

# 馨園期刊

2021/05/12

第 60 期

出版單位：國立斗六家商

發行人：許校長 永昌

總編輯：輔導室 蕭淑仁主任

執行編輯：輔導室 李永信老師



## 生命教育



 接觸人、幫助人，也接近了自己、幫忙了自己-社工與我

 寒假作業-生命教育：快樂是自找的-找快樂

 生命教育- 斗家生涯的各種美好(高二班際壁報製作比賽)

 輔導室與我

# 一、接觸人、幫助人，也接近了自己、幫忙了自己

## -社工與我-



沈育萱/專業社工師/101年斗家畢業

想起高中時我跟淑仁老師說：我要讀社工系，記得老師第一句話就問了我：「你喜歡接觸人嗎？」這個問題從那時開始，直到大學、實習、工作之後，一直在我心裡是個問號。也是自己主要疑惑要不要當社工的原因之一，因為自己很討厭模糊不清的感覺。所以在關係界線上，自己一直在調整，拉的很明確，跟同學、朋友、個案、同事等。

**畢竟助人工作，本來就是一個生命跟另一個生命的碰撞**，關係界線下，在能力範圍內的，自己可以做什麼，那就去做吧！但如果可以用自己的故事，去影響到另一個人，我覺得那是件很棒的事情。

記得剛升上社工系大一時，上的第一門專業課程，大學導師一進門就用非常嚴肅且犀利的話語與我們對談：請問你對「人」有興趣嗎？尤其是集天下悲慘於一身的人？服務的對象可能是老人：孤僻的、重病的、失智的；兒少：被虐待性侵受創傷的、飛行少年、幫派少年；身障：各式各樣的障礙類別；婦女：受暴婦女、新住民；遊民；更生人…社工不能賺大錢，但是也餓不死。

社工雖然是一門專業，但是社會大眾仍然不太認識，常常以為是志工，包含我們自己的家人；社工權力很大，所以掌握很多資源，但同時也要負很大的責任，所以常常會被告；社工每個人背的案量超大，加班但領不到加班費，可能還得回捐，就算有假也沒時間休；保護性業務薪水高但離職率高；社工常常在天災人禍，像是進出震災、水災的可怕現場；社工絕對不是只要有愛心就好，其實是要「冷靜、冷酷、無情」！面對事情要冷靜，面對有限的資源分配要冷酷，無情依法行政、最後才是對人的關懷「無限」…如果準備好面對這些挑戰了，社工系歡迎你的加入！如果不行就趕快轉系不要浪費時間了！

當初帶著很大的熱忱及期盼進入社工系就讀，也以為讀社工系的大家都是抱持著相同的信念，但其實聽到那些話語的時候，自己還是被震懾住了。因此有些同學開始有了不同的想法，甚至有些人轉系休學，而自己也迂迴了好久才回來，但最後還是決定在這個領域好好的堅持下去，甚至是自我覺察、自我成長……這個過程

坦白說蠻不容易的，畢竟要面對大家的眼光，甚至是自己對自己的評價。

「關於什麼樣的特質，適合當社工？」坦白說我自己也不知道哈哈，因為後來我問了系上老師一樣的問題，老師告訴我：「社工領域也是有內斂型的社工。」我才知道，原來我會是內斂型的社工啊。

實習時我也同樣問了社工老師，老師告訴我，我的思考邏輯很特別，紀錄雖然跟她完全不同，可是卻有其脈絡，很精準到位，這個敏銳度對我未來工作一定很有幫助，我才知道原來這就是我的優勢。

因為我自己也不知道我會是一個什麼樣子的社工，畢竟沒辦法像大多數的社工人一樣，可以很快速的表達出情緒，很快的拉近關係，雖然工作上表面可以跟個案交談聊天，不過自己有(接下頁)



時候卻聊得很心虛，大概是因為工作有時不得不帶著目的性地交談，可是建立好關係後，這些好像都不是那麼重要了。

想起之前在書上看過的內容：「幫助別人的同時，我們所渴望的不過就只是被他人看見。而不管是誰都需要這種被看見被需要的感覺，因為從這些感受上我們可以感覺到自己是個有用有價值的人，但將自己的價值都建立在別人身上的同時，就容易受到外在世界的影響，心情起伏不定很難找到一種安心的感覺，自然就會覺得很空虛很不踏實。」根據馬斯洛的需求理論，大概就是愛與歸屬感這個層面吧！與他人產生連結，開始建立關係，開始踏入這個世界，可以開始選擇自己要的是什麼，選擇付出什麼在意什麼，甚至是定位自己，但唯有一層一層向上滿足需求，才能真正的達到自我實現吧。

