

## 主題：疫情教會我的事

發行人 蔡孟峰  
 策劃 國立中興大學附屬  
 臺中高級農業職業學校 輔導處  
 編輯 鄭淑君 李孟真 胡雅各 王原志 董心瑜  
 楊雯君 劉仲綱 洪紫璋 劉乙霖  
 校址 臺中市臺中區283號 TEL: 04-22810010  
 網址 <http://www.tcavts.edu.tw/>

# 耕心

1

興大附農

## 化危機為轉機的好方法

● 校長 蔡孟峰

新冠肺炎 (COVID-19) 於2019年11月爆發至今，疫情方興未艾，全球病例數達4.68億，死亡人數607萬；臺灣病例數21,733，死亡人數853。這株病毒變種速度驚人，對全球人類生活造成前所未有的衝擊，帶給醫療、社會、經濟，甚至是人性等各層面非常巨大的挑戰與考驗，尤其是航空、旅遊、餐飲等服務業，大多慘澹經營，有的甚至因挺不過難關而宣告倒閉。這讓我感悟到病毒雖渺小非一般肉眼可見，但它對人類的攻擊力道非常巨大，確診者有性命之憂，甚至因不堪多日隔離而擅自出走，造成防疫破口，帶給社會更大不安。這場人類與病毒的戰爭，沒有一個人可以置身事外，沒有一個人能確定明天是否仍然安好。

變動與未知帶來不確定感，繼而讓人感到焦慮和壓力。然而「變動」到底是危機？還是轉機呢？端看我們如何面對與因應。採取積極思考與態度去面對，可以促進成長，提升做事效率，驅策我們邁向成功。但如果一直停留在慌亂或逃避，則會危及身心健康。年少的各位同學正值青春，生命正要起飛的階段，未來必定還會經歷各種挑戰，要學習「如何因應變動與未知」這門必修課，才能幫助自己成長進步，邁向更美好的未來。

以下簡略概述有助面對未知、不確定、焦慮與壓力的6種方法，供同學們參考：（參酌香港特別行政區政府 衛生署學生健康服務網 網址：[https://www.studenthealth.gov.hk/tc\\_chi/health/health\\_ph/health\\_ph\\_stress.html](https://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/health/health_ph/health_ph_stress.html)）

### 1. 找出焦慮來源

當確認讓自己焦慮的原因後，即可採取行動查看自己的想法是否合宜，若不合宜，應找方法來改變無益的思想與行為，才能找回掌握感，解決問題。

### 2. 合理的自我期許

能力所及的事，努力做好；無法控制的事，就嘗試暫時接受或忽略它們，不用事事追求完美。此外，也要懂得say no，拒絕別人過多或不恰當的要求，避免為自己增添更多不必要的負擔。

### 3. 培養良好的學習習慣

讓自己學會時間規劃、自我管理，按部就班、紮紮實實的完成各項學習，獲得各項能力，對因應變動會很有幫助。千萬不要老是臨時抱佛腳或覺得交差了事就好。

### 4. 採取積極樂觀的生活態度

對事正向思考，積極樂觀，嘗試從逆境困難中尋找機會與希望，化危機為轉機，讓自己進步，人生更容易達標。

### 5. 建立支援網

找到可以信任的朋友與師長，放心的向他們傾訴或尋求協助，既可以調節情緒，更能得到實質有效的幫助與建議。你也可以到輔導處找輔導老師聊聊，為焦慮找出口。

### 6. 培養健康的生活習慣

平時生活作息規律，睡足8小時，同時也要養成每天運動的好習慣。此外，你也可進階做靜觀練



習，將注意力集中在呼吸或其他所專注的體驗之中，細心觀察當下的身心狀態，不加批判、不過度反應，減少慣性的負面情緒反應，讓人平靜和放鬆，對減壓及減低焦慮效果顯著。

最後想要提醒同學，面對危機，要避免選擇會讓自己陷入更大危機的因應方式。如何判別呢？最簡單的指標是：這個方法幫助我有所學習成長，更有能量面對挑戰了嗎？還是反而讓我虛耗時間、情緒更混亂、更加干擾甚至阻礙我的學習呢？例如校長觀察到，有些同學感覺到不確定或焦慮時，選擇3C產品追劇、玩遊戲、聊天、聽音樂等方式想幫助自己放鬆，但因為沒有管理好時間，反而嚴重影響學習，甚至隱隱有成癮現象，還可能引發親子衝突，真是得不償失。在此建議同學們提升自律能力，適時適度地使用3C產品，絕對有助保持精神健康，專注學習，提升學習效率，更有能力在變動中因應未知的挑戰！

