




國立臺中教育大學

有愛無礙特教通訊電子報

第七期

2018 年 06 月

本期內容

- 為生命，做點什麼！
 - 大專校院特殊教育學生生涯輔導經驗分享
 - 資源探索站
- 

<<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。本期電子報邀請到生命教育推動者—呂立偉先生，將其自己寶貴的生命經驗分享給大家，呂立偉先生罹患罕見疾病「肌肉萎縮症」，但他並未因此消弭不振，反而立志將自己樂觀的人生態度與正向的成長經歷分享予社會大眾，以其幽默的文字及話語，讓讀者們感受到這個時代的美好與恩典，他曾獲頒優秀身心障礙學生、中等學校優秀青年代表、生命小鬥士、第一屆「說出生命力」講演比賽第二名等，著有《好好時代》一書，藉由呂立偉先生的經歷，期能帶給身心障礙學生及大眾們正面與積極的力量。此外，本期亦邀請到東海大學資源教室資深輔導人員—王敏輯老師，分享其於輔導工作之中，珍貴的實務經驗與看見，以期能提供大專校院階段師生、專業人員與社會大眾對於資源教室實務工作的理解與專業知能的交流。期能藉由本期電子報的發行，與各校及社會大眾進行交流，共同為台灣大專校院及成人階段之身心障礙者進一份心力。

為生命，做點什麼！

撰文者：呂立偉（生命教育推動者）



呂立偉，臺灣南投人，靜宜大學青少年兒童福利學系畢業。

罹患罕見疾病「肌肉萎縮症」的生命教育推動者，2014年六月同時完成第100場演講以及出版首本著作《好好時代》的目標，希望除了透過語言的力量分享生命價值，也能藉由文字的力量，讓讀者們感受到這個時代的美好與恩典，以充滿愛與希望的正面能量腳步，走進屬於各自擁有的好好時代。2007年至今，受邀至學校、機關、企業、監所等舉辦逾200場演講。演講場次持續增加中，未來將有更多人透過他一貫幽默風趣的演講風格，體會與眾不同的人生，重拾生命的熱情！

大學四年一直是我非常懷念的求學階段，畢業後的演講工作，也是從大學校園開始，每回和大學生分享，也總能讓我獲取許多豐富的想法，以及令我十分珍惜的回饋與肯定。這次有幸能與台中教育大學的你們分享個人經歷，希望對於仍在課業中持續精進的你，或是已為步出校園開始思考規劃的你，都能有所幫助。

必要的徬徨中，留住勇氣

我在大學時期也曾經短暫考慮過未來走向教職一途，大三下學期看到中等教育學程的考試簡章，由於距離報名日期只剩幾天，沒有太多的時間認真思考，於是先報了再說，報名之後心想：報名費都繳了，先好好準備考試，考上了再說。

沒想到，真的考上了！這時不得不開始認真思考，我到底要不要唸？

在繳交錄取切結書之前，我花了許多時間思考幾個問題，剛好那時我二姊在花蓮舉辦婚禮，於是那幾天在前往花蓮的火車上、在欣賞鯉魚潭的山光水色時、在聆聽七星潭陣陣海浪聲之際，我也仔細傾聽自己內心的聲音，感受老天爺的指引。

教書這工作適合我嗎？我的體力足以負擔老師這種工作量大、工時長的工作嗎？我有辦法數十年都待在同一所學校裡面工作嗎？我一連問了自己好幾個問題，也持續做出新的假設，想像著各種可能性，最後在腦海中條列出所有答案：我喜歡貢獻所能，樂於分享，但教書好像不是唯一選項；我的體力尚可，正確的說，我的意志力過人，但也非常清楚知道不可能永遠靠意志力在撐；或許重點不是有沒有辦法，重點是我想不想去嘗試更多挑戰、探索更多可能？我想！

花蓮真是個利於空下心思，傾聽自己內在最深層聲音的地方，如果你們哪天也遇到了躊躇、徬徨，遲遲無法做出選擇的時候，不妨也去趟花蓮走走吧！

離開花蓮前，我在明信片上寫下這段話：「我選擇了藍色公路，因為它擁有我堅持的全方位自由選擇權，以及心中堅信、期盼的寬闊未來！始終在起伏中成長的我，已習慣於接受海浪衝擊的刺激！目前，寬闊、接受挑戰、走出自己的路，繼續在藍色公路奔馳是我的選擇，等到豐收滿載即會靠岸！」

就這樣，我決定放棄錄取資格，好多人替我感到可惜，當時唯一感到高興的或許只有備取的同學吧！而我呢？我覺得對於當時只剩一年就要畢業離開校園的我，能夠面對充滿未知的將來，還可以毅然決然放棄一條暫時平穩的道路，繼續走向未知，真夠有勇氣！

每個嘗試都是全心全力的挑戰

過了10幾年後再回頭看明信片上的那段話，還是很有感觸。我沒辦法知道如果10幾年前我選擇把教育學程唸完，或許經歷了幾年四處征戰的流浪教師歲月，當上了國中輔導老師，會不會比現在的工作來得輕鬆？壓力是不是會小一點？但我知道雖然一路上的道路崎嶇，面對的挫折與打擊不曾少過，不過在我心中始終有山做依靠，有寬廣的大海任我乘風破浪，或許那才是我要接受的挑戰！

如果可以，我強烈的建議你們，從現在開始勇敢的經歷各種嘗試，並且全心全力的去面對每一項嘗試所帶來的各種挑戰。

如果你的大學生涯還有幾年，不妨利用這段相對有時間、學習能力較好的時候充實自己。如果你已即將脫離學生身分，還沒有找到理想的工作或對未來有所安排，莫急莫慌莫害怕，保持一顆開放的心，先找出屬於自己的優勢，先篩選再嘗試，再篩選再嘗試，你將會找到一條

屬於你的道路，這條道路會引導你走向那件你所在乎的事，那件讓你因為喜歡而甘心堅持，即使失敗也情願再做的事。

大學四年，我每學期盡可能修比別人更多的課，不僅修本系的課，也選修許多外系的課，例如中文系、台文系、大傳系、法律系、生態系等。這種自由學習的方式讓我感到更加充實，由於我只是選修，而不是輔系或雙主修，所以我可以只選自己有興趣的課，讓自己透過多元化學習，增加人文素養以及法學素養。四年充實的修課讓我畢業時的學分數累積到 165，已遠遠超過系規定畢業學分門檻的 137 學分。

這對我的幫助可以分為兩部分，首先，經由這樣的學習方式，讓我擁有更多元、更多角度的思考模式，讓我往後演講或寫作時，能保有「理性中不失感性、正經時不忘搞笑」的個人風格。除此之外，也讓我學習到如何適切的分配自己的時間，並且保有生活樂趣與彈性，我時常提醒自己：「玩的時候要跟學習時一樣認真，學習的時候要跟玩時一樣瘋狂。」

不說你可能不會相信，我也是會跟同學打電動或夜唱到凌晨的。

讓你的挑戰帶領你前進

大學畢業之後，我休息了一段時間，一方面讓被臺灣教育折磨 16 年的身體恢復一些元氣，另一方面也讓自己好好思考，離開 16 年的學生生活，我還可以做些什麼？

我短暫的做了幾個月的旅館網路客服與網路行銷，也當了一陣子的網拍賣家，還設計過個人化商品販賣，每一樣工作我都很認真投入，也都算是樂在其中，就算是任何跟過去學習經驗無關的工作挑戰，我也一一接下，因為我相信那些克服挑戰後產生的進步，是能夠讓我不斷精進的力量。

直到有一天，我收到母系的助教來信邀請我回系上演講，和學弟妹分享求學經歷，結束之後大家給我蠻好的回饋，使我更有信心往這條路前進，於是我開始整理屬於我的珍貴經驗，包括從小到大生活中獲得的成長、求學過程中的辛苦與不方便、從挫折中學習到的人生體悟等等，整理到足夠數量之後，我辭掉原本的工作，決定開始我的演講生涯。

但，要怎麼開始？大家常說下決定很難，是很難沒錯，可是更難的是，下決定了之後要如何執行？尤其身為一個默默無聞的人，只是大學畢業，也沒什麼豐功偉業，除了我的母校靜宜大學之外，誰會找我去演講呢？

當時的我已經沒有退路，儘管臉皮再薄，也只能大膽嘗試。於是我上網搜集各大學輔導中心以及通識教育中心的E-mail，然後將我的自傳、個人經歷、從小到大上報過的新聞等等資料一封一封寄出，懇請他們如果有適合的演講機會，能夠不吝推薦。

