



# 家庭教育

2021年刊 第七期

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：黃春鳳

編輯：吳寶琴、柯美玉、劉耀婷、蕭彩勤、李靜慧、陳志汶、任蕙蘭

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：110年12月25日



## 感謝有您 一路相伴

新竹縣家庭教育中心 彭雅君主任

在過往的訓練中，我明白除了教學內容專業與教學技巧專業外，課程方案的設計也非常重要。如何將專業淋漓盡致地發揮，如何讓參與者可以投入在課程中並有所獲得，方案的設計扮演關鍵的角色！

也因此，雖然我知道志工老師們在推廣上已經非常有經驗，但未能有機會發展方案，我覺得很可惜，若能將志工老師們的專業、技巧，結合自己發展的方案，我相信，結果一定是精彩絕倫！而每位推廣組的夥伴在訓練後的結果也沒有令人失望，課程的設計與夥伴間的默契，令人驚艷，而民眾的回饋也都告訴著我們，家庭教育中心的志工老師是最專業的！

在諮詢服務上，我雖然未能跟著志工老師一起進行服務，但從志工夥伴的分享與對話，我明白，雖然現在多元型態的家庭和家庭議題讓任務變得複雜，但志工夥伴的用心服務，讓需要協助的家庭在面臨困難時能有人陪伴與關懷。

家庭教育服務的路上充滿了許多挑戰，但我要對每一位志工夥伴表示感謝！感謝您！願意與在這條路上與中心齊心努力！



# 志工的成長

志工團總幹事 黃春鳳



當初進入家庭教育中心當志工，除了自我學習成長，希望行有餘力，能夠在社會上略盡一份心力幫助別人。103年進入中心志工培訓階段，中心就安排許多增能的課程，實習時，無論是4128185專線或是建構案，都是學長陪伴帶領著我們新志工，當時就覺得家庭教育中心是個凝聚力、向心力強的大家庭。

104年受聘至今已邁入第7年了，在這7年當中，感謝中心安排了一系列的專業課程和增能課程，讓我不但能陪同個案、幫助個案、對於自己與家人的關係更是獲益良多。今年非常意外的接任總幹事一職，誠實惶恐！尤其今年的志工成員增加至70名，所承擔的責任更是重大。雖然前幾年都有擔任幹部的經歷，但身為總幹事，所思考的層面是截然不同的，感謝前任總幹事建立完善的制度，讓我們志工們在服務上有例可循，更要謝謝今年各組優秀的幹部們，讓志工團的運作都能順利的推展。今年下半年受到疫情的影響，有許多學習的課程、開會的方式，都是以視訊方式來進行。起初階段也是一直在測試，感謝蕙蘭、美玉、雪琪、惠珍的幫忙，讓日後的視訊進行一切順利。

今年推廣組是以美好家庭系列進入社區推廣，設定主題，帶領中高年齡民眾成長的活動，記得4月份我們關西兩場的帶領活動，看到許多年紀大的學員，熱情學習的態度絲毫不遜於年輕人，課堂上踴躍地講出自己的想法，手作時也是大家互相幫忙，整個課程下來，他們是快樂的，滿足的，這不就是我們帶領人所希望看到的結果。

今年中心安排增能的課程有：九型人格〈進階〉、遇見當下的自己、身心障礙、3C網路成癮、家庭動力及面談技巧、宜蘭參訪活動。志工團的活動有：法律講座〈2場〉、北埔古蹟參訪活動。所安排的課程與活動，志工夥伴們都非常踴躍的參與，除了線上課程，有些課程與活動有場地與人數的限制，以致夥伴們無法全程參與，希望一切能盡速恢復正常，不要因為疫情而有太多的限制，讓夥伴們可以一起互動，相互學習，共同成長，提升自我的專業能力，繼續服務於社會大眾。



志工團月例會



幹部會議





# 志工的榮耀

「士」者有「心」是為「志」，除了有心之外，必須不斷「用心」。學習專業技巧，才能做一個快樂的志工，讓奉獻成為一種榮耀。

## 110 年度教育部表揚推展家庭教育-績優志工個人獎

1303任蕙蘭



首先，我要感謝新竹縣家庭教育中心和所有夥伴之支持與幫助，這是蕙蘭可以獲獎不可缺少的重要因素。

很榮幸在這次**110 年度教育部表揚推展家庭教育-績優志工個人獎**全台灣只有20位名額中，教育部授予了蕙蘭此榮譽，這是蕙蘭努力學習得來的成果，是我人生一個新的里程碑。

