式。因為已經自動化，所以不假思索就會做出來。例如：一個有「飯後一支煙」習慣的人，每次吃飽飯的感覺，變成了強而有力的提示，很自然地，甚或在自己不察覺的情況下，就會拿起打火機和煙。

改變往往充滿著矛盾

很多人對於改變習慣都會抱有矛盾心理。一方面明白現時的習慣為自己帶來一些壞處，但同時這些習慣亦對自己有些用處，或者附帶著某些潛藏的好處。這些眼前的好處很多時都是短暫的，長遠還是會帶來更大的壞處。例如：一個酗酒的人，雖然知道酒精會引致很多身體問題，但這些問題似乎都不會在短期發生，反而因為酒精可以令自己忘記孤單的痛苦，好像做了自己的朋友，所以很難戒除。

萬事起頭難

要建立一個新習慣，就像要在一片草地上走出一條新的路徑，開始的時候是最困難的。如果我們想改變自己的思想和行為，就要重複地執行新的行為和想法，在腦內形成新的神經網路去替代已成形的舊習慣。需要持續堅持下去，才有足夠的時間和訓練讓新的神經網路鞏固起來。例如：一個人希望培養出恆常運動的習慣，在起初習慣未形成之前，每次驅使自己去做運動都會比較費力。需要恆心去堅持，阻力就會慢慢減少。

改變未必會立即帶來想要的效果

如果我們做的行為會帶來獎勵，就會傾向重覆再做。可是一些良好習慣，往往都不容易帶來即時的獎勵。例如一個人轉變為更健康的地中海飲食方法，但變得健康和纖瘦的效果可能要數個月以上才會顯現。反而首先要面對的，是新習慣帶來的困難，例如多菜少肉，不太吸引食慾的餐單。



以上提及到習慣是自動化的，因此，首先要覺察一下自己有甚麼習慣。你可以用一張紙把每天的日間常規活動寫下來。如果你在上班的日子和放假的日子所做的習慣有所不同，可以分開兩張紙來列舉出來。

然後，細心看看自己每天做的事，嘗試找出自己想作出的改變。這可以是停止或減少不良的習慣（例如：吸煙、飲酒、太多手機時間），或培養一種新的好習慣（例如：做運動、健康飲食）。

我想作出的改變是

增加以下習慣：

1. _____
2. _____

減少以下習慣：

1. _____
2. _____

然後，我們可以把其中一項改變當為訓練的焦點（Focus），例如：戒煙、做運動、建立健康飲食習慣等等。

如果你有幾項習慣想改變，可以考慮以下因素，排列其先後次序：

哪一項習慣最有迫切性要去改變？

哪一項習慣最容易改變？

哪一項習慣影響生活範疇最廣？

哪一項習慣改變了的話，可以接連引發其他良好的改變？

考慮以上各點之後，我最想培養或戒除的習慣是什麼？

答：_____

改變習慣的其中一個重要因素 就是增強改變的動機

從 1 到 10，如果 1 表示「非常不重要」，10 表示「非常重要」。
對你來說，培養或戒除以上這個習慣有多重要？

如果你的改變動機少於「8」，可以使用**動機式訪談法 (Motivational Interviewing)** 去幫助自己增強動機 (Miller and Rollnick, 2023)。例如：你想培養的習慣是每天做運動。

對於習慣的改變，我們心中會有贊成和反對的聲音出現，這種矛盾其實是人之常情。贊成改變的聲音，我們稱為「**改變語句 (Change Talk)**」。以下是一些例子：

表達渴望 (Desire)

例如：「我想每天都做運動。」（會出現「**想**」、「**喜歡**」、「**希望**」等字眼）

表達能力 (Ability)

例如：「我能夠每天找一些時間來做運動。」（會出現「**能夠**」、「**有能力**」、「**可以**」等字眼）

表達理由 (Reasons)

例如：「如果我每天做運動，就會變得更有活力。」（會出現「**如果…就會**」的字眼）

表達需要 (Need)

例如：「我必須開始每天做運動的習慣，否則血壓就會失控。」（會出現「**需要**」、「**要去**」、「**必須**」等字眼）

對於你想改變的習慣，你可以想到什麼「**改變語句 (Change Talk)**」嗎？請把它們寫出來。

表達渴望 (Desire) —（會用「**想**」、「**喜歡**」、「**希望**」等字眼）。例如：「我想戒煙。」

表達能力 (Ability) —（會用「**能夠**」、「**有能力**」、「**可以**」等字眼）。例如：「我能夠食少半包煙。」

表達理由 (Reasons) —（會用「**如果…就會**」的字眼）。例如：「如果我戒煙，心肺功能就會更好。」

表達需要 (Need) —（會用「**需要**」、「**要去**」、「**必須**」等字眼）。例如：「我要戒煙，否則小朋友都不想靠過來了。」

不想改變的聲音，我們稱為「持續語句」(Sustain Talk)。以下是一些例子：

表達渴望 (Desire)

例如：「我討厭做運動。」(會用「不想」、「討厭」、「不希望」等字眼)

表達能力 (Ability)

例如：「我每天下班都很晚，不可能有時間去做運動。」(會用「不能」、「不可以」、「沒有辦法」等字眼)

表達理由 (Reasons)

例如：「如果我每天做運動，就會少了休息時間。」(會用「如果…就會」的字眼)

表達需要 (Need)

例如：「我覺得其實身體狀況還好，做不做運動也沒啥差別。」(會用「不需要」、「沒有必要」、「不急於」等字眼)

對於你想改變的習慣，你又有什麼「持續語句」(Sustain Talk)呢？請把它們寫出來。

表達渴望 (Desire) — (會用「不想」、「討厭」、「不希望」等字眼)。例如：「飯後我就是喜歡吸一口煙，我不想戒。」

表達能力 (Ability) — (會用「不能」、「不可以」、「沒有辦法」等字眼)。例如：「我不覺得我可以減少食煙。」

表達理由 (Reasons) — (會用「如果…就會」的字眼)。例如：「如果我戒煙，就會變得肥胖。」

表達需要 (Need) — (會用「不需要」、「沒有必要」、「不急於」等字眼)。例如：「我不急於戒煙，我需要吸煙來減壓。」

如何增加 「改變語句」(Change Talk)?

問問自己一些可以喚起動機的問題

1. 利用重要性的指標

從 1 到 10，如果 1 表示「非常不重要」，10 表示「非常重要」。對你來說，培養或減少這個習慣有多重要呢？假如你回答的分數是「5」，那就再問自己，為什麼是這個分數，而不是一個較低的分數，例如「2」。

你的答案是： _____

為什麼是這個分數而不是一個較低的分數？

2. 如果維持現狀不去改變這個習慣，令你最擔心、最壞的結果會是什麼？

3. 想像一年之後，如果你還沒有改變這習慣，情況會變得如何呢？若果是三年後呢？甚至十年後呢？

4. 想像一年之後，如果你已經改變了這習慣，你的生活又會變得如何呢？若果是三年後呢？甚至十年後呢？

5. 如果你想改變一個不健康的習慣，例如：吸煙，可以回顧一下，你尚未吸煙之前，比較起現今，有甚麼是當時比現在較好的呢？

6. 所謂價值觀，就是你人生中最重視最珍貴的事物。探索你本人的價值觀，可以幫助你增強改變的動機，並讓你堅持努力改變。

例如：一個吸煙的爸爸，可以對照自己吸煙這習慣，與他想成為一個好爸爸的價值觀，是否有衝突。

確認你想要改變的動機背後的價值觀 (Value) 是很重要的。你的價值觀決定你想成為一個怎樣的人。正如暢銷書《原子習慣》的作者詹姆斯·克利爾 (James Clear) 所說：「你所做的每一步，都是向你想成為的那個對象投下的支持票。」“Every action you take is a vote for the person you wish to become.” 例如：每次選擇不吸煙，都是向成為一個好爸爸投下的支持票。

有關價值觀：現在你可問問自己：

我的價值觀是什麼？

我生活中最重要的是什麼？

培養或減少這個習慣如何幫助我按照自己的價值觀去生活？

兩種不同的習慣

1. 以身份為本的習慣 (Identity Based Habit)

根據自己認同的身份或想成為的身份而培養的習慣。例如：想成為一個身體強健的人，一個健康飲食專家。

2. 以結果為本的習慣 (Outcome Based Habit)

根據自己想達致的結果而培養的習慣。例如：定下目標每星期運動三次，每天都吃五份蔬菜水果。

這兩者同樣重要。每天或每星期能夠達致的結果，可以帶來滿足感，這就是獎勵。但長遠來說，能夠成為自己想成為的身份，這遠大的目標，可以成為堅持努力不懈的方向。

如何處理 「持續語句」(Sustain Talk)?

1. 覺察自己的「持續語句」(Sustain Talk)

2. 接納對改變有矛盾心理是人之常情

接納和改變就像太極圖案的兩邊，黑之中有一點白，而白之中又有一點黑。在改變的過程中，我們需要先接納自己現在的狀況。在接納自己現況的同時，也以現況為起點，嘗試作出一點點的改變。



3. 把著眼點傾向更多放在增加增強「改變語句」上 (Change Talk)

4. 如果你把專注放在「持續語句」上 (Sustain Talk)，就像「餵養」了它們一樣，令它們更根深柢固。相反地，你只要知道它們的存在，而無需太專注在它們上面，它們就自然會「餓死」，減低對你的影響力。

如何知道 想改變的矛盾已經化解了?

