

一位未婚中年女性生涯轉換之敘說探究： 生命重要事件的影響

蕭韻文

臺北市立大學教育系教育心理輔導組博士候選人

中文摘要

本文以敘事研究法探討一位未婚中年女性的生命故事，以期瞭解生涯轉換歷程中的心理調適與學習歷程，以建構未來生涯藍圖。以「整體－內容」、「類別－內容」模式為焦點，著重在受訪者生命故事整全脈絡的呈現。從研究結果得知受訪者的原生家庭的家庭氛圍、教養內容及社會與家庭期待均是影響其生涯發展與選擇的關鍵原因，信仰和關懷網絡則是重要的精神支持來源；而投入學習是最佳增能方式，參與探索與成長活動，專業技能與知能培訓的課程，志工服務以堅定自我價值的信念，開創美好未來生涯來藍圖。最後就個人與研究上提供建議。

關鍵詞：未婚中年女性、生命重要事件、生涯轉換、敘說探究

The narrative research on career transition of a middle- aged unmarried woman: The impact of important life incident

Yun-Wen Hsiao

Department of Education, Taipei Municipal University of Education

Abstract

This research adopted narrative research method. The focuses are complete personal life stories presented through 「integer-content」 and 「category- content」 it emphasizes on presentation of whole sequence of ideas about interviewee' life story. The middle-aged unmarried woman have been interviewed. this research concluded with findings as follows:

1. There is close relationship between early experiences and career development of middle-aged unmarried woman which includes factors on upbringing content from original family and expectation from society and family.

2. Belief and caring web is a psychological adaptation support source for the middle-aged unmarried woman.

3. Through learning approaches on process of career transition, it can help to face her difficult position in career again with positive cognitive and attitude, to steady their faith on self-value.

4. Exploration and growth activities, courses of professional skills and competency training and volunteer service learning can mostly respond to present demand on life issues.

Finally, this research brings up suggestions in two dimensions, individual of single middle-aged woman and researches in the future.

Key words: middle-aged unmarried female、important life incident、career transition、narrative research

壹、緒論

一、研究動機與目的

從最近人口統計資料來看，未婚人口數量逐漸增加中，這種晚婚或未婚的情形顯示，受到教育普及、工作平權等社會環境的轉變，女性的社會地位漸漸提升並且對婚姻的依賴降低，使得未婚單身女性比例逐年升高，不論是初婚年齡、初婚比例、各年齡層未婚率也隨之逐年攀升，單身趨勢已經蔚然成風。以本研究所設定的未婚中年女性研究對象來看，沒有踏進婚姻而維持單身的身份者，自民國 106 年的 140,464 人驟升至 108 年的 160,534，成長了近 2 萬人之多。

Erikson（1968）提出的心理社會發展論認為成人期的重要發展任務是親密與疏離，而如果此階段的任務未能完成，將阻礙下一階段大愛、關懷的順利發展，會產生發展停滯，甚或是異常現象，對於未婚中年女性而言，未能在固定的生命週期中完成重要發展任務，而可能產生阻礙。在傳統家庭文化的男大當婚、女大當嫁的根深蒂固觀念，未婚中年女性與原生家庭以及傳統文化中的主流意識相抗衡時，她需要強大的內在推力，許多的自我懷疑，某種程度的分離感，才能在父母對自己的期待以外，去追尋自己的這趟人生地不熟的生涯發展新旅程，這樣的超越，拉扯力太大，而如何面對生涯發展程中各樣內外挑戰，經驗生涯發展歷程中轉換之心理調適與學習歷程，引發研究者關注。

因此，雖然未婚中年女性因不受婚姻家庭的牽絆，在生涯發展過程可有更多空間去思索，但也可能存在更多阻礙，而未婚中年女性生涯發展是否有其特殊的需求、路徑或歷程？希冀藉由受訪者敘說生涯發展經歷，能對遭遇重大事件以及轉換時所產生的心理上的困惑、矛盾與掙扎、有關信念與價值觀等意識型態、特殊生涯路徑有所理解，並探尋因應之道與成長行動能助其順利進行生涯轉換，以對生涯轉換後的未來人生規劃有更積極的實踐意涵。

本研究係以敘說訪談方式深入了解並剖析一位未婚中年女性生涯轉換經驗內容，從經歷生命重要事件之內在衝擊、掙扎之心理狀態及其對生涯內涵的影響為何？如何因應生涯轉換之調適與規劃並為轉換後的生涯藍圖命名以重新詮釋其生命歷程？

二、文獻探討

（一）生涯轉換的定義

生涯轉換是一種個人經過震盪、掙扎的內在調適歷程，過程中個人不斷與外

在環境進行互動，對自我概念及認同會產生變化，再藉由本身的主觀經驗，與所認知的生命意義進行重新校正與建構，個人生涯改變與觀點轉換貫穿於其生命全程。一般而言，一個轉換階段的出現，會終結現有的穩定生命結構階段，並藉以創造新階段的可能性，每個轉換階段的任務是重新評估現有的生存結構，並找出內在自我與外在世界改變的可能性，以能進行新階段欲實踐的重要生涯抉擇。本研究將生涯轉換定義為個人經驗重要事件、職場困境或是個人反思後，經過心理衝擊、內在掙扎與行動轉換的歷程，生涯發展隨之產生轉換的調適情形。

（二）生涯轉換理論模式

環境的「瞬變」與個人的「應變」，是個人生涯發展過程中應重視的課題。成年女性的生涯轉換意味著個人在執行早期規劃的生涯發展中，因為遭逢危機或轉機事件，導致個人對本身生涯路徑的規劃產生省思與改變，進而帶動生涯轉換的行動實踐。以下就四個理論模型探討成年女性生涯轉換的內涵，Levinson（1978）的四季周期轉換論主張成人發展有其連續的階段，以不同的發展任務，說明個人生命結構中的不同階段，轉換期代表新階段的開始與舊階段的結束，並重新評估其生涯結構；成年女性轉換期大約橫跨於「成年早期」與「成年中期」兩個階段，此階段可能因原先生涯目標未能達成，亟欲修正個人生涯目標，或因環境人事之更迭，內心感到焦慮與危機，對自我概念的定位及生命信念的認知再次評估並重新作選擇，以達到個人身心平衡的狀態。Hopson 與 Adams（1981）的生涯困境與轉型理論，說明生命重要事件和生活經驗會為成人發展的過程提供生涯轉換的線索，以協助個人重新界定其生涯路徑。個人不同的生命階段中，會出現各種不同的生命事件，有些事件所產生的影響則是長期性的，例如：個人本身或親人罹患重大疾病、離婚、就業情況改變、遭遇人身傷害或親密關係改變，都可能使個人引起心理上的不適應，甚而產生更長期及重大的生涯影響，這些生命預期之外的事件，有可能造成個人的認知衝突及心理矛盾，形成了個人重要的生命事件而改變個人的價值信念與行為模式；此外，心理分析學家 Gould（1978）提出生涯轉換論，把成人的發展視為一系列的轉變過程，認為生命型態是以一種可以預測的轉化階段所構成的，成人發展中的各階段與生命危機事件有密切相關，中年期所處理的危機是為了引導至更健康快樂的人生；Schlossberg 與 Bridges（1984）的轉型理論認為轉型是一個包括：結束、中間地帶以及新開始的過程，說明個人的生涯發展係一種高度流動的過程。因此，成年女性其角色轉型期間的壓力，與其個別條件如性別、年齡、健康、社經狀況、價值觀及其生命過渡經驗有關，尤其成年女性背負著許多傳統對女性重心應當在家庭的期待與隱藏職場高能力的枷鎖，生涯的順利轉變需要更多的人際支援與內在堅持。

