

## 關於本期

本電子報發行之目標，主要在於提供關於高等教育及成人階段的特殊教育的相關訊息，以期能提升大專校院階段師生及社會大眾對於高等教育及成人階段特殊教育之知能。本期電子報邀請到文化身心診所湯金樹醫師來談談憂鬱症學生的辨識及處遇，如何陪伴及守護這些學生。另外本期也邀請到台灣身心障礙者就業權益促進協會理事長陳淑芳老師，與宏國德霖科技大學資源教室葉權老師，從兩名專業人員角度出發，分享採 PCP 個人中心計畫(Person-centered planning)之課程推動成效。藉由這些實務經驗分享，讓更多社會大眾更加了解成人階段的身心障礙者。

### 本期內容

- 憂鬱症學生的辨識和處遇\_如何扮演好陪伴與守護的角色
- 採 PCP 個人中心計畫(Person-centered planning)運作之身心障礙者生涯發展團體的實務施行與課程細緻化歷程分享

# 憂鬱症學生的辨識和處遇\_如何扮演好陪伴與守護的角色

撰文者：湯金樹 身心診所醫師



(圖一)

撰文者：湯金樹(圖一)

曾任：高雄長庚醫院兒童心智科主治醫師

現為：文化身心診所醫師

## 導讀

在實務工作中，常會遇到憂鬱症的學生，這些學生都會有不同的問題，而在現場中到底該如何面對及陪伴才能有效達到輔導最大成效，是很需要了解的。下面將以身心科醫師的分享，讓大家更了解憂鬱症學生實際案例及如何陪伴處理，並提出建議以供參考。

臺大醫院高淑芬教授近期針對國內兒童青少年精神疾患流行病學研究發現，憂鬱症在內的情緒障礙是兒童青少年精神科常見的主訴。情緒障礙的孩子有更高風險造成學校人際適應差，學習低成就和更大親職壓力。該調查結果指出：台灣的兒童青少年12%有任何一種焦慮症，1%有憂鬱症。國中生憂鬱症的比例則在0.7%-4.8%。董氏基金會過去調查發現13.3%高中職學生和18.7%大學生有明顯的憂鬱情緒。而僅1/10因此求助輔導老師，3/4學生不願或很難跟父母說。特別是千禧年後出生Z世代他們出生就在網路、手機與各種社群之中不缺物質，造成社會疏離人與人之間的溝通困難而感到徬徨、不安。

## 青少年族群自殺問題

衛福部過去調查顯示有21.1%的國中生18.7%的高中生曾經認真的想過自殺。然而近年增幅加速(15-24歲自殺死亡人數由2017年193人成長到2019年257人(增加33.2%)自殺通報人數由2017年4,905人上升到2019年7,991人(增加62.9%))顯示青少年自殺防治刻不容緩。

然而學生同樣在壓力的情境之下為何選擇自殺?為何老師一樣在教但是學生的反應卻不一樣?這和學生本身的遺傳基因和外在的環境壓力息息相關。例如學業的要求和課業壓力，對自己負面的感覺，和同儕友誼關係，不安全的生活環境和家庭經濟壓力等。

Dr. Hans Selye把壓力定義為身體對於外在任何要求；例如：威脅、挑戰或在何需要身體去適應的改變等，因此產生一些非特異性的反應。而這些反應是自發的、立即的。壓力的反應有哪些?包括腎上腺素增加及刺激性荷爾蒙到身體血流例如：心跳及血壓上升、呼吸急促、肌肉僵硬、警覺性增加、敏感度上升、腦部心臟血流增加、血糖增加、血脂肪增加。會改變常到細菌造成免疫力問題。在長期壓力之下造成大腦控制腎上腺素的機制產生失衡異常最後容易導致憂鬱症的發作。

躁鬱症和憂鬱症發生的原因因人而異，目前還無法明確斷定。如果大人不了解孩子家庭也會傷人。所以家庭中家屬的溝通和親子的溝通很重要。

舉個想自殺的國中生為例。他告訴媽媽活著很痛苦功課壓力大會常常造成拉肚子跑廁所。醫生告訴他這是一種腸躁症(一種身心症和自律神經失調有關)。他告訴媽媽說:我覺得自己活著是多餘反正我死了你們也沒差。媽媽卻回應他說:你知道這樣做我多麼痛苦。你是我生的你沒有權利這樣做。我真的很後悔生下你。其實家人如果不了解憂鬱症反而用批評指責的方式來回應這樣會加深憂鬱症個案自殺的風險。我認為此時父母或家人如何用無條件的愛來包容和同理心來了解孩子的困難是很重要的一件事。後來個案在服用抗憂鬱藥物之後焦慮的症狀逐漸緩解。另外教導家屬了解這樣孩子的困難以及如何和孩子有效的溝通後來孩子也逐漸恢復適應學校的生活。

## 認識憂鬱症的重要性

在美國年輕人的憂鬱症是一個重大公共衛生議題。它逐漸增加通常會再發和造成廣泛的不利影響。憂鬱症會干擾和家庭成員和朋友的關係。也會造成在學校、人際關係和職能適應、物質濫用和自殺有關。自殺更是青少年死因的第三位和憂鬱症有很大關連。如果沒有治療憂鬱症可能會有自殺的危

險性。有 50%憂鬱症或者在成人時期會再發作。因此早期的辨識和治療是重要的。

青少年轉為成人的過渡期的任務在於統整許多發展上的工作。例如增強和擴大自我的概念、形成穩定的親密關係、決定未來生涯的選擇和離開父母完成獨立的過程。如果青少年在這個人生發展的階段歷經憂鬱症，容易在未來造成顯著程度功能的損壞。例如社會人際的發展和職能的功能以及在成人階段面對憂鬱症再發的危險性。因此在早期辨認造成憂鬱症的危險因子，有助於減緩未來憂鬱症變為慢性化的衝擊。

舉一個臨床憂鬱症案例的表現來說。一位國中一年級學生在聽完宗教相關的演講之後向母親表示自己對不起媽媽、變得沈默、心情低落、自責認為自己都在享受而不想上學。會莫名其妙的哭泣和對問題反應變得遲鈍。人也變得嗜睡而腦筋裝不下東西會一直重複想起宗教的畫面。學校的數學老師罵他：你要交白卷，什麼意思？在混啊。家裡父親指責他一切在逃避讀書故意裝病，叫他不用讀書一切就好了。事實上這學生在遺傳基因上有其脆弱性所以才在一個生活事件或心理壓力之下導致憂鬱症發作。此時如果家人不了解而誤以為他故意裝出來的這樣容易讓憂鬱症更加惡化。簡單的說如果你發現有人變得不想吃、不想動、不想睡和不想活，那他就可能有憂鬱症的傾向。此時我們就應該積極的協助他趕快就醫。即早發現即早治療對於將來的預後會比較好。

我為什麼決定走精神科就是在大學的時候我的高中同學罹患思覺失調症。他開始出現幻聽覺得自己是釋迦摩尼轉世法力無邊最後選擇自殺而離世。可是在當時我們不知道他已經生病需要醫療。反而只是覺得他的想法和行為怎麼變得這樣難以理解。如果人生可以重來我真的希望可以用一個體諒的心看來他人內在的心理世界。

孩童和青少年憂鬱症的標準治療方式包括心理治療或是藥物加上心理治療。在抗憂鬱藥物的治療方面可以改善生理和神經心理的的症狀。目前安全性高副作用少。有 70%到 90%有效使用抗憂鬱藥物至少四個星期。在急性期治療之後建議維持抗憂鬱症藥物治療四到九個月。疾病的發作和回復都是漸進的過程有許多病人需要持續的追蹤。

在心理治療方面孩童的憂鬱症傾向自我痊癒。但有高比例會再發作造成不利的影響。例如自殺意圖和認知發展。心理治療的介入有助於對抗再發作。父母本身的情緒易使孩童的症狀再度惡化，所以父母必須一起參與治療。心理治療目的在解決三方面的困難：社會心理壓力、人際溝通問題和內在心理衝突。藉由心理治療的技術協助個案發展出因應策略使他們能夠適應外在的社會。

