

49



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 | 求職文化與組織 | 生涯前哨站

毒癮獨影 | 創意玩生涯 | 生涯快訊 | 學會出品

生涯專論

台灣大專青年生涯狀態之探索—對大學高年級生及社會新鮮人之調查

洪瑞斌 / 中國文化大學心理輔導學系教授

管貴貞 / 中國文化大學心理輔導學系副教授

涂喜敏 / 財團法人「張老師」基金會執行長

壹、緒論

洪瑞斌、楊康臨、莊騏嘉、陳筱婷 (2020) 曾回顧台灣大專青年的生涯研究，發現一個一致性的問題，即台灣青年的生涯定向困難或生涯不確定性高。包括陳麗如 (1996) 針對大學生的調查研究中發現有約65% (782/1195) 認為自己屬生涯未定向者。袁志晃 (2002) 的研究結果也顯示約55% (641/1184) 的受測大三學生仍處於生涯未定向 (career undecided) 狀態。還有謝茉莉 (2003) 曾比較南台灣女大學生以及夏威夷女大學生的三個族群 (華裔、日裔、夏威夷女學生) 之生涯不確定感 (career indecision)，結果發現台灣女大學生之生涯不確定感顯著高於各群夏威夷女大學生。總言之，一般台灣大學生多處於生涯未定向或生涯不確定感高的狀態。

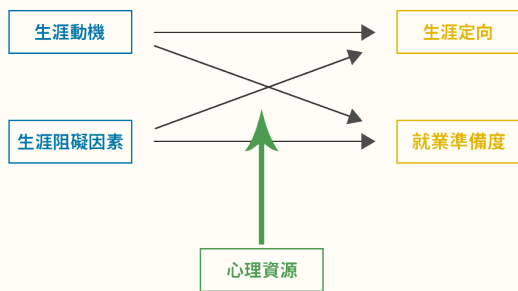
另外，相關研究也發現台灣青年之自我認同狀態，未定向類還是高於定向類。包括金樹人、林清山、田秀蘭 (1989) 調查946位大學生，區分為5類大學生，各類比例為自主定向為27%；他主定向為17%；探索性未定向為33%；焦慮性未定向為11%；迷失方向為12%；加總後3種未定向類比例，總計56%。10年後，田秀蘭 (1998) 再次調查467位大學生，結果

各類比例為：自主定向27%；他主定向11%；探索性未定向40%；焦慮性未定向10%；迷失方向12%；加總3種未定向類比例，總計62%。此類研究同樣顯示台灣大學生之自我認同狀態，未能確認方向者比例較高。綜合而言，台灣大專青年之生涯狀態值得探究，特別是透過調查以得到不同生涯面向的細部瞭解。另外，上述研究之年代距今已有些時間，是否目前台灣大專青年之生涯狀態已有所改變，值得透過調查來瞭解。

在這樣的社會背景下，花旗銀行關懷台灣青年之生涯狀態，希望提升青年就業力，2017年起委託張老師基金會整體策畫專案，「青年培力計畫-青春培力·夢想給力」之方案便開始執行，本研究計畫是2018年青年培力計畫的子項目，此方案在提供參與此計畫學員兼具廣度及深度的生涯促進方案，也希望透過此質性研究及量化調查更加瞭解與描繪台灣青年生涯狀態概況，以期未來進一步投注於青年生涯提升時，有更具體的需求與方向。因此本研究就是「2018年青年培力計畫-青春培力·夢想給力」中台灣青年生涯狀態量化調查部分之研究成果。

本研究將青年生涯狀態之調查具體化為「生涯阻礙因素」、「生涯動機」、「生涯定向」、「就業準

備」、「心理資源」等5個變項，並尋找合適的量表來調查台灣青年之生涯現況。本研究假設台灣青年之「生涯動機」愈高，「生涯阻礙因素」愈低；就能導致「生涯定向」、「就業準備」皆愈高，亦即對於未來生涯與就業越有方向與準備。另外青年的「心理資源」（內在資源）愈高，愈能緩衝降低「生涯阻礙因素」負向影響。整體基本假設架構圖如下所示：



貳、研究方法

一、研究對象與取樣程序

本生涯狀態量化調查研究之母群體為台灣之20歲至25歲大專青年，包含大學高年級在學生以及大專畢業社會新鮮人（約大學畢業3年之內）進行問卷調查，也以此作為本研究抽樣之基礎。

取樣方法採用便利取樣。實際實施方式是以財團法人「張老師」基金會全台各地分事務所協助問卷發放施測，包括透過與「張老師」熟識合作之大學教師施測、與各地分事務所接觸、參訓等之青年邀請填寫問卷。實施時間從2019年2月中旬起至5月底結束，總計收回901份調查問卷。

由前述的程序初步取得樣本901人，問卷回收完畢後進行問卷整理、資料登錄、廢卷篩選的工作。首先將過多題目漏答者剔除，再將不符合本研究設定調查對象者刪除，主要是大學之大一、大二學生或是非大專畢業青年，結果篩選後共得792份有效問卷，有效率為87.9%。再將792位有效樣本以基本人口背景變項，進行比例統計與描述。參見下列表1所示。

表1 正式施測樣本人口特性統計表

變項名稱	樣本分布
性別	男性：276 (34.8%)；女性：516 (65.2%)
年齡	20、21歲：327 (41.3%)；22、23歲：274 (34.6%) 24歲以上：184 (23.2%)；漏答：7 (0.9%)
學校	公立大學：286 (36.1%)；私立大學：349 (44.1%) 公立技職：39 (4.9%)；私立技職：108 (13.6%) 漏答：10 (1.3%)
目前狀態	一、大學生：547 (68.9%) 大三：251 (40.6%)；大四：241 (44.1%) 延畢：17 (3.1%)；其他：6 (1.1%) 漏答：31 (5.7%) 二、升學或專業訓練：73 (9.2%) 研究所：72 (98.6%)；專業訓練：0 教育訓練：1 (1.4%) 三、就業：153 (19.3%) 1年以內：73 (47.7%)；1-2年以內：43 (28.1%) 2-3年以內：24 (15.7%)；3年以上：13 (8.5%) 四、待業：11 (1.4%) 3個月：10 (90.9%)；3-6個月以內：0 半年-1年以內：1 (9.1%)；1-2年以內：0 2年以上：0 五、準備考試：8 (1.0%) 研究所：3 (37.5%)；出國留學：0 國家考試：2 (25.0%)；其他：2 (25.0%) 漏答：1 (12.5%) 六、漏答：1 (0.1%)

二、研究工具

(一) 生涯動機量表

生涯動機變項使用London (1993) 的「生涯動機量表」。此量表來自London (1983, 1993) 生涯動機理論 (Career motivation theory)，他認為個體的生涯動機強度來自三個元素，即生涯復原力 (Career resilience)、生涯洞察力 (Career insight)、生涯認同 (Career identity)，以下分別定義。

- 1) 生涯復原力：是一種適應環境改變的能力。它包含樂於所任職、服務公司的變化及和不同的人共事、有自信、樂於冒險。復原力的概念可與數種個人特徵做連結，包括吃苦耐勞、自我效能、成就動機。
- 2) 生涯洞察力：能明確了解自己的生涯目標並對其抱持認清現實狀況的態度。它包括明確的自我了解，明白自己的優點和缺點所在。生涯洞察力有助於生涯目標的確立。
- 3) 生涯認同：依據自己的工作來界定自身

地位，包含專心致力於工作，得以在上司面前表現出驕傲與自信。生涯認同高時，可使晉升和發展的機會增加，並留下使人追隨的典範。

生涯動機量表全部以李克特五點量尺來測量（1=極不符合；5=非常符合），3個構面分量表分別為「生涯復原力」5題，「生涯洞察力」6題，「生涯認同」6題，共計25題題目。相關研究顯示該量表信度良好，總量表 α 係數達.868，分量表 α 係數分別為「生涯復原力」.767、「生涯洞察力」.806、「生涯認同」.770（London, 1993）。

（二）生涯阻礙因素

生涯阻礙因素使用楊淑珍（1998）「職業抉擇阻力檢核表」以調查台灣青年在面對其生涯及職業選擇時之阻礙因素。「職業抉擇阻力檢核表」包含了8個阻力因素分量表，分別定義如下。1) 自我認識及決策能力：主要在評量缺乏的自我了解及做決定的能力對個人職業抉擇可能阻礙的程度。2) 家庭責任：主要在評量個人認為家庭的責任對其職業抉擇可能造成阻礙的程度。3) 家庭背景：主要在評量家庭背景及經濟狀況不佳對個人職業抉擇可能造成的阻礙程度。4) 外在環境：主要在評量現有的教育制度及社會價值對個人職業抉擇可能造成的影響。5) 性別角色：主要在評量社會的性別刻板印象對個人職業抉擇可能阻礙的程度。6) 職業資料：主要在評量缺乏正確的生涯資料對個人職業抉擇可能阻礙的程度。7) 他人期望：主要在評量個人選擇未來職業方向時，重要他人的不贊同，對個人職業抉擇可能的不利程度。8) 身心狀況：主要在評量個人的身心健康狀況或身體缺陷對個人職業抉擇可能阻礙的程度。

「職業抉擇阻力檢核表」以李克特七點量尺來測量（0=毫無阻礙；6=非常有阻礙），全量表共計34題題目。楊淑珍（1998）研究顯示該量表信度良好，總量表 α 係數達.93，分量表 α 係數介於0.61-0.90之間。

（三）生涯定向

生涯定向變項採用楊淑珍（1999）生涯因素量表中之「生涯定向分量表」。「生涯定向分量表」評量個人職業目標定向的程度，得分越高，表示確定的程度越高。本量表共計7題，未區分分量表，題目例如「我已經決定將來的職業目標了」。本量表以李克

特六點量尺來測量（1=非常不符合；6=非常符合），研究顯示本量表信度良好， α 係數達.85（楊淑珍，1999）。

（四）就業準備度

就業準備度之測量採用《O*PASS求職競爭力量表》之「Switch量表」。根據定義「Switch量表」測量的是「學習卓越工作方法及習慣養成，落實正確求職行為」（Lin et al, 2016）。換言之，良好的求職行為與工作習慣即就業準備度。就業準備度「Switch量表」又區分6個分量表，分別定義如下。

1) 肯定求職行為：透過各種方式尋求適合的工作機會並主動聯絡未來可能雇主。2) 表達與面試技巧：能根據不同對象調整說話方式，精準的表達意見、問題及適度自薦。3) 履歷技巧：知道如何撰寫有競爭力的自傳、履歷。4) 面試準備：面試前會請教他人面試的穿著、技巧、經驗，並模擬練習。5) 預備行為：持續閱讀求職相關文章並參加相關的演講或工作坊。6) 人際資源：與親友討論可能的職缺資訊。

就業準備度「Switch量表」以李克特六點量尺來測量（1=非常不符合；6=非常符合），全量表共計23題題目。Lin et al（2016）研究顯示該量表信度良好，總量表 α 係數達.92，分量表 α 係數分別為「肯定求職行為」.84、「表達與面試技巧」.80、「履歷技巧」.83、「面試準備」.79、「預備行為」.76、「人際資源」.71。

（五）心理資源

心理資源之測量採用陳怡君（2014）之「大學生理資源量表」。根據定義「心理資源」（psychological resources）是「屬個人資源的一部分，並非個人能力或技能類的個人資源，而是個體內在心理之正向評估、感受與態度，也是個體內在有助於對抗壓力的一種儲備能量」（陳怡君，2014）。心理資源量表又區分4個分量表，分別定義如下。1) 價值感：指受測者對自我具有正向評價及感受的程度。此對自我的正向評價與感受具有相對的穩定性與普遍性。受測者覺得自己是有價值、重要的、有尊嚴的、被欣賞、被需要、被認可的。2) 主控感：是指受測者對環境具有可行動性或影響力的正向評估及感受的程度。受測者覺得自己對環境是有影響力、可行動的、可嘗試的、有力量的。3) 希望感：指受測者

對未來具備正向預期、方向或目標之評估及感受的程度。受測者覺得自己對未來是有期待的、有方向的、正面發展的，也可能同時是有目標、有規劃的。4) 韌性：指受測者對逆境或變動具有正向評估及感受的程度。受測者對外界逆境或變動知覺願意面對的、有挑戰性、可調適的、有意義的、是成長或進步的機會。

「心理資源量表」以李克特六點量尺來測量（1=完全不符合；6=完全符合），全量表共計23題題目。陳怡君（2014）之研究顯示該量表信度良好，總量表 α 係數達.975，分量表 α 係數分別為「價值感」.918、「主控感」.922、「希望感」.945、「韌性」.916。

叁、研究結果

一、生涯阻礙因素之分析

(一) 生涯阻礙因素高低排序

表2 生涯阻礙因素各題平均數排序表

排序	題項	總平均
1	25.對很多職業的工作內容不了解。	2.336
2	1.不知道自己適合那些性質的職業。	2.309
3	8.不確定自己將來想過何種生活方式。	2.181
4	29.沒有特別有興趣的職業方向。	1.991
5	14.不了解自己的能力。	1.958
6	13.缺乏做決定的能力。	1.956
7	15.只考慮經濟報酬的高低，而忽略自己的興趣及能力等條件。	1.940
8	26.受升學主義的影響，盲目升學，而不考慮自己的興趣及能力。	1.929
9	4.缺乏正確的職業資料。	1.889
10	11.找不到可以幫助自己探索未來職業方向的人。	1.882
32	32.必須繼承家族事業。	0.833
33	20.因身體上的殘障，而限制了個人職業選擇的機會。	0.923
34	33.受到傳統社會「男主外、女主內」觀念的限制。	0.947

如表2所顯示研究樣本資料，台灣青年生涯阻礙因素在各題之評估上，主觀知覺阻礙較高的題目主要在於「自我認識及決策能力」、「職業資料」、「外在環境」3種因素。「自我認識及決策能力」因素中被認知較高的生涯阻礙者包括最高第2名「不知道自

己適合那些性質的職業」、第3名「不確定自己將來想過何種生活方式」、第4名「沒有特別有興趣的職業方向」、第5名「不了解自己的能力」、第6名「缺乏做決定的能力」等。

「職業資料」因素中被認知較高的生涯阻礙者則有最高第1名「對很多職業的工作內容不了解」、第9名「缺乏正確的職業資料」、第10名「找不到可以幫助自己探索未來職業方向的人」等。「外在環境」因素中被認知較高的生涯阻礙者包括最高第7名「只考慮經濟報酬的高低，而忽略自己的興趣及能力等條件」、第8名「受升學主義的影響，盲目升學，而不考慮自己的興趣及能力」。而這些較高分題目，正好符合分量表平均數排序最高的前3名，顯示台灣青年普遍在缺乏自我認識及決策能力、缺乏職業資訊、外在環境限制等因素上造成其生涯阻礙。

