

心靈捕手-導師電子報 第 75 期
收假症候群-談大學新舊生開學適應

發行人:蔡一鳴學務長

總編輯:黃宏宇主任

執行編輯:學輔中心

發行日期:108/09/10

本期簡介

暑假結束，又到了開學季節，大學生們常流連於假期的美好，對於回到學校上課總是提不起勁，根據學輔中心統計，開學季是學生產生適應問題的高峰期，往年都會有不少同學在假期和上課兩種不同生活型態上轉換困難，進而前來學輔中心尋求協助。

有別於舊生，新生的開學適應狀況也需特別被關注，初來乍到一個新的環境，一切都要從頭適應，可能從原本規律、備受照顧的高中生活，轉變成自由安排課程時間、新型態的上課方式，或許還必須遠離家鄉，在外租屋自給自足的生活，由此可見，新生除了可能會有對美好假期的眷戀而造成的適應問題外，也必須面對一個全新的求學生活型態而產生的掙扎。

有時候這些適應困難需要旁人幫助一把，這時導師的協助便格外重要。不同於學生父母般隨時耳提面命地叮嚀照顧，導師在學生求學路上扮演指引與陪伴的重要角色。本期電子報提供大學生新舊生在假期過後可能會面臨的適應挑戰，以及一些導師可以從旁留意、扶持的部分，供各位導師們參考。

心靈交流站：

大部分的學生在學期開始後一段時間，便能夠自己發展出適應的技巧與策略，順利度過中間的轉換期，但少部份的學生則經歷適應上的困難。鄭鈴諭、許哲修(2006)提到，這些適應困難所帶來的壓力感，將可能伴隨著心理或生理的不適症狀。以下針對不同階段學生各自可能會出現的適應不良症狀，整理相關輔導策略供老師們參考。

初來乍到的徬徨

暑假的結束對於大一新生來說，不單單只是代表新學期的開始，而是一個從未體驗過的全新校園型態的起點，很多人會懷抱著期待和希望在這個起跑點上躍躍欲試，但也有一群人是非常緊張擔心的。根據鄭鈴諭、許哲修(2006)向陽花木-導師通訊裡所提到的，將大學新生可能會遇到的挑戰歸納成以下幾點：

1. 心理調適問題：面對新環境，有些同學會產生焦慮擔心、不知所措，也有可能因此而有憂鬱的情緒。
2. 人際關係問題：大學選課自由、班上同學相處時間不固定，與高中長時間都跟固定班上同學相處時有所差異，人際交流機會因此變少，若同學們本身比較內向害羞、不擅交際，有可能會因為大學新型態的人際相處模式而感到孤單難受、缺少支持系統。
3. 學業適應問題：與高中課業不同的是，大學多採自主學習的方式，也不一定有個明確學習目標，大學生們必須自己找到學習感興趣的方向、目標，若習慣制式化、被他人安排好的學習步調，可能會對於大學的課業無所適從。
4. 生活適應問題：這是非常多新生會遇到的狀況，部份同學可能必須要離鄉背井、在外租屋，如果有室友的話，還必須面對生活習慣不同的磨合，有些同學也會用空暇時間去打工，因為可能是第一次的工作經驗，若沒辦法妥善的分配時間，也會造成生活上的不適應症狀。

由以上幾點可以發現，大學新生面臨的挑戰跟其他學生是截然不同的，導師必須更加留意新生的狀態，適時的給予必要的幫助，成為他順利適應新生活不可或缺的基石。

假期轉換的不適

大學是求學生涯中最自由的一個階段，也因為這份無拘無束，學生們時間管理的重要性也被凸顯，而每年寒暑假到開學的這段期間，正是考驗著大學生時間管理能力的時刻，若無法從假期過渡到上課狀態，身心靈還想要繼續享受著假期的輕鬆美好，現實卻推著自己必須面對學校課業，這時就有可能出現以下適應不良症狀。

1. **生理方面**：頭痛、肚子痛、睡眠不穩、食欲降低、容易拉肚子。
2. **情緒方面**：可能出現緊張、焦慮及憂鬱的反應。
3. **精神低落**：白天時精神困頓、倦怠、缺乏活力，甚至思考及注意力無法集中。
4. **行為鬆散**：忽然的上課遲到早退、缺席，課堂上打瞌睡，作業延遲繳交或缺交。

