

一份凝結學生向心力的導師祕笈

您是新科導師嗎？

您想多了解導師工作內容嗎？

您知道班級經營有哪些小撇步？

您想多了解臺科學生的心聲嗎？

請耐心閱讀以下由學務處諮輔組為您準備的導師祕笈，
希望協助您在經營導師工作時，能有新的風貌與思維！

一、新生入學前

- 1.了解學生背景、自傳資料，可事先規劃班代(如無人主動時可用得上)，於開學一週可直接進入本校教職員工資訊網站查詢導生資料，點入→[導師學生資料](#)中查詢。
- 2.可利用班級課程快速查詢 (新學生資訊系統本校首頁→課程資訊→[課程查詢](#)) 調查班級課表，或請課務組協助提供，找出可以辦經常性班級聚會的時間。
- 3.可建立 FB 社群網站或 Line 群組。

二、開學第一個月(for 新生)的班級經營方式

1. 透過拍照建檔方式，建置隨時可連繫的網路通訊 (Line、facebook)。
2. 提供導師之聯絡方式，例如: office hours、老師 mail 或研究室 /辦公室電話，或開放手機號碼。

3. 利用網路通訊，將學校重要資訊即時傳達給學生，有效利用網路通訊。
4. 定期聚會，填寫班會記錄或藉由訪問各同學的個人網頁、部落格及相簿等，以瞭解同學近況及同學間之交友情形。
5. 轉寄相關的演講、教育訓練與心理輔導等資料給學生參考，增加與學生之互動機會。
6. 成立個人學術與教學網站，以便傳達最新的教學與研究動態給學生。網站內包含首頁、學術發表、課程規劃、研究方向、研究室成員與活動。
7. 除了定期開設班會的方式，瞭解班上的相關班務之外，亦將班上的學生以 3~5 個人分成數個小組，進行較為深入的課業與生活的訪談。

三、學期間的班級經營方式

(一)生活適應

1. 規劃學習目標、培養良好的自主學習，由入學第一年開始。
2. 主動問同學或其他授課老師，了解班上其他同學是否有出席異常者。
3. 運用網路科技的便利性，與班上同學以 Gmail 與 Line 的方式進行連絡，除能藉電子郵件為學生提供學業上的討論與幫助，也能以即時通訊的方式，為其解決個人或生活適應的立即性問題，可協助學生解決特殊重大情感事件。
4. 提醒學生如何使用學校資源 ([學務處首頁](#))，例如:申請獎學金、出國留學資訊，以及提供校內外工讀機會。
5. 針對於校外租屋居住的同學進行訪談，關心住宿環境的安全，並提醒火災與一氧化碳中毒預防的觀念。

6. 可進入學務處諮輔組網頁，點選業務專區→[導師服務專頁](#)→導師輔導學生紀錄表，歡迎下載填寫，如遇學生需轉介者，請直接諮詢學務處諮輔組專任心理師：

- 江彥陵心理師 (分機：1236) 負責人文社會學院/應用科技學院/設計學院/ 陸生心理輔導，
- 李琇婷心理師 (分機：1286) 負責管理學院/外籍生心理輔導
- 歐庭心理師 (分機：6987) 負責電資學院/僑生心理輔導
- 鄭逸寧心理師 (分機：6139) 負責工程學院/新生、畢業生轉銜
- 若有法律問題，請電洽 02-27376140。

(二)學習輔導

1. 在 BlackBoard 上，提供所有上課的教材。(例如：黑板筆記、投影片)，並即時更新資料。
2. 利用第一堂課，為幫助學生更加了解校園環境、學分計算內容以及說明未來三年的必修科目，可幫助學生儘速適應生活。
3. 為協助學生升學，舉辦師長座談會，輔導學生了解研究所未來研究方向，並可適時提出建議或協助。
4. 適時反應學生對於課程安排的意見，以及系上專業課程排課方面的建議，提供課程規劃之參考。
5. 利用午休時間邀約對英語同好之學生，辦理 30 分鐘英語讀書會，以提升英語能力。
6. 建立英文小說圖書館或寒假電腦語言加強班(例如: FORTRAN)...等。
7. 鼓勵學生透過選課及校園徵才活動(訊息可進入查詢)發掘本身專長，並協助選課及生涯規畫。

