

看見台灣，看見陪伴的力量

身為投入於學校輔導工作的人員，在閱讀看見台灣的旅程裡，與齊導共同經歷了追求夢想的生命轉折、對台灣每一寸土地的疼惜，他的故事也與我的生命交會，回頭看看那些成長經歷與陪伴孩子的點滴．．．

一、山，夢想的起點，自然的療育

山，是齊導投入空拍領域的啟發，是夢想的最初之地，如同他的名字巧合地和一次大戰期間的德國飛行器一樣，「齊柏林」代表的是便是這樣飛行、飛翔的意義，好美的開端，也意外地讓齊導踏入飛行旅途，我呢？什麼是我夢想的起點？還記得小學時期總會有篇作文叫做「我的夢想」，多數同學寫的是想成為老師、警察，而我寫的是「心理學家」，天真如我，當時的我根本不知道什麼是心理學家，以為就是很懂人的心理，可以了解自己與別人，後來的我老早就把這篇作文忘了，直到在念心理諮商研究所時突然想起，嘿！我好像真的離當初的夢想好近！這麼意外的步上心理師一路，又或許，這些都是生命中冥冥之中注定的地方吧！我們不知道自己是誰、該往哪裡去，但繼續走著走著，漸漸的遇見觸動內心的關鍵字，走上喜歡的方向，回頭看才發現，哇！真是意外地走上了當初夢想的起點。成為一個心理師後，

似乎也圓了當時童年的小小夢想，展開了另一段新旅程。

然而，齊導說，「沒有人的地方，是最美的地方」，我想，大概是看了太多美景，更看了太多被破壞的風景，所以對人感到失望吧！如同書中所述，種滿高山蔬菜、茶園的土地，水土保持早已被破壞殆盡，又如山坡被挖了洞只為了回填人們製造的大量垃圾、蓋滿滿的各種豪華建築實則是危險住宅。我也想起前些年的報導，描述著南投清境農場被蓋了大量民宿，但多數都是違法建築，想起自己曾入住的民宿竟然也在不合法的名單內，不禁感到有些羞愧抱歉，似乎成了幫兇之一！

齊導對山的熱愛，與他的童年經驗有關，他是從小在山裡長大玩大的孩子，我對山的喜歡，則來自於第一次去青青草原時所感受到的遼闊、自然，青青草原是位在新竹市蠻大的一片小山丘，曾經去過一次就深深愛上它的原始與自然，還記得在考研究所、念碩士班時期，常常周末已經累到身心俱疲。特別的是，我發現每當到了青青草原，我的心就瞬間安靜了下來，看著一大片遼闊的草原隨風搖曳著，彷彿也將我混亂的思緒吹散。走在那兒，感受我的腳很踏實安穩地站在土地上；感受我的鼻子輕輕呼吸著混合青草味的空氣；感受我的身體被微風吹拂來帶來的微涼感，心裡很平靜很平安，知道辛苦有一天會過去，知道苦難與美好常常都是並存的，我的心，似乎就遺留在青青草

原了。離開後，疲倦時仍會想起在青青草原的寧靜片刻，在生活中繼續努力著，期待下一次能再訪。我想，這是大自然最神奇的療育，與山同在，與自己也同在，心就安靜下來了。

二、河，人生的支流，紀錄的點滴

在齊導求學的階段，即使對於學業並不擅長，但是對攝影的喜歡卻已經開始萌芽，從看大自然雜誌學習構圖，到實際拍攝練習，嘗試拍出與雜誌中類似的照片，再慢慢長出自己的風格，累積的作品甚至都能裝訂成冊了，這樣一點一滴的練習累積，都成為了他生命中的珍貴養分。然而再喜歡的事情若成為了例行性的工作，仍不免感到疲乏，曾經從事攝影工作的他，曾經下班後碰也不想碰相機，後來接觸到空中攝影，才又再度引發了齊導的熱情投入。這些生命中的小小支流，記錄著我們曾經歷過的點點滴滴，美好的、難受的、痛苦的、精彩的，都隨著歲月的累積逐漸匯聚成生命之河，每一件事情都不會白白的發生，每一個安排都有上天的意義。如果，我們的生命之河也有許多小小支流，它會流著哪些故事呢？

