

開學 fun 心，hold 住自己

導師能透過本期班會教材，引導同學以健康的身心迎接 9 月的開學，帶領同學重新拾回學習的熱忱與興趣，開創新學期新展望。

開學收收心

開學了，同學需要為接下來忙碌而緊湊的學習生活預做準備，這些準備包括：**網路收心、環境收心、心理收心**三大部份。茲分述如下：

一、網路收心

寶可夢的熱潮，從暑期延續燃燒至今，沉迷於抓寶的同學，很可能會因此而影響開學的學習。導師能協助頻繁使用 3C 產品或網路成癮的同學多加留意，做好以下「收心」準備：

1. 調整生活作息，減少對網路、手遊、平板電腦等 3C 產品的依賴。
2. 循序漸進地降低使用網路或手遊、抓寶的時間。
3. 自我要求少在上課時段使用 3C 產品（如：手機或平板），以免因分心而影響學習狀況。
4. 提醒自己使用網路的時間（如：利用鬧鐘），限定自我每週上網時數或每日上網時段，時間到了就離開網路，以免自己陷入成癮的狀態。
5. 多利用閒暇時間從事有益身心健康的休閒活動，如：運動或閱讀等。

二、環境收心

面對開學，同學比較容易忽略收心所需的環境準備，這些環境準備包括：

1. 同學能利用時間在校園多逛一逛，熟悉學習的環境，這些地方包括：圖書館、教室、宿舍等，讓自己早日融入學習和生活的主要環境。
2. 調整作息時間，起床、睡眠和用餐等，都要有規律，才能及早適應學校的學習生活，保持旺盛的學習力。
3. 開始和久未見面的同學聯繫感情，為接下來的課業學習預作準備。大家可多聊聊學校生活，同學間的近況，也可針對新學期所選的課程進行相互討論或預習。

4. 創造屬於自己的學習區域，告訴自己：「這張書桌和椅子就是我唸書的地方。」除了唸書的光線要充足外，也儘量讓自己不在床上看書，讓自我學習環境和休息環境能有所區分。

三、心理收心

對於開學的準備來說，心態的調整是關鍵的重要因素之一。這些心理的收心準備包括：

1. 自我回顧上一個學期的學習歷程，檢視自己在每一課程學習上所遇到的盲點，並找出合適的解決方法，才不會在這一個學期遇到和上學期相同的困境。
2. 在剛開學的這一段時間，好好整理一下自己的 e-Portfolio，檢視自己的學習歷程，重整自我學習軌跡。
3. 讓靜態休閒活動（如：聽音樂、閱讀等）協助自己的心沉澱下來，以迎接開學後多元的學習與挑戰。

開學好計劃

導師能透過以下活動的帶領，幫助同學回顧暑假時光，並透過【開學收心好計劃】的沉澱與思考，發展自我對於新學期的期待與願望。活動之進行可參考如下：

方案名稱	開學收心好計劃	
活動內容	進行方式	時間
回顧與展望	<ol style="list-style-type: none"> 1. 導師發給每位同學一份【開學收心好計劃】（如附件一，一份 2 張）。 2. 導師請同學依【開學收心好計劃】的題項，依序寫下自我的想法。 	20 分鐘
分組分享	<ol style="list-style-type: none"> 1. 待學生寫完後，導師可請同學以 3 人為一組，彼此分享所寫的內容。 2. 學生彼此分享。 	5 分鐘
團體討論	<ol style="list-style-type: none"> 1. 導師請同學回到大團體，同學可自願上台自由分享剛剛討論的心得，讓大家可以有更多的交流與互動。 2. 導師請同學好好收存自己的【開學收心好計劃】，同學隨時可拿出來檢視、重整、再出發。 	10 分鐘

結語

導師協助同學把握開學月，透過回顧、沉澱、重整、才能累積再出發的熱情與動力。這些將有助於同學在學期的開始就做好準備，為未來的發展立下良好的基石。

附件一

【開學收心好計劃】

● 請用一句話簡述您的暑假過的如何？

● 在漫長的暑假裡，最令您印象深刻的是什麼樣的人/事/物呢？對您的影響是什麼呢？請多說一些……

● 請問您暑假前有訂定計劃或願望嗎？這些願望是否達成了呢？

NO	暑假前的計劃或願望	達成的狀況
1		
2		
3		

● 這個學期，您已是大_____的學生了，請問您對自我在新學期的期望或夢想是什麼呢？

●夢想計劃化：把這些期望或夢想化為計畫吧！

一、搶救缺點大作戰：檢視自我缺點，進行「補救」。

NO	缺點	補救計劃
1		
2		
3		

二、發展優點大計劃：這些自我優勢可以幫助自己完成夢想嗎？把具體可行的計劃列出來，讓小計劃累積成大夢想吧！

NO	優點	發展計劃
1		
2		
3		