

從受助者到助人者——自立 青年導師培力經驗反思

洪冠聰、趙婉婷、丁子芸

壹、前言

社團法人中華育幼機構兒童關懷協會（Chinese Children's Home & Shelter Association，以下簡稱CCSA）自2002年起投入安置機構兒少之生活照顧與制度倡議，長期關注少年離院後的轉銜挑戰。多年來，CCSA承接多縣市（基隆市、臺北市、新北市、桃園市、臺中市、高雄市、花蓮縣）之「提升少年自立生活適應協助服務量能計畫」，旨在協助安置離院後少年順利立足社區，實現穩定自主的生活。

在長期服務觀察中，CCSA陪伴自立青年逐步走向成年，深刻感受到他們在成長過程承受的多重壓力。多數自立青年開始接受服務時仍處於尋求認同、自我探索階段，對未來想像尚不明確；隨著年齡增長，在獨立生活的負擔下，他們也開始思考未來生活方向。這段歷程符合Arnett（2007）提出的「成年初顯期（Emerging

Adulthood）」：介於18至25歲之間、介於青少年與成人之間的發展階段。

然而，自立青年在成年初顯期的發展任務多受到現實生存條件限制。他們往往尚未準備好就得離院，面對租金壓力、就學就業安排、社會互動、生涯發展等挑戰。缺乏穩定的家庭支持與情感依附，使他們在探索興趣、建立自我認同、規劃未來方向上更顯孤立受限。研究亦指出，自立青年在此階段常伴隨高壓、情緒困擾與不確定感，影響身心健康與社會適應，未來發展也易受侷限（胡中宜、彭淑華，2013；涂芯瑜，2024）。

CCSA多年服務中逐漸看見：自立青年的需求不僅是「自立能力培育」，還包括「身分認同整合」與「支持系統建構」。因此，CCSA自2014年起發展自立青年導師（Mentor）方案，原先以「讓自立青年分享經驗、陪伴安置兒少」為初衷，期望透過過來人的生命故事協助尚未

離院少年理解自立生活的現實與準備方向。

然而，在方案執行與演進過程中，CCSA看見自立青年導師的角色與需求遠不止於「分享者」。許多自立青年在參與過程中逐漸從整理生命故事找到自我認同，從服務行動看見自身能力，並重新理解個人經驗的價值。自立青年導師之間形成的互助網絡，也成為重要的支持性社會資本，讓他們在這模糊且不穩定的成年初顯期，有機會從「受助者」轉變為「助人者」，並在實踐中擴展自我可能性。

貳、名詞定義

一、自立青年

根據「提升少年自立生活適應協助服務量能計畫」（以下稱自立少年服務方案）之服務對象——年滿15歲以上結束家外安置後，無家可返或家庭功能不彰致無法返家，需協助提供自立宿舍及自立生活適應協助服務者，謂之「自立少年」（衛生福利部，2025）。

CCSA於多縣市執行自立少年服務方案，實務發現多數自立少年自18歲起即面臨身分轉換——退出安置體系，進入成年初顯期。此階段其需同時因應租屋、學業、就業、心理健康與人際關係等壓力，生活步調稍穩後，方有餘裕規劃未來與發展生涯。

因此，本文所稱「自立青年」為已離開安置、處於成年初顯期、正在適應社區生活之自立（青）少年。他們不再完全依賴他人，然亦未具備穩定成人特質，正歷經探索與自我建構的過渡階段。

二、自立青年導師Mentor

本文所稱「自立青年導師Mentor」（以下稱Mentor）係指CCSA邀請具自立經驗之青年，參與「自立青年導師方案」，以自身生命故事與生活經驗，向安置兒少與自立後輩分享獨立生活的準備、挑戰與應對方式。

Mentor不同於一般志工或服務者，其以「過來人」身分扮演多重角色，既是經驗分享者，亦為陪伴者與示範者。更重要的是，他們從受助者轉化為助人者，透過反思與行動重建自我價值，積極參與公共倡議、社會服務與社區行動，成為推動自立教育的重要實踐者。

參、文獻探討

一、成年初顯期理論（Emerging Adulthood）與自立青年之處境

Arnett（2007）提出的「成年初顯期」（18至25歲）為介於青少年與成年之間的過渡階段，具有五項核心特質：認同探索（identity exploration）、生活不穩定（instability）、聚焦自

