

踏入雲教的第一步 糖罐子 39

春節返鄉心得 陳隨純 40

## ♥ 親情交流

鄒族文化園區一日遊 李興生 41

生活甘苦談 沈得祿 42

給女兒的一封信 燕子之母 43

給女兒的一封信 琪琪之父 44

## ♥ 志工園地

雲教志工服務很紮“十” 林欣宜 45

第一次來到教養院的夜晚 周昭燕 47

## ♥ 替代役園地

106梯次役男退役心得 劉忠錡 48

106梯次役男退役心得 黃再禎 49

110梯次役男退役心得 蔡典佑 50

111梯次役男退役心得 宋長藁 51

111梯次役男退役心得 張家銘 53

111梯次役男退役心得 黃國峯 55

## ♥ 活動集錦

與牛的對話-驚奇又有趣 張郁婷 56

板陶窯工藝園區、順安宮之旅 陳玉鈴 57

## ♥ 生活/作品特輯

服務對象 教保科 58

## ♥ 彩虹日記

院務紀要 行政室 60

## ♥ 感恩與見證

接受各界捐物徵信報告表 行政室 71

接受各界捐款徵信報告表 行政室 78



## 運用積極性支持於個別化服務

陳寶珠

在身心障礙機構中，常看到高支持密度的服務使用者因障礙較為嚴重，操作技能不足，導致參與日常活動的動機低，因而呈現被動、漫無目的行走、搖擺身體、晃動指頭…，生活自理皆等待著工作人員為他們服務。由於長期未參與有意義的活動，學習新的技能，原有的生活技能也逐漸退化、逐漸與生活脫節，因而喪失個人自信。若再嚴重些，就產生了非建設性的行為，例如：憂鬱、自傷、退縮、自我刺激等行為問題，最後被視為「養護型」服務對象，喪失個人尊嚴。

笛卡爾說：「我思，故我在」，對於高支持密度者，必須用「我做，故我在」來表達個人的存在。但是受限於認知與肢體的障礙，要能懂「為何要做？」、「做什麼？」、「如何做？」並不是一件容易的事。如果請工作人員給予他們較多參與活動的機會，常常會聽到這樣的回答：「他們不想做啊！」、「他們喜歡無所事事！」、「他們障礙太嚴重了！」、「這工作對他們太難了！」。果真是這樣嗎？他們沒有動機去做，是否因為不知道做了有什麼結果或好處？或因為呈現的刺激，對他們太模糊了，無法分辨而不知道要從何做起？或因為要求的反應模式太困難了，無法自己獨立完成所有的步驟，因此表面上看起來會呈現「不想做」、「不會做」。

每個人每天都需要有感官的刺激，讓自己保持清醒狀態，或許你我都有這樣的經驗，很想睡覺時，若起身去拿支拖把，拖地一陣子，睡意就會消失；反之，如果長時間坐著不動，就會開始打瞌睡。因此，讓自己忙碌、做事，除了給予個人感官刺激、提升警覺度外，也能照顧自己的需求、增進個人成就感、與他人有較多的互動，提升個人尊嚴。

相信每個人都希望能自理個人的生活，應該沒有人會認為每餐有人餵食、每天有人協助洗澡、閒閒無事做，是很幸福的事。我們應該相信高支持密度者如果可以表達，絕對也想自己做，問題是面對工作或活動，若無足夠、明顯的提示，他們往往找不到切入點，因此不是停頓就是拒絕。由於要帶著他們操作每個步驟太費時、費力，因此工作人員或家屬就經常代勞了，造成高支持密度者「茶來伸手、飯來張口」，而工作人員或家屬也就成了他們的「用人」。

「積極性支持」是一種支持方式，特別適用在高支持密度的智能障礙者，也是「部分參與」的具體實踐，主要是指導工作人員如何提供服務對象參與活動的機會，並運用部分支持方式，提升服務對象對個人生活的掌控度，進而提升其生活品質。其原理是認為個人有一定頻率練習機會後，會熟悉「何時」要「如何」反應，因此每天出現這些活動時，個人不需被動等待他人叫他做，在適當的提示下，就會主動做出適當的反應。

**積極性支持的執行策略如下：**

- (1) 從經常發生、最小的活動開始做起：如每天例行的生活自理、飲食、家務等活動流程中，選擇幾個項目，先提供適合服務對象的足夠支持，再邀請他一起做。由於服務對象的耐心可能不夠，因此開始只要邀請他一起參與比較容易的項目即可，不需要全程參與。
- (2) 釋放原來工作人員代勞的工作：積極性支持強調不要讓工作人員變成服務對象的「用人」，因此工作人員可以一起討論，在每天的家務活動中，分別邀請不同的服務對象部分參與





過去沒有機會參與的家務活動，且每天持續參與相同的家務，直到服務對象的反應模式成為自然反應的習慣。

- (3) **提供足夠的支持**：在參與活動的項目中，要先思考服務對象所需要的支持是怎樣的強度？支持要足夠才能讓服務對象辨識、瞭解，而做出被期待的反應。彷彿釣魚活動，如果魚餌不夠香、不夠清楚，魚兒無法辨識，也不會上鉤。
- (4) **運用多元支持型態**：每個人在不同活動中所需要的支持強度可能不同，有時需要在旁陪伴即可，有時需要口頭提示或示範，如果這樣的支持仍然不夠，就需要用到部分身體協助；有些支持對個人可能是長期的，因此，積極性支持並不是要訓練服務對象學會該項技能，提供支持的目的是讓他在最小的協助下，做出適當的反應。
- (5) **提供成功的經驗**：過去失敗的經驗常使服務對象拒絕再做反應，因此邀請他參與活動時，若在提示下仍然沒有反應或做出錯誤反應時，請不要在其面前糾正他，以免造成挫折感。應該反省是否提供的支持度不夠（如：刺激仍然太模糊、或反應仍然太難）。因為這些活動每天都會發生，今天提供的支持度不夠，明天再改進即可，經過多次練習，就能找到服務對象需要怎樣的支持，才能做出預期的反應。
- (6) **提供參與後的讚賞**：讚賞能讓服務對象知道自己做得不錯，不要吝惜給予具體的讚賞，只要有參與動作，就值得鼓勵。
- (7) **保證提供「一致性」的參與機會與支持方式**：積極性支持強調要有足夠的練習機會與一致性的支持方式，因此工作人員若需輪班，每人都要使用一樣的支持方式，且每週保證有足夠的參與機會，也就是說，積極性支持會保證提供的支持與機會，不會因人而異。
- (8) **不使用強迫參與的方式**：如果服務對象偶爾不想參與是可以接受的，若強迫會造成挫折與退縮，工作人員應該想一想，下次要怎樣邀請與提供足夠的支持，才能讓他在參與中獲得成功的經驗？

運用積極性支持在個別化的服務，可以使服務對象掌控個人生活，擁有個人尊嚴，讓生活有意義。

持著這樣的理念，我們不再問：「什麼樣的活動，他可以參與？」，而是要問：「要怎樣幫助他參與活動？」。

（作者為晨曦發展中心主任）



# 青春父母~和孩子輕鬆談性說愛

## 珍愛自己的身體 更要尊重他人的

邱雅沂

父母是孩子最好的老師，尤其是在青春期時，孩子在身心上的變化，如果能有成人相伴，也更能被支持著度過青春期的波瀾。然而，因為性的禁忌性和特殊，因此對一般的家長來說，即便瞭解性教育的重要性，但是如何開口談性，尤其能輕鬆談性不臉紅始終都還很需要練習，以下將就性教育的目的及內容、重視和孩子談性的好處、與孩子談性需做好的準備，及相關可使用的媒材或圖書與各位家長分享！

### 一、性教育的目的及內容

**知識的力量：**幫助一個人正確的認識自己在性生理、心理和社會各方面的成熟過程，避免因錯誤知識、態度所導致的傷害。和兒童與青少年有關性發展相關議題如：性語言、性嬉戲、性好奇、性探索、性嚐試、性別認同、性別角色、性慾取向 / 身體發育、身體意象、性反應、性騷擾與侵犯。

**人際互動：**幫助個人對人際關係有較深的認識，並發展自己的性別角色，同時學會尊重多元文化與不同的價值觀點：如多元的伴侶關係、不同的家庭結構與角色呈現...等，學習去愛、尊敬和對自己和他人負責。

**做決定：**培養清楚的人我界線，了解社會價值觀與法律規範，它是在做決定時很重要的依據。同時學習清楚的表達自己的觀點，與有能力堅持或協商折衷點。

### 二、重視和孩子談性的好處

- (一) 了解孩子各階段發展過程，使家長能提供正確有效的幫助並避免傷害孩子。
- (二) 同時對家長來說，也可重新回想自己身為孩子的時候所接受的性教育和性啟蒙的過程和對自己(自我概念/性生活)的影響，藉此機會整理自己的性態度與性觀念並為自己進行性教育，而且可重新選擇適合自己的性道德觀，解開許多錯誤性概念的束縛，享有更有彈性和更親密的性生活，對孩子來說也是一個良好的兩性親密關係的示範。
- (三) 了解如何處理一些較為特殊或性傷害方面問題的基本態度，避免二度傷害孩子或將孩子逼向痛苦深淵。



(四)開啟開放的溝通管道，可增進親子關係，同時您可以真正陪著孩子成長，減少日後嚴重問題發生的機率。

### 三、與孩子談性的準備

- ◎輕鬆談性
- ◎了解自己的性態度
- ◎了解孩子的性發展歷程與相關知識
- ◎與伴侶分享彼此性發展過程
- ◎多練習
- ◎尋求資源與求助

### 四、與孩子談性的原則

#### 核心原則

請各位家長永遠記住：在性上面最重要、唯一重要的是尊重自己，也尊重參與者的感覺！

為什麼尊重每一個人的感覺很重要？因為所有在性上面的傷害都是因為侵犯界線所造成的。而這跟「感覺」何干？因為「感覺」是我們區分界線是否被侵犯的警報器。因此傾聽與尊重別人的感覺，使我們不會侵犯別人的界線；傾聽且尊重自己的感覺，就不會讓自己的界線被侵犯。而在你與孩子的關係中，你能示範尊重自己、同時尊重孩子的感覺的態度，就是協助孩子學習保護自己的最好方法。

#### 談性的事前準備

1. **營造談性的氛圍**：你準備好了或是一個可以作機會性教育的時機產生，並不代表孩子就準備好跟你談性，因此花一些時間暖身與建立你們談性的習慣、模式與界線是重要的。
2. **確認意願**：在你們逐漸對焦確定要開始談性之前，如果有一個以上的子女，仍然要為那些有可能對談性感到不舒服、尷尬的孩子做好準備，同時允許他們可以尊重自己的感覺決定參與的程度，甚至你要能接受孩子不需理由就可以決定不參與；因為即便你認為擁有性方面的知識是重要的，然而只要不尊重孩子的感覺，就可能對他造成一種傷害，而傷害的產生不但會使你原來想進行性教育的美意失效，也失去尊重的意涵。而如果孩子一般來說願意跟你談，但在某些時刻退縮了或拒絕了你，請穩定的表達你的關心和未來願意再談的意願，然後尊重孩子的意願。

#### 開始談性

1. **用正確的語詞**：避免用隱晦的語詞或俗稱來說明有關性的內容。總有父母會告



訴我，為了要建立談性的親和力，跟孩子們用一樣的詞彙會拉近距離。然而那些隱晦詞句或俗稱，都有它對性偏頗的意涵在其中，若用那樣的語言，無意中也傳遞了那樣的意涵，反而影響你在孩子心目中的形象。

**2. 正確誠實的回答，不要欺騙：**因為性的禁忌和尷尬，大人們總衍生出一些奇怪的回答方式來處理孩子提出來無法招架的性問題，如：

**斥責法**—小孩子不要多問、我正在忙，不要吵

**轉移法**—去看電視、去玩電動、去寫作業

**推卸責任法**—去問你爸爸、去問老師

**曖昧法**—孩子問：「什麼是自慰」、「自己安慰自己」

這些方式會讓孩子對性產生更多混淆和疑惑的感覺，會造成他們更多好奇。

**3. 弄清楚問題在問甚麼**

當孩子拋出任何與性有關的問題時…

如果這樣的對話是出現在你們聊天的脈絡中，意思是你了解孩子問話的脈絡那你就會依照你與孩子間的關係與默契給予適合其發展需要的資訊與澄清。

如果這是一個意外的問題，請不要立刻回答，要把此情境視為機會教育的重點，請你先澄清孩子到底在問的是什麼？為什麼想在這個時候問這個問題？他從哪邊得到相關資訊，他已經知道的資訊是哪些，他想從你身上得到的資訊是什麼，你才會知道你該怎麼回答，要回答什麼。

**4. 知之為知之，不知為不知，是知也：**有些家長會害怕開啟了談性的溝通管道，孩子會問到你答不出的問題，或不知該如何回答比較適當，其實無論問題難易，只要你不確定或不知該怎麼回答，你只需要誠實的回覆「這是一個很好的問題，我把它記下來/我想一想，明天/等下再回答你。」(請打02-29104090杏陵性教育輔導專線，與心理師討論該如何回答。)無論孩子如何「盧」你，你仍然需要誠實的面對自己，不需逞強裝懂，溫柔堅定的重複陳述這句話，你一定要記得成人的自尊，不會因為承認自己的限制而受到影響。然而讓孩子學習尊重你需要時間思考怎麼回答，同時也信任你一定會在準備好後與他討論，是讓彼此更願意繼續溝通的最好方式。

### 給父母的提醒

- ◎不要流於演講！這是一個雙向溝通的時間，聽孩子的想法更勝於表達你自己的。
- ◎儘量提醒自己不要用「對」「錯」「好」「壞」來評斷孩子在性方面的行為和想法。
- ◎當你發現自己成功處理孩子性問題時，別忘了給自己一些肯定和鼓勵。
- ◎以任何形式(言語和非言語)阻止孩子發現及享受自己身體樂趣是不適當的。關注孩子的發展並給予接納的態度對待，讓孩子也能接納自己的身體，發展性自我，成為一個健全發展的人。





- ◎不用太擔心自己因性知識不足造成對孩子的傷害，只要你逐漸吸收知識並讓自己受益於此，情況自然會在你對性有新的態度之下改善，記著建立對性正確的概念不止為了幫助孩子，更能使自己更有彈性的享受性。
- ◎不要期望自己是萬事通。可與孩子一同從書中尋找答案。
- ◎當這個禁忌話題被打開後，當你談及這些話題不再焦慮緊張，孩子學到性是可以被討論的話題，相關問題的討論自然會容易多了，你與孩子間將會慢慢發展出一個自然自在的討論模式。

尊重自己、尊重孩子，輕鬆談性，善用以下資源，祝各位家長都能和孩子開展美好的性教育旅程！

## 參考書籍與媒材

### 1. 家長自我準備

- 不怕小孩問：寫給父母的親子性教育指南 /大辣
- 與2-12歲孩子談性 /新雨
- 童言無忌/我長大了 /幼獅文化
- 我長大了 /一家親文化
- 浮萍男孩 /遠流
- 拯救奧菲莉亞 /平安文化
- 棉花糖女孩/遠流

### 2. 幼兒繪本

- 我的小雞雞 /維京
- 是誰造了我 /光啟文化
- 薩琪到底有沒有小雞雞 /米奇巴克
- 薩琪想要一個小寶寶 /米奇巴克
- 威廉的洋娃娃 /遠流
- 奧立佛是個娘娘腔 /三之三
- 青少年性教育 /笛藤

