

青少年發展性創新培力服務及反思 - 新北市少年培力園經驗分享

莊宛蓓

壹、前言

每個孩子的背後都有一段故事，訴說著自己曾經如何地徬徨無助而造成現今生活的景況。物質只能帶來短暫的滿足，卻無法為少年們打開那心中那掙扎難解的結。因此，新北市少年培力園（Pilot Caf）發展出各項青少年服務，期待能成為少年們青春過渡期的導師與朋友。

新北市少年培力園（以下簡稱培力園）由新北市政府社會局補助社團法人中華民國更生少年關懷協會辦理。更生少年關懷協會以服務司法處遇少年起家，爾後從三級預防逐漸發展至初級預防。協會過往服務以補救性為主，保護性為輔，而培力園於 104 年 3 月設立，以初級預防為目的，旨在提高少年個人及環境之保護因子，降低風險因子，並以發展性培力服務為出發，透過體驗學習、公民參與等活動培力青少年能以積極的信心面對未來而非對未知的恐懼。

我們視「發展性培力」為透過一連串思想演變和成長的階段，是個人或團體在

質與量上正向的轉變過程，是以更積極的態度與行動，陪伴、啟發受服務之少年。我們期盼透過五大培力方向：社會力、思辨力、創新力、行動力、服務力，使之成為自己人生的舵手並以服務行動逐漸成為於社會有貢獻之人。在這長期培力的過程中除了少年與社工協力之外，少年所處之生態系統中的每個角色（家庭、同儕、學校）亦是不可缺席的一員，也是培力園服務的對象之一。

貳、現今青少年樣態

現今社會發展型態因網路文化開放、資訊發達帶動科技全球化近在眼前，青少年接觸媒體的管道複雜且多元，『遠端』為時下青少年帶來的影響甚鉅，在走訪學校導師、家長及青少年陪伴過程中，我們觀察到兩個面向：遠端促使自發性高、自學力強之少年積極探索世界，他們透過網路看見不同的科技、興趣、文化等新知，亦透過網路交流讓自己的眼界擴展，不論在知識、語言、技術等方面軟實力皆因此

提升可以說是一群懂得使用媒體資訊充實自我的青少年。相對於主動性高、具自覺思考力之青少年，另一種類型，或說多數『遠端』少年，因唾手可得的資訊而對許多事物的主動嘗試慾望降低，當青少年擁有手機、網路後，所提供之其他服務內容若無法大於他們的慾望需求（吸引力不足或不感興趣）則興致不高缺乏動力。青少年更以「不感興趣」、「無聊」、「覺得麻煩」等態度拒絕參與，除非所提供之服務能更吸引他們甚至超越原本所期待的。

遠端世代青少年發展中的議題與挑戰，亦可從與同儕互動生活中發現，負向情緒造成網路酸民；對需下功夫研究的事物續航力不足又挫折容忍度低；缺乏深度思維說話沒重點；主觀意識高又生活漫無目標；短視近利及時行樂；夢想對多數少年而言彷彿身處在太空中，隨社會漂移而未知。甚至有些學生在言談中使用疊字，如「吃飯飯」、「洗手手」等童言用詞，顯出對未來或未知的茫然使其成為不願意長大的一群。如何帶領青少年走出這樣的生活樣態實為當今少年服務工作之一大挑戰。

參、工作方法

培力園服務初期，在社區青少年工作方法探索許久，由於接觸類型廣泛且不做個案服務，在以發展性培力為主軸的架構下，傳統社會工作以個案、團體、社區工作為方法，服務各自獨立，卻也因此無法觸及服務使用者之生活全貌，尤其對功能不彰之家庭更無法提供有效服務；而

