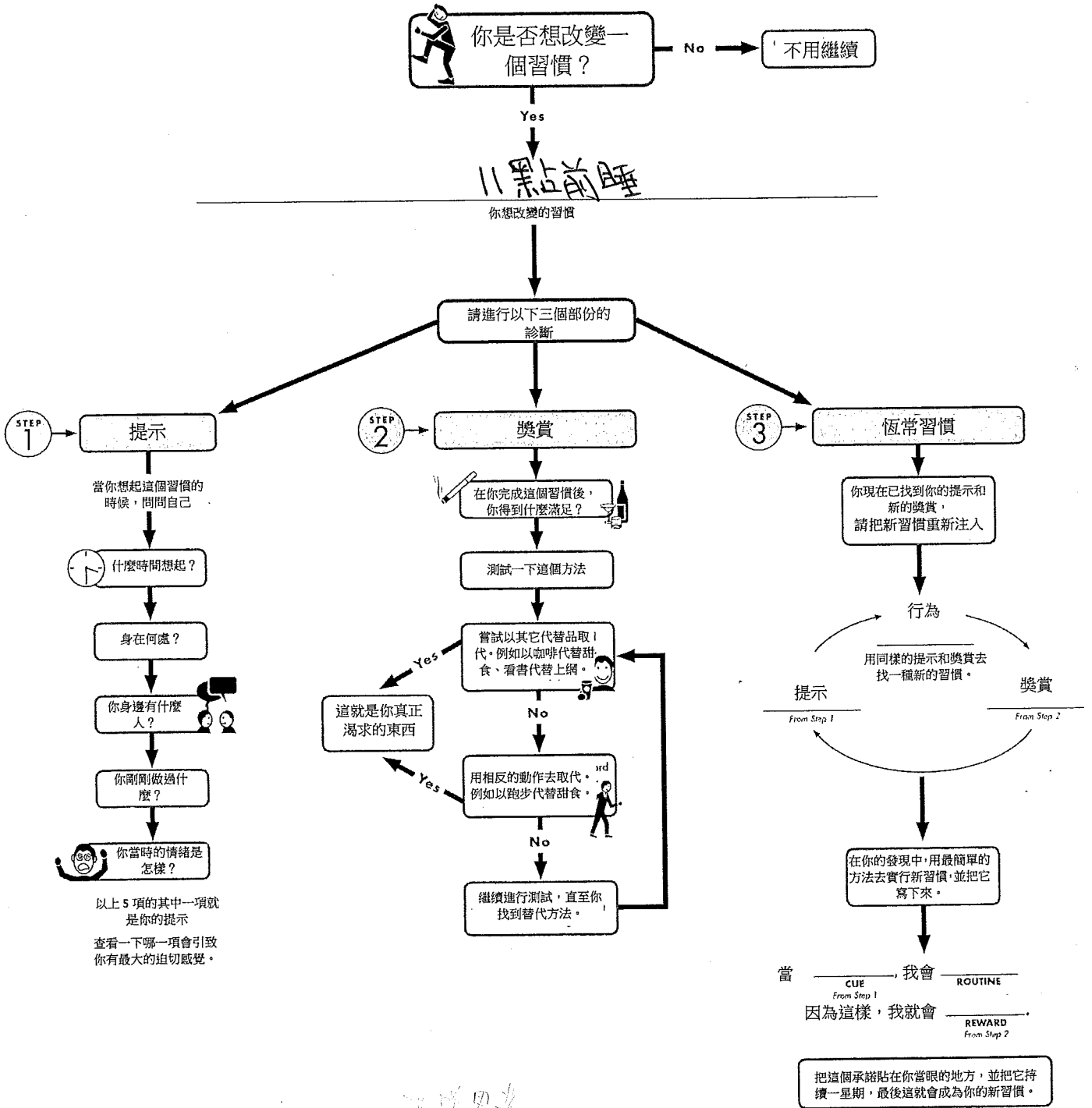


怎樣改變一個習慣



AE (12)

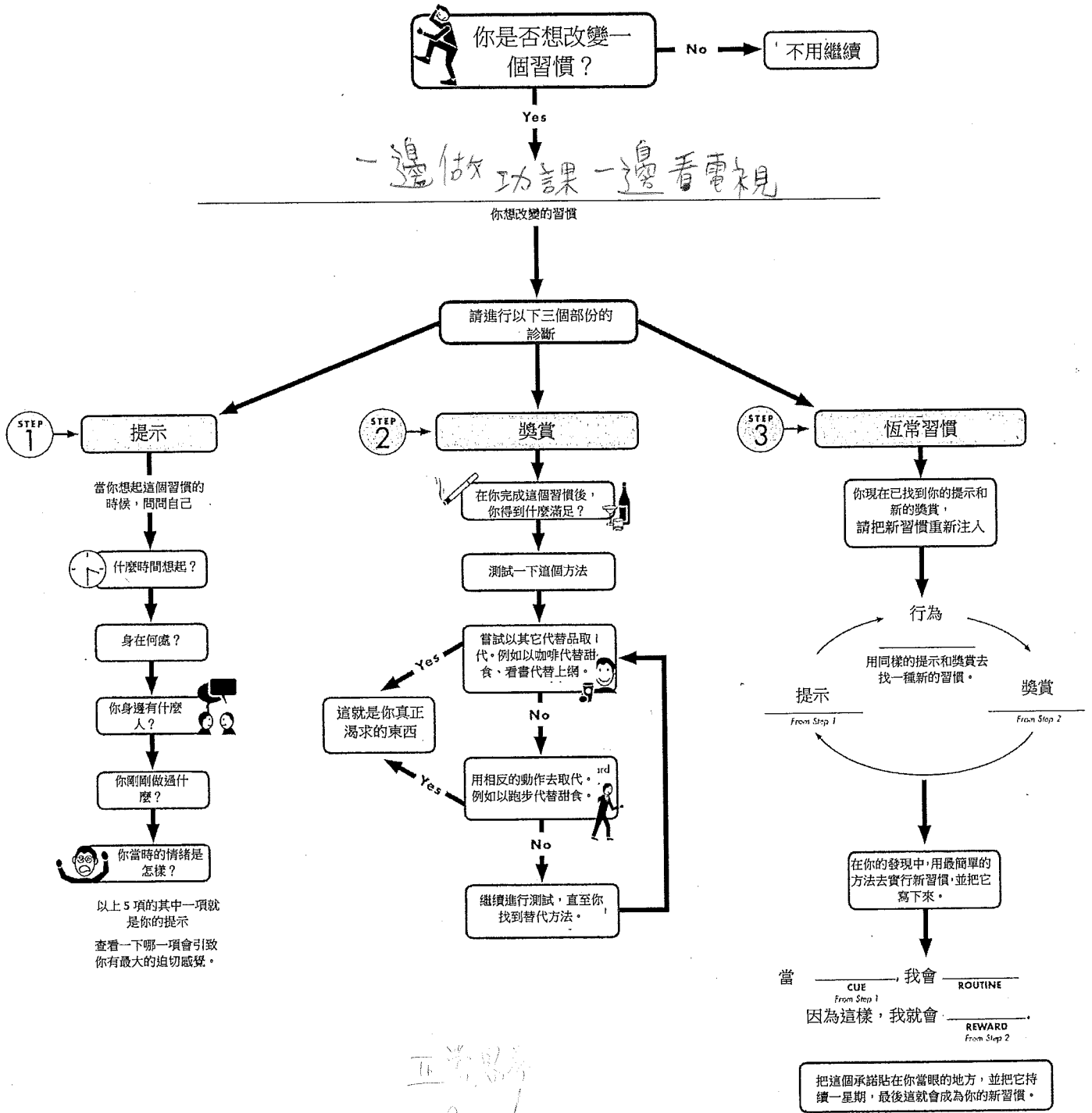
我 李麗庭 (姓名) 想要改變的習慣是: 11點後睡 (舊習慣)

當 鐘 (提示), 我會 立刻睡覺 (新行為)。

因為這樣, 我就會 得到精神上課 (獎賞)。

(過了一段時間後)
我已把這個新習慣維持了 _____ (時間), 我已成功改變舊習慣了。

怎樣改變一個習慣



AE (8)

正確思路
good

我 傅偉華 (姓名) 想要改變的習慣是：一邊做功課一邊看電視 (舊習慣)

當 在客廳做好功課時 (提示)，我會 到自己房間做功課 (新行為)。

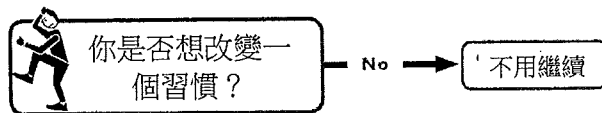
因為這樣，我就會 盡快做完功課，然後打機 (獎賞)。

(過了一段時間後)

我已把這個新習慣維持了 _____ (時間)，我已成功改變舊習慣了。

怎樣改變一個習慣

JA



你想改變的習慣

請進行以下三個部份的診斷

STEP 1 提示

當你想起這個習慣的時候，問問自己

什麼時間想起?

身在何處?

你身邊有什麼人?

你剛剛做過什麼?

你當時的情緒是怎樣?

以上 5 項的其中一項就是你的提示
查看一下哪一項會引致你有最大的迫切感。

STEP 2 獎賞

在你完成這個習慣後，你得到什麼滿足?

測試一下這個方法

嘗試以其它代替品取代。例如以咖啡代替甜食、看書代替上網。

No

用相反的動作去取代。例如以跑步代替甜食。

No

繼續進行測試，直至你找到替代方法。

這就是你真正渴求的東西

STEP 3 恆常習慣

你現在已找到你的提示和新的獎賞，請把新習慣重新注入

行為

提示

From Step 1

獎賞

From Step 2

在你的發現中，用最簡單的方法去實行新習慣，並把它寫下來。

當 CUE 我會 ROUTINE
From Step 1
因為這樣，我就會 REWARD
From Step 2

把這個承諾貼在你當眼的地方，並把它持續一星期，最後這就會成為你的新習慣。

正常思考 ✓
good!