(三)人際關懷

1. 辦理迎新 Party 或畢業露營等活動，可拉近老師與學生距離，並增加同學間的互動機會。
2. 鼓勵學生積極參與系上大學部及研究所師生聯誼座談會、課業學習、職涯規劃及生活適應等活動，進行討論與心得分享。
3. 熱心參與系上體育活動，也鼓勵學生一同參與，如系壘比賽與校慶運動會等。
4. 可舉辦校友座談，邀請資深教師或是學長姐，就其豐富的教學經驗或工作經驗，進行教學或職涯等相關議題討論。

四、導生個別輔導技巧

有時導師會表示自己未曾接觸助人工作訓練，對於所謂的輔導談話有些疑慮或擔心。事實上態度遠比技巧來的重要，導師真誠的一句讚美或安撫，一個關懷或鼓勵，都可能改變學生的態度與情緒，所帶來的正向迴盪往往超乎您的想像。以下仍提供簡易技巧，協助您開展輔導性談話：

(一) 談話時的情境安排與行為

1. 座位 90 度角：導師與學生座位安排建議為 90 度角，座位間亦可放置小茶几以增加學生的安全感。
2. 身體微向前傾，自然放鬆：談話時身體可微向前傾，兩手微握，讓學生感受到您樂意傾聽的態度，眼神溫暖，並把焦點專注於學生的口語及非口語行為。

(二) 建立關係的基本技術 (同理心)

同理心是輔導時重要的基本態度。是指將心比心，站在對方的立場著想，理解對方的感受，但不身陷於其中的情緒，也不以自己的邏輯去想像。同理心是一種深入、感同身受的理解與表達，讓學生接收到您是真的了解他。

【例】A 君說：考試快到了，報告又這麼多，我一定唸不完，怎麼辦？

一般人常見回應：趕快唸就對了，想這麼多不能解決問題。

同理心回應：下週就考試了，還要趕報告，你很擔心功課唸不完，也很焦慮不知道該怎麼辦。

(三) 引導

1. 接納：包含口語和非口語的接納。我們接納的是人，是學生，但並不一定認同他的作為或想法。

【例】B 君說：某某同學每次分組都拒絕跟我同組，他是不是想排擠我？

接納的引導：聽起來你對這種情形（或這位同學）有點不滿，願意多說一些你們之間的相處情形嗎？

2. 反應：對於對方的表達，適時以口語或非口語做反應。

【例】嗯嗯……（眼神溫和且專注，點頭）表示您正在注意聽，您了解他的意思，接納他的表達。

3. 具體化技巧：導師亦可用具體的發問方式引導學生澄清問題，蒐集資訊。

【例】

WHAT：發生了什麼事，願意說嗎？

WHEN：願意說說看這是什麼時候開始的嗎？

WHERE：這件事通常在什麼場合（或地點）發生呢？

WHY：為什麼這麼在意這件事，你想到了什麼呢？

WHO：想想看，可能有哪些人會對這件事有幫助？

WHICH：想想看，可能有哪些資源會對這件事有幫助？

HOW：之後打算怎麼做嗎？

4. 支持或鼓勵：對於有改善現況動機及情緒不穩定的學生，有時可以運用支持或鼓勵的技術。

【例 1】C 君說：我有點懊惱之前只忙著打工而荒廢學業，再一年就要畢業了，我想多花點時間的在課業上……。

支持的回應：對你剛剛所說的，覺得你很有體會也很難得，或許你可以更詳細的說說想法，我很想了解。

【例 2】D 君說：我最近一直靜不下心，好像做什麼都不順利……。**鼓勵的回應：**可以感覺你好像有些焦慮，不過你也說過曾經有過克服類似情形的經驗。焦慮一定會有，我們一起討論看看，相信會改善的。

