

102 學年度 6 月份 導師即時通

👍 導師資訊平台登錄百分百

學期將至，感謝老師們承擔繁重的導師業務，用心關懷學生，這學期您辛苦了。為協助導師們有效掌握學生狀況，在繁忙的工作中亦能關心與輔導到每位導生，煩請導師於 **103 年 6 月 20 日**前，進入導師資訊平台完成輔導紀錄登錄。輔導紀錄登錄亦為績優導師選拔之重要參考資料，請務必完成 **100%**登錄率，讓您的用心能獲得實至名歸的感謝與肯定。

👍 學生操行登錄

102-2 大一至大三學生操行成績登錄，自 **103 年 6 月 12 日**至 **6 月 22 日**止，煩請導師於期限內登錄完成，謝謝。

請進入本校網頁至教師專區登錄帳號及密碼，執行操性加減分輸入作業 (*藍色代表加分，紅色代表減分)，確認無誤後按「儲存」鈕即可。

👍 導師補給站

協助學生面對考試焦慮

考試焦慮是學生最常面對的焦慮之一，焦慮對人類生存提供預警功能，但過度焦慮會讓人失去原有的能力與表現。以下提供一些方法協助導師輔導學生面對考試焦慮。

1. 協助辨識焦慮反應：

生理：輕微頭痛或暈眩、心跳加速、呼吸急促、肌肉緊繃、噁心或腹瀉。

情緒：過度感到恐懼、憂鬱、沮喪、生氣、感到無助。

行為：坐立不安、說話快速、過度使用線上遊戲或上網

認知：注意力難以集中、負面的自我語言、和別人比較而產生恐懼。

焦慮反應是正常的，不需過度擔心，辨識焦慮反應是戰勝考試焦慮的第一步

2 訂立可行的讀書計畫：

配合自己高專注力的黃金時間研讀較不拿手的科目，並且將休息時間也排入讀書計畫中。

3. 慎選讀書環境：

選擇能讓自己靜下來的讀書環境，避開會讓自己分心的事物

4. 幫自己喊卡：

專注力渙散、疲倦、焦慮過度時離開原先的空間，到戶外轉換心情也讓自己的身體動一動。

5. 腹式呼吸法：

將手放在小腹上，吸氣時小腹脹滿，吐氣時小腹縮小，這就是腹式深呼吸。專心地做幾次腹式呼吸有助於緩和焦慮。

草山春風謝師恩
華岡細雨伴書聲