HA (5)

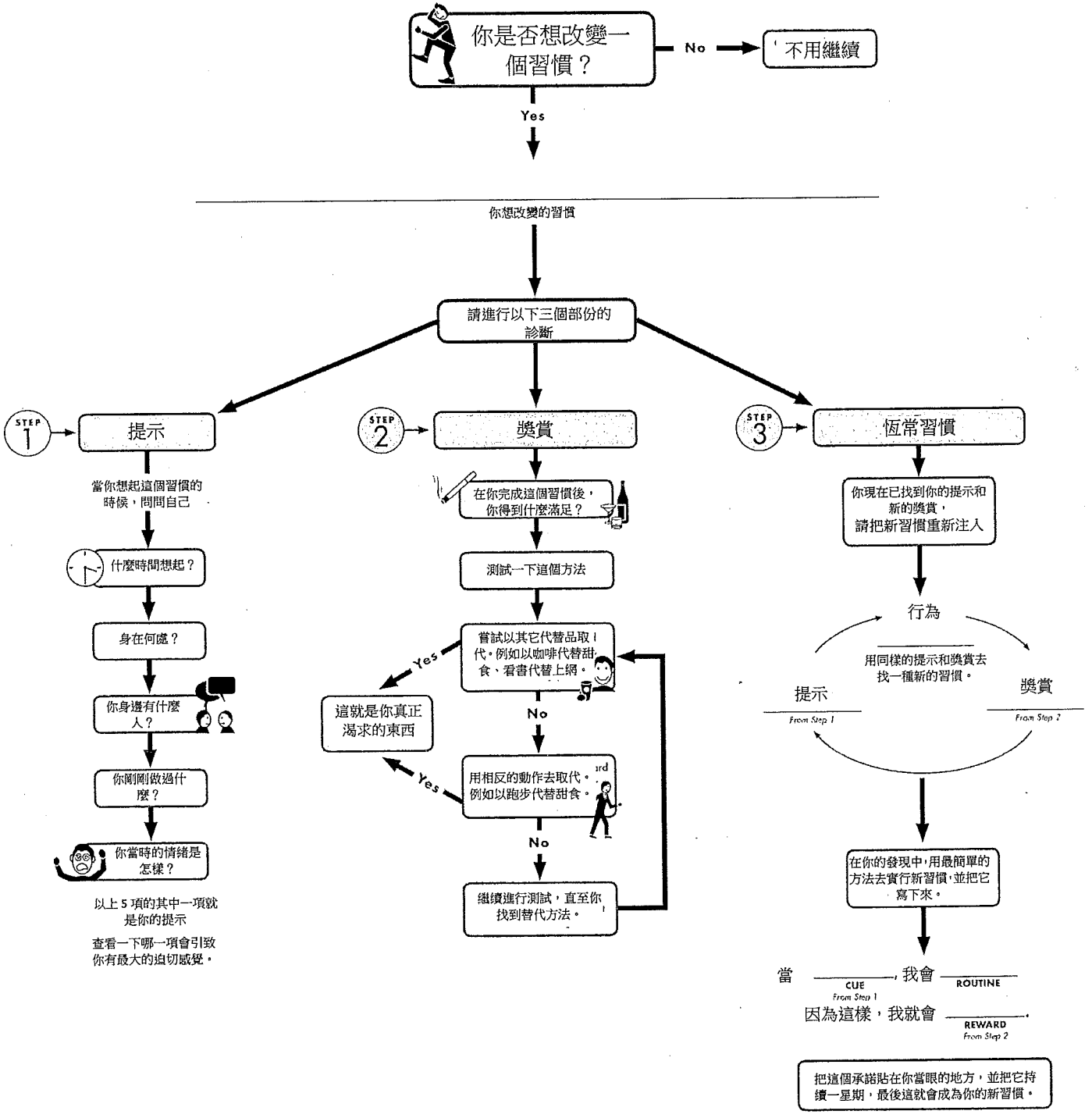
我 何曉彤 (姓名) 想要改變的習慣是: 在想辦法時轉筆 (舊習慣)

當 望到筆時 (提示), 我會 專心想完才拿紙筆 (新行為)。

因為這樣, 我就會 因此而節省時間 (獎賞)。

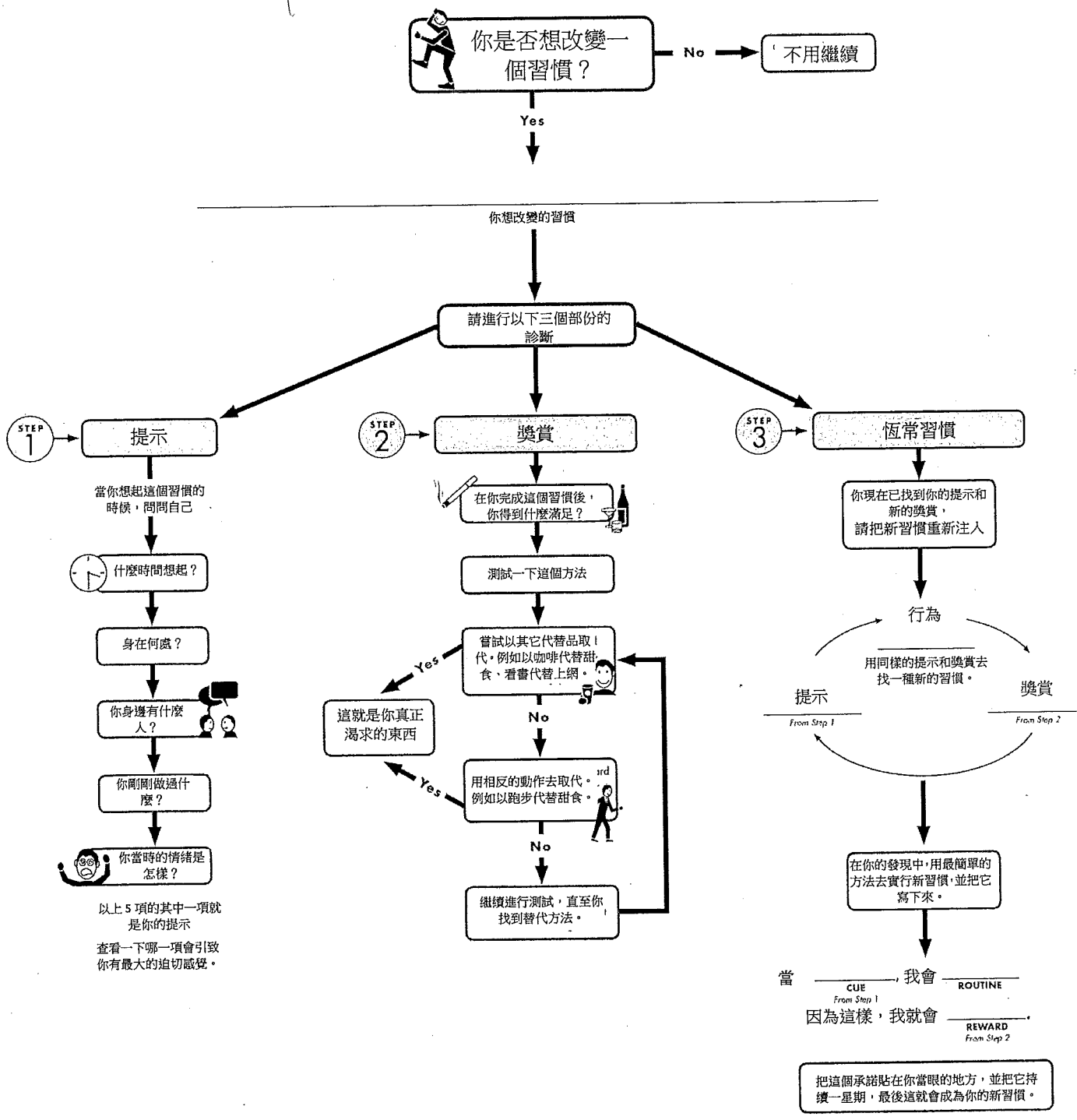
(過了一段時間後)
我已把這個新習慣維持了 兩天 (時間), 我已成功改變舊習慣了。

怎樣改變一個習慣



中四

怎樣改變一個習慣



KA 21

我 鍾冠翹 (姓名) 想要改變的習慣是: 聽音樂 (舊習慣)

當 在家中想聽歌 (提示), 我會 拉歌唱歌 (新行為)。

因為這樣, 我就會 有一天能做我想做嘢 (獎賞)。

(過了一段時間後)

我已把這個新習慣維持了 _____ (時間), 我已成功改變舊習慣了。

怎樣改變一個習慣

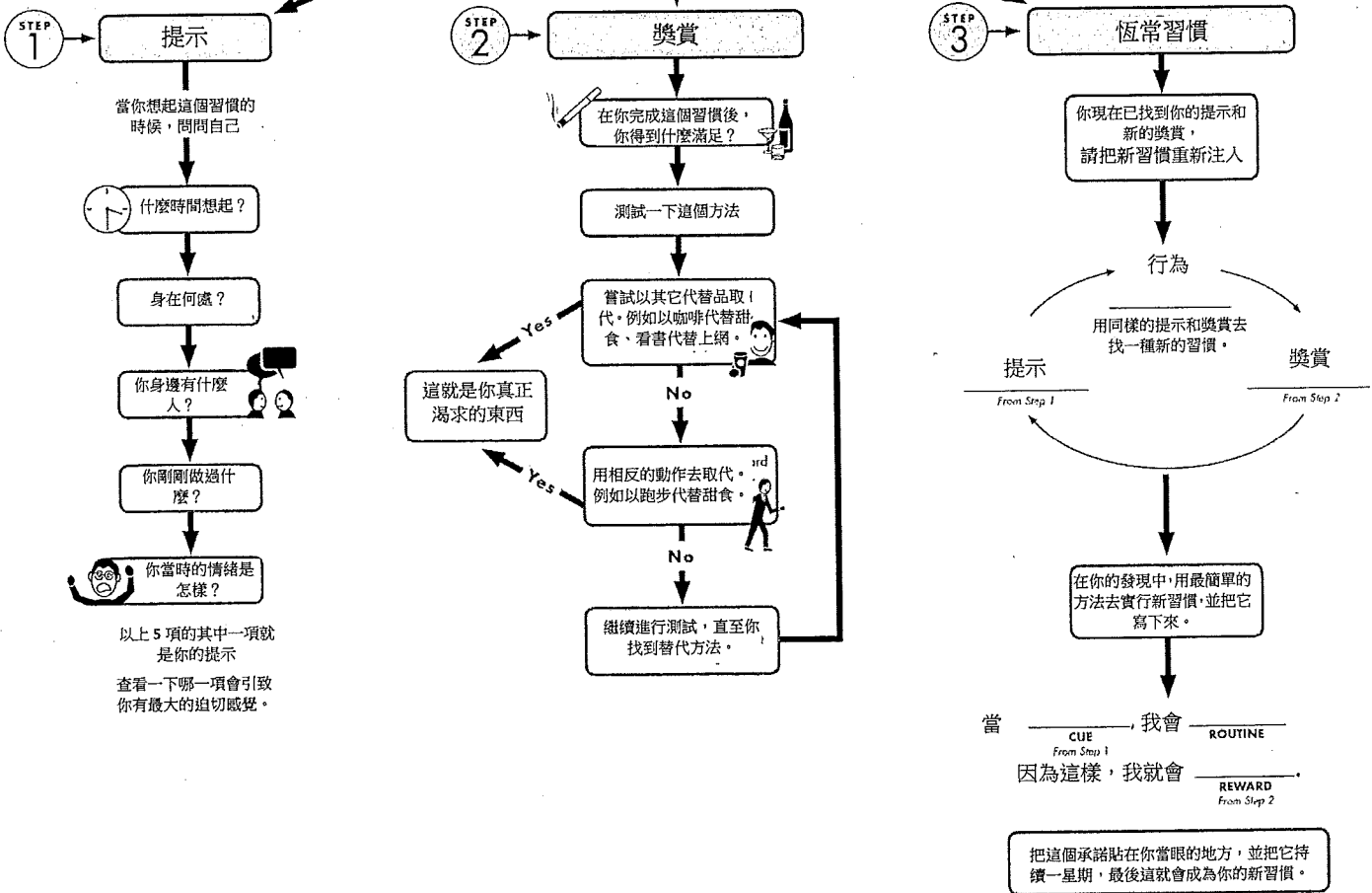
你是否想改變一個習慣？
 No → 不用繼續

Yes

要努力實行，別半途而廢 — 這不是一時行為/動作

你想改變的習慣

請進行以下三個部份的診斷



HA (31)

