

如果人生有地圖：老年長者生涯發展的回顧與忠告

張訓譯

國立中正大學教育學研究所博士班

摘要

每個人的生命就像是一本故事書，有著訴說不盡的經驗與智慧。不同世代都有著不同的生命軌跡，上一個世代生活在六零年代，經濟起飛時要靠著勤奮與努力才能夠生活，相較於這一代的年輕人生活優渥毫無煩惱，面對人生的困難與挑戰時就會逃避。本研究藉由立意取樣的方式訪談 55 歲至 62 歲的長者，男性三位女性一位，訴說他們的生命經驗，並在婚姻、事業、老後、無悔、快樂這五個方面提出看法與忠告，讓年輕世代的我們在未來的人生方向有所依循。

關鍵字：生涯發展、人生地圖、生命回顧



壹、前言

每個人的生命就像一本故事書，有著說不盡的迂迴曲折與感動人心的橋段，其中最重要的就是走過生命的經驗，傳達出生命的厚度。俗話說：「家有一老，如有一寶」，當家人遇到困難與挫折時，家中的長輩可提供過去的經驗讓後輩參考，其生命經驗即是人生經驗的累積與智慧的結晶。我們生活在臺灣的這塊土地上，每個人都有著不同的生命經驗，這些生命經驗最中淬煉成自己的一生。我們每個時期都在追求不同的目標，達成目標後就對於人生有所交代。宗教對於生命的看法，星雲大師說：生命的可貴，在於活得對自他有益，也就是要能活出生命的意義、生命的價值與生命的尊嚴。也就是說，我們人生活在這世界上的所作所為都要能夠貢獻社會，造福未來子孫。我們不知道明天與意外哪個會先到，所以必須在有限的時間內活出精采的人生。當人進入老年期之後，就會開始回憶過去，有多少喜淚，有多少悔恨，都付笑談中。國外學者 Browley 的研究結果顯示，認為老人特別喜歡回憶過去，因為回憶具有下面幾個重要的功能：(1) 傳授：傳達其一生的經驗、想法和信念，讓後人了解與學習；(2) 肯定自我：回顧過去美好的經驗並肯定自己；(3) 統整：將過往生命中的成敗經驗及其所帶來的成就和啟示歸納統合，使其能自我接納與成功的適應老年；(4) 準備面對死亡：如果老人能接受自己的過去，認為一生充滿意義，則死亡可被視為一個自然的結束，並能平靜的安享餘年；(5) 暫時解決社會孤立：老人使用回憶來豐富其感覺，然而，若此行為堅固的建立以後，又會導致個人更為孤獨。」(黃國彥，1986)。顯示出老年人回顧過去並非沒有用處，而是可以藉由回顧過往的生活來對後輩提出忠告，人的一生活迂迴曲折，如果能有前輩的經驗提點勢必能夠一路順遂。美國康乃爾大學老年學教授 Karl Pillemer 的著作《如果人生有地圖：走過 1000 位人生專家的生命軌跡，帶你找到更好的自己 (30 Lessons for Living: Tried and True Advice from the Wisest Americans)》中訪談了近千位的長者，他稱之為「人生專家」，將茶餘飯後的事情搬上舞台，例如婚姻、事業、教養等等的議題，並從長者的身上學到做人處事的道理，來減少每一個階段走錯路的時間，才能追尋更美好的人生。老年人最珍貴的資產莫過於他們的生命經驗，走過幾十年的人生經歷對於後輩的我們有著許多值得學習與參考的地方。每個人的人生際遇都不相同，我們也不可能複製他人成功或失敗的人生，但是卻可以從別人的經驗中汲取教訓，不再重蹈覆轍。因此，本研究之目的是希望藉由這次的訪談與書寫，讓老一輩的人能夠回顧他們的生命經驗並且對我們年輕一代的未來提出忠告與建議，讓年輕一代的我們能夠在未來的人生旅途中有個指引的燈塔。



貳、文獻檢閱

這幾年，由於社會變遷與醫療環境的大幅改善，使得老年人口的數量急遽上升，使得臺灣正往超高齡社會的路上邁進。老年意味著人生的終點即將到來，而如何在離開的那一刻覺得安然自在並且對社會有所貢獻，或是覺得這一生並無虛度，衡量的不是豐功偉業與金錢財富，而是自己對於人生的態度。走進書局，會發現跟勵志與活出美好人生相關的書籍數量眾多，但是仔細端看之後會發現，大部分都是以成功人士為典範，對於市井小民而言只能遠觀但卻是難以做到，Pillemer 教授的著作《如果人生有地圖：走過 1000 位人生專家的生命軌跡，帶你找到更好的自己》則是從我們日常生活中經常會接觸到的長者（人生專家）著手，來挖掘大多數的長者平凡一生中的潮起潮落。透過嚴謹的科學方法挑出受訪者後，將訪談所蒐集到的幾百頁資料分門別類，總共分為婚姻、事業、教養、老後、無悔、快樂這六大類，這也是我們一生中乃至於每天都會遇到的現實議題，Pillemer 教授的研究就像是把柴米油鹽醬醋茶的平凡人生搬上了舞臺，書中的人生專家們對這些平凡的劇碼，述說著他們從酸、甜、苦、辣的平凡生活中所淬煉出的智慧與勇氣。人生的成敗軌跡能不能有所依循，日本作家高橋步認為：「人生中，你需要的不是勇氣，而是覺悟，決定之後，一切都開始啟動！」也就是說只要決定了自己的人生方向，不論是好是壞都要勇敢的向前走，當遇到挫折時，不仿停下來思考別人怎麼做，如何解決人生遇到的難題。Pillemer 教授在書中表明整本書的架構與鋪陳並未有理論基礎的支撐，為此本研究以生涯發展的概念與生命回顧的概念作為本研究的理論基礎，並參酌 Pillemer 教授所歸納的婚姻、事業、教養、老後、無悔、快樂這六大類為訪談架構設計的依據。

一、生涯發展的概念與相關理論

（一）生涯發展的概念

生涯發展 (Career Development) 乃是個人選擇或決定進入某個行業時，為求適應此一行業中的種種規範或要求，並扮演和學習該行業的工作角色，由低層級逐漸升遷發展到高層級的歷程。胡海國等人認為發展是有順序的、前後連貫的方式作漸進且連續性的改變，發展是一種過程，在這個過程中內在的生理狀況發生改變，心理狀況也受到刺激而產生共鳴，使個體能夠應付未來新環境的刺激 (陳佩屏, 2007)。生涯發展的意義，在 1950 年代以前被稱為「職業發展」 (Vocational Development)，當時的重心在於職業選擇，強調如何將個人特質與工作條件加以配合；之後，其意義逐漸擴大，開始重視人一生的生涯發展與事業的追尋；1960 年代之後，學者對生涯發展的討論亦變得更深且廣，並逐漸取代了「職業發展」。至此，「生涯發展」成為在文獻上普遍被引用和提倡的名詞，其注重的是個人長程生涯選擇的過程於決定，並認為影響個人生涯型態的是能



