50

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 | 生涯快訊 | 學會出品

生涯專論

你不可不知的「學習歷程檔案」

陳玉芳 / 生涯規劃學科中心、新北市立中和高級中學

108高中新課綱啟動以來，學生在高中累積的「學習歷程檔案」成為大學選才重要的參酌資料。無論是一般大學或四年制科技校院，採用「申請入學」管道招生時，第二階段的指定項目必有「學習歷程備審資料審查」的要求。以111學年度為例，第二階段一般大學2195個校系之「備審資料」佔甄選總成績比例平均為35.8%，其中採計30%的校系最多；科技校院則更重視「備審資料」，584個校系之「備審資料」佔甄選總成績比例平均為60.3%，其中採計80%的校系最多。這是非常高的比重，客觀數據清楚說明「學習歷程檔案」的重要性。

一、學習歷程檔案各項目之規定

學習歷程檔案區分五個重要項目，閱讀下表之說明可清楚掌握其細節規定。唯製作時，須主動查閱校系之簡章或招生網站公告之「備審資料指引」，留意校系之特別說明。

項目	子項目及簡章代碼	參採校系比例	內容說明	上傳注意事項
修課紀錄	A.修課紀錄	97.2%	1.一般大學至多可要求5個領域的修課紀錄，科技校院則不限領域數量 2.科目學期成績含補考、重補修；學期總成績則為不含重補修之平均	・第1-5學期：學校每學期上傳學習歷程資料庫 ・第6學期：由就讀學校上傳第6學期修課紀錄PDF檔（不含補考成績）
課程學習成果	B.書面報告 C.實作作品 D.自然科學領域探究與實作成果 E.社會領域探究活動成果	81.0% 45.8% 32.2% 26.4%	1.學生修習有學分的課程所產出的作業、作品及其他學習成果，沒學分的課程（例：充實、補強性選修）則不屬於課學習成果之列 2.課程學習成果須經任課教師認證後才能上傳，上傳前可善用100字以內的文字對成果加以簡介、摘述，審查委員會先看到內容簡述，下一步驟才是點開檔案進行審閱	・上傳／勾選時間： 111年5月5日至各大學規定繳交截止日每日上午9時至下午9時止 ・上傳、勾選作法： 考生對於進入第二階段的校系，可以決定各個校系之課程學習成果與多元表現是全採舊制上傳，或全採新制勾選。 **1.舊制上傳：** 考生自行上傳pdf檔案（課程學習成果

			3.每學年勾選至多6件上傳學習歷程資料庫。申請入學時一般大學各校系得參採至多3件課程學習成果，科技校院至多6件課程學習成果，屆時考生可針對欲申請校系的要求或特性，從存於資料庫的檔案中勾選並提交 4.針對大學校系要求的子項目，考生可就自己具備的項目彈性勾選，不須全部具足，重質不重量	製成1件、多元表現製成1件），單一件檔案容量上限5MB。合併後總檔案容量上限10 MB **2.新制勾選：** 考生自高中學習歷程資料庫勾選課程學習成果至多可選3件、多元表現至多可選10件。檔案類型可為pdf、png、jpg檔，每件4MB以內；mp3、mp4影音檔每件10MB以內
多元表現	F.高中自主學習計畫與成果	84.5%	1.對應新課綱之彈性學習時間（學生自主學習）、團體活動時間及學生之課外其他表現。 2.學生每學年勾選至多10件 3.一般大學可要求至多4個子項目，科技校院則無限制。考生於申請入學時，得上傳多元表現之代表性資料至多 10件，可不必全部具足，重質不重量。 4.多元表現不須經教師認證，上傳前可善用100字以內的文字加以簡介、摘述，審查委員會先看到內容簡述，下一步驟才是點開檔案進行審閱	
	G.社團活動經驗	44.4%		
	H.擔任幹部經驗	18.3%		
	I.服務學習經驗	24.0%		
	J.競賽表現	35.0%		
	K.非修課紀錄之成果作品	20.8%		
	L.檢定證照	29.1%		
	M.特殊優良表現證明	49.1%		
	N.多元表現綜整心得	96.8%	校系若有要求任一項「多元表現」，則考生必須在申請時另行針對「多元表現」撰寫綜整心得，內容可與F～M上傳之項目有連結	規定至多800字及3張圖片，存成pdf檔上傳
學習歷程自述	O.高中學習歷程反思	67.8%	大學校系於簡章或「備審資料指引」可能自行規定製作重點、字數限制、版面設定等，請務必查閱各大學科系招生網站之簡章或「備審資料指引」	・上傳／勾選時間： 111年5月5日至各大學規定繳交截止日每日上午9時至下午9時止。 ・**上傳**： 考生須在申請前自行製作，存成pdf檔上傳。
	P.就讀動機	89.2%		
	Q.未來學習計畫與生涯規劃	79.6%		
其他	R.校系自行決定 S.校系自行決定 T.校系自行決定	略	大學自訂的項目，例如：個人資料表、其他有利審查資料等	

二、課程學習成果之呈現方式：

上表所提及的課程學習成果，包含：B.書面報告、C.實作作品、D.自然科學領域探究與實作成果、E.社會領域探究活動成果等。其中，B、C強調呈現的類型；D、E強調呈現的內內容屬性。而審查委員藉由課程學習成果可進一步了解考生在該課程是如何學習的，怎麼解決學習上遇到的問題，所展現的批判思考、學習熱忱和主動性，以及過程中可能的獨立作業表現或合作學習情形，這些是考科成績以外，備受重視的素養。以下針對課程學習成果之呈現類型，加以說明。

（一）學習單或活動單

這通常是由授課教師所設計的高層次紙筆評量，學生須填答當中的問題，有些是具標準答案的題組，有些則是開放式問答，學生可藉此呈現自己在學習過程中所吸收的特定知識，或延伸蒐集的相關資料，或撰寫反思心得。

（二）實作作品

這通常是在課程中產出的實體作品，例如：中文作文、英語作文、美術作品、詩文及劇本文學創作、手做作品、程式設計，或其他影音檔等皆屬之，種類多元。

（三）課堂學習成果

有些授課教師會規劃課程內容或主題，要求學生依步驟或任務，完成多堂或單堂課的產出成果，例如：課堂學習筆記、閱讀心得、參訪報告、程式軟體練習等。

（四）實驗紀錄

在自然科學課程中，常有實驗操作及實驗記錄撰寫。其內容包含變項設計、實驗過程、實驗步驟、實驗數據、實驗發現等。

（五）專題報告

授課教師可能指派學生針對單一主題或領域進行探究，並製成個人或小組書面報告，甚至是結合小論文的專用格式。有些考生將上台報告使用的簡報檔直接轉pdf檔上傳，只能片面呈現一部分內容，較為可惜；建議上傳時以周全完整的書面報告為宜。

（六）小組報告

若所呈現的課程學習成果是小組共同完成，則須呈現小組成員的分工狀態，描述合作過程，以及從中獲得的學習。

（七）綜整式學習紀錄

將前述同一課程之不同類型的作業或報告，統整於同份檔案，適當編排後上傳，呈現這學期的完整學習。

三、多元表現之呈現方式

學生學習歷程檔案可呈現學生所具備考試分數不易看出的其他重要能力、態度與特質，其中「多元表現」是學校佔學分的課程以外之學習展現。包含團體活動、彈性學習時間之活動歷程；校內外競賽表現、服務學習、班級幹部經驗、檢定證照，或其他特殊事蹟，而84.5%的校系更要求參採「高中自主學習計畫與成果」，藉由檢視多元表現，大學教授進一步瞭解學生的性向、興趣及潛能，找到符合校系培育的未來人才。

（一）高中自主學習計畫與成果

十二年國教強調的「自主學習」是自我導向學習（self-directed learning）的概念，意思是學生設定目標進行主動學習，個人在這學習歷程中藉由整合認知資源、情緒管理與採取行動以達成學習目標，以及進行自我監控與自我調整。為什麼大學教授關注學生的自主學習呢？因為從自主學習將能了解學習者的調節歷程、學習策略和學習動機。高中生在撰寫自主學習計畫與成果時，內容須留意：

1.目標選擇與設定：為什麼選擇這個主題？內在的動機是什麼？對學習與成果的期待？打算用什麼方法或策略來學習。

2.自我掌控與觀察：在實踐所設定目標的過程中的自我觀察、學習記錄、問題解決、資源運用與尋求協助等。

3.自我反思與評估：在完成學習任務後的自我評估與成敗歸因，包含：自我滿意情形、對學習的反省和覺察等。

撰寫的結構則須掌握到能簡潔、有組織、有邏輯的論述，條理呈現自己的彙整與反思，未必要做到小論文或科展的格式，但將學習成果綜整成有脈絡性的書面資料是重要的。

（二）社團活動經驗

社團是高中生學習的熱忱與活力所在。在學習歷程中，藉由社團活動經驗將有機會看到學生辦理或參與活動的積極度、企圖心，處理人際關係及與人合作的技能，以及領導才能與問題解決能力。部分社團的成果亦能呈現專業技能，諸如攝影社、資訊社、管樂社等。