## 前言

校長在文章中提到新冠疫情衝擊人類生活，特別是旅遊業慘澹經營，力求生存。本刊特別訪問一位歷經SARS與本次疫情的觀光產業從業者A小姐，讓我們一起來看看這兩次疫情對她的衝擊與影響，以及她如何因應這次危機。

**提問1** 請問你在觀光業的經歷為何？主要工作是什麼？

**回答1** 我在2002年左右入行，從一人靠行開始做起，後來擔任國際旅遊領隊，在疫情前主要跑西藏和歐洲線。

**提問2** 新冠疫情對觀光產業影響極大，請問對你有什麼影響嗎？

**回答2** 其實和新冠疫情比起來，快20年前的SARS疫情對當時的我衝擊和影響更巨大。當時香港疫情非常嚴重，當地觀光旅遊業幾乎停擺，而我有七成收入來自幫客戶開香港航線機票，因此直接導致我的收入銳減。除了這個有形的衝擊，其實心理衝擊更大。我發現原來這行業不是那麼穩定，而我的生活其實也不是一直都會在自己的掌握與規劃中，有可能因為一個突發變故全盤打亂。幸好SARS疫情大約半年就獲得控制，之後觀光業慢慢復甦。

**提問3** 所以在SARS疫情結束後，你的生活、工作或心態有什麼改變嗎？

**回答3** 最大的改變在心態。疫情之前我就是努力工作努力享受生活，其他事物不會投注太多關心。但因為疫情讓我驚覺生活不是永遠平靜無波，旅遊業很容易受到外在大環境影響，我很認真思考是否要繼續做下去。經過一番思考，我覺得自己的個性和價值觀還是比較

適合留在觀光業發展，但是我開始有危機感，有意識、有計畫性地打開眼睛和耳朵，積極了解其他產業，努力培養新技能，以備在下次危機到來時臨危不亂，真的需要轉換跑道時也能無縫接軌。

**提問4** 所以當年歷經過SARS的你，在面對這一次新冠疫情時，有什麼不一樣的地方嗎？

**回答4** 其實新冠疫情一開始時，我沒有很緊張，心裡想當年SARS影響了半年，這次影響範圍與傳染力更大，那我就預備它影響一年應該差不多。這一年期間，經濟方面因為稍有存款所以不至於太焦慮，所以我嘗試烤蛋糕，接受社區鄰居的下單訂購，一邊等待疫情結束恢復帶團工作。不料到了年底，疫情沒有結束的跡象，我知道不能再等下去，一定要找維持日常基本開銷的工作機會。所以我參加觀光業從業人員課程取得政府補助、到基隆港免稅店排班擔任銷售人員、國內旅遊團無論天數長短都接、有空檔就跑外送。但後來國內疫情爆發，連國旅團都沒有了，就改到防疫旅館擔任櫃檯接待人員。我無比慶幸自己有過去累積下來的人脈，以及長年擔任領隊訓練出來的快速應變能力，讓我在面對這次出乎意料艱困的時期，還有機會與能量繼續撐下去。

**提問5** 所以你認為過去在工作上的訓練幫助你面對這一次危機時比較有把握？

**回答5** 其實對領隊來說，在外帶團有突發狀況很正常，所以長久下來已經訓練到不會感到慌張或焦慮，而是直接進入問題解決思維—接受、面對、然後解決。這樣的習慣讓我在面對這一次疫情時和20年前不一

樣，不再焦慮和被動等待，而是更多的觀察、分析、判斷，然後採取行動。現在的我更加堅強，不容易被打趴。

**提問6** 對於未來，你有什麼想法？還會想要繼續留在觀光業嗎？

**回答6** 有機會的話我還是想要繼續做國際旅遊領隊，但是我知道整個市場都不一樣了。所有的景點不管硬體軟體可能會從零開始。此外疫情期間加速數位化的結果，自由行變得更容易，需要領隊帶團的旅遊路線或許只剩下較為封閉、生活資源較少的地區，這是非常大的挑戰。我也會評估自己的體力是否還能負荷長天期的帶團生活，所以更長遠的規劃會是透過適當理財累積資本，開一家店經營。

