



家庭教育

2019年刊 第五期

志 工 園 地

發行單位：新竹縣家庭教育中心志工團
發行人：彭雅君
總編輯：劉興錦
編輯：吳寶琴、洪銀雪、陳淑惠、黃春鳳
地址：新竹縣竹北市縣政二路620號
電話：03-6571045
網址：<http://hcc.familyedu.moe.gov.tw>
創刊日期：104年12月25日
出刊日期：108年12月25日



「學習」，讓每個人更幸福； 「專業」，讓民眾獲得更適切的支持

家庭教育是什麼？每個人都可以就自己的經驗針對家庭教育議題發表看法，說出一段道理。電視上、網路上，以及各種傳播平台上，到處都是婚姻與親職教育的專家，努力地宣揚著他們的理念，但，他們傳達的婚姻相處、親子教養的方法，全部都是正確的嗎？這真的需要詳細的檢視與判斷。

進入家庭教育領域，才發現家庭教育的專業與重要性，我們的婚姻經驗與教養經驗不見得適用於其他人，而自身經驗也並不代表真正的道理或原則，很多時候，是剛好適切的方法用在對的人身上，但不見得用在下一個孩子身上，或是對另一個人也適用。有時，固執地遵循著以前的成功經驗，或是從原生家庭複製得來的經驗，反而阻礙了我們成長與改善家人關係的機會。

家庭教育是需要學習的，每個人都不是一出生就擅長處理在家庭中產生的各種關係，尤其是婚姻關係更需要透過學習，除了婚姻關係的經營需要一定的努力與正確認知外，也因為夫妻關係是整個家庭的基礎，關係的好壞對孩子未來的行為表現與自我認同，以及親子關係有超乎我們想像的深遠影響，也因此，我在各項活動中總是鼓勵著家長，重視孩子的教養同時，我們更應該學會如何愛自己與愛自己的伴侶，因為孩子總有一天會離開家建立新的家庭，而你的伴侶會陪伴你最久。

我看見了家庭教育的重要性，所以我努力學習，提升自己的專業，期望自己成長能給更多家庭更確實的幫助，而在這一年，我也看見了我們的志工老師的努力，不管是在各項課程的增能學習、推廣活動的準備與帶領，或是諮詢專線與個別化親職教育的支持，都深切的感受到老師們助人的心與熱忱，我除了感動外，也感謝中心在協助各個家庭的路上，有專業的志工老師們的陪伴與支持！



新竹縣家庭教育中心主任
彭雅君

孩子不哭，你要開心上學~

淺談分離焦慮症孩子父母的作為

東安國小 何享憫校長

每到新學年開學時節，校園裡又可看到一張張稚嫩的臉龐，在爸爸媽媽或爺爺奶奶的牽引下來到校園。有些孩子滿懷期盼的心情開心上學，也有少數幾個孩子，對著滿室陌生的老師、同學及環境，怯怯的、不安的情緒溢於臉表。又可看到有的孩子坐在位子上哭泣，不願家人離開。這是小一新生開學第一天的眾生相。

由於每年都有不願上學或不願和家人分開的場面發生，根據研究資料顯示，這些孩子符合「分離焦慮症」的徵狀。分離焦慮症（Separation Anxiety Disorder, 簡稱SAD）主要的特徵是離開家裡或離開所依附對象（例如父母親）時，會產生過度的焦慮。

（李亦欣、陳信昭）。通常年紀越小的孩子，出現的症狀也越多。

為了讓家裡的寶貝得以更快脫離對父母的依賴，安心的到學校上學。依筆者個人與這類孩子相處的經驗或其他老師處理的方式，分享下列幾點想法供家長們參考。

一、要放手、要捨得；孩子可能一早就要離開熟悉的家人，因看不到家人而感到焦慮、不安，甚而有哭泣、吵鬧或緊抓著家人不放的行為反應。面對這種「難分難捨、欲離還留」的情形，大部分家人都會感到不捨、不忍，從校門口一直陪到教室內還邁不開腳步離開。此時，我們都會告訴家長「要放手」，把孩子留下先離開。家長滯留越久，孩子的情緒一直無法獲得緩和，一旦最熟悉的家人不在而週遭都是老師、同學時，孩子才有辦法阻斷而和新老師、新同學親近。

二、要有耐心等待：大人要給孩子適應環境，學習成長的時間與空間。現代父母除了希望孩子長的健康頭腦壯壯，彼此也會互相比較誰家的孩子考得比較好，誰又獲得什麼獎項。無形中孩子背負著父母的期待成長。也有些父母隨時擔憂孩子缺一漏萬或怕做得不好被比下去，不是直接動手幫孩子做，不然就是如影隨形的圍著孩子繞，成為名符其實的直升機父母。在此，希望父母放手，給孩子成長的時間與空間，只要有所改變，哪怕是一點點的進步，都是成長的喜悅。

三、要相信老師。父母既然把孩子送到學校學習，所以對老師要有高度的信任，相信老師可以照顧好孩子，可以引導他們正向的改變。曾經碰過家長要求在教室直到哄好小孩停止哭泣再離開，也有家長要老師每天隨時回報小孩的狀況，深怕他的小孩一直哭泣無法適應。其結果造成這些小孩遲遲離不開家長的懷抱。因此，只要不危及安全，孩子的某些情況可以適度的忽略與漠視，以免其「過當行為」因大人的關注而持續增強。最後，家長要信任老師的專業引導及處置。

分離焦慮是孩子自然的身心發展，父母要以平常心看待，平時也可以告知孩子白日只是短暫的分開，但晚上可以甜蜜的相聚，他們是聽得懂且可以慢慢理解的。我們只要從旁協助引導，陪他們共同走過成長的歷程，亦更能增進親子間的親暱關係。

參考資料認識「分離焦慮症」李亦欣、陳信昭

http://www.doctoryin.com.tw/mind_bookstore_file/dr_chen_bookstore/separation_anxiety%20.htm

我看見了!

