

5分鐘法則 幫您建立健康生活習慣

在面對治療或康復時，病人需要在飲食、活動、生活作息等面向調整下很多工夫，像是攝取足夠的營養、進行體能與復健活動，以及改善生活作息，這些健康促進行為都對病人的恢復與健康至關重要。然而在疾病或治療後，會因為症狀不適或體力下降導致執行的門檻提高，病人可能常會感到挫折、動力不足，甚至對健康促進行為產生抗拒，進而影響治療與恢復的成效。

文 / 黃暉傑

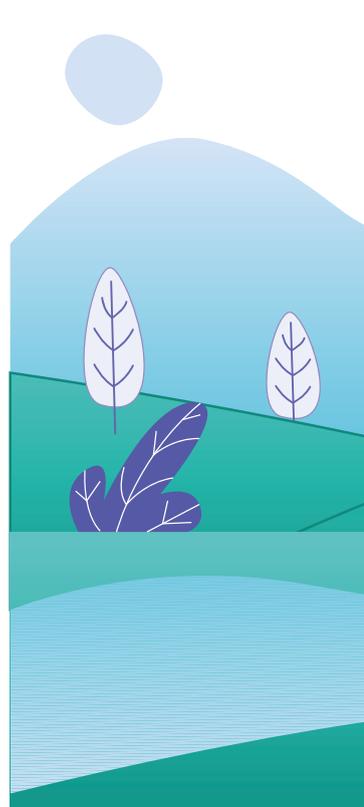
國泰綜合醫院癌症防治中心臨床心理師

本篇文章將說明為何會有這樣的困難，並分享一個簡單的方法—5分鐘法則，來幫助治療與恢復中的病人提升動機，解決動力不足困擾，逐步培養健康的生活習慣。

動機與行動的順序：先做再說！

大部分的時候，我們會因為「想做」而去「行動」。例如，當感到飢餓時，我們會想吃東西，於是去找東西進食；當感覺疲累，我們會想要休息，進而躺下睡覺。但當面臨疾病的影響時，這種自發性的動機可能變得薄弱或消失，也可能因為疾病、症狀的影響，讓我們進行該行為的門檻變高，最後減少，甚至不做了。

如果這時候我們持續等待「想做」的感覺出現之後再開始行動，很有可能會一





的步驟，目標變得相對簡單許多。例如，可以從5分鐘的散步開始，當病人完成後即便只是微微出汗、感覺到微小的成就感，也有助於提升之後進行更長時間運動的意願。

這樣的方式能讓行動的阻力減少，幫助病人體驗到「做到了」的正向回饋，進而逐步建立對於健康行為的信心與動機。

讓我們再看另外一個例子：

慢性病及癌症病人經常因疾病或治療副作用導致食慾不振，難以攝取足夠的營養。這時候可以利用5分鐘法則，設定短時間內可以完成的小目標。例如，可以從喝一杯高蛋白飲料或吃幾口蔬菜湯開始，而不必馬上要求進食一整餐。這樣的方式減少了進食的壓力，且每次的小小成功有助於逐漸增加飲食量，幫助身體獲得必要的營養。

結語：
堅持5分鐘法則，培養健康習慣

對於健康促進習慣的建立，我們無需追求一步到位的改變，我們需要提醒自己「先做再說」、「做一點點也很好」，而5分鐘法則提供了一種更為具體、可行的方法。透過這種「先行動，再產生動機」的策略，病人可以在小步驟中逐漸累積信心，最終達成更大的健康目標。

直等不到。此時行動不再是「先有動機，再行動」，而是必須「先行動，才會產生動機」。換句話說，在疾病的情況下，我們需要轉換想法，想著「先做再說」、「做一點點也很好」，會有助於我們執行健康促進行為。

5分鐘法則：小步驟達成大改變！

為了讓這種「先做，再感覺到想要做」的方式更容易實行，我們可以將目標分解成更小、更短的步驟，我們稱之為「5分鐘法則」。5分鐘法則的核心是將目標設定為能在5分鐘內完成的小單位行動，讓行動的門檻降低，變得容易啟動。

舉例來說，假如病人的最終目標是每天完成30分鐘的輕度運動，這對於體力低下或缺乏動機的病人來說可能過於困難，因而導致抗拒或逃避。然而，如果將這個目標拆分成5分鐘