### 3. 自我保護 人身安全

- 人小，但是機伶——兒童人身安全指南 /飛寶文化
- 拒絕別人碰你——跟孩子解是性侵犯 /飛寶文化
- 安全地帶 /平安叢書

### 4. 人際關係 情竇初開

- 導，有男生愛女生 /小兵出版社
- 同學，上課囉！ /幼獅出版
- 長大的感覺，真好 /天下文化





## 5. 多元性別性慾取向

玫瑰少年 /教育部

親愛的爸媽，我是同志 /心靈工坊

同志子女出櫃寶典

我愛她也愛他18位雙性戀者的生命故事 /心靈工坊

## 6. 影音媒材

性教育系列 /百合文化

爸媽我有問題 /宏恩文化

(作者為杏陵性諮商中心心理師)





# 夏季濕疹 痱子

彭雅芬

痱子是汗腺排出不順所引起的疾病，醫學名稱為Miliaria(Sudamina)、汗疹，俗稱為痱子、痲。在臺灣濕熱的夏季，十分常見，任何年齡都有可能發生，但常見於小孩、肥胖者、多汗者、長期仰臥及常年在濕熱環境中工作的人，特別是小孩幾乎都曾有过長痱子的經驗。

## 原因

出汗雖是痱子的主因，但其他的因素也很重要。由於汗管必須經過皮膚表面的角質層，因此如果穿著不透氣衣物而導致角質層水腫及糜爛時，也會促使痱子的形成。另外表皮過分角質化、外傷（摩擦、灼傷）、曬傷、細菌毒素，也都可能導致汗管排出口的阻塞或汗管的斷裂，而形成痱子。

## 分佈部位

小孩容易發生於頸部、腹股溝及腋下等皮膚皺摺處。成人則於對磨處或衣服覆蓋處好發，如頸部、四肢屈側。長期臥床的病人則可能因長期仰臥而容易發生於背部。

## 痱子的分類

由於汗管阻塞深淺的不同，痱子由淺到深分為四種：

### ◎晶狀痱子 (Miliaria crystallina)

通常導因於曬傷、高溫高濕環境中工作或發燒而導致過度流汗，汗腺阻塞的深度在角質層，汗液漏出的深度也在角質層。病灶小而顏色清澈的表淺水泡疹性白痱子，僅一至二公釐，有如透明小水珠，分佈在頭皮、臉頸部、胸背部及對

磨處。通常沒有症狀，去除誘發因，一至二天就自行痊癒。

### ◎紅痱子 (Miliaria rubra)

這是一般人最常見的痱子。在天熱、出汗、密封情形下最易形成，阻塞的深度在表皮層內，汗液漏出於角質層下及表皮層內，造成發炎反應。呈粟粒大、紅色圓錐狀小丘疹，頂部有小疱，並可融合成片，如布滿針頭般大小的紅色丘疹，摸起來粗粗的有如砂紙般，刺癢難耐。常分佈在前額、頭、前胸、四肢彎曲側、脖子、腋下、鼠蹊等皮膚皺摺處。整片皮膚如果不再出汗，也需要一到二周時間，汗腺重新打通後才會好轉。

### ◎膿疱性痱子 (Miliaria pustulosa)

膿疱性痱子是紅痱子發炎較嚴重時的表現，由於發炎細胞湧入皮膚，死亡分解後形成膿疱。膿疱性痱子本身並非細菌感染，但因搔抓破皮，也可能導致續發性細菌感染，進而形成毛汗孔炎及汗腺膿瘍。雖然膿疱型汗疹很像細菌性膿皮症(bacterial pyoderma)，但只要適當的調整環境中的熱度與濕度，膿疱型汗疹將很快去除。

### ◎深層痱子 (Miliaria profunda)

反覆痱子發作後，形成汗管於表皮及真皮交界處的阻塞，致使汗液漏至真皮層內而造成深部的發炎與續發性的感染。因阻塞位置較深，此膿瘍則較不易消除，因此外觀呈現皮膚色突出，有如雞皮般，疹子可隨溫度變化而改變大小，但局部因汗腺阻塞而排不出汗，可因此導致全身倦怠無力。



## 治療

### 保守治療

#### ◎去除誘發因，減少出汗：

1. 保持皮膚乾爽，環境通風，如開冷氣。
2. 避免密不透風的衣服，穿著寬鬆及選用材質吸汗性較佳的衣物。

#### ◎減少活動：

減少在大熱天裡活動的機會，直到痱子已經消失。特別是患有深層痱子的病人，在炎熱天候下活動，熱衰竭的機率很高。

#### ◎食物方面：

1. 增加液體攝取量，以維持身體的恆常性。
2. 建議少吃高鹽食物，以減少汗中的鹽含量

### 藥物治療

#### ◎痱子膏(calamine lotion)：

擦痱子膏有收斂作用，幫助吸汗，可以很快達到緩解作用。至於抹痱子粉，在

還沒有長痱子時抹，可以讓身體乾爽，一旦已經長痱子才抹，其實並沒有什麼效用，尤其在痱子紅癢抓破後可能感染葡萄球菌，不能再用痱子粉，易造成症狀加重。

#### ◎外用類固醇藥膏：

最常見的紅痱子大部分長在穿衣服或彎曲的部位，若有紅癢症狀，要注意是否合併濕疹，此時可加上外用弱效類固醇藥膏，症狀較快改善。

#### ◎口服抗生素

若痱子被抓破後則可能會感染金黃葡萄球菌，而形成膿疱型或深層型痱子，此時就要使用口服抗生素治療，若有合併大型膿腫形成時，可先予以切開排膿，效果會更好。

痱子不是嚴重的皮膚病，臨床上就醫的患者不多，往往會造成患者忽略感染症狀。長痱子若一直紅癢不退，還是要就醫求診。

(作者為李豐曉皮膚科醫師)



# 從復健觀點談如何

# 保持真體健康

林家弘

身體健康勝過於金錢是從古至今流傳不息的觀念！不管在中國的經典書籍、或者西方的聖經，都不斷地提到身體健康的重要，似乎是古聖先賢們智慧的經驗累積，要告訴後代的子孫們重視健康的重要！就算賺得全世界，沒有健康，就什麼都沒有！

不管中西方，也都有很多養生保健的方法！中國的氣功、太極拳、八段錦、易筋經、靜坐，西方的靜心、歐洲的草藥醫學，還有最近也很興盛的阿育吠陀醫學，都是在引導人如何擁有健康的身體，可以度過短短數十年的生命！

世界衛生組織對於健康有嚴格的定義：「健康不僅為疾病或羸弱之消除，而是體格，精神與社會之完全健康狀態。」這樣看似白話卻又深奧的話，在學生時代看到實在沒有多少的體會，直到進入職場，從事工作多年之後，才慢慢地瞭解所謂的健康是什麼！

每個人都想擁有健康，不過大部分的人有這樣的想法是在生病的時候，平時好好的很少人會去想到，另外一個就是老了，慢慢感到健康的流逝，作各樣的努力，追求健康！健康就是這樣，失去了才感到珍惜！現代的人，尤其容易面對到這樣的狀況，醫學的發達，幫助人們更容易存活，於是所面對的不是如何的生存，而是如何健康的活著！特別是，工業革命以後，整個人類工作文化改變，生活形態改變，工作時數增加，加上資本主義的興起，每個人必須賺取金錢來換取生活所需，所付出的就是時間，進而無法顧及健康！等到發現有問題的時候，心裡會很想問：為什麼？

復健，往往是從相信人體恢復力的觀點出發，跟其他科醫學有些不一樣，很多藥物設計的出發點，是不相信人體，對人體的不舒服反應採用抑制的方法來治療！如發燒就用退燒的方式、疼痛就用止痛藥、高血壓用降血壓藥、高血糖用降血糖藥，這些看似很合理的治療理論背後，其實隱藏著非常大的危機。原因就在於，這些治療的方式，是認為身體出了錯，不乖，把他壓抑下去，於是很多的時候，血壓藥是越吃越多、血糖藥也是越吃越多、止痛藥更是越吃越重，後來很多的副作用產生的時候，還是沒有辦法治好原來的問題，已經沒辦法回頭了！

在臺灣，因為吃止痛消炎藥導致胃潰瘍、腎功能變差的人比比皆是，特別是現在健保局規定很多治療一定要吃過止痛藥沒效才可以給付，在西方的專家眼中看起來是不可思議的事情！真實的卻在臺灣上演！只因為健保給付管理的問題，訂定各種法規，規定醫師看病開藥的方式，規矩訂出來的時候，沒辦法改正錯誤，很多錯誤就只好不斷的在民衆身上來使用，對民衆的身體健康確實產生很多負面的影響！

復健因為相信人體的恢復力，運用比較自然的方式，減少藥物使用，來提升身體的健康，相信也是每個人所能接受的，大部分的人並不想一直吃藥，之所以吃藥的時候，心裡想的是「藥是治病的」，卻不知道西藥大多只是症狀壓制，沒有治病的效果，所以很多老一輩的民衆，抱著一定要吃藥才有治病的信念，其實是把中藥的觀點拿到西藥來用了，開藥確實是治療疾病的，但是很多西藥卻不是如此，把中藥的觀念套在西藥上，就是目前民衆很容易陷入的迷思。所幸，隨著資訊越來越發達，大家慢慢知道，很多的西藥其實沒辦法把疾病根治，因此尋求比較合乎自然的方式來治療自己！包括很流行的果菜汁養生，中醫保健養生書籍，西方的自然醫



學，各類促進人類健康的書，都在書局可以買得到，讓民衆有更多的選擇，逐步的在改善臺灣的醫療文化！

復健科的患者，大多是腰酸背痛，筋骨勞損退化，或者中風肢體癱瘓，神經損傷壓迫等等，筆者在臨床的過程中，為了提升治療的成效，一直找尋可以有效改善患者的方法！逐漸的對於人體的健康有一個比較完整的概念！事實上，人是一個整體，想要達到健康，卻只想要輕輕鬆鬆做是不可能的，一個簡單的疼痛問題，代表的是隱藏在背後整個身體的問題，而不是只有一個地方受傷！如肩頸酸痛，其實是整個骨架的偏移，以及身體的緊張壓力、營養的缺乏，綜合各方面才導致的，不是只有彎腰駝背個幾天就造成，所謂冰凍三尺非一日之寒，以人體的觀點來說，其實只要冰凍一時就是十年之寒了，原因在於，人體有很強的環境調適、自我恢復力，大部分的時候，身體都在進行自我治療，直到承受不住的時候，才會告訴大腦，我已經撐不住了，趕快來幫忙吧！除了意外傷害的狀況，發出受傷訊號的時候，身體已經默默付出很久了！偏偏現代的人們，一旦出現哪裡不舒服，只會埋怨身體怎麼這麼不行，頻頻製造麻煩，其實是自己沒有做好身體的照顧，造成日積月累之後，身體顯現出問題來！

不管是疼痛、高血壓、高血糖、高血脂、高尿酸、肥胖、過瘦、麻木、甚至癌症，全部的異常，都是身體顯示出的訊息，要人們去找出問題來，把問題處理掉，而不是身體出了差錯，反應錯誤，需要教訓，需要壓制！如果能找到原因，好好處理，幾乎任何疾病是有機會處理的，可是若是採用打火的方式，看見哪裡著火就潑水，不去探討原因，表面的火熄滅了，卻可能讓火源在看不見的地底下焚燒，越演越烈，下次再冒出火的時候，就更難處理了！什麼是源頭？從事復健工作多年，不斷的探討這樣的問題，逐漸的發現，人是一個整體，各個層面都是相連結的！也就是說，營養是非常重要的，骨骼關節也很重要，心靈也是很重要的，這些層面都連接在一起，根本無法分開！遇到問題的時候，要每個方面來檢視一下，尋找原因，進而努力改變，才能達到真正的健康。

舉例說：壓力雖然是無形的，卻能轉變成有形的人體物質運作，轉變的方式在於影響人的內分泌，人體的設計非常巧妙，整個身體的機能，就由幾個分泌賀爾蒙的小東西來控制，為了求生，造物者設計人體可以快速對於外界的變化反應，讓人可以繁衍下來，緊張的時候會冒汗，血壓會升高，讓人可以應付變化，適時的逃離危險，原本是上帝的禮物，不過人們的文化改變以後，長時間的工作壓力就影響了內分泌，進而影響身體健康！從無形的轉化成有形，就在於賀爾蒙系統，中醫對於這方面有很好的醫療方式，從經絡和氣的觀點來解釋身體的運作，從黃帝內經就立定了人類生命的醫學，所以道理其實都很清楚很明顯，也都寫在書上了，問題在於現代人很難做得到，醫師不斷的在尋找治療的方式，找來找去回頭發現，以前的人早就都知道了！所以世界衛生組織說，健康是包括精神層面，事實上，可以說精神層面就決定了人會不會健康！聖經說：『喜樂乃是良藥。』其實不是宗教的話語，是真正的科學！俗語說：牛牽到北京還是牛。心裡的狀態沒有改變，外在是不會改變的。給一個人釣竿，教一個人釣魚，但是他卻不想釣魚，也是枉然！所以健康的開始，在於內心的改變，願意回頭誠實面對自己的身體，關心他，願意為他努力！否則，知道要吃什麼才好，要做什麼運動才對，卻不願意改變，只能頭痛醫頭，追著疼痛跑，這邊好了那邊痛！但是目前臺灣在西醫的主流之下，仍無法全然接受人的整體性，醫療也就分科各看各的！精神科看精神病，復健科看肌肉骨骼的病，彼此還未能有良好的連結。

健康是身心靈的平衡！印度有人不用吃卻還活得好地，從空氣中獲得養分！只是平常我





們見到的人，都很正常，沒有食物無法存活。食物重不重要呢？食物就像是汽油，沒有汽油時車子不能開，但是很多的汽油也沒有用，可能還會造成麻煩！現代人開始擔心健康的時候，最怕自己營養不夠，所以買很多營養品來吃，老人家最擔心鈣不足，沒有吃鈣片就擔心骨質疏鬆！其實身體所需要的並不很多，人類可以存活幾十萬年，並不是在天天吃得飽的狀態下度過的，通常是在飢餓狀態、危機狀態，所以人體有很強的自我恢復能力、吸收儲存能力，吃到東西就能迅速分解、修復自己，並且儲存下來應付惡劣的天候變化！但是這樣優秀的生存力，反而成為現代人的問題，尤其在今天的臺灣，上天給予臺灣獨一無二的優良氣候土壤，能種植出一級棒的稻米和數不盡美味的水果，就像胡德夫所描寫的美麗島裡面：水牛、稻米、香蕉、玉蘭花，一樣美麗豐盛！對於大多數的人，現在的問題是吃了太多無用的食物，所要做的是，減少食物的攝取，只攝取必要的就好！

