

談大學生的輔導經驗

◎文 / 職能治療系 汪翠滢



收到醫訊邀稿，希望就導生輔導談談個人淺見。其實，如何協助學生成為一個人，找到自己安適的所在，駛向自助助人的那條道路，一直是醫學院裡許多前輩引導後生的親身演示與任務傳承，做什麼或如何做，從來都是現在進行式，毋須個人班門弄斧。個人也因校、院對學務工作的重視與外在支持背景下，才使得在導生輔導工作運作時，得以相得益彰、共同成長。以下只精簡整理列舉一些個人感受深刻的外在支持架構與經驗心得，與大家交流。

有效的外在措施，可以協助導師解決或預防問題。第一線的行政端，系辦遇到學生或家長重複詢問選課、重修、成績、學分採計問題等問題，這些重複的少數可能未列於高關懷學生，但是若主動轉知導師了解此類學生修課情形或障礙，可以提早預防後續問題。後台老師間的平行交流也很寶貴，學期中授課老師或助教若有注意到缺席與作業遲交嚴重學生，告知系辦或導師留意。當頻率過高時，導師可以藉機通盤了解學生學業與生活是否出了問題，跟學生釐清是否有困擾影響了情緒、生活、與學業，確認根源，然後視情形安排學校提供的扶助或輔導，或者重大時及時就醫與聯繫家庭。曾經有學生生活與學業皆陷入困境而幾乎失聯，透過安排短時

的工讀，保持聯繫後，即可從旁了解現況，給予實質協助與心情支持。

也曾有情緒障礙診斷的同學，在症狀穩定之後，面臨之前大段的課業落差而不知所措，也因此無法專注，幸好老師代學生連繫修課系所之後，告知助教的聯繫方式與課業補強途徑，學生感覺有後盾支持，不僅比較安心，也避免不安而帶來續發的壓力。雖然，遇到問題學生不是應該要自己聯繫解決嗎？可是學生在適應出狀況時，他的問題解決方法或看待問題的方式，可能也是缺乏組織與代償無效的，導師可以提供的協助或指引，有如借一支拐杖給他，讓學生可以先跨越眼前障礙，提供一盞燈，往亮的地方走，過了這坎，他就可以自己走自己的路了。

輔導經驗中，特殊或高風險的學生，家庭情形的了解有助於掌握學生的家庭是助力或是牽絆：若是前者，老師作為橋樑可讓家長了解學生的優勢與弱點，借力使力，增加學生生涯規畫或課業輔導的助力；若是後者，轉介學務處的輔導資源與陪伴更顯得重要。沒有宗教信仰、親人不在身邊、單獨居住的同學，有時在情感課業或生活的壓力下，容易更陷迷茫邁不開腳或出口求助，導談時間外，透過網路通訊如 line 的詢問、提醒、關心，可以在無法導談時得到一些支持的功效。

研究顯示，當我們在幫助別人或傾聽別人時，體內會分泌腦內啡、血清素、多巴胺、催產素等抗壓力賀爾蒙。因此很鼓勵學生，有問題不要害怕去問別人，你給別人幫助你的機會，你們兩個同時都可以獲得健康幸福！所以即使事務繁忙，作為導師是很棒的經驗，就好比在彼此相遇的緣分中成就彼此吧！