

A person with long hair is lying on their stomach on a bed, holding a pair of sunglasses up to their face. They are positioned in front of a window with sheer white curtains, through which bright light is streaming. The scene is dimly lit, with the primary light source being the window, creating a soft, warm atmosphere. The person is wearing a dark-colored long-sleeved shirt. The bed has a light-colored, textured blanket or sheet. The overall mood is calm and contemplative.

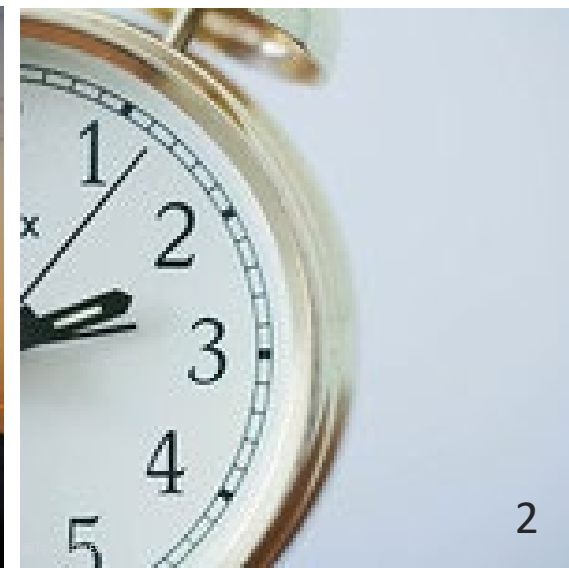
120件可以在家裡做的小事

這段時間為了防疫，
扣除必要性的外出，
每個人都得過著足不出戶的生活，
然而待在家裡除了滑手機、看電視，
還能做些什麼新鮮事呢？
這裡提供120件有益身心健康的活動，
供大家參考！

靜心觀察

1. 觀察房間所有物品，回想自己為什麼會擁有它們？
2. 每天記錄（畫圖、拍照、其他方式）窗外的景色，做出屬於你的防疫日記
3. 嘗試種植一株新植物，紀錄每天的變化
4. 記錄每天的日出日落時間，月亮陰晴圓缺變化。
5. 觀察家中寵物的細微變化
6. 仔細聆聽所處環境中有幾種細微的聲音
7. 給自己每天準備一種顏色的物品，進行彩虹蒐集任務
8. 找一張居住城市的地圖，標出每一條曾走過的路

我們的心不是對未來感到擔憂、就是對過往感到鬱悶，
透過細細品察身旁的人、事、物，回到當下，
我們便得以收拾散亂的心，平靜、安穩地回應生活的每一個挑戰。





疼惜 疲憊已久的身體

9. 洗一個有史以來最久的熱水澡 察覺身體最痠痛疲憊的地方 塗上最喜歡的乳液或精油味道 輕輕按摩
10. 緩慢地伸展自己的四肢、肩頸與身體，在痠痛的地方多停留幾分鐘 跟自己的身體好好說聲辛苦了

