

14件你可以在家做的事

文字 · 柯曉翔
攝影 · 石吉弘

這

可能是你我人生
第一次待在家最

長的一段時間。扮演好
宅家防疫的重要角色，
是需要學習的。你會訝
異原來自己還有很多的
生存潛能、生活才藝可
以被開發。alive提供以
下十四個宅家生活提
案，從娛樂、社交、學
習到健身，讓你不無聊，
在家也能好好玩！

學畫是什麼時候？現
在是最好的時機。成人繪
畫書近年深受歡迎，不
僅殺時間，也能讓人平
靜放鬆。最暢銷的書籍
之一是《秘密花園》，



插畫家喬漢娜·貝斯福
(Johanna Basford) 以
蘇格蘭鄉間周遭植物花
卉為靈感，用黑白線條
創造一個秘密花園。你
可以塗鴉上色，找尋藏
身在花朵上的小蜜蜂和
蝴蝶，像跳進兔子洞，
擁抱你內在的小孩。

(Johanna Basford) 以

01 一日數位排毒

滑手機、看電視，一
直關心確診數字，擔心
錯過最即時的消息，卻
變得越來越焦慮。此時
你需要一場徹底的數位
排毒 (Digital Detox)，

關掉 3C 裝置，不連網

與外界暫停聯絡。旅居

德國柏林的作家陳思宏
在疫情期間嘗試過數位
排毒，連無線路由器的
插座都拔掉，好好看一

本書，吃一頓飯，喝一

杯酒，上床睡覺，發現

美國部分地區超市的麵
粉與酵母甚至一度缺

貨。篩粉、揉麵團、填
餡料、送烤箱等連串步
驟療癒人心。看看最近
社群網站被朋友烘焙照
片瘋狂洗版，也許下一
個烘焙大師就是你。

04 舉辦才藝秀

學吉他、學烏克麗麗、
學Rap、擁有擅長園藝的
「綠手指」……，現在剛
好可以挑戰那些一直想
學卻拖延的才藝。

旅居美國的全職母親、
作家林豈聿 (Michelle
Lin) 從去年三月開始幫

全家剪頭髮，一開始用
女兒的勞作剪刀，下刀
很害怕，一年後，逐漸能
夠剪出男生後腦勺的頭
髮層次。不如就預約一
場線上才藝秀，趁親戚
朋友都在家娛樂彼此，
一起鼓掌。

05 線上居酒屋

暫時無法見面，趁居
家防疫時期舉行線上同
學會、飲酒會。日本
視訊軟體「たくのむ
(Takunomu)」讓使用者
開啟飲酒室，把連結
送給好友，就能一起進
入這個「線上居酒屋」，
對著螢幕聊天狂飲。萬
一喝醉，不用交通工具
接送，直接倒回臥室床
上，有夠方便。

06 全家玩桌遊

如果和家人同住，或
擁有室友，不妨放下數
位裝置，一起玩桌遊，
回歸老派團康。桌遊不
斷推陳出新各種主題，
適合各式玩家。你可以在
《夜市人蔘》扮演夜
市攤販，掙錢取勝，認
識二十六道台灣美味小
吃；或者挑戰知名桌遊
網站 BGG 評鑑「派對



