

志願 選填

110 學年

花蓮縣志願選填試探後
適性輔導策略問答集

沒有人比你更渴望認識自己（學生篇）

「你很好，你從出生就很美好，或許你遭遇過許多難受的事情，但這些事情從來沒有摧毀你的溫柔與善良，現在的你仍然像出生時一樣的美好，你值得自己全部的接納與擁抱。」

沒有人比您更擔憂孩子失敗（家長篇）

我們需要接納我們的確有這些焦慮，然後，我們也需要安慰照顧我們自己，明白這些是我們自己的擔憂，不是孩子的，孩子只是朝向未知，並不朝向失敗。

沒有人比您更希望學生成功（教師篇）

學生此時的困惑為難，相信老師們都看在眼里，許多時候他/她們更是用憤怒與視而不見包裝內在的憂鬱、哀傷、羞愧、恐懼……。這些無法直接表明的彆扭的確都造成進行生涯輔導工作時的困難，有時更令我們受挫。

花蓮縣學生輔導諮商中心

2022 年 3 月

目 錄

學生篇

沒有人比你更渴望認識自己。-----	1
我沒有特別喜歡、感興趣的事情，可以怎麼發現自己的喜好？-----	3
我不清楚自己擅長什麼，我怎麼知道自己比別人擅長的事情？-----	4
我對某些事情有興趣，但不確定是否該依此做出選擇？-----	6
我擅長做某些事情，但不確定是否該依此做出選擇？-----	8
對於現有的生涯選項都沒有想法，我可以找誰討論？-----	9
家長已經規劃好我的生涯選擇，我可以怎麼和家長討論？-----	11
我希望生涯選擇能夠更與就業有關，我可以怎麼規劃？-----	12

家長篇

沒有人比您更擔憂孩子失敗。-----	14
孩子即將面臨升學選擇了，我可以怎麼支持孩子？-----	17
孩子不願意和我討論生涯想法，我能預備些什麼？-----	20
我怎麼確認孩子做的生涯選擇是合適的？-----	21
孩子對於未來沒有想法，我能怎麼協助？-----	23
家中的經濟負荷較大，有哪些資源可以申請？-----	26

教師篇

沒有人比您更希望學生成功。-----	27
學生時輟時學，如何協助復學與生涯選擇？-----	29
學生未有顯著的興趣或性向，如何輔導生涯選擇？-----	30
孩子與家長有意見衝突時，如何協調後續生涯選擇？-----	32
學生的生活環境較為弱勢時，有哪些資源可以申請？-----	33
若學生沒有意願升學，有哪些職訓相關方案可選擇？-----	34

認識

沒有人比你更渴望認識自己。

親愛的同學：

你好，現在可能是你正在國中三年級的時刻，你將要練習為自己做出第一次的生涯選擇，試著在認識自己與整合外界資訊的過程中，做出一個讓自己的能力有資源得到成長，也讓自己的狀態有機會感到安適的選擇。

因為是第一次開始要認識自己，相信對任何人來說都不容易，就像是新買的手機第一次開機，需要多一點的時間整合內部的資訊，同時還要藉由接收外部的訊號，才知道自己定位在何處。那麼，或許你會想問：「我們要怎麼開始？」，或是「我現在不想認識自己可不可以？」

許多起點都是好的起點，只要是與自己有關的事情，但我們更想了解的是——「當您不想認識自己」這件事，那個「不想」裡面有些什麼？我們有幾個猜想：

1. 「不想認識自己」，認為現在的自己很好。
2. 「不想認識自己」，覺得自己不重要。
3. 「不想認識自己」，其實是擔心自己不夠好。

認識

沒有人比你更渴望認識自己。

（續前頁）

如果是認為現在的自己很好，我們也很為你高興，表示你有感受到對自己的滿意，也有接收到旁人對你的肯定，我們希望這些感受也能一直延續下去，支持你在接下來的生涯選擇時，懷抱對自己充滿潛力的看法。

如果是覺得認識自己不重要，不曉得是不是在之前的生活中發生了什麼，讓自己覺得不被接受，或是當你表達需要或感受的時候，卻遭遇了堅定的拒絕或忽視，你因而明白，甚至開始習慣認為自己不重要，而認識自己也並不重要。

如果是擔心自己不夠好，那麼我們能夠想像要認識自己會是一件多麼有壓力的事情，萬一發現自己某些部分不像想像中的美好時，又要怎麼自處或好好地安慰自己呢？我們的確需要在認識自己之前有一些準備。

