

26



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

生涯電子報

Career Newsletter

專欄目錄

生涯專論 | 助人者的專業生涯 | 求職文化 | 生涯前哨站 | 生涯鐘聲
生涯電影院 | 創意玩生涯 | 生涯快訊 | 會務報告

CLICK HERE!!

年會搶先看

活動時間：6/10

國立陽明大學
活動中心1樓
第3會議室

SPECIAL

生涯專論

以「共好」為本的生涯實踐：人文、環境與社會實踐研究資料庫

林美珠 / 國立東華大學諮商與臨床心理學系教授

當代生涯實踐的跨領域主張，在於打破既有的學科限制，而能貼近社會脈動，對人類處境的關懷，以諸種行動實踐滲透方式進入人類生活世界，提供生涯實踐者的反思，進一步解決社會變遷的人文、社會、環境、文化等議題。這樣的跨領域生涯實踐強調長期在人文與社會現場參與實踐與觀察，透過概念創新與社會實踐，提出回應全球社經發展負面效應的有效解決方案，甚至從積極面走向更具行動力、更富含社會公益價值的創新模式，進而能對台灣社會建立深遠影響的「共好」以及「善的循環」之生涯典範。

台灣近年來出現了許多「共好」、「善的循環」生涯實踐的微型案例，包括從個人、團隊，到社區、非營利組織等，呈現出多元與活潑的人文與環境關懷，以及社會實踐之能量。許多微型案例關注人文、社會、環境議題，可以說是在人文想像、環境永續、社會實踐的核心理念下活出他們的生涯故事。觀台灣近幾年，這些案例故事已悄然在 TED 或大專院校校園內受邀演講，他們的社會影響力不容小覷，亦可能為這個社會及世界產生寧靜的革命。

目前在東台灣，環境保育、農業發展、偏鄉教育、原住民事務、面對全球變遷的調適轉型等議題，都亟需跨領域對話與合作。基於上述的理念，「東台灣人文與環境研究及社會實踐資料庫平台」(The Database Platform for Eastern Taiwan Humanities, Environmental Research and Social Practice) 之建置，即在凸顯當代社會已然出現「共好」、「善的循環」之價值，期能讓創新生涯故事成為

學術研究以及連結實務工作之一環。

研究資料庫簡介

「東台灣人文與環境研究及社會實踐資料庫平台」¹ 的建置使命在於蒐集並建置有關人文與環境研究及社會實踐相關之研究計畫、地方案例、以及參考資料之連結。資料庫主要內容包括：

Project：此類別資料包括個別型 (Individual) 以及整合型 (Integrated) 計畫之分類。每一件個別型研究案包括有 20 項計畫相關之細部資料。在資料庫中 Project 的研究案件多以科技部補助研究計畫為主，亦有國發會、農委會、教育部、文化部等經費補助之計畫案。所有計畫案主要透過案例研究或行動研究進行，並多有研究的場域，研究的議題涵蓋教育、經濟、文化、區域、環境、生態、心理等層面。

Case Report：資料庫案例的搜集與呈現的設計規劃理念，源於近幾年人文與環境以及社會實踐的行動已然在地形成，這些民間案例關注偏鄉教育、社區關懷與陪伴、食農教育、合作經濟、環境永續等議題，而有些青年創新生涯的取徑亦從關心人文與環境，並試圖解決社會問題著手，既是在地連結，又與全球化發展議題息息相關，值得記錄下來以作為相關研究與教學之素材。在主選單上，案例報導底下又細分有「在地案例」以及「那些人那些故事」兩個次選單。

¹ 「東台灣人文與環境研究及社會實踐資料庫平台」採中英同步介面建置，網址為：<http://et.ndhu.edu.tw/>，由科技部人文社會科學研究中心補助建置。

Resource：資源連結乃國內外相關於人文、環境、社會實踐之資源網站之連結。國內資源連結包括新作坊、社企流、SHS、ENSIT、青年村落文化行動等多筆連結；國外資源連結包括社區經濟、MIT 貧窮實驗室、加拿大社區復原力及與大學合作案例、時間銀行、日本 - 人文與自然環境研究中心等。

互動式檢索

資料庫最大的特色是互動式檢索之功能。兼具人文社會與空間尺度：首頁標示有手繪花蓮地圖，同時標示出鄉鎮位置，數字為該鄉鎮之研究計畫案的數量。舉例來說，壽豐鄉 (Shoufong) 有 5 筆資料，顯示目前在壽豐鄉執行人文與環境研究及社會實踐的研究案數量。進一步點選 Shoufong，則出現以 Shoufong 為研究場域之研究計畫案。若要詳讀每一筆研究計畫案，則由 detail 入口點選後呈現該研究案之更多詳細資訊供使用者參閱。

除了透過地圖直接檢索，資料庫網站同時設計有 Search 功能，能針對每一筆 Project 進一步做次類別 - 鄉鎮 (Township)、社區 (Community)、族群 (Ethnic)、流域 (Basin)、山脈 (Mountain Range) 等做搜尋。以 Ethnic 為例，係指研究計畫之場域中，參與的族群對象，像是：漢、原住民、新住民及客家等族群，點選 (可複選) 即可於地圖上呈現出所對應的空間位置及相關研究計畫案數量。其他如：流域檢索以及山脈檢索，亦可於地圖上呈現該場域相關之計畫數量，使用者皆可進一步點選並查看該場域進行的研究案及更多詳細的資料 (如圖 1 及圖 2)。

研究議題是另一檢索之分類，包括：教育、環境、文化、農業、企業、其他等。點選該類研究議題，可以對應該研究議題所執行之場域的地圖位置以及研究案數量，並可再進一步檢索到該研究議題之研究計畫案詳細資訊。(如圖 1 及圖 2)。



圖 1：多入口式的檢索功能 (中文版)



圖 2：多入口式的檢索功能 (英文版)

值得一提的是 Keywords 的設計，按英文字母排列，讓讀者可自行依研究興趣做檢索，例如，若讀者對於 C 開頭的關鍵字有興趣，點選 C 則會呈現出資料庫內 C 字母開頭的所有關鍵字 (例如：career, creativity, cultural landscape, co-operative 等)，每一關鍵字都有對應的研究 Project 可以進一步詳細檢索 (如圖 3)。



圖 3：關鍵字搜索功能

在地案例與生涯實踐之啟示

紀錄在地案例是本資料庫平台設置的主要目的之一，在地案例的收錄在於凸顯台灣民間案例。資料庫平台已收集超過 50 筆的在地案例，案例以主題做分類，包括：教育、社區老人陪伴、藝術介入社區、社區廚房、食農、合作經濟、環境議題組織、社群、青年村落文化行動等。資料庫已針對這些案例記有微型敘事及代表性圖像，並有案例之網站連結。

本資料庫平台透過持續從各個主題以有系統的方式收錄整理東台灣民間案例，藉此期能逐步織羅出東台灣人文、環境、社會的在地輪廓樣態及肌理，提供一個東台灣人文、環境與社會實踐等相關議題的資源連結平台。

為說明在地案例之內涵，以下以「教育」以及「社區老人陪伴」兩類 (如圖 4) 為例，說明代表性案例，並進一步延伸出其生涯實踐帶來之啟示 (如表 1)。

更多案例請連結資料庫網址 <http://et.ndhu.edu.tw>。

The screenshot displays a website titled 'Case Report' with a navigation bar and several project highlights. The 'Education' section features:

- 玉東卡本特(玉東國中木工坊)**: A carpenter's workshop in Yuli, led by Wang Jianan, focusing on traditional woodwork and community education.
- 五味屋**: A community center in Hualien, Taiwan, providing a space for local residents to gather and engage in activities.
- 玉東河軍界日才藝班**: A community arts class in Yuli, offering opportunities for residents to learn and create.
- 南華國小書院**: A library project at Nanhua Elementary School, aiming to improve reading habits and literacy.
- 光復書工場**: A community workshop in Guangfuxi, providing a space for residents to learn and create.
- 孩子的書屋**: A children's library project, providing a space for children to read and learn.

 The 'Community Accompanying' section features:

- 風林大第一村共學共耕老人書院**: A community center in Fulin, providing a space for elderly residents to learn and engage in activities.
- 羅田中區社區發展協會**: A community development association in Luotian, aiming to improve the quality of life for residents.
- 高潭社區發展協會**: A community development association in Gaotanzhen, aiming to improve the quality of life for residents.
- 興隆社區發展協會**: A community development association in Xinglong, aiming to improve the quality of life for residents.

圖 4：在地案例之舉隅
(取自 <http://et.ndhu.edu.tw/zh-tw>)

表 1：在地案例之生涯實踐及啟示

案例舉隅	生涯實踐之啟示
<p>玉東卡本特</p> <p>在教育類的案例中，「玉東卡本特」位於玉里的玉東國中，是由曾榮獲世界木工競賽競技冠軍的王嘉納老師指導所開設的技藝教育「木工班」，以古法「木榫」製作實用堅固的家具。玉東卡本特的開設目的是協助偏鄉的孩子培養專長、磨練耐心、建立自信心、做人處事的態度與永不放棄的精神。近年玉東卡本特透過各項資源的連結，將學生的作品集結北上展覽，除了激勵學生外也讓他們有機會看到更廣闊的世界。</p>	<p>在這個案例中，一位國中技藝班的老師不僅教授學生木工而已，他同時教授孩子可以帶著走的木工技藝。這位老師所做的已然結合生涯教育與生命教育；而學生所學到的也不只是一個作品的完成，而是日後可以改善偏鄉困境，啟動善的循環的生涯能力。這個案例帶來學校生涯輔導工作的啟發是，「賦能」在翻轉偏鄉教育與輔導工作中的重要性。</p>
<p>豐田五味屋</p> <p>在教育類的案例中，「五味屋 - 囡仔們ㄟ店」位於花蓮縣壽豐鄉豐田村，利用豐田火車站前之日式閒置空間「風鼓斗」建築為空間，以社區公益二手商店方式經營，作為鄰近村落兒童青少年的社區活動場所。五味屋經營的初衷是要給社區孩子們一個真實的多元學習場域，讓孩子學會鄉下孩子應該有的五種味道：天真、勤儉、感心、親切與好用；孩子可在五味屋工作換取點數，「靠自己努力獲得」是五味屋孩子簡單又驕傲的工作原則。五味屋想要創造一種的共益 (common good)，最終理想是促使偏鄉社區樣貌的改變，讓台灣失衡的城鄉發展，找尋新的樣貌。</p>	<p>同樣是翻轉偏鄉教育，這個案例是在教育體制外創造教育的可能性。在這個案例中，藉由多元學習生態場域的經營，讓偏鄉兒童有多元的學習資源，同時開展出偏鄉教育的獨特性。這個案例對於生涯教育與輔導工作的啟示在於針對偏鄉或是弱勢進行生涯教育時需注意在地優勢及創新模式，而不是全盤移植從城市或主流價值的框架。因此，翻轉不是複製移植，而是找出在地的價值，重塑創新生涯實踐的可能性。</p>

鳳林大榮一村 共學共絆老人 畫話班

在社區老人陪伴類別的案例中，位於鳳林鎮大榮一村，是由在地藝術工作者和社區發展協會合作，以及國立東華大學的師生、志工，藉由「他畫·話」—「你來·聽」的「共學共絆」畫話課程，展開老人陪伴關懷的學習以及農村體驗。學生因而有機會走入在地社區，開始與社區老人展開共學共絆的新夥伴關係，進而主動去接觸、認識在地社區的人、事、物，在疏離化的現代社會中，尋回及拉近人與人之間的關係。而社區老人一次一次的在繪畫、捏陶、及展覽的過程中，重拾生活的趣味與人情味。



對於老人陪伴的想像，過去以來多為一種抽離生活脈絡的，將老人集中在安養型機構的陪伴。固然此類老人照護有其特殊的需要性，但對於在鄉村長期從事農務，身體硬朗的老人而言，抽離他的生命經驗，或是抽離其真實生活情境，帶給老人的可能不是真正的幸福感。對某些老人來說，需要的是在地老化的陪伴。因此，老人照護需要融入真實生活情境，讓老人陪伴成為其在地生活的一部份。此案例揭櫫的生涯價值帶來鄉村老人陪伴的新省思。

花蓮好事集

花蓮好事集是每個週六在花蓮市舊鐵道園區（現在已移至自由廣場），由花蓮在地一群從事「有機」及「自然農法」等擁有友善土地共同理念的小農所成立。「花蓮好事集」不止為小農們提供一個可以不被通路商剝削的銷售管道，還能讓顧客瞭解他們理念，並建立深厚情誼的「好地方」；更是消費者能夠欣賞藝文、體驗花蓮在地文化之一的特殊「市集」。



這個案例凸顯了「共好共益」的新模式。由一群人支持一群人的方式，突破過去我們習以為常的商業模式—「看不見商品背後的人臉」的商業模式。從產地到餐桌，新型態的社會信任體系與面對面的在地食物系統是以信任作為基底，構築出一個有人情味的農業經濟，回歸到人與人之間，人與土地之間的共好。信任是助人工作中最重要的核心，在創新農業經濟亦同樣扮演重要的角色。

典範青年創造「共好」之生涯實踐

在資料庫中「那些人那些故事」主要是收錄筆者過去執行科技部整合型計畫之部分研究成果²。這個部分主要是呈現台灣各地的非典型青壯年所實踐的生涯故事案例。所收錄故事之主角青壯年有別於一般直線型的生涯取徑，他們大多關懷環境、食農及社會問題等議題，透過微行動努力創新個人生涯並且勇敢的走出一條能鼓動人心的路，他們的故事可以作為生涯創新的典範。這些微行動實踐者也透過各種媒體、報導及出版或受邀演講而發揮他們的影響力，鼓舞青年的熱情及擴展學子們的生涯想像。底下舉出兩位優秀的年輕人為例，並進一步闡述其生涯實踐帶來的啟示（如表2）。更多案例請連結資料庫網址 <http://et.ndhu.edu.tw>。

