

訂立目標

Goal Setting

在這一兩個星期內，爲了改善我的健康，我想做的一件事？
選擇以下其中一項或填寫以下一項空白的



If I believe I can... I can! 我相信我能... 我便能!

My Action Plan

我的行動計劃

我的行動計劃是...

我決定做的事:

我決定做多少:

我決定何時做: _____

一星期做幾次: _____

我對於這行動計劃會成功的信心是:



如果行動計劃成功的信心是7以上,成功的機會大;若是7以下,須要調節或改變以上行動計劃

我的跟進計劃是: _____

(例如我的朋友,家人,或醫療人員兩星期後與我跟進這行動計劃進展)

(例如一星期後我會評估這行動計劃進展)