（三）擔任幹部經驗

幹部經驗包含校內外的團體，校內則有班級、校級幹部之分。學生可將各個學期所擔任的幹部彙整在一份檔案中，內容呈現相關照片、幹部證書、心得反思等，從中將有機會看見一個高中生參與公共事務的熱忱，以及問題解決、領導才能等。

（四）服務學習經驗

任何專業領域的人才，其終極目標不外乎未來能貢獻所學，裨益於社會，因此服務學習亦是人才培育過程中重要的面向。藉由服務學習經驗，能了解學生是否具備同理心與社會情懷，能否關懷弱勢、主動服務社區，以及反思與檢視自我，提升自身責任感，並在服務過程中展現開闊胸襟與包容之情。

（五）競賽表現

競賽表現能看出學生的能力培養與展現。舉凡國內外、校內外、公立或私人單位舉辦之競賽皆可，重點是能呈現準備過程、競賽結果、參與心得反思，就算未獲獎皆能從中獲得體會與學習，這些都是值得記

錄下來的。

（六）非修課紀錄之成果作品

指學生在各學科所上傳之課程學習成果以外的作品。撰寫時可呈現作品的多角度照片，並說明實作過程，像是你如何設計、製作的？過程中遇到什麼問題？如何解決的？有些作品如屬於藝術類，則可挑選基本技法較佳，甚至是能展現精練技法，兼顧議題清晰度、主題獨特性、形式創見性等。非修課紀錄之成果作品可包含：

1. 國語文類：詩、散文、小說、讀書心得等文章，或書法作品等
2. 英語文類：英文寫作的作品、配音影音作品、戲劇演出等
3. 藝術設計類：多媒材美術作品、美勞立體作品、生活科技實作作品、攝影作品、電腦繪圖等
4. 傳播類：短片、動畫、微電影作品，或劇本寫作等
5. 探究類：小論文專題、科展成果作品、發明展作品等。
6. 資訊類：程式設計、機器人操作影像紀錄、創客作品（例如：雷射切割、3D列印等）。
7. 其他能展現個人興趣或能力的作品。

（七）檢定證照

檢定證照所呈現的是學生在某方面的技術和能力，包含技能檢定與一般檢定。前者多為技術型高中學生所報考的丙級技術士證照，普通型高中學生年滿十五歲也具報考資格，唯分成學科、術科兩部分，須特別學習與準備始能應考。後者則是多數普通型高中學生會準備的項目，包含：

1. 語文類：英語檢定（GEPT、TOEIC、TOFEL、IELTS、劍橋英檢等）；第二外語檢定（例：日、法、德、西班牙語、韓語等）；CWT中文檢定、母語檢定（客語、原住民語等）。
2. 資訊類：電腦程式設計、電腦應用軟體、Microsoft Office 認證、微軟Office專家認證（MOS）、企業人才技能認證（TQC）、電子創客知識力證照等。
3. 數學類：數學AMC 10、12；數學能力檢定考試TMT10、TMT11等。
4. 才藝類：鋼琴檢定、音樂能力檢定等
5. 其他類：體適能檢定、救生員檢定、圍棋檢定、跆拳道等。

（八）特殊優良表現證明

特殊優良表現的定義較為寬廣，甚至前述各項如具個人代表性，呈現獨特的能力與特質，皆可自主認定為特殊優良表現。

四、結語：重質不重量，掌握歷程檔案與校系的關連性

學生學習歷程檔案「貴在質精，不在量多」，一件有品質的成果，勝過數件普通、缺乏特色的檔案。高中生在參與活動的過程中，須從高一的廣泛探索，逐漸聚焦出活動選擇的深度與動機，避免「蘸醬油式」的參加，看不出活動與未來學系之間的關聯性。從高中期間就開始悉心投資自我，並將用心耕耘的成果展現在學習歷程檔案！

助人者的專業生涯

減重、自我照顧與生涯的對話：『心理的餓身體知道』團體經驗分享

撰文 / 楊里祥 諮商心理師
酒小萍 諮商心理師
新北張老師

定錨：身心靈的探索

依據衛福部2022年發表的第六次『國民營養健康狀況變遷調查』中顯示，男女性體重高於理想體重的比例高達五成；以身體質量指數 （BMI）來看，45歲以上人口也高達一半有過重、肥胖的問題；以腰圍數字來看，19歲以上的男女性成年民眾的腰圍過大盛行率分別為47.2%及 52.9% 。依據風傳媒的報導，在新冠疫情的衝擊下，健康意識大為提升，『健康瘦身』成為新的顯學，預估到2025年，運動與飲食管理市場各別都可達一兆美元的規模，醫美輔助與保健市場預估都有超過一成以上的大幅成長。用 google 搜

尋『減重』，不到1分鐘就跑出11,000,000筆資料，以減重的方法、診所、偶像成功減重的報導與健康食品、藥物或是課程的訊息居多，健康瘦身的重要性逐漸彰顯。

但，肥胖不是單純的『健康』議題，『肥胖』常會伴隨血壓與血糖等慢性病，有時也會伴隨憂鬱、焦慮等的情緒。更深層，或常被忽略的則是對『心理』的影響，如肥胖者會覺得『醜』、『比不上別人』，在試衣間中體會到衣服總是小一碼帶來的挫折與沮喪；周圍的親友也有『懶』、『沒有自制力』、『貪吃』等連想，甚至有『沒知識』或『生活習慣不好』等負面的評價。『肥胖』在社會文化的脈絡下，有值得探索的內涵與意義。

啟航：喚起飲食與情感的記憶

一般的『減重』課程多以『運動』與『營養』為主，重點放在『知識』與『行為』的改變為主，因為兩位帶領者的心理師背景，『心理的餓，身體知道』的設計就是以『團體』開啟對話，透過不同成員『飲食經驗』分享，一同來探索對於『吃』、『身體』與『自己』的關係，因此在團體的名稱上加上了『自我照顧』。團體設計的方向，以認知行為的架構，如行為，信念與情感面的觀察與書寫，加上後現代的敘說、社會建構與多元觀點，展開對話的旅程。團體方案設計如下（表一）：

表一：『心理的餓身體知道』減重與自我照顧團體八次方案

次數	日期	方式	主題
1	1/19	實體	你的名字～說說我與身體的故事
2	1/26	實體	我們與『餓』的距離～探索減重的一些觀念
3	2/9	線上	你的食物不是你的食物～食物與健康飲食
4	2/16	實體	幸福的減重書～書寫與紀錄
5	2/23	實體	減重的50道陰影～控制影響飲食的因素
6	3/2	實體	我是真得愛你～飲食中的愛與關係
7	3/9	實體	神探柯南～檢視進食情境與習慣，
8	3/16	實體	我親愛的朋友們～回顧，展望與陪伴

在團體開始之前，兩位帶領者特地錄製的對話音檔，說明團體設計理念，方案內容，也在對話中，開啟個別飲食中情感的記憶，為團體的進行暖身，在團體開始前，邀請團體督導詹宗熙老師加入對話，納入的不同聲音。因團體進行期間，跨到春節過年假期，可能會受到情影響，設計上也規劃了兩次遠距團體，用視訊方式進行。為符合團體成員的權益，報名成員在團體開始前，皆以視訊完成訪談，說明團體主題，內容與進行方式，澄清期待，成員知悉與瞭解後，團體正式展開。

航程：對話的旅程

第一次團體就讓人驚艷！在彼此認識、分享參與動機與期待的時候，對於『肥胖』就有細緻與豐富的呈現。肥胖，對身材不滿意，有部位差異、因時間自我狀態不同而有不同，是動態而非僵固不變；對身材評價，受社會文化觀點影響並無絕對，對身材並沒有不滿，但買衣服產生困擾，則是與情境脈絡有關。而『飲食』與生活習慣有關，

隨著自由分享個人飲食的經驗，揭開個人飲食中的情緒經驗，『吃』的不僅是食物，也是對自己的撫慰、是照顧與被照顧、是與他人/自己的關係：小時候被餵食健康食品、去吃自助餐因為吃到飽硬撐不舒服的經驗，而一個人去吃麻辣火鍋成為專屬的撫慰自己的方式；知道自己吃辣會不舒服，吃辣之後，第二天便可以順理成章請病假，身體受苦卻換來心理的輕鬆；白天辛勤沒有休息與高壓的工作，到夜深人靜的時候，透過『吃』東西來慰勞辛苦的自己；冰箱中好吃、高品質的堅果，有家人的愛與關心，可以放心大吃；吃著蛋餅加醬油時，有著家人的關心，也是上班前的儀式，告訴自己即將進入工作模式：午餐時買的高熱量的便利餐，想要滋補一上午工作的燒腦與耗體力；吃著家人備的水果，感覺到愛與關懷，在食物中，也勾起與家人相處的回憶，滿滿的溫馨。

