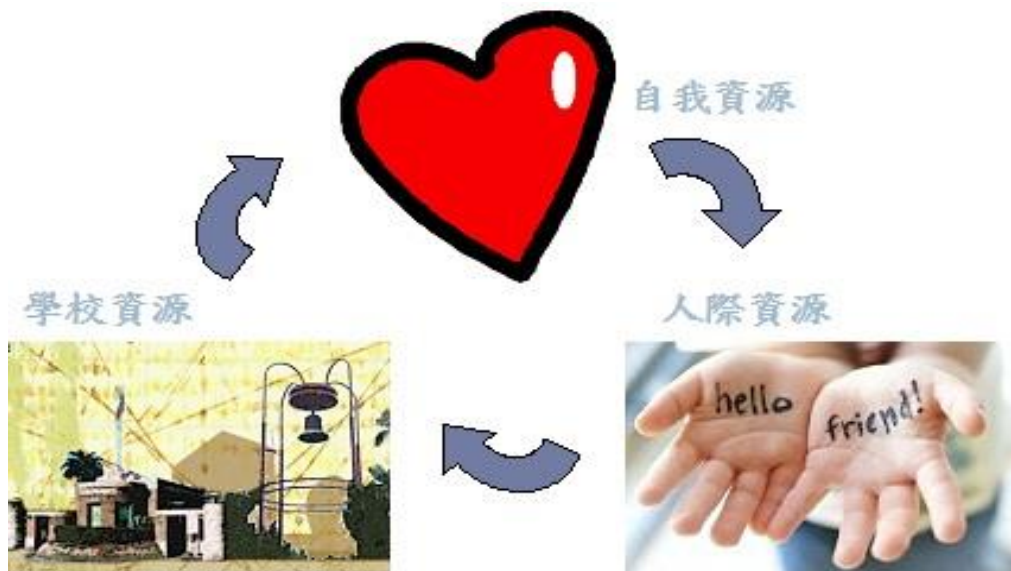


心靈資源補給站



一、自我資源：

(一)增加良好的生活習慣如吃健康食物、有充足的睡眠、適當的運動與休閒。
建立自信、增加正向思考、進行有效的壓力調適、時間管理、情緒管理等。

(二)學習自我照顧小偏方 **2RBHPC**

- ▶ **R(regular)**：規律生活，避免熬夜，保持規律的飲食及睡眠。
- ▶ **R(rational)**：合理的計畫與期待，規劃符合有限時間、具體可行的讀書與報告撰寫進度，不要設定不符現實、過高的目標或期待。
- ▶ **B(breathe)**：出現緊張與焦慮的情緒時，可以三次深呼吸來消除緊張，通過鼻腔吸氣，感覺空氣充滿腹部，憋氣 1 秒鐘，通過口腔鼻腔呼氣，緩慢排出空氣。重覆做兩次，由空氣進出身體的感覺來調節呼吸。
- ▶ **H(here and now)**：著眼於當下的時刻，將心力投注於當下的事件與任務，減少陷入無法改變的過去或是擔憂還沒有發生的未來。
- ▶ **P(positive thinking)**：練習正向思考，每天照鏡子時，給自己加油打氣，告訴自己「我可以面對壓力，我會盡力準備」，學習「能做的下手，不能做的放手」。
- ▶ **C(call help)**：如果睡眠困難、感覺緊張不安、感到苦惱或動怒、憂鬱與低落、覺得不比上別人的情況出現頻繁時，或者有出現了輕生的念頭，請快點到學生心理輔導中心來，幫助自己找回能量與重新調整，再出發。若是你發現同學有上述的情況，也請你鼓勵同學前來尋找輔導老師哦！

二、人際資源：

(一)學習把握家庭的正向資源，常與家人正向部分聯繫，改善與家人的關係，學習處理負向的影響，同時也學習獨立自主，完成前來台大就學的夢想。

(二)結交良師益友，相互支持關懷。認識你的導師、任課老師，及在同班同學、系上學長姊與社團同學中，找到志同道合的朋友。

三、運用學校資源：

(一)教學發展中心

- ▶ 教學發展中心提供個別學習諮詢，歡迎同學自行上網預約
- ▶ 網址：<https://www.dlc.ntu.edu.tw/>
- ▶ 聯絡電話：3366-9593、3366-9604

(二)學生心理輔導中心

- ▶ 學生心理輔導中心協助同學，學習時間管理、情緒管理、壓力調適、生涯規劃、改善人際關係、處理感情或家庭問題等重要人生議題。
- ▶ 網址：http://scc_osa.ntu.edu.tw/
- ▶ 聯絡電話：33662181 轉 11
- ▶ 中心初談預約網址：<https://my.ntu.edu.tw/counsel/index.html>

(三)生輔組

- ▶ 如有經濟困難的同學，可多運用生活輔導組資源，使用助學措施或獎助學金，來降低經濟壓力。
- ▶ 網址：<https://advisory.ntu.edu.tw/>
- ▶ 聯絡電話：3366-2048~2053

(四)住宿服務組

- ▶ 在學校宿舍住宿遇到困難，同學可多運用學生住宿服務組資源，各學生宿舍皆設有宿舍輔導員，可以和輔導員討論在宿舍住宿或生活上的困難，輔導員會提供具體建議或協助，找到適合的資源幫助您。
- ▶ 網址：https://osa_dorm.ntu.edu.tw/
- ▶ 聯絡電話：3366-2264~2268

(五)保健中心

- ▶ 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：3366-2155
- ▶ 門診網路掛號網址：<https://hcregister.ntu.edu.tw/>

★★★學校 24 小時緊急專線電話

校安中心：33669119

駐警隊：33669110