



在家學習不容「疫」，期待來日再相聚

防疫新生活



心理調適



救助資源

房間好像變小了



休息、上課、社交、購物都在這
感覺被限縮在很小的空間，悶得有點煩
玩遊戲、看劇有些膩了，只好一直睡
眼睛疲勞、肩頸不適的情況變多

打造多功能空間

專注學習

桌面、鏡頭會拍到的地方整理乾淨
上課前先清除可能導致分心的物品

慵懶休息

盡量不要斜躺或維持低頭的姿勢
留意室內光線、通風，適度接觸陽光

舒展筋骨

有許多室內運動，只要少少的空間就足夠！
建議上網查詢或諮詢體育老師，找到適合自己的
運動方式，並避免運動傷害。



大家多少都有無法專心的時候

感覺自己像個「學生」的時間變少了

家裡的設備無法滿足實作的需要

缺少練習，準備證照的進度被打亂



主動學習者時常能搶先一步

搶先體驗大學生的「為自己而學」精神

大家都廢的時候跟著廢：一般的大學生
喜歡思辨、延伸閱讀：厲害的大學生

志不在讀書？只要沒有停止長大就好

需要家人協助的事，慢慢能夠自己做
有些目標延宕許久了吧？就等此刻完成
把生活瑣事當成興趣，再把興趣磨練成專長



許久沒見到同學、朋友

美食、遊玩紀錄好久沒更新

自己在家過生日、紀念日

有陌生感、擔心被朋友遺忘

房間就是我的防疫太空艙

定時聯絡、寫日誌，提醒自己是地球人。

獨處不會讓人變孤僻。學會自在獨處的人，人際關係品質更好。

此刻能鼓舞我的，也可能可以鼓舞朋友。
用短影片分享解悶新招、創意料理吧！

**想像
自己是太空人**



家裡的氣氛有點低



家人的工作受到影響，
有經濟壓力

我的打工/實習
因為疫情而中斷

相處的時間增加，
不知不覺會吵架

家庭經濟幫幫忙

政府疫情紓困補助 4.0

- ☆弱勢族群：補助款直接匯入帳戶
- ★各種就業保險：向投保工會、農漁會申請
- ☆無就業保險：存款加收入未超過每年每月生活消費 2 倍。
- ★線上申請：備妥身份證、帳戶封面 <https://1957.gov.tw/eip/>

諮詢專線：1957

民間社福團體

若先前已有社福團體社工協助，請先找正在服務家裡的社工諮詢。

花蓮慈濟基金會，諮詢專線
0800-787080

花蓮家扶中心，諮詢電話
03-8236005

互作就業幫幫忙

勞動部疫情專區：<https://www.mol.gov.tw/topic/44761/48532/>

104 人力銀行-學生區 <https://www.104.com.tw/jobs/main/student>

1111 人力銀行-父母區 <https://www.1111.com.tw/>

花蓮縣安心上工計畫

花蓮就業中心 03-8323262

玉里就業中心 03-8882033

家人相處幫幫忙

找一件可以一起做的事：一起煮飯、運動、打掃環境，或是一起列購物清單，讓負責出門採買的家人能夠更有效率。

偶爾透透氣，吹點自然風，避開 3C，帶口罩坐在門前聊天、在空曠處走走。

疫情壓力太大，若是不小心吵起來，一方走開一下，等雙方都平靜點後再回到同個空間。

若是家人間的相處還是很苦惱、或感覺身上的壓力鍋太撐了，不妨撥打 1995 專線尋求諮詢，或許可以幫上忙，與你聊聊。

防疫期間，如有情緒與壓力調適、親子關係、社會福利資源諮詢需求，只要你是花蓮地區高中職學生、家長與教師皆可來電諮詢：

教育部學生輔導諮商中心東區分區中心：03-8321202*285、288、212

教育部學生輔導諮商中心東區分區中心 關心您