我 (self-focused)、角色模糊 (in-between feeling)、對未來抱持可能性 (possibilities)。

一般青年在此階段多置身於家庭支持網絡中，在就學、就業與人際嘗試上保有一定的容錯空間，即使面臨挫折，仍能獲得情感、經濟或居住上的緩衝，較能逐步形成生活方向及模式。相對而言，自立青年在成年初顯期所面臨的處境更為嚴峻。自立青年在離院後即需獨自承擔生計、租屋與生活決策，缺乏穩定支持關係，使錯誤成本顯著提高；一次工作中斷或居住不穩，便可能迅速引發連鎖風險（涂芯瑜，2024）。臺灣研究顯示，自立青年多面臨低學歷、高失業、無家可歸風險、情感支持不足等處境（胡中宜、彭淑華，2013）。國外研究亦指出，自立青年常感到孤立、欠缺可依靠的成人關係，且在教育、職涯與心理健康上皆呈現較高脆弱性（Sulimani-Aidan, 2017）。這些因素使其在成年初顯期呈現「加速成人化」（accelerated adulthood），即自立青年被迫在缺乏緩衝的情況下，提早承擔成人責任（Mann-Feder & Goyette, 2019）。

然而，自立青年亦在此展現韌性。莊翔宇（2012）與胡中宜（2014）指出，他們長期在不確定中求生，使其具備較高的環境適應力與解決問題能力，然而這種韌性往往源於「必須自立」的結構壓力，而非穩定支持系統所培養的成熟。

二、自立青年支持政策與介入模式：國際經驗

世界多國提供超過18歲續留照顧或延伸支持服務（OECD, 2022），延長照顧（extended care）在現有離院後自立青年支持政策中具有相對扎實的實證基礎，在自立青年成年轉銜期的住所穩定、風險預防等面向上展現較一致的正向效果（Taylor et al., 2024）。

以美國「LifeSet」為例，其以高密度個案管理結合心理支持、生活規劃與社區資源連結，評估結果顯示，該計畫在就業情形、經濟收入、租屋穩定性，以及健康與安全等面向產生正向效果（Courtney et al., 2019）。

依據英國Department of Health（2001）提出的Children (Leaving Care) Act 2000，每位離院（care leaver）或準備離院的自立青年皆須安排一名個別顧問（Personal Adviser, PA）與離院路徑計畫（Pathway Plan），提供至少到21歲（學生可至25歲）之持續性支持。實證資料顯示，PA能與自立青年建立穩定、信任的關係，有助於心理穩定與社會融入（Department for Education, 2018）。

三、同儕導師（Peer Mentoring）之理論與實證

同儕導師（Peer Mentoring）指由具相似生命經驗或年齡接近之青年擔任導

師，提供陪伴、榜樣與情緒支持。其理論基礎主要包含：

- (一) 社會資本 (social capital)：同儕之間可形成互信、資源交換與支持網絡 (Osterling & Hines, 2006)。
- (二) 生命敘說 (Narrative Identity)：透過講述生命故事，導師能重塑自我認同、重新理解創傷與困境。
- (三) 賦權 (Empowerment)：導師角色提升自我效能感、參與感與價值感。

Poon等人 (2021) 之統合分析發現：師友或導師關係介入對寄養及離院青年有小至中度正向效果，對比社區志工導師，同儕導師帶來成效更佳，顯示同儕認同與經驗貼近的重要性。導師參與亦能強化其自我效能、人際技巧與社會參與動機 (Thompson et al., 2016)。整體而言，同儕導師介入不僅是資訊交流互通，更是透過「關係」支持弱勢青年完成發展任務的重要機制。

肆、研究方法

本研究採取質性取向之實務反思研究，以長期方案實務為研究場域，回顧並分析CCSA自2014年至2024年推動「自立青年導師 (Mentor) 方案」之發展歷程與

實務經驗。研究目的在於透過系統性整理與反思，釐清Mentor方案在自立青年成年初顯期中的角色功能、培力歷程與實務意涵，與相關理論進行對話。

一、研究資料來源

本文分析資料主要來自CCSA於方案推動過程中所累積之第一線實務資料，包含以下三類：

- (一) 歷年方案文件與成果資料：包括2014至2024年Mentor方案之年度計畫書、結案報告、成果紀錄與內部簡報文件，內容涵蓋方案目標、執行方式、階段調整與執行反思。
- (二) 社工實務觀察與反思紀錄：由參與Mentor方案之社工於服務歷程中撰寫之觀察筆記、團體帶領紀錄、活動回顧與督導討論摘要，作為理解Mentor角色轉變、參與狀態與情緒反應的重要素材。
- (三) Mentor培力與回顧歷程之團體資料：包含Mentor培力課程、回顧團體、跨區交流及方案檢討會議中所形成的焦點討論紀錄與整理摘要，反映Mentor對角色、經驗與方案意義的主觀詮釋。

