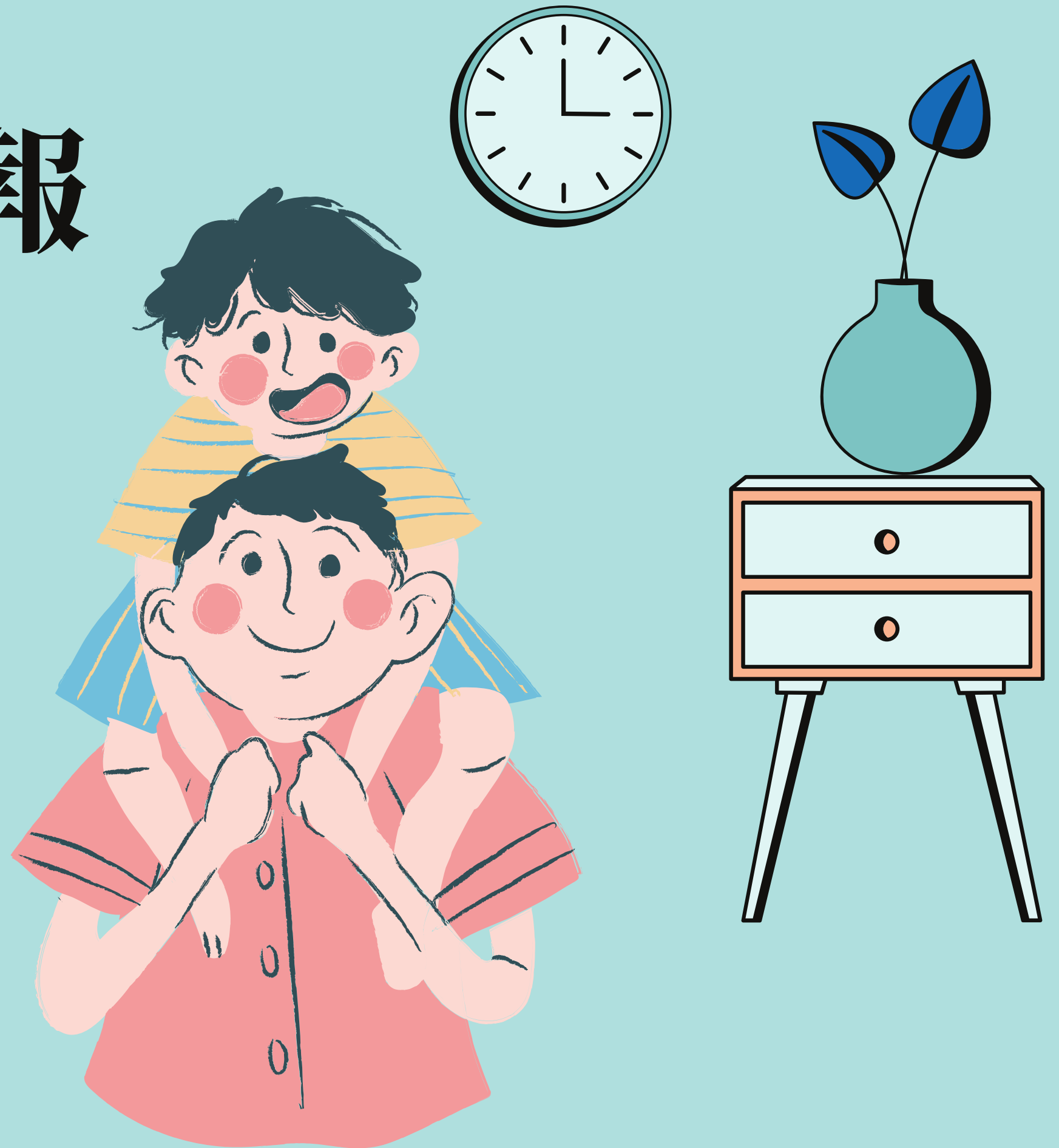


嘉義市政府 員工協助方案電子報

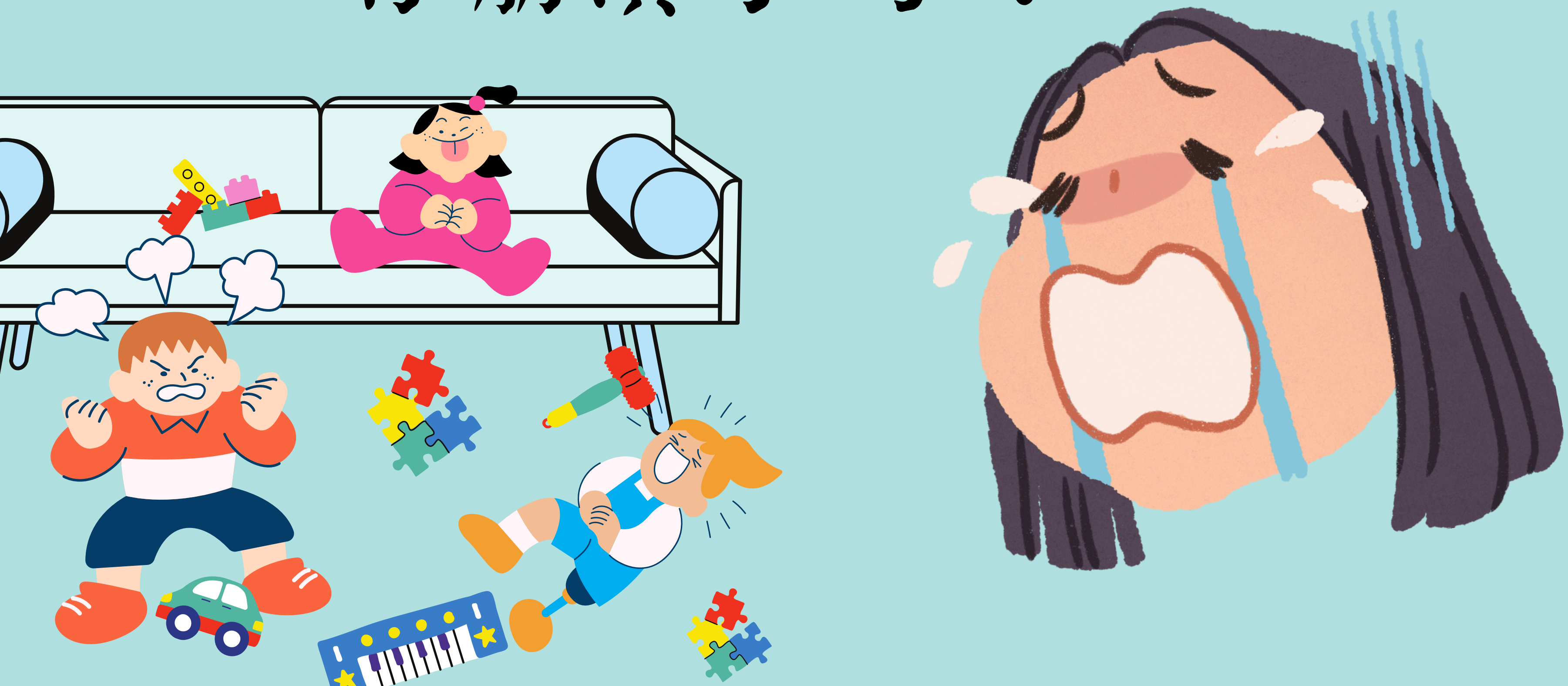
June, 2022 VOL18

疫情下 親子關懷篇