心理學家貝克 Beck 提出理論表示憂鬱症的人對自己、周遭世界和未來都採取一個負面的觀點。所以宜藉由認知重塑的方式改變個案的想法和有效的對抗憂鬱症。認知因素是青少年憂鬱症的重要危險因素。例如對自己而言覺得自己沒有價值、無能、不足、沒人要、不適當、自己有缺陷和不受歡迎。對周遭世界：覺得不公平、和周遭的互動是失敗、負面的解釋自己的遭遇和經驗。對未來：沒有希望、認為自己一定失敗。所以認知行為治療在於教導人們如何有效地應付憂鬱症的挑戰。治療師教育病人有關憂鬱症可能的原因和如何面對因應的方式。幫助病人設立切實和正面的目標，鼓勵參與愉悅的活動，學習解決社交問題的技巧。此外也教導個案如何驅除負面的想法和學習如何當衝突出現的時候如何妥協。培養自我肯定和發展出正面健康的自尊。

在心理分析的模式認為憂鬱症對於自己的情緒和想法產生嚴格不切實際的內在判斷。特別是含有內在的攻擊性和憤怒容易導致憂鬱症，造成自尊心低和羞辱感。在孩童時期當面對環境的挫折和不滿或虐待的時候，容易在意識層面上產生自我責怪的機轉，對自己感到生氣和挫折。所以治療師藉由了解個案過去的成長經驗在和治療師之間的互動學習新的經驗和詮釋新的人生。

哈佛大學發表對抗憂鬱症有關非藥物的治療方式提出以下的建議。第一運動。任何規則運動都是最佳抗憂鬱藥物之一。運動可以減少焦慮症狀改善睡眠和提高精力。運動增加腦內 endorphins(內生型嗎啡物質)增加愉悅感有強力的抗憂鬱效果。研究顯示每週三天四十五分的運動至少兩個月顯著減少憂鬱症狀。

第二學習感恩。表達感恩對憂鬱症者有正向的情緒作用。研究顯示利用神經攝影技術發現寫下生命中感恩的人事物可以增加大腦前額葉的活動力。而大腦這區塊通常和憂鬱症有關連。所以建議每個人練習寫下你生命中感恩的故事。不僅只是列出人事物還要寫出相關細節而且說明它們是怎樣改善你的生活。

感恩明顯對於情緒、身體和人際關係有益。科學研究顯示常懷感恩的人有較多的精力、改善的心情、更多生活的滿意度和更會支持別人。感恩幫助我們對焦在好的事情而不在我們缺乏的事情。增加正面的人際關係，讓我們幫助別人。也可以幫助我們面對困難，克服創傷的經驗和對焦在正面的回憶。

所以我在教導學生情緒教育的時候我會讓個案寫下每天發生了什麼美好的事情？今天我要感謝的一件事情是？為什麼這美好的事情會發生？這對你的意義是什麼？未來你怎樣讓這種美好的事情繼續發生呢？

醫學研究顯示越重視物質生活的人越容易感到憂鬱和不滿足。越對焦在我們所缺乏的人越不易察覺和珍惜他已經擁有的東西。人類是很容易適應新的環境這也就是為何更多東西不會讓我們更快樂。如果我們越擁有物質享受我們就永遠不會覺得滿足。對焦在感謝你已經擁有的東西勝於擔心你所不足的才會讓我們心安。

在2013年美國職籃NBA公布球季最有價值球員，當時在奧克拉荷馬雷霆隊的杜蘭特首度獲獎，他不只拿下MVP，還同時拿到得分王，杜蘭特在領獎時特別感謝一手扶養他長大的媽媽。回憶起小時候艱辛的生活，他和媽媽一人在台上、一人在台下幾乎從頭哭到尾。杜蘭特說：「大家都告訴我們，不該到這裡來，我們到處搬家，全部都靠自己來，家裡沒有床、沒有家具，只有我們彼此。」他把自己的榮耀，獻給一手拉拔他長大的媽媽。他說：「妳沒有得吃，卻還是確保我們有東西吃；妳餓著肚子上床睡覺，妳為我們犧牲，妳才是真正的MVP。」「是妳讓我懂得相信、是妳讓我遠離了街頭，妳每天在我們背後，默默的準備好衣服、食物，媽你才是真正的MVP！」

由於他的父親在他出生後八個月就過世，杜蘭特與哥哥從小就在媽媽的獨力扶養下成長，養成了獨立和堅強的個性。「每一件事都要靠自己爭取，人們不會因為同情你就把這個獎給你，我也不樂見這樣的狀況發生，如果我想要MVP，我就會靠自己爭取，我認為這幾年我做到了。杜蘭特他能用感恩的心情來面對小時候的困境而克服它造就自己在籃球場上輝煌的成就。

感恩明顯對於人類的情緒、身體和人際關係有益。感恩只是很簡單的自己從生活中察覺，科學研究顯示常懷感恩的人有較多的精力、改善的心情、更多生活的滿意和支持別人。感恩幫助我們對焦在好的事情而不在我們缺乏的事情。增加正面的人際關係，讓我們可以幫助別人而獲得自我肯定和價值。學習感恩也可以幫助我們面對困難，克服創傷的經驗和對焦在正面的回憶。一個懂得感恩惜福的人要得到憂鬱症恐怕不容易。

第三學習內觀(mindfulness)。我在教導學生情緒教育的時候常常教學生嘗試深呼吸。呼吸的口訣在四個字：靜、慢、細、長。例如我們用舒適的姿勢坐在椅子上。輕輕地閉上你的眼睛。慢慢的吸入空氣數到三，想像你自己正在灌入正面和復原的能量。然後慢慢吐氣想像你自己釋放出任何負面情緒和能量讓它離開你的身體。重複做上述的步驟說出自己的感受。研究顯示越高程度的內觀可以幫助自己感受到身體和心理的健康，減低對壓力的反應，拋開負面的思考和產生正向的情緒。

## 相關自殺

去年年底正值期中考期間的台灣大學五天內驚傳三起學生自殺案件，引起社會震驚和關注，對此就有台大在學生分享自己「讀頂大」的心路歷程，曝光「炸鍋」壓力超大真相。如何面對自殺的議題？為什麼人想要去死？身為朋友家屬或師長如果知道的時候到底要不要問？怎樣問才比較好？

首先我想分享一位高三生燒碳自殺的遺書內容。他寫道：我好累好累不管做什麼事都不對，我的意志力太過薄弱嚴重缺乏集中力做事情無法專心。我討厭讀書我恨所有人。活著真痛苦未來也不知道幹

嘛。什麼是都做不好我是廢物無法對這世界有任何幫助。我對不起你們讓你們辛苦養育一個廢物十幾年。我不期望得到你們的原諒但有來生我一定回報你們。好累…可以…睡了…永遠。這遺書的內容充分呈現這孩子心中的罪惡感和低落憂鬱的心情。而最後選擇自殺來解決他生命中無法承受的負擔。

自殺行為的發生在過去(和最近的社會心理壓力和過去對抗壓力自我彈性的交互作用)和未來(基於早先經驗所感知)的交叉路口上。人類大腦的額葉負責整合感覺、感知、意識和記憶成為一個有組織有計畫的行為。特別在前額葉 prefrontal lobe 參與可預期未來的認知過程。醫學研究指出利用功能性神經影像的研究顯示自殺行為和前額葉血清素 5-HT<sub>2A</sub> 接受器的結合減少有關。因此顯著的和個案無望感的程度增加和行為抑制有關。有學者指出功能不良 dysfunctional attitudes 的態度例如負面的看待自己、周遭世界和未來和大腦皮質血清素 5-HT<sub>2</sub> 結合有關。所以在前額葉血清素的功能降低會造成當暴露在不利的環境之後無望感的程度和行為抑制的程度增加。

基於這些精神醫學的研究發現我們可以假設行為抑制的增加是主要的機制，在壓力之下導致自殺行為。當這些社會心理壓力大到會突破這行為抑制系統的時候人類會出現出敵意和攻擊性例如自殺就是一種攻擊內在自我的行為。有人利用在自殺者死後的解剖發現自殺者的腦脊髓液其血清素濃度偏低。這可以解釋在血清素的功能不佳和人類的衝動性或攻擊行為的控制失調有很大的關聯。血清素的表現功能會和多巴胺相拮抗，所以當血清素耗盡可能會使攻擊行為去抑制化 disinhibited。讓人失去自我控制攻擊行為的能力。有越來越多生物性的醫學證據顯示自殺的大腦包含不同的皮質和次皮質的腦部結構。這構成促使自殺行為的社會認知和行為表現的成分。這也就是為什麼我們希望憂鬱症能夠及早發現和治療因為憂鬱症和自殺是可以嘗試去治療和預防的以避免悲劇發生。

