

## 第四章 研究結果與討論

本章依據四位研究參與者之資料內容及分析結果，分為五節作探討，第一節至第四節呈現各研究參與者之自我實現歷程分析，其內容包括自我實現歷程故事及內涵分析等兩部分，第五節共同探討四位研究參與者之自我實現歷程，茲分別討論如下。

### 第一節 逐夢～甜姊兒之自我實現歷程分析

研究者在一次偶然機會與甜姊兒邂逅於部落格，開啟了夢想的楔子，甜美聲音是對甜姊兒的第一印象，謙虛且易與人相處，曾經體悟人生無常的甜姊兒很感恩並珍惜現有的一切，在甜姊兒身上可以看到比同年齡青年對生命多了一股熱忱與執著，而甜姊兒在自我實現歷程將如何發揮良能並學以致用，就讓我們跟著甜姊兒一起追逐她的夢想。

#### 一、甜姊兒的自我實現歷程故事

甜姊兒現年 22 歲，未婚，獨生女，目前就讀於○○大學傳播學系四年級。高二時為了單純的想要助人而開始從事志工活動，從中壢坐公車到桃園去當急診室志工及醫院志工，因緣際會認識慈濟大家庭，開始走入慈濟世界並深深愛上慈濟，期許自己有一天可以承擔慈濟委員的責任。家人也很支持甜姊兒從事志工服務的想法，讓甜姊兒可以全心投入志工行列。小時候夢想是成為記者，大學選擇傳播系就讀，加入慈青社也開始見習委員，曾在花東地區等服務。

高二時因為家裡因素，體驗人生無常的道理，慢慢開始瞭解病人的心情，容易站在對方的角度想，在人跟人相處方面很細膩，容易感受一句話也會想很多，所以很多事情會不敢放手去做。

甜姊兒個性活潑，本身喜愛主持與帶活動，大一擔任慈青社精進組組長，學習承擔與付出，因社團與見習之因素，深入從事訪視、醫院志工、環保、營隊工作人員、助念，熱衷參加慈濟的所有活動，社團也曾得過校內服務性社團第二名。

大一開始見習慈濟委員，因為時數不夠所以再見習一年才開始培訓，甜姊兒對於上課內容有很多感動，讓甜姊兒覺得很充實，認為自己的生活很有意義，還可以把見習的課程帶給學弟妹，也是另外一種分享，甜姊兒覺得這是一種自我實現，認為自己存在是有價值的，體會生命的價值就是要「做自己」，每個人都有自己的良能，要發揮自己的良能，找回真正的自己。

大二開始忙碌的社團活動，甜姊兒學習規劃並善用自己的時間，擔任小型營隊的課務組，協助規劃課程，甜姊兒認為課程設計盡量要做到讓自己有所感動及感覺是重要的。大三卸下精進組組長，成為精進組的輔導學姊，社團有大活動時會輔導精進組，繼續陪伴、一起承擔，時常關心社團發生的大小事情。大四開始到機構實習半年，持續在慈濟人文志業中心及關渡園區服務，雖然無法陪伴學弟妹一起做，但是仍與大家約定一起推動「心生活，新食器，心生活運動」，透過BBS的方式，讓學弟妹知道甜姊兒還在繼續陪伴。因為喜歡慈濟這個大家庭，才會持續付出與關懷，服務資歷至今也已經五年多了。

甜姊兒以「幫助人的心」投入志工行列，開始清楚自己的方向，懂得諒解與包容，做事主動積極有效率，不僅開拓眼界也知行合一，並時常告訴自己要以道心不退、努力精進作為目標。對於已經授證為慈濟委員的甜姊兒來說，甜姊兒認為做志工是一個機會、種福田及自我實現，對社會有意義。從事志工的動力來源是把它當做自己的事情來看待，融入於生活，讓自己處在開心、幸福的狀態，享受過程並開心做志工，期許自己成為勇於承擔的慈濟人。

綜合上述，甜姊兒的自我實現歷程大致可分為四階段，分別為「喚起自我期」、「探索自我期」、「啟發自我期」及「實現自我期」，在喚起自我期至探索自

我期還包含「設定自我實現目標」，茲將甜姊兒的自我實現歷程整理如圖 4-1：

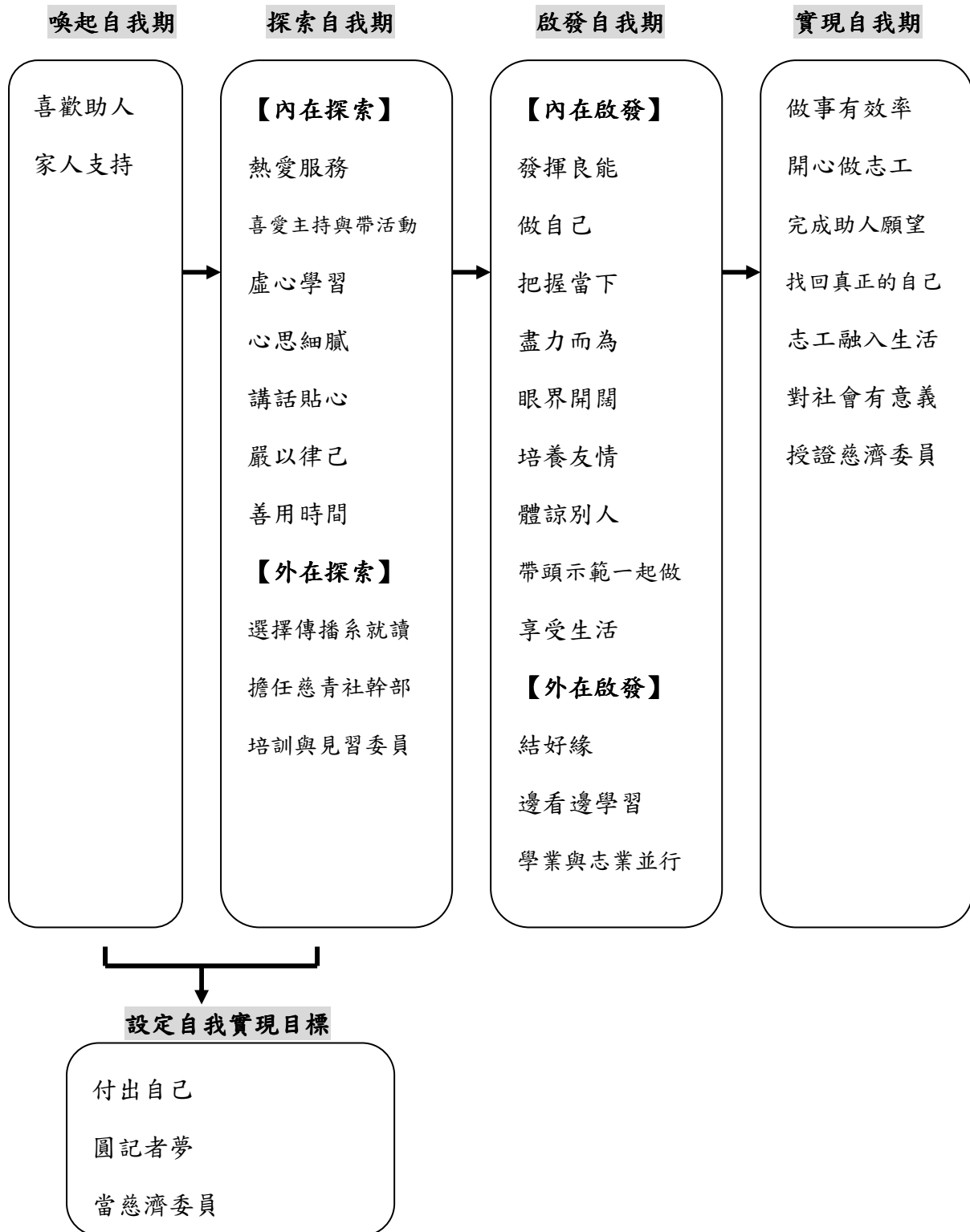


圖 4-1 甜姊兒之自我實現歷程圖

## 二、甜姊兒的自我實現歷程內涵分析

追逐夢想的甜姊兒希望隨著時間累積慧命，也積極尋找自己內心的答案與夢想，本段將自我實現歷程分為五部分作探討，以瞭解甜姊兒自我實現之關鍵要素及發展。第一部分「夢的開端」，說明從事志工服務的動機；第二部分「有夢最美」，說明甜姊兒設定之自我實現目標；第三部分「夢的素材」，說明甜姊兒的人格特質及其轉變；第四部分「追逐夢想」，說明自我實現具體方法之轉變；以及第五部分「夢想成真」，說明達成自我實現目標。

### (一) 夢的開端—想要幫助別人

本段分別針對甜姊兒投入志工行列之「初始動機」、「持續動機」及「現階段動機」三部分作探討。

#### 1. 初始動機

##### (1) 喜歡助人

甜姊兒從小個性使然，喜歡享受於幫助別人的感覺，雖然喜歡助人但是自己卻認為機會很少，小時後不知道有什麼機會可以讓自己去嘗試與接觸，而甜姊兒當初抱持「想要幫助別人」的想法並沒有因此被擊退，反而慢慢開始在甜姊兒身上發酵，為後來的自我實現歷程開啟了一扇夢想之門。

A1-49 我覺得可能我自己的個性吧。(A: 2007/08/14)

A1-50 這(指家裡的一些原因)也有關係，還有就是從小就還蠻喜歡幫助別人的，我喜歡那種感覺，可是沒有機會，小時候其實不知道什麼叫志工啦，……，沒有想很多吧，我覺得這是因緣然後又剛好有這個想法。(A: 2007/08/14)

## (2) 家人支持

甜姊兒是家中的獨生女，雖然生活中缺少了兄弟姊妹的手足之情，但是無形中卻緊緊拉近與父母的親密關係，共同體的三人一同經歷生活中的大小事情，即使是每天在平凡不過的吃飯及聊天，在甜姊兒眼中卻認為是一件很幸福的事。甜姊兒的爸媽很支持她在課餘時間從事志工活動，讓甜姊兒可以盡情去做自己想做的事情，「家人支持」是促使甜姊兒勇往追求自我實現的力量之一。

A1-113 沒有，因為我爸媽不准我打工，對對對，他們願意讓我當志工不願意我去打工，真是奇妙【笑】。(A: 2007/08/14)

## (3) 機會的牽成

由於喜歡助人的因子在甜姊兒心中慢慢醞釀，一直到高二時偶然的機會下，開啟了甜姊兒志工服務的第一扇窗——在桃園天主教醫院當急診室志工，雖然每次必須從中壢坐公車到桃園，但是漫長路程並不因此澆熄甜姊兒想要為人服務的熱忱與決心，在醫院服務期間，另一個偶然機會看到慈濟道侶與大愛台，也看到在醫院忙進忙出的慈濟師姑師伯們，這些間接影響與因緣牽線，甜姊兒暗自期許自己可以當慈濟委員去幫助別人，而這個小小的願也是助長後來化為具體行動的一鼓力量。

A1-50 ……，到高中的時候，就問我爸爸可不可以當志工，他說我有一個朋友在桃園當志工，我家住中壢然後我就坐公車到桃園去，然後去當急診室志工，也因為這樣子慢慢學習付出吧，那時候在服務台上面也有慈濟道侶，我就在那邊看啊，其實裡面很多很多志工都是師姑師伯，我去的醫院是天主教的醫院，可是裡面很多志工是師姑師伯，可是都不認識，我覺得是一種間接的吧，就是看到慈濟道侶你先看，然後剛好看到大愛台會看，就喜歡助人，然後以後可以當慈濟委員啊，去幫助別人就這樣，……。(A: 2007/08/14)

## 2. 持續動機

### (1) 責任感的驅使

延續高中的志工服務熱忱，升上大學的甜姊兒開始投入校內社團「慈青社」，除了參與慈青社活動，在大一下學期也因為開始見習慈濟委員，被推選為精進組組長一職，精進的甜姊兒因此比別人更多了一份使命感，也是向自己當初的期許更邁進一步。

A1-1 就因為這樣提名，剛好就當選（精進組組長）這樣子，會當選還有一個原因是我已經開始見習了，見習委員，所以那時候人家會覺得這樣比較精進，比較瞭解慈濟。(A: 2007/08/14)

A1-1 就這樣的狀況下就當了組長，大一就當了組長，所以之後就共修、一些精進日，我們會有一些精進日，還有一些社課。(A: 2007/08/14)

在甜姊兒剛進大學的時候，內心渴望從事慈濟委員的想法仍在心中不斷地吶喊，在一次機緣之下詢問師姑，初步了解慈濟委員並表示畢業之後想要承擔的想法，師姑跟甜姊兒說：「妳想要做就不要等啊，那妳就從今年開始見習啊」，於是身為新鮮人的甜姊兒開始見習委員，又因為時數不足所以再見習一年才成為培訓委員。

A1-50 然後一到○大，遇到△△師姑就問她說：「師姑啊，怎麼樣可以當委員啊？」，她就覺得就很奇怪啊，一個小朋友問她怎麼樣當委員？她就說妳要加入？我就說沒有啊我以後想要當委員，而且要先瞭解一下看是怎麼樣的狀況，以後畢業我就可以去做，她就跟我講：「妳想要做就不要等啊，那妳就從今年開始見習啊。」(A: 2007/08/14)

### (2) 樂活的享受

見習與培訓過程中，甜姊兒對於每一堂課程伴隨而來的感動是甘之如飴，不

僅充實自己的生活也覺得很有意義，除了可以將見習課程與學弟妹一塊兒分享，也是一種自我實現，更重要的是藉由培訓活動的實際參與，讓甜姊兒覺得自己的存在是有價值的，也體會到生命的價值就是要「做自己」，找到人生中對自己最重要的事情。

A1-50 ……，我覺得上課的時候會有感動啦，會讓我自己會還想再去，那感動是很複雜又很多，因為它每堂課都不一樣，但是會讓我覺得很充實，覺得自己的生活是很有意義的，然後還可以把見習的課程帶給學弟妹，而且也可以是一種分享，我覺得這也是一種自我實現，會讓妳覺得自己存在是有價值的，這是一個點啊，到培訓營開始很多動態活動，像訪視、醫院志工、環保、助念，就是像這些，其實它也是一種自我實現，一種幫助妳可以找到人生，我覺得是生命的價值，就是會知道要做自己。(A: 2007/08/14)

甜姊兒高中時認為志工服務是一種副業，不會想把服務與職業合併，所以當初選擇大學科系時並沒有以社工系為首要考量，反而想要圓記者夢，選擇傳播系就讀，甜姊兒認為傳播系也是一種幫助別人的方式，就像醫生是救人，傳播賦予更不一樣的責任就是「救心」，在某些層面亦是別具意義的任務，甜姊兒期許自己能為好媒體多做一點奉獻，透過媒體力量，渡化世間苦難人。

A1-64 (選擇科系) 假如是服務的話我一定會選社工系。(A: 2007/08/14)

A1-65 ……，其實來到○大，像是說醫生是救人，然後傳播是救心啊，這也是一個救人很好的方法啊，對啊，假如像大愛台它也幫助很多人，打開他的心扉啊，我覺得這是一種不同的方式幫人。我覺得就像是來到○大傳播系不同的意義吧。(A: 2007/08/14)

對甜姊兒而言，做志工不會像打工或是工作有薪水方面的壓力，可以輕鬆自在的態度參與其中，另一方面，目前身為學生身分的甜姊兒，認真堅守自己本分並以學業為首要考量，有時遇到考試巔峰期亦會全力準備接踵而來的考試或是課業，這時候志工身分就相對於較富有彈性，可以暫時擺在一旁，專心顧好本分內

的事情，所以如此原因也是激發甜姊兒享受於做志工的樂趣。

A1-115 對對對，而且做志工比較不會有壓力，沒有薪水上面的壓力，假如說你爲了打工來賺錢，你沒有打工你就沒有錢賺，那做志工比較有彈性啊，你今天要考試就先請假不要去，以考試爲重，以課業爲重這樣子。(A: 2007/08/14)

A1-69 不會啊，就是本來就是這樣啊（指當志工已經融入於生活裡面，不是額外一種負擔），有時候像比如說我要考試還要訪視，我就不會勉強自己，就先做好自己本分的事，然後跟師姑師伯講好，他們也都會瞭解，不會無緣無故缺席，也就是讓他們瞭解什麼事沒有辦法去，他們會知道，是互相體諒吧，然後就是我已經把它當做自己的事情了。(A: 2007/08/14)

### (3) 身邊人的潛移默化

相較於青澀十九歲之前的甜姊兒，認為學生身分的自己似乎不能爲社會做一些事情，直到 2004 年 12 月份南亞大海嘯的災民讓甜姊兒想通了一件事情，那就是「年齡只是一個無形的界線，只要有心就不難」，如此堅定信念與心有所悟，無形中慢慢讓甜姊兒將志工精神融入於生活當中，發自內心地從生活做志工，此外，甜姊兒也間接受到身邊道心堅定學長與學姊的影響，從他們身上體會許多的感受與心心相惜，並認為人生本是充滿著無限希望。

A1-71 不會覺得奇怪啊（指二十一歲就已將志工融入於生活的想法），可能我身邊的人吧，在慈濟非常多道心非常堅定的學長學姊，像##學長，就會覺得人生充滿希望。(A: 2007/08/14)

## 3. 現階段動機

### (1) 陪伴的志工情

大三的甜姊兒卸下了精進組組長第一線的職務，轉而退居為精進組幕後的輔導學姊，每當社團舉辦大活動時願意跳出來輔導精進組，一方面將自己過去經驗做傳承，為活動付出一己之力，另一方面也喜歡陪伴學弟妹並與其相互學習，成



就每一個活動使之圓滿完成。

A1-18 就是精進組的輔導學姊，譬如說像今年的慈青週……，像這樣一個盛大團結狀況之下，必須要有一個比較有經驗的人，包括像我們、還有之前做過的學長姊，然後我們大家就一起來著手，策劃整個活動，那時候我算是活動統籌，反正就是統籌之類的，就是我的職稱，但是我可能就是輔導精進組，像這個活動下面主要是看整個精進組，然後就是用這樣的方式，所以不算幹部，就是陪伴、下去做。(A: 2007/08/14)

在大學生涯的最後一年，對於即將踏出社會成為新鮮人來說，或許很多事情是必須要謹慎思考並好好盤算，但是甜姊兒卻認為這並不會與做志工有所衝突，也不會因為人生規劃而消失不見，縱使大四上學期需要去機構實習半年，沒有辦法陪伴學弟妹一起從事志工服務，不過對於早已將志工精神融入於生活的甜姊兒來說，認為做志工就如同每天需要吃飯一樣，即便自己無法實際參與其中，但是內心依舊熱情澎湃，與夥伴約定一起推行「心生活新食器」運動，在志工服務的心靈上仍是緊緊相依偎。

A1-22 可能像我大四這邊要實習半年的話，可能就比較沒有辦法，像我已經跟夥伴約定好，一邊推「心生活新食器」、「心生活運動」。(A: 2007/08/14)

A1-67 我覺得動力是說早就把它（指做志工）當做自己的事情啊，那每天都要吃飯是自己的事情，要去訪視是自己的事情，它是一種就會變成說本來就應該做啊，不會因為今天人生規劃就不見那種感覺，帶學弟妹之後，像現在也許是人不在社團，也可以透過像 BBS 讓學弟妹知道說學姊還在。(A: 2007/08/14)

A1-68 對對對，即使我人不在，他們還是會知道學姊會常來看一下、陪伴，知道現在社團發生什麼事，這樣子，我覺得那種感覺就是說本來就是自己的事情，沒有特別想說要還是不要。(A: 2007/08/14)

## (2) 發現「真」自我

在甜姊兒還沒有實際從事志工服務之前，並不知道要真實的面對自己，總是跟隨著別人的腳步前進，失去了真實的自我，不過開始踏入志工服務之後，看到許多生活中的真實人生，深刻體會生命無常與生命價值，甜姊兒才恍然大悟，發現「做自己」才能真正勇於面對自己。

甜姊兒剛開始做志工會認為每件事情都要去做，可是卻發現自己的能力其實是有限的，不是每件事情都可以完成，如同證嚴法師曾說過做志工要發揮自己的「良能」，一語道破夢中人，讓甜姊兒重新思考並著手自己能力所及的工作，結合傳播與真善美部分，豁然開朗的甜姊兒再度找回真正的自己。

A1-50 就像上人說的你要發揮自己的「良能」去做志工，……，那我就會發現我可能真善美這部分因為我學傳播，也許我做得比較來，那我就做這一塊，……，我以前不懂，就想不通，但是妳想通了就是這樣，……，每個人都有她的良能，就是要知道自己的點，所以我才會真正找回自己吧。(A: 2007/08/14)

## (3) 把握當下

甜姊兒因緣際會加入慈濟大家庭，認為慈濟是自己追逐夢想的開端，是一個際遇也是一個成就自己實現自我的過程，而「把握當下」是甜姊兒現階段對自我的期許，只要選擇之後就不要讓自己有後悔的機會，努力把握現在的每一刻，把現在做好。

A1-117 我覺得就把握當下，我覺得就是既然選擇了那就不要後悔，把握現在這一刻，把現在做好，至於人家有的會說妳跟慈濟好有緣喔什麼什麼的，我覺得那個固然是一個起源，是一個進來的過程，可是我覺得不是那麼的重要，它只是一個際遇、一個過程，重點是說把現在做好。(A: 2007/08/14)

## (二) 有夢最美—找到自我的夢

本段將探討甜姊兒設定之自我實現目標，並說明未來規劃志工服務之目標。

### 1. 尋找自我的方向

甜姊兒在選擇大學就讀時曾面臨爸爸的不諒解，以當時的成績考上北部學校或是南部的公立學校都是有機會的，甜姊兒卻毅然決然選擇離鄉背井到花蓮讀書，剛開始無法接受的爸爸會一直碎碎唸，甜姊兒的應變方式是慢慢與爸爸溝通，透露自己內心的真正想法，不僅為了尋找心中想要追求的「答案」，也是為了尋找自己的夢想。

A1-44 他（指爸爸）覺得○○大學固然是好，可是沒有必要花那麼多錢去那麼遠的地方唸書，為什麼不去念一個妳可以考上的學校，那時候剛開始不會罵只會一直去唸的，我那時候就是慢慢跟我父親講，那種感覺就是說，有點像是一個「答案」嗎？就爲了這個答案，就想說爲了自己的夢想。（A: 2007/08/14）

以前非常介意別人做什麼的甜姊兒，對任何事情都會看得很謹慎、放不下心，不太會諒解別人或是站在別人角度想事情，藉由從事志工的相處過程，甜姊兒開始懂得付出自己，面對事情慢慢會以諒解的心包容他人，也清楚自己到底要的是什麼，找出真正自我的方向。

A1-51 嗯，我覺得算是這樣吧，比較清楚自己的方向，要不然以前就覺得好像就是這樣子嘛，就不懂得付出自己，或是說別人說了一些什麼，自己就會非常的 care 到不行，可能也許那是一個意見或是一個什麼，就會覺得自己放不下，可是現在比較不會，那個不會不是不在乎，而是比較會去諒解、比較會去想。（A: 2007/08/14）

## 2. 許一個未來的夢

想一圓記者夢的甜姊兒，自認為大學選擇傳播系是離夢想更進一步的方法，也因為相信時間可以累積慧命，養成甜姊兒更成熟的想法，期許自己未來可以成為慈濟委員，為社會做更多的事情。

A1-52 高中時候其實會有一點，但是我覺得那是累積的耶，不是說突然經過哪些事情突然就那樣，那是一個累積的，就時間可以累積慧命啊，我覺得那個就是時間啊，就慢慢慢慢，人也會長大，就比較成熟，我覺得是這樣，不是說一個點。(A: 2007/08/14)

A1-63 我的自我實現比較像是小朋友耶，就是想當記者或是想當什麼這樣子耶，那並沒有太多的特別，就是這樣，因為高中升大學考上傳播系，就是高中的時候想要當記者，就會覺得這個夢比較接近了，然後就以後來當記者，就這樣，所以在自我實現方面我覺得就是這樣耶，沒有特別比較豐富啊。(A: 2007/08/14)

A1-49 那時候剛開始還沒有進○大，就想說以後長大想要當慈濟委員，或以後工作之後。(A: 2007/08/14)

## 3. 持續追逐夢想

甜姊兒目前已經授證為慈濟委員，或多或少需要承擔更多的任務與使命，但是甜姊兒並不會因為身分不同而改變最初想要助人的心願，自己只是比別人多了一個做志工的機會，甜姊兒認為想要從事志工服務其實有很多機會，自己也曾經在其他機構當過志工，每個人都有可能找到適合自己的機構做服務，而甜姊兒也會跟隨因緣持續下去。

A1-77 就像是長大一點小時候還沒有完成的願望，那今天有機會工作我就會去把它完成，我覺得現在的狀況是我只是提早把它完成，因為我以前就想要做志工，想要幫助人，就只是這樣，……，像我也是陽光基金會的志工，所以這不是沒有可能是有可能，只是不一定在慈濟，也許在別的，只是我現在的因緣剛好在慈濟。(A: 2007/08/14)

#### 4. 職業與志業合一

甜姊兒目前仍持續參與慈青社團與委員活動，社團部分除了在社區服務老人也提供課程規劃的構想，委員部分積極參與掃街及環保分類的活動，甜姊兒認為從事志工活動是一種自我放鬆、轉換環境的管道，也可以找到自己在社會中的價值，更進一步，甜姊兒自認為生命中已經離不開志工，並期望未來可以在慈濟志業體工作，將職業與志業合一，讓志工理念融入工作中，繼續追尋上人的法。

A2-3 ……，當然這與上人的法就跟接近了，這也必須要將志工的理念，放入工作當中，這樣才可以迸出更美的火花，就如同有人說要找到對工作的熱情、使命，職志合一，就是類似這樣的概念。(A: 2008/04/18)

A2-4 因為我喜歡的志工服務是喜歡直接幫助需要的人，那種「直接」心靈的感覺是相當棒的！(A: 2008/04/18)

### (三) 逐夢的素材—用心做自己

以下分別針對甜姊兒之「人格特質轉變」及「消極特徵改變」作探討。

#### 1. 人格特質的轉變

從敘說文本大致可以歸納甜姊兒的人格特質，在符合 Maslow 自我實現者人格特質方面，甜姊兒認為自己符合「內心生活、思想及行為較自然率真，忠實於自己」選項，可以從文本之「了解自己到接納自己」及「看見自己到忠實自己」兩部分說明；在「以完成重要使命為生活重心，甚至可以奉獻自己，而不是以自我為中心」選項中，可以從文本之「熱衷慈濟到奉獻自己」說明；在「能享受獨處的樂趣和功能」選項中，可以從文本之「習慣獨處到享受獨處」說明；在「能深入欣賞生活的基本經驗」選項中，可以從文本之「經營生活到欣賞生活」說明。

## (1) 了解自己到接納自己

甜姊兒個性內斂，遇到很生氣或難過的事情並不會把自己的情緒表露出來，常常將事情悶在心裡也不會找別人吵架或爭取，也認為鑽牛角尖對自己毫無意義，於是沉默方式讓情緒冷靜下來，一笑置之，因為甜姊兒覺得生氣時講出來的話一定很可怕，可能無形中會傷害別人和自己，所以「默默哭」是甜姊兒情緒發洩的方式之一，哭完之後隔天又是嶄新的一天，沒必要把不好的情緒蔓延開來。

A1-92 不講話吧！（指遇到那種很生氣的時候，讓情緒冷靜下來的方法）（A: 2007/08/14）

A1-93 就很氣啊，我就是不講話，可能就笑一笑，算了，因為我覺得很生氣講出來的話一定很可怕吧，那我覺得就是不要講就是了，這時候就是沉默。（A: 2007/08/14）

A1-94 還蠻常的（指鬱卒、悶在心裡），因為自己默默哭，哭完就沒事，因為我吵架我不會跟人家吵架耶，跟人家爭取，那沒有就這樣，可能很難過就哭，或是可能很生氣就哭一哭，好，沒事了，明天又是一天。（A: 2007/08/14）

A1-95 恩~對啊，我覺得這樣就好啦，因為一直想一直想到最後又會變得鑽牛角尖，對自己沒有意義啊，而且假如明天又掛個臭臉，想別人對我不好別人對我不好，然後自己掛個臭臉別人就會覺得妳這個人會很奇怪，自然朋友就會離開，遷怒啊是一定會的，一定會離開，就覺得沒有必要，忘記就忘記，這種東西不用記。（A: 2007/08/14）

自認為沒有特別長才的甜姊兒，覺得很多事情都是需要一直學習才會不斷進步，也因為在慈濟做志工任何東西都可以學，資歷資淺的甜姊兒認為何不將傳播學以致用，承擔真善美部分，期許自己繼續學習更多的事情。

A1-53 那才能部分，我覺得也沒有特別的長才耶，就是這樣，我覺得在慈濟做志工什麼都可以學，白紙一張進來都可以學就對了，沒有特別特別的專長，那真的要講可能在傳播這一塊，我可能可以承擔真善美，……，然後一切就是在學習，因為我資歷算資淺所以一切都還在學習，就學了才會。（A:

2007/08/14)

## (2) 看見自己到忠實自己

對於喜歡帶活動及主持的甜姊兒來說，認為加入精進組是最適合不過的，也認為可以勝任與自己興趣相投的組別，所以勇於承擔精進組的甜蜜負荷。

A1-1 那時候我就想因為我很愛帶活動、很喜歡主持什麼什麼的，好像比較適合精進組吧，然後我就去精進組。(A: 2007/08/14)

甜姊兒在考慮事情時會斟酌別人給的意見，會消化並思考其他人的意見是否有所助益，經過不斷地比較與沉澱之後，並不見得會全部採納或否決他人的想法，甜姊兒覺得最重要的還是「忠於自己的想法」。

A1-86 對啊，就是斟酌吧，也不是別人的意見都不聽，他給我的一些 idea 的時候，我會想一下，消化一下，然後會想是這樣嗎？會一直在問一直在問，然後最後就可能接受或是不接受，或接受一半，就是比較一個想法吧，那個想法是忠於自己的想法。(A: 2007/08/14)

除此之外，甜姊兒做每件事情都會很清楚自己需要的是什麼，知道做了之後自己獲得多少也必須在某些層面是對自己有意義，即便是在生活中購買東西也會思考對自己是否有用？是否浪費了？在甜姊兒身上可以看到她是如此用心面對自己及生活。

A1-106 意義吧，也不見得，我，覺得那是一種我今天去玩、或是去看海好像一點意義都沒有，看到海可是我覺得是一種放鬆，……，就是說我放鬆了那也是一種意義，我覺得我在做事情的時候有一個習慣就是說，即使我今天是去玩或是看書，我也要知道我得到了什麼，如果我去玩我得到開心，那也很重要，去玩就是要開心，或是我今天去買東西，我買到了什麼，對我自己有沒有用，然後浪費了什麼的，對啊我會想這些。(A: 2007/08/14)

### (3) 熱衷慈濟到奉獻自己

甜姊兒熱衷於慈濟，也會積極投入與參與相關的活動。

A1-1 因為我那時候也蠻熱衷的，不管大大小小的活動反正我都會去參加。(A: 2007/08/14)

甜姊兒認為「以身作則」是一個很好的帶頭作用，如何讓別人可以認同並進而跟著一起做是考驗帶領者的智慧，假如可以成就善的事情那會是多麼好的結果，所以甜姊兒覺得若是可以做、應該做甚至是做了會很有意義的事情，那麼很值得自己身先效法的帶頭去做。

A1-6 那種感覺，我們是起一個帶頭的作用，希望透過我們自己穿，讓學校其他的同學看到穿制服不是那麼奇奇怪怪、很奇怪的事情，妳看像男生穿起來就像一般上班族一樣，女生穿制服其實是很亮麗的事情，只要會穿、穿的好，那是一件很好的事情。(A: 2007/08/14)

A1-10 這是我剛好骨髓驗血，學長幫我拍下來的，那時候就是我們在倡導。(A: 2007/08/14)

### (4) 習慣獨處到享受獨處

身為獨生女的甜姊兒，經常一個人獨處，也喜歡一個人獨處，不習慣其他人一直黏著自己，不過甜姊兒也清楚認為「陪伴」跟黏是有所不同的。睡前的獨處時間是甜姊兒認為可以好好沉澱自己心靈的最佳時機，快速瀏覽每天發生的事情，檢視自己的行為是否合乎常理，也會想一想還有什麼事情是可以做得更好，不斷不斷地反思與砥礪自己。

A1-87 我覺得我最佳獨處時間是睡覺前吧，看一些小說或是做一點運動，在那個時候可能在想事情，或是想一下今天發生什麼事情，然後一個沉澱吧，我有沒有說錯話或做錯事，或者我每天應該要怎樣，或是說明天要做什麼事



