

鄉村生活促進—以生活技能為導向之整合策略*

林如萍**

壹、研究緣起與目的

近年來隨著經濟與社會變遷，鄉村發展受到極大的衝擊，如何活化與振興鄉村成為令人關注的議題。除了由產業面著力之外，鄉村人力資源發展亦是關鍵。依據「農業發展條例」所指，農業推廣的意涵包括：利用資源應用傳播、人力資源發展等方式，提供農民終身教育機會。因此，透過農業推廣來促進鄉村發展是十分重要的途徑。長久以來，臺灣的農業推廣以「農事」、「家政」及「四健」來劃分推廣對象與內涵，隨著農業發展條例的修訂，推廣人員之專業劃分為：農業推廣、農場經營、生活改善、青少年輔導、資訊傳播及鄉村發展等，據此觀之未來農業推廣應不受限於以農事、家政及四健三分，而應朝「整合」之觀點進行。然而，如何將「整合」之觀點落實於農業推廣，具體的策略規劃應是現階段十分重要的議題，亟待進一步研究。

如何以「整合」的觀點來規劃與實施推廣？具體的策略：可以由「對象」與「內涵」兩個面向來看。就推廣對象的整合，可由「生命全程」(Life Span)的概念，涵括不同性別、不同發展階段的個體，包括：青少年、成人及老人等；而推廣的內涵則可以「生活技能」(Life Skills)為中心統整相關之領域。

所謂的「生活技能」是指：個體每日生活所必要的技能(Landman, Irvin & Halpern, 1980; Powell, 1985)，生活技能是一多面向之概念架構，生活技能凸顯了各年齡層個體的發展任務，為個體自我成長、適應生活所必需學習的，亦能促使個體成功地經營生活。因此，生活技能種類會因目標群眾的需求而有所不同，研究者或聚焦於青少年階段的需求(Gamon & Dehegedus-Hetzel, 1994; Picklesimer, Hooper, & Ginter, 1998; Poole & Evans, 1989)，或以成人為對象發展(Olson & Smith, 1997)。以「能力」為中心發展教育方案，萌生於美國二十世紀六十年代教育改革所提出之基本能力(Key Skills 或 Key Competencies)概念，而澳洲九十年代的教育改革，亦以「學以致用的關鍵能力」為重點。「能力」的主

要功能包括：(1)作為教育方案設計之依據，(2)作為評量的準則。「生活技能」的倡導與研究是跨學科的，包括：教育與心理健康等領域(Gazda & Brooks, 1985)。近

* 本文資料來自：行政院農業委員補助之科技研究計劃【93農科-1.6.4-輔-#1(11)】

** 國立台灣師範大學人類發展與家庭學系副教授

年來，美國的合作推廣體系 (Cooperative Extension) 也將「生活技能」列為目標，並進一步據以整合有關鄉村生活的推廣教育方案(Bailey & Deen, 2002)。

綜前所述，以「生活技能」為導向建構「鄉村生活技能」概念架構，並進一步據以發展整合推廣教育方案之策略，以促進鄉村發展應是十分值得研究的議題。故本研究擬以「生活技能」的概念，建構「鄉村生活技能」概念，並提出可行的整合策略，以期透過推廣教育促進鄉村生活之發展。

貳、生活技能的意涵

綜觀相關文獻，「生活技能」的倡導與研究是跨學門的，主要包括了：農業推廣教育、心理諮商、心理社會及健康等領域。至於生活技能的定義與具體內涵，不同的學科領域雖有相同之處，但仍各自有不同的側重。

一、四健推廣教育(4-H)

生活技能在四健領域佔有重要的地位，對於農村人力資源之發展扮演重要的角色。在美國，四健會特別強調透過「生活技能」的發展、做中學以及授田大學(Land-Grant University)系統的知識的利用，以促使青年的潛力能夠完全發揮 (National 4-H Youth Technology Leadership Team, n.d.)。Hendricks(1996)將「生活技能」定義為：「協助個人能成功地享有令人滿意及有成效生活的能力」(引自；Bailey & Deen, 2002)。並以四健會「身、心、手、腦」四大宗旨為主軸，發展出含括八個子面向與 35 項生活技能的「指標性生活技能模型(Targeting Life Skills Model, TLS Model)」(圖 1)。此一生活技能模型提供美國各州之合作推廣體系發展四健、家政方案的方向，以及評估方案成效的具體指標。

