

23



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：郊遊 | 生涯前哨站：明新科技大學

生涯鐘聲 | 生涯DoGo Card | 桌遊x生涯 | 碩博士論文點閱 | 生涯快訊 | 會務報告

生涯專論

[專論一] 站在有光的地方：悠遊藍海的生涯策略

王榮春 / 政治大學心理學博士

104人力銀行社會企業處協理

東吳大學心理研究所助理教授

盼了好久，終於等到畢業這天的來臨。雖然「畢業」對職場新人來說是一段充滿喜悅的結束，但畢業後的何去何從，卻是另一個茫然的開始。

站在這個職業生涯的起跑點上，才真正體會到世界雖大、方向雖多，但抉擇卻是很難。面對這個人生重要的轉捩點，我到底要往哪個方向去？這麼多的工作又有哪個適合我？

對大多數的職場新人而言，第一次求職的感覺應該是一種蓄勢待發的興奮。但在悸動的心情下，卻也往往缺乏職涯規劃的概念。因此，有絕大多數的職場新人開始的職業生涯，都是透過換工作來探索自己適合發展的方向。而這種「我還年輕，心情還不定」所導致的高流動率，不僅降低了企業界的生產力；不順利的開始，對新鮮人的職業生涯認知與信心也會造成嚴重的打擊。所以，一個好的職涯規劃策略對職場新人而言就顯得特別重要。

因為筆者在人力銀行產業服務多年，所以想借用企業如何找到願景、探索策略及發展業務的角度，分享個人如何找到自己生涯發展的方向！

想到西南航空，就想到波音 737

西南航空 (Southwest Airlines) 是美國目前發展

得很棒的一家空運公司，許多企業策略管理的研究，也常以西南航空做為研究個案。如果我們上西南航空的首頁，會看到他們以波音737飛機當做公司的標誌。因此，波音737應該對西南航空的發展，扮演一個很重要的角色。

搭過飛機的人，或多或少都有機會搭過波音 737 這款飛機。波音 737 是一款機型比較舊的飛機，一般多用來當做短中程的客機或貨機。如果你常搭飛機到東南亞、香港、上海、北京，或日本東京、韓國首爾…這些鄰境的城市，那您就非常有機會搭乘到波音 737 飛機。這款飛機不大，設備不新，因此在座艙的選擇、座位的大小、餐飲的味道…，都比不上很多航空公司現有又大又新的飛機（例如：波音 747，或空中巴士 A380…）。想像，如果您是這家公司的負責人、管理高層或員工，您會怎樣看自己的公司？

相信很多人在直覺上，會認為西南航空應該想辦法取得（或投入）更多的資源，好讓自己有更好的條件（例如取得更好、更新的飛機，提供更好的休息室或延攬更多年輕美麗帥氣的空服人員…），與其他航空公司一較長短。

但西南航空不是用這種「me too」的方式看自己！他們「瞭解」並「接納」波音 737 就是他們最大的資產，他們更認為只要找對方向、用對策略，他們應該可以將波音 737 既有的特色（或許多數人認

為是缺點)變成「優勢」,讓西南航空善用這些優勢在美國運輸產業,創造出不一樣的價值。

因此西南航空用心地分析了美國的運輸產業(請注意!他們不只將自己定位為航空產業,而是將自己定位為運輸產業喔!)。分析的對象除了一般的航空公司外,也將類似灰狗巴士或鐵路…這類的陸路運輸工具納入分析。分析的結果顯示航空公司在運輸時間上,遠比陸路交通工具來得快,而且在很多服務項目上面(例如休息室提供、座艙選擇、飲食提供、人員服務品質…等),也比陸路交通工具來得好。但一般航空公司在票價上,就遠遠地比各項陸路交通工具來得高。而且,如果航空公司的機型較大,還需要降落到大型機場,但由於大型機場多在大城市的郊區,因此航空公司還需要提供轉機接駁讓旅客進入大城市。更傷腦筋的是有些城市並沒有提供大型機場,因此旅客需要透過轉搭中小型客機,才能抵達這些有中小型機場的城市。透過分析,西南航空瞭解旅客在搭乘交通工具時所面臨的「問題與二難」,而西南航空的波音 737,正好就是解決這些「問題與二難」的解藥。

首先,西南航空以低價的策略,將票價訂在接近陸路交通工具的價位,同時刪除休息室、座艙選擇、機上飲食…這些服務(這些刪除的內容,恰巧正是波音737的缺點),藉以大幅地降低成本。此外,波音737的機體較小,因此可以降落在多數位於城市中心的中小型機場。例如:波音737飛機可以降落在臺北松山機場,因此旅客出機場之後,就可以直接到臺北市任何想去的地方。但是較大型的波音747飛機或空中巴士A380…就只能降落在桃園機場,因此會需要額外花一個小時的時間,轉駁到臺北市中心。西南航空在找到方向、確定策略後,就用高度的執行力,幾年努力下來,就成為全美數一數二的航空公司。這中間當然有很多公司想要如法炮製,但困難的是這些航空公司又新又大的飛機,及整個公司的運作方式根本無法跟西南航空一樣採取這樣的策略,況且西南航空已經捷足先登,因此多數航空公司也只能捶胸頓足、望塵莫及。

多數成功的企業,都與西南航空一樣有套屬於自己的發展策略。企業的發展如此,那個人的職涯發展與規劃似乎也可以從中獲得一些思考。

其實,職涯規劃的基本心法,就跟西南航空發展

企業所用的藍海策略一樣。他們分析瞭解波音737就是他們的獨一無二,因此他們不會花時間讓自己跟別家航空一樣要取得更大更好的飛機;他們也接納波音737的獨一無二,認為飛機有點小、設備點陽春…不是缺點,而是優勢。而且他們善用這個優勢,讓旅客能夠用更經濟實惠的價格,解決長程交通的問題。

想到你?會想到什麼?

在職涯發展與規劃時,要接受我們每個人都無法盡善盡美,但一定要看到自己的獨一無二。所以,不要浪費時間抱怨為何自己不能擁有國外名校或國內台成清交…的傲人學歷;更也不要浪費精神嫉妒為何別人能擁有全國500大企業或千大上市上櫃公司…的閃亮經歷。如果想讓我們的職涯發展,能創造更大的價值。此時最重要的事,就是靜下心來去盤點、瞭解、分析這麼多年下來,自己到底累積了哪些「獨一無二」。

古人曾說:「凡走過必留痕跡!」只要我們用心,會發現每個人在職涯發展各階段的經歷(不管是成功或失敗),可能都可以成為自己獨一無二的重要元素。Steve Jobs曾在2005年史丹福大學畢業典禮演講中提到,他目前擁有的成就或想法,都是過去的點點滴滴所串連起來。有些點滴是來自於快樂的成功經歷,有些點滴則是來自於慘痛的失敗經歷。例如他在里德大學(Reed College)退學後,因為不用上正常的課程,所以他決定去修書法課程(calligraphy)。因為里德大學當時的書法課程可能是全國最棒的。校園裡海報、抽屜的標籤,都有漂亮的手寫書法。他學會了serif與 san serif兩種字體,也學會在不同的字母組合間變換間距,體悟到活版印刷偉大迷人之處。他認為那一種美,有著科學所無法捕捉的藝術感與歷史感。但當時的他,並沒有預期這些東西會對實際生活帶來什麼具體的作用。但是10年後,當他們設計第一部麥金塔電腦時,這些書法字體又浮現在他的腦海。

他認為,如果當初他沒有投入研究這門課,麥金塔電腦就不會有那麼多不同的美麗字體或各種不同的迷人間距。所以他說,如果當初沒有退學,就不會著迷於書法課,那麼個人電腦就不會有今天各種優美的字體。Steve Jobs認為,透過「回顧」,我

們往往可以看出彼此的關聯。而這些關聯，正是我們的獨一無二之處，也是我們與挑戰、機會對決的最大本錢！

將社會現存的問題，變成美麗的發展契機

在瞭解如何發現自己的獨一無二之後，接下來我們來談談如何運用我們的獨一無二，來發掘或創造自己的機會或藍海。這部分，我們正可以參考西南航空發掘藍海市場的策略與方法。

其實西南航空就是用開創的眼光，檢視目前環境中有哪些既有的問題（existing problem）亟需對的方案（solution）加以解決，而他們也體悟到他們的「獨一無二」（公司擁有的都是波音 737 的飛機），成為解決這些既有問題的最佳方案。要做好這個部分，你必須要能掌握二個重點。一是你能洞悉目前工作環境或社會環境中有哪些既存問題；二是你能夠洞悉如何善用你的獨一無二來解決這個既存問題。

瞭解既存問題並不會很困難！因為這些問題都很明顯，而且也常常是讓我們生活過得不太舒服的主要原因。只是，我們對這些問題所帶來的痛苦都太習以為常，認為我們無力解決這些問題，甚至認為這些問題根本不會有解決的一天。但如果看過一些歷史偉人、企業名人的傳記，或聽過一些產品發展、社會變革的故事，你會發現這些人、這些事、這些產品之所以有價值，正是因為他解決了當時的既存問題。

所以我們才會說，發現問題不難，只是我們面對問題時的態度才是關鍵。只是多數人在看到問題時，想到或看到的，都只是問題帶給我們的痛苦，因此多數人多會本能地逃避問題，因此往往會看不到解決問題可能帶來的機會。因此，如果你希望找到屬於自己的發展機會，建議你不妨就直接挑選那個讓你願意用畢生力量來解決的問題，如果這個問題也是眾人的問題，那麼你與問題拼搏的結果，一定會給你創造更大的價值。

正因如此，有努力才會想到「窮人銀行」，讓窮人用最好的方式取得貸款，讓他們脫離貧窮、找到幸福。7-11 全力做好「便利」，讓人用最便利的方式解決生活上的諸多問題。Starbucks 全力做好「第三個地方」，讓你在家及辦公室之外，能找到一個

屬於自己的個人空間。PC home 的 24 小時購物網站，讓你用最「沒有摩擦」的方式，快速取得品質保證的產品。而 104 人力銀行，則讓你用最人性化的方式，取得想要的職缺資訊。所以，這些企業之所以偉大，不在於他們創造什麼機會，而在於他們解決什麼問題。

讓自己的獨一無二，成為解決社會問題的美麗機會

之前我曾在某大學輔導過一位國貿系的學生，她國貿念得很好，並且在藝術、設計方面，也有不錯的造詣。畢業前夕，她因為不知道未來要選擇哪一方面的工作，因此參與學校的生涯探索工作坊。透過工作坊的自我探索活動，她感覺自己的生涯問題，似乎是卡在要在國貿專業與藝術熱情二者間做個決定。但是我建議她，或許可以試著找找是否有國貿與藝術設計結合的工作。透過人力銀行的工作查詢，她意外地發現誠品正在招募國貿人員，要從歐美日本引進文創產品。這位學生很興奮地在還沒畢業前就去應徵，而公司也決定在還沒畢業就錄取她。印象中她做了兩年熟悉設計產業後，就毅然決然去紐約念設計方面的專業。像台灣也很多文創產業，就很適合這方面的人才投入。

又如某個新鮮人念的是商科、財務、會計，這是他的專業能力。但是他的助人特質很強，大學參加很多服務性的社團。如果這個新鮮人要找工作，或許可以選擇在非營利組織（或公益組織）擔任財務管理方面的工作。或是可以擔任保險經紀人，用理財、保險幫助人沒有財務上有後顧之憂。

假如你學的東西稱不上甚麼專業，但我們的特質懂得待人處事，也喜歡跟人相處。或許業務工作就是不錯的選擇。其實在人力銀行，業務職缺最多但相對應徵的人比較少。大家知道信義房屋、永慶房屋等仲介公司都強調你沒有工作經驗沒關係，前六個月給你一定的保障薪水。如果你本來就喜歡看房子、喜歡看人擁有房子的幸福感，或許就可以試試房仲經紀人的工作。如果你喜歡玩車子，或許擔任車廠的業務人員。台灣很多企業的老闆都是從業務起家，如果你未來想成為一家公司的老闆，或許業務工作會是不錯的選擇。

讓成功不墜，千萬別忘了學習

台灣有個不好的文化，就是離開校園就不再學習。但沒有學習、就沒有發展，沒有發展的生涯，當然就少了很多規劃的可能性（因為沒有東西可以規劃）。

為了解決這個問題，政府在這方面可能做了很多努力。因為政府知道有些企業可能都很小氣不會在這方面做投資，所以政府在企業與個人的教育訓練上有很多補助，如果我們有心學習，也可以多利用這些資源。但是個人的學習，不能一直仰賴公司和政府，畢竟自己的人生，還是要自己負責。

哲學家赫塞曾說：「此生有沒有意義，並不是我的責任；但如何規劃此生，卻是我的責任。」面對自己的職涯，千萬不要怠、不能慌。要清楚地掌握自己，客觀地析環境，勇敢地銷自己。

[專論二]

繁花盛開：正向生涯團體教案 應用於國中學生的做法

張鎮遠、蘇麗君 / 金華國中輔導室

劉宇庭、李其燿、葉倪秀、酒小萍、詹蕙宇、陳怡睿、王詩敏、劉倫賓、張芯瑜 / 國立臺北教育大學心諮所研究生

這個團體的由來是我們希望在校園裡種下正向希望的種子，讓青年學子擁有建構幸福的能力，讓正向心理學的概念在校園裡頭繁花盛開。感謝金華國中張鎮遠老師和蘇麗君老師的指導與支持，在 2015 年的春天，懷抱著興奮與期待，我們決定設計包含心理學與生涯探索的社團課課程，與 25 名國二的同學，一起埋下種子，創造未來屬於他們的繁花盛開園地。

正向心理學的單元有很多，我們嘗試挑選出對國中學生而言，較為貼近與適用的主題，最後選出來的包括有：心理學與正向心理學、幸福感、心流、韌力、感激與寬恕、生涯與使命感等六大單元。這六單元中，從主題名稱中可以看得出來，這個團體方案不只是包含正向心理學的內涵，還將生涯探索的概念放進來，特別從最後一個單元生涯與使命感中，我們嘗試突破興趣、能力與價值觀的傳統探索方法，從追尋有意義的生涯這種志業的方式來鼓勵

她們傾聽內心的召喚。以下，我們逐一介紹每一主題的概念、對國中生的意義以及在團體中的做法，最後則是我們在實施這次團體後的感想與省思。

主題一：心理學與正向心理學

一、主題概念

心理學為了解人類行為的一門科學，從細微的細胞神經生理到廣大的人類群體的演化，不同類別的心理學類群所研究的項目都相當的不同，而從另一個角度來看，心理學所學的皆為「如何幫助人類」的科學。「心理學」一詞其實是這個領域一個廣泛的總稱，實際上心理學在各個與我們生活相關的領域都可以運用，並且根據不同的領域有許多分支；但一般無論是心理學給人的印象，或是心理學發展的思維比較傾向「病態」、「找出病徵→尋求解決方法」、「如何把不好的地方矯正、修正」的方向，若用一條數線來比喻，便是從負象限到零（原來平衡狀態）的過程。而正向心理學的發展便是想要突破這樣病態取向的思維，不強調人們的缺點、弱勢或是不夠好的地方，也不聚焦在「如何修正問題」。相反地，它是幫助人們如何從原來的狀態過得更好、更正向、更健康的學問，不只是從負象限到零，而是可以繼續往正象限挪動，更進一步追求心靈的豐富、生命的意義與真實的快樂。不強調要病到根除，而是思考什麼可以讓目前的人生再往前邁進。

二、對國中生的意義

對於國高中的學生來說，通常對「心理學」都有一些比較刻板的印象，像是擁有讀心術、可以參透其他人想法等等，對於比較科學和實用性的部分了解不多。因此希望能夠透過討論和提問，讓心理學在國中生腦海的印象更為立體和多面，破除心理學相關迷思之餘，也可以拓展國中生對於心理學的認識，並了解其實心理學是一門與生活各層面都息息相關的知識，以及它如何在生活的不同領域幫助到我們。

正向心理學正是一門無論我們在什麼樣的處境和狀態下都可以派上用場的心理學領域，它不是要我們不去正視目前的現況，而是幫助我們在即使看似不樂觀、不喜歡的處境當中，發現我們自己的力量、優勢和自己身上有的特質，幫助我們看見自己身

上擁有可以度過逆境的力量與特質，並且強調可以更進一步的找到生活的意義，尋找自己會往哪裡去的同時，也賦予了當下在做的事情意義。因此雖然心理學的概念豐富、分支領域龐雜，但對於普遍面臨傳統教育觀念、極大升學壓力的國中生而言，正向心理學的概念與態度可以協助國中生面對生活與生涯上的壓力和困擾，幫助他們在看似苦悶或是面臨課業要求時，仍能有機會去對自己的生涯產生不一樣的看見，往不一樣的可能或嘗試邁進。