表 2：典範青年創造「共好」之生涯實踐及啟示

案例舉隅	生涯實踐之啟示
<h3>何培鈞—機會是留給準備好的人</h3> <p>--- 無意間經過竹山，發現了一座荒廢的三合院，便深深被它吸引—何培鈞的故事是以這樣的機緣做為開端。於是在竹山看見他未來想做的事的一個機會，從此開始積極展開了一連串外人難以理解的學習生活。民國94年成立「天空的院子」民宿至今，每天塞滿行程地實踐自己想做的事，成立「小鎮文創」致力保留與傳承竹山的文化；舉行「竹山地方光點論壇」關心在地居民夢想計畫；開辦「竹巢學堂」期望將自己的經驗傳遞到其他鄉鎮；透過「竹青庭人文空間」實踐竹藝復興運動等。數十年如一日地訴說自己堅持的故事，也開始引起國外的關注，近期更有來自日本的研究學</p>	 <p>在這個案例中，不僅看到故事主人翁發展出一種創新的生涯實踐，同時在生涯實踐中，亦發展出了一個關於小鎮發展的論述，讓年輕人返鄉創業時有個友善的平台與環境。在台灣有許多年輕人想返鄉，但返鄉卻找不到工作的機會，家鄉多的是空屋與老人，就是少了年輕族群與就業契機。這個案例帶來的啟示是，個人的生涯實踐可以為社會產生影響力，影響其他年輕人，讓家鄉活化，進而產生善的循環，這是當代典範青年實踐出來的生涯新價值。</p>

註：案例取自 <http://et.ndhu.edu.tw/zh-tw>

² 非典型青壯年之生涯想像、建構與實踐：微行動生命故事研究平台之建立 (NSC-102-2420-H-259-014-MY3)

者、法國的設計總監、上海的策展團隊等前來交流和取經；背後的努力和辛苦，何培鈞從不抱怨，只有一心思考如何解決！未來何培鈞還有好多好多想要去實踐的理想生活。

林念慈－女性培力的生涯實踐

大學畢業後曾任職於非政府組織（NGO）的女孩念慈，在帶領學生志工到開發中國家服務的過程中，體會到男尊女卑的尼泊爾社會對於女性長期以來的污名化現象。念慈在尼泊爾地區累積了豐富的經歷後，逐漸孕育出「棉樂悅事工坊」（Dharti Mata Sustainable Workshop）布衛生棉社會企業雛形，她發起製作友善大地的布衛生棉並在尼泊爾推動女性衛教，也提供村落女性就業機會，發展村落女性微型經濟及技能培養，開發對環境、女性及家庭友善的生活用品，實踐永續生活方式，也成立社區「Good Food Shop」有機農產品小舖及婦女手工坊，未來希望以公平貿易及社會企業為基礎，成為尼泊爾社區永續發展的一環，帶動偏鄉經濟與價值。



女性培力亦可以發展出經濟規模，改善婦女的經濟與地位，這是一個具有社會影響力的經濟模式。故事主人翁的生涯實踐係從關注女性的社會處境著手，進而發展出友善女性也同時友善環境的行動，而這樣善的行動，又進一步提供村落婦女就業機會、顛覆當地過去對生理期的傳統思維。不追求「利益最大化」，而是將利潤回饋給當地婦女基金會，甚至帶入永續消費的環保理念，這是當代典範青年實踐出來的生涯新價值。

註：案例取自 <http://et.ndhu.edu.tw/zh-tw>

結語

啟動並延續「共好」以及「善的循環」是當代生涯實踐的新價值。工作的意義不僅僅是滿足個人的物慾與生活，工作更可以具有前瞻的「社會性」想像。上述在地案例以及青年典範雖僅僅是資料庫平台擷取出的舉隅，但是從案例所顯義出來的，恰可提供給我們新的生涯想像，像是偏鄉教育價值與在地模式、在地

老化的老人陪伴、食物與信任體系的建立、創新生活風格、社會經濟等等，這些不僅是在台灣，而且也在全球各地開始蔓延。未來，期待透過此「共好」以及「善的循環」的價值體現，能讓這個世界更美好。

專論二：Taiwan Facing Up Life Span Career Changes and Opportunities 台灣正面臨生命歷程的改變及生涯發展機會

Anne Rouh-Ling Chen, Board member of TCDCA,
Senior Consultant, Aspire Academy, Taiwan
陳若玲 / 標竿學院資深顧問

Rewind to Past

It was a hot summer in Madrid, Spain. I still remember very well that the Chairman of IVETA (International Vocational Educational and Training Association) requested hundreds of international participants to stand up and prayed for peace soul of Dr. Donald Edwin Super (1910-1994). He created Life-Span Career Development Theory which was one of the most important contributions to the vocational guidance & counseling even until now. It has also created enormous impact to the eastern country in Taiwan. Dr. Donald Super emphasized the importance of life long career development process for each person. It is regardless of gender, races or countries etc. Dr. Donald E. I illustrated a brand new 6-years career services plan based on Super's Career Development Theory. It was a very powerful belief and foundation for me to gain the approval the Board of University. Hence, Career Development Center at Soochow University was established at Feb. in 1991. As the pioneer of Career Guidance & Counseling Services for the university students, I had opportunities to conduct training programs to psychological counselors and placement officers of other one hundred colleges and universities with strong support from the Youth Development Administration / YDA (former National Youth Commission / NYC), Ministry of Education, Taiwan. Students come and go. However, the career needs and challenges are still evolving as changes of society and new development of Technology Island.

Highlight of Taiwan Career Development & Consulting Association (TCDCA)

TCDCA was founded in Sept. 2012. We have close contact and interactions with the government, such as Ministry of Labor, Youth Development Administration of Ministry of Education, Career Planning Education Resource Center, Vocational Centers of cities and frequent seminar and training with school career centers, strategic alliance with industries and HR professionals, training program for career facilitators, publications of local career materials and books, research on local career programs etc. We are also offering more services to employees, mid-life career assistance and career services for the elder people and new immigrants etc. International connections are vital for continuous growth too. The APCDA was also held in Taiwan in 2016, led by Professor Hsiu-Lan Tien, Chairman of 2nd TCDCA. There were about 500 participants from USA, Canada, UK, Australia, Singapore, Japan, China, Korea, India, Philippines and Taiwan etc.

Changes and Challenges in Taiwan

I. Facing up to Fewer Young People and Aging Population

With low birth rate and life expectancy increasing, the aging of Taiwan population has become important issues and business opportunities.

As of November 2015, 12.5 % of the 21 million population was 65 or above. The average life expectancy of Taiwanese was 79.8 years in 2014 based on the data from Ministry of the Interior. The World Health Organization already classified Taiwan as a society with an aging population.

When we see our parents, we can see their decline energy and slow footsteps. However, the way of dealing with aging process is much different nowadays. Many elderly people are not willing to go to elder institutes.

The government and society need to provide health

care at home and in community centers to offer other alternatives.

II. Change of Manpower Structure

The family has fewer babies, only 1.7 children each, as the society becomes more industrialized. According to the data of Directorate General of Budget, Accounting and Statistics (DGBAS), only 3.19 million people are under age of 15 in November 2015. The labor participation rate in Taiwan, aged 15 and older who work, was 58.81 % in 2015. Growth of elder population was 12%. The unemployment rate was 3.95% as of Oct. in 2016.

There were about 10 wage earners in Taiwan for every senior citizen in 1993. But the ratio will flatten out to about 2-3 wage earners for every senior in 2033. The younger generations will face burden of aging family members.

The shift in the age structure of Taiwan's population has enormous implications for labor force, the education system and the quality of life of elderly. Moreover, with only one or two or perhaps no children in families, the future generations will have fewer siblings. They are more educated and support from their parents. They incline to have less patience to face work frustrations and need more help in social interpersonal relationship and teamwork. Nevertheless, the young people have innovative ideas, learning fast and strong energy.

III. Challenges of Current Educational System

Fewer new born, globalization and digitalization are the three major challenges to the higher education in Taiwan as pointed out by Mr. Wu, Minister of Education in last December. There are many other resources for students to gain knowledge which are not limited to classroom teaching, textbook and teachers. Learning innovation, professionalism, regional innovative integration and join with industry for more research and innovation, international alliance are multiple developments in next stage. 159 colleges and universities will be merged or integrated to 100 schools in next five years. For

example, integration of Chiayi Normal College and Chiayi Technology as National Chiayi University; Hualien Normal College is being integrated to National Dong Hwa University; integrated Pintong Normal College and Pintong Commerce and Technology as Pintong University etc.

Looking Beyond for Future Career

Globalization is the biggest trend and challenges for all countries.

As Peter Druker, the Management Leader, in his book "Next Society", pointed out that "Change of population plus globalization and knowledge economics will be three major trends in the upper half of 21st century among internationals." It is also vital for Taiwan as I have illustrated with some facts and change.

Below are the four major business trends in Taiwan and implication to the new career services:

1. Aging population with low retirement rate:

More health care services including career counseling for the elders, re-construction of family relationship, medical care and home care system etc. will be increasing. More companies encourage employees to have more babies and apply maternity leave. Many retired people have started their new career as entrepreneurs, consultants and health-care to substitute foreign work force etc. They share their wisdom and profound work experience with young people to have start-up or new business models especially in the innovative products, cultural, design and agriculture fields etc.

**Implication to career services:*

Work, learn and leisure are three independent career parts before. Nowadays, work, learn and leisure have been interweaved into a continuous life cycle. In other words, people need to keep life-long career concept in mind and be prepared for the change. Employee Assistance Program should not only provide welfare and leisure programs, but also employee counseling for work and life balance. Each city and or community may provide career counseling service to assist the senior citizens to have their 2nd or 3rd career.

2. More internet population

More than 20 billions people use internet and smart phones, as reported by the Computer Industry Almanac. There are more than 42% of Taiwanese use internet, at least 2 hours per day. Mobile office will be replaced office-based.

**Implication to career services:*

Virtual office and team members are increasing. Flatter organization structure, cooperate culture and work ethics need to be re-shaped for different generations-baby boomers, X generations and digital generations.

3. High work mobility

International companies prefer to hire middle management and young people with high mobility. People will have more business trips or work as expatriates especially in China and South East Asia countries.

**Implication to career services:*

Cross-cultural counseling service and career shifting programs will enhance their performance and better teamwork.

4. Change of business model and career services

As shown in Market Information Center of III, on-line shopping has grown to 3 times as compared to 2005. Customers demand reliable products and fast transition and delivery. Bio medical companies use smart materials for their new products. Automation has increased higher productivity such as Foxconn Technology Group. HIWIN Technology produces world-high class robotic arms. Robotic arm are popular in manufacture, agriculture, and surgery etc. iRobot Roomba can help you to clean house. There is also Robot Restaurant for fun and dine. In fact, it is not just "Digital" connection with information, but more opening consortium reach out event, shifting from IoT to IoS, more focus on "solution provider".

Innovation of young start-up are increasing. iKeybo is the world's first virtual projection multilingual (English, Chinese, Spanish, and Arabic) keyboard & piano at anywhere, anytime. It was developed by Serafim eight young experts in 2100. They have great passion to reach their profession to offer affordable, useful and cool consumer electronics for a better computing experience.

Another unique design "Hear Me", for the blind people, won the world class Red Dot Award in 2014. This special product was created by two young compassionate lady students, Miss Lin Ei-Chin, student of Industrial Design Department at National Taiwan University Science and Technology and Miss I-Shuan Tsai, Digital Content Master Program of National Chengchi University. "Hear Me" is now available at APP store for those who need to record their life or thoughts.

***Implication to career services:**

People always watch mobile and respond friends and or office messages. They become more anxious and stressful because of more digital information in faster pace and more demand of quick response. On-line career consultation and or counseling can be another good source to help them to handle stress and better interpersonal interaction. Inter-disciplinary studies and cross boundary cooperation will play important roles in new products and job opportunities.

5. TCDCA Responding to Local Career Needs

TCDCA Board members share strong belief that "Career is the life mission of TCDCA" and also for each one of us. Just as the Chinese saying, "To do a better job, you must first broaden your knowledge and sharpen your skills." Therefore, TCDCA focus on upgrading the professional career training and tools in responding to the future needs as above mentioned:

1) Certified CDA training program:

The purpose of CDA program aims to help people become a professional Career Development Facilitator with 12 career competencies, such as career development models and theories, helping people skills, case management, Professional ethics, Career resources and labor market trends. CDA offers 80-120 hours classroom learning and 30-50 hours case studies and practicum, at least 10 hours consultation with supervisor and case report etc. This CDA program is not only offered in Taiwan but also in China.

2) Promotion of Local New Career Tools in junior and senior high school:

2-1) The Career Planning Education Resource Center for the Senior High School, sponsored by the Ministry of Education, was started by National

Normal University in 2005. They have developed professional competency index and teaching observation workbook and check list etc. Several TCDCA board members are also the advisory board of CPERC. Career Interest Card is one of the most popular tools used by high school teachers and guidance counselors.

2-2) "Do Go CARD" for career identify

This is developed by two junior high school guidance counselors, Miss Chi-yin Huang and Miss Sy-yuan Chunag. They adopted the "Self-Concept" by Dr. Swan Career Triangle as major framework and integrated Career Interests and Reality Therapy to develop "Do Go CARD". It is a useful tool for the junior high teachers and counselor to help students to identify their career achievement, career diffusion, career moratorium and career foreclosure.

2-3) Career Group Teacher Guide

The "Positive Career Group-Teachers Guide" for junior high school students were developed and led by Mr. Chang Cheng Yaun & Miss Su Li-chuan of Kinhwau Junior High School. They integrate Psychology for the youth and Career Development in six session program, namely Positive Psychology, Well-being, Flow of Mind, Gratitude and Forgiveness and Discover Your Own Life Purpose.

3) Enhancement of Local Career Professionals

Outstanding career professors are invited to share their research and viewpoints to enhance career counselors, such as "How to Face Change and Un-change in Career" by Professor Shun-Ren Jin; "Well-being in Post Contemporary-Integration of Change and Un-change Career Theories" by Professor Su-Fei Huang, the 3rd Chairman of TCDCA and "Courage in Work-Alder's Career Constructive Counseling" by Professor Julia Yang etc.

Finally, it is also the time for us to have more in-depth reflection especially in Chinese career model and study. Taiwan has her own unique historical background and

blends of traditional Chinese culture, Confucianist beliefs and some western values. Nowadays Taiwan has high industrialization and export-driven economy. How can we blend the western career theories as basis and Chinese philosophy as application to develop a suitable local career professional path is also one of the future challenges for career professionals in Taiwan.

