

我在實習以前都是非常害怕的，在專業方面，我所學的與我要實習的非常不同，在夥伴與我討論時，我的腦袋裡無法馬上反應他所說關於長輩的理論，我對於跟長輩的相處也較為沒有信心，不知道與長輩會談的技巧是否與青少年相同；在心裡方面，相較於我從小在機構當同工的夥伴對於機構的環境、同工與提供的服務都較為熟悉，這也是我必須花時間去摸索的；另外，在信仰方面的問題也讓我有點擔憂，我是一個沒有信仰的人，但我要去一間基督教教會發展出來的機構實習，我很怕我的行為在無意間會違反基督教的規範，造成機構的困惱，這一些煩惱也逐漸的動搖自我意志，有時候會開始懷疑自己的選擇是否正確，但是這一些煩惱在我開始實習後就漸漸的被解決，或是根本不存在的消失。

在專業方面，當我一開始接觸長輩時，我還是有些許的緊張，但是久而久之漸漸的知道要怎麼與長輩互動，也學習到建立關係的方法，知道同理心對於長輩而言相當重要，案主情緒稍微低弱的時候運用，這樣有十分好的效果，可以讓案主情緒恢復一些，當案主覺得有我可以理解他所想表達的情緒與情感時，案主顯得相當開心與感動，也願意做更深層地分享。在實習期間也學習到社會交換理論，知道要找到與長輩的共通點，讓長輩發現我們是一樣的，如此一來長輩會更願意交流，因為她覺得我與他是平等的，我不是高高在上的施予者，打破這一層階級上的關係後，會更加容易親近，長輩會更願意說出自己心中的想法，建立好關係後可以更明確知道長輩需要什麼，可以更準確地提供所需的服務；在熟悉機構以及與機構同工建立關係上的問題，我發現這樣的問題幾乎不存在，花約兩天的時間熟悉機構後就可以很快的投入服務，遇到不懂的地方可以詢問夥伴或是同工，他們都很願意的為我解惑，這是十分感激的地方，在同工的熟悉方面，我發現同工們都很熱情，當我情緒上或是身理上出現問題時，實習夥伴以及同工們都很關心我，讓我感到很溫暖，以前曾經聽學長姐說過在機構實習要小心人際關係的處理，但是在我的機構裡這樣的擔心是完全不存在的，上至機構負責人，下至暑期實習生，都很像家人一樣，會互相關心以及安慰彼此的不愉快，能在這樣的機構實習是我最大的幸運，雖然有時候很累，但

是可以在這樣的團隊裡成長收穫是非常幸福的；在信仰方面，督導採取非常隨和的態度，十分尊重我信仰的自由，機構裡的所有同工都不會要求我去信仰，也不會因為我沒有與他們相同的信仰就排斥我，反而佩服我的勇敢與嘗試的勇氣，願意到與自己認知完全不同的地方實務學習，在實習的過程裡我也體驗到信仰的力量，可以讓人更加樂觀、有勇氣去面對困難，我覺得這是我在未來的路上需要學習的，在我面對困難的時候總是太沒有信心，覺得自己會失敗，在同工們身上所學到的樂觀是我需要繼續延用在自己身上的。

馬來西亞實習生－蔣培琳