三、方案設計與做法

1. 目的：

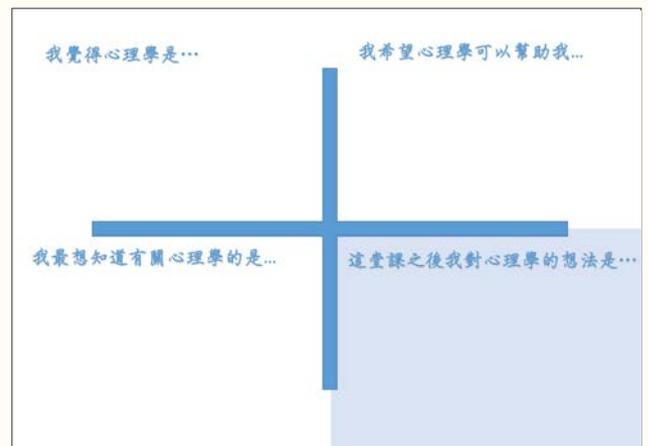
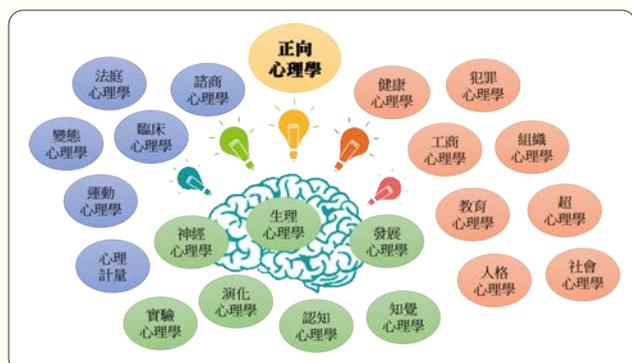
使學生初步對心理學有概念性的理解、介紹正向心理學並對之後幾週的系列課程做初步的預告。

2. 流程：

- (1) 分組坐下，發學習單，簡介今天的課程 (5min)
- (2) 寫學習單 (+ 小組內分享) (5min)
- (3) 組間分享並將提問記錄在黑板 (5min)
- (4) 介紹心理學→正向心理學 (5min)
- (5) 提問解答 (時間不夠就挑重點回答) (3min)
- (6) 完成最後一部份的學習單 + 小卡 (5min)

3. 說明：

考量到適合國中生學習的形式，本次課程設計學習單提供國中生一個紙本的依據可以討論和思考，同時學習單設計時提供討論的題目，希望能夠刺激國中生對於心理學的好奇。另外，因為國中生對於大團體分享不習慣，討論過程皆以小組為單位進行，但回到大團體討論對心理學的好奇和提問時亦鼓勵個人發言。進行的方式是透過提問的過程，先了解國中生對於心理學的好奇有哪一些，接著透過問題來介紹正向心理學與其他心理學領域的差異，並對於接下來的活動給一些預告。



主題二：幸福感與寬恕

一、主題概念

幸福感是正向心理學中相當重要的一個主題。幸福感可以粗分為主觀幸福感 (Subjective well-being) 和客觀幸福感 (Objective well-being) 兩個層面。主觀幸福感的意涵，強調幸福感是來自個人對生活的主觀認知和幸福感受，包括有正向的感受經驗 (像是快樂感)，以及對生活有滿足、滿意的感受，以及正負向經驗的平衡。而客觀幸福感包括自我悅納、個人成長、人生目標、環境精熟、主導感以及與他人的正向連結等等。

二、對國中生的意義

中學生正處於思考人生的意義與價值的階段。了解「幸福感」，可以拓展學生的視框，了解生命價值不僅是在「工作 / 學業上的成就」、「財富的追求」外，還有更多的面向。也希望讓同學理解幸福感其實不難。雖然生活中有許多的「必須」，但仍可以找到選擇的機會，擁有自主權，幸福的經驗，也可以自己創造。在整理幸福經驗中，與自己的優勢特質連結，強化對優勢特質的探索與認識。

三、方案設計與做法

1. 目的：

這個主題主要的教案元素主要是認識什麼是幸福感、覺察讓自己感到幸福的元素以及如何提升幸福感三方面。

2. 流程：

- (1) 開場 (10min)：介紹幸福感 / 分享 youtube 影片：林宥嘉的幸福感

(2) 我是幸福小天使 (10min) :

寫下最近幾天讓自己覺得幸運的事情？具體的事件與情緒？

當中讓自己感到幸福的元素是什麼？

(3) 小組內分享 (5min)

(4) 收尾與小卡 (5min)

3. 說明：

在設計教案的時候，先整理出主題概念（那是什麼），設計工作單，讓同學們透過整理自己的經驗，了解其意義並與自己的生命經驗連結。之後，再透過小組內的分享，聽聽同學們的看法，透過不同的觀點與經驗，在深入對這個概念的認識。最後，同學在書寫本次單元回饋單 / 學習心得，有些同學可以產生關於這個概念屬於自己的認識與理解。

主題三：心流：「心」之所向「流」連忘返

一、主題概念

心理學家 Mihaly Csikszentmihalyi 提出的概念，當一個人完全沉浸在某項事物或情境中，達到忘我、忘卻時間、忘記身旁人事物的狀態，且被所做的事深深吸引，心情感到相當愉悅，即為心流體驗。心流體驗有幾項特徵如下：1. 行為必須目標明確，且回饋立即清楚；2. 認知到活動具有的挑戰性且和自身的能力旗鼓相當；3. 注意力集中；4. 行動與知覺的融合；5. 時間感扭曲；6. 活動就是回饋；7. 潛在的控制感；8. 失去自我意識。

二、對國中生的意義

對國中生而言，閱讀、運動等多項活動中，可能曾經體驗過自己很專注而時間感流逝的狀態，在當下我們多半體驗到很愉悅的感覺，也會對自己在當下長時間的專注投入感到滿足，這些時候會提升自我效能感，也能增加自信，也因為在心流狀態中，在經驗的過程即自我催化，不必依賴外在誘因，使得自我的內在酬賞會產生更高的動機。因此，我們想透過讓學生體驗何謂心流、思考自己的心流經驗、從中提升正向感受並更了解自己的熱情與興趣。

三、方案設計與做法

1. 目的：

能正確表達出情緒、認識心流概念、心流概念與自身經驗的連結。

2. 流程：

引起動機－籃球比賽影片 (3min)，問題討論 (12min)，介紹心流概念 (5min)，學習單（結合自身經驗）(8min)，以及分享與總結 (5min)

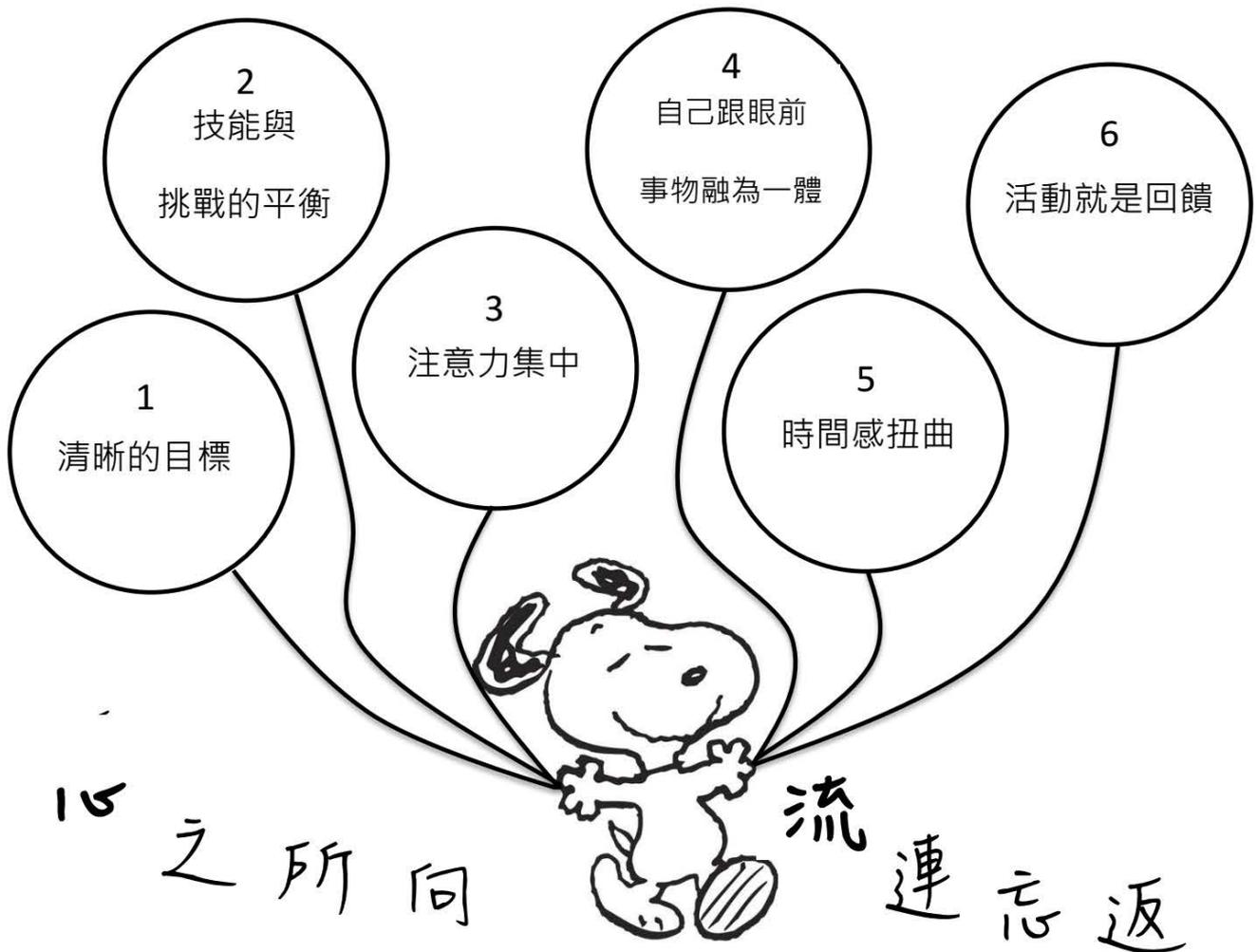
3. 說明：

活動開始我們先播放一個日本國小學生進行籃球比賽的影片，此影片只有三分鐘，在影片倒數幾秒時，出現了意想不到的結果轉折，期待成員在觀看影片同時，感受自己當下的投入程度，以及練習覺察自己與影片中球員、觀眾的情緒，運用情緒詞彙描述當時的心情。

在觀看此籃球影片時，無論是我們或是在場的觀眾，甚至是場上比賽的球員，都極有可能在當時體驗到很專注的狀態，藉此帶入此次心流的主題，並介紹心流的幾個特色：1. 清晰的目標 2. 技能與挑戰的平衡 3. 注意力集中 4. 自己跟眼前事物融為一體 5. 時間感扭曲 6. 活動就是回饋。由於，在短時間要讓成員們體驗到心流狀態是不容易的，因此我們盡力創造一個最接近心流的狀態，使成員能夠想像和貼近真正的心流，並且透過心流概念的特色敘述與介紹，讓成員認識與接觸。

在認識何謂心流之後，我們詢問成員在生活中是否曾有過心流經驗，當時在做什麼事情，跟誰一起，心理感受為何。在這些問題上，我們並不預設成員一定要有這樣的心流經驗，而是能夠帶領他們去回想過去的自己是否有過這樣的經驗，而當時的感受是什麼，自己喜不喜歡，如果能夠再一次的話，會不會想要再次創造這樣的歷程。

最後和他們分享何以要研究心流經驗，在心流經驗當中，我們所經歷到的多半是引發快樂、幸福與滿足感，在經驗一次體驗後，我們可能會因為這些愉悅的體驗而期待能夠重複這些經驗，達到自我內在酬賞的本質，使得我們做起事來會獲得更高的自我效能與投入。



在 4/22 的社團課中，我和老師、同學們一起觀看了一段小學生籃球比賽的影片…

1. 看完的當下，我的心情是？

2. 過程中，我注意到自己出現哪些情緒？

3. 回想剛剛，有產生心流的體驗嗎？如果有，有上述的哪些特徵呢？（請填入代號）；如果沒有，會是什麼原因呢？說說看你的想法。

回顧過去的日子，有哪個活動曾經讓你有心流經驗呢？試著回想，並寫下當時的心情或感受。

1. 當時的你，正在做什麼事情？

2. 大約是什麼時間、在哪裡、跟誰一起？

3. 當時你的心情或者心理感受是什麼呢？

4. 如果能再有一次心流經驗，你願不願意呢，為什麼？

主題四：韌力

一、主題概念

當一個人遇到挫折或困難，面臨生命中的低谷時，外在與內在支撐其不再向更深的困境中跌落，甚至令其向上攀升的力量，稱之為韌力。

二、對國中生的意義

每個人生命中都會遇到低谷，都需要韌力的支撐與幫助。而國中生每日面對的課業壓力、升學壓力，還有進入青春期後的各種心理與生理變化，都會讓他們在生活中面臨許多的紛亂，這些都會一點一滴損耗他們的心力。

因此，韌力的存在對於國中生而言，是生活中不可或缺的支撐。很多時候，我們不會發現韌力存在的形式與樣貌，但它確實帶給我們力量，透過了解韌力可以使我們發現它的形式與樣貌，同時也提高它對我們的影響，更進一步，當我們面對危機或困難時，可以主動尋找韌力的來源，幫助自己得到支持與能量。

三、方案設計與做法

1. 目的：

我認為，一堂課的時間不足以瞭解韌力，並且要瞭解韌力實際上應分為兩個部分，一個是回想過去曾經經歷的低谷；另一個則是思考如何走過此低谷的韌力過程。整個過程將韌力分為兩堂課進行。

2. 流程：

- (1) 影片（逆光飛翔預告）與開場暖身。（10min）
- (2) 紀錄低谷：寫下自己過去有過的低谷，或者覺得可能會讓自己感到難過或挫折的事。並透過協同領導者帶領一起在團體中分享。（30min）
- (3) 線的歷程：在地上擺一條線，線上有三張 A 4 紙分別寫表示「難過」、「平靜」、「開心」。讓成員先回顧寫在藍色便條紙上的事情，然後思考當初他們在哪個程度，站在那個程度的線旁邊；接著再請他們以現在的狀態去看那件事情，他們又會在哪個程度。最後看看自己從哪裡走到哪裡，是不是有變化？變化多少？（10min）
- (4) 長出韌力：每個成員的袋子裡都會有十張黃色便條紙和一張學習單，並且可以選一張色紙（

用於黏貼便條紙），各組的協同領導者則會拿到一張小抄。回到小組後，先將剛剛線的位置記錄在學習單上，然後思考自己從那件事至今做過什麼事，使得自己能從低谷往上爬升？並思考，身邊有哪些資源，是幫助自己走過低谷的？像是朋友陪伴或有人可以聊等等，接著記錄在學習單的雲朵方塊裡方便待會分享。

- (5) 然後再將藍色便條紙貼在色紙上，由各組協同領導者帶領成員輪流分享，其他成員在聆聽的過程中可以透過黃色便條紙，從對方的分享裡面思考覺得對方有哪些資源，或者做了什麼，也可以透過對對方的了解，覺得他的哪些特質幫助他，並在分享後將便條紙回饋給對方，內容可以重複。收到的回饋貼在藍色便條紙周圍，如果自己聽到別人分享的內容，覺得不錯的方法也可以自己拿出黃色便條紙寫下，貼在自己的紙上。如此反覆到最後。

- (6) 總結與小卡（20min）

3. 說明：

透過動作去回想屬於自己的悲傷，這部分實際上需要更多時間或工具去幫助國中生進入情緒，他們往往會無法沉靜下來，於是在記錄低谷的時候就會變得難以下筆。運用實際在線上的站立，可以看見各自的變化，同時對於自己的變化也有更具體的感受，這部分也幫助一起進行教學的夥伴可以更了解學生的狀態。而記錄下線上點的改變是重要的，會再次加強感覺。分享與回饋，能帶給學生更多的刺激，透過說和聽的方式，更有實質上的回饋，能讓學生有更多的體會，透過優勢特質的回饋，讓同學對自己更了解也更有信心。

主題五：感激與寬恕

一、主題概念

當我們只在意外在情境與他人時，我們可能會自責、討好、或變得超理智，但若只在意自己感受，卻容易停留在生氣、憤怒與受傷。當可以兼顧「人」、「我」與「情境」的狀態，比較能達到真誠一致的表現，也讓我們懂得感激與寬恕。

二、對國中生的意義

情緒像是個黑盒子，透過肢體的雕塑，學習透過對肢體語言的覺察與閱讀，了解自己與他人的情緒狀態。整理生活中的「感激他人」、「被原諒」、「不開心 / 生氣」的事件經驗中，拓展視野，可以從「自己」的立場外，增加對「情境」與「他人」的了解，進而有可能移動自己的立場與觀點，學習同理心。

三、方案設計與做法

1. 目的：

學習透過身體姿態來覺察自己與他人的情緒狀態，並透過生活事件的整理與分享，拓展對事情與他人的理解，可以從他人的立場來看事情，學習同理心。

2. 流程：

暖身：肢體雕塑；經驗整理；以及結論。

主題六：發現你的使命 (purpose)

一、主題概念

使命感就是想要完成某件事的穩定和整體的意圖，不僅對個人具有意義，也為社會和世界帶來重要的影響。這個定義蘊含三個成分：穩定且未來導向的意圖、有意義的參與和涉入的行動、想要有利他的貢獻和影響。有些研究提到使命感包含生涯、信仰、公民、家庭、藝術 / 創作。由於持續穩定的使命感對個人及社會均有正面的影響，當自己所從事的活動就是自己的優勢能力，工作的本身就能帶來滿足感，也就是真實的快樂，我們能夠將使命感教 / 傳遞給學生嗎？

