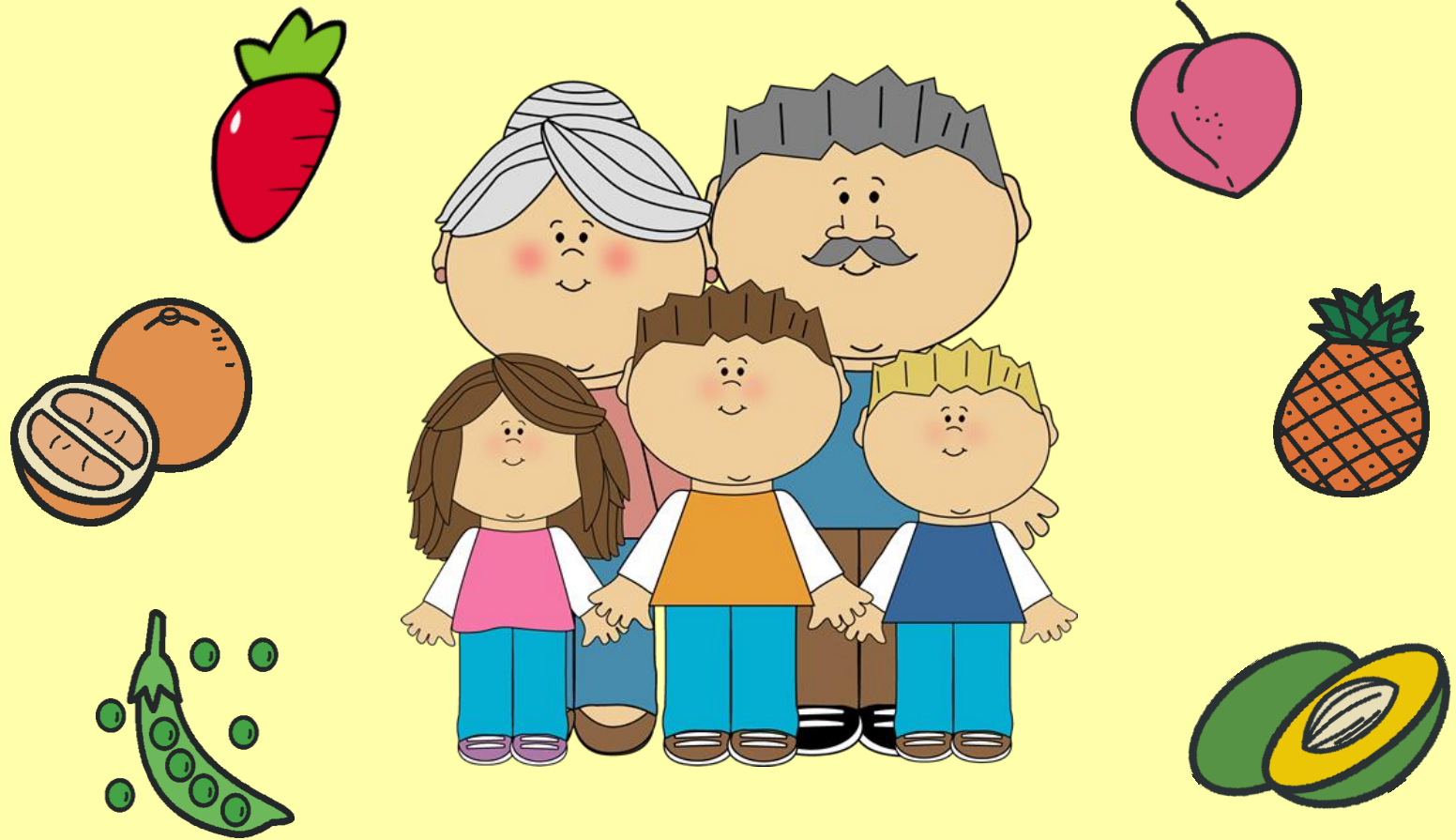


# 健康體位促進工具手冊



# 心理準備的程度



## 提問回溯

- 胖胖的很可愛呀?你覺得為何大家說不好呢?
- 你覺得如果變得更健康有什麼好處呢?
- 對自己的身體有什麼具體的感覺嗎?
- 你對未來的自己有什麼期望或夢想嗎?

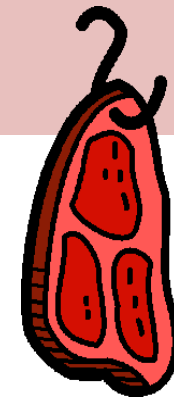


## 我們的目標：

1. 確認心理準備的程度(0-10)。
2. 找尋無動機的矛盾處並調整心態。
3. 引導改變的好處以增進動機。

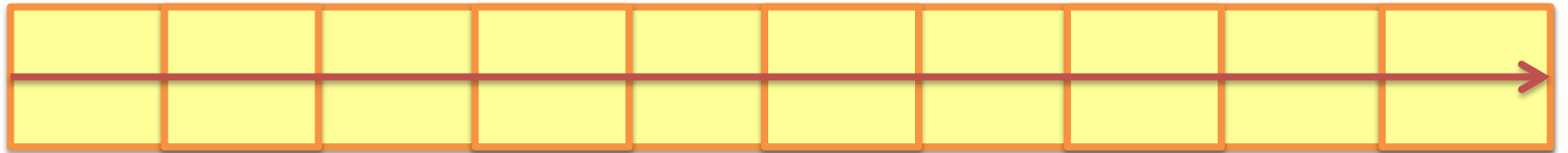


# 心理準備的程度



提問回溯

- 對於自己想改變的決心你會打幾分呢？



1

2

3

4

5

6

7

8

9

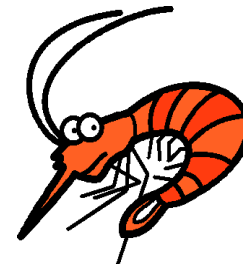
10分



如何準備好自己？



下一步怎麼做？



維持信心度？

# 理解健康的概念



## 提問回溯

- 你認為自己現在的身體有哪些不健康的狀況?
- 曾經想嘗試改變嗎?曾做過哪些努力呢?
- 如果要維持健康並預防未來潛在疾病的發生，你會訂什麼目標?