除了書寫與小組討論外，團體也利用內外圈團體、訪談與反思團隊開啟對話，深入探索焦慮的內涵，是成為社會稱羨的聲望成就，或是艱辛的自我實現之路間的糾結，這個訪談，開啟成員在職業/生涯發展中的心聲：有人目標明確，但路徑曲折；最愛不能成為工作，但可以是豐富或讓工作變得不同的元素；放下專職服務的身份，從事志工也滿足助人的初心；在光鮮亮麗的職業下，高度自我要求的付出，也視為滿足自己與社會期待付出的代價。

在飲食的場境之中，以辦公室團購開啟探索的視窗，看到『吃』在職場中的『權力』與『關係』，照顧自己或配合他人的衝突、在拒絕時如何顧及他人的感受，如何在愛的給予中也給對方選擇的彈性。從情境的分享與討論中，聯想到生活中的場景與互動，集思廣益與激盪出更多的因應方法與彈性。

停泊：走進『桃花源』

嘗試兼顧身體與心理的主題團體進行探索，設計的意圖更多關於情緒面的探索，讓『減重』不僅是知識面，更是情緒與行為面的深化。開啟這趟旅程，無意見看見了豐富的『桃花源』。

要謝謝參與的夥伴，願意投入金錢、時間與意願開啟對話。夥伴的多元背景、尊重與開放、聆聽與回應，每段飲食記憶的分享中，故事中的人物栩栩如生地浮現，在團體空間中迴盪，讓團體時間變的有溫度與溫馨。隨著團體的進行，對於『減重』這兩字，產生更豐富與多元的理解，也看到在敘說飲食經驗中，認真過生活的夥伴們；再次體會到『多元』與『對話』的魅力。

『多元』雖迷人，但『不同』也可會造成衝突。督導的加入，利用反思與對話，引導在團體中成員或團體帶領者們隱而未現、難以說出口的聲音有機會現身，聆聽彼此在帶領團體中的觀察與感受，促成對話。雖然每次團體前與後，都會有討論團體方案與實際進行歷程與觀察，但當這些督導過程中出現的某些擔心，焦慮與覺得未能妥善處理的事件等等，一一地浮上了檯面，這些聲音，真實卻未必感到舒適，但唯有讓衝突呈現，透過對話促進理解，合作關係又向前推進一步。聆聽這些隱藏或是忽略的訊息，拓展的思維，能夠真實面對挑戰，繼續前行，也讓前行的路更寬闊。

『結束』是另一個『開始』，謝謝夥伴們在分享中，讓我知道『減重』與『自我照顧』下，不僅是關係，溝通與愛，更是追尋自我價值與認同的旅程。也祝福，掙扎在『減重』中的夥伴，可以在對話中看到自己。

參考資料

1. 健康瘦身是門好生意　3兆美元商機醞釀投資契機
   https://www.storm.mg/article/2984090

2. 帶領者對話影片檔案
・減重的多元指標與內涵
   https://youtu.be/wfnyROVb3eo
・心理的餓，身體知道：從敘說與身體的關係中梳理自己
   https://youtu.be/IUo0joeTHx8

圖一　團體方案內容

圖二　八次團體紀錄的文字雲

求職文化與組織生涯

中高齡再就業的融創適應與溝通

林俊宏 / 擺渡人生設計共同創辦人、知識長

近日有篇名為「史上最忠誠員工！100歲阿公待同間公司工作84年創紀錄，現在也還在崗位上」的網路報導，讓人相當振奮。該報導講述在巴西一位名為Walter Orthmann的銷售經理，他在服務一輩子的紡織企業待了84年又9天。這篇振奮人心的報導，在網路瘋傳著，許多人都認為Walter Orthmann是百歲職涯的典範，鼓勵著在台灣的中高齡不輕言退休，或退休後仍勇於懷抱重返職場的可能性想法。當然對於筆者長久倡議，退休後要再次啟航尋找「值場」，這故事無形是一劑強心針。我認為「重返值場」是指，重新找到自己創造與存在價值的空間之活動/勞動。這裡的「值」是指能發揮個人長年累積的專業或透過新技術學習得以再創造價值的特性，就如同104人力

銀行在高年級中高齡人力運用調查結果發現，雇主看待中高齡具備工作態度佳、專業技能優及處事知圓融等優勢，但這些優勢卻苦無空間再次綻放其價值。而這裡的「場」是指空間場域，我們或許期待留在一個熟悉又可以快速上手的場域，然而外在環境變動卻越顯得難以捉摸，我們只能學著採取正向的態度，就算原本服務的場域已經難以回歸，但不代表再也沒有空間，只是需懷抱希望地再次踏上探索的旅程的態度。

有回，曾受邀與許多中高齡夥伴分享生涯規畫的概念，在台下的大哥大姊們，多數為職場退休者，當時我們討論到人生隨著不同歲月，其生活角色也不斷改變，當場邀請大家分享自己的生活角色。我印象很深刻有位大哥拿起麥克風，中氣十足地分享著自己，他說：「老師，你這個活動對我而言沒甚麼可以說的。因為我今年七十九歲，生活角色很簡單，父母、老伴都離開了，孩子也不在身旁，我也已經退休許久」。我便回應請問他：「那現在生活的角色都在哪裡呢？」，他便接著說：「就是學習和休閒，只要有課程我就來聽，但不見得是因為主題特別感興趣，而是有時間」。頓時，我自嘲該不會就是這講座吧，全場哈哈大笑。當下我也順著詢問：「大哥，你會期待自己的學習可以轉換成付出嗎?」 只見這位大哥笑笑地說：「若有機會的話，很樂意...」。學有所用的想法應是跨越世代的共通特性。從Walter Orthmann的故事到這位大哥對生活角色的安排，其實筆者認為不只是個人願不願再創輝煌而已，一個青銀融創的環境更是關鍵，環境不是資金、硬體，而是主管、同事的態度與應對。

「就業力」與「求職力」是同樣的概念嗎？其實兩者有著不同的內涵。「就業力」指的是勝任特定職務的個人條件，而「求職力」，則為求職期間，求職者展現求職行為所需具備的能力。隨著台灣邁向少子化、高齡化社會，政府與民間都逐漸倡議中高齡續航或再就業的方案，從企業經濟補助政策、職業訓練、職場體驗再就業、創業輔導等活動，也確實創造了許多中高齡續航與再就業的空間。中高齡對於履歷撰寫與面試是否需要準備呢? 過往印象總認為經驗豐富的職場熟手，理應對求職活動駕輕就熟，然在筆者帶領求職團體時，發現許多中高齡求職者認為求職環境時過境遷，過去看看報紙就可以找工作、面試，現在還需要上網，以前在工作中都是擔任主管向部屬指導喊話，現在又要重新接受面試與指導，心理不免許多不確定與擔心。雖獲得重返舞台的機會，卻又是一連串適應的議題，根據104人力銀行的調查，中高齡重返職場的適應困境，包含3C操作能力、跨世代溝通及體力與應變力等。3C設備的操作是指個人與機器互動的能耐，透過開放學習態度與熟能生巧，理應可以越來越上手，不同職場運用著不同的系統設備，相信企業透過職場體驗也讓許多中高齡夥伴得以透過體驗練習而逐漸降低這適應門檻，最重要的仍是中高齡要懷抱自己的人生可以有機會學習新科技事務的態度，相信可以逐漸獲得適應。在體力與應變方面，則是與個人身體健康有關，我們都知道許多人都認為老化就是退化，這是人生不可抗力的發展歷程，然透過適度的運動與預防醫學的保養，可以讓這困境得以獲得緩解。我們都知道職場不光只是機器操作、身體勞動，許多有經驗的職場工作者常說：「做事雖不容易，但做人更難」。因此，在中高齡續航或重返職場，其挑戰除了做事的重新學習外，更大的挑戰便是跨世代溝通。

溝通，是人生在世一輩子的功夫，知識經驗豐富的人不見得有順暢表達能力；能言善道的人也不代表有雙向溝通能力，難的是人總是帶著經驗前行，因此多數的人總容易說：「我們以前都怎麼樣溝通，我們都是怎麼開會，你們怎麼都這樣做」，這類局外人的評論式溝通。原以為是有經驗者的資產，在這反而可能成為一種適應的絆腳石，在退休前，可能總是以主管、前輩的身分與同事、部屬進行溝通與指導，當換個場域卻可能因舊有角色與行為態度與慣性而影響其新工作的活動運作。筆者嘗試針對中高齡跨世代溝通提供些淺見與提醒，希望有助於中高齡工作者在續航與重返職場時參考：

