

## 112 學年度導師輔導工作績優學系分享座談建言暨業務單位說明綜整表

113.02.16

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	未具名導師：面對內向，不擅表達的學生如何使其敞開心扉？有系統性的操作模式嗎？	<p><b>【心理健康與諮商輔導組】</b></p> <p>面對學生時，若彼此還不熟悉，一開始可以先從關心他的日常生活開始。例如關心他的食衣住行、課業學習狀況（如：這學期修了那些課程、有沒有遇到困難的地方…等），或是了解休閒興趣，聊他有興趣、喜歡的事情，老師也可享自己的生活經驗，慢慢建立關係。過程中，專注傾聽很重要。</p> <p>為了協助老師們在輔導學生時，能有更清楚的架構，心輔組特別製作導師輔導知能大補帖(附件 1)，供老師們參酌，並利用各系(所)導師會議、學生事務與輔導工作研討會與 Email 等多重管道宣導。</p>
Q2	其他	醫學檢驗生物技術學系楊老師：可以舉辦各系所導師互動的活動。	<p><b>【心理健康與諮商輔導組】</b></p> <p>非常感謝您的寶貴意見，有關各系所導師互動將列為未來活動辦理之參考方向。</p>

## 如何轉介?

填寫導師個別輔導表



聯繫系所心理師



(電話 / Email)

諮商輔導服務E化系統



申請轉介

校外心理資源

台南市政府衛生局

精神醫療機構  
預約制心理諮商服務

生命線 1995

衛福部24小時安心專線 1925



呷飽緊睏人好平安

### 導師輔導知能大補帖

善用8字訣 開啟「心」連結

學生事務處 心理健康與諮商輔導組

### 呷飽

飲食是人體的基本需求，不僅是基本能量來源，也是最可自然開啟的話題。

參照指標 → 比平時暴飲暴食或少於一半

例句 → 最近有沒有好好吃飯？  
→ 有吃午餐嗎？餅乾給你~

想關心學生，卻不知道要怎麼開啟話題嗎？  
如何判斷學生目前的心理狀態？  
何時轉介心輔組？

*在這裡，我們通通都懂！*

送禮自用兩相宜

呷飽緊睏

人好平安

### 人好

安全信任的人際關係就像一張堅固又綿密的網絡，可以承接每個脆弱的靈魂。

參照指標 → 邊緣人、分組落單、組內評分較低  
→ 社群平台發文鮮少人回應或按讚

例句 → 你煩惱時會找誰聊聊嗎？  
→ 最近有沒有來上課？(問同學)

### 緊睏

睡眠讓身體機能修復、代謝大腦運作時產生的廢物，帶來良好的思緒與精神。

參照指標 → 比平時睡得多或少  
→ 難入睡、多惡夢、易早醒等

例句 → 你看起來很累，最近睡得好嗎？

### 平安

人身安全議題並不會因為主動關心促使學生自我傷害，往往是問了得知才能及早協助。

參照指標 → 情緒起伏大、憂鬱、焦慮  
→ 傷害自己或他人

例句 → 你會莫名其妙流淚嗎？  
→ 天氣那麼熱為何還穿長袖呢？(掩飾傷口)

## 正向支持學生的要點 SET

### Support 支持

專心傾聽、情緒支持、表達關心及願意幫助

### Empathy 同理

原來是因為...所以感到...，接納無助無望的念頭與感受

### Truth 事實

我們一起來想想看，怎麼做可以有些幫助

## 轉介時機

- 不平安就要轉介
- 其它三個向度一個很嚴重可轉介
- 其它三個向度不嚴重，但同時存在二項者可轉介