食物最主要是要提供所需的礦物質、維生素、熱量、脂肪酸、蛋白質！要補足維他命和礦物質，絕對不是靠藥丸，而是要靠多吃天然的蔬果，日本的No.1自然醫學醫師，結合數十年的經驗，以及全世界著名飲食醫療醫院的經驗，找出紅蘿蔔和蘋果打成的果菜汁，這樣的組合可以提供人類所需的所有維他命和礦物質！而我們一直以為三餐一定要吃身體才會健康，餓對身體有害，其實也都是錯的！餓對身體是有幫助的，飢餓可以啟動人的修復基因和長壽基因，現代的人太少飢餓，一部份原因是被告知飢餓會傷身體，所以不敢餓肚子！其實，研究古代各種文獻，都可以發現，飢餓對人體有莫大的幫助！聖經中常常教導人要禁食，耶穌常常沒吃東西，釋迦牟尼也不吃不喝，道家也常常閉關，還有很多的科學研究，都證明身體反而更好！是的！人就是要餓、而且要動，才會健康！讓自己每天都有幾分鐘是肚子餓的狀態，身體才會健康！早餐只需要喝紅蘿蔔、蘋果打的新鮮天然果菜汁就可以，餓的時候，喝一下生薑汁黑糖茶，中午可以不吃或者喝薑茶或簡單吃一點蕎麥麵，因為蕎麥麵也含有人體所需的各種營養，晚餐就自然的進食！一天只吃一餐或兩餐，這樣可以讓身體恢復大學時的年輕、活力、曼妙的體型，甚至可以治療各樣疾病、癌症！推薦大家去閱讀石原結實醫師的書籍，並且親身嘗試，往身體健康跨進一大步！

再來，跟復健科更有關了，有了精神上的改變，飲食上的適度飢餓，都提供了身體健康非常好的基礎了，但是還是會有問題啊！筋骨問題，也是一個問題，身體是一個整體，通通要考量的！很多人都知道自己退化，知道自己身體歪一邊，知道自己姿勢不良，醫師、治療師、親戚朋友都說，走路也抬頭挺胸一點吧！但是卻是改不過來！「姿勢」其實是很複雜的整體表現，而不是只有骨骼肌肉而已，如前面說的，身體是一個整體，精神影響身體，身體也影響精神，是分不開的，所以心裡好好的治療之後，再調整好骨骼肌肉，身體肯定會舒服許多的！精神治療，我個人非常推薦聖經的閱讀，並非純粹宗教推廣，而是『聖經』是世界上少數流傳兩千年卻不需要更改的書，也只會有一本，攜帶方便，但是把生命中所需要學習的事情和成功的原則，都寫在裡面，確實是相當方便又實用的參考書籍，一方面也是可以讀得懂的語言，讀起來比較容易吸收！肢體方面，骨骼的矯正，建議採用日本的磯谷公良所發展出來的『磯谷力學療法』，這個療法是筆者學習多種脊椎整治法中，所見到最方便最有效，非常靠近疾病源頭，又可以自己施行的方法！筆者因為筋骨很多的問題，一直無法得到醫治，轉而學習復健醫學，使用了磯谷的療法之後，確實感覺到其療效及實用性！原則上『磯谷力學』把人體偏移的原因歸咎於股關節，而不像一般的整脊師著重在脊椎或者關節的扭轉，整脊師只在躺著的時候矯正了脊椎，但是股關節沒有矯正，站起來的時候還是偏的，慢慢的跑掉的地方逐漸就回來了，所以很



多人『喬』完之後有舒服了，但是慢慢的又復發！人體都有習慣動作，久了之後股關節會偏移，造成骨盆的高低，引起脊椎的扭曲，會影響到脊椎旁邊的各種神經，進而影響到器官的血流和功能，時間久了可以造成疾病！所以，反過來矯正股關節，就可以矯正骨盆、脊椎、促進人體的恢復！達到從骨骼治療回推內分泌、精神的恢復！若一般人可以遵照礮谷力學療法的方式來做，絕對可以醫治大量的疾病，很少人會需要開刀！推薦大家可以閱讀礮谷力學的書籍，可以由『綁腳健康法』一書中一窺究竟，礮谷先生一家推廣礮谷力學不遺餘力，書中把各樣精華都無私的呈現，可以說真的是為了人類的健康而貢獻！

當然，人體是非常複雜的，不只有三個層面，所以各種的保健方法也非常的多，絕對不只有以上所提的方法！以上，僅是筆者到目前為止的重點心得分享，學海無涯，尚有很多的疏漏之處，僅就所知與大家分享，期待從中學習成長，也能對大家有所幫助！

（作者為天主教福安醫院復健科醫師）







# 成人服務網要與個別化 服務計畫研習心得分享

曾雋婷

本院安置的服務對象以成人心智障礙者為多數，對於成人心智障礙者來說，為其量身設計一個專屬於個人的個別化服務計畫不僅是成人心智障礙者個人之權益也是教保工作人員之義務，本次有幸能參加財團法人第一社會福利基金會所舉辦的「成人服務網要與個別化服務計畫」研習，在研習的過程中，透過該中心專業團隊的授課，讓身為教保工作人員的我能更精確的掌握個別化服務計畫的規劃與設計技巧。此次課程內容及相關學習心得分享如下：

本次研習分為兩天，第一天的課程以服務網要的介紹與應用網要進行評估為主，其服務網要分為「基礎服務」與「技藝陶冶」兩大部分，範圍涵蓋了一般成人（包含成人心智障礙者）欲維持良好生活品質所進行的日常生活運作，以「基礎服務」與「技藝陶冶」兩大部分為範疇來設計若干領域，以反映個人在日常居家、社區、休閒、工作等生活面向的活動內容，以及支撐其生活面向活動所需要的社會與人格、溝通、健康、認知與學科等領域的內容。另在應用服務網要進行評估方面，在需求的評估、選擇與確認後根據評估結果來撰寫評估摘要報告，讓成人心智障礙者之需求能確實獲得滿足。

第二天的課程主要以擬定成人服務網要與個別化服務計畫（Individualized Service/Support Plan，簡稱「ISP」）為主，該中心授課講師以團體成員分組互相分享討論方式來進行，其討論內容有「決定長短期目標的技巧與考量因素」、「撰寫長期和短期目標」、「撰寫半年服務摘要報告」。個別化服務計畫除了能建構成人心智障礙者之個人生涯規劃，對於其重要他人、機構管理者、政府、捐款人及工作人員自己都存在其價值與益處。

成人心智障礙者之重要他人透過書面的年度服務計畫以及服務計畫會議之參與，可以知悉機構為成人心智障礙者做些什麼；機構主管可以透過服務計畫執行的成效來監測機構品質；政府將機構與服務對象的定型化契約增加ISP條文；捐款人可藉由服務計畫執行成效來了解服務服務概況與績效，達到責信的功能。工作人員則是經由個別化服務計畫的紀錄與成果呈現，看到自己的努力並見證服務對象的變化作為自我肯定的最佳工具。

經過為期兩天的研習過程，透過與各機構的工作人員互相交流分享實務經驗及財團法人第一社會福利基金會講師們的授課，讓身為教保工作人員的我對於成人個別化服務計畫有更深一層的認識，也使我體認到撰寫個別化服務計畫的重要性。相較於普羅大眾人人都有其權力與能力去掌握及決定自己的人生方向，成人心智障礙者卻常因天生的不平等而錯失為自己安排生涯規劃的機會，這樣的情形並非我們所樂見也不應該存在，藉由機構教保工作人員對成人心智障礙服務對象之了解與觀察來為其擬定生涯規劃，使服務對象們能充實、自信及快樂的度過每一天。

（作者為本院輔導員）



# 「正向支持取向的情緒行為處理與輔導」基礎班研習課程

葉立文

參與2013年第一社會福利基金會辦理「正向支持取向的情緒行為處理與輔導」基礎班研習課程，首先理解這與目前在教養院教保科所從事的工作有何相關，簡章說明了舉辦的緣由：「智障、自閉症及以智障為主的多重障礙者出現情緒與行為困擾症狀的比率比一般人高出20至30倍之多，造成案主家庭、福利機構、學校老師等工作人員在教學、照顧或服務方面出現艱鉅的挑戰與困境，更深深影響心智障礙人士的生活品質與福祉。」課程由三位老師根據臨床研究及與身心障礙福利服務機構的實務照顧經驗，分享及介紹正向行為支持的理論與處理策略，以及行為功能評估分析和正向處理的基本技巧，簡單說明課程內容：

## 一、心智障礙者常見精神疾病與治療

林亮吟醫師從醫學的角度出發探討「心智障礙者常見精神疾病與治療」，資料顯示30%至40%的智能障礙有情緒、行為或精神上的問題，尤其是中度以上的智能障礙者。心智障礙者合併情緒行為疾病的主要原因：

1. 腦部的問題(生理的疾病)：腦傷、感官知覺受損等等。
2. 認知學習的困難：頂點的發展能力受障礙影響而有限制。
3. 困難的氣質與特質：衝動、固執、退縮、行為的規律性不佳、情緒表達的強烈程度等。
4. 因障礙所導致的社會心理因素(社會環境與文化的影響)：自我價值感低落、適應能力不佳等等。中重度發展障礙者常合併的精神疾病：情感性精神疾病(50%)、過動症(10%至20%)、精神分裂症(2%至6%)、焦慮症、對立違抗症等。

疾病偶爾伴隨著行為問題，中重度以上的智能障礙者，由於其腦部的問題，不僅在能力上的發展不足，也因其腦部的障礙，而容易有自我傷害行為。另外，資料顯示中重度障礙者常見的行為問題：自我傷害行為、自我刺激行為、攻擊行為、固著重複行為、其它非干擾之行為一碰觸、不恰當的性行為的表達、暴食、過動、衝動、煩躁。較多智能障礙及自閉症的年輕青少年或成人，有情緒行為障礙會有兩種以上的行為。

## 二、多元處理模式：行為處理與藥物介入之整合運用

機構內患者用藥的比率高於社區中的患者；成人用藥比率又高於兒童。智能障礙者診斷與藥物的評估：

1. 精神疾病可能是其行為問題的原因之一。
2. 評估其行為問題、行為的功能分析、行為發生的情境、頻率等。



3. 診斷—智能的水平、智能障礙的原因、並存的精神疾病。
4. 治療。

藥物的種類：中樞神經興奮劑：例如咖啡(適用於過動症、輕度智能障礙者、輕度自閉症)、抗精神病藥物(22%，適用於發瘋的症狀)、抗憂鬱劑(5.9%，也用於焦慮症)、情緒穩定劑、抗焦慮劑(治療焦慮症)、其他等。如患者有過動、煩躁焦慮行為、攻擊行為、自傷行為、退縮行為、固執固著行為、強迫行為、憂鬱症狀等情況，適用藥物治療。而藥物治療主要為幫助患者，減輕其精神行為的症狀、降低症狀所造成的干擾、促進其更能參與教育訓練、行為的處遇與家庭的指導。

### 「正向行為支持」的學習架構

基本原則	What			Why		How			實踐				
	觀察	行為定義	行為種類	行為原因	行為功能個案需求	支持策略			擬定支持計劃	執行	修正	維持類化	結案
						行為前	行為中	行為後					
						前事控制	行為介入	後果處理					
	行為資料			診斷評估	分析功能	執行策略							

### 本課程提倡服務價值觀與正向行為支持理念：

1. 以個人為中心的價值觀，用尊重與包容的態度。
2. 以功能評量為基礎。
3. 注重調整環境預防行為問題的發生與教導替代性行為。
4. 協助個體建立新的溝通、社會和自我控制技能。
5. 達成生活品質的全面提升，以下說明架構內容

#### (一) 標的行為資料

1. 行為問題的意義：(1)行為是「中性」。(2)問題的定義→異常的、痛苦的、功能失常、危險。





2. 行為問題的類型：自傷、攻擊、破壞、不服從/不合作、不適當的社會行為其他情緒障礙或行為異常等。
3. 選擇、界定與描述標的行為：(1)選擇標準：緊急性、嚴重性、適當性、時間性的行為。(2)界定與描述標的行為：具體化、可觀察、可度量者。
4. 觀察與記錄標的行為：量化或質化紀錄。
5. 擬定處理目標。

## (二) 診斷與評估

1. 蒐集行為歷史。
2. 個案本身的特徵與需求。
3. 生活型態、品質/環境因素。

## (三) 分析行為功能

1. 進行行為分析的目的：(1)收集行為問題在何種情況下發生的資料。(2)了解行為的結構和功能。(3)建立有效和有效率的行為支持。
2. 行為問題的成因與功能：(1)成因：生理、心理、環境事件。(2)可能的功能：引起注意(大部分)、溝通(需要幫助)、逃避、獲取利益、滿足感官刺激、發洩情緒、多重因素、其他。
3. 分析行為功能的工具：標的行為觀察紀錄表(下表)

日期	時間	情境 (地點、工作、課、獨自、個人 身心狀態：)	立即前事 (要求、請求、阻止、修正 、轉換：)	先兆 (個案本身的活動或表情)	標的行為	介入(處理) (工作人員的介入或反應)	結果 (個案承受的外來刺激)	功能 假設獲得或逃避：	紀錄者
----	----	--------------------------------	-------------------------------	--------------------	------	------------------------	-------------------	----------------	-----

## (四) 執行支持策略

- 策略使用的重要原則：
1. 接納行為：行為不見了，不代表問題就「解決」了。
  2. 工作人員是協助解決問題的人：一次只處理一個行為。

(作者為本院助理員)



# 孩子，你為什麼自傷？

自傷青少年之輔導與處遇在職訓練心得

陳奕中

小雨是我的個案，某次陪她就醫，她親切的跟我打招呼，一邊笑著、一邊秀出手臂上昨天才製造的新傷口，是十幾條深淺不一、怵目驚心的割傷。我問她：難道不會痛嗎？她以稀鬆平常的口吻告訴我：這種痛的其實不深不會痛啦！後來想了一想又改口說：當下會痛，但痛才有用，才可以轉移心裡的氣。我當下真的覺得好難理解。果然，這個孩子跟我是不同世界的人。

8月6日，我因緣際會地邀請到臺大社工系的陳毓文老師，前來幫我們講授「自傷青少年之輔導與處遇」。毓文老師從國外學成歸來後，就一直進行自傷行為的研究，當時國內尚未有相關研究，國外文獻也很少，毓文老師可謂是國內此領域的先驅。老師先以自己做的質性訪談開頭，先從一個青少年綽號猴子的故事開始談起，談他為什麼會開始自傷。而在猴子的介紹，老師又認識了同社區其他也有自傷經驗的孩子，也就是我們知道的滾雪球法。從一個個孩子的身上發現，自傷和自殺行為的差異，老師認識了各種自傷行為，利器割傷、燙傷、拔頭髮、捶牆壁，甚至刺青、穿洞也是一種自傷行為，而從深度訪談中，老師直接問到孩子怎麼看待自傷這件事情並和我們分享。自傷的孩子當然是存在著極大的情緒和壓力，我們一般人遇到壓力，可能跑個步、吃個巧克力即可，但對他們來說，那些強度都不夠，只有靠痛的感覺才可以轉移他們的痛苦。我聽到這裡感到：天呀！這是多麼深的創傷，多麼大的苦痛呢！關於自傷的青少年是怎麼看待自己，在上課之前，我可能把自傷行為當成一個逃

避的行為，就跟自殺一樣，但其實不是。從老師訪談的經驗中得知，自傷者往往都是不想死的，比起死，她們是想活下去的，他們甚至會認為自殺的那群人是不負責任的蠢種，自傷者往往看不起自殺者，因為自傷對他們來講是一種解決問題的方式。我印象最深的是，一個常因為打架數度進出感化院的孩子說：「我知道我不能再打人了，因為這只會給我帶來更多的麻煩，所以我很生氣時，就改成用針刺手臂，沒想到心中的氣就隨著那支針消失了…之後只要生氣我就用針扎自己，越生氣就扎越多，這樣我就不會想要打人了！」。毓文老師講起故事很生動，但是也不忘提醒我們，在這些故事的背後，少年他們想說什麼？當然這沒有標準答案。但我會認為，少年自傷的行為，其實是一種呼救。我們接觸到孩子的自傷行為，其實就是一次拯救他們的機會。