但一份值得紀念的榮譽，總會成為過去。從今往後，蕙蘭會好好珍惜這份榮譽，更加努力學習精進，讓自己未來可以取得另一個榮耀里程碑。

對蕙蘭而言沒有最好只有更好。隨時增能，才能實踐更多的貢獻。

## 新竹縣110年度志願服務獎

**金質獎**：黃璽諺 徐衣辰

**銀質獎**：徐衣辰 湯桂蓮 陳雪琪  
黃春鳳 黃蓮喜

**銅質獎**：柯美玉 蘇俊州 沈燕芳  
彭月珍 兵淑慧 劉耀婷

**榮譽狀**：陳麗娟 曾淑惠 江舒芃







## 110年度志工參訪觀摩活動教育合作訓練

10月15日、16日中心辦理宜蘭縣家庭教育中心「志工參訪觀摩活動教育合作訓練」，雖然中心志工業務及任務大同小異，但在交流中讓我驚艷，印象深刻的是宜蘭縣家庭教育中心把家庭教育用劇團方式呈現。

宜蘭縣家庭教育中心於民國九十六年九月創立「宜蘭縣家庭教育劇團」迄今12年，由宜蘭縣家庭教育輔導團成員編劇再培訓宜蘭縣家庭中心志工團志工演出；是由二個團體之間的合作分工而成，其劇團巡演遍及宜蘭縣內所屬各級學校，這12年間劇團的十齣劇碼，劇情探討現代社會家庭教育議題，廣受宜蘭縣師生們的喜愛與歡迎。該劇團演出場次達300餘場，觀演人次達6萬7,000人次。原來教育可以如此的活潑多元化，可藉由戲劇演出傳遞家庭教育核心價值給更多民眾，讓更多民眾了解家庭教育及家庭和諧之重要。

感謝宜蘭縣家庭教育中心年輕美麗的瑜芳主任及承辦人長芳家庭教育專業人員，使我們中心志工團隊們了解宜蘭縣家庭教育中心志願服務團隊如何運用、推展及執行相關業務，激發我們有許多不同的想法及對未來志願服務計畫執行創意與更多元方向。

期待未來中心每年可辦理相同活動促進志願服務團隊學習相長，強化志願服務團隊之互動、交流、切磋，進而期許能與志工一起提升對縣民服務層次。







# 教育觀摩

## 菜鳥飛翔 16期志工 彭曼玲

菜鳥志工懷著學習、興奮的心情第一次參加中心所辦的宜蘭家庭教育中心參訪觀摩活動，很好奇東部的家庭教育中心的規模及推廣方式會是以怎樣的方式呈現，帶著期待及探索的心情出發!!

宜蘭家庭教育中心的組織編制比較小，1主任、2位組員、1位助理員、2位約聘、3位臨時人員及十幾位志工，推廣家庭教育、親職教育、婚姻教育、兩性教育及代間教育等。

宜蘭家庭教育中心人數雖不多卻能成立家庭教育劇團，發揮宜蘭推廣戲劇的地方特色，以劇團表演的方式深入各單位去推廣家庭教育，十分吸睛。此外，該中心也跟企業結合，為企業量身訂做，提供企業所需的家庭教育課程，不僅如此，也前進營區，軍人平日與家人分隔兩地，溝通是否有礙，情感連結是否能暢通，為加強軍人與家人有品質有效率的溝通，為軍人提供溝通的課程;此外，親子館做閱讀課程推廣親職教育，該中心因為身處原鄉，許多原鄉居民僅知道家扶中心而不知家庭教育中心，所以該中心有加強原鄉的宣導推廣活動。

很感謝新竹縣家庭教育中心的用心規劃志工參訪觀摩活動，除了拓展我們的眼界，讓我們以學習的心可以用更多元的方式去推展家庭教育，讓更多家庭能受惠，也安排一些在地景點，如宜蘭幾米廣場、羅東運動公園、宜蘭傳藝中心、香草菲菲參觀等，讓今年以來因為疫情而緊繃的身心可以得到紓解，讓我們可以獲取更多的能量去幫助需要幫助的人。



## 取經 15期志工 曾淑惠

很開心因為疫情趨緩，我們才有機會能在10月15日、16日和中心的志工夥伴一起到宜蘭家庭教育中心參訪取經，與志工夥伴們相互學習。

這次參訪著重在家庭教育活動的推廣，宜蘭家庭教育中心對於家庭教育的推廣，特別是針對偏鄉原住民地區與當地的教會合作、又直接走入營區去做推廣的服務，特別讓人印象深刻。

因為今年疫情嚴峻，宜蘭家庭教育中心又主動出擊以線上課程向民眾推廣家庭教育，對家庭教育的推廣不遺餘力，並深耕到宜蘭各地區、不同種族、文化及各個機關、團體。

透過這次到宜蘭家庭教育中心的參訪，深刻體認到雖然大環境限制住我們慣常的行動模式，但自己仍需再思考還有什麼樣的地方需要再突破再做不同的嘗試，以期以不同的行動模式來達成目標。