情，我會稍微想一下、瀏覽一下，腦袋會跑過一遍，……，或是說我今天發生什麼事情，或哪邊事情做錯、或哪邊說話說的不是很好、或哪邊做的很好哪邊做的不好，就稍微瀏覽，不見得是一定，但是會想一下，然後差不多就睡覺這樣子。(A: 2007/08/14)

## (5) 經營生活到欣賞生活

甜姊兒懂得把握並善用時間，很清楚知道每天該做的事情，也會視輕重緩急來安排事情並記錄在手機裡，隨時提醒自己，空閒時間會翻閱小書及筆記本，善加利用時間，上課也會認真聽講、抄筆記，下課後稍做複習，其餘時間就盡情地出去玩，對於規劃時間甜姊兒有一套自己的方法。

A1-4 那像我利用時間我會把它排成一個 schedule 的表，可能記在我的手機裡面，然後我就會知道說今天我要做什麼，那我就可以一目了然就是什麼時候有時間，那我會譬如說在書包內擺一些小書、小筆記，就是沒事會看看，然後上課時候我會非常認真抄筆記，下課會稍微看一下，然後之後我就盡情去玩這樣子。(A: 2007/08/14)

A1-105 我覺得我的時間管理很隨性啊！其實在於我比較不會浪費時間，即使我去玩我也知道今天我不是到處亂晃。(A: 2007/08/14)

甜姊兒也覺得有機會就要好好把握，只要遇到閒暇時間就會盡量安排事情去做，並同時兼顧學業、社團及玩樂，學業方面也曾經得到班上的書卷獎。

A1-80 排（指安排時間）？【笑】其實我的時間就是有時間我就在做事啊，所以我還會去玩啊，我很愛玩，花蓮很多地方我都玩過了【笑】，就是我會覺得一有機會我就不會放棄，……，那我今天有課業我就會今天唸完，那六日，我今天好不容易有一個禮拜六禮拜天，ㄟㄛ沒有事情耶，就是去玩啊，就去啊，說走就走，我的個性就是這樣，不會再去想什麼，所以我就變得玩也玩到了、書也讀到了，然後社團也用到了。(A: 2007/08/14)

享受與同學相處的甜姊兒，透過彼此的心情交流與打氣，認為可以更加凝聚大家的「向心力」，即便是不發一語地默默在一旁陪伴，也是一種心靈上的撫慰。

A1-7 對對對，譬如說今天同學考試很重，我們給他鼓勵，或是心情不好我們給他鼓勵，或是聊一些其他的事情，反正大學生愛聊的事情我們也很愛聊，但是我覺得就是因為有這樣的環境可以讓我們凝聚那一種「向心力」吧，吃飯其實不講話、坐在旁邊也是一種陪伴，就會覺得今天吃飯那也不錯，還蠻特別的。(A: 2007/08/14)

甜姊兒認為真正的好朋友並不要多，縱使只有一、兩位知心好友也很滿足，而自己最要好的朋友同是廣播人也曾是室友兼 partner，心心相惜的兩人讓彼此都很珍惜這樣的默契，與其他朋友相處也抱著「結好緣」的心態，廣結善緣。

A1-91 怎樣相處（指人際相處），就打哈哈啊，我的好朋友，像我的好朋友不一定是慈青，不一定是慈濟，我最好最好的朋友其實就不在慈濟圈子裡面，我覺得是心心相印吧，因為她也在做廣播我也在做廣播，我們又是室友，彼此有一個的默契在裡面，因為我們以前都是 partner，就是會聊天什麼的，那人際關係上，我覺得就像上人說的「結好緣」，就是沒事不要給別人結壞緣，可是我覺得真正的好朋友一兩個就足夠了，……，一點點，可是卻是最知心的到現在還會連絡，我覺得這樣就夠了，那人際關係的處理就是多結好緣啊，那也許不是像真的好朋友一樣深交，可是可能非常非常瞭解我，就是我覺得這樣就夠啦！（A: 2007/08/14）

因為曾經體驗過人生無常，甜姊兒在當病房志工時，很容易瞭解病人的心情，站在對方的角度想，也會以細膩心思及貼心方式與病人相處。

A1-26 陪伴是在病房志工，……，伯伯看到小女生都會關心【笑】，就會跟他們比較聊的開，……，而且因為我講話的方式比較沒有那麼的文雅，也不是說不文雅，「就是人生啊要看得開呀，我跟你說啊」，我講話方式不會這樣子，我可能會說：「幹麻這樣子，人生啊，你想要做什麼啊？趁現在趕快去做一做」我可能講話方式就是這樣子，就會覺得比較貼，貼心，一般的講話方式。(A: 2007/08/14)

A1-53 我覺得是比較細膩吧！還有一點是我們家比較特別地方就是，因為我媽媽生病之後，因為生病有一個病人，所以我比較能瞭解病人的心情，會容易站在對方的角度想，我很容易站在對方角度想，有時因為這樣子所以很多事不敢，就是會不敢，……，這是我覺得比較大的特質之一吧！（A: 2007/08/14）

又因為甜姊兒的深刻體驗，影響著她在人與人相處方面比較細膩，講話時會試著揣摩別人的心情，為對方著想，也很容易感受別人說的話語，思維很多事情。

A1-54 對，（細膩是指）人跟人的相處吧，還有就是講話、還有揣摩別人的心情上面，其實就是為對方想的心情吧，我會比較細膩，或是說容易感受一句話，然後去想【停頓一秒】去想很多，不管好的壞的我都會去想，就是比較細膩的部分吧！（A: 2007/08/14）

心思細膩的甜姊兒面對事情會有更深的感觸，當下的感受是很震撼也印象鮮明，不過對於發生過的事情又可以很快的放掉，就像是證嚴法師說的「前腳走後腳放」，也認為「健忘」是自己先天個性的障礙，如此提得起放得下的豁達人生觀是甜姊兒面對事情的真切感受。

A1-55 我覺得是吧（指細膩可以讓自己一路走過來，自己的感觸又會更 touch 內心的一些東西）。對啊，可是我又很容易健忘【笑】。（A: 2007/08/14）

A1-56 健忘就是一件事情過了，像上人講的前腳走後腳放，就真的放了耶【笑】，就像妳要採訪我我才在想什麼跟什麼啊，我就會忘記耶，那種感覺就是沒有什麼，當做什麼事情沒有發生過一樣。（A: 2007/08/14）

A1-58 其實都是吧（指對於事情是屬於那種反正就沒什麼，過了就算啦）。我覺得就是容易過了就算了，反正也是沒關係、沒感覺【笑】，像做志工那些故事會記得只是一個印象深刻，沒事不會特別去想耶。（A: 2007/08/14）

A1-97 （健忘是指）我覺得對事情上面，可能我昨天做什麼我今天就會忘，像問我昨天做什麼事情我會一直想，可是妳問我明天要做什麼事情我會很明白跟妳講，這是我個性上的一個障礙耶。（A: 2007/08/14）

A1-98 對【笑】，可是我會記得明天要做什麼、後天要做什麼、這禮拜要做什麼、這個月要做什麼，都會知道，就是會忘記昨天做什麼，然後翻昨天行事曆我昨天做什麼，我會忘記耶，真的是忘掉了【笑】。（A: 2007/08/14）

甜姊兒認為情緒有時候是短暫的，包括感動也可能是短暫的，對健忘的甜姊

兒來說，認為有些事情若沒有當天寫下來會很可惜，所以會記錄在自己的部落格，想寫的時候寫一寫，即便只有幾句話而已，但是較少心情抒發，因為甜姊兒覺得心情不好也許會產生一些負面想法，可是情緒過了也會隨之消失，因而作罷。

A1-89 我覺得部落格是紀錄耶，心情抒發對我來說感覺比較少，……，我會覺得那是一個紀錄吧，……，因為那些東西可能當天沒有寫，之後就會忘掉，尤其像我知道自己很健忘【笑】，可能就變得說我忘掉有時候會很可惜，那我覺得既然有部落格那我就把它寫下來。(A: 2007/08/14)

A1-90 我沒有寫日記的習慣，我覺得有事情我可能會寫一寫，或是我想寫的時候就寫一寫，那可能就幾句話，……，因為有時候情緒是短暫的，感動也許是短暫的，就幾句話好感動，然後就這樣，就是沒有太多的，那對我來說它就是一個紀錄。(A: 2007/08/14)

## 2. 消極特徵的改變

在消極特徵方面，Maslow(1970)曾提到人並非生而完美(There are no perfect human beings)，除了人格特質之外，有時還包括部分的消極特徵，但是並非所有的消極特徵都是負面的，有時也正因為這些獨特的消極特徵而造就個人的自我實現。在 Maslow「通常有揮霍、憨直或粗心的習慣」選項中，針對甜姊兒用錢習慣可以從「規定用錢到規劃財務」說明之；在「有時會表現出令人吃驚的冷酷無情和鐵石心腸」選項中，針對甜姊兒冷靜情緒可以從「接受無常到冷靜面對」說明之；在「偶爾會有心理上的困擾」選項中，針對甜姊兒心理情感的矛盾現象可以從「察覺焦慮到抒解煩惱」說明之。

### (1) 規定用錢到規劃財務

甜姊兒對財務並沒有特別規劃，不過每天會以規定用多錢的方式省錢，也會提醒自己購買有用的東西，不隨便亂花錢，甜姊兒覺得與自己的個性有關，寧願每天按部就班作規劃，也不希望到月底時沒有錢反而會很痛苦。

A1-108 我對財務沒有什麼規劃，可能規定一天以內用多少錢，就不能超過，那我這樣才會省錢，我就是用這樣的方式去規劃，……，譬如說我每天規定不要超過一百元，那我不要超過我就知道有剩錢啦，我的規劃就是不要亂花錢吧，都買我一定有用的東西。(A: 2007/08/14)

A1-110 對啊，個性吧，也許有人會覺得這樣生活會很辛苦，可是我覺得我不這樣過我會很辛苦【笑】，這就是個性的關係，我會覺得我今天不這樣過到月底我就是沒錢了，然後就會有這種想法，然後就會很痛苦，那我寧願每天按部就班來，這樣我比較輕鬆。(A: 2007/08/14)

## (2) 接受無常到冷靜面對

大一在急診室做志工的甜姊兒，認為是另一個學習的好機會，在急診室服務讓甜姊兒看到了許多人生無常的案例，相較於其他人會有如投擲一枚震撼彈的情緒，對於體驗過無常的甜姊兒來說，自己可以比較冷靜的態度去面對，這也是在同年齡志工身上很少見到的堅強心靈。

A1-23 我大一的急診室志工是跟慈青的夥伴一起去做，就是我們慈大的學生每天都會排班就對了，就是有一個機會可以讓我們去學習，……，其實在忙的時候妳會看到比較無常的一面吧，可是因為我覺得的啦，就自己體驗過無常之後，對於那些病患不會那麼震撼，是已經沒有辦法，就因為我媽突然生病，經過那一次無常，……，會非常的冷靜，我不會覺得震撼。(A: 2007/08/14)

## (3) 察覺焦慮到抒解煩惱

甜姊兒偶爾也會出現焦慮與煩惱的困擾，譬如工作或是課業做不完的時候，即使大考前已經唸完書也會焦慮，這時甜姊兒的抒解方式便是跑出去玩，可能出去晃一晃之後回來，也會表現出一些奇怪行為，如戴著耳機一直聽歌，之後才開始靜下心來唸書，甜姊兒認為可能與個性有關，換個場所可以讓自己轉換心境。

A1-99 焦慮的時候我常常會說「我要出去玩」，就跑出去，也許就是九點十點跑出晃一晃然後回來，很奇怪的行為都出現，就是一直聽歌一直聽歌，罩著

耳機聽個兩三次然後就沒事了，開始唸書。我的焦慮、煩惱也會有啊，可能換個場所突然又忘記【笑】，就會淡忘吧，我覺得我的個性。(A: 2007/08/14)

#### (四) 追逐夢想—逐夢踏實

本段將探討甜姊兒自我實現之具體方法，並說明其轉變歷程。

##### 1. 小我服務到大我服務

抱持「幫助別人」的最初想法在甜姊兒熱衷參與慈青社活動身上可以清楚看見，用心投入社團活動並讓自己享受在過程當中，也持續跟隨著上人的腳步，從儉樸人生、心生活運動到現在心生活、新食器運動，透過共同目標以凝聚大家的向心力。

A1-2 我們那時候社課是一個月兩次社課，可是那已經算多了，因為之前沒有那麼多，精進日是一個學期兩次精進日，然後那個精進日我們不見得是叫精進日，可能是尋根，有一次是尋根，或者是有一次是到靜思堂，算是分站，帶大一的新生去瞭解靜思堂的內涵，也是間接瞭解四大志業八大腳印，利用遊戲的方式讓他們瞭解，算是一天的「小型營隊」。(A: 2007/08/14)

A1-41 我們講這是一個運動，運動一直都在，因為剛開始上人是從儉樸人生，然後心生活運動，儉樸人生，然後到現在心生活、新食器，像剛才看到一些環保共修，其實是大家的佈施跟凝聚一個 point，一直到現在。(A: 2007/08/14)

甜姊兒也跟著慈大隊在環保處一起推動「心生活、新食器活動」，雖然推動過程很辛苦，遇到許多需要克服的事情，也需要不斷與店家做觀念上的溝通，但是大家卻甘之如飴，對於在社團中願意付出與承擔責任的甜姊兒來說，是一個磨練心智與累積經驗的機會。

A1-38 在環保處我們慈大隊就是「心生活、新食器活動」這一塊，剛開始店家都比較冷眼看待，就是你們自己拿環保容器來為什麼還要我們特價？……，那推的時候很辛苦，刮風下雨都要去，就是跟夥伴約了就一起去

去，爸爸媽媽們都會很辛苦載我們過去，到市區啊什麼的。(A: 2007/08/14)

## 2. 活用智慧到發揮良能

甜姊兒認為在高中與大學從事志工服務最大的不同是「開拓眼界」，高中服務大部分是以勞力居多，體會較少，進入大學透過慈濟精神可以看得比較廣，認識的東西也比較深入，更藉由上課、分享、大愛媒體等媒介讓自己深入體會。

A1-60 眼界會比較寬吧！然後高中就是課業啊、就是志工，志工就一直做，來到○大是一種慈濟的精神，就是透過慈濟的精神，你會看的比較廣，認識的東西會比較深入，……但是在慈濟當志工，再透過上人的法，那是一種合併的感覺吧，……。覺得這就是在慈濟比較不同，更深但是它又更廣。(A: 2007/08/14)

A1-61 恩~對(指現在可以看的更廣更深,做的時候是更有體會)(A: 2007/08/14)

甜姊兒覺得在大學做志工可以把「想」跟「做」融入在一起，知行合一，瞭解有自我之後，又再次瞭解，是一個循環過程，就好比人生無常的道理，自己體驗過人生無常、瞭解人生無常、看到別人人生無常、去幫助人生無常的人，最後還是會再回來體會人生無常。

A1-62 對對對，高中只有做，想的部分會比較少，那我覺得來到○○大學之後，是想跟做就是知行合一，你瞭解有自我之後，又再次瞭解，就是它是一直循環吧，假如很簡單就像人生無常，自己體驗過人生無常、瞭解人生無常、去看到別人人生無常、去幫人生無常的人，還會再回來體會人生無常，它是一直循環，其實有時候它是簡單的道理，會一直循環一直循環一直循環。(A: 2007/08/14)

一邊觀看一邊學習是甜姊兒學習事情的態度，也期望傳承做中學的精神給學弟妹，甜姊兒覺得社團若是沒有持續傳承下去的話，每次從頭開始是很辛苦的一件事情。

A1-20 (學弟妹進來學習)邊看，然後像我們會一起開會，像我也是聽學長姊怎麼做，然後我就怎麼做，他們也是看我們怎麼做，然後知道怎麼做，以後他也是可以傳承給學弟妹啊。(A: 2007/08/14)

甜姊兒做志工時會期許自己先有所感觸，認為唯有真正沉浸在感動的氛圍才容易感動週遭的人，課程設計也會盡量要求自己做到有所感動，傳達課程訊息固然是設計的首要考量，不過最重要的還是希望大家可以看到課程背後的人文與精神，這才是真正有助益的。

A1-44 然後離開家裡的那種感覺，因為自己感動、台上兩個志工感動，然後孩子們感動，這是我們在做志工的時候自己也要先有一些感觸，才能帶給孩子、帶給慈濟的學弟妹，這是一個很大的目標嗎還是方式，這是我們的一個原則。(A: 2007/08/14)

A1-45 就是我們自己感動最重要帶給自己，所以我們課程設計上面也會盡量要求做到這一點，自己要有所感動，要有感覺、感動，像介紹課程部分你要有感動，是得到一些資訊的，而不是這個戲有什麼有什麼就這樣過去，而是看到它的精神、看到它的人文。(A: 2007/08/14)

「發揮良能」從事志工活動是甜姊兒對自我的期許，也認為適時適當的關懷才是真正幫助需要的人，做志工也是需要運用智慧，雖然有時候會力不從心，心有餘而力不足，即便是短暫陪伴對甜姊兒而言也會覺得很值得，彷彿看到了更多的希望。

A1-25 就是這時候要發揮我們的良能，要多去看、多去關懷，但我覺得這個關懷是不是給他們負擔，……，有時候太刻意或是自己不覺得刻意，但是有時候患者會覺得幹麻這樣，這一定會的，也不能給太多，適可而止，就我們想給有時候也要看情況給，就是像上人說的：「當志工也有它的智慧在裡面。」(A: 2007/08/14)

A1-27 我覺得是無力吧，因為你沒辦法真的去為他做什麼，……，我覺得就是自己想幫，可是真的是一種無力感吧！……，只能在那短短時間陪伴時候，



讓他開心一點，我覺得那也值得。(A: 2007/08/14)

A1-29 就是一個環境所造成的，就我們去的時候只能做概念上的改變，……，畢竟慈濟能力還是有限。(A: 2007/08/14)

A1-29 我會覺得看到希望吧，但是就在於說我們陪伴的時候，是陪伴給這樣特殊朋友的照顧。(A: 2007/08/14)

懂得把握時間的甜姊兒很 Enjoy 在自己規劃的生活，認為學業跟志業一樣重要，不過前提是先顧好學業再做志業。甜姊兒生活重心的排序是健康、課業、志工及休閒，認為做志工並不是一項額外工作，反而可以與休閒結合在一起，這是一種很棒的感覺，甜姊兒視志工為休閒的想法也恰巧與「深度休閒 (serious leisure)」提及志工即是「在辛苦工作中獲得成就感是一種個人在自我價值中認可的助人活動」的看法不謀而合。

A1-85 Enjoy 吧！（指規劃自己的生活）(A: 2007/08/14)

A1-84 我覺得那是不行的，我覺得就是要並行啊，假如是學業跟志業，我會選擇學業為主，那假如我今天學業顧好，我就做志業啊，我覺得並沒有什麼，然後我學業志業都做好我就去玩啊。(A: 2007/08/14)

A1-121（健康、做志工、課業、休閒生活的排序）健康吧，課業，志工，休閒，然後我覺得休閒和志工可以是一起的，我在到志工日的時候我去訪視，我在坐車的時候就當做玩，可以看風景啊，因為花蓮很漂亮，出門就是一種玩樂【笑】，變得說我有點把它合併了，……，我沒有把它當志工就一定是工作，並沒有這樣子。(A: 2007/08/14)

### 3. 培育人才到授權領導

在擔任精進組組長時，甜姊兒抱持的想法是希望給大家更多機會，讓每位夥伴都有嘗試當負責人的機會，一方面訓練統籌能力，另一方面也培育人才，而自己則是負責統籌部分，不僅任務分工也適時將任務授權給大家。

A1-2 因為我那時候算是組長，可是我會讓每個組員下去做那一次共修的負責人，不是每次共修的負責人都是我，我只是負責統籌而已。(A: 2007/08/14)

A1-3 我的想法是我們每一個夥伴都有嘗試當負責人的機會，一方面可以訓練他的統籌能力，另一方面也是一個培育人才。(A: 2007/08/14)

A1-3 那只是我因為剛好有這個機會，我有這個機會我要給大家更多的機會啊，不是說我自己一直做一直做。(A: 2007/08/14)

A1-3 所以我不會說總負責人一定要做什麼，另外一個人負責人要做什麼，當然總負責人就是要 handle，那其他下面的工作你們再去分就好了。(A: 2007/08/14)

## (五) 夢想成真—遇見夢中我

本段將探討甜姊兒達成自我實現目標，並說明實現自我的內涵。

### 1. 自我成長的喜悅

甜姊兒認為從事志工服務最大的影響是找回真正的自己，勇於「做自己」，也明白做志工要量力而為，在自己限有的能力範圍內成就事情，更重要的是讓自己開心的享受在其中。

A1-100 像剛剛講的，做自己吧，這是最大的影響，找回自己真正的樣子。(A: 2007/08/14)

A1-119 對啊，當然我覺得原則就是不要讓自己累壞，然後讓自己開心。(A: 2007/08/14)

在行動上最大的改變是做事更有效率，體會過人生無常的甜姊兒，深自覺得很多事情不能等到以後再去做，所以現在只要有機會就會放手去做，能做就盡量做，此外，甜姊兒也認為當志工之後自己變得更積極，積極安排生活並規劃生活，充實度過每一天。

A1-103 更有效率吧！（指做了志工，在想法、行爲、行動上最大的改變）就是會趕緊把很多事情做完，因為會知道說人生無常，……，所以我會發現我到大學變得比較積極，就是那時候一個轉變，發現說現在有機會就去做啊，以後可能沒有這個機會，那我就會變得非常積極吧，我覺得當志工之後就變得很積極，對自己的生活會比較安排的好一點，然後多采多姿，不要愧對自己，你當志工也好、課業也好，要讓自己很享受在這個過程當中。（A: 2007/08/14）

## 2. 我的存在價值不是夢

對甜姊兒而言，當志工最大的價值是「對社會有意義」，自己的存在價值多了一些意義，而甜姊兒認為這樣的「意義」是有助於社會及整個環境，即便對自己的幫助並不大，這樣也是有價值的，譬如做環保對地球有意義，也許對甜姊兒來說只是隨手做環保，但是對地球卻是有很大的意義。

A1-101 就會覺得自己的存在價值有一點意義吧，當志工在於自己對於這個社會有一點意義，我覺得那就是當志工最大的價值，不一定要大，有一點點也很好。（A: 2007/08/14）

A1-102 我的意義是定義說在社會上有幫助，也許那個幫助不是我，但重點是這個環境，比如我幫這個人他有得到幫助，這才是意義，……，或是比如做環保，做環保很方便啊，志工作環保我也覺得是一個意義，對地球有意義，那也許對我來說是隨手，沒有太大的開心、太大的震撼，就只是隨手、順便，那我覺得它也是有意義。（A: 2007/08/14）

從高中開始踏入志工服務的甜姊兒，一路走來認為做志工是「機會」也是一個方便法門，不認為志工服務只是活動而已，進一步地，甜姊兒抱著想要學習更多東西的態度，把握每一次得來不易的機會。

A1-47 對於志工活動我一直都不覺得它是志工，就是去做啊，我覺得它是一個機會，我覺得它是機會不是一個活動，……，我想把握這個機會、我想學，或是說一個訪視的機會我想去關懷，既然今天有一個方便法門，人家說方便法門，也許人家沒有這個機會啊，有時候我想去也沒有這個機會啊，那剛好

我現在有這個機會就去啊，爲什麼不去，我覺得用那心態會比較快樂。(A:  
2007/08/14)

甜姊兒覺得做志工亦可以實現自我，首先要瞭解自己需要的是什麼，努力充實自己的生活，把自己照顧好之後且行有之餘再去幫助別人，從自身開始慢慢擴展到週遭的人，如此才能將志工發揮到最大功效。

A1-47 我覺得做志工，妳裡面也有寫到自我實現，我覺得做志工是很自我實現的東西，我覺得先不要講它是爲了別人，像上人講的要先照顧好自己，我覺得做志工也是，妳要先把自己照顧好，然後我們先瞭解自己學到了什麼、什麼東西，然後我們去充實生活，然後去幫助別人的時候才會效果。(A:  
2007/08/14)

綜合上述，甜姊兒的自我實現歷程內涵包含從事志工服務動機(夢的開端)、設定自我實現目標(有夢最美)、人格特質轉變(自我實現者之夢的素材)、自我實現具體方法轉變(自我實現者之追逐夢想)及達成自我實現目標(夢想成真)，如圖 4-2 所示：

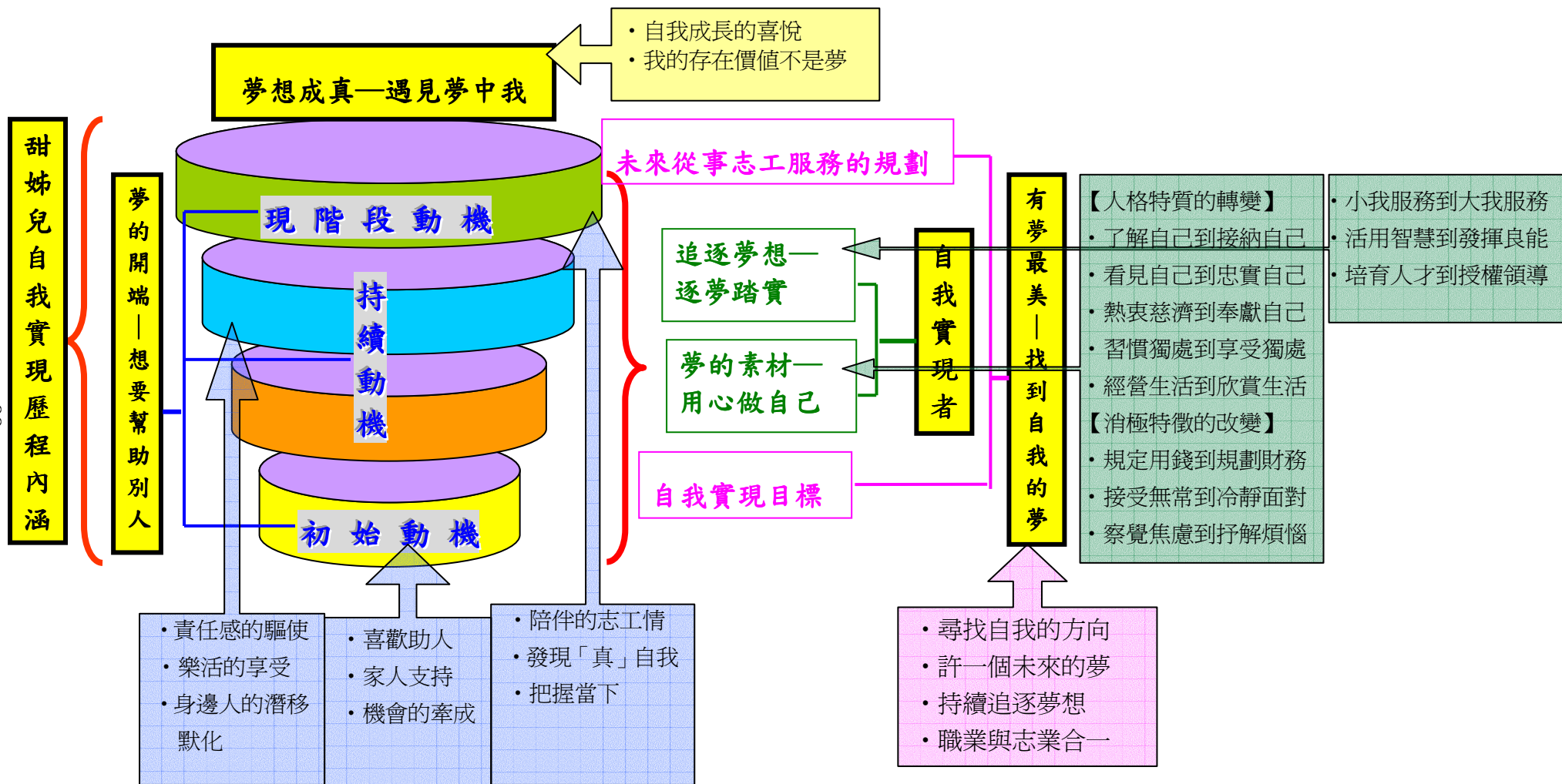


圖 4-2 甜姊兒自我實現歷程內涵的分析圖

## 第二節 享夢~E 達人之自我實現歷程分析

一南一北的距離有多遙遠？研究者與 E 達人透過行政院青輔會的用心牽成，拉進了我倆的距離，為這次夢想增添許多色彩。思緒敏捷是對 E 達人的第一印象，談吐之間流露出誠懇與穩重態度，曾經參與國際志工的 E 達人很感謝一路相挺並默默支持的師長及家人，在 E 達人身上可以看到比同年齡青年對事情多了一股勇氣與智慧，而 E 達人在自我實現歷程將如何勇於嘗試並獲得青睞，就讓我們跟著 E 達人一起享受她的夢想。

### 一、E 達人的自我實現歷程故事

E 達人現年 21 歲，未婚，目前就讀於○○大學英國語文學系三年級。高中時為了增加英文能力而參加學校 AJET (Advanced Joint English Telecommunication) 社團，接觸行政院青輔會 GYSD 計畫，又因緣際會擔任台灣青年知識網路學會的行政職，開始投入學會的志願服務。一路走來受到家人及師長的支持與鼓勵，累積學習經驗並增加自信心，讓 E 達人產生回饋社會以及為更多人服務的想法。

E 達人對於第三部門、非營利組織的事情很有興趣，大學時選修第三部門研究中心開設之「青年公益論壇」課程，體會出「錢賺不多卻可以做更有效益、對社會更好的事情，可以活的很快樂又做很有意義」的道理，並協助學會於○大創立「創意知識服務網社團」，希望社團可以成為小型的 NPO 或 NGO 組織。

E 達人個性認真、有毅力，富有責任感及正義感，不希望自己變成對週遭冷漠的人，從小即生活在長輩較多的環境下成長，讓 E 達人與長輩相處較為自然也擅於溝通，培養溝通協調能力。擔任學會幹部時，認為帶人很困難也具有很多挑戰，雖然磨合期會感到挫折、情緒不穩定，實行細節部分會覺得厭煩，面對認知不同產生期待不對等的情形，但是 E 達人仍是盡力去做，以鼓勵取代批評，磨練

自己的耐性。

E 達人認為受到學會執行長的影響很大，願意放手讓學生嘗試各種事情，讓 E 達人有機會出國開闊眼界，曾參加斯洛伐克的國際教育資源網會議、印度新德里的 IAVE 國際志工會議（擔任第十九屆世界大會青年代表）等，曾經入圍 2007 年行政院青年輔導委員會第二屆國家青年公共參與獎--國際參與（學生組），並帶領青葉團隊志工入圍同一屆青參獎的社區行動類（團體組），2005 年青葉團隊也曾獲得行政院青輔會 GYSD 大會閱讀志工第二名。E 達人當初並沒有特別想去追求任何東西，更認為這些過程是對自我的一種肯定。

E 達人希望從事志願服務可以結合興趣與所學，認為「沒有事情做不到，看你要不要」，抱著船到橋頭自然直的態度面對事情，E 達人認為當志工並不是很特別的事情，技能可以透過後天培養而成，而「態度」是最重要的部分，未來也希望延續國際交流的經驗，嘗試國際志工服務，相信會是很不一樣的體驗。因為喜歡多方面嘗試與體驗，才會持續付出與承擔，服務資歷至今也已經四年多了。

E 達人以「回饋社會」投入志工行列，關心並貼近社會環境，體認人生，認為快樂的活著是一件很重要的事情，也覺得自己很幸福。E 達人認為志願服務是出於自願，任何事情都算是志願服務，做志工是一個學習生活態度、認識別人的機會，讓別人與自己更快樂。從事志工的動力來源是享受自我實現、自我成就的過程，融入於生活，也期許自己成為一個對社會有貢獻的人。

綜合上述，E 達人的自我實現歷程大致可分為四階段，分別為「喚起自我期」、「探索自我期」、「啟發自我期」及「實現自我期」，在喚起自我期至探索自我期還包含「設定自我實現目標」，茲將 E 達人的自我實現歷程整理如圖 4-3：



圖 4-3 E 達人之自我實現歷程圖



## 二、E 達人的自我實現歷程內涵分析

「與其抱怨政府或社會都不幫我們作點事，或是不能改變不公平的現狀，何不自己來行動呢？」抱著共好（common good）的 E 達人期望藉由自身投入可以讓社會多一份良善風氣，本段將自我實現歷程分為五部分作探討，以瞭解 E 達人自我實現之關鍵要素及發展。第一部分「夢的開端」，說明從事志工服務的動機；第二部分「有夢最美」，說明 E 達人設定之自我實現目標；第三部分「夢的素材」，說明 E 達人的人格特質及其轉變；第四部分「共享夢想」，說明自我實現具體方法之轉變；以及第五部分「夢想成真」，說明達成自我實現目標。