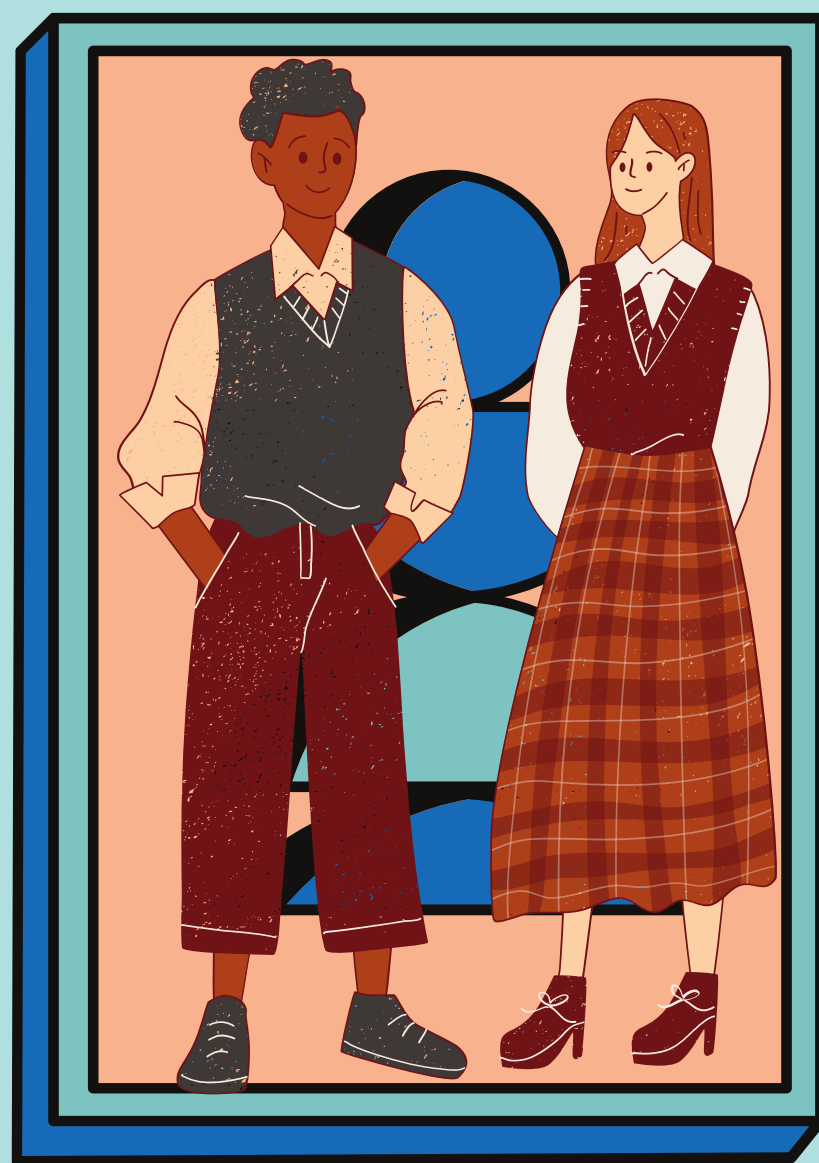
疫情持續 親子在家共處

你崩潰了嗎？





五月時，突如其來的疫情考驗，為每個家庭帶來震盪。原以為居家辦公、遠距教學，能讓過往各自在外忙碌的一家人，終於有時間好好相處，沒想到，家人間的關係卻變得更加緊張……



尤其是身兼父母職的上班族，不僅要在家辦公、開會，還必須天天為孩子準備三餐餐點，令人分身乏術、精疲力竭，也因而衍生更多的家庭衝突。

雖然最嚴峻的時刻暫且過去，但隨著疫情可能反覆升溫，即時切換成居家辦公、遠距教學的模式，已成為我們必須面對的生活新常態。但如此背負著多種家庭責任的狀態，使家長們備感壓力。

讓我們一起來看看這段期間如何調適吧!