二、對國中生的意義

大部分國中生對學術領域或職業技術的發展路徑有一個大略的了解，然而更重要的是當學生有朝一日進入工作世界時，他們能否體會自己所在的工作層次。工作層次分為職業、事業和志業，當工作是志業的時候個人會覺得自己能夠熱忱投入、對別人有貢獻，甚至運用到自己的長處。大部分的國中生對工作的體會大都來自家人或是所接觸到身邊各行各業的人，所以要將使命感傳遞給學生之前，或是

想要了解學生如何看待使命感和自己的關係的時候，需要能夠體會將工作當職業、當事業和當志業這三者有什麼不同。

三、方案設計與做法

1. 目的：

幫助學生體驗工作即志業的做法。

2. 流程：

- (1) 人山人海的停車場 廣播劇 (12 分鐘)
- (2) 定義工作的層次 (7 分鐘)
- (3) 志業的要素 (5 分鐘)
- (4) 設計名片 (10 分鐘)
- (5) 總結活動 (6 分鐘)

3. 說明：

人山人海的停車場劇本，取自福島正伸《人山人海的停車場 — 三個故事改變你的職場人生》，透過邀請現場學生擔任裡面的角色讓國中生體驗管理員老先生如何透過停車場的工作接觸形形色色的上班族，以及這些上班族在老先生離職的時候，人山人海的朋友來向他道別的故事。每個人幾乎都說出老先生在這段時間給他們的幫忙、感動和感謝。老先生讓這個平凡的工作變得不平凡。透過這個故事，我把工作的層次透過投影片秀出來，讓學生在小組裡討論哪一種描述屬於職業、事業或志業。接著，我將志業的要素列出，並以一個範例做說明讓學生在空白名片上嘗試用志業的要素來描述自己。這個活動在協同領導者的幫忙之下有各式各樣的名片產出，當我們看到學生開始去表達自己想要做什麼，這個工作對他而言有甚麼特別，以一種個人化的方式來表達自己的工作時，我們都很欣賞學生的創意和觀點。還有一點值得補充，全班大約有七成的學生喜歡管理員老先生的方式，也有三成不喜歡。我很欣賞協同領導者接受了表達不喜歡的學生，並聆聽、了解學生的想法和感受。這讓想要學生從體驗中整理個人經驗的團體增添了真實和尊重的色彩。

感想與省思

一邊修正一邊前進的路程

國中的社團課對於我們大部分的團隊成員都是陌

生的，對於八年級國中喜好與反應的不熟悉和課堂時間只有 45 分鐘的限制都讓我們在一開始備感辛苦。經過前三堂課之後，在麗君老師給予許多建議與回饋之下，我們重新去定位聚焦課程目標，將這學期剩下的課程從心理學與生涯探索改為正向心理學，並透過其中使命 (purpose) 的章節與生涯探索做結合。

上課的方式也因應國中生的反應做出了改變：我們發現小組 (5 人一組，搭配一位團隊成員當小老師 / 協同領導者) 的討論與分享更能夠讓學生們投入其中，儘管一開始他們對於要彼此分享與傾聽這件事的反應是相當不習慣甚至有些排斥的，但在每一次的課程過後，我們都發現各組的氣氛都越來越好，不僅僅是在小組中組員之間的感情聯繫更深，對於每次上課的主題他們也越發投入。

除了分組方式之外，我們也搭配每次不同的課程設計學習單。使用學習單的好處是對於國中生來說光是用聽的去學習太吃力了，配合學習單能讓他們快速的了解我們現在要做什麼事情，同時也能夠成為一種紀錄的形式。除了學習單外我們每一次上課最後都會發下小卡讓學生們能夠寫下今天上課的心得，心得形式不限，他們可以寫下任何想寫的內容，而我們也會透過每一次他們的心得回饋來修正下一次上課的方式。

可愛的孩子--從陌生到熟悉，我們充滿感謝

這群八年級生，來自不同班級，從第一次的上課，同學間彼此的扭捏不安，我想他們是好奇但也焦慮不知會有什麼狀況，所以一開始可以感受到跟我們的距離之遠，互動性之低。課程中間有時因為段考...等等因素，中間必須隔兩週才上一次的課，有時感覺跟他們有靠近一點了，但有時這種感覺又不見了；有時他們也願意分享自己，當同學分享時，本以為這群八年級生好像不在意，可是他們其實都在聽，聽我們講，聽同學分享。那種高興又失望的情緒反覆著考驗我們，我們也學習著隨時在調整我們的期待。但就那麼神奇，越到課程後半部開始有同學會主動上台分享，而到了最後一堂課時，我們也看到同學的依依不捨，有的同學甚至會跟小老師有不一樣的互動模式，他們也會邀請小老師對他們說說心裡的話。這時我知道，每次我們所帶給他們

的東西，他們看起來沒有特別注意，其實這些小朋友他們都有收到，而且是收藏著。十二堂課結束，其實不是結束而是開始，希望在他們未來的人生旅途上，這十二堂的正向心理學，在他們的人生有小漣漪。也謝謝她們陪我們度過這十二堂課，讓我們充滿感謝。

等待，繁花盛開——

最後，這樣的課程帶給了一群八年級的孩子們什麼呢？

我還記得在我帶領心理學概念的課堂上，我要他們講講對心理學的好奇有哪些，那時候他們拋出的好多好多問題，讓我第一次看到心理學在這個年紀的孩子們眼中是什麼模樣，他們對心理學既好奇又充滿各種奇妙的期待，儘管因為課堂時間不夠充足所以沒辦法一一替他們完整的解惑，但在下課後及之後的課堂中也有學生們開始會想問我們關於心理學的問題，就像是灑下的種子開始冒出小小的新芽，渴求名為知識的陽光。

在最後一堂課，我們要學生們談談他們這一學期下來的感想，我的小組成員告訴我：「雖然一開始不習慣，但最喜歡分享的時候其他人都很認真地聽」、「我覺得你們跟我班上的同學不一樣，都會好好聽我說話」、「有人認真聽的感覺很好」。我想起他們一開始對於分享的彆扭，一直到後來只要有人要開始說話大家就會湊過去聽得專注，還有不知道該說些什麼回饋給對方但很努力在紙條上寫下鼓勵話語的時刻，對我來說那都是足以令內心震動的感動。

在知識的範圍裡，我們開啟了一扇小小的窗子，讓他們能夠透過我們設計課程的架構去看看正向心理學的模樣；在生涯探索之中，透過使命(purpose)的活動設計，給他們一個新的角度去看見自己並著眼未來；在人生的路途上，曾經如此被重視、專注地傾聽自己的故事，我相信無論對誰而言都是溫柔又溫暖的經驗，希望這樣的經驗能夠放進他們的心裡，並能夠用同樣的方式去溫柔對待他人。感謝這樣的機會，讓我自己無論是在設計課程方案、帶領課程討論以及與這群孩子的相處當中，都獲得珍貴而無可取代的學習。

最後，期待這一學期的課程中我們所盡力給予的

、我們與學生共同創造的這一切都能夠成為他們的一部份，終將有一日在成長的路程中綻放屬於他們的光彩。除此之外，也希望能夠將心理學推展至校園甚至更普遍的生活當中，使心理學成為讓人們變得更加幸福的助力，把這些種子散佈到生活中的每一個角落，等待真正繁花盛開的那一天。

求職文化

學校與職場沒教的就業學分 (11) 揭開履歷表的神秘面紗 (續) - 寫好履歷表了，然後呢？

呂亮震 / 輔仁大學工商心理學 博士
擺渡系統設計有限公司 執行長、職涯設計師

上次和各位提到撰寫履歷表自傳時應注意的事項，最重要的就是要盡可能地在各欄資料中突顯自己與應徵工作之間的適配性，以爭取獲得擬應徵企業的面試邀請為最高的指導原則；此外，許多求職者經常詢問是否應該在履歷表寫上期望待遇？該不該寫上推薦人等？現就上述問題分別說明如下。

無論是制式或是自製履歷表，筆者都建議求職者可以寫上自己對該應徵職務的期望待遇，此舉對於剛出社會的新鮮人而言，能夠藉此展現自己的職場現實感，當然前提是得先透過諸如已從事相關工作的學長姐、人力銀行等管道對薪資行情有基本的了解；而對於已有職場歷練的求職者來說，薪資往往是人事決策的關鍵影響因素之一，寫上自己的期望待遇雖然可能帶來求職上的風險，但若是從結果來看，與其等到決策階段才卡在雙方對薪酬的期待落差太大而導致破局，倒不如先降低這樣的可能性；筆者在這裡提供一個建議，寫上期望待遇時，可依薪資水準高低以區間的方式呈現，例如甫自大學畢業的社會新鮮人可以用 27000-30000 元的方式表達，已有多年工作經驗的求職者則可以用 55000-60000 元的方式呈現，薪資越高，區間的間距越高；此外，在數字後方不妨加註「但尊重公司規定」等字句，表示自己雖然有期望的薪資標準

，但還是有談判空間，藉此增加自己被邀請面試的可能性。

至於「推薦人」這個項目則比較沒有普遍性的規定，通常筆者也不會強制建議求職者寫上推薦人，但若是企業要求提供的話，求職者應盡量找對該應徵職務具有代表性的推薦人，且事前應該先照會該推薦人；筆者過去擔任人資主管時曾經透過求職者履歷表上的推薦人進行資歷查核 (Reference Check)，曾經遇過推薦人一時之間想不起求職者是誰，經筆者提示相關背景後才喚起該推薦人的回憶，而令人意外的是，停留在該推薦人腦海中對求職者的記憶居然是負面的印象，當然，那位求職者的履歷表也隨即被送進碎紙機了。

一般年序式履歷表的撰寫原則大致上就撰寫到此，至於英文履歷表或是其他諸如功能式履歷表，或是結合年序與功能的綜合式履歷表其內容結構以及撰寫原則等，以後再找機會補充；接著要跟大家分享的是，完成了履歷表之後，然後該怎麼辦呢？

首先，請先將自己當成是企業的招募人員，從頭到尾快速掃描一次自己所寫的履歷表，有沒有讓你想要仔細看下去的動機？如果答案是否定的，請不要懷疑，趕緊坐下來好好修改一下，看看是不是因為排版讓人覺得凌亂，或是內容無法立即吸引人的注意；然後請自己的朋友或是長輩協助檢查一下履歷的內容是否有錯別字？語句、用字以及標點符號等的使用是否正確？用字遣詞是否盡量使用積極性的動詞？最後記得問一下對方，會不會有想要提出面試邀請的動機？當上述這些問題都獲得正面的肯定時，就可以開始投履歷表了。

前面的文章中提到，一開始找工作應該要先設定某公司的特定職務為求職目標，然後量身訂做專屬的履歷表，接著就是透過人力銀行或是公司官網將履歷表寄到指定的電子郵件信箱，然後靜待企業的回覆；過去的經驗發現，自從數位化的人力銀行問世之後，透過資訊系統的協助，求職者跟企業之間的溝通變得非常便利，因此大多數的求職者都可以很輕易的送出自己的電子履歷表，接著就是被動的等待企業通知；即便系統會在企業開啟履歷後通知求職者，但是求職者也無法採取任何更進一步的行動；通常更多的情況是，寄出去的履歷表很快就會被淹沒在招募人員的收件匣中，連被開啟的機會都

沒有，就算被開啟，根據國內某人力銀行的調查，招募人員平均只花 34 秒的時間就做出要不要提出面試邀請的決定，在這樣的現實狀況下，如何可以讓自己的履歷表多一些被看見的機會呢？

一個很基本的原則就是，找工作時千萬不能抱著被動的心態，認為只要將履歷表寄出去就算是完成自己的義務了，後續能不能受到企業的青睞就交給祖先保佑或是命運的安排；應該要運用各種可能的方式讓自己的履歷表被看見；筆者就常建議求職者可以採用郵寄的方式，將自己精心打造的履歷表放入牛皮紙信封中，並且親自送到郵局以掛號寄出，需要花費如此高成本的方式，肯定會讓自己在鎖定求職目標時好好進行勝率的評估，且在撰寫履歷內容時也會特別花心思投入，畢竟每一封履歷連郵資至少要花費 50 元，還記得第一篇文章中那位說他寄了一千多封履歷表的青年嗎？那是因為是用電子郵件的方式才會如此像亂槍打鳥似的亂寄一通，如果每寄一次都要花費 50 元，還沒找到工作就要先準備五萬元來花，這不被趕出家門才奇怪；回到企業端這邊，當企業的招募窗口或是求職者指名寄給人資主管或是用人部門主管收到這封信時會怎麼處理？由於掛號信通常會有專人收件，且親自轉交收信人簽收，所以，這封信通常會安全的送達收信人的桌上，以筆者過去的經驗來看，每天下班前如果尚有餘力，且不想那麼早離開公司，最喜歡做的事就是將桌上的信件看完後才回家，而這個時候最常看到的文件通常就是求職者寄來的書面履歷表，既然是用掛號信寄來的，就算明知裡面是履歷表，但不拆開來看看就直接送碎紙機是我做不到的事情，因此，這些透過郵寄方式寄來的履歷表，往往就可以爭取到被我看到的机会；至於能否順利得到面試邀請，還是得回到履歷表的基本原則了。

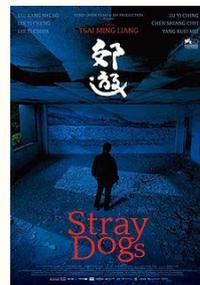
特別要說明的一點是，某些非常重視員工紀律的公司，在對外的招募說明中都會敘明要求每個應徵者一定要依照該公司所制定的遊戲規則及程序進行求職申請，如果沒有按照程序或相關規定，一律不予任用；雖然筆者平常演講或授課時，經常被某些求職者問到，他們身上所具備的條件和想應徵企業所開出的勝任條件並不完全相符，這樣子還可以投履歷表嗎？企業在人力銀行或是官網上載明只接受他們公司制定的方式求職，還可以用你說的方法應

徵嗎？雖然我慣有的回應是，如果你真的很想爭取這份工作的話就應該大膽的嘗試，如果真的投了，難道會被移送法辦嗎？大多數的學員聽我這麼說都會莞爾一笑；沒錯，企業有權利提出自己的條件與要求，求職者當然也有權利爭取自己想要的工作機會，求職者的應徵歷程和企業的甄選歷程是互為表裡的，求職者可以找到最適合的工作，企業可以找到最妥適的人才，才是最理想的結果，所以，企業與求職者之間應該存在著相互尊重，而非尊卑。常有人問筆者，什麼樣的履歷表才是一份好的履歷表？筆者認為履歷表寫得好或壞其實沒有絕對的標準，若真要說的話，我的答案是，只要可以被企業看見，而且被看完後能夠獲得面試的邀請，那就是一份成功的履歷表。

生涯電影院

本期播放：郊遊 (Stray Dogs)

黃素菲 / 國立陽明大學人文與社會教育中心副教授



影片簡介

蔡明亮 (1957 年 10 月 27 日) 是一位臺灣電影導演，出生於馬來西亞，祖籍廣東揭陽，在高中畢業後前往台灣，1981 年畢業於中國文化大學戲劇系影劇組，為臺灣最著名的獨立電影工作者之一。

法國羅浮宮想要尋找導演拍攝首部羅浮宮典藏電影，2006 年蔡明亮自候選的 200 多位導演中脫穎而出；蔡明亮最後決定以珍藏於羅浮宮內的達文西畫作《聖施洗約翰》以及畫作背後的故事「莎樂美」為主題編寫劇本，完成《臉》這部電影。

《郊遊》(Stray Dogs) 是蔡明亮的第 11 部劇情長片，於 2013 年出品。本片入圍第 51 屆紐約影展

、第 38 屆多倫多影展、第 70 屆威尼斯影展、第 50 屆金馬獎與第 56 屆亞太影展，同時獲選為第 50 屆金馬影展開幕片，也是蔡明亮繼《愛情萬歲》、《不散》、《黑眼圈》後第四度角逐威尼斯影展金獅獎，並獲得威尼斯影展評審團大獎、亞太影展最佳音效獎。飾演男主角的李康生憑藉此片榮膺金馬、亞太影帝。

蔡明亮的這部日常啟示錄中雖有真正的流浪狗出現，但標題顯然更指向主要人物，他們在現代世界的粗糙邊緣極為痛苦地生活著。在北師美術館觀賞電影《郊遊》是蔡明亮繼羅浮宮的《臉》之後，進入美術館的第二部電影。他選擇美術館而非一般院線電影院作為播映場所，也正符合蔡明亮自己的態度，他公開表示此片應為創作的最後一部劇情片，未來將專注於「更像藝術品」的電影與短片作品。

影片導讀

看電影的態度

現在的人去看電影感覺很像逛超市，各種不同的放映小間有如各種不同的貨架上的商品，密集的場次，有很多不同的影片讓你挑選，你甚至可以到現場以一種逛街的心態來決定要進哪個播映室。