### （一）夢的開端—想把英文學好

本段分別針對 E 達人投入志工行列之「初始動機」、「持續動機」及「現階段動機」三部分作探討。

#### 1. 初始動機

##### （1）回饋社會

一開始對於志願服務毫無概念且不排除的 E 達人，認為自己從事志願服務或許是上天安排，初次挑戰青葉團隊行政職的 E 達人並沒有胸懷大志的滿懷抱負，而是抱著「回饋社會」、「做一些對社會有貢獻的事情」的單純想法。

B1-3 我覺得其實會做志願服務這一塊，其實一開始起源是還蠻，上天的安排嗎，……，其實那時候譬如說 2005 年那時候，我會決定去當創青葉團隊的行政也不是因為我自己多有抱負，……，然後就想說做一點對社會有貢獻的事情，因為就覺得其實還蠻想說要有點回饋啦。（B: 2007/09/27）

B1-4 因為在一剛開始加入其實，可能是我對志願服務這件事情我也沒有太多刻板印象或是怎麼樣，就只是覺得說，就沒有刻板到一聽到就會很排斥，……，但也沒有到說因為沒有太多的想像所以就很拒絕它這樣。（B: 2007/09/27）

高中時代的E達人喜歡多方面嘗試沒有做過的事情，證明自己可以做到的程度，不過E達人也覺得高中生面對事情在某些程度上仍是會顯現出比較畏懼及膽小，不敢真正放手一搏或是有所顧忌。

B1-11 高中之後的話，我覺得自己可能是吃力不討好吧，因為太貪心，你就會覺得說很想要試試看自己可以做到什麼程度，從來沒有想像過會做到什麼事情，所以都會覺得那就試試看。(B: 2007/09/27)

E達人從事志工服務初期時，漸漸培養出對第三部門、非營利組織之興趣，而目前就讀的大學也正好有設立第三部門研究中心，E達人很慶幸自己在志工路上可以受到幸運之神的眷顧，而濃厚興趣亦促使E達人在自我實現歷程有了更堅定的信念。

B1-3 所以我後來也發現我對第三部門的事情還蠻感興趣的，就是對非營利組織這種東西還蠻感興趣的，所以剛好○大也有第三部門研究中心，其實那時候也真的很湊巧，真的就很幸運，覺得這一塊就是遇到很多很好的人。(B: 2007/09/27)

## (2) 家人支持

「對社會有一些貢獻」是E達人在求學過程時認為很重要的一件事，對於曾經因為家庭因素而受到許多人幫助的E達人來說，期許自己有能力之餘也可以幫助別人，又因為家人受到佛教思想的潛移默化，也會盡量鼓勵孩子有機會就去幫助其他人，「回饋社會」的想法在E達人心中慢慢醞釀。

B1-11 因為我們家裡的人觀念還蠻好的，還蠻鼓勵我們小孩子你自己還算可以的時候，就多去幫忙別人，……，在過程中，因為我自己家庭背景的關係，……，可是因為過程中就是受到很多人的幫助，……，我覺得可能也跟我們家裡篤信佛教有關，也不能說篤信啦，但是會接受佛教的這種想法，大家就好來好去，所以能回饋社會是很重要的事情。(B: 2007/09/27)

B1-5 然後我家裡的人對我都很支持，可是他們支持並不是說因為他們自己有一些定見說這個東西比較好或什麼東西很不錯，很鼓勵你要去參加什麼方向啊，應是說他們對我很包容的，……，他們其實抱持的態度也是其實多鼓勵你去參加活動，只要它不要犯法或是去傷害別人，就是它是一件好的事情。(B: 2007/09/27)

E 達人有時因為忙於參加許多活動而疏於照顧自己，這時心疼孩子的媽媽會很不捨也會要求 E 達人有所斟酌，即便參加活動學習新知是好事，可是若是輸了健康也就毫無意義了，「家人包容及支持」是促使 E 達人勇往追求自我實現的力量之一。

B1-5 所以我媽媽其實也是會反對，她就會覺得自己女兒把健康弄成這樣，她還是會心疼啦，……，她會說叫我好好斟酌一下，但是大致上他們都還蠻支持我的，對於我做的事情他們還是盡量會接受啦，就是不會反彈到鬧家庭革命，說什麼妳絕對不許去之類的，就還好。(B: 2007/09/27)

### (3) 社團的機緣

高中就讀南部學校的 E 達人曾參加校內社團 AJET (Advanced Joint English Telecommunication) — 英語結合網路學習的計劃，E 達人當初加入社團的直接理由是希望可以學好英文，也接觸一些與英語性質相關的計畫。在高二時認識他校同社團的夥伴，偶然機會一起合作申請青輔會 GYSD 的經費，這是 E 達人與 GYSD 的第一次接觸，也為後來志工服務結下不解之緣。

B1-9 我當初會加入那個社團也是想把英文學好，一個很直接的理由。(B: 2007/09/27)

B1-1 因為我是南部人，那時候南部其實有一個英語結合網路這種學習方式的一個計劃，它叫 AJET，……，那時候南部還蠻多所高中參與，像我念高師大附中就也有參加，所以我就是在進高中的時候就加入這個社團，那時候就是會只做一些英語性質的，……，所以 2004 那一年我有跟○女的社團同學認識，……，那時候她就自己寫企劃去申請經費，因為要申請經費的關係要跟

青輔會的 GYSD 申請。(B: 2007/09/27)

E 達人因為社團關係認識他校 AJET 的老師，繼而參與由老師發起的台灣青年知識網路學會，2005 年 6 月，E 達人確定申請上大學之後旋即回到學會幫忙推廣志願服務案，在團隊內擔任行政職務，同年暑假又因為種種巧合之下，E 達人開始接觸行政職務的工作，協助申請青輔會 GYSD 的經費。

B1-1 台灣青年知識網路學會，就學會執行長其實是○女 AJET 的老師，我們大概高中都認識跨校幾個帶團的老師，……，我其實本來沒有要做行政工作，……，可是後來會被拉進去做行政職的原因還蠻有趣的，……，他們幾個幹部本來說要接幹部的，他們暑假幾乎都出國，但是就是你剛創團的團隊不能主要幹部都不在台灣，所以他們也就說他們要找別人做他們的位置。(B: 2007/09/27)

## 2. 持續動機

### (1) 肩負使命感

由於學會執行長很重視每位學生的需求跟特質，並依學生的特質做規劃和安排，對於擅長溝通和協調的 E 達人來說，會長一職是最適合不過的，在 2005 年暑假開始投入第一期營隊，為志工服務經歷劃下值得紀念的第一筆，而勇於承擔責任的 E 達人也將這一股服務精神延續至大學階段。

B1-2 後來升大學也就繼續做啊，就我們寒暑假會定期出團，這個計劃是開學期間他們老師會帶著○女的學生，跟國小的學生做視訊，就那個老師其實是學會的執行長，她本身是○女的英文老師。(B: 2007/09/27)

在大二時，學會為了推廣志願服務案「青年就教青年」模組，規劃推廣至台灣的六個區域，而北部在人力及資源評估之下決定駐點在 E 達人就讀的大學，一方面因為學會駐點需求，另一方面 E 達人也覺得自己有責任為學會盡一份心力，

於是在校內成立「創意知識服務網社」(簡稱創知網)，創社過程雖然困難重重也遇到很多需要學習的事情，但是 E 達人卻認為這些過程都是甜蜜的負荷。

B1-16 起因是因為學會要推志願服務案，青年就教青年的模組，推到台灣六個區域，然後北基宜在人力及資源的評估之下，點先設在○大是當時評估起來比較好的一個決定，所以學會有需求要駐點，所以要幫忙弄啊【笑】。(B: 2007/09/27)

## (2) 享受成就的過程

在社團營運逐漸走上軌道的現在，E 達人覺得創知網其實擁有很多的資源，大學社團本身就是一個單位，有很多機會可以向外發展或是與其他組織一起合作，雖然社團成員的流動是一個必然現象，但是 E 達人也期待社團可以做到小型 NPO 或 NGO 的目標。

B1-33 坦白來說，我其實還蠻期望創知網這樣子架構的東西，因為我覺得某個程度它擁有的資源其實還蠻多的，……，或是因為它本身就是一個單位，對，大學社團本身就是一個單位，它自己本身就可以跟一些 NGO 直接去合作一些案子，只是相對而言的困難是在於大學生很難留的住，留不留的住，就會太費力這樣子，所以還是蠻值得期待的啦，只是會有一波波很多困難要處理。(B: 2007/09/27)

E 達人認為在學會或是社團可以嘗試並學習很多事情，未來也希望可以研發一些國際案子，放眼世界並與其接軌，E 達人深自覺得一路走來最大的快樂感是來自於「過程」，享受「自我實現」、「自我成就」的感覺，另一方面，E 達人目前並不是確定未來是否還會繼續朝向第三部門或非營利組織，不過卻希望可以成為生活的一部分，所以享受過程並樂在其中是 E 達人目前持續的動機之一。

B1-33 學會部分未來的話應該是做研發吧，未來想研發一些案子什麼的，可能是做國際那部份吧，……，我不太可能一輩子都留在學會啊，……，它最大

的快樂感可能來自於「過程」，自我實現、自我成就那種感覺，所以其實也是不會在學會待一輩子的啦，對啊，就是說我覺得就目前來說，只能對第三部門吧或是做，現在目前啦。(B: 2007/09/27)

B2-8 我覺得我還是希望可以有機會做結合，還是會希望它會是我一個常態生活的一部分，而不是好像跟工作切割，會覺得啦，對呀，就是還有在想，所以不是很確定說以後會不會真的以後就不走這個方向，對，很難講，所以也許會吧，希望有機會的話可以做連結。(B: 2008/03/28)

### (3) 趣味相投的同儕

對 E 達人而言，高中社團可以與一群同學從事英文跟資訊學習的專案，互相交流的經驗是一種很棒的感覺，大家共同為目標邁進，心心相惜，而這些同學與現在做專案、做志願服務的朋友也有部分重疊，E 達人認為在從事志工服務可以與趣味相投的同儕一塊兒奮鬥與努力，也是支持自己持續投入的一股力量。

B1-5 高中那個時候認識的社團同學，其實大部分遇到的屬性都是我們用英文跟資訊學習的那種專案，我們當初參加那個社團的性質就是那樣，做專案或是做交流，所以我們會遇到的人也都是那樣，其實當然社團認識的朋友跟現在做專案、做志願服務的朋友有部分會重疊，但是並不盡然。(B: 2007/09/27)

### (4) 師長的支持與鼓勵

E 達人覺得學會執行長是自己生命中的一位貴人，老師很鼓勵學生也很會「帶」學生，期望學生在過程中仔細學習以完成每個階段的訓練和目標，即便學生失敗了也不會怒罵責備，反而盡可能的鼓勵學生放手嘗試，E 達人在老師身上學到很多事情，也讓 E 達人體會凡事要用心經營，不需要強求任何事情。

B1-5 然後老師的話，就是我們學會執行長○○○老師，她當然是一個很重要的老師，其實我在 2005 跟她做專案開始，做那個青葉團隊的案子，2005 年開始到現在，我覺得這三年間我做了很多，其實我全然沒有想像過，在我的想像版圖之內的事情，也發生了很多我沒有想過的。(B: 2007/09/27)

B1-6 所以覺得會發生其實就是○○○老師這部分，她很鼓勵學生、帶學生，她真的很會教導學生，帶人的那個「帶」，就是她真的很厲害，我覺得在她身上學到很多，發生很多很不可思議的事情。(B: 2007/09/27)

B1-8 她當然會希望學生在過程中仔細學習，每一個階段都完成每一個階段的訓練和目標，其實她也不會責備學生失敗的話會怎麼樣，她都會說沒關係啊，反正失敗了她會扛，所以她還蠻敢讓學生去試一些東西。(B: 2007/09/27)

B1-10 她(○○○老師)以前給我們的感覺就是她覺得不能強求的事情就不要強求，就是讓它在一個很自然的狀態下結束，反而是比較好的，她也不會特別去責備說誰誰誰其實可以怎麼樣但是他沒有做所以就是他錯了。(B: 2007/09/27)

高中社團指導老師也是 E 達人生命中的另一位貴人，個性溫和的社團指導老師並不會強迫學生做事情，高一、高二時老師鼓勵 E 達人可以多嘗試一些計畫，除了訓練英文表達能力也慢慢培養做專案、英文簡報的基本功，為此增加自信心的 E 達人也在未來表現更加傑出。在高二升高三暑假，因為老師的堅持與積極說服，成就了 E 達人出國參加斯洛伐克的會議，這一個從未想過也不敢奢求的夢想，在 E 達人身上真實的發生了，也因此更加珍惜與老師之間這份難得緣分。

B1-9 所以這兩三年其實很感謝她，我覺得高一到高三這個時候的社團指導老師，……，她個性非常的溫和，人很好，她也不會強迫學生去做什麼事情，你想做什麼可以自由選擇，你想怎麼規劃都 OK，你有困難就去找她。(B: 2007/09/27)

B1-9 因為我高二升高三那一年會出國，其實是因為她比我還要希望我出國，因為其實我高二升高三那一年會議在斯洛伐克開，……，可是那時候我們社團指導老師就說她一定要帶我去國外開眼界，所以她就跟其他老師講好，金錢上支援我，也幫我說服我媽，其實從以前到現在我都一直覺得很幸運，可以遇到很多很好的老師。(B: 2007/09/27)

### 3. 現階段動機

#### (1) 帶出新生力

對第三部門、非營利組織有著高度熱誠及興趣的 E 達人，在大學階段願意投入更多心力從事志工服務，心態上也從高中時期不敢放手一搏的畏懼害怕到現在勇於接受各種挑戰，E 達人期許自己從事服務專案過程中可以結合所學，與自己的專業領域有關。

B1-11 因為現在對非營利部門、第三部門很感興趣，會一直很希望自己在做服務專案過程中，會很強調要結合自己所學的東西，跟自己專業有關的東西。(B: 2007/09/27)

E 達人也希望社團在這一年之內可以交棒給新人，因為 E 達人認為維持一個社團唯有新血的不斷注入，才會使之更加成長茁壯，E 達人願意承擔繼續傳承的重責大任，帶出新的生命力。

B1-33 以社團來說我希望這一年之內可以交接，但是並不是說我想要急著把它拋掉，是因為要交接才能讓新的人進來，我希望多帶一些新的人，所以我希望早點帶人，早點交接，就是一直不斷把人帶起來。(B: 2007/09/27)

## (2) 多嘗試多體驗

對於難能可貴的挑戰機會，E 達人抱持著「嘗試是一種體驗」的態度迎接挑戰，積極面對並把握每一次的機會，在 E 達人身上可以看到勇往直前不退縮的人生哲學，也為後來的自我實現歷程累積更精采的夢境。

B1-11 現在大學的話會覺得沒關係啊，去試試看，反正沒有也沒關係，有的話也是一種體驗，所以都會去試試看，想看看自己可以做到什麼程度。(B: 2007/09/27)

## (二) 有夢最美—化行動為良善風氣

本段將探討 E 達人設定之自我實現目標，並說明未來規劃志工服務之目標。



## 1. 拓展志願服務新視野

E 達人在還沒有開始投入志工服務之前，對於志願服務的想法是很狹隘的，認為志工只有勞力付出這一類，但是自從開始接專案或是修習相關課程之後，E 達人才恍然大悟，發現志願服務其實是很廣泛，任何東西都可以是服務，每個人都可以藉由幫助別人的過程讓自己成長、學習，更認識自己。

B1-4 因為在一剛開始加入其實，……，所以那時候腦中對志工的想像也只有譬如說去課輔、當家教教小朋友、去掃地、去淨灘，好像就只有這一類，那時候想像還是很貧乏啊。(B: 2007/09/27)

B1-4 那時候後來做一些專案什麼的，後來其實做了很多專案或是又上了一些課，我才發現什麼東西都其實可以是一種服務啊，所以志願服務其實很廣，它的定義其實也很大，其實它並沒有想像中勞力性是一種、然後知識性還是一種，其實到現在我會覺得什麼東西都可以是一種志願服務。(B: 2007/09/27)

## 2. 為良善風氣盡一份心

E 達人逐漸體會出原來看不見的付出也是一種服務，雖然對別人好且別人的改變在短時間內很難表現出來，但是長久之後的改變也是很有意義，E 達人覺得志願服務或第三部門在這部分付出相當大的努力，更期許自己可以盡己之力讓社會變好，走向良善的風氣。

B1-4 因為譬如說你在生活中對別人很好、或是替別人想團體性的東西，其實那也是算一種服務啊，並不是一定要到什麼樣勞動性，……，可是如果譬如說你對別人好，或是你很真心幫別人一下，雖然它沒有很外顯被人家看得見，可是長久之後他也會有改變，我覺得就是讓社會變好，或是讓這樣的風氣往比較良善的方向走，我覺得志願服務或第三部門就很努力，所以我覺得很多東西都可以很相關。(B: 2007/09/27)

### 3. 持續學以致用

E 達人的專長是英文領域，熱愛翻譯，希望學以致用並延續對第三部門的興趣，也曾經思考將翻譯跟非營利事業結合在一起，但是 E 達人發現兩者結合其實是有困難的，所以目前還在認真思考與重新規劃。

B1-11 所以我也很希望以後把自己對第三部門感興趣跟我自己所學的東西要結合在一起，真的還蠻難的，我本來之前很快樂的想說因為我自己還蠻想當翻譯的，很想要把翻譯跟非營利事業結合在一起，想說看有什麼平台之類的，……，所以我現在再重新思考那件事情。(B: 2007/09/27)

### 4. 飛躍國際志工

在 E 達人的特殊經歷中，曾參與斯洛伐克的國際教育資源網會議、印度新德里的 IAVE 國際志工會議，並曾代表台灣擔任第十九屆世界大會青年代表，不僅開啟了 E 達人的國際新視野，也油然而生想要從事國際志工，E 達人覺得當國際志工是一件很快樂的事情，也是體驗人生的另一種方式，E 達人很羨慕也期盼有朝一日當國際志工的夢想可以成真。

B1-33 對做國際案比較感興趣，然後我覺得當國際志工啊是一件還蠻快樂的事情，……，其實我覺得聽起來還蠻值得的，羨慕的，是一種人生方式，而且是我沒有想過的人生方式，我覺得可能其實是可行的這樣子，但是事實生活還是要顧啦【笑】，對啊。(B: 2007/09/27)

## (三) 享夢的素材—認真迎向生活

以下分別針對 E 達人之「人格特質轉變」及「消極特徵改變」作探討。

### 1. 人格特質的轉變

從敘說文本大致可以歸納 E 達人的人格特質，在符合 Maslow 自我實現者人

格特質方面，E 達人認為自己符合「具有強烈的道德感及倫理觀念」選項，可以從文本之「體認自己到發揮自己」說明；在「以完成重要使命為生活重心，甚至可以奉獻自己，而不是以自我為中心」選項中，可以從文本之「學習領導到活用領導」說明；在「能接納自己、他人和自然」選項中，可以從文本之「要求自己到體諒他人」說明；在「對現實和環境的認知能力較佳，並且保持和諧及理性關係」選項中，可以從文本之「感覺自己到感受他人」說明。

### (1) 體認自己到發揮自己

「認真」是別人對 E 達人的評價，學校老師也認為 E 達人是一位很有毅力的人，在 E 達人眼中認為對自己想做的事情一定會全力以赴，達到自己預設的標準，也認為自己的認真態度可能與毅力相輔相成。

B1-9 我覺得我算是一個還蠻認真的人。(B: 2007/09/27)

B1-13 我聽到別人對我的評價，從小到大就是會最容易講的就是我是很認真的人，我決定要做的事情我就會想要把它做好，就算那個好可能並不是大家覺得什麼的標準，可是那個好是我自己覺得好的那個標準，……，可能跟認真這個相輔相成吧！就是會把一件事情完成然後做完這樣。(B: 2007/09/27)

面對事情抱著虛心學習的 E 達人，願意並樂意接受別人的批評與指教，即便聽到負面批評時心中仍是會產生不高興或難過的情緒，但是 E 達人會砥礪自己思考並吸收學習，造就 E 達人可以真正放開心胸去學習事情，所以 E 達人覺得有時候太常聽到別人的稱讚反而會感到不自在。

B1-6 我是覺得其實就還好啊，好像沒有很厲害，因為我自己參與過程中，沒有覺得我自己好像做了很多很了不起的事情，頂多只是一個參與者、一個學習者這樣子，並沒有做多大的角色，所以我覺得我那個類別會入圍我還蠻訝異的。(B: 2007/09/27)

B1-13 ……然後我覺得我還蠻願意去學習，就是不論我聽到是別人稱讚或是批

評好了，其實反而太常聽到稱讚會覺得很不自在，我覺得這跟我們家裡的教育有關係，……，所以我也覺得就是反而聽到稱讚會ㄗㄗ 真的有這麼好嗎，其實也還好，其實如果聽到負面的東西，雖然會不高興，或是會難過這是一定有的，但是會覺得他講的東西是對的或是哪個部分是對的，我覺得可能還蠻值得學習的。(B: 2007/09/27)

E 達人受到家庭因素影響，有較多機會與年紀較長的長輩一起相處，自認為與師長或長輩相處比較自在，在活動過程中也時常與長輩接觸及相處，E 達人覺得可以在人生經驗成熟的長輩身上學習更多事情，相較於同年齡層的青年來說，顯現出 E 達人思想成熟及擅於溝通協調的特質，這也是學會執行長當初找 E 達人擔任溝通協調任務所看到的特質之一。

B1-13 可能比較特殊一點就是我還蠻不會介意說去跟師長講什麼比較個人的問題，……，我覺得我不會介意說，但是那個老師也要跟我很不錯啦。(B: 2007/09/27)

B1-14 就是我跟長輩相處的是最自然，我在想可能是因為我從小遇到的也都幾乎是長輩級的，……，所以其實小時候也會受到老師的照顧，也會因為就是一些活動或是這樣的關係會比較常跟長輩相處。(B: 2007/09/27)

B1-14 ……小時候心思很幼稚啦，會覺得自己要裝早熟啊，裝成熟一點，所以小時候會常聽長輩們分享一些東西，……，所以其實會跟長輩相處反而比較自在，比起跟我年紀小很多的晚輩或是跟我年紀差不多的平輩來說的話，可能是因為這樣子，我們學會執行長當初才會叫我去做溝通協調的工作，有這部分的特質。(B: 2007/09/27)

## (2) 學習領導到活用領導

E 達人在創知網擔任行政職期間，逐漸培養自己組織及執行的能力，也體會「帶人」是一件很困難的任務，因為「帶人」不僅需要知道別人的需求或特質，也需要溝通彼此觀念以達到共識，彈性的執行過程更是 E 達人對自我的期許，雖然 E 達人自認為不是一位好的領導者，但是也期望自己可以透過磨練與學習機

會，讓自己更有智慧去處理未知的挑戰。

B1-31 因為也許我是一開始是做行政職，所要訓練的目的或是培養的技能都是比較組織上面或是執行層面的東西，……，也有很多很小的事情以前不用自己跑、自己弄，可是現在必須要自己弄，所以才知道程序是怎麼樣，就是都很好啦，以後處理這些事情都很好。(B: 2007/09/27)

B1-25 其實坦白說我不會帶人耶，因為我覺得帶人是種很難的事情，就是我覺得帶人真的是一個很難的事情，對於要帶人的那個人，本身就有很多的挑戰，……，你要是去派人、分配人，可是那通常就是分很多層，然後分很多層又要讓每個人觀念溝通到很一致、都有共識，知道自己的權責範圍到哪裡，又要能互相 cover，又要讓他們自己能夠協調的空間、彈性執行空間，其實都還蠻難的。(B: 2007/09/27)

### (3) 要求自己到體諒他人

對於責任感很重的 E 達人來說，認為有些事情似乎不太能有理由說自己做不到，也認為做不到是藉口或是自己不夠認真，對於看不慣的事情也會挺身而出，富有正義感，在 E 達人身上可以看到比別人更多了一份對自己的要求，也是成就 E 達人做人處事的一大優勢。

B1-36 因為我自己本來就算是一個責任感蠻重的人，會因此有時候會覺得有一些東西好像不太能找理由說做不到，……，你會覺得好像感覺上不是你做不到，或不是你不夠努力的那種感覺。(B: 2007/09/27)

B1-3 我想說可能我本身【笑】，其實以前啦，我同學說我個人其實還蠻有正義感的人，他們覺得我對於看不慣的事情不太能夠隨便它。(B: 2007/09/27)

E 達人也認為擔任行政職越久，對別人也會越寬容，在 E 達人眼中認為自己以前思考事情多是從自己的角度出發，並要求大家做到自己預期的標準，而大家若是無法如預期完成時自己也會很生氣，不過經過時間磨練並累積經驗之後，E 達人開始明白每個人都有自己的人生要走，無法左右或是掌控別人的選擇，只要

自己試著換個角度想，想想大家願意付出、有心付出的美好，其實就是最大的支持與鼓勵，因為「態度」才是最重要的關鍵。

B1-10 可是我覺得有時候不能太去要求別人跟你做到某一樣的標準，就是沒有辦法，我也覺得其實大家有心，有那個信念說想要試試看，我其實就覺得很好了，本來就是做不做得得到就慢慢來看，就像大家說的「態度」最重要。(B: 2007/09/27)

B1-28 我現在常常跟我們老師開玩笑講說我覺得做行政做越久，自己越來越寬容嗎【笑】，就是會覺得說別人做不到的時候不會像以前那麼生氣，……，因為會真的覺得就是每個人都有每個人的人生要走，選擇不一樣啊，……，所以他們能做到什麼程度、能夠做的，我覺得能夠付出多少我就覺得很好了。(B: 2007/09/27)

#### (4) 感覺自己到感受他人

E 達人對「感覺」有一套自己的解讀方式，認為感覺可以分層次，也很害怕自己以後會變成一個對周遭沒有感覺的人，E 達人最大的感觸就是現今的社會環境，其實並不是一個很快樂的環境，可是大家就如同吃了迷幻藥一樣，讓人誤以為自己很快樂但是實際上並不是快樂的，麻痺並忽略自己當初最真實的感覺，所以 E 達人也不斷地警惕自己未來踏入社會工作之後不只是照顧好自己，還需要顧慮及關懷其他人的感受，這才是真正快樂的事情。

B1-39 因為我很怕自己會變成一個對周遭無感的人，對周遭沒有感覺的人，因為我覺得感覺是分層次的，……，我現在的環境很糟，是一個會讓人很容易活的很不快樂的環境，或是會讓人活的自己以為很快樂但是其實不是快樂的環境，就很像是吃迷幻藥一樣，以為那個東西就是一個快樂，……，對，可是我覺得如果那些總合是快樂的定義，我覺得是很難過的一件事情，我不希望我變成這樣一個人。(B: 2007/09/27)

## 2. 消極特徵的改變

在消極特徵方面，Maslow(1970)曾提到人並非生而完美(There are no perfect human beings)，除了人格特質之外，有時還包括部分的消極特徵，但是並非所有的消極特徵都是負面的，有時也正因為這些獨特的消極特徵而造就個人的自我實現。在 Maslow 「可能剛愎自用、容易煩惱和令人厭煩」選項中，針對 E 達人帶人而產生煩惱可以從「厭煩瑣事到磨練耐性」說明之；在「偶爾會有心理上的困擾」選項中，針對 E 達人心理情感的矛盾現象可以從「察覺煩惱到轉化煩惱」說明之。

### (1) 厭煩瑣事到磨練耐性

E 達人深刻體驗投入任何課外活動或事情都需要花費許多時間，尤其是從事實體的行政作業，E 達人剛開始對於付出額外時間從事會覺得很辛苦也會厭煩，尤其是創知網有兩種層次的帶人，更是需要花費心力去帶領與投入，不過 E 達人卻甘之如飴，也會將這些訓練過程視為磨練自己耐性的機會，努力做好自己本分的事情。

B1-32 投入任何一項課外活動、投入一項事情都很花時間，尤其是跑實體的行政作業啊，又更花時間，……，有時候會很花時間就會覺得很煩。(B: 2007/09/27)

B1-32 因為其實創知網有一挑戰程度在於我們是招人、招新生沒有錯，然後現在也有幹部沒有錯，其實我們要同時帶幹部，讓幹部去帶人，所以我們要把幹部帶起來同時我們也要在去招新的社員、帶新的人，然後我們也要讓幹部可以去帶人，所以有兩種層次的帶人。(B: 2007/09/27)

B1-32 其實還蠻辛苦的啦，很花時間又累人，有時候也會覺得還是盡力啊，煩是歸會煩啊，……，所以我覺得就沒關係啦，磨耐性。(B: 2007/09/27)

### (2) 察覺煩惱到轉化煩惱

對於大學生涯最忙碌也是課程繁重的大二學生來說，E 達人同時兼顧課業、

成立社團及青年社區參與行動計畫，蠟燭三頭燒的E達人情緒盪到了最低點，情緒不穩定也常與學會執行長吵架，磨合過程讓E達人感到前所未有的挫折，特別是面對每個人認知和標準不一樣時，出現彼此期待不對等的情況，更是需要尋找平衡點去解決，如此一個又一個重重困難需要E達人運用智慧去克服。

B1-29 我當初去年要成立社團的時候，我就心情很差啊，那時候情緒非常的不穩定，還蠻常跟我們學會執行長吵架，那時候因為我自己課業也在忙，然後又有社參案的事情，又有青知網的事情，……，所以中間的磨合還蠻挫折的。  
(B: 2007/09/27)

E達人現在回想那一段突破重圍的過程，能夠以諒解及包容的態度積極面對，也深深覺得與其批評或是指責別人為什麼不願意多做一點，倒不如採用鼓勵方式激勵大家，對於能以積極態度取代消極態度面對事情的E達人而言，早已是服務過程中最大的收穫與安慰，跳脫抱怨轉而多一份的體諒，E達人也樂於見到自己如此的轉變。

B1-30 對啊，所以其實那時候，現在想起來都還蠻諒解的啦，……，雖然那時候算是情緒非常的不好，可是我之後覺得大家能做多少其實我都還是鼓勵大家，因為我覺得批評一個人說他為什麼不願意多做一點，我覺得沒有用啊，因為他如果不願意做多一定會有他不願意做多的理由。(B: 2007/09/27)

#### (四) 共享夢想—自助與人助

本段將探討E達人自我實現之具體方法，並說明其轉變歷程。

##### 1. 特殊體驗到肯定自我

E達人覺得有機會參與各種活動對自己來說都是一個特殊經驗，並不會刻意追求或是一定要達成某些任務，參加青輔會社區參與行動計劃就是一個明顯的例子，E達人當初只是單純想要將兩個部落的文化學習部分集結成書，並整合網站



辦一個成果展示，對於第一次嘗試並能獲得青睞的 E 達人來說，相信這些過程都是對自我的一種肯定。

B1-6 像青輔會上次有一個社區參與行動計劃，……，沒想到提案過了，第一階段，大概四月份提案，五月初做 proposal hearing，我也從來沒有做過 proposal hearing，我就很驚慌這是什麼東西，……，那個經驗我覺得很特殊，……，過程很緊張，可是那時候也是很特殊的經歷，結束之後也很高興案子能順利拿到十五萬的經費。(B: 2007/09/27)

B1-6 我自己對青葉團隊有入圍的開心程度其實勝過於我個人的那個類別，可是不管怎麼說，我覺得這都是很特殊經驗，……，因為這一塊完全也沒有在我的想像範圍之內，所以也沒有特別想要去追求，它就真的本來不在我的想像範圍之內。(B: 2007/09/27)

B1-6 從管理要變成領導都是要做一個有領導性質的管理者【笑】，這樣一個整套的行政訓練，覺得那十五萬對我來說就某一個程度而言，是一個肯定。(B: 2007/09/27)

B1-8 因為我自己也沒有想說會上，……，所以那個社區參與行動計劃就沒有想說中與否，我是第一次嘗試這種東西呀，它也不是學會規劃裡面。(B: 2007/09/27)

## 2. 累積經驗到圓融處世

E 達人認為做志工可以遇到很多不同的人，體驗不一樣的生活樂趣，另一方面 E 達人也會積極充實自己的內涵，特別是在修習「青年公益論壇」課程之後，深深讓 E 達人產生有別於以往的想法，領悟「錢賺不多卻可以做更有效益、對社會更好的事情，可以活的很快樂又做很有意義」的道理。

B1-39 所以就是因為當志工的關係，遇到很多不同的人，……，有時候他們問的問題很簡單，可是很難，其實真的就是自己去體驗之後，很多最難的問題其實都是你本來以為最簡單的問題，我覺得那跟哲學很像。(B: 2007/09/27)

