

Bewell 身心包報

明新科技大學學務處 健康與諮商中心電子報 2025/10 NO.1(創刊號)

健康衛教：「腎」選食物 吃出「腎」利人生
心理衛教：我們都想在關係裡被懂



Edit By 健康與諮商中心

聯絡我們：(03) 5593142#2332 / 宗山樓2F

健康衛教

「腎」選食物，吃出「腎」利人生

飲食3招控三高，吃出好腎臟

洪菁穗營養師

「三高」是高血壓、高血糖和高血脂，過去研究調查發現患有高血壓、糖尿病和高血脂者罹患腎臟病的危險性分別為非三高患者的1.7倍、2.3倍及1.6倍，因此，控制好三高對於維護腎臟的健康是非常重要的。

飲食3招控三高，吃出好腎臟

1.減少鈉攝取：讓腎臟壓力減半

衛福部建議每日鈉攝取量不應超過2400毫克(約6公克食鹽)，外食常會攝取過量的鈉，建議減少外食頻率。多選用天然辛香料(蔥、薑、蒜、九層塔、檸檬)來提味，減少高鈉調味料、加工高鈉食品(罐頭醃製品、泡麵與即食食品)的食用。



2.控制含醣食物攝取，減少腎臟甜蜜負擔

建議每天至少有1/3的主食來自未精製全穀雜糧，如糙米、燕麥及地瓜等。並且每天至少食用3份新鮮蔬菜及搭配 1-2 份拳頭大小的水果，並降低精緻糖攝取，才能減少對腎臟的傷害。