## 我們的目標：

1. 了解BMI(身體質量指數)指標的意義，學習衡量自我體重、身高及年齡，並維持在理想範圍。
2. 開始改善生活型態，以維持健康的生活習慣。
3. 著重在健康生活的建立，而非只關注體重變化。



# 身體質量指數(BMI)

$$\text{BMI} = \frac{\text{體重(公斤)}}{\text{身高(公尺)}^2}$$



年齡	男		女	
	過重	肥胖	過重	肥胖
5	17.7	19.4	17.1	18.9
6	17.9	19.7	17.2	19.1
7	18.6	21.2	18.0	20.3
8	19.3	22.0	18.8	21.0
9	19.7	22.5	19.3	21.6
10	20.3	22.9	20.1	22.3
11	21.0	23.5	20.9	23.1
12	21.5	24.2	21.6	23.9
13	22.2	24.8	22.2	24.6
14	22.7	25.2	22.7	25.1
15	23.1	25.5	22.7	25.3
16	23.4	25.6	22.7	25.3
17	23.6	25.6	22.7	25.3
18	23.7	25.6	22.7	25.3

※擷取自衛生福利部資料5

# 理解健康的概念



## 衛教重點

- 了解BMI的變化與多項慢性疾病的關係。
- 努力使BMI及體脂維持穩定下降。或維持體重，隨著年齡及身高的增長，BMI則可以相對下降。
- 與家人、朋友建立互助合作的同伴關係，一起管理健康。



## 衛教單張

- A5飲食生活習慣調查





# 過重對健康的影響

<input type="checkbox"/> 代謝症候群(三高)	<input type="checkbox"/> 高血壓	<input type="checkbox"/> 高尿酸血症/痛風
<input type="checkbox"/> 黑色棘皮症	<input type="checkbox"/> 高血脂症	<input type="checkbox"/> 關節疾病
<input type="checkbox"/> 脂肪肝	<input type="checkbox"/> 未來成人冠心病	<input type="checkbox"/> 未來癌症風險
<input type="checkbox"/> 糖尿病	<input type="checkbox"/> 心理相關症狀	<input type="checkbox"/> 睡眠呼吸中止症
<input type="checkbox"/> 膽囊疾病	(憂鬱/焦慮/憤怒)	<input type="checkbox"/> 經期異常