原文發表於亞太生涯諮商與發展會會刊 2017 年 2 月 Taiwan Facing Life Span Career Change and Challenges, by Anne Rouhling Chen, APCDA newsletter 2/2/2017 <http://www.asiapacificcda.org/Newsletters/4584421>

助人者的專業生涯

一位孩子的輔導歷程

張承心 / 臺北市立龍門國中輔導教師

個性較為退縮、壓抑的小宇，不擅於表達自己，不但與班上同學相處不佳，發生肢體衝突，也出現性平事件，導師為此感到輔導困難，因而轉介輔導室，後來經由輔導教師進行瞭解後，邀請導師、家長、特教教師以及相關人員，共同討論小宇狀況，擬定適合小宇的初步輔導服務方式。希望透過團隊的討論與分工合作下，逐步改善小宇的適應情況。

一開始，輔導老師透過母親了解小宇的家庭背景與狀況。小宇與爸爸、媽媽、弟弟同住，媽媽曾經表示過小宇極少向家人坦露自己內心的想法，因此較難以了解小宇的內心世界，小時候，小宇只要做錯事情，就會躲到大人找不到的地方，動作瑟縮，大人們也會因此結束對小宇的懲罰，長大之後，小宇做任何事情都要透過弟弟幫忙詢問溝通，不敢自己直接和爸爸媽媽對話，有任何事情也都會說是弟弟做的。

輔導教師也同時是小宇任課老師，在課堂中觀察小宇狀況，發現小宇主要的問題在於其人際互動上。一方面個性文靜冷漠，與班上男生少往來，大家對他都不甚瞭解，且容易因小誤會與同學發生肢體衝突。有一次，因為與同班男生發生肢體衝突，施以過大的力道，將對方打倒在地並立即就醫。人際關係也較為貧乏，在班上只有一位要好的同學，兩人的興趣皆是畫圖，會一起創造故事人物與情節，兩人也愛好烏龜，放學後常相到學校附近公園欣賞烏龜。

另一方面，在兩性互動上，小宇對異性十分好奇，

曾有過偷窺女生上廁所、偷看女生裙底的事件發生。隨著青春期的到來，小宇對異性越來越感興趣，卻不知如何吸引異性注意，逐漸衍生出兩性互動的問題。

輔導教師透過訪談家長與孩子本身、任課教師對小宇平日教學觀察、與特教教師提供諮詢，對小宇能力進行評估。綜合評估認為因小宇個性內向，較壓抑退縮，通常一發生事情，小宇都會將責任推到別人的身上，深怕自己被罵或被責怪。(例如：老師說：「你們晚到教室了」，小宇通常就會立刻回應：「是他帶我去...」)。小宇的學習能力與表現不佳，小宇上課時雖然都安靜聽講，但學習成就不佳，國文學習成就尚可，英語及數學落後，研判主要是國小基礎不佳，且常常一心二用，上課時偶爾會拿出自己的繪圖本畫四格漫畫，直到老師制止才會暫停；對於升國中後複雜的學習內容也沒有信心。口語表達尚可，但與他人對話時，小宇的眼神很少聚焦在對方身上，通常會往下或往旁邊瞄。興趣喜好比較靜態，對於參與一般男生運動、電腦競技方面的話題不感興趣，是個低自尊的孩子。

在提供初步輔導服務後，輔導主任邀請外聘專家學者、輔導教師、家長與導師與會，共同召開輔導需求評估會議，一同討論小宇目前偏差行為與學習問題，研擬出適合小宇的初步輔導方向與方案。包含：安排性別平等課程：由輔導教師提供性平輔導課程，讓小宇學習、了解與人互動應注意之「身體界線」、學習當對方說不要時，要尊重對方的感受。另外，提供個別輔導諮商：由輔導教師和小宇進行雙向溝通技巧、我訊息傳達的練習。以及，提供家長諮詢：透過與家長的晤談，了解親子互動的情形，並適時提供親子溝通互動的方法。最後，提供特教諮詢：針對小宇衝動控制的部分，家長對於就醫、用藥方面產生之疑慮，由特教教師提供家長諮詢與協助。也針對課業不及格問題與教務處教學組合作，及早補救教學介入。

透過這一年來的輔導，以及導師、家長的合作努力下，目前小宇定期至醫院就診服藥，輔導教師、導師與家長亦保持密切聯繫與溝通，經評估後發現小宇目前狀況逐漸穩定，亦減少行為問題之發生。此外，小宇參加補救教學一學期，課業已有起色，也與課後班老師建立良好的關係，願意主動參加學習輔導。目前由輔導老師持續輔導與不定期進行追蹤。

系統合作在學校輔導工作佔有重要角色，親師生間的溝通與了解、學校體制良善的合作關係，甚是與專家學者對談的收穫與實踐歷程。在這輔導歷程中，每一位參與者的每一次如同翻書般的專業討論與反思、各項專業資源注入、個案本身生命活力，這些互動與運轉是促成個案的改變與成長的重要拉力。而我感到很幸運能看見過程中那美好的流動。

職涯健康，工作者做自己的 BOSS

林俊宏 / 擺渡系統設計營運長

在 Super 的生涯發展論裡，「工作者」是生涯角色之一。每人約有數十年在職場耕耘的生活，因此如何能在職場順利發展，一直是個人費心思的議題。成功職業生涯發展不僅關注個人的職業智能與目標追求間的關係，如何在職業生涯裡保有安全且健康狀況，理應視為不可忽視的一環。在台灣，除職場身體安全與危害外，心理壓力也越顯嚴重。近年媒體報導，在工作中疑似「過勞死」的現象浮現，其職業包含企業主管、工程師及貨運司機等不同社經工作者。到底何為職場健康呢？學者們各有不同特色觀點。早期是一種疾病預防與醫療觀念，即沒有病就是健康，以疾病或症狀出現作為標準，如每年企業為員工安排健康檢查活動，便是此觀點下的政策。然根據世界衛生組織 (World Health Organization, 簡稱 WHO)(1946) 定義，健康並不僅在於沒有身體疾病，而是一種完整的生理、心理與社會的安適 (well-being) 狀態。換句話說，職場健康不該單在意個人的身體狀況，也同時將焦點擺放在職場工作者的心理狀態。工作者的職場健康，到底是誰的責任呢？每當職場出現工作倦怠、過勞而離世等事件，大多將事情的責任矛頭指向企業主，被要求負起責任，企業也因此紛紛建構員工協助方案來解決企業內員工的各項工作內外的問題，如身體、家庭、法律、教育、心理等。職場健康是否皆為企業主的責任？

組織心理 (Organizational Psychology) 是一門心理學應用學域，理解個體在特定工作環境中的行為。一般組織結構可由下而上包含個人、團體及組織等三層次。

1. 個體層次 (individual level)：關心著組織中最微小的單一個體之行為，如員工的工作適應、工作績效、工作態度、工作壓力及工作動機等議題。
2. 團體層次 (interpersonal level)：著重於組織情境中人與人之間的互動與影響關係。例如領導行為、人際關係與衝突、團隊建立與動力等議題。
3. 組織層次 (organizational level)：為組織行為中最為抽象的議題，因為該類議題涉及範疇甚大且較不易推展，然而卻總是組織運作的核心靈魂，如組織文化、組織變革與發展等議題。

當一位工作者進入組織裡，其行為將深受三層次影響。在討論組織健康的作法時，經常由上而下的透

過組織形塑健康的文化與領導等方式來維持或促進在工作者的健康狀況。針對職場健康，工作者除被動地受企業安全及健康的文化及主管行為的影響外，職場工作者是否能主動地管理自己的健康行為呢，又該從哪些向度來進行健康管理呢？依據 Fleisher, Brown & Fleisher(1996) 提出組織健康，可包含情緒 (emotional)、智力 (intellectual)、職業 (occupational)、身體 (physical)、社會 (social) 及精神 (spiritual) 等六向度，筆者從組織心理的個人層次，提出對應的自我管理議題，以利工作者在主動促進個人職涯健康時，可視為思考與安排學習的主題。分別說明如下：

一、情緒 → 職場情緒管理：

情緒是工作者受刺激所引起的情感反應與生理變化。情緒反應主要因個體對刺激的解釋，進而引起個人在情感與身體行為的變化。情緒管理不見得是企業培訓會重視的主題，但卻為個人維持職涯健康的重要課題。

二、智力 → 職能培訓與自我發展：

以終為始，是「與成功有約」七大成功習慣之一。工作者除接受企業安排的培訓課程外，可依據個人職業發展規劃，主動參與在職進修或社群交流，皆是工作者持續提升個人專業知能，確保在現在及未來職涯路徑上具備高度競爭力的發展。

三、職業 → 職務的契合：

在企業裡，人力資源功能對於員工的職務安置有其專業責任，然工作者對於個人與職務的契合度理應有意識地辨識察覺，讓個人職業天賦與職務要求獲得契合，亦或對個人後續職務轉換及轉職方向能以契合觀點進行思考，以保持個人在職業發展上的健康狀態。

四、身體 → 體適能控制：

身體健康是舊有對健康的基本要求項目，職場工作者對自己身體的管理，除之前提及的情緒、能力與契合的關心外，亦須藉由體適能運動來維持與促進自己的身體健康與避免疾病的危害。

五、社會 → 人際關係：

專業是職場發展的利器，人脈則是祕密武器，在職業發展歷程中擁有良師益友者通常會發展得相當卓越。工作者在組織生活，並非真空的存在，而必定與主管、同事、部屬、客戶 (廠商) 等不同人群互動交流，因此工作者能主動培養個人正向的人際關係與社交能力，將成為其社會健康的關鍵。

六、精神 → 工作意義與價值：

依據哈佛大學班夏哈教授在『更快樂』一書裡提

及，職場工作者要維持快樂，必須追求有意義的目標。而對個人而言，工作意義是主觀的，必須回歸到個人獨特的生命結構裡去探索工作者本身的信念與價值觀，進而在職業發展中體現與實踐這份信念與價值，促進工作者在職場中發自內在的職業動力與健康的心靈發展。

「有健康才有未來」，過去對卓越職業生涯與健康的觀點，多擺放在職能提升及身體健康作為焦點。本文筆者嘗試以多維度與多層次的職場健康觀點，提出職場工作者在追求卓越職業生涯發展的同時，亦可從多維度的主題著手，以獲得全面性的職涯健康之提升，開展成功且健全的職業生涯。

生涯前哨站

南臺科技大學職涯發展暨校友中心 業務介紹

顏榮祥 / 南臺科技大學職涯發展暨校友中心組長

南臺科技大學工業管理與資訊系副教授

吳淑禎 / 國立臺灣師範大學師資培育與就業輔導處副教授

(協同編輯)

一、中心組織與任務

本校為培養學生之就業即戰力，達成「畢業即就業、上班即上手」與「學用合一」之目標，本校戴謙校長於 2010 年 5 月將隸屬於研發處之就業輔導單位，改制為職涯發展暨校友中心（以下簡稱本中心），並由二級單位提升為一級單位，專責學生職涯與就業輔導及校友服務。本中心分成「職涯發展與實習輔導組」及「校友服務與就業輔導組」兩組，下設有「學生校外實習委員會」及「學生職涯及就業輔導委員會」，為學生校外實習及就業之諮詢指導單位。本中心之任務目標：(1) 秉持積極、熱誠的服務態度，幫助在校生、準畢業生、畢業校友做好生涯規劃及職前準備；(2) 透過企業認養人才制度、校友導師制度、系友會及校友會，積極培養學生之就業即戰力；(3) 透過職涯與就業輔導相關機制扮演系所、學生、廠商、政府單位、社區及校友之溝通橋樑；(4) 協助校友適才適所，為企業尋求最適合的人才，俾能互利互惠共創卓越之優質人力。

二、四年一貫職涯與就業輔導及成效追蹤機制

本校大一新生自入學起，即開始接受貫穿就學至就業的職涯發展輔導。本校職涯輔導機制，隨著年級之成長，各有輔導重點，如圖 1 所示，分別為：大一探索職業興趣、大二準備校外實習、大三企業實習、大四就業媒合、及畢業後結合校友資源，提供就業機會。為掌握畢業生就業情況及雇主的滿意度，本校建立定期追蹤機制，以檢核人才培育成效，形成持續回饋改善迴路，確保人才養成契合業界需求。茲將各項重點工作及特色，逐一說明如下：



圖 1、四年一貫職涯與就業輔導及成效追蹤機制

(一) 實施職業興趣探索與職能診斷，協助學生規劃能力養成計劃

本中心與學務處諮輔組合作，為全校所有大一新生實施 UCAN 職涯興趣探索及共通職能測驗，由諮輔組逐班解釋檢測結果，增加學生對個人興趣及職場必備能力的瞭解。於大三階段進行專業職能診斷，透過職能自我評估，規劃能力養成計畫，針對能力缺口進行學習，提升個人之職能及就業競爭力。

(二) 實施企業參訪，進行職場體驗

辦理企業參訪，由專業課程教師帶領學生認知職場環境，及現場作業實務，驗證專業課程及業界實務關聯性。

(三) 全面實施學生校外實習，落實就業接軌

1. 訂定「學生校外實習實施辦法」、「學生校外實習作業規範」及「校外實習課程實施要點」，據以開設「校外實習」課程，輔導學生至校外實習。
2. 規定校外實習課程為必修，並列為畢業門檻。實習課程類型多元化，包括學期實習、學期（其他）

實習與暑期實習、職場見習與專案實習，提供學生不同選擇。專案實習之實習地點為校內，其他類型之實習地點為校外。

3. 透過產學合作、教師企業研習及深耕服務等管道，提供學生選擇優質實習機構之多元機會。

4. 辦理台積電早鳥班計畫及群創產業學院，先由業師與學校專業老師在學校上課，然後再去企業實習，實習後留任，落實就業接軌。

5. 辦理海外實習培訓課程，採小班制及菁英式上課方式，深入為學生進行自我行銷、履歷撰寫、英文 / 日文 / 越語對話、面試技巧、美姿美儀等方面之實務訓練。課程結束後，依廠商開出的職缺進行面試，錄取後至海外實習。

6. 配合政府新南向政策，加強與東協國家之台商企業緊密合作，拓展學生海外實習據點。

7. 建立完善校外實習輔導機制，以周延標準作業程序，確保實習品質。



(1) 實習前：系所評估實習機構，評估合格後，廠商與實習生面試後準備簽約，雙方用印簽約完成，本校於實習起始日前幫實習生投保意外險及醫療險。

(2) 實習中：輔導教師至實習機構訪視實習生，實習生或實習機構如有問題與輔導教師溝通反映，實習生須撰寫實習報告才能取得實習學分。

(3) 實習後：本中心將實習成效做多元考評，舉辦「校外實習達人競賽」及「校外實習成果展」。

(4) 評估與追蹤：除實習生上網填寫實習滿意度問卷，並進行雇主對實習生之滿意度調查、實習生終止原因與終止比例分析、及曾參與實習之應屆畢業生的留任調查，以檢核實習成效。

