

身心健康大步 go

導師能引導同學把握開學第一個月的契機，為新學期做好身心健康的規劃與準備，讓「健康人權教育網」協助同學充滿正能量地邁開步伐，勇敢向前。

開學症候群

面對新學期的開始，同學的心情既興奮又期待，卻也難免會產生開學症候群的狀況。導師能運用以下開學症候群的說明，協助同學檢測自己的身、心狀況，並協助同學找到收心的方法，重新調整日常的作息與學習的腳步，為精彩的大學生活預作最好的準備。

一、開學症候群可能會產生的身體狀況：

日夜作息顛倒、身體容易疲倦、失眠、頭暈頭疼、食慾不佳、肚子疼痛、腸胃不適、昏昏欲睡……等。

二、開學症候群可能會產生的心理狀況：

情緒不穩、憂鬱沮喪、容易低落、緊張不安、焦慮煩躁、易怒、注意力不集中、常感到無力……等。

收心大檢測

導師能運用「健康人權教育網」（網址：<https://cmc.ym.edu.tw/appIntroduction>）所提供的各項資源及相關測量工具，協助同學針對開學後的身心狀況進行檢測，讓「健康人權教育網」發揮身心健康促進、快樂學習成長的功能。

茲將「健康人權教育網」網站首頁的簡介內容摘錄如下：

健康是基本人權，身心健康才能快樂成長學習，國立陽明大學社區醫學研究中心透過台灣身心健康促進學會與人權教育基金會，籌備經年，推出「健康人權教育網」。針對當今重要的身心健康議題，例如：運動習慣（肥胖問題）、睡眠習慣（夜驚型失眠、白天嗜睡等問題）、上網情形（網路成癮問題）、憂鬱問題，先天性心臟病、近視、結核病預防問題……等等，利用國際標準通用的測量工具，作成簡易問卷篩檢，並輔以完整的衛教等配套服務；每個人施測完，可立即透過

網路得知各項健康議題的結果：是紅燈，還是綠燈；若是紅燈，立刻指點迷津。各項議題及服務都是經過專業團隊裡各科專科醫師精心規劃、設計、整合而成。

有關「健康人權教育網」的內容，總共將身心健康狀況分為八大面向，協助同學進行自我評量、檢測。八大面向的內容包括：

1. 健康體位；
2. 肺結核防治；
3. 身體活動；
4. 網路成癮；
5. 視力健康；
6. 睡眠健康；
7. 情緒健康；
8. 遠離菸害。

身心健康輔導服務

當同學覺察自我身、心出現一些異狀時，導師能鼓勵同學至諮商暨健康中心尋求專業協助。

諮商暨健康中心提供的服務，包括身(生理健康)與心(心理健康)，茲說明如下：

1. 身(生理健康)

- 1)健康輔導地點：至善 B1「諮商暨健康中心」
- 2)提供營養諮詢服務；護理師諮詢、身體健康照護服務；醫師駐校門診服務等。

2. 心(心理健康)

- 1)諮商輔導地點：文興 4 樓「諮商暨健康中心」

2)提供諮商心理師、臨床心理師、身心科醫師、社工師之諮商輔導相關協助。

結語

導師能運用「健康人權教育網」的媒介，多加關心同學開學後的適應狀況，導師也能鼓勵同學參加諮商暨健康中心所舉辦的各項活動。若導師覺察同學有身心方面的任何困擾，歡迎導師轉介同學至諮商暨健康中心，讓諮商暨健康中心成為導師強而有力的後盾，共同攜手協助同學們創造身心平衡而健康的大學生活。