

轉念！執行社會勞動當公益 社勞人憂鬱病情獲改善

「使人受苦的往往不是事情的本身，而是我們對事情的看法」。這句話在阿宜(化名)的身上得到最佳的印證。「轉念」只存乎一念之間，但一念的轉變，阿宜足足用了幾十年的歲月，直到107年年底因酒駕案易服社會勞動後，阿宜才真正的體會到轉正念的重要及其中的真正意涵。

現年48歲，家住臺中市南區的阿宜，過去的工作還算順遂，曾在農會工作並憑著優異的工作表現，當上主管的職務，但患有耳疾的阿宜，在當上主管後，因工作壓力加上應酬原因，耳疾轉成重聽，四十餘歲即患有重聽，讓阿宜非常沮喪，於是開始藉酒麻醉自己，藉酒消愁的結果，工作及家庭關係開始亮起了紅燈，失志的阿宜，因得不到心理依靠，於是罹患了憂鬱症，除了酒精能暫時麻醉受傷的心靈外，他完全得不到任何的心靈慰助。

107年2月份農曆過年前夕，阿宜因酒駕遭警查獲，判刑有期徒刑5月，因無力繳納罰金，經臺中地檢署檢察官准予易服社會勞動，並分配到臺中市樹義社區執行社會勞動。

執行社會勞動初期，阿宜也抱著得過且過的心態執行勞務，但執行勞務中發現與自己一起執行社會勞動的另二名社會勞動人，一名亦患有憂鬱症，而另一名七十餘歲的社會勞動人則罹患老年癡呆，二人若無人協助，幾乎無法獨立執行勞務。阿宜從他們的身上看見自己的需要，認為自己比他們兩人年紀輕又病情較輕微，於是向機構督導主動要求，協助帶領他們一起整理社區環境，轉念～讓阿宜看見自己的長處及需要，於是更賣力的到社區執行社會勞動，從107年12月

月底執行勞動至今，二個多月就履行完成 272 小時的勞動時數，而阿宜於勞動中，因一心想著幫助他人，此一正向念頭的產生，不但助人也因而助己，當把自己放下了，自己的憂鬱狀況也漸漸地改善，如今的阿宜，不但憂鬱症狀獲得控制，同時也戒掉飲酒的習慣，阿宜從別人的需要中看到自己，進而轉念找回自己，生命從此產生改變。

3 月份春暖花開的季節，查訪臺中市樹義社區，阿宜正帶領著社會勞動人揮汗整理社區公園，公園的花木在社會勞動人的用心呵護下，枝芽含苞待放，而臉上掛著汗水的阿宜，他的生命也正如含苞枝芽般，在歷經冬寒後，將隨著春訊的到來逐漸開花綻放。

從社會勞動人阿宜的轉念，也深刻地體悟到，輔導這一項人性改變的工程，首重於內心的重塑及改變，生活中的一事一物，都可能是輔導的教材，更可能是促成案主改變的契機，因此，如能於勞務中多點溫暖，讓勞務發揮輔導能量，相信「社會勞動」將不只是「勞動」而已，而是社區美化的生力軍，更是點亮社會勞動人內心深處的一盞明燈。

