

輔仁大學學輔中心復學生關懷說明

親愛的導師們：

您好，每學期開學一個月後，學輔中心針對每學期復學生發送關懷簡訊，並邀請學生填寫關懷問卷，以綜合性瞭解學生復學後的適應情形。此份文件主要說明復學生關懷流程及導師可以應用的方式，提供導師們與學生晤談的參考！

- 一、復學生關懷適應流程
- 二、復學生關懷問卷題目與說明
- 三、晤談及輔導策略技巧

一、復學生關懷適應流程

(一) 學輔簡訊關懷

- 1.開學後 1 個月向資訊中心申請復學生名單。
- 2.期中考前學輔中心發送關懷簡訊，邀請復學生填寫問卷，以綜合性瞭解學生復學後適應情形。

※關懷簡訊：

輔大學輔中心歡迎您本學期復學！請填寫問卷協助我們了解您的適應狀況，若未填寫，期中考後會由學輔中心老師打電話關心您

關懷問卷 <https://forms.office.com/r/GFi7DDGXm6>

祝學習順利，輔仁大學學輔中心

聯絡電話 02-2905-3003

想了解心理健康相關資訊

<https://sway.office.com/qGnShzhEvhJKWT4G?ref=Link>

(二) 系統提供個別關懷

- 1.期中考周，提供復學生名單及關懷文宣品，請導師、系秘書協助個別關懷。
- 2.如學生有需求，提供學校資源（如系辦、學務處、宗輔中心、學輔中心）。

※名單註記說明：

學輔中心提供復學生名單，註記學生填答情形

註記○—未填寫關懷問卷之同學。

註記●—關懷問卷得分 30 分以上，請導師注意學生是否有負面情緒、因應壓力困難、建立維繫關係之困境等適應難題。

註記★—學生問卷勾選表示希望導師與他聯繫。

註記▲—學輔中心會針對關懷問卷高分者、勾選希望學輔中心聯繫、未填寫關懷問卷且因「家務、成績不理想、生病、經濟困難、生活不適應」休學，並且有晤談需求之學生進行後續電話關懷。

依過往經驗，學生休學後離開學校一段時間，復學生適應困難因素多元，請導師依對學生的認識與觀察進行關懷。

(三) 學輔追蹤關懷

- 1.期中考後，學輔中心針對問卷高分者、未填寫關懷問卷且因「家務、成績不理想、生病、經濟困難、生活不適應」休學，進行電話關懷。
- 2.評估學生身心狀況安排諮商或列管持續追蹤關懷。

二、復學生關懷問卷題目與說明

問卷題目主要分為三個區塊，想要瞭解學生現階段復學適應狀況與困難、自我狀態評估、支持系統與校內協助資源的瞭解程度。

- 學號：
- 姓名：
- 復學後的適應情形： 非常不好 1 2 3 4 5 非常良好
- 復學後的困難：
 - 適應良好，沒有困難
 - 選不到課
 - 學業跟不上
 - 工作課業困難兼顧
 - 經濟因素
 - 身體健康
 - 情感關係
 - 人際關係
 - 情緒管理
- 若有需要，可以文字描述您的困難： _____

自我狀態問卷	1 完全不 符合	2 不符 合	3 部分 符合	4 完全 符合
1. 我能針對事情，找到有效的解決方法	1	2	3	4
2. 遇到困難時，我能找到適當的人(如老師、朋友、專業人士)幫忙解決問題	1	2	3	4
3. 我對很多事都沒什麼興趣	1	2	3	4
4. 當計畫被打亂時，我能再做調整	1	2	3	4
5. 我不喜歡跟人太靠近	1	2	3	4
6. 生活中的每一件事都讓我擔心	1	2	3	4
7. 遇到問題時，我能很快採取適當的行動，以免自己受到傷害	1	2	3	4
8. 我很容易就煩燥不安	1	2	3	4
9. 在壓力之下，我可以專注並清楚地思考	1	2	3	4
10. 每天的生活都充滿了令我感興趣	1	2	3	4

● 協助需求 (單選題)

- 適應良好，想了解其他心理健康相關資訊 (問卷完成後提供資訊超連結)
- 仍在適應中，希望有相關資訊可以自助救濟 (問卷完成後提供資訊超連結)
- 仍在適應中，希望導師能與我聯繫、討論目前的困難 (註記★)
- 仍在適應中，希望學輔中心能主動聯繫我，提供我輔導協助 (註記▲)

● 若您仍在適應中，遇到困難時，您會主動向誰求助 (複選題)

- 只有自己
- 家人
- 導師
- 授課老師
- 學輔中心
- 朋友
- 男女朋友
- 同學
- 其他

● 您了解輔仁大學有哪些校內協助資源 (複選題)

- 提供班級適應等協助：導師、系秘書、系辦公室(如不確定導師聯絡資訊，可向系辦詢問)
- 提供心理困擾協助：學生輔導中心
- 提供職涯輔導協助：職涯發展組
- 信仰支持：宗輔中心
- 畢業問題：教務處
- 獎助學金需求：生輔組

復學生關懷問卷分數說明：

※自我狀態評估中，第1、2、4、7、9、10為反向題，因此超過8題選項落在紅色區，該學生總分鄰近30分者，學生復學適應困難、面對問題的心理狀態較不穩定，缺乏調適與支持管道，註記●。

※**導師可以做的事：**

1. 請導師可以主動與學生接觸，協助吐露心事、紓解壓力陪同商議解決之道。
2. 如學生憂鬱狀態已經一段時間或有明顯憂鬱症狀，介紹學輔資源，並表達願意協助轉介。
3. 請導師持續關心學生身心、就學狀況並與學輔中心保持聯繫。

