



心理師的身心減重課

讓你吃吃喝喝也能瘦

蘇琮祺 諮商心理師
四季心 心理諮商所

哪個是假的？



脂肪肝減重特診開辦囉

想改變卻又面臨

脂肪肝、肥胖、睡不好
和排泄不順等問題，
一直困擾著你嗎？

「我知道，但是我做不到」
的現況嗎？

您的心聲我們聽到了，陳詩典主任將於4/18起，於每月的第3週星期一下午提供脂肪肝減重特診，並結合心理師，讓心理師和你一起承認現況，克服困境，採取行動，進而實現改變!!!歡迎有想要迎向健康新生活的民眾參加

特聘減重諮詢輔導心理師

專 長

1. 壓力調適與情緒管理
2. 健康促進及體重管理
3. 成癮行為諮詢
4. 矯正諮詢
5. 精神疾病評估與諮詢
6. 兒童與青少年議題

蘇琮祺 減重心理師



已取得中華民國肥胖研究學會之
健康減重管理師認證

本團隊結合心理師實際案例



收費標準

初次會談費550元(只收取1次)
生活飲食監測輔導費355元/次

1. 生活現況分析與目標設定
2. 輔導及維持正確的飲食習慣
3. 透過通訊軟體 (LINE) 即時掌握減重進度並即時給予回饋指導



體重:83.4公斤
腰圍:96公分

體重:71.8公斤
腰圍:86公分



蘇琮祺

諮商心理師



經歷

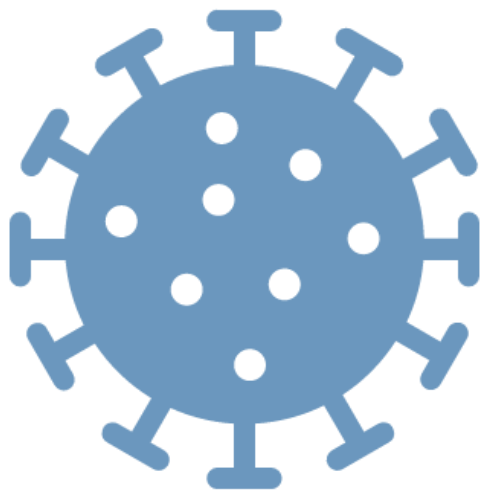
國防部陸軍第十軍團
衛生福利部彰化醫院 精神/肝膽腸胃
彰化縣學生輔導諮商中心

心理輔導官
諮商心理師
諮商心理師

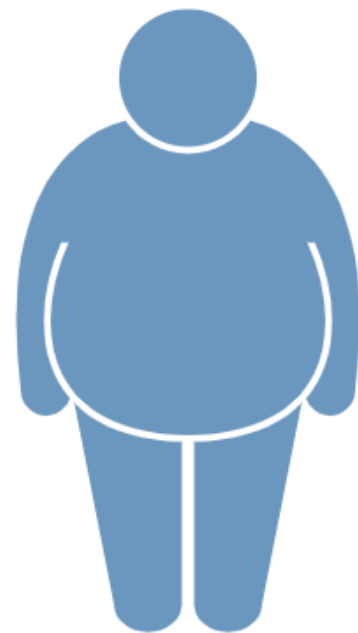
現況

四季心心理諮商所
中華民國肥胖研究學會
正念飲食覺知訓練(MB-EAT)
大腦營養精神醫學

所長 / 諮商心理師
健康體重管理師
合格教師
專業認證



