

目錄

心靈花園

- 2 公民意識與社會責任的學習與實踐
■ 黃文綺
- 6 社區婦女子職教育的課題
■ 徐建穎

家庭加油站

- 14 媽媽向前走
■ 陳世芬
- 16 回首與目送
■ 還真
- 18 分享 同理心課堂筆記
■ 高曉鳳

多元視野

- 21 向國際取經
■ 趙凡誼
- 24 原鄉時尚新思維
■ 趙凡誼
- 27 培育、成長與永續發展
■ 吳春助

生命調色盤

- 29 心靈最深的觸動
■ 鍾蓓妮
- 31 送給父親的感恩微笑
■ 晴影

共同走過

- 32 女兒心 寄養情
■ 張雪葦
- 34 這一路
■ 吳秋貞
- 36 用愛走入孩子的世界
■ 胡秀真
- 38 今天不回家？
■ 蔡淑娟

- 40 認輔心
■ 楊淑玲
- 41 撥雲見日
■ 劉桂榕
- 42 學習的心路歷程
■ 蔣慧琪
- 43 一人一故事 敘說在福林
■ 蔡明雪
- 45 媽媽·不再傷腦筋
■ 周沛偵
- 46 我是家庭主夫
■ 吳明政
- 47 最珍貴的角落
■ 陳麗珍
- 48 從心感動、用愛成就
■ 蕭素英
- 50 故事的開展
■ 陳培綸
- 53 愛與引導
■ 張英熙 & 士林認輔團隊
- 55 成長的力量
■ 黃清芬
- 56 心的寶藏
■ 林金霞
- 57 台灣之寶
■ 李雪禎
- 58 存在的價值
■ 林文華

補給站

- 60 伊芙·邦婷的愛與關懷
■ 劉清彥
- 63 編輯檯上
■ 黃文綺
- 64 九十六學年度第二學期認輔志工培訓課程表

封底裡：父母學學程種子講師工作坊
封底：從牆裡到牆外

公民意識與社會責任的 學習與實踐

社區認輔父母學學程深耕計畫

◎黃文綺

緣起～喚起參與的動力

乍聽「公民意識與社會責任的學習與實踐～社區認輔父母學學程深耕計畫」，顯得格外壓力沈重，現代父母當真有如此重擔在身？我們如何擔當得起，又如何能在自身還懵懂之際，進入此一領域中？該如何用簡單明瞭的話語，讓每一位父母清楚社區認輔父母學學程所要推動的理念？連串的疑問在光寶社區認輔一路走來十年的夥伴群中拋出。

從兒童認輔到社區認輔再擴大到多元文化的學習和服務，十年間，光寶文教基金會社區培訓志工的主軸持續，只是服務對象不斷拓展，從最初關懷陪伴弱勢兒童、青少年及其家庭，到近年的跨文化新住民家庭，仔細思索，社區認輔在做的正是里仁為美、全人關懷的工作。簡單的說，我們鼓勵每個家庭從自掃門前雪，到有能管他人瓦上霜。

從自身到他人，說來容易的一句話，要落實在社區，則需要清楚的認知和學習。所謂學習也就是參與其中，然而從認知走到參與，需要極大的動力，特別是我們鼓勵參與社區認輔父母學程的家庭，多半在家庭擴展期，孩子年幼、家庭經濟待穩定，夫妻皆為上班族，如何能夠有較多的參與？這也是何以光寶社區認輔，在邁入第十一個年頭，要將「公民意識與社會責任」做為理念推動，鼓勵父母們認知到所謂的全球化並不遠，其實與我們切身利益相關，進而能夠喚起參與動力。

我的孩子像我

汲汲營營的現代父母們，可曾自問，這樣的辛勤打拼最終目的何在？為了家庭、孩子的生活品質、未來養老金？如果突然有人告訴你「只有三個月的生命」，那麼這最後的三個月，你會想怎麼過？去實現

青春歲月的夢想、陪伴家人…還是悲憤嘆息？如果再問「你的生命意義何在？你最驕傲的是什麼？」，你又會如何回應？再想想，這一切都會重演在你的孩子身上，此刻你的思考、停頓、惋惜或是臉上浮起的驕傲微笑，會在你為之努力以赴的孩子身上重現，那是你想要的——我的孩子像我一樣——嗎？

孩子就像父母的一面鏡子，看看你的孩子，他的說話模樣、口氣和用辭，他遇到挫折時的情緒處理，是不是都隱藏著你的影子？我們相信家庭是孩子的避風港，天下父母心，但可曾想過，何以家族治療的理論學派持續興起？何以當孩子步入青春期，就開始讓父母擔心受怕？你現在的教養信念模式，和你的原生家庭連結有多深？而最吊詭的是當年自以為「我可以和我的父母不一樣」。

那個不一樣，或許是我要



讓我的孩子快樂、要讓我的孩子能夠獨立思考、要讓我的孩子為自己負責、要讓我的孩子以我為榮…；如果這真的是你的期許，就和我們一起來看看「社區認輔父母學學程」的立意何在？

父母學與社區認輔

在規畫父母學學程時，將社區認輔冠在前頭，用意十分明白，我們希望參與的父母，能夠以服務為導向，這些年的經驗，我們發現唯有在學習時，透過實務練習，也就是回饋，學習者才能夠結合理論與實務，從被動學習化為主動，並且更容易自我察覺。舉例來說，社區認輔在國小的服務中有小團輔帶領，多數新手上場時，帶著許多疑慮，然而透過觀察、協同帶領到主帶領，以及持續的培訓課和團體演練、討論及支持力量，參與者察覺到，價值觀影響自己有多深，最大的疑慮不只是對那些孩子，而是缺乏自我肯定和尚未看到自己的潛能。這也是在課程規畫中，基礎認知課程開始就是自我探索的主因。

以服務為導向的學習參與，即我們所推動的「公民意識和社會責任的學習與實踐」理念，多年前我離開職場回歸家庭，最大的擔心是變成一個

黃臉婆和成天盯著孩子的母親，一紙培訓課程邀約讓我開啟新視野，其中最大的不同，在於那個培訓課程附帶「回饋」要求，坦白說，在那個志願服務概念尚在成形的年代，回饋兩字著實讓我有些猶豫，最後是好奇心戰勝，我抱著一試的心情參與培訓課程，未料到最終回饋是在自己和家庭身上。

因為培訓時需要實習，及培訓後至少一學期的回饋，我進入校園班級服務，並愛上了到班級中與孩子們的互動，在跳脫出單純的母親角色中，我逐漸明白兒子的內在世界，開始運用不同於以往的方式陪伴他，自此不斷學習，再將所學運用在自己家庭及校園中，成為專業志工，以及如今朝向專業講師之路。

這個過程中，我發覺透過自我探索，以及同理心、親職教育等學習，我能夠先回到自己身上，看到自己的需要、同理和傾聽自己內在；在婚姻與家庭、發展心理學的學習中，我明白人的限制，以及家庭對個人成長的影響，當我愈明白自己的成長和如今的狀態，我就愈清楚自己情緒的由來，自己的失落來自於什麼樣的期待？從自我探索中，發掘自己的潛能，並且透過回饋在社

區認輔工作中，我得到了前所未有的快樂和成長，當我愈有能力付出時，自我價值感就愈高。

除了個人的例證，以及十年來的社區認輔志工培訓摸索路，看到一位又一位的夥伴，從最初的不明究裡、懵懵懂懂，到目前有來自四十多所培訓學校團隊的志工夥伴成為種子講師，這當中不只有原先的家庭主婦，也有職業婦女，甚至不同領域的大學講師，都因為在社區認輔的服務中，內在的驅力被喚醒，看到社區的需求，明白如果要自己的孩子能夠快樂安全的成長，就必須要從自己的社區健全開始。

家庭發展需求的學習架構

附表中的課程架構，是經過十年嘗試、修改、調整建立的，最初的架構較簡單，邊摸索邊發展，著重在基礎認知課程，助人技巧同理心、父母效能、自我探索等。當認輔團隊開始帶領小團輔、個輔，以及團體成員發展出讀書會帶領等方向，需要更多的帶領技巧、專業理論的學習後，進階課程乃至種子師資課程因此成形。在整個架構明確化過程中，團隊中不少資深夥伴，開始回流教育，進入空大、師大修學分或是進入研究所攻讀，因此目