對於當家庭或市場失去功能時才介入滿足個人基本需求之殘補式（residual）服務，助人工作者在服務中往往疲於奔命，卻可能效果有限。面對快速變遷的社會形態之挑戰，傳統工作方法已不足以因應多元問題需求，反觀現代社會工作屬綜融式（generalist）工作方法，其融合心理、社會資源、工作倫理、社會倡導、媒體等多元化知識與服務規劃技術，以陪伴、引導服務使用者改善其所處的社會環境，即個人內在及外在環境，加上培力園則以「培力」服務為工作目標出發，並廣泛連結服務使用者周遭資源，努力在其所屬生態系統中找出各種可能。近三年服務經驗亦驗證此為中心發展方向，其中所運用之技術則於服務過程中因應現況與挑戰不斷修正，相信未來成果值得期待。

肆、培力的概念

Adams（2008）定義「培力（empowerment）」是個體、團體和（或）社區掌管其境況、行使其權力與實現其自己目標的能力，以及個體或集體地藉此使自己有能力幫助自己與他人盡可能增進生活品質的過程（陳秋山譯，2010）。

培力是多面向的社會過程，幫助人們獲取決定他們生活的權利。培力挑戰我們過去做事情的方式，它挑戰我們對權力、助人、成就與成功的基本看法。培力是培養居民能力的過程，把焦點放在居民的長處上，提供機會和資源給居民來獲得經驗和技巧，同時也能掌控他們的生活，並把它用在他們社區和社會中（Goodman,

McLeroy, & Wallerstein, 1998)。在培力的歷程中，「增強權能」觀點強調「權能」發生在三個層次上，一是個人的層次：個人感覺到自己有能力去影響或解決問題；二是人際的層次：個人和他人合作促成問題解決的經驗；三是環境的層次：會促進或降低自助努力的社會制度（鄭麗珍，2014）。

巴西教育家 Paul Freire（1973）強調「培力」的目的是讓群眾「批判意識覺醒」，同時，這個批判意識的覺醒是一個結合「反思」與「行動」的實踐過程，是一個除去壓迫與被壓迫關係的社會變革（引自張麗春、李怡娟，2004）。

石志偉（2005）綜合不同學者論述，將社工領域所運用之培力觀點的「power」分為兩類，一是偏向能力的「power to」；另一個則是涉及權力的「power over」。持能力觀點的學者較重視優勢（strength）、復原力（resilience）、風險和保護因子（risk and protective factor）、肯定的（assertive）、友伴關係（partner）、對話與合作（dialogue and collaboration）等概念，視人為有能力、動機和自我效能，並能運用資源去改善自我和環境。而著重權力的學者除了對於強調對權力關係的敏感與覺察外，特別重視人的自我決定權，他們將此視為培力的關鍵價值（引自黃雅君，2008、王芯婷，2012）。

綜合上述，「培力」是從個人能力增進發展至具反思行動之層次，培力是一個持續且連續的，個人在過程中發現自我，並自我效能提升，個人意識由被動轉變成為主動的過程。而我們所做的正是從優勢

觀點出發，看每一個個體為「人」，而非案主/患者，當我們如此看待少年時，無形中即予其「尊重」與「平等」，培力工作就此展開。

伍、服務規劃演進

培力園初創時期亦稱為探索期，我們不斷思考何謂青少年培力？如何培力青少年？搜索類似案例，多以社區培力、弱勢婦女培力、個案培力為主要，而非專注於一般青少年之發展性培力工作，在苦無相關成功經驗可考的情況下，初期規劃以多元興趣活動進行探索，試圖從多樣性課程中找到青少年之興趣與發展機會。於是第一年即辦理多元才藝活動，出乎預料地樂器如吉他班等需下功夫練習之課程出席率每況愈下，取而代之大熱門則是單元性創意課程如手作班、或富趣味性之桌遊班人數不減反增。運作半年後，檢視方案服務發現：青少年對於需投注時間精力之活動往往續航力不佳，而立竿見影型活動只要趣味性夠參與度相對高出許多。

