

# 存在現象學取向生涯輔導方案： 以馬來西亞經驗為例

## Existential phenomenological career development project: An Malaysian experience

劉淑慧<sup>1</sup>、陳弈靜<sup>2</sup>、盧麗瓊<sup>3</sup>、盧怡任<sup>4</sup>、敬世龍<sup>5</sup>

Shu-Hui Liu<sup>1</sup>, Yi-Ching Chen<sup>2</sup>, Li-Qiong Lu<sup>3</sup>, Yi-Jen Lu<sup>4</sup>, Shih-Lung Jing<sup>5</sup>

### 摘要

存在現象學取向生涯觀主張，生涯發展即是「在世間持續活出個人意義之整體經驗與故事」，人總是置身於處境之中，並根據其對自身處境的理解和超越而向未來籌劃，在「真實體驗、領會籌劃、決心抉擇、實際行動」的持續循環中不斷往前開展，從而形成自己獨特的生涯經驗與故事。

馬來西亞生涯發展活動旨在激發學生的生涯熱情，發掘與應用個人在生涯發展上的優勢力量，展開樂觀進取、創意無懼的生涯規劃與實踐。該方案以個人主體我作為出發點，藉由華人生涯網CCN之量化評量以及班級輔導活動之質性探索，包括體驗性活動、表達性藝術創作、敘說分享等，邀請個人反思自己如何置身於過去和現在的環境之中，從而梳理過去與現在生活經驗中的客體我與所處世界，結合公共論述的客觀理解與個人經驗的主觀理解，統整形成個人所建構的自我認同，幫助學生在瞭解個人存在樣態與周身處境之下，反思與抉擇自己的生涯路徑和生涯願景。

**關鍵詞：**存在現象學、生涯發展、生涯輔導、抉擇、生涯願景、方案

<sup>1</sup>國立彰化師範大學諮商與輔導學系教授

<sup>2</sup>慈濟大學諮商中心諮商心理師

<sup>3</sup>國立彰化師範大學諮商與輔導學系博士班研究生

<sup>4</sup>台南市立復興國中老師

<sup>5</sup>台南市立歸仁國中校長

通訊作者：劉淑慧，(500)彰化市進德路一號 國立彰化師範大學，

Email: gushliu@cc.ncue.edu.tw

註：本文所介紹的馬來西亞方案乃由國立彰化師範大學華人生涯研究中心總籌，國立彰化師範大學102-103年教學卓越計畫、馬來西亞新紀元學院、馬來西亞麻坡中化中學補助經費，由台灣生涯發展與諮詢學會協助辦理。

## 壹、存在現象學取向生涯觀

「存在……總是往前超出它自己」  
(Heidegger/王慶節、陳嘉映, 2002)

日本插畫家青木純在2003年創作的動畫「走れ！」(意為：跑!)只用了30秒時間，就讓一位嬰兒一路衝刺直達壽終正寢，人生中的求學就業升遷結婚生子置產瞬間即過(參考資料：<http://www.youtube.com/watch?v=A1UyWaMkM1A>)，到底「人為什麼活著？」「人要如何活著？」存在現象學家Heidegger(王慶節、陳嘉映譯, 2002)和Sartre(陳宣良、杜小珍譯, 2000)主張存在先於本質，也就是說人並無本然存在的特質，也沒有既定的目的與命運，生涯乃是在一片虛無、無所憑恃之中開展出在世存在，整個過程就是藉由不斷抉擇、創造而尋求自身存在意義的歷程(Schultze & Miller, 2004)。

回顧生涯領域的典範更迭，Parsons(1909)的職業輔導以境為核心，主張境為人所倚、人選擇適應境(引自Brown, 2002)；Super(1953)的生涯輔導跨了一大步，轉移到以人為核心，主張境為人所用人主觀建構境；然則，Heidegger卻早在1927年就給出更徹底的在世存在——人境關連作為核心(引自王慶節、陳嘉映譯, 2002)，主張人境相生，境為人所創、人為境所顯(劉淑慧, 2013)。從Heidegger的在世存在來看生涯，生涯不只是Parsons的工作(job)，也不只是Super的生活型態(life-style)，甚至還不只是人本心理學的超越性自我(transcending self)，而是深深觸及靈性層面(spiritual realm)(McIlory, 1979; van Deurzen, 1997)。不論個人所面對的是什麼樣的既成與將成事實，即便是個人的身心障礙、社會文

化的剝奪迫害、週身資源的匱乏窘迫，限制的都只是人的行動自由(freedom of doing)，並無法撼動存在自由(freedom of being)。面對當今快速流動的職業世界，人需要的是覺察、承擔起自己的存在自由，活出我之為我這個人(Homan, 1986)。亦即，個人生涯抉擇的關鍵在於選擇能夠提供個人意義的職業環境，好讓個人的潛在可能性得以在其工作世界開展成實際存在樣貌(Harren, 1979)，並感受到生命的意義感(Cohen, 2003)。換言之，個人在自己被拋擲的一切既成與將成事實中，籌劃並展開種種可能的在世存在樣貌，從而活出自己的獨特意義(劉淑慧, 2013)。