我看電影是很難用這種逛街的心情，我比較像是挑了一本書，找到一張舒適的椅子，決定跟這本書耗上幾個小時的心情。也因此，電影，對我總是很難跟「商品」連在一起，雖然我很知道電影工業是多麼巨大的商機，可我總還是像在看書一樣，慎重與虔敬的在看電影，所以，電影於我更靠近文化與藝術。所以這次蔡明亮的「郊遊」，選在北師美術館放映，我幾乎是用朝聖的心情，以一種近乎進入藝術殿堂的心態去看電影，好像不只是看一本書，而是去參觀一本珍版藏書。

可能看電影的態度，也決定了你想去看怎樣的電影吧！

平凡瑣碎幽暗的細節

台灣這 30 年來，蓋房子、賣房子、房屋仲介的興起，成為華人「安土重遷、買房成家」的黃土文化具體表徵。廢棄物清理法第二十七條規定，在指定清除地區內嚴禁張貼或噴漆廣告汙染定著物，可處新臺幣一千二百元以上，六千元以下罰鍰。這個

罰則出柙之後，城市出現奇異的街景。在烈日下或風雨中，一個人舉著房屋銷售廣告木排，在人車熙攘的路口或轉角，站著一整天。這種活人廣告，讓人想到黃春明的「兒子的大玩偶」中揹著電影看板走街的廣告人。

蔡明亮的都市觀察，眼光不止一次落在房屋仲介行業。1994 年的「愛情萬歲」楊貴媚飾演的美美也是售屋小姐。「郊遊」也是以李康生扮演的立牌廣告人為主線，以小人物的底層生活，切入生活中的平凡瑣碎幽暗的細節。整部電影都在吃、喝、拉、撒、睡上打轉。**每一個畫面都很慢，很久。好像生活就被這些無關緊要的細節給填滿了。**

遠鏡頭裡的兒子上廁所，順便拉很長很長的捲筒衛生紙，帶回家用。大賣場裡充滿各種試吃的叫賣聲。一家三口人坐在天橋裡避雨吃便當，或是李康生一個人吃雞腿便當，吃得很仔細、骨頭啃得很乾淨。三個人在公廁中刷牙刷很久，刷完了，開始洗腳，在公廁裡，並沒有洗澡。回到狹窄、簡陋的違章鐵皮棚內，完成換衣、就寢的儀式。半夜翻身，起床尿尿。

沒有籌畫給。出。空。無。

依據存在現象學家海德格的觀點，認為人存有之基本結構乃是「在世存有」(being-in-the-world)，意即人早已存在並鑲嵌於世界之中，因此，關於人的描述必須貼近人在世界脈絡中的生存樣貌。個人現實的存在面，包括了人的身體、心理、教育背景，出生地、過去、個人周遭的環境及與生俱來的現實狀況等，這些都是個人生存所處的「處境」(situation)。《郊遊》中的人物的處境，是以許多靜止的鏡頭給出，李康生站完一天完工，在建築工地和草堆之間的泥濘地上，晚上，蹲著，屜屎，不動，抽煙。鏡頭拉遠，看到水泥欄杆，欄杆上圍著刺鐵線，李康生蹲在建築工地旁的泥濘地抽煙，有如都市叢林中的囚徒。

海德格也認為人的存在就是處境中的籌劃 (project)，人將自身事實性領會為處境，並超越此事實性而對未來有所籌劃。籌劃是我們領會世界與對世界開放與投身的方式，意義在籌劃中出現，籌劃形塑了我與他人及世界的關係。處境透過籌劃給予意義，我們不斷的認識處境、接受處境，並超越

處境，置於新的處境。而《郊遊》幾乎可以說是一部沒有劇情也沒有台詞的電影。就算片中人物有在對話，似乎也沒有要觀眾聽清楚對話的內容，好像生活中所有的話語，都是無關緊要的碎片，不值得用力聆聽。至少，劇情並不需要靠台詞來進行。劇情逸出台詞之外，這戲不是靠語言來推展劇情。影片中幾乎可以說是沒有配樂的，只有少數低分貝的背景噪音。劇情就在驟轉、跳接的鏡頭之間，往前推移。似乎也說著：沒有籌畫，所以，沒有意義的索求，也就直接給。出。空。無。

整部電影不斷經營對比色塊切換的繪畫感的視覺經驗。李康生身穿黃色雨衣，舉著紅底色的「遠雄國都」的房屋廣告牌，旁邊並列著另一個人，穿著青藍色雨衣，舉著黑底色的房屋廣告牌。鏡頭切換到有如學生餐廳的自助餐店，鏡頭一大片黃色的椅子。鏡頭又切換到大賣場，呈現出紅色、黃色有如的幾何色卡的促銷看板，或是黃色的隔風黃色塑膠片的門簾。手電筒的圓光束，也是視覺經驗的設計，陸奕靜拿手電筒餵狗，陳湘琪拿手電筒在大幅畫前久站，都帶著手電筒，都投射出圓形光圈。

仰天長嘯，壯懷激烈

站著雙手緊抓強風中木牌的李康生，表情呆滯、木然。突然間，緊閉的口，開始發出聲音，一開始聽不清楚，後來發現他在念岳飛的「滿江紅」，後來開使用唱的，算不上悲壯，卻是字字清晰可見：怒髮沖冠，憑欄處，瀟瀟雨歇。抬望眼，仰天長嘯，壯懷激烈。三十功名塵與土，八千里路雲和月。莫等閑、白了少年頭，空悲切。靖康恥，猶未雪；臣子恨，何時滅？駕長車，踏破賀蘭山缺！壯志飢餐胡虜肉，笑談渴飲匈奴血。待從頭，收拾舊山河，朝天闕。唸一遍，唱一遍，從頭到尾。李康生唱到「仰天長嘯，壯懷激烈」開始落淚。鏡頭一直都是臉部特寫。岳飛由於金人來侵，國家動亂，立志要為國家盡忠，他的母親在他背上刺了「盡忠報國」四個大字，以示大志、悲壯凌霄。李康生沒有國家使命，他代表塵俗蒼生、蜉蝣一瞬，渺小而卑微。岳飛的雄心悲壯對照李康生的落寞脆弱，一樣令人「仰天長嘯，壯懷激烈」。

陸奕靜飾演賣場員工，在賣場聞到臭味，以為是生鮮食物腐敗，一直悶頭到冰櫃中間，後來才聞到

是小女孩頭髮沒洗發出來的異味，於是幫她洗頭洗臉洗手。這個下班後去公園餵流浪狗的孤單女子，與這無家可歸的一家三口，聚集在一起，看似好似是一家人一般，男人泡澡，女人教小朋友做作業，和講床邊故事，可以互相取暖。有時候真正能伸出手來，往往是身邊有過一樣滄桑的人。

這是這部片中少數出現情感溫度的畫面，好像心中積鬱透過「滿江紅」得一流洩。好像和這無家可歸的一家三口，聚集在一起，是天涯淪落人的相互照顧。好像，好像在說，有一種屬於人的情緒溫度，還存在著。

灰暗與破碎的幸福感

其中一段有如夢寐一般的場景，一家三口拿手電筒進林子裡，冒著大雨越過茂密的竹林，陸奕靜穿著藍色套裝，也在林子裡爬到一顆樹上。河邊有一艘船，李康生要兩個孩子上船，他正要解開繩子，孩子卻攀著樹枝爬上樹，在大雨中跟樹上的陸奕靜三人緊緊抱在一起，李康生一個人在船上，船飄向河中。

如果船上孤單的李康生，象徵李康生被拋棄，在現代化建築物裡，倚著欄杆眺望城市樓景的李康生，冰冷的鏡面倒映城市建築有如海市蜃樓，更象徵空洞與虛無。回到違章建築的蚊帳裡，孩子們顯然去了陸奕靜那裡，女兒把高麗菜畫了一張女人的臉，留給爸爸。高麗菜應該可以算是這部戲的賣高分(MacGuffin)吧！李康生開始啃食這顆高麗菜，有如洩忿一般的具有悲劇性地攻擊這顆高麗菜，要把所有的委屈與憤怒，都藉由這行刑似的啃食得到報復的快感。

荒蕪與空洞，一家人共生，斑駁的牆、腐朽的門，都讓人生畏，即便是要慶生，鏡頭前一片黑暗。一片黑暗中，端出一個為李康生慶生的蛋糕，要不要許個願？沉默！爸爸許願，沉默！吹蠟燭吧！鏡頭前又是一片黑暗。要幸福這麼難？幸福這麼無法掌握？

我想蔡明亮真的非常不想討好觀眾，好不容易給出一點人間的溫暖，也給得十分灰暗與破碎。

唯是性境，故無隨念分別

張小虹說：「在蔡明亮的影像出現以前，其實我

們並不真正曉得什麼是『慢』。張小虹說的好，這種慢並不是二元對立下，快與慢差異比較後的慢。而就只是慢，是身體與世界的關係，一種微速度與微變化。打坐的人都知道，安靜的聲音，所有的感官都打開，所有色、聲、香、味、觸皆虛浮，生滅變異，隨著因緣而改變，五識緣境，只是顯色、聲、香、味、觸，唯是性境，故無隨念分別。蔡明亮的慢，晰出人與世界相遇時，最靜默的動與變。

《郊遊》在最後，長達 10 分鐘的鏡頭，不動。前面陳湘琪一個人提著紅色塑膠袋站在一幅巨大圖畫前，久站，不動，像是前奏。廢墟中，又是手電筒，一前一後，黑暗中，陳湘琪和李康生兩人走著。最後，兩個人站定女前男後，朝同一個方向，看著那幅滿是石礫的巨大的圖畫，李康生開始默默喝酒，無聲，陳湘琪流淚，無聲。很久很久，很慢很慢，李康生喝了很多次酒，眼神兩度移到陳湘琪背上，最後，終於，李康生的下巴靠近陳湘琪的肩膀。整個過程既是空間的凝固，也是時間的凝固，似乎在顛覆海德格存在與時間的假設。

對海德格 (Heidegger) 而言，「此在」之在「此」的處境結構本身即含有空間性，我們在世界中與諸多人、事、物遭逢，在操煩中將他人或事物在空間上所屬的狀態開放出來，也因此我們與諸多人、事、物的照面中，我們也因與各現成物的相涉狀態顯現出與自身的意蘊關聯，意義即在其中產生，並對人存有之「在世」起組建作用。對海德格而言，籌劃的何所向（未來）決定了空間整體的意義，而此籌劃又奠基於對於自身歷史性的領會，因此時間性乃是籌劃的基礎，我們總是一直朝向未來而有所籌劃，在對未來籌劃的同時也帶出自身對過去的理解，因而在現在同時展現對未來的籌劃與對過去的理解。蔡明亮用凝固的鏡頭，消除時間與空間架構，處境也被懸置，籌畫無法生成，存在成為提問，存在是什麼？

鏡頭拉遠，兩人看著那幅滿是石礫的巨大的圖畫，地上也佈滿石礫，透過牆洞在地上鋪上一層方形月光，呼應牆上手電筒的圓形亮光。突然間，陳湘琪向前走去，如同過往，她也都在巨幅圖畫前久站之後，一樣的走開。李康生一個人站在畫前，又過了很久很久，圓形的手電筒光圈在牆上圖畫，方形月光在地上，一條人影在月光上，長形線條在天花

板上，四面有廢墟一樣的牆和柱子。終於，李康生也移步向前走開。留下來在鏡頭的，這本身就是一幅畫，有如廢墟一般，空洞虛無的畫作。完全無聲。

結語

多倫多影展對《郊遊》推薦詞：「該片大膽地展示出蔡明亮的招牌技法——刻意拉長的、活人畫般且經常無語的場景鏡頭；粗俗而神秘的生理幽默；過於強烈以致無法倉促帶過的情感（畢竟，真實的流淚需要一段緩慢的時間），以致它很少依賴語言或文化智識，僅在純粹直覺的層面就足以深深打動我們。」應該給這部片子非常貼切的評論。

生涯前哨站

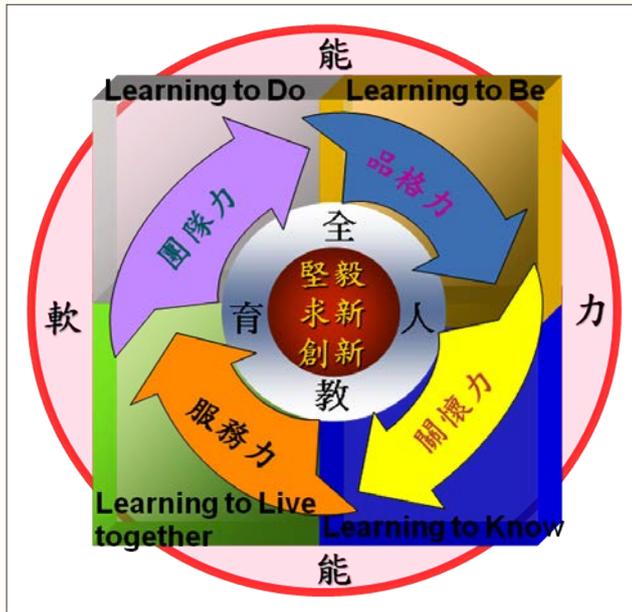
「落實全人理念、厚植職場能力」 — 明新科技大學用軟能力，為學生打造夢想

孫毓英 / 明新科技大學諮商輔導暨生涯發展中心主任

1966 年創校的新竹縣明新科技大學，於今年 10 月 28、29 日歡慶 50 歲生日，從創建時期的工專、工商專、技術學院到科技大學，一路成長、蛻變、創新，目前全校師生多達 1 萬 5000 多人。創校之初只招收新生 300 人，從機械、土木、工業管理 3 科出發，現在已發展成工學院、管理學院、服務事業學院、人文社會學院以及 1 個通識教育中心共 18 個學系、4 個學士學位學程與 10 個研究所，畢業校友現已有超過 10 萬名，明新科大目前已成技職教育的金字招牌，未來明新更將朝向大學城發展。

而對於少子化影響，未來幾年可能有大學將面臨關校危機，但本校堅信實力才是生存競爭唯一可以憑藉的法寶，並不斷反省與革新來調整自己的腳步，針對地方產業的人力需求，考量整個社會脈動，來改善學校的課程設計與培育模式。另，為培養本校學生掌握就業競爭力，進而成為全方位的專業人

才，並落實本校「堅毅、求新與創造」之校訓，本校於 98 學年度起即訂定「明新科技大學軟能力畢業門檻與輔導實施要點」，期待透過品格力、關懷力、團隊力、服務力等的具體行動，並延伸聯合國「Learning To Know」、「Learning To Do」、「Learning To Live Together」以及「Learning To Be」理念，培力學生多元的學習能力，以達學校培育兼備實務知能與人文素養的專業人才，實現全人教育理念的目標（本校「軟能力」架構如圖一）。



圖一 「軟能力」架構

「軟能力」是相對「硬能力」而言，後者是可定量的專業能力，亦是從事某職業所必需的工作技能。而「軟能力」是社會心理學術語，是人格特質、社交禮儀、語言溝通能力、個人習慣、品德和樂觀態度的體現。有鑑於當前業界聘用人才依據時除參考專業長才外，另對「大學生畢業前應該具備的軟能力」，如：溝通能力、解決問題的能力、待人處事態度與傾聽多元意見的能力等亦十分強調，故視每位進入明新就讀的學生，如同一顆種子，透過「品格力」的種苗，重塑師生情、父母恩及同儕愛之三倫，讓學生認識自我、學習自我，進而成就自我；透過「服務力」的紮根，藉由服務教育、志工認證、環保參與、國際志工服務，培育具備國際視野之優質公民人才；透過「關懷力」的敞開，「關懷自己」、「關懷他人」及「關懷環境」，培養學生成為傳愛天使；透過「團隊力」的深耕，讓學生樂在

付出，從團隊中應用所學、關懷回饋社會，最後，成為具備獨特軟能力與追求完美精神的高感度人才。因此，本校學生自入學後，除持續深化各專業知識與技能外，亦於四年內運用課餘時間參與學校辦理之有關軟能力必、選修項目活動（如表 1），藉由講座、競賽、讀書會、心得寫作、心理測驗解析及體驗活動等，協助學生認識自我優勢及培力學生具備多元學習能力，符合未來就業職場需求。每學年應屆畢業生達成率與通過人數部分執行情形如表 2 所示。

表 1 101-104 學年度軟能力活動執行成效統計表

學年度	品格力		關懷力		服務力		團隊力	
	活動場次	參與人次	活動場次	參與人次	活動場次	參與人次	活動場次	參與人次
101	26	3332	38	1808	43	3512	1168	24905
102	30	5073	39	1859	45	3633	1212	24045
103	34	5559	108	4744	45	3562	1324	34459
104	30	4203	125	5805	46	3608	1380	33116

表 2 101-104 學年度軟能力畢業門檻達成率執行成效統計表

畢業學年度	人數	通過人數	完成率
101(98 學年度入學)	1785	1750	98.0%
102(99 學年度入學)	1830	1721	94.0%
103(100 學年度入學)	1966	1782	90.6%
104(101 學年度入學)	1996	1835	91.93%

本校諮商輔導暨職涯發展中心工作，秉承本校全人教育理念，以「愛、成長、關懷」為工作理念，期透過各項輔導方案之推動，協助學生完成知識之探究及培養健全人格。為落實各項輔導方案，除例行之業務外，特建立初級（發展性）、次級（介入性）、三級（處遇性）之輔導工作機制，並以學生需求為中心，整合校內、外相關資源，擬定各項輔導活動，使學生能實現自我，關懷人群，進而能服務社會。（學生職涯進路與職涯輔導如圖二所示）



