

## 第二章 文獻探討

### 第一節 自我決策及教學

#### 一、自我決策涵義

促進身心障礙者的自我決策能力從80年代晚期即受特殊教育界重視及研究，美國亦有專責單位(Department of Education's Office of Special Education Programs, OSEP) 進行自我決策的推行及研究(Wehmeyer & Field, 2007)。自我決策是轉銜規劃的重要關鍵，因此許多學者即強烈呼籲在學校課程中，加入生涯探索、生涯管理技能、自我維護、自我決策能力的培養，相關研究亦證實自我決策的訓練相當具有成效（引自林幸台, 2007）。有關自我決策的議題在學界的討論由來已久，相關定義的探討廣泛且各有不同，特殊教育領域中的自我決策樣貌，學者也提出各自的模式及觀點。茲將自我決策倡導學者闡釋之自我決策內容整理分述如下：

Wehmeyer(2006) 詮釋自我決策行為包含四種基本要素：(一)個體能獨立自主行動(autonomously)：個體能免於外在環境不當的干擾，並依據自己的喜好、興趣或能力獨立自主的行動；(二) 能自我規範(self-regulated)：個體能檢視外在環境，規畫採取行動並視實際情況修正計畫；(三)心理賦權(psychologically empowered)：心理賦權包含個別的效能、人格(內在控制)及知覺控制的動機向度。個體展現以下信念：具備改變外在環境的能力並執行達到預期之成效；(四)自我了解(self-realization)：個體充分了解並發展自身的優勢和限制。Wehmeyer 認為個體能否展現自我決策行為主要以上述四種基本要素為基準，並以這四種基本要素建構功能性自我決策模式如圖 2-1。

Wehmeyer 及 Field (2007) 認為自我決策行為的成分涵蓋：(一)做選擇技巧(Choice Making Skills)；(二)做決定技巧(Decision Making Skills)；(三)問題解決技巧(Problem-Solving Skills)；(四)目標的設定與達成技巧(Goal-Setting and Attainment Skills)；(五)自我規範/自我管理技巧(Self-Regulation/Self-Management Skills)；(六)自我倡導與領導技巧(Self-Advocacy and Leadership Skills)；(七)控制、效能及結果預期的正向知覺

(Positive Perceptions of control , Efficacy, and Outcome Expectations)；(八)自我覺察 (Self-Awareness)，以及(九)自我知識(Self-Knowledge)。