存在現象學取向生涯觀主張生涯發展即是「在世間持續活出個人意義之整體經驗與故事」。該觀點突顯出下列特色(洪雅鳳、羅皓誠、盧怡任、陳弈靜、楊育儀、劉淑慧, 2013; 劉淑慧, 2013; 劉淑慧、盧怡任、洪瑞斌、楊育儀、彭心怡, 2013; 劉淑慧、盧麗瓊、盧怡任、敬世龍, 2013)：

### (一) 在世間

生涯開展於人與其置身處境的人事物之間。人與周身人事物之間的關連具綻放的時間性：人立足於現在，喚起過去、投向未來，從而帶出超越當下處境的行動；人與周身的關連也具空間性：人在客觀空間中，依循個人主觀的目的或意圖，理解週身人事物的可用價值，從而建立主觀空間感。

### (二) 持續

整體生涯在持續循環中開展，在每個片刻，人都在行動與體驗(experience)當下身體感受，並在籌劃的照亮下心領神會、在決心的支持下抉擇行動，周而復始、持續不斷。

### （三）活出

所謂生涯是活出來的，第一個層次在於生涯歷程得由活生生的行動（而非邏輯概念或言語敘說）帶出；第二個層次在於所有的過去和未來以及所有的人事物都只能活在個人此時此地的掛念中；第三層次在於生命意義得由活生生的生命經驗帶出。

### （四）自己

人無可避免地在抉擇中決定了自己的可能性。人總是置身於無限可能性／無常／不確定性之中，但得以在存在自由中創用機緣、開展可能性、建立在世存在樣態，從而構成個人獨特性。即便行動自由受限，人永遠具有無限的存在自由得以決定自己要成為誰、活出什麼在世存在樣貌。

### （五）意義

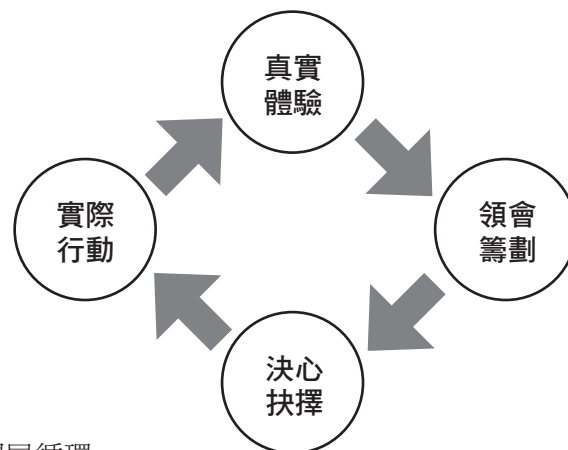
生涯的核心在於透過籌劃活出「活著所為何來」的獨特意義。人活在無根（世間任何人事物均無法成為個人的最終依靠）與虛無（每個當下的存在均介於我所不是的過去我以及我所將是的未來我之間的虛無中），焦慮於焉產生，追尋意義的渴望也隨之而來。在表面的工作或校系或生活抉擇與行動之中，其實蘊含著主觀建構與實踐的獨特意義。

### （六）整體經驗與故事

生涯是客觀經驗與主觀敘說相互勾連的綜合體，而非單純地客觀存在或主觀建構。

存在現象學研究顯示，如此生涯發展所呈現出來的是在真實體驗、領會籌劃、決心抉擇、實際行動的持續循環之中逐漸開展形成個人獨特生涯的現象（如圖一）。下文先回顧這些研究發現，再說明這些研究發現如何共同呈現出圖一之現象學存在觀點（項退結，2006；陳榮華；2006）。

首先是李玉婷與劉淑慧（2010）的熱情經驗研究，發現熱情經驗始於不堪沉淪於「只是和大家一樣工作結婚生子」的例常生活世界之無聊苦悶，因而展開不斷嘗試、轉換、移動的歷程，最後寓居於「志同道合、相互支持協助」的同盟生活世界與例常生活世界交疊處，藉由不斷朝向本真開展的移動，在能夠回應例常生活世界基本要求的原則上持續投入燃起熱火的同盟生活世界，並藉由同盟生活世界的精彩讓例常生活世界也呈現出多樣的、創意的樣貌。其次是游潔謙（2012）採用劉淑慧（2005）生涯觀概念所進行的自助旅行者生涯觀轉變經驗研究，他們的旅行經驗始於對

