

大學校園常見的特教生及輔導

自閉症（身心特質）

（一）身心特質：

自閉症是一個廣泛的詞彙，「指因神經心理功能異常而顯現出溝通、社會互動、行為及興趣表現上有嚴重問題，致在學習及生活適應上有顯著困難者。」又稱泛自閉症（autism spectrum disorders, 以下簡稱 ASD）；ASD 學生的特質與發展，具有個別差異性。ASD 有一些共同特質，分別是溝通、社會互動及重複行為或興趣等的受限等三個發展領域缺陷的障礙。目前 ASD 的醫療診斷普遍採美國精神醫學會出版之精神疾病診斷手冊第五版（簡稱 DSM-5），DSM-5 指出 ASD 在社交互動與社交溝通上的臨床表現具有重疊性，將其三項核心症狀整合為兩項：「社交溝通與社交互動缺損」和「重覆且侷限的行為、興趣或活動」。

ASD 患者在社會溝通與社交互動缺損，以及重複行為或興趣都有類似的行為特徵。將以這兩個層面進行簡單介紹：

1. 社交溝通與社交互動缺損：

ASD 兒童不擅長運用非語言行為與他人互動，像是缺乏眼神接觸、臉部表情漠然等。ASD 的社交困境會出現在社會規則理解上的缺陷，像是缺乏情感上的交流、無法融入同儕，在社交互動上缺乏與人互動興趣。學者回顧有關 ASD 溝通能力的研究結果發現，ASD 在社交互動及社交溝通方面的障礙是整體且持續的。顯示 ASD 會出現社交溝通與社會互動的特徵。

2. 重複且侷限的行為、興趣或活動：

ASD 兒童的重複行為類型，包括：刻板動作、儀式或慣例行為、語句重複、侷限的興趣，以及反覆的操作行為等。ASD 兒童有時會出現不尋常或怪異的行為，可能是固著在特定而不具功能性的常規或儀式化動作，例如：不停搖動身體，這些行為對人際互動而言，容易造成負面影響。多數 ASD 兒童無法接受既定的規則或模式被改變，面對非預期發生事件時容易感到焦慮，嚴重時可能出現大吵大鬧或發脾氣的激烈反應。此外，ASD 學生容易沉迷於特定的興趣、事物或活動，如昆蟲、恐龍、數理等特定知識極感興趣，願意長時間涉獵並與他人分享討論。

自閉症（輔導原則）

對於較大的 ASD 孩子、青年及成年有效的輔導在創造 ASD 成功參與的環境，其原則為結構化、功能性的溝通、社會技巧教學與正向取向。融合上述四相輔導原則，提供以下三點說明：

1.讓事件的發生是可預期的，以避免學生沒有足夠的時間調適，例如：

- (1) 提前策劃，讓學生面對新經驗時是可預期；避免驚喜、不要進行未告知的變動。
- (2) 生活作息發展出可預期及固定例行規則；事件的處理提供結構與固定流程。
- (3) 幫助學生瞭解個人如何打發「自由時間」。

2.提供明確的教學與結果：

- (1) 直接陳述，不要使用俚語或暗喻、暗示，並且仔細使用人稱代名詞。
- (2) 一次只問一個問題或一次只處理一件事情。
- (3) 避免只使用表情或肢體語言等非口語的線索，溝通時，盡量在口語說明時提供版書，透過文字或圖示強調重點，讓 ASD 學生能明確取得線索。
- (4) 教學時，盡量有固定的模式，讓課堂事件變得可預期，若有新的安排，則事先盡早通知 ASD 學生。
- (5) 安排適當的機會與教材，讓 ASD 學生可以跟同儕一同參與，並增強這類行為。
- (6) 仔細的解釋對學生的期待，並利用檢核表幫助 ASD 學生檢索與表現適當行為。

