

## 大學生活狀況多？一起求解

趨勢巨流河

(文／吳婕凌)

同學們脫離高中生活，進入嚮往已久的大學生涯，是否會覺得跟想像中的不太一樣呢？當各學系的專業科目難度隨著年級逐漸增加，可能會讓你面臨過不了及格門檻的困境；也許大一剛入學的朋友圈到後來卻紛紛走散也會令你心情低落；或是在校園中遇到突發狀況卻不知向誰求助。這些問題，在學校裡其實都是可以被解決的！本期針對同學們在大學生活中可能遇到的問題，包括學習、情緒及校園安全方面，可以透過學校裡的哪些單位協助解決，讓同學們在求學期間更加安全安心。

狀況一：我的成績不美麗

解：帶你提升學習成效

首先在學習方面，大一的你在進入大學後，隨即展開多采多姿的生活，像是玩社團發展興趣、參加各式各樣的社交活動學習與人交流等，不知不覺中忽略了本系的課業，大學課業不像高中可以臨時抱佛腳的惡補，一本本厚重的原文書都會花去你不少時間研讀。大學是個學風自由的地方，不會有人盯著你用功，所以在時間上的掌控更需要留意，不少同學把時間花在社團或人際關係上，在考試前才開始意識到該讀書，卻已經來不及了；或者你的學習意願較低落，又或是在學習上遇到困難，如讀書方法不適當，找不到對自己最有成效學習的方法，導致成績因此浮浮沉沉不美麗。

教務處期中考後會針對二分之一學分不及格學生進行預警作業，將相關學生名冊傳送各學系、國際暨兩岸交流處（境外生）、體育事務處（運優生）及學習與教學中心等協助同學進行後續輔導作業。首先學系會透過導師約談了解學生狀況，希望能幫助學生找出問題點並解決，同時也會採取相關補救教學措施。以課業壓力繁重的工學院為例，電機系會徵詢成績較為優異同學協助課業成績較不理想的同學，或是透過試題的模擬解答方式來強化學習效果。

各學系在了解學生狀況後若需輔導則由導師填寫輔導內容，並視學生狀況進行後續處理，若是情緒上的困擾，會轉介至學務處諮商輔導組，若是因為學習上的困擾，導師則會建議學生尋求學習與教學中心的協助。學教中心的學生學習發展組提供大學部學生(含境外生)課業輔導，學生可以針對有問題或想加強的科目來進行申請，從而獲得協助。該組自106學年度起使用「輔導預約系統」（學習與教學中心首頁→學生學

習發展組→課輔預約系統) 預約申請，課業輔導預約時間於每學期第3至第18週，週一至週五的8時到21時，每週輔導時間以兩小時為原則，每週預約至額滿為止。學發組會依照學生申請的科目，自相關學系尋找合適且能配合輔導之研究生、助教，以助教與學生雙方間的互動模式做教學上適當調整，學生可以多次前往進行課業輔導直至問題獲得解決為止。有興趣的同學可至學發組網站或親至覺生綜合大樓I405室詢問，分機2160、3531。

狀況二：常常感覺不開心

解：幫你維持心理健康

在經歷學業的挑戰後，或許我們會發現，自己真正的問題或許來自情緒上的困擾，可能是生活上的壓力、或課業、友誼、愛情的問題、家庭因素或精神疾患等等。若自己在心理上無法調適，又不願和其他人分享這個太過沉重負擔的議題時，可以選擇前往商管大樓4樓B408室的諮商輔導組，或到諮輔組網站「諮商輔導預約系統」尋求幫助。