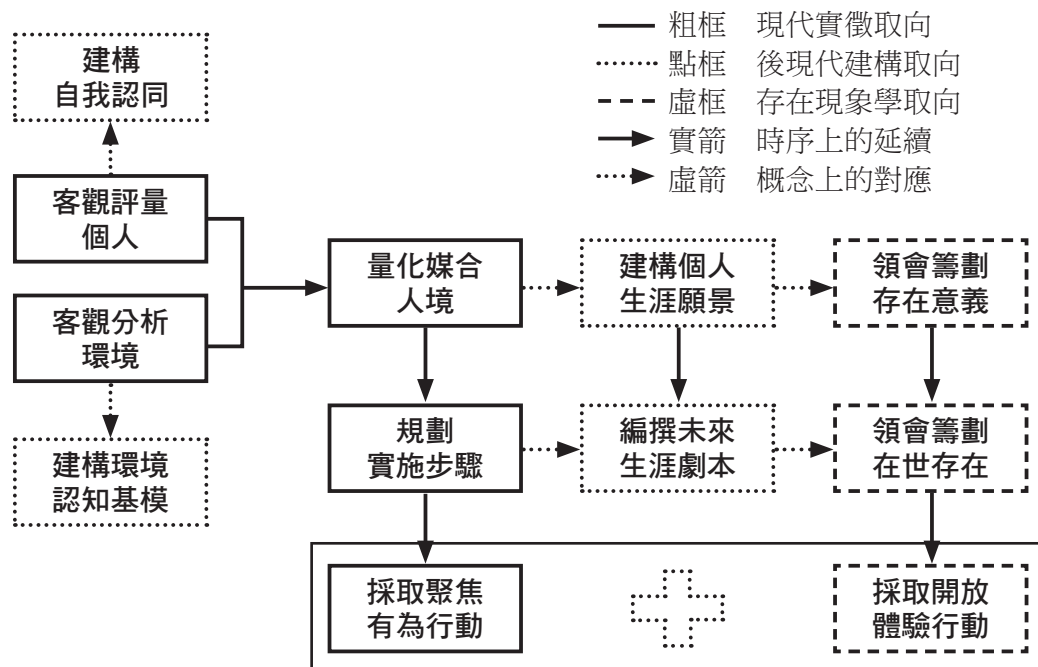


圖一：生涯經驗之開展循環  
資料來源：作者自製。

沉淪於日常性之不耐，藉由旅行所提供的「非日常性」的遭逢活出不同於日常場域中的自我認同，得以在結束旅行重返日常世界時看出先前未曾看見的生涯發展可能性，並藉由實際投入不同生涯籌畫而在日常生活世界中創造出富含個人意義又契合現實要求的新生涯樣貌。第三篇是彭心怡、洪瑞斌、劉淑慧（2013）的生涯韌性之困局返轉經驗研究，發現困局來自個體與世界關聯之斷裂，返轉始於主客體相互辯證，在覺察自由與承擔責任中，重建生涯觀、看到新可能性、朝向本真開展。第四篇是洪瑞斌（2012）之探究男性失業者在墜入失業所引發的深淵狀態後，如何藉由生命意義的解構與再建構看到新的可能性。第五篇是盧怡任、劉淑慧（付印中）的受苦轉變經驗研究，發現受苦者處在熟悉的處境中，即使原有籌劃受到威脅仍堅持原有籌劃，直到受苦者體認到情緒與身體反應，才開始面對現有處

境反思原有籌劃之可行性，藉由「修正」原有籌劃以及「接受」受威脅處境之行動，並將轉變經驗視為「學習」過程，以情緒與身體反應來確認所經歷之改變，而不在固著於過去、接受當前處境並朝向新的可能性而投入未來等受苦與離苦的歷程。

綜合上述，不論是否遭逢特殊或重大的生涯挑戰，生涯經驗開展的本質就是在具有時間性與空間性的置身處境之中不斷往前開展，透過當下的真實體驗與意向（intention），帶出對過去的理解與對未來的籌畫，進而在決心的引領中作出多元可能性之中的抉擇，以帶出超越當下處境的行動，接著在行動經驗中真實體驗、領會籌劃、決心抉擇、實際行動，周而復始、持續循環。此即所謂「存在總是往前超出它自己」，一旦停止超出自己，存在也就終止了（項退結，2006；陳榮華；2006）。



圖二：不同生涯典範生涯輔導策略之要素  
資料來源：作者自製。

## 貳、存在現象學取向生涯輔導方案設計理念

「乾以易知，坤以簡能」（繫辭上傳）

### 一、存在現象學取向生涯輔導策略之要素

生涯在不斷往前開展的循環變化過程中開展，生涯輔導的核心就在透過簡易具體的活動經驗幫助個人洞悉箇中之理，從而順勢開展（乾以易知，坤以簡能）。相映於存在現象學取向生涯觀的生涯輔導策略，可以圖二彰顯其獨特性。圖中黑底部分是現代取向生涯輔導策略所著重的元素（Lent, 2013; Nauta, 2013; Swanson & Schneider, 2013），基本上呼應職業輔導之父在1909年提出「知己知事，連結人事」作為職涯發展的基本工作準則（引自Brown, 2002），乃是「以理性抉擇為手段，以人境適配為標的」之主流生涯發展典範；紅底部分是後現代建構取向偏重的元素（Cochran, 1997; Guichard, 2005; Savickas, 2002, 2013; Savickas et al., 2009），關注個人對自己與工作世界的主觀建構、對未來願景的勾勒，以及個人賦予生涯發展經歷的意義；存在現象學取向的特色在紫底部分，除了關懷現代取向所關注的整體經驗以及後現代建構取向所關注的生涯故事之外，還進一步關切存在焦慮與生命意義，並著眼於個人與其工作世界中人事物打交道的實際行動與潛在意圖（劉淑慧，2013）。

