

# 居家隔离的 10 个小贴士

## 起床第一件事： 晨间运动



新的一天从简单的热身活动开始！不论是散散步，做做运动或是听听广播都可以为精神满满的一天奠定基础。

## 创建一个能够激励自己的学习空间



打造一个可以使自己集中注意力、远离干扰的学习区域。即使这个区域只是床旁边的桌子而已，也要把学习区域和休闲区域分隔开来。

## 提前通知你的朋友和家人



在开始学习之前告知你的亲友，让他们知道这段时间可能暂时无法联系上你。从一开始就建立明确的期望可以使你更加专注于自己的学习。



## 制作 To-do 任务清单

不得不在家里完成所有的事情可能会让人感到难以承受。制作任务清单可以把大块的任务分解成更容易完成的步骤。在每周开始时列出你本周想要实现的目标吧！

## 创建计划



每天规划好自己的时间是很重要的。计划好在每个阶段要做的事情，比如阅读、研究、编码、写论文等等，并设置时间限制。

## 保持健康



多喝水，保证健康饮食可以避免过量的吃零食。

## 保持沟通



如果你遇到了任何困难，记得要寻求帮助。在此期间也要与其他学生保持联系，如果有任何问题，请联系你的讲师和导师。

## 保持联络



自我隔离并不意味着孤立。要与朋友和家人一起安排“每日签到”并在网络上与亲友保持交流哦。

## 设置学习时间段



没有课程和讲座来分隔开一天的学习任务可能会导致长时间、低效率的学习或是感觉自己并没有完成学习任务。为学习设置时间段并坚持下去可以改善这种状况。

## 照顾好自己



现阶段是充满压力的，所以要照顾好自己。花点时间活动活动身体，减少看屏幕的时间，确保你有足够的睡眠。

想了解更多关于如何保持健康的信息，请访问

[auckland.ac.nz/wellbeing](http://auckland.ac.nz/wellbeing)