毓文老師從量化研究中告訴我們，針對國內2,164名國高中(職)生的調查發現(陳毓文, 2006) 22.4% (n = 443) 曾經自殘，在這些自殘者當中，24.4%的人表示這樣的行為只發生過一次，75.6%的人則自殘至少兩次。針對安置機構少年進行調查發現：在545位受訪者中，進入機構前就曾經自殘者占45.0%，而進入安置機構後還曾經繼續自殘的人數則更多一點，占50.0%(陳毓文, 2008)。以上數字告訴我們什麼訊息？少年的自殘行為絕對不是一個個案特例，而是一個青少年時時可能發生的行為，只是自傷有很高的隱密性，可能很多傷口藏在衣服下，我們不會知道。而安置機構的研究中，更是告訴我們，



我們的孩子就正在這個階段曾經或現在正在經歷自殘的行為，我們該不該重視？該不該去訓練自己的敏感度？答案當然是肯定的。老師教導我們自傷行為的意義：自傷為一種因應策略或解決問題的方法，行為本身是一種手段或工具，藉此表達出內心的需求，發洩、轉移及停止負面感受，感覺到有自控感，宣示自己與自殺者的不同。

最後老師談到因應策略，首先應區分自殺與自殘，自殘行為的隱密性高，當輔導人員可能在不特定的時間點看到傷口，一定要主動關心、與之談論此行為，不可以漠視，再轉介專業協助，避免同儕仿效。（因為同儕可能會有相同的需求，如果自傷的方法是有效果的，就會造成同儕仿效。）最後就是老師提醒我們：自傷少年往往是不知道怎麼去用言語表達痛苦，所以要協助少年學習溝通與有效的壓力因應方法。另外，老師相當強調支持者角色的重要性。我認為這是每一個輔導人員需要好好思考的一件事，案主如果平時的壓力可以得到適當的抒發，自傷的危險因子就少了許多，而輔導人員是選擇當那壓垮駱駝的最後一根稻草，亦或是在溺水中的救生圈，端看我們怎麼去看待我們的案主。讓我覺得特別反思的一點是，老師很反對以嚴懲來管束學生的自傷行為。雖然我們

從上課中知道，自傷的確是一種手段和工具，案主也會利用自傷來操控工作人員達到他的目的，這一點我自己經歷過，當下意識到自己被操控也覺得很氣憤，開始以防小人的態度來面對案主。但是，從長遠的角度看來，懲罰這種行為治療模式，只能做到殺雞儆猴的效果，對於他長遠的人生看來，並沒有真正告訴他，為什麼不可以自傷自己的身體，也沒有機會教導他更好的因應壓力方法，還是從認知的觀點出發，才能做到長久改變。

最後，再回到小雨這個故事。她現在已經離院，如果再給我一次機會，我真的會想和她好好討論，為什麼她要自傷，又為什麼這麼想逃離機構，雖然可能我的會談技巧不足，很可能被她考倒，但身在安置機構，本來就有許多該遵守不能退讓的規範，她們來這裡學習規範也是他們融入社會的必要學習，但是在工作人員權力和案主權力的互動天平上，或許會出現一些新的改變。期待有一天，雲教的孩子可以快樂大於不快樂。當我們打開鐵門，仍可以很有自信，孩子會遵守我們的約定，甚至會想在我們這裡學習不會走出去，這一天或許很遙遠，但就慢慢來吧。

（作者為本院社工員）







## 雲教工作心得分享

許倩雯

初到雲林教養院之時，內心滿懷著惶恐與不安，從未直接接觸過智能障礙者的我，對於她們有太多的想像，當然也存著些許刻板印象，不知道自己是否能夠勝任照顧者的角色，就這樣內心滿懷著忐忑不安的心情，在受訓回來後，正式進入軒內服務。

進入軒內服務後，與服務對象相處了一段時間，開始去慢慢了解、觀察她們，才發現跟我原本的想像有很大的落差，也許既有的刻板印象會讓人對她們存有一段距離，但真正相處過後，才會發現其實她們就跟小孩子一樣天真，跟她們相處很自然，她們會表現出她們最真實的樣子，也會很高興的跟你分享生活中的點滴，儘管那僅是芝麻綠豆般的小事，你也會在她們的敘述裡面發現她們活潑可愛的一面，於是在這樣漸漸熟識的相處下，我跟她們的距離拉近了。

在服務的過程中，並不是一開始就這麼順利，剛開始，因大部分的服務對象都是無法透過口語交談，能說話的服務對象通常口語表達能力也較弱，導致不知如何跟她們進行雙向溝通，以至於我常常需要用猜的方式去了解她們所想要表達的意思，有時甚至感覺我與服務對象就像是在雞同鴨講一般，我們各說各話也不知道到底對方了解意思了沒。有鑑於這樣的情況實在頻繁，於是我開始學著去觀察她們在日常生活的一舉一動，舉凡晨間生活自理時間，自由活動時間等…，試著去跟她們多相處，比起口語的表達方式，我開始慢慢用簡單的手勢及其它針對服務對象特性的不一樣而採取不同的方式去跟她們溝通，漸漸的幾次下來，我發現，溝通接上線了。例如：湯湯總是拉著我的手並比著她的外套，剛開始我不懂，後來才了解她是要我協助扣外套的鈕扣，於是下一次換我拉著她的手，比著鞋子，幾次下來她也懂得我的意思是要她把鞋子穿好，於是她會將未扣好的鞋扣重新扣上，穿反的鞋子重新穿正。於是我們的溝通似乎慢慢的接上線了。

除此之外，我想對我最大的挑戰應該是處理她們的情緒行為問題，試著去了解每一位服務對象的習性是很重要的，在這部分真的必須不斷地跟她們磨合，一段時間才能漸漸抓到一些訣竅，也會在個別的服務對象上受到一些挫折，但我想就是在這樣一點一滴經驗的累積下才能真正的找到對服務對象最適合的教養方式。

在這裡，你一個關懷的眼神，一個真摯的笑容，都可以讓她們高興很久，牽著她們的手散步，帶她們去社適，跟她們一起玩耍，她們都可以露出像是陽光般幸福滿足的笑容。在這裡她們想的很簡單，想擁有的也很簡單，一個蛋糕、一包餅乾，都會是她們生活中的小確幸，她們會為此感到幸福及滿足。這樣的她們，或許有時也會化身成爲小惡魔，搞得令你頭疼，令你哭笑不得，但大多時候她們帶給我們的歡笑絕對比頭疼的情況還多。她們每一個都是院裡面的寶貝，也是一群活潑可愛的小天使。

(作者爲本院輔導員)



## 給阿卿的愛



蘇妮君

一次值班的偶然間，阿卿沐浴完，為了看著她將衛生棉用好，蹲下來的那一刻，頓時嚇了一跳，緊張地撥了電話請院內護理人員前來察看，當護理人員到達的那一刻才讓我馬上鬆了口氣，因為她的鎮定處理，瞬間讓我安心也放心了許多…。

原來，入院前，阿卿曾生育3名子女，46年次的她，在早期生孩子又屬醫療不甚發達的時代，分娩後的子宮修復技巧尚未完善，故造成其子宮脫垂、直腸脫出等現象，醫師建議將子宮取出，進行肌肉修補手術。

陪伴著阿卿來到了麻醉室，進行全身麻醉手術，我也跟著緊張地看著麻醉醫師為她注射針劑，不到幾秒我看著她從徬徨緊張的表情，到她緩緩將眼睛閉上，這短暫的時間，彷彿讓我跟著她去到了她的世界般，有著同樣的感受，而我，更多了許多擔心。

推進外科手術室後，我與家屬在外頭等待，一個鐘頭、兩個鐘頭過去，仍然只聽見醫護人員唱名其他病人家屬，忽然聽到了遠處傳來小小聲的，阿卿的家屬…阿卿的家屬在嗎？馬上快速奔跑到手術室門口，聽醫師告知的好消息，阿彌陀佛、佛祖保佑，醫生說：手術順利！

但，術後因麻醉藥效逐漸退去，阿卿於恢復室開始吵鬧著要起來如廁，但因插著尿管，加上術後本就會有不斷想如廁的不適感，也僅能在旁不斷安撫其躁動的情緒，當時看著阿卿身上插著管，又極力想掙

脫爬下床的舉動，真的很心疼，握著她的手不斷地安撫，再安撫……。

返回院內後，聽著同事及督導分享過來人的經驗，記得要為阿卿購買魚、補給品及應注意事項等等，當下有很多感觸，除了阿卿是個幸福的被照顧者且擁有滿滿的關心之外，收穫很多的是我自己，也對這裡大家懷抱著愛心與一股熱忱在照顧服務這群天使們，我也更有信心與熱忱和大家一同繼續努力。

因為有了第一次的經驗，從發現異常到手術接著面臨術後照顧的調養，感覺這一趟旅程走得真久，回想起仍歷歷在目，這一刻，我永遠記住，當時每一階段的感覺都不同，從害怕、緊張，到擔心、放心接著安心，我似乎又成長了一番，現在對阿卿卻有種不同的情感，如同我的家人般地關愛著她，雖然現在她由另一位輔導員主責，但其實已不分你我，對她的愛是不分界線的，實務的照顧工作能讓人有如此的感動，深深體會我身旁一群服務超過10年的同事們，也是被這股暖暖的熱忱強烈的吸引著，無形中已默默的為這群快樂天真的天使們，奉獻了無私的精神與漫長的歲月，這份工作，值得令人敬佩。

有朝一日，我會驕傲得向我的子女訴說這一段工作的心路歷程，也會帶著他們一起認識世界上有著這一群無私可愛的天使們，期待他們也能將自己的愛繼續播種到每一個需要的人身上。

（作者為本院輔導員）





# 重 生

粘晶晶

現在的小珍是一個表現良好的服務對象，她平日在院內的時候，是老師們的得力助手，不只會協助軒內從事一些勞務，也會主動關懷其他服務對象、照顧同儕的飲食和起居，閒暇時會與老師開心聊天，還會溫馨地與老師擁抱。而小珍也到院外就業培養工作技能並賺取薪資，還會外出表演、參加各式各樣的活動豐富自己的生活，小珍的人生看似祥和而安寧，但其實她擁有一段不平靜的過去…。

在小珍的原生家庭裡，父親工作不穩定，且有酗酒及家暴行為，也因此造成父母親離異。之後小珍的母親和第二任丈夫結婚，並讓小珍與姊姊和母親、繼父同住，但因為繼父很兇導致小珍和姊姊不喜歡待在家裡，常常和姊姊在外遊蕩，最後小珍和姊姊由親生父親接回同住。不過小珍的父親像街友一般地生活著，常常外出未歸，讓小珍有一餐沒一餐的生活著，更無法享有親情及受到正確的教育，小珍的不幸讓她誤入歧途，不僅養成偷竊的習慣，更因為從事援交而被抓到警局。

因為小珍從事援交時還未滿18歲，所以被安置在本院輔導科，之後又經評估小珍家庭功能不佳、不宜返家，且小珍為心智障礙者，故轉安置於本院教保科。在小珍安置於教保科的初期，尚未能摒除偷竊的習慣，時而出現偷竊同儕電池、金錢及食物的行為，也在第一次院外就業時偷竊工作人員的金錢，並逃跑至商店買菸，隨即被工作人員尋回返院，結束了第一次外出就業的機會。其後在第二次就業時則因為偷取其他員工的香菸和打火機，且表示無法改正偷竊行為而結束這次的就業機會。到了第三次院外就業的時候，工作人員曾表示工作場所有咖啡包和茶包短少情形，且據其他工作同儕表示有發現小珍偷取茶包，而小珍則以提供偷竊的茶包要求院內同儕不要告訴其他人。

老師們為了改正小珍的偷竊習慣，評估小珍偷竊的成因可能是小珍曾過著有一餐沒一餐的生活，造成小珍看到食物就想占為己有的舉動，以免落入下一餐沒有著落的窘境；也有可能因為小珍曾經受到家庭暴力和援交的負面影響，造成對他人的不信任感，所以不易向他人表達自己對於物品的需求，故而轉由偷竊行為來獲取自己想要的物品；另一原因則可能是小珍對於物權的觀念較為薄弱，無法劃清自己和他人物品間的界線，導致小珍不知道要尊重他人擁有物品的權利，故而擅自拿取他人物品視為自己的物品。



無論小珍的偷竊成因為何，老師們都傾盡全心全力地想要改變小珍的偷竊行為。儘管小珍原本並不習慣和老師說話聊天，但是在老師們多次主動和小珍聊天及主動關懷小珍的日常所需之後，小珍逐漸和老師們培養出亦師亦友的情誼，在閒暇之時會主動找老師聊天，並能夠請老師代為購買所需要的食物和日常用品，逐漸降低偷竊的次數。此外，小珍的繼父對待小珍較為活潑、熱情，也不具有暴力行為，讓小珍開始喜歡返家的感覺，也非常珍惜返家和母親相聚的機會，所以老師會以禁止返家的規定來抑制小珍的偷竊行為，而小珍母親也會告訴小珍不可偷東西，否則就不要帶小珍返家和家人團聚，這些警惕也達到降低小珍偷竊情形的成效。

人生沒有永遠的事情，曾經誤入歧途的孩子也有可能變成善良的天使。只要我們願意付出心力，認真且努力地去完成一件事情，總是有希望開啟人生另一頁璀璨的扉頁，就像是小珍一樣，在歷經人生的黑暗期之後，終有見到光明的那一天。

（作者為本院輔導員）







# 安安的故事

邱玠璋

安安來自於繁華的大都市，爸爸從事裝潢業，罹患糖尿病，健康情況不佳，無法長時間工作，導致收入不穩定，且家中仍有房貸需繳納，家庭經濟壓力沉重；媽媽係大陸籍配偶，為家庭主婦，生下安安後就在家與安安的祖父一起照顧安安，安安在家人疼愛中長大。

安安的祖父在安安準備念國小一年級時過世，爸爸因誤交損友而沉迷於賭博，把賺來的薪水全部投注在賭博裡，家中的經濟重擔全落在媽媽的身上，但因媽媽為大陸籍配偶，無法有穩定的收入，安安的媽媽因此蠟燭兩頭燒，為了賺取更多的金錢去繳納房貸及給予安安穩定的生活，安安的媽媽無法有過多的時間照顧安安，而安安的爸爸卻把所有的時間皆花在賭博及向親友借貸中，安安頓時失去了家人的疼愛，獨自一人上學及照顧自己。

安安的爸爸沉迷於賭博中，安安的媽媽有沈重的經濟壓力，還須面對親友的討債，安安的父母爭吵也逐漸變多了，安安的成長環境也從充滿愛的環境逆轉為互相指責的世界，最終，安安的父母親在安安國小四年級時離異，安安的監護權歸爸爸，而安安的媽媽在離婚不久後也和已婚男子同居並生下一名男嬰。

安安在升國三的暑假去媽媽家住，上網認識男朋友，因安安認為其已失去家人的關愛，只有男朋友才是最關心、最愛她的人，便開始出現逃家並與男朋友同居之情事，但安安年紀小無謀生能力，且男朋友又無正常的工作，於是，安安聽從男朋友的建議上網援助交際賺取生活費，後因認為援助交際無法快速賺取金錢，故與男朋友一同設計他人仙人跳並恐嚇取財，以迅速謀財。