還記得我的父母是在高中的服務性社團認識，到育幼院帶小朋友活動；在我國小時期，父母也曾經參加地區性的愛心會，帶我到附近的社福機構參訪；高中升大學時，以助人工作領域為的科系選擇，期

待能貢獻一己之力幫助社會中需要的人；在大學時我也參加了農村服務社，在寒暑假為鄉下的孩子們舉辦帶來歡笑的育樂營，甚至更認識了我的伴侶。這些小小支流不僅是我生命的河，更是從我的父母一代延續傳承下來，他們生命中對於人的關懷、友善，也流入了我的血液裡，影響了我日後的生涯抉擇，為我的生命故事添加了助人元素。

書中也提到，空拍不僅拍下了美麗，也一併拍下了醜陋，好與壞都應該被記錄下來，才真實。反思我的工作中，常常來到我面前的孩子，可能是被大人貼上滿滿負向標籤的，受到成長環境的影響，也許被貼上了不愛上學的、愛說髒話的、打架的、衛生習慣不佳的、被排擠的等等汙名。這些標籤像是被汙染的小支流，流入孩子的生命裡，如果可以看見孩子的生命之河，我想就是灰灰濁濁的感覺吧！往往，他們對未來是沒有盼望的，不知道自己想要什麼，僅是得過且過，又或者早已消極地放棄自己了吧！助人工作者不是魔術師，沒辦法重新洗淨他們生命中的一切，完完全全改變他的生活，但是我想我能夠做的，是用一隻新的眼睛看待他們，看見他遇到有人欺負小動物時會挺身而出善良，看見他玩遊戲遇到挫折時仍願意再嘗試一次的勇敢，看見他熟練地拿著菜刀切菜變出美味又可口的料理，看見他即將與你說再見時寫了一封信向你表達感謝．．．

這些孩子身上的美好之處，往往是在大環境裡很困難被看見的，

畢竟有太多太多更耀眼的光芒了！很幸運能在孩子的生命之河中，陪他一起看見新的小支流，也許不是不存在，只是被忽略遺忘了，或許，就連孩子也忘記自己的善良可愛，而學著戴起成人的面具自我保護生存下去了。這些新的支流，不一定能完全改變汙濁的河，但能讓他記得，曾經有人相信著他的美好，傾聽他的喜怒哀樂，這是我能夠做到的，也許仍有許多不足，但我很願意繼續在這份工作上努力下去，我想，身為一個諮商心理師，珍貴之處在於，「用生命感動生命、用生命影響生命」，不僅僅是你改變他，他也回頭感動了你，被孩子在辛苦環境中仍用自己方式生存的韌力感動，被孩子歷經關係傷害仍願意去愛的善良感動。有時，我也會不小心在晤談室裡陪孩子掉幾滴眼淚，心疼他的經歷，或許此刻，我們的生命之河流入了彼此，他也為我的生命寫下了新故事，而我願做那個好耳朵、好眼睛，陪伴他走一小段成長路，喜怒哀樂都同在，並給予最深刻真摯的祝福。

三、海，平浪的暗潮，意外的驚喜

特別喜歡齊導在書中分享到的這小段，當時的國工局長問齊導對什麼有興趣，齊導說拍照，局長告訴他，專心做自己喜歡的事情！我想，能做著自己喜歡的事情，再辛苦也會很投入很享受吧！如同諮商工作，往往不是一次兩次晤談就能夠有所進展的，甚至有可能進步了

卻又大大後退，孩子們所處的環境並非我們能獨力改變，然而，當孩子願意信任我，告訴我更多關於他的故事，當導師回饋孩子的進步，這些辛苦似乎又不算什麼了。與人的工作是急不得的，很多時刻要慢慢來，即使我的內在已經波濤洶湧，外在的我仍努力穩定自己，才能陪著他面對遭遇的一切。