1. **學習心態的溝通：**無論任何一個職場工作者，只要轉換場域服務，通常在角色、任務與人際都會改變。可見轉換職場重新適應真是頗費工夫。除非是受聘於專案顧問職務，不然多數都是轉換領域，投入自己不熟悉的領域與角色。因此，在新職場環境裡的初期，主管與同事的溝通，許多都是工作訊息傳遞與作業指導。因此，中高齡將宛如職場新兵一般地接受指導，指導並非單向，而是可以透過指導與提問進行教與學的過程。在這樣的溝通活動裡，中高齡工作者的姿態已不像過往擔任主管般的指導，而更需要的是透過謙卑、尊重年紀比自己輕的

工作主管與同事給予指導，讓自己得以吸收學習進入狀況。

2. **提問澄清的溝通：**我們常說溝通是對事而不對人，但也不能忽略人的特性。無論是工作關係或是情感關係，兩個相互交流與溝通的人，都有著不同的特性，包含思考、性格、情緒，因此在相互溝通中勢必存在著許多複雜的心理互動，看似表面溝通，內心卻演著許多小劇場。然而我們應該把重點放在職場為何需要溝通，溝通是為了把事情做好，互動目的則是資訊交流。我們都帶著自己過去的工作經驗進入新的環境，然我們應該思考在新的場域，誰是比較熟悉該環境的人呢？重點並不是年齡、學歷，而是熟悉。因此，中高齡工作者再重返新職場時，溝通是為了釐清問題可以如何進行與處理，而不是在倚老賣老地陳述自己過往經驗，也許可以透過虛心提問的姿態來取代指導後輩。
3. **回饋狀況的溝通：**溝通是一個有來、有往的原則，表示溝通不是單向指導與訊息傳遞，而是一個相互互動的歷程，其實無論青年工作者或中高齡工作者都必須掌握回饋要領。主管、同事交代的事情，無論做得狀況如何都應該要適時的回饋狀況，這不光是報告工作狀況，更是一種關係的維繫與尊重。畢竟在職場是一種團隊運作的活動而非真空存在的單打獨鬥，作為一位新進的工作夥伴，千萬不要埋首苦幹的想辦法完成任務，卻忘了適時的回饋給利害關係人（主管、同事、客戶等）。相信這樣的溝通動作，不但有助於自己的工作表現，更可以建立良好的職場關係。

職場溝通，並非中高齡工作者的專屬職場議題，許多企業每年都會安排類似的培訓課程，可見其重要性，對於重返職場的中高齡工作者，在工作環境、角色任務、人際關係都必須重新歸零啟動的狀態下，鼓勵重返職場的中高齡工作者可以帶著如新人進入職場的心態，透過學習新事物、同理提問與進度回饋的態度與溝通要領，與新任主管、同事進行工作溝通與共事。當然我認為一面期待中高齡做好準備，另一方面則是現有的雇主、主管與同事，可以創造一個友善職場，讓大家得以在同個舞台上，實踐各自人生精采。

生涯前哨站

資訊平台的生涯協助：ColleGo!能給予怎樣的協助

陳品儒、胡有容、梁煜培 / 大選選才與高中育才計畫辦公室
（協同編輯：蔡秦倫 / 輔仁大學商管學程兼任助理教授）

一、緣起：資訊需求的缺口

108年國教課綱期待「適性揚才」發展方向上，委託大學招生委員會聯合會規劃建置「大學選才與高中育才輔助系統」（以下簡稱ColleGo!），提供高中生涯輔導與課程諮詢之資訊查詢，協助高中生面對高中到大學生涯轉換時可能的生涯任務與資訊需求。在大學端的介紹，包含了大學面、科系面，以及學群與學類面的資料呈現，以樹狀結構邏輯呈現，亦能以關鍵字搜尋邏輯探究，更有比較列表的功能協助認知評估，而在高中的協助，則以多元指標對應大學科系的各種關係，包含興趣、多元能力、領域課程等指標，更設計以認知引導的方式，引導高中生以線上互動形式思索特定的生涯任務。

然而計畫團隊，大抵以社會認知生涯取向（SCCT）的觀點，採資訊提供、資訊輔助，橋接於高中-大學的環境轉換，協助學生在面對生涯決策任務時所需要的生涯資訊，例如：認識大學科系、生涯探索、班群認識與選擇等，而生涯需求的建構，則以高中三年可能經歷的事件來建構，此外，除了依據生涯任務來建構可能的需求之外，也隨著高中實務現場的需求，嘗試發展以線上互動為主的生涯工具。

二、生涯任務協助：任務與資訊的應用關係

本計畫團隊也會與一些高中教師在生涯協助工作進行討論，也以資訊介入的角度，來協助高中生面對生涯任務，以下嘗試舉例來說明：

（一）生涯探索

透過特質的評估（興趣、學科領域、多元能力等），除可了解自己之外，亦由此特徵對應大學科系、學群學類等的群體，來引導未來可能投身的生涯方向，以不同指標探詢未來感興趣的目標。舉例來說，我們可以藉由多種指標所指涉的未來科系方向，在所交織下的範圍中，思考未來可能的發展，以

多元指標來建構未來方向，或許對於生涯定向的疑慮、猶豫不決，有降低的可能。

（二）班群試探

班群的選擇不僅對應到課程安排，更涉及到特定班群能夠納入的學群類別，因而在以領域課程為指標對應特定學群，可以使學生更能提前理解與規劃高中階段所選擇的學習活動或校內活動，能夠對應到未來科系範圍（學群），更有利於學習投入與規劃。舉例來說，我們可以藉由領域課程所指涉的未來科系範圍（學群），此一關係隱含的知識的接近性，若是知識接近程度較高，或可較為放心安排學習規劃，降低不安感受。

（三）高中三年行動任務

高中三年可能面臨大大小小的生涯任務，透過升學管道預覽、學習規劃預想、學習調適、班群選擇等生涯任務，系統提供這些任務上的認知引導，協助高中生思索以及資訊提供，能夠較為滿意自己的選擇，進而激發學生的學習動機，投入學習任務。舉例來說，我們可以藉由申請入學面試準備任務，引導學生了解各科系所重視的學生樣貌，並且依據面試準備的指引，提高面試任務的效能感。

三、面對生涯議題的可能嘗試與發展

然而資訊提供的協助，遠不能滿足高中實務現場的種種需求，因而本計畫團隊也提供線上、實體的互動活動，來協助高中生面對生涯任務，例如科系預覽與直擊、生涯故事引導等活動。

（一）科系預覽與直擊：大學OPEN DAY活動

本計畫舉辦全國大學校系的預覽與直擊的活動，邀請大學科系準備系所介紹影片（15分鐘內），並邀請教師與學生在線上聊天室，同一時段開設四個直播頻道，參與高中生觀眾有30分鐘提問最想了解問題及互動時間，進行解答與說明。本活動與實體的大學博覽會有所不同，具備以下特性：（1）同一時間由多個大學校系師生共同回應特定問題、（2）大學科系資訊的多樣性、豐富性、（3）全國高中教師、學生、家長皆可參與的普遍性、（4）面對面談話的互動性。

活動計有超過1,800位高中生和家長在線上會議與大學老師與學長姊進行互動，當天直播頻道播放次數共逾13,000次。其後所有學系影片皆於本系統上架，二月至五月，計有16,000次播放次數。

（二）生涯故事引導：生涯導航

前輩們（學長姊）生涯經驗，是許多學弟妹想了解如何獲得成功的參照資訊，然而，學長姐們在高中三年中，某段影響深遠的經歷發展，可能也會在學弟妹身上正在發生，而學長姐們如何克服低潮、做出思考或行為改變、逐漸獲得收穫的過程，更是希望能從中獲得啟發、尋獲方法或排除困難的做法。

因而，故事引導的做法，即以後現代角度提供前輩故事作為高中生參照自身生涯會面臨的挫折和麻煩，並在學生面對挫折時，能與前輩多次線上互動，獲得支持，提升學習適應，學習韌性等。

前輩不僅是說故事的演說者角色，更是一名陪伴者，藉由每個事件，讓學生進入事件裡去啟發、反思，這也將帶領學生對前輩經驗的重視或為仿效的對象。

總之，選育計畫團隊不僅是提供高中與大學轉換階段的資訊需求之橋樑，更想透過線上互動設計引導高中生們進行生涯任務的思考，但我們也知道有更多的生涯需求的協助工作，等著我們一同與高中師生夥伴們共同前進，於此，亦很歡迎高中、大學各界與本計畫團隊聯繫、合作。

