

疫情中夫妻同走人生路(3) - 封閉中有突破

疫情中封國封城，各人蝸居家中，每天生活就在家中的四壁牆裡，忽然間好像世界離我遠去，跟我沒有關係了。西諺說：“沒有一個人是孤島” (No man is an island)，每個人都需要關係，除了家人，更有其他的人。目前雖然身體的活動受到了一些限制，我們仍然要與外間其他人保持聯繫。

1.保持與外間的社交接觸

婚姻雖然是兩個人的事，我們生活在一個更大的人際關係網裏，彼此之間是有關係的。留在家裏，我們仍然可以透過其他途徑例如網絡視像，與其他人保持社交聯繫，不要孤立自己。

社交聯繫要留意多與正面思考、積極思想的人交往，與這樣的人交往令我們生氣勃勃，對生活有更多的熱忱。悲觀負面、自我中心、對別人諸多要求的人，會對我們的內在狀態帶來消極的影響，把我們往下拉。疫情期間，我們更要為自己的心理健康設立界線。

2.避免接受過量的資訊

關心疫情、關心社會、關心自己身旁的情況是需要的，但是過多的資訊關注對心理衛生並不健康。現代的通訊科技發達，各樣的資訊隨手拿來，容易造成資訊超載、精神過度消耗，甚至有焦慮的心理狀態和負面的思想。因此要選擇看合宜、適量的資訊，對自己喊“停”，避免花過多的時間看各種報導，尤其是壞消息。

3.伸出援手幫助他人

這次全球不分國界的疫情，讓我們認識到住在地球村的人，彼此之間是有關係的，我們伸出援手關心和幫助有需要的人。有人捐錢，有人捐口罩，有團體發起一個行動，每位會員在家的附近給五個長者家庭派一封信，提出如果他們有需要的話，樂意為他們提供服務，做一些事情例如購物等。

4.反省和認識人生

以前匆忙緊迫的節奏沒有了，不需要了，當我們慢下來的時候，正是反省和認識人生的時候。已經習慣的生活方式和模式一下子都改變了，過去追求物質享受，現在發現生活其實可以很簡單。在美麗的悉尼海港旁邊餐館吃一頓 200 元西餐固然是一件樂事，在家中花 20 元一家人溫馨愉快地享用一個簡單的晚餐，豈不同樣是美好的人生時光？有一句話說，簡單就是幸福，是不是有道理？

5. 擴展生命的寬度和深度

當人生不再掌握在我們手中，當健康成為一個未知數，這促使我們思考生命。神容許疫情的發生，也正是神做工的時候。祂在我們夫妻的關係裏面工作，在我們的家庭裏面工作，在我們的生命裏面工作。我們不要浪費這次學習機會，我們要學習更有智慧地對待生命，學習更主動地關心身旁的人，學習走出自己的小圈子更多地關心社區的需要，夫妻兩人共對疫情、同走人生路。

周天駁(Anselm Chow)

澳洲家庭更新協會特約輔導員

心理輔導及治療師

美國輔導會專業會員



两只小藍企鵝互相依偎看夜景，墨爾本 St. Kilda 碼頭