

關心學生如何生活，為學生的未來作準備

—物治系 宋文旭老師



帶班（導生組）心法小撇步

1. 理念：幫助未來新秀的機會值得珍惜；期勉學生為面對未來挑戰及幫助更多需要協助的人，而持續追求進步。

2. 行動：

(1)對導生提供建議，給予關心、傾聽及了解

(2)讓學生了解如何生活，學習平常課堂上學不到、但卻是生命中重要的事

(3)花時間與學生互動，並分享如何處理挫敗的經驗與方法

(4)送書給導生、安排各式主題討論，為學生的未來作準備

繼 99 學年度宋文旭老師以優異表現奪得優良導師獎座後，今年又再度獲得學生及評選委員青睞，創下本校第一位兩度榮獲優良導師獎項的老師。

喜歡看書、從書中汲取智慧的宋老師，面對問題時流露出的睿智與長遠獨到的眼光，關切學生的生活重於課業，以及為學生未來可能面對的問題作預先準備，是學生生命中最佳的領航員。

讓學生了解、學習如何生活，是最重要的事

宋老師的導師風格受其大學時期導師鄭銘章教授所影響，雖然當時與導師的見面次數不多，但他讓宋老師第一次感受導師對學生生活的關心所帶來的溫暖，而非僅關注課業或研究表現。鄭老師親和的作風，使當時遠離屏東家鄉隻身來北部就學的宋老師，感受特別深刻。宋老師畢業後曾於義守大學擔任醫工系老師，曾經一年負責執行近 10 項研究計畫，可謂生產力相當高的老師；在此

同時也擔任班級導師，全班 50 名學生幾乎都由他總括負責，但因當時對學術表現的專注追求，讓他幾乎難以記起所有學生的名字。

讓宋老師改變人生努力方向，使其有不同境界的轉變，是來自於其早產的兒子。宋老師自覺所學知識、所作研究再多，對早產體弱的兒子都完全幫不上忙，心裡深感挫折。之後他深自檢討，思考為來是否還要繼續這樣的日子？從而有所醒悟，開始調整研究計畫執行的步調，留下更多心力去關心、珍惜身邊的人。來到陽明任教後，導生人數約為 15-17 名，有更多時間可以關照個別導生，他認為「應讓學生了解及學習如何生活，以及如何與周圍的人、事互動，這比執行研究或傳授專業知識，對學生都更為長久受用。」

對導生提供建議，給予關心、傾聽及了解

宋老師對每位導生都印象深刻，認為每個人都非常不同，當學生在面臨抉擇而無所適從時，往往需要的只是一個提醒或引導，導師的從旁協助將可使其較易度過難關。「當導師與授課老師最大的不同是，我們毋需逼著學生去完成什麼，只需陪伴他走過這一段，在他需要的時候提供建議，並給予關心、傾聽及了解」。

但宋老師面對導生時也會有壓力，例如導生家中發生突發變故、失戀或團體活動中的摩擦等，都需特別注意、關懷這些學生。宋老師會找其他同學打聽、關心這些同學的近況，以便給予合適的幫助。此外，曾有導生由於個性使然，不喜歡參與團體活動或聚會，總是獨自遠遠地看著同學們的活動，雖然平常很少與導師互動，但有問題時，仍會找導師討論尋求幫忙。

送書給導生，使學生隨時可找到參考依據

宋老師每學期會選 2 本書讓同學擇一後送給學生，書的內容多半為大一、大二時應做些什麼、對於未來的理想及願景、以及學習上的經驗等。例如韓國首爾大學著名的導師金蘭都所著「疼痛，才叫青春」一書，談 20 歲的年輕人可能面臨的成長疑惑；洪蘭教授翻譯羅傑斯著「給寶貝女兒的 12 封信」、圖書館推薦的梅原大吾所著「年輕人寫給年輕人的人生攻略本」，以及褚士瑩所著「比打工度假更重要的 11 件事」等，都曾是他精選送給學生閱讀的好書。期末由宋老師主持讀書會，讓每位同學進行讀書心得分享。每個人的經歷不同，對書中內容的心得、收穫及解讀自然會有許多不同，藉由心得交流可以相互拓展彼此的視野。

每位導生到畢業前都會拿到宋老師送的 8 本書，包括已從清華大學退休的彭明輝教授所著「生命是長期而持續的累積」與「活出生命最好的可能」，更是他大力推薦給學生們閱讀的好書，就連已畢業的導生都還被宋老師叫回來拿這些他極力推薦的優良讀物。

宋老師對學生大一至大四每一階段可能會面臨的問題或疑惑都有清楚的了解，有些同學畢業後面臨工作上的問題還會回來與老師商量，有些學生則

像朋友一般回來探望老師，關心老師在校是否仍生活愉快。「學生在踏出校門、進入社會前需要先了解一些一般在課堂上學不到，卻是未來生活上必須面對的課題。」宋老師表示，這些平時他選送給學生閱讀的書籍，可以讓學生在心裡有所準備，當有朝一日需要用上時，學生隨手就有實用的參考與依據；可見宋老師真是深具長遠獨到眼光，為學生設想周到。

安排各式主題討論，為學生未來的人生作準備

關於導師制度，宋老師認同小班制，可以更個別關照到每位導生。在課程內容方面，會安排不同的主題討論，例如台灣年輕人的失業問題、時間管理的迷思、對未來的不安全感與可能的對策、談戀愛的準備工作、失戀的自處對策，以及關於賺錢這件事、如何看待自己的工資、錢是如何運作、…。宋老師都會先蒐集資料閱讀整理，再形成主題與分享看法，並請同學針對主題表達想法，而同學也很喜歡聽聽其他同學的不同見解，可以擴展自己的思考方向。