這些話是我們想要告訴你的，但我們更希望可以由你告訴自己：「你很好，你從出生就很美好，或許你遭遇過許多難受的事情，但這些事情從來沒有摧毀你的溫柔與善良，現在的你仍然像出生時一樣的美好，你值得自己全部的接納與擁抱。」

發現

我沒有特別喜歡、感興趣的事情，
可以怎麼發現自己的喜好？

邀請你回想與感覺一下，在你的生活中會有高興相關的情緒嗎？就是在你的記憶中，有想起在做哪些事情時覺得有趣或快樂嗎？

這些讓你可以連結到高興的情緒的日常生活，或是讓你感到欣慰滿足的「小確幸」都是我們找到自己興趣的重要線索。我們還可以進一步分門別類的回想，在家中，我做那些事情會讓我覺得高興，或是在學校裡的那些活動與課程，我在參與的時候是會覺得開心的。這些回想，有可能是一個人的活動，也有可能是與親人、同學一起進行的活動，都可以把事情做為參考。

經過以上的嘗試之後，如果你仍然覺得生活中很少有讓您感興趣的事情，也許我們需要找到人一起進行有機會表達感覺的活動，當然，這個人需要願意陪伴您，並且支持你練習感覺並表達感覺。隨著這樣的練習越來越多，您或許不會馬上知道自己喜歡或對什麼事情感興趣，但是你會漸漸知道自己不喜歡或討厭什麼，這也是非常重要的感覺與進展，希望你也能肯定自己這個過程中的許多感受。

知道

我不清楚自己擅長什麼，
我怎麼知道自己比別人擅長的事情？

會不會，你自己和別人都還沒有發現你擅長的事情？也有可能，其實在別人眼中你有很多擅長的事情，只是你仍然覺得自己不夠好。

有時候自己擅長什麼的確不太容易被發現，甚至會藏在很細節的生活當中，需要透過自己或親友的專注留意，或是需要透過外在紀錄的幫忙，我們才會發現它。只是我們比較容易留意大家都習慣注意的項目，而不是留意每個人特別的部分，大家習慣看到的可能是：學校成績好、比賽表現佳.....等等。至於某些在生活中每日發生的事情，或是比較個人的活動，就不容易被自己或別人發現，而不認為自己有擅長的事情。

像是：可以為自己準備喜歡的食物、經常透過寫字或繪畫表達自己的心情、書桌或房間很亂卻找得到東西、知道如何在不違反校規下做出喜歡的穿搭、容易親近小動物.....等等。這些都是特別的擅長，只是不太有機會受到自己或別人的肯定，因為這些肯定也需要來自一些從容時的想像力與外在資訊的連結。

知道

我不清楚自己擅長什麼，
我怎麼知道自己比別人擅長的事情？

（續前頁）

邀請你可以透過學校提供給每位國中三年級學生的《與孩子一同認識技職教育與職業世界》的宣導單張，想想那些生活中看似平凡對你來說卻不費力的事情，會不會與這些未來要發展的方向有些關聯，也認同自己的擅長在這個世界上會有一個屬於你自己的位置。

然而，也仍然有一種可能，或許你曾經聽過不少別人對你的讚美，可是你覺得自己不值得這麼多的肯定，並認為自己只是一時的運氣好或是應該還要做得更好。

我們很心疼這些過度謙卑與難以接受肯定的發生，我們知道你不是故意的，甚至你也無從控制這些想法，但是這實在令人難過。或許，在下一次別人肯定或讚美時，我們想邀請你對自己說：「我是值得這些肯定的」，讓我們從這裡開始。

興趣

我對某些事情有興趣，
但不確定是否該依此做出選擇？

很高興你對某些事情很有興趣，這是一個重要的好消息，表示你真的樂在其中，並且正在慎重的考慮是不是以此做為生涯選擇的方向。我們想要支持你能夠順利發展您的興趣，也會希望能和你一同確認在這條發展的道路上，需要有哪些資源的配合。

如果我們初步把資源分成內在與外在的資源，在內在資源的部分，我們需要你幫忙自己確認目前已經習得的能力，是否足夠在下一個階段順利起步。假設你對汽車產業有興趣，希望進入花蓮高工的汽車科學習，汽車科的專業科目中會有電學與力學的相關科目，需要在國中階段的數學科與自然科有足夠的基礎，比較能接軌在技術型高中內的學習，而如果需要查詢各個高中科別的課程資料，可以到「全國高級中等學校課程計畫平台」(<https://course.tchcvs.tc.edu.tw/index.asp>) 網站進行查詢。

