

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



無論你從什麼時候開始，重要的是開始後就不要停止。無論你從什麼時候結束，重要的是結束後就不要悔恨。

< 古希臘哲學家 柏拉圖 >

聊心 · 療心

撇開連假後的小憂鬱！

黃暉超
華人心理治療研究發展基金會EAP專案經理／心理師

連假結束前，許多人想到明天要上班就鬱卒，有些人放假的開心情緒，甚至在假期最後一天的下午就消失無蹤，在此分享一些撇開連假憂鬱的小方法，整理提供如下：

★ 調整失落：

走出連假憂鬱的第一步，找張紙筆，細細回想連假中所做的事情，或許會發現還有想做未做的，就把它安排在下一次假期，有時候重新經驗快樂及對下次假期的期待，對於處理連假後的失落是很棒的開始。

★ 走出戶外：

出去走走也有助幫自己恢復活力，有時候，15分鐘的快走，讓自己大量的換氣，會發現身體好似又充滿能量。

★ 輕鬆整理：

利用假期結束的最後一天，整理開始上班需要做的事項，最重要的是，上班前一晚早點就寢，讓充足的睡眠迎向開始上班的早上。

舒心 · 暖心



「飲酒過量，有礙健康」

舒心 — 品酒

是經過太陽的日照，數著日子慵懶讓陽光和煦薰陶過；是經過土壤的滋潤飽和呵護下，緩緩滋長醞釀著酸甜；是經過採收的剎那，準備好進入時光隧道；是經過時間與溫度的發酵之後，喚醒出味蕾的曼妙滋味。用一只相襯的酒杯，緩緩地導入那金黃色、清泉色、血紅色的佳釀，在口中、在舌尖，把陽光、時光、氣候、土壤的滋味全都喚醒，再次回味著某年某月的某個季節，那場味蕾與佳釀的完美相遇。

Photo | Jon-li/www.pexels.com

暖心 — 吃甜點

拿捏好比例，精準地計算好溫度，計時好時間，把胖呼呼的麵團送進烤箱，慢慢地膨脹烘烤出各式各樣的蛋糕；再抹上滑嫩的鮮奶油，或者是香氣四溢的巧克力，妝點上酥脆的餅乾屑和充滿童話泡泡的糖霜裝飾，然後小心翼翼地切下一塊擺上小小的蛋糕盤，斜切一刀入口之後，瞬間所有的壓力、所有惱人的俗事通通化作煙消雲散，只有甜甜蜜蜜的滋味從舌尖一路滑進味蕾，然後永遠記得這口難忘甜蜜的美好時刻。



Photo | www.pexels.com

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