所有心靈的傷，身體都會記得，
所以好好照顧自己的身體，也才能真正接納完整的自己 3



打造居家健身房

瑜伽伸展

11. 每天練習一個簡單瑜伽動作，每個動作至少持續5天。

負重運動

12. 讓肌肉支撐住某個重量或抵抗某種外力，來鍛鍊身體各處的肌群。

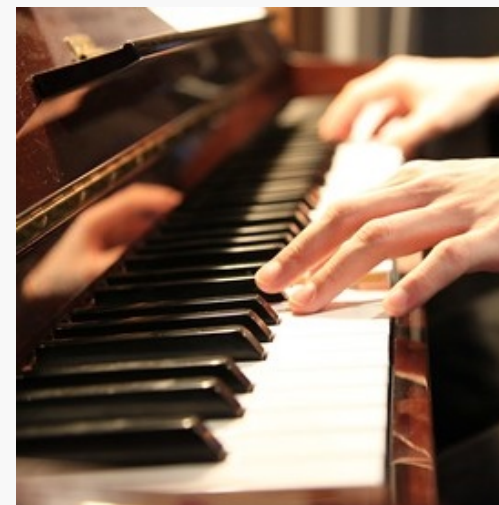
有氧運動

13. 在家跳鄭多燕、Zumba dance、「2週瘦10公斤挑戰」減肥舞。

睡眠，讓身體放鬆，那緊繃的大腦，要如何放鬆？
運動，可以刺激大腦分泌神經滋養因子、腦血管生長因子，
是給大腦最好的馬殺雞！

重拾遺失的美好

14. 整理回顧舊照片，將重要的照片掃描存成電子檔
15. 重拾一項久違的興趣(畫畫、樂器、健身、跳舞)
16. 重新溫習以前最喜歡的流行歌曲
17. 找出以前最珍愛的收藏品，好好欣賞
18. 回憶自己最驕傲、最有成就感的過去時刻
19. 品嚐童年愛吃的食物



