



苗栗生命線電子報第 31 期 秋高氣爽 微笑生活



微笑每一天 生活更美好

用照片紀錄生活~ 生命線 9 月大小事

9/7 自強活動

生命線志工們平日都抽出自己的時間來進行 1995 服務，有時候看見下大雨仍有志工不辭辛苦的前來服務，真的很辛苦偉大，所以生命線在這個月舉辦了八仙山一日遊，藉由歷史文物和自然景觀的薰陶以舒解平日辛勞，凝聚情誼，讓志工更有力量去服務大眾。



9/10 一季一次的志工慶生會

夏天隨著康芮颱風的離台，好像也漸漸離開了，秋天就這樣來了，又到了一季一次的志工慶生會，生命線在本月10日時幫7、8、9月的壽星們慶祝生日，感謝他們來到這個世界上散播希望，當天還搭配中秋節進行月餅的製作，邀請到梅招老師來教大家自製健康美味的鳳梨酥，歡樂之後，還進行了專業的個案研討，以求精進服務。





9/11 自殺防治短片拍攝

生命線接受政府委託籌畫拍攝農藥自殺防治宣導短片，邀請到專業團隊協助拍攝，於本月11日進行，這邊先放張拍攝場邊照片，敬請期待我們的短片！



9/14 歡樂慶中秋

生命線員工相揪鳴鳳古道烤肉慶中秋，認真工作也要認真歡樂，裝載能量讓團隊更有力量。



9/15 動手做包包

生命線各方人才很豐富，常常召開許多才藝班，這個月15日是動手做包包，邀請到楊旦華老師、江玉然助教進行指導，利用皮革材質製作自己獨一無二的包包。





社團法人苗栗縣生命線協會
會址：苗栗市縣府路102樓(舊議會後棟)
網址：<http://www.1995life.com.tw/>
電話：(037) 362110 傳真：(037)362113

9/25 小團體教育營 傳承藝術夥伴訓練

本會青少年方案於9/25舉辦青少年志工社區服務學習營的服務前訓練，了解傳承藝術團體中藝術夥伴的角色與服務方式，培養青少年志工的服務精神，讓這群青少年志工們帶給長者開心的團體體驗。



社區講座

人人皆是自殺守門員，為了讓這個理念更為傳播，為了減少遺憾發生，生命線每個月都到許多地方去進行演講，這個月也有三場，照片是9/17到鯉魚國小的講座。



撰稿者：苗栗生命線 社工 鄭凱倫



傳承藝術

生命線在七月時展開為期三天的傳承藝術帶領者的訓練，請到了康思云督導與江明璇督導來指導，八月份開始進行帶領者的實習，在桃園仁愛之家苗栗養護中心進行為期三次的團體帶領實習，期待可以藉由傳承藝術結合青少年與老人的服務。

一開始聽到「傳承藝術」課程時，第一個反應是「這是在學習民俗技藝嗎？」後來上了課程之後才發現這是一種團體的帶領方式，以服務長輩為主，特別的地方在於「藝術夥伴」這個角色，通常小團體大多由成員、領導者與協同領導者組成，而傳承藝術的團體特別的地方在於每一位長輩都會有一位藝術夥伴進行引導談話、傾聽、協助的動作，這個部分是我覺得很棒的地方，因為這讓每個長輩都是團體的主角了，都有自己的傾聽者，而在聽完長輩故事之後，進行視覺創作讓自己的故事具體化呈現，這個部分有些長輩會有所畏懼，可能擔心自己手腳以不再靈光、可能從以前就不常接觸藝術創作，但每個長輩都有自己專屬的小幫手可以協助作品，可以減緩許多創作的擔憂。

上完課後的實習，我是從藝術夥伴觀察老師的帶領，再開始嘗試帶領，接著開始練習撰寫計畫與執行團體。擔任藝術夥伴對我來說是簡單的，但是擔任帶領者令我感到有些緊張，幸好有另外一位帶領者互相搭配，再加上團體前跟老師的討論，讓團體順利完成。