然而，雜誌攝影的生活作息常日夜顛倒、收入不穩定，看似光鮮亮麗的工作卻也伴隨著作息紊亂、家人的不諒解，如同海浪看似乎靜，底下卻波濤洶湧。或許有時我們總羨慕別人擁有的一切，卻不了解背後可能承受的辛苦，成為一個心理師的路亦然，經歷了研究所兩年課程與半年實習，還需要第三年的全職實習，無薪的狀態下，以實習生的身分要做許多行政雜事，的確讓人喘不過氣，更需要同時兼顧論文的完成、準備心理師國家考試，這些都是心理師一路背後的辛酸血淚，已經終於熬過的我很佩服自己的堅持，看似乎靜得讓人羨慕的一條路，也有屬於他的辛苦故事，我想這份理解也會讓我對於個案多一些包容與了解，並用那份溫柔地陪伴穿透外在掩飾的平靜，傾聽那在平浪底下的內在聲音。

此外，齊導也分享空拍中意外發現澎湖新群島的驚訝與感動，能夠用這樣俯視的高度去重新看世界，才能看見不同於過往的一切，平時的我們多半平視環境中的種種，直直地看著眼前的孩子，又或著我

們專注在自己的內在空間，然而，若有機會用不同角度看看熟悉的畫面，會不會，有了不同的驚喜出現？如同在諮商工作中，我發現，有時用口語談話能快速地建立關係、蒐集訊息，但是當孩子情緒被困住了，僅是停留在語言的對話無法有所進展。因此，我嘗試改變了陪伴方法，使用了粉彩作為表達性媒材，讓孩子挑選顏色代表此刻的心情，將粉彩條用小卡刮出一絲絲粉末，再以手抹開，抒發情緒。漸漸的，我發現孩子的狀態似乎有些鬆動了，緊張的情緒逐漸緩和下來。此刻，我很欣賞自己能夠跳脫框架，用不同的方式來理解眼前的他，而不固著於舊有的方式，願意嘗試新的可能性，或許，換個角度、換個方式，會帶來不同的感動，也是孩子帶給我的驚喜！

四、家，深刻的牽掛，帶著愛飛翔

「可以選擇安穩過一生，也可以為這片土地做點什麼」，是我在齊導身上看見的不平凡。回想自己日復一日的的生活，看似投入於工作中，但在某些時刻總會感到茫然疲倦，我問自己，想要什麼樣的生活？想要如何過一生呢？作為一個陪伴孩子的諮商心理師，在每周一次的談話裡，慢慢地進入孩子的內在世界，一點一滴地看著孩子們穩定的進步，改善了壓力狀態、學會了調整情緒、鬆動了家庭問題，以及結案會談時收到來自導師的回饋，這些都是我繼續在這份工作努力的動

力。也許，每個人都有屬於自己的不平凡，也都正用不同的方式為這片土地努力著，關注環境議題也好，陪伴青春孩子度過困難也好，我看見，我也正用微小的力量為台灣帶來美好。而這條助人工作之路的選擇，背後是來自成長過程的挫折與家庭的愛。

我的家庭，是我最深刻的牽掛，更是我能勇敢飛翔的後盾。在求學過程裡，從對助人工作的初衷走上社工一路，漸漸地因著想更深入的陪伴孩子而考取輔導諮商研究所，我的家人始終是我的重要後援，讓我在這條諮商路上勇敢飛翔、追求夢想。回頭問問我的心，「嘿！這是你要的生活嗎？」我想是的，能付出自己的所學，能在孩子成長過程中給予溫暖支持的關心，能為孤單無助的青春帶來一些愛與希望，看似療癒了孩子，其實也療癒了當初懵懵懂懂的自己，更回頭滋養了我的家庭關係。當初青春期與家人的憤怒衝撞、種種對彼此的不諒解，似乎也在學習心理諮商一路逐漸修復了傷痕，學著理解家庭中的不完美，了解父母也是在當了爸媽後才學習如何當好爸媽，我接納了對家人的愛與生氣並存的可能。於是，我們能重新連結彼此，用愛做為翅膀昂首飛翔，獨立地擁有一片天空，也能在身心疲倦時回到家中好好安頓自己，這樣，或許已經好足夠！