瘟疫危機
Epidemic



肥胖瘟疫
Obesity Epidemic



David

變
腫
病
毒

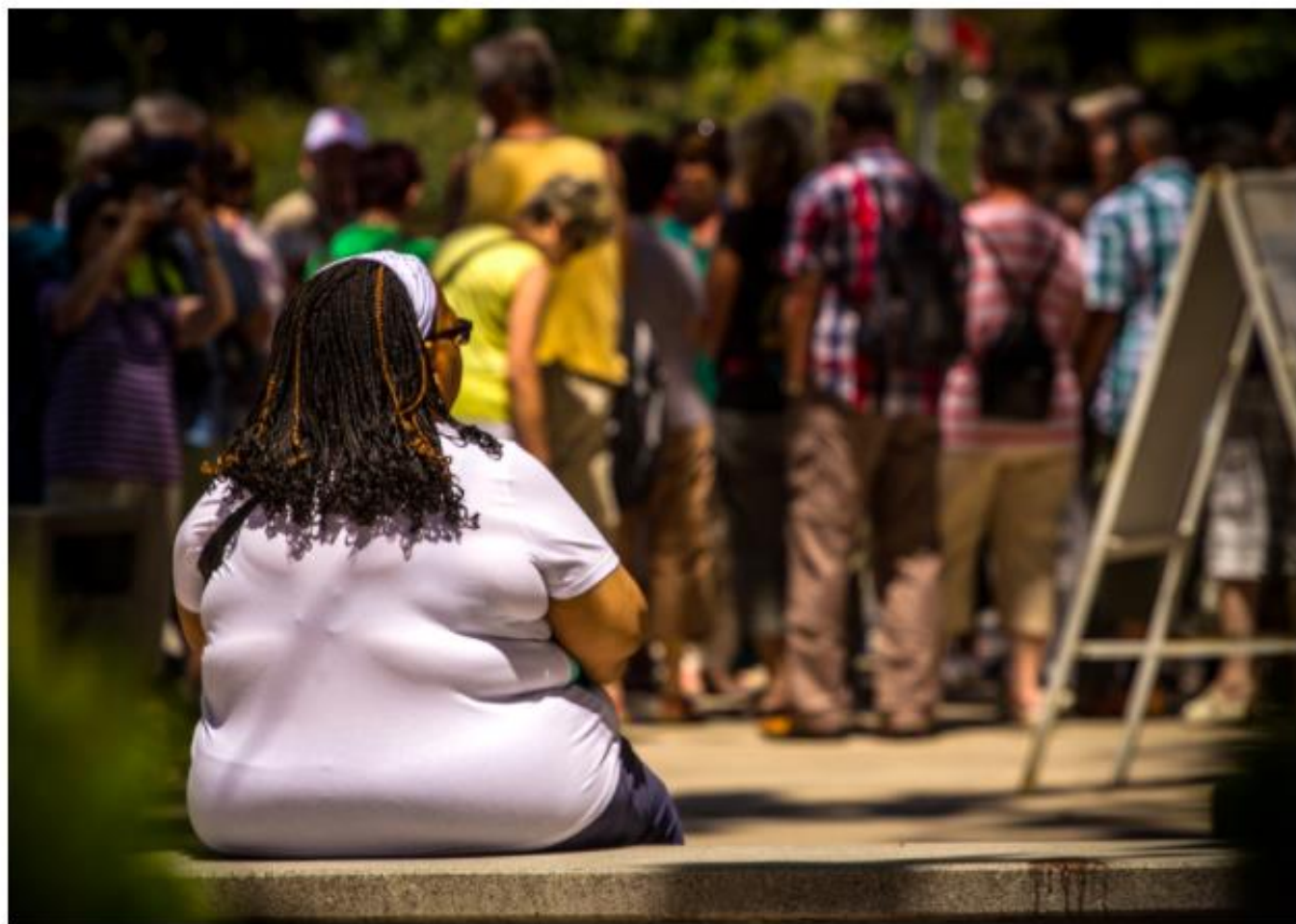
三級警戒前

110/11/10



全球研究：肥胖是 COVID-19 的重要致死因子

作者 中央廣播電台 | 發布日期 2021 年 03 月 05 日 17:45 | 分類 醫療科技





看文章

查百科

玩測驗

找課程活動

天下網路書店 | 康健

新冠肺炎

醫療

養生保健

食物營養

運動

心靈

樂活

高齡

人物

你的BMI可以打新冠疫苗嗎？ 研究：肥胖者打完疫苗效果減半

2021/03/03 · 作者 / 梁元齡編譯 · 出處 / 康健編輯部



肥胖
新冠重症比例高

肥胖
疫苗效力會降低

減肥，也是一種防疫

預先告知：



健康

我們追求的是

減肥雖然膚淺，但為了溝通方便～

課程分享，並非治療或醫療建議

我的

成績

教育 · 社福



東海大學
TUNGHAI UNIVERSITY



亞洲大學
ASIA UNIVERSITY

中亞聯大

China Asia Associated University
中國醫藥大學暨亞洲大學聯合大學



國立勤益科技大學
National Chin-Yi University of Technology



家扶基金會



財團法人博幼社會福利基金會
BOYO SOCIAL WELFARE FOUNDATION



國立彰化師範大學
National Changhua University of Education



明道大學
MINGDAO UNIVERSITY



財團法人「張老師」基金會
