

「七好記錄表」

	從不	偶爾	有時 偶	時常	總是
1. 每天進食早餐	0	1	2	3	4
2. 早餐進食適重蛋白質食物	0	1	2	3	4
3. 晚餐進食適重碳水化合物食物	0	1	2	3	4
4. 每天吃 2 至 3 份水果	0	1	2	3	4
5. 每天吃 2 至 3 份蔬菜	0	1	2	3	4
6. 有充足睡眠 (7 至 9 小時)	0	1	2	3	4
7. 睡前做鬆弛的活動	0	1	2	3	4
8. 於日常生活中做運動 (如步行樓梯)	0	1	2	3	4
9. 每星期做 3 次帶氧運動	0	1	2	3	4
10. 與別人分享自己的感受	0	1	2	3	4
11. 會讚賞別人	0	1	2	3	4
12. 抽空陪伴家人及朋友	0	1	2	3	4
13. 每周抽空做一樣能滿足自己興趣的活動	0	1	2	3	4
14. 工作量力而為、盡力而為	0	1	2	3	4
15. 正面待人待己	0	1	2	3	4