

南華大學人文學院生死學系碩士班

碩士論文

Department of Life-and-Death Studies

College of Humanities

Nanhua University

Master Thesis

逆風少年—弱勢家庭青少年正向經驗之研究

A Study on Positive Experiences of the Adolescents from
Disadvantaged Families

陳慕凡

Mu-Fan Chen

指導教授：陳增穎 博士

Advisor: Tseng-Ying Cheng, Ph.D.

中華民國 110 年 6 月

June 2021

南華大學

生死學系碩士班

碩士學位論文

逆風少年-弱勢家庭青少年正向經驗之研究

A study on positive experiences
of the adolescents from disadvantaged families

研究生：張景凡

經考試合格特此證明

口試委員：張國偉

陳思帆

陳增穎

指導教授：陳增穎

系主任(所長)：楊國松

口試日期：中華民國110年6月28日

謝誌

這本論文一路跌跌撞撞，終於進入到收割的時刻。首先我要感謝增穎老師，雖然從未修過她任何一堂課，也沒有私下任何的互動接觸，而我貿然的踏進她的課堂，開口就是希望她能成為我的指導教授，在簡單互動了解我的動機後，她也很豪邁慨然允諾願意收我作為她的研究生，這一成功的跨步，如荒漠甘泉，也安定了慌亂焦躁不安的心情，此刻有一位導航的舵手，也讓我在完成論文的路途上，不用再摸黑的匍匐前行。

同時，我也感謝我的牽手，若不是她在背後用力的「激勵」，慢郎中的我可能還不知道甚麼時候才能完成，從逐字稿的謄寫，到論文的校正，都有她積極身影的陪伴，論文完成的背後，她的付出與支持絕對是居功厥偉。還有剛加入這個家庭的甜甜圈，妳的出現為這個家庭帶來不少樂趣與活力，也讓新手爸爸的我，在睡眠不足，焦慮指數與身型份量直直飆升之際，帶著甜蜜的負荷，也要更加振作努力接生另一個小孩，終於很順利在這學期末前把「她」接生出來，沒讓她胎死腹中，也算完成另一個人生學習的階段。另外，還有兩隻長期陪伴我的毛小孩-「哈吉」與「肉包」，在每個挑燈夜戰的時刻，都有著你們依偎的身影，陪著我一起度過焦躁不安的時刻，為我帶來生命的豐富與美好。現在的你們長眠於兩棵阿勃勒的樹下，長得枝繁葉茂。兄弟倆可以繼續彼此陪伴，用你們的方式，持續守護著這個家。

最後，我也要感謝身邊幾位默默支持的朋友-「鋒信」與「力豪」。在論文最後完成之際，你們總是不吝於伸出援手，扮演即刻救援的角色，給予許多技術性的指導與協助，讓這本論文最後能順利的產出。還有三位獲得總統教育獎的研究參與者，你們激勵人心的奮鬥際遇，獨特正向的生命經驗，讓冰冷的學術論文，添加了更多人性的溫度，也讓身為研究者的我，完成自己生命的修練！

慕凡 2021.6

摘要

本研究以正向心理學作為理論基礎，採質性研究主題分析方法，以三位國、高中階段獲頒總統教育獎的青少年、青少女為訪談對象，探究其在弱勢家庭成長過程中，面對種種不利環境下，對於其生活、學習、人際、生涯等方面，卻適應良好，表現傑出的正向經驗為何?試圖從這些青少年在逆境中，對其正向成長經驗的掌握與理解，將這些獨特傑出的正向經驗，作為予以普及化及大眾化之可能性的思索。

研究結果發現，從他們所置身的存在處境與經驗來看:三位成長於弱勢家庭的青少年都面臨家中經濟貧困的處境，但卻有不同心理的轉變。從兒時不識窮滋味、慢慢初嘗清貧的苦澀，最後想要透過自身努力減輕家庭的經濟負擔。另外，他們都有父母親缺席與家庭功能不彰的情況，但因為有親人提供親情之愛，使這個破碎的家庭，變得完整。從他們所獲得的正向經驗:研究發現，在此艱困的環境成長下，他們都能透過自己行動實踐的努力，創造出自信與成就及受到他人幫助，懂得感恩想要回饋家庭與社會的正向經驗。最後，使弱勢家庭青少年能夠前進的動力有:「沒有退路的現實讓他們明白只能靠自己努力奮進」、「重要他人的幫助與指引」、「家人所提供的親情之愛」、「面對逆境能正面積極的轉念思考」、「擁有個人的目標與信念」及身邊「有正向典範，成為他們生命學習的標竿」等六個來源。

關鍵字：正向心理學、弱勢家庭、總統教育獎

Abstract

This study used positive psychology as the theoretical basis and adopted topic analysis as the method. Participants were three adolescents who had been awarded the President Educational Award as they were in junior or high school. The purposes of the study were to exploring their outstanding positive experiences of growing in disadvantaged families under different unfavorable environments which effected their life, study, interpersonal and career. These unique and outstanding positive experiences these adolescents had understood and handled will be served as reflections for popularization.

From their existing situations and experiences, the results of the study are as follows. Three adolescents who grew up in disadvantaged families all faced economic difficulties, but they had different psychological changes which were from not knowing poverty, knowing poverty to reducing financial burden by their own efforts. In addition, they all faced their parents absent and family functioning not well, but relatives' love completed their families. Growing up in difficult environments, they created self-confidence by their own efforts and knew to give back to families and society after receiving other's help. Finally, the motivations that enabled adolescents from disadvantaged families to move forward were: "The reality that there was no retreat made them to understand that they can only work hard on their own", "Help and guidance from important others", "Family love provided by family members", "Positive thinking to face adversity", "Having personal goals and beliefs", and "Having positive example to be their benchmark for lifelong learning".

Keywords: positive psychology, disadvantaged families, president educational award

目錄

謝誌.....	I
摘要.....	II
Abstract.....	III
目錄.....	IV
圖目錄.....	V
表目錄.....	VI
第一章 緒論.....	1
第一節 研究背景與動機.....	1
第二節 研究目的與研究問題.....	4
第三節 名詞釋義.....	5
第二章 文獻回顧.....	7
第一節 弱勢家庭定義及弱勢家庭青少年現況.....	7
第二節 正向心理學發展背景及理論內涵.....	14
第三章 研究方法.....	35
第一節 研究取向與方法.....	35
第二節 研究參與者.....	39
第三節 研究工具.....	43
第四節 實施程序.....	45
第五節 資料分析.....	46
第六節 研究倫理及研究檢核.....	48
第四章 結果與討論.....	51
第一節 弱勢家庭青少年的置身處境與經驗.....	51
第二節 弱勢家庭青少年的正向經驗與歷程.....	64
第三節 逆風少年活出蓬勃存在的前進動力.....	71
第五章 結論與建議.....	85
第一節 結論.....	85
第二節 建議.....	92
第三節 研究限制.....	96
參考文獻.....	97
附件一 青少年參與研究意願書暨家長知情同意書.....	111
附件二 訪談大綱.....	114
附件三 總統教育獎相關資料.....	116

圖目錄

圖 1 正向心理學的內涵(郭淑珍，2010)	21
圖 2 詮釋螺旋、詮釋循環與主題分析之關係圖	37
圖 3 主題分析流程	38
圖 4 實施程序	45



表目錄

表 1 六種美德及其 24 種長處	20
表 2 Search Institute(2012)四十項增進青少年正向發展資產定義與架構.....	24
表 3 PYD 的發展目標—五個素質(Five Cs):張玉玲(2013).....	28
表 4 復原力的定義與概念(常欣怡、宋麗玉, 2007).....	31
表 5 三位研究參與者基本資料	42
表 6 三位研究參與者所擁有正向情緒、正向特質、正向組織、5Cs 列表	91
表 7 歷屆總統教育獎得獎人數統計(研究者自行整理).....	116



第一章 緒論

第一節 研究背景與動機

青春期(adolscence)一詞來自拉丁文的動詞「adolescere」，意即生長至成熟，其所指應該是完成有效參與社會所需之態度與信念的一個歷程(蘇建文、林美珍、程小危、林惠雅、幸曼玲、陳李綢、吳敏而、柯華葳、陳淑美，1991)。

此階段的青少年正值青春期，除身心面臨巨大轉變外，還需迎接來自人際經營、同儕相處、家庭親子互動、生活課業學習、生涯規劃轉換及自我認同等多方面的挑戰。尤其在國高中階段，課業壓力繁重，有些孩子在扭曲的升學制度下，可以適應得不錯、有些則勉強掙扎、甚至有些孩子是嚴重的適應不良。雖說生命自然會找到出口，但當學校缺乏其展現存在舞台時，各種偏差、失序的現象，會以各種破壞性的方式在教學現場出現，換言之，這是孩子在不健康扭曲的學習環境下之正常的反應，但對於教育工作者而言，卻是一個極大的反諷。

根據親子天下雜誌(2012)第 33 期的報導顯示，台灣的青少年正處於一種無動力世代，其特徵為缺乏學習動機、對許多事情無感、無謂、缺乏生活目標，不願面對挑戰，選擇從教育中自我放逐，呈顯一種內在虛無缺乏願景的無聊症候群現象。

長期關注台灣教育現況的台大電機系教授葉丙成(2017)，也對此現象提出他的觀察，認為無動力世代的成因，來自於整個教育升學考招制度的扭曲，此一結構性的問題不去面對處理，無法免於脫離無動力世代的宿命。

有鑑於此，面對上述青年學子所呈現的現象，無不對此感到憂心與無力，但作為一名教育工作者，亦不能停留在自怨自艾的無動力姿態。

適逢無意間接觸到正向心理學，它提供一種改變的可能與視角，從過去心理學較採取補救與預防的心態，正向心理學企圖去促成一種變化，從改善解決問題

的思維，走向成就創造更積極建立生活中最美好的事物。因此，本研究試圖從正向心理學的視角，去探究當多數國高中孩子在校呈顯適應不良的現象時，確有少數弱勢家庭的青少年，在升學壓力龐大及家庭弱勢等種種不利因素的條件下，卻表現得更為出色，這些在弱勢環境成長下的青少年，其在學業、生活、人際表現傑出的正向經驗為何？如何發展出來？擁有甚麼樣的正向特質、甚麼樣的正向情緒？背後的支持系統為何？面對不利環境時，前進的動力為何？若我們能窺視這些少數青少年在逆境中獨特成功的正向經驗，在極端不利的環境下，不僅適應良好，還活出其蓬勃的存在狀態，我們似乎就能從這些傑出的案例中得到啟發，提供給無動力世代的孩子們，一個可能轉化提升自己生命高度的途徑，甚至將此一傑出成功的正向經驗予以普及化及大眾化。

誠如上述葉丙成教授觀察，無動力世代的成因，乃基於於一個扭曲的考招升學制度所致，這或許是在目前教育現場常見的現象。但研究者在教學現場也觀察到，雖然有許多青年學子在此一結構性的考試制度以無動力姿態面對學習，但卻仍有一些學子活出青少年的最佳狀態，在自己所任教的班級中，其中就有一個孩子讓研究者印象深刻，這位同學在國一升國二的暑假遭逢罕見疾病的侵襲，因擔心健康隨時惡化及需長時間往返醫院治療的因素休學了兩年，直到病情較為可控及穩定時重返校園，雖然課業壓力龐大，還需隨時擔心病情突然的惡化，但他卻心懷感激此刻能坐在教室學習，不僅成績在校名列前茅，在班上也頗獲人緣，未來更希望能夠從醫，解除病人的痛苦。從這位學子的身上，也讓我們看見他面對逆境不願屈服低頭的生命姿態。換言之，在人生的旅途終究有許多我們無法抗拒的外在環境因素，但這些能在逆境中活出正向經驗的青少年，卻提供我們一種存在的可能性，即使面對不利劣勢的環境，我們仍可活出最好的自己，不向命運低頭。

有鑑於上述研究者自己的觀察與體悟，本研究希望透過了解那些身處逆境的青少年，卻仍活出自己蓬勃存在的獨特經驗(the best)，將其所獲致的研究成果，協助我們思考如何將這獨特的經驗，幫助並應用到其他的青少年身上，此乃研究者做此一研究的動機之一。

此外，回顧過去碩博士論文以「正向經驗」為主題的研究現況顯示，這方面的研究文獻不多、總計目前共有 6 篇，都採質性研究為方法。都多數是以” 照顧

者”的視角來探索其正向經驗。如探討失能老人家庭照顧者的照顧正向經驗(何瓊芳，2000)、另一片天空下一安寧療護病患家庭照顧者的正向經驗(邱于臻，2011)、失智症家庭照顧者轉化學習歷程模式之建構：邁向正向經驗(嚴嘉明，2013)，另外有兩篇從諮商輔導的視野來談正向經驗，癌症病逝者其配偶靈性正向經驗之分析(張琦萍，2008)、受督導者諮商督導正向經驗之敘說研究(呂宛珈，2013)，及最後從社會行政跟社工的角度切入的正向經驗研究，如開放收養家庭經驗初探-正向經驗的啟發(韓婷婷，2007)。

綜觀上述，本研究欲探討的是弱勢家庭青少年的正向經驗，正好可以作為針對不同研究議題之正向經驗的補充，此乃研究者做此一研究的動機之二。

最後，針對「弱勢家庭青少年」相關論文文獻回顧中，綜觀此一議題的研究，研究者發現，研究大多採實徵量化的取向，如以多元尺度法及受試者作答指標分析弱勢家庭青少年職業興趣之研究(黃彥榮，2018)、經濟弱勢家庭青少年的金錢態度對生活福祉之影響：多層次分析(余典晏，2016)、課後方案對花蓮弱勢家庭青少年自我效能之影響(陳家龍，2007)等，較少針對成長於弱勢家庭青少年內在歷程的探討研究，本研究旨在探討弱勢家庭青少年的正向經驗，正好可以彌補此一議題相關研究的不足，此乃此一研究的動機之三。

第二節 研究目的與研究問題

基於上述的研究背景與動機，本研究擬以下的目的進行探討：

一、研究目的

- (一) 探討弱勢家庭青少年於不利環境成長過程中，其置身的處境與經驗。
- (二) 探討弱勢家庭青少年，其擁有的正向經驗與歷程。
- (三) 理解弱勢家庭青少年能活出蓬勃存在，其前進的動力根源。

二、研究問題

根據以上研究目的，本研究擬定以下三項研究問題：

- (一) 弱勢家庭青少年於不利環境成長過程中，其置身的處境與經驗為何？
- (二) 弱勢家庭青少年於不利環境成長過程中，其擁有的正向經驗與歷程為何？
- (三) 弱勢家庭青少年活出蓬勃存在，其前進的動力為何？如何發展出來？

第三節 名詞釋義

本研究重要的名詞有「正向心理學」、「弱勢家庭」、「正向經驗」、茲將重要名詞定義如下，並加以說明:

一、正向心理學(positive psychology)

正向心理學是對過去心理學過度關注人類病態心理與問題行為研究之反動與修正，由 1960 年代開創「習得無助感」(learned helplessness)理論的知名學者 Seligman 所提出，他也是正向心理學的創始人，本研究所指的正向心理學，是以科學方法探究人類正向經驗、正向特質、正向組織並關注人們優勢能力、幸福感等議題，其目標在提升個體生活品質並預防心理疾病的發生，活出更為健康積極生命的一門學科。

二、弱勢家庭(disadvantaged family)

所謂「弱勢」是一個統稱，最常見的概念性定義通常是指缺少社會競力的群體，本研究所指的弱勢家庭，泛指低收入、單親、失親、隔代教養等在經濟及文化上的缺少社會競爭力的親屬團體。

三、正向經驗(positive experience)

Seligman 和 Csikszentmihalyi(2000)提到，具有價值的正向經驗，從時間向度來看，包含對過去所感受到的幸福感(well-being)、對於現在此刻感到的快樂(happiness)和流動(flow)的體驗、及對於未來感到樂觀(optimism)和希望(hope)等感受。本研究所界定的正向經驗，是指在弱勢家庭青少年，面對不利環境，超越困境、獲得成長所獲致的利益與感受，包括對個人、家庭、同儕、群體等社會關係層面的酬償及樂觀、希望、滿足、感恩、自覺生命有意義價值等情緒感受與想法等內涵。

第二章 文獻回顧

本章在探討本研究主題的相關文獻，共分為三節。第一節探討「弱勢家庭定義及弱勢家庭青少年現況」、第二節探討「正向心理學發展背景及理論內涵」，茲分別陳述各節內容如下。

第一節 弱勢家庭定義及弱勢家庭青少年現況

一、弱勢家庭的定義

世界局勢與社會環境不斷的劇烈變遷，亦使得台灣家庭結構產生變化，其中有許多因家庭功能不彰或缺乏資源的家庭而淪為弱勢，「弱勢家庭」此名詞因而孕育而生。依據教育部重編國語辭典修訂本，「弱勢」(vulnerable)意指「力量薄弱或處於不利的形勢中」(教育部，2015)，最常見的概念性定義通常是指缺少社會競爭力的群體，然其操作型定義，則會隨著時空背景或政策性質而有不同(邱方晞，2010)。就家庭本身而言，當個體面臨壓力情況下，內外資源卻不足以因應外界變化時，或是擁有的資源與能力是相對的弱勢，這樣的家庭亦屬於弱勢家庭，如家中有身心障礙兒童或是單親家庭(尤怡文，2006)。另外，學者曾端真(2005)認為，一般弱勢家庭應包括貧窮家庭、隔代教養家庭、單親家庭、外籍配偶家庭及原住民家庭。陳淑麗(2005)則提出，國內弱勢家庭最主要的核心問題是文化不利(包括原住民、外籍和大陸配偶子女)與經濟不利(包括低收入戶、單親和隔代教養家庭)等。學者 Conner (1998)、 McBride et al. (2002)以及 McCurdy (2001)主張，不能只從「資源」、「需求」與「缺乏」的「觀點」來定義弱勢家庭，而是必須從關係與層次的系統角度切入，來評估之間所連成的「線」、「關係」，這才是最為關鍵的因素。

綜上所述，國內外的研究對於『弱勢家庭』之定義，並沒有一致性的看法與定義，「弱勢」是一個相對的、動態性的概念。會隨著時空背景或政策性質而有不同。茲就從如下幾個面相來探討弱勢家庭的定義：

(一)法令扶助的觀點

依據行政院勞工委員會(2018)就業服務法第二十四條所稱之弱勢家庭對象為「負擔家計婦女、中高齡者、身心障礙者、原住民、生活扶助戶中有工作能力者、其他經中央主管機關認為有必要者。」(全國法規資料庫，2008)；社會救助法對經濟弱勢的中低收入家庭有具體的評估指標，該法第四條所稱之低收入戶為：經申請戶籍所在地直轄市、縣(市)主管機關審核認定，符合家庭總收入平均分配全家人口，每人每月在最低生活費以下，且家庭財產未超過中央、直轄市主管機關公告之當年度一定金額者。法第四條之一所稱中低收入戶，指經申請戶籍所在地直轄市、縣(市)主管機關審核認定，符合下列規定者：1.家庭總收入平均分配全家人口，每人每月不超過最低生活費一點五倍，且不得超過前條第三項之所得基準(指不得超過同一最近年度中央主計機關所公布全國每人可支配所得中位數百分之七十，同時不得低於臺灣省其餘縣市可支配所得中位數百分之六十)。2.家庭財產未超過中央、直轄市主管機關公告之當年度一定金額。

另外，根據衛生福利部(2021)特殊境遇家庭扶助條例(全國法規資料庫，2020)，提到立法的目的為扶助特殊境遇家庭解決生活困難，給予緊急照顧，協助其自立自強及改善生活環境。而該條例第四條指出，所謂特殊境遇家庭，指申請人其家庭總收入按全家人口平均分配，每人每月未超過政府當年公布最低生活費二點五倍及臺灣地區平均每人每月消費支出一點五倍，且家庭財產未超過中央主管機關公告之一定金額之外，還必須具有下列情形之一者：

- 一、六十五歲以下，其配偶死亡，或失蹤經向警察機關報案協尋未獲達六個月以上。
- 二、因配偶惡意遺棄或受配偶不堪同居之虐待，經判決離婚確定或已完成協議離婚登記。
- 三、家庭暴力受害。
- 四、未婚懷孕婦女，懷胎三個月以上至分娩二個月內。
- 五、因離婚、喪偶、未婚生子獨自扶養十八歲以下子女或祖父母扶養十八歲以父母無力扶養之孫子女，其無工作能力，或雖有工作能力，因遭遇重大傷病或照顧六歲以下子女或孫子女致不能工作。
- 六、配偶處一年以上之徒刑或受拘束人身自由之保安處分一年以上，且在執行中。
- 七、其他經直轄市、縣市政府評估因三個月內生活發生重大變故導致生活、經濟困難者，且其重大變故非因個人責任、債務、非因自願性失業等事由。

申請子女生活津貼、子女教育補助及兒童托育津貼者，前項特殊境遇家庭，應每年申請認定之。

申請人之孫子女領取本條例所定扶助，以符合第一項第五款扶養十八歲以下父母無力扶養之孫子女為限。

第一項第五款所稱父母無力扶養，係指父母均因死亡、非自願失業且未領失業給付、重大傷病、服刑或失蹤等，致無力扶養子女。

由上述法令扶助的觀點可以看到，所謂弱勢家庭或特殊境遇家庭，除了從一般經濟弱勢的角度給予扶助之外，也包括受家暴傷害、離婚、喪偶、未婚生子、配偶死亡、失蹤、服刑、隔代教養等情況。

(二)公部門推動政策服務觀點

從政府部門對弱勢家庭為服務的政策方案來看其定義：

行政院衛福部社會及家庭署(2015)推出『弱勢家庭兒童及少年緊急生活扶助』計畫。本計畫扶助對象為未滿十八歲之兒童及少年，且未接受公費收容安置，其家庭有下列情形之一，經社工人員訪視評估，並符合第三點規定者：

- 1、父母一方或監護人失業、經判刑確定入獄、罹患重大傷病、精神疾病或藥酒癮戒治，致生活陷於困境。
- 2、父母離婚或一方死亡、失蹤，他方無力維持家庭生活。
- 3、父母一方因不堪家庭暴力或有其他因素出走，致生活陷於困境。
- 4、父母雙亡或兒童及少年遭遺棄，其親屬願代為撫養，而無經濟能力。
- 5、未滿十八歲未婚懷孕或有未滿十八歲之非婚生子女，經評估有經濟困難。
- 6、其他經評估確有生活困難，需予經濟扶助。

前項之申請，應於生活陷於困境、無力維持家庭生活、無經濟能力或有經濟困難等事實發生後六個月內為之。

父母如有失業、入獄服刑、離婚、患有重大疾病、精神疾病、藥酒癮戒治等，且經社工員調查評估有經濟急困者，即給予每月 3,000 元的緊急生活扶助，原則補助 6 個月，最長補助 1 年。

以教育部對弱勢家庭的定義來看:根據 2014 年教育部公布之幾項補助弱勢學生的實施要點,列舉其中幾項如下:1.國民小學兒童課後照顧服務實施計畫中,針對弱勢家庭兒童提供課後照顧服務,對象有低收入戶、身心障礙、原住民學生及其他情況特殊經學校評估須扶助之學生。2.夜光天使點燈專案計畫:經學校召開專案小組會議認定確屬低收入、單親、失親、隔代教養之經濟弱勢家庭。3.推動教育優先區計畫:教育優先區的申請指標中包含的弱勢家庭有原住民學生、低收入戶、隔代教養、單(寄)親家庭、親子年齡差距過大及新移民子女。(李玉秋,2015)

(三)民間社福機構觀點

若從民間社會福利團體來看,以兒童福利聯盟為例,其所定義的弱勢家庭為:當家庭在經濟、健康、育兒、人際等面向陷入困境,如遭遇經濟變故、婚姻關係不穩定、家庭衝突不斷、居家環境惡劣、照顧者死亡、病痛纏身、長期情緒困擾、親職能力低落、支持系統薄弱、自我封閉等,導致家庭功能出現障礙,家中 18 歲以下的兒童少年因此無法獲得適當的照顧,就是所謂的「弱勢家庭」(兒童福利聯盟,2009)。

臺灣愛鄰社區服務協會(2009)於其綠光種子計畫,定義弱勢家庭兒童來源為低收入戶家庭、單親家庭、隔代教養家庭、父母領取身障手冊之家庭、外籍配偶家庭、原住民家庭、急難家庭等特定家庭的國中小孩童,以經濟困難之家庭為優先。

台灣兒童暨家庭扶助基金會(2016)所提供「貧困兒童少年服務」的服務對象為 18 歲以下的兒少。當家庭所得無法維持正常需要者,且符合如下條件之一者,父母一方或雙方死亡、或父母健在,但其中一方有下列因素無法工作,如有精神疾病、非父母主要照顧者謀生能力不足、入獄服刑、父或母離家未能盡照顧之責等,均可申請經濟服務。

綜合上述歸納,國內相關法令、公部門及民間社福機構,基本上都是從經濟弱勢的角度提供協助。常見的服務對象家庭包括「原住民、外籍和大陸配偶子女(新移民子女)、身心障學生、低收入戶、單親或隔代教養子女」等類型,研究者即針對此五種常見的弱勢家庭青少年,作為本研究的訪談對象。

二、弱勢家庭青少年現況

兒童福利聯盟(2008)針對其服務的弱勢家庭，發現這些家庭的居住以租賃比例最高(四成九一)，近四分之一家庭需向親友借房或直接借住，擁有自有住宅約五分之一，但仍有 5.7%住違建或法拍屋。其中有一成八的弱勢家庭最近一年內曾繳不起房租，主要是家長工作不穩定(66.3%)或本來就入不敷出(50.78%)。調查也發現這些家庭有 25%面臨住家破舊、缺損等問題，主要是髒、擠、破、缺等四大困境。12%居家環境髒亂，廚房瀰漫食物酸腐味、垃圾囤積屋內、家中積滿厚厚灰塵、兒少身上衣服帶有異味。16%家庭居住空間狹小，常一家人共睡一間房間，居住品質堪慮，狹小擁擠且缺乏隱私。10%的住屋破敗，經濟困難無力修繕房屋漏水等問題。更有近四分之一家庭因資源匱乏，缺少日常生活必須的電器、家具等基本設備，如電話、熱水器、洗衣機、供孩子學習的桌椅等。

根據兒福聯盟於 2014 年之《2014 年弱勢家庭生活現況調查報告》指出，發現貧富差距日益嚴重的臺灣社會，物價上漲對弱勢家庭衝擊大，其消費痛苦指數是一般家庭的 2.5 倍，以其服務最多的單親家庭為例(44.5%)，有一半以上(52.8%)每月工作收入低於最低基本工資(19,047 元)，63.1%表示每月入不敷出、近九成三(92.5%)家庭都曾經借錢過日子，平均每個弱勢家庭的晚餐只有兩道菜，五口之家平均一餐花不到 100 元，調查也發現有近半的弱勢家長(45.8%)認為孩子內心深處比別人自卑。「錢難賺、家長愁、孩子苦」似乎是弱勢家庭的真實寫照。

同年八月的《弱勢孩子開學困境調查報告》(兒童福利聯盟，2014)發現，有 53.3%的弱勢家庭，無法讓孩子準時繳學費，有 51.3%的弱勢家庭因為沒錢，需犧牲孩子的教育費，高達 81.2%的弱勢家長曾擔心沒有錢讓孩子繼續升學。八成六(85.9%)的弱勢家長擔心自己沒能力指導小孩功課，有四成一(40.7%)的弱勢孩子不想繼續升學，希望打工改善經濟。該年度的國中教育會考顯示弱勢孩子們在學業表現多數落在待加強 C(48.8%)及基礎程度(36.5%)，更凸顯出弱勢孩子「教育」議題上的困境。

若以城鄉差距來看弱勢家庭處境，偏鄉弱勢孩子的生活更顯匱乏(兒童福利聯盟，2018)。近四分之一的偏鄉弱勢家庭(24.2%)沒有穩定收入，超過 6 成偏鄉窮孩子是單親或隔代，相較於都會，有 86.7%的孩子是與雙親同住。另外，偏鄉窮孩子受到的日常照顧相對薄弱，有 53.4%的孩子曾沒吃早餐，放學返家後，偏

鄉在「沒人一起玩」、「幫忙家裡工作」、「一直玩 3C」比都會區高許多。74.1% 偏鄉窮孩子沒補習，67.9% 都會富孩子至少補一科以上，除加強學科外，還有包含鋼琴、美術等才藝。家庭支持程度也大不相同，偏鄉窮孩子高達 74.1% 找不到家人傾訴煩惱，都會區則有 52.1% 經常或總是和家人訴說煩惱。

家扶基金會 2008 年開始籌備「台灣貧窮兒少資料庫」，歷經十年的追蹤調查(2008 年到 2017 年)，於 2018 年首次公布了「弱勢兒少 10 年生活趨勢調查報告」(家扶基金會，2018)。調查報告顯示弱勢家庭兒少生活的三大問題：營養不均、情緒困擾、對未來職涯充滿迷惘。

(一)營養不均:

調查顯示 15.7% 的弱勢兒少不吃早餐。主要原因是「沒有習慣吃」，從 2009 年的 27.3% 增加到 2017 年的 54.2%。比例年年增加。不吃午餐的比率雖僅有 5.7%，但多數不吃午餐的孩子理由都是「為了省錢」。但進一步看弱勢兒少的飲食內容，多數是高熱量、高糖分食物，近兩成的孩子有吃宵夜的習慣。

弱勢兒少身體質量指數 (BMI) 過輕的比率雖逐年下降，但稍重、肥胖的比率卻逐年上升，2017 年有近 2 成兒少 BMI 達肥胖等級，顯見弱勢兒少未建立正確飲食習慣，不佳飲食習慣導致營養不均已成弱勢兒少健康隱憂。

(二)情緒困擾:

調查以簡式健康量表 (BSRS-5) 數據顯，超過 3 成弱勢兒少有睡眠困難、緊張不安、憂鬱、易動怒等情緒困擾，年紀愈大愈嚴重，到了高中職期間是問題高峰，有超過 6 成以上孩子都有情緒困擾問題。弱勢兒少從小因為家庭功能不彰，累積許多壓力，許多孩子很早就要擔負起照顧責任，身心俱疲，連帶影響學業表現與信心，容易有焦慮、緊張等情緒，這些情緒壓力若沒有在孩童時期獲得抒發，會持續累積到高中職階段，孩子壓力沒有得到紓解，一旦進入社會，面對工作和人際會更困難，影響生涯發展，進而落入貧窮循環。

(三)對未來職涯充滿迷惘:

從家扶社工服務實務發現，多數弱勢兒少都期待藉由自己的努力來改變家中貧窮的處境，但進一步問孩子對未來的想像，無論是否受到環境與現況限制，兒

少回答「不知道」的比率逐年提高，2015 年僅 6.2%，2017 年上升到 12.6%，顯示弱勢兒少對於職涯愈來愈迷惘，且缺乏自信。

根據 107 年度行政院主計總處家庭收支調查報告顯示（行政院主計總處，2018）。國內所得最低的 20% 家庭（約一七二·八六萬戶）平均每戶「負儲蓄」一萬八二一〇元，已連續十二年「負儲蓄」，顯示貧窮問題嚴重。

經濟弱勢的家庭，在努力滿足食物、居住等基本生活需求，其在情感與教育的支持上，常有力不從心之處（Beavers, Hulgus, & Hampson, 1988）。經濟資源的缺乏，也讓弱勢家庭較沒有能力提供孩子參與教育的學習或文化的活動（Bradley & Corwyn, 2002）。低收入戶的家長，相較於中等收入的家庭，多數認為自己很難兼顧工作與子女的學習（Chavkin & Williams, 1990）。另一方面，經濟上的困境，可能也讓家長碰到調適上的挑戰，容易產生家庭問題，造成家庭功能的式微或家庭的破碎（Ackerman, Brown, & Izard, 2004）。研究證實，因經濟弱勢所引發的效應，對孩子的閱讀及數學成績有長期負面結果，有的孩子會有外顯攻擊行為或憂鬱的內隱行為。（Ackerman, Izard, Kobak, Brown, & Smith, 2007; Entwisle, Alexander, & Olson, 2003; Evans, 2003; Trzesniewski, Moffitt, Caspi, Taylor, & Maughan, 2006）。來自低社經地位家庭的弱勢學生，缺乏校內成功學習經驗，容易中輟，自尊較低 Donnelly(1987)。譚以敬、吳清山 (2009)也指出弱勢家庭學生相較於一般的學生，因生活、學習與行為的調適困難，使其在認知、情意、技能等學習成就及表現上顯得落後。

弱勢家庭，除面臨物質條件不佳，經濟匱乏使家庭功能不彰，因應能力不足外，其所居住社區環境也易使整個家庭落入雙重弱勢的泥沼中，孩子多在不安全的荒廢或閒置空間活動，街坊鄰居背景較複雜、缺乏給予正向指導、模範的成年人（Moren-Cross, Wright, LaGory, & Lanzi, 2006）。生活在這樣環境的家庭，也比較缺乏與社會及人際間的互動連結（Barbarin et al., 2006）。居住於此的成年人，也顯示較多的身心問題（Moren-Cross et al., 2006）。

綜合上述，可知弱勢家庭青少年面對家中經濟因素引發的資源不足，會進一步弱化家庭原有的照顧、教育等功能。同時因面臨社會環境變化、支持系統不足等調適及身心壓力，對於父母及孩子造成長期負面的影響，弱勢家庭青少年在成長的過程中，可能面臨生活、學習、情緒、人際、行為等各方面的問題。

第二節 正向心理學發展背景及理論內涵

一、正向心理學發展背景與意義

正向心理學(positive psychology)為台灣的譯名，在香港稱為「正面心理學」，在中國大陸則稱為「積極心理學」。其發展源自第三勢力的人本心理學，過去盛行美國的行為主義(第一勢力)認為，人的主體是一個行為的集合，就像一個被擊打而四處滾動的台球，深受環境刺激-反應的制約控制。而來自歐洲的精神分析(第二勢力)則認為，個體受早期生活經驗及潛意識本能衝突的影響，若能對人類黑暗的根源了解掌握越多，越有能力暫時擺脫決定論的宿命。而第三勢力的人本心理學，認為人有自我實現(self-actualization)的潛能，能活出人性的最佳健康狀態，人們之所以會有心理疾病，是因為我們沒有活出更好的自己，反而只求平安順遂，削弱自身的力量，所以才得到精神官能症(劉千美(譯)，1986)。簡言之，人之所以得到精神官能症，是來自個人成長的失敗。而正向心理學的出現，正是對於傳統心理學(第一、第二勢力)的修正，從過去偏重探討焦慮、憂鬱、創傷等較「典型消極」的病理觀點，轉而關注人性中樂觀、勇氣、幸福感(well-being)、心流(flow)等「積極正面」的人類經驗。

鄭伯璦(2012)提到千禧年後，心理學經歷三大革命:分別是神經革命、文化革命及正向革命。神經革命因著科技的突破，我們更能細部考察人類行為微細神經的生理基礎，促進腦與神經心理學的蓬勃發展。第二是文化革命，過去心理學以歐美心理學理論架構作為研究基礎，但在全球化浪潮衝擊下，各國文化差異的議題漸獲重視，許多研究者開始反思過去立基於歐美心理學研究理論所產生的侷限，無法恰如其分解釋說明其他文化的心理現象，因此促成本土心理學與文化心理學的興起。最後是正向革命，從佛洛伊德提出心理分析論以來，人類負面行為的異常心理學頗受重視，在二戰後應用心理學逐漸朝向修復缺陷此一問題導向的病理模式發展，負面行為成為心理學探討的主流，反而忽略更為重要的如天賦(talent)、優勢(strength)等人性光明面。

千禧年後的正向革命，即讓心理學者重新調整視框，將焦點集中在人類潛能及正向品質與積極經驗的研究上，關注人如何活出其最佳的狀態，而不再限於過去醫療模式或改善處理心理與行為問題處遇的改進上。認為瞭解正向情緒，建構

長處與美德(strength and virtue)，將研究焦點放在幸福感、快樂、希望、樂觀、復原力、品格及利他行為等這些人類正向素質與積極行為的課題上，才能替人們增添福祉，提供人類活中最佳狀態的生命圖像。為了要脫離使生命痛苦的狀態，反而忽略了生命中最主要的目的-----找出生命的意義。人不只要改正個人的錯誤或缺點，他還希望找出自己的長處、自己的意義。是該為亞里斯多德(Aristotles)所謂的『美好人生』提供指引的時候。(洪蘭譯，2009)

有鑑於過去心理學致力於心理疾病與問題的研究治療，忽略了追求個體圓滿與社區繁榮的理想，Seligman 與 Csikszentmihalyi(2000) 二位學者提出正向心理學，試圖打破過往的消極觀念和做法，轉而重視個人樂觀、正向情緒、正向意義及內在動機等特質(沈碩彬，2008)。

根據曾志文(2006) 的研究提到，正向心理學是使用心理學的理論、研究與技巧，以了解人類行為的正向要素，其所探討的是有助於人們、群體與組織達到繁榮或最佳化的條件與過程。簡言之，正向心理學也可說是人類長處與心理福祉的科學研究。

Lopez & Edwards(2008)兩位學者也提到正向心理學是『追求樂觀人性的科學』。

正向心理學是在幫助個人找到內在的心理能量，此能量可以幫助人們對抗挫折、面對逆境與困難的挑戰時，即便遇到困難，個體也不會輕易落入憂鬱的狀態中(高旻邦，2001)。

郭淑珍(2010)的研究提到，「正向心理學」是由賓州大學教授 Martin E.P.Seligman 於 2000 年所提出，針對正向研究的議題，如復原力、心流經驗、樂觀、幸福感、自尊等有助人類發展健康心理的探索，其目的在幫助個人積極尋找內在心理能量，發揮個體潛能，面對逆境與困難，仍有足夠的心理資源因應挫折的挑戰。

一般而言，正向心理學在於探究生命體的最佳機能(optimal functioning)，成就個體的長處與美德，在生命的旅程中找機會運用他們，讓生命中經常地經歷到「浮流經驗」(flow experience)，增進『心理資本』(psychology capital)的存量，展

現生命光與熱，賦予生命意義與價值，正向的看待人生(黃文三，2009)

正向心理學是探究個體正向經驗、正向特質與正向組織的一門科學。試圖去促進人們更好的生活品質及預防病態的發生。(Seligman & Csikszentmihalyi,2000)。

綜合上述，正向心理學泛指研究『人類最佳心理運作狀態的學問』，針對人類長處、美德、心理福祉的一門科學研究，運用心理學的理論知識，去發展人性美好的特質與潛能，在生活中實現個人長處與美德，終極的目標使個體達到生命最大的成功與情緒最深的滿足，幫助人們建立美好的人生。

而其所彰顯的意義，是正向心理學並不否認傳統心理學偏重病理模式研究對人類所做的貢獻與價值，而是啟發一種看待自我與他人的新思維，在接納人性的限制中，也看重自己的優勢與美好，並在正向與負向的人性探索中，尋求平衡與統整前進的動力，並且運用人們自身的正向情緒、正向特質與正向環境，創造更愉悅、投入、有意義的幸福生活。

二、正向心理學的理論內涵

從分析的層次上，鄭伯壘(2012)提出正向心理學著重於主觀層次、微觀層次與巨觀層次三個面向的探討。

主觀層次:即個人的「正向情緒」，包括過去的幸福與滿足，當下的快樂與愉悅，以及未來的希望、樂觀與信心。

微觀層次:即人類「正向特質」，例如，勇氣、毅力、寬容及愛等的人類優良素質。

巨觀層次：即「正向組織」。強調的是在正向環境的滋養下，可以較容易的引發個人之「正向情緒」、「正向特質」、讓個體發揮所長，服務大我並產生歸屬感。

簡言之，正向心理學的理論內涵，即 Seligman 所提出的三個主要的支柱:分別是正向情緒、正向特質、正向組織(侯亭好，2006；劉靜文，2008；Martin E.P.Seligman,洪蘭譯，2009)。三者呈現一種相互關聯的辯證關係。茲分述如下:

(一)正向情緒(positive emotion)：

過去心理學有關情緒的研究，主要是以薛赫特(Schachter)於 1960 年代提出的「認知的情緒理論」(cognitive theory of emotion)為基礎，強調個人「認知」對「情緒」的影響。而所謂的正向情緒，是個體對事件詮釋後所獲得的深層意義感，能夠產生持續長久的正向感受(Baumgardner & Crothers,2009)。在正向心理學對正向情緒的探究，是來自於 Fredrickson(2001)的「擴展-建立」理論(broaden-and-build theory)，此一理論焦點放在「情緒」對「認知功能」的具體影響上，她進一步指出，歡愉、滿足、自信及愛等正向情緒，有助人們行動的實踐力，幫助我們建立心理資本，其理論提出擴展、消除、建構三個特點的假設上：

- 1.擴展:正向情緒擴大思考行動的可能性，其基本假定為:正向情緒能擴大人類思考行動的技能，而行動技能所產生的正向結果，又進一步強化正向情緒，形成一個向上的螺旋(upward spirals)效應，提高人們的幸福感。反之，負向情緒卻會窄化認知行動技能，易造成負面的結果出現，進一步又增強了負向情緒，如此循環的惡化下去。
- 2.消除:Frederickson 和 Branigan(2000)提出「消除理論」，正向情緒可以消除揮之不去的負向情緒，成為負面情緒的解毒劑，消除負向情緒帶來不愉快的感受。因著正向情緒的出現，使個體在認知上以更關廣的視野來詮釋負向事件，減少與特定負向事件的連結共鳴。
- 3.建構:正向情緒激起心理堅毅性，並產生幸福感。增進心理健康，建構增強個人資源(如認知、心理、身體、社會資源等)提高個人的幸福感。Salovey,Rothman,Detweiler,& Steward(2000)的研究探討愉悅情緒與良好健康的潛在機制，指出正向情緒的狀態，會對我們的生理，尤其是免疫系統產生直接正向的影響。也可以提升促進健康的知覺、信念及生理的幸福感，增進心理資源、誘發社會支持等。

Aspinwall(2001)也強調具有正向情緒和正向意義是人類在困境中求生的資源。

一般來說，正向情緒可以包括愉悅、同理心、自信、快樂、幸福等內涵。

Seligman(2002)主張正向情緒包含愉悅 (pleasures)與滿足感 (gratifications)，茲分述如下：

1.愉悅：有很強烈的感官與情緒成分，如哲學家所說『原始的感覺』。愉悅可分為「身體上的愉悅」與「高層次的愉悅」。

(1)身體上的愉悅:係指個體透過滿足生理需求的良好感覺。如飢餓、口渴、性需求等、(Seligman & Csikszentmihalyi, 2000)，個體可獲得感官與情緒上的滿足與快樂，不需思考，此為較短暫的正向情緒，一旦外在刺激消失，愉悅感受亦隨之消失。個體容易對這些感覺增生『習慣化』(habituation)，之後需要有更強、更多的刺激才能帶來相同的滿足。

(2)高層次的愉悅:與身體上的愉悅雖相似，同樣為暫時的、易消逝與習慣化的，但其較具認知層次，包含高強度的狂喜、興奮、刺激、亢奮、快感…等、中強度的奔放、開心、高興、熱中、樂趣…等，與低強度舒適、和樂、滿意、放鬆、趣味等感受。

2.滿足感:滿足感為正向心理學積極倡導之重點，係指當我們專注於進行一件具挑戰性且深感興趣的活動(例如：跳舞、閱讀一本好書、藝術創作、攀岩…等)，全心投入、完全浸淫沒有意識干擾的一種心流經驗(flow experience)，心流體驗的當下並不會讓個體感到特別愉悅，而是待至活動後個體回憶起來，才會產生意猶未盡且快樂之感(Csikszentmihalyi, 2008)。此為較持久的正向情緒且有利個體成長。Csikszentmihalyi 將讓人進入心流狀態的經驗稱為「最適經驗」(optimal experience)，亦即進行活動的當下是「自足的」(autotelic)經驗，活動本身即酬賞與目的，而非藉此作為謀取他物的手段(邱連煌，2005；Csikszentmihalyi, 2008)。

綜合上述，愉悅是感官和情緒的，短暫且易於習慣化，相反的，滿足感源自個人長處與美德的施展，有利個體的成長。

(二)正向特質(positive traits)：

「特質」(traits)一直是人格心理學重要的理論之一，所謂特質在心理學上係指個體在行為上所表現的持久性的人格特徵;即平常所謂的足以來形容某人獨特之處的個性(張春興，1998)。換言之，即「個人穩定的表現於跨場合、跨時間的

心理狀態」(吳英璋, 2003)

正向的個體特質是指個體比較持久的行為型態、發展的能力、開拓創造的潛能或追求卓越的原動力。例如愛、勇氣、堅毅、寬恕、誠實、智慧、人際能力、美感、原創性、未來意向等。這些一般人稱之為特徵長處或美德的正向個體特質，也是正向心理學探討的重要課題(曾文志, 2006)。

正向心理學是闡明正向情緒及人類優勢的一門科學，因此如何辨識與運用優勢是實踐正向心理學重要的關鍵，2004年，Peterson 和 Seligma 比照<精神疾病診斷與統計手冊>(Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder, DSM)進行一項「行動價值實踐方案」(Values in Action Project, VIA)來描述人類的美德與優勢，界定人類的正向特質。

Seligman(2002)提出正向心理學以三個選擇標準作為正向特質的指標:(1)必須是跨文化都崇尚的價值(2)本身就具有價值，而非達成其他目的的手段(3)必須是可以鍛鍊的。他從各大宗教與哲學學派找到都支持的六項基本美德，並於2004年與 Peterson 出版一本《特徵長處與美德分類手冊》(Character Strengths and Virtues, CSV)(Peterson & Seligman, 2004)共分六種美德(virtues)及24種優勢(strength)。六大美德具跨文化、信仰及哲學學派的普同性，而24個優勢是達致成就六項美德的方法。Seligman 表示人格特質有正向或負向之分，在不同的時間、不同的場合會重複出現，而長處和美德是正向的人格特質，參見表1(曾文志, 2006)。

表 1 六種美德及其 24 種長處

六種美德	24 種優勢
智慧和知識	創造力、好奇心、敞開的心智、愛好學習、見解
勇氣	真實、勇敢、堅持、熱忱
人道與愛	仁慈、愛、社會智能
正義	公平、領導能力、團體精神
修養	寬恕、謙恭、審慎、自我調節
心靈的超越	美與優點欣賞、感激、希望、幽默、虔誠

(三)正向組織(positive institute)：

正向組織指的是能夠引發或促成個人之正向情緒、長處及美德等特質的建立與滋養的生活環境，在此正向環境下，個體能發揮自己的優勢、投身大我的服務產生歸屬感，並能創造有意義的生活。研究的重點在於，探討能夠支持和發展個人長處與美德的各種支持系統組織，包括家庭、學校、社會文化條件、言論環境等。如此有助於締造有利和適切的環境，培養功能健全的個人(王沂釗，2005)。

簡言之，正向心理學所探討正向組織的內涵，包括正向組織環境的發展、創造與維持，如友善的校園、各種支持的系統組織、自由民主的新聞環境與制度、具有功能的社群及家庭關係、利他主義、工作倫理等。

研究者針對正向心理學三大核心內涵--正向情緒、正向特質、正向組織，以圖 1 來說明其間關係，如圖 1 所示。在正向心理學三大中心主題，其中兩兩主題都會有相互交集情況出現。三者呈現彼此影響關連的辯證關係。以校園為例，若能建立一個充滿友善、尊重、關懷、活潑、創意的學習環境，在此正向組織的支持環境中，更能發激發學生長處與美德正向的發揮，帶來更多的正向情緒，促進學生學習與發展；帶來更多正面能量與氛圍，回饋於校園組織中。如此產生一個

向上螺旋的辯證關係，甚至三大主題同時存在的情景出現，表示在正向組織的環境中，發展正向特質且激發正向情緒-這是最佳的情況，可以協助學生增加挫折容忍力，克服困境，激發內在動力，追求健康美好的人生（郭淑珍，2010）。

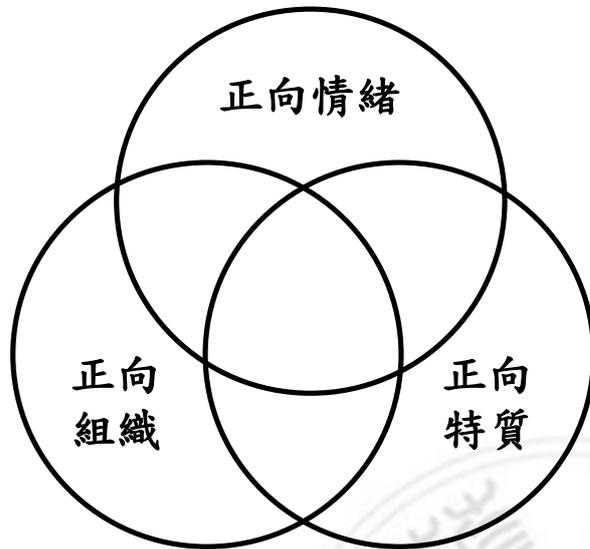


圖 1 正向心理學的內涵(郭淑珍，2010)

三、正向青少年發展(PYD)

隨著正向心理運動的興起，這股風潮也開始關注青少年的正向發展，以下將介紹說明正向青少年發展的內涵、青少年發展性資產概念及 PYD 發展目標-5 個素質(5Cs)。

(一)正向青少年發展內涵(positive youth development, 簡稱 PYD)

正向青少年發展是由 Benson(1990)率先提出，緣起於生態系統理論(ecological systems theory)，它和正向心理學許多概念性的原則相似，PYD 理論的哲學的假定：「若青少年能與人們及其所處社會世界的機構，擁有一個互惠互利的關係。這些青少年就會走在充滿希望未來的人生道路上，並能夠對自己、家庭、社區和公民社會做出貢獻」(Wikiversity: PYD, n.d.)。

在過去，看待青少年發展議題，比較從青少年脫序破壞性的行為、學習的困難、心理失調、網路成癮、校園暴力等『病態模式』來看待青少年的議題與現象。此一病理缺損的模式長期的影響與青少年有關的心理學、社會學、教育學、公共衛生等領域的研究方向、相關政策與實務工作，著重於青少年風險問題的評量與介入。

PYD 理論強調看重青少年的優勢、能力與潛質，試圖探索青少年的天賦、強項、興趣和將來潛能。它翻轉過去從青少年發展歷程充滿壓力風暴與成長問題的病理缺損觀點，取而代之的是把青少年視為一種資源，是一個需要被發展的資源。（Bowers et al., 2010; King et al., 2005; Lerner et al., 2009; Roth & Brooks-Gunn, 2003）。

青少年正向發展假定每個人都有正向改變的能力和潛力，而改變的關鍵為是否能提供適當的引導與合適的環境 (Holt & Jones, 2008)，它亦是一種幫助兒童與青少年學習個人與社會技能，使其克服困難、適應社會、發展幸福人生的概念 (Goudas, Dermitzaki, Leondari, & Danish, 2002; Holt & Jones, 2008)

綜合上述，正向青少年發展的內涵，不同於過去將青少年視為脫序、失控的狂飆階段，而是以正向積極的態度，將青少年視為一種有待開發的資產，透過適時的引導與正向的環境，青少年都能度過青春期的風暴，成為對社會有所貢獻的個體。

(二)青少年發展性資產 (developmental assets)

從正向發展的觀點來看，青少年成長過程沒有問題，並不表示青少年能健康成長和有足夠的準備進入成年階段。雖然減少或降低青少年生活的問題是重要的，但與其關注如何降低或減少青少年生活所碰到的問題困境，不如更積極的去增強發掘青少年的優勢能力、正向特質與正向經驗更為重要。因此，近年來，相關的學者們開始聚焦於青少年的優勢，以正面積極的方式研究促進青少年健康成長與發展的脈絡因子，因此提出「青少年發展性資產」概念，來增進青少年的正向發展。

此一概念最早來自 1990 年代美國明尼蘇達州一個非營利組織 Search Institute 所提出。Search Institute 在「The Troubled Journey: A Portrait of 6th -12th Grade Youth」的研究報告中，首先提出三十種青少年發展所需要的資產。爾後在 Search Institute 於 1996~1997 年的擴大研究中，提出 40 項發展性資產，將其視為是協助青少年發展健康身心、承擔責任、同時增加在學校、人際和生活上獲得成功的可能性，是協助青少年邁向積極人生的穩固基石。

發展性資產能提供積極正向經驗，去幫助孩子們訂定目標，培養人際關係、獲得機會與自我肯定的能力，並協助他們學會如何做出正確選擇，使其發展成為健康。有愛心、具良好價值觀且負責任的成年人(Benson, et al,1999)。

這 40 項發展性資產是奠基於科學性的研究，它提供正向的經驗與品質，協助青少年能做出更健康的決定，保護青少年免於高風險行為並且幫助他們成為更健康、更有生產力及成為負責任的成年人(Wikiversity:40 Developmental Assets , n.d.)。

青少年發展性資產可以區分成內在資產（internal assets）以及外在資產（external assets）兩大範疇，八個類別、40 項資產，其各種名稱及定義如下，參見(表 2)



表 2 Search Institute(2012)四十項增進青少年正向發展資產定義與架構

20種外在資產	各項名稱與定義
<p>一、支持 (support)</p>	<p>1.家庭支持：家庭生活提供支持與關愛。</p> <p>2.正向的家庭溝通：能建立親子間的正向溝通，並且青少年願意尋求父母的意見與諮詢。</p> <p>3.與其它成人的關係：除父母外，青少年能接受另外三位或更多成年人的意見。</p> <p>4.關懷的鄰居：擁有互相關懷、照顧的鄰居。</p> <p>5.關懷的學校氣氛：學校提供關懷、激勵的環境。</p> <p>6.父母的學校參與：父母主動參與，協助青少年在校獲得成功。</p>
<p>二、賦權 (empowerment)</p>	<p>7.重視青少年的社區：在社區的青少年能感受到成人對他(她)的重視。</p> <p>8.青少年被視為資源：青少年在社區中被賦與重要的角色。</p> <p>9.服務他人：青少年服務社區每週至少一小時或更多。</p> <p>10.安全：青少年在家中、學校、社區都能感到安全。</p>
<p>三、界線與期望 (boundaries and expectations)</p>	<p>11.家庭的界線：家庭有清楚的行為規範和行為後果，並能掌握青少年的行蹤。</p> <p>12.學校的界線：學校提供清楚的規定和行為後果。</p> <p>13.鄰居界線：鄰居能負起責任，掌握青少年的行為。</p> <p>14.成人角色楷模：父母與其它成人提供正向、負責任的楷模。</p> <p>15.正向的同儕影響：青少年的好友能提供正向負責行為的楷模。</p>

	16.高度期望：雙親與師長鼓勵青少年把事情做好。
四、善用時間 (constructive use of time)	17.創造性活動：青少年投入在課業、音樂、戲劇或其它藝術上，至少每週花三小時以上的時間。 18.青少年方案：青少年投入於體育活動、社團或其他學校及社區組，至少每週花三小時以上的時間。 19.宗教性社區：青少年每週花至少一小時以上於宗教組織的活動。 20.在家時間：青少年每週低於兩次與朋友無所事事的外出。

20種內在資產	各項名稱與定義
五、學習投入 (commitment to learning)	21.成就動機：青少年在學校中有表現良好的動機。 22.學校參與：青少年主動參與學習。 23.家庭功課：青少年每日放學後，至少花一小時做功課。 24.與學校之連結：青少年關心其學校。 25.為樂趣而閱讀：青少年每週因樂趣而閱讀至少三小時以上。
六、正向價值觀 (positive values)	26.關懷：青少年重視利他助人價值。 27.公平與社會正義：青少年看重公平的促進及減少飢餓與貧窮等社會議題的價值。 28.正直：青少年能依信念而行動，捍衛自身信仰。 29.誠實：青少年即使不易，也儘可能說真話。

	<p>30.負責任：青少年能接受承擔個人責任。</p> <p>31.克制：青少年認同不從事性行為，或不使用酒精、毒品的重要性。</p>
<p>七、社交能力 (social competencies)</p>	<p>32.計畫與決定：青少年知道如何事前計畫與做決定。</p> <p>33.人際能力：青少年具有同理心、敏感度和友誼技巧。</p> <p>34.文化能力：青少年知道如何與不同文化、種族、民族背景的人相處。</p> <p>35.拒絕的技巧：青少年能拒絕負面的同儕壓力和危險的情況。</p> <p>36.和平地衝突解決：青少年能尋求用非暴力方式解決衝突。</p>
<p>八、自我肯定 (positive identity)</p>	<p>37.個人力量：青少年感覺能控制發生於自己身上的事件。</p> <p>38.自尊：青少年自陳能有高度自尊。</p> <p>39.目標感：青少年認為自己有生活的目標。</p> <p>40.個人未來：青少年對未來抱持樂觀</p>

研究發現青少年擁有的發展性資產越多，其朝正向發展的可能性越高，同時在酒精濫用、自殺、暴力等危險行為的可能性也越低（Benson, Scales, Leffert, & Roehlkepartain, 1999）。該研究進一步指出，越是脆弱狀態者，越能夠從發展性資產中得到益處，換言之，發展性資產對處於不利發展狀態的人，保護力量愈大。同樣處於發展不利狀態下的青少年，擁有較高資產，比相對擁有較低資產的青少年，更容易去拒絕避開危險性的行為。

發展性資產也能提供青少年面對危險及挑戰時的正向協助。主要有三項因子：(一)保護因子：幫助青少年預防高危險行為 (二) 加強因子：增加良好行為的可能性； (三) 復原力因子：發展中負面因素會阻礙青少年正向發展，然而發展性資產能協助青少年減少這些因素的影響力(許惠慈，2004)

另外，發展性資產對青少年可以提升其學業成就、減少負向行為、激勵展能

昂揚(thriving)、促進品德發展、強化公民社會、促進身心健康等正向的影響（黃德祥、謝龍卿，2006）

綜合上述，擁有越多發展性資產的青少年，越能減少其負向行為，越能增進正向積極發展的可能性。包括提升學課業表現、抵抗預防高風險行為(如暴力、逃學、酗酒、吸毒、加入幫派等)、促進身心健康、延遲滿足、克服逆境等，幫助青少年度過狂飆期的風暴，邁向持續成長的成年期。

(三)PYD 的發展目標—五個素質(5Cs)

正向青少年發展的首要目標是達成五個素質(5Cs)。即是將青少年培養為有能力(competence)、有自信(confidence)、有良好品格(character)、善於社會溝通連結(connection)及富有愛心及熱情(compassion)能夠關心(caring)他人的個體。此乃 Lerner 等人(2005)提出正向青少年發展的五項內涵(5Cs)。五個素質內涵，請參見表 3。

Lerner 等人（2003）、Lerner 與 Steinberg（2004）聲稱「五個 C」能揭示青少年正向發展的楷模樣貌，浮現青少年生活發展之新指標。

綜合上述，當青少年愈來愈能精熟這五個特質，則表示青少年的健康發展愈好，其正向發展的程度愈高，愈能增進個人整體生活品質，也能避開生活中碰到的風險與問題，建構一個有正向意義的未來與人生。

表 3 PYD 的發展目標—五個素質(Five Cs):張玉玲(2013)

<p>能力 (competence)</p>	<p>指個體對自我在重要特定的領域(社會、學業、認知、工作)的行為具有能力且有正向的觀感,如社會能力和個體具有衝突解決的人際技能有關;認知能力和做決定的認知能力有關;學校成績、出席率和學業能力有關;工作興趣、生涯選擇探索、企業家精神和職業能力有關。</p>
<p>自信 (confidence)</p>	<p>指個體對自我(包括外表)持有內在、持久的正向自我認同與自我價值的感覺,具自我導向。</p>
<p>社會連結 (connection)</p>	<p>指與他人或組織具有正向的連結,個體與同儕、家庭、學校、及社區具有雙向的交流,關係彼此互惠。</p>
<p>品行 (character)</p>	<p>指個體能尊重社會文化規範、尊重多元種族文化,擁有正確行為的準則,有是非感或道德良心感,正直 (integrity)。</p>
<p>關心/熱情 (caring/compassion)</p>	<p>指個體對他人處境的同情 (sympathy) 與同理 (empathy)。</p>

四、正向心理學復原力相關研究

復原力(resilience)是正向心理學研究的重要議題,隨著後現代思潮的興起,對助人工作哲學觀產生巨大的影響,從過去現代主義以「問題解決導向」的機械式思維觀點,慢慢走向去中心化,賦權於每個人都是「自己問題的專家」,擁有自身的優勢與能力,能解決自己的困境與問題(許維素,1998)。1970年優勢理論觀點興起,認為人都具有復原的能力,助人工作應著重尋找當事人的「優勢」而非「問題」(Saleebey,2002)。簡言之,在此思潮的脈絡下,助人工作已從問題解決的病理取向,轉向至每個人都有能力、有優勢、能成為自己問題專家的復原力取向模式。