圖二 學生職涯進路與職涯輔導

工作內涵

1. 規劃三級預防輔導工作，建置危機處理案例系統合作機制：主要以充實與培訓中心專業人力，建立轉介制度、處理校園危機事件及運用社區資源為主。
2. 以「生涯發展」為軸心之工作模式，導入生涯發展任務，依各年級學習目標及身心發展重點，訂定職涯進路、職涯輔導內涵及目標，規劃各項活動。

工作內容（包括：心理諮詢、導師業務、職涯發展、身心障礙學生輔導業務）

1. 個別諮商～用心聆聽，走入同理心世界

每次諮商時間 50 分鐘，預約方式可親自前來、教職員轉介、電話或 E-mail 預約。

2. 團體諮商～友善的互動中，找出成長的契機

辦理各主題式的小團體與工作坊（如：性別議題、人際、生涯、藝術治療及自我探索等）。

3. 心理測驗～字裡行間，找出我是誰

透過各類心理測驗（如：人格、個性、興趣、能力等）增進對自我的瞭解。

4. 心理講座與班級主題輔導～專題設計，活動多元化

每學期依不同的輔導主題，辦理一系列的活動，請參閱活動資訊並自行上網報名。

5. 小風車志工～因為有愛，所以助人

招募同儕志工，提供「自殺守門人」培訓課程，培養充滿愛心的助人小種子。

6. 職涯培訓與生涯諮詢～生涯導航，學習全方位

藉職涯講座、職涯駐診、企業參訪活動及就業博覽會等系列活動，打造生涯藍圖與方針。

7. 身心障礙學生輔導～建立無障礙的身心空間，有愛便無礙

規劃身障學生的各項輔導方案（生活、課業、心理及生涯），提供友善支持環境與資源。

8. 國際生輔導～放眼國際，身心靈平衡發展

提供國際學生心理輔導資源，增進國際學生適應能力、有效學習及發展潛能。

9. 學生申訴～維護權益，人人有責

為提供學生申訴管道，以維護學生合法權益，促進校園和諧。

10. 導師制度與知能研習～精益求精，輔導專業化

辦理各種輔導專業研習，提供本校教職員各種輔導資訊，精進輔導專業知能，並辦理績優導師遴選。

近年來，因應台灣高學歷人才就業不易，業界普遍反應學用落差的現象，嚴重影響學生就業的未來發展，本校諮商輔導暨職涯發展中心職涯發展業務除著實學校「務實致用」與「全人學習」的終極教育，達到四化（即學習多元化、放眼全球化、經營永續化及深耕在地化）之發展願景，特整合校內、校外（合勞動部勞動力發展署、竹北就業中心、賈桃樂、青年發展署「RICH 職場體驗網」等）資源，透過校園徵才博覽會、就業與創業講座、企業參訪及職涯諮詢服務等活動，協助本校學生了解職場趨勢及核心就業力，及早培養職涯規劃能力，為自己的職涯發展做好準備，讓學生於畢業後能順利銜接就業，發展適才適性的職業生涯。就業輔導項目實施做法：

1. 大一學生全面實施教育部 UCAN 平台，協助學生職業探索及職能發展。
2. 辦理職涯系列講座、就業博覽會、企業參訪、說明會活動及其他各項就業、職涯活動，培養學生軟實力及做好就業準備。
3. 進行職涯心理測驗，引導學生探索自我特質，協助職涯適性發展。
4. 邀請業師蒞校，提供職涯諮詢服務，並運用勞動部各項職業輔導方案。
5. 進行畢業生流向調查及職業輔導。
6. 學生證照登錄及獎勵，建置學生專業職能檢定。
7. 協助各系申辦就業學程，做好職場增能及就業接軌。

另，有關過去推動學生就業輔導之成果，以 104 年度為例：

依據本校通識核心能力及學務處軟能力指標，除配合各系規劃學生專業學習課程、實習課程及職場體驗等活動外，諮商暨職涯發展中心特於 104 年度辦理【展現優勢 啟動夢想】系列活動，運用心理學、生涯發展、心理測驗及團體動力等專業知識，規畫生涯系列活動，協助學生生涯大盤點，進而制訂

行動方案，展現優勢、啟動夢想。活動內容及成果如下：

1. 生涯心理諮商：心理師提供心理諮商，協助學生解決因生涯議題所衍生的心理困擾與探索個人優勢。
2. 生涯心理測驗：提供生涯興趣量表、CPAS 生涯適性測驗、賴氏人測驗、WEPS 華格納人格測驗等四類測驗，計 602 人次參加。
3. 生涯、就業講座：主題涵蓋生涯規劃、創業之道、履歷撰寫、面試準備、職場禮儀等，計 35 場、1362 人次參加。另安排竹北就業中心人員進班宣導，提供各項諮詢服務與就業媒合協助，共辦理 16 場次，496 人交履歷，75 人進行個別輔導。
4. 履歷健診、求職面試實戰模擬：邀請業師進駐，進行求職面試演練與履歷撰寫修正，計 33 人參加。
5. 生涯定向工作坊：運用團體動力、敘事治療與藝術治療，開展生涯定向之旅，計 12 人參加。
6. 執行勞動部桃竹苗就業中心補助計劃：
 - ▲ 104 年 4 月 9 日辦理之校園徵才活動，共有 80 家廠商參與投攤，提供約 3000 份職缺，現場參加人數約 1,600 人次，投遞履歷有 714 人次，廠商現場面談後，初步媒合 360 人次，媒合率約 50%。當天亦辦理 6 場企業說明會（國軍北部地區人才招聘中心、富邦人壽（股）公司、龍巖（股）公司、微克詩國際事業有限公司、錦水溫泉飯店（股）公司及中國人壽（股）公司）。
 - ▲ 職涯（產業與職場系列）講座共辦理 10 場，共 546 人參與。
 - ▲ 創業講座共辦理 5 場，共 297 人參與。
 - ▲ 企業參訪活動共申請 8 場，已辦理 6 場（機械系、化材系、財金系、企管系、旅館系、休閒系），共 443 人參與。園徵才系列活動：計 80 家廠商參與設攤，3000 份職缺，參加人次約 1,600，投遞履歷有 714 人次，廠商現場面談後，初步媒合 360 人次，媒合率達 50%。
7. 開發學生證照登錄系統：協助學生個人證照管理及增進填報雲科大校務基本資料庫功能。

8. 申請教育部青年發展署 104 年度「推重大專校院生涯輔導（活動型）工作計畫」，獲補助金額為 46,914 元，辦理三場演講和一場為期三週的競賽工作坊，主題涵蓋了大數據、物聯網、雲端運算和 Google 工作術。期能擴增學生對目前資訊知識的知能，強化對資訊科技的掌握能力，提升未來就業的競爭力及職場環境的應變力。
9. 執行北區技專校院教學提升計畫 - 落實成果導向縮短學用落差，共辦理 20 場求職技巧、面試實務、就業力講座等，總參加人數 536 人次。
10. 103 學年度畢業班進班宣導，安排竹北就業中心人員巡迴進行就業資訊宣導，提供各項必要諮詢服務與就業媒合協助。辦理 16 場次，496 人交履歷，75 人進行個別輔導。
11. 就業學程 103 年度計畫 4 個學程，104 年度申請通過 4 學程（幼保：2、土環：1 及資管：1）、2 個共通學程。

大專校院學生正處在職涯探索啟航階段，台灣愈來愈重視職涯發展，如何兼顧學生身心發展特色，協助生涯規劃，充實『最後一哩』學習歷程，用軟能力打造、實現學生夢想，一直是本校諮商輔導暨職涯發展中心的重要使命，期待各校也能藉此平台彼此交流、彼此分享，大家加油！

大專校院學生正處在職涯探索啟航階段，教育部青年發展署「105 學年度推動大專校院職涯輔導工作實施計畫」，核定補助 113 校、172 案推動職涯活動及課程，協助學生籌劃夢想，以順利朝向未來人生航程。

參考文章

「105 學年度推動大專校院職涯輔導工作實施計畫」
協助學生籌劃夢想，職涯啟航
(摘自青發署網頁 <https://goo.gl/N6054N>)

小王子的故事大家耳熟能詳，而桌遊讓人與人之間有直接的互動，結合兩者運用在生涯探索，體驗式的過程對於學生具有深刻的學習效果。明新科技大學參與青年署 104 學年度計畫，由諮商輔導暨職涯發展中心主辦「樂遊大夢想—桌遊生涯工作坊」，規劃的構想主要為媒材內容吸引學生，除了提高參與動機，學生於活動過程中分享收穫，可以增加對生涯的覺察度。

此次工作坊邀請高雄醫學大學王聖凱講師帶領學生增進對自己的認識，以及了解夥伴的特質，桌遊活動之一為「夢想小王子，啟航」，運用桌遊：小王子駛向群星，讓學生駕著自己的飛機，小王子在各星系之間的旅程就彷彿是生涯的旅程，速度快有慢，不同的階段會遇到不同的狀況和不一樣的人。講師說明這項桌遊可以引導學生思考，生涯旅程中什麼對自己而言最重要、如何找到資源完成任務、選擇慢慢品味人生或是快速朝向目標邁進。另一項活動為「知己知彼，職場夥伴配對」，運用桌遊：天生絕配，讓學生思考與伙伴之間相異的特質、如何將遇到的人轉成夥伴並拉近彼此的距離。學生對於這次工作坊感到新鮮，分享心得「完成任務總是需要夥伴的協助，職場上也是如此，可以藉由玩桌遊了解周遭的人，並學習如何去看一個人的個性，觀察身邊的夥伴及之間的互動。」明新科技大學105學年度持續參加青年署計畫，結合講座、影片賞析、工作坊、微學分課程等多元方式推動職涯輔導工作；其中工作坊將運用心智地圖或藝術媒材引領學生規劃職涯地圖。

105學年度青年署強化「職涯輔導」的推動，透過學校職涯輔導單位與系所行政與教學合作投入，一起為學生們打造職涯探索與規劃的環境。計畫相關資訊詳見青年署官網 <http://www.yda.gov.tw>（首頁 / 生涯輔導 / 生涯發展 / 推動大專校院職涯輔導工作實施計畫 / 最新公告）。

生涯鐘聲

上課囉！來聽聽國立武陵高級中學怎麼說！！

國立武陵高級中學（生涯）輔導工作特色

林素妃 / 國立武陵高級中學輔導教師

宋珮綺 / 國立中央大學附屬中壢高中輔導教師（協同編輯）

一、本校簡史

（一）本校創建於民國44年2月，原名「省立台北市成功中學茄苳溪分部」，由當時成功中學校長潘振球先生兼辦校務。同年為配合政府防

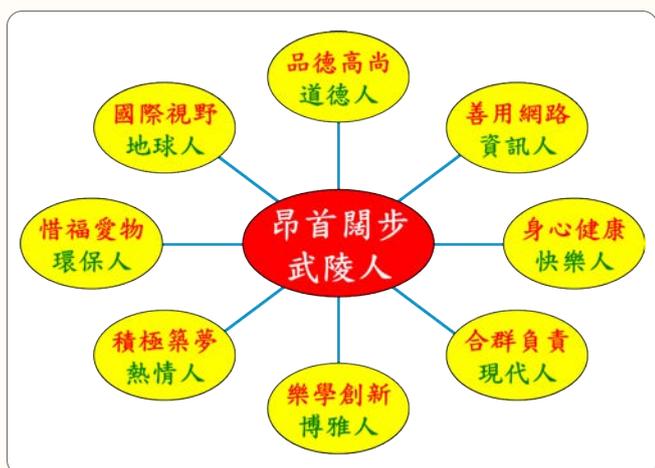
空疏散政策，因應台北市五省中（建中、成功、師大附中、一女中、二女中）學生疏散而改為「台北市五省中桃園聯合分部」。

- （二）民國48年4月1日奉准獨立，定名「省立武陵中學」；59年8月1日結束初中部業務，改制為「省立武陵高級中學」。
- （三）民國89年2月1日，本校改隸教育部，校名亦改為「國立武陵高級中學」。
- （四）77學年度起，奉准成立數學及自然科資賦優異班，以提供良好學習環境，培養科學研究人才。
- （五）80學年度奉准成立音樂實驗班，有計畫培育音樂人才。
- （六）93學年度奉准成立「語文資優班」，培育語言及文史資優人才。
- （七）97學年度起設立「身心障礙資源班」，加強照顧及輔導特殊學生。
- （八）100學年度成立「科學班」，培育具有基礎科學研究性向及興趣的學生。

二、學校經營願景

- （一）熱情生活 快樂學習 昂首闊步，全方位卓越武陵人
- （二）學校的責任 老師的使命感
 - 1. 充實的學習歷程 2. 愉快的成長環境
 - 3. 明確的奮鬥目標 4. 完善的生涯規劃
- （三）塑造創意活力，溫馨氣質的校園文化，培養具備『開口能講，提筆能寫，遇事能辦，尊重關懷』能力的領導人才，全人國際的一流學生。





三、本校特色

- (一) 以「熱情生活，快樂學習，神采飛揚，昂首闊步，全方位卓越武陵人」為辦學願景，全面提升學校形象，能見度及師生榮耀感，獲得學區師友及全國各界的肯定。
- (二) 協同師生同理、專業、熱誠，發揮教育大愛，提供學子「充實的學習歷程、愉快的成長環境、明確的奮鬥目標和完善的生涯規劃」。
- (三) 每年級除普通班 17 個班外，設有「科學班」、「數理資優班」、「語文資優班」和「音樂班」，培養國家未來多元、頂尖、優秀領導人才。
- (四) 本校 98 年、101 年連續二次榮獲教育部高級中等學校校務評鑑，全國一等。
- (五) 本校通過教育部「高瞻計畫」申請，和國立中央大學合作，培養對基礎科學有興趣及發展潛能的學生。
- (六) 本校通過教育部優質化輔助方案第三期程「特色領航」的申請，獲補助新台幣 900 萬元，全員啟動提高教學效能，啟輔學子有效能學習，並積極爭取教育部教學卓越獎。
- (七) 本校自然科學教育卓然有成，學生參加國際、亞太各項奧林匹亞競賽榮獲金、銀、銅牌及榮譽獎超過 40 面以上。繼去年（2013 年）羅宗祐同學榮獲國際物理奧林匹亞、亞太物理奧林匹亞競賽雙料金牌；今年本校姚俊辰同學榮獲國際生物奧林匹亞競賽金牌，王傑生同學榮獲亞洲物理奧林匹亞競賽銀牌。
- (八) 本校語文教育成果豐碩，101 年度外交小尖兵英語種子選拔賽全國第二名，全國英語話

劇比賽第一名，全國英文單字大獎一等獎；桃園縣語文競賽亦有優異表現，師生每年都代表桃園縣參加全國賽。

(九) 本校重視博雅教育，積極辦理各項藝文活動，塑育學子人文素養，包括邀請余光中、黃春明、李國修、吳興國、李遠哲、李家同、楊照等各類大師、專家、學者蒞校演講；2015 年 9 月 23、24 日更邀請雲門 2 蒞校為武陵師生和社區民眾演出，「舞動藝術，傳遞幸福」。

(十) 本校重視學生國際視野的開展，創意用心培育學子語文能力和水平移動能力，積極作為和成果如下：

1. 辦理國際教育旅行，接待各國教育行政人員、學校師生來訪、修學及長期短期交換學生，培養同學國際觀
2. 與法國歐然納高中締結姊妹校，緊密進行各項交流活動
3. 國外知名大學蒞校宣導，包括澳洲墨爾本大學、香港大學、日本早稻田大學等；2015 年本校畢業生錄取香港大學、美國華盛頓大學、新加坡楊秀桃音樂學院等國外知名學府共 17 人。

四、生涯輔導工作的視框

其實，能力好的孩子，比你所想像的更沒有選擇的權利。

本校學生資賦優異，在個人能力上常有擅場，只是過去的求學經驗較多對焦於課業的學習上，其他的生涯與生活向度著墨較少，進入武陵高中後，開放多元的校風讓學生放心伸出自己的觸角摸索試探，但同時也面臨嚴峻的升學壓力與生存競爭，所以學生在這樣的環境中需要重新建立自己對於學習的自信，也需要對於生涯的選擇有更寬廣的認識，及對自己的決定有更堅實的相信，不再以分數來定位自己及評價自己。下方表格為本校在高中三年的生涯輔導工作規劃：

