

賀忠恕學院
30週年慶特輯

徵文比賽佳作

印象最深的一堂課

中壢分部

蕭惠蓮

九二一大地震，一直是許多人心中的痛。猶記得當天半夜一陣駭人的天搖地動之後，改變許多人的命運。

後學記得當時傻傻的，只知道昨天的地震很可怕，卻不知中台灣死傷慘重。其後從報章雜誌、電視新聞中，得知台灣受了有史以來最嚴重的創傷，內心感到無比的沉重。但後學不知道，後學可以為這些受傷的人們做些什麼？可以幫他們什麼？

大地震後，政府機關以及許多慈善團體紛紛進入災區，做協助、安撫……等工作。後學也跟著許多學長陸續到達災區，除了提供他們物質的需求外，後學真不知該說些什麼話來安慰他們？有時尚未開口，眼淚就先流出來，弄得那些災民很尷尬。

此時，基礎忠恕道場成立了一個短期的心靈志工成長班。後學承蒙上天慈悲、點傳師的厚愛，讓後學參與此次成

長班的課程。心靈志工成長班成立的主要目的，是希望藉由團體間的互動，促進個人之溝通、輔導技能之成長。接受培訓的志工在受訓結束後，各自回到自己的所屬單位，再將自己所學和其他學長一同分享，而後運用於各單位的成全輔導，及這次大地震受創的民眾身上。

後學第一次參與道場所成立的這種班次，內心深感惶恐與不安，安排課程的學長是一



印象最深的一堂課。

位點傳師的夫人，亦是生命線協會中的一員，經驗和學識非常豐富。使後學從原先的徬徨不安，至後來和團體中的成員打成一片，甚至期待下一次上課。

每回上課的主題不盡相同，後學印象最深刻的一回，是帶領的學長將全部的人員分成三人一組，分別扮演諮商員、個案、觀察員等角色，並

互換角色。當個案敘述自己所遭遇的問題或困難時，諮商員則注意聆聽，而觀察員則仔細觀察協助者，並作紀錄。後學第一次覺得，原來仔細聽別人敘述事情也是有技巧的，要同理別人的感受、有耐心、誠懇的接納他人，給予對方肯定、支持，讓他覺得受到尊重，願意信任你，如此才能和他人建立良好的溝通關係。帶領的學長要大家去想，如果自己是為九二一的受災戶，最不希望聽到什麼？最希望別人給予什麼樣的協助？當時後學心想，要趕快安慰他們啊！要跟他們說：「天無絕人之路，你不用擔心，一切都會過去的。」此時，帶領的學長說：「其實他們最需要的是別人的支持以及聆

聽、陪伴，給他們溫暖、關心，而不是給他們建議或是告訴他要如何做！」後學一聽，臉都紅了！要同理他人的感受果然不容易，要能設身處地替他人著想，而非用自己的主觀意識去判定。

課程在凜冽的寒風中悄悄的結束了，團體的成員大伙兒都十分不捨，但大家心中都明白，課程的結束只是另一階段的開始。

「大地震那一天的情形怎麼樣？」「好可怕喔，我和媽媽在二樓要往樓下跑，可是地板一直搖一直搖，我好怕……」後學蹲下身子看著他，他又繼續說著：「隔天我們大家跑出來，外面一片黑漆漆的，我聽說我們班已經有三個同學被壓死了……」後學拍拍他的背，陪著他掉眼淚……。