

動起來



聯繫
關係



興趣
培養



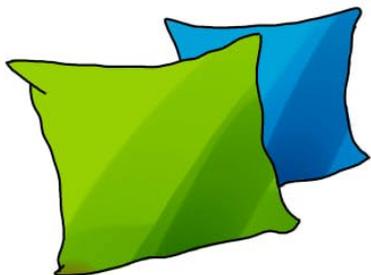
休閒活動



美食
療癒



身心放鬆



學習
成長

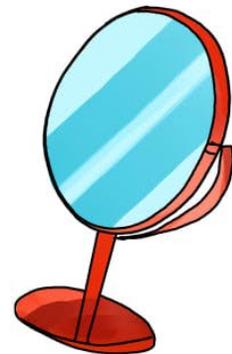


寵物
毛小孩



在家感到空虛的你，
可以怎麼做？

FB counseling.tw



內在自我



聯繫關係

與同學同事保持聯繫
 打電話給朋友傾訴
 跟家人聊天
 上FB, IG聊天
 找老師講話
 和弟妹玩
 抱阿公阿嬤, 爸爸媽媽
 向喜歡的人告白



FB counseling.tw

興趣培養

練一種樂器
 畫一幅圖
 唱一首喜歡的歌
 園藝澆花
 手作DIY
 剪貼, 縫紉, 編織, 木工
 下棋, 數獨, 拼圖
 玩布偶
 學一個新語言
 手機攝影
 穿搭研究



美食療癒

吃愉快的美食
 喝珍珠奶茶(勿過量)
 吃雞排(勿過量)
 體驗烘焙
 研究食譜
 享受料理的樂趣



學習成長

讀一本好書
 寫下閱讀心得
 瀏覽電子書
 寫詩, 歌詞
 背英文單字
 寫作文, 部落格, 粉專
 練一手好字
 練習考古題
 提前完成作業, 論文
 學習不同領域知識



內在自我

發自內心的開懷大笑
寫日記
冥想、幻想
照鏡子欣賞自己
放空發呆
思考人生
感謝過去的自己
設定未來的目標
整理手機裡的照片
體驗正念



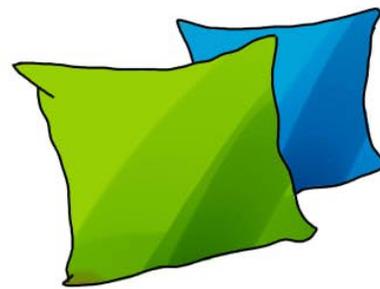
動起來

整理房間
實施斷捨離
擦桌子、做家务
運動拉筋
在家跑步
跳繩
練習舞蹈
瑜珈
燃脂 Zumba
鄭多燕



休閒活動

聽音樂(建音樂清單)
拍抖音
看喜劇、搞笑節目
看漫畫
玩遊戲(Switch)
看韓劇、追星
選一部電影觀看
看線上演唱會
對發票
欣賞表演(舞蹈、歌劇)



身心放鬆

睡一個好覺
看風景、吹風
睡前泡熱水澡
洗冷水澡
敷臉按摩保養



寵物 毛小孩

跟狗狗玩
跟貓貓玩
照顧魚、蝦、鳥、倉鼠

疫情下的心靈照顧

FB, counseling.Tw

每天用一個方法照顧自己



如果你正在
努力對抗
請尋求幫助

防疫規定下與
親友們共度時光



積極參與並
做自己喜歡的事



維持
健康飲食
睡眠和運動



輔導教師	連絡電話
陳潔琪	2797-7035#509
羅逸婷	2797-7035#503
廖子慧	2797-7035#502
賴怡臻	2797-7035#502
蔣開宇	2797-7035#503