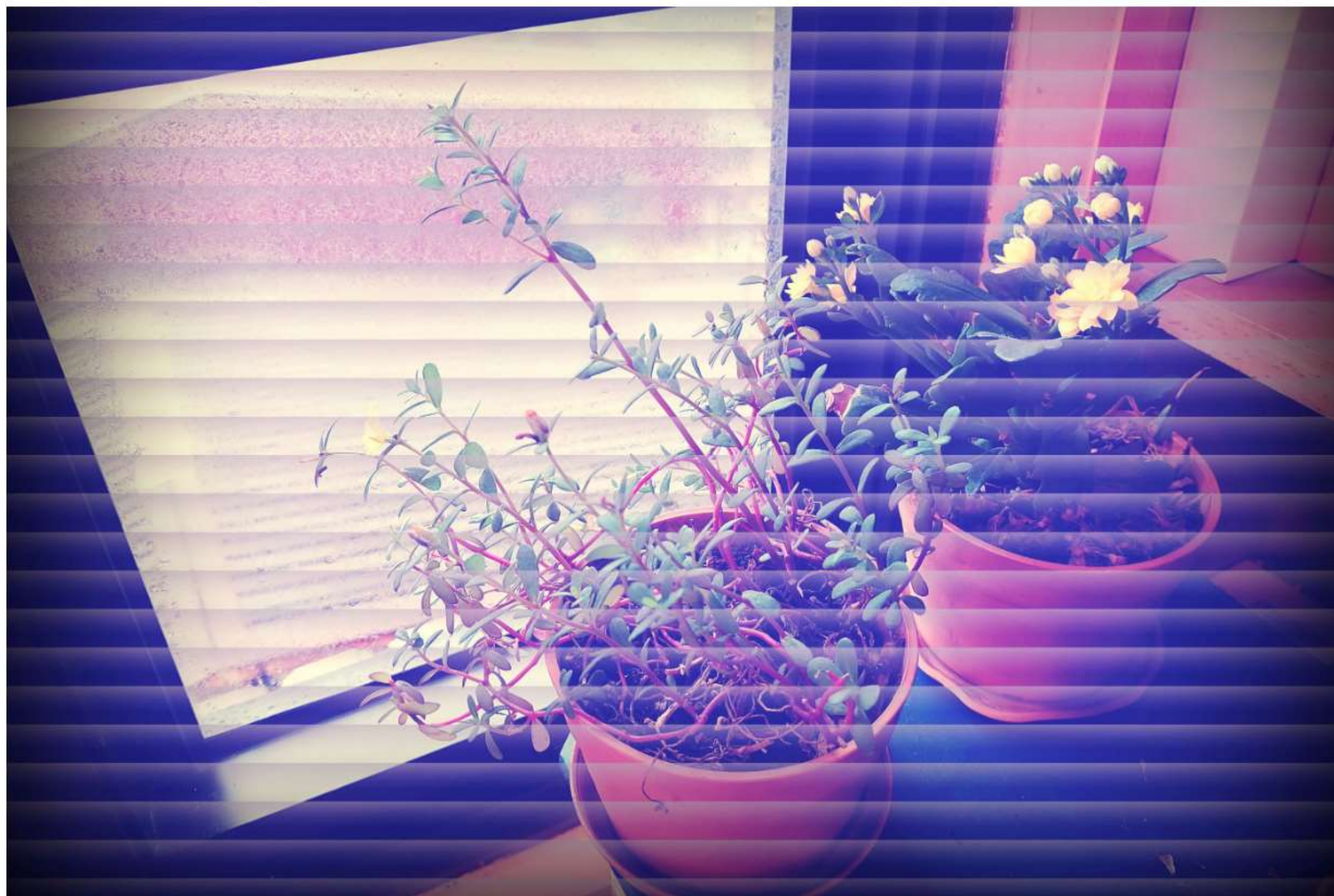


心靈充電站

防疫居家，如何與家人和睦相處？



防疫期間，被迫24小時相處的室友、伴侶、親子之間，很容易產生摩擦及衝突

新型冠狀病毒（COVID-19）從2020年初開始，迅速在中國大陸與世界各地擴散，至2021年5月底累積造成全球350萬人死亡。臺灣近日因為出現大量本土案例，疫情升溫，中央流行疫情指揮中心於2021年5月19日宣布全國進入第三級防疫警戒狀態，各級學校停止到校上課，改採線上教學，民眾必須避免不必要移動，減少外出採買，停止超過人數的社交聚會，企業啟動遠距辦公……。

