

# 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



不求做個完美的人，而是接受不完美的自己。

< 奧地利心理學家 阿德勒 >

聊心 · 療心

## 爸媽，請好好疼惜自己，不要總是忽略自己！

黃暉超  
華人心理治療研究發展基金會EAP專案經理／心理師

我們都有可能在當父母的同時，有著莫大的焦慮和壓力，或許你只忙著照顧孩子，而忽略重要的自己，甚至也不知道如何照顧自己，我提供一些方法：

### (1) 放下完美的堅持：

當個夠好的父母，對孩子的成长比當個完美的父母來的好，因為，當我們願意接受自己都不會是完美的父母時，也同時能接受沒有完美的孩子，願意擺脫完美的焦慮，對於親子關係的和諧有著無比重要。

### (2) 修補關係：

我常說：「關係難免會有衝突，但我們都要去修補。」在你平靜下來時，一定要好好的孩子談談剛剛衝突中他的感受，還有最重要的是，你發生什麼事情，怎麼會爆炸？

### (3) 預留時間給自己：

即使每天只花15~ 20 分鐘做某件自己喜歡的事，都是一個很好的開始，每個月至少有一天，給自己放個假，不要忘了：只有照顧好自己的父母，才能有更大的愛照顧好孩子。



## 舒心 · 暖心



Photo | Andrea Piacquadio /Pexels

### 舒心 — 健身

身體由意志控制，在忙碌高壓的緊湊日常生活中，消耗了許多的腦力，卻讓身體的感知變得遲鈍，固定操勞的部分肌群顯得疲憊，而缺乏運動的肌肉則是日益鬆弛。透過健身的固定訓練，不只調整了體態，同時也讓身體的每一條肌理都獲得充分的舒展，在不同主題的訓練課程裡，透過專業教練的指導，不僅僅讓身體藉由運動健身重新恢復敏銳的感官體驗，同時也讓儀態、精神重新充滿活力能量。

### 暖心 — 小旅行

在尚未能出國旅行之際，重新把好奇的眼光視角聚焦於身邊的人事物吧！其實，隱藏在身活周遭的小鎮風情、城市景觀、慶典活動，都醞釀著飽滿的能量與故事，而這些故事都是你我切身相關的延伸。在城市中漫遊，發現令人驚喜的角落，才知道原來這些城市空間與自己的生活場域如此息息相關，喧鬧的市場和靜謐的公園，都有各自的族群與生活節奏；踏尋古道重新找回先人遠行的步履，才發現原來所謂的秘境都曾經是過往先人的驛站。



Photo | Belle Co/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