相對的，台灣青年在生涯阻礙因素主觀知覺阻礙較低的題目主要在於「家庭責任」（最低第3名「必須繼承家族事業」）、「性別角色」（最低第1名「受到傳統社會「男主外、女主內」觀念的限制」）、「身心狀況」（最低第2名「因身體上的殘障，而限制了個人職業選擇的機會」）等3種因素。

表3 生涯阻礙因素分量表平均數排序表

排序	分量表	總平均
1	自我認識及決策能力	1.96
2	職業資料	1.91
3	外在環境	1.77
4	家庭背景	1.29
5	他人期望	1.19
6	身心狀況	1.13
7	性別角色	1.09
8	家庭責任	0.98
總分		1.56

(二) 生涯阻礙因素平均數差異檢定

1. 本研究與楊淑珍（1998）研究樣本之生涯阻礙因素平均數差異檢定

茲將本研究台灣青年研究樣本之生涯阻礙因素平均數與楊淑珍(1998)研究之結果做差異檢定，結果發現除「家庭責任」之外，本研究大專青年之各項生涯阻礙因素及量表總分都顯著低於楊淑珍(1998)大專青年之平均分數。

由於2個研究已經過將近20年，所以一種可能推論是，相較於20年前，現在的台灣大專青年之整體生涯阻礙因素已經相對降低了。另一種可能是，由於楊淑珍(1998)的研究所有樣本都是大學在學生（包括大一、大二生），但本研究不包含低年級大學生，且包含大學已畢業3年內的社會新鮮人。換言之，可能大專青年之年齡或狀態愈成熟，生涯阻礙因素愈低。

表4 本研究與楊淑珍(1998)研究樣本之生涯阻礙因素平均數差異檢定

分量表名稱	本研究 (n=792)	楊淑珍(1998) (n=1112)	t	p-value
自我認識及決策能力	19.35(13.13)	23.83(12.93)	-9.60	0.000***
家庭責任	2.94(3.90)	2.77(3.46)	1.227	0.220
家庭背景	2.56(2.68)	2.95(2.84)	-4.095	0.000***
外在環境	8.75(6.63)	11.88(7.04)	-13.286	0.000***
性別角色	4.33(4.52)	6.16(4.53)	-11.394	0.000***
職業資料	7.54(5.14)	12.18(4.93)	-25.405	0.000***
他人期望	4.73(4.55)	5.84(4.31)	-6.866	0.000***
身心狀況	2.23(3.02)	2.91(3.42)	-6.337	0.000***
職業抉擇阻力總分	52.43(37.20)	68.59(32.49)	-11.476	0.000***

註1：*p<.05, **p<.01, p<.001

註2：括號內為標準差

註3：前2註解以下各表相同，故省略。

2. 不同性別樣本之生涯阻礙因素平均數差異檢定

本研究之台灣青年樣本資料顯示，幾項生涯阻礙因素是男性顯著大於女性，包括「家庭責任」、「家庭背景」、「性別角色」、「他人期望」等，顯示男性青年在家庭、他人期望、性別角色上比女性青年更知覺到阻礙。

值得注意的是「性別角色」因素，過去研究資料與傳統價值觀多發現女性在生涯發展與選擇上較受「性別角色」因素之干擾，但本研究卻發現反而是男性青年受到性別角色分工及刻板印象，例如需負擔養家或家計主責者角色反而形成生涯選擇與發展之阻礙。或許可以說過去長久的性別平權運動可能對女性影響較大，因而整體降低了性別刻板問題在生涯的干擾，但男性則不然。

表5 不同性別樣本之生涯阻礙因素平均數差異檢定

分量表名稱	男 (n=276)	女 (n=516)	t	p-value
自我認識及決策能力	1.93(1.31)	1.97(1.32)	-0.391	0.696
家庭責任	1.20(1.38)	0.87(1.24)	3.266	0.001**
家庭背景	1.45(1.39)	1.20(1.31)	2.462	0.014*
外在環境	1.83(1.32)	1.74(1.33)	0.763	0.893
性別角色	1.24(1.23)	1.01(1.07)	2.66	0.008**
職業資料	1.90(1.28)	1.91(1.29)	-0.155	0.877
他人期望	1.31(1.20)	1.13(1.10)	2.119	0.035*
身心狀況	1.18(1.48)	1.10(1.53)	0.747	0.455
職業抉擇阻力總分	1.62(1.13)	1.52(1.08)	1.191	0.234*

3. 不同年齡樣本之生涯阻礙因素平均數差異檢定

本研究之台灣青年樣本資料顯示，幾項生涯阻礙因素之干擾是年齡較小者顯著大於年齡較大者，包括「家庭責任」、「外在環境」、「性別角色」、「職業資料」、「他人期望」以及「量表總分」等。大致呈現整體趨勢是年齡愈成熟，生涯阻礙會愈低。

表6 不同年齡樣本之生涯阻礙因素平均數差異檢定

分量表名稱	20~21歲 (n=327)	22~23歲 (n=274)	24歲以上 (n=184)	F 值	事後檢定
自我認識及決策能力	2.06(1.34)	1.95(1.24)	1.79(1.39)	2.509	1>2;1>3
家庭責任	1.15(1.39)	0.88(1.17)	0.79(1.23)	2.521	1>2
家庭背景	1.41(1.38)	1.23(1.30)	1.15(1.33)	3.527*	1>2;1>3
外在環境	1.92(1.38)	1.66(1.23)	1.68(1.36)	5.108**	1>3
性別角色	1.23(1.21)	0.99(1.02)	0.95(1.11)	3.332*	1>3
職業資料	2.00(1.31)	1.93(1.21)	1.70(1.34)	3.615*	
他人期望	1.30(1.20)	1.17(1.10)	1.02(1.06)	0.55	1>3
身心狀況	1.18(1.58)	1.05(1.39)	1.10(1.54)	3.927*	
生涯阻礙總分	1.68(1.16)	1.51(0.98)	1.41(1.12)		

4. 不同生涯狀態（大學生/畢業生）樣本之生涯阻礙因素平均數差異檢定

本研究之台灣青年樣本資料顯示，整體生涯阻礙因素之干擾大多是大學在學生顯著大於已畢業社會新鮮人。除了「自我認識及決策能力」、「身心狀況」等2個因素是否已畢業並沒有阻礙程度差異。總之，大致呈現整體趨勢是生涯狀態愈成熟，生涯阻礙會愈低。

表7 大學生/畢業生樣本之生涯阻礙因素平均數差異檢定

分量表 名稱	大學生 (n=547)	畢業生 (n=245)	t	p-value
自我認識及 決策能力	2.02(1.31)	1.82(1.31)	1.914	0.056
家庭責任	1.07(1.34)	0.79(1.18)	2.917	0.004**
家庭背景	1.40(1.40)	1.03(1.16)	3.974	0.000***
外在環境	1.86(1.34)	1.59(1.29)	2.687	0.007**
性別角色	1.18(1.17)	0.87(1.03)	3.755	0.000***
職業資料	1.98(1.28)	1.74(1.28)	2.371	0.018*
他人期望	1.28(1.19)	1.00(1.00)	3.454	0.001***
身心狀況	1.14(1.49)	1.10(1.55)	0.302	0.763
生涯阻礙總分	1.63(1.11)	1.39(1.05)	2.88	0.004**

5.不同學校類型樣本之生涯阻礙因素平均數差異檢定

以本研究整體台灣青年樣本資料，不論在學生或已畢業，針對就讀學校之不同類型嘗試檢定生涯阻礙因素平均數是否有差異，並做不同群體間比較。結果顯示，多數面向都有相同趨勢，包括家庭責任、家庭背景、性別角色、他人期望、身心狀況等阻礙因素都是私立大學青年顯著高於公立大學、公立技職青年。似乎隱含進入公立或私立大專學校間可能反映家庭社經條件之差異，而家庭社經條件較低者可能也對青年之生涯阻礙較大有影響。

表8 不同學校類型樣本之生涯阻礙因素平均數差異檢定

分量表 名稱	公立大學 (n=286)	私立大學 (n=349)	公立技職 (n=39)	私立技職 (n=108)	F 值	事後檢定
自我認識及 決策能力	1.83(1.24)	2.07(1.38)	1.72(1.39)	1.97(1.24)	2.216	7.667***
家庭責任	0.79(1.16)	1.22(1.44)	0.53(1.21)	0.92(1.11)	3.863**	2>1;2>3
家庭背景	1.17(1.24)	1.41(1.43)	0.74(0.97)	1.35(1.31)	3.2*	2>3
外在環境	1.66(1.23)	1.92(1.40)	1.41(1.49)	1.71(1.22)	5.627***	2>1;2>3
性別角色	0.94(0.97)	1.24(1.24)	0.67(1.15)	1.11(1.06)	2.814*	
職業資料	1.82(1.23)	2.05(1.31)	1.63(1.41)	1.78(1.25)	5.336***	2>1;2>3
他人期望	1.03(0.97)	1.32(1.24)	0.80(1.02)	1.32(1.18)	3.975**	2>1
身心狀況	0.91(1.38)	1.31(1.63)	0.95(1.70)	1.21(1.33)	4.725**	2>1
生涯阻礙總分	1.42(0.99)	1.70(1.19)	1.22(1.14)	1.56(0.98)		

二、生涯動機之分析

(一) 本研究與London (1993) 研究樣本之生涯動機平均數差異檢定

茲將本研究台灣青年研究樣本之生涯阻礙因素平均數與London (1993) 研究之結果做差異檢定，結果發現3個面向的生涯動機，包含生涯復原力、生涯

洞察力、生涯認同等，本研究台灣青年之各項生涯動機都顯著低於London (1993) 之研究結果。

London (1993) 研究的樣本是英國183位在職工作者，平均在組織年資為6.8年，與本研究樣本有很大不同，除了地域文化差異外，更重要的是二研究樣本之生涯成熟度有很大差距。本研究樣本多數是老年級大學生，在職工作者也只有3年內工作經驗，對比英國樣本全是在職工作者，平均年資達6.8年是明顯差距。因此可以合理推測，本研究因為調查樣本之年齡與生涯成熟度都較London (1993) 研究的英國樣本為低，可能因此生涯動機相對較低。

表9 本研究與London(1993)研究樣本之生涯動機平均數差異檢定

分量表 名稱	本研究(2019) (n=792)	London(1993) (n=183)	t	p-value
生涯復原力	3.69(0.56)	3.96(0.58)	-13.57	0.000***
生涯洞察力	3.69(0.61)	4.01(0.65)	-14.76	0.000***
生涯認同	3.41(0.52)	3.97(0.75)	-30.31	0.000***

(二) 不同性別樣本之生涯動機平均數差異檢定

本研究之台灣青年樣本資料顯示，3項生涯動機因素中僅有「生涯復原力」是男性顯著大於女性，顯示男性青年在面對生涯變動、阻礙時知覺自己更能堅持或應變。可能透過面對生涯目標較具韌性而提升了男性青年之生涯動力。另外「生涯洞察力」、「生涯認同」2項則無顯著差異。

表10 不同性別樣本之生涯動機平均數差異檢定

分量表 名稱	男 (n=276)	女 (n=516)	t	p-value
生涯復原力	3.78(0.60)	3.64(0.53)	3.40	0.001***
生涯洞察力	3.71(0.65)	3.68(0.59)	0.81	0.418
生涯認同	3.44(0.53)	3.39(0.51)	1.401	0.162
生涯動機總分	3.62(0.50)	3.55(0.43)	2.192	0.029**

(三) 不同年齡樣本之生涯動機平均數差異檢定

本研究之台灣青年樣本資料顯示，3項生涯動機因素中沒有任何1項在不同年齡樣本上呈現顯著差異。可能因本研究之對象年齡差距不大，而未有明顯生涯動力強弱之差異。

表11 不同年齡樣本之生涯動機平均數差異檢定

分量表名稱	20、21歲 (n=327)	22、23歲 (n=274)	24歲以上 (n=184)	F 值	事後檢定
生涯復原力	3.69(0.57)	3.70(0.57)	3.66(0.54)	0.255	
生涯洞察力	3.67(0.65)	3.71(0.60)	3.70(0.54)	0.308	
生涯認同	3.38(0.52)	3.44(0.50)	3.40(0.56)	0.784	
生涯動機總分	3.56(0.47)	3.59(0.44)	3.57(0.46)	0.491	

(四) 不同生涯狀態（大學生/畢業生）樣本之生涯動機平均數差異檢定

本研究之台灣青年樣本資料顯示，在生涯動機方面僅有「生涯洞察力」1項是已畢業社會新鮮人顯著大於大學在學生。顯然，從大學畢業進入社會是生涯狀態更成熟，代表青年對自我、現實環境以及生涯目標更能明白瞭解，也有較強生涯動力。

表12 大學生/畢業生樣本之生涯動機平均數差異檢定

分量表名稱	大學生 (n=547)	畢業生 (n=245)	t	p-value
生涯復原力	3.68(0.59)	3.70(0.48)	-0.404	0.686
生涯洞察力	3.66(0.64)	3.75(0.54)	-2.128	0.034*
生涯認同	3.39(0.53)	3.45(0.51)	-1.421	0.156
生涯動機總分	3.55(0.48)	3.61(0.40)	-1.596	0.111

(五) 不同學校類型樣本之生涯動機平均數差異檢定

本研究之台灣青年樣本資料，不論在學生或已畢業，針對就讀學校之不同類型嘗試檢定生涯動機平均數是否有差異。結果顯示，生涯動機中的「生涯洞察力」、「生涯認同」都呈現顯著差異。從平均數來看，「生涯洞察力」是公立技職、公立大學青年較高；「生涯認同」則是公立技職、私立技職青年較高。「生涯復原力」則在不同學校類型青年並無顯著差異。

表13 不同學校類型樣本之生涯動機平均數差異檢定

分量表名稱	公立大學 (n=286)	私立大學 (n=349)	公立技職 (n=39)	私立技職 (n=108)	F 值	事後檢定
生涯復原力	3.66(0.52)	3.71(0.55)	3.64(0.61)	3.69(0.66)	0.547	
生涯洞察力	3.74(0.57)	3.68(0.60)	3.82(0.74)	3.56(0.66)	2.719*	
生涯認同	3.37(0.49)	3.38(0.50)	3.60(0.60)	3.53(0.60)	4.743**	
生涯動機總分	3.56(0.42)	3.56(0.44)	3.68(0.56)	3.59(0.54)	0.791	

三、就業準備度之分析

(一) 就業準備度高低排序

如表14所顯示資料，台灣青年在就業準備度各題之評估上，主觀知覺準備度較高的題目主要在於「表達與溝通技巧」以及「面試準備」。「表達與溝通技巧」因素中被認知準備較好的包括最高第1名「在面試過程中，我會聽清楚題意再回答問題」、第2名「我會因應不同人而調整合適的說話方式」、第3名「根據不同對象，我可以用不同的說話方式來與人溝通」等。「面試準備」因素中被認知較好準備者則有最高第4名「我會去請教他人求職面試該工作的合宜穿著」、第5名「我會去請教他人求職面試該工作的技巧或經驗」等。而這些較高分題目，正好符合分量表平均數排序最高的前2名，顯示本研究調查青年普遍自覺在表達與溝通技巧、面試的準備等方面有較好的求職就業準備度。