## 九型人格伴我行

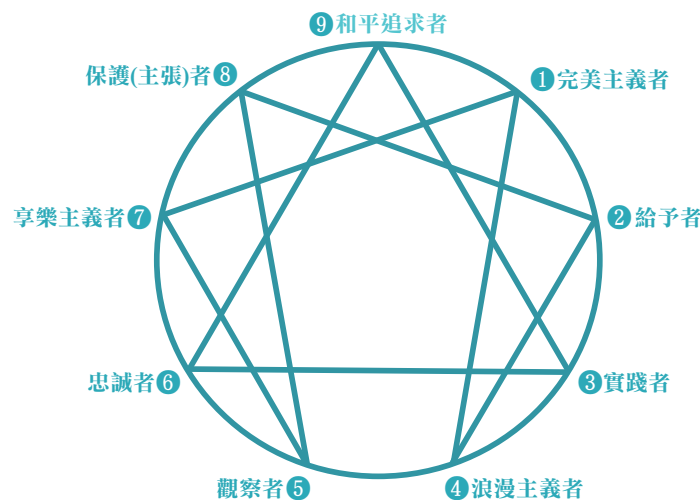


在海倫帕瑪九型人格一書的封面上，寫著一小段話：「我們體內都住著這九種人，只是童年的制約，強化了其中一種，便成為現在的你，該如何覺察、改變，鬆綁制約，將性格的弱點轉化成前進的優勢？」

九種人格對應九種不同的性格樣貌，以我自己對九型大致的理解為：一型的人循規蹈矩、追求完美；二型的人捨己為人，津津樂道；三型的人理性處事、沉著縝密；四型的人悲喜湧懷中，獨飲邀明月；五型的人心中自有黃金屋，不改其樂；六型的人防患未然，慎思周全，七型的人獨樂樂不如眾樂樂，暫拋煩惱開心走一回；八型的人，俠氣凜然，仗義扶弱；九型的人眼觀四方，祝願和平！

九型的美德人人天生俱有，不需外求，暫因貪瞋癡固著，為生存形成了防衛機轉，轉而握緊自己的生存信念！雖然九型人格講得是九種人的性格，但人生何其九種，每一個人都是獨特的個體，各自遇到不同的情境，同時扮演各種角色，人生劇場就此上演…，暫且不論是非對錯，善惡美醜，所共同渴望的都是愛的理解與接納，就如同天地化育萬物，所展現的是無私與包容。

當我們被慣性帶著走，覺察能幫助我們解開這條自纏的繩索，這條路是人一生的功課，需要終生的努力及全然的意願！從覺察到真知的過程，如人飲水，冷暖自知，但終能撥雲見日，光明乍現、悠然自得！與大家一起共勉，有你我陪伴！



Enneagram 從人格九型走向綻放的生命



# 增能課程

## 遇見當下的自己

### 李靜慧

我當如是？如是是我？學習淨心而純粹的覺知此時此刻，若只不斷在生命經驗中看自己，恐會錯過與自己的相遇。

### 陳淑惠

給自己的禮物:遇見當下的自己，過往是養分可汲取，未來還未可知！「覺知」當下，別讓慣性流帶著走，更無需裹足於未發生的事！

### 柯美玉

「當我們可以將注意力從頭腦的思維回到身體的覺察時，其實就是離開了虛假的狀態，而進入了真實的自我，這樣我們就正走在回家的路上！」我好像慢慢懂了…

### 蕭彩勤

原來潛意識的預設，深深影響著我們對事、物的判斷和解讀。覺知便是遇見當下受限於慣性束縛的自己，知而不隨方能開啟自在人生之門。

### 龔靜容

遇見當下的自己課程中，藉著專注產生的定力與無染的覺知再解開自動化的聯繫，深刻體會到好好的吃飯好好的睡覺好好的生活，就是過好每一個的當下自己。

### 吳麗環

透過覺知串聯的練習帶給我很多的覺察。生活中有許多時候，以為是活在當下，經過淑華老師的指導學習後，覺知自己的慣性模式，只有當下這一刻遇見當下的自己是「瞬間」的。

### 洪雅鈴

這次的課程幫我開了一扇窗，每次都期待自己在課程中的學習，能更熟練的運用在自己的每次呼吸、每個當下。

### 湯桂蓮

活在當下和自己相遇，真是可遇不可求的一件事，就好像是在沙漠中找到綠洲一樣令人雀躍，常做自我覺察，讓自己歸零，與最真的自己相遇。

### 沈燕芳

覺醒是有意識的當下，是美心的品質。收穫於老師的教導與練習，覺知於因緣和合天地間，感恩~

# 增能課程

## 遇見當下的自己

### 劉禹沛

“覺醒-遇見當下的自己”，覺得對自己有一定程度的了解，對於課堂中的專注也花了好久的時間才學習到，然而又常常被自己的慣性帶著走。原來我常常少了與自己對話與學習覺知，須認真精進。