## 早期發現自殺的先兆與評估

首先觀察與保護病人為第一重要的事情。如果個案出現下列徵兆我們宜注意他自殺的可能性。例如：

- 飲食和睡眠習慣改變
- 從朋友家庭和例行活動退出
- 暴力行為 反抗或逃家
- 藥物或酒精濫用
- 不尋常的忽略個人外表
- 明顯的個性改變
- 持續的煩躁注意力有困難或學業成就下降
- 經常抱怨身體的不舒服如胃痛頭痛或疲倦
- 失去對喜愛活動的興趣

我們可以企圖和個案建立信賴和聯盟的關係。把他想死的威脅認真考慮此人尋求你的注意力。用體諒包容和傾聽的態度回應他的求助讓他表達內心的感受。讓他知道你聽到了而給對方同理心情緒的回應。

此外要與病人訂立不自殺的契約。例如當你想傷害自己的時候有沒有探索其他可能的選擇性。想想過去讓你感到悲哀或無助的時候那是怎樣的情境和你的感受。想想在過去你曾經非常快樂的時候是怎樣的情境。想想過去當你覺得自己絕不可能走過的時候，結果意外的有某人或某件事出現的情況。我們可以和個案討論協助他探討處理危機的方法。

當你察覺對方有自殺意圖時例如個案可能說：我覺得有時生命似乎不值得活下去。有時生命似乎不值得活下去。我希望我死掉或是如果我死的話我覺得我的家人更好。我真希望我沒有生出來。有時我想要去撞車。或我希望我永遠不要再醒過來我存了許多安眠藥。此時你一定要直接和明確地問相關自殺的議題例如：

你是否覺得想要傷害自己？  
這是新的還是舊的想法？  
是否有計畫如何傷害自己？  
是否有方法執行這計畫？  
早先有否自殺企圖？  
是否有精神疾病診斷和物質濫用？  
最近有否失落事件等。

當你說有時生命似乎不值得活下去，你是否曾想到傷害自己？

在評估自殺的可能性的時候一定要明確不要含糊。例如當你說我真希望我沒有生出來時，你是否曾想到傷害自己？當你說我存了許多安眠藥時，你是否曾想到傷害自己？如果個案覺得想要傷害自己？你可以問：

- 告訴我你的計畫是？
- 你會想怎麼作？
- 那時候的情境和方法是怎樣？
- 過去的經驗是如何？
- 如果自殺成功事情會變得怎麼樣？

在有關會談的保密性可立下書面聲明。例如我們的關係是守密的，但是在三種狀況有例外我有法律和道德義務必須告知別人。第一：討論到你有傷害別人的意圖。第二：傷害自己第三：未來有不合法的動作。然而你的利益和安全是我所關心的。當我相信你會傷害自己或別人，我將積極介入。會談者一定要用堅定合理的口氣來對個案提供再保證的說法。在最後你一定要求確保個案的安全。例如你可以說：我要你答應我無論如何下次我們見面你不會傷害自己。如果真的必要時必須通報和通知相關人員。

## 採 PCP 個人中心計畫(Person-centered planning)運作之身心障礙者生涯發展團體的 實務施行與課程細緻化歷程分享

撰文者：陳淑芳老師 台灣身心障礙者就業權益促進協會理事長/葉權 資源教室老師



(圖一)

撰文者：陳淑芳(圖一)

**曾任：**台灣身心障礙者就業權益促進協會秘書長。  
台灣非營利組織領導力協會理事。  
臺北市立聯合醫院仁愛院區精神科職業復健轉  
銜中心督導。  
德桃癌症關懷文教基金會心理諮商師。  
**現任：**台灣身心障礙者就業權益促進協會理事長



(圖二)

撰文者：葉權(圖二)

**曾任：**衛生福利部龍發堂一案到底培力計畫個案管理師。  
台北市自殺防治中心臨僱管理員。  
新北市慈芳關懷中心專案輔導員。  
**現任：**宏國德霖科技大學資源教室輔導人員。  
台灣身心障礙者就業權益促進協會 PCP 講師。



## 導讀

105 學年度由中華民國智障者家長總會倡議，首發於新北市宏國德霖科技大學試行 18 週「生涯轉銜與自我決策」採 PCP 個人中心計畫(Person-centered planning)之課程推動後，成效獲致各方好評。因該專案獲得教育部、勞動部之戮力支持，且呼籲全國大專校院回歸 PCP 個人中心計畫推動之課程陸續展開，因此於施行多年後，現已日見成效。

透過課程推展，教育端愈加強調跨系統的連結與轉銜的重要性，並大力支持該專案的啟動外，勞政端對於教育轉銜之學員因其就業概念提昇，且有參與團體課程之實質觀察資料，因此勞政端掌握度亦大幅增加，加速了學員的安置就業服務。尤其針對未及時於離校前充分參與職涯探索或相關就業前準備課程之畢業生，亦即於社區中尚未就業之身心障礙者，因應「生涯轉銜與自我決策」之概念越加普及，因此教育、勞政端亦會主動開辦或轉介參與職前準備課程以補強其職場概念及準備度，此對於即將外出就業者帶來莫大助益。

有鑑於期待針對 105 學年度大專校院採行 PCP 個人中心計畫所推展之生涯發展課程有效性進行再測，並希望統整並調整出更適切之教材與操作方式供專業人員參考，故筆者於 109 年 3 月至 7 月，再度於新北市宏國德霖科技大學與資源教室老師合作，採 PCP 個人中心計畫(Person-centered planning)之精神，施行 18 週的課程，且於課前引入檢測工具，以客觀比較學員課前、課後之進步向度、幅度，以為進階推展課程之驗證。

## 貳、PCP 個人中心計畫(Person-centered planning)說明

### 一、基本概念

PCP 個人中心計畫(Person-centered planning)的思想源自於 60 年代以人本主義 Carl Rogers 和 Abraham Maslow 的思維中。其強調自我實現(self-actualization)是人類向上的力量，也是個人改變跟前進的根據。因此該理念著重在提供適當的環境下，以真誠一致、無條件積極關懷，同理心引導、支持個人，並相信個人自然能往自我實現的方向成長、前進(Rogers, 1951;1961)。

顧名思義，採 PCP 個人中心計畫出發之身心障礙者「生涯轉銜與自我決策」團體，是透過一連串的傾聽、學習與專注在個人現在、未來的想望上，了解個人的選擇與潛力，同時根據歸納後的結果，進而與個人及支持者(家人或重要他人等)一起展開實現想望的支持行動計畫。所以，該課程以回歸個人為主體、誘發出想望、發揮能力且與他人共融、願意行動，並落實人生目標為主軸。

PCP 個人中心計畫也是一種解決問題的方法，鼓勵平衡、運用資源達到夢想(Department of Health, 2001)，因此 PCP 個人中心計畫亦可視為一種用於支持身心障礙者真正復歸社區的途徑(AAIDD, 2008)。

### 二、推動立基

教育界倡議服務身心障礙者與專業人員奉為圭臬的四大核心思維：

1. 注重個別化：亦即教育本身不僅有教無類且因材施教，因此回歸身心障礙者個人條件，採其可學習之方式並強化學習動機、意願，方能致使教育具效益。

2. 落實轉銜教育/服務：現階段能力的養成均為因應下階段任務所需之準備。依據「以終為始」的概念，學員下階段之目標為確立生涯發展與職涯定向，那麼學員於教育端積極進行職涯探索，並就業相關之基礎，如認識就業市場；相關軟實力，如情緒控管、人際互動、自信心與耐挫耐壓力、團隊合作及溝通力之提升；同時呼應市場之需要，如遵守各項工作規範、強化肢體操作能力及手眼協調、加強速度與尋求可用工具、提升技能等，以累積實力便為不可迴避之必要。
3. 進行各項功能能力的提升：落實職涯定向，確定達成下階段職涯目標，於探索後逐漸清晰現階段尚需強化哪些項目、需要採取行動並達到什麼程度，同時切分各時程階段的目標，嘗試連結資源共同促成之，此方能事半功倍。
4. 認識社區資源，並協助個人善用：工欲善其事，必先利其器，連結資源助個人達成階段性目標時較省力，可累積成功經驗及自信心。同時實踐身心障礙者權利公約 CRPD 之精神，戮力維護身心障礙者如你我一樣可自由進出與使用社區資源，不被排擠、歧視，且能有滿足、自決之生活，達成自我實現，此亦為人權的作法。

