

通識「助人工作概論」中的社會參與

以及延伸性支持團體

林意雪

緣起

課程中所教授的內容，希望能讓同學在生活當中實際應用，並能期許自己成為一位願意挑戰自己、讓世界變得更美好的助人者。同時，因為助人者需要有工具能對助人歷程中所遭遇之問題及情緒做處理，本課程亦包括了「互助諮商」的技巧教導。互助諮商是一種非主流的同儕諮商，由成員以平等互助的方式聆聽及傾談。

在為通識課程做出這樣的界定，是因為在過去大學生參與社會服務類型的工作時，往往因為自己成長背景以及受傷經驗，而無法洞察及解決眼前的挑戰，而這個在參與中反思自己，並使雙方的接觸轉化為相互有利的經驗，而不是像一般的服務學習，學到的是過於同情對方或對於挑戰感到無力的經驗。

助人工作一般是指諮商時的助人者（諮商者）協助個案的工作，涵蓋了助人歷程、倫理及技巧等。由於本課程開設為通識課程，因此以廣義方式界定本課程中的「助人者」：凡是經過了解及自我許諾，對他人伸出援手、提供協助者皆是；願意承諾去了解弱勢族群，願意把助人當做自己成長及生命價值的一種抉擇及行動。在課程中同學可以選擇以自己最熟悉的場域，或是較容易做到的社會參與工作開始著手。有幾位到教會的課後輔導課中幫忙，也有同學參與慈濟的環保義工，還有人到肯納園做紀錄片，或是有幾位幫助自己的家人

同學們普遍認為這樣的定位對自己很有幫助，而身為教師，我在為同學開了一扇瞭解自己的大門後，也在接著的一個學期，持續與同學隔週聚會，繼續支持他們因為參與社會而獲得的成長及反思。

參與同學的反思

互助的助人計畫

中文系 鳳蓮

的確，幫助與被幫助都是互相的，我深深的這麼覺得。

與友人三人一同到玉里榮民醫院，帶活動跟學員認識，以及從學員身上得到力量。我們總共辦了三次到四次不等的活動，第一次覺得很挫折，畢竟在不熟悉以及毫無頭緒的方向。但到了第二次大家就有所回應，我們是帶團康遊戲。

從他們的笑容我們自己也覺得很開心，這是互相互助的。

我們會先討論要帶哪些活動，之後跟裡面機構老師討論再行。老實說那個學期真的是充滿意義的時段。為了別了也為了自己，帶給人微笑自己也得到微笑，沒有一個地方是白費的，只有應該再付出更多的念頭。

去做了一件自己很開心，也可以帶給別人開心的事情真的很棒，甚至覺得是我們在他們身上得到力量。

助人工作心得

會計系 品彰

話說，會選到這門課的原因是每個人都說的出來的：「為了學分數。」然後也聽說老師人不錯，就迷迷糊糊的跟著同學一起選了，原本還抱持著「如果這門課不好修，期中再退掉就好了」的想法。但是萬萬想不到的是，打從開始上課的第一天，我就被上課內容所吸引了，它和其他一般系所上乏味無趣的教本不同，我個人的看法是，我覺得老師的教學方式讓我有一種理論與實務結合的體驗。譬如：老師在每堂課開始的時候，會先讓我們相互分享「New and Good」，也就是近期發生在自己週遭新鮮有趣的事情，之後開始上課，介紹並說明一些 RC 諮商的技巧和被諮商者情緒變化表現，讓我們對這方面的學問有一定了解後，再讓同學相互「Session」（我應該沒拼錯吧？），目的是熟悉諮商技巧並學習如何利用。如此的課程安排下，一個學期過後我覺得學到不少，也可以利用此方面的知識來試著幫助週遭的同學和朋友，用學以致用這句成語來形容真是一點也不為過。

謝謝妳，意雪老師，讓我對諮商這方面有初步的認知，也謝謝妳這學期來的教導，希望支持團體可以繼續下去，老師下學期也要加油喔！

我的心得

中文系 軒帆

隔了段時間，有些細節記得不是很清楚了…。而且用了一些比較容易表達情

緒的表情符號...很不正式的一篇心得，還請見諒。

這是一堂很輕鬆愉快的通識課，它使我學到了如何「傾聽」，用心、靜心的去聆聽別人說話。也許是小小的抱怨、也許是深深的憂愁，其實不用多做或多說些什麼(因為諮商的技巧也不是一時半刻學得會的嘛><這麼說老師會不會很難過阿...)。大多數的人，包括我在內，很多時後並不需要別人告訴我們該怎麼做，或幫我們想怎麼解決問題，只是需要一個人，讓他可以盡情的傾吐苦水，而且事後不會再被提起或宣揚出去。所以這堂課的另一好處就是可以發洩情緒。這樣講起來好奇怪...會不會跟開課的宗旨差很遠阿...

