

## 112學年度全校輔導傑出導師分享座談建言暨業務單位說明綜整表113.09.02

項次	建言類別	提問人/建議改善內容	各單位回覆內容
Q1	學生輔導相關	<p>心理學系林○○老師：</p> <p>一、「創傷」「知情」在這是何意？大家可能不熟這些專有名詞。e.g這和自殘或導談的關聯？</p> <p>二、「導師」的職責範圍應是什麼？導師是助人者嗎？什麼是該做的、可做的，什麼是超出範圍，甚至不該做的？</p>	<p><b>【心理健康與諮商輔導組】</b></p> <p>美國藥物濫用暨心理健康服務署在2014年曾提出，「創傷是由一次事件，一連串事件或一系列情況所造成，對經歷其間的個人而言，在肢體或情感上有傷害或是對生命具威脅性，並且對個人的功能運作，以及生理、社會、情感或靈性的狀態形成長期的不利影響。」每個人終其一生都在學習與壓力共處。而我們能夠承受壓力的範圍和程度，會隨著時間、年齡、性格、資源多寡等有所變化，壓力因應的機制是因人、因事、因時而有所不同。理解壓力機制與創傷，可以幫助個體更知道如何因應。</p> <p>所以「創傷知情」是希望幫助個體從認識人因應壓力的反應開始，更去理解事件帶來的壓力，不要忽視創傷事件所造成的影響！在導師輔導工作上，當我們發現學生出現明顯的學業或生活適應問題，甚至是嚴重的精神或行為問題(如：自我傷害)，可以透過導談，試著了解學生在過往或現在的生活中可能面臨壓力或創傷，因此表現出失衡的狀態，或是發展出相對的創傷或壓力因應機制。導師能與心輔組合作，試著協助學生調節身心狀態，讓學生在更平穩的狀態下學習，並引導學生發展人我互動能力，幫助他適應生活及面對挑戰。</p> <p>非常感謝老師對學生的付出與關心與寶貴建議！導師以輔導學生學業與生活輔導相關之事項為主，可依學生需要，訂定輔導計畫，協助學生解決困難。若導師發現導生出現適應欠佳、偏差行為、或其他</p>

項次	建言類別	提問人/建議改善內容	各單位回覆內容
			<p>特殊事件時，可直接與心輔組心理師聯繫。</p> <p>亦可利用系上系務會議或導師會議時間，將學生輔導問題提出討論，並邀請心理師參加，可以創造更完善的溝通平台，並整合輔導資源。</p>
Q2	學生輔導相關	<p>外國語文學系廖○○老師：</p> <p>一、當學生心理狀態從各方面項參考指標來看，已達不安全、嚴重的程度，但卻不願意接受轉介時，導師該如何處理與應變呢？</p> <p>二、導生中有至少3-4位屬於重度憂鬱，課堂上也有其他的特殊生需協助，當輔導與教學壓力都已無法負荷時，導師除了自行調整情緒之外，學校可有實際的措施，減輕導師的壓力與工作量呢？</p> <p>三、學校是否可提供導師「服務契約」的範本，協助導師與學生了解導師的權限，避免導師將所有的責任放在自己的身上而產生罪惡感，而學生也誤以為導師是萬能的進而成為PUA。</p>	<p><b>【心理健康與諮商輔導組】</b></p> <p>若評估學生已有嚴重問題，卻不願意接受轉介，老師還是可以持續關心並鼓勵，但也記得無論是電話、簡訊、mail或是直接關心，提醒老師們都要留下紀錄。雖然學生暫時抗拒接受其他人的幫忙，但周遭人的關心還是會給予他一定的支持與溫暖。因為每個學生狀況都不同，老師也可以直接打電話給系所的心理師討論，心理師都會很樂意跟老師討論對策。倘若學生有出現自傷或傷人的疑慮時，當下為了保護個人生命安全，可立即通報校安中心，必要時也可報警。要記得老師不是一個人面對，我們都是合作的夥伴，可以互相支援與協助。</p> <p>非常感謝老師對學生的付出與關心！雖然我們希望老師們可以協助關懷學生，但我們更希望老師們要先照顧好自己。導師以輔導學生學業與生活輔導相關之事項為主，可依學生需要，訂定輔導計畫，協助學生解決困難。若發現導師工作已明顯超出負荷，老師可試著與系所討論，調整導生的分配；並鼓勵學生適當尋求醫療與諮商協助，讓相關資源可以提供足夠的協助，這樣老師才不會覺得負擔這麼重。別忘了，我們都是一起合作的夥伴。此外，心輔組也會不定期辦理教職員輔導知能與自我照顧的活動，像是可以預</p>

項次	建言類別	提問人/建議改善內容	各單位回覆內容
			<p>約心跳變異率檢測，了解自我身心狀況；也可以預約按摩椅紓壓享受專屬的DIY精油與按摩椅時光。遇到任何問題也歡迎與心輔組聯繫！</p>