8. 辦理實習生職前說明會並編印實習手冊，供實習生參考；辦理實習輔導老師講習會，提升實習管理之一致性。

9. 建置系統化之「校外實習管理系統」，作為實習相關資料管理、實習成效評估及校務研究之決策支援管理系統。

(四) 辦理就業輔導與媒合，提高學生就業率

1. 除與勞動部及台南市政府合辦就業博覽會，並受教育部委託辦理大專校院區域性（雲嘉南）校園徵才活動，媒合畢業生就業機會，協助學生畢業即就業。

2. 辦理職涯與就業輔導講座，提供「升學與公職準備講座」、「履歷撰寫技巧」、「全方位中英簡報技巧」、「一對一 / 一對二履歷撰寫與面試技巧諮詢」等求職講題，促進學生認識自我，深入瞭解求職所需具備的表達與應答技巧，提早準備增加錄取機會。

3. 辦理職場達人打造計畫，提供學生多方位就業諮詢，活動內容有：

(1) 達人講堂：針對本校十大就業核心能力，邀請相關專業之職場達人擔任講師群，辦理系列職能講座。

(2) 專家諮詢：由學生自行申請職場達人指導，內容包含專業領域之就業建議、履歷撰寫與面試技巧諮詢等。

學生可以透過達人講堂充實就業職前準備，增進自我的能力；並透過達人之專家諮詢，更明確自己未來就業方向；也可以經由達人專家一對一指導，在求職面試前有實戰經驗，瞭解如何展現自己的長處與特質。

4. 開辦影音履歷製作課程及競賽，業師透過影音履歷之教案，指導學生各類面試技巧並激發學生創意打造獨一無二之個人履歷，引領學生做好職前準備，培養自身軟實力，提升就業競爭力。

(五) 建置校友就業追蹤平台，調查畢業生流向，進行長期追蹤、輔導及回饋

1. 建置「校友就業暨應屆畢業生動態調查系統」，結合職發中心、系、所之校友流向調查，及校友主動更新等，形成畢業生資料庫。

2. 為暢通畢業生流向調查，各系成立系友連絡平台 (Facebook) 及通訊軟體群組 (LINE)，建立畢業生聯絡管道。

3. 建立畢業生資料庫內容與分析結果回饋精進課程教學機制，例如：(1) 本校通識教育中心及語言中心，依畢業生實際遭遇的困難或欠缺的通識及外語職能，檢討改善通識核心能力與外語能力培育機制。(2) 本校工學院及設計學院接受 IEET 教育認證，商管學院接受 ACCSB 及 AACSB 國際認證，各有其認證規範，各系所於畢業生流向調查時，對專業職能做詳細調查，做為改善系所專業課程規劃參考。(3) 各系

所課程委員會依畢業生流向調查結果，改進課程規劃，並經學院課程委員會及校課程委員會審議，建立回饋改善檢核機制。

(六) 建置雇主滿意度平台，進行雇主滿意度調查，回饋至課程與教學改善

根據畢業生流向調查之結果，針對已就業畢業生之雇主進行調查，藉以了解雇主對本校畢業生在專業知能、工作表現與人際關係、個人發展潛能等方面之滿意度，調查項目有 18 項指標，對應本校十大核心就業能力。各系針對滿意度較低之指標及雇主對本校及畢業校友之建議，於課程委員會中討論並提出具體改善措施及回應機制。

(七) 於全國及海外成立校友會，凝聚校友力量，強化對學校的認同及支持

1. 輔導地區及海外校友成立校友會，就近服務畢業校友，增進對於母校之向心力，及在校生就業輔導之資源。目前已成立全國總會、北區、臺中市、臺南市及高雄市校友會，各校友會定期舉辦活動以聯繫感情並招收新會員，使校友組織運作更活絡，成為本校學生就業與生涯發展助力。另成立越南胡志明市及河內 2 個校友分會，本校與海外校友會時常聯繫及辦理聯誼，以凝聚越南校友力量及尋求海外實習機會。

2. 定期辦理校友活動，凝聚力量。包括：(1) 定期寄送校友電子報，提供畢業校友瞭解校務發展，連絡校友感情；(2) 每年校慶週辦理系友回娘家活動，邀請歷屆系友返校為母校慶生，共同見證母校的發展，更透過職場經驗分享，提攜在校學弟妹；(3) 訂定「傑出校友遴選要點」，辦理傑出校友選拔。每二年辦理一次遴選，除將傑出校友具體事蹟刊載於學校相關刊物外，亦錄製微電影置於學校網頁，期使對學弟妹起見賢思齊之作用。

三、結語

本校以「產業最佳合作夥伴之科技大學」做自我定位，激勵教師帶領學生將專業研發成果，應用於協助產業技術升級並深化經營，發展科技大學之務實致用特色。此定位不僅促使本校與產業緊密結合，共同合作開發企業之專業領域核心技術，並將核心技術融入課程教學，培育企業所需人才，使本校學生持續為企業之最愛。

本校職涯發展暨校友中心結合學校、政府、企業及校友資源，統籌推動全校學生職涯與就業輔導及校

友服務。本中心建立一系列就業輔導與追蹤機制，確保本校養成之人才符合企業所需，並持續成為企業之最愛，本校 98 至 105 年連續 8 年獲 Cheers 雜誌評為企業最愛私立科大第一名，亦獲遠見雜誌「2016 企業最愛大學生調查」排名私立技職校院第一。

生涯鐘聲

上課囉！來聽聽桃園市私立復旦高級中學怎麼說！！

桃園市私立復旦高級中學生涯輔導工作特色

林玉晴 / 桃園市私立復旦高級中學輔導主任

宋珮綺 / 國立中央大學附屬中壢高中輔導教師（協同編輯）

復旦學校財團法人桃園市復旦高級中等學校為「復旦家族」一員，是上海復旦大學在台灣的校友為了傳承母校學術獨立、思想自由之優良傳統，而於 1958 年在台灣創立，學校的校徽、校訓及校歌皆與復旦大學相同。

復旦高中以「求精務實」、「快樂希望」為學校願景，希望在「博學而篤志，切問而近思」的校訓下，培養有自信、受尊重、具競爭力的未來世界公民，全校班級總計 72 班，高中部 36 班，國中部 36 班。

復旦的輔導室兼顧高中國中輔導工作的推展，規劃六年一貫的生涯輔導，從對各行業的認識過程，引發學生興趣，發現個人生涯方向後，協助學生適性選擇，聚焦於未來學習領域，順利銜接下一個學習階段。各年級生涯相關的活動實施內容如下：

國中部	
年級	實施內容
一	1. 新生定向團體輔導 2. 職業訪問 - 我是小記者、校外教學職場觀察 3. 心理測驗 - 學習診斷測驗、人格測驗施測與解釋 4. 師生、家長專題演講 - 技職教育介紹 5. 生涯輔導紀錄手冊、生涯檔案建置與觀摩
二	1. 職涯幸福職人 show - 認識工作世界 2. 心理測驗 - 新編多元性向測驗施測與解釋 3. 技職體系參訪體驗活動 4. 師生、家長專題演講 - 職場達人分享 5. 生涯影片討論 6. 生涯輔導紀錄手冊、生涯檔案統整與觀摩

- 三 1. 職場參訪及體驗活動
2. 心理測驗－國中生生涯興趣量表施測與解釋
3. 師生、家長專題演講 - 十二年國教適性入學講座
4. 生涯輔導紀錄手冊、生涯檔案統整與應用

高中部

年級	實施內容
一	<ol style="list-style-type: none"> 1. 新生定向團體輔導 2. 生涯規劃課程 3. 心理測驗－讀書與學習策略量表、青少年心理健康量表、中學性向測驗、興趣量表施測與解釋 4. 選組輔導 5. 生涯檔案建置 6. 職涯講座 - 生涯楷模職場介紹、學群簡介
二	<ol style="list-style-type: none"> 1. 大學參訪活動 2. 職涯講座 - 生涯楷模職場介紹、學群簡介、家長職涯分享 3. 職場參訪活動 4. 轉組輔導
三	<ol style="list-style-type: none"> 1. 心理測驗 - 大學學系探索量表施測與解釋 2. 職涯講座 - 國外大學介紹、指定項目準備技巧 3. 甄選入學指定項目甄試個別指導教師安排 4. 職涯面試 - 個別面試、團體面試、英語面試 5. 推甄經驗談 - 面試題庫資料更新 6. 考試分發選填志願團體說明會 7. 選填志願個別輔導

除了上述由輔導室主導的活動之外，我們也鼓勵學生積極參與校內外各項活動及競賽，每兩週固定宣導大學及各單位辦理的相關營隊活動，並引導學生在參與活動後，以文字、照片完整紀錄參與之活動，回顧在活動過程中展現的能力及新的學習，建置個人特色生涯檔案，為自己留下紀錄，在每一學年末檢視自己的學習歷程，從中發現個人的成長與多元能力。

此外，在辦理活動或學生生涯探索時，我們除了運用校內資源外，也積極連結校外鄰近社區機構、廠家、大學校院及家長，共同協助學生，讓復旦的同學能夠在生涯的大道上，朝最適合自己的方向前進，成為一個有自信、受尊重、具競爭力的未來世界公民。



復旦高中校園



職場參訪 - Google 台灣分部



職場參訪 - 南僑水晶肥皂



職場參訪 - 堰新醫院



技職體系參訪體驗活動



職涯面試



職涯面試



職涯面試 - 英語面試



職涯面試 - 團體面試

時時刻刻 (The Hours)

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

本片編劇是大衛·海爾 (David Hare)，改編自麥可·康寧漢 (Michael Cunningham) 獲普立茲獎的同名小說，由史蒂芬·戴爾卓 (Stephen Daldry) 執導。

妮可·基嫻 (Nicole Kidman)、茱莉安·摩爾 (Julianne Moore)、梅莉·史翠普 (Meryl Streep) 挑大樑擔綱演出，三位女演員都十分出色，三人同時獲得柏林國際影展銀熊獎最佳女主角。妮可基嫻扮演 1923 年的英國女作家吳爾芙 (Virginia Woolf)，正在寫小說《戴洛維夫人》(Mrs. Dalloway) (這本小說原名就是「時時刻刻」(The Hours))，考慮著怎麼寫開頭，以及斟酌著是否該讓書中主角自殺。當時的吳爾芙很想逃離她住的里奇蒙 (Richmond) 郊區，然而她老公堅持郊區對吳爾芙的心理狀況最好。

茱莉安摩爾飾演 1951 年一位洛杉磯的家庭主婦蘿拉 (Laura)，當時的她正在閱讀那本《戴洛維夫人》，而她對郊區家庭主婦生活的厭惡與煩躁也使她有輕生的念頭，然而她的老公完全感覺不出任何異狀。

梅莉史翠普則是 2001 年紐約的編輯克拉麗莎 (Clarissa)，正為她罹患愛滋的前詩人男友李察 (Richard) 準備派對，她目前還有位同居女友及女兒，但她的心思都在那位前男友身上。

除此之外，本片獲得金球獎最佳戲劇類影片。妮可·基嫻還獲得奧斯卡、金球獎最佳女主角。史蒂芬·戴爾卓獲得柏林國際影展最佳導演。

影片導讀

故事描述三個不同時代女人的某一天，吳爾芙是《戴洛維夫人》的作者，蘿拉是《戴洛維夫人》的讀者，而克拉麗莎過的日子則很像書中的戴洛維夫人，為了照顧前男友李察而忽視自己的人生。有一天吳爾芙

的老公問她，為何要殺掉她小說中的角色，吳爾芙回答：有人必須死亡，才能讓其他人映照出活著的價值 (Someone has to die so the rest of us can value life more.)。

找不到出口的靈魂

1941年3月28日，星期五，這天晴空萬里，風和日麗，希特勒的飛機正準備傾巢而出，大舉轟炸英格蘭。就在這天，59歲的英國著名女作家，以「意識流」寫作風格聞名於世的現代主義先驅維吉妮亞·吳爾芙女士，她在早上起床後，給丈夫雷納德留下一封遺書，然後獨自走向離家不遠的奧斯河，她慢慢走入河中，慢慢沉了下去……這封有名的遺書上這樣寫道：

最親愛的：我確定我又要再度發作了，我知道這次我們再也無法克服了……所以我現在正要做我認為最應該做的。你已經給過我人生中最大可能的幸福，沒有人能夠做得比你更好的了。要不是這折騰人的病，我真看不出有誰會比我們更幸福。真的，我再也撐不下去了，我只是徒然在糟蹋你的生活，沒有我，你會活得更好些才對……我想說的是，我這輩子的所有幸福都是你給予的，你一直很忍讓我，對我實在好得不知要如何去挑剔……如今，一切都將離我遠去，除了一樣，那就是你對我的好。我真的不能再繼續糟蹋你的生活了，我相信兩個人在一起生活，要像我們曾經有過的那般快樂，恐怕是再也找不到了。

這封遺書輕描淡寫的筆調，卻寫出了維吉妮亞·吳爾芙與雷納德兩人之間獨特的夫妻關係，維吉妮亞·吳爾芙和夫婿雷納德結婚30年，但她從早年開始即有精神方面的嚴重問題，她患有精神分裂症狀的疾病，經常為情緒問題所擾，在這之前已企圖自殺兩次，這次終於如願以償。她身後留下《燈塔行》和《戴洛維夫人》等八本小說作品，以及《自己的房間》和《三幾尼》兩本有關女性主義的重要論文，還有一本極富創意的《歐蘭朵》，一本有關女性主義論題和英國文學，為同性戀友人所寫的一本小說體裁的傳記，此外，還有許多篇為報章雜誌所寫的文章，集為兩冊的名之為《普通讀者》的集子。1970年代之中，她的日記和書信集相繼出爐，她在二十世紀英國文壇上的聲望至此幾至於顛峰，幾乎無人能及。

電影的第一個故事軸線

描寫的是維吉妮亞·吳爾芙本人，《時時刻刻》的

故事即是從上述遺書展開，遺書和投河自盡是電影中的維吉妮亞·吳爾芙生命故事的序曲，接著電影鏡頭轉回1923年吳爾芙開始寫《戴洛維夫人》一書的開頭那一天，經過一番苦思竭慮，她告訴丈夫她終於想到如何為這本小說寫下第一句話：「戴洛維夫人跟自己說，她要自己去買花。」但這部影片精緻之處，正如同其原著的精心設計，則在於另外創造兩段不同時間和背景的故事片段，來進行心理對話的穿梭，而以《戴洛維夫人》這本小說為中心主題貫穿其間，和吳爾芙的個人故事互相交織勾連，形成為一部充滿創意且又十分別出心裁的描寫女人內心世界的精彩電影，如同吳爾芙在《戴洛維夫人》一書中所說：「一個女人的一生，全濃縮在這一天之中，是的，這短短的一天。」