100年9月，我帶著一顆忐忑不安的心進入中心擔任職代輔導員，負責學校輔導團、新住民、代間教育等業務，雖時間不長（約6個月），當時中心志工有辦理「威威找記憶」戲場培訓，此劇團適合代間教育到各樂齡中心演出，而我是代間教育承辦人，所以晚間陪伴志工演練由我負責。

期間，我印象最深刻是銘仁大哥、素珍姐、麗君姐及擔任編劇的玉霞姐等夥伴常常在夜間排劇、演練，過程雖辛苦，但在他們的臉上看見的是滿足的光彩。



家庭教育中心 李秋琴

102年我再度到中心任職，承接的是志工業務（重點任務是4128185諮詢專線輔導志工上線），因到職時間是在年中，之前的專線培訓課程及會議來不及參與，但人在其位必使命完成，感謝我的夥伴雪琪協助，將任務順遂達成，此時我看見的是雪琪無私的付出。

103年我的業務換成婚姻教育、單親教育、新住民教育、性別教育與社區婦女教育、人口政策等。

印象中，102年臺師大如萍老師團隊培訓一批美好人生講座志工帶領人，培訓結束教育部期許這批志工各自回中心後成立一團隊於每月聚會一次討論演練，以備爾後於中心有開辦美好人生講座活動時可以承接帶領人的重責。當時中心以麗環姐為首，另麗君、璽諺協助成員（當時約10幾位中心夥伴），這就是中心推廣組婚姻教育志工團隊的前身。

婚姻教育活動在103年度從69場次至107年度上百場次活動中，我感謝我們團隊靈魂人物麗環姐、寶琴的協助、無私的傾囊相授，讓婚姻團隊可以充滿自信無畏的上台帶領演出。我感謝雪琪適時教導，使夥伴們增加電腦作業能力，把ppt製作更完善，這期間擔任組長環麗、瓊玲、興錦，副組長淑惠、雪琪的行政協助，我才能一一的順利完成使命，此時我看見的是團隊精神的美！夥伴，有您們真好！

今年度我負責志工業務，除了「4128185諮詢專線」及「家庭教育推廣組」外，另一項業務是早期的「建構案」後來改為「個別化親職教育」，今年下半年因應5月份家庭教育法修法改為「優先接受家庭教育服務」，個案來源更加多元而夥伴們服務也需更具專業性。

故中心於志工在職培訓課程，今年陸陸續續開了家庭教育系列課程36小時、諮詢輔導類54小時及推廣課程36小時等等；目的除了提升夥伴的專業知能外，主要能順利推動中心業務。最後我感謝劉總幹事興錦及幹部們的協力帶領，使整個志工團隊今年業務圓滿推動，在這1年中，感謝所有夥伴無私的付出，讓助人的道路上添加無數佳話，此時我看見認真的人最美！

良好教養的頂點即表現在熱心助人上。——佚名

志工倫理與使命

志工團總幹事 劉興錦



個人自101年加入中心志工服務至今已邁入第八年，服務之初就抱持著只當快樂的志工，因此婉拒中心及總幹事邀約的幹部培訓以及一切的幹部職務，主要的原因是過往的經驗告訴本人，擔任一位幹部所承擔的是責任而不是權利，是犧牲而不是享受，是奉獻而不是獲得，是創業而不是守成，要擔任一位稱職的領導者真的不容易，而且非常的辛苦，因此在去年被推選擔任婚姻推廣組組長時，就有個念頭就是停職一年，如此就可以不用接組長職務，但是責任心與榮譽感驅使下接了這個職務，心想也唯有擔任組長可以施展自己多年來的理念與抱負，最想解決的就是夥伴們遲到的問題，當時要求組員準時出席參加每個月舉辦的婚姻聚會，反彈的聲音此起彼落，基於個人的堅持與組員的認同，終究於107年4月份聚會，全員準時參加會議，也奠定婚姻組組員在參加婚姻聚會能夠不再遲到，今年接任總幹事，深知要求全體夥伴做到「準時」是不太可能的，因此今年目標訂在素養的提升，雖然個人的能力有限，所能做的僅能承接歷任總幹事傳承下來的優良風氣，並建立更完善的制度而使志工在服務上有例可循，也希望後任的總幹事能繼續努力，讓志工團能更上一層樓。

