

敘事手法 X 生涯發展： 實踐的啟示

CLAP JIC
賽馬會 鼓掌·創你程

策劃及捐助:



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

殺手手法 X 生涯發展



› 什麼是生涯？



生涯 = 生命旅程

- 「生涯」是一個生命旅程，是一個終身持續發展或成長的系列，而不是某一個時間點的某一個單一狀態。
- 這些經驗會累積、前後會互相關連、影響，而不是各自成段落的。
- 這個系列會形成一些模式，這些模式會使我們的一生被定型。





朝向後現代生涯發展的理論



› 什麼是敘事？



敘事是對事件的敘述 – 即「說故事」。

這裡說的「敘事手法」是集中討論
「敘事治療」或「敘事實踐」
(麥克·懷特Michael White)

只有透過特有的「敘述」(說故事)，我們才能認識自己的身分與生命。



› 為何「敘」跟生涯發展有關係？



- (1) 敘述是理解生命的媒介。
- (2) 敘述是形成意義的方法。
- (3) 敘述是進入文化、系統的中介。

敘述成為個人探索生涯最重要的方法之一

蕭景容(2002)。敘事取向生涯諮商中當事人之改變歷程。臺灣師範大學教育心理與輔導學系學位論文。2002。1-155。



› 為何「敘」跟生涯發展有關係？

過去 › 現在 › 將來

每一段敘述都是有關我們自己的生命旅程。

重點是..... 這段旅程對自己有什麼意義？

「意義」就是我們對這些敘述的「理解」。



› 人的故事就是生命旅程，人的故事就是生涯



生命故事的生活經歷(情節)很多時是雜亂無章，如果我們要理解自己的生活經歷 (make sense of our life experiences)，我們需要一個「理解的方法」。

不然的話，我們就可能不會知道自己的人生是怎樣的。

因此，只有通過特有的「敘述」(「敘事治療」或「敘事實踐」)，我們才能認識自己的身分與生命。



› 雪櫃的比喻



你屋企的雪櫃有些什麼？



› 雪櫃的比喻



- 我們很難具體地清楚知道或描述得到雪櫃有些什麼。
- 但是如果我問你有沒有材料可以煮



蒜蓉炒白菜



滑蛋蝦仁



看來比較容易解答！

› 你的生命裡，有沒有以下的故事？



同樣道理，

生涯故事都是一樣的，要隨口講一個故事是困難的

如果我問一個開心的故事、憤怒的故事、悲慘的故事 > 會較容易答

- 以上這些「提問」（= 橋段），就像「蒜蓉炒白菜」或「滑蛋蝦仁」，它們都提供了一個「理解的方法」，使我們可以理解(make sense of) 本來雜亂無章的生活經歷 / 雪櫃裡的食物材料，使它們成為一個個有意思的故事。



➤ 故事就是生命



這些故事之「理解的方法」提供一個脈絡(context)讓我們去理解生活經歷及為這些經歷賦予某種意思/意義。

這「理解的方法」亦同時決定了生命裏那些經歷得到挑選(selection)、組織(organisation)、成為有意思/意義的經歷(interpretation – meaning making)。

因此，可以說我們是按著我們的故事而活。



› 青少年的主流生涯故事是怎麼樣的？

香港地的主流人生路/目標

安享晚年

置業安居

研究院

中學

幼兒園

N班

起跑線



投資 / 積蓄致富

結婚 / 生兒育女

發展事業 / 專業

大學

小學

理所當然？

不作他想？



› 敘事實踐在生涯發展服務上的應用



- 敘事實踐強調要先探索過去故事、鬆動打開主流故事、建構未來故事。
- 聽出並反映給青少年的生命主題。
- 檢視生涯困境或需要，並探索與生命主題延伸至未來，形成生涯遠景，描繪及豐厚稱心的故事。



➤ 一頁簡介「敘事實踐」的介入手法及操作



敘事實踐始創人之一麥克·懷特Michael White，發展出一套以對話作為解構的媒介，灌以很細心的聆聽(doubly listening)技巧，去洞察故事中似無還有(absent but implicit)的空間(White, 2003)，懷著好奇心並沿不同的對話地圖出發，例如外化對話地圖(externalizing conversation map)、重寫生命故事對話地圖(re-authoring conversation map)、成員重組對話地圖(re-membering conversation map)，發掘青少年在主流論述當中，所隱含(implicating)的意向(intention)、信念及價值，尋找與主流論述不一致的例外情境(new initiative)。更會在對話以外以書信、詩歌、音樂或其他媒體作為治療記錄(therapeutic documents)，強化故事情節(Freedman & Combs, 1996)。然而，解構之後如何重塑(re-shape)他們的喜愛身份認同(preferred identity)方面，除了青少年的情境(therapeutic context)之外，敘事實踐同時著重社群見證，以局外人見證會(outsider-witnesses)去將個別青少年的故事散播於對他們的故事富共鳴感(resonance)的社群當中，豐厚(thicken)(Geertz, 1973)及交流彼此的生命故事，重塑青少年在主流論述以外的另外身份認同(alternative identity)，詮釋及確立他們所喜愛的身份，透過個人身份定義典禮(definitional ceremony)讓他們繼續在不同社群之中演繹所喜愛身份認同下的故事(Morgan, 2000)。





