

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



過去是你現在意識的一部分，它成為你體驗現在的透視鏡。

< 美國知名心理學家 歐文·亞隆 >

聊心 · 療心

化礙為愛，與愛共舞

侯瀚洋、黃郁倩心理師
華人心理治療研究發展基金會EAP心理師

下班回到家的小愛總是在想著工作…

「我真的能夠勝任這份工作嗎？」、「同事們會不會覺得我影響到他們了？」、「下週的會議，有些地方不太了解，但又不太敢麻煩同事」好多的擔心與害怕，讓小愛回家卻無法好好的放鬆，內心被無助與無力感佔據了，小愛漸漸地失去對工作的熱情與活力…

剛踏入職場的你，或許帶著的一些美好的想像、熱情的衝勁，期待著自己能開啟新的旅程，發揮所長、實踐夢想。然而直到身在職場，隨之而來的卻是不安、焦慮、恐懼的心情，好像開始害怕自己無法克服工作中的挑戰，也擔心是否不被主管、同事們理解與包容。這些感受肯定讓你感到無力與難受，然而想提醒你，身心障礙並不代表你擁有較少的價值或能力，其實在職場中，你所扮演的角色與展現的能力，遠遠超越了你的想像，身心障礙只是你人生中的一部分，它不應該成為你前進的阻礙。別忘了相信自己，相信

你所擁有的潛力，勇敢地追求自己的夢想和目標！以下有一些提醒能幫助你克服職場中的挑戰。

(1) 加強優勢改善弱點

可以花點時間思考自己喜歡什麼、擅長什麼，以及面對喜歡的工作時，還有什麼是你需要補強的弱點，當你對自己有足夠的認識，比較能夠找到適合自己的工作，同時能夠降低對職場的不安，提升自我掌控感，加速職場適應力。

(2) 你的價值超越了限制

別忘了身心障礙只是你生活的一部分，並不能定義你的全部。你擁有的技能、經驗和感受，這些都是珍貴的，也無法被取代的。在這個社會上或許仍有帶著惡意、不友善的人們，但記得管他人對你說什麼、做什麼，都無法定義真實的你。你的價值由你自己創造，你值得被理解、尊重，更值得被滿滿的愛與善意包圍。

(3) 建立良好的溝通管道

與主管和同事建立開放、坦誠的溝通非常重要，同時也不要害怕尋求幫助。讓主管和同事了解你的需求及能力，在你需要協助時能夠理解你的處境，有你擅長領域的工作時，能夠邀請你一同參與，如此將這有助於創造一個更加包容和理解的工作環境。

(4) 接納限制並自我照顧

在忙碌之餘，別忘了聽從身體的信號，不要過度勉強自己，給自己一些喘息的空間，累了就好好休息，了解自己的限制，並溫柔的善待它。學會接納並照顧自己，是保持身心健康的關鍵，也是讓您能夠更輕鬆、自在的面對生活的首要途徑。

(5) 勇敢追求夢想

身心帶給你的限制，或許會讓有些事變得有挑戰性，但這並不代表你做不到，因此不要放棄對未來的夢想和目標，你有權力可以大膽地作夢。追求夢想的過程或許漫長、辛苦，偶爾會遇到挫折與困難，但每一步的努力都是為了實現更大的成就，只要堅持不懈，終會實踐夢想。

職場中，偶爾你可能會感到孤單或無助，但請相信每個人在職場上都有機會遇到難以克服的挑戰，要記得你不是一個人，在這個世界上有許多人願意幫助和支持你。不要放棄對生活的希望和追求，相信自己，擁抱自己，願意迎接挑戰的你，是勇敢的，也令人敬佩的。

舒心 · 暖心



Photo | Pexels

舒心 一看舞台劇

黑暗之中，一束投射燈聚焦在舞台上，舞台上的人物出現、隱沒，劇情高潮迭起，在情境氛圍中、在獨白台詞裡，你彷彿將自己也投入了劇情的腳色中，感同身受他們的喜怒哀樂、悲歡離合，而這一切的劇情都讓你將原本一整天的煩憂都拋之腦後，你盡情在這幾個小時的時間裡，讓自己寄情在不同的角色裡，游移在不同的個性情緒中。然後，慢慢地，你找回自己，你發現自己原來在紅塵之中還保有一顆感同身受的真摯之心。

暖心 一喝手搖飲

暫時把醫生對你的健康叮嚀拋之腦後吧！暫時把要減肥、要減糖的紀律都暫時忘卻吧！在琳瑯滿目的多樣選擇中，挑選一款今天、此時此刻想要被療癒心情的手搖飲。多加一點不一樣的珍珠，或者是來一匙椰果，甚至是綿密的奶蓋也都不要客氣，喝手搖飲就是想要讓自己放縱一下，讓自己透過沁涼飲品的撫慰，暫且透過這一杯手搖飲的過程獲得舒緩放鬆的心境。所以，喝一杯手搖飲不只是喝一杯手搖飲，它更可以是你和好朋友、同事們稍稍喘息放鬆的美好時刻！



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