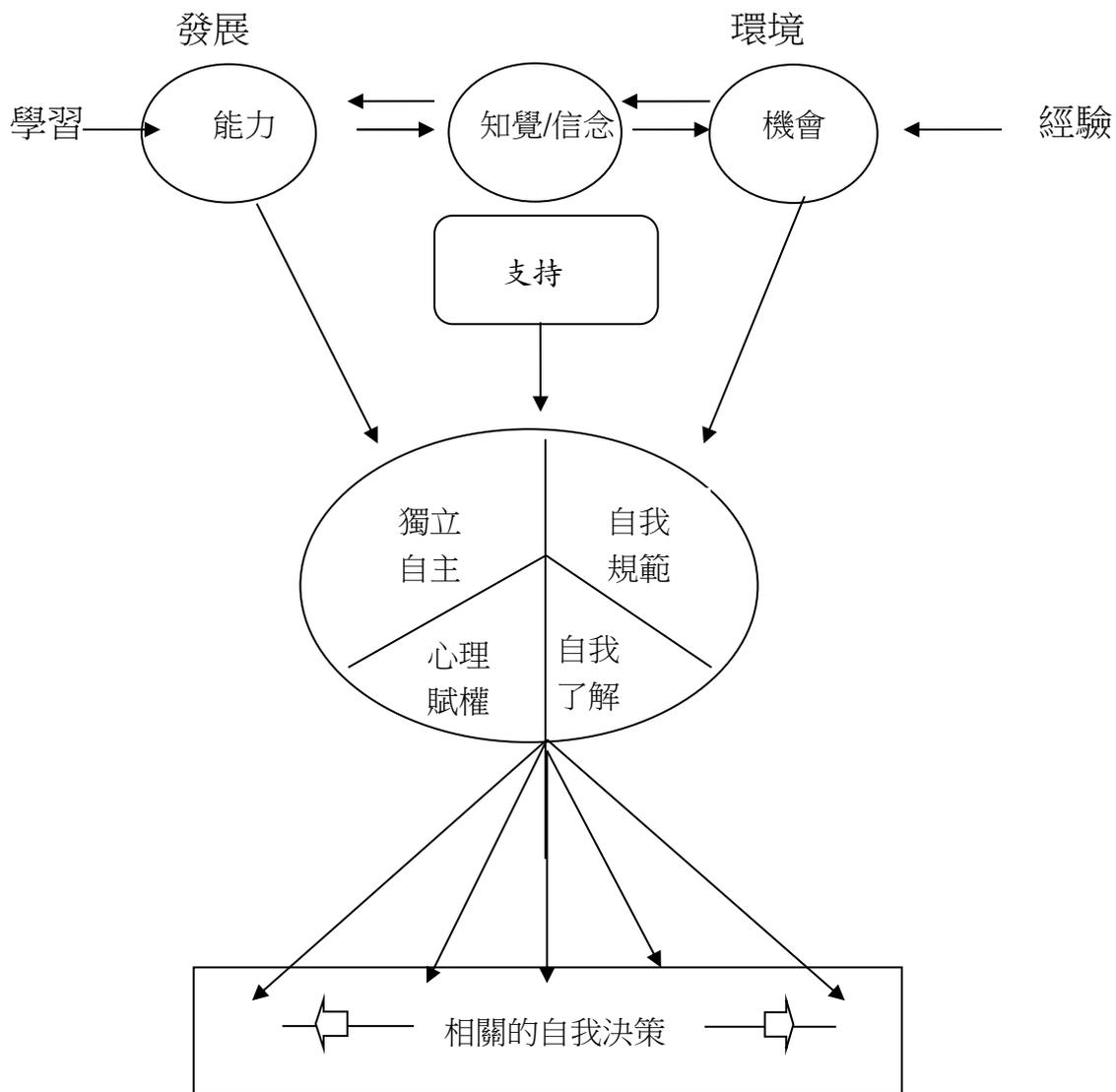


圖 2-1 Wehmeyer 的功能性自我決策模式  
 資料來源：Wehmeyer & Field(2007:4)

Field 及 Hoffman (1994) 認為自我決策的重點在於個人的信念、知識和技能，其中包含五個主要成分：了解自己、自身價值觀、計畫、行動以及成果的經驗和學習。個體藉由了解自己並達成目標的能力，強調目標導向與自我覺察及自我瞭解。Hoffman 及 Field (2006) 指出九項增進學生自我決策能力的九項環境要素如下：

- (一) 從課程、家庭支持方案及相關人員培訓中促進自我決策的知識、技能及態度。
- (二) 學生、家長及相關專業人員共同參與個別化教育計畫決策和計畫擬定。
- (三) 提供給學生、家庭、機構及相關人員選擇的機會。
- (四) 鼓勵學生、家庭、機構及相關人員承擔適當的風險。
- (五) 鼓勵支持性的關係發展。
- (六) 提供個別化需求的設備和支持。
- (七) 學生、家長及相關專業人員有機會表達自我意見並被外界了解。
- (八) 可預測行動結果。
- (九) 學校建構並貫徹自我決策模式。

另外 Hoffman 及 Field (2006) 建構五步驟的自我決策模式 (Five-Step Model of Self-Determination, 如圖 2-2)，強調自我決策的主要元素包括：個體對所處環境有所了解並試圖展現其自我決策，具備建立及維持正向關係能力及聚焦於自身所設定的目標。