表14 就業準備度各題平均數排序表

排序	題項	總平均
1	15. 在面試過程中，我會聽清楚題意再回答問題。	4.17
2	6. 我會因應不同人而調整合適的說話方式。	4.18
3	7. 根據不同對象，我可以用不同的說話方式來與人溝通。	4.30
4	13. 我會去請教他人求職面試該工作的合宜穿著。	4.44
5	12. 我會去請教他人求職面試該工作的技巧或經驗。	4.26
19	23. 我會從報紙、期刊或專業協會的求職訊息找到自己適合的工作。	3.828
20	19. 我會閱讀有關求職或轉職的書籍、雜誌或文章。	3.778
21	11. 我知道如何書寫有競爭力的自傳內容。	3.755
22	20. 我會參與求職經驗的演講與工作坊。	3.635
23	27. 我會主動打電話給未來可能的雇主或公司。	3.62

相對的，台灣青年在就業準備度主觀知覺準備度較低的題目主要在於「肯定行為」、「預備行為」等。「肯定行為」因素中被認知準備較不佳的包括最低第1名「我會主動打電話給未來可能的雇主或公司」

、第5名「我會從報紙、期刊或專業協會的求職訊息找到自己適合的工作」等。「預備行為」因素中被認知準備較不佳者則有最低第2名「我會參與求職經驗的演講與工作坊」、第4名「我會閱讀有關求職或轉職的書籍、雜誌或文章」等。顯示本研究調查青年普遍自覺在主動積極行為、以及吸取資訊或經驗提升求職準備等方面有較低的求職就業準備度。

表15 就業準備度分量表平均數排序表

排序	分量表	總平均
1	表達與溝通技巧	4.47
2	面試準備	4.42
3	人際資源	4.21
4	履歷技巧	4.14
5	肯定行為	3.93
6	預備行為	3.71
	總分	4.18

(二) 就業準備度平均數差異檢定

1. 不同性別樣本之就業準備度平均數差異檢定

本研究之台灣青年樣本資料顯示，在幾項就業準備度之因素平均數，都未呈現顯著之性別差異。顯示不同面向之就業準備度在青年男性以及女性群體並無明顯差別。

表16 不同性別樣本之就業準備度平均數差異檢定

分量表 名稱	男 (n=276)	女 (n=516)	t	p-value
肯定行為	3.94(1.02)	3.92(0.99)	0.224	0.823
表達與溝通技巧	4.45(0.87)	4.47(0.75)	-0.324	0.746
履歷技巧	4.13(0.94)	4.15(0.90)	-0.232	0.817
面試準備	4.35(0.93)	4.46(0.91)	-1.698	0.09
預備行為	3.72(1.16)	3.70(1.13)	0.23	0.818
人際資源	4.15(1.10)	4.24(1.05)	-1.183	0.237
就業準備度總分	4.17(0.79)	4.19(0.71)	-0.477	0.633

2. 不同年齡樣本之就業準備度平均數差異檢定

本研究之台灣青年樣本資料顯示，在幾項就業準備度之因素平均數，都未呈現顯著之年齡差異。可能因本研究之對象年齡差距不大，而未有明顯就業準備度高低之差異。

表17 不同年齡樣本之就業準備度平均數差異檢定

分量表 名稱	20~21歲 (n=327)	22~23歲 (n=274)	24歲以上 (n=184)	F 值	事後檢定
肯定行為	3.90(1.05)	3.95(0.94)	3.93(1.02)	0.176	
表達與溝通技巧	4.40(0.83)	4.50(0.73)	4.53(0.81)	1.944	
履歷技巧	4.07(0.92)	4.17(0.88)	4.21(0.93)	1.731	
面試準備	4.38(0.95)	4.46(0.85)	4.43(0.98)	0.475	
預備行為	3.71(1.15)	3.70(1.10)	3.70(1.20)	0.007	
人際資源	4.18(1.10)	4.22(1.04)	4.22(1.07)	0.103	
就業準備度總分	4.14(0.80)	4.21(0.65)	4.22(0.76)	0.984	

3. 不同生涯狀態（大學生/畢業生）樣本之就業準備度平均數差異檢定

本研究之台灣青年樣本資料顯示，就業準備度中之「表達與溝通技巧」、「履歷技巧」等2因素在大學在學/大學畢業不同狀態有顯著差異。相同的是，已畢業社會新鮮人之「表達與溝通技巧」、「履歷技巧」等二者是顯著高於大學在學生。顯示出，生涯狀態愈成熟，部分就業準備度愈好。

表18 大學生/畢業生樣本之就業準備度平均數差異檢定

分量表 名稱	大學生 (n=547)	畢業生 (n=245)	t	p-value
肯定行為	3.93(1.01)	3.92(0.99)	0.142	0.888
表達與溝通技巧	4.40(0.83)	4.61(0.69)	-3.564	0.000***
履歷技巧	4.10(0.94)	4.24(0.84)	-2.074	0.038*
面試準備	4.40(0.94)	4.48(0.89)	-1.236	0.217
預備行為	3.74(1.12)	3.62(1.19)	1.387	0.166
人際資源	4.19(1.09)	4.26(1.03)	-0.856	0.392
就業準備度總分	4.16(0.78)	4.25(0.63)	-1.70	0.09

4. 不同學校類型樣本之就業準備度平均數差異檢定

本研究之台灣青年樣本資料，不論在學生或已畢業，針對就讀學校之不同類型嘗試檢定就業準備度平均數是否有差異。結果顯示，僅有「履歷技巧」1項呈現顯著差異，公立大學、私立大學青年顯著高於私立技職青年。但是其他就業準備度面向則在不同學校類型青年並無呈現顯著差異。

表19 不同學校類型樣本之就業準備度平均數差異檢定

分量表 名稱	公立大學 (n=286)	私立大學 (n=349)	公立技職 (n=39)	私立技職 (n=108)	F 值	事後檢定
肯定行為	3.87(0.91)	4.01(0.99)	3.81(1.33)	3.89(1.10)	1.441	
表達與溝通技巧	4.51(0.73)	4.49(0.78)	4.49(0.98)	4.28(0.90)	2.471	
履歷技巧	4.17(0.83)	4.20(0.89)	4.25(1.11)	3.86(1.06)	4.329**	1>4;2>4
面試準備	4.47(0.88)	4.43(0.93)	4.62(1.00)	4.21(0.94)	2.824*	
預備行為	3.76(1.10)	3.67(1.15)	4.01(1.21)	3.59(1.22)	1.613	
人際資源	4.23(1.00)	4.25(1.05)	4.46(1.20)	3.99(1.22)	2.498	
就業準備度總分	4.20(0.65)	4.23(0.74)	4.26(0.91)	4.01(0.90)	2.554	

四、生涯定向之分析

(一) 本研究生涯定向平均數與楊淑珍 (1999) 研究結果之比較

嘗試將本研究台灣青年研究樣本之生涯阻礙因素平均數與楊淑珍 (1999) 研究之結果做比較，楊淑珍 (1999) 研究之常模樣本取樣了993名台灣大學生。但因為楊淑珍 (1999) 研究報告中並未提供標準差數據，以致於無法進行平均數差異檢定統計，僅能在平均數數值做比較討論。

根據楊淑珍(1999)研究報告其樣本資料之大學四個年級的「生涯定向」平均數分別為大一3.77、大二3.74、大三3.78、大四4.24，整體常模樣本平均數為3.97。本研究整體樣本「生涯定向」平均數為3.86，依據(6點量表)中間值3.5來看整體偏向正向已定向反應，但是略低於楊淑珍(1999)研究結果，但不確知差距是否有統計上的意義。另外，本研究樣本在細分其身分之生涯定向平均數分別為大三3.61、大四3.92、畢業生4.10，同樣都略低於楊淑珍(1999)的研究結果。但2個研究都呈現相同趨勢，即隨著生涯狀態之漸趨成熟，青年之生涯定向程度也就愈高。

(二) 不同性別樣本之生涯定向平均數差異檢定

本研究之台灣青年樣本資料顯示，不同性別青年之生涯定向程度並沒有顯著差異。顯示不論女性、男性青年在生涯定向程度並無明顯不同。

表20 不同性別樣本之生涯定向平均數差異檢定

變項	男 (n=276)	女 (n=516)	t	p-value
生涯定向總分	3.85(0.95)	3.86(0.95)	-0.154	0.878

(三) 不同年齡樣本之生涯定向平均數差異檢定

本研究之台灣青年樣本資料顯示，不同年齡樣本之生涯定向平均數呈現顯著差異。約略呈現年齡愈大，生涯定向程度愈高的趨勢，顯示隨年齡成熟，生涯定向也會越趨確定。

表21 不同年齡樣本之生涯定向平均數差異檢定

變項	20~21歲 (n=327)	22~23歲 (n=274)	24歲以上 (n=184)	F 值	事後檢定
生涯定向總分	3.70(0.99)	3.93(0.89)	4.05(0.93)	6.688***	2>1

(四) 不同生涯狀態(大學生/畢業生)樣本之生涯定向平均數差異檢定

本研究之台灣青年樣本資料顯示，已畢業社會新鮮人之生涯定向程度是顯著大於大學在學生。顯然，從大學畢業進入社會是生涯狀態進入更成熟階段，大專青年之生涯目標與方向更加確定。

表22 大學生/畢業生樣本之生涯定向平均數差異檢定

變項	大學生 (n=547)	畢業生 (n=245)	t	p-value
生涯定向總分	3.75(0.95)	4.10(0.90)	-4.821	0.000***

承上分析，再進一步將畢業生樣本之不同狀態，包括升學、就業、待業、準備考試等狀態，檢定其間生涯定向程度是否有差異。結果顯示，在升學、就業、待業、準備考試等不同狀態下，生涯定向程度並未呈現顯著差異。

(五) 不同學校類型樣本之生涯定向平均數差異檢定

本研究之台灣青年樣本資料，不論在學生或已畢業，針對就讀學校之不同類型嘗試檢定生涯定向程度是否有差異。結果顯示，就讀不同學校類型之大專青年其間生涯定向程度具有顯著差異。事後比較結果顯示，公立大學青年之生涯定向程度顯著高於私立技職青年。

表23 不同學校類型樣本之生涯定向平均數差異檢定

變項	公立大學 (n=286)	私立大學 (n=349)	公立技職 (n=39)	私立技職 (n=108)	F 值	事後檢定
生涯定向總分	3.98(0.87)	3.82(1.02)	4.08(0.99)	3.64(0.91)	4.261**	1>4

五、心理資源之分析

(一) 不同性別樣本之心理資源平均數差異檢定

以本研究之台灣青年樣本資料進行分析，整體樣本之平均數來看，台灣青年自評心理資源較高的是韌性以及希望感；較低的是價值感、主控感。顯示台灣青年面對後現代紛亂與多變的社會環境感覺自我能控制及改變環境較低。加上本研究樣本只涵蓋20~25歲之青年，還在年輕階段使自我價值感還在建立與確認中，因此評估相對較低。

表24 心理資源總/分量表之平均數、標準差

分量表名稱	總平均	標準差
價值感	4.14	0.86
主控感	4.18	0.86
希望感	4.30	0.92
韌性	4.45	0.91
心理資源總分	4.26	0.82

本研究之台灣青年樣本資料顯示，不同性別青年之心理資源僅有1項具顯著差異。結果顯示，男性青年之主控感顯著高於女性青年，其他面向則無差異。

表25 不同性別樣本之心理資源平均數差異檢定

分量表名稱	男 (n=276)	女 (n=516)	t	p-value
價值感	4.22(0.86)	4.14(0.87)	1.23	0.219
主控感	4.28(0.82)	4.13(0.87)	2.397	0.017**
希望感	4.35(0.93)	4.27(0.91)	1.221	0.222
韌性	4.46(0.92)	4.44(0.91)	0.348	0.728
心理資源總分	4.32(0.82)	4.23(0.83)	1.427	0.154

(二) 不同生涯狀態（大學生/畢業生）樣本之心理資源平均數差異檢定

本研究之台灣青年樣本資料顯示，已畢業社會新鮮人之心理資源多數是顯著大於大學在學生。除主控感之外，價值感、希望感、韌性等心理資源已畢業社會新鮮人都顯著較高。顯然，從大學畢業進入社會是生涯階段的轉換與挑戰，可能讓畢業青年之心理資源更加提升。

然後再進一步將畢業生樣本之不同狀態，包括升學、就業、待業、準備考試等狀態，檢定其間心理資

源程度是否有差異。結果顯示，在升學、就業、待業、準備考試等不同狀態下，心理資源程度並未呈現顯著差異（統計表省略）。

表26 大學生/畢業生樣本之心理資源平均數差異檢定

分量表名稱	大學生 (n=547)	畢業生 (n=245)	t	p-value
價值感	4.12(0.90)	4.26(0.75)	-2.316	0.021**
主控感	4.17(0.89)	4.21(0.80)	-0.736	0.462
希望感	4.24(0.95)	4.43(0.82)	-2.856	0.004**
韌性	4.39(0.94)	4.58(0.84)	-2.722	0.007**
心理資源總分	4.22(0.86)	4.36(0.73)	-2.377	0.018**

(三) 不同學校類型樣本之心理資源平均數差異檢定

本研究之台灣青年樣本資料，不論在學生或已畢業，針對就讀學校之不同類型嘗試檢定心理資源平均數是否有差異。結果顯示，所有心理資源面向在不同學校類型青年並無呈現顯著差異。

表27 不同學校類型樣本之就業準備度平均數差異檢定

分量表名稱	公立大學 (n=286)	私立大學 (n=349)	公立技職 (n=39)	私立技職 (n=108)	F 值 2.216	事後檢定
價值感	4.15(0.87)	4.19(0.82)	4.29(0.80)	4.10(0.99)	0.589	
主控感	4.18(0.84)	4.20(0.83)	4.16(0.91)	4.14(0.99)	0.151	
希望感	4.26(0.92)	4.34(0.90)	4.43(0.92)	4.26(0.98)	0.670	
韌性	4.46(0.92)	4.47(0.88)	4.63(0.95)	4.30(1.00)	1.538	
心理資源量表 總分	4.25(0.82)	4.29(0.79)	4.37(0.85)	4.19(0.94)	0.590	

肆、研究結論與與討論

一、研究結論

(一) 台灣青年生涯阻礙因素

1. 受試者主觀知覺生涯阻礙因素較高的題目主要在於「自我認識及決策能力」（含「不知道自己適合那些性質的職業」、「不確定自己將來想過何種生活方式」等）、「職業資料」（含「對很多職業的工作內容不了解」、「缺乏正確的職業資料」等）、「外在環境」（含「只考慮經濟報酬的高低，而忽略自己的興趣及能力等條件」、「受升學主義的影響，盲目升學，而不考慮自己的興趣及能力」等）3種因素。相對的，受試者主觀知覺生涯阻礙較低的題目主要在於「家庭責任