**提問7** 你對於想要投入職場的年輕人有什麼建議呢？

**回答7** 以我自己的經驗，我覺得觀光旅遊業是很棒的訓練軟實力的入門產業。在這個產業可以訓練觀察力，EQ、應變能力、表達溝通能力等等，這些基本功練好了，其實要轉職到任何服務業都游刃有餘。我也想特別提醒，不論投身哪一個行業，都要先了解自己的個性和價值觀是否適合，投入之後，一定要有危機意識，培養第二專長甚至第三專長，當機會或危機來臨時，你才有籌碼主動選擇，而不是等著被淹沒。

## 後記

訪談過程中，深切感受到A小姐能夠從容面對新冠疫情，是因為充分記取過往經驗，然後努力準備了20年。希望這篇訪問能對你有所啟發。

(李孟真老師訪談/整理)



## 再忙， 也要照顧自己

陳映儒老師

時序拉回2021五月，疫情無預警地快速升溫，突然公告的「停課不停學」，讓原本熱鬧的校園倏忽安靜了下來；原本朝夕相處的老師、同學們，回到各自的小窩中，只能隔著螢幕互動。回顧那段時光，你過得好嗎？

起初，突然改變的教學模式，讓我費了一番功夫適應；漸漸習慣了遠距教學的步調之後，開始在正規的課堂之外，規劃一些小小的加分題，希望能從中揣想同學在校園之外的模樣——比如：分享家中的療癒小物、找到家中視野最好的一扇窗，拍下從中望出去的風景。看著同學們一一上傳的檔案，畫面中的毛小孩、動漫抱枕、多肉植物、藍天白雲……一面回想著螢幕背後，上傳這些照片的每一張臉龐，有點懷念也有些欣慰：「待在自己安心的地方，孩子們應該都還開心吧？」

疫情帶來許多威脅和不便，但也讓我們可以好好的沉澱自己。那時候，大雨總在早晨嘩啦啦的下起，沖好咖啡等候連線上課時，看著窗外的滂沱大雨，不禁轉念感謝防疫生活的小確幸。一天所有課程都結束後，為自己和家人準備晚餐、飯後打開Youtube，跟著喜歡的頻道飆汗，三個月下來，雖然幾乎足不出戶，但生活卻一點都不苦悶，甚至不知不覺身心都變得更輕盈！雖然疫情至今尚未終結，但三級警戒期間那種簡單生活帶來的力量卻十分綿長，時時提醒著我——再忙，都不要忘了照顧好自己！

## 意識無常， 珍惜當下

觀一甲 張芷菱

過去兩年來，新冠肺炎疫情快速升溫、席捲全球，遍及世界的每一個角落。人們戴起口罩、勤洗手消毒，每天關注確診人數……這些從前不曾想像過的事情，在疫情時代裡卻成為了生活中重要的環節。這讓我們恐懼、無助、徬徨，好像走在一片茫茫大霧中，摸不清前方的道路，也看不到希望的曙光。雖然如此，疫情也並非全然沒有正面的影響。

我認為疫情讓我深切地意識到所謂的「無常」。也許我還很年輕，對於生老病死、悲歡離合經歷的還不夠多，日復一日過著規律的生活，很容易會產生一種錯覺：以為時間會一直這樣周而復始地運作著，而我和身邊的人也能一直安穩地生活著。但一場疫情，揭開了習以為常的假象，確診人數不斷攀升、死亡人數也居高不下，從新聞報導中，我感受到這些數據並不僅僅是數字，病毒帶走了許多生命，背後是許多失去摯愛，心痛萬分的家庭。因此國際間無不如臨大敵，紛紛制定出防堵病毒的策略。人們不再能自由地跨境移動，必須經過層層的檢疫、隔離，乃至於施打疫苗。這一切，都讓我從渾渾噩噩中驚醒，深深地體認到，平靜的生活背後其實潛藏著許多隱憂，小小的病毒可以讓大大的世界從此翻轉；而生命又是如此的脆弱，面對這些潛伏的憂患，我們只能審慎、謙卑地應對，沒有其他辦法。這也提醒了我，「把握當下」並不是一句口號，而是面對無常的生命，我們唯一可以對自己負責的方式。

