

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



心就像一張白紙，沒有寫上字就不會有任何的變化。

< 英國哲學家 約翰洛克 >

聊心 · 療心

遠距工作，近距親密

黃暉超

華人心理治療研究發展基金會EAP專案經理／心理師

在家工作，真的是要面臨很多挑戰，除工作外，最多的就是和伴侶、小孩的相處與溝通，以下整理歸納出幾個方法，供大家做為參考：

• 重「新」開始

同一空間長時間的相處，總會有衝突。處理衝突前，我們需先明白，疫情讓每個人都有壓力，所以，需要和家人一起來面對疫情所帶來的焦慮和壓力，最重要的是，讓彼此有機會說出來，藉由討論面對疫情各自的想法和感受，更容易靠近彼此。

• 陪伴不干涉

最近許多父母形容和孩子相處時，常有因為看不慣而出言糾正，你一定要記得，糾正指導不是不行，但很多人往往忘記問自己時間和場合適合與否，你一定要在內心深處提醒自己：孩子是在家上課，如同你是在家工作，因此上課和工作是你們正在做的事情，可以等當天課程完全結束時，再和孩子討論！

• 放下完美

每個人內心當中可能都會對自己有個形象想要完成，有時候反而讓自己壓力更大，告訴自己要做的是，溫柔放鬆的爸媽，而非緊繃的完美爸媽！

• 一起合作

家人處在同一空間，更需要一起合作，花點時間討論彼此的作息。有個原則提供給大家參考：面對越小的孩子，我們需要盡可能配合他的上課作息，家務也要和家人好好討論彼此分工，才能避免更多的衝突。



舒心 · 暖心



圖 | 無印良品

舒心 — 整理家裡

梳理的、打掃的、重新擺放的，不僅僅只是家裡的雜物，那些與日常息息相關的生活用品，隨著生活的節奏腳步，彷彿也亂了寸腳、失去方向，那就好好靜下心來，一一梳理這些雜亂的日常吧。該摺疊的、該吊掛的、該收納的、該重新擺放的，都再重頭來過，彷彿是一台經年累月使用的電腦，再度歸零重置。於是乎，空間變得舒坦了，視野也比過往顯得清爽，心情也更自由自在了，重新整理的不仅是雜亂的空間，更是被人情世故騷動凌亂的心情。

暖心 — 彩繪塗鴉

用黑白勾勒的線條，一筆一筆地將心裡的想像，揮灑出一幅具體的彩繪，吾須講究學院的精準、也不用害怕畫出的方框，就讓心情思緒隨興所至、隨意塗鴉，追求的是心情的釋放，是情感的表達。在年幼的時候，拿到一張紙就能隨興開心地隨意圖畫，然而，長大了，懂得人情世故了，拿到一張白紙，卻感到卻不了。是甚麼侷限了你？是道德世俗？是不可言喻的法則？還是，只是你自己把自己禁錮了？



圖 | 北歐櫥窗

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