B1-3 就我自己覺得還蠻感興趣的想去上，因為我覺得很有趣就是會有這樣一

個東西，跟以前想像中或是認知到好像要嘛就是賺錢，要嘛沒錢就會很可憐，那種很兩極的，可是發現其實不是，我們錢雖然賺的不多可是可以做更有效益的事情，也是對社會更好的事情，其實沒有要活的多奢侈、多富麗堂華，但是可以活的很快樂然後又做很有意義的事情。(B: 2007/09/27)

受過整套行政訓練的 E 達人，一路從做行政、寫企劃、帶團隊、組織團隊、規劃、設計，甚至是學習管理及領導，讓 E 達人在短時間內學會當管理者及領導者的技能，訓練自己事半功倍的處事方法，把事情做的更加出色，但是也會因此認為許多事情在自己眼中是理所當然，對一些細微的事情會較沒有耐性，不過 E 達人也會試著讓自己以「船到橋頭自然直」的態度來看待事情。

B1-32 我覺得在很短時間內學到很多技能，當管理者、當領導者的技能，有好也有壞啊，好的是你處理事情時間比別人快或是事半功倍，或是可以做的更好，做的很出色等等，壞的是很多時候比較細微的東西就會比較沒有耐性，或是你會容易會很多事情好像都比較理所當然。(B: 2007/09/27)

### 3. 摸索領導到累積人脈

曾經擔任志工團團長及執行長的 E 達人，累積許多實做的經驗，在面對第一屆尚未建立制度完整的志工團，許多問題等待著 E 達人一一去克服，E 達人認為自己比較像是當領導者而不是管理者，採取方式盡量是讓夥伴有較多的時間可以自己摸索，也因為每個人都有各自的權責範圍，所以 E 達人認為自己的任務就是瞭解進度並做協調，以達到共識。E 達人也覺得在交棒之後才發現自己還有很大的改進空間，需要不斷摸索與學習，雖然目前還沒有達到自己滿意的階段，但是 E 達人會願意持續將經驗傳承下去。

B1-28 對，其實如果在志工團團長或執行長的話，……，它比較像是它真的是當領導，而不是當管理，……，因為去年也是志工團第一屆，……，去年也就很多制度就很亂啊，……，就覺得可能某些東西是他們的權責範圍，所以其實也不能都幫他們做起來。(B: 2007/09/27)

B1-26 我現在比起以前會盡量比較多的時間讓他們自己去摸摸看啦，當然像 know how 這種東西真的還蠻重要，我覺得要把 know how 做好，或是把交接那種東西也還蠻困難，其實是一個很難的學問啊。(B: 2007/09/27)

B1-26 因為我自己也是要交接給別人之後才真的知道說還有很大的改進空間，因為自己交接過一次，才發現說如果那時候怎麼做會更好這樣子，或是要講到什麼程度才叫做把該交接的交接了，……，我覺得現在我其實還在摸索，就其實沒有辦法去說已經到一個自己滿意的階段。(B: 2007/09/27)

願意為學會盡一己之力的 E 達人，除了肩負創立社團的使命，也很榮幸獲得青輔會社區參與行動計劃的補助，為兩個部落拍攝宣傳影片並預計出書，身為計畫主要主持人及執行人的 E 達人，執行過程遇到最大的困難便是人手不足，在考驗著 E 達人的智慧與領導能力。

B1-18 那是社參案裡面的計劃，因為社參案那個案子當初是我提的，所以總之是要，對，因為我以前高中有認識念相關學系，就是影像傳播學系的東西，我知道他們有拍片的東西，就其實還蠻想幫兩個部落拍。(B: 2007/09/27)

B1-21 沒有，那個案子一開始主要是我寫的，然後呵呵【笑】這很有趣，那個案子的主要主持人是我，主要執行人是我，但是本身沒有一個所謂的很明確的工作，……，所以等於是它是大案子裡面包含很多小案子，所以變的是我要去找每一個小案子主負責人，或是主要的合作對象是誰。(B: 2007/09/27)

E 達人並不因此退縮或放棄，選擇從自己的人脈開始著手，也希望可以找到熱情支持並願意投入的志工，E 達人懂得運用資源、善用資源，為自己找到一條捷徑之路。

B1-23 如果就是就已經知道的人力資源裡面，或是對方時間也沒辦法配合的話，只好再去想辦法找新的人，可能透過本來以前知道的人脈去找，或是認識的朋友裡面，就是你大概知道這個人有這樣的能力或專才，這是還比較好的可以找到人。(B: 2007/09/27)

B1-24 對啊，當然也是可以找到一個這麼熱情支持你的，願意投入的志工啊，

這樣談起來是最順利的，真的到付鐘點費【笑】的時候就比較難過了。(B: 2007/09/27)

#### 4. 放眼國際到國際交流

相較於其他志工，E 達人在自我實現歷程比其他人有了更多機會走出台灣、與世界接軌，2004 年升高三的暑假，因為老師的堅持與積極說服，成就了 E 達人出國參加斯洛伐克的國際教育資源網會議，一個屬於教育型的非營利組織，提供教育業者或老師有關教育各領域的計劃。

B1-6 我真的沒有覺得說那是好像很厲害的事情，因為我是 2004 年我要升高三那一年出國（斯洛伐克）一次，那次是去參加會議，是有一個教育型的非營利組織，它叫跨國教育資源網（國際教育資源網），它本身也因為我參加 AJET 我才知道個東西。(B: 2007/09/27)

E 達人在 2004 年也接觸 AJET 延伸出來的專案計畫，一個台日交流的機會，協助 WYM—World Youth Meeting，藉由英文學習結合網路 ICP 技巧，發表簡報並架設網站，負責專案交流的事情。

B1-6 國際部分的話就是 2004 年吧，也是做 AJET 延伸出來的專案計畫，就是它有一個台日交流的東西，它一開始是亞洲學生交流計劃，ASEP，就是邀請日本跟其他亞洲國家來台灣，大概是年底的左右，……，除了交流之外，他們在之前就有做為期三、四個月將近半年的專案計畫，所以它每年都會有主題，……，年底過後大概是下一年度暑假就會變成台灣學生去日本，跟日本交流，做 WYM，就 World Youth Meeting 這樣。(B: 2007/09/27)

2006 年 E 達人也在幸運之神眷顧之下，參加 IAVE 在印度新德里的國際志工會會議，成為青輔會補助之台灣三位青年代表的其中一員，E 達人分外珍惜與把握這些開拓眼界的機會，虛心並用心學習，也曾在國內研討會及校內將自己服務學習經驗與大家一起分享，提升國際視野的能見度，前進國際的 E 達人身上可以看

到更多的可能性。

B1-3 2006 年 IAVE 要在印度（新德里）開國際志工會議，然後青輔會就有全額補助三名免費的名額，可以讓三個青年去，那時候學會就推薦我去書面跟面試，也很幸運就有上，所以去年就有去了一趟印度開會。（B: 2007/09/27）

## （五）夢想成真—活著，真好！

本段將探討 E 達人達成自我實現目標，並說明實現自我的內涵。

### 1. 開啓「新」自我

在高中階段參與服務性社團的 E 達人總會認為領導者或管理者都是一些很優秀或是很了不起的人，可遇而不可求，可是直到現在承擔更多責任之後，E 達人才逐漸發現透過適當的培養或訓練之後也是可以學會如此的技能，雖然高中階段因為心智關係會有所畏懼而不敢放手一搏，但是時間可以累積經驗，對於想做的事情其實都是可以努力爭取，E 達人更認為「沒有事情做不到，看你要不要」。

B1-10 「覺得真的沒有事情做不到，看你要不要」，以前會覺得才高中生或是年紀還很小，就不會啊，不會做、不能做或是不應該做，可是後來發現說其實是可以做的，然後你所謂的不會、不能、或是不應該，只是因為你沒有去學習那一些相關的技能，我以前都會覺得像領導、管理都是一些很優秀或是很了不起的人才會有的東西，可遇不可求，其實漸漸會發現那也是一個技能，是一個你可以培養或訓練出來的東西。（B: 2007/09/27）

「眼界開拓」是 E 達人認為對自己最大的影響，在服務過程有更多機會體驗不一樣的人事物，讓身為大學生的自己不只侷限在週遭的環境氛圍，也讓 E 達人願意花更多時間瞭解並關注社會發生的大小事，進一步體會出平常在意或擔心的事情在相形之下就顯得那麼微不足道了，做志工讓 E 達人因此打開「心」視野。

B1-34 我覺得最直接來說就是「眼界」，你會發現你看到的東西不只是一個大學生看到的，……，但是會發現說你活的這個世界或這個社會並不是只有這些事情，這件事情也不是最重要的事情，……，我覺得有時候覺得就自己能做的事情，你覺得你可能擔心的或是在意的事情，其實有時候相較之下就不是那麼的重要。(B: 2007/09/27)

B1-34 然後也因為做志願服務什麼的啊，會比較容易會去關心、去關注到社會上可能發生了什麼事情，……，所以像這種東西就會感覺跟你是很近的，也是很重要的。(B: 2007/09/27)

B1-34 因為像我們去年(2006年)去參加印度會議的時候，遇到黎巴嫩來的志工，他自己真的就是剛經歷完一場戰火，就是被流彈波及，然後九月之後他去參加那個會議，你會覺得那時候真是一個很強烈的對比，就真的會覺得說你在這邊覺得自己的事情好重要好重要，然後覺得明天的考試好多，自己好可憐，其實在同時間有人過的生活可能是連下一刻是活的還是死的都不知道的時候。(B: 2007/09/27)

E 達人認為從事志工服務在某些層面可以增加自己的責任感，勇於面對事情並接受挑戰，也認為做志工並不是一件很特別的事情，每個人也都可以成為志工，志工不僅是一個頭銜或是只侷限某些領域，相對地，做志工可以是一種「生活態度」，以做志工的心情去體驗生活進而享受生活。

B1-36 其實我覺得當志工不是一件很特別的事情耶，覺得它是一個，因為像我講的它可以是一種生活態度，其實它也可以很廣泛或是它的定義可以很廣泛，就我來說啦，所以其實我覺得每一個人都可以是志工，所以它並沒有是一個很特殊或是很特別的一個頭銜，或是一種領域裡面的東西它才算是，但是我覺得參與這些活動什麼的當然會相對有一些責任感的。(B: 2007/09/27)

## 2. 體認人生讓自己更幸福

從高中開始投入志工延伸到大學階段的E達人，自認為在「時間定義」及「人生定義」的想法上有很大轉變，開始認真且有目標的面對快速流失的時間，真切地「體認人生」，E達人也期許自己在有能力之餘可以用心成就每一件事情。

B1-36 我覺得對我來說不會讓我覺得去體認到就是人生是怎麼一回事吧，就是人的一生就是活著過每一天，很努力或是很懶散，很隨便或是很認真，然後過完的每一天都是架構而成的，所以我能怎麼去安排或是做哪一些事情，就是並不是很摸不著邊，因為相較於高中跟大學，我覺得從高中到這三年，跟我想像中可以做的事情，我覺得時間的定義跟人生的定義有很大的轉變，……，所以如果在自己可以做一些努力或是去影響別人的時候，就希望自己不要太懶惰，好好去做這樣的事情。(B: 2007/09/27)

因為體認人生，讓 E 達人覺得自己擁有滿滿的幸福，更透過做志工過程深刻領悟「人能活著」是一件很重要的事情，即便遇到不快樂、難過或是沮喪的事情，只要活著就代表著無限的可能，雖然活著本身有時候是不快樂的事情，但是面對不快樂的事情也要快樂的活著，在 E 達人身上可以看到自我的存在是有意義的，也因為「體認」讓 E 達人在自我實現歷程更勇於活出自己、認真做自己。

B1-34 像我在回國的時後，就家裡遇到了一些事情，會讓我更覺得說其實「人能活著」真的是一件很重要很重要的事情，即便再遇到很不快樂、很難過或是很沮喪的事情啊，……，就很多時候是幸福啦，會因此可以較量出來吧。(B: 2007/09/27)

B1-38 我覺得可能最大的體認嗎，我不確定算不算自我實現，或是透過做志工這樣的感覺是覺得，我就是一個人，會知道一個人即便再怎麼樣的不快樂，因為人生一定會遇到很多不快樂，對，因為活著本身就某些時候就是一個不快樂的事情，即便再怎麼不快樂都要很快樂的活著，因為很矛盾的就是活著本身就是一件很快樂的事情，雖然有很多不快樂但是也要很快樂的活著。(B: 2007/09/27)

綜合上述，E 達人的自我實現歷程內涵包含從事志工服務動機（夢的開端）、設定自我實現目標（有夢最美）、人格特質轉變（自我實現者之夢的素材）、自我實現具體方法轉變（自我實現者之共享夢想）及達成自我實現目標（夢想成真），如圖 4-4 所示：

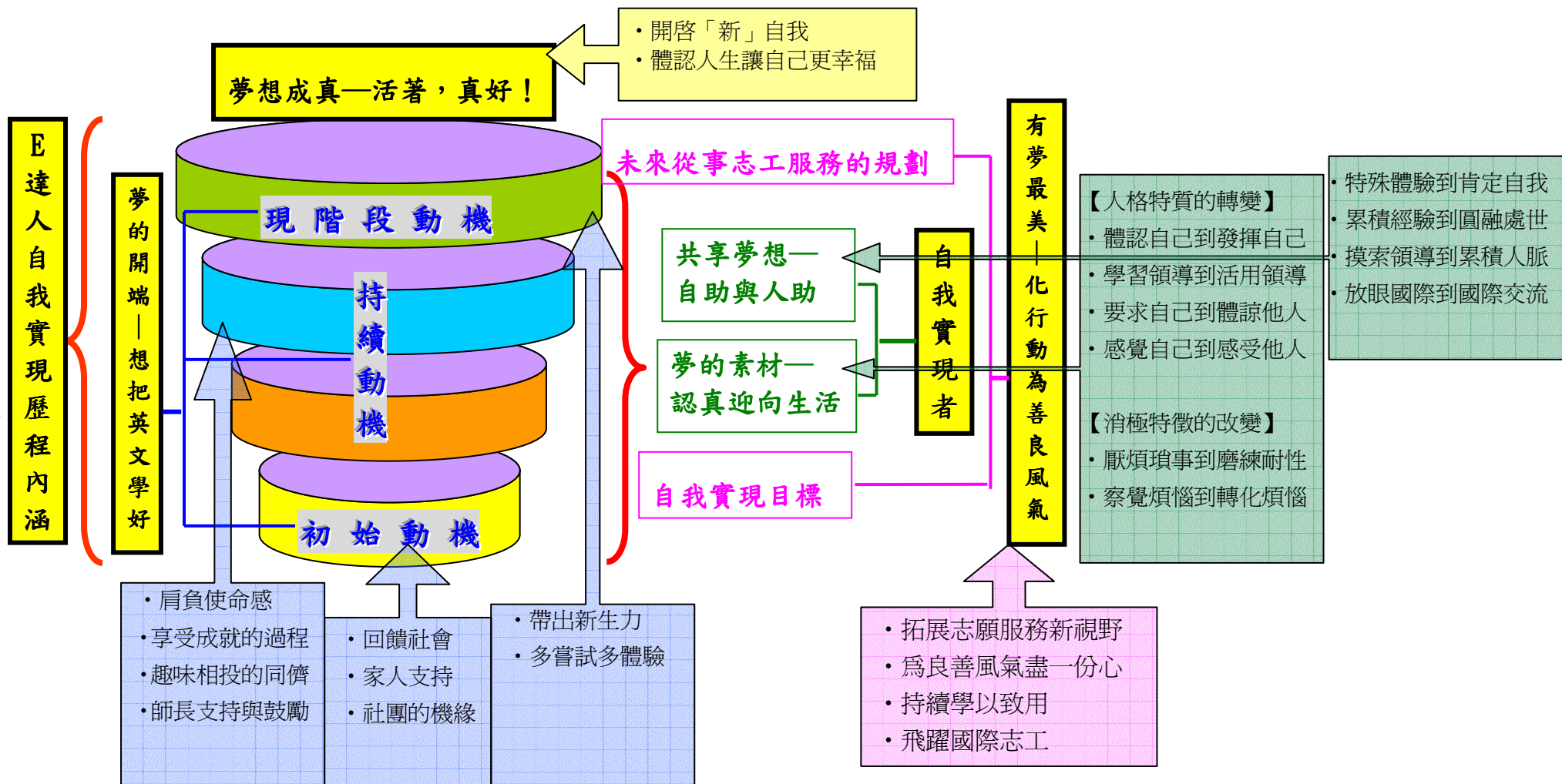


圖 4-4 E 達人自我實現歷程內涵的分析圖



### 第三節 燃夢～酷哥之自我實現歷程分析

研究者與酷哥相識於 2006 年的《幼童軍服務員知能增進系列》，當時對於這位遠從新竹北上研習的酷哥格外印象深刻與佩服。酷酷外表是對酷哥的第一印象，謙虛且有自己的想法，從國中開始投入志願服務的酷哥很感謝生命中曾經幫助他的貴人，在酷哥身上可以看到比同年齡青年對生命多了一股堅持與沉著，而酷哥在自我實現歷程將如何改變家人態度並感化週遭人，就讓我們跟著酷哥一起燃燒他的夢想。

#### 一、酷哥的自我實現歷程故事

酷哥現年 24 歲，未婚，畢業於○○科技大學會計系，目前在馬公當志願役士兵。18 歲曾獲得 2002 年保德信第三屆青少年志工菁英獎全國菁英獎，從入圍的三十位傑出志工獎中脫穎而出，成為八位全國菁英獎的得主之一，實屬難得，也曾入圍 2006 年行政院青輔會第一屆青年公共參與獎志願服務學生組。雖然身在單親家庭，一路上受到許多貴人的幫助，但是酷哥也抱持著「想要推動自願服務」的想法，從國中到現在都持續投入志願服務的行列，積極參與各項活動。

國中時參加學校童軍團，在校內外從事服務活動，像三五童軍節服務、打掃社區，也加入管樂社，協助縣政府的大型活動擔任典禮樂。高中時在校內曾參加行義童軍團、班聯會及管樂隊社團，在行義童軍團曾擔任聯隊長，協助附近學校搭校慶工程，暑假也會帶領學弟妹到竹山秀傳醫院擔任志工；在班聯會擔任行政組副組長，負責籌辦校內外大型活動；在管樂隊也曾負責典禮的工作。在校外曾參加救國團的翔鷗假期活動服務隊，擔任幹部也當過顧問，協助許多社會服務，另外也曾擔任南投青年雜誌的助理編輯，並接受南投市公所觀光導覽員的培訓，推廣南投市觀光。

大學時除了成立校內○○羅浮群，也參加新竹大專假期活動服務群、全人基

金會 MBT 輔導員，還擔任天下雜誌希望閱讀說故事志工、南投縣千禧龍青年基金會志工、雲林縣團康發展協會志工及國科會科學志工等，更多次參與全球青年服務日 GYSD 的服務活動，其所屬團隊於 2003 年至 2006 年分別榮獲社區貢獻獎、觀光類、閱讀類、紀錄片獎等多項殊榮，並於 2007 年暑假參加日本 GYSD 親善大使團隊，打開國際視野，酷哥也希望未來可以成立志願服務的協會，號召更多人加入志願服務。酷哥常以一句話『別人看自己，是看結果，所以所給的建議都是有價值的！自己看自己，是看潛力，所以不要「妄自菲薄」！』勉勵自己，也認為做志工就像是電影《練習曲》提到說「很多東西你現在不會去做，以後就不會想要去做」，也許做的事情可能是一件微不足道的事，也沒辦法知道實際影響的層面有多少，但是酷哥覺得只要是值得做的事情就放手去做。

家人從剛開始反對的態度轉變支持酷哥從事志願服務，在學校也曾面臨師長不支持的情況，但是酷哥卻沒有因此退縮或放棄，反而靠打工方式賺取活動經費，因為酷哥覺得志願服務並不需要強迫別人，只要自己堅持繼續做志工，相信也會慢慢影響及感化週遭的人。酷哥曾多次到各場地分享自己當志工的心路歷程，提供管道讓更多人瞭解志願服務，在服務過程中也讓酷哥學習圓融的待人處世並增加邏輯能力及挫折忍受度，更學習以開闊的心胸面對一切事物。酷哥對服務的投入已超越責任感，取而代之的是一股使命感，促使他願意付出關懷，服務資歷至今也已經八年多了。

酷哥以「單純的想推動自願服務」投入志工行列，學習生活態度與累積人脈，更深信志願服務要針對需求做服務，而不是為了服務而服務。酷哥認為做志工是一個自我實現的方式，不僅為未來做準備也可以拓展就業機會。從事志工的動力來源是把它融入於生活，抱持著做志工的生活態度，積極完成自己份內的事情，也期許自己能成為別人生命中的貴人。

綜合上述，酷哥的自我實現歷程大致可分為四階段，分別為「喚起自我期」、「探索自我期」、「啟發自我期」及「實現自我期」，在喚起自我期至探索自我期

還包含「設定自我實現目標」，茲將酷哥的自我實現歷程整理如圖 4-5：

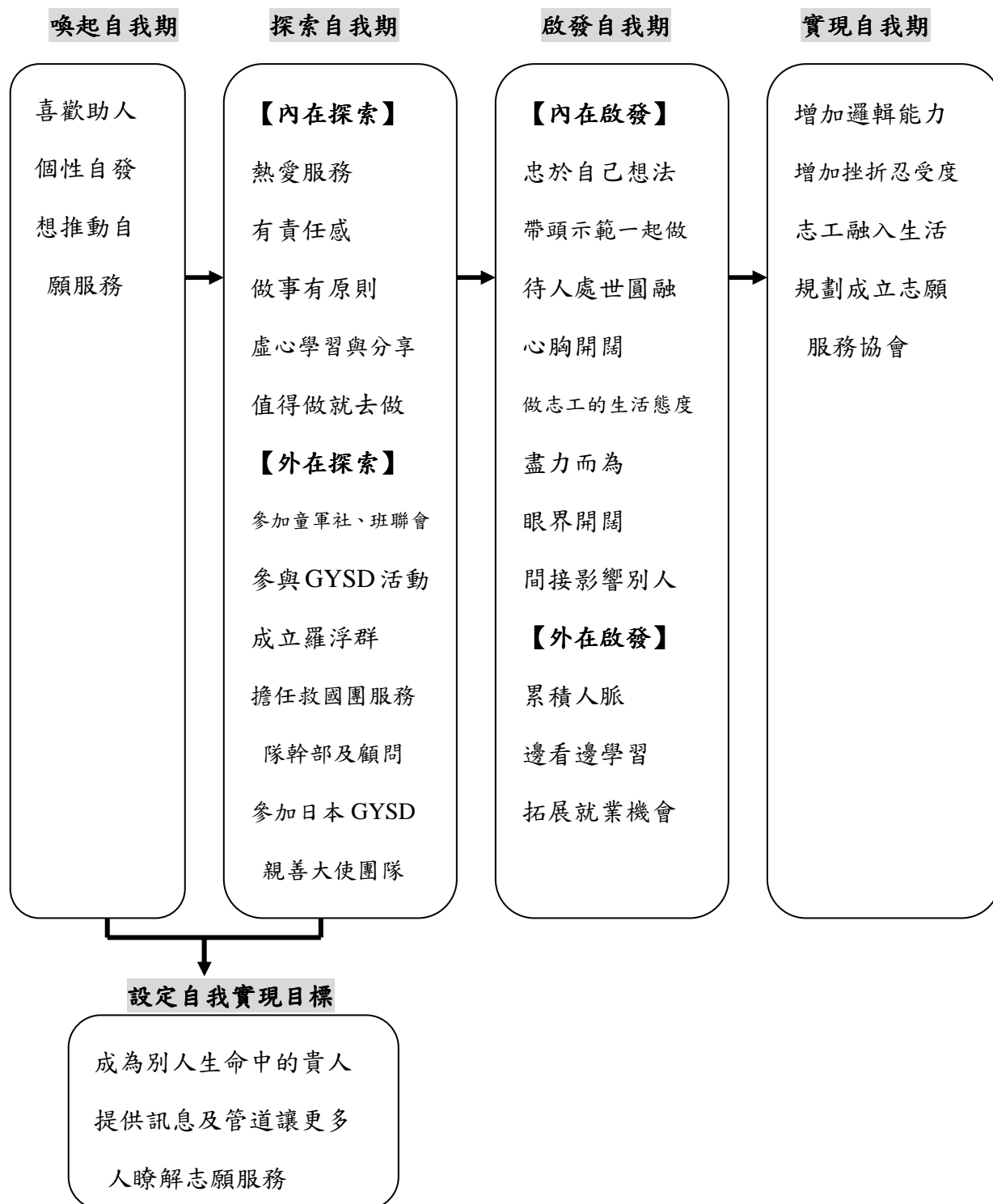


圖 4-5 酷哥之自我實現歷程圖

## 二、酷哥的自我實現歷程內涵分析

燃燒夢想的酷哥認為若是值得做的事情就該放手去試，也期許自己可以針對需求從事志願服務，本段將自我實現歷程分為五部分作探討，以瞭解酷哥自我實現之關鍵要素及發展。第一部分「夢的開端」，說明從事志工服務的動機；第二部分「有夢最美」，說明酷哥設定之自我實現目標；第三部分「夢的素材」，說明酷哥的人格特質及其轉變；第四部分「燃燒夢想」，說明自我實現具體方法之轉變；以及第五部分「夢想成真」，說明達成自我實現目標。

### (一) 夢的開端—想要推動自願服務

本段分別針對酷哥投入志工行列之「初始動機」、「持續動機」及「現階段動機」三部分作探討。

#### 1. 初始動機

##### (1) 歡喜服務

酷哥從小受到家庭因素的影響，曾經接受過許多人的幫助，但是酷哥卻不因此認為自己的生活方式與別人不同，反而覺得自己有能力之餘還是可以去幫助別人，也認為「很多人或許因此而關心我，也讓我有力量去關心需要我關心的人」，於是酷哥從國中開始積極參加校內的童軍社團，在求學階段也不間斷地投入志工服務。

C1-1 因為我出自單親家庭，以前都會受到很多人的協助，……，因為在當時那個社會環境底下，單親的人好像就會被受重視，但是我會覺得說那時候生活上還是這樣子啊，反而我自己可以多去幫助別人，所以我是從國中開始參加童軍，到高中比較有實際在做服務。(C: 2007/10/01)

「很單純的想推動自願服務」是酷哥最初從事志願服務的想法，也因為透過

實際服務偏遠地區的經驗，讓酷哥看到城鄉差距及教育資源落後的存在現象，深信藉由辦營隊方式可以讓更多小朋友獲得實質上的幫助，也因此更加堅定酷哥從事志願工作的決心，並展開志工之路。

C1-58 一開始是很單純的就想推動自願服務，但是從我們開始到偏遠地區去看到那些小孩，甚至他們的家以後，我們去以後會真的覺得說這個東西對他們來講是很重要的，因為貧富差距，因為城鄉差距，……，甚至是他們的教育資源是比較落後的，……，就會覺得說藉由我們辦營隊的方式讓小朋友學到更多的東西這樣子。(C: 2007/10/01)

C1-114 我最單純的一個想法就是希望有更多人投入，就這麼簡單。(C: 2007/10/01)

## (2) 社團的機緣

酷哥在國中階段開始參加學校童軍社團，與志工結下了不解之緣，在校內外從事服務活動，像是三五童軍節服務、打掃社區，也加入管樂社，協助縣政府的大型活動擔任典禮樂。

C1-4 那時候（國中）不知道為什麼就很想參加童軍。(C: 2007/10/01)

國、高中階段利用課外時間從事志願服務的酷哥，開始懂得調配時間、安排活動，也認為國中與高中階段利用課外時間從事志願服務對學業或多或少會有影響，但是酷哥覺得如果有心兼顧學業一定是可以辦到的，並不會與做志工有所衝突，因為志願服務是出自於自願的，自己可以決定如何安排與規劃時間。

C1-104 對啊（國高中做志願服務是利用課外時間），一定要利用課外時間去做。(C: 2007/10/01)

C1-105 我會調配，可是我覺得一定會有影響啦，但是我會覺得說是我自己當時沒有把那個心專注在課業上就對了。(C: 2007/10/01)

C1-106 對啊，我是覺得你如果想要把它讀好就一定會把它讀好，我覺得做志願服務這件事情是你自己出自於自願的，要出多少時間或怎麼去做，那是自己可以決定的，沒有任何一個人可以強迫你，因為它是自願服務，它也沒有給你錢啊。(C: 2007/10/01)

## 2. 持續動機

### (1) 超越責任感

酷哥在高中時期已參與校內多個服務性社團，恰巧當時學校開始在推廣志願服務，但是校內並沒有名為志工社的社團，對於想要為社團做一些事情的酷哥，興起了舉辦志工基礎訓練的念頭，開始與南投志工中心接洽並銜接校內推廣 GYSD 的活動。

C1-12 我們單純就是想要辦，我們那時候跟南投志工中心接洽，那一年（2002 年）剛好在執行 GYSD 的活動，我們就是配合那個活動之後，認為基礎訓練是很重要的，我們就自己辦。(C: 2007/10/01)

有別於往常兩天 12 小時的基礎訓練營，酷哥舉辦為期三天的營隊，特別安排第三天在社區實際體驗服務，雖然學校剛開始因為種種考量並不是很支持訓練營，也使得舉辦過程格外辛苦與困難，但是酷哥認為「任何你想做的事情及對的事情那就去做」，抱著「做就對了」的衝勁讓酷哥勇於接受更多挑戰。

C1-10 其實這個活動一開始是不被學校支持的，包含那時候辦基礎訓練是很辛苦的，辛苦到什麼程度就是我們所有教室都是偷借的，……，就連電腦，我們借不到筆記型電腦就從夥伴的家裡搬了個人電腦去學校，投影機也是臨時跟某個單位偷借的。(C: 2007/10/01)

C1-103 堅持吧，就是做很久可是還是會想要一直去做啊。(C: 2007/10/01)

C1-177 就一直做一直做一直做一直做。(C: 2007/10/01)

C1-187 怎麼去完成【疑惑語氣】，做就對啦，哈哈哈哈【笑】，做就對啦！（C: 2007/10/01）

C1-181 任何事情你想做跟你覺得對的事情你就去做，他不給你錢你沒辦法辦活動嗎，還是有辦法辦啊，辦活動真的需要很多的錢嗎，……，只是他有沒有辦法是去推動你，他補助你會讓你更沒有後顧之憂的去做這個服務而已。（C: 2007/10/01）

## （2）享受付出的喜悅

酷哥高中時認為做志工是在自己休閒時間或是放假時間想去從事的事情，並不會想把志工與職業結合，一來是因為長期工作久而久之會讓自己失去原有的熱情，二來考慮未來生活的經濟收入，所以當初選擇大學科系時放棄社工系的機會，反而想要圓會計師的夢想，選擇會計系就讀。

C1-78 但是我當初為什麼會選擇會計系是因為我看到了很多人都是，怎麼講，他在社工的領域裡面他很想幫助別人，可是就是礙於他沒有錢，而且社工員的薪水是很低的，那當那個東西你已經把它當作你的職業的時候，你可能會失去你的熱情，當你每天都在做這件事情的時候一定不會有熱情的，即使你有熱情，給你磨個一、兩年也會沒有熱情。（C: 2007/10/01）

C1-80 對，只是現在不會覺得會計師賺錢了，因為現在會計師要揹很重的責任，呵呵呵（大笑），沒有。（C: 2007/10/01）

對於在服務過程得到更多快樂的酷哥來說，也是支持酷哥持續推動的動機之一，因為付出所以感到踏實與愉快，因為被服務者給予回饋所以感到鼓舞的振奮，因為與被服務者聊天所以獲得更多知識，因為看到小朋友持續成長所以感到快樂，因為服務項目與自己的領域相關時所以增廣見聞，也因為種種的付出讓酷哥結交更多好朋友，樂於享受在快樂的氛圍中。

C1-67 ㄟ，剛剛那個在志願服務為何得到快樂，……，就像我從以前高中的時

候，小朋友送我的小卡我到現在還留著，因為我覺那個東西是他給你的一個鼓舞，而且也是在這個過程當中你所得到的一个小小的回饋，……。(C: 2007/10/01)

C1-81 因為那個部分也是拓展自己的專業深度，然後增加自己所會的領域，增廣見聞，還有可以有許多的人脈。(C: 2007/10/01)

### (3) 互相扶持的同儕

酷哥抱著「希望更多人投入志願服務」的單純想法，願意帶領著高中學弟妹一起從事志工服務，即便學校從剛開始完全不支持志願服務，一直到受到社區民眾的鼓勵之後才轉而支持的態度，但是爭氣的學弟妹不忘酷哥引領他們從事服務的志工精神，在酷哥畢業後成立了「志工服務社」。