貳、研究方法

敘事心理學一向強調，人生而為人，本質上就是運用詮釋的生物。敘事探究強調在研究中與敘事受訪者進入個人的生命經驗，並試圖詮釋個人在特定情境與重要事件中，對其特殊經驗所賦予的意義，藉以了解個人所創造的主觀現實。根據 Bruner (1987) 的說法，除了敘事形式，似乎沒有更適合的其他能夠描述生命時光的方法。研究者期望能夠經由研究者和受訪當事者雙方互動的過程，釐清發展的脈絡，來說明生涯改變的各種可能性，例如 Murray (1992), Ochberg (1994) 與 Wiersma (1988) 以敘事方法對生涯與職業進行研究(引自吳芝儀(譯), 2007)。本研究為了能深入了解未婚中年女性的生涯轉換歷程，並探索重要經驗如何催化其生涯轉換的路徑，選擇採用質性研究方法中的敘事探究，旨在接合個人生命敘說與生涯轉換之間的反思脈絡，從而整理出個人的生命理路，讓敘事者及傾聽者透過言談的述說過程，形成個人的獨特生涯轉換後之特殊形貌與結果。

一、研究者本身之背景與經驗

研究者自身經歷生涯轉換，並且公餘時間在社教組織擔任熱線心理輔導志工多年外，同時也在教會服事以及全職諮商實習時接觸許多未婚中年女性面臨生涯發展轉換，因此，有機會與許多選擇第二次生涯及生涯轉換的人們有了深入的接觸。

研究者受過諮商專業及晤談技巧之相關訓練，並且參與多場有關敘事治療取向工作坊以及修習質性研究相關課程，充分理解到敘事當中的故事情節會呈現出個人生命歷程的因果關係，而受訪者生命故事整全發展脈絡，正是敘事探究的重點。

二、研究參與者

Creswell (2007) 指出好的敘事研究在於研究者能聚焦於一至三位受訪者，敘事分析的內容要豐富且充實，要用文學的方式敘事具有說服力的故事以回答研究問題。本研究參與受訪者琳達（化名），四十七歲，長期以來從事都市計畫工作，生涯轉換後從事插畫工作，同時也在社區大學進行繪畫與藝術治療相關領域專業學習，以及連結相關專業人士，成立讀書會以促進交流與分享。琳達是一名基督徒，平日並無私交，研究者尊敬其對教會服事工作的無私奉獻以及在專業領域上的努力耕耘，偶而於教會主日以及特會場所碰面時，會針對心理治療相關工作有些交流，這次進行未婚中年女性生涯轉換經驗研究，研究者向琳達徵詢意願，由於在邀訪過程中受訪者能感受到研究者的誠懇及肯定本研究的價值，很快得到同意後且承諾願意投入長期的研究訪談關係。

三、研究者對敘說訪談的準備

採用敘說的方式進行訪談，研究者將邀請受訪者談論有關的生涯轉換經歷，由於敘事內容由受訪者自行建構，因此在訪談當下，研究者並設定非結構式的問句，而是在符應研究主題的主軸下，以引發生涯轉換歷程關鍵事件敘說為主幹，再延伸至生涯轉換的反思與詮釋。

除了自己生涯轉換經驗外，在日常生活中，我已聽過許多未婚中年女性的生命故事，我該把可能被受訪者說出來的故事先想一遍嗎？如果受訪者說出與自己很類

似的生命故事，我該如何反應？我似乎「暗自希望」能聽到特別與眾不同的故事，這樣我的研究才有「可看性」，若非如此，我是不是覺得很失望？由於這些內在的覺察與提問，研究者在訪談前調整自己對本研究認知與心情，提醒自己保持平常心，不能忘記研究倫理和質性研究精神，受訪者的每一個故事都必須在她的脈絡裡受到尊重，這些故事和生命經驗對她都是有意義的，無論其是否在外人眼中看似尋常，此外，很平常或類似的經驗也可能內含不凡的現象，因此研究者的挑戰在於如何將這些不凡找出來，透過深度分析方式，使得這些不凡性被看見、被理解。

四、資料蒐集

訪談地點由受訪者指定，訪談共進行三次，約 6 小時 20 分，研究者邀請受訪者談談生涯轉換的經驗，敘說其中每一細節，經歷重大事件和轉換過程中內在衝擊和掙扎，哪些方法幫助你使得轉換經驗由內在衝擊轉為平靜，這轉換經驗對您造成那些改變？如何為轉換後的生涯藍圖命名以重新詮釋其生命歷程？

五、資料分析

由於本研究兼採敘事研究的「整體－內容」與「類別－內容」模式，係以個人完整的生命故事所呈現的內容為焦點，著重其生命故事的整全脈絡分析。先將初步分類的敘事訪談錄音與整理的文件記錄，再詳細閱讀故事並找出故事的基本脈絡，再進行詮釋與分析故事文本的工作。

逐字稿的編碼部分，則是研究者將逐字稿中，與研究參與者之對話，依順序予以編號編碼原則如下：

1. 大寫英文字母代表研究者之編號，如 A。
2. 前 2 數字代表訪談次數：「01」「03」。
3. 3 位數的阿拉伯數字代表談話段落，如「001」、「002」、「003」。
4. 3 位數之後 2 位數即為段落中的小分段。當段落太長，則區分為數個段落。舉例說明「A-03-001-02」，即代表研究參與者在第三次訪談，第一段落中的第二小段談話內容。

本研究將敘說做為資料蒐集及分析的方法，採用「整體—內容」的五個分析步驟：(1)反覆不斷地閱讀故事文本資料，找出受訪者的行為模式；(2)提出對受訪者的初始與整體的印象；(3)決定內容的特殊焦點或主題；(4)標示不同主題；(5)確認分析結果 (Lieblich, Tuval-Mashiach, & Zilber, 1998)。以下說明實施操作步驟：

(一) 反覆不斷地閱讀，浮現文本樣態

藉由反覆閱讀逐字稿，充分了解受訪者的生涯轉換經驗及經驗背後所代表的意義，且故事能在整體脈絡下呈現，例如琳達訪談主軸在透過積極學習，努力建構理想的未來，但無奈中斷博士學業後，而意外轉換到插畫工作，成為一名插畫家，之後，也積極尋求繪畫藝術相關專業知識，因此主題為「性格堅毅且具韌性的插畫家」。

(二) 整理初始、整體印象和特殊情節

整理逐字稿後，將逐字稿寫成故事文本，在故事文本下寫下故事的初始、整體印象和特殊情節，例如琳達的第一印象是投入、主動積極，特殊情節則是不抗拒婚姻，但更關注自身學習和職涯發展。

(三) 選擇特殊、重要主題寫成故事

透過反覆閱讀逐字稿，從中選出琳達敘說中特定之內容與主題，成為故事的焦點，例如：重要事件後心理衝擊、內在掙扎與生涯轉換行動。

(四) 標示主題名稱，反覆閱讀

研究者在閱讀文本過程中，會標註故事的不同主題，並再三閱讀每一環節，例如琳達有許多故事主題，包括通過公費留學考試、決定放棄博士學位等。

（五）確認分析結果

為確認了解研究參與者之故事文本所歸納的主題是否適切，研究者反覆閱讀重大生命主題，並將主題劃分不同階段，並邀請研究參與者閱讀與檢核，以貼近受訪者之真實經驗。

此外，再以「類別-內容」分析模式呈現研究參與者共同生命重要主題，「類別-內容」分析法重視受訪者的重要事件，從文本中摘要與整理歸納出不同類別，相當於內容分析法或主題分析法，設法於有限的類別當中，呈現故事的縮影（吳芝儀譯，2007）。本研究採 Lieblich 等人（1998）所提出的敘事研究「類別-內容」的分析方法，包括四個步驟：（一）選擇替代文本；（二）定義內容類別；（三）將材料分類到類別中；（四）從研究結果導出結論。以本研究實際做法為例，說明分析過程如下：

