

全校輔導傑出導師專訪---

外國語文學系 陳昭芳副教授

撰文：外文系畢業生 柯盈如

訪談：心輔組 鄭淑惠、林淑娟、外文系畢業生 柯盈如

外國語文學系陳昭芳老師於成大任教已久，至今擔任導師的資歷已邁入第二十二年。老師秉持著「關心、愛心與耐心」與學生互動，悉心瞭解同學的感受以及生活狀態，適時的給予陪伴以及協助，引導學生積極面對各種挑戰。除此之外，昭芳老師更鼓勵同學：「發掘自己的優點、改善自己的缺點」，協助學生發展個人潛能，看見屬於自己的亮點。

與同學「搏」感情，漸漸從陌生到熟識

昭芳老師提到，過往在國外教書時，並沒有導生制度。因此，一開始回國擔任導師時，其實感到非常緊張、戰戰兢兢。那時，為了進一步拉近與同學之間的距離，即使感到些許勉強，仍積極參加學生活動，像是畢旅、烤肉、夜唱等等，昭芳老師笑道：「現在回想起來，有一點點像是在賣命「搏」感情(台語)！」

皇天不負苦心人，漸漸的，老師與同學的互動從生疏到彼此熟識，同學甚至會主動幫忙買珍珠奶茶、開始直呼老師「阿芳」、「娜姐」，此一轉變讓老師感到慢慢地被同學接納，甚是開心。而當我們好奇，每個學生的狀態截然不同，老師如何拿捏出做一個導師的模式呢？頓時之間，老師眉頭緊皺，屏著氣息，溫柔的緩緩地與我們分享一件令人感到遺憾的往事…。

不只是當酒肉朋友，從遺憾中領悟道理

那年，老師帶的導生班感情十分要好，其中，有位高個子的女孩長得光鮮亮麗，總是面帶微笑，突然三番兩次問老師什麼時候導聚，然而剛好老師接任學門的服務工作比較忙碌，敲不定時間，雖爾後於空擋主動聯絡女孩見面，卻被婉拒，陰錯陽差之下，女孩轉身離開人世間。老師提到，從那一刻開始，她痛徹心扉地了解：「導師不只是跟同學當朋友，還要當朋友以外的人。」

有些外表看起來快快樂樂的人，或許實際上並非如此。因此，她對於同學的狀態變得更加敏銳、機警，甚至被說雞婆也在所不惜，老師分享道，像是當年導生們得知此憾事後，情緒很是激動，對於校方的輔導也很反彈，老師耐心的安撫學生們的情緒，甚至固定每晚打電話確認他們的狀態，老師坦言，雖然方法很土法煉鋼，也不確定關心的程度是否過於頻繁，以致學生厭煩，不過到後來，學生也會主動回電關心她、給予正面回饋，讓她感到很窩心。

總是全心以赴關心學生的她，感嘆地說道，「即使研究做得再好，今天一位學生走掉，對我來說永遠都是一個痛。」因此，儘管此事至今仍讓她感到很戳心，不過，將從遺憾中學習經驗謹記在心，導生之間的感情也因為經歷過動盪，彼此變得更加緊密。

從細節著手，關心學生生活

輔導這條路上，昭芳老師曾面臨嚴峻的考驗，這件事情讓她開始反思：該如何避免同樣的事情再次發生呢？身為一名導師如何能做得更好呢？因此，她修改先前參考多份調查表後自行設計的導生資料表，幫助她迅速瞭解每位導生的個性、興趣、學習狀況、未來目標…等等，並在表中增加「最親近同學或友人(或其他)姓名/關係/電話」一欄，若她

發現有需要特別關心的學生，便能夠在緊急時刻聯繫了解狀況，以備不時之需。

除此之外，老師坦言，有些導生防備心較重，較難以進入心房，故會將導生分成不同的小組，形成強而有力的扶持團體(Support group)，讓學生們彼此分享生活點滴及學習心得，老師也能夠透過此人際網絡，更了解青年學子的內心圖像，成為拉住學生的守門人。

不只關心自己的導生，老師也會關心修課的同學，如果觀察到學生經常曠課或成績不理想，也會主動上前關心，或是知會該名同學的導師，透過與其他老師互通相關訊息、討論輔導經驗與技巧，共同尋找協助學生解決困難的有效方法，做出橫向的整合與溝通，給予學生更全面的協助與支持，例如過往有位僑生上課時非常積極認真，但卻常常曠課，她與學生聊完之後才了解到，對方從高中就有早上起不來的問題，並不是故意曠課或遲到，因而更加了解學生的處境，也鼓勵學生善用學校心輔資源，尋求專業協助。

