



## #007期同學會故事

# 亦閔、玉玲 愛心回原點～

文 / 007期故事長 2009-06-09

## 亦閔

帶著滿滿的感激、感恩提起十多年沒碰的日記寫下這份感言，除了感謝還是感謝！

長年在國外工作讓一個家庭的維繫備受考驗，尤其是一個溝通能力平平的白領階級。

當自己從煩忙的國外工作回頭面對家庭時才驚覺對於這家庭經營的陌生、疏離和不夠用心。

人真的是個很奇怪的動物～總在遇到挫折時才能真正的深切反省和思考！

從小自一個小家庭環境成長的我幾乎沒接觸也不懂得怎麼養兒育女，打罵教育是承襲過去因應現在的方式，所得到的『果』是“兩個不太想跟老爸講實話、出去玩、常常裝傻、出怪招的小同居人和一個覺得自己付錢卻換得生氣、像瘋狗般的路人甲(我)，剛換工作、家庭失和、兩個兒子的狀況頻頻....這段低潮幾乎快讓我發狂、常生病、晚上睡不著、常

吃助眠藥、亂發脾氣、想找心理醫生....直到生命中有了一絲的曙光

.....

剛加入志工學習的課程是由那個已經有點陌生的老婆介紹的，原本只抱著看一看的心態(多聽一聽、學一學反正又不吃虧)，也沒有任何參加親職學習亦或是志工的經驗，心裡多少有些忐忑不安，心想....嘿嘿!不知道羊頭裡面會不會還賣了些狗肉???在剛開始的一段期間只是感覺這團體還不錯，每一丁點小小的付出都深受大家肯定，而且大伙心機好像沒那麼深A(歹勢!很高興~但~還在持續觀察中)，

家庭的關係則是大起大落(新思想的混沌期)。日子一長久後才深深體會到~

這地方賣的是“愛“、是“關懷”、是“正面的能量”、是“成長的動力和分享的園地”，這時候的心境就好比找到了依靠及歸宿般的雀躍和快樂!在持續參與、學習和從中的不斷修正到現在，親子關係明顯的改善了，家庭與夫妻的關係也在學習正確的溝通方式『開心門』後逐步的改變，現在終於可以大聲的說“我終於歸隊了喲”~

其實早在25歲那年便有規劃到年老閒時想加入義工團隊，一方面做健康的(台語)，一方面做些自己快樂別人也快樂的事，只不過人算不如天算，原來老天早有安排，讓我到此遇見這一群可愛可敬的貴人們，真切的讓我上了人生的一門重要課程的“親子教育:愛你一輩子”與“親子溝通學:開心門”。

冀盼能持續參加“愛團“的服務，一方面是自私的為了自己和家人持續充電，定期聚會與志工伙伴們的思緒整理(Reset)，另一方面也真誠的期望這美好的理念『愛伙一輩子』能透過我們大家的力量傳遞出去到台

灣的每一個角落，讓我們的下一代更有能力去面對全球化激烈的競爭角逐，最後套用『開心門』金涼大哥的一句話與大家共勉“一個房間只要有一根蠟燭是亮的那地方就是亮的-->不要輕忽自己的力量-->只要有改變的心，你可以改變一整個環境”。

## 玉玲

還沒開始寫我就想哭了，是因為有太多太多的感觸~

看到新聞報導[一個爸爸罰孩子到剛鋪好的柏油路上走路]，雖然心裡有一絲絲的心疼，但也想著那小孩是怎麼了？真的壞到要讓爸爸這樣的處罰他嗎？

再想想自己面對最愛的心肝寶貝一點點的犯錯都可以發好大的脾氣或毒打一頓。然後自己躲在棉被裡偷哭。

知道自己錯了，但卻找不到出口。日復一日，只有越演越烈。直到有一天打兒子，他不哭不叫不躲不回嘴只是非常憤怒的瞪著我...我...心碎了。自己一手帶大的兒子，為什麼會變成這樣...完了，真的玩完了...生活頓時失去了目標...

在一次的童軍活動中，遇見了[愛你一輩子]的志工淑敏，給了自己一個機會去充電了12小時，我那顆乾枯又灰色的心變的紅潤飽滿。可是當結訓回家遇到問題時，卻又再次回到共同悲劇中。因為我們有太多先入為主的刻板印象，想改變卻用不對方法。

也不知道什麼原因，[愛你一輩子]吸引到了一位美國效能訓練公司認證講師王金涼老師：願意為我們開第五項修練溝通學的課程>>[開心門]

。上課時我覺察到自己的情緒才是最大問題，我總是要求孩子要聽話，但自己卻從不聽孩子說的話。

在[開心門]課程中要求我們不斷練習[積極聆聽]。千萬不要小看它，因為上課時每個人說話時都會“卡卡”的，但重要的是大家的笑容變多了。經由覺醒>覺悟...直到行為改變~

老師說：一個人的需求被滿足了，他都會很容易接受或答應，但只要有需求未滿足，就算只是向他借5塊，也會被拒絕。“每個情緒的背後，都有需求等待被滿足”。我慢慢的改變了一些觀念，開始嘗試去了解孩子的心情，也發展出一些方法之後，終於成就感慢慢增加，挫折感漸漸減少，開始有一點享受起當媽媽的樂趣。

很高興我先生也去上[開心門]，我們彼此相愛，但不善於溝通的兩個人，被情緒左右而產生很多不必要的誤會。課程幫助我們演練，改善溝通的語言和方法，減少使用絆腳石。老師說：“每一個事件背後，都是一個成長的契機” >>期盼著攜手扶持白頭偕老~

現在我只要跟兒子說我們要去充電或上課，他都會問：啊！你們要去 [愛你一輩子]嗎？

看來他們也非常正面的期待這份改變，我想我們會持續參加[愛你一輩子]志工團隊，

因為這裡有很多貴人，有很多正面能量。沒有抱怨，只有正念和解決方法的分享。再複雜的人事物，

他們都會分析出行背後的原因，協助我們面對問題。

慧英執行長常跟我們說：「常常去省思自己內心的愛，你會更了解自己與孩子，對愛的信念也會更堅定。」