

## 開心迎接新學期

導師能引導同學開心面對新學期，用各種不同的心來迎接開學，帶領同學朝更好的自己出發。

### 開學十心收收心

新的學期開始了，同學告別熱鬧的年節氣氛，即將收心迎接新學期的校園生活。導師能協助同學用全新的心態，為開學後的生活做好萬全的準備。茲將以下「十心」提供參考：

#### 1. 收心

導師能協助同學好好運用開學的第一週，努力調整生活作息，早睡早起，回歸到原來規律的學習生活軌道，收收心，安排一下接下來的時間要如何分配和運用喔！

#### 2. 靜心

由於寒假時的放鬆和玩樂，會讓同學一時間無法靜下來好好面對開學後的生活。此時，聆聽靜心冥想的正向能量音樂，讓自己的心情沉澱下來；靜坐時，以腹式呼吸緩慢地吸氣（腹部脹）、吐氣（腹部縮），讓心靈得到安靜與放鬆；或者，也可以找時間在校園環境四處走走，或到蓋夏圖書館逛逛，感染學習的氣氛，讓自己靜下心來回歸大學生的學習生活。

#### 3. 開心

喜樂的心乃是良藥。雖然，結束快樂的假期難免會讓同學在心態上產生有點難以平衡的感覺，但保持開朗樂觀的心來面對開學，才能讓自己充滿更多的正能量，踏出成功的第一步喔！

#### 4. 安心

面對開學，同學要安下心來，最重要的便是好好安頓自己的生活。住宿的地方確定好了嗎？環境都打掃清潔了嗎？書桌有沒有好好整理一下呢？書和文具用品都備妥了嗎？把這些事情安排妥當了之後，同學就可以安心面對開學的一切了喔！

#### 5. 放心

導師能引導同學想一想，要將自己的心擺放在什麼樣的位置上。放在一個「對」的位置，才能讓同學在這個學期成就「對」的事。

## 6. 用心

大學生的生活是需要用心經營與細細體會的。大四的學長、學姊通常都會有一種感覺，那就是：「什麼？我已經大四了？時間怎麼過得那麼快呢？」因此，不論是大一、大二、大三或大四的學生，每一位同學都要學習好好把握大學的黃金時刻，珍惜每一個當下，用心經營、用心體會，才不致讓大學美好時光虛渡喔！

## 7. 細心

關於同學個人課表的安排、加退選的考量、授課老師的 18 週課程規劃和課堂要求、未來的分組報告等，同學都要細心留意，因為每一個選擇，都攸關著這學期的學習與發展，千萬不能馬虎喔！

## 8. 真(珍)心

導師能引導同學學習真心對待生命中出現的每一個人、事、物，珍惜自己所擁有的一切，懷抱著一顆感恩的心，就能讓自己在正向的氛圍裡，結交到更多志同道合的好朋友，而這些人生中的良師益友，將有助於同學在學習的道路上不斷前進喔！

## 9. 貼心

同學之間能互相貼心提醒開學該注意的相關事項，彼此交換資訊，也藉此機會相互聯繫，為開學後的友誼互動加溫。

## 10. 關心

寒假期間，久未聯絡的同學或朋友，大家都過得如何呢？同學們可以相互關心一下彼此的近況。若遇同學在假期時遭逢變故，或同學遇到不如意的事情，都可以給予溫暖的關懷，或關心一下同學的情緒狀態。導師亦可鼓勵同學回報自己目前的狀況，讓導師也能及時伸手給予支援。必要時，諮商暨健康中心的專業資源（包括諮商輔導—文興樓 4 樓、健康輔導—至善 B1），心理師、社工師、護理師、營養師、醫師等都可以提供導師與同學多元的身心協助喔！

## 結語

導師能利用開學這段時間，協助同學運用十心（收心、靜心、開心、安心、放心、用心、細心、真(珍)心、貼心、關心），好好地為這一學期累積更多繼

續前進的元氣和能量。