

在家防疫，跟家人相處時間越來越長，

我可以怎麼做？

轉載自台灣展翅協會 <https://www.ecpat.org.tw>



在家防疫之跟家人相處時間越來越長

我可以怎麼做呢？

近來看著新聞或網路上的疫情資訊，相信我們對於新冠肺炎和疫苗的認識又提升到新的層次，在網路看到一句話：台灣人的數學從去年小學生加減法等級，提昇到統計學了。雖然是有點嘲諷，但看到時還是會心一笑，而且，真的，在這段時間保持心情的放鬆和平穩是很重要的。

善用豐富線上資源 成為自己的助力

面對這突如其來全島一命的社區感染，停課不停學、公私部門展開異地/分流上班、在家工作等等，這二週來真讓人措手不及。對於家中有長輩或是孩子的家庭，還有學校老師們更是如此。網路和資訊科技成為我們重要助力，讓我們的社會生活可以維持運作，幫助孩子遠距學習、維持人的互動連結。我們很驚人地看到各式各樣的線上學習資源快速推出，甚至很多都是免費的，我們也看到老師們用創新的教學方式，讓孩子學習不中斷，當然我們也在網路社團中看到許多家長或老師瀕臨崩潰的哀號貼文，家長及老師們藉此宣洩壓力、相互取暖或效法他人的好方法，才能轉身好好面對孩子。

切換家庭、教室、辦公室模式 適時放空



適度地保持距離

在家上課上班時間拉長，
我們也要保有自己的私人時間沈澱自己。
在家防疫期間找到自己與家人相處的平衡點吧！

這段時間我們和孩子的生活都會有些改變，家也不只是家，也是教室和辦公室，我們不妨調整心情，和孩子一起討論寫下各自每一天的生活規劃，請記得還是要保留一些孩子和自己的空白喘息時間，貼在牆上，慢慢建立在家學習和工作的規律。



嘗試觀察家人不同的一面吧

你知道平常家人在工作上是怎樣的人嗎？

透過Stay Home期間

我們可以藉機觀察到家人的另一面

或許這位你認識了幾十年的家人有你不為所知的另一面喔！

過程中我們透過孩子的線上學習，有機會觀察孩子上課的狀況，孩子在一旁也可以看到我們工作時的樣子，以及了解原來在家裡頭有這麼的多事情要忙的。



了解對方的辛勞

你有想過家人的工作有多辛苦嗎？

你有想過平時家人都是如何過生活的嗎？

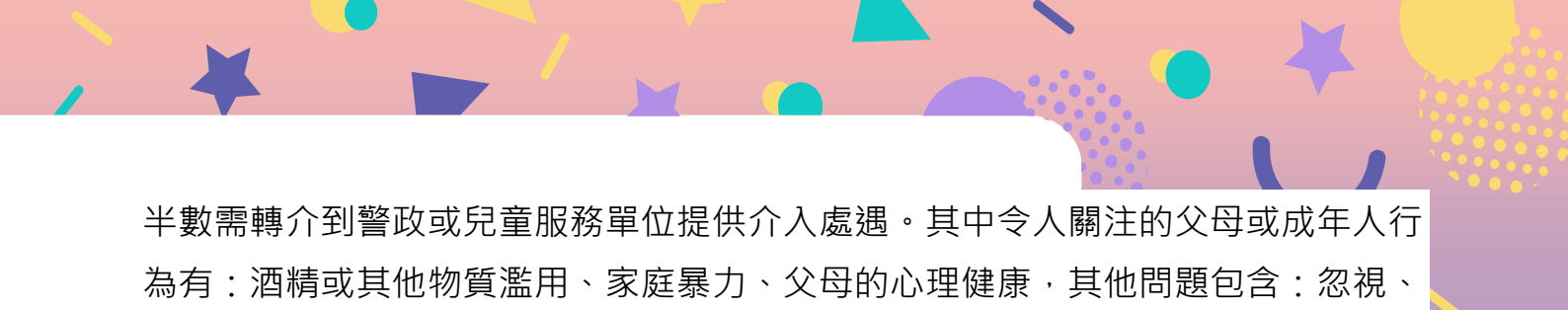
在家防疫期間，我們更有機會了解對方平常的付出與辛勞

多點認識、多點理解，就能少點誤會及摩擦喔！

我們可以用不同的眼光欣賞對方，這些是需要全家協力的，難免一定會發生點衝突或有情緒，適時地放空是讓我們彼此恢復平衡，相信漸漸可以找到好的模式，家人和親子關係說不定可以更融洽。

減少移動及封閉期間，孩子受到傷害的風險升高

然而我們也還是需要提醒家長們，當孩子待在網路上的時間變長時，請一定要和孩子討論網路上的風險危機，以及練習求助和回應。今年聯合國兒童基金會的調查報告提到，在 2020 年有多個國際組織、政府單位都同時關注到在疫情期間，孩子受到傷害的風險相對升高，包含接觸到有害內容、網路霸凌，而孩子因缺少與朋友的真實接觸，可能導致冒險行為增加如傳送私密影像，另外也可能遭遇嚴重的網路誘拐和網路性剝削。在今年 4 月英國廣播公司 BBC 報導，英國全國防止虐待兒童協會 NSPCC 的諮詢服務熱線 Child Line 去年接到 85,000 件求助案件，有近



半數需轉介到警政或兒童服務單位提供介入處遇。其中令人關注的父母或成年人行為有：酒精或其他物質濫用、家庭暴力、父母的心理健康，其他問題包含：忽視、身體虐待和情感虐待。

我們現在正經歷著去年其他國家的生活，但我們不需要發生前頭提到的不好的事情。面對這場人類的病毒戰役，我們學習到人不能獨善其身，保護好自己，同時也要保護其他人，善用網路上的資源及資訊，時時觀照自己和孩子的身心狀態，幫助自己和孩子用正向和良善的態度，維持線上線下生活，當你在網路上看到碰到不舒服的事情，請勇敢檢舉及求助！

Web885 網路諮詢熱線 陪伴你安心宅在家

web885 網路諮詢熱線 <http://www.web885.org.tw>

web885 臉書專頁 <https://www.facebook.com/web885helpline>