C1-25 當初很簡單的就是，單純的很簡單是希望更多人投入志願服務。(C: 2007/10/01)

C1-26 沒有(指學校沒有在推行志願服務)，學校那時候一開始完全不支持啊，可是到後面學校變的很支持，就是真的因為是社區裡面的民眾，我們算是一個很典型的我們是從學生到社區再回來到學校支持的。(C: 2007/10/01)

延續高中的志工服務熱誠，在新竹唸大學的酷哥心想雖然不能帶著高中學弟妹一起從事志工活動，但是渴望服務的因子在酷哥身上蠢蠢欲動，於是開始號召大學同班同學一起做 GYSD，也召集社團學弟妹及友校朋友一起體驗志工行。酷哥深自覺得在服務過程尋找知音一起從事是很棒的一件事，每個人都需要透過與別人互相扶持及交流的過程，才能慢慢累積自己的經驗，成就更好的自己。

C1-44 所以我二〇〇三年的 GYSD 是跟著我們同班同學去做服務的，號召我們同班同學一起去做服務，大學同班同學，然後就有蠻多的，……。二〇〇四年開始從社團裡面就有學弟妹去做服務，到二〇〇五年。(C: 2007/10/01)

C1-175 就還是要透過很多人教你，或者是你需要練習，我覺得那個過程當中



是必備的，一定會出現的，而且一定會有那個領域的朋友跟你一起做，不然你自己一個人做就會覺得很孤單，就是這樣，所以一定會有很多朋友就跟你一起從事那個人工作的人。(C: 2007/10/01)

#### (4) 眾人的支持

在高中剛開始從事志工的酷哥並沒有受到家人的支持，直到酷哥獲頒「青少年志工精英獎」之後家人才開始出現支持的聲音，而學校方面的態度也是因為受到居民及家長會長的鼓勵才逐漸重視，在酷哥眼中認為這些歷練都是讓自己成長與學習的機會，也認為朋友、家人、學校、甚至是社會大眾的支持都是自己持續的動力之一。

C1-12 很感動的事情是第三天我們到社區去做服務的時候，就是○○鎮上很多居民打電話到我們學校去加獎這些同學。(C: 2007/10/01)

C1-13 對(家長打電話去鼓勵)，連家長會長也打電話去，就說你們○○高中學生很棒什麼什麼的。(C: 2007/10/01)

C1-61 其實我在一剛開始家裡是反對的，就高中的時候是反對的，是自從我得那個獎以後，就青少年志工精英獎以後(家人才開始鼓勵)。(C: 2007/10/01)

C1-165 朋友的支持啊，家人的支持啊，學校的支持啊，甚至是社會大眾的支持啊，……，掃街的時候就會得到很多路邊人的支持，或有人稱讚他們，或者是掃了很多年了，每年都會有人主動送飲料來，這個也是社會大眾對他們的支持啊。(C: 2007/10/01)

### 3. 現階段動機

#### (1) 規劃服務的平台

酷哥在大學成立羅浮社團的原因仍是抱著當初對志願服務的那一份悸動，希望提供更多人可以從事志工服務的機會，酷哥願意將自己所學繼續傳承，以不藏私的心態讓學弟妹減少摸索時間進而快速學習，也想要成立一個招收中部或南投

學生從事志願服務的協會。

C1-117 我抱持的那個心態是說就像我當初成立我們學校那個社團，我會覺得說今天如果只有我一個人在做志願服務工作還不如我成立一個社團讓更多人可以跟著我一起去做這個志願服務。(C: 2007/10/01)

C1-129 甚至說我現在目前就會想要成立一個協會啊，一剛開始可能是招收中部或是南投的學生去做志願服務，……，就像我會也是別人教我的啊，或者是我自己可能之後的一些領悟啊去學到一些東西，我可以讓我的學弟妹少去摸索，那為什麼我不讓他們快點去學到，對啊。(C: 2007/10/01)

期許自己可以在志願服務路上多盡一份心力的酷哥，因為目前職業關係，讓酷哥深深感受到若是在假日可以提供一些志工活動的機會，讓更多人參與志願服務或是一日志工活動，何嘗不是一個推廣志願服務的新途徑，於是酷哥興起了成立協會的念頭，也是未來計畫的主要目標。

C1-99 以後，就是未來可能成立協會啦，目前是在計劃階段，我發現軍人放假很無聊啊，我比較希望以後可以多帶一些我們的就是一些士官或是我們同梯的人，在假期去從事一些志願服務的工作，或是一日志工那種活動。(C: 2007/10/01)

## (2) 學習生活態度

酷哥認為在志願服務過程中可以體驗更多人生的道理，學習有關倫理或是應對進退的「生活態度」，也認為在每個人或是老師身上可以學到更多不同的經驗，就如同體驗教育的學習圈，而這些豐富且充實的過程促使酷哥願意放開心胸及放空自己，積極投入志工的行列。

C1-114 因為我自己在這個過程當中，在這個學習的過程當中，自己學到了很多東西。(C: 2007/10/01)

C1-128 這不是課本的那種學到，而是生活的一種生活態度的學到，……，因

為大家都會在一起，我覺得就很像體驗教育的那種學習圈，因為每個人都來自不同的背景，那每個人都想要學習的時候，就會從每個人身上學到不同的東西，就是在請一些老師來上課的時候，你會覺得那種過程是很豐富的，是很充實的。(C: 2007/10/01)

### (3) 把夢想傳出去

在志願服務過程中，酷哥努力把握每一次參與服務的機會，全力以赴，認為累積人脈也是為未來就業開啟另一扇新視窗，另一方面，酷哥也樂意分享自己的經驗讓更多有心想投入志願服務的人瞭解加入管道，成就每一位有熱忱的志工可以更加發光發熱。

C1-82 人脈很重要，你在志願服務的過程當中，有很多人就會很欣賞你，那未來他可能有一個就業機會，他需要你這樣人才的時候，就會主動打電話給你。(C: 2007/10/01)

C1-130 對啊，像我為什麼現在會去帶一些基礎訓練啊，甚至剛剛那個 GYSD 培力工作坊我去做分享，也是因為我希望有更多人，很多人一剛開始對志願服務有熱忱，但是他就是不知道方法，我們就去告訴他那個方法，讓他知道說其實不難，只要他有心想要做的話。(C: 2007/10/01)

## (二) 有夢最美—以行動帶動夢想

本段將探討酷哥設定之自我實現目標，並說明未來規劃志工服務之目標。

### 1. 帶頭的行動力

酷哥覺得從事志願服務是出於自己真正想要去做，不需要強迫也不用要求別人一定要做到自己預設的標準，酷哥重視的是過程中知道自己的責任並努力達成，縱使最後回歸到自己一個人做志工也會想辦法盡力完成，也因為酷哥堅持「以身作則」的態度，慢慢影響週遭的人一起投入志工服務，為當初的夢想更向前邁進一步。

C2-32 其實每個人一生都有他不同的價值觀，……，那真正志願服務來講，我覺得以我的價值觀來講就是「我想要去做的事」，以我的人生來講，對我來講做這件事是有價值的。(C: 2008/03/24)

C1-116 不會啊，我完全不會強迫我學弟妹說你一定要給我來做，因為我覺得志願服務為什麼要去強迫別人。(C: 2007/10/01)

C1-117 所以其實我會覺得是我對於後面這個結果來講我不會很在意，……，本來志願服務就不要一直去要求別人誰一定要做到什麼嘛，因為是你自己要做的事情啊。(C: 2007/10/01)

C1-115 我一直在持續做的部分我就會一直去影響別人啊，包含我經常性的是影響我身旁的人跟我一起去做服務，然後其實還有學弟妹啊，通常我學弟妹看到我一直這樣做的話，他們會覺得自己也沒有理由去，很多人說不想去做志工的理由都是說沒時間啊，可是他們看到我一個人可以身兼數職又把它做好，他們會覺得說他們好像沒有理由跟我說沒時間。(C: 2007/10/01)

## 2. 成為別人生命中的貴人

酷哥長期參加童軍活動，很贊成童軍「從童子軍到公民」的理念，在志工路上受惠許多的酷哥希望未來有更多平台提供給年輕人。受到家庭因素的酷哥自認為一路上受到許多貴人幫助，也不斷勉勵自己「不要期待會碰到什麼樣的貴人，而是能不能當他們的貴人」，酷哥對於貴人的定義很廣泛，即便是幫助別人度過困境也是一種幫助，更期許在不同階段都能盡己之力，成為別人生命中的貴人。

C1-114 我就是希望有更多這樣的平台可以去訓練年輕人，去訓練他自己在未來他投入社會的這個部分，他可以有一些基礎，……，為什麼會一直去投入有關於童軍的活動，因為我很贊成童子軍裡面講的「從童子軍到公民」。(C: 2007/10/01)

C1-153 因為以前在那個過程當中或是單親的過程，我覺得我的身旁有很多的貴人，我就一直很期勉自己不要期待自己會去碰到什麼樣的貴人，而是你能不能當你身旁誰的貴人，……，在各個不同的階段，你能夠幫助他什麼你就去幫助他。(C: 2007/10/01)

C1-155 我覺得會用貴人兩個字是因為貴人兩個字的定義，怎麼講，它是很廣泛的，我不一定要給東西或是什麼，我可能是幫助他去度過一個困境，……，我覺得對他們來講也是一種幫助，我們也是他的貴人。(C: 2007/10/01)

### 3. 延續志工精神

「學以致用」是酷哥砥礪自己及勉勵學弟妹朝向志工服務的期許，也因為覺得從事志願服務對自己有深刻影響才促使酷哥至今仍持續投入，更進一步，酷哥也把志工精神融入在速食店打工的經驗，以包容的心取代抱怨，逐漸改善自己待人處事的態度。

酷哥也認為做志工是拓展自己舒適圈 (comfort zone) 的一種方式，在服務過程需要完成許多被賦予的任務，無形中可以訓練自己並為將來出社會提早做準備，增加自己處理事物的能力。

C1-68 我會比較建議像我們學弟妹他們，……，然後我們比較會去想辦法讓他跟自己的領域結合，……，或者是會找一些休閒，有關於休閒活動相關的科系，讓他們可以多學到一些東西。(C: 2007/10/01)

C1-148 我是覺得說就是因為我覺得有影響，所以我才會持續的去推動有關於青年從事志願服務的工作，……，我覺得在做志願服務的過程當中啊，我覺得是另外一種方式在培養每個人的，就是拓展自己的舒適圈 (comfort zone)。(C: 2007/10/01)

C1-149 在志願服務的過程當中你會完成很多任務，你就是在練習你以後在進入社會的那個階段，你也會被賦予很多的任務。(C: 2007/10/01)

### 4. 提供志願服務的管道

對於未來仍會持續投入志願服務的酷哥來說，也會仔細思考未來想要從事的職業，酷哥更抱著勇往直前推動志願服務的想法，把原先學校的社團暫時告一段落，規劃在社區成立社區童軍團或協會，在燃燒夢想的酷哥身上可以看到無限的

希望及可能性。

C1-76 會思考到未來的方向。像是職業啊，或是未來想要做什麼事。(C: 2007/10/01)

C1-151 就像我剛剛講的，未來會成立，應該會成立一個協會啦，其實我們今年也會再去規劃做一些志願服務，因為我們現在學校那邊的社團就是大部分都畢業了，我畢業完之後我學弟妹他們沒有做很多銜接的部分。(C: 2007/10/01)

C1-152 對對對，那部分我們也想說感覺把它拖爛啦，就想說把它收掉，自己到外面去成立一個社區的童軍團，或是一個協會，在我們社區持續去做服務這樣子。(C: 2007/10/01)

C2-24 都會有，因為這是社區部份，所以不會像以前我們在學校社團是針對某一個年齡層，那既然是以社區的話它功能上就會比較多，就不會單招某一種。(C: 2008/03/24)

### (三) 燃夢的素材—輕鬆自在做自己

以下分別針對酷哥之「人格特質轉變」及「消極特徵改變」作探討。

#### 1. 人格特質的轉變

從敘說文本大致可以歸納酷哥的人格特質，在符合 Maslow 自我實現者人格特質方面，酷哥認為自己符合「內心生活、思想及行為較自然率真，忠實於自己」選項，可以從文本之「面對自己到表現自己」說明；在「以完成重要使命為生活重心，甚至可以奉獻自己，而不是以自我為中心」選項中，可以從文本之「做好本分到承擔責任」說明；在「能深入欣賞生活的基本經驗」選項中，可以從文本之「經驗生活到豁達生活」說明；在「能建立長久的人際關係，而對其中的少數人尤能培養深厚的感情」選項中，可以從文本之「建立友誼到深厚友誼」說明；在「較獨立自主，並能超越文化和環境的影響」選項中，可以從文本之「衡量能力到發揮實力」說明。

## (1) 面對自己到表現自己

喜歡與別人分享經驗的酷哥，享受互相學習的過程，也認為生活就是要自由自在，表現自己最真誠的一面，不需要戴著面具偽裝自己，酷哥坦率做自己的個性也為他贏得更多的好人緣。

C1-111 我覺得生活就是自在啊，……，我不喜歡戴著一個面具對別人，……，我是一個怎麼樣的人就是這樣子，你看到的就是這樣子，我對朋友就是這樣這。(C: 2007/10/01)

酷哥認為在從事志工服務過程雖然會遇到很多挫折，但是酷哥並不會因此打退堂鼓，反而認為是一種磨練並努力克服困難，不僅增加自己挫折忍受度也增加邏輯能力，變通的思考方式慢慢提升酷哥處理事物的方法及效率。

C1-68 我覺得挫折忍受度會增加，對於我跟我學弟妹都有，在那個過程當中你真的會遇到很多的挫折，你都要自己想辦法解決。(C: 2007/10/01)

C1-70 處理事物的方法跟效率變快就是我們在進行很多服務的時候，我們有很多事情要做，但是如何用最有效率的方法去做你會節省更多的時間，你就要去想，在這個過程當中你就一直在訓練你自己處理事物。再來就是邏輯能力增加，……，就是比較會去變通。(C: 2007/10/01)

## (2) 做好本分到承擔責任

曾在速食店努力打工賺取活動經費的酷哥，勇於承擔活動負責人的職務，有時候也會覺得默默做事情未嘗不是一件好事，深深體會「人外有人天外有天」的道理，積極把握每個階段自我學習的機會，酷哥也自認為是一位很平凡的人，嚮往「輕鬆自在」從事志工服務，更認為自己只是比別人多一個推廣志願服務的機遇，實現做志願服務的夢想。

C1-51 對，可是我是貼最多的，沒有啦【笑】，因為我負責嘛，也不好意思叫他們再拿錢出來，就自己貼。(C: 2007/10/01)

C1-126 因為我覺得本來就是「人外有人天外有天」的那種想法，你又不是，在這個世界或是社會上就很多人嘛，有很多人說不定他比你付出更多的東西，只是你沒有遇到他，所以本來就是你在任何一個階段就是去學習，把你該做的事情做好，不需要說一直去表彰自己做了什麼，因為我覺得有時候默默的做事也不見得是一件壞事啊。(C: 2007/10/01)

C1-125 我會覺得就很輕鬆自在就好了，所以不管去哪裡我不喜歡人家把我介紹的好像很冠冕堂皇，我會覺得說不需要這樣子，我就會覺得我是一個很平凡的人，……，只是很多事情是我以前很想做的而我有去做了，我只是多了一個比別人多了一個實行的動作而已，就是把這個工作實現，我想要去推廣志願服務，我想要去做志願服務，我就把它實現了就是這樣子而已。(C: 2007/10/01)

酷哥除了用心做好自己份內的事情，在帶領學弟妹時也會運用釋權的方式領導，對於雞毛蒜皮的小事並不會加以過問，而是真正遇到問題癥結點時給予一些建議，從大處著手小處著眼的酷哥對領導有一套自己的方法。

C1-119 雞婆，不會，閒事我不想管，……，我覺得去做你自己覺得該做的事情就好了，……，在帶領學弟妹的時候，我就是釋權給你們，……，我不會多去過問，你不會你就來問我。(C: 2007/10/01)

### (3) 經驗生活到豁達生活

在酷哥從事病房訪視組的經歷中，常常與病患聊天也聽到許多過來人的人生經歷，體悟生命中有很多事情原來是這麼的重要，特別是親情的重要性，學弟妹也因而學習並懂得如何維繫家人之間的相處，做志工讓酷哥學會「放開心胸」，不去計較無謂的事情。

C1-7 他（指病患）就會講說他以前人生的經過，我們有很多學弟妹就是因為這樣子，跟家人的關係變的比較好，因為以前沒有這樣的經驗啊，然後當看



到這個樣子就會覺得說自己也會很心疼，對啊。(C: 2007/10/01)

C1-57 我覺得你去做服務之後你的心就會比較寬廣一點，你比較不會去計較那麼多東西，對，最主要，我覺得一直去做你會發現，有很多東西是你從事了志願服務之後，才知道那個東西重要。(C: 2007/10/01)

#### (4) 建立友誼到深厚友誼

酷哥不喜歡把志願服務看成是一個單獨的事情，也認為志願服務就是要融入生活，抱著「做志工的生活態度」，酷哥喜歡維持互動的人際關係，也會主動聯絡並嘘寒問暖週遭的朋友，廣結善緣的酷哥慢慢為自己拓展新人脈。

C1-156 做聯絡啊，打電話，就問他最近怎麼樣什麼的。(C: 2007/10/01)

C1-157 大部分朋友跟我都很熟耶（笑），就還好啦。(C: 2007/10/01)

C1-158 譬如說以前是同學，或是學弟妹，到現在還是會連絡啊，除非說是一次活動那個，可是比較長久的朋友常常都會連絡啊，……，我比較不喜歡把志願服務有點感覺看成一個單的，我覺得志願服務就是要融入生活，我的生活態度就是感覺在做志工，把我自己該做的事情做好就對了。(C: 2007/10/01)

#### (5) 衡量能力到發揮實力

酷哥認為做志工就像是電影《練習曲》最重要的一句話：「很多東西你現在不會去做，以後就不會想要去做」，所以自己若是下定決心暑假去從事志工服務，便會開始規劃自己假日及打工的時間，均衡分配，對於「扮演任何角色都必須負起義務跟責任」的酷哥而言，不僅對自己負責也會衡量自己的能力，努力扮演自己的角色。

C1-113 我覺得就很像練習曲裡面最重要那一句，「很多東西你現在不會去做，以後就不會想要去做」，……，你有哪些角色你必須負起哪些義務跟責任，你就一定要自己去負責，那怎麼樣去做到你負責的階段那你自己要去衡量。(C:

2007/10/01)

學弟妹眼中的酷哥是一位認真做事並堅持原則的人，酷哥也認為自己在國中與高中階段的個性比較衝動，又高中階段曾受過救國團的訓練，身為幹部的酷哥在帶領學弟妹時非常威嚴，也讓學弟妹有疏離感、不敢親近，但是在大學階段升上顧問之後，酷哥學習當一位管理者，以分享取代叫罵，並透過賦予責任的方式訓練學弟妹的責任感，一路走來酷哥認為這些都是自我學習的過程。

C1-134 像我以前在高中帶學弟妹其實我很兇，我高中學弟妹很怕我，尤其是在當幹部有下面的見習，可是那是一個過程，……，我們升上顧問以後就會變得跟幹部很好，……，那像大學裡面我就不會這樣子，我就比較是用那種分享的方式，領導方式是一定有改變。(C: 2007/10/01)

C1-140 我們平常都是打打鬧鬧在一起，但是當他們做事的時候，他們會知道我做這件事情有什麼原則，所以當他這件事情他沒有完成，我也不會去跟他講什麼，他自己就會有壓力了。(C: 2007/10/01)

C1-142 對啊，可是他們會知道說那是他們的責任，……，但是我覺得這個過程當中本來就是應該要讓每個人有責任感，這也是訓練他們的責任感。(C: 2007/10/01)

## 2. 消極特徵的改變

在消極特徵方面，Maslow(1970)曾提到人並非生而完美(There are no perfect human beings)，除了人格特質之外，有時還包括部分的消極特徵，但是並非所有的消極特徵都是負面的，有時也正因為這些獨特的消極特徵而造就個人的自我實現。在 Maslow「有一些虛榮、自誇和偏袒親人的毛病，有時也會發脾氣」選項中，針對酷哥情緒管理可以從「管理情緒到轉化情緒」說明之；在「偶爾會有心理上的困擾」選項中，針對酷哥心理情感的矛盾現象可以從「面對煩惱到心境轉移」說明之。

## (1) 管理情緒到轉化情緒

酷哥覺得自己心情不好的時候可以很快調適過來，藉由聽音樂、與朋友聊天的方式轉化負向情緒，學習管理情緒，酷哥願意選擇看到事物更多的美好面，以快樂的心情迎向每一天，更進一步，當別人值得學習的地方也會激勵自己，期望自己可以做的跟別人一樣好，在酷哥身上可以看到一份堅持與不服輸的堅毅個性。

C1-107 人一定有心情不好的時候，可是我會覺得我很快就可以調適，或者是我會藉由跟朋友聊天啊或是什麼什麼，就是很快我可以把負向情緒轉化。(C: 2007/10/01)

C1-108 我會比較多，就是看到更多美好的事，比較不會說在意那種小事就對了。(C: 2007/10/01)

C1-109 我覺得就像人家講的你情緒不好是一天，那你快樂也是一天，那你為什麼要選擇情緒不好過一天，也是在服務之後我才覺得說，……，而是我是覺得說情緒這個東西本來就是你要去管理它，……，反而是我知道我看到別人說我很好的時候，我就會覺得你有辦法做的像他一樣好。(C: 2007/10/01)

## (2) 面對煩惱到心境轉移

酷哥與學弟妹共事時，會盡量鼓勵大家有任何想法都可以說出來，共同解決問題、成就每一件事，也認為面對沮喪情緒會試著調適自己的心情，雖然在從事志願服務過程會遇到很多挫折，但是全身充滿著服務熱忱的酷哥，熱情不會因此被澆熄，酷哥更認為或許現在可能是做一件微不足道的事情，也不知道實際層面可以影響多少，但是只要覺得值得的事情就去放手去做，酷哥的夢想持續燃燒。

C1-69 因為我覺得很多事情都是因為你不講才讓事情一直沒有辦法解決，所以不管怎麼樣的事情都是可以講的，……，一定會覺得有沮喪的時候，可是你就是去調適自己的心情，當我在做志願服務的時候這個過程當中，我已經覺得當我已經很挫折的時候，我就會再看一次「讓愛傳出去」那部影片。(C:

2007/10/01)

C1-179 你一直被刁難的時候就會啊，像學校辦活動要跟學校申請錢，上公文啊，……，一直是小問題被退啊就覺得很煩，可是那不是不想要當志工，是不想要上公文，呵呵呵【笑】。(C: 2007/10/01)

C1-150 像我中秋節就負責我們大隊的中秋晚會的主持啊，……，我覺得在那個過程壓力也會很大，怎麼樣去排解自己的壓力跟台下的人做互動就很重要啊，就把它作好就對啦，……，我們輔導長其實也說大隊長很賞賜我。(C: 2007/10/01)

#### (四) 燃燒夢想—隨「心」體驗

本段將探討酷哥自我實現之具體方法，並說明其轉變歷程。

##### 1. 用心服務到用愛感受

懂得把握資源申請活動經費的酷哥，開始接觸志工服務相關的單位及管道，在 2004 年加入天下雜誌希望閱讀的計畫，也因為在小朋友身上看到這些努力都是很有意義的，燃起酷哥推動閱讀服務的想法。

C1-186 對啊，哪個地方有資源，自己如果可以去申請就盡量去把握，不然也是沒有錢啊。(C: 2007/10/01)

C1-51 我們做閱讀那部份是因為從二 00 四年開始加入天下雜誌希望閱讀的計畫，……，過程當中我們覺得小朋友收穫很多，所以我們才開始發展有關閱讀的服務，那時候包含去推動親子閱讀的部分。(C: 2007/10/01)

酷哥在 2006 年暑假結合青輔會 GYSD 的閱讀計畫，曾到澎湖、新竹、南投地區等十一所偏遠國小服務，別出心裁的酷哥團隊設計故事屋的方式進行閱讀，透過活動或遊戲讓小朋友身歷在故事當中，讓原本枯燥乏味的閱讀再次活出新生命。

C1-34 我們是從閱讀去延伸很多主題，每一年都會有不同主題，……，每一年像這個很特別的就是故事屋，我們目前還沒有看過別人用這樣的方式去進行閱讀，我們是第一年，第一個團體去做，上一年我們在做成果報告的時候，全部的人都很感動我們可以做成這個樣子，對。(C: 2007/10/01)

C1-37 這是讓他們做想像力和肢體開發，……，刺激他們都要很誇張就對了，很好笑。之後再讓他們去想戲劇的表演，他們就可以想出很多，你會覺得很好玩，他們怎麼會想到這麼有創意的東西這樣。(C: 2007/10/01)

酷哥也曾與國科會合作科學普及計畫，在新竹尖石鄉原住民小學服務四至五年，協助學校舉辦活動，未來也規劃帶小朋友走出校園去體驗其他縣市，酷哥享受於帶活動的感動及氛圍，也期望自己滿滿的熱情可以繼續燃燒。

C1-54 它的案子很大，你就可以去申請它的經費，可是那一年我們在做有關於科學那個是，我們在新竹的尖石鄉，也是原住民的小學，我們服務很久了，服務大概四、五年了，……，從二〇〇四年的 GYSD 開始就到那個學校去服務，然後到現在。(C: 2007/10/01)

## 2. 虛心學習到自我充電

酷哥認為做志工不僅可以增加自己的自信心，生活也變得多彩多姿，也認為「每個地方都有每個地方值得學習的地方，那就看你有沒有用心的去學」，從國中開始投入志願服務的酷哥並不因此覺得自己比別人厲害，反而以更謙卑的態度用心服務，並認同救國團「我們為青年服務，青年為國家服務」的理念。

C1-73 提升自信喔，像你就會比較敢上台啊。(C: 2007/10/01)

C1-124 對啊，跟我以前待過的基金會啊，我覺得你到每個地方都有每個地方值得學習的地方，那就看你自己有沒有用心的去學這樣子。(C: 2007/10/01)

清楚知道自己需要什麼的酷哥，在推動志願服務過程更是如此，酷哥覺得與其說服別人認同或是刻意洗腦，倒不如自己花更多時間做出成績讓周遭人產生認

同，酷哥也會依事情輕重緩急安排自己的時間，雖然做志工固然重要，但是酷哥認為適時的充電有時候對自己反而是有助益的，因為可以把所學內容服務更多的人，和樂而不為。

C1-92 我去做的時候，做到一個程度的時候，他們自己就會產生認同。(C: 2007/10/01)

C1-93 對，我不會一開始刻意的想要去洗腦，好像洗腦，我不喜歡這樣子，我在做什麼我自己最清楚。(C: 2007/10/01)

C1-112 但是當今天有一個志工活動跟一個充電活動要去比較兩者哪一個是對你比較重要的，若是這個志工活動是你主辦的，你一定要出現啊，不能說你捨棄那個而去參加研習，但是如果今天你只是擔任一個志工，我可能選擇去上課，因為我覺得我去上了課我可以服務更多人，對。(C: 2007/10/01)

### 3. 需求領導到帶心領導

酷哥從高中階段開始累積舉辦活動的經驗，學習如何領導與被領導，也開始學會觀察每個人真正的需求，在帶領學弟妹時也會依每次學習的內容賦予不同的任務，讓學弟妹從摸索中學習並更加珍惜得來不易的寶貴經驗，酷哥慢慢體會「帶人要帶心」的領導哲學，也砥礪自己扮演好每一次領導者的角色。

C1-71 (帶學弟妹時)我會先跟他們講就是在這個過程當中可能有哪些東西是必要一定要學的，但是有很多的東西是我們希望能夠去加強他們的東西是不會直接跟他講，我們會透過一些方法或是給他一些作業讓他去做，讓他學到那個東西。(C: 2007/10/01)

C1-72 對，或者是透過給他任務的方式，像領導能力的增加就一定是要給他任務啊，可能是讓他去擔任比較是活動部份或是主要帶領的部分，他就會去增加他的領導能力。(C: 2007/10/01)

C1-136 我覺得人家常講的「帶人要帶心啊」，我覺得，怎麼講，就是像我會去觀察這個被我帶領的人，他需要什麼，但是他需要的東西我不是馬上給他，

我會想辦法讓他自己去摸索。(C: 2007/10/01)

C1-136 我覺得在領導別人的過程當中，不是讓人家予取予求的去給他，而是你要去觀察他需要什麼，然後讓他自己去獲得，……，當你是很困難拿到你才會覺得說這個東西對你來講是很有價值的，任何一個他在學習的過程當中也是這樣子。(C: 2007/10/01)

C1-139 當他沒有去碰到那個解決事情的關鍵點的時候，他就一定會來問我啊，不然他就沒有辦法在繼續下去啊。(C: 2007/10/01)

酷哥在從事志願服務過程曾面臨師長對志願服務的不瞭解，以及招募工作人員、參加人員的困難性，也感受到大部分學生的挫折容忍力還有很多進步空間，在培訓工作人員也因為各自忙碌而很難找到共同時間，酷哥認為現在雖然有很多宣傳管道或網路資訊可以提供更多的活動訊息，但是不見得是有效的宣傳方式，種種的棘手問題都是考驗著酷哥的智慧，而酷哥也秉持原先想要推廣志願服務的態度，勇於接受每一次的挑戰。

C1-86 有，像現在其實學生很難招啊，現在你要找人家來服務很難招，曾經遇過的問題啊，最多就是工作人員的招募啊，……，或是師長對志願服務的不瞭解。(C: 2007/10/01)

#### 4. 體驗交流到國際視野

相較於其他志工，酷哥在自我實現歷程比其他人有了更多機會走出台灣、與世界接軌，2007 年暑假由青輔會補助前一年曾獲得 GYSD 各類別第一名的團隊，成就酷哥出國參加日本 GYSD 的交流活動，身為親善大使團隊之一的酷哥除了在研討會分享閱讀類的簡報，也參觀志願服務組織並在當地社區從事志工服務。

C2-6 報告的內容其實就是，因為我們這個出去的親善大使的團隊，等於說是青輔會有那麼多類別，……，每個都是第一名的團隊出去，每個都是從事 GYSD，GYSD 是全球青年服務日嘛，那日本也有做全球青年服務日的活動，

所以像我們有在最後一場的時候跟日本他們去做 GYSD 的人，就互相做交流。

(C: 2008/03/24)

酷哥認為每個組織都有值得學習的地方，也覺得台灣學生很有創意，不過酷哥覺得相較於日本，台灣似乎只有 GYSD 的活動可以提供青年行動的機會，所以更加推進著酷哥想要為志願服務盡一份心，也願意分享自己國際交流的經驗；此外，酷哥也認為可以互相學習與交流是很棒的一件事，吸取別人經驗並拓展眼界，體驗國際交流的酷哥身上可以看到更多的可能性。

C2-17 像我們做的是閱讀嘛，我們那時候是因為「故事屋」得獎，他們就覺得故事屋是很特別的，像我們每一場都會做發表嘛，最後一場是有跟當地做 GYSD 的發表給他們聽，……，他們日本人也有拿像機來拍那個 power point，因為他們就覺得那個東西對他們來講是很特別的，會覺得他們以前沒有人做過，可是他們覺得那是可以做的事。(C: 2008/03/24)

C2-18 對對對，這樣的場合就是互相去做學習，對。(C: 2008/03/24)

## (五) 夢想成真—超越我自己

本段將探討酷哥達成自我實現目標，並說明實現自我的內涵。

### 1. 探索自我潛能

從事志願服務過程讓酷哥了解在自己有限能力做出最多的事情，把握學習機會並提升自我能力，酷哥也認為做志工其實不需要太多的限制，因為有心願意投入其實都是最大的鼓勵，在志工路上酷哥感受到付出的喜悅。

C1-150 我覺得自己能夠做到多少就自己去把它做到多少，也不用說你一定要怎麼樣怎麼樣，或者是，我覺得做志願服務不用很多的限制啊，只要能夠把你該做的任務做好我就覺得 ok 了。(C: 2007/10/01)



常以『別人看自己，是看結果，所以所給的建議都是有價值的！自己看自己，是看潛力，所以不要「妄自菲薄」！』勉勵自己及學弟妹的酷哥，樂於接受每一個建議，也認為建議可以提升自己在過程中的努力，磨練自己並吸收經驗，而面對自我也應該盡可能了解及開發自己的潛能，讓潛力發揮到極致。

C1-85 就是我會給我的學弟妹他們一句話就是「別人看自己，是看結果，所以所給的建議都是有價值的！」然後『自己看自己，是看潛力，所以不要「妄自菲薄」！』(C: 2007/10/01)

C1-85 ……，這個建議是可以提升你原本在這個過程當中的努力，但是它不一定是對的或錯的，因為只有你自己知道是對的或是錯的，所以才會有價值的。(C: 2007/10/01)

