

附件1.4

提升動機秘笈

(小組討論版)

實踐

請選擇一項你希望建立的生活習慣，在合適的方格填上「✓」，並透過以下問題反思如何提升實踐動力：

- | | |
|-------------------------------------|------------------------------------|
| ☐ 進行恆常運動 | ☐ 進行與人聯繫的活動 |
| ☐ 減少使用電子屏幕產品 | ☐ 練習放鬆身體的方法 |

1. 檢視實際情況

- 你希望建立此生活習慣的原因是甚麼？

- 請圈起實踐行動的難度

高 | 中 | 低

- 列出建立此習慣的三個好處

2. 計劃執行的內容

- 你有甚麼執行計劃？

- 執行的內容是否：

- ☐ 具體
- ☐ 可量度
- ☐ 實際可行

3. 預測執行的過程

- 你預計在過程中會遇到甚麼挑戰？

- 你有甚麼方法來應對這些可能出現的挑戰？

4. 展望目標達成的情況

- 你預計對生活會有甚麼進一步的好處及改變？
