

# 全校輔導傑出導師專訪---

## 統計學系 蘇佩芳副教授

撰文：新聞中心實習記者 梁晴晴

訪談：心輔組 鄭淑惠、林淑娟、新聞中心實習記者 梁晴晴

### 每個人都有他該去的地方，伴學生探索未來之路

蘇佩芳老師大學時就讀成大數學系，並曾修習教育學程、也擔任過兩年的高中教師；畢業後留在成大深耕，持續攻讀成大統計所碩、博士學位；她目前除擔任統計系的教授外，也協助成大醫院擔任巨量科學中心顧問一職。「我常跟學生開玩笑說：成大校園的那根柱子是我貢獻的。」長年累月下在校園編織而成的緊密人脈網絡，成為蘇老師幫助學生時的神奇百寶箱，能針對學生們不同的狀況找出癥結點，再提供適當且明確的管道與協助。若學生遇經濟困難，她提供救濟管道、協助同學申請獎助學金；學生在課業與職涯方面感到困惑，她則安排課後輔導、介紹研究兼職的機會、引薦學長姐提供就業經驗分享；學生因感情或家庭關係而受挫時，她便適時轉介心理師來協助輔導……從理性到感性、從務實的解決管道到溫暖的陪伴慰藉，學生總能在蘇老師身上得到不同面向的力量，而究竟是怎麼樣的心境與初衷，讓她一路上總是樂於輔導學生、源源不絕地散發出光與熱呢？

蘇老師認為，學生主動求助於你背後的意義，是對你的信任。務實與樂觀並存的個性，讓她在傾聽學生的問題後總能提出選項、指出盲點。「你希望老師怎樣幫你？甚麼是你喜歡的？你想怎麼規劃？短期一年內的目標是甚麼？」且蘇老師認為學生年輕就是本錢，因此總鼓勵學生勇敢去追求令自己快樂的事物，大家在學生時期本就一無所有，並沒有甚麼好損失的；但她也建議，如果同學當下不清楚自己喜歡甚麼或未來的方向，就既來之則安之先把學生的本分做好、認真讀書持續探索自己的未來。

### 人心最複雜，謹慎拿捏進退

十幾年來走過的輔導經歷，蘇老師感嘆不同的人看同一件事物，角度就會不同，沒有對錯之分。長久培養下的敏銳，讓她總能用心看見每個學生的不同。蘇老師說，透過觀察互動大致上就能對學生的狀況與背景先有所準備，便能給出深具同理心的回應；若遇到較被動的學生，則請周遭朋友/師長主動看顧、掌握動靜。不論遇到何種情形，最重要的依然是回歸核心，與學生共同努力，找出每個人的熱忱或問題之所在。

在旁人看來，學生與蘇老師相處時充滿信任的自在氛圍，其實亦是她在長年輔導學生

的過程中，一步步摸索出的互動之道。要如何使師生雙方皆保持在舒適自在的距離，蘇老師坦言須謹慎拿捏，有她自己的原則，進退間都有學問，尤其若一味地將所有情緒或關愛都表露出來，反而會導致學生產生負擔；如此一來，不僅會讓單純的好意受到曲解，自己也可能感到挫折，進而對輔導工作感到心灰意冷。對此，蘇老師笑言自己心態調適很重要，不要奢望輔導必定能看見成果，只要盡自己所能、把愛的種子埋下，當下溫柔陪伴就已經是最有力的幫助；儘管如此，從多年累積下的學生卡片與信件中，不難看出蘇老師輔導時展現的真心，依然都被學生們珍藏在心底。

### 兼顧學術與輔導 時間管理的靈活運用

在台灣，學生普遍對校內建立的心輔單位相當陌生，遇上挫折與難關的第一直覺往往是尋求系上老師協助；反觀在歐美的教育體系中，除了輔導體系完善、資源充足以外，學生也相當清楚這些管道的存在，並對心理輔導抱持開放中立的態度，因此蘇老師期盼未來學校內輔導體系的資源與能量再多補強。但另一方面，她也贊成系上老師共同協助參與學生輔導，畢竟教師是第一線接觸學生的人。只是對老師們而言，要如何在學術研究、輔導工作、甚至個人的家庭生活間取得平衡，才是最有苦難言的挑戰。