3.促進正向參與原則：

- (1) 回饋時，儘量注意回應的適當性與正確性，提供正確的訊息，他們較難從錯誤中學習，因為一旦學錯了，就會因為僵化的思考而要花更多的時間做改變。同時，當 ASD 學生有適當的表現，儘可能告訴他們，讓他們了解這就是能被社會接受的行為。
- (2) 安排 ASD 可以做的工作。

(3) 把時間轉換成可以看見或具體的形式。

(4) 教學或口語溝通時，透過圖示、圖片或用具體的例子來促進理解。

4.對學生的期望：

(1) 對於學校中各項學習活動或要求，較適當的方法是採用和一般同學一樣的期望標準，但允許 ASD 學生有較多元的表現方式。

(2) 仍應注重 ASD 學生的社會互動教育，加強其參與團隊的能力，例如，準時、清理使用後的公共空間及適當回應他人問話等。

5.給授課老師的提醒：

(1) 由於明確的訊息與結構是 ASD 學生與他人互動的一扇窗，因此授課教師要能掌握清晰的教學結構，並提供正確及明確的訊息。藉由教材、可預期的課程活動，增加上課的互動性，使 ASD 學生加深上課的重點瞭解與互動性。

(2) 提供訊息時應注意輔以圖示或文字，提供 ASD 學生掌握課程進行及檢核自我行為或課程訊息。

學習障礙（身心特質）

（一）身心特質：

學習障礙是一群異質性很高的特殊教育群體，雖然有其獨特的個別性，但學業的缺陷、社會技巧的不成熟，以及一些行為型態的缺陷，例如，不專注、過動、衝動、協調性差、組織力差、動機低及過度依賴等，是學習障礙學生常有的特徵；除此之外，還有一些一般特徵，如：抱持負向歸因、沒有策略、無法類化/遷移學習及訊息處理錯誤等，也是其重要的問題特徵。以下就學業、社會技巧及其他一般性特徵等各層面進行簡單介紹：

1.學業表現：

學習障礙與學業低成就學生同樣都有學業表現不佳的問題，他們不同的地方，在於學習障礙的學生礙於神經心理缺陷，導致他們在聽、說、讀、寫、算、記憶、注意、理解等方面產生顯著的困難，其中以閱讀的障礙居多，據估計約有 4/5 的學習障礙者屬閱讀障礙者，即使是診斷為數學障礙的學生，其障礙常來自於閱讀理解的因素。

以下針對學障不同學業表徵說明：

- (1) 閱讀能力方面：包括閱讀習慣、朗讀、理解、和表達方式等困難，常因閱讀速度慢而發生錯誤，或者唸完一段文章卻無法理解內容，也有跳行跳字的現象，對於易混淆的字也難以分辨。
- (2) 書寫能力方面：包括字跡的工整、字的正確性、文句的通暢性等，經常出現技術性的錯誤，如：寫字上下左右顛倒，詞彙有限，語句很短，寫字速度慢，需要花很長的時間才能完成作業等。
- (3) 語言能力方面：分為語言的接收、處理與表達三方面的問題；在思考時，也有符號運用的困難，很難運用詞彙或句子表達自己的想法，進而很少開口說話，無法與老師或同學產生良好的溝通。
- (4) 數學能力方面：通常無法了解數字的概念與心算、無法理解數學應用問題，也無法運算太複雜的計算式，對於小數、分數、比例、時間、單位等概念理解有困難。

2. 社會技巧：

並非所有學習障礙者都有社會技巧的問題，但絕大多數都有此問題；社會技巧的缺陷主要在於自我概念、交友能力、與他人互動能力，甚至影響他們處理學校課業的方式都有負面的影響。學習障礙影響社會能力發展的原因來自其溝通能力不佳及學習障礙低成就造成社會地位低落。

3. 其他一般性特徵：

學習障礙學生的其他一般性特徵，主要為不專注易分心、過動、衝動、協調性差、組織性差、動機低且較顯依賴。學習障礙學生在經歷學校學習的失敗及挫折，對於個人動機容易產生負面的作用，認為不論自己如何的努力都不會成功，甚至因此認為是自己能力不足，而不會想到需要更多的努力或需要尋找相關資源及其他人的幫助。