興趣

我對某些事情有興趣，
但不確定是否該依此做出選擇？

（續前頁）

外在資源的部分，這會和任何生涯選擇都會遇到的問題一樣，選擇到一個新環境學習或發展，都需要規畫預計投入的費用、時間、交通、居住.....是否為自己與家人能夠負擔得起，或者需要在其中的重要項目間做出一些取捨。

資源不足的時候，也許是練習把握在有限的時間中付出更多努力以累積資源的時刻，不管是內在資源（基礎能力）或是外在資源（各項成本）的部分。

擅長

我擅長做某些事情，
但不確定是否該依此做出選擇？

很高興你發現自己擅長的領域，代表你對自己的能力有足夠的認識與把握，這十分令人為你高興，相信你已經展露的能力也讓身旁的親友都對你未來的發展寄予厚望，或許也讓你對於未來的方向已經有了初步的決定。我們只是關心，這些親友對你的期待或是你對自己的期待，除了因為能力可以勝任之外，你有沒有喜歡？或是，你有沒有過於勉強自己？

擅長的能力應該是一種祝福，而不是一種束縛，如果你有感受到自己過於勉強，我們希望你有機會找到一種平衡的方式，而不是全然的拒絕或接受。

試圖讓這個擅長的能力成為支持自己的動力，例如：對於真正想要發展的方向，但是在花蓮並沒有合適的選項，你仍然可以使用擅長的能力在現有的選項中持續累積，這些累積的成績不會完全代表你，但可以支持你成為自己想要成為的人。

討論

對於現有的生涯選項都沒有想法，
我可以找誰討論？

我們想要先表達的是，沒有明確生涯方向的想法這件事情很正常，許多對於個人生涯的想法正是在青少年與成年前期的階段經由討論與思考慢慢形成的，或是即便沒有完全具體的方向，也希望可以透過與人討論找到初步可行的選項。

在我們的想像中，會有一些人選供你參考，像是：家中的照顧者、學校中的導師與學輔處/輔導室的老師、或任何你覺得友善可討論的老師。

討論

對於現有的生涯選項都沒有想法，
我可以找誰討論？

（續前頁）

實際上這些人選合不合適與你進行討論，我們還是邀請你進行評估，例如：對方能不能傾聽？能不能協助您更理解你自己？能不能對於現有的選項進行分析？對方如果提出一些堅持，對方能不能說清楚堅持的理由？在這些堅持中有無考量到你的需求與想法？並試著提出可以與你有共識的選項。

我們在這裡設定討論的目標並非要快速找到最完美的生涯選項，而是找出合適討論的對象，然後讓自己的想法可以在幾次與對方的討論中逐漸成形，而得到可以選擇的方向。

家長

家長已經規劃好我的生涯選擇，
我可以怎麼和家長討論？

我們知道這對許多人來說是很為難的狀態，有可能這個為難可以和家長直說，也有可能你因為顧慮某些事情而無法說出口。

我們相信你有你的溫柔與無奈，許多時候會決定自己一個人承擔，包括一直以來習慣的委屈與失落，這種時候要對已經有堅定意見的家長說出自己的想法真的會很困難。許多時候也很難預料自己說出口之後，家長會有什麼樣的回應，但我們仍然希望這些委屈與失落，不是由你自己一人面對，我們邀請你如果正在這種苦惱中，可以先與學校的老師討論，讓自己的情緒與感受有人可以連結。

有時候，光是有人可以連結感受與情緒，我們就有機會找到更多可能性，或是有更多與家長進行溝通的彈性，而不用預設這一次也和過往的無數次一樣只能感到失望。選擇再相信別人一次，也是一種勇敢。

就業

我希望生涯選擇能夠更與就業有關，
我可以怎麼規劃？

在國中的階段你已經能夠務實的思考關於未來就業的發展，實在很不簡單，我們也很想支持你的需求，提出以下的幾點建議供你參考。

1. 主流的勞動市場中，職涯發展有大致的軌跡訊息可以參考，網路上的人力銀行網站都有相關資訊，你可以點進其中一個網站，如：「104 職務大百科」（<https://www.104.com.tw/jb/jobwiki/nav>），提供有關該職務所需要的能力或證照，以及那些科系或是學歷畢業較有機會進入這個職務，還有在這個職務上的薪資與職缺概況。
2. 多元與個別化的職涯發展，則可以參考更多有關個人經驗的分享，如：「IOH 開放個人經驗平台—工作講座」（<https://ioh.tw/talks?type=Work>），提供專業人員的職涯經驗分享，有更細緻與實務的資訊。