# 什麼是健康食物？



## 提問回溯

- 請舉例哪些是相對健康的選擇？  
如：凱薩醬與和風醬怎麼選？
- 是否有進行飲食記錄？是否能從記錄中了解自己的飲食種類及料理方式。



## 我們的目標：

1. 開始選擇天然食材為主的料理。
2. 著重在維持六大類均衡，增加全穀類、蔬果攝取。
3. 減少加工食物、油炸食物、精緻甜食和含糖飲料。





# 區分健康食物的類別



## 衛教重點

### • 三大營養素

□ 含醣類：全穀根莖類、水果類、蔬菜類

□ 含蛋白質：蛋、豆製品、肉類、乳品類

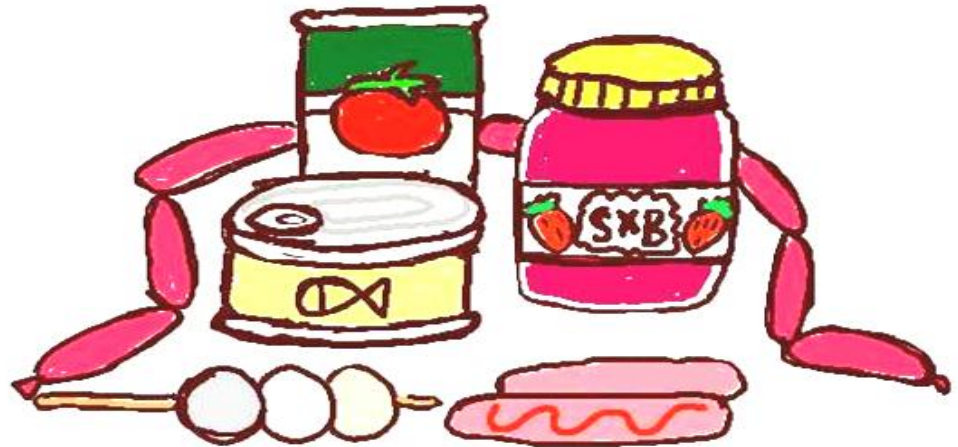
□ 含脂肪：堅果、橄欖油、奶油、奶精

- 學習認識營養成分標示，並了解到哪裡可採購健康食物。
- 選購相對健康的食材：未過度加工之天然食品、天然或冷凍蔬菜、低鹽醃製的罐頭、無糖飲品等。



## 衛教單張

- A1每日飲食紀錄表
- A3簡易飲食代換表

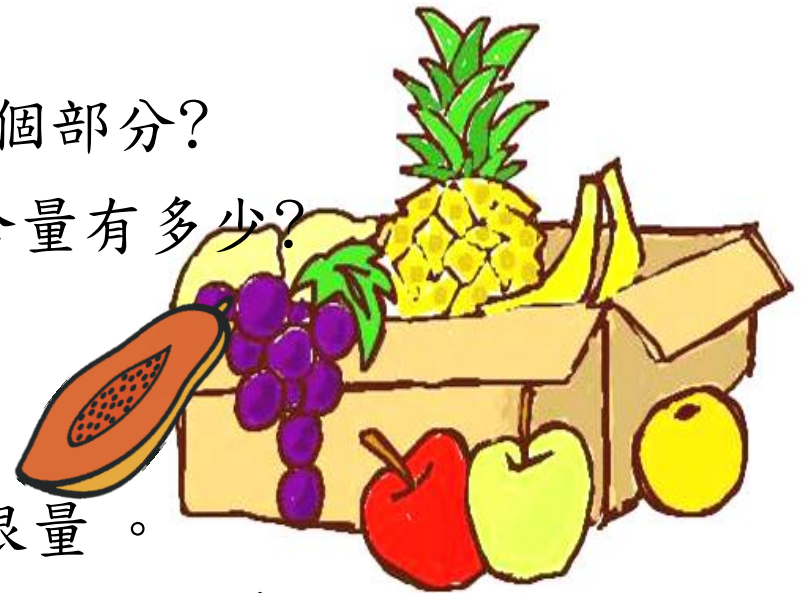


# 如何看營養標示?



## 提問回溯

- 是否有看營養標示的習慣?
- 是否覺得營養標示很難懂?哪個部分?
- 是否能判讀一份食物包裝的含量有多少?



## 我們的目標：

1. 確認食物中脂肪、糖、鈉的限量。
2. 確認食物中有足夠的纖維、鈣質及營養素。
3. 了解每日攝取百分比(DV%)的概念，並應用於食品間的比較。

# 營養標示判讀



## 衛教重點

- 注意「無糖」及「無脂肪」的標語不等於無熱量。
- 有機及全穀的標語不一定代表是健康食品，如：有機玉米片。
- 一個包裝量可能有「一份熱量」標示的許多倍。
- 記得多比較同類型的不同種商品，並做出最佳選擇。



## 衛教單張

- A2兒童點心選擇
- A3簡易飲食代換表



# 如何選擇飲品?



## 提問回溯

- 平時會喝哪些飲料呢?會看含糖量的標示嗎?
- 是否會多選擇乳製品或天然蔬果汁?



## 我們的目標：

1. 每日需喝到足量的水分。
2. 應選擇低脂的牛奶、少糖蔬果汁、無糖茶飲。
3. 飲用頻率及份量應限制的項目：

- 少量：調和果汁、運動飲料
- 避免：手搖飲料、各類含糖飲料



# 選擇健康的飲品



## 衛教重點

- 應控制總量及其濃度，或尋找其他替代性飲品。
- 要小心脂肪與糖分的總攝取量及種類，避免過多的香料、調味料、人工色素等無形的添加物及油脂。



## 衛教單張

- A1每日飲食紀錄表
- A2兒童點心選擇
- A6飲食紅綠燈Go-slow-whoa



# 情緒性進食行為



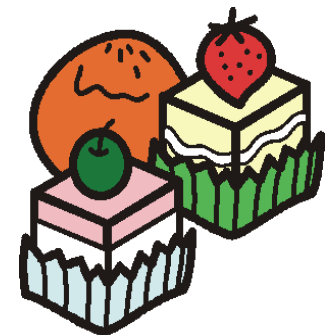
## 提問回溯

- 你知道如何分辨自己飢餓不飢餓嗎?
- 飢餓時身體/行為有什麼反應嗎?頻率有幾次呢?
- 壓力大或想慶祝時會用食物來獎賞自己嗎?



## 我們的目標：

1. 知道自己吃東西時是真的飢餓還是有其他因素。  
如：無聊、邊看電視、有壓力/憂鬱/生氣。
2. 找尋替代性的做法。  
如：去散步、騎車、運動、或找朋友玩。



# 情緒性進食行為



## 衛教重點

- 釐清非因生理性飢餓所導致肥胖的其他原因。
- 用心去感受食物本身的質地、風味等，享受飲食的美好，而非暴飲暴食。
- 在情緒不穩時找家人或朋友陪伴，或尋求正確的紓壓管道。



## 衛教單張

- A2兒童點心選擇
- A4每月目標達成檢核表



# 打造健康家庭環境



## 提問回溯

- 家庭成員中是誰負責準備食物呢？
- 家庭成員中誰最愛吃、最會買零食、飲料呢？
- 誰可以陪你一起實行健康計畫？
- 剔除零食或不好的食物後，可以用哪些來取代呢？



## 我們的目標：

1. 開始剔除家中的零食，選擇天然食材。
2. 全家合作來互相監督，避免衝動的壓力性暴食。
3. 讓全家輪流負責選購、烹煮天然食材。
4. 隨時準備一些健康食譜、食材的清單，才不會一時衝動購買加工食品，清單外的需討論決定。





# 打造健康家庭環境



## 衛教重點

- 理解家庭團隊所具有的重要支持性力量。
- 準備相對健康的點心、代替品，來因應臨時的飢餓感。
- 目標達成後，建議進行非食物性的獎勵活動，如：玩遊戲、爬山、去海邊走走等。

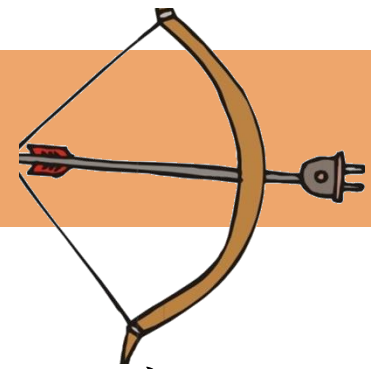


## 衛教單張

- A2兒童點心選擇
- A4每月目標  
達成檢核表

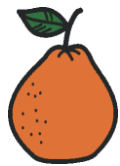


# 3C產品時間及睡眠



## 提問回溯

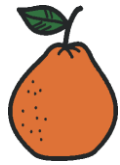
- 可以告訴我你都用電腦、手機或平板來做什麼嗎？
- 確認是否因為大人不想被打擾，而讓小朋友使用3C產品呢？