（一）選擇替代文本

依據研究問題，將文本中所有與研究問題相關部分集中成為新的文本，替代逐字稿，作為分析的主要文本資料。

（二）定義內容類別

Lieblich 等人（1998）等人將類別可藉由理論預先定義，另一則是盡量保持開放的態度去閱讀文本，找出從閱讀中所浮現的類別，本研究採用第二種途徑產生類別，研究者從替代文本中，從反覆的閱讀中，出現類別的概念並在循環過程中，發展新的類別或精煉舊有的類別。

（三）將材料分類到類別中

重新閱讀替代文本後，將替代文本中的句子或言詞分類到相關聯的類別中。

（四）歸類完成後，從歸類的意義內涵與概念，形成研究結果

本研究關注之問題：「心理調適的重要支持來源」，以研究參與者為例，以表 3-1 說明操作步驟：

表 1 文本「類別-內容」分析舉例

生命故事情節-內容	研究者理解之內容意義	「重要主題-」類別
1.團契弟兄姊妹成為守護者	此經驗發生在生涯轉換、重大生命事件時，主動尋求資源以成為心理調適的支持來源。	心理調適的重要支持來源
2.重新連結、修復職場人脈		
3.外出與人連結、轉換心情		
4.教會成員為代禱者		

最後，邀請琳達檢核逐字稿和分析結果寄給研究參與者，邀請她提供對文本內容以及分析結果的檢核與回饋，以確認了解研究者的文本書寫，是否真實傾聽與理解研究參與者的表達，且貼近受訪者的經驗與心理感受，一方面也想了解受訪者在研究過程中之心得和回饋。

檢核表分成二部分，第一部分是符合程度的百分比評定；第二部分是受訪者閱讀文本資料以及參與訪談的心得與回饋，受訪者對於檢核表中的逐字稿與成果分析部分，其符合程度分別為 99% 和 98%，心得與回饋內容如下：

「有姊妹要我出來做見證，我覺得還不是時候，都還在進行中，要過一段時間。不過也謝謝你，透過訪談，自己也爬梳一遍，當然這過程，對自己的事情，就是 我怎麼理解這件事情，滿好的，重新整理自己，這是一個好的方式，就藉由這訪談，重新整理過去的人生，過後，我怎麼看我過去的人生，這也滿好，這也是一種治療，陳述也是一種治療。」

參、研究結果

一、對琳達的初始與整體印象

琳達與研究者在同一教會聚會，但因聚會人數眾多，兩人總是插身而過，一直沒有機會坐下來聊聊，第一次訪談也是我第一次聽她說生命故事。在訪談過程中，心中極為感動與充滿驚奇，問她為何能在敘述時如此心平氣和，她則提到述說過程已沒有當初的椎心刺骨「想死了算了」的深刻感受，而她也將自己的生命故事命名為「峰迴路轉、柳暗花明」。

琳達說：「謝謝你，透過訪談，自己也爬梳一遍，這過程，自己怎麼理解這些事情，重新整理自己，這是一個好的方式，過後，我怎麼看我過去的人生，這是一種治療，陳述也是一種治療。」

她很健康積極的態度，正是她不斷地鍛鍊自己面對的勇氣，每面對一次，就會越坦然。

從訪談中得知琳達經驗三個連續發生的重大生命事件，引發生涯有了很大轉折，先是研究不順利過程，感到茫然與失落，期望能在感情關係中得到支持與慰藉，卻遭男友背叛，同時，又得知父親罹癌，雖經過一段時日的治療與陪伴，仍離開人世，琳達則認為自己未能順利取得學位，對父母感到愧疚，但在母親和指導教授的開導下，她已懂得如何自在地做自己想做的事，因此原從事都市計畫工作的琳達，已轉向她擅長、喜愛的插畫工作進行職涯規畫，也因經歷罹癌父親的陪伴與照護過程，讓她有了將繪畫與心理療癒結合，以協助年長者提升生活品質的想法，目前在教會積極地義務性服事年長者，同時也為這新的職涯進行相關專業知識與技能的學習，朝向快樂、喜悅的地方去安頓生命。

二、早年經歷與生涯發展關係

(一) 在開放、自由的家庭氛圍中孕育繪畫興趣與天份

琳達從小因在大學任教的父母忙於自己的工作與學位的取得，並未特別督促她的課業學習或安排各種才藝課程供她學習，對她的未來並未有特別的要求與限制，因此給了琳達更寬廣、自主的發展空間，她認為繪畫對她而言，是較容易的，學齡階段時期，繪畫長才漸展露，也經常得到讚美與肯定。

「我的父親在大學擔任副教授，先曾借調到中央單位服務，我媽媽也在大學擔任教職，對孩子們，就是鼓勵，很少責罰我，我印象中，沒，不曾被父親打過，媽媽，罵，只有很幼年，幼稚園時候調皮搗蛋，到了國小、大一點，都不曾，就是一個很自由的家庭，然後，很鼓勵學習、很開放。」
(A-01-001-01)

「...我沒有特別去學，但媽媽常讓我去參加寫生比賽啦，銀行辦的，地區寫生，也不費錢的，是後來大概到了學齡，畫畫這專長就越顯明，然後我得到很多稱讚，也覺得這件事做起來很輕而易舉，就可得到，後來就隨心畫。」
(A-01-001-02)

琳達的父母對其繪畫天份樂見其成，因此適時提供機會與資源，鼓勵她參加各種寫生比賽，多次獲獎也讓她更加自我肯定，畫畫這件事，對她而言，可以很快得到稱讚與掌聲，此時，對藝術的嚮往已漸漸在她內心紮了根，也為未來生涯道路的規劃指引了方向。

(二) 不抗拒婚姻、但更關注自己學習、職涯發展

琳達覺得自己是很適合婚姻，但在年輕時，對婚姻不積極追求，反倒是較多

關注自己的生涯道路的追尋。

「我一直覺得我是很適合婚姻的，我周邊朋友也都認為我是那種典型的進入家庭的女性，我不知道是不是，但我沒有抗拒婚姻，但我花比較多時間在自己的學習和生涯的發展，如何可以一直往前走，婚姻絕對是一個是喜事、是好事。」(A-01-003)

琳達花很多時間關注在準備研究所、準備國家考試，公費留學考試，關注的是自己怎麼樣繼續往前進步，因此，認為沒有任何情感的需要，雖覺得結婚是件好事，不過沒有也可以的，因為還有別的事要做。

三、生命重要事件後的心理衝擊、內在掙扎與生涯轉換行動歷程

(一) 通過公費留學考試，出國攻讀博士學位

琳達從大學畢業後，就有出國念書的計畫，後來自費到英國完成碩士學位經驗，讓她開啟另一眼光，發現自己的人生有很多的可能，在職期間，發現海外工作可以把自己墊高，看更大的世界，也因為父親也曾公費到英國攻讀博士學位，激勵她對出國念書決定更加堅定。

