

國立台東大學教育學系（所）

碩士論文

指導教授：梁忠銘 先生

高職生活適應困擾學生問題與輔導
之行動研究

研究生：陳鴻永 撰

中華民國九十五年六月

國立台東大學
學位論文考試委員審定書

系所別：教育研究所（課程與教學碩士班）

本班 陳鴻永 君

所提之論文 高職生活適應困擾學生問題與輔導之行動研究

業經本委員會通過合於 ☒ 碩士學位論文 ☐ 博士學位論文 條件

論文學位考試委員會：

湯維玲

（學位考試委員會主席）

魏俊華

張啓明

（指導教授）

論文學位考試日期：2006 年 06 月 26 日

國立台東大學

附註：1. 一式二份經學位考試委員會簽後，送交系所辦公室及註冊組或進修部存查。

2. 本表為日夜學制通用，請依個人學制分送教務處或進修部辦理。

博碩士論文授權書

本授權書所授權之論文為本人在 國立臺東大學 教育 系(所)
課程與教學 組 94 學年度第 2 學期取得 碩 士學位之論文。
論文名稱：高職生活適應困擾學生問題與輔導之行動研究

本人具有著作財產權之論文全文資料，授予下列單位：

同意	不同意	單 位
☒	☐	國家圖書館
☒	☐	本人畢業學校圖書館

得不限地域、時間與次數以微縮、光碟或其他各種數位化方式重製後散布發行或上載網站，藉由網路傳輸，提供讀者基於個人非營利性質之線上檢索、閱覽、下載或列印。

本論文為本人向經濟部智慧財產局申請專利(未申請者本條款請不予理會)的附件之一，申請文號為：_____，請將全文資料延後半年再公開。

公開時程

立即公開	一年後公開	二年後公開	三年後公開
V			

上述授權內容均無須訂立讓與及授權契約書。依本授權之發行權為非專屬性發行權利。依本授權所為之收錄、重製、發行及學術研發利用均為無償。上述同意與不同意之欄位若未鉤選，本人同意視同授權。

指導教授姓名：梁思宇 (親筆簽名)

研究生簽名：陳鴻永 (親筆正楷)

學 號：1792019 (務必填寫)

日 期：中華民國 95 年 07 月 19 日

1. 本授權書(得自 <http://www.lib.nttu.edu.tw/theses/> 下載)請以黑筆撰寫並影印裝訂於書名頁之次頁。
2. 依據 91 學年度第一學期一次教務會議決議：研究生畢業論文「至少需授權學校圖書館數位化，並至遲於三年後上載網路供各界使用及校內瀏覽。」

謝 誌

服務教職近卅年，除了於台灣師範大學教育研究所四十學分班進修之外，經常參加校內外的專業、教育、輔導、電腦、家庭教育等領域的進修與研習。在一個偶然的機會，學校同事陳進德主任及好友林自修主任分別參與進修並提供東華大學與台東大學教育研究所招生簡章的激勵之下，基於終生學習的理念毅然決定報考研究所進修，雖然年齡上略長於班級同學，幸賴師長們指導與同學們的鼓勵支持之下，得以順利完成學業。

論文寫作期間，特別感謝指導教授梁忠銘老師的細心指導與鼓勵，於教育理論、研究方法、治學態度、論文寫作、敬業精神、甚至文本編輯上的啓迪與示範，逐步引領我邁向更為嚴謹的學術涵養，受惠良多；感謝湯維玲教授與魏俊華教授於論文計畫與口試期間，對於論文內容詳細核閱並提出精闢的建言與指正，其治學之嚴謹與細心指導後進之態度，令人印象深刻，也使得本論文能更臻完善。

研究所進修期間，感謝侯副校長松茂、熊院長同鑫、鄭耀男老師、何俊青老師、王前龍老師、陳嘉彌老師、潘玉樹老師等老師的指導，使我在研究所進修期間對學術研究與專業成長，獲得以往學習階段未曾有過的學術研究經驗。

研究期間感謝所有參與的人，尤其是要感謝已取得碩士學位的幸慧，於百忙中不畏假日加班的辛勞，抽空自願協助擔任團體觀察員並提供相當精闢的看法與建議，由於妳對學術研究的支持，本研究方得以順利進行；感謝參與的 11 位同學，自願共同成長自己，發展個人潛能的精神，令人敬佩；感謝學校同仁育萱、韶瀛、世川、信衛、偉哲、秉玄與慶泓的協助與支持，提供學生輔導實務上寶貴的建議；由於上述學校同仁與同學的支持和協助，使得論文能順利完成。

最後，感謝我的家人玉峰在求學期間的鼓勵與支持，建綱與玫翰的包容，讓我無後顧之憂，僅以本論文獻給我最親愛的家人與朋友。

陳鴻永 謹誌於台東大學

2006 年 7 月

高職生活適應困擾學生問題與輔導之行動研究

陳 鴻 永

國立台東大學教育學系（所）

摘 要

本研究旨在探討高職學生生活適應困擾問題與輔導，首先探討高職生活適應困擾學生的困擾問題類型、因應策略與輔導需求之後，再發展一套輔導生活適應困擾學生的行動方案，協助參與者解決高職生活適應困擾問題，並依研究結果提出建議，以作為高職生活適應困擾學生輔導工作之參考。

本研究採取「行動研究」的方法進行研究，以研究者所服務的學校生活適應困擾的留校查看學生 11 位為研究對象，首先以半結構深度訪談的方式，輔以高職學生行為困擾調查表調查，了解參與者生活適應困擾問題的類型、因應策略與教育輔導需求後，參考相關研究文獻，設計符合其需求之團體輔導方案，並於團體歷程中隨時檢討修正，以符需求。

本研究之發現，臚列如下：

- 一、高職生活適應困擾學生的困擾問題類型，以「經濟生活與職業」、「個人心理關係」、「社交與娛樂」、「學校課程適應」困擾問題較多，以「性愛與婚姻」困擾較少。
- 二、高職生活適應困擾學生的因應策略，「學校課業」與「個人未來生涯方面」多傾向以逃避為主；「經濟生活」、「自我認同」與「外在違規行為方面」多傾向於自行解決。
- 三、教育輔導需求，以「前途展望」、「違規懲罰」與「學校課業方面」協助需求較多。
- 四、生涯團體輔導方案之建構與實施：參酌國內外相關學者研究結果與研究參與者的實際需求，以生涯輔導團體貫串主題包括生涯啟航、生活適應與時間管理、家族職業圖譜、生命線、生涯信念與情緒管理、生涯進路與資訊、生涯抉擇、生涯行動為主題。
- 五、團體實施歷程中參與者之輔導成效，曠課率降低、違規行為減少、生活適應困擾項目減少。

關鍵詞：高職學生、生活適應困擾、團體輔導

A study on life adjustment disturbance problem and counseling for Vocational high school students

Chen, Hong-Yeong

The Department of Education at National Taitung University

Abstract

The purpose of this study is to explore the life adjustment disturbance problems of vocational high school students and its relevant counseling. This study investigated the problem patterns, coping strategies and counseling demands of participants firstly. In order to help solve their problem, the study had developed a set of group counseling program for participants. This study also offered some suggestions as references in counseling for vocational high school students according to the result of this study.

This study is conducted by “action research” method. There are 11 potential dropouts being as participants. To begin with, the participants were surveyed by the questionnaire and were interviewed in a semi-structure way. The information about the life adjustment disturbance, the coping strategies and the educational counseling demands of the participants was collected. Referring to this information and the literature research, this study designed a set of group counseling program, which could be revised in the grouping process.

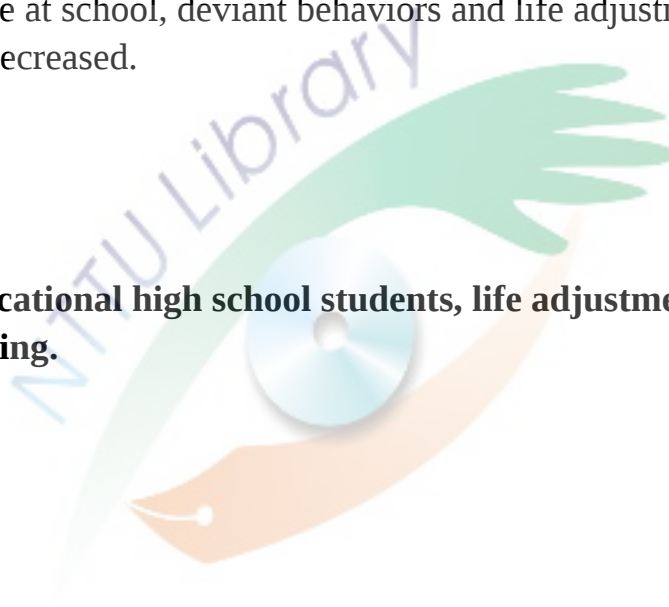
The findings in the study were as follows.

1. The patterns of life adjustment disturbance problem the participants mostly had were “economic life and occupation”, “individual psychological relationship”, “peer relationship and entertainment” and “school curriculum adjustment” problems. They had fewer disturbances of sex and marriage.
2. As for the coping strategies, the participants were inclined to adopt a “escape-avoid” strategy in “schoolwork” and “future development” and

“self-solving” strategy in “economic life”, “self-identity” and “deviant behavior”.

3. The educational counseling demands of the participants were about “future development”, “deviant behavior” and “schoolwork”.
4. For the establishment and enforcement of the program of group counseling, the program adopted “ career counseling ” as a theme to include the following units: “Beginning”, “ Life adjustment”, “ Time management”, “ Genograms”, “ Life line”, “Belief” “ Emotion management”, “Path and information ”, “ Decision-making ” and “Action”, according to the demands of the participants, and the literature research.
5. In the process of group counseling, the participants had benefited. Their nonattendance at school, deviant behaviors and life adjustment disturbance decreased.

Keywords : vocational high school students, life adjustment disturbance, group counseling.



目 錄

中文摘要.....	I
英文摘要.....	II
目錄.....	III
表目錄.....	V
圖目錄.....	VI
第一章 緒論	
第一節 研究問題背景與動機.....	1
第二節 研究目的與研究問題.....	3
第三節 名詞釋義.....	4
第四節 研究範圍與限制	5
第二章 文獻探討	
第一節 高職學生之身心發展特徵	7
第二節 高職學生生活適應困擾相關理論探討.....	15
第三節 高職生活適應困擾學生生涯輔導相關理論探討.....	31
第三章 研究設計	
第一節 研究架構.....	39
第二節 研究方法.....	41
第三節 研究場域.....	43

第四節 研究對象	44
第五節 研究工具	46
第六節 資料蒐集與分析	48
第七節 資料的信度與效度	52
第四章 研究結果與討論	
第一節 高職生活適應困擾學生的困擾問題	55
第二節 高職生活適應困擾學生的因應策略與輔導需求	65
第三節 團體輔導方案之建構與實施	74
第四節 生涯團體輔導之輔導歷程	78
第五節 團體歷程的輔導效果	106
第五章 結論與建議	
第一節 結論	115
第二節 建議	118
參考文獻	
中文部分	121
英文部分	125
附錄一 參與行動研究同意書	127
附錄二 團體輔導方案內容	128
附錄三 團體回饋表	142

表 目 錄

表 2-2-1 高職學生生活適應困擾問題之實徵研究結果	28
表 3-2-1 研究對象個別訪談時間表	43
表 3-4-1 研究對象上學期生活適應狀況摘要表	45
表 3-6-1 資料編碼的意義一覽表	50
表 4-1-1 研究對象自覺校園生活適應困擾問題訪談結果統計表	55
表 4-1-2 高職生活適應困擾學生行困擾調查表調查結果統計表	56
表 4-1-3 高職生活適應困擾學生行困擾調查表調查後訪談結果統計表	58
表 4-1-4 研究對象入學學測成績統計表	61
表 4-2-1 研究對象生活適應困擾教育輔導需求表	74
表 4-3-1 研究對象生涯團體輔導方案表	77
表 4-4-1 第一次團體領導者對團體歷程之觀察紀錄	78
表 4-4-2 第一次團體觀察員對團體歷程之觀察紀錄	79
表 4-4-3 第二次團體領導者對團體歷程之觀察紀錄	82
表 4-4-4 第二次團體觀察員對團體歷程之觀察紀錄	83
表 4-4-5 第三次團體領導者對團體歷程之觀察紀錄	86
表 4-4-6 第三次團體觀察員對團體歷程之觀察紀錄	86
表 4-4-7 第四次團體領導者對團體歷程之觀察紀錄	89
表 4-4-8 第四次團體觀察員對團體歷程之觀察紀錄	89
表 4-4-9 第五次團體領導者對團體歷程之觀察紀錄	92
表 4-4-10 第五次團體觀察員對團體歷程之觀察紀錄	93
表 4-4-11 第六次團體領導者對團體歷程之觀察紀錄	95
表 4-4-12 第六次團體觀察員對團體歷程之觀察紀錄	96
表 4-4-13 第七次團體領導者對團體歷程之觀察紀錄	99
表 4-4-14 第七次團體觀察員對團體歷程之觀察紀錄	100
表 4-4-15 第八次團體領導者對團體歷程之觀察紀錄	102
表 4-4-16 第八次團體觀察員對團體歷程之觀察紀錄	103
表 4-5-1 研究對象於團體結束後行為困擾調查表調查結果統計表	106
表 4-5-2 研究對象參與團體期間曠缺獎懲統計表	109
表 4-5-3 團體回饋表各題項之平均數與標準差統計表	111
表 4-5-4 團體總回饋表各題項之平均數與標準差統計表	112

圖目錄

圖 3-1-1 高職生活適應困擾學生問題與輔導之研究架構·····	39
-----------------------------------	----



第一章 緒論

本研究旨在針對高職生活適應困擾學生問題與輔導進行探討。本章計分四節，第一節為研究動機；第二節為研究目的；第三節為名詞釋義；第四節為研究範圍與限制，分述如下：

第一節 研究問題背景與動機

隨著社會快速變遷、家庭結構轉變、經濟流動快速，人際關係疏離、生活緊張，壓力增加，造成青少年的家庭生活照顧不足。進入高職階段的青少年期（12-20 歲）屬於 Erikson 所謂「自我認定 VS. 認定困惑」的階段，達成「自我認定感」是青少年期最重要的發展任務，一個目標明確的「生涯」正可作為其實踐自我概念、統整其個人過去與未來所有心理層面的重要工具。若青少年無法達成穩定且正向的職業認定感（occupational identity），將會感到困擾迷惑，甚至出現「負向認定」（negative identity），造成許多與家庭或社會直接衝突的偏差行為問題（引自吳芝儀，2000：48-53）。顯示高職學生生涯發展任務是否順利成熟，將對個人自我認定產生顯著影響。

目前高職階段的學生，每年因學校生活適應困難而輟學的學生人數不斷攀升，青少年日益嚴重的心理、社會問題，如犯罪、輟學、逃學、逃家、曠課、抽煙、吸毒、毆鬥、夜歸等種種偏差行為；已為社會各界關心與注意。1998 年麥霍特（McWhirter）試圖以統整的角度，提出「危機樹」（at risk tree）的系統性架構，從生態學的觀點來說明、澄清及分析青少年危機的成因及範圍。以危機樹生長的土壤代表青少年成長的環境因素；樹根代表家庭與學校系統因素；樹幹代表個人因素；樹枝代表社會適應狀況；樹葉、花朵與果實代表危機青少年的中輟、藥物濫用、危險性行為、犯罪等；園丁代表教師、社輔人員等社會資源人力，扮演著青少年養分供給者的角色。危機青少年適應不良，會增加危機行為之發生，更令人憂心的是危機青少年本身就是一顆種子，落入不良土壤中，會孕育出下一代的危機樹（王寶壙譯，1998：17-21）。為減少危機樹的因果循環因素，改善學校學生校園生活適應能力，減少生活適應困擾問題，增進學生生涯發展的能力，為學校學生生涯輔導工作之重要工作項目。

美國目前有 26 個州採用 JAG（Jobs for America's Graduates Program）全國

性的學校到職業計畫模式，協助學業成就偏低、缺席率高且職場工作技能不足的學校高危險群學生，提供一個校內以職業導向的生涯發展課程，發展職場工作能力的支持系統，協助參與學生 90%順利取得畢業文憑，一年後仍有 80%的畢業學生維持在職場工作或繼續求學的成效（Hicks, 2004: 2）。對瀕臨中輟高危險群的生活適應困擾在校學生而言，透過發展職業導向的生涯發展課程計畫模式，來提升學生生涯進路與發展能力，以目前國內高職教育體制而言，選修課程有限、每週授課時數固定、統一作息時間安排、必修時數限制、沒有彈性空白課程時間、後期中等教育課程設計等因素限制，使原本基礎課程能力不足、先前學校學習經驗挫折、偏向技能導向學習的學生，再次經歷每日 7 至 8 小時聽不懂的煎熬，為降低學校生活適應困擾學生輟學率，嘗試透過學校輔導策略的運用，協助生活適應困擾瀕臨中輟學生適應校園生活與覺察生涯發展目標的可能性。

「張老師」基金會於 1999 年底，針對全省 14 個縣市 25 所國高中，總共 11653 位中學生，進行生活壓力的問卷調查，結果發現有超過 94%的中學生表示在生活中確實有壓力的感受，壓力主要依序來自學校的煩惱（38%）、對未來前途的擔心（36%）及對人際關係與情感，其中對未來前途的擔心，包括考不上理想學校、對未來感到沒有方向、不知如何規劃生涯等三項比例極高（莊慧秋，2000：91）。由此可見在學青少年對個人自我認同、學校課業、未來前途的重視，學校輔導工作適時予以輔導，提供生涯資訊、學習策略、生涯進路、自我了解等生涯輔導策略，攸關學生學校生活適應問題，值得重視。

針對高職學生生活適應困擾、學校生活適應等問題之研究包括以問卷調查學生的生活適應困擾問題（余貴珠，1985；呂少卿，1985；周幸，1967）；洪錦珠（1986）與松山工農輔導室（1991）針對學校學生實施行為困擾調查作為該校學生輔導的參考依據；行為困擾調查與因應策略（李敏英，2003；康龍魁、王淑妃，2003）；行為困擾調查與求助態度（黃盛蘭，1998）；林宏恩（1990）、廖淳婉（1986）及蔡敏光（1985）則針對學生生活壓力或行為適應問題提出探討；林美容（1990）針對護校學生行為困擾調查，提出輔導策略建議；陳燕珠（2004）針對高職學生自我概念、行為困擾與偶像崇拜等問題提出探討。上述研究主要在探討學生在校生活適應與行為困擾問題類型、生活壓力、因應策略、自我概念及求助態度，針對學生生活適應困擾問題與輔導協助方面的研究不多，有進一步研究之需要，此為本研究動機之一。

對於高職學生透過多元入學管道入學後即面臨進入不同專業領域的分科學習，銜接未來職業的探索與職業能力的培養、技能檢定、升學與就業等人生發展階段的重大抉擇，生涯歷程轉換階段的職業學校生活適應、生活能力的培養及生

涯角色的瞭解與規劃問題，較之高中學生要承受更多抉擇的急迫性。研究者所服務的學校近年來學生的輟學率逐年攀升，93 學年度中輟 158 位，輟學率約 11.2%；94 學年度上學期僅一學期中輟學生人數升高至 130 位，輟學率約 10%，相較於台北市 89 學年度高職學生的輟學率為 5.78%，公立學校輟學率男生 3.51%，女生 2.35%（林河滇，2003）超出甚多，且每學期經訓委會議決留校查看的學生人數超過 200 人次，留校察看學生依據研究者學校違反校規情節較重者彈性處理及輔導要點規定，留校查看學生再犯校規部份：經訓育暨獎懲委員會議決留校察看學生再犯校規者，累計記一大過（德行分數扣至七分）者再提交訓育暨獎懲委員會議決。因此，上學期留校查看結果延至下學期依學校學生德行成績考察辦法規定德行成績基本分 60 分，依現有規定超過 7 分再度提交訓育暨獎懲委員會議決，決定是休學或繼續留校查看。對於這些學校生活適應不良出現違規犯過、曠課、逃學、抽煙、打架等生活適應困擾的留校查看學生，已到中輟的危機邊緣，也使個人學習生涯面臨發展上的困境，如何擬具一套生活適應困擾學生的輔導方案，協助這些學生脫離困境，已是刻不容緩的事，此為本研究動機之二。

因此，配合高職階段學生生涯發展需求，設計適性團體輔導方案，透過行動研究方式，針對學校生活適應困擾學生探討生涯發展上有哪些困境、蒐集相關資訊、發展行動策略，並於行動歷程中經由參與人員的調查、訪談、反思與研究者的札記等，隨時檢核反思行動方案或策略是否能解決教育現場的問題，適時調整行動策略後再行動，以改善學生學習適應、常規適應、自我認同與生涯進路等生涯發展困境與生活適應困擾，提升學生生涯發展與管理能力。藉此探討高職學生生活適應困擾問題及其輔導成效，為本研究動機之三。

第二節 研究目的與研究問題

基於上述研究動機，本研究之目的有下列四項：

- 一、瞭解高職生活適應困擾學生主要的困擾問題。
- 二、探討高職生活適應困擾學生的因應策略與輔導需求。
- 三、發展團體輔導方案以輔導生活適應困擾學生。
- 四、探討團體輔導方案對生活適應困擾學生的輔導成效。

基於上述研究目的，本研究主要探討的研究問題如下：

- 一、高職生活適應困擾學生有哪些困擾問題？

- 1.高職生活適應困擾學生主觀知覺的困擾問題類型為何？
- 2.問卷調查結果所反映的生活適應困擾問題為何？
- 二、高職生活適應困擾學生的因應策略與輔導需求為何？
 - 1.高職生活適應困擾學生的因應策略為何？
 - 2.高職生活適應困擾學生輔導協助的需求為何？
- 三、如何發展一套適合生活適應困擾學生的團體輔導方案？
- 四、團體生涯輔導方案對生活適應困擾學生的實施成效為何？

綜合研究發現結果，提出結論與建議，以作為改善教育現場實務問題、研究者個人專業成長之外，亦能提供教育、輔導與相關研究的參考。

第三節 名詞釋義

一、高職學生

依據〈職業學校法〉和〈職業學校規程〉規定，職業學校依中華民國憲法第158條之規定，以教授青年職業智能、培養職業道德並養成健全之基層技術人員為宗旨；職業學校學生入學資格，須具有國民中學畢業或同等學力者；職業學校應以多元方式辦理招生；以分類設立為原則且一般類科之修業年限為3年，並按其類別稱某類職業學校（兼有夜間部的設立），而經職業學校多元入學聯合招生管道註冊入學並接受職業教育之學生即為高職學生。本研究所指的高職學生為目前就讀於研究者所服務之公立職業學校日間部之學生。

二、生活適應困擾學生

生活適應困擾係指個體在日常生活環境中因人際互動、學習活動、身心障礙、壓力調適、情緒管理、生活規範、需求不能滿足等因素所衍生的校園生活不適應行為。本研究所指生活適應困擾學生是指在學校生活適應欠佳的留校查看學生，經高中職行為困擾調查表調查與個別訪談結果，生活適應困擾問題較多且願意參與團體輔導方案之學生。

第四節 研究範圍與限制

本研究之目的在探討高職生活適應困擾學生問題與輔導，其研究範圍與限制說明如下：

- 一、本研究方案係研究者自行依據研究對象親自設計方案與帶領團體，研究結果可能受到研究者人格特質、輔導理念、經驗與態度的影響，研究結果在推論時，宜衡量此一限制可能性。
- 二、由於研究者時間之限制，在閱讀相關文獻、彙整國內有關的實徵性研究結果後，僅就研究者所服務學校留校查看學生中，經胡秉正與周幸（1976）主編之「高中（高職）學生行為困擾調查表」調查且願意參與本研究計畫之學生，方案之設計亦以參與研究學生實際生活適應困擾需求所發展之團體輔導方案為主，研究結果之運用與一般生活適應困擾學生特質是否相似，尚待進一步研究。





第二章 文獻探討

第一節 高職學生之身心發展特徵

1973年 Rogers 認為探討青少年心理學的重要理由之一是不論什麼困擾，大都由青少年期身心發展特徵所引起（引自王煥琛、柯華葳，1999：6）。青少年經歷身心激烈改變的階段，在生理適應與追求獨立自主的過程中，可能產生調適上的困難，甚至產生行為問題或異常行為（黃德祥，1998：27-28）。青少年階段多數研究者定義為人生的第2個10年，即10歲至20歲視為青少年（黃德祥等譯，2006：5）；1991年Philip 和 Newman 將11歲至高中畢業（約18歲）定義為青少年前期，18歲以後歸類為青少年後期，並延續3或4年（郭靜晃、吳幸玲譯，1998：410）；將比照現行學制系統處於高中職階段的青少年歸類為青少年中期（王煥琛、柯華葳，1999：4；黃德祥等譯，2006：085）。因此，探索高職學生的生活適應困擾問題，有必要進一步了解青少年中期階段的身心發展過程。

一、高職學生之身心發展特徵

青少年中期的高職學生身心發展是延續自青少年前期青春期的國中階段，主要特點是迅速的身體變化、明顯的認知成熟與對同伴關係的特別敏感（郭靜晃、吳幸玲譯，1998：410），其發展特徵分述如下：

（一）生理發展漸趨成熟

青春期的快速發展，到了高職階段已逐漸趨於緩和；而且由於生長過於迅速所造成的身體各部份不成比例的現象，到了這個階段，也逐漸達到成熟狀態，是身體發展的定型階段（林崇德等，1995：61）。身體內部的發展也很明顯，器官加大，功能也提高。尤其在循環系統方面，心臟變大很多（吳翠霞，1996：83），猶如換一個新的大馬達，形成青少年「精神與體力」均旺盛無比，喜歡參加競技性活動，如賽馬、跳的活動、高速度及長久耐力的活動，也可能轉向無意的競技，如打架、飆車、熬夜、從事不當活動（鄭照順，1988：111）。這些身體的變化使青少年認為自己日益接近成年人、影響性別角色的認同、變得愈來愈自我中心和自我專注、產生新的自我矛盾，如果同儕群體不支持這些變化，往往會導致負向情緒和矛盾衝突（郭靜晃、吳幸玲譯，1998：418）。

因此，青少年中期生理的成長已漸趨成熟，繼之而起的自我認同、情緒管理、異性交往、同儕群體等心理調適問題，成為青少年中期重要的發展任務。

（二）情緒變化多端，喜怒無常

情緒的多變與極端化是青年期前期的重要特徵，因為這時期的青少年生理和內分泌方面發生了變化，造成高度的情緒緊張。在短期內情緒起伏很大，可能由快樂忽然變為抑鬱寡歡，如果環境順遂就感到愉快，稍遇挫折，情緒就變得極度沮喪。此時期情緒反應非常強烈，但一味宣洩會被認為不成熟而壓抑，爆發出來又不可收拾，缺乏知己又不敢向別人吐露自己的感受（吳翠霞，1996：83-84）。

張春興（1983：26-27）指出喜怒哀樂等情緒的變化，本來是人人皆有的，只是青少年時期由於身心變化較大，而且生活環境特殊，所以在情緒表達上，既不再像兒童期之幼稚依賴，也不像成人的成熟與獨立。一般稱青少年為情緒風暴期（the period of storm），多起因於青少年感受到其所處的文化中充滿了期望、評準，而形成對個人發展的重重壓力。

現代人青年期身心的發展受社會變遷影響，造成生理早熟，心理晚熟的失衡現象，這是造成青年人情緒的困擾與性行為問題，遠比上一代青年人嚴重的根源所在（江南發，1994：27）。因此，情緒的多變與極端化是這個階段的重要特徵。

茲將青少年中期面臨的情緒發展特徵，分述如下（王煥琛、柯華葳，1999：118-119；劉玉玲，2002：161-185）：

1.延續性

情緒爆發的頻率降低，但發作時心境的延續時間，可延續達數小時之久；對情緒的控制能力逐漸提高。

2.豐富性

情緒分化類別增多、豐富多樣，情緒強度與層次亦不一，主要受到社會的、文化的、想像的、抽象的等因素影響。

3.特異性

正負向情緒經驗，受性別、內外向性格與個人感知的影響，男性傾向發怒，女性傾向悲傷、害怕與憂鬱；同樣生活情境事件的感知，也會受到個人內外向性格影響，內向性格易受悲傷憂鬱情緒感染。

4.兩極波動性

青少年情緒發展雖因自控能力增加，情緒表達方面仍常見明顯傾向兩極化，喜怒形於色，如波動般左右擺蕩變化極大。

5.文飾性

情緒的表達方式與強度受到特定條件、目標、社會規範或期待影響，常出現表裡不一的情形發生，掩飾內心感受，滿足社會期待的現象。

（三）面臨自我認同的危機

根據1968年艾力克遜（Erikson）的論點，青少年期是一個危機與衝突增加的正常階段，個體必須建立對自我的認知，以避免角色與自我辨識的混淆，正確認知自己是誰？自己要做什麼？要成為什麼（引自黃德祥，1998：334）？從不斷的探討摸索自我強度變化的學習中，渡過自我發展上的危機。

茲將青少年中期面臨的自我認同危機，敘述如下（王煥琛、柯華蕓，1999：138-139；黃德祥，1998：334-337；劉玉玲，2002：126-129）：

1.前瞻性的時間觀或是混淆的時間觀（time perspective vs. time diffusion）

青少年對時間概念的清楚認識是自我認同的重要工作，能掌握時間觀念，了解生命的延續性，才能持續未來的計畫與努力；部分青少年面對危機時為避免壓力，希望時間趕快過去，難題也跟著過去，以逃避成長的壓力；或是希望時間靜止不前，以回憶過去來延擱對未來應有的計劃與努力，造成時間觀的混淆狀態，活在過去和未來幻想中。

2.自我肯定或是自我懷疑（self - certainty vs. apathy）

青少年能將自己對自己的看法與他人對自己的看法加以統整，才能肯定自己，相信自己能完成未來的目標，否則太看重別人或全然不顧別人對自己的看法，一副漠不關心的樣子，封閉自己，對未來不積極，容易產生自我懷疑，變成一個缺乏自信心的人。

3.預期工作有成或是無所事事（anticipation of achievement vs. work paralysis）

能夠樂於嘗試各種工作，勤奮努力，以求有所成就，才能完成自我理想的實踐，否則缺乏工作計畫與毅力，變得像沒有能力而終日無所事事，而一事無成。

4.性別角色認同或是兩性混淆（sexual identity vs. bisexual diffusion）

青少年能確認自己的性別及所扮演的性別角色，坦然與異性相處，尊重異性，否則對自己的性傾向與性別角色模糊不清，容易陷於兩性混淆的危機中。

5.服從與領導的辨認或是權威混淆（leadership and followership vs. authority diffusion）

青少年參與團體活動中都有機會擔任領導或被領導的角色，必須學習在這二者之間取得平衡，才不會缺乏領導能力又過於盲從或反抗權威，造成權威混淆。

6.意識信念承諾或是價值困難（ideological commitment vs. diffusion of values）

青少年要選擇與接受社會所認可的價值體系與意識形態，否則易對社會所呈現的價值觀有所懷疑與不滿，將會造成生活沒有重心，成為缺乏生活目標的人。

7.角色試驗或是負向認定（role experimentations vs. negative identity）

勇於嘗試各種不同角色、不同的行為模式、理想、目標與人際關係，以探索辨識自我能力，否則因循舊習，過多的內在自我限制與罪惡感，裹足不前，故步自封。

青少年中期階段如能順利渡過艾力克遜指出的青少年階段發展危機，堅定明自我能力，肯定自我，穩健發展成熟的自我辨識，達到心理的健康發展，降低困擾行為發生。

（四）重視同儕群體，需要友伴支持

張春興（1983：29）指出到了青年期，影響個人行為最大的是同輩團體。1982年Newman指出青少年重視同儕團體從積極面來說：（1）當青少年想離開父母獨立自主時，同儕可提供心理甚至實質上的支援。（2）同儕團體讓青少年初嚙社會文化並練習應對方法。（3）同儕團體讓青少年體會家庭以外如何與他人建立情感連結。（4）同儕團體是青少年行為的指引者與制裁仲介者（引自王煥琛、柯華威，1999：176）

高中生羽翼漸豐，掙脫了父母的保護，轉向同儕認同，他們用盡一切心力，力求與同儕所讚許的行為取得一致，才覺得有安全感，否則就感到焦慮與孤獨

（吳翠霞，1996：84），因此，高職學生常會覺得受人冷落、想更得人緣、關於自己的煩惱無人可了解、感覺非常孤獨等困擾（林宏恩，1990），就是面臨團體認同與疏離的困境。

同儕團體友誼不僅為伴侶關係和樂趣提供機會，而且為情緒性密切關係、相互支持和理解提供可能。青少年已具有考慮他人需要和情感的認知能力，自我開放的品質和對他人的了解，對於青少年的友誼的形成和維持來說變得益為重要（郭靜晃、吳幸玲譯，1998：428；Berndt, 1982；Tedesco & Gaier, 1988），可見青少年對同儕團體需求之殷切。

青少年在自己的同儕團體情境中進行一種自我評價的過程，他人對自己的看法極為敏感且專注於被同儕接受的需要，同儕團體能支撐青少年的自信，或為一致性與服從提供持續性的壓力（郭靜晃、吳幸玲譯，1998：452）。

茲將青少年中期同儕關係的發展特徵，分述如下（王煥琛、柯華葳，1999：176；賴保禎等，1999：362-363；黃德祥，1998：522-525；郭靜晃、吳幸玲譯，1998：428-457；劉玉玲，2002：240-245）：

1.物以類聚，尋求支持

青少年選擇加入一個同儕團體的過程中，可能因為彼此價值、長相、社會地位、學業成績、特殊才能、運動能力、團體期望、團體規範、族群宗教或友誼關係等較相似，做為加入或退出評價抉擇的依據。從滿足團體歸屬感的過程中，個人獲得團體支持、讚許、友誼、聯盟、地位、權力與安全感的需求，解決團體認同與疏離的焦慮，增強自信心，促進個人心理社會成長。

2.參酌同儕，評估與澄清自己

青少年在如何花錢、約會、穿著打扮、流行物品、休閒活動、性知識、行為舉止、價值觀念、未來職業等方面，大都傾向尋求同儕之意見與建議並獲得一個參照團體，以資比照，藉以評估與澄清自己的角色。

3.分憂解愁，逃避孤獨與寂寞

青少年階段由於身心發展之迅速，較易有情緒之衝動，有時會出現不安、煩惱、孤獨及寂寞感，而同儕關係提供了許多相互之心理情緒支持、經驗之分享，在團體中使個體覺得安全與舒適，有利於緩和青少年之情緒。

（五）對異性產生興趣

青少年進入17、18歲左右，生理特徵更加成熟，開始有結交異性朋友的渴望，經由活動至單獨約會與戀愛階段，逐步發展親密關係。這股性趨力，如無法排解，將造成生理與心理緊張壓力。因此，需透過轉化消極的看色情媒體、自慰排遣或積極的參加社團、運動、專攻學術等方式來消除壓力（鄭照順，1999：46-47）。高中生對異性生出好感，渴求認識與了解對方。有時為引對方注意，出現奇裝異服、矯飾的態度語言談，真正面對異性時又表現出非常害羞與緊張。此階段是一生中性趨力最強的時期，對性充滿好奇又一知半解，不知如何交友，資訊又來自同性朋友，加上父母反對，易生社會問題（吳翠霞，1996：84）。因此，對異性的追求、約會、戀愛、失戀、婚前性行為、自殺等等問題相繼發生，如無妥善輔導，將造成莫大的生活適應困擾。

總之，青少年中期階段的高職學生，正處於身心大幅成長變化的階段，不僅生理成長快速、情緒波動較大、追求自我認同、渴望友誼、對異性感到好奇、學習獨立、勇於嘗試、挑戰冒險、尋求自我肯定，在嘗試探索成長過程中難免有些挑戰成人價值或權威的行為發生，更需要包容與鼓勵，提供嘗試與學習的機會。

二、高職學生之特色

高職生與高中生雖然年紀相當，同處於「青少年中期」，但其入學的意願、學習的環境、以及教育的體制…等等均不同，所產生的生活適應困擾問題及因應的方式自然也會有所差異。茲將高職學生之特色，分述如下：

（一）科系選擇受限於學測分數

高職學生的入學意願雖然有些出自興趣的選擇，但大多數人仍是受限於聯考分數而不得不就讀的；學業成績不夠理想而被忽視的心理，若再加上未有明確的目標，則易導致思想行為上的偏差及困擾（古山卿，1995：15）。由於學生在國中階段，對個人的興趣、性向、自我概念等不夠清楚，加上職業試探與輔導未能有效落實，學生的生涯規劃不成熟，學生面對自己即將就讀的學校科系，其性質、課程特色、未來的發展方向，大多是模糊的，或與自己的志趣相違（卓秀冬，1994：13）。因此，進入高職的學生經多元入學管道入學，其中不乏受分數影響進入分發科系、對科系課程不了解，發現與理想差距大，以為高職是以技術學習為主、部分學業基本

能力不足等等，均造成日後學習適應上的困擾。

（二）學業成就偏低，選擇高職成次要選擇

高職學生在求學或成長過程中，學業成就應該都是屬於中低成就的族群，家長的社經地位亦有某些程度的弱勢，高職是學生在升學選校時的次要選擇（林水見，2003：24）。由於高中職入學方式的改革及逐年增加高中招生名額，國三畢業生在抉擇升學道路時，往往捨棄高職而選擇高中。如此一來，對於原本文憑主義下較不受重視的技職教育，更是雪上加霜，淪為次等選擇（周嘉明，2001：59）。多數高職學生在此學業成就偏低或是學測失利後的不得已選擇狀況下就讀高職，易造成日後高職學習過程動機不足、信心缺乏的學習困擾。

（三）打工情形普遍，影響學習

高職學生的物質價值觀有物化之傾向。追求物質享受，打工情形普遍，目的通常是為了物質需求如買手機、機車等，休閒活動較多缺乏建設性，過度娛樂取向，例如網咖、飆車、KTV等（林水見，2002：25）。不少高職學生因高中聯考嚐到刻骨銘心的失敗之後，不敢坦然接受父母繼續支助其三年在補習班的課後輔導或請家教到家裡進行補救教學的工作，如有特別的需求，他們選擇出外打工，靠自己來解決自己的問題（董媛卿，1994：31）。