故為落實教育目標與順利轉銜，協助學員驗證能力、落實職涯發展目標，積極推動 PCP 個人中心計畫之課程值得一共鼓勵推動。

### 三、專業人員應掌握之基本理論及核心課程設計概念

PCP 個人中心計畫課程主要運用理論包括：人本學派之需求理論、正向心理學、優勢觀點、生涯/職涯發展理論，以及認知發展理論、焦點解決短期諮商…等。同時搭配多元需求專題、落實身心障礙者行動化的學習，同步透過資源的連結與整合，以及邀請重要他人的參與，協助身心障礙者進行生涯探索、落實職涯規劃，達成想望目標。

在 PCT(Person-centered thinking)的技巧中，最核心且基本的技術在於「區分個人想望及其需要，並且找到兩者之間的平衡點」，這看似簡單的道理，在實務上卻不容易達成。關鍵在，除非專業人員能將這樣的技巧應用在日常服務上，並讓它成為一種習慣性對話及操作的內涵，否則很難讓個人產生實質改變。

### 四、解析 PCP 個人中心計畫課程的五個層面與特色

英國健康部歸納分析了 PCP 個人中心計畫課程五個層面：(參考表一)

向度	特色
向度 1 以身心障礙者為中心的歷程	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 身心障礙者能掌握 PCP 的歷程</li> <li>2. 身心障礙者根據自己的人際關係加以選擇 PCP 團隊，該團隊可由身心障礙者、家人、倡議者、朋友及支持者組成</li> <li>3. PCP 的精神在於身心障礙者能主動表述，並擁有發言的所有權</li> </ol>
向度 2 重要他人、朋友、家庭成員等作為身心障礙者 PCP 中的支持夥伴	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 支持夥伴以家人、朋友或社區人士為主，必要時可邀請專業人員參與</li> <li>2. 透過協商來解決彼此的衝突</li> <li>3. 相信身心障礙者及其支持夥伴會找到最佳的解決方式</li> </ol>
向度 3 善用身心障礙者的天賦、能力及志向來評估其所需的支持	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 以巧妙、創意、創新的精神回應身心障礙者的願望及夢想</li> <li>2. 以質性的方法並參照身心障礙者的觀點來關注其全面性的生活品質</li> <li>3. 訊息的呈現須具可近性、並具有意義，可讓身心障礙者及所有參與 PCP 的成員都能理解</li> </ol>

<p>向度 4 行動計畫</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. PCP 成員都有共同行動的承諾，服務也必須能支持 PCP 所帶來的變革</li> <li>2. 根據對身心障礙者的承諾而動員可用的資源</li> <li>3. 服務提供者能回應不同身心障礙者的需求</li> </ol>
<p>向度 5 規劃的歷程</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 決策確立與召開：PCP 並不是一個結果，而是隨著身心障礙者成長而不斷延續的歷程。參與 PCP 的所有人在必要時可舉行會議，同時也必須隨時傾聽並回應身心障礙者的想望</li> <li>2. 協調：PCP 是一個持續不斷的歷程，協助落實目標的陪伴者要能推動 PCP 各個面向的行動</li> <li>3. 服務取向：雖然服務資源有限，但要能發展新的服務模式，以涵蓋身心障礙者未被滿足的需求</li> </ol>

(表一)

參、依據不同需求可調整設計 PCP 個人中心計畫課程

#### 一、以生活培力與自我決策 PCP 課程

##### (一)核心理念：

1. 以個人中心計畫(Person-centered planning)之精神、理念出發，並強調自我選擇、自我決定、自我負責。
2. 視角從我 → 我們 → 他們，擴大參與層面。
3. 鼓勵回到個人思考、嘗試實作、專題學習、討論回饋、對話體驗、分享、嘗試挑戰、聚焦策略、擴大改變面向。
4. 嘗試連結資源、主動邀請他人參與。
5. 課程結束不是 PCP 的行動結果，陪伴者要繼續思考是否有未竟事項、如何延續及啟動下一次的 PCP 課程和行動。
6. 鼓勵個人不斷反思自己是個怎樣的人/想成為怎樣的人/想過怎樣的生活/如何落實與自我實現。

##### (二)課程目標：

1. 協助個人透過自我探索與自我管理(生活技能加強)，達到獨立生活、家庭支持與社會參與的目的。
2. 透過團體進行，希望提升家庭照顧者、機構服務者與個人的關係建立與相互理解，並且建立良好的合作模式。
3. 充權個人自我改變之信心、動機。同時協助專業人員後續發展服務計畫，並網羅資源協助個人完成 PCP 計畫，落實自我實現。

##### (三)課程專題：可思考個人需求、本次主軸、資源、時間等條件進行規劃



(圖一：PCP 個人中心計畫課程發展樹示意圖)

## 二、以職涯發展為主的 PCP 課程

### (一)核心理念：

1. 透過課程的導引，協助個人先進行自我探索，再依據個人自我探索的優弱勢分析及職涯目標，融入課程中，藉由課程的進行，支持與強化個人的生涯轉銜過程所需的具備能力。
2. 課程內容以強化個人獨立生活、自決、職場適應與就業軟技能等生涯轉銜議題為主軸。
3. 採用專題講座、小組報告、實際操作、角色扮演、實地參觀、影片觀摩等多元方式進行，以更切合個人的學習策略。

### (二)課程目標：

1. 協助個人思考生涯發展，及早職涯定向。
2. 幫助個人對於未來的走向與階段具方向感，利於一步步達成目標。
3. 加強自我及能力掌握，建構良好的就業準備度，以利就業成功。

(三)課程專題：

1. 以新北市三重職重中心 8 週 PCP 課程為例(參考表二)

序號	課程名稱	課程內容
1	希望種子 相見歡	真正高興見到您。~ <ul style="list-style-type: none"><li>● 我們的公約</li><li>● 同心圓大連線</li><li>● 生命五指山</li><li>● 說說我的興趣…說說我的生活…</li><li>● 其實我有一些夢想 VS. 我的夢想大聲說…</li><li>● 結語：有夢最美希望相隨~因為堅持所以燦爛</li></ul>
2	肥沃土壤 愛相隨	福氣包裡有什麼?~ <ul style="list-style-type: none"><li>● 團體開始：生活分享~我想對您說…</li><li>● 好東西跟好朋友分享 VS. 我的 Show Time 時間</li><li>● 原有我有這麼多~我的家人、我的社區、我的人脈、還有還有…</li><li>● 繪本說故事：其實你我都一樣 VS. 繪本說故事~有獎徵答</li><li>● 主題活動：抖抖我的福氣包</li><li>● 結語：善的回力鏢</li></ul>
3	夢想花朵 迎風展	夢想拼貼~ <ul style="list-style-type: none"><li>● 團體開始：生活分享~我想對您說…</li><li>● 主題活動：回顧生命~我的夢想</li><li>● 影片~為了達成夢想，您願意付出和堅持嗎? VS. 看影片~有獎徵答</li><li>● 圓夢方程式=認識自己+堅持</li><li>● 主題活動：夢想拼貼 VS. Superstar 舞台秀</li><li>● 踏出圓夢第一步：我的夢想列車票</li><li>● 結語：願有多大足跡就有多遠</li></ul>
4	彩瓢隨行 克困難	唉叻惱人的小麻煩~盤點自己的擔憂弱勢 <ul style="list-style-type: none"><li>● 團體開始：工作經驗甘苦談</li><li>● 主題活動：知己知彼~各行各業面面觀-餐飲、烘焙、操作、清潔、行政</li><li>● 體驗活動：原子筆拆解與組裝 VS. 信件裝訂</li><li>● 主題活動：知己知彼 2~我的優弱勢盤點</li><li>● 結語：有夢最美 希望相隨</li></ul>
5	天降甘霖 沐新生	面對小麻煩，我可以~ <ul style="list-style-type: none"><li>● 團體開始：生活分享~我想對您說…</li><li>● 前言：人際溝通與表達重要嗎?</li><li>● 體驗活動：把話說清楚</li><li>● 良好溝通與表達的秘訣</li><li>● 主題活動：溝通表達練習簿 1 ~ 7</li><li>● 結語：良好溝通及表達的守則</li></ul>

