

心靈捕手-導師電子報 第 104 期

淺談後疫情時代下的新生適應

發行人：江淑君學務長

總編輯：黃凱嫻主任

執行編輯：學輔中心

發行日期：111/9/12

本期簡介

各位導師們好，疫情下時間似乎又過得更快了，這一年疫情起伏甚大，確診人數從個位數飆升至破萬，使得我們對於生活平穩的景象多了不確定性。尤其今年入學的大一新生們，在經過遠距教學與實體活動減少的狀況下，對於升上大學的憧憬與期待，或許也多了份擔心。

本期將整理大學新生常見適應不良的狀況及其成因，並提供導師可嘗試的具體方法，以利導師協助學生更快適應大學新生活。

心靈交流站

以 Erikson(1968) 所提出的心理社會發展理論來說，18 至 22 歲是處於青少年期與成年早期轉換的階段。對許多同學來說，離開家庭進入大學是一個重大的人生轉變，對於自己的適應與控制能力是一個挑戰的機會，是尋求自我認定、生涯定向，以及轉換至成人角色與責任的時期。

以下整理幾點為大學新生常見的適應議題：

一、環境大不同，學習獨立自主：

對許多大學生而言，離開習慣的生活、面對新環境，生理或心理都需要適應的時間。同時也是學習成熟的開始，要開始學習運用自身的技巧與策略，來面對各種生活中不同的挑戰，成為一個獨立自主的成人，做好準備讓自己更能獨當一面去面對往後人生接續而至的考驗，不管人際圈的擴展抑或是職涯上的選擇。

在新環境生活，可能需要獨自面臨一些狀況，例如：若在外租屋，要如何跟房東溝通、生活用品需要在哪裡購買、在宿舍睡得不習慣等...。此外，在疫情下，我們對於環境多了許多的不安全感，相較於家中，宿舍和學校人來人往，可能會讓自己暴露在疫情的風險之中，也是讓學生感到焦慮的因素之一。

二、學習型態改變，需要自發探索：

剛脫離高中時期的大一新生，進大學後相對少了老師和家長的督促，在學習更專業、更深入的課程需要更高的自主性。因與之前所需的學習態度、習慣有所落差，常使得大學新生入學後會有一些疑問，例如：這麼多課，該選哪一堂？老師沒有告訴我們標準答案，怎麼知道答案是什麼、上大學不用每天上課，該如何在大大小小的作業、報告、社團活動中取得平衡，怎麼組織、安排每天生活的日常，做好時間管理。

另外這幾年的學習配合著疫情政策，學生們需要不斷地配合實體與線上不同的上課方式，這樣滾動調整的學習方式，可能也考驗學生應變調適的彈性與能力。

三、脫離原社交圈，發展新關係：

升上大學離開了國高中熟悉的好友圈，到了新環境，必然要重新面對陌生的同學，並在新的團體中找到歸屬。若在新環境交友不順，又無法常常與之前的好朋友見面，則在新環境可能會缺乏同儕支持，進而延長適應新生活的時間，可能使得學生在大學新生活的開始就失去動力面對接下來的挑戰。

此外，在疫情時代人人戴著口罩以及仰賴網路通訊連結，人與人的相處已不再像以往直接。在這樣環境下的學生們，要恢復到實體面對面交流下，難免會有社交上的焦慮與緊張。

導師可以怎麼做

有研究發現，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)。因此，若要協助學生更好的適應大學生活，導師便是連結校園與學生重要的橋梁。以下提供幾點方法供導師們參考：

1. 增進互動，建立連結

學生對於老師的權威刻板印象，使得學生遇到困難時不敢直接找老師討論，因此導師們可多利用導師時間，來舉行小團體聚會，邀請學生們分享開學以來所遇到的任何問題；或是善用班級 Line 群組幫助學生有問題時，能夠快速聯絡老師。

