

**Subject 關懷天使出隊心得**

■ 醫社四 / 尤郁晴

時間過得真快，當初還在猶豫及跟同學討論要不要參加關懷天使，如今，今年度的關懷天使活動已經結束了。參加關懷天使的原動力，是想要學習如何帶班輔和小團體輔導，且問過班上之前參加過同學的心得後，讓我也決定報名，而先前參加過的同學也願意再參加，約一約總共6人加入，使我在此活動中更有安全感及更容易上手。出隊之前諮商輔導中心舉辦一連串的培訓課程，目的是讓我們先做好準備，並把學習到的帶給輔導成員，讓成員能真正吸收到我們所要傳達的資訊。

第一次帶領班級輔導，面對台下30位左右的國中生，必需要熟悉方案內容和目標，在不看稿的情況下，把該告訴國中生的知識傳達給他們，這樣的情境，確實令人很緊張。此外事前的修改方案、熟悉方案、學習單和道具製作及與夥伴兩人互相演練，這些林林總總加起來也需花上3~4天的時間，到班輔當天就要把所準備的東西全部表現出來，這讓我深深體驗到「台上3分鐘，台下10年功」的道理。雖然不是第一次帶領小團體，但卻是第一次帶領不同年齡層及不熟悉的國中生們。小團體是四人為一組，夥伴增多做起事來固然比班輔輕鬆許多，但是事前的討論和道具準備，還是需要花不少的時間。

藉由參加關懷天使，讓我獲得意想不到的收穫，站在講台上說話較不緊張，臨場反應也好了許多，因為國中生的反應是超乎預料的；除此之外也運用因材施教的做法，設計班輔方案的時候，配合班級的特色來設計活動，讓成員更能融入活動中，讓其所學習到和體驗到的知識印象更為深刻。同時我也學習到團隊合作的重要，能帶好班級輔導或小團體絕對不是光靠一個人就能完成的，是大家一起討論再討論，集思廣益而得到的結果，保持團隊內的和諧必須靠大家的相互尊重，尊重不同的想法，換個角度或站在對方的立場，也許會有不一樣的共識。