現在的你，是過去種種的累積

書寫 抒寫

用書寫貼近自己，
與自己對話~

- 20. 寫信
- 21. 寫作
- 22. 寫日記
- 23. 自由書寫
- 24. 寫IG、臉書



有多久不曾好好與自己對話了？



情緒變化

25. 把自己的心情寫下來，觀察情緒如何隨時間變化



夢境探索

26. 記錄自己的夢境，與別人一起討論夢境可能的意義



奇思妙想

27. 把腦海當中各種古靈精怪的創意點子通通寫下來！

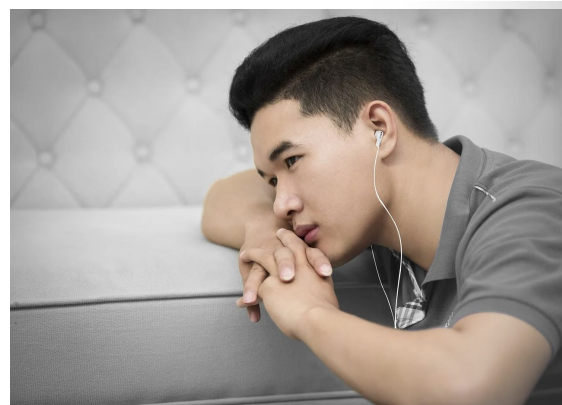


自我療癒

28. 想像受傷的情緒從心理排出，就像水從水管流掉一樣！

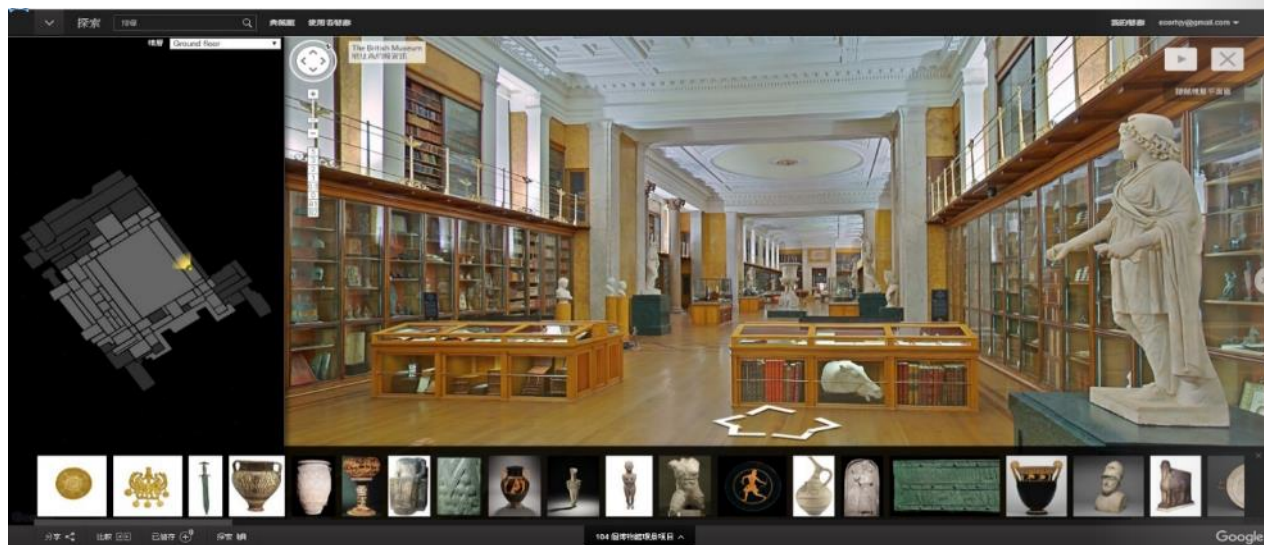


網路時代的人們，每天google了全世界，
就是沒有搜索自己的內心，
透過更深入的覺察與探索，重新認回最初那個堅定的自己。



獨享文青時光

29. 閱讀一本一直很想讀的書
30. 聆聽讓自己放鬆的音樂歌曲
31. 演奏塵封已久的樂器
32. 逛逛線上博物館、展覽
33. 練習鋼筆字
34. 看看舞蹈表演
35. 欣賞線上演唱會



沉澱自己喧囂的心，
內心的不安，讓音樂與藝術來環抱



自在地宣洩情緒感受

36. 個人K T V無限歡唱

37. 看一個感人的電影大哭一場

38. 把不爽的事情寫在紙上撕個稀巴爛

39. 玩一款恐怖遊戲，盡情尖叫

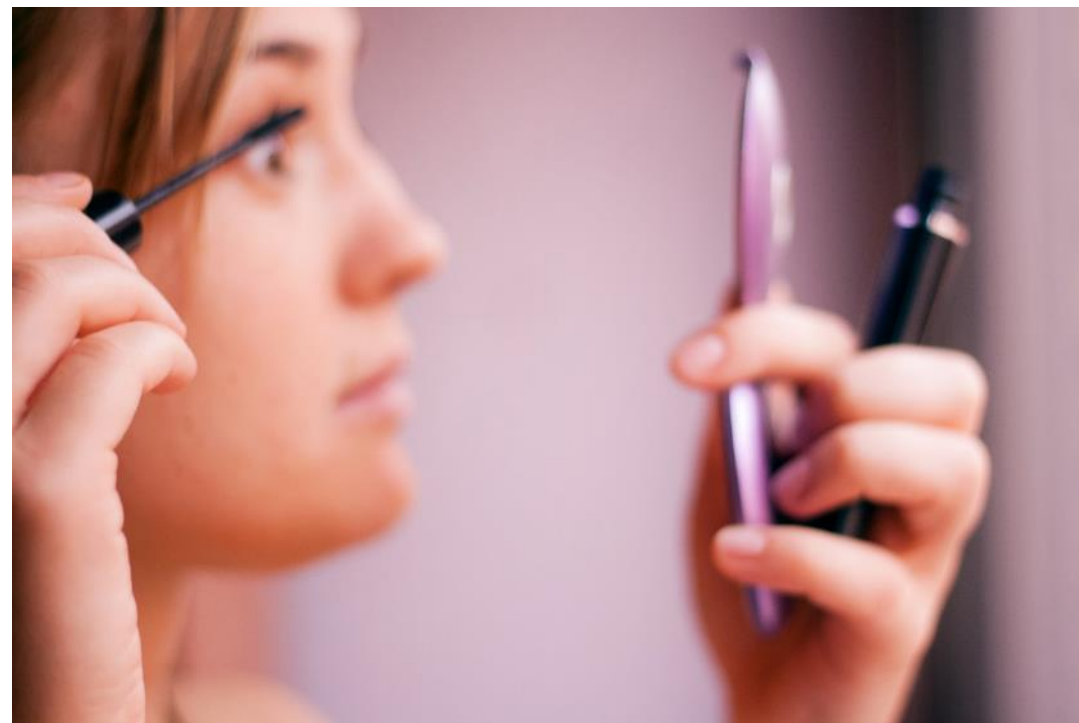
唯有曾經深刻地碰觸自己的痛，
才會更懂得愛的真義

40. 上網看一部平常絕對不會看的電影
41. 找一個不熟悉的文化，上網蒐集相關資訊
42. 每天隨機找一本書，抽取其中兩頁閱讀
43. 選一個國家，來場Google Earth的螢幕小旅行
44. 私訊一個自己喜愛的明星、偶像（也許他會突然回你）



