

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



生活得最有意義的人，並不就是年歲活得最長的人，而是對生活最有感受的人。

< 法國哲學家 盧梭 >

聊心 · 療心

不讓地點限制工作

黃暉超

華人心理治療研究發展基金會EAP專案經理／心理師

從去年疫情開始，不少人在家工作，其實在家工作或異地辦公，都是外在環境改變，進而影響我們內心，如何在這些變動中，維持一些不變的，是穩定心理的核心關鍵，我整理歸納出幾個方法，供大家做為參考：

(1) 工作地點設置

先設定好工作位置，布置關鍵就是，讓自己在這個位置時，會感受到工作的氛圍，一些工作中常需使用到工具，都可以依自己過往工作習慣做一排列，讓自己有種工作中的熟悉感。

(2) 心理喊話

要先讓自己明白：在家工作，你還是在工作，只是換個地點工作，讓自己重新對家賦予休息以外的一個新的意義。

(3) 維持工作中的習慣

維持上班日的起床時間，其次，換上上班日的穿著，最重要的一刻是準時讓自己就定位坐在工作位置上。這些我們在工作中的習慣，都能讓我們快速進入工作狀況。

(4) 不忘時間

建議設定好鬧鐘，提醒自己中午休息及下班時間，即使延長工作時間，也不應該超過過往的工作時間太多。

(5) 與同事連結

建議開線上會議時，在開始要進入議程前10~15分鐘，可以分享自己的生活近況作為情感交流，也可以撥打通訊軟體聽聽彼此的聲音關心彼此，讓彼此不應工作地點分隔而生疏。



舒心 · 暖心



圖 | Johnson

舒心 — 在家運動

當烏雲來時，暴雨將至，撐起一把傘，穿上雨衣，在雨中來一首懷舊電影「萬花嬉春」中的「Singin' in the Rain」，就算在雨中也能跳出最經典、最美妙的舞步。在疫情來襲的時刻，待在家中就是對國家最好的貢獻，此時打開頻道跟著老師在家中一起運動，簡單的體操、輕盈的舞步，不管是自己一個人的伸展、拳擊有氧，或者是全家人一起的團康舞蹈、靜心打坐，都能在這按下暫停鍵的時刻，依舊保持完美健身的身心靈和體態。

暖心 — 做瑜珈

從一開始的暖身，你就開始了一場與自己、和呼吸對話的旅程，從身體最遙遠的末梢開始，從身體最深沉的內心開始，緩緩地跟著呼吸的節奏，感知到每一個細胞、每一個心跳的節奏，讓自己回到自己的擁有，然後發現原來自己如此獨特。感謝身體的每一個器官，感謝強大的自己，一直努力堅強著，透過肢體的律動和延展，你才發現自己有無限可能，而你也才發現原來身體某些部位正在微微地抗議著，於是乎你更懂關照自己，更懂得愛惜自己，這就是瑜珈給你的人生課題。



圖 | 礁溪晶泉丰旅

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