



嘉新心泉

108

9月

發行人：許永諒 編輯：潘慧綺 連絡電話：05-2373029#141

【開學收心操】師生一起終結「收假症候群」

本文摘錄自《翻轉教育 親子天下 X 教與學的對話》

作者：詹志超【隨寫人】

過完了輕鬆悠閒的假期，即將要開學了。

雖然很多人百般不願，但終究還是得面對現實。

隨著新學期的到來，一連串的挑战與考驗跟著展開，

這對於全國的老師、學生而言，似乎是一場挑戰的開始。

學生對於開學沒有期待，對於學習也不感興趣，開學在即，我認為學生必須自己來個「開學收心操」！

親子天下雜誌有一篇〈終結收假症候群〉的文章，內容提及：根據台安醫院小兒心智科主治醫師黃國洋表示，開學後因適應不良、產生身心症狀而到醫院就診的國中小學生比例，明顯增加了一到兩成。這些為「收假症候群」所苦的孩子，大多以情緒和身體病痛來表現，情緒上可能有焦慮、害怕、抱怨、憂鬱的狀況，身體上則常有頭痛、肚子痛、睡眠不穩、食欲降低、腸躁症等問題。症狀輕微的孩子在課堂上打瞌睡，較嚴重可能會拒學。

學生有明顯的「收假症候群」，或許有人會問：「老師也會有收假症候群？」我的答案是：「有的。」開學在即，老師和學生都應該要有終結「收假症候群」！

假期結束了



該收心了...

黃國洋醫師提出防止「收假症候群」的六招：

1. 做收心操



到市區交通便利的地方走走，像公園、文創園區，或是參觀展覽，約莫半天的行程，這些屬於靜態、悠閒的「收心操」，能夠穩定心理狀態。

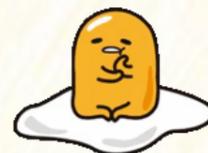
2. 調整作息



開學前兩天，從晚睡慢慢地調整為早睡，早上睡到九點多起床也要漸進地調整到八點、七點，或是更早的六點起床，讓自己面對即將開學必須「早睡早起」的生理模式。

3. 回顧假期

我想想~



即將開學前夕，可以整理假期外出遊玩的照片，或是簡單紀錄參觀的藝文展覽，回顧美好的假期，讓心情更愉悅。

4. 整理資料



老師應該系統性的整理並準備教學檔案，學生也要準備學習資料，讓自己感覺到要開學上課的氣氛，萬事都已經準備妥當，不致慌張無所措。

5. 擬定計劃



不論是老師或學生，都應該藉由自我省思與整理，為自己擬定一個完善務實的計畫與目標，期許自己在新學期能夠更加精進。

老師與學生必然都會有「收假症候群」，諸如焦慮、抱怨，身體上常有頭痛、睡眠不穩的情形，但是我相信如果每個人能在「心理狀態」、「生理模式」和「整理資料」三方面完成準備，必定能夠終結這「收假症候群」！