前最新的架構圖，也就隱含著家庭教育、成人教育的基礎學習。

最重要的是，社區認輔父母學學程的架構，符合家庭發展的不同階段需求，我們鼓勵在擴展期的家庭，父母隨著幼兒的學前階段，開始參與社區認輔父母學程，讓自己的每一步都足以引領孩子，而非在後苦苦追趕。

在共同核心課程中，志工教育訓練課程，讓學習者明白當前唯有以參與式的服務學習，才符合地球公民的概念，並且了解社區認輔志工的全身關懷，和我們生涯發展與價值觀的關連，最重要的當我們發揮志願服務精神時，參與社區認輔父母學時，我們可以學習如何學習、學習資源利用，在團隊中找到更多資源和相互支持的力量。

因應多元化的全球趨勢，在基礎認知課程中，近二年來調整放入「全球化與多元文化教育」，主因之一當然是台灣的家庭生態改變，新住民家庭增加，其次是我們也必須正視目前全球的發展趨勢，不再只是個別地域性的，就以近年台灣企業的遷移，從東南亞、大陸，到如今因應大陸政策可能再有的波動…，我們必須看到全球的生態環境、經濟、政治

局勢，幾乎是環環相扣，這些都會影響我們所居住的島嶼，如果我們能將視野放遠，打開心房，從自身學習做起，那麼我們所做的，勢將讓我們的孩子看到並且自然學習。此外，課程中包含著兒童、青少年、成人到老年的認知發展學習，特別是有關婚姻與家庭、家庭資源管理的議題，對於擴展期的父母十分重要。

而在進階課程中，可以看到特殊學習課題如臨終關懷、悲傷輔導等有關生命死亡、健康平衡的促進等學習，還有各種包含遊戲、藝術、敘事治療的主題學習，那是因應生命發展週期，當我們的孩子逐漸長大，長輩便逐漸退化老去，以及生命中種種的無常，和高關懷家庭所會面臨的種種困境，我們需要有足夠的智慧去面對，不僅幫助自己，也幫助周遭。

突破成人學習障礙

這十多年來，在社區帶領認輔志工等相關的志願服務或是一般家長成長團體，從親身參與團隊運作，到成為團體帶領人，常有許多感觸及疑惑，同樣身為一位母親，最初都是單純的為了自己的孩子，甚至是打發時間的心態，開始成為志工；但是何以這些年下

來，有夥伴因為看到社區弱勢孩子、家庭的需求，願意付出更多時間和心力，朝向專業學習，並且勇於接受挑戰和挫折，承擔起組織運作、團體行政事務等，並為了鼓勵更多社區家長參與，不斷的和有共同理念的夥伴，發展創新模式，也因而能夠自我突破，有更大的空間；相對地有些志工，從多年前即已參與志工團體，卻一直在原地打轉，羨慕他人的成長和精進，而不願意接受邀約參與或學習更多。

黃富順〈1989〉將各種妨礙學習活動的障礙歸納為機構障礙、情境障礙、意向障礙，及訊息障礙等四大類型。讀到成人學習的參與障礙，對照我們這些年在認輔志工團隊培訓過程中，個人的親身經歷和觀察，有些豁然，也因此為了推動社區認輔父母學學程，我們在有共同理念的種子師資群中發出邀約，成立了父母學學程智庫小組，每周固定進行分享討論，最重要的是，智庫小組成員都在不同的社區認輔團隊中，有至少五年以上參與經驗，包括團隊的行政事務、個輔及團輔服務，持續培訓及回流教育，對於社區中多數是婦女的成人學習，乃至不同社群的需求和障礙有基本了解。

智庫小組首先確認社區認

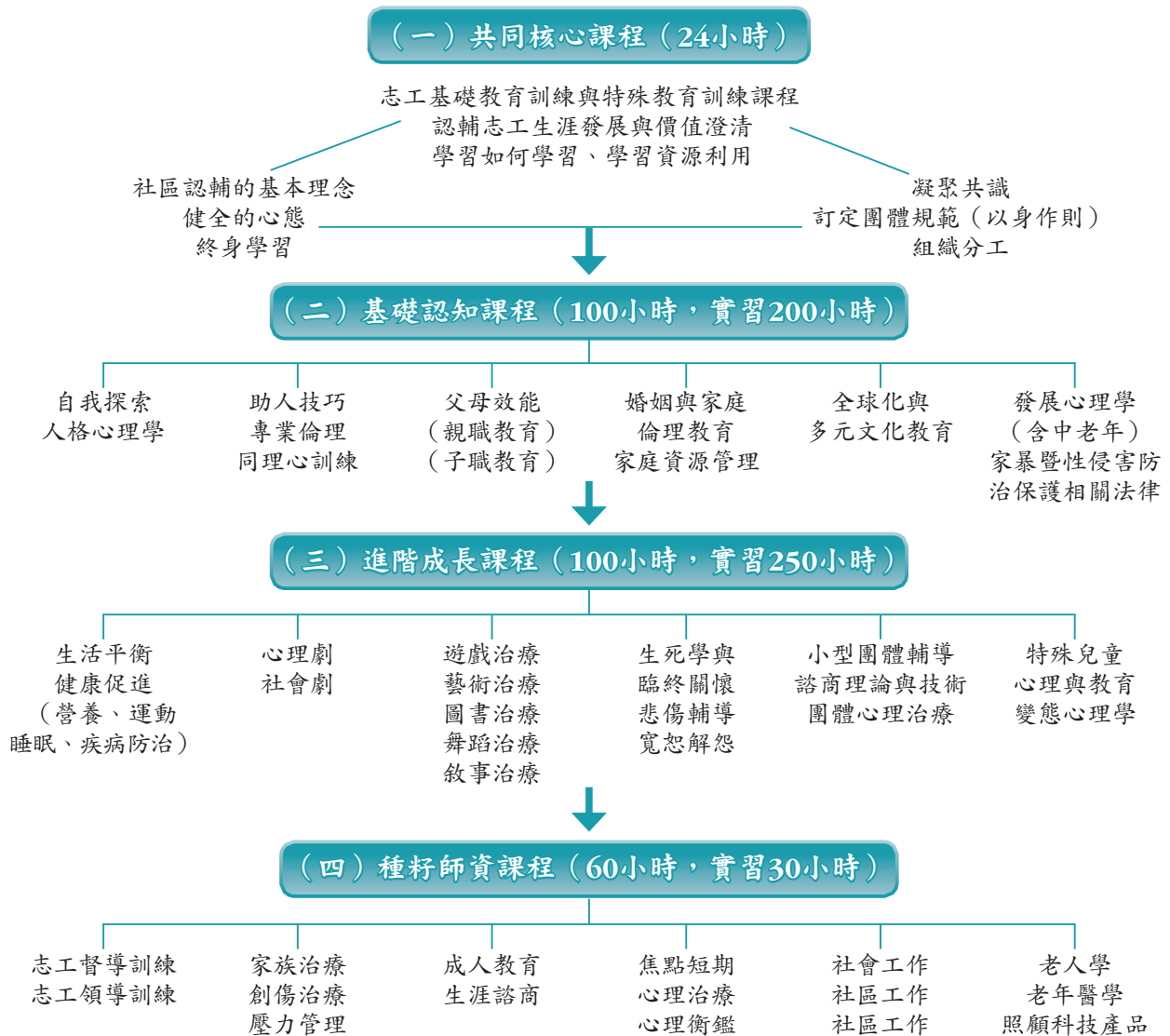


輔父母學學程深耕計畫的定義為「父母面對孩子之發展歷程，所應具備的家庭經營、親職教育、子職教育及個體發展等知能與素養」，繼而集思廣義，討論父母學學程基礎認知課程的第一年，所應具備的概念，也就是未來在推動深耕計畫，新成立的認輔志工團體，

