30句暖心小語

原網站創作文句 | 整理日期：2026年10月6日

原書房每次顯示一句；這裡將原有30句依原順序收錄，方便選頁列印。這些是創作文句，不是真人個案、志工心得或專家引言。

閱讀原陪伴書房與故事

https://tlfca.org.tw/warm-library.html

01 今天的事，先做眼前這一件。

02 留一盞燈，也留一點力氣給自己。

03 把待辦寫下來，心裡可以少背一點。

04 沒有收好的衣服，明天再慢慢摺。

05 餐桌空一個位置，晚一點也能一起吃。

06 需要換手時，先說出最急的那件事。

07 話還沒想好，可以先傳一句我在。

08 把門口那雙拖鞋，擺回舒服的方向。

09 今晚少煮一道，仍然是一頓好好的飯。

10 小小的角落，也能放進你喜歡的東西。

暖心小語｜11–20

11 今天走到這裡，就先把鞋子放好。

12 有些答覆，可以等你準備好再說。

13 一句現在不方便，也可以說得溫柔。

14 把電話時間約好，不必整天等著響。

15 一張小紙條，也能把交班說清楚。

16 忙了一天，先讓桌面空出一小塊。

17 今天忘了的事，記下來就能再接上。

18 一起吃飯，不必每次都準備得齊全。

19 雨聲很大時，把窗邊的位置留給你。

20 能做多少，今天就先說到這裡。

暖心小語｜21–30

21 重新開始，可以從打開窗簾算起。

22 把常用的杯子，放在好拿的位置。

23 等電話的時間，也可以留給自己的生活。

24 有空的那一刻，先照看自己的小需要。

25 不必把每件事，都在同一天做完。

26 一份簡單的晚餐，也值得坐下來吃。

27 說好下一次，再把今天安心收起來。

28 願意開口求助，已經替日子留了空間。

29 換一種做法，也是在好好照顧生活。

30 留一點沒排滿的時間，給突然的疲倦。

可以留在自己看得到的地方，也可以將一句話念給願意聽的人。這份紙本不提供治療、評估或服務承諾。

原小語與書房入口