

馬偕學校財團法人馬偕醫護管理專科學校

113 學年度績優導師-輔導學生心得分享表

科別： 護理科 班級： 五年一班

每件事的發生都有其美意，無論當下覺得是好是壞，也因此特別珍惜和導生們相處的時間。對我來說，導師不只是處理學業或行政事務的人，而是在學生學習與成長的過程中，能與他們走過一段路的陪伴者。

班上目前有 45 位學生，對我而言，每一位都是寶。印象很深刻的是在他們低年級時，有一位平時比較安靜、內向的學生，曾主動跑來跟我說：

「老師，我很驚訝你會注意到我。」當下我有些愣住，後來想想這句話對我影響很大，也一直提醒我，在班級裡，每位學生都值得被看見、被在乎。後來在一次教師節，全班寫卡片給我時，又有其他學生提到：「老師，你讓我們每個人都感受到被在乎，而不是只有特定的幾位同學。」這些話，更讓我確定該用怎樣的方式去陪伴他們。我希望營造的是一個讓學生感到自在、有歸屬感的環境，因此會安排一些簡單、溫暖的活動，例如聖誕節交換禮物、每學期的慶生會，讓大家在課業與實習壓力之外，也能有彼此互動、放鬆的時刻。這些日常相處，讓師生關係慢慢變得自然，也多了一份亦師亦友的信任感。然後每個活動都請他們要拍照，也常跟學生說，我知道班上難免會有小團體的存在，但多年後再回頭看當時留下的照片，多半都會帶著笑意想起那段時光，這些都是成長的養分。平時多半是透過觀察，或和學生們聊聊天，聽他們分享生活裡的喜怒哀樂，也常在心裡想著，他們正處在一個多麼可愛、也多麼容易受影響的年紀啊。有時看到學生因為家庭因素而感到煩惱，老實說會替他們感到不捨，但也會順著話提醒他們，或許無法選擇自己的家庭，那就更要堅定的為自己決定未來要走的方向。遇到情緒比較低落，或因人際與各種狀況影響學習的學生，先陪著他們把話說完，再視情況連結校內的輔導資源，也會持續留意他們後來的適應狀況。

很快的~我的導生班來到了五年級，去年底度過了他們在馬偕最後一年的聖誕節，一如往年舉辦交換禮物，也準備請全班一起吃點東西歡樂的過節。沒想到活動前，有好幾位同學主動跟我說：「老師，你不要再花這麼多錢請我們吃東西了，我們長大了，很多人都有在打工，可以自己負擔一些，你已經為我們做很多了。」那一刻真的很有感觸，只覺得他們真的長大了。打到這裡，其實眼眶有點濕濕的。回頭看這些年的導師工作，我常常覺得自己做的，其實都是一些很微不足道的小事，也是身為老師自然會去做的事情。但也正是這些看似平凡的日常，讓我有機會陪學生走過成長、看見他們慢慢成

熟。能在這樣的過程中與學生同行，對我來說，本身就是一件很珍貴的事。
更別說我豐富了他們甚麼，因為到頭來，得到最多的~其實是我自己。

請於 114/12/19(五)前繳至學輔中心，謝謝！

簽名： 曹天怡

馬偕學校財團法人馬偕醫護管理專科學校

113 學年度績優導師-輔導學生心得分享表

科別： 視光學科 班級： 視 42

五專對青少年時期的孩子們而言是個轉捩點。

在五專期間，孩子們的年紀從未成年銜接到成年，身份從兒童轉換成成人，畢業後也即將從學生蛻變為社會人士，因此經常會遇到在身份轉變期或是未來生涯當中迷惘的孩子。教師的責任不僅止於傳道、授業、解惑，在面對遇到困境的孩子們，了解背後的原因、用溫暖包覆他們，孩子們才會願意呈現真實的狀況，再進而一起討論解決辦法或是給予協助。有些孩子遇到與家長發生溝通上的困難，家長與孩子對於未來的想法不同，家長基於關心與擔心想要對孩子的未來有所限制，但孩子卻有自己想完成的事，因此需要從中進行雙方的溝通與協調；有些孩子是遇到心理上的困境，需要與家長頻繁的保持聯繫，並適時的伸出援手接住孩子。

看著孩子們從剛進學校的懵懂單純，到成年時的開心慶祝，再到畢業前的成熟，五年的歷練讓他們改變許多，這樣的轉變看在眼裡也感到欣慰與感動。非常感謝能夠擁有與孩子們相處、看著他們長大的機會。