在警局訊問的過程中，安安坦承其是以性交易或是恐嚇取財的方式賺取生活費用供男朋友花用，於101年月日安置緊急收容中心，市政府社工員考量安安的家庭功能有限，安安的爸爸及媽媽未能有效發揮管教案主之功能，故聲請法院裁定安置於中途學校2年，於101年月日由市政府委託安置於本院。

安安的家人得知安安的所作所為後，對安安感到萬分的失望，無法諒解安安的行為，安安安置本院後，藉由電話及書信聯絡家人，主動向家人道歉並反省自己之行為，而後家人皆願意繼續給予支持，目前案二姑每月皆會蒞院會客，給安安相當大的動力，並且以此約束自己的行為，另案二姑常在會客時間給予案主正向的價值觀，提醒案主應遵守的規範及人生道理，逐步導正案主的觀念。

安安初來時個人防衛心較強烈，易堅持個人想法，口氣表達較直接，和同儕相處會因表達方式不適當產生誤會，且安安的自尊心強烈，無法接受他人的糾正，也不願意向他人示弱，故遭受同儕的排擠，院內學員皆不願與安安做朋友，對於安安有諸多的負面評價。

生輔員藉由心情札記、會談、事件分享與討論…等方法，持續給予安安關懷、啟發與支持及陪伴，建立和安安更多的信任關係，以重新建構自我概念與提升自我覺察能力



，安安逐漸地適應院內的生活作息，並參與本院社工科辦理之「人際關係成長初階團體」，也適時地學習人際關係技巧並修正了自己與同儕互動的模式，並會主動協助師長及為同儕解惑，與同儕的相處也越顯融洽，其人際關係技巧已有長足的進步。

同時，鼓勵安安閱讀勵志性書籍、相關影片和活動，增進安安的文化刺激程度，並藉由書本及影片內容，提升安安的認知及理解能力，增進安安正向的經驗感受，以利建立安安正向的價值觀，現階段安安皆能透過新聞或生活事件的討論，明辨是非，並會主動與生輔員分享自我對事件的想法及認知，其價值觀已逐漸符合社會的規範及法律上的限制。

最終，希冀安安期滿結束安置後，其人生道路能夠更順遂，雖然重新來過的人生是艱苦的，但相信努力不懈的安安一定可以撐下去，努力實現自己最初的夢想，祝福安安一切平安。

（作者為本院生活輔導員）







# 我在雲教的生活點滴

邱玠璋

來到雲林教養院已8個月，仍清楚記得報到時的驚慌失措、第一次輪班的不知所措、第一次處理學員爭執時的手足無措，好多好多慌亂的第一次，現在回想起來，不禁莞爾一笑，笑著自己怎麼會如此的慌張與不淡定，也讓院內看著我成長的舊學員笑話了。

來到雲林教養院前的工作為兒少保護工作的社會工作人員，在工作過程中體驗了成為助人者的快樂，看著受虐及失依的孩童，透過多種管道的社會資源協助下，慢慢成長茁壯及成功地找尋到適合的領養父母，走出屬於自己的一條人生道路，這讓從事兒少保護工作的我，在工作中獲得成就感與滿足感，並且認為自己可以更努力地為這群受苦的孩子多做些事情和爭取更多的權益。

但來到雲林教養院工作後，工作上的成就感及滿足感迅速地降低，因在與學員工作的過程中，常氣得火冒三丈，總是覺得對牛彈琴，學員們老是將輔導人員們的勸導當作是耳邊風，左耳進右耳出，然在事情發生後，皆又會後悔著、哭著請求輔導人員們的原諒，令人哭笑不得，這也常常讓我在夜深人靜的晚上，不斷地反思這份工作的成就感為何？何謂成功的案例及助人者的快樂…等，越想越沈重，為自己在這份工作上的效率打上了大大的問號，也讓自己在毫無工作目標下日復一日地工作著，因此，在這份工作上快速的感覺到「burn out」及無力感。

藉著工作上的團體督導、與資深工作夥伴的討論及分享其工作經驗，也慢慢地體會與「非自願性案主」工作上的困難，逐漸明瞭這群青春期的少女們為何對於規範是如此的毫不在乎，甚至會不斷地找尋規矩以外的意外來挑戰規範及輔導人員的權威，而身為負責輔導、教育這群學員的輔導人員，更是要以身作則，成為學員的榜樣，讓學員們有個好的範例可以學習及模仿，俾利學員們離院後可以快速適應社會規範，避免再次觸法。

在雲林教養院工作中面臨最大的挑戰是要24小時與學員們相處在一起，這是一個工作中的全新體驗，因學員的情緒都非常地敏感，容易因小小的口角或不適當的肢體語言，而發生不可收拾的後果，所以，在輪班的過程中皆需繃緊神經看著學員的一舉一動，避免學員因小事而擦槍走火，這也常讓我結束輪班時體力耗盡、不支倒地的大睡一場，但看著學員們彼此分享零食、互相照顧、貼心的關懷及玩樂時純真的開懷大笑，展現最純粹的情誼，現階段輪班對我來說已是一個甜蜜的負擔，也希冀在雲林教養院的學員們都能一直保持最單純的快樂。

最後，仍要感謝與我一起工作的工作夥伴，謝謝工作夥伴的帶領及工作經驗分享與傳承，讓還是菜鳥的我可以迅速地掌握這份工作的重點及相關流程，對於這份艱難的工作可以駕輕就熟，另在我遇到難題時，也能不吝嗇地給予建議及協助，真的很謝謝有這群熱情的工作夥伴們大力的支持，這群夥伴真的是這工作領域中最重要資產，很高興有這個緣分能與大家相遇及一起共事，真心祝福大家平安喜樂。

(作者為本院生活輔導員)



## 新鮮人、新鮮事

鄧立英

從剛進雲教的第一天，抱著期待又緊張的心情迎接這份工作，得知工作是在處理安置少女的問題後，許多前輩們直言告知「這是項具有挑戰性的工作」，懵懂無知的我不以為意，還無法瞭解此話的含意。在瞭解這群少女們被安置於此的原因後，一直在思考該如何與她們相處，畢竟這群少女的生長環境及家庭背景與一般正常少女不一樣。

很快的，我接了第一個個案，當個案在安置初期時常哭訴說想念家人、朋友，當下我突然有些不知所措，不知道該用什麼方式安慰，因此在這過程中不斷詢問前輩們的建議。過不久，我馬上接獲去受訓的消息，受訓期間由同事告知，個案因想念我會在晚上睡覺時哭泣，當下心中不免震驚想著，才和案主相處時間不長，我在她心裡有這麼重要嗎？

在開心受訓一個月回來，我感覺人生開始是黑白的，輪班、個案、業務林林總總的事務接踵而來，對於就讀非相關科系，以及尚未有工作經驗的我來說，面對直接服務工作，真的開始體驗到前所未有的挑戰。除了自己該扮演什麼角色及抱持何種心態去輔導孩子外，每天必須面對孩子不斷丟出新的難題等著去解決。

還記得第一次在跟這群孩子們自我介紹時，大家用好奇的眼神盯著我，讓我突然感到不自在，而第一次輪班時，許多孩子爭先恐後的跑來問我「家住哪裡？什麼星座？有沒有男朋友？」之類的問題，當下覺得這些孩子好天真跟一般孩子沒有兩樣，但與她們相處久了發現，由於她們的成長背景及家庭環境都比一般家庭來的複雜，造成她們會出現超齡、社會化的

行為，例如，常常會主動對妳說「要吃飽喔！」、「要想我喔！」等話語，當工作、輪班相當疲倦時，聽到孩子說出這些話時會感到無比的窩心。

但孩子發生狀況時是相當棘手，她們的問題包羅萬象，例如：感情、親子、朋友相處、課業…等問題，這些問題都等著我為她們解惑，若處理不完善、適當，孩子可能會開始情緒不穩，產生憂鬱、自傷、逃跑等情形。為了處理孩子層出不窮的問題，剛開始會覺得很挫折，認為自己已經很用心了，仍無法改變孩子什麼，使得自己常感到灰心、沮喪，但在前輩們的鼓勵及打氣下，轉換自己的心境，在面對孩子的問題時，除了須使用專業的技巧外，更重要的就是靠自己的智慧及無比的耐心應對。

我常常會問自己工作是否進入狀況了或能幫助孩子什麼，只要想到找不到孩子家長那種焦急的心情，以及家長終於回電心中那種興奮的感覺溢於言表，我告訴自己必須很用心對待這群孩子，孩子、家長也會因為妳的專業及用心而信任妳、信任雲教。

來雲教已經快半年了，無論院內環境、活動、輪班都需要時間去適應，在這裡很多事情大多由做中學起，這裡不僅有清幽的環境，更有許多前輩們對我的耐心指教，讓我可以更快進入狀況，我相信這份工作對我來說是個很好的磨練機會，也期待自己能夠在雲教貢獻一番心力。

（作者為本院生活輔導員）



# 我能陪著妳嗎？

許馨心

得知自己即將要服務一群依據兒童及少年性交易防制條例及少年事件處理法所委託安置的少女們之後，或許心中早已有既定的標籤，即便透過不斷的自我心理建設，內心難免忐忑不安，尤其自大學起便立志以老人為服務對象的我來說，也算是「非自願的助人工作者」。想起剛到職的那一天，前輩們分享著自己輔導學員的經驗、經典人物的事蹟以及學員們可能對於新進同仁的挑戰，抗拒與退縮油然而起；與學員第一次接觸時，一部分學員熱烈鼓掌歡迎，一部分學員冷眼防衛觀察，興奮與緊張的心情交雜著；第一次實習輪班時，看著前輩得心應手，想著在這不友善的環境中，不禁懷疑自己是否能夠辦得到？

隨著對於環境的熟悉，業務漸上軌道，摸索與學員的互動方式後，逐漸能體會箇中相處的酸甜苦辣各種滋味。來這兒的學員，每個人的背後都有不同的家庭背景與人生經歷，也捏塑出迥異的價值觀和個性，像是：聲音很大看似兇狠卻貼心無比的小雅、在院內萬事Ok一踏出去就走針的小蔡、困在過去事件中反覆自傷的小佩、愛逞兇鬥狠但看到小蟲就尖叫大哭的小靜、努力讀書奮力向上的小英、乖巧順從比賽常勝軍的小敏、個性衝動活潑開朗的小惠、像女兒黏媽媽般黏著我的小欣，這些都是我印象深刻的學員們，如此獨特而鮮明的個人特質。

與學員相處層出不窮的狀況亦隨時隨地發生，血氣方剛一言不合的對峙，情緒不穩的暴怒暴衝，擅自離開機構的事件，因細故而延伸的自傷行為等等，一再考驗應變能力與危機處理能力。但學員非冷血動物，生日、母親節、情人節、教師節時的小卡片和手工作品，身體不適時送上的熱可可，簡單的一句「辛苦了，回家小心」、「天氣冷，要多穿外套喔」、「不要曬太陽，會曬黑喔」…這些貼心之舉，又卻常是撫平我怒氣、委屈、難過的來源，讓我相信我可以再試試的動力。

在輔導的過程中，我不斷去摸索嘗試教養的態度與方法，或許是受原生家庭開放自主的教育方式影響，與學員互動相處及輔導風格比較像是朋友，多給予傾聽與建議，期待學員在不同建議下擁有選擇自主權與機會，並引導學員彈性思考，但仍強調要為個人選擇負責，因為我的父母親亦是這樣教我長大的。然針對不同個案有時也要選擇不同輔導溝通方式，有的要搬出大道理、有的像朋友般聊聊天、有的要給建議引導，而有的則是直接告訴她該怎麼做。我亦認知到「陪伴」是重要的，在日以繼夜的相處中，透過正面適當的言教身教，試著以生命去影響生命，提供她們一個不同於以往的生命經驗。

雖然有學員會憤怒的對我說：「妳根本不懂我的心情」，也有學員像刺蝟般張牙舞爪的認為我自以為是，但我期待能透過「陪伴」，陪她們度過憤怒、傷心、失望、無助，讓她們相信我的真誠，相信我是不同於她們過去所遇到的人。當我們一起走過，一起承受困惑和苦痛，一起享受快樂和感動。

（作者為本院生活輔導員）



# 從助人互作中看到最美的風景

黃萃文

雖然求學階段主修的是社會工作，但便因了解直接服務的高挑戰性與高難度，自覺自己的抗壓力及勝任能力不足，故一直以來即對直接服務的工作敬而遠之，不僅大學時期兩次實習的單位均選擇了縣市政府社會局，報考公職時亦選擇社會行政職系，擺明就是不想踏足直接服務的領域。但不管自己如何閃避，當分發結果公布時，還是看到了自己的第一份公職工作就是直接服務工作。然主修社會工作還是有好處的，即便內心對於直接的助人實務感到惶恐不安，但社會工作的重要基本原則告訴我們，應該抱持一顆「開放的心」去面對每一個人、每一份事及每一個個案，可能是在學習歷程的潛移默化中我真的有將這些原則給內化吧，於是自己好像也就不如原先想像的那麼排斥，自然而然地融入了在雲教的生活，開啓了原本不在自己人生規劃中的直接助人工作。

回想初時剛進入雲教與輔導對象接觸的過程，一直覺得自己很幸運。在和我的學員們建立關係時，自己好像沒有遇到太多挫折或障礙，反而是她們很快地接納了我這個新輔導人員；又或者一開始輪班時，經常懵懵懂懂搞不清楚狀況，許多學員都會很貼心的幫忙提醒或分擔工作；當然，也有不少學員會藉機規避原須遵守的規範或責任、挑戰新輔導人員的權威、亦或想試探新輔導人員的底線，因此難免也會有一些衝突場面發生，但起碼這些問題尚未超乎自己的預想範圍。至於初時最感挑戰的，則是一次要照顧6個學員，含括她們日常生活中的各式各樣問題，舉凡任何想得到的健康、情緒、學業、人際互動、生活適應、親子衝突等問題紛至沓來，自己就像一下子多了6個孩子，每個孩子每天都有好多細瑣的事情要處理，不僅考驗著自己的記憶力、時間管理能力，也逼使自己快速學習如何扮演好多重角色，成為這些孩子的輔導人員、家長及朋友。

而就在一切看起來彷彿逐漸得心應手之際，自己似乎愈來愈能掌握每個孩子的狀況、知道怎麼把時間分配好、如何去解決每一項問題時，這個工作就像有重重關卡一般，永遠都有更艱難的挑戰在後頭等著你。這次我遇到的難關是自己的學員開始情緒失控，陸續發生自傷、傷人的情形，且傷害程度相當劇烈，不管我怎麼努力幫她連結醫療資源、怎麼試著與她建立行為約定，好像總是徒勞無功，只能眼睜睜看著自己終將棄守這個孩子，而她也真的就在我們一起工作的第七個月時離開了雲教！



可以說，這個孩子是我助人生涯中的第一個失敗個案，最終我仍未能陪伴她走完她該在雲教的日子。然而就在事後某次這個孩子來電的對話中，她對我說：「我知道你是一個好的輔導人員。」聽到這句話，百感交集的我，似乎在那一片挫折的失敗黑暗中，看到了一縷美麗明亮的陽光滲入。雖然這個孩子已經離開了我能保護她、幫助她的權責範圍，也許未來她的問題不會好轉，甚至會惡化，但我知道，只要自己在這崗位上的一天，就是盡力去協助那些我還能協助的孩子。

