高之梅老師－績優導師報導

採訪、攝影、美編 / 王昱昀、方玉如



搭上前往中山醫學大學正心樓辦公室的電梯，門一開，迎面而來的是一片寧靜，但是寧靜中又有細微的讀書聲、交談聲，充斥著為前程努力的學生以及為教育而努力的老師。一步步走進討論教室，親切的心理系高之梅老師正在微笑著望著我，親切的招呼、熱絡的對談。

心理系的高之梅助理教授在英國聖安卓大學取得心理學系博士後便回國擔任教職及臨床心理師，老師的專長是成人臨床心理學，在中山醫學大學通識中心開過不少好課，堂堂都爆滿，例如：死亡心理學與悲傷輔導、正向心理學與生命教育、醫學心理學、普通心理學、專題研究、臨床心理現象、心理疾病介紹、心理治療介紹、高齡期心理壓力與調適。

發揮所長，從學到教

初見高老師，掛在臉上的是滿滿的親切與和藹，老師說她喜歡觀察、研究和人相關的一切，例如：情緒、想法.....等等，從大學接觸到心理學課程開始，發覺人類的情緒因想法而生，進而又表現在行為上，即使是同一個情境之下，不同的人會有不同的感受、反應，這便說明了每個人都是獨特的！而這個有趣的現象促使老師進一步想去挖掘人與人之間的關聯與差異。

國外對於心理研究有較長的歷史也有較多不同背景的師長與研究人員、學者間互動較頻繁，因此資訊流通較快速、想法也較具多元性，一個良好的環境會讓學習更有動力，在那裡，對於人較尊重與友善、包容度也較大，讓老師可以盡情的探索與發揮。在英國攻讀博士班的那段期間老師感受到許多文化上的衝擊，東、西方教育理念與方式的不同，讓身心都碰撞產生一道絢爛的火花，有一位年輕教授曾對老師說：「一個人應該找到自己的專長、有潛力的領域去發揮，這樣的學習是比較輕鬆且充滿樂趣的。」相較於東方傳統的觀點：一直讀書、一直努力就對了！相較之下，帶來了想法上的衝擊，也啟發了老師，開始重新思考自己的興趣、優點與長處，以及該怎麼去發揮所長。

擔任教職後，老師期許自己能在心理臨床方面有所發揮，除了在系上的專業教學之外，老師在通識中心也開了許多心理、臨床相關的課程，一樣都是老師的專長、興趣，但是面對大多數為非本科系的修課學生，要如何把這些學問介紹、教授給他們？老師的專業要如何讓他們吸收且對現在、未來的人生產生幫助、也對心理臨床有一些了解？這些成了老師的新挑戰。藉此，老師從不同角度去思考這門學問，進而讓不同科系的同學都能夠了解且有所收穫，這是互相成長的一個過程，也是老師非常珍惜、享受的教學過程，每每看著同學的上課回饋，老師都有著深深的喜悅與成就感。雖然因為學生數量多所以親力親為改考卷需要耗費許多時間與心力，但是只要是對學生學習有幫助的事情，老師都覺得很值得。

帶班有條理，階段性教導

對於教學非常有想法與期許的老師，想當然爾，對帶班也很有一套自己的理念，她說，大學四個年級有不同的境況與任務，因此她提出「階段性教導」，分別對各個年級設計合適的輔助學習方式。

大一新鮮人，對環境都不太熟悉，因此讓他們熟悉老師與中山醫大是首要之務，給予他們協助，無論是人際關係或是行政事務處理.....等等。曾經有一名從國外回台唸書的學生，因為對台灣的學制不清楚也不知道該如何辦理註冊，所以在尚未開學前就找到老師尋求幫助。在大二與大三的階段，同學對環境已經有一定的熟悉了，也交了許多好朋友，所以在這些方面已經不再那麼需要老師的輔導，而在課程準備、未來走向這些方面會開始需要幫助，以及私人的事情，例如：感情。大四的同學會開始需要做生涯規劃，思考究竟該不該繼續讀研究所，或是開始邁向職場？要繼續研讀研究所的同學可能得補習、找房子，情緒上也可能需要一些抒發，老師

會竭盡所能的協助他們在各個階段會遇到的困難，也傾聽他們的聲音。

隨著同學們生活上的變化，老師跟著同學的步調而改變，回應同學的每一個需求。盡導師的職責，即使學生畢業了也仍然是老師關懷的對象，有任何困難都可以找老師談，學生的快樂也是老師的快樂。

師生相處像朋友，自然又自在

對於班上的學生，從一開始的陌生到後來像朋友般的相處，這一路上，老師花費了許多心思。從迎新活動開始，老師會出席學生的每個活動，並留下老師的聯絡資料給每一位同學，即使沒有參與活動老師也會在一旁看著，比如新生宿營活動，即使是偏僻的山區老師仍是獨自開著車跟著同學前往營區，除了確認大家的安全之餘，也在旁觀察著同學們的互動，看著學生們玩得開心，自己也被渲染了那份愉悅，一起覺得開心。

