



黃振貞

～生命因利他而豐富～

臺北市家庭教育中心第五期諮詢志工

服務年資：28 年

(採訪、撰稿：王怡婷)

『成為一位有效的利他主義者會帶給你意義與滿足、讓你的自尊有穩固的基礎，你會覺得自己活得很值得。』 Becoming an effective altruist gives you that meaning and fulfillment. It enables you to have a solid basis for self-esteem on which you can feel your life was really worth living. (Peter Singer, 2013)

內斂、害羞又缺乏自信的小女孩

小學四年級，振貞的生命起了極大的變化，當時母親因夫妻感情不睦而離家，甫自軍中退役的父親又不擅長照顧幼小的孩子，身為家中長女的振貞，小小年紀便被現實強迫長大，她必須同時身兼母親與長姐的任務，面對比自己還小的弟妹，自覺責任重大的她心裡充滿恐懼，她說：「那時候的害怕也不會說，也不知道跟誰說，就會用哭的方式，哭過就以為就過去了。」就這樣，原本被眷村鄰居暱稱為「小蠻婆」的女孩，在照顧弟妹的過程中摸索著長大，也從活潑調皮慢慢轉變成害羞又缺乏自信的女孩。

國中時期，振貞曾因父親身體不適懇求母親回家未果，正值青春期的她看到同學們生活無虞、家庭和樂，對於自己的處境難免產生一種無以名狀的苦悶情緒，雖然就讀升學班，但卻根本無法專心讀書，於是她打了一通電話給當時的張老師專線，將自己的煩惱以及對生命的困惑一股腦地向『張老師』傾訴，其中免不了也會提及因母親與父親的情感衝突帶給自己的心理困擾與生活上的壓力，時隔三十多年，雖然無法詳細敘述當時電話那頭的『張老師』確實跟她說了些什麼，但是她永遠忘不了對方告訴過她這麼一段話：「每個人都有她/他追求幸福的權利，包括妳媽媽。」聽到這段話，振貞的心突然安定了下來，她想：「對呀，媽媽有

追求幸福的權利。而我現階段的任務就是專心在我的功課和學業上呀。」從此，振貞的日子就在照顧弟妹和認真念書中辛苦卻安定的度過；她說：「我覺得這通電話就是一顆種子種到我的心裡頭，這通電話給了我安定的力量，我很感謝那個『張老師』。」振貞回想過去如果沒有那個時候的那一位張老師，自己可能因為陷入混亂與茫然，從此變成一個生活沒有目標、生命沒有方向的人，雖然口氣上聽得出來有那麼一絲絲的慶幸，但更多的是感激之情。

一顆『利他』的種子就這樣悄悄地種在振貞的心裡頭，等待著……。



(小學四年級，振貞就肩負起照顧弟妹的責任。

左上：黃振貞/照片提供：黃振貞)

『教師』一直是台灣社會上評價較高、而且待遇也相對穩定的工作，再加上振貞的功課不錯，在當時的社會氛圍下，從事軍職的爸爸自然期待女兒可以從事教職，振貞高中畢業後順利考上北師專幼教科，她說：「接觸了之後才知道自己很喜歡幼教」；民國 76 年師專應屆畢業後立刻進入幼教專業領域，擔任幼教老師的她非常喜歡這份工作：「工作之後覺得(幼教)很適合自己的個性，尤其是能成為孩子的啟蒙老師更是一種幸福」，大有『如魚得水』的感覺並且越做越喜歡，於是一做就是 30 年。

回想長達 30 年的工作生涯，振貞相當感謝父親自幼的嚴格管教；軍職退役後又進入教育界服務的父親，雖然在振貞小時候無法同時兼顧『慈母』的角色，然而軍旅生涯一板一眼、規規矩矩、認真負責的工作態度，卻在無形中成為父親教養三個孩子的潛規則，從小在父親的薰陶下，振貞自然在不知不覺中也培養出認真負責、誠信、守時等嚴謹的工作態度；振貞坦承，小時候不懂事，只會照著爸爸的規矩做事，及至進入職場後方才一點一滴體會到父親對自己的影響。



