

Bewell 身心包報

明新科技大學學務處 健康與諮商中心 電子報 2026/03 NO.4



健康衛教 | 認識登革熱病毒

心理成長 | 用正念增能活動自我照顧

Edit By 健康與諮商中心

聯絡我們：(03) 5593142#2332 / 宗山樓2F

健康衛教

認識登革熱病毒
別小看蚊子

沈郁雲 護理師/文



登革熱介紹

登革熱 (Dengue fever) ，是一種由登革病毒所引起的急性傳染病，這種病毒會經由蚊子傳播給人類。並且依據不同的血清型病毒，分為 I、II、III、IV 四種型別，而每一型都具有能感染致病的能力。

消滅登革熱 大家愛注意!!

滅蚊不分內外 防蚊從早到晚



一般症狀



警示徵象



- ▲ 重症高危險族群
- 1、慢性病患 (如糖尿病、高血壓患者等)。
 - 2、抵抗力弱的老人、小孩。
 - 3、感染不同登熱型別之登革病毒者。



衛生福利部
Ministry of Health and Welfare



衛生福利部疾病管制署
TAIWAN CDC



www.cdc.gov.tw

疫情通報及諮詢專線：1922

臨床表現

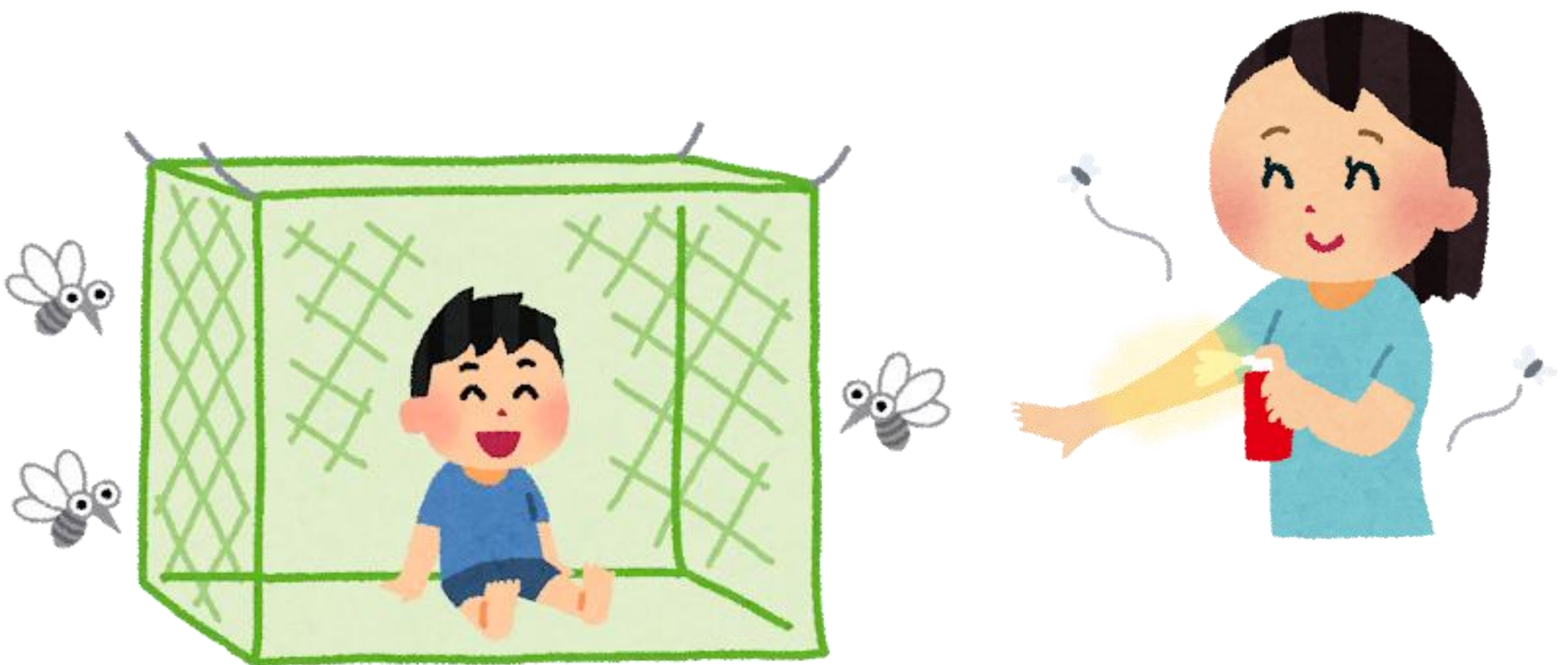
- 典型症狀：突發高燒（ $\geq 38^{\circ}\text{C}$ ）、頭痛、後眼窩痛、肌肉痛、關節痛、出疹、噁心、嘔吐。
- 警示徵象：腹痛、持續嘔吐、體液積聚、黏膜出血、嗜睡或躁動不安等。
- 嚴重性：重複感染不同血清型病毒，或潛在疾病患者更易引起嚴重器官損傷，死亡率會升高。

