

教師輔導原則及資源運用手冊

學務處諮商輔導組

提醒教師

- 一、此份運用手冊主要協助教師瞭解學生校園適應情形，須教師在一線的教學與生活場域齊力協助。
- 二、一般新生約在三、四個月後（約在上學期結束前）會逐漸適應本校校園生活，且在入學時所填答的困擾程度會逐漸下降，若教師發現學生的困擾程度並沒有隨著時間減少，請教師多加留意，且建議學生可至諮輔組進行個別諮商。
- 三、困擾並不等於問題：學生所自陳的困擾，若學生覺得自己的困擾並非需要解決、目前生活沒有問題，那麼仍需尊重學生的感受與看法。
- 四、困擾並不等於理由：面對有困擾的學生，教師主要是協助學生完成學業目標，因此建議教師不要因學生的精神疾患、個人精神狀態及所陳述的困擾而感到有壓力，以盡可能協助學生排除學習障礙、完成學業的角度來幫助學生，以「傾聽釐清、中立回應、適時轉介」的原則來輔導學生。
- 五、提醒教師尊重學生隱私，請勿將學生個人資料外流，感謝教師配合。

江彥陵心理師--負責人文社會/應用科技/設計學院/陸生，分機 1236

李琇婷心理師--負責管理學院/外籍生，分機 1286

鄭逸寧心理師—負責工程學院/新生、畢業生轉銜會議，分機 6139

歐庭心理師—負責電資學院/僑生，分機 6987

葉曉菁心理師—負責班級輔導，分機 5208

梁佳臻心理師—性平通報/申訴窗口，分機 6140

諮商預約系統：<https://sa.ntust.edu.tw/WebCounseling>

諮詢專用信箱：talk2me@mail.ntust.edu.tw

諮輔組專線：2737-6140

困擾分析與輔導策略

一、生活困擾之輔導策略

(一) 學生若提及有「住所環境不理想」的困擾，建議教師可以先行瞭解學生的住處環境（譬如：擔心治安及衛生問題、與室友或房東之間有所糾紛）

1、對於在校住宿的學生，若是學生反應有學生違反住宿規定或室友相處間有所糾紛，可以聯繫生輔組（#6315、#6134、#6319）先行進行住宿輔導。

（相關法規：國立台灣科技大學學生宿舍管理辦法）

2、對於在外住宿的學生，可以聯繫生輔組（#6311），協助住處環境訪視。

3、若學生有租屋糾紛，可以至諮輔組尋求法律諮詢（請撥打諮輔組#6140取得律師電話諮詢方法）。

(二) 學生若談及有「經濟負擔太大」的困擾，建議教師可以試著瞭解學生的財務狀況（譬如：財務規劃、打工、家庭經濟狀況等）

1、若學生因家庭狀況、父母失業等因素而有經濟上的困難，學務處有各式獎助學金、學雜費減免與工讀機會，關於獎助學金與學雜費減免的相關資訊可以詢問生輔組（#6312），而工讀機會可以上就輔組的[臺科履歷網](#)站搜尋。

2、若學生因個人財務規劃失當（如：過度購物、使用現金卡）而造成經濟困難，建議教師可以先試著培養學生財務管理能力，引導學生參加校內相關金融課程與講座，或請學生至圖書館借閱相關書籍。若學生是因壓力過大、情緒失落或因「躁鬱症」而使得個人理財超乎控制，可將學生轉介至諮輔組進行個人諮商，或建議學生至各大醫院精神科門診進行心理治療。

3、若學生與他人發生金錢糾紛（如偷竊、詐騙或財務糾紛），教師可在事件樣態惡化前，至生輔組尋求生活輔導的協助，若最後仍須進入法律程序，學生若有需要可至諮輔組尋求法律諮詢。

二、 時間困擾之輔導策略

學生若因「時間分配不當」而感到困擾，建議教師可以先試著瞭解學生的生活作息與時間掌控，通常學生時間的不當分配會直接影響學生的課堂表現與課業成績，因此當教師發現到學生成績逐漸往下，可以試著詢問學生的時間分配如何，是否花太多時間在非課業的活動上（如：社團、愛情、打工或網路遊戲等）。