6	太陽當空 展笑顏	<p style="text-align: center;">原來我有這麼多~</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 團體開始：生活分享~我想對您說…</li> <li>● 前言：面對就業您擔心什麼？</li> <li>● 就業 VS. 創業知多少？</li> <li>VS. 測測看~就業/創業意象型態 15 問</li> <li>● 分組討論：不同選擇的因應之道</li> <li>● 主題活動：麵麵俱到~義大利麵塔大挑戰</li> <li>● 討論：活動過程的省思…</li> <li>● 當我們/資源同在一起</li> <li>● 結語：資源就在您身邊…</li> </ul>
7	生命之花 初綻	<p style="text-align: center;">夢想啟航~回顧共學說說我的獲得 首繪生命之花</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 團體開始：生活分享~我想對您說…</li> <li>● 前言：人的生命任務</li> <li>● 每個人都要面對的事~做自己和職涯規劃</li> <li>● 工作帶來的結果~三個籃子理論</li> <li>● 贏在起跑點：就業前的準備事項</li> <li>● 知己與知彼~生涯三元素</li> <li>● 面對工作，許自己一個未來~生涯整合地圖 VS. 分享與回饋</li> <li>● 結語：您就是您，獨一無二的您…</li> </ul>
8	生命之花 齊放	<p style="text-align: center;">展翅高飛~完成彩繪生命之花 發表生命之花</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 前言：回顧共學歷程</li> <li>VS. 第一~七週的精彩片段</li> <li>● 豐富生命的詮釋~生命之花</li> <li>● 大家動手做：開展屬於您的~生命之花</li> <li>● 結語：給自己一個機會，成功在您眼前…</li> <li>● 期末發表會-說明生命之花與成長</li> </ul>

(表二)

2. 以新北市華夏科技大學 8 週 PCP 課程為例(參考表三)

序號	課程名稱	課程內容	準備教材/工具
1	相見歡與生涯整合地圖	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識彼此。</li> <li>2. 了解自己興趣與價值觀，並與未來職涯結合。</li> <li>3. 瞭解人生的每個階段都有需要發展的任務及目標。</li> <li>4. 利用夢想樹鼓勵學員強化自我實現的信念。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 電腦。</li> <li>2. 投影機。</li> <li>3. 多種顏色的 A4 紙，紙的顏色可以有白、黃、綠、藍、粉紅等。</li> <li>4. 彩色筆、粉彩筆、蠟筆等，各組一盒。(建議每組學員四~六位)</li> <li>5. 生涯字卡。</li> <li>6. 能力強項字卡。</li> <li>7. 職業憧憬字卡。</li> <li>8. 學習單-空白生涯整合地圖。</li> <li>9. 各種顏色的便利貼 (海報紙上已畫好樹幹及三個分向(上、左、右)的樹叢) (5~7 的部分若學員需要較多的帶領，可評估更換簡易版的字卡版本)</li> </ol>
2	金錢規劃與時間管理	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學習獨立規劃金錢使用。</li> <li>2. 教導時間安排與管理。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 電腦。</li> <li>2. 投影機。</li> <li>3. 大富翁地圖乙張。</li> <li>4. 大富翁機會卡乙組。(約二十四張)</li> <li>5. 大富翁命運卡乙組。(約二十四張)</li> <li>6. 大型骰子乙顆。</li> <li>7. 造型磁鐵數個。(依學員人數增減，磁鐵上依學員人數標示上數字)</li> <li>8. 仿真紙鈔乙組。(建議準備各種面額，如 1000 元、500 元、100 元等)</li> <li>9. 小豬撲滿數個。(依學員人數增減，活動結束後送給學員的小禮物)</li> <li>10. 優勝者獎品乙個。</li> <li>11. 學習單-王小明的金錢管理表。</li> <li>12. 學習單-工作規劃書(範例乙份、空白表單乙份，共兩</li> </ol>

			份)。 13. 學習單-工作效率自我檢核表。 14. 書籤樣式。
3	人際界線與兩性交往	1. 瞭解性別差異以及人際互動時應注意的界線。 2. 清楚身體的自主權並且懂得尊重他人。 3. 學習如何與他人在關係中相處及交往。	1. 電腦。 2. 投影機。 3. 不同顏色的大型圓點貼紙數份(每個學員可有約十個圓點貼紙)。 4. 學習單-兩性交往六宮格(空白版)。 5. 學習單-兩性交往六宮格(剪貼用)
4	職場面面觀與工作態度	1. 認識職場生態與各職業種類。 2. 建立正確就業態度，與應遵守的工作規範。	1. 電腦。 2. 投影機。 3. 網路。
5	履歷自傳撰寫實作	1. 教導撰寫履歷自傳重點。 2. 實際帶領撰寫求職履歷自傳。	1. 電腦。 2. 投影機。 3. 學習單-履歷表填空練習版。 4. 學習單-履歷表空白版。 5. 參考附件-社會新鮮人履歷自傳範本。 6. 參考附件-具工作經驗者自傳範本。
6	面試服裝與儀容整理	服裝商店。	校外進行。
7	工作機構參訪	陽光加油站。	校外進行。
8	面試技巧演練實作	1. 求職面試演練。 2. 認識相關求職管道並進行實際操作。	1. 電腦。 2. 投影機。 3. 網路。 4. 學習單-面試觀察紀錄表。 5. 上週完成的履歷表。 6. 著正式服裝。


(表三)




3. 以 109 年宏國德霖科技大學 18 週 PCP 課程為例(參考表四)


序號	課程名稱	課程內容	課程剪影
1	課程說明	1. 講師群介紹。 2. 課程目標、內容、進行及評分方式說明。 3. 學員自我介紹-生命五指山。	
2	認識 現在的自己	1. 回到現在角色。 2. 探討目前自己的興趣、角色與責任。 3. 完成我的興趣、角色。 4. 討論與分享。	
3	探索未來的自己- 生涯整合地圖	1. 動手做~完成生涯整合地圖。 (生涯、能力強項、職業憧憬卡) 2. 未來職涯的規劃與目標-分享生涯整合地圖。 3. 分享與回饋-分組討論。	
4	探索未來的自己- 探索再進階	1. 知己與知彼~生涯三元素 (能力、興趣、價值觀)。 2. 探索自己再進階-職業潛能自我探索 <ul style="list-style-type: none"> <li>● 我的價值觀</li> <li>● HOLLAND 人格特質檢核表</li> <li>● 就業職能自我檢核表</li> </ul> 3. 我的改變計畫-週到計畫書。	
5	自我管理 1 金錢管理	1. 動手做~ 王小明的金錢管理表。 2. 財務管理-理財大富翁。 3. 金錢與我的存錢筒。	
6	自我管理 2 時間的 安排與管理	1. 測測看~找出時間的小偷。 2. 動手做~ 時間管理 ABC-時間規劃書。 3. Show time : 說說看~你的時間管理表。 4. 工作效率自我檢核。 5. 小活動-我的一分鐘。	


7	自我管理 3 合宜的 服裝儀容	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 活動-你今天照鏡子了嗎？</li> <li>2. 你會這樣穿嗎？從服裝儀容看尊重。</li> <li>3. 示範-合宜的服裝儀容。</li> <li>4. 認識各行各業怎麼穿</li> </ol>							
8	自我管理 4 情緒的 認識與表達	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 辨識情緒小臉譜。</li> <li>2. 動手做~畫出我的情緒臉譜。</li> <li>3. 情緒的認識與表達說明、角色扮演。</li> <li>4. 分組討論情緒事件討論表。</li> <li>5. 韓瑞克森放鬆練習。</li> </ol>							
9	人際關係 1 人際界線 性別大不同	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 人際關係的四個距離： 親密、個人、社會、公眾。</li> <li>2. 測測看~人際關係表</li> <li>3. 如何營造好的人際關係與人際界線的運用。</li> <li>4. 主題活動：貼貼樂 性別大不同-身體紅綠燈。</li> </ol>							
10	人際關係 2 兩性關係 自我保護	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 測測看~您的警覺心 VS. 遇到性騷擾怎麼辦？</li> <li>2. 約會的安全守則。</li> <li>3. 測測看~您的「性侵害防護」概念。</li> <li>4. 主題活動： 填填看~「兩性交往」六宮格。</li> <li>5. 社交禮儀~形象 ABC</li> </ol>	<p>「兩性交往」六宮格</p> <p>姓名: _____</p> <table border="1" data-bbox="1123 1122 1374 1283"> <tr> <td>1 團體活動</td> <td>2 團體約會</td> <td>3 單獨約會</td> </tr> <tr> <td>6 親密行為</td> <td>5 結婚</td> <td>4 固定對象</td> </tr> </table> <p>如何與異性交往？</p> <p>你想討論的議題：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 如果對方不同意，是否強迫？</li> <li>2. 如果對方只有性騷擾行為，但對方不願意道歉或受罰</li> <li>3. 如果對方一直騷擾，是否可以向學校或警方舉報。</li> </ol> <p>其他 _____</p>	1 團體活動	2 團體約會	3 單獨約會	6 親密行為	5 結婚	4 固定對象
1 團體活動	2 團體約會	3 單獨約會							
6 親密行為	5 結婚	4 固定對象							
11	職業輔導 1 認識 各行各業	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 就業的意義及工作這件事。</li> <li>2. 贏在起跑點~就業前的準備事項。</li> <li>3. 認識各行各業(搭配影片)- 行政助理、洗碗員、洗擦車員、餐飲服務員(外內場)、烘焙人員、作業員。</li> <li>4. 動手做~夢想地圖。</li> </ol>							



