

# 20



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 | 生涯前哨站
- 生涯鐘聲 | 桌遊 X 生涯 | 碩博士論文點閱 | 生涯快訊

## 生涯專論

### 【專論一】高中生涯輔導工作實務現況與展望

楊淑涵 / 中山女高輔導主任

#### 一、前言

教育部自民國80年推動六年青少年學生輔導工作計畫至今，已經屆滿二十五年，高中輔導工作也產生相當明顯的改變。隨著大學多元選才方式的變動，使得高中生涯輔導工作備受關注。民國83年是大學多元入學實施的第一年，由於學生考完學科能力測驗之後，幾乎都需要參加第二階段的指定項目甄試，面試、備審資料或作品集、小論文寫作等成為選材的條件之後，也翻轉各校輔導室從原先扮演被動接受個案的角色，成為高三老師、學生、家長升學的主要諮詢對象。學校輔導室透過主動辦理講座、班級輔導、小團體輔導等服務的形式來滿足學生輔導的需求，高中輔導室也從原來在學校當中不受重視的角色，躍升成為升學輔導的主力。

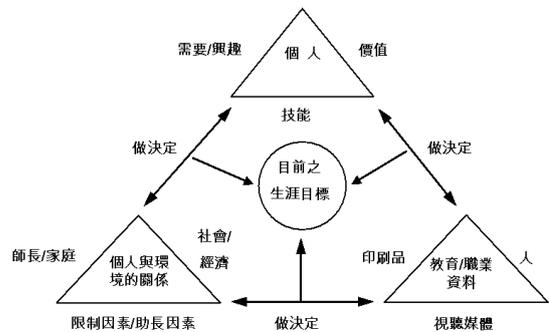
除此之外，普通高中於98課綱開始實施之後，將生涯規劃課程列為學生之必選修課程，高中三年至少必須選修一學分，輔導教師的角色也從原先只擔任學生輔導與兼辦行政工作的角色，成為擔任課程的專任教師。透過課程的安排，學生與輔導教師的關係更為密切，輔導教師可以更了解學生的生涯發展需求，適時融入生涯輔導的理論概念，結合更多的生涯輔導實務活動，幫助孩子們能夠從探索自我、校園與職場環境的過程中，從多元入學管道依照自己的生涯傾向選擇適合的大專院校、軍警或就業，達到適性揚才最大的成效。因此，多元選才的制度也可以說是使高中輔導教師之角色、學生關係的建立、生涯規劃觀念的紮根能夠更為清晰與落實的最大推手。

筆者從事高中職生涯輔導工作將近20年，對於高中生涯輔導工作實務現況瞭解頗深，本文將介紹高中生涯輔導工作的主要架構與內涵，呈現目前高中生涯輔導工作的現況，也以淺見發表目前高中輔導工作的特色與限制，並進一步提出未來高中生涯輔導工作的願景，希望以此文能獲更多先進交流，讓高中的生涯輔導工作更能提升與突破。

#### 二、高中生涯輔導工作的主要架構與內涵

高中輔導室提供完整的生涯輔導計畫來協助高中生面對未來的大學科系選擇。其中包含主要三個部分，分別是自我探索、大學科系或職業探索，以及協助學生評估家庭與社會環境對生涯選擇的影響。此模式主要是來自美國伊利諾大學教授 Swain(1984)博士提出的「生涯規劃模式」，他提出做生涯決定時要考量「自我」、「教育與職業資料」及「環境」三個向度，即為生涯金三角。「自我」部份包括個人的能力、性向、興趣、需求與價值觀。「環境」部分

包括家庭與師長、社會與經濟，及其所形成的助力或阻力因素的評估。「教育與職業資料」部分包括對各種生涯選項的了解與資訊收集，例如：與人的接觸、閱讀印刷品和視聽媒體等資料。



圖一 生涯規劃模式 (改自Swain, 1984)  
資料來源：金樹人 (1997)。生涯諮商與輔導。臺北市：東華。

包括家庭與師長、社會與經濟，及其所形成的助力或阻力因素的評估。「教育與職業資料」部分包括對各種生涯選項的了解與資訊收集，例如：與人的接觸、閱讀印刷品和視聽媒體等資料。

表一 高中職生涯規劃課程綱要主題統整對照表

| 生涯規劃主題         | 課綱對照                      |                           |   |
|----------------|---------------------------|---------------------------|---|
|                | 高中                        | 綜合高中                      | 高職  |
| 一、成長歷程與生涯發展    | 一、成長歷程與生涯發展               | 一、成長歷程與生涯發展               | 1.生涯與生涯規劃<br>2.個人成長歷程與生涯學習檔案                        |
| 二、個人特質探索       | 二、個人特質探索                  | 二、自我探索<br>三、心理測驗解釋與應用     | 3.生涯中的自我探索  |
| 三、生活角色、性別與生涯   | 三、生活角色與生活型態               | 四、生涯角色                    | 4.生涯角色<br>7.性別與生涯                                   |
| 四、教育發展與學群、學程   | 四、教育發展與學群                 | 九、學程簡介與選擇                 | 5.教育發展與職業選擇   |
| 五、高中職生涯進路與職業選擇 | 五、大學生涯與職業選擇               | 七、升學進路探索                  | 5-1生涯進路與生涯資訊網站簡介。                                   |
| 六、職業生活與社會需求    | 六、職業生活與社會需求               | 六、職場探索                    | 6.工作環境與社會需求   |
| 七、生涯資訊與生涯評估    | 七、生涯資訊與生涯評估               | 八、生涯抉擇                    | 8.生涯抉擇  |
| 八、決策風格與技巧      | 八、決策風格與技巧                 | 九-3.運用決策技巧適性選擇學程。         | 8-2生涯抉擇類型探索。  |
| 九、生涯行動與實踐      | 九、生涯行動與實踐                 | 二-4.情緒管理<br>五、學習檔案        | 9.生涯行動與時間管理<br>10.休閒生活<br>11.生涯楷模學習<br>12.生涯學習檔案總整理 |
| 十、生涯規劃相關議題     | 生涯輔導活動<br>生涯輔導小團體<br>生涯諮商 | 生涯輔導活動<br>生涯輔導小團體<br>生涯諮商 | 生涯輔導活動<br>生涯輔導小團體<br>生涯諮商                           |

### 三、高中生涯輔導工作實務現況與限制

#### (一) 高中生涯輔導工作實務現況

目前高中生涯輔導工作實務現況，主要是以Swain生涯規劃模

式為主要架構，配合大學多元選才的時程來擬定相關計畫與實施內容，以筆者服務的學校為例，高中生涯輔導主要的計畫實施項目、活動內容、辦理時間與實施對象如下表二。

表二 中山女高104學年度生涯輔導計畫

| 實施項目               | 活動內容   | 時間                                  | 對象                                 | 辦理處室   |
|--------------------|--|-------------------------------------|------------------------------------|--|
| 大學甄選入學第一階段工作       | 1.針對學生、家長及導師分別進行大學多元入學方案宣導及因應之道<br>2.高三甄選入學進班輔導(學系探索量表解釋、選系輔導)<br>3.甄選入學導師說明會<br>4.甄選入學學生說明會<br>5.甄選入學家長說明會  | 9-12月<br>9-10月<br>12月<br>12月<br>12月 | 師生家長<br>學生<br>導師<br>學生<br>家長       | 教務處、輔導室<br>輔導室<br>輔導室<br>教務處、輔導室                           |
| 大學甄選入學第二階段指定項目甄試輔導 | 1.協調各科協調人力進行第二階段之輔導工作<br>2.提供各項升學資訊、自傳、讀書計劃及備審資料範例...等參考資料<br>3.辦理準備面試講座及小論文指導、自我介紹團體練習、模擬面試...等活動<br>4.上榜高三學姐考試經驗分享座談會(分學群)<br>5.輔導室歷年升學資訊(網頁):含榜單分數、指定項目甄試考古題及相關升學資料,置於教學平台供師生參考 | 2-3月<br>2-3月<br>3月底<br>5月<br>9-6月   | 老師<br>高三學生<br>高三學生<br>學生<br>老師學生家長 | 教務處、輔導室<br>各科教學研究會<br>輔導室<br>輔導室、各科<br>教學研究會<br>輔導室<br>輔導室 |
| 大學之旅               | 1.鼓勵學生參加各大學辦理之校系博覽會或參觀活動,讓同學對大學校園及相關科系資訊更加了解<br>2.配合校外教學辦理大學參觀活動<br>3.彙整寒暑假大學營隊活動鼓勵學生參加  | 適時<br>6月<br>寒暑假                     | 全校學生<br>高二<br>全校學生                 | 輔導室<br>學務處<br>輔導室  |
| 科系導覽               | 1.邀請國內外大學教授或校友作校系簡介及座談<br>2.於生涯資訊室收集各校光碟及書面簡介並鼓勵借閱   | 10-12月<br>2-4月<br>隨時                | 全校學生<br>全校學生                       | 教務處、輔導室<br>輔導室   |
| 職涯講座               | 邀請家長、專長人士或職涯專家,對工作現況做系列介紹並分享其生涯選擇歷程  | 10-11月<br>3-4月                      | 全校學生                               | 輔導室、家長會、<br>學務處  |
| 生涯規劃課              | 透過高一生涯規劃課中系列課程的安排,進行自我探索與澄清  | 上下學期                                | 高一學生                               | 教務處、輔導室  |
| 心理測驗               | 1.實施中學多元性向測驗及大考中心興趣量表,作為學生生涯探索之起點<br>2.實施學系探索量表,作為學生選擇學系的參考<br>3.對生涯選擇困難者進行職業組合卡、生涯憧憬卡、能力卡之施測  | 11-12月<br>4月<br>適時                  | 高一學生<br>高二學生<br>生涯選擇<br>困難者        | 輔導室、總務處<br>輔導室、總務處<br>輔導室                                  |
| 選組輔導               | 1.於高一生涯規劃課實施測驗、入學管道、學群介紹...等並鼓勵學生多參與各種生涯講座以充份做好生涯探索工作<br>2.辦理導師選組及測驗解釋說明會,以協助學選組<br>3.辦理家長選組說明會並提供諮詢<br>4.辦理文理科座談,協同學進行類組選擇的評估與準備<br>5.提供選擇困難學生個別晤談,以職業組合卡、職業憧憬卡、能力強項卡或價值澄清等方式協助選擇 | 一學年<br>5月<br>5月<br>4月<br>一學年        | 高一學生<br>導師<br>家長<br>高一學生<br>學生     | 教務處、輔導室<br>輔導室、教務處<br>輔導室、教務處<br>輔導室、教務處<br>輔導室            |
| 考試分發選填志願服務         | 1.協助購買選填志願輔導手冊<br>2.畢業前提供畢業生選填志願備忘錄<br>3.辦理選填志願說明會及提供學生家長個別諮詢  | 4月<br>6月<br>7月底                     | 高三學生<br>高三學生<br>學生家長               | 輔導室<br>輔導室<br>輔導室、教務處<br>總務處                               |
| 生涯檔案               | 1.透過生涯規劃課程,教導學生如何製作生涯檔案<br>2.收集高三學生備審資料供學妹參考   | 上學期<br>5月                           | 高一學生                               | 輔導室<br>輔導室   |
| 校友網絡               | 1.各校系校友通訊錄的建立與更新,提供學長姐資源<br>2.學姐榜單成績排名彙整,提供選系參考  | 9月<br>10月                           | 全體學生<br>學生                         | 輔導室<br>輔導室   |

從表二中可以整理出高中生涯輔導工作的特色,有以下四點:

#### 1. 從高一課程開始建立生涯圖像

對剛經過國中會考升上高中的學生與家長而言,對未來高中三年甚至大學的生涯路徑大部分都是模糊與焦慮的,因此能夠從高一新生開始,透過一整年的生涯規劃課程讓學生與輔導老師先有初步接觸,協助學生透過課程活動設計、心理測驗的實施來探索自己的興趣、性向、價值觀、特質等,以及大學多元選才制度、大學學群

的認識等,建立完整的生涯圖像,從高一及早為自己的生涯啟動。

#### 2. 配合不同年級的生涯發展需求

高中三個年級有共同對未來生涯圖像發展的需求,也會因為不同年級而有不同的需求。高一下會面臨上高中以來第一個重要的生涯決定--選組,因此生涯規劃課程上的引導,是幫助孩子們逐步探索自己,了解教育與職業資訊,評估家庭與社會助力阻力,進而作出類組的選擇。除了課程之外,也會透過說明會、講座、校友或學

長姐分享等方式來豐富學生對選組方向的認知；高二的生涯輔導重點，是放在深化學生對於自我的評估與未來生涯路徑的統整，同樣是透過心理測驗的實施、科系與職涯講座、大學營隊等方式。

高三因為即將要面臨升學的選擇，因此也是高中生涯輔導工作的主力所在。不同於以往的大學聯考用分數填志願的方式，大學甄選入學制度(繁星推薦與申請入學)讓學子們更能針對自己的興趣與性向選擇適合的科系。第一階段的工作乃是針對學生、家長及導師分別進行大學多元入學方案宣導及因應之道，主要是在高三上用說明會及入班輔導的方式來進行；第一階段學測成績篩選之後的第二階段指定項目甄試輔導，則是包含有備審資料、面試說明會及講座、小論文講座、模擬面試活動等，主要是要協助需要參加指定項目甄試的同學，能掌握訣竅，展現自我的優勢。由此可見高三的生涯輔導工作相較高一高二更為豐富與吃重，輔導室也必須結合多元資源來共同辦理，才能發揮最大的效果，此部分將於下點詳述。

### 3. 結合多元資源來豐富活動安排

隨著高中生涯輔導工作多角化發展，為了擴展學生的學習深度，引進更多資源來豐富生涯輔導工作內涵已是趨勢。表二中的生涯輔導計畫可以看到結合校內與校外的相關資源。校內的部分包括家長與畢業校友，在甄選入學第二階段的指定項目甄試，善用家長在各大專院校任教的資源，邀請前來擔任面試考官，讓學生在面試過程更有臨場感；也會邀請家長來進行職涯講座，以實際的職場工作經驗分享讓學生對該職業能有更貼近現實的認識，曾經辦理過藥師、會計師、生技產業、機電產業等職涯講座，家長的參與也更能深化職涯探索的內容。除此之外，學姐和校友也是重要的資源，大學申請入學獲得錄取的學姐，可以在畢業前與學妹分享準備的心得。畢業前也會建立校友通訊錄、榜單、備審資料與面試考題，提供學妹們選系及準備申請入學時可以有諮詢與參考的依據。這些學姐校友資源網路的建立相當費工，但若能用心經營成為完整的資料庫，對於在校學生準備大學多元入學方案時有極大的幫助。

校外的資源方面，目前台灣有不少公益網站也同步在協助高中學子面對未來的職涯，例如IOH(開放個人經驗平台)網站，學生進入網站內可以看到依學科分類的表單，針對自己感興趣的學科，獲得來自世界各校(包括台灣的大專院校)的台灣人分享自己的求學經驗，乃至於工作經驗。例外接棒啟蒙計劃也是一個非營利組織志工計畫，幫助高中學生了解自我價值的「平台」。透過與各高中合作舉辦的職涯活動(真人圖書館、職業獵人)，協助高中生找到他們的天賦與熱情，在未來找到自己的位置。這些校外的免費線上與實體資源，引導學生不只是拘泥在學業成績與名校的追求，而是能更去探索甚麼是自己想要的，以及找到對未來職涯的熱情與相信。

### 4. 強調學生主動探索與統整精神

高中生涯輔導計畫也相當強調學生要能夠主動探索，「不是只有給予豐富的菜單，而是要能夠學會煮飯做菜的技巧」，因此在大學18學群的課程中，我們會鼓勵學生主動去訪問該學群的學生或工作者，學生再統整於課堂上報告，透過分工能對所有學群能夠完整認識；另外也鼓勵學生建立完整的生涯學習檔案，不管是校內(社團表現、班級幹部、競賽成果)或校外(大學營隊、大學參訪、國外參訪)的學習生活，乃至於社區生活、職業與科系體驗與探究，均能加以統整與紀錄，從過程中學生更能發現自己的優勢能力，以及更清楚自己的未來定向。

#### (二) 高中生涯輔導工作的限制

##### 1. 被狹隘認定為升學輔導工作

高中階段的生涯輔導工作主要是希望協助學生能夠適性探索，選擇適合自己的未來進路，達到適性揚才的目標。但因大多數的輔導室都將生涯輔導的主力放在協助學生面對大學多元入學方案上，很容易被狹隘認定在「升學輔導」工作及大量升學資訊提供。高中

的生涯輔導工作不應只是被侷限在幫助高中生升學、分數落點的志願評估，而是要能夠全面性幫助學生探索家庭、學校、社區生活經驗，從中了解自己、發現自己的優勢能力，並且對科系與職業能主動探知，學習評估重要他人與重要事件對自我的影響。學校的生涯輔導工作也並非只有輔導室來推展，而是要能夠融入學習領域與各科課程的教學，協助學生進行自我覺察與探索、評估與統整，進而能有作決定的能力。