隨著你總是咬牙堅持站在舒適區的邊緣，漸漸的你的焦慮會自然的降低，此時，你的舒適區就已經擴大了，這個就是成長持續發生的過程。

瘋狂一下，發現不一樣的自己



45. 把衣櫃裡最少穿的衣服拿出來胡亂穿搭
46. 嘗試最大膽、誇張且最不像自己的穿著/妝容
47. 列出十種不同的個性，每天抽籤扮演一種
48. 假想自己是一項物品，嘗試講出物品可能的心聲

「若重複行使令自己羞愧或丟臉的行為，
直到不再羞愧或丟臉，
人就能克服所有會阻礙自己做想做的事的情緒了！」
-心理學家Ellis

療癒系手作

「初時令人挫敗，
但最後你會全然釋放！」
美國手作編織達人貝西·吉兒 (Betsy Greer)

49. 園藝



53. 摺紙



50. 剪貼

51. 編織



52. 木工



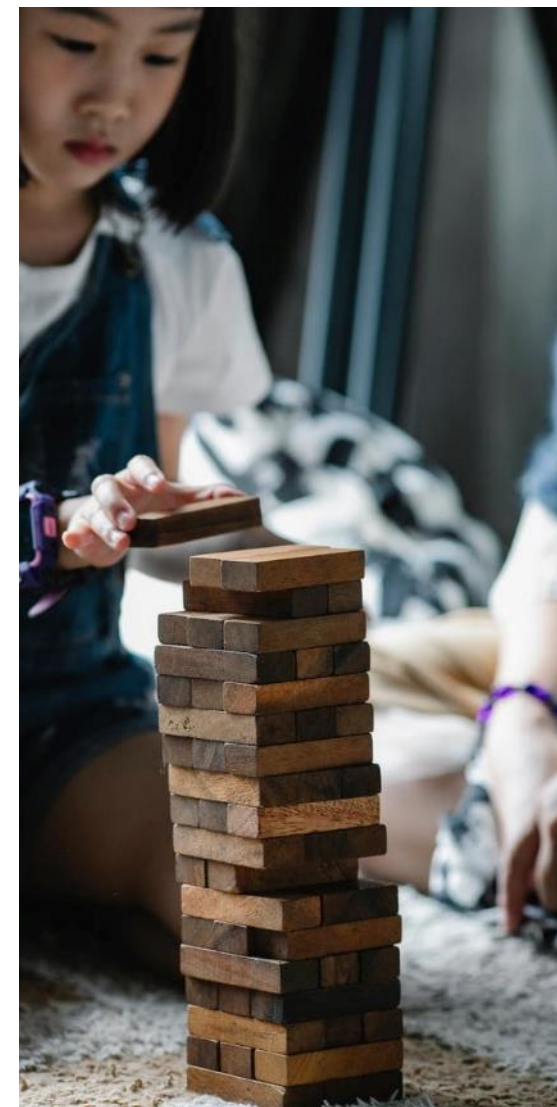
55. 繪畫



54. 手工禮物



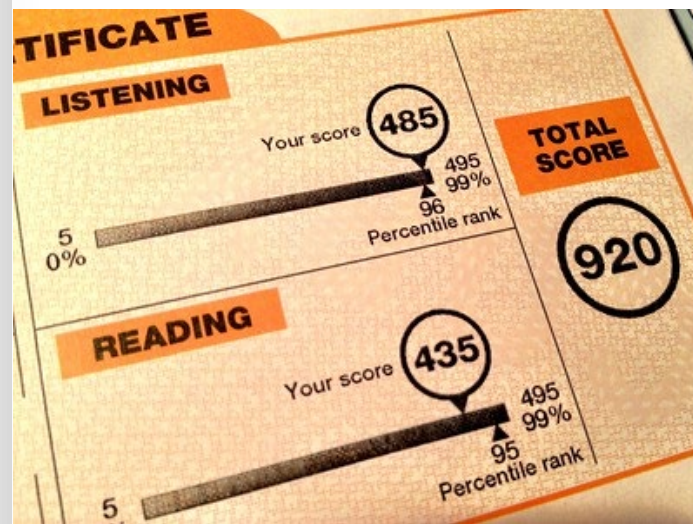
56. 拼圖、紙牌、解謎、棋藝、聯想、益智、疊疊樂……



「要了解一個人，觀察他玩一小時的遊戲，勝過和他談一年話。」-柏拉圖

終結拖延

- 57. 閱讀幾頁被自己擱置已久的好書
- 58. 修補掉了扣子或裂開的衣物
- 59. 清洗始終忽略的衣服、被單汙漬
- 60. 把不需要的東西捐出去
- 61. 送修因為損壞被擱置一旁的家電
- 62. 整理堆積的統一發票、集點卡
- 63. 為自己想要提升的能力制定學習計畫