12	職業輔導 2 聖瑪莉 丹麥莊園 職場體驗	1. 職場工作實作： 動物派對~翻糖餅乾實作。 2. 職場環境介紹。 3. 職場參訪見習單~ 參訪心得討論與活動問答。	職場參訪見習單 姓名：章 
----	-------------------------------	---	--

13	就業準備 1 履歷自傳 求職力 自我檢核	1. 測測看~求職力自我檢核。 2. 履歷資料功能與準備- 正確篇 VS. 錯誤篇。 3. 主題活動： 履歷自傳撰寫練習。	求職力自我檢核 你是一位求職的高手嗎？請根據你目前的狀況，來自問以下的問題。 <table border="1" data-bbox="1093 649 1396 873"> <tr> <th>1. 我對求職的準備工作感到滿意。</th> <th>是</th> <th>否</th> </tr> <tr> <td>1. 我對求職的準備工作感到滿意。</td> <td><input checked="" type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>2. 我對求職的準備工作感到滿意。</td> <td><input checked="" type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>3. 我對求職的準備工作感到滿意。</td> <td><input checked="" type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>4. 我對求職的準備工作感到滿意。</td> <td><input checked="" type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>5. 我對求職的準備工作感到滿意。</td> <td><input checked="" type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>6. 我對求職的準備工作感到滿意。</td> <td><input checked="" type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>7. 我對求職的準備工作感到滿意。</td> <td><input checked="" type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>8. 我對求職的準備工作感到滿意。</td> <td><input checked="" type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>9. 我對求職的準備工作感到滿意。</td> <td><input checked="" type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>10. 我對求職的準備工作感到滿意。</td> <td><input checked="" type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>11. 我對求職的準備工作感到滿意。</td> <td><input checked="" type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>12. 我對求職的準備工作感到滿意。</td> <td><input checked="" type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>13. 我對求職的準備工作感到滿意。</td> <td><input checked="" type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>14. 我對求職的準備工作感到滿意。</td> <td><input checked="" type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>15. 我對求職的準備工作感到滿意。</td> <td><input checked="" type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>16. 我對求職的準備工作感到滿意。</td> <td><input checked="" type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> </table>	1. 我對求職的準備工作感到滿意。	是	否	1. 我對求職的準備工作感到滿意。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2. 我對求職的準備工作感到滿意。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	3. 我對求職的準備工作感到滿意。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	4. 我對求職的準備工作感到滿意。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5. 我對求職的準備工作感到滿意。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	6. 我對求職的準備工作感到滿意。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	7. 我對求職的準備工作感到滿意。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	8. 我對求職的準備工作感到滿意。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	9. 我對求職的準備工作感到滿意。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	10. 我對求職的準備工作感到滿意。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	11. 我對求職的準備工作感到滿意。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	12. 我對求職的準備工作感到滿意。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	13. 我對求職的準備工作感到滿意。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	14. 我對求職的準備工作感到滿意。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	15. 我對求職的準備工作感到滿意。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	16. 我對求職的準備工作感到滿意。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1. 我對求職的準備工作感到滿意。	是	否																																																				
1. 我對求職的準備工作感到滿意。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																																				
2. 我對求職的準備工作感到滿意。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																																				
3. 我對求職的準備工作感到滿意。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																																				
4. 我對求職的準備工作感到滿意。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																																				
5. 我對求職的準備工作感到滿意。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																																				
6. 我對求職的準備工作感到滿意。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																																				
7. 我對求職的準備工作感到滿意。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																																				
8. 我對求職的準備工作感到滿意。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																																				
9. 我對求職的準備工作感到滿意。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																																				
10. 我對求職的準備工作感到滿意。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																																				
11. 我對求職的準備工作感到滿意。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																																				
12. 我對求職的準備工作感到滿意。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																																				
13. 我對求職的準備工作感到滿意。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																																				
14. 我對求職的準備工作感到滿意。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																																				
15. 我對求職的準備工作感到滿意。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																																				
16. 我對求職的準備工作感到滿意。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																																				

14	就業準備 2 模擬面試	1. 面試神助攻~服裝態度、表達能力、內容。 2. 面試目標~行銷自己。 3. 超完美面試-六六大順法則。 4. 主題活動： 模擬求職面試-角色扮演。	
----	----------------	---	---

15	就業準備 3 土城家樂福 職場體驗	1. 職場環境介紹。 2. 職場工作實作： 貨架排捕獲體驗。 3. 職場參訪見習單~參訪心得討論與互動問答。	
----	-------------------------	---	---

16	就業準備 4 模擬面試	1. 職場參訪見習心得分享。 2. 主題活動：模擬求職面試-角色扮演。 3. 作業-個人特質資源盤點表。 4. 作業-個人弱勢盤點表。	
----	----------------	--	---

17	自我決策 承擔責任	1. 主題活動：生涯整合地圖。 2. 針對「生命之花」的承諾與行動。 3. 主題活動：動手做~「生命之花」的彩繪與分享。 4. 分享自己職涯的憧憬與夢想。	
18	成果發表會	1. 展示 18 週學習成果。 2. 展示我的「生命之花」。 3. 請聽我說-我的「生命之花」。 4. 我是最棒的~「誰人甲我比」-上臺 Show 自己。	

(表四)



(圖二：成果發表會邀請卡正反面)

## 肆、省思再出發-109 年於宏國德霖科技大學之實務操作分享

### 一、反思的聲音：

民國 105 學年度於宏國德霖科技大學首辦 PCP 個人中心計畫「生涯轉銜與自我決策」課程，隨著概念推廣並與各方對話帶來了不同的刺激及思考後，彙整主要建議與提問如下：

- 若於大專校院執行，課程辦理於下學期是否較上學期合適？
- 身心障礙學員未來畢業後就業是進入一般職場，因此課程中安排之參訪、實作地點是否應避免庇護工場？
- 在經費侷限的情況下，此課程如何普及辦理於各大專校院中？
- 課程成效除了身心障礙學員的個別轉變描述資訊外，是否有其他方式可用來檢核課程的有效性？
- 學員參與課程結束後，規劃與安排為何？

承載著 105 年度的辦理經驗，亦好奇過程中的諸多提問可如何解決，秉持著實證與不斷求變的精神，經過多次討論並確立課程內涵，亦將整個施行挪至下學期辦理，我們便再度啟動了探索之旅。

### 二、課程規劃與執行方式調整後的結果

#### (一) 辦理期程由上學期換至下學期

105 學年度辦理課程時為上學期(105 年 9 月迄 106 年 1 月)，此時因課程辦理需跨年度之緣故，故衍生出經費核銷的困難。然而 109 年度再次辦理課程並將課程移至下學期後，儘管解決了核銷上的困難，但同時卻衍生出新的處境，如面臨學員畢業需提早離校，其畢業後仍持續到校將增加個人費用與安全考量，例如交通費。另外針對課程結束後隨即離校的畢業生，資源教室老師亦大幅縮短了加強學員個別強化能力的機會與時間。因此建議執行單位於上學期辦理為佳。

## (二)將職場參訪地點由庇護工場換到一般職場，落實表一中的向度3與向度4

相較於105學年度課程規劃到庇護工場實習，此次出訪前，筆者先以問卷方式徵詢參與學員之偏好，並進行自主選擇，最終確定前往一般性職場聖瑪莉丹麥麵包莊園以及家樂福土城店。在職場參訪選擇上，因為挑選在一般的職場，因此學員於實務場境的感受與體驗度，尤其透過實際操作上，更具啟發和進展。學員於課後在課堂分享中，能更清楚說出職場規範、實際工作環境中應注意及被提醒的限制，身為工作者需要執行的工作內容，亦更加深刻並開始思考自己的能力跟興趣是否適合於該職缺。整合觀察發現，實際職場觀摩與實操，不僅對於激勵了學員外出就業的動機，同時亦帶來行動啟發。因此建議執行單位欲規劃參訪地點時仍以一般職場為佳，以落實檢視學員自身能力與未來職場的適配性。