##### 2. 忽略生涯選擇過程不可掌握因素的影響

高中生涯輔導工作推展多年，計畫與活動豐富與完整，學子們也逐步找尋適合自己的職涯。但生涯選擇過程中其實充滿許多意外與偶發事件，實務工作中也發現適性揚才的目標有時候會受不可掌控因素影響而出現需要妥協與調整的可能，這時如何協助學生在面對意外與不確定因素時，也能夠有彈性因應的能力，相信這部分也將是未來生涯輔導工作中很重要的一環。

## 四、高中生涯輔導工作的未來展望

高中生涯輔導工作在台灣推展將近30年已經相當具有規模，也在校園中受到教師、家長與學生的重視與肯定。展望未來高中生涯輔導工作，除了繼續以適性揚才為目標，跳脫傳統升學輔導的框架外，筆者有以下兩點建議，做為未來高中生涯輔導工作再突破的新願景。

#### (一) 跨領域諮商專業的結合

高中生涯輔導諮商工作受到傳統特質因素論的影響，會把工作的重點放在大量生涯資訊的提供，以及引導學生透過心理測驗、學習成果來找到適合自己的職涯。但在實務工作上發現，有時候即便如此，學生仍常會因於無法選擇的狀態。生涯諮商輔導進入後現代紀元，也不再只有「適配」的概念，而是將主導權放回當事人的手上，去規劃自己未來人生的藍圖。高中生涯輔導工作也開始慢慢注入新觀點，結合後現代諮商專業領域，例如：敘事治療、表達性心理治療(藝術治療、心理劇)、阿德勒早年經驗、容格等，幫助學生更能夠回到自我的生命故事去探究內心深處的渴望，去理解家庭與社會文化對自我的影響，能用具體行動或象徵符號來建構未來的圖像，只有將生涯選擇的主導權交回當事人的手中，也才能讓其發展出行動的力量。筆者在學校的生涯輔導工作嘗試運用「職業組合卡」於生涯個別諮商，心理劇與藝術治療運用在生涯的團體中，發現這個質性的探究過程，往往學生能夠更清楚自己要的是甚麼，要成為一個怎麼樣的人，未來的人生要如何去建構。高中生涯輔導實務工作需要更多跨領域諮商專業的結合，突破目前受限的生涯選擇困境。

#### (二) 生涯輔導的內涵中注入面對偶發事件的因應能力

筆者在生涯輔導實務工作中發現，學生當事人常會對生涯選擇有過高的期待，希望自己選到一個符合眾人期待又不會後悔的科系或職業，但往往生命中有許多的偶發事件與意外，當生命中出現混沌的狀態時，可能也是新的可能性的開始。目前在高中生涯輔導工作中，不管是課程或是活動上的安排，很少探討如何面對生命中無法掌控的狀況，以致於當學生無法成為他自己生涯的主人時，情緒上就會有相當大的波動。因此，未來高中生涯輔導工作若能夠添加如何協助學生開放接納面對生命中的未知，在等待的過程，培養自身多元的 $\pi$ 能力，進入更深層的內在自我，生命中有許多同時性的意外也可能會降臨，生涯的新頁也就此展開！

## 【專論二】 高級中等學校導師生涯輔導操作手冊介紹

郭祥益 / 高雄市學生輔導諮商中心 主任



本手冊教育部委託高中生生涯規劃學科中心研發高級中等學校生涯輔導操作手冊之專案計畫，緣自於教育部第二期技職再造方案策略七第四項(生涯歷程檔案)及第五項(種子師資培訓)，作為 103-106年國教署導師研習之課程工具，讓高中職學校導師能協助在學青年生涯輔導。

高中職學校導師對學生在生涯輔導上的具有關鍵的影響角色。導師每天接觸學生時間最多，最能夠瞭解學生的困擾與需要，在學校生活及學習過程中，難免遭遇到挫折與失敗，老師與學生、同學與同學之間，往往由於溝通不良，造成許多誤會與衝突，導師可藉由自己的專業知識、技能與素養去協助發現學生的性向、潛能，引導學生向上、向善、並運用不同的活動、情境去增廣學生的視野，擴展他們的胸襟。而且導師能以身作則，其言行、舉止、價值觀念，對學生的影響非常大，可作為學生的榜樣，導師(級任)是學生的楷模，是第一線的輔導者，是學生同儕間衝突的協調者，是學生在疑惑時刻的諮詢者，是學生邁向未來人生路的引航者。所以導師兼具有生活適應、學習指引與生涯輔導的三種角色。

編訂「高中職導師生涯輔導操作手冊」主要目的是提供高中、綜合高中及高職學校導師發展基本生涯輔導觀念之多元化操作手冊，成為導師實用性及可行性之輔助工具，在平常與學生的互動過程中融入生涯輔導觀念，讓生涯輔導工作由大專校院向下延伸至高中職，提升高中職導師對於生涯輔導工作之實務知能，提早啟發青年進行生涯發展與規劃。基於編訂「高中職導師生涯輔導操作手冊」目的，在執行過程中結合高中職生涯規劃內涵，協助導師具有生涯輔導基本概念、技能與素養，其目標有：

- 一、高中職學生自我探索過程中，導師能協助學生認識自我的特質成為學生重要的他人。
- 二、能夠協助提供升學進路資訊與相關的輔導策略，協助學生升學選擇。
- 三、協助介紹產業與職場生活，瞭解產業人力供需相關資訊，作為學生就業參考。
- 四、提供相關生涯議題的探索，如情緒管理、休閒生活、壓力調適、時間規劃等

研發過程中成立研發諮詢團隊10位，由學科中心研發推廣小組成員擔任，進行分組與主題規劃，結合高中職生涯規劃課程的實施，考量高中、高職、綜合高中的差異性，以導師的立場，提供具體的做法與步驟，期間進行12次團隊工作會議，並實際試作演練，初估其實用性與可行性，再由教育部青年發展署初審與複審定稿，完成後持續三年在全國進行推廣宣導工作。

手冊名稱定為「適性輔導揚才啟航～高級中等學校導師生涯輔導操作手冊」，共計有12篇73個具體做法，包含1.操作手冊使用指南、2.發現教育新風貌，扎根青春再飛揚～從理念談起、3.那些年、那些人、那些事～成長歷程與生涯發展、4.勾勒出我的樣貌～個人特質探索、5.活出自己的色彩～生涯角色與生活型態、6.向左

走向右走向自己方向走～教育發展與學群、學程、7.扎根大專校院，你準備好了沒？～高級中等學校後的生涯選擇、8.探索職業世界的奧妙～職業生活與社會需求、9.知己知彼擬定方針～生涯資訊與生涯評估、10.拿定主意開始行動～生涯決策與行動、11.萬全準備 蓄勢待發～就業準備、12.掌握壓力不再茫然～壓力管理、13.掌握時間不再瞎忙～時間管理，並提供具體做法索引包含篇名編號、具體做法名稱、時間、頁碼等方便導師翻閱檢索，在具體作法內容有概念說明、適性輔導相關活動、具體做法、名稱、適合學校類型、適合的實施年級、方式、時間與說明，讓導師能很簡便翻閱與實施。

期待透過手冊研發編制與全國的推廣，讓導師能具備生涯輔導的概念，並願意在日常互動的生活中去協助高中職學生認識自我特質與環境資訊，規劃自己的人生。

## 國高級中等學校生涯檔案電子化介紹

郭祥益 / 高雄市學生輔導諮商中心 主任



生涯檔案電子化之研發主要緣由乃是教育部青年發展署配合執行第二期技職再造方案策略七第四項(生涯歷程檔案)及第五項(種子師資培訓)，102-103年度將建置高中職學生生涯歷程檔案，作為 103-106年國教署辦理說明會，宣導高中職學校輔導教師運用，進而協助在學青年生涯規劃，落實青年生涯輔導工作。

生涯檔案主要是要學生透過生涯規劃課程、生涯議題融入各學科課程教學以及學生日常生活的生涯重要事件與重要他人之覺察、探索、統整與做決定的生涯發展探索過程，將學習成果搜集置入生涯檔案，以便隨時檢視修正與省思，本案研發目的有：1.讓高中職生透過數位化生涯探索活動，認識自我特質、大專院校、多元進路，蒐集產業人力與職場生活資訊，並加以統整分析，進行生涯決定，培養學生生涯規劃能力、2.統整生涯探索學習成果以及大專院校申請條件，方便學生隨時檢視調整個人生涯與未來多元進路的選擇，並成為高中職教師教學工具之一、3.以電腦單機版統整生涯探索活動建置生涯檔案，清楚呈現個人生涯事蹟，並同時完成生涯發展規劃書，提供個人生涯規劃參考依據，提高使用機率。

生涯檔案電子化的研發過程考量高中職學生的差異性，並分成專業研發小組與資訊小組，以工作會議方式進行研發、整合、修改與調整。生涯檔案內涵規劃自我、學校職場環境和統整評估三大面向11個主題內容做為設計主軸，搭配大專院校申請資料的文件需求，結合生涯探索與生涯檔案概念，運用生涯敘事諮商與人力資源撰寫履歷方式編製生涯發展規劃書。生涯檔案主要來源有：1.現有學科中心研發教學用的生涯規劃數位教材轉化成學生數位操作，調整學習單內容，讓學生在探索活動中反思檢視、2.心理測驗的掃描檔與資料鍵入、3.相關在校成績證明、幹部證明、自傳、讀書計畫、證照或檢定、競賽獎狀、社團參與、語文能力、義工經驗、及特殊表現等。研發結果包含13個探索活動學習單、自傳、讀書計畫，以及生涯發展規劃書，並保留個人可以自行輸入具體生活事蹟。具體內容有：

- 一、生涯檔案電子化使用與電腦環境設定說明。
- 二、生涯探索中數位教材的製作、相關生涯檔案傳輸，並與生涯檔案加以結合應用。
- 三、生涯檔案基本資料：姓名、生日、性別、就讀學校、住址。
- 四、生涯檔案自我特質探索：能力、興趣、人格特質、價值觀、生涯信念。
- 五、生涯檔案校園與職場環境資訊：生活型態、學校資訊、工作價值觀、職業資訊、讀書計畫。
- 六、生涯檔案生涯資訊評估與做決定、決策風格、就讀動機、特殊表現等。
- 七、生涯檔案完成後進行學群統計，並同時填寫生涯規劃書，分類統計

生涯檔案以單機版編製，其操作設計是先以主題探索活動匯出學習單作為學生學習反思成果，加上相關具體的事蹟經驗，去評估生涯進路之學群，之後再加以彙整統計，聚焦生涯決定學群，最後結合大專院校申請入學所需之資料加以整合成生涯發展規劃書，隨可調整修正。

本生涯檔案電子化具有生涯資訊認識統整、學科評量依據、大專院校申請書審資料彙整、協助生涯抉擇與發展的功能，更期待將來單機版能網路化，生涯發展規劃書能取代目前申請大專院校備審資料，學生能養成終身隨時檢視調整生涯檔案內容的習慣，具備未來進入職場寫履歷的能力，落實青年生涯輔導工作。

## 求職文化

### 學校與職場沒教的就業學分(10) 揭開履歷表的神秘面紗-用履歷表敲開面試大門

呂克震 / 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

前一篇文章跟各位提到履歷表的格式與類型，以及在求職歷程中所扮演的角色，接著要跟各位分享的就是目前求職者最常使用的年序式履歷表的撰寫原則及注意事項；本文所提出的撰寫架構除了對於應徵某些特定工作職務，例如比較屬於創意類、藝術設計類等需要特別展現個人相關特色比較無法完全適用外，對職場中大多數的求職者應該都可以適用；且該架構不僅可以讓求職者在撰寫履歷表時比較有「章法」外，也可以用來作為正式撰寫履歷前，或是修改履歷時自我檢核的參考依據，希望對每個準備找工作的人都能有所助益。

首先，還是要再提醒一下，履歷表在求職歷程中主要扮演的是一種書面溝通的角色，其最重要的目的就是要順利取得面試的門票，換個角度來說，就是要讓看履歷表的人願意提出面試的邀請，進一步確認應徵者與工作的適配性，這點是最重要的，因此，整份履歷表的內容一定要清楚的呈現該應徵工作的勝任條件、求職者的職場優勢以及求職者與該應徵工作的適配性，才能夠在最短的時間內吸引到招募人員。

一般說來，一份比較正式的履歷表大致上是由以下幾個主要的項目所組成，包括：基本資料、學歷、經歷、專長、自傳等，各項目的主要內容以及檢核的重點依序說明如下：

首先就是每份履歷表一定會有的「基本資料」，一般是指個人姓名、聯絡資訊等與應徵者個人自身相關的資料，一些先進國家基於對個資的保護以及對工作適配條件具體要求的原則，大多僅需提供足以辨識以及方便連絡的個人資訊即可，但是目前在台灣實務上

的做法，仍然希望求職者盡可能的提供完整的個人資訊，例如生日、身份證字號、甚至出生地、身高、體重、血型等資料，也會期待求職者貼上照片；雖然在筆者的心由衷期待有朝一日我們可以追上先進國家對於保護個人資料以及判斷人職契合標準的專業水準，且先不論目前慣用的要求是否恰當，對於履歷表中基本資料的撰寫重點，筆者要提醒的就是，寄出履歷前請記得檢查所留下的各項聯絡資料是否正確無誤，最好可以加註適當的聯絡時間，除非自己仍有其他固定兼職或是進修的時段不方便接聽電話，盡量讓自己的可聯絡時間有較大的區間，筆者曾經聽某企業人資主管分享其曾經收過求職者是指定某特定時段，如上午10:00-10:30，下午15:00-15:30之類的方式，著實讓他感到不可思議；此外，居住地址的部分也應注意，筆者曾在某次人資主管焦點團體中聽到團體成員提到求職者所留下的地址也會被作為重要的參考，因為，如果應徵者居住的地方和上班地點之間的路程會讓負責招募的人員感到擔心，且該求職者又未在書面資料中註記未來合理的解決方式，基於風險考量，除非該應徵者的條件特別吸引人，不然寧可降低以後該求職者因為通勤問題而產生的離職風險選擇放棄；此外要特別提醒的是，筆者在各地演講時經常被問到如果要貼照片的話，應該貼哪一種照片比較合適？多年來，我所看過出現在求職履歷表上的照片可說是形形色色，各式各樣都有，而自從智慧型手機風行之後，最常出現的就是手機自拍照了，以目前手機強大的相機功能來看，用手机自拍照並非不可以，而是拍照時還是要以拍攝正式證件照的方式進行，與應徵工作相搭配的穿著，加上可突顯自己專業形象的服裝儀容所呈現的照片才是一張合適的履歷照片，其他諸如特地到攝影棚找專業攝影師拍的沙龍照，畢業照等都不適合，生活照更不建議，某人力銀行上甚至出現過求職者以清涼養眼的寫真照片應徵文教產業相關工作的案例，若說此舉可以造成吸睛效果，我說其結果肯定是適得其反的。

接著談「學歷」的部分，首先，要請各位以倒敘的方式呈現自己的學習歷程，所謂的倒敘是指從最靠近現在時間的學歷開始，依序往前寫，例如一個研究所畢業的求職者，其學歷的寫法就是先寫上研究所的學歷，在往前寫大學的學歷，一般寫上兩個就足夠了，三個是上限；此外，由於廣設大學以及少子化趨勢的影響，許多學校紛紛在這些年改制、改名，一些科系也為了招生不斷的變換系所名稱，因此建議在撰寫學歷時，校名及系所名稱最好寫上完整的全名稱，盡量不要圖方便縮寫，每個就讀階段的起訖年月也要清楚表述；學校或系所名稱曾經更改過的，也可以視狀況特別加以註記，以避免誤會；另外，如果在學期間或是畢業後進入職場前曾經輔系或雙修，或是參加過諸如遊學、其他各類進修等，建議都將該歷程加入，避免出現空窗期；如果離校後曾經出現很長的一段空窗期又沒有交代該期間的時間安排，很容易讓敏感的人資人員察覺不對勁而放棄邀請面試。

至於「經歷」的部分，和學歷一樣，經歷也是以倒敘的方式從最新的一份工作經歷開始往前寫，撰寫時要確實寫上服務的單位、起訖期間、擔任職務、主要工作內容等，以筆者過去看履歷的經驗，大多數的求職者對於上述這些項目都可以符合基本要求，但若是只有這麼寫，頂多就70分，如果可以再加上任職期間對自己的工作能力、態度或是價值觀等的影響及改變，而且這些影響及改變又完美的與正要應徵的工作勝任條件相契合的話，那就令人非常驚艷了。

