

Traditional Chinese

新年大計 NEW YEAR'S RESOLUTION

達成新年大計的提示 (Tips for Reaching you New Year's Resolution)

每年，我們當中，很多人都向自己承諾，要多做些運動，要減肥，或者要戒煙。但到頭來又有幾人馬到功成呢？很多人功敗垂成的原因，是我們把目標立得高不可攀，卻又如霧裡看花。如果想今年增添勝券，就試用 SMART(精明)原則吧。

Specific 明確的 – 訂立目標或大計的一個通病就是太籠統。話說：「我要多做運動」，其實沒給你一個方向，也沒什麼動力可言。訂立目標要立得明確，例如：「我要每星期三天，每天做運動二十分鐘」。

Measurable 可衡量的 – 目標是否可以衡量很重要。目標可以衡量，你就可以追蹤進度，達到某程度，就慶功慶功，然後乘勝追擊，勇往直前。

Action-oriented 以行動導向的 – 你制訂的目標要集中在自己身體力行，目標要引導你作具體的部署和執行，而不是靠守株待兔，聽天由命。

Realistic 實際的 – 訂立目標容易流於好大喜功。做人要挑戰自我，但也得保持在可以實踐的範疇。

Time-oriented 有時間性的 – SMART(精明)原則的最終一個元素就是時間觀念。依時間表行事，為自己定個期限，時間觀念往往助你一臂之力。

那麼，一個 SMART(精明)目標具體是怎樣的呢？讓我們看看兩個例子：

- 今年，我要多做運動來減肥
- 今年，我每天要多做六十分鐘輕巧的體育活動。每晚看傍晚電視新聞的時候，就在跑步機步行十五分鐘，每天加兩分鐘，直至達到每天做六十分鐘輕巧體育活動為止。

你說哪個大計比較容易實行？

新一年你可以嘗試的新活動 (New Activities You can Do in the New Year)

壁球：壁球是一項效率很高的好鍛鍊，動作快速，疏導排汗。簡單易學，需要的器具也不多，而且大多數健身會也備有壁球場地。

還有猶豫嗎？這些又如何？

爬牆/攀石：室內爬牆活動越來越受歡迎。合資格的導師會教你所需要知道的事項。你未知道之前，可以先爬爬礪磯山！

踏雪：踏雪是一項令人驚喜的鍛鍊。身體承受的撞擊力低，但它是一項劇烈的運動，消耗大量卡路里。

瑜伽：時下瑜伽十分流行，你不愁找不到瑜伽班、瑜伽錄影帶或者一位興致勃勃的伙伴。瑜伽對於鍛鍊主幹力量、柔軟度和駕馭精神壓力，尤其得力。

步行：步行無疑是最容易、最經濟，又最受歡迎的體育活動方式。如果你覺得散步太單調，你可以揉合其他活動或目的：帶狗散步、步送子女上學、步行上班、小休時段跟同事外出走一趟、主題之旅：例如商場行、藝術行，又或者選項新玩意：譬如環球尋寶(戶外尋寶)，或者野外定向

(www.orienteerincalgary.ca)。

舞蹈：舞蹈是一項很有效的體育活動方式。各式各樣的舞蹈給你各種途徑，鍛鍊耐力、氣力和柔軟度。舞蹈的多樣化也意味著，人人都可以從中擇其所好。翻開黃頁電話簿，找家舞蹈社，它們開辦理論課、實習班或工作坊，看哪一個合你的需要。

如果這些活動尚未夠吸引，你可以在下列活躍生活連結繼續探索：

www.calgaryhealthregion.ca/hecomm/nal/ProgramsServices/Helpline/Helpline.htm

www.go2calgary.com

新年快樂！！

本文來自蘋果雜誌和卡加利區域衛生局網站