

## Subject 關懷天使計畫參與心得

■ 醫社二甲 / 馮曉霞

經過一年的時間，關懷天使的活動總算告一段落。前半年的課程訓練加上後半年的實務歷練，讓我在學習過程中成長許多。

### ◎ 最初的夢想與豐富的職前訓練

回到最初，想要參加這個活動是因為對輔導有興趣，可以帶國中生的班級輔導和團體輔導，用以磨練自己的能力，所以在看到學生輔導組的公告後，便毅然決然的報名了。為了保障國中生能獲得好的學習品質，大天使們要進行一連串的訓練。在輔導原理課程中，老師教導我們如何應用輔導技巧及對話模式來幫助需要的個案，也請校外的講師教我們如何運用媒材，讓活動添加豐富性。在過程中我們親自動手，親身體會。還有上同理心的課程和學習寫方案、如何帶班級和團體等。這些職前訓練都是為之後的真槍實彈上場做準備，讓我們有想法和實力去面對班級輔導和團體輔導的挑戰。

### ◎ 第一項挑戰：班級輔導

到了下學期，我們第一項面對的是班級輔導的挑戰。在參觀國中時，看到已脫離很久的國中生活，心中百感交集。事前的緊張少不了，擔心自己不能勝任、不能將所學運用於其中，對於班級氣氛、時間和方案的調配是否能掌握得宜也是煩惱的原因之一。由於這些複雜的情緒，讓我們在事前做很多準備動作，預想可能會發生的狀況，並提早想出因應的方法。很慶幸，我們遇到的班級整體氣氛還不錯，班上小天使大多願意配合我們的活動，和大天使的互動良好，在時間的控管上也很有方向。

經過班級輔導的洗禮，我們吃了一顆定心丸，接下來的團體輔導，老師說帶小團體要帶心，少人不一定好帶。我們的初稿企畫書和老師討論後，發現很多需要思考解決的問題，還有老師的一席話，讓我們不得不謹慎面對小團體輔導的重要性。

### ◎ 小團體輔導的體驗：充足的準備不可少

第一次的小團體輔導很重要，要相見歡，留個好印象，讓成員們願意下次再來參與。因此我和三位大天使為了第一次的方案討論了很久。和成員的第一次見面，先大致了解他們的狀況，回來後開團體督導再和老師做詳細的討論，讓我們對於往後的小團體輔導活動有更明確的目標。兩、三次的團體後，成員們熟悉適應我們的方式，對其他成員也有些許的認識。第七次團體要結束時，我們感受到成員們要結束的愉悅感，但是他們心中卻又流露出捨，這種矛盾情緒，不就是國中生的寫照嗎？！對於大天使來說，七次的團體帶到後期越來越上手，但熟練模式、適應成員後，反而感覺七次小團體輔導有點少呢！值得一提的是，我們會在小團體輔導前一天將每個人負責的方案提出做討論，討論是否需要修改及當次要如何進行。亦會在出發前將流程順過一遍，有了充足的準備才敢去帶小團體。

### ◎ 令我驕傲的大天使經驗

有了大天使的經歷，我感到很驕傲。班級輔導讓我學習到如何兼顧全體同學的行為，當領導時要注意流程時間的掌控，要目視全班同學的眼睛，讓他們的目光集中在我身上；當共同領導者時要協助領導，留意不專心於活動的漏網之魚，也要適時提醒領導忘記的事情。小團體輔導也是一樣，不同角色有不同的工作專業，藉由角色輪替，讓我能多重學習各方面的技巧。我也要感謝我的班級輔導和小團體輔導的夥伴，因為有她們不辭辛勞的付出，一遍又一遍討論與修正方案，為的是希望活動能更好，讓國中同學感受到我們想傳達、想教育他們的目標。

關懷天使的活動，必須要保有最初的熱誠才能支撐到最後。經過這些辛苦的培訓階段，當我實際上戰場時，會發現準備的一切都是派的上用場的！結束後才察覺，不管是專業上的知識技巧，還是和夥伴們之間的情誼增進，原來都能在過程中獲得很多意想不到的成果。不後悔參加，而且極力推薦關懷天使這個有意義的活動！