### 二、具體生涯輔導方案之特色

根據作者的實務經驗，為了帶出前述存在現象學取向生涯輔導策略的元素，強烈建議採用下列進行方式、處理

焦點和學習目標（劉淑慧，2013；劉淑慧、盧麗瓊、陳弈靜、盧怡任、敬世龍，2013；劉淑慧、盧麗瓊、盧怡任、敬世龍，2013）。

#### （一）在進行方式上

傾向於：（1）活：運用體驗性活動、模擬情境演練之肢體活動，象徵性地凸顯人與置身處境人事物之交往，並帶出活生生的身體經驗；（2）說：運用敘說情節帶出過去或未來的生活經驗並賦予個人意義建構；（3）藝：運用表達性藝術創作帶出詩歌語言、圖像經驗、隱喻象徵的豐厚意義性；（4）思：運用腦力激盪開啟創造力，團體參與開啟豐富性；（5）宣：運用簽名宣誓、公開宣告來強化抉擇與行動之決心。

#### （二）在處理焦點上

著重於：（1）整合多元或衝突元素：運用表達性藝術創作、團體參與、體驗性活動、模擬情境演練等方法激勵學習者發揮創意整合多元或衝突的元素；（2）勾連主客觀生涯：以客觀評量結果和生涯資訊作為素材進行主觀敘說，以勾連外在客觀事實與個人主觀意義；（3）勾連抽象建構與具象經驗：交錯使用個人隱喻性與寫實性敘說與命名，以勾連個人的抽象意義建構與具象生活經驗；（4）創造多元意義性與可能性：運用表達性藝術創作、團體參與、體驗性活動、模擬情境演練等方法激勵學習者創造多元豐富的既有處境意義性與未來生涯可能性；（5）同步提升聚焦與開放生涯開展風格：運用體驗性活動、模擬情境演練、團體參與等方法讓學習者交錯經驗聚焦有為、開放體驗兩種生涯開展風格，包括在凝聚出方向或計畫之後給予意外變動，以及在開放創造之後鼓勵回歸核心。

### （三）在學習目標上

強調：（1）在理解客觀事實與建構主觀意義的基礎上創造個人獨特優勢；（2）透過多元角度發掘個人處境的多重意義，以期超越事實性，覺察生涯發展的多元可能性；（3）綜合運用理性分析與直觀創造兩種生涯開展風格，以同時提升理性邏輯與直觀創造的能力；（4）學習好奇、冒險、堅持、樂觀、彈性等善用機緣力；（5）在無法掌控的變動與不確定性之中覺察並承擔生涯抉擇之自由與責任；（6）強化投入生涯抉擇與行動之決心；（7）學習在經驗循環中持續生涯開展行動；（8）學習在經驗循環中持續調整個人夢想／生涯願景，並在實踐行動中活出本真存在意義；（9）體驗與領會生涯發展中變與定之相生相成，需要藉由不斷地調整來維持生涯願景之穩定，以及藉由穩定的核心來維持自由變動中的著力點。

### 參、馬來西亞的運作實例分享

「化而裁之，存乎變，推而行之，存乎通」（繫辭上傳）

從理念到實務運作需要經過轉化、裁減與變通，乃能順勢而成（化而裁之，存乎變，推而行之，存乎通）。在此就以國立彰化師範大學所推動的馬來西亞生涯輔導服務計畫為例做說明。該計畫旨在催化馬來西亞之在地生涯輔導專業發展與實務推廣，以存在現象學取向生涯輔導為軸心，以華人生涯網CCN為生涯輔導專業資源，包括CCN團體測驗服務、CCN團體說故事服務、CCN量表馬國測驗常模建置、班級輔導教材開發分享、中化中學生涯輔導系列活動、新紀元學院生涯專業人員培訓工作坊。