C1-85 ……，但是你自己看你自己是看自己的潛力，所以不要妄自菲薄，不要覺得自己不可能，但是別人給你的結果是你可以吸收起來當作一個經驗，就是未來你怎麼做會比較快，就是會比較做出來是別人要的東西。(C: 2007/10/01)

## 2. 我因為「三心」「二意」而存在

看到自己的付出可以對別人有所改變是酷哥認為最有價值的事，也認為別人給予的回饋是最甜美的收穫，更是支持自己持續做志工的動力來源。

C1-144 像我覺得小朋友他們的回饋，被我服務的人給我的回饋，我會覺得對我來講就是一個價值，甚至你看到自己努力的方向有改變，……，就會覺得那對你來講是一個你服務的價值，就是持續下去服務的動力，我會覺得說對這是我要做的。(C: 2007/10/01)

酷哥也認為自我實現歷程恰巧可以與馬斯洛理論相對應，每個需求皆得以滿足之後才會達到自我實現的境界，在燃燒夢想中找尋自己價值的酷哥，滿心喜悅見到自己成長的痕跡，也堅信抱著「三心（信心、恆心、耐心）」及「二意（創意、誠意）」的原則，在志願服務過程體認自我存在的價值。

C1-174 我覺得就很像你講馬斯洛的理論，一剛開始他一定要完成的是基本的生理需求，再來滿足心理需求，漸漸的才會到自我實現那部份，……，我覺得在那個危急的情況之下，會有更多人他心裡的想法才會知道說，原來賺錢不是這麼重要的。(C: 2007/10/01)

綜合上述，酷哥的自我實現歷程內涵包含從事志工服務動機（夢的開端）、設定自我實現目標（有夢最美）、人格特質轉變（自我實現者之夢的素材）、自我實現具體方法轉變（自我實現者之燃燒夢想）及達成自我實現目標（夢想成真），如圖 4-6 所示：

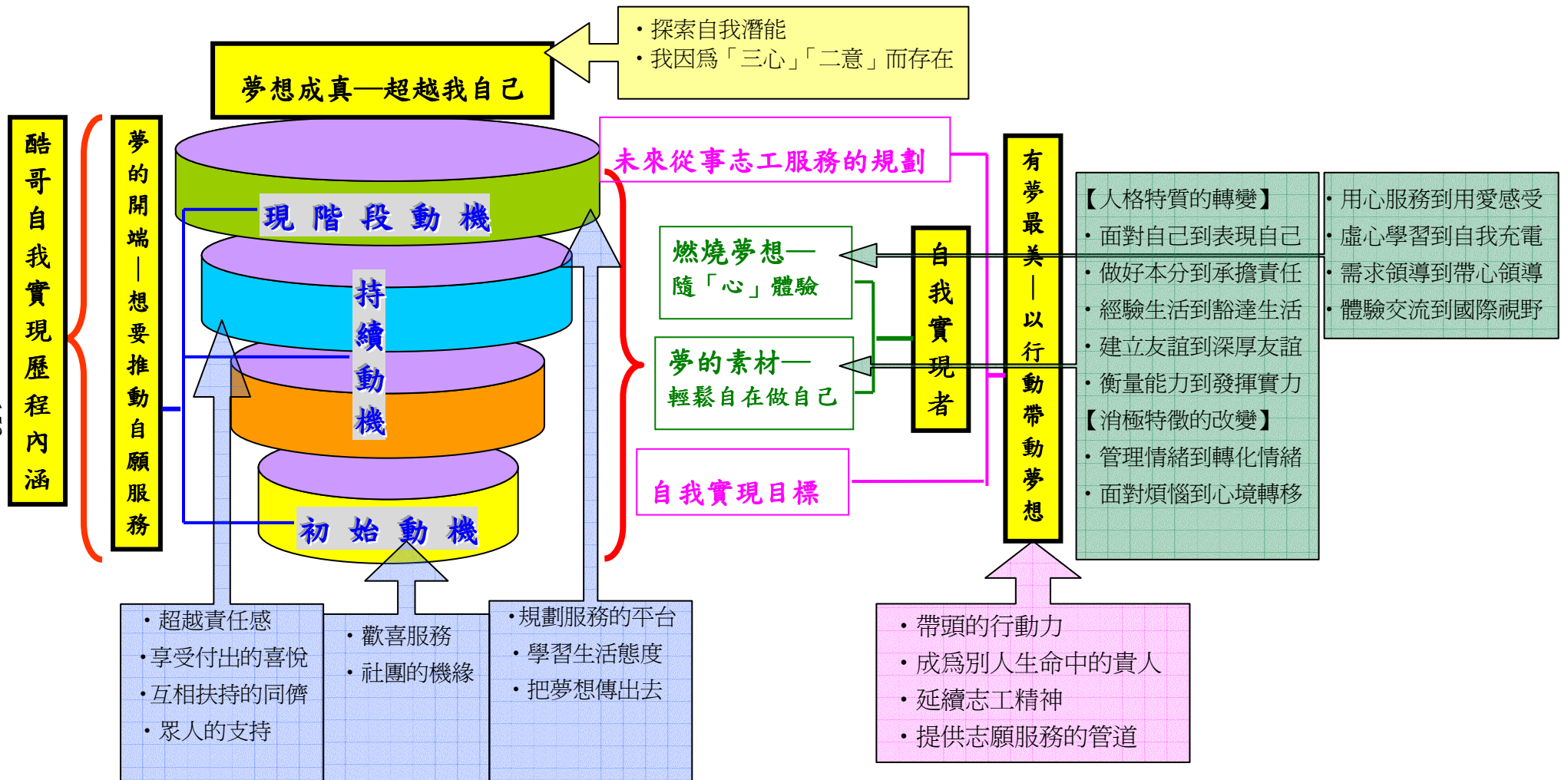


圖 4-6 酷哥自我實現歷程內涵的分析圖

## 第四節 織夢～飛旋海豚之自我實現歷程分析

大自然的力量有多大？又如何與心靈相契合？研究者與飛旋海豚透過荒野保護協會的牽線，讓我有機會可以傾聽這些心靈對話。活潑大方是對飛旋海豚的第一印象，樂於分享且生性樂觀，受到大自然洗禮的飛旋海豚很珍惜所擁有的生活，在飛旋海豚身上可以看到比同年齡青年對事情多了一股熱情與力量，而飛旋海豚在自我實現歷程將如何挑戰自我並化為行動力，就讓我們跟著飛旋海豚一起編織她的夢想。

### 一、飛旋海豚的自我實現歷程故事

飛旋海豚現年 26 歲，未婚，家中排行老大，目前就讀於○○大學環境教育與資源研究所三年級。大學時受到同班同學影響進入荒野保護協會，開始從事志工活動，大一培訓成為第十期解說員，是荒野當時最年輕的解說員，也投入荒野青年團擔任重要職務。從小受到家庭影響，培養對大自然的興趣，因為家人支持，讓飛旋海豚可以盡情做自己想做的事情。

高中時曾參加校內童軍團，雖然參與時間不長，飛旋海豚覺得自願服務性社團中的夥伴很重要，團體的氣氛與凝聚力都會影響成員持續待下去的動力。飛旋海豚也加入英語話劇社，曾在全校做表演。高中時期大部分是在校內服務，讀到大學才有更多校外服務的經驗。

飛旋海豚當初上大學的想法是「我真的很希望去吸收很多不一樣的東西」，在校內曾參加中醫社、生態社、系上社團、實驗室等，校外積極參與荒野保護協會解說及荒野青年團活動。飛旋海豚覺得在荒野當志工是自己轉變最多的時期，曾擔任荒青團總召、副營長、輔導員及推廣講師，在各次活動的籌畫、協調及分工中，飛旋海豚認為藉由團體凝聚力與同儕奮鬥是一件很棒的事情，學習接納別人、拉近人與人之間的距離，養成樂於分享的習慣，體會「要改變一個人的行為，

要從改變內心開始」，也學習調適自己的心態，抱著「餵餵頭心理」，為更多人解說、改變更多人。

研究所一年級與同學創立「環保志工社」，曾做過定向協會高山馬拉松的志工，在校內也利用課餘時間與夥伴一起做志工，推廣環保筷運動以及尋找贊助廠商等，雖然沒有繼續傳承給下一屆學弟妹，但是這一年的經驗卻讓飛旋海豚更加覺得做志工是很快樂的事情。

飛旋海豚認為一路走來都是很自然形成的過程，可能與個性有很大的關係，因為自己是一個很自然的人，不會強求某件事情或追求某個目標。飛旋海豚更認為在大自然中可以養成靜下心思考事情的習慣，藉由自然與心靈對話，促使內心成長，許多的體驗也讓飛旋海豚勇於接受一次又一次的自我挑戰，願意更付出自己讓周遭朋友一起變得更好。因為喜愛荒青這個大家庭，才會持續投入與關懷，服務資歷至今也已經六年多了。

飛旋海豚以「想成為解說員」投入志工行列，培訓過程讓飛旋海豚覺得自己還有很多不足的部分，努力吸收別人的優點與人格特質，生活變得充實，樂於分享，不僅眼界開闊也增加責任感。飛旋海豚認為做志工是一種體驗、自我挑戰、比別人早出一步社會。從事志工的來源是把它當作休閒來看待，互相學習，放開心胸不自我設限，抱著「餵餵頭」心理，未來希望編寫兒童環境教育教案，也期許自己成為對環境保護有行動力的人。

綜合上述，飛旋海豚的自我實現歷程大致可分為四階段，分別為「喚起自我期」、「探索自我期」、「啟發自我期」及「實現自我期」，在喚起自我期至探索自我期還包含「設定自我實現目標」，茲將飛旋海豚的自我實現歷程整理如圖 4-7：

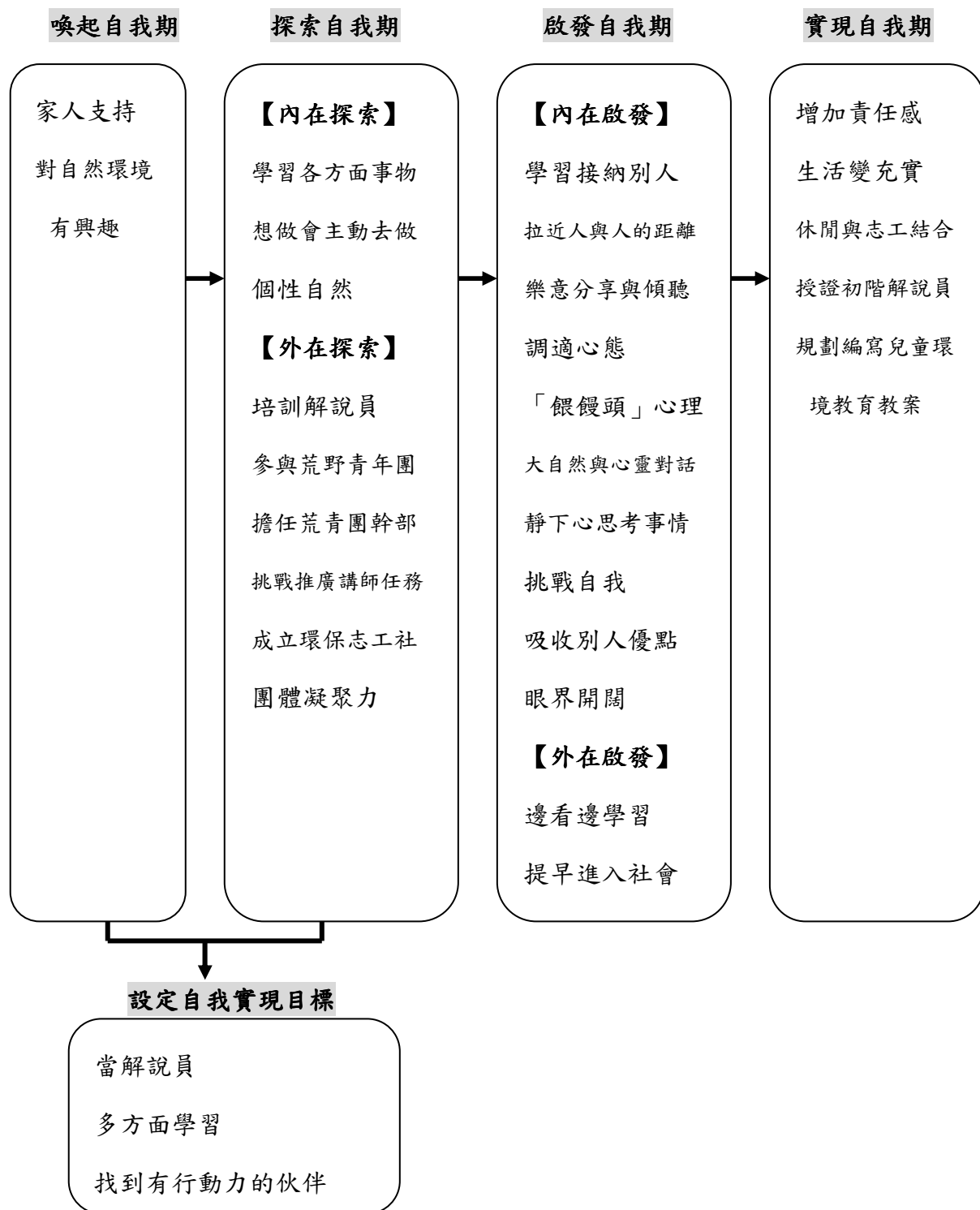


圖 4-7 飛旋海豚之自我實現歷程圖

## 二、飛旋海豚的自我實現歷程內涵分析

編織夢想的飛旋海豚期望藉由自身的投入讓大家知道環境是需要被照顧，也希望把這份「心」傳遞給別人，本段將自我實現歷程分為五部分作探討，以瞭解飛旋海豚自我實現之關鍵要素及發展。第一部分「夢的開端」，說明從事志工服務的動機；第二部分「有夢最美」，說明飛旋海豚設定之自我實現目標；第三部分「夢的素材」，說明飛旋海豚的人格特質及其轉變；第四部分「編織夢想」，說明自我實現具體方法之轉變；以及第五部分「夢想成真」，說明達成自我實現目標。

### （一）夢的開端—想成爲解說員

本段分別針對飛旋海豚投入志工行列之「初始動機」、「持續動機」及「現階段動機」三部分作探討。

#### 1. 初始動機

##### （1）喜歡大自然

飛旋海豚從小受到家人影響，比別人多了一些與大自然接觸的機會，對大自然產生了非比尋常的情愫，飛旋海豚也很羨慕及嚮往荒野解說員的光環，期許自己可以像解說員一樣厲害也開始對環境教育產生了興趣，於是夢想的因子慢慢在飛旋海豚身上發酵。

D1-1 我從小對環境教育，因為我爸非常喜歡帶我認識植物等等，我們全家也是每年每個月固定往外跑，去爬山等等之類，所以從小就是有這樣子的興趣。

（D: 2007/12/12）

D1-8 而且當初進解說員一半是因為被朋友拉進去，一半也是因為真的很羨慕解說員這個，怎麼說，因為自己喜歡野外，覺得他是一個很光鮮亮麗的一個光芒人物的感覺，就覺得他非常的厲害，其實希望自己可以變得這麼厲害這

樣子。(D: 2007/12/12)

## (2) 家人支持

父母親的開明成就了飛旋海豚可以盡情從事想做的事情，不僅提供經濟來源也非常贊同飛旋海豚接受解說員訓練，在大學階段擁有家人全力支持的飛旋海豚也更積極做好自己本分內的事情，兼顧學業、實驗室及社團，別人眼中的飛旋海豚其實是很幸福的。

D1-8 因為我父母非常的開明，再加上我爸爸之前說過對這方面有興趣，所以在我參加解說員訓練的時候，他也非常有趣的在我每次下課第一件事就問我剛才上課上什麼，講一遍給他聽這樣。(D: 2007/12/12)

D1-48 其實另一方面也是因為家裡經濟，呵呵呵【笑】，也是不需要我去煩惱，就我爸媽非常的支持，……，所以我不用去打工，……，幾乎所有的時間都是自己的時間，我要做什麼事情也是我可以決定的，……，大學我也很少去逛街之類，大部分是跟爸媽去爬山，……，平常禮拜一到禮拜五我幾乎都是學校上課、修輔系啊、軋社團。(D: 2007/12/12)

D1-49 所以很多人都覺得我很幸福，可以做很多事情這樣子，……，所以那時候在大學除了軋社團之外，另外一件重要的事是軋實驗室，那時候我是參加實驗室，在大二的左右我有進實驗室，其實實驗室還蠻嚴格的，幾乎有一半的時間也是花在實驗室裡面。(D: 2007/12/12)

## (3) 機會的牽成

大一時透過同班同學的牽線，讓飛旋海豚與荒野保護協會結下不解之緣，對於當初單純抱著參加培訓及好奇心情開始踏入解說員訓練的飛旋海豚而言，並不覺得自己歸屬在荒野的一份子也沒有想到為團體有所付出，好玩心態是飛旋海豚當時內心的想法，也因為培訓過程讓飛旋海豚有機會接觸更多熱愛荒野的夥伴，看到自己缺乏知識層面的盲點。



D1-1 一開始本來是我大一的好同學（同班同學），是一個男生，邀我進去的，……，他高中的時候就進去了，然後他就找我去，因為我在班上也是在找社團，……，我也沒有多加的思考，其實就抱一個好奇的方式去。（D: 2007/12/12）

D1-36 所以那時候只是想說服完那個義務的時數，那時候覺得自己的知識也不是很足，……，當下你會覺得自己知識不足，大學生又好玩的心態【笑】，所以那時候只是覺得要服完那義務的時數，真的，到培訓完之後【笑】。（D: 2007/12/12）

D1-35 那時候純粹去的時候只是當一個培訓，然後我可能就只是去培訓，沒有覺得我是荒野一份子，我應該為荒野付出或去為荒野做什麼事情，……，那時候只是單純抱著去培訓、想當一個解說員的那種感覺，還沒有到為這個組織去付出的感覺。（D: 2007/12/12）

飛旋海豚在培訓之後考量離家距離及人少選擇的因素，選擇在烏來組完成義務服務，由於組內成員斷層再加上新手之故，無形中在飛旋海豚心中築起一道高牆，只想要完成定點義務服務的時數，也沒有想要與前輩切磋及拓展人脈的念頭。

D1-42 不會啊，因為我真的就只是當去玩，所以那時候組並不是很瞭解，然後組的人因為是六期嘛，所以他們之間彼此都很熟，我又是一個新人進去，所以我們幾乎都只有在解說的時候才碰到面，我也不熟這樣子，而且他們聊的話題我也插不進去【笑】，什麼經濟啊、政治啊，所以就變得很沒有話題。（D: 2007/12/12）

D1-43 因為我覺得烏來很漂亮，離我家還蠻近的，所以我就想說去烏來，……，所以我就去報了人比較少的那一組，結果沒想到真的有大斷層【笑】，報了以後才知道。（D: 2007/12/12）

D1-44 玩的心態，所以也沒有想這麼多，因為那時候進荒野真的很單純，所以也沒有想很多要去跟那些老的夥伴去做切磋或是什麼之類，那時候當解說員的時候接觸的層面還沒有那麼廣。（D: 2007/12/12）

## 2. 持續動機

### (1) 肩負責任感

飛旋海豚在荒野保護協會參與解說員培訓的同時，也開始接觸荒野青年團，並多次擔任營隊活動的重要職務，即便有時候因為時間無法允許自己全程參與營隊，但是飛旋海豚也會盡可能承擔自己能力所及的角色，當一位慰勞者或是小朋友的輔導員，而忙碌的課業生活並沒有因此打消飛旋海豚想要成為解說員的決心，反而在飛旋海豚身上可以看到比別人多了一份堅持與責任感，促進飛旋海豚朝向自己的目標邁進。

D1-45 接了荒青那部份以後，解說員這個部分是斷斷續續，……，因為那時候是大二左右，課也比較多，那時候又去軋輔系，我去生科修一大堆課，所以在學校的時間就太多了，禮拜六、禮拜天趕報告也趕不完。(D: 2007/12/12)

D1-87 第四期因為上了研究所，那時候要提 proposal 部分，所以就比較忙碌，……，那時候我是說只能在培訓的這個時段去做引導員，……，那到暑期兒童營這部份我只有禮拜六、禮拜日可以上山，……，所以那時候工作人員的部分只是培訓的時候進去幫忙，等到暑假我就是禮拜六、禮拜日上山，去幫大家帶點心【笑】。(D: 2007/12/12)

D2-1 ……，我覺得就是自己有熱情，自己覺得那是一件該做的事情，我覺得你就是該做。(D: 2008/03/25)

### (2) 享受團體凝聚力

在培訓過程中，融洽的小組團隊讓飛旋海豚樂於享受每次活動之後的分享時間，不僅帶動團隊的凝聚力也拉進彼此「內在部分」，做心靈交流，另一方面，也因為室外課程體驗的安排，讓飛旋海豚更加體會團體凝聚的感覺，並深深著迷於體驗後帶來的美好經驗，這些深刻感受也可以在飛旋海豚後來規劃荒青團活動部分看到些許的影子。

D1-25 就我們那一期，其實我們都很融洽，我們那一組感情又特別好，像……，反正就是我們這組常做很瘋狂的事就對了，就很特別我們這一組。(D: 2007/12/12)

D1-26 我覺得荒野最厲害的是它可以帶動團隊的凝聚，就是它對團隊凝聚這部分，應該是說荒野是對人的「心」這部分比較去講究，……，它比較注重「內在部分」，像我們每次只要今天的課結束以後，我們所有人各組還會留下來做分享。(D: 2007/12/12)

D1-29 三次（出去戶外的次數），而且室外課就非常好玩，通常荒野並不會強迫說安排的好好的，……，就是最後那樣子的感覺，有凝聚的感覺。(D: 2007/12/12)

對於成為新進解說員的飛旋海豚來說，剛開始總是對解說員抱著崇拜的眼光，認為解說員擁有讓人即刻改變的魔法，但是崇拜的想法也在飛旋海豚實際帶領過程開始產生了一些失望及落差感，如此真切感受在夥伴之間的經驗分享中獲得救贖，讓飛旋海豚可以坦然面對期待與失落感，也慢慢認同「餵饅頭」心理，深信唯有持續的觀念灌輸才會真正內化到每個人的心裡，更激發飛旋海豚想要持續為更多人解說並改變更多人的想法。

D1-8 因為剛進去的時候你會覺得解說員一定就是你今天聽完解說以後，隔天被你解說的那個人啊，行為上、態度上、知識上一定有很大改變啊，會變成一個好人之類的，可是後來發現就是其實有很大的落差。(D: 2007/12/12)

D1-8 就是有一點類似「餵饅頭」的心理，就是你今天只餵可能很小的饅頭給他這樣子，但是他吃一顆饅頭並不會飽，他可能要吃第二顆第三顆，後面的人持續的繼續灌輸他這樣的概念，然後慢慢讓他在內心內化，……，可是後來就是還是覺得要持續的去有這個動力，去為更多人解說，這樣才會可能改變更多人。(D: 2007/12/12)

D1-9 夥伴是說剛進來解說員都會這樣，就是會覺得解說員就是很厲害的人物，真的可以很立刻改變一個人，但是夥伴之前已經做過很長一段時間的，他們也有這樣的感覺，所以他們就把他的感覺告訴我們，對，就是不要讓我們這麼大的期待，就不會這麼大的失落感這樣子。(D: 2007/12/12)

### (3) 有志一同的同儕

飛旋海豚在培訓期間與同儕相處的兩個月時間其實並不長，之後也因為團隊各自選擇的解說定點各分東西，讓飛旋海豚感覺缺少了一股同儕共同奮鬥的動力，但是這樣的感覺並沒有延續很久，飛旋海豚很快又在荒野青年團身上找到了同儕動力的感覺，從零開始的荒青團加上迫在眉睫的寒假兒童營，迫使飛旋海豚積極尋找身邊同學或是解說員開始組成團隊，抱著共同目標的同儕夥伴成就了當時第零期營隊的先鋒，無形中也牽繫著彼此之間的情感與友誼。

D1-10 如果是解說員那部份的話，同儕很少，……，但是如果討論到荒野青年團部分就有同儕動力的感覺，因為其實在青年團這部分我們是從零開始，……，因為那時候很急著把那一期的寒假兒童營弄好，弄起來，因為很急的，……，那時候我們都還沒有招生，我們那時候只是先拉人，先解決這個寒假的部分，然後招生是等再隔一年的時候。(D: 2007/12/12)

D1-13 而且就是那一梯他們留下來的人最多，那十個人大概有六個人留下來接下一梯的工作人員，那下一梯我去當總召，所以又是這六個類似上司的位置這樣，就會覺得又跟同一群人一起奮鬥，就感覺非常好。(D: 2007/12/12)

### (4) 前輩的鼓勵

選擇烏來組當作義務服務的飛旋海豚對於前輩提攜感受特別深刻，由於同梯報名烏來定點的新進解說員只有飛旋海豚一位，又恰巧遇到的前輩與自己的期別有一大落差，於是緊張加上害怕的心情讓飛旋海豚面臨前所未有的挑戰，但是同組的老前輩適時伸出溫暖的臂膀，顧慮飛旋海豚的不安情緒並體諒新進解說員原先賦予的任務，老前輩的及時雨化解了飛旋海豚當時的煩惱，也是成就飛旋海豚成為優秀領導者的原因之一。

D1-20 那解說組其實本身的夥伴也很有默契，因為解說員在荒野也已經很久，今年是第十八期了，前輩非常的多，所以幾乎前輩也會留下來，前輩帶晚輩。(D: 2007/12/12)

D1-38 剛開始你會害怕，不知道解說什麼，可是因為去場勘了，那些前輩又會教你，……，因為植物不會跑，所以你只要帶到這邊解說這個植物，等到動物來了以後你再想辦法拉老前輩來講動物的部分就可以了。(D: 2007/12/12)

D1-41 我們那個定點的前輩大概是一二三四五六期的解說員，然後就中斷，我是第十期的，……，所以有很大的落差，再加上我比較年輕這樣子，而且通常新進來的解說員要有義務去帶動這個組，……，可是那時候只有我一個人，所以組可以很瞭解我只有一個人而且大學生，對對對，所以他並沒有強迫要我去想什麼或是做什麼，只需要在旁邊看然後他們帶。(D: 2007/12/12)

### 3. 現階段動機

#### (1) 蓄勢待發的荒青團

從草創時期開始待在荒野青年團服務的飛旋海豚，至今依然屹立不搖並邁向第五個年頭，雖然面臨內部改革的過渡時期，但是蓄勢待發的荒青團又即將以新的樣貌重新出發，飛旋海豚與夥伴們開始正視團體成員流失的問題，對於荒野青年團有了進一步的詮釋，認為荒野青年不僅是賦予責任的領導者，更提高層次是為了培養有環境素養的青年，在飛旋海豚身上看到夢想持續發燒，也帶出了無限的可能性。

D1-91 現在八月底以後就結束（第五期）了，……，所以八月之後荒青是屬於停滯的狀態，……，因為新的理事長就是兒童教育這一塊的頭頭，所以他上任以後就非常重視兒童領域這一塊，那正好我們也覺得荒青一直以來有剛剛我們講的詬病，就是人跑掉的詬病，……，那反而我們比較定義在你來是爲了說要培養一個有環境素養的人，就是可以接受荒野生活目標的一個人。(D: 2007/12/12)

D1-93 其實也不是說主要是因爲換理事長，而是因爲我們覺得已經到第五期了還是這樣子的原因，這樣帶不起來，所以我們才會想要變更的動力，……，所以感覺又是從新歸零的感覺，再重新籌備一次。(D: 2007/12/12)

## (2) 團體互動中看見自我

飛旋海豚認為擔任第三期荒野青年團的總召是自我轉變最重要的過程，飛旋海豚發現原來團隊合作其實是一件很快樂的事情，尤其是夥伴間齊心一致為了目標共同奮鬥的感覺，除此之外，飛旋海豚在過程中也學習如何在團體之間維持良好的溝通，在雙方互動中達到最後共識，飛旋海豚也很樂於見到自我成長的過程。

D1-82 最大改變是跟那群夥伴相處，跟那群夥伴相處才會發覺團體工作是一個很快樂的事情，……，但是後來在進入荒野甚至是這一期的時候，你才會開始跟他們討論整個教案的流程，……，所以最大的改變是會跟大家去討論一件東西。(D: 2007/12/12)

## (3) 把握機會

飛旋海豚生性樂觀且受到家人全力支持，讓飛旋海豚可以放手去做自己想做的事情，現階段沒有迫切考量需要踏入職場工作，雖然目前很篤定未來想要從事教職工作，但是也認為種種原因並不是畢業之後可以即刻踏上教師一職，於是飛旋海豚更加把握每一次得來不易的學習機會，願意為荒野青年團全力以赴，或許飛旋海豚在某些方面需要有所割捨，但是飛旋海豚並不後悔自己的決定。

D1-88 第五期就今年（2007年）了，今年也是同樣的模式，因為那時候也是在趕論文，本來是要趕論文，結果還是沒有趕出來，……，所以就完全放棄論文這一塊，然後就是專心在教育學程跟荒青這部分。(D: 2007/12/12)

D1-90 不會啊，我這個人很樂觀，……，哈哈【笑】，就一直停在這好了，所以我不急著出社會，……，所以我感覺就是做自己的事比較重要，因為出了社會並不一定會做自己想做的事情，雖然我現在很篤定出社會一定要當老師，可是我覺得現在又是老師缺這麼少，你不可能一定出社會就當老師了。(D: 2007/12/12)

## (二) 有夢最美—心動與行動的相遇

本段將探討飛旋海豚設定之自我實現目標，並說明未來規劃志工服務之目標。

### 1. 自發的學習成長

飛旋海豚從荒青團第零期即開始投入所有大小活動，深刻體驗的飛旋海豚覺得自己有必要為團體繼續付出，直到第二期擔任荒青團副營長是飛旋海豚實現自我的一個轉捩點，責任感的驅使讓飛旋海豚真正感受到自己是團體中的一份子，發自內心想要為團體貢獻一己之力，更進一步，在第三期擔任總召職位的飛旋海豚感覺到更強烈的力量，肩負團體的重責大任，如此一連串接下荒青團重要職務的經驗，讓飛旋海豚開始聽見自己的聲音，更喚起內心真正的自我。

D1-50 從那期開始就會想要為這個團體付出，到下一期當總召你就會有更大的感覺，感覺這整個團體的重任就是交在你的身上，而且之前雖然在第零期有付出、有元老，但是就會覺得這個團體是在我們手上形成的感覺，……，感覺我們應該要繼續維持下去，不可以讓它有中斷、倒社等等之類，你就會想要繼續為這個團體付出。(D: 2007/12/12)

D1-13 反而是在帶的過程當中，你覺得你自己要有責任感的部分，……，所以當下你在跟這十個相處的時候，就會覺得自己要當副營長了，要管理整個營隊、這十個人，就有責任感，有這個動力去跟他們相處、切磋，……，在那個帶完兒童營以後才覺得自己有改變，……，可是在帶完以後你會覺得自己像媽媽一樣【笑】，就培育出一個小孩，還可以看他們成長。(D: 2007/12/12)

D1-15 可是到了那一期之後，就是真的才覺得有在這個團體真正待過那個感覺，對，因為我覺得荒青最大的吸引力是你會跟一群夥伴奮鬥，……，就是有在一起，很凝聚那種團體的感覺。(D: 2007/12/12)

### 2. 尋找具有行動力的夥伴

在大學階段抱持「我真的很希望去吸收很多不一樣的東西」想法的飛旋海

豚，認為人生就應該要不斷地吸收新知，於是促使飛旋海豚積極參與校內社團及荒野保護協會，對於未來也開始編織著屬於自己的夢想。

D1-109 我當初上大學的想法就是「我真的很希望去吸收很多不一樣的東西」，……，我會覺得人嘛就多吸收啊，這世界上這麼多東西【笑】。(D: 2007/12/12)

D1-47 就是想學很多，……，所以後來我想說升大學有時間了，朋友也說有機會問我要不要，我說「那當然好」，其實加入荒野之後我還有去軋大學的社團，中醫社，有出過中醫隊，……，後來又去參加生態社。(D: 2007/12/12)

期待尋找志同道合的飛旋海豚，很羨慕一群人為了理念去奮鬥的感覺，也希望自己可以為環境付出「行動力」，雖然滿懷抱負的飛旋海豚有時會讓周遭的人覺得很累，但是飛旋海豚仍然勉勵自己可以突破知識與技能層面，相約行動力的夥伴一起為夢想努力。