二、家政領域

「家政」同樣為農業推廣體系的重要環節，「改善生活」是這家政推廣領域一直以來的主要宗旨與終極目標(林如萍, 民 92)，而生活技能的教導更是此一領域重要的推廣策略。美國家庭與消費科學協會 (American Association of Family and Consumer Sciences, 簡稱 AAFCS, 前身為美國家政學會[AHEA])主張：生活技能課程對於協助學生發展以達到他們理想的生活，以及強化社區組織而言是十分重要的(AFFCS, n.d.)。該組織將「生活技能」定義為：「日常生活所需技能的知識與能力」(AFFCS, n.d.)，且發展出一系列的生活技能教育課程。此外，美國的全國家庭與消費科學州管理者協會 (National Association of State Administrators for Family and Consumer Sciences [NASAFACS]) 更進一步建構出一套揭示了一個符合個人準備在社會生活，以及生涯預備的參照體系的「家庭與消費科學教育國家標準 (National Standards of

Family and Consumer Sciences)」。該標準中「家庭與個人」方面的學習是每位學生所必須的基礎，而課程的重心即在於「生活技能」的學習，包括了：消費者與家庭資源，設備管理(Facilities)與維護、家庭，家庭與社區服務，食物製備，食品科學、食物學及營養學，住宅、室內佈置，人類發展，人際關係，營養與健康，子女養育，織物與服裝 (National Association of State Administrators for Family and Consumer Sciences, 1998)。

三、心理社會領域

世界衛生組織(WHO)自 1993 年起與其有密切合作關係的聯合國組織，如:UNICEF、UNESCO、UNFPA，提供會員國生活技能教育的技術支持，意圖以生活技能的取向，達到促進人們身心靈健康的目標。該組織將生活技能定義為：「能使個人有效處理每日生活挑戰與需求的適應、正向行為之能力」，認為生活技能基本上是：各項心理社會能力及人際技巧，目的在協助人們做出有根據的決策、解決問題、批判性及創造性地思考、有效溝通、建立健康的關係、同理他人、以健康具成效的方式因應及管理生活 (WHO, 2003)。WHO 強調社會認知及情緒因應的技能，並不包含追求個人及家庭經濟目標之謀生技能 (Mangrulkar, Vince Whitman & Posner, 2001；WHO, 2003)。歷年來，世界衛生組織不斷地修正其所提倡的生活技能項目。2003 年，該組織提出一套能適用於關注不同健康議題(如：營養健康、暴力防治或和平教育)之生活技能架構(WHO, 2003)。此架構將生活技能主要劃分為：「溝通與人際」、「做決策與批判性思考」及「因應與自我管理」三個面向，其下共計包含了十項生活技能(人際溝通、協商/拒絕、建立同理心、合作與團隊工作、倡導、做決策、批判性思考、自我管理、情緒管理、壓力管理)，以及二十七項更細部的生活技能。

四、心理諮商領域

在此領域學者們特別倡導以發展取向的生活技能進行心理健康的輔導與矯治，他們認為：生活技能是「有效能生活所必須學習的行為，包含這些行為發展與學習所需的知識與狀態(Condition)」(Ginter, 1999)，它包含人類發展的各個面向(包括：心理社會、心理—性、職業、認知、自我、道德、與情感)，且不同的年齡階段所需要經熟的能力也有所不同(Gazda, Childers, & Brooks, 1987)。Brooks將這些各個年齡階層所需的生活技能歸納為四大類：「人際溝通/人類關係技巧」、「問題解決/做決策技巧」、「生體健康/健康維持技巧」及「認同發展/生活需求技巧」四個發展性生活技能範疇(Brooks, 1984；引自Ginter, 1999)。