當學生預期自己會失敗，就會變得依賴他人或相信運氣，也會很容易放棄，這種現象稱為習得無助，也因此容易增加他們表現不佳的機會。

學習障礙（輔導原則）

1.多感官的學習：

利用視覺、觸覺、聽覺或其他各種管道來協助學習障礙學生的學習。

2.教導學習策略：

學習策略有助於學習障礙學生的學習，宜教導其如何記筆記、如何寫功課、如何記住長串指令，使其具備學習策略以利因應學校考試。

3.給授課老師的提醒：

在大學裡老師或學校可提供學習障礙學生的調整協助為以下各點：

- (1) 考試的調整，如延長作答時間。或替代評量方式，如口考或操作替代筆試等。
- (2) 安排課輔或家教。
- (3) 安排學生報讀或筆記抄寫等服務。
- (4) 協助學生選課，並告知任課教師學生的學習困難。
- (5) 輔助科技的協助，如錯別字檢查、掌上型行事曆及鬧鈴提醒。
- (6) 教導學習策略，如學生自我管理、學習技巧。

情緒行為障礙（身心特質）

（一）身心特質：

由於情緒行為障礙學生在情緒或行為表現比正常學生出現顯著的困難、容易影響著學生的學習或生活的適應。情緒行為障礙的症狀包括精神性疾患（如思覺失調症）、情感性疾患（如憂鬱症、躁鬱症）、畏懼性疾患（社交畏懼症）、焦慮性疾患（如選擇性緘默症、強迫症、創傷後壓力症）、注意力缺陷過動症、或有其他持續性之情緒或行為問題者（如妥瑞症、對立反抗行為、違規行為）。

其特徵可分成外向性行為、內向性行為等兩大類：

「外向性行為」是問題行為顯現於外，多為發脾氣、攻擊、衝動、違抗等行為。

「內向性行為」是屬於較內隱性的行為，常見的是退縮、孤獨、憂鬱以及焦慮等問題。

1.社會技巧：

一般來說，情緒行為障礙學生的社會技巧都會比同儕差，較常經歷負面經驗，顯現在與權威者的衝突、同儕的拒絕、家庭生活問題、人際關係欠佳，因此這些學生的行為模式，從小就易出現與他人的互動欠佳，而且延續到大專階段，嚴重者還會衍生出焦慮或憂鬱等障礙。

2. 學業表現：

情緒行為障礙學生通常智力發展正常，易出現學業低成就情形。另一方面，部分情緒行為障礙學生（如注意力缺陷過動症）可能伴隨學習障礙，在缺乏基本的閱讀與書寫技巧下，學習常落後於同儕，而形成習得無助感。

情緒行為障礙（輔導原則）

有許多的方法可以預防及治療情緒行為障礙，教導學生適當的情緒行為與學業成就必須並重，否則偏重問題的處理而不注重學科的教學則會使原本學科技能不足的學生更為落後，而影響情緒行為控制的效果。

下列六種具有科學研究基礎的教學法，分別是：

1. 教師善用行為改變技巧，具體地稱讚，增強學生好的行為及表現。
2. 教學過程提供多元的反應方式及機會。
3. 清晰的教學策略，因為有效學習則學生容易專注於學習事務上。
4. 正向行為支持，包括全面性的正向行為支持、管理或促發功能性的正向行為，讓學生能在友善的環境支持下，發展出正向行為。
5. 教導學生社會技巧，如情緒控制技巧，當學生出現發脾氣的問題行為時，教師平心靜氣的接受學生過度憤怒或攻擊的問題行為，教導學生採取放鬆訓練、改變想法等策略，以協助學生學習控制自己的情緒。
6. 給授課老師的提醒：

提供以下幾個協助方法供大學老師授課參考：

- (1) 建立師生關係：教師能接受情緒行為障礙學生的特質，且能同理學生的感受，則容易與情緒行為問題學生建立信任關係，師生間良好互動關係是很重要的，讓學生了解老師是可親近、可求助的對象。

