

## 健康體重評估表

在開始預備減肥計劃前，那評估問卷可幫助你初步掌握現在是不是減肥的最佳時機。

回答問題前，請閱讀以下的細則：

1. 以下問卷每條題目共四個選擇，請選一個最合適自己的答案。
  2. 不要用太多時間回答一條題目
  3. 完成後自己計分，看看你是那一類的減肥人士。
- 

1. 減肥的動機有多強？
  - a. 動機強烈
  - b. 動機中等
  - c. 有些動機
  - d. 沒有動機
2. 你認為能專注在減輕體重和改變生活方式的投入程度如何？
  - a. 沒有後顧之憂，可全力投入
  - b. 還算輕鬆，可以投入
  - c. 不確定
  - d. 完全不行
3. 很多人開始減重很快就能見效，不過長期下來，最好的減肥速度是 1 周 1-2 磅。你對於要減多少、減多快的期待，夠不夠實際？
  - a. 非常實際
  - b. 還算實際
  - c. 有點實際
  - d. 不太實際，或完全不實際
4. 除了在特別的節慶，你是否曾經突然大吃大喝，覺得自己飲食失控？
  - a. 是
  - b. 否
5. 如果上題答「是」，在過去一年，出現這情況的頻繁程度是？
  - a. 每月約 1 次，或更少
  - b. 每月數次
  - c. 大概 1 周 1 次
  - d. 1 周 3 次，或 2 次以上
6. 你是否受情緒影響，比如在感覺焦慮、憂鬱、憤怒或寂寞的時候想吃東西？

- a. 從不或很少
  - b. 偶爾會
  - c. 有時會
  - d. 經常會
7. 你對於改變飲食習慣並維持下去，有多大的信心？
- a. 有完全的信心
  - b. 有適度的信心
  - c. 還算有信心
  - d. 只有一點點信心，或沒有信心
8. 你對於每周要做好幾次運動，有多大的信心？
- a. 有完全的信心
  - b. 有適度的信心
  - c. 還算有信心
  - d. 只有一點點信心，或沒有信心

如果你的答案多為：

- a 和 b，你應該已經準備好，可以開始減肥計劃。
- b 和 c，要考慮一下是否真的準備好了。也許應該稍等，做充足的準備。
- d，你可能要暫緩開始的時間，先以實際的行動讓自己做好準備，然後盡快再做一次評估。你也可以找醫師談談，討論要怎麼做才能加快這個預備的過程。

請注意：若第 5 題回答 b、c 或 d，請和你的醫師討論。如果有飲食障礙，應該尋求適當的治療。

若閣下想訂期將取來中心的心理輔導通訊，請留下聯絡方法：

姓名： \_\_\_\_\_

地址： \_\_\_\_\_

電郵： \_\_\_\_\_

若閣下想有任何疑問，歡迎致電我們的熱線 8101 2929 或 電郵 [info@prayinghearts.org.hk](mailto:info@prayinghearts.org.hk) 與我們傾談。

**您的名字：**

**您的電郵：**

想同輔導員分享的事情：