當矛盾化解了，你會發現自己有更加多「行動型改變語句」(Mobilizing Change Talk)。以下是一些例子：

作出承諾 (Commitment)

例如：「我打算開始每天做運動。」(會用「打算」、「決定」、「答應」等字眼)

啟動性言語 (Activation)

例如：「我準備好每天花十五分鐘做運動。」(會用「願意去做」、「準備好去做」等字眼)

採取步驟 (Taking Steps)

例如：「我已經買了一雙運動鞋來每天跑步。」(已採取實際行動來引起改變)

在改變的動機之上，還需要有達成改變的信心，才能幫助我們願意有所行動，改變習慣，並堅持實行下去。

問問自己一些可以喚起信心的問題

1. 利用信心的指標

從 1 到 10，如果 1 表示「非常沒信心」，10 表示「非常有信心」。對你來說，你有多少信心可以培養或減少這個習慣？例如你回答的分數是「5」，然後再問自己為什麼是這個分數，而不是「0」。

你的答案是： _____

為什麼是這個分數而不是「0」？ _____

有甚麼或做甚麼會令你的信心更提升？ _____

2. 回顧過去自己成功改變某些習慣的經驗，可以增加信心去實踐現在的目標。你有什麼過去成功改變某些習慣的經驗？

3. 重新定義 (Reframing)

例如，將失敗歸因於外在和不能預測的因素。又例如，將過往的失敗看成局部的成功：確認自己作出的嘗試，未完全成功的經驗也讓自己檢視再進步的可能。你可如何重新定義過去的失敗？

4. 假設你成功了，想像屆時回顧一下：「是什麼讓你可以改變這習慣？」

5. 你有甚麼強項或者擁有什麼支援，可以幫助你改變這習慣？



增加動機和信心之後， 就可以著眼於如何計劃去改變習慣

習慣的形成包括四部份。首先是有提示 (Cue)，然後是渴求 (Craving)，跟著是反應 (Response)，最後是獎勵 (Reward)。這四部份會不斷循環，強化這個習慣。



例如：一個習慣不開心就吃甜品的人，不開心的感受就是提示 (Cue)，然後會出現想吃甜品的渴求 (Craving)，跟著她會作出反應 (Response) 去吃甜品，最後是感到滿足的獎勵 (Reward)。

又例如：一個人在溫習或工作時感到苦悶，苦悶的感受就是提示 (Cue)，然後會出現想看社交媒體的渴求 (Craving)，跟著他會作出反應 (Response) 去看社交媒體，最後是逃離苦悶所得到的滿足感成為了獎勵 (Reward)。

因此，《原子習慣》的作者詹姆斯・克利爾 (James Clear) 指出要建立一個新習慣，首先要讓自己見到有關的提示 (Cue)，然後讓這個新習慣具有吸引力，令渴求 (Craving) 產生。這個新習慣要容易做到，容易作出相關反應 (Response)，最後就是提供獎勵 (Reward)，讓這個習慣能產生滿足感 (Clear, 2018)。

培養新習慣的四個法則就是：

- 可見到
- 有吸引力
- 容易做
- 有滿足感

相反地，想減少去做一個壞習慣的四個法則就是：

- 見不到
- 不吸引
- 很難去做
- 沒有滿足感

可見到

提示 Cue

提示可以引發行動的出現。提示可以是內在的感受，如上述兩個例子之中，不開心和苦悶的感受就是內在的提示。當然，提示也可以是外在的。例如：喜歡咖啡的人，嗅到咖啡的氣味，自然就會想飲咖啡。提示可以是看到的、聽到的、嗅到的、物件、人或者地點。例如：你想建立每天做運動的習慣，你可以把做運動的用具和運動鞋放在家中當眼的地方，作為提示。你也可以把新的習慣緊扣在已經牢固的習慣上，讓牢固的習慣作為提示，讓你不會忘記去做新習慣，這稱為習慣連鎖法 (Habit Stacking) (Clear, 2018)。例如：每天刷牙後，就做 5 下掌上壓。

相反地，如果你想減少某一項習慣行為就應該把提示變得不容易被見到。例如：一個戒酒的人不應在家裡放酒精飲品，讓自己不容易見到酒精飲品這提示。

當要建立一個新習慣的時候，計劃要具體、清晰、可行。訂立具體實行方案 (Implementation Intention)，能夠增加行為出現的機會 (Clear, 2018)。因此，不單只是告訴自己每天要做運動，而是計劃清楚每天什麼時間，在什麼地方，做什麼運動。這樣便能增加能夠達成的機會。如果能在腦內排練一次，看到自己做運動的過程 (Visualization)，效果會更理想。

外界的環境也包括朋友，在改變的過程中，朋友的影響很重要。正所謂「物以類聚」，如果你的朋友都是飲酒的，你和他們一起很難戒酒。就算你戒了酒，也可能會被慫恿再次飲酒。因此，選擇不飲酒的朋友很重要。例如：你想培養長跑的習慣，可以參加長跑的團體，認識志同道合的朋友，有助你建立新習慣。

你如何把「可見到」這法則加到你改變習慣的計劃內？

有吸引力

渴求 Craving

新習慣如果本身有吸引力，比較容易產生想做的渴求 (Craving)。如果你想建立運動的習慣，可以選擇一些你真的喜歡做的運動，這樣有助增加想做運動的渴求。又例如：如果你想建立閱讀的習慣，可以選擇由一些你真的喜歡看的書開始，就算是一些沒有太多文字的漫畫書也可以。

相反地，如果想減少一項習慣，就應該盡量減低其吸引力。例如：一個想減少吃零食的人，應該在家裡只放一些絕不吸引的零食，這樣做就能夠令自己只會在真的十分肚餓時才會想吃零食。



另一方面，可以把想培養的新習慣和喜歡做的活動捆綁在一起。這稱為捆綁吸引法 (Temptation Bundling) (Clear, 2018)。例如：一個人很喜歡看韓劇，而她又想建立做運動的習慣，於是她就一邊看韓劇，一邊做運動。如果她想多看一點韓劇，就要多做一點運動。

再者，可以集中在新習慣的好處上，向自己詳細形容這些好處，例如培養「斷捨離」的習慣如何幫助你在家中騰出更多空間，與家人樂聚天倫。還可以把「斷捨離」後家居的相片上載到社交媒體與人分享，加大新習慣的吸引力。

你如何把「有吸引力」這法則加到你改變習慣的計劃內？

容易做

反應 Response

之前提及到，習慣很難改變的其中一個原因是萬事起頭難。因此，為了減低改變習慣的阻力，新的習慣作為一個反應 (Response)，必須容易做。培養一個新習慣可以由小的行動開始，這個小行動最好小得你沒有藉口不去做。例如：一個想建立運動習慣的人，每天做 5 下掌上壓。一個想建立做靜觀練習的人，每天靜坐 3 分鐘。

相反地，如果想戒除一個習慣，就應該增加做這項習慣的難度。例如一個想減少看手機的人，可以把手機放在家中另一間房裡，讓自己不容易看到手機。又例如：一個想減少消費的人可以外出時不帶信用卡，讓自己不容易去衝動購物。

容易做的習慣，比較容易去重複，最後成為自動化的行為。最好可以把新習慣融入生活常規之中，例如：把步行運動加在每天的日程裡，提早一個站下車，步行到辦公地點。

除了容易做，還要準備替代方案，讓自己沒有藉口不去做新習慣。例如：如果下雨不能外出跑步，有什麼運動可以代替？

如果經常有拖延的情況，可以用詹姆斯·克利爾 (James Clear) 提出的兩分鐘法則。例如：做兩分鐘運動，看看如何；做兩分鐘靜坐，看看有甚麼發現；同時，可以提醒自己「寧可短，不可斷」。如果那天沒有時間，寧可做短一點時間，也不要終斷了不做。

在改變的過程中，堅持十分重要。正所謂「水滴石穿」，容易做的改變會比較容易堅持下去。正如詹姆斯·克利爾 (James Clear) 指出，如果你每天改善百分之一，一年之後，你比開始時已經改善了 37 倍。因此，就算是小的改變，只要堅持下去，就能夠成為大改善。

你如何把「容易做」這法則加到你改變習慣的計劃內？

有滿足感

獎勵 Reward

之前提及到，習慣很難改變的另外一個原因是改變未必立刻帶來想要的效果。好習慣並非如壞習慣般常會帶來即時的獎勵。因此，重要的是，為好習慣帶來當下的獎勵 (Reward)，為壞習慣帶來當下的懲罰。

根據自我管理的原則，可以用獎勵強化自己想出現的行為，用懲罰減少自己不想出現的行為。例如：今天做了運動就在月曆上做一個記號，自我稱讚一下，作為獎勵。如果連續七天做到，就可以獎勵自己一件小禮物。相反地，每次不做運動就要捐 20 元給自己不喜歡的慈善機構。

又例如：如果想戒煙，每次吸食一支煙就要懲罰自己 20 元，如果一天下來沒有吸煙，就獎勵自己 50 元。

有些壞習慣的壞處好像不太明顯，但是，可以把它長期累積下來的壞處具體化表現出來。例如：每日吸食半包煙，假設每包煙大約 70 元，每天用 35 元，一年 365 日，就用了 $35 \times 365 = 12,755$ 元。

精神科醫生、神經科學家和成癮專家賈德森 • 布魯爾 (Judson Brewer) 提出用靜觀的方法，不加批判而專注地去做成癮的行為，例如：吸煙，仔細好奇地探索吸煙時的實際感覺和效果，便不難發現吸煙其實氣味難聞而且刺激喉嚨，這樣可以打破以為吸煙會帶來愉悅的錯覺，並質疑它是否提供預期的滿足感。

另外，為了讓自己更加認真地作出承諾，可以為自己訂立一張建立新習慣的合同，也可以請來朋友作見證，讓自己能做到的時候，得到別人的認同，增加滿足感。

你如何把「有滿足感」這法則加到你改變習慣的計劃內？

培養新習慣並不容易。就算你用了以上四個法則，在這個過程中遇到障礙或困難也是正常不過的。清楚地看到這些障礙或困難，能夠有助解決它們。例如：你可以問自己：

如果要改變這習慣，我面臨的最大挑戰是什麼？

我可以使用什麼策略來克服這些挑戰？

如果我的朋友面對類似的障礙，我會給他 / 她什麼建議？

我可以如何獲得需要的幫助？

制定一個行動計劃，包含以上提及的四個法則（可見到、有吸引力、容易做、有滿足感）。列出你可以採取的具體步驟，以實現你想要的改變。確保將你的目標分拆成為小而可行的步驟。例如：你可以為你想改變的習慣設定一個具體的目標，並在生活中安排時間來實踐。