部分學生受限於家庭經濟，必須靠打工維持生活經濟需求。高職學生打工，如能掌握未來生涯發展方向，磨練職業技能，將學校學習與職場工作相結合，對未來生涯發展具有正向的意義。如果僅為滿足自我物質需求，以所得衡量工作場所與工作時間，造成缺曠課或上課睡覺情形，影響校園生活作息與學習成效。

（四）學習動機不足，學習態度差

高職學生的學習能力未必差，但學習態度、學習方法與時間管理上不如高中學生（林水見，2003：24）。高職學生大多沒有建立起有效的讀書方法和良好的讀書習慣與態度，在學習上便易產生挫折，而影響其信心（董媛卿，1994：29），現今高職課程內涵過於注重職業知識與技能，對於人文涵養、通識課程與基本學科能力比較不足，較缺乏自我學習的能力，面對終身學習時代是一隱憂（沈溪南、楊豪森，2003：27）。

（五）講義氣，重感情，易有從眾行為

高職學生比較講義氣、重顏面、肯吃苦；「小團體」情結極為濃厚，很難接受被輕視或同校卻二種待遇的感覺（黃必嶸，1995：40），朋友、同儕在青少年心目中具有相當重要且無可取代的地位，「義氣」及「同夥」的觀念，往往會因認知差距，極容易受到牽累（林恭煌，1995：15），過份重視朋友的看法，較少拒絕朋友不合理的要求，在朋友面前較難堅持自己看法（董媛卿，1994：30），將同學情誼看得很重，有時容易因同儕問題受到牽連而產生困擾。

（六）生活態度與生涯規劃兩極化

高職學生在生活態度與生涯規劃呈現兩極化。有些是玩樂取向，對未來充滿不確定感與茫然，因此上課睡覺、放學打工或玩樂、對未來缺乏規劃、年年寒暑假少不了重補修，到最後驚險畢業，隨便就業。然而也有為數不少的學生，雖然念高職不是第一選擇，對未來卻有清楚之規劃、生活態度也相當嚴謹，是屬於上課認真、與老師互動良好、積極進取的一群，掌握高職升學管道，加強升學輔導，照自己的規劃，走自己的路（林水見，2003：24-25）。日常生活型態過度社會化的結果，影響學校生活適應，另一方面，生涯目標較清楚的同學較易於接受學校的課程規劃循序漸進，自然能依自己的生涯規劃選擇升學或考照就業，學校生活適應困擾問題相對較少。

（七）缺乏信心，有自卑感的傾向

泰半高職學生是在升學競爭中被迫進入高職就讀，在升學主義掛帥的社會風氣中「以校取人」，進而以校標記自我、認定自我的高職生至為常見。在不為大社會環境肯定，又自我摸索不清的態勢下，只好隨波逐流，終形成對自我的負面評價（程小蘋，1996：20），高職生在學習上遇到了較多的挫折，對現在的狀況感到失望，對自己易失去自信心（董媛卿，1994：29）。心理與行為的負面特質有自卑感的傾向（黃必嶸，1995：42）。高職階段學生因不能透過社會認定的途徑，得到自我滿足與接納，因此，很難順利發展出高自尊與正確的自我概念（陳美玉，1997：39），容易產生學校生活適應上的困擾。

總之，處於青少年中期的高職生，由於國中學習經驗、入學管道、學習環境、生活態度以及生涯進路等均迥異於同階段的高中學生，具有不同的發展特質，期間所面臨的生活適應困擾問題及輔導需求，有賴學校教育工作師長們的關注與包容，從接納、尊重的對應態度中，逐步消除自卑、沒自信的疑慮，逐步走出學習恐懼感，透過專業知識與技能的學習，才能創造更多成就感，奠定個人生涯發展目標與理想實現之契機。

第二節 高職學生生活適應困擾相關理論探討

本節將從下列四方面來探討生活適應與生活適應困擾問題：

一、適應與不良適應的意義

1976 年 Lazarus 認為適應（adaptation）原是生物學上的名詞，心理學家借用此概念說明個體在內在與外在環境中求生存維持和諧關係的歷程，心理學上稱之適應（adjustment）（引自周文欽，1999：69-70）。

適應的涵義，學者提出的觀點包括交互作用或過程的觀點、結果或狀態的觀點、解決問題能力的觀點、綜合觀點為主：

（一）交互作用或過程的觀點：

Arkoff（1972：4-30）認為適應是個人與環境的交互作用，而此交互作用指的是個體與環境的相互關係與影響，每個人都會因受到環境影響而作出改變，或是多少給於所屬環境一些改變，亦即適應包括個人與環境需求間達到調和一致的狀態。廖榮利（1979：55）指出適應是一個人與其所處的環境之間規律性的和諧狀態，這種狀態建立在一個人與其所處的環境之間的交互作用上。

（二）結果或狀態的觀點：

1976 年 Coleman 指出適應是奮力處理壓力並滿足需求的結果，而適應的結果，指的就是維持個人與環境的和諧狀態（引自周文欽，1999：75）。

（三）解決問題能力的觀點：

1967 年 Hollander 認為適應是吾人克服困難及解決問題的行為表現。Lazarus 認為適應是一種成功或適當的因應行為（引自林宏恩，1990）。因此，壓力與因應行為成為最近研究適應問題的重要概念（Barocas et al.,1983；Kaplan, 1984；Poduska,1980；Powell,1983；引自林宏恩，1990）。

（四）綜合觀點：

張春興（1989：18）將適應界定為排除障礙、克服困難，以滿足其需求時所表現的各種反應；個體為了與其生活環境保持和諧狀態所表現的各種反應；除環境中的人、事、物之外，個體未滿足自己的需求所表現的一切內在改變歷程。周文欽（1999：79-80）認為適應是人在與環境互動的日常生活中，遇到困難或面對壓力（適應問題）時，為了解決問題或去除、克服壓力，而採取適當的處世方法（因應方式），以達到身心平衡狀態（適應狀態）的歷程。

總之，適應包含人與環境的互動歷程、維持和諧狀態、採取適當因應技巧等三個因素。因此，適應可說是個體與環境之間的交互作用過程中，透過適當的因應技巧，以維持個體與環境的和諧狀態。

廖榮利（1978：56）認為不良適應（maladjustment）是指一個人不能與其所處的環境取得和諧關係，或是無法使自己適應日常生活的需求，包括無法自身解決日常生活上的問題，行為表現與社會行為常模不一致，以及職業、家庭與社會生活適應的不良狀態。

二、生活適應與行為困擾

生活適應（adjustment）與行為困擾（maladjustment）一詞是一體之兩面，因為當個體在生活方面適應不良時，便容易產生行為困擾（康龍魁、王淑妃，2003：119）。吳武典（1987：229-235）認為任何偏差行為皆可視為適應困難的症狀，無法以自己的能力、經驗去克服或改變自己行為模式去因應環境需求時，便可能訴諸病態的行為，以滿足需求或解除危機，亦即適應困難是原因，偏差行為則是表現出來的症狀。

張照明（2003）從心理衛生學角度的評估標準，認為大多以「心理健康」代表適應良好，以「行為困擾」表示生活適應欠佳。Arkoff（1972：4-30）認為

適應是個人與環境的交互作用，而此交互作用指的是個體與環境的相互關係與影響，每個人都會因受到環境影響而作出改變，或是多少給於所屬環境一些改變，亦即適應包括個人與環境需求間達到調和一致的狀態。適應在本質上是一種動態的歷程，因為人、環境及其間的關係都會改變。學校適應也包含了相似的環境變化，良好適應是指個人行為表現出值得讚許的人格特質或行為模式，反之就是受到環境與個人的限制而產生適應不良。

周幸（1967）認為一個不良適應者所表現的行為，定是困擾的行為，甚至是心理上有徵候的行為或問題行為，但是困擾行為，如予以適當的輔導，事先的預防，則不致有不良適應的嚴重後果。黃保勝（1997）參酌國內外學者的研究，以學習適應、常規適應、師生關係、對學校的態度、同儕關係與心理調適等六個層面來解析學生在校的行為之表現，並用以評定學生之學校生活適應情形。

行為困擾的定義，行為困擾中的「行為」，1989年張春興認為狹義的行為係指可觀察、可測量的外顯行為或活動；廣義的行為則可包括內在的、外顯的、意識的與潛意識的一切活動（引自林正文，1982：83）。而「困擾」是從“problem”英譯而來，「行為困擾」一詞，自1967年左右胡秉正等師生先後完成初、高中學生孟氏行為困擾調查表的修訂工作後，始為國人普遍應用（林正文，1982：83）。唯行為困擾一詞英譯包括 maladjustment、behavior problem、problem behavior、emotional/behavioral disturbance（EBD）、behavior disorder、deviate behavior、conduct disorder 及 behavior disturbance 等等，牽涉範圍相當廣泛而且複雜，常因不同角度、不同研究者與研究需求，會有不同的定義，歸納為四個方向，分述如下：

（一）行為困擾是行為問題或問題行為

林正文（1982：83）認為行為困擾一詞係英文“problem”一詞之翻譯，因此，所謂行為困擾，實際上就是指行為問題。蕭文（1990：13-15）對於生活適應困擾/情緒困擾（BD/ED）的認識，可以界定在極端的行為表現—立即行為表現不是一般行為，有相當之差異；長期的問題—所呈現的行為不會突然消失以及由於社會或文化的期望，行為無法被接納等。

情緒/行為困擾（Emotional/Behavioral Disturbance[EBD]）是指包括多種不同的診斷與類別應用在兒童與成人服務系統如嚴重情緒困擾、長期憂鬱症、情緒障礙、嚴重精神疾患等。1997年Davis和Steop等人彙整較早期的研究也發現EBD青少年相較於其他沒有障礙的同儕，有較高的學業低成就與中輟率；2003年Armstrong、Dedrick和Greenbaum提出EBD的青少

年較其他同儕有較高的中輟率、較高的解雇率、較高的被逮捕與較低的獨立生活能力（引自 Karpur, Clark, Caproni & Sterner, 2005：36-46）。根據 1994 年美國教育部指出情緒與行為異常學生的特徵仍是學業低成就、高輟學率、低畢業率、多住宿機構處遇、多數來自貧窮家庭或少數弱勢族群家庭，而導致青少年犯罪（引自黃秋霞，2002：35）。

美國精神病協會修訂的（心理症狀診斷統計手冊第四版[DSM-IV],1994）的診斷標準認為構成情緒與行為問題的三個決定的條件：第一是情緒與行為困障已干擾到這個孩子的日常生活、社會人際關係、以及學校的學習活動（年紀較大的青少年已干擾到職業上的表現）；第二是問題的出現已有一段歷史，通常是超過六個月；第三是問題已演變成固定模式而且經常發生，亦即這個孩子在某種狀況中這種行為模式會經常發生（引自施顯焜，1998：2）。

黃德祥（1998：625）從諮商與輔導的觀點而言，認為學生常見的行為問題主要可分為內向性問題包括自卑、退縮、憂鬱等；外向性問題包括叛逆、反抗、過動性等；違規犯過行為包括抽煙、打架、偷竊、打電玩、逃學、逃家、性相關違規行為等問題。

（二）行為困擾是適應欠佳的問題

適應良好與否究竟如何評估，從心理衛生角度而言，大多以「心理健康」代表適應良好，而以「行為困擾」表示生活適應欠佳（張照明，2003）。歐慧敏（1996）認為行為困擾係個體於日常生活中，所出現之心理、生理適應失調現象，亦即個體與內在和外在的不斷互動中，無法採取有效的因應行為。曾淑華（2002）亦認為個體在日常生活中，與環境互動出現無法協調契合的狀況，所引發的身心失衡者。1978 年吳武典根據徐澄清的分類法，就輔導的觀點，將適應欠佳的行為分為六類（吳武典，1987：237-240）包括外向性行為問題：即通稱的違規犯過行為或反社會行為，包括逃學、逃家等；內向性行為問題：即通稱的情緒困擾問題或非社會行為，包括畏縮、焦慮反應與自殺行為等；學業適應問題：成績不理想，而非由智力因素造成，往往兼具情緒上的困擾或行為上的問題；偏畸習癖：或謂不良習慣，多與性格發展上的不健全有關，包括吸煙、吸毒、性不良適應（異性打扮、沉迷黃色書刊）等；焦慮症候群：通稱精神官能症或神經質行為；精神病徵候：行為明顯脫離現實，屬嚴重的心理病態，包括躁鬱症、憂鬱症等精神或情感性疾患。

（三）行為困擾是目標不能達成問題

林正文（1982）認為行為困擾是個體為達成某一目標時，遭遇困擾或阻礙，而無法排除所產生一種不平衡的心理狀態。楊馥綸（1985）認為行為困擾是個體以其自我概念或本身的價值謀略來衡量自身內部情緒，或感覺與外界環境之間的壓力而定；當個體尋求動機之滿足所選擇的前進目標受到阻礙，個體就會因此感受到自卑感、無能、不安、受迫害等緊張情緒，使個體行為受到困擾。

高中職階段學生受同儕影響，對自我的物質需求、生活管理自由度、攜帶手機、騎機車、校外租屋、異性交往等期望，強烈要求家長滿足其需求，當要求受阻時，即出現心理的不平衡狀態而產生生活適應困擾，影響學習。

（四）行為困擾是日常生活壓力累積的結果

壓力在日常生活中，幾乎無所不在，而且壓力對每一個人的意義亦不同，多數人或將壓力視為畏途，視為對日常生活的不愉快因素，有些人藉著學習有效的管理壓力，反而可作為個人發展的動力之一。因此，壓力對於個人之影響在於個體是否足以承受壓力的刺激，如果壓力刺激超過個體負荷能力，個體就會引起相關的身心症狀，逐漸出現生活適應困擾。

周意茹（1995）認為行為困擾就是在日常生活中不斷的出現小壓力，使個體產生適應不良現象，甚至導致許多心理或生理的問題。李坤崇（1990）也認為個體未能與外界社會生活環境保持和諧的關係，形成不平衡的心理狀態或產生不被認可的行為方式。林家屏（2001）亦持同樣觀點認為個體在與外界接觸時，因為某些原因而導致與外在環境無法產生和諧的關係，使個體在生理、心理上產生不安與失衡現象，而導致一些不適應行為發生。可見日常生活環境與個體間的互動關係與事件的處理，會影響個體身心平衡機制，平常累積的生活壓力超過個體所能掌握的範圍時，可能造成生活適應困擾。

綜合上述學者專家的看法可知，學校生活適應困擾係指個體在日常生活環境互動歷程中因人際互動、學習活動、身心障礙、壓力調適、情緒管理、生活規範、需求不能滿足等因素所衍生的校園生活不適應行為。

三、高職學生生活適應困擾之理論基礎

青少年是個體一生之中身心發展與改變最大的階段之一，不論生理、認知；性別角色、自我、生涯方面都有新的成長，相對的，家庭、同儕、學校、社會與文化對青少年也有新的反應與期待。青少年一方面面臨熱情、活力、希望與歡欣，立一方面也同時面臨挑戰、挫折、失落與徬徨（黃德祥，1998：1）。影響青少年成長與發展的因素非常複雜，心理學家從人格與行為異常理論等不同的角度來了解人類行為，由於觀點不同也發展出不同的理論，茲就下列六種觀點來說明青少年生活適應困擾的原因：

（一）心理動力論（psychodynamic theory）

心理動力論有時也稱為心理分析論（psychoanalytic theory），此一理論的創始者為奧國的精神病學家佛洛伊德（Sigmund Freud）。心理動力論者強調個體的異常行為必有其歷史淵源，而內在的心理衝突持久不解，常是產生情緒困擾或行為問題的原因（何華國，1999：291-292）。佛洛伊德將人格（personality）的結構分為三個部分：本我（id）是與生俱來的，性質上屬生物性與潛意識的，本我受到唯樂原則的控制，代表的是趨樂避苦的本能衝動；自我（ego）是心理性與意識的，自我受到現實原則的節制，平衡本我與超我間的和諧關係；超我（super-ego）是屬於社會性，是意識的也可能是潛意識的，三者必須平衡發展才能構成正常的人格，否則容易產生行為異常。

安娜佛洛伊德（Anna Freud）認為青少年需要解決「本我、自我與超我的衝突」，否則會傷害自己，嚴重者可能導致神經症狀產生。她並認為青少年期是「慾力再現」（resurgence of libido）的階段，性驅力增強，導致青少年容易產生性衝動，性衝動的結果容易導致本我支配自我與自我的反應固著僵化，產生自我為中心，反抗權威，充滿各種衝突的可能（黃德祥，1998：67-69）。

蘇利萬（Harry Stack Sullivan）認為青少年有三個性心理發展階段，前期透過同性朋友發展出特定、親密的人際關係，形成親密動力主義，如果沒有好朋友，會感到孤單，寂寞，寂寞感為此時期重要的人際體驗；中期轉移到異性朋友上，形成色慾動力主義，尋求性衝動的滿足，在社會容許衝突中容易產生挫折；後期開始調適前兩期之衝突，受教育、工作、推理能力提升等影響，培養對自我與他人的尊重，如還一味沉溺於幻想中，則會阻礙身體的發展（黃德祥，1998：64-71）。

高職時期的青少年如何調適本我、自我與超我的限制，透過不同階段朋友、同儕等人際關係的建立與維持，發展合乎現實的社會規範行為，減少挫折與焦慮，有助於降低生活適應上的困擾。

（二）行為理論（behavioral theory）

行為理論認為兒童行為異常的行為是經由學習得來的，最著名的學者包括俄國的生理學家巴夫洛夫（Ivan Pavlov）的古典或反應與制約研究及美國心理學家史肯納（B. F. Skinner）的操作制約的學習觀點。行為理論的假設包括所有行為都是學來的，可透過學習原理應用而消除；兒童所表現的行為與其環境兼具某種關係存在，如能了解環境因素就能預測與控制行為發生；透過適當增強法的運用就能改變異常行為；行為理論是一個「黑盒子」理論，黑盒子代表個體，環境刺激傳至黑盒子，再從黑盒子發出相對行為，唯一可改變的是可觀察的環境因素與可測量的行為（何華國，1999：293-294）；相信個人的行為是受制於環境的，因此青少年是可以訓練、可教育與可控制的，可以透過操作制約、描述行為後果、剝奪與飽足、身體限制的技術，改善青少年行為（黃德祥，1998：83-87）。

行為論者主張青少年的行為可以透過教育、改善環境與教導自我控制的方法，如正負增強、嫌惡刺激、去除積極增強物、替代等等獎懲措施的妥善運用，可使青少年表現適當行為。以目前學校學生獎懲辦法，搭配適當時機、及時、尊重隱私、教育輔導等交互運用，較能激勵與約制青少年行為，才能減少控制的負面批判。

（三）認知行為理論（Cognitive theory）

認知行為治療法之父艾利斯（Albert Ellis）所發展的理情治療法認為人們的困擾是受到自己制約的結果，非外在因素；在生物及文化上人有扭曲思考及不停困擾自己的傾向；每個人製造的困擾不太一樣且會不斷的讓自己受困於自己製造出來的困擾；人有能力改變自己的認知、情緒與行為等歷程，可以選擇與平常不一樣的方式去反應並訓練自己把日常生活中的困擾減至最少。A-B-C 人格理論是理情治療法的核心，認為 A 緣起事件是因非理性信念 B 而產生情緒行為的反應 C。因此，教導人們如何改變直接導致其困擾情緒結果的非理性信念，因為這些信念是學習來的即自創的非理性信念（李茂興譯，1995：433-489）。

認知行為理論，認為困擾是因為個人的非理性信念所造成，可以透過

認知行為的辨證駁斥訓練與學習，改善非理性信念同時也改善引起困擾的情緒與行為。對預學校生活適應困擾學生而言，經常掛在嘴邊的「做不到」、「沒辦法」、「很困難」、「我就是這樣改不了」、「白目」、「又不是我的錯」、「不是讀書的料」、「學不來」、「不可能」等等不合理想法與信念，只要嘗試找證據、做做看，就會發現想法原來與事實有差距，也相對的提供自我改善的空間。

（四）生物物理論（biophysical theory）

生物物理論認為兒童行為或情緒的問題，是起源於生物或生理的因素，而且許多特徵也和疾病一樣。因生物物理問題而形成的行為異常，通常與遺傳的影響、神經系統損傷或生物化學失去平衡有關，採此論點者以醫學為導向的機構較多（何華國，1999：295-296）。

處於青少年中期階段的高職學生，生物性生理發展漸趨成熟，因受發育時間、順序與快慢，彼此互相比較的結果，影響青少年的自我了解與認同，也容易造成生活適應上的困擾

（五）社會學理論（sociological theory）

社會學理論是以社會學的觀點來解釋人類行為異常的現象，他所關心的是社會勢力對人群的影響。人類自出生後即不能離群索居，成長歷程中瞭解、學習與遵循社會規範及社會化的過程。因此，個人社會化的失誤，對社會規範的違逆，造成社會以行為偏異者視之並加以標記與節制，一般認為標記的給予，就是問題的起點。

社會學理論以社會失調說明社會無法配合社會急速變遷而調整社會規範，個人需求過分擴張，社會規範又無法調節時，挫折與不滿因此產生，造成偏異行為層出不窮；社會解組與社會互動失序的崩離、不安現象，使社會無法滿足成員基本需求，引起成員異常行為發生；文化傳遞觀點認為行為上的偏異是學習來的，如不符社會規範的行為，被某些次級群體認同而代代相傳習的行為偏異現象（何華國，1999：296-298）。

班度拉（Albert Bandura）認為影響自我效能形成的來源包括成就的達成、情緒激起、口語說服與替身經驗，透過個人成功經驗、楷模學習、示範教導與情緒控制等學習歷程，兼顧認知與環境對個人的影響，達成個人自我規劃的目標（黃德祥，1998：88-94）。

社會學習論者主張模仿是行為形成的主要因素，重視個人、環境與行

為的交互關係，認為偏差行為是受到個人因素（認知與神經生理功能）、環境因素（人際關係與社經地位）、行為因素（過去受增強的行為經驗）交互作用結果。青少年成長過程中透過偶像崇拜、學習、認同、模仿與內化歷程，發展個人自我認同能力，因此，提供青少年學生學習模仿楷模、協助誘發改變動機、鼓勵類化成功經驗與維持行為成果等輔導措施，達到具有自我效能的自我規劃的目標。

（六）生態環境論（ecological theory）

生態環境論者對兒童行為問題的觀點與處遇途徑採折衷的立場，認為個人行為的取向是內外因素交互作用的結果，即包括內在因素論（心理動力論與生物物理論）和外在因素論（行為理論與社會學理論）折衷而成內外因素交互作用的生態環境論。

根據生態環境論者說法，行為異常的產生不應單方面歸責於個人或環境，個人生存於環境中的小社會系統中，生態系統的不調和可界定為個人的能力與環境的要求或期望失去平衡，無法互相配合的現象。因此，無論提高兒童的適應能力或降低環境對個人的期待標準，必可使個人與環境的互動關係更和諧，有助於行為問題的消彌與預防（何華國，1999：299-301）。

生態環境論者認為適應良好的人，是指個人與環境內外因素相互作用過程中，而能維持互動關係和諧的人，需要適性地在教育訓練上提高環境適應能力；同時於期待標準上也能因應個別化的特質予以適當調整為自我成長的評量方式，才能有效協助改善個人的生活適應問題。

綜合上述六項論點可知，影響青少年生活適應困擾的因素相當複雜，各有不同主張，不管是從生理、心理、社會、生態環境或是個人的認知行為層面來探討，均足以解釋造成不適應行為的導因。雖然對於導致個體的不適應行為原因，從不同的角度詮釋，彼此間看似不同，其實亦有互為增補之效，以期對於不適應行為的原因有更周圓的看法。因此，對於青少年生活適應困擾因素的了解須從青少年個體生長的家庭、社會、文化、教育與環境中仔細探索推敲，才有可能覓得蛛絲馬跡，進而協助青少年突破困境。

四、高職學生生活適應困擾之實徵研究

國內對於生活適應困擾問題的研究以國小及國中階段較多，高中職階段

而言單純針對高職學生生活適應困擾的研究不多。因此，僅將有關高職學生生活適應問題之實徵性研究結果分述如下：

周幸（1967）針對高中職學生調查研究發現高職學生以「對學校課程之適應」困擾最多，以「求愛、性和婚姻」及「家庭與家屬」困擾最少；高職學生以「經濟、生活和職業」及「前途－職業與教育」困擾多於普通中學學生。

台灣教育學院輔導學系（1983：1-83）針對台灣省各類職校級及高中附設職業類科學生調查研究台灣省高職學生學習適應問題，發現職校學生以第一志願報考者以高工的 38.09% 最多，高農最少；以為自己個性適合就讀高職者達 59.16%，其中也有 41% 表示普通與無所謂；對於就讀高職的選擇滿意與及滿意者勉強超過 1/2，另有 1/2 抱持無所謂、不滿意與即不滿意之心態；認為就讀後對未來前途極為有利者，以高工最多，高商次之，高農與家職較低；能依據自己所擬定的讀書計劃而讀書者，僅佔職校學生 20%，以應付考試為主的讀書方法，佔 34.88%，讀書能保握課文重點者不及 1/2；認為最感困難的課程為數理，佔 42.65%，其次為專業科科目，再次語文；就讀高職後認為家人仍像以往一樣關懷者佔大多數；認為近因進入高職而更加擴大交友範圍者佔 51.1%，以高工學生最高，護校學生最低；對同學友誼的看法，2/3 以上認為密切與極密切達 65.88%，其中以高工最高，高商次之，護理最低。

蔡敏光（1985）針對台灣地區公私立高級中等學校學生行為適應問題之研究，發現普通科學生比職業學校學生願意表達自己的困擾，或比較能用自己的語句把所感到的全部困擾有系統地表達出來；一般困擾問題方面，職業科學生對於異性愛情、升學與就業、經濟與生活較普通科學生困擾多，但在嚴重困擾方面卻是普通科學生困擾較多；職業類科學生感到最困擾的問題是課業與學習、社交與娛樂、升學與就業、自我認識、人我的關係。

呂少卿（1985：1-121）調查研究我國國中、高中（職）、師專、大專學生學生的苦惱時發現，高職生以「學業」與「將來」的煩惱居多，「性格」與「教養」次之；高職學生煩惱最多之前 10 項為沒有切實地下功夫讀書、容易胡思亂想、學校功課對於自己究竟有多少益處枉然不知、希望學校對學生升學及就業問題有更多的考慮與安排、注意力不集中、難於找到之新朋友、煩惱不能謀到自己理想的職業、希望有人告訴我高職畢業後應該怎麼辦、希望成為一個平易近親的人、表面上的成績並不能表明真實的能力；職校學生在經濟上的煩惱較高中多；男生「有利用假期賺錢」的想法，女生則無；男生對學業的憂慮比較著重實際問題，如「不善於寫作論文或報告」，女生則較擔心學校的學業成績；女生較憂慮是否成為「一個平易近親的人」之類的問題，男生較不在乎；

男女煩惱類別都以「學業」類居首位，且男生的煩惱較女生多，第二位則是「將來」類的煩惱，且女生的煩惱較男生多；各年級的平均煩惱數呈現隨年級升高而下降的趨勢。

廖淳婉（1986）調查研究台北地區高職學生生活壓力與適應時，發現多數高職學生經驗過的生活事件中，比較有壓力的事件有「學業成績不理想」、「擔心考試」、「父母親意見與我的意見衝突」、「父母親發生爭吵」、「不能達成自己的預定目標」、「對未來要升學或就業感到茫然」、「準備將來參加升學考試」、「擔心將來找不到工作」，其中以「對未來要升學或就業感到茫然」帶給高職生壓力最大，「不能達成自己的預定目標」、「擔心將來找不到工作」次之；男生在經濟方面的壓力較女生大，女生在課業、生涯發展及自我方面較男生壓力大。

洪錦珠（1986：7543-7638）針對私立華夏工業專科學校學生行為困擾調查研究發現，一至三年級的困擾包括擔心學業成績、對某些課程不感興趣、不知如何增進學習效率等學業課程方面及對自己的未來感到徬徨、懷疑自己選讀五專抉擇是否正確、不知能否得到一份嚮往的職業等前途與就業問題。

林美蓉（1990）調查研究台灣地區高職護校學生的行為困擾及其輔導策略時發現高職護校學生常見之困擾問題包含「對學校課程之適應」、「社交與娛樂活動」、「前途－職業與教育」、「對自己的態度」與「課程與教學」。

林宏恩（1990）調查比較高雄市六所高中職學生不同問題解決能力與其生活適應的差異時，發現高職學生常見之困擾包含「個人－心理關係」、「對學校課程之適應」、「社交和娛樂活動」、「前途－職業和教育」、「社會－心理關係」；男生困擾方面為「社交和娛樂活動」、「求愛性和婚姻」、「個人－心理關係」、「經濟、生活狀況和職業」，女生困擾方面為「個人－心理關係」、「社交和娛樂活動」、「對學校課程之適應」、「前途－職業和教育」等；高職學生在經濟和職業上的困擾較大，比較有為金錢發愁、需要負擔家計或自己設法賺取生活費之困擾；男生對於求愛、性與婚姻之困擾很普遍，在其一般困擾中列第二位，可見高職男生常覺得想和異性交往，卻苦無法接近，或不知分寸如何掌握。

劉中夫（1994）調查比較高職不同類科學生的學習態度與行為困擾時，發現高職不同科學生在行為困擾尚有很大差異，各個分項的行為困擾等第上大致相似，不管是一般困擾或嚴重困擾的行為問題，大都以「自我的認識」、「課業與學習」、「社交與娛樂」有關的事件較為困擾。

吳宜寧（1996）針對高中職的日常生活壓力、社會支持與因應策略，調查

發現高中職學生在日常生活中，最常有「職業前途、生涯發展」方面的壓力，亦最受其影響。而在職業前途方面的焦慮與擔憂仍以升學為主，此外，「職業前途」與「學校課業」二壓力在平均數的差距不大。

余貴珠（1985：71-84）針對大甲高工學生行為困擾調查發現，該校「學生學業上的問題」為主要的困擾，其他依序為「社交與娛樂活動」、「個人－心理關係」及「前途－職業與教育」。

松山工農輔導室（1991：13-18）針對台北市松山工農學生行為困擾調查，發現該校學生以「對學校課程之適應」煩惱最多，其餘依次為「個人－心理關係」、「社教和娛樂活動」及「前途－職業與教育」，以「家庭與家屬」困擾最少。

黃盛蘭（1998）調查台灣地區十六所公私立高中暨附設職業類科學校高二學生時，發現一般行為困擾問題依序以「課業與學習」、「自我的認識」、「升學與就業」、「社交與娛樂」、「處世的態度」這五類為主，而感到困擾最少的問題「家人的關係」；嚴重行為困擾問題依序以「課業與學習」、「自我的認識」、「升學與就業」、「身體的健康」、「學校與教學」為主；職業科學生的行為困擾以「經濟與生活」、「家人的關係」多於普通科學生。

楊百川（2001）針對高中職學生心理需求之評量與調查研究中，發現不同科別高中生在整體或各類心理需求困擾大部分均無顯著差異，但皆對「求知、課業、升學」方面最感困擾，以家庭親情需求困擾最低，不同區域高中生皆以求知需求困擾及生存或健康需求困擾最高，自我概念愈佳之高中生，心理需求困擾程度愈低。

李敏英（2003）針對高職學生行為行為困擾問題與因應策略調查研究結果，發現高職學生所面臨的行為困擾問題接近中等程度，困擾問題中以擔心自己考不上理想的學校的「前途展望」的平均得分最高，其次依序為我很在乎別人的看法的「自我認同」、沒有養成良好讀書習慣的「學校課業」、「經濟問題」、「同儕相處」、「家庭關係」等，而以「感情問題」的平均得分最低。私立高職學生「經濟問題」困擾程度大於公立高職學生。因為分數因素入學的高職學生面臨的行為困擾問題顯著較多，尤其是「前途展望困擾」，其次為「自我認同困擾」，再次為「學校課業困擾」，顯示分數因素入學學生學校生活適應較困難。

康龍魁、王淑妃（2003）針對溪湖高中專門學程學生行為困擾與因應策略調查，發現該校專門學程學生的行為困擾除了「自我關懷困擾」及「身心發展困擾」層面較高之外，整體而言，尚屬適中。「自我關懷困擾」包括生涯發展、

生活目標及自我認同；「身心發展困擾」包括個體對外型長相、身體健康及情緒反應。

根據上述學者之實徵性研究結果，雖然高職學生的生活適應困擾問題方面的研究採用的研究方法與工具不盡相同，發現高職學生所面臨的生活適應困擾問題非常廣泛，研究者發現高職學生面臨較多的生活適應困擾問題類型，綜合歸納如表 2-1-1，各類型困擾問題列舉如下：

- (一) 學校課業困擾：有些學科基礎不好、擔心考試、學業不能達到預定目標、擔心學業成績、不喜歡讀書。
- (二) 前途展望困擾：對未來的前途猶豫不定、不知未來能做什麼、不知道能否得到一份嚮往的工作、想多了解其他職業的情形、害怕不能考上大學等。
- (三) 個人心理關係困擾：容易感動落淚、害怕孤單、太容易激動、懼怕被人誤解等。
- (四) 社會心理關係困擾：期望有一個令人喜歡的人格、交友甚慢。
- (五) 社交與娛樂困擾：出外欣賞大自然的機會很少、想學習人際溝通的技巧、需要更多屬於自己的時間、沒有充分的娛樂時間。
- (六) 經濟、生活與職業困擾：想自己賺錢、父母工作過勞、需要學習怎樣節省金錢、生活散漫不積極。
- (七) 家庭與家屬困擾：家人把我當小孩看待、想渴望更多自由、父母婚姻不美滿、父母對我的期望太高。
- (八) 道德與宗教困擾：有時不是故意說謊、不知道人死後作何歸宿。
- (九) 課程與教學困擾：對某些課目感到枯燥乏味、週會太沉悶。
- (十) 健康與身體困擾：時常感到疲倦、睡眠不足、運動時間太少、身材太矮。
- (十一) 性、愛與婚姻困擾：與異性有來往、不知道能否找到一個適當的對象。

表 2-1-1 高職學生生活適應困擾問題之實徵研究結果

研究者	研究期間	研究題目	研究對象	學業課程	前途展望	自我認同	社交娛樂	經濟需求	情感愛情	家庭關係	同儕相處	身心發展
周幸	1967	高中學生行為困擾調查研究	高中職	V1	V2			V3				
台灣教育學院輔導系	1983	臺灣省高級職業學校學生學習適應問題之研究	高中職	V	V	V						
蔡敏光	1985	高中生行為適應之研究	高中職	V1	V3	V4	V2					
呂少卿	1985	我國國中、高中（職）、師專、大專學生苦惱之研究	國高中職大專	V1	V2			V3				
余貴珠	1985	大甲高工學生行為困擾調查報告	高職	V1	V4	V3	V2					
廖淳婉	1986	台北地區高職學生生活壓力與適應之研究	高中職	V	V	V						
洪錦珠	1986	私立華夏工業專科學校學生行為困擾調查研究報告	工專	V	V							
林美容	1990	高級護理職業學校學生行為困擾及其輔導策略之研究	高職	V1	V3	V4	V2					
林宏恩	1990	高中高職學生不同問題解決能力與其生活適應之研究	高中職	V2	V4	V1	V3		V5			
松山工農輔導室	1991	台北市立松山工農職業學校學生行為困擾調查研究報告	高職	V1	V4	V2	V3					
劉中夫	1994	高職不同類科學生學習態度與行為困擾之差異比較研究	高職	V2		V1	V3					
吳宜寧	1996	青少年的日常生活壓力、社會支持與因應策略之探討－以高中職學生為例	高中職	V	V							
黃盛蘭	1998	高中學生行為困擾問題與求助態度之研究	高中職	V1	V3	V2	V4					
楊百川	2001	高中生心理需求困擾之評量與調查研究	高中職	V	V			V				
李敏英	2003	高職學生行為困擾問題與因應策略之研究	高職	V3	V1	V2		V4	V7	V6	V5	
康龍魁、王淑妃	2003	綜合高中專門學程學生行為困擾與因應策略之研究－以溪湖高中為例	高職		V2	V1						V3

資料來源：研究者自行整理

表格說明：表格中之「V」表示具有該欄項目的困擾；「1,2,3……」表示研究發現困擾次序。

五、高職生活適應困擾因應策略相關研究

高職學生面臨生活適應困擾時，採用何者因應策略，將影響個人學校生活適應的良窳。因此，有必要進一步了解因應方式、因應策略相關理論與研究，做為

輔導生活適應困擾學生的參考依據。

（一）因應與因應策略

Lazarus (1976: 74) 認為因應 (coping) 是個人面對超過內在資源負荷時，為緩和內外壓力的需求所採取的努力措施，也是一種問題解決的一種形式或調適過程。

歐慧敏 (1996) 認為因應策略 (coping strategy) 是指個體面對超過其所擁有資源和能力的內外情境或問題時，為免於產生壓力、焦慮、威脅、害怕或其他身心疾病，而透過認知改變或行為努力去處理情境或問題的動態歷程。

Lazarus (1976: 75-99) 認為因應形式可分為兩類：(1) 直接行動 (direct action)：個人為處理傷害、威脅或挑戰所努力表現的直接行為，包括對抗傷害的準備 (preparing against harm)、攻擊 (aggression)、逃避 (avoidance and escape)、不處理 (inaction) 與冷漠以對 (apathy)。(2) 緩和模式 (palliative modes)：為減低、消除或忍受壓力所產生沒希望或絕望的情緒與痛苦，所尋求的慰藉方式，包括病徵導向模式 (symptom directed modes) 如喝酒、服用鎮靜劑、肌肉放鬆訓練等；與內在精神模式 (intrapsychic modes) 即防衛機轉 (defence mechanisms) 如認同、取代、壓抑、否認、投射、扭曲等等。

Lazarus 和 Folkman (1984: 141-180) 針對因應策略提出兩種貫串壓力事件可以彼此相輔相成與阻礙的因應類型：(1) 問題焦點因應 (problem-focus coping)，著重於個體面對壓力情境時，主動改變、控制、減少或解決個體與環境之間的威脅或危險關係。(2) 情緒焦點因應 (emotion-focus coping)，著重於個體面對壓力情境時，內在身心與認知的情緒調適過程。

