

KEEP IT OFF 平衡飲食正念飲食及生活型態清單

姓名：_____ 填寫日期：_____

過去一週，您進行此活動、經驗此想法或感受的頻率如何？請圈下最合適的號碼。頻率較少或不適用的項目，可以圈下 **N/A**（不適用）。

1 = 過去一週不曾發生；**2** = 過去一週至少一次；**3** = 過去一週好幾次；**4** = 過去一週一天一次；**5** = 過去一週一天多次

正念飲食技巧	不曾發生	至少一次	好幾次	一天一次	一天多次	不適用
我察覺到身體感到飢餓。	1	2	3	4	5	N/A
我感到適當的飽足時就停止再進食。	1	2	3	4	5	N/A
我察覺食物所帶來的口味減少時，我就停止進食。	1	2	3	4	5	N/A
我慢慢且用心地留意我所吃的食物。	1	2	3	4	5	N/A
我因為食物過度甜膩、油膩、或太鹹而停止進食。	1	2	3	4	5	N/A
我決定不吃誘惑食物，心想「我以後還有其他機會可以吃」。	1	2	3	4	5	N/A
我適量地吃了一個自己很喜歡的食物。	1	2	3	4	5	N/A

正念飲食技巧	不曾發生	至少一次	好幾次	一天一次	一天多次	不適用
我讓自己享受及品嚐食物帶來的所有味道及口感。	1	2	3	4	5	N/A
我在聚餐時吃了適當份量的食物。	1	2	3	4	5	N/A
我在平日飲食加入更多健康的食物/食材。	1	2	3	4	5	N/A
我在平日飲食減少一些不健康的食物。	1	2	3	4	5	N/A
我因為已經滿足而決定不再添第二份食物。	1	2	3	4	5	N/A
我在進食前先估算該食物的熱量。	1	2	3	4	5	N/A
我合適的處理或放置可能引起誘惑的食物。	1	2	3	4	5	N/A
我因為上一餐吃過多，下一餐就少吃一些。	1	2	3	4	5	N/A
_____	1	2	3	4	5	N/A
_____	1	2	3	4	5	N/A

盲目飲食及生活行為	不曾發生	至少一次	好幾次	一天一次	一天多次	不適用
我因為對某件事情感到難過而過量進食。	1	2	3	4	5	N/A
吃了高熱量食物後，我因為認為「反正已經爆掉了」而繼續吃更多。	1	2	3	4	5	N/A
我因為在拖延、不想做某件事情，而吃東西。	1	2	3	4	5	N/A
我把餐盤上食物（或整份點心）吃完，而沒有留意到自己是否已飽足。	1	2	3	4	5	N/A
我因為無聊而吃東西。	1	2	3	4	5	N/A
我無心、不經意地將餐點或點心吃完。	1	2	3	4	5	N/A
我因為害怕面對而不去查詢該食物的熱量。	1	2	3	4	5	N/A
我花太多時間擔心自己的體重、身形及進食方式。	1	2	3	4	5	N/A
我因為感到焦慮不安而重複量體重。	1	2	3	4	5	N/A
_____	1	2	3	4	5	N/A
_____	1	2	3	4	5	N/A

其他正念生活行為	不曾發生	至少一次	好幾次	一天一次	一天多次	不適用
我靜下心至少 10 分鐘 (靜坐、呼吸練習、瑜珈、禱告、聽輕柔音樂等) 。	1	2	3	4	5	N/A
我量體重是為了解身體狀況，而不是為了鞭策自己。	1	2	3	4	5	N/A
我有意識的在日常生活中增加一些體能活動。	1	2	3	4	5	N/A
我感恩自己的身體及體力可以完成運動/活動。	1	2	3	4	5	N/A
_____	1	2	3	4	5	N/A
_____	1	2	3	4	5	N/A