

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	110學年度第2次全校導師座談會	辦理日期	111年4月21日（星期四）
主辦單位	諮商輔導組	協辦單位	
活動經費	\$39,990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：「如何辨識大學生常見精神疾病及關懷技巧」

一、校長致詞

各位線上的導師們午安，感謝各位撥冗參與此次的座談會。

會議開始前，還是要提醒我們老師，因為現在疫情的關係，所以要請我們老師儘量避免參與一些非必要的大型實體活動，特別是有餐聚的場合，往往是防疫破口，總之我們自身的防疫一定要做好，除了保護家人也保護我們的學生；學生方面，請老師協助學校向我們的學生宣導，防疫工作需要全體師生同仁齊心配合。學校在依循最新國家方針的同時，也會確保多數師生之正常生活與受教權。

今天的會議主題是「校園常見精神疾病－憂鬱症與躁鬱症之辨識與輔導」這二種症狀在當代愈來愈常見，一般而言，學生如果是先天遺傳，就會有醫院的診斷證明，學校就能給予協助及關懷；然而當代的大學生，除了面臨求學及就業的雙重壓力，還有各種人際關係網絡要建立，後天才患得此生理疾病，也不在少數。因此需要仰賴我們導師，在透過與學生接觸的過程中，簡單的觀察學生的行為表現，從中瞭解學生的生活適應及可能的潛在危機，並與學校各相關單位(如校安中心的教官及諮商輔導組的心理師)聯繫或是鼓勵同學主動尋求諮商輔導、心理治療或是就醫治療；若學生願意，老師可將其轉介至學務處的諮商輔導組，由專業心理師與學生進行晤談。

雖然我們導師不像專業的醫事人員，可以辨識學生患得的精神疾病來給予最合適的幫助，但最通用的一種作法，就是傾聽與陪伴，讓我們學生陷入精神疾病無法走出來時能夠有所依靠。另外我們導師平時應該多瞭解有關於精神疾病的相關知識，才能在面臨此種狀況時有效給予學生協助。我們海大除了著重在培養未來社會的優秀人才，也強調我們學生身、心、靈三方面的健康發展，這點再請我們的導師共同協助。最後再次感謝在線上的導師們的與會。

二、學生事務處事項宣導

三、主題：「校園常見精神疾病－憂鬱症與躁鬱症之辨識與輔導」

貳、雙向溝通

【校長】

導師相當辛苦，但也希望我們導師與我們學生多加接觸，注意我們學生睡眠的部分，像是睡不好或者是晚睡，就容易影響情緒，這部分再請導師多加關心；至於學業上的壓力，我們有預警系統

，現在學生抗壓性普遍較低，請導師再多給予一些支持與鼓勵，如果有科目被當，學校有加強班、暑修或是延長時間把課修完，並沒有嚴厲二一退學的機制，請老師向學生宣傳。

【海洋環境資訊系曹俊和老師】

目前班上有女同學反應，其租屋於祥豐街一帶，學校生科院至漁學館一直到海大附中的路燈很少，晚上走路行經，有安全上的疑慮，學校是否能有一些改善的方案，來提升明亮度。

【校長】

這部分我也深有同感，第一，行車安全問題；第二，容易引起我們同學心理的恐慌，尤其是女同學。請我們學務處在聯繫一下總務處內的相關單位，這部分一定要立即改善。謝謝曹老師提出這個問題。

【食品科學系吳彰哲老師】

目前擔任大一班級導師，有女同學反應女一舍連日下雨導致牆壁有壁癌，到了夏天也常有蟲子出現，學校能否協助改善。

【校長】

學校宿舍一直以來是歷任校長都非常重視的問題，對於彰哲老師說的壁癌等問題或是設施都要再補強，暑假的時候也要進行通盤的勘查並檢討，以專案的方式處理，該改善的地方請我們學務處予以改善。

【學務處鄭學淵學務長】

跟校長及各位老師們報告，我們已排定於暑假進行宿舍外面及牆壁的整修，確實女一宿較為老舊，在總務處的支持與協助下，也持續在進行維護及保養當中。

【校長】

女一舍已經專簽通過，所以暑假一定要來把這些問題解決，至於其他宿舍，要再持續勘查，針對有必要的，分階段來處理。

參、導師意見綜整

110 學年度第 2 學期全校導師座談會意見綜整		
項次	意見	諮商輔導組答覆
1	在 Dcard 上看到台大最近也有因為心理疾病，導致與授課教師溝通不良，最後發生不幸的案例，授課教師到底要如何分辨學生是否有疾病，還有如何處理評分上的調整？學生在不願意提供相關醫療證明的狀況下其實仍然很難處理。不知道是否有什麼建議？	(1)可先詢問學生本人身心適應狀況，若學生本人不願透露，可視情況詢問家長，以獲取更多訊息，若有相關需求也歡迎老師協助轉介至本組。 (2)精神診斷需精神科醫師評估。今年本組每月提供一次精神科醫師駐點服務。本月為 5/26(四)上午 10 時至下午 1 時，歡迎老師預約諮詢或協助轉介有需求之學生。 (3)老師若希望全面性了解學生身心狀況，以作為評分參考，亦可經學生同意後召開討論會議。會議可視情況邀請學生、家長及相關人員，共同討論課業、生活等相關協助方式，以期提供學生更妥適之協助。