我們始終不能強迫別人給予機會，但我們永遠可以為自己尋找機會、創造機會。不求掙得最好的機會，只求有更好的機會等著我們發現。我一步步努力創造夢想，也一個個盡力實現夢想。克服每一項挑戰對我而言都是多麼的不可思議，但回過頭才發現，那些當初咬緊牙根苦撐，甚至使我跌到谷底的挑戰，都默默的幫我累積許多了不起的東西，並且一分一寸的帶領我前進。

此刻我終於明白江湖中傳說的 success 三要素：「不要臉、堅持、堅持不要臉」，你們可能很難想像我每寄出一封信就感覺到心跳加速、滿臉通紅的那種極度不好意思感受，尤其想到對方收到信後也許會在螢幕那頭笑說：「什麼咖？憑封信就想來演講？」，更是讓我難為情。

勇敢迎接新挑戰，零經驗也是優勢！

會有那樣的感受與憂慮，最主要原因是我沒有足夠的經驗，我擔心沒有辦法讓對方信服，尤其生命教育講師這工作，比我有名、早踏入這領域的前輩大有人在，那時我最常問自己的問題是：「我憑什麼讓別人邀請我？」我了解經驗必定需要靠時間累積，任何階段的初期一定都是零經驗，既然如此，我何不轉個彎讓它成為一種優勢？

於是在自我推薦信中，我選擇坦承自己經驗不足，但另一方面也讓對方看見，我為了彌補經驗不足而做了多大的努力。例如針對不同年齡層的對象設計不同的演講內容、可以依照邀請單位的需求做客製化的調整，甚至在當年大家還普遍使用中規中矩的文字與圖表簡報時，我已經樂於發揮創意，結合不同的多媒體素材，不以譁眾取寵為目的，而是妥切的融入於演講之中。

或許是「天公疼憨人」，也或許是我的努力被看見，演講場次從首年的3場邀約，到次年增加至17場，接著，我花了7年的時間，達到100場演講的里程碑。最初為彌補零經驗所付出的努力，成為我現在非常珍惜的寶貴經驗。

每個決定都是心甘情願的選擇

7年，能夠堅持7年這樣慢慢的累積，坦白說，連我自己都覺得：不容易啊！曾經有人問我，這麼堅持挑戰自己的極限，完成那麼多幾乎不可能達到的夢想，到底是為了什麼？

我想是因為兩個原因，第一個是我相信我可以透過我的生命故事，透過我正面力量的分享，鼓勵許多正在經歷低潮的人，第二個是我看見來自生命的熱情，這股熱情不只源自於我自己，也來自聽我演講的觀眾們。

因為有這股熱情，並且為了讓這股熱情持續燃燒，演講幾年後，我覺得是時候創作出一個新的作品讓大家看見。我平常就偶爾會寫寫東西，也確實一直有出書的想法，想了很多年，但是都沒有足夠的時間跟體力去完成。於是我給自己定下一個目標，希望能夠在2014年，我滿30歲的那一年，同時完成第100場演講以及出第一本書的目標。因為如此一來不僅讓第100場演講更有意義，也能夠讓我對於人生的看法以及生命的態度，更詳盡的傳達給需要的人。

為了能達成這個30歲的大夢，我決定暫停接受所有演講的邀約。那段日子，我真的把自己逼得很緊。接著在2014年的3月22號，我完成了《好好時代》這本書的書稿，為什麼會記得這麼清楚呢？因為那天剛好是我的生日。我還記得那天下午家人請我在台中喝下午茶，我邊吃著下午茶，還邊用手機繼續寫稿。

當時我的家人完全不知道我要出書這件事，因為我想給他們一個驚喜。吃完下午茶要去吃晚餐的路上，我在車上完成了最後一篇文章，當下我把頭轉向窗外，很戲劇性的默默流下了一滴淚，那個時候我真的覺得：「這是老天爺給我最好的安排！」

為了讓這本書在我的第100場演講當天發表，我毅然決然選擇用自費的方式出版，很傻！很笨！但這是當時唯一能夠讓我達成目標的方法。雖然過程非常辛苦，但一切的辛苦都是值得的。我如期的在第100場演講當天，演講的尾聲，現場正式發表《好好時代》。我實現了我的夢想，在2014年的6月5號，那天是我人生中非常重要的一天，也成為我生命中美好的回憶之一。

從決定開始生命教育演講這個工作，到為了完成出書夢想暫停演講，以及選擇會把自己累死的「自費出版」，決定前我都經過審慎的評估，也許我沒辦法精準預測所有會遭遇的挑戰，

至少粗略知道可能面臨的最嚴重程度，心裡已有了個底，因此就算再累、再辛苦、壓力再大，我所下的所有決定都是心甘情願的選擇，沒有一樣例外。

我不勇敢，誰替我勇敢？

對於心中有清楚方向，並且堅持朝夢想前進的人而言，即使被折磨的遍體鱗傷，仍甘願為了實現夢想，持續不斷的掏空自己，包括我們的思想、存在的價值、以及所學、所見、所聞，對我來說，可能還包括我的體力與健康。我們都應該學習將這些屬於我們的資產，分享給需要的人。

面對夢想，我努力把握住每一個完成的可能，不把問題放大，而是面對問題，專注於解決問題。因為我知道，當心中只有自己的目標時，任何的掌聲或可能的干擾，其實一點都不重要。當心中那股堅持的力量不斷凝聚，事情自然會有最好的發展。

這一路上很多人跟我說我很勇敢，曾經也有讀者問我為什麼要這麼勇敢，我跟他說：「如果我自己不勇敢，誰替我勇敢呢？」老天爺已經先幫我開了一小段路，爾後我再靠著改變的勇氣，以及和眾人一起的努力，開疆闢土，雖然現在還稱不上成功，也還需要更多的機會，但我相信，這都是老天爺最好的安排。

生命從來沒有要求我們要做最好的，只要求我們盡最大的努力！

美國知名心理學家貝瑞·史瓦茲（Barry Schwartz）說：「接受符合自己要求的選擇，別堅持追尋難以捉摸的『最好』。」的確，選擇適合的絕對比選擇最好的更令人感到坦然自在。世界上並沒有存在任何可稱為最好的東西，所謂的「最好」，只存在慾望無窮的人看不見的遠方，以及知足的人的心中。

不要因為失敗或無能為力而否定自己，我們的挫折常是因為人的能力本就有所限，因此人生的挫折並不是要告訴我們"不行"，而是要考驗我們有多"渴望"。

我有時候會想，人究竟為什麼要付出？我為什麼要這麼辛苦的去完成我的夢想，這麼努力的到全臺灣各地跟大家分享？

演講幾年後，當我聽到一位有身心障礙孩子的母親跟我說，這幾年下來，她心中一直有疑問，也不斷在找答案，她說聽完我的演講之後，似乎找到了答案，也知道要怎麼繼續面對未

來的人生了。她邊講邊哽咽，幾度說不出話來，但她還是強忍著淚水說完，就好像她一貫的堅強。

德國哲學家尼采說過：「只有知道自己為何而活的人，才能承受所有如何生存的問題。」那位母親的回應完完全全應證了這句話的道理，也讓我從那刻了解，原來我的工作不只是分享生命，也實際給予力量，讓需要的人得以勇敢的活下去。

之後，當我看到好多沒有受到足夠支持與肯定的孩子，好多處於躊躇、徬徨、無助的人們，聽完我的生命故事後願意勇敢的追求夢想、面對自己的人生，讓我更加深刻了解，原來，這就是人為什麼要付出，因為每一個人都有他存在的價值，也都存在著別人可能沒有，卻非常需要的能力！是否能做到最好，永遠不是我們能夠控制，但我們始終能夠盡其所能，做最大的努力。

讓支持成為堅持

不知道你們的心中有沒有一位師長曾經在求學階段中扮演著重要的角色？這重要性不在於他會不會教？長得帥不帥、漂不漂亮？而是他給了你一股莫大的支持力量！很幸運地，我有，而且很多位。

會將出書列為人生目標之一，除了希望能有個實體作品跟大家分享之外，還有一個原因是為了實現我對一位老師的承諾。

2010年10月，我到花蓮一連舉辦三場演講，回來的前一天突然收到一個消息，我的國中導師翁俊昇老師因病過世，當下非常震驚！因為他在過世前不久還到家裡與我敘舊，當時老師身形已明顯消瘦，但他說他病情控制得不錯，沒有想到竟然這麼突然就離開人世。