平日原本各自外出上班、上學的家人，在防疫期間，被迫24小時在家裡相處，面對著新聞媒體的轟炸、病毒傳染的威脅、民生物資的採買問題，而缺乏友誼聚會，處處保持社交距離（social distance），也讓人感覺孤單。在內外重重的壓力之下，室友、伴侶、親子之間，很容易產生摩擦及衝突。根據歐美、日本等國家的經驗，在實施封城措施期間，家庭暴力案件激增，離婚率也上升。

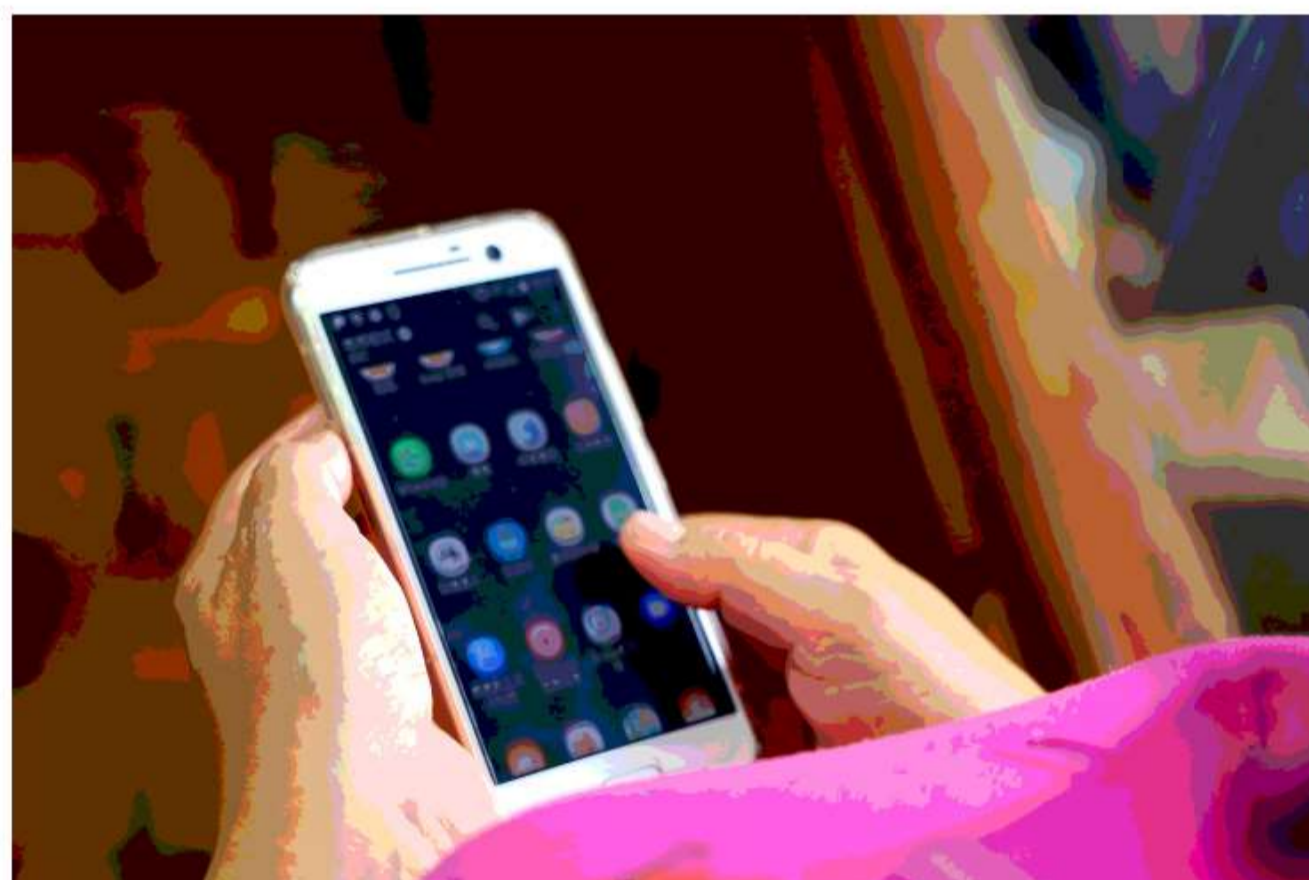
當前臺灣疫情正是嚴峻之際，家人之間如何相安無事的「宅在家」，彼此支援成為對抗病毒侵略的戰友呢？以下是過來人及心理學家的一些意見：

