

【苗栗生命線電子報第 37 期】生命無價，有愛無礙



分享：因為有你，讓我實習更精彩

不管自己在學校的成績多好；不管自己在學校的表現多少。當自己進到實習機構時，將會重新體驗到全新的一切。這是在實習的過程中，從每一次活動中得到的體悟。

在實習還沒有開始之前，我對於實習充滿著無限的憧憬和許多的困惑。深怕自己在實習的過程中，不但沒有學習到相關的知識反而給機構添了不少麻煩，但經過機構督導一次又一次的教導，我知道自己在專業領域上提升了很多。

我真的覺得自己很幸運來到 社團法人苗栗縣生命線協會實習。因為在這裡的每一次實習，我都會有學習不完的理论與技巧。

還記得，剛來實習的時候，機構賦予我的第一個任務就是要我去設計出一份小學生的團體，並且要與志工一起去帶完四次團體。第一次一個人設計團體方案、第一次與志工帶團體、第一次帶校外團體、第一次帶兒童團體、第一次在苗栗迷了路，差點找不到回機構的路。從帶團體的過程中，我看到自己還有很大的進步空間，我很謝謝志工大哥，在我每一次帶完團體，覺得跌倒、受挫的時候，給予我很大的肯定與鼓勵。我從來沒有想過自己會帶到沉默的孩子，沉默到讓我一度以為他是啞巴。但，看著他參加完四次團體，臉上的笑容變得好多、好燦爛，雖然講話的時間並沒有很長，但至少他願意開口了…這樣的成長與蛻變，當我看到時，我的心中滿是澎湃與感動。還記得，志工大哥跟我說過：「四次團體，你不能奢望孩子們去改變甚麼？但我們可以當個撒種子的農夫，努力地去撒種子，並且期待有一天這些種子會發芽長大，這樣就好了。」我真的很慶幸有志工大哥的這番話，因為有他，才可以讓我不再內疚自己帶團體的過程中，所犯的錯誤。

在實習的空間之餘，我會和志工到處去做社區衛教講座的宣導，我真的很開心，因為要我一直坐在辦公桌前，老實說…我真的很不習慣。我寧願走出戶外，

去看看外面的世界。我也會覺得跟著志工進入到學校去做衛教講座的宣導，真的是件很棒的事情，因為我可以讓自己免費上到很多學校並不會教到的課程。

個案工作，一個一剛開始我覺得最難且最複雜的工作。還記得第一次寫個案紀錄的時候，評估與處遇還傻傻分不清，冗長的詞句與贅字幾乎占滿了整個版面時，督導總是不厭其煩的教導我，一次又一次…不管她再忙，都會先暫停自己手邊的工作，幫我先修改個案紀錄。我覺得在個案工作裡，最困難的不是個案紀錄很難寫，而是「未遇魔咒」的發威，只要我走到哪裡，哪裡就會沒有電話。只要我打給個案，總是轉接語音信箱或是關機；只要帶著我去家訪，總會找不到案家或個案不在家。這魔咒，讓我卸下自己許多的緊張感，也讓我不再害怕拿起電話電訪個案。還記得，在我講電話的時候，督導從我身邊離開時的那個畫面，對我來說就好像，小時候孩子在學騎腳踏車，媽媽漸漸鬆開手的那些畫面。

在實習中最大的突破，應該是值 1995 的大夜班。我知道，這夜晚讓我瞬間成長許多，也讓自己提升電訪的能力，更讓我覺得，面對個案再也無須要自己嚇自己，只要給予一定的同理與傾聽，讓案主自己去找問題即可。助人工作者最大的功能就是陪著案主成長與蛻變的過程。

我覺得，很多事情都是第一步跨出去很困難，但只要跨出去了以後就會發現，其實自己把事情想得太複雜了，有時候事情是簡單且淺顯易懂的。

在我實習的過程中，我換了三次風水。老實說一開始是相當不習慣的。因為當自己習慣了某個視野時，下個禮拜來位置又換了。當聽到，社工們說：「你真的很厲害，只要你坐過的位子過沒有多久就會有新人的加入。」聽到這，自己再不好的心情都會好轉起來了。

我真的很慶幸自己一個人來到這裡實習，因為實習不僅讓我在專業思考上進步也讓我在實習的每一片刻去觀察社工們的一舉一動。因為來到生命線實習，讓我回到校園裡，總可以跟同儕們分享許多在實習的時候發生的事情。