行動吧!美好的生活，源自日常小事的點點滴滴

斷捨離的藝術

為即將到來的美好事物，騰出更多的空間



- 64. 找回自己久違的書桌桌面
- 65. 整理與分類電腦裡的舊檔案



- 66. 每天丟掉或送出一件自己不需要的舊物
- 67. 丟掉不合穿、不常穿的衣物

嘗心食堂

- 68. 嘗試自己親手做一道簡單的料理
- 69. 犒賞自己一道想吃很久的美食
- 70. 研究查詢一下每個食材的營養價值
- 71. 嘗試在一餐裡面蒐集最多顏色的蔬果
- 72. 學習不同的烹調方式處理同一項食材
- 73. 用最慢的方式深度品嚐食物的舌尖滋味

You are what you eat!





理財，讓夢想更能早日開花

74. 整理皮夾、錢包
75. 回顧自己兩個月新購買了哪些物品
76. 登入常用網拍平台，看看自己的累積消費金額紀錄
77. 使用銀行APP，看看每個帳戶裡的餘額剩多少
78. 列出目前想買卻還沒買的所有物品
79. 研究一項新的投資工具，提升理財知識
80. 每天存一點零錢
81. 規劃未來一年的預算
82. 觀看理財類的時事新聞或影片，了解最新理財資訊

好好盤點手中現有的資產與資源，及時做一些調整，更能掌控自己的生活，避免衝動型消費，也避免未來為錢煩惱，提升生活幸福感

聯繫

- 83. 憑印象寫下所有認識的人的名字
- 84. 寫 email 關心好久不見的朋友
- 85. 清理臉書、line 群組名單
- 86. 以好東西來給某人驚喜
- 87. 與好友交換一個物品
- 88. 跟可信任的朋友揭露一件自己最近的煩惱
- 89. 問候一位恩師，並表達感謝



- 90. 請朋友推薦一齣劇，一起討論劇情
- 91. 和好友共進視訊午餐
- 92. 了解朋友最近最煩惱的一件事

友誼

成為，最暖心的陪伴

精心時刻

93. 傾聽彼此目前最煩惱的事情
94. 了解彼此的人生夢想
95. 說出幾個最近惹惱伴侶的人
96. 回顧彼此生命裡最特別的三個時刻
97. 探索的童年趣事
98. 告訴彼此對方吸引你的特點
99. 來談論場高深的哲理

製造浪漫

100. 互相幫對方按摩
101. 一起煮晚餐、做甜點
102. 一起看部讓愛情增溫的電影
103. 一起完成一件作品或拼圖
104. 陪對方做一件他喜歡做的事
105. 嘗試新鮮的方式接吻、做愛
106. 寫給對方一封情書

約定未來

107. 計畫一趟未來的旅行
108. 尋找兩人共同的夢想藍圖
109. 為未來的自己寫下悼念文
110. 寫給彼此一張感謝的卡片
111. 討論自己最期待的老後生活



家，就是最好的親子樂園

共讀談心

112. 親子共讀一本一直沒時間好好讀、但孩子又好喜歡的繪本。



生活體驗

113. 跟孩子一起為全家人製作簡單的餐食，從食材準備到上桌擺盤



親子同樂

114. 觀看居家親子遊戲YouTube影片，親子一起操作



與神同行，找回內心的平靜

115. 閱讀經典

從信仰角度思考問題
閱讀經典故事

116. 靜心祈禱

打開心房，與崇高的智慧存在連結
把一切交託給更高的存在，懇求更高存在賜予力量面對苦痛

117. 參與儀式

參與線上信仰活動
定期進行宗教特定儀式



體驗呼吸

118. 採取舒適姿勢，以鼻子自然呼吸，將意識導引到呼吸上，注意與呼吸有關的感覺（鼻子的氣息／胸部及腹部的起伏／呼吸與呼吸之間的停頓／呼吸的深度／吸氣與吐氣的溫度差異）。