請於 114/12/19(五)前繳至學輔中心，謝謝！

簽名： 賴映君

馬偕學校財團法人馬偕醫護管理專科學校

113 學年度績優導師-輔導學生心得分享表

科別： 護理科 班級： 1-1

在擔任多年導師的過程中，我始終相信，學生在求學階段所面臨的壓力，不僅來自課業，更包含對未來的不安、家庭角色的拉扯，以及對自我能力的懷疑。因此，我多以「傾聽、陪伴與引導」作為輔導學生的核心原則，期望在學生感到徬徨時，成為其穩定的支持力量。

在導師輔導實務中，我常常透過日常觀察、主動關懷及個別晤談等方式，及早覺察學生的學習與情緒狀態。曾有一名學生於實、升學及護理師國考準備衝刺階段，出現長期焦慮與身心不適反應，如失眠、心悸、注意力不集中及學習拖延等情形，進而影響其學習表現與自信心。晤談過程中，學生表達對考試成績與未來發展的高度焦慮，並伴隨明顯的自我懷疑。

在輔導過程中，我先協助學生釐清主要的壓力來源，並引導其理解身體症狀與長期心理壓力之間的關聯，降低其對自身狀況的焦慮與否定。同時，鼓勵學生持續關注身心健康狀況，並提供可行的專業資源資訊，讓學生在需要時能安心求助。於學習面向上，則與學生共同討論並調整讀書策略，將原本高壓、長時間的學習模式，轉為分段式、可完成的小目標學習，以提升學習掌控感並減輕心理負擔。

此外，針對學生因家庭居住空間有限而影響讀書與休息品質的問題，我與學生討論可行的環境替代方案，如固定至圖書館或校內安靜空間進行學習，協助其建立相對穩定的讀書情境；同時，也引導學生以適當方式表達自身需求，學習在維繫家庭關係的同時，照顧自身身心狀態；也私下聯繫家長，讓家長能

覺察平日看似乖巧懂事的女兒，其實正承受著莫大的身心壓力，讓家長能更清楚理解女兒內外在之落差與煎熬，一起尋找解決方法。

經過多次關懷與晤談後，學生逐漸能主動表達壓力與困擾，並對自身情緒與身體反應有較佳覺察，願意嘗試調整生活與學習節奏。雖壓力仍存在，但學生已能以較務實且不自責的態度面對考試準備，並展現出逐步恢復的學習動能。

回顧此輔導經驗，我深刻體會到，導師的角色不僅是學習上的督導者，更是學生在人生關鍵階段中的陪伴者。期待未來能持續精進輔導知能，結合校內外資源，以更細緻且尊重個別差異的方式，陪伴學生度過成長與轉換的歷程，協助其建立自我理解與面對挑戰的能力。

請於 **114/12/19(五)**前繳至學輔中心，謝謝！

簽名：



馬偕學校財團法人馬偕醫護管理專科學校

113 學年度績優導師-輔導學生心得分享表

科別：幼兒保育科 班級：4-2

113 學年度績優導師輔導心得

以愛為名，泅泳青春 做孩子生命裡的溫柔擺渡人

馬偕學校財團法人馬偕醫護管理專科學校 專任教師 魏明政

韓愈在〈師說〉裡那句傳頌千古的「傳道、受業、解惑」，像是一盞懸在歲月長河上的孤燈，照亮了我二十餘年來的教學生涯。然而，時光是條流動的河，「世異則事異」，岸邊的風景從未停止變換。從早年那群單純如冰淇淋般融化的世代，到如今在資訊碎片浪潮中泅泳的數位原住民，孩子們的面孔換了又換。特別是當我們凝視著這群十七、八、九歲的靈魂，他們的青春正像是夏日午後的雷雨，既躁動又滂沱，充滿了不確定與渴望。面對這樣一群心性未定、既想掙脫又暗自依賴的孩子，為師之道，便不僅是知識的傳遞，更是一場關於「寸心」的修煉。我時刻提醒自己，要在剛與柔之間找到平衡，在堅持與變通之間拿捏分寸。我們既要是守護規範的守門人，更得是心靈的擺渡人，引領他們在迷惘的霧氣中，安然度過這段最珍貴卻也最易碎的青春期。

孟子曾說：「不以規矩，不能成方圓。」在班級這方小天地裡，針對五專這漫長的五年學制，我選擇了一種「階段演進」的陪伴策略，讓師生的關係隨著心智的成熟，如四季般流轉。在一、二年級的「立規期」，我的愛必須展現出一種「嚴峻」的樣貌。面對孩子們容易被手機綁架的專注力、以及那些散漫的時間感，我制定了清晰的班規，並許下了一個名為「愛班」的約定。那些遲到、未歸位的手機或桌椅，不再只是被懲罰的過錯，而是透過勞動服務與班務協助，轉化為一種自我修正的儀式。這看似嚴厲的手法，實則不是束縛，而是為了在這自由的校園風氣中，替他們築起一道名為「責任」的防線。我深盼他們能在付出的汗水中，懂得每一個選擇都有重量，學會對自己負責，也對他人尊重。

