

全校輔導優良導師專訪---職能治療系 汪翠滢老師

撰文：資源教室 林佳蓉

訪談：心輔組 鄭淑惠、林淑娟、林佳蓉

健康快樂的人生，正如罹患小兒麻痺症的小提琴家帕爾曼 (Itzhak Perlmann) 在某一次獨奏的時候，其中一根弦突然斷了，但他卻不受影響，仍舊完美演出。人們問他為什麼不換弦，或換另一把小提琴，他的回答是「我們只要好好發揮在世所擁有的，盡力就好！」。健康就是接納與體悟人生的人，訪談翠滢老師，她恬靜的談吐與安穩的氣質，讓人很可以放慢下來並自在地與她互動。「我的個性比較隨緣，不會強求一件事一定要怎麼樣，事情本來就有各種可能，就是做好能做的部分；與學生的相遇也是緣分，我們彼此在緣分裡相互學習；同學們能平安順利畢業，畢業典禮上的笑容，與接下來生涯上的穩定，這就是我最大的欣慰了！」

人本關懷~讓學生能為自己承擔、為自己負責

人本大師羅傑斯(Carl Rogers)的「當事人中心」理論，不僅重視同理傾聽，也以高度尊重(high regard)的態度面對來談者。老師與學生在校園中的學習和生活，是一同分擔責任，建立起共同創造的關係過程，翠滢老師說：「以學生為中心，只要出發點是善的，即應無條件的支持與尊重。看待學生狀況時，不會加入自己的投射，因為每個人有他自己的自由意志，當覺得這是最好的決定，且能自己承擔負責時，我不能把老師的價值觀或偏好放在學生身上，也不會拿尺去評價或批判他。收回在別人身上的投射，客觀尊重同學的隱私與責任；一方面尊重學生的自主，另一方面能維持良好的師生關係，才能掌握狀況做為後援。因為當他學習到為自己承擔、為自己負責後，也就能自發性 empower 出自我的責任感，可以不用依靠我的意見與判斷來做決定，即使學生出現的是老問題，改善也有限，但老師願意陪伴他走這一段過程，讓他感受到老師在那裏，這樣就足夠了。」翠滢老師在培養專業治療師的職治系任教，又曾有醫院臨床服務的工作經驗，讓她對於輔導系上學生，在學習的不同階段可能會有的狀況與需求，能有更實際且具體的輔導方法與目標。「換位思考，把自己放在他們的角度，求學時若自己遇到這樣的問題，那我需要甚麼？想起以前實習時，老師做了甚麼？讓我覺得我有能力，或沒做甚麼？以至於在摸索的過程花了很多時間。學生未來是要當與人互動的治療師，也在這個過程中摸索、期待、挫折、收穫。因為在乎『病人』，所以在乎學生的成長，當決定並有能力成為一個治療師後，他/她會變的比我更有助人的能量，服務更多需要的人。所以當出現困頓時，若設身處地給予他們一些具體引導，當學生有困惑迷惘時，也許我幫忙拉一把，當他往上站一個台階有些高度後，自然而然就能把狀態看得更清楚一點，這個時候他也許就知道可以往哪個方向去努力、改正或者全力去追求。」翠滢老師扮演正能量的角色，陪學生面對學習與生活上挫折困境，用階梯的概念來說，當學生跌倒或停滯時，會先扶他起來踏上一個台階，讓他視野變不同，也讓他重拾一些信心。對於在這個時期面臨重大困難的學生，可以感受他們的無力與不知所措，但循著明暗不定的光影必可

找到明燈方向，接下來他們會自己繼續前行。人生不是一條容易的道路，但不要把「不確定性」視為對生命的一種威脅，心理學家榮格比喻的很適切，他稱之為「陰影」(shadow)，而蛻變意味著改變，但若不正視它，又怎麼能夠改變呢？正視自己的陰影，誠實反思並願意擁抱不確定性，讓學生能為自己承擔，也為自己負責。