我印象很深刻，以前上課的時候他常常告訴我們一個觀念，他說：「懂得做人做事的道理，比考試考一百分還重要。」這句話我始終放在心上，也在許多場的校園演講中跟學生們分享這句話，因為這句話深深地影響了我，我也希望這句話可以影響更多人。

從花蓮回來的隔天，我到他的靈堂前上香，也是那個時候在心中答應他，我一定會出一本能帶給人們正面力量的書，身為他最關心、最在乎的學生，我絕對不會讓他失望。

籌備新書期間遇到的瓶頸不勝枚舉，但想到翁老師數十年如一日的支持，我怎能不堅持呢？

靠自己努力，為自己爭一口氣

關於做人做事的道理，影響我的不只是翁老師，我之所以會有不輕易放棄的這般骨氣，或是遇到不公不義的事情會勇敢發聲爭取屬於自己應有的權益，很大一部分是受到一位國小老師的影響。

國小時由於體弱多病，因此採在家自學的方式接受教育，低年級的時候，學校特別安排我一個禮拜只要去學校上一個下午的課，由當年級老師輪流一對一教學，到了中、高年級，則由資源教室的老師單獨對我授課，並且增加為兩個半天。

印象中常常由於我在家中已事先讀完上課的內容，所以去學校的那兩個半天，我跟老師有時是在聊天打屁、分享彼此的生活，或許也因為這樣，當時這位劉欽旭老師的個性以及行為舉止，也在潛移默化中影響了我。

記得有一次，自然科段考有一題選擇題的題目設計有誤，導致其中兩個答案都應該正確，我發現之後跟劉老師反應，他覺得我說的有道理，於是去跟命題老師據理力爭，最後那題全年級送分。

之後他因為個人生涯規劃，在我五年級升六年級那年轉到別的單位服務，儘管如此，對我的關心依舊不變，甚至畢業的時候，他覺得當時的畢業生得獎典章制度對我而言不公平，還極力想為我爭取。

諸如此類的這類行為，其實都默默的形塑現在這個堅持靠自己努力，為自己爭一口氣的我！

只要你夠努力，全世界都會幫你

前面提到，我在 30 歲那年同時完成第 100 場演講以及出第一本書的目標，這就不得不介紹這位大學老師，因為她在不知情的情況下幫助我實現夢想，可說是幕後的大功臣。

我與陳明媚老師有很奇妙的緣分，她並不是我本科系的老師，而是我選修大眾傳播學系「流行文化」的老師。我們認識的時間很短，相處時間也不長，但感情卻特別深！她對我的關心程度不亞於自己系上的學生，甚至大四畢業之前，她主動跟學校建議，希望能安排我在畢業典禮時上台接受撥穗儀式，並且要求學校想辦法在舞台加設無障礙設施讓我得以上台，雖然後來因為種種因素沒能上台，但也在台下單獨接受撥穗，為 4 年大學生涯畫下完美句點。畢業典禮結束後，我特別到大傳系系辦找她，謝謝她過去的照顧，她給我一個大大的擁抱，一切盡在不言中。

開始演講工作之後，她不只一次邀請我回大傳系分享，以至於有些學弟妹與老師還誤以為我是大傳系畢業的系友！

出書前，我給自己訂下一個目標，不但希望能同時完成第 100 場演講，更希望是回到母校靜宜大學舉辦。說巧不巧，完成第 99 場演講並決定暫停演講之後，我又收到陳老師的邀請，這對當時忙到焦頭爛額的我，是多麼重要的一劑強心針啊！距離夢想更近的同時，也讓我有機會藉此報答師恩。她不僅讓我順利實現夢想，也讓我的夢想更加有意義。我永遠不會忘記那場演講的尾聲，她哽咽的發表結語，再次給我一個大大的擁抱，一切盡在不言中。

有一種支持叫做：因為你值得

某次演講後回家的路上，手機收到一封陌生號碼轉傳來的 Line 訊息截圖，上面寫著：「呂立偉的講座很棒，很有內涵，很用心準備活動，謝謝妳的引薦」。當下不確定發送對象是否如內心猜測，於是上網輸入電話號碼搜尋，果然，是我國中時的訓導主任，李枝桃校長。

2010 年，我有幸到李校長當時任職的宏仁國中演講，原本期待能與校長敘舊並當面感謝國中時對我的關心與照顧，但很可惜，校長那天剛好外出開會，師生倆沒能見上一面。

師生情誼算算至今已有 20 多年，如今李校長已退休，卻仍以不同的方式照顧、關心她口中的孩子們，當然也包括我。知道我再次展開全國巡迴演講計畫，校長默默的將我推薦給有需要的學校，不僅讓我有更多分享正面力量的機會，也幫助我繼續走在實現夢想的道路。她說：「立偉，因為你值得，值得推薦，值得大家認識你，學習你！未來我會講一場即推薦一次，希望讓更多的孩子從你身上汲取正能量！」

成長過程中師長們對我的恩情大到我無以回報，讓我會時刻提醒自己，以適合我的方式，將這份對教育的愛持續傳遞下去，也期盼當師長們某一天像這樣從不同管道看見我的努力與他人的肯定時，能感到些許欣慰，並知道，我沒有辜負他們的期望。

付出，有一天會成為自己的禮物

師長們的付出讓我更懂得珍惜和學生之間的緣分，儘管大部分學生跟我的緣分只有短短的一、兩節課，但只要他們願意跟我聯絡，不管只是跟我分享他們的生活近況，或是升學壓力、進入職場前的迷惘，我都很樂意花時間一封一封的回覆，給予他們建議與鼓勵。對於學生的任何回饋，我更是謹記在心。

2008年5月，我的第12場演講結束後，有位學生過來跟我要簽名，還送了我一朵她自己做的麵包花。由於是第一個簽名，我覺得特別有意義，演講結束後我請學校幫忙找那位學生，並要到了E-mail，於是我寫了封信向她表示我的謝意，但她當時並沒有回我。我想應該是不好意思也不知道要回什麼吧！後來我就淡忘這件事了。

2013年10月，我完成第99場演講並且決定為出版《好好時代》暫時封麥的一個禮拜後，那時我的壓力非常大，因為第100場演講的日期已經確定，就在8個月後，我不但還沒完成書稿，更不要說那些曠日廢時的出版前置作業，壓力大到我每天精神緊繃，但就在這時，我收到一封信，5年前跟我要簽名的那位學生寄來的信。

擷取部分內容如下

呂先生您好！先跟你道聲歉，2008年收到您這封信，竟過了這麼多年才回覆。記得當年在中山醫學大學就讀時參與了您的演講，對於您對生命的樂觀和堅持，我始終都還記憶猶新（如果記得沒錯，還包含了一些冷笑話，哈哈），還記得當年找您簽名時，希望留下一個紀念，沒想到這個舉動對您有不一樣的意義。當年收到您這封信時，我感到很開心也很感動，但歸咎當時年紀小吧！實在不知道該怎麼回覆，一拖再拖，時間久了更是不敢回了！也許是命運的安排，今天讓我再度看到這封欠了很久的信，想想也是該回覆了是吧？

我現在在醫院擔任復健科的職能治療師，認識了許多病人，也總是盡力希望自己可以在他們的復健過程中盡到棉薄之力，然而久了就發現，常常不只是生理上動作的進展，在心靈上受了傷的人們更需要身旁人更多的支持與鼓勵，偶爾就會回想起當年那場演講時您的開朗樂觀，縱使生命中有那麼多挑戰，最終仍能調整心態迎擊一切，讓人非常感動。

不知道隔了這麼久，您是否還有使用這個信箱，也不知道您這段時間是否一切過的安好，總之，祝福您一切順利、快樂、安康。

我忘了看完信後在電腦螢幕前停頓多久，但心中的那股感動，至今都還感覺得到。這封信不但讓我分享到她畢業後發展以及成長的喜悅，我更因為她也為需要幫助的人盡心盡力而感到

驕傲跟欣慰。最重要的是，就像她信中說的命運安排，5年前的付出，5年後成為我生命中的禮物，在我最需要被鼓勵的時候，化作一股力量回饋到自己的身上。

因為付出，讓我獲得更多

英國前首相邱吉爾說過：「成功不是終點，失敗也非末日，最重要的是繼續前進的勇氣。」我的勇氣從哪來？我相信很大一部分是觀眾給的。每場演講後我所得到的包括精神上的支持、肢體語言的鼓勵、感想回饋的肯定等，都是讓我繼續前進的力量。所有人的給予就像是很多隻看不見的手，隨時在我身旁待命，好幾次在我快要撐不住的時候適時出力，一部分在背後撐著我挺過所有難關，一部分在前方拉著我走出一條屬於自己的路。