」（「必須繼承家族事業」）、「性別角色」（「受到傳統社會「男主外、女主內」觀念的限制」）等因素。

- 2. 性別差異：**男性青年在「家庭責任」、「家庭背景」、「性別角色」、「他人期望」等生涯阻礙因素顯著大於女性青年。
- 3. 年齡差異：**大致呈現整體趨勢是年齡愈成熟，生涯阻礙會愈低。年齡較小者在「家庭責任」、「外在環境」、「性別角色」、「職業資料」、「他人期望」以及「量表總分」等生涯阻礙因素顯著大於年齡較大之青年。
- 4. 生涯狀態（大學生/畢業生）差異：**大致呈現整體趨勢是生涯狀態愈成熟，生涯阻礙會愈低。大學在學生在「家庭責任」、「家庭背景」、「外在環境」、「性別角色」、「職業資料」、「他人期望」以及「量表總分」等生涯阻礙因素顯著大於已畢業社會新鮮人。
- 5. 學校類型差異：**私立大學青年在「家庭責任」、「家庭背景」、「性別角色」、「他人期望」以及「身心狀況」等生涯阻礙因素顯著高於公立大學、公立技職青年。推測進入公立或私立大專學校間可能反映家庭社經條件之差異，而家庭社經條件較低者可能也對青年之生涯阻礙較大有影響。

（二）台灣青年生涯動機

- 1. 性別差異：**男性青年在「生涯復原力」、「量表總分」等生涯動機顯著高於女性青年。
- 2. 年齡差異：**3項生涯動機因素中沒有任何1項在不同年齡樣本上呈現顯著差異。
- 3. 生涯狀態（大學生/畢業生）差異：**已畢業社會新鮮人在「生涯洞察力」生涯動機因素顯著高於大學在學生。
- 4. 學校類型差異：**受訪者之「生涯洞察力」、「生涯認同」都呈現顯著差異。「生涯洞察力」是公立技職、公立大學青年較高；「生涯認同」是公立技職、私立技職青年較高。

（三）台灣青年就業準備度

- 受試者主觀知覺就業準備度較高的題目主要在於「表達與溝通技巧」（含「在面試過

程中，我會聽清楚題意再回答問題」、「我會因應不同人而調整合適的說話方式」等）、「面試準備」（含「我會去請教他人求職面試該工作的合宜穿著」、「我會去請教他人求職面試該工作的技巧或經驗」等）2種面向。相對的，受試者主觀知覺就業準備度較低的題目主要在於「肯定行為」（如「我會主動打電話給未來可能的雇主或公司」）、「預備行為」（如「我會參與求職經驗的演講與工作坊」）等因素。

- 2. 性別差異：**在幾項不同面向之就業準備度，都未呈現顯著之性別差異。
- 3. 年齡差異：**在幾項不同面向之就業準備度，都未呈現顯著之年齡差異。可能因本研究之對象年齡差距不大，而未有明顯就業準備度高低之差異。
- 4. 生涯狀態（大學生/畢業生）差異：**大致呈現整體趨勢是生涯狀態愈成熟，部分就業準備度愈好。已畢業社會新鮮人在「表達與溝通技巧」、「履歷技巧」等就業準備度顯著高於大學在學生。
- 5. 學校類型差異：**公立大學、私立大學青年在「履歷技巧」之就業準備度因素顯著高於私立技職青年。其他面向則在不同學校類型青年並無呈現顯著差異。

（四）台灣青年之生涯定向

- 整體受試者「生涯定向」平均數為3.86，依據中間值3.5來看整體偏向正向已定向反應，但略低於楊淑珍（1999）研究結果3.97（無法做差異檢定）。
- 2. 性別差異：**不同性別青年之生涯定向程度並沒有呈現顯著差異。
- 3. 年齡差異：**大致呈現整體趨勢是年齡層愈大，生涯定向顯著愈高。
- 4. 生涯狀態（大學生/畢業生）差異：**已畢業社會新鮮人之生涯定向程度是顯著高於大學在學生。
- 5. 學校類型差異：**公立大學青年之生涯定向程度顯著高於私立技職青年。

（五）台灣青年之心理資源

1. 整體受試者自評心理資源較高的是韌性以及希望感；較低的是價值感、主控感。
2. **性別差異**：男性青年在「主控感」之心理資源顯著高於女性青年，其他面向則無差異。
3. **生涯狀態（大學生/畢業生）差異**：已畢業社會新鮮人在價值感、希望感、韌性、量表總分等心理資源是顯著高於大學在學生。
4. **學校類型差異**：所有心理資源面向在不同學校類型青年並無呈現顯著差異。

二、討論

（一）台灣青年之傳統價值觀生涯阻礙下降，但基本生涯探索問題仍存在

根據量化調查結果發現，對台灣青年之生涯阻礙因素，傳統價值觀所形成的生涯阻礙，包括「家庭責任」、「性別角色」都知覺較不具阻礙性。但另一方面，值得注意的現象，台灣青年知覺較高的生涯阻礙因素仍然是「自我認識及決策能力」、「職業資料」，但這些正是基本生涯探索之工作與問題。包括自己的能力、興趣、想要的生活型態、適合的職業，還有決策能力等內在自我探索工作。另外，則是外在探索工作，認識職業世界、收集職業資訊等，也是生涯探索與規劃最重要的基本工作。這對長期推動生涯諮商輔導的學校輔導領域、社區諮商、就業輔導領域確實為重要警訊。

但研究者認為，或許不是諮商輔導專業領域不夠努力，而是背後可能有更大的社會文化結構性因素，使台灣青年有意識的進行自我與環境探索困難重重。此即第三高分的生涯阻礙因素—「外在環境」因素，包括「萬般皆下品，唯有讀書高」的升學主義，以及「只追求收入、頭銜地位」的功利主義。在這些文化價值系統或意識型態沒有鬆動與大幅改變前，台灣青年要整體從「外在生涯優先」取向，轉向有主體性意識的「追求內在生涯」，還是有努力的空間。

（二）從大學生到社會新鮮人因生涯處境、狀態不同而使生涯明顯成熟

根據調查結果發現，大學生與社會新鮮人有明顯的生涯狀態差異，即便年齡差不多。社會新鮮人相較大學生而言，生涯阻礙較低、生涯洞察力較高、生涯定向較高、心理資源也較高。有趣的是，對已畢業大

專青年來說，不論是畢業後在升學、就業、待業、準備考試不同狀態，上述各項指標其實沒有顯著差別。換言之，「大學畢業」成為生涯階段的轉換門檻，只要通過就足以讓青年在心態與處境上變成熟，有點像是被迫面對職業世界以及生涯各種待解的問題。

這與前一點有關，也和管貴貞、洪瑞斌、涂喜敏、徐茂弘（2019）之研究結果相呼應，社會新鮮人團體訪談顯示，多數在大學階段是迷惘而無方向，不確定自己與科系專業契合度，卻又很少人有具體的計劃去探索，多數僅是順勢而為。這樣「順勢而為」也顯現於在校大四生團體訪談結果，他們會去打工、跑社團，但打工、社團經驗卻不見得與生涯探索有關聯，卻期待學校都能提供「完善」的實習制度，幫忙他們建構生涯。

具體而言，台灣青年最關鍵的生涯問題在於缺乏「生涯意識」以及「主動性」（agency），多數青年對未來、生涯並未經常關注並保持自己想法，往往也不覺得生涯是自己可以及應該掌握及行動的。因此，常常喪失大學時期可以積極去探索與行動規劃的重要時機，許多學生只是「隨大流」、「順勢而行」，上課、打工、社團都往往只是跟著軌道走，並無清楚意識或深刻思考這些跟未來生涯有何關聯。

就這樣大學生面臨畢業的關卡，離開大學變得只能被迫成長。因為失去探索、體驗、規劃、預習的時機，多數青年也就缺乏進入工作職場的預備。除非是找不到方向，繼續打工職場轉正職，比較沒有適應問題，但這只是延續大學階段「順勢而行」，並未回應自己到底要什麼。其他青年，可能有大方向，但通常是想法或概念，缺乏較具體的職業資訊；沒方向目標的，當然也就進職場後才探索與體驗。所以這也呼應管貴貞等（2019）研究之社會新鮮人團體訪談結果所顯示，初入職場工作的挫折以及適應的困難成為一種共通性。

另外，缺乏「生涯意識」以及「主動性」（agency）也呈現在就業求職準備度上。本研究調查結果發現，台灣青年較低的就業求職準備面向，顯現在主動積極行為（主動增加及創造就業機會的行動）以及學習求職之預備（如透過演講、書、雜誌學習求職技巧，而非直接就業資訊）都較低。

因此，建議大學院校除了既有的諮商中心、職涯發展組之機制外，可以思考設計更普遍化的生涯引導機制。例如校訂必修課、大學入門新生營或其他能廣

泛教育宣導的介入機制。而介入目標並非幫學生找到生涯目標，而是點燃與啟蒙「生涯意識」的起點，讓學生有意識並關注生涯，後續並利用大學四年做探索與行動計畫。以便讓青年多一點準備與規劃，在畢業後進入職場工作世界能順利適應。另外，政府部門、非營利機構也可以協助介入大學生之生涯探索，不論在何時，更早開啟青年的生涯意識，都能降低後續無方向或定向混淆之焦慮與衍生問題。

當然更好的狀況是，更早在中學階段就能開始興趣、能力探索，並能開啟生涯意識，如此能讓青年生涯探索的進程更合理，也讓大學階段的生涯探索不會變成迫切的任務。但是在升學主義價值及升學體制未能實質變革前，中學輔導室之生涯輔導功能很容易變成「升學輔導」，如同做興趣、性向測驗主要是幫忙分組用，並不容易改變。

(三) 男女青年之生涯狀態差異不多，但男性之傳統價值觀生涯阻礙較大

根據量化調查結果發現，不同性別男女青年之生涯狀態差異項目不算多。尤其是生涯定向程度、就業準備度等重要後果變項，都沒有顯著性別差異。其他，男性青年在生涯復原力、主控感心理資源方面顯著較高。比較有特殊意義的性別差異則在生涯阻礙因素，本研究發現，男性青年在「家庭責任」、「家庭背景」、「性別角色」、「他人期望」等生涯阻礙因素顯著大於女性青年。而上述生涯阻礙因素大體都與傳統價值觀有關，包括繼承家業或父母衣鉢、受家人長輩期望影響、受性別刻板印象限制等都可見到傳統價值體系之影響。本研究此點發現，卻是一反過去研究較常發現女性受傳統性別價值觀或性別角色刻板之問題影響。

結合第一點討論所言，雖然整體台灣青年在傳統價值觀所形成的生涯阻礙（例如：「家庭責任」、「性別角色」）已經評估影響較低，但男性青年似乎維持相對較高的干擾。似乎可以推論女性做為傳統價值觀之性別弱勢族群，在性別運動與平權行動中是較易解構與改變傳統價值觀的影響；相對的，男性可能較不容易，因此變承受較多相關生涯阻礙。

洪瑞斌（2017）的一篇論文顯示，許多台灣大學生具有雙文化自我，包括社會取向自我、個人取向自我，背後及來自集體主義、個人主義文化，而且雙文化自我會影響並形成二組生涯發展的歷程與腳本並

命名為「個我」與「大我」。該論文並指出多數台灣青年可能都受到社會取向、個人取向二組生涯動力之影響，只是每個人程度不同，而「大我」便是來自傳統價值體系的生涯發展的歷程與腳本。從本研究結果來思考，男性青年受「大我」生涯動力影響可能較女性為高，當他人期望與個人興趣衝突時，便形成生涯阻礙。

因此，學校輔導單位或社區諮商機構在協助男性青年生涯問題時，除了一般的生涯諮商輔導工作，還可以針對其性別意識與性別角色問題做協助與反思。但介入方式不是單向解構消除「大我」生涯動力，而是協助覺察反思二組生涯動力對青年的個人意義，以及二者間如何折衷或協調，使「大我」動力不會造成衝突與阻礙。讓「做自己」與「為他人」間降低矛盾與對立。

當然，透過性別教育來提升意識與反思男性青年性別角色及性別傳統價值觀之個人意義以及改變可能空間，並進一步的解構與重構，這也是諮商輔導可以著力之處。

參考文獻：

- 田秀蘭 (1998b)。我國大專學生生涯決定問題分類系統之研究。行政院國科會專題研究計畫成果報告，計畫編號：NSC-87-2413-H-153-004。台北，行政院國家科學委員會。
- 金樹人、林清山、田秀蘭 (1989)。我國大專學生生涯發展定向之研究。*教育心理學報*，22，167-190。
- 洪瑞斌 (2017)。「個我」與「大我」：以雙文化自我觀點建構台灣大學生生涯敘說。*本土心理學研究*，47，161-231。
- 洪瑞斌、楊康臨、莊騏嘉、陳筱婷 (2020)。自我認同與生涯發展：雙文化自我之生涯發展論。載於金樹人、黃素菲 (編)，*華人生涯理論與實踐：本土化與多元性視野* (365-396)。新北市：心理出版社。
- 袁志晃 (2002)。生涯未定大專學生生涯發展阻力因素之探討。*彰化師大輔導學報*，23，109-130。
- 管貴貞、洪瑞斌、涂喜敏、徐茂弘 (2019)。台灣青年生涯定向及其阻礙之探索—焦點團體之質性研究。*台灣生涯發展與諮詢學會生涯電子報*，39，1-7。
- 陳怡君 (2014)。*大學生心理資源量表之發展研究*。中國文化大學心理輔導學系碩士論文。
- 陳麗如 (1996)。*生涯發展阻隔因素量表 (大專版)：指導手冊*。台北：心理出版社。
- 楊淑珍 (1998)。生涯阻力檢核表的編制。*測驗年刊*，45(2)，149-172。
- 楊淑珍 (1999)。*生涯因素量表之編制*。行政院國家科學委員會專題研究成果報告 (編號：NSC 87-2413-H-018-007)，未出版。
- 謝茉莉 (2003)：影響台灣南部地區女大專學生生涯不確定感因素之探討。*高師輔導所刊*，8，35-60。
- Lin, C-H., Hung, J-P., Lu, L-Z., Tseng, S-C., Chang, C-H. (2016, May 19). *The development of O*PASS Job Seeking Preparation Scale for youth*. Paper presented at 2016 APCDA Conference, Taipei, Taiwan.
- London, M. (1993). Relationships between career motivation, empowerment and support for career development. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 66, 55-69.