上述資料皆屬於既有服務與方案運

作中產生之文件，並非為研究目的額外蒐集。

二、資料分析方法

本研究採用「主題分析法」進行資料整理與分析。分析流程包含以下步驟：研究者反覆閱讀所有資料文本，熟悉整體內容與脈絡；初步標記與Mentor角色轉變、能力培力、創傷經驗、社會參與等相關之重複概念與事件；將相似概念加以歸納，形成初步主題；透過不斷比較不同年度、不同情境下之資料，修正並確認核心主題；最終形成本文所呈現之主要分析面向，包括自我效能提升、生命經驗重新詮釋、社會連結擴展與角色轉化等。

分析過程中，研究者持續於實務經驗與理論觀點之間來回對照，以避免僅停留於敘事描述，並強化研究反思的理論深度。

伍、自立青年導師 (Mentor) 方案緣起與轉變

CCSA自2013年起觀察到，自立青年逐漸展現以「過來人」身分回饋安置兒少與自立後輩的動機。早期Mentor參與方式，多安排在CCSA所舉辦之課程，分享方向聚焦租屋、就業、就學與理財等經驗，協助安置與自立少年建立未來生活輪廓，提供具體可參照範例，也回應安置現

場對真實離院準備的需求。

歷經多次試行，CCSA整合自立青年與安置機構回饋後，於2014年正式制度化此服務，命名為「自立青年導師 (Mentor)」方案，巡迴全臺安置機構分享。截至2024年，方案已累積9年經驗，持續調整細節與架構。以下將運作歷程分為四階段，呈現方案演進與反思。

一、啓程：自立青年導師巡迴講座 (2014年)

CCSA於年初主動向安置機構發函，邀約排定講座時程，同時社工帶領Mentor整理成長或自立歷程，製成簡報並練習敘述，協助其在有限時間內清晰呈現生命故事。每場講座由兩位Mentor搭檔，以生命敘說為核心，分享生活挑戰、資源運用與目標追尋歷程。共同背景使安置兒少更易代入，亦及早意識自立生活挑戰。講座後，社工與Mentor共同檢視回饋單，回顧歷程並調整表達與互動方式以提升品質。Mentor在助人過程中獲得肯定，也精進敘說與團體領導能力。

2015至2016年，為強化培力架構，CCSA暫緩巡迴講座行程並將規模縮小，專注內部經驗累積與推廣Mentor精神，同時邀請更多自立青年參與。

二、進化：強調生命敘說與自我探索 (2017至2019年)

隨著經驗成熟與回饋累積，社工與Mentor意識到經驗分享需深入探索生命歷程。遂自2017年起，CCSA開設Mentor培力基礎課程，聚焦生命故事整理，口語表達與自我敘說，邀請專業講師協助青年整理生命歷程、強化表達技巧，並加入簡報設計與演練，又因應數位發展，增設影片製作課程。社工同時推動Mentor團體，建立Mentor間凝聚力與支持網絡，亦藉由年度回顧強化團隊認同與參與感。

三、拓展：多元服務模式雛形(2020至2021年)

「巡迴分享」逐漸成為CCSA固定的年度服務方案。在執行過程中，社工聽見Mentor的多元需求，其中最具代表性的聲音是：「我想服務，但不適合上臺。」這項回饋促使CCSA思考是否能提供更彈性的參與方式。經過討論與需求釐清，CCSA開始在原有架構中另闢路徑，由社工帶領Mentor討論社會議題，共同規劃並執行行動任務；初期以活動紀錄、破冰設計等形式，讓自立青年從基礎門檻之任務中逐步建立助人視角與信心。

同時，CCSA與臺北區扶輪社合辦專業演講營隊，邀請主持人、設計師等業界講師協助Mentor培養說故事邏輯、語境掌握與創意思維，進一步提升其表達品質。

2021年適逢臺灣因新冠肺炎進入防疫三級警戒，Mentor無法進入機構服務，社工遂與其嘗試轉向線上分享與影片製作。對Mentor而言，面對鏡頭說話是嶄新挑戰：在未能直接觀察表情與回饋的情況下需努力完成分享，然對於現場面對面分享感到焦慮的部分Mentor而言，在鏡頭前反而能更自在地表達；另以影片創作作為社會參與的方式，例如：錄製為醫護人員打氣的影片並上傳至網路社群，錄製自立故事Podcast對外推廣自立教育及議題，展現其在逆境中的回饋能量。影片錄製及剪輯過程也Mentor們有機會反覆檢視與修飾自己的生命故事，擁有了更多對自我揭露內容的控制權與安全感。此一時期的數位轉型，不僅是因應疫情的權宜之計，更成為Mentor建立多元敘事路徑的重要契機。