毒癮獨影

家與枷

朱永照 / 桃園市衛生局個管員

華盛頓大學教授Kristin G. Esterberg於田野訪談中曾經說過這麼一段話：「人們老是跟我說『你看起來不像女同性戀』，就因為我有時穿裙子、花花綠綠的衣服、帶長耳環。一、兩年前，我把頭髮剪短了，

有一部分的原因就是因為大家老是說我看起來不像，那引發了我作為女同志的『合法性危機』。所以我有一些讓自己覺得比較T的行頭，當我穿上西裝，或打著領帶，或穿上牛仔褲和靴子的時候，我就覺得—比較像女同性戀。」似乎一個人的身分認同以「如何現身」來決定忠誠度。性少數是如此，性多數呢？多少男生因為「男兒有淚不輕彈，只因未到傷心處」一句話被剝奪流淚的權利，甚至連傷心的情緒都在吞下眼淚的同時，一併地隨淚水下肚，造就了「哥喝的不是酒，是寂寞，是人生！」這句話。

成長過程中，社會寄予每個人固定的常模，期待的樣子，而一旦偏離常模，就會變成非主流，甚至成為別人口中的不正常。隨著年齡的增長開始發現「最難的不是做不到，其實我們都做到了，但就差了那麼一點。」更可怕的還在後頭呢！好不容易符合學生應該要有的樣子，出了社會之後，開始得符合社畜的樣子，結婚後要有丈夫妻子的樣子。家庭亦是如此，要有一個父親一個母親，為了符合家庭應有的樣子，連以愛為前提而產生的婚姻，都可以拋棄前提，假裝和平地生活下去，為的即是一份「正常」。

如果暫時撇開社會寄予的常模，短暫遺忘世界賦予一切事物的名稱以及操作型定義，你會說自己是一個怎樣的人呢？喜歡穿裙子嗎？喜歡慢慢思考嗎？知道自己真實的喜好嗎？能接受自己的身體外貌嗎？美國女作家Gertrude Stein在1913年Sacred Emily裡頭有一句話是這麼說的：「Rose is a rose is a rose is a rose」。白話一點說，「玫瑰是玫瑰，就是玫瑰，還是玫瑰。」簡單來說，玫瑰就是玫瑰。若換個方式說，可以變成「玫瑰就是玫瑰，不管稱謂是否為玫瑰，他就是玫瑰」。本文一開始提及的Kristin G. Esterberg，不論她今天是不是穿著裙子、是否為短頭髮、是不是會穿西裝打領帶，Kristin G. Esterberg還是Kristin G. Esterberg。

綜上，關於家庭，關於自己，是否應該要有一個固定的樣子？家，是家庭，是歸屬與親情，也可能是傷痕；枷，是枷鎖，是窒息與痛苦，也可能是一種保護。筆者想邀請讀者先回想一下自己的家庭樣貌，是小家庭、大家庭、單親家庭、隔代家庭、同志家庭，或是以上皆否呢？對讀者自身來說，原生家庭是什麼樣子？現階段有沒有組成屬於自己的家庭了呢？又這樣的家庭，是否是自己最喜歡的狀態呢？

以愛為名

阿國，民國 61 年出生於桃園某個富裕的家庭，父母以販賣豬肉為生。與妻子小慧結婚多年，育有兩子，大兒子已經在台北結婚定居，另個兒子有身障，目前在外地隻身一人居住。第一次與小慧通話時，小慧充滿著害怕以及不信任感。

小慧：「我可以相信你嗎？」

筆者：「你聽起來很害怕，可不可以告訴我是什麼讓你這樣害怕？」

小慧：「我真的真的可以相信你嗎？」

這樣的對話大約持續了15分鐘之久，筆者並未催促小慧必須相信筆者，畢竟筆者深信要開啟一段對話，必須要對方也有這樣的意願，也給出願意對話的權力，對話才得以產生。

小慧：「我現在是沒有生命危險拉，但我真的好害怕，我害怕他打我。」

筆者：「你的他是指阿國嗎？」

小慧：「對，我現在有一個台北的女社工在幫助我，但是我不太相信她，覺得她年紀太輕，又好像什麼事情都不懂，感覺她幫助不了我。」

筆者：「我好奇你現在會怎麼形容你的人生安全狀況？」

小慧：「我現在暫時是很安全，我目前在西門町大兒子家裡，自己身上還有存款三十萬元，可是又不能一直不去工作，這錢沒辦法支撐很久，而且我大兒子很快也要跟女朋友結婚，我又不想造成他們的麻煩，可是我又什麼都不會，你看我很笨，又只會切豬肉或是賣麵，我連手機都不太會用，保護令也不知道怎麼申請，也不知道怎麼尋求幫助。」

筆者：「你剛剛說到你現在人身是安全的，目前狀況是跟大兒子住在一起，但礙於之後他有結婚

的規劃，所以目前你擔心自己會造成他們的麻煩，也覺得自己身上存款不多，可能沒有辦法一直不工作，是這樣子嗎？」

小慧：「對啊！」

筆者：「我很好奇你剛剛說的一件事情。」

小慧：「什麼？」

筆者：「你說你很笨什麼都不會，是嗎？」

小慧：「對啊，你看我什麼都不會……」

筆者：「那你會怎麼看待那個會切豬肉或是可以賣麵的你？」

小慧：「……阿我這輩子就只會煮煮麵，賣賣麵而已啊，這又沒什麼。」

筆者：「你這樣看待那個會賣麵的自己的時候，好像聽起來你覺得這個沒什麼，似乎你對於『有什麼』有一個想像？可以跟我說說你覺得怎樣對你來說是『有什麼』嗎？」

小慧：「痾……你看我就不會申請保護令也不知道工作要做什麼，也不太會用手機……」

筆者：「你很清楚知道自己不擅長的東西，也似乎對於『有什麼』有一個想像，可不可以告訴我怎樣對你來說才是『有什麼』？」

小慧：「就像我大兒子他是業務，很會賺錢，又什麼都會的感覺。」

筆者：「可以多說一點什麼叫做『什麼都會』嗎？」

小慧：「他很會說話又很會做人，處理事情也都很厲害。」

小慧：「我還要跟你說，阿國之前因為吸安非他命，腦袋不清楚，就打我。」

筆者：「剛剛的話題我們之後再談沒關係，你說阿國打你，可不可以多說一點當時的情境？」

小慧：「就我發現他在廁所很久，我就透過廁所門下面不是都有通風孔，就那個很像門扇的東西，我就翻開來看，就看到他在用吸食器，我就很生氣，就跑去跟他爸媽說，阿後來我就報警抓他，之後他就被判緩起訴，目前有在做戒癮治療，但他還是不斷都有在吸毒，每次他吸毒腦袋就不清楚，就會動手。」

筆者：「可不可以給我一個你印象比較深刻的例子，如果你願意說的話？」

小慧：「就有一次我在房間用手機，阿他就一直想看我手機，問我在幹嘛，我就覺得他很奇怪，然後他一直問一直問，後來就威脅說如果我再不好好跟他解釋，他就會動手，他後來就直接動手了，他那時候一定也有吃藥才會這樣。後來我就直接離開他家去住大兒子家，他到現在還是會瘋狂打電話給我，或是問我在哪，我就覺得很恐怖壓力很大。」

筆者與小慧對話時發現小慧對自身認同總是覺得自己什麼都不會，也總是會以「我很笨」作為開頭進行後面的述說。而這樣的狀況在小慧面對其他社會網絡單位的男性時，也都會發生，唯獨面對女性時，便沒有了這樣的狀況，僅僅是訴說自身狀況。

阿國：「從來都沒有人聽我說過發生了什麼事情，都是小慧到處去跟社工、政府，還有我兒子們或是家人們說，從來就沒有人問過我發生了什麼，也沒有人來關心過我的狀況，唯一會來找我的只有警察跟家防官。」

筆者：「那你願意說說看那天家暴發生的狀況嗎？」

阿國：「就她有一陣子就很常窩在房間裡不知道在幹嘛，而且她也很常跟姊夫單獨開車出去，我

姐姐去世後他們就走很近，就覺得很怪，後來發現她在房間都在跟別的男性網友視訊，也不知道她在幹嘛，問她又不說，就說自己有憂鬱症這樣可能會發作，不要再問了。但當我問起她要吃什麼或是電話費有沒有繳費，又瞬間變正常可以對話了。我就很受不了啊，就覺得她在裝傻，怎麼可能有些對話可以回答，我問到視訊的問題就又要憂鬱症了？」

筆者：「當小慧這樣回應你的時候，好像你有一些情緒在裡面？」

阿國：「對啊，我就一直忍，後面我就忍不住，就很想動手，但我動手前我還說了大概半小時的『你再不跟我解釋，再不好好說話，我真的會動手喔』這樣的話，她就一樣裝傻當作不知道，或者說『你打阿你打啊』，我最後就動手了。我知道動手是我不對，但我就很受不了她那樣的態度。」

