适应改变

(留学版)

生活的变化，如搬进新家，加入新社区或国家都可能导致心理负担。
小小的准备在这时候有助于减少焦虑和不确定的感觉。

1. 预期

提前准备并预料可能会发生的问题， 以避免急促准备所带来的恐慌与焦虑。

我什么时候去新加坡?

我什么时候开学?

知道

何时会发生变化

我会受到文化冲击吗？在国外时我可能会想家。

认可

在国外学习所要面对的挑战

我怎样才能结交新朋友?

国外的文化和信仰如何?

准备

适应并走出你的舒适区

2. 获取（新知识）(提示：在出发前1个月完成！)

收集并获取有关的讯息和资料， 以便适应即将面对的变化与挑战。

关于你国外留学的一切
了解国家的文化，生活方式与人物。

与当地人连接
在忙碌中腾出闲暇，参观当地景点与博物馆或到咖啡厅闲聊。

保持安全
根据你所在的环境实施安全措施。在一些国家，团体外出更为安全。

地图与交通
熟悉当地的地图和交通方式。

食品
如果你对某些食物过敏，请知道在国外应避免食用什么食品。

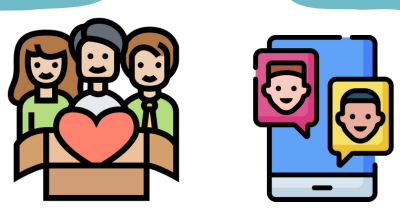
当地语言
学习当地语言可以使日常生活更便捷，如购买日常用品或询问方向时。

3. 支持者

向家人或朋友圈寻求支持与帮助，让适应的过程更加顺利。

你需要一个倾听的耳朵吗?

今天过得怎么样?



支持可以从情感上、精神上或经济上获得。

INFORMATION RETRIEVED FROM MINISTRY OF HEALTH (SINGAPORE)
VECTORS FROM WWW.FLATICON.COM