119. 嘗試將呼吸做為意識的重心，不論腦子出現多少念頭，都讓這些念頭自由來去，盡可能讓自己不斷重新專注在呼吸上。

向宇宙發送祝福

120. 閉上眼睛，保持安定，在心中默念一句祝福，想像將這份祝福透過各種形式傳遞到所有所愛的人身上，並擴散到世界的每個角落。



疫情期間，焦慮慌亂難免，
但卻也是人們重新學習獨處，
面對自我內心世界的契機。

透過120件在家裡可以嘗試的活動，
為自己的焦慮恐慌找到安置之處，
重新深化與自我、與家人的關係，
守住更多能量，為全世界的疫情祝禱。

願全世界疫情早日止息！



編輯團隊：彰化基督教醫院心理諮商中心
統籌規劃：蕭真真 主任
主編：羅梵文、濮家和 諮商心理師
工作團隊：雲國豪、李英年、柯秉昆 實習心理師
出版日期：2021/5/20第一版

=*圖片來源說明*=

封面：<https://www.peakpx.com/634111/lady-woman-bedroom-sheets-pillow-bedroom-only-women>

p. 2貓：<https://www.peakpx.com/427621/orange-tabby-cat>

p. 2咖啡：<https://www.peakpx.com/641184/white-and-gold-ceramic-cup-with-brown-liquid-inside>

p. 2鳥鳴：https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Luscinia_megarhynchos_-_01.jpg

p. 2植物：<https://www.pexels.com/pl-pl/zdjecio/osoba-trzymajaca-zielonych-lisci-roslin-2239677/>

p. 2景物：https://www.flickr.com/photos/mega_imagem_estudio/39848124060/

p. 2時鐘：<https://flic.kr/p/rywL12>

p. 3乳液：<https://www.pxfuel.com/en/free-photo-xs1ha>

p. 3泡澡：<https://hk.aboluowang.com/2015/0201/508449.html>

p. 4瑜珈：<https://pixabay.com/photos/people-woman-yoga-meditation-2573216/>

p. 4啞鈴：<https://stocksnap.io/photo/male-fitness-Y11QM9XORF>

p. 4深蹲：<https://www.piqsels.com/zh/public-domain-photo-zknbb>

p. 5相簿：https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Ledure_album_vol_a_voile_28.jpg

p. 5彈琴：<https://www.flickr.com/photos/nayukim/4274606367>

p. 5隨身聽：https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Panasonic_SL-S250C_with_Philips_LC0305_20110106.jpg

p. 5集郵：https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Collection_of_postal_stamps_-_Adligat.jpg

p. 6書寫：[https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Designer_sketching_Wireframes_\(Unsplash\).jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Designer_sketching_Wireframes_(Unsplash).jpg)

p. 7照鏡子：<https://www.wallpaperflare.com/photo-of-man-looking-at-the-mirror-adult-blur-boy-close-up-wallpaper-arlnv/download/800x600>

p. 7便條紙：<https://stocksnap.io/photo/office-supplies-SVDXWSFQ8H>

p. 7捕夢網：<https://stocksnap.io/photo/dreamcatcher-sunshine-FAB4555B35>

p. 8閱讀：<https://pixy.org/5776059/>

p. 8聽音樂：<https://pixabay.com/photos/nice-left-man-young-1763660/>

p. 8鋼筆：https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Stipula_fountain_pen.jpg

p. 8彈吉他：<https://www.flickr.com/photos/celesteh/4782567867>

p. 8線上博物館：<https://www.playpcesor.com/2015/11/google-British-Museum--top-10.html>

p. 9大笑：<https://www.flickr.com/photos/goodncrazy/13073495734>

p. 9哭泣：<https://www.flickr.com/photos/143842337@N03/34229148250>

p. 9尖叫：<https://pixabay.com/photos/scream-shout-woman-fear-anger-4751647/>

p. 10舒適圈：<https://careertocalling.com.au/three-ways-to-job-craft-your-calling-during-covid/>