「專長」的部分是指和所應徵的工作具有高度相關性的專業技能，也就是可以運用在未來的工作上，且可對企業組織產生具體貢獻與價值的專業技術能力，通常企業會在職務招募說明中提示相關的專業證照及檢核標準，因此，求職者在這個項目的撰寫原則就是要清楚列出與應徵工作具有相關性以及符合檢核標準的專業證照，包括該項專業證照的發證單位、證照佐證字號、有效日期、分數級別等等資訊；過去筆者在履歷表或是在面試中，求職者在專長這個項目最常出現的缺失就是誤將興趣當作專長，例如，筆者曾經問一

位來應徵「業務助理」的求職者認為自己有何專長時，沒想到該求職者不假思索的就回答「跳街舞」，在場列席的主管足足有五秒鐘不知如何接下去，重點是此狀況並非個案，說是層出不窮也不為過。

最後就是「自傳」的部分，這也是台灣的職場比較特殊的一項要求，多數的企業還是希望求職者可以提供自傳，不過，請各位不要馬上被「自傳」這兩個字引導到過去所熟悉的定義，一寫起自傳就當作是寫個人回憶錄般的洋洋灑灑寫了一大堆；實務上，確實有些負責招募的人資人員或是用人部門主管表示自己從來不看重求職者的自傳，至於究竟是什麼原因則是眾說紛紜，有的說太忙沒時間看，有的說求職者大多寫得太爛不想看，也有資深的人資前輩在公開演講說，他認為自傳都是美化的內容不值得看；對於自傳的必要性雖然有不少的雜音，但是筆者還是以自己的經驗提出建議，對企業而言，求職履歷表中所使用的自傳，所扮演的功能通常有兩點：1.增加審核者對求職者的認識深度；2.讓審核者感受求職者的求職動機與企圖心，過去筆者在審閱履歷表時，若是對該名求職者所提供的資料感到有興趣，但無法立即作出是否邀請面試的判斷，此時就會多花些時間透過其所提供的自傳內容作為是否邀請面試的參考依據；至於應該如何寫好履歷表的自傳，以下說明供大家參考，履歷表的自傳內容及架構包括：

- (一)自我描述：簡潔扼要不拖泥帶水；
- (二)對該應徵工作的認識：簡單的說明自己該公司所處產業的認識與了解，以及該公司對該工作職務所提出的勝任條件等等；
- (三)勝任性說明：具體說明應徵者過去的各項經歷與該應徵工作的適配性；
- (四)生涯規劃與自我期許：表達自己願意在此公司發展自己的職業生涯，而非自己個人的生涯規劃。
- (五)臨門一腳：爭取面試機會，切記，自己是來貢獻專業，而非來學習的；學習是就業的必經歷程，但不是就業目的。

除了上述幾個重要的項目外，履歷表中是否要寫「期待待遇」？「推薦人」？若是，又該注意哪些事項？相關內容請待下回分享。

## 生涯電影院

### 本期播放：永生樹 (The Tree of Life)

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

很多人會說看不懂這部片子在說什麼，因為它顛覆我們舊有的觀影習慣。這是一部視覺性的電影，而不是一部劇情片。導演充分發揮電影作為影像藝術的優勢，直接用影像說故事而非透過故事情節。本片手法大量的詩意獨白，形式主義的蒙太奇，神祕宗教意

象，將自然演化與宇宙太空等片段，插入完整影片，片中大量使用CGI特效呈現大自然的景觀變化。使得看電影的我們掉入一種宇宙與人生的玄思與懸念之中，果真如此，其實也就看懂了導演要說的話了。如果有一種導演是哲學家，本片導演泰倫馬力克(Terrence Malick)覺得可以算是其中一個。

《永生樹》的故事一點都不複雜，一對夫妻生了兩個兒子。爸爸努力工作追求事業成功，相信人定勝天，媽媽溫良賢淑慈柔持家，相信神必眷顧。長子非常不喜歡父親的權威與霸道，甚至希望父親死亡消失，次子則跟媽媽一樣，天生敏銳又多才。次子因為意外身亡，母親悲傷難過抑鬱以終，她收到了一封電報，通知她19歲的從軍幼子突然死去，隨後，歐布萊恩先生也通過電話得知這一消息，整個家庭也陷入了一片混亂。長子傑克在中年之後，開始回顧自己的人生，驚訝的發現，自己跟最不以為然的父親，竟然如此相似。長子以中年成為一名建築師，當他看到摩天大樓前的一棵樹時，他開始回想起自己的童年生活，電影是以長子的位置作為敘說者，從中年來回顧自己的人生，也算是倒敘故事的手法。這是一個衝突的故事，也是一個和解的故事。這是關於人怎樣活著過一輩子的提問，人定勝天？還是天命注定？也是關於信仰的提問，相信自己？還是相信有神？

#### 導演、編劇、演員與得獎記錄2011年/138分鐘/美國

本片獲得2011年第64屆坎城影展金棕櫚獎，耗資43.5億台幣，由《紅色警戒》導演泰倫馬力克(Terrence Malick)執導，是他近40年來的第5部作品，也由他本人負責編劇，籌備超過30年，拍攝及後製長達五年。

演員包括布萊德 彼特(Brad Pitt)飾演歐布萊恩先生 (Mr. O'Brien)，西恩 潘(Sean Penn)飾演長子傑克 (Jack)，杭特 麥克拉克肯飾演少年傑克 (Young Jack)，潔西卡 雀絲坦(Jessica Chastain)飾演歐布萊恩夫人 (Mrs. O'Brien)，瓊安娜葛茵 (Joanna Going)飾演傑克的妻子。

片中角色，萊德 彼特飾演的Jack，從頭到尾只有兩個表情，兒子剛生下來時候臉是笑的，之後臉從頭臭到尾，西恩 潘在劇中從頭到尾沒講幾句話，從頭到尾扮憂鬱，茫然散步就演完了整部戲，女主角潔西卡 雀絲坦在片中有如仙女，內心戲吃重。真正的男主角是十一歲的小男孩，也有精彩的角色詮釋。

#### 影片導讀

##### 生活現場與電影故事

其實《永生樹》還是具有故事性的，起、承、轉、合都頗為清楚，只是它更用貼近生活本質的現場來呈現故事。小說或電影的劇情發展其實精心或是刻意鋪排的結果，甚至還故意製造高潮和效果，引導觀眾的期待與情緒。生活現場其實凌亂、片段、迴旋、錯置的，完全不會是一般小說或電影的劇情主軸清楚明確發展的那種樣式。

導演用宇宙生成來隱喻人的生命現象。剛開始，可以說是童年，宇宙正在進化，銀河系擴張，行星逐漸成型。這時傳來一個聲音，詢問各種存在的問題。此時片中出現許多母親與兩個孩子玩耍的鏡頭，及與對世界好奇的探索。

接著，地球上，火山爆發，微生物開始形成，可以說是少年階段。傑克在父親離家時，體驗著叛逆的快感，受他同齡夥伴的蠱惑，傑克內心的破壞慾望開始作亂，他甚至溜進鄰居的家，竊取女主人的內衣。

後來，一隻蛇頸龍身上有一個大傷口，痛苦地凝視著大海，在森林中，一隻年輕的鴨嘴恐龍警惕地瞭望四周，這隻鴨嘴恐龍受傷倒在河邊淺灘，一隻似鳥龍出現，看著受傷倒地的鴨嘴恐龍，隨後一腳踩踏鴨嘴恐龍的脖子，準備殺死獵物，但鴨嘴恐龍有所掙扎，似鳥龍猶豫之間放棄了鴨嘴恐龍而離去，這可以說是成年階段吧！

充滿敵對競爭與現實殺戮，父親告誡孩子們外面的世界充滿腐敗和剝削，他感嘆，寧願成爲一名工程師而放棄他成爲音樂家的熱情，而當下他更希望通過各種發明申請專利來追求致富之夢。

鏡頭切換到太空，一顆小行星猛烈地撞擊地球，造成巨大的衝擊波，這可以說是中年危機的醒悟嗎？歐布萊恩先生最後不得不同意轉讓工廠，舉家遷走。

最後，未來50億年後，太陽變成紅巨星，炙烤著大地，地球上的一切生命被摧毀。地球變成一個荒涼、冰冷而死氣沉沉的行星，依舊孤獨地圍繞太陽旋轉。太陽隨即轉變成一個微弱的白矮星。傑克乘坐電梯離開辦公室，似乎行走在一塊荒岩上。他四處探尋，眼前的岩石上豎立一個木製門框。他穿越這道門，又來到一片沙洲上。傑克與他的家人、鄰居、朋友在記憶中重逢了。他的父親高興地擁抱他，還有他死去的弟弟也復活了。他的母親也喜出望外，她感謝傑克，親吻他的手臂，一家人又團聚了。

### 關於片名及其隱喻

電影片名「Tree of Life」，出自聖經，意指伊甸園裡的生命之樹，食用生命樹的果實可以獲得生命，長生不死。片中屢屢出現樹景。【Tree of Life】電影片名其實不應翻作永生樹，非談永生。Tree of Life 是生命之樹，樹的隱喻是指向本體的存在，指向上帝。其他種種是模擬的變形，指向著知識與智慧。關於道路的隱喻，猶太聖經「約伯記」：「生命有兩種起源，一是自然，一是神學。」生命的道路，分爲「上帝恩典之路」（Grace）與「自然本性之路」（Nature）。母親始終棄絕自然本性之路而選擇上帝恩典之路。

電影開頭說著：「我是透過弟弟和母親而來到您面前」。母親和弟弟有著堅定信仰，信仰上帝，信任父兄。而中年傑克，其實此時正過著父親教導的弱肉強食的生活，內心充滿了人爲秩序與自然秩序的衝突與對立，也面對秩序與威權，假神與真神的疑惑。

片中父親跟傑克說：不准你叫我Dad，叫我Father，可以用「道可道，非常道」，「名可名，非常名」來理解一下，其實一直要孩子叫Father(道)的父親，卻是心中沒有Father的Dad，叫了Father(名)，也成不了神(非常名)。

### 生命、宇宙與上帝的奧秘

三十多年前，導演Terence Malick剛拍完「Days of Heaven」，他正在策劃一支名爲「Q」的電影短片。「Q」探討的正是生命，宇宙與上帝的奧秘... 雖然後來沒有繼續拍攝下去，但這個idea一直在他的腦中環繞，產生了「The Tree of Life」。片中出現一道神秘的光在閃爍，又像黑暗中的一團搖曳著的火焰。可以讓觀眾產生各種象徵與隱喻的連結，是遙遠的神諭，或是內心的力量，或是不滅的希望.....。

劇情主軸是探索生命、宇宙與上帝的奧秘，透過1950年代男孩的視角，詮釋人類世界的光明、黑暗、與演化重生。傑克出生於五〇年代美國德州小鎮瓦柯（Waco）中西部家庭，從小在兩種相衝突的教育方式長大。慈愛的母親教育他隨著愛和恩慈的道路展開他的人生，而嚴厲的父親則要他學習堅強振作，未來才有可能出人頭地。

傑克自小面對父母兩人互相矛盾的人生教育方式，他試圖從中找尋平衡點，然而他在成長的路途上，看見人生的黑暗、疾病、苦難及死亡，使他從純真的童年慢慢步向幻想破滅的成人世界。長大成人的傑克發覺自己的靈魂早已迷失，對人生的一切感到迷惘和疑惑，他開始試圖尋找生命的起源、信仰的存在和人生的意義。對照、對立

將列個體發生（ontogeny）與系統發生（phylogeny）同時並。極大的宇宙和極小的微物，極巨極微的宇宙影像並置在影片中意義，也並陳了不同時間的影像，如太陽核爆與戲劇時間接軌，回應1970年代誕生的混沌科學，非線性科學，測不準的物理與世界，掀

起震盪，微小差異造就巨大結果的變遷（回應蝴蝶效應）。

人總是在經歷挫折與失敗之後，才能學習如何柔軟。歐布萊恩先生在次子死亡之後，對未能實現幼子彈鋼琴的願望而感到萬分遺憾。似乎撼動了他一直認爲「對」的原則，他的堅持似乎敵不過天意。而他一直堅信人定勝天，也似乎敵不過經濟局勢的變遷，而面臨失業的窘境。某年夏天，歐布萊恩先生爲兜售其各項發明而環球旅行，在他離家的這段時間，孩子們和歐布萊恩太太感受到無拘無束的自由天地，而傑克則體驗著叛逆的快感。歐布萊恩先生隨後失落地回到家中，他的發明一件也沒有賣出去。此後不久，他的工廠關閉，他或者是選擇保留公司搬遷異地，不然就必須選擇破產。歐布萊恩先生感嘆自己的人生之路，並懷疑自己是否是個好人。最後，他請求傑克寬恕以前的粗暴行徑。

### 整合

由「timeless」通往「eternity」，畫面中一顆殞石撞向地球，在大氣層上激起漣漪。脫離軌道的殞石撞擊地球，地底的火山爆發造成地震海嘯和氣候異常。費盡心力尋找生命秩序，渴望安穩，也同樣衷心渴望庇庇，不在肉體上對抗，最後撫心頷首，接受命運。中年傑克透過回頭擁抱母親，做爲自己內在天人交戰的黏著劑。

電影從西恩潘的回溯中首先倒敘了弟弟的死亡。整個電影就是西恩潘在母親死亡後，在弟弟和母親的死亡中，體悟並放下的故事。在戲劇之外的獨白，都是對上帝的傾訴。都是告解。

### 尾聲

西恩潘走向強人之路，他踏上父親的道路，選擇做個不服輸的強者。一度向撒旦祈願弑父。成年的傑克，片尾當他從自建的玻璃圍幕高樓下降，它不再企圖自造伊甸園中的知識之樹。不再企圖向上挑戰主的威權，他下降步出電梯，表情安詳，他微笑著離開辦公大樓。

### 延伸閱讀

1. 你對於人被生物學歸屬於「獸」，有衝撞社會性的「人」嗎？
2. 你生命中有過深刻的生命樹嗎？你學到什麼？
3. 對於片中深遠的意象、探索萬物的廣闊視野，你有過共鳴或類似的經驗嗎？
4. 人生究竟是該選擇恩典（Grace）之路，還是遵循本性（Nature）之途？
5. 你有過悠遊在無拘無束的自由天地，而體驗著叛逆的快感嗎？
6. 關於人的渺小與偉大，你有何觀想？
7. 誰的目光在星山樹海之外？
8. 有誰在光源投射而來的方向，看著傑克？
9. 有誰在看著極巨、極微的宇宙？
10. 有誰在看著大地立下根基，與晨星一同歡唱？

## 華夏科技大學生涯發展工作簡介

李承宗 / 華夏科技大學生涯發展中心主任

本校於民國55年由行政院退除役官兵輔導委員會主委趙聚鈺先生創辦，旨在培育專業技能與人文素養兼具之宏觀科技人才。為達此目標，本校持續加強師資陣容，改善學習環境，強化教學研究設施，期使學生能於學習領域中出類拔萃，並能迅速因應快速的科技發展與多變的社會環境。本校創立時，命名為「華夏農業專科學校」，民國57年，為配合政府經建發展，適應時代教育需求，轉型為「華夏工業專科學校」。嗣後積極因應環境變化與需求，竭力提升辦學績效，升格為技術學院，民國103年更名為華夏科技大學。本校現有3學院11系含2碩士班、1獨立研究所；學生約5,600人。學校以WISE-123為教育標竿：W代表Worldview（世界觀），旨在培育學生之世界觀，I代表Innovation創新，旨在提升學生之創造力，S代表Skill技能，旨在培養學生多元的專業技能，E代表Employment就業，旨在強化學生的就業競爭力，而123指的是1項專業技術，2種學程證書及3種能力證照。期使學生畢業離校後，均能具體表現本校培育成果。

大學畢業即就業向來是技職教育的重要目標，然而隨著勞動市場及高教整體環境的改變，技職高教的生涯輔導工作也面臨重新定位的壓力。事實上從career譯名的渾淆(生涯、職涯)可以看出國內大學受限於資源與觀念磨合影響下，多將生涯(或職涯)輔導工作統整在學務處諮商中心下。本校在學生生涯輔導工作的推動理念與制度與分工上，事實上近年已做了重心的移轉：將以往偏重於學務處以職業興趣測驗與個別心理諮商為主的一級預防「生涯輔導」，逐漸調整至研發處以輔導同學提升就業條件的三級預防「職涯輔導」。特別是自民國100年研究發展處的「實習與就業組」，改名為「職涯輔導中心」以後，證照、校外實習、就業學程、及各項教育部專案計畫如技職再造等，就一齊納入學生生涯輔導工作。民國103年在檢討職涯輔導工作各項業務後，為增加學生主體性、與學校職涯輔導工作的整體性考量，發現眾多推動學生就業服務業務中，與教務工作聯結的重要，特別是減少產學落差、課程回饋？於是經校務會議通過自105年起，將職涯輔導中心改隸教務處下，並更名為「職涯發展中心」。業務內容則包括學生各項職涯輔導活動如職涯探索、校外實習、教育部及勞動部輔導學生就業與職涯發展相關計畫如就業學程、產業學院、實務增能、再造技優申請、專業證照獎學金補助、競賽及證照統計、企業徵才、就業媒合、畢業班模擬面試、畢業生流向調查、雇主滿意度調查等。期望透過PDCA原則及行政調整，提升學生職涯工作效能，舉其要者說明如下：