TEACHER CHANG FOUNDATION



大葉大學



南開科技大學
Nan kai University of Technology



社團法人
新竹市生命線協會



國立虎尾科技大學
NATIONAL FORMOSA UNIVERSITY



文藻外語大學
WENZAO URSULINE UNIVERSITY OF LANGUAGES



美和科技大學
MEIHO UNIVERSITY



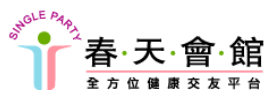
台中市家暴暨性剝削處遇協會
彰化縣晨陽學園
彰化縣學生輔導與諮商中心

醫療 · 企業



永德康診所

陳宏麟診所





5 週課程
3個月追蹤

11 公斤

體重
106

肝發炎指數
120



95



40

Before

110年

03月24日

體重

95



After

28天後

五堂課 四週

體重

88



28天 下降 7公斤
平均 1.75公斤/週

經學員同意分享

Before

體脂

30.5

腰圍

109



After

28 天後

體脂

27.5

降低 3%

腰圍

99

減少10公分



Before

110年
03月24日

體重

95



After

6個月後

體重

75

6個月 下降 20公斤
平均 3.3公斤/月

經學員同意分享



Before

體脂

30.5

腰圍

109



After

6 個月後

體脂

20.5

降低 10%

腰圍

85

減少14公分



回答一下：

減肥成功的關鍵是？

- (A) 適度運動
- (B) 均衡飲食
- (C) 充足睡眠

減肥成功的關鍵