## 我們的目標：

1. 限制3C產品時間(電視、電腦、手機、平板)，若有充足的睡眠及運動時間，可以幫助生長發育和體重控制。
2. 正餐時間關掉電視，找尋餐桌話題。
3. 讓小朋友了解到使用3C產品不是他們的基本權益。

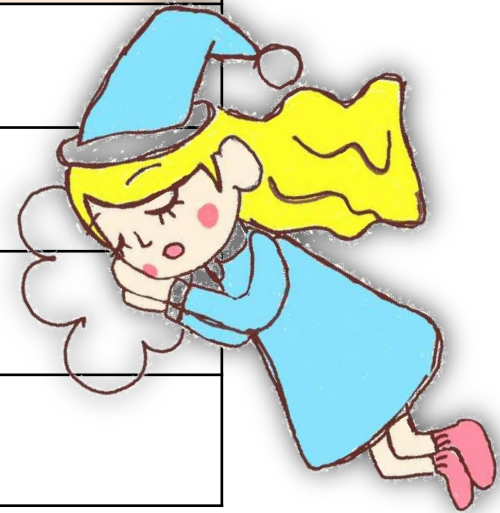
# 3C產品時間及睡眠



睡眠時數需求表：

令小朋友達到適當且足夠的睡眠，所對應的必須睡眠時間。

年齡	睡眠總時數(小時)
1-2歲	11-14
3-5歲	10-13
6-12歲	9-12
13-18歲	8-10



# 3C產品時間及睡眠



## 衛教重點

- 限制3C產品時間(電視、電腦、手機、平板)，每天2小時內。彈性調整：若需用電腦寫作業可不算。
- 設定每天入睡時間(9-10點較理想)。
- 空間/時間區隔：
  - 把3C產品搬離臥室
  - 用餐時不建議使用
  - 每週先預定好可使用3C產品的日期
  - 自主設定自動關機時間(而非家長直接關掉)



## 衛教單張

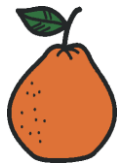
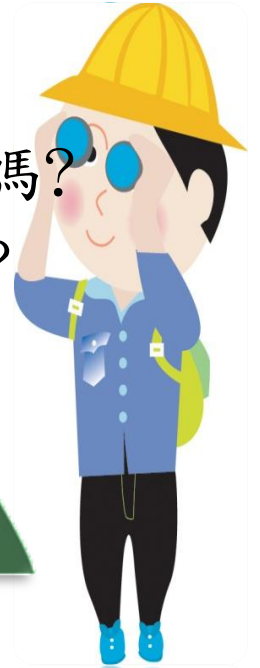
- A4每月目標達成檢核表



# 體能活動及運動

## 提問回溯

- 你喜歡獨自活動、運動，或參加團體性的社團嗎？
- 想要變得更活潑、開放、有吸引力與表現力嗎？



## 我們的目標：

1. 多多活動，任何項目皆可進行，即使不流汗也有助益，不一定要著重於體重的數字變化。
2. 每天換不同的活動及運動項目，以保持小朋友對活動的好奇心，並增加想持續參與的意願。

# 體能活動及運動



## 衛教重點

- 從小目標做起，一天增加5分鐘，逐漸養成每次30~60分鐘，每週3~5次的規律運動習慣，再增加運動強度。
- 紀錄下來你做了哪些事情與努力，才能更加專心致志的投入其中，並回顧自我達成的成就感。
- 多變化活動及運動，以轉化成更有趣的互動形式，更具有團體參與感。



## 衛教單張

- A4每月目標

達成檢核表



# 體能活動及運動

**A. 團體(make it social)：**可以經由活動拓展社交圈、人脈，並連結相同嗜好的人。

**Q：**想知道其他人去什麼營隊嗎？想認識更多的朋友嗎？

**B. 同儕驅動力(create driving force)：**定期參與團隊活動，培養出個人歸屬感、團體向心力、提升外在認同感。

**Q：**想一起參加溜冰社團嗎？曾有什麼校隊被派去比賽呢？

**C. 新奇多變(make it fresh)：**如果活動每次都有不同的變化，可以增添持續參與的意願。

**Q：**如果下雨有什麼活動來代替呢？  
一個人也可以進行嗎？

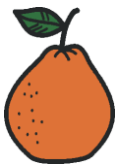


# 自我目標設立



## 提問回溯

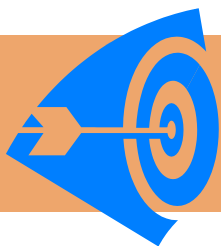
- 是否有哪些內心的矛盾、疑惑、顧慮呢？
- 是否有心理準備可以開始實行計畫？
- 是否有信心能完成目標？



## 我們的目標：

1. 幫助釐清個案想改變的動機，確立共同目標。
2. 目標設定：可以計量、容易實行、有共同參與，且能給彼此承諾。





# 自我目標設立

## 給小朋友及青少年

- 吃健康的食物，少吃速食
- 少喝飲料，少吃零食
- 喝低脂牛奶、吃低脂肉
- 選擇天然食物、少加工品
- 要規律早起吃早餐
- 正餐先吃蔬菜、清湯
- 減少拿第二輪
- 減少外食、聚餐
- 睡滿7~9小時
- 少看電視/玩電腦/玩手機

## 給家長

- 供應蔬果/乳品/堅果當點心
- 少買零食/飲料囤放家裡
- 買低脂食材、低脂料理
- 少買罐頭食品、烹調少油少鹽
- 準備健康的早餐
- 每餐都供應足夠蔬菜
- 限制每餐供應份量
- 鼓勵家人多回家吃飯
- 約定規律睡眠時間
- 限制使用3C產品時間(<2小時)