問起老師和學生們相處這麼好的祕訣是什麼？老師說，她會主動去關懷學生，且不時的傾聽學生的聲音、給予陪伴，抱著同理心去理解學生的感受與想法，讓每個學生覺得自己被重視，我想這大概就是老師受學生歡迎的原因吧！老師每學期至少會舉辦兩次導生聚，這是專屬班上同學的時間，若有同學有事無法配合導生聚的時間，老師會另外與他約時間再進行，聚會時老師從不強迫學生一定要表達內心的想法，透過陪伴、傾聽，不斷的讓學生知道：只要他們願意，老師永遠都在同學身邊。《小王子》裡面有一句話：「因為你把時間投注在你的玫瑰花身上，所以，她才會如此重要。」學生對老師而言就是玫瑰花，因為付出許多時間與心血來灌溉，學生對她才如此的重要，而從以前到現在，每個時代的學生都會有其特性，因此，老師看待學生會更注重其個別之間的差異。

教學生涯，無限歡樂

最讓老師感到欣慰的是同學們的感情非常好，只要有同學有困難，無論是心情不好、課業壓力太大、生理不便，都能夠互相幫忙，生病的同學、會有同學代抄筆記，生理不便的同學、會有同學會有人代替她從事假日的工讀生工作，課業較不好的同學、也會有同學教導，好不溫馨。

整個教學生涯中，令老師印象深刻的事情很多。有個選修心理健康的學生，質疑自己的能力，透過上課內容他得到了啟發，便主動和老師溝通，希望在反思過程中找到改變的方向、面對困難，透過這些能力提升，努力追求自己的夢想！那位學生考上研究所之後，還寫卡片給老師、表達喜悅與感謝！還有一位學生，他很自動自發，在做通識課的專題報告時，可以看出是個很有能力的人，他對於理論整理做的非常好，也會補充很多想法，高標準的自我學習要求是鞭策著自己也同時激勵著老師，老師說看著學生如此認真，讓老師對教學更懷有熱忱。

每個老師都有相同與相異之處，老師希望帶給學生的，除了專業能力之外，是對於人性關懷的能力。要相信自己有改變的能力，並且往正向目標去努力，同時也要不斷的反思，無論自身是否是臨床專業人員，都要培養關懷的心與思辯能力，老師說：「人不用做到十全十美，但是要能找到自己的長處並且喜歡自己。」

如果你也想讀心理系…

大學生轉系的狀況在每一個學校都是必然發生的狀況，因此轉系輔導有其重要性的存在，協助轉系的學生能夠透過轉系輔導了解自己也了解欲轉往的系級，並且協助學生完成轉系的過程，這是每一位師長都樂於給同學的協助。人類是奇妙的生物，對於人類的心理，許多人都是充滿興趣的！如果有同學想轉進心理系的話該如何努力呢？老師說，首先要先確認自己真正了解心理系的內容，也確認自己喜歡心理系的原因。想要知道自己是否適合心理系，可以透過旁聽，或者修習心理系系上的課程、來了解心理系的內容以及培養自己的基本能力，如果經過以上思考，確認自己是真心想要念心理系，便可以再進一步的思考，自己的現況是如何以及想要有什麼樣的改變。

老師鼓勵想轉系的學生可以多多閱讀心理學的相關書籍，了解學者們怎麼看待問題又怎麼解決問題，透過不同的學者的觀點，開拓自己的眼界。

旅行，讓世界更遼闊

平日的休閒為閱讀與旅行。閱讀的書籍種類很多，心理知識、經濟學、旅行書籍.....等等，閱讀是為了能夠更彈性的認識這個世界與人，並且得到知識與啟發！

自從大學之後開始，老師每年都會安排1至2次的自助旅行。在旅行中，觀察各個國家的人、的生活、文化、古蹟、建築等等，會產生很多想法和感動。讓自己的身心靈充個電，看待世界的角度便會變的很多元。平時也閱讀期刊、論文、教科書或是和研究與教學相關的書籍，並且參加專業的課程與演講來增進自己的實力。

給予大學生的建議與鼓勵

大學生應該熟悉自己所就讀的科系內容，自發且透徹的學習，廣泛的閱讀、聽演講、參與各種學術活動，了解所學該如何運用、如何有更好的發展以及如何和其他領域做連結，活用這些知識，並懷有終身學習的熱忱！待充實自己後，懷著一顆感恩的心，做對社會有幫助的事情，回饋社會，也貢獻國家，傳遞正面力量，讓這個世界變得更美好。

結語

經過這次採訪，從老師口中學到很多待人處事的理念，也深深佩服心理系的專業。自然且真心的相待，才是人與人之間美好的開始，關懷是一種傾聽、一種陪伴，而非一味的強迫對方接受自己的關心，真的是上了一課呀！老師用尊重、耐心與無微不至的關懷對待班上的學生們，真正的認識他們、了解他們、接受他們、幫助他們，把每個學生當成自己的孩子、朋友一般，能夠遇上一個這麼好的老師，真是上輩子燒好香吧。