當我懷疑自己身體狀況是否能應付長時間的演講工作時，我想起一位受刑人用他剛學會的英文單字跟我說：「Don't worry. You're wonderful!」當我準備一場場演講，苦惱寫不出更好的內容與觀眾分享時，我想起學生寫信跟我分享，她因為相信自己，不要輕易放棄，而得到了賽跑分組第一、決賽第三的好成績。當我偶爾感到職業倦怠時，我想起那位身材瘦小，在班上受到排擠，聽完演講後跑到我面前跟我說他會繼續加油並且勇敢面對的男孩，他讓我找回工作的熱情與使命。

大學畢業至今滿12年，從事生命教育演講工作滿11年，出版《好好時代》滿4年，我難以在三言兩語中告訴你們我如何走到現在，但我可以跟你們說，預測未來最準確的方法是：努力累積過去。我們都無法事先將生命中的點點滴滴串連起來，但是會有那麼一天，你一轉頭就明白那些點點滴滴是如何串在一起的。

不用假裝自己很努力，因為結果不會陪你演戲

去年四月，我因為得了流感引發肺炎，不得不住院接受治療，那是我演講生涯中第一次請邀請單位將演講延期。出院後復原的時間很漫長，加上接著就是暑假，演講場次只有個位數，所以大部分時間我只能在家等待，等待身體康復，等待演講機會，但等待也不是坐以待斃的等，我利用等待的時間做有效的思考，聽取有效的建議，再做出有效的行動。

我想起10年前我剛踏入生命教育演講這條路的初衷，也想起當年的那一股傻勁，於是我再次給自己訂下一個計畫，我的目標是以3年的時間，巡迴全國完成300場演講，與至少10萬人分享「無可救藥的樂觀」，我將這個計畫取名為「『無可救藥的樂觀』希望種子」計

畫。接著我利用暑假兩個月的時間，寄出數百封信件，就跟當年一樣，把自己當作一個新人，雖然我不再是零經驗的菜鳥，但歸零後重新出發的我，擁有和當年一樣的抱負，我每天都努力爭取機會，並且隨時讓自己做好準備。

人有善願，天必從之！暑假過後的3個月內，我有幸巡迴各地完成30場演講，也達到了生涯200場的成績。我相信那次的生病住院，是老天爺給我的一個提醒，提醒我有的時候要留給自己一個空檔，重新找到前進的方向，以及勇往直前的那股傻勁。順應生命、點亮自己；行有餘力，照亮別人。

接受老天爺給我們的禮物，不管是與生俱來的，或後天培養的，當你接受之後，你會發現，人生，反而會過得更加順遂。記住，不用假裝自己很努力，因為結果不會陪你演戲！當你扮演好你的角色，自然會有適合你的劇本！

當你能用行動解決問題，這世界就會讓你繼續好好活著

幾個月前，我克服身體不耐低溫以及肺活量不足的限制，前往全國最高學府，位於海拔2,195公尺的阿里山香林國小，和全校19名孩子分享無可救藥的樂觀。那天平地溫度30度，山上只有16度，加上空氣比較稀薄，差不多講到一半的時候就開始出現缺氧的感覺，我努力的調整呼吸以及說話的節奏，順利的撐完90分鐘。結束後學校老師的一句話讓我覺得一切的辛苦都值得了，他說：「謝謝你！孩子們從來沒有這麼專注的聽過一場演講！」

其實，我的能力真的很有限，我只不過在我的能力範圍內做我可以做得到的事，我努力讓更多孩子們即使因缺乏資訊或學校資源有限，仍能有機會感染到我「無可救藥的樂觀」生命態度。我相信這些希望種子，將來一定會開枝展葉到更多需要的地方，這些由希望灌溉的生命，會影響更多的生命。

我從來沒有想要做偉大的大事，我一直想做的是，會產生改變的小事。我所努力的是偉大的渺小。對我來說，能夠完成那麼多的夢想，而且繼續走在實現夢想的這條路上，真的非常的不可思議，但夢想，只要不是作夢跟幻想，只要你願意讓你的挑戰帶領你前進，關關難過終究關關過。

我也從來不是為了要向別人證明什麼，我只是努力的不讓自己因為先天的限制，而成為思想的巨人、行動的侏儒。為什麼很多人無法圓夢？我想有兩個原因，一個是因為心中有夢，但肩上有家。不過絕大多數無法圓夢的人是因為，心不定、腳不動！

我從來沒有停止前進，我用 7 年的時間完成 100 場演講的目標，接著用一半的時間，3 年 6 個月，完成第二個 100 場。跟 10 年前相比，我的身體機能的確明顯退化，但我的心，卻更有力量！也因為體認到這一點，我才會期許自己在身體狀態許可的情況下，用 3 年的時間完成 300 場演講，也期盼能不斷突破自己的極限，持續在演講生涯中創下新的紀錄。

無論是求學階段的堅持，或是工作生涯從生命教育演講這條路開始，之後的出書夢想，一直到現在的「無可救藥的樂觀希望種子計畫」，這些年來的堅持，也許我只是想證明一句話：

「當你能用行動解決問題，這世界就會讓你繼續好好活著」。

大專校院特殊教育學生生涯輔導經驗分享

撰文者：王敏輯老師（東海大學資源教室輔導人員）



畢業於中山醫學大學心理系、國立台中教育大學特殊教育系碩士

曾就職於財團法人新竹市私立愛恆啟能中心教保員、企劃組專員、李綜合醫療社團法人大甲

李綜合醫院精神科社工員

現為東海大學資源教室輔導人員

一、前言

隨著我國特殊教育的發展，進入大專院校就讀的身心障礙學生日益增多，根據特殊教育通報網統計資料顯示，從 100 學年度到 106 學年度，身心障礙學生人數增加了 917 人，106 學年度全國大專院校身心障礙學生數共有 13,339 人（特殊教育通報網，2018）。在這樣的時代裡，身心障礙學生進入大學就讀已不再是個夢想。

資源教室是大專校院服務身心障礙學生的第一線，各校的服務內容大同小異，根據各校資源教室網頁服務項目來看，大致上可歸類為學習輔導、生活輔導、心理輔導及轉銜輔導等四大項目，分述說明如下：（一）學業輔導：針對學生在其專業領域學習上的各項學習輔導，舉凡課前的教材轉換（點字教材、放大教材），課中的學習協助（筆記抄寫、手語翻譯、同步聽打）及課後的課業加強輔導和考試調整服務等，協助學生在其專業知識學習上能順利完成學業。（二）生活輔導：針對學生在求學生活期間的各項輔導，舉凡無障礙寢室安排、宿舍調整或改善、助理人員安排、各項輔具的申請及校園無障礙環境的營造等，協助學生在其日常生活上，能夠順利適應大學生活。（三）心理輔導：針對學生在學期間各項心理輔導或社會適應活動，舉凡個案管理、轉介諮商服務，或是資源教室定期舉辦之相關社會適應、情感交流等輔導活動，協助學生在心理層面上建立支持網絡。（四）轉銜輔導：針對學生跨階段之轉銜服務，舉凡新生入學轉銜、畢業轉銜以及各項職涯輔導活動，協助學生能順利銜接生涯的各個階段。當身心障礙學生進入大學就讀後，資源教室便會提供其在學期間各項需求，服務層面涵蓋了學業、生活、心理及轉銜等，使學生能夠適應大學生活、順利學習完成學業。

大專校院快速增加，人民接受高等教育機會提升，根據內政部（2018）統計通報指出國人 106 年底戶籍登記人口中，15 歲以上人口之教育程度最多為大專以上（佔 44.55%），且呈逐年增加趨勢，96 年到 106 年間增加了 272 萬人（+42.39%），顯示具大專以上學歷人口越來越多。而大專校院對多數人來說往往是人生中最後一個教育階段，大學畢業後便將投入職場工作。因此在大學期間，除了本科系的專業學習外，對於未來畢業後的生涯規劃也是一門重要功課。但是具大專以上教育程度失業者，所佔比率亦是逐年增加，根據中華民國統計資訊網資料顯示，106 年大專以上教育程度失業者所佔比率為 54.45%，且從民國 96 年開始便逐漸增加（中華民國統計資訊網，2018）。顯示國人在完成高等教育後，卻無法順利投入職場工作，付出其所學專長。一般人就業已是如此困難，對於身心障礙者來說只會更加艱辛，且身心障礙者進入大學就讀人數逐年增加，對於未來畢業後的就業問題更是一大挑戰。

