

疫情期間的生活

親愛的同學~

5/18突如其來的停課至今已經超過兩個星期了!

大家的生活有什麼改變?

從開始停課的開心、興奮到現在心情有改變嗎?

你喜歡這樣的改變嗎?

你心情如何調適呢?

你是如何安排沒有老師約束的日常呢?

一.生理上的改變

1.正常的生活作息

- ▶ 停課期間大家是否仍然維持固定時間起床與就寢?
- ▶ 請問大家是否仍維持良好的衛生習慣?
- ▶ 即使不出門大家是否像開學期間，起床後會換下睡衣?
- ▶ 「今日事今日畢」，即使沒有老師的約束，大家仍然會在當天完成當日功課嗎?
- ▶ 網課時間增加增加眼睛使用量，要如何維持良好的用眼習慣嗎?
- ▶ 你在家可以保持那些運動習慣?

2. 正常的飲食生活

- ▶ 並不是每個爸媽都可以在家防疫，爸媽不在家的孩兒們都是如何安排三餐？那減少出門採買的爸媽們又是準備哪些餐食呢？
- ▶ 停課期間大家是否三餐定時？
- ▶ 自己準備餐食是否有遵守均衡的五大營養原則？
- ▶ 超市、市場東西都被搶購一空，要如何解決？

二.心理上的改變

1.心情的抒發

- ▶ 對於原本每天都能看見的同學，現在突然沒辦法見面要如何調適心情?
- ▶ 雖然停課是一件開心的事，但是卻無法出門只能關在家裡，該如何排解心情?
- ▶ 確診人數一直居高不下加上死亡人數增加的新聞不斷播放，如何調適心情?
- ▶ 仍有爸媽必須上班加上不能外出，有時候一整天都沒有人可以說話，如何排解寂寞的心情?

三.與家人的關係

- ▶ 因為停課兄弟姊妹都在家，大家為了上網課、搶電腦吵得不可交，要如何排解心裡的鬱悶？
- ▶ 因為防疫爸媽在家的時間增加，明明我功課都完成，但只要他們一看到我在玩，就一直念一直找事情給我做，都沒有給我自己的時間，如何讓親子之間關係不要那麼緊繃？

居家防疫 BINGO

餐餐
靠外送

素顏
好多天

罵小孩
或毛小孩

捨不得
開冷氣

和家人
狂吵架

WFH
沒下班感

追遍
各大劇

和朋友
視訊

每天
穿睡衣

吃飯
超準時

一直
逛網拍

狂吃零食

WFH
睡過頭

體重上升

熬夜
打遊戲

好多天
沒洗頭