

打開線上人際連結 你我一直同在

撰文者:王盈中實習資商心理師

因為疫情的關係，這段時間我們經歷人生當中意想不到的生活模式，遠距教學與居家辦公，使我們少了面對面的互動，內心不自覺多了疏離感。如果你也有相同的感受，以下幾個小方法可以讓我們在落實防疫政策之下，也可以創造人際的正向連結，邀請大家一起試試看~

A.線上共餐

和三五好友約定好在午餐或晚餐時間，一同透過視訊的方式聚餐，特別是平常很少有機會見到面的好朋友，更可以透過這個方式，拉近距離，貼近彼此的生活喔！

B.線上動滋動

長時間待在家，筋骨都要鬆散了嗎？不要讓疫情成為你我無法運動的理由！只要一張瑜珈墊、一支有氧運動影片，號召好朋友們視訊同步運動，將會發現意想不到的樂趣喔！

C.線上分享趣

分享在疫情期間，看了哪一本好書、追了哪一部好劇或是研發了哪一道新菜色，什麼是你平時沒時間做卻在這段時間做到的事，視訊分享成為彼此最佳聽眾！

~~屋頂上的家 學生輔導中心~~

和平大樓 5 樓 (02)6621-5550 週一至週五 8:30-21:00