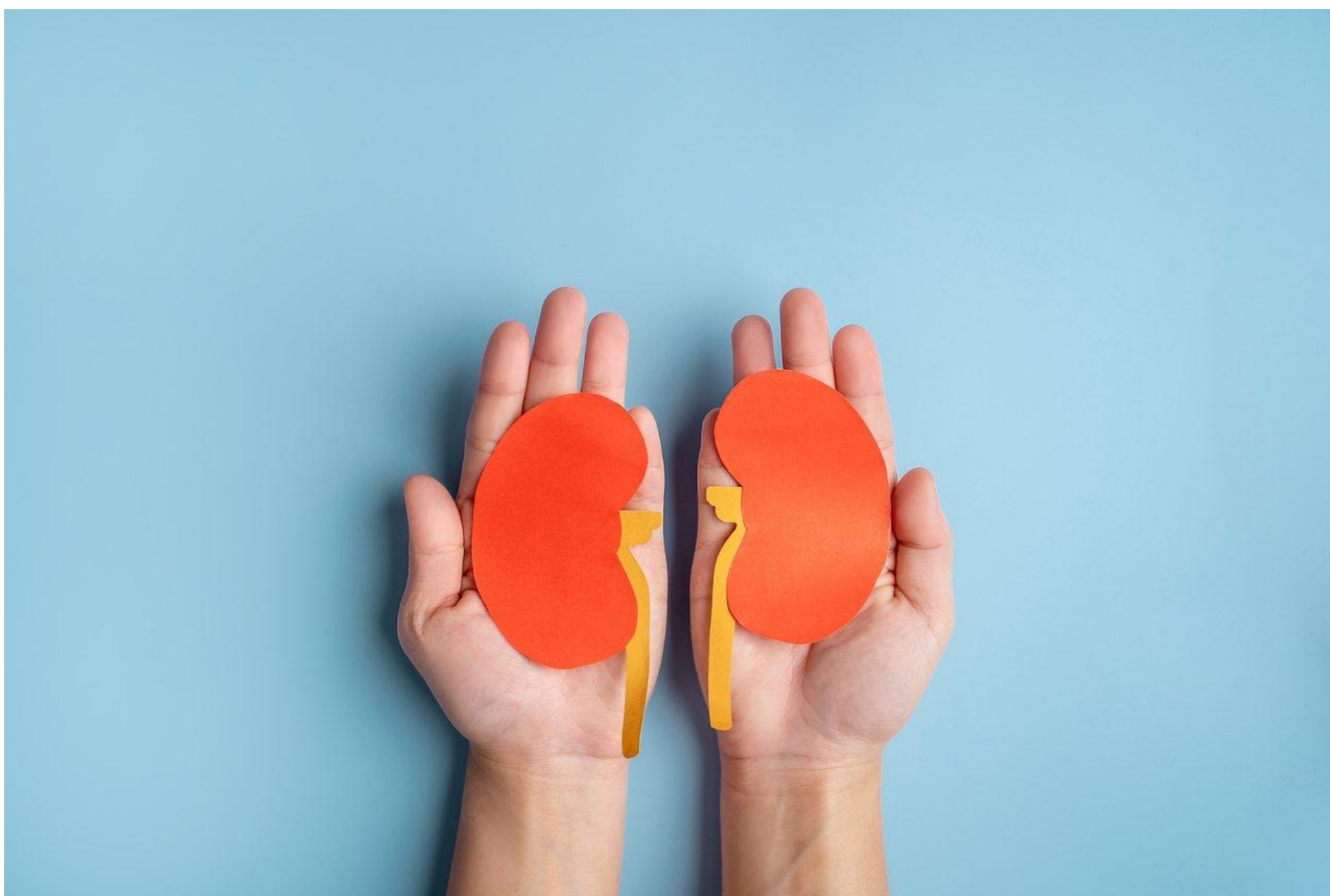
飲食3招控三高，吃出好腎臟

3.好油攝取不可少

建議以單元不飽和脂肪酸或 Omega-3 脂肪酸來取代飽和脂肪酸，如：選擇豆製品，或富含 Omega-3 的鯖魚、鮭魚來替代紅肉(豬肉、牛肉、羊肉)。烹調時也可以使用不飽和脂肪酸比例較高的橄欖油、芥花油。

結語

除了控制好三高之外，維持理想體重、規律運動、戒菸以及不亂服用成藥，都是保護腎臟的重要處方，腎臟惡化早期沒有明顯症狀，一旦進入晚期，會對生活品質造成極大的影響。



心理衛教

我們都想在關係裡被懂

學著用心智化，讓自己在愛裡慢慢變穩定

陳湧元實習心理師/文
陳奕玟諮商心理師/編修

在親密關係裡，你是否常常擔心對方是不是不夠愛你？或覺得自己太黏、太在意，甚至懷疑「是不是我哪裡不夠好」？這些不安與擔心，其實都很常見。關係裡的不安全感，並不代表你有問題，而是提醒你「你很在乎」這段關係。

學著用心智化，讓自己在愛裡慢慢變穩定

1. 為什麼關係會讓人不安？

心理學中的「依附理論（Attachment Theory）」認為，每個人對「親密與安全」的感受都不同。有些人傾向靠近、渴望確認愛；有些人則傾向保持距離、避免受傷。