均衡飲食最基本



運動睡眠會加速

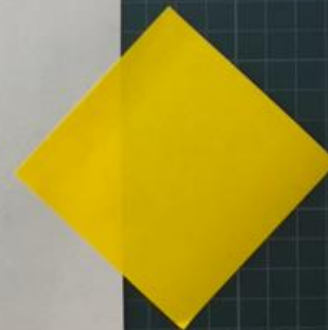
準備一下：

0

請您備妥：

1. 一張 A4白紙 便利貼
2. 一隻筆
3. 一張 個人全身照片

自己最喜歡的一張照片
或
準備好手機的相簿



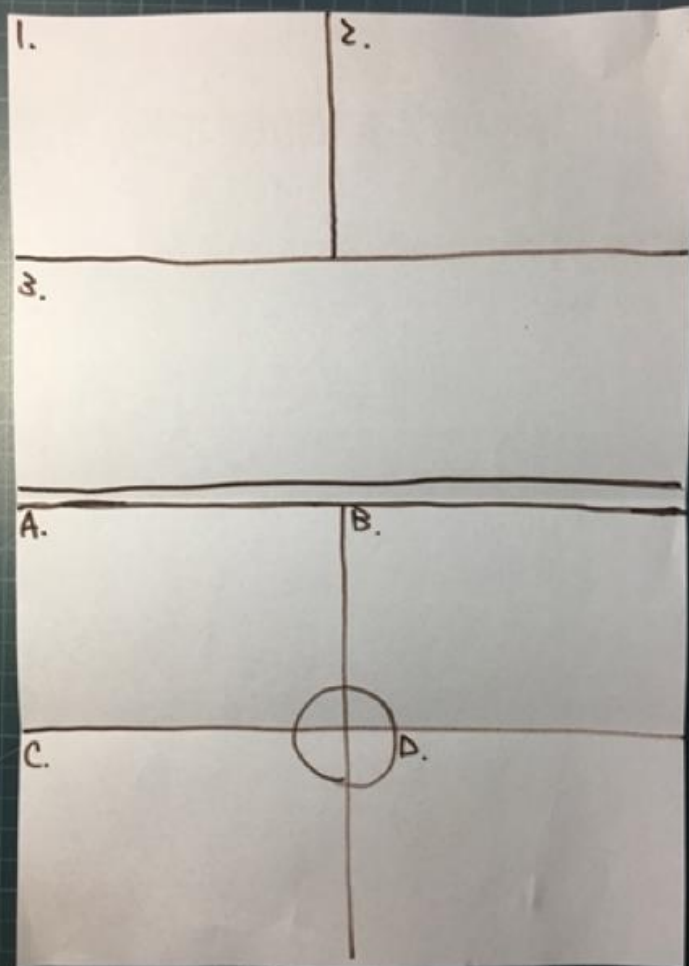
準備一下：

5

最後：

分別寫進ABCD

您已經完成
最難的部分



流程安排：



我真的**胖**嗎？

類型



肥是吃來的！

飢餓



健康要靠**原則**

3+2



我真的胖嗎？

類型



肥是吃來的！

飢餓

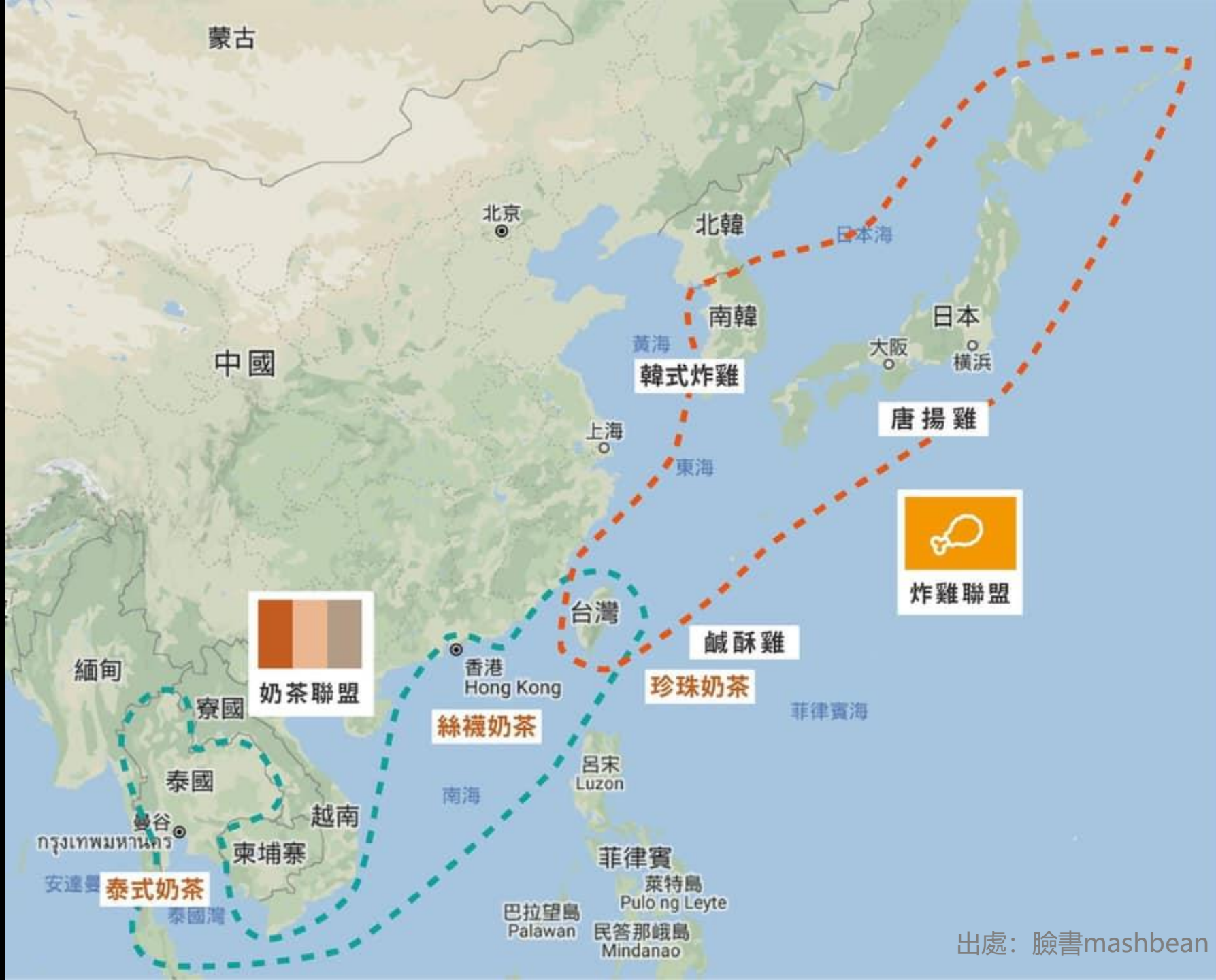


健康要靠原則

3+2

回答一下：

什麼原因帶來肥胖？



出處：臉書mashbean

肥胖

三大成因



生理

基因遺傳 · 新陳代謝
體重設定 · 腸道菌相

心理

知識技巧 · 認知模式
情緒壓力 · 行為推力

社會/環境

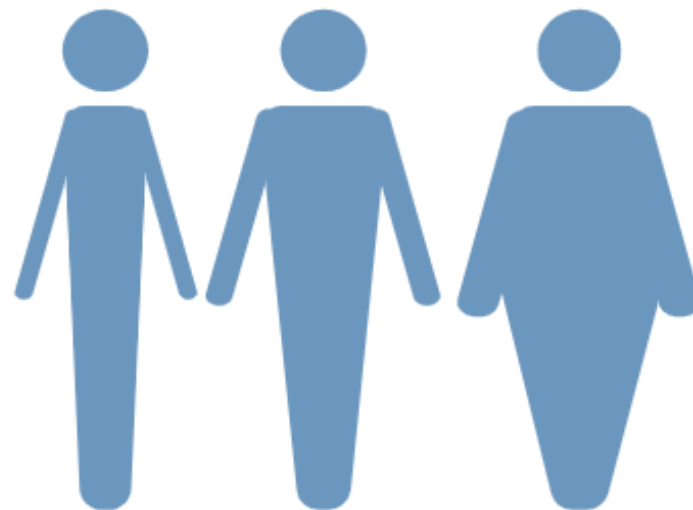
家庭影響 · 生活場域 · 社經地位
社群媒體 · 商業運作 · 政治文化

請拿出剛剛的白紙³：

1. 體脂率 · 腰圍 · 體重
2. 我最喜歡的全身照片
3. 我有肥胖困擾嗎？

肥胖

三大類型



生理肥

體脂率 · 腰圍 · 體重
BMI

心理胖

社會/環境重



肥胖

體脂肪過多而對健康造成負面影響的身體狀態

體脂率

男性 $\geq 25\%$

女性 $\geq 30\%$

腰圍

男性 ≥ 90 公分 (約35.5吋)

女性 ≥ 80 公分 (約31.5吋)