老師也可以鼓勵同學參加系學會舉辦的活動，讓大一新生能夠對系上有更多認識，也藉此可以更認識同學以及學長姐，以利發展同儕關係。

2. 留意學生狀況，主動關懷

導師們可以多留意學生的生理、心理及生活等面向的狀況，例如學生是否常常無故曠課或遲到，進而多關心學生是否在學習上有困難抑或是什麼樣的原因導致缺課。另外可以留意學生的成績是否有較大的變動，試著了解學生對於學習的動機有什麼改變，或是學生無法專心於課業上的原因。若發現異狀，可以主動關懷學生並適時給予協助，也可邀請學生前來學輔中心進一步的諮詢。

3. 適時轉介，提供資源

若同學表示需要協助，學生輔導中心能夠提供同學諮商及相關服務，因此導師可以將學生引介至學生輔導中心。若同學有緊急狀況時，導師可以尋求軍訓室的協助，甚至是更進一步地向家長了解同學情況。若有相關問題，也歡迎導師來電學輔中心諮詢，相信在各處室的同心協力下，校園必定能夠成為同學安心成長的園地。

結語

疫情與我們也共存了幾年，時而趨緩時而嚴峻，處在這時代下的我們與學生，都努力的在尋找因應這世界的變化，或許沒有一個樣子是絕對的好與不好。相信當我們更敏銳的覺察同學生理與心理上的情況，建立良好師生關係，並適時連結各處室的資源，就更能夠與學生攜手、陪伴學生一同面對這多變的環境與各種挑戰。

參考資料：

鄭鈴諭、許哲修(2006)。向陽花木—導師通訊：大學新生生活適應篇。

臺北市立大學學輔中心(2020)。當我們 new 在一起:新生的適應大挑戰。心靈捕手導師電子報，84。

臺北市立大學學輔中心(2020)。收假症候群-談大學新舊生開學適應。心靈捕手導師電子報，75。

黃韞臻、林淑惠(2014)。大一新生學校生活適應量表之發展。測驗學刊，61(2)，259-281。

<心靈領航員>

111-1 學期學輔中心活動看板

星光卡



111學年度第一學期活動

成長團體系列

*「看懂你，看懂我」- 人際關係探索團體

日期：10/12、10/19、10/26、11/02、11/16、11/23

時間：18：00~21：00

地點：勤樸樓C302教室

*「生涯不设限，人生無極限」- 生涯探索團體

日期：11/14、11/21、11/28、12/05、12/12、12/19

時間：18：00~21：00

地點：勤樸樓C302教室

星光電影院

*10/24（一）當他們認真編織時

*11/30（三）可可夜總會

時間：18：00~20：00

地點：勤樸樓C302教室

心靈補帖站

*「以家之名，尋根之旅」

-家庭及自我探索工作坊

日期：12/03

時間：09：00~16：00

地點：勤樸樓C305教室

*「回到愛裡，點亮生命」

-憂鬱防治工作坊

日期：12/17

時間：09：00~16：00

地點：勤樸樓C305教室

*「離開的他，被留下的你」

-談自縊遺族的心靈照顧

日期：12/06

時間：13：00~15：00

地點：公誠樓2樓第二會議室



-重要訊息-

每參加一次活動，即可於左方蓋章，集滿三個章，可攜此卡片到學輔中心換取精美小文具，10/12(一)開始兌換，限量10份，欲購從速機會可也！

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



成長團體系列-1

看懂你，看懂我-人際關係探索團體

看懂你，看懂我

人際關係探索團體

帶領者：陳姿伶、彭昱玟 實習心理師

2022.10.12~11.23

每週三 (共6次)