- 1、教師可以先詢問學生的睡眠狀況，包含睡眠長度、就寢時間與睡眠品質，是否有精神不濟的狀況，若學生有「睡眠障礙」的相關症狀，譬如長期失眠、日夜顛倒等，可以請學生至衛保組進行生理狀況的診斷，或至諮輔組進行心理狀況的評估，或至校外醫院的專業睡眠門診求診。
- 2、若學生因沈迷於網路遊戲而有所謂的「網路成癮」，教師可藉助班上同學的力量，以集體活動的方式（譬如：打籃球運動、集體出遊等）邀請同學離開電腦、走出戶外，或邀請同學至諮輔組進行個別晤談。
- 3、教師若發現班上的同學多數有時間分配上的困擾，教師可與諮輔組聯繫，請班代規劃出同學有空的時間進行班級輔導。

三、 生涯困擾之輔導策略

面對學生的生涯困擾，教師可以試著以兩面向、兩走向的方式切入，兩面向分別是「專業能力」及「興趣方向」，兩走向是「求學」與「求職」，教師可以在專業領域中引領學生鍛鍊專業能力、培養職場競爭力，或試著提供自己所得知的產官學界訊息。

- 1、若同學不瞭解自己未來大的興趣方向，可個別至諮輔組，進行心理測驗（測驗為：「大學生生涯興趣量表」、UCAN 及「艾德華個人偏好量表」），有專人協助同學釐清在生涯探索上可能的方向與適合的領域。教師亦可安排班級輔導時間，進行團體施測。
- 2、若同學不瞭解職場訊息，可建議學生與就輔組的業界導師對談，或參加就輔組舉辦的就業博覽會及一系列職場相關講座。
- 3、若同學畢業後要服役與服替代役，可建議學生至生輔組兵役業務承辦人員洽詢（#3760）。

除了訊息的提供與想法的澄清外，學生若有其他個人因素（如：對未來前途與父母期待有衝突或不知道如何做不後悔的生涯抉擇），可建議學生至諮輔組進行個別生涯諮商。

四、學習困擾輔導策略

針對同學的學習困擾，教師可先行觀察學生的課堂表現與課業成績，需要教師留意的狀況分為以下兩種：

- 1、「成績驟降」：學生有此情形通常是有外力事件發生，譬如：熱心參與社團活動、陷入熱戀，或者親人逝世、失戀分手、受身心疾病所苦等，建議教師可以從旁關心以得知同學所發生的生活事件，而後做進一步的處理。
- 2、「成績始終偏低」：學生有此情形通常是因學習能力有落差或嚴重缺乏學習動機。學生若是具有身心障礙手冊，為諮輔組資源教室學生，在期初時資源教室輔導老師可為該名學生安排召開個案會議，召集與學生生活與課業相關的人員、學生家長及學生本人共同商討如何合作完成本學期的學業要求。若學生為一般生，諮輔組的個別諮商將只針對學生學習時的挫折情緒、考試焦慮等情緒感受，協助學生培養壓力調適與焦慮紓緩能力，且瞭解其學生學習動機是否有受外部環境因素影響，試著將其排除。若學生為研究生，學習興趣低落常見是與生涯困擾有關（譬如何時能畢業、畢業後的工作或目前研究自己好像沒興趣），因此建議教師可以由目前的研究方向切入與該研究生討論其學習狀況。

五、家庭困擾輔導策略

多數學生的家庭困擾都屬於長期的，意即並非因為進入大學校園、環境轉變而導致，這也表示長期的家庭困擾無法在短時間內改變解決，建議教師可以從旁觀察瞭解學生的家庭議題（譬如：父母管教太嚴格、父母離異或是學生之人生規劃與父母的期望不符合），家庭議題是敏感的話題，因此建議教師多聆聽、對話中避免使用具有價值判斷的語句（譬如：你的父親真不負責任！），教師在與家屬聯繫前，為避免糾