緩解衝突 找回身心健康(一)

● 放鬆與鼓勵

在無法喘息的情況下，父母需要學習適度調節壓力。首先，就是要意識到，自己是否對自己與家人過於苛求。在緊繃的大環境下，更應該放鬆面對，給自己和家人更多空間、更多鼓勵。

舉例來說：

試著自我接納，以前要做到100分的事情，現在容許自己做到80分就好。並適度將事務簡化，不必事事都做，更不必樣樣都做到完美。



緩解衝突 找回身心健康(二)

● 自我對話

每天至少抽出5分鐘、10分鐘，在家中找個可抽離的空間或角落，和自己對話，有助於減少負面情緒，緩解家人之間的衝突。這樣的自我對話練習，就像是在鍛煉自己的心理肌肉，幫助我們維持心理狀態的穩定，當父母自身的狀態變好，家人間的衝突，自然也就會減少。

● 動動手

無論大人或小孩，都需要找回生活的掌控感。可以下廚做菜、組裝家具、整理環境都會有幫助，這類活動可通稱為手作，有助於心理健康，家人或許很難搞定，但手作很容易看到成果。當心情低落時，花一點時間手作，會讓自己有種自我效能感又回來的感覺，並讓自己的情緒比較穩定，這也是一種內在的自我對話。



簡單吃頓飯 也能成為關係的充電站

根據調查，發現在今年疫情最為嚴峻時，消費者在家下廚的比例大幅增加，每週下廚5次以上的比例，由去年43.9%，上升為58.4%，與孩子一起在家用餐的次數也明顯增加。但另一方面，由於備餐頻率增加、食材取得有限，餐點難有變化也成為父母的最大煩惱。

其實在家用餐的重點不全然是在於費力下廚、做出完美料理，而是與孩子一起創造、享受美好的親子時光。輕鬆備餐、開心吃飯，當念頭與作法轉換，簡單的吃頓飯也能成為一種關係的充電站。

擁有放鬆的心情，父母便能與孩子享受日常生活與日日三餐。



資料來源：天下雜誌電子報

<https://www.cw.com.tw/>

在家時間變長，易互看不順眼？



子女

「回家住以後，距離的美感都沒了！」30歲的A小姐苦笑說。她在家上班2週，爸媽常在工作時敲門「關心」她要不要吃水果、催促她起身運動不要坐太久，讓她哭笑不得。週末睡得較晚，爸媽也會像她小時候一樣叨念：「睡成這樣，早上的時間都浪費掉了！」。

長輩

年輕人有怨言，做父母的也不輕鬆。她(他)們的聊天群組，各種家庭紛爭輪番上演：「女兒回家不幫忙煮飯就算了，還一直叫UberEats製造垃圾！」、「兒子整天滑手機，請他教我預購口罩，他講2句就嫌我笨。」、「2個孫子都送回家給我帶，害我忙得要命都沒空運動！」非常時期，一個屋簷下的家人如何作伴不相絆？

50世代的父母與在家工作的子女，如何趁此時機好好相處，而不是徒增摩擦傷感情呢？

新冠肺炎下親子共處的4個技巧

1. 劃分空間用途，每個人都要有「自己的時間」

2. 約法三章，家事不只是父母的責任

趁著所有人都在家，這段時間正好能讓大家約法三章，討論合理的家務分工方式。

3. 健康是個好話題，創造自然的親子互動

以健康為引子，家人之間可以自然地關心彼此。像是防疫期間該採買哪些物資、怎麼吃才能增強免疫力、彼此喜歡吃什麼等，對話輕鬆又不尷尬。

4. 做全家人都喜歡的事，紓壓又能增進感情



康復後的長新冠之路 中醫師建議用3 茶飲 消除疲勞感按壓 6 穴位改善虛累累



本土疫情延燒之際，除了未染疫者擔心染疫風險，染疫後康復者更需要的擔心「長新冠症候群」，所帶來的各種後遺症。其中，最令人憂心的是：明顯的疲勞感，已經大大影響生活品質。

因為許多確診者在染病期間仍需照常工作，或是在居家隔離期間作息不正常，使得疲憊感更加嚴重。然而，目前在西醫中並無針對疲勞消除的治療方式，僅能開些緩解症狀的藥物如維他命，但效果有限。

