

## 班代 v.s. 班導 --淺談大學導師的班級經營

鍾昭瑛 臨床心理師

電話：(02)2543-3535分機2580

E-Mail：Joy@mmh.org.tw

## 大學導師-從一則新聞談起....

### 導師的職責與工作

- 對於學生之性向、興趣、特質、學習態度及家庭環境等應有充分之瞭解。
- 對於學生之思想行為、學業及身心健康，均應觀察個性及個別差異，並適時予以指導。
- 協助學生處理身心、學業或生活上之危急狀況。
- 協助境外學生適應本校之學習與生活。
- 導生緊急事件之處理及聯繫。
- 安排適當時間與學生舉行座談會、討論會以及其他有關團體生活之指導，並於活動結束之後，指導學生於校務系統登錄「班會活動紀錄」。
- 平時發現學生有不良習性或其他特殊事項，應隨時與學生家長或監護人聯繫。
- 登錄學生輔導狀況於校務系統「老師輔導諮詢紀錄表」。
- 參加校內外輔導知能研習活動，以增進專業知能，提升輔導學生能力。
- 每學期結束前，檢討班級幹部服務績效，填送學生獎懲建議表，由生活輔導組彙整登錄，以為學生操行成績加減分之依據。
- 出席全校導師會議及系導師會議；應邀列席有關其導生獎懲、輔導及相關權益之學生事務會議。

### 國立臺北教育大學 師生互動時間 (OFFICE HOUR) 實施要點

- 專任教師每學期應安排師生互動時間每週4-6小時，提供學生諮詢與請益，但兼任行政主管者，得不受此限。
- 各系(所)應於每一學期開學2週內上網公告該系(所)專任教師之師生互動時間表，以利學生查詢運用。
- 師生互動時間涵蓋課業輔導及生活輔導等內容，採下列方式實施：
  - 一般性輔導：針對導生或修課學生，主動提供生活、課業諮商、輔導或受理各項諮詢。
  - 主題式輔導：各系(所)依據個別特性或需求，規劃特定空間或時段，安排教師進行主題式互動，如教育學程、外語檢定輔導或補救教學等。
- 各系(所)教師利用師生互動時間訪談、輔導學生，應填寫紀錄表，送交系(所)存查。

### 班級經營的方法

- 利用社群軟體建立聯結
  - 成立Line群組、Facebook
- 熟悉學生的背景
  - 學生基本資料表
  - 自行設計學生資料調查表
- 溫馨關懷-郵卡傳情
  - 以電子郵件(或網站留言)，適時表達對學生的問候與叮嚀。
    - 開學(前)、考前、長假期或長假中、天候變化、其他。
  - 製發實體或電子卡片
    - 生日卡、一元復始紅包、賀年卡、耶誕或其他各種節慶卡等。
- 聚餐喝茶、戶外活動...創造共同記憶

### 大學生常見的壓力

- 課業壓力
  - 無法適應教師的上課方式，不同的學習困難專業上的問題而造成學習障礙
  - 學習方法欠佳，不知如何計劃，或是學習能力的不足(例如理解力及反應力等)。
  - 必須在有限的時間內繳交許多報告與準備考試
- 家庭因素
  - 許多大學生以為遠離家庭到外地求學就可擺脫來自父母的壓力，事實上，壓力一直存在，最後仍會造成精神健康出現問題。
- 前途規劃
  - 對自己所念科系是否為變換快速的就業市場所需要會有深切的無處感。
- 人際互動
  - 人際關係疏離、孤立：每天花許多時間周旋在社交活動中，造成身心俱疲，卻沒有知心朋友。
- 感情困擾
  - 缺乏交往機會，處於墮德或單戀狀況，太多追求對象或處於三角關係的衝突或是有固定伴侶卻遭家人反對等困擾都會造成精神壓力。

## 大學生常見的身心健康問題

- 適應障礙
- 情緒困擾
  - 焦慮症/身心症
  - 憂鬱症
- 睡眠困擾
  - 剝奪睡眠進行活動、熬夜趕作業...
- 上大學前就存在的心理健康問題
  - 思覺失調症、雙相情緒障礙症(躁鬱症)...

## 導師的夥伴與資源

- 學務處
  - 生活輔導組
  - 心理輔導組
    - <https://liba.nitpe.edu.tw/psy/staff>
    - 主題活動
    - 團體工作坊
    - 班級講座
    - 個別諮商
    - 心理測驗

感謝大家的參與！

