

# 「自我覺察」的同理 心練習：先關心自 己，才懂溫柔待人

資料來源：茄子皮 / 女人迷

2015.08.03

我們常認為同理心是「對別人」多一點關心、多站在別人的立場和角度想，但我認為不是的，它的本質其實是「對自己」多一點關注，對別人的關心，不過是對自己關注後產生的「自然結果」罷了！

我曾經因為一些腿部的不舒適去看醫生，從西醫看到中醫，想要知道自己的什麼生活習慣造成了這個症狀、如何改善，最後在中醫得到了一個驚人的答案。

醫生：「你使用腳的方式有問題！簡單來說，從你對症狀的描述和腳底繭的厚薄差異，可以得知，你走路時多是重心放在右腳，所以造成一些身體內部的變化，導致了左腳的這個病狀，最後延伸到整個左下半身。」

茄子皮：「那我該怎麼辦？」

醫生：「首先你得對自己多一點關心，再來你必須重新學習如何走路？讓自己的左腳多體貼自己的右腳一點。」

「重新學習如何走路。」、「讓自己的左腳練習體貼自己的右腳多一點。」這是多麼令人感到詫異的兩個答案啊！



但是當我發現自己其實針對自己的病狀有改善的能力，不用完全依靠醫生的時候，頓時從內心湧出了一股自信，原來我可以對自己有所貢獻，或許在我們的生活中總是太過依賴專業照顧（professional care），忘記了，其實真正有能力完整照顧自己的人，只有自己（self-care）！

面臨了這項巨大且必要的改變，我的生活開始多了一項樂趣：「帶有覺知的走路。」每一個步伐都去細膩感受，腳步從腳跟離地、像前挪移、放下與地面碰觸的整個過程，了解肌肉與骨骼經由腳步帶動的整體動作，感受力量的分配、並重新均分配，讓自己多體貼自己的雙腿，也讓左腿多體貼右腿一點。

走路對我來說從原本「無意識的動作」，轉變成了「有意義的行動」，因為我開始了解到很重要的一件事，我的每一步，都與我的身體健康息息相關，而身體健康影響生活的品質和工作的效率，所以每一步實實在在的踏的我，也慢慢找回了一些對自己的關注力，更重要的是，當我們在面臨類似疾病這類意料之外的事情時，發現自己是有能力自主迎向「改變」的同時，內在也因此產生了「自



信」，原來我對自己是有所貢獻的，原來我是可以改變的！

另一個有趣的事實，因為開始學會觀察自己、練習把多一些關注放在自己身上，我竟然自然而然地開始更體貼、更關心「別人」了。

為什麼這麼說呢？比如等捷運時，我會不經意地觀察大家的站姿，有一半左右的人習慣以一腳為中心支撐站立，另一半的人才是雙腳平均分配力量站著，我從他們身上看見了自己的壞習慣，想到了自己現在所受的苦，就忍不住很想告訴他們，但是因為彼此不熟識、怕被誤會，所以將這一份因關注自己而產生對他人的關心，轉移到離自己最近的「別人」，家人、朋友、工作夥伴…看到任何人可能有任何過度依賴單腳行走、站立，或是對腳不體貼，做一些讓腳承受過大壓力的動作，我會用溫柔不帶指責的語氣，以親身的經驗分享，希望可以鼓勵大家練習觀察自己，學習照顧自己，發現自己很多無意識的動作對自己生活的影響與關聯性。

常常人們以為「同理心」是多去在意別人的眼光與感受，但這是結果而不是目標。過度在意別人的眼光形塑了強烈的自我中心，打著練習同理心招牌，實際上在養成自私的人，就這樣愈來愈多，如雨後春筍般一發不可收拾。

同理心不該刻意去鍛鍊，而是練習「自我覺察」後的自然結果。練習地感受與觀察每一個自己，內在、外在，身體、心理，感受、思維……然後我們便容易在自己的身上發現別人、在別人的身上看見自己，我親身經歷的故事就證明了這種自然現象的發生，而這是最實實在在的同理心。



## 簡單四格遊戲 建立自我價值

1. 在白紙上畫一個十字，中間寫自己的名字。
2. 左上角用三個形容詞形容自己。
3. 左下角寫三件最得意的事情。盡量不要寫成就相關的事，尤其將這個練習用在與人分享的時候。因為炫耀是拉遠彼此距離的禍首。
4. 右上角設定任一與自己有關的主題。若是用在分享，可以邀請對方決定這一個要寫什麼。
5. 右下角寫三個自己討厭或喜歡的事物或行為。



