

22



台灣生涯發展與諮詢學會
Taiwan Career Development & Consulting Association

生涯 電子報

Career Newsletter

本期重點

- 生涯專論 | 求職文化 | 生涯電影院：心靈病房 | 生涯前哨站：政治大學
- 生涯鐘聲 | 生涯DoGo Card | 桌遊x生涯 | 碩博士論文點閱 | 生涯快訊

生涯專論

[專論一] 變與不變的生涯理論之整合模型

黃素菲 / 國立陽明大學人文與社會教育中心副教授

西方社會的標準化生活模式 (standardize life model)，在 1970 年代左右到達頂點，制度化社會中的個人特徵是微小的、扁平的，人們可能意識不到「組織」就已經被「組織化」了。之後開始發生變動，不規則的生命型態，工作與家庭都出現多元軌跡，與複雜化的生活型態。Savickas (2011) 認為後現代社會最重要的特徵是個人化 (individualization)，這意味著人類的生活模式將從制度化、機構化轉移到個人傳記，變成不規則、不穩定、不可預測。這也標示著雇用契約 (fixed-term contracts) 逐漸消失中，工作成為暫時的、附隨的、契約的、臨時的、個體戶、接案的、派遣的、外包的等等樣態。

本文擬探討 21 世紀社會特徵與生涯新興理論，將理論與現象進行統整，並提出在變化社會中掌握個人生涯決策不變核心的生涯理論整合模型。

壹、與生涯不確定相關的新興理論

實證主義 (realism) 認為知識可以由通過合理的調查、研究與實驗操弄，在理性邏輯的程序下，得出結果與觀點。社會建構主義觀點認為現實無法用一個字母或幾個類型來分類描述，現實是主觀的 (reality is subjective)，現實是被知覺到的 (reality is perceived) (Berger., etc.1966)。就此看來，現實不是經由客觀的測驗結果產生的，而是個人自己所見所聞而建構出來的。下文針對社會變動性、生涯不確定性的相關論述、理論進行探討。

一、積極不確定性

根據 Lipshitz 和 Strauss (1997) 針對 1958 至 1990 間 102 篇與生涯決策有關的文獻所做的系統性回顧，發現生涯不確定具有三大要素：危機或風險 (risk)、模糊性 (ambiguity)、模擬兩可 (equivocality)。不確定指稱事物呈顯的模糊、偶發、意外、難以預測等存在的本質或狀態。

高先瑩、劉淑慧 (2012) 引用 Litman (2010) 的研究，將好奇區分為兩類：(1) 興趣性好奇 (Interest-Curiosity) 渴望尋求額外資訊以激發樂趣，通常在面臨發現新事物的機會時被激活；

(2) 匱乏性好奇 (Deprivation-Curiosity) 渴望取得必要資訊以消彌惹人厭的資訊匱乏狀態，通常在缺乏統整知識體系所需資訊時被激活。懷有興趣性好奇的人傾向於正向看待不確定性，期望在與不確定性的互動過程中獲得投入的樂趣或歡欣；懷有匱乏性好奇的人則傾向於負向看待不確定性，容易對不確定性感到焦慮、生氣、沮喪。Wilson, Centerbar, Kermer, & Gilbertt (2005) 的研究也提供了類似實徵研究的支持，他們發現受試者的積極情緒在不確定的條件下持續更長的時間。依 Gelatt (1989) 觀點，對於不確定性傾向於鼓勵興趣性好奇的生涯觀。

綜上所述，不確定包含著：1. 危機風險，難以預測未來的凶吉；2. 模糊不明，偶發、意外事件無法掌握來龍去脈；3. 模擬兩可，事情好壞無法定論。若是以傳統生涯觀來看，不確定、未決定、猶豫等都是負面意涵，indecision、undecided 是指個人沒做出決定，indecisive 則是指個人不但沒做出決定，且猶豫不決、優柔寡斷 (高先瑩、劉淑慧，2012)。但是，Gelatt, & Gelatt (2003) 提出後現代取向鼓勵個人以積極正向、開放彈性的態度面對生涯不確定性。他將「做決策」重新詮釋為「將資訊調整與再調整以進入決定或行動的歷程」，倡議彈性而平衡的決策方式。

二、計劃性機緣理論

Krumboltz (2009) 應用蝴蝶效應模式 (Butterfly Model of Career) 在生涯領域，從生涯學習論進一步提出計劃性機緣理論 (planned happenstance theory)，用以回應後現代思潮對偶發事件的關注，強調偶發與機緣在生涯發展中不可忽視的重要性。Krumboltz & Levin(2004/2005) 認為計劃性機緣理論，包含三個元素：1. 計畫性 (planned) 是指學習、進修、精進、擴展、累積經驗等等，強調採取行動比做決策更加重要，因為決策是一種靜態的邏輯思考，而在行動中的個體是在動態中體驗與統整。2. 機緣偶遇 (happen) 是指能正向回應非預期的遭遇，視之為機會而不去逃避。3. 心態看法 (stance) 是指保持著開放的心胸，願意好奇地去探索的態度。

也就是說，計劃性機緣理論同時包括你持有的態度和你採取

的行動。這是一種：「你可以通過你的好奇心和偶發事件採取行動創造機會」的看法。如果你有過抉擇或改變職業的難題，或者無法提升業務的困境，這可能意味著你過分依賴於要搞清楚這一切，而不是準備「去迎接機緣」。「計劃性機緣」不只是運氣，或在正確的時間正確的地點。它是一種有意識，有目的，而持續的過程，這將有助於你建立一個更滿意和充實的職業生涯。

機緣 (happenstance) 的英文同義字是 coincidence，意思就是「落在一起」；其中，“co”的意思是「一起」，“incidence”拉丁字的意思是“fall”「落下」(Hayward, 1997/2004)，生命中的各種機緣，都不只是偶然的巧合，而是有意義的相遇。計劃性機緣理論認為我們並不總是需要一個計劃來創建事業。相反，我們需要一個計劃來回應「偶發事件」，將偶然事件轉化為就業機會。

我們需要持續不斷地修正自己的計劃，以在變化和新生涯機會中發現驚喜，Krumboltz, etc. (2004/2005) 認為面對不確定需要有五種態度，也是五項生涯諮商「技巧」來幫助人們利用偶發事件：(1) 好奇 (Curiosity)：探索新的學習機會。(2) 堅持 (Persistence)：儘管遇到挫折還是盡力堅持到底。(3) 彈性 (Flexibility)：隨著情境改變態度。(4) 樂觀 (Optimism)：將機會視為可能達到的新目標。(5) 冒險 (Adventure)：願意擺脫因循的行為模式去嘗試新行動。

其實，生涯發展中，可計劃的預期結果 (the likely planned) 可以說是華人文化中的「常」，不可計劃的機緣偶遇巧合 (unplanned contingency or luck) 是華人文化中的「無常」的概念。從微觀來看，生活世界中的生命是無數個不同「瞬間片刻」的機緣偶遇，而非不變的永恆。從宏觀的歷史發展，仍然可以看見人類生活世界的不斷演變。

三、共時性

Cambray (2012/2014) 對共時性 (synchronicity) 的定義說：正如字源學所示，這個語彙與時間有關，說得更確切些，與同時呈現 (simultaneity) 的性質有關。他把同時性描述為「兩種或兩種以上事件的意味深長的巧合 (meaningful coincidence)」，其中包含著某種看似意外或機緣性的關聯。事件之間的聯繫不是因果律的結果，而是另一種 Jung(1985) 稱之為非因果性聯繫原則 (acausal connecting principle)，其決定性因素是意義，是來自個人的主觀經驗。內心世界與外部世界的活動之間、無形與有形之間、精神世界與物質世界之間的聯繫，而非只是巧合。共時性絕不只是概率的問題，而是超越那些早已明顯可解釋的，也超越以因果歸納法對世界描述的限制。

Jung(1985) 視心靈為根植於世界構成物質之中，他全然心胸開放的去探索巧合或隨機事件的可能意義，並假設意義可以在意識範圍之外被解讀。簡單的說共時性是指「有意義的巧合」和「非因果性的聯繫原則」。共時性並不局限於心理的領域，可以從「心靈母體內部」與「我們外在世界」，甚或同時從這兩方面跨越進入意識狀態。當兩者同時發生時便稱為「共時性」現象。Guindon & Hanna(2002) 提出共時性的三個範疇：

1. 內心事情與外界事情，在當下同時發生，例如實際事情與夢中事情相似；心有所思，夜有所夢；心想事成；有念就有願，有願就有力等等。
2. 擴大我們與世界的關係，而找到更廣大的意義，例如巧合偶遇、因緣際會、境隨心遷或心隨境移、意外、錯過等等。

3. 人在內心尋找意義，如預言、預兆、祈願祝禱等等。

鄭志凱 (2012) 在他的著作：錫蘭式的邂逅，以神話小說《錫蘭三王子》來描述他在創意之都矽谷的近距離觀察，提出瞬息萬變時代中的定心籌碼，以偶發力來代表在無預警的狀況下發生的好運，以及從中學習到的智慧。Bright, etc. (2005) 也強調社會脈絡與偶發性事件在做生涯決策的重要性。

綜合上述，將共時性放在生涯的領域來看，可以整理出以下應用在生涯諮商的原則：1. 強調個人生涯願景或夢想的的重要性，傾聽內在的呼召。2. 培養開放的態度，將意外轉變成機會，尋找有意義巧合的寓意。3. 重視直覺，注意靈光乍現的意涵，知覺邊陲的隱喻，以及非因果性事件的關聯。4. 專注當下所思、所感、所行，在過程中學習。

四、生涯混沌理論

混沌理論 (Chaos Theory) 是對不規則而又無法預測的現象及其過程的分析，是有序與無序共存的系統，對該系統內部具有很多不可預測的偶發事件，但決定各要素行為的基本規律卻是能夠分析和掌握的。近代有系統的探討混沌理論，源自數學界的研究，爾後被自然科學界廣泛應用於探討自然現象 (Hayles, 1990)，如氣象、地形學、物理學等，近年來則擴大應用於經濟、人口發展等社會科學領域，如今也應用到生涯領域。Pryor 和 Bright (2003, 2011) 已經將混沌理論應用於生涯諮商的具體策略。

(一)、生涯混沌理論 (Chaos Theory of Careers, 簡稱 CTC) 內涵

建構理論認為我們是模式的建立者，我們可以在不同的刺激之間建立連結和結構。生涯混沌理論 (Chaos Theory of Careers, CTC) 的核心想法就是突現模式 (emergent patterns)。Pryor, etc.(2003) 認為在設法了解極其複雜和不斷變化的各種混沌模式時，我們經由體驗來建構意義，這也是我們體驗到的真實 (reality)。Pryor, etc.(2007) 又進一步說明，與最近幾個理論相反，他們主張除了建構之外，真實 (reality) 還有更多可為之處。

回顧文獻，發現 CTC 大致從 2001 年之後陸續出現較多相關研究，稍作整理包含下列重要概念：1. 改變 (Change) (Pryor, Amundson, & Bright, 2008)：事實不斷變化，需要具有迎接變化的意願；2. 機緣 (Chance) (Krumboltz, etc. 2004/2005)：將意外、改變視為機會；3. 複雜性 (Complexity) (Pryor, etc. 2003)：接受多元發展、個別差異、異質多音的現象；4. 碎形模式 (Fractal patterns) (Pryor, etc. 2011; Savickas, 2013)：強調亂中有序，在看似無關的小圖案中，看出其重複出現、堆疊、累積出的圖案；5. 突現模式 (Emergence patterns) (Bright, 2012; Bright, Pryor, Wilkenfeld, & Earl, 2005; Pryor, etc. 2011)：了解突發事件不是危機而是新的可能性；6. 吸引子 (Attractors) (Pryor, etc. 2007)：是指一種混沌系統中無序穩態的運動形態，在生涯上強調穩定而反覆出現的吸引個體關注的力量；7. 建構主義 (Constructivism) (Berger, etc.1966; Savickas, 2005)：認為知識是由相關社群所建構的，沒有絕對真理只有相對真理。

(二)、混沌理論 (Chaos Theory) 運用在生涯上的原則

Pryor, etc. (2007) 認為混沌理論運用在生涯上，有以下五個原則：

1. 開放心胸：將猶豫不決 (indecision) 重新定位為開放心胸，猶豫不決比較像是被動等待幸運降臨，開放心胸比較是主動探索的態度。
2. 保有好奇心：是否一直錯過什麼？對新的事物好奇，即使看起來挺嚇人的，這是開啟新大門導向未來潛在生涯的第一步。
3. 尋找線索：我們目前看不到蛛絲馬跡，後來回顧時，卻都可以恰如其所的理解。去嘗試新事物，來創建你自己的運氣！你就增加正向不可預知事件發生的機會。當感覺對了，就跟著感覺走！
4. 累積小行動：把精力放在現在或近期可做的小事情上，像擔任志願者，參加俱樂部和團體，或與在你好奇領域的工作人士交談。
5. 長期量觀：近距離看事情，一切似乎混亂且不可預測，但若是以大局檢視，會看到某種複的模式。混沌理論家稱之為自我相似性，以放大的圖像更容易看清楚。當這個模式出現在你的生活中時，即時對這個模式做出反映，將使你的優勢獲得從未有過的偉大啟迪。面對不可測「變」的社會環境，需要協助當事人學習四種生涯理論，以迎接生涯挑戰：1. 持有積極不確定性態度；2. 重視計畫性機緣巧合事件；3. 體驗共時性；3. 體驗共時性 4. 認識混沌模式迎接不可測的變局，其核心概念或特徵，以及生涯理論的原則與方法（詳見表一）。

表一：應對多元挑戰的新興生涯理論

	持有積極的不確定性態度	重視計畫性機緣巧合事件	體驗共時性	認識混沌模式迎接不可測的變局
核心概念或特徵	事物呈顯的模糊、偶發、意外、難以預測等存在的本質或狀態 1. 危機或風險 2. 模糊性 3. 模擬兩可	1. 計畫性是指學習、進修、精進、擴展、累積經驗等等。 2. 機緣偶遇是指能正向回應非预期的遭遇。 3. 心態看法是指保持著開放的心胸，願意好奇地去探索的態度。	意味深長的巧合，看似意外或機緣性的關聯，事件之間的聯繫不是因果律的結果，而是另一種非因果性聯繫原則。	1. 改變 2. 機緣 3. 複雜性 4. 碎片模式 5. 突現模式 6. 吸引子 7. 建構主義
原則或方法	鼓勵個人以積極正向、開放彈性的態度面對生涯不確定性。將「做決策」重新詮釋為「將資訊調整與再調整以進入決定或行動的歷程」	1. 好奇：探索新的學習機會。 2. 堅持：儘管遇到挫折還是盡力堅持到底。 3. 彈性：隨著情境改變態度。 4. 樂觀：將機會視為可能達到的新目標。 5. 冒險：願意擺脫因循的行為模式去嘗試新行動。	1. 強調個人生涯願景、夢想、呼召。 2. 培養開放的態度，尋找有意義巧合的寓意。 3. 重視直覺，知覺邊陲的隱喻，及非因果性事件的關聯。 4. 專注當下所思、所感、所行，在過程中學習。	1. 開放心胸：將猶豫不決定位為開放心胸的主動探索態度。 2. 保有好奇心：導向未來潛在生涯 3. 尋找線索：注意蛛絲馬跡，創建你自己的運氣，增加正向不可預知事件發生的機會。 4. 累積小行動：把精力放在現在或近期可做的小事情上。 5. 長期量觀：以大局檢視，找出自我相似性的重複模式

貳、以生涯主體的個人意義為核心的相關理論

在 20 世紀的時候可以依著可預測的人生歷程，Giddens (1991/2003) 卻認為在不同的生涯發展階段面對人生歷程「去儀式化」(deritualize) 的自我完成，必須在緊扣著個人和社會變遷的反思性歷程中，持續個人化 (individualization) 的探索和建構才能達成。個人化要從自己的生活經驗下手，講述個人的家庭故事，講述個人的重要事件，講述這些經驗中的想法與感受。故事敘說有助於完成個人化的生命經驗。Savickas (2013) 認為個人化是自我建構 (self-construction)、自我生產 (self-production)、自我社會化 (self-socialization)、自我組裝 (self-assembly)、自我制度化 (self-organization) 的過程，以自己獨特的故事做為生涯錨固的根基。下文將針對以生涯主體的個人意義為核心的相關理論，進行探討與整理。

一、自我建構的生涯願景取代自我實現

Savickas 繼承 Super(1984) 最核心也是最有價值的自我概念的想法，提出自我建構與適應的生涯觀點，後來 Savickas(2011, 2013) 服膺社會建構論的觀點，提出以自我建構取向 (self-construction approaches)，取代自我實現取向 (self-actualization approaches)。自我實現取向的生涯諮商介入模式，遵從適配思維，注重潛能開發，強調進步、提升、強化自己與生涯成熟。

Spencer, etc(2011.) 認為生涯建構理論是個體以賦予其所從事的職業行為、職業經驗，個人主觀意義來建構其獨特的生涯。生涯是以過去記憶、當前經驗與未來心願，三者交織成生命主題，得以產生個人意義，也形塑出個人的職業生活藍圖。

vision 字源意義上是一幅看見的事物或景象，願景是一種內心的願望，可能是一幅圖畫，或一段文字，是一種實踐與行動的驅動力，去追求、達到某一個境界或狀態。生涯願景不是使命或任務，使命是就是要完成願景的必要條件，可能會化成若干目標。任務是要完成目標的具體行為。生涯願景有如人生的羅盤，最好的生涯願景是適合自己的願景。