- (2) 建立明確規則：教師宜預先建立清楚的上課流程或行為規範。
- (3) 善用同儕協助：當情緒行為障礙出現人際或學習困境時，教師可安排同儕在旁協助，以改善其問題。
- (4) 教導社會技巧：針對情緒行為障礙學生出現人際問題，宜建立正向行為的思考架構，並實際示範給學生參考，最後讓學生能夠實際運用於校園中。
- (5) 教導自我管理：教師可利用檢核工具，達到學生正向目標行為的建立，如利用計時器或檢核表形成一種提醒的機制，幫助學生建立自我管理的能力。

(摘錄自：[全國特殊教育資訊網](#))

只是害羞嗎?淺談社交焦慮

我每天覺得要出門是一件很煩的事情，因為我不想要跟別人溝通，每次大學遇到要分組討論報告的時候都很焦慮，要面對人群也要面對自己內心的不舒適，特別是輪流上台要報告或是回答老師問題時，常常嚇到無法言語，也很怕面對人群時尷尬窘迫的處境，最擔心別人的眼光，不知道別人怎麼看自己，覺得自己溝通能力很不好，其實很羨慕你，可以想說什麼就說什麼，可以跟很多人當好朋友....

社交焦慮~你我所有的經驗

社交焦慮是一種當人們置身在社交情境中所感受的負向情緒，而隨著個別差異，每個人經驗到社交焦慮的程度也不同，有些人容易感到焦慮、有些人則否。因此，一個人容易經驗到社交焦慮的程度可以視為是一個從低到高的連續向度，一端是極少程度的社交焦慮，另一端則是社交焦慮症（或稱社交畏懼症），屬於心理疾病的一種，而大多數人則是落在中間，屬於正常範圍的社交焦慮。

只是害羞嗎?

一般人常以為一個人不擅交際或是不喜歡社交場合，只是說明他很害羞、內向，對於個性較為害羞的孩子，有一派父母認為孩子隨著年紀增長就會比較勇敢，不需要太在意；另一派父母則會覺得多讓孩子與人群接觸，自然就會改善。事實上，多數具有害羞特質的人，仍然可以勝任許多社交情境中的互動或表現，因為害羞是一項人格特質，並不一定會成為困擾或問題。

害羞雖然與社交焦慮在概念上有很高的重疊性，但兩者並不完全相同，害羞的人經常會在社交場合當中感到緊張、不喜歡表現自己，擔憂別人對自己的社交表現會抱持負向的評價，但害羞不必然會帶來社交焦慮所伴隨的強烈害怕與逃避行為。如果社交焦慮的程度已經造成個人會持續地（至少六個月）對特定或是多數的社交情境產生過度強烈的恐懼，並且想方設法逃避這些情境，或者當必須置身在這些情境中時會感到相當程度的痛苦，以致於干擾正常的生活功能（逃避上學、工作等），那就是臨床上所稱的社交焦慮症。

辨識社交焦慮症狀

經驗到社交焦慮症狀並不代表罹患社交焦慮症，但如果下列這些症狀持續為你帶來負面痛苦的情緒，並且干擾了你的生活，就應該要及時尋求專業評估與協助。

生理症狀

在社交情境中感到臉紅、發抖、冒汗、心跳加速，甚至反胃想吐

行為表現

想盡辦法迴避社交情境，不得已置身社交情境時，會刻意迴避眼神接觸、小聲說話、躲在角落或顯得姿態僵硬

認知與情緒

對社交情境有過度不合理的害怕、強烈害怕評價或拒絕、過度將注意力聚焦在檢視自己的壞表現或焦慮症狀

改善社交焦慮

倘落缺乏適當的治療，社交焦慮症會持續嚴重干擾個人的日常生活功能，即使是次臨床社交焦慮（註）也可能帶來各種不利影響，像是限縮個人學業、職業潛能與降低生活品質等。研究已證實社交焦慮可以透過認知行為治療而得到改善，認知行為治療的主要內涵包括修正負向認知、社交技巧訓練、角色演練、行為實驗等各種治療技術，由臨床心理師進行適切的評估與治療計畫的擬定，方能達到最佳的治療成效。