敘事手法 X 生涯發展：實踐的啟示



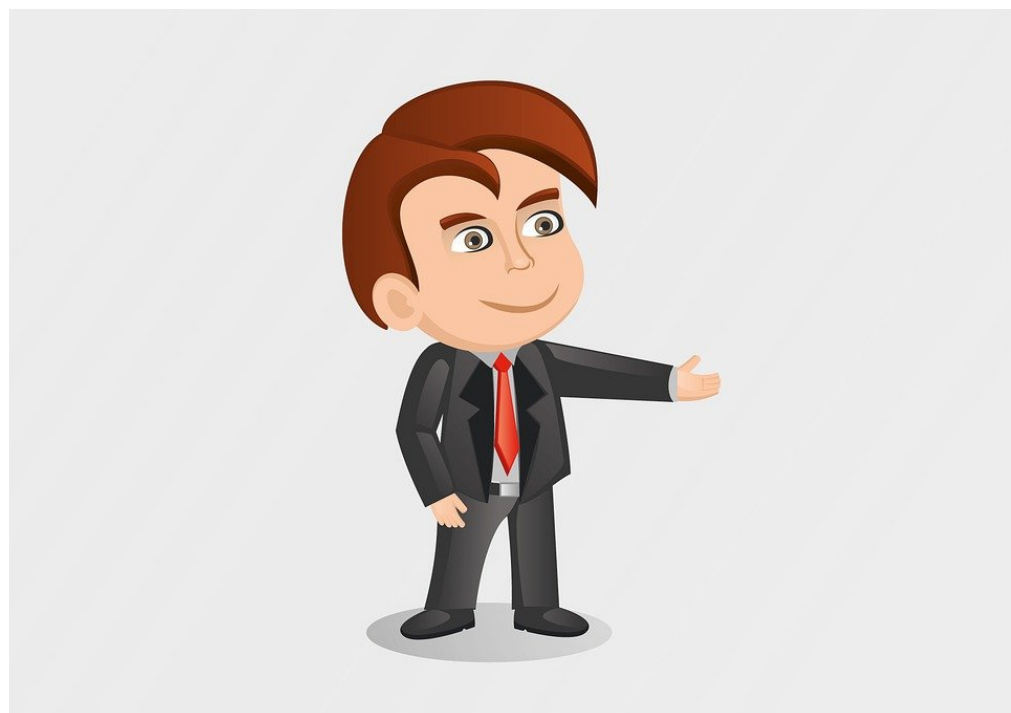
青年發展與介入框架(YDIF) 與敘事實踐的結合

narrative practice



中二輟學愛髮型的準老師

“鍾意就做啦！”



年齡：23
角色：學生 / 髮型師 / 老闆 / 準老師
家庭：未婚、獨子
朋友：朋友、師友關係良好
居住：x x x 與父母同住私人樓宇
性別：男

個性

內向.....x.....外向
安靜.....x.....活潑
感性.....x.....理性
分析.....x.....創意
九型人格：第四型人格
PD：●●●●

中二時的阿文，是一個愛玩的青少年，同時也是一個不怕打逆境波的青少年。由中學所獲派的志願失意開始，加上童黨及黑文化影響，校內的操行問題讓他中二之後決定入讀VTC TEEN才再現的三個月髮型班。起初喜愛髮型是因為自己喜愛“gel”頭，便入了髮型班，但由於他厭惡中學，所以鼓起勇氣向父母提出入讀TEEN才再現。在再Teen才再現中獲得了最佳進步獎及傑出表現獎，成功入讀中專文憑課程繼續升讀髮型課程，認識了影響他生涯發展的髮型導師。

髮型導師「點醒」了阿文，使到他能夠繼續讀書，也介紹了高級的髮型屋給他有一個長時間的工作實習及體驗，擴闊了他的人物網絡及深宵實戰經驗。但在英文方面成績欠佳，需要重讀多一年英文才可以中專畢業。捱過了他討厭的英文課，得到了一個升讀高級文憑的機會。「讀」還是「做」他思考了一會，用一個「報咗先算」的心態嘗試一下。結果，也因為老師的推薦，也有幸入讀高級文憑課程。

入讀高級文憑，他首要面對他討厭的英文，但幸好有同學們的協助，慢慢捱了過去。在社會運動及疫情下就讀及畢業的他，髮型生意不景。他回想起讀書有學過小手作，而其父是做木匠的，他也擁有木工技巧，家中也有專業工具，因此開創了生產寵物木傢俱的生意，接訂單。現時，他是一名髮型師，也與高級文憑同學接一些電視台及本地電影的髮型化妝工作，也嘗試創業做市集生意。最近他受到以前任教的髮型導師影響下，報讀了教大的學位課程，探索成為髮型導師的可行性。

價值觀：

- 重視公平公義
- 愛美
- 孝順
- 重情

生活態度：

- 其玩樂人生，選擇自己喜愛的成為自己的職業，賺取到金錢滿足自己愛車的嗜好及為社會做有意義的事。
- 父母最緊要。
- 點玩都要儲蓄

挑戰：

- 預計學業會因為功課及英文絆倒，需要與同學發揮互助合作及不同的資源協助自己。
- 面對社會環境的不穩定所產生的無力感及憤怒情緒。

動機：

- 職向動機高，也有不同的職業導向可探索，老師 / 髮型師 / 創業 / freelance也可。



青年發展與介入框架

(Youth Development and Intervention Framework, YDIF)

