



## 周春：『透過服務才不會感到寂寞』

周春，  
台北市家庭教育中心第二期諮詢志工，  
服務年資 30 年。

(採訪、撰稿：王怡婷)

「我是個很雞婆的人。」

五月初某日中午，等候過長長的隊伍，終於把車停好；頂著炎熱的驕陽，盯著手機上的 google map 心裡期望著可以快快找到目的地。不料，就在左彎右拐後的茫然之際，竟然發現周春就在前面等候著我！溫柔的臉龐洋溢著溫馨與關懷，讓人不禁想要加快腳步投入她的懷抱……。接著，我們的話題就從「我是個很雞婆的人……」開始。

民國 67 年，那時周春 38 歲，最小的孩子也上幼稚園了，身為全職家庭主婦的她自覺應該繼續學習並且和孩子們一起成長，她認為這樣才不會和孩子們漸行漸遠；於是在妹妹的鼓勵下報名參加生命線的志工培訓課程。「我本來也不知道那個訓練是那麼嚴格……。」回憶當時剛開始有 300 位報名者一起上課，在經過長達一年的培訓課程後，僅剩 90 人順利結業，周春在家人的支持下，從未缺席、『全勤』結業並開始服務，直到 105 年除役；在生命線服務的同時，周春也於民國 78 年加入台北市家庭教育中心諮詢專線的志工服務行列，迄今仍堅守崗位，30 年來關照台北市民的熱忱始終不曾稍減。

### 「參與志工服務的前提是要先把自己的家庭照顧好」

周春自小在一個充滿愛的家庭中長大，由於自幼便被家人照顧得無微不至，婚後的她很自然地就以相同的標準對待家人、小孩；回憶起當初加入志工行列是因為孩子們一個個『離腳手』了，時間多了，希望透過參與志工服務的機會，可以「照顧」更多需要幫助的人；周春說：「本來只知道要接電話。」加入後

才知道要上很多課程，三、四十年過去，孩子都已長大成人，也分別成家立業了，她仍不斷強調參與志工服務讓她學到很多、收穫很多，其中最為她津津樂道的要屬『同理心』的培訓課程了。「我很喜歡同理心的課程。」她說：「用在每個人身上都很 OK，不論是家人、個案或與朋友的相處……。」在那個『成人教育』風氣並不普及的年代，透過服務獲得學習的機會，對於當時的全職家庭主婦而言，是個相當可貴的意外收穫，或許就因為這樣的機緣，讓自認為個性「厚操煩」的周春從服務學習中更堅定自己的生活哲學。

「我認為要參與志工服務的前提是要先把自己的家庭照顧好。」80 歲的周春和多數台灣早期婦女一樣，在家庭中扮演多個不同角色--是太太、是媳婦、是媽媽、也已晉級為婆婆，面對不同身分的轉換，她始終不變的就是維持著一個溫柔照顧者的角色，並且用她從服務中學習到的同理心對待家人，「關懷」是她對待身邊每一個人不變的態度。

回憶加入服務工作初期，當時孩子們還小、公婆也都健在，周春值班到下午五點回到家，進家門問候過公公婆婆後，接下來的第一句話就是：「半個小時後開飯啲~」她不願意讓自己的志工服務工作耽誤到家裡任何一個人的生活作息，即使晚半個小時開飯都不行；

服務工作豐富了周春的生命，也讓周春學習到如何用更成熟的方式面對問題，尤其是親子關係的經營；記得孩子在叛逆期時，周春總會擔心自己下手太重，對於教養分寸的拿捏總有一種無名的焦慮，更擔心孩子會像電視劇演的一樣離家出走……，種種擔心與焦慮從接觸一個又一個服務個案的過程中獲得了告解般的釋放，她懂得放慢腳步、仔細聆聽！於是，每當孩子不乖時，她選擇冷處理，耐心等待到周五晚上再和孩子們討論一周來的是非對錯，因此，當孩子長大成人各自成家後還是和周春保持著相當親密的關係。



(民國 80 年獲得第一屆全國十大志工獎，當時婆婆和先生、小孩一起陪周春領獎。  
/照片提供：周春)

### 「任何情況下都可以把每件事情做得很開朗」

從民國 67 年開始投入志工服務的行列，周春生命中有超過一半的歲月是用

電話線在進行著助人的工作，她認為善用『同理心』在助人的過程中是相當重要的，當每一位進線的個案分別帶著不同的問題前來求助時，其實沒有任何一位志工能夠幫助個案出任何主意或解決任何問題，她說：「個案本身才是解決問題的關鍵。」



周春回憶曾經接過一位欠了債準備自殺的個案電話，對方打電話進來時已經把車開到陽明山上，正準備連人帶車往山谷下衝，尋求解脫；此時周春意識到不對勁，連忙詢問對方在這當下打電話進來的原因？從對方的回應中周春嗅聞到對方對於母親與小孩的牽掛與不捨，周春乃詢問對方：「媽媽都是怎麼稱呼您的呢？」接著，周春改以母親溫柔的口吻呼喚著對方的小名：：「阿秋(化名)，你什麼時候要回家？」、「阿秋，媽媽不會責怪你的……。」在周春溫柔的呼喚下，對方的眼淚大潰堤，求死的決心也因此軟化。最後在周春如母親般的關懷勸慰之下，對方保證會勇敢面對問題、解決問題，並且提供自己的電話給周春……。雖然時隔多年，仍不難在周春臉上看出當時的情況有多麼危急、以及周春的緊張情緒！「直到對方願意提供他的電話時，我才真正能夠放下心來……。」

除了這個案例之外，周春還處理過兵變自殺、青少年攜械……等案例，面對自殺案例，她說：「勸說是沒有用的。」她採用『拖』字訣，同理對方、陪伴對方，延長對方的交談時間，詢問對方的電話、住處，並且尋求夥伴支援，同步通報相關單位前往處理……。