然後，定時監測你的進展，可以幫助你保持動機，適當時作出改變。你可以使用手機日曆或應用程式來跟進你的進展。還要記著：欣賞自己的努力，學習解決問題，需要時尋求協助。

對自己保持耐心，專注於實踐小的改變，並且堅持下去，便能看到大改善。





「爽」過之後

很多人起初濫用藥物或飲酒，都會感到很爽。但正如暢銷書《多巴胺國度》的作者精神科醫生和成癮專家安娜·蘭布克(Anna Lembke, 2023)指出，在腦內負責愉悅和負責痛苦其實是同一個區域，好像天秤的兩邊，力求保持爽痛平衡。

如果接觸了強大愉悅刺激(例如濫藥)，多巴胺會快速上昇至非常高的水平。多巴胺是和動機有關的神經傳導物質。當我們期待獲得獎勵時，多巴胺在腦內的獎勵路徑(Reward Pathway)中增加。但是腦部為了取回爽痛平衡，多巴胺會下降，不是回到原本的水平，而是降得更低，濫藥者就會想再濫藥。但其實只要忍耐一會，不去再濫藥，爽痛平衡最終會回復。不過，很多人都會因捱不過這「癮」而再濫藥。長期濫藥或酗酒會令腦部重設爽痛平衡，多巴胺受體會減少，自然的多巴胺分泌也會減少，形成長期多巴胺虧損(Dopamine Deficit)。濫用藥物或酗酒者對於自然的獎勵刺激(例如：做運動、和朋友共聚、聽自己喜歡的歌曲)，都會無法感到爽的感覺。這樣，**原本希望增加愉悅反而讓自己感受不到愉悅**。耐受性(Tolerance)也產生了。濫用藥物或酒精者需要增加濫用的藥物份量或酒精量才能感到爽。

當沒有濫用藥物或酒精的時候，就會有戒斷症狀，包括焦慮、情緒低落、煩躁、失眠等等。**原本想逃避痛苦反而因為濫藥而帶來痛苦**。安娜·蘭布克(Anna Lembke)亦指出一般要停止濫藥30天才能重設腦內的獎勵路徑，讓濫藥者重新從平常的獎勵刺激中感到爽，明白到濫藥對自己人生的影響。(當然如果濫藥或酗酒問題非淺的人士，最好尋求專業人士的協助，因為停止濫用藥物或酒精時，身體可能會有一些比較嚴重的戒斷徵狀出現。)

安娜·蘭布克(Anna Lembke)亦提議了一些健康地增加多巴胺的方法，那就是尋求**少許(而非大量)的健康痛苦**，例如：做運動、靜坐等活動。起初去做時會有困難，甚至乎有少許身體上的痛楚，但因為腦部會尋找爽痛平衡，而間接能夠增加多巴胺。

聯合國健康組織指出：每兩秒就有一名70歲以下的人死於非傳染性疾病。非傳染性疾病其中最主要的是心血管疾病(如心臟病和中風)、癌症、糖尿病和慢性呼吸道疾病等等。非傳染性疾病導致全世界死亡人數的近四分之三，每年奪走4,100萬人的生命(United Nations, 2022)。但其實這些非傳染性疾病可以透過改變生活習慣，例如：不吸煙、健康飲食和充足運動，來預防或延緩。

以下的個案分享和故事，可以讓你明白如何具體地實踐以上提到的方法。你可以按自己的需要，閱讀和參考「運動篇」、「戒煙篇」和「健康飲食篇」。這些習慣的改變將有助於預防或延緩非傳染性疾病。

運動篇

小璇和很多時下職業女性一樣，忙於工作和照顧家庭。不知不覺間，她忽略了運動，弄得血糖和血壓都超標。她決定重拾運動，可是過程並非一帆風順。但她並沒有放棄，反而從失敗中學習，加深了對改變習慣的四個法則的認識和實踐。



現時 40 歲的小璇，從小身形都偏向「圓軚軚」。現在她的體重指標 (Body Mass Index: BMI) 高達 27，已屬於「肥胖」，唯身體尚算健康。其實，小璇的身形也有一段時間比較標準。當她剛出來社會工作時，小璇登記了成為連鎖式健身中心的會員，參加不同的健體班，認識了一班朋友，每星期兩至三次相約一起運動。日子有功，她發覺自己體能好了，肌肉也結實了。不單止身形得到改善，連睡眠和日間的精力都有明顯進步。因此，當每星期健身中心更新健體班時間表時 (提示 Cue)，她便心癢癢 (渴求 Craving)，計劃下星期參加哪一個課堂，而且立刻報名 (反應 Response)，並為能夠參加感到高興 (獎勵 Reward)。小璇會在電話的日誌內記下，提醒自己準時上課 (提示 Cue)，因為都是她喜歡做和容易做的運動，她每次都十分期待 (渴求 Craving)，並準時出席 (反應 Response)。課堂有趣之餘，亦具挑戰性，加上同伴之間有說有笑，小璇樂此不疲 (獎勵 Reward)。

小璇的運動習慣隨着結婚和懷孕便完全停止下來。三年抱兩加上餵哺母乳令她食量大增。作為在職媽媽，日間要專注工作，回家後要兼顧育兒，尤其當大女兒升上小學後，要督導她完成功課。每晚小朋友入睡後，才是小璇的「Me Time」。她身體疲憊不堪，心裡明白應該早點休息，但按捺不了追看 Netflix 的熱門韓劇或者瀏覽媽媽討論區的留言。小璇兩年間重了快十公斤，並一直以「師奶總要有幾磅肉傍身」或者「中年發福」為藉口，來掩耳盜鈴。



小知識

醫學界一般以體重指標 (Body Mass Index, BMI) 作為間接反映身體是否肥胖的臨床工具。

要計算自己的體重指標，只需將體重 (以公斤計) 除以身高 (以米計) 的二次方，即 (體重) ÷ (身高)²。根據世界衛生組織亞太地區於 2000 年的指引：亞洲人，不論男女，其 BMI 以 18.5-22.9 為正常，超過 23 為過重，超過 25 便是肥胖了。例如一個高一米七，重 70 公斤的香港人，他的體重指標為 24.2，他是屬於過重，與肥胖相關的疾病罄竹難書。有研究顯示，若某人體重較正常體重超出四成，其死亡率較常人高出一倍。

體重指標 (BMI)

過輕	正常	過重	肥胖
< 18.5	18.5 - 22.9	23.0 - 24.9	> 25.0

資料來源：衛生防護中心

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

沒想到過去三年新冠疫情，小璇大部分時間留在家中，減少外出，同時大量儲備糧食（當然包括大量零食！）以防不時之需。小朋友持續網課，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「搏鬥」，另一方面應付排山倒海的家務及工作，根本沒有做運動的時間，不知不覺間便圓潤了多一圈。早前到醫務所做健康檢查，結果令她大吃一驚。身高一米六的她竟然重 69 公斤。她的家庭醫生語重心長地對她說：「疫情期間確實許多人都增了磅。但是現在已經復常，你的身體也該復常了。否則，現在你的血壓和血糖都偏高，不出一年你便要開始食藥了。」小璇知道必須改變生活模式。她的家庭醫生請她在半年時間內以減五公斤為目標，看看血壓和血糖的指數有否改善。醫生亦強調建立恆常的運動習慣，才是長治久安之策。

小璇想起以往運動後的身心變化，燃起她重拾運動的意志。剛才在診所拿了一本「改變習慣：小改變造就大改善」的小冊子。細閱之下，原來培養新習慣的四個法則就是 **1. 可見到；2. 有吸引力；3. 容易做；4. 有滿足感**。

小璇左思右想，認為在家運動應該是最容易做（雖然吸引力一般，但不用出門，省卻許多時間）。她決定買一張瑜珈墊放在梳化旁邊（可見到），打算一星期有三晚可以跟著視頻做運動。記得小冊子中談到訂立具體實行方案（Implementation Intention），能夠增加行為出現的機會。小璇盤算好在星期五、六、日比較方便，不用太操心女兒的功課，容易可以做運動。另外，她在告示板上貼了一張紙，每做完一次運動都貼上一個貼紙，給自己一個鼓勵（有滿足感）。



空間時間不多，小璇當然想以最少的時間得到最大的功效。於是她再上網看看如何做運動才可以有效減重。搜集的資料指出運動要有效，運動時的心率應達到最大心跳率的 60% 至 80% 之間（最大心跳率為 220 減去實際年齡）。以一個 50 歲成年人為例，最大心跳率為 $220 - 50$ （實際年齡）= 170，而有效運動心率則在 102 ($170 \times 60\%$) 至 136 ($170 \times 80\%$) 下之間。如是者，小璇特意去買了智能手帶，方便監察自己的心跳。萬事俱備，她的「小改變造就大改善」計劃即刻開始。

由於開始時雄心壯志，小璇頭一個月的確能夠按照計劃，每星期有三日鋪好瑜珈墊做運動。看著告示板上的貼紙越來越多，精力比以前好，小璇心裏沾沾自喜。不過，就如大部分建立新習慣的朋友，建立習慣艱難，持守習慣更艱難。隨著熱情稍稍回落，韓劇的「歐巴」和健體操教練之間的比拼漸漸出現了逆轉。稍一不慎，疲累的感覺和「歐巴」便成為最強魔鬼組合。每次健體操教練都不敵韓劇「歐巴」，小璇一邊煲劇，心裡便一邊怪責自己。

