

Subject 關懷天使計畫與心得

■ 心理二 / 何詩君

參與了整個關懷天使的訓練以及實務計畫，完成班輔和小團體輔導，讓我深深覺得所有辛苦都是值得的。不可否認，我一度有想退出過，中途所遇到的困難和障礙讓我不想再繼續堅持下去，從一開始的訓練課程，到開始設計教案並且實務操作，一步一步嘗試著從來沒有過的挑戰，當時需要利用放假時間上訓練課程讓我備感壓力，設計教案也無從著手，一直到了實務操作，才深深體會到訓練課程不單只是學習課本內的東西，而是要利用習得的知識，來找到往後遇到問題的解決方法，以及提供我們臨場反應的一個標準；而設計出的教案也是一改再改，從完全無從下手到越來越結構化，最後甚至可以根據教案做彈性的臨場應變，我想這就是真正從學問上應用到實務上的一種學習吧！

兩人一組的班級輔導過程，我和孟鈴一組，帶崇倫國中一年級的學生班級輔導，第一次真的很緊張，畢竟我們兩個完全沒有經驗，要去控管一個三十幾個人的班級，的確是一大挑戰。我和孟鈴是leader和co-leader輪流，在整個過程中，發現兩人帶整個班級所需要的是搭配默契，以及臨場的反應，因此事前的溝通以及對於教案內容的熟悉度著實重要。我們帶的班級是屬於比較靜態的，也許帶領別班的組員會很羨慕我們很容易就讓情況在掌控中，沒有大吵大鬧或是不配合的成員，然而我們還是有幾個動態的小遊戲帶不起來，使我們必須臨時改變教案內容，不過這也提供了我們之後帶領此班級的方向。從班級輔導中，了解到我和孟鈴有著不同的特質，我們互相補位，互相幫忙，終於成功的完成了班級輔導，我想這就是partner的重要性吧！

另外，我和怡帆、佳蓉、以及乃樺一起合作帶領的是萬和國中「網住阿宅」的小團體，目標是「探討網路成癮以及防治方法」，一開始聽到這個主題，以及學長姐歷年的經驗，探討網路的活動通常不是很好帶，本身的議題就不好發揮，要帶得有趣更是一大挑戰，雖然我們都認為兩個人帶一整個班級都能完成任務，四個人只帶八個成員，應該不會是件難事，後來發現八個人相較於一整個班級更難控制，畢竟一個班級的成員通常成常態分布，會有配合的學生也會有不配合的，而小團體的成員比較不成常態分布，因此很難預料會遇到何種性質的成員，成員的反應就會直接的反應出活動是否成功。

不同於我和孟鈴帶的班級，小團體的成員較活潑，也較喜歡動態遊戲，第一次以及第二次帶我們原本設計的教案，但結果不盡理想，一直無法達到團體動力，因此我們就根據前兩次的結果來修改教案，改成較為活潑明確的主題和活動方式，成效好了很多，因此到了後來的幾次的團體，也較能探討更深入的主題，成員的團體凝聚力也因此建立了起來，看到最後一次小團體成員們給的回饋，真得很開心，他們不僅給予活動肯定，也讓我們再次的感覺到他們真的能夠體認到我們的用心！

帶完了班級輔導以及團體輔導，讓我學習到最多的不是如何去設計教案或是如何去把這門課修好，而是讓我更能體會如何當一個領導者，如何根據成員不同的特質作調整應變，並明確表達想要給予成員的訊息，當然我並不期望能立即的改變他們對於這些議題的態度和習慣，最重要的是我們將要傳達的東西帶給他們，並且用一種不是那麼制式化的方式，讓他們開開心心的接受，我想這就是所謂輔導的定義吧！

結束了這學期的訓練課程，雖然過程中曾經遇到困難，曾經想要臨陣脫逃，然而我完成了，面對一層層的挑戰，我克服了，也因此讓我滿載而歸，不僅增進了我的臨場反應和應對技巧，更讓我深刻的體會到團體合作的重要性，如果沒有其他的partner在背後幫忙支持，也不會如此順利的達成任務。我想，看到了那麼豐碩的成果，這一切的努力，都是值得的。