本研究欲探索弱勢家庭青少年之正向經驗，弱勢家庭成長的青少年經常面對多重不利的因素，如失親、貧窮、暴力、疾病、突來的人生重大變故等。但是，同樣成長於弱勢家庭的孩子，仍有些青少年面對生命的逆境與生活中嚴峻的挑戰，即便個體經歷重大的負面事件，面臨適應或發展方面的重大威脅，仍能克服困境、轉化壓力成為前進成長的力量，並發展良好適應社會生活的能力，甚至超越原本的身心狀態持續的正向成長，就必須認識「平凡人的神奇力量」--復原力。本節將介紹復原力的發展背景、定義、及復原力的展現。茲分述如下：

(一)復原力的發展背景與定義

(1)復原力的發展背景

復原力(resilience)其拉丁字源(resilio)，意即是「彈回來」(to leap back)之意。在牛津字典的定義是指物體被彎曲、輾壓、拉伸後能夠回到原有外形與狀態的一種能力。也亦指人們在逆境之中，能儘速恢復的能力(Soanes & Stevenson,2003)。

復原力的概念來自精神醫學與心理諮商，回顧其發展的歷史有三個階段，第一階段始於 1970 年代，研究著重於了解確認復原力的內涵，包含危險因子與保護因子的探討，復原力被視為是一種正向適應的「結果」。第二階段從 1980 年代開始，側重研究保護因子與危險因子的作用機制來解釋探討復原力產生的過程，復原力被視為強化保護因子，作為調適逆境的「過程」。近年來，復原力第三階段的研究，在後實証主義哲學的影響下，被認為是人與其生態系統互動後，可被孕育培養啟發的力量(Jew, Green, & Kroger,1999; Luther, Cicchetti, & Becker, 2000;Masten, 2004; Richardson, 2002)。強調透過發展介入的作為，能夠提升強化個人的復原力。

綜合上述，復原力的演進歷程從早期被視為一種正向適應的「結果」、中期被視為調適逆境的「過程」、到近來倡導將復原力「人與環境動態互動的過程」，其內涵層面雖然不同，但卻顯示復原力不會隨時空的變異，仍具有「社會適應能力」的相同處（陳金彌、陳月枝，2007）。

(2)復原力的定義

何謂復原力?Dyer and McGuinness(1996)認為復原力是個體從逆境反彈，持續其生活，深受保護因子(protective factors)影響的動態歷程。復原力是個體處於高

壓環境或經歷挫敗事件，能運用自身所擁有的內外資源突破困境的一種成功適應的能力(Egeland, B., E. Carlson & L.A.Sroufe,1993)。張昀、謝智謀(2009)則指出復原力就是當我們面對挑戰、困境或是極為威脅之環境時，仍然能夠成功適應之過程或能力。

Bannink(2014)主張復原力是人們利用自身優勢能力去克服逆境、適應挑戰的心理歷程，也是維繫幸福的重要元素。

簡言之，復原力是一個複雜的概念。有學者視它為一種能從困境迅速恢復和正向調適的能力。有學者將復原力當作對困境的正向適應歷程，也有學者將復原力看作是克服困境後所產生的正向改變(陽毅、歐陽娜，2006)。韓佩凌、陳柏霖(2017)回顧相關文獻後，歸納復原力的定義可分為三類：

(a)抵抗型復原力(resistance resilience)

視復原力為「一種終身發展的能力或過程」，尤其當人們碰到逆境、壓力、挫敗，能依自身優勢能力讓自己維持穩定。

(b)恢復型復原力(recovery resilience)

是一種適應(adaption)的概念，指個體能回復至逆境發生後，原本的身心狀態。

(c)重制型復原力(reconfiguration resilience)

是一種創傷後成長(post traumatic growth,PTG)的概念(Ivtzan, Lomas, Hefferon & Worth, 2016)，即個體在面對生命的風雨後，呈顯正向改變成長的狀態。

綜合上述，復原力的共通概念是「回復」(recovery)，即個體面對逆境時，有能力回到原本的身心狀態。而 PTG 是個體面對重大負向事件，超越原本身心狀態，並產生更好的正向改變。

另外，常心怡與宋麗玉(2007)認為復原力一詞具有極高的「包容力」，需整合發展、心理、教育、社工，甚至涉及哲學、生物醫學等範疇，研究者將依社工、心理輔導、教育、醫學四個研究領域，歸納整理如表 4。

表 4 復原力的定義與概念(常欣怡、宋麗玉，2007)

研究領域	復原力的定義與概念
社工	<p>復原力是個體與環境交互作用所展現的動態過程，是一個發展與適應的持續歷程，而不是最後的結果(William,2003)。</p> <p>Fraser et al.(1999)認為復原力需從生態系統來看，即個體於不利危及環境下，相互影響且成功適應的動態建構過程。</p>
心理輔導	<p>Rutter(1999)認為復原力是個體經歷危險後仍能持續維持健康功能的適應歷程，強調復原力的「過程性」。個體於不同危機情境產生的復原力結果不盡相同，其增加或改變，是個體如何與環境進行互動。</p> <p>蕭文(1999)將復原力視為個體所具有或學習得到的行為或特質，能使個體在危險情境，不受挫折、壓力影響，具有保護個人的功能，且發展出因應行為的動力過程。</p>
教育	<p>Luther et al.(2000)提出復原力是個體於重大災難與困境中正向適應(positive adaptation)的動力過程。包含兩要件:</p> <p>(1)個體需曝露於嚴重威脅與重大災案中。</p> <p>(2)儘管在發展過程中面對重大衝擊，仍能展現正向調適。</p>
醫學	<p>Olsson et al.(2003)形容復原力是個體具有能成功適應環境改變的彈性能力。</p> <p>Bonanno(2004)則認為復原力是一種穩定平衡狀態的能力，在發展的文獻中，復原力常用「保護因子」來討論，保護因子是個體於不良生活環境中，能協助個體降低惡劣生活環境所帶來的負面影響，並成功適應生活中的挑戰及威脅。</p>

綜合上述，可以知道復原力是一個複雜且具包容力的概念，它可以被視為個體擁有的潛能或特質，在個人經歷不利威脅的生活環境下，此特質或潛能與環境的動態互動中，協助個體發展出正向適應及因應的能力，維持穩定的身心健康功能。故研究者認為辨識復原力的概念，可歸納如下三點:

1、 個體經歷重大的逆境事件

弱勢家庭青少年常因缺乏資源，可能遭逢暴力、貧窮、疾病、失親等負向事件，對其身心發展產生不利的影響。若處於逆境的弱勢家庭青少年，仍能維持穩

定身心健康、正向適應，則為復原力的展現。若缺乏處於困境的條件，則視為是個人成長(曾文志，2005)。

2、 是個體與環境互動發展的動態歷程

復原力概念是個人與環境兩者相互影響達成平衡的動態歷程，而不僅僅只限於個人特質(常欣怡、宋麗玉，2007)，換言之，對弱勢家庭的青少年而言，復原力的展現，是個體與其所處環境，如同儕、家庭、班級、學校、社區等動態互動的調適歷程。

3、 個體呈顯發展出正向適應結果

復原力可以協助個體處於逆境時，發展面對挑戰的內在能量，於壓力之下，展現韌性，呈顯正向適應的結果。莫黎黎(1997)指出展現復原力有兩種方式(1)展現抵抗力，即面對壓力時能保持身心的穩定;(2)呈現積極的生活態度，即處於逆境中仍能積極經營生活。

(二)復原力的展現

復原力的發展是一個動態的歷程，涉及「危險因子」與「保護因子」之間的交互影響。危險因子是指生活發生的重大事件(如:離婚、犯罪)、特定壓力源(如:長期生病)及多重危險的匯集(如:貧窮)，而保護因子則是指個體擁有的優勢能力與正向特質(如:勇氣、樂觀)及正向環境所提供的各種資源與協助等。(王淑棻，2011)。復原力的展現取決於危險因子與保護因子間的抗衡。個體擁有的保護因子越多，危險因子越少，則個體抵禦外在危機風險展現的復原力機率則越高(Rew & Horner,2003)。危險因子與保護因子兩者能否達成平衡，也會受到事件發生的時間、頻率、嚴重程度等影響，若兩者不能達成平衡，就會形成危機事件(高佩鈺、林杏足，2004)。

當青少年暴露於危險因子遇到危機時，如何成功適應展現其復原力，關鍵就在保護因子所發揮的影響。張淑慧(2007)綜合國內外青少年復原力的研究，歸納出內在保護因子與外在環境保護因子，保護因子越多，越能提升復原力，藉由內、外兩種保護因子的交互作用，更能看到復原力的展現。

(1)內在保護因子:

包含生理、心理因素:如好的人格特質、智力、內控人格、自我概念、自我效能、具現實感、幽默感、有自尊及自制力、目標任務導向、社交技巧、問題解決、情緒管理的能力等。

(2)外在環境保護因子

涵蓋家庭、學校、社會等面向:如家庭凝聚力、依附關係、正向的學習模範、溫暖支持的親子關係、學校提供的關懷、支持的師生關係、成功的學習經驗、相信正向的社會規範等。

常欣怡、宋麗玉(2007)綜合青少年復原力相關文獻，也得到類似的結果，他們將保護因子區分為個人層次與外在支援系統層次。

(a) 個人層次:

指個體在環境中的特質與態度，及個人面對變化的因應能力，如:抱持對生命的樂觀、獨立、問題解決及調節負向情緒的能力、社交能力、同理的能力、控制衝動、未來導向、適應力、承擔個人責任等。

(b) 外在支援系統層次:

是指個人擁有的外在資源，及其個人如何看待外在環境的影響，如:溫暖的親子關係、社會支持的網絡、家庭的凝聚力、學校師長提供的關懷與支持的信任關係、學習成功的經驗、安全社區環境等。

綜合上述，青少年面對危機展現其復原的歷程中，仍可看到一些共同的保護因子，在個人或內在層面如問題因應解決的能力、生活具有目標、社交能力等特質。在外在支援或環境保護層面如溫暖的親子關係、友善信任的師生關係、成功的學習經驗等。這些保護因子能協助青少年面對逆境或威脅時，減緩其所帶來的負面衝擊，甚至帶領青少年在生活適應上能活出更積極正向的結果。

五、我國正向心理學研究現況

研究者以「正向心理學」關鍵字查閱國內碩博士論文相關研究發現，從2003(民92年)至2018(民107年)共有43篇碩博士論文，其中博士論文有5篇，碩士論文有38篇。以研究相關主題來分類，與教育輔導相關研究共有35篇。佔整

體研究的 81.3%。企業工商/組織行為相關主題共有 4 篇，約佔 9.3%。資訊科技應用相關主題 4 篇，佔整體研究 9.3%。

若從研究法來看，採量化實徵取向的有 19 篇，質性量化研究並行有 5 篇，採質性研究的有 15 篇，採人文研究(電影文本分析)有 2 篇。

若從民國 92 年至 107 年，以五年為一個週期，可以發現民國 92-96 年共有 5 篇，民國 97-101 年有 17 篇，民國 102-107 年有 21 篇。

綜合上述，研究者進一步歸納，在正向心理學議題中，國內的研究主題可以發現仍以教育課程及諮商輔導領域為主流，佔整體研究的 81.3%。研究方法的部分，仍以實徵量化研究為多數，但以質性研究為方法的論文，也有愈來愈多的趨勢，若從研究的時間趨勢來看，近五年(102-107 年)正向心理學的相關研究(共 21 篇)，幾乎為前 10 年的數量(共 22 篇)總額，此一趨勢顯示，對國內正向心理學的相研究，逐步越來越受到重視與發展。

第三章 研究方法

本研究旨在探討弱勢家庭青少年成長於不利環境，面對來自生活各面向的種種挑戰，其個人主觀的正向經驗與感受，故以質性方法作為研究取向。本研究以半結構式的深度訪談蒐集資料，運用詮釋現象學為視框，採主題分析為方法探究弱勢家庭青少年之正向經驗，詮釋其生命意涵與意義脈絡。本章將進一步說明「研究取向與方法」、「研究參與者」、「研究工具」、「實施程序」、「資料分析」、「研究倫理與嚴謹度」。茲分述如下：

第一節 研究取向與方法

研究是使用科學的方法將問題或想法轉化為科學知識的過程 (Neuman,2006)。而欲解答的研究問題須找到合適相應的研究派典。本研究的目的是想深入探求了解弱勢家庭青少年，其主體經驗者經歷的正向經驗內涵為何？他們自身如何去詮釋這些經驗？如何建構其所生活的社會世界？屬發現探索性研究，故以質性研究為派典作為此一研究的取向。

Husserl 的現象學為我們揭露意識之外，沒有所謂的真實，意識是唯一的真實。而我們所能認識的世界，是由能思(noesis)的主體出發指向所思(noema)客體的意向性世界。人並不是活在一個客觀的物質世界，而是活在人類主體主觀賦予意義的生活世界(life world)，這裡面有人的關心、焦慮、行動、賦予生命意義建構的過程。而質性研究的方法如現象學 (phenomenology)、詮釋學 (hermeneutics)、詮釋現象學(hermeneutic phenomenology)等，特別關注人們的主觀意義，試圖進入人們的世界，以瞭解人們如何建構和如何解釋他們日常生活經驗的意義，藉以揭露現象背後的存有(being)，並在研究者與研究對象互為主體理解-詮釋-循環過程中，達到視域的交融，其最後研究的成果，往往能使讀者有身歷其境的體會。

本研究的目的是想深入探討弱勢家庭青少年其所生活置身的存在處境、主體經驗者經歷的正向經驗及面對不利環境仍有突破前進動力的內涵為何？這些經驗都深具個人主觀體驗的獨特性(uniqueness)，因此本研究將運用 Heidegger 的詮釋

現象學對研究參與者的文本進行「整體-部分-整體」之詮釋循環分析，並以「主題分析」方法(Thematic Analysis)來分析文本資料。

主題分析法的目的在於「發現蘊含於文本中的主題，以及發覺主題命名中語詞背後的想像空間與意義內涵之過程」（高淑清，2008）。此處的「主題」代表文本中經常出現的元素，包括主張、慣用語或情境脈絡下的意義等(Van Manen,1997)。換言之，在我們研究過程中，有些特定經驗現象不斷在我們收集的訪談文本重複出現，且具有共通性，此就是我們欲探尋的共同主題。

主題分析也是一種看見的方式(a way of seeing)，一種理出感覺使道理顯現(a way of making sense)，運用系統步驟觀察情境脈絡、文化或互動關係的訊息分析方式(Boyatzis,1998)。它以歸納分析方法作為學理基礎，強調的是發現取向的開放編碼，試圖找出現象的意義，並詮釋此現象如何被經驗(Van Manen,1997)。主題分析法針對瑣碎、雜亂無章的訪談文本資料進行系統性的分析，試圖從這些零碎看似南轅北轍的素材抽絲剝繭，歸納與研究問題有關的意義本質，以主題的方式呈現，用來幫助解釋文本所蘊含的深層意義(高淑清，2001)。簡言之，「主題分析」是要從文本的書面敘說資料中去尋找共同主題，並用最貼切的言語來捕捉這些共通主題的意義(Barritt,Beekman,Bleeker & Mulderij,1984)。「主題分析」即是將這些主題再現的過程。

整個主題分析法是基於「整體—部分—整體」(圖 2)的過程來回於文本與詮釋之間進行詮釋循環。所謂詮釋循環是指在了解一個對象時，全是要藉著整體去把握了解部分，也要藉著部份去了解整體，整體的精神透過個體被發掘，而個體則通過整體理解、整體也通過個體的內在和諧得到理解。因此詮釋是從整體到部分，部分到整體的循環過程中，透過「整體-部份」的過程來回於文本的理解與詮釋之間，當整體與各部分的意義能夠相互和諧融貫，則詮釋可被理解(高淑清，2008)。

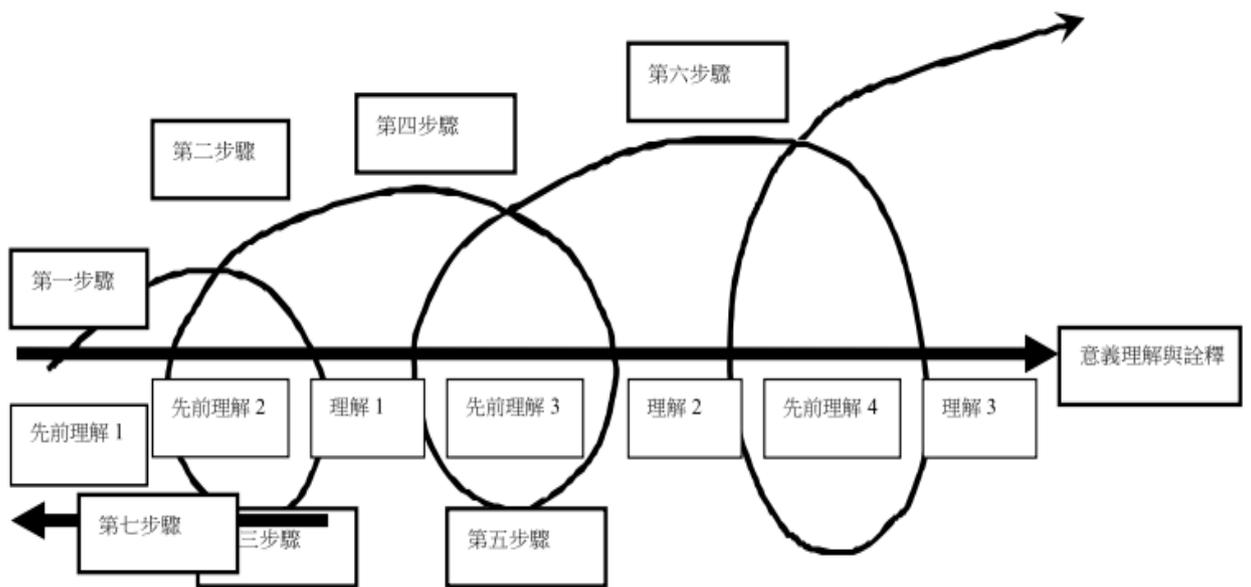


圖 2 詮釋螺旋、詮釋循環與主題分析之關係圖

資料來源: 高淑清(2008)質性研究的 18 堂課:首航初探之旅, P.166

本研究以高淑清(2008)提出的主題分析步驟來進行(參見圖 3), 依序為敘說文本的逐字抄謄、文本的整體閱讀(整體)、發現事件與視框之脈絡(部分)、再次整體閱讀文本(整體)、分析經驗結構與意義再建構(部分)、確認共同主題與反思(整體)、合作團隊的檢證與解釋等七步驟, 反覆進行「整體-部分-整體」詮釋循環的文本閱讀, 透過逐字稿的抄謄、編碼、劃記、意義單元的命名, 最後確認共同主題, 以此探究分析弱勢家庭青少年正向經驗的內涵。

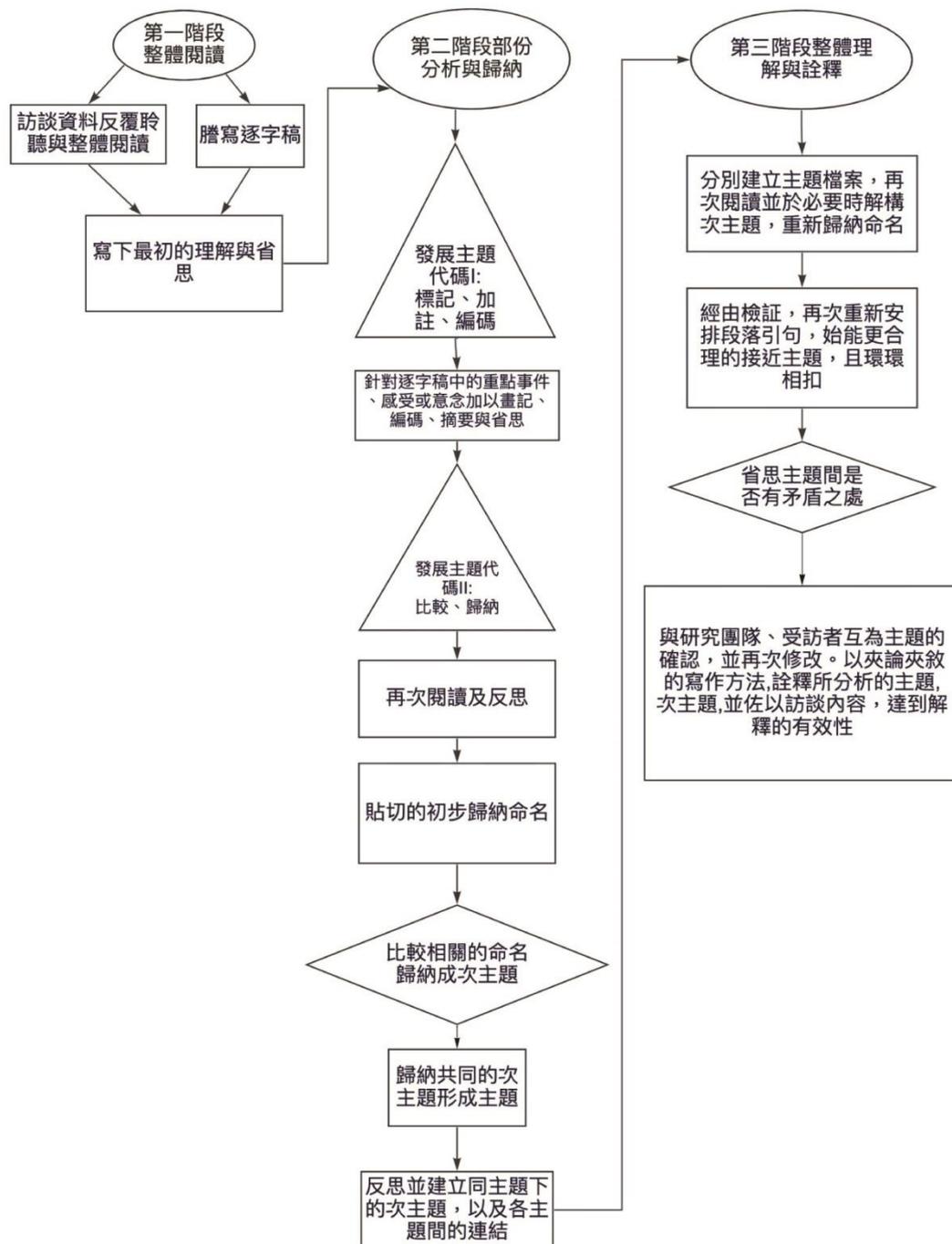


圖 3 主題分析流程

資料來源: 高淑清(2008)質性研究的 18 堂課:首航初探之旅

第二節 研究參與者

(一)本研究探討弱勢家庭青少年之正向經驗，是故採「立意取樣」

本研究的參與者共有三位。均為在 2019 年國高中階段獲頒總統教育獎的青少年得主。研究者透過管道，尋找合適的受訪名單，先以電話聯繫加上親自拜訪，再私下邀約並說明研究的目的與方向後，皆已獲得受訪對象及法定代理人的同意，自願參與研究訪談。

這三位得獎時的青少年年齡都介於 15-18 歲之間，兩位女性，一位男性。其成長背景有年幼時即遭逢家庭重大變故、隔代教養、外籍配偶家庭、或政府認定經濟匱乏低收入的家庭，皆來自於弱勢的成長環境。

由於研究對象均為未成年之青少年，除得到受訪者之意願外，還需獲得法定代理人或監護人之同意，研究者會詳細告知並解釋研究動機、目的與有關訪談的過程細節，遵守研究倫理分際，研究對象均以化名方式呈現來確保其隱私權。本研究採深度訪談，以如下為研究取樣條件。

(二)研究取樣條件

- (1)國高中求學階段獲頒總統教育獎。(總統教育獎相關資料見附件三)
- (2)得到監護人或法定代理人之同意。
- (3)具一定表達能力，須能清楚陳述其生命經驗歷程者。

研究場域之選定，以受訪者感覺到安全自在為首要考量。此外，研究者也需注意進行訪談時，是否易受到干擾，造成訪談內容的疏漏。

(三)三位總統教育獎得主基本概述，其基本資料參見(表 5):

- (1)研究對象 A，男性，90 年次。2019 年高中組總統教育獎得主，目前就讀某大

學二年級的學生。

第一次見到 A，是想詢問他是否願意成為本研究論文的訪談對象，那是在落雨的梅雨時節，個頭不高，皮膚黝黑，結實的體格內似乎蘊含著一股堅定的力量，話不多的他，帶著靦腆的笑容，似乎在掩飾初次見面的焦慮與不安。

第二次見面，是約在 A 目前居住的家中，進行第一次正式的約訪。A 熱切的就站在門口招呼，還看得到門邊張貼著地方首長慶賀獲獎的紅帖。一踏入屋內，印入眼前景象立即衝擊著我的認知與感受，油膩的地板，空氣中散發著拾荒物品成年堆積的酸腐味，還不時有不明飛行物時時刻刻在身旁招呼你，小小的空間隔成幾間閣樓房間，沒有睡床，長輩睡樓上，孩子就睡在樓下唯一的房間，每個晚上，兄弟姐妹好幾個人就擠在棉被與衣物凌亂相互交疊的地板上，等待天明。露天的廚房，雨水就從遮雨篷的裂縫滴滴答答的落著，配合著阿嬤蹲在地上的切菜聲，沒有悠然自得的寫意，敲打著只求簡單溫飽的節奏。我的尷尬和 A 的自在形成了強烈的對比，頓時的我，內心充斥著自慚形穢的複雜心情，有想立刻衝出門口的衝動。

A 從小一家人就在父親酗酒暴力的陰影下度過搬家躲藏的童年，雙親離異後，由母親一肩扛起照顧 7 個小孩的經濟壓力，長年的積勞、壓力與過去沉重的經驗，有憂鬱病史的母親，在 A 升國一的暑假選擇放棄了自己。家裡最重要的支柱垮了，卻沒有沖散這個不斷被命運考驗的家庭，A 帶著母親生前希望一家人不要分開的盼望，期許能透過自己不斷的努力，買一棟房子，讓兄弟姊妹們都能有一個可以回家的窩，無須再寄人籬下分散各地。

從小就獨立打理自己生活、學習、訓練的 A，即便面臨著現實的經濟壓力、失親的過往經驗、訓練時的孤獨與茫然，A 淡然地分享著，即便身心再怎麼疲憊，喜愛跑步的他，可以讓他暫時忘卻這些壓力與煩惱，偶爾仰望天空，就會覺得天空這麼美麗，我的未來應該也可以更美麗。

(2)研究對象 B，女性，92 年次。2019 年國中組總統教育獎得主，目前就讀某高中二年級的學生。

高高的個頭，靈活的眼眸，言談間不時帶著開朗的微笑，彷彿全身的細胞都

充滿了能量，很難不被她樂觀爽朗的性格吸引，她不是原住民，卻是住在南投偏鄉某原住民部落的 B。

自幼父母離異，媽媽就此離家，父親不久後也因毒品入獄服刑。家中經濟主要依靠伯公剪檳榔的收入維持，三個姊妹由高齡 80 幾歲的曾祖母獨自帶大，上了年紀的曾祖母有時也會帶著年幼的 B 去撿回收物來貼補家用，雖然 B 就學期間的學習費用都有學校提供補助，但也常常看到伯公為錢而煩惱，低聲下氣借錢的身影，及親友態度帶著揶揄的口吻，雖然從不曾餓過肚子，飯桌上的菜色總是有限，若真的沒飯吃，還有伯公隨時準備好的泡麵果腹，喜歡泡麵的 B 笑著分享。

貧窮的味道就像泡麵一樣，無法為這個家增添養分，卻充滿著各種濃郁卻帶著苦澀的生命滋味。

上天似乎也為這個弱勢的家庭開了一扇窗，一路上為 B 安排許多生命的貴人，B 肯吃苦，肯努力，緊握著命運提供的機會，感念一路走來許多協助她成長的人們，希望能以她的故事激勵那些在生命幽谷擺盪的青年學子，練空手道的 B，誓言為自己踢出一道生命的虹彩，更為辛勞養育她長大曾祖母的驕傲與期待而戰。

(3)研究對象 C，女性，92 年次。2019 年國中組總統教育獎得主，目前就讀某專科學校二年級的學生。

她的童年、生活與學習都在山上度過的，個頭不高，嬌小的身軀，配上清湯掛麵的頭髮，質樸的氣質，走在路上，你幾乎不會留意她的存在，看似弱不經風，卻已挺過一般青少年不會碰到的人生際遇。

小二時，父親就因中風延誤就醫而變成植物人，身為外配的母親，靠著自己的勤奮，克服總總在異鄉的挑戰，和婆婆兩人努力撐起這個家庭。

在爸爸缺席的日子裡，C 從小就被母親要求幫忙做許多家事，在那個愛玩的年紀，就算有滿腹委屈也只能往肚子裡吞，奶奶也不時提醒著 C，事情就是要好好地做。也許是這樣的要求與訓練，造就她獨立、負責、踏實的性格，碰到了問

題和挑戰，就像做家務一樣，按部就班，一步一腳印，終究會完成。相較於同齡的孩子，C說話的方式，總多了一份內斂與沉穩。

當前的目標，就是努力完成學業，考上證照，希望找到一份待遇不錯的工作，讓媽媽不用再那麼辛苦。從小就有耳疾的她，克服聽力的殘缺，成為校內管樂團的一員，也和大家一起征戰數個音樂競賽的舞台。現在的C，帶著為自己規劃的藍圖，正努力為自己的未來，譜出一首動人美妙的生命音符。

表 5 三位研究參與者基本資料

三位研究參與者代號	A	B	C
性別	男	女	女
年齡	90年次	92年次	92年次
就讀年級	大學二年級	高中二年級	五專二年級
家庭背景	失親、低收	隔代教養、低收	新住民、低收
獲總統教育獎年限	2019年高中組	2019年國中組	2019年國中組

第三節 研究工具

依據研究理念與目的，質性研究以深度訪談方式，探究受訪者正向經驗之生命歷程。以下就質性研究工具說明如下：

一、質性研究

質性研究以現象學為哲學基礎，試圖透過描述去更貼近當事人的生活世界，換言之，了解別人的最佳途徑，就是去了解當事人的世界觀，設身處地的以他(她)的眼光來看他(她)的世界。藉由當事人主觀的經驗作為建立知識的基礎。本研究，試圖瞭解弱勢家庭青少年，在其成長背景過程中，面對艱困的生命挑戰，在此一獨特的存在處境下，其內在重大轉折事件、成長動力，與其成長階段之正向經驗等議題，據此本研究質化研究工具如下：

