



海巡心理諮商輔導工作

教我成長

◇文、圖 | 余俊慰

海岸巡防署成立迄今即將屆滿十年，回首這些日子以來，相信每一位身為海巡人員的一份子，陪伴著走過歲月裡總有許多難忘的點滴，而海巡署讓我成長最多的地方，則是在七年前的一次因緣際會之下，有幸的接觸了與人互動的心理諮商輔導工作，也開始一連串的助人工作歷程，更開啟了對人的心理世界探索及服務熱忱。

海巡署所屬各機關對於人的問題特別重視，常聞言道：「人事、人事，有人就有事。」，但有事也要有人去推動，因此，常看到各級主官對於人的問題特別重視，尤其以人的生、心理更為重要。在政府各機關單位裡，海岸巡防署對員工的協助關懷作為上不遺餘力，更是首創中央機關設有心理諮商專責單位，積極協助所屬同仁心理健康的維護。在海岸巡防署的工作範疇裡，每一份工作角色都如同螺絲釘般重要，缺一不可。因此我對人的想法感到興趣，而接觸了心理諮商輔導工作。在對每一位個

案的輔導晤談過程裡，也讓自己從個案的故事中學習了自我成長與生命的教育。

當開始投入心理諮商輔導工作，即瞭解心理諮商輔導是一項助人的工作，各級長官在歷次會議上的勉勵，不斷的告知身為一位心輔人員，即是一個單位的活菩薩，能去渡化周邊的同仁；又言，身在公門好修行，何況是身為一位輔導、協助的角色，那就更不在話下。因此，我也常以此自勵，在擔任心理諮商輔導服務的過程裡，協助過的個案不計其數，在輔導過程中，常告訴自己能夠盡心盡力視個案為家人，如同當一位醫生，要視病患為家人，才會有所謂「醫者父母心」一詞，而我們擔任輔導人員，才能將心比心的去為個案設身處地著想。

在基層擔任心理諮商輔導工作，舉凡遇過個案類型可說是一種很特別的體驗。因為每一位個案的成長背景在家庭、社會教育之下，型塑成了一個故事。當與個案諮商輔導晤談，就好像是在瞭解一個

故事情節般，知道故事的主角在想什麼、做什麼，心境上則不由自主投入故事裡，同情個案的處境，在輔導過程往往會對個案所提的問題感到愛莫能助，可謂是嘗盡心輔工作的酸、甜、苦、辣，但透過心理諮商領域專家教導諮商輔導認知及技巧，則改變自己對於個案看法與處理。因此，我常覺得，在這個工作領域裡，我應該算是最大的贏家，因為我用短短數年的工作光陰，換取了無數人的一輩子，讓我對生命成長意義的體會增進不少；我也常捫心自問，在這工作裡是誰教我長大？答案是：個案教我長大。

如今，走過這些日子，我已是負責擔任統籌整個中部地區的心輔人員，雖說不如往常直接前往第一線協助個案解決問題，但相較之下，我的工作擔子也加重，因為要為各單位心輔人員來解決問題。由於一線心輔人員除肩負著個案的問題外，也會有個人問題存在，而這也會是我要擔負的責任，但秉持著「做中學、學中做」的工作態度去「歡喜做、甘願受」。

回首過去，在擔任基層心輔人員的歲月裡，職務上的每一天，無不兢兢業業的做好每位有需要協助的同仁生、心理狀況掌握、輔導，深怕有哪一環

節未注意而閃失或輔導未周延而發生憾事，這是每一位心輔人員所不願意樂見，當我常對新進岸巡員實施心理衛生宣教時，我總會在最後告訴他們，一年後退伍希望一個都不能少，且都能平安；話語中也都語帶各級心輔人員心中的期許。

隨著社會日新月異，人們的生活腳步隨之加快，更突顯越來越多的人們心理疾病，當是類人員達服役年齡既進入軍中的高壓力環境裡，因而誘發出相關精神疾病，對於心輔工作人員的挑戰也是與日遽增，但是，當投身從事助人工作，這些挑戰也不算是什麼，轉念去想，環境製造更多機會來讓我們服務這些需要幫助的人。海巡署，感謝您讓我成長，也共勉在心輔工作崗位上每位心輔人員能夠勇於接受挑戰，發揮大愛無私之精神來為同仁服務，促使海巡署迎接更多的十年光輝歲月。🙏

（本文作者目前任職於中部地區巡防局人事室科員）



■ 心輔工作唯有無私奉獻，
才能使同仁安於工作