

# 影響海外實習美容學員之職涯發展因素分析-以澳洲為例

## Analysis of the impact of overseas internship on the career development of beauticians-Taking Australia as an example

袁淑芳<sup>1</sup>  
Shu-Fang Wang

王麗貴<sup>2</sup>  
Li-Kuei Wang

---

### 摘要

研究在探討美容從業人員及大學美容相關學系學生，於 2016 年至 2019 年至海外實習之歷程研究。研究者分別以實習學生面臨的跨文化衝擊、生活適應、職場人際溝通、職業技能提升等面向，分析海外實習歷程對學員回國後職涯發展之影響。本研究以訪談方式對五位對實習生之實習歷程進行質性分析，同時納入學員之年齡、科系、實習地點及海外實習階段的變化、乃至目前工作經歷進行研究。

根據本文分析，歸納研究推論如下：1. 海外實習動機正向影響實習生學習外國語言之主動性及人際關係溝通力。2. 海外實習動機對於經過適應期後歸國的就業競爭力與職涯發展不具顯著影響。3. 海外實習的歷程之文化衝擊適應力、生活適應力、職場困境調適力，對於學員之歸國後就業競爭力與職涯規劃具有顯著的正向影響。歸納以上，學員前期之海外實習動機不直接影響學員回國後之職涯發展，然而，學習動機可以強化學員在海外實習上重要的溝通能力，進而間接降低學習歷程可能發生的困境，進而影響學員回國後之職涯發展。另一方面，學習歷程對學員之職涯發展具有關鍵性的影響。

**關鍵詞：**海外實習、實習動機、實習歷程、職涯發展、質性分析

### Abstract

The aim of the paper is to study the overseas internships experience of beauty interns during the period of 2016 to 2019. Four dimensions including the cross-cultural impact, life adaptation, interpersonal communication, and professional skills improvement are attributed to explain the impact on their career development after the oversea internship. This study is conducted by quality analysis. All experiment data is collected by interview. Include the age, major, internship institution, as well as any the change on trainees during the overseas internship stage are considered into our study.

According to the analysis of this study, there conclusions are suggested by this study. 1. The strength of the trainees' motivation on overseas internships positively affect their motivation on learning foreign languages and communication skills. 2. The motivation of

---

<sup>1</sup> 南華大學企業管理學系副教授

<sup>2</sup> 南華大學企業管理學系碩士生

overseas internship has no significant impact on the employment competitiveness and career development after the overseas internship. 3. The internship experience including the cultural impact adaptability, life adaptability, and workplace dilemma adaptability has a significant positive impact on the student's employment competitiveness and career planning after the overseas internship. In brief, the strength of the trainees' motivation on overseas internship does not directly affect the career development in the early stage after the overseas internship. However, it indeed can strengthen the important communication skills of the students in overseas internships, which indirectly reduces the difficulties that may occur in the learning process, which will affect the students' career development after they return to the country. Most of all, the learning experience from overseas internship has a dominant influence on the career development of the students.

**Keywords:** overseas internship, internship motivation, internship experience, career development, qualitative analysis

## 1. 緒論

### 1.1 研究背景

教育部於 2009 年 11 月發布「教育部補助技專校院開設校外實習課程作業要點」其中實習類別包含「暑期課程」、「學年課程」、「學期課程」、「醫護科系課程」與「海外實習課程」(教育部, 2010)。其中海外實習課程設計的目的在使得學生具備解決問題及自主學習的能力, 學生除了需將所學的專業技能應用於實習機構, 使其職業技能更加熟練外, 在職場上人際溝通問題亦是學習重點, 尤其對海外實習生而言, 不同的文化衝擊及外國語文的學習是必需面對的歷程, 故本文推測海外實習生的實習歷程, 將有效地強化學生返國後的就業競爭力及其未來生涯規劃的能力。

根據研究者近年參與美容科學生之海外實習技術教學的觀察, 美容科系學生近年申請進行海外實習人數逐年增加, 實習歷程對實習生的影響主要包括國際視野的開拓、自主學習能力的增進、多元文化的適應及人際關係處理等能力, 由於上開能力將正向的影響學生的就業力及生涯發展能力, 故研究者近年推測此實習歷程可能將對實習生返國後之工作競爭力與未來生涯規劃具有正向的影響。本研究屬質性研究, 實證設計將對已完成美容科海外實習生進行深度訪談, 藉由實習生之實習前的動機; 繼之實習中所需面對的生活與工作的適應問題、文化衝擊的心理調適及強化職業技能及職場的實務經驗等; 及至實習結束返國後生涯發展及規劃進行完整的分析, 藉此探討海外實習之前中後段歷程對實習生之生涯發展的影響。

### 1.2 研究目的

檢視過去研究, 既有文獻上缺乏探討有關美容從業人員及技職學校美容相關學系, 針對海外實習結束後對於歸國後就業競爭力及生涯規劃的相關研究, 然就研究者個人工作經驗發現, 海外實習生返國後在就業競爭力及生涯規劃能力普遍具有正向的發展, 故

研究者推測實習歷程為決定學員上開能力發展的主要原因。故本研究將以實習前、實習中之學習歷程進行分析，以探討影響學員職涯發展能力之因素分析。本研究資料的取得以深度訪談方式進行，藉由學生實習歷程的分享進而深入瞭解美容從業人員之海外實習歷程屬質性研究。實證結果得提供給相關的機構及未來計劃海外實習之學員做為重要的參考依據。

