

誘惑綑綁法(Temptation Bundling)

你可能會覺得要蛻變成為那個愈來愈健康的你，極具挑戰性。面對生活中可能出現的誘惑和健康的目標，如何在其中找到一個平衡點？有個很棒的做法可以強化你的決心，稱之為誘惑綑綁法。

誘惑綑綁法是把兩種活動綁在一起：一種是你應該做但想逃避的；另一種是你喜歡做但未必有建設性的。

米爾肯醫生(Dr. Katherine Milkman) 創造了這個名詞，靈感來自一個有些爭議性的研究，研究主題是意志力，以及那些因素能把行為固定成習慣。

其中一項研究將 225 位參與者隨機分成三組，為時九週。第一組是收聽一個很誘人而且屬於「上癮型」的播客（誘惑），但是他們只能在健身房聽（健康行為）！第二組也是給予同樣誘人的播客，不過他們被指示「嘗試」只在健身房聽；最後的控制組則是只收到跟其他兩組類似鼓勵他們運動有好處的電子郵件，却沒有讓他們聽那誘人的播客（沒有誘惑）。

結果如何呢？

使用「誘惑綑綁」的那組比較可能持續運動。其實我們很多人已經很自然地這樣做了。我們可能只會在觀看我們喜歡的節目時摺衣服，或特地在健行時才聽最喜歡的音樂。

要成功就要有所計劃

這個方法可以應用在**健康行為**和 **MEDS**（靜坐、運動、飲食、睡眠）中，比如：只在健身時才能上 Netflix 追最喜歡的劇集，或是在聽最喜歡的播客之前一定先靜坐。你可以看到當把兩種活動配對時，就能加強動機以塑造習慣。相信你可以看到到接下來的發展吧！



華人健康促進計畫 | Chinese Health Initiative

2500 Grant Road | Mountain View, CA 94040 | 650-988-3234

elcaminohealth.org/chi    

MEDS 的誘惑網綁法

- **靜坐 (Meditation)** 之後才能看最喜歡的電視節目
- 晨間走路或跑步的同時，才能聽讓你欲罷不能的有聲書—**運動 (Exercise)**
- 你只能在吃完兩個拳頭般大的青菜之後才能玩那讓你上癮的電腦遊戲 —**飲食(Diet)**
- *如果你能睡夠該有的**睡眠 (Sleep)** 時數，才能聽驚悚懸疑的播客。*

與你的糖尿病防治團體分享你最喜歡的「誘惑網綁」，讓大家都受到激勵。

這份教材是以美國疾病控制中心 (CDC) 的全國糖尿病預防計畫 (National Diabetes Prevention Program) 內容為依據，根據華人的食和文化習慣所改編的，可在 CDC 網站上參閱原始教材和其它資源：

<https://coveragetoolkit.org/national-dpp-curriculum/>