所以我想測試自己極限，甚至是突破自己原本的設限，因為我超級容易受他人的影響，也超級困擾的，對有些人來說也許會覺得沒什麼，因為每件事對每個人來說都有完全不同的感受，

正因為我們都是獨立的個體。

『社工的領域那麼廣，把自己放對位置，找到適合自己的領域，就可以發光。』這是雖然只有工作短短一個月的機構，裡頭督導最後送我的一段話。前些陣子因為家裡有些變故，找了之前工作單位的督導聊天，因為那段時間我很疑惑，還在療傷階段的我，現在還有能量當一位與人接觸的助人工作者嗎？而不是做了錯誤的判斷，讓情緒影響到工作，記得督導跟我說，哪一位助人工作者不是帶著自己的傷來幫助別人，工作當中的反思，你可以覺察自己的議題限制，可以克服當然最好，但如果真的沒辦法那就轉案吧，但是她相信我可以的，因為她好久沒看見帶著熱忱憧憬新鮮的肝哈哈，我才明白原來我對社工的憧憬熱枕，並沒有因為這件事情而被消磨。

我很慶幸自己當初讀了社工系，因為回歸專業所學，自己能夠看清楚家族系統中的關係圖脈絡、家庭動力、角色功能，不過也別想著要去處遇自己的家人們，因為社工也來自於家庭，

看清楚之後，這應該可以成為之後工作的養分吧。

所以我反而覺得個性、特質是其次，反正什麼樣貌的社工都有，實習跟工作時我都有偷偷的觀察。但只要懂得反思學習成長，知道自己的議題限制在哪裡，準備好接受這些挑戰，就可以成為一位助人而不是害人的社工！而在實務工作後，就可以慢慢的定位自己，建立自己的不可替代性。

最後就請學弟妹決定要讀社工系前，好好的認真思考下面的問題吧！當然沒什麼標準答案。「你對人有興趣嗎？」……沒錯，就是老師一開始問我的那句哈哈「你心目中對於社工/助人工作者的想像是什麼？」如果讀了之後，決定未來不想當社工，我覺得也是可以繼續讀啦，因為對我而言，光專業的學習對自我覺察就有很大的幫助，而實務工作後，當然又是另一種學習挑戰，不過我要很坦白的說：我讀社工系幫助別人是其次，更重要的是我想幫助自己！





## 二、寒假作業(生命教育：找快樂)

### (一) 快樂是自找的

你快樂嗎？現在請您輕輕閉上眼睛，去想一下最近讓你快樂的事情是什麼？而這個快樂維持多久？舉例來說：當你買到一雙心儀很久的籃球鞋或是一件漂亮的衣服，當下擁有的這份快樂會延續多久呢？一天、兩天，還是一週，一個月呢？

實驗心理學家柳波莫斯基發現人們的快樂感受會經由自我調適，很快就會回到一般平常的快樂程度，這個現象稱為享樂適應，而這也解釋了當我們在生活中的重大改變，像中獎、健康情形、薪水所得…等，對於提升我們整體的幸福感受是有限的。

同時柳波莫斯基也相信人們進行刻意的活動，是可以去抵擋把快樂程度往下拉的適應性，進而延續快樂感受。

所以要快樂不能等待它自然的發生或是別人的給與，而是要自己去創造，並且持續的有方法的去累積，這樣的快樂會充盈自己的生活，因此現在你可以從自己的身上與周遭環境去思考，有哪些快樂是常出現的、唾手可得，又有哪些快樂透過你有意識的去做，是可以維持較久的，以下有幾

個可以找到快樂的方法提供您做一些參考：

#### 1. 規律運動的樂趣

規律運動可以刺激三大「快樂激素」分泌，腦內啡可協助情緒穩定、血清素能減少衝動、多巴胺恢復精神活力。

美國運動醫學大學的最近一個研究顯示，只要一次30分鐘的運動，以出汗為原則，就可以改善你的心情，對抗憂鬱。除了運動帶來的心理與情緒上的好處外，也使你遠離憂慮與壓力，某些團體合作運動項目，還可增加社會互動接觸，增進彼此的情誼。

