

1月專題

當忙碌生活迎上休止符

長假？短假？做什麼？

現代人的生活步調快速，往往連學生也不例外。此時，唯有「假期」能讓眾多繁忙的身影獲得喘息的空間。對正在閱讀本篇文章的你而言，什麼算是「假期」呢？

在即將迎來難得的假期時，你會如何規劃接下來寶貴的時間？在未如預期般達成自己對假期的規劃時，又是否需要感到自責不安呢？就讓我們聆聽校內不同科系學生對於假期的看法吧！

請問你在寒暑假開始前會如何規畫你的假期?

我一般是規劃去進行自己喜歡的興趣活動，這些興趣是在學期中沒有時間做的，因此我認為寒暑假是一個良好的時機去練習，希望最終能發展成可以接案、為自己賺取一些收入的程度。不過，我不會在寒暑假開始前將我的規劃特別寫成計畫表，就只是先想好要大致的方向。

請你試著回想最近一次的寒暑假，你是否有達成先前的規劃?若是沒有實踐規劃，你是否會因此產生罪惡感?

在上次暑假，我大約完成了原先規劃的1/3。不過，雖然並沒有像原先預期一班百分之百完成所想，我也不會因此產生罪惡感。因為這些規劃本來也不是像課業那種硬性的規劃，不急於一定要在寒暑假就完成，慢慢來也可以。況且，利用假期來好好地休息、紓解整個學期累積的疲憊和壓力也不失為一個好選擇。

請問你在周末開始前會如何規畫你的假期?

我會先將快到期的作業、報告等都列出來檢視，若是份量多的話，就留在宿舍，爭取在周末將作業完成；若是份量較輕的話就會規畫回家，週末就會跟家人出去活動。

請你試著回想最近一次的周末，你是否有達成先前的規劃?若是沒有實踐規劃，你是否會因此產生罪惡感?

若是即將到期的作業很多，我便會如期在周末便將作業都完成。因為若是作業累積到還需要上課、有其他活動的平日來寫的話會更痛苦，最後可能得熬夜才能完成，屆時想必會非常後悔。

請你試著回想這學期至今以來的各種假日，請問你覺得學期間這些假日是否足夠?

我認為這學期的假日對我而言是不足夠的。因為我這學期課業負擔比較重，平常的睡眠時間也比上學期少了兩三小時，導致我每天感到疲憊、很想睡覺。週末也幾乎都是留在宿舍寫作業、準備考試，很少回家。

假如學期中有一到兩周沒有考試也沒有作業或報告要繳交，你會將這段時間定義為假期嗎?

若是學期中有一到兩周是沒有考試或是作業、報告要繳交的話，我會將這段時間定義成假期。因為這段時間跟其他學期間的時間相比壓力減輕了，讓有時間做自己的事，就跟放假的狀態差不多。

如果你今天突然收到了全校明日停課一天的消息，你會如何規劃這突如其來的假期?

若是學校明天突然停課一天，我會選擇讓自己休息。睡到自然醒、賴床，然後做能在宿舍做的休閒娛樂，讓自己能繁忙的生活中忙裡偷閒。

文字撰寫：孫于然

我覺得沒考試、沒報告，「能夠做自己的事」的時間，就算是假期。像是平常的空堂或是放學後，我都會給自己放個小假，拿來讀書或是玩樂。

我在寒暑假前都會有規劃，主要有兩個方向，「精進自己」以及「參加活動」。平時我就會關注一些免費的講座，或是youtube影片，把這些相關的資訊存起來，等到寒暑假有時間就分散看完。而我因為喜歡小孩子，所以會利用寒暑假到校內外的營隊當志工，和小孩互動，也會到補習班當助教，多接觸小孩。這些經歷，也可以當作是「為未來做準備」！

不過，計畫有時是無法如期完成的。我今年暑假有規劃考英檢，但因為自己的惰性，以及家裡有一些狀況，所以沒有如期完成。在這之後我有些罪惡感，也思考為何自己會頹廢。不過我覺得「罪惡感」有時反而是一種動力，我那時直接報名了開學後的下一場英檢，也在那時開始認真備考。

關於「假期規劃」，我比較是大方向，不會限定自己一定要在「哪天」完成「什麼」。例如，我會要求自己周末要完成哪些東西，但不會要求自己週六一定要完成哪些，周日一定要完成哪些。簡單來說，就是會留一點「彈性」給自己調整。

