

國立臺灣海洋大學學生事務處諮商輔導組活動成果彙報表

活動名稱	109學年度第2次全校導師座談會	辦理日期	110年4月22日（星期四）
主辦單位	諮商輔導組	協辦單位	
活動經費	\$19,299元	經費來源	校長專款之導師指導活動費

活動要點摘錄

壹、主題：「擁抱自己的每一天-淺談導師自我照顧」

一、教務處教學中心宣導

課程抽象概念之具體教學模式-教學中心謝和娟行政專員

二、諮商輔導組報告

（一）「諮輔組業務報告」-諮商輔導組林泓廷組長

（二）「擁抱自己的每一天-淺談導師自我照顧」-許雁婷心理師

三、副校長致詞

各位導師們午安，感謝各位百忙之中撥冗出席此次的座談會。在大學擔任教師的最基本的為教學、研究、行政及服務四大項，具體項目包括指導研究生、研究期刊論文或審稿、計畫審查、或是舉辦學術研討會、參加系院及校級各種委員會等，而擔任導師除了上述以外，還要參與輔導班級學生的各項活動，並且每周要排定2小時的導師時間，以提供學生所需的輔導，在輔導學生時也必須依其性向、學習態度、身心健康及家庭狀況等，分別施予適當輔導以有效協助解決其困難；另外也必須提供需關懷學生協助、轉介及追蹤，對於緊急事故的發生必須盡速採取適當的處置、聯繫及通報；而我本身也擔任通訊系1年級的導師，因此對於在擔任導師的壓力也能感同身受。

而在時代的趨勢下，大學生的自主意識及對各種自由權利的追求益發成熟，導師必須時刻處於備戰狀態以面對各種問題或挑戰，而導師如何能在沉重的教學研究壓力下，落實繁雜的導師工作，又能處於高能量的狀態？自我覺察、心境的調適或取得自我紓壓的方法固然是一項作法，但更持久的方法應該是取得家人或同事的支持，像是參與團體間的聚餐，或是可以多參與學校的社團、藝文活動等；另外也應該定期進行適量的運動，像是空閒時與同事約去操場打球；下雨天時也可以進行室內的活動，像是我們學校就有免費的健身房，裡頭的各種運動器材可供我們教職員使用；如若是心境上的不愉快，也能詢問學校的心理諮商師取得協助。

面對現今複雜的社會變遷，處處都充滿著許多壓力，學生有學生的壓力，而老師有老師的壓力，差別在於學生可以尋找導師協助。導師們也要規劃或找尋能夠釋放自我壓力的方式，每個人抒發壓力的方式都不盡相同；大學教師的教學與研究工作本就壓力大，加上要擔任繁重的

導師工作，著實備嘗辛苦，在此感謝導師們一直以來的付出成就海大學生的茁壯，導師們要好好照顧自己的身體健康，最後再次感謝與會導師們今天中午的蒞臨。

貳、雙向溝通

【系統工程暨造船學系李舒昇老師】

以前學校都有舉辦一個 FUN 四活動，那個活動是班級間的競賽，有打橄欖球、拔河及接力等項目，活動過程中無形間就可以建立起班級同學間的向心力，但現在因為疫情取消這項活動後，就使得班級的凝聚力有明顯消退，而老師也很難透過其他方法能像此活動一般，如此有效建立起班上同學的向心力，因此想詢問是否可以恢復此活動。

【副校長】

近兩年因為疫情所以取消了此項活動，雖然國內疫情控制得宜，但是可以看到現在國外的疫情似乎還沒有趨緩的現象。

【系統工程暨造船學系李舒昇老師】

那可以選擇將活動辦在室外，在室外空間進行競賽就比較可以避免群聚感染的問題。

【副校長】

這點可以請我們學務處衡量評估在戶外辦理的可行性，如果衡量結果可行，當然就可以恢復 FUN 四活動。

參、導師意見綜整

109 學年度第 2 學期導師座談會意見綜整

項次	意見	諮商輔導組答覆
1	建議於目前疫情階段之後，可多安排全校性之戶外或游泳活動，謝謝	謝謝老師的建議，該部分會協助傳達相關單位。
2	GOOD，一起加油	您的鼓勵令人備感窩心。

3	會場太吵(報告者在報告時)	本次報告時確實坐在較後排的導師無法清楚聽到報告者的聲音，為避免該類事項發生，會與協助音響音量控制的課指組同仁聯繫，視情況適度調大音響的聲量，以免有部分老師接收宣導事宜的權益受到損害；另外本次座談會宣傳資料已放置在本組首頁/班級導師/導師座談會/導師座談會資料，歡迎導師下載參看。
4	自我照顧，主題受益良多，其他老師太吵	
5	本次內容偏向導師自我照顧議題，學生輔導相關議題略為不足	感謝老師們的提醒，本組擬於辦理下次導師座談會將以輔導學生相關的議題列為主題訂定的第一順位考量。
6	非常滿意	謝謝您的肯定，導師們的肯定是本組前進的一大動力。
7	地方太小, 人太多. 很悶不舒服，尤其是疫情期間…場地可以改善	場地的挑選必須考量到是否可容納全校導師座談會出席與會的導師人數及該場地是否可以給與用膳等因素，而在距離下次座談會舉辦的這段期間內，也會努力尋找校內是否有其他更合適的場地可進行此類座談會。
8	同學普遍有情緒壓力，抗壓性差的狀況，若有機會是否安排教育導師如何輔導同學情緒上的狀況，可提早轉介至諮輔組	本組對於學校同學情緒狀況上的輔導向來是不遺餘力，除了針對新生進入學校時本組進行施測發現的高關懷學生外，對於每學期的轉復生也會進行電訪以及願意尋求本組心理師諮商的同學，我們都樂於給予相關的輔導；惟受限於心理師人數有限，因此其它零星個案還是需要仰賴老師於課堂上與學生的互動中察覺個別學生是否有不尋常之處，屆時老師們都可即時與本組進行聯繫，將由負責該學院的心理師與您進行近一步的聯繫。

肆、出席情況

應到導師（含教官及校安人員）為 366 人，實到導師（含教官及校安人員）為 196 人，出席率 53%。

伍、滿意度

整體滿意度為 95%(非常滿意 55%，滿意 40%)。

陸、散會(13:00)

活動照片



承辦人：陳羽宣

組長：林泓廷

學務長：鄭學淵