紛，最好能告知學生因學生的何種行為需與學生父母親聯繫，當家屬希望教師轉告給學生時作法亦然，教師應盡可能在學生與家長的關係中扮演中立的角色，不替雙方做任何決定，若學生需要更進一步的澄清，適時地建議學生可至諮輔組進行個別晤談。

此外，若在談話中發現學生有遭遇家暴問題請立即通報校安中心
(校安專線#0800-695995)。

六、 人際困擾輔導策略

在多數學生進入大學校園時，通常所會面臨的人際困擾是「不知道如何交朋友」，請教師留意以下的兩類同學：

1、沈默寡言：學生平時表現得較安靜，與人群距離較遠，在臺科大校園中常見的原因可能有「交友動機薄弱」、「人際技巧不足」、「人際場域缺乏」，比較特別的原因可能學生來自於不安全、不信任的家庭環境或求學歷程中有曾被罷凌過的經驗。這群學生自己感到有所困擾，但由於敏感的個性、受阻的人際經驗，因此對於自行前來諮輔組求助會有所膽怯，因此教師可以多多鼓勵學生前至諮輔組進行個別晤談，心理師會協助學生釐清自己的人際關係議題。

外縣市學生初次進入臺科大時，除適應大學校園生活外，仍需適應城鄉文化差距，如同國際學生需要適應臺灣文化，因此若發現缺乏人際互動的同學來自於外縣市，教師可以與學生談一談是否能適應台北生活，若學生表示對於臺北生活感到陌生恐懼，教師可以建議學生參與以地區為主的社團（如跨校性的南友會、雄友會等），或者請來自同地區的同学、學長姐多所陪伴關懷。

對於一般人際困擾的學生，教師可以多鼓勵學生參與校內社團、系上活動、校外學習、工作實習等群體活動。諮輔組亦有定期辦理各式的心衛推廣活動，此外，臺科大的學生重手做，因此若學生不擅於言語表達，教師也可以安排一些非言語的工作或鼓勵學生去參與實作以此機會建立人際關係，譬如校內社服團的家電維修服務即是此例。

2、製造爭端：學生常在人群中引起爭端（譬如：有言語或肢體衝突），或者互動界線不明確使得人際間易產生誤解（譬如：藉由關係操弄使得班上同學相互對立），這群學生不見得會為自己的行為深受困擾，通常是周遭的人感受到困擾而間接地讓教師得知。容易違反規則、觸怒他人、製造衝突的這類學生，建議教師向學生先進行人際規範、法治或品格教育的宣導，協助學生瞭解人際界線，以及針對其問題行為轉介至生輔組或諮輔組，然而更重要的是教師需要保護其他同學，使不致受這名同學的行為干擾。

參考：學務處獎懲辦法（軍訓室#6317）

七、感情困擾輔導策略

遭遇感情困擾的學生通常不會與教師討論，因此教師會得知學生有感情困擾時，通常是感情困擾已經嚴重到影響學習狀況、課業表現，或者是感情事件已經鬧得沸沸揚揚（譬如：過度追求、恐怖情人或非理性的分手）。當教師發現到學生具有感情困擾時，試著聆聽且同理學生的情況，且在對話中避免使用具有價值判斷的語句，若感情困擾延伸成可能危及學生生命安全的感情事件時（譬如一方進行跟蹤、電話恐嚇、暴力威脅等），依據感情事件樣態的不同而進行轉介（包含個別諮商、校安事件通報或性平事件申訴），且告知學生在保護學生立場上將會與學生家屬聯繫。

1、進行個別諮商（諮商輔導組#2737-6312）

2、校安事件通報（**校安專線#0800-695995**）

3、性平事件申訴（諮商輔導組#2737-6140）

在學生適應校園生活中，最常見的困擾是「不知道如何開始親密關係」（譬如：沒機會認識戀愛對象、遇到喜歡的人不敢表示），請教師以「人際關係」為著手點帶領學生思考，請學生自我投資、練習人際技巧，鼓勵學生參與社團活動以「拓展人際圈」，增加認識朋友的機會。諮輔組在每學期也會針對情感教育、性別教育規劃辦理相關活動，教師亦可鼓勵學生參加、探索自己的愛情價值觀。