力、技能、價值及興趣等心理特質（李炳昭、黃賢哲、蔣任翔，2018；羅鴻仁、管世弘、涂鵬斐，2011；余朝權、孫曉玲，2006）。楊朝祥（1987）綜合各研究結果後，指出生涯發展應具有四個概念：1.生涯發展是完成自我觀念的過程：生涯發展的過程主要是發展和完成自我觀念，包括個人的興趣、價值、能力的整體配合，並藉由生涯選擇、生涯規劃以及生涯追尋，使個人有成功美滿的生涯；2.生涯發展是一個持續變化而逐漸發展的過程：人一生從幼年到老年的過程，隨著生理成熟、經驗能力與觀念的成長，使個人對工作情況、職業選擇及決定，不斷地進步和發展；3.生涯發展是一個配合的過程：生涯發展隨時配合個人和社會環境的影響力，一方面發展個人特長，一方面配合社會需求的趨勢，以達人盡其才、適才適所的境界；4.生涯發展是一個增加選擇機會的過程：各種職業都有特殊的條件，需要各種同能力和個性的人，一個人可能是和多種不同的職業。個人在職業上的發展，就是探求更多合適的機會。

從生涯發展的相關討論中可以發現，生涯就是一個不斷選擇與統合的過程，隨著年紀的增長而有不同的任務，如學業、結婚生子、育兒、養老等等，並累積經驗，這些經驗所累積出來的人生智慧就值得後代學習與參考，當遇到人生的關卡時就能夠指引人生的方向。

（二）生涯發展的相關理論

有關於生涯發展的相關理論當中，以 Erikson 的生命週期學說與 Gysbers & Moore 的生涯發展理論最為人所知悉。Erikson 是心理社會發展論的創始人，他將 Freud 偏重解釋兒童發展的理論擴展至人的一生，並將 Freud 偏重性心理為主的發展理論，拓展到社會文化經濟環境因素的層面，這點對現代心理學的發展富有承先啟後的重要意義。Erikson 所建構出來的理論認為，人的一生在各個階段都有不同的意義與內涵（Hoare, 2002）。Erikson 將每個人的生涯發展分為八個階段，每個階段的過程當中都有不同的認同危機，個體必須要在這之間取得一個平衡機制，才能順利渡過發展過程中的認同危機。Erikson 將人的一生活切分為八個階段，從成年前期到成熟期時即開始從青少年進入成年的狀態，要開始對家庭、孩子與另一伴負責，直到生命的最後即開始追尋生命的意義，而老人的生命態度就會成為 Erikson 生涯發展模式中統整成敗的重要指標（張宜玲，2009）。

Gysbers & Moore 在 1973 年提出的「生命生涯發展」概念以強調生涯發展現象有其整體性（A Broad Holistic Perspective of Career Development），非零碎的工作經驗堆積而成，生涯應有其主體性與脈絡性（楊育儀，2012）。Gysbers 以生命生涯發展角度來闡釋「生涯」，包含生活角色（父母、配偶）、生活場域（家庭、學校和工作）、和生命事件（結婚、離婚、進入職場、退休等）。這些角色、場域和事件之間的互動歷程，橫跨了人生全程（吳芝儀，2010）。因此，「人生全程」最終目的是為了「自我實現」，所以生涯範圍涵蓋生活角色、生活場域



和生命事件等影響生命狀態，亦為自己締造一個能充分自我實現的生涯歷程，即是這一生最重要的生涯發展任務（莊育達，2017）。

提出相關理論的學者還有 Daniel Levinson，於 1978 年對美國東部地區的中年職業男性做了有關生涯方面的研究，提出生命循環週期的概念，又稱為人生四季理論（江文雄、江義平，2008）。春天：一個人「成型」的階段，人生的準備期。我們接受教育，獲取專業資格，在他人的指導下從事工作，探索故鄉以外的世界。那是生氣蓬勃的青春歲月。夏天：「主要奮鬥期」，不論奮鬥的是什麼，可能是工作、志向、親職或是其他家務工作，或是好幾樣加在一起。秋天：可能是前一個階段的延伸，也可能展開與先前迥然不同的全新生活、或工作型態。冬天：依賴階段。理論上來說，每一個階段各 25 年，但在這個科技跟社會急速變遷的時代，每個人夏天跟秋天的長短都可能不一樣。從人生四季的角度來看，夏天（約為人的 26-50 歲）是一個充滿挑戰的季節，那時的人生有高峰，也有低潮；同時享受成功，也經歷失敗；追求成就，也尋找意義；面對挫折，也學會感恩。Levinson 等人結合生命現象和四季的關係，認為生命的週期包括四個不同時期，恰如一年的四季，每個季節都有它自己特殊的特色。「春天是花開的時期、冬天是死亡的時期，但也是新生和新週期的開始」（Levinson, 1978）。因此，不同時期與跨各期的過渡期便形成生命循環，使得人類的發展具有規律性，使得個體的生命歷程也具有多樣性（陳如山，1997）。Levinson 所提出的成年發展時期分為：前成人期、早成人期、中年過渡期、進入中年期、成年晚期過渡期與成年晚期六個時期。若以年齡作區分，Levinson（1978）在成人早期與中期的發展模式中界定，0-27 孩童期與青少年期，28-45 歲為早期成年期，46-65 是中期成年期，66 歲以後是晚期成年期。

有此可見，Levinson 相當注重年齡與發展的關係，每個時期都有不同的發展任務，就像四季的春、夏、秋、冬，都有不同的節氣。因此，本研究從 Levinson 人生四季理論當中的早期成年期、中期成年期與晚期成年期探討長者在每個階段所經歷的困難與挑戰，以及如何克服，對於後輩有什麼樣的啟示與忠告。每位長者皆有不同的故事，就如同 Gysbers & Moore 所認為的，每個時期都有不同的角色與任務，交織出精彩燦爛的人生。

二、生命回顧的意義與內涵

臺灣的老年人口越來越多，當人退休之後就會慢慢進入度餘生的狀態，有些人選擇做志工回饋社會，有的選擇到長照中心與其他長者一起生活，有的人則選擇在家含飴弄孫。不管長者身處何處，他們都會跟別人提起或聊到過去的種種事蹟，除了分享之外，同時也在做整體的生命回顧。人老了都需要為自己生命做一個完美的總結，回顧一生並找到生命的力量，長者的生命回顧有其意義，這可以讓我們知道，這些長者雖然曾經渡過悲喜交織的歲月，在生命中遇



到困難與挑戰是不可避免，重要的是如何從生命的低潮中走出來，也就是熬過難關的適應力，這同時也是本研究所關注的重要面向。

Bulter (1963) 運用老人喜愛回憶往事的特性來協助老人統整過去，幫助老年人尋找生命的意義，透過老人敘說自己的生命故事，協助老人檢驗其生活上的衝突，從懊悔、不滿意的生活經驗中，重新以另一種較正向的思考角度去詮釋舊經驗，重新再出發。老人在生命回顧的過程中，通常能以更理性客觀的角度來看待自己和生命，也能從敘說的生活故事來了解某些事件對自己的重要性。生命回顧是老人成長的過程，也是老人之所以充滿智慧的主要原因（趙可式，1996；紀潔芳，2004；胡美蓉，2010）。Erikson 於 1997 年提出的心理社會發展理論中第九個階段，強調生命回顧是成人晚期（65 歲-去世）的發展任務，自我統整是生命回顧的終極目標。老年人回頭檢視過往的生命經驗，相信自己已做到最好了，使自我生命經驗產生意義，就能在生活正向發展為「統整」意義（莊雅慧、林清壽，2017）。長者也可能在生命統整的過程中，可能會產生一些因為回憶或現實而產生負面的情緒，原因可能是個人的身體與心理能量受到限制，也可能是親近的人死亡而感到孤獨感。負面和挫敗的情緒，很可能會引發「悔恨、絕望」的生命經驗，而導致無法親近他人，終將孤獨死亡。當老人接受挫折，積極統整自我生命經驗，使這個階段發展任務成功而擁有老年的力量，那就是睿智的表現（蔡佳容，2014）。