因此，意識到這點之後，我決定拋棄「明日復明日，明日何其多」的心態，對人對事都變得積極許多。面對喜歡、感謝的人，不再吝嗇表達自己的心意；面對感興趣的事，也不再猶豫不決，有機會就努力把握嘗試。而面對困難、挫折的事情，我決定把自我挑戰、自我突破當成目標，如果在無常且有限的生命中，跨越更多的不可能，相信驀然回首時，會為這樣的自己感覺驕傲吧？

新冠疫情，改變了全世界每個人的生活，它帶來許多不便也造成對生命的威脅，然而，疫情也提醒著我們「無常」的存在，意識到「無常」，讓我更懂得珍惜當下時光，這就是新冠疫情教會我的事。



# 疫情教會我的事



餐管一甲 周悵依

疫情教會了我**提高忍耐度**。一開始疫情爆發時是國二寒假，很快的，夏天快到了！不得了了！戴口罩超悶的，很容易流汗的我超級不舒服，遇到體育課更恐怖，口罩會直接濕掉，每次上完體育課都要再換一個口罩，因為濕掉就沒有防疫的功用了！疫情持續了2年，大家都習慣了！一天戴著口罩10個小時都不是問題，之前要好好戴著口罩一節課都很困難。之後宣布不用戴口罩後，我反而會覺得怪怪的。



餐管一甲 陳韋元

疫情教會我做的事，應該就是學會**習慣孤單**吧，因為突如其來的停課，真的打破了很多計畫，不過最難過的是朋友之間無法見面吧，每天只能透過冰冷的手機進行毫無溫度的寒暄，連期待許久的畢業典禮也是線上進行，停課的三個月努力學著如何讓孤單的生活增添一點風味。



餐管一甲 林恩羽

疫情教會我**維持衛生習慣**的重要性。搭乘大眾運輸的時候，會接觸到很多病毒，所以下車的時候一定要洗手，還有每次要出門時都會戴起口罩，回到家也會把戴過的口罩折好丟掉，去到任何地方也會掃實聯制。最重要的是疫情教會了我**生命是很寶貴的**，活著的人更應該珍惜自己的生命。



園藝一甲 譚名岑

疫情讓我學會「**珍惜**」。珍惜光陰，疫情的變故是未知的，我不知道明天我還能去學校嗎？明天我放學還能到外面用餐嗎？明天還能當面見到你我嗎？還是透過冷冰冰的鏡頭互相噓寒問暖？珍惜當下，珍惜現在的每一分、每一秒所擁有的，並且努力讓今天的自己活得精彩。疫情更讓我學會**感謝**，以往我認為學習只能在學校，自從線上上課，才發現運用網路資源也能學到很多，讓家境不利的學生也不會失去學習的機會。這也讓我非常感謝運用科技的便利讓自己活得精彩，活得充實。



餐管一甲 蔡詔瑩

這段疫情給大家帶來了許多焦慮和一種無法作為的無奈，我從來就沒想過有一天全球會禁止出門，在家躺著會成為對國家的一種奉獻！這個疫情讓很多家庭體會到生離死別的恐懼，同時也增強了我**對未來的嚮往和期待**，讓我懂得了一件事，無論現在有多麼糟糕，明天還是會到來，日子會依舊的繼續推動你的人生。我會努力向前走，希望我們都早日成為心目中最好的自己，努力的成為那個優秀的人。



觀光一甲 鄭紫均

疫情的狀況下，我們每個人的臉上都戴上口罩，保護自己與他人，雖然這樣有些不便，但我們都努力遵守。疫情緩和之際也有許多人鬆懈了、倦怠了，想脫口罩，想出去玩，這些都不是不行，但必須做好防護措施，我覺得你可以想出去玩，但你不能因為你的慾望而造成大家的困擾，所以我現在會**設身處地的為他人著想**，不會因為一己之私而造成大眾的困擾，當然有些人並不是自願確診的，我們不能一味的怪罪那些人，而是要為他們祈禱，希望他們能趕快康復。



