

### 編輯群

出版者：國立彰化高中輔導處

執行主編：翁瑋婕

顧問群：陳淑君、陳鴻彬、夏敏、

顏麗真、莊文和

出版日期：110.6.2

# 心生活報

1

## 親子「心」距離

### — 不疏離不太黏的 5 個做法

各位同學這段時間辛苦了！倉促的避疫返家、學習生活很突然的遠距、待在家的時間變的很長，外在風聲鶴唳的疫情，內外有的壓力想必也讓你喘不過氣吧！輔導處節錄了「待在家的親子關係」與「疫情下你可以在家做的 120 件小事」兩篇文章，提供同學身心安頓的方法！

原文連結在此，  
還有一個小小的心理測驗喔！



防疫期間親子長期待在同一個時空，心情和作息都會互相影響，壓抑或否定感都可能快速累積爆棚，親密感也有可能短時間內感覺變成太黏。讓我們試著藉由以下 5 種方法，找到和家人適當的距離，不疏離也不太黏！

#### ■ 空間：

為家裡的空間重新定義！例如某房間，或小至一張桌子、客廳的某個角落就是臨時

辦公室 / 教室，並盡可能把大人和孩子工作 / 上課的空間拉開距離。雖然長時間待在家，但還是要為每一個家人盡可能打造獨立屬於自己的空間。

#### ■ 時間：

在家也有上下班、上下課時間！即使整天在家，還是需要劃分固定時段上課或上班，並建立時空切換的儀式感，應盡可能避免全家人的作息和聲音過度交織在一起，可以是共同討論哪些時段各自做事，盡量互不干擾。若家中有較年幼的孩子，較無法理解時間切換的概念，也可以給孩子看故事書、學習影片等，並明確告訴孩子這一小時需要自己玩，並解說原因。或者把握孩子看卡通、睡午覺等較常時段，安排大人需較專心的工作。

#### ■ 心態：

建立角色切換的心態，有些時候我是「上學學生」，有些時候是「家中成員，例如小孩」。如果你遠端上課或寫作業多有疑問，也可以

和家人建立角色切換的默契，只有在特定時段(例如固定每天晚餐後)才找家長作為「代理老師」，把遇到的疑問集中到該時段再問家長，或是請家長在你放學下課後再跟你討論今天一天的事情，避免整天都不斷被干擾。

#### ■ 心情：

在防疫期間，許多人心情都會變得較緊繃，不過家中的每一個人也都牽動著其他人的心情波動。因此，我們可以試著在網路或書中找一些紓壓的方法，緩解焦慮的心情，例如播放紓壓靜心的音樂，讓心情處在較為平和的狀態。也可以從自己開始示範，面對壓力的紓壓自處之道，為家人建立良好模範。

#### ■ 把話好好說：

即使煩躁，會覺得家人干擾到自己的時間 / 空間，還是要留心自己的用語，用平和的方式說出自己真實感受，家人多半較能理解，避免用攻擊性字眼、指責性語氣，挑起對方戰鬥或逃跑的心態，造成更多的爭吵或煩悶。

大家一起練習，在防疫特殊期間，用上述 5 個方法，盡可能從容自處、自在相處！

引自〈雞湯來了蕭子喬〉

# 120 件可以在家裡做的小事

## ■ 靜心觀察

1. 觀察房間所有物品，回想自己為什麼會擁有它們
2. 每天記錄(畫圖、拍照、其他方式)窗外的景色，做出屬於你的防疫日記
3. 嘗試種植一株新植物，紀錄每天變化
4. 記錄每天的日出日落時間、月亮陰晴圓缺變化
5. 觀察家中寵物的細微變化
6. 仔細聆聽所處環境中有幾種細微的聲音
7. 給自己每天準備一種顏色的物品，進行彩虹蒐集任務
8. 找一張居住城市的地圖，標出每一條曾走過的路

## ■ 疼惜疲憊已久的身體

9. 洗一個有史以來最久的熱水澡，察覺身體最痠痛疲憊的地方塗上最喜歡的乳液或精油味道輕輕按摩
10. 緩慢地伸展自己的四肢、肩頸與身體，在酸痛的地方多停留幾分鐘 跟自己的身體好好說聲辛苦了

# 心生活報報 2

## ■ 打造居家健身房

11. 讓肌肉支撐住某個重量或抵抗某種外力，來鍛鍊身體各處的肌群。
12. 每天練習一個簡單瑜伽動作,每個動作至少持續 5 天。
13. 在家跳鄭多燕、Zumba dance、「2 週瘦 10 公斤挑戰」減肥舞。

## ■ 重拾遺失的美好

14. 整理回顧舊照片,將重要的照片掃描存成電子檔
15. 重拾一項久違的興趣(畫畫、樂器、健身、跳舞)
16. 重新溫習以前最喜歡的流行歌曲
17. 找出以前最珍愛的收藏品,好好欣賞
18. 回憶自己最驕傲、最有成就感的過去時刻
19. 品嚐童年愛吃的食物

## ■ 書寫 抒寫

20. 寫信

21. 寫作
22. 寫日記
23. 自由書寫
24. 寫 IG、臉書



## ■ 好好與自己對話

25. 把自己的心情寫下來，觀察情緒如何隨時間變化
26. 記錄自己的夢境，與別人一起討論夢境可能的意義
27. 把腦海當中各種古靈精怪的創意點子通通寫下來!
28. 想像受傷的情緒從心理排出，就像水從水管流掉一樣!

還有更多更多...更多可以做的  
小事,請你掃描 qr code 過去慢慢  
細讀吧!



### - 輔導處關心你 -

面對不知道盡頭在哪裡的防疫生活,把自己照顧好是我們最能做到的事情。「身心平安」說的容易但是做起來真的很難,我們一起試看看!如果你有任何需要,也可以寫 **email** 聯繫你的責任輔導教師,跟老師約個時段聊聊,你並不是孤單的喔!

