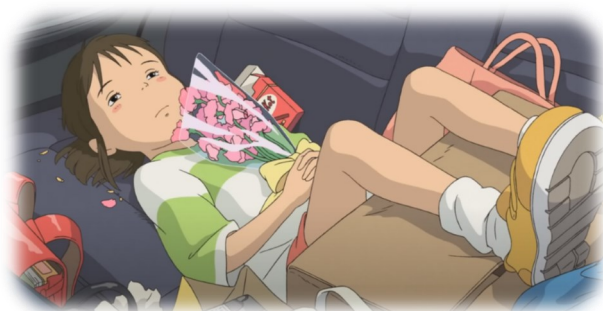




暑假最後強檔片一 《School Start》

開心的暑假總是過得特別快，來到假期的尾聲總是讓人心有不甘；今年暑假過完即將升高二的小蔡，剛從國外旅遊返馬不久，還沉浸在美好的旅遊回憶裡，只是面對即將開學的事實，光想就實在讓人感到渾身無力，真希望暑假能一直放下去啊…



不願面對的真相—開學

漫漫暑假，自己是否都過了一個充實又愉快的假期呢？隨著假期結束的日子逐漸逼近，自己是否做好了回到學校準備上學的準備？可能有人在暑假的尾巴期間才努力完成作業，但也有人先早早完成作業後才放開的玩，更甚至可能一開始把暑假作業放在教室抽屜裡連動都沒動…但無論自己是哪一種類型，都可能會遇到一個「症頭」：【開學症候群】。



對某些人而言，上學的路途，就是最遙遠的距離。

【開學症候群】

【開學症候群】主要是指隨著假期的結束而出現抗拒上學的心理狀態，例如無精打采、緊張、焦慮、不安、恐慌…等這類心理上的困擾，引起身體上的胸悶、心悸、頭痛、拉肚子…等出現身體不適的狀況。症狀較輕者藉由微調狀態，尚且不至於影響課業學習的效果，但症狀較嚴重的人就可能會因此影響學業表現。

不過上述的狀態因人而異，而且這些症狀隨著開學後的一至兩週內會趨於消退，但如果我們自己能在開學前做好心理準備，就可以幫助自己避免因為無法收心而導致學習受挫。

我們如何知道自己染上開學症候群呢？當自己出現下面的一些行為時，像是「比平常做事拖延」、「不想做作業只想著玩」、「作息顛倒引起精神不佳」、「想到要開學就焦慮害怕，情緒起伏大」…等等，呈現出這些無法收心的徵兆時，就要警惕自己可能已落入【開學症候群】了！

To Be Continued



暑假最後強檔片一 《School Start》

收心收得好，開學沒煩惱



1. 檢查作業完成度

「你的暑假作業完成了嗎？」想必是許多人最不想聽到的一句話，總是有為數不少的人會拖到最後一周才開始地獄式趕工，完成的作業想必也有大幅度需要改進的地方。不過，我們與其後悔沒有及早完成作業，其實更可以選擇放下自責的行為，好好把作業完成，然後反思未來在寫作業上遇到哪些困難以及自己可以怎麼因應。

2. 整理書桌與房間

在整理周圍環境的同時，透過收拾與整理自己的房間、書桌、床墊，也是在沉澱自己的心理狀態，慢慢收束自己的內心世界。藉由這些外在環境線索的提醒，讓自己意識到開學的事實，知道要慢慢地回歸到學校學習的軌道，做好開學的心理準備。

3. 準備書包、確認開學用品

我們也可以自己製作一張開學清單，列出新學期會用到的文具、個人衛生用品、個人藥物、預計繳交的作業…等等，透過列清單、採買，讓自己有開學的「儀式感」。

4. 生理狀態-調整作息與飲食、減少 3C 使用時間、規律運動

收心最常見的困難之一，就是再也無法享受晚睡晚起、睡到自然醒的幸福生活，強迫回歸到早睡早起的健康模式。不過只要透過漸進的方式，喚醒原本的規律生活作息，收心不再是件難事：飲食上以多吃蔬菜與攝取優質蛋白質為原則，並選擇食用清淡及原型食物；同時，協助減少 3C 產品的使用頻率、降低螢幕時間，並於睡前一小時避免使用 3C 產品，以免影響睡眠品質。

此外，規律運動也可以喚醒身體機制，且運動會自然產生大腦快樂物質「多巴胺」，產生愉悅的感覺，雖然運動後身體會疲累，但是過程中得到的樂趣更是無價！



To Be Continued



暑假最後強檔片—《School Start》

收心收得好，開學沒煩惱（續）

5. 心理狀態-安排靜態活動、回顧假期、一小時獨處時間(閱讀/靜心)

透過進行靜態的活動，像是參觀展覽、公園、校園附近散步或海邊散心…等等，幫助自己把向外的心慢慢收斂，有更多的心理空間可以好好整理開學的心情；也可以透過回顧假期遊玩的照片、沉澱並整理自己的心情以及情緒轉變。而在睡前一小時可以安排閱讀或者靜心時間，避免接觸 3C 產品的刺激，讓大腦休息以增進睡眠品質。

6. 擬定學期新目標

新學期的開始，就是一場新的學習，會遇到的挑戰與困難都不同以往。學習就是為了突破自我，所以設定新學期的個人目標，是為了建立有方向的學習，而個人目標不一定與課業相關，也可以是個人興趣相關，但設定的目標必須要清楚、具體、可達成，藉由實踐並隨時評估與調整，成為自己人生的主導者。

去吧~~~~

開開心心上學，平平安安回家！

はい~~~