黃國彥（1986）指出老人特別喜歡回憶過去，因為回憶具有下面幾個重要的功能：1.傳授：傳達其一生的經驗、想法和信念，讓後人了解與學習；2.肯定自我：回顧過去美好的經驗並肯定自己；3.統整：將過往生命中的成敗經驗及其所帶來的成就和啟示歸納統合，使其能自我接納與成功的適應老年；4.準備面對死亡：如果老人能接受自己的過去，認為一生充滿意義，則死亡可被視為一個自然的結束，並能平靜的安享餘年；5.暫時解決社會孤立：老人使用回憶來豐富其感覺，然而，若此行為堅固的建立以後，又會導致個人更為孤獨。因此可以想見生命回顧動於老人的重要性。

三、生涯發展與生命回顧的相關研究

對於長者而言，對於生命的看法或許早已雲淡風輕，只能藉由回顧的方式看過去的豐功偉業才能在後代面前展現自己的實力與經歷。以下就生涯發展與生命回顧的相關研究做整理與討論。

（一）生涯發展的相關研究

將生涯發展的關鍵字鍵入碩博士論文網之後會有 612 筆的資料，華藝線上圖書館臺灣的部分有 363 筆。代表生涯發展是個受到學界重視的重要理論，生涯發展的學派與理論眾多，但研究者瀏覽閱讀之後發現，大多數的研究談的生



涯發展比較偏向升遷形式的生涯發展，與本研究回顧形式的研究不同。

林珮含（2007）使用了 Levinson 的生命週期理論探討四位中年職業婦女的生命故事後發現，生命中的特殊事件與外在環境的改變都會影響到婦女對於生命的獨特過程，且會再修正生活的過程中逐漸轉變與成長。謝登旺（2018）以流浪教師的生命經驗與心路歷程，研究結果發現環境與個人選擇是流浪的主因、社會支持是影響流浪教師生涯選擇的關鍵、少子女化與缺額制度影響教師缺額、有志教職的流浪教師會調整心態並做好教甄準備，積極面對挫折與挑戰。蘇妍如（2018）以國際技能參賽選手為研究對象，研究結果顯示參賽經驗、生涯自我效能、生涯阻礙三者之間也對於生涯發展有顯著影響，選手的參賽經驗越正向、生涯自我效能越高、且生涯阻礙越小，則能預測其生涯發展情形越良好。黃馥珍、丁原郁、黃姝文、洪菁惠（2008）以一位女性督導員為研究對象，探討在女性行業中女性的生涯發展狀況，研究結果將其分為成長階段、探索階段、建立階段、轉折階段及穩定階段，影響這些階段改變與轉折的原因包含貴人、原生家庭的力量、個性因素、家人的支持與包容和信仰的力量。吳淑敏（2009）以女性傑出科學家為研究對象，探討其生涯發展歷程，研究結果顯示在家庭環境方面：大部分父母沒有重男輕女的觀念，不會為女兒設限。求學歷程方面：求學階段數理成績表現優異，獲得教師的肯定；多數都興趣廣泛，受到良師、科學影片或科學傳記、科學實驗或研究等的引導或啟發，在高中或大學時代就立志以科學為職志；靠獎學金出國念書，六位在國外取得博士學位。科學工作歷程：傑出女性科學家的嘗試性工作經驗闕如或缺，皆為專業性、管理性的工作。

從上述對於生涯發展的相關研究可以發現，大部分有關生涯發展的論文都與人的發展過程有關或是發展中的某一個狀態。但是相同的是，這些研究皆指出經由每一個生涯關卡之後，個體就會成長茁壯，不斷的修正，並用更正向的方式來看待生命，且會受到成長與工作環境的影響，而去不斷的改正個體的生涯發展模式，而改變的動機與歷程正是本研究所欲探討的問題。

（二）生命回顧的相關研究

對於長者而言，生命回顧就像是在幫助他回憶過去，讓他在自展現當年的意氣風發，同時也藉由回顧生命史的方式來看這一生的成就與過錯，無法改進只能留在心中，化為對後代的警示。在生命回顧的相關論文方面較少，碩博士論文約為 14 篇。

余德慧、李宗燁（2003）在生命史學一書的自序中提到在我們的經歷當中，透過回憶往日時光，此刻生命會有全新的意義：「生命感有很大的部分來自生命自身的歷史。我們曾經有的經歷有個很奇妙的現象：往日時光透過回憶獲得此刻的新意義。意思是說，我們任何時刻的感覺都被過去的經歷所滲透，我



們的眼睛一直沾滿過去的經歷，但是，經歷的返回並不是原樣搬回來，而是以我現在的情況重新被看到。最經常有的現象是，在事情發生的當兒我們從未曾發現的意義，總是在後來別的事情發生之後才明白。換句話說，經歷過的事情並不一定把意義呈現，反而是在後來才知道的。因此，生命的意義並不一定是在事情發生的經驗，而是後來發生的事情開啟了當年的意義。」饒炎城(2012)透過 Erikson 的心理社會發展理論，探討一位高齡八十歲之銀髮族長者之生命歷程與生命重要經驗。結合敘事研究法進行資料分析與詮釋，以研究參與者之創作內容作為輔助表達，透過創作形式與自我產生對話，以呈現內在真實感受，在安全與信任的情境中陪伴研究參與者回顧自我生命歷程，並敘說個人獨一無二之生命故事，透過研究參與者對生命重要經驗的自我解讀，讓研究參與者從意義事件中進行確認，並加以歸納與分析研究參與者自我生命統整情形。莊雅慧、林清壽(2017)以一位出生於台灣 30 年代，白手起家的男性長者為研究對象，研究結果顯示台灣 30 年代出生的老人有「宿命論」的生命初始態度，但仍有人不願屈服在命運之下；男性的生命意義重視個人成就與事業發展；男性的生命歷程中性別角色，會因生命遭受重大波折而改變；男性生命脈絡中呈現生命的韌度。章嘉真(2016)以高齡者為研究對象，探討如何藉由生命回顧來找回困境轉折中的學習歷程與能量，研究結果顯示高齡者在生命回顧中的困境事件類別是多面向的，面臨的困境事件大多是雙重的，困境事件因性別角色之差異而屬性不同，面對困境轉折的學習因學、經歷而有異，對困境的啟發與體悟則彼此相似。