(一)研究者

在質性研究中研究者即為重要的研究工具，其所受的訓練與使用的訪談技巧，不時影響著受訪者所陳述之過往經歷，也影響研究者能否掌握研究過程中重要命題。

研究者目前為生死學系碩士專班學生，除了生死議題的專業課程外，也上過許多諮商輔導等心理課程，先前也接受台北馬偕醫院平安線協談志工的訓練，成績合格，擔任過一年的線上電話協談志工，具備一定人際互動的訪談能力。此外，研究者現職在國中任教，有 12 年擔任班級導師的資歷，每天都直接面對處理青少年碰到學習、生活、人際各方面的挑戰與問題。對於國中階段青春期孩子的身心狀況，有一定的掌握與理解，具備心理學與社會研究科學之理論與實務經驗，並能在訪談中運用心理學研究之專業。論文初審前，研究者也做過一個初步的前導研究，訪談的對象是獲本校推薦總統教育獎九年級的男同學。在跌跌撞撞的訪談過程，獲致如下幾點反思結論：

(1)初步前導研究的訪談大綱，其針對訪談對象所提出的訪談問題，邏輯組織的關聯性不夠，未能扣緊研究的問題意識與研究目的，正式研究的訪談大綱有待進一步修正與完善。

(2)研究對象回應的內容，過於零碎、斷裂與簡短，無法得到研究對象更豐富的生命經驗，也使得到的經驗文本顯得薄弱與不足。此初步前導研究的經驗，也提醒研究者在訪談時，需要更覺察並提醒自己提問時使用的語句，是否貼近青少年的理解，也要避免過於封閉式的提問姿態，適切的舉例引導，使研究對象更願意分享自己獨特的生命經驗，在正式研究訪談時，能收集得到更豐富的文本資料。

(二)研究參與同意書(附件一)

為確保研究倫理，研究者在研究之前會詳述告知研究參與者的權益，並於深度訪談時，進行口頭以及書面的知後同意，在與研究參與者充份說明且獲得同意後，雙方共同簽署研究參與同意書。

(三)訪談大綱(附件二)

由於本研究以深度訪談方式取得研究資料，故以半結構式的訪談大綱有助於聚焦本研究之方向。在研究開始前，係以閱讀文獻方式整理出弱勢家庭青少年可能經歷之難題，並與指導教授和研究同儕小組討論形成研究的初次訪談，並在後續訪談中逐次依據前次訪談所蒐集到的資料個別化的調整，以期能獲得回答研究者問題之目的。

(四)其他研究工具

包含訪談過程中的錄音機、錄影設備、隨身電腦與書寫工具，以便訪談過程中資料蒐集的進行。

第四節 實施程序

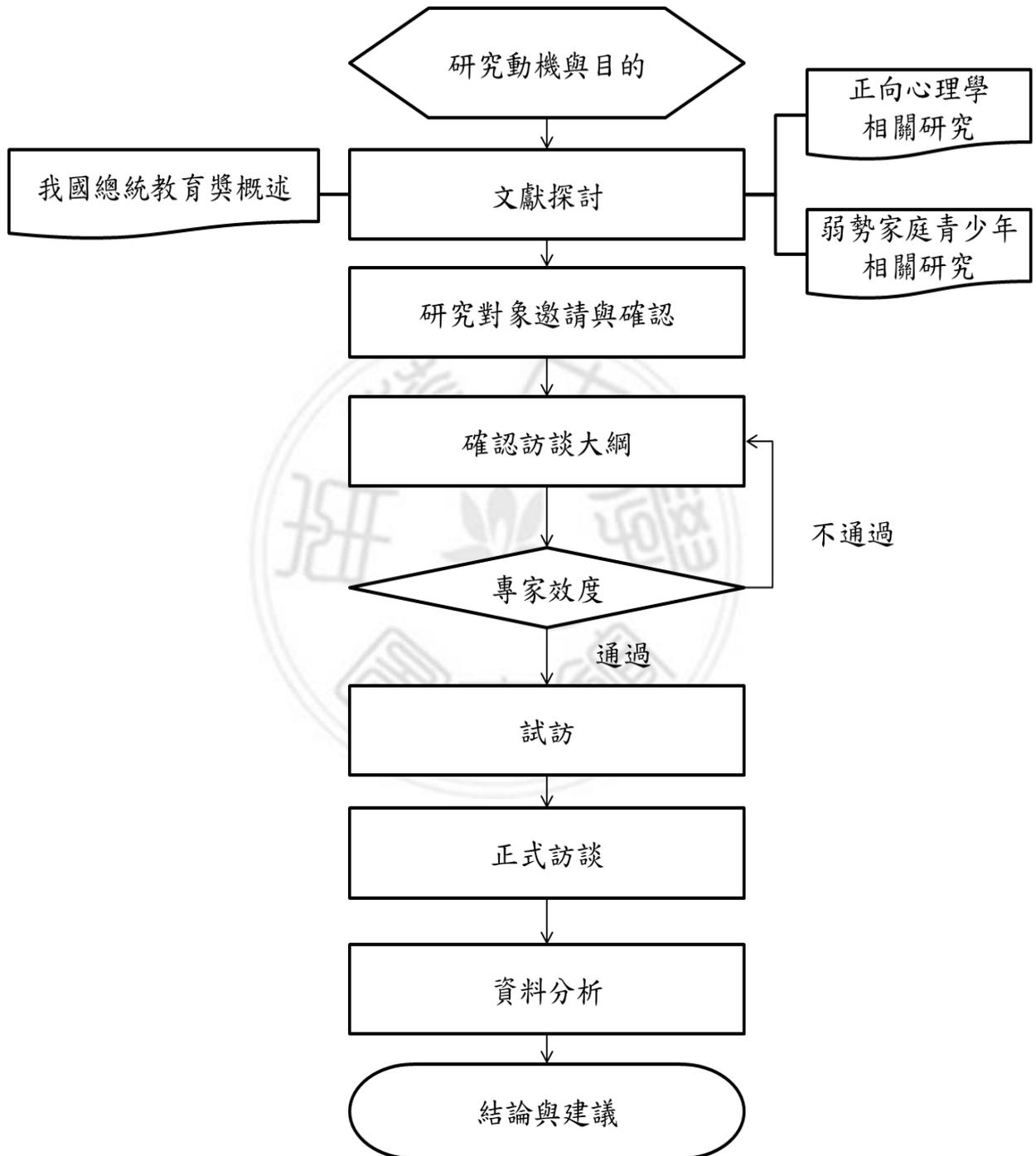


圖 4 實施程序

第五節 資料分析

本研究的目的係針對弱勢家庭青少年其正向經驗之探究，正式分析參照高淑清(2001)詮釋現象學「整體-部分-整體」的循環架構進行主題分析的流程與步驟。分述如下：

(一) 首先尋求符合本研究所設定條件者，作為深度訪談邀請之對象，進行後續深度訪談。

(二) 依訪談大綱收集文本內容，將蒐集到的訪談內容謄寫成逐字稿並進行關鍵字的標記及劃記編碼。基於研究倫理，研究參與者將以代號呈現。例如資料的排序:A-1-CO1 及 A-1-CL1，第一碼的 A 為受訪者代號，本研究共有三位受訪者，代號分別為 A、B、C。第二碼的 1 代表的是第一次的訪談。第三碼的 CO1 指的是研究者說的第一句話，CL1 代表的是研究參與者說的第一句話。

(三)針對謄寫的文本進行初次整體閱讀(整體)

閱讀過程須將自己的經驗與前理解放入括弧，存而不論(epoche)，並記錄初次閱讀的反思、重要的資訊，此乃循環架構「整體-部分-整體」過程中第一次的整體，亦是對文本經驗初次的整體理解。

(四)找出發現事件與尋求脈絡視框

初步整體閱讀後，接著進入細部反覆閱讀文本，並針對文本的重點、事件、感受經驗加以劃記編碼，比較、歸納、分析文本相似的經驗，尋找文本所呈現經驗的相關主題，再進一步反思這些相關主題的關聯，建立共同的主題。

(五)再次閱讀文本，確認共同主題與反思(整體)

部分意義的理解來自整體意義的掌握，整體意義的理解來自部分意義的

建構，再次閱讀文本進入至「整體-部分-整體」的詮釋循環，必要時解構次主題，重新歸納命名。反思主題項目之間有無矛盾之處，能否回答研究的問題，以夾論夾敘的方式，呈現生活經驗的本質，進行整體理解與文本意義的詮釋，完成解釋的有效性，達到研究者與受訪者間視野的交融。



第六節 研究倫理及研究檢核

一、研究倫理

「倫理」(ethics)與「道德」(morality)在日常用語經常交互使用，都涉及價值判斷的議題，但兩者的內涵並不相同。倫理的基礎是道德，強調的是『人際』層面『對、錯、好、壞』的判斷。道德涉指的是『個人』層面『善、惡、是、非』的修養品行。既然倫理指涉人際相處的行為規準，不同人際團體就有不同的倫理，而「研究倫理」即是進行研究時必須遵守的行為規範(林天佑，2002)。

本研究採以半結構式深度訪談進行資料收集，過程必會涉及「弱勢家庭青少年」過往生命經驗隱私的揭露，因此，以「弱勢家庭青少年」權益作為最高倫理考量，並固守研究倫理規範就益顯重要。

潘淑滿(2003)指出一般質性研究有五個謹慎遵行的研究倫理:包括「知後同意」(informed consent)、「欺騙與隱瞞」(dishonest and deception)、「隱私與保密」(privacy and confidentiality)、「潛在的傷害與風險」(potential harms and risks)、「互惠關係」(reciprocity)。

本研究遵守如下幾項研究倫理原則，分述如下:

(一) 知後同意(自主權)

特別強調如下三點:

- (1) 誠實告知研究參與者相關研究內容，包括充分說明本研究的目的、內容與方式。研究資料的運用、處理與保存及研究過程中可能的風險。
- (2) 若訪談過程中有不適或其他因素，會尊重訪談對象的意願，研究參與者隨時可提出中斷訪談或退出研究的權利。先前已蒐集的資料(會詢問研究參與者如何處理，例如銷毀或歸還)。

- (3) 由於訪談的對象均為未成年人，訪談邀請函亦會附上法定代理人知情的同意書，待法定代理人與訪談對象簽署同意書後，才會開始研究的訪談及錄音。

(二) 保密原則(隱私權)

本質性研究採深度訪談，過程中會碰觸弱勢家庭青少年過往經驗與心情調適的歷程。在論文的最後，只會呈現訪談中引用的對話，資料蒐集過程中所提到的人名、地點、時間等會以匿名或代號方式取代，研究者會妥善保存所蒐集到的各項資料，不會向任何人透露。論文撰寫完成後，會銷毀所有資料，以維護研究參與者的隱私。

(三) 不傷害原則

訪談進行會從一般性的談話開始，循序漸進，不會勉強研究參與者。過程會留意受訪者的身心狀況，適時提供同理與支持，避免造成研究參與者的不適與壓力。若訪談過程引起受訪者身心焦慮、恐懼或創傷等經驗，研究者會與指導教授、研究同儕討論適當防範或補救的處遇方式，必要時終止該受訪者的後續訪談，並尊重研究參與者的意願，提供相關的心理輔導諮商資源與管道，盡可能保護受訪者避免受到任何可能的傷害。

(四) 如實呈現研究結果

在撰寫分析研究報告時，如實呈現資料來源的真實性與研究結果。避免為迎合預期結果，私自擅改、捏造或刪除蒐集的資料。

二、研究檢核

質性研究關心的是社會建構的真實，試圖透過現象學方法論的操作，存而不論的去描述貼近當事人的生活世界(life world)，透過詮釋的過程，去掌握整體生命經驗意義的把握與理解。

本研究以主題分析為方法，藉由深度訪談進行資料收集，依據質性研究的「三角檢定法」(triangulation)(高淑清，2002)，將所收集到的訪談資料與經驗文本給予

三位研究參與者進行檢核，依其所給予的回饋進行修正。另外，研究者也邀請有相同訓練背景，修過質性研究方法的研究同儕來擔任協同分析者的角色，協助研究者進行文本資料的分析與檢核，以增進豐富研究者多元化的視角。之後再與指導教授進行討論，確認文本經驗的共同主題及研究結果，以達成解釋的有效性，增加質性研究的可信度。



第四章 結果與討論

本研究欲探討弱勢家庭青少年的正向經驗，依研究提出的問題與目的，本章共分為三節，第一節探討弱勢家庭青少年的置身處境與經驗。第二節探討弱勢家庭青少年的正向經驗與歷程。最後一節則是探討逆風少年活出蓬勃存在的前進動力為何?茲分述如下:

第一節 弱勢家庭青少年的置身處境與經驗

本節首先想探究三位研究參與者，成長於弱勢家庭的置身處境與經驗。從研究者所收集的訪談資料可以發現，這三位青少年的家庭都是公所認定的低收入家庭，家中經濟的主要支柱，工作、收入都不穩定，有的需靠社福團體的接濟、有的需要家中年邁的長者拾荒來貼補家用，甚至需要向他人借貸來度日。除了經濟的弱勢外，他們在成長的過程也曾面臨到家庭暴力的威脅、雙親的缺席、早逝或長年臥病於床的狀況，不同於正常的家庭，很難享有一般家庭父母對子女應有的照顧與保護、家對於他們是生命的試煉與挑戰，即便殘破，也是唯一的避風港。以下是研究者綜合三位參與者的訪談經驗，統整勾勒出成長於弱勢家庭青少年的置身處境與經驗。

一、 不識兒時窮滋味

學齡前童年的記憶通常是零碎的，對於大人世界的複雜，現實的殘酷，總是似懂非懂地伴隨成長的記憶，當然在適合聽童話故事的年紀裡，對於貧窮的味道，印象總是模模糊糊的。

我們以前在大崙的時候，也是跟阿嬤出去撿回收那些的，下課之後就會四處跑，因為那時候比較愛玩，就會跟著阿嬤出去撿回收。A-1-0110

我記得那時候跟她出去撿回收，然後東西很重，阿嬤不幫我拿，我就蹲在那邊哭。A-1-0111

就很累啊，呵呵，拿不動，就在那邊哭。A-1-0113

在研究參與者 A 的分享中，愛玩的他會跟著阿嬤出去撿回收，但對於撿拾回收這件事，卻不一定理解這對家中經濟所代表的意義，東西太重，阿嬤不幫忙，哭，就成為這年紀孩子最直接宣洩的方式。

阿祖撿回收，因為會積很多，不是每個月都會拿去賣，會過很久，有時候兩三百塊而已。然後剪檳榔，有時候每天要剪好幾籃，那時候小時候我也會跟著她一起去撿，或是跟著她。B-1-0154

我幼稚園的時候不是有營養午餐嗎？老師就會讓我打包帶回來，那時候爸爸也很少在家裡，有一次是因為東西太重，那時候阿祖沒有來接我，然後我就一個人拿著那些東西回去，然後就是一直撐在手上，就覺得阿祖怎麼沒有來接我，然後就一個人走回去，然後就是痛到一直哭。B-1-046

在研究參與者 B 的回憶中，爸爸經常不在家，B 就成為阿祖的小跟班。跟著阿祖去撿回收、剪檳榔、把幼稚園的營養午餐帶回家，一切都那麼的自然，那麼的如常，當然也嚐不出這份「自然」與「如常」所代表貧窮的苦澀滋味。

因為都是一樣的菜，水果也是很少，可能只有拜拜才有買水果，我們也沒有習慣倒掉，吃不完就拿去冰箱冰著，隔天再把菜燙一燙，拿出來吃，這樣子。B-1-0157

不然就是阿公會去買泡麵，有時候早上起來去上學前，就是吃泡麵。B-1-0158

在日常飲食中，B 也分享餐桌上有限的選擇，把肚子填飽是最直接的方式，食物的新鮮與營養就成了多餘的奢侈。

小結:

A 與 B 兩位研究參與者，在少不經事的年紀，都有跟著家中上了年紀的長輩去拾荒或帶營養午餐的回憶與經驗，小小的身軀，提不動貧窮的負荷，眼淚似乎就成為最誠實與直接的宣洩。

二、 初嘗清貧的苦澀

隨著年紀漸長，踏上了求學的階段，或許還無法認清貧窮的殘酷，但已隱隱約約不自覺的承載某些社會的標準，將身上的寒酸、親人向別人借貸卑微的低姿態，轉而對自己投射出異樣的眼光。以下是三位研究參與者意識到自己家中經濟困難的經驗分享。

繳學費的時候，我就開始覺得我們家的經濟情況比較不好。A-01-0169

就...比較晚交吧！然後老師都會催，那時候最小的，老五，印象比較深刻，她都會回來哭著說，那個學校的錢錢錢老師要來要學費什麼的。A-1-0170

她(老五)小時候也有一段時間抗拒上學，因為那個幼稚園老師都一直跟她說要交學費。A-2-0121

有啊，之前就會有一些學費繳不出來(A 自己的分享)，媽媽都會跟老師說要延一些時間，再給他(老師)。A-2-0174

那就會很緊張，不敢去跟老師說，不太敢去面對老師 A-2-0180

繳交學費，對一般的家庭而言，並不是一件太困難的事。但對於 A 的小妹、對於自己而言，卻不是一件令人愉快的經驗。「閃躲」就成為他們兄妹，面對尷尬所採取最熟悉與最直接的策略。

那時候就覺得為什麼，那時候比較沒有想那麼多，只會想說為什麼人家穿的鞋子比較好？然後怎樣，會覺得人家家裡比較有錢，就有些感覺。A-2-0181

比較有印象的是，小時候那時候會打棒球，那時候去棒球隊，然後鞋子穿到壞掉，就是鞋底整個掉了。A-2-0189

那時候就跟老師說老師我可不可以脫鞋子練？對。A-2-0190

會覺得很尷尬吧！因為人家的鞋子都是好的。A-2-0195

讀書的時候，教科書上常寫著「人人生而平等、自由」，放眼現實世界，才知道書本的理想與現實的落差。A 這才發現，掛在腳上的鞋子，人家穿的鞋子總是比較好看，自己練球的鞋底整個掉了，只能硬是吞下心中的「尷尬」。

也不知道自己哪來的念頭，騎腳踏車，覺得後面多一個椅子，會覺得很丟臉，我就會一直想把它拆掉，跟別人比的時候，會覺得有種自卑吧！B-1-0213

嘻嘻，對。會跟別的小孩比，覺得別人都有那麼好的東西，就覺得別人的比較帥啊，什麼的，比較好看。我就…。嘻嘻，嗯，對，就覺得好丟臉喔…。

B-1-0214

家境吧！因為別人家的小孩家境比較好，如果跟原住民的小孩比，也是他們家境比較好 B-1-0217。

用的東西也比較好，有時候會覺得丟臉，自卑啊，別人都可以用那麼好的東西，我都用那種破破的東西 B-1-0218。

當我們還沒有足夠的生命養分來建構自己的自信時，透過與他人所擁有的物質進行比較，是我們認識自己面貌最簡單原始的方法。研究參與者 B 離開童年在阿祖旁當小跟班的階段，也就意味著邁入中小學初步社會化的歷程。看到別人的家境比較好，用的東西也比較好，也讓 B 意識到自己家庭的物質條件不如別人，自己用的都是破破的東西，那脆弱稀薄的自尊，也跟著殘破起來。

伯公很常去跟他朋友借錢吧！因為他割檳榔不是每天都有工作，也是靠季節，可能下雨就沒有工作，可能有時候身體不舒服，也就沒有去工作，所以他的薪水非常微薄，再加上阿祖已經老了，還要付我們三姊妹的學費什麼的，常常去借錢。B-2-059

因為伯公一直為了錢煩惱吧，因為你沒有錢，就沒有東西可以吃，然後要去煩惱這件事，所以又導致他喝酒，會變成他很多壓力也不會跟我們講，伯公他們每次都是為了錢一直去煩惱這些事。B-2-067

也不知道，就一個感覺吧！從他們(借錢的朋友)講話的那些態度吧！然後就覺得我們家比較被看不起，可能是因為爸爸不在我們身邊吧，又只剩伯公和阿祖，阿公(伯公)又那麼老又沒什麼錢。B-2-0208。

俗諺說：「錢非萬能，但沒有錢時萬萬不能」，尤其是要維持一個家庭的基本開銷，一文錢也可以難倒一位英雄漢。研究參與者 B 的伯公從事割檳榔的工作，微薄的收入有時難以維持家中的生計，為了照顧 B 她們三姊妹跟阿祖，就

必須跟朋友借錢，B 也從那些借錢朋友的語氣中感受到，因為家中貧困而被輕蔑的態度。

有好幾次，我去翻，因為有時候媽媽會叫我幫她買東西，然後我有時候會拿她的錢包，因為她就說要買東西，然後叫我自己去拿她的錢包，有時候我會看到她錢包剩幾千塊而已，我就會想說媽媽一直採茶，然後這樣子我覺得蠻辛苦的，每次看到只剩下一點點的錢，我就會覺得，怎麼講，比較心疼吧！然後就會想說她很辛苦，就因為看到那個錢包，我才意識到，媽媽好像老了。C-1-045

研究參與者 C 家中雖是公所認定的低收入家庭，但在她自述的分享中，並不覺得家中的經濟困難，直到偶然幫外籍母親買東西的機緣，看到錢包少幾張鈔票，才驚覺意識到母親工作的辛苦，垂老的身軀。

小結:

三位研究參與者各自品嚐著自身家境清貧的滋味。尷尬也好、自卑也好、丟臉也好，雖是苦澀，卻也預告了接下來生命蛻變的契機。

三、 與窮共舞-預約生命的轉化

即使窮，也要窮的有志氣，也要窮得比別人成熟懂事。

我們會知道家裡面經濟狀況不好，所以不會要求媽媽去買玩具什麼的，我們會了解一些狀況，就是知道家裡其實狀況沒有很好。A-2-0230

小五小六吧，那時候好像剛出智慧型手機吧，然後看到同學拿，就會很想要，就會跟同學要來玩遊戲，對，就會很想要拿手機。A-2-0231

這個就很明顯知道家裡沒有那種經濟狀況，就想說算了，以後再看看。
A-02-233

研究參與者 A 分享小時候，看到了想要的玩具、看到了別人有手機、看到了心中的「羨慕」與「孩子單純的慾望」，看到了家中經濟的況的不好、也看見自己對家庭的「體諒」與「放下」。

媽媽從我們很小的時候就一直在努力賺錢，然後要讓我們一起生活，讓我們有足夠的生活費那些，然後一開始練角力，原本是好玩，然後後來聽說有獎金，然後就想拚那個獎金，讓家裡生活好一點，對，就希望家裡可以生活好一點，可能有像要什麼，可以買一下。A-3-091

研究參與者 A 的母親是家中最重要的經濟支柱，為了要養大七個孩子，為了不讓孩子離散各地，拼命辛苦的工作。也許 A 還不能賺錢貼補家用，但獲得角力比賽的獎金就可以減輕媽媽肩上的重擔，讓家裡的生活可以好一點。

我算是家裡面比較懂事的，我知道我們的家境，這些都是不能強求的東西，也不會跟阿公說我要這個那個的。B-1-0222

研究參與者 B 自知家境沒那個經濟條件，所以不能強求的東西，也強求不來，但，我們可以強求自己更體貼長輩的辛苦、更成熟懂事。

我可能會自己去打工，自己存錢，或過年的錢把它存下來，想要去買一個手機。那時候我是買華碩的，買空機，大概三千多吧！不是跟家裡拿錢，是靠自己努力，去買那支手機！就跟別人一樣了。B-1-0233

我從國小的時候，學校就有一個存摺，會有那種獎助學金，老師都會幫我存在裡面，所以出來之後，就是來草屯之後，還是會有錢，我從來草屯國一的時候，到現在還沒跟家裡拿過錢，都是靠那些補助，家扶或展望會的，還有獎金，都還沒跟家裡拿過錢，這些東西都是用我自己的努力去換來的，所以會覺得我小時候也是這樣子。B-1-0243

別人也會去採水果談，可以去打工，那我也可以去做這些，至少我可以自己賺些錢，我就可以不用跟家裡拿錢。B-1-0245

研究參與者 B 也會有自己想買的東西，與其欽羨別人的擁有，不如透過自己的努力將其實現。自己打工、自己存錢、善用學校給的助學金、社福團體給的

補助、自己比賽獲得的獎金。想要的東西都是 B 自己的努力去換來的，這樣，也就可以不用再跟家裡拿錢，增加家裡經濟的負擔。

我會想說多賺一點錢，為我的家庭負責，不會像媽媽一樣那麼辛苦，然後我也不想跟媽媽一樣做苦工，雖然她很辛苦，可是我會覺得她那麼辛苦，也是因為大埔就是個小地方，就是因為她只在這圈子裡而已，所以她的工作也頂多做那些勞力的，可是我會覺得我不想像媽媽一樣那麼辛苦，我會想說，我現在多學一點，然後工作會賺多一點 C-2-0137

研究參與者 C 看到母親從事勞力工作的辛苦，深知自己在山上生活環境的封閉，工作型態的選擇有限，都是勞力的工作，所以 C 希望自己能多學一點，將來多賺點錢，為自己的家庭負責。

小結:

從上述的分享中可以看到，隨著年紀漸長，三位研究參與者也意識到家中經濟的困難，他們的這份明白，雖然仍無法成為家中經濟的支柱，卻各自用自己的方式，回應身上能夠承擔的責任，努力減輕家裡的經濟負擔。

四.缺角的屋簷

父母是大樹，孩子是幼苗，大樹本應該為幼苗遮風擋雨，但有的大樹倒了，有的不僅倒了，還壓垮保護這個家的屋簷，三個研究參與者，各自領受大樹倒下的滋味，以下是他們的分享:

就小時候，以前住在竹崎讀幼稚園，後來因為爸爸那個酗酒家暴，然後就跟媽媽離婚，離開爸爸住的地方，媽媽在外面打零工，養我們，然後就到處搬 (A-1-01)

後來我們離開那個地方，他還是會跑來找我們，來騷擾，對對。A-1-050

那時候爸爸會找到我們，媽媽應該就會另外找地方住。A-1-049

父親的大手，無法為這個家庭帶來庇護，反而成為一家人心中永遠的傷痛。即便父母已經離婚，仍還是活在家暴父親的陰影下，A 他們一家人只好四處搬

家，躲避爸爸的糾纏。

擔心我沒辦法回到家裡吧！A-1-052

被爸爸帶走，被爸爸帶回去山上那些。A-1-053

擔心離開媽媽，阿嬤他們，弟弟妹妹。A-1-064

對爸爸的話，就沒有什麼印象，就不好，就不會去想了。就是講到他，會自動斷掉那段的訊息。A-1-0132

對，提到的話，氣氛就會很僵，就很不喜歡。A-1-0134

研究參與者 A 也分享到自己擔心爸爸每次來騷擾時，就被爸爸帶走與一家人分開，父親言行對家庭的傷害，彷彿是這缺角的屋簷拋不開的一片烏雲，一家人只要提及父親，就籠罩於低氣壓的氛圍，沉默似乎是最好的回應。

那時候家裡不知道什麼吵架，然後媽媽就跑出去，然後機車騎出去，後來舅舅追出去，發現不對勁，媽媽沒有回來的時候，舅舅就追出去找，後來在那個大圳旁邊，找到媽媽的鞋子，機車那些的，後來就報警……然後問媽媽在哪裡？他們就說死了，我們都不相信，然後那時候就很難過，但哭不出來，就會覺得說可能應該是假的什麼的，或是像電視劇演的那種替身什麼的，就會那麼覺得，就不太相信。A-1-0187

就會開始想媽媽在哪裡，然後為什麼沒有幫我，什麼樣子，對，就哭一哭，然後就睡著了吧！A-2-0278

小學畢業升上國中的那個暑假，研究參與者 A 家中的另一棵大樹也倒下了，整個發展如同已安排好的劇本一般，充滿了戲劇張力，但劇本是可以從新改寫的，而殘酷的現實只能忍痛吞下去。

蠻小的時候還有一個印象，就是那時候媽媽回來，就買衣服給我們，然後她就說要去買糖果給我們吃，但是之後就沒有再回來了。B-1-070

有時候我會好奇說，他們當時拋下我們的時候，她是什麼心態？就是她會難過還是會覺得那是一個解脫？B-1-074

因為有時候通常像看電視，母親跟小孩要離別的時候，都會有難過的感覺，可是解脫就是覺得，也許她覺得我們是她的負擔。因為她十八歲生我，十六歲生我姊姊。B-1-075

研究參與者 B 在很小的時候，早婚的母親就選擇離開這個家，音訊全無，在 B 的臆測裡，也許母親這樣的抉擇反而是一種解脫，或許，那太過於年輕的「她」，還沒有能力準備好去承接一個家庭的負擔。

我在大一點的時候，他(爸爸)就會帶著他的毒友一起回來。B-1-0101
他是小四之後才被抓去關。B-1-0105

嗯，就是有被抓到。我那時候印象蠻深刻的，那時候在上電腦課，然後有接到通知，說爸爸被抓去關。B-1-0106

好像是老師吧，說爸爸被抓去關，我那時候還蠻難過的，就一直哭，上電腦課，一直擤鼻涕、掉眼淚，印象蠻深刻的。B-1-0107

在母親拋下了 B 之後，經常不在家中的父親也因為毒品入獄服刑，父親被關的消息，透過老師的口中傳至 B 的耳裡，眼淚就像敲打鍵盤的規律節奏，不爭氣一滴滴的往下掉，時間停留在小學四年級的電腦課。

爸爸喝了酒就會有一些暴力的行為，清醒的時候就還好，對，就會比較疼我跟媽媽。C-2-0157

爸爸跟媽媽很常吵架，爸爸都會喝醉酒，然後回來跟媽媽吵，好像有一次打得蠻嚴重的。C-2-0153

我都會哭著叫阿嬤起來，因為我會怕，會怕兩個人在那邊吵架，然後我也不知道怎麼處理，我就直接哭著敲阿嬤的門，然後跟阿嬤說，爸爸跟媽媽又吵架了，然後阿嬤就會說，〈後，那誼割來啊(台語)！〉對，就是這樣子。C-2-0156

研究參與者 C 的父親喜歡喝酒，清醒的爸爸與醉酒的爸爸有完全不同的形象，醉酒爸爸令人害怕，會對媽媽動粗，年幼的 C 只能哭著跑去找阿嬤求救。

爸爸小學一年級的時候生病，就是朋友一說要出去喝，他就出去喝了，而且他中風的當天，那時候高血壓好像有偏高，然後他就喝高粱，就是有一個晚上，他跟阿嬤說，我手舉不起來，那時候阿嬤想說完蛋了，可能是中風……因為是腦出血，然後醫生也不敢開，一直放到早上，然後才願意寫同意書開刀，然後那時候已經沒有救了，已經植物人了。C-2-098