猶記前年到台南家庭教育中心參訪，簡報中提及他們超過半數以上志工服務超過十年，反觀本中心，志工服務超過十年以上的夥伴是屈指可數，就以本人為例，個人是中心100年培訓第11期志工，最初參加培訓人數有34員之多，到實習階段只剩17位學員，最後通過面試並正式授聘志工僅剩13位，第11期志工服務至今年是第八年，目前僅有5位志工繼續服務。由此可知，培訓一位專業的志工並能夠持續擔任志工是件不容易的事，也因為志工的不斷流失，中心也持續招聘培訓新志工，要如何留住志工應該比招募志工更該重視探討的議題，才不枉費平時訓練所投資的精力與物力。

家庭教育中心志工有別於一般的志工，是因為中心服務屬性需具備專業性，身為家庭教育中心志工也因此可以引以為傲，每年中心志工均獲得各界的表揚不計其數，今年榮獲衛生福利部年度志願服務銀牌獎計有江素珍、洪敏芬2位；榮獲銅牌獎有莊銘仁、劉禹沛2位。榮獲新竹縣志願服務金牌獎計有吳寶琴、沈麗娟、陳寶味、張世蘭4位；榮獲銀牌獎有張世蘭、陳淑惠、任蕙蘭3位；榮獲銅牌獎有張世蘭、李靜慧、黃春鳳3位及榮獲榮譽獎有林雪華、彭月珍、周敏翠、曾家輝、謝幸純、劉耀婷、陳憶禎、彭欣惠、徐青霞9位。能夠獲獎都是個人辛苦努力付出的成果，更是一項殊榮與肯定，恭喜得獎的夥伴。一份出自真心的關懷，會讓人感受到溫暖；一份盡力的協助，會讓這個社會更有愛，期許中心志工夥伴們能秉持加入志工的初衷理念來繼續服務民眾。

玻璃魚

趙淑華 老師

最後一堂九型人格結束返家途中，車上音響傳來一個童話故事——「玻璃魚」。故事大意是這樣的——有一條小魚長得和其他魚不一樣；身體是透明的，體內的魚骨頭一清二楚，害羞時就呈現紅色、喜悅時就呈現粉紅色、開朗時就呈現天藍色、難過時就呈現泥土色、生氣時就呈現黑色……為此常常受到嘲弄。

有一天，玻璃魚又受到嘲弄，哭著回家問魚媽媽：「您為什麼要把我生成這樣？」魚媽媽回答說：「我不知道為什麼你會長成這樣。我只知道在你出生前幾天，我悠游在池裡，突然聽到一句高揚的女聲：『為什麼你都不懂我的心？』、然後一陣急促的腳步聲遠去，我浮出水面，猛不防地一滴水滴進我嘴巴，抬頭一望，只見一位男士坐在池邊，喃喃自語：『為什麼人的心這麼難看清楚？』兩天後，魚寶寶們出生了，其中一隻就是你……」

從此以後，只要玻璃魚受到嘲弄，就會向對方說：「難道你的心是不好的、不能被清楚地看見嗎？」

您願意您的心被清楚地看見嗎？

志 工 學 習 心 得

林雪華

這是我個人第一次如此熱切感受到心靈慰藉，在此期間學習下，更加領悟到身邊的人、事、物行為模式的發展，自己亦然。這是一門自我深度探索的課程，課程結束，才是勇氣和毅力的開始，逃離纏綿心靈的牢籠，走向理性、感性、樂觀面均衡兼具的人格。

劉興錦

不同性格
有不同的行為，
學習取長補短，
自我成長。

莊惠玫

學習九型人格讓我理解到：
原來，經由一個個的事件讓我們長大成了某種類型的人格，小的時候沒有選擇的權利，但是現在的我已經長大到可以為自己負責，可以訂做一個未來的自己，經由一次次的選擇、一個個的決定！

黃春鳳

今年感謝中心安排了“九型人格”增能課程，上了此課程後，除了更深一層了解自己的性格特質，真實的面對自己，並藉由九型人格的內容讓自己更加認識人格九型的走向，無論是對自己的親人朋友或是個案，更能同理對方，站在對方的立場了解其心情感受與想法。雖然是初階的課程，可是能讓我們有個概念，希望有機會能讓我們再作進一步的探討。

李靜慧

九型人格課程，老師讓每個人以自由心證的方式，來做自我探討，讓我深刻的理解到每個人的獨特性，縱使同型的人也有許多不同。接納自己的不足，看懂自己的作為，更理解不同思維形式的人，對人事物回應的方式，使我們更能用同理的心，陪伴不同的個案。最重要的是在這樣的自我探討中，是否能誠實的面對自己，與自己內心深處對話，遇見自己，感受到助人路上自己受益更深！

彭欣惠

九型人格課程，除了讓自己更能瞭解自己外，同時也學習看見每種人格的優點。我和夥伴間的相處感覺更融洽了，對家人也能學以致用，真是獲益良多啊！

陳惠珍

讓我對別人的愚蠢
和自己的無禮，
拉開一百公里遠，
從此只見雲淡風輕！

葉秀蘭

上九型人格後，才較了解自己，
因此對自己的上課很滿意。但
後來聽不同型態演講後，竟發
現自己內心深處另一個很大的
缺失，才知九型人格只是開啓
了解自己心靈的一扇窗
口，所以人生時時都要
不斷學習。