關於生命回顧的相關論文大多數是探討大多數是用來做為長期照顧機構的治療之用，生命回顧雖然能讓長者活化身心靈，但是更重要的是去了解長者在不同階段的轉變過程，例如遇到婚姻、教養與老化的生涯轉變，長者是如何去面對，遇到挑戰與挫折時是如何去解決，生命回顧不只是回顧長者快樂的部分，也要回顧人生中的重大關卡，以及如何面對這項人生關卡的經驗，才是價值所在。

參、研究設計與實施

一、研究方法

本研究採用質性研究中的半結構式訪談法，以六十五歲以上的長者為研究對象，藉由訪談題綱的帶領，讓受訪者能夠藉由生命回顧的方式敘述自己過去的生涯發展過程。本研究會著重於長者在生命中的重要時刻，探討長者如何度過這些生命中的重要發展任務。

二、研究對象



本研究採用立意取樣的方式來選取可以提供豐富資訊的受訪者。立意取樣的受訪者為五十五歲以上的長者，並透過研究者的社會網絡找出具有豐富生命經驗的受訪者，同意後即開始受訪。

三、資料蒐集方式

本研究採用半結構式訪談法蒐集資料，根據 Pillemer 教授書中所歸納的婚姻、事業、老後、無悔、快樂這六大向度來設計訪談題目，根據受訪長者的人生經驗與智慧，來對後輩提出忠告。

四、研究倫理

本研究謹守研究倫理的規範，對於研究者所提供之一切資料與信息將會保密。也會抱持著誠懇與尊重的態度來面對受訪者並取得受訪者的同意後始得開始進行訪談。同時也保持開放的方式來進行訪談，讓受訪者可以自由的闡述自己的心路歷程。

五、研究限制

(一) 研究樣本限制

本研究僅依照研究者自身的社會網絡進行立意抽樣，由於影響長者人生經驗與生涯發展的因素有很多面向，本研究就嘉義地區的長者做討論，探討面對人生關卡時如何度過，以及對於後輩的提點與啟示。受限於人的一生活異性極大，因此本研究對於推論結果持保留態度。

(二) 研究方法限制

本研究採用半結構式訪談，訪談過程中難免會有長者的主觀意識影響而造成分析上的誤差。

六、研究工具

本研究依照 Pillemer 教授書中所歸納的婚姻、事業、老後、無悔、快樂等六大項度來設計半結構式的訪談大綱，引導受訪長者訪談時的討論方向，訪談大綱如表一。

表一：訪談大綱

向度	問題
----	----



背景資料	年齡、職業、婚姻狀況、子女數
	請問您認為在您的人生中，經歷過那些重大的挫折與挑戰？請說說您的想法？
	請問在您的人生中有那些是值得您提出的得意之事？請說說您的想法？
	請問您在一生中學到的課題有哪些？請說說您的想法？
	有人說：「現代年輕人挫折與挑戰的容忍度相當低」，請問您對於這句話有什麼看法？
婚姻	請問您結婚以來如何維持長久的婚姻關係？請說說您的想法？
	如果有一對年輕人想要終止婚姻，您會給予什麼建議？請說說您的想法？
	有人說：「結婚就是邁向人生的另一段旅程，要學習如何與另一伴相處」，請問您對於這句話有什麼看法？
事業	請問您出社會開始工作以來，如何維持對事業的熱情？請說說您的想法？請說說您的想法？
	尋找能夠實現自我的工作和事業成功方面，你有什麼建議可以分享？
	有人說：「事業就像挖井，不要東挖西挖，唯有持之以恆才能成功」，請問您對於這句話有什麼看法？
老後 無悔 快樂	您現在回首人生的經歷，是否能見到某些轉捩點，也就是讓你步上不同軌道的關鍵事件或經驗？請說說您的想法？
	關於如何營造（或創造）快樂、成功的人生，您現在領會了哪些是你三十歲以前不知道的事情？
	關於變老，您會給年輕世代什麼建議？請說說您的



	想法？
--	-----

資料來源：研究者自行整理

肆、研究結果與分析

一、訪談參與者

本研究透過自身人際網絡的方式尋找受訪者，總共找到男性三位、女性一位。並於 2019 年 01 月 25 日至 2018 年 02 月 01 日完成訪談。為了能夠方便了解受訪者的背景，依照其性別、年齡、職業、婚姻狀況、子女數予以分類，如表二。

表二：訪談參與者特性資料

代號	性別	年齡	職業	婚姻狀況	子女數
B1	男性	55 歲	老闆	已婚	3 位
B2	男性	66 歲	老闆	已婚	3 位
B3	男性	61 歲	教職	已婚	2 位
G1	女性	62 歲	生技業 立委	已婚	3 位

資料來源：研究者自行整理

二、人生中的挫折、挑戰與機會

人的一生可長可短，看的是自己如何面對自己的人生，有些人正面積極的生活著，不浪費任何的時間；有些人則是每天渾渾噩噩，虛度光陰。人的一生



充滿著迂迴曲折，回頭來看才知道原來幾十年的歲月拼湊出如此燦爛，人生很多事情當下並不會有感覺，總是要在繁華落盡時開始拼湊記憶時，才會恍然大悟。本研究以老年長者為研究對象，主要是希望能夠從他們的生命經驗中學習，像長者學習是最快速的，他們經歷過許多的風風雨雨，回頭開始拼湊記憶時都對當初的決定感到滿意而不後悔，也從中學習到許多做人處事的道理。

我剛退伍回來在紡織廠，在紡織廠還蠻順遂的，但是到最後和上面的主管不合，後來我就改工作去做腳踏車的煞車器，最後才合股去開公司，才到說一間公司從創立到能夠順利運作真的很困難，主要是工作上有很多事情是可以去突破，但是人與人的相處真的不是那麼的簡單，尤其是有利益可以依靠的時候，就可以看出一個人的心態。(B1)

我退伍之後就進入工廠開始工作，做了十九年，做到工廠倒閉，那個時候才四十三歲，小孩子還小孩需要栽培就要花錢，太太是認為家裡有田加減做，我是覺得男人如果沒有事業容易讓女人看不起，所以我就開始開工廠做豆皮加工的生產。(B2)

當年父親有留下一些地，那我一方面要教書，一方面要耕種，以前種稻就比較沒有經驗，時常讓我不知所措，所以常常會請教一些前輩，才慢慢有一些經驗。(B3)

我二十四歲結婚一直到四十二歲的時候都是專職的家庭主婦，我當時也是跟公婆住在一起，那時有兩個子女，那因為公婆年紀都很大了，我嫁過的時候他們都已經六十八歲了，身體的狀況是非常的不好，所以在這個過程裡面，我當純粹的家庭主婦侍奉公婆，所以在我的人生裡面呢，當然我也有非常低潮的時候，因為每天都是不斷重複很枯燥的生活，就是照顧老人家和幼兒。(G1)

每個人都會面臨不同的機會與挑戰，三位男性受訪者剛出社會時就像是一張白紙，什麼都不會，藉由經驗的累積慢慢的知道事業如何經營，後來也都逐漸的克服了困難與挑戰，慢慢的步上正軌，B1 和 B2 成為了中小企業的老闆，



B3 成功栽種出全國十大經典好米，G1 也在歷經十八年的家庭主婦歲月當中得到孝悌楷模獎，四十二歲時也當選過立委服務鄉親將近十年的時間，退休後才與家人共同經營生技公司。