1 啟發參與

要啟發青少年開拓多元出路，必須讓他們有機會參與各種新體驗，擴闊人際與社區網絡，持之以恆地參與生涯發展活動

2 自我認識

只有讓青少年真正認識自己，才能燃點他們對工作與生活的期盼和夢想，從而自發參與反思和自我增值的活動，認清自己的人生航道

3 探索多元出路

人生不應設限，有酬或無酬的工作經驗對踏入社會同樣重要。青少年應擴闊人生經驗，以檢視個人興趣及自身強項，開拓多元出路

4 計劃及生涯管理

清晰地管理自己的人生航道，對青少年實現個人事業及發展志向尤為重要；我們需要為他們提供支援與機會，助其平衡人生目標與事業志向，跨過不同挑戰實踐人生目標



敘事手法 x 生涯發展：實踐的啟示

YDIF	啟發參與		自我認識		探索多元出路		計劃及生涯管理	
生涯發展介入 目標、工具及 項目	回顧人生 整理所得	豐富經驗	篩選 與比較	拉闊想像	縱橫發展 擬定方向	具體化 計劃	實務務備	生涯發展 與準備
	ENOW Mapping	興趣體驗 / 職場體驗	探索VASK / 職業卡	興趣 / 圖卡 / 分 享	職場學習	行動計劃	面試準備 經驗整理 CV360®	面談 / 跟進
敘事實踐的重 點及手法	<ul style="list-style-type: none"> 敘述我的生涯故事 (啟導及探索生涯過度關注的問題) 		<ul style="list-style-type: none"> 聆聽我的生涯故事 修正我的生涯故事 重構我的生涯故事 		<ul style="list-style-type: none"> 實踐我的生涯故事 		<ul style="list-style-type: none"> 回顧我的生涯故事 	
	<ul style="list-style-type: none"> 人與生涯問題分開 		<ul style="list-style-type: none"> 辨識獨特的結果 		<ul style="list-style-type: none"> 發展另類故事 		<ul style="list-style-type: none"> 鞏固另類故事及當中的新身份 	
	<ul style="list-style-type: none"> 外化對話地圖 (externalizing conversation map) 、 		<ul style="list-style-type: none"> 重寫生命故事對話地圖 (re-authoring conversation map) 局外人見證會(outsider-witnesses) 		<ul style="list-style-type: none"> 鷹架式對話地圖 (scaffolding conversations map) 		<ul style="list-style-type: none"> 個人身份定義典禮 (definitional ceremony) 局外人見證會(outsider-witnesses) 治療記錄(therapeutic documents) 成員重組對話地圖(re-membering conversation map) 	

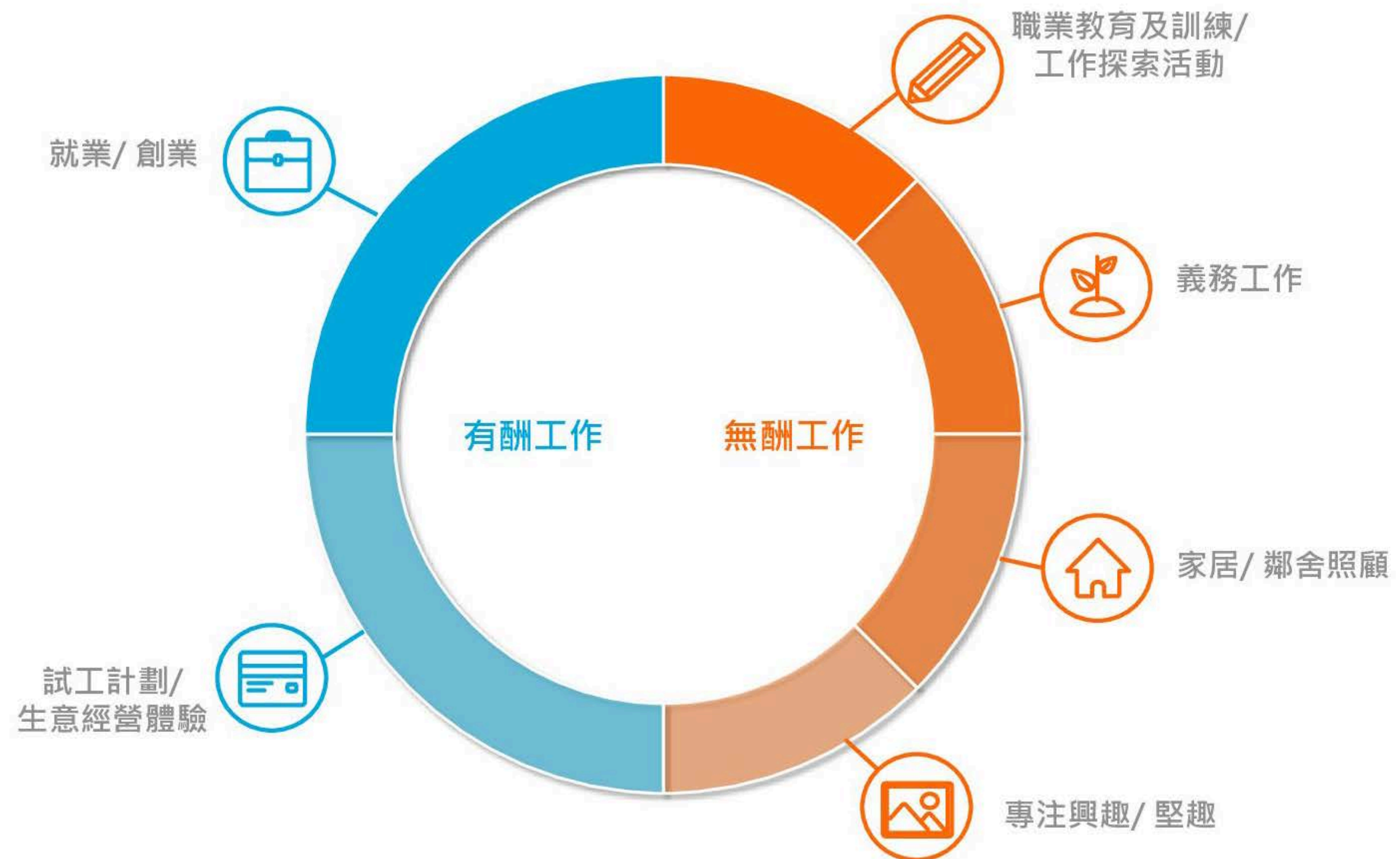


延展工作理念
(Expanded Notion of Work)
鬆動打開主流論述的生涯故事



➤ 延展工作理念 (Expanded Notion of Work)

「延展工作」旨在拉闊現時社會對「工作」的定義，除「有酬」工作外，強調「無酬」工作對幫助青年人建立個人生涯發展能力同等重要，為建構個人事業身份 (Career Identity) 及生涯發展提供一個重要基石。此外，「延展工作」理念的重要性，在於讓青年人拉闊「生涯發展」視野，能按個人成長步伐自主地選擇參與「有酬」及「無酬」工作，當中反映個人興趣及生命追求，啟發生涯探索。



