

【人物短波】孫昭業身心安頓策略 撫疫情焦慮

人物短波

大傳系、教心所校友孫昭業，現為諮商心理師及雜誌心理專欄作家，日前在雜誌、臉書、遠距醫療平臺發表【疫情下的身心安頓策略】一文，以平易近人的筆觸，教導大眾覺察身體和情緒，以及利用腹式呼吸、分享感受、聚焦當下等方法，正向面對 COVID-19 疫情帶來的衝擊。孫昭業校友在成為諮商心理師之前，曾經在新聞和出版領域工作十餘年，遊走於記者、編輯、譯者及偏鄉教師等身份之間。許多的經歷讓她深信改變由「心」，並且看見生命的無限可能性，因此轉換跑道成為專業心理工作者，陪伴當事人找回自己的力量，改寫生命故事。（文／陳子璿）