年級	實施內容
一年級	<ol style="list-style-type: none"> 1. 新生定向輔導，協助高一新生更加熟悉武陵校園文化與氣氛 2. 高一上下學期進行一學年的生涯規劃課程 3. 興趣量表、性向測驗施測與解釋，作為學生選課選組的參考 4. 讀書與學習策略量表施測與解釋，以檢核自己的學習困難與障礙 5. 辦理學習策略工作坊（搭配讀書與學習策略量表施測，進行解釋之後篩選出需要進一步改善學習策略的學生，邀請其前來參加工作坊） 6. 學長姊選組經驗分享座談（分三個類組進行） 7. 高一選組個別諮詢與輔導 8. 選組學科說明會（邀請各類組學科任課教師說明該學科在不同類組的學習重點與所需的準備） 9. 辦理高一家長選組說明會，充實家長相關之能以便作為學生諮詢時的助力
二年級	<ol style="list-style-type: none"> 1. 轉組學生個別輔導 2. 進行多元入學說明會 3. 大學校系宣導與介紹活動 4. 海外大學校系說明會 5. 邀請上榜海外大學學長姊分享升學進路與準備 6. 辦理職業探索活動（透過職涯講座，邀請不同領域的產業專家分享職涯歷程，作為學生初探職業的路徑） 7. 讀書與學習策略量表施測與解釋，以檢核自己的學習困難與障礙 8. 辦理學習策略工作坊（搭配讀書與學習策略量表施測，進行解釋之後篩選出需要進一步改善學習策略的學生，邀請其前來參加工作坊） 9. 進行備審資料說明會，並辦理備審資料製作競賽，鼓勵學生建立好個人的學習檔案 10. 辦理高三甄選入學上榜學生入班進行分享，提點高二時可作好的準備及面對高三要有的規劃
三年級	<ol style="list-style-type: none"> 1. 大學學系探索量表施測與解釋 2. 繁星推薦校內作業說明會與諮詢輔導 3. 高三甄選入學備審資料說明會 4. 指定項目甄試諮詢與指導（如校系的認識、備審資料製作的重點等等） 5. 依照校系屬性辦理數場第二階段面試準備講座（如：邀請設計系校友分享面試及術科準備、邀請大學教授分享該校系的面試重點等等） 6. 大學暨四技科大申請入學模擬面試。（分成兩次進行，一場委員為校內教師，讓學生練習一般面試題型，面試擬真進行，練習專業面試題型） 7. 辦理面試與服儀講座，協助學生在面試時有更好的形象管理 8. 辦理高三學生紓壓講座，儲備健康的身心靈面對升學壓力 9. 開放瀏覽面試考古題與學長姐備審資料 10. 鼓勵學生依照自己申請的校系屬性組成面試自助小組，彼此互為考官及考生，練習面試的可能題目，以增加對答能力與穩健台風 11. 大學申請入學就讀志願序選填輔導 12. 建置及更新面試考古題網站內容（校內網站） 13. 考試分發落點分析及選填志願說明會 14. 考試分發入學志願選填諮詢輔導

五、結語

生涯輔導工作一直是高中輔導室的重點工作，在升學型的校園環境下，輔導人員更需時時提醒自己不要以分數來定位或影響學生的選擇，同時也必須時常充實自己對於校系的認識，才能給予學生最適切的引領與指導，在這條路上，我們一起努力。



「Do Go Card-謝謝你，我正在做的事」 青少年生涯課程十次方案設計

莊詩芸 / 高雄市中正高級中學輔導主任
黃之盈 / 台北市立明德國中專任輔導教師

一、前言：

張德聰、田秀蘭、林蔚芳(2010)依據生涯輔導內涵編制「國中生生涯輔導需求調查表」，從全臺灣1488位國中生的回應結果發現學生在生涯輔導需求程度上，以自我探索及生涯決策與規劃技能兩項的需求為最高。

有一句話說「科技始終來自於人性」，我想輔導媒材工具也是，必須回歸現場教師以及學生的需求，一切都以了解學生的需求為出發點。

在前幾篇文章中，我們探討Do Go Card的源起，以及現實治療概念的使用，甚至是運用於個別晤談，這一次，我們要探討的是筆者運用這套Do Go Card於課程實施，並進行行動研究，以下內容摘要自筆者行動論文研究成果，有興趣的人可以參考完整課程方案『以現實治療取向生涯輔導課程提升國三學生生涯自我效能之行動研究』，也希望這套方案的分享能夠提供給現場教師一個將Do Go Card使用於課程的方向。

二、需求現況：

青少年在生涯發展方面的困擾，從個人角度而言，埋沒其天賦與才能，阻礙其一展長才的機會；就社會的角度而言，會造成眾多學子學非所用，無法人盡其才的缺憾，直接阻礙了社會人力資源的運用。從適性輔導來看，十二年國教的制度變革對於教

師與學生而言，本身即是巨大的不確定性，過去所賴以參考的筆試成績，學校排名已無法再適用。面對志願選填的不確定性，如何幫助學校教師與學生回歸適性教育的本質，透過個人自身價值信念系統的釐清與外在職業世界的探索，面對制度與未來的不確定性，適性的進行志願選填，是適性輔導的最重要目標之一，另外，除了興趣能力的探索以及生涯進路選擇的決策能力上，教導學生發展生涯願景、面對生涯不確定性等微觀與過程導向的面相亦是相當重要的課題。

三、課程內容設計：

▲ 對象：九年級學生

▲ 課程：現有的綜合活動課程

▲ 時間：一次 45 分鐘，共 10 次。

次數	活動名稱	單元目標	活動內容
1	我們這一家	1. 增進師生互動，增進共融關係 2. 協助成員認識生涯概念 3. 簡介現實治療基本概念與選擇理論 4. 說明課程進行方式及課程目標，催化對課程的期待	1. 製作名片 / 找回自己小活動，連結到生涯主題 2. 「我選擇、我負責」小活動，連結主題 3. 說明現實治療核心精神
2	Fun 心話未來	1. 建立團體凝聚，強化成員關係聯結 2. 引導成員探索自我生涯的內在需求 3. 探索個人生涯的優質世界	1. 播放「人生各自精采」短片 2. 運用 fun 心卡，讓學生創作自己的優質世界
3	我的優質世界	1. 建構出自己生涯的優質世界 2. 協助成員訂定生涯小目標	1. 生涯幻遊 2. 延續上週創作聚焦「15 年後的生活」
4	Want ~ 走出生涯迷霧	1. 教導學生認識及了解自己的五大需求 2. 探索個人內在需求並實際運用之 3. 引導學生從個人內在需求設定生活目標	1. 運用「五大需求卡」，協助學生探索前六名的排序 2. 使用「五大需求卡」設立一個生活小目標
5	Doing ~ 我在做什麼？	1. 共融關係，成員相互鼓勵並增強行動力 2. 協助成員進行目標澄清	1. 運用「目標澄清卡」六張進行討論 2. 給予同學和自己鼓勵的話
6	職業預言信	1. 協助學生澄清影響個人職業選擇的因素 2. 體認職業有其外在環境的限制，無法滿足個人所有的需求 3. 運用 WDEP 概念訂定計畫	1. 運用職業卡，進行職業預言信的活動，澄清自己想要和不要的職業，引導學生想像未來職業的因素
7	Evaluation ~ 我的 GPRS	1. 協助學生覺察自己執行計畫時的正向、負向經驗 2. 協助學生檢視自己目前的整體行為 3. 運用 WDEP 循環概念，使其計畫的達成	1. 播放吳寶春的故事，示範並引導學生從未來推展思考現在可以做甚麼 2. 畫出個人生命線 3. 運用「現狀評估卡」
8	乘風破浪生涯行	1. 共融關係，成員相互鼓勵並增強行動力 2. 持續運用 WDEP 概念，使其計畫的達成 3. 協助成員覺察自我優質支持系統 4. 教導好計畫設計法，檢視計畫執行狀況，並學習評估與修正計畫	1. 運用「資源阻礙卡」了解現況 2. 運用「加值卡」評估現在到未來的落差。重新檢視計畫 3. 鞏固正向的資源，定計畫排除阻礙
9	謝謝你們，愛我的每個人	1. 運用 WDEP 與 SAMIC3 再度訂立計畫並承諾 2. 協助成員回顧生涯探索中的重要他人正向的影響性，覺察社會支持系統	1. 教導學生如何訂定好的目標 SAMIC3 2. 播放「歷練與考驗」簡報，引言不曾經歷困境的生命，也空洞無力，不能成長茁壯

- 協助成員尋找過去成功經驗，增加自我效能感
- 鼓勵學生找到突破困境的方向與具體行動
- 運用「改變卡」，讓學生給予彼此祝福和改變的力量

四、結語：

我們發現運用現實治療的概念，協助學生認識自我、瞭解教育與職場環境的關係、培養生涯規劃與決策能力，以進行生涯準備，找出最適合的進路是適性輔導強調的重點，而適性輔導的精神奠基於我們相信每一個學生都有屬於他自己的「獨特性」，相信天生我才必有用，每一位學生都能夠找到合適自己的角色與位置，其主要目的包含，協助並引導學習階段的學生了解自己的興趣、性向及能力。在這套十次的方案中，從需求和優質世界為出發點，深刻了解學生個人的需求強度以及內在世界，並輔以現狀評估、資源阻礙卡，以及職業預言信的活動，協助學生了解渴望 Want 和現實的落差之外，運用「加值卡」促發學生改變的動力，並教導學生訂定計畫的要點，整個方案實施下來，有七點歷程省思：

- 營造良好的共融關係與關懷接納的和諧氣氛
- 運用多元化教學策略，較能引起學生學習興趣、豐富課程內涵
- 教學內容的循環檢討與修正，可使課程方案的實施更加順利而完善
- 視情況調整學習單完成時間，應重視學生的生活實踐。
- 隨時瞭解學生的需求與問題，因材施教，裨益於教師生之成長
- 情意性課程之學習須循序漸進，並耐心等待成效之展現。
- 媒材的運用可鼓勵孩子開放的表達問題，有效催化團體的動力。

相較於傳統的生涯輔導課程帶領方式，融入現實治療理論與輔導媒材使用的課程方案對於學生進行自我評估、生涯目標的選擇、計畫的擬定與執行等的學習效果明顯，對於筆者而言，學生的學習反應

，不僅給予教學者最直接的回饋，也是提供教學者持續不斷精進的最佳動力。

本課程方案在共融氛圍下以 WDEP 循環架構，配合評量式問句，引導學生循序漸進面對生涯議題的挑戰，促使成員進行制定有效的生涯目標計畫。透過不斷行動的歷程，學生可從課程中學習到自我評估的方法、逐漸學習掌控感與累積自我成功認同。另一方面，在課堂中透過體驗與分享，學生可認知到彼此間共同面對生涯上不同的困惑與挑戰，學生互相分享好方法，認同感更易產生，而教師在課程中對學生持續給予正向肯定與鼓勵並注入希望，能協助學生不斷評估與修正當前整體行為，以往個人的優質世界更加靠近。

資料來源：

張德聰、田秀蘭、林蔚芳 (2010)。國中階段生涯輔導工作實務現況分析與多元進路觀點生涯輔導策略發展之探討。教育部委託專案結案報告。臺北：教育部。

莊詩芸 (2016)。以現實治療取向生涯輔導課程提升國三學生生涯自我效能之行動研究。國立中正大學。嘉義市。

[好消息報馬仔]

經過兩年的籌備和測試，Dogo Card 已經在 11/1 正式發行囉！

介紹影片：<https://www.youtube.com/watch?v=I3U7IIVKILU>

相關使用及介紹文章發佈於本學會官方網站，歡迎查閱：

<http://www.tcdca.org/?cat=186>

◎ 運用目標：協助青少年生涯自我探索

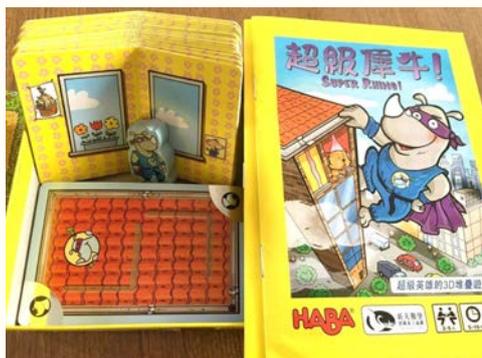
◎ 運用對象：輔導老師 & 導師

◎ 使用時間：依據卡牌挑選使用，總共約 3-4 堂課

桌遊 x 生涯

超級犀牛

黃之盈 / 台北市立明德國中專任輔導教師



一、前言：

這款遊戲叫做超級犀牛，規則簡單有趣，和學生玩很好吸收，尤其是在單次談話的時候可以運用，在團體也很好用。這款遊戲不曉得是否以犀牛的隱喻為概念，犀牛代表擇善固執、勇往直前、屹立不搖的象徵，在遊戲中的犀牛的確有這樣的精神，力爭上游。

二、遊戲介紹：

(一) 遊戲名稱：超級犀牛

(二) 遊戲人數：2-5 名玩家

(三) 遊戲時間：5-15 分鐘

(四) 遊戲內容物：



(五) 遊戲流程：

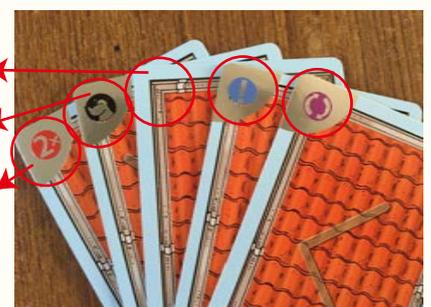
1. 大略規則：

步驟一、將起始地板放在桌面上，然後發給每位玩家五張牌。

步驟二、依據「屋頂牌」的指示放上「牆壁卡」，再放上手其中一張牌當天花板，你的回合就結束了！換下一家。

步驟三、下一家必須依照你放的天花板的規定擺放牆壁。就這樣一直放一直換下一家！！

在牌上方有各式的功能指示 EX「2X」是代表雙層屋頂，需再放 1 張。



2. 規則細項說明：

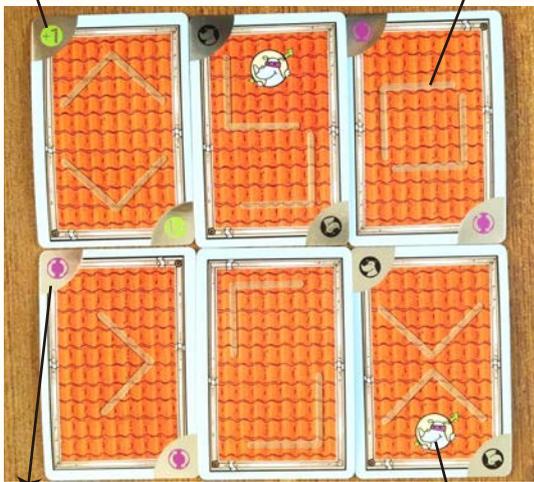
- (1). 屋頂卡左上角有「+ 1」圖案時，你的下一家多抽一張牌。
- (2). 屋頂卡左上角有「！」圖案時，你的下一家不能出牌（跳過他）。
- (3). 屋頂卡左上角有「x 2」圖案時，你可以馬上再蓋天花板，但是不用放牆壁，直接再抽一張放天花板。
- (4). 屋頂卡左上角有 犀牛 圖案時，”你”必須要馬上拿起超級犀牛放在那張牌的犀牛圖案上，然後才能結束你的回合。
- (5). 犀牛圖案的圖案，如果還包含箭頭，則代表犀牛的面對方向是朝向哪裡？



PS: 地基卡 (= 起始卡)

再抽一張：
下一名玩家必須多抽一張屋頂卡。

屋頂牌排法：
將屋頂牌依照指示擺好。



改變方向：
改變玩家輪流的順序。

超級犀牛：
下一名玩家要將犀牛放置標誌處。

(六) 遊戲結束方式：

1. 當有人將手上的牌出完，那個人就是最大贏家，其他人都輸家。
2. 當有人將大樓搞垮，那個人為輸家，除了他之外手牌最少者為最贏家。

獲勝者可以冠上 **建築神** 稱號 !!