當每次打開瑜珈墊都要經歷天人交戰，運動的吸引力便開始無以為繼。每一次外遊或出差，生活節奏的變化都仿如在雪地上多加一層霜，重啟運動習慣變得更沉重。試問誰想經常面對挫敗的感覺？

今天電話突然響起，小璇一看，原來是三個月前訂下運動大計之初設下的提示響鬧，用意在提醒自己定時回顧及檢視自己的進度。小璇看看貼在告示板上的貼紙，由密密麻麻到疏疏落落，心裡嘀咕著：難道這次又是重彈三分鐘熱度這老調子？其實小璇平常並不是一個容易放棄的人，以往亦曾經有好一段日子經常運動，為何現在要重拾運動這麼困難？

小璇心裏不服氣，便把那本「改變習慣：小改變造就大改善」的小冊子再拿出來翻看一次，看看是否能夠找出端倪來。這一次，她細心閱讀，並用心填寫裡面的問題。

小璇明白改變是一種過程，過程中一定會有跌倒，透過「跌倒再起身」這過程變得更堅定。這概念令她放下怪責自己的想法和內疚的情緒。的確，隨著躲懶的日子越多，提起運動，聯想到的挫敗感絕對比成功感多。也許，與其幻想挫折不會出現，倒不如做好準備迎接它，不要被它嚇怕，視之為小休，小休以後再加油，保持「勝不驕；敗不餒」的精神。

解決了心理掙扎，小璇循著小冊子去研究如何令運動這習慣「落地生根」。重讀小冊子提及培養新習慣的四個法則，小璇更深深體會到改變習慣不可以單靠「意志力」，因為「意志力」容易受不同因素影響。例如：忙碌或疲倦時，「意志力」便會減低。

1. 可見到

之前小璇訂了在晚上空閒時間在家運動，並把瑜珈墊放在梳化旁邊。她希望這樣能夠提供清晰的時間和外物件提示，但是這些提示出現了三個問題：

 曾經以為晚上運動比較可行，殊不知那時段的「勁敵」甚多。

休息：一日忙碌後，疲累不堪

親子：老公和女兒玩桌上遊戲，講故事，樂也融融

由於晚上時間和運動比拼的競爭對手太多，亦更搶鏡。只要「意志力」不夠旺盛，運動的提示便會被「忽視」。史丹佛大學神經科學教授安德魯·休伯曼 (Andrew Huberman) 亦指出起床後的八小時內，較容易從事需要精力和集中力的活動，因為這時腦和身體內的多巴胺 (Dopamine)、腎上腺素 (Adrenaline) 和皮質醇 (Cortisol) 的水平較高，幫助我們克服從事需要精力和集中力的活動時會遇到的心理阻力 (Huberman, 2022)。

 在家運動似乎是最可行，其實卻是最不可行。

瑜珈墊放在梳化旁亦似乎很可見，但有誰看到梳化和電視不是第一時間聯想起坐下看電視煲劇？幾個月前，小璇考慮購買跑步機回家，老公大力反對，指出以往曾購買不同的健體器材回家，但通通被打入冷宮。仔細回想，以往能持續運動皆是參加健身中心或健體班。在家中往往「誘惑」太多，會想起不同的家務要忙，有好幾次在運動期間，半途分心去了忙家務，運動便無疾而終。

 時間提示（晚上空閒時間）看似具體，其實不是。

「空閒」兩字對於在職媽媽來說簡直有點陌生。一天到黑忙翻天，沒有感到空閒的時間，以「空閒」作為提示其實是不「可見」。

考慮到以上三點，小璇認為可以大膽試試在早上的時間做運動。另外，家中似乎不是她能夠安心運動的地方，她便決定到街上跑步或者到樓下的健身房做運動。

想到要令習慣有明顯可見的提示，她留意到一個小點子：就是利用習慣連鎖法 (Habit Stacking)，把新的習慣緊扣在已經牢不可破的習慣上。例如：小璇每天早上起床第一時間便拿起手機，這是已有的習慣。因此，她計劃「每逢五、六、日早上，當我早上起床，我會先換上運動服，才拿起手機」。為了成功實踐以上計劃，小璇會在前一晚把運動服放在手機上面，以免拿起手機後便忘了換上運動服。



2. 有吸引力

剛開始的時候，小璇認為自己渴望運動，所以不用令運動項目更吸引。但現在看來，要加強運動的吸引力，加大助力去改變習慣。

這次她採用了捆綁吸引法 (Temptation Bundling)，意思是把想建立的行為習慣和自身喜歡的活動一起進行。於是，小璇決定把煲劇和跑步捆綁在一起，只可以在跑步時才煲劇。如此一來，要「追」大結局，就真的要用上雙腳去「追」了。

另外，不斷重覆同一種運動，無論多喜歡也會生厭。除了跑步，以往自己最喜歡參加不同的健體班，有不同的活動，也有其他參與者，十分熱鬧。除了跑步，小璇決定安排不同的健體班，提升箇中趣味。小璇在三日的運動日中抽出一日做不同的運動。她到處張羅，終於找到一間離家不遠的健身中心，提供不同種類的健體班 (瑜珈、跳舞、普拉提等等)。看罷健體班的時間表，小璇立刻圈起了不少感興趣的課堂，躍躍欲試，但時間有限，只好先挑選下星期六一個課堂試試，並盤算可以邀請丈夫一起報名。

3. 容易做

明白「意志力」本質並不穩定，因此不可以依靠。要成功建立習慣，必須令目標 (即「運動起來」) 容易達成。

想當初，小璇欲以結果為目標，企圖以最少的時間得到最大的功效，上網看了一大堆資訊，關於如何做運動才可以有效減重。她認為要達到有效運動心率，並把這強度持續二十分鐘才能有成效，於是要求自己每次運動都要最少做四十五分鐘。誰知這竟成為其中一個絆腳石！但凡不能騰出四十五分鐘的時候，便是不能做運動的最好藉口。結果，她經常不能完成「任務」，氣餒和自責更逐漸累積起來。她想起運動便自然聯想到困難和氣餒，這令成功更加渺茫。

這次小璇明白到要「減辣」。她首先由自己的期望入手。只著眼結果，會容易令到運動變成差事 (更可能是苦差)，從而增加難度，變相「幫倒忙」。她學懂先不去執着於成效，用心建立好習慣。但是，「減辣」可以減到什麼程度？

記得有朋友問過：「你可知道最難的瑜珈式子是什麼？..... 是打開瑜珈墊。」小璇明白早上要早二十分鐘起床已經不易，她給自己一個超級優惠，務求「成功在握」：換好運動服便叫完成目標。

換運動服是去做運動的第一步。如果換好運動服，去做運動便變得理所當然。的確，設定了這個目標後，心理上輕鬆了，少了勉強的感覺。由於太容易實行，小璇很容易便完成任務。當然，換好運動服，她自然多多少少也做些運動。如此一來，運動的常規慢慢地穩固下來。

4. 有滿足感

作為媽媽，明白獎勵和滿足感是行動的強化劑。小璇經常透過口頭或實質獎勵鼓勵小朋友多做好行為。不過，自己卻甚少想到如何獎勵自己。喜歡做記錄的她，之前想到在當眼的告示板上，以貼紙展示她做運動的進度。這個不失為一個好方法。不過，為了加大力度，她苦思如何「加碼」。

小璇為人開朗，喜歡和朋友交流分享。小璇和同事分享自己重拾運動的歷程，剛好她的好拍檔也想多做運動。小璇建議大家中午可以相約到公司附近的公園散步，定時分享大家的進度，互相鼓勵。每月如果達到目標，就可以一起去喜歡的咖啡店食午餐。如此一來，工作上的好拍檔也成了運動小隊的好伙伴。

女兒出生後，小璇的社交媒體鋪天蓋地都是她兩位寶貝女兒的生活照。不過隨著女兒成長，她也漸漸減少分享女兒們的生活點滴，想為女兒們保留一點私隱。正好，她可以透過社交媒體和朋友分享她的運動進度、樂趣和困難。沒想到，她的貼文得到朋友的關注，有些更主動建議設立群組，互相扶持。

半年過去，現在小璇的進度如何呢？

客觀來說，成果不錯。小璇成功減磅，血壓和血糖更回復到正常水平。

小璇開始時運動的時間比較短，不過因為已經換了運動服，不做運動便直接換下來又太傻氣，所以多多少少也運動一下，有時到健身室跑步，有時在家做伸展。不過，由於目標太容易達成，沒有太多的失敗空間，減少了心理阻力，完成目標變得輕鬆容易。能持續在早上起床換運動服後，做運動的時間不知不覺地延長了。現在她沒太在意是否成功改變習慣，反正變幻原是永恆。只要調整好心態，保持好堅持力，把握好建立習慣的四個法則，漸漸地，她可以享受運動的過程，而非只是著眼於運動的成效。

回顧重拾運動之路，完全體現「萬事起頭難」這道理。即使應用了建立習慣的四個法則，過程也並非一帆風順。但她體會到對自己要保持耐性，不要操之過急，專注於實踐小的改變，就有機會能夠看到大改善。



戒煙篇

「阿德的故事」是關於一個中年男士想戒煙的掙扎。他因為曾經多次無法成功戒煙，所以沒有信心再去嘗試。他透過與「兒子安排的」人工智能對話，人工智能運用了動機式訪談法幫助阿德重燃起戒煙的動機和加強了戒煙的信心。而且阿德運用了改變習慣的四個法則，幫助自己踏出戒煙的第一步。



「喂，先生，呢度唔可以食煙㗎。」

「啊，冇留意仲響醫院範圍，唔好意思。」

阿德一臉不好意思，小聲地道歉，然後把煙和打火機放回口袋裡。剛剛在內科門診覆診，被醫生告知檢查結果顯示，幾個月過去了，心肺功能又變差了。的確，最近行得快一點，上一兩層樓梯，已經有呼吸不暢的情況出現。老婆看在眼內，滿臉擔憂的樣子，實在想裝作沒事也不行。醫生自然又提起那令自己很為難的話題：「陳生，要食少的煙啦，上次覆診都提過你啦。」