筆者：「除了小慧用這樣的態度回應你以外，還有沒有什麼事情是讓你覺得受不了的呢？」

阿國：「痾……有阿，我就很受不了她跟姊夫走很近，然後又在網路上認識別的男網友，還視訊，都幾歲的人了。」

筆者：「你有讓小慧知道這些你的不舒服嗎？」

阿國：「有啊，我每次跟她說，她就會說自己忘記了，不知道發生什麼事情，然後又會說又要憂鬱症了不要再逼問她了。但一旦話題不是這些，又突然都沒事了。我動手後她就跑去台北兒子那邊住，阿又都不說一下她去哪，報個平安什麼的都沒有。」

筆者：「小慧不在的這段期間，你們是如何相處的？」

阿國：「她其實偶而會回來。」

筆者：「喔？她會回家？」

阿國：「對啊，她偶而會回家睡覺，然後隔天早上再離開這樣。阿她回來我也不會跟他計較些什麼，她想吃好吃的或是去哪裡，我都會帶她去，但有時候還是忍不住會問她一下視訊的事情，她就又會突然說自己忘記了，什麼都不知道，然後繼續裝傻。所以後來第二次家暴就發生了。」

筆者：「我很好奇，你說她會回家睡覺是同床睡嗎？」

阿國：「對啊！我們都同床睡，然後早上再離開這樣。」

筆者：「除了同床睡，小慧還有其他跟你互動的時候嗎？」

阿國：「沒有誒，頂多就是跟我要錢。」

筆者：「要錢？阿你都給多少？」

阿國：「有時候就一兩萬啊，啊如果想要額外順便給兒子就再多加幾萬這樣。」

筆者：「我好奇兩件事情。第一是你怎麼有那麼多現金？第二是為何要透過小慧給你兒子零用錢？」

阿國：「現金是我去賭博的時候會小賺所以就會有現金，阿至於兒子的部分，因為小慧都會在他們面前說我的不是，所以基本上他們也沒有把我當作爸爸，我也不想再去多說什麼，反正我能做的我就儘量做。我是覺得如果要這樣就離婚沒關係，這麼不想回家不願意溝通，那何必繼續下去。」

筆者：「小慧對於這部分有什麼樣的反應呢？」

阿國：「她就不簽啊，每次談到這個就一樣當作不知道，頭很痛，憂鬱症要發作這樣那樣的。」

筆者於民國109年開始與阿國工作，當時阿國對小慧動手時並未被家暴社工通報為家暴高危機個案，過程中與阿國討論動手的狀況以及其內在的感受時，阿國有承諾會願意透過一些方式限制自己的行為，並且後續也從未再出現任何肢體上的暴力。

筆者最後一次見到阿國時，是今年4月份。此時的阿國與之前兩年並沒有太大的差異，依舊的健談，也願意嘗試去審視自己的過去經驗以及探索自身的感受。唯一不同的事情是阿國目前已經與小慧離婚，並且母親近期才離世。今年另有被家暴社工通報家暴高危機進案，原因為阿國違反通常保護令的限制。筆者在與其他網絡單位開聯繫會議時，提出本案不應該列為高危機個案，理由為並未有任何肢體暴力或是語言暴力之情況發生，且多數時候小慧皆為主動挑釁阿國或是故意做出讓阿國不舒服的行為導致阿國受不了，才會有比較有情緒的行為或是語氣產生，惟後續經討論，本案仍續列，原因為阿國仍有施用安非他命的狀況，故仍有續列觀察之必要。

阿國：「我跟小慧已經離婚了，我就想說可以去把家鑰匙拿回來吧！這應該很正常吧？我就去他們家經營的早餐店找小慧並且想要把鑰匙拿回來。小慧就跟我說你人都來了，就順便吃早餐吧！我就坐下來吃早餐，但我就是一直沒有辦法不去想她之前跟別的男網友視訊的事情，想說現在離婚的應該也比較可以談論吧？我就邊吃早餐邊問她，但她就跟我說現在有客人在，暫時不要問，我也就安靜吃早餐。等到客人都走之後我就開始問她，但她就突然行為很奇怪，然後一直往門口移動，問話又不回答，我就講話越來越大聲。後來我才知道她去報警了，因為她覺得自己生命受到威脅。警察來之後一直要我離開，然後因為好像我接近她的時候會違反保護令，所以這一次就因為沒有遵守保護令規範被罰錢還是有懲處，但我還不知道是什麼。而且最近我媽媽又過世了，又要去忙喪事的事情，就搞得很煩。」

筆者：「聽起來好像你們不論有沒有離婚，你似乎都很在意小慧當時與男網友視訊的事情，但這一次你面對自己這份好奇時，你沒有選擇像之前那樣動手，雖然最後因為講話比較大聲讓小慧感受到生命受到威脅，而且接近她違反了保護令導致你最後似乎有懲處，你仍然做到克制自己行為這件事情，你會如何看待這樣的自己？」

阿國：「我從來都不想傷害她，之前受不了動手也是因為好幾個小時的耐心詢問都得來一副不在乎的樣子，現在就只是想問，但如果她無法回答，那就算了，我現在事情已經很多了。」

筆者：「感覺起來你其實是想要被小慧在乎的，是這樣嗎？」

阿國：「對啊她現在就算需要我幫忙我還是願意幫助她。」

筆者：「最近小慧有需要什麼幫忙嗎？」

阿國：「有阿她會跟我要錢，但她每次要錢我雖然會給，但我都很不開心，她都會說她坐計程車到某處，然後要我從家裡走過去拿給她，我就覺得很奇怪，你跟我要錢怎麼會我要自己出去給你？」

最近 Amber Heard 和 Johnny Depp 的世紀官司迎來一個暫時的結局，裡面每天馬拉松式三小時的家暴證據攻防戰像是在追Netflix劇一般精彩，而該事件剛發生時， Johnny Depp 許多的片約被迫解約，也損失自身名譽以及所有可工作的機會，審都沒審、問都還沒問，就已經在無形中被判刑。家庭暴力裡面似乎總是有一個加害人（相對人）以及一個被害人，若被害人是女性，則情況通常都會一面倒的朝向對被害人有利的狀況發展。為什麼呢？似乎一個人被冠上一個名詞之後，所有與該名詞相關的刻板印象、想法等都會自然出現，而這樣會導致自身其他的生命故事或是特質被硬生生的遺忘，甚至最後被弭平。

筆者在此並非要替動手的人打抱不平，也絕沒有要譴責被害人的意思，只是希望讀者可以慢下來，先行拿掉對於特定一個人的社會性描述，否則，我們聽都不用聽，想都不用想，就已經在內心默默地歸類在天秤上的某處去衡量對錯了。

村上村樹的《海邊的卡夫卡》一書中，大島先生最後對田村卡夫卡說：「世界是隱喻，但是你要記住，這座圖書館對你而言不是任何隱喻，就是一家圖書

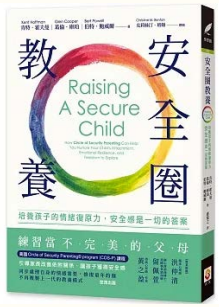
館，不論到哪裡，不論過了多久時間」。似乎提醒著我們，了解或探討一件事情的時候，應該要去了解其本質以及對自身的意義，而非這世界給予事物或人的命名、規範及價值。

生涯快訊

（一）好書推薦

《安全圈教養：培養孩子的情緒復原力，安全感是一切的答案》

鐘穎 / 高雄中學輔導主任



（圖片來源：博客來）

作者：肯特．霍夫曼、葛倫．庫珀、伯特．鮑威爾
原文作者：Kent Hoffman, Glen Cooper, Bert Powell
譯者：鹿憶之
出版社：世茂
出版日期：2020/01/03

「無論問題如何，學習與人連結都是答案重要的一部份。」而這份連結的源頭就是我們的早期經驗，亦即依附關係的品質。

有關依附的重要性，我先前已在他處有過介紹，此處不妨再提供幾點研究成果供還不熟悉讀者參考。

依附關係是個人發展一切關係的基礎。嬰兒與照顧者的依附關係會建構並影響所有其他的相關經驗，也就是說，不論後來發生怎樣的轉變，早期經驗都不會消失。在這樣的過程裡，嬰兒需要一位敏感又積極回應的照顧者（不見得要是媽媽，也可以是保母或爸爸）。嬰兒需要這樣的照顧者來學會「情緒調節」的能力，也就是控制情緒、認識情緒、免於被情緒所激起的壓力給淹沒的能力。擁有這項能力，人才能自由且充分地享受生活。孩子需要這樣的能力來讓自己感到安全。