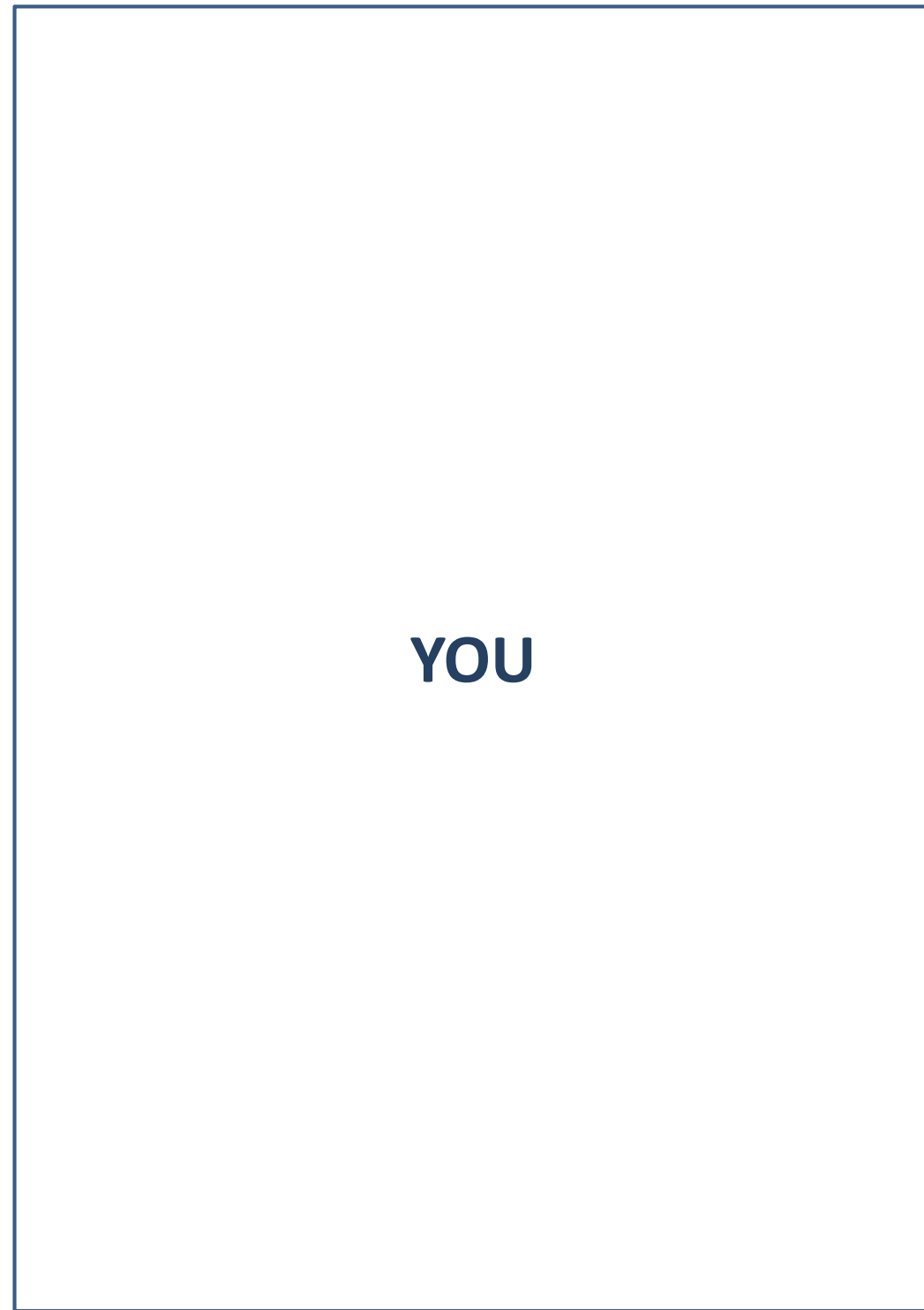


ENOW Mapping

敘述生涯故事的開始



➤ 說故事的工具分享：ENOW Mapping



1. 做過的「家務」
 2. 參與過的「班會，學會或義工」
 3. 做過的「工作」
 4. 嘗試過、學過，玩過「興趣」
 5. 維持一年或以上
 6. 維持三年或以上
 7. 維持十年或以上
-
8. 最重要的三項經驗 ★
 9. 選擇三項想發展的項目 ✓



探索VASK的故事，尋找獨特的結果
(Unique Outcome)



➤ VASK

青年人能從檢視「延展工作」經驗中認識自我，發掘個人擁有的專長和能力，包括：價值(Values)、態度(Attitudes)、技能(Skills)及知識(Knowledge)，促進他們探索不同生涯發展的可能，包括：學習生涯(Learning Career)、餘閒生涯(Leisure Career)及職業生涯(Vocational Career)，逐步實踐個人目標，甚至超越自我，貢獻他人及社會。

價值 (Values) ➤

會反映在日常行為中，所包括的信念及原則決定我們每一步的選擇。



◀ 態度 (Attitudes)

指我們對事情的看法和所採取的行動，以及對於人、事、物作出某種反應的意願。

技術 (Skills) ➤

幫助我們處理不同的事物、數據，並應付不同的人。



◀ 知識 (Knowledge)

