

疫情期间与老妈共度时光的美好记忆家人

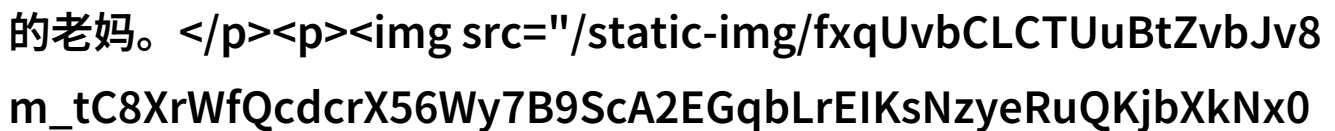
疫情期间与老妈共度时光的美好记忆



如何应对隔离生活？

疫情爆发后，社会各界都被迫进入了一个不曾经历过的状态——居家隔离。

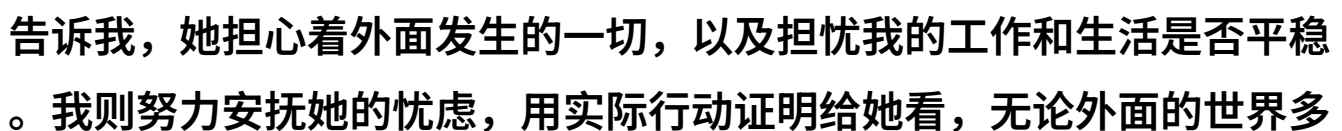
对于我来说，这段时间里最难以承受的是独自一人在家中。我是一个工作于城市中心的大都市人，对于空旷的房间和寂静的街道感到无比压力。但就在这时候，我想到了唯一能让我感到温暖和安心的人，那就是我的老妈。



如何让老妈感受到安全感？

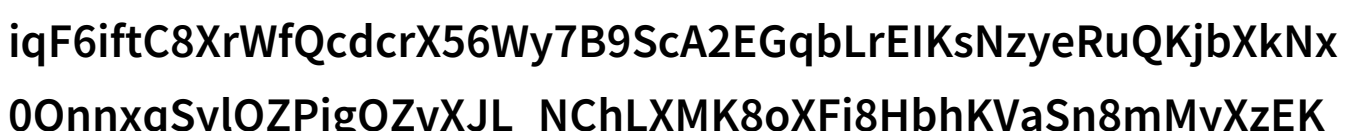
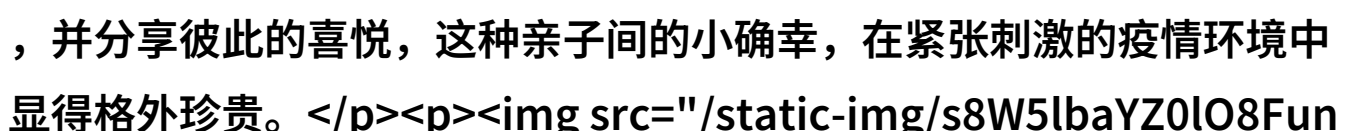
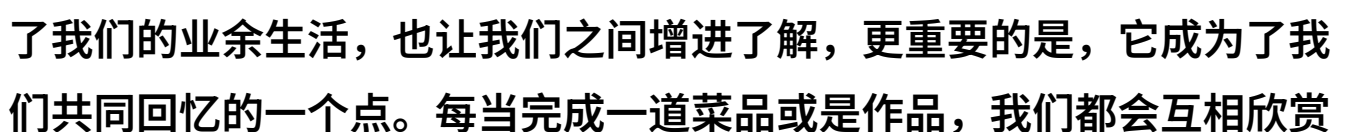
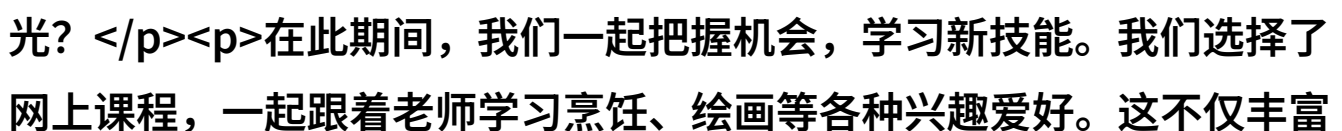
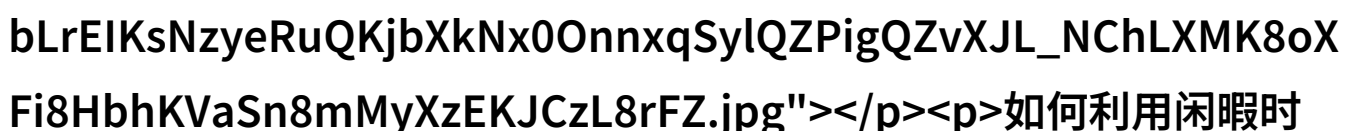
我决定将这段时间用来陪伴她，让她感觉到不是孤单一人。在她的要求下，我们开始了每天固定时间进行视频通话，每次通话都会是一场深入交流。她告诉我，她担心着外面发生的一切，以及担忧我的工作和生活是否平稳。

我则努力安抚她的忧虑，用实际行动证明给她看，无论外面的世界多么混乱，我身边总有她这个坚实的支柱。



如何利用闲暇时光？

在此期间，我们一起把握机会，学习新技能。我们选择了网上课程，一起跟着老师学习烹饪、绘画等各种兴趣爱好。这不仅丰富了我们的业余生活，也让我们之间增进了解，更重要的是，它成为了我们共同回忆的一个点。每当完成一道菜品或是作品，我们都会互相欣赏，并分享彼此的喜悦，这种亲子间的小确幸，在紧张刺激的疫情环境中显得格外珍贵。



JCzL8rFZ.jpg"></p><p>如何保持身体健康? </p><p>虽然不能像以前那样出门散步，但我们也没有放弃锻炼。每天晚上，我会带着氧气机去阳台锻炼，而我的老妈则是在客厅里做伸展运动。她还学会了一些简单的心肺操，从而加强自己的体质。而且，由于大家都宅在家里，食物供给变得更加便利，我们可以更自由地挑选自己喜欢吃的食物，这样也增加了一些快乐。 </p><p></p><p>如何减少焦虑感? </p><p>随着时间推移，焦虑的情绪逐渐消退。当夜幕降临时，我们会一起坐在客厅里的沙发上，看一些轻松愉快的小电影，或是听一些舒缓音乐，不断地通过这些小小举动来调整自己的心态。在这样的氛围下，即使是长达几个月的地球停滞，也似乎变得不那么漫长和艰难了。 </p><p>未来有什么期待吗? </p><p>随着疫苗接种率不断提高以及公共卫生措施得到有效执行，人们终于能够看到希望之光。一旦危机过去，我相信我们的关系将会因为这一段经历而更加牢固。我已经提前规划好了与母亲共度假期的时候，比如说去海边散步或者参加一次户外徒步旅行，以此作为对抗疫情困境的一次庆祝。此刻，当我回望那些充满挑战但又充满爱意的一天天，就知道无论何时何地，只要有家庭支持，没有什么是不可能克服的问题。 </p><p><a href = "/pdf/535643-疫情期间与老妈共度时光的美好记忆家人团聚健康安全.pdf" rel="alternate" download="535643-

疫情期间与老妈共度时光的美好记忆家人团聚健康安全.pdf" target="_blank">下载本文pdf文件</p>

疫情期间与老妈共度时光的美好记忆家人团聚健康安全.pdf" target="_blank">下载本文pdf文件</p>