陳麗如（2014）的研究發現，有就業傾向之身心障礙學生畢業後順利就業者只佔 51.4%，代表有一半具就業意願之大專身障畢業生處於失業狀態。因此，在大專階段對於身心障礙學生的職涯輔導工作顯得更加重要，協助身心障礙學生在學期間開始思考其未來生涯，畢業後能順利進入職場工作。

二、生涯發展相關理論

有關生涯發展理論，筆者整理以下三位學者的理論及觀點，分述如下：

（一）特質因素理論(Trait-Factor Theory)

特質因素理論是由美國波士頓大學教授 Frank Parsons（1909）提出，在其「選擇一個職業」的著作中指出，每個人都有屬於自己的人格特質，每個人格特質都可以成為某些職業類型互相對應的因素。所謂的「特質」指的就是個人的能力、興趣、價值觀及人格等，可以透過相關的測驗去評估測量；所謂的「因素」指的就是在相關職業上表現成功，所需要具備的條件或資格。Parsons 指出一個人在選擇合適的職業時，必須做好以下三大步驟：

（1）瞭解自己的心理與生理特性：

包括自己的身體狀況、優弱勢能力、興趣愛好、個人特質及限制等等相關資料。這方面可以透過測驗或專家訪談的方法，去評估性向、能力、興趣、價值觀和人格等層面，並依照相關的評估結果，描繪出個人潛在的發展狀態。

（2）瞭解各行各業所需具備的條件與資格：

包括職業的性質、薪資待遇、學歷要求、相關證照或技能、未來晉升與發展等相關資料。這部分可以透過職業分類系統或是各家公司的徵才資訊等，去瞭解各種行業的相關工作內容、特性、薪資待遇及未來發展出路等，以及入行的相關條件要求、教育程度等，並且可以依照這些資訊結果去描述出該職業的側面圖。

（3）瞭解自己個人特質與職業因素的相互關係：

當對於自己的人格特質以及相關職業的資訊等都蒐集足夠了，便可以將自己的特質與職業的條件因素做比較，評估自己的相關特性適不適合往該職業領域去發展，例如自己特質屬於外向、喜歡與人互動、分享的，就可以考慮往業務這個職業去發展，透過這樣子的分析以便選擇一個適合自己特質且符合職業要求的合適工作。

特質因素論強調個體的特質會對應上某些職業的條件因素，當一個人的特質與其從事職業的條件因素能夠互相對應的話，在該職業上能表現出成功。

(二) 心理動力論 (Psychodynamic Theory)

美國心理學家 Bordin、Nachmann 及 Segal 等人以佛洛伊德心理分析論為基礎，加入特質因素理論和心理諮商的一些概念和技術，進行大量職業團體研究，Bordin 認為個體在選擇職業時，會以自己的內在動機及需求等動態因素去考量，選擇一個滿足個人動機及需要的職業，一個可以讓自己快樂免於焦慮且獲得成就感的職業，在這樣子的選擇上也會關係到個體本身的能力、興趣和態度。Bordin (1963) 與其同事提出關於心理動力論的八項基本要素：

- (1) 嬰兒時期的心理生理發展歷程，對於成人階段複雜的發展歷程息息相關。
- (2) 對於基本需求滿足的本能上，嬰兒的簡單行為模式與成人的複雜行為模式並無不同。
- (3) 每個人的需求類型在人生的前 6 年就已經決定了。
- (4) 每個人在找尋職業會根據他的需求來決定，而其需求類型在 6 歲前就已經發展完成。
- (5) 心理動力論適用於所有不同年齡、教育程度的人，唯獨受到外界文化或經濟因素限制的人或工作上得不到滿足的人例外。
- (6) 工作是一種昇華作用的表徵，就是將嬰兒時期的衝動昇華成為社會能接受的行為。
- (7) 缺乏對職業的瞭解可能使個人選擇工作無法實現其心理預期。
- (8) 每一種工作都可以列入不同的職業群，而每個職業群都代表著不同心理需求的滿足類型。

心理動力論強調個人在選擇職業時，受到其嬰兒期的潛在需求滿足和心理動機的影響，工作都是為了滿足這些動機與需求，並且因此避免焦慮。

(三) 生涯發展論

生涯發展理論是由美國職業管理學家 Super (1980) 提出，以美國白人作為研究對象，研究個體在職業傾向和職業選擇的過程，是一個縱向的發展理論。Super 認為可以將每個人生階

段依照不同年齡與職業發展配合，每個階段都有不同的發展任務，並將生涯發展分成五個主要階段：成長階段、探索階段、建立階段、維持階段及衰退階段等五個階段。每個階段分述如下：

(1) 成長階段 (0-14 歲)：

這一階段的主要任務是透過家庭及學校中的重要他人的認同，協助個體建立起自我概念，此階段的重點在於生理與心理的成長發展，此時亦對於職業好奇佔有主導地位，並逐步有意識地培養職業能力。此一時期可再細分成三個次階段：

1. 幻想期 (10 歲以前)：個體透過家庭、學校及其他外界，感知到許多職業，對於自己覺得好玩和喜愛的職業充滿幻想和進行模仿。
2. 興趣期 (11-12 歲)：個體開始以興趣為中心，對於自己感興趣的職業作更多的瞭解與評價，開始做職業選擇。
3. 能力期 (13-14 歲)：個體開始考慮自身能力與喜愛的職業條件是否相符合，有意識地進行能力培養。

(2) 探索階段 (15-24 歲)：

這個階段的主要任務是通過學校學習進行自我探索、角色嘗試與認同、職業探索、完成職業選擇及初步就業。這個階段的重點在於對職業的認同，且有了初步的職業選擇範圍，並且開始準備實踐或者繼續教育。此一時期亦可細分成三個次階段：

1. 試驗期 (15-17 歲)：此時期個體會考量自己的興趣、能力和對該職業的理解、社會價值、就業機會等因素，開始進行職業選擇嘗試。
2. 過渡期 (18-21 歲)：此時期個體會正式進入職業，或者進行專門的職業培訓，或是有明確的職業傾向。
3. 嘗試期 (22-24 歲)：此時期個體會選定工作領域，開始從事某種職業，並且對其未來職業發展目標的可行性，進行實驗及探索。

(3) 建立階段 (25-44 歲)：

這一階段的主要任務是個體開始確定自己在整個生涯中應有的位置，並且開始增加做為家庭照顧者的角色，在面對不斷的挑戰中穩定工作，並且學會在家庭與工作之間取得平衡。這一個階段也是大多數人職業生涯週期中最核心的部分，可細分成兩個次階段：

1. 嘗試期（25-30 歲）：這時期對於初次選定的職業不滿意時，會再進行職業選擇、變換職業，變換次數因人而異，也可能滿意初選職業而無變換，重點在於選擇一個滿意的職業安定下來，達成職業及生活上的穩定。

2. 穩定期（31-44 歲）：這時期將會確定最終職業，開始致力於穩定工作、實現職業目標。

（4）維持階段（45-64 歲）：

這一階段個體已經找到適合的領域了，主要在於努力維持在這個領域以獲得成就和社會地位，並且維持家庭和工作兩者間的和諧關係，尋找接替人選。和前一段相比，這個階段發生變化主要在於職位、工作和單位的變化，而不是職業的變化了。

（5）衰退階段（65 歲以後）：

這個階段個體的重心開始逐步由工作轉移到家庭和休閒上，該階段的主要任務是安排退休結束職業生涯，開始展開退休生活，開發社會角色在精神上尋求新的滿足點。

不僅如此，在後期的研究中，Super 加入了角色理論，綜合生涯發展階段與角色彼此間的相互影響，提出一個具有生活廣度與生活空間的生涯發展觀，並以生涯彩虹圖表示。生涯發展論強調不同年齡時會有不同的職業發展任務，並依照這些階段任務逐漸去發展，完成個體的職業生涯。

根據以上生涯發展理論可以看出，一個人在其職業選擇上，會考量自己本身特質、能力、興趣，及職業的特性、條件等多方面的因素，挑選出適合自己的職業，且能從職業中獲得滿足與成就感，而隨著不同年齡的發展，對於職業的挑選上，會先從選定職業領域開始，然後進入該職業群嘗試與試驗，以確定該職業是否能滿足自己並從中獲得成就感，若沒辦法獲得滿足則會轉換職業，尋找新的職業領域，最後穩定於該職業上不再變動，持續維持在該職業領域，從中獲得成就和社會地位一直到退休。