二、由生涯適配轉向生活設計

從 Parsons(1909) 的三角模式 -- 了解自己、認識工作世界以及聯者前兩者的真實推理 (true reasoning)，主宰生涯輔導的發展，建立人境適配 (person-environment fit) 理論與思維，導致特質因素取向的生涯輔導，如 Holland(1997) 的六角形理論、Roe 將工作世界分為八大類等，幾乎全盤指導生涯工作者的思維。

生活設計 (Life design) 是 Savickas(2012.a.) 提出來的概念，他認為後現代生涯是個性化的生活設計，應該強調自我建構與自我塑成。「我要創造怎樣的人生？」取代了傳統的生涯提問：「我要選擇甚麼生涯？」最大的不同是生涯不是在既定選項中的決策過程，而是在無限可能中去開創、建構與塑成。

「生活設計諮商生涯建構」也可以簡稱為「生活設計諮商」(life-design counseling) 或「生活設計」(life designing)。生活設計不是一種模式或理論，而是一種論述 (discourse)，它是用來提高專業人員進行理解的概念。這種論述是以系統化實務基礎為知識，而不是以科學化的測量、實驗或預測來做指導。也就是 Davies & Harre(1990) 說的：是諮商產生了論述，而非諮商是論述的產物。實務經驗才能引導出理論，尤其在生涯軌跡遞嬗的時代，理論無法趕上來談者眼前的問題。

Savickas (2012.b.) 的生活設計諮商引用了 Rennie (2012) 提出的雙重詮釋的實踐論述，將來談者和心理師都視為主體，以故事取代分數，來顯示出來談者的獨特性，也以 Madigan (2011) 提出的建構性分類 (constructionist categories) 為本，重視意圖、目的和召喚。生活設計跟隨來談者和心理師對話和所建構的意義，鼓勵來談者發展自己的生涯認同，並展開生涯行動。

三、以敘事取向進行生涯諮商

呂格爾 (1984/2004) 說：「未能全盤地作為我們生命的作者，我們學著成為自身故事的敘說者」。我們在敘說生命過往的事件時，並不是隨機的提取或歸納類，而是會將這些過去的事件編織成一個個故事。敘說是一連串過去發生過的事件組織、串接成具有敘說者獨特解釋意義的過程。敘說者對於故事安排與主角特性具有主導性，並會在故事串接過程中推論事件的因過關係，使得看起來混亂、隨機、無序的生活現場，顯現出秩序與意義。

Cochran(1997/2004) 以敘事取向進行生涯諮商，著重個人的生命主題與主觀意義，以未來藍圖描繪生涯願景，協助當事人以未來故事錨固生涯目標。White & Epston(1990/2001) 認為人是自己問題的專家，以外化來將問題與人分開，使人有能力發展出多元視角，看到自己想要的理想未來。Freedman & Combs (1996/2000) 認為敘事諮商能幫助當事人鬆動外在文化的強勢故事，尋找隱藏故事或支線故事，重新建構個人滿意的生命故事。整體而言，敘事諮商重視生命主題與主觀意義，以外化鬆動強勢故事，並以未來故事錨固生涯目標。

故事敘說是一種藉由形構過去 (Patterning the past) 而錨固未來的過程。我們在講自己的生命故事的時候，並不是依照事情發生時的客觀事實、毫無遺漏的，依序呈現出當時的情況而敘說，通常都是夾敘夾議的組織成一個故事樣貌。這個「夾敘夾議」，其實是我們主觀組織「建構」事件的過程。故事敘說 (storytelling) 是藉由幫助人們說自己的生命故事，主動去建構其生命歷程。心理師以引導的方式提出問題，促發來談者述說生命故事，確認 (identify) 生命主題並且邀請來談者確認 (recognize) 這些生命主題。來談者是故事敘說者，專家變成故事的編輯，意義是成為藥方。所以心理師的工作是幫助來談者完成自傳故事的形塑與推理 (doing autobiography shaping and reasoning)(Heinz, 2002)，經由來談者現在的敘說，將過去事件與當前議題，建構成有意義的連結，以主體生涯 (subjective career) 引導自我方向與個人責任。

四、生涯適應取代生涯成熟

Savickas (1997) 提出以生涯適應取代生涯成熟，他認為適應力是一種複雜的後設能力 (meta competences)，指因應改變的能力，具備面對各種生涯變動之要求的能力。社會建構主義所談的適應力 (Adaptability) 與合模完全是相反的概念。文化的合模功能是要規訓個人成為符合社會的期待，比較像是「入芝蘭之室久不聞其香，如入鮑魚之肆久而不聞其臭」(西漢劉向《後漢書》)，是一種削足適履的過程。而適應力卻是要以個人為核心，發展出主動、彈性、多元的能力，去回應多變的社會情境，是一種「生於憂患、死於安樂」善於應變、防微杜漸的能力，能因勢利導而漸進自然。

談適應就必須談認同，認同 (identity) 是指知道自己的故事

與主題，而且知道在改變中如何審時度勢的去適應 (adaptability)。敘說建構的自我認同更加容易擁有可雇用性，更主動進行終身學習，更快速獲得情緒調節能力，並能妥善運用資訊來調整自己的思想和行為。自我建構取向的生涯諮商介入模式完全服膺後現代諮商理路，凸顯生涯的自我認同 (identity) 的重要性，強調個人化故事、個人特色、獨特性、主體性、不可取代性與生涯適應力。

綜合前述，作為生涯決策之穩定軸心的諮商方法，包括下列四種途徑：1. 建立生涯願景有助於描繪未來心願；2. 從事自己的生活設計能夠凸顯自我認同、個人特色、獨特性與不可取代性；3. 探索生命故事強調反思過去記憶，鬆動主流故事加深厚支線故事以形成多元視角，並整合當前經驗以展現未來故事；4. 提升生涯適應力有助於穩固做決策的核心。

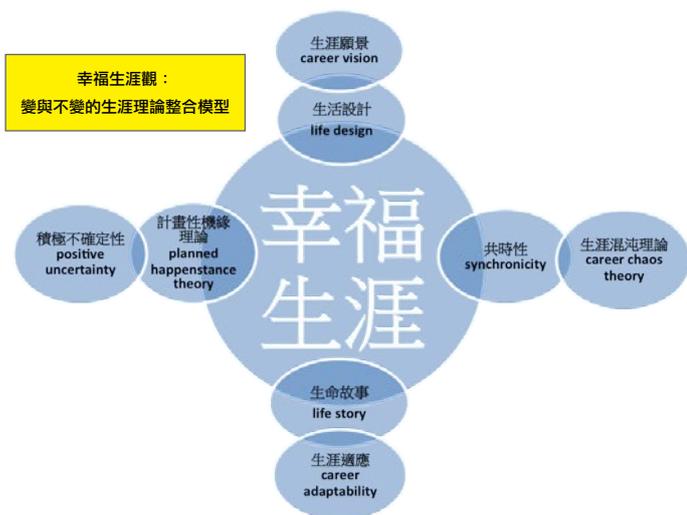
表二：穩定「不變」決策核心的生涯諮商理論

	建立生涯願景	從事生活設計	探索生命故事的意義	提升生涯適應力
核心概念或特徵	1. 是一幅看見的事物、景象、圖畫或文字 2. 是實踐、行動達成內心願望的驅動力	1. 關係，是將來談者和心理師都視為主體 2. 反思、解構、重構或共構故事，進而達到新的理解與自我更新 3. 意義建構，以故事取代分數，顯示出來談者的獨特性	故事敘說是一種藉由形構過去而錨固未來的過程，以自己獨特的故事做為生涯錨固的根基。 包括： 1. 自我建構 2. 自我生產 3. 自我社會化 4. 自我組裝 5. 自我制度化的過程	1. 適應力是一種複雜的後設能力，是指因應改變的能力，具備面對各種生涯變動之要求的能力。 2. 強調多元認同和多元故事。 3. 談適應就必須談認同，認同是指知道自已的故事與主題，而且知道在改變中如何審時度勢的去適應。
原則或方法	1. 未來圖像法 2. 神仙賜福法 3. 尋找楷模法 4. 墓誌銘法	1. 形成未來生涯視野 2. 描述自我圖像 3. 將早期經驗與生涯楷模特徵做連結 4. 確定生涯興趣 5. 描繪生涯角色的內涵 6. 應用人生座右銘 7. 統整出自己的生涯圖像	1. 意義性問話：尊重來談者的主體經驗 2. 開啟空間的問話：把人和問題分開，開啟空間進行反思 3. 解構式問話：與主流價值對話，鬆動強勢故事 4. 發展故事的問話：找出替代故事，形構未來圖像	一、準備度，是指具備面對生涯要求的能力： 1. 可雇用性 2. 終生學習 3. 情緒勞動 4. 情緒智商 5. 心理契約 二、應變力，是指具備因應改變的能力： 1. 生涯資產 2. 靈活保障 3. 工作調塑 4. 文化競爭力 5. 生命過程的策略

參、變與不變的生涯理論之整合

綜合上述，可以發現自我建構取向的多元生涯設計的諮商介入模式，完全服膺後現代諮商理路，沒有所謂的客觀真理，生涯決策也無法依循邏輯實證論的思維理路，生涯決策必須回到當事人的主觀真實、個人意義與生命主題。自我建構理論將文本故事視為發展適應力的來源。強調具有個人特色、獨特性、主體性、不可取代性的生活設計，注重生命故事與意義，以能提升生涯適應力。以生涯主體的個人意義為核心的相關理論，是生涯發展時，往下、往內紮根「不變」的穩定力量，也可以做為生涯決策之根本依據以達到幸福生涯的穩定軸心，本文整理出四個生涯諮商方法：1. 建立生涯願景 (career vision)；2. 從事自己的生活設計 (life design)；3. 探索生命故事 (life story) 的意義；4. 提升生涯適應力 (adaptability)。

後現代的基本立場是必須與生涯不確定性共處，不確定包括危機或風險 (risk)、模糊性 (ambiguity)、模擬兩可 (equivocality)。這四個理論作為橫軸的應變態度與挑戰，都針對生涯不確定性發展出系統性論述的觀點，因為生涯不確定強調危機，風險與不確定；計畫性機緣強調機緣、巧合、偶遇；共時性強調意味深長的巧合，意外或機緣性的關聯；混沌理論強調不規則而又無法預測，有序與無序共存。這四個生涯理論，都共同指向「變」的生涯特徵。應對多元挑戰的新興生涯理論，是生涯發展時，往外、往前的「變」的社會環境，可以作為面對不可測、測不準外在世界的特徵以達到幸福生涯的應變態度，本文整理出以四種生涯理論以迎接挑戰：1. 持有積極不確定性 (positive uncertainty) 態度；2. 重視計畫性機緣理論 (happenstance theory)；3. 體驗共時性 (synchronicity)；4. 迎接混沌理論 (chaos theory)。



圖一：變與不變的生涯理論整合模型

若是將生涯發展時，往下、往內紮根「不變」的穩定力量視為縱軸，作為生涯決策之根本依據以達到幸福生涯的穩定軸心，而生涯發展時，往外、往前的「變」的社會環境視為橫軸，作為面對不可測、測不準外在世界的特徵以達到幸福生涯的應變態度，可以整合出「變與不變的生涯理論整合」(圖一)。

生涯諮商是要幫助來談者面對「變 / 無常」的局勢中，持有積極的不確定態度、重視計畫性機緣巧合與機會、迎接生涯混沌的事實、體驗共時性的直觀經驗，以培養開放主動積極的態度。同時保有「不變 / 常」的穩定決策核心，面對生涯諮商的當事人，強調建立生涯願景、察覺重要的生命主題與未解決的問題，以便催化來談者運用這些生命主題，或解決待解決的問題，完成生涯中的自我認同，以便來談者能以彈性多元的方法發展生涯適應力。

參考文獻 (略)

[專論二] 讓青年手持生涯成長「房角石大門的六把鑰匙」

黃昌榮、鍾明倫、葉智仁 / 香港浸會大學社會工作系「賽馬會鼓掌·創你程計劃」社區支援小組研究隊

英國大文豪狄更斯在《雙城記》起首就說：「這是最好的時

代，也是最壞的時代...」。當面對全球資本主義的結構性失業問題，不少青年人對安身立命的理想逐漸失去盼望，也對生涯規劃失去信心。有些人發現即使延長就學時間，也不一定能有效解決青年人失業問題，另一些青年人即使有工做，但卻因為工作是零散的、浮動的和短暫的，他們終究沒法在當中找到意義。在這個「多職能工作組合」時代 (era of portfolio careers)，社會趨勢要求青年人要從不同渠道或領域賺取收入、要具備多種技巧和能力、要跳離單一的職涯路線，並要不時面對多重身份的轉變及認同問題 (Gold & Fraser, 2002)。這時代的急速轉變，對青年人的生活提出大考驗，也對生涯工作者的輔導及教育工作帶來新挑戰。

本文章主要簡述「賽馬會鼓掌·創你程計劃」(CLAP) 的青年生涯獎勵計劃六把鑰匙的基本概念。CLAP 是香港賽馬會慈善信託基金策劃及贊助的青年生涯規劃公益項目，由香港中文大學及香港浸會大學聯合策劃，並聯同香港輔導教師協會、香港社會服務聯會、非政府機構、政府及商界合作推動 (詳情可參看右列網址：www.clapforyouth.org.hk)。CLAP 研究團隊藉國際文獻的分析比較，以及社工實踐經驗的分享，嘗試在我們的「延展生涯規劃實踐模式」(Expanded Model of Practice, EMOP) 之建築隱喻中，尋找青少年應對時代考驗的成長房角石 (cornerstone)，並初步確認出開啟房角石所在地六扇大門的鑰匙 (簡稱為 6C, 見圖一)。一方面，CLAP 培訓的同工嘗試將 6C 結合其他建築隱喻，共同應用於相異背景的青年生涯規劃活動中，幫助他們在「有酬」與「無酬」的工作生涯裡作持續的自我發展，並創造各種不同「職趣生涯」(Work-life careers) 機會與可能性；另一方面，6C 也是 CLAP 生涯獎勵計劃「夢想成就·不一樣的人生」的評審理念架構。該獎勵計劃由香港五隊地區社工服務隊負責，分為五個項目鼓勵青少年實踐生涯夢想或目標。



圖一：「打開房角石六扇大門的鑰匙」



六把鑰匙與青年生涯規劃的時代需求

青年生涯成長房角石的所在地，並非立於傳統的就業能力培訓區，也超越了個體化職業指導的「解決就業問題模式」的界線。生涯工作者與青少年同共踏足的，是在常與變、個人與社會、在地與全球、真實與虛擬間遊走的多元路徑，因此行李箱要有善於靈活適應環境與協助扎營安頓的工具。開啟大門的第一把鑰匙是「敏於判斷」(Criticalness)：先要強調批判思考、並重視欣賞和接受理性的重要性。康德認為啟蒙是敢於運用理性思考，脫離不成熟的狀態之自由。進行判斷不僅是純粹對他人意見表達反對或修正的觀點，也是敢於改變個人思考方式 (Turiel, 1983) 和發展不同立場對話的能力。敏於判斷的生涯規劃意味著，青年能夠按個人能力、興趣、價值觀及社會環境變

化作初步剖析，並積極搜集、觀察、分析各種相關出路途徑的資訊，從而理性判斷、分辨合適個人發展方向或有助發揮個人潛能的路徑，而作出適切而知情的人生抉擇。進一步，要學習懂得欣賞和衡量不同美善價值的人事在個人開展的生涯路、追逐的人生夢中，到底和別人的生活及社會的發展有何關係？例如，狗醫生的訓練員、作小丑醫生的志工和外科醫生三者於己於人是甚麼意義？

第二把鑰匙是「**活於創建**」(Creativity)。理性協助人類發展及批判現代性的真善美，是混亂生涯路抉擇的寶貝。然而，在後現代化的「全球在地」社會，能夠走出對立、限制、站在無路處看見一片天，需要的是掌握生涯機會的開放心、樂於歷奇的精神 (Krumboltz & Levin, 2004)、發揮想像和轉化現存框架或既有觀念的轉移力 (transferability) 和心智 (Sullivan & Arthur, 2006)，換言之，這就是關於生涯創造力 (career creativity) 的培養 (Peiperl et al, 2002)。因此，在沒有固定答案時想像生涯答案或出路，Inkson (2002) 提議我們創意地運用「生涯比喻」來思考；在變化不定的職涯場上，Hall et al (2002) 則指出「生涯身份的轉化及創建」的重要性；在生涯逆境面前，Sonnenfeld (2002) 提醒我們「具創意的韌性」是不可或缺。其實，正如 Anand et al (2002) 所講，走生涯路，解難與創新只是銀元的一面，青年人能夠在規劃歷程中「定義新問題」本身就是創建的另一面，明顯例子就是能夠在新時代中重新定義「工作」，突破工作與非工作的僵化界線。香港的 CLAP 計劃以延展工作概念 (Expanded Notion of Work, ENOW)，鼓勵青年人發展「堅趣」(serious leisure)，創意地尋覓與職涯的關聯性，就是生涯輔導和教育的實務創建 (Wong, 2015)，也是培養青少年生涯創造力的起始點。

第三把鑰匙是「**積極聯繫**」(Connectivity)，精髓是對「人在社會結構中」的社會關係與在社會網絡的相互連結之了解，例如個人或群體如何在相對穩定且制度化的互動關係中累積資源或社會資本 (Lin, 2002)。在創建關懷社區 (caring community) 的氛圍下，「積極聯繫」可以分成三個部分：第一為「資源的聯繫」(Resource connectivity)：個體透過物質與非物質的資源克服生涯的阻礙；第二為「機會的聯繫」(Opportunity connectivity)：關注個體透過社會互動，進行自身能力的評估與反省，尋求發展的機會。第三為「網絡的聯繫」(Network connectivity)：個體與不同持份者的互動，將有助於建構生涯發展網絡的有效運作。積極的「RON 聯繫」對於青年生涯規劃實務的啟示為：青年既要清晰個人內在 (個人能力與特質) 與外在資源 (環境層面)，並要因應所有和所需積極參與有助個人發展所長的人際互動網絡。例如，在志工服務團體及組織中嘗試不同無酬的工作機會，或於社團活動的表演機會中拓展「堅趣生涯網絡」(serious leisure career network)，創造多元組合的生涯路徑。