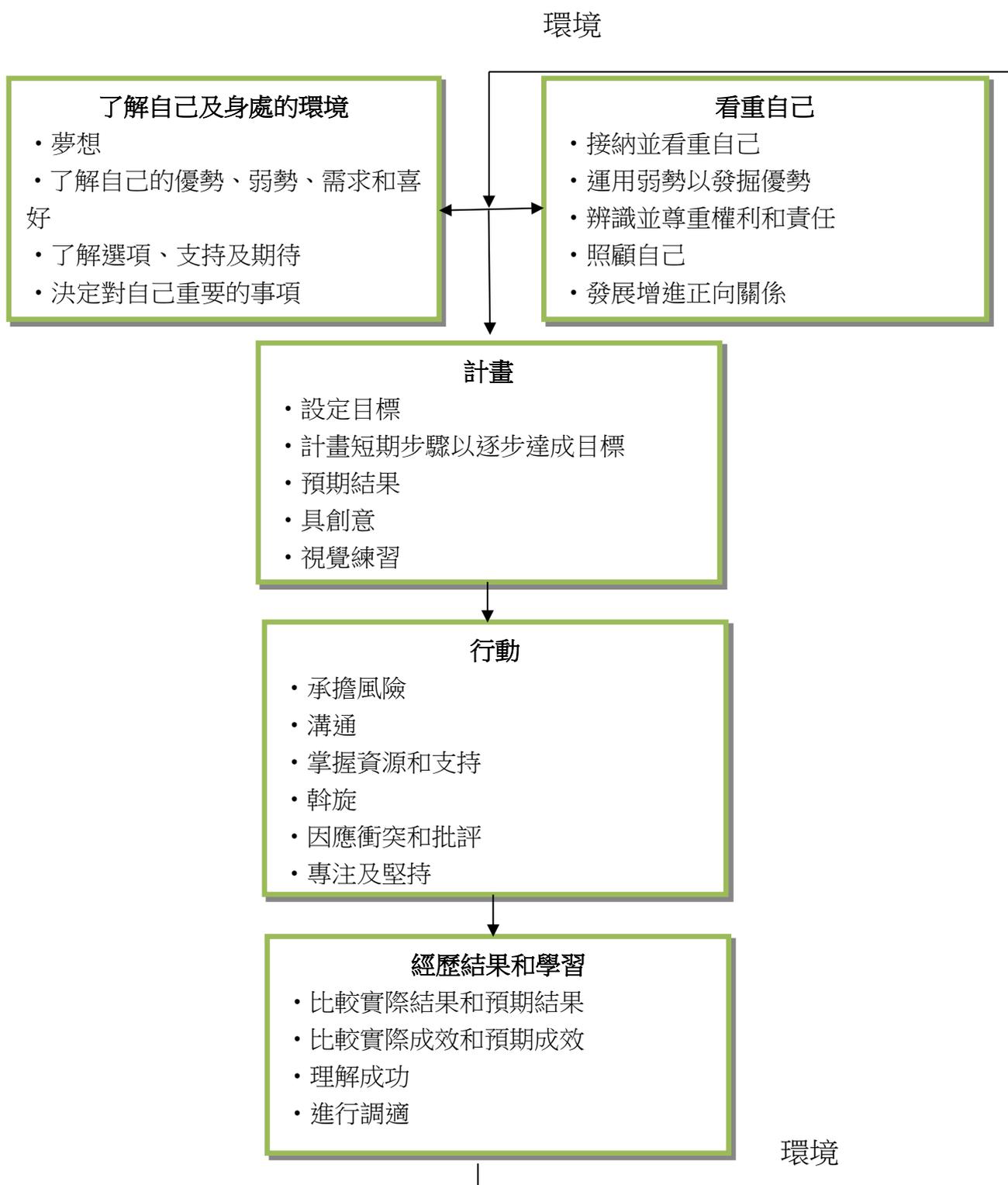


圖 2-2：五步驟自我決策模式

資料來源：Hoffman, A., & Field(2006)

Martin 與 Hurber-Marshall( 1995 )以自我決策七個成分界定之(引自林幸台,2007)：

- (一) 自我覺察：自我覺察始於辨識與了解自我的興趣、能力、限制與價值。
- (二) 自我倡導：能積極提出需求、期望與權益，追尋需要的支持，處理自己的事務。
- (三) 自我效能或自信：對達成目標的信念。
- (四) 做選擇：包括設定目標與標準，蒐集可供決定的相關資料與可行途徑，構思新的方案，選擇最佳的選項，並發展行動計畫。
- (五) 獨立作業：指以自我管理策略起始並完成任務。
- (六) 自我評鑑：包括監控作業過程，確定完成計畫達成目標。
- (七) 自我調解：改變目標、標準或計畫，以增進作業效果，並更進一步的自我了解。

Hughes 及 Agran(1998)綜合各學者的看法，將自我決策界定為以下五種內涵：

- (一) 自我決策是透過和環境的互動及個人經驗所形成的一系列技能。
- (二) 自我決策是受個體內在動機及需求的影響而產生，如獨立自主、自我規範及自我實現等心理歷程都是自我決策的行為
- (三) 自我決策是一種溝通或社會的關係。任何有意圖的溝通，如果環境給予適當的回應，就是自我決策最基本的形式，對於身心障礙者而言，自我決策也代表不同程度、相互依賴的伙伴關係。
- (四) 自我決策是一種政治的基本人權。

(五) 自我決策代表一種系統的改變。為了使身心障礙者更能行使自我決策能力，必須從之前由重要他人幫身心障礙者做決定，轉變成由身心障礙者本身為自己做決定，使他們成為自己生活真正的主人。

歸納以上自我決策的涵義發現：雖然上述學者提出的定義有所差異，仍可歸納共同點如下：

- (一) 自我決策行為涵蓋多種技能，其中牽涉到問題解決及自我管理的技能，則與個體的能力有關，亦即自我決策能力的高低，尚須考量個體本身的限制及外在環境的配合。
- (二) 自我決策強調的內涵主要包括：做選擇、自我覺察、自我瞭解以及與環境的互動能力，因此自我決策能力非一蹴可及，必須從小就開始培養，對身心障礙者而言，需較長的學習時間及練習量，更須從小就培養其自我決策的能力。
- (三) 強調個體及環境間雙向的互動關係，生態環境中能否提供自我決策的練習機會，對個體自我決策能力的養成具有關鍵影響力。

## 二、自我決策課程與教學

目前美國有關自我決策課程應用於身心障礙學生的轉銜實務上，大多參考 Mithang、Martin 與 Agran (1987) 所發展出的「適應模式」(adaptability model)，來進行身心障礙學生自我決策的轉銜計畫，讓身心障礙學生更能獨立學習及更清楚了解本身的需求，而獲致較佳的轉銜成果。1990 年代開始，美國的「特殊教育與復健服務部門」(the Office

of Special Education and Rehabilitation Services，簡稱 OSERS)，大力支持障礙者的自我決策評量發展計畫，自此許多有關自我決策的課程及相關研究便陸續發行(Held, Thoma & Thomas, 2004)，僅就較具代表性的自我決策課程敘述如下：

### (一)生活中心生涯教育 (Life-Centered Career Education, 簡稱LCCE)

Wehmeyer(1995) 根據 Brolin發展的生活中心生涯教育模式，以其中自我覺察、自信心、做選擇及做決定等四個可以促進自我決策技能的向度。學生從自我覺察學習單元中，辨識自己生理和心理需求，以角色扮演方式，試探自己的興趣和能力；在自信心學習單元中，教導學生正向思考、重視自己，亦可從他人回饋中建立正向自我影像，再從人我異同中，學習接受他人的讚美與批評，以及給予他人讚美與批評的策略（林幸台，2007）；藉由做選擇與做決定步驟中，首重搜尋問題解決的資源，分析問題解決策略優點，再從中選擇可行的問題解決策略，進而設定目標，並負起選擇工作及做決定的職責。

LCCE涵蓋自我決策能力的教學活動，適用於中學輕度智能障礙學生。身心障礙學生從 LCCE課程的安排，可逐步習得如何做選擇、做決定、訂定目標、選擇想從事的職業及學習承擔責任，這些技能的養成對身心障礙學生成功轉銜到成人生活是關鍵要素，如與學生的轉銜計畫結合，更有助於學生的職業轉銜，因此，可將 LCCE視為自我決策的整合性教學方案。