D1-105 有，以前有期待說可以找到一些跟自己有行動力的夥伴，……，所以未來很希望可以走到這個方面，就是可以去找一群志同道合的人，……，很希望可以發揮「行動力」這塊部分，因為現在在荒野畢竟就是只停留在知識、技能這部分，很希望可以真正行動力付出的那種感覺，為台灣環境付出的那種感覺。(D: 2007/12/12)

### 3. 持續解說情緣

飛旋海豚長期待在荒野青年團服務，由於服務內容比較偏重在體驗跟心靈成長部分，所以飛旋海豚認為自己的「自然觀察力」有待加強，也希望自己可以再次找回原先解說員訓練的觀察力。

D1-17 因為自從接了第二期荒青這部分，解說員那部份就少去碰了，就專心來帶這一期的東西。(D: 2007/12/12)



D1-95 觀察力就是要培養，要慢慢看，那之前因為常帶解說所以觀察力有培養，但是後來進入荒青就比較沒時間去做自然觀察這部分，比較多的是在體驗跟心靈成長這部分，反而自然體驗比較縮短，……，所以自然觀察力就慢慢退化，所以之後很希望去培養自然觀察力，對自然更深入，希望可以再提高一個階層，心靈層面可以在提高一個階層的感覺。(D: 2007/12/12)

已經授證為初階解說員的飛旋海豚，目前暫時不打算培訓進階解說員，飛旋海豚認為現在的自己在很多方面仍是有許多進步空間，也期許自己可以經過時間歷練及經驗累積之後，提高自己的心靈層次，轉換不一樣的心境，但是可以肯定的是飛旋海豚將會持續留在荒野並發揮屬於自己的夢想。

D1-37 我只服完義務的服務，拿到初階的，進階的就沒有拿，我沒有想要拿進階，可能等我老以後就有動力【笑】，可能等之後青年團另外一個階段，另外一個心態不一樣的時候就會想要去。(D: 2007/12/12)

D2-12 我覺得我每次繼續留下來都是因為「為了再想遇到一群人」，才會繼續留在荒青，像現在啊我還蠻期待接下來今年不一樣的人，因為之前面試其實我也都看過他們，也大概知道他們個性上跟我有什麼樣的磨合，就大概已經可以猜想得到，但是還是會期待不一樣的火花。(D: 2008/03/25)

#### 4. 編寫兒童環境教育教案

未來希望從事編寫兒童環境教育教案的飛旋海豚，也曾想過著手統籌荒野的教案，雖然飛旋海豚暫時還不知道如何將志工規劃在自己未來的人生，但是想要為兒童教育貢獻一己之力的念頭卻是非常堅定，飛旋海豚也期望藉由荒野精神結合教師專業，培育具有行動力的年輕人，願意為台灣環境做一些更有意義的事情。

D1-104 對對對，想去統籌，因為荒野有那麼多的教案，包括炫蜂團、小蟻團，那其實只差統籌這些東西，然後去看怎麼分類這樣子，可以編成荒野一套聖經，未來想要往這邊去走。(D: 2007/12/12)

D1-103 所以還不知道志工這塊要如何規劃在自己未來人生裡面，但是我覺得

應該就是脫離不了荒野吧，未來規劃就是荒青這是一個階段，那未來我想從事更深入的兒童教育這部分，……，所以未來希望可以從事兒童環境教育教案的編寫。(D: 2007/12/12)

D1-91 我們也很希望說招進來的大學生可以這樣子的基礎培訓課程之後，他可以也有行動力願意去做某件事情，……，我們也很希望說未來可以培育一個很有行動力的年輕人，對整個台灣環境可以關注到更多不一樣的層面，這就是我們未來的目標。(D: 2007/12/12)

### (三) 織夢的素材—勇於踏出自己

以下分別針對飛旋海豚之「人格特質轉變」及「消極特徵改變」作探討。

#### 1. 人格特質的轉變

從敘說文本大致可以歸納飛旋海豚的人格特質，在符合 Maslow 自我實現者人格特質方面，飛旋海豚認為自己符合「內心生活、思想及行為較自然率真，忠實於自己」選項，可以從文本之「充實自己到分享自己」說明；在「能接納自己、他人和自然」選項中，可以從文本之「自我為陣到分工合作」說明；在「對現實和環境的認知能力較佳，並且保持和諧及理性關係」選項中，可以從文本之「順應他人到奉獻自己」說明。

##### (1) 充實自己到分享自己

飛旋海豚喜歡多方面吸收新知，由於單純想要學習各方面的東西，所以在大學階段同時兼顧課業、輔系及社團，樂於享受獲得新知的過程，飛旋海豚對於事情也總是抱著好奇的心態，喜歡觀察週遭的人事物並選擇性吸收優點，間接養成飛旋海豚積極的個性。

D1-48 我覺得我在大學就純粹的只是想要學習更多的東西，……，所以我才會去參加這麼多的社團，甚至是去修輔系。(D: 2007/12/12)

D1-81 我很喜歡去多方面吸收別人的東西，就會很好奇去問別人你在做事喔，做什麼事情，……，所以會變得更積極吧我覺得。(D: 2007/12/12)

D1-56 我覺得我會影響別人但是別人也會影響我，但是我會去選擇性的吸收要去影響的部分，我會去吸收對方的人格特質，我覺得這個還蠻奇怪的，會跟共識的人找出他的特質，我這個人很會觀察人家，……，甚至我會去看對方的優點，盡量把它（優點）吸在自己身上。(D: 2007/12/12)

別人眼中的飛旋海豚是一位多話的人，有時候飛旋海豚也會喜歡分析別人，所以自認為不是一位好的傾聽者，但是大部分時間還是會很願意及有耐心的聽別人講話，此外，原本不喜歡分享的飛旋海豚因為受過荒野訓練也養成樂意分享的習慣，可以在短時間之內與陌生人或是團體打成一片，也會設身處地站在別人的立場看待事情。

D1-59 大部分我是一個話很多的角色【笑】，即使在實驗室裡面，就是可以很快跟別人打成一片的角色。(D: 2007/12/12)

D1-27 一開始當然很不喜歡啊，其實包括我們在荒青碰到的年輕人都一樣，很討厭分享這個東西，……，我們並不侷限分享是要講什麼，……，每個人思考的方式都不一樣，所以我們希望用這個方式去磨合大家這樣子。(D: 2007/12/12)

D1-60 就是可以很快到一個陌生的團體打成一片，然後我不是傾聽的角色，因為我話太多了，而且我也喜歡分析人家，……，我覺得是養成荒野的習慣，不管別人想不想聽就會跟他分享，……，一天講十幾遍也沒問題。(D: 2007/12/12)

## (2) 自我為陣到分工合作

投入志工服務之前的飛旋海豚，個人作風隨性，常常把自己侷限在小團體之間，較少與其他人互動及接觸，在小團體中若是遇到自己想做的事情便會主動跳出來承攬任務，一方面不放心將事情交給別人做，另一方面也擔心別人無法達到自己的要求，所以飛旋海豚寧可一個人包辦所有事情。

D1-53 我覺得參加之前我個人還蠻隨性的，也會把自己侷限在一個小團體裡面，……，所以幾乎會封閉在自己的小團體裡面，不會跟其他人去接觸。(D: 2007/12/12)

D1-55 對對對，譬如說老師要分組報告，分組就是自己小團體一組，那誰要當組長，我就會主動說我要當組長，或是我想要去統籌這整個東西。(D: 2007/12/12)

D1-84 如果照以前我自己包所有事情，你們都不用做，……，以前我也會不是很放心把要做的事情交給別人，可能別人沒有做到我想要的東西。(D: 2007/12/12)

藉由從事志工的相處過程，承擔重責大任的飛旋海豚開始體會「分工合作不只是一要做到分工、還要合作」的道理，真正體認在團體中必須要願意放手讓大家做事情，而自己只是決策的領導者，飛旋海豚改變以往的帶領作風，鼓勵夥伴積極拋出想法，引導夥伴說出心裡話，但是偶爾也會出現雞婆的情況。

D2-12 在做志工「與人相處」是一件很重要的事情，因為像我之前講的，都是靠團體去運作，而不是只是你個人的想法或是意見，或是個人的情緒，……，不管是遇到很好或是不好的人，但是我們也都會想盡辦法大家一起合作，然後一起想要把事情做好的這種感覺，然後一起轉變。(D: 2008/03/25)

D1-83 會去觀察，會覺得他有事情想說，大家可能不敢說之類的，去引導你說出來，或是很鼓勵你積極的拋出你的想法，不管是好是壞，不會像以前是分工就算了。(D: 2007/12/12)

D1-84 對，因為不可能總召做所有事情，……，因為這麼多雜務，太多的事情，所以你真的要分配下去，……，所以你必須要放手給別人去做事情，那你只是他們回報你去做一個抉擇而已，應該是在總召那個之後。(D: 2007/12/12)

D1-85 嗯，可是有時候還是會很雞婆，就是他沒想到的東西我會先幫他做好【笑】。(D: 2007/12/12)

### (3) 順應他人到奉獻自己

飛旋海豚在剛開始培訓解說員時，自認為屬於被動型的角色，可能因為年紀與資歷的因素，讓飛旋海豚並不會主動爭取或是認領任務，除非大家一致討論之後決定賦予自己某些任務時，才會願意承擔責任。經過長時間的歷練，飛旋海豚漸漸開始對團體有了更深的認識，也衡量自己能力範圍所及的事情，願意主動踏出的吶喊開始在飛旋海豚身上不停呼喚，成就飛旋海豚一次又一次挑戰自己能力的機會，放開心胸勇於迎接挑戰。

D1-30 我是屬於被動耶，因為在那個時間如果要接組長或是什麼工作，其實我都，因為我覺得我年紀比較小，對，除非有人覺得這個應該讓年輕人來做，他們問我的意見之後我才說好，如果他們討論要當組長或是其他，一講到我都不會說話，那時候是這樣，所以應該算被動吧【笑】。(D: 2007/12/12)

D1-31 他們會覺得大學生時間比較空閒，可能聯絡方面這件事情，他們會覺得大學生比較方便，那就由妳（指研究參與者）來負責這個部分，我就會負責，如果是說誰要當組長那我就不會主動舉手的那種【笑】，對。(D: 2007/12/12)

D1-80 就像譬如說我之前不會主動，可是後來我會比較主動去接任何的工作，或是接組長類似這個部分，嗯，因為也覺得自己待的比較久了，也夠認識這樣子的團體。(D: 2007/12/12)

## 2. 消極特徵的改變

在消極特徵方面，Maslow(1970)曾提到人並非生而完美(There are no perfect human beings)，除了人格特質之外，有時還包括部分的消極特徵，但是並非所有的消極特徵都是負面的，有時也正因為這些獨特的消極特徵而造就個人的自我實現。在 Maslow「通常有揮霍、憨直或粗心的習慣」選項中，針對飛旋海豚浪費習慣可以從「浪費資源到資源利用」說明之；在「有一些虛榮、自誇和偏袒親人的毛病，有時也會發脾氣」選項中，針對飛旋海豚情緒管理可以從「隱藏情緒到轉化情緒」說明之；在「偶爾會有心理上的困擾」選項中，針對飛旋海豚心理情

感的矛盾現象可以從「恐懼他人到接納他人」說明之。

### (1) 浪費資源到資源利用

飛旋海豚還沒有接觸志工之前，喜歡亂買東西也不會考量物品的實用性質，對於用過的物品並沒有「資源再利用」的概念，直到從事志工服務之後，飛旋海豚慢慢認同環境保護與資源利用的觀念，並落實在日常生活，也會盡量購買有用的物品，從心開始內化的飛旋海豚找到自己為環境盡份心力的一條途徑。

D1-98 之前很喜歡亂買東西，根本就是用不到只是覺得好可愛就買下去了，可能根本不會拿去用之類，或是以前並不會覺得丟掉的東西可以再拿回來用或是等等之類的，……，覺得用完就丟了，不要就丟了，……，像那種包裝紙會留下來啊，……等等之類，以前都不會現在就會。(D: 2007/12/12)

D1-100 就是它（指荒野保護協會）會有灌輸這樣子的想法給你，然後自己再內化到內心裡面，剛開始也是還是會繼續亂買，但是會克制，就會覺得我是荒野人不要再買這麼多了，到現在已經不會亂買【笑】。(D: 2007/12/12)

### (2) 隱藏情緒到轉化情緒

對飛旋海豚而言，神經大條及大而化之的個性讓飛旋海豚不太會去追根究底，遇到難過事情也總是報喜不報憂，表面上會笑笑帶過，看起來很樂觀也不會找其他人吐苦水，飛旋海豚自認為可以很快把不好的情緒拋掉，也可能因為很多事情在別人眼裡是很生氣的事情但是對自己來說可能只是芝麻綠豆，在飛旋海豚身上可以看到比其他人具有更高的EQ指數。

D1-64 對對對，就是神經很大條的那種，甚至對方要講的很白我才知道你是在罵我，然後如果你只是很委婉的告訴我的話，我雖然會知道但是不會傷害那麼深。(D: 2007/12/12)

D1-63 但是回家以後，晚上關在房間，我會覺得這件事情還會傷害到我，可是都不會跟別人說，連家人都不會，只要是不好的事情我都不會講，……，可

是我又不會難過很久，可能當下那一天晚上回家會覺得很難過，但是隔天之後就忘了【笑】，就是又沒事了。(D: 2007/12/12)

D1-67 對對對，所以很多人問我說「爲什麼妳都不會有會難過、會哭的時候，或是生氣的時候」，我就講說有啊，晚上在家裡，但是隔天又沒事了。(D: 2007/12/12)

D1-68 對啊，腦袋就是想一想，睡個覺就沒事了，所以我幾乎也沒有碰到令人生氣或什麼樣的事情。(D: 2007/12/12)

### (3) 恐懼他人到接納他人

進入荒野之前沒有接觸群眾且對陌生人產生懼怕的飛旋海豚，並不會主動跟陌生人聊天，經過培訓過程讓飛旋海豚深深感受到人跟人之間不一定有很遠的距離感，其實每個人都是可以好好相處的，也因為擔任解說員時必須訓練自己與民眾打成一片，所以讓飛旋海豚更進一步想要瞭解不同族群思考的事情，也願意敞開心胸接納更多的民眾。

D1-70 我覺得在參加荒野保護協會之前沒有接觸很多的人，所以對人接觸會有種懼怕的感覺，對陌生的人接觸會有懼怕的感覺，……，但是進入荒野之後因爲見的人多了，又解說員的特質是你要很快的跟民眾打成一片，所以你就會必須學會這一塊，……，可是我會更想要瞭解那個族群年齡、去思考什麼東西，……，後來加入荒青之後，會覺得荒青這個團體每個大學生都是好人，其實很快的就感覺對方有跟你一樣的感覺，何不如自己先去打破這道可以很快跟人家親近。(D: 2007/12/12)

## (四) 編織夢想—突破與膽識

本段將探討飛旋海豚自我實現之具體方法，並說明其轉變歷程。

### 1. 敢於創新到發揮潛能

將志工精神延續到研究所階段的飛旋海豚，與同學一起創立「環保志工社」，

除了在校內推廣環保活動外，也聯繫定向協會單位合辦有關於志工的活動，讓飛旋海豚深刻體驗做志工是一件很快樂的事情，雖然後續因為招生問題並沒有讓社團得以繼續傳承，但是飛旋海豚卻認為這是一次自我學習的經歷。

D1-107 對，很多人都不相信研究生怎麼還參加社團，可是我們就玩了，我們有保留所有的資料，以後學弟妹還想玩話就留給你們，反正這兩屆（碩一、碩二）都沒有人要玩，會玩社團的人應該會變少，因為去問大學部的社團他們也說現在招生也越來越難招。（D: 2007/12/12）

飛旋海豚也很羨慕協會的推廣講師一職，認為推廣講師與解說員一樣厲害，在室內透過投影片方式讓更多人了解整個環境的改變，是另一種感動人心的力量，恰巧某次的機緣讓飛旋海豚接下了推廣講師的任務，忐忑不安的心情一直持續到演講結束，直到最後有了正向回饋才讓飛旋海豚覺得自己其實是有能力可以做到的，如此難忘經驗也為飛旋海豚的志工服務劃下美麗的一頁。

D1-108 因為我覺得就是很困難，就是你要怎麼去講、去讓他感動，只是由一張照片之類的，就很複雜，但是就是有一場真的因為我們所能安排的講師都沒辦法去，……，我一直很擔心、很害怕，就很怕沒有辦法解說成功，就是講的很成功這樣子，……，所以在講的過程中因為自己的經驗比較多，所以把講師要講的東西都拋掉了，……，到最後啊本來要走的人沒走，一直留下來問問題，……，可是最後他們兩個還是沒有來報名【笑】，但是我覺得還是有感動到他們兩個人，就是還是有把我想要傳達的讓他們知道，所以他們兩個才會想留下來吧。（D: 2007/12/12）

## 2. 挑戰自我到改變自己

飛旋海豚認為在解說員訓練過程可以學習關於解說的技巧，不過知識部分仍是需要靠自己花時間鑽研，累積自己的基本功，對於剛開始擔任解說員身份的飛旋海豚來說，內心極度緊張與害怕，也認為自己因為資淺資歷而比較沒有說服力，但是飛旋海豚覺得這些必經過程都是需要一一去克服完成，也是讓自己在體



驗及自我挑戰中學習自我成長的歷程。

D1-8 就只是訓練在你對別人的那種，嗯，就是站在別人前面解說的那種態度或是解說掌握的重點等等，但知識部分還是要你自己去學習，他並不會教你，所以之後也花了很多時間去研究知識的部分。(D: 2007/12/12)

D1-39 對對對，有的，那剛開始當然會小小的緊張啊，而且又會覺得自己年紀小，那時候才大學生，要跟阿伯、阿嬤，所以那時候覺得自己很沒說服力的感覺，可是還要把它解說完這樣。(D: 2007/12/12)

D1-79 對啊，就是進去前、進去後體驗的東西真的很多，而且自我挑戰的部分真的很多，跟內心去對話的部分就真的很多。(D: 2007/12/12)

因為接觸大自然而開啟「心」視野的飛旋海豚，開始與內心的自己做深層對話，感受週遭一切且培養敏銳的感官力，更進一步，飛旋海豚也開始會靜下心情思考更多層面的事情，深入體會「要改變一個人的行為，要從改變內心開始」，受到大自然感召的飛旋海豚已經「聽見」自己的內心話。

D1-72 當事情想完的時候你就會覺得又空了，開始會去跟自己內心對話的那種感覺，……，所以進入荒野以後在「內心部分」真的會成長很多，這是前後大概不一樣的部分。(D: 2007/12/12)

D1-74 我覺得後續的影響就是會對事情思考更多的層面，會靜下心來去思考，……，也是從那之後開始，就會開始一個人去思考很多事情，所以開會的時候我都會很安靜【笑】。(D: 2007/12/12)

D1-75 對，腦袋就會開始去思考，就不會很立刻說，譬如說我本來就是支持 A 的就立刻去加入 A 的戰局，可能以前我是這個樣子，……，但是就會去思考怎麼會有另外一邊的東西，就會思考這兩邊到底會有什麼不一樣。(D: 2007/12/12)

D1-77 因為我們荒野有很多這樣子的活動，我們會希望活動是朝向跟內心對話這部分，因為我們覺得要改變一個人的行為，要從改變內心開始。(D: 2007/12/12)

### 3. 立定方向到接納領導

曾經擔任荒青團總召及副營長的飛旋海豚，累積許多實務帶領的經驗，也開始瞭解團隊的目標及定位，由於深入接觸組織及行政部門之後，讓飛旋海豚慢慢接納不同的聲音，以多層面的思維方式看待事情，更藉由磨合及相處過程，讓飛旋海豚可以更樂觀的態度面對問題，也覺得是一個提前進入社會的磨練機會。

D1-11 所以第一期的時候我沒有參與到培訓這個討論部分，但是我有當培訓的工作人員【笑】，……，所以那時候是當（第一期）引導人員，培訓他們，我也只參加了培訓，暑假我也沒有去帶隊，……，我是從第三期才開始接總召這個工作，第二期的話我就跑去當副營長了，我從輔導員跳去當副營長。（D: 2007/12/12）

D1-81 後來是因為進入總召的部分以後，才開始對整個荒野的專職、整個運作過程有瞭解，然後也知道荒野的行政部門，整個走向、整個目標，甚至是去設定我們的目標，開始有了瞭解，對，也知道帶荒青的定位，……，因為不是所有自己的東西都是很完美的，所以之後比較可以去接納別人的意見，會去跟人家磨合、會去跟人家相處，就會變得更樂觀。（D: 2007/12/12）

## （五）夢想成真—「自然」的感召與形成

本段將探討飛旋海豚達成自我實現目標，並說明實現自我的內涵。

### 1. 感受教育熱忱的自我

飛旋海豚認為從事志工服務最大的影響就是嘗試更多體驗，接觸不一樣的事物，讓生活變得更加充實也因此開拓視野，又因為曾經擔任營隊活動的主要幹部，讓飛旋海豚比別人多了一份責任感與領導機會，也期許未來可以繼續朝向解說員邁進，提升自己解說技巧的能力。

D1-94 在過去的話你就會覺得說，影響最大就是體驗變多了，因為接觸到更多不一樣的事物，所以你會覺得生活變得很充實，這是最大的影響，然後現在

的話因為責任感不一樣，……，未來的話會比較想走向更深層面的東西，未來也很希望把自己解說員這部分繼續加強，因為其實自己在植物知識這方面還是自己覺得不太足夠。(D: 2007/12/12)

在行動上最大的改變是享受與人分享的樂趣，透過分享交換彼此想法也達到溝通功效，又因為飛旋海豚在營隊中接觸許多兒童以後，深刻體會「教育」的重要性，更激勵飛旋海豚未來想要從事教職的決心，期待自己可以自由的方式教導兒童進入自然，進而培養愛護及關懷環境的情操。

D1-97 加入荒野兒童營以後會想要當老師的原因，有一半是因為接觸到這麼多兒童的原因，就會覺說在荒野就是很自由的方式去教導兒童進入自然，……，在接觸很多兒童以後，我就會覺得「教育」這一塊還蠻重要的，所以之後就更想去走教育這一塊方面，……，這應該是在行動上也最大的改變，不管隨時隨地都很想跟別人分享荒野。(D: 2007/12/12)

## 2. 自身做起的存在價值

飛旋海豚回顧一路從事志工服務的過程，覺得是一種自然形成的過程，對於當初並沒有刻意追求什麼的飛旋海豚來說，認為可能與自己的個性有關，也因為進入荒野以後讓飛旋海豚有很多時間開始思考真正的自己，相較於從前不清楚、不了解內在的飛旋海豚，開始意識到自己存在的意義。

D1-96 在過去還沒有進入荒野以前，不會探討說自己存在這世界有什麼價值，可是後來之後會覺得說荒野其實你接觸了解說員或等等之類的，你也開始改變了自己的行為。(D: 2007/12/12)

D1-109 但是進入荒野以後就會有很多時間去思考這樣的東西，會思考說自己過去做了這些事情跟現在就是有改變這樣子，……，但是到現在會覺得這個過程是自然形成的，並不是我要先有一個目標而去完成它、達成它那種感覺，……，如果當那一期沒有那一群夥伴，或是當初我同學來找我可能不是荒野而是別的協會的話，可能就不一樣這樣子。(D: 2007/12/12)

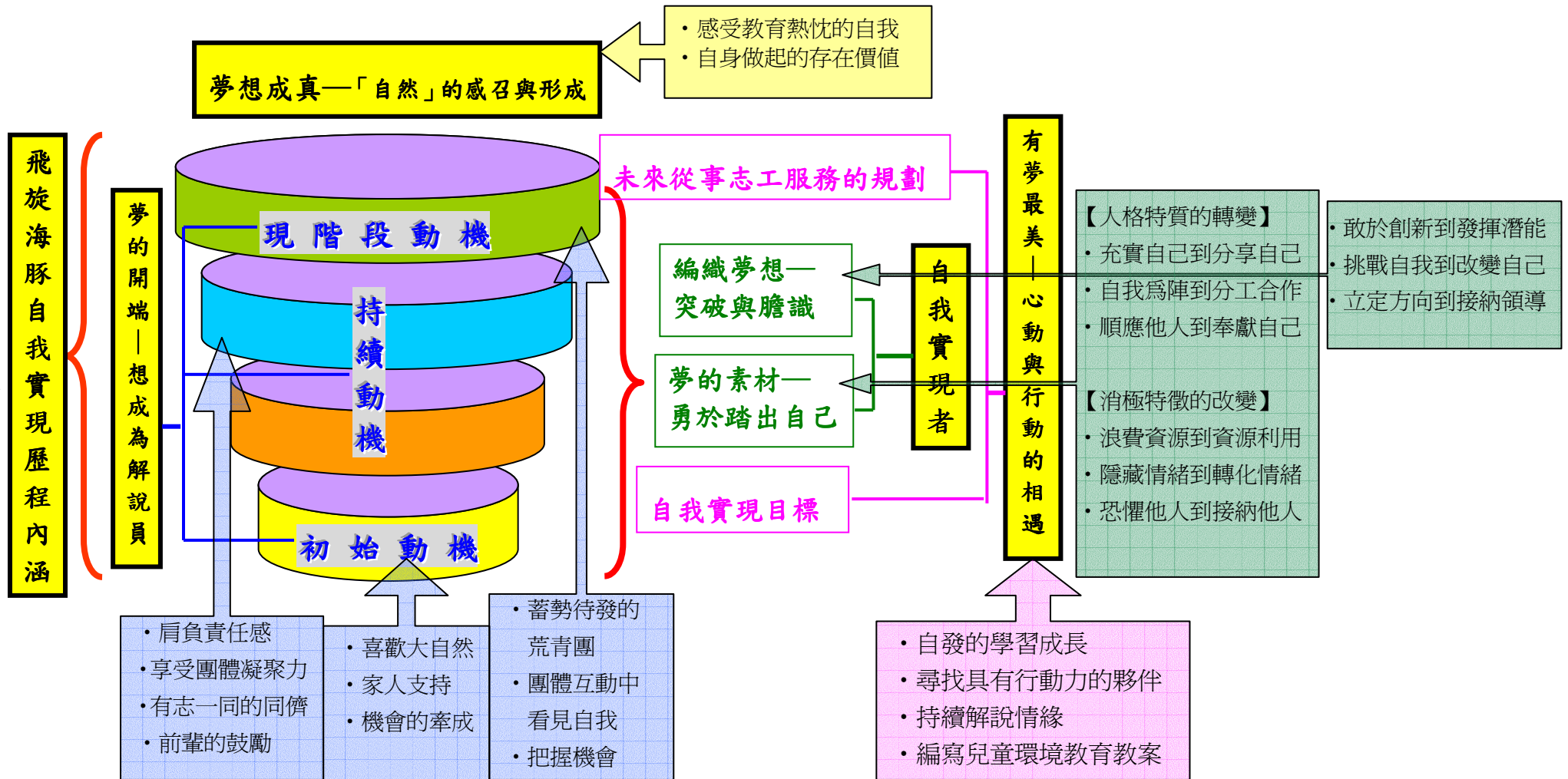
D2-11 在自我實現這一方面，就覺得我自己已經知道自己的個性是如何，對，也會知道自己想要的東西，不會像以前一樣。(D: 2008/03/25)

飛旋海豚覺得做志工亦可以改變自己並累積經驗，每個人其實都有自己存在的價值，只要做好各自份內的事情，都是有可能慢慢影響別人進而改變別人，感觸深刻的飛旋海豚也很希望可以將這份「心」傳遞出去，從自身做起的飛旋海豚讓志工服務變得更有價值。

D2-11 我覺得就是在做志工的過程當中，用「經驗」換來的，對，因為我覺得那些反應等等之類的，都是因為有了經驗所以你會變得反應很快。(D: 2008/03/25)

D1-96 但是在加入之後你就會覺得說每個人，嗯，有自己存在價值，……，只要自己做好份內事情，雖然你不可能去改變對方，…，就是慢慢的應該也會影響對方，…，然後就是試著去改變他的人，……，你會覺得在荒野這邊學習到很多東西、甚至改變自己，……，你會很想希望把這份「心」吧傳遞給別人。(D: 2007/12/12)

綜合上述，飛旋海豚的自我實現歷程內涵包含從事志工服務動機（夢的開端）、設定自我實現目標（有夢最美）、人格特質轉變（自我實現者之夢的素材）、自我實現具體方法轉變（自我實現者之編織夢想）及達成自我實現目標（夢想成真），如圖 4-8 所示：



## 第五節 夢想成真～青年志工之自我實現美夢

「夢想」在四位青年志工身上交織成美麗的人生經歷，也激發出無限可能，在甜姊兒、E達人、酷哥及飛旋海豚的夢想中可以看到他們如何透過實際行動拓展視野，開始思考人生追求的價值及開發自我潛能，盡情揮灑自己的青春夢，本節將回顧四位青年志工的自我實現歷程，共同探討屬於他們的自我實現美夢。

### 一、四位青年志工自我實現之發展歷程

回顧四位研究參與者之自我實現歷程，其發展歷程大致可分為四階段，分別為「喚起自我期」、「探索自我期」、「啟發自我期」及「實現自我期」，在喚起自我期至探索自我期還包含「設定目標」；此外，其四階段的發展歷程也可以大致歸納研究參與者自我實現歷程之相關要素，以下分別說明之。

#### （一）喚起自我期

在喚起自我階段，「興趣」是喚起四位青年志工開始邁向自我實現的開端，而「勇於嘗試」的個性也讓青年志工懂得把握每次得來不易的機會，開啟邁向自我實現的可能性，也因為有「家人全力支持」，讓青年志工擁有更多的鼓勵與助力，可以放手從事自己喜愛的事情。

#### （二）探索自我期

在探索自我階段，四位青年志工藉由「內在探索」與「外在探索」兩個層面開始探索自己。在內在探索部分，四位青年志工首先會開始摸索自己的個性及興趣，初步地「了解內在的自己」，面對事情會「對自己有所要求」，也會利用時間不斷「充實自己」，提升自我能力，慢慢擴展自己的生活圈，廣泛結交朋友並「建立友誼」，也會採取積極及樂觀的態度「經營生活」，雖然生活中難免會遇到困擾，

但是青年志工亦會「察覺煩惱及焦慮」；在外在探索部分，四位青年志工會「積極參與學校、社團或機構舉辦的活動」，「體驗相關的志工服務」，「嘗試擔任領導者的角色」，「挑戰自己的能力」，也會把握「國際體驗」的機會，與國際接軌並開拓眼界。

### （三）設定目標

在設定目標部分，四位青年志工希望可以延續自身的興趣，並對自己的興趣及目標有所期許，也期望將自己所學結合志工服務，希望透過奉獻過程可以學習更多事情，延續志工服務熱忱。

### （四）啟發自我期

在啟發自我階段，四位青年志工藉由「內在啟發」與「外在啟發」兩個層面開始啟發自己。在內在啟發部分，四位青年志工會開始「面對並接受真實的自己」，以同理心方式包容及「體諒他人」，面對事情也會盡己所能的「發揮實力」，「拓展並累積人脈」，「欣賞生活中美好的一面」，也會尋找管道「轉化自己負面的情緒」；在外在啟發部分，四位青年志工藉由參與活動「肯定自我能力」，不斷「激發自我潛能、開發自己」，也會透過擔任領導者角色深入了解「用心帶領」的方法，青年志工試圖「改變原有的自己」，亦會在國際體驗的嘗試經驗中努力學習，開啟「國際視野」。

