

自我照顧並非自私：優先照顧自己，為身心注入能量

重點提要

1

自我照顧 是一種有意識的行動，透過做讓自己感到愉悅、能補充能量的事，來促進心理、身體與情緒的正向健康。

為什麼自我照顧很重要？



促進心理健康



培養我們面對生活壓力的韌性



提升創造力與成就感



幫助我們以同理心、理解力與自制力與他人互動

2

自我照顧 ABC

覺察

察覺身體變化與自己需要照顧的時刻

例如：
發現自己感到煩躁或疲憊，出現負面想法，頻繁感冒或身體不適

平衡

找出能讓我們平衡或幫助我們放鬆的活動。

例如：
運動、健身、自我反思、把健康擺在優先順位、練習自我同理

連結

在需要時主動向他人尋求支持。

例如：
與朋友分享你的感受，尋求心理諮詢師協助

自我照顧並非自私：優先照顧自己，為身心注入能量

重點提要

3

三個實用技巧，幫助你優先實踐自我照顧



有意識地實踐

有意識地將自我照顧納入你的日常生活中



建立自我照顧計畫

找出你獨特的需求與偏好，並發展出能滿足這些需求的策略

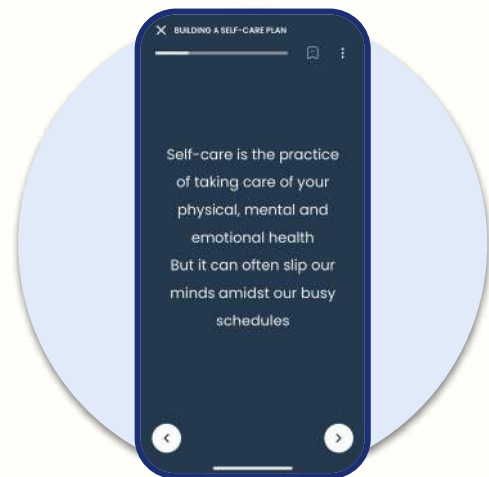


建立責任意識

讓自己對他人負責，有助於在自我照顧的旅程中更一致

需要更多幫助嗎？

Intellect 的自我照顧日誌，將會是你的秘密武器！這是一個幫助你設定目標、追蹤進度、慶祝成果的空間，同時激發感恩與創造力。



立即行動，掌控您的心理健康！

立即前往 Intellect 網頁 (<https://app.intellect.co>) 或下載 Intellect App，開啟屬於您的個人健康旅程。