然而，教育從來不是刻舟求劍。當孩子邁入三年級的「磨合期」，心智漸

開，我便試著鬆開手中的線，容許他們在框架內跌撞，在錯誤中學會承擔。而當他們走向四年級的「夥伴期」，我則收起了牧羊犬的哨音，轉而以一個同類成年人的姿態，與他們平視。此時的關鍵字是「尊重」。我不再是高高在上的發號施令者，而是與他們並肩同行的資深旅人，用理性的對話取代了指令，靜靜陪伴他們完成從「他律」走向「自律」的華麗蛻變。

身處在這個資訊透明得近乎赤裸的時代，我們也得學會用科技織網。我經營著兩個 LINE 社群，像是兩條隱形的線，串起了學校、家庭與孩子之間的牽絆。在「家長社群」裡，落實親師共管，讓孩子在校的悲喜與動態，能即時延伸至家庭的餐桌；而在「班級社群」這個內部園地裡，我要求孩子們對重要公告「按貼圖」確認。這一個小小的動作，不僅是確認，更是訓練他們養成「凡事有著落，件件有回音」的職場素養，這是一種對溝通的敬重。

但我也深知，科技再便利，也無法取代人與人之間那份真實的溫度。為了打破講台與課桌之間那道無形的牆，我喜歡在餐桌上與他們相遇。我設立了「聚餐制度」，只要集滿四人，便是一場師生的午後約會。在飯菜香氣氤氳中，我們不談生硬的大道理，只談生活瑣碎與夢想的形狀。許多在課堂上看不見的特質、聽不到的心裡話，都在這方寸之間的餐桌上，得到了傾聽與接納。此外，固定的班會，我堅持將麥克風交還給學生，讓導師成為主持人而非裁決者。在「有事好商量」的氛圍裡，我看見他們學習包容異己，學習在爭辯中尋求共識，這便是全人教育最美的風景。

回首這段輔導的長路，從專一的嚴謹規範到專四的平等相待，我看見孩子們眼底的光芒，逐漸從稚嫩轉為成熟自信。教育，終究是一場溫柔的堅持。或許在當下，孩子們未必能完全讀懂那些「愛班」制度背後的苦心，但我深信，只要我們耕耘不輟，那些埋下的種子，終將在他們日後人生的某個轉角，開出繁花，結出甜美的果實。此次獲選績優導師，明政深感誠惶誠恐。這份榮耀絕非我一人之功，而是源自幼保科全體同仁那溫暖的包容與支持，以及學校各級長官與行政夥伴的協助。未來的路仍長，我將繼續秉持這份初心，在教育的渡口，做一個溫柔而堅定的擺渡人，陪伴孩子們泅泳過這段名為青春的湍急河流。是的，我依然願意！

請於 114/12/19(五)前繳至學輔中心，謝謝！

簽名： 魏明政 

馬偕學校財團法人馬偕醫護管理專科學校

113 學年度績優導師-輔導學生心得分享表

科別：護理科

班級：2-2

身為護理科導師，深覺自己專業不只有「生命徵象」四大項，其中第五徵象不是疼痛評估，而是看得懂—學生情緒指數。每天進教室前，需先快速評估學生的臉色、說話音量與精神狀態，這比實際照顧病人還更考驗臨床判斷力。而輔導學生的過程，真的就像在做全人護理，有些同學外表看起來一切正常，其實內心早已同時被診斷為「期中考壓力症候群」、「技術練習疲憊合併熬夜性失眠」、「網路標籤貼不當之社會互動障礙」等；也有同學一坐下來就說「老師，我沒事」，但眼神卻清楚寫著「我需要被聽見」。這時候，與其急著開立處方，常會先給一個點頭，外加一句：「需要聊聊嗎？」很神奇的是，這一句不含藥效、不中斷的小問句，常常比任何建議還有效。學生通常會先沉默三秒，然後正式進入「老師我其實有很多事要說」的長篇模式，而我的角色，也瞬間從導師轉換為安全樹洞接收模式。畢竟，在學生還沒準備之前，先被理解，可能才是最好的開始。

