

「中華民國社工人員生涯規畫研習會」活動記要

王品惇

中華民國社區發展研究訓練中心與台灣省政府社會處爲了促進當前社工人員的生涯規畫能力，提昇工作理念及服務品質，並加強社工人員的自我認同及社會使命感，特別於八十二年三月四、五兩日假風光明媚的台南縣曾文青年活動中心辦理「中華民國社工人員生涯規畫研習會」一梯次，共計有全國公私立機構之社工人員及督導人員七十餘人報名參加。

社工人員是推展社會福利工作的尖兵，但有時卻因對工作的全心投入而忽略了對自身的經營。爲了使社工人員們在服務大眾之餘亦能做好自我成長與自我規畫，特別在本次研習的課程安排設計上策重在心理及理念層面的探討。使大家在今後的工作上不但能「關懷他人」亦能「疼惜自己」，以達到「你好，我也好」的善美境地。

茲就本次活動的精彩課程內容概述如下：

一、人生有夢，築夢踏實——談社工人員的生涯規畫。

陳宇嘉博士主講

「生涯規畫」是本次研習的重點課程，陳老師針對社工人員的特質給予透澈的分析，並在「助人自助」，「我們教您方法，你要自己做決定」的大前提

下帶領大家先做自我探索，進而因自我了解而自我接受，陳老師並期待大家往後能在順應個人發展的前題下再做階段性的調適，以達到生涯成熟的目的。

二、如何讓自己過得更好——談心理衛生

郭乃文教授

在會文靜謐沁涼的迷人夜裡，郭老師用娓娓動聽的語音和大夥兒談「如何活在快樂的現實中」，不僅給大家的心靈開啓了另一扇窗，也將由塵囂中帶上山來的壓力，焦慮一一撫平，在這段時光中，大家隨著郭老師的引導整理了「忙亂、失落、焦慮、憤怒、無力感」等生活大敵，並學習了「澄清、自我肯定、調整期待……等」將「生活大敵」轉變爲「大力波菜」的方法，使大家在未來皆能有效的處理自己心中的垃圾，並化腐朽爲神奇，使自己心中永遠充滿了生機。

郭老師很幽默的要大家隨時隨地不忘了「給自己糖果」，自我鼓勵一下，使自己心理健康。不但能善待自己，更能尊重別人。

三、掌握現在、開創未來

劉副處長邦富

劉副處長以省政府社會處的觀點，針對現行社會工作人員制度作評析，並對

提昇社會工作專業做了深入的探討，給大家諸多啓示，並對於社工員所關心的「納編」問題提出了精警的見解，使大夥受益匪淺，對未來更有信心。

四、社會工作人員價值觀的建立與實踐

蔡司長漢賢

價值觀係屬一己認知與成長經驗交匯下的自我選擇，只要無違公秩良俗，難有絕對的好壞之分。但獻身社工員這一特定行業，價值觀的建立就很重要，因為社工員的工作不但須面對貧窮、悲愴、孤寂的對象，忍受工作時間長，待遇低，責任重的負荷，兼且還要兼負協調、開創、宣揚、服務的角色，若無正確價值觀，不但容易影響自己，更有可能虧待服務對象，影響專業水準。

蔡司長在這當課中，不但給社工界的同仁諸多肯定與鼓勵，更希望大家做個「正其誼不謀其利，明其道不計其功」的正人，只要能隨時反躬自省，並不斷自我策勵，終會有：「終日尋春不見春，芒鞋踏破嶺頭雲，歸來笑撚梅花間，春在枝頭已十分」的感受。

五、行到水窮處，坐看雲起時——談社工人員的壓力與抒解

徐西森老師

徐老師針對社工員心理健康的一般性與特殊性，與大家暢談壓力的來源及抒解歷程。

在本課程中，老師傳授了大家各種抒解壓力的方法，包括：建立自我報酬系統、尋找替代性能源、作專業進修與生涯規畫、作心靈研修及充實休閒生活等。

徐老師最後送給大家一句話：「在多變的挑戰中，掌握永恆的真理；在不變的工作中，尋找可愛的生命。」

本次活動，在學員們依依不捨的告別聲中畫下休止符。大夥兒在會後的問卷中都表達了希望往後能有機會再參與類似研修活動的意願，也期待能在回到工作崗位之後，將本次研習的心得，分享於同事、朋友，讓大家共享自我成長的喜悅。