### 吳瑾芬

我在時空隧道遊走，聽見了一個聲音：「活在當下，注意力放全身！」我遇到了瑾芬，此時外面的風吹進來，胸口有點熱…！

### 張淑琴

人天生具有獨特的個性、性情和能力。在生活的過程中學習成長、進步，體驗生活中的苦難與掙扎、堅持與放下。當身處於恐懼或憤怒的時，停下來，將思緒專注於此時此刻，傾聽自己的心，即刻活在當下。

### 吳寶琴

透過覺知的五種感官管道，練習專注的穩定性，體驗慣性的迷失。成長是不斷打開自己的內心，自覺～始能遇見當下的自己。

### 彭曼玲

課程中學習覺察自己的感受，練習將注意力分散全身，知而不隨等獲益匪淺。也更能了解到學姊所說，不管是接電話或是接個案，最重要的是不能「隨」個案，才能真正幫助到個案的道理。

### 邱琦華

我常常用“察覺”提醒自己，遇見了當下不完美失去或不在平衡點上的自己，提策自己專注在靜靜心上，然後專注在身心的上面。

### 任蕙蘭

COVID-19疫情下↓  
趙淑華老師-【覺知-遇見當下的自己】-Zoom課程  
分秒"覺察"自我-有『我』真好!

### 徐青霞

每一個練習都在幫我找到自己，信念是框架，慣性是縱容。專注，學習沉定謙恭；覺知，是智慧的春芽。為著此刻，選擇生命的前行。





# 增能課程

## 家庭動力與家人之間的互動 16期志工 馬秀雯



一個人的出生是沒得選擇的，「一生都是命，半點不由人」，每個家人受先天遺傳與後天環境與學習的影響，還有老天命運的安排，個性、想法、情緒和期待都不同。我們應該了解到，每一個人都是獨立的個體，尊重接受別人跟你不一樣，每個家庭都不一樣，沒什麼好比較的。

懂得如何去善待自己與家人，己立立人，己達達人，自己要先能站穩了，才有辦法去扶助別人，調整自己可以做到的程度，而不是別人期待的程度，把自己做好就是最大的貢獻了。家人關係中，應建立與維持家人界域，個體間有點黏，但不要太黏，不管是在物理、生理和心理方面都保有彼此的空間，彼此尊重才能彼此信任，秉持公平互惠原則。

家人間維持親密的互動與溝通，與家人進行溝通前，我們應該要先想清楚，溝通的目的是什麼？是要求對方達到自己的期待嗎？溝通應該是要解釋誤會，了解差異，但是常常在溝通時，不知不覺地變成在要求家人達到自己的期待，溝通混雜著情緒與期待，往往變成了吵架，不歡而散。溝通協調並非萬能，尚須學習容忍與體諒，同理與接納。

## 線上法律講座 8期志工 曾麗玲



現代人愈是自由，愈是民主，法律的常識就愈欠缺，如果懂些法律常識，就可以維護本身一些權力，很感謝中心讓志工在服務時又擴大增能領域，雖然受疫情影響只能線上視訊直播授課，也因此受限時間、操作順暢與否須克服、少了提問時面對面現場感覺等等，但求知不中斷的時代，隨時求變增能是很重要的。

一直以來，我總認為與法律打交道是一件可怕的事，敬而遠之，我認為只要自己不觸犯法律，事事做到遵紀守法、不損人利己就是一個好公民，但是法律在日常生活中無處不在，衣食住行總是和法律息息相關。從個案中看到都是常發生在我們日常生活中聽聞得到的，如走後的遺產、子女繼承及爭產問題，母親扶養的義務及兄弟姊妹口頭承諾是否具法律效力問題等等；當問題無法解決時只得行法律途徑也就是必需與法律有所接觸。尤其，新住民本身相對就是弱勢團體，離鄉背井對法律的無知及求助無門等等，就更需要法律的協助。

法律具有安定社會的力量，如果每一個人都具備一些法律常識，社會或許不會人心惶惶，瞭解法律才可以保護自身的安全，法律真的很重要，這幾年來，因為國人的公民意識抬頭，人民有更多機會參與公共政策的制定與決策，故需要法律知識來保護及行使自己的權利。

在學習過程中，老師給我們講解了很多，使我們瞭解了法規，掌握了基本的法學知識，提高對法的認識，增強法律意識；使我們的知識視野擴大，提高自己的能力了解法律常識，更懂得了一些法律法規，受益匪淺。

# 412-8185專線



## 成長 16期志工 張苑純

從志工培訓、實習到接線，自己從理論、觀摩到運用，在這助人的歷程中，一直有所成長。接線時，我謹記之前志工培訓時，老師教導的專心「傾聽」，先瞭解個案的情況；「真心同理」，不批評；幫助個案探索自己的感覺，引導其動察更深層的問題；，從不同視角看待問題激勵個案重整資源，做些改變。