就業

我希望生涯選擇能夠更與就業有關，
我可以怎麼規劃？

（續前頁）

3. 部分網路上較少有公開資訊的職業，也可以透過電話詢問該從業人員，多數工作單位皆設有人力資源/人事部門，希望未來錄取到優秀的人才，相信會願意回應有禮貌的學生所提出的諮詢問題。
4. 網路上也有許多 Youtube 影片在介紹職業的實際工作內容與甘苦談，可以參考這些頻道影片的介紹，如：「目映台北」的《百工職魂》系列（https://www.youtube.com/playlist?list=PL-wOEj7Kwk_7xn8_bL6iBTAGMcrXRewon）、「木曜 4 超玩」的《一日系列》（https://www.youtube.com/playlist?list=PL_mdITDph7YjdCITzHJJwBv07ws_W7w9Z）

擔憂

沒有人比您更擔憂孩子失敗。

親愛的家長：

您好，很感謝您願意為了孩子開始閱讀這份資料，我們相信要把對孩子的關心付諸行動從來都不容易，希望您能肯定自己的心意與投入。

國中階段的孩子，與照顧者之間的情感湧動往往複雜而瞬息萬變，許多時候不是因為照顧者哪裡做得不好，而是孩子內在正在經驗自我認同的發展，孩子自己想要在他人與自己的眼中更成熟、自信、獨立……。只是這些發展都非一蹴可及，需要時間，有時候家庭關係就是處在這種青黃不接的時刻，孩子既需要被尊重，也需要不時的協助。

在這種時刻，所有的照顧者都難免跟不上孩子的變化，因為照顧者早已離開自身的青春太遠，而距離撫育的歲月太近。於是，我們對孩子的關心幾乎無可避免的焦慮，擔心孩子的表現是否落後其他同儕、擔心孩子的內在是否隱瞞了無法負荷之事、擔心孩子的未來是否取得更多的資源與優勢……。

擔憂

沒有人比您更擔憂孩子失敗。

（續前頁）

這些都是身為照顧者的必然，我們需要接納我們的確有這些焦慮，然後，我們也需要安慰照顧我們自己，明白這些是我們自己的擔憂，不是孩子的，孩子只是朝向未知，並不朝向失敗。

然而，身為照顧者的我們，或許我們生命中最大的恐懼不是孩子的失敗，而是恐懼我們自己是個不夠好的照顧者，而想要事事涉入指導或是保持距離遠觀。遺憾的是，我們或許未曾有過足夠的資源，去分辨對於自己恐懼之事的認識，這是我們自己身為家長的功課，沒有任何人能代替我們做這個功課，孩子也不應該是幫助我們免於恐懼的人選。

孩子此時正在深刻的發展自我以迎向他/她們自己的生涯，我們過度焦慮與恐懼的心情或眼光，也會在無意間塑造他/她們的認同，他/她們可能以為自己容易失敗、認為自己不夠好，甚至覺得沒有人愛自己，這並不是我們希望看見的事情。

擔憂

沒有人比您更擔憂孩子失敗。

（續前頁）

此刻，表面上是孩子在面對生涯的選擇題，實際上更是照顧者在面對親子人生的問答題：「我能怎麼尊重孩子的想望，又支持他/她面對現實的有限，陪伴那些無常發生的喜悅或失落的時刻到來？」

孩子對照顧者最大的渴望在於——愛與歸屬，我們因此設定了一些情境，並試著提供可能的互動方向，希望支持照顧者讓孩子感到安全的愛多過那些我們自己尚未明瞭的恐懼。

支持

孩子即將面臨升學選擇了，
我可以怎麼支持孩子？

孩子正處在青少年階段，有可能會特別想要表達主見，或是拒絕被干涉，期待所有家人朋友都能夠相信且尊重他/她的選擇。

只是作為家長不免需要幫忙孩子留意現實面的問題，或是您也有對於孩子從出生以來的了解，認為孩子往某些方向發展可能會更順利。我們知道這些心情都是真實存在的，而我們怎麼把這些心意傳遞給孩子們，是這個時刻所有家長都在面對的功課，您並不會是孤單的一個人。

對於已經有想法的孩子，而且孩子的想法也在您可以接受的範圍之中，那麼只是多聽他/她談談關於這個選擇的想法，讓孩子透過這個述說的過程與您分享那些想要被肯定的心情，孩子如果能夠感受到您願意傾聽他/她，就是最大的支持。