「**自我提升**」(Contribution to myself) 是第四把鑰匙的名稱。生涯的「成長房角石」作為蓋房子的一塊定位石頭，確定的是終身學習的理念。青少年面對自我和面對外部環境，作生涯規劃要具備的是知識 (Knowledge) 的覺知、技能 (Skill) 的覺行、價值 (Value) 和態度 (Attitude) 的覺省和塑造身份 (Identity) 的覺醒。這種匯流知識上、情感上和行為上的提升方向，從覺察到行動，CLAP 研究團隊以 VASKI 字詞作標記，成為我們服務對象踏上生涯路時，行囊背包要如何放入裝備工具的指引，假若生涯發展的成長向度停在個體的需要滿足，那麼我們還是後

於上世紀的思維模式。青年人在生涯路上被關懷，也去關懷別人，並對他人有貢獻，是 21 世紀全球化變遷給我們的時代呼喚。誠如生涯輔導家 Colozzi (2004) 對 CAREER 的趣味解構 (= CARE +ER, Energy Release)，讓能量在生涯中釋放出來的要訣是關懷，既關心自己，也關心別人和世界。「服務他人」(Caring for others) 是第五把鑰匙的名字。發展心理學告訴我們，服務他人的理論基礎為關懷倫理 (Gillian, 1982; Noddings, 1984)，而對於「關懷」的定義，可看為我們生涯路上「所投入的每一件事情，包括我們如何去維持、持續發展和修復這個世界，而這個世界的構成元素則涵蓋了身體、我們自身、還有外在的環境」(Tronto, 1993:103)。Tronto (1993) 也提出關懷實踐的四部曲：(1) 關心他人的需求，(2) 滿足他人需求的責任感，(3) 付出自己對於他人的關懷行動，(4) 被關懷者對於關懷行動的回饋。關懷倫理對於 21 世紀青年生涯教育的意涵為，青年從服務他人的過程中，建立關懷別人的同理心、貢獻社區、服務他人的正面價值觀及生活態度，並尋找發揮正面影響力的機會，以達致創建具有關懷取向的個人「職趣生活」(work-life mix) 模式。

「**勇於承諾**」(Commitment) 作為第六把鑰匙，關注的焦點是個體在實踐職涯目標和生活願景上的動機強度、熱誠，以及所抱持的信念如何影響對自己的「自我發展」和「關懷世界」之承擔力。生涯承諾的內容可細分為三個部分：第一，「生涯轉變的規劃承諾」(career transition planning commitment)：看是否能以持續積極的態度面對成長階段社會角色轉變的過渡期變化，及有沒有在動態的生涯路上願意因應變化而修改計劃或設定新挑戰目標的管理心志 (Colarelli & Bishop, 1990)。第二，「生涯抗逆力的承諾」(career resilience commitment)：重視個體對於環境改變的適應，並在生涯艱困的時刻能否繼續堅持 (London, 1983; Carson & Bedeian, 1994)。第三，「生涯認同的承諾」(career identity commitment)：重視在社會文化脈絡中認同感的建構與生涯探索的關係 (Noordin et al, 2002)。當流動性成為 21 世紀的特色，青年人面對生活過渡、面對環境逆轉、面對身份意義的尋索，就更需要以委身於己，勇於承擔關懷作生涯之錨。

結語

「敏於判斷」的理性分析有助青年作生涯選擇。「活於創建」的開放思考有助突破既有生涯限制，找到屬於自己的一片天空。「積極聯繫」既關注青年生涯探索的主動拓展力，也強調社會群體的互助互惠。「提升自我」與「服務他人」是終身學習邁向成熟的追求，而「敢於承擔」既是實踐過程個人生命的沈澱，也是具備精神層次的社會實踐。在 6C 的理念下，香港「賽馬會鼓掌·創你程」的獎勵計劃已開始鼓勵「非在學非在職」的年青人，開啟生涯成長的各扇大門，透過與社工一起反思同行，講述及重寫生命故事。勇於築夢，敢於實踐是獎勵計劃推動不同領域的持份者對於青年生涯規劃的支持方向。我們樂見不久的將來，香港會出現一個青年友善 (youth-friendly) 的生涯發展平台和關愛的社會環境，是為盼。

參考文獻 (略)

企業視角的職涯競爭力

林俊宏 / 擺渡系統設計營運長

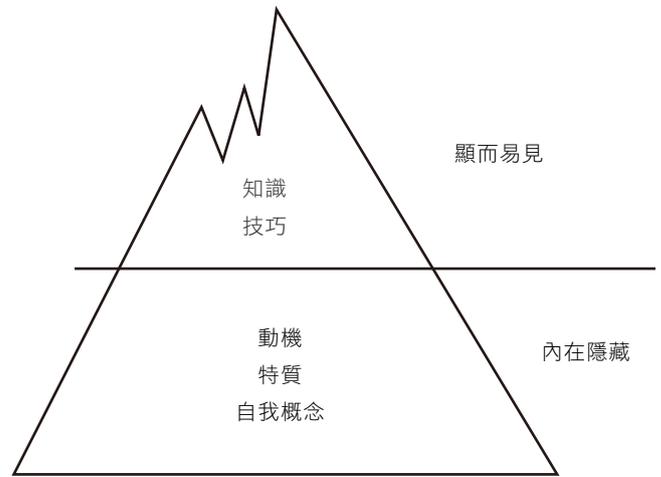
生涯發展所牽涉的議題繁多，不單是個體特性，還涵蓋人際、財務、家庭等。學職轉換在生涯發展上也是個重要議題，尤其對準備告別學生身分踏上職業旅途的初職工作者更是要緊。筆者在大學兼課時，遇見大一新生，經常問起「大學為何念四年？在大學期間又該學習甚麼？」。曾有學生說起大學是一個學習專業的環境。確實，現今的職場已經專業分工，因此學系對應職類是許多在學生當初在選擇科系時的思路。這也正是我們說的「硬實力」。但筆者認為多數學生努力於必修與選修的專業學分修習外，卻忽略了「軟實力」養成的關鍵時刻。為何說是關鍵時刻呢？近年來，大專院校校園內普及推廣的「UCAN 大專院校就業職能平台」便是從職業回推校園的觀點所開發出來的職業生涯發展及管理系統。這裡所稱的職業，或可以說是企業用人端。企業在甄選優秀人才時，不僅關注專業素質外，更重視其本身目前的「職能 (competency)」程度。許多專業知識豐富的應徵者卻無法獲得企業端青睞，許多都因職能程度不佳。因此，企業會說形容這類應徵者為「有專業、沒能力」或「有知識卻不懂得做事」，由此得知，校園理應是個培養能力的場所，也就是我們常說的「軟實力」。在筆者於就業服務中心進行待業青年的輔導時，發現青年在大學期間除專業學習，會為自己安排課外活動，大多是以興趣而投入，但卻不知個人的職業能力其實早在各類活動中逐步地養成，然而也有部分青年疏於有效的自我管理與活動參與，畢業後，雖然專業修習達畢業基本門檻，但職業能力卻是渴望初職的致命傷。在企業端，職能是個很普遍的用詞，但在生涯發展的專業及教科書較少提及，故筆者期望藉此文簡要的介紹企業端用人常用的職能概念及分類，期望能帶給職涯發展輔導人才或大專院校教師在進行學生的職涯輔導時能給予企業端常用的概念，以利學子們在校園期間就懂得透過不同活動來培養未來所需的專業職能。

所謂「職能 (Competency)」最初是由美國哈佛大學教授 David McClelland 在 1970 年初期所提出，他當時期望以職能概念來取代傳統以智商來篩選高等教育人才的狀況，此概念相當強調影響表現的關鍵因素，當此概念擺放在工作上，則是用來描述在執行特定工作所需具備的關鍵能力。Spencer & Spencer 在 1993 年認為職能是一個人所具備的潛在基本特質，這些特質與預測特定工作表現狀況有關。換言之，當求職者在應徵業務人員或行政人員，其被要求的職能就會有所差異。如圖所示，職能是個人潛在的特性，其內涵包含以下五項，說明如下：

1. 知識 (knowledge)：個人在特定領域所具備的知識
2. 技巧 (skill)：個人執行特定工作時的生理或心智的能力
3. 動機 (motives)：個人對某些事物因為渴望，進而付諸行動的念頭
4. 特質 (traits)：個人與生俱來的特性及對情境及訊息的一致性反應
5. 自我概念 (self-concept)：個人的態度、價值或自我看法

由此可知，職能的概念涵蓋相當多特性，這是因為當初 McClelland 教授希望能利用職能概念改變以往要求每個特定工作之工作分析、工作說明書等過度強調工作特性及個人能力之

細節，導致工作間難以轉換的困境，例如財務助理轉行政助理，若對照彼此工作說明便有許多差異而無法轉換，然如果從職能的概念則提供較容易轉換的可能性。



資料來源：Spencer & Spencer(1993)

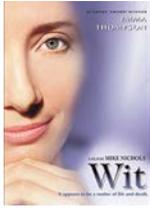
企業一般可以分成組織、團隊及個人等三層次，職能便可依據此三層次而有四種常見的職能分類，分述如下：

- 一、組織層次 - 核心職能：指企業內部全體成員都必須具備的能力，該能力可以代表公司面對未來環境的集體競爭優勢，如創新、誠信、團隊等企業對外宣稱與對內管理的企業文化與價值觀。
- 二、團隊層次 - 管理職能：團隊層次強調的便是團隊中主管的職務或角色能力，如規劃、組織、領導、控制等管理角色必須具備的能力。而隨著企業內不同層級的主管，在這些職能的要求也將有所差異。
- 三、個人層次 - 專業職能及一般職能：專業職能是與特定工作內容及預期達成目標有關，指有效達成特定工作目標所必須具備的特定職務能力。如研發工程師的專業職能便可能被要求創新研發、溝通協調、問題解決等能力，而人力資源工作者的專業職能為客戶導向、訊息收集、創新執行及成就動機等。除專業職能外，個人層次職能還包含一般職能，指企業成員普遍工作會運用到的一般性能力，如閱讀理解、書寫能力、口語表達及電腦操作技巧等。

從上述的職能概念介紹，職能就是為了特定工作表現得以獲得預期所需具備的能力。在企業裡，一樣的職能名稱在不同的層次與角色，其職能定義也會有所差異，如激勵部屬，面對基層主管與高階主管所被要求的激勵行為也將不同。職能概念在現今台灣職場常運用在人才甄選及培訓基準上，而反觀職業生涯輔導工作，或許可以藉此了解職場理解一位求職者的那把尺為何？並鼓勵在校學生能把握在校期間，利用課本閱讀外的活動，如課堂報告、校外工讀、企業實習、專題競賽、社團經營與參與等經驗，一年年地逐步養成未來面對職場所需的職能，相信求職者也將對個人職業生涯發展更感自信。

本期播放：心靈病房 (Wit)

黃素菲 / 國立陽明大學人文與社會教育中心副教授



劇情簡介

本片主要描述一位研究17世紀古詩的博士--薇薇安(愛瑪·湯普森飾演)面對癌症的故事,她從克拉醫生(克里斯多夫洛伊)口中得知自己已經罹患卵巢癌末期,整個人生就此扭曲變化。劇情圍繞在這位抗癌女戰士,從得知自己罹患癌症開始,薇薇安面對多次痛苦折騰的化療,但她始終不屈不撓,正因為生命中所遭受到的苦痛,更加能思考生命真實存在的意義。

劇中豐富的自我對話,內心掙扎的歷程,讓觀眾跟隨著她的內心起伏,感受到那份對生命的堅持與勇敢。她面對生命的省思,以及體驗生命真正意義,一路辛苦走來,經歷許多痛苦,最後勇敢面對死亡,令人為之動容。

導演、編劇

克尼可斯 (Mike Nichols) 執導,瑪格麗特艾德森(Margaret Edson)和愛瑪·湯普森(Emma Thompson)編劇。麥克尼可斯也是畢業生 (The Graduate,1967) 和 靈慾春宵 (Who'S Afraid Of Virginia Wolf,1966) 的導演,很早就展露頭角。他在 1991 年的意外的人生 (Regarding Henry), 和 1996 年的鳥籠 (The Birdcage), 以及 2004 年的偷情 (Closer) 也都是膾炙人口、大家耳熟能詳的好片。

演員

愛瑪·湯普森 (Emma Thompson) 飾演主角薇薇安貝寧 (Vivian Bearing), 愛瑪·湯普森 (1959 年 4 月 15 日生) 是一個才華與美貌兼具的才女,是優秀的演員,和劇作家。她首次擔任主角是在 1989 年的喜劇電影《高個子》(The Tall Guy)。她在 1992 年以電影《此情可問天》獲得許多電影獎項,包括奧斯卡最佳女主角獎與英國電影和電視藝術學院最佳女主角獎,然後在接下來的幾年當中繼續入圍奧斯卡獎,包括《長日將盡》(最佳女主角獎)與《以父之名》(最佳配角獎)。愛瑪·湯普森在 1995 年參與電影《理性與感性》的演出,並因此獲得 1995 年的奧斯卡最佳改編劇本獎與英國電影和電視藝術學院最佳女主角獎。

克里斯多夫洛伊 (Christopher Lloyd) 飾演醫師 (Dr.Kelekian), 他曾經在回到未來 (Back to the Future) 中非常精采的詮釋一位瘋狂科學家怪博士布朗。值得一提的是在本片中飾演女主角小時候的父親的演員,雖然只出現短短幾秒鐘,他其實是 Harold Pinter 當代英國劇作家,並於 2005 年獲得諾貝爾文學獎。品特題材多樣化,寫作技巧饒富創意,而且語言和「靜默」的運用耐人尋味,使他成為當代世界戲劇大師,他的重要作品還包括《生日派對》(The Birthday Party, 1958)、《啞巴侍應》(The Dumb Waiter, 1960)、《看門人》(The Caretaker)、《回鄉》

(The Homecoming)、《背叛》(Betrayal) 及《從灰燼至灰燼》(Ashes to Ashes) 等。

得獎記錄

根據 Margaret Edson 著作,1999 年普立茲獲獎劇本拍攝而成。愛瑪·湯普森以本片獲得演員工會、金球獎、艾美獎提名,還以共同編劇的身分獲頒人道精神獎。

影片導讀

病人的世界只縮小到病床一樣大,病人花多少時間瞭解這個事實,病人就已經躺在病床上這麼多時間。**病人就躺在病床上,不可能在任何其他地方,床就是他全部的世界。**在病床上,病人經歷一種緩慢的枯竭,像是在生命的核心放棄生命。

死亡只能接受,無法征服

英國文學教授貝寧,是一個治學嚴謹一絲不苟的學者,在罹患末期轉移性的卵巢癌時,冷靜的遵從醫囑,進行實驗性的重劑量化療處遇。貝寧甚至曾經幻想自己歷經千辛萬苦,努力熬完臨床試驗,會被醫師感謝並寫在論文上,實際上可能只有她的卵巢癌細胞的名稱和特性會被仔細描述,並且歸功於醫師的處遇有方,而她的名字其實會被完全遺忘。貝寧有種看透生死本質的幽默感,以一種旁觀者的位置在自述。是她的過渡冷靜與理性,使得醫師那麼冷漠?還是醫師們真的很難視病猶親?成為病人並不容易,有些時候**我們並沒有準備好要當病人,我們都帶著俗世的自己成為病人,貝寧剛開始也是帶著原來的身份住院的。**X 光檢查員問:「醫生是誰?」(Who is the Doctor?) 貝寧教授以為他問的是:這個教授是誰?她脫口而出說:「我是英國文學教授」,其實他問的是主治醫師是誰?

