

給導師的一封信-關心學生小撇步

嶺東科技大學 諮商與潛能發展中心

親愛的導師您好：

在學生求學的過程中，導師的輔導與關懷一直扮演著重要的角色。導師在第一線及時發現學生的需要，給予適當的協助，並適時轉介輔導資源，對學生有莫大幫助。本中心很榮幸與各位導師合作，共同輔導關懷本校學生。輔導學生的過程其實有許多挑戰與不易之處，導師可參考以下的「五步驟」、「六層面」、「三方法」、「七方向」及「九不要」作為關懷學生的秘笈寶典屋！

【五步驟】關心高關懷學生

1. **主動積極關懷，取得信賴：**建立良好師生關係，在第一時間同理學生處境，並蒐集多元資料提供給學生作參考，使其學生對導師產生信賴感，讓學生發生事情時，願意來尋求你的協助。
 2. **客觀冷靜，減少偏見：**學生遇到困難時，情緒上可能較為焦慮及著急，導師務必保持情緒上的冷靜，並避免以主觀、先入為主的觀念灌輸學生，多探問學生的想法及感受，並協助學生以理性冷靜的方式處理事件本身。
 3. **同理及接納：**正確的同理心是最好的感情支持，請導師對於學生問題採以高度的同理心及接納度，讓學生備受理解，因此願意卸下心防，坦露自己的困難，建議可先回應學生的心情、經驗再提問，適時分享導師的生命經驗及正向問題解決的經驗，或讓導師及相關資源有介入協助的機會。
 4. **充分溝通，釐清困擾：**鼓勵學生表達自己的想法，並重複確認自己理解的是否為學生實際的情況，幫助自己真實且正確的了解學生的處境，避免訊息有出入。
 5. **評估狀況，詢問學生諮商意願：**在徵求學生同意下，鼓勵或陪同學生一起前往諮商中心接受輔導。
- 示範例句一：「看你這陣子受到的折騰和沉重心情，令我感到心疼及難過，同時我也擔心目前的心情會持續影響你，學校諮商中心的老師可以幫助你多聊聊你自己，釐清你的情緒、陪伴你解決問題。如果你願意，老師可以陪你去諮商中心，不用擔心。」
- 示範例句二：「聽到你最近的生活，老師覺得這個問題需要專業方面的協助，我很想幫你，但老師不是善長輔導方面，我們可以將這個問題，請學校諮商中心的老師，跟我們一同來看看可以尋求哪些解決方法好嗎？」
- 示範例句三：「XX同學我很高興你願意將心裡的困擾跟老師討論，相信這個問題一定困擾你很久了，要鼓起這樣的勇氣跟老師分享，真的很不容易。若你願意，老師希望邀請學校諮商中心老師一同來協助你，你願意給老師也給自己多一些機會來幫助自己嗎？」

可從【六層面】關心學生

營造輕鬆、關懷且溫暖的談話氛圍，關懷的層面包括：

1. **生活作息：**睡眠狀況是否良好？每天平均睡幾小時？是否常感到疲勞無力？食慾如何？

2. **住宿情況**：在外面住宿嗎？跟朋友住還是一個人住？與室友相處的情況？
3. **人際互動**：有較要好的朋友嗎？跟同學相處是否有遇到什麼困難嗎？來學校是否有歸屬感？
4. **過去的課業經驗/現今學習情形**：在課業上有沒有遇到問題或感到吃力的部分？對哪些科目感到有興趣？
5. **家庭手足**：在家跟誰比較親？父母親管教方式？有幾個兄弟姐妹？家人相處氣氛融洽與否？
6. **其他**：目前是否有參加社團生活？有打工嗎？是否有經濟壓力？其他的規劃及旅行？

可從【三方法】協助非自願學生

1. **填寫轉介單**：徵求學生的同意，轉介學生至諮商中心，由諮商中心老師親自聯繫及預約晤談。導師您可以這樣說：「關於你的問題，老師真的很想幫忙你，若你還在思考，老師也會非常尊重你，但我知道諮商中心那邊可以提供你更多的資源，你願意老師將你的情況轉告諮商中心的心理師，請那邊的心理師一起幫助你嗎？」
2. **持續關懷、適度邀請**：當學生不同意接受諮商中心老師主動聯繫，導師可持續關心學生，並與諮商中心保持聯繫，也可至諮商中心討論可提供之其他協助，持續關心學生狀況，以建立學生之信賴及協助管道的暢通。
3. **通知家長**：若學校資源介入在初期有某程度困難，則導師可在徵得學生同意後，讓家長知悉學生在校狀況，連結系統資源協助學生，加強其輔導之效果。