### 一、專業證照獎學金補助、競賽及證照統計

專業證照是求職的利器，藉由證照、校內外競賽獎學金獎勵，檢驗及評估學生學習成果。同時配合畢業生流向調查及雇主滿意度調查，瞭解畢業生所具備之專業能力是否為職場所需，從而進行專業課程調整。

### 二、教育部及勞動部輔導學生就業與職涯發展相關計畫申請

勞動部與教育部目前推動之就業學程、產業學院、實務增能、乃至第二期技職再造等計畫，都是在強化學生與職場之銜接性，同時與本校客製化就業學程之精神相吻合，其目的皆在提昇學生就業競爭力，而這些活動都與課程規劃、調整有關。

### 三、校外實習

協助學生參與校外實習，除培養職場經驗外，同時也可提升畢業後的就業競爭力，銜接到職場最後一哩。「職涯發展中心」歸屬

教務處後，與本校教學行政組同屬一個一級單位，可收校外實習申請、執行、認列學分一條鞭好處。

### 四、就業輔導

藉由單一廠商媒合面試、提昇履歷表撰寫技巧活動、一對一模擬面試，讓尋找千里馬的伯樂，還是在尋找伯樂的千里馬，在「職涯發展中心」協助下，搭起媒合的橋樑，最後將畢業生順利送進職場，是學生學習成效最終檢驗場所，檢驗結果回饋至各系、院課程改造上。

本校104-105年度教學卓越計畫二項重點主軸之一，主要目的即在協助學生「大一探索」、「大二增能」、「大三跨越」、「大四總整」，同時藉由參與跨領域學程及客製化就業學程，並搭配校外實習制度及總整課程，縮短學訓考用落差，強化本校畢業生就業力，體現畢業即就業之教育目標。

### 總結

雖然國內大專校院中目前並無一所學校在教務處轄下設立有「職涯發展中心」，但如果從學校追求教學卓越角度來看，透過在教務處設立「職涯發展中心」，運用已規劃完成之五心(用心、耐心、誠心、熱心、愛心)及職涯發展機制，協助學生從正式入學前的銜接課程、入學後的各項教學措施(包含通識博雅、專業技能養成、補救教學)、客製化就業學程、大四的校外實習，乃至一系列的職涯規劃及就業準備，輔導學生自「第一哩」、「最後一哩」到「成功就業」，相信對提高學生在職場上的就業競爭力將有絕對性的幫助。



## 生涯鐘聲

### 以「核心衝突關係主題法」與「自我決定論」為介入策略對大學女生諮商效能影響研究

宋珮綺 / 國立中央大學附屬中壢高中輔導教師

**研究目的：**本研究旨在以案例探討方式，介紹以「核心衝突關係主題法」CCRT與「自我決定論」SDT作為諮商介入策略的心理治療，運用於大學女生諮商歷程，以及其諮商效能之研究。提供專業諮商師之參考。**研究方法：**本研究以三位在諮商中的大學女生為研究對象，各接受六次以上的個別諮商，在諮商之初，三位同學有人際互動、親子衝突、情感困擾、同儕互動、生活適應、情緒困擾等問題。諮商員運用「核心衝突關係主題法」與「自我決定論」兩種介入方式，協助個案找到個人心理需求，並觀察個案改變歷程以及評估諮商效能的覺察。**研究結論：**本研究透過案例報告介紹「核心衝突關係主題法」與「自我決定論」運用於諮商中，經過六次以上的個別諮商，能提升個案在問題界定上的能力，並達到自我探索與問題解決的方向。本研究以研究者諮商效能提升與研究參與者在諮商過程中改變的歷程與理論相對應為主要研究方向。

### 一、前言

「核心衝突關係主題法」The core conflictual relationship theme Method，是一個短期精神動力心理治療，是在有次數限制的治療過程中，協助個案辨識出一個關鍵的主題，並以此主題為治療焦點，協助個案在生活功能上能有所改變的治療方式。本研究以Deci與Ryan(1985)提出的自我決定理論為基礎，「自我決定論」是近發展的一種認知動機理論，包括三方面的內容：自主、勝任和關係需要的滿足。(付秀君，2008)。將此二種理論加以結合，運用於諮商中是一個新的嘗試，在實務經驗中發現，高中時期與大學

時期個人面臨的重要課題會以人際互動(包含親子、同儕、異性)為其發展議題中關心的主題之一,研究目的是希望能提升諮商效能,協助個案找出個人心理需求與核心人際衝突問題,在主要問題上的辨識與改變。並進而能提供專業工作者在專業諮商運用上之參考。

## 二、文獻探討

(一)、「自我決定論」:「自我決定論」(Self-determination Theory, 簡稱SDT) (Deci and Ryan, 1985)是新近發展的一種認知動機理論,自我決定理論 (Deci & Ryan, 1985; 2000; Ryan & Deci, 2000)主張個體行為相關的自主性 (autonomy)、勝任感 (competence) 與關係感 (relatedness) 等三種心理需求的滿足程度將影響其參與活動的動機型態與身心健康 (well-being) 且不受文化與社會背景的影響,並且影響行為結果(蔡銘仁, 2007)。自主性是指人們感覺他們的行為是自發性,完全出自於自己的選擇 (Deci & Ryan, 1985); 勝任感是指個體在與社會環境持續的互動中,感覺與社會環境形成有效的聯結,並在其經驗的活動中展現個體的能力 (Deci, 1975); 關係感是指個體感覺自己與別人有關聯,在意別人同時也希望受到在意 (Deci & Ryan, 2002)。此三種心理需求滿足與否,端視個體是否從學習環境知覺到這三種心理需求(簡嘉菱、程炳林, 2013)。自我決定程度高的動機會引發較正面行為,或更長的維持或依附。在過去針對自我決定理論所主張的三個影響行為動機的心理因素相關研究中,Soenens and Vansteenkiste (2005)發現父母與教師是青少年與兒童最重要的心理因素滿足的來源與支持者,自主性與勝任感普遍被證實與行為有高度相關,並且能夠預測行為,並且與身心健康有絕對的相關 (Deci et al., 2001; Sheldon, Ryan, & Reis, 1996) (蔡銘仁, 2007)。自我決定論已運用在多項的領域研究中,包括教育、企業、運動心理學、環境心理學等領域(整理自張仁和, 2015)。

(二)、「核心衝突關係主題法」(The core conflictual relationship theme Method)「核心衝突關係主題法」The core conflictual relationship theme Method,是一個短期精神動力心理治療,是在有次數限制的治療過程中,協助個案辨識出一個關鍵的主題,並以此主題為治療焦點,協助個案在生活功能上能有所改變的治療方式。其目的在協助個案症狀的緩解及有限但顯著的人格改變。CCRT治療焦點的意義在於呈現個案個性問題中的樞紐與核心,此核心為個案重複出現以及人際關係中的重要議題。共進行十六次,諮商師在這十六次會談中協助個案修通自我核心問題。CCRT由三個部分所組成,分別是:期望(WISH)、他人反應(RO)、自我反應(RS)。在十六次的晤談中,分成三個階段,第一階段(第一~四次晤談),協助個案辨識與界定出自己一而再、再而三重複出現的模式。第二階段(第五~十二次晤談),協助個案辨識自我模式後並修通他人反應,這是治療中主要的進展與突破的重要階段,在此階段,個案會不斷地演出他自己的特定模式。第三階段(第十三~十六次晤談),進入治療的結束階段,讓個案清楚看到自我模式與改變,並做治療結束的準備。

### (三)、諮商效能

指諮商過程中諮商師對諮商成果主觀感受,覺得諮商有正面效果並有提供個案協助,個案也有正向改變與感受,諮商滿意度高。許多研究也相繼證實當事人知覺諮商員效能與當事人滿意度之間確實有正向關係存在 (Heppner & Heesacker, 1983; Kokovotic & Tracey, 1987; McNeil, May, & Lee, 1987) (許維素、吳肇元、陳宇芬, 2010)。所謂諮商效能,指諮商員所擁有足以使當事人態度、為產生改變的影響力 (徐意智, 1996)。諮商效能是從社會心理學衍生的社會影響 (social influence) 模式之觀點; Strong (1968)認為在諮商初期,諮商員若能在當事人眼中建立具有專業能力 (expertness)、有吸引力 (attractiveness)、

值得信賴 (trustworthiness) 的形象,將增加諮商員對當事人的影響力;在後續的諮商過程中,亦會有效影響當事人產生態度與行為的改變。Cormier 與Cormier (1979)的研究則發現諮商員的專業能力、有吸引力、值得信賴,於初次晤談即對當事人知覺的諮商效能產生影響力。(許維素、吳肇元、陳宇芬, 2010)。而深度諮商,最重要的意義在於改變個體對於自己與對於重要他人的觀點,進而改變自身的人格建構與人際互動模式(陳婉貞等, 2014)。

## 三、研究方法

本研究是透過三位接受諮商的大學女生為研究對象,透過諮商過程的改變,以部分逐字稿、回憶稿、諮商紀錄與反思等資料整理以及對應理論之方式進行分析,以發現「核心衝突關係主題法」與「自我決定論」作為諮商介入策略的效能。基於保密原則,個案個人資料已做修改,問題描述也不做具體深入描述。

### (一)、諮商員

本研究諮商員在實務工作中有十年以上的經驗,女性,年齡在50歲,目前就讀博士班,本次採用「核心衝突關係主題法」與「自我決定論」作為諮商介入策略模式,並探討其諮商效能。

### (二)、研究參與者

本研究參與者為主動預約接受諮商的大學女生,共三位,進行個別諮商六次以上,談話主題不限,希望能透過諮商解決個人議題。諮商會以「核心衝突關係主題法」與「自我決定論」為諮商介入模式。

### (三)、資料蒐集與分析

透過部分錄音逐字稿、回憶稿、諮商紀錄及諮商員反思紀錄等資料,整理出參與者談話主題、晤談中的收穫與改變、對諮商的感受與對晤談整體評估,將與主題有關(人際互動—關係、成就感—勝任、自主性—自主)的資料進行整理分析,另外整理出個案在諮商晤談後的改變、收穫、想法,將有關的資料以重點方式整理。

## 四、研究結果

### (一)、個案背景

本研究共三位個案,都是大學女生,未婚,他們都是來自核心家庭,家庭結構單純,目前三位個案一位住宿舍、二位在外租房子。

個案的會談基本資料見表一。諮商次數以每位個案的實際需要進行。

表一 個案基本資料

| 個案 | 主要來談問題         | 會談次數 |
|----|----------------|------|
| A  | 親子關係、人際互動、異性交往 | 10次  |
| B  | 人際互動、異性交往、親子關係 | 10次  |
| C  | 生活適應、情緒調適      | 9次   |

三位個案,在來談初期較無法整理出自己的主要問題,覺得問題多元而深受困擾。

### 1、個案A背景:

#### (1)家庭背景

A家中共五人,A排行長女,上有一位姐姐,念大學後就搬離家住外面,但一開始每週父母會要求A都要回家,回家才能拿到零用錢,A父母均為高學歷,社經地位也高,對A要求頗高,但覺得A沒有達到他們的期待,沒有考上國立大學,太早交男朋友,男朋友的家庭背景與學歷及工作,父母都不滿意,A希望父母能喜歡男友,但夾在中間難做人。A的哥哥姐妹都有達到父母的期待,這讓A更有壓力與內在衝突。常想回家,但一回到家父母的態度又讓A很想要往外逃,常處在矛盾與衝突之中,想要做自己想做的事但又怕父母不開心。討好父母,但父母的反應又讓A很感挫折失望。

## (2) 學校適應與同儕關係

想討好同班同學，但因為實習工作分配的關係，反而和同學之間有爭執，最後同學聯合起來排擠他。個案覺得是人際界線的問題，因為自己太好講話，所以同學會得寸進尺。

## (3) 異性交往與互動

覺得男友並不在乎自己，和個案在一起時，大部分在玩自己的手機或做自己的事，讓個案覺得不受重視，且覺得男友一直在關係外，沒有認真看待兩人的感情，對個案的感受有不太在乎，個案對目前感情並不看好，但一方面也覺得習慣了兩人世界，另一方面，也捨不得放手，因此，不想做分手的決定。

## 2、個案B背景：

### (1) 家庭背景

B家中人口單純，共四人，下有一個弟弟，和弟弟因年紀有段差距，個案覺得弟弟還像小孩子，父母對2個孩子十分疼愛，對個案尤其是疼愛有加，個案自覺很幸福。但個案表示自己是媽媽的聽眾，媽媽有事會跟個案說，反而不會跟爸爸說。媽媽個性容易擔心、操煩。個案自己覺得很奇怪，父母很疼愛自己，但不曉得為什麼，自己仍十分缺乏安全感，需要有人陪，害怕自己一個人，也害怕孤單的感覺。

### (2) 學校適應與同儕關係

B自述在以前很幸運，每個階段都遇到好朋友可以黏在一起，沒有人際孤單的問題，但上大學住宿舍後，發現沒有好朋友，找不到伴，加上室友不好相處，個案覺得十分挫折，自覺有適應上的困難，開學一個月，幾乎天天以淚洗面，以前都是被關愛的角色，現在卻被冷落，個案有很大的失落感。愈難受就愈不想和室友說話與靠近，也不想參加宿舍的活動，結果如此人際就更被孤立。

### (3) 異性交往與互動

B同時和男友與另一位朋友交往，雙方並不知道對方的存在，B自己覺得感情關係複雜，但可同時得到雙方的照顧與呵護，不想放棄，反而想繼續如此的三角關係。但又同時對雙方覺得愧疚。個案覺得可以同時得到雙方不同的關心，這樣的感覺很好，又可以互補，當自己感覺孤單或要人陪的時候，自己隨時可以找到人，但同時也覺得自己這樣的做法很自私。

## 3、個案C背景：

### (1) 家庭背景

個案C家中人口較多，有五個小孩，因此家中經濟壓力較大，個案C必須要打工賺自己的生活費，加上前年父親生病，正接受治療中，家中經濟更是捉襟見肘，哥哥已經工作，可以分擔一些家中經濟，但其餘四個小孩都在念書，所以相對花費較大，個案很貼心，覺得媽媽很辛苦，自己一定要打工，分擔家中經濟，減輕媽媽的負擔。

### (2) 學校適應與同儕關係

個案表示在以前課業表現很優異，常受到老師的表揚，但自己覺得沒有考上好大學，所以覺得很丟臉，不敢回去看以前的老師，進入大學後做很多事都很低調，甚至希望不要有人認識他，和同學相處普通，個案因為需要打工，所以和同學相處時間並不多，但當同學拜託時，個案會不好意思拒絕，這樣的情況在打工的過程中，也發生類似的情形，當同事或老闆請個案幫忙或換班時，個案會不好意思拒絕，但自己卻陷入困境，卻不敢清楚表達。

### (3) 異性交往與互動

個案目前沒有異性朋友。課餘時間以打工與社團為主。社團部分占用了個案很多的時間，要常常開會與活動討論與活動準備，個案很想要辭去社團的工作，但因為怕對同學不好意思，同學目前擔任社長職務，不想破壞和同學的關係，所以忍著不敢說。

## (二)、SDT的主題描述

根據個案晤談資料整理，將說明如何將「核心衝突關係主題法」與「自我決定論」的模式運用在諮商中。首先先簡潔說明三位個案在自我決定論中(人際互動—關係、成就感—勝任、自主性—自主)的基本心理需求。

(1) **個案A的SDT主題為：**自主的需求。個案A在晤談中呈現的問題有與父母的互動衝突與情緒、與男友的交往及溝通、與同儕的衝突與溝通，經過4-5次的晤談與SDT的心理需求確認，個案自己也覺得自我的議題是在追求自主而產生與父母的衝突，和男友的互動，也是因為想表達自我的想法，個案期待能自己做主，自我決定，但希望能得到父母及男友的贊同與肯定。會處在做自己與維持關係的衝突中。

(2) **個案B的SDT主題為：**關係的需求。個案處在與男友及朋友的三角關係中，個案又想要有自己的想法與生活，但又覺得對男友與朋友有愧疚，另一方面又期待得到他們的呵護，自己處在矛盾的選擇中，但又不願放棄任何一方。經過四次的晤談，個案決定要維持關係，但希望減低罪惡感並在關係中找到平衡。

(3) **個案C的SDT主題為：**自主的需求。希望能改善目前打工與同事和

老闆的關係。但不大敢表達自己的需求，陷在兩難的狀況，經過三次的晤談，個案決定轉換工作地點，並鼓起勇氣主動與老闆討論自己的想法與困難。

## (三)、個案對晤談的期望

三位個案其中B、C是第一次接受諮商，A則是之前曾有過諮商經驗。個案A希望能釐清與父母的衝突關係，與男友的互動關係；個案B希望能釐清目前的三角關係，減少愧疚感並改善自己的人際關係。個案C則希望能改善目前打工與同事和老闆的關係，能勇於表達自己的想法。