2	我參加在活動中心辦的導師會議，大家吃便當，聊天聯誼，非常吵雜。建議以後導師會議都採用線上會議，效果很好，聽的也清楚，非常謝謝。	感謝許多老師對此次會議以線上方式辦理的肯定，如在導師都能順利連網進入會議的前提下，採取此種辦理方式能有效提高老師的參與意願，則本組會努力爭取後續會議是否皆以線上方式辦理。
3	線上舉辦，安全又方便，請繼續推廣。	
4	主題演講內容很好，但因網路流量造成收播效果差，可否提供自行下載收播，謝謝！	(1)簡報檔已放置於本組首頁/班級導師/導師座談會/導師座談會資料，歡迎導師下載參閱。 (2)本會議由胡耿豪醫師所提供的影音檔，在本組徵得其同意後，已於會議結束當日的下午，寄送連結予所有導師觀看。
5	線上大型會議容易難免會有斷線或是人數過多的問題，辛苦主辦單位！	對於此次因辦理線上大型會議，造成的頻繁斷網問題，感謝您的體恤。
6	線上開會通訊效果真的不是很好，常常沒聲音，辛苦諮商輔導組了。	
7	對於大流量產生的斷線問題可以理解，但未來若是採線上會議，建議仍應有一些事前的演練，瞭解如何排除相關問題。	(1)此次依循近幾次辦理線上會議的作法，皆有進行會前的相關測試，也包含放置講者影片檔，但因導師會議上線人數約 200 名，因而產生測試時未發生的斷網問題。 (2)免費線上會議軟體(以本次採用的 Microsoft Teams 為例)本身皆有時間(1 小時)及人數(100 人)的限制，如購買付費方案(會議最長 30 小時，人數 300 人)，最短約期 1 年，並期約內每月皆須支付 120 元左右的費用。
8	建議主辦單位要先確認網路順暢，必要時應該先嘗試放過胡醫師的錄音檔案，不然現場斷斷續續的聲音，以及時不時出現無聲，會議的整體規劃不良，宜改善！	(3)導師會議歷年皆採實體方式辦理，因疫情緣故，近才改線上舉行，未來是否繼續採線上會議，仍須考量必要性，至於是否購買付費方案，亦必須再有此考量下才得以進行討論。
9	網路品質不佳。演講者錄製聲音太小，聽不清楚在講什麼。	(4)本組對於此次斷網問題帶來的不便，十分抱歉；至於錄製聲音太小，下次也會加強注意，感謝您的指教。
10	謝謝諮輔組同仁每學期安排的導師會議，讓我可以定期充實擔任導師的相關知能。	本組很榮幸能借用到各位導師寶貴的午休時間來舉辦會議，如對您的導師輔導業務能有助益，亦是本組的一大樂事。
11	謝謝籌備與報告的用心！	
12	感謝本次邀請專業醫師分享資訊。	
13	學校宜持續遠距：本校餐廳、電梯尖峰時相當壅擠與封閉，加上基隆中正區確診密度冠於全國，學生通勤與居住在外者眾，無法避免疫情在校內擴散。	依本校第 51 和 52 次防疫會議，自 5 月 5 日起至 5 月 11 日全校遠距教學；以及自 5 月 12 日起至 5 月 25 日執行全校防疫遠距授課演練，期冀能避免疫情在校內擴散。。

肆、出席情況

應到導師人數（含教官及校安人員）為 368 位，實到導師人數（含教官及校安人員）為 207 位，出席率為 56.25%。

伍、滿意度

整體滿意度為 79%(非常滿意 47%，滿意 32%)。

陸、檢討

一、缺點:講者的影片檔聲音偏小聲。

二、改進:於事前測試時留意聲音是否偏小聲，如果承辦人已將自己的電腦音量調至最大仍無改善，就要請參與者戴上耳機參與或是請參與者確定自己的音量是否已調整至最大。

活動照片



承辦人：陳羽宣

組長：林泓廷

學務長：鄭學淵