園藝三乙 朱庭輝

2019年末至今的COVID-19疫情，改變了我們的生活方式，我們新課綱的第一屆，除了要適應制度的變革外，疫情更是給我們設了一個難關，許多活動都因疫情而停辦，不但少了與同學培養感情的機會，就連出門在外也須配戴口罩，最令我印象深刻的是2021年五月中中的停課不停學，對於當時高二要升高三的我們更是一大衝擊，在家學習，四周少了同學打鬧的氛圍，也沒了老師在身邊熱心關切同學的聲音，只剩螢幕所發出的淡淡屏溫，一時無法適應這樣的學習模式，不禁感嘆世事無常，我們人類再怎麼聰明，也預測不到未來所發生的事情，所以好好**把握當下**吧！也把握與身邊的人相處的時光，若錯過了，許多機會及緣分也就此擦肩而過了。





# 後疫情生活的 身心安頓法

劉仲綱 諮商心理師

時間過得很快，轉眼全球新冠疫情已經兩年了。從一開始全球淪陷、排隊買口罩，到疫情逐漸受到控制。大家才鬆一口氣，去年五月爆發多起本土案例，人心惶惶，許多活動取消，轉為線上教學活動，經歷史上最長暑假，開始積極接種疫苗，如今，疫情似乎平緩了不少，各地經濟活動也逐漸恢復，卻也沒有真正消失，時不時會聽到有零星的本土感染案例，疫情確確實實改變了我們的日常，我們正在後疫情生活的道路上。

## 1. 社會情緒歷程

在心理治療的系統理論中，情緒是會流動的能量，大環境被焦慮情緒籠罩時，焦慮情緒會一個傳一個，最後影響著生活在其中的每一個個體。也就是說，當新冠疫情突破國界，籠罩整個地球的同時，我們每一個人除了受到病毒的威脅，也會受社會中的不安情緒影響，而每個個體又會有各自應對情緒的方式。

因此當去年停課不停學的時候，當多數老師們傷透腦筋學習怎麼做線上教學時，學生們幾乎輕鬆駕馭線上軟體，而且認為不用來學校上課覺得超棒的呀！這就是每個人應對社會情緒的不同反應。

現在對大多數人而言，想恢復原本生活已不可能，社會的焦慮情緒無法在短時間消失，如何安頓自己的身心狀況，就成為後疫情時代每個人的重要任務。

## 2. 問題解決策略

面對排山倒海又不能排除的壓力情境，我們可以怎麼辦呢？

心理學提供了兩個錦囊妙計：

- (1) 聚焦情緒
- (2) 聚焦問題

聚焦情緒的解決方法有各式各樣，在此借用黃龍杰老師的安心口訣——信運回轉：

- 信仰** 若你有宗教信仰，在情緒波動時，禱告、參加聚會，都是不錯的方法，可以安定心神。抑或生活中崇拜的偶像、明星，敬重的長輩、歷史名人，甚或小說戲劇中的虛構人物，都可以成為信仰的對象。
- 運動** 身心健康密不可分，運動同時大腦分泌的多巴胺、血清素，都是平復情緒、感受快樂的神經傳導物質，身體健康更能增加抵禦病毒的免疫力。

