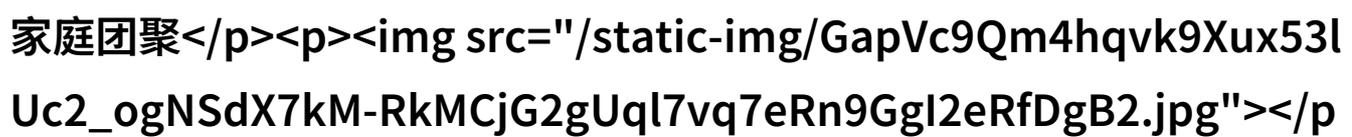


# 与疫情共度时光的温馨记忆

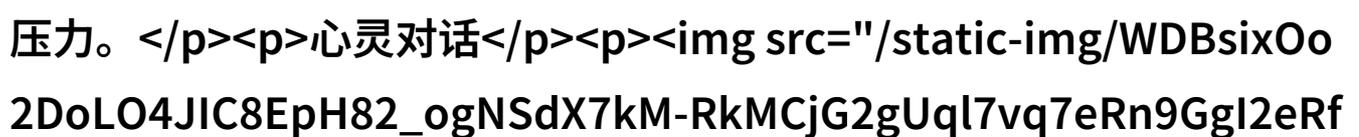
与疫情共度时光的温馨记忆

在这场突如其来的疫情中，许多家庭被迫暂时隔离，这为我们提供了一个重新审视家园和亲人关系的机会。以下是几个关于如何利用此次疫情期间与老妈相处时间的宝贵经验。

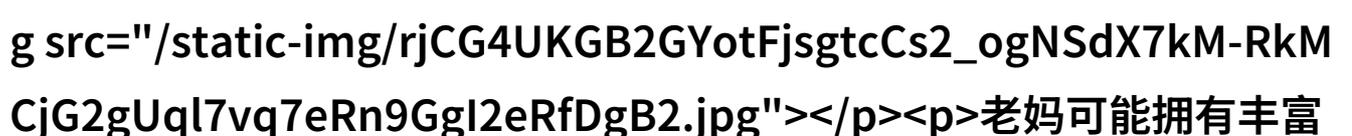
家庭团聚

在封锁期间，我们有更多时间与家人一起度过。我们可以通过烹饪、看电影或玩游戏来增进彼此之间的情感联系。这种共同体验不仅能加深我们的感情，也能减轻因为长期居住在同一空间内可能出现的心理压力。

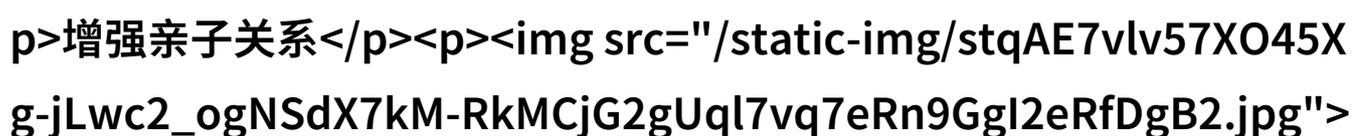
心灵对话

随着生活节奏放慢，我们有更多机会进行心灵对话，与老妈分享我们的想法、梦想和担忧。这不仅帮助我们更好地理解对方，还能加强双方间的信任和支持。

共享知识

老妈可能拥有丰富的生活经验和专业知识，而年轻的一代则可能掌握最新的技术信息。在这个过程中，我们可以互相学习，不断扩展自己的视野和能力。

增强亲子关系

与孩子们一起完成各种小项目，如手工艺创作或者植物培育，可以增加父母与孩子之间的情感纽带，同时也能够锻炼孩子们的手眼协调能力和责任感。

健康管理

通过陪伴老妈进行体育活动，如散步或瑜伽练习，可以提高身体健康水平，并且促进心身健康。此外，合理饮食也是维持良好健康状态不可或缺的一部分。

情感慰藉

尽管社交活动受到限制，但通过视频通讯等现代技术手段

段，我们仍然能够保持与远方亲友的联系，为他们带去快乐并获得慰藉。这对于那些孤独或者感到焦虑的人来说尤其重要。

[下载本文pdf文件](/pdf/911062-与疫情共度时光的温馨记忆.pdf)