1. 自我概念：代表你對自己的了解，也代表你通常用什麼樣的形象呈現給其他人。裡面可能有優缺點、更可能每個時期的你用來描述自己的形容詞不一樣。你可以試著問問自己為何會寫下這三個？他對你最近生活的意義是什麼？
2. 自我價值：代表你通常將自己的價值建立在哪些部分。是你的外表、行為、還是價值觀，或其他不同的部分？如果明天世界就要崩壞，跟你只能守護一樣自我價值，那會是什麼呢？
3. 建立平等與尊重：可以問問自己還想知道跟自己有關的什麼問題？它是一個用來建立平等感的格子，畢竟你問了三格的問題，好像從頭到尾都是你來支配，給對方一點決定的空間，會讓這個分享變得更融洽平等。
4. 收集資料：如果只能選三件你最喜歡和最討厭的事，你首先想到的會是什麼？怎麼會想到這幾個呢？它們對你的意義是什麼？試著談談看為什麼你會討厭或喜歡這些東西？或許你可以歸結出一個共同點！



## 聽障生的隱形求學困境

難

「聽

之

隱

大學社會系教室裡，分組討論熱烈進行著。當時大三、重度聽障的林淵智坐在小組中，卻鮮少發言。他始終聽不清楚同學說的話，也不好意思一再追問，於是安靜等待一切結束。

若把嘈雜討論聲比喻成顏料，你一言、我一語，一般人可辨識不同顏色，感受五彩斑斕的世界。對聽障生林淵智而言，卻是各色顏料混在一起，「一層、一層疊上去，最後都黑成一片。」林淵智如此描述耳裡的世界。

聽不清楚、難以加入討論；「覺得你不太用心」這來自組員的評論，讓林淵智感到挫敗。

林淵智鼓起勇氣問授課老師，能不能改以個人報告取代分組成績。得到的回覆是：「每個人將來出社會，都要團體分工，你需要去面對。」

聽不清，也說不清的學習困難。

23歲的林淵智就讀台大心理系，他雙耳失聰，四歲時開刀植入電子耳後，可以靠右耳聽到聲音、搭配簡單的讀唇輔助，從小在普通班和非聽障同學一起學習、以口語溝通，外表看來與常人無異。不過，林淵智在生活中，會碰上許多難以敘述的「隱形障礙」。

升大學前，如果班上太吵聽不清老師說話，林淵智會回家讀教科書，補齊當天漏掉的內容；比起跟同學聊天或玩耍，他更喜歡靜靜看書。但大學有更多團體作業，必須要一直想辦法融入環境裡。

林淵智在心理系之外，雙主修社會學系，但社會系課程大多要求學生分組討論。

每當多組人馬在教室同時開講，「異口」對林淵智



而言，都是「同聲」。林淵智曾和組員說，他是聽障者，聽不太清楚，同學的直覺反應是「說大聲一點」。但對林淵智來說，四周只是變得更吵。問題也在於：確切需要什麼協助，有時他也說不清。

同為聽障生、大一就認識林淵智的台大地理系畢業生蔡沛瑜說，她也修過社會系的課，選課前已經做好心理準備：希望透過大量的分組討論，好好練習與人應對的技能。結果同樣受挫。班上U字型的座位安排，讓蔡沛瑜看不到同側同學的嘴型。又遇上世紀大疫，口罩遮住臉部表情和唇形，蔡沛瑜上課像在玩猜謎，「我跟著同學視線，猜誰在發言，實在辨識不了的話，也只能放棄。」

當過廿年聽力師的雅文基金會聽能管理部主任林淑芬解釋，電子耳、助聽器可以擴大音量，可是也會一視同仁地放大所有聲音，於是聲音很容易重疊。隨著聽力狀況越差，大腦把重疊訊號分開的能力就越弱。

## 輔助資源不好用，聽障生如教室邊緣人

為了解決聽障生聽課的困難，教育部補助遠距麥克風聽覺輔具—FM調頻系統，當發話者配戴發射器說話，系統能將聲音調成聽障生能聽見的頻率，傳到他們配戴的接收器中。

林淵智也有這項輔具，但無助於改善他在課堂討論上碰到的困難。因為課堂討論過程往往七嘴八舌，要求同學輪流配戴發射器再發言，根本來不及。



照理說，教師單向授課的課堂，就應該適合使用FM調頻系統了吧？林淵智的經驗卻不美妙：「老師答應配戴，卻覺得掛脖子上不好看，把發射器放在桌上。」老師瀟灑地來回走動講課，調頻系統無法精準收音，對林淵智一點用也沒有。

蔡沛瑜補充，FM調頻系統老舊，時常連接不到，如果課上到一半斷線，「我也不好意思在全班面前舉手中斷課程，讓老師花上幾分鐘重新連接」。這種時候通常只能勉強靠自身還有的部分聽力，上完這堂課。

## 你為什麼不求助？

很多人認為遇到障礙時開口「說出來就好」，自然能得到幫助。但現實中，聽障生的需求未必能被妥善回應，選擇隱藏，還得面對「為何不求助」的質疑。

因為覺得不適合團體討論，同學「覺得你不太用心」的評價也令林淵智感到羞愧，大二某堂課後，他問老師能否不參與分組、另作個人報告，只得到「現在不訓練，出社會也會遇到相同情況」的回應。

