

※近期重要訊息

1. **【特殊選才】**：112 學年度大學特殊選才招生各校簡章已公告，請至 <https://srecruit.moe.edu.tw/> 查詢。
2. **【中山大學特殊選才線上說明會】**：國立中山大學將於 10/1(六)上午 10 時辦理特殊選才線上招生說明會，有興趣的同學可至 <https://www.facebook.com/AdmissiontoNSYSU> 觀看直播。
3. **【10/4 全校午餐蔬食】**：「世界動物日」是一群生態學家於 1931 年在義大利佛羅倫斯召開會議時所倡議的，最初目的是希望藉此喚起世人關注瀕危生物，慢慢才發展為關懷所有動物，各國的環保團體會在 10 月 4 日舉行各種活動，宣傳愛護動物、尊重動物，正視、善待與人類息息相關的動物。
4. **【生命教育月系列活動】**：輔導處與圖書館合作辦理「撫平生命的傷口」生命教育主題書展活動，活動時間為 9/20-11/10，鼓勵同學們有空前往圖書館，多多翻閱感興趣的心理學相關書籍，不僅能增進對自己的認識，也能從中獲取一些身心安適的方法喔！



※生涯輔導文章

別被考焦了！考前症候群用這 8 招舒緩

作者：林筠

考前壓力大總覺得偶爾想大叫、大哭、情緒低落，甚至有生理上的緊張症狀，如：失眠、胸悶、頭痛、頭暈、便秘、腹瀉、腸胃痛、注意力不集中、記憶力減退等等。備考期間出現這些身心症狀，被稱為「考前症候群」。

《Cheers 雜誌》曾刊出：「**要降低焦慮，轉移注意力是最重要的方法**」、「焦慮是當我們處在較不確定的情境下，或是預期有很重要事情即將到來之前的情緒反應。」台大醫院精神科醫師李宇宙解釋。

不想再當考前症候群，請服用以下 8 招排解焦慮

1. 每小時起身 10 分鐘

多數人專注力極限是一小時，超出則降低效率。每小時起身用 10 分鐘散步、做體操、動一動，讓身體與腦袋稍微放鬆，增加續航力。

2. 按摩眼週

中醫師彭溫雅於部落格建議：閉上雙眼從眉頭持續到眉尾，沿著眼眶四周輕按，

每處按 3 秒感受到微痠痛再放開。15 秒按一圈，感覺到壓力時可重複按壓。

3. 按摩百會穴

手握拳後利用中指指節敲頭頂正中央的百會穴，敲到百會穴時會有微痛感，敲十下可放鬆緊繃感，感覺到壓力時可重複按壓。

4. 合谷穴「掌」握清醒

雙手虎口的合谷穴容易找到也可輕鬆按壓，雙手交替按壓合谷穴可在考試中提神、醒腦。

5. 寫下焦慮日記

當焦慮又出現時，寫下發生的時間、地點、原因，幫助自己更了解焦慮的原因與程度，比在腦袋裡迷路有更直接的效果。書寫還能排解一定的焦慮。

6. 聽音樂抽離焦慮感

音樂能引導出具有穩定情緒效果的 α 腦波，除了起來動一動，放下課本休息一下聽聽音樂，從課本中抽離也可幫助減緩焦慮，增加後續的抗壓力。

7. 以腹式呼吸做肌肉放鬆訓練

精神科診所陳豐偉醫師於部落格指出：可將大量空氣吸進血氧最新鮮濃郁的肺底部，將廢氣排出，並帶動相關肌肉放鬆。

讓心跳緩和下來、穩定血壓，更能穩定情緒停止焦慮。

8. 睡前 30 分鐘讓腦袋關機

睡前 30 分鐘闔上課本給自己關機時間，睡前讀書會使睡覺時腦袋持續，容易失眠。

睡前建議轉移注意力，讓腦袋充分休息。

考前症候群需要看醫生嗎？

面對重大考試難免會有焦慮現象，狀況輕微的話，調整心態與身體狀況後即可改善。但如果考前焦慮狀況已經明顯出現生理及心理上的反應及困擾，例如失眠、胃痛、反胃、胸悶或頭痛，甚至無緣故突然大哭、被無助感壟罩，建議尋求專業醫師的協助。早日排解對考試表現更有幫助。