

# 朋友圈縮水≠正常老化

## 用「微連結」找回人與人的溫度

朋友圈變得越來越小是長大的必經之路，只能默默接受？成年後，交朋友不再像小時候那麼容易，如果因此時常感到孤單，可能不只是心情不好這麼簡單！澳洲雪梨科技大學健康研究所 Anastasia Hronis 臨床心理師表示，孤獨已悄悄成為重要的健康議題，影響不同年齡、背景和人生階段的人，與心理困擾、壓力反應甚至身體健康都有相關。想打破孤獨困境，踏出自己的圈圈重建友誼或結識新朋友，建議利用「微連結（microconnections）」主動踏出第一步！



### 1. 參與團體活動

加入有共同興趣的團體，是一個自然而然認識新朋友的好方式



### 2. 嘗試志工服務

不同年齡與背景的人有機會交流，是建立友誼的途徑之一，同時也能提升幸福感、建立自我認同與歸屬感



### 3. 花時間維繫與修復友誼

用最簡單的方式維繫友誼或「重燃舊情」，像是傳訊息、分享一段影片、錄語音、或打一通電話等小事都行



### 4. 願意展現脆弱一面

傾聽和分享生活中的個人經驗可幫助加強彼此的關係，建立友誼不只分享做了什麼，更包括分享感受



### 5. 主動聯絡老朋友

建議可以「大膽一點」，當因為某件事情想到某位老朋友，可以直接傳訊息



不是每個人都必須成為「摯友」 先從日常小互動開始