

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，傾聽您心裡的聲音。

喃÷喃÷心÷語



當你變得更真實，你就會變得更和諧。

< 家族治療師 薩提爾 >

聊心 · 療心

心轉換 · 迎新年

黃偉超

華人心理治療研究發展基金會EAP專案經理／心理師

你是否也常常設定的新年目標總是落空的現象，與其拼命檢討懊悔，或許，我們更該重新檢視生活，以利調整生活方式，把自身狀態顧好，這樣心理空間就能多點彈性來迎接新年的新挑戰：

(1) 睡飽才有好心情：

足夠睡眠是對症下藥的第一點，心理學家Robyn Koslowitz也證實意志力的重要來源是睡眠，新的一年就告訴自己：「我要每天 X 點就上床睡覺」，這比設定一長串可能會忘記的事情要容易得多，也更容易達成。

(2) 好好自我照顧：

自我照顧就從好好吃飯、喝水和運動開始，就讓自己設定：「我要積極訂下時間做自我照顧來擊退疲累」，天天這麼對自己說，用來督促自己自然落實。

(3) 接觸陽光：

根據研究指出光照有助血清素的合成與接收，進而中介與改善季節性的情緒困擾，因此，在有陽光的日子，請外出曬曬太陽，感受陽光灑落的溫度，好讓心情回暖。

(4) 重拾興趣：

做有興趣的事將有助心情愉悅，也可以藉由培養新的興趣嗜好及學習新事物來轉換心情，不設限的給自己機會，將可發現新可能，不少研究指出從事興趣活動特別有助憂鬱心情改善，並提升幸福感與生活滿意度。

舒心 · 暖心



Photo | Pexels

舒心 一節慶布置

醞釀著美好歡欣期待的心情，幻想構思著每一幅烙印記憶的美好畫面，將收藏許久的心愛飾品一一擦拭，再一一陳列布置，營造出理想中的夢幻情境，在最重要的節慶時刻，一同與最心愛的朋友家人，共度這美好的時刻！腦海中將永遠記憶著當時的美好畫面，是水晶球更加華麗畫面的豐富、是綵帶更加點綴了畫面的繽紛、是精心挑選的餐桌盤飾讓豐盛的食物更加誘人了，是因為彼此都共同用心經營著這份美好，於是值得深深記憶著！

暖心 一跨年活動

呼朋引伴一起熱鬧熱鬧，不顧形象共同把氣氛炒熱，在這一年的最後一天，和一年的第一天，讓自己徹徹底底忘卻前一年的煩憂，也開啟未來一年的無限可能，在這跨年的喧囂時刻，讓自己做一個跨越時空的旅人，拋下所有的束縛盡情歡樂，享受當下的穿越奇妙時分，感受自己努力存在的用心，感謝自己過去一整年的辛勞，也期勉自己下一年可以讓自己活得更盡興更自我，因為在這倒數的一秒鐘，時空就置換了，往昔不返、來日可追，盡在自我！



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