電影中有關吳爾芙生活部分的描寫，比照關於她的傳記，可說相當的寫實，時間設定在1923年之中的某一天，吳爾芙著手動筆寫《戴洛維夫人》，當天下午她的姊姊凡妮莎帶小孩來訪，影片所呈現出的吳爾芙的日常生活寫照，她幾乎很難定格在現實生活中。從影片中火車站夫妻爭執那場戲，可看出吳爾芙多麼抗拒活在近乎窒息的「正常人該過的生活」中。妮可·基嫻無以倫比的精采演技傳達出吳爾芙「堅毅卻絕望的情緒，理智又瘋狂的行為」。

吳爾芙生前著名同性戀女友 Vita 的兒子奈吉爾·尼可森所寫有關她的傳記《找不到出口的靈魂》一書，作者在書中花費不少筆墨描寫吳爾芙夫妻兩人的生活，其中有一點事實值得我們注意：他們之間幾乎沒有性生活。這層事實不難理解，理由很簡單，吳爾芙天生性冷感，又是同性戀，而且又有精神分裂疾病。其實她完全是一個不適合活在家庭中的女人。家庭這看似溫暖所在，對像吳爾芙這種詩人一般的藝術家，確實是個令人窒息的牢籠。

電影的第二個故事軸線

描寫的是茱莉安摩爾主演的逃家女士，1951年一位洛杉磯的家庭主婦蘿拉。除了小說《戴洛維夫人》這個中心主題不時出現之外，乍看有些突兀，實則不然。吳爾芙除小說創作之外，她更宣揚女性自主的主張，《歐蘭朵》和《自己的房間》在1920年代出版之際，可說為女性主義論調說出了許多極剝切中肯的話，電影中第二段茱莉安摩爾的角色，簡單講，正是塑造來當作這種論調的註腳：追尋自我的生活空間。這等於是帶有延伸吳爾芙主張的企圖，把她的話加以擴大演繹。也差不多是以一天來說出全部的人生，她有個聰明的而且知道母親不快樂的兒子李奇 (Richie)，並懷了第二胎，正為老公的生日派對做準備，她難

以做出一個生日蛋糕來為丈夫慶生，說出她難以在中產階級社會中扮演家庭主婦的困境。茱莉安摩爾精準的詮釋出「我知道這樣做很糟，但再不做我就要崩潰了」的困頓。

弗洛伊德生前曾經提出一個這樣的問題：「女人到底要什麼？」大師終其一生並未真正回答這個問題，不過從今天眼光看，這個問題的答案似乎可以是：女人要的是自由和自我。套用西蒙·波娃在《第二性》一書中以存在主義哲學為基礎的主張，換句話講也就是努力去做自己。電影中茱莉安摩爾的角色，讓我想到卡謬在『異鄉人』中對主角的描述：「這本書的主角之所以被定罪，因為他不肯演戲。就這層意義來說，他是他的社會中的陌生人」。

她曾企圖以自殺來擺脫布爾喬爾似的安居歲月，最後以拋夫棄子終場，一個人幽居在加拿大做圖書館館員，成了「社會中的異鄉人」。跟電影一開頭維吉妮亞·吳爾芙的自殺相互呼應，是對生命一致性的質問：「人能得到真正的自我與自由嗎？」她和易卜生筆下的愛瑪一樣，丟棄丈夫和小孩離家出走去追尋自我。五十年後她再度出現為跳樓自殺的兒子收屍時，已經是雞皮鶴髮，垂垂老矣！而這中間漫長的五十年歲月，她得到什麼樣的答案？或許電影中戴洛維夫人的一天，等同於她的五十年歲月，也等同於維吉妮亞·吳爾芙的一生。

電影的第三個故事軸線

描寫的是 52 歲的戴洛維夫人，電影中梅莉史翠普所主演的一段，基本上即是現代版影像化的戴洛維夫人在一天之中的故事，2001 年的紐約和 1923 年的倫敦基本上並沒太大不同：她的內心世界在這一天之中的確扮演了她整個一生的故事。跟第一段寫維吉妮亞·吳爾芙一樣，都只說了一天的故事，人的一生活可以濃縮成一天，短短的一天。

化身為戴洛維夫人的梅莉史翠普，這一天晚上她要在家裡舉行宴會，早上的時候她說她要自己去買花，就在這一天之中，她的內心世界經歷了前所未有的翻騰經驗，她重新省視了一遍她所走過的生命，並且以嶄新目光看她生活周遭一切，頻頻雀躍呼叫：活著真好！表面上看似什麼都沒發生，實則內裡澎湃洶湧不已。當然，這天至少也在她身上發生了兩樁重大事件，一樁是三十年前曾一起同居又向她求過婚的一位男士從印度回來，翩然登門造訪，另一樁是她長期照顧著染患愛滋病為精神疾病所苦的靈魂伴侶跳樓自殺。梅莉史翠普這硬底子的實力派演員，詮釋克拉麗莎擺盪在快樂與悲傷之間，深刻地描繪出「對未來快樂的渴望成了一種幻覺，最後終於體認到快樂只存在於某

個當下」的無奈。

電影《時時刻刻》麥可·康寧漢的原著，顯然是一本特別向吳爾芙呈現至高敬意的小說作品，我們甚至可以把這本小說看成是《戴洛維夫人》的簡易解析版。事實上，一本兩百多頁篇幅的小說，從頭到尾幾乎毫無故事情節可言，多的是一連串漫無邊際和天馬行空式的心靈印象的抒發，這讀來像是曼殊菲爾短篇小說的擴大描寫，而曼殊菲爾正是吳爾芙所心儀的和她同時代的紐西蘭女作家，她們在文學上都是走在前頭的現代主義先驅。

尊嚴的存活著並得以展現自我

2003 年諾貝爾文學獎得主南非作家柯慈在『麥可·K 的生命和時代』所描述的麥可·K，他幾次從集中營裡逃出來，拒絕吃集中營裡的食物：「自由得像隻小鳥，只吃自由的食物」（程振家譯，237 頁）。事實上大多數人都沒有辦法像麥可·K 一樣，在南非黝暗的社會，他有如一個與生俱來的大地之子，無視於飢餓、戰亂、死亡……，他，在孤絕之中，對一切無所企求，只求自由的存在。「他在中營地裡停留其實只是一種諷喻，是一種關於一個意義怎麼居處在一個系統裡，卻又不變成此一系統的一個專門用語，如此令人難堪、令人無法想像」（程振家譯，270 頁）。

維吉妮亞·吳爾芙之所以迷人，正因為她總是想要試著在「令人難堪、令人無法想像」的世界中找出在龐大的社會系統裡，仍保有個人意義的可能性，讓人更有尊嚴的存活著，並得以展現自我。最後一次麥可·K 被安置在集中營的醫療中心時，一個照顧他的醫生（其實是藥劑師）被他吸引，他認為麥可·K：「是一個有靈魂的人，一個超越或不在任何歸類與範疇之內的人，一個不被教條碰觸的靈魂，不被歷史污染的靈魂，一個即使被深埋在古埃及石棺裡都還是會震動雙翼的靈魂，一個在滑稽面具的遮覆之下都還要喃喃自語的靈魂……我們所有人都翻跌進歷史的大鍋爐中，唯獨你，追隨著你那愚黯的光明……你用古老的方式生活著，在時間裡飄移，靜觀四季的變化」（245 頁）讀到這一段文字，讓我噤不能言，柯慈寫出來的麥可·K，是像我這樣被社會文化「污染」長大，不斷尋求認同的人，心中最原始的鄉愁。吳爾芙、戴洛維夫人和蘿拉，都竭力地「居處在一個系統裡，卻又不變成此一系統」，都象徵性地被困在孤獨與絕望的「集中營」裡，都想逃離這個龐大的社會系統。集中營無所不在，人很難得到真正的自我與自由。

用心靈去體驗生命

大衛·鄧比在《華麗的冒險》一書中說：讀吳爾芙必須以不同人生階段去加以反覆重讀，然後在不同層次的內心體驗中來回擺盪，藉此深入生命的感受，繼而得到很大的閱讀樂趣，因而吳爾芙的世界是內在的和反省的，而不是外在和具體。我深深認同這樣的看法，特別是如果把《戴洛維夫人》和《燈塔行》這兩本主要小說作品，加上《歐蘭朵》和《自己的房間》以及她的日記和書信集等放在一起讀，我們會發現一個內在世界多麼繁複細膩以及觀察眼力多麼獨到銳利的風格統一的吳爾芙，況且她的英文敘述文體亦可說獨樹一幟，說得上是美麗動人，我們甚至不妨這麼說，她的小說根本不具任何吸引人的具體故事情節，但會吸引住我們繼續往下讀的，毋寧還是她那細緻婉約的散文敘述風格，反覆閱讀之餘，沒有人會否認，《戴洛維夫人》的確是一本偉大的當代英文散文體傑作。

電影《時時刻刻》真正為我們做的是釐清吳爾芙蕪雜零亂和天馬行空一般的思緒，用電影特有的蒙太奇交叉剪接方式，把生活中最深刻的內在感觸呈現在我們面前，我相信這是這部影片最成功的地方，使我們特別感受到，生活的真實體驗來自內在細微的感觸，而非虛華浮誇的外在表象。

從文學經驗角度看，讀吳爾芙的作品的確讓我們更能懂得如何利用心靈去體驗生活，也更能勇於坦然面對自己靈魂的真實面。吳爾芙本人或許不易親近，但是她書寫的本質卻是深入人心的，只要能耐著性子一步一步走入她的世界，就能因為她像放大鏡似的文字魅力，使內在幽微的感觸，變大、變慢、變清晰。

結語

看完電影，其實已經不知道算是哪一次看完，我在網路找到桂冠出版社 1994 年印行的《達洛衛夫人·燈塔行》，瞿世鏡等譯，有點舊。也找到 2000 年希代出版單本的《戴洛維夫人》，史蘭亭翻譯，還有 2007 年的版本，甚好。一發不可收拾，又找到《自己的房間》(A Room of One's Own)，而且是 2017 年【出版 90 週年全新譯註版】，宋偉航翻譯。還覺得不過癮，又找到 2016 年英國 Random House 出版的 Virginia Woolf 系列英文原著小說，A Room Of One's Own(自己的房間)、Mrs Dalloway(戴洛維夫人)，和 The Years(時時刻刻)，一本才 316 台幣，還遇上珍·奧斯汀逝世 200 週年紀念展，精選雙書 75 折！一本降到 237 元，連 Orlando (歐蘭朵)

也一併買下，真是物超所值。

於是一杯咖啡、一碟手工餅乾、一本小說的陽光下午，屬於我了！

創意玩生涯

花火一單打獨鬥落伍，我們生在群的世代

黃之盈 / 台北市立明德國中專任輔導教師

一、前言：

這一款花火遊戲，曾經得過 2013 年德國年度遊戲冠軍評審團獎。是讓學生透過模擬自己是花火師傅，必須努力放出最璀璨的花火，他的規則有點像排七，但他的特殊規則是「牌面向外」所以是「其他玩家看的到你的牌，但你自己看不到」，透過遊戲的過程可以有大量的人際溝通、決策分析、互相合作，於是曾經在自己的綜合活動輔導科八年級「人際主題」，運用花火讓學生體會非語言溝通，以及「七年級」課堂運用於班級團隊合作的暖身等。運用在課程或生涯團體的部分，限制時間，以小組競賽的方式，以學生最後綻放的花火璀璨度，來增加輸贏感，學生在活動中必須同心協力溝通清楚，才有機會牌列出最燦爛的花火。

二、遊戲介紹：

■ 遊戲名稱：花火 (Antoine Bauza)



■ 遊戲人數：2~5 人

■ 玩家年紀：8 歲以上

■ 主要玩法：將 50 張牌面朝下洗牌，2-3 人則每人五張；4-5 人則每人四張。剩下的牌當牌庫堆，這套卡牌最具特色的是，要將「面朝外」的方式放在手上，讓其他人看到自己的手牌內容，但自己看不到。從身上衣服穿得最鮮豔的人順時鐘開始遊戲，學校場域學生則是都穿一樣的衣服，教師可自動怎麼開始。

■ 玩家動作：遊戲中共有八個指示物，玩家選擇一條線索的時候，就得拿出一個放在旁邊，選擇其中一位玩家告訴他你手牌是「哪種顏色」或「什麼數字」。所有指示物都用完就不能選擇這個行動了。

■ 遊戲時間：30-40 分鐘



■ 遊戲目標：將五種顏色都按照數字和花色按照 1~5 的順序排放。



三、遊戲後引導：

我先說明一下，通常在遊戲過程中，我會讓一個班級分成四組競賽，或者小團體分成兩組競賽，改編一下規則，他們不可以使用指示物，但可以用五種感官知覺（除了點頭、搖頭之外）像是：眨眼睛、抽動嘴角、動鼻子、挑眉等）方式，向對方進行確認。

請學生先討論出他們這組有默契的互動之後，各組

派一名監察官換組檢視他們有沒有違規，違規一次扣兩分。透過沒有指示物，只能運用團隊一開始講好的默契，傳遞訊息，無論是在小團體或是班級情境中實施都富饒樂趣！如果出錯，只好蓋牌以示負責，減少牌數，則減少對的機率，增加遊戲刺激感。

（一）觀察體會層次：

「在剛剛進行的過程中，令你印象最深刻的是什麼？」
「你如何正確收到別人的指令？」
「當你確認過後擺出正確的，感受如何？」
「你認為沒有語言和點頭 / 搖頭傳遞訊息，容易嗎？」
「當你誤傳訊息，你的心情是什麼？」

（二）檢視歷程層次：

「對妳來說，給別人訊息比較輕鬆？還是取得訊息比較輕鬆？」

「剛剛的過程中，你特別信任誰的訊息？為什麼？」

「誰傳遞訊息是最穩定且無誤的？」

「被同儕需要的感覺怎麼樣？」（有成就感、有壓力且有負擔、好像得和對方分擔責任等等）
「你對於自己傳遞訊息的時候有自信嗎？」

「你喜歡剛剛的遊戲過程嗎？讓你感到享受的是哪個部分？彆扭的又是什麼？」

「你習慣受到別人需要嗎？」

「當不熟的朋友跟你尋求支援與建議，你的想法是什麼？你會古道熱腸不吝給出訊息，還是裝瘋賣傻假裝不知道？」

「當你隊友確認訊息時，一開始的心情是敞開心胸接受意見？還是帶有質疑，且得失心重？」

「你觀察自己跟別人確認訊息的時候，是緊張擔憂？還是豁出去反正自己看不到？」

「在遊戲中，你曾經盡過最大努力暗示你的隊友正確答案嗎？」

（三）生涯省思層次：

「對你來說，求援這件事情容易嗎？」

「在你的生活中，你常需要跟別人求援嗎？」

「你求援時，容易成功嗎？還是會遭到白眼或排斥？」

「生涯中，什麼事情必須要求援？」

「生涯中，如果可以求援，你口袋名單的前三名對象是誰？」

「對於生涯中的困頓或疑惑，你曾經找誰求助，有用嗎？」

「在求援的時候，讓你最卡住的是什麼？讓你感到意外的又是什麼？」

「你常常靠別人取得訊息嗎？還是比較多靠自己呢？」

「花火這款遊戲讓我們知道我們沒辦法靠自己獨活，必須藉由外力和訊息，你認為這跟生涯的相關聯是什麼？」（生涯金三角中的外界資訊、家人意見、老師建議、測驗量表結果、科系招生訊息、升學管道、技藝學程、職業試探、體驗活動等）

