

## 新鮮人·新啟程

人生每個階段都會有新啟程的開始，歡迎你來到了南華這個大家庭，面對另一個階段，你可能充滿了期待與好奇，或許也包含了一些擔心、緊張及茫然，來到一個不熟悉的环境、不同以往的學習模式、新結交的同學夥伴們，甚至可能是第一次離家在外獨立生活，面對種種的挑戰，充滿了新鮮感，也可能會有些不知所措，讓我們一起看看如何調適迎接新鮮人的生活吧！

### 1. 調整學習及時間的管理

知識基礎培育的大學裡，五花八門的科目，自由及多元的學習，與過往高中時期封閉、限制性的學習大不相同，大學需要自主的學習，自己安排恰當的必修、選修及自我興趣的課程，摸索出屬於自己的學習模式。新鮮的人、事、物，可能會引起你什麼都想要參與及學習的心，但學習、社團、交友、打工及休息的時間規劃，需依照自己的能力及事件的輕重緩急，進行先後順序適當的安排，重要、緊急的工作先行處理，並將時間發揮至最大效益。

### 2. 增進人際互動多元化

來到多元的大學環境，相較高中來的自由及開放，不同的課會有不一樣同學們，或許你會生澀於人際互動當中並覺得孤單，可以依照自己的興趣參與社團活動，透過同樣興趣可增加與夥伴的話題，也可透過志工的活動，服務過程中學習人際互動模式，透由不同的社交場域學習及增進自我的人際互動，自己亦可選擇、決定交友的生活圈及模式，這將都會是新鮮的體驗與學習。

### 3. 適當的金錢運用

不論你經濟來源來自於家裡的給予或是打工收入，除了學費以外，日常的開銷食、衣、住、行、育樂等等，應該自我評估需求性的高低，來進行消費及管理自己收支的平衡。

### 4. 健康的生活

因獨立在外生活，需照顧好自己的健康，不論是生理上的、心理上的都需要自我照顧，如定時定量的飲食三餐固定的時間進食、不暴飲暴食，充足的睡眠每晚睡飽 7-9 小時，規律的運動：一週 2 至 3 次、每次 30 分以上，適時的舒壓放鬆，以及了解鄰近相關的醫療資訊等等，創造適合自己的健康生活。

面對大學的「課業」、「人際」、「愛情」與「社團」四大必修學分，或許順遂、或許茫然，期許南華新鮮人的你，在未來求學的日子裡，探索志趣、確立自己的價值觀、享受學習並找到志同道合的夥伴，培育出勇於接受挑戰的能力，期盼我們能陪伴你一起踏上新的起程！你並不孤單！如果你有心事想找人說說話，我們永遠聆聽你、陪伴你，成為你的「心靈休憩小站」。