「其實，我本來就一直想出國念書，更早之前，我就去英國唸碩士，對我來說，那就是像個甜點一樣，我開啟了一個眼光，哇！我的人生有各種的可能。其實，我覺得我去念碩士是很關鍵的，我覺我的人生有很多的可能，所以我本來就覺得我有別的可能，後來工作那段時間，中間有一段時間，有滿多海外的工作，我認為我把自己墊在一個高度上，我就覺得，哇 世界很大，我有很多的可能。」(A-01-004-01)

除了原本就有出國進修計畫外，加上長期在高密度的工作環境，使得琳達感到疲累，認為即使有升遷機會，也只會加重工作負荷和責任而更疲累，因此意識到自己需要轉換一個不一樣的環境和學習方式。於是 36 歲我就考上公費留學考試，37 歲即出國攻讀博士學位。

「當時工作不是不好，只是太累了，工作很忙，我花很長時間在公司（顧問司），這也是為什麼我沒有男朋友，因為我都大概十點才下班，然後十一點吃晚餐，隔天就繼續上班，很高密度的工作，我那工作太累，如果在繼續下去，我可能會死在那個工作上。」(A-02-004-02)

「然後 36 歲我就考上公費留學考試，因為我想出國，可能我想要離開那個

環境啦，那時我們公司，我待了 7.8 年，我好像也還有沒完成的心願，因為當時我們家也不可能供應我出國唸博士，當時，我想去考看看，37 歲出國。」（A-01-004-03）

琳達一直有出國進修計畫，加上密集的工作狀態令自己感到疲累，一旦通過公費留考後，毫不遲疑地即辦理留職停薪前往英國進修博士學位。

（二）博士論文研究過程、諸多困難

琳達抵達學校後，發現入學許可證上的指導教授已被調整成一位講師，沒有博士學位，也沒指導過研究生，可以說很多，但不知道如何指導學生，對於自己的研究設計也很排斥，當時，不知道該怎麼辦？

「我到的時候，我就去找我的教授，當時 offer 上就有我指導教授的名字，我就去找他，以我這種主動積極的個性，我就寫了 email 去，但都沒回函，後來我就自己去敲教授的門，我就說您好，我是... 他就說，你不是我的學生，我們有重新調整，你沒接到通知嗎？我說沒有，他又說那你再等二天看看，後來過了兩天，就來了封信，然後後來我發現這位新的教授非常年輕從沒有帶過研究生，博士生，那他自己也不是博士，他沒念過博士，他只是一個 lecturer，我以為他是學校要栽培的新的研究者。」（A-01-005-01）

後來系上挖角一位教授成為第二指導教授，也在第一指導教授請病假時，他讓琳達覺得自己有被指導的感覺，同時也有產出一些作品並且獲得教授的讚美，此時，琳達有鬆了一口氣感覺。

「後來他不在的三個月，我就直接給我的 second 帶，就很專業，因為他帶過研究生，喔！我突然覺得很舒暢喔，我發現原來是這樣，我有被指導的感覺，也寫出一些東西來，他給我很多的讚美，他覺得我好像開竅了，這樣，我吐了一口氣，因為我覺得亞洲學生都有點自卑，後來我就寫一些，他也很高興，後來還在課堂上對這篇讚美不已，是我大概熬了兩個禮拜寫出來的，它完全不是我領域，但我也很努力，哇，那時候我 ...有喘一口氣感覺。」（A-01-005-02）

雖然研究關係可以繼續下去，但研究計畫需要更改為「組職再造」相關議題時，琳達意識到這並非她的專長，也對此領域沒有興趣，恐怕繼續下去也會很艱難的。

「那我這個教授是做那種政府組職再造的，可是完全的、完全的跟我的領域

是不同的，是做國家的案子，什麼組職再造的東西，其中還涉及到土地開發，跟我的領域有點關聯，但是，當我寫出一篇東西是他很認可的時候，其實我心裡是焦慮的，因為我知道再這樣寫下去，是會非常艱難，因為那不是我的領域，等於我要從 0 開始 然後它又不是我的專長。」(A-01-005-03)

這時，琳達決定轉學，學校提供優惠的條件，該校除了承認他在前一個學校的學習、報告以及博士候選人的資格，學費也從第二年繳起，而且學校的排名是在前一個學校前面，看來是雨過天晴，愈來愈好的狀況。

「後來，隔天馬上接到學校通知，我就去面試，那裡老師非常的好，那裡非常地舒服，我很喜歡那環境，我就決定去這學校，而且當時的 ranking，是比原校更前面，所以我周遭的人都我高興，去了一個更好的學校，老師也更好，在英國是師徒制，我第一年，那時候寫的 report 完全接納，所以我的學費是從第二年繳起，真的，教會弟兄姊妹也很高興，我也真的超感謝的。」(A-01-005-04)

但是琳達到了新學校，雖然大量閱讀，卻無法產出，又擔心 paper 讀不完，因此持續處於焦慮、慌張中，形容自己在空轉狀態，惡性循環中，學習是無法有完整進展。

「我天天在研究室看大量的 Paper，我其實很焦慮，他們就安排心理諮商，然後，我就跟那諮商師說我沒辦法寫，第一年還好，老師容忍我，可能是我換學校，還在適應中，等於是 he 指導的第一年，都覺得我好有創意，可是後來老師就說，你給兩張紙，畫一些構想，他就說你可能要交章節給我，可是我寫不出來，500 個字都寫不出來，就不寫了。」(A-01-005-05)

在博士研究進行的過程，諸多非預期的變數產生，問題並非立即可得到緩解，其內心煎熬可想而知。轉學後，大量閱讀卻產出困難，因而開始自我能力懷疑，心中的焦慮和慌張讓自己處於空轉狀態，因此決定接受心理諮商服務，但最後仍覺得既然寫不好，就不要寫了，那是一個無力而產生放棄念頭的狀態。

(三) 研究、感情不順利的同時，又傳來父親罹癌消息

琳達在大量閱讀，卻無法產出之焦慮、慌張情緒下，為彌補心中的空缺，與另一位在同校就讀的臺灣留學生談戀愛，但卻因對方劈腿，而延伸出很多問題，也大大影響自己讀書心情，此時，傳來父親罹癌，正進行化療的消息，更加讓她因研究不順利而覺得愧對父母，當下決定先返臺陪伴照顧父親。

「然後，感情的事不順利，也延伸出很多問題，在華人圈裏面，事情變得很複雜，很多的流言蜚語，事情很多，很影響我，這時候，我家裡又傳來父親罹癌訊息，都不是家人告訴我，但我的堂姊覺得應該告訴我，因為他們知道我論文觸礁，不想影響我，當時，我心裡想，天啊...」（A-02-001-01）

「爸爸的事情讓我很受打擊，然後又覺愧對家人，家裡知道我唸書的狀態，我覺得太羞愧、太羞愧，然後就愈發不敢讓他們知道我的研究狀況，當時我感情談的特別不好，就很...我覺得我的人生，在四十歲以前，是一平順和緩，慢慢進行，在平穩的狀態，但我在四十歲之後，好像演連續劇般，都是那種大幅度震盪的」（A-02-001-02）

「...因為是家裡的事，但是往返臺灣，基本上，我最後兩年是來來去去，後來有一年完整在臺灣陪爸爸媽媽，然後就整個已經不在學業裡面了，然後那一年，我就陪爸爸，直到爸爸過世。」（A-02-001-03）

遭受多重的打擊的同時，思考著自己的人生，在四十歲以前，是一平順和緩的狀態，在四十歲後的人生，就像一齣連續劇般，高潮迭起，面對求學、工作、感情的困境時，當後盾的強大的精神支撐（父親）倒下時，那些曾經最看重、最在意的人事物（感情、學位等），都暫拋腦後了。