Folkman 和 Lazarus (1988: 466-475) 進行以因應方式與情緒的相關研究時，編製「因應方式問卷」(Ways of Coping Questionnaire) 將個體面對壓力情境時所採取的八個因應策略，包括(1) 積極對抗因應 (confrontive coping)；(2) 疏離 (distancing)；(3) 自我控制 (self-control)；(4) 尋求社會支持 (seeking social support)；(5) 接受責任 (accepting responsibility)；(6) 逃避 (escape-avoid)；(7) 計畫性的解決問題 (planful problem-solving)；(8) 正向再評估 (positive reappraisal) 等結合情緒焦點、問題焦點與混合情緒與問題解決焦點因應的尋求社會支持策略。

吳武典 (1997: 25-50) 將因應方式分為五種類型：(1) 自己解決。(2) 求助他人。(3) 消極逃避。(4) 責備反應。(5) 轉向反應。

總之，上述學者對於個體面對壓力的因應方式，仍以 Lazarus 的直接行動模式與緩和模式為基礎，再擴充為問題解決、情緒轉換與逃避不處理等導向的多種因應策略，藉以解決、改善或緩和個人面對壓力的危機。

（二）高中職階段學生因應策略之相關研究

高職階段生活適應困擾學生，面臨困擾危機的因應方式與策略，直接影響個人學習生涯的持續與否，也影響個人生涯進路中的生涯能力培養時機，因針對高職階段學生因應策略的相關研究不多，茲將高中職階段因應策略的相關研究彙整如下：

1. 蔣桂嫻（1993）透過「高中學生生活經驗問卷」，調查高雄縣市高中學生的生活壓力、因應方式與身心健康的關係，發現高中學生最常使用的因應方式為「邏輯思考與自我控制」，其次為「尋求社會支持」，最少使用「逃避現實與責怪他人」；男生較常使用「邏輯思考與自我控制」、「解決問題與正向闡釋」兩種因應方式，而女生較常使用「聽天由命與責怪自己」的因應方式；生活壓力愈大，高中學生使用「逃避現實與責怪他人」、「聽天由命與責怪自己」兩類因應方式的頻率愈高，而使用「解決問題與正向闡釋」方式的頻率愈低；愈常使用「邏輯思考與自我控制」、「解決問題與正向闡釋」兩類因應方式之高中學生其身心健康狀況愈好；愈常使用「逃避現實與責怪他人」、「聽天由命與責怪自己」兩類因應方式之高中學生，其身心健康狀況愈差。
2. 歐滄和（1999）探討我國高中階段學生在校園的人際壓力情境下所呈現的因應風格，發現高中生最常用「內向否認」，最少用「外向攻擊」；就男女比較而言，男生的「外向攻擊」比女生多，而女生的「內向攻擊」與「內向否認」比男生多；不論男女生，「外向攻擊」愈多則問題行為愈多，操行成績愈低；女生的「內向攻擊」與男生的「內向否認」都與整體的生活適應有正相關。
3. 于文正（1990）探討青年學生對生活壓力事件的認知評估，與其使用因應策略的關係，以及個人使用各種不同因應策略對其憂鬱程度的影響，發現他們經常使用的因應策略共包含有六種：「解決問題」、「訴諸天命」、「集中注意於情緒」、「訴諸宗教」和「逆來順受與壓抑情緒」等；認為壓力事件「可

控制度」高的受試者，比認為其「可控制度」低者，較常使用「解決問題」的因應策略，但較少使用「逆來順受與壓抑情緒」的策略：認為壓力事件「持續度」高的受試者，比認為「持續度」低的人，較常使用「集中注意於情緒」和「訴諸宗教」等因應策略。

4.吳宜寧（1996）探討青少年的日常生活壓力、社會支持與因應策略時，以台北市高中職學生為例，發現高中職學生最常使用「和他人商討解決之道」與「從事調劑性的活動」來面對壓力；女生比男生較多使用「和他人商討解決問題」，也較多使用情緒取向因應策略；日常生活中較常使用調劑性活動，其前 5 名依序為聽音樂、打球、看電視、找人聊天與睡覺；只有少數的高中職學生會將日常生活壓力事件和家人講述或討論，大部分靠自己解決；當日常生活事件越多時，愈多採用問題解決取向策略中的「獨立對抗困難」和「情緒取向因應策略」方式面對問題，也愈多使用「和他人商討解決之道」方式。

5.李敏英（2003）探討高職學生行為困擾問題與因應策略，發現高職學生面臨各類生活適應困擾問題時，所採取之因應策略，其順序等級均是以「自己面對解決」為最優先的順位，第二順位為「尋求支持」，第三順位為「從事調劑類的活動」，第四順位為「情緒發洩」，最後順位為「逃避不管」。

根據上述相關研究可知，高職階段學生所採取的因應策略含括「問題解決」、「情緒轉換」、「逃避不理」、「尋求支持」與「從事調劑性活動」等因應模式。本研究對於生活適應困擾學生的因應策略參考李敏英（2003）的歸類方式，以「自行解決」、「情緒發洩」、「從事調劑性活動」、「逃避不管」與「尋求支持」等 5 種因應策略模式，做為訪談蒐集研究對象面對生活適應困擾因應策略的歸類方式。

第三節 高職生活適應困擾學生生涯輔導相關理論探討

高職生活適應困擾學生的輔導，國內相關研究較少，多數是國中小學中輟學生或是復學生的輔導。台北市為加強輔導學期中嚴重行為偏差或適應不良學生，以及學期末經操評會議決處分輔導轉學的學生，於 90 學年度起首度將缺曠課過多或累計功過達到高職「輔導轉學」標準，經學校實施個案輔導後仍未明顯改善或學生於學期中發生嚴重異

常行為，經學校、家長雙方認定需要適度另行安排輔導者，列入中介輔導方案實施的對象，委託民間團體或高職學校暑期辦理輔導期間一個月，希望經過密集輔導後能順利回到學校完成學業（林河滇，2003）。本研究擬以個人生涯發展的觀點結合相關研究經驗，貫串於生活適應困擾學生輔導主題內容之中。茲將生涯輔導基礎概念、生涯輔導策略與生活適應困擾高危險群學生輔導相關實徵研究分數如下：

一、生涯輔導的基本概念

生涯輔導運動的起源十九世紀初，因受工業革命、世界大戰、美國重要聯邦法案、科技進步、心理測量發展、諮商與生涯理論的發展、產業市場與工作型態的變化等，使生涯輔導面向由職業輔導、生涯教育、生涯輔導、生涯諮商等名詞的演替之下，逐漸發展成為專業走向的生涯輔導運動（吳芝儀譯，1996：1-30）。

生涯輔導相關理論也由初期 Frank Parsons 的特質—因素理論、發展性理論、生涯類型論、心理動力與心理需求論、社會學習理論、認知訊息處理論、建構論、生涯未定向與其他發展中的生涯理論等相關生涯理論相繼推出，豐富生涯輔導理論基礎。也提供生涯輔導工作人員一個共通的啓示包括為生涯發展是因個人相對年齡發展階段有關的終生發展歷程；生涯成熟是在各生命階段發展任務中逐步達成；個人生涯發展受社會文化、家庭與自我價值、興趣、能力與行為等特質影響有其獨特性；自我概念是一個前進的動態歷程，會影響生涯決定；生涯選擇的穩定性取決於個人特質與工作環境間的符合程度；個人特質的了解能經由標準化測驗獲得協助；社會學習經驗產生的個人信念對職業選擇的影響；職業資訊的提供與運用技巧；個人受內外環境限制下提供個人探索選擇的自由；認知角色發展的重要性等（吳芝儀譯，1996：31-80）。因此，生涯輔導過程需包括個人興趣、性向、嗜好、價值觀、工作世界、生涯信念、生涯抉擇技巧、生涯能力培養、生涯資訊、生活組型與時間管理、生涯困境、生涯發展等層面，逐步依個人生命發展階段建構完成。

二、高中職階段的學校生涯輔導策略

高職階段的學校教育，就讀學生已初步決定未來職業選擇走向，雖然目前職業教育課程發展趨勢逐漸結合後期中等教育模式發展，垂直與水平整合相關類群的通識課程與專業基礎課程，期待未來接受職業教育具備進階的進修能力與專業技術的基礎能力。

美國全國職業資訊統合委員會(National Occupational Information Coordinating

Committee[NOICC], 1992；吳芝儀譯，1999：267-274）為高中學生所訂的生涯能力包括：

- （一）自我認知：瞭解一個正向自我概念的影響、和他人正向互動的技巧、了解成長與發展的衝擊。
- （二）教育與職業的探索：了解教育成就與生涯規劃間的關係、了解以正向的態度面對工作與學習的需求、尋找評估與詮釋生涯資訊的技巧、尋找取得維持與更換工作的技巧、了解社會需求和功能影響工作的本質與架構。
- （三）生涯規劃：做決定的技巧、了解生活角色相互間的關係、了解男性與女性角色的持續變化、生涯規劃的技巧。

NOICC 亦針對高中學生的生涯能力各訂定 10 項生涯輔導策略，以達成生涯能力中的各項指標，其特色就是以能力指標為基礎的生涯輔導架構，使學生得以經由固定訓練的模式，逐步達成生涯發展所需具備的能力基準。

1990 年 Splete 和 Stewart 認為達成高中程度的生涯發展任務包括強調與認知生活角色互動相關的活動、強調與認知工作對經濟及工作對生活的影響、增加學生與他人相互交往的機會與技巧等。1988 年 Gysbers 和 Henderson 所發展的綜合性學校輔導方案也是以生活生涯發展為中心，著重在生活各層面之間的關係，其特徵包括自我認知與人際關係技巧、生活角色環境與事件、生活生涯規劃、基本的學習與職業的準備等，透過學校、社區與家長的共同參與，結合當地需求加以計畫、訓練、評估與監督學生學習結果及專業的有效性。高中職階段學生的生涯發展逐漸由探索轉銜到認知生活角色、工作、人際、職業準備、生活型態間相互關係的重要性，達到生活生涯的發展目標（吳芝儀譯，1996：276-278）。

1991 年 Cetron 和 Gayle 指出職業教育專家發展出職業教育革新方案，加強職業學校中職業與學術課程能力，執行職業類羣、生涯進路與職業導向的主修課程，使學生具備強而有利的學術背景，為繼續教育而準備，以改善教育與學生的就業能力，這也是使繼續教育在職業學校中有成長之趨勢（吳芝儀譯，1996：279-281）。這項以生活生涯為中心的生涯輔導與國內後期中等教育強化職業教育學術課程能力的群集課程改革趨勢不謀而合。

1996 年 Herr 和 Cramer 提出高中職階段的生涯輔導策略區分為融入性生涯課程、團體輔導歷程、社區參與三部份（吳芝儀，2000：257-260），將生涯議題融入一般課程中實施的融入性生涯課程；將人格特質、家庭影響生涯因素的職業家庭樹、生涯角色與生活型態、職業與教育、升學與就業、面試技巧、生

涯抉擇、職場趨勢、在職進修管道、生涯資訊等主題融入的團體輔導歷程方案；社區人士分享生涯資訊來源與需求、提供學生職場實習試驗與安置服務、地區就業服務政府單位資源與媒合服務、校外職場參觀、打工機會、校外實習、校友生涯諮詢服務等的社區參與。融入性生涯課程之實施需要教師具備生涯輔導相關知能與配合意願，有賴師資培育機構納入師培訓課程，提升教師生涯輔導融入課程能力；團體生涯輔導方案可行性較高但普遍性不足，僅能滿足部分學生需求；社區參與部份需結合輔導、教學與實習等學校行政系統建構社區生涯資源系統。以目前高職課程規劃模式，學校生涯輔導行政單位整合教學系統融入生涯教學議題、開設生涯課程結合社區生涯輔導資源系統運用及配合學生需求規劃生涯團體輔導方案，將學生生涯輔導策略落實於學校生活生涯之中。

林幸台（2002：91-100）生涯輔導策略包括生涯（職業）選擇之時機、生涯教育、生涯調適、生涯輔導有關測驗之實施、生涯資訊之獲得、生涯決定（策）之訂定、生涯諮商之實施等策略。其中生涯選擇之時機包括即刻治療式的生涯輔導與長期發展式生涯輔導，前者協助當事人即刻解決其所面臨之職業選擇、工作適應及其他生涯有關問題；後者協助當事人之生涯發展考量，提供適當之刺激或協助，以增進其生涯發展。高職學生面臨生活適應困擾瀕臨中輟階段，即兼具即刻與長期生涯輔導模式，以增進校園生活調適能力。

王淑敏（1988）針對五專一年級職業決策分數低之學生設計團體生涯輔導方案，以自我探索、興趣與人格、價值觀、理想的生活型態、行業簡介、生涯決策等主題協助學生生涯探索，結果對生涯決策分數較低的學生之生涯計畫和生涯發展態度效果顯著，對生涯探索、決策、工作世界之認識、生涯發展認知及生涯發展取向，效果不顯著。

行政院青年輔導委員會委託劉焜輝等人（1993：1-15）發展五年制專科學生生涯輔導方案，方案單元設計包括認識生涯發展、認識自我、認識工作世界、學習生涯決策技巧、擬定生涯計畫及認識就業安置與工作適應的方法等六大主題單元，提供五專學生生涯輔導之參考與訓練教材。

張永宗（2000：3402-3404）認為高職學生生涯輔導可行方法包括生涯決策能力的發展、促進自我概念的發展、建立正確的生活價值觀、強調自由的選擇權、重視個別差異、對外界變遷的因應、了解高職學生的發展方向、建立正確的職業觀念及善用時管理與生涯計畫書。

2003 年 ASCA 指出生涯輔導的有效技巧，運用家族職業圖譜（career genogram）能培養高職階段的生涯能力包括辨識個人興趣與偏好對生涯選擇與邁向成功的影響、應用做決定的技巧於真實生活情境、發展一個支持生涯目標

的教育計畫與運用時間管理技巧以平衡學校、工作與休閒活動（引自 Gibson，2005：353-362）。雖然高職不能如國中小學可依固定課程實施，依高職特性仍能透過輔導系統結合各科課程，將家族職業圖譜概念於融入教學活動方式實施。

職業學校學生長期以來受到升學競爭失利、語文能力低與有志於用手而非用腦的第二流選擇學生的負面形象，更需透過生涯輔導使職業教育成為教育過程中與其他所有層面同等而非次一等的夥伴，除培養明確的職業技能與跨越職業族群的技能之外，更需培養學生內在的生涯發展要素，讓她們辨識替代的方法，以及將這些能力化為資本的能力，創造更多康莊大道給所有學生，依據的就是個人的需求、預備程度、興趣、動機、以及結合學術與職業教育的經驗，讓他們能自由的出入遊走於普通教育與職業教育之間（余鑑譯，1999：518-565）。

綜上所述，國內高職學生因進入高職即已選定科別，學習專業課程與就業準備的理論與專業技術，因此高職三年畢業就形成兩方向生涯的進路，一方面持續升學四技二專繼續學習更專業的職業知識與技術；另一方面則直接進入職場工作或工作一段時間再進修。唯部分學生受國中基本學測成績分發、就讀後與自己預期的學習期待不同或學生個人先備知識不足等因素影響，又因重修、轉科、或轉學的限制，產生學習困擾陷入學習生涯進路困境。因此，除結合專業課程融入生涯發展概念與輔以生涯規劃課程包含生涯與生涯規劃、工作與職業認識、生涯發展與管理、生涯能力與生涯抉擇等四大主題落實高職生涯教育之外，部分科別受課程擠壓影響未開設生涯規劃課程或有學校課業困擾問題、前途展望問題、自我認同問題、社交娛樂休閒困擾甚至經濟生活困擾等生涯問題之生活適應困擾之學生，則需依學生個別需求擬定生涯團體輔導或個別輔導方案以生涯介入方式，提供有意參與學生學習之機會。

三、高職生活適應困擾學生輔導相關研究

高職生活適應困擾學生輔導，尤其是學校生活適應困擾較多瀕臨中輟的留校查看學生，茲將相關實徵性的研究分述如下：

林河滇（2003）針對台北市高職學生中介輔導實施現況的研究發現私立學校贊成於學期中將達輔導轉學標準學生轉送至中介輔導，公立學校傾向於學期末輔導轉學，家長則期待留在原學校輔導；高職中介輔導每班人數以 6-10 人為宜；辦理期間以暑假較適宜；輔導期間以一個月較適宜；完成中介輔導課程後的學生應視評估結果決定轉銜方式，家長學生傾向返回原校就讀且依

學校改過銷過辦法抵免兩支大過或取消留校查與輔導轉學處分，公立學校認為應輔導轉學他校，私立學校則視評估結果而定；統一住宿管理；一般課程方面宜包含法律常識與人文課程，輔導課程宜包括情緒控制、生涯規劃、自我探索、價值澄清、生命教育、人際關係、戒癮團體、心靈體操與兩性教育。

Hicks (2004:2) 指出美國目前有 26 個州採用 JAG (Jobs for America's Graduates Program) 全國性的學校到職業計畫模式，協助學業成就偏低、缺席率高且職場工作技能不足的學校高危險群學生，提供一個校內以職業導向的生涯發展課程，發展職場工作能力的支持系統，協助參與學生 90%順利取得畢業文憑，一年後仍有 80%的畢業學生維持在職場工作或繼續上大學求學的功效。

Larrivee 和 Bourque (1991:48-63) 針對預防高危險群學生中輟方案的研究中，提出六種模式並部分結合個人層級、學校層級與社區層級策略，篩選缺席率高、學業成就低、留級、態度不佳、問題行為等高危險群的國、高中學生，以選替學校、學校中學校、結合學業與職業探索等方式，發現確實能降低因學習態度不佳、缺乏學習動機與興趣等因素造成的中輟率。

Cassel、ABPP 和 FASP (2003:649-658) 針對高中二年級高危險群學生所做的中輟預防方案，新生入學時經過個體發展性測驗 (PDT) 篩選辨識決斷 T 分數在 45 以下的學生為高危險群學生，立即提供六週典型的中輟預防方案課程，可抵免適當的學校學分，在駐校心理師的督導之下，由學校諮商師授課，內容包括自我認同、自我效能與旺盛企圖心、正向自我肯定、科學性決策技巧、危機處理與認知失調測驗等，在精神與心理服務團隊照護之下，依個別差異提供相關課程，以預防學生中輟。

Nowicki、Duke、Sisney、Stricker 和 Tyler (2004:225-239) 在減少高中危機學生中輟的有效學習方案的研究中，透過華德福教育哲學為基礎的全人教育課程理念，實驗組學生由六位教師分別擔任數學、英文與社會課程教師，帶領 90 位學生，師生比 15:1，利用每天下午 3 小時執行 2~3 年，經過三個階段測驗通過，發現危機學生實驗組學生畢業率 98%，對照組 38%，一般學生 74%的顯著成果。研究過程中運用開放教育理念提供學生學校課業成功的學習經驗、自主學習、人際關係技巧、外控行為改變與探索學習經驗，研究經驗的參考運用仍需考慮實施過程與學生個別差異的限制，謹慎參考運用。

1990 年 Raywid 歸納預防中輟方案的選替學校三種方案：(1) 真正的選替教育 (true educational school) 以學生教育活學習需求為前提，協助獲得成功學習經驗，學生停留時間較長；(2) 選替訓育方案 (alternative discipline

program) 以違規犯過學生所設計的最後機會方案，重點在行為改變，協助學生回歸傳統學校；(3) 治療性方案 (therapeutic program) 以嚴重偏差行為學生透過諮商與治療，促進學生行為改變以回歸傳統學校。根據 Raywid (1990) 文獻探討發現，三種方案中以第一種真正選替學校最有效；選替訓育方案最難維持學生學習成效；治療性方案中的學生回歸傳統學校後又會退步 (引自吳芝儀，2000：160-161)。

上述危機學生中輟預防方案，均以選替學校模式、小班教學、師資人力充足、課程設計與傳統學校不同、重視職業探索課程與生涯規劃、重視心靈成長課程 (如自我肯定、自我認同、自我探索、決定技巧、情緒管理、生命教育、性別教育、人際關係、戒癮團體、藝術治療等)、心理師與相關醫療團隊支援，甚至如台北市的中介輔導課程還包括攀岩、漆彈、烤肉、影片欣賞、街舞等等體育與活動課程。現實學校環境中，以台北市 89 學年度中輟學生人數 3132 人，91 學年度兩梯次共 22 位學生參加，17 位學生順利結訓 (林河滇，2003)，平均每梯次約 10 位學生的服務量，能參加且願意參加中介輔導的機會相當少，難以滿足龐大學生需求。

研究者服務的學校目前每學期超過 100 位生活適應困擾的留校查看學生，以一梯次團體約 10 位學生的服務量，也只佔留查學生的 10%。因此，為使這些生活適應困擾的留校查看學生能獲得必要的協助，尚須擬定多元方案如改過遷善銷過改過辦法，提倡學生自我效能與復原力，激勵自己改過銷過；認輔制度，透過熱心老師的個別認輔，協助改善生活適應困擾或偏差行為；個別輔導，透過輔導室協助針對較適合個別輔導的學生服務；團體輔導，則提供願意透過團體歷程與動力，相互激勵以改善生活適應困擾問題。本研究擬定團體活動內容擷取上述危機學生輔導方案課程內容要點如自我肯定、情緒管理、生涯規劃、做決定技巧、問題解決等議題，結合學生目前生涯發展階段的發展任務與生涯能力，做為整體規劃團體輔導方案內容的參考。



第三章 研究設計

第一節 研究架構

一、本研究架構

本研究的主要目的在探討高職生活適應困擾學生的問題與輔導成效，運用行動研究方式來探討解決教育現場問題，參考專家學者的行動研究模式，擬定整體行動研究的架構，如圖 3-1-1 所示。

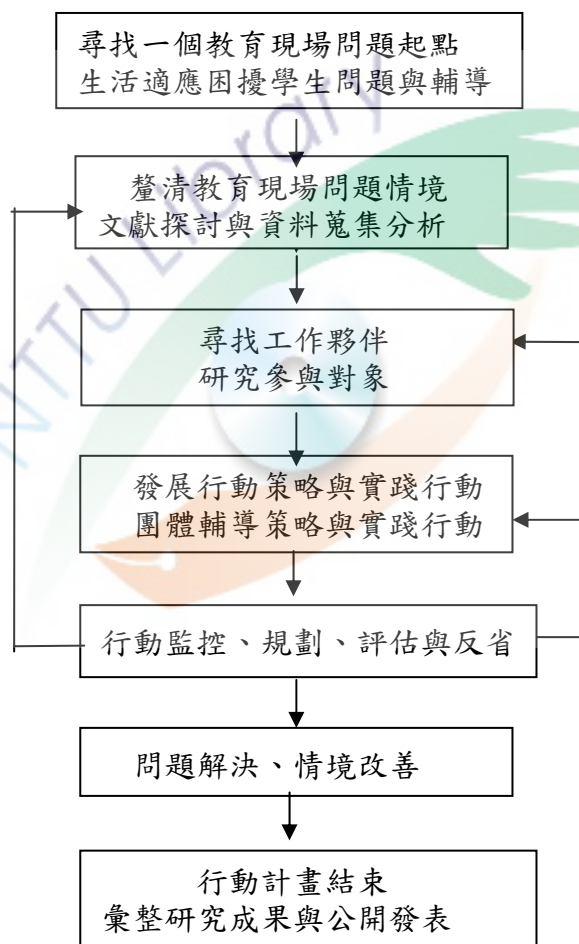


圖 3-1-1 高職生活適應困擾學生問題與輔導之研究架構圖

二、研究步驟

本研究依據上述教育行動研究架構圖，擬定行動研究的步驟，首先依自己興趣與教育現場問題情境尋找一個問題起點；透過相關文獻的蒐集，了解相關

或類似問題的原因與可解決策略方案作為行動的參考；確立研究主題、架構與研究參與對象；發展擬定行動可能解決計畫方案；資料蒐集與分析；行動方案規劃、執行、評估、監控、反省、修正與再行動；問題解決或情況改善；行動計畫結束、彙整方案成果呈現等步驟進行，研究預定進度分述如下：

（一）尋找一個教育現場問題起點，擬定研究方向（2005/6－2005/8）

研究者教育工作環境中發現學生生活適應不良即生活適應困擾人數偏高，面臨中輟的生涯發展危機，為解決行政與教學困境，研究者有興趣嘗試探討相關可能行動解決方案，一方面可能協助相關學生解決生涯發展困境，也可能促使研究者專業的成長。

（二）釐清問題情境，蒐集與探討相關文獻，尋找可能解決方案（2005/6-2006/4）

透過相關圖書、雜誌、期刊、碩博士論文與研究報告，蒐集與分析資料，尋找相關或類似問題的可能解決方案或策略，作為研擬行動計畫方案的參考依據。

（三）發展擬定行動可能解決方案，確立研究主題、架構與參與研究對象（2005/6-2005/11）

研究者透過文獻蒐集與分析發現高職生活適應困擾問題之相關研究，多以量化研究方式發現生活適應困擾問題類別與因應策略，對於高職生活適應困擾學生輔導方案的研究較少，因此，以探索高職階段生活適應困擾學生問題與輔導策略為研究主題，經由現有留校查看學生實施「高中（高職）行為困擾調查表」調查，確認生活適應困擾較多學生且願意參與研究探索問題解決方案的學生為研究對象，透過指導教授定期諮詢與指導，相關班級導師、團體觀察員為工作夥伴，共同研擬行動方案初稿，共謀問題解決方案與策略。

（四）發展擬定行動可能解決計畫方案與行動實施方案（2005/11-2006/4）

針對行動解決方案計畫，付諸實際行動，包括團體方案實施、學生團體回饋單、訪談、研究者省思札記、學生成績、曠缺操行紀錄等。

（五）資料蒐集與分析，行動方案規劃、執行、評估、監控、反省、修正與再行動（2005/11-2006/4）

每次方案執行之後，透過各種資料的蒐集分析與研判，不斷的執行評估、

監控、反省、修正與再行動等動態循環歷程，務期能實際反應學生輔導需求，達到問題解決或情境改善為止。

(六)問題解決或情況改善，行動計畫結束，彙整方案成果呈現(2005/3-2005/6)

經由觀察紀錄、活動回饋單、學生成績、學生曠缺課資料、導師訪談、省思札記等資料，作初步分析、歸納分析與形成描述架構等歷程研判，問題是否已解決或情境已改善，如果確認問題已解決或情境已改善，則彙整研究成果呈現發表。

第二節 研究方法

本研究主要在探討高職生活適應困擾學生問題與輔導策略，首先透過文獻分析了解與彙整生活適應困擾相關研究、因應策略與教育輔導需求、生活適應困擾學生輔導的相關研究等；再以行動研究法的方式驗證輔導生活適應困擾學生所面臨的困境與解決辦法，研擬適合生活適應困擾學生的輔導策略，強調研究功能與實務工作的行動結合，在構想教育行動研究計畫時，實務工作者嘗試提出的解決方案通常只是試驗性的，藉由有意圖的行動來促進實務工作的改善。再輔以訪談法，深入了解受輔學生的經驗、導師觀察與家長意見，並結合學生相關資料以檢核輔導策略實施成效，因此在經過初步的資料蒐集與文獻閱讀與分析後，還需要修正對問題的界定，是一個不斷討論、省思、行動、改進與重新定位的連續性過程。

一、文件分析法 (document analysis)

本研究透過有關生活適應困擾及輔導等相關理論與實徵研究文獻蒐集、探討與分析後，彙整出研究理論依據，進而依據本校留校查看學生經生活適應困擾調查表與學生曠缺課、學習成績等資料收集彙整比較分析，以了解生活適應困擾學生的輔導需求與實施困境，根據分析資料再擬定學生生涯發展階段的相關輔導策略。

二、行動研究

行動研究是一種自我反省批判的活動，是由實務工作者於其所在的實際工作情境中解決其所遭遇之實務工作問題的一種研究歷程(吳明隆，2002：27)。行動研究的基本動機之一就是致力於改善學校情境中教師教學與學生學習的品質之意願，

企圖支持教師以及教師團體能有效的因應實務工作中的挑戰，並且以一種反映思考的方式來創新地改革困境（夏林清等譯，1997：5-8）。

教師在教育實際情境中，以其關注的價值性教育問題為焦點，以實務研究者角色蒐集有效的資料，反省、探究、批判其所關注的問題，以改善實務的教育情境，建構優質的學習環境，促發自我反省與自我的專業成長（吳明隆，2002：37）。行動研究者企圖描述、詮釋、說明事件（探究），並且尋求改善（行動），使之更好（目的）（吳美枝、何理恩譯，2002：10-21）。

行動研究自勒溫提出規劃、行動、觀察、反省、再規劃的動態的循環歷程之後，各個行動歷程模式除了依直線模式、階梯螺旋、螺旋循環進程或如馬克南（McKernan）依時間歷程循環模式之外，也都包含規劃、行動、觀察與反省的因素。但2000年McNiff和Whitehead認為命題式模型的內在假設視實務工作可以被描述為線性、循序、簡明和有序的歷程，這顯然大錯特錯。2000年Higgins也提出類似觀點，認為「人們的行動從不會以固定且線性的方式執行」，假設實務工作避諱如模型所預言地進展便極可能扭曲實務工作的真實面貌（引自朱仲謀，2004：65-67）。因此，1993年Altrichter、Posch和Somekh等學者的觀點，行動研究的主要階段為尋得研究的起點（問題焦點）、釐清研究情境、發展行動策略並付諸實行（或評估再重心釐清研究情境再行動與實行）、公開知識的教育行動研究歷程（引自吳明隆，2004：89-96）。

因此，本研究以高職生活適應困擾學生問題與輔導之研究，即根據行動研究之精神，發現生活適應困擾學生因留校查看面臨高職學習生涯中輟的困境，積極蒐集資料、訪談與文獻分析等，企圖在規劃、行動、評估、反省的回饋機制中，以一個教育實務工作者的角度，於教育情境中進行教育行動研究，透過研究對象的共同努力，激發行動能量，研擬與執行團體輔導方案，以解決目前高職生活適應困擾學生的生涯發展困境。

三、訪談

訪談是一種研究性的交談，是研究者透過口頭談話的方式從被研究者那裡蒐集（建構）第一手資料的一種研究方法，是一種有特定目的和一定規則的研究性交談。質的研究方法在研究初期往往是用開放型訪談方式，了解被訪者關心的問題和思考方式；之後隨著研究的深入逐步轉為半開放式訪談，重點在於就前面訪談中出現的重要問題及尚存的疑問進行追問（陳向明，2002：221-283）。本研究的訪談模式是

採取半結構式訪談，依訪談綱要首先了解研究對象自覺的生活適應困擾問題、高中職行為困擾調查表調查結果，研究者以研究對象自陳式的困擾問題類型與項目進行訪談確認、並了解造成生活適應困擾的原因、研究對象面對生活適應困擾的因應策略與教育輔導需求等進行訪談，作為擬定團體輔導方案的參考依據。研究對象個別訪談時間表如表 3-2-1。

表 3-2-1 研究對象個別訪談時間表

訪談對象	訪談日期	訪談時間	訪談地點	訪談者
S01	2006/04/04	11:00-12:00	個別諮商室	研究者
S02	2006/04/04	15:30-16:30	個別諮商室	研究者
S03	2006/04/03	12:30-13:30	個別諮商室	研究者
S04	2006/03/27	11:00-12:00	個別諮商室	研究者
S05	2006/04/06	10:00-11:00	個別諮商室	研究者
S06	2006/04/06	12:30-13:30	個別諮商室	研究者
S07	2006/03/28	13:30-14:30	個別諮商室	研究者
S08	2006/04/07	14:30-15:30	個別諮商室	研究者
S09	2006/03/27	14:30-15:30	個別諮商室	研究者
S10	2006/03/24	14:30-15:30	個別諮商室	研究者
S11	2006/04/03	10:00-11:00	個別諮商室	研究者

資料來源：研究者自行整理

研究對象接受訪談時間的安排受到各班課程、班級活動與個人因素影響，為尊重參與者對學校課程上課意願，配合安排適當訪談時間接受訪談，如未完成或不清楚之處，再另安排時間補足。

第三節 研究場域

研究者服務學校成立於 1928 年，迄今已有 77 年，全校共有 42 班，學生人數約 1350 位，職業類科有 11 科，也是縣內職業類科最多的公立職業學校。

全校教師人數 118 位，其中具有博士學位者 3 位，碩士 30 位，學士 85 人；普通學科 56 人，專業學科 62 人。多年來為提升教學品質，積極鼓勵教師在職進修，

目前已完成研究所 40 學分班進修者 61 人，目前進修博士班者 4 人，碩士班者 11 人，多人正規劃準備進修。教師的專業素質相當整齊，提供學生通識與專業職業課程之教學、實習與技能檢定指導，提升學生升學技專院校、軍警學校與進入職場就業的生涯進路發展的機會。

近年來地方人士有感於全省大專院校之分布狀況，各縣市皆有技專校院，獨缺台東縣。本縣地形狹長，海岸線南北長達 176 公里，距離花蓮縣與高屏地區車程均超過三小時且交通不便，高中職畢業生欲深造及各類專技人員欲進修者，皆需遠赴西部，耗時費力，諸多不便，且增加家庭經濟負擔。台東縣為農業縣，主要農作物以水稻、柑橘、釋迦、鳳梨、金針、茶、蝴蝶蘭等農園藝作物為主，近年來積極發展觀光休閒農業，觀光餐飲等人才需求與日俱增，縣內專業技職人才訓練體系不足。族群分布方面依台東縣 2004 年六月人口統計資料顯示包括閩南籍（38%）、原住民（32%）、客家籍（21%）、外省籍（8%）及外籍新移民（約 0.4%）；原住民族群中包括阿美、布農、卑南、魯凱、排灣、達悟、噶瑪蘭等，使本縣形成台灣地區族群最多元化的縣市，建構一個多元文化專業技職教育體系，責無旁貸。因此，台東縣各界為因應地方產業發展專業技術人力需求、平衡東西部教育水平、提供完整多元技職教育之資源與在職進修管道，促進國家全區產業升級，亟需積極爭取設立專科學校，研究者服務學校經教育部評估後同意依據專科學校法第 8 條改制為專科學校附設高職部，目前積極進行籌備申請中。

高級職業學校招收的學生是經過國中學力測驗，再透過申請入學、技優推甄、聯合分發等多元入學管道，進入高職相關類科就讀，部份學生入學後，常因多種因素造成留校查看，面臨輟學邊緣，影響青少年期生涯發展階段生涯的探索與進路規劃。因此，提出以本校生活適應困擾學生的問題與輔導策略之行動研究方案，藉由觀察、規劃、行動、評估、省思、修正、再行動等歷程，尋求解決生活適應困擾學生的可行團體輔導方案，協助學生突破個人生涯發展困境，順利完成高職階段生涯發展任務。

第四節 研究對象

本研究的研究對象主要以目前校園生活適應較困難的留校查看學生為主，配合研究學校為鼓勵同學改過遷善，擬定銷過改過計畫，經徵求申請同學意願，有意參加生涯團體輔導計畫，探索自我生涯經驗興趣者共 14 位，經個別訪談確認能全程參加者有 11 位同學成為正式研究對象。研究對象經「高中（高職）行為困擾調查表」

調查、個別訪談及參考曠缺課狀況與獎懲紀錄，初步了解參與同學的校園生活概況，於 94 學年度下學期進行正式團體，團體進行 8 次，每次 2 小時。研究對象篩選過程為避免對學校課程造成的影響，嘗試利用假日時間進行團體輔導，篩選過程中打工同學因打工因素不易調整而放棄參加機會，同時為避免有刻意篩選研究對象問題，以一、二年級留校查看學生中有意願參加者為參與對象，嘗試透過生涯團體歷程經驗，了解生活適應困擾學生的輔導效果。研究對象上學期生活適應狀況，如表 3-4-1 所示。

表 3-4-1 研究對象上學期生活適應狀況摘要表

代號	上學期留校察看原因
S01	曠缺課、無故未參加生活教育、毆打同學、德行成績不及格期末訓委會決議留校察看
S02	曠缺課、曠缺課超過 21 節，經訓委會議決留校察看、無故未參加生活教育、德行成績不及格期末訓委會決議留校察看
S03	曠缺課、攜帶行動電話、抽菸、參與校外肇事破壞校譽、未參加懲罰存記勞動服務、德行成績不及格期末訓委會決議留校察看
S04	曠缺課、攜帶行動電話、抽菸、參與校外肇事破壞校譽、未參加懲罰存記勞動服務、德行成績不及格期末訓委會決議留校察看
S05	曠缺課、攜帶行動電話、德行成績不及格期末訓委會決議留校察看
S06	曠缺課、攜帶行動電話、校內毆打同學，經訓委會議決勒令休學，經申訴評議委員會議決留校察看、德行成績不及格期末訓委會決議留校察看
S07	曠缺課、無故不參加校內重要集會、塗改點名簿或請假單、於教室內毆打同學，經期末訓委會議決留校察看
S08	曠缺課、抽菸、攜帶打火機、攜帶行動電話、於教室內毆打同學，經期末訓委會議決留校察看
S09	曠缺課、未參加生活教育、德行成績不及格期末訓委會決議留校察看
S10	曠缺課、未參加生活教育、無故不參加校內重要集會、環境打掃不認真、德行成績不及格期末訓委會決議留校察看
S11	曠缺課、未參加生活教育、德行成績不及格期末訓委會決議留校察看

資料來源：研究者依據研究對象獎懲德行紀錄整理

根據表 3-4-1 發現研究對象主要的偏差行為以曠課為主，其次是打架，造成期末德行成績不及格，經期末訓委會議決留校查看。留校察看學生依據研究者學校違反校規情節較重者彈性處理及輔導要點規定，留校查看學生再犯校規部份：經訓育暨獎懲委員會議決留校察看學生再犯校規者，累計記一大過（德行分數扣至七分）者再提交訓育暨獎懲委員會議決。因此，研究對象上學期留校查看結果延至下學期依學校學生德行成績考察辦法規定德行成績基本分 60 分，依現有規定超過 7 分再度提交訓育暨獎懲委員會議決，決定休學或繼續留校查看。研究對象為能提早取消留校查看而志願參加團體輔導與改過遷善銷過改過計畫。