(左圖) 在家悶得發慌的時間，就用親子桌遊來填滿。(右圖) 透過螢幕，加入大提琴家的線上冥想音樂會。



照片至社群網站取暖，
美國部分地區超市的麵
粉與酵母甚至一度缺

貨。篩粉、揉麵團、填
餡料、送烤箱等連串步
驟療癒人心。看看最近
社群網站被朋友烘焙照
片瘋狂洗版，也許下一
個烘焙大師就是你。

德國柏林的作家陳思宏
在疫情期間嘗試過數位
排毒，連無線路由器的
插座都拔掉，好好看一

本書，吃一頓飯，喝一

杯酒，上床睡覺，發現

美國部分地區超市的麵
粉與酵母甚至一度缺

貨。篩粉、揉麵團、填
餡料、送烤箱等連串步
驟療癒人心。看看最近
社群網站被朋友烘焙照
片瘋狂洗版，也許下一
個烘焙大師就是你。

德國柏林的作家陳思宏
在疫情期間嘗試過數位
排毒，連無線路由器的
插座都拔掉，好好看一

本書，吃一頓飯，喝一

杯酒，上床睡覺，發現

美國部分地區超市的麵
粉與酵母甚至一度缺

貨。篩粉、揉麵團、填
餡料、送烤箱等連串步
驟療癒人心。看看最近
社群網站被朋友烘焙照
片瘋狂洗版，也許下一
個烘焙大師就是你。

德國柏林的作家陳思宏
在疫情期間嘗試過數位
排毒，連無線路由器的
插座都拔掉，好好看一

本書，吃一頓飯，喝一

杯酒，上床睡覺，發現

杯酒，上床睡覺，發現

一整天身心都舒服。

你上次像個孩子一樣
畫畫是什麼時候？現

在是最好的時機。成人繪

畫書近年深受歡迎，不

僅殺時間，也能讓人平

靜放鬆。最暢銷的書籍

之一是《秘密花園》，

插畫家喬漢娜·貝斯福

(Johanna Basford) 以

蘇格蘭鄉間周遭植物花
卉為靈感，用黑白線條

創造一個秘密花園。你

可以塗鴉上色，找尋藏

身在花朵上的小蜜蜂和

蝴蝶，像跳進兔子洞，
擁抱你內在的小孩。

03 烘焙大師就是你

美國在去年疫情期
間，「新冠病毒烘焙
(Coronavirusbaking)」
關鍵字爆紅。人們在家
狂做麵包、甜點，上傳

照片至社群網站取暖，
美國部分地區超市的麵
粉與酵母甚至一度缺

貨。篩粉、揉麵團、填
餡料、送烤箱等連串步
驟療癒人心。看看最近
社群網站被朋友烘焙照
片瘋狂洗版，也許下一
個烘焙大師就是你。

05 線上居酒屋

暫時無法見面，趁居
家防疫時期舉行線上同
學會、飲酒會。日本
視訊軟體「たくのむ
(Takunomu)」讓使用者
開啟飲酒室，把連結
送給好友，就能一起進
入這個「線上居酒屋」，
對著螢幕聊天狂飲。萬
一喝醉，不用交通工具
接送，直接倒回臥室床
上，有夠方便。

06 全家玩桌遊

如果和家人同住，或
擁有室友，不妨放下數
位裝置，一起玩桌遊，
回歸老派團康。桌遊不
斷推陳出新各種主題，
適合各式玩家。你可以在
《夜市人蔘》扮演夜
市攤販，掙錢取勝，認
識二十六道台灣美味小
吃；或者挑戰知名桌遊
網站 BGG 評鑑「派對

類「遊戲第一名《機密代號》，間諜首腦和專業操作員聯手解碼，找出自自己的陣營領地。

07 你家就是健身房

無論消耗小孩旺盛精力，或維持自己健康狀態，宅家卻仍保有運動習慣非常重要。下載「Nike Training Club」（Nike訓練俱樂部）App 在家進行訓練，或連上私人教練的遠距課程。

許多運動手錶和App也可連線朋友，發起挑戰，例如誰宅在家創造當日最多步數，一起互相競爭激勵，好習慣較能維持下去！

08 請叫我K歌之王 浴室歌手，盡情歌

唱！一只藍牙麥克風，把家裡變成小巨蛋，超舒壓。但為了避免吵到鄰居，我們推薦「消音高歌器」，它的麥克風像消音喇叭，具消音功能，可降低約七成聲壓。

畢竟這時候人人宅家，不需要多餘糾紛，也放過鄰居吧。

09 雲端旅遊體驗

好想念旅行，讓我們先用雲端旅遊過過



(左圖)一整天進行數位排毒，讀舊書、畫畫，獲得心靈平靜。(右圖)向巴塞隆納藝術家學習拼貼，多一項疫情期間誕生的新才藝。

乾癮。例如旅宿平台Airbnb的線上達人體驗，從遠端會議軟體進入一個虛擬雲端小教室，可以聆聽大提琴家演奏會、拜訪車諾比的狗狗、和蘇格蘭的羊一同冥想、與葡萄牙變裝皇后一起喝雞尾酒等。

香港鹽田梓藝術節也有三百六十度AR（擴增實境）實景導覽，透過雲端神遊異國，身歷其境。

10 整理旅遊照片

許多人趁宅家閒得發慌進行大掃除，其實整理數位資料，也是好方法。把過往旅行照片，分類歸檔放在雲端或碟。開個部落格或臉書粉絲團，寫下旅行記事。旅行作家梁旅珠近日就開設「旅行豬豬（Traveling. Pigtail）」Instagram粉絲團，將手

繪的小豬角色，結合昔日旅行風景照片。跟著「豬尾巴」遊歷東京銀座大街、京都咖啡館，重溫旅行的滋味。

11 讀舊書

「很多人說，沒時間看書。但現在你至少有兩個禮拜以上得待在家，還會沒時間嗎？過去一直擱置的事，現在就做！」作家張維中說。許多未開封的書堆疊成排，現在就去翻開。alive另外建議，不妨給自己發起「挑戰舊書」計畫，重新閱讀擁已有久的舊書，體會溫故知新的樂趣。

12 當視訊志工

非必要暫時不出門，宅在家可以擔任視訊志工，盡一份心力。各大基金會都有「雲志工」上線，和身心障礙者分

享彼此人生經歷，或遠距視訊陪伴偏鄉學童，進行兩人視訊讀書會。

13 舉辦主題電影夜

在家看電影不稀奇，但來點挑戰，辦個「主題電影夜」如何？疫情期间，旅居東京的作家張維中買了一台投影機，將電影投影至家裡牆壁白布，設立看片主題，例如利用數個週末，追完法國影后伊莎貝·雨蓓（Isabelle Huppert）歷年主演作品。「我在家庭劇院，為自己舉辦一個小影展。」他說。

14 和異國朋友交換禮物

和許多朋友好久沒聯絡？設定一個計畫，每週撥電話給一位失聯朋友，每月和異國朋友郵寄交換禮物。畢竟，我們都需要與人連結。