就是他(爸爸)明明知道自己有高血壓，可是他硬要喝酒，然後就是就這樣子，一躺就躺了快十年了，我會覺得有點不負責任，然後阿嬤就一直跟他說，〈你這個棒某棒仔的〉(拋妻棄子的台語)。C-2-095

患有高血壓的爸爸，最後還是因為喝酒這件事，付出了不可挽回的代價，C 還是不太能釋懷爸爸這樣不負責任的行為，原本要成為一個家庭重要支柱的父親，頓時成為家庭的另一個負擔。

爸爸出事之後，就會覺得，有點... 空虛吧！就是少了一個人。C-2-0169

不會到埋怨他，偶爾會恨他一下下，就會覺得就是讓我們家比較辛苦，因為還要幫他付醫藥費。 C-3-0133

別人都有爸爸媽媽，然後就會有爸爸可以叫，我就只能到療養院才能叫爸爸，就是別人有爸爸接送，我沒有，我就要自己叫車……就是沒有家長載，比如說搬宿舍的時候，別人都是爸爸或者媽媽來接，可是我是叔叔，然後有時候要自己叫車回去，然後別人都有爸爸可以扛行李，我都要自己一個人扛上去。C-3-0147

訪談對象 C 於國小一年級時，有高血壓的父親酒後中風了，父親堅實的肩膀再也無力承擔保護照顧孩子的責任，呼吸器取代了酒精，成為一躺十年的植物人，不僅加重家裡經濟的負擔，也在孩子需要他的時刻永遠的缺席了。

小結:

從三位研究參與者的分享可以看到，研究參與者 A 早年的家庭生活要躲避父親的暴力陰影與不斷的騷擾，母親後來也走上輕生這條路。研究參與者 B 的母親早早就拋下了她們姊妹，父親也因為犯罪入獄服刑，全靠已八旬的阿祖跟上了年紀的伯公照顧他們三個姊妹。研究參與者 C 的父親酒後脾氣不好，會有對母親動粗的行為，最後也因自己的貪杯，而成為一躺十年的植物人。這三個搖搖欲墜看似要崩解的家庭，還是有親人跳出來扮演黏著劑的角色，給予三位青少年親情與愛的滋潤，讓這個家，仍能阻擋外面的風雨，讓他們能夠安心的生活、長大，以下是三位訪談者各自的分享。

五、愛，破碎家庭的黏著劑

保護幼苗的大樹倒了，不在了，但只要仍有愛的養分，小小的幼苗就會成長茁壯，縱然缺角的屋簷仍在漏水，這個家即便殘破，仍是每個人內心安全的堡壘。

我覺得她是一個很好的媽媽吧！就是她會幫我們處理好生活的大小事務，然後不會讓我們擔心有錢的問題，然後也不會讓我們餓肚子啊。A-2-0287

跟媽媽說要什麼，她都會給你，就是有需要她會給你，但是不一定會比較快，但是一定會給你，對。A-2-0289

我對她的感覺算很好的，因為媽媽她可以獨自照顧我們四五個人，那麼多人，覺得媽媽很厲害。A-1-099

因為媽媽不管怎麼樣，就是會把弟弟妹妹都留住，一起在一個家，就不管社工怎麼說，她都不會去接收那些訊息，媽媽希望我們都是在一起的，就是所有的孩子都是在一起的。A-2-070

研究參與者 A 從小與忙碌的母親接觸不多，但敏銳的心靈也深深感受到母親為這個家所做出的辛勞與努力，即便受到父親的暴力威脅，即便家中經濟壓力如影隨形，即便社工想伸出熱情的援手，母親用她的方式，努力維持一個家的完

整，這是她的心願，也是遺願。

像她(阿祖)剪檳榔或撿回收，也是為了這個家庭付出很多，畢竟她養了伯公，養了爸爸，又養了我們，所以她一直在付出，養了三代吧！然後還是一直要努力，不能像其他人一樣，享福啊什麼的，所以就覺得雖然她很嘮叨，但是她是一個很辛苦的角色，因為我們算是...沒有爸媽嗎？就是算是缺席了兩個角色吧，她必須付出更多，讓我們跟別人一樣有相同待遇吧！B-2-0187

阿祖他們是給我家庭的溫暖，至少還有家可以回，然後有人在家等著我回去。B-2-0238

在訪談過程中無意間看到研究參與者 B 阿祖的照片，祖孫倆相互擁抱著，慈祥的笑容融化於佈滿臉上的皺紋，訴說歲月的痕跡與生活的風霜，用她的方式照顧三個世代的生命，縱然已垂垂老矣，她儼然仍是這個家庭最堅強的支柱。

我覺得最大的力量是家人，因為家人願意花時間在你身上，然後願意去管你，然後雖然會管的比較嚴，但是對自己的未來比較有幫助，然後也會讓自己獨立一些。所以最大的影響就是家人的親情。C-2-0139

其實姑姑跟叔叔也是蠻照顧這個家庭的，因為他們搬出去了，也是會回來看一下家人，然後就會聚在一起，我覺得對小孩子來說，是一種溫暖。C-2-0142

研究參與者 C 的父親雖然成了植物人，但仍可以從她的經驗分享看到，仍有濃郁的親情在滋潤著這個缺角的屋簷，爸爸不再身邊讓家裡變得冷清，但親友的探訪持續溫暖這個曾經失溫的家庭。

小結:

從上述三位弱勢家庭青少年分享的文本，可以了解到他們所置身的存在處境與經驗。他們的家庭都面臨貧困的經濟壓力，從純真的「不識兒時窮滋味」，到

察覺家中貧困而「初嘗清貧的苦澀」，慢慢在「與窮共舞」的過程中，預約生命的轉化。同時，這三位青少年都不是成長於完整的家庭，雙親的離世或父母因拋棄、服刑、生病的缺席，讓這個「缺角屋簷」的家庭，飽受風霜之苦，但只要有親情的溫暖，「愛」，仍可以成為這「破碎家庭的黏著劑」。



第二節 弱勢家庭青少年的正向經驗與歷程

三位從小生活成長於弱勢家庭的青少年，如何從經濟資源的匱乏、家中功能失調與家庭結構不健全的處境中，展現其正向經驗與歷程，活出他們蓬勃的存在，研究者從三位研究參與者的訪談中發現，他們都曾經歷脆弱想放棄的時刻，但起身前行是最好的武器，正如印度聖哲甘地所云：與其不斷抱怨，不如讓它成為你想看見的改變。另外，他們也提到從小受到許多人的幫助，心中滿滿的感恩，也希望把這樣的心情，回饋給其他需要幫助的人，以下是他們的故事。

一、路、靠自己走出來 而存在，就在行動的路上!

生活成長於弱勢家庭環境的青少年不在少數，但為何只有少數的青少年活出蓬勃的存在狀態，研究者從三位研究參與者的訪談經驗發現，關鍵就在行動實踐上。他們都不是停留於天馬行空的想像者，而是在目標的指引下，在行動實踐的過程中，一路跌跌撞撞，其中也有多次想放棄的時刻，但也就在 Doing 的過程中，成就了 Being(存有)，賦予其存在的意義與價值，以下是他們的分享。

第一次感覺比較無助的時候應該是國中吧，因為國三快畢業，選上那個亞青少的國手，然後去左訓集訓……………因為之前國中的時候都是，一直吃上來的，然後你可能突然遇到降體重會不知道怎麼降體重，或是覺得很累，因為你要練習，還要控制你的食量，你就覺得說你的能量好像不足，就會很疲乏，很累，然後那時候我還是每天堅持吃飯，就是中午吃完飯，又去操場跑步，對，那時候會覺得說，很累，降體重這件事不會有人來幫你，你要自己去處理，你就覺得蠻無助的。A-3-0115

要控制體重不能吃，那時候又要跟舅舅出去夜市，回來就要跟他出去工作，又要控制體重，食物擺在面前，又會很想吃，吃一吃體重回來，又要控制，就心很累身體也很累。A-2-0335

研究參與者 A 分享國三當選亞青少國手時，面臨第一次要學會靠自己降下體重的挫折經驗。在集訓中心大量的練習中，需要進食補充身體的能量，但又要控制自身飲食，讓體重降下來達到可以參賽的標準。有限的飲食、慾望與意志的拉扯、身體能量的不足等因素，也讓他經歷了身心的煎熬與疲憊，覺得滿無助。

我覺得最有成就的就是高一年的全中運吧，那時候左訓完回來，然後那一年吧，我覺得我的實力提升很快，然後就是全中運的時候很順利的得到冠軍，因為國三那個時候在降體重，我要一直控制體重，也不能一直吃，那時候就沒有表現好，只有拿到第三，高一年的時候拿到全中運冠軍的時候，就覺得很開心，然後有成就感，就覺得說練習有結果，就會很開心。A-3-0191

當下就大吼吧！因為很開心地大吼，因為你贏了，對，表現給場外圍觀的人看，也沒有到哭，也不會到哭，就覺得很感動。A-3-0195

經歷了降體重的煎熬與比賽成績的不佳，研究參與者 A 就在高一年的那一年，感受到自己實力的精進，並在當年抱回了全中運的冠軍，也為自己努力的汗水與堅持，喝采、感動。

就覺得前面左訓練習，沒有白費，因為那時候降體重降到後來，就是表現就不好，然後亞青少也沒有比好，然後後來就回學校練習，練習之後，就專心練習，準備下一次比賽，然後就覺得說，那時候拿冠軍之後，就覺得之前練得沒有白費，就是你練多少，就是拿多少出來，。A-3-0202

就是說，你練的不一定沒有用，成果你還是要持續努力才看得到，不一定你練習，你可以馬上得到成果，但是你持續下去之後，說不定某個時候，你就可以看到你練習的成果，就是要堅持不能就這樣放棄。A-04-064

研究參與者 A 從自己走過的經驗中，得到很多的成長與體悟，要得到成績、要獲取成就感，是一個需要不斷累積的歷程，正如 A 自己的分享：「你練的不一定沒有用，成果你還是要持續努力才看得到」。這一路所獲得的苦澀與甘甜，來自於 A 始終都在行動的路上。

因為有時候會覺得因為大量練習吧，然後覺得自己為什麼要那麼累，然後可能有時候比賽沒有成績，練習又被教練罵，然後就會很難過吧，看著別人出去玩，自己又不能出去玩，然後就覺得自己累得像狗這樣。B-3-015

就是覺得很累吧！因為那時候就是有開始去國外比賽，然後就又都打不好這樣，然後又一直練習，那時候可能心情特別煩吧！B-3-021

練習的辛苦，看不到成績，又要挨教練的罵，眼睜睜只能羨慕那些可以出玩的同學，也讓研究參與者 B 的心情像低氣壓般，特別的煩悶。

因為我覺得像運動員，你要堅持，如果你沒有堅持，半途而廢，就是一樣回歸零，你就什麼都沒有，所以我覺得只要撐過去那段時間，後面就會比較好。

B-3-039

每個人的資質都不一樣，可能有些好有些不好，我覺得我是天生的資質就不是很好，因為我們這裡很多原住民，原住民的資質就是比較好，然後所以可能就是我累了，但是他們可能才剛開始練而已，因為自己又不想說自己每次都不舒服先休息或是先放棄的那一個，就會覺得我再堅持，就會變成跟他們一起休息這樣。B-3-041

不輕易認輸吧！因為不希望自己在別人眼裡就是覺得，我就是比別人差什麼的，我想要跟他們一樣，或者比他們更厲害。B-3-054

每個堅持到最後的人，都戰勝過無數次想要放棄的時刻。B-3-070

自覺天生資質不如別人的 B，也像一般人一樣，面臨脆弱想放棄的時刻。但撐住、挺過、不輕易認輸，正如她自己的分享：「每個堅持到最後及在行動路上的人，終會戰勝無數次想要放棄的時刻」。

第二次拿金牌，國三那時候是因為國二那時候，雖然自己拿金牌，但是其實自己知道沒有贏，所以第三次打的時候，而且冠亞的那個對手，可能就是我們縣市，外縣市都不喜歡的那個人，然後他們就說，喔你要贏她喔！然後電她什麼的！但當然第三次就是從第一場到第四場，然後就是都打得很好，冠亞那場就是把對手七比零，然後就是很開心，因為對手沒有得分，而且自己又打的很好，然後那時候又有轉播。B-3-097

若說第二次拿金牌是靠的是運氣，那第三次拿金牌就全憑實力。7比0的差距橫掃對手，那個不服輸堅持到最後的 B，用行動揮灑並證明自己的存在。

我就練管樂，我是因為耳朵的關係，有時候練習的時候聽不到同伴的樂器聲，因為只有聽到我自己的，然後就很難對那個旋律。C-2-0233

很想放棄啊，就想說這個樂器很難，我為什麼要學，因為我也可以像其他人一樣耍廢就好，可是我是想說，既然學了，然後就會把它學完吧。C-2-0245

我印象最深刻的就是，老師要考試，然後我不會，我就被老師罰站起來，然後我那時候就想說，不行，我就要看影片學，後面慢慢我就有早自習的時候，我有自己學了一下，因為我本身我們都會有練習時間，只有早上的時候，然後我就鍊，隔了一週之後，老師說我有進步，然後我就覺得很開心。C-2-0238

一耳聽力的喪失，在樂隊合奏的過程中，研究參與者 C 意外發現聽不到其他樂器的聲音，也讓她在學習樂器的過程，碰到比一般同學更大的挑戰，即便有放棄耍廢的念頭，即便會被老師責罵，一旦邁開行動的步伐，就會看見自己努力的進步。

要比賽的時候，我也是會拿回家練，就自己練習，因為別人說不定也在練習，可是如果你不練習的話，我會覺得別人比你厲害，我會覺得很沒有用，所以就想要把這件事做好。C-2-0259

因為我聽不到，我怕我會趕拍或拖拍，我都會比別人比較辛苦一點，就是把旋律記得更熟，可是有時候同伴會跑來問我，這個旋律怎麼樣怎麼吹，然後我就會教他，我就會覺得很有成就感，因為我自己本身也很努力，然後我還可以教別人。C-2-0256

對，因為我的同伴，有些人學不起來，我會想說，他學不起來，我學的起來，就會覺得我突破了自己的限制，還有能力指導同學。C-2-0257

老師會跟學弟妹說，我是從罵得很慘一直到現在，可以出去比賽，然後可以跟我就是可以跟我學習，就是跟學弟妹說，可以跟我學習，然後不要想著要放棄，對，然後就在大家的面前誇獎我，就會覺得很開心。C-3-0204

帶著不想輸給別人的自我期許，研究參與者 C 不會因為一耳聽力的完全喪失，就自我放棄。與其消極地躲避師長責罵的避嫌惡刺激，不如讓內心不服輸的聲音帶領自己，持續走在行動的路上，不斷練習，雖然辛苦，也得到老師的肯定，更成為學弟妹學習的榜樣與模範，更重要是在實踐的歷程中，獲得內在的自信與成就感。

小結:

研究參與者 A 與 B 都是運動選手，在追求比賽優異成績的過程中，都經歷埋頭苦練卻未能得到佳績的撞牆期。研究參與者 C 是小耳症患者，一耳的失聰讓她在樂器的學習上備感艱辛，三位研究參與者，屢屢在低潮想放棄的時刻，靜下心來思索自己投入練習的初衷，也想證明自己並不比別人差。帶著堅持的信念，持續在行動實踐的路上，終獲甜美的果實與自信。也從這過程中，體悟出輸人家是因為自己練的不夠，而每個堅持到最後的人，都戰勝過無數次想要放棄的時刻

的正向經驗。

二、 感恩-幸福的滋味

英文的 Appreciate，有兩個含意，「感恩」與「增值」。換言之，當一個人懂得感恩，會讓感恩的事物增加價值。生活在資源匱乏弱勢家庭環境的三位青少年，在成長的路上，得到許多人的協助，他們並不把這樣的幫助視為理所當然，而是帶著感恩的心，想回饋社會，讓這樣幸福的滋味，持續傳遞下去。

我覺得雖然這些過程有那個不好的，有酸的有苦的，可是你就覺得說，也有好的，美好的，那就會覺得說反正不好的都撐過了，好的也享受過了，也是希望以後可以更好，就是希望有更多的... 怎麼說，好像說錯了，就是反正好的不好的都過了，不好的承受過了，就是你的經歷，阿你有經歷之後，你就會知道下一次你遇到這些事情該怎麼做，那些都是一個很好的過程啊，回憶啊，這些的。

A-3-016

我會感謝我有這些經歷，我可以比別人知道更多，然後知道這些事情怎麼處理，對。A-3-0162

感謝生活的困苦帶來的成長與磨練、感謝經歷的挑戰讓自己懂得更多、感謝那些辛苦與逆境，讓自己更有力量，那些曾經歷的辛酸與美好，都化為他生命的養分，懂得感恩，才能學會放下的真諦，研究參與者 A 滿懷感謝這一路走過的歷程。

因為有那些團體跟別人的幫忙，然後才慢慢地意識到說他們是那麼地好，那麼地偉大，就這樣在背後付出幫你，讓你可以不用每天為了這些經濟壓力擔心這樣，讓我可以持續的走上這條路，那就是想說我應該用我的行動來回報他們，拿更多的獎牌，讓他們知道說，他們幫助我是一件很好的事，可以讓他們感到開心。A-4-0166

我會想要用我的表現來去證明說，他們選我，他們幫助到我，是好的，然後可以讓他們覺得說，很開心，這樣。A-3-0168

我覺得目前應該還是努力練習，以後可能有能力之後，可以回饋，不一定是回饋到他們身上，也可以回饋社會，就當作是把他們的愛傳出去。A-03-0174

從小想到現在，從小就想說，我以後有能力了，一定要去幫助別人。

A-3-0175

可能不能回饋給他，但是我們可以回饋給更多的人。A-03-0177

研究參與者 A 自幼失去雙親，至今仍在貧困的環境中努力向上，從他自述分享的經驗可以看到，沒有那些默默付出的人們與社福機構，他不能心無旁騖專注在自己的比賽與練習，感謝那些無私奉獻的人們，希望用自己的表現，回報這

群善心人士，也期待自己持續堅持的努力，能回饋人群，讓愛傳出去。

可能是因為從小幫助過的人太多吧！然後像老師他們就說，就是從小就跟我講說，你現在接受別人幫助，那你將來就是一定要去幫助別人，你現在手心向上，你以後也要手心向下，嗯，就是教我要惜福。B-3-0136

很感謝他們的幫忙。因為別人一不一定要幫你，但是既然別人選擇幫你，那你就要有感謝的心。B-3-0138

我不會覺得這些幫助是理所當然的，因為我覺得如果沒有他們這些幫助，那我們可能像這些物資啊，或是錢啊，沒有沒有他們那些幫助，我們就會少了那一個部分，至少我不用再去額外想說我沒有錢，我要怎麼辦。B-3-0146，

研究參與者 B 的父母很早離異，母親離家，父親入獄服刑，全靠阿祖和伯公照顧他們三個姊妹，她明白若沒有這些愛心人士的幫忙，自己可能會被現實的經濟壓力所綑綁而苦惱，她很珍惜感謝許多人給予他們家庭默默的協助。從小老師就教導她要懂得惜福感恩，你現在手心向上，以後也要手心向下，不要視為理所當然。她也將這樣的態度，利用閒暇之餘，到許多弱勢團體擔任志工，以下是她的分享。

之前是會去老人中心，或是身障的那邊幫忙吧！或者搬發物資什麼的，然後就會看到那些阿公，可能會幫那些阿公阿嬤搬物資，他們會這樣說，喔！好厲害喔！……………然後聽到他們這樣講，自己還蠻開心的。B-3-0103

可能整理環境也好，帶他們出去散步也好，可能就是阿公阿嬤行動不便，然後或是小孩，天生就一些缺陷，去了解去幫他們這樣。B-3-0107

就是像天生有缺陷，就會覺得他們其實比我們更困難，因為我們其實有手有腳，然後如果他們就是可能有缺陷，但他們沒有因此而放棄，他們還是有闖出自己的一片天，就會覺得我們比別人好，但我們也不應該這樣子自甘墮落什麼的。B-3-0133

有一個是那個，是喜憨兒嗎？因為那時候我們也是去幫忙整理環境，然後之後那裡的老師有請我們去他們的餐廳吃飯，就說這些東西都是他們做的，你們看到的餅乾什麼東西，也都是他們做的，然後就會覺得其實他們有這樣的缺陷吧，但是他們還是一樣做一些吃的，餅乾，或是學一些一技之長，你會覺得他們其實也很厲害。B-3-0132

研究參與者 B 透過自己參與志工的體驗發現，原來我們不是最辛苦、最不幸的。還有許多比自己更困難的弱勢，即便有先天的缺陷，他們不曾放棄，還是很努力的想闖出自己的一片天空。看著自己雖然家庭貧困，但身體健康好手好腳的，才明白，原來我們比他們擁有的更多。同樣身為弱勢，更能感同身受他們不被命運擺弄的決心，彷彿也在別人的脆弱上，看到自己肩上的責任。B 自己提到，

若將來不再練空手道，她希望選擇社工作為她職涯的發展，踏入助人工作的行列，以下是她的分享：

如果要一直往空手道發展，可能當教練吧！如果不要，可能就是當社工啊，長照，然後去幫助一些更多的人。B-3-0316

想要看到孩子可以成功吧！然後就像別人現在幫助我一樣，如果長大真的可以當社工，當然是希望那些小孩子可以像我一樣，自己有自己的目標，然後自己想做的事，看見那些小孩子也有成功，沒有變成那些壞小孩。B-3-0182

當然會想要有什麼就盡全力地去幫助他們，然後跟他們分享我的故事也好，或是告訴他們一些，他們當然應該也會有心事想要分享，然後跟他們聊聊天啊，講一下我以前的故事啊，或是告訴他們為什麼我會那麼成功啊，然後跟他們講說不要放棄啊，或是什麼的。B-3-0201

回饋感恩的方式有很多種，可以用物質的捐贈回饋、可以去擔任志工來回饋、也可以用曾走過的生命經驗加以回饋。研究參與者 B 希望未來能以自己的故事來回饋社會，協助那些困頓失落的孩子，有自己的目標，走自己的道路。曾經也茫然迷惘、也挫敗低潮、在自己出生弱勢的環境中，一步步努力證明自己的存在與價值，B 希望她這一路的遭遇與奮戰，能激勵幫助更多的人。

信望愛(一個社福團體)好像幾個月就會來我們家一次，來看一下阿公阿嬤。就他們會送一些米和餅乾。C-3-0253

他們每次來都會送我們一千塊，讓我們有個可以那個吃飯，送米送餅乾之類的，他們每次來都會幫我們禱告，就會有時候會問候我們說最近好嗎，最近有沒有工作，還會問我說有沒有在讀書上面還好嗎，就是會問候，其實他們，我蠻感謝他們就是不會放棄，就算有其他人需要這個資格，他們也不會放棄我們，然後他們一直幫助我們很多年，也關心我們很多年，就是內心不會說，因為我不太會表達，可是我內心是蠻感謝他們的。C-3-0254

研究參與者 C 的父親在她國小時成了植物人，父親臥床期間，也得到一個社福團體對父親長期醫療上的照顧及家中經濟的補貼，心中也滿懷感謝。

小結：

一個人懂得感恩，不把別人的幫助視為理所當然，就會讓感恩的事物增加其價值，同時這樣的價值是可以進一步的擴散下去。正如研究參與者 A 自己的分享：「不一定是回饋到他們身上，也可以回饋社會，就當作是把他們的愛傳出去」，而研究參與者 B 的方式，是在閒暇之餘到弱勢團體擔任志工，將來若踏入社工的職涯，希望自己的故事可以激勵幫助更多的人。懂得感恩，就能品嚐這幸福的滋味，也能讓這樣的滋味，傳承下去。

第三節 逆風少年活出蓬勃存在的前進動力

成長於弱勢家庭的青少年，如何逆風而行，如何活得精采動人，這背後支撐的力量是甚麼？來自哪裡？在這一小節，研究者從他們成長經驗的分享回饋中，整理勾勒出三位青少年活出蓬勃存在前進動力的圖像，以下是他們的分享。

一、現實是生命的導師

貧困，讓人成熟，無路可退時，自己就是唯一的依靠，也讓你知道只有自己的力量才可以做出改變。

跟家庭有很大的關係吧！因為我們家可能，怎麼唉怎麼叫都不會有人幫你，就是不會幫你，你就會覺得說你要靠自己，就是你學不會，如果你被當掉，可能會被家裡的人罵，那你就覺得說，我至少要過關，要及格，然後及格之後，當你及格之後，你就發現好像沒有這麼難。A-4-0126

嗯，整個家裡給我的感覺，就是可能說一開始你在國小國中，國小的時候，就是因為你要什麼沒有什麼，你就會覺得說，什麼都要不到，你就想要說，你要靠自己，成績好一點，可能會有什麼獎學金，然後獎學金拿到，媽媽就會買一些東西給我們，買我們想要的東西，可能鞋子啊，筆啊，鉛筆盒什麼的，因為有時候會羨慕人家的鉛筆盒都很好看，這樣，那希望自己的鉛筆盒也可以那麼好看。A-4-0127

我覺得努力還是要靠自己，你靠別人，不會比較好。A-4-0137

研究參與者 A 深知家中的環境很糟，無法像一般家庭的孩子得到基本的物質滿足，漸漸明白，想要甚麼東西，自己踏實的努力是最好的依靠。

很累的時候會，就覺得會你練這個到底有什麼，如果你以後沒繼續的話，你要幹麻，你就會覺得有一些害怕。A-3-0123

我覺得怎麼說，就是要覺得說，自己沒有退路，就是說你的路堅持下去，你就是要往前走，不能往後退，或是停在原地，雖然你可能前面有叉路，你可以走其他地方沒關係，但是要堅持往前走，就是不後退，我覺得這是自己的信念。A-3-0125

雖然練習很辛苦，也沒有什麼休假什麼的，我還是會相信自己的努力，可以得到更好的結果，可以讓自己未來更好，我都這樣說服自己，雖然人家可能在玩什麼的，就找個理由說服自己，更投入這裡，雖然你會有一點憂鬱什麼的，可是你既然已經走上了這條路，你就是要把它走完這樣。A-4-0196

我是蠻喜歡長跑，那長跑就是可以看看風景，然後就會覺得天空這麼美麗，我的未來應該也可以更美麗。A-4-092

練體育的他，也對自己的前途有過迷惘與徬徨，擔心與害怕，甚至懷疑這一切的努力是否仍有意義。既然無路可退，也不願沉淪於命運的擺弄，唯有帶著堅定的信念，在人生的長跑之路，妝點未來的美麗。

因為有時候會覺得因為大量練習吧，然後覺得自己為什麼要那麼累，然後可能有時候比賽沒有成績，練習又被教練罵，然後就會很難過吧，看著別人出去玩，自己又不能出去玩，然後就覺得自己累得像狗這樣，但是有時候會想到那些幫助過我的人啊，如果我就這樣放棄，他們會怎麼想？而且那我回去，豈不是又跟回到原本的生活一樣。B-3-015

而且如果我覺得可能我放棄了，可是那我就要回到我原本的家庭，然後也許他們會覺得我可能就這點能耐吧！B-2-0215

我覺得最大的部分就是應該還是環境，因為像國中的時候，就是有一些環境比較好的同學，可是他就是可能有一個很好的家庭，但是他可能不會去珍惜，但是因為像國中老師，他也有跟我講過，我的想法比一般同學還要更成熟，可能是因為環境給我一個算機會教育還是什麼，讓我比別人的想法更成熟更懂事。B-3-0355

研究參與者 B 身為運動員，也同樣面臨大量練習疲憊的無助，和比賽成績不佳的窘境，「放棄」就是最簡單回歸原點的抉擇，但如何向自己及那些默默幫助她的人交待，「放棄」似乎又成為了最艱難的挑戰。

我也是會想像媽媽一樣，可是我會想說，我要多學，就是多學一點，以後的工作的薪資會比較多一點，然後可以不用以現在這個家庭，就是不會把自己的家庭跟我自己親生的家庭，有落差吧！就是怎麼講？很難解釋。媽媽對我的影響就是我會想說多賺一點錢，為我的家庭負責，不會像媽媽一樣那麼辛苦，然後我也不想跟媽媽一樣做苦工，雖然她很辛苦，可是我會覺得她那麼辛苦，也是因為大埔就是個小地方，就是因為她只在這圈子裡而已，所以她的工作也頂多做那些勞力的，可是我會覺得我不想像媽媽一樣那麼辛苦，我會想說，我現在多學一點，然後工作會賺多一點。C-2-0137

研究參與者 C 的母親是新住民，一路心疼看著母親辛勞的背影，看見自己生活環境與資源的侷限，努力學習，為自己累積經濟謀生的資本，似乎也成為她翻轉命運，突破現實前進的動力。

小結:

從他們的分享中，可以看到三位研究參與者都覺察到自己家庭物質條件的匱乏，現實的環境讓他們沒有太多選擇的可能，無路可退時，反而也迸生出承擔自身命運前進的勇氣。

二、重要他人的牽引-點亮黑暗的燭火

法國存在哲學大師沙特曾說，他者是地獄，意指從他人眼光探視的過程中，每一個擁有主體性的人類，最終將被視為客體般對待。但從本研究的發現，他者並非地獄，而是可以成為點亮黑暗的使者，「他者」也能成為茫然混沌生命煎熬前進的動力。

我覺得她是很開朗的一個老師，就是她會幫我，就是可能知道我家裡狀況不好，然後會特別照顧我，然後就可能那時候她還帶我去她家裡也有開那個廢五金回收，會去幫忙，會去打工，搬一點重的東西，順便練練身體，對啊，就賺一些零用錢，然後可能可以生活好一點，或是存下來，然後就對我很好，可能就會買一些鞋子衣服送我，之前生病，背上長了一個疹子啊，然後疹子後面就化膿，然後就變成一個洞一個洞，很可怕，然後老師就每天幫我換藥照顧我，對啊。真的很感謝那個老師，就是可能不是她的親人，也可以這樣對我，就是把我當成她的孩子一樣照顧。A-3-0145

那時候降體重的時候壓力很大，老師也沒有說什麼，那時候臉很臭啊，什麼都聽不太進去，老師就在旁邊默默幫助我，然後那時候還會摔瓶子什麼的。A-3-0149

因為有時候就覺得說，如果我在這個地方放棄，會不會對不起那些幫助我的人，就覺得要往前。A-3-0153

很感謝老師這樣子的付出，讓我能夠有今天，讓我能夠更好。A-4-045

自幼失去雙親的 A，在國中學習與訓練的期間，遇到了很關心他的師長，雖然沒有血緣關係，但仍把 A 視為己出，如同當自己的孩子般照顧，不僅提供物質生活的所需，還有病痛纏身時的照料與碰到挫折時的精神支持，師長雖是他者，卻也是協助 A 在困境中持續邁進的重要貴人。