宋老師認為大學同學許多人最不在意的就是健康，常因為參與活動、準備考試而刪減睡眠時間，因此他除了常常提醒同學們維持健康的重要性外，也與學生分享了時間管理的心得與方法。宋老師將每個討論主題整理成筆記之後，還會後附參考書或文章目錄，讓學生自行翻閱、查看作者本身的說法，藉由多看多聽不同的見解，來激發同學動腦思考，去形成屬於自己而適合自己的方法。

宋老師常常建議學生，不要將大學生活塞滿學分，鼓勵學生多參與不同的活動，或多嘗試、學習一些自己有興趣的事物，讓大學生活增添更多不同的經驗與樂趣，同時也可以思考自己未來希望從事的工作或事業為何。通常學生在大一新生時的聚會，宋老師即會請同學思考自己未來可能會從事的職業性質，自身的特性與意願如何？也會安排同學們至心理諮商中心參與性向測驗，提供同學更多的參考資訊與思考方向。

花時間與學生互動，分享如何處理挫敗的經驗

關於導師帶班的小撇步，宋老師謙虛地表示其實他自己覺得並沒有什麼特別秘訣，他的導師課程內容安排與其他老師相差不多，不過可能有3點與其他老師稍有不同：

1. 宋老師大多教授大一的基礎課程，包括微積分、普通物理學及計算機概論等，所以學生大一剛進入校園時，最先熟識的就是宋老師，而且每週都有好幾次的課程可以看得到老師，與學生接觸時間較多。
2. 在社群網站上可以迅速聯繫到老師，即使是上屆導生組的專屬社群網站版面仍持續在運作中。由於與學生相處的時間久，師生關係較感親切、相互信任而沒有壓力。宋老師認為花時間與學生互動是必要的，會經常參加並關心學生的活動，常在學生身邊出現走動，學生會比較願意進行互動。

3. 宋老師會與學生分享他曾經歷的挫敗經驗，例如求學或研究的撞牆期，該如何度過？或面臨抉擇、困難時如何可以如何嘗試解決？藉由自己的經驗與心得分享，幫學生先打預防針做心理建設，以減少突然面對事件時的衝擊，並了解自己有哪些可以因應的方法。

此外，宋老師推薦導師們可以參考史賓賽·強森所著的「峰與谷：超越逆境、享受順境的人生禮物」這本精簡但意喻深遠的小書，對輔導學生面對挫折的處理，應該可以提供一些有用的參考資訊。

幫助未來新秀的機會值得珍惜

對於花時間在研究計畫或在學生身上，宋老師如何拿捏、取捨？他表示，他很樂意多花時間在學生身上，教學時間分配比重甚至高於執行研究。他覺得身處「大學」並非「研究院」，在執行研究創造新知識的同時，亦肩負著應當同等重要的知識傳承與人才培育的責任。「研究是一時的，研究者個人的表現再傑出也會面臨逐漸的衰老、退場。然而 10 年後我們今日用心培育的這群優秀學生，卻有可能在各方面的表現比現在的我們更為傑出！他們唯一需要我們協助的時間就只有現在，在他起步時給予他合適的幫助，對學生未來長久的發展將有非常好的幫助」；「我們的學生都是未來的優秀人才，將來若能發揮所長，對整個社會國家的發展或貢獻，絕對有可能遠超過我們今日耗盡心力追求的研究表現所帶來的效益」，「研究計畫、論文發表這次沒通過，未來還會有機會，但是可以給學生提攜、幫助的機會只有現在」。有緣才會相聚，而相聚只有這段時間，我們應該全心珍惜。

服務學習活動結合專業

提到服務學習，宋老師表示，學生們會自行找尋服務的機構，包括前往創世基金會照顧植物人朋友，或與物理治療專業相關的足球場邊防護，或淡水鄰近農場的有機栽培，體驗當農夫的生活、學習如何與土地和諧共處。學生們進行組織活動的能力很好，都能選擇他們有興趣、有熱忱的機構去進行服務學習。在活動之後會由宋老師主持服務學習活動的反思與心得交流，讓同學們思考活動中的各項安排是否完備或仍有需要留意改善的地方，並聆聽、討論不同的心得感想，讓大家的感想能夠進一步的交流，促成更深刻的體會與成長。

為面對未來挑戰及幫助更多需要協助的人，而期勉自己持續追求進步

宋老師最後以他曾與導生分享的一段話來互相期勉，「我們為何要如此積極不斷地學習，即使已擁有不錯的社經地位？而非舒服愜意地過日子？」因為我們學習不只是為了自己，而是「我們的能力若能更進一步提升，就有更多的機會可以面對未來的挑戰、去適應未來無可預期的變化，並幫助更多需要協助的人，這才是我們需要不斷勉勵自己持續進步的主要原因。」「尤其是對於未

來要擔任一個優秀物理治療師的學生要有的體悟」，宋老師對於物治系學生有著深切的期許。

經過這次訪談，彷彿經歷了智慧的洗禮，有種醍醐灌頂的感覺，向宋老師學到許多人生需思考的方向。宋老師不僅是陽明學生在大學時期的導師，也可說是終生的導師，為學生的生命照亮、指引出光明的前途與方向。