因此你可以依照自己的喜好或需求，培養一樣喜歡的運動，如單車、慢跑、游泳、打球…等，隨時隨地讓自己透過活動抒解壓力，製造快樂心情。

#### 2. 好漢要提當年勇-快樂經驗的回憶

當人們回想過去的快樂經驗或快樂事件時，不管是從認知上去回憶事件的點點滴滴，或是再一次去體會快樂事件所引發記憶感受，都可以增加人們的快樂感。

我們會發現人們在談論過去自己的豐功偉業或是快樂經驗時，臉上總是會不自覺浮現笑容，語調上也能感受到不可抑制愉悅感，所以好漢要提當年勇，如老人家的回憶過往的風光事蹟，所帶給人的快樂是不可言喻的。

可以在平常去蒐集跟自己快樂經驗有關的事物，如照片、獎狀、舊衣服、餐廳、飾品、紀念品…等，可以在日後用來做為快樂回憶的催化物，讓自己細細品味快樂。

#### 3. 寬恕自己與別人

每個人偶而都會犯錯，有時我們會因為粗心的言行、無法完成自己的責任或盡到義務，而引起彼此關係的衝突，然而有時事後真心後悔或道歉，好像也無法充分的彌補彼此關係的裂隙，反而此時寬恕卻是滋養、療癒傷害的一帖良藥。(接下頁)



然而寬恕過程是有其困難度，因為一方面我們得放下生氣，停止傷害的擴張，還要接受犯錯的人，不過當寬恕時會帶來某些好處時，比較能激發人們寬恕產生如接受道歉時，反而會讓人感覺比較好的，讓傷害不繼續在心中滋長，也會帶來比較多的希望感及較少的敵意。

所以當我們可以重新評估過去的錯誤，接受已經造成的情境因素，並且從過去經驗中學習讓自己更好，就能減少責備自己或他人時的能量耗竭，而快速復原自己的心情，重新去開啟擁抱快樂的機會。

#### 4.感恩



當我們心存感恩時，就能正向看待所有身邊的煩惱或生命中的種種考驗，並能以更謙虛的態度、更開放的心來接納生命中的一切，將一切遭遇視為上天的禮物，成功時感謝所有的身邊協助的人、事、物是人之常情，如每每我們看到頒獎典禮，得獎人的致謝感言，感謝之意溢於言表。

但當人遭遇困境時，也是需要感恩，當我感恩時，焦點不再是只停留在自己的困苦上，而會轉成為自己所擁有的事物上，如感謝在困苦中，仍有朋友不離不棄的陪伴支持自己，進而把注意力放在正向的生活人、事、物上，去抵銷負面的感受。

所以讓我們一起學習品嚐感恩的魔力，生命中會充滿更多快樂源頭，你可以嘗試著一週裡寫一次讓你感恩的五件事。

#### 5.助人為快樂之本



人可以從幫助別人的過程中去經歷到快樂的感覺，如幫身心障礙者開門、捐錢給震災戶，擔任志工為他人服務，教同學解決課業的難題…等，這些日常中小小的舉動，不僅可以幫助人度過難關，也在充實了自己的內心感受，得到快樂。

美國有一家心理學期刊發表了一個調查結果，發現常常幫助別人的人，明顯比較少幫助的人快樂；從醫學的角度來看，前者患憂鬱症的可能性要比後者低。所以助人為樂的結果是雙贏，不僅幫助了他人，同時也給了自己一份金錢買不到的快樂。

所以想要有個較滿意快樂的人生，可以從生活中善意助人的小舉動開始，關心周遭的親人、朋友或是需要協助的人，不吝惜伸出援手，一份關心、無私的協助，都能為自己累積快樂資本。

我們每個人都想要過快樂人生，而快樂不會憑空出現，因此當我們從自己本身去思考那些事物可以帶給自己快樂，而這份快樂透過我們的付出與實踐，是可以時時滋養我們的生命，那就是你自己獨特的人生快樂泉源。



#### (二) 學生作業：找快樂小秘方

1. 二甲陳玟慈：我的快樂就是看一場熱血的球賽，在家裡使用手機或電視觀看，所需時間2小時，看球賽可以從中得到刺激及熱血，心情不好時看節奏快的影像，也讓自己開心一點，讓自己脫離低沉的情緒。
2. 二丙謝芷伶：跟朋友去逛街，帶小包包（錢、手機、口紅、防曬乳）小外套，大至全台各地小至她家或我家都可逛，要提前查附近有沒有好逛好拍的景點，且要會查Google map，花費200-2000元不等，逛個1小時到14個小時，不太喜歡跟一大群朋友出去玩，個人更喜歡兩個人一起，可以臨時更改行程，談話交心，強烈建議一定要提早查行程。
3. 二甲蔡沅臻：我的快樂是閱讀，並將讀到的新觀念分享給家人或朋友，費用300元，要有重點整理與口語表達..等能力，花1.5個月時間，將所學的新觀念反覆咀嚼提煉最精華的部份給他人，除了可以加深自己印象外，也可透過提升他人來強化自己的交友品質。

