

闖蕩台大有資源

剛來到台大的同學們好：

經過了許多的努力和付出，歡迎你們來到了台大！在即將迎接這個既興奮又有些陌生的生活時，相信你們也都會有些擔心和期待有更多可以照顧自己、適當運用的資源！

台大是個充滿資源的地方，而學會運用不同的資源也將會是相當重要的事情！無論是你過去學校已經運用過、自己在日常生活中已經習慣的，又或是新出現、新接觸的資源，都將會讓你可以有一些成長和提醒。下方提供你自我照顧方式以及校內資源，也希望每個來到台大的你都可以順利！

一、自我照顧方式

（一）規律生活

1. 均衡飲食：良好的飲食習慣可以增加能量，照顧好自己的身體狀態也是讓自己能更有力氣去面對各種事情！
2. 穩定睡眠：熬夜會讓自己的狀態變差，也需要花更多的時間去補回自己的能量。調整生理時鐘、固定睡眠的時段和時長，除了讓自己可以有個穩定的情緒，也會讓腦袋更加清晰和可思考。
3. 適當運動：運動可以讓自己在適當的方式下宣洩情緒，腦內也會分泌多巴胺，讓自己的心情更加穩定，並增加動力。

（二）人際交流

1. 適度社交：每個人都會有自己的社交界線存在，有時需要較多時間獨處，也有需要家人朋友互動的時候。適度掌握自己所需要的社交互動，維持舒適的頻率，讓自己可以不會被有毒的互動狀況綁架！
2. 拓展資源：新的環境會有各種不同的人可以彼此支持。無論是與你一起修課的系上同學、有較多經驗的學長姊、興趣相同的社團朋友、領域專業的導師或是校內各式各樣的單位，都有機會是能夠協助你在不同事情上的處理和因應。

（三）專注當下

1. 覺察感受：對於自己的心理和生理性的變化做出觀察，試著

去感覺現在的心情是什麼？身體有哪邊比較緊繃？心跳和呼吸是否比較快？讓自己意識到目前的狀態跟平常不一樣。

2. 客觀描述：感受到有情緒或壓力時，先嘗試觀察自己當下的感受和陳述情況，可以試著用「我現在心情...」、「我發生了...」、「我需要去做...」來描述現況，也降低自己因批判和情緒所帶來的影響。
3. 調整呼吸：知道自己在情緒狀態下後，可以進行深呼吸來消除緊張。通過鼻腔吸氣，感覺空氣充滿腹部，憋氣1秒鐘，再通過口腔鼻腔呼氣，緩慢排出空氣。重覆做幾次，由空氣進出身體的感覺來調節呼吸，也讓自己穩定和慢下來。

二、校內可用資源

（一）學習職涯

1. 教務處 | 教學發展中心
 - ▽ 提供學習諮詢、自主學習計畫、領域專長查詢等多項學習上協助
 - ▽ 網址：<https://www.dlc.ntu.edu.tw/>
 - ▽ 聯絡電話：(02)3366-3367
2. 教務處 | 學習規畫辦公室
 - ▽ 引導學生進行修課規劃、討論學習路線和善用學校資源
 - ▽ 網址：<https://aaoffice.ntu.edu.tw/>
 - ▽ 聯絡電話：(02)3366-3367 #522-527
3. 學務處 | 學生職涯發展中心
 - ▽ 輔導學生發展職涯規劃，並協助學生增進就業能力，增強就業職能
 - ▽ 網址：<https://career.ntu.edu.tw/>
 - ▽ 聯絡電話：(02)3366-2046

（二）經濟生活

1. 學務處 | 生活輔導組
 - ▽ 提供學生經濟支持、辦理請假和獎助相關業務
 - ▽ 網址：<https://advisory.ntu.edu.tw/>
 - ▽ 聯絡電話：(02)3366-2048
2. 學務處 | 僑生及陸生輔導組
 - ▽ 提供僑陸生經濟支持、獎助學金及工作許可等相關業務
 - ▽ 網址：<https://gocfs.ntu.edu.tw/>
 - ▽ 聯絡電話：(02)3366-3232

(三) 輔導關懷

1. 學務處 | 學輔中心
 - ▽ 駐點於各學院內，協助學生校園適應、資源連結及討論各式議題
 - ▽ 網址：<https://csw.ntu.edu.tw/Default.html>
 - ▽ 聯絡電話：詳見網站封面(可視所屬學院聯繫)
2. 學務處 | 學生心理輔導中心
 - ▽ 提供學生個別諮商、心理測驗及辦理心衛活動和團體
 - ▽ 網址：https://scc_osa.ntu.edu.tw/
 - ▽ 聯絡電話：(02)3366-2181
3. 學務處 | 學生住宿輔導組
 - ▽ 處理住宿相關問題，各宿舍皆設有宿舍輔導員，協助關心住宿或生活適應
 - ▽ 網址：https://osa_dorm.ntu.edu.tw/
 - ▽ 聯絡電話：(02)3366-2264
4. 學務處 | 保健中心
 - ▽ 提供門診醫療、急診傷病與轉診服務，維護全校師生健康，推廣衛生保健教育
 - ▽ 網址：<https://shmc.ntu.edu.tw/>
 - ▽ 聯絡電話：(02)3366-2155

(四) 24 小時緊急電話

1. 校安中心：(02)3366-9119
2. 駐警隊：(02)3366-9110
3. 衛福部安心專線：1925
4. 生命線：1995

除了上述的資源和自我照顧方式外，每個學院都有駐點的學輔專員。如果對於上面的資源感到有些小疑惑，或是不知道該如何去使用、接觸的話，學輔專員也是校園內可以協助你盤點資源、擬定策略的人。無論是當你冒出一點點疑問、或者覺得自己已經嘗試各種方式之後還是不太理想，不管在哪一個階段都很適合來到學輔中心！我們再一起看看還有沒有什麼訊息或資源是可以更清楚的！

最後，由衷的祝福每個來到台大的你。大學是一個全新的階段，也會是一個需要重新找尋自己步調和目標的地方。過程或許會有些挑戰，也或許不如預期。但別擔心！我們一起努力走出適合自己的路！

國立臺灣大學學務處 學輔中心 敬上