## (四)、個案CCRT的辨識與界定

### 1、個案A核心衝突關係，

WISH(期望):可以清楚說出對於自己做的決定，希望父母能給予支持，而不是一味的反對。

RO(他人反應):父母認為個案做事欠考慮，反對個案的決定，也反對個案交男友，不喜歡個案目前的男友。

RS(自我反應):很為難，既想要父母高興，但又不願離開男友，覺得父母沒有喜歡過自己的任何決定，不想理會父母的反對，仍繼續與男友交往，也繼續背著父母做自己想做的事，但心裡對父母有愧疚。

(個案A治療實例)

個案A整理表

| 事件     | 期待WISH    | 別人反應RO               | 自己的反應RS                             |
|--------|-----------|----------------------|-------------------------------------|
| 主動去找男友 | 希望父母的支持   | 父母不太喜歡男友，一定不會贊成我去找男友 | 說了也沒用，但內心渴望，卻說不出口                   |
| 上實習課   | 能有好表現     | 被老師指責沒有發現到重要關鍵問題     | 自責因為自己也沒有能發現關鍵問題，沒能幫同組同學的忙，覺得自己表現不好 |
| 和父母互動  | 希望和父母改善關係 | 他們會覺得我想太多            | 他們不可能改變，沒有回應我，我覺得應該是不想給我肯定，覺得挫折     |

### 2、個案B核心衝突關係，

WISH(期望):希望能維持與男友、朋友的三角關係，不想放棄任何一方，可是又不想讓雙方知道另一方的存在，但又不希望心存愧疚，又想持續得到兩方對自己的呵護。

RO(他人反應):男友和朋友會希望個案假日時可以去看他們，但個案會覺得累且分身乏術，若拒絕則會引起對方的生氣，而成為爭吵的理由。

RS(自我反應):想繼續隱瞞，不想讓雙方發現另一方的存在，繼續得到兩方對自己無微不至的呵護與關愛，雖然覺得愧疚，卻很難捨，雖然覺得兩方對自己都很掌控，但寧可犧牲自由換來被呵護的安全感。

個案B整理表

| 事件        | 期待WISH        | 別人反應RO                               | 自己的反應RS                         |
|-----------|---------------|--------------------------------------|---------------------------------|
| 和朋友見面訴苦   | 希望被呵護的感覺      | 朋友來看我，送我上車時一起哭                       | 要離開時很難過，大哭覺得要回到自己一個人孤單的生活       |
| 想約高中好朋友訴苦 | 想得到好朋友的安慰     | 她怎麼這麼獨立？好朋友時間上難喬                     | 覺得人會改變，好朋友上大學後和自己變得疏遠           |
| 和室友相處上有隔閡 | 希望和室友關係有改善    | 室友說話不客氣，覺得是針對我，不想理我                  | 不大想和他們一起互動也少與他們一起出去吃飯，自己一個人留在宿舍 |
| 會打電話給媽媽   | 想得到媽媽的安慰      | 跟媽媽說，媽媽很擔心，因為距離遠，反而不知道怎麼幫我，造成媽媽晚上睡不著 | 自己哭，不敢跟媽媽說，怕媽媽擔心                |
| 會打電話給男友   | 向男友訴苦，希望能給予安慰 | 離太遠，男友贊成轉學考                          | 對男友來說當然考回來比較近比較好但他只想到他自己        |

### 3、個案C核心衝突關係，

WISH(期望):希望能清楚的表達自己的想法，而不會覺得困難。個案在第一個打工的經驗中，因為實習的問題，無法清楚與老闆溝通排班問題，最後只好離開，而換了第二份工作後，因為經濟上的需要，學姊介紹了另一份時薪較高的工讀機會，個案想換工作，但又覺得對老闆不好意思，再加上第一個工作的不愉快經驗，個案內心非常的衝突與焦慮。

RO(他人反應):怕老闆會生氣並且會拒絕個案提出的請求。(個案自己的揣測)

RS(自我反應):不敢開口，但心裡十分的煎熬與焦慮，覺得提出自己的需求就會破壞關係甚至會擔心對方會覺得自己很現實，是一個難搞的人。

個案C整理表

| 事件                 | 期待WISH             | 別人反應RO            | 自己的反應RS                              |
|--------------------|--------------------|-------------------|--------------------------------------|
| 第一份工讀因排班問題老闆很不高興   | 希望和老闆能將誤會說清楚       | 老闆希望我離開           | 仍沒有說出口，十分挫折，又有經濟壓力，覺得老闆誤會了           |
| 想換工作地點但不敢跟老闆說      | 希望能跟老闆說明取得諒解       | 老闆應該會很生氣才剛來就要走人   | 不敢跟老闆說，但同時去找新工作，只好犧牲自己，同時做兩份工作       |
| 新工作老闆很兇，排班上有壓力但不敢說 | 想跟老闆溝通希望排班能合理些     | 老闆一定會很生氣，覺得我配合度不夠 | 不敢跟老闆說，如果說了老闆應該會很生氣而且不會調整，先忍耐一陣子，再看看 |
| 打電話回家              | 希望得到家人的安慰          | 怕家人擔心，不大敢說打工遇到的事  | 自己要忍耐                                |
| 社團社長請個案擔任某活動負責人    | 因為打工關係，想推辭活動負責人的工作 | 不敢說，怕破壞彼此之間的關係    | 若拒絕社長，他可能會很生氣，沒有幫他也很過意不去             |

### (五)、個案修通他人的反應過程

1、**個案A修通後的自我反應:**個案A在修通前呈現的部分有”負面的自我反應、情緒與逃避想法”，修通後想法的改變有:與父母衝突後負面情緒的覺察、探索家庭對自己的影響、開始自我分化的歷程、自主的想法表現、開始自我支持。

2、**個案B修通後的自我反應:**從愧疚地感受到重新修復關係，勇敢告訴朋友自己有男友的事實，與朋友重新定位關係，也和男友重新修復關係，對於室友，也清楚具體表達自己的想法以及期待的互動關係，也告訴室友可以如何與自己相處，結果出乎個案意料，室友與個案關係有明顯改善，互動變得熟絡。而對於朋友個案也勇於表達自己期待的關係，雙方達到彼此互動模式的共識。

3、**個案C修通後的自我反應:**個案C原本處在焦慮中，一方面覺得對原老闆不好意思，才去沒多久就要換工作，但另一方面又有經濟壓力需求，但不敢表達的部分之前也因為如此而造成與前老闆的不愉快，個案C明瞭此一溝通模式後，覺得應清楚表達，才不會產生誤會，因此鼓起勇氣向前老闆表達考慮換工作，沒想到得到支持，減低了個案的愧疚感與焦慮，但同時新工作的排班也造成個案的壓力，有了前一次的成功經驗，個案這次已決定要找時間和老闆討論，但老闆個性很直接，講話較不客氣，個案有很大的壓力，但個案想好後主動與老闆討論，也得到正向的回應，這兩件成功的經驗，讓個案十分的高興，也建立個案另一種好的正向溝通模式。

### (六)、諮商效能的評估

1、**個案A在諮商效能的評估:**個案A在經過11次晤談後，表示能看到自己期待別人(父母、男友、同學)能符合自己的想法，但如果沒有符合，自己會產生很多情緒，包括生氣、無奈、難過、為難、衝突等，但在看到自己內在衝突後，情緒的部分有好轉，原本對父母的

過度掌控與干預十分生氣，有許多負面感受，氣不過時會頂撞父母，頂撞後又覺得愧疚，但晤談後，也從負面情緒以及討好的模式開始嘗試進入到自己覺得有效的溝通，在和諮商員討論時，常會有新發現，包括自己對男友的高期待、包括期待父母的肯定、渴望父母的支持、包括想做自己卻不知如何表達、以及人我界線的問題。個案表示這些釐清對其在人際互動上有幫助。

2、**個案B在諮商效能的評估:**個案B在經過10次晤談後，表示心理學真的很好玩，可以透過這樣的談話，看到很多自己以前不曾去想過的事，也覺得諮商員好神，對於複雜的關係，卻可以透過分析清楚呈現，不但愧疚感降低，和室友關係改善，開始有不錯的互動，室友也開始會主動邀請，另外在三角關係中也找到平衡點。

3、**個案C在諮商效能的評估:**個案C在經過9次晤談後，順利換成工作地點，也勇敢地與老闆溝通，達到調整的目標，另外個案覺得諮商過程讓自己更有自信，也更敢表達自己的意見與想法，除此之外，晤談的過程是自己最放鬆的過程。能勇於開口表達自己，個案覺得是最大的收穫。

### 五、結論與建議

(一)、「自我決定論」的三項議題，可以在諮商初期，約三至四次晤談中，可協助諮商員聚焦個案的議題與方向，而在聚焦前，關係的建立非常重要，另外，三位個案在晤談初期皆因為問題的關係，累積了部分情緒，因此在初期都會有情緒的宣洩，這是在初期的共同現象。在文獻資料蒐集發現，所謂諮商歷程，可視之為發生在諮商情境中，諮商員與當事人共同持續一段時間的活動，而這些活動都是為著朝向協助當事人完成有方向的改變而移動的(陳秉華, 1994)而所謂諮商歷程研究，則是探討諮商員和當事人之間的互動，以及兩者間斷變化與進展的關係。(許維素、吳肇元、陳宇芬, 2010)。而諮商歷程研究中，工作同盟(working alliance)及諮商員效能(counselor's effectiveness)是常被用探究與諮商滿意度之間關連性的兩個變項。因此個案與諮商員的工作同盟，值得進一步的分析，可提供之後研究之參考。

(二)、在每次晤談，都會運用「核心衝突關係主題法」整理個案晤談中提到的需求、自我期待、他人期待，諮商師可於下次談話將整理出來的關係主題與個案進行核對。

(三)、「自我決定論」與「核心衝突關係主題法」在運用的對象上，要以有良好自我強度的人為主，因此不適用在患有知覺失調患者身上。另外，過度退縮與冷漠者也不適合此模式。

(四)、「諮商效能」部分，本次研究以個案最後諮商回顧與回饋來評估諮商效能，個案雖都給予正向的回饋，但仍缺乏客觀的評估，因此，若可輔以諮商效能評量表，會更具客觀性。

### 參考文獻

- 霍華·布克(Howard E. Book)著，呂宏曉譯(2004)。短期精神動力心理治療:核心衝突關係主題法。心理出版社，台北市。
- 鍾易廷(2006)，中文版「中心關係問卷」之發展 / The Development of Chinese Version of Central Relationship Questionnaire(CRQ)，(未出版之碩士論文)，高雄醫學大學行為科學研究所，高雄市。
- 付秀君(2008)，自我決定論的理論要義及其教育啟示。遼寧教育行政學院學報(Journal of Liaoning Educational Administration Institute), 2008, 25 (7): 42-44
- 張仁和(2015)，Self determination theory。國立臺灣師範大學上課講義。
- 江曉珍(2012)，諮商專業作者與個案的雙文化自我概念契合與諮商效能之關係。(未出版之碩士論文)。國立臺灣師範大學，台北市。
- 徐意智(2006)：諮商員效能、當事人自我效能與諮商滿意度的相關研究。(未出版之碩士論文)國立臺灣師範大學教育心理學研究所，台北市。

許維素、吳肇元、陳宇芬(2010): 網路諮商當事人知覺之工作同盟、諮商員效能與諮商滿意度的相關研究。國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系, 教育心理學報, 民99, 41 卷, 3 期, 659-684 頁。

蔡銘仁(2007), 國中生體育課參與動機及其身體活動的探討--應用自我決定理論。(未出版之碩士論文)。國立臺灣師範大學體育系, 台北市。

簡嘉菱、程炳林(2013), 環境目標結構、自我決定動機與學業情緒之關係。國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系, 教育心理學報, 2013, 44 卷, 3 期, 713-734 頁。

陳婉真、蔡依玲、黃惠惠、吳國慶(2014), 關係理論取向諮商中個案因應內在依賴衝突之分析。國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系, 教育心理學報, 2013, 44 卷, 3 期, 713-734 頁。

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. New York, NY: Plenum.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and the "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. Psychological Inquiry, 11, 227-268.

## 桌遊 X 生涯

### 塔寶好朋友

黃之盈 / 台北市立明德國民中學輔導教師

#### 一、前言：

「桌遊」稱為桌上遊戲，就是在桌子或其他平面上進行的遊戲，美國研究遊戲的Elizabeth N. Treher博士在2011年的研究報告分析定位出桌遊是一種動腦又動手的活動。然而，在3c產品於生活中為必需品的現今，手遊正夯，光是走在西門町的路上，三步五步就出現一個手遊的看板廣告，現在的孩子面對網路的大量刺激，容易黏在可控制極高的網路世界裡面，遇見挫折就按個「重新開始」，容易取得機會重新開始，也容易錯過容忍挫折的練習機會。

然而，對於生涯發展來說，除了訂定目標、執行規畫之外，大多時候可能會遭遇迷路、岔路抉擇、亦步亦趨地找路、面對不為人知的挫折、聽見別人的不看好、常感時不我予的失意，面對這些可能的挫折，要衡量自己的體力、能耐、知道自己的限制和發覺自己的優勢，手遊雖能透過立即增強、並能記錄不同學習者的學習進展，能協助學生在快速和強大的回饋之下學習，但缺點也在於由於對戰的過程，孩子在失去察言觀色、真實人際互動的能力，加上數位遊戲的強大回饋過程，促使學生一脫離數位遊戲的則有沮喪和憂鬱的成癮問題。在此之餘，成癮者在現實生活中不但容易變成「低受挫力的」一群，除了很難接受別人的意見和回復，更難從人際互動中發現自己的優勢和劣勢，往往天真地以為，只要下一個階段就會變好。

當然，我們不是說桌遊能否解決一切的問題，而是也許可以提供一條路徑，和學生的網路世界「占位子」，透過真實地、大量地人際互動，一樣有輸贏，有重新開始鍵，並試圖引導學生遊戲不只是遊戲，而是可以從中發現自己的優勢劣勢，看見自己的盲點和限制，並且停下來從中學習。這是設置這個專欄的初衷，也期許更多人玩桌遊不只是桌遊而已，而是可更具一層教育意義的引導學生看見自己、就像「一代宗師」中的見自己、見天地、見眾生，往後的文章將以三個部分做說明一、桌遊介紹，二、遊戲規則，三、引導語和目的。筆者只是試著提出一個如何運用媒材，引導生涯思考的

觀點，供現場教師使用，也許未必盡如人意，設想未必周全，但期許這樣的拋磚引玉，也許可以引發教師們的迴響和討論，這正是這個專欄設置的初衷，歡迎同路人一起討論和分享，讓我們把教育的漣漪擴散出去。

#### 二、桌遊介紹：



##### (一)遊戲名稱：塔寶 DOBBLE

(創作者版權所有：Divertis Properties Group)

■遊戲人數：2-8人(可於小團體使用，亦可於大團體使用)

■遊戲時間：約 15-20分鐘

■適合年齡：6 歲以上

■盒裝內容：1 份遊戲規則、55 張遊戲卡牌

■遊戲難易度：★☆☆☆☆(非常好上手)

■額外說明：

無論於小團體或大班帶領，我常會拿來做暖身使用，無論是自我探索、人際議題或者生涯自我探索的引導，都是很不錯的媒材。

首先我先就規則來做說明：

##### (二)塔寶好朋友規則：

塔寶五十五張牌中任意兩張卡牌上，皆有唯一一項相同符號。玩家任務則是找出任兩張其中一項符號。



#### 三、引導語三層次

##### 1. 觀察體會層次：

「剛剛你比別人先看見，獲勝的感受怎麼樣？」

「當別人看見，而你看不見的時候，你的感受如何？」

「剛剛你一直輸的時候，心裡面想些什麼？是再接再厲，還是想要直接放棄，或者是覺得丟臉？好奇為什麼自己會輸，別人為什麼會贏？」

此部分可以讓學生盡情探討剛剛的過程(可兩兩一組或和左右同學)，發表自己剛剛過程中的觀察、贏的方法、輸在哪裡、感受如何，並且訪問贏的人怎麼贏，這樣可以達到幾個目的：

- (1). 贏的同學不一定是班上前幾名的同學，看見同學的多元能力
- (2). 讓贏的同學分享出來方法
- (3). 讓輸的同學有機會獲悉成功方法，再扳回一城。

教師總結「成功一定有方法，失敗一定有原因」，當我們失敗不反思原因，就浪費這次的失敗。如果有機會了解原因，並獲得成功者的方法，也許可以更有智慧的再往前邁進，生涯規劃也是一樣，我們不只要埋頭苦幹，也要往外探詢，但也不要未往外探詢，