# 用餐型態及點心



## 提問回溯

- 零食與點心的差別在哪裡呢？
- 為何不想吃早餐或跳餐不吃呢？前晚吃過多？沒時間吃？
- 觀察其他朋友及家人的良好習慣，如果有規律的飲食，會有哪些良好的結果？





## 用餐型態及點心

### 別做....

- 跳餐不吃
- 吃超出原本應有的份量
- 在不恰當的場所吃飯
- 常去速食餐廳、吃到飽
- 常吃飯邊看電視
- 吃飯速度非常快
- 常喝飲料或含糖果汁
- 邊吃飯邊做很多事情

### 可以試著做...

- 三餐定時定量，至少有喝流質
- 給予適量餐食、配合活動分散餐次
- 在餐桌上用餐，用碗、盤適量盛裝
- 限制外食的次數(1-2次/週)
- 1週4-5次與家人共同用餐  
(使小朋友接觸到更多食物種類，  
以免只選愛吃的項目)
- 大家一起放慢速度，能讓他自覺  
自己也應該放慢(至少20~30分鐘)
- 改供應低脂牛奶、白開水等
- 請他嘗試專心品味食物

# 用餐型態及點心



## 衛教重點

- 鼓勵早起吃早餐、不跳餐不吃，才會有較好的一心情、學習成績。避免吃零食充飢或下餐吃更多而肥胖。
- 應該要坐在餐桌前使用適當餐具進食，可專注於自己的食物，避免野餐、邊看電視等，會不小心吃過多。
- 外食：注意掌控份量(可分食、外帶)，記得加點燙青菜或低卡的小菜、蔬菜清湯。



## 衛教單張

- A3簡易飲食代換表
- A7外食怎麼選
- A8我的餐盤my plate



# 在外吃飯怎麼做？



## 提問回溯

- 自己/家人可否幫忙準備較健康的食物呢？
- 住家附近有哪些常去的餐廳或小吃店呢？
- 你會怎麼做來選擇比較健康的食物？



## 我們的目標：

1. 能自我控制吃什麼內容是最好的防護之道。  
如：掌控食物的選材及烹調。
2. 多運用食材的特性來協助控制食量。
3. 要學會適當的拒絕。



# 外食選擇與平衡



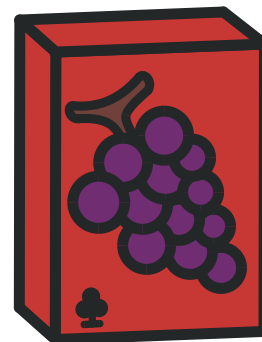
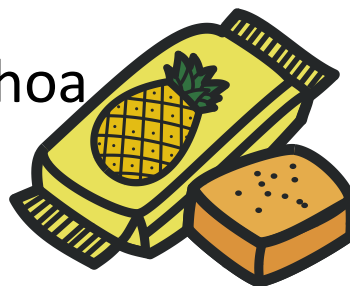
## 衛教重點

- 能夠選擇相對健康的天然食材來代替零食。
- 事先預備好方便攜帶的健康點心，如：蔬果棒、堅果、全麥麵包、保久乳。
- 可運用角色扮演來學習拒絕。如：非常感謝你的好意，但我已經有…；媽媽說不能吃…
- 懂得一天中的平衡，若午餐吃過飽，晚餐就只吃蔬果。
- 減慢進食速度，專注於食物本身的風味，而非吃到撐。



## 衛教單張

- A6飲食紅綠燈Go-slow-whoa
- A7外食怎麼選



# 在假日/特殊活動場合



## 提問回溯

- 曾經歷過哪些慶祝場合嗎?都在什麼樣的地方?
- 是否想過即使在慶祝也要控制食量?曾嘗試過哪些方法?
- 列出慶祝的原因為何?從清單中確認哪些活動不一定要用吃來慶祝呢?如:生日、聖誕節、畢業、得到好成績?

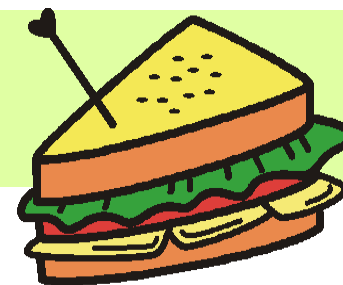


## 我們的目標：

1. 在特殊場合做出相對健康的選擇。
  - A. 在夾餐前先了解有哪些選項。
  - B. 先多吃一些健康的食物。
  - C. 盡量符合「我的餐盤」建議份量。



# 外食選擇與平衡



## 衛教重點

- 勿跳餐不吃，以免忍到後面控制不住，會吃更多。
- 記得控制在八分飽的感覺，最能維持體態與好精神。
- 可以選用較小的餐具盛裝。
- 多運動以消耗多吃進去的熱量。