將近一年的實際上線中，自己從生疏地講話方式，透過練習，可以更流暢地回應個案，也學習著如何在電話中關懷、陪伴個案，以愛心、耐心使他們願意學習和改變。若自己有所疑問時，同時段值班的學姐們也不吝指教，分享經驗。另外，中心會定期舉辦團督課程，由資深的志工學長、姐提案，邀請有經驗的心理諮詢師督導，在課程中，大家可以一起討論遇到的問題，督導也會給予專業建議，讓我們下次再遇到類似問題時，會更有經驗知道如何處理和面對。

在家庭教育中心做志工，可以運用培訓時學習到的諮詢技巧，幫助來電的縣民排解焦慮；我們志工在服務縣民時，若自身有感專業不足時，志工們並不孤單，因為中心會定期舉辦月例會、在職培訓課程和團督課程，協助志工解決問題和提升專業能力。所以，我深切的體會：助人的過程中，持續學習，成長最多的原來是自己！



## 接線的心路歷程 15期志工 江舒芃

在這紛紛擾擾的人世間,每一個人都有自己專屬的大、小故事,而故事內容,有溫馨的、有和樂的、有憂傷的、有生氣的、有恐懼的還有想要忘掉的…等多不勝枚數,情緒及事件;無論好的或壞的,都希望身邊能有一個能與其分享、傾聽或陪伴的人或管道,然而在生活的道路上,並非每一個人都能事事順遂。

「412-8185」...「412-幫一幫我」的諮詢專線電話,每週一至週六都在線上誠摯的為縣民服務。想想今日可為那些案主服務,又有些什麼狀況發生,心情是既期待又怕受傷害,因一方面希望今日的諮詢對案主有所幫助,另一方面又怕自己的專業能力不足,而有所欠缺。但終極目標在於”傾聽”及”陪伴”,以解案主心中的不快及苦楚,也讓案主知道他不是孤單的,在社會角落裡仍有人伸出援手並默默的關心,並在人生的迷途上,找到一個出口。

記得每每接線完成,都會與夥伴們分享接線內容,大家腦力激盪一下,分析案主所要訴求的內容是什麼?動機是什麼?是想找人說說話?還是找資源?然而,在案件的處置方式是否合宜?還是有所漏或需修正之處。這也是讓自己增能的方式之一,而且期待每次值班日到來,聽聽各個不同的專故事。





# 412-8185專線

## 鼓起勇氣，打個電話吧！ 16期志工 邱華琦

當個案鼓起了勇氣打了一個陌生的電話，知道再不打這通電話，也許會怎麼樣自己也不知道了！

往往第一次進線的案主都是經歷了心裡的掙紮，因為內在的情緒認知行為可能也快要控制不住自己外在的行為表現了！當情緒無法在一時間渲洩，諮詢專線是一個有效緩解情緒的出口。

所以當一個接線的諮詢者，是需要持續接受一些專業的培訓，更需要有同理心，耐心真誠接納傾聽及服務的正向思考熱忱，因為這是個助人又自我受益的工作！

而我們諮詢工作者和案主之間就好像是翹翹板如何使案主察覺進而做出改變！而可以適應當下的自己！讓案主感受到當自己沒放棄自己之前，我們諮詢老師們都會在！

諮詢專線不管是何種形式進線，在我們熱忱的服務後，相信所有的進線個案都可以往正向邁進，這也是所有諮詢老師們都期待的結果吧！

所以適當適才的處置方式，培訓課程及服務的經驗，都可以提升線上諮詢志工老師們的戰鬥力！



# 志工心，志工情



## 我的接案初體驗 16期志工 馮淑珍

今年是我加入家庭教育中心當志工的第一年，一月底突然接到個別化組長的詢問，是否願意陪同敏翠學姊接由社政單位轉介來的新個案？當下心中惶恐，後來得知陪同角色如同觀察者，陪同主責、適時提出觀點與盲點、討論適合個案的陪伴或增能方式等。此時卸下心中擔憂，同時感謝這次因緣，讓我可以藉此個案獲取經驗。

一開始的家庭訪視、面談都由敏翠學姐主導提問，我從旁紀錄。個案有婚姻和親子溝通問題，第一次家訪後，每月學姐會與個案電話聯繫並邀約中心面談，聊聊近況和遭遇問題。起初個案所談內容雜亂，無法聚焦，總是諸多抱怨老公不好，會打她還不給家用、小孩很有想法但回家又不說話、老大和老二年紀差太多無法溝通…等等。聽到頭都昏了，當時只覺得書到用時方恨少，明明培訓時上了不少專業課程，卻不知該如何用上。

學姐每次傾聽後總問個案：您今天最想處理那個部份？上次作業回家運用後發生了什麼？針對達成的部份給與正向肯定，依據本次個案想處理的部份再給方針，如：解說【五種愛之語】，請她做測驗以了解自己；提供薩提亞500個情緒詞，協助提升對情緒的感受力，有助於準確識別、表達進而管理情緒；幫個案了解自己慣用的「溝通姿態」是指責、討好、超理智或打岔？