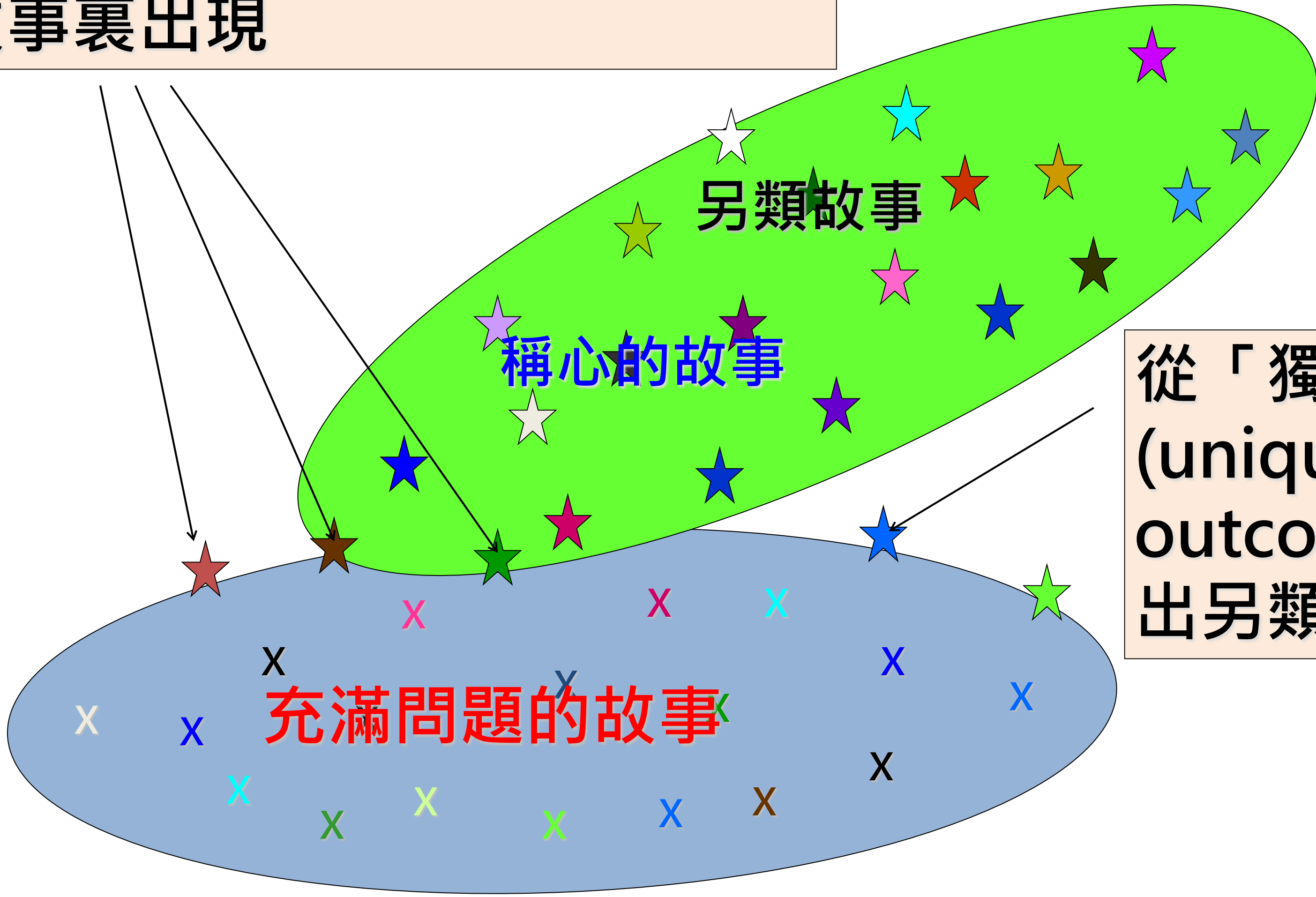
包括資訊、技術、竅門、實際方式及方法，有助執行及完成特定工作。



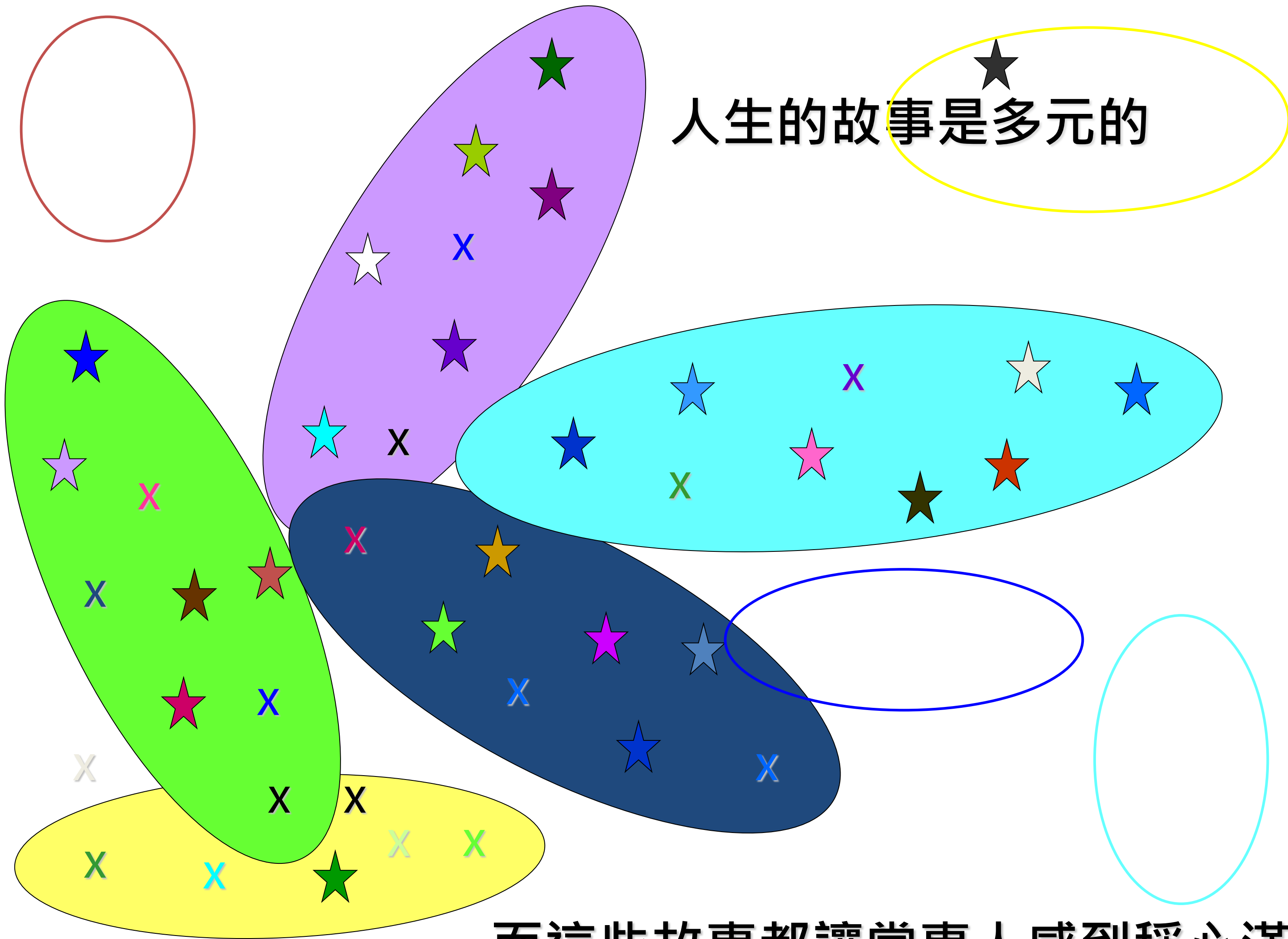
這些都是生活的經歷

充滿問題的故事

「獨特的結果」(unique outcomes)
在問題故事裏出現



從「獨特的結果」
(unique outcomes)發展
出另類故事



★
人生的故事是多元的

而這些故事都讓當事人感到稱心滿意



CV360®
可作為治療記錄
(therapeutic documents)