陳淑惠

學習九型人格很有感觸，
自用可觀己、明己，且
深思後找到真正的自己。
推至他人可洞察人心，
用理解的心找到
彼此相處之道。

兵淑慧

透過一次次的小組討論，
抽絲剝繭般的自我剖析，
在虛擬與真實的交叉中，
似乎頓悟到過去的種
種，對“我是誰”的
疑惑縮減了距離。

陳憶禎

透過課程的學習讓我更了
解自己，能截長補短並看
到自己的特長，進而發揮
潛能，肯定自己。同時了
解他人，且更能用包容
與同理去看待周遭
一切人、事、物的
發生。

曾家輝

因為上了（九型人格），讓我
更加了解人與人之間的差異性，
原來人被大概的區分為九種人
格，每一種都具有獨特性，讓
我對於人多了更多的好奇心，
也因為九型人格
讓我更加認識自己！

柯美玉

我二型，我驕傲。
原來真誠的面對自己，
才能真心的喜歡自己。
任千萬人，吾往也！
愛，從愛自己開始！

陳秀珠

謝謝中心安排九型人格課程，
在淑華老師的帶領下，了解各
型人格的優缺點。在與人互動
溝通時，能進一步應對。自己
也能自我察覺，加以調整，
在人際互動更能得心應手，
獲得很大的幫助。

劉耀婷

學習是舒服的，
更遑論淑華老師的課！
除了了解自己，
並在助人工作上得以精進之外，
更值得的是，
拉近夥伴之間的關係情感，
進而互相了解與尊重。
超值，讚！

沈燕芳

這是一套與內在
重新連結的修行工具，
活用於生活中，
自我整合及人我關係
從固著
走向了解與接納。

洪銀雪

每個人都是
自我人生劇場的總導演。
為求一個和諧均衡的人生，
需要更深層了解
自己內心深處的慾望及恐懼。
也需了解別人生存適應
模式，大家互相包容、
體諒、扶持共生。

吳寶琴

對於喜歡自我提升的人來說，
性格和行為
是可以透過環境和熱情調整的。
從人格九型的自我認知，
讓我更深層了解自己，
發揮生命的本質及自創性，
始能走向綻放的人生。

吳麗環

感謝中心在每年度為志工規劃增能課程，讓我們在不斷的學習中看見更好的自己。此次透過人格九型的課程學習，讓自己更進一步了解到自己的特質，知道自己性格中的優勢和不足，也在共學中從九型人格類型中學會更多的理解。期許自己能在未來的一年因課程學習帶給自己更多的美好！

劉禹沛

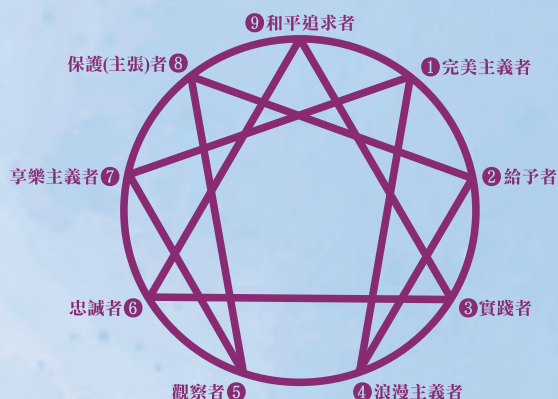
很感謝中心開課，也覺得自己好幸福，有機會上淑華老師九型人格的課程，觀察自己的內在人格特質屬性，認識自己屬於哪一類型。也了解每一種人格所表達及呈現的溝通方式是不一樣的。對於他人就有了多一分的接納與包容。而且每一位都是獨一無二的。

黃璽諺

上課是為了儲備能量，為將來做準備；今年中心給了志工一份大禮物-九型人格課程，體驗人格變化與自我提昇能量方向。

Enneagram

從人格九型走向綻放的生命



九型人格的學習與省思

12期志工 蕭彩勤

源自古老蘇菲教派的一套靈修系統，出自靈性大師葛吉夫的「人格特質」理論，他發覺自己的人格特徵，只是虛假自我，這和原生家庭主要照顧者或家人的對待方式息息相關，當性格形成卻丟失本性，若能揭開知覺的面紗，便能成為自己內心的覺察者，達到意識的最高層次「如實活在當下每一刻」。

「人格特質」指的正是「行為的內在驅動力」，因為心中的最深渴望和最大恐懼而將注意力放在：是非對錯（第一型）、獲得他人認同（第二型）、工作表現積極得到正向關注（第三型）、美化虛構事物而嫌棄眼前所有（第四型）、他人的期待和自己的隱私（第五型）、他人潛藏的意圖和可能發生的危險（第六型）、快樂的選擇（第七型）、控制與失控的相關暗示（第八型）、他人的立場（第九型）。

學習讓我看見九型人格中有：為錯與非而批判、渴望無條件被愛而諂媚、擔心自己無足輕重而自欺欺人、因匱乏而嫉妒、怕被掏空而吝嗇、因恐懼而多疑、快樂永不嫌多的貪饕、擔心被傷害而先發制人、渴望平靜而遺忘自己等等由內在恐懼與渴望的驅動發展出的負向行為表現，我願意因理解而包容，更希望學員都能覺知自己的人格特徵如何掌控著我們的情緒與生活，看懂虛假自我方能找到自己，進而時刻提醒自己尋獲丟失的本質，如實活在當下。