從學校到家裡其實距離也還蠻遠的，校長都會常載我回家，可能我生病，她都會帶我去水里看眼睛或是看感冒什麼的，然後現在我們還是會蠻常約出去吃飯，每次出去，她都會帶我去買一些生活用品，然後跟我學校的衣服，制服什麼的，都是她幫我付錢。B-1-0256

來到這裡，影響最大應該是教練吧！對，因為剛來的時候，就是沒有錢，可能就是會帶我們去買衣服，前面就會希望我不要那麼常回去，希望我在可以更熟悉一下這邊的環境，然後假日就會安排一些活動，比如說帶我去爬山，泡溫

泉什麼的，會常常跟我說我的目標明確，所以我剛來的時候，他給我的目標都已經設好了。B-3-001

其實在這裡，他(教練)應該就是第二個我的爸爸媽媽吧！因為他不是只有教我空手道，因為他連那些做人處事的道理也都有跟我講。B-3-005

如果當初沒有他的話，我應該就是一樣待在自己的家裡面，也不知道幹嘛，因為就是可能跟著同學他們就到處亂跑，然後不知道自己清楚到底要做什麼事。B-3-059

生活於隔代教養家庭的 B，在小學碰到了如同母親的校長，國中碰到如同父親的教練，為她帶來家庭的溫暖、提供她日常生活所需，指導她做人處事的道理、也為她指引未來人生奮進的目標與方向。

老師就淑雅老師了，就是她幫助我蠻多的，因為我有低收，然後我又算是蠻乖的學生，然後老師就會默默的幫助我，然後會私底下關心我，因為我國三就是事情很多，就開了刀，又得到總統教育獎，然後還要忙一些總統教育獎前後的事情，然後都是淑雅老師在幫我。C-4-0102

國三就是開刀啊，她也有打電話關心，因為她還有課程，所以她不會特地跑過來看我，然後她有打電話，我開刀當天，她有打電話給媽媽，說我狀況怎麼樣，然後老師也有跟同學說我去開刀，對，然後就是淑雅老師幫我蠻多的。C-4-0104

她會問我有什麼困難？因為如果我臉色不對，她就會說你最近是不是有什麼事情，她會主動關心我，她也會跟我說我有哪些資格需要申請，她會幫我申請。C-3-0232

研究參與者 C 雖然雙親健在，但父親中風成為植物人臥床多年，家庭只具有單親的功能。國中階段遇到對她照顧有加的導師，老師幫她找資源，協助她爭取總統教育獎的榮耀、開刀住院時的問候，都讓 C 默默感受到老師對她的關心與陪伴，充滿著感激。

小結:

三位成長於弱勢家庭的青少年，一路上面對許多生命的挑戰與困境，但在他們的旅途中並不孤單，也遇到許多協助他們的貴人，有老師、校長、教練，不僅提供物質上的協助、心理的陪伴、精神上的支持，更重要的這些重要他人的牽引，成為他們生命的燭光，給予他們前進的動力與方向。

三、親情之愛，每個人內心最美的依靠

「愛」像一條堅韌的軸線，貫穿生命進化的歷史，它飄邈無形，說不清楚、道不明白，如果說叱吒風雲的權力更迭織就了人類歷史奢華炫目的外衣，那麼，『愛』便是努力為生命留住溫度的血液，支撐了人性向下沉淪終將死去的力道，倘若這世上還有什麼可以洗滌人類長久積累的血腥與幽暗，為人性的向上提昇帶出一線曙光，那必然是「愛」，它不是一條救贖罪惡或仇恨的更好的途徑，而是唯一的出路！

謝謝妳(媽媽)把我生下來，然後照顧我們，然後就照顧我們這麼多小孩，還讓我們一直都在一起，然後就是你走了，我們有很好的生活，然後我們有照顧好弟弟妹妹，然後就也有拿到獎牌，讓你有那個光榮的感覺。A-2-0309

為了媽媽比較多吧！就是想讓媽媽知道，她生下我們的那個，要怎麼說，就是讓她感覺慶幸有生下我們，讓她感覺到光榮。A-2-0311

媽媽在之前比較像我努力的動力吧！我在降體重或很累的時候，就會想要放棄的時候，心情會很不好，在降體重的時候，那時候心情都會很暴躁。A-02-0330

然後就會想到媽媽，就會覺得說，媽媽也是很辛苦，但應該比我們這些還要更辛苦，她要擔心的地方不是體重的問題，而是我們這一家生活的問題，對，然後就會覺得說，應該就可以繼續努力下去。對，就是可以繼續努力，然後不會去想說為什麼要這麼累，這麼累會有回報會有成果嗎？A-2-0331

希望媽媽會覺得說，媽媽會為我們感到開心，然後覺得說我們做得很好。A-3-0137

研究參與者 A 從小活在父親暴力的陰影，父母離異後，為了躲避父親的騷擾，經常搬家，在這充滿變動的生活環境中，母親一人承擔所有家計的重擔，相較於自己練體育過程的孤單與艱辛，A 更深深體會到母親支撐一個家的壓力與辛苦，母親為這個家提供的親情之愛，凝聚了這個破碎的家庭，成為 A 面對未來的風雨的依靠，也成就了 A 更堅毅前行的腳步，即便母親已不再身邊，仍要活出最好的自己，讓天上的媽媽，感到開心，感到驕傲！

是因為阿祖他們吧！所以有一次教練他就說，我們不要一直練習，然後練到都傻掉了，他說我們要清楚我們到底是為了什麼而戰，然後他就叫我們在手心寫我們為了什麼，那時候我寫驕傲跟期待吧！因為我想成為阿祖他們的驕傲，然後完成他們期待我完成的一些事！B-2-0214

父親坐牢，母親早早拋下了這個家庭，練空手道的 B，一路跌跌撞撞，身體的疲憊，出賽成績的不佳，都讓她屢屢萌生放棄的念頭，教練的一句為何而戰？為誰而戰？也敲醒了她內心沉睡的聲音，原來這一路能走到裡，除了許多默默相助的貴人外，還有一位八旬年紀的阿祖，她「祖」代父職與母職，是「她」讓 B

有家可歸，是「她」讓 B 在外流浪打拼的心有了依靠，親情之愛，召喚著 B 為阿祖的驕傲與期待而戰。

其實大埔很多外籍配偶，很多是因為離婚或者是吵架，或者是另一半的人突然去世什麼的，然後就會離開小孩子，然後媽媽不會因為爸爸這樣子，然後放棄這個家，就讓我覺得很堅強，而且很多外籍配偶都跑出去了，阿嬤也說媽媽很厲害，可以不會因為自己家本身有缺陷，就離開原本的家庭，然後對小孩子很負責任。C-2-073

媽媽沒有離開，一直守著這個家庭，她沒有離開是因為我！因為她想說要把我養大，一方面也不想讓阿公阿嬤兩個人待在大埔，怕他們有危險，而且畢竟他們也老了。C-2-083

我就會想說爸爸這樣子中風了，很早就離開家，媽媽又是新住民，什麼都不懂，一直撐過來，然後到現在都沒有離開我們，我就覺得媽媽蠻偉大的，然後我就會想說，之後我想要把這五年撐到畢業。C-1-046

植物人的父親可能要在這個家中永遠的缺席，身為新住民的母親，要照顧年幼的 C，也要照顧上了年紀的公婆，她，其實可以向其他的外籍配偶一樣，選擇拋下肩上的重擔，重新開始自己的新天地。但有一份愛的牽掛，牽起了這搖搖欲墜的家庭，也牽起了 C 想要努力賺錢改善家境的決心。母親的親情之愛，成為了研究參與者 C，面對繁重課業壓力與未來挑戰最美的依靠。

小結:

三位研究參與者的家庭狀況，有的在年幼時雙親已逝、有的是由曾祖母照顧的隔代教養家庭，有的是單親的新住民家庭。或許這個家並不完整，已在天上的母親、年紀八旬的曾祖母、新住民的媽媽，他們為這個家庭投注的親情之愛，持續滋潤溫暖這三位青少年，希望天上的媽媽能為 A 的努力感到欣慰，B 的奮戰能為曾祖母帶來榮耀，C 的堅持能減輕新住民母親工作的辛苦。

四、轉念-賦予逆境意義 積極的助燃氣

我們無法改變既定的事實，但我們可以用正向的觀點，賦予事件更積極的意義，忽然，原本烏雲罩頂的世界，映射出一道光亮的神采。

第一次感覺比較無助的時候應該是國中吧，因為選上那個亞青少的國手，然後去左訓集訓，然後你可能突然遇到降體重會不知道怎麼降體重，或是覺得很累……………降體重這件事不會有人來幫你，你要自己去處理，你就覺得蠻無助的，就會很生氣，很難過，就不知道怎麼辦，可能就需要沈澱一下，思考一下現在需要什麼。A-03-0115

坐下來，休息一下，然後想一想，你為什麼要做這件事，然後你做了，成績可能會，你就算做了，成績可能會不好，但是我覺得這是一個經驗，沒有去試試看，就不知道你到底可以到哪裡，你的實力到底到哪一步，想到那些跟你同量級的對手，你會覺得說，那時候就覺得遇到那些對手，應該是蠻不錯的，就會想要去試試看，那時候就很希望比賽，就覺得說降體重是為了比賽，不是比賽是為了降體重，對，因為你想要比賽的感覺，對，就覺得說應該再努力一下，再撐一下，應該就會過了。A-3-119

生命就是一連串跌倒又爬起的過程，每個人都是在這過程中學會站立，在體育的競技場上當然也不例外。A 分享那段「降體重」最無助的經驗，為了練習，他必須進食才有體力，為了達到能夠出賽的體重標準，他又必須嚴格控制自己的飲食，左訓中心餐廳的美食誘惑著他，體重降了又升的挫敗困擾著他，在飢餓與疲累身心交迫的煎熬中，獨自在黑暗中摸索，當回想當時為何要練體育初衷的念頭升起，煩躁不安的心情得到了沉澱，正如他自己的分享，「原來，降體重是為了比賽，因為你想要有比賽的感覺，就會覺得說應該再努力一下，再撐一下，應該就會過了」。

我有時候會覺得說，你輸給人家，可能是人家付出的比你多，人家比你更努力，你也不能抱怨什麼，人家就比你努力，你實力就差在那裡，也沒辦法，就回去繼續提升實力，就是會體會到說你還差在那裡，你要回去說看要提升哪裡，對，就會感覺到那些差距。A-3-236

會用這個方式去解讀成績的不理想。對，這些也是老師教的，老師跟我們說的，一開始都會覺得說，為什麼輸，為什麼輸，就這樣子一直想，後來是老師跟我們說，說〈你會輸，就是你練不夠多，人家練得比你多〉(台語) A-3-0238

對啊，很多東西是這樣，雖然你從那個角度看，從不同角度看不一樣。
A-03-0239

我覺得有些事情要正向去看他，不要去躲避它，因為怎麼躲避，它還是會碰到你，它還是會追著你，然後我們要正向的面對那些挑戰，或是那些困境，我們要去接受它，可能說就慢慢的去消化它。A-4-078

然後就去想辦法，就是想辦法讓自己更好，因為路還是要走，人生還很長，自己的事就做好。A-4-098

就會想說自己還可以怎樣做改善，下次的時候把它調整過來。
A-04-0108。

既然，挫敗是人生的必然，如何解讀挫敗的意義就很關鍵。在體育的競技場上，沒有人是永遠的常勝軍，「你會輸，就是你練不夠多，人家練得比你多」！研究參與者 A 以這樣正向的視角去解讀失敗，賦予挫敗經驗不同的意義，畢竟生氣、埋怨、消沉、失意都無法改變既定的事實，與其不斷抱怨，不如讓它成為

你想看見的改變，印度聖哲甘地這句話，也驗證著 A 面對挫敗的態度，正面迎戰那些挑戰，思索還能做出甚麼改善，想辦法讓自己變得更好，積極正向的轉念，也成為自己持續努力精進的助燃氣。

我覺得是責任吧！因為既然老師要讓你去這件事情，代表他信任你，或者是他覺得你有能力去做到這件事情，就會有一種我被重用的感覺。B-2-0242

我覺得應該是樂觀吧！可能譬如說...可能我不會...怎麼講，可能我會換一個角度去思考，就是不會太糾結那個點。B-3-0218

可能有一次我手機掉下去吧！我那時候在比賽，然後我的手機就是，在觀眾席，我的手機就從褲子剛好掉進那個洞，然後就是我可能有比較衰吧，我剛好坐在那個地方，然後剛好掉下去，然後我就笑一笑，因為他們就說，啊，你會不會很難過什麼的？我就笑笑說，不會啊，搞不好可能剛好壞掉，我又可以換手機什麼的，然後我就把它撿起來，你看還是好的啊什麼的，我就覺得我自己不會把它想得很糟。B-3-0219

對啊，我有嚇到，然後想說該不會真的要換手機了吧！然後我就這樣笑笑的跟他們講，然後之後去撿起來，發現幸好還可以用這樣。B-3-0221

研究參與者 B 是個樂觀的女孩，每次訪談都可以看到她的眼角泛著微笑。在她自述的分享中可以看到，即便學生時期被師長交付的工作，她會將其解讀是師長對自我能力的看中。當自己打工買來心愛的手机不小心呈現自由落體，她會一笑置之，解讀成或許又有可以換新手机的機會。樂觀的 B，賦予工作壓力與意外插曲不同的意義，讓她能換個角度擺脫生活中會碰到的困頓與糾結，自由的邁步向前。

我會用比較樂觀的方式，就是不會，我是覺得一般人就會覺得，好痛，就會一直很想哭，因為那時候我開了十幾個小時的刀，然後我半夜還有發燒，然後我臉很痛苦，可是我不會很想哭，因為我很想睡覺，所以我就只能忍著那個痛睡覺，因為我不知道為什麼非常的愛睡覺，所以就算痛，我也要睡覺。C-4-057

開刀很痛，耳朵很痛，但換了一個耳朵也蠻好的。C-4-0130

我的話，就是面對事情，就是不要想負面的事情，就是不要想著說，反正這件事情做不好就做不好，我會覺得，就是好好的面對它啦，就是如果你跑回來了，那件事情還是在，這件事情還是存在著，就是沒有人去處理它，可是你逃避了，你回來了，這件事情又還在，所以你還是要面對這件事情。C-4-0155

研究參與者 C 一出生就被診斷為小耳症，一耳的聽力完全喪失，外耳也沒有正常人的外觀。一共動了三次耳朵重建的手術，雖然術後的傷口疼痛，但愛哭的 C 居然沒有留下半滴眼淚，就如她自嘲的分享，「開刀很痛，耳朵很痛，但換了一個耳朵也蠻好的」。C 個人的經驗也我們讓明白，若能賦予疼痛正面積極的意義，生命就可以擁有忍受承擔苦痛帶來的重量，繼續前行。

小結:

三位研究參與者在生活與學習的過程中，都面臨到生命的難題，生活中的不如意，但他們都沒有停留於自怨自艾的階段。面對問題與挑戰，他們都能夠從正向積極的觀點去解讀，賦予事件不同的意義，也從這過程中，找到自己持續前進的堅持與動力。

五、目標與信念，賦予存在的價值

存在哲人沙特曾說:「存在先於本質，而人是命定的自由」，簡言之，除了人本身之外，沒有任何道德、靈魂等先天的本質，但我們卻有無限選擇的自由，一個人的存在就是他選擇的總和，換言之，一個人的本質，就是他行為的總和，人就是他最後的選擇。但有趣的是，人面對無根的自由時，我們就會陷入存在心理治療大師 Yalom 所說「存在的焦慮」(existential anxiety)，我們的行為傾向也易於落入精神分析和社會理論家艾瑞克·弗洛姆所謂的「逃避自由」(Escape from Freedom)，但因著人有了目標與信念，存在的焦慮、無根的自由、突然有了安頓的依靠，我們因此可以創造屬於自己的存在。

國中吧，國中開始設定目標，一開始設定的目標是可以先去比賽，從國一開始練習，然後就一直很想要去比賽，因為國一的時候還太小隻，沒有辦法比賽，然後就想要去比賽，就開始說我要努力練習，然後提升實力啊，然後體重要提升上來，想要去比賽，就想要去享受那個比賽的刺激的感覺，對，然後後來就慢慢設定那個學習的目標，可能說你要層級要達到哪裡什麼的，對，就是沒有達到的話，就再努力，可能哪裡需要再改進，對。A-03-0214

研究參與者 A，自國中進入體育班後，就為自己設定了目標。目標為自己畫下前進的藍圖，在前進的過程修正自己的腳步。

後來就是，可能同學表現好，但是我還是練自己的，也不會想說跟他們一起休息，一起偷懶那些的，那說不定旁邊的人不知道怎麼看你，看你說你像一個瘋子一樣的在練習什麼的，我想說算了，練習是練自己的。A-3-0203

對啊，旁邊的人都看你說，可能覺得你很奇怪，你是瘋子什麼的？因為那時候練到一個地方的時候，你就會覺得說很累，你可能要更好，你就要喊聲出來，就會比較有力，因為可能說你把那個氣憋在裡面，就會沒有辦法向前進。A-3-0204

對，那時候就不能顧旁邊，可能人家怎麼看你，你就要專注自己。
A-3-0205

就是雖然練習很辛苦，也沒有什麼休假什麼的，我還是會相信自己的努力，可以得到更好的結果，可以讓自己未來更好，我都這樣說服自己，雖然人家可能在玩什麼的，就找個理由說服自己，更投入這裡，雖然你會有一點憂鬱什麼的，可是你既然已經走上了這條路，你就是要把它走完這樣。A-4-0196

在這條寂寞孤單的體育之路，有些人會選擇偷懶，有些人只把練習當成例行工作，在別人的目光中，或許像個傻子亦是瘋子，但 A 很清楚的知道，在既定目標的指引下，帶著堅定的信念，自己的努力，可以得到更好的結果，可以創造現實，而不是迎合現實。

有時候會覺得很累，為什麼我們在練習，別人都可以出去玩，有時候會很羨慕，就像放暑假，我們就要一直練習練習，放假時間那麼少，有時候會很羨慕。B-1-020

在練習的過程中，B 也會感到疲累，也會羨慕別人可以輕鬆，可以玩樂。

我的夢想是亞運金牌，但是人生的旅程，應該是期望在這個努力的過程，就是人生的過程就是努力，當然不是…但就是要開心，就是每天日子都要過得很快樂和充實。B-3-0263

有一個目標，像亞運，而且教練又給你設定一個目標，得到可以拿到錢，又不會讓教練失望，對不對，所以慢慢從這些成就感中，就會覺得好像讓我做這件事覺得自己很有用。B-3-0271

我覺得那個成就感就是我努力的結果吧！B-3-0272

而且會讓別人知道。B-3-0273

對我來講，是一個很重要的肯定，也是讓我再願意繼續努力的一個重要的力量。B-3-0274

因為就覺得要開心吧！就是不管做任何事，你要去喜歡它，這樣你才會做得有意義呀，你不喜歡它，你做起來就會覺得枯燥乏味吧！B-3-0266

有了目標與信念的引導，縱然 B 經歷了練習的辛苦與賽場上的挫敗，但她也看見自己辛勤累積耕耘的回饋，達成目標，不僅讓她獲得外在獎金的回報、教練的肯定、榮耀了家人，更重要的是，她也從這些成就中，找到自己的內在價值。有趣的是，在 B 的經驗也分享提到，雖然人生的過程就是要努力，但每天日子都要過得很快樂和充實，不管做任何事，你要去喜歡它，這樣你才會做得有意義。似乎也體會出辛苦耕耘的同時，也要懂得欣賞這一路旅途的風景。

在還沒有得獎之前，目標其實是不清楚的，會捉摸不定啊，就想說我要做這個？還是做那個？是有個方向，但不知道要做什麼？ C-2-0284

總統教育獎就是全鄉，我是全鄉第一個拿到總統教育獎是 C，因為這個的關係，就是覺得一定要有個目標去實現自己的夢想。我會想說我的目標就是總統教育獎，然後我就是慢慢地慢慢地努力的把這些東西弄好給委員看，然後讓委員看到我很努力的在準備這件事情，讓我覺得延伸到現在的五專，我會覺得我想

要做醫學美容，我中間需要很多努力，要考好證照，然後要把它讀到畢業，就是不要放棄這幾年的努力，就休學之類的，東西都是要慢慢來，就是不要覺得想要快，就讓我覺得因為總統教育獎，也是一件事一件事慢慢來，因為從初審過了，到了複審，就會也是一樣慢慢來，我目標也是一樣慢慢來，就會讓我覺得總統教育獎讓我覺得目標很重要，然後你有了目標，你就可以一步一步的把事情做好，就是可以支撐自己做下去。C-3-0196

人生一定要有一個目標，如果沒有目標的話，就是很多事情你一遇到困難就會做不下去。C-3-0197

研究參與者C的經驗很特別，在沒有得到總統教育獎提名之前，C對自己的目標其實是模糊不清楚的，她處於一種無根的自由狀態，充滿了許多可能，卻不清楚自己的方向。可是後來C被提名了，她也想拿到總統教育獎這項殊榮，所以中間必須做很多的努力與準備，當準備的過程一步一步都到位時，C得到了評審委員們的肯定，最後也達成獲獎這個目標，這整個過程，也讓C深刻的體會到擁有目標的重要性，原來有目標才能讓你成就一些事情，帶著這樣的體悟與信念，C也把這樣的經驗應用於目前五專的課業學習上，雖然課業繁重辛苦，因為有了目標，你就可以一步一步的把事情做好，遇到困難也可以支撐自己堅持下去。

小結:

Where is the will, where is road.(意志在哪裡，道路就在哪裡)目標與信念帶來意志，而意志開啟我們人生的道路，從上述三位研究參與者的經驗分享中，可以看到目標為蒼茫無序的人生帶來方向，凝聚他們生命的能量，讓無根的自由有了重量，也賦予了每個人存在的價值。當我們為自己設定目標時，是對自己許下了承諾，也是對自己和他人傳達我們有能力跨越困難與挑戰的信念，目標與信念讓這些弱勢家庭的青少年，更有力量持續前行。

六、正向典範-生命學習的標竿

人生需要目標的指引，也需要學習的楷模，我們都在渾沌之中摸索自己的圖像，探問我是誰?我想要成為甚麼樣的人?及我如何活出我想要的樣子?在這探索的過程中有無限的可能，其中的一種可能，就是讓周遭出現的正向典範帶領我們，成為我們生命學習的標竿。

小五小六的時候，有一個很好的老師，他都會幫我們，可能有時候學校可能會有一些我們的補助款，老師都會…或者老師都會自掏腰包幫我們買鞋子，運動鞋壞掉，那時候就有買鞋子，老師那時候一次都買一兩雙，一個人都一兩雙。A-2-0379

對，老師讓我覺得我應該要很努力吧！就是要變成像他那樣的人，就是可以幫助別人。A-2-0390

小學老師無私的奉獻與付出，讓 A 感懷於心，也覺得自己應該更努力，也能像老師一樣，成為幫助別人的角色。

可能就淑雅老師吧，她默默的在我們背後付出，可能就是幫我們生活需求上的付出，還有精神上的，幫我們加油打氣，還有給我們一些生活上的補給品，師姑師伯也是給我們生活上的補給品和精神上的鼓勵，然後有些隊友，或許練習練完，他們也沒有直接休息，可能還會做一些加強的訓練，從這些地方就會，有時候就會覺得說你要努力，你要跟他們一樣，你要每天多練一點，你就可以變得更強，這樣。然後媽媽，媽媽這樣堅持的要讓我們家的小孩都在一起，讓我們可以從小就有這麼多的兄弟姐妹可以一起玩耍，這樣堅持的心情，讓我覺得說，我可以從他們身上學習到很多東西，就是希望我以後也可以像這樣，這樣堅持，這樣在背後默默的付出幫助別人。A-4-069

希望我可以當這些回饋的角色.. A-4-070

我覺的大姐也是很勇敢，我覺得她比我們還偉大，因為她已經失明了，但是她也是可以那麼的正向的面對她眼前的挑戰，雖然她沒有那麼方便，但是她還是很努力的完成，然後就覺得說，姊姊都那麼努力了，那我們是不是也不可以輸她這樣。A-4-0181

研究參與者 A 弱勢的家庭境遇，讓他一路上得到許多的貴人相助，除了滿懷感恩的心情外，他也從這些人身上看見他們所展現的人性品質與值得學習的言行，包括許多照顧他的師長、默默付出的慈濟志工、喚起他鬥志的隊友、也包括失明的大姊和已在天上慈愛的母親等。這些正向典範成為他生命學習的標竿，也轉化成他持續邁進的動力與滋養。

每個人身上都有能學習到的地方，可能我們不用僅限於學習某一個人，要變成他的樣子，我們可以從每個人身上，撿一點能學習的東西，就是可以學多少就算多少這樣，我覺得就是把別人好的拼湊到自己身上這樣。A-4-66

受人點滴之恩，必當湧泉以報，這些為自己生命帶來正能量的模範，也為 A 畫下了自己未來想成為的樣子。

就是跟她(家扶社工)聊一些當社工的一些事，然後她就說，因為她的環境也不是很好，因為她就是有一個小孩，然後肚子還有一個女兒的時候，她老公就過世了，但是她沒有把他們送去社會局，她還是照顧著他們，然後一邊讀書，一邊照顧他們，然後就是她剛好也是有貴人幫助，然後有那個契機可以進入家扶

去幫忙當社工這樣，然後就跟她聊，她就說，她當社工最開心的事，就是看到我們往好的方向去發展，嗯。B-3-0185

她就是比前幾個家扶老師都還要關心我們，然後她就是可能去明和啊，就會順道來我家看，然後她就會拍一些影片給我，說阿祖很開心啊什麼的。然後就是她會極力想幫我找資源，就會問我說現在這個錢你每個月夠不夠用，或是這個獎學金可以申請啊，什麼的。B-3-0194

這位家扶基金會的社工，比之前的社工更關心並主動貼近 B 的生活，她不時會到 B 的原生家庭探望阿祖生活的狀況，也盡其可能的幫 B 爭取其他可獲得的資源，甚至跟 B 分享自己曾經歷一段困頓的人生經驗及工作上獲得的成就感。

就是一樣她沒有放棄，然後但是她在自己最沒有能力的時候，但她沒有放棄，還可以把她的小孩撫養到大，然後現在她有能力的時候又出來幫助我們，然後她沒有可能像其他社工老師一樣，這個老師，就是都會跟我聯絡，然後約我出來吃飯，就是很熱情，也幫我分擔了一些家裡的負擔吧！B-3-0195

因為她很努力爭取自己..就是機會來了，她就會努力去爭取，這是我想要成為的樣子。B-3-0199

從這位家扶社工自述分享的故事中，研究參與者 B 似乎也與自身成長的經驗有了共鳴，彼此都經歷了殘酷現實環境的刻苦與挑戰，在得到他人伸出溫暖援手的同時，都發願要把這樣的溫暖傳承給需要幫助的人。社工老師把握機會，永不放棄奮鬥人生的姿態，也成為 B 內心效法的圖像，正向典範，帶領 B 活出自己想要成為的樣子。

就是她一下子可以做很多事情，就是她一邊幫我做總統教育獎，又一邊教課程，一邊又管我們班，然後就是老師的事情都很多，然後她就是會，她有時候有點快撐不住，我看得出來，然後有一段時間，她在感冒，她還是一直在管我們班，她也沒有想過要請假，她只有想過就是禮拜五下山的時候，再去看醫生，就是她不會放著我們不管，然後也很少看她請假，就會讓我覺得她是一個蠻厲害的老師。C-4-0105

影響？就是我也想要像她有能力，有能力的去面對很多事情，因為我就只能一件一件慢慢來，對，然後她是一個人去面對好幾件事情，然後讓我也覺得我也想要像她有能力，因為我沒有能力去面對那麼多報告之類的，而且有時候會混亂，但是她就是她不太會，她就是這件事情做完了，她有下一個任務，可是她還是沒有想過要休息，對。C-4-0106

在與國三導師近距離相處與互動的過程中，研究參與者 C 發現老師對工作態度的認真與負責，也看見了老師有能力同時進行處理很多事情，這位 C 口中

厲害的老師，也成為她想要學習跟效法的對象。

其實全家的大人都還蠻認真的，媽媽也是努力工作想把自己的孩子養得很好，然後讓他們有可以讀書的環境。C-2-0147

阿嬤跟媽媽他們也是腳踏實地在過生活，對啊，他們就算採茶很辛苦，還是會堅持的去養雞，就不會覺得說那些雞餓死就算了，會堅持的把雞養好，把菜用好，有時候會叫阿公幫忙，但是阿公現在老了，所以有些事情不會做到很好，有些事情會漏掉，阿嬤都會再去檢查一次。C-3-0219

就是大人在努力，我們小孩子也要再努力。C-2-0146

一家人住在資源有限的山上，媽媽是新住民，阿嬤也沒受過甚麼教育，即便工作辛苦，沒有怨天尤人，仍盡責扮演好自己的角色，腳踏實地認真過著每一天，無需華麗言詞傳遞甚麼做人處事的大道理，媽媽與阿嬤所展現認真踏實的身影，已經為研究參與者 C 提供最好的示範，正如她自己的分享：「大人在努力，我們小孩子也要再努力」。

小結：

在這個小節，研究者試圖從三位成長於弱勢家庭青少年的分享經驗中，歸納勾勒出六項使其活出蓬勃存在的動力來源，「殘酷的現實」使他們明白自己無路可退的處境，唯有依靠自己的努力才能奮力向前；在佈滿荊棘的路上，也需要「重要他人的牽引」，才能點亮逆境的黑暗；「親情之愛」，讓他們在孤獨奮鬥的同時，給予內心最美的依靠；或許我們無法改變世界，但我們可以改變對世界的看法，透過「轉念」，讓這些青少年有能力賦予逆境新的意義，成為他們繼續前進的助燃氣；而在「目標與信念」的指引下，也讓他們賦予自身存在的價值。最後，那些「正向典範」所展現的生命圖像，呼喚著他們想要成為的自己，也成為他們生命學習的標竿。

第五章 結論與建議

本研究的目的，是要探究弱勢家庭青少年的正向經驗。希望從三位獲總統教育獎青少年的成長經驗中，理解他們所置身的存在處境與經驗、及其擁有的正向經驗與歷程、最後試圖去掌握這群成長於弱勢家庭的青少年，能活出蓬勃存在，其前進的動力為何？