註：次臨床社交焦慮是指具有社交焦慮症的相關症狀，但嚴重程度未達到社交焦慮症診斷。

或許你可以試試以下 3 個循序建議的方法，讓我們有機會重拾更好的自己。

Step 1：危機就是轉機，擁有病識感才能對症下藥，找到解決的方法：

承認自己生病，在現在的大環境下已經不是一件難的事情，因為知道自己「生病」了才會採取行動，如同流鼻水、咳嗽感冒一般，我們會立即在出現症狀時就去診所，而同樣的若確定自己的社交出現障礙時，更是好的開始，因為你即將採取行動踏上治療的旅程。

Step 2：從練習參加熟識的小團體開始：

減少去可能讓你感到焦慮的『大場面』的場合，可以先從 2-4 人的小活動開始參加，選擇團體試著從安全且熟悉的人開始，如自己的家人、另一半、男女朋友、一起長大的朋友，漸進式的練習將相處的時間拉長，從 20 分鐘至 40 分鐘再至 60 分鐘等，讓自己慢慢卸下面對人群的恐懼，試著享受在這樣的氛圍中。過程中記得對自己寬厚一點，有時因為我們想要趕快好，往往讓自己成為最嚴厲的自我批判者，會毫不留情的辱罵自己、貶低自己。

Step 3：找到一位可以支持著你走過社交恐懼的陪伴者：

其實我們要釐清，社交恐懼症並不是內向，內向的人不見得不擅長處理人際關係，只是覺得自己一個人呆著也很舒服，是想要、喜歡、並且享受現在這樣一個人的時光；而社交恐懼症的人是內心渴望交到朋友，渴望跟世界接觸、但是感到害怕感到恐懼的人，最大的區別在於一個內向的人是「主動」能處理人際關係的，而社交恐懼症則相反之。

在絕望時，最需要不是藥物與醫學指引，而是陪伴與接納，尋找一位能實際陪伴你、引導你的「幫助者」是非常重要的。若我們試著正視自己的狀態，好好治療，都可以獲得不錯的改善。

假若我們身為陪伴者，也要記得要善用「五不原則」，陪伴他們面對處理，盡可能不讓症狀惡化：

- 1.不「解決」問題：減少多問和提供自我主觀的建議，因為那可能是你的角度，而非他的角度，有些建議甚至會適得其反。
- 2.不驚慌：身為陪伴者很難避免，因為正在發作的人是你所愛的

人，如果可以就以一個擁抱，讓他感到安定。

- 3.不動怒：減少說出要對方一定要講振作起來、打起精神、不要那麼軟弱之類的話語，很容讓狀況雪上加霜，因為患者發作時是逼不得已，但就是做不到。
- 4.不強迫「正向思考」：負面情緒發作時做甚麼都沒用的，只能陪伴他們讓負面想法慢慢的自然消散。
- 5.不比較：不要拿別人的情形套用在他們身上，比較只會讓他們更覺得自己糟糕而已。

其實，我們需要體認每一個人都是特別的，不需要特別去模仿誰，擁有獨立思考及別樹一幟的想法是相當難能可貴的事情，無需要為和別人不一樣感到苦惱，因為我們都走在不同的路上。