第五節 研究工具

一、研究者

研究者男性，於 1974 年畢業於中興大學農教系，1987 年台灣師範大學教育研究所 40 學分班結業，服務教職 31 年，曾擔任國中導師、高職專任教師、電腦教室管理教師、導師、組長、科主任、秘書、主任輔導教師等職務，平日除教學活動之外，熱衷於進修與社會服務工作，學生輔導知能方面曾參加心理劇工作坊初階與進階訓練、理情行為治療初階與進階訓練、團體輔導與諮商研習、人際溝通分析初階研習、敘事治療法、焦點解決短期諮商、現實治療等研習與訓練。目前在台東大學教育研究所課程與教學碩士專班進修，曾修習教育研究法、行動研究法、教學研究及課程與教學等課程與專題，對於目前教育現場學生輔導上遭遇的問題，認為可透過行動研究方式來探討生活適應困擾面臨生涯發展阻隔學生的問題與輔導策略，除了有機會解決學生困境之外，更能對於研究者自我專業的成長有所裨益。

二、協同研究者

本研究除研究者之外，對於團體歷程的觀察與紀錄，需要尋找曾經修習質性研究或行動研究相關背景教師 1 位，另配合研究對象即參加輔導團體的成員班級導師共 6 位，所有協同研究者都是平等的研究合作夥伴，共同觀察、分享經驗與交換意見。

擔任團體觀察員的是研究者服務學校的護理師，國立慈濟大學原住民健康研究所碩士，曾經修習質性與行動研究方法，對於行動研究議題相當有興趣，接受研究者邀請擔任團體觀察員，協助團體歷程觀察、資料蒐集與意見交換等工作。

6 位班級導師，其中 1 位博士班進修中、3 位已取得碩士學歷，平日認真負責，勤於進修且在各自教學專長領域包括數學、汽車、農機、園藝、機械等專業方面實務教學經驗豐富，對於班級經營更是積極投入，營造良好學習環境與班級風氣。協助本研究觀察研究對象日常表現與提供改進意見等工作。

三、訪談工具

本研究為瞭解生活適應困擾學生主要生活適應困擾問題、因應策略與輔導的觀點，編擬訪談問題綱要，希望從學生的觀點出發，了解其生活適應困擾的主要問題、造成留校查看的因素與生涯團體的期待。

（一）訪談綱要

- 1.請問目前有哪些問題困擾著你，讓你覺得生活不適應？
 - （1）身體與健康？
 - （2）經濟與生活？
 - （3）社交與娛樂？
 - （4）感情方面？
 - （5）社會心理關係？
 - （6）個人心理關係？
 - （7）道德與宗教？
 - （8）家庭與家屬？
 - （9）前途、職業與教育？
 - （10）對學校課程之適應？
 - （11）課程與教學？
 - （12）其他？
- 2.經過專家學者研究過高中職學生的生活不適應問題後，歸納出一些項目的調查表，根據你個人所填寫的項目，請你針對每一項符合你的原因，詳細加以說明。
- 3.你對這些不適應行為的因應作法是什麼？
4. 你對於這些不適應問題如果有機會的話，希望學校能給你哪些或哪方面的協助？請具體說明。

（二）高中（高職）行為困擾調查表

本研究工具採用胡秉正和周幸（1976）所修訂編著之「高中（高職）行為困擾調查表」。本調查表是一種由學生「自理」的個人問題調查表，調查表含 330 項目，每 30 項目歸成一類別，共 11 個類別。學生填表時首先詳讀每一敘述句，如果個人感覺到有該項困擾時即在每句下方劃一橫線，標示為一般困擾項目。完成上一步驟之後，重新檢視劃底線的句子，選擇其中認為是最困擾的若干句子，在題號上劃一圓圈標示為嚴重困擾項目。完成第二步驟後繼續填答最後的四個問答題項，即算填表完成。調查表填寫時間約 35~50 分鐘可完成。計算時依據每一類別六組，每組五題，共 30 題，將劃圈與劃線之項目和分別填入右側空格內，作為學生自述個人所遭遇的「問題範圍」的個人經驗和情境的一種象徵。

透過行為困擾調查表調查，瞭解主要的生活適應困擾問題與訪談主述問題的一致性如何？與目前學校生活適應困難的外在行為表現關係如何？配合訪談綱要實施，作為深度訪談資料的輔助。

四、觀察工具

研究過程中徵得研究對象同意下進行錄音、拍照或錄影紀錄，作為資料研究分析檢證的參考。

五、其他研究工具

包括研究對象的回饋表、家庭作業單、活動作業單、作品等，作為計畫修正、評估、活動監控與資料分析時的檢核參考。

第六節 資料蒐集與分析

本研究試圖掌握行動研究的精神，在自然的環境中，以研究者本身為工具，瞭解本校留校查看學生經過一系列團體輔導與行動方案之後，學生校園生涯發展過程中常規適應、課業學習方面、生涯規劃等是否獲得改善。並以研究者行動省思、學生活動作業單、觀察紀錄、學生的家庭作業單、學生活動回饋單、高中（職）行為困擾調查表、學生成績單、學生曠缺課、獎懲紀錄及訪談紀錄資料作為本研究資料蒐集與分析的主要方法。透過研究者個人的省思、行動札記、方案修正等，作為本次研究者專業成長的分析資料，茲分別說明資料蒐集與資料分析的方法如下：

一、資料蒐集

包括研究者省思札記、學生活動回饋單、學生活動作業單、高中（職）行為困擾調查表及學生個人訪談、導師訪談、團體活動觀察、學生曠缺課與獎懲紀錄單等資料，以利後續的資料分析與信效度的資料檢核依據。

（一）研究者省思札記

研究者在研究進行期間，適時將研究過程所發現的問題、反省、修正、評估或想法摘記於省思於札記中，隨時釐清行動方案的進行目的、倫理考量、研究對象回饋、建議與權益等，以發揮行動研究的精神。

(二) 學生活動團體回饋表、學生活動作業單與家庭作業學習單

學生根據團體活動內容填寫團體回饋表與團體總回饋表（如附錄三）、學生活動作業單及家庭作業學習單等。

(三) 高中（職）行為困擾調查表

本研究採用胡秉正與周幸（1976）編著，中國行為科學社發行的「高中（職）行為困擾調查表」，作為留校查看學生生活適應困擾調查的工具，運用調查結果提供生涯團體輔導方案設計與研究對象個別訪談的依據，蒐集研究對象在團體輔導方案前、後的自我認同、生涯規劃與生涯進路、學習適應、校園生活常規適應情形，作為分析的依據。

(四) 學生曠缺課與獎懲紀錄單

研究過程中研究者每週紀錄學生的曠缺課與獎懲情形，作為行動方案規劃、執行、監控、評估與修正的依據。

(五) 學生與導師訪談紀錄

研究者依據訪談大綱對學生進行個別訪談，蒐集學生主要生活適應困擾問題有哪些等等；另對於學生日常觀察資料之蒐集除了於團體活動紀錄之外，導師的觀察亦為重要資料來源之一。

導師的訪談方面，於團體歷程結束之後，針對該班成員導師進行半結構式訪談，主要以成員參加團體歷程之後的改變為何？有哪些部分進步或退步？導師對生活適應困擾學生的輔導建議等等。

二、資料處理

在整個行動研究過程中，為使各項資料蒐集、觀察、紀錄與文件等資料有效管理與利用，作為研究行動監控、評估、反省與修正的依據，同時亦作為研究結束撰寫報告時統整分析與詮釋之用。隨時將所蒐集到的資料予以編碼、歸類、行動檢核等，以確認行動品質能維持行動改善教育品質之初衷。各項資料編碼方式，「S」表示學生，「S01」表示編號 1 號學生；「T」表示老師或導師，「T01」表示編號 1 號學生的導師或老師；「CT」表示協同觀察老師紀錄資料，資料編碼的意義一覽表，如表 3-6-1 所示。

(一) 訪談資料

訪談資料紀錄當天年月日與學生編號，「訪 20051220-S01」即表示 2005 年 12 月 20 日對編號 1 號的學生訪談紀錄資料。「訪 20051220-T01」即表示 2005 年 12 月 20 日對編號 1 號學生的導師或其他老師所做的訪談紀錄資料。

(二) 研究者省思札記紀錄

「省 20051220」表示 2005 年 12 月 20 日研究者的省思札記。

(三) 團體觀察紀錄

「觀 20051220-S1」表示 2005 年 12 月 20 日對編號 1 號的學生團體觀察紀錄資料。

(四) 問卷資料

「問 20051220-S1」表示 2005 年 12 月 20 日對編號 1 號所做的問卷紀錄資料。

(五) 團體紀錄資料

「記 20051220-S01」表示 2005 年 12 月 20 日對編號 1 號所做的團體紀錄資料。

表 3-6-1 資料編碼的意義一覽表

編 碼	意 義
訪 20051220-S01	表示研究者 2005 年 12 月 20 日對編號 1 號的學生訪談紀錄資料
訪 20051220-T01	表示研究者 2005 年 12 月 20 日對編號 1 號學生的導師或其他老師所做的訪談
省 20051220	表示研究者 2005 年 12 月 20 日研究者的省思札記
觀 20051220-S01	表示研究者 2005 年 12 月 20 日對編號 1 號的學生團體觀察紀錄資料
問 20051220-S01	表示研究者 2005 年 12 月 20 日對編號 1 號所做的問卷紀錄資料
記 20051220-S01	表示研究者 2005 年 12 月 20 日對編號 1 號所做的團體紀錄資料
S01, S02, S03...	S 表示參與研究學生；01, 02 表示某一學生編號
T01, T02, T03...	T 表示參與研究學生導師或其他老師；01, 02 表示某一學生編號
CT20051230	表示 2005 年 12 月 20 日協同觀察老師團體觀察紀錄資料
.....	表示省略

資料來源：研究者自行整理

三、資料分析

資料分析（data analysis）主要目的在尋求解釋和理解，以便釐清、修正、發展概念或理論，不但涉及資料檢視、篩選、分類、評鑑、比較、綜合以及思索已經編碼登錄的資料，透過歸納的方法找出資料中的模式－反覆出現的行為、概念架構、意義訊息或知識體系（甄曉蘭，2003：225）。

本研究經深度訪談所蒐集的描述性資料，依據 1985 年 Hycner 對「現象學內容分析」的步驟，逐一加以歸納分析，以找出研究對象之間共通的類別與主題，分述如下（引自吳芝儀，2000：35-37）：

1. 謄寫逐字紀錄（transcription）：研究者在訪談結束後，將訪談錄音內容，包括重要的非語言訊息逐字謄寫。
2. 放入括弧（bracketing）與現象學的還原（phenomenological reduction）：研究者保持開放的態度，去除研究者先前對問題的預先假定，儘可能擱置研究者已知的意義和詮釋，進入受訪者個人的獨特世界，應用受訪者的世界觀來了解受訪者所敘說的意義。
3. 聆聽訪談內容以掌握整體感（a sense of whole）：聆聽全部訪談內容數次，體會其音調、重音、停頓，以及整體意涵。
4. 描述一般性的意義單元（units of general meaning）：以開放的態度，對每一個字、片語、句子、段落、非語言訊息的紀錄，加以斷句，為的是引出特殊的意義。
5. 描述與研究問題有關的意義單元：以研究問題來省視一般性意義單元，以確定受訪者的內容是否可闡明該研究問題，紀錄相關的意義單元。
6. 淘汰多餘不必要的資料。
7. 群聚相關的意義單元（units of relevant meaning）：將保留下來的句子根據其意義加以歸類，並且給予分類名稱，形成概念。嘗試將相關意義單元自然地加以群聚，以產生共通主題（common theme）或本質（essence）。
8. 從意義的群聚（cluster of meaning）中決定主題項（themes）：研究者詳細推敲所有意義的群聚，以判定是否有一或多項中心主題可用以表示該群聚之本質。
9. 撰寫每一訪談單元的摘要：結合從資料中抽取出的主題項，為每一訪談單元撰寫摘要，研究者完全參照受訪者的訪談內容寫出摘要，不加以詮釋、修飾。
10. 帶著摘要與主題與受訪者討論：以檢核資料分析的效度。
11. 修正主題與摘要。

- 12.確認整個訪談中一般性與獨特性的主題項:對所有訪談單元做跨單元分析，判定所有訪談中所出現的共通性主題，並判定單一或少數訪談單元所出現獨特主題。
- 13.主題項的脈絡關係闡述（contextualization of themes）:將分析得出的主題置回研究的整體脈絡情境或背景中，撰寫摘要，以掌握現象本質。
- 14.撰寫統整摘要:將所有的訪談摘要加以統整。

本研究的深度訪談資料分析部份係由研究者與協同研究者共同進行。由研究者將生活適應困擾學生訪談資料之謄寫、編碼、群聚意義單元。研究者與協同研究者相互檢核初步分析結果，以淘汰不必要的資料，修正意義的群聚和主題項，最後並撰寫統整性的摘要，闡述與行為困學生之生活適應困擾問題、因應策略與輔導需求之主題項的脈絡關係，以呈現研究結果，並對研究發現進行討論和詮釋。

第七節 資料的信度與效度

教育行動研究的信度與效度問題，頗富爭議性，質的研究結果所關注的主題不在於客觀測量、尋找普遍法則或確定因果關係的統計推論，而在於社會事實的建構即被研究者在其特有的情境脈絡下的原始經驗與深度詮釋之呈現。行動研究的方法論特色，在於強調以實踐（practice）效用作為知識的判定標準，並且個人在知識與價值的自我解放，這是教育行動研究與一般質性研究在效度議題上的主要差異（陳惠邦，2003：221-239）。

對於行動研究的效度問題指的是教育行動研究過程中，研究歷程與結果的正確性、真實性的程度、研究問題的價值性的程度、資料蒐集的可靠性與觀察的客觀性程度、教育行動研究促發變革的程度，包括教師與學生行為的改變、問題解決的程度等（吳明隆，2001：122-123）。

1985年 Bell 提出教育行動研究嚴謹性的四個效度標準包括有清楚而具體的證據支持其結論的確實性（credibility）、能促進與其他教師同仁之間的經驗交換與相互學習的可轉移性（transferability）、蒐集資料的過程與所獲得的資料都值得信賴的可信任性（dependability）與公開呈現所有的正反訊息與處理過程使偏見的影響儘可能降低的可確認性（confirmability）（引自陳惠邦，2004：225-226）。

一、效度方面

教育行動研究歷程中，研究者可從三個向度來宣稱其建構的知識是有效度的，有效研究結果是「我知道我已經為學生改善教育情境與教育過程」。三個檢核效度的面向為「自我效度」（self validation）、「同儕效度」（peer validation）與「學習效度」（learner validation）（吳明隆，2001：123-129）。各項效度的判斷準則分述如下：

（一）自我效度

- 1.實務工作應有教育價值性：研究動機在於改善教育。
- 2.個人行動是種有意圖的批判性反省活動：透過自我反省批判、研究過程公開、研究結果分享他人並強調同儕間平等、協同與交互批判思考，共享專業成長。
- 3.常規管理的需求：依自我教育哲學理念，依據學生個別差異、人格特質等因素，發展自我的問題檢核標準。

本研究基於不輕易放棄任何一位學生的個人教育理念，企圖改善教育工作實務中面臨生活適應困擾瀕臨中輟的學生生涯發展問題，與自願參與研究者、導師及學校同仁等協同進行教育情境改善計畫，暢通學生生涯困境，共享專業成長。

（二）同儕效度

「效度群體」（validation group）是行動研究過程中的一部份，效度群體可能是研究者的同事、學者專家、協同觀察者等，站在客觀立場，對教育行動內容包括關注問題的妥當性、研究過程的適切性、資料蒐集的完整性、資料分析與解釋的合理性等進行效度檢核。

本研究效度群體包括學者專家、學校工作同仁、研究所同學等，共同檢核研究過程中內容的適切性，以降低研究者的個人偏見，維護參與學生倫理上合理的保障與受教權。

（三）學習者效度

教育行動研究中，獲得學習者反應紀錄特別有用，因為學習者的反應對於教師所宣稱的知識，有強烈的支持效用，學習者的反應皆是一種具體回饋作用，研究者即從多方角度查看、詮釋學生態度與行為改變，從教育情境改善中，促發學生學習效率與效能。

本研究進行中所蒐集之學生資料與反應紀錄，以學習者之基本需求為主，避免過度干擾學生學習情境。

二、信度方面

除了以上的效度檢核之外，達成質的研究之可信性最有效方法，則多仰賴「三角檢定」(triangulation)來進行(引自吳芝儀，2000：38；Denzin,1978；Lincoln & Guba,1995；Patton,1990)。為增進本研究的可信性部分，參酌質性研究達成研究可信性方法中的「資料來源三角檢定」、「研究者三角檢定」和「理論三角檢定」來進行，分述如下：

- 1.「資料來源的三角檢定」部份：分別依據訪談紀錄、高中（高職）行為困擾調查表調查結果、團體活動回饋表、團體與觀察活動紀錄、缺曠獎懲成績紀錄資料等資料分析的結果進行交互檢證，以增加本研究的「可信賴性」與「可確證性」。
- 2.「研究者三角檢定」部份：研究過程中包括學者專家、研究者、團體觀察員、學校工作同仁、班級導師等共同檢覈研究主題、過程、內容、訪談綱要、研究對象資料蒐集、資料分析等。深度訪談資料經謄繕成逐字稿後，先由研究者與研究對象核對無誤後，再由研究者與協同觀察者針對一位訪談資料進行整理分析，經共同討論修正取得共識後，其餘資料由研究者自行整理與分析，以增進本研究之「可信賴性」。
- 3.「理論三角檢定」部份：本研究歸納的結果，援引相關研究結果或文獻，加以檢視與討論，增加本研究成果的「可信性」。

第四章 研究結果與討論

第一節 高職生活適應困擾學生的困擾問題

本節主要在探討高職學生生活適應困擾的輔導，首先必須了解高職學生學校生活適應上有哪些問題，經由與研究對象深度訪談、高職學生行為困擾調查表調查、學校曠缺與德行成績紀錄、學生學業成績紀錄等管道，蒐集印證彙整出研究對象的生活適應困擾問題。

一、高職生活適應困擾學生訪談自覺生活適應困擾問題

研究對象接受訪談，只有被問到困擾問題類別沒有參考指標的狀況下，自覺生活適應困擾較少，很難具體說出困擾問題是什麼，甚至說沒有什麼問題，尤其在「學校課程適應」與「課程與教學」類別上有混為一談的現象，訪談結果如 4-1-1 所示。

表 4-1-1 研究對象自覺校園生活適應困擾問題訪談結果統計表

類別 編號	健康 身體 發展 HPD	經濟 生活 職業 FLE	社交 與娛 樂 SRA	性、愛 與婚 姻 CSM	社會 心理 關係 SPR	個人 心理 關係 PPR	道德 與宗 教 MR	家庭 與家 屬 HF	前途 職業 教育 FVE	學校 課程 適應 ASW	課程 與教 學 CTP	總 計 CTot.
S01	1	1	1	0	0	0	1	1	2	2	0	9
S02	0	0	1	0	0	0	1	0	1	3	0	6
S03	2	0	0	0	0	1	2	1	1	2	0	9
S04	1	1	1	0	0	0	1	1	0	6	0	11
S05	1	3	2	0	1	1	0	4	1	5	0	18
S06	0	0	0	0	0	0	0	1	0	2	0	3
S07	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	3
S08	1	0	0	0	0	2	2	0	1	1	0	7
S09	0	1	0	0	0	0	0	2	0	2	0	5
S10	1	1	1	0	0	2	0	0	0	3	0	8
S11	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	2
合 計	7	8	7	0	1	6	8	10	6	28	0	81
百分比	8.6%	9.9%	8.6%	0.0%	1.2%	7.4%	9.9%	12.3%	7.4%	34.6%	0.0%	100.0%
排 序	6	3	5	11	9	8	4	2	7	1	10	

資料來源：研究者自行整理

由表 4-1-1 的統計資料得知，研究對象自覺生活適應困擾問題以「學校課程適應」困擾為主，其次為「家庭與家屬」，再次為「經濟、生活與職業」，其餘依序為「道德與宗教」、「健康身體發展」、「社交與娛樂」、「個人心理關係」、「前途、職業與教育」、最後覺得沒有困擾的是「課程與教學」與「性、愛與婚姻」，對於「課程與教學」與「學校課程適應」似乎合併一起看待。

高職生活適應困擾學生自覺的困擾問題以「學校課程適應」為最多，此項結果與國內有關高職學生生活適應困擾問題的研究中（余貴珠，1985；呂少卿，1985；周幸，1967；林美容，1990；松山工農輔導室，1991；黃盛蘭，1998；蔡敏光，1983），以「學校課程適應」困擾最多的研究結果一致，顯示高職生活適應困擾學生自覺的困擾問題類型仍以「學校課程適應」問題為主，以「性、愛與婚姻」的困擾較少。

二、高職生活適應困擾學生困擾問題之類型

研究對象透過「高中（高職）學生行為困擾調查表」調查結果發現，每一類別具有一定的參考指標時，只要研究對象願意針對每一題項逐一檢視，較能具體回答生活不適應的指標類型，調查表統計結果如表 4-1-2 所示。

表 4-1-2 高職生活適應困擾學生行為困擾調查表調查結果統計表

類別 編號	健康身 體發展 HPD	經濟生 活職業 FLE	社交與 娛樂 SRA	性、愛 婚姻 CSM	社會心 理關係 SPR	個人心 理關係 PPR	道德與 宗教 MR	家庭與 家屬 HF	前途職 業教育 FVE	學校課 程適應 ASW	課程與 教學 CTP	總 計 Ctot.
S01	1	7	2	5	6	8	1	5	4	5	5	49
S02	1	7	4	2	2	2	0	0	0	5	3	26
S03	2	2	1	2	0	2	0	0	0	6	2	17
S04	6	13	9	3	2	6	5	3	4	7	5	63
S05	7	9	4	1	9	14	5	4	6	1	1	61
S06	4	5	5	5	5	6	6	5	6	5	5	57
S07	4	10	9	1	7	12	3	6	2	5	3	62
S08	4	3	4	3	0	3	2	2	2	1	4	28
S09	0	2	0	0	0	0	0	1	1	1	0	5
S10	1	4	2	0	0	1	0	0	0	0	0	8
S11	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	3
合計	30	63	40	22	32	54	22	26	26	36	28	379
百分比	7.9%	16.6%	10.6%	5.8%	8.4%	14.2%	5.8%	6.9%	6.9%	9.5%	7.4%	100%
排 序	6	1	3	11	5	2	10	9	8	4	7	

資料來源：研究者自行整理

由表 4-1-2 的統計結果可以看出，研究對象的生活適應困擾問題在 11 項類別中以「經濟、生活與職業」困擾問題較多，其次為「個人心理關係」，其餘依序為「社交與娛樂」、「學校課程適應」、「社會心理關係」、「健康身體發展」、「課程與教學」、「前途、職業與教育」、「家庭與家屬」、「道德與宗教」、「性、愛與婚姻」，以「性、愛與婚姻」困擾較少。

在國內有關高職生活適應困擾的研究中（余貴珠，1985；呂少卿，1985；周幸，1967；林美容，1990；松山工農輔導室，1991；黃盛蘭，1998；蔡敏光，1983），發現高職學生的困擾以「學校課程適應」困擾最多，然而在本研究中，高職生活適應困擾學生的困擾問題卻以「經濟、生活與職業」為最多，超越「學校課程適應」、「前途、職業與教育」、「個人心理關係」，與李敏英（2003）的研究以「前途、職業與教育」困擾較多的結果亦不同，顯示學校生活適應困擾的學生有提早承受經濟生活的壓力的傾向，值得注意。

研究對象的生活適應困擾問題的內涵，經統計所得彙整如下：

1. 「健康身體發展」方面：身材太矮、睡眠不足、體重過輕、身體不夠強壯。
2. 「經濟、生活與職業」方面：沒有自用交通工具（摩托車）、家離學校太遠、需要學習怎樣節省金錢、必須向父母要錢、想自己賺點錢、父母工作過勞。
3. 「社交與娛樂」方面：很少有機會去做我喜歡的事、晚上經常不能外出、需要更多屬於自己的時間、沒有充分的娛樂時間。
4. 「性、愛與婚姻」方面：不知道將來能否找到一位合適的異性對象。
5. 「社會心理關係」方面：討厭某人、有自卑感、歡喜爭辯。
6. 「個人心理關係」方面：對某些事情不夠認真、易發脾氣、缺乏自信、懶散、粗心大意、怕孤單、頑固或固執、有自殺念頭。
7. 「道德與宗教」方面：有某一種壞習慣、不知道人死後作何歸宿。
8. 「家庭與家屬」方面：父母為我犧牲太多、父母不了解我、父母婚姻不美滿、家中有人生病。
9. 「前途、職業與教育」方面：需要決定一種職業、對於各種職業想了解更多、想知道自己的職業能力。
10. 「學校課程適應」方面：對數學英文感困難、不喜歡讀書、不能專心學習、不擅寫作、擔心檢定考試。
11. 「課程與教學」方面：上課乏味（或沉悶）、學校太嚴格、課本太難不能了解、週會太沉悶。

三、高職生活適應困擾學生生活適應困擾調查表後訪談統計結果

研究對象經「高中（高職）行為困擾調查表」調查之後，接受研究者訪談時，研究者依據研究對象所填困擾項目與研究對象逐一核對，之後為免漏列又將每一類別困擾題項轉成文字檔案，再請研究對象核對確認無誤後，製成統計表如表 4-1-3 所示。

表 4-1-3 高職生活適應困擾學生行為困擾調查表調查後訪談結果統計表

類別 編號	健康 身體 發展 HPD	經濟 生活 職業 FLE	社交 與娛 樂 SRA	性、愛 與婚 姻 CSM	社會 心理 關係 SPR	個人 心理 關係 PPR	道德 與宗 教 MR	家庭 與家 屬 HF	前途 職業 教育 FVE	學校 課程 適應 ASW	課程 與教 學 CTP	總 計
S01	0	6	2	3	6	6	1	2	3	4	2	35
S02	0	7	3	1	2	1	0	0	0	3	3	20
S03	2	2	1	1	0	2	0	0	1	6	2	17
S04	5	13	9	3	2	6	5	3	4	7	5	62
S05	7	7	3	1	6	12	5	4	5	1	1	52
S06	4	4	1	2	2	4	5	1	5	4	2	34
S07	2	8	5	1	3	8	1	6	2	3	3	42
S08	4	3	3	0	0	2	2	2	2	2	3	23
S09	0	2	0	0	0	0	0	1	1	1	0	5
S10	1	4	2	1	0	1	0	1	0	3	0	11
S11	1	3	0	0	0	1	0	0	0	2	0	7
合 計	26	59	27	13	21	43	19	20	23	36	21	308
百分比	8.4%	19.2%	8.8%	4.2%	6.8%	14%	6.2%	6.5%	7.5%	11.7%	6.8%	100%
排 序	5	1	4	11	8	2	10	9	6	3	7	

資料來源：研究者自行整理

由表 4-1-3 的統計結果可以看出，研究對象的生活適應困擾類別以「經濟、生活與職業」為主，其次為「個人心理關係」，再次為依序為「學校課程適應」，其餘依序為「社交與娛樂」、「健康身體發展」、「前途、職業與教育」、「課程與教學」、「社會心理關係」、「家庭與家屬」、「道德與宗教」，困擾最少的是「性、愛與婚姻」。

研究對象於訪談核對調查表調查結果當中，表示若干選項是不小心劃到、劃錯、

劃給老師高興或目前情況已改善等因素，使原本 379 項困擾項目縮減為 308 項，然依據表 4-1-2 與表 4-1-3 可看出其生活適應困擾的優先順序不盡相同，前 2 項仍以「經濟、生活與職業」與「個人心理關係」困擾較多，「道德與宗教」與「性、愛與婚姻」困擾程度最低。其中「社會心理關係」由排序第五順位移至第八順位；「前途、職業與教育」則提前至第六順位，排序未改變的是「經濟、生活與職業」、「個人心理關係」、「課程與教學」、「家庭與家屬」、「道德與宗教」與「性、愛與婚姻」，其餘僅前後小幅異動，顯示研究對象主要的生活適應困擾問題還是以「經濟、生活與職業」與「個人心理關係」為主。唯「個人心理關係」方面的困擾優先順位，與國內有關高職學生生活適應困擾問題的研究（松山工農輔導室，1991；林宏恩，1990；黃盛蘭，1998；康龍魁、王淑妃，2003）發現一致，值得重視。

四、高職生活適應困擾學生生活適應困擾問題的形成原因

研究者在與研究對象在訪談的過程中除了探討研究對象的困擾問題、因應策略與輔導需求之外，發現下列影響研究對象生活適應困擾問題的形成因素如下：

（一）原生家庭功能不佳

研究對象因受到家庭因素影響，包括父母一方去世、父母離異、隔代教養、父母一方外遇、親子關係不佳或經濟壓力等問題，致使成長中的孩子在身心需求難以滿足的狀況下，容易造成學校生活適應問題。

「媽媽在幼稚園時就過世，爸爸不知去向，在台東不知住在哪裡，沒有連絡…由外婆照顧，外婆一天在飯店服務櫃檯上班，一天不在，工作 24 小時，做一天休息一天…一天一百元三餐含晚餐」（訪 20060404-S01）。

「以前家裡很窮有一餐沒一餐的…爸爸媽媽都沒有工作」（訪 20060404-S02）。

「家境困難；我爸媽都在台中工作，剩下我一個在這裡…自己一個在台東跟阿嬤。阿嬤沒在管我，只管有沒有吃飯，其他懶得管有時煮飯有時給錢買」（訪 20060327-S04）。

「父母快離婚了，因為爸爸偷吃被媽媽發現，是我去抓的…發現不是媽媽的，上去有一個女人…一直在吵，很少講話，現在都是為了錢的問題，媽媽說離婚要五百萬養我們，阿姨不可能來我們家，來就給他打…爸爸如果管我就很慘了，他很兇，教我每一題不會就會罵我笨，我從小就

不喜歡人家罵我笨，我知道我很笨，你罵我笨，那我不就是更笨。」（訪 20060406-S05）。

「家庭因素影響會比較較多，媽媽找爸爸時帶他一起去，由他進入發現爸爸與阿姨在一起，震撼蠻大的，心裡面傷害很大」（訪 20060518-T05）。

「媽媽開小雜貨店，爸爸找工作打零工，有工作就去，沒工作就在家裡幫忙…擔心父母工作辛苦，想學習理財」（訪 20060406-S06）。

「父母了解不太多，當小孩看待…不想與媽同住…她們很煩，想到台東住比較自由」（訪 20060328-S07）。

「父母親偏愛妹妹」（訪 20060407-S08）。

「離婚…爸爸外遇，大概在我幼稚園時期。」（訪 20060327-S09）。

「以前爸爸喝酒回家就會吵，會唸…媽媽有點愛唸就對了，主要在交朋友上」（訪 20060324-S10）。

「爸爸媽媽指責習慣了，從國小就被唸每天幾乎跟她們吵架頂嘴，已習慣了」（訪 20060403-S11）。

家庭結構不良或家庭功能不佳對青少年學校生活適應會造成很大的影響。Zimiles 和 Lee（1991：314-320）研究青少年家庭結構、單親家庭與繼親家庭，對於中途輟學行為的關係，發現家庭結構的改變會對青少年學業中輟關係重大。當雙親的婚姻品質降低時，青少年會明顯受到影響。1997 年 Harold 和 Conger 針對美國中西不鄉村七年級青少年的縱貫性研究顯示，父母婚姻的紛爭對青少年內在性問題（internalizing problem）（如沮喪、焦慮等）及外在性問題（externalizing problem）（如攻擊）有顯著相關（黃德祥等譯，2006：273-274）。家庭結構的改變、親子關係不佳、父母管教方式不當等，幾乎是許多中輟學生家庭層面相關研究的一致性發現（吳芝儀，2000：103-105）。因此，家庭功能不良或結構不健全，同樣會對高職學生學校生活適應上造成困擾。

（二）學校學習經驗不佳

學校的學習經驗是影響學生喜歡學校的重要原因，研究對象於訪談或調查表調查時多數表示學校課業上感到困難的課程是英文與數學，對於一般基礎課程的學習也感困難，先前國中階段基礎知識不足，沒有養成良好讀書習慣，造成在校學業成就偏低學習適應困擾問題，經查研究對象入學學測成績，如表 4-1-4 所示。

表 4-1-4 研究對象入學學測成績統計表（各科滿分 60 分）

編號	國文	英文	數學	自然	社會	總分	入學方式
S01	11	12	9	9	11	52	其他
S02	1	5	9	4	13	32	登
S03	12	8	26	1	23	70	登
S04	5	5	8	6	12	36	登
S05	6	7	1	15	20	49	申
S06	17	8	1	14	16	56	申
S07	17	5	19	17	18	76	登
S08	12	9	18	21	18	78	登
S09	15	7	5	13	18	58	登
S10	8	4	11	16	18	57	登
S11	8	12	13	23	17	73	登

資料來源：研究者自行整理

由表 4-1-4 研究對象進入高職的學測成績統計表可看出，研究對象學校課業困擾中以英文與數學兩科的困擾最高，主要是受到入學基礎能力的影響，造成高職相關課程學習適應上的困擾，尤其是英文幾乎在 10 分左右、數學方面除少數也都在 10 分左右，上課聽不懂難以銜接的情形，影響校園生活適應上的困擾。

「對讀書沒興趣…不想讀書…英、數、物理、生物都不會；其他國文等背一背就好」（訪 20060404-S01）。

「數學、物理、國文、英文那些都很難…國中時唸特教班，國文、英文、數學、物理等唸的很少，較簡單…不管他，不及格就重補修」（訪 20060404-S02）。

「有點懶惰，枯燥不是不想聽…天氣熱煩，就睡覺…上學期大部分不及格，重補修需要繳四千多，這學期不知道」（訪 20060403-S03）。

「每天都要寫作業，我不喜歡寫作業；從國中就不喜歡寫作業，國小還好，考試考到第四名，國一還好…等到會想的時候會改，大概要一兩個月吧，

知道要勒休時會自己控制…很討厭讀數學、國文、英文好討厭，不想讀」
（訪 20060327-S04）。

「數學完全看不懂…英文真是太多了，記不起來，也不會唸，不認識小寫…
最不懂的是物理聽不懂，怎麼聽都聽不懂，有聽聽不懂，因自己懶惰的
關係」（訪 20060406-S05）。

「數學英文較辛苦…覺得上課有些沉悶有些課程悶…寫其他作業」（訪
20060406-S06）。

「有些聽不懂或懶惰不想學，有些想睡覺…英文國中時就不想上課，國中
剛開始學時就聽不懂」（訪 20060328-S07）。

「英文不會…覺得很難…讀書方面不喜歡讀書」（訪 20060407-S08）。

「英、數啊…可能是以前自己沒學好，高中就沒辦法，國中老師很討厭，
不會寫直接就罵…聽不懂，單字很辛苦，很難背」（訪 20060327-S09）。

「懶得讀，不是不會讀…我是有想去讀過，跟不上；一年級跟得上，後來
不知怎樣懶惰下來有的課程沒聽到越來越不會」（訪 20060324-S10）。

「國中都在睡覺，高中比較好；想到就睡，無聊就睡、國中基礎都沒學好、
英數都很淒慘，每次上課聽一聽若老師唸唸聽一聽就睡著…」（訪
20060403-S11）。

1984年Marshall 和 Weinstein兩位學者指出學校教育以高學業成就為
單一的酬賞依據，使學習狀況較差的學生喪失自尊與自信，因而產生自暴
自棄，而以違規與暴力行為表現以獲得滿足或發洩不滿（引自黃德祥，
1994：570-574）。吳芝儀（2000：105-108）對中途輟學生危機因素的深
入研究中發現學生對課程不感興趣、課程太難、老師教法不佳、考試有壓
力、學業挫敗等等，都是導致學生在課程學習過程中感到挫折，進而選擇
曠課不願上學的主要原因。梁志成（1993）的研究發現學生的個人背景特
質中，以學生的學校學習經驗對各層面的中途輟學因素最具預測力。本研
究對象的學校課程適應困擾所顯示的學校學習經驗與前述學者對中輟學
生危機因素的研究結果類似，值得注意。

（三）同儕影響

依據研究對象訪談所示影響正常作息或違規犯過的原因是受到同儕的
影響，共同聊天、打電腦、玩遊戲、喝酒、抽煙、飆車、看電視等等，感
受到不受約束，自由自在的生活經驗，與研究對象在社交與娛樂類別困擾

內涵中需要更多屬於自己的時間一致，影響學校規範性的生活適應模式。

「同寢室學長很早睡，別寢室他們也很晚睡一起聊天」(訪 20060403-S03)。

「與朋友聊太晚，睡不著，往上不想睡覺，拖很晚才睡，因習慣了工作很累，才會很快睡覺，平常 12-1 點，睡六小時對我來講睡不夠，很愛睡覺。」
(訪 20060327-S04)。

「電動遊戲部分…玩就跟同學一起玩的…朋友邀去喝酒」(訪 20060328-S07)。

「純粹幫他…打架」(訪 20060407-S08)。

「朋友方面困擾…灌輸別的觀念吧，個別的觀念好壞都有，我會看如吸毒就不可能去做，有看過啦」(訪 20060324-S10)。

「開朋友的車出去玩、不然就騎摩托車出去或看電視聊天或喝酒」(訪 20060403-S11)。

青少年階段同儕的支持與關懷，獲得在學校與家庭中所沒有的滿足需求，長此以往將導致個人生活作息失常，同時造成學校生活適應的困擾。

(四) 個人因素

研究對象個人受到網路遊戲、線上遊戲、電視等影響，休閒活動傾向玩樂取向，造成遲到、曠課等使生活作息失常，也影響學校學習生活適應的問題。

「不想看書 …打電腦而已…自己會覺得自卑…覺得很無聊」(訪 20060404-S01)。

「在外面網咖，不一定不想玩時只玩一小時就回家，假日才可以出去打兩個小時，有時幾個禮拜才出來一次」(訪 20060404-S02)。

「…自我管理很難吧…懶散、粗心大意…長大，應會出很大的問題…很多科目上課睡覺，最近滿累的，考試那一週都在自習，自己看書就睡覺補眠一下」(訪 20060403-S03)。

「是我自己的問題，上課不會聽講，我會睡覺，有時候是太累；有時候是不想上課…阿嬤都很老了，她不太會管，他們不知道我曠課，玩到放學時間才回去，但學校記過通知單都寄兩份，一份寄到媽媽那邊(7~8 張)；因為個性難改，我很愛玩」(訪 20060327-S04)。