影片場景中的幾個醫病關係,都讓人心生畏懼。例如,主治醫師宣布病情時,還若無其事地跟病人聊天,談論同為教授身份如何對學生失望等等;雖然貝寧早已簽署 DNR 拒絕急救,卻被醫師強行急救,只因為她是臨床研究的個案,充分顯現出臨床醫學價值凌駕於個人意願之上;貝寧接受陰道觸診檢查的醫師,恰好曾經是所教授文學課上的學生,一邊做婦科檢查,一邊和她討論在她英國文學課的上課經驗,醫病關係係線重疊不清時,實在令人不禁要審慎思索醫病關係中,如何面對人性尊嚴的倫理實踐。這一幕,讓我想起我曾經在榮總掛婦科門診,門診醫師是陽明大學醫學系的畢業生,曾經選修過我的心理學課程,我沒認出這位醫師,他很驚訝的認出我並叫了一聲:「是黃老師啊!」我很希望能換個醫師以逃避那種尷尬局面。後來貝寧問他:「你為何選擇腫瘤科?」這個醫師非常興致勃勃的回答,是因為欣賞癌細胞生長不受限制的奧妙,醫師在讚嘆癌細胞「永生」的奧妙,卻無視於病人生命正在受癌細胞的摧殘,再一次顯露出醫學研究價值凌駕於病人現實的痛苦之上。

有些時候折磨人的不只是疼痛,更痛的是失去人性的尊嚴,我們都會生病,遲早都要面對需要別人協助換衣物、包尿布、清穢物的無助狀況,當別人無意的輕蔑、皺眉、噴聲或閃避的眼光,都會如刀一般讓我們心中淌血。見習醫師在查房跟診時,幾十隻手在貝寧的肚子上摸來摸去,完全視她為隱形人似的;貝寧嘔吐到腦漿都要吐出來時,醫療團隊卻只關注嘔吐物共有幾 cc;有一幕是貝寧問醫師:「當你的病人憂鬱沮喪,怎麼辦?」醫師沒聽清楚,似乎聽不懂這句話,雖然我們經常在醫師培育過程強調醫人甚於醫病,但是醫療場域經常是身心分離,病人的情緒層面經常無法被細心照顧。

貝寧思索著當死亡不再抽象是眼前的真實，使得她不再認為有什麼事情是千真萬確的了。貝寧說：我必須打理‘它’，‘它’意味著我還活著，我總是求知若渴（I have to take care of it, ‘it’ mean I am alive. I always want to know more things.）我不禁思索：學術理性的溫度何在？學術理性與生命價值孰重孰輕？貝寧親臨現場作為醫療場域的臨床病體，重新對自己對生命的態度產生極為深切的回顧與反省，她體會到醫師本位主義的醫病關係，使她被放在一種邊緣、漠視的位置，一如她長期以來的師生關係，她在課堂上對學生苛求與不近情理，也使得她的學生被她的教授「本位主義」所壓迫。當蘇西護士問醫師：「你有想過生命價值一類的東西嗎？」傑森醫師反諷的問：「你們護理學校念什麼？」這也反映出當今醫療文化的特徵：生物醫學研究才是王道，人文關懷等而次之。病人最需要的是貼心的陪伴，實際上，蘇西體貼的理解、照料與人性關懷，才是重要的生命價值之實踐。

貝寧教授是研究十七世紀詩人 John Donne 的權威學者，她在談論生死時，有著相當深厚、複雜的哲學思考，這源自小時候就對「字詞」十分著迷，她問爸爸：「Somnolence 是甚麼意思？」就是想要睡覺（sleepy）的意思，童書文字卻要用生澀難懂的 Somnolence，而不用淺顯易懂的 sleepy。我不禁想哲學或詩一方面想要以簡馭繁，一方面又化簡為繁，當然在這部電影中是要隱喻：**死亡不是文字遊戲，而是生命的事實**。貝寧的啟蒙導師伊蓮艾特金（Eileen Atkins）曾就字面上漂亮地分析了 Donne 的詩句給貝寧聽，她說：在 Donne 的詩裡，死亡，是一個逗號，一個暫停（Death is a comma, a pause.）。John Donne 對死亡內涵的詮釋是：「死亡，你不必驕傲，雖然人們視你為敬畏可怕的象徵…」；「憑藉著智慧來戰勝他的敵人，最終在於能跨越生死和永生的藩籬…」。其實這仍舊是在抗拒死亡。「死亡必須死去」此一詩句，正刻畫出西方文化對死亡的態度：征服死亡，而非接受死亡。John Donne (1572-1631) 原詩如下：

Holy Sonnets: Death, be not proud

死亡，你不必驕狂

Death, be not proud, though some have called thee

雖然人們稱你為強大而且可怕，

Mighty and dreadful, for thou art not so;...

但你並不是那樣，

One short sleep past, we wake eternally,

在短暫的睡眠之後，人們永遠甦醒

And death shall be no more; Death, thou shalt die.

死亡就不再了，死亡，你定要死

本片題目 "Wit"（機智），用來指稱 John Donne 的詩的機妙與巧智，是貝寧教授一生追求的知識；但她的老師愛絲芙教授告訴她，John Donne 寫的是 "Truth"（真相），這才是生命的核心。陪伴她堅定走完人生的，正是對 "Truth"（真相）的信仰。不離不棄、相伴相隨的生命價值，也藉由愛絲芙教授之口，說出一則美麗寓言，逃家的小兔子（Running away bunny）：「小白兔要離家，媽媽說不管你到哪裡，我都會去找你；小白兔說要變成魚，媽媽就變成漁夫把他釣起來；小白兔說要變成鳥不讓漁夫釣到，媽媽就變成鳥停靠的那根樹枝」。愛絲芙教授還告訴貝寧，不要到圖書館，到外面走走，才是體會這些詩意的最好方法。貝寧在她老師愛絲芙的懷中就像一個受盡委屈的小女孩，

終究有人瞭解她、給她安全感。貝寧教授最終伴隨著 John Donne 的詩沉靜地走了。

最後貝寧終於跨越理性的疆界，流下眼淚，淚水不是脆弱，感性也不表示昏昧，受盡病情折磨的貝寧，終於不必把自己包裝在理性的盔甲之中，對生命嘲諷、對抗與示強，面對無常顯露人性中的謙卑與臣服，有時比武裝自己需要更大的勇氣，卸除盔甲與武裝之後，人才能回到真正的活在現場，體會當下即是甘美。

功成名就 v.s. 貼近自我

貝寧教授對著鏡頭的說話，像是對觀眾說話，更像是獨白的發聲。每個人選擇敘說某個經驗的方式，都有其意圖性（intentionality），此意圖性使得當事人朝向某種目的而說、朝向某個對象而說、也因為某種原因而說。這部片子感動我的正是這種主角對著自己說，卻又像對著作為觀眾的我說的那種質問。

去理解人的「話語」（saying），人的話語會給出這人所活的世界，人怎樣說自己（的故事）就決定了自己，我們通常也可以經由人的敘說而「看」到這人「所活的世界」如何使他活成現在這個樣子，這人說話本身不只是說了「話」，而是他的「說」給出了一個他存在的世界。我們的話語建構了我們自己的生命意義與自我價值，當人自我表述的時候，敘說者本人身處話語之中，並參與在話語所蘊生的故事與概念裡，因此，話語才有了意義。這部電影的運鏡想必是想要產生直接跟觀眾對話的效果。

羅蘭巴特說：「我，只是我此刻口中的我」（I is nothing other than the instance saying "I"）（1977:145）。許多高度知性（或稱為過度理智化的大頭腦）的人，常常習慣把自己躲到概念背後，藉此逃避個人和關係的問題。這時候都是需要慎重以對「此刻口中的我」，必須考量不同人所發展出的獨特生命情調。有時候是像貝寧教授質問死亡，有時候是回顧生命中某個片段，產生了新的理解。

我 20 歲的時候，那時讀大學對我而言，可能只是作為攀附主流成功價值的工具，讀書做報告當然就是苦差事，我記得在修讀「人格心理學衡鑑」時，面對一大疊明天輪到我做報告的英文 paper，我居然苦悶到對著隔壁寢室出來倒茶的博士班學姊大吼：「你不覺得心理學全都是狗屎嗎？你幹麼那麼無聊讀博士班啊？」這種嘶吼完全是自己壓力的對外投射，還好我遇見一個蕙質蘭心的學姐，立刻問我：「妳明天要報告嗎？」當下把我完全敲醒，面對自己的迷失與焦慮。很長一段時間我在無數的夜晚陷入疏離與孤寂之中，這是變動的代價，跨越勞工階級、進入中上階級專業生活的代價。一直到研究所畢業後找到專業認同，才稍稍緩解這種追逐的辛酸。

我想起有一次我去軍中演講，有個父執輩的將官知道我父親是退伍軍人，就順口問我：「他是第幾軍團？」我們兩人都楞在那兒幾秒鐘，我答不出來，因為父親只是工兵的二等兵，他無言，因為他發現他以他的身份「理所當然」提問。我也記得我的小學同學，她父親是醫師、母親是中學老師，她可以學鋼琴，而我母親只有小學畢業，在那個高喊「客廳即工廠」的年代，我母親忙完家務之後還要做家庭代工，我也得犧牲課餘和假期加入生產的行列，學鋼琴是遙不可及的夢想。在我整個成長過程師長們共同動用許多理所當然的觀點，諸如：力爭上游、超越困境、追求卓越等，允許我公然拋棄我原來的「身分」。我夾在兩種拉力的掙扎之下，一方面對向上爬升感到自豪，一方

自身生命經驗所賦涵意義之面又痛苦地知道必然要脫離家庭的範圍、進入遙遠的世界，而且我必須獨自前行。所以，對我而言「此刻口中的我」是重新對自我身分認同持續認識與再認識。

卡謬在『異鄉人』中對主角的描述：「這本書的主角之所以被定罪，因為他不肯演戲。就這層意義來說，他是他的社會中的陌生人」。好一個「他是他的社會中的陌生人」像一記悶棍敲在頭上。我曾有過被我家人視為「陌生人」的經驗，不是因為我不肯演戲，而是因為我演出的不是他們熟悉的戲碼。我記得當家人聚會時故意不通知我，因為他們認為我是家中最忙碌的人，我一定不會有時間加入這種「浪費」時間的餐會。我有嚴重被拒絕的失落感，我發現原來這 20 多年來，我讓自己離開原生家庭的貧窮的社經地位身分的同時，我也跟他們拉出了的距離，原來，我一直想要擺脫我是「老芋仔」和「勞工家庭」小孩的陰影。拉康說：「我們的願望是他者的願望」（杜聲鋒譯，1988:34），我的「他者」是社會的階層結構，是整個升學體制，也是有形或無形的「好」與「對」的主流價值，我理解到：「我活著，但不是我，是社會的主流價值活在我身上」。

心中最原始的鄉愁

祕密通常很難永遠不被人知道，祕密被揭露是因為時候到了，更因為這種祕密必然扭曲保密者的內在生活。我是在厭倦追逐成功的時候，轉身回頭才看見自己一直企圖擺脫身分認同的辛苦，我當然明白跨越階級和文化界限並不是生命議題的唯一解釋，可是，人所活的世界是了解基礎。我的這些早年經驗使我的某些演講、工作坊頗受歡迎，或者個別治療和對新手治療師的督導頗受肯定，我知道這是因為我生命經驗底層的感通，正流動在我們的互動過程中，這當然令我有滿足感。但有時在學術研討會中看到某些人擁有基礎深厚而豐富知識，他們沉浸在思想世界優遊自在，我仍然會覺得有一種疏離的陌生感，好像那不是我的世界，我是誤入異域的陌生人。其實，自我認同的建構過程，涉及了自我意識之客體化和公共性的體現過程（Mead, 1967），「自我」不僅是個人意識的顯露，「自我」也揭露了它所存活的社會環境，更重要的是「自我」實際存在於一個共同生活的世界，這種「自我」的在場，向我們保證了世界和我們自己的實存。

所以，我讀到柯慈書中，最後一次麥可·K 被安置在集中營地的醫療中心時，一個照顧他的醫生（其實是藥劑師）被他吸引，他認為麥可·K：「是一個有靈魂的人，一個超越或不在任何歸類與範疇之內的人，一個不被教條碰觸的靈魂，不被歷史污染的靈魂，一個即使被深埋在古埃及石棺裡都還是會震動雙翼的靈魂，一個在滑稽面具的遮覆之下都還要喃喃自語的靈魂……我們所有人都翻跌進歷史的大鍋爐中，唯獨你，追隨著你那愚黯的光明……你用古老的方式生活著，在時間裡飄移，靜觀四季的變化」（245 頁）我噤不能言，柯慈寫出來的麥可·K 是像我這樣被社會文化「污染」長大，不斷尋求認同的人，心中最原始的鄉愁。

我們由於內斂於一個心靈，而共享那個心靈的目的與功能，要成功地解釋任何事物，解釋者必須先被他們所感動。貝寧教授讀詩、教詩、分析詩，有被詩感動嗎？有被生活感動嗎？只有對於他們自己存在的問題有所感動的人，才能聽到文本的信息。

生涯議題反思

1. 貝寧教授在八個痛苦的療程中，擁有堅毅的生命力去面對病魔，她的自述帶著樣的風格？反映了什麼樣的生命態度？
2. 如果是妳，妳會跟貝寧一樣接受這種臨床研究個案的療程嗎？
3. 醫師傑森是貝寧教授昔日的學生，為何對於老師卻是抱著醫病而不是醫人的態度？
4. 貝寧教授最渴望得到什麼？她得到了嗎？為什麼？
5. 即使擁有崇高學術地位的貝寧教授，面對病魔時對生命倍感無奈，生命既是那麼無常又難以掌控，在有限的生命裡，你可以把握什麼？你應該把握什麼？
6. 如果你是個臨終的病人，你會如何面對生命？如果你有臨終的親友你會如何對待他？

生涯前哨站

專業訓練外的職涯規劃養成－國立政治大學職涯輔導工作淺談

許美鈴 / 政治大學職涯中心總監

林宗憲 / 政治大學職涯中心輔導員

職涯輔導首重適才適性，針對不同學校特色與學生人格特質，發展出該校的職涯輔導路徑。政大是以人文法政、商學傳播為主的綜合大學，目標包括培育同學的批判思考、人文思維、國際觀與學術專業能力。基此，本校職涯輔導也是在此原則下延伸蛻變。政大學務處職涯發展中心前身是「畢業生服務組」，創立於民國 54 年。致力於服務政大學生，進行職涯規劃。近年，隨著高等學歷的增加，大學生對於職涯諮詢的尋求，日漸重要。而政大長久辦學以來，是台灣數一數二的人文社會大學，但相較於其他技術、科技型科系，產學之間在找尋工作時，資訊不對稱的現象也較為嚴重。如何表現自己，出眾於其他應徵者，從履歷到面試，都是十分細膩的過程，而職涯中心秉持著照顧全校政大畢業及在校同學的信心，持續努力。希冀從政大走出的畢業生，都能很快的找到，屬於自己理想中的第一份工作。

隨著時間的更迭，現在的畢業大學生，往往會有其他更高更長遠的規劃。出國遊學、升學研究所，甚至是每每在景氣低迷時熱門的公務人員高普考，都是規劃的選項之一。而大學生不同於高中、國中求學中的莘莘學子，第一次面對到自己生涯規劃的情況，難免迷惘。這時職涯中心的腳色就尤其重要，在多元的發展中，協助政大學生找到適合自己的一隅，在未來的路上發光發熱。而政大職涯中心在輔佐學生找到自己適性適合的生涯規劃上，也有更多不同的方式，包括一般的職涯講座，請到在業界有名的人士，甚至是系上、院上傑出的學長姐，回來做演講，讓學弟妹了解到產學之間不同的差異。也能藉由他人對於產業的看法和解析，提早對於該產業有所認識，並且找出適合自己的路。

另外，徵才月、職涯雙週等，也是政大學生很好接觸職涯規劃的一環。每年大概 3-4 月，都會有許多廠商進駐政大校園，進行徵才的活動。以往針對政大應屆畢業生進行招募，但在近年，也隨著大學生對於實習的需求增加，現在徵才月上的職缺

，也有許多是開放給在校應徵的實習機會。職涯雙週的一系列活動，也可以讓對於職涯規劃仍然有猶豫及不了解的同學參與，藉由不同的活動，認識且更深入的了解不同的畢業後的管道，這包括公務人員、升學、留學等，而這樣的多元化，也是政大學生佳評的活動之一。



徵才博覽會

政大職涯中心在今年度，開始了結合職涯中心職涯志工團隊與校內幾個社團共同推展「政職涯」相關的學生職涯發展系列宣傳及活動，希望藉由這樣的整合性推展，使更多學生了解到職涯發展的重要性。在許多職涯夥伴的共同努力下，如今「政職涯」團隊，已經共同舉辦及支援許多精彩的活動，包括 EMBA 校友會理事長系列論壇、「學長姊在線業師產業諮詢計畫」、EMBA 校友會校友回娘家產業分享會…等。這些活動有別於以往大家認識職涯的方式，可能是講座、論壇或是工作坊的方式，我們強調走出來認識職涯，用更多的方式和管道，接觸更多潛在需要職涯資源的同學。目前「政職涯」也積極規劃更長遠的政大職涯藍圖，希望讓更多的學生接觸到職涯活動。我們將政大可能潛在可接觸到的產業做劃分，進行更多數據的分析，並且規劃職涯導師及實習體驗等計畫，在未來推出給更多有需要的學生。我們也深深的希望在這樣的計畫下，能夠讓政大的同學有更多更不一樣的想。



政大 EMBA 校友會理事長論壇系列

要讓在處在「職涯第一哩路」的在校同學降低徬徨，也方便系所掌握資訊適時輔導在校生進行職涯規劃，最有效的一個方法，就是提供學長姐的出路與動向。本校從 100 年度起擴大辦理畢業一年、三年及五年的畢業校友調查，除了結合學校民調單位，採取全面電話訪問方式之外，也針對不同學制畢業生，採用差異性的問卷題目。經由這些調查結果的分析，期望能帶領畢業生瞭解未來該學系可能的出路、產業，同時讓院系所可以瞭解其畢業生就學期間的學習成效，作為課程調整之參考。

面對數位時代的來臨，如何結合 e 化的趨勢，有效綜整同學的學習成長軌跡，更是不可或缺的工作。職涯中心自民國 96 年

起即建置全人發展與自我管理系統。透過校內資料庫，以及學生參與活動的系統記錄，將學生在校期間各項課業修習及活動參與紀錄，系統性彙整於全人系統中，協助學生適性發展並定期自我檢視，不論是課業成績、比賽榮譽、服務學習、證照考試等，都可以詳實記載。同時，於畢業前可申請「全方位檢視表」，作為升學、求職、或參加校內實習活動的證明文件。藉此方式，鼓勵同學全方位學習發展，規劃在校的學習藍圖，作為自我生涯規劃的起步，可說是同學全方位學習發展之紀錄與檢視個人化之資料庫。

提供應屆畢業生服務，也是職涯中心職責之一，其中輔導畢業生委員會是這項工作的重點。由於畢業前同學們希望能留下深刻的回憶，因此，由各應屆畢業班推派組成的畢業生委員會，就可以發揮統合作用，為應屆畢業生創造回憶的元素。畢委會功能在於辦理畢業團拍、畢業紀念冊、畢業舞會、升學雙週、及其他畢業前活動。透過畢業生委員會的投入，為應屆畢業生的畢業前生活，多添加許多色彩。