就這樣，在周春善用『同理心』的陪伴與鼓勵下，幾十年下來，不知道有多少台北市民重新找回自己的能力、重新勇敢面對自己的人生……。

為此，周春很感激服務單位為她安排的訓練，讓她成為一個有能力的人：不僅有能力可以協助別人從生命的低潮走出來，也有能力可以幫助家人、幫助身邊的親友，更有能力以帶著充滿能量的方式繼續前進；她說：「同理心讓我在任何情況下都可以把每件事情做得很開朗。」

### 用體諒解開愛的癥結

80歲的周春雖然依舊在諮詢線上為台北市民提供服務，卻也不得不面對老化的問題，她說：「我覺得自己真的老了。做很多事情都有力不從心的感覺、記憶力也不好、很挫折；做起事來怕出錯、沒信心……。」因為周春是家中的



財務大臣，一向很懂得精打細算、生財有道的她面對自我認知老化的現象，覺得有些懊惱！於是她變得小心謹慎「變得很難做決定或做決定的過程很慢。」她說。除了認知之外，生理上的老化也讓周春吃足苦頭；身為家庭主婦的她，家事勞動是她每日的功課，但隨著年事漸長，孩子們要求她粗重的工作不能做、爬高的事情不能做……，連到自己住家頂樓曬個棉被都會覺得吃力的她說：「老了很可憐，做事也要偷偷做，不然會被罵。」周春的故事發生在現代每一個家有老者的家庭當中，『愛』成為子女與長輩之間衝突的癥結。

但是因為志工服務讓她得以和年輕一代保持接觸，從年輕夥伴的身上，可以知道世代間觀念差異的內涵；在家裡和孩子溝通不良時，和服務夥伴們聊一聊，多少就可以理解孩子們的立場和他們的用心良苦--因為擔心年事已長的母親過度勞累傷了身體，總是禁止這個、禁止那個；有時卻又會故意製造些難題讓周春去傷腦筋……；「其實他們是為了讓我自己保持成長，不要退化得太快……，他們的所作所為都是以愛出發。」周春說：「我會盡量去理解他們的想法，也會盡量去調整自己……。」

現在的周春因體力已經大不如前，除了一年安排幾次到海外造訪子女外，變得比較不愛到處趴趴走，日常生活的步調緩慢了許多，「每天沒做甚麼事，時間就過去了。」到家庭教育中心服務可以「從夥伴身上得到如子女般的照顧。」她認為，年輕人「親和力很好」，只要周春開口，大家總是很樂意幫忙，尤其是面對全球科技化的衝擊，瞬息萬變的資訊與技術的更新，也是必須透過年輕志工的協助，周春才能夠「無縫接軌」；謙虛的她很認真的說：「我真的從他們身上學到很多。」



(和樂的全家福 / 照片提供：周春)

## 「要把想對孩子說的事，寫下來」

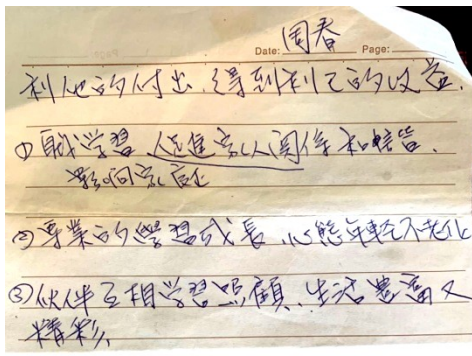
書寫，是周春自我發抒的方式之一，不論遇到開心或不開心的事，她會隨手抓起身邊任何可以書寫的工具——一張小紙條或是一本筆記本任意書寫；他說書寫是幫助她「整理情緒、梳理情緒的方式；……心裡瑣碎的事，並不適合找人發洩，但是透過書寫，可以幫助自己整理思緒，事後再回過頭去回顧也可以在協助自己整理。」問她能不能給我看看她書寫的「成果」？她就像小女孩一樣靦腆的說：「不行，那是我的秘密。」這些祕密被她好好收藏起來。

當問及周春她現在最想做些甚麼事時，她回答說：「我現在最想做的是要把想對孩子說的事，寫下來。」因為看到身邊許多親友為了一點點錢的事，弄得兄弟鬩牆、手足間「歹面相看」，覺得很可惜。周春不希望她的子女未來也要面對這樣的窘況，所以她打算慢慢的把她想得到的事都寫下來。或許是因為大多數子女不在身邊，她才想到了這個好辦法。

## 「透過服務才不會感到寂寞」

至於為什麼 80 歲了還要繼續擔任志工呢？對周春而言，服務就是一種學習，透過個案服務、在職訓練……等方式，周春認為自己「比較會管理自己的情緒。」她還說：「如果再讓我年輕 15 歲，我一定要組織一個服務團隊，這個團隊要以服務老人為目的，去說故事給老人聽、陪陪老人家……。」追憶自己沒能在母親年老的時候好好陪伴，周春臉上寫著自責與愧疚，她將這份對自我的過度苛責轉化成一種力量，期待能夠透過「服務」來完成修復。

做了一輩子的志工，周春鼓勵所有人「不論年紀大小，都要出來當志工。」尤其是對於老人家來說，她更是強調透過志工服務「可以認識很多朋友，才不會感到寂寞。」周春，是終身學習的最佳典範。



周春友人暨服務夥伴用隨手拈來的紙片寫下對周春的評價，既隨興又真誠。

『利他的付出，得到利己的收益

1. 自我學習，影響家庭，促進家人關係和諧。
2. 專業的學習成長，心態年輕不老化。
3. 夥伴互相學習照顧，生活豐富又精采。』

(2019 年 5 月 20 日)