

國立臺灣海洋大學 110 學年度第 1 學期全校導師座談會會議紀錄

紀錄：陳羽宣

日期：110 年 11 月 19 日（星期五）中午 12 時 10 分

地點：採用 Microsoft Teams 線上視訊會議。

主題：「如何辨識大學生常見精神疾病及關懷技巧」

主席：許校長泰文

出席人員：詳如簽到表

壹、校長致詞

首先感謝現在在線上參與的導師們，大家午安。

今天的主題是有關「大學生常見的精神疾病以及關懷技巧」，大學生本身就處於一個身心發展都面臨著許多轉變與挑戰的階段，例如：離開原居住地至外縣市求學，日常生活都開始需要自行打理；在學習方面，也因為進入新的學習環境而必須調整；人際關係上，則可能因同儕來自四面八方，價值觀差異較大而難以建立，同時舊的人際關係關係又可能因時間或距離而受到考驗；另外家中的經濟狀況以及未來的生涯規劃等等，都是影響我們學生情緒的來源，而當學生長期處於負面情緒，久而久之很可能會出現身心疾病或是行為偏差，而這種情況一旦發生，往往不單影響其在校時的生活，甚至會延續到日後進入職場及其一輩子。

而我們身為導師，可以平常就持續在進行關懷，儘早建立關係，比有狀況發生時才開始關注的效果更好；另外，有的學生可能比較沒那麼外向，這時我們導師就要多主動去關心他，可以透過和他聊一些年輕人感興趣的話題來和他建立友好的關係或者聊一些他擅長的，並多給予鼓勵及肯定，建議透過記得學生的喜好或興趣，可以讓學生們知道老師是真的有在關心自己，如此一來，當學生遇到問題無法解決時，才會願意主動告訴我們導師。而我們在關懷學生的同時，仔細傾聽學生的想法，然後從學生的角度出發，並將自己置入情境，對於學生有想不開的念頭時，不要急著遏止他們，可以從另一個方向告訴他們，如果我是你發生這種事，我可能也會產生類似情緒，但是我不會採取你的做法，因為我會擔心我身邊愛我的人會難過，並對他說其目前自身所擁有的不見得是別人都擁有（如不必煩惱家庭經濟狀況、擁有圓滿的家庭、擁有某方面的天賦）或者對他說人生很難不會遇到幾個很難過的坎，最後告訴他，如果你過了這個坎，那表示你成長了，總而言之，我們導師一定要引導學生從正面的角度去面對，不要讓學生一直沉溺在負面的情緒當中。

我們導師也並非孤軍奮戰，關於學生住宿方面有問題，可以向住宿輔導組反映；至於課業方面，教學中心則有開設許多補強課程或是招募 TA 幫助課業

跟不上或是被預警的同學；經濟方面的困難，可以找生活輔導組申請相關的救助金或是獎學金；至於心理上的壓力，則可以找諮商輔導組尋求協助。大學生活是在學習新知、充滿歡樂和蛻變成熟的過程中度過，如何讓學生的求學階段及我們導師的教學生涯不留遺憾，是我們海大的所有師長所必須共同來努力的，我也十分肯認導師們的辛苦所在，所以在此感謝導師們的付出。

貳、防範一氧化碳中毒宣導

參、主題：「如何辨識大學生常見精神疾病及關懷技巧」

肆、「藍海拾貝」高中生多元發展培育課程計畫

伍、雙向溝通

【莊副校長】

此次邀請到詠欣精神科診所胡醫師進行主題演講，非常專業，所以建議我們會議主辦的諮輔組的同仁，把剛剛胡醫師的影片所提到的重點簡單的條列，e-mail 給我們老師，讓我們老師更能夠去察覺到高風險的跡象。

【諮輔組林泓廷組長】

好，這部分我們同仁再來整理一下。

【莊副校長】

另外關於剛剛招生組藍國璋組長有提到已往高中部有許多招生的計畫，但效果有限，這部分要請我們其他老師多多協助宣導，或是來腦力激盪一下，看看是否有什麼想法能提高我們高中部的招生率。至於對於剛剛宣導的「藍海拾貝」計劃有不清楚的地方，可以詢問教務處招生組。

各位老師們還有什麼想要分享或詢問的問題都可以提出來。

【資訊工程學系葉春超老師】

此次會議以線上的方式辦理，效果感覺不錯，相較於以往在活動中心 3 樓，一邊吃飯一邊聊天，其實講者演講的時候，有時聽得不是很清楚，所以這次這種方式感覺大家都比較可以吸收到東西。

【莊副校長】

我近期參加一些會議，都有陸續拋出相關的議題，以線上的方式，可以避免舟車勞頓，而且講者投螢幕上播放的圖表或是宣導的事項，我們聽者都能看且聽得很清楚，所以這部分請我們學務處參考討論一下，再和校長回報。

【學務處鄭學淵學務長】

好的，我們再來規劃看看未來是否朝這個方式辦理。

伍、散會（13：10）