依據屋頂卡指示擺放犀牛

依據屋頂卡指示擺放牆壁

屋頂卡擺放在牆壁卡之上

地基卡

屋頂卡牌庫

依據玩家抽取的屋頂卡，往上層層疊疊，堆疊起來像是這樣。

三、遊戲後討論：

生涯規劃可說是「萬丈高樓平地起」，在超級犀牛中有兩種選擇，一種是簡單版、一種是困難版，了解樓地板的基底，通常我會讓學生挑，她這次想要挑戰難的還是簡單的，從中觀察學生性格按一般作法是較為好高騖遠，行動前不知道要先秤秤自己的斤兩，還是勇於挑戰，腦袋耿直等等，無論如何，遊戲的時候人最容易放鬆，並顯露自己的本性，玩玩遊戲後，依據學生的個性給予遊戲後的提醒和討論，非常有意思。

犀牛本身就是種勇往直前的隱喻，引導學生思考「人雖然不要太固執，卻需要擇善固執，犀牛有種，穩當、堅持的性格，以至於面對難題仍有重新開

始的決心」，故可以往以下幾個方向討論：

(一) 了解學習”體質”，加上態度層次的鼓勵。

我們常跟家長說要了解學生的學習特性，有些學生就是特別容易分心，受到干擾，或者是衝動著一下就要堆疊，結果容易垮掉再度垮掉，我們是孩子的加油站，但畢竟不能跟著他們一輩子，先了解孩子起始點選擇了什麼，了解先天體質，再去了解抽到的樓地板排如和應對，很重要！

(二) 基礎點不同，過去經驗的運用和了解。

每個人基礎點不同，往上堆疊的體質也不同，每一層的牆壁卡都是過去經驗帶來的基礎，有些基礎薄弱，在往後則需較辛苦，有些基礎較穩固，則可以較安穩地一步步往前走，在生命早期就先打好基礎，踏穩腳步很重要，要仔細、要耐性、要細心，如果缺乏態度層次的運用，就容易累積錯誤經驗，導致樓倒牆塌。

(三) 對外界評價和干擾的抵抗力如何呢？

可以和學生討論說，除了內在因素，還有一個是外在因素，我們是容易受到別人影響的人嗎？在超級犀牛的遊戲中，玩家因為自己的緊張因素，或者是想要影響別人，是可以互相嘴砲打趣說話的，協助學生感受一下自己是否容易受到不看好的言詞打退堂鼓，或者鼓勵的言詞而增加信心。如果是帶團體的情境，可以讓學生之間給予彼此鼓勵的正向語言，並說明在蓋樓層的過程，如果別人對你有信心，你就會覺得自己不一樣，信心可以由自己給，也可以由同儕來給，並帶領學生直接給彼此一些正向的鼓勵和支持！

碩博士論文點閱

華人七大基本性格向度與職業興趣之關係

方珮馨 / 佛光大學心理學系研究所碩士
(指導教授 / 楊國樞博士)

一、研究目的

性格與興趣間關係的研究，於國外已行之有年；

然而國內雖有採用五大基本性格向度與Holland職業興趣六角形模式為理論基礎的研究，卻無採用本土理論為基礎的探討。因此，本研究特以華人七大基本性格向度為基礎，探討華人性格與關係職業興趣的。

二、文獻探討：

(一) 華人基本性格

支持五大性格向度的心理學者有意無意地假定五大性格向度放諸四海皆準，如McCrae 與Costa (1987)。然楊國樞 (2000) 認為世界各國人民的基本性格向度應有其共同之處，亦應有其相異之處，基於人們描述性格特質的需要，此等共同性與差異性亦反映於各種自然語言的形容詞與名詞；他進行一系列用中文性格形容詞探討華人基本性格向度的研究，如楊國樞 (1999) 發現華人七個基本性格向度與北美五大性格向度之間缺乏一對一的對應關係，並以台灣地區自評資料的因素結構為基礎，編制「華人七大基本性格向度自評量表」。

(二) 職業興趣

談到職業興趣，很多研究採用 Holland 所提出的 RIASEC 模式為理論基礎。然而，此模式在台灣的適用性有進一步考驗之必要。例如，金樹人 (1992)、田秀蘭 (1996) 之研究結果皆顯示

Holland 的職業興趣模式不完全適用於本土樣本，根據此理論發展出的量表在華人的適用性上可能還有爭議。

(三) 性格特質與職業興趣

許多著眼於性格特質與職業興趣間關係的研究採用五大基本性格向度與職業興趣六角形模式為理論基礎研究兩者間的關係，許多研究發現兩者確有關係存在。陳惠玉 (2005) 於本土樣本也得到相同結果。

三、研究問題與研究假設

由前述研究結果可推測華人之基本性格與職業興趣間應有相關存在。從華人七大基本性格向度的內涵來看，研究者認為華人七大基本性格向度與職業興趣的相關不是一對一的，而是每一個基本性格向

度與部分職業興趣有相關。以下根據華人七大基本性格向度的內涵，說明其與「我喜歡做的事」的12個職業興趣類別間關係之推測：

1. 「精明幹練：愚鈍懦弱」

精明幹練者之性格特徵為有遠見的、見多識廣的、足智多謀的、精明的、有主見的、深謀遠慮的、腦筋靈活的、優秀的、及有魅力的。精明幹練者可能偏好要動腦袋與重臨場反應的工作，應該會喜歡藝術類、銷售類及體能表演類職業。具有主見與深謀遠慮等特質的精明幹練者，應該也會偏好主導性高的領導類職業。

愚鈍懦弱者之性格特徵為膽小的、愚笨的、平庸的、才學淺陋的、遲鈍的、土氣的、依賴的、優柔寡斷的、畏難的、及容易緊張的。綜合前述特質，推論愚鈍懦弱者不喜歡在人前表現、成為眾人的焦點、做決定、承擔責任。因此，會偏好較不用與人接觸的動植物與機械類職業，與較不用承擔責任的工業生產類職業。

本研究推測「精明幹練：愚鈍懦弱」與藝術、銷售、領導、及體能表演有正相關，與動植物、機械、及工業生產則有負相關。

2. 「勤儉恆毅：懶惰放縱」

勤儉恆毅者之性格特徵為勤勞的、敬業的、有恆心的、嚴以律己的、努力的、正經的、好學的、及謹言慎行的。具這些特質的勤儉恆毅者可能偏好需要細心、耐心的科學類、保全類、工業生產類、銷售類、企業事務類、及社會福利類職業。勤勞、努力、好學的勤儉恆毅者很可能有良好語文或數理能力，也會偏好領導類職業。

懶惰放縱者之性格特徵為懶惰的、漫不經心的、貪玩的、迷糊的、好逸惡勞的、不拘小節的、粗心的、及狂野的。可能喜歡率性而為，偏好創作性高的藝術類工作。

本研究的推測為「勤儉恆毅：懶惰放縱」與科學、保全、工業生產、企業事務、社會福利、及領導有正相關，與藝術有負相關。

3. 「溫順隨和：暴躁倔強」

溫順隨和者之性格特徵為脾氣好的、溫柔的、寬宏大量的、溫文儒雅的、老好人的、易溝通的、和善的、及順從的。具這些特質的溫順隨和者應該不排斥聽令行事，像是工業生產類、企業事務類、及

個人服務類等職業。應該也會喜歡幫人解決問題的機械類與社會福利類職業。

暴躁倔強者之性格特徵為易激動的、暴躁的、霸道的、易遷怒的、易翻臉的、倔強的、鑽牛角尖的、好強的、及任性的。具這些特質的人應該會偏好能夠自由創作的藝術類職業。

本研究的推測為「溫順隨和：暴躁倔強」與機械、工業生產、企業事務、個人服務、及社會福利有正相關，與藝術有負相關。

4. 「誠信仁慈：狡詐殘酷」

誠信仁慈者之性格特徵為可信任的、倔強的、自重的、光明磊落的、淡泊名利的、重友誼的、及好心腸的。應該會喜歡幫助人或完成別人託負任務的工作，像是保全類、工業生產類、企業事務類、個人服務類、及社會福利類職業。

狡詐殘酷者之性格特徵為奸詐的、勢力的、好拍馬屁的、愛吹牛的、狡猾的、陰險的、卑鄙的、自私的、及城府很深的。應該會偏好需要運用技巧說服他人的銷售類職業。

本研究的推測為「誠信仁慈：狡詐殘酷」與保全、工業生產、企業事務、個人服務、及社會福利有正相關，與銷售有負相關。

5. 「外向活躍：內向沉靜」

外向活躍者之性格特徵為活潑的、外向的、人緣好的、合群的、主動的、好動的、及多嘴的。從特質來看，可能偏好藝術類、銷售類、個人服務類、社會福利類、領導類、及體能表演類職業。內向沉靜者之性格特徵為孤僻的、冷漠的、沉默的、特立獨行的、安靜的、及好靜的。可能偏好獨立作業的工作，會喜歡科學類、動植物類、機械類、及工業生產類職業。

本研究的推測為「外向活躍：內向沉靜」與藝術、銷售、個人服務、社會福利、領導、及體能表演有正相關，與科學、動植物、機械、及工業生產有負相關。

6. 「豪邁直爽：計較多疑」

豪邁直爽者之性格特徵為威猛的、粗曠的、豪邁的、有英雄氣概的、瀟灑的、粗魯的、及果斷的。可能較不拘小節，較能接受髒亂環境或是弄髒身體，應該不排斥動植物類、機械類、及工業生產類工作。豪邁直爽者應該也會喜歡保護他人生命財產的

六、綜合討論

研究結果發現華人七大基本性格向度與職業興趣之間確實有相關。本研究之結果發現：

1. 「精明幹練：愚鈍懦弱」：

本研究推測「精明幹練：愚鈍懦弱」與藝術、銷售、領導、及體能表演有正相關，研究結果顯示「精明幹練：愚鈍懦弱」與藝術、銷售、領導、及體能表演等四種職業興趣有顯著正相關，研究結果支持本研究的推測。

本研究推測「精明幹練：愚鈍懦弱」與動植物、機械、及工業生產則有負相關，研究結果顯示「精明幹練：愚鈍懦弱」與動植物有顯著負相關，故本研究的推測只有一項獲得支持。即愚鈍懦弱者偏好較不用與人接觸的動植物職業。愚鈍懦弱者不喜歡必須與人共事機械類與工業生產類職業。

2. 「勤儉恆毅：懶惰放縱」：

本研究推測「勤儉恆毅：懶惰放縱」與科學、保全、工業生產、企業事務、社會福利、及領導有正相關，研究結果顯示「勤儉恆毅：懶惰放縱」與企業事務、社會福利、及領導等三種職業興趣有顯著正相關，本研究的推測部份獲得支持。「勤儉恆毅：懶惰放縱」未與科學、保全、及工業生產有顯著正相關的可能原因是樣本特性。樣本為大學生且無醫學系學生，科學類職業（例如醫師、學者）對於樣本群而言門檻較高，可能因此未偏好科學類職業。樣本無軍、警校學生，故較不會勾選保全類職業。工業生產類職業則多屬從事體力與技術勞動的職業，也是大學生較不考慮的。雖然「我喜歡做的事」指導語有提到「不必考慮以後是否要當做職業」及「不要考慮能賺多少錢，需要怎樣的教育程度及訓練」，但嚴以律己、謹言慎行的勤儉恆毅者還是會考慮現實狀況。是故，推測本研究樣本特性與勤儉恆毅者之特質可能導致「勤儉恆毅：懶惰放縱」未與科學、保全、及工業生產有顯著正相關。

本研究推測「勤儉恆毅：懶惰放縱」與藝術有負相關，研究結果顯示「勤儉恆毅：懶惰放縱」與藝術有顯著負相關，研究結果支持本研究的推測。

3. 「溫順隨和：暴躁倔強」：

本研究推測「溫順隨和：暴躁倔強」與機械、工業生產、企業事務、個人服務、及社會福利有正相關，研究結果顯示「溫順隨和：暴躁倔強」與機械

、工業生產、及社會福利等三種職業興趣有顯著正相關，本研究的推測部份獲得支持。溫順隨和者多無法拒絕別人，人際交往上可能因此常吃虧，可能會迴避重人際、社交技巧的企業事務類與個人服務類職業。

本研究推測「溫順隨和：暴躁倔強」與藝術有負相關，研究結果顯示「溫順隨和：暴躁倔強」與藝術有顯著負相關，研究結果支持本研究的推測。

4. 「誠信仁慈：狡詐殘酷」：

本研究推測「誠信仁慈：狡詐殘酷」與保全、工業生產、企業事務、個人服務、及社會福利有正相關，研究結果顯示「誠信仁慈：狡詐殘酷」與企業事務、社會福利、及領導等三種職業興趣有顯著正相關，本研究推測獲部份支持。由於得領導類工作得以服務眾人，故獲誠信仁慈者青睞。倔強又自重的誠信仁慈者，可能因此迴避重聽令行事的保全類、工業生產類、及個人服務類職業。

本研究推測「誠信仁慈：狡詐殘酷」與銷售有負相關，然而，研究結果顯示「誠信仁慈：狡詐殘酷」未與任何一個職業興趣類別有顯著負相關，不支持本研究推測。狡詐殘酷者可能較偏好見機行事，無特殊偏好。

5. 「外向活躍：內向沉靜」：

本研究推測「外向活躍：內向沉靜」與藝術、銷售、個人服務、社會福利、領導、及體能表演有正相關，研究結果顯示「外向活躍：內向沉靜」與藝術、銷售、個人服務、社會福利、領導、及體能表演等六種職業興趣有顯著正相關，研究結果支持本研究的推測。

本研究推測「外向活躍：內向沉靜」與科學、動植物、機械、及工業生產有負相關，研究結果顯示「外向活躍：內向沉靜」與科學有顯著負相關，本研究的推測獲部份支持。好靜的內向沉靜者可能會迴避要接觸動物叫聲與機器聲響的動植物類職業。同樣的，很可能得在噪音環境下工作且需看主管臉色的機械類與工業生產類職業是內向沉靜者迴避的工作。

6. 「豪邁直爽：計較多疑」：

本研究推測「豪邁直爽：計較多疑」與動植物、保全、機械、工業生產、領導、及體能表演有正相關，研究結果顯示「豪邁直爽：計較多疑」與科學

、動植物、保全、機械、工業生產、領導、及體能表演等七種職業興趣有顯著正相關，本研究推測獲部份支持。剛直又熱血的豪邁直爽者，會從生活中發現問題，很可能為了探究原因而從事科學研究，偏好科學類職業。

本研究推測「豪邁直爽：計較多疑」與企業事務有負相關，研究結果顯示「豪邁直爽：計較多疑」與企業事務和個人服務等兩種職業興趣有顯著負相關，本研究推測獲部份支持。較細心的計較多疑者，可能因此對個人服務類職業有興趣。

7. 「樂觀自在：悲觀善感」：

本研究推測「樂觀自在：悲觀善感」與銷售和領導有正相關，研究結果顯示「樂觀自在：悲觀善感」與領導有顯著正相關，本研究推測獲部份支持。樂觀自在者可能考量到樂觀知足的個性，不偏好重競爭的銷售類職業。

本研究推測「樂觀自在：悲觀善感」與藝術、個人服務、及社會福利有負相關，然而，研究結果顯示「樂觀自在：悲觀善感」未與任何一個職業興趣類別有顯著負相關，研究結果不支持本研究的推測。患得患失且優柔寡斷的悲觀善感者可能無法決定從事哪種職業，故無特別偏好。

七、結語：

楊國樞（1999）從事華人基本性格向度研究時，定義性格形容詞是形容人的形容詞且適用於形容人穩定的內在特質。興趣則是會變動，興趣與不合意之間有一種動力關係（Bingham, 1937；Super, 1953）。依此推論，相對於華人基本性格向度所談之性格而言，職業興趣應是較容易變動的變項。基本性格向度與職業興趣有相關，且基本性格向度會影響職業興趣。本研究結果支持華人七大基本性格向度與職業興趣間有相關之假設，然而，基本性格向度會如何影響職業興趣則仍待後續研究。

生涯快訊

（一）好書推薦

《天生變態：一個擁有變態大腦的天才科學家》

鐘穎 / 高雄中學輔導主任



書籍小檔案

作者：詹姆斯·法隆
原文作者：James Fallon
譯者：瞿名晏
出版社：三采文化
出版日期：2016/09/02

先天論者的反思與告白：《天生變態》

如果利用當今先進的腦科學儀器去研究心理變態會發現什麼？我們有可能看見他們的大腦具有共同的特徵嗎？這些特徵是否代表某種缺損或者優勢？人性究竟是先天使然還是後天教養？著名的神經心理學與大腦研究專家詹姆斯法隆（James Fallon）為我們解開了這個謎。

他發現殺人犯的腦部掃描圖（主要是透過 PET 與 fMRI）和一般人的主要不同點在於額葉和顳葉的功能低下，而這兩個部位主要是掌管控制力和同理心的部位。這類人的情緒不波動，因此並不擔心謊言被拆穿，以及暴力行為的過程與後果。他們的冷靜態度伴隨著對周遭親友的疏離，人際關係因此總是膚淺而空洞。他們是天生的偽裝高手和演員，會為了博取同情和脫罪而表現出充滿悔恨的模樣。但是他們的大腦會說實話，顯影圖使他們無所遁形。此外，他們善於操控別人，而且有仇必報。他們會精心策劃很長的時間，並透過操控他人來獲取利益。這樣的人愛好危險的遊戲，並常使他人置身於這類危險，而這些舉動並不會讓心理變態者感到愧疚。

就在這個理論看起來完美無瑕，似乎就要掌握人性善惡之奧秘的時候。他意外地發現，他自己的大腦掃描圖竟和蒐羅多年的心理變態者吻合！事情是這樣的，2005 年，為了找出罹患阿茲海默症的特定基因，他把自己和家人的腦部掃描圖納入對照組來一起研究。突然間，他發現某一張圖非常特別。因為那張圖長得就像他報告裡的其他心理變態者一樣。他認為這一定搞錯了，與技術人員幾經核對後他驚訝地發現：那張大腦掃描圖的主人正是自己！

詹姆斯法隆是個標準的先天論者。這解釋了他對大腦研究的信仰。他相信是基因塑造了人類的行為，伴隨著這一個世紀來基因工程的高速進展，他認定大腦的功能與先天的遺傳基因，或許再加上一點環境影響，將可解釋人類的行為。他甚至提出一個假說：在長期暴力事件頻仍的地區，例如加薩走廊，當地女性為了得到保護，會和暴力份子結合，進而使心理變態的基因能在當地得到流傳甚至擴大其群眾基礎。這將形成一種惡性循環，加重當地的暴力事件。他說，「在我看來，人類是一種機器，…人類對自己是誰和自己的行為幾乎無法掌控。我們的先天因素（基因）決定了個性 80%，而後天因素（成長環境）只掌控其餘的 20%。」