道理上阿德當然知道這是好心提醒，可是經歷過多次短命的失敗嘗試，阿德也灰心得半放棄了戒煙這個念頭。明明知道食煙問題多多，想要改卻又有心無力，總是努力一段日子後就打回原形。弄得他開始懷疑，自己是否要食到入棺材的那一天才會戒得掉。要不要再挑戰一次，他也變得很猶豫，又不是自虐狂，畢竟沒有人想打必輸的仗嘛。何況，有煩惱的時候，吞雲吐霧之間，多苦惱的問題都彷彿可以暫且飄散不見，實在捨不得放棄那無可替代的感覺。想到這裡，阿德就覺得有點心煩，一心煩，右手就自然反射般的摸向口袋裡的煙，沒有留意到醫院保安原來大刺刺的站在自己面前。

回到家中，晚飯時間。

「嘩，老豆，你知唔知我幾勁呀？早料先機，估到呢期會熱炒 AI 人工智能概念，吹到話 GPT 技術好勁，乜都識幫你搞嘢嘛，早排大手入咗隻晶片龍頭股，家吓唔夠一個月，就升咗七成。再升落去，隨時有錢請你同阿媽去番轉東京呀。」

「咁叻仔？個咩豬 T 咁勁，不如叫佢幫我諗好晒呢個星期每日煮咩餸啦，日日諗，諗到頭都大。」

「容乜易嘢，老母大人，叫佢搵埋食譜俾你睇都仲得呀，差在暫時未識同你格埋價，響邊間超市買最平……」

兩母子聊得眉飛色舞，阿德卻心不在焉，目無表情的將飯送入口中，心裡還是記掛著今早醫生的另一番說話：

「再係咁落去，陳生你個心唔頂得好耐㗎咋，要戒就好快㗎啦。」

「呼……」

飯後一枝煙，呆呆的看著天花板，其實阿德完全感覺不到什麼快活成仙，只是就像一個理所當然的習慣一樣，坐在沙發上又吞雲吐霧起來，就像食完飯後要洗手一樣自然。



「喂，阿仔，」阿德忽然心念一動，「你頭先講嗰個咩 AI 好似好犀利咁喎，老豆想試吓佢係咪咁堅，不如你教我用吓？」

「吓？老豆你唔舒服呀？」兒子一臉狐疑，「我上次想教你用手机 APP 過錢俾阿叔，你都要手擰頭唔肯學喎。你竟然想學用 AI？」

「你唔好理啦，」阿德有點尷尬，兒子說得沒錯，自己的確從來對科技興趣缺缺，「就係難得我有心學吓嘛，咁家下你教唔教啱？」

「咁詭秘？」兒子雖然滿腹疑團，還是接過了阿德的手機，「好啦，當幫你解吓悶都有壞嘅，同埋有咩你都可以問吓佢先，唔駛即刻 SEND MESSAGE 俾我？」

兒子的手指飛快地在螢幕上點動，不一會就將手機遞給阿德。

「搞掂。喺，你 CLICK 呢個 ICON，入去見到個 CHATBOX，擦右下角個 MIC 制，然後你就可以問佢嘢喇。我幫你 SET 咗廣東話，你就咁講就得喇。」

深夜，妻兒早已回房就寢，阿德假裝睇波，待在客廳沙發。等到時機成熟，他就悄悄拿出手機，按下那個叫作 MI-GPT 的圖案。畫面很快地彈出了一個對話介面，一段文字迅即顯示在螢幕上。



MI-GPT



「你好，我是 MI-GPT，或者你可以叫我阿米，有乜嘢可以幫手？」

「呢……我，我想戒煙。」

生平第一次跟活生生的人以外的東西說話，阿德不禁有點緊張，因為嘗試又失敗過多次，家人由期望到失望再到無望，阿德就算心裡再有微小的想法去改變這件事，也不敢透露半點，省得被兒子冷嘲熱諷，或者引得妻子無奈苦笑。

「原來係咁，戒煙呢件事好好呀。」

「不過我諗，你應該嘗試過，但係遇上一啲難處？」

彷彿真人一般，螢幕上的文字稍作停頓。原本以為這個 AI 只會依本照宣，將戒煙小冊子上的資訊照搬一次，不料它竟然會反問自己，阿德著實有點驚訝。

「係呀，都知道食煙好多唔好處，今日先又俾個醫生話完嚟。但係我都唔係冇試過，掉咗啲火機煙灰缸又試過，戒煙貼又試過，去學人做運動又試過，結果最叻都係 KEEP 到一個月。之後就唔知點解，神推鬼掙又食返，好無癮。」（改變的矛盾 / 持續語句 — 能力）



「所以你真係好明白繼續食煙有乜唔好，就算唔係好成功，都 KEEP 住搵方法去試吓。你都係一個唔願意認輸嘅人啫。」

雖然不是真人，結果也算不上成功，但是頭一遭被稱讚自己嘗試戒煙的努力，阿德好像覺得自己臉上一熱，心想還好，沒人看到。

「唉，有乜用㗎，結果咪又係日日食緊一包？屋企人同朋友都睇死我唔會戒到。」（持續語句 — 能力）

「身邊嘅人都對你已經冇乜期望，所以你都唔信自己做得得到。」

螢幕順暢的出現回應，好像另一邊真的有個人跟阿德對談一樣。

「咁的確係幾令人氣餒嘅……」

.....

阿德不知道怎樣回應，這的確是說中了他的難處。因為不再認為自己會成功改變，所以動機缺缺。偶然有一刻出現想戒的念頭，自己腦裡都會同時產生「算啦，唔好搞咁多嘢」、「一包都唔係好多啫」、「唔食應該會辛苦到返唔到工」、「都有咁快會死嘅」等等想法（持續語句 — 渴望 / 需要），說服自己維持現狀。也許，想改又怕改的掙扎太令人苦惱，所以大腦自動學習了如何快速幫自己開脫的方法。

「不過，你嚟搵我講戒煙，即係你心裡面仲有一分信念係好想做到呢件事啦。」

「其實，支持我地改變嘅力量成日都係收埋響我地心深處，不如我地一齊試吓夾手夾腳挖返佢出嚟啦，好唔好呀？」

「真的嗎？吓，好呀。咁但係我要做啲乜呢？」

阿德本來只打算聽候專業人士指示，只要對方夠斤兩，自己聽話照做，就應該會成功，就好像平時有病去看醫生準時食藥一樣。沒料到這個叫阿米的人工智能似乎要求自己都要主動參與。聽起來，就像大家是拍檔一樣。





「嗯，咁我地要首先諗吓，其實戒煙對你有幾重要先。如果 10 分係超重要，唔做會死。0 分係完全唔重要，唔做都冇所謂。你會俾幾多分俾戒煙呢件事呢？」（重要尺）

「唔，6 分啦。」

對方不是真人，不用考慮對家感受，阿德就實話實說，畢竟再嘗試戒煙也是今天才產生的想法。

「6 分呀，幾好啱。」 *阿米似乎頗滿意這個答案*

「咁點解唔係 4 分甚至 2 分呢？」

「因為醫生今日話，再唔戒就嚟唔切啦，可能會心臟病發。」（改變語句 — 需要）

「你最驚就係有大病嗰時，又未必死得去，要人照顧就慘啦。」（喚出改變語句 — 探討不改變時，可能出現的最惡劣狀況）

阿德有點吃驚，自己都沒有說出口，但阿米好像能看穿他心思似的。

「係呀，都唔想死嘅，但係未死得，行步路都喘，乜都做唔到，困響屋企做廢人仲恐怖。」（改變語句 — 理由）

「辛苦咗半世，去到呢個年紀，保持健康身體，可以自由自在享受生活對你嚟講，係好緊要嘅事。」（支持改變的價值觀）

咦？我有說過自己的年齡嗎？阿德想，人工智能真的這麼神奇？

「哦，係呀。我知老婆其實好想去一次非洲睇動物。家下份工好難請到咁長假，仲有兩年就退休，我都諗住到時就同佢去。仲有呢，」
既然不是真人，就不用怕尷尬了，「我都唔敢同人講，驚人笑，其實我好恨抱孫㗎。成日響公園見到啲阿伯拖住個孫玩，我都好羨慕！」（改變語句 — 理由）





一改方才的熱情回應，阿米沒有反應。阿德再點了幾下螢幕，不禁開始擔心是不是壞機了，才聊得興起嘛！過了半晌，它才回應道。

「啊，原來係咁。你都好錫你老婆㗎，想同佢完成夢想。嗯，你覺得呢，如果你決定要再戒煙，然後又真係俾你搞掂咗，你估一年之後會有啲乜嘢唔同呢？」（喚出改變語句 — 展望）

「咁呀」

阿米的積極回應，令阿德變得願意放膽想像一下

「我諗會慳返唔少啦，一包煙成八草嘢，一個月就二千四，一年都差唔多三皮嘢，夠我地全家短短地去次旅行啦。然後條氣可能好返啲啦，唔會咁易喘。另外把口冇咁臭啱，老婆成日都嫌陣味臭，搞到我都唔敢企咁近同佢講嘢。」（改變語句 — 理由）

「似乎隨口都講到好多戒完之後會變好嘅事㗎。」

「係呀，所以咪真係想戒囉。」（改變語句 — 渴望）

「嗯，咁不如等我總結吓啦，睇吓我有冇記漏或者理解錯，有你可以話返俾我知。雖然試咗幾次唔成功，身邊的人又唔睇好你，但係你覺得戒煙都係好重要嘅事。因為你最嚮往就係無耐之後退休，可以有好多時間陪心愛嘅屋企人享受人生。但係自己一定要戒到煙，先可以保持到好嘅身體狀態去做呢樣嘢，唔係就掉返轉要人照顧。到時使費又少咗好多，同老婆去旅行都可以疏爽啲啦。係咪咁樣呀？」