以淡水校園為例，目前該組有9位專任加上33位兼任，共42位心理師可以供預約輔導，每週有140到150個可預約時數。剛開始進行輔導時會做15到20分鐘一對一的「初步晤談」，聊聊同學的基本背景、家庭狀況、學習狀況等等不具情緒性的訪談以了解同學的現況；然後再依據現況進行下一階段的作業，也就是所謂的分級制度。通常依狀況程度分成3個系統因應，第一個是「個別諮商」系統，每人1週1次，每次50分鐘，通常以3到6次為一階段，視嚴重性也可能7到8次，幫助同學探索或了解內部核心的問題。如同學可能想談學業或生涯規劃，可以透過諮商發現其背後的情緒問題，或是內心無法度過的關卡，如難以面對自身的孤獨、沒辦法接受自己不被喜歡等等原因，在協助處理相關問題，並判斷輔導對象狀況正常後便能結案。第二個是「個案管理」系統，針對情緒困擾嚴重，甚至已經發現類似精神疾病症狀的輔導對象進行處理。與個別諮商不同的是，只要同學有狀況隨時都可以直接前往諮輔組尋求幫助，透過即時與同學討論同時安撫情緒，協助解決當下的困境。「個別諮商」系統談「深」了解同學深沉的困擾，「個案管理」系統則是談「廣」，包括透過「系統間的合作」，與輔導對象的老師、家長、房東或同學間的聯繫與溝通，協助他們了解輔導對象的情況，並分享相關狀況發生時的處理經驗，同時也透過他們的回饋更充分掌握輔導對象的情形。第三個是「團體諮商」系統，時間較為固定，1週1次，每次約2小時，輔導對象通常為3人以上團體，藉由同學間類似相關的經驗，如同有情感問題、人際困擾或生涯議題等，透過傾聽或彼此分享，來達到內在情緒宣洩的療癒效果，以上三個系統可以是單獨存在也可能是相互重疊，彼此不排斥而共存，例如「個別諮商」輔導對象

中，如有與「團體諮商」的團體有類似困擾，可徵詢其意願一起分享。

以往有許多同學可能會因為尋求諮商是有病或遭標籤化而卻步，然而在諮輔組長年的推廣宣導下，讓同學們知道諮輔其實可以當成宣洩心裡話的管道，堆積了太多的情緒壓力而不適當排解會造成心病。若不方便前往，也可以至諮輔組網站，左方有個「心理健康操」心理諮詢信箱，同學們可在這裡談談心事、困擾或疑惑，無論是自我了解、學習適應、生涯探索、情感困擾、家庭困擾、一般人際關係、情緒管理與壓力調適、心理疾病諮詢等問題，都會有專業的心理輔導老師於一週內回信。近年來隨著同學們前往諮輔組的意願提升，本學期開學後第3週的預約人數便已額滿，若有需要可提早前往預約輔導時間，諮輔時間為週一到週四9時至21時，週五9時至17時。

### 狀況三：晚上回家心驚驚

#### 解：助你平安順利回家

關心學習與心理健康後，校園內的安全問題，也是值得注意的重點。平時的校園巡邏，全天由校警與工讀生每小時各12趟交叉來回巡視校園狀況。為了協助住校同學夜間平安回到宿舍，學校規劃了兩條安全道路，第一條由大忠街側門（紅27公車站）經體育館側邊、停車場前、商管大樓旁、驚聲路、驚聲大樓前、外語大樓前至女宿松濤館；第二條為淡江大門警衛室旁「校園地圖」前，沿驚聲路往上經紅28公車站、行政大樓、網球場至驚聲大樓前後至松濤館，這兩條安全道路沿途設有11個緊急求救按鈕燈柱，遇到危險或緊急狀況時可按鈕求助，按下求救通話按鈕時，燈柱頂的藍燈會變閃爍紅燈，並透過隱藏式攝影機、喇叭及麥克風即時與勤務中心做畫面與聲音的連線，勤務中心電腦螢幕上會顯示出求救地點，值勤警衛會即刻通知校內巡邏人員前往協助處理。若無法即時使用，應儘速撥打(02)26215656轉校內分機2110或2119，此為勤務中心聯絡分機，如在校園內（尤其是較為偏僻地方）發現狀況，便可以立即通報處理並保留現場原樣，或撥打校內分機2256教官室，亦有24小時值班人員可以協助處理突發或緊急狀況。