BMI 身體質量指數

BMI ≥ 24.0

體重 $\geq 24 * 身高 * 身高$



資料來源：衛福部國健署

以上五項組成因子
符合三項(含)以上

即可判定為 **代謝症候群**

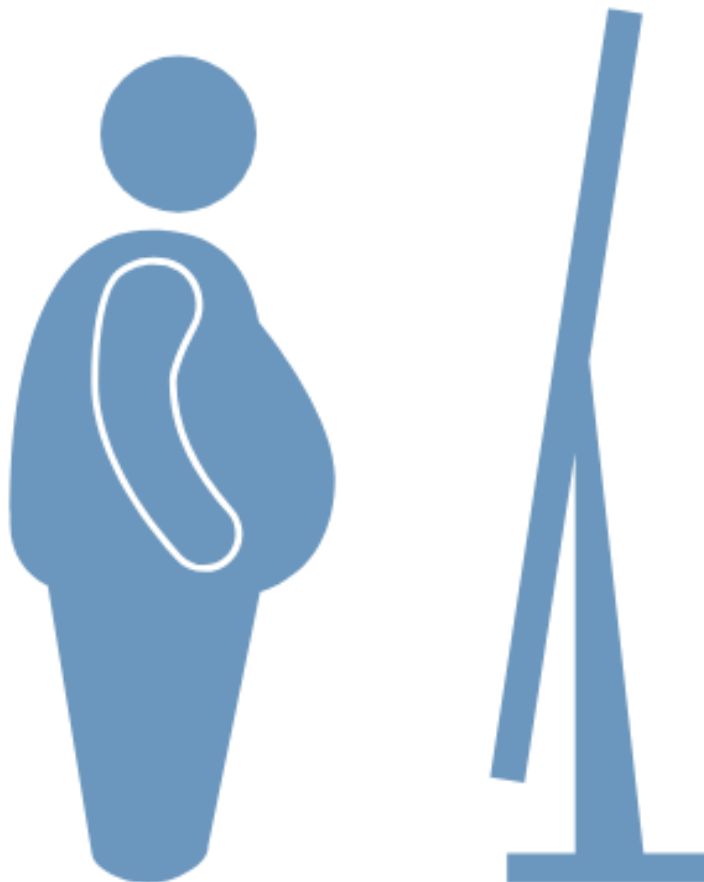
1.腰圍過寬

2.血壓 $\geq 130/85$ mmHg

3.空腹血糖 ≥ 100 mg/dl

4.三酸甘油脂 ≥ 150 mg/dl

5.高密度膽固醇偏低 男性 ≤ 40 mg/dl 女性 ≤ 50 mg/dl



資料來源：衛福部國健署

 蘇琮祺 諮商心理師

體脂率

男性 $\geq 25\%$

女性 $\geq 30\%$

不準確，看趨勢

腰圍

男性 ≥ 90 公分 (約35.5吋)

女性 ≥ 80 公分 (約31.5吋)

繫皮帶，少鬆緊

BMI 身體質量指數

BMI ≥ 24.0

體重 $\geq 24 * 身高 * 身高$

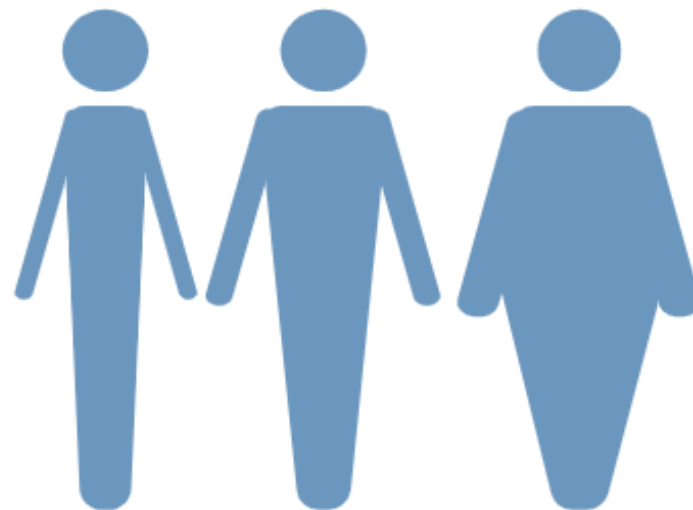
參考用，頻率對

健康擺第一
胖瘦都可以
真正要處理
你的體脂率

蘇琮祺

肥胖

三大類型



生理肥

體脂率 . 腰圍 . 體重
BMI

心理胖

身體意象
情緒性 . 壓力型 . 暴食/嗜食症

社會/環境重

誰最**胖**?



1

體脂率 10%



2

體脂率 18%



3

體脂率 18%



4

體脂率 13%

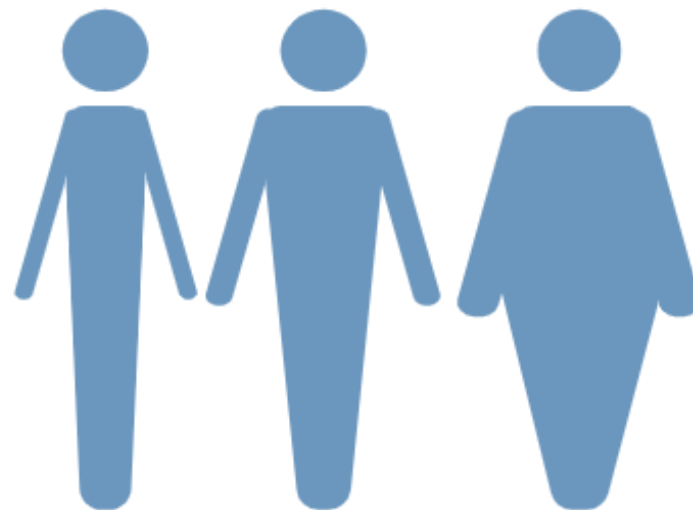
身體意象源自腦子而非鏡子

Body Image starts in the mind not the mirror



肥胖

三大類型



生理肥

體脂率 . 腰圍 . 體重
BMI

心理胖

身體意象
情緒性 . 壓力型 . 暴食/嗜食症

社會/環境重

社會比較 . 醫療標準 . 瘦身文化
易取性 . 多樣性 . 致胖性

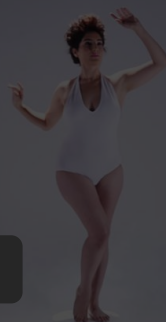
ANCIENT EGYPT
c.1200 - 1000 B.C.