由於目前沒有特效藥物可治療登革熱，所以感染登革熱的患者，一定要聽從醫師的囑咐，多休息、多喝水、適時服用退燒藥，通常在感染後兩週左右可自行痊癒。



預防重點

- ① 孳生源清除：務必落實「巡、倒、清、刷」，仔細巡視家戶積水容器，將積水倒掉，不要的容器予以清除，留下的器物也要刷洗以去除斑蚊蟲卵，並妥善收拾或予以倒置。
- ② 出國入境後應自主健康監測14天，如出現發燒、頭痛、後眼窩痛、肌肉關節痛、出疹等症狀時，應儘速就醫，並主動告知醫師旅遊史
- ③ 戶外活動要避免被蚊蟲叮咬，可穿著淺色長袖、長褲、使用衛副部核可的防蚊藥劑。
- ④ 若感染登革熱、日本腦炎、屈公病及茲卡病毒等蚊媒傳染病，應請其儘量減少外出，穿著淺色長袖衣褲、使用防蚊藥劑、晚上就寢加掛蚊帳等防蚊措施，落實自主健康管理，避免再次被蚊子叮咬。



心理成長

用正念增能活動自我照顧

平衡「增能活動」與「耗能活動」

林雨霏 實習心理師/選文

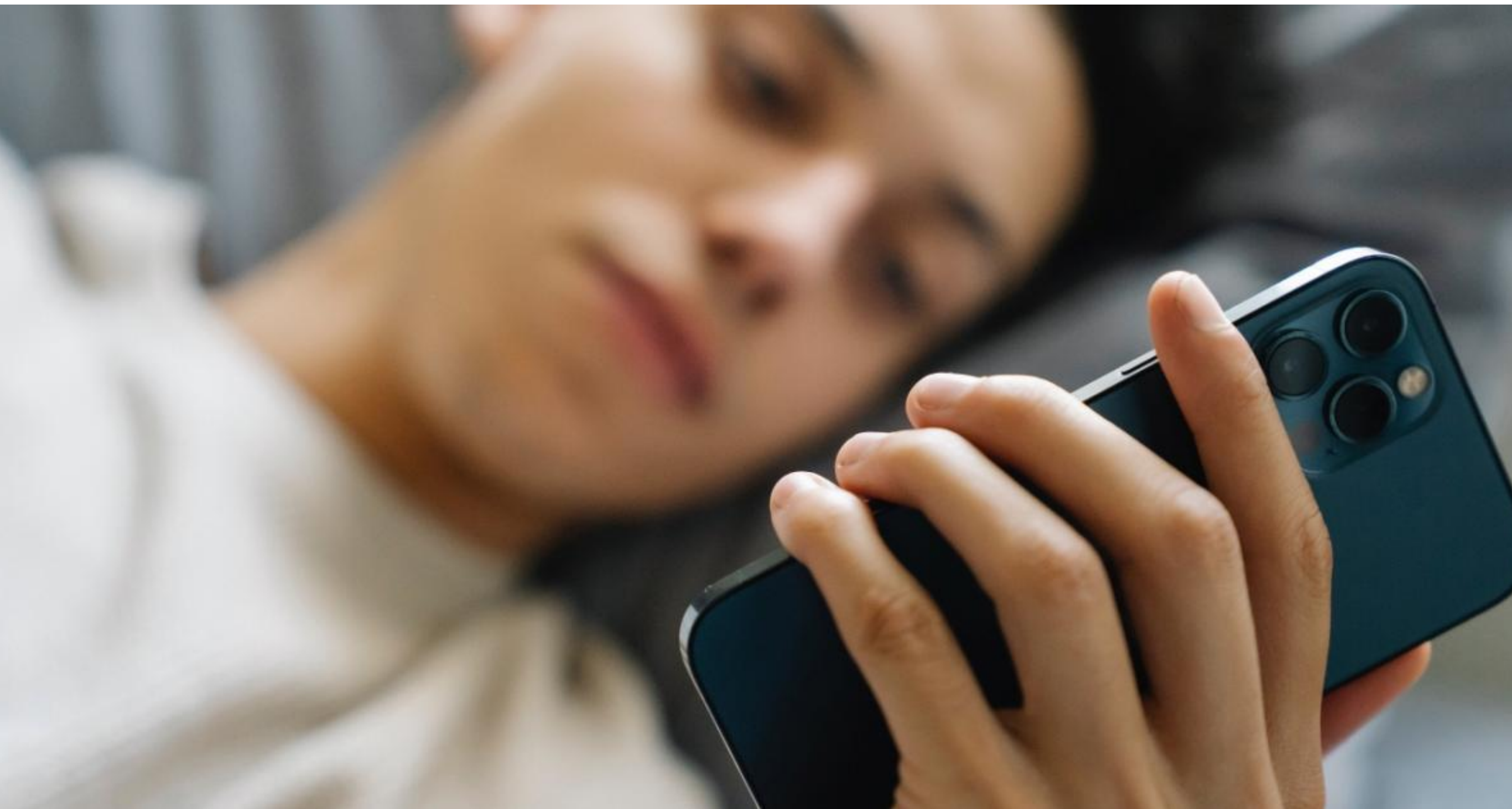
回想一下，在日常壓力下，有沒有好好照顧自己？

適度壓力能增進表現，但過度壓力會降低表現，直至耗竭生病。若把人比喻為手機，人的身心能量就像手機電量，為了避免過度壓力導致電量耗光，隨時自問：「身心疲憊了嗎？此時我做的事情是『增能』還是『耗能』？是『充電』還是『耗電』？」

越累越要暫停勉強自己的「耗能活動」

生活中充斥著如手機耗電令人身心俱疲的活動，例如待辦事項很滿還要處理突發狀況，下班很累還要做家事...等。若體力、專注力、判斷力和耐心下降，不如暫停，做些增能活動，再回頭面對任務。

要注意的是，有些活動心裡不排斥，身體卻疲累，例如：滑手機手痠眼花，雖是喜歡的影片或遊戲，以為是放鬆增能，但過量了就是耗能。



越忙越要保留為自己充電的「增能活動」

增能活動讓身心休息，充飽電更有力氣面對日常任務，例如：小睡、聽音樂、和家人朋友吃飯聊天、運動。越忙碌，越要為自己保留增能活動。

增能活動不一定費時，比起時間的「量」，「質」更重要，也就是帶著正念覺察投入。根據「正念減壓」(Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR)創辦人喬·卡巴金(Jon Kabat-Zinn)的定義，正念是「時時刻刻非評價的覺察，需要刻意練習」，從覺察身體開始，把心帶回當下，安穩身心，更能看清身體、情緒、想法之間的相互影響。