經常，身邊的親友聽到自己的工作內容，都會嘆道：「這真是一份很不簡單的工作！」有時甚至還會讚道：「這真是一份了不起的工作！」確實，助人工作真的很不簡單，至於是否了不起，我相信每一行、每一業都是了不起的工作，而這份工作就像我的前輩們所說的，即是陪伴孩子在這段雲教生活中，能夠擁有一段相對穩定、健全、安心的日子，接收到孩子們發自內心的笑容、問候、關心、甚至感謝，便是助人工作中最美的風景。

(作者為本院生活輔導員)





# 微笑的力量之談判與輔導

秦麗惠



微笑為甚麼會有力量？微笑會產生什麼力量？由蕭前副總統萬長先生口述自傳中我得到解答，蕭前副總統說他有一種修來的本事那就是「忍」。能忍辱才能負重，才能為國家做事，故每次處理事情時，蕭前副總統不單只站在自己的立場思考，他也會思考對方如此做之原因，就拿當年他被蛋農丟雞蛋的例子來說，雖然表面上看起來他被羞辱了，然卻也因他的忍辱而爭取到多一點時間讓雞農做調適，讓政府及農委會了解事情的嚴重性，用政府的資源去幫雞農，讓雞農們更有競爭力。因蕭前副總統心裡真正了解雞農有雞農的權益，談判官員有談判官員的壓力，故蕭前副總統就「往內忍下來，從臉上笑出來」。所以說微笑是有力量的一堅定的力量、化解衝突的力量及解決事情的力量等。

由蕭前副總統這段談話中反思平常在輔導學員時，我和學員不也常處於這樣的情境中，我有我的立場，而學員有學員的想法，若我單只站在自己的立場思考，相信學員久了就一定不願意再將心中的想法告訴我，故才需要常透過溝通及會談來釐清雙方面的想法及觀念，如此一來除可幫學員建立正確的思考方向。上團督時白老師曾教導我們會談時要用同理的技巧和學員溝通，然「穿別人的鞋子」—試圖瞭解案主的世界與經驗；密切關注案主的情緒狀況，但是又不能失去自己的觀點或產生案主的情緒經驗。用聽的就覺得很深奧，更何況是實務操作，一般人易將同理及同情混淆，當然我也不例外，「同情」是對於人的情緒給予支持與寬恕。「同理」及「同情」兩者的差別在於同情會使案主覺得不需檢討自己的行為和處境，而忽略自我探索對成長和改變的重要性。然這些輔導技巧及運用方式其實不單靠外督老師的教導及閱讀專業書籍就可以獲得及增進，更需要的是須靠長時間經驗的累積。蕭前

副總統說他的忍是靠時間修來的本事。我覺得輔導技巧的增進及運用其實也是需靠時間磨練及累積，期許自己有一天也能如同蕭前副總統一樣，能靠時間磨練及累積增進自己本身的輔導技巧及技能。

蕭前副總統的專長在談判，他覺的談判不能只靠口才、外表及吸引人的魅力，真正的談判要靠智慧、靠事前的準備工作、對整個談判策略的運用且要懂的時機的拿捏…等。我覺得和學員會談及輔導學員其實和談判有異曲同工之妙，因和學員會談也不能只單靠口才、外表及吸引人的魅力，會談也要靠智慧、靠事前的準備工作、對整個會談技巧的運用且要懂得時機的拿捏…等。事前的準備工作例如：了解學員的家世背景、脾氣及個性、和學員建立基本的互信關係及選擇有助於會談實施的環境等等，拿選擇有助於會談實施的環境來說，因會談時經常會引發參與會談者強烈的情緒，因此對營造成功的會談而言，隱密而不受干擾的環境設計非常重要，而這需事前就先預想好。會談





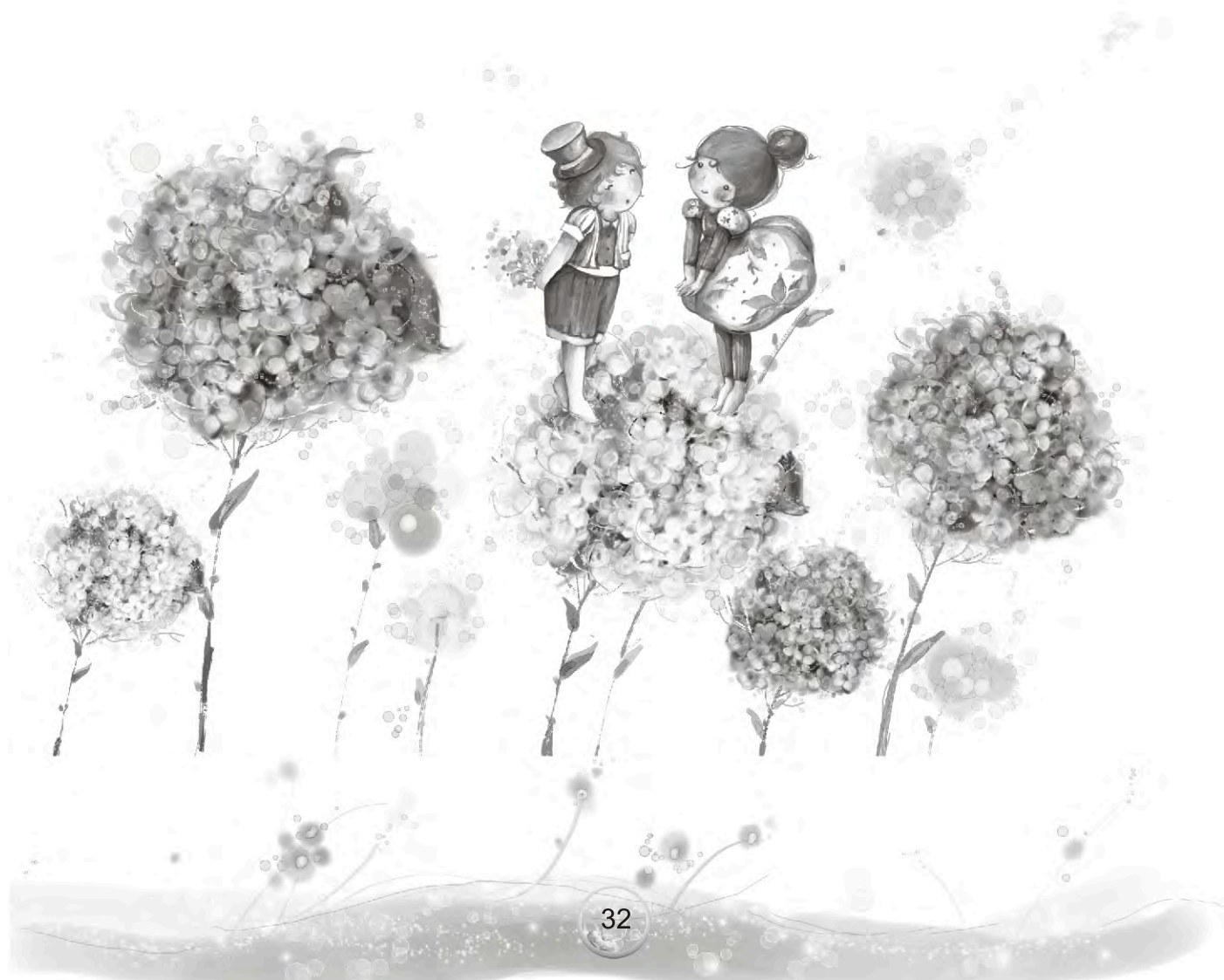
時技巧的運用也很重要，例如：想與案主建立信任及開放關係時，可於會談時使用自我表露的輔導技巧，透過口語或非口語的方式(如微笑、扮鬼臉及搖頭等)，有意的表露與自己相關的訊息。然自我表露的深度又有深淺之分，故時機的拿捏就非常的重要，需與學員建立信任關係及學員也顯示尚準備分享較個人的訊息時，才適合自我表露。過早的自我表露易導致案主的情緒退縮，

然適當時機的自我表露又有助於關係建立，故由此可見會談和談判其實有很多相通之處，兩者於執行前都需先有事前的準備工作，且談判及輔導都須善用策略，另時機的拿捏也很重要，因不論是談判策略或輔導技巧，若使用的時機錯誤很可能都會功虧一簣。

微笑是有力量的一堅定的力量、化解衝突的力量及解決事情的力量，雖然目前在輔導學員時，我尚無法做

到利用微笑的力量來處理學員的問題，然我常自我期許希望有一天我能如蕭前副總統一樣，在處理學員問題、輔導學員時能「往內忍下來，從臉上笑出來」，且能從不同角度及立場看同一件事情，用更理性及專業的態度來輔導學員，讓學員能獲得更專業的輔導，得到更適當的幫助。

(作者為本院生活輔導員)





## 我眼中的社會工作- 服務心得

陳奕中

踏入雲林教養院算一算也有十個月了，教養院是我第一份工作，帶著自己對助人專業的熱情，以及考完試後殘留的理論印象，正式將理論與實務結合。除掉本身的行政工作，社工員在做的事就是與個案的接觸、寫個案紀錄，和縣市政府的聯繫。個案從入院開案開始，到離院結案近兩年的生活，社工員是擔任一個資源提供者、也是一個情緒支持者。唸書的時候常會讀到這句話，「社工是一門助人的專業，助人的藝術。」我相當認同藝術感，因為沒有辦法去教導什麼是最正確的會談技巧，怎麼使用高度同理心填補彼此生活經驗的落差。我們遇到的是活生生的人，是她自己的人生，不是鄉土劇八點檔。雲教的工作夥伴在我眼中，真的是相當認真，我們可以為一個個案和同仁與科長反覆討論，甚至開個案研討會，邀請專家學者一同討論所謂的案主最佳權益。因為我們的評估，對案主的人生有著重要決定的地位(比如說案主適不適合返家、適不適合提早結束安置、適不適合外宿式或社區式就學)，常常明明下班休息，還會掛念著自己的判斷是否正確。

怎麼看待案主，跟怎麼看待自己的工作，其實是一體兩面的事情。雲林教養院是一個實行社會控制的全控型機構，這是法律交給我們的職責，我們是保護性的少福機構，但也同時是一所合作式中途學校，案主在我們這兩年的特殊教育中，除了保護她安全成長，更希望可以改善她的偏差行為，讓她可以做出正確的選擇，在社會上不繼續從事性交易，不再是被社會壓迫的一群。但是，什麼是「選擇」？社會普遍對性工作者的選擇好像都是太過於簡化，都是「自願 vs. 被迫」。學者陳美華在〈脈絡化中國移民性工作者的自由選擇〉一文中提到：「自願者所謂的選擇並不意味個人真正有選擇的自由意志，而只能代表個人在當下作所謂對的選擇。」這段話讓我感觸很深，製作開案紀錄時，在從事性交易原因有個人物質需求、家庭經濟需求、逃家經濟需求等等諸多選項，但其實大多時候並不是那麼好區分自願或被迫，究竟是一種性自主權的實踐，又或者是一種社會壓迫中的不得不走上這條路，排除被騙、被賣，案主好像都是自願，但是這個自願似乎又帶有很多的無可奈何和不情願。我們會覺得自己「選擇」升學、找一份正當穩定的工作嗎？其實不會吧！因為不選擇唸書升學，我們也不知道要怎麼生活下去，但是社會資源讓我們不用去面對這個問題，我們不用想自己的行為是否偏差，我們看到警察和老師不會有害怕和憤怒的偏見。從會談中累積的經驗，常讓我反問自己，如果和他生長在同樣一個家庭，我爸媽從小離異沒人管我、愛我，爸爸可能正在入獄服刑或是家暴，我成績不好在學校中被人看不起霸凌，我會選擇繼續待在家裡每天被醉得不省人事的父親打罵，選擇待在學校繼續聽著永遠跟不上進度的課程嗎？當每天都處於這樣的高壓環境，人的選擇很單純，不是逃離，就是起身對抗。所以，不難理解會逃家、逃學，老實說我甚至也不會將這些當成一種偏差行為，我傾向這是一種生存本能。當然，我不是認同她們去做性交易，我也不是不作為不去糾正他們的觀念，我只是希望他們離開機構後回到社區可以避免這些高風險的工作。我們唸書時都有學過充權，知道充權的策略是激發案主意識的覺醒，提升他們的能力及生命的尊嚴，進一步



改善現在不公平的結構及環境，爭取合理的生存空間。但真正要去運用在安置機構，卻是非常非常不容易的，因為真要激發案主覺醒了，所帶來的後果是工作人員頭痛不想面對的失控，會撼動到我們原本制定的規範，所以我們會選擇讓她們保持現有的穩定，而當她們意識到不公平的結構及環境難以撼動，其實也沒有什麼想改變的動力。

誠如開頭所說的，我非常資淺，這服務的半年多中，真正有被學員欺負或欺騙嗎？我是認為還好，可能也是我的個性對這一塊很能適應，還記得剛進社工科，就有前輩提醒我這裡的孩子很社會化，她們很會討好社工，為了換得提早離開機構的可能，比如說外宿式就學也是，很多案例是孩子一離開機構的監控後，就違反很多之前訂下的約定，甚至直接辦休學。我相當敬重這些前輩的經驗，就我自己經驗為例，我也真正遇過案主故意在我面前表現出急迫的情形，以換得我對她們的注意和關心。某個學員曾對其他人表示：「只要我在奕中社工面前表現很急、很急的樣子，他就一定會馬上拋下手邊的工作趕過來看我。」當我得知這件事情後，其實感觸很深，思考著自己太嫩，是不是喜歡扮演一個拯救者的角色？我的專業到底在哪？讓我花了時間思考自己的信念和接下來怎麼做。其實大部分的時間，我都不覺得自己有被騙，而我更加相信，就算學員會裝出一些良好、順從的樣子，這些也是蠻好的改變，畢竟人活著本來就有一個目的性存在的，如果表現順從是他適應社會的方式，那為何不看到他合法爭取自己權益的部分呢？所以我常常選擇相信案主，選擇看到他們的優勢。好處是自己工作起來也比較快樂，我可以堅定相信我的孩子都是最好、最穩定的一群，行為有進步我一定給予肯定，這也讓我的熱情不至於太快burn out，當然這有點阿Q心態啦！但其實很多的可能性也是這樣展開的，好比說那位很急、很急找我的案主，後來發現她其實往往要處理的事情一點都不急，只是想跟我聊聊天。時間一久，我也敢跟她坦承或面質：「我現在手邊工作還有很多沒做啦，再跟你聊下去我就要加班了耶！」問她我可不可以明天再去找她。當然我也可以選擇不去跟她解釋，畢竟我跟她權力不對等，但是當她發現她可以讓我趕快處理更重要的工作時，讓我準時下班，這不是也是一種肯定她存在的價值，我認為她們的生長經驗太多時間是被當成受害者、被動接受的人，而喪失了解決問題的能力和自主權，而我會盡量讓她學習自己也可以解決問題，或許這是我的藝術方式。

