

壞蛋來襲！我們如何自我照顧？

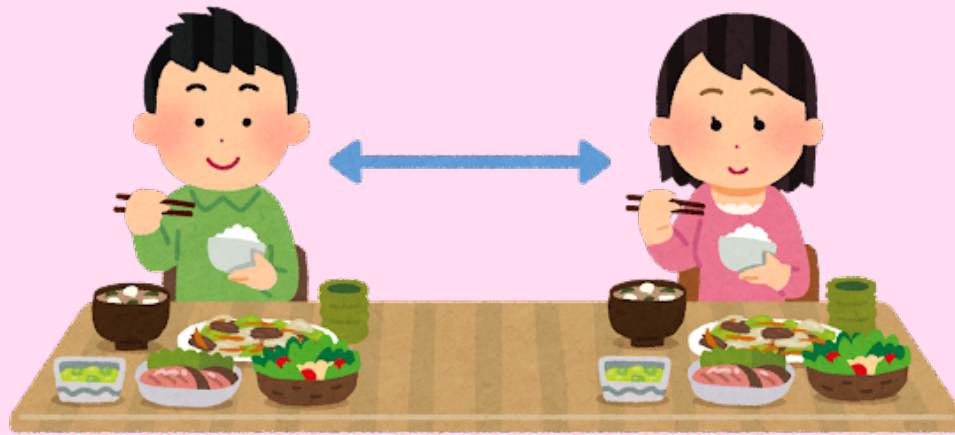
心情壞蛋



我們



居家上班、戴口罩、保持用餐距離已成為新的生活常態



然而長期下來，默默的對我們的身、心造成了影響..

長時間待在同一個空間

感覺心裡悶悶的

無聊



覺得孤單

過多的資訊轟炸

少了與朋友、家人、伴侶見面的時間

悶久的身心快讓我們受不了了！我們可以做些什麼？



我們可以每天抽出一點時間來做自己喜歡或對自己有益的事，  
它可以是一件簡單的事，像是.....

每天在家裡附近散散步



早上來杯熱咖啡



每天固定禱告、靜心



或是我們找個角落閉上眼睛簡單的冥想，以舒服的坐姿或躺著，閉上眼睛，問自己：「現在的自己感受到些什麼？」

是煩躁嗎？

還是無力的？

也可以試著感受身體哪部分有點酸、有點緊，然後輕輕的揉按自己，同時注意自己的呼吸，慢慢的吸，輕輕的呼，來回關注身體的感受同時也把注意力放在呼吸。



我們也可以是戴起耳機，挑一首喜歡的歌曲，找個舒服的姿勢坐著或躺著然後輕輕的閉上眼睛，把它好好的聽完，好好的沈浸在音樂帶給你的放鬆、激昂又或是感傷。



每天練習花三到五分鐘關注當下的自己，並持續個幾天，也許會讓你和自己的心靈、身體更靠近一些，聽見更多自己的聲音。





如果真的快受不了了，怎麼辦？



我真的快不行了.....

我們可以撥打專線，找人聊聊

安心專線 - 1925 (依舊愛我)

生命線 - 1995

張老師專線 - 1980

東華大學校安專線 - 緊急聯絡電話03-8906995



都是免付費的喔！

或是尋求東華資源

東華大學心理諮商與輔導中心：<https://pcc.ndhu.edu.tw/bin/home.php>

東華大學平安系統：

<https://web.ndhu.edu.tw/SA/GeoApp/Home/Login?ReturnUrl=%2fSA%2fGeoApp%2f>

東華大學校園安全資訊網：

<HTTPS://WWW.NDHU.EDU.TW/P/412-1000-12557.PHP?LANG=ZH-TW>



希望看完這篇文章，你/你能試著找到一個適合自己的方法，也邀請大家在底下留言分享自我照顧的一些小撇步！

掃QR code來了解更多！