（改寫自：

- 1.中原大學附設冠英心理治療所，2023，只是害羞嗎?淺談社交焦慮
- 2.圈圈心理，2022，淺談社交恐懼症：你不是不好，只是正在更好的路上）

有您真好～師生關係的建立與輔導技巧

班級經營篇

一、班級經營及輔導技巧

給予適時關心與協助，從學生的人際互動當中，可以了解學生的個性、想法和行為，若您在班上觀察到人際疏離的學生，可私下了解學生，提供協助。

(一) 善用班會時間

導師可以利用班會時間規劃班級活動，增加師生情誼連結和互動，建立信任和溫暖的學習環境，讓學生從中學習敞開心胸與良好的人際互動。

(二) 增加班級凝聚力

導師可經營班級幹部或建立班級臉書，定時讓學生有個彼此交流和溝通的平台，並定期上去瀏覽學生動態偶爾分享生活點滴和給予學生加油、鼓勵的話。

(三) 班級內分組或系上直屬群組

導師可以將班上學生分成幾個小組，或使用系上學長姐、學弟妹的直屬群組，透過分組的方式增進歸屬感和凝聚力。

(四) 定期舉辦導生聚

導師可在期中和期末的時候，約學生出來吃飯，了解學生在學校的適應情形，建議可以分小組的方式來進行導生聚，這樣可以拉近師生彼此的距離。

二、師生關係與溝通技巧

在建立雙贏的師生關係上，每一位導師都可以發揮身為師長的影響力促進與學生互動，作為個人調適、人際溝通與衝突處理之楷模。

(一) 教師個人調適

1. 保持好心情
2. 給予愛與關懷
3. 保持彈性、創造幽默

(二) 有效的溝通技巧

1. 站在同學的立場，積極傾聽

- 2.重視溝通的環境及方法，增進雙向溝通
- 3.適度地開放自己的經驗
- 4.運用鼓勵的力量
- 5.善用三明治溝通法，將建議夾雜在讚美與肯定之間。
- 6.創造集思廣益、合作的相處氣氛

(三) 師生衝突處理方式

- 1.覺察衝突的存在
- 2.掌握自己的情緒及對學生的尊重
- 3.認清關鍵點及彼此的顧慮，尋求彼此都能接受的結果
- 4.採取行動，再追蹤是否真能解決衝突或需要再溝通

三、學生可能出現的問題

(一) 生活困擾

- 1.經濟：是否有足夠的生活費
- 2.自我打理和管理生活的能力
- 3.適應校園和新的生活圈
- 4.適應新的人際關係、建立歸屬感
- 5.溝通班級事務與調解衝突

(二) 時間困擾（生活作息、社團、約會、網路、生活安排與規劃）

- 1.生活作息混亂（早上爬不起來、晚上晚睡、打工太晚）
- 2.網路濫用（遊戲、電視劇、電影、小說、漫畫、聊天室）
- 3.不知道如何安排時間（優先順序）
- 4.社團、約會、交際、打工、手機電話的時間分配

(三) 生涯困擾

- 1.科系不符合自己的期待
- 2.對於自己的學習感到茫然
- 3.想要培養其他專長
- 4.對於自己專業的領域沒有興趣
- 5.擔心未來找不到工作

(四) 學業困擾

- 1.喜歡自己現在讀的科系嗎？
- 2.報告、作業太多無法勝任嗎？
- 3.能聽得懂老師的上課內容嗎？
- 4.你對於學習的期待是什麼？
- 5.有想要轉系、轉學、輔系、休學嗎？

(五) 家庭困擾

- 1.與家人的溝通是否通暢？
- 2.家人相處的氣氛如何？
- 3.父母的管教方式（民主、開放、權威）
- 4.家人對你的期許是什麼？
- 5.家中過去是否面臨重大事件壓力（失業、死亡、意外）

(六) 人際情感困擾

- 1.新環境不知道怎麼認識朋友
- 2.不知如何與人溝通
- 3.無法被理解或理解他人
- 4.關係霸凌（排擠與攻擊）
- 5.害怕衝突

(七) 生理困擾

- 1.健康狀況/睡眠狀況不佳
- 2.心悸、頭暈、腹瀉、胃痛、嘔吐
- 3.易疲勞
- 4.生理痛、頭痛

(八) 情感困擾

- 1.不知如何與不同性別/相同性別的人相處
- 2.苦惱沒有對象
- 3.如何告白，表白心意
- 4.沒有安全感，害怕對方離開
- 5.身體界線的自主權（安全性行為、尊重、懷孕）