而做為一種本能與天性，嬰兒其實比成人更瞭解依附的重要性，因此會堅定地追求依附性。就此點而言，孩子是我們的老師。

但對許多父母來說，一方面是囿於個人成長背景所造成的「鯊魚音樂」（參見本書第五章），另一方面是工作過於忙碌，媒體文化過份塑造「個人實現」追求。因此可能忽略了孩子對依附的追求，或給予他「假提示」，讓他太小就得學習去配合父母親自己的需求和願望。從而折損了我們能夠給孩子的最好禮物：安全感。

要知道，自信是藉由安全而來的，只有擁有自信的孩子，才能成為一個獨立的孩子。作者說得好：「孩子自出生以來能夠依賴成人，長大以後便能依賴自己」。反過來說也成立，一個沒有安全依附的孩子，長大以後可能最終難以依賴自己，或者認為除了自己以外無法依賴任何人。從臨床上來看，這一點跟他們能夠取得的社會成就無關，但卻與他們親密關係的品質以及個人幸福感極為相關。

對早期經驗的研究也告訴我們，「自我」仰賴「他者」而成長。好的他者，會使孩子建立起有力的自尊，從而在許多方面都保持優勢。他們比較主動、也較多親近的友誼，在面對不利的社交環境時，也能表現良好，甚至展現領導力。當代心理學正是在這樣的基礎上與佛教的觀點產生了衝突，後者認為，自我是痛苦的來源。

從這點出發，作者告訴我們，現今親子之間的界線模糊，往往是另一種形式的完美主義。我們急著想要快速的解答，遵照最新的指示，嘗試治療症狀卻忽略潛在問題，這種過度努力，想要尋找一切方法的嘗試都讓爸媽因為害怕爭執而造成孩子不愉快。「健康育兒不是為了民主。」這件事有許多父母都搞錯了。教養的目的不是為了搞政治，而是為了安全感。孩子需要知道有人關心他、可以對他負責，即使雙方有爭執，也要做出正確的決定。

父母急著尋求最佳解答的嘗試也暗示著父母本身是帶著「完美」的心態長大。這種對完美的追求會把錯誤期望帶入育兒經驗中，從而帶來負擔和壓力。榮格認為，完整比完美重要。一個不瞭解自身黑暗面，且不能給予它同等重視的父母，往往是控制欲很高，對孩子不信任的父母（他們連跟孩子玩捉迷藏都會瞇著眼偷看孩子躲哪裡去）。他們既不允許孩子犯錯，也不容許自己犯錯（想當然爾，他們會變得很完美，但絕不道歉）。

但正如作者所言：孩子不需要完美。他們需要的是相信我們會回饋、滿足他們的需求，包括找到清楚

一致的方式去瞭解他們的需求。

在這樣的基礎下，作者提出了「安全圈」理念。這是一個包含了安全基地與探索空間的圓。這個圓圈是用以表明孩子自主獨立的需求和安全的需求是同樣重要的。所以重點是平衡。一旦父母能做到此點，孩子就能體驗到安全感，能夠相信自己，同時相信重要他人。孩子會在這個圈裡進進出出，透過這種方式認識他與父母之間是不同但卻不會分離的人。這就讓我們知道我何時應該仰賴自己？何時又要向他求助？孩子學習這種平衡的行為，是在與父母共處的時刻，他們需要父母幫忙調節這種新帶。因此，父母親既要能支持孩子去探索，又要能隨時歡迎他們回來尋求安慰與保護。

甚至不僅是孩子，連大人本身也都在安全圈中穿梭。所以大人也要學習辨認自己處於安全圈中的什麼位置。而影響父母親建立安全圈的原因當然也跟他們自己的早期經驗有關。第五章開始討論的「鯊魚音樂」指的就是這件事。

作者用電影「大白鯊」的背景音樂來形容那些干擾我們情緒、認知、與行為的早年經驗。我們的童年也呼應著我們教養子女的方式。沒有任何方法能夠消除大腦邊緣系統的鯊魚音樂記錄。但那沒關係，因為那是我們天生的保護措施。我們要做的是辨認它，將它變成語言說出來，而後才能用我們的理智與它產生對話。易言之，「覺」才能帶來改變。在這點上，我過去曾介紹過依附理論與正念心理治療的結合運用，讀者們也可以參考。

在這本書裡，作者運用工作坊方式，提供錄影來回饋父母親，看看孩子是怎樣觸發我們內在的鯊魚音樂，此時，父母會看到一部與自己童年相同場景的老電影，重演自己童年的角色，或自己父母的角色，或因為過度補償作用，演出幻想中所希望發生的事。易言之，我們或者無意識地重複過往，或者有意識地想要糾正過往。但重點是平衡，重點是覺察，重點是孩子當下的需求（可能是安全感，可能是想要探索）。

事實上，鯊魚音樂之所以被觸發，是為了要保護孩子。所以，父母親也不需要過於自責。要相信這麼做的原因是出於愛，只是情境已經不同，威脅已經消失，此刻的父母可以做出不同的選擇。書中還告訴我們，若無法回應孩子的依附需求，在某種程度上就是破壞了安全圈。但只要帶著：（1）正向意圖；（2）反省能力，就可以向孩子道歉甚至簡短解釋當時無法做到的原因。無論如何，修復時間總是越早越好，即使孩子已經在青少年時期了，勇於道歉和承認錯誤也可以改善親子間的關係。

另外，關於教養本書還提及了一個相當細緻的部分，也就是「真假提示」（可以參照本書218頁之後）。當依附大致安全時，孩子的提示總是直接明確，難過時會去找父母，得意時會向父母炫耀分享，或透過叫嚷來與父母分享提示，要父母親來安慰自己、幫助自己。

而假提示則涉及父母親會有意無意地想讓孩子學會隱藏情緒，否認痛苦的記憶或事件，甚至不再認為依附他人很重要。但學會這些假提示的孩子，長大後更容易出現焦慮的相關議題。罹患憂鬱症的機率也會略高。這樣的孩子會告訴父母「我沒事！」好像他們不再有需求。或者假裝對父母親的需求很感興趣，從而掩蓋了自己的需求。對太過焦慮的父母來說，有時與其做個完美父母，還不如選擇成為不完美的父母，反而更能建立安全依附。關於鯊魚音樂的檢查表，本書放在246～254頁，做為父母的讀者也可以快速地瀏覽參考，思考一下自己在哪些方面有著不那麼合理的需求。

因此想要成為一個有效能的父母，從依附理論來說，重點依舊是在父母親能從自己身上覺察到多少陰影，而非真的有什麼技巧和策略能夠「控制」或「操弄」孩子符合我們的期待去展現行為。

每每遇見有父母親急著想要從我身上得到一套「有用的技術」來解決眼前的「親子問題」就讓我不寒而慄。其實任何一本有水準的教養書籍都會強調父母親該如何回歸自身，如何認清自己的需求。事實上，孩子很容易在不知不覺間活成我們的對立面。唯有到那個時刻，許多父母才會驚訝地發現，原來一直以來自己都是個缺乏信任的父母。先前親子關係之所以平靜無波，只不過是孩子完美地或恰如其份地活成了我們期待的樣子。真正的考驗不見得在青少年時發生，同樣可能出現在成人早期，乃至顯現在孩子自己的親密關係裡。

依附理論帶我們看向源頭，提醒我們留意自己的言行是否摻雜著那些有害於依附關係的早年經驗，這不是為了要給讀者一個歸咎自己父母親的機會。而是要給我們一個斬斷錯誤循環的機會。還請記住，鯊魚音樂所帶來的危險訊號不可能完全消除，但它也並非全然是惡的。我們愛孩子，所以才不希望他重蹈我們

的覆轍。只是在這一刻，那些訊號不再有用，取而代之的，是經過深思熟慮後的方式，是我們覺知後的舉動。

祝福大家，育兒之路上，我們一起努力～

（二）國外研討會資訊

1) 國際教育與生涯發展協會（International Association for Educational and Vocational Guidance, IAEVG），將在2022/12/6-8於韓國首爾舉辦2022 IAEVG 2022 國際會議。詳情請洽官網：**https://iaevg.com/event-4860076**

（三）國內研討會資訊

1) 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】。
詳情請點選連結：
https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdq5wGX3ydFPY1RQ_ghEZaD7FCdlnqiEw17CTLFxW2BiHYHZw/viewform

2) 台中「張老師」中心將於2022/8/13、14於台中市北區進化北路369號7樓舉辦【「讓黑暗成為你的力量」對話式催眠X原型卡心靈轉化工作坊】。詳情請點選連結：
https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeYLwuikILywb2p-rV_EYAi8fzi07yeWFlZzgWzqfQw-5uSgA/viewform