適時救火，不要出動救護車

「A 生的輔導過程，我的角色很像消防隊，到處救火，雖然不知何時又有火苗竄出，但是寧可提供消防車，也不希望要出動救護車。」預防重於處理，翠滢老師將臨床上「風險評估」運用於學生輔導中。「當導師 20 年與學生的互動過程，是一段彼此相互學習的經驗值。每每在學生故事中得到許多反思，進而不斷調整自己的應對，逐漸累積出當學生面臨類似困擾時，會有事前徵兆預防和事發當時的風險評估，而接下來也就能夠有較實質的輔導策略回應給學生。」而除了學生輔導外，翠滢老師也會讓「家長」成為資源網絡中的一環。「1. 家長作為輔導的助力：遇到重大學習或生活問題，初步處理若有後續注意之必要，會請同學告訴父母，或告知導師會跟父母討論，徵得共識後，才主動跟父母聯繫，了解父母想法為主，不涉及師生共識外的內容，以兼顧同學的隱私與福祉；2. 讓家長放心：家長若有需要，均可有手機號碼連絡導師，討論同學的生活學習或了解本系專業，也能在狀況時緊急連絡。」。而輔導學生的工作，無法單槍匹馬的做。Susan Fassberg 在一群非洲小孩圍圈而坐腳併腳的照片中說到一段故事「一位在非洲調查的人類學家，將一個裝滿鮮美水果的籃子放在不遠處的大樹旁，然後跟部落的一群小朋友提議讓他們玩跑步比賽的遊戲，只要誰能先跑到水果籃那裏，誰就可以獨得全部的水果；當這位人類學家一聲令下比賽開始，他看到的不是爭先恐後往前衝的畫面，反而出乎意料且令人動容的是，所有小朋友手牽手一起向大樹下的水果籃齊步跑過去，然後大家一起坐下來圍成一圈，開心無比的分享那籃鮮美水果。人類學家問這群小朋友，『當你有機會獨享這籃水果時，為甚麼會選擇齊心協力攜手並進呢？』小朋友七嘴八舌地回答『UBUNTU，如果你知道只有一個人高興，其他的人都會傷心的話，怎麼會有人快樂得起來呢？』；UBUNTU 在科薩(Xhosa)部落文化中代表的意義是：我的成就來自於整體的成功，沒有群體就沒有我(I Am Because We Are!)」翠滢老師也說，非常慶幸整個醫學院、職治系都是非常用心於學生的輔導服務工作，尤其是系辦人員，他們能夠一葉知秋，因為許多學生的問題狀況都是整個系統性的在影響，系辦的人員扮演起第一線的守門員，有關影響學生的教務、學務、總務等等各種細節，他們都會收到來自學生的詢問、擔心和申請，當學生到系上詢問時，就能有效能來啟動，處理學生的問題的方向與機制。因此，能擔任好導師的服務，是非常感謝所有在系統中願意付出與協助的人。

學生的問題狀況比病人的更多元，與學生的互動需要更細緻地因人而異，翠滢老師跟我們分享一項研究「當我們在幫助別人或傾聽別人時，腦中血清素(幸福感)、多巴胺(滿足感)、催產素(信任、舒適)等對抗壓力賀爾蒙的神經傳導物

質會活化。所以我也很鼓勵學生，有問題不要害怕去問別人，你給別人幫助你的機會，你們兩個同時都可以獲得健康幸福與快樂！所以學生來求助我，他讓我有思考問題的機會，也給我自己學習的經驗。一路走來，我很喜歡在學生故事中學學習，在彼此相遇的緣分中成為這個階段的貴人。」為人服務、幫助他人等無私的行為，不論行善者、被幫助的人或是看到幫助行為的人，都能同時產生愛的賀爾蒙以平衡已有的壓力賀爾蒙。開闊我們對世界的眼界，當我們對世界的認識越多，心靈解套的方法自然就更多了。在心輔組服務的我們，很幸福能每年訪談輔導優良的導師們，像是一篇篇把愛傳出去的鼓舞樂章。