



增進健康的小改變

CARDIAC
college

 UHN Toronto Rehabilitation Institute

制定一個行動計劃是邁向實現自己目標和願景的一大步。您可以做得到—循序漸進，每次做一個小改變。

得到別人支持對您會有幫助。告訴家人和朋友自己為增進健康而培養新的健康習慣。請他們給予您鼓勵、支持，並有些耐性。也許他們甚至想加入您！

我的行動計劃

本週我將會：

做什麼：

何時做：

何處做：

做多少：

多久做一次：

養成這個健康習慣對您有多重要？請從數字量表中選擇一個數字。

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

不太重要

非常重要

您準備好養成這習慣了嗎？請從數字量表中選擇一個數字。

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

還未準備

充分準備好

您有多大信心能在未來七日遵從行動計劃？請從數字量表中選擇一個數字。

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

无信心

充滿信心

記着，遵從健康習慣的小改變是增進健康的一大步。