第一年是通識課程，將由社區認輔種子師資帶領，目標是能夠喚起父母們的參與熱情，激發學習興趣，鼓勵參與者思考生命歷程，願意為自己和下一代做有意義的事。換言之，智庫小組成員將從自己的學習歷程中，尋求突破成人學習障礙的方向。

從社區認輔的第一個十年，準備邁向第二個十年，經歷摸索、碰撞和疑慮，確認我們的理想和方向，彷彿油菜花田，是為了春耕而準備，農人在播種前總要鬆土，如今社區認輔將展開深耕，此刻，就像農人撒下種子時，我們一起期待豐盛的秋收。

社區認輔父母學學程架構圖



社區婦女子職教育的課題

◎徐建穎

光寶認輔團隊的夥伴，大多是在孩子小學時期參與進來的，所以大部分的家庭仍處於家庭擴張期的階段，但隨著時間的推移，許多夥伴的孩子已由國小、國中，步入到高中、大學了，他們自己本身也步入中年，就是進入家庭收縮期的階段了。正如Anne Morrow Lindbergh所說的一段話：「人生的早晨—四、五十歲之前的活躍歲月已經過去，但卻展開了生命的午後時光，人們終於可以不必再踏著匆促的步調，而有時間來從事智力、文化和精神等等在過去的競爭狂熱中，被拋在一旁的各種活動。」

許多人認為中年是他們生命中最美好的時光，因為財務穩固、子女將近獨立，也累積了寶貴的社會經驗和專業知識，所以思慮由已活了多久的想法，轉為還有多久可活。像我的一位伙伴，有一天告訴我說：『好可怕喲！昨天我與

先生談到一些退休後的計畫，我先生快六十歲了，如果我們平均活到八十歲，那我先生就只剩下四分之一的生命了。』我們如何珍惜、把握這個美好的中年呢？西班牙俗諺：「健康、愛情與金錢，以及享用這一切的時間。」

我自己也有一些感覺，許久沒有看電視了，有一天突然發現螢幕中的愛情故事怎麼男女主角都變成小孩的模樣呢？而自己的白頭髮愈來愈多了，眼睛也愈來愈老花了，記憶力退化得讓我非常驚訝，身體也不再像以前那麼靈活了，MC來的天數也變化了，我早知道自己已步入中年。

中年人面對的是老年的父母，漸漸衰弱的自己和即將長成的兒女，有許多許多的課題還需要再學習，像如何增進父母的身體健康、維持他們的高認知功能，尤其是已退休的父親，如何讓他發展出新的社會角色，多參加一些他有興趣、

愉悅的活動，提升晚年的生活品質；健康促進是一輩子的事，如何重振自己漸漸衰弱的身體，在還有力氣的時候為晚年打好底子，如何計劃預備晚年的生活，此時正是對自我和自己生活進行重估的時候了，你的身體可以反應你過往生活型態的好壞，如需要改變，”現在”就是最好的時機！

下列是在我們原有的認輔課程架構中，因應社區婦女面臨家庭收縮期所增加的子職教育課程，這些課程能夠使我們的人生更為圓滿，由過去忙碌地關注孩子的角度，轉變為關注自己及我們的長輩，這些課程讓我更踏實地走人生的每一步，也讓我看到未來美好的願景。

課程一～生命回顧～ 統整過去與計畫未來

以人生八大階段論著名於世的心理社會學家艾瑞克森指出：老年期的主要發展任務為



「自我整合與失望」，他認為，人們在這個階段必須反省其一生的經歷，並且思索生命的意義與重要性。他所強調的重點在於老人是否能夠自我接納，是否能接受自己過去一生的經歷與抉擇，並且認為自己的一生是有意義的。因此，一個人若能坦然接受過去的失敗以及種種的抉擇與後果，並能對自己的一生感到滿意，遂達到所謂「統整」的境界；反之，若老人始終無法尋得生命的意義，且無法接受生命將盡與機會已逝的事實，則無法達到統整，同時陷入「失望」的處境。

生命回顧對老人而言具有下列功能：1.傳授的功能，2.肯定自我的功能，3.統整的功能，4.準備面對死亡的功能。人終其一生，或多或少都會為未來做預測與規劃，老人亦然。艾瑞克森認為老人若能將「未來」視為可以活動的時期，則「未來」事實上可以是提供從事過去一直沒有做的事情、繼續享受過去的許多活動、以及彌補過去誤會的好機會。是故，艾瑞克森晚年的研究擴張了老年期任務內涵，強調積極參與在老年期的重要性。也就是說，老人的任務不僅要尋找生命意義、再次肯定生命，並要藉由持續參與有意

義的活動及群體，增加心理社會的力量、不僅要接受死亡的必然性，更要著手計劃未來，思考自己在有限的歲月，還可以做些什麼、還想做些什麼。(摘自樂齡向前行~老人家庭生活教育手冊)

課程二~老人與家庭

談到成年子女與老年父母的親子關係與互動，其間包含了幫助與支持、互惠與交換、相互依賴及依附，還有責任。記得當初我們決定要買房子的時候，父母親總會關心得幫忙我們看一看風水、及房子的格局好不好，或者是幫忙出一點經費。我的先生通常在晚上夜深人靜的時候，最喜歡找他的父親聊一聊，把他的工作壓力、所發生的事件種種拖盤而出，談出來使他能夠放得下，而且睡得比較好。我記得以前父親因心臟出問題住院，醫師建議要在冠狀動脈上裝上一個支架，要價六萬元，我們姊弟便紛紛解囊，一人出一萬元，而且輪流到醫院去陪伴父親。有時候我們工作忙碌的時候，母親會煮一些拿手好菜，送到工作地點來，一方面滿足孫子的口腹之慾，一方面減輕我們工作回家做菜的負擔。每次我回到靠近港邊的娘家，媽媽總是買了一大堆魚、蝦、花枝等

海產，讓我帶回家，使得我們生活中加進了不少新鮮又好吃的海味。

雖然與父母的關係是互助互惠，但也會有一些因素造成彼此的衝突和緊張，因為母親在小的時候物資條件非常缺乏，造成母親一向非常愛物惜物，節儉得讓妹妹看不慣，妹妹總是埋怨母親把不要的東西堆放在家裡~像過時的衣服、淘汰的電器等，佔了許多空間和位置，家裡就像倉庫一樣，妹妹因此常與母親爭執是否要丟棄或不丟棄某一樣東西而發生衝突，我想這是世代間的差異啊！

在中國的傳統文化中，父母與孩子的關係往往是上對下的，當父母要求子女時，子女就應該要順從，當子女無法如其所願時，父母就會感到失望與難過；他們彼此也常常替對方作主，「你好就是我好」，而忽略了對方的意見及原有的思考能力，當對方不接受自己的意見或安排時，就會覺得自己不受對方重視，而感到沮喪。

另外，我的母親總是希望兒女能夠自動的明白父母的真正想法和看法，有一次妹妹請吃大餐，問母親要點些什麼菜？母親客氣地說：「隨便點什麼都好！」妹妹就挑選點了

一些比較清淡的食物，而不是大魚大肉類，像山藥蘆筍、百合香菇豆腐，沒想到菜才剛上桌，母親卻說她尿酸太高，不能吃蘆筍、菇類和豆類這種高普林的食物，那妳們多吃一點好了，她總是認為我們子女應該記得她不能吃這個，不能吃那個，使得原本一個歡樂的聚餐，產生了瑕疵，妹妹的好意反而產生了窘境。

老人與家庭生活教育之內涵除了上述的「代間關係」為主軸外，還有「個體發展」與「夫妻關係」等主軸來分析，相關主題還包括：破除社會上對於「老化」、「老人」刻板魔咒，如何使自主性與個人的身體健康狀況找到最有利的平衡點？相互支持的老年夫妻關係，子女離家後的相處與溝通模式，退休後的夫妻生活安排、家務重新安排、家事操作學習，老年夫妻仍需要彼此滿足親密與性，相互協助的老年親子關係、良好的溝通模式可化解親子間溝通障礙，老年經濟安排應兼顧子女與自我需求，與子女協商照顧與後事的安排，手足關係的特殊性、友伴關係對老人的重要性，參加活動有更多的朋友，讓生命中的有第二次輝煌時光，祖孫關係及隔代教養等，上列的課題不但可以拿來孝敬父母，還可