你想改變的這個習慣太空泛

我 尹惠滢 (姓名) 想要改變的習慣是：半途而廢 (舊習慣)

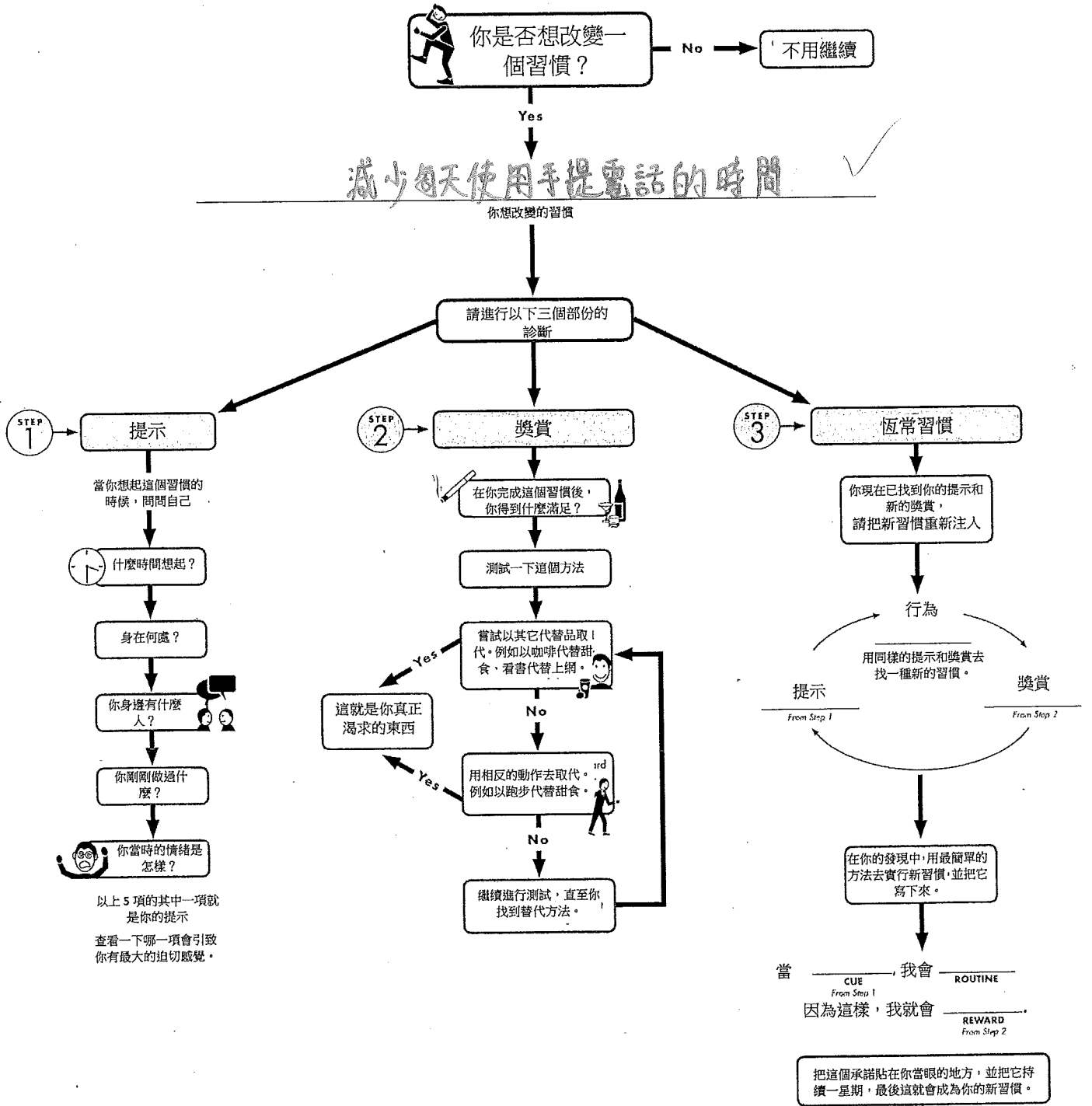
當 我定下目標 (提示)，我會 努力實行，不半途而廢 (新行為)。

因為這樣，我就會 達成目標 (獎賞)。

(過了一段時間後)

我已把這個新習慣維持了 (時間)，我已成功改變舊習慣了。

怎樣改變一個習慣



HA 29

我 沈茵玲 (姓名) 想要改變的習慣是: 每天使用手提電話時間過多 (舊習慣)

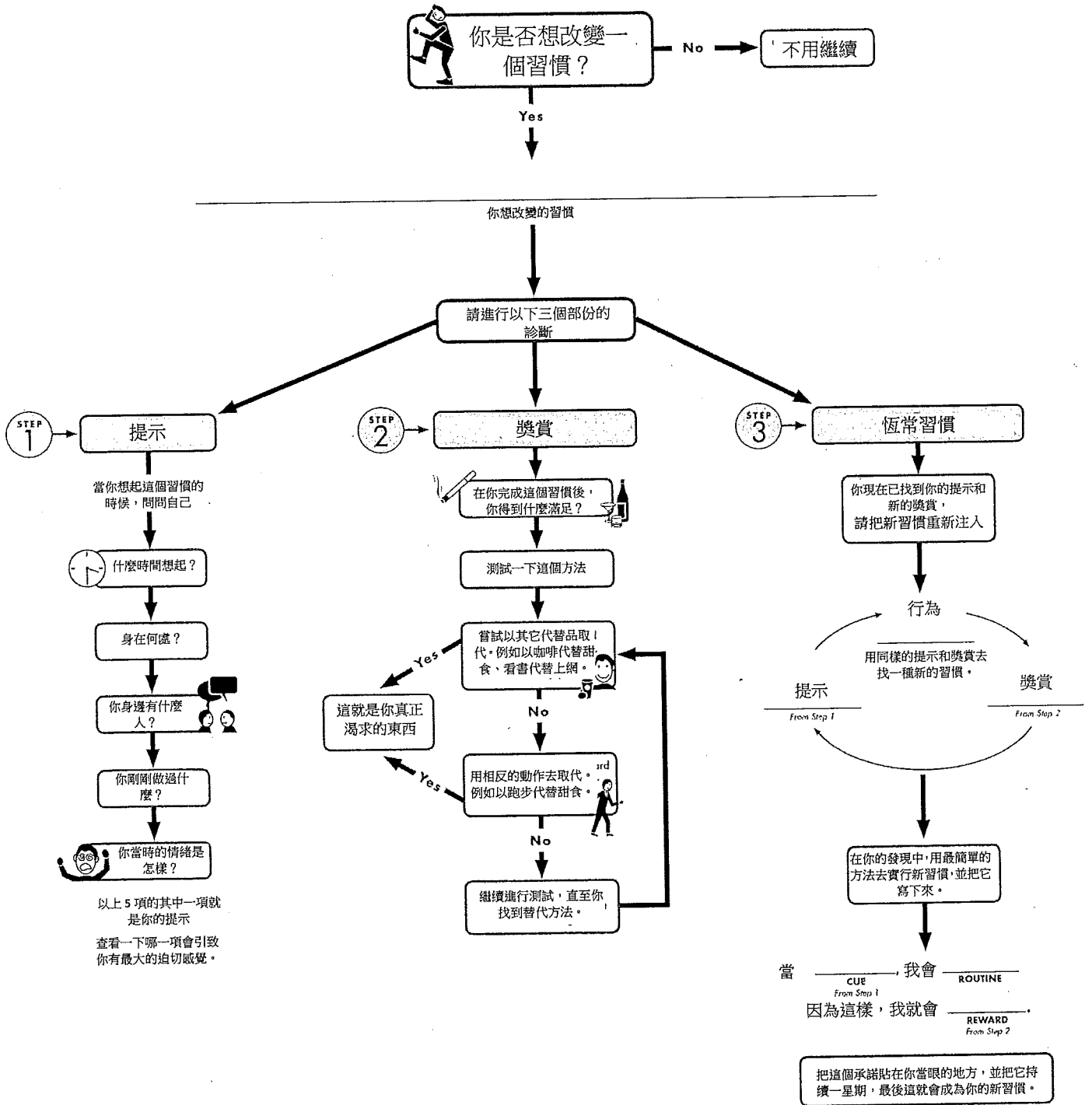
當 我發現自己在使用手提電話 (提示), 我會 想減少使用手提電話的時間 (新行為)。

因為這樣, 我就會 有更多時間溫習 (獎賞)。

(過了一段時間後)

我已把這個新習慣維持了 兩天 (時間), 我已成功改變舊習慣了。

怎樣改變一個習慣



4A (11)