性和情感都是非常私密的話題，學生情感議題也日益複雜，譬如同性與性別認同議題、三角關係、未婚懷孕等，教師可直接邀請學生至諮輔組進行個別晤談，告知晤談內容皆為保密，學生可深入地討論自己所面臨的困擾而無顧忌。

八、情緒困擾輔導策略

學生所面臨的情緒困擾大略可分為「自我概念」及「情緒管理」兩個向度：

- 1、自我概念（自己如何看待自己）：學生通常會顯示自卑及自信心薄弱，較偏向自我批評，若教師觀察到此學生對自我要求高，或許課業表現會保持不錯，但是常顯得抑鬱寡歡，若情緒困擾過高，可建議同學至諮輔組進行晤談。在大學階段中，學生對自我概念有負面評價時，連帶會苛責自己的外型，而對外在沒有自信，在高壓情境下，甚而有部分的學生會產生「飲食性疾患」（譬如厭食或暴食後催吐），教師可以留意學生的身型是否有明顯的暴瘦或增胖，以瞭解是否學生面臨情緒困擾，建議學生尋求諮輔組協助或至醫院精神科就診。
- 2、情緒管理：在校園中最容易遇到學生擁有「憂鬱」及「狂躁」兩種類型的情緒，「憂鬱症」由於會有缺乏學習興趣、甚至是不願意出門的症狀，因此請教師留意學生異常的出缺席狀況，而「躁症」發作時，學生通常感到過度愉快、活動力激增，因此不見得會到校或準時上課，然而易在學校產生事端是當學生感到躁動，會對自己的能力和權力懷有不切實際的看法、注意力不集中、判斷力降低等，因此會與師長及友人頂撞、易怒、言語沒有邏輯等。若知道學生經精神科醫生確診後，教師可以定期詢問學生是否有按時服用精神科藥物及依時複診，或邀請學生至諮輔組進行個別晤談，視學生個別狀況，諮輔組將進行長期追蹤。

九、 精神困擾輔導策略

精神困擾為諮輔組篩選高關懷群之重點項目，其中大多為較嚴重之心理狀態失衡（包含：焦慮症、強迫症、憂鬱症、睡眠障礙等），若教師發現學生其問題困擾較高，或在與學生談話中發現其精神狀態與一般常人具有顯著差異，請與諮輔組聯繫或親自帶領學生至諮輔組進行初步晤談，之後組內之臨床心理師、精神科醫師將會進行心理評估，評估是否需要轉介學生至醫院精神科進行診斷、藥物或心理治療。

學生於新生入學在精神困擾分數偏高，多數是在進入臺科大校園前即有精神疾患的徵候或診斷，請教師觀察學生的學習狀況，若精神困擾並無影響學生學習，教師不需要直接介入，可關心其校園生活或其他生活困擾，若學生精神困擾已影響學生學習表現，教師若發現後請立即建議學生至諮輔組尋求協助或至醫院精神科求診，且教師在協助學生時，需明確告知學生，教師或相關協助人員無法影響學生成績（對於學生因精神疾患所影響之學業表現，諮輔組主要是協助資源教室學生於期初辦理特殊個案會議）。

若教師發現學生有自傷或傷人行為，立即性的危機請儘速聯繫校安中心，後續將會依照「自我傷害危機處理流程」處理，若自傷或傷人危機為潛藏樣態，請教師主動邀請學生共同前往諮輔組進行個別晤談。

十、 生理困擾輔導策略

生理困擾來源多為生理狀態不符合期待或健康狀況不佳，若同學顯示其生理困擾程度高，請建議學生至衛保組進行健康諮詢，請洽衛保組（#6137、#6136）由專業醫師評估學生症狀是否為心因性，有無必要轉介至諮輔組進行個別諮商晤談。