4. **二辛高樞棋**：我的快樂是在我的房間或任何私人空間聽音樂，需要準備手機、電腦、耳機等用品，且擁有獨具個人欣賞風格的眼光，做事或放鬆時間都可以進行，短則半小時長至2-3小時，在欣賞音樂的時候，可以讓我感到放鬆愉快是最重要的，我獨鍾爵士與抒情音樂，歌單隔一陣子就會換，這樣比較能多欣賞不同的樂曲。
5. **無名**：我的快樂是手繪創作(炭筆、水彩、

蠟筆、麥克筆、色鉛筆、水墨、書法..)或手工藝品，工具主要是畫具、紙其它所需材料，需在有大桌子或地板的空間創作，所需費用主要為畫具、紙張等材料費，技巧會上畫室學習加上個人練習，所需時間只要能畫就一直畫下去，心得是個人喜歡畫畫跟做手工藝，所以我只要做我喜歡的事就很開心。

### 三、高二班級壁報比賽(1)



- 1. 二甲校園內的感動創作理念**：第一次參加斗六家商的校慶運動會，在升旗的時候，除了自己國家的國旗以外，還多了丹麥、巴西、西班牙，展現了斗家對外籍生的溫暖和熱情。
- 2. 二乙師生情誼創作理念**：人生中，遇到的良師是非常珍貴的，師生間的情誼在未來也能一直延續，無論是在校園內還是畢業後，總能回想起被老師指導的時光，對老師的感謝若無法以言語述說，就送一份名為感謝的禮物來表達吧！
- 3. 二丙與斗家輔導室的相遇創作理念**：輔導學生受傷的心靈，幫助那些在愛情、親情、友情有困惑的同學，並定期舉辦相關活動。



### 三、高二班級壁報比賽(2)



4. 二丁與輔導室的相遇創作理念：我們的創作理念為一位因煩惱而吶喊的同學，遇到了輔導室的老師們，老師們對那位同學來說就像是天使一樣，拯救了苦惱的他。



5. 二戊斗家校園內的感動創作理念：每天早晨，從宿舍出來，映入眼簾的是滋潤的草皮，紅通通的PU跑道，早晨溫暖的太陽，還有陽光烙印在樹叢之間，告訴大家新的一天來臨，昨天的不愉快，一瞬間消散了。



6. 二己與斗家輔導室的相遇創作理念：第一次來到斗六家商看到了許多輔導資源，例如：諮商室跟書籍借閱，所以我們就把它記錄下來，斗家的輔導室多麼豐富。

7. 二庚師生情誼創作理念：藉由與師長在生活點點滴滴，如慶生會、掃地工作、教師節活動.....等，來表達出師生間豐富的情誼，並且以掃地工作為主題引伸出與師長的各項經歷。



8. 二辛廣設科的特色與美好創作理念：廣設科算是一個實作的科系，在其間我們學習到了攝影、Adobe 軟體、手繪這些都是代表我們廣設科的指標，所以我將攝影投影出來的畫面裡加入我們科的指標，讓大家更了解我們。



### 三、高二班級壁報比賽 ( 3 )



9. 二忠幼保科的特色與美好創作理念：這張海報是由律動、太鼓和幼老照護組合而成的，這些都是我們幼保科主要的三個重要活動及主題。



### 四、輔導室與我

日期	輔導室與我的親密接觸內容
整學期	廁所文學佈置
整學期	班級團體輔導活動(高一高二各班輪流進行)
整學期	輔導股長集合
整學期	高二熱心志工隊服務
3/3	高三考學測生之個人申請說明會
3/28	校內家長之親職教育研習
3/31	高一高二週會演講(生涯規劃)「預約更好的自己」
4/7	校內教職員特教暨輔導知能研習「用生命影響生命的教育」
4/7	高三學測個人申請生之模擬面試
4/10	雲林區輔諮中心「情緒調適與人際探索」小團體
4/19-4/23	高一學習診斷測驗週
5/5	辦理「高三技優甄審 升學管道說明會」
5/20	辦理高三升學講座
5/28	辦理「高三推甄升學之面試說明會」
5/28	辦理「面試控管志工說明會」
6/8	高三推甄考生之模擬面試



高一高二週會演講「預約更好的自己」



雲林輔諮中心「情緒調適與人際探索」團體