(四) 決定放棄博士學位

琳達與指導教授懇談時，提到要過一個豐富的人生，不一定要博士學位。母親也認為父親已過世，人生很短，不要再耗太多時間在攻讀博士這件事上，最後告訴指導教授，她決定不再繼續博士學位。

「我的教授曾問我為什麼要念博士？要不要念博士，這很重要，不是每個人都要念博士，為什麼要念博士，你要想清楚，如果你沒有那個渴望，其實你也不用念博士，她說她身為一個母親，孩子有沒有博士，根本不重要，要過一個滿足豐富的人生，她不一定要念博士。」（A-02-002-01）

「...我媽媽說我們不要了，我今天不是不建議你完成，而是她認為人生，因為我爸過世了，她說人生真是很短的，她說我只是覺得你在博士這件事情耗太多時間在上面，她說不要，不要再繼續了。」（A-02-002-02）

琳達在父親離世後，在指導教授和母親的支持與開導之下，對於博士學位的取得，也接受「放下」是目前最佳處理方式。

（五）中年轉換至插畫工作

經歷生命中重要事件的衝擊以及決定放棄博士學位後，曾以畫畫來自我療癒與自我安慰，而內心的傷痕一時間無法完全修復時，暫不考慮回到原單位工作，而是以插畫接案工作型態重新回到職場。

「當然已經決定放棄博士學位，那其實回到原本職場是有些不願意呀，因為人生繞了一大圈，又回到原點，而且身上背負那麼多，不管是傷痕或是重擔，還要跟長官、同事呀，說明那一些，對我來說都是壓力。所以，當時並沒有很積極要回到我的原單位上，那感覺畫畫這件事，是可以跟自己交代，感覺在畫畫中，感到很被安慰這樣，也因第一案子來得很順當，所以他那個，嗯！設計費用很高，差不多可以擋我幾個月生活費，所以，我感覺這件事好像可以做一陣子…」(A-02-003-01)

琳達從沒想過把插畫當成工作，隨意放在臉書的作品，卻受到同事青睞而鼓勵成為插畫家，他也適時介紹一個景觀插畫的案子，而讓她有了新身分：老師、插畫家。

四、重要事件發生和生涯轉換的低落心情與心理調適的重要支持來源

（一）異鄉求學、感情不順遂，團契弟兄姊妹成為守護者

在英國念書時，研究、感情道路不順利時，教會的團契成為她的避風港，基督信仰也是她唯一信念，並深信神會帶領她，看到前面的亮光。

「對啊！當時我在博士班，整個人超級鬱悶的，充滿各種不好的，看到都是黑暗的，狀況不好時，有四組弟兄姊妹輪番陪伴我，在關心我。」(A-02-004-01)

「對！因為我在教會都有一些朋友，我在團契也結交到一些非常知己的好朋友，如問我出國最大收穫是什麼？我想應該是交到人生摯友，真的是摯友，都是亞洲人，那時候我就躲在華人圈裡尋求安慰，就是可以兩肋插刀，對啊！信念就是倚靠上帝，他會帶領我，然後，處處總有出路，我覺得是信仰，沒有信仰我走不到這裡！」(A-02-004-02)

（二）重新連結、修復過去職場人脈

結束英國的課業，處理完父親喪事後，還是得回歸到自己的生涯道路上。離開臺灣多年，當重新連結過去的好友、同事時，修復關係過程感受到的是很親近的。

「人還是比較多關注自己，別的人生，只是好奇，除非特別深交的人，要不然，你的狀態就是一個資訊。所以，好像也沒有那麼難以啟齒去告訴別人，後來，我回來的時候，我有邀請幾個不同階段的朋友，到家裡一起吃飯，我以前的同事，後來離開一段時間，然後正式告訴他們，我的過程，我的父親重病，然後我先回臺灣，目前就先這樣...」(A-02-004-01)

琳達對自己的生涯方向很清楚，但是否有機會回到以前的公司，其實是沒有把握。她除了讓大家清楚自己的狀況外，即使過去自己在職場曾風光一時，現在仍不得不開口請大家幫她留意工作機會，但她發現過去很熱絡的人也變得冷冷地，琳達雖感受到人情已淡薄，但對此也毫無怨言。

「其實也帶著想探問現在公司狀況，然後有什麼機會，我確實是抱著這樣的想法，我也具體問了，公司現在有什麼職缺，適合我的，請不吝告訴我，後來，沒有被積極被聯繫，那我也覺沒關係，我其實是有調適一下，當紅炸子雞...現在突然跟同事開口說，有什麼機會可以告訴我，其實，那個開口說，有突破了瓶頸，也是一改變，但是我，然後，冷暖自知，你就會知道以前很熱絡的人，變得冷冷的，但我也不埋怨...」(A-02-004-02)

(三) 外出與人連結、轉換心情

罹癌父親過世後，琳達必須重返職場，但尋求道路的過程，經常一個人在家面對低潮失落的自己，當覺察到自己需要走出去時，決定走入教室與人接觸、交談以轉換心情，雖是如此，但內心不免擔憂自己的未來。

「有時候，會覺得很孤單，有一段時間，父親剛過世，還在尋求道路，很低潮的時候，很長時間，在家裏面，一個人，後來我覺得這樣不行，我把自己丟到外面去，我去上課，至少一個禮拜有四天，你要把自己放到教室裡面，那身邊有人，你要講話。」(A-02-004-03)

「中年生涯轉換一定是困難的，那我現在算是很完全的跨領域，困難的原因是我起步太晚了，因為我現在四十幾歲，進入這產業是以年輕人為主的插畫工作，插畫這塊是年輕化的產業，困難...它...嗯...我覺得處理我自己的心態花了些時間...」(A-02-004-04)

「但是我才剛開始換一年，目前為止，好像是慢慢地擴展，但也會有點恐慌，也許不到恐慌、擔憂吧！就是在想說身邊的朋友，開始聚會就會開始討論退休的事情，以前的同事也好，朋友也好，跟我同年齡的朋友，現在大概都是四十五到五十上下，他們都在規劃退休啊、退休金啊，這時候我覺得，哇！我這個、我現在根本沒有辦法考慮這件事情，有時候會擔心了…」(A-02-004-05)

「我覺應該是擔心別人用年齡來 judge 我，我擔心的是不夠用時間去鋪陳可能可以發展的幅度就是說時機不夠啊，譬如說身體，譬如你看東西，開始不清楚，對我來說，對繪畫來說，（視力）是很吃力的…」(A-02-004-06)

未婚中年的琳達在尋求生涯道路時，獨自經歷孤單、低潮、迷惘階段，她意外地做了一跨領域的轉換~插畫接案工作，由於這轉換並沒有事先規劃完善，因此她擔心接案工作、收入不穩定；起步太晚、健康狀況變化；退休生活如何規劃等，足以顯示中年生涯轉換的不容易。

(四) 教會小組成員成為生涯轉換的代禱者

面對下一生涯道路的追尋，她靠著信仰和朋友的支持和鼓勵，帶領她求繼續往生涯另一高峰邁進。

「我持續請小組姊妹為我代禱...上帝如開門，我還是想出國念書，我覺得我應該有作品參加國際比賽，能墊高自己，不能從學歷墊高的話，我就先從作品開始…」(A-02-005-01)

