Subject 關懷天使計畫參與心得

心理三 / 王譽心

能夠參與這個活動，成爲一名關懷天使，起因於大一時修了輔導原理這門課。當初決定參加這有意義的活動，是因爲對實務上的經驗備感興趣，再加上學姐也告訴我們，這將是大學生活中，一次永生難忘的體驗，因此我便毅然決然的加入這次活動。之後也修習了一些行前訓練課程，讓我印象最深刻的是，有一次請了位從英國留學回來的藝術治療師，讓我們體驗到各種藝術治療時所使用的活動，感覺非常特別，也體驗到平常沒有機會接觸到的東西。還有其他不同的訓練課程，每一個都很不一樣，每次上完課都讓我從中獲益良多。到了大二，就真正要出隊實戰了，在這之前只體驗過不同課程，到了大二則是要真正親自去帶領整個活動，這讓從來沒有帶領過班級輔導或是團體輔導活動的我來說，是個很大的挑戰，但心情卻相當的興奮，除了能得到許多與眾不同的經驗外，也可以訓練台風和應對能力，讓自己真正得到在實務上的經驗。

在學期初，我參加學校與崇倫及萬合國中的簽約會議，會議過程中，我覺得雙方都非常重視這一系列的活動，此會議讓我明瞭成爲一個關懷天使責任確實重大，不能有絲毫的馬虎，要全力以赴地完成這項使命。在設計好方案後，我們共同練習了很多次，每次練習時，氣氛都十分歡樂，大家雖然看似輕鬆，但其實每個人都相當認真地看待每次的練習，我想這就是關懷天使的特色吧！不忘仔細地觀察每一個細節，並仔細聆聽老師和學姊的建議，讓自己能夠注意在活動中容易忽略地部份。

緊接著，就是班級輔導活動的開始，雖然只有短短的三次，但畢竟我們所要帶領的是一群剛升上國中，正處於尷尬時期的孩子，每一次都會遇到各種不同的狀況，所要應對的方法也就不同，每次的小組督導會議，就是最重要的時刻，可以分享其他同學所面臨的問題，或是如何解決所遇到的狀況，還有老師也會依每位同學表現給予鼓勵和建議。每一次的督導會議中，都吸收到不少帶領技巧和應對方法，雖然現場不一定能即時臨場反應，但可讓自己多得到一份在書本上難以求得的寶貴經驗。三次的班級輔導結束之後，我們休息了一星期，除了準備期中考試和整頓心情以迎接下一個挑戰－小團體輔導。之所以稱之挑戰，是因這比起班級輔導活動困難得多了，因爲班級輔導須面對一整個班級的學生，當有小小出錯或是緊張，並不易被察覺出來。然而，小團體輔導可就不一樣了，我們面對的僅僅是六到八位孩子，你的呼吸節奏、一舉一動、表情、動作…等等，都會影響到整個團體活動的進行。在進行團體輔導之前，老師安排了「團體輔導帶領技巧訓練工作坊」，告訴我們許多可能會遇到的狀況，以及如何適當處理的方法，還有帶領小團體之技巧，也讓我們實際體驗團體輔導的情境，多虧事前之演練，讓我們比較不會感到緊張或害怕。

但在團體輔導開始的前夕，我們這組卻得知一個意外訊息：即將要帶領的這六位國三生，是學校的問題學生，他們在剛開學時，就發生了打架事件；因此，校方希望我們能夠利用這次的團體輔導，導引他們發現自己不同的面向。回想起就讀國中時，也有遇過一些類似情形的同學，他們其實人很好，本質也不錯，他們並不笨，甚至是班上的靈魂人物或是開心果，只是他們在所謂的「支持正義」上用錯了方法，也搞錯了方向。第一次看見他們時，果然不出我所料，跟一般十幾歲的國中生沒有兩樣，也沒有暴戾之氣。使得我們每一次活動都進行的很順暢，氣氛也很好，彼此之間就像朋友一樣，沒有相處的壓力，關係都維持的恰到好處。在每次的活動中，他們都帶給我許多不同的驚喜，讓我印象最深刻的一次，是我在當leader的時候，當大家說出未來的夢想，他們所傳達出的訊息是如此堅定，團體沒有「說出來可能會被嘲笑」的擔心害怕，在這裡可以安心的大聲說出心聲，沒有人會嘲笑你，甚至可得到正向的肯定，這真帶給我莫大鼓舞。

我常思考老師提過的問題，因爲只有短短的六次活動，並非長期、完整的團體輔導，我們沒有足夠的時間去改變他們，目的只是希望他們能表現自我，同時讓他們注意到自己不同的面向。他們在學校被貼上「問題學生」的標籤，在學校不被老師認可，也覺得自己只會搞砸事情，做什麼事情都沒自信，久而久之，就覺得自己就是一個壞學生。在最後一次的分享回饋時，他們大部分的人都表示，剛開始被通知到這裡，以爲自己做了壞事，又要被懲罰，當然事實並非如此。從他們口中，我瞭解他們在學校被嚴重的貼上標籤，因緣際會來到團體內，對他們來說就像是一個避風港，可以讓他們免於老師的辱罵和懲罰。很可惜，我們只有短短的幾次機會能夠接觸到他們，不能真正改變他們的想法或是行爲，他們會被貼上標籤，也許是教育體制、家庭因素等問題，但仍然希望他們能夠藉由這次的活動，看到自己更多的可能性發展，能更積極的一步步邁向未來的人生旅途。

這整個活動下來，讓我體驗到許多不同經驗，遇到各式各樣的國中生，體悟許多帶領的技巧，再加上每個星期三都要去國中進行班級輔導或是團體輔導，讓我覺得這學期是相當的充實，也非常的有意義，除讓自己得到實務上的經驗，也能夠帶給這些國中生們一些正面的教育意義，這活動相當值得，的確爲永生難忘的經驗。只是美中不足的地方，就是在星期三的時候，不能夠準時上必修課，有少數幾次甚至是無法出席（謝謝授課老師劉邦立老師對此

活動的認同而寬恕我的遲到）；參加這個關懷天使的活動不但實有意義，亦有一種苦盡甘來、倒吃甘蔗的感覺！