

國立臺灣海洋大學 109 學年度第 2 學期全校導師座談會會議紀錄

紀錄：陳羽宣

日期：110 年 04 月 22 日（星期四）中午 12:10

地點：學生活動中心 3 樓展演廳

會議主題：「擁抱自己的每一天-淺談導師自我照顧」

主席：莊副校長季高

出席人員：詳如簽到表(附件 6)

壹、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、教務處教學中心宣導

課程抽象概念之具體教學模式(附件 2)

參、學務處諮輔組報告

一、「諮輔組業務報告」(附件 3)

二、「擁抱自己的每一天-淺談導師自我照顧」(附件 4)

肆、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再評估衡量看看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。

伍、散會 (13:10)