

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



問題本身不是問題；如何應對才是問題。

< 薩提爾 美國家庭治療工作者 >

聊心 · 療心

我能不累嗎？

黃暉超

華人心理治療研究發展基金會EAP專案經理／心理師

不少人說世界上最難的溝通就是跟自己的爸媽，尤其是邁入老年期的爸媽，好像怎麼做都抓不到訣竅，另外，陪伴年長的爸媽又往往壓力很大甚至有脾氣，這種種的煩惱，可以參考以下提供的一些方法：

(1) 不忽略喘息的空間和時間：

被照顧者固然重要，照顧者更需要給自己一點喘息的空間和時間，暫時跳脫照顧者的角色，每週固定給自己一個半天或是一兩個小時，稍微喘口氣，回頭好好照顧自己的身心，才能在照顧的路上長遠走下去。

(2) 試著理解年長父母：

我們應該放下的是改變，取而代之的是「轉個念頭」，父母可能太想和孩子聊天，但卻不知道能聊些什麼，只能從他的日常生活或是過往生命經驗談起，把這些一成不變的內容當成，父母試著和我們做關係的連結，心中的不耐或許可以少點。

(3) 專注陪伴：

每天或每週只要陪伴父母時，專注好好的在過程中，都比你心不在焉的長時間陪伴來得好，有時候，可能只是專心的陪伴父母追個劇、吃一頓飯，就已足夠！重點不是一定要做什麼，而是專心。

(4) 陪伴自己內心的失落：

看著父母逐漸老化，不少子女會有種悵然若失的感受，我們再怎麼不捨，也有可能會有失去他們的時刻，所以，我們很需要的是先接受父母老去的事實，才有可能陪伴內心的失落感受。



舒心 · 暖心



Photo | Pexels

舒心 一賞月

是大自然的時間推移，是宇宙星球的光影變化，是人世間的滄海桑田，是騷人墨客的靈感謬思，沿著銀色的月光慢慢地散步，在時空的旅程裡漫步，在看似漫長卻又短促的人生裡漫步，在悠然的人情世故裡漫步，頓時之間發現，月光，把一切都看在眼裡。關於你的喜怒哀樂，關於你的癡顛愛恨，月光在一圓一缺之間，刻劃著年輪的軌跡，不捨你的全心投入，心疼你每一次的全心全意，於是月光以銀色的呢喃，細語呵護你的每一道深刻傷痕。

暖心 一踩浪

潮汐之間一往一來的不僅僅只是浪花的親吻，實則是地球移轉引力之間的變換，更是時間輪軸偷偷訴說的竊竊細語，告訴你：親愛的，時光正在流逝啊，要愛你珍愛的一切啊！然後你手心裡握著的，是那一位朝思暮想的人，是那一位你想要倚靠、想要呵護得一切。追逐著白色的浪花，在天色漸漸昏黃，紅通通蛋黃般的夕陽沒入天際線的那一端，灼人熾熱的沙灘變得沁涼，撫平了躁鬱的心情，讓平靜的心情淡出暈染深邃的眼眸。



Photo | Pexels

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

TIP