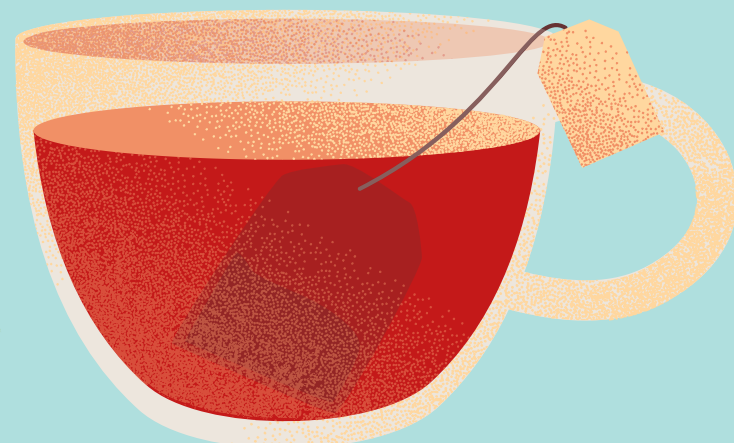
如果是長新冠症候群-疲勞較為輕微的人，不妨可以在家自行沖泡下列茶飲來減緩疲勞感



• 生薑薄荷茶

適合族群：能疏肝解鬱，適合肝鬱氣滯型者。

作法：選取 3~4 片薄荷葉與 2~3 片薑放進壺裡，用 500c.c 沸水沖泡，浸泡 5~10 分鐘後飲用。

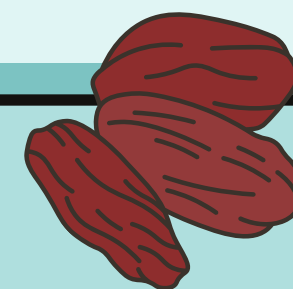


• 桂圓紅棗茶

適合族群：能補益心脾，適合心脾兩虛型者。

作法：準備 4~5 顆桂圓肉，搭配拍碎或劃開的紅棗 2~3 顆，放入 500c.c. 煮沸的水後，再以小火續煮 3~5 分鐘。

提示：桂圓的日攝取量勿超過 5~6 顆，注意是否有口乾舌燥等上火症狀，另有高血糖問題者，避免食用。



• 丹參黃耆茶


適合族群：能活血補氣，適合氣滯血瘀型者。


作法：準備丹參 10g、黃耆 10g，放入 500c.c. 的水煮沸後，再以小火續煮 3~5 分鐘即可。


提示：孕婦以及服用阿斯匹靈的患者請勿食用。

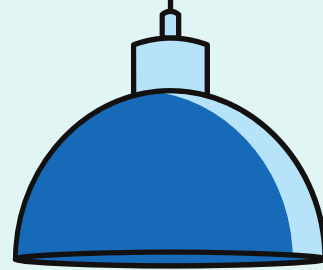
長新冠疲勞問題，中醫師建議按壓 6 穴位，改善虛累累。

在家休息時，按壓3部位6 穴位放鬆，也能幫助舒緩疲憊無力感。

 頭部症狀：當腦袋混沌、注意力難以集中時。 穴位：按壓百會穴、四神聰穴能幫助醒腦開竅、健腦提神。

 手部症狀：難以入眠。 穴位：睡前可以按壓神門穴、內關穴幫助心情放鬆，提升睡眠品質。

 足部症狀：身體多處痠痛。 穴位：可按壓足三里穴、太衝穴，暢通一身氣血，緩解肌肉緊繃不適。



 **按壓 3 部位 6 穴位放鬆身心** HEHO

手 部	頭 部	足 部
難以入眠 睡前可以按壓神門穴、內關穴幫助心情放鬆，提升睡眠品質。  神門穴 內關穴	當腦袋混沌、注意力難以集中時 按壓百會穴、四神聰穴能幫助醒腦開竅、健腦提神。  百慧穴 四神聰穴	身體多處痠痛 可按壓足三里穴、太衝穴，暢通一身氣血，緩解肌肉緊繃不適。  足三里穴 太衝穴 

LINE Heho健康

EAP 員工協助方案



親子關係

身心健康/心理諮商

生涯規劃

理財保險/食安健康

~等您來諮詢~

發行單位：嘉義市政府人事團隊
員工協助專線：05-2770482#274
信箱：s150201@cyc.tw

更多內容請詳嘉義市政府人事處
員工協助專區→