綜上所述，「生活技能」可說是個體每日生活所必要的技能，它是一多面向之概念架構，凸顯了各年齡層個體的發展任務，為個體自我成長、適應生活所必需學習的，

亦能促使個體成功地經營生活。本研究中，定義「生活技能」為「個人有效處理及面對每日生活挑戰的適應及正向行為之能力」，且特別強調生活技能必需凸顯不同年齡與性別的個體發展任務，含括：心理、生理、職業、認知、道德、自我意識以及情緒等各個層面。至於「生活技能」的內涵，不同領域其關注的焦點與對象不同，所提倡的生活技能內涵略有差異，如家庭生活的經營、領導與協商、團隊合作、社區服務與公民責任等方面的生活技能，便分別受某幾個領域的推崇。然而，各領域所重視的生活技能也有許多相同之處，舉凡：思考、自我認同、自我管理、健康促進、人際關係方面所舍括的技能，即受到大多數領域的重視。

參、研究設計

一、研究程序與方法

本研究旨在：以「生活技能」為導向，建構「鄉村生活技能」概念架構，並據以提出發展整合推廣教育方案策略之建議，以期透過農業推廣教育培養鄉村生活技能之目標。本研究首先透過文獻分析建構鄉村生活技能概念架構之理論基礎，並依序透過專家座談及德懷術完成「鄉村生活技能」概念架構的發展。

二、研究工具

本研究以「鄉村生活技能概念架構之問卷」做為進行德懷術調查之研究工具。第一次問卷乃透過文獻蒐集、分析與專家座談之結果編製而得，問卷內容包括兩大部分：(1) 生活技能各面向之項目、內涵陳述(2)參與者對生活技能各項目內涵「重要性」之評定；第二次問卷則根據第一次問卷的整理結果修正、編製而來，問卷內容共包含三大部分：(1)生活技能各面向之項目、內涵陳述；(2)第一回問卷填答之統計、整理資料；(3)參與者對生活技能各項目內涵重要性之重新評定。

三、樣本

本研究德懷術調查之對象，包括學術專家與實務工作者兩類。樣本依本研究立意取樣標準選取，學術專家共 6 人，主要為教授生活技能相關課程或進行相關研究之大專院校教師，實務工作者共 12 人(含括高中、國中、國小教師各 2 人，及推廣相關機構如：縣市家庭教育中心、基金會及農會等之工作人員 6 人)共計 18 人。

肆、研究結果

一、「鄉村生活技能」的定義

經文獻分析，本研究定義：「生活技能」為「個人適應及正向行為的能力，該能

力使個人能有效處理及面對每日生活挑戰。生活技能必需凸顯不同年齡與性別的個體發展任務，含括：心理、生理、職業、認知、道德、自我意識以及情緒等各個層面」。

二、「鄉村生活技能」之構面

本研究參考 Hendricks(1996)的「指標性生活技能模型(Targeting Life Skills Model, TLS Model)」、世界衛生組織(WHO)的生活技能架構(2003)、全美衛生組織的兒童青少年健康發展之生活技能(Mangrulkar, Whitman, & Posner, 2001)、Brooks (1984)所提出的發展性生活技能範疇、以及美國的全美家庭與消費科學州管理者協會(NASAFACS)所建構的「家庭與消費科學教育國家標準」(1998)，進一步將「鄉村生活技能」以構面、項目與內涵進行分析。經專家會議討論之後，將「鄉村生活技能」的構面劃分為以下八大構面(表1)。

表 1 「鄉村生活技能」構面之意涵

構面	定義
批判思考與決策	運用決策技巧、批判性與創造性思考於生活的能力
自我管理與因應	增加個人自信、自我負責、生涯規劃、因應壓力及管理情緒之能力
健康促進	建立良好的飲食與休閒習慣、避免不良嗜好，以促進健康之能力
人際關係與溝通	與人溝通、建立關係、相處共事所須的能力
家庭生活經營	使家庭生活更舒適、有效能的能力
資源管理	有效運用及管理資源的能力
社會參與與服務	了解社會與家庭、個人的關係，並負起個人在社會中的責任的能力
生態與環境	覺察環境與人類的相互依存，建立正向的環境態度與責任，並以積極行動及有效方法平衡人類與生態環境間的關係的能力

