



輔導工作室 –

疫情下的社交生活



▲圖片取至日劇《月薪嬌妻》特別篇

踏入 2021，下學期也正式開始了，大家都期望新學期可以重回正軌，奈何又是對著電腦上課？曾經幻想可以重回校園見同學，在飯堂內吹吹水，本港疫情卻一波接一波，計劃好的社交活動又要被迫暫停。日日對著四面牆壁，留在狹小的空間，心情既孤單又煩躁，本來積極的心情也一下子消極起來。好想跳出四面牆，識下朋友，一齊輕鬆下？提供幾個實用貼士，學習建立新的日常，幾厚的牆也可以衝破！

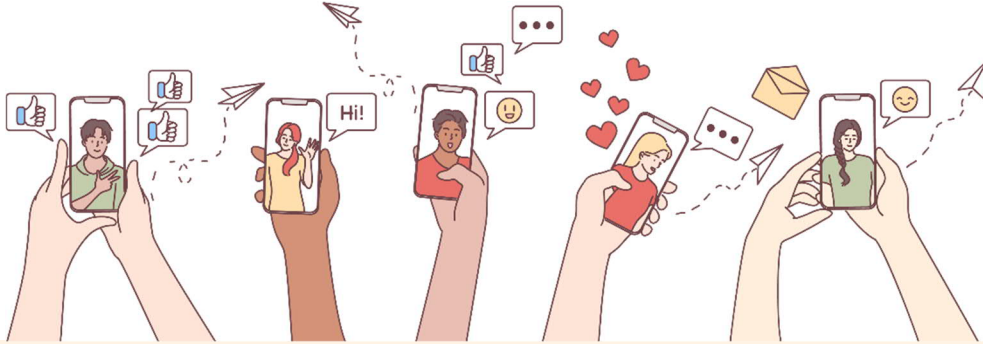
一、保持樂觀

如果只一直埋怨，只會令自己對什麼事情也提不起勁，越想逃避就越難突破現狀。不如想一想**現實的環境如何帶來好處和轉機**，例如在家上課可減省我們上下課的交通時間，時間變得更靈活和自由，自己更能掌控時間的運用，可以有更多彈性安排社交活動。



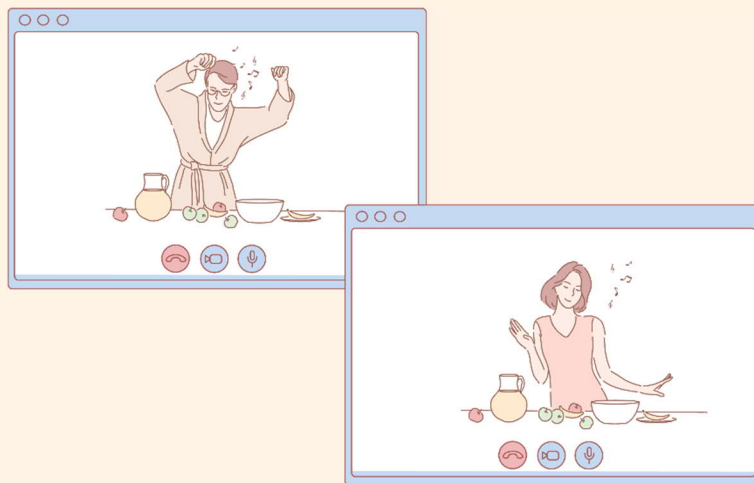
二、主動出擊

環境絕對不能阻擋我們與人聯繫，如果每個人只等待別人先主動，聯繫就永遠不會發生。若希望維持社交活動，首要條件是**主動**，特別一些我們身邊需要關心的家人和朋友，甚至很久沒有聯絡的人，這是一個很好的機會重新聯繫！那怕只是一句關懷提醒、彼此問候「你好嗎？」「新年快樂！」「最近好嗎！天冷了，記得多穿衣服保暖啊！」，甚或一張貼圖，已經足夠打開話題。



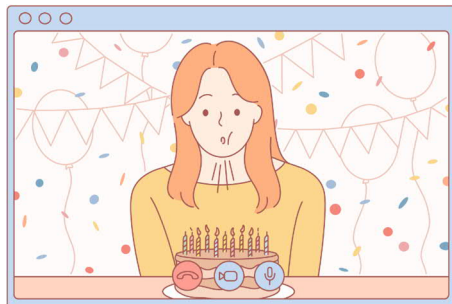
三、運用創意

現在市面上有很多軟件隨時可與他人保持聯絡，只需要運用少少創意，我們不但可以與朋友視訊通話，還可以**同步看電影或煲劇**，**同步做運動**，**同步做手作、繪畫**、甚至同步看 YouTube 學煮食，更可以**一起打機**。因為疫情，不少網絡平台推出不少好玩又有新意的網上群體遊戲，例如：《Among Us 我們之中》、《Kahoot 快問快答》、《Pictionary 猜猜畫畫》，不妨相約三五知己一起玩樂，距離並不能減少歡樂笑聲的共頻共感。



四、定期約會

除了活動要吸引，**持之以恆**也很重要，不要只三分鐘熱度，定好時間表，約齊知己好友或家人定期網上聚會，將之成為每週甚至每月引頸以待的事情。除了定期聚會，也記下朋友生日或特別的紀念日，**甚至節慶**（例如農曆新年、情人節等等），攞個別出心裁的**網上派對**，製造驚喜，共同製造美好回憶，令平日沈悶的學習也更有動力。



五、社交新模式

回想我們一生中總有很多第一次，第一次上學、第一次看電影、第一次談戀愛，我們不但戰戰兢兢，也興奮莫名。現在疫情期間，也不期然給了我們很多第一次的體驗，第一次視像上課，甚至第一次外賣速遞，何不抓緊這個時間**嘗試學習新的社交模式**，在社交網站找一些有共同興趣的群體，在當中認識新朋友，彼此分享和交流，你可能會發現自身以外的新世界。



六、社交技巧

這段期間因減少接觸人群，或許你會發覺跟朋友聯繫時總有點不知所措。無論網上或實體與人相處，想跟別人建立長久而良好的關係都需要基本的社交技巧，縱或只是一些微小的舉動，例如**報以微笑、簡單問候、真誠分享，甚至一聲多謝**已能慢慢建立正面積極的情誼。最重要的還是彼此尊重，接納跟自己有不同意見或需要的人，不要強加自己的價值觀於別人身上，正如自己也不想被別人操控。當你嘗試用開放的態度看待人，你會發覺自己在別人身上學到的可能比課本知識還要多。



七、出外走走

如果家裡地方狹窄，沒有私人空間，更要與家人共用電腦，又如何進行網上活動？不如善用學校闊落的圖書館和共用空間，相約好友一起溫習做功課。其實偶爾也應該出外走走，或到郊外行山遊玩，只要保持社交距離、戴上口罩，在疫情比較平穩的時候作有限度的聚會還是有需要的，既可以舒展身心，又可聯誼，最重要保持身心靈健康。



▲《月薪嬌妻》特別篇