四、突破：穩固架構以支持更多可能性 (2022至2024年)

新冠肺炎疫情的衝擊讓CCSA重新看見Mentor的彈性與潛力，推動了方案走向制度化與多元化。CCSA社工將Mentor行動分為「服務(Serve)」與「展現(Show)」兩類：前者著重實際助人行動，後者則透過公開分享呈現自立青年的能力與特質。每年社工與Mentor共同討論年度方向、任務與培訓，使其在清晰架構下持續成長。

隨著參與年資提升，Mentor團隊內自

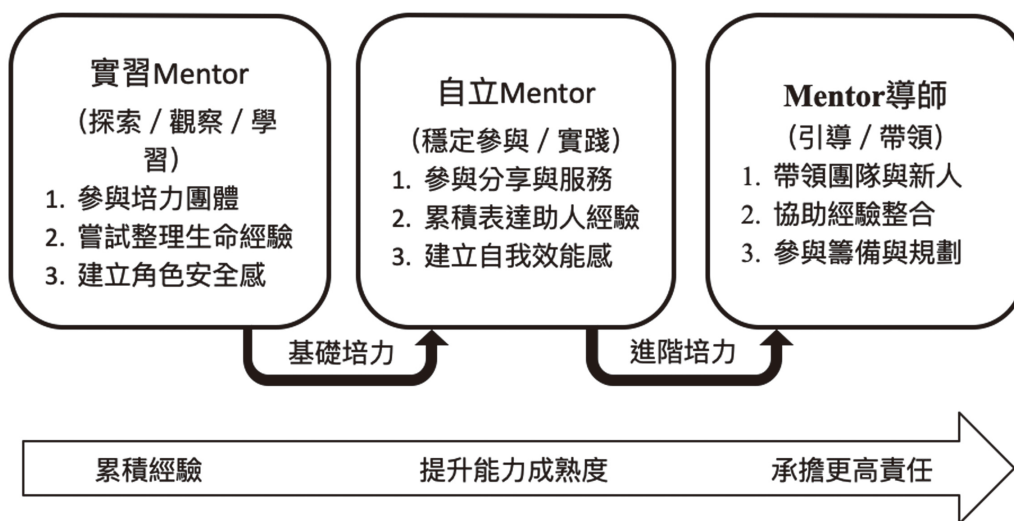


圖 1 CCSA 自立青年導師 (Mentor) 發展流程

資料來源：筆者自行彙整。

然形成三種角色層次 (圖1)。

(一) Mentor導師：年資兩年以上，能引導他人與促進團隊運作；(二) 自立Mentor：穩定參與服務的主要成員；(三) 實習Mentor：具助人意願，尚在觀察與學習階段。

為凝聚團隊與強化責任感，每年展開巡迴分享前舉辦誓師大會，服務行程結束後則運作回顧團體，協助自立青年整合經驗。另CCSA服務遍及六縣市，兩場活動得以作為跨區交流平臺，成為Mentor重要的支持網絡與獨特團隊文化。

多年實務歷練讓Mentor更成熟地參與外部倡議，包含受邀於記者會、Podcast、市集等場域分享生命故事，讓

社會更直接地理解自立挑戰或議題，提升對相關政策與服務的關注；Mentor已然成為自立教育與倡議中不可或缺的角色。

此外，Mentor的社會服務模式愈見成熟，每年規劃多元志願服務內容，如：無家者服務、關懷長者與流浪動物等，盡一己之力回饋社區，持續社會參與。

在與扶輪社合作歷程亦見其成長：從營隊學員、課程共創者，進而組成衛星扶輪社並至多個扶輪社分享，象徵Mentor從受助者邁向助人者與倡議者，是本方案發展的重要轉折與里程碑。