以為自己以後老年作準備喔！

曾經看過家庭照顧者關懷總會所拍攝的一部影片，讓我覺得受益良多，如果您有高齡的父母，當他們因慢性疾病、意外傷害或其他因素而不能夠自理生活，需要子女負擔一些照顧的責任的時候，所謂責任因分擔而減少，您的兄弟姐妹們的確需要開會一起討論下列的議題，建立一個照顧網路。下列的一些重點，可以成為我們討論及執行的指標：

1. 瞭解父母需要照顧的內容（譬如關心、聊天、餵飯、吃藥、大小便、穿脫衣服、洗澡、安排規劃、找人照顧、情緒支持等），考量執行能力，注重大家的心情、感受。
2. 計算照顧的開銷，評估收支的狀況。像一些特殊飲食費、氧氣、便盆、洗澡椅、醫療、照護等各種費用，需要大家一起負擔。
3. 與父母溝通雙方的期望。
4. 瞭解照顧的方法，學習運用的技巧。如上下床、餵食等。
5. 適應照顧的角色，重新分配資源。保留一些時間、空間給自己。
6. 發揮家庭的功能，彼此分工合作。
7. 了解公私立資源，尋求專業

的協助。如醫師、護理師、心理師、專業服務人員、日間照護中心等。

8. 吸收法律知識，避免不慎觸法。
9. 體察負向的感覺，做好情緒的管理。
10. 參與相關的活動，分享照顧的經驗。

課程三～成人發展與老化 (生理、心理與社會)

此課程不但可以瞭解生理老化的過程，而且可以事先為自己做預防，減少慢性疾病、減緩老化等，同時也可以瞭解到老年父母親的狀態，協助他們增進健康，避免疾病惡化。關於老化的心理狀態，根據研究如果老年人在『對經驗的開放性』『親近性』及『外向性』分數比較高的人，其身體的問題較少，也有比較健康的生活型態（Jerram與Coleman 1999），而『神經質特性』較高的前百分之十會比後百分之十的人死亡率高出兩倍，在『嚴謹性』分數較高的人，其死亡率也較低。社會化也是一輩子的事，保有志願服務、宗教活動及休閒的老人生活滿意度較高（Havighurst, 1968）。

這個課程讓我對於身體的狀況知其然，知其所以然。曾經看過兩個正在呼吸的肺動



畫，一個是正常的肺，一個是老化的肺，觀察這兩者有何不同？原來是正常的肺幾乎可以完全交換氣體，而老化的肺有許多是喪失功能無法交換氣體的，每次的呼吸，都還殘留許多的廢氣在肺部內，所以肺的效能相當的差，因此人很容易疲累，工作耐力也會變弱。所以人老了做需要耗費體力的工作，就沒有辦法像年輕時一樣持續那麼久，累了就只好停下來休息。

另外一個引起我興趣的是--泌尿系統，那也是一個會動的圖片，正常的腎臟排出來的尿液比較黃，而且廢物比較多，而老化的腎臟排出來的尿液就比較淡，廢物卻比較少，因此我認為老年人沒有吃污染食物的本錢，因為腎臟功能衰退，許多廢物都排不出來，所以提醒我們今後在食物攝取上或藥物攝取上都要更加小心，以免廢物因排不出來而長期滯留在體內。

談到腎臟在身體中負責兩項主要功能，一是過濾血液中的水分和廢棄物質，以尿液的形式將廢物排出，二是血液回到血管之前，恢復血液中離子和礦物質的平衡。十年來，我每天早餐都吃三種三色的水果，在瞭解到腎臟的功能後，就把每次的量調整減少了一

點，或一部份挪到中午飯前吃，喝水也從一次喝400cc改成一次喝200cc，那是因為水一次喝太多，上廁所的次數也多；如果水果一次吃太多量，腎臟為了恢復血液中離子和礦物質的平衡，還不是把它給排掉，吃過多豈不是很浪費。

關於骨骼的議題，老年人會因為脊柱中脊椎骨的壓力而變矮，女人可能因為更年期後缺乏雌激素導致骨骼的改變，多矮近三英吋。另外，上了骨科醫師的課，我才瞭解脊椎骨的骨折可能不會被察覺（以前總以為是脊椎斷了才算是骨折），而且脊椎骨骨折大致可分為四種型態，所以我上完課當天就打了電話給我的母親，請她千萬不能提太重的東西，因她真的是愈來愈矮了，我擔心她脊椎骨骨折而不自知。

鈣質的補充及規律的運動，可抑制骨質的流失，對更年期的女性來說是最好的預防方法。骨科醫師建議40歲以上的婦女每天的鈣質攝取量是1500毫克，一向不吃健康食品的我，也買了一瓶鈣片，視需要而補充。另外骨科醫師對於預防骨質疏鬆症的第一個建議是多做載重、荷重的運動，所以我也買了兩公斤及三公斤重的啞鈴各兩個，以方便在家裡與先生一起運動，一舉兩得。

此課程除上列所列之外，尚包含瞭解成人發展典範與相關理論、成年期發展與老化在外觀上的改變及適應，反應時間與動作發展與適應；老化在身體內部所產生的變化，包含心臟血管系統、呼吸系統、消化系統、泌尿生殖系統、感官系統、皮膚系統、肌肉與骨骼系統、神經系統、生殖系統、內分泌系統等的生理變化。隨年齡的增長，所經歷到心理層面的變化，包括智力、知覺、記憶、人格、動機、智慧、壓力處理及調適。以及各種心理分析理論、社會心理理論、老年人的健康人格、退休、獨居、婚姻等各種的研究。老化的社會理論包含適應、角色理論、現代化理論、活動理論、撤退理論、延續理論、生命過程等，聯合國老人工作原則、成功老化、復原力、在地老化、社會支持的重要性、非正式照顧者的機會與壓力等，非常實用又有趣。

課程四～老年醫學與健康

以我的父親來說，他的慢性病就有高血壓、心臟病和糖尿病，我的母親也有高血壓、白內障等慢性病，對於慢性病如何管理及安適狀態的促進，這是我近一年來所要學習的重要課題之一。因我們的家族有

腦中風的血統，所以我對於這方面的知識特別注意，但經過老師的解說我才瞭解到什麼是『腦血栓』？什麼是『腦栓塞』？

為預防老年白內障，我的太陽眼鏡隨時放在外出的皮包裡，以防止曝曬在陽光下，因為紫外線會破壞眼睛，使眼睛罹患白內障，我也打了電話給我的母親，勸導她趕快治療白內障，以免水晶體蛋白質變質而又併發青光眼，她一直很害怕動手術，因為有親戚因為治療白內障而手術失敗，導致眼睛失明。

牙周病是中老年人牙齒最大的殺手，韓愈有言：『吾年未四十，而視茫茫，而髮蒼蒼，而齒牙動搖。』牙科醫師黎達明主任說：『牙周病是沒有症狀的，直到骨頭破壞百分之五十以上才会有症狀。』牙菌斑三天就會使牙齒產生結石，五天就會有游動的細菌，十天就會有鞭毛的細菌及黴菌，很可怕吧！所以我不能再懶得刷牙了！如果能夠定期檢查，接受適當的治療，韓愈的『齒牙動搖』就能防止囉！

母親吃飯總是吃得比別人慢，因為她只有一邊的牙齒可以咀嚼，另一邊的上排有三顆缺牙，牙科主任說：『現代科技發達，牙科技術及牙材也

日新月異，人工植牙，老人做得比年輕人好！』就憑老師的這句話，我就決定要帶母親去植牙了，但母親還是考慮了半天，她說：『植一棵牙至少要七萬元，我已經那麼老了，有點兒不划算。』但我相信植了牙齒，母親會更有活力面對生活，非常值得的。

我的一位好友的母親，因跌倒而髖部骨折，目前已由醫院返家休養，依據健保局紀錄，發生髖部骨折的老人，一年內之死亡率約為15~22%，死因則為長期臥床引發之感染為主。除了急性期平均醫療費用，每例約為十萬元台幣以上，其後亦將耗用極大之家族人力及社會資源。