如同齊導透過拍攝「家」，無論是自己、朋友的家，甚至是墳墓，藉此來傳達對家人的愛。因此我想，即使無法天天在身邊，但對家人

的愛會是一種默默地、溫柔地陪伴與守候，既獨立保有自己，又能擁有親密自在的關係，以健康的方式愛著彼此。

五、人，感動的存在，溫暖的交織

在齊導一張又一張的空拍圖當中，我看見的不是如風景照那般單純的美景，更是一份能穿透到人心裡的感動，是充滿生命力的，是這片土地上的人們努力活著的象徵。意外拍到的浪漫幸福婚紗照、開懷大笑抱著收成西瓜的瓜農，都那麼可愛的讓人會心一笑！這真是在忙碌的生活中很少有機會去細細感受的土地之美。

回想起當年全職實習結束後，累積的忙碌讓我對於心理師工作感到深深的疲倦與無力，懷疑著「我真的要成為心理師嗎？」於是，我毅然決然放下一切，給自己一個重新歸零的機會，獨自帶著行李到花蓮打工換宿了近一個月，好好的放空想想未來的路。沒想到，在這裡遇見了一些好喜歡的人，更讓我找回了對生命的熱情！走在市場隨意拿起相機拍照，小販熱烈地招呼，還指導我怎麼拍角度會更好；在文具店晃晃被老闆邀請一起坐下來吃一頓美味晚餐，一碗裝著在地食材麵包果佐小魚乾熱湯的溫暖；在自己婚禮布置做乾燥花後，將花材結合到助人工作的諮商心理師，一起談天說地綁花束。這些感動，都在我的心中發酵，讓我感受到人與人之間的連結，很真誠，很真實，很

動人！沒有那些教科書上的諮商技巧，如何同理別人、反應情緒，而
是很單純的與人同在，這些覺察突然打通了我對諮商心理師工作的迷
惘，學了許多的理論知識技巧，仍要記得回到「與人同在」的陪伴，
那才是助人工作的最珍貴之處。

身為一個從小在台灣土地上長大的人兒，看見了齊導對台灣的愛，
看見了台灣人的真摯可愛，看見了這些感動如何在疲倦無力時回頭來
滋養了我，讓我決定繼續走上助人工作，此時此刻有個很真的感受是
——能在台灣長大真好！那些現實生活中不順利的、辛苦的點滴，在
閱讀看見台灣一書時，似乎也被修復了。齊導分享曾去拍布農族孩子
在玉山頂上唱歌的經歷，對孩子們來說，生活是很艱困的，而能夠擁
有一點點快樂，就是天大的祝福了！因此，若人總想著「還要什麼」
會讓自己陷入不滿足的黑洞，若是想著「擁有什麼」，便能在當下好
好停留，珍惜現有的一切，知足喜樂就多了一點點了！

六、結語

寫在最後，有幸能閱讀「看見台灣」這本書，從齊導空拍歲月的
堅持與對土地的熱愛，也映照出自己生命中的點滴故事，在某些字裡
行間中找到一些共鳴，喚起一些成長過程中的畫面，彷彿也如空拍一
般俯視著我的生命之河、我的大地。透過齊導的心與眼看見台灣的美，

也願這份善良能被每個閱讀本書籍的人們傳遞下去，成為一個新的小支流，在每一位台灣人的生命中流動，理解這片土地的美麗與哀愁，並帶著善良祝福用自己的力量一起為台灣盡一點點心力。這是我成長的土地，台灣，T-A-I-W-A-N，我深愛台灣，我以身為台灣人為榮。