專業助人者的另一選擇：國際生涯發展諮詢師(NCDA CDA)簡介

酒小萍 / 諮商心理師、國際生涯發展認證講師 (CDI)

成為專業助人者的嚮往

這些年來心理師這個行業的曝光度逐漸提升，像「四樓的天堂」中的張琪（謝盈萱飾）、影集「魔鬼神探」（Lucifer）中的琳達（Rachael Elaine Harris飾）、還有「春心蕩漾」（Prime）中的麗莎（梅莉史翠普飾）；「危險療程」（英文片名A Dangerous Method）中描述榮格與佛洛伊德的複雜的師生關係等等，早期學習心理諮商/治療的人，一位女性案主Gloria 與Carl Rogers, Frederick (Fritz) Perls and Albert Ellis，三位分別代表人本，完形與理情治療學派的大師會談的影片更是經典教材，這些似乎也催化了一些人成為心理師的嚮往。

這幾年來心理諮商相關研究所已經成為熱門的研究所了，競爭很是激烈。但心理師的養成過程需要大量的時間，體力與金錢等資源，需要面對許多無形的考驗與挑戰。建議要進入這個領域前，務必進行相關的評估與規劃。如生涯目標與期待的生活是甚麼？成為心理師的動機，興趣，與能力是否適合？當面對挫折與壓力的時候，支持你的資源又有哪些？筆者自身具備心理師與生涯發展諮詢師的身分，分享自身學習與執業經驗為參考，提供有心進入相關領域的人，整理自己想成為心理師的初衷，也可以尋找不同的生涯發展路徑。不同的學位與學程之外，也可以將一些認證課程，列在選擇清單。其中一個專業助人者的選擇就是「國際生涯發展諮詢師」（CDA）。

諮商心理師的門檻

根據考選部統計資料顯示，108年諮商心理師的高考及格率55.74%，平均及格率不低，但，進入研究所就讀取得碩士學位、取得報考心理師資格才是關鍵。根據Dcard整理110年國內22所大學的諮商所報考人數與錄取資料顯示，率取率最低從輔大，師大的不到2%到最高暨南大學的19.5%；111年心理諮商相關研究所（包含一般，在職與不同組別共26所）的推甄錄取率也從國北的3.68%到彰師（婚家）

40.67%或暨南（在職）34.78%，隨著心理諮商研究所報告人數的增加，進入心理諮商研究所就讀難度已經較之前為高。

報考心理諮商所，大多是不限大學所學的科系，但有些學校需要下修基礎學科，有些則否。整體而言，完成各科課程的修課要求，像是個別報告，小組報告與演練等等，像是家常便飯，也難不倒大家。反而是申請兼職與全職實習機構，幾乎是每個心理系所研究生必經的煎熬，申請過程猶如一求職履歷書寫與面試歷程，耗費不少的心力，多少也有些焦慮與擔心。這兩年諮商所林立，在醫院/診所，學校之外，也有較多社區機構實習的機會。順利找到機構，也才是初進入心理師職場的體驗。也提醒大家，完成實習固然重要，但是這也可以視為一個評估自己是否適合心理師的機會點，在實習機構看到心理師工作的樣貌，也可以作為參考，規劃自己未來的生活，在這階段，建立一些資源與人脈對未來的發展也有所幫助。

心理師主要的工作場域包含學校，醫院，社區諮商所與企業/機構，法院與看守所也有一些職缺。成為專職人員是不少心理師生涯的起步，選擇與不同的機構合作，彈性接案的行動心理師也有逐漸增加的趨勢。個人經驗，興趣與能力外，修課領域等等，隨實務經驗累積，慢慢發展出擅長專長領域，這也是在生涯發展中，需要思考與累積的資產，執業後每年的教育積分累積，取得換證資格，也是心理師要注意的事情。近幾年來，諮商所如雨後春筍紛紛成立，心理師各自有擅長的主題與特色。接案之外、演講、工作坊與寫作等等，是心理師工作的內涵。參加督導訓練取得督導資格後，也可以豐富工作的內涵。推出直播、網路影片、個人網站/部落格或是podcast等推廣心衛知識，儼然是個人品牌的經營者。

關於生涯發展諮詢師（NCDA, CDA）

也許，你對於成為諮商心理師這條路仍有些不確定；或者，你對於職場生態議題更有興趣；或者你對於兩岸四地的諮詢市場有著企圖心；或者，對於心理師的財力、物力，精力與時間的投入，覺得沉重有負擔。建議你可以花一點時間評估，是否取得生涯發展諮詢師（Career development advisor, CDA）的專業資格，從生涯諮詢展開你的助人者專業生涯。

國際生涯發展學會（NCDA, National Career Development Association）是美國心理諮詢協會（

ACA) 分支機構，是生涯發展專業諮詢機構的代表，也支持生涯專業領域研究結果，服務及支援這些專業研究結果及實踐，提供一個全球化分享平臺，機構的使命，不只是提供生涯發展專業出版物，建立標準，支持並啟發和鼓勵從事生涯教育的同好 / 教育工作者實踐人生目標。PAC (People achievement consultant) 為NCDA在二案四地的事業夥伴，從台灣在地的心理測評研發機構出發，轉型成為教育諮詢機構。與國內教育心理與工商心理領域教授合作，引進的生涯諮商師的認證課程，將近30年的時間，先將國際資訊引入臺灣、立足中國，以彰顯華人生涯文化的特色為使命，投入華人生涯教育的發揚光大。

取得國際生涯發展諮詢師的認證有4個步驟：取得教材、參與培訓、取得認證與接受督導；訓練課程時數為120小時至180小時不等；包含課堂內訓練（80-100小時）以及課堂外的參觀活動，生涯中心的參觀訪問、測驗評量工具的使用評論、相關資源的搜尋評論、以及工作坊計畫與相關教材的設計（40-60小時），以及督導（至少需10小時）。學習內容有助人關係，助人技巧、專業倫理、生涯理論，生涯評量、生涯資訊、電腦輔助系統、求職與受雇技能、生涯團體輔導與生涯活動設計等共10個模組。從內容上設計上涵蓋了個人與團體助人理論與技巧，也有實務取向的生涯資訊與求職技巧。



『擺渡人生學校』在2009年金融風暴期間，由三位心理學的博士創立，主要的服務內容為CDA的師培中心、測評工具的研發應用與職涯諮詢三大領域，機構成立宗旨與定位為了是面臨環境挑戰就業機會薄弱，人生方向困頓與焦慮的時代，運用自身的專業能力，為這社會帶來正向改變。機構命名也是以具有助人寓意「擺渡」為名，致力於助人生涯服務。是PAC

的合作夥伴，也是國內生涯發展諮詢師養成的核心機構，除了執行CDA認證課程之外，也規劃系列大師講座，CDA取得認證後，仍持續在學習與進步軌道上。



表1諮商心理師與生涯發展諮詢師資格比較

名稱	諮商心理師	生涯發展諮詢師
學歷要求	諮商/教育心理碩士	高中畢業+4年工作經驗 大學肄業+3年工作經驗 大學學位+2年工作經驗 碩士學位+1年工作經驗
年限	3-4年(含休學可至6年)	約6個月
課程內容/要求	諮商與心理治療理論、諮商與心理治療實務、諮商倫理與法規、心理健康與變態心理學、個案評估與心理衡鑑、團體諮商與心理治療與諮商兼職實習、7大領域，各領域至少3學分。	助人關係、助人技巧、專業倫理、生涯理論、生涯評量、生涯資訊、電腦輔助系統、求職與受雇技能、生涯團體輔導與生涯活動設計等10個模組 註:CDA課程教材由美國NCDA正版权教材授權中譯，並由金樹人、黃素菲等權威心理學大師翻譯。
實務要求	一年全職實習 (直接服務360小時)	工作坊計畫與相關教材的設計 (40-60小時)
督導時數	50小時	至少10小時
證照效期	6年	3年
取得方法	國家考試	認證報告

一個大齡學生成為心理師之路

筆者擔任輔導志工超過20年，在中年選擇轉業，從原本企業的人力資源領域轉入心理諮商領域，為人生的下半場開拓另一個舞台。順利地在2014年考入心理諮商所就讀，四年全職學生的求學過程是愉快與豐富的，有時會聽到前輩或是社群媒體上貼文，表示心理師市場已經飽和、心理師的執業路途的艱辛坎坷等等....，心情也隱微受到一些影響。直到碩三全職實習時，教授提醒了我：取得心理師證照，不過是取得進入這個領域的『門票』，才是入行的開始，這並不是一項『保證』。這個務實的提醒，鬆動了我就讀心理系所『一定』要成為心理師的信念，而隨著之後的一些際遇，我也慢慢將學習的過程，視為是否成為心理師的『評估』過程，未來生涯發展的路，似乎更為開闊，也有更多的選項與彈性。

進入心理諮商所之前，我在民間企業服務的資歷已經超過20年，專長領域是人力資源中的教育訓練、招募與員工關係。進入諮商領域後，認定生涯議題是自己的優勢與強項，也規劃以生涯議題進行論文與

尋找指導教授。在全職實習期間，因為負責專案的緣故，聽聞了CDA的認證，也有實習夥伴提議可以一起去參加這個認證課程。也非常巧合地，我在2018年暑假有一些機緣，報名參加國際生涯發展諮詢師/講師的認證課程，取得認證，這也在碩班學習藍圖中，補上了『生涯諮商』這一塊拼圖。

但，誠如教授所說的，修完課、完成論文、畢業與取得心理師證照後，才逐漸理解心理師這個工作的甘苦滋味。已經習慣自由的我，也評估豐富的人生歷練是自己豐厚的資產，所以決定以『行動心理師』作為心理師生涯的起點。但會遇到第一個難題是『執業機構』選擇。執登不僅是一個工作場所的選擇，更是一個『合作夥伴』關係，更需要相互扶持。其次，在工作現場接案，與當過去志工，實習情境是不同的，記得剛執業的時候，進入晤談室都需要好好安頓自己的身心。除了個案議題與諮商關係帶來的張力與挑戰外，另外一個非常實際的狀況，記得當時每月只有個位數的接案量，更是直接影響實質所得。工作狀況逐漸有起色時，適逢2021年在 Covid 19 疫情蔓延，無法實體接案，對接案服務也有不少衝擊。直到去年底（2021年）陸續有些演講的邀約、加入生涯諮詢服務、推出團體方案與撰寫心衛文章等等，工作量才較為穩定。雖然整體收入與之前全職工作還是有一段差距，但擁有成就感、時間自由，還有大量心流經驗的幸福感。

結語

參與生涯諮詢師的學習課程，與學習諮商一樣，都是利人又利己的過程，在幫助他人為生涯找方向前進，可以幫自己的生涯發展做一個健檢，也是一個為未來的規劃的機會。有鑒於生涯議題的複雜性與需要短期的成效，熟悉職場文化與善用資訊能為這個工作加分，更能在短期取得案主的信任，對於已經有豐富職場經驗的人員/主管，可以在職場中教導（coaching）經驗略加轉化，應該會有如魚得水的勝任感，但若是職場資歷較單純，也可以考慮從機構中的全職人員開始，或是在正職之外，以兼職或彈性接案做為生涯起點。定期督導與充實自己的專業能力，也是在這條路必要的自我照顧之路。

助人專業領域的學習是一條沒有盡頭的路，這不只是一份工作，更是召喚，使命與志業。取得專業認證資格只是取得一張入門票。專業實務的累積、持續

接受督導/同儕督導與充實自己與個人品牌的經營，才是能在助人這條路上走得長遠的關鍵。在從事諮詢工作外，也建議可以參與社會教育機構的諮詢志工，像是義務張老師、生命線、學校的認輔老師或是一些宗教團體的協談與輔導志工，一方面在志工培訓中有更多的專業學習資源，另外也在服務過程中，累積面對案主的經驗與實力。

人本大師師羅傑斯曾說：好的人生是一種過程，而不是一種靜止的狀態，它是一個方向，而不是一個終點。陪伴他人走在共創人生的過程中是一件有意義的事情，歡迎你加入同行。

參考資料

- The Gloria Films – Three approaches to psychotherapy – All Three sessions 1965
<https://www.youtube.com/watch?v=NFT89grAUOI>
- 想成為一位諮商心理師嗎？你可能需要想想這些事
<https://opinion.cw.com.tw/blog/profile/513/article/11135>
- 考選部網站（考選統計年報）
https://www.moex.gov.tw/main/content/wfrmContentLink.aspx?menu_id=268
- 110各校諮商所考試報名人數與錄取率整理
https://www.dcard.tw/f/graduate_school/p/235528609
- 111各校諮商所推甄報名人數與錄取率整理
https://www.dcard.tw/f/graduate_school/p/237658249
- 1111人力銀行網站臨床／諮商心理師的平均薪資範圍（資料來源區間：2019年1月~2021年12月）
<https://www.jobsalary.com.tw/salarysummary.aspx?codeNo=200106>
- N C D A 官網
<http://www.chinancda.org/zh-TW/about>
- 擺渡人生 學校/CDA
<https://www.tsquare.cc/>
- 衛生福利部志願服務資訊網
<https://vol.mohw.gov.tw/vol2/sysOrg/index>
- 影響一生的23條心理學名言
<https://kknews.cc/zh-tw/news/omzp2ko.html>
- 心理師法/全國法規資料庫
<https://law.moj.gov.tw/LawClass/LawAll.aspx?PCode=L0020098>



掌握變現模式，實踐個體企業家角色

呂亮震 / 擺渡人生學校共同創辦人、執行長

人人都應該具備「職涯變現力」

這幾年在第一線諮詢時，經常被不少大哥大姊問到，如果用盡各種方法、嘗試各種管道還是無法找到理想工作時，應該要怎麼辦？而且，我發現這種使盡所有力氣、動用所有資源都找不到工作的中高齡工作者，有逐年增加的趨勢，也許有些人已經不用再工作也不會對生活有影響，但對於還需要工作才能活下去的人來說，如何持續創造收入是每個職場工作者必須具備的能力，我把這樣的能力叫做「職涯變現力」。

去年參加了一場針對中高齡職場工作者再就業的焦點團體，來自不同產業及不同行業的人逐一回應帶領人的提問，大家分別描述自己所處的產業對工作者年齡的容忍度有多高；曾經在科技業工作的人表示，以其待過的公司為例，大約從35歲起，公司就會時不時的提醒同仁得小心長江後浪推前浪；傳統產業就好些，一位具有專業技術背景的大哥分享，在他們那一行，老闆可以接受超過60歲的同仁，但多數都會在65歲以前就離開工作崗位了；從當天熱烈的討論與分享中可以發現，只要是受雇者的身份，無論是出於自願或是非自願一定會有退場的一天；但是不知道大家有沒有發現，在職場中有一種角色是可以一直待到自己不想做為止，那就是企業主，除非是經營不善，或是自己想退休了，企業主才會從職場中退出，換句話說，在正常狀況下，只有企業主這個角色可以掌握自己是否繼續在職場的主導權；之前已經跟大家分享過如何應該要如何打造個體企業家的能耐了，這次進一步來跟大家談談如何透過微型創業，實踐個體企業家的角色，自己掌控自己的職涯發展。

很多人一聽到創業馬上就回說自己從來沒考慮過創業，進一步詢問原因時，得到的答案大多是自己承擔不了創業失敗的風險，或是沒有足夠的資金、也不懂得如何經營一家公司；從這些回應中不難發現，大多數人把創業這件事，想成一定要先籌措到一筆大資金，然後碰碰運氣看自己能否創業成功；沒錯，創業的確需要啟動資金，但未必需要相當大的資本，而且