如何讓同學透過職涯探索找到自己的職涯藍海，是職涯規劃重要的一環。因此，如何透過職涯適性測驗探索未來，顯得格外重要。職涯中心多年來透過生涯興趣量表 (CII)、生涯信念檢核表 (CBC)、華格納人格測驗、大專校院職能診斷平台 (Ucan)，以瞭解同學的未來。透過新生入學前宣傳、舉辦說明會、校內宣傳管道方式，鼓勵同學參與職涯探索。

有鑑於實習是求職的前哨站，因此，職涯中心也強調學生實習的重要性。在實習架構上，目前學校已設立學生實習委員會與學生實習推廣委員會，分別負責實習方向的擬定與實習意見的諮詢。政大對同學國際移動能力向來非常注重，近年來積極推動海外暑期實習計畫，也提供學生國際實習活動獎助學金補助申請，提供同學申請海外實習的補助，協助拓廣國際視野。未來計畫透過「職涯導師」的計畫，邀請在企業 / 機構擔任決策階層的校友擔任「職涯導師」，帶領同學提前體驗職場。



職涯適性測評

職涯中心也著重培養同學的就業軟實力，因此，透過講座的辦理，提供同學對企業或對於各領域專業人士的職涯發展經驗的分享。講座的主題包括履歷表撰寫、面試技巧、職場禮儀、職場經驗分享、公職講座、升學講座等。未來更將透過產業小聚、各種企業參訪與體驗，讓同學實際參與職場。

面對科技資訊革命性改變、產業典範轉移加速、商業模式更替迅速的時代，如何引導同學轉換思維，引入新創思考，是從事職涯輔導工作最大的挑戰，也是最有利的機會。本校學務處職涯發展中心希望統全校內外資源，結合不同輔導模式的運用，希望陪伴同學找到自己的職場藍圖。

桃園市立平鎮高級中學（生涯）輔導工作特色

范美珍 / 桃園市立平鎮高級中學輔導教師

宋珮綺 / 國立中央大學附屬中壢高中輔導教師（協同編輯）

一、創校簡史

本校依據教育部完全中學試辦計畫設立，於民國 89 年 6 月完工，與平鎮國中合稱為「桃園縣立平鎮中學」，9 月招收第一屆高中部新生。民國 90 年 8 月 1 日完全中學試辦計畫停止，更名為「桃園縣立平鎮高級中學」。91 學年度起，高中部與國中部分別獨立設校，平鎮高中正式成為朝向多元特色發展的社區型普通高中。民國 103 年 12 月 25 日依桃園縣正式升格為直轄市，更名為「桃園市立平鎮高級中學」。

二、本校特色

本校現有 48 班，每個年級普通班 13 班，另設有美術班、體育班及棒球班各 1 班，讓學生的多元潛能得以發展。為促進學生生涯發展，以奠定研究學術及學習專門知能之基礎，除了實施系統化的生涯規劃課程，更依據不同年級的需求，辦理各項生涯輔導活動，增進學生對個人優勢、能力與興趣的了解，以達適性學習、適性選擇及適性揚才的目標。茲就各年級的實施內容表列說明如下：

年級	實施內容
一年級	<ol style="list-style-type: none"> 1. 青少年心理健康量表施測與解釋 2. 新生定向團體輔導 3. 高一下學期進行全學期的生涯規劃課程 4. 各科學習輔導座談 5. 學習與讀書策略量表施測與解釋 6. 同儕輔導課業諮詢與指導 7. 興趣量表、性向測驗施測與解釋 8. 高一選組輔導 9. 學長姊選組經驗分享座談 10. 選組說明會
二年級	<ol style="list-style-type: none"> 1. 轉組學生輔導座談 2. 大學學群校系活動 3. 職業探索活動 4. 畢業校友返校座談 5. 認識大學科系講座 6. 大學參訪活動 7. 全方位第二教室學習計畫
三年級	<ol style="list-style-type: none"> 1. 大學學系探索量表施測與解釋 2. 高三升學輔導說明會 3. 高三升學主題式講座 4. 製作高三升學地圖 5. 繁星推薦說明與輔導 6. 高三甄選入學指定項目甄試說明會 7. 指定甄試項目諮詢與指導 8. 大學暨四技科大申請入學模擬面試 9. 大學暨四技科大書審資料說明與製作 10. 大學申請入學就讀志願序選填輔導 11. 開展生涯路網建置與資料更新 12. 考試分發落點分析與選填志願說明會 13. 分發入學志願選填諮詢輔導 14. 國外大學簡介 15. 生涯工作坊與講座

另外值得一提的是，平鎮高中輔導室為增進學生的生活適應

與個人發展，特別針對不同的年級與特色班級規劃不同主題的內容，提供每學期一次的入班團體輔導。

年級學期	班別			
	普通班	美術班	體育班	棒球班
一（上）	高中生活的適應與學習	高中生活的樣貌（美術班）	高中生活的樣貌（體育班）	高中生活的樣貌（棒球班）
一（下）	知己知彼適性選組	尋找生涯典範—台灣之光（美術）	尋找生涯典範—台灣之光（體育）	尋找生涯典範—台灣之光（棒球）
二（上）	高二生活的忙、茫、盲？		成就生命的美好—兩性交往的藝術	
二（下）	主題四選一：1. 邁向大學之路—升學管道停看聽 2. 人際關係 -- 我好，你也好 (I am OK, you are OK) 3. 眾裡尋他人在哪裡：尋找 Mr./Mrs. Right 4. 情緒管理與壓力調適			
三（上）	升學策略與生涯進路分析	美術班的升學策略與生涯進路分析	體育班的升學策略與生涯進路分析	棒球班的升學策略與生涯進路分析
三（下）	高中生活回顧與展望			

三、其他

（一）南區學校心理衛生諮詢服務中心

平鎮高中輔導室為有效結合社區醫療資源，建立學校心理健康輔導網絡，協助輔導教師及導師有效掌握疑似精神疾病個案，落實學校輔導服務工作，以增進學生身心健全發展，於民國 95 年爭取設置桃園縣南區學校心理衛生諮詢服務中心，聘請精神科醫師與臨床心理師到校提供鄰近國中小高中職學校輔導教師疑似精神疾病個案諮詢服務，以增進輔導教師協助精神疾病個案適應校園生活之專業知能。

（二）校園危機減壓安心服務小組

另有感於輔導工作需要團隊合作，不能單打獨鬥，遂結合桃園縣社區與學校輔導資源，於民國 96 年成立桃園縣輔導專業團隊，設有輔導行政諮詢小組、輔導專業危機減壓輔導服務小組。



由受過 50 小時以上危機減壓課程及每月督導，同時參與縣內危機事件減壓實務工作有經驗的心理師、義務張老師及中小學教師組成，於校園發生危機事件時入校提供減壓安心服務，提供及時的「心理危機處遇」，以減少危機事件的負面影響，並降低心理創傷的嚴重性。

（三）「woww」焦點解決班級經營教師專業學習社群



有鑑於 12 年國教的實施造成教學環境的衝擊，全面免試入學學生的異質性帶來教師班級經營上的挑戰。平鎮高中輔導室於 103 學年度成立「WOWW」焦點解決班級經營教師專業學習社群

，將焦點解決短期治療理論運用在班級經營上，透過系列的研討與分享，共同學習焦點解決短期治療好用的概念與方法，協助社群教師提升班級經營與輔導知能。

四、結語

本校設校之初，一切從零開始，為儘快讓輔導工作步上軌道，促進學生生活適應與心理健康，虛心求教於諸多友校資深輔導工作人員，兢兢業業推動各項輔導工作，並在既有的基礎下以團隊合作概念，結合各界輔導資源造福校內外師生。在輔導專業的發展上，積極運用臺灣焦點解決中心資源，致力於將焦點解決理論運用於校園輔導實務中，期能幫助學生盡其所能的成為最好的自己，讓學校可以充其所能的成為一所更快樂的學校。

生涯 Do Go Card

談如何運用現實治療取向 DoGo Card 建立學生的成功認同

黃之盈 / 台北市立明德國中專任輔導教師

莊詩芸 / 高雄市中正高級中學輔導主任

前幾期的生涯 DoGo Card 文章中，我們探討了『五大需求初探』、『現實治療於青少年生涯自我認同』、『從你想要什麼』出發』並討論到『WDEP 的使用步驟』，這一期，我們想要探討的是『五大需求卡』和『現況評估卡』的落差。

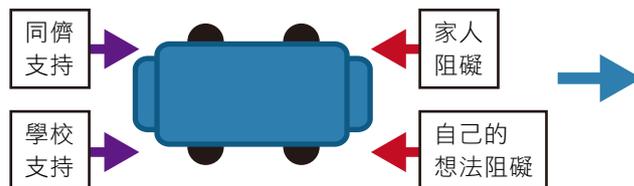
一、青少年的優質世界：

對現實治療來說，行為的驅動都是來自需求，其中，青少年的五大需求包含：生存、愛與隸屬、權力、自由和樂趣。每位學生的優質世界的內容和比重不同，這些內容，將創造出學生選擇甚麼樣有效或無效的行為，去刻劃自己的生活世界！我們要教導青少年選擇有效的行為來達到自己心裡想要的需求，就要先了解他的需求內容有什麼，DoGo Card 的五大需求卡 35 張，最主要就是在幫助學生釐清自己目前的生涯需求，並且在需求理想和現實的落差中，找到再度出發的行動力！

二、青少年的整體行為：

整體行為包括：一個人個人內在的想法、行動、感覺和生理，這是同時驅動的，William Glasser 認為，整體行為就像一部車子一樣，是由前輪帶動後輪往目標邁進，所以若是其中一輪例如：想法過不去，選擇無效行為，或者感覺太強烈，這些讓車子的輪子過大而失衡，都可能造成個體舉足不前，或者失去前進動力的因素。

DoGo Card 在這個部分設計了一個木頭車體，象徵整體行為的驅動力，此區動力代表每時每刻的行動力，而現實治療主張「由行動和想法帶動感覺和生理」。而藍色卡片則象徵個人內在的四個向度，若是對個體有幫助的，就擺在車體後方，對車體沒幫助的，就擺在車體前方（阻礙車體前進）。紫色卡片代表個人外在的因素，包括家庭、學校和同儕關係，也可以放置在車體前後，以便標誌。下圖為圖示範例：



在以上的情況下，由阻礙的部分作了解的是（一）、家人的意見會阻礙學生，（二）學生自己的想法就形成阻礙了；

（一）教師可以先釐清目前的狀況家人之間「誰的意見是什麼？」「誰是家中說話較有份量的人？」「誰最有主導權？」然後評估案主和此人的關係，可討論的方向是，學生想要獲得他的認同，還是想要抵抗它的認同。無論是獲得抵抗，可評估這個人對學生的影響力，是學生個人內在覺得重要，還是實際上影響他在行為上的抉擇。

（二）學生想法方面的阻礙，教師可以使用語句釐清「你是怎麼想這件事情的？」了解學生卡住的點，並協助學生評估利弊得失和優劣好壞，以 SWOT 分析協助學生分析自己的想法和現實的落差，以及怎麼去補齊等向度。

當然面對推動力的部分，教師可以肯定學生在學業方面的表現，以及志同道合的好朋友可以一起前進等等。這些資源的部分歡迎老師多多提出與學生討論！

三、當青少年面對理想和現實落差的時候：

青少年面對理想與現實的差距時，就會進入困惑的是「我可以嗎？」「我能嗎？」「我該怎麼辦？」而面對問題的因應和解決策略，就一定會影響到青少年怎麼看自己，認為自己是個怎樣的人，也就是建立「成功認同」還是「失敗認同」DoGo Card 中的『五大需求卡』協助學生釐清優質世界，『現況評估卡』協助學生自己個人內在的現況，以及環境方面的現況，最後輔以『資源阻礙卡』的部分，協助學生更了解自己的資源（綠卡）和阻礙（紅卡）是什麼，這樣一來，可以更具體讓學生看見問題所在，以及自己有那些優點資源，更加了解問題的癥結點。



四、用行動建立成功認同：

當青少年越是沒辦法看清楚現況與理想的落差，會加劇眼高手低的情況，並且會不斷嘗試無效的整體行為，就離目標越來越遠，所以要促成青少年成功的自我認同，有效的方法就是，讓青少年選擇有效的行為，並且透過有效滿足需求的行為，重新看見自己的定位，並重新定義自己的認同，如此一來，才有機會將負向的迴圈逆轉，成為正向的循環，逐漸建立學生的有能感和希望感，並且往目標邁進！

桌遊 x 生涯

龜兔賽跑

黃之盈 / 台北市立明德國中專任輔導教師

一、前言：

“龜兔賽跑”是大家耳熟能詳的童話故事，故事中，兔子因為偷懶，輸給慢吞吞的烏龜，也因為兔子的驕傲，輸給了自己的”大意和自以為是的態度”，對烏龜來說，可以說是一步一腳印踏踏實實地走到終點，兔子則是懊惱不已。但故事沒有完，這一回合，兔子主動找烏龜挑戰，並找來綿羊、大野狼、狐狸等動物，要一起比拚誰比較快到終點的高下。這次的活動主要是由玩家下注，了解各種動物的優勢以及劣勢，並依照動物的性質，下注賭哪一隻動物會跑贏。



二、遊戲介紹：

- 遊戲名稱：龜兔賽跑
- 遊戲人數：2-5 人 (建議 3,4 人)
- 遊戲類別：動物、卡牌遊戲、故事改編、競速
- 遊戲機制：下注競標、手牌管理
- 遊戲時間：約 15 分
- 遊戲開始：玩家一開始先抽取一張動物做賭注 (不公開)，再選擇一個動物做下注，再過程幫助這兩個動物贏，取得自己下注的勝利，再結算分數。卡片會依照動物的特性，給予特殊的功能或者步數，要由玩家自己來評估下注哪隻會贏、哪隻會輸。
- 內容物標誌如下圖：



內容物一覽表：最左邊有個站台 (評 123 名 _ 總共有五隻動物的類型，中間是說明書，右邊是終點站。



地板版面有 11 個跑道拼接而成。



先跑到終點的可以站上第一名的位置，依此類推。看看他們有多得意！



因為這款遊戲最主要的機制是手牌管理，一開始玩家先抽到哪種動物，其它就看抽到什麼手牌，由玩家下注看抽到哪張動物，決定下注哪種動物。當然如果抽到一次步數衝很快的動物，勝算自然就比較大，所以要先分析動物的優勢劣勢很重要喔！



未獲勝利的動物只能在底下乾瞪眼。



終點站，遊戲盒很親民也很直觀，讓玩家一目了然終點在哪！

三、遊戲後引導：

(一) 觀察體會層次：

在遊戲開始之前，我會先說一下故事內容，然後讓學生看著玩家指示卡，分析一下動物的優勢劣勢，先預想好等下想下注的動物，以及想使用的策略等。

動物	得分	動物	得分
兔子		烏龜	
狐狸		綿羊	
大野狼			

你覺得為什麼要先分析各種動物的利弊得失？_____

你可以押注的對象是 1/2，你會決定押哪一隻動物？

_____、_____、_____

兔子在第一名的時候，有四張一樣的反而不能跑，這讓兔子學會什麼？_____

當你發現自己下注的動物落後的時候，你曾經使用哪些策略幫助他前進？

1. _____ 2. _____ 3. _____

(二) 檢視歷程層次：

如果你可以選擇，你會希望自己是哪種動物？為什麼？請在口中打勾。

你最不喜歡哪隻動物？兔子狐狸烏龜綿羊大野狼請挑選一隻，然後寫下為什麼？

(三) 生涯省思層次：

1. 與自我有關：

■ 在生涯規劃的路上，你往往是領先別人、在中段、還是落後別人？

■ 有沒有誰遇到事情往往是倒吃甘蔗，先苦後甘型的？

■ 贏在起跑點的人，他們的壓力可能是什麼？

■ 在中段的人，他們的壓力和可能性是什麼？

■ 在後段的人，如何反敗為勝嗎？請舉一個例子。

■ 贏在起跑點，最後一定是勝利者嗎？

■ 當你落後別人時，當時是怎麼了？

2. 與別人有關：

■ 人生路上，誰曾經不看好你？

■ 人生路上，你最介意誰不看好你？

■ 人生路上，你最想要誰對你有信心？（請列舉出五人）

■ 你想怎麼做，讓他刮目相看？

■ 即便外在環境沒有變化，你仍會為自己做點什麼好事？

3. 與生涯規劃的態度有關：

■ 所謂「滿招損，謙受益」龜兔賽跑第一次的故事帶給我們這樣的啟示，那麼，你覺得後續的故事帶給我們什麼樣的啟示呢？

■ 當你面對要下注時，你會趨於理性分析，還是任由自己的性子想押注誰就下注誰？

■ 當你面對自己的動物落後時，你會採取甚麼態度繼續玩遊戲？

■ 當你的策略不管用的時候，你會帶著怎樣的看法看待這件事情？

龜兔賽跑的故事本身就具有一定程度的寓意，包括誰跑得快，跑得快的人就一定順利到終點嗎？還是會恃寵而驕，反倒招致失敗，對青少年的孩子來說，很多孩子較難想到日後會怎樣，較為短視近利的結果，就是較不容易做出合理的計畫，也較難認清自己的優勢劣勢，透過遊戲來評估，協助他們先分析動物狀態，再下注並付諸行動，其實，我們自己的人生路上，也有起起伏伏，領先和落後的時候，這是人生的常態，我們帶領學生透過遊戲領略和體會過後，也記得提醒學生「別忘了我們自己就是手中下注的動物，別人可以不看好我們，但我們千萬不能小看自己！」要帶著穩健的步伐，持續地帶著策略和信心付諸行動、往前邁進。

碩博士論文點閱

靈性經驗對生涯決定影響之敘說研究

徐巧玲 / 國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系博士生

(指導教授 / 田秀蘭教授)