因此，本章將分成三個小節。第一小節會根據研究結果，與先前的文獻對話，並簡單歸納出本論文的研究結論，第二小節提出建議，最後第三小節則提出研究限制，茲分述如下：

第一節 結論

本研究以詮釋現象學為視角、透過主題分析法，針對三位獲總統教育獎青少年訪談文本的分析，得到以下三點結論。

一、 弱勢家庭青少年的置身處境與經驗

三位成長於弱勢家庭的青少年都面臨家中經濟貧困的處境，他們都是公所認定的低收入家庭，家中主要經濟支柱的工作與收入都不穩定，有時還須靠年邁的曾(祖)母資源回收來貼補家用，甚至於須向親友借貸度日，除了政府給予的經濟補貼外，還須要相關社福團體的接濟來維持基本的日常生活。

除經濟弱勢外，他們所居住的房子，只有一位是自用住宅，另外兩位分別是透過承租，有一位因無力繳交水電費，還常常碰到斷水斷電的情況。居住空間也凌亂狹小，常常好幾個兄弟姊妹共睡一間小小的房間。三位研究對象都沒有自己的書桌，有兩位青少年是利用家裡的飯桌完成功課，另一位則是趴臥在地板上完成作業。

在家庭照護功能部份，他們分屬於失親、隔代教養、外配的家庭。三位青少年在成長過程中，也面臨到父親家暴、服刑、長期臥病，母親的輕生、遺棄、文

化不利(母親是新住民)等狀況。除了給予三餐溫飽外，也無力在孩子的學習與功課上，給予協助與指導。

從上述三位青少年分享的文本經驗可以發現，弱勢家庭青少年的置身處境相當吻合文獻探討中兒福聯盟所做的調查(兒福聯盟，2008、2014、2018)。這三位研究參與者都有意識到家中經濟的困難，體會到家人面臨經濟壓力所帶來的擔心與苦惱。但隨著年齡的增長，他們對於自身成長的弱勢環境也有不同的心理的轉變。從「兒時不識窮滋味」、慢慢「初嘗清貧的苦澀」，到「與窮共舞-預約生命的轉化」。想要透過自身努力減輕家庭的經濟負擔。另外，即便他們都有父母親缺席與家庭功能不彰的情況，生活於「缺角的屋簷」之下，但因為還有親人所提供「親情之愛」的滋潤與溫暖，使這個破碎的家庭變得完整。

二、 弱勢家庭青少年的正向經驗與歷程

從研究結果的分析發現，三位成長於弱勢家庭青少年的正向經驗有兩個部份，分述如下：

(一) 路、靠自己走出來，而存在，就在行動的路上

三位研究參與者都在行動實踐的歷程中，走出自己的道路，建立自信、獲得成就、得到成長，最後見證自己的存在。而在行動實踐的過程，他們也都經歷了所多的挫折與挑戰，一路跌跌撞，對未來感到迷惘困惑、對自己的失望與懷疑、甚至一度選擇放棄，最後吞下所有的辛酸與疲累，堅持不懈，也讓自己的生命得到蛻變，變得更堅強與成熟。

曾文志(2006)提到，正向特質是個體開拓創造自身潛能與追求卓越的原動力，在《特徵長處與美德分類手冊》(Character Strengths and Virtues, CSV)(Peterson & Seligman, 2004)六大美德與 24 個優勢中，三位研究參與者在面對逆境的成長過程，研究者發現他們都展現了「**勇氣**」與「**心靈超越**」兩種美德，在勇氣的美德中，三位研究參與者呈現了勇敢、堅毅、勤勉、生命力等優勢，即面對困境或挫折時，能運意志力來達成目標，**勇敢**面對威脅挑戰、雖有阻礙，不輕易服輸退縮，**堅持**行動，以**毅力**與**勤勉**，克服困難，有始有終完成目標、投入生活，最後活出自己的**生命力**與正向經驗。而在心靈超越的美德中，三位研究參與者則呈現了希

望與感恩兩種優勢，即他們都懷有堅定的目標，對未來抱持著期待與**希望**，並付諸行動努力。同時，三位青少年也對曾幫助他們的善心人士或團體心懷**感恩**，希望自己將來能夠回饋貢獻社會，讓這份愛的善念，可以持續傳承下去。

另外，從三位研究參與者的經驗分享中，也可以看到他們至少擁有十項以上的青少年發展性資產(Search Institute,2012)。包括家庭生活提供的支持、與其他成人建設性的關係、關懷的學校氛圍、成人角色的楷模、親人與師長的高度期望、正向的價值觀(包括:正直、負責任、自我克制等)、自我肯定(包括:有生活目標、對未來樂觀、自我效能感等)，這些保護因子，協助他們能度過逆境的挑戰，朝正向積極的人生目標邁進發展，也呼應先前文獻探討所呈現的研究結果，即青少年擁有的發展性資產越多，其朝正向發展的可能性愈高，對處於不利發展狀況的人，保護力量愈大(Benson, Scales, Leffert, & Roehlkepartain, 1999)。

最後，從三位研究參與者的經驗分享中，研究者也發現這三位獲頒總統教育獎的青少年，也達成了 Lerner 等人(2005)提出正向青少年發展的五項內涵(5Cs)。即他們對自己在一些重要特定的領域(如研究參與者 A 與 B 在體育競技、研究參與者 C 在自己的工作學業)的行為具有能力且有正向的觀感(**competence,能力**);另外，三位研究參與者都有堅定的奮鬥目標，具有自我導向，並屢屢在挫敗想放棄的時刻堅持下去，其所獲得的成就感，也讓他們對自己持有正向的自我認同與自我價值感 (**confidence,自信**);此外，這三位青少年也能與其他人，包括自己的家庭、學校、同儕、社福機構等，建立雙向交流的正向連結(**connection,社會連結**);同時，他們也展現能尊重社會文化規範，擁有正確的行為與是非道德的判斷 (**character,品格**);最後，三位研究參與者也同理身處弱勢的處境，心懷感恩，並希望自己將來能夠回饋奉獻社會，幫助更多需要幫助的人(**caring/compassion,富有愛心/熱情**)。

(二)懂得感恩-幸福的滋味

三位研究參與者，生活在資源匱乏弱勢的家庭環境，一路上也得到許多貴人及社福團體的幫忙與協助。但他們並不把這樣的幫助視為理所當然，而是帶著感恩的心，想要回饋社會。

感恩是一種積極的正向情緒，根據前面的文獻探討中曾提到，所謂的正向情緒是個體對事件詮釋後所獲致的深層意義感，會帶來持續長久的正向感受

(Baumgardner & Crothers,2009)。而感恩就是個體感受到別人所付出的善意，通常也會促使受惠者回報施惠者的善意，感恩能夠促發人們彼此互動的美好體驗，產生一種由衷讚賞的愉悅感，帶來幸福的滋味。根據先前文獻提到 Fredrickson(2001) 正向情緒擴展與建立理論(broaden and build theory)，正向情緒具有可以能夠擴展個體思考與行動的功能。我們可以發現這三位弱勢家庭的青少年感受到施惠者無私正向的給予，喚起了他們積極正向情緒的回應，也觸發了他們想回饋社會的正向行為。

另外，在訪談的過程中，研究參與者雖然未曾直接提到自己有哪些正向情緒的呈現，但從他們經驗的分享中，仍可以推測在日常生活裡，經常保持著希望、自信、滿足、樂觀、活力等正向情緒。例如，研究參與者 A 的分享提到：「自己喜歡長跑，長跑就是可以看看風景，然後就會覺得天空這麼美麗，我的未來應該也可以更美麗 A-4-092」(希望)；「我會感謝我有這些經歷，我可以比別人知道更多，然後知道這些事情怎麼處理 A-3-0162」(滿足)；「我覺得努力還是要靠自己，你靠別人，不會比較好，相信自己的努力，可以得到更好的結果，可以讓自己未來更好 A-4-0137，A-4-0196」(自信、活力、樂觀)。研究參與者 B 的自述分享提到：「不希望自己在別人眼裡就是覺得，我就是比別人差什麼的，我想要跟他們一樣，或者比他們更厲害 B-3-054」(自信、樂觀)；「像天生有缺陷，就會覺得他們其實比我們更困難，因為我們其實有手有腳，然後如果他們就是可能有缺陷，但他們沒有因此而放棄，他們還是有闖出自己的一片天，就會覺得我們比別人好，但我們也不應該這樣子自甘墮落什麼的 B-3-0133」(滿足)；「我想成為阿祖他們的驕傲，然後完成他們期待我完成的一些事 B-2-0214」(希望、活力)；「我的夢想是亞運金牌，但是人生的旅程，應該是期望在這個努力的過程，就是人生的過程就是努力，當然不是…但就是要開心，就是每天日子都要過得很快樂和充實 B-3-0263」(希望、樂觀、活力)；「從這些成就感中，就會覺得好像讓我做這件事覺得自己很有用，我覺得那個成就感就是我努力的結果吧！B-3-0271，B-3-0272」(自信)。而從小一耳失聰，患有小耳症的研究參與者 C，從她的分享中，也可以看到如下的正向情緒：「我都會比別人比較辛苦一點，就是把旋律記得更熟，可是有時候同伴會跑來問我，這個旋律怎麼樣怎麼吹，然後我就會教他，我就會覺得很有成就感，因為我自己本身也很努力，然後我還可以去教別人 C-2-0256」(自信)；「我一直在腦海裡面的想法就是，可以學一些東西就學一些東西，就是不要因為別人怎麼看，不要因為別人說，你幹嘛學那些東西，就是不要因為別人這樣

子講，你就會放棄這件事情 C-2-0266」(活力);「我面對每一件事情，我就會想要認真對待他，就是不會想說，喔我不會，我就放棄……C-3-0216」(活力);「我覺得總統教育獎讓我覺得目標很重要，然後你有了目標，你就可以一步一步的把事情做好，就是可以支撐自己做下去。人生一定要有一個目標，如果沒有目標的話，就是很多事情你一遇到困難就會做不下去。C-3-0196，C-3-0197」(希望)。最後，從文本經驗的分享中，這三位研究參與者都有看到別人卓越而不願意認輸，進而努力發展行動突破停滯狀態的振奮感受(激勵)，及與家人有著深刻親情連結之愛的感受(愛)。這些正向情緒越多，負向情緒就會越少，也會增進他們更多的正向經驗，提高幸福的感受。

三、 逆風少年活出蓬勃存在的前進動力

三位逆風少年，從研究結果分析獲致六項前進動力的根源。分別為：

- (1) 沒有退路的現實讓他們明白只能靠自己的努力奮進。
- (2) 重要他人的幫助與指引。
- (3) 家人所提供的親情之愛。
- (4) 面對逆境能正面積極的轉念思考。
- (5) 擁有個人的目標與信念。
- (6) 身邊有正向典範，成為他們生命學習的標竿。

王沂釗(2005)的研究提到。正向組織指的是能夠引發或促成個人之正向情緒、長處及美德等特質的建立與滋養的生活環境，在此正向環境下，可以較容易的引發個人之『正向情緒』、『正向特質』，個體能發揮自己的優勢、投身大我的服務產生歸屬感，並能創造有意義的生活。換言之，正向情緒與正向特質必須在在正向的環境中，才能得到最好的滋養。

三位研究參與者雖然生活於弱勢環境，但仍然能看到正向組織(環境)所扮演的角色。三位逆風少年都得到重要他人的照顧與指引、社福機構的支持系統、良好信任的師生關係、與親人有情感連結所產生家的歸屬感、可供效法學習的正向典範等，這些正向環境，都對他們獲得正向情緒、發揮個人特質產生一定的影響

力。也促使他們能活出蓬勃的存在價值，擁有持續前進的動力與人生的目標。同時，也讓他們懂得感恩，願意回饋社會，服務大我過有意義的生活。

綜合上述，研究者從三位研究參與者的文本經驗中，整理出他們各自擁有的正向情緒、正向特質、正向組織，及其所達到的 5Cs 的目標。參見表 6。



表 6 三位研究參與者所擁有正向情緒、正向特質、正向組織、5Cs 列表

研究參與者代號	正向情緒	正向特質	正向組織	5Cs
A	感恩、希望 自信、滿足 樂觀、活力 激勵、愛	勇氣 (包括: 勇敢、堅毅、 勤勉、生命力) 心靈的超越 (包括:希望、感恩)	重要他人的照顧 指引、社福機構的 支持系統、良好信 任的師生關係、親 人有情感連結所 產生家的歸屬 感、可供效法學習 的正向典範	(competence,能力)、 (confidence,自信) (connection,社會連結) (character,品格) (caring/compassion,富有 愛心/熱情)
B	感恩、希望 自信、滿足 樂觀、活力 激勵、愛	勇氣 (包括: 勇敢、堅毅、 勤勉、生命力) 心靈的超越 (包括:希望、感恩)	重要他人的照顧 指引、社福機構的 支持系統、良好信 任的師生關係、親 人有情感連結所 產生家的歸屬 感、可供效法學習 的正向典範	(competence,能力) (confidence,自信) (connection,社會連結) (character,品格) (caring/compassion,富有 愛心/熱情)
C	感恩、希望 自信、活力 激勵、愛	勇氣 (包括: 勇敢、堅毅、 勤勉、生命力) 心靈的超越 (包括:希望、感恩)	重要他人的照顧 指引、社福機構的 支持系統、良好信 任的師生關係、親 人有情感連結所 產生家的歸屬 感、可供效法學習 的正向典範	(competence,能力) (confidence,自信) (connection,社會連結) (character,品格) (caring/compassion,富有 愛心/熱情)

第二節 建議

根據上述的研究結論，研究者分別就「學校方面」、「弱勢家庭照顧者」、及「未來研究展望」給予建議，分述如下：

(一)學校方面的建議

(1)可將正向心理學研究成果，融入課程教學與實踐

從研究的結果中，我們發現研究參與者利用自身美德與優勢，對克服逆境與環境劣勢的挑戰，活出積極正面的價值，有很大的助益。正向心理學作為一門研究人性潛能、優勢、美德的學科，可以提供教育主體-老師、學生、學校很大應用與參考的價值。例如將文獻提到「青少年發展性資產」(Developmental Assets)的概念融入相關學科課程，研究發現青少年擁有的發展性資產越多，其朝正向發展的可能性越高，同時在酒精濫用、自殺、暴力等危險行為的可能性也越低(Benson, Scales, Leffert, & Roehlkepartain, 1999)。對於身處弱勢家庭或環境不利的青少年，擁有的發展性資產越多，提供更多的保護因子，更容易避免負向行為，同時對於學習成就的提升、品格的培養、身心健康的強化有更多正向的影響(黃德祥、謝龍卿，2006)。

(2)老師是經師，更是人師，是每個孩子生命的貴人

在多元價值的社會，或許家長與學生對於「師道」的認同已不復以往。但學校作為第二個「社會化」的環境，老師的角色對於青春期孩子的影響仍然很大，對弱勢家庭成長的孩子更是關鍵。這些弱勢青少年的家庭通常功能不彰，家人在安頓現實的過程中，可能已無力給予孩子更多的陪伴與照顧。從三位研究參與者經驗的分享中，可以看見老師在他們成長過程中所產生的「正向力道」，不僅提供一些物質的幫助、更重要的是在他們低潮、失落、生病、無助時所給予的關懷、陪伴、正向價值觀的引導。老師在課堂上的姿態，是足以影響孩子一輩子的力量。身為教育工作者，我們無力扭轉改善這些弱勢青少年的家庭環境，但我們可以成為他們學習的模範、生命的貴人、陪伴的力量。讓學生成為老師教職生涯最好的作品，也讓成就教育的人，看見教育的成就。

(3)學校組織文化部分

有人說學校是一個「生命企業」(life industry)，不僅當下影響學生，也會影響他們的未來。學校是一個重要的社會組織，也是一個強調發揮長處優勢、投入希望與幸福的場所，能引領孩子正向發展(曾文志，2010)。若我們能提供更多的正向環境，如友善信任的親師關係、師生關係、教師同儕關係、正向的領導關係、營造學校組織文化和諧的氛圍，此一「正向環境」就能成為培養學生「正向特質」與「正向情緒」的催化劑。

另外，學校也可以提供孩子適度的挫折與挑戰，藉以培養孩子自信與容忍力。草莓世代的出現，往往來自處處充滿培養草莓的環境。或許少子化讓整體環境對現在的孩子過度呵護與討好，產生自我概念的通貨膨脹，但自我價值感卻稀薄化的現象。弱勢家庭的青少年需要直接面對現實的殘忍與限制，唯有勇於承擔與迎戰，才能改變命運，也見證自己的成長與價值。成長於一般家庭孩子，其物質生活的資源與提供並不匱乏，但也容易生活在這樣的舒適圈而缺乏前進的動力。學校若能提供適度挫折挑戰與「延遲滿足」的環境，則可以讓無動力世代的的孩子，提升其挫折容忍力，也在克服逆境的過程中，建立自信與成就，找到前進的生命力。

(二)弱勢家庭照顧者的建議

照顧一個家，養育孩子本來就不是件容易的事，尤其對弱勢家庭的主要照顧者更是如此。在扛起現實生活壓力與在陪伴孩子身邊給予照顧的兩難中，很難尋求平衡。三位研究參與者能夠克服逆境勇敢前行的動力，不是來自這些主要照顧者給予更多的物質條件，而是他們沒有放棄，他們努力提供孩子一個遮風避雨的家，雖然殘破，卻讓孩子們可以安心長大，不用流浪街頭、不用面對與家人分開的孤獨與悲傷。是這份親情之愛帶給他們力量，讓他們可以昂首前行。想對這些弱勢家庭的照顧者說聲，辛苦了！即便身處貧窮，你們的踏實、堅持、辛勤與努力的身影，孩子都看在眼裡，也為他們做出最好的模範。

(三)未來研究的建議

- (1) 總統教育獎從 2001 年開辦以來，今年已邁入第 21 屆了，這些獲獎孩子獨特的生命經驗，可以作為相關正向心理學研究議題很好的參考對象與資

源。正向心理學想要探究人類生命的最佳狀況，而這些得獎者均展現人類生命許多非凡的人性與特質。可提供給想要認識人性潛能、探究人類獨特正向經驗後續的研究者，豐富的資量與靈感，也期許對這些傑出經驗研究的成果，能實踐應用於普羅大眾，讓傑出大眾化。

- (2) 研究者在圖 5-1 整理出三位研究參與者所擁有的正向情緒、正向特質、正向組織及達到 5Cs 目標的內容，這些成長於弱勢家庭獲得總統教育獎的青少年，都活出他們獨特而豐富的正向經驗，但這些正向經驗是怎麼發展出來的?正向情緒、正向特質與正向組織彼此之間交互作用與關聯為何?如何發展出正向經驗，值得後續的研究進一步探討。
- (3) 研究者在實踐的教育現場也看到許多弱勢家庭的青少年，這些青少年的家庭也得到許多政府部門及社福團體在物質與精神的支持與協助，有教育熱忱的學校老師，也會多給予這些弱勢孩子更多的照顧與關愛，有人關心、照顧，有物質資源的提供，但這些弱勢家庭的孩子，為什麼還是活不出自己的正向經驗，許多孩子都有學習動機低弱、成績不佳、學校環境適應不良、缺乏目標、精神萎靡、網路成癮等問題。是缺乏正向的典範?親情的深刻連結?未能感知家境貧困的現實殘酷?還是身邊有更強大的危險因子(假設可能是父母不良的身教)，打破了保護因子與危險因子之間的平衡，使得孩子無法朝向健康的成長之路發展，這個問題也可提供後續研究者進一步的深入探討。
- (4) 最後，研究者在研究的場域發現一個有趣的現象，研究參與者 A 的家庭中，有七個兄弟姊妹，他們從小有著共同的成長經驗(除了最小的老六、老七，他們跟家中的哥哥姐姐年齡差距頗大)，有四個人(大姊、二姊、A、老四)獲頒總統教育獎(研究參與者 A 排老三)的肯定。而在研究參與者 B 的家庭，有三位姊妹，年齡相差一兩歲(研究參與者 B 排行老三)，都由年邁的曾祖母帶大，經歷了相同的成長環境，也受到社會機構的協助，也有機會參加空手道，透過比賽爭取獎金翻轉命運，但同「運」不同「命」，大姊學業未完成，目前休學打工，獨自一人在台中生活，二姊很早就出嫁、離婚、生了一個孩子由生父照顧，自己則又交了其他男朋友，生活不是很穩定，跟原生家庭的聯繫疏遠，而老三(研究參與者 B)不僅得到總統教育獎，成為全中運的國手，屢屢代表國家出賽，成為全村之光，也是阿祖跟伯公的驕

傲。這兩個弱勢家庭有相當明顯衝突的對照，在研究參與者 A 的家中，兄弟姊妹不斷活出正面積極的人生，屢獲總統教育獎的肯定。而研究參與者 B 的家中，她本人積極樂觀，對未來充滿希望。而大姊跟二姊的人生，又掉入弱勢家庭孩子常見的命運，休學、早婚生子、與原生家庭的關係疏離、經濟生活不穩等，是甚麼因素造成這中間巨大的落差？或許也可提供未來的研究者進一步探問的面向。



第三節 研究限制

任何研究都不可能是完備的，我們只能在浩瀚的知識領域，以理性之光慢慢的照亮無知之域。研究過程中，都會有其限制。本研究以主題分析為方法，採深度訪談去探究弱勢家庭青少年的置身處境、正向經驗及前進的動力為何。在研究結果的呈現上，有如下兩點限制：

(一)研究方法與研究參與者的限制

質性研究是一種探索性的研究，特色在於能較深入的探究個體的生命經驗，透過對經驗的描述、理解、詮釋、達成視域的交融，從而掌握其中經驗轉變的歷程與意義。此外，受限於研究參與者之間在家庭、性別、年齡、文化、地區…等異質性，研究的結果只能呈現某一研究主題或場域的面向，作為後續研究者認識或進入此研究領域的可能途徑，本研究只掌握到三位研究參與者的「獨特經驗」，無法將研究結果類推或擴大到其他的研究對象，僅能做為未來相關研究的參考，此乃本研究限制之一。

(二)研究者與研究對象關係的限制

質性研究強調互為主體的對等關係，在一種平等、開放、自主、尊重的基礎上進行互動交流。研究者在研究過程中雖不斷提醒自己要以「互為主體性」的態度進行研究，也在邀請研究對象時，告知提醒在研究過程中應有的權利。但身為教師的角色進入到研究場域，還是會有權力關係不對等的問題。三位研究參與者均為學生身分，面對教師身分的研究者，很難避免雙方會以在生活學習中熟悉的「師生角色」方式下進行互動，讓研究者研究過程中，忽略許多細膩未能覺察的經驗分享，同時，這樣的「師生角色」，也會「遮蔽」研究對象對自身經驗更多的揭露與分享，此為研究限制之二。

參考文獻

中文文獻

王淑棻 (2011)。復原力研究新趨勢--在學校脈絡中促進學生教育性復原力。*輔導季刊*，47 (3)，1-14。

仲秀蓮 (2004)，*臺北縣市國民小學校長正向思考、領導型式與學校效能關係之研究* (未出版之碩士論文)。國立台北師範學院，台北市。

何瓊芳 (2000)，*探討失能老人家庭照顧者的照顧正向經驗* (未出版之碩士論文)。長庚大學護理學，桃園市。

余典晏 (2016)，*經濟弱勢家庭青少年的金錢態度對生活福祉之影響：多層次分析* (未出版)。國立臺灣大學，台北市。

吳英璋 (2003)，專文討論：將科學心理學知識推向大眾心理學的應用，載於洪蘭 (譯)，*真實的快樂* (19-20 頁)，遠流。

呂宛珈 (2013)，*受督導者諮商督導正向經驗之敘說研究* (未出版之碩士論文)。國立臺北教育大學，台北市。

李玉秋 (2015)，*弱勢家庭學生休閒參與、休閒阻礙與休閒滿意度之探討—以雲林縣某國中為例*，南華大學。

沈碩彬 (2008)。正向心理學在教師教學上的應用。*師說*，203，4-8。

林天祐 (2002)：認識研究倫理，載於林淑玲、陳麗鳳、張金年、傅明儀、謝雅惠、林天祐、劉春榮 (合著)，*研究論文與報告撰寫手冊* (96 - 134 頁)，臺北市立師範學院輔導中心。

- 邱于臻 (2011), *另一片天空下一安寧療護病患家庭照顧者的正向經驗* (未出版之碩士論文)。國立臺灣師範大學, 台北市。
- 邱連煌 (2005)。學習之樂在浮流。 *國教天地*, 160, 1-9。
- 侯亭好 (2006), *我國青少年正向情緒及相關因素之研究* (未出版之碩士論文)。國立高雄師範大學, 高雄市。
- 洪蘭 (譯) (2009), Martin E.P.Seligman 著, *真實的快樂 (Authentic happiness)*, 遠流。
- 高佩鈺、林杏足 (2004)。高危險型青少年復原力之探討。 *輔導季刊*, 40 (3), 32-41。
- 高淑清 (2001)。在美華人留學生太太的生活世界-詮釋與反思。 *本土心理學研究*, 16, 225-285。
- 高淑清 (2002), 教育研究 (二): 質性教育研究, 載於楊國賜主編, *新世紀的教育學概論-科技整合導向* (517-574 頁), 學富。
- 高淑清 (2008), *質性研究的 18 堂課: 首航初探之旅*, 麗文文化。
- 常欣怡、宋麗玉 (2007)。青少年復原力概念與相關研究之探究。 *東吳社工學報*, 17 (3), 171-192。
- 張玉玲 (2013), *個人與校園資產對遭遇焦慮或憂鬱情緒困境青少年正向發展經驗之研究* (未出版之博士論文)。國立臺灣師範大學, 台北市。
- 張春興 (1998), *張氏心理學辭典* (670 頁), 東華。
- 張淑慧 (2007)。中輟輔導的思考--談中輟少年的復原力。 *中等教育*, 58(5), 56-73。
- 張琦萍 (2008), *癌症病逝者其配偶靈性正向經驗之分析* (未出版之碩士論文)。國立高雄師範大學, 高雄市。
- 莫黎黎 (1997)。高危險群青少年復原力之探討。 *輔導季刊*, 40 (3), 32-41。

- 許惠慈 (2004), *青少年發展性資產及相關因素之研究* (未出版之碩士論文)。國立彰化師範大學, 彰化縣。
- 許維素 (1998), *焦點解決短期心理諮商*, 張老師文化。
- 郭淑珍 (2010)。正向心理學的意涵與學習上的應用。銘傳教育電子期刊, 56—72。
- 陳金彌、陳月枝 (2007)。青少年復原力之概念分析。腫瘤護理雜誌, 7(1), 31-41。
- 陳家龍 (2007), *課後方案對花蓮弱勢家庭青少年自我效能之影響* (未出版)。慈濟大學, 花蓮縣。
- 陳淑麗 (2005)。二年級國語文補救教學研究-一個長時密集的介入方案。特殊教育研究學刊, 33 (2), 25-46。
- 曾文志 (2005)。復原力的構念與研究之分析。臺中護專學報, 4 (3), 45-68。
- 曾文志 (2006)。活出生命的價值-正向心理學的認識。師友月刊, 464, 1-7。
- 曾文志 (2010)。走過正向心理學的第一個十年。師友月刊, 513, 62-66。
- 曾端真 (2005)。弱勢兒童的關懷與輔導。教師天地, 137, 28-33。
- 陽毅、歐陽娜 (2006)。國外關於復原力的研究綜述。中國臨床心理學雜誌, 12 (5), 53。
- 黃文三 (2009)。從正向心理學論生命教育的實施。教育理論與實踐學刊, 19(10), 1-34。
- 黃彥榮 (2018), *以多元尺度法及受試者作答指標分析弱勢家庭青少年職業興趣之研究* (未出版)。國立嘉義大學, 嘉義縣。
- 黃德祥、謝龍卿 (2006)。青少年發展性資產之研究與應用。教育研究月刊, 147, 92-112。

劉千美(譯)(1986), *自我實現與人格成熟-存有心理學探微*(原作者: Maslow,A.H), 光啟。

潘淑滿(2003), *質性研究:理論與應用*, 心理。

鄭伯堦(2012), *導論:呼應時代發展的新顯學*, 載於譚家瑜(譯), *哈佛最受歡迎的一堂課*(8-14頁), 天下雜誌。

蕭文(1999)。災變事件前的前置因素對心理復健的影響—復原力的探討與建構。
測驗與輔導, 156, 3249-3253。

韓佩凌、陳柏霖(2017), *正向心理學:理論與實務*, 雙葉書廊。

韓婷婷(2007), *開放收養家庭經驗初探-正向經驗的啟發*(未出版之碩士論文)。
國立政治大學, 台北市。

譚以敬、吳清山(2009)。臺北市弱勢學生教育政策的現況及其未來因應措施之研究。*教育行政與評鑑學刊*, 8, 54-77。

嚴嘉明(2013), *失智症家庭照顧者轉化學習歷程模式之建構:邁向正向經驗*(未出版之博士論文)。國立中正大學, 嘉義縣。

蘇建文、林美珍、林惠雅、程小危、幸曼玲、陳李綢、吳敏而、柯華蕙、陳淑美,
(1991), *發展心理學*(477頁), 心理出版社。

英文文獻

- Ackerman, B. P., Brown, E. D., & Izard, C. E. (2004). The relations between contextual risk, earned income, and the school adjustment of children from economically disadvantaged families. *Developmental Psychology, 40*, 204-216.
- Ackerman, B. P., Izard, C. E., Kobak, R., Brown, E. D., & Smith, C. (2007). Relation between reading problems and internalizing behavior in school for preadolescent children from economically disadvantaged families. *Child Development, 78*(2), 581-596.
- Aspinwall, L. G. (2001). Dealing with adversity: Self-regulation, coping, adaptation, and health. In A. Tesser & N. Schwarz (Eds.), *Blackwell Handbook of Social Psychology: Intraindividual Processes* (pp. 591-614). Malden, MA: Blackwell Publishers.
- Bannink, F. (2014). *Post traumatic success: Positive psychology and solution-focused strategies to help clients survive and thrive*. New York: Norton.
- Barbarin, O., Bryant, D., McCandies, T., Burchinal, M., Early, D., Clifford, R., Pianta, R., & Howes, C. (2006). Children enrolled in public-K: The relation of family life, neighborhood quality, and socioeconomic resources to early competence. *American Journal of Orthopsychiatry, 76*(2), 265-276
- Barritt, L., Beekman, T., Bleeker, H., & Mulderij, K. (1984). Analyzing phenomenological descriptions. *Phenomenology+Pedagogy, 2*(1), 1-17.
- Baumgardner, S. R. & Crothers, M. K. (2009). *Positive Psychology*. New Jersey: Pearson Education.

