

導師輔導知能 — 報名方式：請導師進入教師專區

第一場 102年04月30日 13:10-15:00

地點 大孝館3樓堅毅廳

主題 老師我要找工作-談就業市場人才需求

講師 孫榮志 1111人力銀行

第一場次為配合教學卓越計畫指標C3-4導師增能教育訓練，
請各系依大四班級數推派導師參與本場研習。

第二場 02年05年10日 10:10-12:00

地點 大孝館2樓質樸廳

主題 搶救生命最前線-校園自殺危機評估與處遇

講師 北投醫院 楊立光 醫師

第三場 102年05年21日 10:10-12:00

地點 大孝館2樓質樸廳

主題 我的生涯會轉彎-多元生涯發展觀點分享

講師 劉士銘 走吧!旅遊網站社群企劃

職發組報馬仔

102學年度，為配合執行教學卓越計畫，針對職業興趣探索、職涯診斷測驗進行講座，職發組開放導師預約至班級進行深度輔導，如輔系、雙主修、轉系、轉學考等議題。若班上同學人數超過10人以上，即可預約做UCAN輔導與測驗。電話：2861-0511*12505。E-MAIL：lmy11@ulive.pccu.edu.tw

期中考壓力怎麼辦？-導師輔導小撇步

期中考試到了，伴隨而來的就是考試的焦慮和壓力了。
當導師看見學生面臨此狀況時，可以做什麼來協助學生舒緩壓力呢？
以下有幾招小撇步可以提供老師參考：

- 1. 作息定時：**部分學生會在應考前熬夜苦讀，這種臨時抱佛的腳的方式，不但無法增加讀書效率，還會使記憶力衰退。可建議學生**維持規律作息，提早起床時間**，這樣會比熬夜苦讀更來的事半功倍喔！考試時精神也會一級棒！
- 2. 均衡飲食：**有些學生會借助「提神」食品，如咖啡、濃茶、甚至藥物來提神。其實**保持均衡飲食是最重要的**，別因為過度使用提神食物而致引依賴的現象。
- 3. 有效學習的選擇與應用：**有效的學習能使個人達到加成的效果，因此**好的學習環境、時間及運用合適的方法**，將促進個人的學習成效。