現代社會上許多人面對挫折之後就一蹶不振，但是有的人則可以化助力為阻力，不斷的向前邁進，直到達到自己預設的目標為止，四位受訪者就具備了企業家的特質，包含主動積極、冒險氾濫、對於工作具有熱情且相當勤奮（林建煌，2016）。

有些事我們不懂去請教前輩，他們跟我們說，我們再慢慢嘗試之後，真的有落差，落差真的很大，最後也是慢慢去體會拉，所以目前覺得做到目前二十年來小有成就，因為在品質的控管和技術上沒有人跟的上我，目前我們是市場上幾家小小的一個口碑。(B1)

有時候做事業就是要能夠比較誠心對人，你如果對人家好，別人相對的也會對你好。(B2)

民國 96 年有以媽媽的名稱去參加全國稻米比賽，獲得全球十大經典好米，這是我比較得意的事，也是很辛苦啦，常常以前不會就要問人家，後來都會有講習可以去參加，上網查也有很多資料，很努力才得到這個結果。(B3)

那十八年的磨練，讓我從一個最單純的家庭主婦，跳到最複雜的政治圈裡面，政治是非常的複雜，但是我從政我是用一種最單純的信仰，就像我去照顧我的家人，照顧我的公婆照顧我的孩子，那種對土地的關懷，那種母親的情誼，也就是因為這樣，我身邊才會有很多的好朋友，其實在這個付出的同時呢，我也結交了很多像我這樣的好朋友，我就覺得真的在人生中，你付出的同時其實你自己得到的更多。(G1)

社會是現實的，但是人的心境可以改變，四位受訪者看到了改變人生的機會並且勇於嘗試，就是在心境上的改變，雖然沒有辦法立即得到應有的回饋，隨著時間的流轉就能看到努力的果實，G1 更把他對於家人的情懷昇華到人民



的層次，雖然當下會相當的辛苦，當卸下立委的職位之後，回頭來看才知道原來當初為故鄉做的事情相當多，更具成就感。

三、給年輕一代「按部就班」與「承擔壓力」的人生地圖

社會是不斷變動的，不同的世代有著不同的價值觀與生活方式，本研究受訪者的年齡介於 55-62 歲之間，也就是說他們當時是生活在臺灣正在經濟起飛的六零年代，當時的年輕人只要願意付出勞動力或創業就能夠賺取足以養家活口的薪資，同時也撐起了臺灣的經濟奇蹟，因此六零年代的人共同的記憶就是「刻苦耐勞」，不論做任何事不懂的就要多問、多學或者是看別人怎麼做。現代的年輕人被稱為是「草莓族」，民國八零年代以後出生的年輕人過著優渥的生活，享受上一代人打拚的果實，只要是遇到困難、挫折與挑戰就對人生感到相當悲觀，不同的世代所面臨的是差異極大的社會環境，以及不同的前景，這一代的年輕人必須要面臨許多包含失業、低薪、高學歷膨脹等等的問題，這是上一代人無法理解也未經歷過的，因此世代差異就開始產生（盛治仁，2016）。

其實這就是人家說的，現在年輕人就是草莓族阿，吃不了苦啊。因為現代人從小就把小孩寵壞了，造成長大的時候這樣也是過一天，我努力一點也是過一天，再來就是說我遇到困難時有長輩可以依靠，替自己排解阿。造成現在的年輕人就是我可以就做，不行就休息反正有得吃。（B1）

現在我看年輕人大部分的人都想要一步登天，實際上什麼事業什麼行業都要一步一腳印，慢慢來，不要說一下子就要把事業做很大，除非上一輩的有一個基礎，你要做大可能比較有機會，不然最好的就是一步一腳印慢慢做，什麼都有了經驗也有財力也有要做大再做大，不要一步登天，難啊。（B2）

以前常常會有一些課不會的，尤其剛去沒有其它的課，沒有人教就是你要教，以前沒有學過也是要教，所以以前常要自己去學，或是看到外面有什麼機會就要自己去學習這樣，才有辦法應付課程，就會學到一些額外的知識。（B3）



大家都會覺得現在年輕人好像沒有像我們四十年代或五十年代的人，在物資缺乏的環境裡面，反而培養了我們這種挑戰人生的鬥志，你看不管是李嘉誠也好，王永慶也好，這些我們知道的知名企業家，都是在一個很艱困的環境裡面茁壯的，現在的孩子之所以覺得人生好難，是因為我們這一代給他們好的優渥的環境，不愁吃不愁穿，所以在他們人生成長的過程當中，很少去學習到很多要做的事情，所以他們的價值觀就會比較脆弱，碰到困難就會退縮或者是說不願去承擔，我覺得這是一種承擔，也就是他的忍受力和他的生命的韌性是從小培養出來的。(G1)

古諺有云：慢即是快，意思是說每件事都有它的步調，如果越級就會產生問題，光是解決問題別人早已到達終點，因此現代的年輕人不要想著做生意就要一步登天馬上賺錢，四位受訪者開始創業的時候也未必馬上就能賺錢，是一邊創業一邊學習做生意，慢慢一步一步才能開始賺到錢，因此上一代給年輕人的建議就是按部就班。上一代更無法理解的是現代年輕人的壓力承受度相當低，源自於世代的不同，現代的父母因為有了經濟基礎開始重視子女教育，不論發生任何事情都要以讀書為重，其餘的由父母解決，間接的培養出無法承受巨大打擊與壓力的年輕世代，只要遇到任何事情都會選擇當靠爸族或靠媽族，無法學習成為獨當一面的成人，因此上一代給年輕人的建議就是學會承擔壓力（何文君，2018）。

四、婚姻地圖

（一）上一代「容忍」與「調適」的婚姻觀

相識、相戀到結婚，都是由兩個人共同完成，一個人在人生的道路上跋涉久了累了，就希望能有一個人和自己互相扶持的走完人生的這一程，一路上有個陪伴也就不會孤單，一起笑看風雲，一起觀看日落月升，一起同甘共苦，一起哭一起笑，一起天荒地老。相聚即是有緣，上一代的人相當珍惜得來不易的緣份，即使結婚後的重擔與壓力從來不曾減少，還是希望能夠維持婚姻的美滿。

其實有人說結婚之後要面對的就是柴米油鹽醬醋茶，之後就是要如何克服種種的難關，大部分就是貧賤夫妻百事哀拉，以前人說婚姻是一加一等於二，現在有些婚姻是 $0.5+0.5=1$ ，是要兩個人很完美的去結合，不是



看在一加一等於二，還是要看怎麼互相去容忍，其實就是一個比較大聲一個比較小聲這樣而已。(B1)

你如果說一般婚姻如果個性兩個都強的話，真的很難兩個和諧，人家如果再發脾氣，我們不忍一下。你也不要說發脾氣就說傷人的話，一定要想詳細一點，因為夫妻吵架是正常的，但是千萬不要說出傷人的話，你就要點到為止這樣就好，互相容忍。(B2)

婚姻上我比較沒有問題也沒什麼困難，因為我們雙方面的家庭背景都比較相似，所以相處就比較容易適應，因為背景相同，觀念相同，所以比較手有摩擦，一般都要互相尊重拉勸，互相扶持。(B3)

