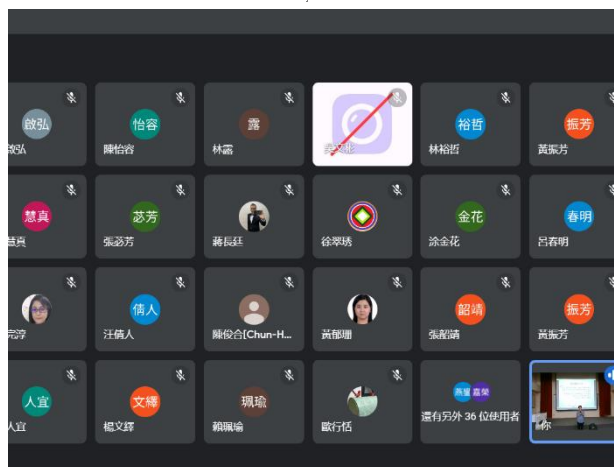




德明科大辦理導師輔知工作坊（二） 疫情期間的導師輔導工作



圖：講師認真講演情形（虛實整合）



圖：參與導師們線上聽講情形

很幸運地，新冠肺炎疫情發展至今，台灣成功守住病毒的防線，一年多來國內各方面並沒有受到很大的衝擊。然而就在今年 5 月防疫出現破口，雙北成為疫情重災區，忽然之間風聲鶴唳草木皆兵，許多人神經緊繃，焦慮憂鬱甚至恐慌的心情悄然瀰漫於人心。病毒變異詭譎難測，讓這場防疫作戰如同馬拉松競賽。這種驚懼新冠疫情病毒的長期壓力下，擔心焦慮的狀態一直無法紓解，使得人們的精神心靈層面容易變得脆弱。尤其，整個生活型態轉變，又無法外出紓解壓力，讓脆弱的人心更是雪上加霜。德明財經科技大學應此，特別於 11 月 3 日邀請東南科技大學學生輔導中心主任陳莉榛蒞校講演「疫情期間的導師輔導工作」，藉由陳主任在學生輔導工作上豐富的經驗，提供該校導師在此人心惶惶不定之際，如何協助學生安定身心。本次活動雖仍值新冠疫情肆虐之際，但澆不熄老師們熱切學習之心，為配合中央流行疫情指揮中心集會之相關規範，特別採用虛實整合，部分線上部分實體方式進行，本次活動總計有 125 位導師報名參與。

陳莉榛主任一開始從疫情導致的許多改變談起，提到因為疫情變化，導師輔導工作可能需要從面對面實體談話，換成線上關懷，這是後疫情時代的趨勢，包含上課可能都得採用線上教學方式。緊接著討論，導師們跟現在的學生「熟悉」嗎？知道現在的大學生喜歡什麼、討厭什麼、癡迷什麼？藉此，陳主任帶領著老師嘗試著從觀察學生日常生活的變化中去了解學生、認識學生，進而運用定向感樣態來評估學生的狀態，包含心智功能、生活功能，對現實世界的知覺、樣態、時間、方向等。

最終陳主任提供四字訣「心澄擇聆」：「心」指的是用心看問題，重新想事情，就是心不老；「澄」指的是澄清問題或困擾的事情之緣由，就是心不亂；「擇」指的是選擇有效的解決策略



或方法，就是心不亂；「聆」指的是聆聽他人意見，聽聽自己內在聲音，就是心不變。藉由此四字訣觀察、了解、引領、輔導學生。疫情中，沒有人是局外人，陳主任如此結語，她說新冠病毒不講人情事故，不問貧賤富貴，它逼著我們直視自己身心靈健康。所以我們要重新歸零思考、大膽想像、重新學習，進而照顧他人也要照顧好自己。活動就在導師們重新審視因新冠疫情所引起的諸多變化與學習中圓滿落幕。

聯絡人：學務處學生輔導中心楊慧真主任，聯絡電話：(02) 2658-5801ext:2230