## (二) 步驟化自我決策(steps to self-determination)(Field & Hoffman, 1994)

本課程主要依據 Field 及 Hoffman (1994) 的自我決策模式而來，課程內容包含導論「何謂自我決策？」；工作坊課程：認識彼此、自我覺察、自我接納、權利與責任、尋找支持系統及支持他人的自我決策等；十六個教學單元：單元 1：開啟夢想、單元 2：對我而言什麼重要、單元 3：選擇長期目標、單元 4：訂定長期目標、單元 5：訂定短期目標、單元 6：逐步達成短期目標、單元 7：規畫行動、單元 8：啟動第一步、單元 9：超越障礙、單元 10：團隊共同解決問題、單元 11：角色楷模-障礙與自我決策、單元 12：積極溝通(1)、單元 13：積極溝通(2)、單元 14：協調協議、單元 15：解決衝突、單元 16：從這裡到那裡。所有課程內容均以學生的背景知識為基準，讓學生練習規劃未來的學習目標，而且本課程可以在跨情境、與其他課程合併或是在課外活動時間進行。課程中教學者需提供角色示範及良好的班級氣氛。本課程主要透過身心障礙學生、家長參與及同儕的合作學習、討論與演練示範進行，有助於提升學生的學習成效。

## (三) 決策者-自我決策轉銜課程(The Choice Maker: Self-determination Transition Curriculum)(Martin & Marshall 1996)

本課程內容包括自我覺察、自我倡導、自我效能、做決定、獨立自主、自我評量及調整等，涵蓋選擇目標、闡述目標及展開行動等三個向度。在選擇目標階段，學生主要選擇就業目標、個人生涯、高中教育目標、高中畢業後目標、選擇居住地及日常生活目

標以及社區參與目標；在闡述目標階段，主要以自我指導方式進行個別化教育目標的擬定；在展開行動階段，由學校老師根據課程目標，以自我決策的轉銜評量工具，評量學生在自我決策技能及隨機應變的學習成效。

#### (四)承擔( Take Charge )(Powers, Ellison, Matuszewski, Wilson, Philips & Rein, 2001)

本課程主要包括增進技能、良師引導、同儕支持及父母支持等四種主要成分；為促進學生自我決策技能的發展，相關協助人員及教學者需經常開會討論，課程著重良師經驗(mentorship experience)來引導孩子以自我指導方式進行自我決策課程學習。本課程適用於身心障礙學生及一般生，課程內容包含：1.成就：夢想、目標設定、問題解決、準備和行動；2.同儕關係：閒談、果斷、協商及尋求協助；3.調適：正向思考、聚焦達成任務、挫折因應、掌握及自我增強。課程重點在於向青少年介紹學習成就、合作伙伴、應對處理能力及如何應用自我決策技能。此外，本課程亦安排家長工作坊，以增進家長的參與及凝聚共識。

#### (五)做選擇的自我決策課程、自我指導的個別化教育計畫(The ChoiceMaker self-determination curriculum: self-directed IEP)(Field, Hoffman & Posch, 1997)

本課程主要協助學生學習主動參與或主導自己的IEP會議；課程中強調的自我決策技能包括：自我覺察、自我評價、設定目標、做決定及合作。整套課程包括教學練習、

學生練習題本、評量工具及兩捲示範錄影帶，藉由示範錄影帶的播放，引導學生如何主導IEP會議的進行。本課程適用於學習障礙學生、輕中度智能障礙學生及有行為問題的學生。

(六) 下一步學生轉銜及教育計畫(NEXT S. T. E. P. : Student Transition and Educational Planning(Halpen, Herr. Wolf. Doren, Johnson, & Lawson, 1997)

本課程係針對14到21歲的學生所設計，其目的主要教導學生在以學生主導的轉銜會議中所需的技能；課程中涵蓋的技能包括：1.自我評估技能；2.在個人生活、教育訓練、工作及獨立生活的目標選擇；3.為自己的轉銜計畫會議負責；4.依循所做的決定持續努力邁進。

(七) 自我決策學習教學模式(Self-determination Learning Model of Instruction) (Mithag, Wehmeyer, Agran, Martin, & Palmer, 1998)

Mithaug 等人依據自我管理與自我控制理論，設計此教學模式（林幸台，2007）。模式分三階段，每一階段呈現一問題讓學生解決。

(八) Stowitschek, Laitinen 及 Affleck (1996) 的實驗課程

課程內容主要包括：1.選擇及發展嗜好；2.計畫目標及完成行動；3.尋求協助並付諸行動；4.認知理解及維護個人權利；5.協商處理自己選擇的行動方案；6.尊重他人的喜好(preference)。

## 第二節 自我決策相關理論

自我決策理論最初於 1985 年由 Deci 與 Ryan 所提出 (Deci, Eghrari, Patrick, & Leone 1994 ; Deci & Ryan,2008)，之後，Wehmeyer、Field 與 Hoffman 等學者接踵就自我決策議題提出相關論述及研究，終使自我決策的身心障礙者的重要性受到全世界矚目。