## (三)辦理經費之整合

教育部每年依照各大專校院特殊教育學員的人數與障礙類別，編列次年度「招收及輔導身心障礙學生工作計劃經費」予資源教室使用。於105學年度辦理時，主要經費來源為中華民國智障者家長總會，部分經費由資源教室支持。然因105年度時，當年度資源教室亦被期待落實經費執行，故於職涯課程開辦同時，其他課程亦在進行，故此時資源教室之人員便感擠壓、疲累。因此於109年度課程再度開辦前，事先盤點18週執行經費並作規劃，且確認總經費尚在資源教室許可分配的範圍後，便全額採資源教室之經費項下支應。值得注意的是，課程經費約佔整體活動費用的1/3至1/2，如果執行單位以特殊教育學生人數未達到60人的學校為例，辦理18週的完整課程，若沒有其他經費的支持，將幾乎消耗掉整年度的活動經費預算，因此需要思考。然而若比較課程辦理經費單純從教育系統與其他政府部門項下支應的差異，教育系統經費之自行管控度較高，另於經費核銷、相關表單填寫、執行報告呈現等，亦相形省力。

建議執行單位斟酌個別條件後，可思考採行以下四種方式辦理課程：

- 申請勞動部勞動力發展署「公益彩券回饋金運用計畫」的經費來辦理。執行單位可個別送出方案或與縣市政府勞工局合作送案，待審查通過後即可辦理課程，如台南市政府與台南市腦性麻痺協會合開課程並於機構中辦理，受益腦麻對象。
- 若為新北市之學校，則可與新北市政府勞工局合作八週的職涯探索與職前準備課程。若為其他縣市，則鼓勵去電縣市政府勞工局，探詢當年度就業準備之經費編列，全額由縣市政府項下經費支應執行之。
- 申請相關障礙類別民間社福團體之經費，另行搭配教育部或政府跨局處之相關經費合併辦理。執行單位若為學校，亦鼓勵可採此方式辦理。
- 「生涯轉銜與自我決策」課程儘管規劃18週課程，然仍可依據學員之需求調整專題、縮短辦理的堂數。建議執行單位至少八堂以上之課程為宜。

## (四)執行歷程與成效檢核，以落實表一中的向度3與向度4

本次課程開辦前，筆者邀請全體學員簽署「課前說明與同意書」，內容包含同意全程參與、同意課程時間、退選作業與個人資料之蒐集等，讓學員明白課程辦理的相關內容與個人權益，並且使用自製的課程滿意度問卷進行課程前、後的調查，亦以此加強此次分析資料之參考依據。

本次較前次課程重要的差別是，邀請自願學員於課程辦理前與課程辦理後，填寫朱錦鳳(2016)編製之「大學生身心適應調查表第三版」，協助檢測此次課程是否具信效度之評估。「大學生身心適應調查表第三版」調查表共有200題，分成10個分量表計分，每個分量表有20個題目，其中有3題為重複題，此次取用了與課程內容最有關的其中六個分量表，分別條列如下：

- 生活困擾：環境適應、生活品質、經濟狀況方面的困擾。
- 時間管理困擾：時間規劃與生活作息方面的困擾。
- 生涯困擾：性向、興趣、生涯規劃及前途方面的困擾。
- 人際困擾：交友與人際互動方面的困擾。
- 感情困擾：兩性交往及性方面的困擾。
- 情緒困擾：情緒管理、自我概念方面的困擾。

其中得分越高，表示困擾越多；分數越低，則表示困擾降低，藉此觀察每個學員在參與課程後各分量表的數值轉變，附加搭配一對一的晤談，以瞭解數值轉變的原因，期許課程能實質為學員在自我探索與自我管理能力上帶來成長。

在課程成效檢核的部分，本次參與學員共 12 名，全體學員的課程總出席率為 95%，滿意度問卷調查，在課程對學員有幫助的部分：非常有幫助 71%、有幫助 24%；在願意再參加課程的部分，非常願意 67%、願意 19%。

在填寫「大學生身心適應調查表第三版」的部分，實際受測者 7 人，有效問卷前測加後測共 14 份，計分結果如圖三：(藍色：困擾降低；綠色：困擾升高)

困擾	生活		時間管理		生涯		人際		感情		情緒		總分	
	前測	後測	前測	後測	前測	後測	前測	後測	前測	後測	前測	後測	前測	後測
一	2	3	2	1	2	2	5	0	2	0	6	5	19	11
二	5	6	3	2	20	6	1	2	1	1	3	1	33	18
三	3	3	10	5	0	3	8	24	0	0	16	16	37	51
四	0	1	0	1	5	0	0	1	0	0	0	0	5	3
五	0	0	0	0	0	0	2	4	0	0	2	1	4	5
六	0	0	0	3	0	0	17	9	2	0	15	3	34	15
七	4	2	8	4	15	4	3	3	0	2	14	9	44	24
總分	14	15	23	16	42	15	36	43	5	3	56	35	176	127
變動幅度	7%		-30.40%		-64.30%		19%		-40%		-37.50%		-27.80%	

(圖三：宏國德霖

#### 科技大學 PCP 課程學員調查表)

由圖三可觀察到，整體學員之困擾總分降低幅度為 27.8%，表示整體學員在實際參與「生涯轉銜與自我決策」課程後，課程前所面臨的困擾於參與課程結束後有實質上的降低。而其中以「生涯困擾」的 64.3%，降低幅度最高，可呈現出課程對於學員在自我探索與生涯規畫方面確有其幫助，其次為「感情困擾」的 40%、「情緒困擾」的 37.5%，另外，學員在「情緒困擾」、「時間管理困擾」、「生涯困擾」方面降低的人數最多，該部分也與課堂觀察、課後訪談及學員的回饋中具體相符。

指導手冊點出，受試者畫線或圈選選項的困擾內容才是要關心注意的重點(朱錦鳳, 2016)，所以此次也針對分數較高的「人際困擾」與「情緒困擾」兩個分量表後測中的圈選內容做了統計，其中人際困擾以「溝通能力差」、「不會拒絕別人」有 4 人圈選分數最高；情緒困擾以「缺乏信心」、「容易緊張」有 3 人圈選分數最高，而這四個項目的發現，能夠協助資源教室更聚焦的針對學員較為弱勢的能力，設計後續學生輔導活動辦理的內容，或者個別化支持計畫(Individualized- Support Plan, 後簡稱 ISP)擬定時的參考依據。

另外，針對分數呈現異常的學員三的部分，筆者在課程結束後與學員多次核對其在人際困擾項後測分數大幅提升的原因。該學員於訪談中表示「原本以為自己沒有人際需求與困擾，但在課程上到人際關係的部分時，才發現自己有人際方面的需求與困擾」，該陳述支持課程專題於自我探索上帶來現實提醒與自我思考的效益。

此次採用「大學生身心適應調查表第三版」檢核項度可聚焦觀測點，且筆者評估工具適切、成效良好。除該檢核表外，建議執行單位亦可嘗試採用林宏熾、黃湘儀(2010)編製之「身心障礙學生一般

轉銜技能量表」作為檢核課程信效度之參考。

(五)整合表單的活化運用，以落實表一中的向度1、向度2、向度4、向度5

在課程進行的過程中，學員對於表單使用結果的解釋，大部分也表示符合對於自己的描述，而表單的運用，在檢核生涯整合地圖以及撰寫學員分析報告時，可以當作團體領導者檢核學員對於自我探索以及職場選擇上適配性程度的依據。

課前即分析學員狀態並依照參與學員的能力在難易度方面進行調整。課程期間使用了三種檢核表，協助參與學員在自我探索的階段能更精確的掌握自己，分別為：

- 工作價值觀量表：可以協助個人透過題目的填答，歸納出自己對於哪些價值觀較為重視，以做為自己未來確立職涯方向時參考(陳淑芳修訂版，2019)。
- HOLLAND 職業興趣/工作人格自我檢核表：將人格與職業興趣結合分為六種工作人格的類型，以推敲合適職類的一種評測工具(陳淑芳修訂版，2019)。
- 就業職能自我檢核表：「職能」主要用來描述在執行某項工作時所需具備的關鍵能力，目的為找出並確認哪些是導致工作上卓越績效所需的能力及行為表現，以協助組織或個人瞭解如何提升其工作績效(陳淑芳修訂版，2019)。