「累積一大堆一直拖、一直拖，在家就看電視沒有寫，到學校才一直寫，有時候還累積五、六科…看節目隨便看或打網咖…我這人很容易分心，不可能一個人讀，不容易專心，平常不想看，沒人陪我，就懶的看書。」（訪 20060406-S05）。

「愛發脾氣這一點…經不起誘惑…物質誘惑…打電腦，線上遊戲…很少，上高中就不去，國中時較常去」（訪 20060406-S06）。

「晚上不想讀，打電腦（線上遊戲、聊天）…晚上回去七點多打至十點、十一點玩很久，爸媽講話時就說等一下，等一下就玩很久…不想關電腦一直想玩，想睡覺才關」（訪 20060328-S07）。

「打架…看不爽就打」（訪 20060407-S08）。

「留校查看是因為打工…想買自己的東西…電腦」（訪 20060327-S09）。

「沒有掃地也記小過；週會不想去在睡覺」（訪 20060324-S10）。

「沒來學校或跑出去玩…到處晃…打電動吧，做賽車可打很久，十塊一直贏就可打很久…看電視或第四台看到早上或四、五點」（訪 20060403-S11）。

研究對象沉迷網路遊戲、自卑、懶散、學習成就低，顯示休閒活動偏向逸樂，此項結果與陳冠名（2004）的研究結果「青少年生活適應傾向越明顯的，其網路沉迷的傾向越高，且生活適應中以課業適應、迷失方向及他主定向與網路沉迷的相關性較高」類似，顯示沉迷網路遊戲者，其學校生活適應與學校課業適應較困難。

綜上所述，研究對象受到家庭功能不佳、學校學習經驗不良、同儕影響與個人自我肯定不足、休閒活動偏向逸樂與沉迷網路遊戲等因素影響，呼應了吳芝儀（2000：112-113）對中途輟學危機因素之分析研究中所建立的「中途輟學危機因素交互影響歷程的概念性模式」，家庭結構或功能不良、學校學習經驗不佳、社會群體朋友同儕的影響及個人好逸傾向及低自我肯定等互動激盪之下，對學校生活適應能力愈加困難。1987 年 Parker 和 Asher 綜合過去相關研究歸納出兩種不良適應的模式，第一模式為因果模式，認為不良行為會造成低度同儕接納、偏差社會化經驗，造成不良適應；另一模式為易發模式是有困擾存在、產生偏差行為與低度同儕接納，造成不良適應結果（引自黃德祥，1994：628-629）。雖然兩個模式各有擅長，然造成不適應的相關因素複雜，不一定如兩模式般的明確，可預見的是如吳芝儀（2000：112-113）的研究結果在相關支持力量不足的情況下，極易選擇離開校園造成中輟，值得注意。

第二節 高職生活適應困擾學生的因應策略與輔導需求

一、高職生活適應困擾學生生活適應的因應策略

研究對象生活適應困擾的因應策略，依生活適應困擾調查表調查結果將 11 項類別中困擾較多的前幾項加以彙整，將個人心理關係、社會心理關係、健康身體發展等三項歸為自我認同；其餘為生涯方面、經濟方面、外在行為方面、學校課業方面等。因應策略方面參考李敏英（2003）的因應策略分類方式包括自己面對解決（包括主動積極改善、打工賺錢、自我調適等）、尋求支持（找朋友、老師、家長等支援協助）、逃避不管（不理會、休學、睡覺、曠課、不在意、遊蕩、慢慢來等）、情緒發洩（抽菸、喝酒、飆車、打架、打牆、打玻璃、罵人等）、從事調劑活動（打球、聽音樂、打電腦、看電視等）等五種因應策略。茲將研究對象在訪談中所表示的因應困擾的策略，彙整如下：

（一）學校課業方面：

學校課業方面的困擾因應策略多傾向於採取「逃避」為主，其次「尋求支持」與「從事調劑性活動」。學校課業成績不及格，就報名參加重補修課程的安排。

1.採取逃避策略

「數學、物理、國文、英文那些都很難…國中時唸特教班，國文、英文、數學、物理等唸的很少…不管他，不及格就重補修」（訪 20060404-S02）。

「英數全倒，現在課程國中都有教過，數學較國中難；國中也有唸，只是唸的不太好…功課方面自己改善，自己慢慢來…課業不會問老師，不會就不會了。」（訪 20060403-S03）。

「學科，像英文、國文；數學還好…上課不會聽講，我會睡覺…有時候是太累；有時候是不想上課…每天都要寫作業，我不喜歡寫作業…很討厭讀數學、國文、英文好討厭，不想讀」（訪 20060327-S04）。

「英文不會…國中就這樣，覺得很難…對英文沒興趣…解決方法，不知道」（訪 20060407-S08）。

「國中背的科目都不想唸，現在英數都感困難數學也讀不下去，英數現在會抄筆記，講的聽一聽就算…功課困擾如何解決？抄作業，上課不睡

覺，能及格就及格，否則就算了」（訪 20060403-S11）。

「困擾喔，功課吧，就懶得寫，就會很急，有時就交不出來，累積一大堆一直拖、一直拖，在家就看電視沒有寫，到學校才一直寫，有時候還累積五、六科…因為我看到數學，要我一直認真上課是不可能的…國中睡兩年，一年去東區學技術，學機械…英文真是太多了，記不起來，也不會唸…不認識小寫，之前哥哥外文系的，爸爸叫他教我，教我就越來越煩，不想學」（訪 20060406-S05）。

「…應該是課業上的問題，蠻多科目的，比較不好學的…英文還有三民主義、交通法規，數學還好…英文國中時就不想上課，國中剛開始學時就聽不懂…有些聽不懂或懶惰不想學，有些想睡覺」（訪 20060328-S07）。

「…英、數啊…可能是以前自己沒學好，高中就沒辦法…聽不懂，單字很辛苦，很難背…國中老師很討厭，不會寫直接就罵」（訪 20060327-S09）。

「…丙級有一點讀不下去，題目太難了吧，配線那些，學術科方面都有…學校課程方面的困擾，沒有，懶得讀，不是不會讀…應該都很濫吧，專業的那些如電子學方面蠻難的，都是數字與符號，懶的看吧…我是有想去讀過，跟不上，一年級跟得上，後來不知怎樣懶惰下來，有的課程沒聽到越來越不會」（訪 20060324-S10）。

由上可知，研究對象面對學校課業困擾時，傾向於採取逃避的因應策略，不想學或是聽不懂想睡覺等等，未能採取積極的學習策略或方法。

2.從事調劑性的活動

「…對讀書沒興趣，看不下去…很煩…不想看書，家裡希望能高中畢業就好，英、數、物理、生物都不會，專業科目也感到困難，其他國文等背一背就好…上課很少睡，會交作業，只想打電腦而已」（訪 20060404-S01）。

3.採取尋求支持策略

「…國文還好，英文、數學較累…國中就沒在讀…目前學校沒安排輔導課，就看多聽老師講解，多讀吧…會問同學較多」（訪 20060406-S06）。

（二）生涯方面

個人未來生涯方面的困擾因應策略多傾向於「暫時擱置、逃避」為主，其次「自行面對解決」與「尋求協助」。

研究對象除了 S06、S08 比較清楚未來方向是做汽車修護，S02 做農機與學校學習職業類科一致；S10 透過親戚的協助學習重機修護，與本科電機所學不一致之外，有 7 位表示「沒想到」、「不知道」或是隨家人意見考軍事志願役等，對未來生涯未有明確方向，因應策略傾向於「到時再說」的逃避策略為主，其次是「自行面對解決」與「尋求支持協助」。

1. 採取自行面對解決策略

「畢業準備做農機或農機買賣商業方面…自己想作，家人期待做汽車修護，我說對汽車沒興趣選讀農機」（訪 20060404-S02）

「汽修學好，想當汽車修護員」（訪 20060406-S06）。

「…改車吧，我對改車較有興趣」（訪 20060407-S08）。

2. 採取逃避策略

「畢業做什麼都可以…沒想到…不想做農機，對農機沒興趣」（訪 20060404-S01）。

「不知道未來要做什麼，我沒想到那麼遠」「我想做什麼，真的不知道。」（訪 20060403-S03）。

「目前還沒想到」（訪 20060327-S04）。

「前途一片空白，害怕能力不夠，不懂有什麼就怕什麼，膽小」（訪 20060406-S05）。

「不知如何找一份工作、對前途感到疑惑」、「不知用什麼學科就業」（訪 20060317-S06）。

「未來前途，沒想到」（訪 20060328-S07）。

「不知道…做業務吧—電話行銷」（訪 20060403-S11）。

3. 尋求支持

「…有兩種吧，做汽車或是重機的，我本來做重機但我媽媽說我二哥已考

上汽車乙級，現在在上課，我媽說以後兩兄弟可以一起做汽車…我在擔心電機丙級考不到，覺得蠻爛的吧」（訪 20060324-S10）。

「…考指職士官，就是志願役…媽媽希望我考的…都可以啊！」（訪 20060327-S09）。

（三）經濟生活方面：

經濟生活方面的困擾因應策略傾向於「打工自行解決」較多，其次是「尋求支持協助」。

1. 採取自行面對解決策略

「阿嬤一人賺錢，想打工」（訪 20060404-S01）。

「以前家裡很窮有一餐沒一餐的」「家人為錢發愁」、「想自己多賺錢」、「會想打工」（訪 20060404-S02）。

「想賺點錢，重補修的，自己付，給零用錢，是她們應該的，重補修是自我的麻煩自己付」（訪 20060403-S03）

「家裡為錢發愁，需半工半讀」、「三個妹妹讀書國小、國中、幼稚園，自己高中，大哥負責妹妹的錢，大哥跟爸爸板模、二哥空調、媽媽帶小孩，六個都在台中，二哥在台北，自己一個在台東跟阿嬤」（訪 20060327-S04）。

「擔心房屋貸款」（訪 20060406-S05）。

「…打工是想買自己的東西」、「買電腦」（訪 20060327-S09）。

2. 尋求支持策略

「…之前有在工作，這學期就沒做了，錢不夠會跟媽媽拿…」（訪 20060324-S10）。

（四）自我認同方面：

包括社會心理、個人心理關係等因應策略傾向「自己解決」為主，其次找「朋友或同學支持」，老師需主動協助才會說隨便或願意。

1. 採取自行解決策略

「…這是個人問題，可自己解決」（訪 20060403-S03）。

「…有時候需要老師幫忙，會問，不要太勉強」（訪 20060327-S04）。

「功課問題，偶有問同學，其他自己解決」（訪 20060406-S06）。

「有在改了」（訪 20060324-S10）。

「不需協助」（訪 20060403-S11）。

2. 尋求支持

「…會找朋友，不會找老師」（訪 20060324-S01）。

「…有困難時會找同學或是老師幫忙」（訪 20060404-S02）。

「困難時，會問同學較多」（訪 20060406-S05）。

「困擾問題會跟覺得比較信任的老師講，比較很處得來的就會講，如數學老師」（訪 20060407-S08）。

（五）外在違規行為方面：

外在違規行為方面的因應策略傾向「自行解決」為主，其次「逃避」與「尋求支持」。對於留校查看壓力方面，研究對象同意主動參與團體輔導，以爭取改善外在生活適應困擾問題，取消留校查看之機會

研究對象對於違犯校規、曠缺課、抽菸、打架、留校查看等外在行為，除了 S08 國中起透過導師協助抑制打架與抽菸行為，高職階段會接受女朋友勸告，其餘都傾向於「自我解決」，以改善違規犯過的行為。

1. 採取自行解決的因應策略

「已沒打架…早上早點起來…生活教育都有去」（訪 20060324-S01）。

「曠課第一次假單不會寫，真的不會寫；也沒問老師，過期之後就不能請了…已會寫…做得到已沒再曠課」（訪 20060404-S02）。

「兩天沒請假，而且不喜歡上社團，就這樣…這學期有改善，所以來銷留校查看，…如果沒信心早就不來了」（訪 20060406-S05）。

「上學期留校查看、曠課是因社團沒有去…這學期都有去」（訪

20060406-S06)。

「…跟同學打假，吵架不高興就動手打起來…退一步海闊天空」（訪 20060328-S07）。

「留校查看是因打工…工作時間每晚五小時做到十一點…早上起來覺得很累曠課三十多節，其他就是生活教育與服裝儀容之類…媽媽說只要上學就好，不要再弄到曠課這麼多」（訪 20060327-S09）。

「…沒來直接請假，曠課是週會沒去；很累爬不起來一睡覺，週會沒去扣一分再加老師又記小過一支、沒有掃地也記小過；週會不想去在睡覺，被開會是小過太多，曠課九分而已，週會就四、五次了都在睡覺…盡量改善，積極改善不會逃避」（訪 20060324-S10）。

「…曠課 …沒來學校或跑出去玩…早一點回家睡覺，十二點就回到家裡，用一用一點就睡覺」（訪 20060403-S11）。

2.採取逃避的因應策略

「手機、抽煙、打架校外鬧事…靠自己就可以了，是可以戒要久一點，慢慢減，一次戒會很痛苦。…慢慢適應」（訪 20060403-S03）。

「帶手機、抽煙一兩次、打架、曠課、生活教育沒去…我已經有在改變很多了…等到會想的時候會改，大概要一兩個月吧，知道要勒休時會自己控制」（訪 20060327-S04）。

3.尋求支持

「打完就被處罰…國中那時老師較嚴有管住我，不然早就休學，國中老師有把我拉住不然高中早就休學…要不然，要聽啊，我要跟別人吵架，她會阻止我…抽煙國中戒三年，老師發現，盯住你就完蛋了」（訪 20060407-S08）。

綜上所述，研究對象面對生活適應困擾問題的因應策略，在「學校課業」與「生涯方面」多數採取以「逃避」的因應策略為主，其次是「尋求支持協助」；在「自我認同方面」、「經濟生活方面」與「外在違規行為方面」，則以採取「自行解決」的因應策略為主，其次是「逃避」與「尋求協助」，此項研究結

果與李敏英（2003）、康龍魁、王淑妃（2003）與吳宜寧（1996）的研究結果以「自行面對解決」、「積極面對」或「獨立對抗困難」為最優先的順位研究結果不完全一致，僅在「自我認同方面」、「經濟生活方面」與「外在違規行為方面」，則以採取「自行解決」的因應策略為主要的研究結果一致。上述研究結果與國內相關學者專家研究結果不完全一致，可能在研究對象選擇上的差異，本研究是以生活適應困擾較多的留校查看學生為主要對象有關。

二、高職生活適應困擾學生的輔導需求

研究對象接受訪談時問到需要學校哪方面的協助需求時，在沒有提供相關資源內容時，多數表示不需要或這是個人問題自己解決就好，如果提供一些參考訊息如輔導課、提供生涯進路資訊、改過遷善銷過改過機會、個別輔導等等資源與協助機會，類似選擇題般的參考意見時，才會表示哪方面的需要。

研究對象對於生活適應困擾的輔導協助需求，經提供相關資源訊息後研究對象所表達的需求以「前途展望」協助需求較多，其次為「違規懲罰方面」、再次為「學校課業方面」的需求，其餘依序「自我認同方面」、「異性交往」與「道德宗教」，彙整如表 4-2-1 所示。

（一）前途展望協助需求

研究對象對於前途展望方面的需求主要以提供「生涯進路資訊」為主，其次為「技能檢定訓練」，其餘為「生涯個別輔導」。

「生涯規劃方面的協助…提供生涯資訊就好…加強技能檢定訓練？…好」（訪 20060404-S02）。

「……提供資料就好，其他二、三年級再說」（訪 20060403-S03）。

「生涯方面提供生涯資訊就好」「前途希望指導是看我能力能不能去那邊，希望能考上丙級」（訪 20060406-S05）。

「生涯方面，提供生涯資訊…」（訪 20060406-S06）。

「…提供考試資訊…丙級檢定、公民營考試資訊…」（訪 20060328-S07）。

「…希提供檢定訓練，目前實習太少，希望要增加實習，要不然為什麼

要讀汽車科，現在又變專科學校，技術沒比學長好，找頭路更困難」
（訪 20060408—S08）。

「未來做志願役…希望能提供相關資料」（訪 20060327—S09）。

「…要提供重機技能檢定資訊…」（訪 20060324—S10）。

（二）違規懲罰方面協助需求

研究對象對於違規懲罰方面協助需求，主要為「提供改過遷善銷過改過之機會」為主。

「…積極參加團體的目的是希望能取消留校查看…嗯」（訪 20060403—S11）

「…需要學校協助提供銷過機會…」（訪 20060324—S10）。

「這次召集的研究對象以在校生活適應較困難的留校查看學生為主，為增進團員參與的動力，配合學校改過遷善銷過改過計畫，提供研究對象一個改過遷善的機會，參與團體輔導的兩個月期間在校的違規犯過曠缺功過相抵不超過七分者，簽請核予取消留校查看，德行成績計算基準恢復八十分。參與成員除受工讀影響無法參加之外，招募到 14 位同學，經再三確認願假日到學校參加團體輔導的成員共 11 位，這些同學期待透過這次參加團體輔導，有機會達成留校查看銷過改過的目的。因此，銷過改過計畫成為參與團體 11 位成員的主要目標之一」（省 20060317）。

（三）學校課業方面協助需求

研究對象學校課業協助需求以「補救教學或輔導課」為主，其次為「增加體育課、計概課、實習課時數」與「老師改善教法」。

「…增加體育課與計概課（訪 20060327—S04）。

「功課問題會問同學…如有開輔導課之類會想參加」（訪 20060406—S06）。

「英文國中時就不想上課，國中剛開始學時就聽不懂…不曉得…補救教學…可以…實習四節而已…希望能增加…訓練技能檢定，比較能通過證照…」（訪 20060328—S07）。

「英文方面…希能補救教學…希望能從最基本的開始國二開始…老師教法

上活潑一點」(訪 20060327-S09)。

(四) 自我認同方面的協助需求

研究對象對於自我認同方面的協助需求主要以「個別輔導」、「自我肯定練習」需求為主，其次為「情緒管理」。

「…生活乏味…需要個別輔導…」(訪 20060404-S01)。

「…有自殺傾向，因為同學對我不好，自殺觀念是高中時，現在又沒想到了，看感覺，我一直在想怎麼死比較好，想很久了，想到二氧化碳，想到媽媽對我好，我要養他們所以沒自殺想回報媽媽…個別找時間談比較好…」(訪 20060406-S05)。

「感到不快樂，沒自信部分應該可以透過學校辦理自我肯定的團體，練習增加自信吧！」(訪 20060406-S06)。

「感覺班上很強，…再怎麼努力贏不過他們…增加自我肯定部份…應該會有幫助」(訪 20060328-S07)。

「…需求方面…就是學校協助情緒管理…」(訪 20060324-S10)。

(五) 異性交往方面協助需求

研究對象對於異性交往方面的協助需求，主要為「個別輔導」與「兩性交往講座」。

「接觸異性不敢跟她講話…個別輔導，不要公開的」(訪 20060404-S01)。

「異性交往…學校辦兩性交往講座…」(訪 20060327-S09)。

(六) 道德宗教方面的協助需求

研究對象對於宗教道德方面的協助需求，主要為介紹生命意義的「生命教育課程」。

「不知道人死後有何歸宿…上生命教育課程」(訪 20060404-S01)。

綜上所述，研究對象生活適應困擾協助需求以「生涯前途展望」與「違規懲罰」需求較多，其次為「學校課業」，其餘依序為「自我認同」、「異性交往」、「道德宗教」，以「道德宗教」的協助需求最少。此項訪談結

果與生活適應困擾調查結果頗不一致，唯與「自行面對解決」為主的因應策略相對照，可看出提供生涯資訊與錯過改過機會的需求，也是傾向自行面對解決的因應需求。茲將研究對象生活適應困擾輔導需求彙整如表 4-2-1 所示。

表 4-2-1 研究對象生活適應困擾輔導協助需求表

困擾層面	S01	S02	S03	S04	S05	S06	S07	S08	S09	S10	S11
學校				增加計概課		輔導課	補救教學	增加實習時數	補救教學		
課業				增加體育課			增加實習時數		老師教法		
前途		技能檢定訓練	生涯進路資訊		協助生涯能力	生涯進路資訊	生涯進路資訊	生涯進路資訊	生涯進路資訊	提供技能檢定資訊	
展望		生涯進路資訊			生涯進路資訊		技能檢定訓練	技能檢定訓練			
異性交往	個別輔導								兩性交往講座		
自我認同	個別輔導				個別輔導	自我肯定團體	自我肯定團體			情緒管理	
道德宗教	生命教育課程										
違規懲罰（留校查看等）	提供錯過機會	提供錯過機會	提供錯過機會	提供錯過機會	提供錯過機會	提供錯過機會	提供錯過機會	提供錯過機會	提供錯過機會	提供錯過機會	提供錯過機會

資料來源：研究者自行整理

第三節 團體輔導方案之建構與實施

本研究主要以解決研究者學校實際的學生問題為主，其中針對研究對象的選擇，以同意參與團體的留校查看學生為主，團體成員同意書，如附件一。研究者本身的看法與方案設計等所可能影響研究的歷程與結果部分，均透過研究者以行動研究的方式嚴謹的實際紀錄與呈現研究的過程、文件及相關資料，進而建構與發展出一套適合高職生活適應困擾學生的團體輔導方案。以下分別就團體輔導方案的設計與抉擇過程、團體輔導方案的架構與內涵分述如下。

一、團體輔導方案的設計與抉擇

高職學生自從經過國中基本學測之後透過多元入學管道進入高職就讀，期間的生涯抉擇，受到家庭、學校學習經驗、教師、個人、同儕、學測分數甚至社區環境等諸多因素的影響。高職學習階段的學習過程中，面臨學校生活適應上的困擾，導致瀕臨高職學習生涯中輟的留校查看困境，學校如能及時就學生輔導需求伸出援手，增加學生的學習、人際、時間與情緒管理等學校生活適應與問題解決能力，相信可以改善高職學生學習中輟的困境。

二、依據高職生活適應困擾學生問題與需求

針對高職生活適應困擾瀕臨中輟的留校查看學生深度訪談的結果發現，本研究的研究對象的困擾類別以「經濟、生活與職業」困擾問題較多，其餘依序為「個人心理關係」、「社交與娛樂」、「學校課程適應」、「社會心理關係」、「健康身體發展」、「課程與教學」、「前途、職業教育」、「家庭與家屬」、「道德與宗教」、「性、愛與婚姻」，以「性、愛與婚姻」困擾較少；需求方面以提供生涯資訊的「前途展望」協助需求較多，其次為提供銷過改過機會的「違規懲罰方面」、再次為「學校課業方面」的需求，其餘依序「自我認同方面」、「異性交往」與「道德宗教」。且大多有家庭功能不佳、學校經驗不良、同儕的影響、個人偏差行為與自我肯定等問題。

三、蒐集相關研究文獻

高職學生生活適應不良瀕臨中輟的學生問題，存在著複雜與多元的面向，必須針對不同類型學生的需求，提出相對的輔導策略與方案。國內對於中輟與瀕臨中輟學生的輔導多以義務教育階段的國中為主，高職階段的輔導策略僅有台北市對達到輔導轉學標準即將被轉迫學的學生實施中介輔導的經驗。

1998年 McWhirter 認為區別高危機與低危機青少年的五大特徵為重要的學校課業能力包括基本的課業技巧和學業的生存技巧或良好學習習慣；自我概念與自我尊重，低自尊是決定高危險行為一個重要的指標，倘若一個年輕人很少有成功的經驗將可成會促使該青少年參與反社會行為以便提升他們的自尊，低自尊導致重新定義自我概念，自我概念重新定義會導致偏差行為；溝通能力包括良好的人際關係能力與社交技巧；調適因應能力即有效調適焦慮和壓力的能力；控制力包括對未來、人生、作決定、

延宕報酬與生活目標的能力（王寶墉譯，1998：101-109）。亦即增進上述五種能力，透過自我肯定訓練、認知改變、問題解決、自我管理、壓力調適等訓練，即能提升青少年的復原調適能力，不至於身陷於危機當中。

梁志成（1993）針對台北市高職學生中輟的原因調查研究發現，中輟原因的前三項因素為個人心理因素、生涯因素及學習因素，而預防策略上依其適用性高低為社會配合、生涯輔導、學習輔導與生活輔導。可見加強取締不良娛樂場所、加強職業證照制度、學生生涯輔導、學習態度與習慣的學習輔導、休閒教育與輔導的重要性。

林河滇（2002）針對台北市高職學生中介輔導實施現況之研究發現，中介輔導之輔導課程以情緒控制、生涯規劃、自我探索、價值澄清、生命教育、戒癮團體、心靈體操及兩性教育為主。

根據國內相關學者對高職學生生活適應困擾問題實徵研究結果發現，高職學生生活不適應的生活適應困擾問題以學業困擾、前途展望、自我認同、社交與娛樂及經濟生活需求困擾較多。

綜合上述國內相關學者研究結果與研究對象的實際需求，本研究團體輔導方案之研擬與設計內容，擬以生涯輔導團體貫串主題包括生涯進路與資訊、生活適應與時間管理、自我肯定、家族職業圖譜、生涯信念與情緒管理、生涯價值與抉擇、生涯發展與行動為主題。

四、研究者的考量與團體方案之擬定

研究對象的篩選過程，因前次先導研究經驗發現生活適應困擾較多的留校查看學生，受到打工的影響，難以利用假日時間安排團體，必須利用上課時間抽離參加團體，此時研究對象分散各班且較喜歡上實習課、體育課、社團活動等，時間安排受到相互擠壓的結果，協調相當困難。因此，本次團員的篩選希望能以假日參與團體輔導的成員為優先考量人選。其次是研究對象為留校查看學生，學習態度與自我控制能力較不足，團體規範的遵守成為重要的要求之一，又希望能達成研究對象的主要需求目標狀況下，避免排除合作不足、干擾較多的成員，儘量以提醒、糾正、鼓勵的方式，取代排除成員的強烈措施。

綜合研究對象的生活適應困擾類型與內涵、教育輔導與參與需求、文獻探討、研究者的學生輔導經驗與研究對象特質的考量，對於團體活動內容主軸仍以生涯輔導為主，方案內容包括生涯啓航、生活適應與時間管理、家族職業圖譜、生命線、生涯信念與情緒管理、生涯抉擇、生涯資訊、生

涯行動等 8 個活動單元，預定執行八次團體，每次兩節課，每星期一至二次，視研究對象實際狀況而定，如表 4-3-1 所示。

表 4-3-1 研究對象生涯團體輔導方案表

次數	單元名稱	單 元 目 標	單 元 活 動
一	生涯啓航	1. 了解團體目標、性質、運作方式與注意事項。 2. 彼此認識，催化團體氣氛。 3. 成員說明參加團體動機並整合個人目標與團體目標。 4. 共同訂定團體規範。	1. 團體介紹 2. 自我盾牌與名字疊羅漢 3. 團體公約：成員共同準則 4. 行為契約書：成員承諾團體過程中改變的目標 5. 讚美與回饋：正向經驗 6. 家庭作業：生活餡餅
二	生活適應與時間管理	1. 激勵成員自信心。 2. 確認生活適應改善目標。 3. 搜尋改變與解決經驗。 4. 妥善運用時間。 5. 了解教育、工作與休閒管理的重要性。 6. 增加團體信任感。	1. 暖身活動：你真的很特別（優點轟炸，探索自我優勢，強化自信心） 2. 生活適應目標：改變目標確認 3. 解決策略大進擊：搜尋解決焦點。 4. 生活餡餅：有效時間管理 5. 回饋與讚美：正向經驗 6. 家庭作業：家族職業圖譜
三	家族職業圖譜	1. 激勵成員實踐目標的決心。 2. 了解家族期望、價值對生涯抉擇的影響。 3. 探索個人生活型態根源。 4. 探討生活型態對生涯的意義。	1. 小小改變：回顧與讚美 2. 家族職業圖譜：家族職業價值 3. 生涯水晶球： 4. 回饋與讚美：正向經驗 5. 家庭作業：我未完成志願
四	生命線	1. 激勵成員發現獨特結果，激勵信心。 2. 了解過去經驗對生涯抉擇的影響 3. 覺察影響個人生涯抉擇的因素 4. 增加團體信任感	1. 小小改變：回顧與讚美 2. 盲人走路：激發成員助助人助 3. 生命線：我的成長故事 4. 回饋與讚美：正向經驗 5. 家庭作業：我的生涯信念
五	生涯信念大考驗	1. 了解個人信念想法會影響情緒與行為。 2. 學習如何控制與管理情緒。 3. 學習抒發情緒的正向方式。 4. 了解因應不適應生涯信念的方法。 5. 增進團體凝聚力	1. 小小改變：回顧與讚美 2. 情緒舞台：情緒停、看、聽 3. 生涯信念調適：檢核生涯不適應信念。 4. 回饋與讚美：正向經驗 5. 家庭作業：生涯平衡單
六	生涯抉擇	1. 了解影響生涯抉擇的因素。 2. 了解生涯抉擇技巧。 3. 了解個人決策風格。 4. 學習理性決策模式。	1. 小小改變：回顧與讚美 2. 生涯平衡單：生涯決定 3. 生涯抉擇大進擊 4. 回饋與讚美：正向經驗 5. 家庭作業：生涯資訊蒐秘
七	生涯資訊	1. 了解生涯進路管道。 2. 了解生涯資訊蒐集與運用方法。 3. 了解職場職業資訊 4. 評估職場工作世界 5. 了解職業與教育訓練的關係	1. 小小改變：回顧與讚美 2. 生涯尋寶：生涯進路探索 3. 求才廣告大搜索：工作世界資訊評估 4. 回饋與讚美：正向經驗 5. 家庭作業：生涯計畫
八	生涯行動	1. 協助成員檢視在團體過程中改變情形。 2. 協助成員了解生涯規劃的重要性。 3. 了解影響生涯規劃的內外因素。 4. 協助成員是你近程與中程生涯目標。	1. 暖身活動：我真的很不錯（鞏固成員能力與團體習得因應技巧） 2. 生涯發展：發展生涯能力 3. 築夢踏實：我的未來不是夢 4. 生涯見證：我的改變經驗分享（以 1-10 分評估自己改變差異） 5. 我要為你充充電：成員間相互讚美、回饋與祝福

資料來源：研究者自行整理

第四節 生涯團體輔導之輔導歷程

本節旨在探討生涯團體輔導之輔導歷程，研究者擔任團體領導者，針對團體領導者、團體觀察員與參與成員在團體歷程中觀察與反映進行分析與討論，各次團體單元內容請參考附錄二，茲依團體順序分述如下。

一、第一次團體—生涯啟航（20060322）

本次團體主要目標在於形成團體，介紹團體性質、運作方式與注意事項，介紹研究對象，制定團體規範與研究對象承諾參與團體歷程行為改變目標，整合個人參與團體動機與團體目標，催化團體氣氛，開啓團體工作起始階段，團體領導者對團體歷程觀察紀錄如表 4-4-1；團體觀察員對團體之觀察紀錄如表 4-4-2。

表 4-4-1 第一次團體領導者對團體歷程之觀察紀錄

活動內容	1. 領導者向全體成員說明團體的性質、目標與進行的方式。 2. 領導者向成員說明參與研究的意義、重要性、資料蒐集方式、紀錄、運用、成員身分保密、使用等徵求參與研究者同意並簽參與研究同意書。 3. 領導者邀請研究對象自我介紹後，帶領成員作名字疊羅漢活動，增進成員彼此認識，催化團體氣氛。 4. 發下自我盾牌，請成員彼此訪問並向團體介紹訪問成員，進一步帶動成員彼此更熟悉，增加成員互動性。 5. 邀請成員共同逐條討論擬定團體公約，並簽名表示同意遵守共同規範。 6. 邀請成員對參與成員正向讚美，激勵成員自信心。 7. 填寫團體活動回饋表、說明下次團體主題及家庭作業單。	
團體歷程紀錄	參與情形	活動開始，成員因未參加過類似團體，以為團體是如教室上課般，聽老師講課，經領導者解說團體性質、目標與進行方式之後，逐步願意分享，其中以 S03 與 S04 較活潑，其餘成員發言簡短。
	互動情形	成員間除 S09 外都是兩人同班級，同班者初期互動時，互動較多，也形成聊天的對象，尤其 S03 與 S04 活潑多話，S10 與 S11 則較沉默。成員間的讚美與肯定，以「好」、「很好」等簡短文字表達。
	團體氣氛	成員對團體中的分享與互動，較不習慣指出要表達的對象或面對表達的對象，領導者提醒與自我表露示範分享時的表達方式，成員逐步嘗試不一樣的學習方式，雖然有點陌生，總是一個好的開始。
改進事項	1. 成員對參與團體覺得陌生，經驗分享，相當簡短或說沒有。 2. 對同班同學私下講話較多，宜加強團體規範。 3. 成員準守時待加強，以免影響活動進程，致使原預定進行為契約書活動，只能列為家庭作業，與下依次主題一起結合探討，以進一步確認成員改變目標。 4. S10 似乎以旁觀者的心情參加團體，宜進行個別輔導以了解沉默之原因。	

資料來源：研究者自行整理

表 4-4-2 第一次團體觀察員對團體歷程之觀察紀錄

活動內容	成員反應
1. 團體介紹：領導者介紹自己及觀察員，並向成員說明本團體的性質、目標及進行方式。	1. 剛開始時成員間較為陌生，氣氛略顯沉悶、不自在。 2. 成員間多選擇與同班同學坐在一起，唯有 S09，因無同班同學，經常頭低低的，手指互繞，較為落寞。
2. 名字疊羅漢：領導者引導成員以姓名來做接龍遊戲，藉此活動考驗成員專注力並熟記研究對象姓名，促進彼此互動。	1. 參與熱烈，且氣氛已明顯活絡，但成員間偶有私下聊天之情形發生。 2. 經領導者說明記住名字的好處後，進行至第二輪時，可發現成員專注力提升，記名字的功力大增。
3. 自我介紹盾牌：領導者先引導成員完成自我介紹盾牌中「姓名及綽號」、「興趣」、「想成為怎樣的人」、「得意的事」、「專長」、「希望的未來生活」等各項，之後再透過成員間彼此訪問，讓成員能更認識對方。	1. 成員間多選擇與同班同學一組，S09 因無同班同學，再次落單，後與觀察員為一組。 2. 部分成員（例：S10），較無自信而無法放開胸懷，經領導者再次說明，及適時的引導鼓勵下，情形改善。 3. 多數成員樂於分享採訪的結果，但仍有部分成員，洛洛寡歡，較無法融入團體（例：S01、S09、S10）。
4. 優點攻勢：透過彼此鼓勵，讓成員更具信心。	雖經領導者示範，但成員仍無法具體掌握讚美的重點，多數仍以「帥」等較為浮面的言詞給予讚美。
5. 填寫團體滿意度回饋表：整理成員各項活動單並填寫團體滿意度回饋表。	因下課鐘聲已響，成員匆促填寫。
6. 回家作業：每位成員發下一份回家作業：「生活餡餅」、「個人行為契約改變書」	成員因趕著下課，對於作業，並無太大反彈或感受。

資料來源：研究者依據（CT20060322）觀察紀錄資料整理

（一）研究對象的興趣主要打籃球、排球、撞球、游泳與打電腦

研究對象在團體自我介紹中顯示主要興趣為打籃球、打電腦最多，其中自我介紹有打籃球興趣者有八位；另一興趣為打電腦，也佔八位之多。研究對象所謂打電腦是指在在家裡上網與朋友打線上遊戲或是到網咖打線上遊戲。

「打電腦」（記 20060322-S01）。

「打籃球打電腦」（記 20060322-S02）。

「打籃球，彈吉他」（記 20060322-S03）。

「打籃球、打鼓、打電腦」（記 20060322-S04）。

「打籃球、聊天、打電腦」（記 20060322-S05）。

「打籃球、打電腦」（記 20060322-S06）。

「打籃球、撞球」（記 20060322-S07）。

「打籃球、打電腦」（記 20060322-S08）。

「打籃球、看電影、游泳」（記 20060322-S09）。

「睡覺、打電腦」（記 20060322-S10）。

「打排球、打電腦、跟朋友哈拉，在外交朋友、過夜生活」（記 20060322-S11）。

上述從研究對象團體作業單蒐集到日常生活中較常使用的調劑性活動打球、聊天、打電腦，與吳宜寧（1996）高中職學生日常生活中從事調劑性活動依序為聽音樂、打球、看電視、找人聊天與睡覺的研究結果大致相符，研究對象 S11 打排球是因參加學校排球校隊訓練影響。

（二）研究對象參與團體的主要目標是希望能取消留校查看，改善阻隔高職學習生涯困擾

研究者企圖尋求改善學校每學期超過 200 人次的留校查看學生，因曠課超過 21 小時、違規懲罰、期末德行成績不及格、重大打架事件等等經學生獎懲委員會議決留校查看。為激勵面臨中輟危機的留校查看學生，積極面對困境排除個人校園生活適應困擾與學習生涯危機，擬定團體輔導計畫，結合學校相關規定在兩個月的輔導期間，違規、曠課、獎懲等功過相抵不超過 7 分者，簽請校長核定取消留校查看，恢復德行成績八十基本分計算標準，提供學生緩衝改過遷善的機會。因此，研究對象願意參加團體輔導的主要動機，就是希望透過參加團體的活動改善校園適應困擾，採取較積極的面對校規懲罰—留校查看方式，爭取取消留校查看機會，避免遭到勒令休學阻隔高職學習生涯危機。

「取消留查」（記 20060322-S01）。

「銷留查」（記 20060322-S02）。

「銷留查，信心滿滿，有決心銷留查」（記 20060322-S03）。

「銷留查」（記 20060322-S04）。

「取消留校查看，困擾過紀錄少一點」（記 20060322-S05）

「銷留查，成績進步」（記 20060322-S06）。

「銷留查，有決心」（記 20060322-S07）。

「銷留查」（記 20060322-S08）

「取消留查，徵求意見時很快確認」（記 20060322-S09）

「取消留查」（記 20060322-S01）。

「取消留查，透過團體改善生活習慣」（記 20060322-S11）

上述尋求支持，爭取透過參加團體歷程改善留校查看的壓力的因應策略，與吳宜寧（1996）高中職學生日常生活壓力越大時越多和他人商討解決的因應策略的研究結果相符合。

（四）研究者的行動反思

1. 時間的困境

這是第一次的團體聚會，原訂於上週六辦理，結果參與成員原先得承諾與約定卻是失約了，在人數不足的狀況下，只能觀察員與成員討論延期時間，經電話聯絡結果理由多樣不外乎睡過頭了、要打工或臨時有其他事情耽誤等等，與前導研究的狀況相似，自我控制能力不足，容易隨性改變活動安排。

