

即使不見面，心也能同在

今年夏天，我們沒有機會去海邊玩水，例行的暑假旅行計畫擱置了，少了很多機會把自己曬成健康的小麥色，對我們來說，這是個有點遺憾的夏天。當日曆本越撕越薄，天氣漸漸變涼，這才意識到，往年總是歡聚吃柚子賞月的中秋節竟然又到了，但今年的你是否也有些猶豫，到底該返鄉與好久不見的親人見面，還是持續保持遠距離在線上聚會呢？

不論今年中秋節你的選擇是什麼，但自從防疫生活開始之後，我們都共同經驗到生活的改變。網路視訊不只讓我們用來開會與上課，甚至成為我們經營家庭關係的重要工具。

遠距溝通的方法-1

過去幾年來，網際網路已經在我們生活中不可或缺，大家也都有智慧型手機，但在過去，視訊通話大多是為了跟人在異國的家人朋友互動而已，也不是每個人都有使用過視訊通話的經驗。

「你有聽到我的聲音嗎？喂？喂？」

「啊我怎麼看不到你？」

「你怎麼不說話？我沒有聽到聲音啊！」

「我這邊網路不穩定，你的聲音斷斷續續的」



遠距溝通的方法-2

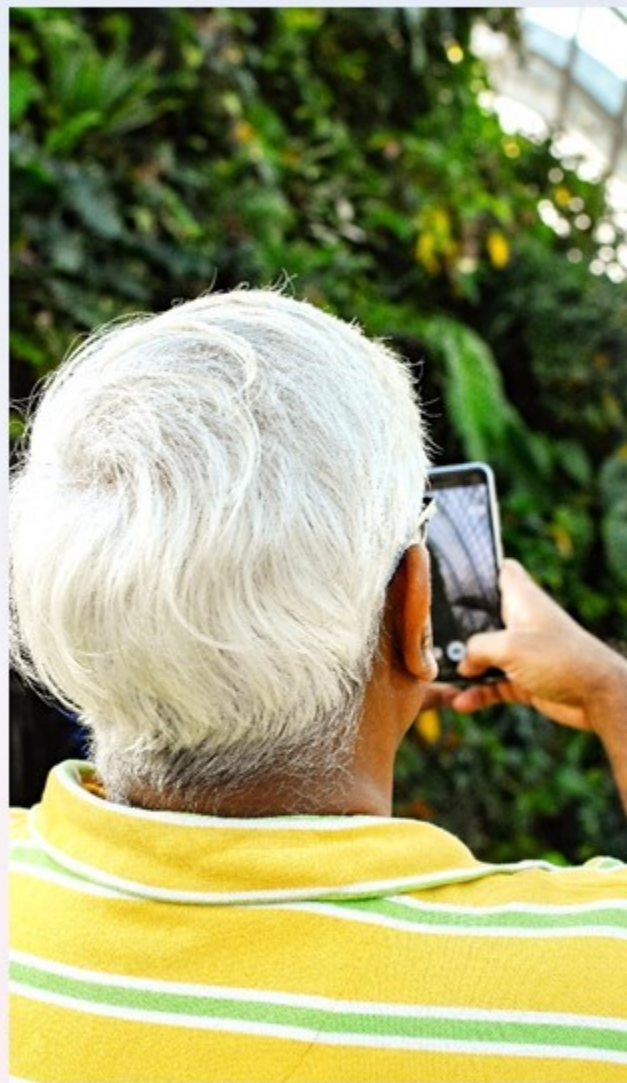
上面這些對話，都是我們在使用網路視訊溝通的時候可能碰到的，特別是跟不熟悉3C產品的長輩聯絡時，因為對於操作方式不熟悉，對話過程不順利，反而可能讓好好的對話變得氣急敗壞不歡而散，那我們該如何避免這樣的狀況發生呢？

網路視訊的溝通，首先依賴硬體設備的完整，要進行網路通訊之前，要先確認雙方所在地點的網路是否通暢，手機、平板或電腦的通訊設備的視訊及音訊功能是否完備。這些硬體條件是要在事先準備好的，若是無法親自確認，也可以商請同住的家人或者相關的設備廠商協助確認。

