

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



人生最偉大的目標不是知識，而是行動。

< 法蘭西斯·培根 英國哲學家 >

聊心 · 療心

『同中有異、異中求同』~用尊重及同理與身心障礙朋友同在

張佳雯
華人心理治療研究發展基金會諮商心理師

在校園與職場中，我們常有機會與自己不同的人們相處，其中一種便是身心狀態的差異，然而身心障礙者在生活中並非總能和一般人一樣順暢容易，需要整體社會共同打造尊重多元以及友善的環境。若你身邊有這些夥伴、同事或朋友，以下我提供幾點與之相處的建議：

1. 別用障礙定義一個人，看見更多的可能性

身心障礙者雖有其生理或心理的困境與阻礙，但不代表他們所有能力都受損害，有些能力甚至比一般人更優秀，在認識他們時，不要只專注於障礙為其帶來的限制，而是可以多方了解對方，如同我們與其他的人相處一樣，能看見對方的個性、特質、優勢及能力，能欣賞彼此、建立獨特的人我關係。

2. 用善意取代好意，同理身心障礙者的需求

「好意」與「善意」最大的差異在於，「好意」是從自己的角度出發，以自己的觀點認定他人的需要或是困難，並且用「為你好」的姿態對待他人；而「善意」則是在理解他人需求後，運用同理的態度提供支持和協助。每一位身心障礙者的需求均不同，想要被支持或協助的方式也各自有異，只有在尊重與同理的情況下，才能貼近對方，讓我們的幫忙發揮功能及帶來溫暖。

3. 運用「職務再設計」精神，協助身心障礙者發展潛能

所謂的職務再設計(Job Accommodation)是指雇主透過調整職務內容以及優化工作環境使身心障礙者的能順暢執行工作。對許多身心障礙者而言，倘若能改善工作環境，減低其障礙帶來的不便，他們也能發揮優勢及潛能。為身心障礙者打造友善工作與學習環境，並非為其避開所有的挑戰，而是在改變環境限制的前提下，適當地賦予任務，使之有機會和一般人一樣從中獲得成就感。

『同中有異、異中求同』提醒我們能尊重與自己不同的人們，同時能理解人雖有差異但都期待被同理善待，且能在多元友善的社會中，各自發揮潛能、經營屬於自己多采多姿的生活。



舒心 · 暖心



Photo | Pexels

舒心 一吃冰

黏膩燥熱的熾熱夏天，真的真的就只想要來一盤沁涼的冰品啊！不管是嘩啦嘩啦、添加了各式各樣喜愛配料的剉冰；或者是各式果汁製成、凍得嘴巴不能說話的冰棒；或者是讓人有選擇障礙、琳瑯滿目的義式冰淇淋；甚至是像一盤誘人美食的香蕉船冰品，夏天就是要吃冰，吃冰就是夏天最強的王道！無論只是去超商買一隻冰淇淋，或者是和三五好友相約去吃一盤台式剉冰，夏天吃冰解除的不僅僅只是身體的渴，更是一種心靈的徹底紓壓清涼感。走！現在就來去吃冰吧！

暖心 一曬太陽

是那麼灼人的陽光啊，彷彿要把身上的水分全部都蒸發了；是那麼熾熱的溫度啊，彷彿要將人都曬成乾了。邁入炎炎夏日的季節，每一天高掛在天上的太陽一大早就準時上班，發出萬力照耀每一個角落，讓人一早開始就感受滿滿的活力，透過太陽的熱力，不僅一掃生活的陰霾，每天都是燦爛的開始；同時也把身上的晦氣陰鬱一一去除，讓每一寸肌膚都獲得無私陽光的照耀，都獲得活力十足的陽光親吻。讓自己也在陽光的照耀下，發揮自己的能量，把最強的友善能量傳遞至生活周遭每一個角落！

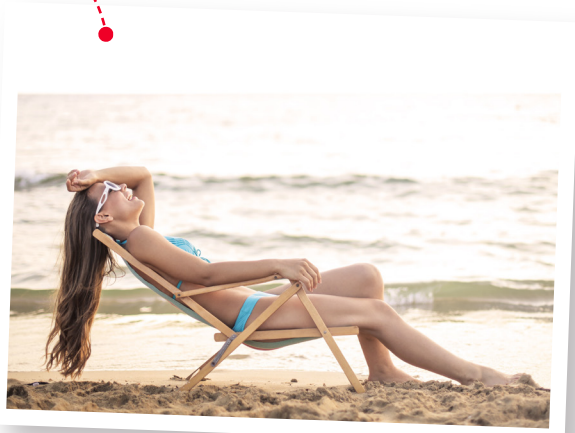


Photo | Pexels

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