

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



重要的不是天生擁有什麼，而是如何活用擁有的東西。

< 奧地利心理學家 阿德勒 >

聊心 · 療心

你累了嗎？

黃曉超

華人心理治療研究發展基金會EAP專案經理／心理師

長期的超時工作，造成身心過度負荷，這就如同當我們將橡皮筋的彈力拉到極限，便產生斷裂，其實這就是典型的職場「過勞」現象；請大家拿出一枝筆勾選，仔細看看，是否有勞動部職業安全衛生署所表列的12項過勞徵兆？

如有符合表列的過勞徵兆，就讓我和大家談談可以如何調整：

• 改變生活習慣：

1. 充足的休息：睡眠休息不夠，尤其是會形成內分泌改變，記憶力衰退。

2. 規律的運動：維持持續與規律的運動對於避免過勞是不可或缺。

3. 均衡的飲食：不偏頗某類食物的攝取，尤其是蛋白質、蔬菜及水果。

• 放下完美：

藉由追蹤紀錄自己工作與時間分配，看看自己是否在哪些簡單的工作任務上花費過多時間，不追求極致的完美，只要夠好的表現，可以試著和同事或主管討論工作成果的展現，應該達成什麼樣的成果就是夠好的表現。



- 經常感到疲倦、健忘。
- 突然覺得有衰老感。
- 肩部和頸部僵直發麻。
- 因為疲勞和苦悶失眠。
- 最近常工作失誤或者發生不和。
- 經常頭痛和胸悶。
- 高血壓、糖尿病病史，心電圖不正常。
- 體重突然變化大。
- 最近幾年運動也不流汗。
- 人際關係突然變壞。
- 自我感覺身體良好而不看病。
- 為小事煩躁和生氣。

• 寫下來：

把自己擔心和煩惱的事情寫下來，將其放在眼前，並且看著自己寫下的擔心和煩惱，會開始有些不同的角度或是解決的想法出現，是非常值得嘗試的！



舒心 · 暖心

舒心 — 搭火車紓壓

那是一種穩定、安定、讓人緩緩入睡、輕輕沉澱下來的節奏，不疾不徐的既定速度，帶領著人們到一處陌生卻又充滿驚喜的小鎮，懷著一顆忐忑卻又好奇的心情，睜著一雙無畏、蠢蠢欲動的心情，踏上人生意外的驚喜旅程。在這趟旅程中，你自己和自己對話，你自己療癒你自己，在面對自己的時刻，你顯得特別安靜，在面對外在的時刻，你懂得保持自己的節奏與速度，然後，緩緩前進。



Photo | Pexels

暖心 — 踩浪紓壓

看似平靜的表面，雙腳一踏入之後，才懂得，水流緩緩地用它獨特的速度，優雅穿越肌膚的每一寸細胞，才了解，暗潮洶湧和行雲流水的律動，都只有自己踏入那片水才能知道。興奮時開心地激起浪花，沉靜的時候讓水滋潤呵護腳底雙足，喜怒哀樂都讓柔情似水的介質來包容著，踩著浪激起稍縱即逝的浪花，不需要用鏡頭捕捉著瞬間的剎那，放下所有外界的人工，單純地享受你與浪花的夏日浪漫。



Photo | 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