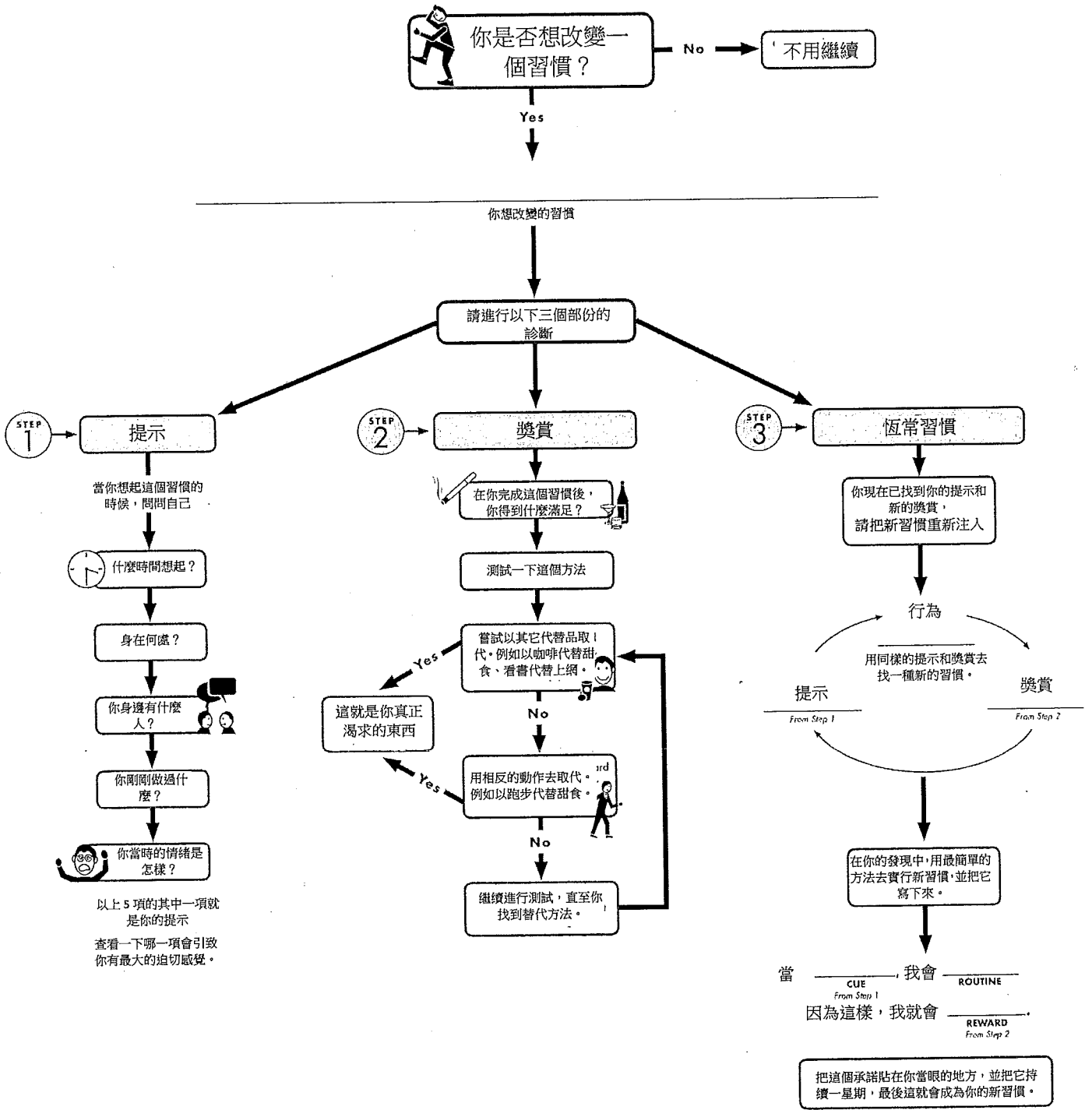
我 吳嘉禧 (姓名) 想要改變的習慣是： 成日打機 (舊習慣)

當 上功課 (提示)，我會 做功課 (新行為)。

因為這樣，我就會 不用欠交功課 這不是打機的獎賞 (獎賞)。
 要改變習慣，就同樣的
 獎賞

(過了一段時間後)
 我已把這個新習慣維持了 三日 (時間)，我已成功改變舊習慣了。

怎樣改變一個習慣



BB (11)

我 劉卓軒 (姓名) 想要改變的習慣是: 心散·懶 (舊習慣)

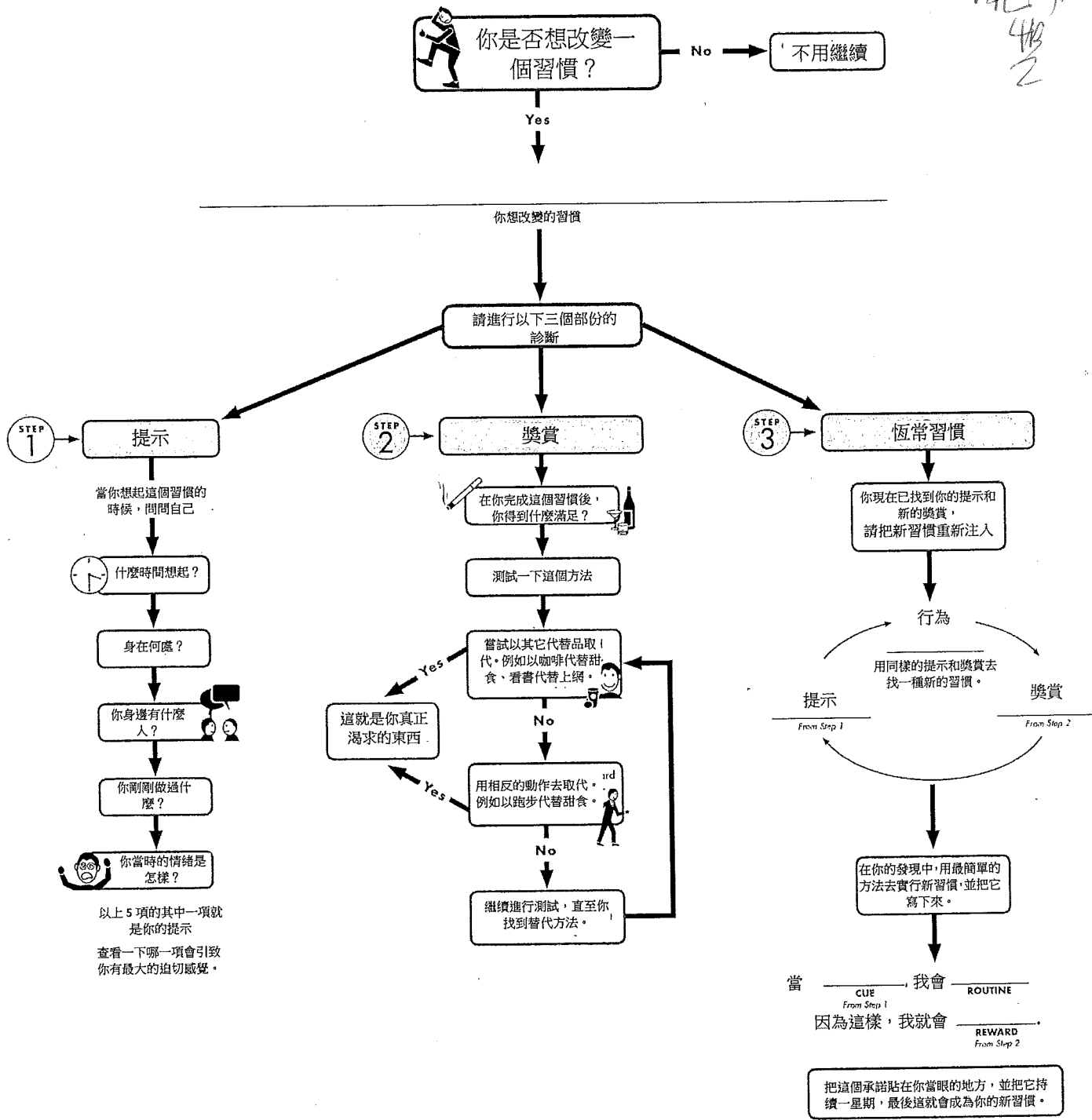
當 想玩電腦 (提示), 我會 唔挽皮拿書睇 (新行為)。

因為這樣, 我就會 有好成績 (獎賞)。

(過了一段時間後)
我已把這個新習慣維持了 _____ (時間), 我已成功改變舊習慣了。

怎樣改變一個習慣

陳世皓
4B (2)



4B (2)

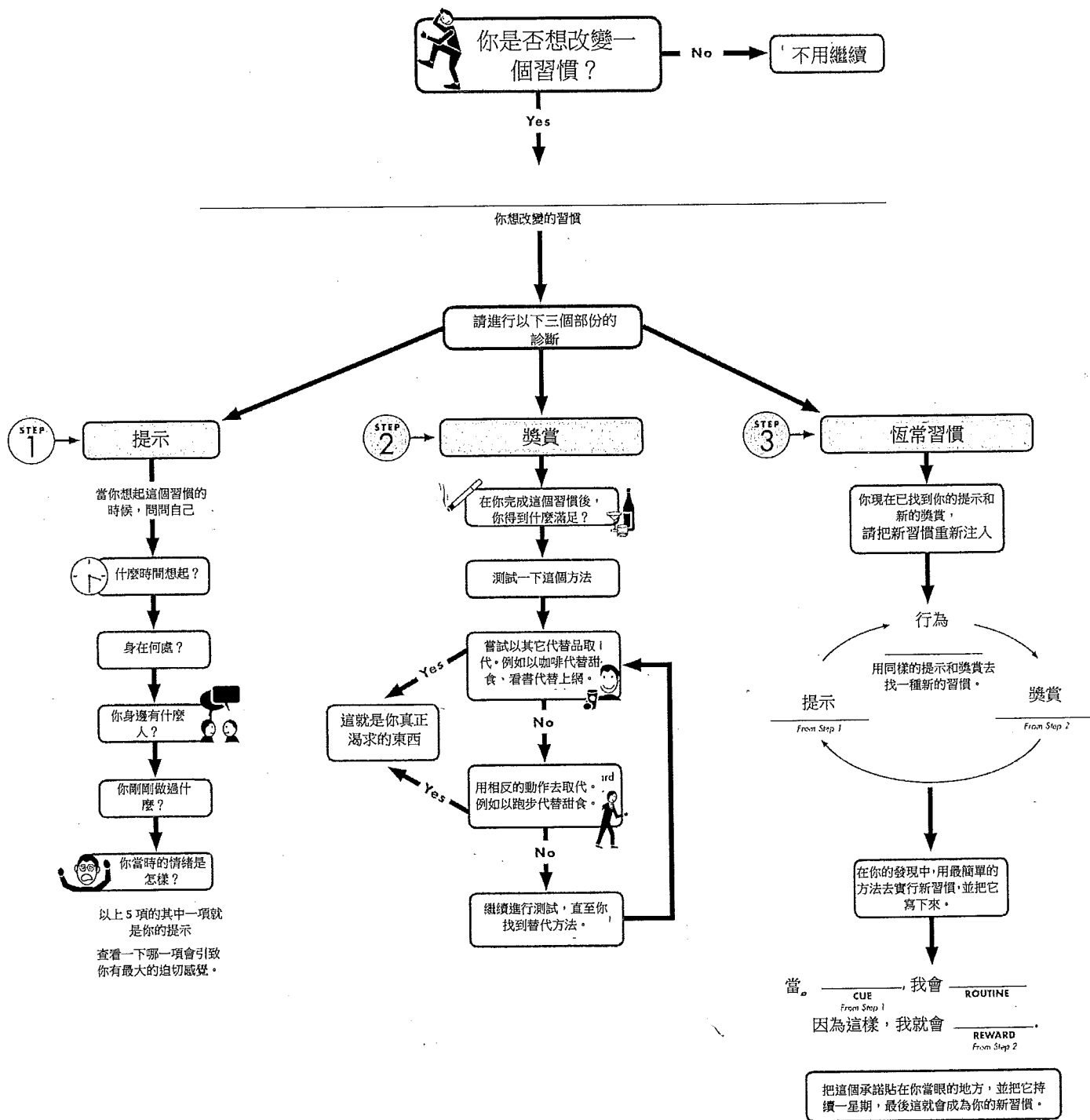
我 陳世皓 (姓名) 想要改變的習慣是: 玩手機 (舊習慣)

當 手机有電 (提示), 我會 將玩手機時間轉為溫習時間 (新行為)。

因為這樣, 我就會 得到更多林樂 (獎賞)。
受這麽多手机事做什麼?