「原已於昨日通知同學，均表示參加沒問題，也有信心，結果今日卻發現同學假日參與團體活動，雖是滿口答應，還是會變卦，這也是這些同學學校生活適應困擾較多的原因之一，自我控制能力不足，容易隨性改變承諾事項，需要再三叮嚀提醒才行」（省 20060318）。

2. 錄影的疑慮

研究對象於決定參加團體的抉擇過程中，雖經研究者與成員再三說明確認，研究對象清楚了解並同意研究者者錄音、錄影與觀察員觀察的需要與目的，但是第一次團體時對於錄影的部分顯得不安，閃躲鏡頭，似有難言之隱或疑慮，研究者為使活動能在安全的氣氛中進行，暫時停止錄影紀錄的部分，

（五）行動修正

1. 團體時間調整

因應參與成員參與團體的時間與假日的活動安排，經與成員充分討論後決定選在上課時間抽離出來參加團體，期待團體能在配合狀況較佳的氣氛中進行。

2. 取消錄影記錄

研究對象對於錄影紀錄的擔心與疑慮，經再度重新討論確認保持錄音與觀察員觀察部分，希望不要錄影，因為覺得怪怪的。因此，為尊重

研究對象的意願，不做錄影紀錄部分，以消除研究對象的不安與疑慮，能安全的參加團體活動。

二、第二次團體—生活適應與時間管理（20060323）

本次團體主要目標在於激勵成員自信心，確認生活適應困擾改善目標、搜尋問題解決方式與過去成功經驗，了解教育、工作與休閒活動時間的安排對未來生涯的影響並適當管理時間，增進團體氣氛，正式開啓團體工作階段，團體領導者對團體歷程觀察紀錄如表 4-4-3；團體觀察員對團體之觀察紀錄如表 4-4-4。

表 4-4-3 第二次團體領導者對團體歷程之觀察紀錄

活動內容	1. 領導者再度向全體成員說明團體的性質、目標、進行方式與重溫團體規範。 2. 領導者向成員收集作業單，因成員均未完成或未帶來，領導者重新發作業單，督促完成。 3. 領導者示範自我困擾改善目標與解決方法與評分準則，邀請研究對象介紹自我設定改善的目標、解決策略大進擊的具體方法與困擾現況評分及團體結束過後期待達成的目標評分，全體成員予以肯定之後，以投抱枕方式逐一邀請下一位研究對象，激勵成員發展團體目標與個人目標能相互結合。 4. 生活餡餅，請成員就目前生活時間安排作一檢視，並繪在第一個圈圈上，之後邀請成員重新檢視如此安排是否滿意？會採取什麼行動以改變目前狀況使之更理想？再繪製另一個理想生活餡餅，分享個人時間安排。 5. 邀請成員就這次團體進行主題分享個人的想法與感受。 6. 邀請成員對參與成員正向讚美回饋，激勵成員自信心。 7. 填寫團體活動回饋表、說明下次團體主題及家庭作業單。				
團體歷程紀錄	<table border="1"> <tr> <td>參與情形</td><td>1. 活動開始，成員較上次準時到團輔室，領導者收集家庭作業單時，發現都沒寫或忘記帶，放在教室與家裡等等，領導者重新補發作業單請成員及時完成，以利活動順利進行。 2. 成員分享作業單內容時，已較能主動分享，唯深度上仍嫌不足，總想儘快講完就好。 3. S08 分享後堆高抱枕躲在後面玩手機，對於其他成員的分享傾聽不夠專注。</td></tr> <tr> <td>互動情形</td><td>S03 與 S04 兩位最早到達團輔室，得到參與成員的贊許，精神愉快。成員已較熟悉，團體座位已不像前次同學為作一側，較隨性有空位就坐下來。輪流經驗分享互動時，不再受限於原班級同學，已能與其他成員互動。</td></tr> </table>	參與情形	1. 活動開始，成員較上次準時到團輔室，領導者收集家庭作業單時，發現都沒寫或忘記帶，放在教室與家裡等等，領導者重新補發作業單請成員及時完成，以利活動順利進行。 2. 成員分享作業單內容時，已較能主動分享，唯深度上仍嫌不足，總想儘快講完就好。 3. S08 分享後堆高抱枕躲在後面玩手機，對於其他成員的分享傾聽不夠專注。	互動情形	S03 與 S04 兩位最早到達團輔室，得到參與成員的贊許，精神愉快。成員已較熟悉，團體座位已不像前次同學為作一側，較隨性有空位就坐下來。輪流經驗分享互動時，不再受限於原班級同學，已能與其他成員互動。
參與情形	1. 活動開始，成員較上次準時到團輔室，領導者收集家庭作業單時，發現都沒寫或忘記帶，放在教室與家裡等等，領導者重新補發作業單請成員及時完成，以利活動順利進行。 2. 成員分享作業單內容時，已較能主動分享，唯深度上仍嫌不足，總想儘快講完就好。 3. S08 分享後堆高抱枕躲在後面玩手機，對於其他成員的分享傾聽不夠專注。				
互動情形	S03 與 S04 兩位最早到達團輔室，得到參與成員的贊許，精神愉快。成員已較熟悉，團體座位已不像前次同學為作一側，較隨性有空位就坐下來。輪流經驗分享互動時，不再受限於原班級同學，已能與其他成員互動。				
團體氣氛	成員家庭作業未完成，在團體中填寫作業單，寫作速度快慢不一，影響團體活動進行，整體成員氣氛顯得融洽輕鬆但專注力卻相對不足。				
改進事項	<table border="1"> <tr> <td>改進事項</td><td>1. 成員家庭作業未能完成，與成員生活餡餅時間安排少有家庭溫習功課時間一致，下次加強提醒以減少佔用團體活動的分享時間。 2. 少數成員團體時間上廁所（S07）、玩手機（S08、S03）、分享時環顧研究對象、傾聽等，宜加訂團體規則並訂罰則，加強團體規範。 3. 領導者整體串場歷程中，對於成員說話內容連結其他相關成員特質部分不夠落實，宜掌握成員分享簡要摘述後即刻連結相關成員所述內容，以增進團體整體與真實感。</td></tr> </table>	改進事項	1. 成員家庭作業未能完成，與成員生活餡餅時間安排少有家庭溫習功課時間一致，下次加強提醒以減少佔用團體活動的分享時間。 2. 少數成員團體時間上廁所（S07）、玩手機（S08、S03）、分享時環顧研究對象、傾聽等，宜加訂團體規則並訂罰則，加強團體規範。 3. 領導者整體串場歷程中，對於成員說話內容連結其他相關成員特質部分不夠落實，宜掌握成員分享簡要摘述後即刻連結相關成員所述內容，以增進團體整體與真實感。		
改進事項	1. 成員家庭作業未能完成，與成員生活餡餅時間安排少有家庭溫習功課時間一致，下次加強提醒以減少佔用團體活動的分享時間。 2. 少數成員團體時間上廁所（S07）、玩手機（S08、S03）、分享時環顧研究對象、傾聽等，宜加訂團體規則並訂罰則，加強團體規範。 3. 領導者整體串場歷程中，對於成員說話內容連結其他相關成員特質部分不夠落實，宜掌握成員分享簡要摘述後即刻連結相關成員所述內容，以增進團體整體與真實感。				

資料來源：研究者自行整理

從這次研究者團體觀察紀錄可知，研究對象對於團體過程經由互動分享，省視自己相關經驗，引發自我改進的學習歷程不太習慣，仍以上課聽講方式，有待改進。

表 4-4-4 第二次團體觀察員對團體歷程之觀察紀錄

活動內容	成員反應
1. 檢查作業	1. 成員皆可準時到。 2. 多數成員作業未帶且未完成，領導者發下新的作業單，並督促成員完成。
2. 生活餡餅：利用兩個圈圈各代表一天 24 小時，請成員估計目前生活安排時間的情形及理想的時間安排的比例。讓成員可重新檢視目前時間安排的情形及未來可有效管理時間。	1. 成員中仍是同班同學坐在一起，互相討論。 2. 部分成員 S03、S04 較不遵守團體紀律，寫完後就躺下來睡覺或做自己的事情。經領導者提醒後，可改善。 3. 成員在時間的安排上，除住宿生較為規律外，多數成員讀書時間偏少，休閒、看電視的時間居多，雖經領導者提醒，仍有少數人 S01、S11 等，覺得不需要更改。 4. 成員在睡眠時間的安排上，至少都有八小時以上，但多數卻都有遲到曠課的情形出現，經分享後才發現，多數成員都有因打電玩（S07）、夜遊（S11）或半夜以手機聊天（S03）等晚睡的問題，而致隔天早起之情況產生。
3. 個人行為契約改變書：讓成員寫下想改變的目標並針對此依目標擬定具體可行計畫。	1. 多數成員問題集中於遲到、缺曠課及抽菸、喝酒、打架。 2. 成員多數可針對問題、自己的情況擬定有用之改變方法（例：遲到、晚起-鬧鐘或家人協助；不喜歡社團-儘量到社團上課）。但也有部份成員表示：「只要忍到二個月後，又是一條好漢」（S08）。 3. 部分成員（S03、S04）仍是寫完後就躺下來睡覺、私下聊天或做自己的事情。經領導者提醒後，偶可改善。
4. 填寫團體滿意度回饋表：整理成員各項活動單並填寫團體滿意度回饋表。	多數成員仍急就章，部分需填寫意見處，就空白未填或寫「無」了事。

資料來源：研究者依據（CT20060323）觀察紀錄資料整理

（一）成員對於生活適應困擾改善目標的設定

研究對象透過團體歷程自行承諾行為改變目標與解決方法，在全體團員與領導者、觀察員的見證下，立下承諾行為改變目標。成員所設定的目標仍以造成留校查看的外在違規懲罰項目為主，學校課業、經濟生活、異性交往、自我認同、生涯發展、宗教道德與家庭關係等困擾類型均未入列，可見成員自覺急需改善的困擾目標，以解除威脅成員學習生涯，面臨勒令休學的危機壓力為主要目標。

研究對象團體歷程中所設定的行為改變目標與解決方法，研究者依研究對象行為改變契約書團體活動單與團體紀錄，彙整如下：

「遲到，早起速度快，2 分改至 7 分，需由外婆幫忙」（記 20060323-S01）。

「遲到，太晚起來，晚睡，早點起來，買鬧鐘，媽媽幫忙，1 分改到 7 分」（記 20060323-S02）。

- 「曠課，會去上課，早點睡；抽菸，少抽，在校儘量不要抽，慢慢改；打架，不管別人說什麼，不要去鬧事」（記 20060323-S03）。
- 「抽菸，少抽；喝酒，少喝；打架，不要打架」（記 20060323-S04）。
- 「遲到，買鬧鐘；多參加社團，1 分改到 10 分」（記 20060323-S05）。
- 「曠課，沒參加社團，準時參加社團，3 分改至 8 分」（記 20060323-S06）。
- 「遲到，早睡，目前 7 改至 10 分；曠課，早點進教室，5 分改至 10 分」（記 20060323-S07）。
- 「抽菸，少抽 2 到 10 分，沒被抓過；打架，不打架，3 分改至 10 分；遲到，早睡」（記 20060323-S08）。
- 「曠課，晚上早點睡，媽媽叫，不要打工」（記 20060323-S09）。
- 「曠課，請假，5 分改至 10 分，按時到校；週會沒去，每次都去；沒做打掃，盡可能去做」（記 20060323-S10）。
- 「曠課，曠的嚴重，夜生活，減少出去，會請假，冬天睡到中午，起來還是會來學校，沒有補強辦法，沒人可叫，女朋友會來叫；遲到早點起床來學校，困擾由 3 分改至 9 分」（記 20060323-S11）。

（二）研究對象日常生活時間安排

研究對象日常生活時間安排，除上學、睡覺時間之外，偏向打電腦、上網咖、看電視、壓馬路、外出找朋友等玩樂為主，運動其次，住校生才會安排固定自習時間。

研究對象團體歷程生活餡餅活動中所做的日常生活時間安排，研究者依研究對象生活餡餅團體活動單所紀錄的資料，彙整如下：

- 「上學、睡覺之外，4 小時打電腦、2 小時弄留連（沒事之意）、3 小時看電視」（記 20060323-S01）。
- 「上學、睡覺之外，4 小時打電腦、2 小時休閒活動、1 小時家人共處、1 小時溫習功課」（記 20060323-S02）。
- 「上學、睡覺之外，看電視、聊天、玩」（記 20060323-S03）。
- 「上學、睡覺之外，看書、聊天、打球」（記 20060323-S04）。
- 「上學、睡覺之外，1 小時上網咖、1 小時寫功課、1 小時家人共處」（記 20060323-S05）。
- 「上學、睡覺之外，1 小時休閒活動、1.5 小時溫習功課、其餘時間家人共處與家務分工」（記 20060323-S06）。

「上學、睡覺之外，4 小時打電腦、4 小時其他」（記 20060323-S07）。

「上學、睡覺之外，玩電腦、看電視、家人共處、溫習功課」(記 20060323-S08)。

「上學、睡覺之外，1 小時看電視、3 小時打球、半小時運動、1.5 小時吃飯上網」（記 20060323-S09）。

「上學、睡覺之外，2 小時打電腦、2 小時打球、1 小時看電視」（記 20060323-S10）。

「上學、睡覺之外，2.5 小時家人共處、4.5 小時出外休閒活動」（記 20060323-S11）。

（三）研究者的行動反思

成員休閒活動時間偏向玩樂且多線上遊戲或網咖。

成員休閒活動偏向玩樂，除了住校的成員之外，幾乎電動遊戲時間均在兩小時以上，少有安排溫習功課時間。今天團體活動單安排生活餡餅，目的是讓研究對象從每日生活時間安排中體會時間安排是否有不合理或偏頗之處，經由共同的討論與分享中學習如何妥善安排活動時間，以提升工作或讀書的效率，也使休閒時間挪出部分安排更重要的活動項目，領導者提醒幾次，最後成員休閒時間修正的還是極少，甚至完全沒修正，認為已經很好了。領導者再三提醒每天活動時間安排比較重要的項目，請成員考慮調整，以改善成員上學失常的問題，最後成員還是保留上網時間（省 20060323）。

（四）行動修正

修正家庭作業單作業時間。

研究對象團體活動後的家庭作業單，成員帶回家之後，不是忘了就是丟掉了，實際上與成員寫作業般，不會帶回家也不會做家庭作業單。因此，改為團體中實施，壓縮團體活動時間，促進成員能繼續參與團體，逐步改善偏差行為。

三、第三次團體—家族職業圖譜（20060403）

本次團體主要目標在於激勵成員實踐承諾改善目標的決心，運用研究對象正向成功經驗，肯定成員努力進展的小成果，透過家族職業圖譜的介紹與運用，協助成員了解家族價值、決定與重要事件對個人未來生涯抉擇的影響，探索生活

型態對未來生涯的意義，團體領導者對團體歷程觀察紀錄如表 4-4-5；團體觀察員對團體之觀察紀錄如表 4-4-6。

表 4-4-5 第三次團體領導者對團體歷程之觀察紀錄

活動內容	1.小小改變：領導者邀請成員就個別實踐改變承諾改變進步情形，藉由團體互相學習支持力量，激勵成員改變的決心。 2.領導者有鑒於成員未能做家庭作業，利用團體部分時間完成家庭作業，維持團體持續順利進行。 3.領導者發下家庭職業圖譜活動單，請成員標示出三代家族的姓名、年齡、職業、教育程度、生活型態或工作時間、父母對成員職業期待等。之後，成員兩兩分享個人家庭圖譜的內涵與學習等，在邀請成員逐一分享個人家庭職業、生活型態或工作時間、家人對成員未來期待與意義等。 4.邀請成員就這次團體進行主題分享個人的想法與感受。 5.填寫團體活動回饋表、說明下次團體主題。	
團體歷程紀錄	參與情形	1. S11 因參加排球隊訓練未到場參加活動，其餘成員準時到團輔室。 2. 參與成員在團輔室參與團體活動，喜歡趴在地板上，分享時未能面對研究對象，似乎是各說各話。 3. S03 與 S04 兩位成員參與不夠積極，不是插話打岔就是各自玩耍，S08 玩手機，經提醒才稍改善，未能專注學習。 4. 第二節團體活動時間 S09 因參與球隊訓練，未參加團體活動。
	互動情形	1. 研究對象活動開始即趴在地板上，意興闌珊，像睡眠不足似的，需不斷提醒才能順利進行討論。 2. 談到成員分享個人行為改變成果時，或許有些成員已忘了團體初期承諾的行為項目，才會出現不一致的情況，經觀察員提醒之後，才再分享該項行為改善進度。
	團體氣氛	1. 研究對象分享與傾聽時，因喜歡趴在地板，未能注意團體其他成員反應，整體氣氛不夠熱絡，需不斷提醒看其他成員講話或請其他成員尊重分享者，才會專心一段時間。 2. 談到家族職業圖譜時，參與原因未能訪談家長或親友，對於長輩職業生活情形僅及於父執輩且家族職業價值與重要生活事件，了解不足，分享起來有些辛苦。
	改進事項	1. 團體進行中遇到下課時間，碰到下午第二節成員需返回各班打掃區清潔打掃工作，來往之間，浪費不少時間，造成討論事項時間不足，匆忙中結束團體，使團體最後結束工作，沒做好，影響團體活動經驗的彙整。 2. 團體時間控制不佳，活動主題進行緩慢，造成最後填回饋表，匆匆忙忙，隨便填一填，就交過來，對開放性問題，寫沒意見或無交差了事，影響團體學習成果。

資料來源：研究者自行整理

表 4-4-6 第三次團體觀察員對團體歷程之觀察紀錄

活動內容	成員反應
1. 前言：針對部分成員無法遵守團體紀律，領導者再次言申： (1)要求團體規範(2)說明聚會時間及不到的結果。	1. S11 未到。 2. 部分成員顯意興闌珊，S03、S08 玩手機、S04 睡覺，經提醒後，可較改善。
2. 小小改變：透過此一活動讓成員針對欲改變的目標分享目前個人執行的情形，這樣的改變對自己有何影響？動力及克服困擾的感覺如何？成員並予回饋讚美。以檢視自己，激勵成員。	1. 成員無法清楚應分享的內容為何？領導者再次說明。 2. 部分成員態度上較無所謂，甚至忘掉當初自己所承諾改善的項目。 3. 部分成員雖分享已改善缺曠課或遲到的情形，但經查詢電腦個人缺曠課登錄情形，卻發現改善有限（S01、S09）。 4. 多數成員認為這樣的經驗分享，有助於提醒及督促自己改進。

表 4-4-6 第三次團體觀察員對團體歷程之觀察紀錄（續）

3. 家族職業圖譜：從祖父母、父母的教育職業背景、生活方式及家族重大事件中，了解家族期望、價值對自己生涯抉擇的影響。	1. 部分成員仍做自己的事（S03、S04）、睡覺（S08），畫畫（S06），S10 坐在圈圈外圍較不投入，經領導者提醒後，可改善。 2. 多數成員家庭務農或從事運輸方面工作，對自己小孩工作之期待，多為「穩定、有技術」，此亦符合成員對自己未來工作之期待。但仍有少部份成員無法掌握未來之方向（S07、S01、S02）。
4. 回饋與讚美：整理成員各項活動單並填寫團體滿意度回饋表。	下課鐘響，成員仍急著下課，回饋單隨性填一填便交。經領導者提醒後，部分成員可較具體填寫。

資料來源：研究者依據（CT20060403）觀察紀錄資料整理

（一）研究對象參與團體的態度不夠積極

研究對象參與團體態度不夠積極，需要不斷提醒，同儕分享不大關心，自己分享時也常簡單說幾句不看其他成員

研究對象參與精神不集中，不是玩手機就是睡覺，團體活動似乎與其無關，輪到分享時，還問講什麼，幾經提醒，似乎還是漫不經心，影響學習成效。尤其 S03 寒、S04 兩個不斷開玩笑或各自聊天，為免過度干涉影響氣氛，但仍約束不了幾分鐘又故態復萌（省 20060503）。

（二）研究對象對家族職業圖譜探索過程中，傾向於能從事技術性的工作或穩定性高的工作。

從研究對象的家族職業圖譜活動單中，發現研究對象從家族成員工作型態、專業技能與學歷了解父母或重要關係人的期待，傾向於至少要有高中學歷與專業技術，才能從事技術性或穩定性高的工作。

「阿公沒工作，外婆飯店櫃台工作，爸爸不知在哪裡，外婆照顧，期待高中畢業，工作喜歡就好…要有自己的目標」（記 20060403-S01）。

「經歷家境貧窮，父母曾沒工作，有一餐沒一餐的恐懼，期待不要做苦工又能做有錢人」（記 20060403-S02）。

「爸爸媽媽在台中工作，國小畢業，期待是做職業軍人，工作比較穩定，認為穩定的工作是重要的」（記 20060403-S03）。

「爸爸送貨，沒期待，喜歡做辛苦的工作」（記 20060403-S04）。

「阿公曾做國小老師，爸爸當警察，上班八小時備勤四小時，期待做穩定的工作」（記 20060403-S05）。

「爸爸打零工很不穩定，媽媽家庭主婦，期待做汽車修護員，希望有

技術性的工作」(記 20060403-S07)。

「爸爸國中畢業從事擴大就業工作，媽媽做早餐，期待希能讀大學，讀大學比較好找工作，學歷高比較好找工作…要好好讀書學好技術」(記 20060403-S07)。

「爸爸做老葉，媽媽疊葉子，期待修車業，希望做有技術性的工作…學業不好沒關係技術好就好」(記 20060403-S08)。

「爸爸卡車司機，媽媽做早餐工作，期待修車或重機，希做技術性的」(記 20060403-S10)。

(三) 研究對象在團體中的表達相當精簡且對話時少有面對對方，顯示自信不足。

研究對象在活動歷程中，分享意見、讚美其他成員或討論議題，發現需要再三提醒才能面對研究對象，肯定的表達自己的意見，簡短的表達甚至會以玩笑方式表達自己的意見或看法有如薩提爾的打岔型溝通模式。「打岔」的歷程是人在經驗過一些挫折、無能為力之後學會的，基本上對事件、對自己、對他人，全部都是無法聚焦的、茫然無方向、找不到定位的(楊蓓，1997：124)。顯示自信不足，也不易達成有效的雙向溝通效果(省 20060403)。

(四) 行動反思

研究對象偏好學校活動課程

今天團體時間兩位成員因球隊訓練影響，未能參加團體，相較於學校其他課程，研究對象對於實習課、體育課、球隊訓練、社團課等較有興趣，對於專業科目、語文、數學、計算較多的課程等較易睡覺或講話聊天，放棄學習，喜歡找公假外出，不想上課，也不想補救教學(省 20060403)。

四、第四次團體—生命線(20060410)

本次團體主要目標在於激勵成員發現成功實踐承諾改善目標的獨特結果，激勵成員自信心，透過生命線的活動敘說個人生命故事，認識成員自我生命成長故事中的正負向經驗對成員的影響，成員覺察自我生涯抉擇的價值傾向，團體領導

者對團體歷程觀察紀錄如表 4-4-7；團體觀察員對團體之觀察紀錄如表 4-4-8。

表 4-4-7 第四次團體領導者對團體歷程之觀察紀錄

活動內容	1.領導者再度向全體成員說明團體的性質、目標、進行方式與重溫團體規範。 2.小小改變：回顧與分享。 3.盲人走路：領導者嘗試透過環境佈置，讓成員經驗被帶領的感覺，進而引導成員回顧成長過程中，受到哪些重要他人的協助與影響。 4.生命線：透過成員成長歷程中的重大事件，正向與負向經驗，嘗試在每一生命故事的意義詮釋中，重新串起活力的生命故事。 5.邀請成員就這次團體進行主題分享個人的想法與感受。 6.填寫團體活動回饋表、說明下次團體主題。
團體歷程紀錄	參與情形 活動進行時間利用到班會，教務處舉辦英文抽考，第二小時團體時間 S01、S02、S09 因導師要求參加抽考未到，S01 考試完畢又回到團體繼續參加活動。S03 與 S04 兩位在團體進程中除了盲人走路活動之外，其餘時間大都分享意見時開玩笑或嘻笑打岔，沒有專心注意團體進程與內容。 互動情形 盲人走路，對參與成員來說是一個不同的經驗，蒙著眼睛經由另一成員肢體引導，不得交談的狀況下，整體成員對於盲人走路顯得新鮮輕鬆。對於生命線部分的敘說，過於簡略，談到的經驗多偏向交到女朋友、學抽煙、喝酒、打架與對讀書的痛苦，儼然形成訴苦、炫耀的舞台。 團體氣氛 小小改變，成員分享改變成果，雖然說是有進步或以改善，但觀察員承辦學生曠缺課登錄事務，不時發現仍有紀錄出現，詢問部份成員 S02、S09、S11 相關問題，另成員為之一愣，似嫌緊張，稍後才自成有改善努力空間。盲人走路大家顯得好奇輕鬆，所設計關卡，似乎未能完全滿足成員探索需求。生命線部分探索各自的成長經驗與重要事件，不夠深入探討，稀鬆談論學校經驗。 改進事項 1.活動進行中，遇到下課打掃時間，成員要求需回各自清糞責任區打掃，來回之間，影響活動進行，有改進之必要。 2.成員在團體進行中，積極參與活動聆聽其他成員分享探討時，顯得漠不關心。 3.團體秩序的維護仍需加強。

資料來源：研究者自行整理

表 4-4-8 第四次團體觀察員對團體歷程之觀察紀錄

活動內容	成員反應
1. 小小改變：透過此一活動讓成員針對欲改變的目標分享目前個人執行的情形，這樣的改變對自己有何影響？動力及克服困擾的感覺如何？成員並予回饋讚美。以檢視自己，激勵成員。	1. 仍有成員分享已改善，但經查詢後，發現改善有限 S09、S02，S11 則坦言遲到之狀況，尚有努力空間。 2. 其中兩位成員 S03、S04，因不明請假規則及程序，致曠課情形嚴重，經說明後，已補請假。
2. 盲人走路：成員兩人一組，輪流以眼罩遮眼，在另一位未遮眼成員的引導與協助下，逐步通過障礙，再換另一位成員引導，至兩位完成為止。以了解成長及學習過程中，重要他人對自己的影響。	1. 過程中，部分成員 S06、S04 未將眼罩帶好，可看到外界情況；或偷偷講話 S07；或帶著引導者走 S02、S04，仍無法放心讓人帶領。 2. 多數成員表示，在成長的過程中，並沒有被帶領的經驗，有些雖然家人百般呵護，如：S10 的阿嬤，為了怕他跌倒，都把他揹在身上，但這卻被認為是約束的經驗。 3. 首次見到 S10 的笑容，並可主動分享己身的經驗。

表 4-4-8 第四次團體觀察員對團體歷程之觀察紀錄（續）

3. 生命線：以 B4 紙，中間畫一橫線，由左至右，每年畫一點，直至今目前年齡，在重大事件的當年標示直線，向上代表正向之經驗，向下則為負向經驗，長度為影響的強度。並從旁敘訴事件及命名。	1. S09 因抽考，但未告知旋即離開，S01、S02 因抽考第七節未到，團體後半 S01 考完回到團體。 2. 從分享的過程中，發現部分成員，不知是因要譁眾取寵或是價值觀扭曲，將打架未被抓到或看 A 片、抽菸、喝酒列為正向的經驗；雖經引導，偶仍堅持己見，不願改變。
4. 回饋與讚美：整理成員各項活動單並填寫團體滿意度回饋表。	因已放學，顧及部份成員搭乘專車，回饋表讓成員帶回填寫。

資料來源：研究者依據（CT20060410）觀察紀錄資料整理

（一）研究對象對於自己承諾改變的行為，在實踐的過程中可能會反反覆覆，甚至因其他因素引發新增困擾

從研究對象團體的分享、曠缺課紀錄與同儕之間的反應，可知個人承諾改變的行為，實踐的過程可能會反覆變化，甚至引發新困擾，並不是一蹴即至而是需要時間，不斷的調整才能穩定改善的。

1. 研究對象自承做到了，實際缺曠紀錄顯示仍有曠課與遲到

「都沒遲到，每天都早起，因夏天的關係」（記 20060410—S01）。

「都有進步，慢慢來」（記 20060410—S03）。

「好多了，戒煙，通通沒有吧」（記 20060410—S04）。

「上禮拜都做到了，還想要讀書」（記 20060410—S09）。

「有一、兩天遲到」（記 20060410—S11）。

2. 研究對象自承沒遲到，實際缺曠紀錄顯示卻有新增曠課情形

「沒遲到，用鬧鐘」（記 20060410—S02）。

（二）研究對象個人所繪的生命線重要事件，主要反應在國中階段學抽煙、喝酒、交女朋友上，視讀書為痛苦的事。

「4 歲媽媽去世；10 歲阿嬤去世；12 歲車禍，15 歲畢業旅行」（記 20060410—S01）。

「13 歲抽煙；14 歲喝酒」（記 20060410-S03）。

「10 歲打架；11 歲媽媽管的很嚴；14 歲學喝酒、抽煙」（記 20060410-S04）。

「國小覺得讀書很好玩，想好好讀書（11 歲時）；國中階段第一次交女朋友，很開心很害羞；常被朋友約去喝酒、教會抽煙」（記 20060410-S06）。

「國小乖孩子；國中交女朋友、學會喝酒、逃課、不愛上學；高中學會抽煙」（記 20060410-S07）。

「國中上課一直睡覺；到職訓中心學技術」（記 20060410-S05）。

「國小討厭讀書，常打架；國中抽煙、打架、喝酒、交女朋友」（記 20060410-S08）。

「五歲時車禍，傷及右手掌，成肢障，寫字工作不便」（記 20060410-S11）。

「10 歲以前不懂事天天快樂；11 歲抽煙；13 歲去盛發工作；14 歲抽煙快樂；國中開始黑白生活晚上玩很晚，早上去學校睡覺」（記 20060410-S10）。

「7 歲讀小學痛苦；國中玩的時間變少了，天天痛苦；跟朋友成群結隊的玩；15 歲第一次車禍；高中極大的痛苦，交到更多朋友，成立飆車族，傷，傷，傷」（記 20060410-S11）。

從上述成員在團體活動作業單，所反應的生命事件幾乎是負向經驗較多，受朋友影響學會抽煙、喝酒、不喜歡讀書，視讀書為痛苦的事，甚至 S11 還將與朋友成群結隊的玩即成立飆車族視為正向經驗；把交朋友與交女朋友視為難得的正向經驗。此與黃德祥（1998：584-588）所述多數抽煙的人第一次抽煙的時間在 11 歲至 14 歲之間，即再國小六年級至國中三年級階段相符合，也反應了反菸教育必須提早到國小階段及早推行。

國中學習階段未能養成良好讀書習慣，出現違規犯過的抽煙、喝酒、逃課等外向性行為問題與黃德祥（1998：625）所指造成生活適應困擾的行為問題。也印證吳芝儀（2000：113）中途輟學危機因素交互影響歷程的概念模式中所指的同儕因素、個人因素、學校因素互相激盪之下，使青少年無法從學校與家庭中緊密連結，而傾向於依附同儕友伴團體，認同其行為與價值模仿與學習結果，終造成偏差行為，更加難以適應學校生活。

（四）行動反思

研究對象日常時間安排，影響學校作息。

本研究對象均為留校查看學生，為使成員能對自我非理性信念，有些許的反省，經與觀察老師討論與省思之後，認為有必要將第二次團體中時間管理與此次非理性信念部分，再融入之後的團體中，期待成員能有所反省，提升在校生活適應能力，降低生活困擾，增進學習成效（省 20060410）。

（五）行動修正

增加時間管理一次，提升研究對象時間管理能力。

基於研究對象，日常生活時間安排偏向玩樂且多線上遊戲、上網咖、看電視或逛街，每晚玩樂時間過長影響上學時間，造成缺曠課過多留校查看且無心讀書。為使研究對象更加正視自己生活時間安排的重要性，修正原擬團體方案內容，第六次團體時間，再探討一次生活餡餅活動。

五、第五次團體－生涯信念大考驗（20060411）

本次團體主要目標在於激勵成員覺察個人想法信念對情緒與行為的關係，透過情緒停看聽活動，學習如何控制與管理情緒，正向抒發情緒的管道與方式，學習檢核成員自我生涯不合理信念的緣起證據，改善非理性生涯信念的影響，團體領導者對團體歷程觀察紀錄如表 4-4-9；團體觀察員對團體之觀察紀錄如表 4-4-10。

表 4-4-9 第五次團體領導者對團體歷程之觀察紀錄

活動內容	1.小小改變：成員分享第一次團體承諾的改變行為進度，包括是怎麼改變的？是個人的什麼特質促使改變成功的？這項改變對個人的感覺與影響。 2.情緒停看聽：領導者發給成員生涯信念大考驗參考資料，舉例說明個人事件如何影響情緒、想法、行為之間的關聯，情緒如何管理、情緒的正向紓解方式、如何辨別不合理想法或信念、不合理的信念如何影響情緒與造成個人的困擾等，發下情緒舞台停看聽活動單，以個人舉三個過去生活事件，檢核事件發生時產生何種情緒與行為結果？產生這個情緒是因有什麼想法？如果找尋這個想法的替代想法後，情緒會有什麼不一樣？成員填寫完成後，輪流分享情緒管理的可能性、如何管理情緒、情緒紓解心得？。 3.生涯信念調適：領導者先示範生涯信念大考驗活動的做法，請成員填寫生涯信念大考驗活動單，就目前生涯信念或想法中的事件，舉三個事件逐一檢核這些信念為何不可能、沒辦法、或太難了？有沒有合理證據支持？有沒有合理替代想法的可能性？邀請成員逐一分享阻隔自我生涯的行動能力並找出合理的生涯信念替代方案。 4.邀請成員就這次團體進行主題分享個人的想法與感受。 5.填寫團體活動回饋表、說明下次團體主題。
------	---

表 4-4-9 第五次團體領導者對團體歷程之觀察紀錄（續）

團體歷程紀錄	參與情形	1. S11 參加排球隊訓練未到；S03 與 S04 不時打斷活動進行，開玩笑嬉鬧，雖制止一段時間之後又犯，不時玩手機或趴躺著，參與活動不夠積極。 2. 情緒停看聽活動部份，成員中有打架紀錄的同學，雖然已受到校規的懲罰，但對於當時情緒衝動的想法，仍維持在怪罪對方的焦點上且有相互逞勇的現象。 3. 生涯信念調適方面，成員對於功課學習方面表示困難沒辦法，尤其是英數，雖知還是要想辦法學習，卻表現出面有難色、似有難言之隱般無奈之情。 4. 回饋表上除了圈選項目外，大都懶得寫字，不是不知道、很好、就是改進了。
	互動情形	1. S03 與 S04 兩位雖較活潑，但對於主題的探討卻不熱衷，需領導者不時提醒才能跟上團體進行；S07、S06、S05、S01、S10、S02 則須配合邀請，才會以簡短的方式表達參與想法；尤其 S02 文字表達似有困難寫回饋表時，除圈選之外，少有其他意見。 2. 成員彼此分享，對於自己改變的成果方面，控制良好者分享時就能以較愉快的心情表示做到了，進度不很理想的成員，分享起來就漸失信心，甚至如 S03 說的表示慢慢來。
	團體氣氛	成員家庭作業未完成，在團體中填寫作業單，寫作速度快慢不一，影響團體活動進行，整體成員氣氛顯得融洽輕鬆但專注力卻相對不足。
	改進事項	1. S03 與 S04 參加團體的狀況每況愈下，需要個別輔導，以免影響活動進行。 2. S02 文字表達較弱，對於寫心得感想似有排斥感，影響參與動機。

資料來源：研究者自行整理

表 4-4-10 第五次團體觀察員對團體歷程之觀察紀錄

活動內容	成員反應
1. 小小改變：透過此一活動讓成員針對欲改變的目標分享目前個人執行的情形，這樣的改變對自己有何影響？動力及克服困擾的感覺如何？成員並予回饋讚美。以檢視自己，激勵成員。	1. S11 未到，S03、S04 仍然愛現，無法遵守紀律。 2. 多數成員作業未帶，經領導者重新發下，說明意義後，完成。 3. 多數成員缺曠課情形改善。
2. 情緒舞台停、看、聽：成員每人列舉三項生活事件，並透過學習單，練習分析並分享情緒表達轉變的過程，從中發現是誰控制及影響我們的情緒，進而管理及控制我們的情緒。	1. S03 在玩手機、S04 打瞌睡，領導者重申團體紀律。 2. 多數成員只能例舉一、二件生活事項，且證據尚嫌薄弱，例：缺曠課的駁斥就是累（S05、S06）或無。
3. 回饋與讚美：整理成員各項活動單並填寫團體滿意度回饋表。	多數成員仍急就章，但部分需填寫意見處，已可多少寫些自己的想法或建議。

資料來源：研究者依據（CT20060411）觀察紀錄資料整理

（一）研究對象對於每次團體分享的小小改變承諾，部分成員已出現控制不住的跡象

研究對象對於每次團體分享小小改變承諾，部分成員已出現控制不住的跡象，雖說有進步，但未完全改善，可能是逐步進步中，經查核學校曠缺課紀錄，發現 S01、S02、S04、S03、S09 仍有出現遲到、曠課的不一致的情形。

(二) 情緒停看聽單元，部份成員自我非理性信念轉換不足

情緒停看聽單元對研究對象有打架紀錄者，提到打架時的想法，都說是對方挑釁欠揍，對自我非理性替代想法轉換不足。

「走路太屌了，會打到我，想法走路太囂張」(記 20060411-S03)。

「挑釁我、罵他、打他、想法(污辱我)一定要打，不打不相識、太過分就打」(記 20060411-S04)。

「白目，看他不爽，國中 AB 卡都是紅字(打架紀錄)」(記 20060411-S08)

「被人嗆聲，我人多關係好，沒什麼在怕的，會很興奮」(記 20060411-S10)。

(三) 生涯信念大考驗單元，部份成員未建立新的合理信念

生涯信念大考驗單元，S07、S03、S04、S05、S08、S06 在活動單所反映的是英文、數學、物理太難，聽不懂、不想學或放棄的學習生涯非理性信念；S01、則是對所學科別、S09 對初學跆拳道運動遇挫折，就不想練或沒興趣，未能理性檢核相關證據、事實，建立新的合理想法，顯示理性信念轉換不足。