導談時，昭芳老師也會加入主題式的討論，如時間運用、生涯規劃、社交應對…等等議題，鼓勵學生分享或回應，藉以了解導生的想法，例如，她透過分享急診室護理師描述自殺個案的文章，與同學聊聊關於生命教育的課題。此外，她也會融合近期發生的時事、新聞，像是 Me Too 事件，藉此提醒同學保護自身安全。

從小目標開始，慢慢建立成就感

多年身為高年級導師的她，觀察到許多大四的同學會對未來感到焦慮、與同儕比較、或是有情緒困擾的問題，讓她回想起過往自己在大四這個階段時，由於不清楚未來方向，也整整慌了一整年，大學最後的一學期沒有好好利用感到很可惜，不希望同學走上同樣的冤枉路。

因此，她會鼓勵同學：「先訂一個小目標，即使這個目標很小、跟升學或就業無關，也沒有關係，慢慢的學習如何從小事情中獲得成就感，找到生活的重心」，積沙可以成塔、滴水可以穿石，老師坦言，自己後來也不會訂大目標，因為時常訂了但達不到；小目標不僅容易完成，也能讓人重拾生活的節奏感。

面對充滿未知與挑戰的未來，像是身臨黑暗之中，昭芳老師提到，過往曾受到很多老師的幫助，父親也會尊重她的想法，這些長輩針對許多事情都會分享他們的看法，但也給予她決定權。因此，與導生的互動中她也多半擔任陪伴者的角色，為處在交叉路口的學生們指引方向，提供學生建議跟想法，但最後的決定權還是在學生身上，讓他們學會為自己的選擇負責。

打破成功模板，揮灑自我優勢

成功大學的學生對於成功的定義是什麼？昭芳老師鼓勵同學，不要被制式化的「成功」模板限制住自己的無限可能，她真誠的相信：「大學除了拿到一個學位之外，如果能夠更認識自己，其實就很成功！或許還尚未掌握到要往哪個方向走，不過最起碼能夠了解自己，就是跨出了很好的一步」。

昭芳老師憶起過去在他校任教時，有位法律系的學生英文成績不太理想，擔心學生被當的老師，抓著下課時間想與對方聊聊，不料學生見老師走上前，卻渾身發抖、哽咽難言，只緩緩講了一句：「老師，我是壞學生，你不要理我…」學生的反應讓老師感到難過不已，她納悶道，只是因為英文不好，為什麼就叫壞學生？至今那發抖的聲音、害怕的影像，仍歷歷在目，她難以想像，一位理應有自信的學生，竟會如此否定自我。

在這個事件當中，昭芳老師看到，華人的價值觀常把學生僵化成某

種模板，似乎一定要十全十美才稱得上是「好學生」，但她認為：「Perfectionism is self-abuse of the highest order.」「每個人都有其特定的優缺點，如何發掘自己的優點、改善自己的缺點，找到適合自己的方向，就是最好的道路！」，不要盲從他人的期待、也不要與他人比較，她更在意的是學生能夠活出屬於自己的道路。

找到心中所向，並勇於實踐

無關乎學歷、收入、也無關乎於能力，昭芳老師不在乎學生有無考研究所、國考，更希望他們能夠發掘：「什麼東西是值得自己去奉獻的、願意去做而且做得開心的？」，找到之後，做好功課並認真付諸實踐，呼籲學生不要只停留在夢「想」，更應該要行動，讓夢想成「真」。

當我們好奇，老師如何陪伴學生看見自己的優勢呢？她分享道會詢問學生們一個關鍵問題—「我最得意的事情是什麼？」，即使這件事情可能以學術的觀點來說微不足道，但她很高興學生視之為得意之事，並且會在個別導談的時間，進一步與學生聊具體的內容與細節，希望藉此點燃其苗火。

療癒他人，也療癒自我

詢問起擔任多年的導師有無想對導生說的話？老師謙虛說道：「輔導學生的過程中，也是在輔導自己；幫助學生的過程中，也是在幫助自己。」，她積極參加心輔組的活動，提升相關知識與技巧，也在這個過程中，幫助她能夠處理自己的身心靈問題，學習更加正面的看待挑戰。

即使沒有心理輔導專業訓練，但昭芳老師一路從做中學，將過往的寶貴經驗分享給學生，當面臨困境時，她很常與學生分享：「Twenty years from now does it still matter?」，或許現在感到悲痛欲絕、傷心

萬分，但二十年後回頭來看時可能只覺得好笑或沒什麼，她希望這句話能夠在關鍵時刻提醒學生，給予一些安慰，成為人生中重要的禮物。

昭芳老師豐富的人生經驗，宛如學生們的定心丸、黑暗中的一盞明燈，強調以學生為主體的輔導，落實「預防勝於治療」的理念，為學生們照亮前方道路，陪伴他們積極正向地迎接未來挑戰，朝著所屬方向，勇往直前！