

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



人生有三大任務：工作、交友和愛，這些任務也都是人際關係的任務，往往越拖延，就越難解決。

< 心理學家 阿德勒 >

聊心 · 療心

家是需要經營的

黃暉超

華人心理治療研究發展基金會EAP專案經理／心理師

不少的節日都好像提醒我們該好好面對家庭關係，我整理幾個方法，供大家做為參考：

(1)愛要表達：

我們很多時刻，都會告訴自己說，和家人相處這麼長的時間，他們一定知道我是在意和愛他們的，其實需要適時的展現，這都會讓家人更清楚的感受到你的愛。

(2)為家製造獨特的儀式：

偶而需要為這些平凡的日子製造點驚喜和不平凡，很建議為自己的家在某些特別的日子（例如：父親節、母親節、或是彼此的生日），做些屬於你們家的儀式，你會發現特別的日子就是跟平常不一樣！

(3)更多的分享：

最珍貴的分享訊息都是和自己有關的話題，不過，最重要的是：除了分享外，也要能站在對方的角度和立場去傾聽去回應，只有真心的去感受和了解，才能讓家人間的關係更緊密！

(4)正向行動：

偶而可以問問自己一個問題：我可以做些什麼，讓我們的關係更靠近，更重要的是，不要只是想更需要行動，有時候，可能只是專心的陪伴家人看個表演，就足夠！

維繫情感並不容易，有時候好不容易建立的親密，卻又一個衝突，而崩塌，如果真的不知道該怎麼做，也可以撥打0800299988和心理師聊聊。



舒心 · 暖心



圖 | 皇家哥本哈根

舒心 — 節慶布置紓壓

在年終歲末溫馨相聚的時刻，企劃好一個驚天動地的主題，設想好一個讓大家都賓主盡歡永誌難忘的 Dress Code，蒐集準備好各式各樣的布置裝飾品，在最美好溫馨的時刻，一一地點綴上繽紛的派對裝飾，從閃亮的燈飾、迷人的香氛、晶亮的玻璃水晶球、可愛的玩偶、餐桌上吸睛的誘人的美食，每一個裝飾品都讓派對變得更加活潑動人，每一個布置都是對於參加朋友的祝福，在滿滿歡樂的畫面場景中迎向全新的一年。

暖心 — 吃美食紓壓

古人總說滿足口腹之慾，又說民以食為天，飽足了味蕾的享受，人們於是有了活動的熱情與能量。美食佳餚一直都是最能撫育人心的慰藉，無論是在躁鬱煩悶的時刻來上一盤清爽的沙拉，或者是在寒冷的天氣中喝上一杯熱呼呼的巧克力，當然，在派對的時刻準備特別精心烹飪的豐盛美饌，都能讓人們瞬間忘卻累積在心上的煩憂。當然，在享用美食的當下，不管是自己一個人品嚐，或者是和知心朋友共享，更名為佳餚美饌再添完美記憶。



圖 | 晶華酒店

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