

給資源教室所有新生的貼心話



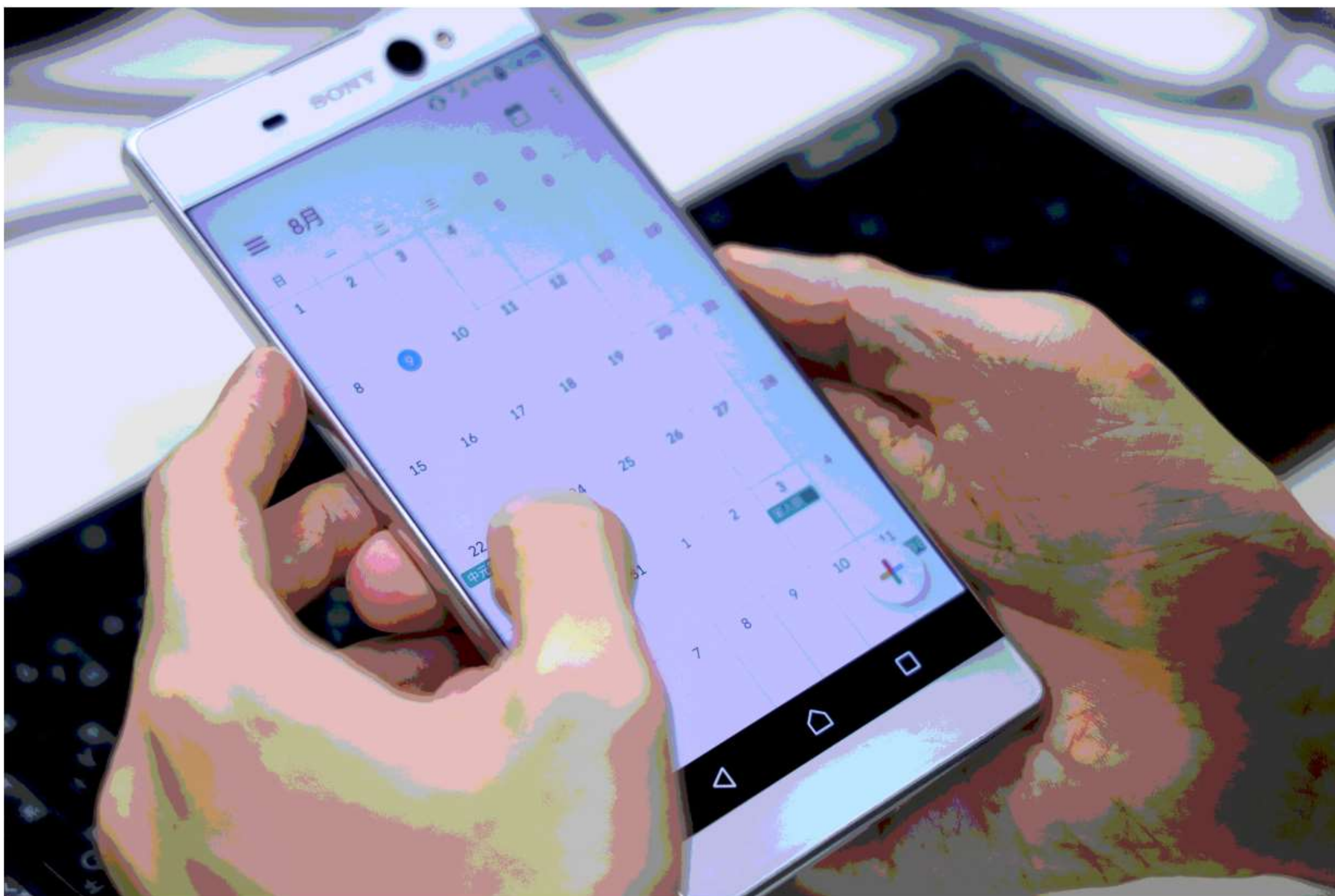
進入大學的新鮮人，即將在校園裡展開新的生活，交到新朋友、吸收新知識

哈囉，大一新鮮人～你們好：

歡迎即將加入陽明交大這個大家庭的你！收到榜單的那一刻起，不知道你是什麼樣的心情呢？或許在心中激起一陣陣既期待又害怕受傷害的漣漪，期待著嶄新的開始、交到新朋友、吸收新知識！但不太想被發現自己的限制，有點擔心會因為自己的障礙不容易被理解，而形成和老師、同學之間的無形隔閡。老師在這邊想要告訴你，**不了解和不知道往往是造成誤會和衝突的原因**，有些同學其實很想幫忙，但是不了解你的狀況，不知道你需要怎麼被幫忙，就這樣錯失機會，真的很可惜。

老師鼓勵你，試著在一開始就向幾位身邊的同學說明自己的狀況（特別是室友），可以避免日後因為不了解而產生的衝突。例如，你可以有禮貌地這樣說：「哈囉，我是O O，未來要住在一起，希望可以好好相處，但是因為我有輕度自閉症（或是其他障別），所以我比較不擅長和人互動也不太會講話（說明自己的限制），不知道的人常誤會我很冷漠沒禮貌，但我不是故意的，希望你們可以理解。如果要玩電動或是吃消夜，都可以揪我（提到你喜歡的活動）！如果我之後有做了什麼或說了什麼讓你們不舒服，也請直接告訴我，我會盡力去改善（對你有幫助的人際互動方式）。」每個人都是有限的，沒有人是完美、完全的，讓別人知道你先天的限制，也是在**幫助別人不要踩到你的地雷，找到和你可以自在相處的方式**喔！

老師還聽過有同學在暑假沒事的時候，每天會對著鏡子練習講話，找一些常見的話題練習自言自語尬聊2分鐘，像是關於自己的家鄉、美食、興趣等等主題，並錄音下來自己聽聽看，也給家人聽聽看，請家人給些回饋，會慢慢看見自己的進步。同學說，一開始真的很尷尬，但久了就滿自然的，開學後發現這樣的表達練習對於交朋友的幫助真的很有效！你不妨找時間試試看！