根據 Super(1980)的生涯發展理論，大學生正處於探索階段（15-24 歲），在這個階段的主要任務為自我探索、角色嘗試與認同、職業探索、完成職業選擇及初步就業等。在進入大學

就讀前，每位學生大致上都會依照自己的興趣去完成科系的選填，所以在職業領域或傾向的選擇上，大致上已經有初步的方向了，在大學階段則在該職業領域上，接受更專業的教育，培養自己未來進入該職業群的相關知識、專業能力等等，以利畢業後順利進入該職業領域。然而根據 106 年就業失業統計年報提要分析顯示，具大專以上教育程度者，有一半是處於失業狀態，顯然大學以上的學歷文憑，在就業市場上不再佔有優勢，其原因可能也來自於國人接受高等教育的機會增加，錄取率高達 9 成造就大學畢業生供過於求，導致大專以上教育程度失業者增加。而身心障礙者進入大專校院就讀的比率亦逐年增加，顯然在畢業時面對失業的情況，只會比一般生來得嚴重。

觀察近五年失業原因結構，對於非初次尋職者的失業原因，均以因為對原有工作不滿意而失業者占逾 3 成最多（中華民國統計資訊網，2018），顯然有 3 成的國人因對原職業不滿意而轉換職業，重新尋找新職業以獲得滿足與成就感，進而在穩定於該職業領域上，這部分可對應到 Super 生涯發展理論建立階段中的嘗試期，個體對於初次選定的職業不見得可以穩定工作到退休，中間可能還會經歷幾次的職業轉換。

綜上所述，一般大學生畢業後找工作已是一大難題，因為大學文憑人人都有，競爭對手多，即便找到一份工作後，能否穩定長久在此工作上發展，也是一項挑戰，以上問題對於身心障礙學生來說，會是更大的挑戰，因此對於身心障礙學生來說，如何協助其做好生涯規劃、就業準備等，會是身心障礙學生輔導工作的一大重點。

三、大專特殊教育學生生涯輔導經驗分享

何玉林、蔡桂芳在 2015 年對大專校院身心障礙畢業生就業狀況、工作滿意度與就業困難之研究顯示，大專身障生畢業後未就業之原因依照高低順序排列為：參加國家考試或選擇繼續升學、家人不支持外出工作、雇主未能提供公平的工作機會、職業訓練機構所能媒合之工作選擇不多、畢業系所與自己興趣不符等以上五點。（何玉林、蔡桂芳，2015）由上可知，大專身障生畢業後未就業原因最高為，「參加國家考試或選擇繼續升學」，其次為「家人不支持外出工作」，這樣的結果跟筆者服務的私立大學身心障礙學生狀態類似，多數身障畢業生畢業後規劃是以公務人員身心障礙特種考試優先，一部分是原因來自家人覺得公職比較穩定，外面工作不好找、不穩定，其次是公職人員薪資福利待遇好。

然而公務人員考試並非如同大學入學考試一樣有著高錄取率，106 年公務人員特種考試身心障礙人員三等考試總錄取率為 12.74%（考選部各類考試統計，2018），也就是說 100 位考

生報考，僅 12 位考生錄取。根據筆者自身服務大專資源教室七年的經驗，畢業後報考國家考試的學生大概可分成兩類，一類是畢業後全心投入積極準備公職考試，大約 2~3 年左右有機會考上公務員；另一類則是畢業後也不知道要做什麼，家人亦不支持外出工作，鼓勵孩子去準備國家考試，但孩子卻也沒有很積極努力地去準備公職考試，而導致年年報考、年年落榜。大學畢業大概已經是 22~23 歲左右，正處於 Super 生涯發展理論探索階段的嘗試期，此時期正在開始選定初步的職業領域，對其未來職業發展目標的可行性進行探索。然而若此時期耗費在準備公職考試，且又年年落榜，等於將生涯發展最重要的黃金時期，浪費在年年落榜的國家考試上，當開始覺察到怎麼考都考不上時，要再進入職場就業只會變得更加困難。

所以在談大專身心障礙學生的生涯輔導，筆者回顧自己服務大專資源教室的經驗，認為很重要的一點是心態，這心態包含學生本身以及家長的心態，要報考公職考試至少先設定一個期限，該期限一到沒有考上，則放棄這一條路，開始找尋職業進入職場工作，如同 Super 發展理論建立階段的嘗試期，這時期對於初選職業無法獲得滿足或成就感時，會開始轉換職業，尋求可以從中獲得滿足與成就感的新職業。對於報考國家考試亦是同樣的道理，若年年報考、年年落榜，無法從中獲得滿足與成就感，為何不轉換跑道，找尋其他可以發展的路呢？

在這個心態的建立上，至少要让學生清楚知道，若沒有升學的考量，那麼大學階段將會是人生中最後一個教育階段，畢業後若沒有就業的話，就等同於失業，而報考國家考試也是處於一個失業狀態，考上了才有工作才算就業，所以考 5 年公職等於失業 5 年，而當年紀越大，要再投入職場的挑戰會更大，特別是對於沒有任何工作經驗的人來說。所以在心態的建立上，至少要让學生瞭解畢業後進入職場就業是一個必然的結果，差別只在於要花多久時間進入第一份工作職場。而對於準備國家考試的話，也至少要設定一個期限，告訴自己一定要在這個期限內考上，而不是帶著「先去考考看公職」的心態去準備考試。

另外一個心態調整則是對於未來找工作的擔憂、害怕工作環境不友善、害怕因障礙的關係而找不到工作等因素，也造成畢業後未就業先準備考國家考試及家人不支持外出工作的原因，其實在找工作方面，身心障礙者除了一般人的求職管道以外，還有另一個身心障礙者定額進用制度，等於在求職管道上會有兩種管道可運用，所以在找工作上跟一般人相比，等於是有兩種管道可以進入職場。而對於工作環境或是障礙的限制方面，政府也有相關資源可以協助，如職務再設計、職業輔導評量、就業服務等等，所以在這個心態的調整上，則是讓學生瞭解到找工作或是未來工作環境上，都有相關資源可以去運用。此外，也提醒學生並非第一

份工作就能找到如 Bordin 心裡動力論中所說的，一個可以讓自己快樂免於焦慮且獲得成就感的職業，有可能做了一陣子後發現非自己要的工作，而重新開始找下一份工作。

當學生有了準備就業的心態後，再來就是要做什麼工作了，根據 Frank Parsons 的特質因素理論，在職業的選擇上會根據個體的特質、內在需求和動機去選擇，所以在這邊可以協助學生進行自我探索、瞭解其特質、優弱勢能力、興趣喜好及職業選擇傾向，這邊也涉及到目前就讀科系是否跟其興趣相符合，若科系跟其興趣不相符合，可以和學生討論轉系進行轉系規劃，轉入興趣相符合的科系就讀。當興趣或職業傾向有了初步的目標時，便可以開始嘗試相關領域的活動，讓學生去思考這樣的工作型態，是不是自己未來希望的生活。

有了職業傾向後，便可開始進行就業前準備，可分為前期的基礎就業能力養成跟後期的求職技巧訓練等，基礎的就業能力包括：交通能力、文書處理、人際互動、時間管理和壓力調適等；求職技巧則包括：求職管道、履歷表撰寫、面試技巧等，而在就業前準備這部分對於身心障礙學生來說是比較大的挑戰，需要花較多的時間去訓練，各大專校院資源教室辦理的活動中，也會將這些項目列入定期舉辦，除了資源教室以外，各個系所、就業輔導單位、學生諮商中心也都會定期辦理類似活動，需多鼓勵、邀約身心障礙學生來參加資源教室活動，或參加校內相關活動，進而培養相關基本的就業能力。

以上這些有關生涯輔導的項目，得先建立在身心障礙學生，對於其本科系專業的學習上是穩定、適應良好的，而非學習困難、成績低落、多門科目不及格的狀態下，因為若對於自己本身專業科系的學習都自顧不暇了，能不能順利完成學業都是一大難題了，那還有心情去思考未來生涯規劃呢？這邊需考量每位身心障礙學生的學習能力、障礙狀況、適應度等，和學生及家長討論每學期的課程規劃以及延長修業時間，必要時將每學期的修課學分減少，將大學四年改為五年、六年的修業規劃，慢慢地、逐年地將相關學分修畢完成學業。假如在資源教室提供學習協助及系上相關學習調整後，學生在學習上依舊有困難，即使延長修業年限到第八年仍不見得能順利完成學業，則需要去考量轉系、或是轉學與休學的規劃，讓學生重新轉換到一個可以獲得成就感，而非一直面對挫折的跑道上。