上述發展回應了方案初衷：支持自立青年累積能力、擴大影響力。從參與者到規劃者，從分享者到倡議者，Mentor展現

出的能量實踐了「自立青年有能力促成改變」的理念，也是CCSA第一線工作者最感欣慰的成果之一。

陸、自立青年導師 (Mentor) 方案的效益

承前所述，Mentor方案的推行產生了許多正向影響，以下從四個層面說明。

一、Mentor自我效能感 (Self-Efficacy) 提升

一個人對自身能力是否能完成特定任務的信念，即為自我效能感 (Bandura, 1997)。

Mentor在參與方案過程中，經常需要挑戰原本不熟悉的任務，如：克服上臺分享焦慮、第一次主持活動、或在社會服務中獨立擔任工作角色等。實務觀察顯示，Mentor於初期常出現緊張、遲疑或自我懷疑的情形，然隨著培訓與實際參與次數增加，多能逐漸完成任務並累積成功經驗，也在自我探索、人際溝通與服務反思中，逐步累積解決困難與合作協調的能力，這些經驗也能回流至其日常生活，例如：在學校及職場更願意主動溝通，勇敢承擔責任等，使其在自立過程中更有信心，並具備更強的權能感面對獨立生活的挑戰。

二、生命經驗的重新詮釋與韌性提升

在Mentor方案的運作過程中，Mentor常需敘說自身生命歷程，社工原本擔心過度揭露會引發創傷反應，因而在陪伴過程中會頻繁確認其心理狀態。然而，實務觀察顯示，透過培訓與專業講師的引導，Mentor反而能以新的視角整理與重新理解自己的過去，使生命故事不再只是創傷經驗，反而逐漸成為驅動前行的力量。

當講座現場的安置兒少或工作人員對其生命故事產生共鳴並給予正向回饋時，Mentor也更能覺察到自己「突破逆境」的能力，強化韌性與挫折容忍度，情緒反應亦趨於穩定，並將逆境經驗轉化為助人行動的力量。Mentor車車曾在分享後說道：「原本我覺得以前經歷難以開口，但當我分享後聽到很多回饋，才知道我的過往可以帶給他們勇氣，我也因此更能理解、陪伴他們再走一段路。」

三、增進人際技巧與社會連結

Mentor在參與本方案的過程中，需不斷接受提問、表達想法、主持活動及與團隊協作，促進其人際溝通與社交技巧的發展。許多Mentor分享到，過往較習慣由社工主導活動，如今則需自己面對觀眾、處理問題並引導對話，進而在個人生活與就業情境中更自在地與人互動。

此外，Mentor在服務過程中建立的同儕團體，也成為重要的社會支持來源。自

立青年之間能互相理解面臨的困境，提供建議或分享資源，形成充滿情感與實際支持的互助網絡。

在與企業、社福團體或扶輪社等合作過程中，Mentor接觸到更多元的社會角色，逐步學習如何尋求協助與運用社會資源，緩解獨自面對問題的壓力，強化其社會連結。

四、從被服務到服務他人的角色轉換

自立青年Mentor方案讓青年得以跳脫「受助者」的角色框架，透過實際服務累積助人經驗，並在行動中培養社會關懷的視角。

當Mentor透過記者會、Podcast、市集或講座向外界倡議時，他們以生命經驗作為最直接的媒介，使自立議題更能貼近大眾視野，進而促使社會更能理解自立少年的結構性處境。這類以「自立青年為主體」的公共參與方式，對推動政策討論與社會關注有重要影響。

更重要的是，當Mentor發現自己的行動能影響他人，「被看見及肯定」的經驗會進一步強化其持續參與社回服務的動機。自我認同感、社會連結、助人行動形成一個相互回饋的循環，使Mentor能持續將能力投入服務，並回饋社會與自立少年群體。

此一善的循環，即是Mentor方案最具代表性、也最珍貴的效益之一。

柒、自立青年導師 (Mentor) 方案執行挑戰與限制

Mentor實務執行層面仍面臨多重挑戰，本段落歸納出四項核心限制說明。

一、自立青年族群的高度差異性

Mentor成員本身即具高度多元性，如年齡、參與年資、生活狀態、能力強項、心理成熟度與個人偏好等，這些差異在團隊互動時有時能形成優勢互補，有時也增加了執行難度，方案難以完全滿足所有人的期望。例如：有些Mentor期望關懷更多剛踏入自立生活的少年，但受限於工作型態、生活節奏或價值觀不一致，往往難以長期維持投入。