支持

孩子即將面臨升學選擇了，
我可以怎麼支持孩子？

（續前頁）

對於已經有想法的孩子，而孩子的這個想法並不在您可以接受的範圍之中，我們想先邀請您暫停您接下來會做的任何事情，無論您想要聽聽孩子怎麼說或是想要勸阻他/她，我們都想先邀請您回到您自己的心情。

首先，如果這是孩子第一次說出他/她讓您覺得難以接受的想法，我們相信您可能會覺得很不適應，畢竟，過往孩子都能夠依循您的建議或想法，怎麼會這次和之前不同，這的確令人困惑與不易接受。

如果孩子已經不是第一次提出與您不同的想法，不知道這會不會讓您也聯想到他/她先前的唱反調，甚至認為孩子在與自己作對，而感到生氣，或許在這些生氣的背後還有您對於孩子不像小時候那樣貼心聽話，而感到失落與哀傷。

支持

孩子即將面臨升學選擇了，
我可以怎麼支持孩子？

（續前頁）

這些情緒來臨的時刻，有可能會讓我們更不容易與孩子好好對話，我們希望可以支持您先給自己一些時間，也許是幾十分鐘的時間，或是隔天，先感受自己的情緒，並且告訴自己：「孩子不是針對我，但孩子的確在變化與成長當中，我有這些情緒很正常，我需要一些時間接納自己有許多情緒。」

在您支持自己獲得足夠的時間接納自己的情緒之後，我們可以邀請孩子分享他/她如何形成這個生涯選擇，以及他/她預計如何實踐。孩子絕對會知道他/她所提出的生涯選擇其實不在您可接受的範圍內，但是當我們能夠暫停自己，感受自己的情緒，讓我們處在穩定中去面對孩子心中的不安，這些不被情緒操控的時刻，已經是對他/她的支持。這樣做很困難，我們都要記得感謝自己。

預備

孩子不願意和我討論生涯想法，
我能預備些什麼？

如果您的孩子平時和您都正常互動，就只是迴避有關生涯話題，或許他/她也有可能不知道與您從何說起，或是，他/她會擔心與您談起這件事情之後您的反應。

如果是孩子不知道從何提起，我們想邀請您先閱讀一些資訊，讓您自己有一些談話前的準備，像是國中三年級的同學已經收到一張《與孩子一同認識技職教育與職業世界》的宣導單張。這張資料中提供了花蓮縣內的技術型高中、綜合高中、專科的學習內容、畢業後就業、就讀相關費用、可申請的獎學金與補助資料。

當您覺得您在資訊上已經有一些準備，我們也想邀請您在心理上做好一些預備，這個預備不是假設孩子的反應，而是預備您自己在孩子說出一些想法之後，您能否肯定自己這次已經有足夠的進展，並且以建立與孩子的連結為優先，不以評估孩子的想法為優劣，讓孩子有意願繼續和您分享他/她的生涯想法。

確認

我怎麼確認孩子做的生涯選擇是合適的？

孩子在與家長討論生涯選擇的過程中，同時也是一個親子之間核對價值觀、期待、需求的過程。

所有的家長都期待孩子和自己一樣成功，甚至比自己更成功，這些期待充滿了對孩子的祝福，我們希望這些祝福都是美好的。但我們也在學校中見過許多孩子的掙扎，他們除了得到這個祝福，也同樣感到束縛，當家長的期待成為唯一的生涯選擇時，孩子就被困在這個期待中，家長其實也同樣困在這個期待中。

家長在這個期待裡有自己已經覺察或是未覺察的個人的需求想要滿足，很難是「我是為了孩子好」一言以蔽之。孩子也在這個生涯的選擇中想要回應自己的需求，孩子的探索必然要在人生中發生。儘管有些孩子看似聽從家長，讓家長感到滿意與放心，實際上孩子內在可能是隔絕感受或是壓抑、延後自己的需要。

確認

我怎麼確認孩子做的生涯選擇是合適的？

（續前頁）

我們希望邀請您與孩子確認的事情不是那些生涯選擇才合適，我們更希望讓您有機會確認到孩子進行生涯選擇時的狀態，例如：孩子是如何形成他/她的生涯選擇想法？他/她目前生涯選擇的具體選項是什麼？關於孩子所提出生涯選擇他/她計畫怎麼執行與實踐？孩子有沒有對於這個生涯選擇不順利時的備案？

當孩子能夠在您穩定情緒的支持下，具體化他/她自己內在的想法與需求時，也許您原本心中那些「不合適」的生涯選擇，其實是照顧了孩子的需求，而我們願意更真實的面對——「即便是關係再好的家長與孩子，對於人生都可能有不一樣的需求。」