(振貞一家與父親合影，中坐長者為振貞的父親，牆上則為父親自學之書法作品/照片提供：黃振貞)

珍惜與孩子生命中在這個階段的相遇

公立小學的附設幼稚園一個班級有 30 位學童，由兩位專業的幼教老師負責教學指導；每天面對 30 位來自不同家庭背景、生活習慣各不相同、個性迥異的幼兒，振貞從不以為苦，她反而充滿感激的說：「老天爺對我好好，給我這麼好的工作。」平常個性內斂的她在面對孩子的時候，就像是內心裡的大孩子突然甦醒一般，變得活潑開朗又有朝氣，完全和孩子們打成一片，她說：「上班不覺得自己在工作，而是在享受和孩子們一起探索、一起成長的歷程。」

孩子們口中的『大黃老師』(有時候甚至會被孩子和家長們暱稱為『蛋黃老師』)是一個既心思相當細膩的媽媽型老師；她把童年時期的困難與不如意轉化成內心中的一股能量，就像母雞帶小雞一樣(曾經因此被孩子和家長們暱稱為『雞媽媽』)，用愛心與耐心陪伴孩子成長，對於內向、家庭功能不



足、缺乏父母陪伴的孩子，總是特別敏感的她，認為『老師』對於特別的孩子「真的很重要」！她說：「老師如果願意包容、接納，就會給這樣的孩子多一點機會，同學也就會接納(特別的孩子)。」面對家庭有困難的幼兒，振貞毫不吝嗇的提供像母親一樣的愛與溫暖：當孩子的家庭因為貧困繳不起瓦斯費而無法洗澡，振貞會幫孩子洗澡；買不起禦寒的棉被，振貞會送孩子毯子；繳不出健保費，振貞也幫忙繳了；有位隔代教養的學童在振貞任教期間發現並診斷為自閉症患者，振貞在孩子進入小學之前幫忙繳了正音先修班學費，不料這位孩子進入小學後國語文表現竟然特別突出，迄今孩子已經讀大學了，在這期間，每逢孩子的重要日子，如：畢業、考上大學.....等，振貞就會像媽媽一樣，帶著孩子到餐廳吃飯，聽聽孩子對於未來的想像，現在這位就讀空調專業科目的孩子，還表示未來要幫振貞裝修冷氣呢。

振貞將自己所做的歸因於缺乏母愛的童年，對於家庭功能較差的孩子，她總是多了些捨不得與心疼，她認為自己「不一定有能力給他們想要的(雖然那麼小的孩子不一定知道自己的缺乏)，但是給的是另一種愛.....。」

對於幼兒教育駕輕就熟的振貞笑稱，她常常會在孩子身上做許多試驗：多給孩子一個擁抱、多給孩子一些愛，多給孩子一句肯定的、鼓勵的話語.....「孩子就是這樣，你怎麼對待她/他，她/他就怎麼給你回饋。」她認為擔任幼兒教育工作就像灑種子、培育幼苗一樣，雖然不敢期待孩子未來會長成什麼樣子、孩子畢

業後也可能很快就忘了幼稚園的老師，但是因為自己童年的境遇，她仍舊「期許自己成為別人生命中的貴人」，更珍惜她與孩子生命中在這個階段的相遇。

『利他』的種子，在工作中獲得滋養，慢慢冒出芽來，並且逐漸茁壯。



（孩子們口中的「大黃」老師，也是家長們最信任的老師/照片提供：黃振貞）

諮詢服務讓自己變得更有自信

民國 80 年，振貞在國語日報上看到一則台北市家庭教育中心招募諮詢志工的訊息，當時她的腦子裡立刻浮現當年『張老師』的那通電話，於是她毫不猶豫的報名了志工培訓。年僅 24 歲的她尚未結婚，除了白天幼稚園的工作外，還兼了三個家教，時間已經安排得相當緊湊了！然而，自小在她的心裡埋下的那個種子在這個時候冒出芽來了，她告訴自己，當年她就是蒙受了一位陌生人的幫助，才能走過當時的灰澀，如今她有機會可以幫助別人，她就要去做；於是，受訓期間她相當投入，不僅從不缺課，上課也相當認真，為了快速培養自己諮詢輔導的能力，一向害羞、內向、不愛出風頭的她，甚至積極主動爭取諮詢進階演練的機會，她說那個時候一心一意只想著「我要把自己鍛鍊好」。經過將近一年的培訓和幾次的甄選之後，振貞終於從 80 位學員中脫穎而出，成為 25 位上線諮詢志工中的其中一位。就這樣，這份志願服務工作，至今也做了將近 30 年。

