

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



沒有人生活在過去，也沒有人生活在未來，現在是生命確實佔有的唯一形態。

<德國哲學家 叔本華>

聊心 · 療心

與愛連結 · 照顧自己

黃暉超

華人心理治療研究發展基金會EAP專案經理／心理師

這一年受Covid 19影響，每個人不論生活或是工作，都有巨大的改變。面對科學界和醫學界都難解的病毒，病況甚至危及身心健康，這當中藏著太多的不確定，我們的心情也就更複雜，惟外在環境越是混亂，自身越需要穩定心神，照顧好自己，以下提供大家一些方法：

★ 暫緩接收負面訊息：

記住三大關鍵(1)一天不超過一小時的關注疫情；(2)睡前一小時不閱讀和疫情有關的資訊；(3)傳遞正確訊息，不以訛傳訛。

★ 轉移注意力：

帶一兩樣你喜歡的東西，放在眼睛所及之處，平常就建立一個習慣，每當有焦慮時，就轉頭看看這些物品。

★ 15分鐘的喘息：

每天給自己15分鐘時間，泡杯茶或煮杯咖啡，安靜地坐下來，細細地體會跟這個疫情有關的感覺與想法。

請記得，我們要隔離的是病毒，因為疫情要保持社交距離，但不需要保持關懷周遭朋友的心，我們會因為一起經歷這共同的苦難，未來將會更珍惜彼此的緣分，也將更珍惜健康。

若還是有想聊聊，可撥打0800299988，會有專業的心理師和您一起聊聊！

★ 接納自己：

學著去感受我們內心的情緒，當有些情緒上來時，輕輕的問自己：「我怎麼了？」當這些身心的感受被我們自己看見、理解時，就已經往接納跨進一大步。



舒心 · 暖心



圖 | 衛武營國家藝術文化中心

舒心 一看劇

台灣有句傳統的俗諺說：「作戲空、看戲愁。」早期農業社會的時候，只有廟會做熱鬧的時候，才能好不容易在廟埕中看上一齣令人癡迷、跟著一起哭笑的現場戲劇，在小小寒酸的戲台上，簡易的燈光自然形成一畔聚焦的觀景窗，讓人們願意掏心掏肺隨著一起癡顛笑罵。然而，隨著戲散燈光息，回到日常生活的軌道上之後，才發現，原來戲台上演的不只是一齣戲，卻像極了一場在身邊真實上演的紀實，而你是那個置身其中不自知的過客。

暖心 一放空

受到全球新冠肺炎的影響，原本鎮日天空上航道忙碌的景象，原本該是朋友家人共歡聚的佳節時刻，原本預計實行大展鴻圖的商務計畫，突然之間都被按下了暫停鍵，世界瞬間突然變得停頓下來了。每個人勤洗手、戴口罩，沒事盡量待在家裡，終於，你可以好好地、也必須好好地待在家裡了。突然多了一大把的時間，你也終於可以騰出一段時間，讓自己完全地放空發呆，甚麼都不要做、甚麼都不要想，就像一隻無所事事只想好好享受陽光、享受午寐、享受時光流逝的一個奢侈的時光旅人，撿拾了屬於自己的片刻。



圖 | BOSE

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