「對農機沒興趣、太累、無聊」(記 20060411-S01)。

「數學不行，太難了，放棄，同學也說很難」(記 20060411-S03)。

「我不喜歡讀英文，不去讀」(記 20060411-S04)。

「物理聽不懂，不想學，真的聽不懂」(記 20060411-S05)。

「數學聽不懂，所以放棄不想學，其實不是不想學，只是不認真」(記 20060411-S06)

「英文都聽不懂，不想學，記不住」(記 20060411-S07)。

「英文片語搞不懂，不想學英文，真的不會英文」(記 20060411-S08)。

「跆拳道沒練好，腳的骨頭太硬，不想練，放棄」(記 20060411-S09)。

（四）行動反思

領導者對於此次團體進行歷程中，對部分成員未能遵守團體秩序，未能及時有效制止，成員專注力不足，影響成員單元知識學習，且為急於能順利完成活動進程而在時間緊迫匆忙下繼續進行，致使成員對於情緒停看聽與生涯非理性信念的轉換想法不足，未能達成理性思考事件想法轉換的預定目標（省 20060411）。

張景然（2004：23）指出如果成員的行為或人格特質以對團體的順利進行造成嚴重干擾…則可以考慮排除該成員參加團體，改以個別輔導或其他方式處理。S03 與 S04 兩位成員的參與狀況不理想，愛講一些無理取鬧的話，領導者制止，兩位就趴著睡覺，不參與活動，形同局外人…帶領團體活動進行過程中，領導者希望團體氣氛能和諧些，儘量在團體規範容許狀況下不過度干涉成員行為，使團體能順利進行（省 20060411）。

六、第六次團體—生涯抉擇（20060418）

本次團體主要目標在於激勵成員覺察自我承諾改變目標的成果，透過生涯平衡單活動，學習理性抉擇生涯方案的技巧，了解成員自我生涯抉擇的決策風格與決策模式，做為未來面對生涯抉擇困境時的參考依據。團體領導者對團體歷程觀察紀錄如表 4-4-11；團體觀察員對團體之觀察紀錄如表 4-4-12。

表 4-4-11 第六次團體領導者對團體歷程之觀察紀錄

活動內容	1.領導者再度向全體成員說明團體的性質、目標、進行方式與重溫團體規範。 2.領導者說明生涯決定過程中，經常會面臨不知如何做決定的困擾，因此，透過理性的分析，考量自我相關考慮因素之後，做成評估結果做為做決定的參考依據，有助於釐清抉擇困境。 3.生涯抉擇平衡單，領導者分發生涯抉擇平衡單範例，示範說明生涯抉擇平衡單的做法，先列出預定抉擇的方案三個，其次列出生涯決定時所考慮的重要項目，再依個人對考慮項目的重要性分別訂出加權倍數，之後邀請研究對象就自己對每一生涯抉擇方案評分，並乘上加權倍數填在方案項目的得分或失分欄內，最後加總各方案的得失分數後，依據得失分數高低排定順序，列出優先抉擇方案。完成後成員分享生涯抉擇方案的選擇、生涯考慮重要項目與加權倍數、初步做成的較好決定的心得與滿意程度。 4.生活餡餅，領導者說明生涯抉擇與個人生活型態的影響，依據第二次團體中所做的生活餡餅分配時間方式，結合成員實踐團體初期行為契約書所承諾的改變進程，邀請成員再度就目前生活時間安排作一檢視，並繪在第一個圈圈上，之後邀請成員重新檢視如此安排是否滿意？會採取什麼行動以改變目前狀況使之更理想？再填至另一個理想生活餡餅時間表內，分享個人兩次時間安排有何不同，有何啟示？ 5.邀請成員就這次團體進行主題分享個人的想法與感受。 6.邀請成員對參與成員實踐行為契約的改變正向回饋，激勵成員自信心。 7.填寫團體活動回饋表、說明下次活動時間與團體主題。
------	--

表 4-4-11 第六次團體領導者對團體歷程之觀察紀錄（續）

團體歷程紀錄	參與情形	1. 領導者因應部份成員尚未到齊，先發生涯抉擇平衡單作業單，讓已到成員填寫，續催促未到成員，以免浪費時間。 2. S08 遲到十五分鐘進入團體，因擔任軍訓課軍歌指揮，要求第二節課能去指揮班級練唱；S01 與 S02 因體育課老師要測驗，要求參加測驗，第二節 S02 未回到團體；S09 因班級到宜蘭校外教學參觀兩天，無法參加團體，使團體之進行受到影響。 3. 團體進行中，S03 與 S04 因請假手續未如期完成，教官不准補假，已超過留校查看學生違規曠課超過七分，即將送訓委會討論，顯得意興闌珊，講話、睡覺、參與不積極，經幾次糾正之後，雖參與活動，影響其他成員團體氣氛。 4. 進行生涯抉擇平衡單活動時，S01 與 S11 未能列出未來生涯進路抉擇方案，難以決定做什麼，領導者試圖引導兩位成員構思未來生涯期待，兩位表示只想高中畢業而已，對讀書沒興趣。 5. 下次活動時間，受到成員參加校外教學、體育課、實習課、社團聯課活動等成員較喜歡的上課時段及觀察老師出差的影響，預定移至週六上午實施，部份成員又表示可能無法這麼早到，為免影響成員喜歡上課的時段與團體的進行，延至下週一實施。
	互動情形	成員對於承諾改變的行為目標，受到不同因素影響，互相比較結果，顯得失望；丁強與家豪，認為只要能畢業就好，對未來生涯期待不明確，參與生涯抉擇平衡單與生活餡餅活動，顯得不積極，互動較少。
	團體氣氛	參加成員因逾假未辦妥手續，使成員期待團體後能改善自我承諾行為改變項目、銷掉留校查看的希望落空，講話、睡覺、不參與，認為不需這麼嚴肅，經制止後顯得應付心態；加上幾位成員因考試、校外教學等等，影響團體活動進行，整體成員氣氛顯得沉悶、動力不足。
	改進事項	1. 團體時間安排上，參加成員上課時間喜歡體育課、實習操作課、社團聯課，不喜歡排在假日、午休時間，成員分布在六班的狀況下，還要盡量排除球隊練習時間，以目前學校課程設計沒有空白課程時間狀況下，只能盡量協調較方便時間，相對的團體時間更動就較頻繁，為避免團體流於形式，仍以調至多數成員能參加的時段為宜。 2. 少數成員團體時間不能遵守團體秩序，為免影響團體氣氛，經幾次勸導後未改善，才嚴格制止，還是影響團體氣氛。 3. S02 體育課考試過後，未與 S01 一起回到團體，對團體有恐懼感。

資料來源：研究者自行整理

表 4-4-12 第六次團體觀察員對團體歷程之觀察紀錄

活動內容	成員反應
1. 生涯選擇平衡單：成員依自我生涯進路中選擇三項方案，先依各項目之重要性加權倍數，再依各抉擇方案評估各項目之得分與失分，加權後加總，以決定生涯抉擇的順序，作為個人理性生涯決定之參考。	1. S09 參加綠博會未到，S01、S02 第一節體育課考試未到，S08 因未通知到，較遲。 2. S04 仍無法投入，一直觀察別人，會不斷吵鬧，領導者嚴肅說明並請他正視、尊重此一團體；S08 可很快進入狀況，S03 此一單元較為投入，可邊想邊寫自己的狀況，S11 則陷入苦思；成員中除 S05 外，多數以技術人員為第一選擇，而 S11 因對未來尚無具體想法，所以無所選擇。
2. 生活餡餅：請成員先就目前一整天時間的安排，填至第一個圓圈上，再請成員檢視目前的安排滿意嗎？是否有更改空間？再將理想的時間安排填於第二個表上。以再度檢視強調時間管理之重要性。	1. S08 因為軍歌比賽指揮，此一單元未參加，S01 在此一單元回團隊，而 S02 未回。 2. 多數成員仍未調整生活作息，雖然他們都同意學校所學都與未來規劃的工作有關，但對學科較無興趣，所以不願調整相關作息時間，部分成員則對未來尚無想法，連帶的對目前的生活亦不覺不妥（S01、S02、S11）。
3. 回饋與讚美：整理成員各項活動單並填寫團體滿意度回饋表。	較以往情形改善，部分需填寫意見處，已可寫上自己的想法或建議，但仍過於簡短。

資料來源：研究者依據（CT20060418）觀察紀錄資料整理

(一) 研究對象對於個人的生涯決定，多數依據領導者提供範例書寫

研究對象對於個人生涯決定多數意據範例填寫，對於生涯進路方案選擇與抉擇的考慮項目，未能依個人目前需求規劃，多數仍以範例中的升學、汽車修護員與重機修護員為參考方案。

「寫不出來隨便找一個工作與學校所學無關，作業有交就會及格」(記 20060418-S01)。

「升學、機械修護員、重機修護員，較好的決定為機械修護員」(記 20060418-S03)。

「升學、機械修護員、重機修護員，較好的決定是機械修護員」(記 20060418-S04)。

「升學、汽車修護員、重機修護員，較好的決定為升學」(記 20060418-S05)。

「汽車修護員、升學、打零工，較好的決定汽車修護員」(記 20060418-S06)。

「升學、汽車修護員、重機修護員，較好的決定是汽車修護員」(記 20060418-S07)。

「升學、汽車修護員、重機修護員，較好的決定是汽車修護員」(記 20060418-S08)。

「寫不出來感覺如何，對未來不會擔心，畢業不知做什麼，專業也不是興趣令人擔心，未來做什麼與電機無關，可以讀就讀」(記 20060418-S11)。

「重機修護員，與現在讀的哪些相關，配線叫人家用，有油壓沒氣壓」(記 20060418-S10)。

S01 與 S11 對未來生涯未有任何期待，也不會擔心，學校階段只要能畢業就好，進入已經分科學習的高職階段，還未能釐清生涯方向，以投入所選科別專業知能的教育訓練，此想法與 Wu (1977) 所指一個人尚未或無法在潛在的生涯選項中做出明智決定，已承諾投入特定的教育或職業領域，就被視為具有生涯選擇或覺地的難題，或被稱為生涯未定向(career undecidedness or career indecision)(引自吳芝儀, 2000: 106)。對於生涯未定向的青少年需要進一步實施個別生涯輔導以釐清生涯選擇的難題。

(二) 研究對象對於日常生活的時間管理方面，每天花在玩樂時間較多

研究對象時間管理上除了上學時間之外，回家之後看電視、聊天、打電腦或去網咖，經過兩次的檢討與學習，仍少有改善與調整。

「下午放學後六點半到八點半打電腦，八點半至十點看電視，十點睡覺」
(記 20060418-S01)。

「住校餐後打球，下午七點至九點晚自習，十點至十一點看漫畫，十一點至次晨二、三點聊天」(記 20060418-S03)。

「住校餐後打球，下午七點至九點晚自習，十點睡覺」(記 20060418-S04)。

「下午五點卅分至六點去網咖，六到八點用餐、洗澡、出去玩，八點至十點半去網咖、聊天，十點半回家睡覺」(記 20060418-S05)。

「下午六到八點打電腦，八至十點幫忙顧店，十點至十一點看電視，十一點睡覺」(記 20060418-S06)。

「下午放學通車回家，五點半到玩至六點半回家，六點半至八點打電腦，八點至十點看電視，十點睡覺」(記 20060418-S07)。

「下午五點至六點半和朋友去打球，六點半至九點家人共處，九點至十一點出去上網咖，十一點回家睡覺」(記 20060418-S10)。

「放學回家與家人共處至七點，七點至十一點出去逛街、聊天或上網咖，十一點至一點看電視」(記 20060418-S11)。

由上述可知，研究對象放學後的活動時間以打電腦(線上遊戲)、看電視、逛街為主，除住校生之外，全部沒有安排溫習功課時間，甚至玩到次晨。生活作息除影響上學遲到、曠課之外，學習適應亦會有困難。這種生活型態與林水見(2003:24-25)指出高職學生在生活態度與生涯規劃呈現兩極化，有些是玩樂取向，對未來充滿不確定感與茫然。因此，上課睡覺、放學打工或玩樂、對未來缺乏規劃、年年寒暑假少不了重補修，到最後驚險畢業，隨便就業的說法一致，容易造成學校生活適應上的困擾。

(三) 行動反思

經過兩次日常生活餡餅的活動安排，希望透過團體的探討與激勵，團員會更加檢視自己目前時間管理與活動安排，是否有調整的空間，進一步

對上學基本作息能更正常，也更能專注於學習課業上，結果團員中除了住校統一作息之外，調整的部分還是不多，花在打電腦、上網咖、看電視、逛街與朋友聊天的時間仍然是主要的休閒活動，相對於學校功課家庭作業等時間分配，改進的不多，唯一能算進步的是夜間活動時間會在十點至十一點之間回家睡覺，這可能是造成上學遲到睡覺減少的原因之一（省20060418）。

七、第七次團體—生涯資訊（20060427）

本次團體主要目標在於提供研究對象生涯進路資訊，為未來升學或就業抉擇的參考，了解生涯資訊蒐集管道與運用方法，透過生涯尋寶活動，學系辨識生涯資訊的正確性與評估職場世界要領，並了解職業與學校教育的關係，最為未來規劃培養生涯能力的參考。團體領導者對團體歷程觀察紀錄如表 4-4-13；團體觀察員對團體之觀察紀錄如表 4-3-14。

表 4-4-13 第七次團體領導者對團體歷程之觀察紀錄

活動內容	1.暖身活動：自我肯定練習，領導者說明活動規則與做法，成員分別以肯定的語氣說出自己改善的行為的成果與自己最有把握的部分，提升自信心。 2.生涯資訊尋寶：領導者新發給每位研究對象補充參考資料，包括高職學生生涯進路圖、勞委會職訓中心、各區就業服務站、公民營就業考試資訊簡章參考範例及說明就業資訊蒐集管道，提供研究對象蒐集生涯進路資訊的參考。 3.求才廣告：蒐集報紙求才廣告，提供研究對象尋找自己興趣的工作機會，練習評估工作場所工作需求與要件，邀請成員分享團體進行主題個人的想法與感受，如何避免誤入就業陷阱。 4.填寫團體活動回饋表、說明下次活動時間與團體主題。								
團體歷程紀錄	<table border="1"> <tr> <td>參與情形</td><td>1. 距離上次團體，已連續間隔將近十天，期間因故延期，雖有另行通知，但 S10、S11 第一節課未到，第二節課才找過來，S01、S02 第二節因體育課考試未到，似乎有點鬆散淡忘的感覺，成員參與不積極。 2.研究對象對於生涯進路資訊參考資訊部分的運用及須以考試為進用標準的公民營世界機構，參考意願低；3. S09 有意報靠軍職志願役，對於志願役招生考試資訊計有興趣瀏覽。</td></tr> <tr> <td>互動情形</td><td>1. 參與成員對於執行改變承諾的分享時，部份成員 S02 因打工所得增加而翹課留連網咖，造成曠課增加；S04 因曠課位請假等因素，只能就原承諾遲到、抽煙部分說明改善情形，新增困擾則易引起成員開玩笑的話題。 2. 對於求才廣告搜尋興趣工作資訊時，成員興趣較高，尤其工作不同要件部分。</td></tr> <tr> <td>團體氣氛</td><td>1.參與成員 S03、S04 仍然愛開玩笑打岔，影響團體進行，熙聖帶小說，經制止打岔與看小說之後才進行活動，這時成員整體氣氛似乎無關緊要似的，氣氛顯得沉悶、動力不足。 2. 對於報紙求才廣告搜尋興趣工作要件時，有操作的部分，氣氛稍熱絡些。</td></tr> <tr> <td>改進事項</td><td>1.S03、S04 兩位團體時間不能遵守團體秩序，為免影響團體氣氛，經幾次勸導後未改善，才嚴格制止，還是影響團體氣氛。 2. 對於專注力不足，學習態度欠佳的成員，團體規範的要求宜特別強調與執行，以利團體進行。</td></tr> </table>	參與情形	1. 距離上次團體，已連續間隔將近十天，期間因故延期，雖有另行通知，但 S10、S11 第一節課未到，第二節課才找過來，S01、S02 第二節因體育課考試未到，似乎有點鬆散淡忘的感覺，成員參與不積極。 2.研究對象對於生涯進路資訊參考資訊部分的運用及須以考試為進用標準的公民營世界機構，參考意願低；3. S09 有意報靠軍職志願役，對於志願役招生考試資訊計有興趣瀏覽。	互動情形	1. 參與成員對於執行改變承諾的分享時，部份成員 S02 因打工所得增加而翹課留連網咖，造成曠課增加；S04 因曠課位請假等因素，只能就原承諾遲到、抽煙部分說明改善情形，新增困擾則易引起成員開玩笑的話題。 2. 對於求才廣告搜尋興趣工作資訊時，成員興趣較高，尤其工作不同要件部分。	團體氣氛	1.參與成員 S03、S04 仍然愛開玩笑打岔，影響團體進行，熙聖帶小說，經制止打岔與看小說之後才進行活動，這時成員整體氣氛似乎無關緊要似的，氣氛顯得沉悶、動力不足。 2. 對於報紙求才廣告搜尋興趣工作要件時，有操作的部分，氣氛稍熱絡些。	改進事項	1.S03、S04 兩位團體時間不能遵守團體秩序，為免影響團體氣氛，經幾次勸導後未改善，才嚴格制止，還是影響團體氣氛。 2. 對於專注力不足，學習態度欠佳的成員，團體規範的要求宜特別強調與執行，以利團體進行。
參與情形	1. 距離上次團體，已連續間隔將近十天，期間因故延期，雖有另行通知，但 S10、S11 第一節課未到，第二節課才找過來，S01、S02 第二節因體育課考試未到，似乎有點鬆散淡忘的感覺，成員參與不積極。 2.研究對象對於生涯進路資訊參考資訊部分的運用及須以考試為進用標準的公民營世界機構，參考意願低；3. S09 有意報靠軍職志願役，對於志願役招生考試資訊計有興趣瀏覽。								
互動情形	1. 參與成員對於執行改變承諾的分享時，部份成員 S02 因打工所得增加而翹課留連網咖，造成曠課增加；S04 因曠課位請假等因素，只能就原承諾遲到、抽煙部分說明改善情形，新增困擾則易引起成員開玩笑的話題。 2. 對於求才廣告搜尋興趣工作資訊時，成員興趣較高，尤其工作不同要件部分。								
團體氣氛	1.參與成員 S03、S04 仍然愛開玩笑打岔，影響團體進行，熙聖帶小說，經制止打岔與看小說之後才進行活動，這時成員整體氣氛似乎無關緊要似的，氣氛顯得沉悶、動力不足。 2. 對於報紙求才廣告搜尋興趣工作要件時，有操作的部分，氣氛稍熱絡些。								
改進事項	1.S03、S04 兩位團體時間不能遵守團體秩序，為免影響團體氣氛，經幾次勸導後未改善，才嚴格制止，還是影響團體氣氛。 2. 對於專注力不足，學習態度欠佳的成員，團體規範的要求宜特別強調與執行，以利團體進行。								

資料來源：研究者自行整理

表 4-4-14 第七次團體觀察員對團體歷程之觀察紀錄

活動內容	成員反應
1. 自我肯定練習：成員逐一以自信的態度目視團體，針對欲改善的目標說出自己已做到、最有把握的部份及未來會如何。以提升成員自信。	1. S03、S04 依然故我，S06 則看自己的書，領導者制止時，可稍配合，但一段時間後，依舊故態復萌。 2. 透過分享發現兩個禮拜未聚會，結果是部份成員中箭恐要落馬，S02 因零用錢增加，流連網咖，曠課已超過 35 節，部份成員（S01、S09）則因缺曠課或記過（S03、S04）等因素，操行扣分已接近或超過 7 分以上。另外，S08 覺得未來有可能會再抽菸。而 S03、S04 則採「拖」字訣，菸酒要慢慢戒，S07 精神較差，月考成績亦不理想，晚上拼電動的狀況，改善有限。 3. 部分成員的分享與電腦之缺曠紀錄，仍有差異。（例：S05、S06）的社團仍有曠課之情形，S04 說未曠課，結果卻有 18 節曠課）。
2. 生涯資訊尋寶： (1) 透過生涯進路圖，及各項就業考試簡章，以了解生涯進路管道及個人所需之資格及準備。 (2) 求才廣告：成員就所拿到之報紙徵才廣告，圈選自己有興趣之工作至少 3 項，再從中辨識條件內容、聯絡方式、工作地點、報酬與福利等等。並逐一分享，以免掉入不當求職陷阱。	1. 此一單元 S01、S02 因體育課考試未參加；S10、S11 經領導者到教室找人後，趕上此單元。 2. 成員對需考試之就業機會較無興趣，故少翻閱此類就業簡章。 3. 成員多為低學習成就，部分連「待遇就是薪水」這樣的常識亦缺乏，故學習單的完成，須靠領導者，耐心說明及引導。 4. 過程中發現，元權與家人互動佳，家人會與其討論求職廣告是否為騙局等話題。建凱雖已有重機執照，亦有假日協助工作的經驗，已知市場行情，聽起來較有初步規劃的模子，但三句不離「哥哥」，可知多仰賴哥哥的介紹及處理。 5. S09 目前仍不想就業，先前雖有提想「從軍去」，但仍想等高職畢業後再說。
3. 回饋與讚美：整理成員各項活動單並填寫團體滿意度回饋表。	回饋單經領導者檢查是否皆有填寫後再交，品質較佳。

資料來源：研究者依據（CT20060427）觀察紀錄資料整理

（一）研究對象對於原承諾改變的行為，執行過程需要不斷的激勵與提醒，稍一不留意，就會產生新的困擾，自我控制穩定度不足。

「快超過了，沒生活教育」（記 20060427—S01）。

「超過太多」（記 20060427—S02）。

「上課比較認真，上課很少睡。國文、數學都有聽，講話很小聲，沒在校抽。不肯定的超過了，沒去精神教育」（記 20060427—S03）。

「正常來，沒再曠課，老師受不了，做壞事都是我在帶頭，所以沒當班長了，沒再遲到，沒來學校」（記 20060427—S01）。

「沒再遲到」（記 20060427—S05）。

「沒曠課了（與紀錄不太一樣）」（記 20060427—S06）

「打電腦，有改一點」（記 20060427—S07）。

「沒遲到，沒超過七分，其他不肯定，抽煙不肯定」（記 20060427—S08）。

「（沉默難言）曠課已超過，已八點多分了，要注意一點」（記 20060427—S09）。

—S09)。

「快超過了吧，事假已請五天」(記 20060427—S10)。

「沒有超過吧，不知道」(記 20060427—S11)。

(二)研究對象對於生涯資訊搜尋方面，對於職業訓練、就業服務站等公營就業輔導與職業訓練機構資訊，興趣缺缺，需透過考試的公民營機構就更是不用看；生涯資訊正確性的判斷，多數會與朋友或家人討論。

「洗碗工、報紙來的，先聯絡他們，試做一禮拜，看是不是適合再講，考試的資訊不用看」(記 20060427—S03)。

「萊爾富，沒講做什麼，時薪，找正職，先問好」(記 20060427—S04)。

「會先打電話看狀況如何，會找朋友一起去」(記 20060427—S05)。

「看報紙如何判定資訊正確性？感覺吧！資訊目前已有比較清楚」(記 20060427—S06)。

「汽修技術員，高職畢業丙級以上」(記 20060427—S08)。

「還不太想工作，隨便寫的，考軍職，高中畢業」(記 20060427—S09)。

「重機，哥哥問，親友介紹，待遇重機可領一萬一，其他的都是七千，汽車丙級一萬，福利不會講清楚，重機阿舅會處理，休假週日(記 20060427—S10)」。

「隨便做，目前仍沒有，電話行銷那類，不必在校準備什麼能力，靠朋友」(記 20060427—S11)。

根據以上團體活動資訊蒐集過程，嘗試尋找成員較能接受的職業生涯，發現部份成員 S03、S04、S11 對未來生涯方向似乎不太能掌握，有如 WU (1997) 指出當一個人尚未或無法在潛在生涯選項中做出明確決定，以承諾投入特定的教育或職業領域，就被視為具有生涯選擇或決定的難題，或被稱為生涯未定向 (career undecidedness) (引自吳芝儀，2000：106)。研究對象在團體歷程中所表達的未來生涯目標，有時也會不一致，或是成員所訂生涯目標與應具備生涯能力，與學校教育學習的經驗興趣與學習態度似乎也不太相符。

八、第八次團體－生涯行動（20060503）

本次團體主要目標在於檢視團體歷程中自我承諾改變行為改變的成果，激勵成員鞏固改變成果的特質與毅力，透過築夢踏實－我的未來不是夢活動擬定成員未來兩年生涯行動計畫，學習實踐生涯目標的步驟與方法，最後透過我要為你充充電活動，激勵成員滿載研究對象賦予的生活能量、自信與祝福，結束團體歷程，邁向成員自我生涯行動。團體領導者對團體歷程觀察紀錄如表 4-4-15；團體觀察員對團體之觀察紀錄如表 4-4-16。

表 4-4-15 第八次團體領導者對團體歷程之觀察紀錄

活動內容	1.生涯見證：依據團體初期承諾改變的行為，提出檢核，作為自我成長的參考依據。 2.逐夢踏實：我的未來不是夢，領導者發下未來兩年短期生涯目標活動單，說明活動辦法與準則，以研究對象未來學校生涯中的發展任務為目標，藉以釐清成員生涯目標，激勵成員確認目標、掌握現在、企劃未來的生涯行動方向。 3.我要為你充充電：透過承諾行為改變成果檢核未來目標設定之後，成員彼此相互激勵、肯定與打氣，鼓勵成員再接再厲，拋開問題找方法，積極突破自我生涯困境。 4.邀請成員就這次團體進行主題分享個人的想法與感受。 5.團體歷程回顧與填寫團體活動回饋表、總回饋表。
團體歷程紀錄	參與情形 1.本團體原訂上週六上午九點，通知時都說沒問題，結果只有 S01、S02、S03、S05、S06、S08 六位到校，其他成員或說睡過頭（S04、S07、S09、S11）、要打工（S10）、順延至今日。 2.S10 未到校，S09 第一節未參加團體。S03、S04 仍然多開玩笑，不能專心學習，喜歡講話打岔插嘴。
互動情形	成員分享承諾改變的成果，對於改變不如預期者，預期目標希望能透過參加團體歷程改善不適應行為，取消留校查看的期待後，顯得失望，表現像是洩氣的皮球，趴躺在地板上，互動少。S03 因實習課未依規定製作成品，磨銼刀有被懲罰可能，心情低落，互動語氣隱隱若現的怪老師大驚小怪，領導者鼓勵面對困境，S03 還是認為會在意是否會被記大過處分。
團體氣氛	部份成員（S03、S04、S02）原本因分享承諾改善行為，顯得沉悶的氣氛，經過委會擬充充電的活動後，又開始活絡起來。
改進事項	對於少數改善效果不如預期成員，宜輔以個別輔導，重新澄清參與動機，激勵信心，方不至於影響團體進行，甚至因糾正成員行為而影響團體氣氛。

資料來源：研究者自行整理

表 4-4-16 第八次團體觀察員對團體歷程之觀察紀錄

活動內容	成員反應
1. 生涯見證：透過此一活動讓成員針對欲改變的目標分享目前個人改變的結果，這樣的改變對自己有何影響？動力及克服困擾的感覺如何？成員並予回饋讚美。以檢視自己，激勵成員。	1. S10 未上學，S09 第一節未到。 2. 最後一堂，大家都顯得懶洋洋的，雖經領導者再三提醒，大家仍都趴在地上。 3. S03、S04 不知是否因預期自己將被勒休，故有自暴自棄的氣息出現，且認為目前亦不需改變，是大人太大驚小怪（例：在工廠磨刀子）。表現不佳者，多承認自己多少壓力沉重，而預期可過關者，則顯輕鬆，並願繼續加油。
2. 築夢踏實：成員藉填寫未來兩年生涯目標活動單設定自己未來的目標或具體的步驟，以繼續努力，改善自己生涯困境。	1. 多數成員皆認為在兩年內完成他們所定下的目標，可有 70-90% 的把握。 2. 但細聽之，有目標，卻無具體行動，需領導者再次提醒。
3. 我要為您充充電：成員分享完未來兩年生涯目標後，由其中一位成員帶令大家逐一握手並以正向鼓勵的語句互相加油打氣。增進研究對象生涯支持力量。	參與熱烈，欲罷不能。
4. 團體歷程回顧：整理成員各項活動單並填寫團體滿意度回饋表及總回饋表。	所餘時間充裕，成員可靜下來填寫。

資料來源：研究者依據（CT20060503）觀察紀錄資料整理

（一）研究對象對於團體初期的行為改變承諾，多數努力實踐的結果，偏差行為方面獲得改善，少數則有新增困擾，需要繼續努力

「都做到了；生活教育沒去已三次了，要去補站」（記 20060503-S01）。

「遲到已改；新增加曠課」（記 20060503-S02）。

「抽煙，快要做到了很少抽，一天一根。曠課沒再曠課。睡覺越來越嚴重。一支大過磨刀子，不知道那麼嚴重」（記 20060503-S03）。

「曠課，沒有做到，因不愛請假，懶惰請假，抽煙有做到，沒戒煙，沒被抓」（記 20060503-S04）。

「曠課跟遲到，快撐不住，曠課：社團比賽時就沒去，只能繼續參加，已曠六節，因不想去，沒解決方法，想去就去，不想去還是要去」（記 20060503-S05）。

「曠社團已經較少，之前還是有曠社團，最近有曠，還是要去」（記 20060503-S06）。

「…沒再遲到也沒曠課，早睡早起，打電腦時間有減少，堅持到底。遲到…不知道怎麼做，想繼續唸，想畢業，要好好讀」（記 20060503-S07）。

「沒遲到，抽煙部分，少抽，戒不掉，女朋友已結束了，遲到已改了沒遲到

了」(記 20060503-S08)。

「偶而遲到，沒有遲到曠課」(記 20060503-S11)。

上述研究對象的行為改善部分，比照團體初期的承諾與學校曠缺課獎懲紀錄結果發現 S01 已完全改善上學遲到；S02 完全改善上學遲到部分，卻新增翹課打網咖；S03 自承抽煙減少，新增上課睡覺；S04 曠課沒做到；S05 曠課、遲到已減少；S06 曠課減少；S07 曠課遲到已完全改善；S08 遲到已改善，抽煙部分少抽，戒不掉；S09 曠課雖已減少，但未完全改善；S10 不打掃擦玻璃部分已改善，曠課部分已減少；S11 遲到曠課部分已改善。研究對象在個人承諾行為改變成果檢核活動單表示不想被勒休，想完成高職學業會努力的撐下去，如 S11 表示不想上課還是要去；S04 不想被勒休想畢業；S06 不想被勒休等等，努力改善學校生活適應困境。

(二) 研究對象對未來兩年的短期目標中，個人生涯能力方面多數表示要畢業、多學習專業知能、專業證照考試、多交朋友、個人生涯抉擇方面多數有些方向。

「作業準時交、樂觀一點、多交朋友、工作穩定、未來從事餐廳或便利商店工作」(記 20060503-S01)。

「專心學習、找工作、好好掌控時間、多交朋友、未來從事修電器用品工作」(記 20060503-S02)。

「認真讀書不要被當、證照一定要過、多交朋友、不要用暴力、未來從事機械修護員」(記 20060503-S03)。

「功課要慢慢進步、專業知能可以完成、要把時間管理當成金錢看待、未來從事職業軍人」(記 20060503-S04)。

「功課要完成、基本的要懂、乙級證照一定要、不要亂生氣、上班穩定、未來從事上班穩定工作」(記 20060503-S05)。

「要多學習要畢業、證照一定要考過、多交朋友、脾氣不要暴躁、上班穩定、未來從事汽車修護員」(記 20060503-S06)。

「功課都能夠完成、基本至少要會、多交朋友、尊重別人、上班穩定、未來從事汽車修護員」(記 20060503-S07)。

「每科及格、多了解車子資訊、要考到丙級證照、多交朋友、金錢穩定、未

來從事黑手改車」(記 20060503-S08)。

「拿到高中畢業證書、多學一點專業知能、多交朋友、未來從事軍人或警察工作」(記 20060503-S09)。

「功課要及格，儘量少重補修、要畢業、多看專業科目的書、要好好控制時間、多交朋友、不要亂生氣」(記 20060503-S11)。

從研究對象未來兩年生涯目標活動單的回應中，可知多數研究對象希望能畢業、專業學習、考取證照、人際上多交朋友，生涯抉擇方面也都有一些方向。

(三) 行動反思

1. 假日參加團體仍有困難

今天擔心的事情終於還是發生了，早上七點多到學校準備一下團體資料，八點半尚未有同學到校，九點半總共來了 S02、S08、S04、S03、S01、S03 等六位，其他五位未到。與到校團員及觀察老師協商之後考慮到這是最後一次的團體，最後決定延期至下週上學時間再進行。這次最後一次原想大家難得聚會八次，團體後預定去聚餐慰勞而選定假日，因為有第一次的經驗所以昨天在——確認，結果還是失約了。因此，期望透過團體方式協助同學學習掌握個人生涯承擔責任，然平時上課就不易正常的困擾學生，要求假日還來學校似乎牽強了。雖然如此，從同學訪談中得知國中學學習經驗中，就有不少是受惠於導師或學校的不放棄精神，才能延續讀書到畢業。所以，繼續努力吧(省 20060429)！

2. 整體團員的表現，多數有進步

經過將近兩個月的團體歷程，11 位研究對象多數能堅持到底，原先承諾改善的偏差行為部分，也多數有改善，尤其打架的部分，完全改進沒有再發生打架事件；曠課部分也多數有改善，甚至完全沒在曠課；遲到部分同樣有進步不少或沒再遲到；少數團員如 S02 遲到部分完全改善卻新增翹課上網咖，是因為本學期假日有打工，零用錢較多，S04 返鄉時朋友邀喝酒等造成次日上學未到，又嫌請假麻煩，S09 本學期沒打工，卻轉移到

打籃球、練跆拳道上，造成身體太累還有遲到與曠課。全體團員的進步集中在遲到、曠課、打架、上課睡覺方面，對於學校功課的表現較緩慢，僅表示考試會看、會抄筆記、會寫作業、會交作業，也只有少數表示期中考試有進步。整體表現偏差行為部分減少；生活適應困擾項目減少，可能與偏差行為減少有關；對未來生涯目標部分，也多數有比較清楚的方向；改善較緩慢的算是功課方面與抽煙的改善部分。全體團員期待參加團體歷程希望能進步達到取消留校查看的水準，目前的觀察可能多數會通過，少數如 S02、S04、S09 三位可能還需加油了（省 20060503）。

第五節 團體歷程的輔導效果

一、學校生活適應困擾問題方面

研究對象經過團體輔導歷程結束之後，實施生活適應困擾調查表調查結果，研究對象的生活適應困擾類型增減差異情形，如下表 4-5-1 所示。

表 4-5-1 研究對象於團體結束後生活適應困擾調查表調查結果統計表

類別 編號	健康 身體 發展 HPD	經濟 生活 職業 FLE	社交 與娛 樂 SRA	性愛 婚姻 CSM	社會 心理 關係 SPR	個人 心理 關係 PPR	道德 與宗 教 MR	家庭 與家 屬 HF	前途 職業 教育 FVE	學校 課程 適應 ASW	課程 與教 學 CTP	總 計 CTot.
S01	1	6	4	6	6	5	0	4	3	5	2	42
S02	0	2	0	0	0	0	0	0	0	2	0	4
S03	1	2	0	0	0	3	1	0	0	3	0	10
S04	3	3	1	1	0	1	1	3	1	3	1	18
S05	3	2	1	2	5	2	1	3	5	0	0	24
S06	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
S07	0	0	1	0	0	0	0	2	1	0	0	4
S08	4	3	1	0	0	0	0	2	2	0	2	14
S09	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	3
S10	0	0	2	0	0	2	0	0	0	0	0	4
S11	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
合 計	12	18	10	9	11	13	3	15	13	14	5	123
百分比	9.8%	14.6%	8.1%	7.3%	8.9%	10.6%	2.4%	12.2%	10.6%	11.4%	4.1%	100.0%
排序	6	1	8	9	7	5	11	2	4	3	10	

資料來源：研究者自行整理

由表 4-5-1 的統計結果可以看出，研究對象的生活適應困擾問題在 11 項類別中以「經濟生活與職業」困擾問題較多，其次為「家庭與家屬」、再次為「學校課程適應」、其餘依序為「前途職業與教育」、「個人心理關係」、「健康身體發展」、「社會心理關係」、「社交與娛樂」、「性、愛與婚姻」、「課程與教學」、「道德與宗教」，以「道德與宗教」困擾較少。

表 4-5-1 與 表 4-1-3 比較結果研究對象在學校生活適應困擾項目方面由 308 項大幅減少至 125 項，顯示困擾問題明顯減少，「經濟生活與職業」困擾問題仍排列困擾首位之外，「家庭與家屬」與「學校課程適應」困擾亦名列前三項困擾中，「社交與娛樂」大幅退至第 8 順位，「道德與宗教」名列困擾最少之列。

其中 S06 與 S11 表示沒有困擾，其中學校課程與教學類別中，對數學英文感困難項目，也未顯示困擾，是否意味真正沒困擾或無所謂，尚待進一步探討。

研究對象經團體輔導後所顯示的生活適應困擾問題的內涵，彙整如下：

1. 「健康身體發展」方面：身材太矮、身體不夠強壯、睡眠不足、體重過輕、體重過重、運動不夠、時常生病、極易疲勞、外表缺乏吸引力、吸煙。
2. 「經濟生活與職業」方面：想自己賺點錢、家離學校太遠、需要半工半讀、需要學習怎樣節省金錢、必須向父母要錢、沒有自用交通工具（摩托車）、父母工作過勞、假期需要一份工作。
3. 「社交與娛樂」方面：與人相識需要很久的時間、在社交場合感到緊張、晚上經常不能外出、需要更多屬於自己的時間、沒有充分的娛樂時間。
4. 「性愛與婚姻」方面：不知道將來能否找到一位合適的異性對象、想接近異性、不敢與異性親密交往、對異性沒有吸引力。
5. 「社會心理關係」方面：覺得沒有人了解我、討厭某人、覺得非常孤獨、有自卑感、擔心別人對我有什麼印象、想更得人緣、我的煩惱無人可申訴。
6. 「個人心理關係」方面：懶散、對某些事情不夠認真、缺乏自信、粗心大意、怕孤單、有時覺得活著乏味、有自殺的念頭。
7. 「道德與宗教」方面：不能實現自己的理想、父母要我信教、上教堂的次數不夠多。
8. 「家庭與家屬」方面：父母婚姻不美滿、擔心家中某人、父母對我期望太高、在家渴望有更多的自由、父母為我犧牲太多、父母不了解我、不願與父母

