



明明沒做什麼卻好累？有可能是情緒疲勞哦！

趕走疲勞感，可以這樣動！ - 運動篇



運動的好處非常多，甚至可說是健康生活的核心！運動可消耗身體過多的熱量、幫助維持適當體重、增強心肺功能、促進血液循環，以及降低心臟病、高血壓及糖尿病等疾病的風險、增強身體抵抗力、預防骨質疏鬆症、強壯肌肉幫助舒展筋骨、改善腰酸背痛、增加身體及關節的柔軟度、使睡眠品質更佳、工作更有效率、改善心情、減少焦慮、改善身體自我形象等。

其實運動可以很簡單！提供 6 招『沒時間運動』小撇步，輕鬆累積運動量：



空瓶加水不設限

只要 2 瓶空瓶加水，替代啞鈴，循序漸進增加肌力，隨時隨地都是健身房。



樓梯+電梯

利用步行走上幾層後再搭電梯，慢慢累積活動量。



簡單家務隨手運動

隨手運動從洗碗、掃地、洗衣等簡單家務做起，讓生活可以動起來。



午休走走

午休時間約三五好友、同事或同學去散步，健身之餘也能增加彼此情誼。



交通途中動一動

在等大眾運輸時，活動伸展筋骨或把車停遠一點、路走多一點或提早一站下公車後，再走到目的地，也可以有充分的身體活動囉！



動態休閒去踏青

可與親友相約到戶外踏青取代靜態休閒活動，進行腳踏車或互動型活動，可以聯繫感情、又可讓親友都更健康；或是可以帶心愛寵物一同健走，享受健康活力！



沒有空閒時間運動的人，若能於生活中融入上述 6 招，一天多次，每次 10 分鐘，每周累積 150 分鐘，同樣可以得到運動帶來的好處，身體活動天天做，讓你多動 15 分鐘、多活 3 年，動動身體好，健康沒煩惱~



明明沒做什麼卻好累？有可能是情緒疲勞哦！

什麼是情緒疲勞？

常聽到的「過勞」不單指「身體」方面，「情緒」也可能會產生疲勞！

「情緒疲勞」是指由於長時間或持續處於壓力、焦慮、憂鬱等負面情緒狀態下而造成的心理疲憊和耗盡感。這種疲勞不僅影響情緒健康，也會影響身體健康和生活品質。可能導致情緒不穩、失眠、注意力不集中、身體疲憊等問題，甚至影響人與人之間的關係和工作表現。

透過簡單的檢測表，
了解一下自己的心理狀態吧！



心情溫度計-簡式健康量表

請您仔細回想這一週(包括今天)，是否有以下問題使您感到困擾或苦惱的程度，然後圈選一個您認為最能代表您感覺的答案。



1. 感覺緊張不安

完全沒有(0) 輕微(1) 中等程度(2) 厲害(3) 非常厲害(4)

2. 覺得容易苦惱或動怒

完全沒有(0) 輕微(1) 中等程度(2) 厲害(3) 非常厲害(4)

3. 感覺憂鬱、心情低落

完全沒有(0) 輕微(1) 中等程度(2) 厲害(3) 非常厲害(4)

4. 覺得比不上別人

完全沒有(0) 輕微(1) 中等程度(2) 厲害(3) 非常厲害(4)

5. 睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒

完全沒有(0) 輕微(1) 中等程度(2) 厲害(3) 非常厲害(4)

◆ 計分方式

將各選項分數加總，便可得到計分結果，我的加總分數為__分。

◆ 分數解釋

<6 分	OK！您的身心健康狀況不錯，繼續維持，並可多與他人分享您處理壓力的心得！
6-9 分	請注意！您可能要注意自己的情緒狀況，建議可找親友談談，抒發情緒。
10-14 分	您目前狀況可能有情緒困擾，建議您可找專業人員談一談。
15分以上	您的身心健康狀況可能需要專業人員的協助。

若有心理壓力或情緒困擾，可撥打 1925 安心專線(依舊愛我)，提供 24 小時免付費心理諮詢服務。



明明沒做什麼卻好累？有可能是情緒疲勞哦！

趕走疲勞感，可以這樣做！ - 睡眠篇

現代人都有多重不同的身份，工作與家庭兩頭燒，長時間工作壓力大，回到家也無法完全的放鬆，晚上睡不好，導致白天昏昏欲睡，精神無法集中，既然生活中擺脫不了壓力，就該學著與壓力共存，找對方法解除疲勞！接下來就從睡眠、飲食以及運動三方面，一起趕走疲勞吧！