看見自己服務個案往好的方向發展，讓還是小菜鳥的我，內心更加堅定，相信這是好的開始，而且肯定會越來越好～

## 憨兒的春天該何解？ 11期志工 陳寶味

心智障礙者的情感需求…對大部分志工來說是個陌生的領域，過往並沒有碰觸過這方面的知識，社政福利單位轉介個案，希望我們協助建立正確的兩性教育觀念及引導拿捏兩性社交距離，對中心志工而言更是懷著忐忑不安的心情，非常佩服衣辰勇敢接下這個案子，也給我機會陪同學習。

一開始我和衣辰就已擬定策略，以家長為主，家訪過後更確定這樣的想法，對於心智障礙者所知不多，透過上課我們得到一些訊息，學到進一步和心智障礙者相處的技巧，譬如：中度智能障礙者心智年齡大概6~7歲，這也說明了個案和我們說話時為何總躺在長椅上不坐好；他們訴說的事情必需打折並加以驗證，當個案提到有喜歡的女生、很想學習阿伯的乩童工作時，我們會跟家長做進一步確認；想要心智障礙者做事必須有一個激勵的方法，所以當個案講到自己有間備好的新娘房時眼睛閃閃發亮，我們就想著透過這件事鼓勵他養成維護房間及屋內整潔的好習慣（祖母提他不做家務），順勢請家長給他一個獨立空間，並教其身體器官變化，可以如何處理自己的性需求及其個人衛生。

兩次家訪過後，覺得輔導心智障礙個案與一般建構案一樣，需要志工和家長一起配合，帶領個案往前走。接觸後自己最深感觸是：為什麼要長大，長大後總被許多複雜的人、事、物、薪水高低等問題困擾，而他們應該可以無憂無慮天真過一生吧！







# 團督的魅力

## 神奇的魔法棒 14期志工 李靜慧

我最有興趣的自我挑戰就是個案服務，因為每一次都是全新的體驗，沒得複製貼上，與夥伴多次的推演，相互提醒注意事項，可以從哪個方向切入？有遺漏或還可以做些什麼？總是一再自問，深怕一個大意便忽略了重要的線索，過程中，每次的小心翼翼都是為了從蛛絲馬跡中獲得有效的資訊，以協助案家找到可以使力的地方，解除或減緩生活的困擾。

案家都是帶著傷痛來求助的，又豈能輕易說得明白，唯有彼此信任感建立了，才能慢慢掀開那一層層的神秘面紗，也唯有真心地站在案家的立場為他們著想，才能讓對方感受到我們與之同在，沒有捷徑只有用心地經營彼此的關係，換位思考，試著去理解對方，因為每個人都是獨特的，每個案家都有他們想要共同守護的價值，服務的路上也會停滯不前，可能是關係建立的不夠、還未能取信於案家…等各種原因，透過團督的機制，我們將每次訪問的細節統整、審視，提出困難、見解及目標的設定等，請老師再一一的為我們剖析，加上與會夥伴們的腦力激盪及經驗談中，常常可以得到更寬廣及專業的視野。

我喜歡團督最大的效用，是讓我從中獲得自我肯定，因為知道我們是往對的方向努力，對於困惑於心的問題能得到不同的解讀，有時更像靈光乍現般找到出路，所以總是充滿喜悅的接納所有感受，並期待未來踏出的每一步都能走得更堅定且更有信心。



## 疫情下的團督 16期志工 楊國華

在疫情的長期影響下，過去的實體面對面課程或會議，在今年大多轉換為線上課程及會議。實體有實體的好處，例如：可以面對面的接觸，直接觀察到所有伙伴的表情及感受，而線上的好處，則是可以更有效的安排時間，減少了往返的時間、但也降低了人員互動所帶來的內心感受。

團督是將個案的訪談過程，透過主責、陪同等老師的整理後，在課堂上使用角色扮演的的方式，模擬案主及相關人員的關係、互動模式，讓課堂參與的伙伴也能感受或提供自己的想法。

而線上團督要將這種角色扮演的演練方式搬上台面似乎有些困難，至少在現狀大家仍在適應線上課程的運作方式下，還有努力的空間。在過去工作會談及技巧的訓練中，我們一直強調非口語訊息的觀察（望、聞、問、切），而不僅僅是口語表面上的語調及內容。當然，少了這些演練的過程，也增加了針對這輔導個案的專業知識的介紹，讓我們可以透過個案的問題，在輔導的專業能力及知識有更深入一層的認識。

疫情讓我們減少了接觸的時間，但也提供了更多的線上學習的機會；線上學習及互動是我們必須迎接的新課題，期待未來透過網路上的面對面，也能逐漸達成助人工作者的職責、並更能及時的與個案做相關的互動、縮短人與人之間的距離。