### 一、動機理論

Deci 與 Ryan 於 1985 年提出自我決策理論，重點強調個體受其內在動機驅使產生個人想法，該理論將自我決策的動機分為：(一)自主性動機，指個體本身興趣或個體由內化價值體系驅動而產生的行為動機；(二)外控性動機，係指個體因某種增強而產生的利益趨避，和社會文化本身的規範所產生的行為動機。

### 二、自我決策步驟理論

Field 與 Hoffman (1996)指出自我決策是個體「知而後行(Pre-Post Design with Steps)」的行動(引自古惟中，2018)，教師促進自我決策能力時可透過以下步驟進行引導，如圖 2-3 所示：

- (一) 自我認識：教師可透過引導讓學生對自己本身的優勢與劣勢能力有所了解，且能知道自我需求，教師方能成為提供學生在展現自我的支持者。
- (二) 看重自我價值：教師可透過引導讓學生具備賦權心態，認同自我使其具信心與自我期許，去執行所規劃的內容。

(三) 編擬計畫：考量學生需求下，與學生討論行動目標、提出具體作法，經過溝通與協調，以及學習問題解決，並預期可能之結果與未來進展。

(四) 付諸行動：將計畫付諸實踐，實際進行。

(五) 檢討行動與經驗學習：評估執行結果，可修正計畫內容，再次執行計畫。

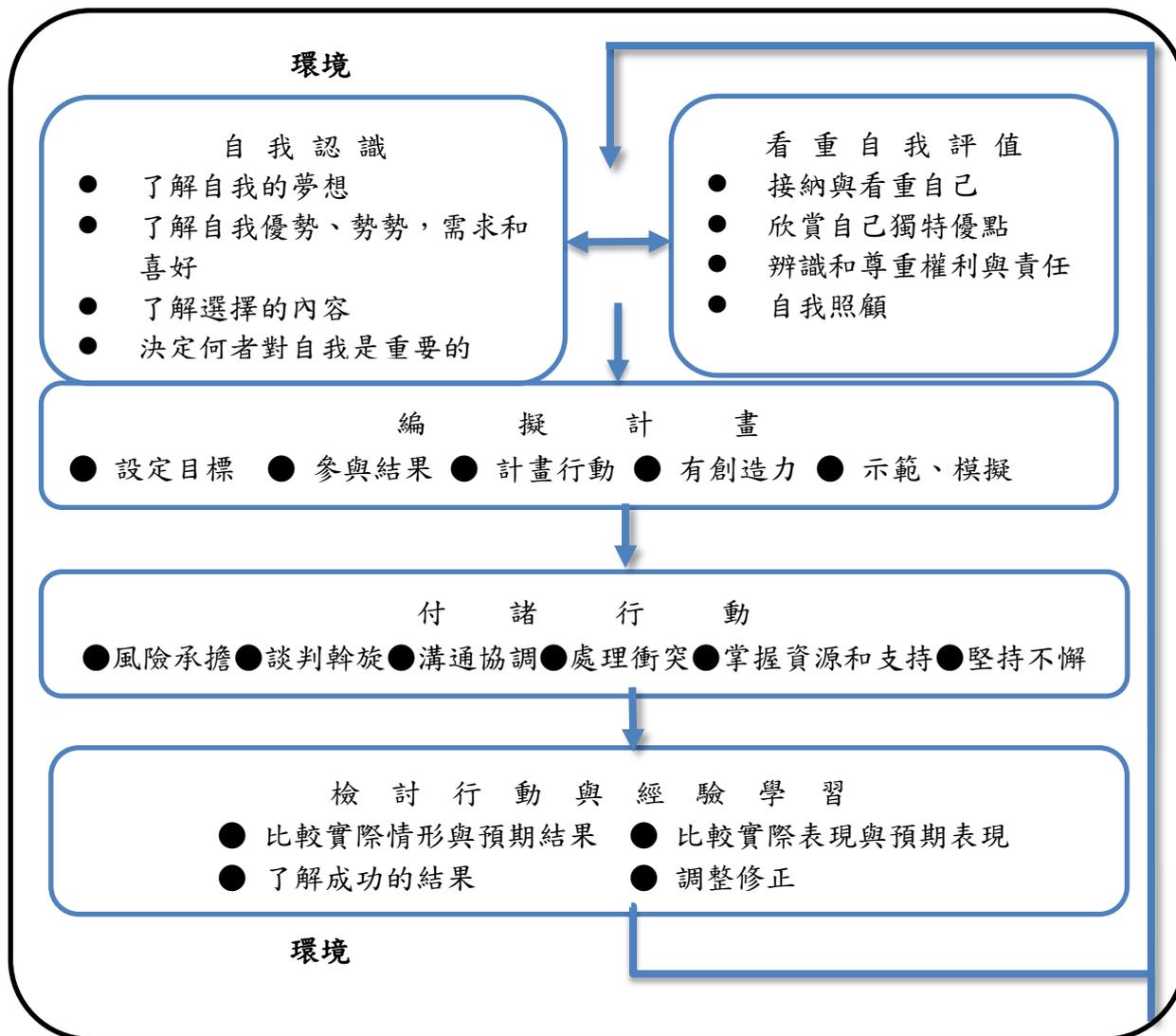


圖 2-3 Field & Hoffman 自我決策步驟模式

資料來源：*Promoting Self-Determination in Transition Planning: Implementing the "Steps to Self-Determination" Curriculum, October 1, 1998-September 30, 2001. Final Report.* (p.130) by Field, S. & Hoffman, A., 2001, Retrieved from ERIC database (ED478265)