(過了一段時間後) 我已把這個新習慣維持了 三天 (時間), 我已成功改變舊習慣了。

怎樣改變一個習慣



4B (10)

我 林志鈞 (姓名) 想要改變的習慣是: 多打機 (舊習慣)

當 打機時 (提示), 我會 把打機的時間變成溫書的時間 (新行為)。

因為這樣, 我就會 獲得知識 (獎賞)。

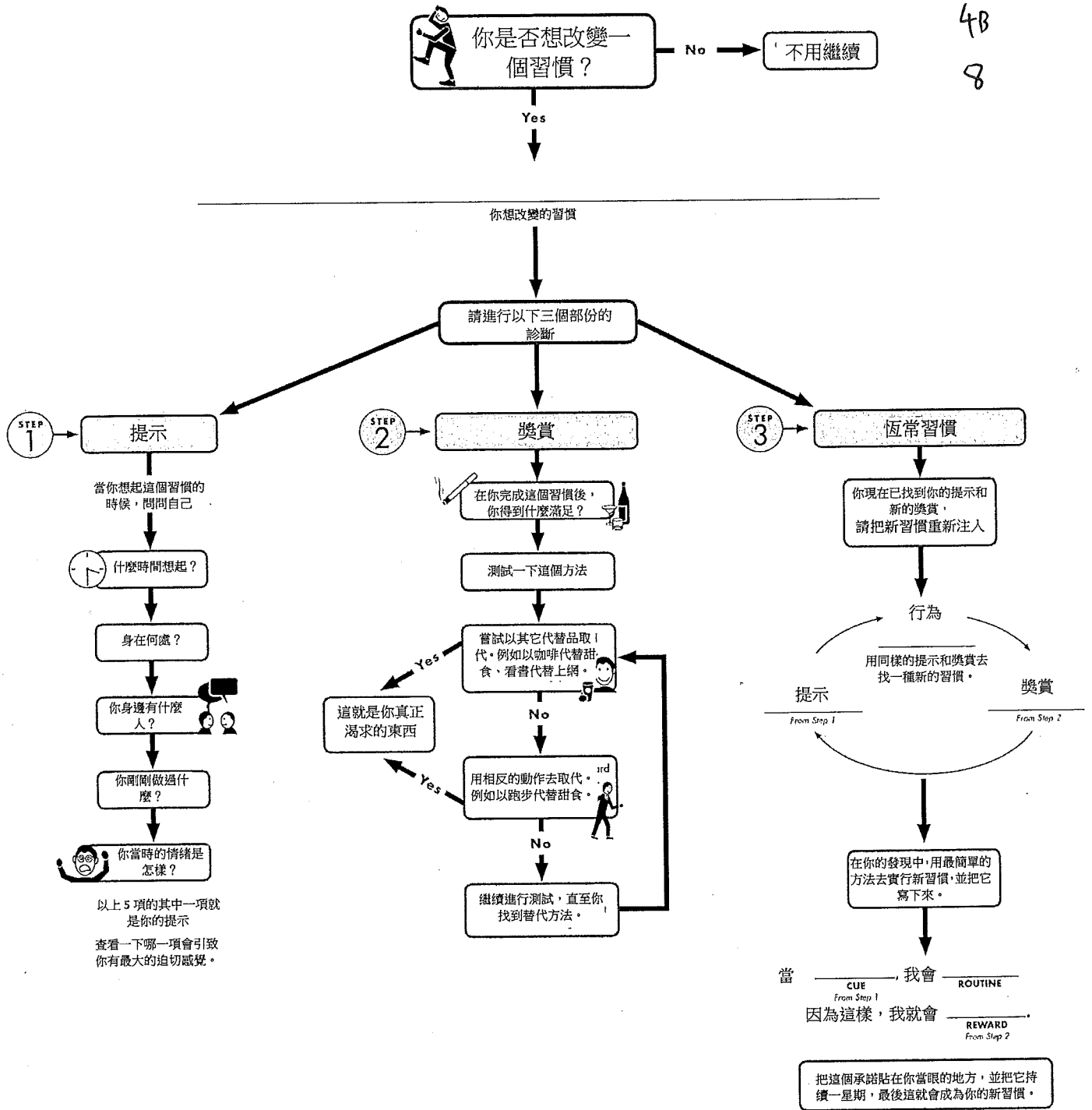
(過了一段時間後)

我已把這個新習慣維持了 2 (時間), 我已成功改變舊習慣了。

怎樣改變一個習慣

鄭祖永

4B
8



4B (8)

我 鄭祖永 (姓名) 想要改變的習慣是: 沉迷玩手機 (舊習慣)

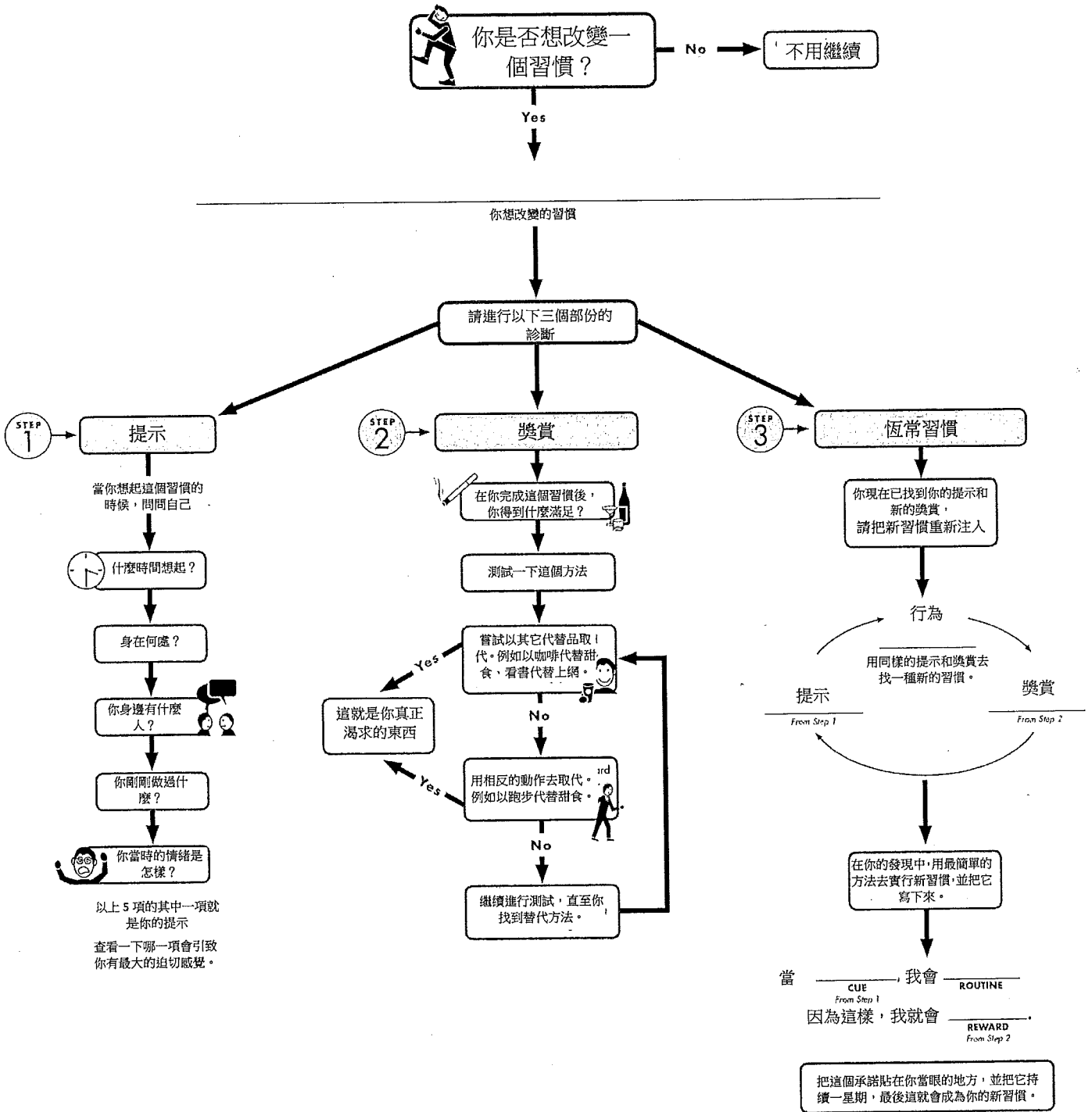
當 拿起手機時 (提示), 我會 放下手機去做其他事情 (新行為)。

因為這樣, 我就會 習慣不依賴手機 (獎賞)。

(過了一段時間後)

我已把這個新習慣維持了 二天 (時間), 我已成功改變舊習慣了。

怎樣改變一個習慣



UB (20)