一、研究動機與目的

小時候對於史懷哲及德雷莎修女奉獻生命，堅定有力、義無反顧地朝生涯目標前行，相當佩服與嚮往。後來發現他們的生涯發展決定歷程中，皆得到來自靈性經驗清晰的召喚 (calling)。而自己在上碩士班生涯發展相關課程時，老師在介紹完課本中西方各式理性的生涯理論後，提到其實有一種生涯決定，並非使用心理測驗、職業試探及選擇平衡單等方式，也並非來自於大腦中對於影響生涯決定因素的歸納分析，而是來自於靈性經驗。在那樣的過程中，聽到內心最深處的聲音，讓一個人在他的生涯決定上，放下對自我的控制與安排，領受天地的決定，發揮每個人獨特的天賦，適得其所，不僅是精采著自己的人生，同時又回應著整個世界的需要，參與著宇宙的脈動與進化創造世界和諧之「共好」境界。而這樣的方式，深深吸引我。

金樹人 (2010) 提出生涯決定歷程的 C-U-C 模式。在原有西方理性的生涯決定歷程，是採取 C-P-C 的思辨原形。所謂 C-P-C 週期，係指一個人在做有效的決定時，通常會經歷「慎思」(circumspection)、「明辨」(preemption) 與「篤行」(control or choice) 等三個循環歷程 (Kelly, 1955)。而金樹人 (2010) 進一步提出 C-U-C 模式，是指「意識—潛意識—折中」(Consciousness-Unconsciousness-Compromise) 模式，主要包括了「意識」、「潛意識」、「折中」三個大的階段。C-U-C 模式之基本假設為：

(一) 生涯決定的本質，在於尋求安身與立命：「安身」是表層目標，在於維持生存狀態最大可能的平衡；「立命」是深層目標，在於貼近並完成自己的生涯決定。

(二) 人有智慧進行生涯決定；最大的智慧需要左右腦並用，因此，有意的推理與無意的發現一樣重要。

(三) 生涯決定的完成，是一種中庸之道：中國人的處世哲學，是中庸之道，致中和，允執厥中。

從 C-P-C 到 C-U-C 模式，很大的差異在於由理性及意識層面，經過潛意識的階段 (Unconsciousness)，再做出折衷的生涯決定。這裡所談的潛意識，金樹人認為不是佛洛伊德所謂的潛意識，而是趨近於榮格所定義的集體潛意識 (collective unconsciousness)，鈴木大拙定義的宇宙潛意識 (cosmic

unconsciousness)，是一種更高層次的心靈狀態，是一種自身之內更廣闊更深邃的部分，而與天地的意識相通。而在諮商中能夠進入這種狀態的方式包括：靜坐、容格的同時性與機緣巧合、生涯幻遊與夢的分析。這些方式的目的是要能夠聆聽到內心最微弱的聲音。

金樹人很明白地指出西方理性的生涯決定 C-P-C 模式，是有其侷限之處，必須加入潛意識元素後，一種更高層次的心靈狀態，生涯決定才能更加完整。C-P-C 模式可以達到「安身」的目標，但 C-U-C 模式卻能讓人「立命」。如果這種高層次的心靈狀態，我們稱之為靈性經驗。則靈性經驗融入生涯決定的歷程中，則成為新的思維與趨勢。

目前國內靈性經驗與生涯決定之相關研究，以「靈性」和「生涯」為關鍵字，在臺灣博碩士論文加值網進行搜尋，只搜尋到兩篇相關論述。從文獻中也了解，召喚 (calling) 概念，原始來自於西方基督教信仰的聖經，因此，靈性經驗生涯決定的概念，是符合西方宗教信仰傳統，是熟悉且可被理解的，然而相較於東方文化，主流的佛教、道教及其他靈修方式，對於靈性經驗對生涯決定影響之經驗與研究資料是付之闕如，即使如此，並不代表東方文化靈性經驗與生涯決定的經驗與現象不存在。因此，本研究期待在靈性經驗對生涯決定之藍海領域，能拋磚引玉，建立本土性的經驗資料。

本研究研究目的如下：

- (一) 探討靈性經驗對生涯決定影響之歷程。
- (二) 探討實踐靈性經驗生涯決定後，個人各層面之改變。

二、文獻探討

靈性在不同的語言及文化中，有不同的稱呼。在英文稱之為 spirituality，在佛教稱之為佛性、在道教稱之為元神等。不同的語言名稱，都指涉一種人類共同的經驗，每個人身上皆有的實在存有，趨向於神聖性與超越性 (若水譯，1998)。梁乃崇 (2009) 認為靈性指的就是覺知能力：我們所有的焦點，就集中在這個覺知能力。不管是心理學也好，宗教界也好，各種不同的說法，把它去蕪存菁來看的話，到最後真正的內涵，就是覺知能力，意識的存在。在心理學家榮格曾提出而「自性」一詞。他提出原始人可能稱之為「精靈」，宗教可能稱之為「神」或「神性」，現代人也許更經常地把它叫做「靈魂」。榮格認為靈魂對於一個健全的人來說，一種超出純粹的自然人及其塵世存在的精神性目標是絕對必要的。經由這個精神性目標，人得以從個人的個體存在走向超個人的集體存在，超越時間和空間，從而返回到永恆的宇宙生命的終極存在。(呂應鐘，2003)。

綜整上述各家所言，研究者因此定義：靈性 = 自性 (榮格) = 神性 = 佛性。而靈性可為一種覺知能力，這樣的狀態可以說是從意識轉換為集體潛意識，從個人存在走向超個人的集體存在，走向「自性的實現」。也就是每一個人內在的真實存有，趨向與超越自我的力量連結，使自己、他人及全人類與所有受造物相連結的感覺，是個人生命準則的核心價值，引領個人找到生命的意義，影響個人內在及對外在世界的認知、情緒，進而影響全面的生活。

靈性在心理學上，Maslow 曾提出 Z 理論，說明人在達到自我實現後，還有「超越性」及「靈性」需求，能夠達到天人合一。榮格提出意識發展的五個階段，進一步闡述在第五個階段意識與無意識、集體潛意識的結合，可以說從「自我」走向「自性」，也就是「靈性」發展的過程。Assagioli 也從意識中的高

層自我，來說明「靈性」。綜言之，研究者認為心理學研究的主要焦點在於在於自我，而靈性是超越自我的神聖力量，且可引導自我朝向更有意義之方向。而生涯決定、生涯發展及生涯輔導與諮商，皆以個體為研究範疇，皆為心理學中之一環，因此也必定受心理學靈性思潮的洗禮，而創造與過去不同之新思維。

在靈性取向之生涯決定上還沒有發展出一套完整的理論或程序。因此，以下就重要學者理論進行說明：

學者 Bloch 與 Richmond (1998) 提出當一個人更瞭解自己及自己身心靈全貌時，就會跟他人建立沒暴力、更為有效之方式。他們結合了理論與實務的觀點，提出七項工作與靈性的連結：改變、平衡、能量、社群、決定、和諧與合一。Miller-Tiedeman's (1979) 全生命生涯觀點指的是個體能夠處理資訊，而做出流動的生涯決定。透過建構論的概念，每個人都是自己生命的建構者，不是要活出他人的眼光。生命就是生涯，是要經驗它，可以跟他一起流動，不是跟生活對抗，也不是與工作相對。Sunny Hansen (1997, 2001; Goodman & Hansen, 2005) 關注提出當一個人在做生涯決定時，也同時思考如何讓社會更好。Hansen 曾到各個國家旅行，觀察到廣泛性的生涯發展觀點，發現性別、多元文化、家庭及工作是互相影響的層面。相較於前兩個理論，他更看重於社會脈絡。Lips-Wiersma 邀請十六位年齡界於四十至五十歲，以靈性為導向的不同職業工作者參進行研究。研究結果歸納出他們在工作中尋求的目的包括以下四項，同時用兩軸加以說明：「自我導向 - 他人導向」，以及「本然自我 (being)- 人生行動 (doing)」。第一，「發展並成為自己」：透過個人成長和自我知識及維持整合，發展並成為自己。第二，「表達自己」：透過創造、成就，來影響更多人。第三，「服務他人」：透過獨特的創造性價值，達成服務他人的目的。第四，「與他人和諧、連結的關係」：分享自身的價值觀，而感受到彼此之間的隸屬感。在整個過程中，同時強調「平衡」的概念，在四個項目及兩軸之間，要維持平衡，而不致失於偏頗。而內含途最核心的部分是「靈性的一致、連貫性 (spiritual coherence)」，也就是能以靈性特質或力量，導引生涯及工作的發展。綜上，靈性經驗或取向對生涯決定上，強調的是工作回到個人生命的建構、有意義及成為自己，同時工作能與他人、社會脈絡及宇宙整體之連結。

三、研究方法

本研究旨在了解靈性經驗對生涯決定影響之歷程與改變。透過六位研究參與者，每位 2 次，每次 2-3 小時之深度質性訪談，以敘說研究中「整體 - 內容」及「類別 - 內容」進行分析。

研究樣本選取標準為：(1) 有明確由靈性相關經驗得到生涯決定的啟示或方向，而作出生涯決定，並實踐之人；(2) 具有一定口語表達能力，對於經驗具有自省與自我監控力，且能加以描述並願意參與研究者。

研究者就研究樣本標準選取，進行立意取樣，針對合於研究抽樣之人進行邀請，進行個別研究參與的說明。研究者之背景資料，如列表 (表 3-1) 說明。

本研究以 Guba 和 Lincoln (1985) 提出的「值得信賴度 (trustworthiness)」檢核研究的品質，從以下五個指標進行評估，包括：可信性、可轉換性、可靠性，以及可確認性、解釋有效性 (胡幼慧，1996)。同時，依照研究倫理：從知後同意、保密、公平合理及誠信原則，進行研究。

代號	代稱	性別	年齡	目前宗教	靈性時間	現在工作
A	瑞妮	女	39	基督教	8年	貿易公司 珠寶設計師 (兼職)
B	智心	女	52	佛教	23年	基金會創辦人 及志工
C	少林	男	41	無	5年	催眠師
D	心勇	男	60	無	28年	無(實踐靈性 活在覺醒中)
E	純柔	女	39	無	4年	諮商心理師 能量療癒師
F	謙行	男	33	基督教	8年	服裝設計師

表 3-1 研究參與者背景描述一覽表

四、研究結果

本研究呈現六位研究參與者靈性經驗對生涯決定影響之生命故事。每位分為四大部分詳述之：包括故事的整體脈絡；重要情節分析；實踐靈性經驗生涯決定後，生命各層面之改變；最後以圖表呈現生命故事重要情節。限於篇幅，茲舉第一位研究參與者瑞妮故事，部份內容為例：

(一)、瑞妮故事的整體印象—溫柔發光的珠寶設計師

在訪談的開始，映入眼簾的瑞妮是一位相當有靈性與氣質的女士，慈愛的眼光、輕柔的聲音及舉手投足間，都散發出溫暖的氣息。

瑞妮目前四十歲，出生於純樸的台東，來自於一個小康家庭，家中有爸爸、媽媽及弟弟共四人。瑞妮在家中和爸爸關係很好，父親非常疼愛她，總是以鼓勵和愛的方式來教育她，媽媽對她的照顧也是無微不至，所以她在充滿愛的環境中成長。媽媽是凡事要求嚴格及完美，瑞妮對於媽媽的要求，並不會照單全收，是會適時的表達自己的意見，因此也造成和媽媽之間有緊張的關係。此外，相對於瑞妮，弟弟則是乖乖牌，弟弟相當順從地符合父母的期待，更對比出瑞妮的主見及敢於向權威抗衡的特質。

瑞妮在成長過程中，由於家裡看重多方面的潛能發展，所以特別花時間和心力培養她在演講、畫畫、書法、鋼琴、口語英文及生物科學等方面之才藝。國中畢業後念商專，選擇以英文為主軸的商文科，在專科時期持續奠定英文能力，並學習商業知識，專科五年級時，與家人商討未來規畫，由於從小在口語表達上比較突出，因此決定插班大學考試報考大眾傳播學系，幸運考上。

瑞妮對自己在大學畢業後，以感情為重心，在工作上，並沒有特定的目標與生涯規劃。曾經在科技業擔任的工作是必須經常出國出差，雖然透過工作能體驗到許多不同國家的文化和生活，但由於密集地在不同國家和台灣之間往返，再加上在科技業步調很快，工作壓力大，身心靈開始感到疲累，漸漸對自己的生活缺乏熱情，過著日復一日，如同行屍走肉般的生活。後來離開科技業的工作，在以前老闆邀請之下，回到傳統產業公司上班，只是仍然對於自己未來生活的樣貌沒有任何期待和計畫。

瑞妮在信仰上，因為伴侶為基督徒而開始去教會。2007年受感動而受洗，兩年後固定在一个充滿聖靈運行的教會參與主日聚會及禱告殿之活動。漸漸發現自己擁有從聖靈而來

看見異象和預知事情發生的恩賜，為別人禱告時，能感受到上帝對那個人的心意，透過上帝賜下的異象和語話來服事別人。

隨著瑞妮對於信仰信心的加深，瑞妮有幾次深刻的靈性經驗發生。包括：在心情沮喪的時候，上帝派天使來逗她開心，讓她頓時紓壓。也有一次，在公車上，當她正在聽詩歌敬拜上帝的時候，看見與平日完全不同的景象，天堂與地上的景物交錯著，同一個時間，卻可能同時出現不同的樣貌。這大大震撼瑞妮對原有時空的想法以及燃起對於天堂臨到這地的渴望。

2012年初，上帝透過先知性預言之服侍，要恢復瑞妮的熱情，透過與牧師的討論與各式的印證，包括在進行禱告殿活動時，好幾次禱告結束後，瑞妮的手上都有金粉。別人幫瑞妮禱告時，也都會出現珠寶、瑪瑙等異象。在在都確認珠寶設計師是一個上帝所賜予瑞妮獨特的天賦。瑞妮在珠寶設計師的專業上，從無任何的學習，但在禱告後，從練習畫設計圖開始，每每都不可思議地畫出各式美麗的圖象，同時也自行從網路的影片上，學習各樣金工的製作。也在恰巧的時機，工作合作夥伴也適時出現，隨著信心與技術的增長，目前創立了 made in heaven 的品牌，在網路上進行銷售。而瑞妮也持續在禱告中，跟隨著上帝的腳步，學習新的技能及策劃公司未來的營運計畫。

而在 2012 年底，瑞妮又接受到另外一項生涯的召喚，上帝希望她能夠到德國宣教，並擔任先知性牧師的工作。而同樣地，在異象中領受到的生涯決定，瑞妮也希望得到印證。因此，上帝透過她所屬的教會，在國外屬靈遮蓋教會之牧師，在來到台灣見到她之後，告知她台灣教會的主任牧師，她將成為教會的副牧，並且表達她與歐洲有著很深的關係。這些都讓瑞妮更確信這是上帝的旨意。瑞妮目前就讀於神學院，也在教會中，有大量的服事，正朝著成為上帝的呼召先知性牧師之路前進。

瑞妮說，在上帝的時間裡，她將被按立在教會裡有職份，從上帝決定她的那一刻，她已經開始被喚醒，並且學習活出來上帝創造她的真實樣式，她確信她現在作的都是她最愛的事情。上帝和珠寶設計都是她生命中的最愛，能夠與上帝同在、傳講上帝的福音，以及享受做珠寶設計時，那深刻的滿足，真得那種喜樂就彷彿置身於天堂。

(二)、瑞妮實踐靈性經驗生涯決定生命情節歷程圖

研究者綜整瑞妮生命故事之重要情節於圖 4-1 瑞妮實踐靈性經驗生涯決定生命情節歷程圖。希冀藉由圖表表達，能快速清楚地掌握瑞妮的生命整體脈絡，以及實踐靈性經驗生涯決定的歷程。



圖 4-1 瑞妮實踐靈性經驗生涯決定生命情節歷程圖

五、研究結論

一、「靈性經驗對生涯決定影響之歷程」

在本研究中，六位研究參與者之共同歷程，可分為以下六點：

(一) 自我困頓經驗，追尋靈性動力

六位研究參與者，在接觸靈性經驗前，大都有人生自我困頓之經驗：包括憂鬱症、害怕死亡、恐慌症、內心空虛、缺乏熱情及工作瓶頸。而這些經驗，是意識上的自我意識無法處理的部分，反而成為研究參與者追尋靈性力量的動力。

(二) 靈性啟蒙接觸，建立靈性路徑

六位研究參與者，皆有深刻的靈性啟蒙經驗，透過這些經驗中，研究參與者深刻感受靈性存在的力量。同時，當中有五位的經驗是正向的感受，與繼續再次接觸靈性的意願提昇，形成一個正循環，而與靈性的接觸建立了一個管道。其中一位的經驗是負向，但他仍不放棄繼續追尋。

(三) 靈性深化經驗，自我臣服靈性

六位研究參與者，在靈性經驗上，皆有深化的經驗，且目前都仍持續在進行中。靈性深化的方式，隨著不同宗教及靈性修持法門而不盡相同，但相同的是，最後共識是越在靈性中，個人覺知或是屬神的力量就越大，自我意識就越淡薄，可以說自我臣服於真我之中。

(四) 生涯決定領受，實現生命意義

六位研究參與者各自從靈性經驗中得到不同的生涯決定的啟示或方向，目前都走在實踐的路上，皆感覺能活出自己想要的，活出生命的意義。自己想要的。包括：能發揮自己的能力、認為自己是有價值的、能實現自己追尋的及活出神、佛的旨意等。