「仲有想夠長命抱孫呀！」阿德補充。（改變語句 — 理由）

「係㗎，哈哈。Well, whatever.」阿米突然吐出洋文，「嗯，咁你呢一刻有幾大嘅信心可以做到呢個改變呢？同一個玩法，10分係易過食生菜，實得。0分係一定冇可能做得到。你會俾幾多分呢？」（信心尺）





動機理由一向不是最大的問題，阿米終於觸及阿德自己覺得最大的障礙。

「我估，3分啦。」

「嗯，提升信心似乎先係最大嘅關鍵呢。」 阿米認同，「咁但係點解唔係0分呢？」

阿德想了片刻

「我諗，一日唔死一日都仲有機會啫。同埋可能只係人地介紹嘅戒法唔啱我呢。」 (改變語句 — 能力)

「的確，如果搵到適合你嘅戒法，件事就會更加順利都唔定。(重新釋義過去的不成功嘗試) 不過響討論方法之前，我地不如諗吓，你以前有冇試過挑戰其他嘅習慣改變呢？未有去到戒煙咁難嘅都冇所謂。」 (回顧過去成功改變的經驗)

阿德回想了一會

「嗯，後生啲嗰陣時，有幾年逢星期六都會去賭馬，又唔係賭得大輸身家嗰種，不過就成日唔見咗人咁囉。」

「後來呢？」

「老婆有日同我講，你睇吓其他老豆，逢星期六日放假都係陪老婆子女多，你個仔就得返一半時間。佢啲同學仔個個都識得踩單車、游水啦，都係老豆教，得佢一個人唔識，好醜怪。我心諗，又係嗰，呢啲都真係靠我去做㗎。於是我就剪咗張投注卡，老婆又幫我日日丟咗報紙份馬經先俾我睇，從此我就冇再行過入馬會。」

「呢件事都幾顯現到，你其實都係可以好決斷咁去做一啲改變㗎。只要你搵到一個清晰嘅原因俾自己，例如唔想令個仔對阿爸失望，俾人睇小，你就可以即刻諗好多辦法，做好多嘢去改變一樣已經持續咗好耐嘅習慣，話改就改，唔再行返轉頭。」 (幫助改變的強項)





「你又喺嗰！」

如果不是阿米問起，阿德都差不多已經忘掉了這件往事。回想起來，自己的確曾成功戒過壞習慣。只要那是為了家人，為了做一個好父親，好丈夫。（幫助改變的價值觀）想到這裡，戒煙的決心好像稍微變得踏實一點。

「如果係咁，你覺得家下有啲乜嘢係可以幫你由 3 分信心，提升到 5 分呢？」（信心尺）

「我諗，我可以同阿仔同老婆講，我真係想有一日戒到煙，睇吓佢地點睇，大家夾吓計。」（改變語句 — 啟動性言語）

「因為，佢地就係你最大嘅支持同決心嘅來源。咁樣，你覺得你下一步可以試吓做啲乜？」

「呃，我都係想試吓食少啲先，然後睇吓會點，一步一步嚟。」（改變語句 — 啟動性言語）

阿德有點心虛，阿米跟自己談了這麼多，自己還是未準備好承諾現在就完全戒煙。一方面是他用不著向一個人工智能說謊，另一方面，他隱隱地覺得，阿米也許會接受自己這樣的選擇。

「都唔錯呀，只要係你自己嘅選擇，就大的機會真係做得到啦。不過我地通常希望嘅目標係要明確清晰，容易評估你做點得嚟，又大機會達成得到。你覺得你具體啲，可以挑戰一個點樣嘅『食少啲』目標呢？」（改變計劃 — 具體、清晰、可行）

「嗯，我覺得可以試吓返到屋企之後就唔食。不過我都唔知可以點先做得到？」（改變語句 — 啟動性言語）

「或者我試吓分享返其他人覺得 WORK 嘅方法俾你聽，然後你話返俾我聽你覺得點，喺唔喺你？」

阿米停在這裡，似乎真的要阿德說好，才打算繼續說下去。





「好，我都想知。」

「有個專家話過，要改變習慣，最好就係用建立新習慣取代佢。啲習慣呢，主要係因為某啲事物觸發到我地嘅心癮，令我地做出嗰件事，然後得到某啲獎勵，令我地繼續咁落去。你覺得響屋企，最容易觸發到你食煙念頭嘅係乜嘢呢？」

「應該係食完飯冇嘢做，坐響梳化嗰吓啱，悶悶地，自自然然就會擺煙出嚟食。」（舊習慣 — 提示 / 渴求 / 反應）

「咁可能我地就要諗一樣新嘢，可以令你掂唔到呢個觸發點，最好仲係可以吸引到你 KEEP 住做，又唔難，做完又會有滿足感嘅。有冇啲嘢係你自己都有諗過想食完飯後做嘅？」

「嗯，好難諗啫。」

「又或者，你屋企人想你做嘅嘢？因為好似之前你咁講，佢地係你最大嘅力量泉源。」

「我老婆其實有講過想我幫吓手洗碗，等佢可以快手洗埋啲衫，然後大家就有多啲時間一齊坐低煲吓劇，傾吓偈咁。（新習慣 — 有吸引力 / 有滿足感）平時佢搞完嘅家務，都已經好叻，又夜，差唔多要瞓覺。」

「如果做到真係好好啫，唔單止可以阻止自己諗食煙，仲可以有多啲時間同太太相處，增進夫妻感情啫。咁你覺得如果真係咁做，會唔會有咩困難要克服㗎？」（探討改變會面對的挑戰）

「都有嘅，最好就食完飯絕對唔好走去梳化坐陣先，要即刻開始執枱，然後入廚房洗碗。」（新習慣 — 容易做）





「仲有冇呢？有冇的嘢可以令食煙呢件事難度增加？」

「嗯，可以試吓將包煙同火機留響公司，唔帶返屋企。」（減少舊習慣
— 見不到，很難去做）

「睇得出你好似以前戒賭馬咁，會去諗唔同嘅方法嚟達成目標啫。不如我地總結吓，你有信心挑戰吓響屋企唔食煙先。為咗幫助自己成功，你會唔帶煙同火機返屋企。食完飯之後係觸發心癮嘅高危時間，所以你會遠離梳化，即刻執枱入廚房，幫太太洗碗。咁佢嘅家務就可以輕鬆啲，馴覺之前大家有多啲時間一齊，佢一定會好開心啫。係咪咁樣呀？」

「係，我會聽日開始試吓。」（改變語句 — 作出承諾）

好像這段對話有種神秘力量一樣，有團火開始在心裡燃起來，令阿德相信，今次戒煙，也許真的有機會成功。

「咁就太好嘞。我仲有個諗法，你覺得如果同太太講埋呢個計劃，會唔會令你更加大機會成功呢？」（如何獲得協助去支持改變）

「都好啱，果然電腦係唔同啲，諗嘢夠晒仔細！」

雖然嘴裡這樣稱呼，但是阿德覺得阿米真的好像一個活生生的拍檔，來幫助自己達成改變的夢想。





翌日晚上。兒子探頭入廚房，語帶驚訝道：

「嘩，老豆，轉性嗰！唔止唔食煙，仲幫老母洗碗？你做錯咗事呀？」

「咩呀。我家下決定響屋企唔食煙，洗碗係重要嘅一步！」阿德專注著清理碟上的油污，不打算多加解釋。

「咁咪好囉。你知唔知呀，我女朋友有哮喘，所以我之前都唔敢帶佢返嚟食飯，驚佢頂唔順的煙味。」

這回輪到阿德大為驚訝，停下手，回頭問道：「吓！你家下有拍拖㗎？」

「係呀，不過阿儀佢鍾意養貓多過細路，雖然你好恨，但係睇怕你都係做唔成阿爺㗎啦，哈哈。」

「咪住先，你點知㗎？」阿德開始目露兇光。

「Well……」



注：本故事純熟虛構，旨在展示如何透過談話式的輔導，結合第一章提到的方法，增強建立好習慣的動力和信心。下筆之際，人工智能科技尚未能夠完全取代治療師的工作（而且，細心的讀者可能會發現，故事裡的阿米或許根本不是人工智能……）。

健康飲食篇

家明的血糖和血壓超標，加上有糖尿病和高血壓的家族史，使得他要轉為少鹽少糖少油的飲食。他起初的動機不太大，於是他根據這小冊子的方法幫自己喚起動機，並運用培養新習慣的四個法則，幫助自己改變飲食習慣。他還跟朋友分享他的方法，成了健康飲食專家。



家明 50 歲，從事文職工作。身高 1.7 米，體重由 63 公斤，一年內升至 73 公斤。原因是他過往一年的工作量大增，他每天都飲一罐汽水，來獎勵自己完成一天的工作，而且他很喜歡吃一些垃圾食物，例如薯片和朱古力餅。雖然他自己也發現褲子已經穿不下，碰見一段時間沒有見面的朋友，大家都說他好像被吹漲了，他心中不是味兒，但他還是不想改變。

另一方面，他很喜歡濃味的食物，吃日本拉麵時總是把所有的湯都飲下，就算自己煮餃也會放很多鹽來調味。家明其實是一個很有責任感的人，所以才會要求自己完成不斷增加的工作量，並用飲汽水和吃零食的不良方法幫自己減壓。他自己一個人居住，但和家人的關係要好。他生活忙碌，沒有花太多時間照顧自己的身體。直至身體檢查的時候，發現血糖和血壓都超標。醫生建議他改變飲食習慣和做運動，因為他的體重指標 (BMI) 已經超過 25，屬於肥胖。他需要減肥，減少每天吸收過多的熱量、糖和總脂肪。保持健康的體重，這樣才可以減低胰島素阻抗 (Insulin Resistance)，從而減少患上糖尿病的風險。