親職教育業務～ 拓展與未來展望

親職教育業務承辦人 林姿慎

承接親職教育業務至今近六年的時間，在政策方向和實務執行上都遇到不少的改變，其中，影響最大的應該是自102年後親職教育改採分齡分眾的方式執行，以往未細緻劃分參加對象，如今區分參加對象成「幼兒期」、「學齡期」及「青少年期」等，政策改變可以窺見教育部在制訂方向時的用心，畢竟，父母在面對4歲幼兒不吃飯，跟14歲的青少年（女）不吃飯，所需要展現的教養策略完全不一樣，前者可能是生理問題，後者可能合併有青少年（女）對自我身材的圖像或是人際關係處理等心理問題，因此，根據孩子不同的發展階段區分親職教育內容有其必要性。

為配合親職教育分齡分眾策略，中心採取與各單位合作辦理的方式，最主要的合作夥伴為學校，從幼兒園、國小，到國、高中等，跟不同的單位合作，所需要的彈性要比較大，因為各校差異性大，家長的需求不一，有的家長希望汲取專業的親職知能，有的家長訴諸於跟孩子的親子時光，而家庭教育中心為一推廣單位，讓來參加的學員了解家庭教育的內涵及重要性，進而在自己的家庭中實踐，是我們的首要目地。

回首過往，感謝志工夥伴協助許多事項，例如：中心的簡介、愛的存款簿講解及發放，參加學員學習存款的累積，兒童托育課程或體驗（手作）課程的帶領等……，夥伴的參與，除了將中心介紹給縣民知曉、讓民眾瞭解家庭教育的資源外，也加深了課程內容與學校、家長之間的連結外，更在無形之中協助親職教育的推展成效。

展望未來，除了更熟稔中心的定位及各項服務內容外，如何將自己在育兒各階段的生命經驗，與親職專業知識相結合，跟目前在各個發展階段的家庭分享，是未來可以努力的方向；再者，華人家庭對親職教育一向重視，但不管是走訪實際現場或學術上的研究調查都顯示，孩子的正向成長更繫於主要照顧者，尤其是父母之間關係的穩固，因此，如何在親職教育活動中，帶入婚姻教育的重要性及內涵，以增強父母參加婚姻教育活動的意願，端視我們的專業能力如何展現了，與各位夥伴共勉之~~~



親子樂書香的魅力

14期志工 莊惠玫

就在受颱風影響的暑假期間8/24這一天，由親子組所主導的樂書香熱情登場，報名來參加的十組家長與孩子們不畏風雨前來參加，參與的志工也都熱情滿滿的努力地接待所有參與的人們，為了這一天親子組的成員們花了很多的時間規劃、演練，經過不斷的修改ppt檔案、不斷的排練、製作可愛的道具…

大人組由惠珍與耀婷帶領的（搞定數位小孩教出滑世代的高EQ人際力），這是時下很多家長所關切的事情，透過介紹書中的重要觀念，並且搭配小組討論的方式，讓家長們更容易得知自己是怎麼看待一些相關議題，別人的看法與自己的看法有何差異，從中得到更深切的體悟，兒童組由組員用戲劇的方呈現（布魯諾的一百個朋友），搭配大人的題目由這本繪本來帶領孩子們探討在使用手機的時候所可能會發生的情況，因為透過戲劇表演讓孩子更易投入置身於其中在帶領討論時較易換位思考；第二階段由淑琴帶領大人與孩子共同參與的同樂時間，透過”看我！看我！”繪本的帶領，之後的問題延伸，帶入五種愛的語言的內涵讓親子一起透過互動與問題提問的方式，了解家庭的相處方式，也讓孩子與大人在歡笑中不刻意的就能互相地擁抱達到身體的接觸，讓親子有個特殊的精心時間，裡面有幾對互動含蓄的家庭也能藉此了解家庭成員彼此身體接觸所帶來的感情加溫益處。

看著活動結束時，每組家庭掛著笑容離開的神情，我深深地感覺他們收穫是不言而喻的，這段日子來志工伙伴們的付出真是值得！



▲ 繪本演練

▲ 繪本演練

婚姻教育業務推展

婚姻教育業務承辦人 方漢宇

中心在各項家庭教育活動之前，都會進行家庭教育宣導，藉此將家庭教育的核心價值傳遞給民眾。我在婚姻教育活動開始前，同樣會進行宣導，也想將「家庭教育的內涵：關係教育及家庭資源與管理」這個觀念帶給縣民，而婚姻關係便是人際關係中最親密且極致的展現！中心推動婚姻教育業務時，亦依據家庭發展階段的情感需求，提供學習性活動，增進家人關係與家庭功能。如年輕世代(自我探索、戀愛風格/擇偶條件、情感表達、溝通與衝突處理、失戀/分手)、將婚/新婚(婚姻的願景與承諾、角色轉變、婚姻關係的適應與協調、與彼此原生家庭的相處、為人父母的準備)、新手父母(初為人父母的適應、夫妻關係的調整與適應、教養的協調)及中老年/空巢期(關係活化、生活重心回歸家庭)階段等。