機構中有兩次讓我印象深刻的眼淚，一次是一個孩子被告知要再延長兩年安置，當我告訴他這個訊息時，面對的是她止不住的淚水，她不斷地問我說：為什麼要這個樣子。第二次是一個孩子她認為自己無法繼續在機構待下去，想要當下立刻去就醫，但其實她隔天已經安排好就醫了，我們不能讓她想怎樣就怎樣，孩子無法接受，留下眼淚。陳毓文老師曾說過：「安置機構中學員的眼淚，其實都是帶有憤怒的眼淚，而不是真正的悲傷難過。如果你能看到學員在你面前真正是傷心難過的眼淚，代表你和他的信任關係已經足夠，你的工作可以算成功了。」希望我可以讓她們去學習分辨善惡，去學習延遲滿足，而不是剝奪她們的學習能力，用權威告訴她們規定就是不可以。希望我們的心是接近的，希望我有天可以看到學員真正傷心的眼淚，她們可以告訴我她們的真實想法和屬於她們的故事。

(作者為本院社工員)





# 給雲教的一封信

小玥

親愛的老師、學員大家好：

我是小怡，回憶從教養院離開已經6年了，從民國94年到教養院，那時的我原本將要升讀高三，可是剛入院時是無法立即就學的，所以我珍惜學習機會把院內所有可以考的證照都考到，累積自己的能力，之後申請到底護就學，當時有就學及就業兩種可以選擇，我選擇就學，因為我喜歡讀書，也認同「只有讀書可以改變命運」的道理，就業、賺錢未來都可以再做，可是就學是有時間限制的，我清楚的知道如果沒有讀書，將來我一定會後悔。所以後來考基測、念虎尾農工商商業經營科，讀到高二時，從教養院結訓，之後我一個人獨自在外生活，一邊打工，一邊讀書，所有開銷都是自己負擔，包括：學費、生活費。或許有人問我：我的家人呢？其實各位學員，你們很幸福，因為我的父親患有重度精神疾病，我的母親在我出生後便未曾見過，我不知道我母親的模樣。當我傷心、難過時，沒有家人可以訴苦，而在院內也沒有家人來會客，表現良好，可以放假，但沒有家人能帶我回去，這是多麼悲哀的事；其實換個角度想，這是老天爺給我的考驗，我抱持著「吃苦不吃虧，吃虧未必不是佔便宜」的心態，就這樣我高中三年畢業了，之後就讀嘉義大同技術學院社會福祉與服務管理系，也因為一路上有院裡老師的幫忙，讓我學會感恩、放下，引導著我有努力的方向。大學4年，我讀的是日間部，晚上在嘉義的夜市打工，每天上學都要騎30分鐘的路程到學校，來回就要1個小時，生活上一直很辛苦、很累，但回頭看卻很有成就感，我沒有家人的肯定及鼓勵，因此變相的把這些缺乏都投注在我的課業上，想證明肯定自己是可以的。

今年我的大學生涯要告一個段落了，我要說：我終於畢業了！雖然這一路走的很辛苦，遇到很多困難，一度想要放棄，但我很感謝與慶幸身邊總有貴人出現，指點迷津，讓我有勇氣面對下一步要走的路。其實人生的路沒有過不去的坎，只有和自己過不去的心，我們不能一直坐在坎邊等待別人伸出援手，自怨自艾的，只有保持正向的態度，才能有一顆堅持下去的心。人生沒有永遠的痛苦，當我覺得痛苦時，其實我都會把自己和非洲小孩相較，他們連喝水都是奢侈的，那我們還有什麼好抱怨的？其實我真的覺得自己很幸福了，只要身體健全，沒有什麼事情是可以難倒的。人的一生總有犯錯迷惘的時候，而這也是人生最大的轉捩點，如果沒有錯上這一回，我覺得我的人生或許還在迷路階段，沒有醒來。最後我要深深感謝我最愛的個案老師，在我在教養院期間的輔導、鼓勵及幫忙，我永遠不會忘記您，我要給老師最好的禮物，就是我一定成功給您看，現在的我是學業目標的成功，下一步就是事業目標的成功。請您期待與祝福！

(作者為本院離院學員)



# 既來之則安之

Cindy

蟬聲四起，夏天到了，去年的此時，我也是坐在同樣的書桌，聽著同樣的蟬聲、看著同樣的風景，是的！我來雲教一年多了。

已經不知不覺的又過了一年了，年初的微涼勾勒出這一年的開始，夏天的閃耀突出了那一份熱情，到年末的冬風吹走了這年不愉快的回憶，環視著房間，定情在我曾睡了半年多的上鋪，那張床承載著我新生剛來的情緒：不安、寂寞、想念、喜怒哀樂……。想想那時的我，是那麼的無知，什麼都只有自己，而學姐們的一再叮嚀提醒，慢慢的帶我從自棄的邊緣走到接納自己、愛自己的思考裡，謝謝那些嚴格的學姐，我才能不墮落在只有自己的那個世界。

而那些學姐裡，我最有感觸的是小魚學姐，她帶我走入這地方、融入這環境。在她傾聽我所有大小事抱怨中，那是我們認識的第一步，當她陪我走過那些難關時，是我們瞭解的那一角，當她在我快樂時倚我的肩陪我一起大笑、在我們難過時會抱抱我、拍著我的背要加油！那是她在我心中開始駐足的最重要那一步，而當她輕攬著我不安的肩膀時，我感受到家人的溫暖。她曾說：「人生的路，沒有一路都是好事，只是看自己如何看待，就像一顆球，不可能顆顆都是好球，並且進球！改過是唯一的道路，既然做了，那就努力向前改變。」

在這環境不可能一路順遂，但也不至於一路坑坑洞洞的，而只要自己行的正，就不怕別人講閒話，但是如果自己做錯事，就算不敢承認，也要自己知道錯在哪裡，如何調整才最能適應這環境。這短短幾行字看似簡單，卻是這環境要給我們的一個課題。

雲教開了很多課程，有烘焙、園藝、美容、電腦…等。在烘焙課程裡，學到的不只是揉麵糰、烤餅乾而已，看著老師們傾囊相授的認真神情，以及從他們眼中散發著對食物的熱忱，那光芒是一種執著和態度。而在園藝班裡，不只是種菜種水果那麼簡單，你知道植物老葉葉緣為何焦枯嗎？不是缺少水份，是因為植物肚子餓了想吃鉀肥！「過錳酸鉀」它不是只有科學家能用，我們也能裝一點在容器中，置於冰箱延遲蔬菜水果老化的時間。所以園藝課也不如字面上這麼簡單而已。美容課是近期上的課，沒去接觸這門課程時，我以為那就只是化妝課而已，其實不盡然！怎麼保養才不易冒痘？怎麼敷臉才不易有皺紋？怎麼走、坐、站是美儀？怎麼做市場分析？哪些法律途徑可以保護員工的權益？雖然學美容有些階段很辛苦，但回頭看看自己學到的成果，突然覺得自己是「實力派」的！

那些夏天的燦爛耀眼，到今年春初的經驗，又輾轉吸收了些養份到了這個夏天，沒有很短也沒有很長的時間，一起經歷的不會忘。有太多個那天說不完，但卻一幕一幕裝進我的回憶相本中，一切是那麼平凡，又帶點彌足珍貴的味道…。記得園藝老師曾說：「我們是一顆被踩到土裡的大樹種籽，不論環境再怎麼惡劣，都會有提供我們吸收的養份。」而這裡就是提供我們養份的地方，也不單是技能，而是蘊含關懷及熱忱，及不屈不撓的態度，那是普通溫室中的花朵吸收不到的養份呢！夏天到了，樹的新芽也轉成青綠的小葉了，吸收養分的我們，也一點一點的成長茁壯著。

（作者為本院學員）



# 成長

糖果

人非聖賢，孰能無過？人都會犯錯也有著犯錯的權利，但一個坑摔一次就該記取教訓，如果同一個地方栽了好幾次，卻不知如何面對，那就說不過去了。

成長，總括很多每個人所定義的皆不同，有年齡上的成長、心思上的成長、反應及包容力，甚至處事圓融的成長，還有犯錯知錯的成長，不經一事，不長一智，然而對我來說最大的成長及轉捩點則是來到這「雲教」。

叛逆期是可以改變和決定青少年一生的階段。盲目、迷惘、無知而衝動，只因幾個朋友聚在一起，就以為擁有了一片天，不明白每件事情都有其代價，這是叛逆期的特點。少了良師益友和家人的警惕與關心，也許不是少了而是盲目聽不見了。曾經我也有過這段…。

「雲教」我一再慶幸自己來到這裡，有個從新洗牌的機會，我更進一步地了解自己、認識自己，開始找興趣、確定目標、接納自己及愛自己然後勇敢踏出，我即將去追夢。這裡安排許多課程，使我充實過每一天，有園藝、烘焙、美容證照專班、電腦軟體及音樂…等。

在園藝課程中，開始體會到農夫在陽光照耀下的每滴汗水是多麼辛苦！從香瓜、草莓、小黃瓜又到萵苣，每種蔬菜種植的學問皆不同，且不見得投入的心力多，得到的回報會相同。

而烘焙課，是我發現自我的開始，而我為自己身在其中感到開心。然而美容課，則又建立起一份自信，因為進一步認識自己的皮膚，知道怎麼去呵護它！美容很廣，包含彩妝、護膚、衛生、以及美姿美儀…等。這些課程裡我們獲得的除了有形的技術和知識，更多的是無形的財富，像耐心、細心…等。起初失去自由難以接受，但在這時間和空間，我開始反省自己，漸漸地我和家人的關係升溫許多，懂得「珍惜」。在這裡的每個老師有著自己不同的教導方式，有的常常鼓舞人心、有的則是冷靜分析、有的多愁善感…等，無不是建立我們正確的價值觀。

人生這趟旅程中，路有無數條，而有的路在下個路口接上，有的而是條死路，還可能使你精疲力盡，所以當站在十字路口時，小心停、看、聽再做出選擇，別走了一大圈又回到原點。

（作者為本院學員）





# 從開始的反抗到後來的感謝

小梅

從剛開始全身充滿著不屬於16歲該有的想法與氣息，直到8月8號，因為和朋友在家吸毒，接著進入法律程序，法院開庭結果暫時收容至少觀所，經過幾次的開庭以及評估，保護官建議法官，害怕我再一次犯錯，所以要把我安置到「雲林教養院」，得知這消息的我根本沒辦法接受，心裡只感到生氣不滿及不公平，因為一起出事的好朋友已經好幾次因毒品接受法律制裁，而自己只不過是個初犯，為什麼好朋友可以回家，而自己卻要去「雲林教養院」這個陌生的地方，一想到自己以後沒辦法跟家人朋友在一起，心裡就非常討厭保護官，對她沒辦法諒解，只想回家的我，寫了許多根本不是自己心裡所想的謊言信，寄給保護官及法官，另一方面爸爸和媽媽來接見，我也是一直吵著要他們想辦法，兩個都是有點年紀的老人家，為了我的事每天到處拜託議員、村長、法官以及保護官要他們再給我一次機會，一心只想要出去的我，根本沒有想到其他的付出和感受，就這樣時間一天一天的過了，少年也一個一個回家了，剩下一個人待在空蕩蕩的舍房，心裡好孤單，慢慢的開庭的日子也到了，帶著還有希望的心去開庭，結果是要我別再反抗，「雲林教養院」和感化教育自己選一個，我只是淚流滿面看著法官點點頭連話都講不出來，回到空蕩蕩的舍房裡，每天只是不停地掉眼淚，怨

天尤人，其實還沒有進少觀所之前，自己和家人的關係就不太好，自從國中一年級就沒有住在家裡，就連自己要去少觀所，也是自己身上帶了2,000元前往，根本沒想到爸爸媽媽會來到少觀所來看我，時間一天天過去，自己的心也慢慢平靜下來，也因為少觀所星期一到星期五都會有志工老師來上課，他們總耐心開導著我，慢慢自己的心真的完全靜了下來，把自己過去的種種所做所為想了一遍，每個人都有自己必須要去面對的功課，但現在爸爸媽媽依然愛著我也關心著我，看著媽媽每個禮拜從好遠的佳冬大熱天的只是為了看自己寶貝女兒過得好不好，她說怕我心情不好都沒有吃東西，所以帶了我小時候愛吃的芭樂來給我吃，她說因為不知道我現在喜歡吃什麼，那一刻眼淚不停地流，原來他們也是關心著我，多年以來所有的恨以及不諒解，全都因為這些舉動言語，全都消失了，那一刻我自己知道，原來我也和其他人一樣是有人愛、有人在乎的小孩，不在是自己一個人孤伶伶的。之後的日子，我不再反抗要去雲教的事實，而是耐心等待要去的日子，人在越困苦的時候才會知道自己真的要改變，10月30號很快就來臨了，結束在少觀所三個月的日子，來到雲教第一天，是爸爸和保護官陪著我來，過了兩個禮拜，個案老師讓我打電話給家人，我打了媽媽的手機號碼，都還沒開

始講，媽媽問了我在那裡過得好不好，還是一樣淚流滿面的說不出話來，勉強擠出我過得很好這5個字，剛來雲教，好久沒有讀過書的我，覺得什麼事都要從頭來都覺得好困難，還好有個耐心的個案老師，耐心在旁邊鼓勵我要我先從小說看起，現在已經不覺得困難，一轉眼自己也來了半年，4月份清明節放假，得知自己過去常常羨慕他們沒事的好朋友，又出事了，要去感化教育，心中除了心疼她以外，心裡多了一個領悟，又把從前到現在整理一遍，我感謝自己有一個這麼疼惜我的保護官，堅持把我送到雲教，讓我現在是一個全新的小梅，也重新發現自己的優缺點，以及重新擁有一份溫暖的親情，經過那麼多的事情以後，自己也會更珍惜身邊的人、事、物，體會到「樹欲靜而風不止，子欲養而親不待」，其實人要什麼樣的生活都必須去體會過、走過，才會知道自己到底想要過什麼樣的人生。記得半年多前，自己還很氣自己的保護官，沒有辦法諒解她，但事實證明保護官的決定是對的，我真的很喜歡現在的自己，雲教真的是一個讓人從新開始的好地方，來到這裡學習自己在外從來沒有學習到的事物，從來沒想過自己能有機會考到那麼多的證照，以及從一個完全充滿著汙染、全身充滿著不屬於16歲該有的想法與氣息，短短不到一年的時間，身上多了許多成長的氣息。

（作者為本院學員）

## 踏入雲教的第一步

糖罐子

一大早，這天還是來了！即將從短期機構離開的我，要重新適應一段雲教新生活，天啊！這是一件我無法接受的事實，而當時我又用什麼心態去面對這一切我無法更改的結果呢從屏東到雲林的車程約兩小時多，一路上沉默、恐懼、害怕的心理全寫在我臉上，離雲林的距離越近，我的心跳也越來越快，好像我的心快跳出來了，在車子上，社工從我嘴巴顫抖的言語聽出了我有幾分的不安，她拍了拍我的肩要我打起精神來還不斷地灌輸我正面思想，聽了她的話，我沉重的心也稍微減輕了一些重量。

當車子駛近轉彎處，看見雲教的大門，我的腦袋裡全是猜想，好多的疑問在我的心中打轉了好幾圈，接著踏下車門的第一步，我看笑容滿面正迎接我到來的老師們，她們帶著我進了會客室，並一一的簡短自我介紹了幾句，哦~原來她就是未來要和我共處兩年的個案老師，她帶給我的第一印象在我心中大大的加分。

從剛開始還不適應的生活，到現今已能融入雲教這個大家庭，過程中我也曾想過放棄所有的一切，選擇逃避面對，這些都是不好的方法，後來我調適自己的心情，改變了我一些的想法，我才發現原來大家庭中也有美好的一面，來了8個多月的我漸漸地體會了許多在外頭未曾有過的困難，有些事也許沒有自己想像的那麼糟，換個角度會發現其中的美好，天底下沒有走不通的路，只有不去走的人，「痛苦總是會過去，美麗也會留下。」。