中化中學是馬來西亞麻坡黃金丹絨附近的一所華文獨立中學。華文獨立中

學是馬來西亞華人民間贊助維持創辦的中學總稱，簡稱獨中，目前共有60所，由各州華校董事會及全國華校的董事會聯合總會（董總）負責推動與支援。由於華文在馬來西亞是非官方語言，華文中學在馬來西亞獨立後就被改制為國民型中學，為發展中華民族母語教育和承傳中華民族文化而不接受改制的就形成獨立中學。獨中的數目與學生額數有限，因此入學考試困難，且學費高昂，每年只有大約十分之一的華小畢業生進入獨中，多數馬來西亞華人都把孩子送到國民中學、國民型中學和以英文為主的私立學校。馬來西亞不承認獨中畢業證書，因此獨中畢業後在馬來西亞境內升學管道狹隘，只能就讀華人社會興辦的私立學院，而且無法投入公共服務，不過，有許多外國及私立大專以及私人領域承認獨中文憑。在此情況下，獨中畢業生之中除了三分之一投入職場之外，大部分前往台灣、新加坡、中國大陸、香港，少部份經濟條件較好的則往澳洲、英國、紐西蘭、美國等。如此景況，使得獨中畢業生的生涯發展處境充滿後現代色彩：升學就業管道非常廣泛多元，沒有固定的、現成的發展模式，需要靠自己多方探索、規劃並積極競爭以便走出自己的路。下文即以在麻坡中化中學對高三學生展開密集式生涯輔導系列活動為例，具體說明存在現象學取向的生涯輔導運作。

### 一、輔導活動中的個人生涯開展

存在現象學取向生涯觀點認為，人總是置身於處境之中，並根據其對自身處境的理解和超越而向未來籌劃，故馬來西亞生涯輔導活動以個人主體我作為開展生涯的出發點，藉由華人生涯網

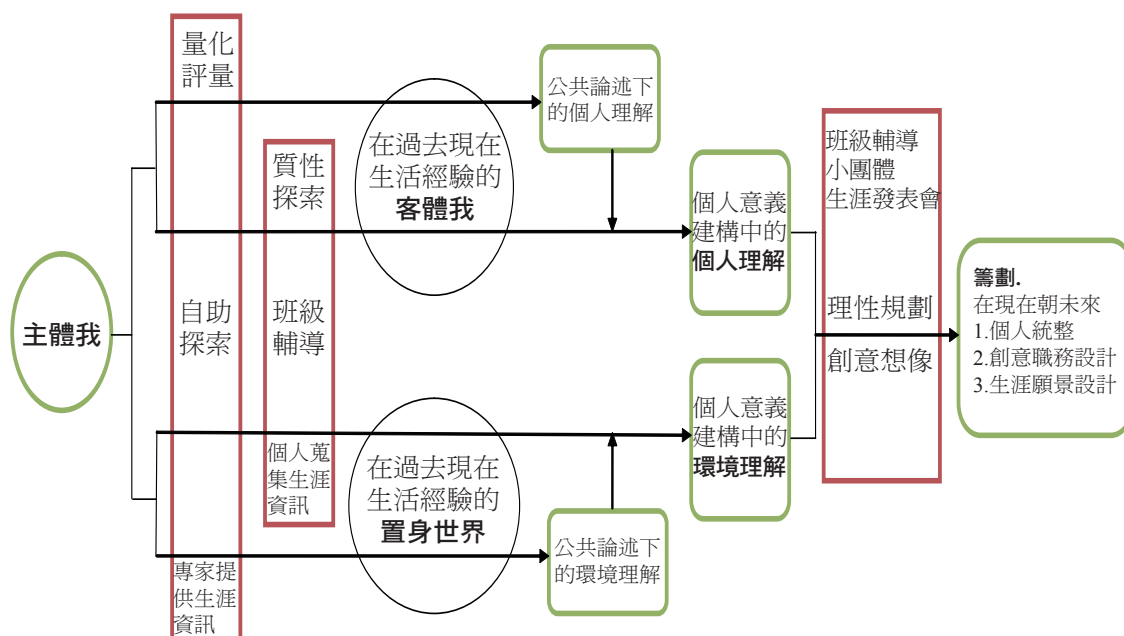
CCN之量化評量以及班級輔導活動之質性探索，邀請個人反思自己如何置身於過去和現在的環境之中，從而梳理過去與現在生活經驗中的客體我與所處世界，結合公共論述的客觀理解與個人經驗的主觀理解，統整形成個人意義建構的自我認同，幫助學生對個人樣態與環境世界有較完整而清晰的瞭解與認識，進而反思自己的生涯路徑和生涯願景。整體架構如圖三所示，旨在激發學生的生涯熱情，發掘與應用個人在生涯發展上的優勢力量，展開樂觀進取、創意無懼的生涯規劃與實踐。

整體服務藉由班級輔導、小團體與生涯發表會等多元形式協助學生。其

中，交錯運用適合聚焦有為與開放體驗兩種不同生涯開展風格的介入策略，以協助學生開展更多元豐富的自我生涯，例如：呼應聚焦有為之風格，提供量化評量、專家提供生涯資訊與理性規劃的輔導介入策略，反之，呼應開放體驗之風格，提供質性探索、個人搜集生涯資訊與創意想像的介入策略。