在生涯道路追尋中，始終倚靠神也經歷神，不管高山或低谷，都跟隨祂腳蹤，更深信神要磨練自己成為合用的器皿。

「對啊！我心裡想說，信念 哇！我想中年碰到危機太多，對！我想如果上帝是要磨我，將來我應該是一很厲害的人（哈哈）…」(A-02-005-02)

五、生涯轉換中之學習歷程與未來生涯藍圖之建構

(一) 生涯轉折的發生

原本在臉書上，以畫畫來舒緩情緒，卻意外獲得許多迴響，這也成為琳達生涯轉折的契機。

「後來我照顧爸爸，這段時間，因為我一直畫畫。後來，今年一月底，我爸過世，我發現畫畫這件事，最快得到讚美，所以東西都不順利時，其實這是上帝給我的 gift，畫畫很快地可以得到讚美，後來我在臉書上，我很愛拍照、寫東西、畫畫，所以我累積不少讀者群，她們不斷地鼓勵我，其實，我很少 pose 學校的東西，但我有很多去旅行的照片，寫文章，給了很大回饋，他們就跟我說，你可以寫小說，當插畫家啊。」(A-03-001-01)

(二) 投入繪畫相關專業學習與教會志工服事

為了要給自己訂一個調（定位），她開始積極學習畫畫，做相關的閱讀，甚至學習藝術治療，朝老人心理療癒領域方向發展，逐漸為自己找到立足點。

「我也有在進修一些課程，雖然是做插畫，但我想要幫自己訂一個調，嗯，我時間不多，可能要找跟我相關的，接近的領域，我想要做老年人繪本這一塊，然後也有想朝心理療癒這一塊，所以，我就去上了一些專門培訓老年繪本推廣課程，還有參與培訓，也會想說上些藝術治療有關的課程，然後，另外有進行電腦繪圖課程，因為我有需要，所以一個禮拜七天，我可能有五天都要出門去做這些事情，然後有半天或一天參加教會志工服事，就是老人服事，目前我感覺是很多事情要做，好像我現在確定要做插畫相關的東西，至於難不難，我也…我只是要找到自己立足的根基，嗯…」(A-03-001-02)

未來的生涯藍圖愈來愈具體，琳達結合過去的學經歷以及生活經驗，發現對年長者的環境與心理領域是她未來努力的方向，但自己並非畢業於心理或諮商相關科系所，因此，目前正在社區大學接受相關藝術治療課程的訓練，更考慮到心理諮商所藝術治療所進修。

(三) 未來生涯圖像的建構

琳達已勾露出清楚的未來生涯圖像，目前除了插畫工作外，也有新的計畫慢慢展開，譬如透過插畫、繪本或是觀察，服務老年人、銀髮族群，以協助提升生活品質。

「我最近是對老人家有興趣，我對熟齡的銀髮族啊，對插畫或是閱讀繪本或是插畫等等這些事情有些興趣，也有些計畫，有些具體的計畫會慢慢展開，所以，滿有趣的，如果我繼續在這個領域走，我認為我會恢復跟過往一些人的聯繫，感覺未來還有很多事可以做。」(A-03-001-03)

過去的琳達是個求全的人，隨著歲月以及生命淬鍊，開始學會多關注自己、

做自己，但插畫工作屬自由業，以接案子、在家工作模式為主，因此人際互動鮮少些，也試著將過去的種種拋至腦後，過自由自在的 SOHO 族生活。

「我以前是求全的人，所以我還在適應這種心態，變得我行我素，做事情只按自己心意做（哈哈）？我不知道，我希望找到一個平衡的，我現在對於一些事情的容忍度比較低，哈哈，也覺得也更多接納自己失敗，接納自己沒有辦法樣樣都好，所以說，自由，現在除了收入不佳外，個人生活很自由，哈哈…」(A-03-001-04)

一直以來，琳達努力建構美好自我形象，然而，生命重要事件的衝擊帶給她內心痛楚與傷痕，她藉著畫畫得以自我療癒與安慰，友人的支持與鼓勵是她往前走的力量，同時介紹插畫接案工作，讓她有了插畫家的身分以及收入，而這新的身分也帶給她自由、輕鬆的生活模式。

(四) 為自己生命故事命名~峰迴路轉、柳暗花明

琳達覺得自己的生命故事像齣連續劇。因著教會姊妹的相伴以及自己的轉念，走過生命種種困境，年屆中年，想過自由、輕鬆的生活。

「覺得自己的生命故事像齣連續劇。研究不順利、男友背叛、父親病危，三件事同時發生，人生最糟糕的事不過如此。過去累積的美好形象完全沒了的那樣的絕望，曾讓自己有輕生念頭，要不是因著信仰、教會姊妹的相伴以及自己的轉念，早已去死了。雖走過生命種種困境，年屆中年，想過自由、輕鬆的生活，不在乎別人眼光，只為自己喜歡、擅長且有意義的工作找到定位。」(A-03-002)

「哈哈，峰迴路轉，柳暗花明，我感覺前面走過一段黑暗的日子，現在我感覺前面有幽幽亮光，我感覺是，對呀，我可能有點小小天真跟樂觀吧！我曾是悲觀的人，不過，我現在可以掌握，譬如說三十歲，我從來沒想過，現在的我是這樣，三十歲的我看我現在會不會是一失敗者呢 或是很佩服我？不知道」(A-03-004)

肆、分析與討論

一、原生家庭影響個人生涯抉擇

從受訪者生命故事當中可以看出，她的單純質樸的家庭背景、父母親的管教態度對個人生活角色的塑形有著相當重要的影響，成長過程給予揮灑開放空間，

讓她成為一個有藝術涵養且富有同理心與愛心的人。由此可知，從原生家庭所呈現的教養形貌，似可窺見她們的性格養成造就未來生涯圖像的脈絡。

家庭原就是個開放系統，其影響多元且廣泛，分別帶入了來自各種不同社會價值觀的影響，除了家庭成員之間的互動關係外，其角色任務也受到社會期待因素的左右，尤其是對性別角色的偏執看法。在琳達的生命故事中，她分享了自己一直不曾動搖過的想法：

「我一直覺得我是很適合婚姻的，我周邊朋友也都認為我是那種典型的進入家庭的女性…我覺得婚姻絕對是一個是喜事、是好事，我也很期待，」

這是因為琳達在書香門第家庭中成長，母親雖是職業婦女，但也盡心盡力照顧家庭與子女，讓琳達認為這是一條身為女性所當行的必然路徑。

而劉秀娟（1999）認為，社會對性別角色的刻板要求，會使男性與女性在成長中受到不同面向的增強，女性被鼓勵應該保守地看待自己的能力與表現，因而表現出較低的自信，這個論點在本研究受訪者的敘事中，發現有著截然不同的結果。而琳達受到家庭氛圍的薰陶並以父母親為楷模，因而對自我有些期許，也很自我要求，不管做任何事都很認真，因此學習道路還滿順利的，進了好學校，以上例子顯示出受訪者並非保守地看待自己的能力與表現，此外，從琳達的敘述：

「我關注在準備研究所、準備國家證照和公費留學考試，那時候我比較關注的是自己，怎麼樣繼續往前進步…」

由以上分析可知，原生家庭教養氛圍的影響大於社會對性別刻板印象要求，父母對於子女的教養方式與期待，將對個人未來生涯發展路徑有著決定性的影響力。

二、生涯選擇方向決定生涯發展樣貌

Krumboltz（2009）等學者之生涯決定論認為，影響個人的生涯選擇包括了遺傳因子與特殊能力、環境情況與特殊事件、學習經驗、工作取向技能等因素，琳達從小就把曾公費出國念書且在大學任教的父親視為生涯楷模，因此，出國念書一直是她的生涯目標，也努力往自己設定的路線走：