在團體的過程中，可以感受到長輩一次比一次期待團體的時刻，從一開始不知道集合在這邊做什麼，到看見我們會主動打招呼，在這樣的過程中，你可以感受到長輩是喜歡這樣的團體的，在這團體中是開心的，看見他們的開心，就是給你很直接的回饋。

而在團體實習結束後，我印象深刻的是老師跟我說了一句「他沒有想到我擔任帶領者角色時有不一樣的一面出現」，這令我受到不少鼓勵，不單單只是讓長輩有所收穫的開心，自己本身有所成長也令我感到高興。對於身為生命線新人的我來說，很開心進入這個團隊。

附上傳承藝術的一些資料簡介：

傳承藝術 (Legacy Art Works) 方案是新光人壽慈善基金會於2004年開始投入資源，將其從美國紐約市的Elders Share the Arts (ESTA) 機構引進。「傳承藝術」點出了一個普遍存在於美國社會相當嚴重的問題與現象：年長者若體弱多病或是無法參加社區活動，便會成為被社會孤立的一群，同樣的問題



也存在於台灣社會，家庭結構由小家庭逐漸取代傳統大家庭，體弱或衰病的老人往往會被疏離。另一方面，從整個大環境來看，台灣已邁入高齡化社會，亟需培養積極「關心長者」的觀念與行動。

於2005年6月經由ESTA的創辦人Susan Perlstein女士親自來台灣了解整個老人福利社會環境，並進行審密的師資徵選過程，遴選2位資深的實務工作者康思云督導與江明璇督導成為台灣執行傳承藝術的講師，並派遣其前往美國接受ESTA的訓練，並針對台灣的風俗民情調整為適合台灣長者的服務內容。

傳承藝術方案為讓失能長者透過志工的陪伴與合作下，將生命經驗透過創作視覺藝術紀錄下來，並藉由藝術作品展示會增加長者與社會的互動，期能提昇長者的生活品質與生命價值。

活動過程為：團體領導者在每次工作坊透過主題性及目標性的帶領，以引導爺爺奶奶們述說自己的生命故事，並以這些故事為創作的元素，在藝術夥伴（Helper）一對一的協助下創造出許多美麗的藝術作品，爺爺奶奶們也許不是專業的藝術家，但作品後面的故事卻讓人動容。更重要的是，藉由這樣的機會，爺爺奶奶們重新檢視自己的生命，回味他們精采的回憶，並向大家分享，對於長久居住在長期照護機構，缺乏社會互動的長者們來說，「傳承藝術」使他們的生活又重新燃起火花。

團體適用對象

健康及失能長者皆適合參加！

能口語表達、清楚表明己意者，皆是我們服務的對象！

失智症長者亦能參加，參加後的效果突出！

團體進行地點

安養護機構、社區關懷據點、日間照顧中心…等長期照護機構。

方便銀髮族聚集之處，有一個封閉、獨立的空間，能容納10-12人（還有輪椅方便移動、進出），不受外面干擾。

能提供作品及素材擺放空間及位置。

團體進行方式

封閉式團體進行模式，每次團體以5-6位長者為主，另安排與長者相同人數之藝術伙伴（志工），以一對一的方式進行陪伴和協助。

每次團體進行時間為2小時。每一階段（1 section）包含8次團體（1次藝術伙伴訓練，6次團體，1次結束團體）。執行傳承藝術團體建議以連續進行2個階段（即16次團體）為一，階段與階段中間間隔以一個月內為限，團體成效較易顯現，作品的展示上較為豐富。



社團法人苗栗縣生命線協會

會址：苗栗市縣府路102樓(舊議會後棟)