筆者將上述生涯輔導依照大學階段從大一到大四的輔導重點，整理如下：

（一）大一階段：

此時期學生剛從高中進入大學，對其來說生活環境及學習環境都有很大的變化，在生活上可能不再是住家裡，而是跟幾名同學一起住學校宿舍，在學習上一堂課可能就是2~3小時，而有時候是沒有課的，不像高中每天都有課，這些變化對學生來說都需要重新適應和學習。所以在這階段主要重點在於生活適應和學習方法調整，生活適應上在於新環境和室友的適應，寢室不再是單獨一個人，不能像在家裡面愛怎樣就怎樣，而且每個人都有不同的生活習慣，在這邊和室友彼此生活習慣的不同，需要多花時間相處、溝通與磨合，從中去調整各自的生活習慣，除了和室友相處上，對於新環境來說需要去學習獨立生活能力，從飲食、行動、盥洗（包括洗衣服）、服裝儀容等，都需要學會自己獨力完成；再來是學習方法的調整，大學一堂課就是2~3小時，一次講完一個章節的量，下一次上課可能是下一週了，不知不覺上了8次課就要期中考了，而且每個老師上課風格都不一樣，有的老師會用投影片講課、有老師只用課本講課、有的甚至課本投影片都沒有，麥克風一拿起來就開始講，如何在這2~3小時，將課程的重點記錄下來，變成相當重要，高中可能老師上課會一再叮嚀那些是重點，大學指考必考要記下來，但大學不見得每個老師會去提醒那些是重點，學生要自己有能力去掌握、瞭解這個章節的重點，這樣的變化對學生來說，剛開始可能不太有感覺，因為上課變得輕鬆，不再有人叮嚀要畫那些重點，到了考試前才開始漸漸有感覺了，因為要準備的內容將近半本課本，且課本可能都很乾淨沒畫到什麼重點，瞬間從天堂掉落到地獄。

所以剛入學時學習方法的建立與調整，會是非常重要的**一件事**，講到學習方法老生常談的一個觀念就是「課前預習、課後複習」，若沒有一個清楚的學習方法，不妨從這樣的老方法下手，然後在慢慢調整出屬於自己的方法。而身心障礙學生並不見得會常常到資源教室來，需要透過一些活動辦理邀約、期中考試成績、系上或其他單位的聯繫，才能從中去瞭解到學生的適應情況，但這樣的效果有限，往往都是到了問題變很大時，才知道學生適應不良。上述那些生活適應和學習方法調整，可在新生入學的轉銜會議中，重複提醒每位同學和家長，讓其在暑假期間開始進行準備，調整一些生活習慣和學習方法，而進入學校後不管有什麼問題，大問題、小問題、或是一些擔心疑慮等等，也提醒他們不妨直接主動找資源教室、系上助教或校內相關單位等去詢問、討論，這樣子可以在第一時間內解決這些問題，讓學生在生活、學習上更加適應。

除此之外，大一階段還有一個重點在於轉系，校內的轉系申請通常都會在大一下學期，剛好可以透過大一上學期的時間，去評估這科系是否如當初選填志願時的想像，若不是則可以討論後續轉系規劃，下學期的選課減少原系課程，增加欲轉入科系的課程，以及瞭解轉系申請相關時程和文件，在期限內完成申請手續。

(二) 大二階段：

進入二年級後，學生對於大學環境已經不再陌生，在生活及學習上應該已經漸漸適應，這時開始協助學生對於未來生涯的心態調整，讓學生初步瞭解到，兩年以後畢業時，就是要有「準備就業」的心態，即便是繼續升學、準備國家考試等，也都是為了未來的就業做準備，當結束教育階段後，人生就是會進入職場就業，不管要拖多久，最後都還是得進入職場，才能有經濟來源、養活自己和家人，讓學生清楚既然最後都是要進入職場就業，那就是趁年輕早點進去、早點賺錢，不要拖到快 30 歲或 30 歲以上才要進入職場就業，這時候要找工作挑戰會更多，挫折也會更大，且還比別人少賺好幾年的薪資以及工作經驗的累積。畢業後到進入職場就業的這段時間越久，會增加未來就業的困難。另外一個心態就是找工作，先求有再求好，根據 Super 的理論，在進入 31-44 歲的穩定期之前的職業，這些職業都還是會轉換的，可能會換了兩三份工作後，才會確定自己最終做到退休的職業，所以在剛畢業的黃金時期，可以去嘗試不同職業群，從中找到屬於自己的喜愛的工作，而不是把這段年輕的黃金時期浪費掉，所以在大二時要讓學生瞭解到，兩年以後的畢業就是要趁年輕趕快進入職場，累積工作經驗順便嘗試尋找自己人生的最終職業，即使要繼續升學研究所、準備國家考試等，也不要拖延太長時間，因為研究所、國家考試都可以在工作之後再去準備，透過在職進修去取得碩士學歷，一邊工作一邊準備國家考試等。

在二年級階段也要開始去培養學生基本就業能力，這些能力包括交通能力、時間管理、文書處理、人際互動和壓力調適等，若學生在一年級的生活和學習都適應了，就可以提早開始從一年級培養，這些能力不只未來就業用得上，在大學一到四年級的期間都用得上，可以利用大學這四年去培養，時間管理因為大學選課的關係，學生會有一些空閒時段，剛好可以利用課表來做時間管理規劃，妥善用運空閒時段；文書處理能力則可透過平時作業、報告的撰寫，增強電腦相關文書處理能力；人際互動則透過活動、分組報告等，去建立自己的人際生活圈，也可透過學生諮商中心相關人際團體，增加學生的人際互動技巧，避免其面對與人互動而有壓力；交通能力則可利用平常假日返家，以及和同學邀約出遊等，去訓練搭乘大眾交通運輸的能力，或是考取各項交通工具的駕照；壓力調適的部分則可以結合一些學生諮商中心團體課程，鼓勵學生參加，必要時也可轉介諮商心理師，安排進一步諮商。這些能力在大學四年以及未來就業上都會有很大幫助，可以讓學生更快融入新的階段，在資源教室平常的活動辦理、和學生定期會談、ISP 會議等，可以將這樣的思維及能力培養帶進去，讓學生去思考畢業後的打算，以及培養基本的就業能力。

（三）大三階段：

進入大三後，學生對於本科系的專業學習已經有一些初步的專業素養，而部分科系也會在三年級時安排相關實習課程，在這樣的一個階段主要則是往未來職業傾向去探索，讓學生去思考及探索未來想要從事哪種類型的工作，每一個科系在未來畢業發展也都會有不同的小領域去劃分，如教育系畢業後有國小、國中、高中、特教老師或其他教學行政人員等各種小領域，此外不見得畢業後要往相關科系的領域去發展，也可跨領域去做未來的生涯規劃。所以在這一時期學生要先瞭解自己科系畢業後的出路有那些，這個可透過系上的生涯發展介紹、學長姐的畢業出路、實習課程及相關講座等，從中去取得資訊**思考自己的興趣在哪，開始往那個領域做就業準備。**

在此時期，也可以開始累積工讀經驗，有些學生會更早就去工讀，而一些公司也會提供身心障礙者的工讀機會，可以透過校內就業輔導單位、資源教室、相關人力銀行網站等，去找尋這些相關工讀機會，從中去增進及累積自己的工作經驗。若學生在這個時期還不知道自己要走往哪個領域，或是還有些徬徨，可以轉介職業輔導評量，協助學生透過職業輔導評量瞭解自己的優弱勢能力，評估自己在未來就業上的狀態，以及自己對職業選擇的性向，如同 Frank Parsons 特質因素理論所提到的，個體在選擇職業時，會選擇與自己特質能夠互相對應的職業，因此透過職評瞭解自己的特質和職業樣態作為初步選擇的參考，並擬定相關的就業準備計畫，利用大四這一年去執行。

（四）大四階段：

在這一階段，學生即將畢業進入職場，而在這階段剛開始，特別是大四上和大四下剛開學的時間，一定要和學生確認他的畢業條件是否都達成，特別是一些通識學分、選修學分、系所其他畢業條件以及學校規定的畢業門檻等，有時學生會以為自己已經都修完所有學分了，但最後卻少算到選修或通識學分，或是漏掉系上的其他畢業條件，而導致無法順利畢業，需要在延畢一年，所以在大四這一階段，每學期剛開學時一定要和學生確認其相關畢業條件的完成度，以免最後少了某些條件而無法畢業。