「其實，我本來就一直想出國念書，更早之前，我就去英國唸碩士，對我來說，那就是像個甜點一樣，我開啟了一個眼光，哇！」

琳達的生涯選擇早有脈絡可循，因她學業能力表現傑出，來自高成就的書香門第家庭，因此，讓她很早就確定自己的生涯目標，這也與自己的成長環境和能力相符合。

Gelatt（1989）的生涯決定理論認為，生涯的決定並不是單一事件，而是前後互有連貫的發展歷程，任何先前所作的決定均會影響以後的決定。琳達從小對繪畫感到興趣，也經常在自己的 FB 上公開發表作品，也獲得支持和回響，最後成為中年時選擇職業的重要契機，另外，在陪伴照顧罹癌的父親過程，讓她對年長者的生活品質提升有了想法：

「我想要做老年人繪本這一塊，然後也有想朝心理療癒這一塊。」

從琳達的生涯選擇歷程來看，與 Gelatt（1989）生涯決定論觀點相符合。

三、重大生命事件的心理調適與生涯轉換的行動

未婚中年的琳達，面對生命中接續發生的重大事件，內心的衝擊與掙扎必然是強烈的，中年階段仍無法完成一直以來努力的堅持目標，如此窘境，讓她感到羞愧、自責，女性的堅強和韌性抵擋不住絕望感的產生，也因而撼動自我價值的肯定。

接受及適應改變，是個人進行心理調適的重要課題，交雜著和環境互動的許多不確定性，從受訪者的敘事分析中可歸納出，個人要進行改變，大致須經過四個心理調適的階段：

（一）震盪期

是個人產生心理衝擊的階段，當重要事件發生之初，個人僅能察覺情緒的不安定與不舒服，或感受到心理的挫折與痛楚，沉浸在負面情緒的泥淖中。例如：受訪者攻讀博士學位時，大量閱讀，陷入產出困難的焦慮、挫敗中等。

（二）思索期

這是促成個人改變的契機，會產生改變的動機，必然是現實生活因突發事件或狀況導致情勢轉變，因而個人受此刺激後開始思考如何改變現狀或試圖解決困境，此階段游移在自我是否有能力作出改變的遲疑，尚未形成對改變的認知與承諾。例如：幾經思索放棄學位後，重新面對新的職涯的不確定感。

（三）調適期

在此階段，個人心理的調適機轉會協助個人想像並適應改變過後的生活，因此，開始透過學習來進行自我檢視與培養行動能力，確定為改變作出決定。例如：Linda 透過小組姊妹的支持與代禱以重拾往前的力量。

（四）行動期

行動階段是一個動態的歷程，可以看見個人明顯且持續性的改變，於此階段，改變的內涵與結果完全進入個人的生活，並轉化成另一種與以往截然不同的生涯圖像。例如：受訪者走出一連串重要事件的陰影，積極投入繪畫與療癒人心和靈性工作並義務參與教會服事。

上述四個階段，當個人經歷過這四個階段後，接下來就是個人要有持續的動力，持續的行動力是改變過程的重要核心，個人必須堅持信念來鞏固並維持新的改變，並讓改變在生活中穩定安頓，才得以建立新的生涯腳本展現全新的人生。

當受訪者藉由信仰的靈性洗滌、教會姊妹的鼓勵以及關係連結，達到心理調適的功能，進而超越內在的心理防線，接納改變並允諾自我進行生涯轉換時，便會從生活中思考生涯轉換的內涵，Jung（1953）認為，個人在中年轉換期，性別角色特質會有所改變，藉以因應和平衡人格轉變後的生涯變遷，女性會更加獨立，個人特質會更專注內在導向並關懷內在世界，願意探討個人內在生涯需求，採取一種更為合適的生活型態。

四、生涯轉換過程中之各項學習歷程

隨著環境的變遷與個人心態的轉變，生涯轉換過程中會面臨許多的壓力與問題，壓力來自於改變的不確定感，擔心改變過後的結果並非當初所預期的；問題則是顯現於個人能否有足夠因應改變狀態的技能與知能，因此，利用學習途徑來促進生涯轉換的實踐，實是重要關鍵因素。Knowles（1980）認為，成人學習是一種生活的立即應用，是為了增加解決當前問題的能力。因之，中年女性的學習規劃，將以生涯轉換過程及結果所需的知能與技能為核心，藉由學習與生活經驗相互印證，並能加以反思價值信念的衝突，培養專業領域的能力，達致個人想進行與完成的生涯目的。

受訪者的生涯發展中，不斷地在職場、進修之間來回著，陸續完成國內、外碩士學位，也努力考上公費留考，前往英國攻讀博士學位，經過重大生命事件後轉換生涯後，投入社區繪畫與藝術治療相關課程學習，將原本技術性課程的學習

轉換為自我療癒和療癒他人的課程，從事親子圖書館打造成具有大型插畫牆面，充滿童趣的親子共讀空間，工作之餘，也加入教會服事工作。而楊國德（2005）認為，志願服務社團是重要的終身學習場所，經由這種非正規的學習管道，能共同營造學習的場域，讓成員共同學習、共同對話與共同成長。總之，「持續不斷地學習」是個人生命歷程中重要的發展任務，透過學習活動可以讓個人對困境產生覺察，並從中獲得調適的能量以轉化挫折帶來的心理創傷，促進自我反思來達成身心整合的狀態，也完成生涯轉換的具體實踐。

五、建構未來生涯藍圖

受訪者在生涯順利過渡到另一個生命階段時，以積極的學習行動為自己展現了多采的生涯風貌，創造了插畫藝術工作者的生涯藍圖，在此同時，也積極透過教會靈修學習活動反身向內進行心理療癒，並從自我探索中啟發共同成長的動力：「對啊！我心裡想說，信念？我想中年碰到的危機太多，對！如果上帝要磨我，將來我應該是一很厲害的人。」在超越困境之後，展現了自信與自主的特質，努力開創第二生涯的發展空間，創造充滿可能性的美好未來。

「命名」是個人自我增能的具體象徵，透過故事重新命名的儀式，能為自我的生命故事重新賦予新的意義，因為，語言並不只是反應事實的樣貌，也在創造事實的意義，當個人有能力為自己負面的生命故事進行解構時，便意味著也同時具備建構全新故事的能力，在這過程中，個人便能獲得增能並創造新的生涯圖像。以本研究受訪者的生命敘事觀之，以「峰迴路轉、柳暗花明」的生命故事，代表她的故事是構築在穩定健全的生命基調中，因生命重要事件的發生而讓其既定生涯出現轉折，進而有生涯轉換的行動，透過認知改變與轉化行動的結合，積極協助自我漸入佳境並脫離生涯的困境。在重新命名生命故事的過程中，因正面的詮釋，無形中也獲得轉化的能量，能重新塑造自己的生命故事，展現不同於以往的生命內涵。

伍、結論與建議

一、結論

（一）早年經歷與生涯發展密切相關

從本研究受訪者之敘說中，發現早年生活經歷與女性個體後續的生涯發展有密切關聯，尤其影響其等中年時期的生涯圖像。其早年生活的經歷可分為以下面向：

1. 原生家庭的教養

受訪者的父母教養方式與家庭成員的互動氣氛，都會影響個人的處事信念與生涯抉擇。受訪者來自書香門第家庭，生活環境較單純、樸實，其生涯選擇多受家庭教養與氛圍影響而以從事藝術繪畫為職涯選擇。