本文所說的微創業，並不是要大家拿出自己全部的身家，然後像去賭場般的一次全押，而是一種可以透過很少甚至不用資金就能啟動的創業模式；此外，如果我們把創業想成是一種變現方式，聽起來可能就比較有吸引力，也比較會有頭緒，知道自己可以用哪種方式變現。

善用變現模式，成為自己人生的CEO

一般來說，我們可以將變現分成四種模式，商品變現、技術變現、知識變現以及資產變現，分別簡單敘述如下：

商品變現模式：所謂商品變現是指透過某項商品的買賣所換取的報酬，如果有些資金的話，我們可以採購某些自己熟悉的商品，透過銷售管道賣出變現；如果沒辦法拿出資金的人也可以試著加入某些團購的社團，只要將團購訊息轉貼分享給自己的親朋好友，並代為購買，就能從中賺取商品分潤；諸如此種透過某種物品交易的方式，都算是商品變現，這種方法幾乎每個人都能做到，前提是自己要有意願做。

技術變現模式：如果過去的職業生涯歷程已經培養出某種專業技能，或者是後來透過職業訓練養成的新技能，都可以透過提供自己的專業技能換取報酬，這種方式就稱為技術變現；例如有些人過去從事過的是會計工作，從職場退下來後，還是可以繼續以自己的會計專長協助企業處理有關帳務方面的相關事項，當然，有些專業技能可能會受到體能或是生理狀況的影響，但多年的經驗有時也能彌補這些落差，只要有辦法創造出讓客戶覺得划算的價值，都有機會透過提供自己的專業技能變現；此外，有些人會說，自己過去的專業已經不敷所需了，此時的確應該好好思考如何快速培養新的技能，根據過往對腦功能的研究，一般狀況下，人們在74歲以前還是有辦法學習新技能的，也許學習的速度慢一些，但只要透過正確有效率的學習方法，要在短期內培訓出新的專業技能並進而變現還是有機會的；如果無法順利變現，學習新東西可以有效防止大腦的前額葉退化，這也是另一種收穫不是嗎？

第三種是知識變現模式，近年來非常火紅的數位自媒體，或是線上課程等都是屬於知識變現的範疇，此種變現類型對於有能力將自身所具備的知識分享給大眾是比較適合的，很多人會覺得自己所擁有的知識並不值得讓別人願意付費來取得，我必須這麼說，只

福客堂社會企業

呂文琛 / 福客堂社會企業負責人、創辦人

(協同編輯：邱俊介 / 擺渡人生設計公司營運長)

成立由來

高齡化的挑戰除了長照，還有如何「延長健康餘命」。主要痛點是孤獨寂寞感隨著年齡持續增加，會從心理影響生理，增加失智、失能風險。然而能夠談心的深度陪伴需求，目前還有許多可以努力的空間。

目前長照政策與預算分配重點是以「照顧」失能長輩身體為主要目標，對於社區健康促進主要還是依循16年前開始發展的關懷據點模式，以有限預算，社福照顧為出發點的運作方式，在據點活動以外的時段，例如晚上、週末、寒暑假、疫情警戒停課期間，就留給家庭各自接手；然而長者心理陪伴需求還是存在，就算有家人同住也不一定能提供有品質的陪伴。

隨著年齡增加，會更怕生病、怕無聊、怕沒錢、怕死後不安等。對於深度陪伴的需求沒被滿足時，心理的孤獨寂寞會日益增加。

有一位來自荷蘭的老頑童，想把日益高齡化的長者世界變大，卻發現「陪伴」是個需要學習的專業能力。2018年1月，因著兩個結頭菜的緣份，貸款買下台中市國美館附近180坪空間，啟動了一個熟齡迪斯尼樂園「玩中學」的夢。成立福客堂社會企業，每周舉辦繪本與健康讀書會、一人一菜共餐、城市互助輕旅行、肌耐力訓練、桌遊、國台英歌唱等活動；直到2021年5月疫情升溫，發展線上活動。

2021年10月，以福客堂「時光遊樂園」2年來的運作經驗基礎，進化為「荷蘭大叔的社區客廳」，嘗試整合線上與線下多元活動，促進身心健康自我管理，提供平台協助創造自我實現機會。

主要服務目標

針對處於第三人生階段的45-75歲熟齡族(退休、半退休、退而不休人口數超過5,600,000)，跳脫社會福利以照顧為核心的傳統模式，從開發閒置生產力的角度著手，提供一個以「深度陪伴」為設計基礎，整合式的「健康美學生活」交流空間與平台。自我陪伴學習做起，養成深度陪伴的能力，進而服務自己家裡與社區的長輩，減少自己成為長照負擔的機會。

要曾經在職場中歷練過的人，都可以從自己多年的經歷中萃取出有價值的內容，就算自己只有70分，但還是讓不足70分的人可以從分享的知識中獲益；但是要萃取出有價值的知識內容，並且轉換成方便傳播及購買的形式，就需要另外的專業人士協助了；這部分我個人認為並不是太大的問題，自2020年全球爆發新冠肺炎疫情後，此類透過數位媒材傳遞內容的平台如雨後春筍般冒出來，加上2021年5月中起，台灣社會開始面臨世界各國所遭遇到的嚴峻疫情，短短幾週，就讓許多實體活動轉以線上方式進行，此舉也讓知識變現的大門開得更大，只要我們有辦法將自己知道的东西傳遞給有需要的人，無論是透過線下顧問諮詢的方式，或是線上的數位內容，都可以透過知識內容的傳遞變現，知識變現也是我最推崇的一種模式，相較於上述兩種變現模式，如果可以透過數位內容或是專業授權的方式成功變現，將可創造出被動收入，而不是單靠自己的勞力與時間換取報酬。

最後一種是資產變現模式，顧名思義，這種方式就是運用手上的資產換取報酬的方式，此處的資產除了我們所熟悉的不動產外，例如將房子的全部或部份出租的方式，其他廣義的資產都包括在內，像是汽車或機車這樣的資產也可以變現，例如交通運輸或是協助送餐等，也有人將自己比較貴重的如工地用的測量儀器、相機、音響等設備出租，都可以算是資產變現的模式。

上述四種模式都可以用微創業的形式進行，而且四種模式並不是各自獨立且互斥的，如果條件許可，還可以有各種混搭的組合，例如將自己的技術轉換成知識內容變現，或是在知識內容中置入商品等；雖然說不是每個人都有能力立刻運用上述四種模式變現，但上述模式都可以透過事先的準備與訓練累積啟動的基礎，逐步打造出能靈活運用上述四種變現模式的個體企業家能耐，成為自己人生的CEO。



南山人壽與工研院發表台灣第1份「長照產業白皮書」，提到2大方興未艾的「長照次產業」，一是居家服務、二是健康促進服務。前者包括食、衣、住、行、育、樂等全方位需求面向的到府支援，認為目前仍處於需求龐大，資源卻四散、未經妥善整合的階段。

後者「健康促進」，則包括復能、延長健康餘命方面的服務，相較治療，更著重於老化預防。她認為相關商機仍在茁壯中，針對前述資源，她期待未來民間能出現更強大的整合力道。

另外弘道基金會與串門子、金點聯盟共同發布：「熟齡生活調查報告書」。受訪者希望參與活動的地方是：

1. 有療癒身心的元素，讓自己更健康
2. 培養新的生活興趣
3. 可以貢獻自己，幫助 / 照顧 / 支持別人
4. 接觸圖書或資訊的地方
5. 適合自己再工作的場所，繼續創造自己。

我們期待「社區客廳」能夠成為可複製的營運模式，來協助提供解方給上述研究報告所指出的議題。

活動剪影

時光遊樂園

• 繪本跨齡共讀→延伸新店帕友讀書會 + 繪本創作 + 藝術療癒

每週四/五早上固定舉辦，實體與線上共82場次；
線上 64 共146場、服務逾 2000人次；
線上交流區域北、中、南、馬來西亞。

• 帶玩桌遊（荷蘭/法國傳統桌遊）“失智/帕友/高齡...”

北市文山婦女暨家庭服務中心，台中市健行巷弄長照站；台中市豐原區老五老基金會；台中市學習障礙協會

• 我的安靜魔法 – 健康的吸引力法則 – 我的健康拼圖
386人次/6個月

• 其他活動（城市互助輕旅行/社群共餐/肌耐力促進/桌遊/歌唱...）2500人次/年

• 健康/親子/旅行/美術博物館參訪/木器瓷器彩繪...等活動，1500人次/年

官方粉專

<https://www.facebook.com/FOLKSTOWN>



每週線上讀書會實況



社區共生
行動互助網



毒癮獨影

替代「聊」法

朱永照 / 桃園市衛生局個管員

台灣於民國82年5月向毒品宣戰，至今已經30年有餘，觀看數據時，雖然緝毒成果有顯赫的戰績，筆者於實務工作場域中發現，藥癮者再犯率有逐年增加的傾向，不僅是出入監的狀況只增不減，在戒癮治療

方面，似乎成效上也有其限制。論及戒癮治療，目前主要分為以治療一級毒品的替代性治療/替代療法，主要有美沙冬替代療法以及丁基原啡因/舌下錠替代療法；二級毒品的心理治療，主要分為精神科醫師看診以及個人/團體心理治療兩部份。

透過醫療以及研究顯示，許多長期施用一級毒品的使用者能透「解毒」以及「戒除」療法成功獲得治療，但仍然有大約70%比例的使用者再接受完治療後複用一級毒品。因次，替代療法便因此問世，美沙冬以及舌下錠在醫療上已經被證明可以協助一級毒品使用者控制其自身的藥物依賴性、強迫性用藥等狀況。替代療法之所以有效原因在於其與一級毒品具有交叉耐藥性，能取代一級毒品例如海洛因或嗎啡等藥物；而丁基原啡因的出現使得治療得以使用口服的方式，進而可以避免注射造成的強化影響，且藥效長，每日僅需服一次。

何謂替代療法？

呈上所言，替代療法主要有兩種，惟不論哪一種治療方式，其仍然具有成癮性以及其他副作用，使用上需要配合精神科醫生之診斷後服藥。

美沙冬主要作用於腦部的鴉片類藥物受體，因口服幸美沙冬屬於脂溶性，能在腸胃道獲得妥善吸收。美沙冬的藥理特性為血中濃度達到最高的時間較慢，大約需要四小時，半衰期長；副作用部分有成癮、噁心嘔吐、頭暈、流汗、呼吸抑制、缺乏食慾、經期改變等等。

丁基原啡因（實務上通稱舌下錠）是蒂巴因（thebaine，一種嗎啡生物鹼）的衍生物。舌下錠可以降低對於施用一級毒品例如海洛因的渴癮（craving），也可以減緩甚至預防鴉片類成癮物質所造成的戒斷症狀。丁基原啡因的劑型有兩種，包含Suboxone[®]以及Subutex，前者為複方製劑，每錠含有4:1的丁基原啡因和那囉克松，目前有2mg和8mg；Subutex為單一成分製劑，目前有0.4、2以及8mg三種劑量。相對於前面口服的美沙冬不同，服用後大約30-60分鐘藥效便開始，1-2小時會達到最高血中濃度。當舌下錠與其他鎮靜劑並用時，會產生加乘性的鎮靜作用，包括酒精、主要安眠藥等等。以桃園戒癮治療醫院大園區某醫院為例，其使用的舌下錠為Suboxone[®]，精神科醫生會於病患來門診時，與病患討論需要服用的劑量以及拿藥的次數，大部分時

候為一個月拿一次。台灣政府針對有需求使用替代性治療的民眾也給予戒癮治療補助，只要於規定時間內有穩定服藥以及回診，便可以享有每一顆藥物的部分補助。

讀者看到這裡，是否覺得用藥者就可以慢慢遠離一級毒品，就此過著大家期待的所謂正常的生活呢？通常事與願違，接受替代性治療的用藥者總是會出現許多不同的狀況。有些人會因可抗力原因而不繼續使用替代性療法，例如自覺已戒癮、失聯等等，有時候是不可抗力結案，例如入監服刑、服兵役、醫師評估可結案；而持續使用替代性療法的用藥者，也會出現許多問題，例如不穩定服藥、拿取過量舌下錠當作「備藥」。而上述狀況實屬常見，尚不至於造成太大的生命危險，僅僅是治療失敗的狀況罷了。雖說對用藥者來說，他們了解藥物的來源、用法以及感受相較於沒使用過的我們更為深刻，但問題就產生了，在醫生看不到之處，舌下錠是否有被正確使用？

我們都知道吃感冒藥不能配咖啡，因為會減少藥效；有草酸的食物與有鈣質的食物一同食用時，會產生草酸鈣，阻礙人體對鈣的吸收，這些都是日常生活當中常聽見的小知識，那使用替代療法的人，是否知道使用到什麼程度時，會對身體有影響呢？最常見的狀況就是用藥者混用一級毒品及美沙冬或是舌下錠，另一種常見狀況是利用酒精代替開水服用替代性藥物，有些人也會並用安眠藥。其實當鎮靜劑和酒精並用時，即使是低劑量的舌下錠都會對使用者造成毒性。

睡魔

阿云，女性，現年50歲，曾使用過的物質有安非他命、海洛因以及鴉片。曾六次出入監所，入監原因多為違反毒品危害防制條例，偶有因贓物等其他原因入監。阿云的卵巢已於10年前切除，健康狀況不佳，常會胸悶以及心悸，無法久站，目前更年期狀況提早出現，且有長期失眠的問題，必須服用精神科診所開的FM2作為安眠藥入睡，也在精神科診所被診斷有憂鬱以及焦慮症。在非法藥物的使用上，自述常使用毒品來逃避現實，並曾經多次上吊自殺過。阿云的求學過程中，16歲高中半工半讀，原先在紡織廠工作，後來因為身體不堪負荷，便休學。後來在朋友的推薦下，入了八大行業工作。

阿云在家中排行第三，阿云的爸爸四肢萎縮，有外勞在照顧，阿云的媽媽肺水腫，目前被診斷出阿茲

海默症；阿云的大哥因為多次心肌梗塞，心臟已經安裝多個支架，領有中度殘障手冊。目前阿云育有一兒一女，皆已經在工作。

讀者讀到這邊，對阿云這樣的生命經驗，有沒有產生任何好奇？在你的求學過程中，或是出社會的過程中，身邊有沒有遇過有類似生命經驗的人？你會如何與這樣的生命開啟一段對話？又會對這樣的生命經驗的哪一段產生好奇，或是感覺，這樣的好奇或是感覺有呼應到你自己的生命經驗的哪部分嗎？

「我18歲開始接觸毒品，那時候因為我妹妹跟我妹妹她男友都有在用，就好奇跟著一起這樣，啊我怕針頭，所以我用海洛因的時候是用吸菸的方式，我不敢用打的。阿後來我就有一段時間沒有繼續使用任何藥物。」

