Bewell 身心小包報

明新科技大學學務處　健康與諮商中心電子報 2026/10 NO.9

健康衛教：5招預防拒當泡芙人

心理衛教：自我照顧，不是等到沒電才開始





Edit By 健康與諮商中心

聯絡我們：（03）5593142#2332 / 宗山樓2F

健康衛教

你的瘦其實是隱形肥胖

5招預防~拒當泡芙人

洪菁穗營養師/文

不論男生或是女生，體重、BMI正常或是低於標準，但體脂肪過高就稱為**泡芙人**。

長期久坐，維持相同姿勢容易造成代謝下降；生活當中承受巨大壓力造成作息不正常；工作時也常攝取高糖高油食物來撫慰心靈，這些習慣都可能增加體脂肪，成為「泡芙人」高風險族群。



5招預防 拒當泡芙人

1.補充足夠蛋白質

每天攝取足夠蛋白質有助於增肌減脂，讓身體更有線條感。

2.養成運動習慣

運動30分鐘以上，能夠有效燃燒脂肪，且運動本身具有強效降低胰島素阻抗的效果。在運動醫學中早已發現，有氧運動有助於腦內啡的增加，使人產生快樂感並有助於緩解壓力。





5招預防 拒當泡芙人

3.減少攝取精製糖

可以選擇全穀雜糧類類和蔬果來補充優質碳水化合物，並減少攝取含糖飲料、糕點類等精緻澱粉。因為含糖飲料中的果糖主要是由肝臟代謝，會直接轉化容易造成脂肪堆積。

4.維持規律作息

熬夜、壓力大容易造成腹部脂肪堆積，因此充足且良好的睡眠能夠調節荷爾蒙，進而保持健康體態。



5.多喝水

水分能促進新陳代謝，有助於減少水腫和維持健康體重。



心理衛教

你現在的「身心電量」還剩多少？

自我照顧，不是等到沒電才開始

袁筱涵實習心理師/選文
熊宥荏諮商心理師/編修

生活中的課業、工作、人際與突發事件，都會不斷消耗我們的身心能量。適度的壓力能幫助我們維持表現，但當壓力累積、身心長時間處於「耗電」狀態，就可能逐漸感到疲憊、注意力下降，甚至影響生活與健康。

如果把自己想像成一支手機，或許可以時常問問自己：「我現在還剩多少電？」當你發現自己已經很累，與其繼續勉強自己，不妨先停下來，看看此刻的自己需要什麼。

自我照顧，不是等到沒電才開始，而是在還有電的時候，就記得替自己充電。

先分清楚：我是在「充電」還是在「耗電」？

生活中有許多事情會消耗能量，而我們有時甚至沒有察覺。當體力、專注力、判斷力或耐心開始下降時，繼續硬撐未必能讓事情做得更好。

這時候，與其勉強自己完成所有事情，不如先暫停一下，讓身心恢復一些能量。

有些我們以為是在休息的事情，也不一定真的能讓自己恢復。因此，可以簡單問問自己：**「這件事情做完之後，我會更有能量，還是更疲累？」**

沒有一定適合每個人的「充電方式」，重要的是**留意自己的身心狀態，找到真正能讓自己恢復的活動。**



充電不一定要很久，
重要的是「真的在充電」

把心帶回當下，就是一種休息。越忙的時候，我們越容易覺得「現在沒有時間休息」，但增能活動不一定需要花費很多時間。

真正重要的，不只是休息了多久，而是休息時是否真的讓自己停下來。這就是正念可以帶給我們的提醒：從覺察身體開始，把心帶回當下。

吃飯時，好好感受食物；走路時，留意腳步與身體的感覺；休息時，讓自己暫時放下正在煩惱的事情。

不需要刻意安排一段很長的時間，日常生活中的片刻，也可以成為讓自己重新充電的時刻。休息，不只是「什麼都不做」，而是讓身心真正有機會恢復。



沒辦法休息？那就開啟「省電模式」

有時候，事情不能停下來，我們仍然必須完成眼前的任務。這時候，可以試著像手機一樣，關掉不必要的耗電程式，降低自己的消耗。當身體疲累時，先注意自己的呼吸、緊繃與不舒服；當發現自己越忙越急，也可以提醒自己放慢一點。同時，也不需要在每一種狀態下，都維持平常對自己的要求。

狀態不好時，允許自己降低一點標準。平常希望做到90分，今天也許做到70分就可以。這不是偷懶，而是根據當下的身心狀態，調整自己使用能量的方式。

當我們開始從「一定要撐住」轉向「我現在需要什麼」，就能逐漸從慣性的反應，回到有覺察的選擇。



別等到沒電，才想起照顧自己

給自己一個隨時可以使用的「身心充電提醒」。

每天，我們都在工作、學習、回應別人的需要，也在完成一件又一件的事情。但在這些事情之外，也別忘了留意自己。

可以想想自己累了嗎？現在是在充電，還是在耗電？我可以怎麼讓自己少消耗一點？自我照顧不一定要做很多。

有時候，只是停下來呼吸幾次、讓自己好好吃一頓飯、暫時放下「一定要做到最好」的要求。**真正的自我照顧，是在日常生活中持續覺察自己的狀態，並給自己適當的回應。**



參考資料

宋孟玲。(2024)。《用正念增能活動自我照顧》。臺北市諮商心理師公會。
https://www.twtcpa.org.tw/column/2181