6.危險情人

7.家人不支持

(九) 情緒困擾

1.不明原因暴躁

2.情緒起伏大/情緒不穩定

3.無法相信自己和肯定自己

4.內在想法衝突和矛盾

5.沒有穩定自己情緒的方法

6.衝動，無法控制自己的行為

7.內心覺得孤單、沒有安全感、沒有依靠

(十) 精神困擾

1.身體緊繃僵硬、常緊張

2.身體莫名不舒服、心裡悶不舒服

3.心中常有可怕念頭出現或影像、聲音出現

4.無法控制自己脫序的行為

5.總覺得有人會傷害自己

6.有想要結束生命的想法

7.常常不吃或暴飲暴食

(摘錄自國立澎湖科技大學導師心理輔導筆記)

有您真好～師生關係的建立與輔導技巧

輔導與轉介篇

一、學生心理輔導要領

(一) 日常關懷與建立情誼

所謂見面三分情，導師可以把握每次與同學見面的時間與同學談天說地，營造輕鬆、自然並且關懷的氣氛。不僅可以建立良好的師生情誼，更可藉此關懷學生的心理健康，更助於建立未來介入處遇時的信任感。

- 1.課程與出席：最近上課都有到嗎？有沒有特別有興趣，或是感到困難的科目？
- 2.生活作息：這幾天睡得好嗎？平均每天都睡了幾小時？食慾如何？有好好吃飯嗎？
- 3.人際互動：有沒有能談心的朋友？跟同學相處有沒有遇到困難？目前是獨住還是跟朋友一起呢？
- 4.校外生活：最近下課後都安排什麼活動呢？有在打嗎？工作適應得如何？
- 5.其他：是否有參加社團？來澎湖的生活還習慣嗎？

(二) 善用網路與社群媒體

網路世代發達，許多導師都會使用網路社交媒體來經營班級，甚至可以說是現代生活不可或缺的一部分。導師們也可以善用網路資源來關懷學生的心理健康。

- 1.善用班級社團與群組：導師可以於班級社群與群組中表達對班級同學的關心，以及分享心理健康衛生的相關資訊。
- 2.留意社交媒體上的訊息：許多學生都會透過社交媒體來抒發心情，導師可以直接或間接取得這些訊息得知學生近日的情緒以評估其心理健康狀態，並適時加以輔導。

二、心理健康評估與危機覺察

與學生互動時除了主動表達師長的關愛之外，也可以留意生活中的各種面向，以助評估學生心理健康狀態，更可警覺隱藏其中的潛在危機。

(一) 評估個人功能

包含睡眠、飲食、課業與工作之穩定性，若情緒狀態已經影響到上述功能，例如睡眠失調、短時間內明顯的體型改變、課程與工作頻繁地缺曠，可能表示學生的個人生活適應需要協助。

(二) 評估人際支持

家人、伴侶、朋友與師長皆是重要的人際支持系統，更與霸凌與孤獨等重大人際困擾有關。可以評估學生是否有支持性的關係，例如可以詢問「當你壓力大時，有誰是可以讓你感到放心，並可以陪你聊聊天的人嗎？」若學生缺乏具支持性的關係，可能表示學生的人際狀況需要協助。

(三) 評估自傷自殺危機

若觀察到有危機警訊則務必特別留意，例如學生話語、互動或網路上有包含下列訊息，可能表示學生心理健康狀況需要協助。

1. 提到想要結束生命、結束一切。
2. 表示痛苦永無止境。
3. 出沒危險場域或採購危險器物。
4. 透漏無力與絕望，例如：一切都毫無意義...
5. 丟棄或贈送珍視之物。
6. 社交行為的激增或驟降。

