

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



過去的事早已消失，未來的事更渺不可知，只有現在是真實的。

< 英國哲學家 培根 >

聊心 · 療心

好好睡，真不容易

黃暉超

華人心理治療研究發展基金會EAP專案經理／心理師

現代人睡眠常出現的狀況，不曉得您是否心有戚戚焉，以下提供幾個方法讓大家參考：

(1) 看醫生：

睡眠障礙門診的醫師會對不同的睡眠症狀比較了解，有時候睡不好和身體狀況有關，例如睡眠呼吸中止症，建議先看醫生判別是否有生理的狀況。

(2) 放下3C產品：

3C的藍光會直接進入眼睛，這樣就會讓褪黑激素分泌量減少，使睡眠延後或降低睡眠品質。

(3) 調整習慣：

睡前兩小時避免激烈運動、攝取咖啡因及酒精，布置良好的睡眠環境也很重要，好好打造一間「好睡眠的臥房」，會有助一夜好眠。

(4) 煩惱清單：

有時候，我們會有心煩的事情，干擾著我們的心情，建議你寫下睡前煩惱清單，告訴自己需要暫時放下這些煩惱，然後上床睡覺！



舒心 · 暖心



舒心 — 塗鴉

放縱思緒隨心所欲，讓自己最純粹最童真的想像，透過色彩恣意揮灑，不是學院派那種講究比例、追求透視、刻意精準的描繪，純粹就是隨著自己的意識任意彩繪。也許是對大人世界矛盾的你爭我奪感到不滿的控訴，也許是對未來無限可能世界的躍躍欲試，也許是對自己反思的深沉內省，透過塗鴉的不受限放肆，讓自己的情緒藉由色彩、造型通通傾洩而出，在藝術的國度中，獲得內心的療癒和解放。

Photo | Erik Mclean/www.pexels.com

暖心 — 和寵物玩

最忠實的朋友、每天都在窗前搖著尾巴等著你回來的家人，寵物對於現代人而言，不僅僅只是家中的另一個生命，更是自我生命中最重要夥伴，無論喜怒哀樂都有著他陪伴著你，在生命的記憶中烙印著最美好、新鮮、有趣、瘋狂的畫面。不僅僅只是食物的供給者，同時更試生命的陪伴者，彼此相伴著對於生活的消遣，晴天雨天一起散步、開心難過一起共度，在看似漫長卻又短暫的生命中，能有寵物相陪是最幸福的風景。



Photo | Erik Mclean/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