你知道為什麼服用百憂解的憂鬱症病人自殺率會攀升嗎？你知道什麼是譫妄嗎？你知道眩暈的多種原因嗎？你知道……？這是一門必修課。

課程五～生活平衡與健康促進（從飲食、運動、睡眠談起）

父親常跟母親說：『人總要吃飽，這是最基本的！』其實父親非常的胖，BMI一直都超過30以上，所以我們都希望他的飲食能夠減量，但他心理其實是不高興的。從課程中瞭解年紀大了，基礎代謝率降

低，活動量降低，當然熱量需求也降低，所以本來就要少吃一點那才符合老年人的生理狀況。再加上胃液分泌降低，酵素活動、腸子吸收能力也降低，所以吃太多東西，對身體不但沒有幫助，反而對身體有害。

談到對鹽的攝取量，那是在不知不覺當中就吃下去的，尤其老人家的味覺不太靈敏，總是吃不太出來鹹味，我們國人男性的鈉攝取量每天平均是12.5克，女性是10.5克，衛生署的建議量是每天最多6克，美食當前，這是多麼不容易的一件事啊！對於談到中老年人飲食安排的原則，至少我有把握我做到了均衡、多樣化、清淡、少量多餐、適量補充水分等原則，但是對於易消化、避免刺激性、少吃粗纖維或堅硬的食物，我可能還是需要再加強，對於飲食的氣氛呢？放美妙的音樂、談笑風生、幽默等等，一向就是由我先生營造的囉！

您認為一般的老年人第一個影響到日常生活不便的是哪一個身體機能呢？耳朵嗎？眼睛嗎？您猜對了嗎？答案是腿部，可能是肌肉衰弱無力、跌倒受傷或是骨質疏鬆症、關節發炎、疼痛等原因，造成其購物、使用交通工具、做家事、



準備食物的不便，更甚者對於上廁所、穿衣、沐浴等都會有困難。所以老年人運動、下肢肌力的促進和預防跌倒，是非常重要的。常運動的人和平常運動的人，其靜止狀態時的代謝就是不一樣，運動可以讓人體氣血充分循環，可以加速廢物排出並運送營養到需要的地方，讓新陳代謝更有效率。但運動時間最好也不要超過一個小時，因為過多的氧容易產生自由基，自由基太多的話，就會破壞我們身體的防禦機制。

特別值得注意的是，老人家的睡眠結構比率就是跟年輕人有很大的差異，幾乎沒有第三階段或第四階段的深睡，常常睡到第二階段，在很短的時間之內又會浮上來到清醒的階段，如果睡上八小時，往往當中會清醒十六、七次，所以我的父親常說：『我每天躺在床上幾乎都沒有睡著，所以必須午睡以補充睡眠。』我的母親也說：『我幾乎沒什麼睡著，很快就天亮了。』瞭解到老化睡眠的改變，才恍然大悟，原來老年人夜半睡醒的頻率是這麼的高，而且大都是以淺睡為多。

我要跟爸爸媽媽說的是，這是老年人的一般現象，不要覺得自己特別的睡不著，而每天心理感到難過，而一直想要

補充睡眠，晚上就更睡不著了；而且愈是憂慮自己睡不著，結果就是愈睡不著。早上喝茶就好，下午就不要再喝茶了，因茶也含有咖啡因，不容易讓人入睡；如果能多多運動讓身體疲累，也會比較想休息睡覺。

課程六～生死學與臨終關懷

人生而平等，每個人都會死亡，只要一出生，就是朝向死亡的存在，死亡就像四季春、夏、秋、冬的運轉一樣那麼自然。但死亡給人的感覺是威脅、危機或是恐懼，所以一般人都不願意談論死亡，也很忌諱談論死亡，但死亡卻是非常普遍的，也常在我們的生活周遭發生，所謂『未知生，焉知死』，『未知死，焉知生』，也就是趙可式博士所強調的：『思考死亡其實就是思考生命，唯有藉著觀照死亡，才能讓我們更有智慧、有力量去承擔生命的責任。』

當有一天即將面臨死亡的時候，您或您的親友是被迫的接受死亡呢？還是無可奈何的被動接受呢？或是平安自在的接受？還是基於宗教性高度精神性的正面接受呢？您會憂慮死後到哪裡去嗎？對未知的死後世界產生焦慮嗎？您會害怕瀕死的痛苦嗎？

我曾經參加一位認輔志工伙伴的告別式，在那儀式中所唸的祝禱詞，一方面是安慰家人，另一方面是表彰她的功績和祝福，其文如下：（之前先致贈感謝狀）

○○（她的名字）
您已經脫離了您的肉身，就像一隻破繭而出的蝴蝶，
○○（她的名字）
您已經脫離了病痛、恐懼、哀傷、沮喪，
您現在在一個非常美麗，非常舒適的地方，充滿了幸福與安詳。
我們給您感謝狀上面說：
『您的智慧成長了助人的泉源，您的關懷溫暖了孩子的心靈，您的付出造福了社區的莘莘學子，您的典範孕育了社會的美善願景。』
我們會珍惜曾經跟您一起走過的生命道路，
我相信您已經完成了人生最重要的功課，
學習無條件的愛別人和被愛，
我想這也是您一生最美妙的經驗之一
我們感謝您！謝謝！

這個課程還可以讓我們瞭解各個宗教、學派的生死觀，安寧緩和醫療照顧的內涵，及教導我們死亡準備的相關事項--預立遺囑、DNR同意書、想

完成的心願、喪禮的安排、墓誌銘等。不要到了生死攸關時，才想到還有千言萬語沒有交代，也沒有力氣交代了。

課程七～悲傷輔導與悲傷治療

曾經去拜訪我的一位姨丈，一進門就發現他家出奇的乾淨整潔，原來他每天擦桌椅，每週擦兩次地板，就跟我阿姨在世時所做的工作一模一樣，客廳的擺設都沒有動過，完全保持我阿姨在世時候的樣貌。我們拜訪的當天深夜，獨居的姨丈突然心臟病發作，他自己打了119的電話，也通知了他的兒子、女兒，救護車順利送他到醫院，心臟非常地微弱幾乎停止，醫生給予了他電擊，並做了一些心臟科的檢查，發現他的症狀居然跟我阿姨過世時候的心臟血管問題一模一樣，他的兒子、女兒感到不可思議，我們也感到很訝異，因為他以前並沒有心臟方面的問題。

我覺得阿姨過世三年以來，姨丈每天的日常生活、行徑，就是不斷的在體會阿姨在世時每天的日常生活和行徑，他時時刻刻思念她的一點一滴，難怪我們當時按門鈴按了半個鐘頭，他都沒有聽到，我猜想他可能有跟阿姨對話，

因為他說他每天想阿姨想得心痛，他很遺憾她沒有跟他講一句話就走了，我覺得他的狀況已經不是正常的悲傷反應了，而是需要解決或治療的病態悲傷或未解決的悲傷。

因為阿姨已經過世三年了，姨丈還是一直陷在悲傷之中，強度還是那麼地不堪負荷，他說他知道她已經離去，不會再回來了，但還是沒有辦法地一直想著她，他知道他需要協助，當然阿姨是因為心臟病發作而突然死亡，這是一種意外，姨丈需要解決的悲傷會比一般狀況還困難，此刻，我知道姨丈如果要度過這個哀悼的任務，需要再宣洩痛苦的情緒，重新適應一個阿姨不存在的新環境，並將情緒的活力重新投注在其他關係上。

修這門課可以瞭解當與一個人有強烈的情感聯結，而那個人過世時，所產生的情緒反應是如何的大，也瞭解哀悼的四項任務要如何才能達成，我們怎麼幫助自己及親朋好友度過，分辨什麼是正常的悲傷反應、什麼是不正常的悲傷反應，發生時要怎麼做，如何運用一些方法等。