此外，同學若夜歸無公車可搭回租屋處時，可以尋求「夜間安全護送」的協助，每晚23時至凌晨1時間，由淡水捷運站對面中油加油站或由校園內，護送同學至校內女宿或校園附近（大旭地、加州、金雞母、巧克力花園、淡江風情等社區），提供雙向安全護送，護送專線電話為(02)26235101，撥打專線時請述明姓名、系級、穿著以利登記及識別，此措施至106學年度已實施12年，一學期約有300通申請電話，許多受惠的學生表示，非常感謝學校的用心，讓他們回家更加安心。但安全組也提醒同學，請勿把安全護送當成免費搭乘工具，以維護真正需要協助同學之權益。

上大學後，許多同學一滿18歲便會報考駕照並以機車代步，在這裡要提醒，淡水校園週遭有許多危險路段需要特別注意，如水源街二段與學府路的三叉路口，除上下坡度大，還有一個大彎道，若車速過快容易發生車禍。另外操場外圍彎道、大忠街、北新路、淡金路（登輝大道）等都是危險路段，要特別注意車速及路況以免發生事故。學校於大一新生入學時發放的新生手冊裡均會提醒上述危險區域，另外也會安排宣導、講座或研習，同時鼓勵同學多多利用大眾交通運輸工具。透過這些活動推廣，近年來車禍發生率比起往年皆有下降趨勢。此外，每學期的第一週友善校園週與4到5月的校安週，都會在海報街設攤提倡校園安全，邀請消防局、衛生局、校外義工等宣導相關安全事項並與學生做互動，內容包括交通、校園安全、防災措施或分享相關案例等，讓同學們能在安全情況下好好享受校園生活。

狀況處理照過來

淡水校園總機：(02)26215656

學習：

學習與教學中心學生學習發展組

覺生綜合大樓I405室，分機2160、3531

網址：<http://sls.tku.edu.tw/main.php>

情緒：

學生事務處諮商輔導組

商管大樓B408室，分機2221、2491

網址：<http://spirit.tku.edu.tw/tku/main.jsp?sectionId=4>

安全：

勤務中心，分機2119、2110

護送專線：(02)26235101，護送時間為每天夜間23時至隔日凌晨1時

## 學生回饋與建議

同學們對於學校相關措施也提出回饋與建議，法文系江同學針對情緒方面說：「在我身處的周遭環境，有一位朋友的朋友曾經被憂鬱症困擾。憂鬱症就像是心理得了感冒一樣，隨時都會恢復也隨時會復發，它會緩慢的侵蝕你的內心，而且很有可能連周圍的朋友同學老師家人都看不出來，所以我覺得學校可以提供一些預防的資源例如多宣導防自殺專線，鼓勵學生填寫診斷憂鬱症指數的問卷，雖然不一定準確，但可以讓學生自身更正視問題，去諮商組尋求幫助是正常不過的事情。建議圖書館可以購入更多關於情緒及心理方面的書，多舉辦講座或活動例如關於如何放鬆身心。」企管系莊同學在校園安全上提出看法：「建議機車不能在校內行駛保障學生行走的安全。學校有設置學生機車專用停車場很便利，汽車有專用汽車道，與行人兩者分開便安全許多。另外校園內有減速慢行或限速路牌保障人車安全，校內也有許多監視器可以保障人身安全。」統計系陳同學則對學校附近的交通環境提出建議：「我覺得學校附近有許多危險路段，但反光鏡太少了！不管是騎車還是行走的時候，反光鏡可以在道路的交叉點和看不見的視線盲點提供兩者行進間可視的存在，其映射可準確指示距離，尤其校園附近上下坡多更是需要多加裝。」大傳系趙同學肯定學校在校園安全的努力，同時也對情緒困擾的解決提出建議：「校安方面，安全組的警衛與同學在校園內的夜間巡邏，使得大家能夠安心、具有安全感，防範來路不明的陌生人做出逾矩行為。情緒方面，現在大學生普遍會面臨情感方面的困擾，不知道如何傾訴，以及尋找他人抒發壓力，建議學校的諮商輔導組可以多加宣傳單位的輔導功能以及預約機制，使得有困難的學生可以尋求協助，以避免心理產生偏差行為。」

2018/01/07



淡江時報社



淡江時報社

大學生活狀況多？一起求解



大學生活狀況多？一起求解

大學生活狀況多？一起求解

淡江大學 學生事務處 諮商輔導組



# 心理健康操

心理諮詢信箱

淡江時報社