## 二、主軸活動介紹

根據存在現象學取向生涯輔導之理論概念與設計原則，提出圖三之存在現象學取向生涯輔導架構，並設計「啟動個人熱情的根源」、「開啟個人才幹的



- 1.個人統整：以「個人意義建構中的個人理解」為主，「籌畫現在」為導向；採用班級輔導形式。
- 2.職務設計：以「籌畫現在之創意職務設計」為主，以「個人意義建構中的個人理解」、「個人意義建構中的環境理解」為基礎；採用小團體形式。
- 3.生涯願景設計：以「籌畫現在整體」為主，以「個人意義建構中的個人理解」、「個人意義建構中的環境理解」為基礎；採用生涯發表會形式。

圖三：存在現象學取向生涯輔導架構圖

優勢」、「籌劃個人獨特意義」、「籌劃創意職務」與「宣告個人生涯」等五個單元之輔導方案，以協助學生開展個人的生涯夢想。以下分別介紹這五個單元的主要活動。

### (一)「熱情」洋溢——發掘動力根源

- 1.我的Gap months六島旅行計畫：介紹並延伸Gap year的概念，引導學生思考如何透過一趟「實驗未來喜歡職業」的旅程來做生涯探索。此活動讓學生規劃想在六個Holland島嶼做的活動，並標示其所涉及的價值觀，幫助學生把測驗所獲得的抽象概念與真實生活經驗相連結。再藉由彼此分享，幫助學生梳理與表達自己的意義建構並獲得社會性支持，並從他人的敘說中擴展視野、獲得啟發，呼應存在現象學生涯觀強調的「生涯是活出來的」。
- 2.16宮格Bingo樂：以Bingo遊戲的形式，讓學生競答16個涉及興趣、價值、環境等生涯發展影響因子的生涯挑戰，引導學生覺察自己如何「置身世間」，包括：如何看待週身人事物、如何與週身人事物相互影響、如此關連方式如何影響自己的生涯發展。此外，也透過16個問題製造後現代生涯中無可避免的生涯變動，刺激學生探索自己的生涯開展風格，並學習在限制與變動中發掘更多可能性與個人獨特意義。
- 3.我的行李箱：協助學生統整客觀評量結果、生活經驗、主觀敘事、體驗活動所反映出的興趣和價值觀，以建構出鑲嵌在真實的經驗中且具有個人獨特意義的自我認同。再藉由書寫統整性、評估性問題以及簽名，強化學生「認可」「擁有」獨特自我認同。最後介紹Krumholtz善用機緣力的五個態

度，協助學生瞭解「開放體驗」的生涯開展風格，並鼓勵學生不管遭遇任何生涯處境都要把握住自己的抉擇自由與責任。

### (二)天生我「才」——開啟才幹優勢

- 1.時光機：採用幻遊回溯從小到大成長過程中在課業與生活具有代表性的成就經驗，並關注自己在這些成就經驗中採取了哪些具體行動，以及整個過程曾經跟哪些人事物有哪些互動，以呼應存在現象學的「活出」、「我他關聯」，使學生瞭解生涯開展於人與置身世界中的他人打交道的過程並且需要持續的籌畫、抉擇和開展。
- 2.才幹放大鏡：先以貼貼紙的方式標示出個人在前述成就經驗中所運用到的知識、技能，以提升學生的自我效能感，並進一步在小組分享成就經驗，協助學生藉由敘說來肯定個人經驗並獲得小組成員反饋。整體活動在幫助學生發掘與肯定自己所擁有的知識、技能（也就是專長），用以在置身處境的限制與機緣中找出適合的生涯發展方向，從而建立出自己的獨特生存樣態、活出自己的生命意義。
- 3.辦理護照：透過統整個人成就經驗、CCN測驗、體驗性活動，確認個人所擁有的知識、技能，也就是通往生涯夢想／願景的通行證／護照。並提醒學生：整體生涯開展是在每個片刻持續體驗與再籌畫、再抉擇、再開展，自己現在所擁有的知識和技能是過去學來的，未來也會隨著所讀的科系、參加的活動或是從事的職業等等而有所改變。

### (三)「整裝」出發——籌畫獨特意義

- 1.我的生涯導航圖：在《我的生涯導航圖》中，以空白人形象徵個人，以生涯旅程之實體裝備象徵求生涯願景的

個人資源，例如興趣、價值觀、知識、技能之項目；以多元方位含括週遭的人、事、物及環境。藉由整裝出發之象徵性活動，協助學生整理個人內外資源，想像未來理想生涯條件，找出具有個人獨特性與意義性的生涯方向，從而突顯出存在現象學所謂個人獨特性。