筆者：「喔~可不可以多說一點，我很好奇是什麼讓你沒有繼續使用藥物了，當時發生了什麼嗎？」

「就我那時候想要生小孩啊，就想說這樣應該對小孩不好吧！那時候我去看婦產科的時候，醫生都跟我說應該要把小孩拿掉，因為我的血液中都是海洛因，如果小孩出生，就得依賴海洛因過生活。我就下定決心要把海洛因戒掉，後來也順利把兩個小孩生下來。」

筆者：「喔喔~聽起來有小孩這件事情對你來說好重要，可不可以告訴我這件事情對你的意義啊？」

「痲……可能讓我有活下去的動力吧！」

筆者：「曾經有發生過哪些事情讓你覺得自己沒有這樣的動力嗎？」

「就.....我每天都睡不著阿，如果我2230入睡，我可能在凌晨兩點就會醒來，啊我睡不著就划手機阿，看看那個什麼YouTube、Facebook之類的，就覺得，哎呀活著那麼累幹嘛阿，沒有小孩前就有上吊過，但又怕痛，每次都作罷。」

筆者：「你說你沒有繼續做自殺的動作是因為怕

痛，你覺得除了怕痛，當時還有沒有其他感受或是信念讓你沒有自殺呢？可以幫我想想看嗎？」

「就還是覺得如果真的這樣，蠻不孝的，後來有小孩後還是有想自殺，就覺得真的很累，但想到兩個小孩就覺得不想當他們的負擔，最近因此都沒有再有這樣的想法。」

筆者：「聽起來家人對你來說很重要，是這樣嗎？」

「對阿，我只希望有人可以愛我，好好對我，陪我說說話就好，我前夫還在的時候，雖然不用擔心錢，但他下班都很安靜，也不願意跟我說話，後來還被我發現外遇，我後來就跟他離婚了。我失眠的狀況也就越來越嚴重。」

筆者：「你通常都如何與你的失眠相處阿？」

「現在就會去地檢署叫我去的醫院拿舌下錠，除了這個我還有去精神科拿FM2、安眠藥、抗憂鬱的藥物，阿有時候安眠藥那些沒用，我就會把舌下錠磨成粉，加在菸裡面抽，這樣會讓我睡覺得，所以安眠藥沒效的時候就會抽舌下錠這樣。」

與阿云談到這裡，其實是筆者第一次聽到舌下錠可以磨成粉加進菸草裡面抽，而這樣的作法可以因此讓阿云得以稍微得到些許睡眠。值得慶幸的是，阿云沒有用酒代替水來服用丁基原啡因，否則可能會有中毒的現象。近年來興起「減害」的概念，強調我們應該嘗試陪伴有這樣用藥議題的人如何以最小程度傷害自己身體的方式與其共處，就是為了避免事件像是新聞上出現的服用海洛因過量猝死、共用針頭感染其他疾病、服用多重藥物導致身體機能停止或是休克等等事件再度發生。

末日游魚遊戲－關於生命中， 善惡思辨的轉捩點抉擇

黃之盈 / 諮商心理師



一、前言：

「末日游魚遊戲」這套牌卡，本身是我將韓劇「魷魚遊戲」針對善惡的探討和思辨重新包裝，並與泰宇出版社合作，搭配生命教育的四堂課，創作出的生命教育思辨牌卡！透過生涯中各角色的概念，羅列小學生、老年人、即將退休者、中年人、壯年人、青少年等六類依照年齡分層的「角色牌」，並依據他們生命中發生的事件，形成他們不同的狀態設計成「狀態卡」、以及他們不同的特性設計成「特性卡」。

遊戲中「角色」+「特性卡」+「狀態卡」形成他們目前的災難式的人生版本。今天我想介紹的玩法是，透過腳色的回推與設想，協助青少年們窺見人生在十字路口上的更多選擇。當然，若好奇四堂課的內容，則須搭配教科書教案才能了解詳細教案流程。在此，我想探討的是這套牌卡搭配生涯彩虹圖中生命故事敘說的可能性。

在這篇文章中，我們想從善惡的二元觀點，回推在成為惡之前的我們，都是對生命陷落的吶喊，在選擇惡行之前，我們依然有善的期盼，只是在行為選擇之下，誤以為「惡」（按：構築在別人利益破壞、掠奪權益、不顧慮他人損失的行為）行才能滿足需求的探討，希望你也會喜歡！

二、遊戲介紹：

■ 遊戲名稱：末日游魚遊戲

情境設計、玩法、教案：黃之盈老師

出版社：泰宇出版·翔宇文化

■ 遊戲目標：試圖藉由抽取到的腳色，拓展腳色目錄，從不同角度設想生命歷程

■ 遊戲配件：特性卡、狀態卡、角色卡

■ 遊戲玩法：

步驟一：抽取角色卡、狀態卡、特性卡各一例如：

貪婪無愧的+親緣很薄的 老年人

慣性撒謊+情緒過激的 中年人

很沒禮貌+被刻意排擠的 小學生



步驟二：教導學生畫出情節線

請學生在紙上畫出一條線，設想一下關於他的故事

問題1 關於目前

你認為他為什麼會活成這樣，當他這樣過活，身邊的人會怎麼對待他？

問題2 關於過去

當他活成這樣之前，你認為他曾經想要過得如何？

問題3 關於過去

如果時間往回推，他生命中曾經發生什麼壞事？

問題4 關於現在

他這樣過活對他有什麼好處和壞處？

問題5 關於未來

你認為他在繼續這樣下去，會變得怎樣？

步驟三：兩兩交換故事，請你針對對方寫下的故事設想

「假若你是上帝之眼」你會在哪個抉擇時，幫助他有智慧的看見有其他抉擇？

請針對上述的問題3，給予選擇轉折的建議！

請針對上述的問題3，製造機會讓他看見問題所在

請針對上述的問題5，設計並創作他在未來的故事版本有所轉折

三、遊戲後引導：

教師引導學生思考，這些人怎麼會活成這樣呢？他們在人生遭遇到什麼困難？未獲得哪些支持，從「可能有的善行」依然轉向不顧他人權益的全面黑化，用這樣討人厭的方式活著而不自覺～你認為他們即便被人討厭，但更介意的點有哪些？

- 我有被在乎嗎？
- 我對情境有控制感嗎？
- 我會被拋棄嗎？
- 我會被拒絕嗎？
- 我會被誤解嗎？
- 我會被這個世界遺忘嗎？
- 我會再找到生存的價值和意義嗎？
- 我會是值得被相信的嗎？

以上內容改編自《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.261

選擇不顧別人感受前的他們，透過討人厭的行為內心呼救心聲是什麼？（請勾選）

- 誰能了解我？
- 誰能支持我？
- 誰能無條件愛我？
- 誰能衷心鼓勵我？
- 誰能來肯定我？
- 誰能真心憐惜我？
- 誰能來教導我？
- 誰會來祝福我？

你身邊有這樣忿忿不平的人嗎？要內心情恨的人感受到愛，也許我們可以做點什麼，如果是你會安排哪些橋段，讓那人體會到被祝福？有學習？被教導？生命還有盼望？乃至於可以增生善意對人的信念？

在教材中，我有設計針對學生往自己生命故事中找尋解答的練習，包含『建立人生中的遺憾地標，練習疼惜自己』改編自黃之盈心理師的著作《看不見的傷，更痛》p.251-253讓我們一起檢視生命中的真空時光（關於遺憾）。**指導語學隅：**在我的人生中，曾經發生過以下的事件讓我感到很遺憾（例如未說出口的告別、沒有結局的戀情、路上遺失的寵物、從來沒跟爸媽說過的真心話等）並選擇其中一件最想處理的事情，並設想「如果這件事情會讓我的人生菜譜更加豐富，令我有更多一點的體驗和學習，那可能會是什麼

？」最終我想帶領學生思考的事，從外部故事與自己的生命故事做連結，並給予心理學內控的觀點就是「從現在到未來，我想做哪些對自己人生有益的事？」

其實在價值思辨的十字路口中，提供學生其他路徑的選項是重要的，在課程中，我們透過由他人故事引伸到自我敘事，以及對自己黑歷史的接納，都是人生中重要的課題，要人生往前走，首重接納，但學生在這麼年輕的生命中，要理解接納這麼抽象的概念，是困難的！透過活動和課程，讓孩子實際著手設計故事、改編故事、透過上帝之眼看待故事，更呼應到自己的生命中「若要補過，莫非行善」的行動力，延伸到善的行動，都是由推己及人的善的循環！

生涯快訊

（一）好書推薦

《正向思考不是你想的那樣：讓你動力滿滿、務實逐夢的動機》

文佳馨 / 國立臺北教育大學課程與傳播科技研究所



（圖片來源：博客來）

作者：歐廷珍 Gabriele Oettingen
譯者：楊玉齡
出版社：遠見天下文化
出版日期：2016/10/25

別讓你的夢想只是幻想

關於「夢想」，它提供了人們前進的動力、美好的想像，以及滿足的感受，同時卻也使人感到虛無縹緲，似乎難以抵達。你是否也有過這樣的感受呢？小學時期的我們，一定寫過一篇作文「我的夢想」，那時口中滔滔不絕、眼睛閃閃發亮的我們，彷彿這個夢想已在眼前一般。我也曾那樣夢想過，希望開一家屬

於自己的咖啡廳，擺設著喜歡的收藏品。然而，隨著升學考試和生活的種種現實，那個夢想漸漸地被淡忘，不再被談論，如同藏在心底深處，成了一套空想。希望透過這篇文章，分享給你關於「夢想」的不同觀點與啟發，不再是心靈雞湯的正向鼓勵，而是善用更有效的夢想方式，讓你「再次重啟做夢的心和做夢的勇氣」。

身為學生或是畢業生，被問起學校的志願排名時，有些人總會畏畏縮縮、不敢大方表示，而推給：「那是我的『夢幻志願』啦！」；抑或是，好不容易畢業，可以開始實踐夢想的時候，卻常常自我侷限在框架中，不敢踏出舒適圈。歐廷珍教授花費二十幾年的時間做了一連串的研究，出版《正向思考不是你想的那樣》，提出關於正向幻想的迷思與限制，並找出「心智對比」的方法來幫助人們不僅成為夢想者，也成為行動者。你不知道可以如何做夢嗎，或是所做的夢難以成真嗎？透過這篇分享，希望能給你做夢的幫助與啟發。

正向幻想的好處——短期解憂藥

有句話說「叫醒我的不是鬧鐘，而是夢想」，可見「夢」有它強大的力量與影響力。書中提到金恩博士振奮人心的演講，鼓舞許多被壓迫的人民；納粹集中營的人們他們記錄著食譜，渴望能再次享用到這道佳餚，這給了他們繼續活下去的勇氣與動力。身為苦惱的畢業生，一樣也可以透過正向幻想未來的生活，來對抗當前的憂鬱與迷茫。這種方式像是應對機制一樣，有助於紓解心理上的壓力，但可惜的是，只在短期內有效果。

然而，幻想可以成為一種強而有力的探索方式。在心中的生動想像能提供你機會去探索各種可能，並評估和反思自己是否適合，並能作為做決定的參考。再者，這一場虛擬的體驗與幻想，不需要採取任何真實的行動，或給予任何承諾。想像你正在決定要進入哪一所大學、或選擇哪一間公司時，我們可能會去校園或公司走走「感覺一下」，再進行最終的決定。因此，只要我們瞭解正向幻想的力量與其限制，能夠適當的運用，就能與之成為好夥伴，而非只是空想。

幻想夢想成真，反而失敗了？

正向幻想之後呢？幻想自己達成目標，為什麼無助於目標的實現，甚至成為了阻礙？早期的哲學家休

謨提出「心得」（mental attainment）這個概念；到了20世紀，心理學家認為「幻想是一種等同於行動的行為」。歐教授進行了一項實驗，以作文比賽的參與者為對象，在比賽之前，要求其中一組參與者做關於獲選而得到高額獎金的正向幻想，接著進行收縮壓的測量，正向幻想組的收縮壓比另一組低，也就表示精力較低。在正向幻想過程中，我們的心思被騙，大腦以為成真而上當，「夢想成為真實行動的替代品」，也因此鬆懈、放鬆，而未能有實際的行動。

對於你的「夢想」，你是不是只有正向幻想呢？我考上了心目中的理想大學，我應徵上一份夢寐以求的工作，我達到設定的人生里程碑了……。有個成語「心想事成」是沒錯的，如果你只有正向的幻想，「在你心中，所想的事的確完成了」。然而，這個幻想代替了你的真實行動，反而讓你呆坐在原地，毫無作為。那麼，我們可以如何做夢呢？

該如何做夢——「心智對比」

歐廷珍教授提出「心智對比」（mental contrasting），主張先讓心智自由地、不受任何侷限地想像，再立即思考會阻撓夢想成真的現實情況和因素。先進行正向幻想再思考障礙，它會將想像建立於現實，讓我們把渴望的未來與現存的事實和可能的障礙，在非意識層面做連結，因此想像的順序非常重要。並且也會在障礙與克服障礙的行為之間打造連結，降低障礙與夢想的落差，進而而有實質的行為變化，真正助於夢想實踐。

即將升學的你、畢業的你、或是計劃轉換跑道的你，試著花一些時間做心智對比吧！找一個安靜的地方沈澱自己，你可以一邊播放著喜歡的輕音樂。接著，準備一張白紙或筆記本恣意地放飛思想，寫下想到的任何可能，不要有局限與框架的限制，找出自己真正嚮往的、喜愛的夢想。像是「我想要拾回我小時候的夢想，開一間咖啡廳，裡面的擺設都是復古的收藏品，寄賣著文創明信片，最好最好能擴點開設分店，把經營理念傳達到全台各地，成為必訪店」要記得夢想是行動的牽引與動力，所以「做個大夢」吧，強化你的夢想，讓你的夢想成為行動的力量。

然後，再思考現實的障礙與環境，並將它們一一記錄下來，慢慢釐清實際情況與夢想的差距。「創業初期需要不少資金，咖啡機也不便宜，還有最重要的店面，和桌椅、櫃子、餐具等設備，可能還需要找個

志同道合的合夥人……」最後，設立可行與具體的實踐目標，「先找咖啡廳老闆詢問創業建議，撰寫計畫申請創業補助金，店面先以巷弄老宅為搜尋目標，再找找看二手的機器設備降低成本等」，列下解決障礙的可行目標，可以再細分成小項目，一步一步的執行，讓夢想的力量牽引著你，成為一位真正的夢想者與行動者吧！

(二) 國外研討會資訊

1) 亞太職業發展協會 (Asia Pacific Career Development Association, APCDA)、國際教育與生涯發展協會 (International Association for Educational and Vocational Guidance, IAEVG)，將在2022/5/16-27於新加坡舉辦2022 APCDA/IAEVG 聯合會議。詳情請洽官網：
<https://apcda.wildapricot.org/2022-Conference>