培力園座落於新北市泰山區，由於地處新北市邊陲，初期中心服務仍以社區鄰近學校青少年為主要服務對象。雖位於新北，但仍因城鄉差距之故，青少年特質單純、見識相對較少，以多元探索為目標出發的同時，亦促進青少年提升其視野及拓展興趣層次，諸如桌遊、密室逃脫、自由搏擊、皮手作等，甚至許多青少年第一次參與藝文活動、第一次看音樂劇、第一次接觸滑冰…。而在長者居多的社區中，代間服務理所當然成為中心青少年服務學習

之重點方案。第一年即辦理三代出遊、結合攝影與採訪課程辦理之老一輩的愛情故事寫作企劃，亦成功邀請到三對結婚超過35年之老夫老妻，透過青少年訪談述說著傳統婚姻價值的美好，過程目標在幫助青少年認識愛為何物、堅貞愛情與速食愛情之不同，甚至透過老一輩生活中所經歷的勉勵青少年殷勤踏實，該活動後青少年迴響甚鉅，不只價值衝擊，少年開始反思自己對愛情的認知、對長輩的態度，且不懼怕與長者互動，在培力方案上可謂之創新。自此，更確定代間服務成為培力園發展青少年培力的目標之一。

Adams (2008/2010) 提及培力之目標乃在於受服務者敢於批判性思考。歷經數個月摸索，中心發展出之服務宗旨「培力社區少年成為自己生命的主人，透過公共服務學習展現公民參與的力量。」正好說明我們帶領青少年朝向敢於思考並對社會現象勇於發聲的理念。故此，第一年辦理「拒菸酒檳榔論壇」，以類世界咖啡館模式找來24位社區少年針對青少年吸煙與否進行討論並交叉質詢，過程中邀請與談人、過來人、相關專業人士與青少年互動。活動反應熱烈，甚至會後有3位青少年立志戒菸，至今有1位已完全擺脫煙癮的綑綁。

上述服務初期在探索中逐漸發展出之培力服務方案，走過第二年，邁向第三年時，我們不敢說創新，但我們試圖在方案中加入新的元素、新的創意、新的趣味，以促使青少年樂意參與並期待從中收穫正向成長或改變的可能！

陸、方案特色及服務策略

然而當我們提到培力，其必然和參與、實踐有關(Adams, 2008/2010)。所以我們逐漸發展出其中一個面向「行動力」，力求在方案活動過程中皆能啟發少年參與，並使之能以實踐。

培力園方案活動規劃原則：

- 一、培育何種力？
- 二、達到何種目的？
- 三、能否增進少年間互動？
- 四、過程中能否帶出反思力？
- 五、社工自己是否會想參加？

若為服務型態之方案設計，則更強調「是否帶出影響力？」

青少年培力服務過程中我們亦相信社工與少年互為主體、亦是伙伴關係，是亦師亦友的對等互動。以致我們在培力少年的過程中時，社工自己也被培力。「生命影響生命」社工的態度、品格都是我們日常所關注的。同樣地，方案規劃的同時若社工自己都不感興趣又何來引起青少年參與之能？！

中心服務發展至今已近三年，逐漸走出三大服務主軸，分別為：青少年多元活動方案、親子與親職方案、社區服務方案，皆以青少年為主體出發，這三方面之精神著重於引導青少年發展自我連結社會、促進親子互動並關係修復、及激發少年參與公共服務進而與社區共融。以青少年多元活動方案為例，我們在每一個活動結束後會安排以服務行動或交流形式作為成果發表，讓青少年認知「自己收穫的同時也有能力再分享出去」，以此策略操作(圖1)成為循環，讓培力實踐真實成為青少年生活的一部份。以下將分別說明各方案培力特色。

