

便覽：自我照顧

- 自我照顧可以理解為料理自己和保持身體健康。
- 自我照顧包含生活的不同方面，例如：飲食習慣，睡眠規律，人際關係，運動，性生活和認識社區內的各種服務。
- 理想「正常」體重的概念容易使人誤解。每人的身體都不一樣。遺傳基因決定了我們的體重和體形。
- 設定點是指體重不在人為控制時的穩定體重上下限。大多數人的設定點會上落五至十磅。如果個人的體重超過或低於設定點，身體會發生生理和情緒變化從而使身體恢復原來狀態。
- 青春期的開始象徵身體發育的速度加快，這時候，很多男少女都會胃口大增，補充身體發育所需的能量。
- 青春期男女的身體會出現急速變化，最顯著是脂肪與肌肉比例的改變。一般而言，男孩子身體脂肪由百分之十八減少到百分之十五都算是正常。如果女孩子體內脂肪從百分之十八增加到二十二也無大礙。
- 節食對身體和情緒都會構成危險。日常生活中，我們需要食物提供能量。如果飲食不正常，對身心都會有不良影響。
- 學習留意我們身體發出的訊號，護理和尊重自己的身體。
- 體育活動有益身心，可以提高自尊，增強體力與協調能力，加強心臟機能，減少壓力，增加活力，增進集中能力，改善姿態，調節消化功能和強健骨骼。
- 均衡飲食和充滿活力的生活都是照顧身體的好方法。
- 身體健康與良好的睡眠習慣有直接關係。大部份人每天需要八至十小時睡眠去恢復體力和保持健康。
- 就如何建立人際關係和維持性生活多作討論和學習，這樣就能作出適合自己的選擇和決定。
- 社區內的專業工作人員和機構都可以向你提供協助。例如：兒童援助熱線電話（**KIDS HELP LINE**），學校輔導員或公共衛生護士，YMCA「男青年會」的輔導員或宗教團體。