## 衛教單張

- A3簡易飲食代換表
- A6飲食紅綠燈Go-slow-whoa
- A7外食怎麼選
- A8我的餐盤my plate
- A9升糖指數GI表





# My plate 我的餐盤



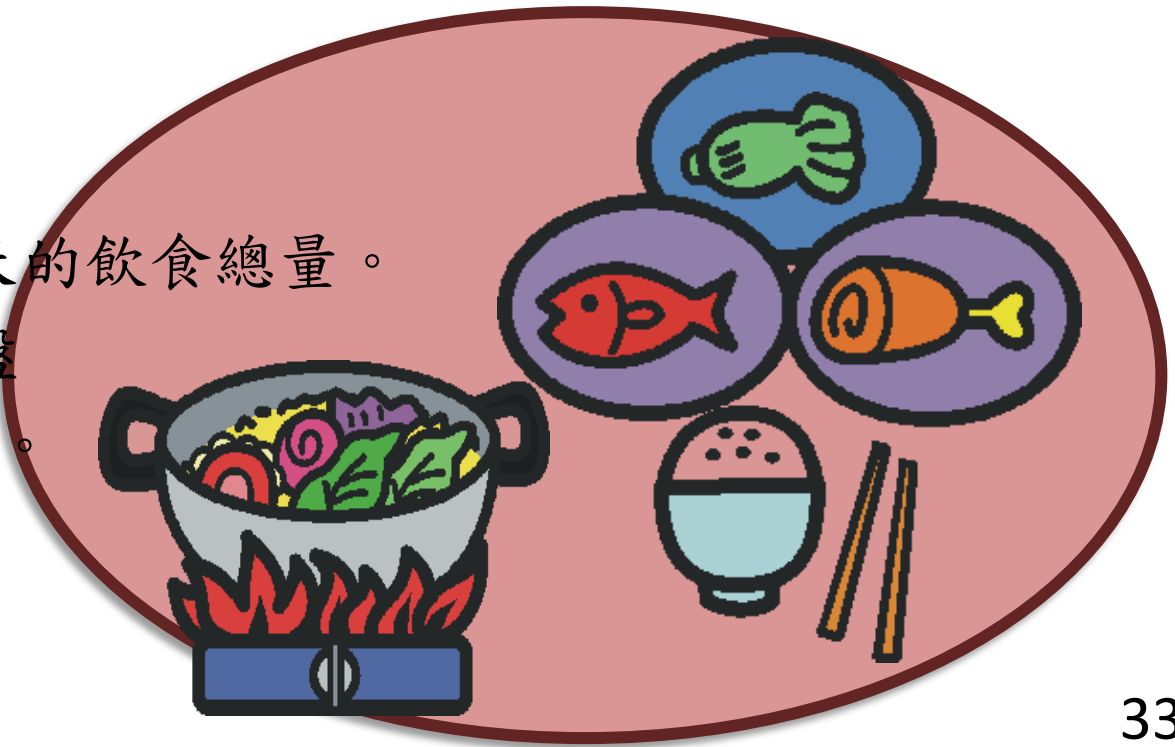
## 提問回溯

- 你平常會吃的飲食項目有哪些？
- 住家附近有哪些餐廳的食物較健康呢？你會常去嗎？
- 開始設計健康菜單了嗎？請比較與平時飲食的差異性？

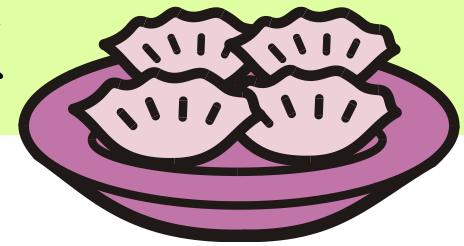


## 我們的目標：

1. 學會平衡一天的飲食總量。
2. 學會我的餐盤  
my plate原則。



# My plate 我的餐盤



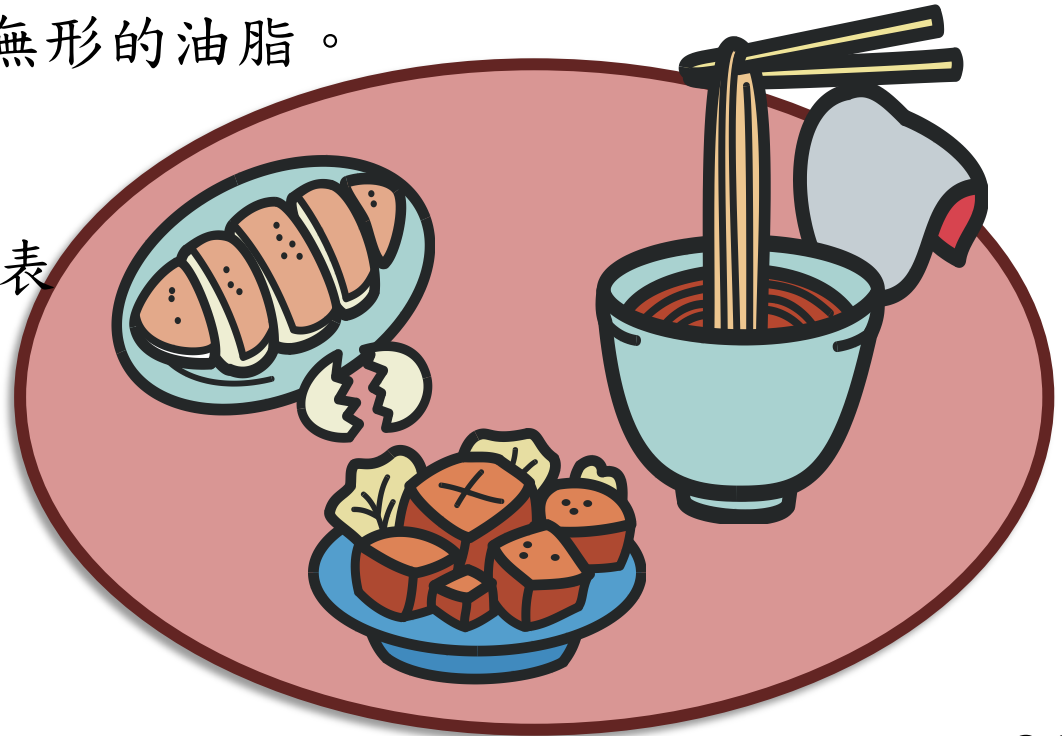
## 衛教重點

- 認知到每種天然食材都有其必要的營養素。
- 要小心脂肪的總攝取量及種類，避免食用過多的醬料、調味料等無形的油脂。

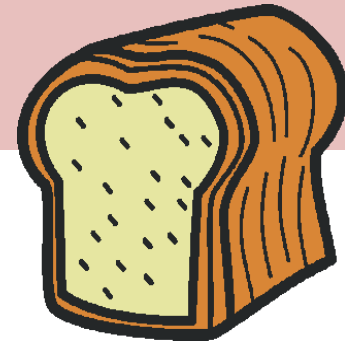


## 衛教單張

- A3簡易飲食代換表
- A7外食怎麼選
- A8我的餐盤  
my plate
- A9升糖指數GI表



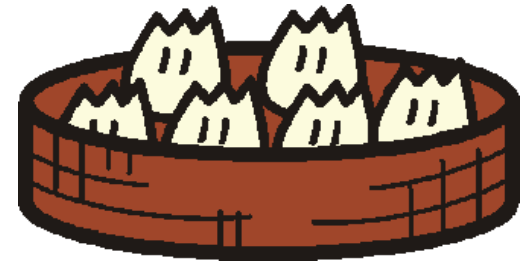
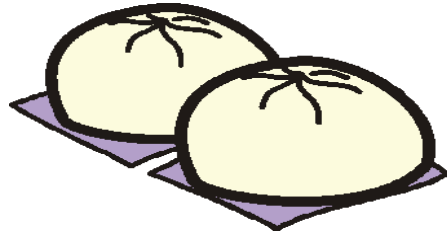
# 雙親的艱鉅職責



## 提問回溯

- 小朋友是否知道您的期許與原則？

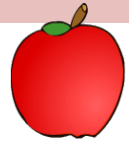
如：須與家人一同用餐，有精簡明確和一致的指示。



## 我們的目標

1. 家中的食材如果都選健康食物，將避免不必要的爭執。
2. 雙親及其他所有親友，應該要扮演著良好的示範標竿。讓小朋友看到大人的改變，才會更有改變的動力。
3. 多方面正向鼓勵小朋友，增加彼此信心，一同突破外在限制。

# 雙親的艱鉅職責



衛教重點：

- 應保持鼓勵並給予正面稱讚。  
對於責罵反而不想理睬，對於稱讚會想多爭取。  
A. 給予真誠且恰當的評語，如：我覺得你願意嘗試茄子很棒！ / 今天跑步比昨天更快了呢！  
B. 給予互動式的獎勵，如：擊掌、貼紙、蒐集印章等。
- 如果孩子不遵守指示時：  