三、鄉村生活技能之概念架構

本研究參考相關文獻並經專家座談、德懷術問卷調查資料，建構「鄉村生活技能」概念架構，共包含八大構面，23 個子項目，及 70 項細部的內涵。

表 2 「鄉村生活技能」之概念架構

構面	項目	內涵
批判思考與決策	▪ 做決策	1. 收集資訊 2. 評估可能選擇的後果並進行決策
	▪ 批判性思考	1. 釐清問題 2. 判斷資訊可信度 3. 正確推論 4. 和他人討論、辯論，表達個人理念

構	面 項	目 內	涵
	▪ 創造性思考	1. 敏銳觀察力 2. 擴散思考 3. 變通性 4. 獨創性	
自我管理與因應	▪ 自制與自律	1. 建立自我概念 2. 責任 3. 生涯規劃	
	▪ 情緒管理	1. 情緒認知與覺察 2. 情緒處理與因應	
	▪ 壓力管理	1. 壓力認知與覺察 2. 壓力處理與因應 3. 壓力預防	
	▪ 個人形象管理	1. 個人衛生與儀容 2. 服裝設計與搭配 3. 禮儀	
健康促進	▪ 飲食與健康	1. 營養 2. 健康飲食 3. 體重控制	
	▪ 健康生活	1. 運動 2. 避免物質濫用 3. 個人發展 4. 老化因應 5. 疾病預防與因應	
	▪ 休閒	1. 休閒習慣 2. 規劃休閒計劃	
人際關係與溝通	▪ 人際溝通	1. 運用多元溝通方式 2. 積極傾聽 3. 情感表達與回饋分享 4. 建立同理心	
	▪ 人際關係建立與維持	1. 尊重多元與差異 2. 人際應對 3. 發展友誼關係 4. 發展親密關係	

構	面	項	目	內	涵
		▪ 合作與團隊工作	1. 尊重他人不同的風格及貢獻 2. 評估個人能力，並貢獻於團體 3. 協商與合作 4. 衝突管理		
		▪ 領導	1. 影響及說服 2. 激勵 3. 引領建立團隊共同願景		
家庭生活經營	▪ 居住環境選擇與維護	1. 住家選擇與購買 2. 室內設計與佈置 3. 居家清潔與維護 4. 居家環保 5. 居家安全維護			
	▪ 家庭互動	1. 家庭規範與傳統建立與維護 2. 適應家庭生活變遷 3. 擔負家庭角色責任 4. 家人關係經營			
	▪ 消費	1. 維護消費者權益 2. 善用消費技巧 3. 綠色消費			
資源管理	▪ 個人與家庭資源管理	1. 時間管理 2. 財務管理 3. 家務工作簡化 4. 物質資源管理			
	▪ 社區與環境資源管理	1. 社區人力資源運用 2. 社區物質資源運用			
社會參與與服務	▪ 社會參與	1. 善盡公民角色與責任 2. 參與社區事務事務			
	▪ 社會服務	1. 參與志願服務			
生態與環境	▪ 環境覺察	1. 環境認知與覺察			
	▪ 環境行動	1. 關懷鄉村環境 5.2. 參與環境保護行動			

一、「鄉村生活技能」方案發展之策略

本研究提出：以「能力為中心」發展教育方案，以及依「不同年齡對象」發展方案兩項策略，進一步探討推廣教育方案的發展。

1. 依「能力之重要性」發展方案

本研究以「能力之重要性」為策略，就第二次 Delphi 問卷調查結果，分析比較學者專家與實務工作者對於鄉村生活技能內涵重要性看法，分析兩者觀點之異同，提出二者皆主張重要之能力項目。

以本研究所發展之「鄉村生活技能」初步架構來看，學者專家與實務工作者的意見在八大構面的排序上可看出差異。學者專家相對最認為重要的「家庭生活經營」構面，實務工作者之評定僅在第五位。在另一方面，實務工作者評定第三位的「批判思考與決策」構面，學者專家的評定卻是落在第六位。而重要性最低的構面，實務工作者為「社會參與與服務」，學者專家則為「生態與環境」。