以前就是嫁雞隨雞，但是現在年輕人可能就不合就離婚，但是事實上我覺得這樣也沒什麼不好，有人失戀或離婚就會成長一次，但是既然你做了這樣的選擇之後，其實你就必須要自己去調適他，後來我把眼淚擦乾之後，我就開始想既然他是最愛我的人，我就開始適應環境。(G1)

婚姻乃是雙方的人生大事，上一代人的觀念就是既然決心在一起了，那就一起到白頭偕老，遇到種種的困難與挑戰都能夠共同解決，同時也要經過長時間的磨合與適應，並且具備容忍的度量與氣度，才能維持完美的婚姻關係。

(二) 給年輕世代：「互相磨合」與「包容尊重」的婚姻觀

現代的年輕世代有著各式各樣的社群軟體可以認識異性，在愛情的世界裡變化萬千，一直到找到適合自己的異性朋友為止，經過長時間的相處之後進入磨合期就會開始產生衝突，小則吵架大則分手，屢見不鮮。年輕人的愛情觀和上一代的觀念差異甚大，上一代人對於感情是相對保守，現代年輕人則是過於開放，導致晚婚與離婚的人數逐年上升。再來就是現代年輕人對於婚姻的想像是追求自由、穩定收入、獨立生活的方式(孫瑋成, 2006)。就像是住在同一個屋簷下的兩家人，如果沒有共同的生活目標，終究還是以離婚收場。



年輕人很多都是人家說的閃婚，適合就在一起，不會去想到後果，交往的時候就覺得很好很有趣什麼都可以，但是結婚之後你要面對的問題百百種，問題是結婚之後時不時在吵架啦，我是建議現在的年輕人如果你要結婚沒關係，但是你先不要有小孩，等你適應了兩三年之後你覺得兩個人真的合得來你再去生小孩，不然就是個性要去磨合。(B1)

婚姻是兩個人的事，如果兩個人都沒感情，就會像是仇人，你也不要說兩個夫妻都要意氣用事，吵架一下就要離婚，離婚之後兩個都會後悔，沒有什麼人贏。每個人的婚姻都是靠自己，看要怎麼經營，不是說你婚姻每個都不好，也有人很好，為什麼這麼好，你就要看兩方面是怎麼去經營的。(B2)

會考慮到終止婚姻，應該都是磨擦很多，所以要看為什麼結婚之前你會想跟他結婚，就是會看到他很多優點，那婚後也會有事情比較雜，往往只看到缺點，所以應該要往他的優點去看，然後互相扶持，互相尊重，這樣婚姻才有辦法持續。(B3)

要維持一個長久的婚姻其實就是包容吧，當初人會結婚在一起，在他的內在某些部分是重疊的，一定有相應的地方，所以不會互相看順眼，一定有內在某些相應的點，那個你們才會在一起。(G1)

李筱媛(2013)研究未婚男女後發現，單身的原因來自於對於婚姻的理想，他們想要找尋的是能夠與自己個性與想法相契合的人。人家說芳草易見，知音難尋，也就是說要找到合適的異性很容易，但是要能夠不經磨合與生活挑戰的異性相當困難。

五、事業地圖

(一) 上一代「多問、多學、多看」的事業觀



事業對象是人的一生，也能夠從事業看出一個人的個性，受訪的三位男性，過去都曾經受雇於人，之後才開始出來研發創業，將事業經營的有聲有色，雖然公司規模不大，但是憑著過人的膽識與多問、多學、多看的精神，也慢慢的學習到經營的法則，G1 同樣面臨一樣的困境，從立委轉到生技公司，一切從零開始，但一步一腳印，千里始於足下，堅持到底就會看到豐收的果實。

我當初要出來創業的時候完全都不會，第一就是你要不恥下問，我要做的時候我就每間工廠都去問，但是別人不可能百分之百把技術教給你，回來之後就要自己慢慢去做實驗，才會知道問題出在哪裡，你如果對某個事業沒有很大的決心的話，就像別人說的看別人做好好的，但是自己下去做的時候才知道沒有自己想的那麼簡單。(B1)

事業剛開始要做的時候最辛苦，技術也不夠，人際也不夠，對這個行業也不是很了解，那時候最辛苦，但是也要邊走邊學，功夫學到就我們的。做事業就是要誠懇對人和誠信，這兩種最重要。(B2)

就是要不斷的學習，外面有研習的機會我就申請，或是我一年就會跑一兩次到臺北去參加展覽，廠商的資料每次都帶了很多回來，這些也都是你未來的一些參考資料，所以我會不斷的去求學，去找資料找知識或是學技能。(B3)

我重新換一個事業從零開始，那個從零開始真的非常迷茫，而且不知道從哪裡著手，就像我們要孕育一個生命，要懷胎十個月，這個道理都是一樣啊，你有在那個養成的過程中孕育成功，一定是非常的辛苦。(G1)

萬事起頭難，是每個企業家草創階段的最佳寫照。事業就是在自己堅持對的路上不斷地前進，過程就像是人生起伏不斷，不論是路上遭遇的挫折或挑戰，都要不斷的克服，吸取經驗記取教訓。訪談問題問到：「尋找能夠實現自我的工作和事業成功方面有什麼建議可以分享」時，受訪者一致認為要將事業和自己的興趣與能力相結合，並且持之以恆。



(二) 給年輕世代：具備「恆心」與「毅力」的事業觀

根據 1111 人力銀行調查，84%的上班族有換工作經驗，其中半數到職不到 2 個月，就提出口頭請辭，甚至近 30%的人工作不到一週就火速離職，成為職場快閃族(邱柏勝，2018)。上一代對於工作與事業方面給予年輕人的則是恆心與毅力，面對困難與挑戰時要堅持不懈，不要遇到困難與挑戰就打退堂鼓，要用多看、多問、多學的心態面對。

你人要做什麼東西，你就多用心，有恆心毅力，不服輸精神，再來就是說要有專一，你不要說看到人家說什麼行業好你就要去做，去做一陣子又覺得哪個好你又去做那個，你對工作沒有那耐心、毅力和長久的打算的話，那工作是做不好的。(B1)

事業如果說這樣做一做又要去想別的地方，有什麼比較好賺的又去做，很多事情就是我們做了就一直做，就會成功。如果說，有時候作東有時候又要做西，你如果不專心做這個事業，你要成功的機會可能比較少。(B2)

其實東西都是一樣，都要持之以恆，要不斷的去求知，像你常常像是剛剛講的有些學習的機會，就要不斷的把握，像寒暑假到企業界，這個也是一個學習機會，那我們就把握這個機會。(B3)

事業他之所以能夠成功就是專注，一定要專注，人不可能腳踏兩條船，所以人就是要定阿，你定了才會有智慧，你定了才會成功，你才有辦法在你失敗的經驗裡面去累積你的成長和成功，所以我們說失敗為成功之母就是因為你在這個領域裡面你學習失敗，你學習很多挫折之後，你才會知道從挫折去學習成功的法則。(G1)