當確定學生可如期順利畢業後，再來就是協助學生進行就業前準備，面對即將開始尋找人生第一份工作，該做哪些準備呢？首先是履歷表，要找工作一定要先將自己的履歷表及自傳準備好，身心障礙學生對於履歷表及自傳常會有的一個問題是，要不要寫出障礙狀況，這邊並沒有一定的標準可寫可不寫，但掌握一個原則，履歷表是取得面試機會的第一印象，所以有

寫到障礙狀況時，一定要再加上如何克服障礙，而讓大學的學習（或什麼事情）得以順利完成的描述。而履歷表及自傳的內容，也會是之後面試官進行面試提問的依據，一些問題會從履歷表及自傳中寫到的事情發展出來，面試官可能會問說「你自傳中有提到什麼什麼，可以現場在詳細說明一下嗎？」這樣的問題，所以履歷表及自傳的內容一定要真實，不可造假或過於浮誇。這些履歷表及自傳的寫法，在畢業季的到來，校內一定會舉辦很多就業活動，裡面會有履歷表及自傳的撰寫和健檢課程，可以鼓勵學生去參加，或是資源教室自己舉辦邀請講師來講。履歷表寫法的課程，通常會跟著面試技巧一起搭配，對於面試的部分，首先是服裝，在畢業前通常大四的班級都會舉辦謝師宴，學生可以利用這樣的機會，去添購一套正式服裝，謝師宴當天可以穿，未來面試的時候也可以穿。再來就是面試時一定會被要求做簡短的自我介紹，這邊一定要先寫好約3~5分鐘左右的自我介紹稿，然後反覆不斷的練習演說，讓自己上場時可以流暢演說，而不會緊張結巴。這些都有很多講師可以邀約來演講，教導學生如何去寫履歷表及面試準備，而資源教室可以在課程完後搭配面試模擬，讓即將畢業的大四學生互相擔任面試官，進行面試模擬演練。

當履歷表及自傳準備好了以後，再來就是求職管道，常見的求職管道大多是網路上的台灣就業通、104、1111、518 等人力銀行，然後是各家公司網站的徵才，以及校內畢業前會舉辦的就業博覽會等，這是一般常見的就業管道，對於身心障礙者來說，還有身心障礙者定額進用、身障就業服務員可以去運用，不過往往學生會先從一般就業管道試試看，等找不到工作再來嘗試身障就業管道，既然有兩種就業管道，就要鼓勵學生同步一起去試試，這樣一來就業機會更多，更有辦法去選擇自己喜愛的職業。大四畢業前也會連接政府相關就業資源，安排畢業轉銜會議，主要讓學生瞭解目前政府有哪些身心障礙者就業資源可以運用，以及身障就業服務的內容、流程。

以上是筆者根據自身服務於資源教室的經驗，列出從大一到大四在生涯輔導上的重點，簡單來說大一主軸在於生活及學習適應；大二在於就業心態建立及培養就業能力；大三則是職業傾向和興趣探索，確立未來就業目標；大四則是就業前準備及相關資源的連結。這些可以依照各校的行政作業、風格、學生狀態等，融入資源教室定期舉辦的活動中，而在活動的辦理上，可以結合附近其他學校的資源教室，一起共同辦理，讓彼此學生互相交流，增加不同的視野，促進學生對未來生涯的思考，從大一到大四協助學生去做好生涯規劃。而每一位身心障礙學生都是獨特的個體，即使有著相同障礙狀況，也會因其成長背景有著不同狀態，所以在身心障礙學生輔導工作上，個別化是很重要的一件事，這部分則需要多花時間去和學生相

處，才能瞭解到每位學生的獨特性，擬定出專屬於他的個別化支持計畫，讓他在生活、學習、心理及生涯上都能順利發展。

參考文獻

Bordin , E. S., Nachmann , B., and Segal , S. J. (1963). An articulated framework for vocational development. *Journal of Counseling Psychology*, 10, 107—116 .

Parsons, F. (1909). *Choosing a vocation*. Boston: Houghton Mifflin.

Super, D. E. (1980). A life-span, life-space approach to career development. *Journal of vocational behavior*, 16(3), 282-298.

中華民國統計資訊網 (2018)。106 年就業失業統計年報提要分析。2018 年 4 月 23 日取自：
<https://www.stat.gov.tw/ct.asp?xItem=41670&ctNode=516&mp=4>

內政部統計通報 (2018)。107 年第 9 週內政統計通報(國人近 10 年來擁有「研究所」學歷人口增加近 1 倍)。2018 年 4 月 23 日取自：
https://www.moi.gov.tw/stat/node.aspx?cate_sn=-1&belong_sn=7460&sn=7598

考選部 (2018)。各種考試統計 (106 年關務人員、身心障礙人員、國軍上校以上軍官轉任公務人員考試)。2018 年 4 月 23 日取自：
http://www.moex.gov.tw/main/ExamReport/wFrmExamStatistics.aspx?menu_id=158

何玉林、蔡桂芳 (2015)。大專校院身心障礙畢業生就業狀況、工作滿意度與就業困難之研究。東臺灣特殊教育學報，17，85-104。

教育部特殊教育通報網 (2018)。106 學年度大專院校各縣市特教類別學生數統計。2018 年 4 月 23 日取自：
https://www.set.edu.tw/Stastic_WEB/sta2/default.asp

陳麗如 (2014)。就業傾向之大專離校身心障礙學生就業轉銜需求滿足與就業力之探究。教育研究學報，48 (1)，45-66。

衛生福利部統計處 (2018)。105 年身心障礙者生活狀況及需求調查報告。2018 年 4 月 23 日取自：
<https://dep.mohw.gov.tw/DOS/lp-1770-113.html>

資源探索站

職業輔導評量服務

中山醫學大學職能治療學系於民國 91 年起，承接台中縣身心障礙者職業評量業務、93-94 年度承接台中市政府中途致殘肢體障礙者職業重建服務計畫，95 年至今承接台中市職業輔導評量計畫，有完整的職評經驗。

為協助身心障礙者於就業前瞭解其職業潛能、興趣、技能、工作人格、生理狀況及所需就業輔具或服務等，透過客觀評量工具進行評量，並據以提出職業訓練、就業轉銜、就業輔導等服務建議，幫助身心障礙者適應就業，以落實身心障礙者之職業重建工作。

服務對象

設籍或居住、就學、就業台中市年滿十五歲以上之身心障礙者，並經勞工局職業重建服務窗口評估轉介者。

- 一、有就業或接受職業訓練意願，經評估需要職業輔導評量者。
- 二、依身心障礙者權益保障法第 34 條第 2 項規定需為其提供庇護性就業服務之個案。
- 三、無身心障礙手冊（證明）之職業災害勞工，經職業災害勞工個案主動服務計畫轉介評估需要職業輔導評量者。
- 四、其他經主管機關認定之個案。

◆ 服務流程

- 一、由台中市勞工局職業重建個案管理員對個案先予以初評，認為有提供職業輔導評量之必要者轉介本單位進行職業輔導評量服務。
- 二、本單位於受理案件後三個工作天內，根據轉介資料評估決定是否提供評量，並回覆轉介之職管員評估結果及預計派遣之職業輔導評量員。
- 三、本單位於同意提供評量服務並於回覆派案結果後七個工作天內，由職評員與個案晤談，收集個案服務所需相關資料。

四、職評員應於接案晤談日後三個日曆天之內，根據轉介之職業輔導評量需求及接案晤談所得，研擬個別化職業輔導評量計畫。並徵得個案同意，且於計畫中簽名確認後開始執行。

五、職評員應盡速提供個案必要之標準化心理測驗、工作樣本、情境評量、現場試做及職場分析等相關評量服務。

六、職評員於評量完成後，應儘速邀請個案、職管員召開職業輔導評量說明會。另應於說明會後盡速完成職業輔導評量報告，並登錄於「全國身心障礙者職業重建個案服務資訊管理系統」。

◆ 評估項目

身心障礙者狀況與功能表現、學習特性與喜好、職業興趣、職業性向、工作技能、工作人格、潛在就業環境分析、就業輔具或職務再設計等。

◆ 評估方式

標準化心理測驗、工作樣本、情境評量、現場試做等。

◆ 職評 Q&A

Q：職業輔導評量需不需要收費？

A：臺中市職業輔導評量服務由臺中市政府全額補助，不需要另外付費。

資料來源：

中山醫學大學 職能治療系服務計畫

<http://ot.csmu.edu.tw/files/11-1051-11.php?Lang=zh-tw>

地址：402 台中市南區建國北路一段 110 號

電話：04-24730022 轉 12013

E-mail：joelin@csmu.edu.tw