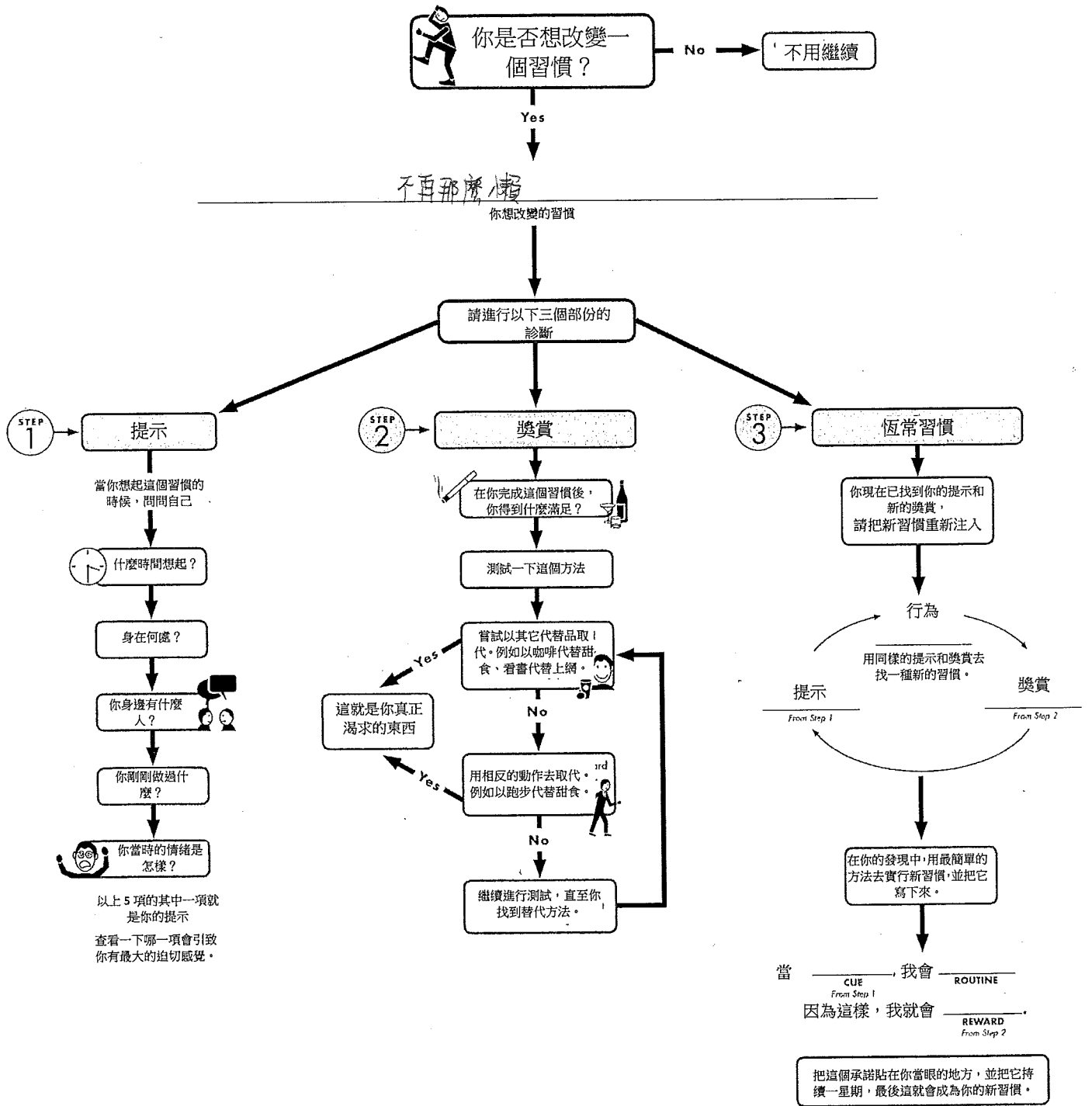
我 翁志鴻 (姓名) 想要改變的習慣是：少溫書經 經常玩手机 (舊習慣)

當 拿起手机 (提示)，我會 每天溫書 這個你做不到 (新行為)。

因為這樣，我就會 學到知識 可以考 (獎賞)。

(過了一段時間後)
我已把這個新習慣維持了 一星期 (時間)，我已成功改變舊習慣了。

怎樣改變一個習慣



4B (23)

我 陳海琪 (姓名) 想要改變的習慣是: 懶 這個很空泛 (舊習慣)

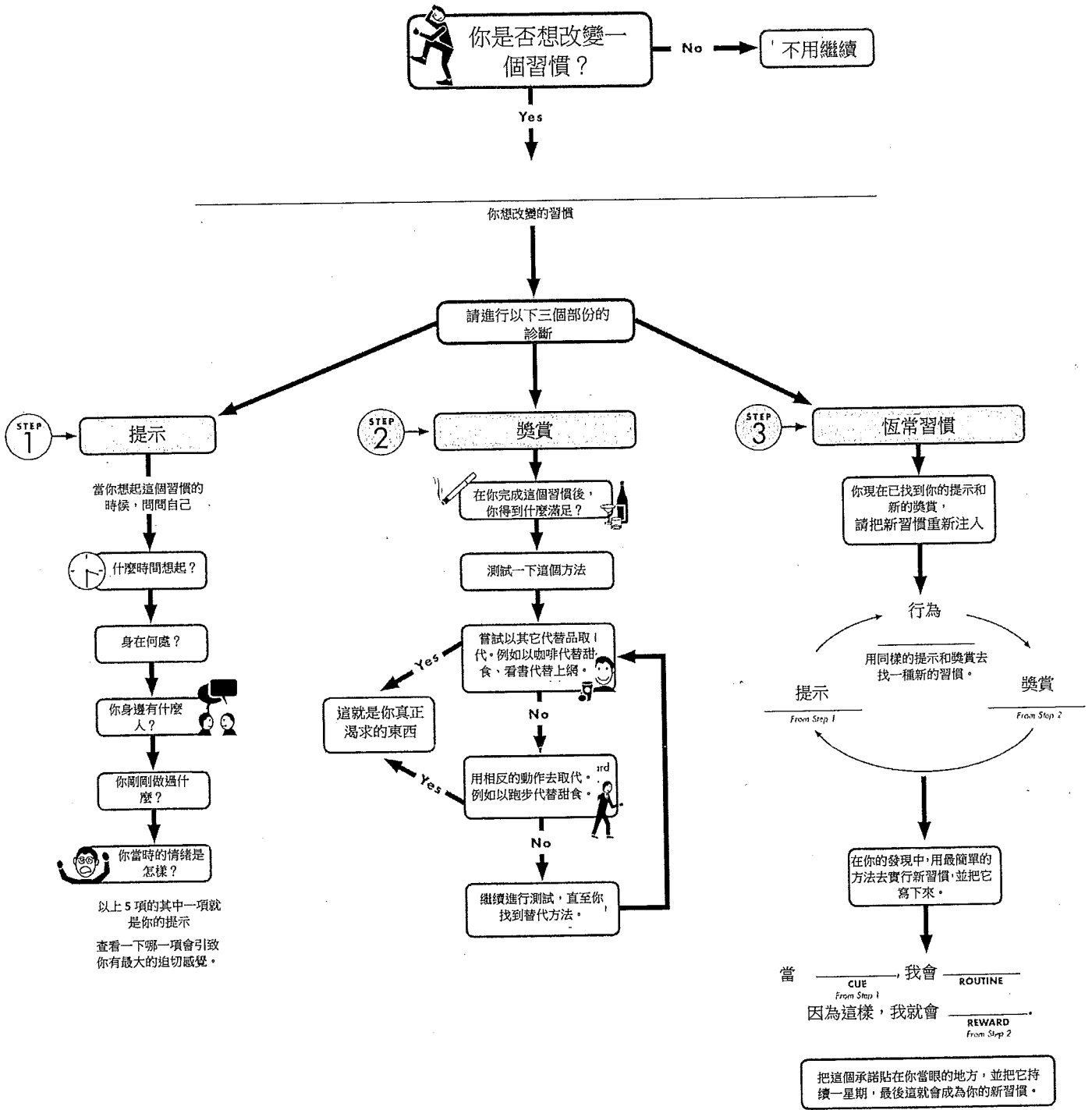
當 媽媽叫我溫習 (提示), 我會 嘗試溫習 這個很难做 (新行為)。

因為這樣, 我就會 取得好成績 ✓ 這個可以 (獎賞)。

(過了一段時間後)

我已把這個新習慣維持了 _____ (時間), 我已成功改變舊習慣了。

怎樣改變一個習慣



4B (27)

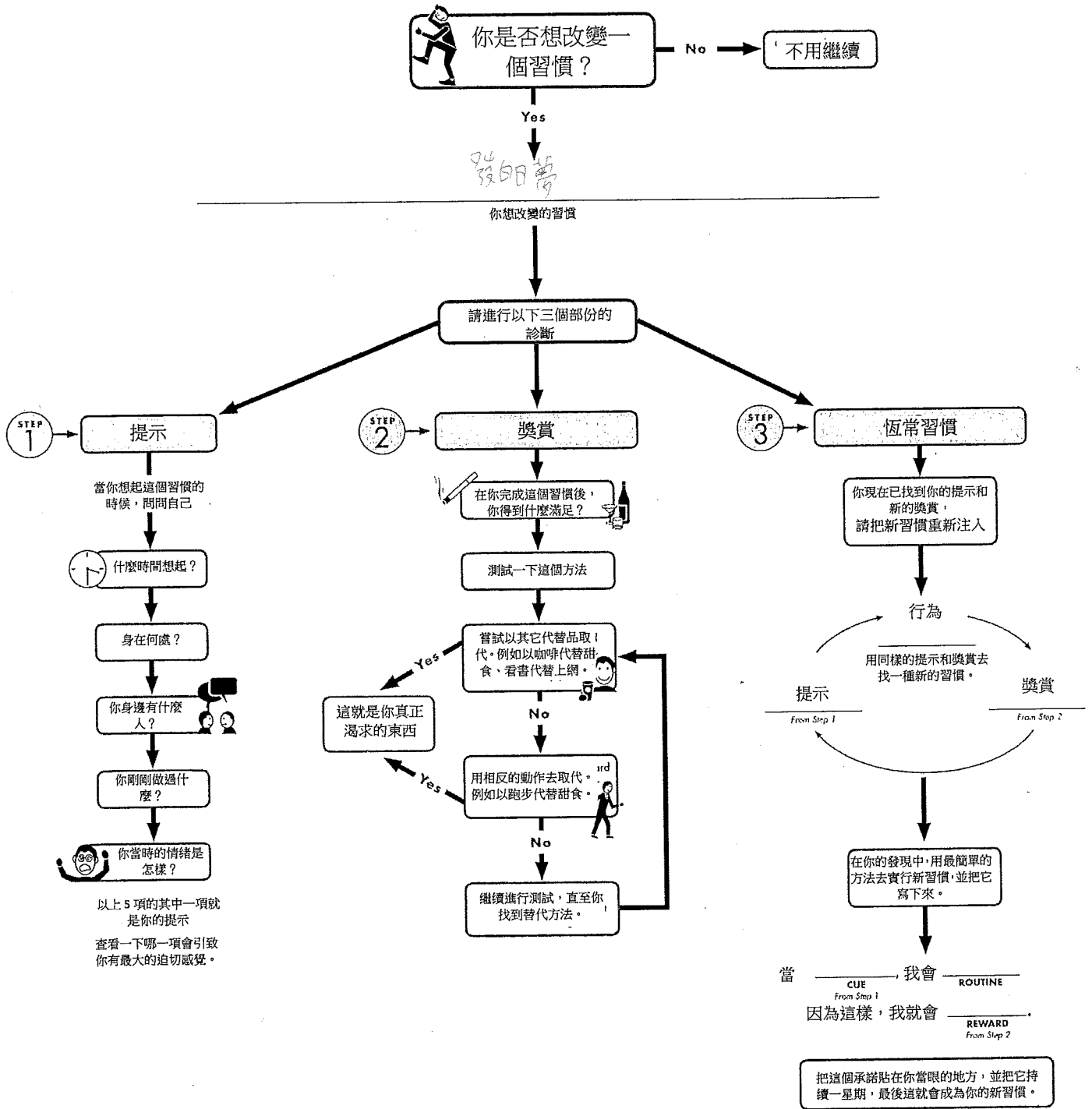
我 郭翹 (姓名) 想要改變的習慣是：懶，這個很不佳 (舊習慣)

