



# 青春健康

照顧身心健康 活出青春美態



發行單位  
衛生福利部

青春就是要美麗

1

青春期是甚麼東西?

心智脫離兒童不久，  
需要更長時間才能成熟。



身體接近成人模樣，  
具有生育下一代的能力。



生理開始成熟，逐漸從兒童邁向成人的過程



## 青春就是要美麗 ②

### 青春和美麗有甚麼關係？

- 更在意”美麗“以及別人的眼光。
- 追求流行文化的”美麗“標準，容易對自己的身材和外表不滿。
- 採取過於激烈的體重控制手段，可能導致營養不足、發育不良、身心不健康。



# 青春就是要美麗 3



## 經期也會影響美麗嗎？

荷爾蒙的變化會對青少女的身心造成影響，有些人會出現一些生理、心理的不適，通稱為「經前不適」。



### 生理變化



身體易疲倦  
可能有經痛



體力上升  
皮膚有光澤

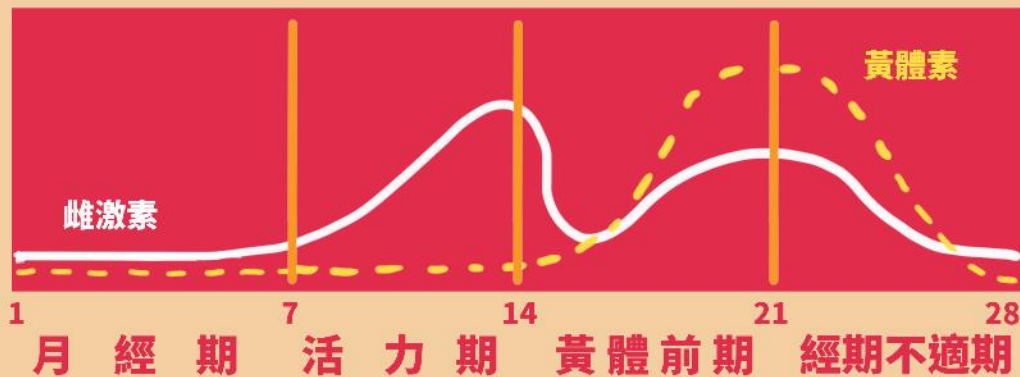


皮膚出油  
易長痘痘



體重增加  
胸腹腫脹

### 荷爾蒙變化



### 心理變化



情緒低落  
沒有精神



充滿活力  
反應敏捷



情緒起伏  
開始變大



緊張煩躁  
焦慮憂鬱

# 跟著好朋友這樣做 ①

利用生理週期日記，評估自己每個月的身心健康狀態、生理變化與生活習慣，記錄下來，就可以進一步發現自己可以做些什麼，讓身心更健康喔！





# 跟著「好朋友」 這樣做 ②

配合生理週期調整飲食及身體活動，可以減低不舒服的狀況，讓自己更健康、更美麗！

	月經期 1-7天	排卵期8-14天 活力期	黃體前期 15-21天	黃體後期22-28天 經前不適期
飲食	 清淡飲食 冰品	 均衡飲食	 均衡飲食 減少糖分食物及太油鹹	 多喝水、可多吃一點 少吃糖 避免太油太鹹， 不要攝取過多熱量
身體活動	緩和運動 多休息	高強度運動 多活動	中高強度運動 多保養	中強度運動 多放鬆
關注	身體不適、心情不佳，可找人傾訴，必要時請找醫師幫助。	精力充沛、迷人有魅力；可多運動、多安排社交和活動	情緒會有輕微變化，可多注意調節情緒。	容易焦慮、對壓力特別敏感；可多放鬆，保持身心平衡。

# 青春可以很美麗 ①

每天寫**日記**，記錄自己的身心變化，更能了解自己的情緒狀態。



碰到情緒不佳、壓力“山”大的事情，可以運用**三大心理支柱**，來讓心情變好、壓力變小，心理健康了，也會變得更青春、更美麗！

情緒調節術

人際支持網

壓力緩衝盾

# 青春可以很美麗 ②

## 學習 情緒調節術



適時放鬆身心

常常  
開懷  
大笑



換個角度  
思考





# 青春可以很美麗 ③



## 編織 人際支持網

- 畫出幾個同心圓，把自己放在中間
- 寫出一些和你有關係的人，依照日常生活的親近度把這些人放在不同的圓上
- 把那些真正關心你、能夠幫助你的人圈起來
- 學校的輔導老師，也是很棒的資源，試著把他們放進去吧！



# 青春可以很美麗 ④



## 打造 壓力緩衝盾

累積  
成功的  
生活經驗

建立  
照顧身體  
的習慣

提升  
解決問題  
的能力

學習  
調節情緒  
的技巧

# 我是青春的主人

喜歡自己的青少女，成年後比較能擁有高自尊和好人際。

自我預言會實現，越有自信就會越美麗。

掌握身體自主權，做青春的主人，散發由內而外的美麗吧！



-安心專線 1925(依舊愛我)

-踴貢少年專線 0800-001769



心快活



性福e學園



各縣市社區  
心理衛生中心

# 做青春的主人， 散發由內而外的美麗！

委辦單位



衛生福利部  
Ministry of Health and Welfare

執行單位



中華心理衛生協會  
Mental Health Association in Taiwan



廣告