「不能把自己耗盡，要有個人空間充電才能再當 giver。」蘇老師除了在統計系任教、還曾榮獲成大教學傑出獎之外，擔任成大醫院的顧問，同時也擔任國外期刊副主編，公務繁忙的她，毫不吝於分享對時間管理的心得與感想。她坦言曾看過有教授因為太受學生歡迎而疲於應付，導致在學術研究上進度落後；也有教授只忙於自身的研究，忽略學生，則有違教育的本質。因此在時間分配的課題上，蘇老師將一天當中切割為大、小時間：上午時，把握人體高效能的專注狀態，以從事長時間、數小時的學術研究與備課等專業領域；下午則安排研究外的各類事宜，包含學生輔導，面談或處理電子郵件等行政。秉持著「靈活運用小時間」為原則來處理事項，不浪費每個半小時或甚至 10 分鐘。長期培養下來的作息，不僅替她保留了精力與時間在學術研究上，也成為她在輔導學生時安穩有力的基石來源，因為她深知必須先將自身狀態調整好，在面對學生時方能給出適切可靠的幫助與指引，如此一來才是長期且正面的互動關係。

### 忙碌背後 來自家庭最堅定溫暖的力量

在學校，蘇老師是同事眼中的認真老師、是學生心中的溫暖港灣；而轉過身來，她搖身一變成為手握鍋鏟的媽媽，延續著時刻不浪費的精神以維繫家務運作。「睡覺前要先將電鍋定時，起床就能有熱的早餐吃！」蘇老師眼神閃閃發亮、精神奕奕地分享著她的生

活之道，只因她明白家庭於每個人而言，有著難以取代且無可比擬的重要性。

「我在美國工作時，下午四點同事們就準備下班出去外面野餐，在台灣怎麼可能有人工作到四點就去野餐？但那些同事，反而語帶同情地看著我說：『你的生活品質在哪裡？』」這席話讓她省思到，家庭與生活的平衡才是生命中的根本，才能源遠流長，尤其隨著年紀漸增，家人陪伴的重要性將愈發彰顯出來。因此即使學校的事務再忙，蘇老師對於工作及家庭間的分際仍劃得分明，時間到就是下班，下班回家後就專心陪伴孩子、與丈夫分工料理家務；除此之外，還能維持大部分平日晚餐開伙、甚至飯後固定慢跑的各種好習慣。

蘇老師不藏私分享她高效率做事的小撇步，例如在周末上市場時買齊一週內的食材，並一口氣完成洗滌分裝、備料、收納保鮮等程序，如此一來便能在大幅減少週間的料理時間，往往在下班返家後 30 分鐘內，就可以從廚房端出三道菜。「先了解自己的習性，再安排優先順序去一一對付」蘇老師的另一個小習慣，就是在早晨時先列出當日待辦事項，並享受每件事完成後將其從清單上劃掉的快感。她會根據每件事務的特性，分別安排在適當時機去處理，長時間處理大事情，瑣碎時間處理小事情，這種作法除了能幫助釐清工作進度外，也可配合當下的身心狀態來調整做事順序。蘇老師規律的作息中，當然少不了對睡眠的重視，她每日完成學校與家庭中各項任務後，便會準時就寢，一定給予身體滿滿七小時的修復時間，讓一天中從事研究時的專注力、輔導學生時的同理心、經營家庭時的幸福感，都漸漸沉靜下來並收合，透過充足睡眠以累積隔日重新再來的力量。

### 用同理心耕耘教育理念 視輔導為力上加力

蘇老師數年前決定結束美國的工作，放棄當地優渥的待遇，返回台灣從事研究工作。「很多事情不是錢的問題。」豁達的笑容底下，是她由衷相信回故鄉貢獻所學，將遠超過在國外所帶來的有意義。成功大學是蘇老師一路求學成長、生根結果的地方，面對學生徬徨時的求助，她總抱著天下父母心的心態而張開雙臂。「每個孩子都是明天的希望，我希望自己的小孩在成長過程中被善待，所以相信對學生父母而言也是如此。」身為兩個孩子的媽，加上曾在高中任教、國外工作不同環境下的經驗，讓蘇老師對不同背景的學生更富同理心，隨著對象不同而調整輔導內容與陪伴方式，但不變的是身為人師、身為人母的本能關愛。

隨著輔導年數增加，蘇老師肯定台灣教育制度近年來的努力與改變，加強在國、高中

階段幫助學生探索自我。「我認為有在路上了，但還需要進步。」除了教育體系的調整之外，最重要的是整體觀念仍須持續翻轉，從制度到教師、從家長到學生，都應鼓勵孩子發展潛力與熱情所在，幫助找到他們適合的方向，不再謹守過去分數至上的升學主義；如此一來，健全友善的教育制度將有助於學生的身心發展，方是促進正向循環的長久之計。

最後，蘇老師分享輔導工作是力上加力，不是靠一個人的力量、應該透過互相幫忙，彼此合作交流等方式，共同建立起密而不疏的輔導防護網，讓學生在面臨課業職涯、人際家庭等人生課題時，心靈能有所依歸、情緒可有所出路；而對教師與心理師而言，亦能在工作與生活間取得平衡，適時沉澱自我、以累積新的能量提供給學生，讓師生間達到長期且穩固的關係維繫。