當 成績差 這個很提示 (提示)，我會 去做更多的練習 (新行為)。

因為這樣，我就會 免次有進步，有好習慣 (獎賞)。

(過了一段時間後) 未到
我已把這個新習慣維持了 3個月 (時間)，我已成功改變舊習慣了。

怎樣改變一個習慣



4B(10)

我 林晉院 (姓名) 想要改變的習慣是：發的習 (舊習慣)

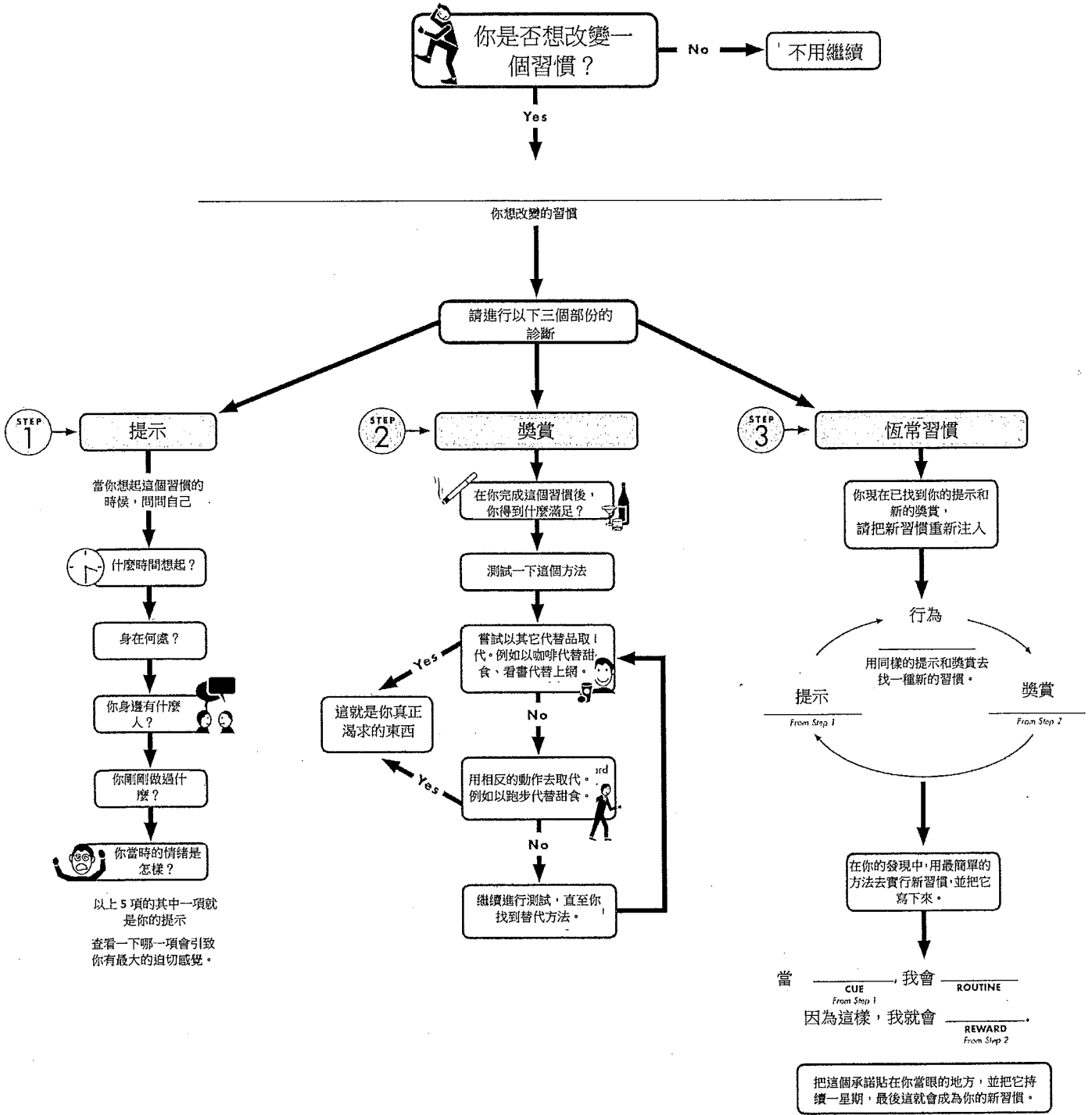
當 身在何處 (提示)，我會 ? (新行為)。

因為這樣，我就會 ? (獎賞)。

(過了一段時間後)

我已把這個新習慣維持了 ? (時間)，我已成功改變舊習慣了。

怎樣改變一個習慣



4B(1)

我 陳志輝 (姓名) 想要改變的習慣是：減少打機次數 (舊習慣)

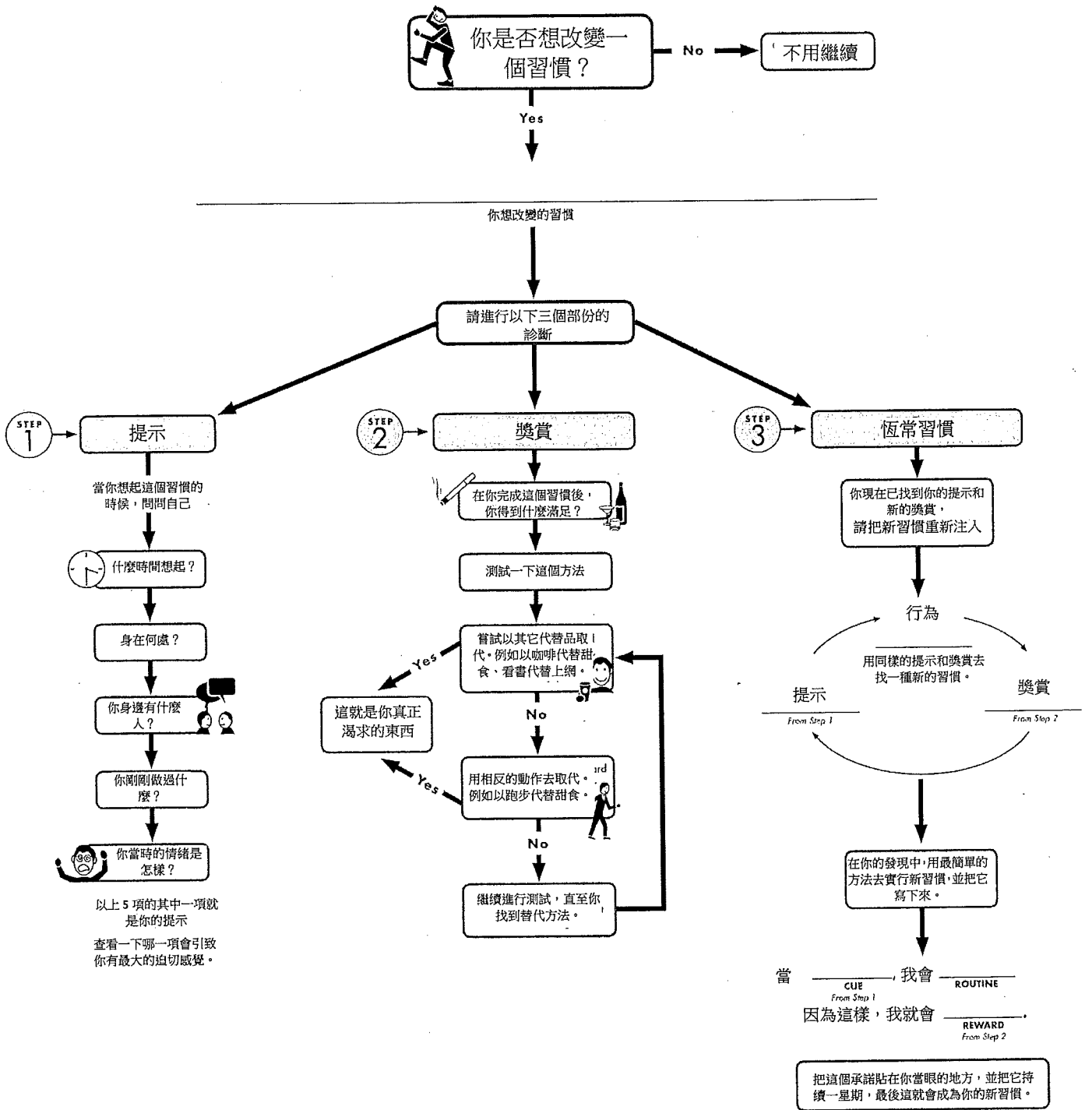
當 我獨自一人在家中 (提示)，我會有更多時間反思我曾經做過的事情，而不想去打機 (新行為)。

因為這樣，我就會騰出更多時間去做自己喜歡的事，打機以外 (獎賞)。

(過了一段時間後)

我已把這個新習慣維持了 _____ (時間)，我已成功改變舊習慣了。

怎樣改變一個習慣



AD(3)

我 陳金滯 (姓名) 想要改變的習慣是: 晚上遲睡不睡覺 (舊習慣)