2) 美國生涯發展學會 (The National Career Development Association, NCDCA)，2022/6/27-29於美國阿納海姆舉辦2022 NCDCA 聯合會議。詳情請洽官網：
https://ncda.org/aws/NCDA/pt/sp/conference_home

(三) 國內研討會資訊

1) 台南「張老師」中心將於2022/4/30、5/1於台南市東區崇學路169號4樓（台南張老師中心）舉辦【遇見未知的自己~夢境探索工作坊】。詳情點選：
<https://www.beclass.com/rid=254660e61b8179722e2b>

2) 台北「張老師」中心將於2022/5/4、5/11於台北市中山區大直街20巷18號舉辦【擁抱自然、遠離憂鬱-園藝治療工作坊】。詳情點選連結：
<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfXaTbhqnm5wAKrD5HhG-gWT2B-qvME4mTeDWlue1G6LL7QXg/viewform>

3) 社團法人華人伴侶與家族治療協會將於2022/5/14、6/4、7/23於台北市大安區住安里信義路四段74巷9號2F舉辦【2022年家庭雕塑體驗工作坊】。詳情點選連結：
http://www.heart.net.tw/redirect_advert.php?adv_no=1638234237

4) 台北「張老師」中心將於2022/5/14、5/15於台北市中山區大直街20巷18號舉辦【夢心理劇工作坊】。詳情點選連結：
https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScPLGPxkQmQ5zF997J0Wos_G_64q7t-YoVU36uJ4i1r98kK0A/viewform

5) 社團法人台灣失落關懷與諮商協會將於2022/5/28於台北市中山區松江路131號7F 753室（台灣文創訓練中心）舉辦【魔鬼交易—專業之軛 因為處遇憂鬱與自殺，我們向貝克與林納函致敬！】。詳情點選連結：
<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdoycKBb3r2uk0V3xCnOX3XoKcnvAiUROuQqGZRVl0rSLnBA/viewform>

6) 社團法人台灣失落關懷與諮商協會將於2022/6/11於台北市中山區松江路131號7F 753室（台灣文創訓練中心）舉辦【擁抱灰燼—承載老年失落悲傷經驗】。詳情點選：
<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfn2N3Cx6LysSKvt8PRSnNUp7kr-iFyLeAY5pRN6kPCgDxNDw/viewform>

7) 台南「張老師」中心將於2022/6/18-19於台南市東區崇學路169號4樓（台南張老師中心）舉辦【人際歷程個案概念化工作坊】。詳情點選：
<https://www.beclass.com/rid=254660e61b81d91e1b6f>

8) 台北「張老師」中心將於2022/6/18-19於台北市中山區大直街20巷18號舉辦【助人者生死輔導工作坊：臨終自助助人的七色橋】。詳情請點：
https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSf0yjm5eCt5sUSZL1ahrJ_ERA4KWrdFn7_5kQrqns4JHWcuA/viewform

9) 台北「張老師」中心將於2022/6/25-26、7/23-24於臺北市大直街20巷18號舉辦【依戀取向伴侶與家族治療實務工作坊】。詳情點選：
https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScNV2MqitL3WycxAKzzf5NFYviVA9tvPxoHygMbSjo1_ZFQg/viewform

10) 加惠基金會將於2022/6/25-26於台北市復興北路181號舉辦【「人本存在藝術治療：夢與夢想」藝術治療工作坊】。詳情請點選：
https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSd3iXO9PMGugTIHl_u8sMZ0tjdQZIUynyYeuxyX62Wz9qt4DQ/viewform

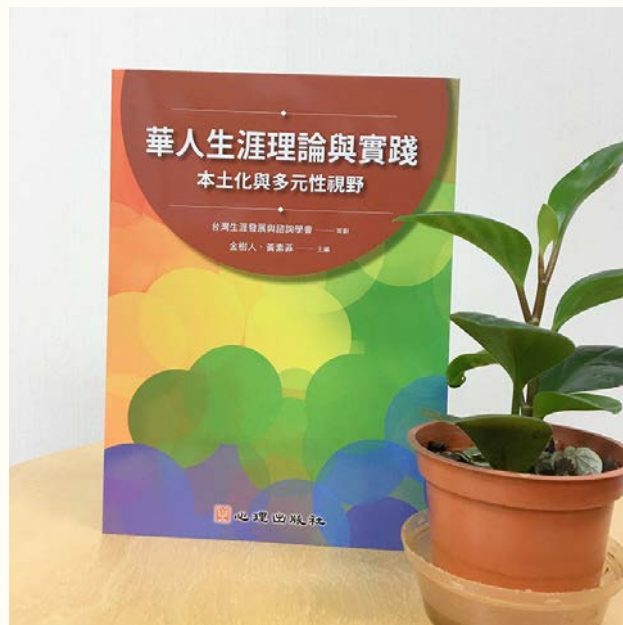
11) 社團法人台灣失落關懷與諮商協會將於2022/7/2於台北市中山區松江路131號7F 753室（台灣文創訓練中心）舉辦【悲傷療癒卡與青少年少女之歌-青春期的失落陪伴】。詳情請點選：
<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScsPRjSKrIC0Pe4f-52F8Vo3GDP1gB0qitq9ZVQ-36etBSUSQ/viewform>

12) 台灣正念工坊將於2022/7/2於台灣正念工坊台北教室（台北市松江路63巷7-1號2樓）舉辦【接納與承諾治療（ACT）助人工作坊 2022】。詳情請點選：
<https://www.mindfulnesscenter.tw/programs/act-workshop-2022>

13) 社團法人台灣失落關懷與諮商協會將於2022/7/24於台北市中山區松江路131號7F 753室（台灣文創訓練中心）舉辦【走入自己的失落花園，才能走近他者的悲傷—助人者失落經驗探索與轉化之旅】。詳情請點選：
https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdq5wGX3ydFPY1RQ_ghEZaD7FCdlnqiEw17CTLFxW2BiHYHZw/viewform

學會出品

《華人生涯理論與實踐：本土化與多元性視野》
一書已順利出版



主編：金樹人、黃素菲
作者：鄧志平、楊瑞珠、王玉珍、林蔚芳、吳芝儀、楊淑涵、楊育儀、黃素菲、王思峯、洪瑞斌等人、金樹人、劉淑慧
出版社：心理出版社 | 出版日期：2020/10/26
語言：繁體中文
定價：650元 | 優惠價：8折520元（運費另計）
預購者可與秘書處聯繫：tcdcaservice@gmail.com

※ 欲加入會員者，可以填寫後方「生涯發展與諮詢學會會員報名表」，寄到 tcdcaservice@gmail.com 或點選下方連結，即可線上加入會員。

【個人入會申請】<https://goo.gl/7R2Y7t>
【團體入會申請】<https://goo.gl/GZQLQJ>

提出申請後，經理事會議審查後，才能確定會員資格。若有任何問題，歡迎致函秘書處。

徵稿資訊

生涯電子報提供讀者關於本學會資訊、生涯相關專論、國內教育輔導單位介紹、國內外生涯相關研討會、工作坊以及相關書籍 / 新觀念介紹等相關內容，每1季出刊一次。出刊時間為1. 4. 7.10月的20日，截稿日為出刊前一個月的5日（例：4/20出刊，該期截稿日為3/5）。歡迎各位提供相關資訊，來稿請投至 tcdcanews@gmail.com，並標明投稿項目，感謝您。



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

發行人：呂亮震
主編：洪瑞斌、管貴貞（姓名筆畫順序排列）
專欄編輯群：呂亮震、朱永照、林俊宏、邱俊介、酒小萍、黃之盈、蔡秦倫、鐘穎（姓名筆畫順序排列）
執行編輯：詹乃嘉、蔡懿亭（姓名筆畫順序排列）

ISSN：2790-6981(Online) · 學會網站：<https://www.tcda.org>



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：10571 台北市松山區南京東路五段 188 號 6 樓

*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	<p>1. 本表填寫完畢請以郵寄、傳真至台灣生涯發展與諮詢學會或 mail 的方式傳送至 tcdcaservice@gmail.com。</p> <p>1. 申請資料將由理事會議審查，審查通過後始成為正式會員。經本會審查通過後將 MAIL 通知申請者。</p> <p>2. 收到「入會通知書」後請辦理繳費，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】</p>				
備 註	<p>1. 書寫工整以便登記；「*」部分由本會填寫。</p> <p>2. 常年會費計算以年度為單位。</p> <p>3. 若有本會會員推薦，請填寫推薦人一欄，若無請留白。</p>				



【團體會員】入會申請表

網站：<http://www.tcdca.org/>

email：tcdcaservice@gmail.com

電話：0903-304-301

會址：10571 台北市松山區南京東路五段 188 號 6 樓

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

*編號		*入會日期	年 月 日	填 日	表 期	年 月 日
機構名稱				單	位	
通訊地址	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>			電	話	
				傳	真	
電子郵件				推	薦	人
單位主管	職	稱	單 位 承 辦 人	職	稱	
	姓	名		姓	名	
機構類別	<input type="checkbox"/> 1.學校【 <input type="checkbox"/> 國小 <input type="checkbox"/> 國中 <input type="checkbox"/> 高中 <input type="checkbox"/> 高職 <input type="checkbox"/> 專科 <input type="checkbox"/> 大學校院 <input type="checkbox"/> 特教學校】 <input type="checkbox"/> 2.社會心理衛生機構【 <input type="checkbox"/> 公立 <input type="checkbox"/> 私立】 <input type="checkbox"/> 3.心理諮商輔導機構【 <input type="checkbox"/> 公立 <input type="checkbox"/> 私立】 <input type="checkbox"/> 4.基金會 <input type="checkbox"/> 5.醫療機構【 <input type="checkbox"/> 公立 <input type="checkbox"/> 私立】 <input type="checkbox"/> 6.個人執行輔導諮商業務 <input type="checkbox"/> 7.政府機構 <input type="checkbox"/> 8.企業團體 <input type="checkbox"/> 9.其他_____					
服務對象	<input type="checkbox"/> 1.學校/學生與教職員 <input type="checkbox"/> 2.社區一般民眾 <input type="checkbox"/> 3.公私立機構/企業/員工 <input type="checkbox"/> 4.多元族群(婦女、弱勢團體、虞犯青少年、更生人、新住民、原住民等) <input type="checkbox"/> 5.其他_____					
審查情形	<input type="checkbox"/> 待審 <input type="checkbox"/> 已審 <input type="checkbox"/> 通過 <input type="checkbox"/> 不通過					
審查及繳費	<p>1. 本表填寫完畢請郵寄至台灣生涯發展與諮詢學會或 mail 的方式傳送至 tcdcaservice@gmail.com。</p> <p>2. 申請資料將由理事會議審查，審查通過後始成為正式會員。經本會審查通過後將 MAIL 通知申請者。</p> <p>收到「入會通知書」後請至郵局繳費，入會費 1,500 元，常年會費 3,000 元。繳費後請將您的繳費明細 MAIL 至學會，並註明您的繳費帳戶名、繳費帳戶後 5 碼，並自行保留明細備查。</p> <p>【台灣銀行(天母分行)：銀行代碼：004；帳號 142-00100939-4；戶名：台灣生涯發展與諮詢學會黃素菲】</p>					
備註	<p>1. 書寫工整以便登記；「*」部分由本會填寫。</p> <p>2. 常年會費計算以年度為單位</p> <p>3. 若有本會會員推薦，請填寫推薦人一欄，若無請留白。</p>					



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

【学会之友】入会申请表

网站: <http://www.tcdca.org/>

e-mail: tcdcaservice@gmail.com

电话: 0903-304-301

会址: 10571 台北市松山区南京东路五段 188 号 6 楼

编号	[] 部分由本会填写		*入会日期	年 月 日	身份证号	字 号
姓名			性 别	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	生 日	年 月 日
学历	<input type="checkbox"/> 1.博士 <input type="checkbox"/> 2.硕士 <input type="checkbox"/> 3.学士 <input type="checkbox"/> 4.专科 <input type="checkbox"/> 5.高中(职) (<input type="checkbox"/> 毕业 <input type="checkbox"/> 肄业)					
经历						
毕(肄)业校系(科)所						
专业训练						
专业证照	<input type="checkbox"/> 是, 证书/字号: _____ <input type="checkbox"/> 否					
服务单位					职 称	
兴 趣	<input type="checkbox"/> 1.咨商辅导 <input type="checkbox"/> 2.社会工作 <input type="checkbox"/> 3.就业服务		<input type="checkbox"/> 4.人力媒合/人力中介/人力资源 <input type="checkbox"/> 5.职业训练 <input type="checkbox"/> 6.其他 _____			
专 长	<input type="checkbox"/> 1.咨商辅导 <input type="checkbox"/> 2.社会工作 <input type="checkbox"/> 3.就业服务		<input type="checkbox"/> 4.人力媒合/人力中介/人力资源 <input type="checkbox"/> 5.职业训练 <input type="checkbox"/> 6.其他 _____			
服务对象	<input type="checkbox"/> 1.学校/学生与教职员 <input type="checkbox"/> 2.小区一般民众 <input type="checkbox"/> 3.公私立机构/企业/员工		<input type="checkbox"/> 4.多元族群(妇女、弱势团体、虞犯青少年、更生人、新住民、原住民等) <input type="checkbox"/> 5.其他 _____			
通讯地址	永久	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	电 话		(公) (家) (手机)	
	目前	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	传 真			
E-mail					推荐人	
*审查情形	<input type="checkbox"/> 待审 <input type="checkbox"/> 已审 <input type="checkbox"/> 通过 <input type="checkbox"/> 不通过					
审 查 及 缴 费	1. 本表填写完毕请以 e-mail 的方式传送至 tcdcaservice@gmail.com 。 2. 申请资料将由理事会议审查, 审查通过后始成为正式会员。经本会审查通过后将 email 通知申请者。 3. 收到「入会通知书」后请办理缴费, 入会费 1,000 元和常年会费 1,500 共计台币 2,500 元。常年会费计算以年度为单位。 4. 缴费后请将您的缴费明细 MAIL 至学会, 并注明您的姓名、缴费账户名、缴费账户后 5 码, 并自行保留明细备查。 5. 请参考下列汇款数据, 请正确填写, 并可避免款项误汇入其它银行, 造成转通知不便及迟延入账。					

备注

1).受款银行信息:

SWIFT: BKTWTWTP142

台湾银行 BANK OF TAIWAN

天母分行 TIENMOU BRANCH

地址: 111 台北市士林区中山北路七段 18 号

Address: No.18, Sec.7, JHONG SHAN N. RD., TAIPEI CITY 111, TAIWAN

2).受款人姓名: 台湾生涯发展与咨询学会 黄素菲

Beneficiary's Name: Taiwan Career Development & Counseling Association

Huang Su-Fei

3).受款人账号(A/C No.): 142-00100939-4

4) 受款人电话(TEL No.): 886-903304301

5). 学会电子信箱: tcdcaservice@gmail.com

6). 微信账号: TCDCA903304301