減少攝取鈉，可以有助減低血壓和降低患上高血壓的風險。做運動對他來說，並不困難，但要轉變為少鹽少糖少油的飲食，他就覺得自己的動機不大。對他來說，轉變為少鹽少糖少油飲食的重要性只是 6/10。於是他問自己一些可以喚起動機的問題。以下是他的答案：

1. 為什麼是這個分數，而不是一個較低的分數，例如「2」？

因為我知道患上糖尿病會有很多問題。我的爸爸就因為患上糖尿病又控制得不好，後來患上腎衰竭，需要長期洗腎，差點失明和失去一隻腳。而我媽媽就有血壓高。我的一位舅父因為不理會自己血壓高，後來中風臥床，兩三年後過身了。

2. 如果維持現狀不去改變這個習慣，令你最擔心、最壞的結果會是什麼？

我擔心自己會患上糖尿病和高血壓。

3. 想像一年之後，如果你還沒有改變這習慣，情況會變得如何呢？若果是三年後呢？甚至十年後呢？

如果我不改變這習慣的話，一年後或者三年後，可能就會患上糖尿病和高血壓。10 年後可能就會有糖尿病的併發症，甚至中風。到時，我才 60 歲，原本正好是退休享受生活的時候，多麼可惜和可悲。



4. 想像一年之後，如果你已經改變了這習慣，你的生活又會變得如何呢？若果是三年後呢？甚至十年後呢？

如果改變了這習慣，我就不會患上糖尿病和高血壓，三年和十年後仍然可以保持身體健康。

5 如果你想改變一個不健康的習慣，例如：吸煙，可以回顧一下，你尚未吸煙之前，比較起現今，有甚麼是當時比現在較好的呢？

一年前，我不是每天飲汽水和吃零食，身材比較適中，現在要買過所有褲子，說真的，我也知道自己肥了很多。最介意見到朋友時，他們說我肥到他們差點兒認不出我來。

6. 有關價值觀：現在你可問問自己：

- **我的價值觀是什麼？**

我的價值觀是做一個有責任感的人。

- **我生活中最重要的是什麼？**

在我生活中最重要的是我的家人。

- **培養這個習慣如何幫助我按照自己的價值觀去生活？**

培養少鹽少糖少油飲食習慣可以幫助我負起對自己健康的責任，不會因為自己患病而影響家人。

家明更讓自己在腦海中想像自己患上糖尿病，之後要洗腎的情況，和中了風要臥床的情景，而且怎樣影響了家人。想到這樣，他知道是時候要改變自己的習慣了。做了這些反思後，家明覺得轉變為少鹽少糖少油飲食的重要性升至 8/10。

雖然改變的動機增加了，但是說到要以後都轉變為少鹽少糖少油飲食，直到永遠，他覺得自己未必能夠持之以恆去做，因此缺乏信心。營養師告訴家明，不需要立刻想到是否能做到永遠。把目標定為「今天」實行少鹽少糖少油飲食，這樣比較可行。家明知道不是要求自己「永遠」做到，而是只是「今天」做到就可以了。幾個「今天」，成了一週，再串連成為一個月和成為一年。不知不覺間，家明已經實踐少鹽少糖少油飲食一年了。

正如上文提到：詹姆斯·克利爾 (James Clear) 指出如果你每天改善百分之一，一年之後，你比開始時已經改善了 37 倍。因此，就算是小的改變，只要堅持下去，就能夠成為大改善。一年過去，家明發現自己的口味也改變了，他現在反而吃不慣太鹹太甜太油的食物，有時吃了太肥膩的食物反而容易會有腹瀉現象。剛開始實踐少鹽少糖少油飲食的時候，的確感到有點困難，但現在已經培養了這習慣，變得很自然。

很多朋友發現家明減肥成功，都向他請教減肥的秘訣。家明也樂意分享他如何善用了培養新習慣的四個法則：

1. 可見到

首先家明學懂了看食物的營養標籤。買食物前他會看看營養標籤，參考營養標籤內列出的脂肪、糖和鈉含量，選擇脂肪、糖和鈉含量較低的食物。他只買低脂肪低糖低鈉的食物回家，讓這些食物在家中容易可見。相反，那些高脂肪高糖高鈉的食物就不會在他的家中出現，當然他不會在家中放汽水零食等等。



根據食物環境衛生署食物安全中心出版的小冊子〈營養標籤多面睇：善用營養標籤，選擇“三低”的食物〉

低脂 = 每 100 克固體食物含不超過 3 克總脂肪 或
每 100 毫升液體食物含不超過 1.5 克總脂肪

低鈉 = 每 100 克 / 毫升食物含不超過 120 毫克鈉

低糖 = 每 100 克 / 毫升食物含不超過 5 克糖



他也參加了營養師舉辦的講座，才赫然知道原來一罐可口可樂含有 7 茶匙糖，怪不得自己一年下來就重了 10 公斤。當然，自此之後，他就沒有買可口可樂回家了。營養師建議的每日營養攝取量，鈉少於 2000 毫克，即一平茶匙鹽。在 2000 千卡的膳食中，糖應該少於 50 克，總脂肪應該少於 60 克。女性及低活動量人士，每日的所需熱量低於 2000 千卡，所以應該攝取更少的糖和總脂肪。營養師也提醒他看營養標籤時要看清楚營養標籤上使用的食物參考量單位是每 100 克 / 毫升、每食用分量還是每包裝的營養成份。例如：一包低糖檸檬茶，每 100 毫升含有 4.6 克糖，而一盒檸檬茶有 250 毫升。因此，如果飲一盒低糖檸檬茶，就會攝取了 $4.6 \times 2.5 = 11.5$ 克糖，如果飲一樽 500 毫升的低糖檸檬茶，就會攝取了 $4.6 \times 5 = 23$ 克糖。

營養師也告知了家明一些簡單的準則，家明把這些指引張貼在雪櫃門上和浴室的鏡上，提醒自己這些指引的內容。

- 每天攝取
不多於 1 茶匙鹽
- 每天攝取
不多於 4-6 茶匙糖
(1 茶匙 = 5 克糖)
- 每天攝取
不多於 3-4 茶匙油

2. 有吸引力



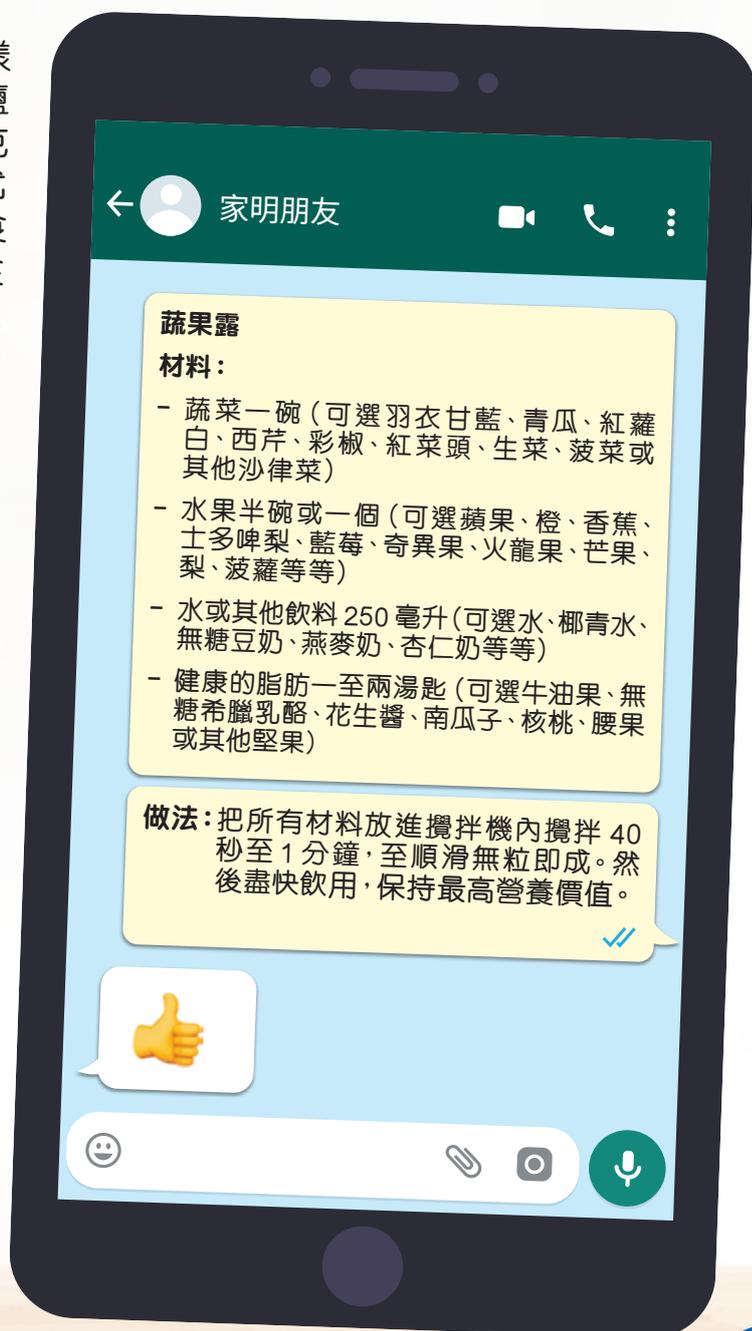
家明用更加健康的食物和飲品代替以往高糖高脂肪的汽水和零食。他會飲有汽梳打水代替可口可樂，也會雪凍一些果茶或香草茶，讓自己放工後可以慢慢品嚐。他學懂用風乾機做羽衣甘藍菜脆片代替薯片，自製冰菠蘿代替吃雪糕。現在去發掘好味的健康食物和食材成了他的新嗜好。家明還把自己做的食物和飲品的相片上載到社交媒體與人分享，獲得了不少 Like。

