



改變, 永遠不遲! /  
我要變健康 身心都健康

一個人的身體健康是1  
財富、感情、事業, 家庭, 都是1後面的0  
因為1 零的存在才會有意義  
改變, 永遠不遲!

廣告

# 守護

你我都是 生命守門人  
用心聆聽 伸出援手



## 心情溫度計 BSRs

簡式健康量表 每週自我檢測

此刻你的心情好嗎?  
生命不是是非題 人生總有遇到困難時  
拿起心情溫度計 健康從「關心」開始

請您仔細回想在最近一星期中(含今天) 這些問題使您感到困擾或苦惱的程度  
然後0-4圈選一個您認為最能代表您感覺的答案

	完全沒有	輕微	中等程度	厲害	非常厲害
1. 感覺緊張不安	0	1	2	3	4
2. 覺得容易苦惱或動怒	0	1	2	3	4
3. 感覺憂鬱、心情低落	0	1	2	3	4
4. 覺得比不上別人	0	1	2	3	4
5. 睡眠困難, 譬如難以入睡、易醒或早醒	0	1	2	3	4
【附加題】有自殺的想法	0	1	2	3	4

1至5題得分 共 分

0-5分	6-9分	10-14分	大於15分
身心適應良好	輕度情緒困擾	中度情緒困擾	重度情緒困擾
	建議找家人或朋友 談話, 紓解情緒	建議尋求心理輔導 或接受專業諮詢	建議尋求心理諮商 或精神科醫師治療

【附加題】為單項評分: 若本題評分2分以上(中等程度)時, 宜考慮轉介至心理諮商或身心科治療

# 方向

員工協助方案 EAP  
助你找到 心的方向



## EAP協助 與您一起相挺

您的大小事 我當一回事

當您有工作與個人生活平衡、  
情緒壓力調適、法律、醫療或財務問題,  
即可尋求諮商

每人時數4時相助 全程保密實在安心

### 員工協助方案【諮商管道5選1】

【專人服務】 洽詢機關內 人事單位	【差勤系統】 請假對話框 連結傳送門	【線上掛號】 EAP員工協助 及福利關懷網	【真人圖書館】 EAP員工 協助專線 06-2982492	【電話洽詢】
-------------------------	--------------------------	-----------------------------	--	--------



## 【身體】聰明吃

水果類 2-4份 蔬菜類 3-5碟 全穀根莖類 1.5-4碗 豆魚肉類 3-8份 低脂乳品類 1.5-2杯 油脂3-7茶匙 堅果種子類1份



### 每日飲食指南

有健康飲食，會有更好的工作表現  
一週至少4天攝取5份蔬果，會更有生產力

## 戒糖

新主張



### 減糖新主張 健康好生活

每日添加糖攝取量，不宜超過總熱量10%

以成人每日攝取熱量2000大卡計算  
糖攝取量應低於200大卡

\*一杯「全糖」珍珠奶茶700毫升含糖量近62公克  
幾乎一天天杯就糖量爆表

### 攝取過多糖 壞處實在多

隱藏健康危機 划不來

糖攝取過多，除了容易蛀牙外，還會誘發胰島素抗性，  
增加肥胖、代謝症候群  
罹患心血管疾病及癌症的風險，並加速身體老化。

### 多喝水、少喝含糖飲料

健康 代謝 實在好

1. 購買飲料時，宜選擇無糖或少糖
2. 多以無糖茶或白開水取代含糖飲料
3. 用餐時選擇天然水果取代甜點

## 【身體】快樂動

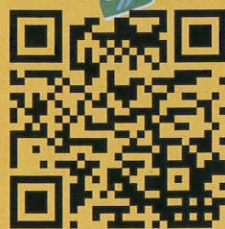
1. 久坐害健康，易引起肥胖  
增加罹患心血管疾病的風險  
姿勢不良，易引發椎間盤突出  
腕隧道症候群
2. 一週運動3次，每次30分鐘  
工作表現變更好

上班族  
15分鐘  
健康操



## 運動

好去處



### 台南永華國民運動中心

多元化運動設施、運動課程

游泳池、體適能中心、韻律教室  
綜合球場、羽球場及桌球場  
特色運動項目設施為空氣槍射擊  
TRX、瑜珈、飛輪、有氧、幼兒律動  
各項球類等多項體驗課程

## 【身體】天天量體重

# 量測

看指標



### 量測BMI

身體質量指數

$BMI = \text{體重(公斤)} / \text{身高(公尺)} \times \text{身高(公尺)}$



### 腰圍不超過八九十

打擊代謝症候群

內臟脂肪過多，將會影響身體代謝  
導致肥胖及高血糖、高血脂、高血壓等慢性病

正確量腰圍3步驟



### 公教健檢

想更進一步瞭解你的身體狀況  
可以利用公教健檢方案資源