「將自己的生命故事以家庭教育的觀點，引起民眾的生命共鳴」是家庭教育志工最與眾不同、最核心的價值！今(108)年度在志工團推廣部分與往年不同，以專業帶領人「家庭教育志工老師」的概念出發，透過「心約定」系列課程讓夥伴們分享自身生命歷程，搭配中老年期婚姻教育的課程脈絡，展現溫暖親切的帶領風格，讓參與學員收穫滿滿，大家課後的分享是最佳的證明，也是最動人的回饋。希望夥伴們能帶著這些美好成果，繼續向專業家庭教育活動帶領人的路上大步前進。

高端的品牌形象經營不易，需要眾多活動的優良口碑堆疊而成。每場活動事前的準備，都是大家精心努力而來，辛苦與緊張在所難免，活動圓滿完成，代表團隊能力的再次提升，希望大家持續與中心攜手合作，以吸引更多縣民參與，讓更多家庭受益。

▼ 心約定推廣

▲ 婚姻聚會

▲ 電腦教學



中老年婚姻教育 ～心約定演練初體驗

11期志工 湯桂蓮

回想自己今年第一次加入婚姻推廣小組時，是抱著一種和大家學習和取經的態度，在台下看到每位夥伴經過時間的淬鍊和經驗的累積後，個個都能獨當一面的帶領活動，在台上侃侃而談，令人寡目相看。

在每個月的分享課程中，帶領人的事前準備是要花很多功夫的，每個單元都要耳熟能詳，融會貫通；每個活動的設計也都需要一再演練，只有自己站在台上才知道要帶領一場活動真的是不容易啊！所謂的台上3分鐘，台下10年功，夥伴們付出的心力也在每一次台下觀眾的掌聲中獲得了肯定。



婚姻的學習是循序漸進的，從小倆口走到老兩口，從人生上半場走到人生下半場，每個階段都有不同的課題，每個階段也都有不同的挑戰和壓力，如何良好溝通化解衝突？如何家務分工讓感情增溫？又如何盤點壓力指數讓彼此有個喘息的空間？打開我們的錦囊妙計，用傾聽、同理、包容的妙方，看重對方的感受，分享彼此的心情，學習用愛的語言、愛的行動來傳達指令，在平凡無奇的生活中開發新鮮事，讓生活注入新的活力，這些學習都讓我們練就了一身功夫，相信大家也能心領神會的帶到自己的生活日常了。

人生旅程中，伴侶最重要，執子之手，與子偕老，是很美好的畫面，讓我們再次承諾，再次約定，牽起另一半的手，走向我們人生的新旅程，預約幸福的人生下半場。



我在接線的日子



14期志工 美玉

- 「4128185諮詢專線-您好」
- 「我今天心情很不好……，」
- 「發生這麼多事，都是你一個人承擔，真是辛苦你了！」
- 「說一說，有人聽，我好過一點了……」
- 「你想找人聽時，可以再打電話…」

每到值班的日子，一聽到電話鈴聲響，總是下意識調整呼吸，才拿起話筒，靜心的聽著一個又一個的生命故事。陪伴，這兩個字，經常在生活裡聽到，但是透過一線相連的話筒，對著陌生人進行陪伴，一點一滴，穿插著對方的情緒、認知、情感，這時就很感謝每一個為了訓練我們付出心力的教授和諮商師了。透過一個又一個接線陪伴，感覺到自己對人生越來越願意留存更多的空間，去多聽一些人的故事，多同理每一個主角的內心轉折，漸漸地放下過往自以為是的選擇性知覺，願意柔軟的陪伴一線之隔的主角，連對自己關係也變得柔軟而靜定，確實是意外所獲。

原來助人和自助，是可以這麼靠近，也可以齊頭並進，細數這段日子以來，認真的學習，嚴謹而真誠的面對每通電話的主角，很开心自己當初的選擇成為中心的志工，而且願意在這裡繼續「4218185您好……」

值班室的電話響起時



15期志工 江舒芃

「酸、甜、苦、辣」為人生的四部曲，打自從娘胎起在萬人矚目的情況下呱呱落地，期待他(她)能夠平平安安的長大，小孩時的天真無邪，青少年的維特憂愁，出社會的感情上及工作上問題，結婚生子的經濟壓力及婆媳問題，中年的失業及家庭問題，甚至到老人的獨居及子女不孝…等等相關的人生百態，無不出奇不窮在現實生活中寫實上演著。總總社會亂象，均與家庭均有很深遠的關係。

「鈴、鈴、鈴……」值班室的電話一響起，值班人員無不拉緊神經，儘速放下手邊動作，準備備戰(接線)，隨手拿了紙和筆，放下自我的主觀，用陪伴及傾聽案主闡述心事，解解其心中之苦，多一個人說話，多一個出口，讓案主能漸漸平靜心中不安之事，而有些事情，其實案主心中已有答案了，只想聽聽另一個建議為何?期望值是希望相等的。而接線的同時，需一邊注意案主的情緒起伏變化，另一邊適時提供可幫助案主的社會資源。希望能經由一通短暫的談話內容，能幫助案主找到解決問題的途徑。

「412-8185」專線，原在社會中各個角落中知道的人不多，但經由政府、教育中心及志工的用心、苦心正如火如荼的推廣進行著，傳到校園中、車上的廣播、鄉鎮中的社區……等等，希望能幫助到有需的社會大眾，另一方面可以減少社會問題發生。

