

## 疫情之下，你还好吗？

对于在澳洲的临时签证持有者，当前的疫情带来了许多挑战，请大家在这个特殊的时期照顾好自己。小编搜罗了一些有用的资源讯息，希望能够帮助大家在需要时知道如果寻求帮助。

### 安全健康

当前政府规定大家可以不出门的时候就不要出门，除非是为了工作、学习、见医生、购买生活必需品等合理理由。不得不出门时，请为了自己与别人的健康做好防护措施。中华人民共和国驻墨尔本总领事馆为维多利亚州、塔斯马尼亚州学习的中国籍留学生（含港、澳、台地区留学生）提供了“健康包”，里面包含了口罩，湿纸巾等卫生防护用品。目前已经结束登记进入了发放阶段。

### 物质保障

许多临时签证持有者因为疫情失去了工作面对着财务压力，也无法收到当地政府的补助。澳洲总理早前说“临时签证持有者如果没有办法支持自己，现在可以考虑回到他们的祖国”。当前从澳洲回中国的航班数量和运载力都有限，许多人因为各种各样的原因无法回国而留在澳洲。

为了减轻大家的经济压力，政府允许符合标准的临时签证持有人提前支取一次 super。符合标准的临时签证持有人为：1. 持有学生签证 12 个月以上且无法支付目前的生活费；2. 持有临时工作签证，工作时间减少到零且仍与雇主保持联系；3. 持有学习/工作签以外的临时签证且无法支付目前的生活开销。符合标准的人可以一次性支取金额不超过澳币一万的 super。需要提前支取的临时居民可以通过 myGov 进行线上申请。2020 年 6 月前可以提取 2019 至 2020 财年的 super，2020 年 7 月至 2020 年 9 月 24 日可以提取 2020 至 2021 财年的 super。需要提醒大家的是提前支取 super 可能影响到自己的保险保单及退休后的收入等，所以在提前支取 super 前可以考虑寻求专业财务建议。

还有一则好消息是多所大学将为因为新冠病毒失去工作经受过财务危机的国际学生提供紧急补贴。根据 SBS 四天前的报道，各所大学累计承诺为困难留学生提供澳币 1.1 亿的紧急财务困难补贴，其中包含 Deakin University 的澳币 2500 万、Monash University 的澳币 1500 万、RMIT 的澳币 1000 万。留学生可以查阅自己学校的网站了解申请详情。

### 精神健康

经历了新冠病毒带来的生活工作学习方式的变化，加上对于未来的种种未知，许多人当下都经历着精神心理压力。大家可能会感到担心、焦虑，烦躁、难过、不知所措、无法集中注意力或睡眠困难。我们鼓励大家在这个特殊时期更加要照顾好自己精神健康。比起各种未知数，大家可以更加关注自己掌控范围内的事情，比如：

- 学习保持健康的卫生习惯、自我隔离和安全社交距离。
- 通过冥想放松自己
- 做些自己喜欢做的事情比如画画、音乐来放松自己、释放情绪
- 维持一个健康的生活日常，比如健康饮食、适当身体锻炼、保持充足睡眠

澳洲的心理咨询行业很发达，如果有需要请寻求心理咨询服务。现在远程线上心理咨询也逐渐多见，各家诊所包括校内的诊所都有该类服务，并且可以使用保险。

如果您或您知道的任何人需要帮助，请您拨打以下 24 小时热线电话：

- Lifeline: 13 11 14（提供危机咨询和自杀预防服务）
- beyondblue: 1300 22 46 36（心理健康）

### **社交互动**

居家隔离和保持安全社交距离不等于说断绝社交接触。与家人朋友的健康良性互动对于我们应对压力和保持自己的身心健康都有好处。除了面对面的接触，我们也可以通过电话，视频，网络等方式与好友甚至社群保持联结。比如，约好看同一部电影，在视屏两端一起做一些体育锻炼。