### 三、 功能性理論

Wehmeyer(1999) 提出自我決策功能模式，結合上述動機理論與 Bruner 的發現學習論，認為個體行為具動機和目的性，並主動進行學習，以使個體達到具有問題解決之能力，教師藉由刻意的班級經營與教學，即教學者藉由設計自我決策之問題、情境，引導學生展現適當行為能力(Wehmeyer, Palmer, Soukup, Garner, & Lawrence, 2007 ;

Wehmeyer, 1999)。其內容主要包含下列 3 要素，要素與環境之間的交互關係，如圖 2-3 所示：

- (一) 能力：個體在自我決策的學習與發展。
- (二) 機會：個體所處環境與經驗引發其自我決策能力，能力與機會中間存有個體對於環境或機會的觀察力與信念。
- (三) 支持：個體具備自主特質，有：行動能力、自我管理、心理賦權及自我瞭解。

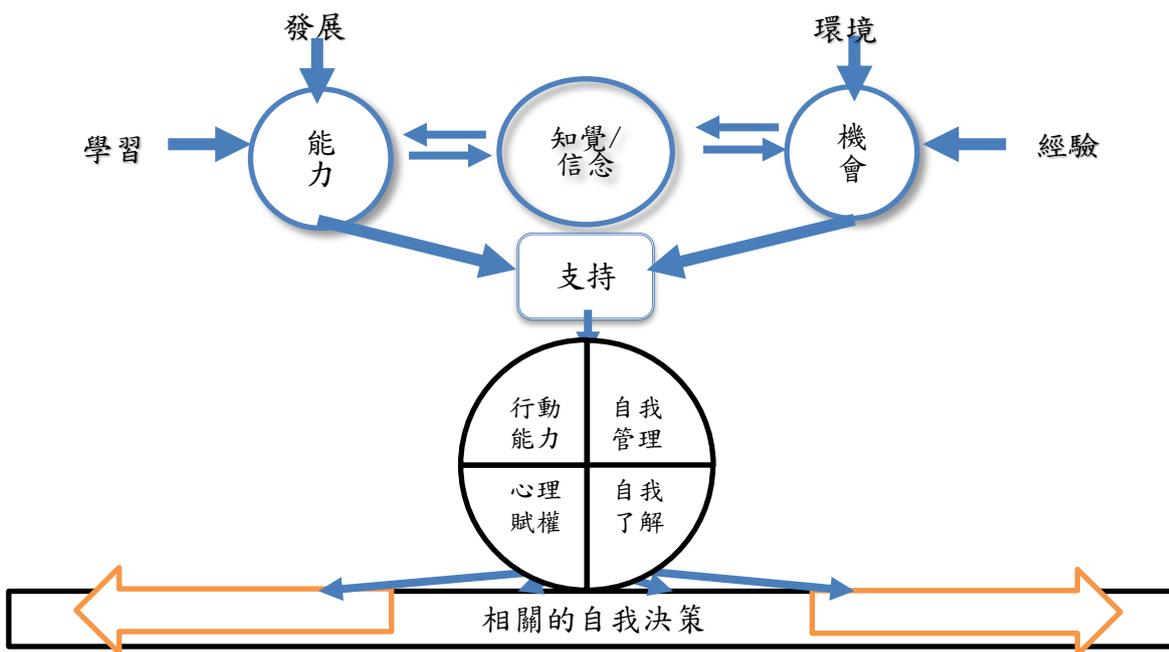


圖 2-4 Wehmeyer 自我決策功能性模式

資料來源：”A Functional Model of Self-Determination: Describing Development and Implementing Instruction” by Wehmeyer, M. L., 1999, *Focus on Autism and Other Developmental Disabilities*, 14(1), 55.

#### 四、生態理論

Abery 和 Stancliffe 社會生態理論(Social- Ecological Theory)(Walker et. al., 2011) 主要以個體、環境及個體在環境中所改變的行為與行為功能，就生態學觀點闡述個體所處之環境系統：微系統(microsystem)、中系統(mesosystem)、外系統(exosystem)及巨系統(macrosystem)。來自個體因素包含：調節、動機、因果、自主行動的能力及適應行為，本理論相關研究發現影響個體自我決策能力的中介因素，主要包括：社會成效、社會資本及社會融入，這些因素均與個體自我決策能力的展現有關，同時個人特質、氣質與環境變項間也會產生交互作用。

## 五、 自我掌控理論

自我掌控理論認為自我決策者可使個體掌控生活，就是個體能力(acting)具有權力達到想要的人生，有目的與計畫性地朝向目標前進(Shogren, Wehmeyer, Palmer, Forber-Pratt, Little, & Lopez, 2015; Wehmeyer, 2004)。本理論內涵包含：個體能力包含掌控能力(causal capability) 與引導能力(agentive capability)，前者是個體誘發事件之能力；後者則是將行為導向於預期目標之能力，換言之，個體以其本身具備的認知能力或動作技能，依據所處環境的機會和威脅，從而採取相應措施，過程中則可能受個體本身情緒影響。

