

# 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



人類的生命，並不能以時間長短來衡量，心中充滿愛時，剎那即永恆。

< 德國哲學家 尼采 >

聊心 · 療心

## 我們更該彼此守護！

黃暉超

華人心理治療研究發展基金會EAP專案經理／心理師

隨著疫情的起伏，產生很多不同的改變，這些改變也影響家庭成員的互動，進而影響彼此的關係，整理歸納出幾個方法，供大家做為參考：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！

### 了解現況

有時候，藉由彼此的分享，會更理解彼此的現況，也就更加能體諒，不要忘記，孩子也可能在疫情中正在經歷著焦慮和恐懼。

### 多點耐心的對話

切記，在孩子說的過程中，不去打斷，讓他們有機會完整的陳述，也讓自己有機會去陪伴孩子，親子關係中多點對話，彼此能更貼近。

### 放下完美的想像

不少爸媽內心都有一個完美爸媽的想像，當我們願意放下心中完美的想像時，親子關係就容易靠近。

### 15分鐘的共享

每天安排一段時間，15分鐘不長，卻可以讓親子關係隨著這15分鐘更甜蜜。

舒心 · 暖心

### 舒心 — 一種植栽

當下最流行的潮流趨勢，莫過於「跨界」的名詞、動詞與身分，透過多重身分的複合型體，讓自己的生命獲得更豐富的精彩。然而，大自然的跨界本來就是既有的一部份，水生植物正是最佳的模範。簡單的水就能豢養出一株株令人著迷的綠色植栽，色彩層次繽紛的綠葉、姿態優雅奔放的造型，不僅僅讓人感受到生命的無限可能，也讓人們的生活與自然更為緊密，在生活空間中注入一股令人愜意著迷的悠閒風情。

Photo | Jon-li/www.pexels.com

### 暖心 — 喝茶紓壓

煮開一壺水，悶熱的蒸氣咕嚕咕嚕地冒著冉冉上升的溫度，輕輕地衝入了來自山林，經過製茶職人用心揉製的茶葉，緩緩地，每一朵捲曲的茶葉緩緩地被熱呼呼的熱水喚醒了，舒展了身軀之後開始綻放出迷人的茶湯，清澈的琥珀色茶色、被喚醒的茶香裊裊飄散，將空間暈染得優雅迷人。品嚐一杯用心沖煮的好茶，過程就像是用自然喚醒自己的內心旅程一樣，每一個步驟都透過枝微末節的觸感體驗，讓自己的感官溫柔昇華。



Photo | Cottonbro/www.pexels.com

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