可從【七方向】貼近學生

1. **了解學生的過去、現在適應狀況**：可於開學後一週，與學生約時間以了解其目前的適應狀況，也關心學生過去背景資料（包含家庭、學習經歷、興趣、特質等）更全面性的了解學生狀況。
2. **針對開學後所施測的大學生身心篩檢結果，作為導師關心與進一步了解學生的話題**：導師可透過篩檢結果核對學生目前情緒壓力情形，並留意學生的缺席狀況、觀察晤談時身心安適程度及學生的非語言的矛盾線索（是否因為焦慮緊張而不斷抓手、表情黯然卻說沒事等）。
3. **尋求資源、團隊合作**
 - 發掘具支持力及關懷力的同學（建議可將願意關懷他人之學生指派為心輔長）
 - 善用諮商中心資源
 - 尋求緊密度較佳的家庭成員正向支持
4. **鼓勵學生尋求幫助：聆聽的同時區辨學生的困境原由**
 - 剛上大學，轉換期的調適困難？（例如：適應一個人住外面、不熟悉環境）
 - 進入青春發展性的任務挑戰？（例如：自我認同/性別認同/親密關係經營）
 - 缺乏學習／就業／生涯資訊？（例如：資訊蒐集能力不足/對自我興趣及性向不了解）

—需要歸屬感及支持？（例如：尚未建立自己的交友圈/社交技巧不足）

5. 形塑正向的班級氣氛

—主動詢問並參與班上活動，與學生連絡情感

—善用班會時間，佈達重要事項並分享正向人生觀、關心學生

6. 轉換觀看學生問題的視框，發現優勢力量

發現這些身處危機的學生在生活經驗中仍存在哪些正向的特質、能力與環境條件？鼓勵學生

—發現學生獨特的堅毅、樂觀、正向思考等個人特質

—擁有因應生活各項壓力所具備的能力

7. 不斷嘗試且持續建立優質的師生互動關係

好的師生關係，是一種修復性的人際撫育歷程。在愛和保護的安全氛圍中，容許學生發展其資源和創意，進行探討與嘗試，跌倒再站起，失敗了再努力。多鼓勵、多稱讚學生將會有意想之外的效用。

關懷學生【九不要】

- **武斷：**避免一拿到結果，開口急問：「你是 XX 適應有問題喔？」
- **給標籤：**將調查結果視作學生的全部資料，認為「學生就是如此」的刻板印象
- **負向預期：**有關懷資料的學生，就認為是有問題
- **評論或教訓：**一開始就說：「你是不是沒有…才會變得這樣！？」
- **說服與建議：**「你要想開一點」
- **過於緊張、憂慮學生會出狀況**
- **說話時分心：**（邊滑手機邊與學生談話）
- **擺出權威架子：**「我是老師！所以你還是要聽我的…」
- **期望學生立即改變：**「你明天開始就不準遲到…」

綜合以上資訊提供給導師，若您於關懷學生的過程中，發現學生需要諮商中心提供進一步的協助與輔導，也歡迎您與我們聯絡。以下提供導師辨識學生轉介的指標和轉介之技巧，這些技巧將使轉介過程更順利，使學生更快得到專業服務：

如何辨識學生須協助或轉介

★學生狀況辨識指標

導師可以透過觀察來勾選下列學生狀況之指標，如果選的越多，導師應注意學生是否需要協助。

- ☐ 課程出席率：透過預警制度，了解學生缺曠情形
- ☐ 成績變化（擅長科目一落千丈）
- ☐ 情緒不穩定（看起來憂鬱較少笑容，疲倦易怒不耐煩，少話）

- ☐放棄投入（對有興趣之領域不再有熱忱）
- ☐人際關係變化（以往一起行動，現在分屬不同群組，有人落單等）
- ☐飲食習慣改變／體重增加或減輕／氣色不佳
- ☐失眠或嗜睡／常感到疲倦或精神莫名亢奮
- ☐常表示身體不適、疼痛、經常性請病假等
- ☐外型裝扮改變（頹廢潦倒、散發異味）
- ☐有自殺的想法或計畫（如學生 FB 或 Line 有類似心情低弱之狀態或訊息）

★協助學生轉介之技巧

一問：詢問學生適應狀況，瞭解學生對於進入校園就讀之期待或想法，並傾聽瞭解學生之感受。

二應：對於學生之狀態，給予傾聽，同理與回應。提供支持與溫暖

三轉介：對於學生無法解決之困境，可由導師陪同前往諮商中心會談，提供進一步協助（導師的陪同，有助於學生大大降低對進入諮商中心尋求協助的擔心與焦慮，亦請導師至諮商輔導 e化系統填寫學生轉介單並送出，幫助輔導端了解狀況並及時安排專業諮詢與服務。

文章出處：

嶺東科技大學諮商與潛能發展中心(2024年08月16日)。給導師的一封信-關心學生小撇步。<https://ltul740.video.ltu.edu.tw/p/doc5>