就讓自己壓力過大，只有被比下去看見自己不夠好而已，如果你能做開心胸，跟贏家請益，或者了解生涯楷模怎麼成功，也許就有機會納進自己的成功條件中，為什麼要有英雄聯盟，因為獨立作戰的時代已經結束了，為什麼要有復仇者聯盟，因為獨立坐大已經不足以面對瞬息萬變的世界，所以我們更要打團體戰，彼此請益，彼此支持，面對未來未知的變化！」

可以再讓同學玩一輪，發現問題並且請同學寫下面對問題，他通常的態度是什麼？會如何解決問題，並強化學生於生涯規劃的目標，關係著每日的學習，若能掌握方法，則事半功倍！

## 2. 檢視歷程層次：

### 活動二、讓同學玩過兩次之後，可以下列語句引導學生探索：

步驟一、問句「你有沒有發現剛剛特別看到的什麼，看不到什麼？」

同學可能回應說，我特別看不到“綠色的恐龍”“白色的鬼”或是“紅色的炸彈”

教師可以請同學好奇這些部分的原因，這個活動蠻好玩的，同學可以就兩個單獨的詞發想相關的關鍵字，例如：以「白色的鬼」為例，同學可能說「白色」帶給人的感覺可能是純潔、正派、中允、死亡、潔淨、純粹…。「鬼」代表「恐怖、陰險、危機、出奇不意…」

步驟二、問句「為什麼你特別看不到這些東西呢？是因為顏色的關係，還是物件？」「這些物件與你生活的相關聯是什麼？」

此時需要先跟學生打預防針，待會的猜測可以不同意，只是就他看見的「盲點」給予建議和回應，如果不合適的就不要認同也可以。例如「為什麼你特別看不到炸彈，是否你過度單純，常看不見隱藏的危險？或者把別人的警示當作耳邊風，自動忽略而吃虧？」「為什麼你特別看不見白色的鬼，當某些有心人士扮成白道，你就很容易相信他而無所防備？」「為什麼你常看不見綠色的恐龍，當不合常理的事情出現的時候，你往往不假思索的就接受？容易過度討好身邊的人而失去自己的思考和判斷？」

這個部分的活動其實蠻有趣的，建議教師可以放輕鬆的進行這個部分，這個部分的活動叫做「放膽地猜測」，此時你可以就你對學生的了解，帶入一些你平日的觀察，回饋給學生，從學生迅速的辨識，以及直覺的回應中，做些反饋，讓學生對自己促進學生對自己常有的決定或決策的習慣作更有趣且帶點深入的洞察。

若是班級帶領，建議你可以列出塔寶好朋友裡面的所有圖形，讓學生先觀察一下剛剛特別看不到什麼？運用在個別談話中，也會蠻有趣的。

教師總結：「我們每個人都有自己的盲點，有時候透過別人的眼睛反而比我們看得更清楚，但也可能是別人自己設想，所產生的誤解，塔寶好朋友裡面，我們每兩張都只有一個圖形是重疊的，其他圖形都是不同的，也代表著，我們對人的認識可能很片面，需要再多多加了解其他七個圖形，才可能拼出一個輪廓，慢慢再認識這個人，對自己也是一樣，今天認識的可能是拼圖一片，多多了解自己，再透過別人了解自己，就像拼拼圖的過程一樣，有些是，有些不是，不如就用拼拼圖的心態，一窺自己的優勢和劣勢就好！」

## 3. 生涯省思層次：

教師可以先詢問學生「生涯是什麼？生涯等於職涯嗎？這些問題，釐清生涯和職涯的概念。」接下來可以詢問「塔寶好朋友的封面圖形包含什麼？」學生答「手、眼睛、嘴巴、腳」。教師可接著引導「如果“腳”代表行動力、“嘴巴”代表溝通和詢問、“手”代表操作和實踐、“眼睛”代表觀察力，你認為這些跟“生涯規劃”的關聯是什麼？」讓學生自由發揮或寫成學習單。

「如果剛剛說的，成功一定有方法，失敗一定有原因，若能找到原因並修正它，再往前邁進一點，也許就能與更滿意的自己相遇，也更能行動中建立更多的成功經驗，增加信心！」

教師可引導：「生涯是一連串做決定的過程，不只有找到工作、考上高中、大學等斷點或決定，包含你的生活習慣、生活角色搭配、決定和決定風格。當我們對自己越了解，就像對自己的牌面越了解一般，我們就有機會拓展視域去留意外界訊息，並且運用訊息納入自己的判斷和決定！」

## 最新碩博士論文點閱

### 十二年國教下國中生生涯輔導課程對學生生涯自我探索之研究

陳珊怡 / 淡江大學課程與教學研究所碩士在職專班  
(指導教授 / 張月霞 博士)

#### 一、研究目的

根據Super (1953) 的論點，國中階段的學生能逐漸了解工作的意義和目的，並且參考個人的興趣、需求、能力等，作出生涯暫時性的決定。因此，從1998年九年一貫課程綱要將「生涯發展教育」列為重大議題開始，到十二年國教基於適性揚才的理念，所推動的適性輔導相關方案，可以看見教育部對於國中生能否藉由各項活動，深入了解自己的興趣、性向及生涯目標相當重視。

因此，教育部為使學校、家庭在協助學生進行生涯規劃時有所依據，藉由《國中生生涯輔導紀錄手冊》的編製，期能經由生涯輔導工作的進行，幫助學生透過自我探索、資料蒐集、資訊統整等，以利生涯目標的設立與決定。但是有時候因為學生的態度認定，覺得自己不需要這些相關的資訊，而忽略自我探索的重要性。因此，教師必須透過各種方式，協助學生體認生涯探索背後的原因與意義。

此外，生涯輔導課程在國中階段已行之有年，並且課程的目的不是讓學生一味接受生涯概念的內容，僅僅了解生涯發展的意義，而是能進一步回歸個人的吸收與消化，透過課程進行自我探索，以做為未來升學進路抉擇及生涯目標設立的參考。因此，研究者期待透過研究的進行，整理並分析學生在生涯輔導課程自我探索的歷程及發現，以了解課程帶給學生的影響為何；同時，了解經由課程實施對於《國中生生涯輔導紀錄手冊》內容的填寫是否有所助益。研究目的為：

- 一、發展結合《國中生生涯輔導紀錄手冊》的「我的人生方向盤」生涯探索課程模組。
- 二、提出如何運用《國中生生涯輔導紀錄手冊》於「我的人生方向盤」課程，以做為實務工作之參考。

#### 二、文獻探討

國內學者認為生涯輔導可以協助學生在學習及生活上發揮潛能，讓自己能透過學校教育得到適性的發展，以為個人的未來做最佳的準備(田秀蘭, 2012)。教育部在十二年國教的配套方案中，也列出生涯輔導的內涵，應包括探索與認識自我、培養生涯規劃的能力，以進行生涯準備與生涯發展。國外的生涯輔導目標以美國賓州為例，也訂定國中生應藉由升學或就業的準備，以了解生涯計畫的過程(Herr & Cramer, 1996)。

自我認識是生涯發展與規劃的基石，也關係著生涯發展能否成功(張添洲, 1993)。而自我探索包括對過去經驗形成自我概念的探索，現在所擁有的職業興趣、能力及人格的探索，個人需求、價

值、人生觀及未來期待探索等。目的在協助個體覺知其自我形象，評估自身的能力、成就與興趣，了解自己的優勢與限制，進而能選擇最佳的自我實踐途徑（林蔚芳，2014；吳芝儀，2000）。

生涯輔導工作如果要有系統性又全面地引導學生自我探索並發展生涯規劃的概念，正規課程的安排無疑是最能發揮功能的方式。藉由課程的安排，學校更能接受生涯輔導對學生的重要性；在課程中安排各種探索活動，再從學生在探索活動中的反應，有助學校了解他們在生涯輔導方面的需求，能更深入協助學生學習生涯規劃，達成學生在此階段的生涯發展任務（田秀蘭2001；金樹人，2011）。

本研究係從Super（1953）的生涯發展階段與任務的概念出發，立基於Swain（1984）生涯金三角的理論基礎，配合Holland（1997）的生涯類型理論內容，再結合《國中學生生涯輔導紀錄手冊》設計「我的人生方向盤」生涯輔導課程，以了解學生自我探索的歷程與影響。

### 三、研究方法

本研究以臺北市某國中九年級90位學生(男53名,女37名)為對象。採用質性研究方法，藉由蒐集之資料進行文件分析，以了解學生生涯自我探索之經驗與歷程，並提出對生涯輔導實務工作之建議。

#### (一)課程設計

本研究所實施之「我的人生方向盤」課程，是基於生涯輔導相關理論，並結合十二年國教「國中學生生涯輔導手冊」進行設計。課程實施分為「我的生涯舞台」、「學習，操之在我」與「我的抉擇，我的路」三個單元。

此課程模組旨在協助學生了解自己的特質、能力及興趣，以期能進行生涯初步統整與生涯目標的設定；並且透過檢視國中階段各學期成績，分析個人學習表現的優劣勢及原因，並配合現行升學制度，評估有利的入學方式、選擇適合自己的升學進路。就《國中學生生涯輔導紀錄手冊》的運用方面，則配合運用「自我認識」、「我的學習表現」與「生涯統整面面觀」三項內容。

#### (二)研究工具

在質性研究中，研究者本身就是研究工具，本研究的研究工具除了研究者之外，尚有協同觀察者、錄音器材，及研究進行所需所蒐集的各樣文件資料。

本研究在文件資料的蒐集方面，依研究需要將學生填寫的內容及研究者使用的研究工具區分為主要資料與次要資料。主要資料為課程進行時學生填寫的學習單與課程心得感想，以及研究者針對課程實施過程的紀錄；再加上研究對象在課程實施前後所填寫的「生涯自我檢核與回饋表」，及運用《國中學生生涯輔導紀錄手冊》所填寫之生涯自我省思的內容等等。次要資料則有配合生涯輔導工作進行之「志願模擬選填省思與回饋」，並加入不同屆學生的生涯輔導紀錄手冊內容與生涯檔案資料，以用來與研究對象所填寫之資料進行比對。

#### (三)研究實施程序

研究者在反思實務工作經驗之後，透過蒐集並閱讀相關文獻、與指導教授討論後，決定藉由課程的實施了解學生的學習結果，並落實十二年國教政策的推行。

本研究於2014年9月至11月，針對研究對象透過輔導活動課程實施「我的人生方向盤」課程模組，課程進行三個單元的時間共計五節課225分鐘。再於同年12月至2015年6月期間，透過後續升學進路輔導及生涯輔導紀錄的內容填寫，持續蒐集相關資料，以做為研究成效評估，及研究後續調整與改善之參考。

### 四、結果與分析

#### (一)生涯自我探索的歷程與助益

透過「我的人生方向盤」課程模組，除了幫助學生認識個人在

Holland生涯類型論當中的何倫碼組型之外，研究者更經由其自我探索的內容中了解學生如何將個人的特質、能力及興趣融入於生活的各個層面，而這些層面又如何對其個人的生涯抉擇產生影響。

1、學生生涯自我探索的歷程：從自我探索的歷程中發現：(1)生活經驗是生涯自我探索的最佳舞台；(2)人際互動有助自我探索的新發現；(3)學習表現是自我探索的整合；(4)家庭是蘊育生涯發展的幕後推手；(5)特質、能力與興趣，相互交融、互相影響。

從日常生活經驗裡，可以看到個人特質如何表現在生活態度裡，而生活中的一件小事，也常是觸發生涯興趣的關鍵。並且，經由與他人的互動中，學生不僅可以覺察自己在團體中的角色與能力，同時透過同儕的回饋，也發現新的自己。此外，個人對學習的態度及運用的方法，常常是特質、興趣與能力的延伸；而自我能力的表現也會是學習表現隱形的助力或阻力。從探索自我的過程中，也能看見家庭生活的陶冶，在學生生涯發展的過程中，往往佔有重要的地位，並發揮莫大的功能。儘管學生是分別針對自己的特質、能力及興趣分別進行深入的探索，但是在從內容中也看到三者之間彼此影響，交融為一體的現象。

2、課程對生涯自我探索的助益：透過「我的人生方向盤」課程的進行，學生不僅更認識自己、更了解所處的環境，也開啓自我與生涯的連結，甚至引發學生對生涯方向與目標的思索。同時，研究者也看見，當學生出現具體的生涯目標時，往往也帶動其生涯發展的規劃與行動。

在生涯目標的設定裡，因著課程的媒介，自我探索的結果常常是生涯目標設定的參考。而且，學生在考量選讀的科系或從事的職業時，研究者發現研究對象在生涯目標的設立，大致和Swain生涯金三角理論吻合，會考量到「個人」、「環境」與「生涯資訊」三大方面。只是在升學進路的抉擇時，卻又不免看到受到長期以來升學主義的社會氛圍，與家庭經濟、交通方式等現實因素的影響，而出現與生涯規劃不同的考量。

#### (二)課程運用《國中學生生涯輔導紀錄手冊》的經驗

在本研究中，發現教學活動的設計若能針對學生特性運用適合的引導的方式，的確能夠幫助學生有效進行自我的探索，並且在生涯統整方面有明顯的成效。而且，在運用《國中學生生涯輔導紀錄手冊》方面，透過結合課程的設計，經過課程的引導，不僅豐富學生自我探索的經驗；在生涯紀錄的自我省思中，顯得更加多元與真實；亦能深化生涯輔導工作的進行。

在手冊內容紀錄的過程中，雖然課程的實施的確能夠促進手冊紀錄的成效，但是研究者也不免感慨，似乎仍需藉由作業的形式，方能提高學生填寫的比例。而且，到了九年級後期，一來因為教育會考的準備，使得學生在自我省思的時間被壓縮；二來因為升學志願的模擬選填與「生涯統整面面觀」的內容有所重覆，均降低學生填寫生涯紀錄的積極性與完成度。但是研究者也發現，研究場域將《國中學生生涯輔導紀錄手冊》及生涯檔案的內容，結合設計於輔導活動課本的嘗試，不僅增加手冊紀錄方式的彈性，也因為生涯檔案多元化的設計，而豐富學生生涯紀錄的面向；同時，也落實《國中學生生涯輔導紀錄手冊》的填寫。

### 五、結語與啟示

(一)「我的人生方向盤」生涯輔導課程具催化學生自我探索之效果，並有助落實《國中學生生涯輔導紀錄手冊》的填寫目的

透過「我的人生方向盤」課程的設計，學生能從自己的興趣、能力與特質出發，進而結合個人的學習表現，並且統整個人因素的各項考量，思索自己未來的生涯方向與目標，並且提升生涯行動力。

從過去的相關研究中發現，如果學生與家長缺乏足夠的說明及引導時，會因不清楚《國中學生生涯輔導紀錄手冊》的填寫目的，而以敷衍應付的心態將手冊完成，也喪失生涯探索之原意（許瑛珺，2012）。而本研究藉由開發一套結合了《國中學生生涯輔導紀

錄手冊》內容的課程模組，並發展相應的學習單，不但幫助學生了解生涯探索紀錄的目的與功能，進而促使學生更加了解自我探索與紀錄的重要性。因此，建議學校的輔導課程在運用《國中學生生涯輔導紀錄手冊》時，可以針對國中階段生涯輔導課程在七、八及九年級的課程內容與教學活動進行完整的設計。

(二)開放式問題的學習單有助多元探索並能貼近學生個人生活，有效深化生涯輔導工作的推動

透過開放性問題的學習單設計，學生在自我探索的歷程不僅有多元的面向，且貼近個人生活經驗。同時，透過充分展現自我覺察的反思內容，不僅能具體看見每個學生的自我概念、成長歷程與家庭環境，亦能有效幫助輔導老師對於學生個別特性的了解，確是深化生涯輔導工作的關鍵。

建議《國中學生生涯輔導紀錄手冊》的內容設計能兼具完整卻又開放的方式，非僅以單純地選擇題型，或是將自我探索的題目定型以致僵化；採以開放性引導的方式，供輔導老師參考運用，也有助於輔導老師教導學生如何運用生涯規劃的概念，參考統整後的自我探索為自己設立生涯發展的目標，並且進一步能做出合適的生涯抉擇。

(三)運用生涯檔案的概念，結合課本的設計，擴充生涯輔導的角度，落實適性輔導精神

經過研究進行前、中、後三個階段的調整與修正之後，研究者從學生的生涯紀錄內容裡發現，當生涯探索的紀錄跳脫《國中學生生涯輔導紀錄手冊》的框架，運用「生涯檔案」的概念以開放且具有彈性的紀錄設計，不僅可以看到學生生涯探索的多樣化，亦能看見生涯紀錄的豐富性；對於學生在探索的面向、紀錄的內容，以及自我的認識，具有加深、加廣的效果。

也建議教育當局能夠開放生涯手冊設計的內容及填寫方式，回歸以往生涯檔案之模式，以「提供參考架構」取代「統一印製手冊內容」的方式，幫助學校按照學生特性，建置符合學生需求的「生涯輔導紀錄手冊」，方能落實適性輔導的精神，在自我探索的過程中回應每位學生的獨特性。

