

新學期、新自我、新希望

在開學之際，導師能引導同學調整心態，除了學習自我照顧、做好身心健康的準備，同學還能以全新的自己來面對與規劃新學期，讓同學能更積極、有活力地邁向精彩豐富的大學生活。

回顧暑假

過去是一種累積，透過整理與沉澱，同學能從中領略更多的感受與收穫。

導師能引導同學檢視一下放假前所做的暑期計劃，看看自己的完成度有多少？而在這當中，同學有什麼樣的心情感受？綜觀已完成的計劃裡，同學能試著回想一下，自己是如何一步步地將計劃付諸行動，進而實踐呢？這樣築夢踏實的毅力經驗，或許在未來能成為自己不斷向上成長的養份。至於未完成的計劃，導師也能試著帶領同學省思，這項計劃在實行的過程中，是否有些遺憾呢？未來若要让這項計劃實現，是否還需考量其他時間或空間等因素，才能確保成功呢？然而，同學從這次未完成的經驗中，是否有學習到一些以前從未領略過的呢？內在心情有什麼樣的感受呢？失敗的經驗也能轉化成下一次致勝的關鍵喔！

除了暑期計劃外，同學在暑假總免不了有一些旅遊、玩樂、聚會、休閒活動的行程，這些歡樂愉悅的畫面，在同學的手機、相機、腦海、心裡留存下美好的回憶，同學不妨撥空整理一下照片，寫下自己的感動和收穫，也能透過這種照片整理的收心方式，給自己寫下一些激勵的話語，讓自己保持一顆愉快且充滿動能的心，迎接新學期的來臨。

透過這樣的假期盤點，同學能具體地總結與分析自己的暑假時光，得到更多的學習與經驗，並從中獲致成長。

把握現在

導師能引導同學收心，在此時此刻的每一個當下，享受開學的美好學習時光：

1. 調整作息與活動

暑假期間，少了課業學習的壓力，同學很可能會因過度放鬆而漸漸地形成生活作息的不規律，也很可能會因晚睡晚起而攪亂生理時鐘。導師能鼓勵同學利用剛開學這一段黃金時光，好好調整成日常規律的生活作息，讓同學在晚上能得到

充份的睡眠與休息，才能在白天的上課時間充滿學習動能，精神飽滿的迎接開學的挑戰。此外，開學這一段時間，同學也要試著減少大型聚會或活動的邀約，幫助自己將暑假放出去的心慢慢收回來。

2. 創造友善的學習環境

開學之際，書桌是同學閱讀與學習的重要環節。同學能檢視一下自己的書桌是否維持乾淨整齊，文具用品、工具書、相關資料是否已備妥了呢？對於久未聯絡的同學，是否已開始聯繫，提早聯絡感情，讓自己儘早步上學習的軌道，也為上課之後可能的分組報告儘早鋪路喔！如果同學在長假之後，心裡還是有一種浮浮的、不太安定的感覺，導師能鼓勵同學多到圖書館走一走，讓同學自己沉浸在充滿書香的環境裡，也試著去逛同學自己有興趣的領域，借一些同學自己想閱讀的書籍，啟發學習的動能。

3. 溫故（復習）而知新（預習）

同學能在開學時，針對上學期所學進行回顧或復習式的瀏覽，讓自己喚回本科專業知識的熱情，然後，對於有發下課程綱要 syllabus 的老師，同學除了在閱讀後能向老師請教自己不懂之處，還能提早針對即將到來的課程預作準備。

展望未來

導師能引導同學了解制定學習目標和計劃的重要性，當同學拿到所有老師的課程綱要 syllabus 後，同學能針對自己所修習科目製定新學期新計劃，讓自己的學習充滿目標與行動力。新學期的開始，總會帶來一些新氣象。同學能轉換心態，以全新的自己向新希望出發，給自己帶來更多新的期許。學習目標和計劃的訂定，能協助同學思索自己這學期的定位和方向，有了方向之後，就比較不會有漫無目的的漂流感，同學也比較能快一點進入學習的狀態。

導師能適時提醒同學，學習的目標和計劃不是一成不變的，它可以隨著同學的學習進程而有些微調或修改，這樣才能更加契合同學所想要達到的預設目標喔！

結語

導師在開學這一段時間，可能會發現同學有以下狀況，例如：焦慮、恐懼、

緊張、煩躁、注意力無法集中等。這些輕微的症狀都是正常的開學症候群反應，這些同學需要導師適時的關懷與支持，導師的鼓勵與貼心提醒都能幫助同學收心和穩定情緒。開學症候群的症狀警報通常會在10月時得到解除，但若導師發現同學持續有情緒不穩定的情形，導師能轉介至諮商健康中心尋求專業協助。

1. 諮商暨健康中心－諮商輔導

地點：文興樓4F

專業協助：諮商心理師、臨床心理師、社會工作師、身心科醫師等，提供心理諮商、專業諮詢等服務。

2. 諮商暨健康中心－健康輔導

地點：至善樓B1

專業協助：護理師提供健康照護之相關諮詢與傷病處遇等服務。

我們能共同藉助專家的專業知能，提供大學生有關身心健康的正向能量，讓同學在新的學期，能以積極正面的心來展望新未來。