



自我照顧 從微小處開始

許多家長聽到「自我照顧」，腦中浮現的可能是昂貴的SPA、需要完整週末的旅行，或是不切實際的悠閒時光。這些當然很好，但自我照顧的真正核心，並不在於形式的奢華，而在於「刻意為自己補充能量」的意識。

真正的自我照顧，可以融入在日常的縫隙中：

- 身體的照顧：不是等到生病才休息。確保自己有足夠的睡眠，哪怕只是比平時早睡15分鐘；好好地吃一頓飯，而不是站著解決孩子的剩菜；在陽光下散步十分鐘，感受身體的舒展。
- 情緒的照顧：允許自己有負面情緒。感到挫折、憤怒時，告訴自己「這很正常」，然後找一個健康的出口，比如深呼吸、聽一首歌，或者向伴侶、朋友傾訴。
- 精神的照顧：找回「父母」身份之外的自己。每天留出10分鐘，做一件純粹為了自己的事，無論是讀幾頁書、聽一段廣播，還是研究一個自己感興趣的新事物。這能幫助你從繁雜的育兒事務中抽離，為精神世界充電。



蔡兆欣姑娘
社工督導主任