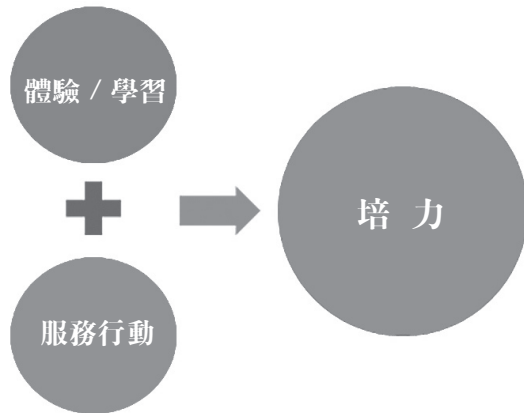


圖 1 操作策略

一、青少年多元活動

可歸納分為單次、短、中期並不同強度、目標之培力型態，多元類型可滿足不同需求之青少年，由於服務對象為設籍或學籍於新北市之青少年，這階段青少年面臨升學、考試、情感、家庭、人際等不同議題，加上新北市幅員廣大，為擴大服務範圍並觸及更多青少年，特以各種不同型態活動規劃之。

(一) 單元探索

以興趣探索為出發，期盼少年在參與過程中不斷思考自己興趣之所在，並透過活動參與成為一個不自我設限、心態開放、敢於嘗試之人，這類活動在規劃上除了訓練專注、抒壓，更重要的是易達性高，製造不可避免的成功經驗，對青少年自信建立足具效果。青少年時期是探索的時期，唯有抱持敞開的態度才能在知識與技術的學習上有所成長，故活動設計盡可能多元，把青少年不易接觸或未曾認識的活動帶進他們的生活中，例如：手作皮雕、小型樂器製作、SUP 立槳衝浪、自由搏

擊等。

(二) 中期領袖訓練

活動以「季」為單位辦理之，目標以培力青少年師資為主，目前僅有桌遊及舞蹈師資班，其中，桌遊種子師資班，第一年規劃為興趣入門（引起興趣），第二年以系統性教學，目標為領袖訓練，培養其對桌遊玩法說明及帶領能力、氣氛營造能力，參加完課程一定能熟練數款桌遊、領導帶動氛圍，並簡易說明該桌遊設計之目的。第三年則成為青少年師資，由這些受訓青少年以小組方式負責規劃活動、教學，帶領新進少年進行桌遊。而舞蹈師資對青少年而言難度較高，雖然目前僅可一對一教學，但以 12 至 17 歲青少年而言實為一難得經驗。這種以「種子師資」為目標設計之方案，除培力青少年多種能力外，採團隊教學模式對同齡夥伴進行桌遊帶領對青少年而言亦可降低壓力提升成就感。透過同儕互勵而帶出的行動力及服務力相對明顯。

(三) 短期體驗學習

在經歷寒暑期溯溪、攀岩等營隊冒險體驗活動之後，第二年我們試圖帶進其他元素，以高中生帶領國中生模式進行，希望培力少年看見自己的「能」與「可能」。活動本身是手段，技巧在於高中領袖之訓練、及其執行過程當下的引導並事後回饋分享帶領。初期營隊成員由高中生進行面試篩選，亦由他們擔任隊長帶領團隊進行活動。此方案帶出兩個層面之效果：國中學員之冒險體驗教育，和高中領袖之團體

培力。第三年我們大膽帶領青少年進行海外服務學習體驗，由青少年與家長溝通後，全團從社工到學員皆自費參與，由於第一次嘗試，我們選擇同語言但跨文化風俗之國家在當地服務偏鄉弱勢兒童及身心障礙者。其中四天兒童營隊由青少年全程規劃執行，一日身心障礙志工服務則由他們負責帶領團康活動。另一方案為七日造舟營，由社工帶領 22 位青少年，以團隊方式在八個整天時間中完成水上訓練、打造獨木舟、帶著成品入河航行。這對青少年而言是個難得的體驗，而造舟過程亦將團隊合作精神發揮到極致。封閉空間、加上高密度工作時數、情緒衝突、溝通協調、身心壓力下，最終全體一起完成並帶著作品入河體驗，再一次經歷不可避免的成功經驗。此類型方案因短期且高強度，效果顯著，但相對於培力之延續性則待時間證明。