CLAP@JC CLD x Narrative Practice Supervision Group
敘事手法 x 生涯發展研習小組

› 敘事手法 X 生涯發展 研習小組



參與機構及同工：

- 香港明愛 – Eason (YOT)：動森敘事小組
- 香港明愛 – Sze Nga (YOT)：敘事相遇
- 香港基督教服務處 – Hiu Ching：敘事實踐個案分享
- 香港基督教服務處 – Shuk Wa：敘事實踐個案分享
- 香港青少年服務處 – Pak (YND)：NT X CLD感化小組
- 香港青少年服務處 – Sammy (CCPSA)：敘事實踐個案分享
- 香港善導會 – Anthony & Johnson：NT X CLD感化小組
- 香港基督教女青年會 – Tsz Kwan (YOT)：NT X CLD和諧粉彩小組
- 香港基督教女青年會 – Siu Man (YOT)：敘事實踐個案分享

導師：

丁惠芳博士 Dr. Ting Wai Fong

(幼兒、社會工作及輔導教育工作者、前香港理工大學應用社會科學系副教授)



➤ 敘事手法 X 生涯發展 感化小組 (HKCYS)



敘事手法 X 生涯發展 感化小組 (HKCYS)

Session	Goal	Activities	Narrative elements	CLAP CLD elements	CLD Phrase
1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Introduction 2. Ice-breaking games 3. Expectations of participants 4. Explore participants' Values, Attitudes, Skills and Knowledge (VASK) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 入情境：Dixit對對碰 2. Pre-group CV360® <p>活動：兩真一假 (ENOW) 活動：製作個人風格名片+自畫像 活動：VASK card</p>	<p><u>Present</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • grounding • 自我身份詮釋 	<ul style="list-style-type: none"> • Introduction of CLAP CLD concepts • eg. ENOW, interest development model(Casual leisure--> Serious leisure), VASK. • Start to create a CV360® account and compose CV360® 	I 啟發參與
2	<ol style="list-style-type: none"> 1. From crisis to magical moment. 2. Recognize youth's VASK 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 回想：邀請組員合上眼睛回想一件令他困擾的事情 2. 重「整」：以紙黏土製作出「那件困擾的事」的樣貌 3. 命名：討論如果它會說話，它會對你說甚麼？ 4. 組員互相為大家向「它」回一句話，並寫在弓箭樣貌的卡板上 	<p><u>Past</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 外化對話 • 敘述想改變的一件事 • 在問題故事中找到獨特結果(unique outcome) 	<ul style="list-style-type: none"> • To facilitate self -understanding of the participants by reviewing their experience and life story . • From crisis to magical moment. • Recognize youth's VASK . 	II 自我認識
3	<ol style="list-style-type: none"> 1. From crisis to magical moment. 2. Recognize youth's VASK 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 組員將上節作品影子畫在畫子上 2. 重繪：透過分享上節作品的故事，其他組員在分享故事的組員的大畫紙上寫上他觀察到的VASK，並加以設計。 3. 重新命名：為畫作重新命名 	<p><u>Past</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 重寫對話 • 從聆聽自己的故事 / 經歷 找出意識藍圖 	<ul style="list-style-type: none"> • VA + SK • To assist participants to review and examine their VASK. -To empower the participants 	II 自我認識

敘事手法 X 生涯發展 感化小組 (HKCYS)

Session	Goal	Activities	Narrative elements	CLAP CLD elements	CLD Phrase
4	<ol style="list-style-type: none"> To facilitate participants' formulation of their preferred identity. Introduction of their ideal self, i.e. their preferred identity, and its relation with their career construction 	<ol style="list-style-type: none"> 偶像對對碰：邀請組員在紙上畫上3位兒時偶像的頭像及寫上偶像名稱及3項相關特質作bingo對對碰遊戲並組成2人小組，共分成4組 小組分享：工作人員邀請組員在2人小組內分享3位偶像及相關的特質 大組分享：分享組員希望擁有的特質及原因 	<u>Past -> Future</u> <ul style="list-style-type: none"> 經驗的重組、重新詮釋 	<ul style="list-style-type: none"> Identify adjectives that describe participant's construction and conception of self. (生命目標-->為生命中的核心問題提供解決方案) 	II 自我認識
5	<ol style="list-style-type: none"> To explore the discrepancies between themselves and the preferred identities To realize the struggles within participants and those with others' (parents, teachers, society...etc) expectations; Their ways to handle 	<ol style="list-style-type: none"> 電影海報製作：透過敘述年青人最喜愛的一個故事，讓組員分享他們追尋的理想生活方式、價值觀。 探討如何去處理問題,應對困難的方法 回響團隊：寫feedback/送上祝福 	<u>Past -> Future</u> <ul style="list-style-type: none"> 與自己對話 「身份景觀」陳述 	<ul style="list-style-type: none"> Understand the stories or cultural scripts that the youth may be using to envision the transition outcome. 	II 自我認識
6	<ol style="list-style-type: none"> To explore the discrepancies between themselves and the preferred identities 	<ol style="list-style-type: none"> 分享喜愛書本或網站：透過敘述年青人最喜愛觀看的雜誌/書本、瀏覽的網站，讓組員分享他們喜愛的嗜好及希望過的生活環境 	<u>Future</u> <ul style="list-style-type: none"> 未來的故事 	<ul style="list-style-type: none"> Identify major interests and preferred environments 	III 探索多元出路

➤ 敘事手法 X 生涯發展 感化小組 (HKCYS)