由此可知，大學舊生大部分遇到的挑戰為時間管理上的調整，沒有辦法將收假的放鬆狀態順利轉換回平常工作時的專注、規律，如此對於身心理的影響可能非常廣泛，過渡期的適應是需要一點時間和付出努力的。

導師可以怎麼做：

過去有許多實證研究發現，青少年所感受到來自同儕、學校、社會等各方面的支持程度往往與其適應有很大的相關性(Bender & Losel, 1997; Burk & Laursen, 2005; Jessor et al., 1995)。學生身邊的支持程度越高，就越能夠適應學校生活，身為學生們在校的重要支持系統，導師可以嘗試以下的做法：

1. 課程安排

在開學之初，可以視學生狀態來調整授課內容，以循序漸進的課程較為理想，也可以在課程中加入心理衛教資訊，如講解適應不良症狀、說明可求助管道等等，增強學生自助成長的能力。

2. 善用導師時間

導師時間是各位導師最有機會和全班學生有所接觸的時刻，若導師可以妥善規劃，如舉辦師生座談會、申請學輔中心班級講座等活動，藉此多接觸學生，培養彼此熟悉信任程度，如此一來，若學生有任何困難都將更願意和導師求助。

3. 留意學生上課及出缺席狀態

現在大學生的遲到缺席狀況雖然比過去還更常見，但導師可以多留意同學們的出缺席及上課狀況，若發現原本出缺席狀況正常的同學忽然在假期過後的課堂常常缺席，或是過去上課專注但開學時卻頻頻瞌睡，導師便可以主動給予關心，瞭解是否因開學而出現適應困難，並視情況給予建議及系統資源，如請其他同學協助在課餘時間關心、轉介學輔中心等。

4. 發揮系統合作

也請不要忘記整個學校是一個團隊，不要把所有責任都一肩扛起，當導師發現學生的情形難以獨立協助時，也可以適時轉介校內其他資源，如軍訓室、學輔中心等等，也歡迎導師們來電學輔中心做線上的諮詢，讓整個學校一同成為學生的支持系統，建立起安全、安心、安穩的學習環境。

結語

開學的適應問題是新舊生都必須面對的課題，面對的挑戰或許截然不同，但可以肯定的是在不同生活作息上面轉換是辛苦的，若導師們能夠瞭解一些現象其實是適應不良的外顯表現，並進一步從旁扶持，通常學生在開學後一兩週之內便較能適應學習生活，若導師有任何疑問或遇到困難，都非常歡迎與學輔中心聯絡、讓我們一起共同合作，成為學生堅強的後盾！

心靈領航員

108 學年度第一學期學輔中心(博愛校區)活動看板

星光卡



108 學年度第一學期活動

成長團體系列

- *愛情留聲機-親密關係探索團體
11/12, 11/19, 11/26, 12/03, 12/10, 12/17
時間: 18:00-20:30 地點: 勤樓樓C305
- *藝想不到的自己-自我探索工作坊
11/16, 11/17
時間: 9:00-16:00 地點: 勤樓樓C305

星光小時光

- * 10/03(四) 星光電影院-被抹去的男孩
- * 10/22(二) 藝起FUN輕鬆-藝術媒材體驗
時間: 18:00-21:00 地點: 勤樓樓C305

-重要訊息-

每參加一次活動,即可於右方蓋章,
集滿三個章,可攜此卡片到學輔中心
換取精美的小文具,12/18(三)開始兌換,
限量10份,敬請把握機會喲!!

活動詳情請掃QR CODE至學輔中心網頁
或電洽 (02) 2311-3040轉4335

成長團體系列

親密關係探索團體

108-1臺北市立大學-學生輔導中心

愛情留聲機 親密關係探索團體

還記得成長過程中，那些陪伴我們的流行歌嗎？
曖昧的酸甜、陪伴的幸福、衝突的難受和分開的失落
這些歌曲陪著我們走過愛情的不同階段

邀請喜歡讓音樂說故事的你
在團體中交流旋律、分享彼此
一起探索在親密關係中愛情的樣貌



招募對象：有交往經驗之本校學生

活動時間：11/12 - 12/17每週(二) 18:00-20:30
共六次，請全程參與哦！

活動地點：勤樸樓C305團體室

帶領者：陳宮諺、馬學穎實習心理師

報名時間：至108. 10. 20(日)截止

報名方式：掃描QR Code填寫報名表

洽詢電話：(02)2311-3040 轉4335

注意事項：提交報名表後，將安排20分鐘的個別會談，
以了解彼此的期待哦！



報名掃我



108-1臺北市立大學-學生輔導中心

藝想不到自己 -自我探索工作坊



你是否曾經好奇過...