三、輔導介入要領

(一) 主動接觸與表達關懷

導師可以主動聯繫，並積極表達對學生的關心與擔心。作為傾聽者耐心聆聽學生的傾訴，不著急給予建議，並適時表達同理與支持。

表達範例：「聽你說的這些讓我很難過也很擔心，但也很高興你這麼信任老師，願意和我分享心中的想法。」

(二) 面對自傷自殺危機

若您發現學生有明確自傷自殺意念，請儘速向學生輔導中心聯繫諮詢。若有明確自傷自殺行為，請儘速聯繫校安中心。對於危機事件，不建議直接答應學生為此保密，

以確保學生人身安全與系統工作流暢。

四、轉介與同意

若您在輔導學生後評估需要轉介學生輔導中心，以下是談論轉介的建議與表達示範。

(一) 學生同意前往學生輔導中心

這是建立信任感重要的一步！除了積極表達關懷與擔憂，也可以對學生之個人功能、人際支持與自傷自殺危機進一步觀察與評估。且在取得學生同意後，可鼓勵或提議陪同前往學生輔導中心。

表達示範：「見你最近看上去悶悶不樂，較少來上課，也很少與同學互動，這讓我有些擔心你。學校學生輔導中心的老師可以陪你聊聊最近的困擾，也可以陪伴你一起解決。」

- 1.願意主動前來：可與學生討論前往學生輔導中心的確切時間，以便後續關懷。若發現學生對此感到猶豫與疑惑，導師可直接邀請陪同前往。

表達示範：「若你對獨自前往有些擔心，也許老師可以一起陪你過去。」

- 2.願意透過導師轉介：若學生同意接受轉介，可由導師填寫轉介表，轉介後學生輔導中心心理師將會主動聯繫學生預約晤談時間以及關懷追蹤。

表達示範：「老師知道學生輔導中心那邊有更多的資源，你是否願意讓我轉達你的困擾，讓心理師一起來協助你？」

(二) 學生拒絕前往學生輔導中心：

- 1.透過其他方式鼓勵學生：或許出於對諮商會談的汗名，學生可能因此抗拒進入會談。如此導師可以邀請學生前來學生輔導中心詢問好奇或疑惑的事情或單純來聊聊天，鼓勵學生接觸、熟悉中心。

表達示範：「如果你不想去晤談的話也沒關係，也可以去那邊看看，順便找人聊天講話，學輔中心的老師都很親切友善的。」

- 2.告知學生轉介：導師可告訴學生自己會聯繫學校心理師，請學生留意近日心理師的來電。即便無法取得同意，

讓學生知曉依然是十分重要的，而後便可填寫轉介單進行轉介，再由心理師直接聯繫與介入輔導。需要注意的是，導師往後的持續關懷至關重要，避免學生感到造成導師麻煩或被嫌棄。

表達示範：「老師聽到你的狀況有些擔心，我想我會需要和學生輔導中心的心理師討論一下，也會請心理師連絡你，也許你們可以在電話討論那些困擾你的事情，讓老師和心理師一起幫你想辦法。」

- 3.專業心理諮詢協助：若學生十分抗拒前來，導師後續的追蹤工作也不必孤軍奮戰。請與學生輔導中心聯繫，諮詢心理師以間接協助學生，商量後續關懷策略或提供其他專業機構資源。
- 4.與學生家長聯繫：導師可以在徵得學生同意後與家長聯繫，讓家人知悉學生在校的身心健康狀況。

結語

導師可說是與學生最為貼近的師長了，時常扮演著學校與學生之間的溝通橋樑。因為這份貼近，學生無論生活、課業還是情緒上遇到困難時，導師時常都是學生傾訴的窗口。因此十分仰賴導師的心理輔導知能與現場判斷，以啟動校方資源後續的挹注，一同協助學生度過難關。

導師與學生的第一線接觸，是校園心理輔導系統工作中不可或缺的一環，更是學校、家長和學生之間重要的橋梁。不僅可以為學生的困難發聲，也可以直接傳達校方對同學的關懷，以及協助與家長溝通。因此，導師角色對於校園師生關係和諧、安定學生向學，有其存在的必要性與重要性。

（摘錄自國立澎湖科技大學導師心理輔導筆記）