這些「你應該要靠自己克服」的論調，在林淵智碰到困境時，總會反覆出現。當時聽到老師的話，林淵智也覺得說得沒錯；和朋友分享老師不戴輔具的事情時，對方反問：「為什麼不當場舉手、或是下課時請老師重戴？」林淵智曾花許多時間檢討自己是不是個性太消極。但是，這些言論還是讓他覺得有點「怪怪的」。林淵智問：「不想造成別人麻煩、盡量隱藏缺陷，是每個人多少都有的思維。但為何當問題落在身心障礙者時，所有人都要求我們站出來大聲求助呢？」

## 向人說明「我怎麼了」需要練習

聽力師林淑芬發現，很多聽損者不知道怎麼向別人說明聽力困境，「他們會說『我有時候會聽不清楚，請大家多多包涵。』，可是沒有具體地說『我需要什麼』。」林淑芬認為，聽損者提出具體要求之所以重要，是為了避免其他人依循刻板印象，覺得說大聲一點就好，又落入聲音重疊的惡性循環。

林淑芬有位多年好友是單側聽損，「從我認識他的第一天起，他就會

自然地把我拖到他聽力好的那一邊。」好友總是不厭其煩地提醒，久而久之，朋友們都知道要站到他的左側說話；來到新環境，也會記得讓他先選方便聽大家說話的位子。

林淑芬說「這真的不簡單。但是如果他不說，其實不會有人替他說。」然而，「說出需求」需要練習。



雅文基金會常到聽障生就讀的幼稚園和小學宣導，幫助師生更認識聽力障礙。但林淑芬觀察，當聽障生進入小學高年級，就會開始排斥基金會入校介紹。「有些孩子希望大家先用正常的方式認識他，可能開學一兩個月後，他才願意去解釋自己的聽力狀況。」這時，會鼓勵家長跟孩子討論，如何向同學介紹聽力障礙。這就是一個練習「說出來」的機會。

## 原來不是只有我一個人

除了練習說明需求，找到障礙同盟也很重要。

林淵智和蔡沛瑜是大一英文課的同學。奇妙的是，兩人認識快五年、又同為聽障生，平常聊生活和課業，卻幾乎沒有聊過和「聽障」有關的事。

「兩個有障礙的人，不一定一見面就會談到障礙。」林淵智說，「這是平常不太想要輕易去碰的話題。」

淵智和蔡沛瑜相約吃飯聊近況，偶然說起在台大上課的心得。那天話匣子一開，聊了三個多小時，林淵智發現他因聽障碰到的種種困難，原來不





只是「個人經驗」。蔡沛瑜也很驚訝，在那之前，她總覺得適應社會是自己的責任，而不是可以向外求助的事情。

那次聊天的結論是：這些事情應該要寫出來。5月12日林淵智在社群貼文引迴響，促成討論。

## 大聲說，不如慢慢說

那麼，在嘈雜環境裡，如何跟聽障者良好溝通？林淑芬提出兩點建議：第一、在安靜的環境談話，減少周遭雜音；第二、輪流講話，避免聲音交疊。

很多人覺得「說大聲一點」可以讓聽障者聽清楚，這其實是迷思。林淑芬解釋，「ㄒ、ㄑ、ㄒ、ㄒ、ㄒ、ㄒ」等高頻發音，是許多聽障者的罩門；像「掃地」和「草地」容易混淆。硬要大聲說，聽障者可能只會聽到「ㄝˇ ㄌˇ」，根本不知道在說什麼。她建議，與其大聲說，不如慢慢說，讓咬字變清楚。雖然不是每位聽障者都會讀唇語，但臉部表情有助於理解談話內容；在不影響防疫的狀況下，建議脫下口罩交談。

## 多一點看見，多一些改變機會

林淵智的貼文和迴響，為蔡沛瑜打了一劑強心針。「我覺得看到社群的支持陪伴是件好事，能夠更勇敢去發聲。因為知道我不是一個人。」蔡沛瑜國中時因為講話不清楚，在全班同學注視下，頻頻被老師要求「再說一次」，從此對公開發言產生陰影。多年來，她也一直思考，是不是要再開朗一點、外向一點，才能跟其他人相處得好一些。

但和林淵智談話之後，現在蔡沛瑜覺得，外界環境也該改變。例如優化教室硬體、調整討論課空間配置，讓聽障生聽得清楚、幫助他們勇敢表達，而非只有聽障者單方面努力「跟一般人一樣」。

蔡沛瑜說：「我一直在調整發音、練習和人溝通的技巧，但我同時也希望社會可以更包容我。」她舉例，如果大眾對於聽障生的需求有更多認識，「我就不會那麼懼怕『麻煩』別人使用輔具。」