課程八～老人住宅設計、照顧科技產品的應用

您可以想像得到嗎？當有

一天變成一個半身癱瘓的人，不能行走，如何還能夠獨立、自主、尊嚴的過生活呢？如果你的家是無障礙的空間、通用化的設計以及您會運用照顧科技產品，你就能夠辦得到。當想上廁所或是洗澡的時候，移位機就可以從床上把你移到馬桶上或是浴缸裡，這是外傭沒有辦法做到的事；當想要煮飯的時候，移位機就把你移到電動輪椅上，而你的家是平坦無階差，無論是門或空間都能夠讓輪椅活動自如，所有櫥櫃裡的東西坐在輪椅上都能夠拿到，廚房的設備就是使坐在輪椅中的人，也能夠方便作業。

根據統計，台灣人平均有六年的時間是很不方便的，也就是人生最後的六年，大約三年半的障礙期，二年半的臥床期，這段時間的生活品質更行重要，因為即將抵達人生的終點。這個課程就是透過科技產品的運用，考慮父母與子女雙方的意願與資源，如何從健康期、到障礙期、到臥床期都可以使用的通用化設計，無障礙設計。內容包含室內設計對生理、心理的影響，安全與衛生之環境規劃，光線、色彩打造的老人住宅，輔具及自動化設施的運用等。

也因此我開始尋覓一個老人住宅，作為我和老伴年老時



安身立命的場所，我也邀約我的姊妹們一起買在附近，當然也希望兒女也住在附近，以有限的經濟能力，除了考量各種區域特徵、交通狀況、空氣品質、水品質之外，最重要的是需要和室內設計師仔細好好地討論，從進門到客廳、臥室、廚房、餐廳、浴室、廁所等，無論是垂直水平扶手、雙向開關、腳燈、橫拉門、床頭控制盤、浴室的止水溝、隔音板隔間、採用雙層窗和窗簾、結構體採用防火防震材質，所有椅子跟家具皆考慮居住者的身形設計、所有門、窗、矮櫃的開關皆採用按壓式，無論直接照明、間接照明、補助燈光等，皆因照明度、氣氛而有特別的設計，為達到不同的心理感覺，增進明視度，色彩及色差特別的調配。以上種種也就是因應自己老化，眼睛看不清楚，行動不便，需要安靜、安全的時候，還能夠靠自己做自己想做的事情。

但現在的某些銀髮族是很難接受科技產品的，如何提升他們科技產業的消費價值觀，減少面臨使用的障礙及增加使用的意願，無論是醫療照顧服務、無障礙環境、居家安全、生活安全、增進獨立生活能力的科技產品。好比如銀髮族智慧型住家、健康監測之智慧型

維護系統、個別化緊急救援或協尋服務、藥提醒機、遠距醫療等。上列都能夠提供老人更健康的生活、更充分的社會參與，維護其基本的尊嚴及獨立自主的生活。

課程九～失智老人的照顧

我們家族三代——爸爸、媽媽、弟弟、妹妹及她們的子女共十六人，圍坐在一家日式餐廳用餐，我的父親剛才夾了兩種壽司吃，餐盤繞了一圈之後，他又要夾，我們說：「爸！你剛剛夾過了。」他回答說：「我還沒有吃啊！」其實他忘記了他已經吃了一份。又在某一個晚上，才剛剛吃完晚餐，我打電話給爸爸，聊一聊生活的近況，後來我問他：「你晚餐吃些什麼？」他想一下說：「唉呀！我忘記了。」我追問說：「吃飯還是吃麵？」他想一下說：「我還是想不起來，我忘記了。」像這種類似的狀況不知發生過多少次。

其實我父親是一位知識非常廣博的人，大小事情問他，幾乎沒有不知道的，年輕時還曾經榮獲經濟部國營事業杯的橋牌冠軍。所以我們很擔心這樣的記憶力障礙是因為血管性的問題，還是阿茲海默氏症，或是混合性失智症，還是其

他原因。這課程也可以讓我們瞭解記憶力、判斷力、計算能力、抽象思考能力是如何的退化，在覺察老化之初，我們怎麼預防；以及可能產生的一些精神行為症狀，使我們可以更包容地對待失智患者；還有家屬或陪伴者應該如何的照顧及溝通技巧，家屬可能形成的壓力，使我們可以更有效的照顧失智患者。

美國的蓋瑞·斯默爾醫師寫了一本書——讓大腦變年輕，上面提到阿茲海默氏症等相關失智症很可能是『所有人』腦部老化的最終結局，而且很早就我們的腦部開始成形。大腦的老化過程，剛開始是長出纖細的斑塊和纏結，並且在一些部位逐漸累積，成為大腦老化的最早徵兆。我們應該如何預防，在生活中時時運用頭腦，所以對抗大腦老化，永遠不嫌遲也不嫌早，就是現在！

以上的九種課程，會促使我們及長輩們不斷地調整自己的生活型態，無論在照顧身體方面，或是個性方面，達到一種向上或向善的提升，並增進與長輩的關係等，感受到彼此間愛的流動，充滿了幸福感。

（作者為光寶文教基金會社區認輔主任）

媽媽向前走

◎陳世芬／林鴻堯插畫

我所想要的父母學學程



2008年，四十歲的我有兩個小孩，十一歲與五歲。三年多前與光寶的邂逅，開始接觸了兒童認輔，一路走來，不斷的發掘生命中的驚奇，原來當父母是如此美妙，原來與人溝通是有秘密的，而自己的能力，原來不僅止於此。

面對自我

對於自我，我的期望有「知」與「感」兩個層面。

「知」，了解自己，了解環境；亦即自我探索與知識探索。自我探索是一門隨時隨地的功課，不論何時何地，勇敢面對自己的感受，觀照自己。求知識，則是讓一個人活力與

思想源源不絕的基本配備，在幾個學期的空大修習經驗中，發覺自己期盼更具結構性的理論課程，但限於孩子現階段的作息，在更適合的課程尚未出現之際，依然以空大為優先考慮。包括成人發展與適應，生涯規劃，及生活科學的多門課程，將依序選修。

「感」，是感受，是感

情。對事事有感受，對事事有感情。用心去生活，激發創意與鑑賞的能力。在過去幾次的講師研習中，不論是與作家的對談，與藝術家的約會，一直到最近學學文創的美學驚艷，著實擴展了生活層面，也開闊了視野，期盼更多更多越界的文化刺激，建築，宗教，攝影，飲食，文化之美……，每一個驚訝，其實就醞釀了下一個創意。

面對家庭

為人妻人母，家庭仍是我生命中最重要的一部分，除了隨著孩子長大的親子關係，也該有隨著孩子長大的夫妻關係。在過去「父母效能」的點點滴滴，也不斷提醒我，夫妻間是否也有「效能」的存在呢？面對家庭的不同發展階段，都應對家庭中每位成員的需求及彼此互動的模式做進一步的調適，時時檢視自己在婚姻、親職、原生家庭以及姻親家庭中所扮演的每個角色，收放所有關係中的奧妙，而能以更成熟，更自在，更優雅的態度來面對每個階段的改變。這些學程需要家庭教育的基礎與進程，更多覺察與沉澱的機會來茁壯自己。

媽媽是一個家庭的靈魂，我也常常以「生活的設計師」

來期許自己。面對「生活美學」，輕鬆的來看，就是讓一家人生活得更舒適、豐富，在平凡的生活中創造更多愉悅的體驗，努力把我們喜愛的藝術生活化，也讓生活藝術化；嚴肅的來看，它引領孩子進入美的殿堂，啟迪孩子對美的敏銳度，也同時影響他們未來的生活方式與品味，無論貧窮富有，在心靈上都能富足而充實。

經營家庭除了學習與家庭內成員的相處方式，互相扶持成長之外，更應學會將家庭的責任與義務擴及社區、國家甚至世界其他角落，由多元文化的觀點，超越有形的國界，學習成為一個快樂的世界公民。

面對生涯規畫

五年後，2013年，我四十五歲，兩個孩子分別是十六歲與十歲，距離空巢期已經不遠了，為自己所畫下的願景，是在志工團隊中發揮所長，除了持續陪伴認輔的孩子之外，也期許自己能在種籽講師的角色上做好充分的調適與準備，包含講師授課技巧，專長領域理論與實務的探索，兩者並重的專業訓練，如同理心、諮商、心理治療、特殊兒童等領域，都是迫切需要耕耘的部分。也許是自己一向習慣