(四)本研究回應生涯輔導理論，建議針對我國國中學生之生涯抉擇歷程持續發展後續研究，做為生涯輔導實務之參考

從研究對象自我探索的內容中可以證實：學生的確會從所參與的學校活動、日常休閒活動與各種學習經驗中，形成個人的「職業自我概念」(Super et al., 1963)，亦符合Super (1953)的生涯發展階段概念。而且，學生在課程實施之後的心得感想，也呼應Holland (1997) 提出生涯類型論的初衷，探索個人興趣與專長的類型之後，不僅體認到個人適合發展的領域，更經由融合何倫碼所產生的組型，看見獨一無二的自己。

唯有在進行生涯目標的設定與升學進路的選擇時，研究者發現儘管學生對未來生涯目標的考量，會以個人的興趣、能力或特質為優先參考因素；但是一旦進入實際的志願選擇與排序時，「考試分數」依然是升學進路抉擇最主要的考慮因素。或許是深受華人「萬般皆下品，唯有讀書高」、「學歷等於能力」固有觀念的影響，以致生涯金三角理論對於研究對象在生涯規劃的過程中，並非呈現「三足鼎立」的情形。因此，建議未來研究可以針對我國國中學生，探究其升學進路抉擇的內在歷程，建立符合我國國情之生涯規劃理論，做為未來生涯輔導實務工作之參考。

## 生涯快訊

### (一)生涯專書介紹：《生涯諮商與輔導》

涇小萍 / 國立台北教育大學心理與諮商學系 碩一

## 生涯諮商與輔導

理論與實務



田秀蘭 著

學富文化事業有限公司

書名：生涯諮商與輔導

作者：田秀蘭

出版社：學富文化事業有限公司

出版日期：2015年9月

最近想要組一個『生涯諮商』的讀書會，請老師推薦一本共讀的好書，老師當下毫不猶豫地推薦了田老師的這本書。原本有些不解，但拿到書之後，就完全瞭解老師強力推薦的原因了。這本書不但有理論與實務，也從時間的構面，說明生涯輔導的歷史與現在，除了介紹美國生涯諮商發展歷史外，也有台灣本土的生涯發展的概況，兼具廣度與深度，有助於快速掌握生涯諮商的全貌。

本書的結構可分為四部份，前言先介紹生涯輔導的『基本概念』，第一部份先介紹『生涯輔導的理論基礎』，第二部分搭配理論基礎進行『自我探索活動』介紹。第三部分為『外在環境的探索』，最後以『生涯統整與行動』作結束。

本書開宗明義地對『生涯』的定義作說明，可以『狹義』地指一個人在工作上扮演的角色，也可以『廣義』地指一個人在生活中所扮演的各種角色；可以『客觀』地談對工作的定義與職業世界結構的認知，也可以『主觀』地探索個人在生涯發展中的經驗，如對生命的思索，圖像描繪與生活風格等等。由於『生涯諮商』與『個人諮商』的關係密不可分，也是諮商輔導從業人員不可忽略的課題。

在理論介紹方面，除了過去的特質/人格理論、發展取向、社會學習/社會認知等理論之外，也涵蓋了新興的諮商理論，如『生涯建構論』，『敘事取向』與『正向心理學』並探討多元文化的議題；每個理論除了背景與概念的介紹外，也有實務應用、相關評論與案例討論，將理論與實務做緊密的結合，再搭配圖、表來呈現，有助於快速理解與應用。

對實務工作者而言，受益最多的應該是本書的『自我探索』的章節了。本書提供了許多探索個人興趣、性向、能力、特質、長處與價值觀等的活動，以探索自己的特質為起點，再延伸到生命意義與生活風格的探詢，從對過去生命經驗的探索進而思考與建構自己的未來，在逐步描繪生涯藍圖的過程中，未來不再是夢。

生涯規劃是一個作決定與選擇的歷程。本書的第三部分是介紹生涯資訊的重要性與工作世界的分類。由於外在環境是不斷地變動，所以除了職業分類的介紹外，也提供一些實用訊息與資源，可自行查詢所需要得資訊，認識職業的世界。此外，也提供的『3Rs』(Recruitment, Routine與Reward)作為蒐集職業資訊的重點，可以具體地掌握一份職業的內涵，以作為選擇的依據。

生涯諮商的『統整與行動』不侷限在理解與思考，也包括進入職場前的準備與進入職場的適應，因此，本書也介紹了履歷、自傳的撰寫、面談技巧與自己生涯的經營與發展。但如同生涯不只是一份職業，也是一種生命意義的追尋與生活風格的選擇，生涯諮商的目標不應該在找尋一份工作/職業，田老師在最後也強調對未來的規劃，讓『生涯』，『生活』與『生命』進行整合，掌握抉擇的關鍵，成為生命的主人。

生涯規劃，包含『認識自我』，『認識工作世界』以及對『自我與工作的統整』三個部份，本書當然是身為國、高中與大專院校諮商輔導從業人員實用的工具與入門書。但隨著個人的成長，處在不同的生涯階段外，現今外在環境變化也非常快速，對於關心個人生活價值與生活風格，或是有心提升專業的諮商輔導人員而言，這，也是值得一讀的好書。

詳情可上博客網站查詢

<http://www.books.com.tw/products/0010689299>

## (二) 新書專欄： 《說不出的故事，最想被聽見》

鐘穎 / 高雄中學輔導主任



心理治療的模式在這三十年來歷經了相當大的轉變。長期的心理分析漸漸讓渡給短期的治療取向。這樣的好處是，諮商師逐漸走進社區，心理治療也轉形成家庭醫學，輕薄短小成爲主流，方便問題隨時處理。短暫的心理諮詢需求日增，長期的心理諮詢日減。廣而淺的諮商模式服務了更多的民衆，深度而長期的心理治療就難免日漸衰微。但長期的心理治療是否不再爲人需要，這本書用說故事的方式給出了答案。

本書的作者史戴分·葛羅姿被譽爲英國最會說故事的心理分析師。由於他的諮商取向偏向長期的分析，因此我們會發現故事中的當事人，他們內在的真實痛苦有機會能在一個穩定而持久的諮商環境裡逐漸成形、浮現，說不出口的故事便隨之而生。這個過程常歷經數年之久，治療者在漫長的傾聽中，將自己投入到與當事人的關係裡反覆煎熬，期待著某一時刻的會心與碰觸，而後治療者總會發現，我們真正想要的竟是這麼單純：想被愛、被關心、及被擁抱。

這些幼時未被滿足的情感一再地回頭要求我們正視，他被扭曲成各種樣態：憤怒、挑釁、性成癮、工作狂、乏味、強迫性地專注細節、說謊等等。諮商師必須瞭解，這些行爲本身就是一種溝通，然而它們透過潛意識的偽裝，已將自己的原貌改變到我們再無從去辨識。治療者就是這樣的人物，我們等待、我們靜默、我們深思，在看似毫無進展的療程中，實則諮商師與個案的心被緊緊地聯繫在一起，那關係是獨特的、深入的、有時又顯得劇力萬鈞。

我很喜歡其中的兩篇故事。

第一篇是〈謊言背後的秘密〉，說謊成癮的菲利普，他總是對周遭的每個人撒謊，直到有一天他騙女兒說自己的法文相當流利以贏得女兒的尊敬，但事後卻被女兒發現這是謊言。7歲的小女兒並沒有拆穿爸爸的謊話，只將頭別了過去，但這個舉動卻開啓了菲利

普的治療之路。在經過長期的諮商之後，治療師才瞭解，他的慣性說謊原來自他幼時與母親的關係。母親在生下雙胞胎弟弟後，沒有足夠的時間來照顧菲利普，菲利普於是出現了小孩常見的退化行爲：尿床。但母親總是很貼心地洗乾淨他的衣物與棉被，並小心地不對他提起，她還保守這個秘密不讓父親知道，以免父親對菲利普生氣。菲利普的尿床與母親的沉默形成了一種特殊的關係，母親在他12歲過世後，這樣私密而又充滿默契的關係戛然而止。於是他開始編造各種謊言，藉著操弄人際情境來讓對方保持沉默。其實他是想重現他與媽媽間的親密時光，用以記住他的母親。

第二篇是〈憤怒幫我們驅離悲傷〉，這篇的案主是一位9歲的小男孩湯瑪斯，受家暴的他也出現了嚴重的攻擊傾向。精神科會診的結果，他被診斷出可能患有亞斯伯格症、妥瑞症或前精神分裂症。他用各種方式挑釁醫護人員，使大家或者畏懼他或者對他動怒。諮商師在長達一年半的分析過程中，心情也擺盪在這兩極中，因爲小男孩會不斷地對他吐口水來挑釁他。最後他在尋求督導後發現，或許是小男孩需要有人對他生氣。這個僵局對治療者跟個案都起了作用，因爲「生氣」表示對他有期待，湯瑪斯想要的就是這個。作者在回顧這次的治療時，他明瞭當時的困境其實是源於雙方都不忍心去揭穿一個真相：其實湯瑪斯永遠不會好了。這個令人難過的悲傷使小男孩強迫性地重複著挑釁他人的行爲，他希望自己有機會好轉，跟其他正常的小孩一樣，可以上學、可以融入這個社會。但他注定是個與旁人不同的異類。

這兩篇故事讓我心裡大受震動，人哪！多麼複雜又脆弱的存在。在那個終於被理解的瞬間，安慰與解脫也隨之出現。諮商總會有那麼一兩次神奇的時刻，兩顆心，在漫長的遊蕩裡終於你碰見了我，我碰見了你，他們之間或許帶著距離，但卻能無關閑地觀看著對方，彼此不發一語。當那一刻出現，許多諮商師心裡會明白，諮商已告一個段落。這當然不是說當事人的不適應行爲與信念將會自此消失，得到改進。個案還需要一段不短的時間發展出替代性的行爲與認知，但最重要的insight已經出現，他終於明瞭是自己的選擇讓他成爲今天這個模樣。而一旦人認知到自己的選擇，維持主訴問題的基礎就會搖搖欲墜，漸次讓位給新的可能。

但讀者有可能誤會，以爲諮商師的工作就是聽故事，然後給出合理的回饋。其實諮商師的聽，不僅是大腦與聽覺器官的聽，而是用心傾聽。我們關注的不是案主如何解釋自己的生活，而是他如何解釋這個解釋。像剝洋蔥似地，我們自生命的表象層層深入，迂迴在蜿蜒的小徑。許多時候，我們會懷疑自己是否迷路。不安籠罩著雙方，在諮商結束時，恨不得能使一切重來。有時治療者就是失去了自信，不確定剛結束的諮商過程中，彼此的討論有沒有機會帶出不同的空間。或感嘆著衆生的苦痛何其多，而我們能給的卻何其少。在聽無可聽之際，我們才有機會明瞭，這個「無可聽」的背後原來還藏有一堵未曾發現的牆，沒被體貼到的需求就躲在那兒。

我們會詛咒苦難，誰不是呢？但苦難的存在其實是人類意義的泉源。在苦難中，我們掙扎。但助人者的工作是能夠安穩、持續地陪伴個案，並在個案掙扎的時候與他一同走過黑暗的時刻。因爲有治療師當伙伴，那錯過的便重新尋回，偏失的便重新修正，苦難成爲了滋養，使我們內在的生命之樹結滿果實。

### (三) 國外研討會資訊

1) 美國生涯發展協會(National Career Development Association)2016年會

美國生涯發展協會將於2016年6月30日至7月2日在芝加哥舉辦年會，早鳥優惠已截止，詳細訊息請參考網站：[http://www.ncda.org/aws/NCDA/pt/sp/conference\\_home](http://www.ncda.org/aws/NCDA/pt/sp/conference_home)

2) 國際教育與職業輔導協會(International Association for Educational and Vocational Guidance)2016年度研討會：輔導公平促進：反思、行動與影響

國際教育與職業輔導協會將於2016年11月15號到18號舉辦年度研討會：輔導公平促進：反思、行動與影響，地點在西班牙馬德里，投稿截止日期為3/31，其他詳細資訊尚未發布，請密切注意本報消息。

3) 第26屆澳洲生涯發展協會國際研討會

26th Annual National Conference of the Career Development Association of Australia (CDAA)

今年5月25至27號在墨爾本，維多利亞舉辦第26屆澳洲生涯發展協會國際研討會。在現今全球產業快速變遷與轉型的急速發展下，生涯諮商師/諮詢人員該如何引導個案與學生們面對這個挑戰？以前我們知道的是「哪裡有魚就去哪裡釣魚」，然而隨著快速變遷的產業汰換率，與全球青年的高失業率，我們要問的是「哪裡才會有魚呢？」，老師們與年輕學子們做好準備了嗎？早鳥報名優惠截止日3月18號，網路報名截止日為5月20號。

更多詳細資訊請參考網站：<http://www.cdaaconference.com.au/>

### (四) 國內研討會資訊

1) 亞太生涯發展協會(APCDA) 2016年年會－發現臺灣之美

亞太生涯發展協會將於2016年5月19至21日於國立臺灣師範大學舉行一年一度之國際學術研討會，期刊投稿已經截止。亞太生涯發展協會成立於2009年，致力於促進亞太地區生涯發展學術交流與專業涵養，目前在澳洲、加拿大、中國、印尼、日本、韓國等15個國家皆有分會，每年將選定一國家舉行研討會。除了學術研討外，在精彩豐富的觀光行程中與來自各國的生涯發展從業人員交流，獲得第一手訊息更是一大亮點。本次臺灣年會將邀請前NCDA主席Berry Chung與澳門大學金樹人教授擔任主題演講者。敬請鎖定本學會電子報，掌握年會最新消息，再次發現臺灣之美。

#### 台灣生涯發展學會會員優惠價格：

|         |                        |       |
|---------|------------------------|-------|
| 5/19-21 | 全程參與                   | \$250 |
| 5/19    | 星期四整天 (with reception) | \$130 |
| 5/20    | 星期五整天                  | \$110 |
| 5/21    | 星期六整天                  | \$60  |

2) 第三屆兩岸四地學校輔導國際學術研討會－社會變遷與多元文化脈絡中的學校生涯輔導與諮商

國立臺中教育大學將於2016年7月2日至7月5日舉辦「第三屆兩岸四地學校輔導國際學術研討會－社會變遷與多元文化脈絡中的學校生涯輔導與諮商」系列活動，現已開放報名，期刊投稿已經截止。相關資訊詳見網頁：<https://sites.google.com/site/ntcupsyhocounsel12016/tou-gao-zi-xun>



## 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、工作坊以及相關新書/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10日，截稿日為出刊前一個月的月底(例如11/10出刊，該期截稿日為10/31)。

歡迎各位提供相關資訊，來稿請投至 [tcdcanews@gmail.com](mailto: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](mailto:tcdcaservice@gmail.com)，或傳真至02-2341-3865。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

發行單位：台灣生涯發展與諮詢學會 版權所有

發行人：田秀蘭

主編：王玉珍、田秀蘭、金樹人 (姓名筆畫順序排列)

編輯：伍凌、林欣儀、曾晴 (姓名筆畫順序排列)

學會網站：<http://www.tcdca.org/>



## 【團體會員】入會申請表

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

網站：<http://tcdca.heart.net.tw/>

email：[tcdcaservice@gmail.com](mailto:tcdcaservice@gmail.com)

傳真：2341-3865

會址：106 台北市大安區和平東路一段 162 號教育大樓 522 室

|              |   |       |            |       |       |
|--------------|---|-------|------------|-------|-------|
| *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<br>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】<br><input type="checkbox"/> 2.社會心理衛生機構【 <input type="checkbox"/> 公立 <input type="checkbox"/> 私立】<br><input type="checkbox"/> 3.心理諮商輔導機構【 <input type="checkbox"/> 公立 <input type="checkbox"/> 私立】<br><input type="checkbox"/> 4.基金會<br><input type="checkbox"/> 5.醫療機構【 <input type="checkbox"/> 公立 <input type="checkbox"/> 私立】<br><input type="checkbox"/> 6.個人執行輔導諮商業務<br><input type="checkbox"/> 7.政府機構<br><input type="checkbox"/> 8.企業團體<br><input type="checkbox"/> 9.其他_____ |       |            |       |       |
| 服務對象         | <input type="checkbox"/> 1.學校/學生與教職員<br><input type="checkbox"/> 2.社區一般民眾<br><input type="checkbox"/> 3.公私立機構/企業/員工<br><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)<br><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<br>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 <a href="mailto:tcdcaservice@gmail.com">tcdcaservice@gmail.com</a> 。<br>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。<br>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。<br><b>【郵政劃撥：50251389；戶名：台灣生涯發展與諮詢學會】</b>   |       |            |       |       |
| 備 註          | 1. 書寫工整以便登記；「*」部分由本會填寫。<br>2. 常年會費計算以年度為單位<br>3. 若有本會會員推薦，請填寫推薦人一欄，若無請留白。   |       |            |       |       |



## 【個人會員】入會申請表

網站：<http://tcdca.heart.net.tw/>

email：[tcdcaservice@gmail.com](mailto:tcdcaservice@gmail.com)

傳真：2341-3865

會址：106 台北市大安區和平東路一段 162 號教育大樓 522 室

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<br>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<br><input type="checkbox"/> 2.社會工作<br><input type="checkbox"/> 3.就業服務  |  | <input type="checkbox"/> 4.人力媒合/人力仲介/人力資源<br><input type="checkbox"/> 5.職業訓練<br><input type="checkbox"/> 6.其他 _____ |                    |       |
| 專長          | <input type="checkbox"/> 1.諮商輔導<br><input type="checkbox"/> 2.社會工作<br><input type="checkbox"/> 3.就業服務  |  | <input type="checkbox"/> 4.人力媒合/人力仲介/人力資源<br><input type="checkbox"/> 5.職業訓練<br><input type="checkbox"/> 6.其他 _____ |                    |       |
| 服務對象        | <input type="checkbox"/> 1.學校/學生與教職員<br><input type="checkbox"/> 2.社區一般民眾<br><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)<br><input type="checkbox"/> 5.其他 _____                  |                    |       |
| 通訊地址        | 永久   | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | 電話  | (公)<br>(家)<br>(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 <a href="mailto:tcdcaservice@gmail.com">tcdcaservice@gmail.com</a>。</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><b>【郵政劃撥：50251389；戶名：台灣生涯發展與諮詢學會】</b></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>  |  |   |                    |       |



Asia Pacific Career Development Association

[www.AsiaPacificCDA.org](http://www.AsiaPacificCDA.org)

**2016 Annual Conference  
Career Counseling Best  
Practices in the Asia  
Pacific Region:  
Promoting  
Inclusiveness  
May 18 - 22, 2016  
Taipei, Taiwan  
12 CEU Clock Hours Available**



APCDA invites you to attend this international conference where all presentations will be in English. The audience will consist of delegates from many Asian countries as well as elsewhere. This conference provides opportunities for networking, sharing among practitioners, and identifying new resources. Breakout sessions will be divided into four tracks:

- Serving School Populations (K-12)
- Serving College Students
- Serving Working or Job Seeking Adults
- Research on Career Issues

The audience will include career and school counselors, counselor educators, workforce development professionals, human resource professionals, and career development practitioners at all age levels and in all settings (school, college and university, government, military, business, agency, corrections, and private practice). Some assistance with translation will be provided, but delegates are encouraged to bring their own translators.