這些反應多半源自過去的經驗：我們在成長過程中如何被理解、被安撫，就影響我們之後如何看待親密關係。

所以，當我們陷入「好怕他不懂我」或「我是不是太煩人」的時候，背後其實是舊有的「不安全感」在提醒我們：「我好需要被理解、被看見。」



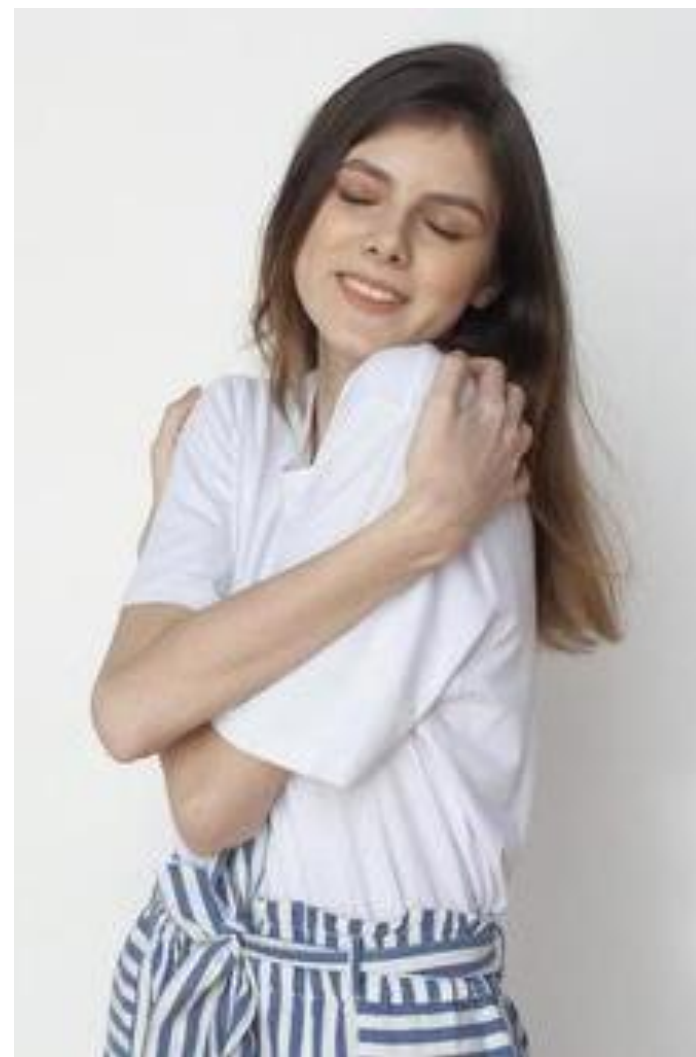
學著用心智化，讓自己在愛裡慢慢變穩定

2. 不安也是通向安全的入口

這樣的需要很真實，但被理解與被愛，不一定只能從對方身上獲得。

有時，我們也能從自己出發，練習去「看見自己」的感受與需求，這正是讓安全感慢慢長大的開始。

當我們能停下來、願意理解自己在害怕什麼、想要什麼，就已經在學習一種新的相處方式——不只是等待別人安撫，而是自己也能成為那個理解自己的人。



3. 用「心智化」練習安撫自己

近年心理學界越來越重視一個概念——心智化（Mentalization）。它的意思是：「在關係中，我們能夠持續關注、同理、並反思自己與他人的內心狀態。」

簡單說，就是練習去理解：「我現在在想什麼？在感受什麼？對方可能又在想什麼？」

不是要評價誰對誰錯，而是去看見——彼此都在努力讓這段關係更好。

學著用心智化，讓自己在愛裡慢慢變穩定

舉例來說：

當你覺得「他怎麼都不懂我！」時，可以先停一下，問自己：「我是不是太急著被理解了？」

或者想一想：「他是不是今天也累了、所以反應比較冷淡？」

這樣的思考，就是在「心智化」。它讓我們從情緒的漩渦裡，慢慢回到理解與連結。

4. 從「輔助輪」到「自己找到平衡」

心智化的過程，也像學騎腳踏車。剛開始，我們需要輔助輪、需要有人在後面扶著。那就像我們在人際或愛情裡，渴望被理解與陪伴。

慢慢地，透過一次次練習，我們會學會自己維持平衡：不是不會跌倒，而是跌倒後知道怎麼再站起來，並且越騎越穩。

當我們能在關係裡覺察自己的狀態、承認自己的不安、不急著責怪自己或他人，這就是在練習「心中的輔助輪」——讓自己越來越穩定。



學著用心智化，讓自己在愛裡慢慢變穩定

5. 不安全也沒關係

有時候，關係真的會讓人跌倒。可能是對方的冷淡、誤會、或突如其來的爭吵。

這些不安全感，會讓人焦慮或想逃，但它們其實是在提醒我們：我在乎，我需要愛與理解。如果現在做不到，也沒關係。

允許自己暫時「沒辦法」，比起一味地逞強或壓抑，更能讓我們真正理解自己。因為每一次的「沒辦法」，都在幫我們看見自己真正的需要。

結語

「做得夠好就好」——關係裡沒有完美的安全，只有不斷練習的過程。當我們願意理解自己，也嘗試理解他人，就已經在學習愛。

就像《嗜愛動物》歌詞裡唱的那樣：

哭了也別害怕，擁抱儘管大方

愛沒什麼方法，愛就是方法

願每一個在愛裡受傷、仍願意學習的人，都能在練習中找到自己的平衡感。

學著用心智化，讓自己在愛裡慢慢變穩定

參考資料

Bowlby, J. (1969). Attachment and loss (No. 79). Random House.

Fonagy, P., & Allison, E. (2013). What is mentalization?: The concept and its foundations in developmental research. In *Minding the child* (pp. 11-34). Routledge.