(五) 生涯困境顯現，靈性力量支持

六位研究參與者在實踐生涯決定時，皆遇到困境。包括：經濟金錢、別人的眼光、對於未來的不確定、焦慮及缺乏能

力等。六位研究參與者在遇到生涯困境時，靈性力量皆成為面對困境的支持。

(六) 生涯決定實踐，生活層面改變

六位研究參與者在實踐生涯決定後，生活產生各種的變化。包括：自我、工作、親密關係、家人、朋友與世界的關係都有所改變。包括：能體會無條件的愛、覺得自己有價值、圓滿俱足、活在當下、在工作中非常地滿足、能覺察及調整自己的情緒等。

二、「實踐靈性經驗生涯決定之改變」

綜整研究參與者實踐靈性經驗生涯決定之改變經驗，分為四大類、十二小項，進行說明：

(一) 人與靈性

在人與靈性部分，含括以下：1. 無條件愛、全然接納；2. 信任靈性、和諧合一；3. 靈性主體、生活中心。

在本研究中，研究參與者，在與靈性的關係上，皆都感受到靈性無條件的愛，同時在靈性經驗中，感受到和諧合一的狀態，靈性融入於生活中。

(二) 人與自己

在人與自己部份，含括以下：1. 接納自己、充滿感恩；2. 轉化困頓、活出自己；3. 放下自我、交託靈性。

在本研究中，研究參與者，在與自己關係上，能夠接納自己，對周遭事物充滿感恩，同時也轉化自己的困頓，放下對自我的計畫，交給靈性。

(三) 人與工作

在人與工作部份，含括以下：1. 工作本身，就是滿足；2. 實踐決定、創造意義；3. 工作能力，游刃有餘。

在本研究中，研究參與者皆能享受在工作中，且感受在工作中，能活出生命意義，在能力上也可勝任。

(四) 人與他人（伴侶、家庭、朋友及社會）

在人與他人部份，含括以下：1. 建立關係、社群支持；2. 相處尊重，正向改變；3. 無私付出，助人利他。

在本研究中，研究參與者大都更願意與人建立關係，更能彼此互相尊重，在跟人相處上，也都更願意幫助他人。

三、「靈性經驗生涯決定特色及模型」

根據研究參與者的實踐靈性經驗生涯決定歷程，歸結出生涯決定特色及模型，如下：

(一) 建立靈性路徑，領受生涯決定

在領受靈性經驗生涯決定之前，個人必須先建立靈性路徑，而「靈性管道」指的是建立與靈性接觸之方式，例如：禱告、靜心及持念佛號等，靈性會再進一步透過當事人、周遭人、事傳遞相關生涯決定的啟示或方向。

(二) 生涯決定顯現，多元豐富形式

靈性經驗生涯決定指的是在經歷靈性相關經驗後，內心所產生對生涯的聲音、渴望與方向。在本研究中，生涯決定除了西方宗教從神而來的具體異象外，還包括：從靈性經驗中看見內在真正的渴求、看見自己的天賦、師父的開示及看到自己一生的使命，這些都為生涯決定的多元形式，讓參與者做出新的生涯決定。

(三) 生涯決定非單一，連續反應為歷程

六位研究參與者的歷程，都顯現生涯決定是一個歷程，並非只是一個單次的生涯決定，不是神給了一個職業、一個方

向就結束了。而是一個生涯決定與靈性交叉循環的歷程，做出生涯決定行動後，靈性的力量又會導引到下一個生涯位置。

(四) 生涯決定引領，發揮個人天賦

本研究六位研究參與者，皆認為在靈性經驗生涯決定上，均發揮個人天賦，透過先天天賦潛能，後天再培養生涯決定工作所需之能力，研究參與者在生涯決定工作上，勝任游刃有餘。此外，也有部分是個人願景的實現。

(五) 生涯決定影響，發揚無私利他

本研究六位研究參與者有 5 位生涯決定的工作或其他層面，就是參與靈性相關工作，1 位未來也願意分享，皆呈現無私利他的精神。

(六) 靈性經驗與生涯決定相互循環之 8 字模型

在本研究中，靈性經驗生涯決定中，靈性力量與生涯決定呈現密不可分，交互循環之 8 字模型現象。靈性力量啟動後，會影響個人所有層面，包括工作層面，實踐生涯決定後，會更加深對靈性力量的信靠。(詳細模型圖如圖 5-1)

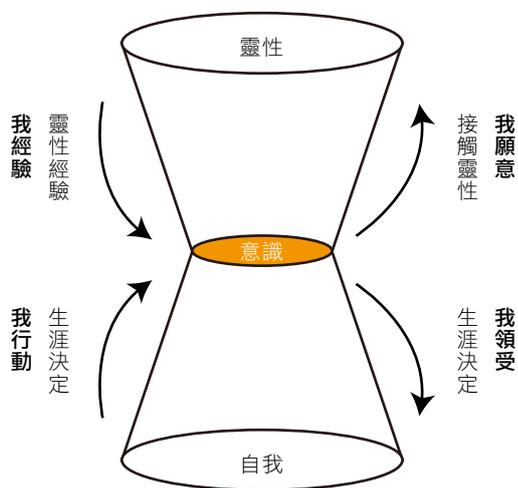


圖 5-1 靈性經驗與生涯決定相互循環的 8 字模型

四、「靈性經驗生涯決定」與特定議題探討

(一) 靈性經驗生涯決定與「個體化歷程」

靈性經驗生涯決定之實踐歷程會讓個體漸漸從「自我」走向「靈性」，這歷程與榮格「個體化歷程」殊途同歸。不同的方式，但皆朝向同樣的方向。

(二) 靈性經驗生涯決定與「共時性現象」

靈性經驗生涯決定之實踐歷程中出現大量「共時性現象」，顯示靈性力量確實可能存在於宇宙與個人、事件之同步、全息震動之可能性。

(三) 靈性經驗生涯決定與「偶發事件」

靈性經驗生涯決定之實踐歷程中，六位研究參與者接觸靈性經驗的啟蒙皆為偶發事件，偶發事件的精神在於機會。因此，本研究認為何時會有靈性啟蒙之經驗無法預期，但機會是留給準備好的人，心中保持開放的狀態，靈性啟蒙之偶發事件，就有可能發生。

(四) 靈性經驗生涯決定與「心理位移」

靈性經驗生涯決定中之意識轉換，從「自我」到「靈性」，研究者認為是屬於「垂直式心理位移」，是從「我」、「非我」不斷交互循環歷程。

六、結語

靈性經驗對生涯決定有重大之影響，不僅讓個人特質及能力有所發揮，也帶來整體生命、生活各層面之改變。本研究期盼拋磚引玉，在未來研究上，就不同信仰、職業、年紀背景、家庭者進行訪談，或以不同質性研究、相關議題進行探索。在實務工作上，期許靈性經驗與取向，能在教育、輔導與諮商體系，能夠有更多的推展與重視。

生涯快訊

(一) 好書推薦

Book1. 《愛上當爸媽這件事》

鐘穎 / 高雄中學輔導主任



書籍小檔案

作者：孫明儀

出版社：早安財經

出版日期：2015/12/05

這不僅是一本談 0-3 歲嬰幼兒心理學的新手爸媽教養書，也是一本值得臨床工作者思考和閱讀的好書。

我們已經有夠多的教養書籍在談如何照顧新生兒，如何與幼兒互動並施以教育的書了。有按成長月份書寫的，按主題書寫的。對許多新手爸媽來講，在生理與發展上的照護是我們最在意也最緊張的事。但在心理上呢？我們大概知道親子間的依附關係，聽過分離焦慮。徘徊在百歲派與親密派的教養陣營中，猶豫著到底眼前的哭鬧究竟代表什麼？從心理學觀點來探討養育嬰幼兒的書籍當以英國心理學家溫尼考特的《給媽媽的貼心書》(心靈工坊出版社)為最有名，但對多數父母來說，這本書雖然溫暖，但卻失於抽象。眼前的小小人真的如溫尼考特所言，有著這麼多喜怒哀樂嗎？更遑論爸媽的工作不僅只有照料嬰兒，還常得在工作與其他家人的需求間被拉扯，想給寶寶一個完美的照顧有多麼地困難。他的「夠好」(good enough)的父母應該有多好？這實在讓人摸不透。

而我們終於有一本臺灣的心理學家與社工為我們寫下的本土嬰幼兒心理學了！這本書試圖融合心理學的研究與發現及她個人在臨床的觀察與家庭生活中親自帶養小孩的經驗，帶領讀者自懷孕開始，到寶寶出生、逐漸長大、尋求自主等過程中建立起一個良好的基本帶養觀念。這本小書不是完整的指南，作者孫明儀想和讀者們分享的，是一個新生命如何融入我們原本生命的過程。爸媽們應能同意，自知道自己或另一半懷孕了開始，透過固定的產檢與超音波照片，小寶寶的心跳出現、輪廓逐漸成形，即使他尚未真的誕生，但我們自己對他的各種想像卻已經出現了。這是一個不僅期待而且也回首自身成長過程的歷程。我個人在這段期間內就不斷地向自己的媽媽請教，30 餘年前的此刻發生了什麼？你做過什麼檢查嗎？你有懷孕不適嗎？出生後的家務工作時間怎麼分配？小孩是放地墊還是嬰兒床？親餵還是瓶餵？這個回溯的歷程加上自己與另一半的期待，新生命的輪廓已經在腦海裡浮現。更別說不知道有多少次，大小不等的胎動如何深深感動了我，一個見不到面的胎兒正依他自

己的意願在肚子裡翻動或打嗝。隔著肚皮摸著他某部分肢體，想像正在撫摸他或與他握手，複雜又奇特的感受不斷湧現。

我們眼前的嬰兒不僅是一個生理上的存在，也是一個心理上的存在。我們與他的互動不僅是真實的、生理上的互動，更是象徵的、心理上的互動。身為一個治療師，我瞭解這樣的互動方式正是晤談室內所發生的。不同的是，晤談室內的當事人能使用語言與你溝通，但眼前的小人卻還不具備這樣的能力。你只能透過他可愛的聲音、憤怒的哭泣、猜不透的低鳴、皺緊的眉頭、擺動的雙手、氣憤的亂踢與漲紅的小臉來猜測他發生了什麼？如果你恰巧有足夠的體力與時間，恰巧願意認真地注視著他的臉，又恰巧願意覺知自己當下的心緒與感情，你會發現這是兩個獨特又相連的個體的相遇。依附關係的強化將會使雙方產生足夠的信任，你們會慢慢同步，寶貴也將漸漸產生心理上的安全感繼而使他情感日趨穩定。這份穩定的情感就是未來能夠接受各種挑戰的最好的基礎。任何他將要有的認知刺激與訓練，任何他將面對的學習任務都必須仰賴這段時期（0-1歲）照護關係打下的根基。作者用心理學家佛登的理論來說明，新生兒自誕生起變已面臨身份的轉變，他從胎兒期的「整合」狀態出生的那一刻，因為產道的擠壓以及必須仰賴成熟的肺部來呼吸，他即面臨成為新生兒的「去整合」狀態。往後的好一段時間，父母的任務便是要不斷地安撫他自這個未曾經驗過的、恐怖的「未整合」狀態轉向穩定而安全的「整合」狀態。他的每一段經驗都是嶄新的，但他卻非常陌生。從撫摸與碰觸、餵奶時的口腔運動、尿布溼掉的感覺、爸媽身上的氣味等，都是奇特的新體驗。又由於他天生氣質的不同，或者害羞，或者大膽，或者安靜，或者固執，都將讓父母親產生莫大的挑戰去和一個明明留著自己血液，長著類似五官卻全然陌生的小人兒互動。

我很想在這裡跟每位爸媽說，請一定一定珍惜這樣的感受。它令人疲累、生氣、挫折，說照顧嬰幼兒不讓人生氣是騙人的。但這樣的負面感受湧上的時候，我都會問自己怎麼了？如果身邊有人可以幫忙是再好不過，身邊沒有人幫忙時我會告訴自己：「他會長大，而辛苦將會過去。」許多爸媽會彼此告訴對方：小孩大得很快，一旦錯過就回不來了。這樣的觀察非常真實，也安慰了許多有心的父母。我們不僅只有付出，事實上也得到了許多回報。他滿足的微笑、胖胖的小腿、緊握的雙手、摸不透的蹙眉、放鬆地在你手臂上沉沉睡去。生命在延續，是你的，又不是你的。你感嘆著你曾思索多年的生命任務竟是如此單純，但一路走來又是如何複雜與難熬。他承接了你的意志與情感，卻注定有著自己的意志與情感。在你累到睡著前，若有那麼一時刻回想這一切的意義與你們彼此間的關係，你肯定感觸萬千，卻又心甘情願。你曾問過自己多回什麼是愛？卻苦於沒有答案。而今愛就在你的眼前，你的生活裡。這個複雜的感覺，難以言說的一切，原來就是答案。

Book2. The Essential Guide to the ACT Matrix: A Step-by-Step Approach to Using the ACT Matrix Model in Clinical Practice

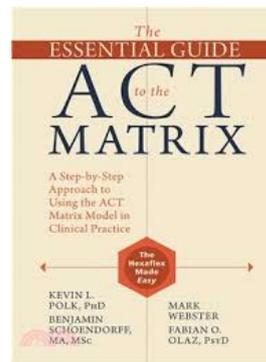
曹國璽 / 諮商心理師

書籍小檔案

作者：Kevin L. Polk PhD, Benjamin Schoendorff MA, MSc,

Mark Webster, Fabian O. Olaz PsyD

出版社：New Harbinger Publications



正念近年在心理學界、醫療界、企業界，受到極大歡迎，許多心理工作者在學習正念後，感受到正念對於覺察力、專注力和情 管理能力的助益，進而應用在心理工作中，如正念減壓 (Mindfulness-Based Stress Reduction MBSR) 和正念認知治療 (Mindfulness Based Cognitive Therapy MBCT) 提供有系統的介入架構。然，上述方式以

以團體型式進行，心理助人工作者，進一步思考應用正念在個別工作上，特別是在理解個案問題以及擬定個別介入策略。

接納與承諾取向 (Acceptance and Commitment Therapy ACT) 滿足了心理工作者此項需求，ACT 結合正念在個別工作中，應用正念協助個案調整心理狀態，脫離負向經驗的漩渦，進而擁抱價值與承諾增強改變動機，使案主或學員邁向有意義的人生。此取向已應用於職場教練、親職教育、壓力管理、情緒智力、飲食管理、體重控制管理、焦慮、憂鬱、慢性疼痛、拒學、強迫症、思覺失調症狀適應、藥物濫用與酒癮戒治上，同時，到 2015 年止，已有逾 125 篇以隨機對照試驗方式為研究方法的在學術上論文發表。

此一新興治療取向，理論奠基於行為分析、關聯框架理論與脈絡功能理論，新手在學習的過程中，常陷入抽象的理論難以脫身，而本書提供一條簡單的理論輪廓與具體概念化工具協助學習者掌握 ACT 的精髓，進而運用在工作中。

我於 2016 年年初在美國加州 ACT 密集訓練工作坊中，其中一天訓練由本書作者 Benjamin Schoendorff 主持，他來自加拿大的法語區，英文中有濃濃的法文腔，主持風格明快，操作清楚，讓我受益良多。當時，他預告這本書將在 6 月出版，回到台灣後，我就先預訂了這本書。

我拿到書後，發現果然書如其人，可讀性很高，實用性強。ACT 理論中有六個主軸：接納情緒、想法脫鉤、覺察當下、轉換觀點、擁抱價值、承諾行動，但在此書中，簡化為矩陣 (Matrix)，只有 2 軸，4 個主題包括心的狀態 (心智 mind/ 覺察當下 here and now) 與行為傾向 (逃避痛點 / 擁抱價值)，並以此發展出概念化工具作為評估個案進展情形與擬定介入策略，簡單好用！

本書分成二部份，第一部分為基礎篇，分為六步驟，步驟一談到覺察心在那裡，覺察心在心智或是在覺察當下；步驟二為了解行為傾向與行為的功能。行為的傾向包括逃離痛點和擁抱價值。步驟三說明控制不舒服情緒的痛苦迴圈；步驟四為「口語合氣道」，提供清楚的操作，轉化個案抗拒反應為正向行為方向。步驟五為透過自我慈悲轉換觀點，我曾經運用此作法，當個案在描述引發情緒的情境後，陷入舊有僵固反應模式，引導個案進入照顧剛出生小貓的個人經驗，當個案進入慈愛的心理狀態後，再檢視原有的情境時，很神奇的，視野打開了，個案有了新的選擇。步驟六為說明實務運用轉換觀點的作法，包括作法、接案對話、工具等。

第二部分為應用篇，第七章運用矩陣在治療關係，治療者在會談中，自我坦露個人當下的狀態，示範覺察心的狀態與行為傾向。第八、九和十章，分別應用矩陣在兒童、青少年、親職、夫妻伴侶和個人生活教練。第十一章為矩陣的彈性運用為總結。

這是一本實用性與應用面很高的書，我推薦本書給從事「諮

商輔導、職場教練、親子教養」相關人員，透過書中的架構與作法，可以掌握 ACT 理論精華、快速概念化個案問題、有了介入的策略與作法。本書在 amazon 得到 4.8 顆星的評價（滿分 5 顆星），接納與承諾取向（Acceptance and Commitment Therapy）的主要創始者 Steven C. Hayes, PhD 認為本書的矩陣以直接和簡單的方式來教導 ACT 核心概念：心理彈性，聚焦 ACT 的核心面向，認為矩陣是 ACT 學習者必學的內容。極推薦本書作為學習矩陣工具書。

[註] 本書介紹者曹國璽為「接納與承諾取向」治療取向諮商心理師，The Association for Contextual Behavioral Science (ACBS) USA 會員，於 2015 與 2016 年赴美國接受 ACT 學派創始人 Dr. Hayes 訓練。