5. 問題解決

(1)討論助力與阻力：考量學生在面對問題時有哪些資源（如能力、特質、家庭與人際支援系統等），又有哪些阻力（如非理性想法、偏差的價值觀、錯誤的期待等）。協助他澄清自身情狀，將有助於學生自己面對問題。

(2)形成問題解決策略：在清楚助力與阻力後，可協助學生發展自身的问题解決目標與策略。若目標龐大，則可將其區分為若干小目標，再逐步完成，如此將較能有效解決問題。

(3)結束談話：與學生的每一次談話，或整個輔導談話結束時也有一些方法可供您參考：

A. 談話結束時，可讓學生對談話內容進行整理及回顧，藉此了解其收穫或是否尚有其他需求。

B. 您可於談話結束時，再次對學生的求助動機或可行做法予以鼓勵。

C. 與學生共同回顧此次來談目的，檢視哪些已達到，哪些尚未達成。

D. 與學生共同研訂，回去後可繼續努力的做法或家庭作業。

E. 若有持續輔導的需要，鼓勵學生下次繼續約談，並定好時間

6. 保密與例外條件

導師對於學生的談話內容，有專業倫理保密的必要。就算是出於善意，仍建議您避免在未徵得當事人同意前，即於課堂或公開場合暗示其他同學應多關心當事人，此亦屬變相的洩密行為，可能形成當事人的情緒壓力。另一方面，以學生的利益為前提，仍有保密的例外條件。

(1)評估當事人的困擾不在您能協助的範圍，或超過個人專業能力，

如：精神疾病。

(2)當事人將危及自己或他人性命（自傷、自殺/傷人）、自由、財產及安全。

(3)當事人的陳述內容涉及法律責任，如：性騷擾或性侵害、遭受家庭暴力、偷竊、藥物濫用等。

此時建議您立即與校內助人資源聯繫（校安中心、生輔組教官、諮商輔導組諮商老師等），共同協助與處理。

校內資源報你知

- * 當您被告知:您班上○○同學怎麼樣了的時候該如何處理?

請進一步了解學生狀況，視學生情況給予適時協助。如符合急難慰問金資格者，請洽學務處生輔組朱小姐 (分機:6317); 若家境清寒因突發緊急事故致就學困難者，可逕向系上申請其他就學補助；如屬心理困擾，請轉介至諮輔組。

- * 當同學很多次沒來上課時

請導師主動關懷，電話連繫學生，如個資無法取得時，可以連絡電算中心協助 (分機：6209 洽游組長)。

- * 若同學的精神狀況不佳或精神無法集中

請導師協助關心學生是否遭遇情感問題或網路成癮，如有身心健康問題，請洽衛保組 (分機:6137、6136)，或諮輔組 (分機:6140、6312) 協助。諮輔組聘有專業心理師可提供協助，另特別聘請許超彥醫師於每週一下午 2-4 時蒞校駐診，歡迎直接至學務處諮商輔導預約系統預約。

- * 若同學想對未來職涯有更多認識

歡迎上台科履歷網，許多職涯新訊息等著您。

- * 如遇車會發生時，請撥打 24 小時免費校安電話：0800-695-995

* 當學生已達法定成年 20 歲時，如需與家長聯繫，請先徵得學生同意後再行聯繫，以示尊重！

更多輔導策略參考資料請詳：[歷年優良輔導老師具體輔導事蹟](#)

當緊急狀況發生時，請撥打 110 或 119，

心理諮商及法律諮詢預約專線：校內分機：6312、6140【9:00-17:00】

[諮商輔導預約系統](#)（含精神科醫師駐診時間，律師諮詢請洽分機：6140）

緊急醫療及學生團保專線:02-2737-6126【9:00-21:00】學生事務處 關心您