這是我們適應著孩子長大的練習題，如果我們從現在開始練習，練習分辨那些是孩子的需求或您自己的需求，並且您也在可行的範圍內支持他/她的需求時，那麼他/她有一天挫敗時，孩子會願意為自己負責，會願意讓您知道。

協助

孩子對於未來沒有想法，
我能怎麼協助？

我們傾向這是一種暫時性的狀態，這個狀態有過去的發展歷史，至於在未來會不會延續，則需要我們與孩子一起探索。

在這個狀態面前，我們需要先調整合理的目標，您的孩子在目前有限的時間中，不一定會快速的找到中長期的生涯發展方向，如果從無到有的話，比較有可能先找到短期可接受的生涯選項。

然後我們會需要探索孩子的狀態僅僅是生涯相關訊息的不足，亦或是在孩子心裡存在著為了保護自己或家人的機制。

協助

孩子對於未來沒有想法，
我能怎麼協助？

（續前頁）

如果是前者，藉由美國伊利諾大學教授史旺（Swain）博士針對生涯規劃，所提出的「生涯金三角模型：自我、環境、資訊」，教育部應用此模型而為每位國中生都有提供一本《國中學生生涯發展紀錄手冊》。手冊中有關於促進孩子個人自我認識的興趣、性向與價值觀的段落，也有孩子進行生涯選擇時於環境中評估利弊得失的初階方法，在資訊方面提供了生涯選擇相應的網站資訊，另可參考「國中畢業生適性入學宣導網站」（<https://adapt.k12ea.gov.tw/>）、「教育部國民及學前教育署學生生涯輔導網」（<https://career.cloud.ncnu.edu.tw/>），皆有對於國中畢業生生涯選擇相關的文字或影片介紹。

若以生涯金三角模型進行訊息的彙整與討論後，應有機會與孩子一同找到短期可接受的生涯選項，孩子在此之前可能只是未取得足夠的訊息或是在彙整歸納訊息過程中遇到困難。

協助

孩子對於未來沒有想法，
我能怎麼協助？

（續前頁）

如果是後者，孩子已經建立起保護自己或家人的機制，而我們僅能得到他/她表達對於生涯沒有想法的回應，而事事以大人的想法為主。

這樣的孩子有可能存在著「親職化」(parentification) 現象，來源自孩子在成長過程中，被過早賦予了獨自照顧自己或家人的任務，任務內容可能是家庭事務上或關係情緒上的，而這些任務原本該由成年照顧者擔任。這樣的孩子時時以家中其他人的需要為優先，甚至恐懼自己沒有做好時，會遭遇親子連結的斷裂。

孩子會很難讓自我真實的感覺出現，對他/她來說是一件痛苦的事情。但是當孩子有機會處在一段夠長期且安全的關係中，一段孩子不用持續付出或讓步委屈自己，即便他/她自己不夠有功能也能被接受，並確定不會被遺棄的關係時，這樣的安全感，漸漸的會讓他/她有機會感受自我的感覺，他/她會知道自己喜歡什麼與厭惡什麼，自然也會對於生涯選擇有方向，只是這一切需要足夠的時間。

資源

家中的經濟負荷較大，
有哪些資源可以申請？

依據教育部的 12 年國教免學費政策，只要是就讀高職、綜合高中與五專前三年，免繳學費項目的費用；就讀普通高中則是符合家庭年所得總額新台幣 148 萬以下也免繳學費項目費用。高職科別若符合教育部國民及學前教育署的「產業特殊需求類科」，另可減免雜費費用。

高中職、五專各校對於原住民學生、經濟弱勢學生的費用補助規定可以詢問學校註冊組進行了解。

高中職、五專就學階段即可申請就學貸款，申貸流程可諮詢學校。

各校學校行政處室依其預算需求，可能會有學生工讀機會，可與學校進行了解。

希望

沒有人比您更希望學生成功。

親愛的老師：

您好，很感謝您願意翻開這份資料，也許是為了幫忙學生的生涯輔導工作，也許是要看看這次彙整的資料是否足夠貼近教育現場的需求，也許是您個人在教育工作中也有自己的生涯迷惘。無論如何，我們都歡迎您翻閱這份資料，從中選取對您有參考價值的內容，如果這整份資料能有一句話、一個段落能夠讓您記得，是我們的榮幸。