古埃及



ANCIENT GREECE
c.500 - 100 B.C.

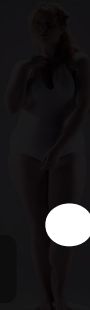
古希臘



傳媒 · 社群

HAN DYNASTY
c.200 B.C.

漢唐



ROARING TWENTIES
c.1920s

廿世紀



GOLDEN AGE OF HOLLYWOOD
c.1930s - 1950s

好萊塢



SWINGING SIXTIES
c.1960s

搖擺六零



SUPERMODEL ERA
c.1980s

超模



HEROIN CHIC
c.1990s

骨瘦如柴



POSTMODERN BEAUTY
c.2000s - TODAY

後現代





lys樂事
桃慕斯
White Peach

lys樂事
Original
美國經典原味

lys樂事
春梅子
春醃

lys樂事
蜂蜜
春

可樂果
PEA CRACKERS

話魚子
PEA CRACKERS

話魚子
PEA CRACKERS

話魚子
PEA CRACKERS

卡迪那
全天然
芋頭片
All Natural

波耐
ポリリッキー
味子

波耐
カラムチ
味子

波耐
ポリリッキー
玉米濃湯

波耐
カラムチ
味子

波耐
カラムチ
味子

可樂果
PEA CRACKERS

可樂果
PEA CRACKERS

可樂果
PEA CRACKERS

乖乖
乖乖點心條餅
乖乖
ラーメン

乖乖
乖乖

乖乖
乖乖

乖乖
乖乖

乖乖
乖乖

乖乖
乖乖

可樂果
PEA CRACKERS

可樂果
PEA CRACKERS

可樂果
PEA CRACKERS

可樂果
PEA CRACKERS

卡迪那
卡迪那

蝦味先
SHRIMP STRIPS

蝦味先
SHRIMP STRIPS

蝦味先
SHRIMP STRIPS

蝦味先
SHRIMP STRIPS

可樂果
PEA CRACKERS

可樂果
PEA CRACKERS

可樂果
PEA CRACKERS

可樂果
PEA CRACKERS

波耐
波耐

波耐
波耐

波耐
波耐

波耐
波耐