另外我很喜歡 New and Good。尤其是在一整個禮拜情緒低落時，一想到上課要分享 New and Good，就會振奮起精神努力去回想一些快樂的事情。也許只是微不足道的小事，像是吃了份很好吃的早餐，或是很到遠方的山向蓬萊仙山一樣的雲霧繚繞。只要想起在這情緒的谷底，還有值得微笑的快樂，心情就會好了起來。(再加上把心事全說出來，走出教室後又是一條好漢)但有個小小的不足是，我不太喜歡跟不認識(或是不熟)的人諮商，因為我就遇過：我在講我的，他根本沒有專心在聽。看得出來，他很努力在想自己等一下要講什麼＝ ＝這真的讓人很火大耶，害我都不想講下去了.....我是覺得如果跟比較熟得人，會比較沒心防，可以安心的講...個人是比較怕生啦。而且不熟的對方也許也會緊張，怕等一下不知道要講什麼，所以就在別人講時努力的想...這也是無可厚非的嘛。不過這不是上課前就要先想一下嗎＝ ＝

支持團體是個溫馨的小聚會，雖然時間很短，可是在忙碌之餘停下腳步，彼此分享一下最近的喜怒哀樂，就像充了電在繼續上路，元氣百分百。也許正如同它可愛的名子，是彼此互相扶持走下去的。很感謝老師在百忙之餘，還這麼用心的聚集大家。

課程心得

民文系 婉娟

從本身的經驗，發現原住民除了家庭問題、資源不足等等以外，背後包含文化衝擊所帶來的影響，必須接受社會所謂的教育體制，除了不適應，也可能產生一些負面的情緒或缺乏自信心等。所以，從自己本身出發進而關懷部落的小朋友，透過自己的經驗來提昇小朋友的自信心。也因此，從本身部落的小學來幫助國小生在課業方面所面臨到的問題。

於是，我從旁觀者的角度開始觀察。小朋友對於陌生人的我非常好奇，從自我介紹時，他們開始議論紛紛，但是一聽到我的家就在小朋友家附近時，有些小朋友就開始發問你住在哪一邊？你知道我家在哪裡嗎？開始自我介紹起來了。不過，我想也許是因為在同一社區裡面，小朋友自然而然的暢談，他們所去過的地方，也問問我有沒有去過。也因為這樣，我也很欣慰，因為他們對待方式雷同我是他們的姐姐一樣倍感親切。雖然，出乎我意料之外，當打開彼此的防護線後，

也就熟悉了。

在相處 2 天後，小朋友對我已不陌生，我不敢說相互都有信任感了。在互動的過程中也看得非常清楚，小朋友課業上有問題時，主動與課輔老師發問。當然有些小朋友也會來找我發問，但是不多。當我主動過去問問他們有沒有問題，有些小朋友也會答覆，但多半都搖頭、不說話。從這當中，雖然對我的態度有更改，但是對於彼此的信任感卻無法得到他們的信任。於是，課輔老師安排了動態的活動，例如團康遊戲、玩跳繩、打籃球、遊樂設施等，從遊戲過程中，小朋友除了學會團體合作外，更讓親近小朋友們。也因為這樣的互動，發現小朋友們其實非常的有自信，能大聲說出自己的名字，樂意的與人溝通。

最後，我無法執行完這個進度，直到學期結束前，我才發現這課後輔導並不能讓外人參予，對小朋友會模糊焦點。我總共與他們相處了 2 個月，雖然時間受限，將自己的微小力量幫助需要的人，畢竟自己也親身經歷。從這當中，體會到助人真的事件美的事情。直到現在，在社區看到小朋友，他們還記得我。我想這樣就表示他們真的將我當他們的一份子，或許這是助人者的欣慰及快樂吧！

支持團體心得

中文系 嘉慧

剛上完助人工作的我會覺得真的獲得了什麼，不同於其他通識課教著你早就懂或者你可能一輩子都不會懂得知識！助人工作中教了許多 RC 技巧！其實好多技巧我都忘了喔，但我要說的收穫是老師讓我們親自去實作的助人工作課題。

我跟鳳梨和軒帆是挑了個有關精神官能症的機構來做服務。但其實不管什麼機構，我想我們都從裡面得到很多，已經不只是能幫助他人很快樂而已了！從那些患者中我們也學習到，也會因為他們，我們自我反省著。

最後，覺得驕傲的地方是這真的是一堂很神奇的通識課，還是該說是神奇的老師呢？可以讓我們這十幾個人願意在這學期繼續隔週相聚一次！真的是很奇妙的緣分，可以讓大家有個正當的管道在固定的時間中抒發掉。