Session	Goal	Activities	Narrative elements	CLAP CLD elements	CLD Phrase
7	1. To instill hope of future with members	1. 製作鎖匙扣/牌：透過製作座右銘鎖匙扣，整理組員一直持守著的信念/價值觀	<u>Future</u> <ul style="list-style-type: none"> 未來的故事 	Learn the advice that a client has been giving to self.	IV 計劃及生涯管理
8	1. To explore the discrepancies between themselves and the preferred identities 2. To realize the struggles within participants and those with others' (parents, teachers, society...etc) expectations; 3. Their ways to handle	1. 重整旅程。Anchoring：每位組員獲發一張 拼貼成的「機票」，讓組員能夠去到自己的目的地/中轉站。 2. 展現：展出之前活動作品 3. 儀式：頒機票：組員填寫拼圖樣式 Post-CV360®- thickening (資料part) 4. 再出發：8人一齊貼上拼圖	<u>Future</u> <ul style="list-style-type: none"> 定義式儀式 	豐富的CV360® ENOTalent ENOSuccess <ul style="list-style-type: none"> to consolidate different learning experience to build up a rich CV360® to call for action 	IV 計劃及生涯管理

➤ 敘事手法 X 生涯發展 感化小組

以敘事實踐理論
與CLAP@JC 生涯發展的視野進行是次小組活動

敘事實踐：

- 問題外化 > 用藝術的手法(黏土)把問題外化 >
"此時此刻有乜野阻礙到你的生涯發展的旅程呢?"
- 局外見證人 > 小組工作能夠實踐的元素

敘事 (telling) - 當事人重寫自己的生命故事 (新意義、新身份)

再敘事 (Re-telling) - 由局外人見證的敘述

再敘事的再敘述 (Re-telling of the retelling)

大家一齊 (Altogether)



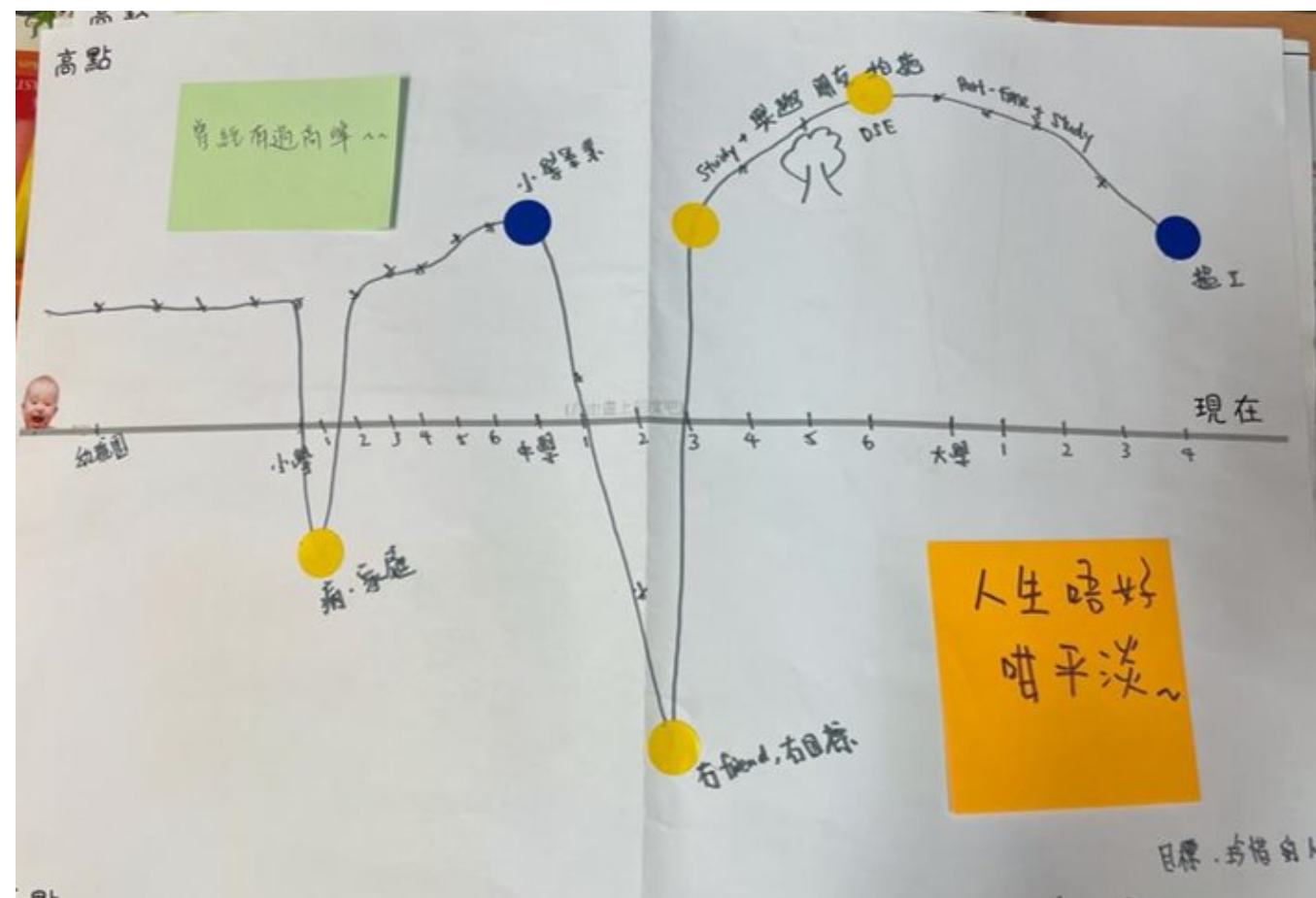
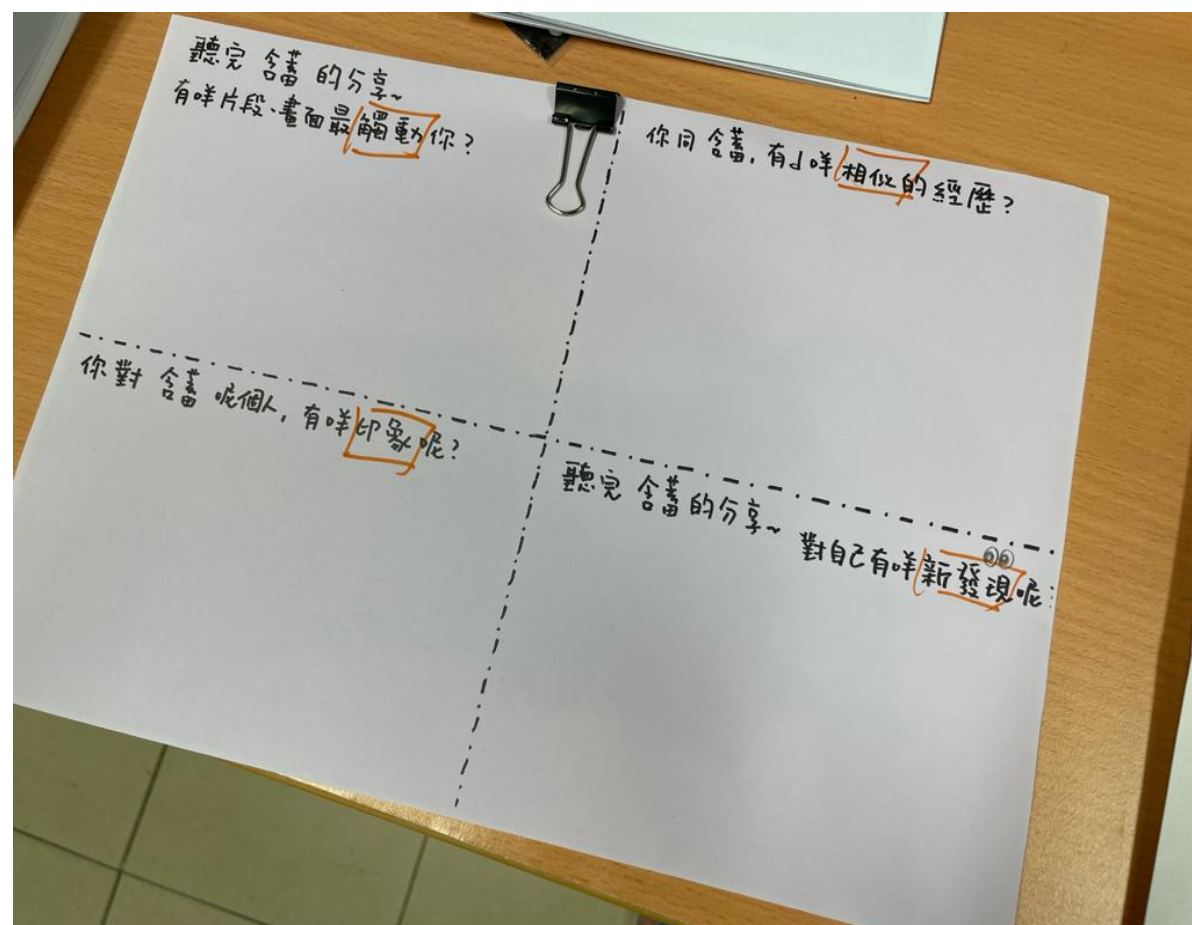
敘事實踐 X 生涯發展 感化小組

