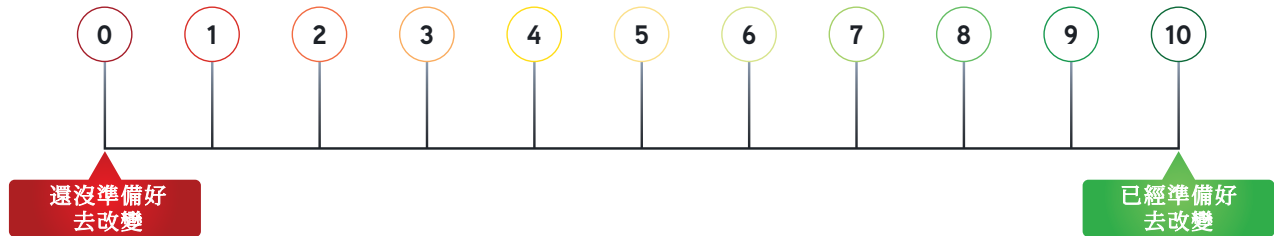


## 1 患者旅程

以0（完全沒有準備）到10（已經改變）的等級來衡量，就改變生活方式（填寫具體行為）的準備而言，您現在處於什麼位置？



- 如果一個人的得分低於5分：
  - 你如何知道何時該考慮改變？
  - 哪些訊號會告訴你應該考慮做出改變？
  - 你自己哪些特質對你來說很重要？
  - 這些特質與不考慮改變之間有什麼關聯？
- 如果一個人的得分接近5分：
  - 為什麼你把標記放在那裡而不是更靠近左邊？
  - 什麼原因可能會讓你把標記放得更靠右一些？
  - 你目前嘗試改變的方式有哪些優點？
  - 有哪些缺點？
  - 改變會帶來什麼樣的好結果？
  - 改變的障礙有哪些
- 若一個人的得分高於5分：
  - 改變的一個障礙是什麼？
  - 哪些事情可以幫助你克服這個障礙？

## 2 後續訪問的範例問題

- 如果此人已經邁出了認真的改變一步：
  - 是什麼促使你決定踏出這一步？
  - 在踏出這一步的過程中，哪些因素扮演了角色？
  - 哪些因素幫助了這一步驟？
  - 哪些因素可以幫助它更好發揮作用？
  - 還有哪些因素會有所幫助？
  - 你能把這個有用的步驟分解成更小的部分嗎？
- 如果此人正在改變並試圖維持這種改變：
  - 恭喜！哪些因素對你有幫助？
  - 還有哪些因素會有所幫助？
  - 哪些因素使得維持改變變得困難？
- 如果此人「舊病復發」：
  - 不要對自己太苛刻。改變很難，而且可能需要時間。
  - 哪些因素在一段時間內有效？
  - 你從中學到的哪些經驗，在你再次嘗試時會有所幫助？