表 3 生活技能構面之重要性－學者專家與實務專家之比較

生活技能面向	學者專家	實務工作者
	重要性排序	
批判思考與決策	6	3
自我管理與因應	3	2
健康促進	4	4
人際關係與溝通	2	1
家庭生活經營	1	5
資源管理	5	6
社會參與與服務	7	8
生態與環境	8	7

整體而言，就八大構面來看，專家與實務工作者評定為重要性前五項者，有四項相同，包括：「人際關係與溝通」、「自我管理與因應」、「健康促進」、「家庭生活經營」。

2. 依「不同年齡對象」發展方案

為了凸顯各年齡層個體的發展任務，因此，生活技能應依目標群眾的需求而有所不同，以期生活技能符應個體自我成長、適應生活所必需，達成促使個體成功經營生活之目標。本研究建議以「鄉村生活技能」概念架構，進一步依個體生面全程觀點劃分為：「兒童」、「青少年」、「成人」、「老人」四階段，進一步發展推廣教育方案。

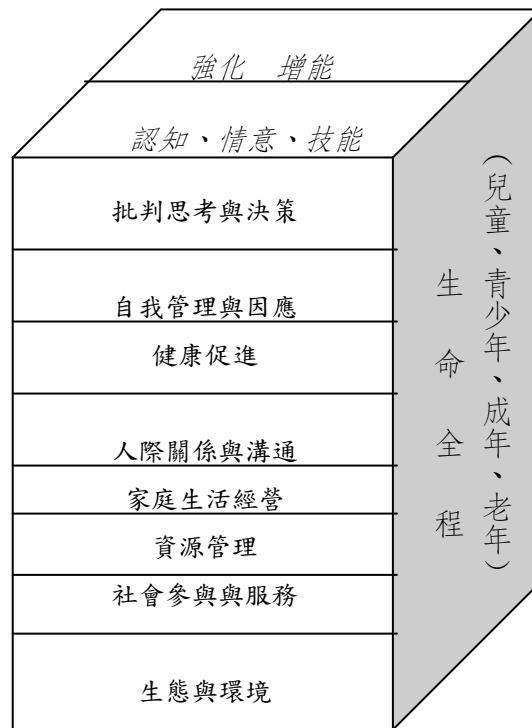


圖 1 生命全期--「鄉村生活技能」概念架構

五、研究建議

一、參考「生活技能」概念架構發展教育方案，並以其為評估成效之具體指標

依據「農業發展條例」定義，農業推廣的意涵為：利用資源應用傳播、人力資源發展等方式，提供農民終身教育機會；並且，推廣人員之專業劃分為：農業推廣、農場經營、生活改善、青少年輔導、資訊傳播及鄉村發展等，據此觀之未來農業推廣應不受限於以農事、家政及四健三分，而應朝「整合」之觀點進行。本研究以「生活技能」(life skills)為中心，以期據以整合有關鄉村生活的推廣教育方案，提出之「生活技能概念架構」，共包含八大構面，23 個子項目，及 70 項細部的內涵，未來可作為發展推廣教育方案之可能方向，以及評估方案成效的具體指標。

二、以「能力重要性」為發展推廣教育方案之優先序參酌依據

本研究發現學者專家與實务工做者對於生活技能重要性之評定並不盡相同，就八大構面來看，專家與實務工作者評定為重要性前五項者，有四項相同，包括：「人際關係與溝通」、「自我管理與因應」、「健康促進」、「家庭生活經營」。換言之，此四構面可說是具有「核心技能」之意義，可據以優先發展教育方案；另一方面，專家與實務工作者二者之差異需要進一步探討，以釐清其觀點之具體意義，以期於執行時能夠

縮小「理論」與「實務」之差距。

三、依「生命全程」觀點劃分對象，考量對象需求發展方案

就推廣教育方案之發展來看，依生命全程觀點劃分對象，考量對象需求發展方案是十分重要的作法，具體來說，就各年齡層個體的發展任務，將對象劃分為：「兒童」、「青少年」、「成人」、「老人」，依目標群眾需求，檢視個別對象之生活特徵與需要，是未來發展方案必需思考的重要策略。