# 推廣你和我



社區推廣方案



擺攤宣導活動

## 推廣的心路歷程 5期志工 洪銀雪

在撰寫方案的過程中，老實說，有點辛苦也有點挫折。好在老師會常在課堂上點出撰寫的重點及示範帶領方案的完整流程及技巧方法，多聽幾次，漸漸地就熟悉了，也產生好奇與興趣，好想躍躍欲試。活動方案的精神是共好，採teamwork進行，組內每個人都很重要，每人要付出，要互助合作，讓方案推行順暢，但本組的方案產出並不順利，有碰到疫情，尤其當聽到已有2組組員們以迅雷不及掩耳之勢，完成了社區的推廣時，除了羨慕他們的高效率的行動力外。內心竟生起焦慮與擔心，我們這組何時才能完成交差啊？好在小組與老師討論下，更換了繪本，刪除掉自拍的影片，改換「愛要好好說」的廣告影片後，好高興我們的方案終於拍板定案，接下來只剩按照方案密集演練即可。

疫情期間，停聚不停練，組員們在空中相聚，網路上討論演練。很不可思議的是，我竟然學會在手機上邊操作投影片與組員分享，這是另一種意外的學習成長。等到八月微解封時，我們興奮地期待帶著方案前往新豐推廣。

在新豐鄉松林社區發展協會和學員們分享美好家庭生活課程--家庭情緒管理，透過課程、繪本、影片、討論活動與情緒冷靜瓶的製作，志工老師們帶領大家學習情緒的辨識與覺察，引導學員分享什麼樣的元素或事件會影響自己的情緒，以及在意識到負面情緒對家人的影響後，如何調整自己的情緒與表達方式，豐富的課程與彼此的分享，讓參與的學員們除了更了解在每種情緒下應如何自處外，也樂意將今天的學習分享給家人，讓愛的學習綿延不斷。

從團體帶領人到撰寫方案及實地在社區推廣，感恩蕙玲、翠芬老師的用心的教導，行政秋琴亦步亦趨的陪伴、認真負責的蕙蘭小組長緊密的督促，及寶琴大組長的額外的關心及個別的精心調教，讓我們受益許多，假以時日，我們有信心，會朝向更優秀的家庭教育推廣帶領人邁進，服務更多的新竹縣的縣民，為縣民營造一個健康、幸福、美好的家庭而努力，一個人可以走很快，但一群人可以走更遠。大家加油！



## 磨劍十年揮劍一次 15期志工 兵淑慧

從帶領人培訓、方案撰寫到方案執行，歷經約一年半的時間，又適逢疫情蔓延，實體課程暫停，小組成員只能利用meet的方式討論又討論，方案經過組員們的共同討論，修改了不下數十次，定案後就是規範要照著方案走，所以必須全然熟悉整個內容，方能不偏離主軸，隨時扣緊活動目標。

老師強調指導語要下的很清楚，幫助自己也協助成員儘快的融入主題，還得留意現場突發狀況，適時運用團帶技巧，這些都是理論上絕對要遵守的基礎；常聽到【魔鬼藏在細節裡】，事實上當妳站在前方，所有的理論基礎、記憶能力、思考模式全都被嚴重的打折，臨場反應及現場氛圍掌控才是最真實、最重要、最嚴厲的考驗。

很慶幸活動前兩天，中心和前輩們的精神助力，組長的經驗傳承，簡潔的言語竟讓我有頓悟，進而拋下一些鑽牛角尖的思緒，這些養分給的太是時候了，助我順利完成首場社區推廣帶領活動，對我來說也有如完成一次生活中另類的冒險與驚喜，自我期許既然已經開始磨劍，就別只揮這一次吧！



歡迎~  
新進志工們

# 薪火相傳



## 叢培琪

參加了這將近半年來的家庭教育志工招募培訓的課程，課程中讓我自己不但學習且認知到，家庭生活與家人關係的重要性，且要如何運用在真正的日常生活去改變經營它，當然最終我也希望能夠有機會再把自己所學所體會到的，推展分享交流出去！讓更多的人能夠得心應手去重新建立一個“甜蜜滿滿的家庭”。最後真的忍不住還是想說出……謝謝這半年來陪伴我的同學、學姊伙伴們，及所有的指導老師們和新竹縣家庭教育中心。謝謝您們~~~~~

## 戴玉珍

2021年我懷著一份學習的心，開啟家庭教育中心志工培訓的四個階段課程學習。在每一個階段的學習過程，都可以感受到中心和每位老師對我們的期許，當然所有參與者也非常努力學習。在課程進入第四階段「美好家庭系列課程」演練時，各小組夥伴們不受疫情影響，積極的投入學習，令人感動。不僅充分利用線上會議討論小組課業，更相約到中心進行實體演練，全力投入分組報告，在分享歷程中看到團體共同的成就。我看見家庭教育最重要的功能，是從和諧的家庭關係經營，到營造和諧社區，進而成為和諧社會的推手，這正是我們要努力的方向。