「誰在你的生命中，扮演說話一針見血卻中肯有理的貴人？」

「誰又是在過去生活中，給你篤定的眼神，給你正面肯定的訊息？」

我們在生涯中，總有自己的盲點，必須藉由他人的生命經驗，告訴我們怎麼努力比較可以得到我們想要的，透過他人的視野來見證到目前的努力沒有白費，更透過成功經驗的分享，讓我們能更篤定踏實地往目標邁進。花火這款合作行的遊戲，讓我們除了看看自己的資源和優勢之外，也得往外獲取他人的訊息，和別人一起互動，往共同目標邁進！想想你生活中可以一起努力的人是誰，他在哪裡，做些甚麼，而你目前又有甚麼目標想要完成，請記得在圓夢的途中，你並不孤單，就像一場馬拉松賽跑，會有人停頓休息，有人衝刺前進，有人穩健步伐，有人受傷退場，無論是用怎樣的速度，只要方向一致，有一同努力的夥伴，就儘管和伙伴一起前進，讓青春像花火一般無敵亮麗吧！

生涯快訊

（一）好書推薦

Book1.《這麼想就對了：哲學家教你破除11種負面想法》

鐘穎 / 高雄中學輔導主任



書籍小檔案

作者：伊利特·科恩
原文作者：Elliot D. Cohen
譯者：蔡淑雯
出版社：心靈工坊
出版日期：2012/07/09

從英文書名《The New Rational Therapy》（《新理性治療》）就可以知道本書是認知取向的分支，創

始者 Elliot Cohen 在師承 Ellis 的認知行為學派後，輔以他個人的哲學背景，成立了 ASCP（美國哲學、諮商與治療協會），並在各地推廣哲學諮商，近年來國內亦成立了「臺灣哲學諮商學會」，著手訓練自己的治療師，其積極的程度吸引了不少目光。

Elliot Cohen 認為，以邏輯為基礎的治療法和傳統的方法有所不同。在他看來，正向心理學忽略了人類困擾的根源：非理性思考。而其他理論則又太過強調非理性思考，忽略了解決方法的建構，但他所創立的取向卻可兼具上述優點。除了能替當事人找出非理性思考的根源外，又可以提供各種思維解藥供當事人採用。易言之，它提供了方法。在他的姊妹作《亞里斯多德會怎麼做？》中，曾經整理出不良信念的特定規則，並以實例配合這些規則仔細說明。這本書也同樣歸納了 11 種致命的謬思，其中包括：強求完美、嚴重化、責怪、人云亦云、我做不到、跟自己過不去、操作、自我中心（上述 8 類是行為和情緒的謬誤），以及過度簡化、扭曲可能性、與盲目的預測（上述 3 類屬於事件報導的謬誤）等。

這 11 類謬誤都有專章特別處理，並且提供哲學的解藥以供對治。所謂「解藥」，指的就是在豐富的哲學傳統中，那些有利於辯駁特定非理性思考方式的論述。Cohen 透過他的哲學訓練，將東西方偉大思想者的精華予以整理，並詳細說明我們如何運用這些思維來對抗、矯正人類常見的非理性傾向。我在此處舉「強求完美」為例來說明，因為這是「人類最常見、同時也是最具破壞力的」，所以被放在第一章。在強求完美的思考模式中，最明顯的特徵就是「非如此不可」，它傳達的是一種「堅持」，「要求世界必須符合某種絕對的標準」。

Cohen 對治完美主義的解藥有好幾帖，最令我受用的包括：1、接受人會犯錯，因為人天生就有所欠缺，不完美之處正顯示事物的本質是會改變跟損壞的。2、為發現未知的事物而心存感激，而不是強求絕對的知識，因為真理都是暫時的、可能的，可以不斷完善。3、用「偏好」取代「非如此不可」，他以史賓諾莎的論點為例，完美是人的想法而不是上帝的，上帝不會追求完美。4、焦慮源自我們想要控制外在世界的慾望，而不是控制我們意志可以決定的事。5、這是一個可能更好的世界。要接受世界會更好，而非完美。如果世界是完美的，那就不需要自由了。

一般人想接觸哲學跟心理學的原因，多跟生命受困的個人經驗有關。而藉助哲學或心理學的知識來探索與自助則一直是引領這兩個學科不斷演化的重要動力。心理學方面已經出版了不少相關書籍提供給有需求的人進行自我瞭解與療癒，但哲學一直以來則如高牆

深溝，翻閱專業哲學書籍只會被複雜的討論跟術語所困惑，卻不見對個人生命有意義的討論。除了歐陸的存在主義較能將焦點放在個人有限的生命與虛無外，英美哲學的細碎化簡直令人厭煩，嚇退了許多有意透過哲學來省思生命的讀者。而這本書的最大貢獻就是在漫長哲學思潮裡的浩瀚卷帙中，有系統地整理出各家各派的思想，提供生命困頓的人一個簡要的指引，而不用擔心無從下手。在讀本書時，我就不斷地被許多饒富哲理的話語所打動，它們在在引領我去檢視自己的生活，從而增進了個人的覺察。我相信人是自我指導的，如果生活的前提有誤，就很容易不斷出現自我挫敗的行為，殊不知這些行為往往是依據錯誤的信念。哲學諮商的優點即在於此，它以邏輯為基礎幫助我們看見個人思考的謬誤，因而相當適合結構化地運用在諮商實務及課程教學裡。

然而，對於哲學諮商仍有兩點想法需要在這裡作補充：

第一，以哲學的悠久傳統與豐厚思想，這個以邏輯為基礎的治療法應該只是個起點，它大體仍屬 REBT（理情行為療法）的脈絡，是更細緻、完整了，但遠不到別開生面的程度。哲學若想要在諮商領域開創新典範，單靠此療法是絕對不夠的。真細論之，存在治療或許更接近我對哲學諮商的想像。究竟哲學這門重視思辯的學科如何能在助人工作中另起爐灶，這點有待哲學諮商的同好們持續開拓。

第二，本書缺乏對治療關係的討論。過於重視思辯的結果將會忽視個案常在治療中出現的各種面貌，諸如「否認」、「抗拒」、或「操弄」等現象。不論你是否認同精神分析，但這些現象確實是諮商室的常客。在基本情感被滿足之前，當事人不易受惠於這種教學式的治療。心理諮商的開展無法脫離關係而存在。此書內容雖廣，卻未納入人類心靈的其他面向，照表操課的治療者可能面臨關係經營的重大挑戰。因此它提供的知識只能算當事人的自助手冊，而非助人者的指導書。以哲學進行治療時，其規範仍不應脫離心理諮商原有的架構。意義治療大師法蘭柯（Victor E. Frankl, 1905-1997）嘗言：「沒有人之間的接觸，智慧是匱乏的。」易言之，治療者與當事人間若缺乏真誠接觸，任憑再多智慧之語亦無效用。

整體說來，這是一本對非理性信念的討論更加嚴謹也更為學理的認知治療書籍。以邏輯為本的治療取向會吸引部分思維功能較突出的當事人，他們往往有情感連結與表達的困難，但透過嚴謹的討論與思辯過程，卻可能得到有用的幫助。任一種治療方式都是有限的，它滿足了部分人的需求，卻可能對其他問題束手無策。我們當理性地看待這種侷限，真理畢竟是暫時

性的，完美也僅存在於人的想像中，是人一廂情願的偏好而非自然的準則。然而哲學與心理學的再次交會仍是心理治療界的重要事件，蘇格拉底被稱作心靈的醫生，相當程度上，當代的心理師們都是他的徒子徒孫。心理學雖已在助人專業裡建立起有效的治療方式與規準，但過度仰賴技術的結果反使我們的思想源頭日漸貧脊，哲學的重新匯入恰是一劑我們需要的強心針！希望這劑強心針別僅自滿於「解藥」的開發，否則當真愧對「哲學」二字了。

Book2. 從《醒醒吧！你沒有地圖！》聊聊《變易的力量·e時代的生涯籌劃》

吳秉訓 / 烘焙治療師

這本書裡，印象最深刻的是這個小標《醒醒吧！你沒有地圖！》，一是鄉民用語讀來親切，二來直指生涯規劃核心的梗，冀求穩定不變的路徑根本是幻想，而這也呼應本書的基礎思維，在 e 世代的摩登社會，生涯沒有既定路線，也不會一成不變，而是像易經的陰陽辯證，「天行健，君子以自強不息」，唯有生生不息的變化調整，才是唯一不變的道理。

生涯規劃不像是排命盤、算八字，給了出生年月日時之後突然冒出一條鐵口直斷的《地圖》可以照著前進，也不會是無字天書般的虛無飄渺根器不足有看沒有懂的《你沒有》。《醒醒吧》就是這本書協助讀者開光的點睛之作，一步步探索出屬於自己的生涯路徑。

迥異於其他滿滿是文字談論生涯理論的書，本書透過虛擬人物，運用大量的「角色對話」營造出故事情節，吸引讀者一步步前進，彷彿也在面對自己的生涯規劃。隨著故事推展，角色面臨各種情境，例如發掘興趣、盤點技能、澄清期待...，書裡提供了各式秘笈以便角色因應不同的狀況，就像是拿著飯糰收服小白狗、綁在船桅可以對抗 Siren 的歌聲...總之，社會在走，板金厚度要有。書裡角色可以如此，書外的讀者也能如法炮製，透過各式秘笈協助自己找出自己的路徑。

清楚自己的路徑，然後，一切就順風順水、飛龍在天了嗎？醒醒吧！如果人生就這麼直接簡單，一路到底的乾乾乾坤坤坤，易經也不會從 0/1 陰 / 陽發展成六十四卦、384 爻這麼複雜的系統，早稻田大學畢業、月領 9000 元的高材生也不會無預警的下車，成為亢龍有悔—易經的變化對比生涯的起伏轉折，毫無違

和。

儘管易經裡龍戰於野的境界，這本書裡並沒有特別提到，那大概要在商學院企業管理的課程才比較容易看到，本書一開始提到的「德性存在生涯模式」便是建基在白中有黑黑中有白的圓形太極圖，那境界某程度已將生命繞了一圈，回到了起點，而不是潛龍勿用的起點，因為所有累積的經驗都成了自身的一部分，群龍無首，吉。

人生是個超級華麗的 RPG¹，永遠無法預期會遇到什麼樣的小怪或 boss，解完任務還不曉得又會遇到什麼副本，既然人生·ONLINE 已經開機無法 reset，更甬提 root，就上路吧。最後，很期待這本書成為 mycraft 或是 second life，或者有 PaGamO² 版本，以饗鄉民。

¹ RPG, role play game的縮寫

² PaGamO線上遊戲學習系統 <http://pansci.asia/archives/53483>



張老師文化出版

這本書是眾人智慧與心力所累積的成果，得之群眾、回歸群眾，未來將以各種形式無償分享。

讀者若想要紙本，可以跟華人生涯研究中心連絡，若還有紙本，中心會直接提供；中心目前正進行電子書製作，電子書入口將放在華人生涯網首頁，若想要電子書，可以在華人生涯研究中心預 EMAIL，等電子書實際上線時，會主動通知確切網址。

中心目前已將 18 個秘笈製作成影片，影片入口將放在華人生涯網首頁，若想瀏覽，可以在華人生涯研究中心預留 EMAIL，等我們電子書上線時，會主動通知確切網址。

華人生涯研究中心 Email: ccn@cc2.ncue.edu.tw

華人生涯網: <http://careering.ncue.edu.tw>

這本書企圖呈現不同智慧與力量共同存在之美，也就是易經的陰陽和合之美，包括現代與後現代的和合之美，以及西方與東方的和合之美。

這本書只是拋磚引玉，希望藉由它的分享、激盪，讓台灣生涯專業發展出更多和合之美。

(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 /6/28-30 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)』詳情請洽官網。

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

(三) 國內研討會資訊

1) 台灣生涯諮詢發展學會 2017 年會員大會暨「網路世代的生涯行動：多元視野與多元對象」研討會，即將在 6 月 10 日 (星期六) 於國立陽明大學活動中心一樓第三會議室舉行，研討會以專題論壇、生涯故事相對論、論文發表等方式進行，會員免費參加。會前與會後工作坊，歡迎大家踴躍報名參加。

會前工作坊：2017 年 6 月 9 日 (星期五)

- (1) 主題一：享變工作坊—培養「變」的新視框與能力 / 劉淑慧教授
- (2) 主題二：牌桌上的人生—後現代取向生涯諮商與牌卡的運用工作坊 / 吳芝儀教授

會後工作坊：2017 年 6 月 11 日 (星期日)

- (1) 主題一：正念減壓生涯快樂行 / 郭瓊灝助理教授 (需自備瑜珈墊)
- (2) 主題二：現實治療取向青少年生涯自我探索媒材工作坊 - 「Do Go Card, 謝謝你, 我正在做的事」 / 黃之盈老師

活動詳情與報名諮詢請洽：

<https://goo.gl/forms/QhvBrDOo3UzQ9Ldy1>

2) Jill Freedman 無異是國際間最重要的敘事治療老師。她的《敘事治療—解構並重寫生命的故事》(Narrative Therapy: The social construction of preferred realities)，寫得完整而細膩，涵蓋了敘事治療的重要理論和技巧，被西方許多大學和培訓機構列為指定教材。學會規劃了『主題沙龍』與『三日工作坊』，喜愛後現代心理治療、敘事治療的朋友千萬別錯過！詳情與報名請洽 <https://goo.gl/bGKpJE>