遠距溝通的方法-3

硬體準備妥當之後，還需要有足夠的知識能力，才可以順暢的操作。

我們需要先協助長輩學習使用通訊軟體，現在線上都有很多的教學說明，甚至是簡單的操作影片，可以讓不熟悉的長輩練習，熟悉如何開啟通訊軟體，如何送出邀請以及如何結束，並且能夠自己調整鏡頭位置音量大小等等。



限制和挑戰

最後，就是網路視訊通話的藝術了。

便利，是網路視訊最大的好處，可以遠距互動，會談的時間跟場地都有很大的彈性，但是反過來說這些也都是網路通訊的挑戰。因為無法確認對方所在地點，也不知道旁邊是否還有其他人在場，可能不小心說出不合適的話語；因為沒有時間限制，想說的話太多卻不知道如何在最剛好的時間結束；遠距對話受到網路傳輸限制，對話內容可能會lag，或者無法及時接收對方的回應，最後變成雞同鴨講。上述都是在網路視訊可能碰到的處境，但也可以透過對話的藝術來扭轉的。

提醒和建議-1

在透過網路視訊聯繫與家人的關係時，重點是關懷彼此的生活狀況與情緒，以下提供幾點建議，希望可以幫助大家在網路視訊時，可以傳達滿滿的愛與關懷：

1. 「你現在人在哪裡啊？有沒有打擾到你？現在方便聊天嗎？」

先確認家人目前的所在位置，此刻身邊是否有他人，是否是個合適對話的時機。溝通是雙向的，尊重對方此刻的狀況，了解是否方便對話，若是不適合的話可以另外約時間，在對的時間才會有好的互動。

提醒和建議-2

2. 「我現在剛好有半個小時的空檔可以說說話」

給出一個明確可以對話的時間區間，不論是主動聯繫，或者是被動接到視訊邀請，雖然對話時間不一定真的會準時半小時結束，但是在提出了時間的限制後，就有意識要先聊重要的事情，才不會漫談了好久卻沒聊到真正重要的話題。

3. 「剛剛○○○的事情你說了X X X，是這樣嗎？」

網路通訊可能會讓對話lag，甚至影音不同步的狀態，所以不要急著搶話，等到對話稍微停止時，可以提出確認，這樣也可以核對剛剛的聊天過程有沒有解讀錯誤的。

提醒和建議-3

4. 「你今天看起來髮型 / 氣色 / 穿著很○○○耶」

因為不能相處在同一個時空，所以才會需要使用網路通訊互動，雖然鏡頭的畫素不一定可以百分之百傳遞家人的狀態，但適時描繪出你看到的畫面，會讓人覺得彼此的相處更親近，縮短心理的距離感。

對台灣人來說，中秋節一直是我們的重要節日，月圓人團圓也是多年來的文化習俗，今年夏天的防疫新生活，我們為了守護重要的家人朋友，大家嚴守防疫規定，不群聚不見面，只能透過電話或者視訊傳達對彼此的想念。

接下來的中秋節，不論你是否還是選擇在線上與家人相會，但希望透過這些提醒，可以讓你更親近家人朋友的心。

家庭關係的維繫是必要又充滿挑戰的事情，在這過程中也許你也有挫折跟疲憊的感受，如果你需要有人與你一起整理對家庭關係的想法，歡迎撥打員工協助服務中心(EAPC)的免付費專線，我們提供你專業而保密的協助。



員工協助服務方案

【免費諮詢服務】

- ◆ 服務對象：國立清華大學全體教職員工
- ◆ 服務內容：職涯、心理、管理、健康、法律、財務等議題諮詢
- ◆ 服務次數：第一階段聊聊熱線電話諮詢服務(不限次數)
第二階段專業諮詢顧問諮詢服務(每人5次/年)
- ◆ 服務單位：新竹市生命線協會/員工協助服務中心(EAPC)
- ◆ 諮詢地點：員工協助服務中心所提供之場地
- ◆ 諮詢師資：專業諮詢顧問(皆有企業界諮詢經驗)
- ◆ 預約時間：週一至週五 09:00-19:00
- ◆ 聊聊熱線：0800-668-880(聊聊吧!幫幫您!)
- ◆ E-mail信箱：eapc@eapcenter.org
- ◆ Skype諮詢：[eapcenter](https://www.skype.com/join/eapcenter)

EAPC官方Line@

