

我們都有人生目標，或者我們希望實現的目標。無論您的目標是大還是小，設定明確的目標都可以幫助您改變生活，讓您感到一切在控制之內和有方向。您可以使用以下的步驟和最後一頁設定對您重要的目標！

**請謹記：**您可以透過 knowHAE「專注對您重要的事」單元，學習更多設定目標的貼士。

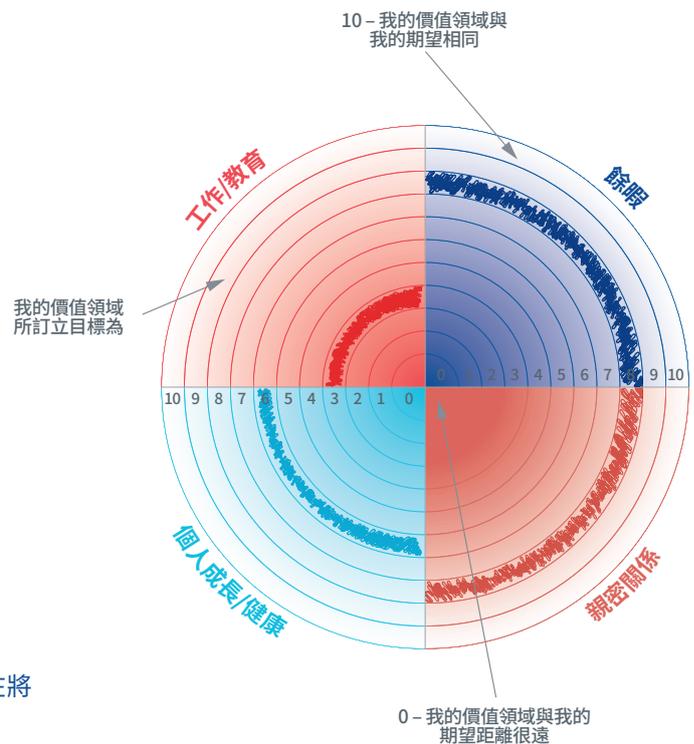
## 第 1 步 選擇一個價值領域<sup>1</sup>

想想您生活中的哪些領域對您而言最重要，並選擇一個您想要發展或改善的領域。

這些可能位於右邊輪子所顯示的任何領域或您可能想到的其他領域。

如果您在選擇某個生活領域上需要協助，您可以使用價值輪子評價您對每一領域的感受，10 表示最正面，0 表示最不樂觀。

在相反的例子中，此人在「工作/教育」部分的得分是 3。由於這是他們的最低分，他們可能會考慮在生活的這一領域設定一個目標，做出積極的改變。



## 第 2 步 設定您的目標

思考好需要設定目標的價值領域後，想想此領域的差距。

- 您在該領域的得分為何較低？
- 您希望改善哪些方面？

這將是您的「目標」，因此，您應盡量專注於一件事，因為您可以在將來設定另一個目標。

**請謹記：**此部分可以包括可能提供協助的人、達成目標的小步驟以及完成這些步驟的時間表。

## 第 3 步 追蹤您的目標

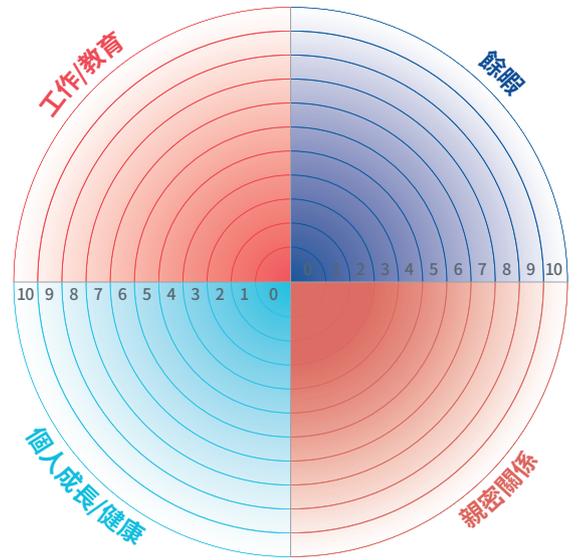
確保您定期檢查自己的進度，並找出任何潛在的障礙，此舉有助您繼續邁向目標。思考一下這些可能是什麼，但最重要的是，您如何才能超越並克服這些挑戰。

## 最後一步

最後，讓自己保持動力，以達成目標，這有助繼續按計劃進行。嘗試將這部分放在容易可見的地方，以保持動力！

繼續設定目標.....

# 我的目標



## 第 1 步 選擇一個價值領域

我的價值領域：

---

## 第 2 步 設定您的目標

我的目標：

---

---

我將如何及何時實現我的目標：

---

---

---

日/月/年

---

日/月/年

---

日/月/年

---

## 第 3 步 追蹤您的目標

實現我的目標可能遇到的障礙：

---

---

我會如何克服這些障礙：

---

---

當我達成目標時，我將如何獎勵自己：

---

---



knowHAE 網站適用於美國和英國以外的使用者。本網站由 Takeda 按照行業及法律標準開發。Takeda 會盡一切合理努力包括準確和最新資訊。然而，網站上提供的資訊並非詳盡無遺，不應用於代替您的醫生或其他專業醫護人員的覆診、致電、諮詢或建議。Takeda 並不建議自行處理健康問題。如果您有任何與醫護相關的問題，請立即致電或諮詢您的醫生或其他專業醫護人員。您不得因在此處閱讀的內容而忽視或延遲尋求醫療建議。© 2021 Takeda Pharmaceutical Company Limited. 保留所有權利。Takeda 及 Takeda 標誌是 Takeda Pharmaceutical Company Limited 的商標，經許可使用。Shire 現在是 Takeda 的一部分。

C-ANPROM/INT/HAE/0082 2021年5月