此外，Mentor自身也處於成年初顯期的劇烈變動階段，可能因住所搬遷、就業轉換、親密關係改變、學業壓力或身心狀態不穩定等因素，使其參與程度出現波動。有些Mentor縱使生活困難，仍迫切希望繼續服務，但社工在安排角色時需同時顧及Mentor的自我照顧與服務品質，經常陷入兩難。如何在承接Mentor熱忱與維持專業服務間取得平衡，是方案持續存在的挑戰之一。

二、創傷經驗觸發風險

Mentor主要以自身生命歷程作為分享素材，然多數Mentor具家外安置背景，曾

歷家庭暴力、疏忽或複雜性創傷。即使在前期培力中已協助釐清分享界線並進行情境演練，實際進入分享場域時，仍可能因環境刺激、觀眾回饋或自我期待而引發非預期的情緒反應。實務中偶見Mentor臨場退縮，或於分享後出現情緒低落與焦慮不安，顯示創傷反應並非線性歷程，亦可能於特定脈絡中再度被觸發。

因此，Mentor方案在設計與執行上，需以創傷知情原則為核心，優先確保安全性、選擇權、合作、信任與賦權，避免在助人歷程中造成二次傷害（SAMHSA, 2014）。透過將創傷知情原則具體落實於培力、執行與回顧三個層面，降低其在助人歷程中再次受創的風險。

前期培力與排練階段，社工即與Mentor討論分享界線與可揭露範圍，強調Mentor有權決定「不說什麼」；在實際分享現場，亦保留彈性中止或調整段落的空間，若Mentor出現明顯情緒波動，社工可即時介入協助轉換流程。此外，分享活動後，社工安排回顧與支持機制，透過個別關懷或團體回顧，協助Mentor整理情緒反應、辨識觸發點，並重新確認其參與動機與身心狀態。

整個歷程不以「完成任務」為優先，而是以Mentor的心理安全與主體性為核心。

三、執行資源與人力限制

Mentor方案的運作高度依賴社工人力的投入。CCSA雖指定專責社工統籌方案，但受限活動場次多、跨區協調複雜、每場分享需反覆排練與個別討論等，僅靠單一社工難以完成整體流程，往往需要動員各區域的自立服務社工共同協辦。CCSA的自立服務據點遍及六個縣市，為維持在地連結與關係安全感，通常係由Mentor最熟悉的原服務社工陪同執行任務，這更加重了人力需求。

社工除了原有的自立服務、方案活動外，需另協助Mentor整理生命故事、彩排講稿、主持團體、討論服務方案、出席跨區行動等。如若希望同時兼顧服務品質、陪伴深度與專業性，社工人力有限的結構問題不容忽視。

四、外部支持系統仍顯不足

自立青年普遍面臨情感支持薄弱、家庭關係斷裂、缺乏穩定成人資源與教育就業資源薄弱等困境（胡中宜、彭淑華，2013）。當福利系統隨年齡中止，自立青年往往在進入成年期後失去原有的支持，使整體支持網絡出現斷層。在此情形下，Mentor方案成為少數能提供穩定關係與持續陪伴的資源之一，有部分自立青年甚至將CCSA視為主要的情感依附對象。

因此，自立青年參與Mentor方案主要目的為回饋社會，也同時期盼藉由持續參

與來滿足情感與人際需求，卻也因正在面對自立生活議題，難以全心投入志願服務。此外，Mentor方案的陪伴強度受人力、量能與經費限制，並非長期高強度的支持服務。當外部支持（如：社福體系、企業就業機會、心理健康資源等）尚未完善銜接時，CCSA難以憑一己之力承接所有Mentor需求。

綜觀而言，整體社會支持系統的不足，導致民間方案往往承受過高的期待而難以完全應對，也說明了政府與社會在自立青年支持上仍有努力空間。

捌、討論：Mentor服務在成年初顯期的重要性

承接前述Mentor方案之執行歷程、效益及挑戰，以下將從成年初顯期的發展觀點，討論該方案在自立青年轉銜歷程中的理論意涵與實務價值。

一、自立青年進入成年初顯期的特殊性

研究指出，相較具有家庭支持的青年，自立青年在探索興趣、摸索生涯或進行嘗試錯誤時，明顯缺乏緩衝空間；經濟負擔、工讀需求與身心狀態不穩定，使自立青年往往難以全然投入學校生活，甚至被迫中斷學業，削弱人際網絡與向上發展的機會（涂芯瑜，2024）。在缺乏穩定成人支持的情況下，青年也較容易在轉銜過