【主題沙龍】敘事治療：朝向未來的冒險

6 月 14 日 (三) 晚上 7:00-9:30

主講：Jill Freedman、吳熙瑁、黃素菲

【三日工作坊】敘事治療：在伴侶與家庭中的運用

6月16日至6月18日（五～日）

講師：Jill Freedman

(四) 特別專文[1]：

小心！不要陷入桌遊的得來速陷阱

謝明耀 / 台北張老師中心助理專員

傅翔立 / 松山少輔組社工員

一、前言

2017年的今天，桌上遊戲這個產品在眾人的推波助瀾下，從德國的家庭休閒娛樂現場，躍升到了台灣教育輔導現場的大舞台，許多助人工作者更想在這項產品上躍躍欲試，希望透過這項產品創造出許多獨特及美妙的輔導策略。

吸引大家目光的桌上遊戲，從秘境中的探險尋寶、世界末日的拯救任務、超級英雄想要登高望遠及坐上氣球環遊世界等等，每款遊戲不單只具備著濃厚的背景故事，藉由遊戲內涵的搭配，更是吸引著遊戲參與者主動踏入來探索這未知的遊戲，運用所知所學在這未知的世界中一展長才，而在這樣的互動之下，創造出遊戲參與者能夠從遊戲中練習特定技能與發覺自身知能，助人工作者也能從旁引導，帶領出輔導目標的方向與討論內涵。

但隨著在實務工作的應用頻繁，從一開始摸索這項產品的可行性，到後面隨著快速的輔導策略改革，助人工作者逐漸導向成一種「想用桌遊達成某種目標」的目標模式，期待運用這套桌遊能夠立即且快速的產生某種成效，並且發生在使用者身上，宛如一個速食教育的概念，只要使用了這項產品，使用者就可以馬上獲得正向效果，而忽略掉桌上遊戲獨特的內涵與設計概念。

而下述內文中，我們期待以實務經驗的分享，以遊戲工作歷程中的青少年為主軸，探索青少年在桌遊工作現場中，所產生身心理的化學變化。

二、桌遊不應是工具，而是創造價值的媒材

從這幾年的青少年實務工作之中，透過教育行動研究取向來驗證桌遊在實務現場的角色與定位，發現桌遊之所以適用的核心價值在於，遊玩過程中發生的各種令人感興趣的事件，我們將它稱為「遊戲歷程」。

因為桌遊有著各式各樣的類型，提供多種情境，在情境與遊戲類型的搭配下，吸引青少年運用所知所學來主動參與其中，並且在不經意的情況下，展現出許多真實的面貌，如同摘下了偽裝的面具。這些觀察與發現是透過平時互動不易看見的面向，也正是可以用於後續討論及工作的素材。換句話說，工作者透過桌上遊戲陪伴青少年，看見他們在遊戲歷程中各種令人在意的表現，將之具體化並進行回饋與討論，讓青少年能有即時又鮮明的感受，看見自我價值的展現，使其有所學習與成長。

以此觀點，自102年開始與各種社區及學校單位合作，運用桌遊設計並帶領營隊及團體。每次的經驗都讓我們更確信陪伴與「遊戲歷程」的重要性。為了增加帶領的品質，以及能對遊戲歷程有更多的敏感度，在每次的活動中，我們對於要使用的桌遊一定會盡可能的體驗及感受，為的就是讓青少年在遊戲歷程中的各種表現可以被精準的看見，使遊戲不只是遊戲，更能玩出多元的意義與價值。

因此，是青少年玩了桌遊之後便會學到缺乏的技能或達到某種目標嗎？答案並非如此單純。若是缺乏工作者的陪伴與對遊戲歷程的觀察，則桌遊不過只是眾多遊戲的其中一種罷了，不具任何意義。以此而論，桌上遊戲不是獲取特定技能的工具，而是透過遊戲歷程創造價值的媒材。以下我們將以105年下半年操作的團體及營隊為基準，分享桌遊創造出的價值。

(一) 透過遊戲歷程，帶領家長看見亮點

在某次的親子情緒團體中遇見了一組令我們印象深刻的家庭，一個是好像不擅長表達意見，許多事情欲言又止，遊戲結束時，總會偷偷的向坐隔壁的媽媽咬著耳朵的少女，另一個是不斷點頭，驚嘆聲連連的家長。

透過漸進式引導，我們嘗試能讓家長透過桌上遊戲中的過程，從中能找出孩子在遊戲中的優點，並且建立家長對於具體且正向的稱讚使用方法。在團體分享時，媽媽當著孩子的面，真心誇讚女兒優異的表現，「在這款遊戲中，她總是能比上一次玩的還好，可以注意到很多細節，都能把有關聯的事情連結並且整理好，分數越來越高了呢。」

把桌遊以有目的性的使用，試圖告訴家長親職教育的方法，很容易面臨到格格不入且不適用的狀況。應以遊戲歷程為主，把焦點放在遊戲參與者的具體行為上，將所有遊戲歷程發生的事情視為重要事件，搭配工作者從中引導，發覺與啟發遊戲參與者的亮點。

(二) 運用桌遊當媒介，讓青少年相信自己

105年的夏天，透過張老師基金會的媒合，結合臺北市松山社福中心辦理跨世代的桌遊活動，帶領張老師少年志工與長輩分享桌上遊戲這件事情。來自於四個熱愛玩桌遊的青少年，在桌遊團體中的無數個話助詞(意旨謔話)交鋒之下，這個念頭就被勾引了起來。

「這遊戲也太好玩了吧～連我的阿罵都沒玩過～」

「連我阿公玩都比你強，你說是不是」

「不然我們讓它們來玩啊～敢不敢喇。」

「敢說敢做，那我們來讓這件事情成真吧。」

「可是我們可以做這件事情嗎？」

在訓練初期自暴自棄、過度搞笑、攻擊他人等負面行為平凡出現，但沒有一個人會在訓練時遲到。總在約定時間前的五分鐘，四位少年總是能在約定的地點集合完畢，迎接著這次的訓練課程。在經過數次課程的訓練之下，少年們也漸漸開始相信自己真的可以得到。

在面對各式各樣的桌遊時，容易以桌遊去搭配某個主題，然後應用於使用者上。但桌上遊戲的價值不應只侷限在遊戲內容中，從中結合青少年對事物的看法與意見，把桌上遊戲當作媒介，甚至可以引發青少年的動力來嘗試規劃自己的未來。

(三) 撇除既定元素，嘗試創造正向經驗

記得有次人際團體的目標是讓參與成員們增進合作體驗，因為團體成員的各別差異性大，有過動症的、人際敏感度低的、亞斯伯格症的，在老師眼中，跟他們好好討論事情都很困難，更何況彼此之間要合作。

當天，相互嘲笑、攻擊他人想法，認為自己才是對的之類的行為不斷，團體看似難以合作，其中有一個患有亞斯伯格症的成員，因人際互動技巧及表達能力差，被攻擊的更是嚴重。就在一個決策後，患有亞斯伯格症的成員意外的做了一個行動，創造出完成遊戲的契機，是大家都沒想到，甚至是影響遊戲勝敗的關鍵所在。

這重要的時刻，透過工作者的帶領、討論與對話，這次團體造就了這位孩子與眾不同的經驗，桌上遊戲成為了他學習人際交往與互動的一項媒材。如果我們以既定的印象，合作型的桌上遊戲應用於輔導工作，那成員必須要達到某種程度才能夠使用，不僅掉入框架中的陷阱，撇除這樣的框架，才有讓青少年在桌遊冒險及創造更多的可能。

三、結語

(一) 青少年工作應放慢腳步，改變非一蹴可及

青少年階段的孩子處於人生的最中不穩定的時期，尋求自我定位，重視同儕團體，開始發展與以往不同的自我概念與自我發現，因此常會有情緒不穩定的狀態，特別對權威反感，因此過於權威性及指導性的互動方式容易引起青少年族群的反彈，造成反效果；反之，鼓勵其嘗試，陪伴其探索，使其透過經驗學習，較能使青少年吸收我們想傳達的概念與價值。這樣的成長歷程並非一時半刻方可見效，而是一種透過經驗累積及不斷印證的成果，因此青少年工作者的角色有如播種的農人，等待著開花結果的那一天。

有基於此，等待與陪伴是青少年工作的核心價值，而桌遊創造了我們跟少年之間的互動橋樑，透過工作者的意念，我們陪伴少年一起玩，從遊戲歷程中引發彼此間的共同經驗，並以此進行探索與交流，使工作者想傳達的想法能植入少年心中。

(二) A + B 不只等於 C，遊戲歷程會創造各種可能性

當開始認識桌上遊戲初步時，我們會以遊戲的內涵及遊戲內容為出發點，探討內容物是否可與帶領者想發展的議題有所連結，希望透過玩什麼樣的桌遊而產生什麼樣的影響，如玩數字遊戲的拉密就想提升遊玩者的邏輯數學能力、需要想像與表達的說書人就想提升遊玩者對於圖像表達的連結等等。

在這些桌上遊戲與目的產生了直線性的連結時，應加入更多開放性的觀點與角度重新體驗遊戲歷程，創造使用者在體驗桌上遊戲時可發展之可能性。透過紀錄、覺察與省思，發展出在遊戲歷程當中，令使用者在意且可以介入的事件，擺脫被桌上遊戲的遊戲內容限制，只能帶領單一議題的得來速模式。

拒絕得來速，細細品味桌遊的醍醐味，從中看見遊戲歷程的各種可能性，這才是桌上遊戲在實務運用的價值所在。

(四) 特別專文[2]：

帶著學生找自己！—優勢牌卡實務分享

張至行 / 國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系大四生

感謝美麗的意外

這一次很榮幸能夠成為玉珍老師優勢實務發展研究團隊中的一員，這是在我自己大四生活計畫外，讓我很覺得很開心的一個意外！不只是能夠有機會瞭解優勢

能力的領域，也在團隊中和老師以及優秀的學姐們有交流、學習的機會，讓我的大四生活多了一段如此特別的經歷。這次在團隊中我主要的角色，是和大三的老夥伴子喬一起前往金華國中，在金華國中蘇麗君老師的指導下，擔任學校心理研究社的社團老師。我們參考了前幾學期帶領社團之學姐們的課程設計，共同設計並帶領總共 13 次的社團課程。在規劃課程的過程中，也試著融入研究團隊所著重的主軸，還有加入正在發展中的優勢牌卡（未定名），成為課程主軸的一部分。

優勢牌卡實務分享 – 「你爭我奪」及個人省思

在我們的社團活動設計中，加入了牌卡的元素，利用牌卡帶領學生探索自己的優勢能力，課程開始時先請子喬介紹了此副牌卡的產出過程，以及總共六大能力和 22 類的分類，接著就是利用牌卡進行活動。

在前次的課程中，主要帶領學生透過牌卡覺察自己「擁有」什麼優勢能力，而在本次的課程中，主要想帶領學生透過牌卡，思考自己「期待」擁有什麼樣的優勢能力，這個期待可能是自己沒有此能力而想要擁有，也可能是你已經擁有此能力，但仍然想要擁有更多。

這次牌卡的活動進行主要分為兩部份：體驗遊戲和個人思考的時間。在進行活動前，先請學生從 22 個分類的優勢能力中，選取 7 個自己所期待擁有的優勢能力。接著就開始進行「你爭我奪」活動，透過簡單的猜拳遊戲，猜拳輸的一方必須選擇手中一張優勢能力牌交給贏的一方，而在遊戲開始前有先引導學生可以給出自己覺得願意割捨的，期待學生能在這樣增加或減少牌卡的過程中，思考自己最期待擁有的優勢能力為何。在猜拳的部份結束後，也刻意安排「收稅」的橋段，使剛剛在遊戲過程中沒有機會割捨的學生，也能有機會去做出某些抉擇。在當天遊戲過程中，看見有些學生其實並沒有思考太多，就隨機把某張牌交給贏的對方，而有些學生則是真的有認真在思考，透過這樣掙扎的思考過程，應該是能讓那些學生更深入去思考自己想要的究竟是什麼。

在遊戲結束過後，緊接著就是讓每位學生能有自己思考的時間，利用文字的方式記下自己的省思和想法。在這次設計思考問題時，特別利用諮商中焦點解決的概念下去設計，期待讓學生透過思考自己的想要、目標，以及目前自己的狀態，並試著去想出可以努力的一小步，讓他們能更加釐清自己所期待的究竟是什麼。



我不平凡的優勢能力！



在激烈的「你爭我奪」後，我手上還剩下.....

有沒有覺得在剛開始的過程
中失去了它，現在卻像感覺
把它找回來的？

為什麼我感覺擁有這個（些）優勢
能力呢？
我覺得我現在擁有這些的能力嗎？
（1-30分）

如果我還要繼續這個（些）
優勢能力，我可以做.....