當被問及擔任這份志願服務工作最大的收穫是什麼時，振貞笑著回答說：「就

是讓我變得更有自信。」

年輕的振貞為了完成『助人』的信念，雖然接下諮詢服務的工作，其實心裡還有些許不踏實，於是她除了一邊接線服務之外，還會利用課餘的時間閱讀諮商輔導相關書籍、甚至利用假日自費參加諮商輔導工作坊的課程，目的就是希望壯大自己助人的本事，她說：「如果我的一句話、一個想法對別人有一點點的**鼓勵或影響**，就像當初那個張老師的一句話安定了我.....。」所以，她比別人花更多時間、費更多心思，只是為了做好這件助人的工作；但是她也說了，就像幼稚園裡的工作一樣，來電的市民給她的回饋都是自己最棒的收穫，因為在每一次的電話服務之後，她都可以感受到，因為她的陪伴和關心，電話那頭的市民很明顯地接收到了正向的鼓勵與希望；振貞開心的說，每一次「接線後離開中心，腳步就會變得很輕鬆、很開心。」這種感覺最主要來自於每一次接線後的市民回饋：「.....好像她/他說的話我都聽得懂，我都能夠了解她/他，.....」就是這種溫暖的、同理的陪伴療癒了每一個來電求助的市民。多年來感受到來電者這種無形的回饋，振貞確定自己正在做一件對的事，透過經驗的累積也慢慢建構出振貞的自尊與自我價值，從小就一直如影隨形的自卑感，也因此一點一滴地慢慢地瓦解了。

種在振貞的心裡『利他』種子，悄無聲息地陪伴振貞成長為一棵大樹.....。

自覺是家裡的女王

面對婚姻，振貞有她自己相當獨特的體會；一談到自己的婚姻，振貞開朗地笑著說：「我是先喜歡上我婆婆的。」記得當年是透過學生家長介紹認識先生的，第一次拜會先生的母親(也就是振貞未來的婆婆)，振貞立刻就被這位親切、貼心的長輩所感動，這是她生平第一次親身經受到『慈母』的愛，振貞心想：「世界上怎麼有那麼好的媽媽!!」。根據振貞的描述，婆婆獨立撫養四個孩子長大，是一位頭腦很好、又很能幹的女性，一般人的刻板印象總認為這樣的婆婆必定不好相處，但是振貞卻可以從婆婆對待家人時所流露出的那種由衷的、體貼的照拂中，體會並感受到婆婆對兒女最深刻的關愛；婆婆的細心關懷與無微不至的貼心照顧，讓從小缺乏母愛的振貞不由自主地將婆婆視為自己的媽媽；結婚後一直和婆婆同住，她用『心』去感受婆婆的好；有些人可能會覺得**他們的**婆婆愛嘮叨、喜歡約束人、控制慾強，但是振貞認為自己的婆婆完全沒有這些問題，她反而覺得那是長輩對晚輩的愛護與疼惜，婆婆對振貞一家人的愛是表現在生活點點滴滴的細緻關照上。



(先生、婆婆與振貞/照片提供：黃振貞)

