

2023 年 10 月

## 本期焦點

- 為自己設定目標
- 尋找需要的資源
- 建立歸屬感

## 開學了！我該注意什麼？



【圖片來源】：Canva

「哇！開學了！」不知道你是以什麼樣的心情迎接開學呢？

「這學校也太大了吧！」這大概是剛升大一來到東華的你第一反應。成為東華的學生，首先要想的是如何移動去上課跟吃飯吧。在東華廣大的校地如何往返，是很多同學入學的第一道考驗，緊接著可能是離家住宿、選課、參加社團、認識新朋友等各種新的開始，面對這些對你來說全新的體驗，可能特別興奮期待、想要大展身手，也有可能，你比較慢熱，所以有些緊張焦慮。

不論你是大一新鮮人、還是已經成為學長姐的老屁股，每一學期的開始都將是一段特別的時光，諮商中心希望這篇文章能幫助你

適應新學期，能夠盡情體驗接下來的大學生活。

進入大學之後，是不是發現大學生活和國高中真的很不一樣，這是一個你開始獨立自主的時刻，你比過去擁有更多的自由和機會，但同時也得承擔更多的責任，畢竟自由和責任是相互依存的。你可能會因為不確定感而有迷茫、焦慮或是孤單的感覺，有這些感覺是很正常的，人對於未知總是會有些不安，這時候，幫自己創造一些安定的元素非常重要，對大學生來說，設定自己的目標、尋找需要的資源跟建立歸屬感這三項是能幫助你在大學、甚至未來建立自信、社交圈子和成功的基礎。

## ● 設定目標

為自己設定明確的目標，並制定實現這些目標的計劃。有了目標會讓你感覺踏實，清楚自己的方向，這些目標可以是學業的目標，想雙主修、修教育學程、交換學生之類的；或是想要好好體驗大學生活，參加系上活動、系隊、學校社團等；當然還有情感上的目標，交到志同道合的好友、找到契合的伴侶。

從這些你想達成的目標中，可以分成短期、中期和長期目標，以雙主修為例，首先你得決定你要申請什麼系為第二學系，接著是怎麼樣的成績才能申請到，再思考你在系上要修什麼課、哪個老師的課，才能幫助你獲得你想要的成績，申請到雙主修之後，得怎麼修課才會讓你得到學業成就等。只要確立目標，並持之以恆一步步地實現它們，你會發現大學是你實現夢想的平台。

## ● 尋找需要的資源

東華為了學生提供了許多資源，所以如果你遇到困難或問題，不要害怕尋求幫助。在學業上，大學課程可能會比高中更具挑戰性，不要害怕請教師、助教關於學業上的疑惑，同時也可以練習使用東華的學術資源，例如圖書館、學校的語言中心等等，當然還有各種學長姊的筆記、社群網站上課程評論之類的資源，幫助你在學業上能事半功倍。

在生活上，若有經濟壓力，東華也提供就學貸款諮詢、獎助學金及各類工讀機會的協助，讓你能順利度過難關。如果你感到壓力大、情緒低落、或是有任何心理上的困擾，請你一定要尋求心理輔導或支持，不論是找信任的親友、系上導師還是學校諮商中心都行，這可以幫助你梳理你的困擾，協助你走出低谷。

## ● 建立歸屬感

大學對你來說是一個全新的環境，所以建立歸屬感是大學生活

中很重要的事。歸屬感會讓你有安全感，你知道有人和你並肩前行，你不是一個人衝鋒陷陣。嘗試參加校園社團、系上活動或學校組織，如學生會或是系學會等，尋找那些與你有共同興趣的同學，這樣的社交可以幫助你找到志同道合的朋友，更快的融入大學生活。

擁有歸屬感，並不是讓你去扮演某個跟你本質不同的角色，強迫自己融入，而是找到一個人或是一個團體，能讓你放心的、舒服的、舒服的和他們相處。建立歸屬感需要時間，所以不要著急，慢慢來，你會找到適合你的關係，不論是友情或是愛情都是如此。

大學這幾年會是一段有趣的旅程，大學生就該好好享受屬於你大學時光的每一刻。

#### 歡迎與我們聯絡

聯絡電話：03-8906896

服務時間：W1-W4(08:00 - 21:00)、W5(08:00 - 17:00)

中心網址：<https://fb010.ndhu.edu.tw/app/home.php?Lang=zh-tw>

電子信箱：[pcc@gms.ndhu.edu.tw](mailto:pcc@gms.ndhu.edu.tw)