三、晤談及輔導策略技巧

(一) 從誰開始晤談

依據復學生關懷問卷的分數、學生勾選的協助需求，復學生名單會提供學生基本資訊、休學原因及問卷註記。

班級名稱	學號	姓名	休學原因	註記
OO 二甲	XXXXXXXXXX	OOO	志趣不合	●★
OO 二甲	XXXXXXXXXX	OOO	經濟因素	○

導師可以優先從●分數高者主動邀約晤談，依過往經驗，學生休學後離開學校一段時間，復學生適應困難因素多元，請導師依對學生的認識與觀察進行關懷。

(二) 如何開始談

導師接觸復學生時，可能遇到兩種情形，第一種是學生復學後回到原班級和原導師；第二種是學生復學後調降年級，分到不同班級與導師。

如果老師您的復學生是原班級復學的同學，您可能在學生入學與休學時，已經有進行過導生會談，和學生已經有關係建立的基礎，請老師可以先關懷瞭解學生回到校園後的適應情形，多關心及留意學生學習狀態、班級適應及情緒狀況，視學生需求提供資源的協助與轉介。

如果老師您的復學生是您未接觸過的同學，老師們可以先從復學生名單中瞭解學生提出休學原因（如下）

- 1.課業學習
- 2.志趣不合
- 3.重考轉學
- 4.生活適應
- 5.同儕相處
- 6.經濟因素
- 7.工作因素
- 8.情感因素
- 9.家庭因素
- 10.健康因素
- 11.服役因素
- 12.出國因素
- 13.特殊境遇
- 14.其他因素

請導師可以先從理解學生的生活背景、日常生活，建立談話關係。

- 1.從生活背景 開始：透過學生的基本資料和學生進行互動，了解學生的成長背景、家庭狀況與過往學習情形。若有一些特別的背景（如父母離異、外籍生等）可多關心這些背景可能對其在發展上的影響。

問句參考：

「你家住高雄，回到台北來唸書還習慣嗎？」

「家裡有哪些成員呢？」

「你的父親已經過世了，他什麼時候離開你的呢？」

「如果你有煩惱的話，你會和家裡面的誰分享呢，為什麼？」

2.從日常生活開始關心學生復學後生活適應情況，理解學生的生活交友圈，進一步可知道學生平常的生活習慣、交友情況、學習情況和時間運用情形。

問句參考：

「這學期修幾學分呢？現在課業還應付得過來嗎？」

「對論文和課業分組有沒有什麼擔心？」

「在班上和誰比較聊得來？都去哪裡吃飯？」

「你現在住哪裡？和住宿的室友生活習慣還合得來嗎？」

（三）若學生講了很複雜的問題難以處理時怎麼辦

恭喜您，學生願意讓您知悉他的困難表示他收到您的用心，也願意從您身上學習如何解決自己的難題。建議老師先持續和學生保持聯繫關心學生情況，除了不吝分享自身經驗外，也可以詢問學生過去是如何靠自己解決問題的。

問句參考：

「上次我們談到你分不到組的問題，不知道你以前碰到這樣的問題，你都怎麼處理的呢？」

「關於你跟同學合作報告不順利的狀況，你以前有遇過嗎？那時候你怎麼完成報告的呢？」

我們不建議您馬上將學生轉介至學生輔導中心，因為過快的轉介可能引起學生和陌生人接觸的緊張而不安導致學生對您的信任打了折扣。建議您和學生的信任關係建立後（可能需要有二至三次的談話）再進一步詢問學生是否願意接受輔導的幫忙。

問句參考：

「我發現你的失眠沒有好轉，我覺得你可以考慮接受專業的幫忙，比如看醫生或學輔中心。」

「我聽到你與同學相處的狀況真的很困擾你，我鼓勵你可以到學輔中心諮詢，讓更專業的老師協助你，你覺得呢？」

（四）不願意參與導師會談或經常缺席的學生 有什麼輔導方向和策略嗎

有時導師會碰到約了導生晤談卻不來、很難建立關係的學生 這時您可以考慮詢問學生的授課老師、系秘及其它同學以了解他的近況，或是和學生輔導中心的院專責輔導老師諮詢。

需要的時候，使用各式系上學生事務相關會議，與其他授課老師共同討論學生的修課狀況，獲取學生課業相關資訊，例如到課率、學生課堂與作業表現、學生分組表現等。如果學生在課程表現不佳，也可以讓系上秘書持續關心學生在系上的狀況。

必要時為這樣的學生辦一場「個案研討會」，讓和這位學生有接觸的師長、同仁一起坐下來交換訊息，討論學生的狀況，共同擬定後續的輔導方向。

（五）還有什麼技巧，可以在談話的時候運用呢

導師平日在與學生會談時，可運用「積極聆聽」的技巧，容許學生宣洩情緒。方向如下：

1. 找出合適的時間來積極聆聽學生的問題並表示願意為學生解決問題。
2. 放下手邊的事情（或請學生坐下再談），表示專心及尊重。
3. 目光柔和且平行地注視學生，偶爾加上點頭及微笑表示瞭解。
4. 鼓勵學生發言（以發問方式帶動）讓學生多說。
5. 以學生為主，相信他有能力面對及解決自己的問題並發揮同理心瞭解學生的行為動機，不以道德標準批判學生。
6. 耐心聽完，莫急於安慰、講大道理，也切勿訓誡、指責。
7. 提供多種建議（以比喻、故事、實例等方式說出），供學生參考及自我選擇，引導多角度思考。
8. 談話情境及晤談過程中保持開放的態度、溫暖的眼神與放鬆的心情。