2. 老天爺的試煉：老天爺的試煉象徵追求生涯願景時可能遇到的挑戰，在同行夥伴的協助之下，個人練習詮釋所面臨的生涯挑戰與機緣，並藉由身上的實體裝備（象徵個人資源）去迎接挑戰、突破困境。存在現象學強調生涯發展不但充滿變動，也蘊含無限可能性，鼓勵學生以創意、獨特的方式對置身處境做出回應，活出不同於隨波逐流的生涯色彩。
3. 未來通行證：藉由練習迎接生涯願景旅程中試煉的體驗，重新反思自己要如何挑選與應用各項興趣、價值觀、知識和技能，據以統整出獨特的生涯願景，進而挑選出若干可能通往生涯願景的學系或職業，作為「未來通行證」。最後並透過「命名」儀式，鼓勵學生統整出對生涯願景的自我詮釋，亦即個人獨特的意義性。此活動統整先前活動中的客觀經驗與主觀敘說，使其形成相互勾連綜合體，為「籌劃個人獨特意義」劃下一個暫時的句點。

#### （四）夢想「職」航——設計創意職務

1. 揚帆啟航：以「帆船」象徵航向生涯願景的隱喻，鼓勵學生描繪與敘說落實生涯願景的具體工作任務，藉此增加現實感。接著，引導學生帶著對生涯好奇、創意的態度，為自己打造量身訂做的創意職務，並透過小組腦力激盪，開展出更多元的創意職務，藉

此擴展個人對未來職業選擇與組合的想像空間。

2. 乘風破浪：藉由生涯幻遊具體勾勒未來工作與生活圖像，藉以體驗未來生涯之樂與苦，並鼓勵學生「概括承受」伴隨自由抉擇而來的所有樂與苦，並透過小組討論以及「整裝」出發單元的《我的生涯導航圖》中個人裝備，靈巧運用聚焦有為、開放體驗兩種風格，找出面對未來生涯中可能之苦的個人資源。學生在此活動中對可能之苦的承擔，正可彰顯存在現象學生涯觀所強調的「抉擇自由與責任」。
3. 繼續航行：學生為自己量身打造的職務設計一個專屬的職務名稱，並找出相對應學系，作為繼續航行的目標，並鼓勵學生在航向夢想時保持彈性與堅持的態度。最後以「杯子裝水」的隱喻，讓學生瞭解生涯開展是需在每個片刻持續體驗與持續籌畫、選擇和落實行動。

#### （五）宣告個人生涯

1. 勇敢大聲說出「夢想」：在實施規劃旅行計畫、收拾行李、帶上行囊、航向生涯夢想等一系列之生涯輔導活動之後，鼓勵學生參與生涯發表會，用具體實際行動展示自己的生涯夢想。在生涯發表會上，學生以動態、靜態等多元方式展示自己對未來夢想的渴望。在這過程中，學生看到自己的成長、表現並因此獲得賦能，更加肯定自己的嚮往。大聲說出夢想，不僅是對自己說，也是向置身處境做公開、正式宣告，藉此儀式強化個人進一步實現夢想之動力與決心。

整體而言，生涯方案的設計企圖呼應具有時間性與空間性之生涯開展循環，運用體驗性活動、模擬情境演練、

表達性藝術創作、團體參與等方法，使個人在活動中真實體驗、帶出活生生的身體經驗，從而梳理個人過去與現在所處位置和生涯開展樣態，進而籌劃可能的行動。

### 三、活動實況後記：讓生涯活出來

生涯發表會主題是勇敢大聲地SHOW出自己的「夢想」，讓學生有機會公開展示獨特的自己並看到自己的力量。儘管事前中化老師一再表示「我們的學生很害羞保守，恐怕不會參加像這樣的活動」，最後249名獨中高三學生之中有24名用靜態和動態兩種形式敘說了自己對生涯的夢想，展現他們對於創意職務設計的開放思維、自由發揮和多元拓展能力，讓觀賞的中化老師、家長、同學、志工深受震撼，不斷讚歎「他們真是太強了」。會後參展學生興奮地表示，追求理想就像談戀愛一樣，一定要堅持追到手，他們還豪氣地說，這麼棒的活動應該讓更多同學一起來體驗，他們自願擔任「種子學生」，打算依據此次活動的理念和形式再次籌辦更大的生涯發表會，鼓勵全體高三學生參與並展現自己的多樣面貌和才幹特長，激發他們面對未來的熱情和提升對未來生涯的信心。

出乎意料的是，這24名參展學生在生涯發表會後還繼續發揮創意，編造出一齣讓志工們笑淚交加、永難忘懷的「車禍蛋糕」劇碼。志工離馬前夜，這24名學生假造血淋淋車禍現場（結合了他們的化妝、戲劇表演等才幹），讓志工好不擔心緊張，就在真相揭曉眾人錯愕之際，一個蛋糕悄然登場，志工被學生的特意安排和赤子深情所感動，淚光與燭光交相輝映，兩國學生在中化中學校園裡共譜了一曲「創意無限、感動無限的美妙交響樂」。