讓我們回到正要協助國中學生升學或做出生涯選擇的此時此刻，然而每個學生都在每個不同的家庭中成長，經歷了不同的發展過程，甚至受過不同的傷，而讓他/她們有今日的模樣與個性。

學生此時的困惑為難，相信老師們都看在眼裡，許多時候他/她們更是用憤怒與視而不見包裝內在的憂鬱、哀傷、羞愧、恐懼……。這些無法直接表明的彆扭的確都造成進行生涯輔導工作時的困難，有時更令我們受挫。

希望

沒有人比您更希望學生成功。

（續前頁）

身為老師的我們，希望學生能夠從逆境中反敗為勝或更上一層樓，沒有人比我們更希望如此，我們想要給學生更多關於成功的祝福。

然而我們的挑戰也始終存在，這麼多不一樣的學生，我們都希望他/她們成功，他/她們也需要各種不同的成功方法與路徑，可是我們自己的成功方式卻又是那麼有限，最多時候是來自我們個人生活中的成功經驗。所以，我們要如何以有限的個人經驗支持各種學生在不同成長情境中的多元生涯需求？

我們承認這份資料也無從提供各位老師完美的解答，我們試想，若是在理解學生們存有各種差異的前提下，在我們願意將自己的經驗視為眾多成功方程式的其中之一，而陪伴學生一步步地面對眼前的生涯困難，會不會這些在困難中同在與支持的過程，反而為他/她們未來各自不同的成功奠定了相同的基礎—「知道自己是

有價值的。」我們設定了一些困難情境中可能的工作方向，希望提供各位老師參考，以支持各位老師與學生的生涯輔導工作。

復學

學生時輟時學，
如何協助復學與生涯選擇？

建議學校老師可以依循「花蓮縣中輟學生通報協尋與復學輔導機制」(處務公告：72486，網址：<https://news.hlc.edu.tw/blank/departments/72486>)，透過學校及早進行的中輟學生輔導工作，讓學生多一些到校的時間。

部分有中輟經驗的學生可能對學校的主要學科較不感興趣，學業成績相對是班上的後段班，不容易有成就感。相較於主要學科，可能更喜歡動手操作的學習內容，若此時學生還只是國中一、二年級，也可以與學生或家長討論，若學生有參與國中三年級時技藝課程/技藝班的意願，也可以在「技藝教育學生遴薦及輔導會」遴選通過後讓學生在「技藝課程/技藝班」學習，提升學生的自我效能感。

後續也可再進一步與學生討論未來往高職、綜合高中、五專升學，或是可以考慮就讀高職建教班，會有更多機會提前接觸職場。

輔導

學生未有顯著的興趣或性向，
如何輔導生涯選擇？

建議老師可以從《國中學生生涯發展紀錄手冊》裡面已有的資料與學生進行討論，到了國中三年級，已經陸續完成心理測驗與生涯試探活動的紀錄，邀請老師可以參考這些資料，或是參考學生的《生涯檔案》中相關的學習單。藉由客觀資料與學生討論那些生涯選擇是有興趣與能力的，初步排除一些較無興趣或是能力落差較大的選項。

若上述的相關資料皆較難引起學生分享討論，也可以透過桌遊或牌卡的方式進行引導。民國 109 年年初已由教育處發放「108 學年度生涯輔導課程模組生涯桌遊」—《人生電影公司》，提供縣內各國中小一套。民國 109 年 9 月間也發放給各國中一套《Gemblo Deluxe 寶石陣》桌遊，以及民國 110 年 9 月間發放給各國中一套《Feelinks 同感》桌遊，以進行適性輔導相關工作。

輔導

學生未有顯著的興趣或性向，
如何輔導生涯選擇？

（續前頁）

教育處並於民國 111 年 2 月 25 日辦理全縣性「友善校園學生事務與輔導工作計畫—升學進路與輔導策略研習」，研習中介紹如何個別輔導學生使用《尋·嘗日：生活興趣探索卡》，以及此牌卡如何結合輔導活動課程班級使用。

如果學生對於各個生涯選擇都缺乏認識，那可能需要請老師先花一些時間向學生說明，諸如：普通高中、高職、綜合高中、五專.....等等，這些學校與科別大致上的學習內容與後續的進路發展。這些相關資料，皆有在「教育部國民及學前教育署學生生涯輔導網」(<https://career.cloud.ncnu.edu.tw/>) 可供搜尋連結。

