

【身心靈健康】大學堂

疫情後的身心健康：自我探索，開啟無限可能性

COVID-19 疫情看似趨緩的當下，衝擊仍持續發酵著。我們知道戴上口罩，保持社交距離，少外出、避免群聚，可以保護彼此的身體健康，卻較少思考如何保護彼此的心靈健康。因此，當疫情底下，種種的不尋常變成新的日常時，良好的身心靈健康是這場防疫馬拉松所需的保護力；因此，如何在疫情後啟動新生活，維持身心平安健康並落實心靈環保已是不可忽視的議題。



美國 Harvard 大學的一項研究表明有關藝術性質的活動有助於緩解壓力。而除了哈佛大學，另一間 Drexel 大學研究員也發現創作藝術的過程能讓人達到紓壓的效果。研究成果顯示，透過創造藝術的舉動，它使腦波產生變化，影響自主神經系統、荷爾蒙的平衡、與神經的傳導，而它也影響免疫系統與循環系統。

心理學大師容格（Jung）曾說過，創造力乃是一種本能，而創造能量對心理健康最為重要。當一個人完全投入藝術表達的過程時，自然產生身心靈的統整作用，進而昇華。而藝術也可跟生活結合在一起，例如：走出戶外欣賞大自然的美、看畫展，藉由抒發自己的創作能量而受益，並可在生活中多方嘗試；因此，藝術本身所釋放的能量，早已超過我們認知的範圍。透過藝術去表達自我去關懷自己，找回內在的平靜和滿足感，只要願意敞開心房，對自己就能有新的發現，進而開啟無限的可能性。



臺北科大學務處讓您更健康～

資料來源：[臺北市衛生局社區心理衛生中心](#)
[KingNet 國家網路醫藥](#)
[良醫健康網](#)

圖片來源：國立臺灣美術館 FB 粉絲專頁