關懷天使心得

生醫二 / 潘宣伊

經過了大一下的課程及大二上的出隊，關懷天使的活動也進行到一個段落，很開心自己能和其他關懷天使一起努力到現在，過程中很辛苦，除了兼顧學業和社團，還需另外抽空和同伴想教案，跟老師約時間督導方案，活動過後也要進行每次活動的督導，要花很多的心思去想每次的活動自己學到了什麼，以及帶給了小天使什麼，但也因爲辛苦、因爲共同努力過，現在想起整個過程，才發現原來是那麼有趣、好玩。

爲什麼會加入關懷天使呢？一連串奇妙的巧合讓我得知「關懷天使」這門有趣的課，因爲打排球而認識小瞇，有天聊到選課的問題，就問他們心理系有什麼特別又能學到不同經驗的課程，小瞇就跟我說了「關懷天使」這門課，大一下修習輔導原理，大二上就有機會可以出隊去國中帶活動，聽了詳細的介紹，我覺得還滿有趣的，可以學到如何想教案、帶活動，以及如何應對突發狀況，都是一般的課程所學不到的。在大學四年中，不只是專業知識的累積，我想得到他多元的經驗加以充實，這些經驗都可能成爲未來的資本，所以我對各樣的活動都很有興趣。上大學前沒有帶過任何活動，很好奇活動的籌備過程，想一窺這座神秘工廠的內部結構，那些光鮮亮麗的活動是怎麼樣產生、怎麼樣運行的？我是不是也能夠創造讓人感到有意義的活動呢？想體會活動的辛苦及快樂，也想讓自己有更多學習的機會，於是決定參與這項活動。

在訓練的過程中，經過一段掙扎的磨合期，除了輔導原理課程外，還必須參加校內的小團體，而小團體的時間剛好碰上系上球隊練球的時間，那時就在兩項自己喜歡的事裡掙扎，團體一定要去，但是又覺得錯過球隊的練習很可惜，幸好同學也很體諒我，要我先去參加團體，結束後再回來打球，很謝謝同學的支持，讓我心中沒有顧慮。

參加學校小團體的過程中，也遇到許多問題，像是遲到、請假及次團體等事，不過也因面臨到這些問題，才讓後續活動帶領有比較好的解決方法。團體中的互動很有趣也很溫暖，分享了很多彼此的經驗，令我印象最深刻的就是「碰碰牌」，那次的活動發給每人上面有個「碰」字的牌子，之後寫下自己對某些事的經驗以及想法，寫完之後摺好讓其他人來抽，並念出來和大家分享，當分享到自己有相同經驗或是想法的時候，就舉起自己手上的碰碰牌，來表示感同身受，那次真的很有趣，大家討論到最後都很激動，想不到短短的大學生活中，遇到的事竟然會相同，還以爲自己是最倒楣的人，沒想到大家都一樣倒楣，也許是有碰碰牌的加持，在那次的團體中，每位團員都很融入參與討論，也對其他人的分享做了很熱烈的回應，其實碰碰牌和舉手的功用都一樣，都是讓別人知道「你有想法」，但碰碰牌卻比舉手更生動活潑，讓每個人都覺得舉起碰碰牌是件有趣的事，我想這就是另類的包裝效應吧，一樣的東西經過了不同的包裝，就會讓人產生不同的感覺，團體活動是個能發現新事物、激發創意的好方式，其他人在碰碰牌團體後，產生不同的想法也能分享，碰碰牌讓我聯想到了「包裝」的重要，但對別人或許又開啓其他扇門，自己參與小團體後，發現到團體不只讓我們學習到老師想要傳授的內容，有時候經過回想思考，往往會有新的想法出現，而且也和其他團員的感情更近一步，讓我覺得團體不但好玩，帶來的好處也很多。

除了小團體之外，也參加了很多其他的課程，像是藝術媒材的課程就讓我收穫良多，兩天進行了PIZZA、卡片創作、拼圖等活動，其中讓我印象深刻的是黏土活動。黏土的材質有輕重黏鬆之別，過去捏過陶土、紙黏土、輕質土，但卻沒有仔細想過這些黏土能帶來的意義，想想小時候專注捏黏土的過程，很放鬆、很享受，自己想怎麼捏就怎麼捏，沒有什麼侷限、很自在，這次活動經過老師提點，才深刻的明白捏黏土有放鬆的作用，且要依照不同的個案，給予不同的黏土，注意力不集中的就給較硬一點的黏土，不喜歡手髒就避免輕質土。

出隊期間，想教案跟帶活動兩件事讓我有天南地北的感覺，想教案可以放鬆的慢慢想，但是帶活動的時候就要戰戰兢兢的保持備戰狀態，下一秒隨時都可能有意想不到的事會發生。我們的成員比較適合以動態的方式來帶領，所以教案都往動態的方向去想，想的過程中有很開心但也有

很痛苦的時候，由於大家空檔都不一樣，所以有晚間十點到麥當勞想教案到快半夜的，也有寒風刺骨早晨七點大家艱辛的爬起來想教案，也有去洛克牛排館邊享用牛排邊想的，甚至有幾次完成的教案和剛開始的雛形完全不一樣，現在看到這些教案都滿有成就感的，因爲都是大家共同努力的成果。

本來以爲團輔跟班輔會差不多，但當我從班輔轉而帶團輔時，發現其實兩者間相差很多，感覺團輔比班輔更難控制，因爲團輔要更注意每個人的一舉一動，而且發生的事也比班輔多，像是遇到搔領導者癢、抱領導者等班輔不會發生的問題。團輔跟班輔結束時，還有同學來要msn、即時通等聯絡方式，還有小天使問「我們還能再看到你們嗎？」，聽到這問題更覺得好捨不得，這群小天使真的好可愛，好想繼續帶他們活動，不想分開。

參加關懷天使獲得許多，如想教案的方式、應對的技巧、努力的夥伴、協助我們的老師，還有滿滿的回憶。雖然小天使有時很皮、不聽話，讓我們氣得牙癢癢的，但當他們把可愛的那一面露出來時，小天使還是小天使，哪怕外頭披著小惡魔裝，但內心依舊是小天使，不只是我去帶領他們，他們也爲我上了堂課，讓我滿載而歸，謝謝大天使們，也謝謝小天使們，更謝謝一路陪我們走來的老師，引導我們思考和解決問題。