以往家明煮餸的時候會放很多鹽，營養師教他可以用香草（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）等來調味，減少用鹽的份量。他發現用不同的香草及香料可以提昇食物味道的層次感，而且做法並不困難。

說到提昇食物味道的層次感，家明發現一樣日本的調味品很有用，那就是鹽麩。食鹽當中有 40% 鈉，即是每 100 克食鹽含 40 克（即 40000 毫克）鈉。而每 100 克鹽麩就只含有 3200-3400 毫克鈉。鈉含量僅是食鹽的大約十二分之一，而且鹽麩是發酵食品，含有消化酵素和維他命 B 群，營養更加豐富。鹽麩還有提昇食物鮮味及軟化肉質的效果。用鹽麩醃肉的方法很簡單，很容易做。

家明一個人住，有時放工已經覺得很疲倦，不想自己煮食，但外出吃晚餐很多時份量過多，飯多菜少，他又不想浪費食物，很容易吃得太飽。他學懂自製蔬果露，營養豐富又飽肚，而且可以按當天想要的口味，隨意配搭，增加吸引力。

家明把蔬果露的做法與朋友分享，他和志同道合的朋友交流心得，也增加了持續這個改變的動機和做這個行為的吸引力。



3. 容易做

以上提到的自製蔬果露、風味鹽和鹽麩醃肉，對家明來說，既容易做，又好味。

家明發現當他肚餓的時候，最難抵抗高鈉高糖的食物。因此他會隨身帶備一些低鈉低糖的小吃，例如是一些無鹽堅果或水果乾。

另外，家明很喜歡吃魚生和壽司，但如果蘸醬油來吃會吸收太多鈉。營養師教他自備一支自製的醬油噴樽。把醬油噴在魚生上，比起蘸醬油來吃，吃到的醬油會少很多，而且他可以選用一些低鈉的醬油。

家明和很多都市人一樣食無定時，吃得很急速，而且喜歡一邊看手機一邊進食。後來他翻查研究資料發現原來留意一下進食時的速度、咀嚼次數、時間、吃食物的次序和專心程度，也可以幫助穩定血糖，甚或減低體重。

研究人員指出其實腦部要大約 20 分鐘才能收到胃部的信息，知道已經吃飽了。因此如果吃得太快，就未能及時知道已經吃飽了，會傾向吃得過多，吸收過多卡路里以致造成肥胖。而且吃得太快也意味著較短的咀嚼時間，從而增加身體內的葡萄糖含量及增加胰島素阻抗 (Gudi, 2020)。胰島素阻抗是形成 2 型糖尿病的重要原因之一。

又有研究發現血糖正常的人士(即並非糖尿病及非糖尿前期的人士)，如果徹底咀嚼食物(即每一口食物咀嚼 40 次)，比起日常一般的咀嚼次數，餐後兩小時的血糖升幅明顯較少。除此以外，徹底咀嚼能夠幫助消化，而且有助控制體重增加 (Madhu et al., 2016)。因此，建議有患上糖尿病風險的人士，採用這種徹底咀嚼方式。這樣一個簡單的生活改變，就有助預防患上糖尿病。

生理時鐘與身體的新陳代謝有著微妙的關係，十六個過重或肥胖的年輕成年人在一個哈佛醫學院有份參與的實驗裡分別先後於兩個不同的時間進食。在「較早進食」的研究階段，他們早上九時吃第一餐，下午五時吃最後一餐，兩餐之間有另外一餐。在「較遲進食」的研究階段，他們中午十二時吃第一餐，下午八時半吃最後一餐，兩餐之間同樣有另外一餐。兩個階段期間進食的卡路里和活動量保持相同，只是進食時間有所不同。研究人員發現「較遲進食」會增加肚餓的感覺，改變調節胃口的荷爾蒙，減少清醒時的能量消耗和核心身體體溫，因而造成體重增加的機會 (Vujović et al., 2022)。因此，最好是提早進食，特別是晚餐。

另外，有研究指出對於患有糖尿病的人士，吃食物的次序可能會影響餐後血糖的變化，先吃纖維(例如：蔬菜)和蛋白質(例如：肉類)，然後才吃碳水化合物(例如：飯)，有助防止血糖突然飆升 (Shukla et al., 2015)。家明沒有患上糖尿病，但他也把改變進食次序可能可以減低餐後血糖變化這項資訊，告知了他患有糖尿病的家人和朋友，讓他們知道可以用這個簡單的方法來幫助自己減低餐後血糖。



現在家明改變了進食的習慣，他會用最少 20 至 30 分鐘進食，每一口食物咀嚼大約 40 次，讓食物變為流質，才吞下，而且會提早吃晚餐。同時，他也學了一種專心進食法，享受進食的樂趣。每餐吃七成飽，他就覺得足夠了，這樣減少了卡路里的吸收。這些進食習慣的改變對他來說，不難做到。



專心進食法

用進食的首 5 分鐘，感恩食物、感恩太陽、農夫、要運送食物、要處理食物、要賣食物和洗、切、煮食物的人，當中可能是家人、朋友、廚師，還有飯店的侍應等。由食物未生長出來的時候直至吃到我們肚中，過程其實都經過好多人手，可以用感恩的心去享受食物。夾了食物進口之後，放下雙筷或刀叉，等咀嚼完畢、吞下，才再拿起雙筷夾食物。這個方法可以減少進食的份量。還可以在吃東西的時候避免看手機、用手機打字，或者是看着電視。原來在做其他事情分心的時候，而又在進食的話，會令消化能力變差，浪費了很多食物的營養價值，吸收亦會較差。

我們吃東西的時候，應該專注在食物的味道、口感、溫度、形狀和顏色等等，吃到一半的時候，就可以問問自己究竟現在幾成飽呢？我是不是還餓呢？建議每一餐吃七成飽，就已經足夠。

還有一個特別又好笑的做法，如果平時是用右手拿筆或者拿筷子的話，可以試試在家中進食的時候練習一下用另一隻手，用左手拿雙筷或者叉進食，這樣就可以大大減慢進食的速度。

專心飲食法在研究中是用來做體重管理和維持減重的，所以記得提醒自己每次進食都專注，控制份量自然無難度。」（節錄自：陳秋惠（2019）。《素食內外美》（頁 123-124）。香港：萬里機構。）

4. 有滿足感

家明偶然看到一篇研究報導，原來對待食物的心態會影響進食之後的飢餓感變化。研究中測量的是飢餓素 (Ghrelin)，飢餓素是一種荷爾蒙，一般會在進食之前增加，進食之後減少。如果進食之後飢餓素減少不多，就會繼續想進食，有機會變成吃得過多。耶魯大學研究團隊給予研究對象 380 卡路里的奶昔，但其中一次告訴研究對象那是 620 卡路里的 高熱量奶昔，另一次則說是 140 卡路里的健康奶昔。雖然奶昔的卡路里量一樣，但研究對象在飲用之後的飢餓素減少就有所分別。相信自己飲了高熱量奶昔之後，飢餓素快速減少，但如果相信自己飲了健康奶昔，飢餓素的減少不多，會仍然感到不滿足 (Crum et al., 2011)。這項研究對家明的啟發是對食物的心態會影響飽肚的感覺，這感覺取決於相信自己吃了多少而不是實際上吃了多少。因此他提醒自己：不要認為自己在吃健康食物，就需要比平常吃得更多。

此外，家明如果當天能夠做到少鹽少糖少油飲食和專心進食的目標，他就會在月曆上畫一個記號，單單這個動作也帶來一點點的滿足感。而且家明一直都有檢測着自己血壓、血糖和體重的變化，他的血壓、血糖和體重漸漸地都有向好的改變，這對他來說，帶來最大的滿足感。過程中，家明也建立了「身份為本的習慣」，他現在成了健康飲食專家呢！



參考資料：

- 安娜 • 蘭布克 (2023)。《多巴胺國度：在縱慾年代找到身心平衡》。鄭煥昇譯。台灣：經濟新潮社。
- 陳秋惠 (2019)。《素食內外美》。香港：萬里機構。
- 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>

推薦書目：

- 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 • 克利爾 (2019)。《原子習慣：細微改變帶來巨大成就的實證法則》。蔡世偉譯。台北：方智。
- 賈德森 • 布魯爾 (2019)。《渴求的心靈：從香菸、手機到愛情，如何打破難以自拔的壞習慣？》。陳建鴻譯。台北：心靈工坊。
- 安娜 • 蘭布克 (2023)。《多巴胺國度：在縱慾年代找到身心平衡》。鄭煥昇譯。台灣：經濟新潮社。

此手冊並不能取代正規治療。此手冊適合接受過相關訓練的精神健康專業人員使用，以作為治療輔助工具，並不能取代專業訓練。



歡迎下載青山醫院精神健康學院設計的免費流動應用程式「減壓情識」

掃描二維碼下載



作者：精神科專科醫生董梓光
臨床心理學家郭佩玲博士
臨床心理學家張嬋玲博士
(鳴謝臨床心理學家江嘉偉博士給予意見)

出版：青山醫院精神健康學院

地址：新界屯門青松觀路 15 號

電話：2456 7111 傳真：2455 9330

網址：www.imh.org.hk

青山醫院 (第一版)

© 本刊物任何部分之資料，未獲版權持有人允許，不得用任何方式 (包括電子、機械、影印或記錄) 抄襲、翻印、儲存在任何檢索系統上或傳輸。

歡迎各界熱心人士捐款支持青山醫院的精神健康教育推廣，捐款途徑請瀏覽 www.imh.org.hk。

查閱此教育資料之最新版本及簡體中文版本，請瀏覽青山醫院精神健康學院網頁 www.imh.org.hk。

Funded by Patient Empowerment Programme, New Territories West Cluster
新界西醫院聯網 病人啟力基金贊助

