德明科大導師知能研習「剛剛好的距離～談人際界限」

圖：德明科大學輔中心舉辦導師知能研習「剛剛好的距離～談人際界限」講師連玉如心理師。

受益於網路的發達，社群通訊軟體的普及、手機的便利，拉近人與人之間的距離，雖然相隔千萬里，讓我們也能即時聯繫。然而正是「及時性」及「便利性」，卻也帶來許多讓人「為難的」的情境。比如說，在教育場境中，如果學生半夜發送訊息，老師需即時回訊息嗎？若先回覆，學生是否以後經常會在半夜想跟老師傳訊息？不回，如果學生有事怎麼辦？真是為難啊！為此，德明財經科技大學學生輔導中心(以下簡稱學輔中心)特別邀請連玉如臨床心理師，於 11 月 22 日主講「剛剛好的距離～談人際界限」，為老師們解惑。

「情緒問題，往往離不開界限；心理或情緒的困擾，大多與界限有關」，連心理師開宗明義提到：現代人為何那麼多情緒問題？正是因為界限不清楚所致。我們經常會希望自己能符合「全能好老師」的角色；然而，實際的情形是很難完全地符合我們以為的「全能好老師」角色的期待，此時我們就會感到不舒服；但又覺得好老師「似乎應該」要能滿足所有學生的期待，於是我們就更困擾，其實這就是界限不清的關係。陪伴是必須有限度的，

「自己的有限」才可以幫助學生面對他存在的限制，「以有限，來協助他尋找及擁有更多資源！」

界限，是個人心理用來保護自己的一條底限，保護我們不受到他人過度地侵犯。界限是為了讓老師可以自我照顧，也讓學生可以在適當挫折下發展。真正的陪伴，是同理、同在的安全感，而不是在高處指導他人前進。我們可以當個開放、溫暖的老師，但「設定界限」是必要的。以溫和堅定地方式呈現自己的界限，等待學生願意與自己一起整理複雜的感受，讓助人過程中有「剛剛好的距離」，有限度又不致難搞龜毛並允許他人有自己的空間（分化)。此過程中能好好照顧自己、懂得愛自己，才能真誠地陪伴學生，協助他人在有限的資源中找到自己成長的路。

德明科大學生輔導中心為提升導師輔導知能，每學期均針對全校導師舉辦至少 4 場次以上不同主題之輔導知能研習活動。透過不同輔導議題的學習與討論，提升導師相關知能，讓導師能善用所學，不僅安頓自己身心健康，更能透由引導、啟發等方式陪伴學生成長，以完善校園三級預防輔導工作之功能。

聯絡人：學務處學生輔導中心 楊慧珊主任 聯絡電話：2658-5801 轉 2230

秘書室 敬啟