二、親職與親子關係培力

家庭是一個人生命的起點，父母則是影響子女心理發展最早接觸的重要他人，一個人成長的家庭經驗將深深影響其人格發展，並引導其行為表現（Emery, Fincham, & Cummings, 1992; Erel & Burman, 1995; Grych & Fincham, 1990; Klein & Shuluman, 1980）。家庭是人類第一個社會化的場所，家庭中的親子關係為個體一生中最早接觸的人際關係，是由父母及子女互動所構成的人際關係發展，且影響他日後的健全人格發展（黃春枝，1979）。

初級預防工作中所接觸之少年或許沒有成癮行為、逃家、犯罪之虞，但是青

少年總會有許多煩惱，諸如課業、情感、甚至家庭問題等，看在旁人眼中或許覺得沒什麼，甚至說他們無病呻吟，但在每個少年心中卻是難解的習題。然而服務過程中發現許多青少年情緒及行為樣態源自於家庭功能不彰，於是培力園開始進入校園辦理親職講座，進而開展出一系列親子活動，希望能藉此深入家庭工作，因為光是解決青少年的煩惱僅治標不治本，唯有家庭正向功能運轉，親子關係真正改變，才可能為青少年帶來正向影響。在以青少年為主體的服務下，即使是親職工作，我們重視的仍是如何成為青少年與家長間的「橋樑」，有效地將雙方在認知與溝通上的落差拉近，在工作技巧上，對照顧者給予情緒支持、同理並以各種形式將青少年之優勢、成長呈現予家長知道；在親子活動中則規劃為需共同完成、甚至社會角色互換型態之活動，如兩天一夜露營、需合力完成作品之木工體驗等；另一類則是帶領家庭進入山林，從山林野炊、健走、淨山等活動，讓親子間藉由放下 3C 產品進入傳統溝通模式而有美好的互動經驗。我們相信家庭功能不僅僅只是家庭問題，如何連動起家庭周邊支持系統亦是工作重點之一，特別是新住民家庭，親子議題多元且充滿挑戰，在操作親子培力的過程中，許多時候我們做的其實是「陪立」——陪伴、扶持家庭逐漸站立，能以發揮功能；服務過程中我們甚至將家庭拉進團隊成為志工，即使是親子我們仍個別看待他們，致使家庭在活動過程中因「平權」所產生的新的互動模式，為親子關係開創了另一種溝通契機。

三、社區服務與社會行動

此方案初期由代間服務及青少年論壇開始，走過三年，逐漸由少年論壇進入至社會行動雛形；由代間服務繼續發展至社區服務，並以此循環辦理，第二年開始

積極推動社區少年參與在新北市兒少代表行列中，亦帶領少年自費前往海外服務學習，啟發少年將眼界從內向外——從自己的需要看向他人的需要；從受服務到服務他人；將視界打開看見全世界。