在陪伴學生的同時，我也非常感謝身邊的主管與科內優秀的同事擴及心諮中心溫和的老師們，當導師偶爾也被行政、責任與情緒壓力壓得有點胸悶時，這時總有人適時一句關心、一個支援，幫我把心中的烏雲慢慢撥開。提醒我：原來導師不是超人，也可以被支持、被理解。看著學生從不安到穩定，從懷疑自己到願意相信自己，更深刻體會最好的輔導，不只是什麼專業技巧，而是一群彼此接住、互相照顧的人，一起努力把這條教學與輔導的路走得不那麼孤單。

請於 114/12/19(五)前繳至學輔中心，謝謝！

簽名：田沁潔

馬偕學校財團法人馬偕醫護管理專科學校

113 學年度績優導師-輔導學生心得分享表

科別： 視光科 班級： 5 年 1 班

前年除夕前，我披散著頭髮、踩著拖鞋，晃到家附近的迪化年貨大街添些應景的零食。站在一整排不同口味的魷魚絲前，我正頭痛該買原味還是麻辣味時，忽然一個細細的、高八度女生聲音，從魷魚堆後方傳出來：「佩儒？」我猛抬頭，啊！是班上的宓彤。「老師，奕琳也在店裡面～」她邊說一邊把我領進店裡。就這樣，我以一身夾腳拖、散髮造型的導師形象，認識了學生打工的老闆。老闆對這兩位學生的表現讚不絕口，連聲說她們認真負責、態度可取，直說明年若班上還有學生願意來打工，務必多多介紹。

聊了十來分鐘後，我告別店家，手上有一包用員工價買的一斤魷魚絲，還多了兩包老闆塞給我的金桔糖果。

任教這麼多年，我曾在北馬、淡馬、眼鏡行、書店，甚至夜市的熱炒攤遇過不同屆別的學生，有些是我曾教過的學生，有些正是我班上的孩子。對於有點 I 的我來說，任何突如其來的不期而遇，往往驚嚇多於驚喜；但看到自己的學生在不同崗位上踏實工作、認真生活，心中仍會不由自主地湧起一股欣慰與喜悅。我想，天下為師者，一定能同理我的感受。

我與班上孩子之間是一種隨時間緩慢生長、轉變的微妙關係。低年級的孩子，需要較多的規範與引導；高年級的孩子，則更渴望被尊重、被理解。因此，我的導師角色，也從低年級時的嚴父，逐漸轉化為高年級的慈母。無論是嚴父或慈母，都是導師這個角色中極為特殊的成分——它不需透過生育，卻內涵一種類親子關係。只要用心經營、真誠相待，孩子終會以最好的成長，回應我們的付出。

這讓我想起每年秋末冬初，我總會收到一箱排列整齊、亮橘飽滿的甜柿，那是畢業二十多年的導生，從台中寄來的季節問候。她在馬偕住校的五年歲月裡，一篇篇週記寫到字滿出來，裏面盡是異地求學的不安與徬徨、對家人滿溢的思念。而如今，她已走過那段青澀，獨當一面，就像眼前這些成熟的果子，金黃光亮，散發著屬於自己的芬芳。

陪伴年輕的生命成長，是一門需要不斷學習的功課，也是一份難得的福分。我何其有幸，能陪他們同行一段。日常叮嚀、操心、勞煩在所難免，但我知道不會白做工，因為回望孩子們成熟懂事的模樣，我可以明確感受到心裏的滋味，就像咬下這一口硬脆的柿子一樣，很甜。

簽名： 林佩儒

馬偕學校財團法人馬偕醫護管理專科學校

113 學年度績優導師-輔導學生心得分享表

科別： 生命關懷事業科 班級： 生 5-1

終於等到了今天！

過去不管在業界或目前在學術界參與各項活動也取得一些成績，但「績優導師」真的非常不容易！

五專學生是兼具高中職和大學階段，也是學子從青少年跨入成年的關鍵期，因此常會有人際關係、容貌焦慮、以及最後的升學或就業的職涯選項。在這些人生十字路口，導師就扮演導護媽媽，一方面保護孩子們免於危險，再者對於脫隊者就趕緊引導他們歸隊。而在過程中，青少年會有血氣方剛、或執著於同儕的感情而有所固執不願配合，這些孩子就會和家長、和導師有一些摩擦。因此在磨合過程中，導師必須發揮耐心、運用智慧來化解衝突。所以與其說導師協助學生，但另一方面學生也在點化老師。

所以這個緣分，過去俗諺說十年修得同船渡，現在我說廿年修得同窗誼。感謝上天讓我們相遇，也謝謝馬偕專校學務處辦理本項活動，讓老師們可以再次省思再次回顧再次感恩！

請於 114/12/19(五) 前繳至學輔中心，謝謝！

簽名： 王智宏