程中反覆受挫。

同時，自立青年在成年初顯期也展現高度韌性。有研究指出，自立青年因長期面對生活不確定性，反而練就較強的壓力耐受度、環境適應力與決策慎思能力（莊翔宇，2012；胡中宜，2014）。但這份「成熟」並非來自充足資源，而多源於「必須」獨自應對的現實。李有勝（2024）指出，自立青年在與他人互動中經常因家庭背景差異感到落差、相對剝奪感與孤獨感，進而影響其建立長期支持關係的能力。此反映成年初顯期的挑戰，對自立青年而言具有特殊複雜性。

二、Mentor作為支持系統的補充角色

在前述脈絡下，自立青年Mentor方案建構一種具同儕屬性與榜樣功能的支持系統。參與者皆曾歷經安置與自立階段，使彼此間更容易建立信任並產生共鳴。Mentor在不需額外解釋自身背景的前提下，彼此較能自在地表達困難、討論生涯方向，也降低與他人比較所帶來的失落感。

從理論觀點而言，Mentor形成的社群可視為一種正向社會資本。Osterling與Hines（2006）指出，具共同生命經驗的青年社群能促進資源交換、資訊分享與互助支持。CCSA的實務亦反映此點：曾有自立青年在遭遇職場剝削時，透過Mentor社群獲得陪伴與協助，成功化解危機。

CCSA的實務經驗亦顯示，自立青年在面臨就業或生活困境時，透過Mentor網絡取得陪伴與實際協助，補足其在成年初顯期中最匱乏的「可依靠關係」。

對安置兒少或剛自立的後輩而言，Mentor的角色不僅是「分享者」，也扮演「可參照的他者」。其生命經驗既真實又具有可近性，使對話更具說服力，亦能避免落入傳統說教模式，有助於降低制度轉銜所帶來的距離感與不信任感。透過與具相似生命經驗之Mentor建立連結，不僅能獲得實務建議與情緒支持，也能在相對安全的關係中重新理解挫折經驗，降低錯誤所帶來的孤立與風險。

三、Mentor方案促進身分轉化與社會參與

從發展觀點來看，Mentor方案亦回應成年初顯期的重要任務之一：角色與身分的轉化。Mentor參與歷程中，自立青年從被照顧者轉化為助人者，在行動中完成自我賦權。Mentor在準備與分享生命歷程中逐步建構自我敘事，從中賦予困境新意義；並在公共場合（如記者會、市集、Podcast）代表群體發聲，強化其社會參與意識與公共責任感。

此歷程亦回應Arnett（2007）所指出，成年初顯期從「自我聚焦」逐步邁向「對他人與社會負責」。本方案提供他們一個得以實踐角色轉換的平臺，使其不僅

成為服務的使用者，也成為服務的提供者與倡議者。對自立青年而言，角色轉換也正向影響自我效能感，是其生活適應與長期發展的重要基礎（謝佳綺，2015）。

整體而言，Mentor方案結合同儕支持、生命敘說與社會參與三者，成功補足離院青年在成年初顯期中最匱乏的情感依附、角色歷練與社會連結，具有發展性與政策意涵。

玖、結語

本文回顧CCSA自立青年導師（Mentor）方案的九年發展脈絡，對自立青年在成年初顯期的身分整合、關係支持與能力建構具有重要價值。相較於現行多聚焦於生活技能與實務輔導的自立服務，Mentor方案提供青年一個得以透過生命敘事、同儕支持與社會行動，逐步完成認同探索與角色成熟的發展場域。

在制度脈絡上，自立少年服務方案普遍受限於服務對象年紀、人力與資源配置，難以涵蓋成年初顯期全程，也難以提供自立青年最為欠缺、具生命貼近性的永續支持關係。Mentor方案以過來人視角、同儕力量、相似生命背景等元素補足此缺口，使自立青年在獨立生活階段能獲得更高的信任感、安全感與歸屬感，同時也強化Mentor本身的自我效能、人際連結與社會參與能力。其運作精神與文獻強調的

「延長照顧」、「永續關係」、「參與式設計」方向一致，顯示此方案具可擴展性與政策借鏡價值。

整體而言，Mentor方案凸顯自立青年並非只需自立技能提升，也需要在關係中被理解、在參與中被支持、在生命中被看見的經驗。自立青年在成年初顯期最核心的需求並非快速成長，而是擁有足夠的支持，能以逐步探索且穩定地走向獨立。未來若能在政策上強化同儕支持網絡、延長陪伴年限、提升支持密度並納入自立青年

