

【苗栗生命線電子報第 38 期】天下無難事

♥ 活動：103 年 7 月 19 日生命線中部六縣市聯誼

揮灑生命線牽六地—恣意彩繪，漫遊麒麟峰好吃的土窯雞，好玩的彩繪布包，漫步自然吸收芬多精，享受世界第一碳酸溫泉。一同來去共襄盛舉囉 Go





活動：103 年 7 月 26 日及 27 日二日辦理探索自我人格九型之課程

我們曾有過的人際關係中，遭遇過那些困擾與挫折？與家人之間、與同學朋友之間、與伴侶之間、、、，可能最大的挫折是：我所付出表達的善意，對方接收不到甚至是他們不要的；而對方所付出表達的善意，我體會不到甚至是難以接受的。我們為此會困惑很長一段時間而理不出頭緒。當我們認識彼此的性格之後，這些困惑與挫折將會完全的改觀，當我們了解在每種性格的背後都有不同的價值觀、關切之事、執著之事、逃避之事，我們的同理心自然會更深、更廣，對方的愛與善意將更容易體會，而我們所做的善意表達也將更容易觸動到對方的內心！

人格九型的探索及了解，是能讓您找尋到真我的必經之路，有時我們覺得功名利祿不能帶給我真正的喜樂與幸福，但是即使是家庭和樂、工作順心，是否我們似乎仍然會覺得生命不夠自由、不夠整合、不夠踏實呢？或許當我們與真我的生命相遇時，我們將可以體會一個生命圓滿富足的境界！

撰寫者：課程組

♥ 分享：第 24 期電話志工培訓課程-心得感想

『自殺與自傷問題之探討』這堂課裡，有位學員談及和先生的相處模式中，讓我頗為震撼的一件事，故事裡的人、事、物和自己似乎不謀而合，心想似乎就是那位主角。

自殺、自傷都是因為心裡著實承受不住了，那也是最沉重、最難過、最難挨的事，最終還是解決不了事情，這四問題深深的敲醒了我自己，我為何一直跳脫不了這個九宮格的問題，我原諒不了別人，也就原諒不了我自己，我放不下的人生習題，我似乎在一夕之間找到了答案—善待自己吧！

我一直渴求從一個自私的人，找到真情、真愛，我難過別人也辛苦，我尋求、我吶喊、我孤獨.....我求什麼？我徬徨無助，更是無奈，如行屍走肉般地活著。

這節課，讓我體悟到，一直期盼從別人身上得到幸福，得到快樂，不如讓自己的生命發光、發熱，去尋找有義意、有價值的事情去做吧！

撰寫者：葉小錦學員

♥ 分享：第 24 期電話志工培訓課程-心得感想

今天上午大家到教室先觀賞了「第八日的蟬」這部電影(我還沒看)，老師以這部電影來讓同學思考人與人之間的問題。的確，人與人之間的關係不管是什麼，只要真心誠意地互相對待，就能感受那份溫暖。反觀有些家庭，雖然同住一個屋簷下，或有相同的血緣，但是彼此之間的關係或感情卻是薄如蟬翼，不是冷漠對待就是惡言相向，打著我這麼做是為你好的旗幟而以言語或行為霸凌親人，或者是為了迎合一些社會價值觀念而委曲求全地生活在一起，但是內心卻對彼此充滿敵意或仇恨。正如老師所說“人世間大部分的仇人都是親朋好友。”了解這些現象後，我心理便準備好未來在生命線擔任志工時，也將會接到無法處理這類“人際關係”的個案，屆時我應該更能以同理心去聆聽並處理問題。

接著今天的課程還談論到助人的信念、助人的動機及助人的歷程。我相信許多人在內心都有善良的一面，遇見比自己弱小或急需幫助的人時還是會伸出援手。於是，有人在助人的過程中找到了自我存在的價值，變得更樂意繼續助人；而有些人是因為曾受過幫助，所以覺得該有所回饋而去助人，把愛傳出去。不管助人的動機如何，這樣的舉動多少對改善社會的和諧都是有所助益的。在這裡接受志工培訓後才更清楚地知道在助人之前必須要透過訓練，學習專業的輔導原理、溝通技巧及同理心，才能更有效率地助人。更重要的是要了解“界限分明”的觀念，因為生命線助人的宗旨就是要“終結與個案的關係”。

今天老師也對助人的歷程做一個完整的介紹，實際的個案輔導需費時多年，因為每個人的故事背景、人格結構的形成是相當複雜地，因此想要讓個案改變非得花上 3~5 年才夠；而生命線建議從接到電話、聆聽問題、同理到結束對話的時間最好不要超過 40~50 分鐘，這麼短的時間能解決的問題是有限的，因此，除了要學習如何敏銳地從對話中得知個案打這通電話的

需求之外，還要真誠地以同理心讓個案感受到我們對他的重視。把每次的接電話的對談都當成是最後一次。

撰寫者：Sunny 學員