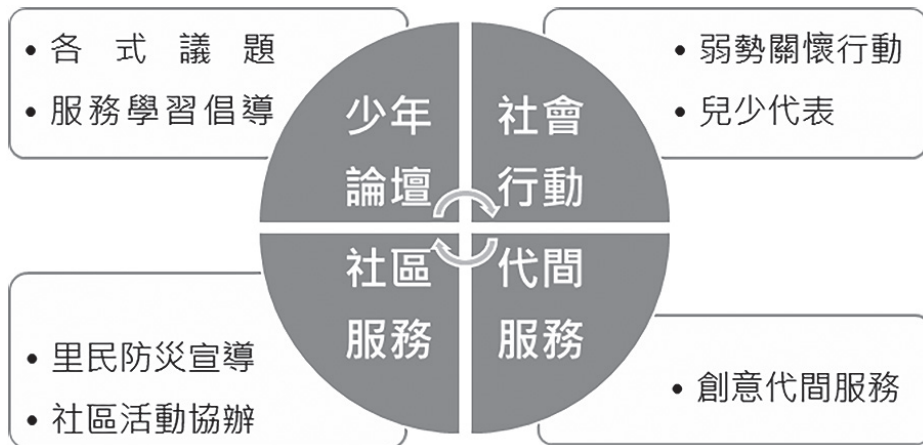


圖 2 方案主軸

(一) 代間服務

代間服務操作模式為社工帶領少年，少年們討論後以具創意方式和長者進行互動，例如：記憶光譜，由少年規劃訪談內容並進行訪問及拍攝後完成寫作；獨老圍爐則是社工帶領少年至獨居長者家中，少年們分工進行：一組負責場地預備和陪長者聊天、一組負責年菜製作，最後一起圍爐共餐；歲末老少同樂會則是少年和長輩一起進行樂器演奏；106年初更找來三位單親少女，扮演總舖師角色，由少女制訂菜單，並料理年菜邀請獨老至中心辦桌圍爐！

站在「平權」角度，代間活動不只是青少年在服務，更多時候是透過體驗幫助青少年學習「態度」，所以我們將服務學

習進一步稱之為「體驗學習」，青少年透過體驗而學習，亦在學習過程用心體驗。如今培力園青少年面對長者的心態及想法明顯轉變，他們熱愛與長輩互動，並能自在與之談天、設計出陪伴的互動方式。此方案之目標如下：

1. 少年清楚知道服務行動是「利他」
2. 公民參與 / 回饋社區：使少年進入社區
3. 友善社區：使社區接納少年
4. 連結代間關係促進社會祥和
5. 使長者感受到溫暖

(二) 青少年論壇

傳統方式的演講宣導難以對學生引起興趣，有鑑於此，培力園辦理講座與活動

時，特別以青少年角度思考，如何跳脫傳統方式，以創意結合宣導，期能達到對青少年有助益的實質效果。「世界咖啡館」型態不僅達到價值觀激盪、理念交流、也能成功傳遞宣導主題並引起討論，且是在輕鬆愉快之氛圍中操作，十分適合青少年。

《第五項修練》作者 Peter M. Senge 在《世界咖啡館》推薦序中說到「咖啡館對話是我所見過最能幫助我們體驗集體創造力的一種方法。」確實，在我們辦理青少年論壇之經驗中，咖啡館模式不僅營造出暢所欲言之氣氛，過程中每個參與者都必須提出想法、學習傾聽、整合討論。青少年的思想在過程中激盪與被激盪，最棒的是，他們可以從中找出答案或方向，而非如傳統校園宣導似的單向接收資訊。模式亦可隨討論議題彈性微調，曾辦過如：拒菸酒檳榔、收 / 出養、網路交友、至校園社團辦理服務學習等議題，皆能有效達到活動目地——思辨力養成。再者，雖操作模式相同但由於參與對象、討論議題、與談人（議題過來人）之不同而有不同效果。

柒、結論：培力之挑戰

在服務設計過程中我們將五大培力方向（社會力、思辨力、創新力、行動力、服務力）按活動內容串連至三大服務主軸（青少年、親子、社區 / 社會服務）中。舉例來說，青少年多次參與培力園獨老服務，在服務技巧及行動力上顯著提升之後，社工會開始挑戰少年主動規劃下一次服務內容，啟發創意力，過程中少年們需要理解獨老服務的精神與意義才能夠設計

出貼近長者的活動，這是一連串討論與思辨的過程。陪伴、引導、鼓勵、再陪伴、再引導、再鼓勵，浸潤在這樣系統中的少年，當他們看見社會中的需要時，他們會去思考，甚至主動來找社工討論「我可以做什麼？」，不久前兩位九年級少年在路上水溝發現一隻烏龜，他們自發性將牠帶回機構，並安頓餵食、製作尋找飼主告示張貼於鄰近街道。看似微小的行動卻是社會力實質的展現（動物保護行動）。

