

尋求幫助！建立支持你的團隊

他人的言行，對你能否達成 MEDS 目標可能有很大的影響

這就叫「社交提示」。在改變生活形態的過程當中，社交或羣體支持會影響到你的行為、心理，甚至實際的生理反應等多個層面。社交提示的影響可以是負面也可以是正面的。主動尋求你需要的支持，改變自己，成為你心目中的那個「煥然一新的你」。進而掌握主導權，作為一個好榜樣，一路上激勵他人，可能你在這過程中也成了對別人有正面幫助的社交提示！

案例：大明的故事

47 歲，體重 183 磅（83 公斤），身高 5 呎 7 吋（170 公分），BMI 值 28.7

- 他的太太煮得一手好菜，尤其精於上海菜和各種麵點及甜品
- 每個週末都會在家中宴客或與朋友外吃：喝的是啤酒，吃的是點心，韓國燒烤、比薩等
- 他對靜坐有興趣，可是他媽卻取笑他，因為她覺得靜坐是娘娘腔的
- 每週五早上，同事們會一起在辦公室喝咖啡和吃甜甜圈

你需要怎樣的社交支持呢？

在這個星期，記得開始新策略建立你的支持團隊。

你的支持團隊可以是家人、朋友、同事，可別忘記你的糖尿病預防計畫小組啊！

以下例子可以供您參考：

- **靜坐**：用你的手機幫助你。設一個叫「屬於自己的時間」的提醒，一天兩次各 20 分鐘來靜坐。



華人健康促進計畫 | Chinese Health Initiative

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

elcaminohealth.org/chi    

- **運動**：實踐預防糖尿病課建議，用比較實際的運動計畫來激勵自己；如晚餐後，結伴散步
- **飲食**：要求公司在開會時用水果、堅果來代替餅乾、薯片和甜甜圈
- **睡眠**：設定一個強制的調暗燈光時間，並在睡前一小時在屋裏播放輕鬆音樂

辨認出負面的社交提示

- 你的家人喜歡週末去自助餐廳吃到飽
- 你的家人習慣在餐後吃冰淇淋
- 你的朋友喜歡聚餐飲酒和吃大魚大肉
- 你太太做的紅燒肉，炒年糕和八寶飯是有口皆碑的
- 即使你並不餓時，你也很難拒絕別人提供你的食物
- 你的家人會嘲笑你對靜坐的興趣
- 你因家人沒有運動的習慣，而無奈跳過健身活動
- 你很難抗拒朋友跟你勸酒

以正面的社會暗示取代

- 跟你的家人討論**餐盤飲食法**。預先計劃全家外出聚餐時吃什麼、在**哪裡**吃和吃多少。
- 自己以身作則，選擇吃健康食物，對家人會有正面的影響。
- 改變晚間的生活習慣，以出外散步或看 YouTube 做運動代替吃冰淇淋。設定全家的目標，冰淇淋一周只吃一次，甚至兩週一次！
- **採取主動！**建議朋友聚會時去健行或散步
- 跟你的伴侶一起煮健康的食物，並多多給予褒獎！
- 堅定有禮地**說「不」**。比如說：「多謝你的好意、不過我不吃了。我需要實踐在糖尿病預防班學習到的飲食原則
- 討論你的壓力源。與親友分享靜坐和壓力管理對紓緩壓力的科學實證和你自己的體驗。可能的話，邀請他們嘗試，親身體驗一下
- 鼓勵一家大小在廚房幫忙，一起計畫活動！這是一個讓孩子能積極學習和參與 MEDS 目標的方法。
- 關掉電視，跟你和孩子蹦蹦跳跳一起玩！

- 和你的支持團隊坦誠地討論喝酒以及它對你的影響，過度飲酒會如何阻礙你的 MEDS 目標

與大明相見歡：「煥然一新的我」

- 他視老闆為榜樣，因為他激勵大明減重、改善體力
- 他能辨別出他的朋友新達是個負面影响
- 他跟家人和朋友討論他的 MEDS 目標。現在 MEDS 已經成為他日常的話題
- 他開始了一個新的家庭晚間活動：打乒乓球，並以水果為餐後甜品
- 他與太太分享在糖尿病預防計畫小組學習到知識和體驗，並邀請她作為他最有力的支持
- 他成了週六家人早午餐的掌廚者
- 他跟朋友去遠足，並攜帶新鮮蔬果及堅果作為小吃
- 每天午餐後他和同事們一起出去散步

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/>