波耐
波耐

可樂果
PEA CRACKERS

可樂果
PEA CRACKERS

可樂果
PEA CRACKERS

孔雀香酥脆
孔雀香酥脆

肥胖

三大類型



生理肥

體脂率 · 腰圍 · 體重
BMI

心理胖

身體意象
情緒性 · 壓力型 · 暴食 · 嗜食

社會/環境重

社會比較 · 醫療標準 · 瘦身文化
易取性 · 多樣性 · 致胖性



我真的胖嗎？

類型



肥是吃來的！

飢餓



健康要靠原則

3+2

吃 的原因？



吃 是因為飢餓



生理飢餓

感官刺激 · 營養熱量



胖

心理/社會飢餓

想法 · 情緒 · 行為
人際 · 環境 · 文化

回答一下：

一個胃

區分成四個「胃部」

反芻

瘤胃、蜂胃、瓣胃
食道變形而來

皺胃

胃腺，能分泌胃液
真正具有消化作用

牛有幾個胃？



請拿出剛剛的白紙



大腦餓
滿足



腸胃餓
飽足

生理

飢餓

心理 社會



蘇琮祺 諮商心理師



情緒餓
壓力餓
安撫 填補



人際餓
社交 連結

飢餓永遠是贏家
意志常常淪輸家
與其總是對抗它
不如好好照顧它

蘇琮祺



我真的胖嗎？

類型



肥是吃來的！

飢餓



健康要靠原則

3+2

回答一下：

肥胖是因為？

(A) 吃不夠

(B) 吃太多

 (C) A + B

肥胖是因為

吃不夠**營養**

吃太多**熱量**

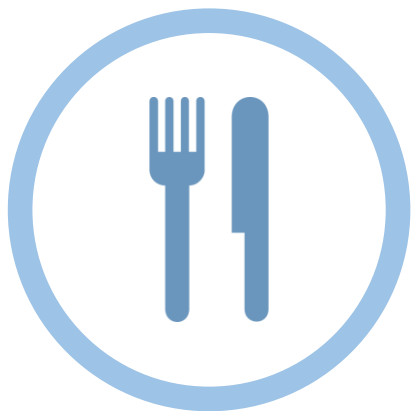
健康 (苗條 減肥) 就要

吃**均衡**營養

吃**健康**熱量



挑對食物



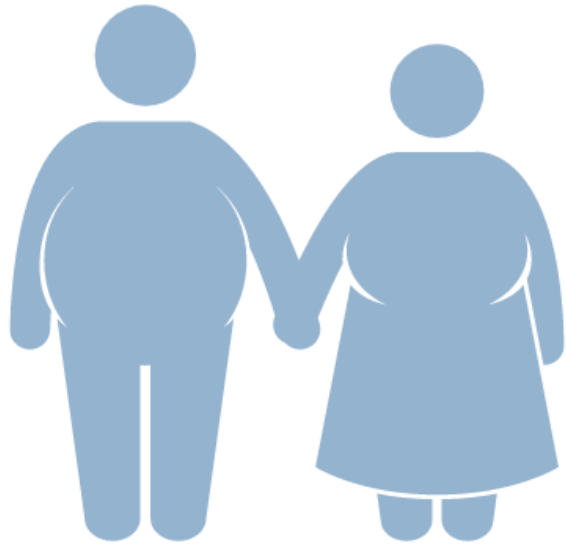
哪些食物，會讓人**胖**





都會讓人

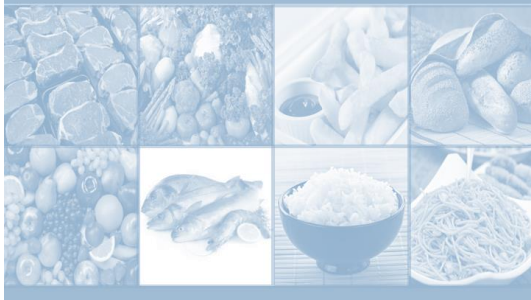
胖



發胖率

讓你發胖的程度

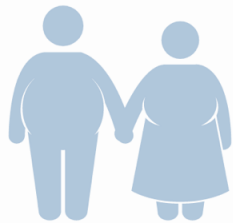
哪種食物，會讓人**胖**



時間限制，請進階研究：

GI值（升糖指數）

食物對提升血糖快慢的影響力