工作與事業方面，不是只有成功才算是真正的成功，失敗也是成功的過程，失敗為成功之母，很難有人可以一步到位，但最重要的就是要持之以恆。如同美國賓州大學 Angela Duckworth 教授所提出之恆毅力(Grit)，Duckworth 教授的研究結果顯示一個人要成功，靠的不是智力，而是恆毅力，恆毅力的兩個向度又包含了熱情與堅持，表示一個人對於工作或是事業有一定程度的熱愛並且堅



持努力下去，終究會達到成功的彼岸。

六、無悔與快樂人生：勇敢的為自己闖一次

人生只有一次，等到老年回首人生的經歷時，最怕的就是有些事想做卻沒做，就會相當後悔。John Greenleaf Whittier（約翰·葛林雷夫·惠提爾）說過：最悲傷的莫過於：『但願能重來！』。走過、路過但是千萬不要錯過，想做就要立刻去做，否則時間難買早知道，等到後悔莫及就來不及了。受訪者即使前途迷茫，還是很勇敢的往前衝，因為凡事做就對了。

最主要我是覺得我當初跟人家說我開公司，那個真的有很多經驗，如果自己一個人沒有真正去從事的話，你沒有辦法去體會到說一家工廠或公司要成立是怎麼樣去誕生的，要怎麼運作，我覺得這是很重要的，我經常跟我的小孩說，不管你以後去做什麼工作，做長做短都沒關係，你只要去做你就要把別人工作中最好最有用的東西全部都要學起來，不然有些人去就是過一天算一天，或許幾年後你又去從事相關的行業的話，之前如果認真學，說不定之後就會用到，所以做任何事情不管說長短你都要很用心去學習，把人家的精華都吸收起來。(B1)

我之前去做瓦斯工廠就是你該做的事情做好就好，自己創業就是別人如果下班有什麼工作就是要自己處理，自己做事業辛苦很多，不是工廠而已，連客戶的事情也都自己要承攬。我們年少時對事業對家庭都付出很多也很辛苦，你如果說到一個程度你體力什麼都不行的時候你如果有事業交給年輕人最適當，你要懂得放下。(B2)

以前因為比較忙沒有時間拉，後來就是要照顧家人，所以我十七年沒有出國，很少在外面過夜，所以自己沒有什麼娛樂，之後慢慢的我才有自己的時間，我才開始慢慢在爬山。(B3)

我覺得我是一個很勇敢的人，我也不會去眷戀，我從政的時候又是不同的生活經驗，現在又要從政治圈跳到一個做事業，人生我覺得就是一個不斷歸零的過程，就是你不斷的把自己歸零，你才能在從零到十，可是在這



過程裡面，你一定會碰到痛苦的事情，當花朵綻放的時候，蝴蝶和蜜蜂自然就會來。人的一生就像是因果，當我碰到困難的時候就會慢慢豁達開來，柳暗花明又一春，所以山不轉路不轉人要轉啊，心念轉了你的人生就會豁然開朗。(G1)

七、長者的忠告：保持「終身學習」與「身體健康」

我們都希望能夠擁有一個令人稱羨的美好人生，但是要達成這樣的目標何其困難，要擁有美滿的婚姻、成功的事業與無悔快樂的老後，這看起來就像是電視劇裡才會出現的場景。近年來，臺灣已漸漸邁入超高齡社會，過去經濟起飛，享受著物質富裕生活的一代，正踏上人生的暮途，他們正從風起雲湧的金色年代漸漸退出，開始跟人世告別，我們無法決定生命的長短，但我們可以藉由他人的生命來活出精采的人生。

現在的年輕人你不給他一些責任的話，他永遠不會長大，像我現在做的小生意的話，我也是很想建議我的小孩說，你還是去外面歷練一下，你去外面去真正去從事那個就業市場，你才會知道什麼是上班，你一定要外面去做過之後，你才知道說你當員工的時候，到你回來自己做生意你要當負責人的時候，那個心態你才會了解說，你如果沒有那個過程的話，你就什麼都不懂，我是覺得說不要怕錢少，也不要怕工作累，因為每個工作都有他的那個經驗和技術在那邊，還有我覺得現在的年輕人不要怕辛苦，也不要嫌錢少，都要去試試看，你才有辦法去承擔。(B1)

年輕人真的為了事業為了家庭真的也要拚，你年輕人拚個事業出來，你有一點成就你老了才有一些財力，才有足夠的資金享樂。(B2)

變老這是一定會，年輕的時候你要多經歷，多學經驗，多存一些錢，那以後才有辦法說在老的時候沒有後顧之憂，然後年輕就是要多學習和多學經驗，以後在業界假如說工廠倒了，你才有能力再找另外一間，經驗很重要，我常常鼓勵學生你不要一家工廠做了兩三天你就跳槽，你要看看這間工廠你能不能學到經驗與技術，這比做兩三天還要重要，我是常常這樣跟學生講。(B3)



這幾年來我才知道我以前都瞎忙，沒有好好的給自己生命的空間，給自己身體的空間。什麼樣的人就生什麼樣的病，病跟你的身體一定是個著你的，你一定會老，怎麼樣優雅的老、自信的老、健康的老，所以年輕人就是說他要好好的去檢討回想他的生活作息。(G1)

從受訪者的訪談內容會發現，每個人對於變老的定義都不相同，但是相同的是要有終身學習的能力且保持身體健康，才能擁有美好的人生。

伍、結論

走進書局，人生智慧與如何經營成功人生的書籍種類繁多，表示說人們對於這類勵志書籍的渴望。但是如果仔細去看會發現，大部份能夠出版相關書籍的都是成功人士，他們生活在金字塔的頂端，成功的故事雖然能夠激發人們對於成功的想像與豪情壯志，不過成功的軌跡難以複製，也非一般人能夠達到。因此，本研究訪談了四位不同人生經驗的長者，他們的人生經驗比較貼近一般人民，且能夠將其經驗與忠告應於於現實生活當中，讓每個人的生命價值都能夠被照亮與提點。綜合上述分析與發現，歸納本研究結論如下：

一、面對人生的挑戰：學習承擔壓力

每個世代都有著不同的生活方式，上一代的人靠個努力與勤奮才能將臺灣的經濟發展起來，我們這一代的年輕人坐享其成，對於上一代而言我們從小就在父母親的呵護中成長，很難遇到挫折與挑戰，但是人生就像是遊戲中的打怪，關關難過關關過，才能交織出豐富燦爛的人生。

二、面對婚姻的挑戰：三思而後行

婚姻同樣也存在著世代差異，上一代的人對於婚姻比較消極，也就是嫁雞隨雞，嫁狗隨狗的概念，不論結婚之後遇到怎麼樣的難關都會共同想辦法解決，並且相互扶持。對於上一代人而言，現代的年輕人在交往與婚姻方面都太過於快速，一旦發現不合時已經來不及，雙方都要承受離婚的痛苦。婚姻是兩家人的大事，必須謹慎考慮才能找到共度一生的伴侶。

三、面對事業的挑戰：具備恆毅力

事業所代表的也是人一生的打拼過程，如果一個人一生中換過無數種職業或工作，表示這個人定性不足。上一代人對於事業相當看重，遇到不懂的



就開始問別人，從別人的經驗中學習，因此上一代人希望現代的年輕人對於事業或工作可以持之以恆，即使不喜歡，也要學到經隨後再離職。

四、給年輕人的忠告：勇於挑戰

每個人都想要擁有美好的人生，較要能夠去掌握屬於自己的一切，不論是婚姻、事業乃至於人生，都要自己去爭取才有佳績。成功人士之所以可以成功來自於他們勇於挑戰，他們不怕困難且樂於解決困難，這是在現代年輕人身上難以看到的特質。