### 第三節 自我決策相關研究

近年來，隨著自我決策概念愈趨成熟發展，國內學者針對身心障礙者與自我決策能力關係進行諸多探討，以進一步探究不同階段、性別、障礙的身心障礙學生的自我決策樣貌（趙本強，2013；黃盈瑄，2012；陳韻婷、趙本強，2011b；林宏熾等人，2004；劉佩嘉、林宏熾，2004；王明泉，2003），另有研究探討教師對自我決策的知能與是否融入自我決策元素教學之調查研究（郭家瑤，2015；林莉琪，2011；李宜倫，2005），此外，亦有研究探討身心障礙學生應用自我決策參與個人重要會議與決定之議題（蔡孟耿，2015；林佩如等人，2014；李俊甫等人，2009）。自我決策相關測驗與教學研究包含：1.趙本強(2011a)引進國外標準化評量工具，建立國內自我決策之常模；2.自我決策融入課程，以增進身心障礙學生自我了解與實踐（趙本強，2011b；曾惠敏，2008）；3.身心障礙學生應用自我決策在課業學習表現(Chao & Chou, 2017)；4.應用自我決策進行自我休閒活動規劃與管理（陳怡廷，2010；邱惠姿，2009）；5.就業轉銜及職場相關議題研究（李玉錦，2014；李玉錦、張正芬，2013）。以下就自我決策應用於身心障礙者教學之相關研究（古惟中，2018），整理歸納如下：

#### 一、生活品質的提升

自我決策教學的相關研究指出，自我決策課程能提升身心障礙學生生活品質，提升身心障礙者快樂的學習與成長。趙本強（2009）針對 40 名國小五、六年級學習障礙及

輕度智能障礙學生，以隨機方式分為實驗組與控制組，提供「快樂的成長」的自我決策課程，經過 16 週教學、示範、演練及回饋，教導學生瞭解自我、肯定自我、設定目標及解決問題。經變異數分析法，比較學生、教師和家長在自編測驗下的差異，研究結果顯示接受實驗教學的身心障礙學生在自我決策表現達統計顯著性，說明教師藉由自我決策教導，可促進學生正向、快樂的學習與成長。

此外，在身心障礙學生休閒生活的選擇和規劃，林麗卿（2012）以單一受試實驗，探討三名 18 歲高職重度智能障礙學生在休閒知能之表現。幫助學生運用自我瞭解、做選擇與下決定、進行問題解決，經自我決策教學後發現，研究參與者在自編自我決策評量表之整體能力皆有顯著的提昇。另一項研究，張育豪（2012）針對三名綜合職能科二年級學生，以休閒教育方案了解參與者在下課休閒獨立行為的自我決策表現。研究結果發現參與者休閒獨立行為比率有顯著提升，並能獨立在下課自行安排休閒活動，皆達穩定良好成效。表示經過自我決策教學，身心障礙學生能有效提升休閒生活選擇與規劃。

身心障礙學生能參與個人重要會議，表示其生活品質之提升，李俊甫、邱好芳、張瓊文與林千惠（2009）針對高職綜合職能科 23 名二年級學生，就其自我概念、參與會議合宜行為、個別化教育計畫知能與權益瞭解等自我決策進行十週教學，發現學生自我決策能力有明顯提升，並在維持期持續觀察，學生雖較後測時稍微退步，但較前測表現仍有顯著改變。林珮如等人（2014）針對特殊學校高職部一年級 14 名學生，以自我決策教學探討學生的自我決策能力及參與個別化教育計畫之成效。研究結果發現，實驗組

學生在接受自我決策教學後雖明顯進步，但未達統計上之顯著；在參與個別化教育計畫上達顯著進步。訪談資料表示，經過教學身心障礙學生在工作概念和態度之建立、生活中的自我選擇意識、參與個別化教育計畫的事前準備，及會議中發言次數，都明顯增加與成長。顯示自我決策能有效增進身心障礙學生參與個人重要會議，並提升生活品質。

自我決策可提升身心障礙學生在自我了解與實踐，如：陳曉春（2009）以單一受試實驗設計，針對三名智能障礙學生實施自我決策教學方案，探討其自我決策之「了解自我與獨立自主」、「心理賦權」、「自我調整」與「自我實現」的表現情形，結果顯示研究參與者的自我決策能力明顯進步，在撤除教學後也具良好的維持效果。曾惠敏（2008）以單一受試實驗設計，針對四位國中輕度智能障礙學生，進行自我決策實驗教學，藉由自編評量表、ARC 自我決策量表(Arc's Self-Determination Scale) 和自我決策能力評量表，以生活中心生涯課程為架構，教導學生自我覺察、自信、選擇與做決定、獨立之成效，結果顯示參與者在自我決策能力上有顯著提升，並具立即和維持效果。

上述研究皆顯示，自我決策教學能幫助學生快樂的學習與成長，促進參與個人重要會議、安排個人休閒生活，及自我了解與實踐，有效提升學生生活品質。

## 二、提升學習表現與就業機會

透過 Kaiser 及 Abell（1997）所編製：「在教室中學習生活管理」(Learning Life Management in the Classroom)，對身心障礙學生施以實證研究，發現該課程的確可增加學生的自尊心及積極的學習態度。