**Keynote Speakers:**



**Multicultural and Gender Issues in Career Counseling**

**Y. Barry Chung**, Ph.D., is a professor at Indiana University, past president of the National Career Development Association, and past president of the Society of Counseling Psychology



**Hope Centered Career Development in Action**

**Spencer G. Niles**, Ph.D., is Dean and Professor at the School of Education at the College of William & Mary and a past president of the National Career Development Association.

**The Wisdom of Traditional Eastern Cultures**

**Shuh-Ren Jin**, Ph.D., professor at Macau University, and past-president of the Chinese Counseling and Guidance Association in Taiwan.



## Optional Professional Development Institutes

Conference presentations provide a quick update, but for a more in-depth learning experience, register for one or both of these institutes where you will have the time to really learn the skills and content covered. Each costs \$100 in addition to the conference registration.

### Wednesday, 2 – 5 PM: International Skills for Career Advancement by Y Barry Chung

As the world of work becomes more globalized every day, workers face significant challenges when they engage in international work and collaborations with international colleagues. This workshop provides a worldview conceptual framework to help attendees understand cultural differences and how to manage cultural differences in order to be successful in their international work. Participants will learn more about their own worldview and practical skill building using case studies. Learning from this workshop will enhance participants' international career advancement, as well as their ability to help their clients obtain international work skills.

### Saturday, 1 – 4 PM: Hope-Centered Model of Career Development by Spencer G Niles

In this workshop you will learn to use the Hope-Centered Model of Career Development (HCMCD) to promote the career self-management of individuals as they encounter challenges and opportunities (both planned and unplanned) across the lifespan. HCMCD focuses on career adaptability in order to respond effectively to new information about oneself and/or one's changing situations. Important attitudes and behaviors needed in this life-long process include: a) hope, b) self-reflection, c) self-clarity, d) visioning, e) goal setting/planning, and f) implementing/adapting. In HCMCD, hope incorporates agency thinking, pathways thinking, and goals, while self-reflection and self-clarity initiate a process to vision future career possibilities, set goals, implement plans, and adapt to new roles as required. You will also learn about the *Career Flow Index* (CFI; Niles, Yoon, & Amundson, 2010), which assesses degree of hope through specifically measuring the six hope-centered career development competencies. Case discussions will illustrate the counseling process related to the unique circumstances and needs of the client.



## Optional Tours

1. On Wednesday, we will offer a tour to Taipei Kai Ping Culinary School, the second largest culinary institution in Taiwan. It includes a Chinese restaurant, a Western restaurant, and a Bakery. After watching these students practice their craft, we will enjoy a lunch they have cooked for us.
2. On Sunday, after the conference, you are invited to tour the Palace Museum with an English-speaking guide, dine at the elegant Silks Palace, and visit the former home of Chiang Kai-Shek.

## Conference Registration

|   | Until February 29 | Before April 18 | April 19 and after |
|---|-------------------|-----------------|--------------------|
| Professional Member *                               | \$350             | \$370           | \$400              |
| Professional Non-Member                             | \$370             | \$390           | \$420              |
| Student/Retired Member or Presenter *               | \$280             | \$300           | \$320              |
| Student/Retired Non-Member                          | \$300             | \$320           | \$340              |
| Vendor Table  | \$530             | \$550           | \$580              |
| Optional Career Tours (Wednesday)                   | \$75              | \$75            | N/A                |
| Optional Palace Museum Tour (Sunday)                | \$75              | \$75            | N/A                |
| Optional Professional Development Institutes (each) | \$100             | \$100           | \$100              |

**CEU Clock Hours Available**

Our annual conference is an opportunity for networking, professional development, and to earn 12 CEU Clock Hours from the US NBCC.

**Schedule**

|                   |                 |   |
|-------------------|-----------------|---|
| Wednesday, May 18 | 9 AM – 2 PM     | Optional Vocational Center Tour and lunch   |
|                   | 2 – 5 PM        | Optional Professional Development Institute |
| Thursday, May 19  | 8:30 - 9:30     | Registration                                |
|                   | 9:30 - 12:00 PM | Keynote and Breakout Sessions               |
|                   | Noon – 2 PM     | Lunch (included in registration fee)        |
|                   | 2 PM - 6 PM     | Breakout Sessions                           |
|                   | 6 PM – 7:30 PM  | Reception (included in registration fee)    |
| Friday, May 20    | 9 AM – Noon     | Keynote and Breakout Sessions               |
|                   | Noon – 2 PM     | Lunch (included in registration fee)        |
|                   | 2 PM – 5 PM     | Breakout Sessions                           |
|                   | 5 PM – 6 PM     | Annual Meeting                              |
| Saturday, May 21  | 9 AM– Noon      | Keynote and Breakout Sessions               |
|                   | 1 PM – 4 PM     | Optional Professional Development Institute |
| Sunday, May 22    | 9 – 5           | Optional Palace Museum Tour and lunch       |

**Please visit our website for more information.**

[www.AsiaPacificCDA.org](http://www.AsiaPacificCDA.org)





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

2016 年年會議程

## 變動環境下的生涯發展與挑戰

| 日期：2016.05.22 (日)  |  |  |   |
|--|--|--|---|
| 地點：國立臺灣師範大學教育大樓 (台北市和平東路一段 129 號)  |  |  |   |
| 時間   | 活動議程   |  |   |
| 08:30-09:00  | <b>報到</b>  |  |   |
| 09:00-09:20  | <b>開幕式</b> (主持人：田秀蘭理事長)  |  |   |
| 09:20-10:00  | <p style="text-align: center;"><b>【專題演講】</b></p> <p style="text-align: center;"><b>如何面對生涯中的變與不變：生命卷軸啟示錄</b></p> <p style="text-align: center;">主講人：金樹人老師<br/>主持人：林幸台老師</p>   |  |   |
| 10:00-10:20  | <b>茶敘</b>  |  |   |
| 10:30-12:20  | <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <p style="text-align: center;"><b>【跨界對話 A 場】</b></p> <p style="text-align: center;"><b>在變動環境中職涯轉換之契機與因應策略</b></p> <p>無薪假人數屢創新高，許多職場工作者面臨生/職涯轉換的命運，個人、組織、政府對此現象該如何因應？此次邀請了學界、實務界代表，請他們來分享各自的觀點與經驗，期能展開跨界的對話。</p> <p>主持人：張德聰老師</p> <p>與談人：<br/>郭振昌老師(學界代表)<br/>李益恭先生(實務界代表)<br/>鍾文雄先生(104 人資長)</p> </td> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <p style="text-align: center;"><b>【跨界對話 B 場】</b></p> <p style="text-align: center;"><b>校園生涯教育的變動與挑戰</b></p> <p>為實現十二年國民基本教育-成就每一位孩子的願景，落實適性揚才與多元進路的理念，引導多元適性發展的目標，在校園積極辦理生涯探索活動、開設生涯規劃課程、增置輔導人力，使學生得以了解自己發揮潛能，適性發展。此次邀請學校高中現場實務者分享生涯輔導政策、校園具體作為以及相關的資源，以期達成十二年國教願景與目標的挑戰。</p> <p>主持人：劉淑慧老師</p> <p>與談人：<br/>郭祥益執行秘書(教育部生涯規劃學科中心)<br/>陳玉芳主任(中和高中)<br/>區雅倫主任(華興中學)</p> </td> </tr> </table> | <p style="text-align: center;"><b>【跨界對話 A 場】</b></p> <p style="text-align: center;"><b>在變動環境中職涯轉換之契機與因應策略</b></p> <p>無薪假人數屢創新高，許多職場工作者面臨生/職涯轉換的命運，個人、組織、政府對此現象該如何因應？此次邀請了學界、實務界代表，請他們來分享各自的觀點與經驗，期能展開跨界的對話。</p> <p>主持人：張德聰老師</p> <p>與談人：<br/>郭振昌老師(學界代表)<br/>李益恭先生(實務界代表)<br/>鍾文雄先生(104 人資長)</p> | <p style="text-align: center;"><b>【跨界對話 B 場】</b></p> <p style="text-align: center;"><b>校園生涯教育的變動與挑戰</b></p> <p>為實現十二年國民基本教育-成就每一位孩子的願景，落實適性揚才與多元進路的理念，引導多元適性發展的目標，在校園積極辦理生涯探索活動、開設生涯規劃課程、增置輔導人力，使學生得以了解自己發揮潛能，適性發展。此次邀請學校高中現場實務者分享生涯輔導政策、校園具體作為以及相關的資源，以期達成十二年國教願景與目標的挑戰。</p> <p>主持人：劉淑慧老師</p> <p>與談人：<br/>郭祥益執行秘書(教育部生涯規劃學科中心)<br/>陳玉芳主任(中和高中)<br/>區雅倫主任(華興中學)</p> |
| <p style="text-align: center;"><b>【跨界對話 A 場】</b></p> <p style="text-align: center;"><b>在變動環境中職涯轉換之契機與因應策略</b></p> <p>無薪假人數屢創新高，許多職場工作者面臨生/職涯轉換的命運，個人、組織、政府對此現象該如何因應？此次邀請了學界、實務界代表，請他們來分享各自的觀點與經驗，期能展開跨界的對話。</p> <p>主持人：張德聰老師</p> <p>與談人：<br/>郭振昌老師(學界代表)<br/>李益恭先生(實務界代表)<br/>鍾文雄先生(104 人資長)</p> | <p style="text-align: center;"><b>【跨界對話 B 場】</b></p> <p style="text-align: center;"><b>校園生涯教育的變動與挑戰</b></p> <p>為實現十二年國民基本教育-成就每一位孩子的願景，落實適性揚才與多元進路的理念，引導多元適性發展的目標，在校園積極辦理生涯探索活動、開設生涯規劃課程、增置輔導人力，使學生得以了解自己發揮潛能，適性發展。此次邀請學校高中現場實務者分享生涯輔導政策、校園具體作為以及相關的資源，以期達成十二年國教願景與目標的挑戰。</p> <p>主持人：劉淑慧老師</p> <p>與談人：<br/>郭祥益執行秘書(教育部生涯規劃學科中心)<br/>陳玉芳主任(中和高中)<br/>區雅倫主任(華興中學)</p>  |  |   |

|             |   |  |  |
|-------------|---|--|--|
| 12:20-13:30 | <b>【2016 年度會員大會】</b><br>主持人：田秀蘭理事長、吳淑禎秘書長   |  |  |
| 13:30-16:30 | <p style="text-align: center;"><b>【工作坊 A】</b></p> <p style="text-align: center;"><b>後現代的幸福生涯<br/>觀：變與不變的生涯理論整合</b></p> <p>帶領人：黃素菲老師<br/>主持人：王玉珍老師</p> <p>21 世紀的生涯可以說是應變之學，過去熟悉的集體敘事的生涯路徑，現在已消失，多元生涯類型的時代已經來臨。為增加幸福感，回到自己本身，勢必要在「變」的外在世界中找到「不變」的核心要素。本工作坊嘗試提出「變與不變的生涯理論整合模式」，來回應未來變動的社會。</p> | <p style="text-align: center;"><b>【工作坊 B】</b></p> <p style="text-align: center;"><b>工作的勇氣--阿德勒心理導向的生涯建構諮商</b></p> <p>帶領人：楊瑞珠老師<br/>主持人：王櫻芬老師</p> <p>生涯專業工作者需要面對因應工作世界巨變必備的彈性生涯觀念如自主、成長、與自由的內在心理價值和在台灣一向講求安穩、位階的求職和工作適應之外控成功價值對個體生涯發展與抉擇所意味的衝突和矛盾。本工作坊目的在於透過優勢評估、早期回憶、家庭星座等技術示範為參與者介紹生涯建構諮商之進行方式。</p> | <p style="text-align: center;"><b>【工作坊 C】</b></p> <p style="text-align: center;"><b>意外人生不意外—善用生涯偶發事件的覺知與詮釋</b></p> <p>帶領人：郭瓊灑老師<br/>主持人：吳芝儀老師</p> <p>人生當中常出現非預期、偶發、巧合等的「意外」，往往在個人生涯上起了影響，有時甚至成就了重大的決定或方向的轉變。發生在生涯中的「意外」，對於有些人而言是措手不及的挑戰、失控或危機，然而有些人卻視之為一種提示、機緣、轉機。我們應如何看待這些生命中的「意外」？善用偶發事件，讓它成為個人的生命資源、生涯的墊腳石。</p> |
| 16:30       | <b>賦歸</b>   |  |  |

線上報名：<http://tcdca.kktix.cc/events/tcdca2015-d79aea>

收費方式：（採現場繳納）

|       | 上午專題會議                 | 下午工作坊                 |
|-------|------------------------|-----------------------|
| 一般會員  | 免費                     | 台幣 500 元（人民幣 100 元）   |
| 學生會員  | 免費                     | 台幣 300 元（人民幣 60 元）    |
| 非會員   | 台幣 2,500 元或（人民幣 500 元） | 台幣 1,000 元（人民幣 200 元） |
| 非學生會員 | 台幣 1,000 元或（人民幣 200 元） | 台幣 500 元（人民幣 100 元）   |

\*會員可現場繳納會費台幣 1500 元（學生會員 500 元）或人民幣 300 元（學生會員 100 元）

98-04-43-04

郵政劃撥儲金存款單

|      |          |         |   |    |    |    |   |   |   |   |   |
|------|----------|---------|---|----|----|----|---|---|---|---|---|
| 收款帳號 | 50251389 | 金額      | 億 | 仟萬 | 佰萬 | 拾萬 | 萬 | 仟 | 佰 | 拾 | 元 |
|      |          | (阿拉伯數字) |   |    |    |    |   |   |   |   |   |

◎寄款人請注意背面說明  
 ◎本收據由電腦印錄請勿填寫  
 郵政劃撥儲金存款收據

通訊欄 (限與本次存款有關事項)

|      |             |
|------|-------------|
| 收款戶名 | 台灣生涯發展與諮詢學會 |
|------|-------------|

寄款人  他人存款  本戶存款

|    |  |         |
|----|--|---------|
| 姓名 | 申請人請於瞭解「郵政儲金匯兌個人資料直接蒐集告知聲明」內容後，填妥本單據交郵局辦理。 | 經辦局收款章戳 |
|----|--|---------|

|       |  |     |
|-------|--|-----|
| 地址與電話 | <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> - <input type="text"/> <input type="text"/> | 主管： |
|-------|--|-----|

收款帳號戶名

存款金額

電腦記錄

虛線內備供機器印錄用請勿填寫

經辦局收款章戳