與文字相處，「敘事」與「自由書寫」是我想進一步發揮的區塊，遺憾的是與這兩者相關的幾次課程裡並沒有機會做深刻的接觸，若能在未來有更紮實完整的課程與演練，應該能激發我更多想法，而更能掌握其中的精髓。

一個志工的生涯，和任何一個職場上的工作一樣，唯有不斷進修，擴大自己的視野，才能認識更寬廣的選擇機會，用心規劃出最適合自己的發展，並透過時時的省思，將理想化為行動，而賦予生命源源不斷的力量。行有餘力，更應將志工力量做整合，將有限的人力資源，呈現出無限的可能，這樣的學習不一定會在學程的課表當中，卻能在彼此的切磋琢磨中得以領悟。

在與孩子共同面對成長過程中，無數搖擺不定的制度，我無法見招拆招，只有堅定的家庭力量與健全的社會功能，才能適時與孩子共同協調出最穩定的腳步，也相信在家庭與社會，我小小的力量，都將發揮它存在的價值。絕不盲目向前，我需要的是系統性、縝密性的學程規劃，在2008之初，我已展開藍圖，動手在座標上，一一定位。

（作者為光寶社區認輔台北市南湖國小團隊志工）

父母如何放下「捉怕死，放驚飛」的擔心，放下那個全程陪伴的角色

回首與目送

◎還真

焦急的母親

那年，還很年輕，結婚了，但從沒想過要生小孩，但孩子似乎迫不及待的要來到這個世上，急得讓我不知所措，新手媽媽就這樣上路了。那些年很流行一本書「零歲教育的秘訣」，而它就靜靜的躺在書房的書架上。內頁畫著滿滿的彩色標記，生怕漏掉重要的提醒。就如同大家所說的「第一胎照書養，第二胎照豬養」。十八年的光陰，讓書頁泛黃，也讓孩子從嬰幼兒變成了一個成人。每當翻閱孩子成長相片時，不禁讓我再次回到初為人母，在幸福、快樂與焦慮中慢慢適應的角色記憶中。二十年來，台灣社會產生很大的變化，尤其在家庭的結構，唯一不變的是為人父母「望子成龍、望女成鳳」的心。

許多人都是當了父母才學習如何成為父母，那年孩子八個月大，在半夜裏無預警的哮喘發作，小小的生命只剩微弱的呼吸，臉色發青，眼球翻白。坐在計程車內的我恨不得騎著飛天掃把直奔醫院；一歲時，不同狀況上演同樣劇碼；三歲那年在高

雄走失的他，又是為人父母的另一種傷痛。孩子成長過程，究竟會遇到什麼呢？完全無法掌握。老大發生的，老二不一定會循著路走，常常又是一條新的挑戰路程。孩子成長的過程中，並不是每個人都循著一樣軌跡前進，因每一個人是如此不同，互動下衍生出N種的可能性。於是我們總是追著孩子成長的路，或是出了問題後，才知道如何當父母。

教養是否有標準答案呢？我想許多人都同意教養沒有標準答案，沒有放諸四海皆準的正確操作手冊。但是，在許多的親職講座裏，我們又會發現一群希望有速食般的標準流程答案可以立即派上用場，或是立可見效的家長。聽完演講後，立即回家執行，三天不見成效，脾氣又來了。於是又心急的趕往另一場親職講座。殊不知少了從容的時間與心情，再簡單明確的方法，也無法做到。忙碌及緊張的心，讓我們已經沒有觀察自己孩子個性與行為的時間。

情緒糾葛

那年，孩子似乎在一夕之間，就從兒童變成了青少

年，開始貯存自己的秘密罐。有一天，不小心，秘密罐被打破了，一場風暴滿天鋪地而來。從此，開始經歷一場漫長的煎熬，母子間也歷經一段辛酸痛苦的謀合期。表面的風平浪靜，暗地卻是波濤洶湧。或許不經一事，不懂一事。人總是不斷的在經歷事件中成長茁壯。曾經有人問我：「為何你這麼在意這件事？在別人家，或許這是小事。」是的，為什麼我這麼在意，兒時的經驗價值影響吧！課本所學或別人的經驗，都只是一面鏡子，至於自家的戲碼要如何演，則是家家不同，中年之後回首孩子成長過程，對於教養自有不同於年輕時的想法。

父母學程該學什麼呢？就如同生涯規劃該學什麼？發展心（生）理學（涵蓋從胎兒期至老年期）、父母效能、親職溝通、家庭資源及管理、婚姻經營、健康管理、情緒管理、兩性關係等都是一種知識，如何將知識轉化成個人的教養方式，則與個人的智慧、價值觀、信念及社會期待有很大的關係，我們擷取想要的部份。想成為怎樣的父母？期待的家

庭樣貌？期待孩子的表現？有位朋友因為孩子而離開職場，做一個全職的媽媽，離職時，帶著理想親子關係及幸福家庭的畫面。幾年後，她說：「原來想像是比較美的，一旦落入現實生活，才知不是那麼一回事。」她在回憶中又說：「那年想離職，其實是因工作上遇到了瓶頸，想逃避，而孩子就成了她離開職場的藉口。結果孩子的表現也不如預期，又成為她工作事業失敗的藉口，情緒在中間彼此糾葛。」面對自己的軟弱無能非易事，我們總是會找個藉口讓自己安身立命，但孩子的安身立命又在那裡？

另一個朋友，總是不斷耳提面命的告訴孩子：「你一定要好好讀書，才會像誰一樣當總經理，賺很多錢。」讀書→好成績→成功→有錢是他的基本信念。小學時孩子很貼心，每次送給媽媽的生日卡片總是畫上滿滿的金幣。

孩子長大，上了高中，成績無法達到媽媽要求時，似乎離有錢的距離變遠了，離家的劇碼正悄悄的上演中。艾利斯說引起結果的你對事件的看法、信念與觀點，不是事件。讀書只是事件，父母對讀書所抱持的背後信念，則是導致結果的因子。

一輩子的功課

在台灣，進入國中，也代表某種程度的告別歡樂童年，九年教改，只改到國小，考試、補習及讀書的壓力接踵而來，迥然不同於國小。考試成績讀書成為另一種夢魘。記得學生曾說：「你們大人，都是說一套，做一套。什麼功課不重要，品格最重要。結果，父母老師還都只喜歡成績好的學生。」說完馬上補一句：「你例外。」我真的例外嗎？或許是句安慰的話吧。

而要父母放下對成績的要求，事實上是有些緣木求魚。為什麼？因為在社會的整體氛圍下，成績代表某種的價值與意義，是很難撼動的。既然成績如此重要，為人父母又做了那些努力呢？努力的方向對嗎？安親班與補習班是唯一之道嗎？旅行時，有人喜歡跟團，跟著走就好了，有人負責講解，安親班與補習班就像跟團，社會建構的一種快捷安心的方式；有人選擇自助，找自己要去的方向，在陌生冒險中前進，規劃自己的行程。那一種方式好呢？因人而異。我們要成為怎樣的人？孩子又要成為怎樣的人？或許我們不曾想過，或許想了卻徬徨不已而心慌。

龍應台著《親愛的安德烈》一書中讀者來信：「身為亞洲的年輕媽媽，我自以為對孩子的教育方式是西式的、開放的，尊重他們是一個個體，但是我又無法除去自身血液裡中國傳統的部份，希望孩子最好是聽我的，最好仰賴著我。」年幼的孩子聽我的、仰賴著我，父母就像超人；但有一天他們走進了青少年的門檻，房間的門關了起來，秘密真的成為秘密。父母從「神」的地位，突貶降為「凡人」，可能比孩子的朋友還不如，突然間父母從天堂落入凡間，甚至跌入地獄煎熬。

在為人父母這條路上，尤其在東方，大概是一輩子的牽掛。青春期，一個生命正昂揚、自我不斷放大的年齡，父母如何放下「捉怕死，放驚飛」的擔心，放下那個全程陪伴的角色，在「放手」與「放心」之間做一個很好的拿捏。如同《先知》孩子一篇「生命不能回溯，也不滯戀昨日；你是一具弓，你的子女好比有生命的箭經由你而射向前方。…」以祝福的眼光目送射向遠方的箭，是中年之後的我，必需學習的一大人生課題。