- Beavers, W. R., Hulgus, Y. F., & Hampson, R. B. (1988). The assessment of competence in families with a retarded child. *Journal of Family Psychology*, 2, 32-53.
- Benson, P. L. (1990). *The troubled journey: A portrait of 6th-12th grade youth*. Minneapolis, MN: Search Institute.
- Benson, P. L., Scales, P. C., Leffert, N., & Roehlkepartain, E. C. (1999). *A fragile foundation: The state of developmental assets among American youth*. Minneapolis, MN: Search Institute.
- Bonanno, G. A. (2004). Loss Trauma and Human Resilience : Have We Understand the Human Capacity to Thrive after Extremely Aversive Events. *American Psychologists*, 59(1) : 20-28
- Bowers, E. P., Li, Y., Kiely, M. K., Brittan, A., Lerner, J. V., & Lerner, R. M. (2010). The Five Cs model of positive youth development: A longitudinal analysis of confirmatory factor structure and measurement invariance. *Journal of Youth Adolescence*, 39, 720-735.
- Boyatzis, R. E.(1998).*Transforming qualitative information: Thematic analysis and code development*. Thousand Oaks, CA:Sagw.
- Bradley, R. H., & Corwyn, R. F. (2002). Socioeconomic status and child development. *Annual Review of Psychology*, 53, 371-399.
- Chavkin, N., & Williams, D. L. (1990). Working parents and schools: Implications for parents. *Education*, 111(2), 242-248.
- Conner, R.F.(1998). Toward a social ecological view of evaluation use. *American Journal of Evaluation*,19, 237-241.

- Csikszentmihalyi, M. (2008). *Flow-The psychology of optimal experience*. New York : Harper Collins Publishers.
- Danish, S. (2002). *SUPER (Sports United to Promote Education and Recreation) program: Leader manual* (3rd ed.). Richmond, VA: Virginia Commonwealth University.
- Donnelly, M. (1987). At-risk students. *ERIC Digest*, 21.(ERIC Document Reproduction Service, No, ED292172)
- Dyer, J. G., & McGuinness, T. M. (1996). Resilience:Analysis of the concept. *Archives of Psychiatric Nursing*, 10(5), 276-282.
- Egeland, B., E. Carlson & L.A.Sroufe(1993).Resilience as Process. *Development and Psychopathology*,5(4):517-528.
- Fraser, M. W. et al.(1999). "Risk, Protection, and Resilience: Toward a Conceptual Framework for Social Work Practice", *Social Work Research*, 23(3), p.131-142
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56, 218-226.
- Fredrickson, B. L., & Levenson, R. W. (1998). Positive emotions speed recovery from the cardiovascular sequelae of negative emotions. *Cognition and Emotion*, 12, 191–220.
- Goudas, M., Dermitzaki, E., Leondari, A., & Danish, S. (2006). The effectiveness of teaching a life-skills program in a physical education context. *European Journal of Psychology of Education*, 21, 429-438.

- Holt, N. L., & Jones, M. I. (2008). *Future directions for positive youth development and sport research*. In N. L. Holt (Eds.), *Positive youth development through sport* (pp. 122-132). London, England: Routledge.
- Ivtzan, I., Lomas, T., Hefferon, K., & Worth, P. (2016). *Second wave positive psychology: Embracing the dark side of life*. UK: Routledge.
- Jew, C. L., Green, K. E., & Kroger, J. (1999). Development and validation of a measure of resiliency. *Measurement & Evaluation in Counseling & Development, 32*(2), 75-89.
- King, P. E., Schultz, W., Mueller, R. A., Dowling, E. M., Osborn, P., Dickerson, E., & Lerner, R. M. (2005). Positive youth development: Is there a nomological network of concepts used in the adolescent developmental literature? *Applied Developmental Science, 9*(4), 216-228.
- Lerner, J. V., Phelps, E., Forman, Y., & Bowers, E. P. (2009). Positive youth development. In R. M. Lerner & L. Steinberg (Eds.). *Handbook of adolescent psychology* (3rd ed., pp. 524-558). Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons.
- Lerner, R. M. & Steinberg, L. (Eds.). (2004). *Handbook of adolescent psychology*. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons
- Lerner, R. M., Dowling, E. M., & Anderson, P. M. (2003). Positive youth development: Thriving as a basis of personhood and civil society. *Applied Developmental Science, 7*, 172-180.
- Lerner, R. M., Lerner, J. V., Almerigi, J., Theokas, C., Phelps, E., Gestsdottir, S., von Eye, A. (2005). Positive youth development, participation in community youth development programs, and community contributions of fifth grade adolescents: Findings from the first wave of the 4-H Study of Positive Youth Development. *Journal of Early Adolescence, 25*(1), 17-71. DOI: 10.1177/02724 31604272461

- Lopez, S. J., & Edwards, L. M. (2008). The interface of counseling psychology and positive psychology: Assessing and promoting strengths. In S. D. Brown & R. W. Lent (Eds.), *Handbook of counseling Psychology* (4), 86-99. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
- Luther, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543-562.
- Masten, A. S. (2004). Regulatory process, risk, and resilience in adolescent development. *Annual New York Academic Science*, 1021(1), 310-319.
- McBride, M. V., Brody, G. H., Brown, A., Wisenbaker, J., Cutrona, C. E., Simons, R. L. (2002). Linking employment status, maternal psychological well-being, parenting, and children's attributions about poverty in families receiving government assistance. *Family Relations*, 51 (2), 112-121.
- McCurdy, K., Daro, D. (2001). Parent involvement in family support programs: An integrated theory. *Family Relations*, 50 (2), 113-121.
- Moren-Cross, J. L., Wright, D. R., LaGory, M., & Lanzi, R. G. (2006). Perceived neighborhood characteristics and problem behavior among disadvantaged children. *Child Psychiatry and Human Development*, 36(3), 273-294.
- Neuman, W. L. (2006). *Social research methods: Qualitative and quantitative approaches 6th ed.* Boston, MA: Allyn and Bacon.
- Oleson, C. A., L. Bond, J. M. Burns, D. A. Vella-Brodrick & S. M. Sawyer (2003). Adolescent Resilience: A Concept Analysis. *Journal of Adolescence*, 26(1): 1-11.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A classification and handbook.* Washington, DC: American Psychological Association.

- Rew, L. & S. D. Horner (2003). "Youth Resilience Framework For Reducing Health-risk Behaviors in Adolescents", *Journal of Pediatric Nursing*, 18, p.379-388.
- Richardson, G. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, 58(3), 307-321.
- Roth, J. L. & Brooks-Gunn, J. (2003). What exactly is a youth development program? Answers from research and practice. *Applied Developmental Science*, 7, 94-111.
- Rutter, M. (1999). "Resilience Concepts and Finding: Implication for Family Therapy", *Journal of Family Therapy*, 21, 119-144.
- Saleebey, D. (2002). *The strengths perspective in social work practice* (3rd ed.). Boston, MA: Allyn and Bacon.
- Salovey, P., Rothman, A. J., Detweiler, J. B., & Steward, W. T. (2000). Emotional states and physical health. *American Psychologist*, 55(1), 110-121.
- Seligman, M.E.P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness-Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York : Simon & Schuster, Inc.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York: Free Press.
- Soanes, C., & Stevenson, A. (2003). *Oxford Dictionary of English* (2nd ed.). Oxford, UK: Oxford University Press.
- Van Manen, M. (1997). *Researching lived experience: Human science for an action sensitive pedagogy* (2nd ed.). New York: State University of New York Press.

William, N.R. (2003). Rising from the Ashes : Stories of Recovery, Adaptation and Resiliency in Burn Survivors. *Social Work in Health Care*, 36(4) : 53-77.



網路資料

Search Institute(2012): Developmental Assets:A Profile of Your Youth 。取自：

<https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwjundq9lM3uAhU8L6YKHbNLDMEQFjABegQIARAC&url=https%3A%2F%2Fwww.search-institute.org%2Fwp-content%2Fuploads%2F2017%2F11%2FAB-Sample-Report-2012-1.pdf&usg=AOvVaw1bqyL7gX0V6Ry807nuZjcd>

Wikiversity:40 Developmental Assets ，取自：

https://en.wikiversity.org/wiki/40_Developmental_Assets

尤怡文(2006)。從生態學的角度來看弱勢家庭現狀的評估與展望。取自：

<http://www.nhu.edu.tw/~society/e-j/52/52-51.htm>

台灣兒童暨家庭扶助基金會(2016)。「貧困兒童少年服務-服務介紹」。資料檢索日期：2021年4月4日。取自：

https://www.ccf.org.tw/?action=ourservices_domestic&class_id=11&did=23

全國法規資料庫(2008):就業服務法。取自：

<https://law.moj.gov.tw/LawClass/LawAll.aspx?pcode=N0090001>

全國法規資料庫(2020):特殊境遇家庭扶助條例。取自：

<https://law.moj.gov.tw/LawClass/LawAll.aspx?pcode=D0050075>

行政院主計總處 (2018)。107 年家庭收支調查報告，取自：

<https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=2&ved=2ahUKEwjttb-XxoLoAhUwwosBHYy1CU8QFjABegQIBxAB&url=https%3A>

%2F%2Fwin.dgbas.gov.tw%2Ffiles%2Fdoc%2Fresult%2F107.pdf&usg=AOvVaw3ZI3DYnqvCzl8waLp17r-V。

兒童福利聯盟 (2008)。弱勢家庭居住問題調查。臺北：兒童福利聯盟，取自：
https://www.children.org.tw/news/advocacy_detail/1192

兒童福利聯盟 (2009)。找個遮風避雨的家—「弱勢家庭兒童脫困基金」說明。
取自：<https://cwlfb.pixnet.net/blog/post/27174360>

邱方晞(2010)。弱勢家庭兒童福利需求與非營利組織福利服務方案提供之研究-
家庭功能藍圖重建與兒童教保目標實踐取向。育達商業科技大學幼兒保育系
研究計畫，取自：<http://ir.ydu.edu.tw/handle/310997200/6572>

家扶基金會 (2018)。《台灣貧窮兒少資料庫弱勢兒少十年生活趨勢調查報告書》。
取自：<https://tfcfrg.ccf.org.tw>

財團法人臺灣兒童福利聯盟文教基金會 (2014)。2014 年弱勢家庭生活現況調查
報告，取自：https://www.children.org.tw/news/advocacy_detail/1192

財團法人臺灣兒童福利聯盟文教基金會 (2014)。弱勢學童開學困境調查報告，取
自：https://www.children.org.tw/news/advocacy_detail/1257

財團法人臺灣兒童福利聯盟文教基金會 (2018)。2018 偏鄉與都會貧富孩子生活
現況調查報告，取自：https://www.children.org.tw/news/advocacy_detail/2117

高旻邦譯 (2007)。正向心理學介入可以減少憂鬱 對兒童青少年的傷害。取自：
[http://www.psychpark.org/psy/positive%20 psychology.asp](http://www.psychpark.org/psy/positive%20psychology.asp)。

教育部（2015）。教育部重編國語辭典修訂本。教育部。取自：

<http://dict.revised.moe.edu.tw/cbdic/search.htm>

葉丙成(2017):請停止製造無動力世代。取自：<https://gvlf.gvm.com.tw/article/58826>

維基百科，Positive youth development，取自：

https://en.wikipedia.org/wiki/Positive_youth_development#Background

臺灣愛鄰社區服務協會（2009）。綠光種子計畫。資料檢索日期：2021年6月11日。網址：<http://www.hc-ilink.org.tw/kids.aspx>

衛生福利部社會及家庭署(2015)。弱勢家庭兒童及少年緊急生活扶助計畫。資料檢索日期：2021年3月29日。取自：

<https://www.sfaa.gov.tw/SFAA/Pages/Detail.aspx?nodeid=794&pid=4971>

親子天下雜誌(2012):十二年國教新挑戰：搶救「無動力世代」(親子天下雜誌，33期。取自：

<https://www.parenting.com.tw/article/5031634-%E5%8D%81%E4%BA%8C%E5%B9%B4%E5%9C%8B%E6%95%99%E6%96%B0%E6%8C%91%E6%88%B0%EF%BC%9A%E6%90%B6%E6%95%91%E3%80%8C%E7%84%A1%E5%8B%95%E5%8A%9B%E4%B8%96%E4%BB%A3%E3%80%8D>

附件一 青少年參與研究意願書暨家長知情同意書

敬啟者，您好！非常感謝您願意參與本研究計畫，在您分享寶貴的經驗之前，請仔細閱讀以下內容，同時在正式參與本研究的任何時刻，都隨時歡迎您來電或直接面詢任何相關的問題。

研究者是南華大學生死學研究所在職專班的研究生，在本系所陳增穎教授指導下，進行一份研究計畫案，題目是「弱勢家庭青少年正向經驗之研究」，希望能對於成長於種種不利環境的青少年，面對逆境，仍能以順處逆，積極樂觀面對挑戰，同時也在生活、學習、人際、生涯等方面展現適應良好特性，且表現出正向心理歷程。藉由深度訪談，對其獨特的生命成長經驗於以理解掌握，並從這些青少年成長經驗探討應用於成長過程中之其他青少年之可能性。

※研究參與過程

(一)研究內容

本研究訪談需要進行 2-3 次的當面訪談，每次的時間依實際需要而定，基本上訪談時間約 1 小時左右，為了正確記錄資料，訪談過程中需要錄音(或錄影)，以便日後做為資料分析之用，如果您不願意或中途想停止，可隨時提出，不用有壓力或不好意思。究者可以馬上停止錄音或是不將聊天的文字存檔。

(二) 您的資料將受到妥善保密!

在研究者最後的論文中，只使用所談的內容部分，和引用訪談中的對話。若您的姓名，和所有提到的人名、地點、時間等，任何可以辨認出身分的資料都會用匿名或代號取代。研究者會負起保密責任，不會向任何人透漏。

(三)如何使用訪談資料

您所提供的資料，只會在這次研究中使用，不會使用在其他用途。如果要做別的用途的話，研究者一定會徵求您的同意。當研究者將所有的訪談資料做一個整理過後，會再給您看過，讓您檢查一下研究者所整理出來的內容，看看是不是您所想要表達的。而且您也可以提出您所想要保留的部份。

(四) 會保護您的福祉，且尊重研究參與者的決定

參與這個研究，不會對您的身體或心理造成傷害（訪談過程中，會據實告知參與的風險），過程中，若您想要退出研究，我們會完全尊重您的意願。先前已蒐集的資料（會詢問您如何處理，例如銷毀或歸還）。即便訪談結束，有任何問題，都歡迎與研究者聯繫。

這個研究需要您從一開始到最後一次訪談的全程參與，希望您可以盡量描述；但您也有權利保留您不想說的部份，研究者會完全尊重您的決定。最後，研究者竭誠地希望您可以參與這項研究。

研究者：陳慕凡(嘉義縣立 oo 國中)

連絡電話 0918xxxxxx

指導教授: 陳增穎 博士

上述內容，您若有任何問題，請儘管提問。

如同意參與，請您與家長簽署同意；如不同意，也請不用為難！

錄音（或錄影）：同意-錄音（或錄影）

不同意-錄音（或錄影）

簽名： _____ 日期： 年 月 日

我了解並同意以上的敘述，願意簽名表示同意參與這項研究。

受訪者簽名： _____ 日期： 年 月 日

家長/法定代理人簽署欄：

家長簽名： _____ 日期： 年 月 日

本同意書一式兩份，將由雙方各自留存，以利日後聯繫

日期： 年 月 日

附件二 訪談大綱

研究目的—

探討弱勢家庭青少年於不利環境成長過程中，其置身的處境與經驗。

訪談大綱:

- 1、談談你的家庭狀況?(包括有哪些成員、家中環境、家庭的氛圍等)。
- 2、目前家中經濟狀況如何?靠甚麼維生?誰是家中經濟的主要支持者?
- 3、分享一下，你是如何展開一天的生活?
- 4、與家人一起生活，印象特別深刻的事件是甚麼?
- 5、從小到大，家中碰到最艱難的問題或挑戰是甚麼?(請盡可能描述事件發生的經過)。
- 6、請分享一下這件事對你的影響與衝擊?
- 7、請談談自己對於目前生活的想法與感受?
- 8、談談自己對未來生活有什麼期待?

研究目的二

探討弱勢家庭青少年，其擁有的正向經驗與歷程。

訪談大綱:

- 1、在成長過程中，曾遇到甚麼狀況、時刻、事件或挑戰，會讓你最容易感到壓力、難過、脆弱或無助?
- 2、當你碰到這些困境時，你會做些甚麼?
- 3、你最後如何走過這段艱難?

- 4、 你怎麼看待過去的這段經驗?
- 5、 從小到大，曾經讓你經驗到最快樂或最有成就的是?
- 6、 生活中，有沒有設定目標的經驗?你如何為自己設定生活的目標?
- 7、 在執行過程曾碰到甚麼挑戰?
- 8、 你如何面對克服這些挑戰?
- 9、 達成目標時有甚麼樣的體驗感受?
- 10、 你如何看待自己走過的這段經驗?

研究目的三

弱勢家庭青少年活出蓬勃存在，其前進的動力為何?如何發展出來?

訪談大綱

- 1、 在你的生命歷程中，有哪些人或事物對你來說是重要的?或影響最深的?
- 2、 在你的生命經驗中，有沒有值得學習的對象，如何影響你的生命?
- 3、 從小到大碰到這些困難挑戰，你覺得自己有甚麼正向特質、能力或優勢，協助你度過這些風雨?
- 4、 你如何發掘到自己有這些正向的能力或特質?
- 5、 在這些困境中，有沒有得到甚麼資源或力量，協助你度過這些風雨?
- 6、 從過去到現在，是甚麼讓你成為現在的自己?你覺得過去的你的是怎麼樣的你?現在的你的是怎麼樣的你?過去的你曾發生甚麼事情讓你轉變成現在的你?有沒有發生甚麼事情可以分享?(例如得到某人的幫助或曾受到甚麼打擊?)

附件三 總統教育獎相關資料

一、總統教育獎成立背景與目的

總統教育獎¹，是中華民國的一個獎項，每年由總統親自頒發獎座、獎狀與獎學金。原本僅頒國小、國中、高中職組，2010年（民國99年）新增大專組。總統教育獎由陳水扁擔任總統時所創設，第1屆於2001年（民國90年）開始遴選頒發，馬英九總統任內持續舉辦。總統教育獎設立目的，為鼓勵能以順處逆、發揮人性積極面、力爭上游、出類拔萃、具表率作用之大專及中小學生，以彰顯國家對學生優良品德及特殊才能之重視。每年由教育部辦理，從2001年至2020年目前已進行到第20屆，其中大專組有85位、高中(職)組有270位、國中組有454位、國小組有位457，共有1266位優秀的青年學子獲獎(表7)，每年都有許多的傑出的優秀青年獲獎，其中許多動人的生命故事，足堪成為社會激勵與表率的楷模，成為台灣最珍貴的正面能量。

表 7 歷屆總統教育獎得獎人數統計(研究者自行整理)

屆數	大專組	高中(職)組	國中組	國小組
第一屆(2001)	0	0	20	22
第二屆(2002)	0	18	20	21
第三屆(2003)	0	18	25	25

¹總統教育獎(2001)，資料檢索日期:2021年6月4日。網址:

[https://zh.wikipedia.org/wiki/%E7%B8%BD%E7%B5%B1%E6%95%99%E8%82%B2%E7%8D%8E_\(%E4%B8%AD%E8%8F%AF%E6%B0%91%E5%9C%8B\)#%E6%AD%B7%E5%B1%86%E5%BE%97%E7%8D%8E%E8%80%85](https://zh.wikipedia.org/wiki/%E7%B8%BD%E7%B5%B1%E6%95%99%E8%82%B2%E7%8D%8E_(%E4%B8%AD%E8%8F%AF%E6%B0%91%E5%9C%8B)#%E6%AD%B7%E5%B1%86%E5%BE%97%E7%8D%8E%E8%80%85)

第四屆(2004)	0	18	25	25
第五屆(2005)	0	18	25	25
第六屆(2006)	0	18	26	27
第七屆(2007)	0	18	25	25
第八屆(2008)	0	18	25	25
第九屆(2009)	0	12	17	17
第十屆(2010)	7	12	17	17
第十一屆(2011)	8	12	17	18
第十二屆(2012)	6	12	18	17
第十三屆(2013)	8	12	18	18
第十四屆(2014)	8	12	18	17
第十五屆(2015)	8	12	18	18
第十六屆(2016)	8	12	18	18
第十七屆(2017)	8	12	18	18
第十八屆(2018)	8	12	18	18
第十九屆(2019)	8	12	18	18
第二十屆(2020)	8	12	18	18

總計人數	85	270	454	457
------	----	-----	-----	-----

二、推薦獲獎資格條件

(一)推薦對象為具中華民國籍，就讀國內下列公、私立學校之在學學生：

1、大專組：大專校院，包括二年制專科學校、五年制專科學校後二年、大學部、碩士班及博士班。

2、高中組：高級中等學校，包括普通型高級中等學校、技術型高級中等學校、綜合型高級中等學校、單科型高級中等學校，及五年制專科學校前三年。

3、國中組：國民中學。

4、國小組：國民小學。

(二)該獎設立的目的在鼓勵學子以順處逆、力爭上游、出類拔萃之精神，並彰顯國家對學生優良品德及特殊才能之重視，其推薦的資格條件如下:被推薦人於逆境中，仍能奮發向上、樂觀進取，並具下列條件之一：

(1)、奮發向上發揮服務奉獻、孝行表現、友愛行為、體恤他人等情懷，對社會風氣有良善影響，足堪楷模者。

(2)、語言、藝術、薪傳技藝、技能、科學、科技、資訊、體育或其他領域，具有特殊才能，出類拔萃者。

(1) 遴選方式分為初審及複審，評選作業應就報名或推薦案逐案進行審查後，提出審查通過名單，並具體敘明審查通過之理由。

三、總統教育獎委員會²

(一)總統教育獎委員會（以下簡稱本會）設立的目的是在於為辦理本獎項之遴選、頒獎表揚與獲獎學生後續發展及資源連結之協助，本會下設遴選分組委員會及發展分組委員會，其任務如下：

遴選分組委員會：

- 1、網路報名及書面推薦報名。
- 2、初審評選作業。
- 3、複審評選作業及實地訪視。
- 4、獲獎名單公布。
- 5、頒獎及表揚作業。
- 6、獲獎學生獎助學金撥付。
- 7、編撰獲獎學生芳名及事蹟錄。
- 8、其他有關遴選、頒獎及表揚相關事項

發展分組委員會：

- 1、獲獎學生後續發展資料之建立。
- 2、獲獎學生就學情形之追蹤及資訊之提供。
- 3、獲獎學生就業情形之追蹤及工作媒合之協助。
- 4、獲獎學生公、私部門資源連結之協助。
- 5、獲獎學生後續發展之定期追蹤。
- 6、獲獎學生社群交流平臺建置之協助。

² 教育部(2020): 總統教育獎辦理要點，資料檢索日期：2021 年 6 月 3 日。網址

<https://edu.law.moe.gov.tw/LawContent.aspx?id=GL001678&KeyWord=%e7%b8%bd%e7%b5%b1%e6%95%99%e8%82%b2%e7%8d%8e>

7、其他有關本獎項社會資源之連結事項

(二)委員會委員及分組委員遴選辦法及運作方式

1、本會置委員十一人，其中總統府代表、行政院代表、教育部部長、教部業管次長、教育部國民及學前教育署（以下簡稱國教署）署長五人為當然委員，其餘委員六人，由總統府就各界素孚眾望人士聘兼之；召集人由教育部部長兼任。本會委員任期一年，期滿得續派（聘）之。委員於任期內因故出缺時，得依其專業領域補派（聘）之，任期至原任期屆滿之日止。政府機關擔任之委員，應隨其本職進退。本會任一性別委員，不得低於委員總數三分之一。

2、遴選分組委員會委員，由本會委員兼任之；召集人由教育部部長兼任。遴選分組委員會下設初審評選會及複審評選會；其組成方式如下：

(1)初審評選會：

- (a)、分為大專組、高中組、國中組及國小組四組；大專組及高中組之主辦單位為教育部，國中組及國小組之主辦單位為直轄市、縣（市）政府。
- (b)、前目各組委員，由主辦單位就教師代表、學校行政主管代表、學者專家及社會公正人士遴聘；各組召集人，由主辦單位自委員中遴聘或委員互推之。

(2)複審評選會：

- (a)、分為大專組、高中組、國中組、國小組四組，主辦單位為教育部。
- (b)、前目各組委員，由主辦單位就本會委員六人及教師代表、學校行政主管代表、學者專家及社會公正人士遴聘；召集人四人，於本會第一次會議中，由上開本會委員六人互推產生。

(3)前項初審評選會及複審評選會之組成人數及作業方式，於當年度總統教育獎實施計畫定之。

(4)遴選分組委員會委員、初審評選會及複審評選會委員，應遵守利益迴避原則，且應與報名或接受推薦學生就讀之學校間，避免評選工作事務以外之接觸或活動。

3、發展分組委員會置委員十九人至二十三人，其中一人為召集人，由教育部業管次長兼任，其餘分組委員，由下列人員兼任：

(1)本會委員二人：由本會自第三點第一項總統府聘兼委員中推派。

(2)衛生福利部、勞動部、經濟部、國教署、教育部青年發展署及教育部終身教育司代表六人：由教育部聘（派）之。

(3)專家學者、企業人士及社會人士代表十一人至十五人：由教育部聘任之。

前項分組委員任期，除第一款為一年外，其餘均為四年，期滿得續派（聘）之。委員因故出缺時，得依其專業領域補派（聘）之，其任期至原任期屆滿之日止。政府機關代表擔任之委員，應隨其本職進退。第一項分組委員，任一性別人數不得低於委員總數三分之一。

4、本會或各分組委員會開會時，得視需要，邀請相關政府機關代表列席。

5、本會置執行秘書一人，由國教署署長兼任，承本會召集人指示，辦理本會相關行政事務；並由教育部高等教育司、技術及職業教育司、國教署國中小及學前教育組、高中及高職教育組、原住民族與少數族群及特殊教育組及學生事務及校園安全組，指派代表擔任工作人員，協助相關事宜。

6、本會及分組委員會委員，均為無給職。

7、本會每年應至少召開會議一次；必要時，得召開臨時會議。遴選分組委員會依教育部所定總統教育獎遴選實施計畫之工作項目及時程，召開會議；必要時，得召開臨時會議。發展分組委員會每六個月至少召開會議一次；必要時，得召開臨時會議。

8、本會及分組會議均由召集人召集之。開會時，本會及遴選分組委員會應有二分之一以上委員出席，經出席委員過半數之同意，始得決議。發展分組委員會應有三分之一以上委員出席，經出席委員過半數之同意，始得決議。本會及分組會議由召集人擔任主席，召集人因故不能出席時，應指定委員一人代理之。本會委員及分組委員應親自出席會議。但政府機關代表擔任之委員因故未能出席時，得指派人員代理，並得發言及參加表決。

四、總統教育獎獲獎者的生命故事³—以沈芯菱、戴資穎為例

研究者以 2005 年(第五屆)國中組獲獎者沈芯菱及 2018 年(第 18 屆)大專組總統教育獎獲獎人戴資穎兩位青年學子，分享其動人的生命故事及楷模事蹟

(一)少女公益慈善家-沈芯菱⁴:

沈芯菱，這位出身於雲林縣農村貧困攤販家庭，是兩屆總統教育獎的得主(2005、2011)。早年因雙親經營成衣加工廠失敗，童年歲月是跟隨父母奔波台灣各地的流動攤販生活。直到了 7 歲才定居雲林縣，以鐵皮屋為家。

或許是從小的困頓歷練，沈芯菱更能感受到弱勢族群生活的艱辛與困難，從小就展現悲憫的胸懷，十一歲起致力行善，架設網站幫助百位老農網銷文旦 60 萬餘斤，打響「斗六文旦」品牌。獨力架設「安安免費教學網站」

³總統教育獎(2018)-社群交流平台，檢視日期:2021 年 6 月 4 日。

網址: <http://140.130.199.52/PEAward/>

⁴維基百科-沈芯菱，檢視日期: 2021 年 6 月 4 日。

網址: <https://zh.wikipedia.org/wiki/%E6%B2%88%E8%8A%AF%E8%8F%B1>

(www.ananedu.com)義助弱勢；推動實體免費課輔班；創辦青少年創作展；為「一元柳丁」發聲請命；幫新移民建置學習平台；紀錄草根台灣臉譜等。每年務實的行善工程，從未接受捐款，全數由她個人專長收入去支應。其善行義舉更於 2007 年被編入國中教科書，成為許多莘莘學子家喻戶曉的鄰家大姊姊。《讀者文摘》曾將沈芯菱評為「少女公益慈善家」，其於逆境之中，奮發進取，熱心投入社會公益及奉獻於弱勢族群的善行，足堪成為台灣最珍貴的正面能量及青年學子的楷模表率。

(二)人生是不可能每場比賽都擊出好球-戴資穎⁵

戴資穎，這位國內羽壇最受矚目的球后，屢屢在國際賽場大放異彩，堪稱體壇屆的台灣之光，其傲人的成就背後，是來自戴資穎十幾年來艱辛積累的揮拍青春。

年幼時見到父親和友人在球場上揮灑汗水的暢快模樣，這一幕深烙在她逐漸萌芽的心靈，也開啟她日後羽球的基因。訓練總伴隨著辛苦與孤單，尤其看到同學歡聚和家人出遊，只能收起羨慕的心情，堅持這條寂寞的獨行道路。

十二歲的她，成為國內最年輕的甲組選手，雖獲肯定，但父親的叮嚀，不斷提醒著她，真正的挑戰才要開始。

從 2009 年起，戴資穎在國際賽場征戰八方，屢獲佳績。但高手過招總不斷面臨瞬息萬變的考驗。「人生是不可能每場比賽都能擊出好球，但必須隨時都有擊出好球的準備，不能只在順境下贏球，更重要的是必須學會要有信心和能在逆境中贏球」。這些話是父親對她的諄諄教誨與提醒，是她在遇到挫折和無助時，重新站起來的力量。

堅持夢想、持續努力，克服逆境，展現永不服輸的韌性，是資穎持續在每場戰役展現的動人姿態。比賽中的壓力、疼痛與挫敗，轉化生命不斷突破

⁵教育部全球資訊網(2018)，檢視日期:2021 年 6 月 4 日。

網址:

https://www.edu.tw/News_Content.aspx?n=9E7AC85F1954DDA8&sms=169B8E91BB75571F&s=C4E1F02FD9C9B2D

和精進的養分，其展現鬥士形象，導引眾人自勉向上，能為當今年輕人的楷模。