那些自動發願展開同儕推廣活動的「種子學生」，以及創意發揮擅長技能製造逼真車禍的熱情行動，正可說明存在現象學真的「可以讓人活出生涯」。

### 參考文獻

- 王慶節、陳嘉映譯（2002）。**存在與時間**。（原作者M. Heidegger）。臺北市：桂冠。（原著出版年：1927）
- 李玉婷、劉淑慧（2010）。破繭——熱情之存在樣態探究。**台灣輔導與諮商學會2010年會暨學術研討會——學校輔導與社區諮商專業的三級預防工作：展望與創新**，彰化：彰化師範大學。
- 洪雅鳳、羅皓誠、盧怡任、陳弈靜、楊育儀、劉淑慧（2013）。存在現象學取向的四全員工生涯發展與協助方案之建構：以華人生涯網作為輔助資源。**2013職場健康與心理諮商對話學術研討會**，台中市：台中教育大學。
- 洪瑞斌（2012）。失業經驗中的生涯韌性與韌力：對成年男性失業者之質性研究初探。**中華輔導與諮商學報**，34，143-173。
- 余德慧、李維倫、林耀盛、余安邦、陳淑惠、許敏桃（2004）。倫理療癒作為建構臨床心理學本土化的起點。**本土心理學研究**，22，253-325。
- 陳宣良、杜小珍譯（2000）。**存在與虛無**。台北：貓頭鷹。Sartre, J. P. (1943). *L'Être et le Néant*.
- 陳榮華（2006）。**海德格存有與時間闡釋**（二版）。台北：台大出版中心。
- 項退結（2006）。**海德格**。台北：東大。
- 劉淑慧（2005）。**全生涯發展模式之構思。全人發展取向之輔導與諮商專業人力培育學術研討會論文集**，彰化師大教育學院輔導與諮商學系。
- 劉淑慧（2013）。生涯輔導專業人員培訓工作坊。**馬來西亞：新紀元學院**。
- 劉淑慧、盧怡任、洪瑞斌、楊育儀、彭心怡（2013）。在世間活出個人獨特意義：存在現象學取向的生涯觀與其在華人生涯網設計理念的落實。**輔導季刊**，49，2-13。
- 劉淑慧、盧麗瓊、盧怡任、敬世龍（2013年9月12日）。荒蕪年代的栽種：回歸

- 生涯源頭探問存在意義的開展。台灣生涯發展與諮詢學會電子報，6。取自：[http://www.tcdca.org.tw/?page\\_id=363](http://www.tcdca.org.tw/?page_id=363)。
- 盧怡任、劉淑慧（付印中）。受苦轉變經驗之存在現象學探究：存在現象學和諮商與心理治療理論的對話。教育心理學報。
- Brown, D. (2002). Introduction to theories of career development and choice: origins, evolution, and current efforts. In D. A. Brown (Ed.), *Career choice and development* (4th ed., pp.3-23). San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Cochran, L. (1997). *Career counseling: A narrative approach*. Thousand Oaks, CA: Sage
- Cohen, B. N. (2003). Applying existential theory and intervention to career decision-making. *Journal of Career Development, 29*, 195-209.
- Guichard, J. (2005). Life-long self-construction. *International Journal for Educational and Vocational Guidance, 5*, 111-124.
- Homan, K.B. (1986). Vocation as a quest for authentic existence. *Career development Quarterly, 35*, 15-23.
- Lent, R. W. (2013). Social cognitive career theory. In S. D. Brown & R. W. Lent (eds.), *Career development and counseling* (2nd ed., pp.115-146), Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
- Mellroy, J. H. (1979). Career as life-style: An existential view. *The Personnel and Guidance Journal, 57*, 351-354.
- Nauta, M. M. (2013). Holland's theory of vocational choice and adjustment. In S. D. Brown & R. W. Lent (eds.), *Career development and counseling* (2nd ed., pp.55-82), Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
- Savickas, M. (2002). Career construction: A developmental theory of vocational behavior. In D. A. Brown (Ed.), *Career choice and development* (4th ed., pp.149-205). San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Savickas, M. (2013). The theory and practice of career construction. In S. D. Brown & R. W. Lent (Eds.), *Career development and counseling: Putting theory and research to work*. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
- Savickas, M. L., et al. (2009). Life designing: A paradigm for career construction in the 21st century. *Journal of Vocational Behavior, 75*(3), 239-250.
- Schultze, G. & Miller, C. (2004) The search for meaning and career development. *Career Development International, 9*(2) 142-52.
- Super, D. E. (1953). A theory of vocational development. *American Psychologist, 8*, 185-190. doi:10.1037/h0056046
- Swanson, J. L. & Schneider, M. (2013). Minnesota theory of work adjustment. In S. D. Brown & R. W. Lent (eds.), *Career development and counseling* (2nd ed., pp.29-53), Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
- van Deurzen, E. (1997). *Everyday mysteries: Existential dimensions of psychotherapy*. London: Routledge.