面談之我思我見

11期志工 陳寶味

#接線#我們專注的聆聽，同理陪伴個案的困境，整個過程就是個案的角度陳述，我們無法有相對人的觀點。#面談#就不一樣了，通常面談個案都會帶著相對的關係人來訪問，訪談中透過我們敏銳的觀察，讓個案試著聆聽相對人的觀點且站在不同角色來思考事情，這是非常良善的人際溝通。另外，面談個案比接線個案更有改變現狀的意願及行動，這是我的觀察。

有個個案全家5人都到，我想一進訪問時每個人都在想著如何來陳述對方的問題，尤其父親更訴說著孩子的不受教及媽媽和他的對立，當我們要他舉實例且聽聽孩子媽媽的觀點，他才發現原來家庭問題最大來源是他，但我們志工看到的並不是家庭有多大問題，而是互動的表達方式，我們更看到他們很大的亮點，#每一個人都想為家付出些什麼，不然不會都願意來談談#。這案例媽媽提出疑惑：家人都希望對方能用溝通協調，但常溝通無效，為什麼？帶著自我成見的溝通，是不會通的，只有開放性討論才能有良好溝通。語意似乎容易了解，但搭配到行為上常就不是那麼一回事，因為人際互動的溫度是隨時在變化的，就看溝通者有無覺察及調整。

從開始接案到目前也接了不少個案，幾乎每個個案談完結束前都希望能再有續談的機會，但我都沒再接到續談這些個案，我不知道他們有改變嗎？已覺察到他們的困境來源嗎？只能祝福他們，也謝謝他們給我帶來我自己更多的覺察。

如果喜歡花，就去當園工

12期志工 余郁樺

印度的思想家吉杜·克里希那穆提曾經說：「如果喜歡花，就去當園丁。做自己喜歡的事時，沒有恐懼，沒有比較，也沒有野心，只有愛」。做自己喜歡的事情，就不會讓旁人的眼光左右你的思考。

擔任家庭教育中心接線諮詢，滿六個年頭了，驀然回首，從受訓倒入行，再從入行服務到如今，這段路我服務的很開心。

我是個個人特質很多愛的人，這個特質我從小就有，但我是到進入服務之後，才明白這個特點，從觀察自己的內心逐漸明白，也從進入中心之後的接受訓練之後，從明白到有條不紊的服務案家當中，體會到這個層面。

在每一次的面談個案時，開頭總是說：你好，我是編號1211余老師，請問有甚麼可以幫助你的嗎？的開始，才發現每個案家的生命故事，其實都不一樣，這些年中心的案件次數也增多了不少，從親子，婚姻，代間，婆媳等等，更甚至到婚前諮詢都有人來電諮詢了，可見接線老師的功力，確實是服務品質到不錯，所以業務是蒸蒸日上。

在服務的過程中，肯定自己的價值，更能去包容、體諒案家，我想這是中心帶給我的成長跟身心靈的改變，我想，當每個人都能學習愛，懂得愛，自然而然地分享愛，這世界將因我們接線的志工老師們的付出，而更美好。此時此刻，我想要當一個「予人玫瑰，手留香。」的好園丁。

更新地圖找到對的路，往目的地前進。



14期志工 沈燕芳

孩子是重大違規少年，而家長在親子教育上無法施力。這並非被忽略、疏於照顧的孩子，而是案母積極、主動與學校保持連絡，並想尋求社會資源下，才轉介到中心。讀完學校提供詳實的家庭訊息、輔導歷程，手中開始臚列第一次校訪要和老師討論的提問，心中思索著案母在關係中對愛的需求是挫敗的、憤怒的，對於先生的描述是負面指責，宛如缺席的父親角色讓我們不知案父的親職功能如何？

第一次聯合家訪結束後，學校老師和我們都鬆了一口氣，一家3口的小家庭，案父是孩子心中唯一認定的支持系統，而家裡經濟來源的案父非常關心孩子，也願意以後一月一次的家訪，學習親職知識、增加親職能力。陪伴這個家庭10個月了，當討論孩子的事，案父參與度極高；若是討論夫妻關係，則案父逃、案母追。案父對於孩子有期望嗎？有的。他期望孩子能主動拿連絡簿給案父簽、上網時間有節制。討論到「您是否想嘗試新方法嗎？」、「如果去實踐，會有什麼困難呢？」時，案父大多搖頭沉默居多。等待案父回應的過程，往往案母會馬上另起爐灶聊另外話題，且一發不可收拾。每每我們能成功中斷之後，再兜回來詢問案父，剛剛我們提到的…對您來說困難的是？案父開口回應：孩子會說「你閉嘴！」。案父低垂的頭一直搖一直搖，身體表達出被句點的無助無力。

案父母不知如何處理孩子沉迷於手機，如何跟孩子開口討論升學或手機問題，如何讓孩子不要用力咬父親的臉頰，如何讓孩子不要用三字經罵媽媽，如何讓孩子把母親臥房冷氣機遙控器交出來，如何看孩子有無情緒，如何讓孩子主動把連絡簿拿出來給案父簽……，這些親職知識與能力的卡關點，並沒隨著10個月的家訪陪伴而有改善，我們迫切需要團督到來，釐清這個家庭的家庭動力為何。