**同伴** 人際支持，能夠互相欣賞互相傾訴的同伴，能夠讓你抒發情緒、討論辦法，透過他人不同角度的分享，也往往能有很大的幫助。

**轉移** 逃避雖可恥但有用，因為日劇爆紅的這句匈牙利諺語，正是在說適時地轉移注意力，能夠減緩身心持續耗竭，並透過分心有時會找到更廣闊的解決視野。

除了以上，好好吃飯、好好睡覺，更是維持情緒平穩的重要事項，均衡飲食、充足睡眠，對各種情緒困擾都有很好的恢復效果。

當情緒獲得調適，又要怎麼聚焦問題呢？

這裡再借用外國學者Krumholtz面對無常未來的五個敏捷性思維建議，

**好奇** 對未知的未來充滿好奇去探索問題，同時也好奇探索自己的能耐。

**堅持** 當過程中遇到挫折，堅持不放棄，承受低潮尋找突破機會。

**彈性** 面對問題，可能會有無法改變的事實，給予自己彈性，山不轉路轉，路不轉人轉。

**樂觀** 並不是要求大家正向思考忽視問題結構，而是相信自己，對自己的潛力可能性抱持樂觀。

**冒險** 做足再多準備，沒有行動都是空談，勇敢冒險，專注在每個小行動上，再適時修正自己的計畫。

面對疫情，我們每個人都是在未知中學習，自己的身心安頓，就是重拾生命掌控感的第一步，若壓力仍然讓你十分困擾，也記得尋求專業醫療的協助喔。

參考資料：

1. 黃龍杰臨床心理師，【災難後安心服務】。
2. 曾奎鈺，運動員生涯規劃講座內容。
3. Dr. Roberta Gilbert，【Bowen家庭系統理論之八大概念】。



## 保持健康 秘笈

觀務二甲 陳莉婷

說到保持身體健康就要**多運動**，放假了也要出去走走，**多曬曬太陽**。不只要保持身體的健康，也要重視內心的健康，許多人在生活上跟同事、朋友相處時，為了迎合他人而忘了自己的內心，回到家後就會很疲累，笑了一整天回家的卻是臭臉。所以要**尊重自己心裡的声音**。

我是健康軍師

每天打開新聞都報導著疫情問題，疫情延燒至今想要與疫情和平相處，除了在電視宣導的多洗手、多喝水、不觸摸眼口鼻等等，提升免疫力是很重要的。我自己提升免疫力的方法有不生氣、不憂慮、不緊張、**正向思考**，並且每天早上在刷牙洗臉完都對著鏡中的自己說一句鼓勵的話，保持心情愉悅就能提升免疫力。提升免疫力，讓我們一起安心度過疫情。

餐管一甲 李嘉慈

我覺得我自己保持心靈健康的方法是**樂觀**，不把煩惱藏在心裡，遇到許多事我通常都不會想得太難解決或太複雜，就連家人都說我很單純；身體健康我沒什麼特別的方法，但是我很喜歡吃蔬菜和水果，反而沒有一定要每餐吃肉。

餐管一甲 黃詩涵

想要健康飲食和規律的生活，是要一步一步慢慢來的，一點一點的改掉壞習慣，例如從每天都喝飲料，慢慢的改為三天一次，五天一次，一次就戒掉反而會因為忍太久而喝更多，所以還是要**慢慢地戒掉壞習慣**，慢慢地培養好習慣，忍不住的時候就做其他事，讓自己分心。為了健康還是要放棄一些東西，但有健康的身體，才能去做更多事。

餐管一甲 朱晏汝

在身體方面的就是要多喝水、多運動、多吃蔬菜；少吃油炸食品跟加工食品。三餐都要照常吃，且不吃宵夜！營養都要均衡，吃7分飽就好。早睡早起，規律生活不熬夜！在心理方面，我覺得「**整理**」這件事讓我很享受！我很喜歡家裡乾乾淨淨、整齊齊齊的樣子，會讓我覺得很舒服，還可以放一些可愛的裝飾物會更好！透過整理，看到環境從雜亂到乾淨整齊，會覺得心情很好！

餐管一甲 林春滿

要有健康的身體，就要透過**良好的飲食習慣及規律運動**來養成，但現在其實有很多精緻食物的出現，長期食用可能會導致身體出現問題，所以想保持健康的身體，我覺得可以先從運動開始，剛開始可能時間無法太久，但習慣了之後，可以慢慢把時間拉長，來達到持久的效果，飲食習慣也能跟著運動改變，精緻食物也許也能從常吃，慢慢變成幾星期吃一次，再到幾個月吃一次，吃的東西也會比之前還來的健康。