好好睡個覺

睡覺睡得好，身體得到充分的休息，內分泌系統不易失調，人體功能的運作才能正常，但現代人常常不能睡個好覺，本來很簡單的生理正常運作，成了每天必須正視的問題，因此，創造好的睡眠環境，就顯得相當重要。

聽點輕音樂



有些人在睡覺前，躺在床上還在想白天工作的事，明明身體很疲憊，精神還處於亢奮的狀態，想睡但是睡不著，甚至睡時還會被工作壓力驚醒，無法達到深沉睡眠，整晚下來，當然會睡得很痛苦；訓練自己下了班，盡量放鬆，工作的事明天再煩惱，睡前可聽輕音樂放鬆。

創造舒適的睡眠環境

睡覺時可以開小燈或關燈，視個人習慣而定，只要能睡得好就是最好的環境；有些人睡覺開大燈，比較有安全感，但根據研究，開燈睡覺會抑制人體褪黑激素的分泌，而無法達到深層睡眠。建議睡前1小時減少使用螢幕、手機，也可避免光線刺激及抑制褪黑激素分泌。



還可以這麼做！

1. 夏天睡覺開冷氣，溫度宜控制在24°C~26°C，穿著薄長袖長褲最舒適。
2. 床邊放一杯水可以保持空氣濕潤，有助於防止皮膚水分流失。
3. 如果不開冷氣，請記得打開窗戶保持通風。
4. 睡覺時應將枕頭拉到頸部位置。
5. 枕頭的硬度應適中，太硬會增加頭部壓力，太軟則可能影響呼吸通暢。
6. 床墊的選擇應符合人體工學，才能支撐身體的骨架。
7. 當手向下壓床墊時，下陷1至3公分最為適中，體格較壯碩的人需要更高的硬度和支撐力。

小知識

褪黑激素在睡眠（或清醒）週期的控制上，扮演著重要角色。人之所以會知道何時休息或工作，部分是靠體內松果體分泌的褪黑激素來調節。褪黑激素分泌的時間最主要在夜間，尤其人睡後在血液中的濃度為白天的10倍之多。隨著年齡增長，褪黑激素會逐漸下降，到了老年，甚至消失，這也是老年人常常睡眠不佳的原因之一。



明明沒做什麼卻好累？有可能是情緒疲勞哦！

趕走疲勞感，可以這樣吃！- 飲食篇

日常生活挑對食物吃，也有助於釋放抗壓、穩定情緒。全穀類食物含有多醣類、蛋白質、纖維質能使血糖較穩定，堅果類含有不飽和脂肪酸、硒、維生素B群，都是不錯的選擇。



深海魚類

根據哈佛大學的研究報告，魚油中的 **Omega-3 脂肪酸**，與抗憂鬱成分有類似作用，可以調節神經傳導，增加血清素的分泌量。



「血清素」是一種大腦神經傳遞物質，與情緒調節有關，如果血清素功能不足、分泌量不夠或作用不良時，會有憂鬱的現象發生，因此，血清素是製造幸福感的重要來源之一。

蔬果

葉酸存在於多種蔬果中，含量較豐富的有蘆筍、菠菜、柑橘類、番茄、豆類等，當葉酸的攝取量不足時，會導致腦中的血清素減少，易引起情緒問題，包括失眠、憂鬱、焦慮、緊張等。



葉酸還能促進骨髓中的幼細胞發育成熟，形成正常形態的紅血球，避免貧血；婦女懷孕期間缺乏葉酸，會影響胎兒神經系統的發育。

葡萄柚



葡萄柚含有豐富的**維生素 C**，在製造「多巴胺」時，維生素 C 是重要成分之一。「多巴胺」是一種神經傳導物質，用來幫助細胞傳送脈衝訊息；多巴胺會影響大腦的運作，傳達開心的情緒，戀愛中男女的幸福感，與腦裡產生大量多巴胺的作用有關。

香蕉



香蕉是**色胺酸**（一種必須胺基酸，是天然安眠藥）和**維生素 B6**的良好來源，幫助大腦製造血清素，香蕉含的生物鹼也可以調節情緒和提高信心。

全麥麵包



碳水化合物有助於增加血清素，睡前 2 小時吃點碳水化合物的食物，如蜂蜜全麥吐司，有安眠藥的助眠效果，但沒有像藥物產生依賴性的副作用，不會上癮。