其實，我上個周末本來訂下要完成報告，但是因為系上有其他活動，導致報告沒有完成。現在回想，我會有點心虛，但沒有罪惡感，因為報告離期限還很遠，只要這禮拜認真地補起來就好。把沒做完的事情「補起來」，也算是減少罪惡感的方式吧！

和高中相比，我覺得大學學期間的假日蠻充足的。高中的課業量大，平日幾乎沒有休息的時間；但大學的假日不只有周末，像是沒課或是放學後的時間，都可以自己運用。

如果突然收到明日停課一天的消息，我的順序應該是先把功課補齊，再來玩自己的興趣，如果還有時間就到校外探險，畢竟平常沒什麼時間出門，趁有機會出去走走~

文字撰寫：黃晏琪

請問你在寒暑假「開始前」會如何規劃你的假期？

以前不太規劃，認為放假就是好好放鬆。不過上大學後會開始思考，我下個學期有哪些任務，哪些是可以利用寒假先行完成或先行準備的。舉例來說，我現在知道下個學期社團有幾份簡報和資料要做，我就可以先利用寒假完成，減輕開學時的負擔。當然，每天撥時間於了、做自己喜歡的事也是必須的。

呈上，請你試著回想最近一次的寒暑假過程，你是否有做到你的規劃？若是沒有實踐規劃，你是否會因此產生罪惡感？

最近一次假期，那便是去年暑假。去年暑假其實我是沒有做假期規劃的，所以也倒不會有罪惡之感。不過，每天無所事事就一直追劇到最後確實是會讓人覺得很空虛，所以這個寒假的確想先來做一些假期規劃。

請問你在週末「開始前」會如何規畫你的假期？

我每個週末有固定的工作，所以週末於我不算假期。至於週末空閒時間的規劃，完全是依平常學業和社團的狀況而定，多半都是寫作業、準備考試和準備社團事務。

呈上，請你試著回想最近一次的週末，你是否有做到你的規劃？若是沒有實踐規劃，你是否會因此產生罪惡感？

最近一次週末就是考試週，在如此高壓之下一定會完成規劃的。至於平時的週末，也多半會把事情都完成，所以甚少對週末規劃有罪惡感。

請你試著回想至今以來的這一學期的各種假日，請問你覺得學期間的這些假日是否足夠？

假日當然是永遠沒有足夠的一天啦！不過我認為現行的假期已經很多了，多到許多課程都必須以線上課的型態才能完成。至於耳聞2024年取消補課制度，不再以提前補課達到四天連假得效果，實在很可惜。沒有連假確實少了很多生活中的小確幸，也讓假期能做的規劃少了很多。不過，一切只能寄望後年了。

假如學期中有一到兩周沒有考試也沒有作業或報告要繳交，你會將這段時間定義為假期嗎？

不會。這不算假期，這只能算學期間比較空閒的時間。說白了，就算作業考試報告少，可是還是要早上六點多起來，那還是很痛苦。不過學期間有這樣的一兩週確實很幸福，可以多去學校四周探索，或者多做自己喜愛的事情，很愜意。

如果你今天突然收到了全校明日停課一天的消息，你會如何規劃這突如其來的假期？

視情況而定。如果剛好眼下報告、考試繁重，那這會是一種救贖，讓我有更多的時間安排規劃；至於如果原本就已經很清閒，再多放假一天也無所謂，不過可能就可以用這一天安排稍微遠程的旅遊，也不錯。

文字撰寫：林宸緯

我覺得超過五天，可以自由運用，並且沒有任何壓力的時間，就算是「假期」。

寒暑假前的規劃，娛樂方面，我會先空下家庭旅遊的時間，然後再和朋友們討論出門旅遊的日期；剩下的時間，我一部分是拿來讀書、精進自己，另一部分就彈性運用。

如果是今年暑假規劃的達成度，我應該有達到七成左右。這個暑假我拿「彈性運用」的時間來學騎機車，但因為之前沒練過車，所以比規劃中花了更多時間。也因為這樣，精進自己的部分就做得比較少了。如果計畫沒達成，會不會有罪惡感？我覺得得「看情況」。拿這次的暑假計劃來說，我會反思自己的規劃，像這次沒有花很多時間精進自己，是因為之前沒有學過騎車，所以學車花費的時間沒有抓好。我覺得這種情況就「不需要」有罪惡感。

「周末的規劃」部分，我會先看看下星期有什麼考試和作業要交，然後先寫我覺得「最難」的那一項，其他時間就一樣「彈性運用」。(編問：彈性運用指的是？) 看電影或是YouTube之類的。