# 療癒心提案

心亂了，心累了，心傷了，好需要 ㊦ 一下，

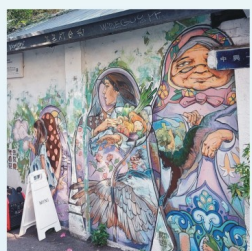
為自己創造平靜的片刻啊～～

試試這些提案吧～

穩下心情，感受能量回淌後，繼續 ㊧

## 旅行提案

### 勤美綠園道



陽光灑落、天氣微涼的週末午後，來場說走就走的城市微旅行吧！搭BRT到誠品勤美綠園道，逛逛週末市集，欣賞或收藏各式療癒小物。喜歡探索新景點的人，不妨去Park2草悟廣場，尋覓各式好滋味。覺得光看不過癮，那就到范特喜文創聚落找一家DIY小店，感受從無到有的巨大喜悅。渴了，餓了，累了，買份下午茶在綠草如茵的市民廣場席地而坐，看看來來往往的人群，聽聽歡笑聲，不知不覺心就鬆了…

## 動漫提案

### 同居人是貓

(日漫書名：《同居人時而在腿上，時而跑到腦袋上》)  
(同居人はひざ、時々、頭のうえ)

講述了不擅長跟人接觸，怕生的小說家・朮素晴與流浪貓・陽，在素晴父母墓前偶遇後，開始了同居的日子。作品以雙重視角來描繪每天的生活，一人一貓的思緒穿插交織，雖然彼此誤解，卻無礙於互相陪伴。主角在努力了解、適應陽進入生活的同時，也逐漸看見身邊的人對他的善意與溫暖，原來自己從來不是自以為的孤單…

漫畫簡介：博客來搜尋「同居人時而在腿上，有時在頭上」



## 書本提案

### 個人儀式的力量



## 個人儀式的力量：用微小而深刻的奇蹟習慣，在混亂中安頓身心

The Power of Ritual:  
Turning Everyday Activities  
into Soulful Practices

· 作者：卡士柏·特奎勒 Casper ter Kuile  
· 譯者：黃怡雪  
· 出版社：采實文化  
· 出版日期：2021/12/28  
· 語言：繁體中文

## APP提案

Calm (IOS、Android手機都適用)



「CALM」具備簡易舒適的操作介面，內容分為八種類別，包含好的睡眠、提升專注、減少壓力、內建故事書等。大自然音樂包含柴燒聲、流水聲等輕音樂，幫助使用者容易放鬆與入睡。

資料來源：<https://blog.tiandiren.tw/archives/67906>

## 電影提案

### 小森時光夏/秋(2014)、 小森時光冬/春篇(2015)



改編自日本漫畫家五十嵐大介的作品「Little Forest」，描述女主角在遭遇人生挫折後，遠離都市，回到既沒有超市又遠離大型商店的鄉下村落老家，自己耕田種地，過著幾乎自給自足的生活，透過種植、採集、料理、再料理，努力做出記憶中母親的味道，療癒在都市裡受創後歸鄉的心靈。觀賞片中的四季美景與暖心料理，頗能安撫焦躁的心。

## 音樂提案



風潮音樂從中國傳統樂起家，以宗教音樂奠定基礎，以發行「不依靠藝人」的概念音樂而獨樹一幟，35年來發行健康音樂、少數民族音樂、世界音樂、心靈音樂、大自然音樂、台灣演奏音樂等多元類型。如果你想尋找優質的「身心平衡」音樂，不妨造訪風潮音樂相關網站。

### · 簡介：

不起眼卻能帶來滿足的小習慣，其實蘊藏著巨大的奇蹟，讓你對自己是什麼人、屬於哪裡有更多的體悟，進而產生自我肯定感、強化歸屬感與連結。

與自己連結——四提問閱讀法、每週設定一段遠離3C、社交或工作的時間等  
與他人連結——定期聚餐、正念飲食、加入運動社群、參加團隊競賽等  
與自然連結——登山健行、遛狗散步、設計個人化日曆、照料植物等  
與宇宙連結——冥想、寫感恩日記、花時間做任何一件小事、臨終想像練習等

每加深一層連結，就能讓你活得更有意義、更快樂、更滿足  
幫助你改變關注的方式，重新發掘生活中的美好，  
在混亂時代裡，找到安頓身心的力量

參考資料：<https://www.books.com.tw/products/0010911892?s1oc=main>