2. 社會家庭的期待

家庭氛圍與成員期待也是影響未婚中年女性生涯抉擇的重要原因。本研究受訪者之生涯路徑，分別受到父母期待與生活經歷的影響而有不同的選擇，在家庭的氛圍賦予受訪者自我深切的生涯期許與學校、職場的成就栽培下，個人的生涯路徑已逐漸脫離對婚姻和性別角色的偏執看法，此對受訪者未來的生涯轉換路徑有著決定性的影響。

(二) 情感事件、家人罹癌、研究困境是生涯轉換的重要因素

情感事件、家人罹癌、研究困境成為個人生命當中的重要轉捩點，也提供了能深入檢視自我處境的機會，透過觀照自我狀態，並得以從困境中解放，當個人能坦然接受事件帶來的種種感受時，才能重新整理這個事件所帶來的生涯紊亂，也才能進一步獲得生涯轉換的契機。以下分述生涯藍圖建構指標：

1. 情感事件、家人罹癌、研究困境帶來生活衝擊

這些事件為個人生涯帶來的可能是正向衝擊，也可能是負面影響，但可以確定的是大多未婚女性絕非自願選擇單身，情感事件會成為個人生命中的重要節點，面對長輩生老病死，在所難免；中年階段，漸將專注力從父親病逝轉移至自身價值的反思，也必然帶來的衝擊，引發個人對自我生活現狀進行評估，以進一步提供生涯轉換的反思，並重新界定其生涯路徑。

2. 情感事件、家人罹癌、研究困境影響生涯內涵

前述事件會形成個人的重要事件，主要係因該事件對個人生命歷程具有重要且特殊意義，因故造成個人身心遭受震盪而導致既定生涯的轉換。

3. 建構未來藍圖

受訪者在面對困境或進行反思後，透過心理與生涯調適以重新界定角色活動與生活經驗，展開未來新生涯藍圖的規劃，創造以自我價值為中心的生涯圖像。

據此可以了解，生涯轉換的重要因素原與生涯命題密切相關，也往往為個人帶來生活上的衝擊，也在相當程度上影響著個人的生涯內涵，引致個人產生生涯轉換的動力，對受訪者建構未來的生涯藍圖亦有著關鍵性影響。

(三) 信仰和關懷網絡是心理調適的重要支持來源

受訪者在經歷事件與個人反思中帶來的內在衝擊與掙扎，是必經的心理歷程，宗教的靈性關懷與親友的精神支柱，都是促使進行生涯轉換的支持系統，透過關係脈絡能協助個人心理調適機轉的良好運作，並增進個人資源及環境資源的核心助力。

生涯行動的轉換歷程是一項循序漸進的過程，中年女性已有豐富的生活經驗及成熟性的人格特質，透過反思得以形成生涯轉換的動機，經由信仰與關係導向的支持網絡，更能協助其實踐生涯轉換行動。

(四) 學習參與是調適與增能的主要途徑

在分析受訪者之敘事文本後，發現成人的靈性成長活動、專業技能與知能培訓的課程及志工服務學習最能呼應中年女性當階段生活課題的需求。以下為受訪者生涯轉換中接觸的各項學習歷程：

1. 靈性成長與探索活動

歷經生命重要事件的影響後，亟待心理適應與認知重整的行動，透過信仰反身探索內在需求與生涯檢核，協助了解心理狀態與未來生涯發展方向。

2. 專業知能之培訓課程

學習型態亦與其生涯轉換的實際需求有關，課程研習的內容係以生涯轉換過程及結果所需要的知能與技能為核心，透過培訓課程的學習與生活經驗相互對照，在學習過程中，同時能加以反思自我價值的信念與衝突，並培養專業領域的能力，以因應生涯轉換的需求。

3. 志工服務學習

在歷經心理調適過程後，中年女性在職場與生活上漸趨穩定，尋求靈性成長也是中年時期的重要目標，在自我療癒的同時，也將重整的能量發散給身邊需要幫助的人，並協助自己從學習中獲得自我肯定，並獲得生涯實踐的力量。

二、建議

本研究的限制則為單一個案研究，未能涵蓋全未婚中年女性的生涯轉換經驗，本研究受訪者是未婚單身狀態且為女性並正值中年期，所敘說的幾段生涯轉換故事是發生在大學畢業後直到 47 歲左右，不可否認人生發展至中年，已經歷許多前所未料的人生面向，但某些事件受訪者也並未遭遇到，例如嚴重身體、心

理疾病等，因此，本研究無法探討這些事件發生在受訪者身上時，可能產生的生涯轉換經驗。

此外，由於本研究受訪者採立意取樣，而敘事探究需再文本上往返詮釋，十分耗時，故樣本數不多，未來在受訪對象的選取上，建議可採團體性樣本進行訪談或施測，在資料整理與結果推論上更加周延。

參考文獻

- 內政部統計處（2017）取自 <https://www.ris.gov.tw/app/portal/346>
- 吳芝儀編譯（2007）。*敘事研究：閱讀、詮釋與分析*（Lieblich, Tuval-Machiah, and Tamar Zilber 原著，1994 年出版）。嘉義縣：濤石文化。
- 劉秀娟（1999）。*兩性教育*。臺北市：揚智。
- 楊國德（2005）。志願服務社團提供非正規學習的角色與功能。中華民國成人及終身教育學會（主編），*非正規學習*，123-147。臺北市：師大師苑。
- Astin, H. S. (1984). The meaning of work in women's lives: A sociopsychological model of career choice and work behavior. *The Counseling Psychologist*, 12, 117-126.
- Bridges, W. (1991). *Managing transitions: Making the most of change*. Reading, MA: Addison-Wesley.
- Bruner, J. (1987). *Life as narrative*. *Social Research*, 54, 11-32.
- Creswell, J. W. (2007). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (2nd ed.). Sage Publications, Inc.
- Erikson, E. (1968). *Identity: Youth & crisis*. New York: Norton.
- Farmer, H. S. (1985). Model of career and achievement motivation for women and men. *Journal of Counseling Psychology*, 32, 363-390.
- Gottfredson, L.S. (1981) Circumscription and Compromise: A Development Theory of Occupational Aspirations, *Journal of Counseling psychology*, vol.28, no.6,

p547.

- Gelatt, H. B. (1989). Positive uncertainty: A new decision-making framework for counseling. *Journal of counseling Psychology*, 36, 252-256
- Gould, R.L. (1978). *Transformations, growth and change in adult life*. NY: Simons & Schuster.
- Hopson, B., & Adams, J. D. (1981). Response to Papers by Schlossberg, Brammer, and Abrego. *The Counseling Psychologist*, 9(2), 36-39.
- Jung, C. G. (1953) “The archetypes of the collective unconscious” in Two Essays on *Analytical Psychology*, (pp.88-111). Bollingen Series XX. Pantheon Books. New York.
- Krumboltz, J. D. (2009). The happenstance learning theory. *Journal of Career Assessment*, 17, 135-154.
- Kaslow, F. W. (1992). Thirty-plus and not married. In B. R. Wainrib (Ed.), *Gender issues across the life cycle*. New York: Springer.
- Lieblich, A., Tuval-Mashiach, R., & Zilber, T, (1998). *Narrative research: reading, analysis and interpretation*
- Levinson, D. (1978). *The seasons of a man's life*. New York: Ballantine.
- Schlossberg, N. K. (1984). *Counseling adult in transition*. New York: Springer.
- Sewell, W.H., & Hauser, R.M (1975). *Education, occupation and earnings*. New York: Academic Press.