六月，是鳳凰花開的季節亦是我要結束實習的日子。在這短短的四個月中，謝謝你們與我一同創造了屬於我的實習生活。與你們一起度過的時光，是我最快樂的時光，因為你們不像是老師規定著我一定要如何去做，反而是讓我有最大的空間去發揮。從實習的過程中，讓我可以做自己但又可以收穫滿滿的離開。因為你們，讓我不再覺得在實習的機構裡，跟你們是有距離的。我想，我會把學習到東西帶往下一個旅程，讓我的實習生活越來越精彩。

2014 年的春天，謝謝你們在我的實習之路上，與我同行、創造出許多屬於我們彼此間的美好回憶。因為有你(妳)，我的實習之路變得更精采。

我會帶著與你們一起創造的回憶，往下一個旅程繼續邁進。

撰寫者：王實習生謹怡

♥ 分享：第 24 期電話志工培訓課程-心得感想

因 4/26 日有事請假，於 5/4 日逕行補課，雖只是觀看錄影實況，但不覺得枯燥。

補課前在家欣賞小英老師推薦的影片「第 8 日的蟬」，劇情非常感人，它顛覆世俗的觀念，破除一大堆的禮教；也讓我感覺“有婚姻不代表幸福，沒有不一定不幸福”，不要去批評別人的選擇，每件事情的背後都有它特別的意義，放下執著可以讓自己及身邊的人更快樂，如果人與人相處都能將心比心，用心對待，那麼世上就不會有這麼多的抱怨與批判，進而減少很多的社會問題！

課堂中也讓我認識助人的基本教條及認識助人關係的本質，我們與個案的關係屬於**工具性關係**，一旦事情解決，關係就結束；而非如親子、親密、友誼等皆期望維持與深入的**目的性關係**，我們必須有正確的觀念及態度才能健康的助人。

撰寫者：傅對敏學員

5 月 19 日課程心得報告：談工作與生涯

課中提到什麼是生涯規劃？

規劃生涯方向與生活方式

為什麼需要生涯規劃？

成就自己有意義有價值的人生。

我是一個在醫院服務的工作者，經常接觸臨終與重大疾病的病人，他們總會訴說此生的遺憾後悔的事，這輩子除了努力工作加班賺錢，親子關係相處緊張，身體健康亮紅燈，甚至不曾三五好友出國旅遊，與家人悠閒喝個下午茶聊聊天。

聽完這些話心中總有一種想法，人生苦短人生無常，我不要等到人生即將步入終點的時候，才後悔遺憾自己失去什麼而和自己算一筆賠本的總帳，我想要有自由的時間運用和充實的生活體驗，我想過自己真正想要的生活。

其實人生是自己的，人是有選擇的，你可以永遠當個安全舒適的旁觀者到頭來帶著遺憾，但也可以跳上舞台親自演繹精彩人生，興高采烈的把每一天活得盡興，然後心滿意足了無遺憾和這個世界說拜拜，這其間的差別，不過就在一念之間。10 年前因責任義務而無法實踐，而在 10 年後的某一天我在適當時機拿出勇氣縱身一跳，同事無不驚訝連連。

常有人問我才 50 幾歲而已為何早早退休？許多人認為，退休唯一的考量就是籌措退休金，我不想低估但也不高估金錢的價值，退休的確需要一定的經濟基礎，其實更重要的是思考人生目標和目標相關的日常生活，否則就是本末倒置。

對現代人而言，退休是人生歷程中的一個重大改變，人生上半場要追求事業成功，下半場要活得快樂有意義，如果只是抱著有最好，沒有就算了的心態，而不是打自內心信服並且採取實際行動促使它發生，那麼就算你符合條件，改變還是不會發生的，另一個 10 年很快就會過去，而什麼也不會發生。

至今退休快三年，在這時間裡我有更多的時間陪伴年邁的父母和家人、閱讀、聽演奏會、旅行，參與社區各項活動及目前生命線協談志工培訓。明年先生

退休我倆已經開始下一輪的規劃，人生總是在向前行，只要保持一顆好奇心和求知欲，事事惜福，拿得起放得下，這條道路必定充滿驚喜和奇妙。

撰寫者：凌源英學員