

防疫新生活

調適疫情對生活的改變

一、防疫新生活

隨著疫情升溫，遠距教學與線上工作逐漸改變了人們以往出門與返家的生活型態。我們與家人、朋友、伴侶的相處模式同樣發生變化。如何在紊亂的疫情中找生活秩序。首先可以從就寢與起床時間著手，固定作息讓你好精神。工作與課業方面，除了制定時間表，也可以**試著清出一個適合視訊工作的環境**。

二、與家人相處的新模式

人們待在家裡的時間變長，增加了許多與家人共處的時間，然而相處變多的同時也容易增加摩擦，若沒有適當的潤滑，溫馨的家也會變成情緒壓力鍋，讓共處一室變得喘不過氣。

1. 善用日常規律給彼此空間

疫情期間與家人共處屋簷下，共享相同的空間難免讓人感到沒有界線、被打擾。此時可以嘗試討論時間與空間的安排。**讓家人知道自己在什麼時段需要用到什麼空間**，同時也了解其他家人的狀況以便協商，找到盡量不會打擾到彼此的模式。**也可以嘗試將休閒、獨處的需求如正事般提出**，重視自己的需求並慎重地提出，工作與休閒可以同樣重要。

2. 重新劃分家事分配

當待在家中的時間有所變化時，以往的家事分配可能也不再適用，彼此難免都需要有相應的調整。例如自己習慣訂購外送，那勢必會多出許多包裝與垃圾，此時可以主動分擔倒垃圾的工作，解決垃圾增量的問題。或是在家開伙的機會變多，同時碗盤與廚餘也會增加，討論煮飯、倒垃圾與洗碗的工作分配，讓吃飯的人可以吃得安心，煮菜的人也不會一肚子怨氣。

3. 尋找可以共享的活動

待在一起卻貌合神離，各自滑著自己的手機，雖然在同個空間中卻感受不到陪伴，反而更多的是窒息與不耐。這樣的狀況可能是防疫生活的常態與挑戰。然而這麼多的相處時間卻是以往難有的機會，**也許在努力維持個人的空間之餘，更可以嘗試尋找彼此可以共享的活動**，例如每週五晚上可以齊聚客廳，訂好餐點一同觀賞電影，享受一同活動與陪伴彼此。

三、維繫身在異地的彼此

疫情讓有些人緊密地靠在一起，卻也讓某些人相隔兩地，可能是朋友、家人或是伴侶。身處異地的兩人在難以見面的狀況下難免思念與不安，此時除了用通訊軟體聯繫彼此，**也可以約定固定視訊或通話的時間，讓穩固的約定來安撫無法見面的不確定感**。