18:00~20:00

勤樸樓 C 302

報名時間：即日起至12/03

23:59以前

報名方式：掃描QRcode

填寫報名表單



洽詢電話：(02) 2311-3040 轉 4335

注意事項：提交報名表後，將安排20分鐘會談，
瞭解彼此期待喔～

成長團體系列-2

生涯不設限，人生無極限

生涯不設限 人生無極限

生涯探索團體

2022.11.14~12.19
每週一 (共6次)
18:00~20:00
勤樸樓C302

報名方式：
掃描QRcode 填寫報名表



帶領者：

彭昱玟、呂潘姿儀 實習心理師

報名時間：

即日起至10/31 23:59以前

洽詢電話：

(02)2311-3040 轉4335



注意事項：提交報名表後，將安排20分鐘會談，瞭解彼此期待喔～

星光電影院-1

當他們認真編織時

星光電影院

當他們認真 編織時

10/24

18:00

21:00



地點：勤樸樓C302

講師：呂潘姿儀、陳姿伶 實習心理師

星光電影院-2

可可夜總會



星光電影院

可可夜總會

NOV 30. 2022

18:00~21:00

講師：陳姿伶、彭昱玟 實習心理師

地點：勤樸樓 C302

以家之名，尋根之旅-家庭及自我探索工作坊

DEC 03. 2022

以家之名，尋根之旅

家庭及自我探索工作坊

09:00~16:00

地點：勤樸樓 C 305

帶領者：呂潘姿儀、陳姿伶

彭昱玟 實習心理師



報名時間：

即日起至 11/19(六)

23:59以前

報名方式：



洽詢電話：(02)2311-3040 轉 4335

注意事項：提交報名表後，將安排20分鐘會談，
瞭解彼此期待喔～

回到愛裡，點亮生命-憂鬱防治工作坊

回到愛裡，點亮生命

憂鬱防治工作坊

活動時間：12/17 (六)

9:00~16:00

活動地點：勤樸樓C305

帶領者：呂潘姿儀、陳姿伶、

彭昱玟 實習心理師



報名時間：即日起至12/03

23:59以前

報名方式：掃描QRcode

填寫報名表單



洽詢電話：(02) 2311-3040 轉4335

注意事項：提交報名表後，將安排20分鐘會談，瞭解彼此期待喔～

心靈補帖站-3

離開的他，被留下的你-談自殺遺族的心靈照顧

111-1 心靈補帖站系列
學務處學輔中心



離開的他，被留下的你 談自殺遺族的心靈照顧

周昕韻 諮商心理師

現任於 馬偕紀念醫院-自殺防治中心



2022/12/6 (二)



13:10-15:00



博愛校區
公誠樓 第2會議室

掃描填寫報名表



心靈補帖站-4

心靈活動補給站~帶給想要更好的你/妳一個可以夢想的未來~

心靈補帖站

時間：13:00-15:00

地點：天母校區行政大樓C509

10/18 遇見生命的休憩站

10/25 運動場上的性別故事

11/15 教室裡的蘇格拉底

11/22 年輕族群的重複自傷與壓力紓解

11/29 自殺遺族的心靈關顧

聖誕暖心，耶誕傳情

12/13-12/23

勤樸樓及天母行政大樓廣場辦理

時間：18:00-20:30

地點：天母校區

行政大樓C805

10/11 超人特攻隊

11/01 你是我的勇氣

12/05 可可夜總會coco

12/22 我和我的冠軍女兒

《生涯測驗》

1.是什麼擋住了我與生涯？

(生涯發展阻隔因素量表)

2.更認識自己一點(生涯興趣量表)

《工作探索》

這次，我們先聊工作，再聊自己！

《壓力調適》

如何與壓力相伴

【時間地點以各班申請為主】

團體

《人際溝通探索團體》-人際藍圖

日期：10月12日起 每週三

晚上18:30~20:30，共十次。

地點：學輔團諮室 C223

【參加可獲宿舍點數+時數認證】



掃QR Code
更多活動詳情
報名連結

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。

【學生輔導中心】

班級座談申請表(含申請須知)：

<https://advisory.utapei.edu.tw/p/404-1037-68287.php?Lang=zh-tw>

聯繫窗口：褚家鳳 心理師（校內分機：4332）

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！