

## 把關心理健康 胡延薇幫師生快樂過日子

專訪

【記者謝慶萱淡水校園報導】剛開學，諮商輔導室就擠滿了人，有的要報名志工，有的要預約諮商時間，小小的辦公室排了許多等待的學生，諮商輔導組組長胡延薇剛教完課，回到辦公室後片刻都不得閒，在人群間進進出出，就是這個認真而忙碌的身影，帶領諮商輔導組獲得「97年教育部獎勵推動生命教育與自我傷害三級預防績優學校」，且三度獲選為「輔導工作績優學校」等多項肯定。

政大心理研究所畢業，民國79年到校服務，胡延薇因積極推動諮商輔導工作、為學校爭取榮譽，上學期甫從校長手中獲頒「驥足方展」獎牌一座；令人意外的是，這樣優異的表現竟是「無心插柳」！她回憶：「我的志向原是生物系或獸醫系，但父母親希望我就近就讀台北縣市的學校，所以選填志願時就把政大心理系列進去，當時我對心理方面的知識幾乎是零，沒想到分數就落在心理系了。」胡延薇說：「大一第一次上普通心理學時，老師為了了解新生對心理學的常識，列舉了幾位心理學大師的名字，請有聽過的人舉手；班上超過半數的同學高中時就藉對心理學有初步認識，只有我和少數幾位同學，從頭到尾沒舉過手，下課後被老師叫到辦公室，勉勵我們多加把勁，免得必修課被當掉。」俗話說，「好的開始是成功的一半」，雖然這個開始不太理想，但胡延薇並不因此喪氣，反而把自己當作一張白紙，從零開始加倍用功，這才開始思考自己或許有能力走這條路。

胡延薇回憶到校服務的機緣，當時本校期許輔導工作能「走出輔導室」，變得更活潑、更貼近學生，所以聘任30歲不到的她擔任諮輔組組長，期望為輔導工作注入新血，一轉眼已近20年。在胡延薇的帶領之下，本校諮輔組創下許多全國之最，包括提供全國最多的諮商時段、最早建立完善的「個案管理員」系統、最早推行諮商輔導全面品質管理流程的概念、以及連續四年心理諮商使用率最高等紀錄，因此成為其他學校的模範，常受邀演講。胡延薇表示：「現代社會變遷快速，學生面臨的難題只會越來越多，輔導室的工作也因此變得更多元；我們堅持輔導工作必須符合學生的需求，所以辦任何活動之前都要先作市場調查，為不同族群的學生量身打造不同性質的活動。」在學務長蔣定安帶領之下的諮輔組，表現屢受肯定，蔣定安感謝團隊的付出也讚賞胡延薇：「做事態度積極，勇於接受挑戰，面對日增的輔導個案，帶領諮輔組同仁全力以赴，以極有限的人力，提供教職員生最完善的服務，倍受肯定。」

近年來，個別諮商使用率人數年年升高，諮輔組同仁表示，胡延薇經常晚上9點還留在學校加班。這樣繁重的事務也帶來壓力或挫折，胡延薇認為，諮商輔導人員不能懷抱「我要成功治癒所有人」的不合理想法，因為有成功的案例，當然也有失敗的案例

，很容易產生挫折感，例如曾有家長拒絕讓學生接受治療，強行干涉並阻撓。遭受這種打擊時，即使本身是諮商輔導工作者，也要尋求專業管道妥善處理心理深層的問題，不然難以用客觀的態度輔導學生。因此，為了有力量協助學生，自身的心理健康更顯重要，胡延薇堅持休閒生活和工作要有清楚的界線，才能真正放鬆壓力。「現代人的壓力來源很多，憂鬱症等情緒適應問題，變得像心理上的流行性感冒，所以要安排適合的休閒活動以達減壓功能；我紓解壓力的方式是吃美食、或與朋友見面聊天，而且每年一定出國自助旅行，轉移時空也轉移心境，將工作壓力轉化為快樂的情緒。」她建議，平時多留意能讓自己快樂的因子是什麼，了解後盡量讓自己維持在快樂的正向因子中，這也等於弱化負面因子，各種心理病症自然遠離。

最近，預約諮商的學生以談生涯規畫的高年級生居多，許多學生對未來感到迷惘焦慮，她建議：「如何接納大環境的不景氣，最重要是學會放鬆壓力，不要因外界的動盪而懷疑自己，這樣反而無法發揮潛力。」她期許未來配合社會潮流趨勢，提供學生更專業優質的服務，並保持對助人工作的熱情及創意！也希望全體師生更充分體認心理健康的重要性。面對當今不景氣的環境，她引述王偉忠和吳念真在《今周刊》上的對談來鼓勵同學：「就算在烏日子之下也要快樂過日子！」

2010/09/27



諮輔組組長胡延薇平時為人心理諮商、紓解壓力，自己也有一套放鬆身心的好方法。圖為胡延薇出國旅遊休閒，並與友人的小孩及寵物互動。（圖胡延薇提供）