

## Subject 關懷天使參與心得

■ 心理四 / 施雅羚

參加諮商輔導中心辦的關懷天使已經邁入第三年，這期間一直覺得自己獲得許多寶貴的經驗，也成長許多，而今年，應該是我省思最深刻的一次。第一次參加時，不懂的事情太多，不論是帶班輔或團輔，一開始要克服身為新手的焦慮，就讓我感受到很大的負擔，一連串的挫折下來，漸漸找到自己參加這計畫的定位。認為我們要做的是要投注希望，讓他們對心理衛生和接觸輔導並不感到排斥。也許我們所說的在此階段對他們來說不構成太大影響，但是在未來說不定會想到我們所給的新觀點。第二次參加時熟練許多，面臨的是更難的挑戰-個輔。團輔的時候有同伴的相互照應，但個輔時卻只有自己隨時應對。在個輔的過程中，深刻感受到彼此間價值觀的不同。我們的立場不同於學校老師，也非定位在教育，我們只是陪伴成長的大天使們，所以不能像師長般提出自己的價值觀或是給予建議，因為不是以上課的方式。建立關係時要面臨對方的挑戰，曾經有很長一段低潮，後來在督導帶領下慢慢懂得去仔細思考對方的反應可能的原因，而非一個勁的責怪自己。

今年大四，也是最後一次參加關懷天使計畫。很多人都會覺得是老手了，應該很厲害，但我不這麼認為。我們就算參與第三年，也還只是學生，經驗有限。差別只在於現在的我不會把大部份心思放在自己的焦慮上，而是著重在教案執行和應對時要怎麼處理。今年學到了重新省視和整理參加關懷天使計畫以來學到的東西，嚴謹和循循善誘的結構化督導方式，讓我重新體驗到參加關懷天使就算定位只在於陪伴而非輔導諮商，我們仍須謹言慎行，不因活動的順利而自滿，並時時檢測自己執行的成效、成員們的反應代表著甚麼。有很多時刻很可惜，可以找到深入線索、機會教育的時刻，但卻因為沒有足夠的勇氣、及敏銳的觀察力而錯失了良機，還好在事後的討論和思索幫助下，我們可以改善及修訂未來處理的方向。

班輔亦然，雖然每次準備和事後督導的時間都很短，累積下來後思考，發現自己的帶領方式已經和當初風格大相逕庭。應該說是比較有彈性了，而且體會到增強物的用法所以較為得心應手。去年因為這樣所以很順利的完成，今年更體會到轉變後的差異，也發現自己對公平性的過乎執著，可能是受到大二班輔經驗的影響。我很感謝有這個機會能夠一再的參加，也因為一路參與過來，才發現原來自己成長的空間和深度是可以不斷擴充的。隨著不斷學習的知識，再透過經驗的結合，感覺真的難以言喻的奇妙。謝謝支持這個計畫一路辛苦過來的諮商輔導中心老師們、督導老師和校方給予的協助。參加關懷天使計畫，我覺得受惠的是我們這群大天使。回想過去有很多的挫折，但是很快都轉變成我們茁壯的力量。關懷天使計畫，Fighting！