根據 Rusch與Chadsey (1998) 及 Malian與Nevin (2002) 的研究，有關輕度身心障礙學生在轉銜階段的自我決策課程與方案，主要有以下幾項：(一)「究竟是誰的未來？學生導向的轉銜計畫方案」，(Whose future is it anyway? (二)A Student-Directed Transition-Planning Program)；「抉擇者自我決策的轉銜課程」(Choice Maker Self-Determination Transition Curriculum)；(三)「下一步：學生轉銜和教育計畫」(Next Step：Student Transition and Educational Planning)。其研究結果顯示，自我決策課程對輕度身心障礙學生的轉銜具有成效。以上述課程針對 60位就讀中學的身心障礙學生施以教學，研究發現對於學生的自我倡導及教育規劃的能力均有明顯的提升(Rusch,Chadsey,1998)，從以上的研究發現：自我決策教學課程能有效提升身心障礙學生做決定、執行計畫及判斷日後生涯活動的能力(Rusch & Chadsey, 1998)。根據Held, Thoma 及 Thomas (2004) 的研究發現：合格特教老師針對一位 17歲男生、就讀高中的自閉症學生施以自我決策課程的行動研究，結果發現該生在訂計畫、做選擇及問題解決能力均有明顯提升，並成功將該生轉銜至競爭性職場就業。同時根據 Wehmeyer及 Schwartz(1997)的研究發現：接受過自我決策課程訓練的身心障礙學生均能獨力生活、雇用率較高，及日後獲得較高的工資。

Chao與 Chou (2017) 調查台灣中學特教教師藉由教導 106名身心障礙學生自我決策技能其課業成績之相關性，研究採用自我決策教學評量表(Teaching Self-Determination Scale)和基礎學習能力評估表(Basic Learning Competency Assessment)，並統計相關以預

測研究假設。研究結果發現特教教師自我決策教導對身心障礙學生學業成績呈現正相關。其內容顯示教師的自我決策教導能夠解釋身心障礙學生學業成績總體差異的 26%，其中在自我決策的「自我賦權」與「自治能力」兩項因素，其變量可解釋身心障礙學生學業成績總體差異的 21.9%，說明藉由自我決策技能的教導能夠提升身心障礙學生在學習之表現。

此外，國內研究指出自我決策課程能提升學生就業機會，李玉錦及張正芬（2013）針對一名高職綜合職能班即將轉銜就業的自閉症學生進行行動研究，透過自我決策教學方案以期提升自閉症學生就業技能（面試、客訴、行為問題等）並改善其工作效能，研究結果顯示採取自我決策教學（自我控制、問題解決、自我管理），明顯提升研究參與者在做選擇、問題解決及自我倡導的能力，進一步增進工作技能與改善工作效能，使其就業之路更為順利。此外，李玉錦（2014）以行動研究針對四名高職綜合職能科參與就業轉銜的自閉症學生，進行13週的自我決策就業轉銜教學，結果顯示，研究參與者雖有自閉症核心特質，但藉由職場自我決策就業轉銜教學，的確能有效提升自閉症學生面對與處理職場問題的能力，進而協助學生順利轉銜至職場生活。

上述研究顯示，藉由自我決策教學，能有效提升學生在課業學習的表現，對於高職就業轉銜亦能有效協助其工作表現與工作效能，增進就業的機會。

### 三、提升問題解決能力

Abery、Rudrud、Arndt、Schauben 及 Eggebeen (1995) 透過其編製的自我決策課程 (教室競爭力之建構模式, Classroom Competency-Building Modules), 由兩位特教老師及一位成功的身心障礙成人協同對身心障礙學生進行教學發現: 在自我覺察、自我尊重、自我控制、設定目標、解決問題等向度的表現均達到統計上的顯著效果。

國內有四篇研究藉由自我決策教學後, 身心障礙學生實際應用於生活問題, 一致顯示自我決策能提升身心障礙學生在生活問題的解決能力, 如: 王明泉 (2003) 針對 9 名高職一年級智能障礙學生教導自我決策教學, 內容有: 「做選擇」、「計畫目標及貫徹實行」、「尋求協助」、「了解個人的權利」、「和他人協商」、「尊重他人的權利與喜好」。研究結果發現參與者不僅在自我決策、中華適應行為量表、社區獨立生活技能等評量皆有顯著進步, 亦在作決定能力和日常生活問題解決能力皆有明顯的提昇, 具良好的維持效果。此外, 黎彥凌 (2009) 以三名國小高年級輕度智能障礙學生, 教導自我決策教學, 內容有: 自我瞭解及問題解決兩項技能, 探討研究參與者實際應用於自然情境之成效。研究結果顯示, 研究參與者在自我瞭解及問題解決之能力均有立即提升, 並能適當地維持此能力, 參與者在真實情境的問題解決也有明顯進步。以及, 趙本強 (2011b) 針對 80 名高職綜合職能科智能障礙與自閉症學生, 進行自編的「從做中學自我決策課程」, 目的強調學生能於課程後, 達到行為實踐的訓練, 教導學生選擇職業、決定未來生活型態、解決日常生活問題、解決學業問題和生活自理及獨立行動, 研究結

果發現，實驗組在解決日常生活問題表現良好，學生、教師及家長對課程和教學有著一致的肯定。此外，蔡孟耿（2015）針對一名高職輕度智能障礙學生以行動研究方式進行為期十週的自我決策教學，分析研究參與者在自我決策能力提升的情形。研究結果發現，研究參與者整體自我決策能力及自我瞭解、自我調整以及獨立自主各分項能力均明顯提升；在問題解決方面，亦能將生活中實際的問題帶入教學的步驟。

綜上所述，自我決策課程不但能有效提升身心障礙者的學習動機、生活品質及自我決策能力，同時對其日後的職業轉銜亦具有成效。