3) 加惠心理諮商文教基金會將於2022/8/16、8/23、8/30、9/6、9/13、9/20於台北市復興北路181號7樓之5舉辦【親密關係心理劇工作坊女力耕耘，「培」妳更好~自我成長療癒團體（四）與自己和解--愛與對話】。詳情請點選連結：
https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfYwcG-A_77EoudlFBL2GKOsbHaY8gUValwfWYmfZZIVugEhw/viewform

4) 社團法人華人伴侶與家族治療協會將於2022/9/17、18於新北市新店區中興路三段219號舉辦【家庭工作者自我關照心理劇工作坊】。
詳情請點選連結：
https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScPLGPxkQmQ5zF997J0Wos_G_64q7t-YoVU36uJ4i1r98kK0A/viewform

5) 台中「張老師」中心將於2022/10/2於台中市北區進化北路369號7樓舉辦【於是，我能說再見了～悲傷失落工作坊】。詳情請點選連結：
https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdoycKBb3r2uk0V3xCnOX3XoKCnvzAiUROuQqGZRVl0rSLnbA/viewform

6) 社團法人華人伴侶與家族治療協會將於2022/10/15/、16於新北市新店區中興路三段219號舉辦【親密關係心理劇工作坊】。
詳情請點選連結：
http://www.heart.net.tw/redirect_advert.php?adv_no=1655948919

7) 台中「張老師」中心將於2022/10/22、23於台中市北區進化北路369號7樓舉辦【做自己最棒的療癒師~全人療癒工作坊】。詳情請點選連結：
https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeQcxVxaiNIYxf7vmOvq46KQbnDBpix41YTTyp_40a0nam0FA/viewform

8) 台北「張老師」中心將於2022/10/29、30於台北市中山區大直街20巷18號舉辦【催眠在解夢中的使用工作坊】。詳情請點連結：
https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeb-xLUSs1Ya_uH599xC651agvKnJ3Mk6EIaH61u_MWKbtIzA/viewform

9) 高雄「張老師」中心將於2022/12/3、4於高雄市苓雅區中山二路412號3樓舉辦【引導冥想工作坊—摸著溫柔的聲音，走入心跳】。
詳情請點選連結：
https://docs.google.com/forms/d/1L3Uk3k5YBq1FUsJlZMOUi7fFgAPH7k-dFisjTZaHwx4/viewform?edit_requested=true

10) 社團法人華人伴侶與家族治療協會將於2022/12/10、11於新北市新店區中興路三段219號舉辦【生存姿態與冰山探索工作坊】

詳情請點選連結：

http://www.heart.net.tw/redirect_advert.php?adv_no=1655094682

（四）2022年會暨學術研討會論文徵稿

1. **徵稿主題：**研討會以**【邁向後疫情時代的幸福職場】**為主題，徵求論文主題包括：**職場健康心理學、員工協助方案、職涯發展、正向心理學等相關議題**
2. **徵稿對象：**全國大專院校教師、學者專家、實務工作者及研究生或大學生
3. **徵稿方式：**研討會以**論文長摘要**為原則，進行審查。**字數1500至2200字**，請清楚說明研究目的、方法、結果以及結論或延伸討論
4. **審查方式：**採電子郵件投稿方式，有意參與論文投稿者，請將「論文摘要投稿報名表」（附件），寄至電子信箱：tcdcanews@gmail.com。**信件主旨請標示：投稿「2022邁向後疫情時代的幸福職場論文」－[姓名]。**
5. **作業時程：**
   - 論文開放投稿日期：2022/7/15
   - 論文摘要投稿截止日期：2022/9/10
   - 論文錄取通知日期：2022/9/20
   - 論文發表日期：2022/10/7
6. **聯絡窗口：**

   台灣生涯發展與諮詢學會稿務助理 詹乃嘉

   電話：0988-519-723。

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.tcdca.org

附　件

2022 年邁向後疫情時代的幸福職場研討會

論文摘要投稿報名表

論文名稱	中文：		
	英文：		
作者資料	姓名	服務單位	職稱
第一作者			
合著者(可自行增加欄位)			
聯絡人資訊	姓名：	電話：(手機) (Line ID)	
	E-mail：		
	地址：□□□□□		
論文關鍵字			
論文摘要			
字數	共　字		
備註			

投稿注意事項：

1. 以論文長摘要為原則，清楚說明研究目的、方法、結果以及結論或延伸討論。論文摘要字數：1500~2200 字。

2. 繕打格式：中文使用標楷體 12pt 字、英文使用 Times New Roman 12pt 字、段落 0.5 行、固定行高 20。

3. 論文摘要投稿截止日期為 2022 年 9 月 1 日，請申請人將本「論文摘要投稿報名表」檔名以「**投稿摘要 - 姓名**」命名，寄至電子信箱 tcdcanews@gmail.com。信件主旨請標示：投稿「2022 邁向後疫情時代的幸福職場論文」- [姓名]。本會收到後將給予確認回函。

4. 連絡人：台灣生涯發展與諮詢學會稿務助理，電話：0988-519-723，電子郵件信箱：tcdcanews@gmail.com

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	□男 □女	生日	年 月 日
學歷	□1.博士 □2.碩士 □3.學士 □4.專科 □5.高中（職） （□畢業 □肄業）				
經歷					
畢（肄）業校系（科）所					
專業訓練					
專業證照	□ 是，證書/字號：_____ □ 否				
服務單位				職稱	
興趣	□1.諮商輔導 □2.社會工作 □3.就業服務		□4.人力媒合/人力仲介/人力資源 □5.職業訓練 □6.其他 _____		
專長	□1.諮商輔導 □2.社會工作 □3.就業服務		□4.人力媒合/人力仲介/人力資源 □5.職業訓練 □6.其他 _____		
服務對象	□1.學校/學生與教職員 □2.社區一般民眾 □3.公私立機構/企業/員工		□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） □5.其他_____		
通訊地址	永久 □□□			電話	（公） （家） （手機）
	目前 □□□			傳真	
E-mail				推薦人	
*審查情形	□待審 □已審 □通過 □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

【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

<table>
<tr><td>*編號</td><td colspan="2"></td><td>*入會日期</td><td colspan="2">年　月　日</td><td>填表日期</td><td colspan="2">年　月　日</td></tr>
<tr><td>機構名稱</td><td colspan="5"></td><td>單　位</td><td colspan="2"></td></tr>
<tr><td rowspan="2">通訊地址</td><td colspan="5" rowspan="2">□□□</td><td>電　話</td><td colspan="2"></td></tr>
<tr><td>傳　真</td><td colspan="2"></td></tr>
<tr><td>電子郵件</td><td colspan="5"></td><td>推 薦 人</td><td colspan="2"></td></tr>
<tr><td rowspan="2">單位主管</td><td>職稱</td><td colspan="2"></td><td rowspan="2">單　位
承辦人</td><td>職　稱</td><td colspan="2"></td></tr>
<tr><td>姓名</td><td colspan="2"></td><td>姓　名</td><td colspan="2"></td></tr>
<tr><td>機構類別</td><td colspan="8">□1.學校【□國小 □國中 □高中 □高職 □專科 □大學校院 □特教學校】
□2.社會心理衛生機構【□公立 □私立】
□3.心理諮商輔導機構【□公立 □私立】
□4.基金會
□5.醫療機構【□公立 □私立】
□6.個人執行輔導諮商業務
□7.政府機構
□8.企業團體
□9.其他_____</td></tr>
<tr><td>服務對象</td><td colspan="8">□1.學校/學生與教職員
□2.社區一般民眾
□3.公私立機構/企業/員工
□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)
□5.其他_____</td></tr>
<tr><td>審查情形</td><td colspan="8">□待審　□已審　□通過　□不通過</td></tr>
<tr><td>審查
及繳費</td><td colspan="8">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。
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。
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。
【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】</td></tr>
<tr><td>備註</td><td colspan="8">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。</td></tr>
</table>

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	身份证字 号	
姓名		性 别	□男 □女	生 日	年 月 日
学历	□1.博士 □2.硕士 □3.学士 □4.专科 □5.高中（职） （□毕业 □肄业）				
经历					
毕（肄）业校系（科）所					
专业训练					
专业证照	□ 是，证书/字号：_____ □ 否				
服务单位				职称	
兴趣	□1.咨商辅导 □2.社会工作 □3.就业服务		□4.人力媒合/人力中介/人力资源 □5.职业训练 □6.其他 _____		
专长	□1.咨商辅导 □2.社会工作 □3.就业服务		□4.人力媒合/人力中介/人力资源 □5.职业训练 □6.其他 _____		
服务对象	□1.学校/学生与教职员 □2.小区一般民众 □3.公私立机构/企业/员工		□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） □5.其他_____		
通讯地址	永久 □□□			电话	（公） （家） （手机）
	目前 □□□			传真	
E-mail				推荐人	
*审查情形	□待审 □已审 □通过 □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