

疫情下我們仍有選擇

情緒。陪伴。相信

MiniBar 心理師寫給
守護家人與台灣的你



病毒來襲，正如圖中的怪獸稱霸這個星球，大口大口吃掉我們的身、心、靈。我們怎麼再度找回健康、好心情，以及對人、世界與上天的相信呢？

何時解除第三級？不可知！

何時我或親友會染疫？不可掌控！

何時我的病會好起來？無法得知！

何時我在醫護、軍警消、衛政的工作稍微喘息？未知！

何時我雙打孩子與工作生活可停止？難說！

上述的未知的現實問題，看似回答得好殘忍，

卻同時揭示了我們在未知的變種病毒侵襲下，

唯一能掌握的真實，

是調整情緒，

是陪伴關係，

是選擇相信。



Part1 情轉：因應不可控的疫情我們能選擇調控情緒

情緒看似有正有負，實則無好無壞，

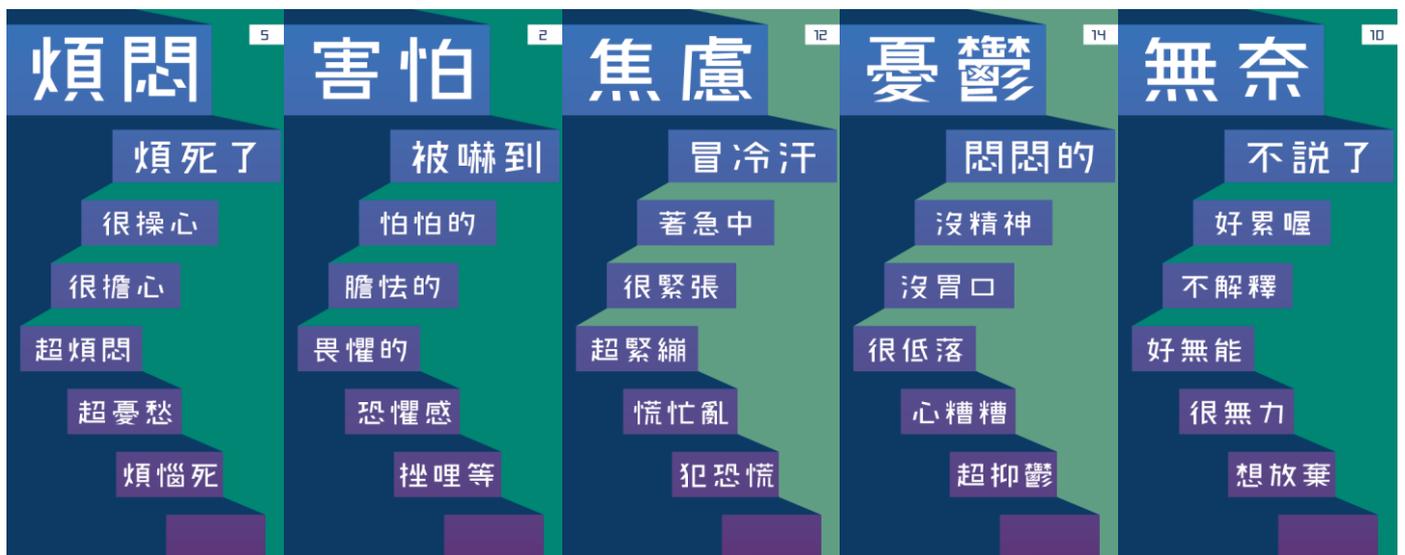
但如果搞不清楚什麼情緒在困擾著當下的自己，

那還真麻煩，

人一旦容易鑽牛角尖，

往下鑽啊鑽的，就跌入萬丈深淵爬不出來！

不論你是一般民眾，
 還是協助民眾的醫療與心理專業助人工作者，
 練習覺察情緒先，調整情緒，最後才能自我安頓。
 不被情緒壓跨，才能打這場長久的戰「疫」喔！
 我們可以練習覺察每天看到不斷增加的確診人數，
 我們的情緒/感受/感覺，以及內心話是什麼呢？
 自主封城每天在家「超煩悶」的？
 害怕被染疫的「恐懼感」？
 面對疫調足跡滿佈生活週遭的犯「焦慮與恐慌」？
 失去希望感心情沒來由的糟，超「低落與憂鬱」？
 即使已經做了這麼多努力仍然失控的「無奈」，「想放棄」了？



