

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



每個人都有能力找到內心的寶藏，它讓我們有能力獲得成功，並且成長。

< 美國家族治療大師 薩提爾 >

聊心 · 療心

遠離放假症候群

黃暉超
華人心理治療研究發展基金會EAP專案經理／心理師

不曉得連假或休個長假結束的您，是否也有不想上班或者上班注意力無法集中的困擾，提供一些方法讓大家遠離放假症候群：



需要給自己緩衝時間

對於連假或休長假的活動安排，務必要安排讓自己有緩衝時間喘口氣，建議開始上班前會有半天或一天的空白時間，不特別安排活動，讓自己腦袋暫時停機，也能有個緩衝轉換的時間點，同時透過這個緩衝，告訴自己假期要結束，準備迎接新的挑戰。

接受自己當下的感受

當假期要結束時，不同的人會有不同感受，有些人會感覺到焦慮、有些人會煩躁、有些人甚至會憂鬱沮喪，這時不妨透過反覆及緩慢的深呼吸，去體會自己當下的感受。有時也可以給自己幾分鐘的時間，好好感受一下身體全身上下，從頭到腳，有沒有哪個地方緊緊的或是酸酸的，可以藉由熱敷或簡單的舒緩伸展，讓自己舒服的迎接假期結束。

一段預演，寫下第一步

在開始工作前一天晚上，找個安靜的地方，準備紙和筆，好好的想一想隔天開始工作時，可能要完成或是進行的工作內容，最後最重要的一步是：清楚的寫下明天進入工作場合中，第一件要做的事情，這也是個讓自己快速進入工作的模式中的方法。

舒心 · 暖心



Photo | Pexels

舒心 一和朋友聊天

沒有甚麼特定的主題，當然，也可能是身邊朋友們滿天飛舞的八卦小道消息，或者是現代社群流傳的荒謬影片或造假謠言，常常說沒有營養的閒聊，卻是朋友間穩固友誼的最佳儀式。透過朋友之間的閒聊過程中，更加認識釐清彼此的想法，為了可愛的故事、出糗的片刻大聲歡笑，或者是為某件事情感到同理心甚至是同仇敵愾，這都是和朋友們閒聊的好處和功效。這些美好的過程都是滋養生命夥伴的最佳養份。

暖心 一看電影

在一個多小時的黑暗空間裡，把所有的感官思緒都交付了電影工作者，讓自己完全地沉浸在劇情的起承轉合，完全感同身受主人翁的開心與難過。看電影像是另一種身分的投射與想像，可以是無所不能的超級英雄、可以是開天闢地的未來救世主、可以是悲劇電影中含著不白之冤的主人翁、也可以是遨遊世界遊戲人間的富豪，甚至是浪漫愛情電影裡的纏綿傳奇…等，像是做了一場白日夢，透過不同的電影故事，讓自己脫離現實走進迷人夢幻的故事。



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