協調

孩子與家長有意見衝突時，
如何協調後續生涯選擇？

建議老師可以先邀請學生聊聊，了解衝突發生的脈絡，以及近期家庭內相處的狀態。這些衝突也可能是其他的事件引起，只是學生的生涯選擇與家長的期待的確存在落差，這個落差就成為親子緊張關係的出口，衝突便在這個議題上發生了。

若短期內無法有效處理親子的緊張關係，可以回到學生生涯選擇的議題上，先了解學生選擇背後的需求，也另行了解家長期待的目的與心情。很有可能親子雙方都受到衝突情緒影響而陷入狹窄的視野與思考中，看不到其他生涯選擇的彈性。

可由學校邀請學生與家長共同到學校一起進行討論，由教師在旁協助，或請國中校內應有一位輔導相關教師於民國 110 年 9 月 10 日線上參與「從 EFT 觀點辨識孩子的行為與親子溝通問題」友善校園研習，當次研習有提供相關輔導知能，希望能夠在緊張的親子關係中，協調出讓雙方都有機會接受的選項。

資源

學生的生活環境較為弱勢時，
有哪些資源可以申請？

若學生未有穩定的家庭環境可供生活居住，個人身心的安全感也難以建立，在生涯發展的選擇上會受到更多限制的影響。

目前花蓮縣內的「社團法人中華育幼機構兒童關懷協會」（簡稱 CCSA）正在執行「花蓮縣提升少年自立生活適應協助服務量能計畫」，主要是服務非自願家外安置/失去家庭照顧庇護的孩子。經此機構評估是否開案，此計畫的服務內容為：訪視輔導、經濟補助、自立宿舍、心理諮商、自立工坊、團輔活動、創新服務。希望能夠確保少年自立轉銜最佳利益，順利過渡至社區穩定獨立生活。CCSA 東區工作站聯絡電話：03-857-2307。

若學生家庭僅為單純的經濟弱勢，則可向當地公所諮詢申請，是否符合以下兩項補助：「弱勢家庭兒童及少年緊急生活扶助」、「花蓮縣兒童及少年生活扶助」。尚有其他經濟需求者，則可另外諮詢民間相關社福機構，如：家扶中心、世界展望會、兒童福利聯盟、慈濟基金會……等。

職訓

若學生沒有意願升學，
有哪些職訓相關方案可選擇？

目前縣內有多個方案提供國中畢業後未有意願繼續升學的青少年進行生涯探索或職業訓練，歡迎學校教師聯絡以下單位，了解各個方案的申請方式與內容。

「青少年生涯探索號計畫」－花蓮縣政府教育處學管科

聯絡電話：03-8462860#235、226

方案網址：<https://news.hlc.edu.tw/blank/departments/73378>

「JP 少年職涯準備計畫」－台灣世界展望會花蓮二中心

聯絡電話：03-8235682#224、225

方案網址：<https://www.facebook.com/WVT.JP/>

「Yes, I can.青年就業培力方案」－基督教芥菜種會

聯絡電話：03-8262021#3526

方案網址：<https://www.facebook.com/yesicanforyouth/>

書名：110 學年花蓮縣志願選填試探後適性輔導策略問答集

製作單位：花蓮縣學生輔導諮商中心

編寫：游賀凱

審閱：許熒真

製作年月：2022 年 3 月

青少年的叛逆

發展心理學家艾瑞克森 (Eric H. Erikson) 提出社會心理發展階段理論，其中在童年期與成年期之間有一個緩衝的過程，稱之為「心理社會延宕期」 (psychosocial moratorium)。

此刻的青少年對自我的認同還在形成中，艾瑞克森認為如果沒有歷經這個過程，不

易成為一位健康且對自我認同清楚的成年人，而這個過程會有對自我的質疑與生活的叛逆。

青少年需要在過程中探索，透過思考許多外在的訊息，以及感覺內在的感受、價值觀，通過質疑與統整，而逐漸形成對自己一致性的理解與認同，並從而知道自己是誰，以及明白自己能成為誰。

這對青少年來說並不容易，對青少年身旁的大人來說也充滿挑戰，我們可能不易得知青少年內在的整合進展，更有可能受到自己的焦慮影響，而急於要求青少年還在探索與發展認同時，便要提前形成明確的自我認同或是生涯定向，但

探索

這就像是蛹中的毛毛蟲過早離開蛹，可能影響之後能否順利羽化。

對於大人而言，能做的是提供青少年合適的探索條件與環境，在過程中給予適度的支持，包括有可能在探索過程中遭遇的身心失調，並照顧好我們自己的焦慮，相信青少年能順利出蛹與羽化時伸展出他/她的翅膀而獨立飛翔。