善用手機行事曆工具，可以幫自己記錄大小事情

還有啊，跟大多數同學一樣，都是第一次離家住宿，要開始練習獨立生活、照顧自己、規劃時間，這些事情真的超級無敵霹靂難！！每天的上課時間不同，教室位置不同，同學座位可能也不同；吃飯時間排隊排好久，馬上又鐘響了，空堂時間要去哪、要幹嘛；什麼時候要交哪個作業，考試日期又改了，這科有隨堂考，那科有隨堂報告，諸如此類各種細碎小事，**絕對、千萬、拜託，不要相信你的大腦會記得所有的事情和變動，請善用手機google行事曆擔任你的秘書！**記錄到行事曆，你的大腦就可以休息了，讓你的大腦可以不用時時刻刻處於警戒狀態，不斷懷疑自己有沒有錯過什麼，這樣一來，學習效率肯定加倍、提升Level Up！

最後，老師要鼓勵你為自己設立一些上大學後想達成的目標，不大不小剛剛好的目標就很好，可以是加入一個社團，交到一兩個有共同興趣的朋友；或是學好專業科目，通通All Pass（微積分真的夠難）；大二擔任營隊工人或是社團幹部，學習待人處事的道理，雖然很累也沒有成績，但這些和同學一起歡笑、一起流淚的經驗，以及更加了解自己的收穫，絕對是無價的！

其實，上了大學就是半個大人了，你正在學習成為一個能為自己負責的大人，要經歷好多挫折和挑戰，還有低潮的情緒、對自己表現不盡理想的失望，要經歷好多取捨、為自己的選擇付上代價。但是沒關係，不要害怕，你要**相信自己已經具備這些面對困難的潛力**！而我們，健康心理中心、資源教室，所有老師都會是你的後盾，是你的避風港，沒有電力的時候記得來找我們充電，我們會幫你找到隱藏在你身體裡滿滿的能量和勇氣喔！

By永遠支持你成為你自己的曾晴老師

〈文／健康心理中心交大校區資源教室輔導老師 曾晴；圖／秘書處〉