網址：<http://www.1995life.com.tw/>

電話：(037) 362110 傳真：(037)362113

團體領導者負責與機構主責人員確認團體成員的組成、配對情形、團體主題設計、團體帶領、材料準備、團體觀察與記錄、團體結束後的檢討等。

資料來源：<http://www.sklf.org.tw/legacyart/content/about/about03.aspx>

編撰者：苗栗生命線 社工 鄭凱倫

生命線的新生力軍

二〇一三年八月一日，我終於正式進入一直嚮往的社工工作，依舊記得於開始工作的前幾天，還在跟女朋友討論著當我第一天踏進辦公室的第一步時候，我一定要大聲的跟所有社工前輩同事們打招呼說：『大家好，我叫姜彥呈，我很興奮終於開始來到生命線工作了！』結果當日由於緊張的情緒大於我興奮的心情，那天的表現顯得較為拘束，但是內心裡充滿著對於未來工作的想像。。。

過去在學校實習及打工的經驗，大都是在兒童青少年領域以及家庭教育等社區發展相關，第一次要接觸到自殺防治工作，心裡有點緊張，特別是在當天下午就接到了三個案子，想著要面對著不同因素自殺的個案，我自己是否有那樣的自信、能力可以陪伴個案跨越生命中的困境呢？想像著訪談過程中，如何介入與案主建立關係同時避免造成更多刺激及在傷口上撒鹽呢？案主是不是會忌諱我提起自殺二字呢？當自己邊看著自殺防治手冊等相關資料，邊思索著這種種的時候，心情陷入了忐忑不安的情境中，就在此時，坐在我旁邊的聲偉哥好像發現了我的困境，並且關心我的狀態。我跟他說著自己的擔心、焦慮，聲偉哥就跟我上演了一齣隔桌電訪情境模擬劇，雖然整個過程很妙、很奇怪的二人隔著桌子講電話扮演社工及個案，但讓我有個清楚的輪廓，同時我發現了整個過程中，我給自己樹立這麼多界限，讓自己進退兩難，雖然心裡依然緊張，但自己很清楚這些都僅止於自己的想像，與實際進行並不一定是等號！

在苗栗生命線協會工作已經一個多月了，看了些自殺防治相關的文獻資料、參與了督導會議、和個案電訪、家訪建立關係、值1995專線、同事們醍醐灌頂的協助以及協會安排的專業進修課程，我發現身為自殺防治菜鳥社工的我，雖然在看著通報單時還是會緊張的想像著個案情況，雖然可能會被當成詐騙集團的被掛電話，雖然我好像會熱臉貼到冷屁股的『打擾案主』被拒訪，但是這些過程讓我更清楚自己的目標、專業就是確保每個人都是平安的活著、好好的老實『呼吸』！這也是我熱愛這份工作的主要原因！同時與案主們接觸的過程中，曾經因為我的性別、年紀而被質疑，但是我瞭解到個案們對於生命的絕望，我希望我可以像是個『番仔火』，可以點起個案們對於生命的希望，雖然要無中生有產生這一絲絲的希望並不容易，因為他們所經歷的並非是我們所



能想像的人生歷程，但即便可能是一點點火苗也好！！

最後，我要謝謝個案們，讓我瞭解到生命的可貴以及在瞭解、面對、處理人生狀況時候的堅韌性，與您們接觸的過程中讓我成長很多、很多！謝謝生命線協會的前輩同事社工、志工們，讓我一個初出茅廬的社工菜鳥學習到很多實務面的介入技術，雖然我認為所學的理论很重要，但在於實務上有時候還真的是紙上談兵呢！以及謝謝在旁支持我、陪伴我一起助人工作的家人、夥伴們！聽說苗栗的自殺率提昇了，同志們，革命尚未成功，我們仍需努力！衝啊～～

撰稿者：苗栗縣生命線 社工 姜彥呈

焦點解決短期心理諮商之課程學習

所謂 SFBT 焦點解決短期心理諮商是著重於運用正向的積極觀點與技巧，促使「短期間」內可以跳脫輔導糾結的問題，也讓個案產生自小而大的改變，並且使我們自己志工輔導人員與個案皆能在過程中，增進自我之成長。

