

心靈小憩

歡迎來到心靈小憩！

忙碌工作之餘，片刻寧靜的放鬆時光更顯可貴，心靈小憩邀您一起慢思、享受生活。未來這裡每個月將提供您聊心、舒心的喃喃心語角落，用一杯咖啡的時間，從喃喃心語中讀到國內外心理師的精選名言，以及讓您透過不同的紓壓方法及療癒小物，與心更靠近！若您需要，我們也歡迎您撥打0800-299988 讓專業的心理師陪伴您，傾聽您心裡的声音。

喃÷喃÷心÷語



生活必需回憶過往，但活著必須往前行走。

< 丹麥哲學家 索倫·齊克果 >

聊心 · 療心

常存感恩，愛要說出口

黃暉超

華人心理治療研究發展基金會EAP專案經理／心理師

有時候，我們真的有很多愛和感恩想要開口說，卻又不知道怎麼做，其實真的不難，提供些小步驟，讓你不難表達感恩、不難說愛：

(1) 真誠簡單真實：

當我們開口向一個人說謝謝時，只需發自內心且真誠地表達，重要的是花點時間描述對方所做的讓你感激的事情，這將讓對方不僅感受到你的感謝之外，也會對於他的行為有助於他人而感受開心。

(2) 適時的正向話語：

朋友或職場的同事在低潮時，總是希望能夠聽到別人對他加油打氣，若能在這時候適時的說出鼓勵及肯定對方的話，不僅能讓對方感到充分被重視，也能讓對方獲得正向的能量，如果同在團隊的我們都能夠用帶著正向與愛的語言溝通，或許很多矛盾或衝突都能迎刃而解。

(3) 主動提問：

在任何關係當中，要我們主動示好或是提出如何可以讓我們關係更好，有些時候並不是太容易，或許我們都可以更主動詢問關係中的對方，相信當你開始做的時候，你也會

收到對方的感謝，這將讓你們的關係中，拉起無限循環的感恩。

(4) 即時表達：

當你想要向對方表達愛或感恩，最重要的一點是要即時，現在科技發達，任何通訊軟體（line、WhatsApp、Teams等）使用這麼頻繁，就算是短短一句話加上個貼圖，都是一個很棒的正向傳遞。



舒心 · 暖心



Photo | Pexels

舒心 一看球賽

不只是希望支持的球隊贏球，更重要的是感受萬眾一心的凝聚力，大家一起為取得領先的成績大聲吶喊，為暫時落後的表現鼓舞打氣，在全場一起彼此相互激勵振作的吶喊聲中，將這份超級正向的能量傳遞給球員，讓他們可以展現超凡堅強的實力，發揮超越自我的成績！無論是贏球或者是輸球，這份不分彼此為球員們加油打氣的氛圍，這種不輸人的氣勢與對自己的勇敢前進，就是這場球賽最美好的永恆畫面！

暖心 一遊行

此時此刻，原本車水馬龍的街道車輛都必須暫時讓道，把整條馬路都交給這個主題訴求，於是人們隨著不同的主題精心打扮，透過這樣的扮裝讓自己幻化成這個主題訴求，也讓人們更加理解想要傳達的目標。參與不同的遊行活動，讓自己更加與社會議題相結合，讓自己也能夠透過設身處地、與團體之間的共振，發揮出更大的影響力，讓整體的社會朝向更多的議題探討，在多數與少數之間獲得共識與尊重。



Photo | Pexels

TIP

與自己有約

一杯咖啡的時間，專業的心理師將陪你聊心 · 療心

Tel: 0800-299988 (週一至週五 10:00-22:00) E-mail: tiphappy@tip.org.tw