我是什麼模樣？

在人群中的自己呢？

是否也有自己不曾發現的一面？

從藝術媒材裡看見不一樣的自己吧！

(無須任何藝術基礎，只要帶著放鬆的心情前來即可!)

招募對象：對於自我探索有興趣之本校學生

活動時間：11/16 (六)、11/17(日)-09:00-16:00

活動地點：勤樸樓C305團體室

帶領者：馬學顯、陳賞諺實習心理師

報名時間：至108.10.20(日)截止

報名方式：掃描QR Code填寫報名表

洽詢電話：(02)2311-3040 轉4335



掃我報名

*注意事項：提交報名表後，將安排20分鐘的個別會談，以了解您的期待哦!

星光小時光

星光電影院

108-1臺北市立大學-學生輔導中心

星光電影院



被抹去的男孩

在自我性向認同、家庭、信仰間產生質疑....

要經歷些什麼，才能面對真實的自己？

時間：108/10/3(四) 18:00-21:00

地點：勤樸樓 C305

講師：陳賞諺、馬學顯實習心理師



每參加一次活動，即可在星光卡上蓋章，
集滿三個章可攜帶星光卡
至學輔中心兌換限量精美小禮物喔！

點我報名

藝起 Fun 輕鬆-藝術媒材體驗

108-1臺北市立大學-學輔中心

藝起 FUN 輕鬆

-藝術媒材體驗

課業、家庭、友情、愛情、工作
在不同場域都好努力的你
值得好好休息，善待自己

我們一起透過藝術媒材魔力
讓這些累積的壓力找到出口
準備好之後，生活再繼續努力

-- 參與活動者，可將自己的作品帶回家唷 --

招募對象：想要體驗藝術媒材的本校學生
活動時間：108/10/22 (二) 18:00-20:30
活動地點：勤樸樓G305大團輔室
帶領者：馬學顯、陳賞諺 實習心理師
報名時間：即日起至10/07(一) 17:00為止

諮詢電話：(02)2311-3040分機4335

報名後另安排20分鐘的個別會談，以瞭解您的期待!



掃我報名



班級座談

學輔中心針對同學普遍共有的好奇與需求，設計特定主題與方式進入班級中輔導。歡迎導師觀察同學的需求，與學輔中心共同以不同的途徑幫助學生們。請有需要的導師至學輔中心網站下載申請表。

博愛校區學生輔導中心

班級座談申請表 (含申請須知) :

<https://advisory.utapei.edu.tw/files/15-1026-68287,c7-1.php?Lang=zh-tw>

聯繫窗口：褚家鳳 心理師 (校內分機：4334)

小叮嚀：除了以上中心舉辦的例行性活動，也歡迎各位導師們分享意見與想法，讓學輔中心與導師保有暢通互動的聯繫唷！

參考文獻：

6 Ways to Come Back Ready for Work After a Vacation.

(<https://www.inc.com/john-discala/how-to-recover-from-post-vacation-fatigue-get-back-to-work.html>)

唐璽惠 (2002)。生活適應不良學生輔導策略。學生輔導，83。民 91 年 11 月。

鄭鈴諭、許哲修 (2006)。大學新生生活適應篇。向陽花木-導師通訊，11。民 95 年 11 月。

王齡竟、陳毓文 (2010)。家庭衝突、社會支持與青少年憂鬱情緒：檢視同儕、專業與家外成人支持的緩衝作用。中華心理衛生學刊，23-1。民 99 年。

嚴烽彰 (2010)。振興醫療財團法人振興醫院網站：淺談「收假症候群」。

臺北市立大學學輔中心 (2018)。大一新鮮人領航指南。心靈捕手導師電子報，66。民 107 年 9 月。