p. 11服裝：<https://www.pexels.com/photo/woman-wearing-beige-white-and-blue-cold-shoulder-dress-1163197/>

p. 11化妝：[https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Make_up_\(9093207463\).jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Make_up_(9093207463).jpg)

p. 12摺紙：<https://www.flickr.com/photos/lenore-m/2341991015>

p. 12手工禮物：<https://flic.kr/p/aMMver>

p. 12繪畫：<https://flic.kr/p/DKW2kL>

p. 12木工：<https://www.pexels.com/photo/person-holding-blue-and-silver-ruler-7484810/>

p. 12編織：<https://www.pexels.com/photo/crop-woman-crocheting-soft-pink-scarf-4792081/>

p. 12剪貼：<https://www.facebook.com/tonnhsu/posts/534963517124004>

p. 12園藝：<https://www.pexels.com/photo/green-plant-on-brown-clay-pot-4505178/>

p. 13拼圖：<https://www.pexels.com/photo/jigsaw-puzzle-1586950/>

p. 13桌游：<https://www.pexels.com/photo/blur-board-business-challenge-278918/>

p. 13疊疊樂：<https://www.pexels.com/photo/serious-asian-child-playing-with-tower-game-sitting-on-carpet-5692655/>

p. 14掃地：<https://www.pexels.com/photo/people-woman-dirty-dust-5591454/>

p. 14洗衣：<https://www.commonhealth.com.tw/article/75019>

p. 14考試：<https://www.flickr.com/photos/coldfervor/7425148998>

p. 14釦子：<https://www.ntdtv.com/b5/2019/05/25/a102586221.html>

p. 14發票：<https://udn.com/news/story/7266/4733846>

p. 14行事曆：<https://www.pexels.com/photo/photo-of-planner-and-writing-materials-760710/>

p. 15桌面：<https://www.pexels.com/photo/coffee-computer-cup-laptop-265070/>

p. 15斷捨離：<https://www.pexels.com/photo/crop-man-packing-stack-of-books-in-opened-cardboard-box-4498140/>

p. 16食物：<https://ckl01.com/thread-3934599-1-1.html>

p. 17信用卡：<https://pixabay.com/zh/photos/credit-card-master-card-visa-card-851506/>

p. 17理財：<https://pixabay.com/zh/photos/investment-money-interest-loan-5318530/>

p. 17新台幣：<https://pixabay.com/zh/photos/new-taiwan-dollar-twd-3262198/>

p. 18視訊：<https://www.pexels.com/photo/photo-of-child-smiling-while-using-tablet-computer-4145032/>

p. 19對話：<https://www.shutterstock.com/zh-Hant/image-photo/beautiful-young-couple-having-conversation-while-290435945>

p. 19烹飪：<https://www.theknot.com/content/couple-activities>

p. 19親密：https://stock.adobe.com/tw/search?k=man+feet+bed&asset_id=159238051

p. 19跳舞：<https://stocksnap.io/photo/couple-dancing-D4UAHMSKKC>

p. 19看電視：<https://www.istockphoto.com/photo/couple-watching-television-together-and-eating-popcorn-gm479631235-49006324>

p. 20共讀：<https://www.pexels.com/photo/woman-reading-book-to-toddler-1741231/>

p. 20體驗：<https://cdn.ohpama.com/wp-content/uploads/master/2018/03/cooking.jpg>

p. 20同樂：https://static02-proxy.hket.com/res/v3/image/content/2635000/2638131/ckfn0423303_1024.jpg

p. 21經文：https://www.freepik.com/premium-photo/bible-table-light-candle_9173577.htm

p. 22呼吸：<https://www.pexels.com/photo/calm-woman-sitting-in-hero-pose-on-yoga-mat-4498216/>

p. 23蒲公英：<https://www.wallpaperflare.com/white-dandelion-flower-nature-flowers-clear-sky-copy-space-wallpaper-ptxbq>

p. 24燭光：<https://flic.kr/p/6A7syE>

本電子刊物純屬疫情期間公益性質分享，
圖片使用如有不慎侵權，
請不吝告知，團隊會立即進行修改。
連絡電話：04-723-8595轉4381、4384