最近的周末有沒有完成計畫中的事項？當然有，因為期末考快要到了，不讀書「會完蛋」！雖然要讀的份量有點重、難度有點高，但還是要全力以赴完成！

我覺得學期間的假期，整體來說是夠的，但是課程實在是需要「花上許多心力」，所以有的時候準備起來還是會覺得「有點趕」。

如果突然宣布明天放假，我會先睡久一點，睡飽了再起床讀書和寫作業，如果累了就再躺回去睡覺和休息。我會想用這一天讓自己得到「充分的休息」，以滿滿的能量迎來接下來的日子。

文字撰寫：黃晏琪

「寒假我想要出遠門，到台東遠離城市的山區放空、寫詩。」

「寒假我想要出遠門，到台東遠離城市的山區放空、寫詩。」Elaine這麼說，主修學習科學的Elaine平時課業繁重，總是看不完的論文和接連不斷的導讀和報告，同時，他也接了團隊重要的幹部，因此平時沒有太多的時間能夠跟家人、朋友出遠門，所以他這個寒假最想做的是遠離課業和讀書的城市，去台東山區享受大自然的廣闊與寧靜，想跟喜歡的人待在一起靜靜的寫詩、一邊看著平時沒空看的書，特別是與哲學相關的書。

周末的時間永遠不夠用，但依然是一整週裡最期待的日子

「周末的時間根本不夠休息啊！我努力了滿滿的五天，但實際上假日通常也只剩一個早上可以休息、能做和課業或工作不相關的事欸！」在與Elaine聊到「周末假期對他來說是否足夠」時，他誠懇的回覆，我也深有同感。

Elaine說他通常會把周六早上空下來，如果當周很累的話就會睡到自然醒，沒有非常累的時候則是會起床和男朋友一起吃一個有儀式感的早餐、在家附近遛狗或是散步走走，下午再開始讀書、寫作業，以及完成當周沒做完的事，但這樣的模式讓他感到有些疲憊，雖然假日表定是放假的，但大學生的周末只要一接近中考和期末考周，就會有一大堆報告需要討論，因此假日時常都需要挪一到兩小時進行線上會議，不太有辦法遠離課業，獲得真正的身心靈休憩時光。

不過即使是這樣，Elaine通常還是把周末視為一周令人期待的日子，只要平日過到周三，就會開始期待周末，因為可以回家了！若是隔週的報告和考試不多，Elaine也會思考假日這個短暫的假期，要做什麼平日不能做的事、有什麼東西想吃，要跟喜歡的人一起去吃。

我通常不會列好所有規劃的細節，因為這樣才能保有微調的空間

Elaine說他通常不會仔細規劃假期的行程細節，包括寒暑假和一般周末，除了因為規劃得太細項容易讓他覺得有壓力以外，計劃做得很細若是未達成，就容易會覺得罪惡感和落差感很大，但他會在學期間就把想做的事記在腦海裡，作為假期的大方向目標，而這個目標也會隨時調整，像是這個寒假他想與高中同學和幾個許久不見的朋友出門玩，但他不會事先列好哪天要跟哪個朋友出門，待寒假開始再順時邀約。

藝術是我生命中很重要的東西，而我希望它能在疲憊時隨時拿出來，成為調劑身心的良藥

另一件Elaine想在寒假做的事與藝術有關，他覺得藝術是他生命中很重要的一環，他從小練過小提琴和鋼琴，但來新竹唸大學以後，平日的生生活太過忙碌、假日又太過短暫，即使他希望藝術能成為生活中調劑身心的一環，仍無法在目前實現，因此他想在這個寒假重拾藝術，練習幾首小提琴與鋼琴的曲目，希望能在下學期平日也能把藝術當興趣，偶爾練習一些曲目讓生活不再只有忙碌讀書、空閒時滑手機的習慣。

如果能有突然放假的一天，我想跟朋友們待在一起，一起吃個飯、一起出去玩，都好

最後，我問Elaine：「如果能有突然放假的一天，你會想做什麼呢？」

他說，如果情況允許，想把這天拿來跟人交流，跟朋友和室友去平常比較沒機會去的市區逛逛、在草地上野餐、一起吃個飯、出去玩，只要是跟他們都好。但他也說還是要看當下情況，如果遇到超忙的一周，他會趕快把事情做完，之後把生活中的日常事項完成——洗衣服和整理房間。

文字撰寫：李唯堯

CONTACT US | mingzhu112team@gmail.com