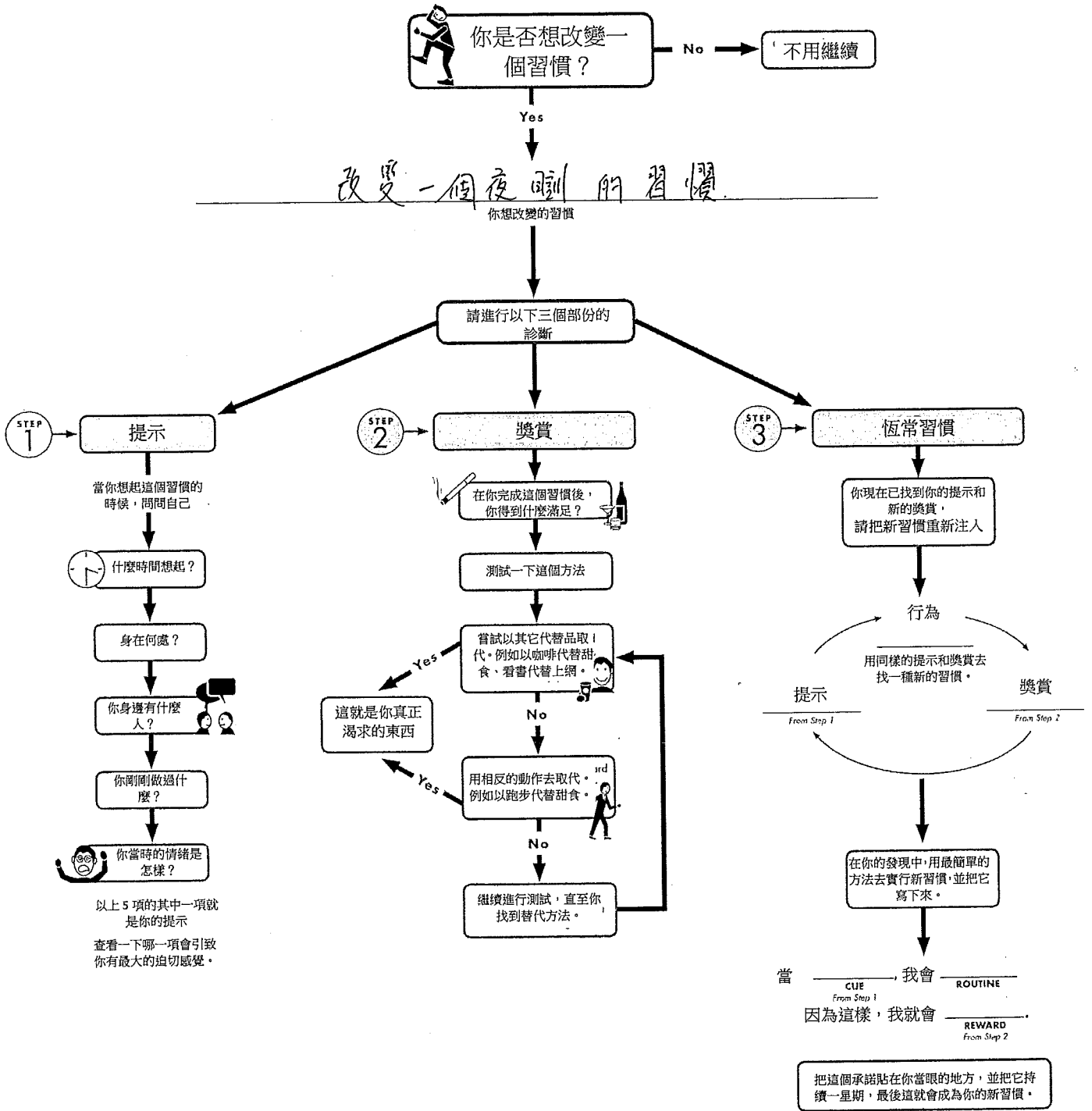
當 晚上十時 (提示), 我會 立即上床睡覺 (新行為)。

因為這樣, 我就會 有亮麗的精神 (獎賞)。

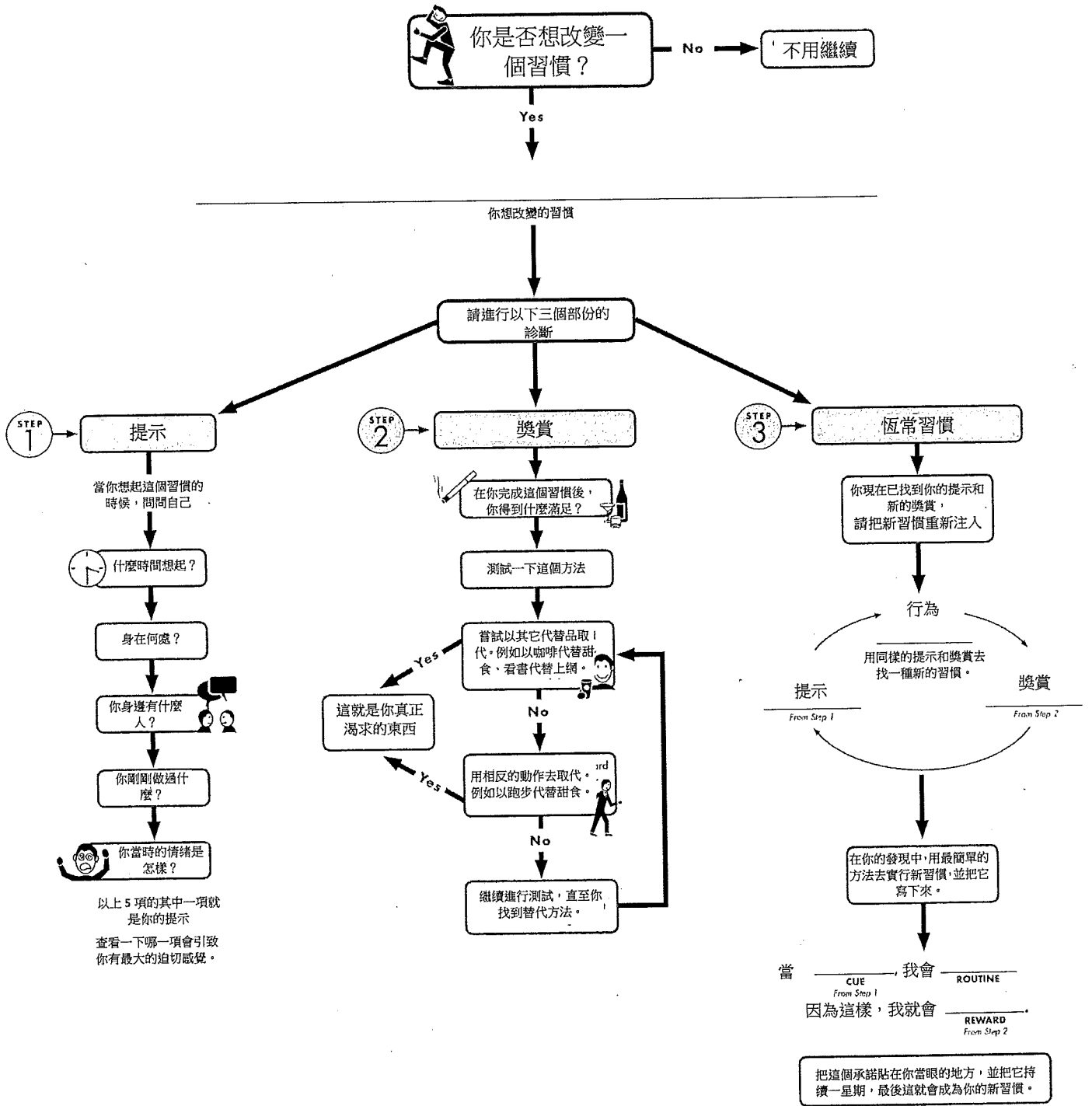
(過了一段時間後)

我已把這個新習慣維持了 (時間), 我已成功改變舊習慣了。

怎樣改變一個習慣



怎樣改變一個習慣



4B(36)

我 邢加欣 (姓名) 想要改變的習慣是: 懶太空治 (舊習慣)

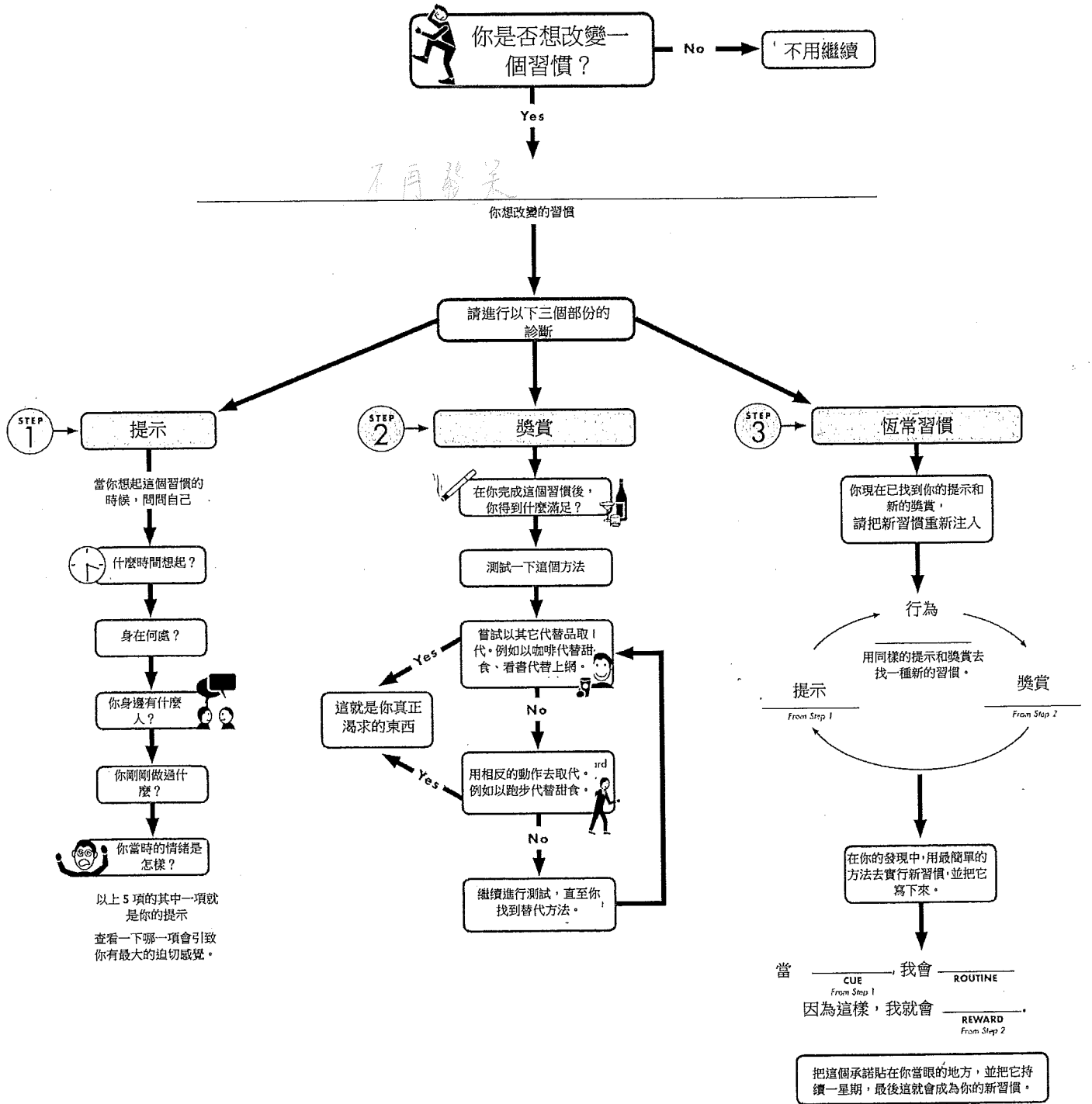
當 媽媽叫時 (提示), 我會 勤力 (新行為)。

因為這樣, 我就會 好成績 (獎賞)。

(過了一段時間後)

我已把這個新習慣維持了 _____ (時間), 我已成功改變舊習慣了。

怎樣改變一個習慣



4B(26)

我 洪嘉承 (姓名) 想要改變的習慣是: 不用帶筆 (舊習慣) ✓

當 知道有東西要做 (提示), 我會 去東西然後自己做 (eg. 看書、踢足球) (新行為) ✓

因為這樣, 我就會 能留在 B 班 (獎賞) ✓

(過了一段時間後)

我已把這個新習慣維持了 四個月 (時間), 我已成功改變舊習慣了。