四、以「生活技能概念架構」，發展推廣人員之在職訓練，以提昇其專業能力

「鄉村生活技能」的八大構面中，有一些是近年來發展之新興議題，相對來說可能是過去推廣人員在職訓練所缺少的，因此，對於主題的不熟悉可能會造成相關方案落實之困難，因此參酌「生活技能概念架構」，發展推廣人員之在職訓練，以提昇其專業能力，是未來推動之重要基礎工作。

五、採行動計劃，具體發展方案並實踐之，進一步建構推動策略

未來研究可採行動計劃，以「生活技能概念架構」為參考，具體發展方案並實際執行，以進一步提出推動的具体作法，落實以「整合」概念發展策略，以達成透過農業推廣促進鄉村生活發展之目標。

參考文獻

1. 林如萍 (民 92)。農業推廣專業人員認定體系及訓練課程發展研究計劃—生活改善專業訓練課程發展之研究。行政院農業委員會九十二年度科技研究計劃研究報告 (計劃編號; 92 農科-1.6.4-輔 # 1(10))，未出版。
2. American Association of Family and Consumer Sciences (2004). Life skills course description. Retrieved December 15, 2004, from <http://www.aafcs.org/resources/framework.html>
3. Bailey, S. J. & Deen, M. Y. (2002). Development of a web-based evaluation system: A tool for measuring life skill in youth and family programs. *Family Relations*, 51(2), 138-148.
4. Gamon J., & Dehegedus-Hetzel, O. P. (1994). Swine project skill development. *Journal of Extension*, 32(1). Retrieved June 10, 2004, from <http://www.joe.org/joe/1994june/rb5.html>
5. Gazda, G. M. & Brooks, D. K., Jr. (1985). The development of the social/life-life skills training movement. *Journal of Group Psychotherapy, Psychodrama, and Sociometry*, 39, 1-10.

6. Gazda, G. M., Childers, D. K., & Brooks, D. K. (1987). *Foundations of counseling and services*. New York: McGraw-Hill.
7. Ginter, E. J. (1999). David K. Brook's contribution to the developmentally based life-skills approach. *Journal of Mental Health Counseling*, 21(3), 191-202.
8. Landman, J. T., Irvin, L. K., & Halpern, A. S. (1980). Measuring life skills of adolescents: Tests for everyday living (TEL). *Measurement and Evaluation in Guidance*, 13(2), 95-106.
9. National 4-H Youth Technology Leadership Team [N4-HYTLT] (n. d.). What is 4-H. Retrieved September 17, 2004, from <http://www.4-h.org/info/whatis.php3>
10. National Association of State Administrators for Family and Consumer Sciences (1998). *National standards for family and consumer sciences education*. Phoenix, Arizona: Imperial Litho & Dryography.
11. Olson, J. S. & Smith E. M. (1997). Assessing adult learners' interest in family and consumer science. *Journal of Family and Consumer Sciences*, 89, 8-12.
12. Picklesimer, B. K., Hooper, D. R., & Ginter, E. J. (1998). Life skills, adolescents, and career choices. *Journal of Mental Health Counseling*, 20(3), 272-282.
13. Poole, M. E., & Evans, G. T. (1989). Adolescents' self-perceptions of competence in life skill areas. *Journal of youth and adolescence*, 18, 147-173.
14. Powell, M. E. (1985). A program of Life-life skills training through interdisciplinary group processes. *Journal of Group Psychotherapy, Psychodrama, and Sociometry*, 38, 23-34.
15. Washington State University Cooperative Extension (n.d.). Life skills evaluation system: History of system. Retrieved June 2, 2004, from <http://web.extension.uiuc.edu/lifeskills/history.htm>
16. World Health Organization [WHO]. (2003). *Skills for health: Skills-based health education, including life skills - An important component of a child friendly/health promoting school*. Geneva: WHO.