（二）國外研討會資訊

1) 國際教育與職業輔導協會 (International Association for Educational and Vocational Guidance) 2016 年度研討會：主題為『輔導公平促進：反思、行動與影響』。將於 2016 年 11 月 15 日到 18 日在西班牙馬德里 (Madrid, Spain) 舉行，各場次主題已經公佈，詳細資訊請參考網站：
<http://www.fundacion.uned.es/actividad/11287&idioma=en>

2) 亞太地區生涯發展學會 (The Asia Pacific Career Development Association, ACPDA) 訂於 2017 年 5 月 22 日至 25 日在菲律賓的首都馬尼拉舉行年會，主題為「客製化的生涯服務：議題與挑戰 (Customizing Career Services: Issues and Challenges)」。論文投稿截止日為 2016 年 11 月 30 日，2017 年 2 月 28 日前報名可享特早鳥優惠。詳細訊息可參考該學會官網。
<http://www.asiapacificcda.org/Conference-Registration>

3) 國際生涯發展協會 (National Career Development Association) 2017 年會將於 2017 年 6 月 28 至 30 日在奧蘭多 (Orlando, Florida) 舉辦。本次研討會的主題為『工作的喜悅：工作、生涯與生活的積極作法 (The Joy of Working: Positive Approaches to Work, Career, & Life)』論文投稿截止日為 2016 年 10 月 4 日；2017 年 2 月 1 日前報名可享早鳥優惠。詳細訊息請參考協會網站：
http://www.ncdaconference.org/aws/NCDA/pt/sp/conference_registration

（三）國內研討會資訊：

1) 台灣輔導與諮商學會 2016 年會暨學術研討，訂於民國 105 年 10 月 22 日假國立台北教育大學舉行。本次研討論題主題為『變局中的挑戰與因應：投身世界、輔導諮商專業人員的自我修練』。論文摘要截稿日期：105 年 8 月 31 日。9 月 30 日前可享早鳥優惠。註冊報名網址：<http://year.guidance.org.tw/signup.php>

2) 由張老師文化主辦，台灣生涯發展諮詢學會與張老師基金會合辦「心靈鍊金講座」，訂於 9 月 24 日（星期六）上午 10 點到 12 點邀請汪士璋諮商心理師以『圖像溝通新視界：用圖卡和數位世代溝通連線』為題進行分享。現場將實際操作圖卡，讓您體驗圖卡溝通的魔力。演講地點在救國團總部 510 教室（台北市松江路 219 號 5 樓）。該演講為免費參加，報名聯絡人：張老師文化謝小姐 02-23697959 轉 220 或

https://docs.google.com/forms/d/14hnEuxSBsdSmuKxP64-l1aWhVgbdPhaNR5n83lo8do/viewform?uiv=0&edit_requested=true

3) 由教育部指導、臺北市政府教育局主辦、臺北市立中山女子高級中學、台灣生涯發展與諮詢學會協辦的**生命教育工作坊**，本次邀請臺北市立大學吳明富老師以『人際覺察與探索之藝術育療』為題，進行一天的工作坊，主要學習內容為表達性藝術技法在人際覺察與探索上的應用、促進人際互動之方法與增進人與自己，以及人與他人之連結與覺察。研習會時間為 11 月 24 日（星期四）8:30 至 16:30，研習地點為中山女子高級中學生涯資訊室（莊敬大樓二樓）。報名請洽中山女子高級中學輔導室李佳諭老師，電話：02-25073148 轉 272 或 E-mail：
curryfishism@gmail.com

（四）特別專文：NCDA CDA 國際生涯發展師培訓心路歷程

鄧淑貞 / 私立中華大學國際企業學系講師

參加緣起

2016 年寒假，參加了中華大學為期 10 天的 NCDA CDA 國際生涯發展師第二期培訓課程。是什麼樣的因素，讓我想參加為期不短的課程呢？身為大四的導師，從大一陪伴他們到大四，對學生而言，職涯規劃的內容，無非是一場又一場的演講、工作坊等。校內諮輔中心們更是盡心盡力地為學生規畫著一系列的活動，這樣一系列的規劃內容要有次第地落實在同一位學生的身上，真的非校方單方面可以達成，而多數學生也認為到了大四再來想未來職涯問題就可以了。身為非諮詢專業出身的導師使即使看到這個現象，想要有方法、有方向地具體輔導學生，也只能用自己摸索出來的方法進行，因此即便校方努力地在播種，也難看到普遍地繁花盛開。而下一學年，我就要開始接大一新生的導師，有個願望希望學生從大一開始，就可以對自己未來的職涯作大方向的規劃與執行，到了大四可以很踏實地走出校園，覓得一份可以實現夢想、發揮長才的職業。

課程培訓與諮詢演練

寒假為期十天的專業課程培訓，佔去了一半寒假的時間，十天當中來自不同領域的專家從早到晚為我們授課，理論介紹、諮詢技巧的實際運用、諮詢晤談演練等等課程，對非此專業領域的我而言，雖是很陌生，但是我的學習與思考都以學生為原點出發，因此在課程的理解上並不困難，困難的是，當我要再從人身上得到的這些種種理論，再運用回歸到人的身上時，就顯得相當的笨拙。因此，我非常敬重遠地而來的專家們，擁有這麼豐富的學識與實務經驗，職涯諮詢是服務他人的志業，而我竟然到了不惑之年才開始學習。

專業課程培訓中有一項是個案諮詢演練，由三位老師組成一小組彼此進行諮詢演練與紀錄。這個演練，除了熟悉諮詢進行方式外，更重要的是訓練如何開口說話？如何提問？如何觀察？如何歸納？這真是一門大學問！很感恩這一組的其他兩位老師，我們三人來自三個不同學院，但透過三人真誠地分享過去與未來，我從他們身上學到了對生命的尊重與包容。

十天的受訓過程，自己一直可以自然的保持高度的心力，我為此感到興奮與幸福，用「興奮」兩個字，是因為我可以專心地做一件事，盡心的揣摩學生的心理層面需求，想像著如果學

生也可以用這樣的心情來學習，該是多麼幸福的一件事！另一個層次是，這個幸福感來自動機是為了學生而來學習。幸福感是一種高度的品質！相信這一期參與的老師都享受了這樣的幸福感！因為同仁們都擁有高度的學習熱忱。

學生個案實際諮詢：學生是個案？還是我是個案？

開學後，開始進行學生個案的諮詢。我有兩個個案，小婕與小惟。

先談談小婕。小婕是大四學生，從小成績優異，國小時，因無法如願拿到手機的獎勵，一氣之下，開始不用功讀書。國中時，安親班老師喜歡拿她與另一位同學比較，因老師對她冷嘲熱諷的話語，開始自甘墮落。高中時期，一直為轉到更好的班級而努力，但因曾經偷修改學校制服褲而被記小過，老師認定小婕會帶壞班上其他同學，沒有給她機會轉班。小婕賭氣，開始到餐廳端盤子打工。大學時，小婕因為打工，被當掉很多科目。第三份打工工作，在美語補習班擔任助教至今。

與小婕的晤談中，上述的幾個事件，一開始對我而言都是一個個的單一事件，直到第四、五次晤談時，正值打工的美語補習班老闆問她是否續職一事時，我觀察到小婕用「被動逃避」習氣處理事情的方式再度出現，而它正在發生中，我赫然發現原來小婕從小到大的困境都可以被視為一個問題，即許多看似一個個的單一事件，其實是同一個習性引發結果的。這給了我很大的震撼與啟發，對於一件事情切勿太早下結論，也須謹慎引導，才能真正幫助到個案，一旦個案撥雲見日的關鍵點被打開，個案日後在職場或生命中將減少很多挫折。所以，小婕是我諮詢的個案，而我也被小婕人生歷程啟發的個案。

小婕的回饋：第一次晤談時，小婕自述求學背景中，國小惟、國中、高中遇到的三個困境。經引導，小婕看到這三個事件背後共同現象是她採取放棄、被動、逃避、負面思考的方式處理。這一點讓小婕紅了眼眶，因為她從未想過看似單獨的幾個事件，卻是自己同一個習氣的延伸。晤談時，我甚至採取角色扮演技巧進行雇員與雇主的對話模擬，讓小婕體會雇主的立場，也讓小婕再次看到自己的習氣又再次出現！在最後一次晤談中，小婕歡喜地表示，如果她沒有看到自己一向被動逃避、負面思考的習性，她都不會知道問題是出在自己身上，她的命運也會一直被跟她有逆緣的人、事物決定著，而她也會不斷地怪

罪他人，這是多麼愚蠢的事啊！因此，如果大一時，就有老師可以諮詢，她一定可以少走很多冤枉路，現在的她也會很不一樣。

第二個個案是小惟。小惟也是大四學生，母親懷胎老大時因視網膜剝落導致弱視，無法工作。國中時，父親往生。從此她必須承擔家庭工作，大學時開始打工，負擔自己的學費與生活所需。小惟的背景養成了逆來順受的個性。

小惟在晤談中，多次強烈表示想要在幼兒園、幼稚園從事幼教老師，不但是本身所學非幼教專業，也沒有證書，即便在安親班，也因考量到受用問題而裹足不前，因此這樣的夢想在即將步入職場的小惟而言，不容易在短時間內實現。

小督導老師告訴我：「夢想若無法實現會成為空想。」我很認真嚴肅去想這句話。夢想是「因」、是動力，夢想的實踐是「過程」，而夢想的實現是「果」；在夢想與空想之間該如何取得平衡點。如果夢想的「因」夠強烈，那麼「過程」必是主動積極、對生命充滿夢想與熱忱、不再是背著書包上下學的人形立牌，至於「果」，誰都不能預測。對身老師的我，總有著一個職業病，會自然而然、不知不覺地想要指導學生應該如何做比較好，但是受訓的一路上，我都很刻意在克服這一點。此時此刻，我可以很清楚意識到我是諮詢師，這是小惟的人生，不是我該主宰的，我能做的是引導。所以說，個案是我諮詢的個案，而我也被想追求夢想的小惟所啟發的個案。

職涯諮詢是可以無限昇華的志業

回顧自己的過去，求學、工作，所謂階段性的夢想，說真的都實現了，我也很滿足這樣的結果，但是這樣的滿足絕不是一直不變異地存在到現在，因為它會被淡忘，成為偶而被想起、被談論著的當年勇。感恩這次參與 NCD A CDA 的機緣，讓我重新檢視自己的職涯，我是否也該有我這個不惑之年可以實現的夢想？20 歲的我與 50 歲的我，在夢想的層次上或許該有所不同，20 歲的我想透過自己一個人的力量去實現可以說是很自我的夢想，因此希望有生之年，可以加入我年輕時從未有過的夢想元素 -- 「利他」元素。因此對於充滿人性的職涯諮詢專業，我真誠地對這個領域專家的付出感到尊重與感動，因為這是可以充分充滿利他意義的人性志業。



徵稿資訊

生涯電子報提供會員關於本學會資訊、國內外生涯相關研討會、工作坊以及相關書籍 / 新觀念介紹等相關資訊，每 2 個月出刊一次。出刊時間為每奇數月 20 日，截稿日為出刊前一個月的 20 日（例如：11 / 20 出刊，該期截稿日為 10 / 20）。歡迎各位提供相關資訊，來稿請投至 tcdcaservice@gmail.com 「生涯電子報編輯小組」，並標明投稿項目，感謝各位熱情參與。

※ 欲加入會員者，請填寫後方「生涯發展與諮詢學會會員報名表」，寄到 tcdcaservice@gmail.com。

提出申請後，經理事會議審查通過後，才能確定會員資格。

若有任何問題，歡迎致函秘書處



台灣生涯發展與諮詢學會
Taiwan Career Development & Consulting Association

發行人：黃素菲

主編：王玉珍、田秀蘭、金樹人（姓名筆畫順序排列）

編輯：林欣儀、酒小萍、蔡懿亭（姓名筆畫順序排列）

學會網站：www.tcdca.org



【個人會員】入會申請表

網站：<http://tcdca.heart.net.tw/>

email：tcdcaservice@gmail.com

電話：0903-304-301

會址：112 台北市北投區立農街二段 155 號(國立陽明大學人文與社會教育中心)

台灣生涯發展與諮詢學會
Taiwan Career Development & Consulting Association

*編號		*入會日期	年 月 日	身份證 字 號	
姓名		性 別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	生 日	年 月 日
學歷	<input type="checkbox"/> 1.博士 <input type="checkbox"/> 2.碩士 <input type="checkbox"/> 3.學士 <input type="checkbox"/> 4.專科 <input type="checkbox"/> 5.高中(職) (<input type="checkbox"/> 畢業 <input type="checkbox"/> 肄業)				
經歷					
畢(肄)業校系(科)所					
專業訓練					
服務單位				職 稱	
興趣	<input type="checkbox"/> 1.諮商輔導 <input type="checkbox"/> 4.人力媒合/人力仲介/人力資源 <input type="checkbox"/> 2.社會工作 <input type="checkbox"/> 5.職業訓練 <input type="checkbox"/> 3.就業服務 <input type="checkbox"/> 6.其他 _____				
專長	<input type="checkbox"/> 1.諮商輔導 <input type="checkbox"/> 4.人力媒合/人力仲介/人力資源 <input type="checkbox"/> 2.社會工作 <input type="checkbox"/> 5.職業訓練 <input type="checkbox"/> 3.就業服務 <input type="checkbox"/> 6.其他 _____				
服務對象	<input type="checkbox"/> 1.學校/學生與教職員 <input type="checkbox"/> 4.多元族群(婦女、弱勢團體、虞犯青少年、更生人、新住民、原住民等) <input type="checkbox"/> 2.社區一般民眾 <input type="checkbox"/> 3.公私立機構/企業/員工 <input type="checkbox"/> 5.其他 _____				
通訊地址	永久	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	電話	(公) (家) (手機)	
	目前	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	傳真		
E-mail				推薦人	
審查情形	<input type="checkbox"/> 待審 <input type="checkbox"/> 已審 <input type="checkbox"/> 通過 <input type="checkbox"/> 不通過				
審查及繳費	<p>1. 本表填寫完畢請以郵寄、傳真至台灣生涯發展與諮詢學會或 mail 的方式傳送至 tcdcaservice@gmail.com。</p> <p>1. 申請資料將由理事會議審查，審查通過後始成為正式會員。經本會審查通過後將 MAIL 通知申請者。</p> <p>2. 收到「入會通知書」後請至郵局繳費，入會費 1,000 元(學生 500 元，贊助會員新台幣 1,000 元)，常年會費 1,500 元(學生會員 500 元，贊助會員新台幣 1,500 元)(學生身份認定以當年有效學生證件為憑)。劃撥繳費後請將您的收據傳真或 MAIL 至學會，並註明您的姓名，並自行保留收據以備查。</p> <p>【郵政劃撥：50251389；戶名：台灣生涯發展與諮詢學會】</p>				
備註	<p>1. 書寫工整以便登記；「*」部分由本會填寫。</p> <p>2. 常年會費計算以年度為單位。</p> <p>3. 若有本會會員推薦，請填寫推薦人一欄，若無請留白。</p>				



【團體會員】入會申請表

網站：<http://tcdca.heart.net.tw/>

email：tcdcaservice@gmail.com

電話：0903-304-301

會址：112 台北市北投區立農街二段 155 號(國立陽明大學人文與社會教育中心)

台灣生涯發展與諮詢學會
Taiwan Career Development & Consulting Association

*編號			*入會日期	年 月 日	填 表 期	年 月 日
機構名稱				單 位		
通訊地址	□□□			電 話		
				傳 真		
電子郵件				推 薦 人		
單位主管	職 稱			單 位 承 辦 人	職 稱	
	姓 名				姓 名	
機構類別	<input type="checkbox"/> 1.學校【 <input type="checkbox"/> 國小 <input type="checkbox"/> 國中 <input type="checkbox"/> 高中 <input type="checkbox"/> 高職 <input type="checkbox"/> 專科 <input type="checkbox"/> 大學校院 <input type="checkbox"/> 特教學校】 <input type="checkbox"/> 2.社會心理衛生機構【 <input type="checkbox"/> 公立 <input type="checkbox"/> 私立】 <input type="checkbox"/> 3.心理諮商輔導機構【 <input type="checkbox"/> 公立 <input type="checkbox"/> 私立】 <input type="checkbox"/> 4.基金會 <input type="checkbox"/> 5.醫療機構【 <input type="checkbox"/> 公立 <input type="checkbox"/> 私立】 <input type="checkbox"/> 6.個人執行輔導諮商業務 <input type="checkbox"/> 7.政府機構 <input type="checkbox"/> 8.企業團體 <input type="checkbox"/> 9.其他_____					
服務對象	<input type="checkbox"/> 1.學校/學生與教職員 <input type="checkbox"/> 2.社區一般民眾 <input type="checkbox"/> 3.公私立機構/企業/員工 <input type="checkbox"/> 4.多元族群(婦女、弱勢團體、虞犯青少年、更生人、新住民、原住民等) <input type="checkbox"/> 5.其他_____					
審查情形	<input type="checkbox"/> 待審 <input type="checkbox"/> 已審 <input type="checkbox"/> 通過 <input type="checkbox"/> 不通過					
審查及繳費	1. 本表填寫完畢請以郵寄、傳真至台灣生涯發展與諮詢學會或 mail 的方式傳送至 tcdcaservice@gmail.com 。 2. 申請資料將由理事會議審查，審查通過後始成為正式會員。經本會審查通過後將 MAIL 通知申請者。 3. 收到「入會通知書」後請至郵局繳費，入會費 1,500 元，常年會費 3,000 元。劃撥繳費後請將您的收據傳真或 MAIL 至學會，並註明您的姓名，並自行保留收據以備查。 【郵政劃撥：50251389；戶名：台灣生涯發展與諮詢學會】					
備註	1. 書寫工整以便登記；「*」部分由本會填寫。 2. 常年會費計算以年度為單位 3. 若有本會會員推薦，請填寫推薦人一欄，若無請留白。					