一、適度區隔私人空間，緩衝相處壓力

曾參與模擬火星生活計畫的工程師巴納德（Ansley Barnard），體驗過在與世隔絕的空間內，和5位團隊成員相處多日的難處。她建議，在家裡依照時段，區隔每個人的私人空間，例如：早上的客廳是爸爸一個人用，早上的書房讓小孩視訊上課，下午的臥室是媽媽的空間……，以緩衝密集相處的日常摩擦，各自在完全獨處的時候舒緩情緒。

二、強化線上交流，保持情感聯繫

抗疫情期間人們保持社交距離，較難與家庭外的成員互相交流，容易讓人陷入孤獨情境，進而影響身心健康。慶幸的是，現代科技為實體形式外的數位互動增添助力，只要有網路及手機或電腦，我們可以透過參與視訊聊天及網路社群，感受人際間的支持力量。前任美國醫務總監穆吉（Vivek Murthy）接受訪問時表示，為了彌補面對面社交活動的減少，我們要加强線上交流，確保不會和朋友、親戚失去聯繫，他認為：視訊、電話會比純文字的訊息、郵件更有溫度。



為了彌補面對面社交活動的減少，我們要加强線上交流，確保不會和朋友、親戚失去聯繫

三、放寬期待標準，共同承擔家務

隨著待在家的時間變多，食物烹飪、衣物清洗、環境打掃等家務頻率也倍增，每位家人若能選擇自己拿手的事情做，共同分擔家務，才不會造成某位成員的負擔及不公平的感覺，對家也更有參與感。而在非常時期，稍微放寬一點對人、對事的期待標準，以溫暖扶持取代批評指責，將有助於和諧的家庭氛圍。

四、進行非暴力溝通，建立正向情感連結

臨床心理學家馬歇爾·盧森堡博士（Marshall B. Rosenberg, Ph.D）在銷售上百萬冊的《非暴力溝通—愛的語言》一書提倡進行非暴力溝通，強調不能放任情緒主宰語言，要用尊重的心態傾聽他人的需求，同時誠懇、清晰地表達自己的需求。溝通的雙方不是要爭辯出輸贏，而是彼此理解，才能促使關係變得更好。以下是關於非暴力溝通的四個步驟：

- （一）觀察而不評論：客觀地說出對方做了什麼事，說了甚麼話，專注在描述事實，不要添加個人的判斷與批評。
- （二）辨識並表達你（妳）的感受：表達對方的行為導致我們產生甚麼樣的感受。
- （三）探索感受的根源：探索自己的內心深處，找出上述的感受是因為什麼需求沒被滿足而產生。
- （四）提出有益生命的請求：為了滿足需要，向對方提出明確且可執行的需求。

試舉例如下：「媽媽您只要看到我滑手機，就一直催我去讀書，這讓我覺得有點煩躁，也覺得受到干涉的不自由，其實我有規劃讀書的時間，希望您要相信我，給我安排生活的自主權。」

全島民眾們都殷殷期盼著：疫情獲得控制，解除三級警戒狀態，能夠恢復正常上班、上課的生活，希望我們的願望盡快實現。在防疫居家期間，與家人互相關心照顧，在一個屋簷下和睦相處，也跟朋友維持著情感聯繫，不要讓有形的社交距離，拘限無形的心理親密。相信在疫情過後，曾經共同經歷戰「疫」的夥伴們，關係將更上一層樓。

〈文 / 健康心理中心陽明校區 資源教室劉容孜老師；圖 / 秘書處〉

參考書目：《非暴力溝通：愛的語言》，馬歇爾·盧森堡博士著、蕭寶森譯（2019），光啟文化出版。

訂閱/取消 上期電子報

發行人：林奇宏 總編輯：簡紋濱 執行編輯：彭琬玲、羅茜文
網頁維護：創創數位科技 瀏覽人數：0297682

Copyright © 2021 National Yang Ming Chiao Tung University All rights reserved