不論是哪一種情緒，
 都需要被我們看見與擁抱
 讓我們擁抱煩悶心情，思考如何才能讓自己舒暢起來。
 讓我們擁抱害怕心情，思考如何才能讓自己放心。
 讓我們擁抱焦慮心情，思考如何才能讓自己放鬆。
 讓我們擁抱憂鬱心情，思考如何才能讓自己再度復原。
 讓我們擁抱無奈心情，思考如何才能讓自己願意重新嘗試。
 讓我們在心中默念，告訴自己：「_____情緒是個循環，讓我心情感到_____的疫情會過去，讓我感到_____（正向情緒）的事情會到來。我可以做些_____（正向的事）讓我擺脫現在的_____情緒。
 每天跟自己的心情說說話，
 行有餘力，
 也帶跟身邊的人，
 跟他們的心情說說話。

Part2 念轉：疫情正好創造了時間空間，讓我們有機會陪伴彼此



MiniBar 在這波疫情爆發前的 3 個月，經歷了 2 歲孩子腦出血、命危、緊急開腦手術、住院、陪病、出院復原的歷程。心情如同左圖簽手術同意書顫抖的崩潰，我創作的情緒空間桌遊裡 560 種情緒全都在我心裡翻攪，當時，「百」味雜陳、「千」感交集、「萬」念俱灰。

但當時的我，沒有陷在情緒的困境裡太久，
孩子在和生命拔河，我們沒有時間懷疑，
只能不斷連結資源，只能告訴自己相信：
關係陪伴帶來療癒！

所有的家人聯合起來協助我們（親人與照顧者/病人的關係）
家人與我們各自向天主教、道教、佛教祈求平安（天與人的關係）
國外疫情更嚴重的好友匯款經濟支援的安心（友伴與照顧者的關係）
全然相信神外科醫護團隊能救孩子（醫護與孩子與病的關係）
相信孩子有求生意志與復原能力（孩子與病的關係）
我們發願如果佛祖願意救孩子，
我們願意一輩子茹素，
我們不旦盡了人事，也求天
現在孩子活得很好，努力成長中，
雖然腦傷對孩子可能有未知的後遺症，
我選擇相信，我們陪伴他復健，學說話，學新的事，他會更好，
我能有把握，他有能力，讓自己回到，甚至超越以前那個自己。



人人與家家都有本難念的經，
很難一概而論，要求彼此盡釋前嫌，相親相愛。
但，幸運的你們不用像 Minibar 差點失去孩子，
才更懂得放下工作，珍惜與他相處的每分每秒。
在疫情自主封城的時期，去哪裡都限制重重，
不正好是上天給我們陪伴父母、孩子、伴侶、寵物，
經營自己的興趣，與自己好好對話的最難得時光嗎？
念頭一旦轉，
心情大不同。



Part2 業轉：相信帶來念力，帶來疫情與全宇宙的轉變



面對疫情，我們台灣人，曾經很驕傲的像左圖一樣，向世界伸出援手。現在，是我們再一次自助助人的機會。做好以前我們都會做的事。不難。

相信自己的國家、衛政、醫療系統
相信國際社會能協助我們，
相信在你身邊的你、我、他都會聯合起來幫助我們渡過難關。

曾從上天把孩子求回手上的我，
深深體會「相信」與「希望」的重要
信任衛政與醫界專業，
安安你、我、他的心。
疫情與確診數字是無法掌控事，
覺察自己情緒後可重新選擇，
轉念好好經營關係是可控的，
選擇相信取代懷疑是可行的。
只需陪伴身邊的你、我、他，親近的窩著而已，
生活小確幸、台灣大幸福與人與人的聚會再來。



圖文皆合法授權自療癒心理學桌遊