出生在外省軍人家庭又從事教職的振貞，從來沒有想過會嫁給一位做工程的自營商，生活背景的差異曾經讓振貞對婚姻產生遲疑，然而，在婚後竟然發現外表木訥的先生看似粗線條、不解風情，卻也繼承了婆婆的細膩與體貼，雖然不會說什麼甜言蜜語，但是從每天早上叫振貞起床、幫忙振貞煮咖啡、偶有需要的時候會準備好開水提醒振貞服藥.....等瑣事，她感受到了先生對自己的愛無需言傳，因為那愛早已蔓延在生活的細節當中；平日工作相當忙碌的先生，總是以振貞和家庭為生活的第一優先，只要振貞有需要，先生會毫不遲疑的負擔起接送振貞、接送孩子與家人的任務，讓振貞沒有後顧之憂；不論振貞遇到工作上的困擾、兒女教養上的瓶頸、或與娘家親戚關係上的糾葛.....，事不分大小，先生都能全心全意地支持她，聆聽她的傾訴，亦師亦友般的提供她建議與協助，先生不僅是振貞心靈上的寄託，更是「家裡的天」。因此，對於自己的婚姻，振貞說：「雖然嫁進一個很平凡的家庭，但在家裡自覺自己是個女王，心裡很自由、自在。」

親情讓家人感到生活富裕

回憶小時候，因為父母感情不睦、經常吵架，導致振貞從小缺乏自信；自卑的她一直生活在父母離異的陰影中，「我是一直到結婚之後才敢告訴人家我的父母離異.....。」因為欠缺，讓振貞更懂得珍惜；振貞小心呵護這段被她稱為『平凡』的婚姻，由於參與中心諮詢服務的緣故，她知道『溝通』的重要、她懂得用『同理心』去對待身邊的每一個人、她更了解『陪伴』、『關懷』是教養孩子的良方，現在她的孩子都已長大，有的已經就業、有的則在念研究所，但是，她還是和孩子保持著相當親密的互動關係，看到孩子心情不好，她會把孩子叫到身邊來，讓孩子把頭枕在自己的手臂上，耐心的聽著孩子們一個個發牢騷，她說：「雖然我們不是很富裕的家庭，但是我們的心裡卻都很富裕。」

民國 106 年 6 月 30 日，這天是振貞任職幼稚園最後一天上課，她和往常一樣，把班上的孩子送到校門口，交給家長們，沒有人知道她即將從這個工作了 30 年的場域退休，一向低調的她，不想麻煩同事，也不想造成家長們的困擾，

她想做完這一天然後輕鬆自在地離開。不料，剛出校門，她就發現自己的三個孩子突然出現在校門口，手上拿著一大束好漂亮的鮮花，還有二張自製的海報-上面分別書寫著『良師典範-春風化雨，以愛陪伴每個孩子成長』與『畢業快樂-三十年來，你幸福了，我們愛你』最後敬以『最佳好老師代表，黃老師』。回憶當時的情境，振貞仍不免激動，她說：「這讓我好感動喔，當場哭得唏哩嘩啦。」現場的學生家長見狀方才得知原來大黃老師要退休了，於是許多家長也跟著哭了起來。



振貞的兒女拿著鮮花與自製的海報，無預警的出現在振貞任職的學校門口/照片提供：黃振貞

感謝過去，蓄勢待發

年過 50，回頭看自己的人生，振貞覺得現在的自己「更成熟了。」不再讓過去成為自己的包袱，不再自責，也慢慢學會放下，童年艱苦的生活經驗，對她而言，是生命淬練的過程，讓她面對世人時可以更具同理心，讓她可以了解生命的真諦；她覺得自己還年輕，未來可以做的事還很多，雖然因為長年勞累導致身體不適，但是相信只要經過適當的休養與復健，她還是可以繼續為社會提供一己之力、為大家服務。現在的她除了專心保養身體之外，不僅繼續到中心接電話，還另外參加台北市立圖書館『林老師』志工服務，然後，還有許多未來.....；

振貞與心中的『利他』之樹將繼續為社會大眾提供溫暖的照拂，不僅豐富自己也豐富他人。

現在的振貞還是不喜歡出風頭、說起話來依舊那麼輕柔、待人的方式仍然那麼親切、處事的態度還是那麼與世無爭，但內心的她卻早已蛻變成一個自信、自在的自由人，她說這是一點一滴從工作、從婚姻、從志願服務中累積而來的成就感所致，為此，她總是滿懷感激地說：「謝謝老天爺，對我這麼好。」

(20190915)