發胖率

低

營養高
熱量低

中

營養中
熱量中

高

營養低
熱量高

發胖率不一樣

1

中

2

低

3

高





精緻醣類





祖母原則

挑選越接近原始型態的越好

A



B



回答一下：

依據『祖母原則』我該挑哪個？

A

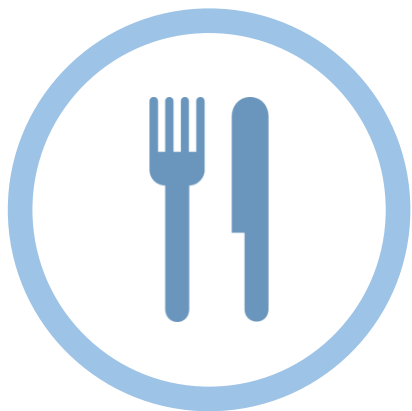


B





挑對食物



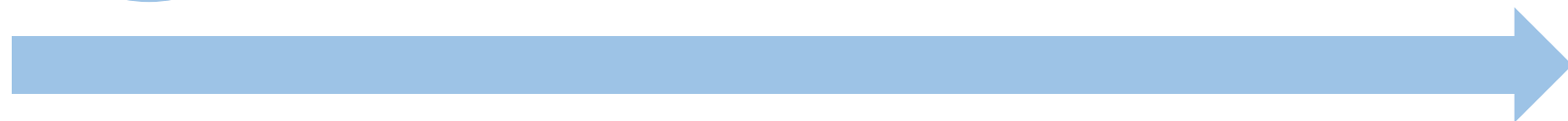
吃對順序





吃對順序

f 蘇琮琪 諮商心理師



蛋白質
定量

1



蔬菜菇蕈
大量

2



未精緻醣類
適量

1

或



飯麵少
酌量

1

蘇魚





挑對食物



吃對順序



要多喝水



心臟或腎臟疾病
請先向醫師諮詢

白開水

體重*30~50 C C

上午多喝點
晚上少喝些

還有 2個小技巧



食物照片



每週量測

3+2 原則



挑對食物



吃對順序



要多喝水



食物照片



每週量測

課程回顧：



我真的**胖**嗎？

類型



肥是吃來的！

飢餓



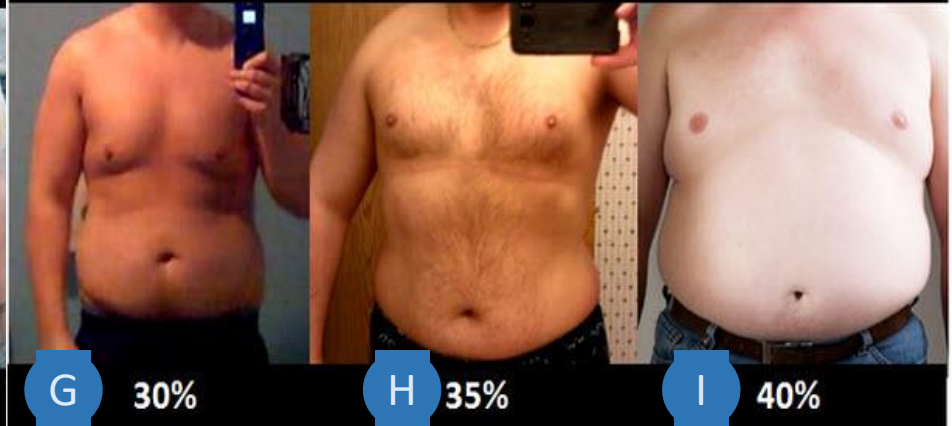
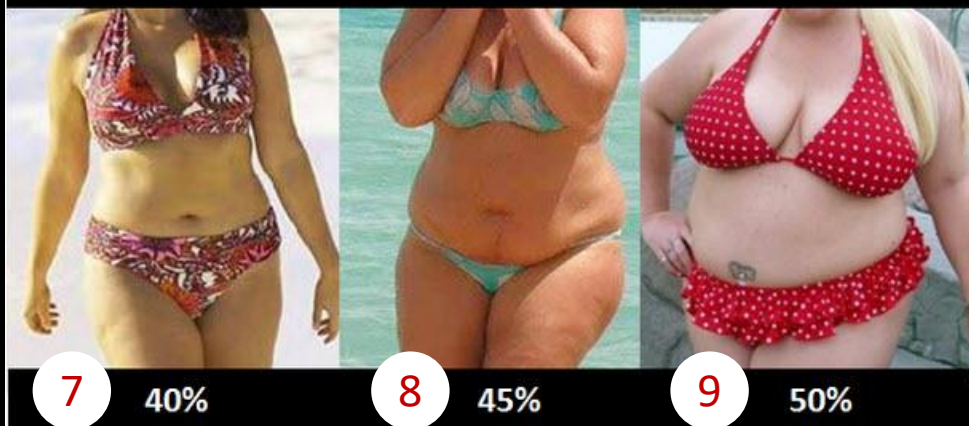
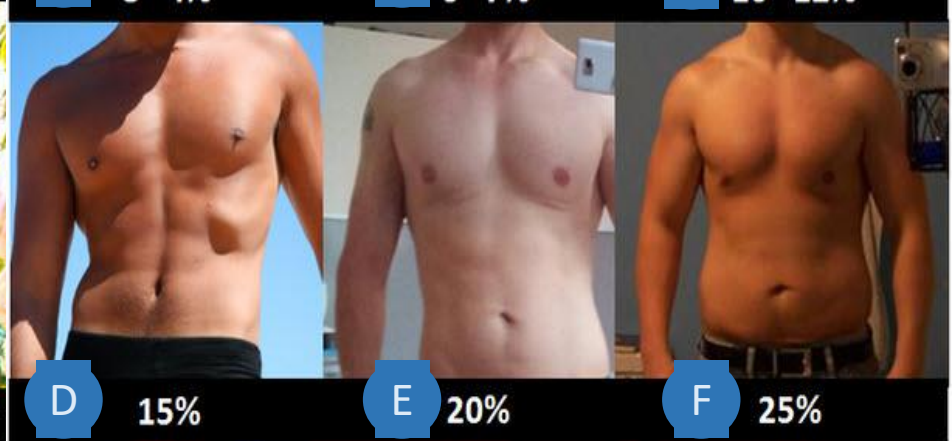
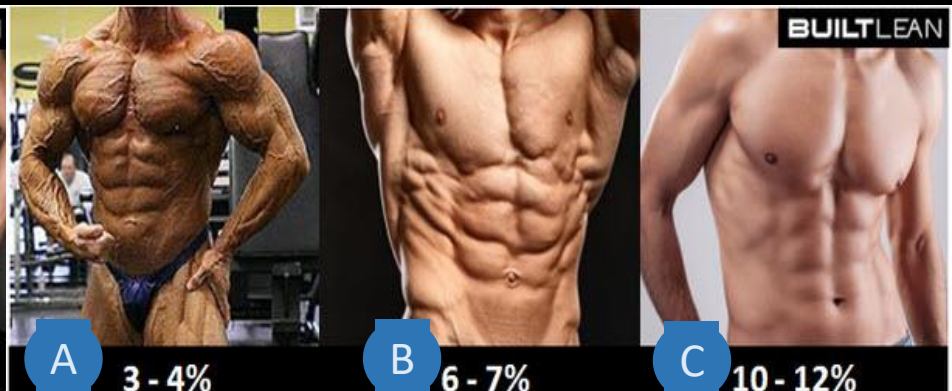
健康要靠原則

3+2



你想要變怎樣？

請拿出你的白紙



想不會成功

做才有機會



從午餐做起

推薦書目

我們為何吃太多 (八旗文化)

過度飲食心理學 (光現出版)

大腦要你瘦 (遠流)

住在大腦的肥胖駭客 (大牌出版)

失控的瘦身計畫 (遠流)

正念飲食 (橡實文化)

幸福瘦 (天下)

搞懂內分泌，練成你的易瘦體質 (高寶)

蘇 琮 祺

tsungchi_su@hotmail.com

部 落 格：蘇琮祺 諮商心理師
四季心 心理諮商所

Facebook：蘇琮祺 諮商心理師