以敘事實踐理論

與CLAP@JC 生涯發展的視野進行是次小組活動

敘事實踐：

- Therapeutic Document > 程敘 & VASK & CV360®
- 身份景觀(LOA)及行動景觀(LOI)的運用 > 生命線



➤ 「敘事實踐」在CLAP@JC 的成效

主題	成效
<ul style="list-style-type: none"> • 解構 (De-Construction) • 自我描述 (Self-Description) • 成功身份 (Success Identity) 	<ul style="list-style-type: none"> • 讓當事人明白社會文化、語言如何建構他們如何看自己及其身份。(ENOW)
<ul style="list-style-type: none"> • 成功身份 (Success Identity) • 重寫 (Re-authoring) • 豐厚故事 (Thickening of a Preferred Story) 	<ul style="list-style-type: none"> • 肯定了當事人的成功身份及豐厚其過往成功的歷史(ENOW Mapping)，發掘他們的內在資源，例如：能力、特質、信念和原則等(VASK)，以強化組員的日後的新身份和新故事。
<ul style="list-style-type: none"> • 外化問題 (Externalizing the Problem) • 帶出問題的影響 (Mapping the Influence of the Problem) 	<ul style="list-style-type: none"> • 能協助當事人找出困擾或阻礙了他們的生涯發展問題，並帶出問題對他們所造成的影響。
<ul style="list-style-type: none"> • 獨特結果 (Unique Outcome) 	<ul style="list-style-type: none"> • 協助當事人尋找對抗生涯發展問題的成功經驗，找出例外，當中的技巧、知識和信念等，增強他們對抗問題的信心。
<ul style="list-style-type: none"> • 成員重組 (Re-membering) 	<ul style="list-style-type: none"> • 協助當事人尋找有助他們建立新身份、新故事的人物、信念來源。
<ul style="list-style-type: none"> • 個人身份定義典禮 (Definitional Ceremony) • 局外人見證會(outsider-witnesses) • 治療記錄(therapeutic documents) 	<ul style="list-style-type: none"> • 透過治療記錄(CV360®)、見證活動或頒獎禮，鞏固當事人的新身份。





➤ 小結

生涯面談成了一個故事敘說與故事重寫的過程，視生涯為主觀經驗，視當事人為文本（text）。個人傳記取代心理測驗，面談目標在於生涯故事的再造，生涯意義的賦予。

— 金樹人（1997）

➤ 當CLAP@JC與上外展青少年的啟示

- 青少年總愛說故事、他們願意跟社工說(過去、現在及將來)故事。
> 敘事實踐的力量
- 他們的故事，裝滿情感及能量。我們激勵青少年跟隨自己內心的呼喚(Follow your Heart)，傾聽內心的聲音，有助提升生涯調適力(4C)：生涯關注(Concern)、生涯控制(Control)、生涯好奇(Curiosity)、生涯信心(Confidence)
- 生涯建構訪談(CCI) - 核心問句讓當事人探索自己的優勢、動機、興趣、價值觀、目標、適應力..... > 訂立生涯主題、主動替自己的生涯提出行動計劃。



Thank You >