(作者為本院學員)



# 春節返鄉心得

陳隨純

期待了很久，終於到了回家這天，回到家時，爸爸已經在家裡面等著我回來，我心裡非常的高興，這一次我很認真地看著爸爸，我覺得他變老了，心中不禁怪自己沒辦法在他的身邊照顧他，覺得自己真的很不孝順啊！

每年過年，我都會用我自己到圓夢工場賺取的薪水，包紅包給爸爸過個好年，這是我對他孝順的方法，希望爸爸可以善用這筆錢去吃個好料、買自己喜歡的東西，也希望他可以過的很平安快樂。另外，看到爸爸頭髮白了，也明顯比以前消瘦，讓我擔心起爸爸的身體健康，想到如果沒有人和他作伴的話，他一定會很孤單。

而在聊天過程中，爸爸會提及以前的事，關心我現在的生活，言談之中感覺到爸爸還是很擔心我。但是，我也告

訴爸爸，我現在比較懂事了，可以照顧自己，也有在外面工作賺錢，以後不會再讓爸爸為我擔心。

看到爸爸目前的生活，我內心也有點感傷，在心中暗暗下了決定，告訴自己這一輩子一定要孝順爸爸，如果下輩子有緣分的話，我想我還要再做他的女兒。真的很感謝老天爺，讓我有一位好爸爸在身邊陪伴我長大，我已經長大了，一定會做個好女兒，這樣子我就心滿意足了！

而今年能夠回家看爸爸，是因為有一位老師陪伴著我回家看爸爸，我在這裡真的很感謝老師一整天陪著我，並幫我跟爸爸照相，讓我在平日如果想念爸爸時，就可以看跟爸爸的合照，以解思念之苦。真的，要跟老師說一聲：老師，辛苦你了！

（作者為本院服務對象）







# 鄒族文化園區一日遊

李興生

2013年6月15日天氣晴朗，我上午8:15到雲林教養院，周怡伶督導已帶領妹妹華生坐在甲車，8:30雲林教養院之交通車及甲、乙兩輛遊覽車，載著雲林教養院及南投啓智教養院之師生及家屬，經由高速公路往鄒族文化園區出發。服務對象在遊覽車上心情都很興奮，有的觀賞窗外沿途風景，有的唱歌與同車師生及家屬分享喜悅之心情。

10:00在觸口村之天長地久橋風景區(圖1)休息，一下車就看見所有的老師及替代役忙碌而親切的幫忙推輪椅、攙扶、引導服務對象們過馬路，帶領她們上洗手間及欣賞吊橋、八掌溪風景，並於規定時間上車，由阿里山公路前往鄒族文化園區。

11:30抵達鄒族文化園村，由於華生腳力較弱，感謝院方提供輪椅給華生坐，也感謝替代役幫忙我推輪椅，使我與華生得以順利跟上團隊。園村之鄒族姑娘及勇士們親切帶領著大家去品高山茶，能在海拔1,300公尺之雲霧帶茶園品茶並欣賞茶園風景(圖2)，令人心曠神怡!

12:30在園區內之瑪翡餐館品嚐原住民風味餐，菜色豐富而有特色，老師們忙著協助服務對象用餐，一刻也不得閒。餐館四周是大片的景觀落地窗，我們在吃原住民美食的同時，也欣賞到遼闊的茶園及山巒風光，真是享受!

14:00到「茅達諾劇場表演區」觀賞鄒族傳統歌舞表演(圖3)及「獵戶座」樂團演唱「臺灣美麗的故鄉」(圖4)，鄒族原住民文化的舞蹈及高亢和諧的合音旋律，令在場觀賞的服務對象及家屬們都印象深刻!

15:00結束鄒族文化園村的行程，下山前往嘉義檜意森活村。當遊覽車快到檜意森活村時，華生狀似尿急，突然起身堅持要下車，遊覽車趕緊在路邊休息站停車，我急忙帶華生去洗手間，但由於廁所是蹲式，華生蹲下去之後腳軟站不起來，急得我滿頭大汗，所幸周怡伶督導在旁即時的幫忙扶持，解除了窘境。

接著到了檜意森活村(圖5)，這是以嘉義林業文化為概念打造的日式檜意建築，我帶華生在嘉林故事館日式建築外圍走走，隨即上車跟著大家回到雲林教養院，結束了一日遊。

感謝教養院行政團隊每年度精心規劃的旅遊行程，使我與妹妹華生共享愉快而難忘的旅遊活動，更感謝教養院周怡伶督導、魯怡君老師等多位老師及行政團隊多年來不辭勞苦、盡心盡力的給予華生如親人般的優質體貼照顧與關懷，謝謝大家!

(作者為本院服務對象家屬)



圖1 天長地久橋風景區



圖2 茶園風景



圖3 鄒族傳統歌舞表演



圖4 獵戶座樂團演唱



圖5 檜意森活村



# 生活甘苦談

沈得祿

今春於慈濟雲林連絡處的一場聚處，有機會上台和家人們分享居家生活的甘苦。

家從表面上看似束縛地，其實家是溫暖地。這顆飄泊的心不再流浪，有個可停靠的港口。所謂“成家立業”不是「一人吃飽全家飽」、了無牽掛的單身漢了。家是擔子，給了「責任」，想想單身時的情境，自由自在、東西南北，想到那裡沒有人攔。

我家大姊遣遣我，“娶某來洗衫”！因為阮某的衣服都是我在洗。朋友知道後調侃我「祿仔是新好男人，讚啦！疼某大丈夫！」。其實不然，已故內人生前體弱多病。因此所有家事只有全包了，這就是典型的家業吧！我以為……

隨著業力的牽引，大女兒、孟融、還有小女相繼來到人間，咱世間人有個說法：「女兒是前世的情人」。可見「感情的執著」酷似粘著劑，一旦碰到了只有奮力處理。長女先天性的氣喘，孟融患腦性麻痺合併多重障礙，么女有半夜流鼻血毛病。俗云：水來土掩，兵來將擋。用說的容易，「代誌」來了，往往捉襟見肘。如來的教法「萬般將不去，唯有業隨身」，要以歡喜心相伴。

內人在么女出生後九十天就撒手人寰了。因緣合和而生，因緣離散而滅。除了祝福她，我就得趕緊孤軍奮鬥了。所幸生性喜結善緣，而今貴人相挺，也應驗了佛經普門品所開示的「福不唐捐」。

已故內人生前任職國民黨中文打字員，往生後拿到一筆佰萬的撫恤金。那時我將所有心力及金錢，全部投入孟融腦麻的早期治療和訓練，期盼對孟融的人生開展有所幫助。力是盡了，但因緣果的排列好像沒什麼改變！只好聽天由命了。但有件事很值得一提：孟融在學齡前曾走失，當時住在臺北東湖。我發動三姊妹、三內弟和社區的朋友幫忙展開全面搜尋，然而一天下來仍不見人影。後來虔誠有心念南無阿彌陀佛的聖號祈求諸佛加被，果然在臺北市雙園區由女警隊找到了。

因家母跌倒骨折，為了報母恩而舉家返斗南定居，當時孟融已屆國中學齡。為找尋能幫助孟融的教養機構，後來找到一家位於桃園縣楊梅鎮的天主教所辦的教養機構，一直到她滿十八歲。而後雲林教養院有名額可申請入住，至今也有十來年了。

在我的記憶中，雲林教養院至今已歷經第三位院長了。雲林教養院是專門收成年女性的服務對象機構，只要院方有辦活動，我都會撥空參與。記得有位任教於國立彰化師範大學的林千惠教授蒞院演講，曾提及：雲林教養院是已知公立教養機構最好的一家。何期有幸，孟融能在此接受教養照護。

十多年來經歷三位院長，您們的照顧方針，都以「愛心」為宗旨，用於照護所有的服務對象。做為服務對象的家長，除了感恩外，想對您們說聲：「有您們真好！」。

（作者為本院服務對象家屬）



## 給女兒的一封信

燕子之母

親愛的女兒，對於妳，我內心有許多心疼、愧疚與痛苦，也有許多複雜的感受與想法，但我不知該如何訴說。有的時候，我很急躁，很希望妳很快就能變得更好，累積更多實力，因為我希望妳的未來能過得更順利，不會受到太多挫折；有的時候，我更心疼妳這些年是這麼的孤單，那會使我不由自主的想要滿足妳，用物質、用行動，買妳想吃、想要的東西，但那也不能完整表達出我愛妳的心意。我的心思複雜，對待妳，我的做法有時或許太強勢，或許並不了解妳，但，我只想盡我所能讓妳過得更好、更順利。說真的，我最想要說是：「請妳原諒我，原諒我這個母親。」。

世上的母親能為子女所做的事情，我竟然沒有一件做好、完成它。原諒我，沒能將妳保護好，這些年讓妳一個人孤單寂寞。每次想起這些總會使我內心痛苦不已。不知如何，我希望妳原諒我。身旁的人都說我寵壞妳，但他們知道嗎？我們母女的緣分是如此的淡薄。妳快滿18歲了，妳是如何長大的，我居然一點都不清楚，越想心裡就越感到可怕！

好幾次，我車停在教養院外面，想著，妳現在心情如何？在做什麼？對未來，有何打算？知不知道人心險惡？如果，有一天我不在了，妳將會何去何從？有誰會在妳身邊？寂寞了、孤獨了，又該如何自處？我真不是個聰明的母親，妳的難過和妳的經歷、心裡的痛，我竟全然不知。



我這個無能的媽媽，卻也有個祈求，希望我的女兒，未來能平安順遂，不再有風雨，將來有一個了解、愛護她的伴侶，也有個遮風避雨的家。女兒，妳知道嗎？這一次我很認真的，等待妳回來，但我失敗了，不過我一定會堅持及努力，珍惜與妳生活的時光，也請妳原諒及接納我這個糊塗的媽媽，我需要妳，我們母女一起牽手面對注後人生種種的課題，好嗎？

(作者為本院學員家屬)





## 給女兒的一封信

琪琪之父

展信平安！老爸在此一切平安，已收到女兒的來信，妳的信中所提到種種，我都有很認真的思考，在此提出與妳共勉之，妳要明白一個道理「前事已過，無法追回」，人不要一直沈溺在過去之中，一直在悔恨之中度日，例如妳一直強調之前如果沒做這件事情，就不會搞成現在這樣，這是一種錯誤的想法，妳應該是要想的是下一次如果遇到類似的情況，千萬別重複同樣的因應方式，犯一次錯要從錯誤中記取教訓，而非擺脫不了過去，生活在悔恨之中，這樣只會讓妳喪失信心罷了，懂嗎？雖然犯錯要反省，俗語說：知錯能改，善莫大焉。這才是重點，凡事我們只要求自己盡力就好，而不是自己給自己壓力，像妳信中所提的種種壓力問題，要如何釋放壓力，要看的是妳如何看待事情的角度

，凡事盡力就好，但求無愧於心，只是要求自己太多，相對的壓力也越大，雖然面對或挑戰壓力，對妳來說未必是件壞事，只要學習調整自己的心態和心情，「釋懷」這二個字可以提供妳做為參考，如果壓力還是無法釋放，不妨找輔導老師談談，我相信妳在那裡能夠依賴的就是輔導老師，想不通的事情就找人談，千萬別放在心裡，知道嗎？很多事情我只能提供意見讓妳參考，但還需要妳的身體力行。基測的事情，妳別太過著急，那只會讓自己陷入更大的壓力，按部就班就好。妳還有一點要改進，那就是妳太在乎別人對妳的想法和看法，越在乎他人的想法，就越容易陷入更多的壓力，加油喔！我最疼愛的女兒，老爸10月份就能假釋回家了，我們互相加油吧！祝順心！

老爸筆

（作者為本院學員家屬）





# 雲教志工服務很紮“十”

~崇仁文化教育基金會育幼院工作隊「十年雲教志願服務有感」~

林欣宜

民國93年，我隨著崇仁文化教育基金會進到雲林教養院擔任志工，這是基金會第一次也是我志工生涯的第一次。初到雲教什麼也不懂，什麼都新鮮，連服務的對象都是基金會第一次遇到，要服務”身”落行少女，還有智能障礙的婦女，這真是一大挑戰。帶著忐忑的心情踏進雲教，這次我選擇”身”落行少女的服務，基金會的學長姐策劃很棒的活動讓我們跟少女們更容易親近，和少女的互動很好，開始我在雲教的服務。

94年的寒假，基金會辦理了第一屆雲林教養院的冬令營，從這一場營隊我開始真正認識了學員。雖然他們的年紀都才國高中的年齡，但社會的歷練比我們大學生還多，有的人從事援交，當檳榔西施，知道她們越多的事情反而更燃起對服務的熱情，因為我永遠記得在之前帶活動時，學員們認真投入的表情和真誠的笑容，這就足以激起我為這一群孩子努力。還記得那年營隊的音樂劇，用聲音演出學員們叛逆的心，與家人相處的不悅，在她們玩累了、受傷了、痛了，家裡的大門還是永遠為她們開啓。

這場音樂劇學員們都哭了，深刻的打入她們的心坎，也讓我上了最寫實的一課，當我每天為會計頭痛的時候，有一群小孩在社會的大染缸尋找自己的成長價值而遍體鱗傷，我真的很幸福。

在雲教的學習是無止盡的，每一次的出隊活動總有不一樣的收穫，而我也從學員組跨到心智障礙服務對象組的服務。第一次服務心智障礙服務對象就當上了心智障礙服務對象組組長，雖然角色不同，但服務的心還是不變，踏進慈暉樓的那一刻，心智障礙服務對象的笑容融化我所有的緊張害怕，這是最自然的感染力。與心智障礙服務對象互動自然而然我們也會回到小時候的樣子，玩著火車過山洞、剪刀石頭布玩到不亦樂乎，雖然常常聽不懂她們說的話，但從肢體的表現我知道他們玩的很開心。還記得有一位男生志工因為心智障礙服務對象一直叫他帥哥而開心不已，還有心智障礙服務對象看到自己喜歡的男志工而臉紅，這都是很特別的經驗，心智障礙服務對象就是那麼的天真，讓我們忘掉所有惱人的事情，今天又是美好的一天。

96年新嘗試，我們要辦心智障礙服務對象兩天一夜的營隊，這項任務是基金會和院方從來沒做過。要克服心智障礙服務對象出來活動的時間增長，還有心智障礙服務對象營隊的內容該安排什麼呢？那一年我們帶著心智障礙服務對象玩加大型大富翁，心智障礙服務對象們可以自行擲骰子，有機會、命運，抽到了需全組一起完成任務，志工和心智障礙服務對象都玩的超開心，現在到雲教也能找到大富翁的方格。這次營隊志工的收穫好多，因為發現心智障礙服務對象記得住志工的名字，有心智障礙服務對象還特別跟志工說今天有刷牙哦，因為要來參加活動，雖然志工自己也默默地竊笑，難道其他的時間都沒刷牙嗎？但這也是心智障礙服務對象最天真自然的一面。挑戰成功，有了第一次，接著就還有第二次、第三次的服務，謝謝雲教給我們這麼好的機會。

現在的我是雲林教養院志工隊的負責講師，我還是期待著一個月一次的志工出隊，感受心智障礙服務對象們的熱情，心智障礙服務對象現在還會問我，小白呢？咕嚕呢？（這