身體在壓力威脅下會過度警戒，久了自律神經失調，影響血壓、心律、睡眠和免疫系統，導致慢性發炎與疼痛，若持續以過度工作、過度飲食或物質依賴等慣性因應，最終導致身心耗竭與疾病。提升身體覺察，是為自己預設一個壓力傳感器，及早用「有覺察的回應」取代「慣性反應」，選擇解決問題或是關照情緒。

身體覺察可融入生活，也許是上班路上，感覺腳底透過鞋襪接觸路面的觸感、每個步伐的抬起和放下（行走靜觀），也許是走在人行道上聽著蟲鳴鳥叫（觀聲音），也許是雙手接觸車廂扶手的涼感，雙腳維持平衡的使力（身體掃描）；也許是中午吃一頓不配3C的午餐，品嚐每口食物的滋味（飲食靜觀）。

用「有覺察的回應」 取代「慣性」的「省電模式」

手機電量耗到過低會損傷電池，若無法馬上充電，可以轉為「省電模式」，關掉不必要的程式。以省電模式面對日常任務，需要時時刻刻保持對身心覺察。

1. 身體：

進入省電模式，若需要在疲憊不適之下完成手邊任務，更要覺察身體需求並即時調整。例如：在工作時發現會不自覺憋氣，提醒自己來幾個深呼吸（呼吸覺察）；感受到覺察口乾舌燥時，拿起水杯，感受水滋潤喉嚨，有意識吞下去（飲食靜觀）；適時的進行「身體掃描」，發現身體緊繃時適度的伸展。



用「有覺察的回應」 取代「慣性」的「省電模式」

2. 心理：

覺察是否有「越忙越累，就越想趕緊做完事情，趕緊休息」的慣性，越忙碌越要穿插小休息，越疲倦越要放下滿格電量時的自我要求慣性，訂定較低但可接受的「做完」標準，如果平時是90分，希望提早做完，也許先降到70分，在時限內做完即可，讓狀態恢復，才能走得長遠。



參考資料

衛生福利部

宋孟玲。(2023)。《用正念增能活動自我照顧》。臺北市政府衛生局社區心理衛生中心

[https://mental-](https://mental-health.gov.taipei/News_Content.aspx?n=117760319DAB664F&sms=0D9C3FAA1367281C&s=D3C37BB4A34F53A9)

[health.gov.taipei/News_Content.aspx?n=117760319DAB664F&sms=0D9C3FAA1367281C&s=D3C37BB4A34F53A9](https://mental-health.gov.taipei/News_Content.aspx?n=117760319DAB664F&sms=0D9C3FAA1367281C&s=D3C37BB4A34F53A9).