

友善的社交距離

文／王瑞琪（諮商心理師）

今年初的一場新冠肺炎疫情，帶給大家的生活巨大的影響，不少人因為排隊買口罩、量體溫、上公共交通工具規定戴口罩而有所抱怨，可是為了健康與安全又不得不忍受這些不便；這些因疫情所帶來的改變，我最希望一直被保留的就是：保持社交距離。

尊重不打擾，小處多留心

人與人之間保持社交安全距離，除了公共衛生的考量之外，其實還有心理健康方面的理由。很多心理學的實驗都證明了，擁擠的環境會讓動物增加攻擊性，也容易讓人類焦躁不安；所以，較舒適的環境多半寬敞乾淨，這是有科學依據的。依據生理及心理需求，多數人會喜歡高大寬闊的空間，假如經濟條件許可，恨不得自己住的房子越大越好。

有些時候我們被迫必須處在擁擠的地方，例如：尖峰時間的捷運或公車裡，這時必須留意，是否會在不經意時侵犯到別人的身體空間。有評論說日本人有一種「怕打擾到別人」的講究，這是一種日本文化素養，體現在尖峰時段的交通工具上，就是盡量不佔太多空間，也不會讓自己的隨身行李干擾了別人。因此，每當看到在捷運上有人大張雙腿、一個

人佔了兩個座位時，我就無比希望台灣也有這樣的文化素養。

給別人空間，自己也舒坦

一般來說，在公共交通工具上出現這種坐姿的，男多於女。這可能是因為我們的社會習俗對女性的規範與制約，但也可能是女性對他人的需求比較敏感的緣故。

像捷運或公車那種狹窄的兩人座位，只要有人將兩腿叉開，旁邊的座位立刻就變小了；難道他（她）們不知道這樣會打擾了別人嗎？唉，也許知道，只是不在乎罷了！

假如你跟我一樣，非常不喜歡與陌生人的肌膚接觸，可能就要像練縮骨功一樣，把自己盡量縮小了！這是多麼不舒服的感覺呀！

受疫情的影響，捷運車廂裡很多兩人座位只坐了一個人，有些人寧願站著也不坐下，人與人之間的空間變大了，這也算是疫情下的另類好處吧。

希望肺炎病毒永遠不要再來之餘，我更希望：我們的社會能夠永遠友善地保持適當的社交距離，讓人我之間能保持合宜的距離，照顧自己也尊重他人，那樣該多好啊！