### （五）實現自我期

在實現自我階段，四位青年志工認為從事志工服務的學習過程中，不但可以

「提升自我能力」，也可以「找回真正的自己」，發現「自我存在的價值」，讓「生活更加充實」，也漸漸將「做志工的態度融入生活」，在生活中實踐志工精神。

茲將四位青年志工自我實現之發展歷程整理如圖 4-9：

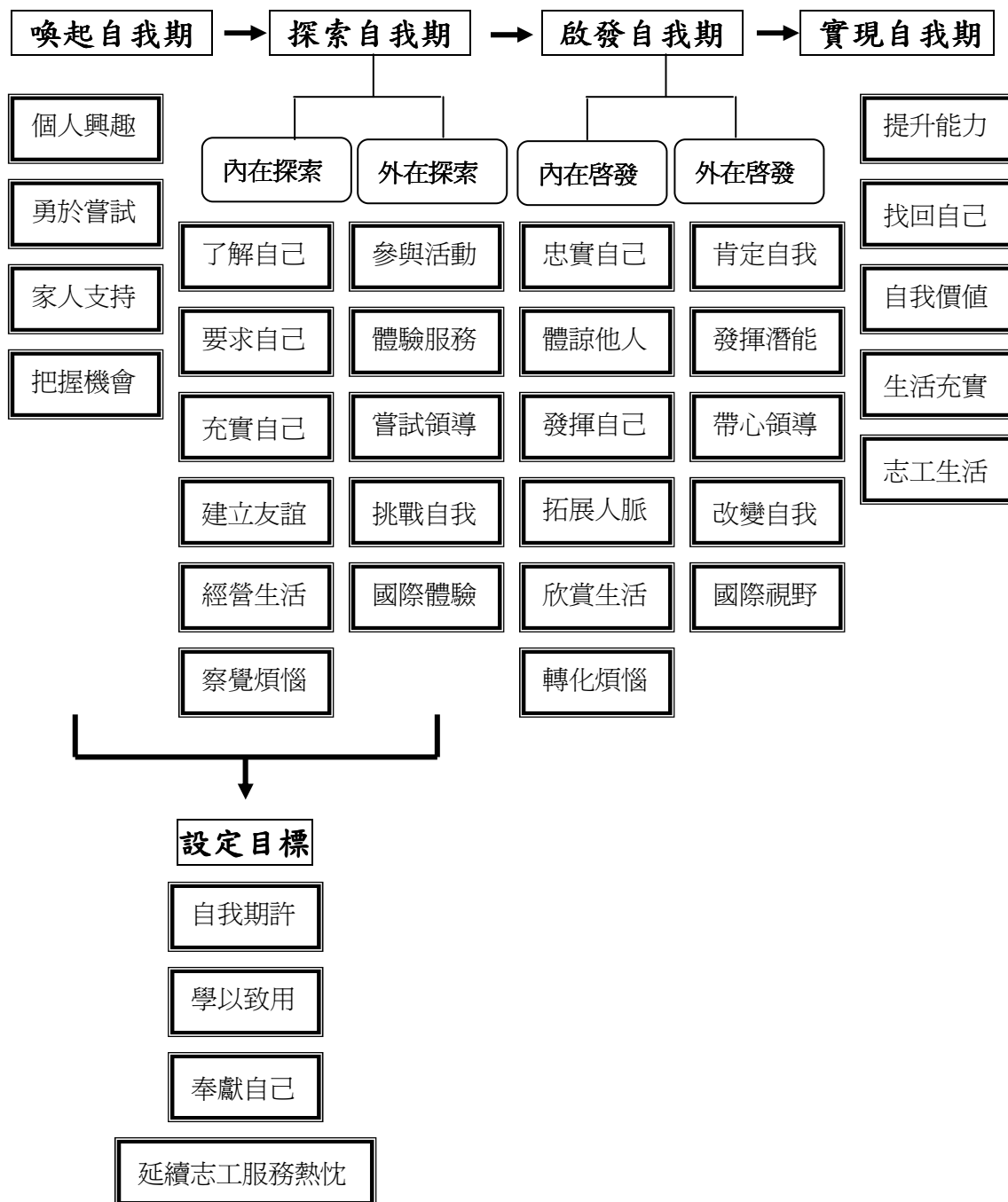


圖 4-9 四位青年志工自我實現歷程發展模式圖



## 二、自我實現內涵綜合討論

### (一) 投入志工服務的動機

綜觀甜姊兒、E 達人、酷哥及飛旋海豚的自我實現歷程，不難發現他們投入志工服務的動機大致可以分為四部分，包括發現自我、支持力量、嘗試機會及享受過程，茲分別討論如下：

#### 1. 受到興趣及個性的因素，開始喚起自我並發現自我

甜姊兒、E 達人及酷哥因為家庭因素或上天安排，讓他們樂於享受助人的喜悅，也因為個性使然，推進著他們積極尋找及把握助人的機會或管道；而出於本身興趣的飛旋海豚，從小受到家庭耳濡目染的影響，逐漸培養喜歡大自然的興趣。Maslow 深信動機是人類生存和成長的內在動力，認為需要(或需求)(needs)是動機產生的最根本心理基礎，而動機又是促進人類行為活動的內部原因和動力，動機是複雜且連續不斷的(引自車文博，2001；孫大川譯，1990；許金聲譯，1991；彭運石，2001)。

雖然四位研究參與者剛開始對於志願服務、非營利組織或是志工並不清楚為何物，也不知道自己有限能力可以對其他人發揮多大的功效，但是從他們身上散發出一股「想要去做」的動力卻是推進他們踏出第一步，化內心想法為實際行動，如同甜姊兒提到「年齡只是一個無形的界線，只要有心就不難！」

有心想要為社會做一些事情的青年志工，也透過實際體驗與做中學的過程，更進一步探索與了解內心的自我，E 達人與酷哥認為做志工不僅可以學習「生活態度」，也是培養自己面對事情的一種「態度」；甜姊兒不再盲目追求自己能力不及的事情，重新思考自己可以學以致用的地方，找回真正的自己；飛旋海豚也透過團隊合作過程逐漸體會共同奮鬥的快樂，看見自己融入團體的自我成長。在四位研究參與者付出心力為別人服務的同時，他們也因為這些努力讓內心的自我得

以真正的被看見，更清楚知道自己需要的是什麼，開始走向屬於自己的路。

## 2. 因為眾人支持，促使自己向前邁進

甜姊兒、E 達人及飛旋海豚擁有家庭支持的力量，可以盡情從事志工服務，雖然兼顧課業之餘還需要撥出額外時間做志工，偶爾會有蠟燭兩頭燒的感覺，但是家人包容的後盾卻是成就四位研究參與者勇往追求自我實現的力量之一；此外，E 達人、酷哥及飛旋海豚也很珍惜追夢過程可以與志同道合的人一起努力，其中「同儕支持」更是自己充滿奮鬥力與行動力的最佳來源，藉由一同經歷事情成敗與互相心靈撫慰的相惜過程，讓情緒找到抒解的窗口。

四位研究參與者也因為受到師長、前輩、學校甚至社會大眾的支持及鼓勵，從他們身上體會更多做人做事的態度，透過一次又一次的學習機會以累積自己的經驗，也認為還有許多事情是等待著自己去追尋與付出，青年志工在志工路上並不孤獨，反而因為有眾人的支持讓自我實現美夢變得更多采多姿。

## 3. 主宰自己的生活，做生命的主人

透過機會牽成而開始踏入志工服務的甜姊兒與飛旋海豚，其實在機會成熟之前的醞釀期也是重要關鍵，由於他們內心服務因子的蠢蠢欲動才會當機會來敲門時可以這麼契合，也因為服務心願讓他們在踏入之初可以盡情表現自我，順利開啟夢想之門；相較於偶然機會與志工服務搭起橋樑的 E 達人及酷哥，選擇參與學校社團開始從事志工服務，社團服務的層面不只侷限是校內服務，更進一步接觸校外服務，認識相關的志願服務機構，不僅為志工服務開啟新視野，也是成就他們實現夢想的管道之一。

Maslow 曾經說過：「需要的強度決定動機的強度，但需要與動機之間並非簡

單對應的關係，人的需要是多樣的，任何行為往往都是由幾種基本需要或一切基本需要共同決定的。」(引自車文博，2001；孫大川譯，1990；許金聲譯，1991；彭運石，2001)，四位研究參與者懂得把握機會也願意多方面嘗試，從嘗試中不斷學習、努力扮演好自己的角色，勇往直前是他們面對挑戰的心態，全力以赴是他們迎接挑戰的態度，他們敢於追求自己的夢想也試圖找尋實現夢想的路徑，在機會來臨之前他們蓄勢待發，讓自己處於準備好的狀態，也更加珍惜每次得來不易的學習機會。

#### 4. 受到使命感的感召，快樂地從事志工服務

甜姊兒、E 達人、酷哥及飛旋海豚除了積極參與社團或機構的志工活動，服務期間也勇於承擔幹部的職務，相較於直接參與志工服務的體驗，四位研究參與者對自己更多了一份責任感及使命感，在嘗試與摸索階段試圖從不一樣的角度看待事情，並思考如何定位自己、發揮自己，酷哥甚至早已經超越責任感，開始規劃在社區成立志工服務協會，招收不同年齡層的青年一同加入志工服務行列；更進一步，四位研究參與者也願意繼續陪伴並承擔傳承的任務，藉由親身經驗讓更多投入志工服務的青年有了新的思維及目標，志工情緣緊緊牽繫著青年們的心。

由於享受服務過程帶來的喜悅，促使四位研究參與者一頭栽進去也認為是甜蜜的負荷，甜姊兒因為培訓課程帶來的感動而更加體認自己的存在是有價值的，也因為做志工較富有彈性而更加享受每次服務的樂趣；E 達人因為了解社團擁有許多資源而期待社團成為小型非營利組織 (Non-Profit Organization) 或非政府組織 (Non-Government Organization) 的目標，也因為學習帶來的快樂感而享受自我成就的感覺；酷哥因為服務過程獲得許多快樂而支持自己持續的動力，也因為接觸更多領域的好朋友而累積自己的人脈；飛旋海豚因為培訓課程帶動的凝聚力而更加體會團體凝聚的感覺，也因為實際帶領伴隨而來的落差感而更加體會「餵

饅頭」心理。這種像 Sumerlin (1997) 提到的「自我實現的人會將成功視為挑戰自我能力的極限，同時自我實現也需要勇氣，Maslow 認為具有自我實現者之任務即是朝向能力的充分發展 (full development of capacity)，Ellis (1991) 亦表示透過經驗及承擔責任可以有助於朝向自我實現。」對四位研究參與者而言，完成自己本分的責任使命感早已昇華到另一個層次，更加發覺服務背後帶來的附加價值，也因為透過不斷地提升自我歷程，進而邁向自我實現的目標。

## (二) 設定自我實現目標

在甜姊兒、E 達人、酷哥及飛旋海豚的追夢過程，對於當初從事志工服務時是否內心曾經暗自期許渴望完成的自我目標？又是否與投入志工服務的動機息息相關？換句話說，四位研究參與者在自我實現歷程設定的自我實現目標為何，又如何與未來從事志願服務的規劃有所連結，茲分別討論如下：

### 1. 持續喚起自我並學以致用

四位研究參與者在設定自我實現目標大致可分為兩個層面，第一個層面為實現自我，第二個層面為自我期許。在「實現自我」方面，甜姊兒願意誠實地傾聽內心真正的想法，勇於追求真正的自我；E 達人希望透過修習相關課程及處理專案可以拓展自己對志願服務的想法，也期許藉由服務過程更認識自己；酷哥堅持以身作則的態度希望慢慢感化週遭的人一起投入，期許推動志願服務的夢想不再是個遙不可及的夢；飛旋海豚也期望藉由在團隊擔任重要職務的成長過程，可以真正感受到自己是融入於團體中的一份子。

在「自我期許」方面，四位研究參與者對自己有著更深的期許，或許是結合自身興趣與就讀科系，期許在自己能勝任的志工路上有更多的表現；或許是為長遠的社會風氣做些努力，期許自己為社會善良風氣盡一份心；或許是因為感恩生

命中曾經遇見的貴人，期許自己成為別人生命中的貴人；亦或許是羨慕為理想共同打拼的志同道合，期許自己相約行動力的夥伴一起奮鬥等。在四位研究參與者身上可以看到無限的可能及希望，因為期許的心願成就了每一個美夢，一步一步累積達成夢想的能量，化夢想為實際行動，為付諸實現而砥礪自己。

## 2. 延續志工服務熱忱，拓展服務經驗

對於未來從事志願服務的規劃來說，四位研究參與者皆認為自己將會持續原先的初始動機，繼續從事現有的志工服務，把握每一次做志工的機會，並延續志工精神融入於生活中，也願意將自己所學發揮最大功效，學以致用，不僅累積自己的專業能力，更為將來踏出社會成為新鮮人提早做準備。

除此之外，四位研究參與者也將延續自身的志工經驗，進一步為實現自我夢想而努力。曾體會人生無常的甜姊兒，以努力精進作為目標也期許自己成為勇於承擔的慈濟人；曾參與國際志工會議的E達人，不僅開啟國際新視野也期盼朝向國際志工邁進；在大學階段創立羅浮社團的酷哥，抱著遠見的想法並規劃在社區成立童軍團或協會；受到大自然洗禮的飛旋海豚，不但願意為兒童教育付出也期望從事編寫兒童環境教育教案。劉安彥、陳英豪（1994）根據 Erikson 的說法，在個人發展過程中，一個很重要的任務乃是在建立一個正面的自我肯定（ego identity），而這種自我認定因發展階段的不同而隨之有所變化，其中青年期的發展屬於第五階段，最重要的任務是「自我認定的完成」。又青年期是屬於一個社會心理的暫緩時期（psychosocial moratorium），青年會藉由自由地嘗試與探索之後，在社會中建立適當的立足點，以作為日後在社會中扮演合適的角色（蘇建文，1998）。在四位研究參與者規劃未來從事志工的藍圖裡，「經驗」是最佳的墊腳石，透過成長過程，累積並成就更茁壯的自己，更為自我實現美夢綻放出更絢麗的色彩。

### (三) 人格特質轉變

由相關理論得知，奠定成人的人格特質深受青年時期的影響，自我實現之青年透過志工服務體驗，一方面促進自我了解及自我肯定，另一方面也提高青年之自我認同，而參與志工過程又會如何影響四位研究參與者之人格特質及消極特徵改變，茲分別討論如下：

#### 1. 四位研究參與者的人格特質

##### (1) 勇於承擔與負責，培養付出及奉獻之特質

四位研究參與者在投入志工服務的動機促使之下，大部份對於原先的自我皆有最初步的認識，清楚知道自己需要的是什麼、為何而努力，也勇於面對自己內心真正的想法，因為設定目標貼近自己最初衷的想法，所以不僅會衡量能力範圍之內做好份內的事情，也會積極充實自己不足的部份，Maslow (1970) 也曾經說過：「自我實現者知道自己的長處、承認自己的不足」，雖然剛開始偶爾會跟隨著他人的腳步前進，暫時迷失原先的自我及目標，但是這樣的情況並不會維持太久，因為他們的內心很快又會不斷地吶喊，而真實的自我又再一次被呼喚出來。

四位研究參與者再次地忠實自己，逐漸接納內在自己也開始表現自己，為夢想發揮實力，不僅將自己的經驗與他人分享，更勇於承擔一次又一次的挑戰及責任，最後進而奉獻自己，借用 Maslow (1970) 一段話「自我實現者具有高度的使命感和強烈的工作責任心，全力以赴將自己的一切獻身於事業。由於工作能滿足他們的超越性需要或存在需要，工作一方面是挑戰他們的能力，一方面也提供高度展現潛能的機會。」換句話說，四位研究參與者為了成就更好的自己會不斷地塑造自我，讓自己盡可能保持最佳的情況，並時時鞭策及督促自己。

## (2) 在服務體驗及內省經驗中建構自治之特質

四位研究參與者懂得享受生活的樂趣，面對新奇的事物也會抱著躍躍欲試的心態，嘗試並體會生活的驚喜與樂趣，但是他們也不會忘記做好自己本分內的任務，同時兼顧課業與志工服務，絲毫不怠惰也不偏廢，Maslow (1970) 提到自我實現者能自我決定、自我管理，成為一個主動負責、自治自決的自由個體，他們的思想和行動都是自我導向的，不容易為他人所主宰。對於用心規劃及經營時間的四位研究參與者來說，把握有限時間做更多事情是對自己的期許，也認為生活因此變得更充實、有意義，又因為他們知道如何善用自己的時間，因此比其他人多了更多時間從事自己喜歡的事情，當機會來敲門時自然會受到更多幸運之神的眷顧。

在面對獨處時四位研究參與者也會處之泰然，認為是一個給自己沉澱及思考的大好機會，不斷地自省並與真實的自我做深層對話，那正是 Maslow (1970) 所謂的「自我實現者較多依賴自己的潛能及潛在資源，若是遇到打擊、挫折、不幸遭遇時，他們能處之泰然，表現出較強的自制力，自我指引、自我負責。」他們以嚴謹的態度看待自己，藉由志工服務的體驗過程，學會放開心胸，珍惜生活及生命中的人事物，容易體會他人心情並站在別人的角度看待事情，生活圈不再只是圍繞著自身而已，更進一步以友善的態度廣結善緣，活出屬於自己的青春歲月。

## (3) 學習接納與包容，維持人際互動及友善之特質

Maslow (1970) 指出，自我實現者坦率且自然，傾向於真實表現自己的感情，按照自己的本性行動，他們有足夠的自信心和安全感，經過慎思明辨以後的一些基本準則，即使表現出不遵從的行為也是為了表達自己的觀點與思想。四位研究參與者勇於認真做自己，所以對於自己有著更多的要求，不論是處理事情或

待人處世都以高標準的方式檢核自己，自覺是否做的不夠多或是不夠好，但是如此嚴格的態度有時候卻帶給自己或別人無形中的壓力，畢竟在團隊運作過程中看的是整體表現，個人有時過度的求好心切卻會造成其他成員的不便，也會讓自己深陷在低氣壓的氛圍當中，對於當初抱著嚴以律己的四位研究參與者而言，在心態上確實有些無法釋懷也陷入困惑之中。

然而，經驗累積慢慢造就他們心態的轉變，了解唯有接納每位成員的差異性才是真正對團體有所助益，經過不斷磨合與協調過程，開始懂得體諒與包容，也清楚明白團體分工合作的意義及樂趣，這種像 Maslow (1970) 提到的『自我實現者能容忍他人的缺點，尊重每一個人都能成為其「真我」的權利』；此外，他們也與成員維持互動的人際關係，不僅是志工服務的好夥伴，更成為生活中無話不談的好朋友，互相激發出更絢麗的火花，如同 Maslow (1970) 所言：「自我實現者能與任何性格相投的人友好相處，能夠隨時傾聽別人的意見，虛心向任何人學習。」

## 2. 四位研究參與者的消極特徵

Maslow (1970) 曾提到人並非生而完美 (There are no perfect human beings)，除了人格特質之外，有時還包括部分的消極特徵，但是並非所有的消極特徵都是負面的，有時也正因為這些獨特的消極特徵而造就個人的自我實現。以下列舉四位研究參與者的消極特徵，說明如下：

### (1) 有時會出現情緒困擾之特徵

四位研究參與者偶爾會出現情緒低落的時候，雖然當下免不了會產生一些負面情緒，但是低落的情緒並不會持續太久，他們也會察覺自己為何而生氣或煩惱，認真面對內心的困擾，正視情緒發生的原由並思考自己下一步該如何面對，適度管理自己的情緒，讓自己的情緒盡量保持理智，Maslow (1970) 也曾經說



過：「自我實現者並非是完美之人，有時也會出現一般人心理情感的矛盾現象，但這些困擾的產生大多是暫時性或情境性的，並非長時間持續下去，且也不會高頻率的每每出現」。

Francis (1992) 認為自我實現者也會有短處或是碰到困難的時候，他們與其他人一樣也會犯錯，但不同的是他們會儘快承認及修正錯誤，而自我實現過程就是一個逐漸改善、永無止盡 (neverending) 的過程。經過時間的沉澱，四位研究參與者會進一步想辦法轉化情緒或煩惱，找到抒解的管道，轉移當時的心境，與其讓自己被複雜情緒壓的喘不過氣，倒不如選擇看到事情更多的美好面，四位研究參與者也會視每次的考驗當作是磨練自己的機會，運用智慧克服一次又一次的難題，他們在面臨困難時選擇勇於接受，更以積極、正向的態度迎接挑戰，為自己尋找最適宜的動力來源，那正是 Sumerlin (1997) 所謂的「具有挑戰的環境氛圍可以促成 Maslow 所謂的自我實現，包括挑戰自我能力的環境，以及在失敗中習得學習經驗的環境。」

## (2) 擇善固執，化被動為主動之特徵

四位研究參與者不僅善用自己的時間，對於財務使用也會用心規劃，相較於甜姊兒、E 達人及飛旋海豚有家裡的經濟支持，酷哥需要靠打工賺取活動經費，利用更多額外時間從事打工，但是在四位研究參與者身上可以看到的共通點就是他們會有效的管理金錢及使用資源。

以學生身分從事志工服務的四位研究參與者來說，或許每次辦活動的經費來源是最為迫切也是最重要的考量，促使他們開始尋找申請經費及協助的相關資源，也藉由請教學長姊或是志願服務機構的過程，了解並學習行政業務的作業流程。Francis (1992) 認為自我實現者面對自身無法改變的限制或缺點時，較不會出現不開心、焦慮或是內疚的表現，當他們處於失敗或不幸時，與身俱來的堅決

(stability) 個性是他們面對事情的態度。四位研究參與者從當初只是投入服務的角色逐漸開始學會如何運用社會資源，借力使力，更願意化被動為主動，為自我的夢想主動出擊。

#### (四) 自我實現具體方法及達成目標

對於夢想成真的四位研究參與者而言，在志工服務過程曾經歷許多深刻的經驗，而透過服務相形之下也提供了更多自我實現的機會，到底四位研究參與者是藉由什麼方法達成自我實現目標，又是達成何種目標，茲分別討論如下：

##### 1. 從小我走向大我的體驗生活，全心奉獻於志工服務

四位研究參與者積極參與志工服務及活動，願意花更多時間投入在各自崗位，在達成自我實現美夢之前，他們並不會刻意強求或是追求任何外在條件，相反地，他們本著為人服務的熱忱默默付出，也因為感受到自己的付出很有意義，所以激發四位研究參與者更多的想法及行動力，勇於創新並發揮自我潛能，更藉由服務過程的經驗學習及意外收穫，進而肯定自我的表現，這種像 Maslow(1971) 提到的『在生活中擺脫以個人為主，消除自我意識和自我覺知，在生活中達到無我 (selflessness)，或是盡可能從「小我」走向「大我」，也就是在生活中「忘記自己的偽裝、拘謹和畏縮」，超越自我，徹底獻身。』(引自車文博，2001；彭運石，2001)。

體驗國際交流也是另一種增廣見聞的管道，除了分享從事志工服務的經驗之外，也互相學習與了解國外更多不一樣的志工服務，透過國際之間的經驗交流，對於志工的想法不再侷限於自身周遭環境而已，更進一步，開始思考自己如何把握並善用國內志願服務的資源，在開拓眼界的四位研究參與者眼中，懂得珍惜現有環境提供的服務機會，也願意將自己的寶貴經驗與更多人分享，共同提升志工

服務的新視野。

如同 Havighurst 提出青少年期的八項發展任務中（引自劉安彥、陳英豪，1994），四位研究參與者大致已達成「與年紀相當的男、女同儕建立新的和較成熟的人際關係」、「達成情緒上的獨立，避免依賴父母或其他成人」、「為個人未來的職業做適當的準備，包括取捨人生目標及接受必要的教育以做為開端」、「發展符合社會價值的社會思想，參與社區和國家相關的工作以建立個人所處於社會中的地位，以及負責任的社會行為」等發展任務。

## 2. 經歷勤奮及努力付出的學習過程

四位研究參與者認為做志工可以體驗不一樣的生活經驗，遇到形形色色的人，也因為看得更多、學得更廣，讓他們深自覺得自己的能力及內涵還有很多進步空間，促進著四位研究參與者把握自我充電的機會，以更低的姿態虛心學習，以更謙卑的態度用心服務，那正是 Maslow（1971）所謂的「自我實現在一生中是自始至終進行的，要實現一個人的可能性往往需要經歷勤奮的、付出精力的準備階段，運用自己的聰明才智，要求竭盡自己的所能。」（引自車文博，2001；彭運石，2001）。對於從事志工服務之後在心態及行為有大幅度轉變的四位研究參與者來說，樂於見到自我成長的過程，也認為學習「生活態度」是對自己最大的影響，在他們心中「志工」不再是一個特殊象徵，而是將志工融入於自己的生活，在生活中實踐志工精神。

Maslow（1971）認為承擔責任本身就是邁向自我實現的一大步，在生活中有所懷疑時，要誠實說出來不要隱瞞，不要裝模作樣，要時時反躬自問、承擔責任（引自車文博，2001；彭運石，2001）。在從事志工服務過程培養領導能力的四位研究參與者，學習如何領導與被領導，從身為管理者的摸索階段到活用領導，從身為帶領者的需求階段到帶心領導，培育人才是四位研究參與者讓夢想延

續的目標，運用授權領導更是他們實現夢想的方法，四位研究參與者深刻體會「帶人要帶心」領導哲學，願意敞開心房看待事情、接納不同聲音，不僅責任分配也授權分工，四位研究參與者因為領導經驗讓自己擁有更豐富的資本。

### 3. 承認自我的存在，讓自我表現出來

「我為何而存在？」是現代人經常思考的問題之一，也是值得青年朋友正視的好問題，對於四位研究參與者來說，透過「志工服務」讓他們看見自己存在的價值，因為了解自己及為何而努力，所以實現自我；因為體認人生，所以勇於活出自己、認真做自己；因為抱著信心、恆心、耐心、創意及誠意的服務原則，所以體認自我存在的價值；因為對他人及社會有意義，所以自己的存在多了一些意義。Maslow（1971）也曾說過：『在人生的歷程中，每個人都應隨時注意「傾聽內在衝動的召喚」，讓自己的天性、潛能自發地顯現出來；但是大多數人在許多時刻並非傾聽自己的呼喚，而是受到其他事物的干擾，因此，為了要達到自我實現，就必須真正顯現自我。』（引自車文博，2001；彭運石，2001）。

Maslow（1971）認為若是人能做出成長的選擇而非畏縮選擇時，就是趨向自我實現的運動，而自我實現就是一個連續不斷的奮進過程（引自車文博，2001；彭運石，2001）。四位研究參與者敢於追求自己想做的事情，為夢想付諸行動，不再躊躇不前，更進一步為自己的夢想而發光發熱，在從事志工服務的路途他們勇往直前不退縮，留下辛勤奮鬥的足跡，如此踏實又真切的感受也為他們開啟存在價值的新視野。

綜合上述，四位青年志工的自我實現歷程內涵包括投入志工服務的動機、設定自我實現目標、人格特質轉變、自我實現具體方法及達成自我實現目標，可用圖 4-10 來表示：

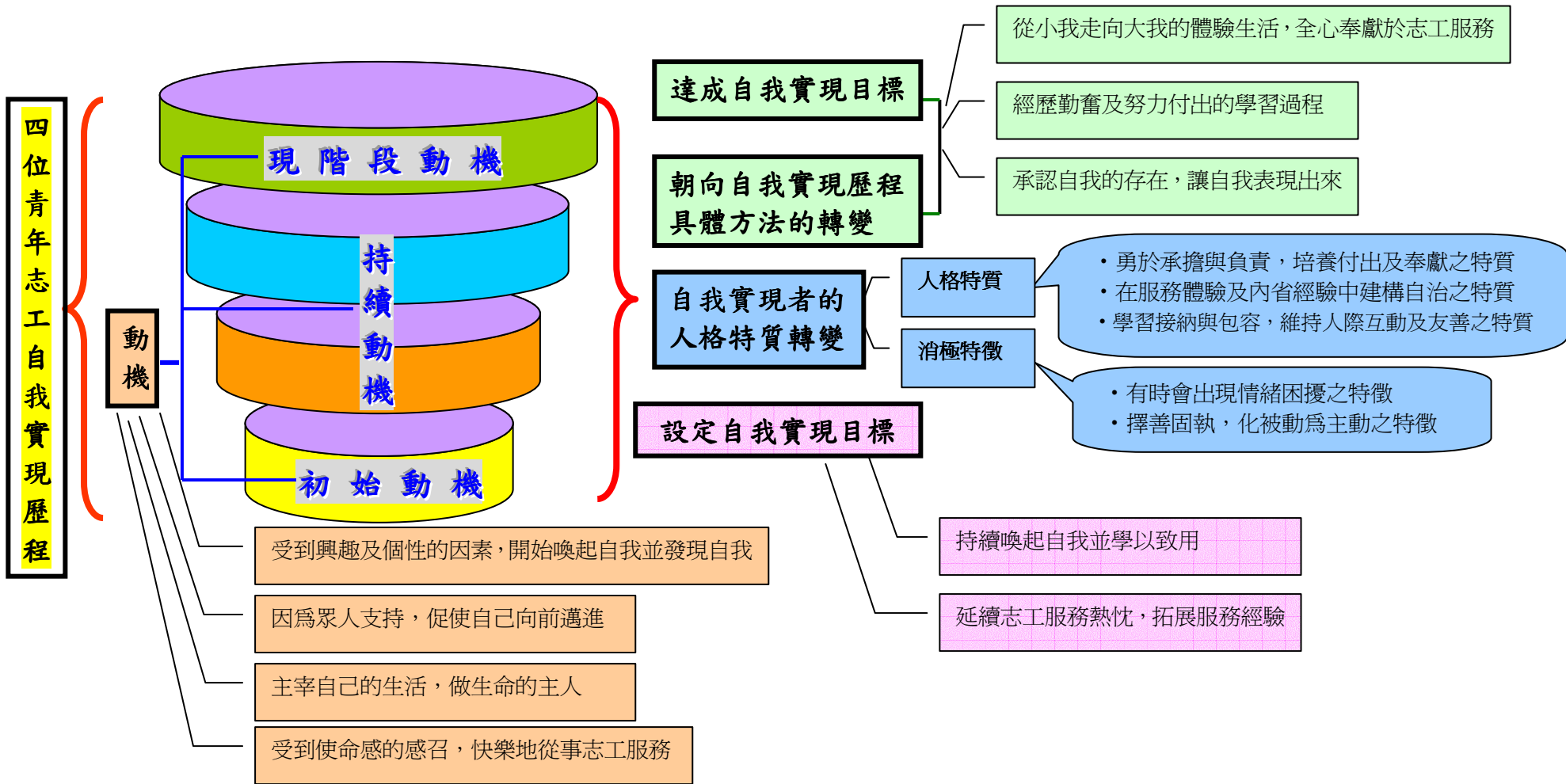


圖 4-10 四位青年志工自我實現歷程內涵之分析圖

### 三、自我實現青年志工對未來的期待及建議

在甜姊兒、E 達人、酷哥及飛旋海豚實現夢想之餘，讓美好的志工服務經驗得以延續下去也是重要的一環，回顧四位研究參與者從「夢的開端」開始投入志工服務動機，在「有夢最美」設定自我實現目標，在「夢的素材」分析人格特質之轉變，在「追逐（共享）（燃燒）（編織）夢想」說明自我實現具體方法，到最後「夢想成真」，深刻體驗自我實現歷程的青年志工對於未來又有什麼樣的期待和建議，讓我們繼續跟隨青年志工遇見下一個自我實現夢境。

#### （一）傾聽自己的興趣及愛好，繼續堅持下去

由於志願服務是自願出來義務服務，四位研究參與者認為從事志工服務之前有必要先了解自己的興趣為何，釐清自己能力所及又可以從事有興趣的服務事項，倘若做志工可以結合自身的興趣及能力，不僅增加自信心也會越做越得心應手，讓周遭朋友共同感受歡樂與愛的氛圍。

當志工也需要一股永不澆熄的「熱情」，或許在有些人眼中會認為從事志工服務似乎是一件吃力不討好的事情，既沒有功勞也沒有報酬，不過四位研究參與者在意的並不是別人的眼光，而是自己如何看待自己付出的努力，是否傾聽內在真實自我的聲音，勇於面對自己並願意做自己覺得有意義的事情，是否拋開侷限自己的舊有想法，放開胸懷為真實自我而努力，這種像 Francis（1992）提到的「自我實現者的行為通常是自發性的或是天真的，他們不會偽裝或是壓抑自己的想法、感覺及行動，也不會擔心自己做的是否錯誤或是在意別人的想法」；也就是因為四位研究參與者對志願服務多了那麼一些衝勁與傻勁，因此成就自己更多意料之外的收穫及夢想。

## （二）結合外在資源的力量，共同投入志工服務行列

從事志工服務除了與自身動力息息相關，外在環境的推動力有時也扮演重要的角色，舉凡學校、社區、志願服務機構及相關行政部門等，倘若在推動志願服務過程可以結合眾多社會資源共同響應的話，相信必定造成社會更大的迴響，Çetinkanat（2005）提到在社會中成為實現自我的個體是值得我們關注的重點，廣義來說，實現自我對於自己 and 社會是非常重要的，其實每個人都具有趨向自我實現的能力。然而從事志工服務也需要視當時需求做最適宜的協助，若是盲從或毫無目標，那麼對於真正需要幫助的情況也毫無任何意義了，就如同酷哥提到「志願服務要針對需求做服務，不是為了服務而服務」。

對於莘莘學子而言，學校是推廣與宣傳志願服務的最佳管道，學習層面不再侷限於校園，而是走出教室與社會連結；學校也可以結合當地文化，在講求高中職社區化的現在，唯有讓學校真正融入當地社區才是長遠的規劃；相關單位亦可以著力於持續性的號召，結合行政部門及志願服務機構，或是鼓勵參加社區發展協會及當地基金會等。總括來說，尋找一個志工服務的機會並不再是件難事，但是能夠找到適合自己的志工服務便需要花時間去尋覓，在充滿想法與活力的青年身上潛藏著無限的可能與機會，就端看青年如何為自己揮灑一片屬於自我的未來。