（作者為光寶社區認輔志工）

分享 同理心課堂筆記

◎高曉鳳



同理心擁有詩的靈魂、赤子的心以及先知的智慧
~ 亞瑟·喬拉米卡利&凱薩琳·柯茜

前言

說起同理心，好像是熟悉的童謠，閉起眼就能輕吟高唱；但有時卻飄渺的只能記起一些旋律，哼唱起來不成調。

我已經很專心、很有耐心的聽人說話，而且還說了一堆安慰人的大道理了，怎麼，這不是同理心喔！

同情心是安慰，同理心是理解，兩者之間只有一字之

差，但在「施」與「受」的雙方角色上，施者若只是同情，顯然有驕傲與自負的霸氣；而受者則會顯得卑微與怯懦。

上了李宗燁老師的「同理心」課程之後，才發現「同理心」說來容易，做來難。初時，還真覺得如墜五里霧，心涼了半截，有點白活的悲情。不過，八堂課之後，發現自己比以前更能「同理自己」，比較不會批判、懷疑自己，同時

更懂得去察覺自己的深層情緒。

同理心與自我探索是一體兩面

第一堂課，老師開門見山的第一句話就問我們：「什麼是同理心？」同理心是自我探索，鬆綁自己的個性、價值觀、好惡；自我愈輕鬆、愈平靜，就愈能理解與接受對方的情緒，也才能同理跟自己不同

的人。

從反面的角度來探討，「為什麼不能同理對方？」那是因為心中有期望、有成見（凡事先有結論）、有擔心與害怕的情緒。

印度聖雄甘地有次回應記者的讚譽說，他為貧民所做的一切其實是為自己而做。甘地說：「我怎麼可能在同理其他人時，卻沒有同理我自己？」由此可見，自我了解、接納與覺察是了解他人的基礎。

情緒的覺察層次

老師更清楚的說明，接納情緒是一種了解和開放的歷程，可以使身心處於舒暢與統合的狀態。拒絕釋放情緒，就像漠視感覺，會堵塞能量，攬下負面感受和自己為敵。如果心靈有傷痕，「壓抑眼淚或怒氣的同時，也切斷了笑、感動與愛的自然能力。」

而覺知感覺是有層次的，首先老師要我們去區分感覺與想法的不同，藉著玩「大風吹」的遊戲，要當鬼的說出心裡感覺。這時，才發現感覺與想法容易混淆。例如：有成員說：「我希望趕快換人當鬼」、「為甚麼又是我？」這些其實是想法而非感覺。感覺是用心去感受現在處於何種心情狀態（how），想法是用腦

子思考為甚麼（why）。

我們多半時候都太「一」了，時常掩飾內心的感覺，壓抑自己的情緒。尤其是不愉快的負面情緒，好像瘟疫，怕傳染給別人，所以自己概括承受。我們以為，不看、不說，這些不好的感覺會自動消失，但是，時間一久，情緒低落、憂鬱煩悶，慢慢形成自我懷疑與否定的人格特質，更甚者會造成心身症。所以學會我訊息（I message）真誠的表露自己的情緒、可以減少人際誤解所產生的疏離冷漠。而我訊息是要減少指責對方，少用「總是」、「應該」、「一直」的情緒主觀字眼，代之描述自己的真實感受並且說明原因。如：我希望你可以早點回來，因為我需要你的陪伴。

而覺知感受的來源，更能幫助自己檢視與了解情緒的內在歷程。一件事情的發生，不同的人會有不同的解讀，這是因為過去的經驗與自己的信念所造成。「很多的痛苦來自過去的心理傷害未得到充分體驗與流露。這些情緒債務常與鮮明的回憶或想像連結。」

而過去經驗建推溯到最早的就是早期記憶，原生家庭裡的父母對待我們方式是會反映自己對待自己的關係也會影響自己與他人的互動。學會欣賞

自己、停止對自己的批判，很多時候我們改善與自己的關係時，與別人的關係也會跟著改變。

想法可以改變

進一步老師要我們看清信念如何影響我們的行為模式。尤其是學會察覺哪些想法造成情緒傷害與不當的行為反應，他指出，找出何種想法造成這樣的感覺，並澄清想法是否與現實符合，武斷的推論及錯誤的歸因加上滾雪球是的自我挫敗想法，是造成情緒的困擾之一。

在課堂上，老師舉例許多情境事件，讓我們練習「想法的探索」，重點在於引導我們去注意或感受這個想法帶給自己是壓迫還是舒暢的感覺。

例如：

事件：對方遲到30分鐘，卻沒有出現，也沒有電話

* **想法：他是不是發生意外，為甚麼遲到這麼久**

感覺：擔心

* **想法：根本就不重視我，一點都不在乎我**

感覺：生氣

* **想法：我是一個不受歡迎的人，我不會遇到真心待我的人**

感覺：難過

* **想法：我從上一個禮拜，就**

盼望這一天，沒想到他不來了。

感覺：失望

李老師藉著許多事件的練習讓我們去察覺自己的感覺，也就是看到自己的情緒，找出是否有固定與僵化的思考模式，像隻無形的手箝制我們的喜怒哀樂。如果這些「根深」的思考與反應模式帶給自己的是壓迫與挫折的負面感覺，我們可以藉著真誠的面對自己、接納自己並尋求改善困擾自我的自動化輸入過程，給自己一個更具開放性與積極的人生價值觀。

此外，同理的傾聽也是關鍵，不要預設立場，有選擇的聽，只聽自己想要聽的部份。通常我們聽話，習慣的反應方式就是「對或錯」二分法，這是以自我為中心的傾聽，無法進入他人的生命經驗。所謂的「同理傾聽」，我個人以為「將心比心」並不是最好的詮釋，有其盲點。同理的傾聽，是要我們學會謙卑，不要把自己放在事情的前面，阻止與妨礙進入他人靈魂的深處。

真誠而謙卑

和家人的互動，如何更親密？這是成員相當關切的問題。老師提醒我們，同理心用在家人身上，就是不要有強烈

的道德觀與是非對錯；不是對家人的行為做判斷，而是要了解行為原因。夫妻之間，我們常聽長輩說，「睜一隻眼，閉一隻眼」，新的解釋是閉著的那隻眼睛要來看自己的內心。

例如媽媽擔心孩子上學老是遲到怎麼辦？這可以分兩個層面來看，一個是從孩子的角度，孩子為什麼不想起床，為什麼動作慢，孩子的心理狀態是甚麼？這需要運用同理心來幫助我們了解孩子。「傾聽」孩子的感受，體察孩子的情緒代替急著解決問題，甚至避免以權威教條管控孩子。

另一個思考的角度，就是我們自己的情緒管理。老師讓我們區辨擔心與關心的不同。他指出，擔心是自己的想法，為了減緩自己緊張的情緒；關心是視對方的需要回應，是被動的。太擔心孩子，被擔心的孩子就會選擇忽略、逃避與抗拒。

因此，要先照顧好自己的擔心，若是父母內心有情緒，

就不容易看清問題。做母親的問，如何讓孩子動作快點？老師同理的探問，為甚麼擔心孩子動作慢？是因為怕孩子事情做不好；孩子事情做不好，代表不負責任；如果沒責任感以後人生沒前途。若繼續往擔心與憤怒的源頭去探索，會發現做母親的內心躲著一個自我要求——害怕自己「不是一個盡責的母親」，因此造成親子關係的緊張與自己辛苦的來源。

面對孩子，要用「真誠」「謙卑」的態度，這是我的省悟，靈光閃現，卻豁然開朗。

同理心需要不斷的練習，正如「同理心的力量」一書中作者鼓勵：「我們給予，我們接受；我們傾聽，我們說話；我們犯錯，然後我們道歉……」承認自己的錯，尋求饒恕，就永遠有契機。用同理心陪伴家人，讓家人的心既是緊密也是自由的。

（作者為光寶社區認輔台北市碧湖國小團隊志工）