共創機制，將更能協助自立青年在高度變動的成年初顯期，滿足生活穩定與社會連結的需求，順利過渡至成年角色。

（本文作者：洪冠聰為社團法人中華育幼機構兒童關懷協會社工專員；趙婉婷為社團法人中華育幼機構兒童關懷協會方案督導；丁子芸為社團法人中華育幼機構兒童關懷協會社工部主任）

關鍵詞：自立青年、自立青年導師、Mentor、成年初顯期

📖 參考文獻

- 李有勝（2024）。《自立青少年孤寂感對其生活歷程的影響》（碩士論文，國立政治大學）。臺灣博碩士論文知識加值系統。<https://hdl.handle.net/11296/dx2k8q>
- 胡中宜（2014）。〈離院青年自立生活之優勢經驗：社會工作者的觀點〉。《臺大社會工作學刊》，30，45-90。<https://doi.org/10.6171/ntuswr2014.30.02>
- 胡中宜、彭淑華（2013）。〈離開安置機構青年之自立生活現況與相關經驗初探〉。《臺灣社會工作學刊》，11，49+51-80。
- 涂芯瑜（2024）。《安置兒少自立生活之轉銜與軌跡——以生命歷程觀點探討》（碩士論文，東吳大學）。臺灣博碩士論文知識加值系統。<https://hdl.handle.net/11296/u7b9cn>
- 莊翔宇（2012）。《從優勢觀點探討離院青少年自立生活經驗之研究》（碩士論文，慈濟大學）。臺灣博碩士論文知識加值系統。<https://hdl.handle.net/11296/3n9ycy>
- 謝佳綺（2015）。《安置少年自立生活自我效能感之研究》（碩士論文，靜宜大學）。臺灣博碩士論文知識加值系統。<https://hdl.handle.net/11296/k6dzke>
- 衛生福利部（2025）。《提升少年自立生活適應協助服務量能計畫》。<https://www.sfaa.gov.tw/SFAA/Pages/Detail.aspx?nodeid=770&pid=3560>
- Arnett, J. J. (2007). Emerging adulthood: What is it, and what is it good for? *Child Development Perspectives*, 1(2), 68-73. <https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2007.00016.x>

- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W.H. Freeman.
- Courtney, M. E., Valentine, E. J., & Skemer, M. (2019). Experimental evaluation of transitional living services for system-involved youth: Implications for policy and practice. *Children and Youth Services Review, 96*, 396-408.
- Department for Education. (2018). *Guidance for local authorities about extending Personal adviser (PA) support to age 25*. Department for Education. <https://www.gov.uk/government/publications/extending-personal-adviser-support-to-age-25>
- Department of Health. (2001). *Children (leaving care) act 2000. Regulations and guidance*. Department of Health. <https://www.legislation.gov.uk/ukpga/2000/35/contents>
- Substance Abuse and Mental Health Services Administration. (2014). *SAMHSA's concept of trauma and guidance for a trauma-informed approach*. Rockville: Substance Abuse and Mental Health Services Administration. <https://www.nctsn.org/resources/samhsas-concept-of-trauma-and-guidance-for-a-trauma-informed-approach>
- Mann-Feder, V. R., & Goyette, M. (Eds.). (2019). *Leaving care and the transition to adulthood: International contributions to theory, research, and practice*. Oxford University Press.
- Organisation for Economic Co-operation and Development. (2022). *Assisting care leavers: Time for action*. <https://doi.org/10.1787/1939a9ec-en>
- Osterling, K. L., & Hines, A. M. (2006). Mentoring adolescent foster youth: Promoting resilience during developmental transitions. *Child & Family Social Work, 11*(3), 242-253.
- Poon, C. Y., Christensen, K. M., & Rhodes, J. E. (2021). A meta-analysis of the effects of mentoring on youth in foster care. *Journal of Youth and Adolescence, 50*(9), 1741-1756.
- Sulimani-Aidan, Y. (2017). Future expectations as a source of resilience among young people leaving care. *British Journal of Social Work, 47*(4), 1111-1127. <https://doi.org/10.1093/bjsw/bcw077>
- Taylor, B., Thompson, J., & Ryan, T. (2024). 'Moving on' for adults with a learning disability and their families: a constructivist grounded theory study. *Qualitative Health Research, 34*(11), 1053-1068.
- Thompson, A. E., Greeson, J. K., & Brunsink, A. M. (2016). Natural mentoring among older youth in and aging out of foster care: A systematic review. *Children and Youth Services Review, 61*, 40-50.