G. Stanley Hall（1905）認為青少年期為「風暴期」（storm and stress）或狂飆期，此時期青少年內心充滿不安與衝突，導致生活與行為出現狂暴與衝突（turbulence and conflict）、風暴與壓力（storm and stress），但此時期也是再生期（new birth）（黃德祥，1994）。在與青少年共同成長的這些年我們似乎真實地看見這些風暴，但危機亦是轉機，風暴無法掩蓋每個少年與生俱來的優勢、不同特質、尤其是本性中的善良清潔。培力園重視每個少年之自我價值，並視其為獨立之個體且相信其所具有之潛能與發展性。這也是社工在與少年協力的過程中能以相互尊重的原因，沒有階級、沒有權威，只有權力共享，以少年為主體。我們最喜歡的一刻是，當某些單位頒發感謝給培力園時，代表領獎的一定是青少年，因為有他們才有培力園，謝謝少年願意與我們同行。

回到青少年創新培力面向，培力園服務初期，所有活動都是勉強人來參加，逐漸做出口碑後，現在雖稱不上秒殺，但也可說是「天殺」盛況（幾天內額滿），逐步檢視培力進程，從「勉強少年參加」到

「少年自主參與規劃」，而青少年自主性參與在培力的最高層次是「社會實踐」，目前離這目標尚有一大段距離，我們期待透過一次又一次論壇活動為少年累積批判思考經驗（思辨力），也規劃各式議題堆疊出思考深度，讓少年逐漸走出桌椅上的

知識進而以行動對社區/校園，甚至所處之社會，進行倡議。故此，回顧過往服務經驗，整理出之服務進程（圖3），亦代表著培力園在方案規劃中因著服務對象之樣貌而延伸出的階段性發展目標：



圖3 培力服務進程

未來最大的挑戰亦是「培力」，既然培力是一個持續不斷的過程，但我們服務之青少年是廣泛且流動的（非固定個案），在短中期培力之後，如何延續？乃是我們不斷努力的方向；如何在既有模式上不斷創新並落實培力之效，從培力初階之能力養成，至少年公民參與，最終具獨立批判思考之能，實為不易，一般少年在缺乏刺

激及無心理迫切需求下，如何挑戰他們敢於逐夢、勇於冒險，轉變認知起而行動？都是未來服務規劃中所需思考的。我們一再強調培力是一段歷程，其成效也需經過時間醞釀，是否真實內化並帶出長遠效果亦仍待時間證明。

（本文作者為新北市少年培力園主任）

關鍵詞：培力、創新培力、青少年社會工作

📖 參考文獻

- 王芯婷(2012)，《桌上遊戲運用於兒童培力團體之初探》，社區發展季刊，104，頁94-106。
- 石志偉(2006)，《充權觀點在青少年服務中之實踐—以臺北市為例》。國立臺灣大學社會工作研究所碩士論文。
- 李聲吼(2010)，《高雄市社區培力與永續發展之探討》，城市發展，10，頁24-33。

- 張麗春、李怡娟 (2014), 《賦權概念分析》, 護理雜誌, 51, 頁 84-90。
- 陳秋山譯 (2010), 《培力、參與、社會工作》, Robert Adams 著, 臺北, 心理出版社。
- 曾華源、高迪理 / 編譯 (2007), 《社會工作概論: 成為一位改變者》, Elizabeth A. Segal, Karen E. Gerdes, Sue Steiner 著, 臺北, 洪葉文化。
- 黃琢嵩、鄭麗珍 / 主編 (2016), 《發展性社會工作: 理念與實務的激盪》, 臺北: 松慧有限公司。
- 黃德祥 (1994), 青少年發展與輔導, 臺北: 五南。
- 黃春枝 (1979), 《社會變遷與親子關係適應》。張老師月刊, 5 (4), 頁 34-40。
- 鄭麗珍 (2014), 〈增強權能與倡導觀點〉, 宋麗玉 (編)、曾華源、施教裕、鄭麗珍, 《社會工作理論—處遇模式與案例分析》, 頁 427-458。臺北, 洪葉文化。
- Emery, R. E., Fincham, F. D., & Cummings E. M. (1992). Parenting in context: Systemic thinking about parental conflict and its influence on children. *Journal of Consulting and clinical Psychology*, 60, 909-912.
- <http://163.15.185.7/sfcheng/share%5Cfile%5C參考之論文.pdf>