對我或許多社會及人類學家來說，這個假說都相當令人懷疑。因為我們相信，行為本身就是一種溝通。而且是被文化所塑造的。心理變態者的大腦與基因（他稱之為戰士基因）或許異於常人，但這類人在和平地區與長期戰區的比例想必不會有太多差異。怎麼說呢？因為文化會鼓勵我們表現特定的行為，天生變態會因為文化環境的制約而表現親善，一個善良的人也會因為同個原因而展現好鬥的性格。這不完全是他們天生如此，而是被誘使如此。更不用說他的假說完全忽略了好鬥者不管在哪個文化裡都屬於早夭的高風險群，根本沒有傳承基因的優勢。但詹姆斯法隆就是這麼深信著，因此你可以想見當他見到自己的大腦掃描圖竟與心理變態者相似時，這當中的諷刺意味有多濃厚。他在書裡坦承，他一度堅信找到了破解心理變態的鑰匙，但這張圖卻暗示著：自己的理論錯了。

這個錯誤正是當今心理學界最令人憂心之處。一群想透過生化反應來研究人性的專家，正在犯下把媒介當作動因的錯誤。試想你正拿著手機與家人溝通。真正在溝通的是拿著手機的你，不是手機。但有人發現當手機故障或沒電時，聲音就會消失，因此便斷言手機和電池是負責溝通的主體。將大腦、基因、或其他生化反應當作人性主體的科學家觀察到的很可能只是媒介的短路現象，並不是心智或靈魂的本質。詹姆斯法隆的青年時代，正是人本主義心理學席捲了心理治療學界的年代，解放人性的呼聲隨著越戰不斷升高，但他顯然並沒有對這些思潮產生什麼興趣，而是執迷地相信人類是一具複雜的

機器。科學在物質世界所取得的勝利壓倒性地使這類物質論的思想在心理學界獲取大量研究資金的挹注，他們成果豐碩，但在人性的理解上卻仍然乏善可陳。而更讓人擔憂的是，這類研究成果以扁平化人性為代價，卻沒換來太多更值得珍視的東西。

詹姆斯法隆的研究終於在 2010 年得到實證的機會，他深入撒哈拉沙漠蒐集游牧民族貝都因人的檢體，他們預測這個愛好和平的種族，其攜帶戰士基因的比例低於歐洲人與北美人，也就是 30%。結果出爐，比例恰巧也是 30%。易言之，他的假說被證實錯誤。「在這種情況裡，是文化適應而非先天基因在約束人們好鬥的個性。後天環境戰勝了先天基因的力量。」

這說明了什麼？

說明了人性不是大腦，行為也並非由先天的遺傳所主導。過去詹姆斯法隆是個不相信教育、文化與環境力量的鐵桿基因論者，這一連串的發現或許沒有讓他完全改觀，他仍然「堅信人是先天造就而非後天養成的」，但他最終還是承認，「真正優良的教養可以戰勝先天不足的基因。我們可以透過行為因素、基因因素、後天因素、精神病學因素和社會因素去改造環境，再給予那些容易受到影響的孩子多一點愛。」用我的話來說，就是我們要提供更多的機會讓這些孩子知道他能夠選擇。如果他不能選擇，只能在崇尚競爭的文化裡因為資源不足而落敗、被羞辱，為了成功（這正是這個社會要求他做的），他會做出所有我們都不願他做的事：販毒、搶劫、欺詐，甚至殺人與自殺。這些行為背後的因素很簡單：他們不願被「定義失敗」，而絕非僅因為他們有顆變態的大腦而已。

法蘭克·貝拉迪（Franco 'Bifo' Berardi）以文化因素研究心理變態，（中文介紹可參閱書介【戰慄時空：《英雄—大屠殺、自殺與現代人精神困境》】），他告訴我們，這些冷血的殺人犯，例如挪威的布列維克事件（兇手殺了 77 個人，其中 33 人未成年）和美國幾起著名的校園屠殺事件，犯人們並非生性殘酷，而是想表達他們「想曝光的變態需求」，並透過自我毀滅來逃離目前身處的地獄。我們要改善的正是這件事：是什麼讓我們的社會成了地獄？讓我們深愛的寶島成了年輕人口中的鬼島？如果成功的管道只剩少數已被壟斷的那幾個，被競爭

文化甩落出去的其他孩子會成為什麼模樣？這根本用不著 PET 或 fMRI 就可以預測到了，不是嗎？

人類是生物的存在，但同時也是心理的，與靈性的存在。人性並非神經生理學家所認定的，只是單純的大腦生化作用，當然也不如人本心理學家認為的那樣樂觀。後者用橡樹子比喻人的自我實現傾向，只要給他適合的環境，就會長成一棵美麗的橡樹。事實上，人性既脆弱又堅強。人性發揚的首要是一個好的照護環境，特別是在嬰幼兒時期。然後是我們的社會必須驅除自我實現的其他人為障礙，例如階級、貧富、壟斷、和其他各種形式的、人為的不對等，在可能情況下，允許社會中的絕大多數人有不同的路徑能夠定義和達成自己的成功，他們發現自己擁有選擇，而一切選擇的責任都在自己身上，他們才能擺脫受害者的角色，邁向成長。因為選擇，我們擁有自由，這個自由意指人們會犯下錯誤，而且可能選擇邪惡。但同時也讓每個人在面對苦難的時候，能用自身創造出的獨特態度面對他個人的命運。

(二) 國外研討會資訊

1) 國際生涯發展協會 (National Career Development Association) : 2017 年會將於 2017 年 6 月 28 日至 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)』2017 年 2 月 1 日前報名可享早鳥優惠。報名網址如下：

www.ncdaconference.org/aws/NCDA/pt/sp/conference_registration

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>

(三) 國內研討會資訊

1) 銘傳大學諮商與工商心理學系於 2017 年 3 月 17 日舉行「銘傳大學諮商與工商心理學系 2017 學術與實務研討會諮商、臨床、工商專業進入司法場域：跨界新視野與融合」。徵稿摘要截止：2017 年 1 月 31 日。歡迎踴躍投稿。活動網址如下

<http://mcupsyseminar2016.weebly.com>

2) 看見光亮心理諮商所將於 106/1/7、1/8 兩天舉辦生涯鑽石圖工作坊，助人工作者、以及對生涯議題有興趣者皆可報名詳細活動訊息請洽：

<http://hopelightservice.pixnet.net/blog>

(四) 特別專文：GCDF 培訓心得

陳政廷 / 行政院勞動部勞動力發展署 職涯講師、諮詢顧問
/ 先決數碼科技 營運長

成為一名專業的職涯輔導顧問，幫助更多人找到發展的方向！

對我而言，不只是一次偶然的觸發，而是在自我生命歷程中不斷累積而來的呼喚。

回顧自己過往的生命經驗，在朋友圈中，他們對我的回饋總是非常相似而雷同：『政廷！感謝你的鼓勵，讓我勇敢的做出這個決定！』每每聽到朋友這樣的回饋意見，總是令我訝異不已，其實認識我的人都很清楚，我是一個標準的行動派，設定目標對我而言是小菜一碟，專注完成目標變成是我生命中的重要 DNA，按道理說，主觀、固執又直率的我，怎麼樣都無法跟『支持者』的角色形象有所重疊，無獨有偶的是我最常被朋友感謝的事情，居然是當他們每次遇到重要時刻需要下決定時，我的出現幫助他們勇往直前，最離譜的莫過於朋友因為我的一句鼓勵，讓他鼓起勇氣將他老婆娶回家門，種種事例讓我不禁省思，或許我總是稱職地扮演一個『觸媒』的角色，只是當時的我渾然不知！

自小就是一個雞婆又熱心的人，長大之後內省自己的助人動機，在出社會上班工作之後，只記得是在一堂企劃課程裡面，講師正巧介紹到日本的宮崎駿博物館，當下我突然有一種全身彷彿被雷擊到的

深刻體驗，內心有種瘋狂的呼喊『這就是我要的！我要在台灣蓋一座職涯博物館，讓每個年輕人可以在這裡找到自己』，可以確認的是，後來那堂課不管講師說了什麼，我的腦袋全沉浸在這個夢想裡面，之後連續 10 天，即便不經意，我腦袋居然會自動結構並具象化這個博物館的一切，具象到我可以說出每一層樓會有哪些東西，到了第十一天，我很高興的臣服了，我知道我到底該為這個世界做些什麼了！

抓住夢想的尾巴 邁出第一步

二十三天後，我第一次看到有 GCDF 的國際認證，當時是剛引進台灣的第三個月，這一切彷彿是老天給我的禮物，即便當時的我經濟頗為拮据，但我這次居然沒有看價錢，直接就給他報名下去，朝我的夢想邁進第一步。

GCDF 的培訓歷程是採『混成學習』型態，現在混成學習雖然被普遍的應用，但是在當時的國內，是一個大膽而創新的嘗試。

知識體系的學習是學員必須透過 E-learning 來完成，為了避免學員會睡著，大約每隔 5 分鐘左右，就會有要求學員互動的機制，中間也不乏要學員填寫答案，有時對錯是馬上可以透過系統回饋，有些題目則是有導師在 3 天內給予回覆，在成果驗收的部份，導師有時會在內部討論區裡面丟一些開放式問題，讓我們可以在討論區裡面暢所欲言，發表自己的論點，所以學習歷程是被完整紀錄的，GCDF 的教材也令我大開眼界，過去我亦參加過其他培訓認證班，頂多就是拿到一本講義罷了！但是 GCDF 教材的理論內容非常豐富紮實，幾乎可以說是一本書的知識含量，這點讓我不得不對 GCDF 的用心豎起一個大拇指！

而在實體課程中，當時的我是全班年紀最輕的學員，我的同學們若不是企業中高階，就是就服站從業人員、學校老師、獵人頭或人資顧問，當時的我其實心裡是有點擔心的，總覺得自己的程度會遠遠不及這些前輩，所幸 GCDF 實體課程比較多的構面是在自我澄清與晤談技巧，在課程中，我們不只要學習如何幫助個案，個人覺得最大的幫助是，我從中重新再認識自己一次，因為自己對這些技巧有了體悟，到時在面對個案時，才不會施展不開。

在學習晤談技巧時，我們被教導是站在一個『助人』跟『陪伴』角色的立場，不直接給予建議、但要能引導個案找到屬於自己的答案，我承認對我來說，這是整個課程挑戰最大的部份，由於我個性主導性很強，在公司又是 TOP SALES，所以我必須轉換自己以往熟悉的溝通心態，在學習跟操作晤談技巧的過程中，我感覺自己彷彿不斷在撞牆，每當我遭遇困難而想退縮時，我就會回頭去想 --『我為何來上這門課？』所幸我的夢想帶給我很强的動機，賦予我突破難關的力量，讓我得到『專注在他人身上』的功夫，而這個功夫，對我的人生、職涯跟主管領導的經驗上，有很深遠的影響。

經歷創業失敗 反而讓我成為更好的助人者

2012 年，當時的我意氣風發，總覺得只要自己有一心想做，沒有不能成的事業，對自己的自信到了一個膨脹的地步，在之前工作一帆風順的狀況下，變成每個月追逐自己帳戶數字的成長，我忘記了自己的夢想，盲目的追求更多名聲、財富，所以跟老闆丟出了離職單，跟朋友開始了我生平第一次的創業。

2013 年，我收掉了自己的公司，從意氣風發到自我否認，因為朋友 Alan 的幫助，我回到了熟悉的培訓產業，當時帥氣的丟離職單離開這個產業，也不過短短一年光景，加入朋友的創業團隊，從事自己熟悉的領域跟工作，可是坦白說，我沒有從這個失敗中復原，充其量不過是基於生存的考量，在情緒跟自我認同上，是有一道傷口存在的！也就是在這個時候，我認識了跟我同樣是 GCDF 畢業的學姐 Winnie（她是第一屆，我是第四屆），因為她的引薦與幫忙，讓我能在不影響正職工作的情況下，給我去就服站輔導失業民眾的機會，也因此讓我重新憶起初衷，重新拾回自己重要的夢想。

有時候我不禁思考，老天或許是要我先經歷一些小成功與失敗，來考驗我是否值得擁抱這個夢想！當然能夠有機會發揮職涯諮商輔導的本事，固然是件可喜可賀的事情，然而老實說，自從 GCDF 結業做完實習個案之後，對於職涯諮商與輔導領域，我真的荒廢了很久，所以我也感謝另一位學姐 Fanny，不吝指導我更多實務的諮商晤談技巧。而這一次，有別於過往的實習個案，在就服站裡面，

一切都是『玩真的』。

我真的很感恩這一切，特別是自己能實際發揮職涯諮商輔導的服務機會，讓我得以回應自己生命的呼喚，累積自己圓夢的能力。不論在就業服務站，或者是後來應邀到學校進行職涯輔導，對我而言，每一個案都代表一段人生故事，而更重要的是，老天爺安排我出現在他們面前，允許我能夠在個案生涯需要抉擇的時候，讓我能夠給予陪伴支持跟適時引導，最讓我開心的事情，莫過於有的個案在輔導結束之後，自發性的選擇改變，為自己的人生走上不一樣的道路，這遠比我賺到錢、拿下案子還要來得開心，因為我能再一次體認到，自己能夠為這個世界有所貢獻。

也由於實際進行職涯輔導，我的個性也慢慢地有所調整，削去創業前那自以為是的自大態度，更多了些自省與包容，或許創業失敗後的我，更能體會別人的困境，更多了一份同理心跟耐心，也更適合擔任助人工作者的角色。就在一次又一次的職涯輔導中，不知不覺中，創業失敗的傷口，靜悄悄的癒合，就像蝴蝶脫蛹，我感覺另一個嶄新的自己在我身上誕生，而這是我選擇的改變！

接收老天爺的禮物 更踏實地走在助人道路上

有時候不得不佩服老天爺的安排，總是在我煩惱某些問題的時候，為我安排適當的個案出現在我眼前，觸發我找到那些問題的答案，所以可以說是我

影響著個案，個案也在影響著我，所以不只是一個『助人』角色，其實換個角度來說，我也受益於個案，因為他們著實豐富著我。

當然，個案帶給我好的影響，可是也因此帶給我一些負面的影響，有時我發現自己也會被個案身上的負面能量所纏繞，這種能量無影無形，只有體會過的人才會知道，嚴重到甚至在我上班打電話聯繫客戶的時候，腦中會突然浮現某個案描述自己故事的景象，腦袋跟心裡會陷入負面情緒中，就在服務越來越多失業個案之後，我開始感覺自己的不對勁，後來感謝一位講師朋友歐耶給我的提醒：『諮商師也是人，諮商師也會有需要諮商師的時候』，透過他的提點與教導，我方才恍然大悟，過去的我或許不懂得『釋放』的技術，導致我將負面影響一直積累在身上，所以我必須找到解決方法，讓我可以排解負面能量，就像把杯子裡面裝滿的水給清空，讓我可以繼續走在助人的這條路上，所幸我能即時發現此點，現在的我，已經不再受此影響。現在的我，是獨立的企業講師與創業者，即便正職工作已經忙碌異常，我也選擇繼續擔任勞動力發展署的職涯講師與諮詢顧問，我珍惜每一次與個案相遇的緣份，我珍惜每一場能跟失業者及大學生分享職涯理念的機會，更期許自己能夠不忘初衷，厚植自己的能力，幫助更多人成為『期待中的自己』，逐步地完成自己的夢想！

會務報告

秘書處

1. 更新學會理監事名單(105年9月30日第三屆第二次理監事會議決議)，如下：
張德聰轉任監事
田秀蘭轉任常務監事
2. 郭璿灑擔任學會生涯發展教育委員會主任委員(欲查詢本屆理監事名單與各委員會主任委員完整名單，歡迎進入學會官網查詢。)

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 tcdcanews@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

【個人會員】入會申請表

網站：<http://www.tcdca.org/>

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 309 室)

*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"/> 2.社會工作 <input type="checkbox"/> 3.就業服務		<input type="checkbox"/> 4.人力媒合/人力仲介/人力資源 <input type="checkbox"/> 5.職業訓練 <input type="checkbox"/> 6.其他 _____		
專長	<input type="checkbox"/> 1.諮商輔導 <input type="checkbox"/> 2.社會工作 <input type="checkbox"/> 3.就業服務		<input type="checkbox"/> 4.人力媒合/人力仲介/人力資源 <input type="checkbox"/> 5.職業訓練 <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"/> 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 _____		
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	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 。 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。 2. 收到「入會通知書」後請辦理繳費，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)(學生身份請檢附當年有效學生證件影本為憑)。繳費後請將您的繳費明細 MAIL 至學會，並註明您的姓名、繳費帳戶名、繳費帳戶後 5 碼，並自行保留明細備查。【台灣銀行(天母分行)：銀行代碼：004；帳號 142-00100939-4；戶名：台灣生涯發展與諮詢學會黃素菲】				
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。				



【團體會員】入會申請表

網站：<http://www.tcdca.org/>

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 日	表 期	年 月 日
機構名稱				單	位	
通訊地址	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>			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	<p>1. 本表填寫完畢請郵寄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>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。</p> <p>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。繳費後請將您的繳費明細 MAIL 至學會，並註明您的繳費帳戶名、繳費帳戶後 5 碼，並自行保留明細備查。</p> <p>【台灣銀行(天母分行)：銀行代碼：004；帳號 142-00100939-4；戶名：台灣生涯發展與諮詢學會黃素菲】</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>					