A. 請深呼吸，並學習轉化情緒性的反應。  
B. 無法快速改變，仍需要時間調整。  
C. 嘗試先從小改變開始。
- 先找出1-3個想改變的行為，給予4-6週時間轉成良好習慣，要面對預期的反抗心理，並預想好對應的行動方案。



# 追求自我實踐



## ❓ 提問回溯

- 覺得自己最獨特之處在哪?喜歡自己的什麼特質?
- 如果你達成一個目標,感覺如何?你會想要改變嗎?
- 確認內心的想法與擔憂有哪些?
- 看到鏡中的自己有什麼感覺?你對體重有什麼看法?  
會覺得對自身的健康很滿意嗎?



# 追求自我實踐



## 衛教重點

- 除了吃以外，可以做自己喜歡、想做的事情。
- 設定可自我執行的理想目標(以避免暴飲暴食)。
- 釐清目標是要身心更健康(不用拘泥於體重數字)。



## 我們的目標：

1. 接納自己的所有內在與外在。
2. 增加自信，幫助發展正向的認同感。
3. 與家人變成朋友關係，發揮同理心。
4. 避免字句:節食、身體印象-胖子、肥豬。



# 健康的一家人



## 衛教重點

- 善用家庭影響力，並支持改變行動。
- 全家人一起改變飲食及運動習慣。



## 我們的目標：

1. 一起讓整個家族更健康。
2. 一起把垃圾食物逐出家門。
3. 全家一起去戶外活動，  
如：爬山、踏青、騎車。



# 社區參與



## 提問回溯

- 在學校/社區當中有哪些運動或相關團體可以參與呢？
- 你偏好有競賽型/有團隊合作的活動嗎？  
或是喜歡可以獨自進行的活動？



## 我們的目標：

1. 與家人/朋友一同規劃體能活動，可有不同項目輪替，並設定達成目標。
2. 先挑出曾經做過的運動項目，請小朋友從中找出幾個選項，並訂出每週運動計畫表。
3. 以團體行動增進長久的參與動力，不會淪於單調。





# 霸凌與嘲笑之化解方法



## 提問回溯

- 是否有人會故意說些讓你受傷的話呢？  
你會怎麼反應？
- 是否常用吃來紓解壓力？



## 衛教重點

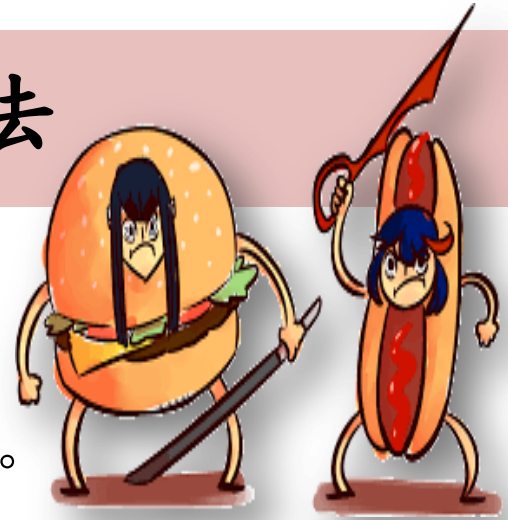
- 父母要隨時觀察小朋友的狀況，如：想躲離人群、有物品被破壞/遺失、有不明傷口、常憂鬱、最近突然沒有朋友、想逃學、害怕去廁所。
- 小心語言霸凌，或是散布謠言，如：社交隔離、排擠、語言歧視。
- 請父母引導孩子如何彈性應對狀況。
- 請學校師長協助介入保護措施。