課堂上老師強調諮商的意義在協助個案得到他們想要的目標；這個目標是個案想要的目標，而不是諮商師認為他「應該」要的目標，或是「理論上」應該去處理的課題。尊重個案，往個案想要的目標前進，能促進治療的合作與效能。個人覺得這個觀點很重要，因為我們常會不自覺地以自己的立場與角度看問題，但是忽略了事物並非只有一個面相，而且我們通常都是看問題，但是 SFBT 焦點解決短期心理諮商看的是例外，並且以「正向」(positive)可行的敘述語言：是用一種個案「會」去做、「會」去想的描述，而不是「不會」去做或去想的敘述。如此，這個正向的敘述就會在個案的心中演出，抵制了負面的存在，並且也提供了一個可以達成的具體方向。例如，個案：「我不希望我再想到這件事情的時候會害怕。」諮商師可以詢問和個案負面相反的思考：「那麼 (instead)，你希望自己再想到這件事情時，自己是什麼樣子？」對我個人而言：正向的思考，感覺很不容易，但想當一稱職的志工，我想我會努力練習，讓自己培養正向的思考，可以在不順遂時，看到其他的光明面。

再來是用以「動態」(process)的方式進行描述，宜具體、明確、行為化：目標的描述應該是猶如一場畫面流動的電影，是一連串的外在行動、內在想法的構成，而不是一幅靜止的圖案，這樣會使個案較容易去執行與完成。例如個案說：「我希望我更能面對自己已是殘障的事實。」諮商師遍接著問：「當你更能面對自己已經是殘障的事實時，你會做些什麼？想些什麼？和現在有什



麼不同？」

接著由可以做到的、小步驟開始：目標的設定宜由小步驟開始，小改變可以帶出大改變，而且，容易達成的小步驟將會帶來個案成功的感受與對自己的信心，而願意繼續努力。常見諮商師詢問個案：「當情形可以有所好轉時，最先可以看見的徵兆是什麼？」、「當事情可以有所改善時，你想第一個可以做到的小小改變是什麼？」。以同理心，不否定決定個案的感覺，使其存於「當下」的此時此刻(here and now)：指所提出的解決方案是個案可以「立刻開始」或是可以「繼續」去做的行動。

建立在個案「控制」之內：個案希望達成的目標，在個案的生活中必須是可行的，非無法達成的夢想。其中，特別需要注意的是，改變往往需要由個案來做，而非期待他人改變，因為希望別人改變是超過個案控制的。然而，由於SFBT相信個案與所處的環境是一種互動的關係，諮商師可以引導個案回憶當他做什麼不同於現在的行為時，對方就會有所不同，或者當對方不同時，個案又會如何回應，而來刺激個案思索所能努力的方向；如果對方是不能改變的，諮商師亦可引導個案要如何接受或調適之。

我們要引用個案的「描述」：儘可能用個案描述事件的語詞或語言的習慣與層次來進行治療，這樣會較貼近個案的世界，較能促進個案在他的思考脈絡中進行。有時諮商師需要就個案的描述中聽出他的絃外之音，尤其是個案想要的目標所在。

老師說明目標是需要個案花費心力去完成的：設定的目標不宜過度簡單，或者無意義到失去個案的投入與認可，當個案需要用心去完成目標且按照一般常理的速度改善時，個案較會有成就感，較亦負起責任，較容易提高個案個人的自尊。老師舉例提出幾個問句，我覺得是可以練習應用的，而且可以有助於解決問題。什麼時候問題沒有發生？什麼時候問題比較不嚴重？什麼時候問題發生時間比較短？什麼時候問題會停止發生？問題以外的例外情形？這個其實就是問他上一次的成功經驗、有效的方法及資源為何？並不是問題消失，而是問他們「是什麼力量來支持他們面對問題？」

這次的上課獲益良多，對於未來在上線接聽電話的準備似乎更有信心了。

撰稿者：23期志工學員 林淑右