（此次課程所設計的學習單）

而這一次在帶領學生個人省思時，最讓我覺得驚喜的是學生認真地思考，並寫下了許多很真實的想法。在課堂剩下最後五分鐘時，原先預計要讓學生彼此討論自己的期待，後來自己走到學生中間，看看他們寫了什麼、想要什麼時，才發現原來這樣的問題設計，可以延伸出好多值得繼續深入瞭解的部份，是可以讓老師和學生有好好分享的機會。例如，一位平時害羞的學生寫到自己想要「幽默風趣」的優勢能力，並且寫到自己其實已經擁有 8 分的幽默，在稍微詢問過後，他表示自己平時只有在熟悉的人面前，才會展現出幽默風趣的一面，而我也對他表達出很想要看到他那一面的好奇和期待。類似這樣的例子，其實可以看出老師可以從學生寫下的內容，找到許多繼續工作和談話的方向，可以藉此瞭解學生的現狀或是對於自己的期待，甚至有機會繼續談到要如何做某些努力，去實現自己所追求的目標。在那短短五分鐘，我才發現原來藉由牌卡所帶出來的助力是如此的大，學生可以有更明確的思考方向，也藉由文字的書寫和個人的思考，能夠有十分深入的自我覺察。另外，這次將焦點解決的概念融入課程設計的這一部份，在課程結束後也覺得這是非常棒的一個設計，能夠有一些更清楚的題目，也帶領學生是一步步思考，甚至最後可以做出真正的改變。

國中生、優勢力量與生涯

這次課程的問題討論設計，我想只是這副牌卡可以使用的一小部份，可透過更多不同的玩法，帶出不同的效果和達到不同的目的，相信是非常能被廣泛使用的素材！有些的國中生或許已經開始思考生涯，有些或許還沒開始，或許也有些人對於自己都不甚瞭解。而自己在實際利用此副牌卡來進行課程帶領後，發現卡片中的設計真的很貼近國中生的生活，不太會有看不懂或難以思考的部份，而學生也能透過這副牌卡，

一方面有機會做自我探索，一方面也用自我探索的發現，為自己的未來提供更多明確思考的機會。生涯真的是值得一輩子不斷思考的事情，我想這副牌卡對國中生或更多其他族群的人，都能夠有許多的幫助，期

待之後能思考出更多如何利用此副牌卡的方法，利用優勢力量和牌卡，來幫助更多正在迷惘中的人。

會務報告

秘書處

1. 本會 2017 年年會暨研討會系列活動內容豐富，本會會員參加年會免費，敬請多多報名參加。

◎ 報名時間至 5/20，活動簡章可於本會網站下載，報名網址如下：

<https://goo.gl/forms/QhvBrDOo3UzQ9Ldy1>

2. 本會業與中山女子高級中學於 5/8 合辦教師專業學習社群「生涯心理劇」研習計畫完竣。

3. 本會協辦心靈工作坊舉辦之主題講座，為本會會員爭取 8 折優惠福利。

◎ 6/14：後真相時代下的敘事實踐，如報名額滿，本會有 10 名優先報名名額，可洽本會索取報名連結。



◎ 6/16-18：三日敘事治療工作坊，本會享有會員 8 折報名優惠，可洽本會索取報名連結。



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

發行人：黃素菲

主編：王玉珍、田秀蘭、金樹人、蕭景容（姓名筆畫順序排列）

編輯：林欣儀、酒小萍、葉亦芷、蔡懿亭（姓名筆畫順序排列）

學會網站：www.tcdca.org



【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 表 日 期	年 月 日
機構名稱				單 位	
通訊地址	□□□			電 話	
				傳 真	
電子郵件				推 薦 人	
單位主管	職 稱			單 位 承 辦 人	職 稱
	姓 名				姓 名
機構類別	<input type="checkbox"/> 1.學校【 <input type="checkbox"/> 國小 <input type="checkbox"/> 國中 <input type="checkbox"/> 高中 <input type="checkbox"/> 高職 <input type="checkbox"/> 專科 <input type="checkbox"/> 大學校院 <input type="checkbox"/> 特教學校】 <input type="checkbox"/> 2.社會心理衛生機構【 <input type="checkbox"/> 公立 <input type="checkbox"/> 私立】 <input type="checkbox"/> 3.心理諮商輔導機構【 <input type="checkbox"/> 公立 <input type="checkbox"/> 私立】 <input type="checkbox"/> 4.基金會 <input type="checkbox"/> 5.醫療機構【 <input type="checkbox"/> 公立 <input type="checkbox"/> 私立】 <input type="checkbox"/> 6.個人執行輔導諮商業務 <input type="checkbox"/> 7.政府機構 <input type="checkbox"/> 8.企業團體 <input type="checkbox"/> 9.其他_____				
服務對象	<input type="checkbox"/> 1.學校/學生與教職員 <input type="checkbox"/> 2.社區一般民眾 <input type="checkbox"/> 3.公私立機構/企業/員工 <input type="checkbox"/> 4.多元族群(婦女、弱勢團體、虞犯青少年、更生人、新住民、原住民等) <input type="checkbox"/> 5.其他_____				
審查情形	<input type="checkbox"/> 待審 <input type="checkbox"/> 已審 <input type="checkbox"/> 通過 <input type="checkbox"/> 不通過				
審查及繳費	<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>				



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/>

e-mail：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					
專業證照	<input type="checkbox"/> 是，證書/字號：_____ <input type="checkbox"/> 否				
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。				



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

台灣生涯發展與諮詢學會 2017 年會員大會暨「網路世代的生涯行動：多元 視野與多元對象」研討會

活動簡章

壹、主題：網路世代的生涯行動：多元視野與多元對象

本研討會宗旨是契合網路世代的社會發展；再造務實致用的多元生涯教育策略；發揮多元族群生涯需求並實踐社會正義。以提升個人核心競爭力，全方位發展的前瞻能力。

本研討會以**專題論壇、生涯故事相對論、論文發表**等方式進行，並設計**會前、會後工作坊**：培養「變」的新視框與能力、後現代取向生涯諮商與牌卡的運用、正念減壓生涯快樂行、實治療取向青少年生涯自我探索媒材等

，以落實生涯實務經驗。研討會主題包括：**網路科技下的生涯發展-多元視野與對話**，促進兩岸資訊平台與網路開展的經驗交流；**生涯實務的網路科技創新-多元對象**，強調從中學、大學、職場到樂齡的不同對象之生涯教育理論與方法。期能藉由本研討會，凝聚兩岸學者、業師在生涯發展的研究與

工作經驗，提升生涯教育的策略與方法。

貳、時間：

一、年會暨研討會：2017 年 6 月 10 日，星期六，08：30-17：30。

二、會前工作坊：2017 年 6 月 9 日，星期五，09：00-16：30。

三、會後工作坊：2017 年 6 月 11 日，星期日，09：00-16：30。

參、地點：

一、年會暨研討會：**國立陽明大學**，活動中心一樓第三會議室(臺北市北投區立農街二段 155 號)(下午生涯相對論移至活動中心六樓心理諮商中

心)。

二、會前工作坊：國立臺灣師範大學(台北市大安區和平東路一段 129 號)。

(一)主題一：進修推廣學院 305 室(限 40 人)。

(二)主題二：教育心理與輔導學系 室(限 40 人)。

三、會後工作坊：國立臺灣師範大學(台北市大安區和平東路一段 129 號)。

(一)主題一：教育心理與輔導學系 515 室(限 20 人，報名者需自備瑜珈墊)。

(二)主題二：教育心理與輔導學系 602 室(限 40 人)。

肆、主辦單位：台灣生涯發展與諮詢學會

國立陽明大學人文與社會教育中心

國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系

協辦單位：國立陽明大學心理諮商中心

伍、報名方式：即日起至 2017 年 5 月 21 日止，一律採線上網路報名

報名網址：<https://goo.gl/forms/QhvBrDOo3UzQ9Ldy1>

陸、年會暨研討會議程：

時間	內容
08:30-08:50	【報到】
08:50-09:10	【開幕式】 主持人：黃素菲理事長 致詞嘉賓：鄭凱元院長，國立陽明大學人文與社會科學院
09:10-10:40	【專題論壇一】網路科技下的生涯發展：多元視野與對話 類型論取向、認知訊息論、社會學習論、測驗評量、後現代取向等，在網路世代的創新與開展 論壇籌組人：王櫻芬理事 主持人：田秀蘭，國立台灣師範大學教育心理與輔導學系教授兼系主任 1. 區雅倫，大學入學考試中心，顧問 講題：生涯類型論取向網路平台開發的案例 2. 錢靜峰，上海翼生涯，創辦人 講題：網路科技應用在生涯教育的策略與方法 3. 劉淑慧，國立彰化師範大學輔導與諮商學系，教授 講題：從現代到後現代的生涯網路應用：以 Holland 興趣類型為例

10:40-
11:00

茶敘

【專題論壇二】 生涯實務的網路科技創新：多元對象

中學生、大學生、青壯年、老人、女性、障礙者、更生人…不同年齡與族群，其生涯發展特徵、生涯需求、就業力各有差異是不爭的事實。生涯專業如何更落實服務不同對象群？生涯教育工作者、生涯諮詢師究竟應該具備哪些生涯專業能力？如何開發這些能力？本場四位不同領域的專家、學者，基於理論或實務的研究與實踐，展開對話。

論壇籌組人：陳若玲理事

主持人：陳若玲顧問

中學階段

1. 講題：高中職生涯檔案電子化在大學申請及產業徵才的實務運用

主講者：郭祥益，高雄市學生輔導諮商中心主任

大綱：

- (1) 生涯檔案電子化是提供高中職學生數位試探活動及生涯定向為目的，最終以生涯發展規劃書的格式建置個人生涯檔案
- (2) 生涯發展規劃書格式正規劃評估融入教育部學習歷程檔案系統中，供全國高中職學生使用
- (3) 生涯發展規劃書可隨時建置調整符合大學申請備審資料要求，也可提供產業人力資源部門徵才參酌運用
- (4) 期待能將課程所學，學以致用實際運用在學選才及產業徵才的實務現場上

11:00-
12:30

大學階段

2. 講題：千禧世代年輕人的生涯問題，動機在那裡？

主講者：吳淑禎，國立臺灣師範大學師資培育與就業輔導處副教授

大綱：

- (1) 七、八年級的年輕人面臨哪些生涯問題？
- (2) 未來主力的年輕人如何看待自己？
- (3) 如何啟動年輕人的探索動機與生涯行動？

	<p><u>職涯階段</u></p> <p>3. 講題: 科學算命?!-善用科技力量, 探索適性未來 主講者: 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 大綱:</p> <p>(1) 如何運用個人的學習記錄, 發現自己的天賦? (2) 如何運用求才求職的大數據, 探索發展的方向?</p> <p><u>樂齡階段</u></p> <p>4. 講題: 大步跨越熟齡歲月-新高齡者的難與難 主講者: 秦秀蘭, 稻江管理暨管理學院老福社工系副教授/學務長 大綱:</p> <p>(1) 最多元的高齡世代 (2) 高齡者語言的解讀</p>	
12:40-13:20	【會員大會】主持人: 黃素菲理事長、黃正旭秘書長	
13:30-15:30	<p>【論文發表一】主題: 主持人: 吳芝儀, 嘉義大學輔導與諮商系教授 發表人:</p> <ol style="list-style-type: none"> 李克翰: 從生活重建探討中途肢體障礙者致傷後生涯發展歷程 陳東來: 女性士官從軍經驗之敘說研究 簡上雯: 基督教創啟地區海外宣教士生涯韌性之初探探究 葉倪秀: 中年人自我追尋之旅-生涯意義團體方案建構與影響 	<p>13:30-15:30</p> <p>【生涯故事相對論】 無邊界的生涯發展 --只有轉彎、沒有白走-- 主持人: 黃素菲理事長 主講人: 潘靜中博士的生涯廣度與高度 一個專業的服裝設計師, 曾是貨公司櫥窗設計, 布料開發, 紡拓企劃設計師, 做流行趨勢分析, 擔任各大公司當設計研發顧問, 將設計與行銷管理的整合, 建構了流行趨勢的課程, 後來將故事敘說帶入企業創辦人與品牌設計。一路轉彎卻不需急踩剎車的優雅生涯。</p>

	<p>之行動研究</p> <p>評論人：朱惠瓊，國立清華大學，教育心理與諮商學系助理教授</p>	<p>主講人：錢靜峰博士的生涯寬度與峰度</p> <p>原來是讀材料與工程專業，在上海交通大學擔任過學生職業發展和就業服務中心主任、化學化工學院黨委書記。後來一頭栽進去體制外的生涯教育，成為遠播教育集團董事副總裁，遠播教育研究院執行院長，遠播翼生涯總設計師。永遠有看見未來的眼界與用不完的精力。</p>
15:50-17:30	<p>【論文發表二】主題：</p> <p>主持人：韓楷檉，國立台中教育大學副教授</p> <p>發表人：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 陳佳惠：高職學生父母生涯支持、生涯成熟與生涯決定關係之研究 2. 徐瑞琪：我的未來由我做主-大學生人格特質與未來時間觀之相關研究 3. 施柏光：就讀非理想校系經驗敘說研究 <p>評論人：管貴貞，中國文化大學，心理輔導學系副教授</p>	
17:30~	賦歸	

捌、會前、會後工作坊

一、會前工作坊議程：2017年6月9日，星期五

時間	內容	
08:30-09:00	報到	
09:00-10:30	<p>主題一： 享變工作坊—培養「變」的新視框與能力(一) 主講人：劉淑慧教授 國立彰化師範大學輔導與諮商學系教授兼華人生涯研究中心主任</p>	<p>主題二： 牌桌上的人生—後現代取向生涯諮商與牌卡的運用工作坊(一) 主講人：吳芝儀教授 嘉義大學輔導與諮商系教授兼學生輔導中心主任 NCDA 生涯發展諮詢師/講師/專業訓練師</p>
10:30-10:45	茶敘	
10:45-12:15	享變工作坊—培養「變」的新視框與能力(二)	牌桌上的人生—後現代取向生涯諮商與牌卡的運用工作坊(二)
12:15-13:15	午間用餐	
13:15-14:45	享變工作坊—培養「變」的新視框與能力(三)	牌桌上的人生—後現代取向生涯諮商與牌卡的運用工作坊(三)
14:45-15:00	茶敘	
15:00-16:30	享變工作坊—培養「變」的新視框與能力(四)	牌桌上的人生—後現代取向生涯諮商與牌卡的運用工作坊(四)
16:30	賦歸	

二、會後工作坊議程：2017年6月11日，星期日

時間	內容	
08:30-09:00	報到	
09:00-10:30	<p>主題一： 正念減壓生涯快樂行(一) 主講人：郭瓊灑助理教授 國立台北護理健康大學生死與康心理諮商系助理教授 NCDA 生涯發展諮詢師/講師</p>	<p>主題二： 現實治療取向青少年生涯自我探索媒材工作坊-「Do Go Card，謝謝你，我正在做的事」(一) 主講人：黃之盈老師 台北市立明德國中專任輔導教師/諮商心理師 /DoGo Card 媒材發想人/出版書籍：「從此，不再複製父母婚姻-35種練習，揮別婚姻地雷，找回幸福」</p>
10:30-10:45	茶敘	
10:45-12:15	正念減壓生涯快樂行(二)	現實治療取向青少年生涯自我探索媒材工作坊-「Do Go Card，謝謝你，我正在做的事」(二)
12:15-13:15	午間用餐	
13:15-14:45	正念減壓生涯快樂行(三)	現實治療取向青少年生涯自我探索媒材工作坊-「Do Go Card，謝謝你，我正在做的事」(三)
14:45-15:00	茶敘	
15:00-16:30	正念減壓生涯快樂行(四)	現實治療取向青少年生涯自我探索媒材工作坊-「Do Go Card，謝謝你，我正在做的事」(四)
16:30	賦歸	

玖、活動費用：

	2017年會員大會暨「網路世代的生涯行動：多元視野與多元對象」研討會	會前、會後工作坊(每場次收費)
一般會員	免費	新台幣 1,500 元
學生會員	免費	新台幣 800 元
非會員	新台幣 2,500 元	新台幣 2,500 元
學生非會員	新台幣 1,000 元	新台幣 1,500 元

備註：

一、活動費用均為現場繳納。

二、非本會會員可現場填表辦理入會。

(一) 一般會員：

1. 入會費：1,500 元
2. 常年會費：1,500 元

(二) 學生會員：

1. 入會費 500 元
2. 常年會費 500 元

三、10人團體報名可再享9折優惠(請於備註欄中註明)。

四、諮商心理師繼續教育積分申請中。