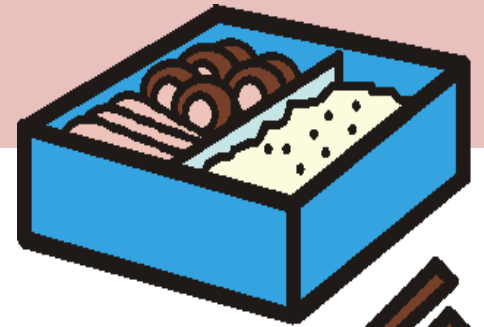
# 霸凌與嘲笑之化解方法

我們的目標：

1. 通知霸凌者及其家人應該停止此類行為。
2. 告誡受害的小朋友遠離或忽略此人，避免再接觸。
3. 與支持自己的團體說明此情況，減少獨處機會。  
如：交新朋友、參加社團等。
4. 如果身體受傷害要學會保護自己，告訴可信任的人尋求幫助，找到公共安全場所逃開。
5. 應對情境演練：很高興你能注意到我/我承認我很胖，感謝你的提醒。
6. 了解相關的校規、法律條文等，尋求法律途徑保護自己。



# 意外中斷?




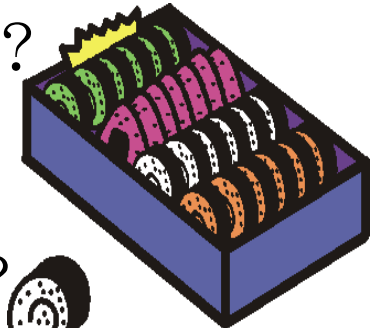
## 提問回溯

- 是否有讓其他親朋好友知道你的目標?
- 是否從小目標做起呢?達成小目標是否有自我獎勵?
- 是否有觀察到其他家人的好習慣或不良的習慣?
- 是否有其他外在干擾因素?是否對外尋求協助?



## 我們的目標：

1. 確認目標是否有設定在合理範圍、是否可行?
2. 協助小朋友設立可獨自執行的目標(以撇除外在的干擾)。
3. 鼓勵父母要有堅持的決心，可以一起突破環境上的限制。
4. 溝通出目標上的共識，或邀請其他親友共同參與諮詢門診，如:與家人、朋友的飲食行為很不同時。



# 心理準備的程度



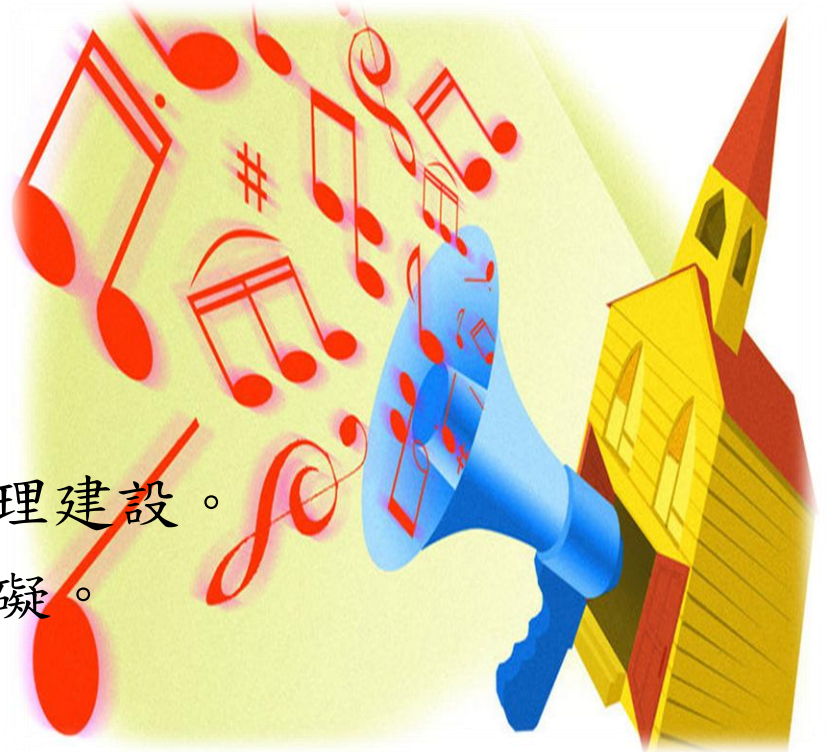
## 提問回溯

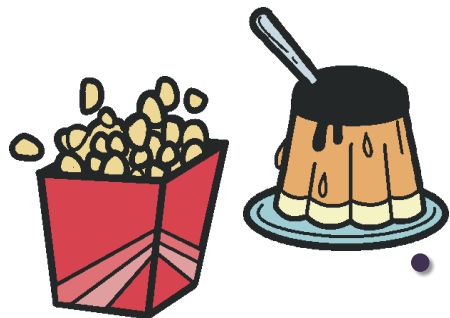
- 現在對你而言最重要的是什麼？你的下一個期許是什麼？
- 現在有什麼計畫嗎？預計怎麼實行呢？



## 我們的目標：

1. 確認心理準備的程度(0-10)。
2. 評估動機的矛盾處，強化心理建設。
3. 強調可行性，減少執行的障礙。

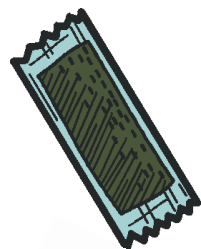
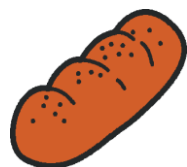
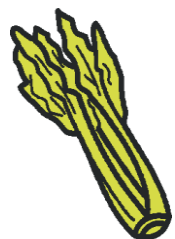




## 附錄-衛教單張清單



- A1每日飲食紀錄表(2種)
- A2兒童點心選擇
- A3簡易飲食代換表(4張)
- A4每月目標達成檢核表(2張)
- A5飲食生活習慣調查
- A6飲食紅綠燈Go-slow-whoa (2種)
- A7外食怎麼選
- A8我的餐盤my plate(6種)
- A9升糖指數GI表



- 內文編撰:梁組嘉營養師
- 總校閱:林裕誠醫師
- 排版美編:梁組嘉營養師
- 插圖來源:秦子涵、陳禹名、陳寅倫  
黃心卉、新北市E學園圖庫

