

導師即時通

102 學年度 5 月份

👍 畢業典禮

102 學年度畢業典禮訂於 103 年 6 月 6 日(五)舉行，相關典禮流程將於近日公告於學校網頁，相關問題請洽生輔組，分機 12101~12113。
大學畢業典禮對學生來說，是個重要的里程碑，「撥穗」更是重要儀式，象徵畢業生已學有所成，可以展翅高飛。請師長盡量到場參加，親手為學生撥穗，祝福他們鵬程萬里！

👍 諮商中心小提醒

「102 學年度學生對導師回饋表」開始填寫了，
請老師鼓勵學生踴躍至學生專區(學生 4 合 e 項下)填寫，
即日起至 103 年 6 月 27 日止。

👍 導師補給站

幫助學生之前，先分清楚「輕重緩急」

在繁重的導師業務中，也許有您一個人所不能解決的問題，需要系統之間共同來合作。當面臨一個有著多重問題的學生前來向導師求助，有著三頭六臂的您也未必能夠能及時幫得上同學...若能先分清楚學生問題的輕重緩急，就更能有效的幫助同學解決問題唷！以下提供老師幾個學生常見問題的轉介管道：

1. 經濟問題：生活輔導組
2. 課業問題：教學資源中心
3. 生涯問題：職涯發展與校友服務組
4. 心理問題：學生諮商中心。

6 招幫您遠離壓力(節錄自康健雜誌 186 期)

面對生活中的許多壓力所引發的身心症狀，讓人不免聯想自己是否與憂鬱症、焦慮症、慢性疲勞症候群、壓力症候群等疾病扯上關係。而這些症狀的共同原因就是「長期壓力」以及「缺乏紓壓與運動」，以下提供老師幾個紓壓小技巧：

1. 逃避一下也不錯：給自己一些彈性，才不會反而形成另一個壓力源
2. 專注當下，不易憂鬱：當大腦專注於某一件事時是快樂的
3. 不需自責，更不用反覆思量：正向看待壓力源，想想可以怎麼變、如何解決
4. 吃蔬果、全穀類等快樂食物可紓壓
5. 散步半小時就能預防憂鬱：延緩製造壓力賀爾蒙、提升正面情緒 60%
6. 睡得好，免煩惱！



各位導師辛苦了～學生諮商中心關心您！#12603 林淑君/主編：蔡瑋芸實習心理師

草山春風謝師恩
華岡細雨伴書聲