五、後續研究建議

本研究以嘉義地區的年長者為主要研究對象，建議未來對該議題有興趣的研究者可以從更多元的角度來探討此議題，例如研究對象是否為本地人？或是外地人到某地區定居或工作等等，從更廣泛的人生經驗來深入探討此議題。另外，本研究目前所挑選的研究對象大多數為社會階級的頂端，或許之後可以增加其它社會階級的討論，比較不同之見解，能對此議題有更多的發現與突破。



參考書目

一、中文

- 江文雄、江義平(2008)。《生涯發展與規劃》，(臺北：全華圖書)。
- 何文君(2018)。《廢到70歲！「骨灰級啃老族」靠爸媽活，錢花光就自盡》。2019年01月31日，網址：<https://news.tvbs.com.tw/world/1031184>
- 余朝權、孫曉玲(2006)。〈大型企業主管生涯發展方案、生涯發展需求與生涯挫折之關係分析〉。《輔仁管理評論》，第13卷第1期，頁31-55。
- 余德慧、李宗燁(2003)。《生命史學》，(台北市：心靈工坊)。
- 吳芝儀(2010)。《生涯諮商：理論與策略》，(嘉義：濤石出版)。
- 吳淑敏(2009)。〈傑出女性科學家生涯發展歷程之探討〉。《特殊教育研究學刊》，第34卷第1期，頁75-103。
- 李炳昭、黃賢哲、蔣任翔(2018)。〈英國學生運動員生涯發展策略之探析—『精進學徒運動卓越』政策方案研究〉。《體育學報》，第51卷第2期，頁253-272。
- 李筱媛(2013)。《現代台灣單身男女的婚姻觀與「家」的想像-以新竹地區高教育專業工作者為例》。國立清華大學臺灣研究教師在職進修碩士學位班碩士論文，未出版，新竹。
- 林珮含(2007)。《四位中年職業婦女的生命故事—以利文森的成人發展理論為軸》。南華大學生死學研究所碩士論文，未出版，嘉義。
- 林建煌(2016)。《企業概論》。(臺北：華泰文化)。
- 邱柏勝(2018)。《8成4上班族曾換工作，近3成未滿一週就快閃》。2019年01月30日，網址：<https://money.udn.com/money/story/5641/3235990>
- 洪世民譯(2018)。《如果人生有地圖：走過1000位人生專家的生命軌跡，帶你找到更好的自己》。(臺北：商周出版社)。
- 洪慧芳譯(2016)。《恆毅力：人生成功的究極能力》。(臺北：天下雜誌)。
- 胡美蓉(2010)。《諦聽他們的生命樂章-三位男性國小退休教師的生命敘說研究》。國立臺南大學諮商與輔導學系碩士班碩士論文，未出版，臺南。
- 孫瑋成(2006)。《現代華人的婚姻理想：以台灣地區年輕夫妻為例》。世新大學社會心理學研究所碩士論文，未出版，臺北。
- 張宜玲(2009)。《童話故事中的老人智慧與 Erikson 生命階段統觀的敘述：重返自性的曼陀羅之旅》。國立高雄師範大學成人教育研究所博士論文，未出版，高雄。
- 盛治仁(2016)。《不同世代說不同話》。2019年01月31日，網址：https://gvlf.gvm.com.tw/article_content_9205.html
- 章嘉真(2016)。《高齡者生命回顧中的困境轉折、學習歷程及生命意義感之探討》。國立中正大學成人及繼續教育研究所碩士論文，未出版，嘉義。
- 莊育達(2017)。《大專青年志工參與志願服務經驗與生涯發展研究》。國立嘉義大學輔導與諮商學系研究所碩士論文，未出版，嘉義。
- 莊雅慧、林清壽(2017)。〈以生命回顧敘說一位白手起家老人生命圖像〉。《福祉科技與服務管理學刊》，第5卷第3期，頁265-283。
- 陳如山(1997)。〈成人的生涯實現與生涯轉換〉。《成人教育雙刊》，第40卷，頁10-18。
- 陳佩屏(2007)。《國小退休教師生涯規劃之個案研究》。國立屏東教育大學教



- 育心理與輔導學系碩士班碩士論文，未出版，屏東。
- 黃國彥（1986）。〈老人的生命意義與生活滿意〉。《科學發展月刊》，第 12 卷第 14 期，頁 1641-1645。
- 黃馥珍、丁原郁、黃姝文、洪菁惠（2008）。〈一位女性美容督導敘說其生涯發展與困境〉。《諮商輔導學報》，第 19 卷，頁 69-104。
- 楊育儀（2012）。〈前期中等教育階段適性輔導及生涯教育工作之檢視〉。《教育人力與專業發展》，第 29 卷第 6 期，頁 53-60。
- 趙可式（1996）。康泰安寧療護義工培訓班錄影帶（VHS、有聲、彩色、1/2 吋）。台北市：財團法人天主教康泰醫療教育基金會。
- 蔡佳容（2014）。《失智症家庭照顧者照顧經驗之質性研究—女兒的觀點》。國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系博士論文，未出版，臺北。
- 謝登旺（2018）。《流浪教師生涯發展之探究—以桃園市國民小學為例》。元智大學社會暨政策科學學系碩士論文，未出版，桃園。
- 羅鴻仁、管世弘、涂鵬斐（2011）。〈大專棒球運動員生涯發展之研究〉。《興大體育學刊》，第 11 卷，頁 71-84。
- 蘇妍如（2018）。《國際技能競賽選手自我效能、生涯發展及其影響因素之研究》。國立彰化師範大學工業教育與技術學系博士論文，未出版，彰化。
- 饒炎城（2012）。《黃金印象——一位銀髮族的生命故事》。國立台北教育大學生命教育與健康促進研究所碩士論文，未出版，臺北。

二、外文

- Hoare, C. H. (2002). "Erikson on development in adulthood, new insights from the unpublished papers." Oxford University Press.
- Levinson, D. et al (1978). "The seasons of a man's life." New York: Knopf.
- Bulter, R. N. (1963). "The Life Review: An Interpretation of Reminiscence in the Aged." Interpersonal and Biological Processes, Vol. 26 (1), pp.65-76.



Map in Life:Retrospect and recommendations for the elderly

Syun-Yi, Chang

Ph. D Student, National Institute of Education, National Chung Cheng University

Abstract

Everyone's life is like a story book with endless experience and wisdom. Different generations have different life trajectories. The last generation lived in the 1960s. When the economy took off, it was hard work and hard work to live. Compared with this generation of young people, there is no trouble in life, facing difficulties in life. It will escape when it is challenged. This study interviewed elders aged 55 to 62 by means of intentional sampling. One male and three females complained about their life experiences and offered opinions and advice in five aspects: marriage, career, old age, no regrets, and happiness. Let the younger generation of us follow the direction of life in the future.

Keywords: Career Development ∙ Life Map ∙ Life Review