(上述三表單之個別說明與整合使用成生涯整合地圖，並進一步解析資訊的部分，詳見筆者發表之國立臺中教育大學有愛無礙特教通訊電子報第十期 2019年09月 <http://spc.ntcu.edu.tw/NewsletterIn.php?ID=24204>)

(六)整合分析報告的採用，以落實表一中的向度1、向度3、向度4

本次將課程主軸搭配專題進行解構，並將學員表現拆解成三大區塊做成分析紀錄。三大主軸分別是「自我探索」、「自我管理」及「職業能力」，並且加上此次使用的「大學生身心適應調查表第三版」的評估工具當作前、後測之分析，以及附加學員自述的課程成長報告，設計出專屬「生涯轉銜與自我決策」課程使用的「學員分析報告表」(參考圖四、圖五)，藉由課程的進行與對於學員的觀察紀錄，整理出每位學員的優弱勢能力分析，並且對於未來職涯發展、職種安置提供建議。

宏國德霖科技大學資源教室  
108 學年度第二學期生涯轉銜與自我決策課程

學員分析報告表

學員資料

姓名	宋○○	科系	會展活動管理系
年級	四	年齡	22 歲
課程起訖時間	109. 03. 04-109. 07. 01	到課率	100%

自我探索分析

項目	描述
夢想	跟媽媽開早餐店。
興趣	看電視、聽音樂、羽毛球。
工作選擇	工讀工作、早餐店店員。
工作價值觀量表	威望 15、督導關係 15、同伴 15。 工作價值偏向，希望自己是被重視與尊敬，重視與上司平等且融洽的相處，並且有令人愉快的工作夥伴。
就業職能自我檢核表	優勢能力：自我管理、創新能力。 建議加強：資訊與科技能力、國際觀。
工作人格特質檢核表 (HOLLAND)	ASC 人格類型。 較以人為取向，有自己的想法也較為直觀，注重關係中的和諧與友善，在工作表現上較為紀律服從，較需注意個人情緒影響工作表現的問題。

自我管理分析

項目	描述
金錢管理	該生金錢管理觀念尚可，明白金錢可以做什麼，收入與支出的概念尚可，需加強計算方面的能力。
時間管理	在『我的時間管理表』以及『工作效率自我檢核表』可看出，該生在時間管理方面的能力尚可，自我約束能力良好、做事效率尚可、事情重要性優先順序概念尚可、需加強時間規劃能力。
服裝儀容	該生服裝儀容管理的觀念良好，身體清潔良好、服裝乾淨度良好、穿著搭配尚可、場合穿搭概念良好。
情緒管理	該生在情緒管理的觀念良好，情緒辨識能力良好、壓力情緒調適尚可、情緒事件連結良好、情緒事件處理良好。
人際關係	測測看-人際關係中得分 36 分，親切度良好，會微笑待人、主動性良好，會主動打招呼跟幫助別人、負責任，答應了會做到、需加強接受批評的挫折忍耐力。
兩性關係	該生在兩性交往六宮格的呈現上，有良好的交往觀念，自我保護意識良好，需加強交往時的溝通能力與相互尊重概念。

(圖四：學員分析報告表-頁 1)



### 職業能力分析

項目	描述
就業態度	明白就業的意義與目的、就業意願尚可、獨立完成性良好、工作態度良好。
履歷撰寫	工作經歷有、證照履歷有、自傳內容良好、相關格式確實，語意語句通順、無錯別字、需加強字跡潦草或改為電子檔案撰寫。
面試技巧	姿勢態度良好、服裝穿著合宜、行為舉止合宜，需加強說話技巧及回應內容，容易緊張。

### 前後測分析

項目	前測結果	後測結果	分析
大學生身心適應調查表(第三版)	生活：5 時間管理：3 生涯：20 人際：1 感情：1 情緒：3 總分：33	生活：6 時間管理：2 生涯：6 人際：2 感情：1 情緒：1 總分：18	從該生的分數跟選項來看，在時間管理、生涯以及情緒方面，課程確實對於該生助益，尤其在生涯方面的部份，後測少了與課程相關的部份是，「對未來追尋的目標不明確」、「擔心畢業後無一技之長」、「擔心不適應職場新環境」、「擔心不能承受生涯抉擇所帶來的結果」，這與課程內容的自我探索中的職涯探索與人際關係課程的職場社交禮儀以及自我決策中的承擔主題相符，也符合學員的對於自我成長的描述。
生涯整合地圖	1. 早餐店店員。 2. 幼稚園老師。	1. 行政文書。 2. 幼稚園老師。 3. 開早餐店。	新增一項行政文書類別的選項，並且在職種選擇順序上有小幅度的更動，表示該生對於職種選擇以及生涯規劃出現不同的考量，但幅度不大，職涯目標明確。

### 綜合評估

項目	描述
優勢	自我能力：自我約束良好、服裝儀容管理的觀念良好、情緒管理的觀念良好。 人際關係：人際關係良好、自我保護意識良好。 職業能力：獨立完成性良好、工作態度良好、自傳內容良好。
建議加強	自我能力：計算、時間規劃、接受批評的挫折忍耐力的能力。 人際關係：交往時的溝通能力與相互尊重概念。 職業能力：履歷撰寫時的字跡或改為電子檔案撰寫、面試時的說話技巧與次數，降低面試時的緊張。
職種規劃建議	就業模式：支持性就業、一般性就業。 適合的職種與職缺：行政文書、服務業。

### 學員自述

項目	描述
成長轉變	我覺得在這 18 週的生涯轉銜與自我決策的成長是，剛開始上這堂課的我，每次只要遇到要上台講課程心得，我就會緊張，可是我發現在每堂課的課程練習，我發覺已經漸漸不會緊張了，在課堂中也學習到如何填寫好的履歷表跟如何面試，練習面試當天雖然覺得緊張，不過這也是一種好的開始與練習。

(七)學員參與課程結束後之規劃與安排，以落實表一中的向度 5

建議將該次「生涯轉銜與自我決策」課程所使用之「學員分析報告表」完成後，交予該學員於學校資源教室的輔導人員，同時進行口頭交接，並挑選報告表建議項中需加強注意或能力強化的部分進行說明，鼓勵接手之輔導人員與學員討論，積極將輔導策略落入次學年度之 ISP 中，以利後續加強。同時該份「學員分析報告表」亦可於就業轉銜階段使用，建議提供予職業重建人員，如職業重建個案管理員或就業服務員等參考之。

#### 伍、結語-給 PCP 的夥伴

呼應身心障礙者權利公約 CRPD 宗旨，並回歸身心障礙者的人權、平等、尊嚴、自由、去烙印等精神，是專業人員的共識。在服務推動的過程，回歸個人本身，誘發其為自己的人生進行選擇、決定、負責，是尊重他與你我一樣均為自由人的一種展現。因此採行以個人為中心的思考(Person Centered Thinking, PCT)，平權與服務對象合作，且尊重其抉擇，幫助其想望及需要的區辨與平衡，同時鼓勵其發揮能力、技巧，善用於日常生活中，進而成為一種習慣，相信這才是真正使個人產生改變的關鍵。

期許本文的分享，能與大家共學、共享、共練、共好，並期許專業人員開展職涯探索相關課程時能落實 PCP 的精神，為服務使用者帶來自我實現的契機。

#### 參考文獻

- 林幸台等(2013)。開出心中的花朵，讓夢想起飛-導入 PCP 在心智障礙者職業準備服務之發展實驗計畫第二年計畫期末成果報告。財團法人育成社會福利基金會。
- 朱錦鳳(2016)。大學生身心適應調查表第三版。新北市：心理出版社。
- 陳淑芳(2019)。整合表單運用於職涯定向探索歷程的實務操作。國立臺中教育大學特殊教育中心。取自 <http://spc.ntcu.edu.tw/NewsletterIn.php?ID=24204>
- Rogers, C. R. (1951). Client-centered therapy. London, England: Constable.
- Rogers, C. R. (1961). On becoming a person. London, England: Constable.
- American Association on Intellectual and Developmental Disabilities (AAIDD)(2008). Person centered planning. Retrieved from [http://www.aamr.org/content\\_191.cfm](http://www.aamr.org/content_191.cfm)