

開心 fun 假，好好規劃

導師能引導同學回顧這一學期的時光，把握住每一個現在，好好地計劃未來，為下一個開學預做最好的安排。

把握當下

「過去」、「現在」、「未來」，這三個看似不同的時間或階段，其實是不停地前進與流轉的。每一個「現在」，都有可能轉變成「過去」，然而，每一個「未來」，也都有機會變成「現在」。這其中的奧秘之處，在於我們如何讓學生學習把握每一個當下，以過去的經驗為基礎，檢討與改進，然後向另一個目標邁進，好好規劃自己的未來。。

創造美好的新學期

導師能透過以下活動的帶領，幫助同學了解這學期的收穫與成長、檢討與反思，並透過相互討論，遇見更好的自己，尋找更好的下一個學期。活動之進行可參考如下：

方案名稱	創造美好的新學期	
活動內容	進行方式	時間
靜心覺察	1. 導師發給每位同學一張「檢核這學期、展望新學期」（如附件）。 2. 請同學依照附件「檢核這學期、展望新學期」的題項，寫下對自己的觀察與想法。	25 分鐘
分組分享	1. 待學生寫完後，導師可以請同學兩兩一組彼此分享自己所寫下的內容，並且給予對方正向回饋，幫助對方看見他/她的優勢。 2. 學生彼此分享。	10 分鐘
團體討論	1. 導師請同學回到大團體中，讓同學自由分享剛剛討論的心得。 2. 其他同學也能透過團體分享激發更多的交流與互動。	10 分鐘

結語

從昨日的收穫看見自己的成長，從過去的挫折發現自己可以做得更好，如此一來，每一個昨日就會成為同學好好規劃未來的滋潤與養分。導師能協助同學了解從過去記取教訓、從現在學習把握、從未來好好發揮的重要性，讓每一個現在，創造出美好的未來。

檢核這學期、展望新學期

1. 這學期對自己大學生活的評價是……
2. 這學期覺得自己做得最好的、最挫折的是……，原因是……
3. 針對上述最好與最挫折的部份，您在下一個學期的因應或調整方式是……
4. 您覺得自己在大學生涯中，最優勢之處、最限制（最需調整）之處是……
5. 下一個學期，對自己的期許與想要精進之處是……