## 張興蕙

這是我第一次接觸志工培訓，在為期半年多的課程中，經歷過基礎課程、演練與見習，這每個階段對我來說都獲益良多，也感受到家庭教育中心課程安排的用心。在基礎課程中，讓我了解家庭教育的範疇與家庭發展的理論，以及家庭資源的管理，如此在推廣的過程中，便可提供成員家庭一些相關的資訊；接下來演練的過程中，讓我學習到如何運用團體諮商的技巧，鼓勵及引導成員分享，以促進團體的發展，讓成員在團體活動中有更深入的覺察及收穫；最後實際去見習學姊們帶領活動，看到事先場地與設備的勘察及活動中狀況的處理，還有志工團隊互相支援與配合，這些都是需要經驗的累積，而這每一次經驗的累積，都將成為下一次的養分。雖然每個階段都需經過評估與考核，也讓我感受到不小的壓力，但一路走來覺得這一切都相當的值得，也感謝每個階段老師們用心的指導與鼓勵。

## 朱保柔

猶記的家人提供我，志工招募培訓（推廣組）簡章的訊息，推展活動及項目讓民眾了解家庭教育及家庭和諧之重要……，計畫目的深深打動我想即刻行動參與。家庭與家庭教育孕育成長並影響形塑在其內的每個個體，一切向外擴及的各種社會關係（朋友、同僚、領導與被領導……），源頭都來自家庭與個體間循環的關係（夫妻、親子、手足……）所延伸。所以由衷的企盼志工的推廣課程，能更和諧美好家庭並形塑美好人民及美善民風的願景。紀錄下這份參與的初衷，謹記於心。循序漸進的學習、考核、篩選、訓練、演練、見習，嚴謹的訓練要真實走一遭才能領略！經由中心安排的各門專業講師授課，學習多元豐富可應用方法，從法源出發探討家庭的核心內涵，再延伸家庭教育理論基礎認知、專業課程訓練能力與技巧能力增進，從根基紮實堆砌，相信對未來的活動宣導，可助發揮最佳的成效。課程的豐富無法一一道盡，但所學實用都能直接運行於家庭生活中，培訓最大收穫是我個人的成長與家人受益。

## 葉蘭嬌

感謝8位專業的老師、創意的設計、運用多元媒體與素材、生動靈活的、深處淺出的表達，帶領我們學習由廣而深而精的家庭專業理論與團體帶領的理論與實務，幫助我從家庭教育相關法規、家庭發展相關理論、人格的形成與發展、家庭關係之營造與人際調適、婚姻與家庭相關實務課程、團體領導理論與實務技巧，及實際團體帶領課程演練，奠下厚實的團體帶領人的基礎，讓我有信心及勇氣和伙伴們合作，在這紮實密集理論與實務完整的培訓，是我們家庭教育志工未來推廣家庭教育工作上的基石及努力方向。期待能成為新竹縣家庭教育志工的一份子，可以繼續學習、服務、和志工伙伴們一起成長，一起推廣家庭教育課程給縣民，增加經營幸福家庭關係相關的智能。



# 歡樂小鏡頭



## 北埔老街古蹟巡禮 14期志工 柯美玉

11月13日星期六天空一片灰蒙蒙的，氣象顯示降雨機率70%，我們一行30多人還是懷著期待的心情，來到了北埔老街，今天是我們的北埔古蹟巡禮參訪行程。中心彭雅君主任也陪同我們，給大家精神鼓勵，即使看似要下雨的老街街景，竟然在我們行程中，維持著舒適的溫度，也阻止了雨滴的墜落。

當導覽老師說到了閩南人泰半使用紅瓦建築，而客家人則使用黑瓦，因為客家人一向低調。我們體會了原來建築也會和人文社會的族群習性相關。走在北埔狀似蜿蜒的小街巷中，發現原來北埔竟是這般靜雅，和台灣其他的老街不同，多了份柔和悠然的氣質。金廣福裡面的歷史人物雖然形體已逝，但是歷史的記載中，永遠有刻劃的壯闊波瀾。

東方美人茶的清香雋永，品一口，唇齒留香，茶葉這個產業，從清朝到現在依然是和北埔緊緊相繫，或許北埔的靜雅，是源於茶葉這個產業的發展。當花生、黑芝麻、白芝麻、以及茶葉在我們一組人通力合作下，把他們搗成出油狀態時，撲鼻的香味迎面而來。尤其剛受過文化洗禮的我們，騷人墨客的情懷，都可以吟詩作對了。

這個參訪活動的成行，是很多人付出心力的成果，當今天走在秋意颯爽的北埔老街上時，很感謝付出努力的每一個人，有你們真的很好。



## 編輯小語

在疫情的衝擊下，許多的思維都改變了！唯有服務的一顆心仍是炙熱的。期許透過這份年刊，分享我們志工團隊的服務理念及心得點滴，也介紹團隊裡各個臥虎藏龍的績優志工。此外更感謝夥伴們賜稿豐富了志工園地。