團督裡透過雕塑呈現的家庭動力，夫與妻、母與子、父與子、子與父母關係互動，一幕幕憎恨的、疏離的、糾纏不清的關係拉扯著，最後，在父母跪著討好站在高高椅子上的孩子時，給清楚了答案。透過老師指導，從這個家的家庭動力以及父母的內在小孩狀態，為未來服務時，有了修正的方向及新的著力點。前進！加油～

我的建構案分享與覺察



15期志工 陳志汶

記得我在106年的志工培訓學習中，個人覺得最有感觸和收穫的一句話是「愛是要經營和培養的，家不是講道理而是講愛的地方」。

今年3月接了一個國中生網路成癮的建構案，案主(外籍配偶在小孩讀幼稚園時離婚)開貨車南北奔波，案主抱怨案生沉迷網路遊戲，不服管教、上課睡覺、功課完全跟不上，好吃懶做、滿口謊言，案生認知媽媽是被案主趕出門的。

案主只會罵人，只會要他讀書，有時會毆打案生，常常拒簽案生聯絡簿。經過半年多和案主、案生、學校老師和社工的接觸後，個人最大的感觸是「愛的經營和培養要早，而且要有方法和技巧，否則只是事倍功半」，甚至適得其反，案主對案生雖有滿滿的愛，但是對案生的教養是「不可以…，應該…」主觀又強，沒有意願去嘗試不同的教養方法，用正面的鼓勵去挖掘案生的亮點，有耐心的一步一步來糾正案生的網路成癮和學業。

在這個建構案中，雖然輔導的成效有限，但是人生也是一個不斷的學習過程，它讓我認識了自己能力的侷限和要學習的地方，也更進一步體會家庭教育中心「家庭教育宣導推廣工作」的重要性，雖然它看不到立即的成果，但是它默默的在家庭問題滋生前，讓民眾瞭解愛需要早的經營培養，愛的方法和技巧也是要學習的。也只有在走過才會瞭解，感謝家庭教育中心提供的學習機會和志工夥伴們的陪同，大家一起共同使別人幸福，也讓自己幸福快樂。

當情緒來時

14期志工 世蘭



你跟先生吵架的時候，你的情緒是.....。大家轉流說說看，好玩的是說出來的多是行為、感受、想法、觀念，而情緒呢？我們能說出來的詞彙真的很少。當我們情緒上來的時候，是否能察覺到自己內心沒被滿足的地方，你的情感需求是什麼呢？很有趣的是，你以為的情緒其實是感受，你在某一些情節所產生的連結那才是情緒，另外一些是行為。

在親子教育上學習動機理論、刺激理論：外在的刺激和內在的刺激。情緒跟外在的人、事、物和自己的身體有關係，情緒有趣的地方，動機被滿足、情緒就會快樂，當情緒來的時候，我們去看沒被滿足的地方。是過去的動機沒被滿足？還是現在的動機沒被滿足？傾聽就是愛，情緒、感受、行為，就讓我們一起透過繪本和遊戲來練習釐清。

秉珊老師課程中用的書單有《我不想說對不起》、《生氣王子》、《糟糕的一天》、《星空下的舞會》。其中《生氣王子》的故事中，有一段遊樂園即將關門。王子和國王都用生氣的行為來溝通，互相都認為是對方的錯。分析一下，王子的觀點是我要去玩，他的情緒是沮喪，在這裡可以看到代間傳遞的影響。

我們可以透過後天的學習，來幫助我們控制自己的情緒，一件事情從正向的解讀、中性的事實闡述、了解負向情緒的過程來協商。經過正向經驗21次就會習慣，正向經驗60次會內化到大腦裡，就像游泳、騎腳踏車一樣。在情緒教育裡面，他有一個很重要的關鍵，就是你永遠不能丟棄掉負向情緒。

課程的尾聲，秉珊老師帶著大家製作情緒瓶，材料有：玻璃瓶、膠水、水、亮粉、亮片。當需要冷靜五分鐘時，拿出情緒瓶用力搖晃，再注視著繽紛的情緒瓶，可以讓自己慢慢的澄靜下來喔。



焦點解決短期諮商與助人工作



帶領人培訓課程



家庭教育工作推展人力培訓



焦點解決短期諮商與助人工作



帶領人培訓結業式



團督時間

因為愛，我們一起學習；
 因為學習，讓我們更相愛。
 在愛的旅程上，
 因為有陪伴，所以不孤單；
 因為有支持，所以不放棄。
 讓我們這一群志願服務的園丁，
 認真愛自己，努力服務需要的人。

花布圓形萬用零錢包手作



幸福5堂課



志工團活動-DIY唇膏&護唇膏教學



九芎湖志工聯誼



月例會



祖父母節活動



志工表揚



幸福定格-與導演有約



幸福定格



國際家庭健走活動

編輯小語

經手5年的「志工園地」，日見其茁壯。此間，總有太多的心情要去抒發，太多的想望去完成，太多的錘煉想多開展一點天空，可以自在的於這片園地遨翔。感謝主任對園地的支持，志工夥伴們的投入，始能讓此刊順利付梓。是故，提筆吧！眾木成林，「志工園地」期待一片花繁葉茂、繽紛落英。