同住、感覺不到家庭溫暖、府母偏愛某一個兄弟或姊妹。

9. 「前途職業教育」方面：不知能否得到一份我所嚮往的職業、想知道自己的職業能力、關於畢業後要做什麼需要別人指導、想立刻輟學就業、需要為前途及早打算、不知道學校教育對我有什麼益處、不知道我真正需要的是什麼。
10. 「學校課程適應」方面：對數學英文感困難、不喜歡讀書、想要休學一段時間、功課不能按時做完、對書本無真正興趣、對某些課程不感興趣、擔心學業成績、擔心考試、不夠聰明。
11. 「課程與教學」方面：所修學科與日常生活無關、週會太沉悶、午飯時間太短暫。

二、偏差行為方面：研究對象在團體輔導期間有 8 位違規曠課行為有改善，3 位未明顯改善或新增違規行為

研究對象上學期因曠課、打架、抽煙等違規行為，經學期期末學生獎懲委員會會議討論議決給予留校查看，德行成績基本分以六十分計。研究對象在團體輔導期間，配合執行改過遷善實施計畫，激勵研究對象努力改過遷善，改善上學期留校查看原因，經兩個月的考核，功過相抵未超過七分者，簽會相關單位審核並經校長核准後准予取消留校查看。研究對象同意積極參與團體輔導，並執行改過遷善銷過改過計畫結果有 8 位研究對象改善原有造成留校查看原因如曠課超過 21 節與偏差行為如打架事件，經審查通過准予取消留校查看，德行成績恢復基本分八十分計；2 位曠課超過 7 分改善不明顯；1 位新增翹課上網咖，研究對象參與團體期間曠缺獎懲紀錄統計表詳如表 4-5-2 所示。

- (一) 曠缺課方面：11 位研究對象中，有 10 位曠缺課明顯減少，1 位沉迷網咖未改善。
- (二) 偏差行為方面：11 位研究對象中有 7 位有打架紀錄者，已完全改善；抽煙部分，11 位研究對象中有 8 位有抽煙紀錄者，未完全改善。
- (三) 留校查看方面：11 位研究對象主動接受團體輔導並申請參加改過遷善銷過改過計畫，經兩個月團體輔導歷程後經審查考核結果，有 8 位通過取消留校查看，3 位未通過，整體申請取消留查通過率 73%。

表 4-5-2 研究對象參與團體期間曠缺獎懲紀錄統計表（3/13-5/13）

	曠課	警告	小過	大過	嘉獎	小功	功過相抵	銷過審核
S01	3	3				1	-4	Y
S02	59	8				1	-65	N
S03	5	2	1			1	-7	Y
S04	16	2				1	-16	N
S05	6		1			1	-6	Y
S06	6		1			1	-6	Y
S07						1	2	Y
S08	3			1		2	-6	Y
S09	16	3				1	-17	N
S10	4	1	2			1	-7	Y
S11	4	3				1	-5	Y

資料來源：研究者依據研究對象學校曠缺獎懲紀錄彙整製作

- 「有在改善包括出席、行為方面有在改善，較能專注在學校方面，尤其曠課方面…班上有表現機會想參加幫忙，藉此爭取記功嘉獎機會達到取消留校察看的目的，我個人認為他改善是蠻大的」（訪 20060517-T01）。
- 「本學期開始還好，中期之後又出現曠課，尤其實習方面不知是因身體方面或是什麼，作業方面為何沒有寫沒有交，是因手的問題一邊沒辦法扶尺，問過任課老師表示製圖都不畫，連嘗試都不試，講過同學要儘量劃。曠課 問題是因翹課去網咖，那一陣子打電話家裡電話不通，聯絡不上。」（訪 20060517-T02）。
- 「…回去時都做打球等較正面很乖的表現，在校表現不好與家長聯繫會，他知道會很生氣，怪老師怎麼可以跟家長說他在學校表現不好，實習不認真作，平常跟他講都愛理不理，講他也不理，態度不好，會鼓動同學做不好的事情…」（訪 20060517-T03）。
- 「…媽媽關心他，假日回去跑去喝酒，好幾天沒來，家長不能接受，覺得不好意思就帶回去…」（訪 20060517-T04）。
- 「覺得行為上沒有什麼問題…都會控制情緒…應給予較多的鼓勵，可以幫助的話，應儘量幫助」（訪 20060518-T05）。
- 「個性上雖然較衝動…學業上不喜歡唸書…品行上都不錯，都會控制自己的情緒」（訪 20060518-T06）。
- 「…上學期在學校打架就送訓委會，造成留校查看…兩個月的改變，剛開

始學期初還蠻好的，中間因女朋友的事件有一點脫軌…情緒方面，就這方面與國中比較起來進步很多，他也積極希望能取消留校查看…成績方面，上課會認真聽講，成績有進步」（訪 20060518-T07）。

「在班上算是蠻平靜的，情緒上不會那麼衝動，情緒上已改善，不像以前那樣衝動…成績拉不起來，因花太多的時間在打電腦與網咖上面，成績才拉不起來，學業方面比較沒興趣，行為上改變很多…」（訪 20060518-T08）。

「上學期主要是打工，據我所知能有打工的就會去，包括麥當勞做大夜班十二點一點都去打，因經費較高，早上起不來，有時中午才來…學校適應沒太大問題…缺曠課來講是有變好，扣分來講的話至少速度上比上學期較慢」（訪 20060517-T09）。

「…已較好，怕退學，所以就變的比較積極…玻璃會擦，睡覺狀況沒什麼進步，但老師講已比較會聽，有一點進步，上學期留察是因上課上一上不想上就離開了，是中途離校，這學期已經較少曠課，只有幾節而已」（訪 20060517-T10）。

「…進步超多的，我曾跟同學講說學校有常常遲到曠課，不知如何解決的就來請教他，上學期幾乎每週曠三四天，期末德行負 78 分，全校最高的。有問題打電話給媽媽馬上就會來，看到媽媽的電話就馬上會來」（訪 20060517-T11）。

從上述研究對象導師觀察訪談的結果，可發現研究對象偏差行為上的改變較多，缺曠課情形多數有改善，少數如 S02、S04、S09 等因新增困擾上網咖或其他休閒活動影響正常上學時間。

三、團體回饋表之分析與討論

本團體回饋表共有 6 題採「極不同意」至「極同意」之五點量表來評定分數，並另安排 2~3 題開放性問題，藉以了解成員對該次活動的相關看法，作為下次團體歷程改進的參考。

除了第八次回饋表，少列一題「我喜歡這次的活動」增列一題對該團體主題評量項目。以下各次團體回饋表的平均數與標準差，如表 4-5-3 所示。

表 4-5-3 團體回饋表各題項之平均數與標準差統計表

單元	人數	我喜歡這次團體活動		我覺得在這次團體活動中學會關懷別人		參加團體使我對自己越來越有信心		在這次團體中我樂意和其他人分享我的經驗		我覺得這次聚會大家互相信任且相互坦承		我喜歡領導著的帶領方式	
		平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差
1	11	4.00	0.74	4.00	0.60	3.73	0.45	3.91	0.67	4.09	0.67	4.09	0.67
2	11	3.82	0.75	3.91	0.70	3.82	0.60	3.91	0.70	4.00	0.77	3.73	0.65
3	10	3.70	1.06	3.80	0.63	3.70	0.67	3.70	0.48	3.80	0.42	3.60	0.70
4	10	3.70	0.82	3.80	0.63	3.70	0.67	3.80	0.79	3.60	0.70	3.70	0.67
5	10	3.60	0.70	3.40	0.52	3.60	0.70	3.60	0.70	3.80	0.79	3.90	0.74
6	8	3.50	0.93	3.63	0.74	3.38	0.74	3.75	1.04	3.50	0.93	3.63	0.74
7	9	3.56	0.53	3.56	0.53	3.67	0.87	3.56	0.53	3.56	0.88	3.67	0.71
8	10			3.90	0.57	4.10	0.57	4.20	0.42	3.90	0.74	4.10	0.57

資料來源：研究者自行整理

由表 4-5-3 的統計結果顯示，就各次團體回饋表的統計結果，各題的平均數都在 3.50 以上，相當接近 4 或超過 4 達「同意」的標準，表示研究對象對參加團體歷程的表現傾向感到滿意，足見成員喜歡每次團體活動、喜歡領導著的帶領方式、同時學會關懷別人、使自己越來越有信心、樂於與他人分享經驗、相互坦誠信任，對自己的表現感到滿意。

對於開放性的問題方面，「我認為下次可改進的是什麼？」成員幾乎都是回答「無」「沒什麼可以改」或「不用改」；對於「這次團體中我印象最深刻的是什麼？」成員的回答幾乎都是團體主題之一，少有詳細分享團體中的感受或印象，可能跟每次團體受到成員未能完成家庭作業，而在團體中填寫活動單，造成時間上過於匆促結束有關。

團體總回饋表方面，共分 8 個題項，採「極不同意」至「極同意」之 5 點量表來表示，各題項以成員自我評估以改善團體初期承諾改善的生活適應困擾程度、問題解決方法、生涯相關議題項目及參加團體的滿意度等，總回饋表各題項之平均數與標準差統計結果如表 4-5-4-所示。

表 4-5-4 團體總回饋表各題項之平均數與標準差統計表

編號	我已改善原有生活適應困擾程度如曠課減少	我更清楚尋找解決問題的方法	我更瞭解自己未來生涯發展方向	我對達成未來生涯目標的步驟很清楚	參加團體後我對自己越來越有信心	我更清楚了解高職教育能擴充我的生涯能力	我會為未來生涯目標調整讀書工作與休閒時間分配比例	我對自己參加這次團體後的成效感到滿意
S01	5	4	3	3	4	3	3	4
S02	4	4	4	4	4	4	4	5
S03	4	4	5	4	4	3	4	4
S04	4	4	4	4	3	4	4	4
S05	4	4	3	3	4	4	3	5
S06	5	4	4	4	4	4	4	5
S07	4	4	4	4	4	4	4	4
S08	5	5	5	5	5	5	4	5
S09	4	4	4	4	4	4	4	4
S10								
S11	4	4	4	4	4	4	4	4
平均數	4.30	4.10	4.00	3.90	4.00	3.90	3.80	4.40
標準差	0.48	0.32	0.67	0.57	0.47	0.57	0.42	0.52

資料來源：研究者自行整理

此次團體總回饋表，僅蒐集到 10 份，S10 因故請假未參加。由上述之團體總回饋表統計結果顯示，除了第 4、6、7 題在 3.80~3.90 間之外，其餘平均數都在 4 以上，達到「同意」的標準，對於「我對參加這次團體後的成效感到滿意」更高達 4.40，接近「極同意」之標準，足見成員參加此次團體輔導活動之後，更清楚問題解決方法、對達成未來生涯目標的步驟很清楚、時間管理、學校教育對生涯能力的培養、對自己更有信心、改進自己偏差行為與生活適應困擾的能力等表現感到滿意。

四、小結

本研究為改善研究者教育現場所面臨的學生教學輔導的困境，針對學校生活適應困擾較多志願參與團體的成員，與擔任協同觀察員的學校同仁，基於透過行動研究過程改善教育問題的興趣，與班級導師共同經歷一個學生生活適應困擾問題的探索、輔導需求的了解、建構團體輔導方案與觀察團體輔導成效的歷程。研究對象的輔導成效，透過生活適應困擾調查表的前後測調查、團員回饋表、班級導師的觀察與研究對象個人的學校曠缺獎懲紀錄等不同資料來源的

檢定與互相交互印證結果，增加本研究資料來源的「可信賴性」與「可驗證性」。

研究過程中研究者與研究所同學在指導教授指導之下定期的討論、檢視、反省與修正行動歷程，研究過程審慎維護研究主題問題的教育價值性、個人行動意圖、研究對象個別差異、研究倫理等自我效度問題，對本研究「可信賴性」有所裨益。

為尊重參與研究對象權益與個別差異，研究歷程遵守研究倫理，接受研究對象擔心錄影問題，審慎共同探討、反省、解決研究對象的生活適應困擾問題，與參與觀察同仁歷經 8 次團體單元，就觀察所得與研究對象班級導師共同討論、分享觀察心得，提供修正意見，若有疑議，將相關問題再帶到定期研究討論會提出討論，並請教授指導改善。研究對象訪談、生活適應困擾調查結果，均經成員個別確認，力求資料的正確性，成員團體歷程中的改善學習成效，除了成員自陳結果部份外，也與研究對象回饋表、獎懲曠缺課紀錄、班級導師觀察結果，相互交叉驗證，增進研究結果的「可信賴性」與「可確認性」。

本研究歸納的主題，研引相關研究結果或文獻，加以檢視與討論，增加本研究成果的「可信性」。

總之，本研究旨在改善研究者教育現場的問題，基於學生輔導的立場，尋求不必大規模改變教育現場與研究對象學習結構狀況下的可行方案，研究對象團體輔導成效，印證研究對象自我改善學習效能的可能性，雖未能盡如人意，研究者帶領方式仍有成長的空間，研究對象的延續成功經驗如何，尚待進一步探討，參與行動的歷程激勵研究者的自信心，繼續為教育現場與改善自我效能而努力。



第五章 結論與建議

本章主要目的在歸納本研究的主要發現，依據研究結果提出結論與建議，做為學校輔導實務工作及未來從事相關研究的參考。本章共分兩節，第一節為結論；第二節為對學校輔導生活適應困難學生之建議。

第一節 結 論

歸納本研究的主要發現，可以獲致以下幾點結論

一、高職生活適應困擾學生生活適應困擾問題與原因

（一）高職生活適應困擾學生自覺生活適應困擾問題的類型

研究對象經過訪談結果自覺生活適應困擾問題以「學校課程適應」困擾為主，其次為「家庭與家屬」，再次為「經濟、生活與職業」，其餘依序為「道德與宗教」、「健康身體發展」、「社交與娛樂」、「個人心理關係」、「前途、職業教育」，最後覺得沒有困擾的是「課程與教學」與「性、愛與婚姻」，對於「課程與教學」與「學校課程適應」似乎合併一起看待。

（二）高職生活適應困擾學生經生活適應困擾調查表調查結果困擾問題類型

研究對象經過高職學生生活適應困擾調查表調查結果發現，高職學生的生活適應困擾問題在 11 項類別中以「經濟、生活與職業」困擾問題較多，其餘依序為「個人心理關係」、「社交與娛樂」、「學校課程適應」、「社會心理關係」、「健康、身體發展」、「課程與教學」、「前途、職業教育」、「家庭與家屬」、「道德與宗教」、「性、愛與婚姻」，以「性、愛與婚姻」困擾較少。

（三）高職生活適應困擾學生經生活適應困擾調查表調查結果訪談核對後的困擾問題類型

研究對象經過生活適應困擾調查表調查之後，再接受研究者訪談核對時表示若干選項是不小心劃到、劃錯、劃給老師高興或目前情況已改

善等因素，使原本 379 項困擾項目縮減為 308 項。研究對象修正後的生活適應困擾類別仍以「經濟、生活與職業」困擾問題較多，其次為「個人心理關係」，再次為「學校課程適應」，其餘依序為「社交與娛樂」、「健康、身體發展」、「前途、職業與教育」、「課程與教學」、「社會心理關係」、「家庭與家屬」、「道德與宗教」，困擾最少的是「性、愛與婚姻」。

（四）高職生活適應困擾學生生活適應困擾問題的形成原因

- 1.原生家庭功能不佳：父母一方去世、父母離異、隔代教養、父母一方外遇、親子關係不佳。
- 2.學校學習經驗不佳：先前國中階段基礎知識不足、沒有養成良好讀書習慣、不喜歡讀書。
- 3.同儕、朋友的影響：與同儕朋友共同聊天、打電腦、玩遊戲、喝酒、抽煙、飆車、看電視等等影響正常作息。
- 4.個人因素：受到網路遊戲、線上遊戲、電視等影響，休閒活動傾向玩樂取向。

二、高職生活適應困擾學生的因應策略與輔導需求

（一）高職生活適應困擾學生生活適應困擾的因應策略

- 1.學校課業方面：學校課業方面的困擾因應策略多傾向於採取「逃避」為主，其次「尋求協助」與「從事調劑性活動」。
- 2.生涯方面：個人未來生涯方面的困擾因應策略多傾向於採取「暫時擱置、逃避」為主，其次「自行面對解決」與「尋求協助」。
- 3.經濟生活方面：經濟生活方面的困擾因應策略傾向於「打工自行解決」較多，其次是「尋求支持協助」。
- 4.自我認同方面：包括社會心理、個人心理關係等因應策略傾向「自己解決」為主，其次找「朋友或同學支持」。
- 5.外在違規行為方面：外在違規行為方面的因應策略傾向「自行解決」為主，其次「逃避」與「尋求支持」。

（二）高職生活適應困擾學生的協助輔導需求

研究對象經由個別訪談發現協助輔導需求以「前途展望」需求較多，其次為「違規懲罰方面」、再次為「學校課業方面的需求」，其餘

依序「自我認同方面」、「異性交往」、「道德宗教」與「經濟生活方面」。

- 1.前途展望方面：以提供「生涯進路資訊」為主，其次為「技能檢定訓練」，其餘為「生涯個別輔導」。
- 2.違規懲罰方面：主要為「提供改過遷善銷過改過之機會」為主。
- 3.學校課業方面：以「補救教學或輔導課」為主，其次為「增加體育課、計概課、實習課時數」與「老師改善教法」。
- 4.自我認同方面：主要以「個別輔導」、「自我肯定練習」需求為主，其次為「情緒管理」。
- 5.兩性交往方面：主要以「個別輔導」與「兩性交往講座」為主。
- 6.道德宗教方面：主要以「生命教育課程」為主。

三、團體輔導方案的建構與實施

綜合研究對象生活適應困擾調查、深度訪談、國內相關實務工作者實徵研究與研究者前導研究的經驗，再參考本次團體研究對象的特質與團體的運作的實際需求，擬定之團體執行方案以生涯團體輔導為主軸，方案內容包括生涯啓航、生活適應與時間管理、家族職業圖譜、生命線、生涯信念與情緒管理、生涯抉擇、生涯資訊、生涯行動等活動。

四、團體輔導歷程的輔導效果

- (一)學校生活適應困擾問題方面：研究對象於團體結束後經過高職生活適應困擾調查表後測結果發現，在學校生活適應困擾項目方面由 308 項大幅減少至 125 項，顯示困擾問題明顯減少，「經濟、生活與職業」困擾問題仍排列困擾首位之外，「家庭與家屬」與「學校課程適應」困擾亦名列前三項困擾中，「社交與娛樂」大幅退至第 8 順位，「道德與宗教」名列困擾最少之列。
- (二)偏差行為方面：曠缺課大幅減少、整體偏差行為減少，申請取消留校查看銷過改過計畫通過率 73%，打架部分已完全改善，但抽煙部分未明顯改善。
- (三)學校課業方面：期中考試成績方面僅有少數成績進步，多數表示上課會抄筆記，交作業，考試前會準備。

第二節 建議

根據本研究之發現，提出下列建議，以作為學校教師、輔導工作人員與家長之參考。

一、學校教育方面

（一）健全學校學生輔導機制

1.健全學校學生輔導新體制

學校教育是以學生為主軸，學校生活適應困擾學生的輔導工作，涉及課程、教學、評量、教材教法、學生生活管理、師生人際互動、身心疾病、校園文化氣氛等等層面。從本研究發現生活適應困擾學生的困擾問題以「經濟、生活與職業」、「個人心理關係」與「學校課程適應」為主，其中「學校課程適應」方面需要教學單位的規劃與授課教師的協助及指導；「個人心理關係」需要輔導單位與學務單位的支持與協助；「經濟、生活與職業」需要實習課程與各科教學及規劃，以培養學生專業技能與證照能力。因此，輔導工作已不可能單打獨鬥能竟全功，它不只是輔導室的工作或是輔導老師的責任，而是需要透過學校整合行政輔導系統的學生輔導新體制，建構成學生輔導網路系統機制，需要校長的積極倡導，全體教職員共同參與，各單位成員就各自教學與行政崗位上各司其職，辨識與協助生活適應困擾的學生，透過三級預防機制，依據學生需求適性輔導與轉介，才能提供學生友善的學習環境。

2.加強教師輔導知能與職業倫理

由本研究調查發現目前學校生活適應困擾學生的問題類型以「經濟、生活與職業」、「個人心理關係」與「學校課程適應」較多，需要導師或授課教師，即時的辨識學生的學校生活適應困境，提出適當的協助策略或行政支援。學校教師不只專業知識的教學、班級經營之外，還需要輔導學生如何學習與辨識危機學生的能力，才能有效掌握協助危機學生的契機。因此，學校需要每年辦理教師輔導知能進修研習，提供教師將生涯規劃、情緒管理、生命教育、性別教育、家庭教育、自我探索等等相關議題融入教學活動的能力，及時辨識學生生活適應困境，減少因適應困擾而表現出來的行為問題，造成被直接懲罰或中輟的原因。

（二）改善教學與評量方式

本研究發現高職生活適應困擾學生面對「學校課程適應」困境時採取逃避的策略，尤其在英文與數學兩科目的學習上，除了先前學習經驗不佳之外，建議依據學生的基礎能力，改善教材教法、教學多元評量與補救教學等方式，指學生正確學習方法，協助學生重拾課程學習自信心。

（三）培養學生問題解決能力

本研究發現高職生活適應困擾學生面對各類困擾時，多數採取「自己解決」因應策略，面對困境時如何針對問題冷靜思考較合理的問題解決對策與因應策略，需要不斷的磨練與學習。因此，學校宜透過教學活動或週會、班會等時間提供學生面對壓力相關議題討論、學校與社會資源管道或講座，以培養學生解決問題的能力。

（四）加強未來生涯進路發展能力

本研究發現高職生活適應困擾學生面對「生涯、前途與教育」困境時，採取「擱置、逃避」的因應策略，顯示對高職生活適應困擾學生對未來生涯進路未有明確方向與能力。因此，學校宜於新生入學時加強定向輔導，協助學生規劃未來學習方向與目標，同時加強專業技能訓練與乙、丙級技能檢定訓練，提升學生升學繼續教育與取得專業證照能力，提升學生學習動機與成就感。

（五）提供學生改過遷善銷過改過的機會

本研究訪談結果發現生活適應困擾學生表現於「外在偏差行為」較多，為改善自我學習生涯困境，願意參加學校的改過遷善銷過改過團體輔導計畫，積極改善偏差行為。因此，學校宜提供生活適應困擾學生個別輔導、團體輔導或認輔制度，結合改過遷善銷過改過計畫，提升適應困擾學生自我復原力與校園生活適應能力。

（六）加強親職教育與家庭教育

本研究訪談過程中發現高職學校生活適應困擾學生家庭功能不足，對於子女管教方式未能隨著年齡成長，適時提供自我管理與負責

任的機會，「家庭與家屬關係」亦成為高職生活適應困擾學生的重要困擾之一。因此，學校宜結合家長會每學期辦理親職教育、親子教育、親師溝通等，充實家長親職教育知能。同時宜加強導師與家長密切聯繫與溝通能力，及時協助學生解決困境。除此之外，對於重大違規學生亦能配合教育部規定實施家庭教育，以提升學生、家庭、學校之間的溝通能力，適時協助陷入困境的學生。

（七）加強生涯規劃教育

本研究訪談過程中發現高職生活適應困學生面對「經濟與生活」困擾的因應策略多採取「自行打工解決」策略。此項結果與研究初期徵選研究對象時亦發現不少學校生活適應困擾學生因打工造成缺曠課過多而留校查看的原因相同。因此，學校宜透過生涯規劃教育與生活輔導措施等，提升生活適應困擾學生生涯規劃、生活適應與時間管理能力，減少因過度打工造成身心難以負荷、缺曠課與學習困擾。

二、未來的研究之建議

（一）研究對象方面

本研究所徵選的研究對象是以學校生活適應困擾較多的留校查看學生為主要對象，研究之初未依學生困境類別篩選，造成團體組成異質性過大，規劃團體方案內容受限於時間與人力，難以滿足全體研究對象的需求。因此，未來研究對象上建議依照學生困擾類型稍做個別約談對於較不適合團體輔導學生另採個別輔導方式，以免影響團體進行；參加研究對象經初步分組，如情緒管理、自我認同、生涯規劃等，較能聚焦於團體方案內容，提升生活適應困擾學生團體輔導成效。

（二）研究工具方面

本研究採用的研究調查工具為「高中職生活適應困擾調查表」，調查表內容涵蓋 11 個類別，330 項目。使用過程中因題項過多，生活適應困擾較多學生容易不耐煩，草草了事，影響研究資料蒐集工作。因此，未來研究工具選擇上宜參考研究對象審慎選擇或透過觀察、訪問與晤談進行彌補填答與實際狀況不符的情形發生。

參考文獻

一、中文部分

- 于文正（1990）。**壓力知覺、因應策略與個人憂鬱程度的關係**。國立台灣大學心理學研究所碩士論文。未出版，台北市。
- 王淑敏（1988）。**生涯團體諮商方案對增進五專一年學生生涯成熟之實驗研究**。國立台灣師範大學教育心理與輔導研究碩士論文，未出版，台北市。
- 王煥琛、柯華葳（1999）。**青少年心理學**。台北市：心理。
- 王寶墉譯（1998）。J. J. McWhirter, B. T. McWhirter, M. A. McWhirter, & E. H. McWhirter 著。**新新人類五大危機：綜合輔導策略**(At-Risk Youth: A comprehensive response)。台北市：心理。
- 古山卿（1995）。新時代任務~演什麼、像什麼。**職教園地**。6,14-17。
- 朱仲謀譯（2004）。J. McNiff, & J. Whitehead 著。**行動研究原理與實作**(Action Research: Principles and Practice 2nd)。台北市：五南。
- 江南發（1994）。從青年期的身心發展談高職的施教重點。**技術及職業教育雙月刊**，23，23-28。
- 何華國（1999）。**特殊兒童心理與教育**。台北市：五南。
- 余貴珠（1985）。大甲高工學生行為困擾調查報告。**甲工學報**，71-84。
- 余鑑譯（1999）。E. L. Herr, & S. H. Cramer 著。**終生之生涯輔導與諮商**(下冊)(Career Guidance and Counseling Through The Life Span, 4e)。台北市：國立編譯館。
- 吳宜寧（1996）。青少年的日常生活壓力、社會支持與因應策略之探討-以高中職學生為例。東吳大學社會工作研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 吳明隆（2001）。**教育行動研究導論—理論與實務**。台北市：五南。
- 吳武典（1987）。**青少年問題與對策**。台北市：張老師出版社。
- 吳武典（1997）。國中偏差行為學生學校生活適應之探討。**國立台灣師範大學教育心理與輔導學系教育心理學報**，29，25-50。
- 吳芝儀（2000）。**中輟學生的危機與轉機**。嘉義市：濤石文化。
- 吳芝儀（2000）。**生涯輔導與諮商理論與實務**。嘉義：濤石文化。
- 吳芝儀譯（1996）。V. G. Zunker 著。**生涯發展的理論與實務**(Career Counseling Applied Concepts of Life Planning)。台北：揚智文化。
- 吳美枝、何理恩譯（2002）。J. McNiff, P. Lomax, & J. Whitehead 著。**行動研究—生活實踐家的研究錦囊**(You and Your Action Research Project)。嘉義市：濤石文化。
- 吳翠霞（1996）。高中學生心理與行為問題及其輔導實務。載於**青年輔導年報編輯**

- 小組（主編），**青少年問題與輔導論文集**（頁83-60）。台北市：行政院青年輔導委員會。
- 呂少卿（1985）。**我國國中、高中（職）、師專、大專學生煩惱之研究**。
- 李坤崇（1990）。我國小學生學習適應及其相關因素之研究。**台南師院學報**，23，133-159。
- 李茂興譯（1995）。G. Corey 著，**諮商與心理治療的理論與實務**（Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy）。台北市：揚智文化。
- 李敏英（2003）。**高職學生行為困擾問題與因應策略之研究**。國立台灣師範大學公民教育與活動領導學系在職進修碩士班碩士論文，未出版，台北市。
- 沈溪南、楊豪森（2003）。高職存廢議題之探討與分析。**技術及職業教育雙月刊**，73，26-28。
- 卓秀冬（1994）。談高職學生升學與就業問題。**教育研究雙月刊**，35，12-15。
- 周文欽（1999）。壓力與適應。載於賴保禎、張利中、周文欽、張德聰、劉家年（合著），**健康心理學**（頁69-80）。台北縣：國立空中大學。
- 周幸（1967）。**高中學生行為適應困擾調查研究**。國立政治大學教育研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 周意茹（1995）。**國小學生行為困擾的相關因素及其因應方式之分析研究**。國立高雄師範大學教育研究所碩士論文，未出版，高雄市。
- 周嘉明（2001）。邁入新世紀、迎接新挑戰~談私立高職經營策略。**技術及職業教育雙月刊**，63，59-61。
- 林水見（2003）。從高職學生身心特質談生活教育。**學生輔導**，84，24-25。
- 林正文（1982）。各類少年犯行為困擾與其父母教養態度之關係比較。**台南師專學報**，15，79-144。
- 林宏恩（1990）。**高中高職學生不同問題解決能力與其生活適應之差異比較研究**。國立高雄師範大學教育研究所碩士論文，未出版，高雄市。
- 林幸台（2002）。**生涯輔導**。台北縣：國立空中大學。
- 林河滇（2003）。**台北市高職學生中介輔導實施現況之研究**。國立台北科技大學技術與職業教育研究所碩士論文。未出版，台北市。
- 林美容（1990）。**高級護理職業學校學生行為困擾及其輔導策略**。國立政治大學教育研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 林家屏（2001）。**青少年自我概念與行為困擾之相關研究**。國立成功大學教育研究所碩士論文，未出版，台南市。
- 林恭煌（1995）。高職學生的特質。**職教園地**，3，14-15。

- 林崇德等（1995）。**高中生心理學**。台北市：五南。
- 松山工農輔導室（1991）。面對現實迎接困難解決問題：台北市立松山工農職業學校學生行為困擾調查研究報告。**技術與職業教育**，6，13-18。
- 施顯焜（1998）。**情緒與行為問題：兒童與青少年所面臨與呈現的挑戰**。台北市：五南。
- 洪錦珠（1986）。私立華夏工業專科學校學生行為困擾調查研究報告。**華夏學報**，20，7543-7638。
- 胡秉正、周幸（1976）。**高中（高職）行為困擾調查表指導手冊**。台北市：中國行為科學社。
- 夏林清等譯（1997）。H. Altrichter, P. Posch, & B. Somekh 著。**行動研究方法導論－教師動手做研究（Teachers Investigate Their Work）**。台北市：遠流。
- 國立臺灣教育學學院輔導學系研究小組（1983）。**台灣省高級職業學校學生學習適應問題之探究**。1-83。高雄：復文書局。
- 康龍魁、王淑妃（2003）。綜合高中專門學程學生行為困擾與因應策略之研究－以溪湖高中為例。**彰化師大教育學報**，5，115-145。
- 張永宗（2000）。談高職學生的生涯輔導。**測驗與輔導**，162，3402-3404。
- 張佃富（2000）。行動研究的概念與執行。**教師天地**。105，4，9-16。
- 張春興（1983）。**青年的認同與迷失**。台北市：東華。
- 張春興（1989）。**張氏心理學辭典**。台北市：東華。
- 張景然（2004）。**團體諮商的概念與應用**。台北市：弘志文化。
- 張照明（2003）。普通高中職視覺障礙學生學校生活適應及學校支持系統之研究。國立彰化師範大學特殊教育係博士論文，未出版，彰化市。
- 梁志成（1993）。台北市高級職業學校學生中途輟學因素及預防策略調查研究。國立台灣師範大學工業教育研究所碩士論文。未出版，台北市。
- 莊慧秋（2000）。青春的心，苦澀？**張老師月刊**，268，91。
- 郭靜晃、吳幸玲譯（1998）。P. Newman & B. Newman 著。**發展心理學：心理社會理論與實務（Development through life : a psychosocial approach）**。台北市：揚智文化。
- 陳向明（2002）。**社會科學質的研究**。台北市：五南。
- 陳冠名（2004）。青少年網路使用行為及網路沉迷的因素之研究。國立高雄師範大學教育研究所博士論文，未出版，高雄市。
- 陳美玉（1997）。多元文化觀的技職教學之研究。**台灣教育月刊**，5，37-45。
- 陳惠邦（2004）。**教育行動研究**。台北：師大書苑。

- 陳燕珠（2004）。青少年自我概念、行為困擾與偶像崇拜關係之研究－以台灣地區高職生為例。國立濟南國際大學國際企業學系碩士論文，未出版，南投縣。
- 曾淑華（2002）。國小學生行為困擾、求助對象與因應策略之研究。國立屏東師範學院國民教育研究所碩士論文，未出版，屏東縣。
- 程小蘋（1995）。淺談對高職學生之輔導策略。職教園地，3，20-22。
- 黃必嶸（1995）。高職師生的互動關係。職教園地，1，40-42。
- 黃保勝（1997）。台中市國民學校轉學生學校生活適應之研究。國立台中師範學院國民教育研究所碩士論文。未出版，台中市。
- 黃秋霞（2002）。輔導青少年情緒管理與行為問題之萬用妙囊袋。屏師特殊教育。3，34-40。
- 黃盛蘭（1999）。高中學生行為困擾問題與求助態度之研究。國立台灣師範大學教育研究碩士論文，未出版，台北市。
- 黃德祥（1998）。青少年發展與輔導。台北市：五南。
- 黃德祥等（譯）（2006）。R. M. Lerner 著。青少年心理學：青少年發展、多樣性、脈絡與應用（Adolescence：development,diversity,context,application）。台北市：心理。
- 楊百川（2000）。高中生心理需求困擾之評量與調查研究。國立成功大學教育研究所碩士論文。全國博碩士論文摘要，89NCKU0331009。
- 楊蓓（1997）。自在溝通：EQ 成長的泉源活水。臺北市：洪建全基金會。
- 楊馥綸（1985）。南區國民中學資賦優異學生與一般學生行為困擾影響因素之比較研究。國立高雄師範大學教育研究所碩士論文，未出版，高雄市。
- 董媛卿（1994）。職業學校學生行為特質分析與建議。技術及職業教育雙月刊，23，29-31。
- 廖淳婉（1986）。台北地區高職學生生活壓力與適應之研究。國立台灣大學社會學研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 廖榮利（1979）。行為發展與心理衛生。台北市：三民書局。
- 甄曉蘭（2003）。課程行動研究－實例與方法解析。台北：師大書苑。
- 劉中夫（1994）。高職不同類科學生學習態度與行為困擾之比較研究。壙商學報，2，1-24。
- 劉玉玲（2002）。青少年心理學。台北市：揚智文化。
- 劉昆輝、林幸台、王淑敏、林蔚芳、侯月瑞、何麗儀（1993）。五年制專科學生生涯輔導方案探討。行政院青年輔導委員會委託研究。台北市：國立台灣師範大學輔導研究所。

- 歐滄和（1989）。高中學生校園人際壓力因應風格及有關因素之研究。國立台灣師範大學教育研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 歐慧敏（1996）。國小學生因應策略與行為困擾之相關研究。國立台南師範學院國民教育研究所碩士論文，未出版，台南市。
- 蔣桂嫻（1993）。高中學生生活壓力、因應方式與身心健康關係之研究。國立高雄師範大學教育研究所碩士論文，未出版，高雄市。
- 蔡敏光（1985）。高中生行為適應問題之研究。國立台灣師範大學教育研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 鄭照順（1988）。學校心理學初探。高雄市：復文圖書。
- 鄭照順（1999）。青少年生活壓力與輔導。台北市：心理。
- 蕭文（1990）。行為困擾學生的認識與處理。輔導月刊，26（9/10），13-15。
- 職業學校法（2004）。
- 職業學校規程（2005）。

二、西文部份

- Arkoff A. (1972). *Adjustment and mental health*. New York : McGraw-Hill Book Company.
- Cassel, Ed. D., ABPP & FASP (2003) . A high school drop-out prevention program for the at-risk sophomore students. *Education* , 123 (4) , 649-658.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S (1988). Coping as a mediator of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54 (3) , 466-475.
- Gibson, D. M. (2005) . The use of genogram in career counseling with elementary, middle, and high school students. *The Career Development Quarterly*, 53 (4) , 353-362.
- Hicks, T. (2004, April 16) . Program Helps 90% Of At-Risk Students Graduate. *Education Daily* . p37, 73; ProQuest Education Journals pg. 2.
- Karpur, A., Clark, H. B., Caproni, P. & Sterner, H. (2005) . Transition to Adult Roles for Students With Emotional / Behavioral Disturbances : A Follow- Up Study of Student Exiters From Steps-to-Success . *Career Development for Exceptional Individuals* , 28 (1) ;ProQuest Education Journals pg. 36 .
- Larrivee, B. & Bourque, M. L.(1991). The impact of several dropout prevention intervention strategies on at-risk students. *Education* , 112 (1) , 48-63.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S.(1984). *Stress, appraisal and coping* . New York : Springer Publishing Company.

- Lazarus, R. S. (1976) . *Patterns of adjustment (3rd)* . New York: McGraw-Hill .
- National Occupational Information Coordinating Committee (1992) . *The teacher' s guide to the U.S. Department of Education September 2000—High school student competencies and indicators*. Retrieved October 18, 2005, from <http://www.ed.gov/pubs/TeachersGuide/noicc.html>.
- Nowicki, S., Duke.M.P., Sisney, S., Stricker, B. & Tyler, M. A.(2004). Reducing the drop-out rates of high school students: The effective learning program (ELP) . *Genetic,Social,and General Psychology Monographs*, 130 (3) , 225-239.
- Zimiles, H. & Lee, V. E. (1991) . Adolescent family structure and educational progress. *Developmental Psychology*. 27(2) , 314-320.