在實習前，一部分學員可能因個人特質、學習歷程養成或環境壓力下驅使，自我產生能量而主動參與海外實習活動，另一部分學員在已熟悉的環境下較無法跳脫同溫層，平日學校接觸大多年齡相仿，思考模式也較相近，若遇到問題或面臨困境時，多有學校、老師及家人給予支持，這部分學員較需要外在誘因進而參與實習過程。故本研究將以實習生之海外實習動機區分為內發性動機及誘發性動機二種，據此表示學習動機之強弱。進而以不同動機強度檢測其對實習期間的歷程與實習後的職涯發展是否具有影響進行分析。

在實習中的歷程，學員可能面對包括語言的溝通，異地生活適應、面臨文化衝擊的心理調適困難、語言溝通障礙、人際溝通困難以及需加強職業技能以適應職場需求、等實務經驗。實習後期，學員經歷一段時間的獨立自主面對職場應對、語言溝通、客居生活、異地文化等種種歷程的適應與成長。故歸納以上，實習歷程除了包括職場技能的運用、跨文化的衝擊、職場溝通等皆為海外實習生重要的歷程。而此歷程能否提升實習結束歸國後的就業競爭力及未來生涯發展，為本研究主要的研究內容。

據此，本文將美容相關學員參與海外實習時面對文化衝擊狀況及生活適應力及人際關係處理的各項經歷，針對海外實習實務經驗中「實習動機」、「文化衝擊與適應」、「自我調適過程」、「海外實習對就業競爭力與職涯規劃之影響」四個面向提出深入探討，並將其研究結果提出建議提供予相關機構或後續研究者作為研究參考。

## 2. 文獻探討

### 2.1 動機理論

張春興（1996）認為動機是引起個體活動，並持續維持已開始的活動，並引導該活動朝向目標前進的內在歷程。根據 Deci & Ryan（1991）認知理論中，動機型式可分為：1、內在動機（intrinsic motivation），個體對該項活動表現出興趣、樂趣，僅僅為了從參與活動中得到滿足感，且在沒有任何外在的獎勵下仍然對活動出滿興趣。2、外在動機（extrinsic motivation），個體並非對該項活動本身的樂趣或興趣，主要是來自外在事件或外在環境的影響，或是外在誘因維持個體對活動參與動機，並非自我決定的行為。另一部份研究則對學習動機對學習成就的影響進行分析，Ryan & Deci（2000）更進一步說明，在發展過程中，自主感、勝任感以及聯繫感三種心理需求，都扮演著不可或缺的角色，缺乏其中之一，將導致負面的學習成效。許多實徵研究亦證實，滿足基本心理需求會增進自我決定動機。

歸納以上，過去的研究普遍支持學習動機的強度將正向的影響學生成效，故本研究將學習動機納入可能影響學員歸國後之職涯競爭力及發展力的因素之一。

## 2.2 文化衝擊與適應

最早在 1954 年由人類學家 Kalvero Oberg 所提出的文化衝擊 (culture shock)，是指個體或者組織身處不同的文化或不同的環境中所感受到困惑、焦慮不安的狀況，主探討身處於不熟悉環境下，導致個人情緒混亂、產生生理及心理不適應的情況。江麗容(2007)經歷一段時間異地生活的文化衝擊，便慢慢開始融入周圍環境，儘管過程中還會面臨到各種狀況及問題，漸漸不再抱怨和批評，而是與人調侃自身遇到的各種情境，甚至會拿自己遇過的困難開玩笑，開始從文化衝擊中的困境解脫出來。再經過一段時間的自我調整，他們已然接受了異地生活的習慣和文化，雖然有時還會有不同的狀況及社會壓力，生活中這些壓力也會經由自我調節慢慢消失，這時他們已經可以理解周遭的人說的話，雖然有時也不能完全明白其意思。他們不僅接受了當地的食物，習慣並且開始欣賞。以積極的態度去應對文化衝擊，可以使人盡快積累經驗，加深對自己的感知並增強適應性，縮短文化衝擊周期。另外有部分研究則將異地生活面臨文化衝擊與適應的過程進行分析，Winkelman (1994) 將文化衝擊的適應期分為四個階段：蜜月期(The honeymoon or tourist phase)、危機期 (The crises or culture shock phase)、調整期(The adjustment, reorientation and gradual recovery phase)、適應期(The adaptation, resolution, or acculturation phase)。綜合上述，推論海外實習動機為滿足實習生身心靈各項需求，面對文化衝擊的種種情況，學習動機可能影響面對異地生活的適應力，進而影響自主調適能力的狀況故本研究將就文化衝擊與適應四階段深入探討，納入學員自主調適的狀況理想與否進行分析。

## 2.3 自我調適能力

Lazarus & Folkman(1984)調適行為是指個體在社會互動實，遇到認為有威脅或超出其能忍受之壓力，使個體在感官認知和行為模式上加以做出因應行為。曹桂榮 (1991) 將調適行為分成五大類型 1、發洩情緒 2、自我調節 3、謀求解決 4、順從現實、5 逃避事實等五大類類型。除了上述研究將調適行為進行分析外，另一部分研究將調適後的結果進行分析，Eisenberg,N.,& Fabes,R.A.(1992)則將自我調適狀況分成：理想的調(optimal regulation)、調適不足(under regulation)、高度壓抑的調適(highlyinhibited regulation)。個體因為價值觀的差異性，性格特質與處事態度的不同，因此面臨困境及面對壓力的反應也不同。面對環境及人事物所引起的壓力刺激下，會使個體產生適應上的困難，抗壓性高與適應力較強者，遇到困難及外界要求時，較不會把時間、精力浪費在情緒上的發洩。陳定金(2006)提到改變自己來適應環境，並與環境互相妥協達到共識，改變環境來適應自己亦視為自我調適的另一種方式，人與環境隨時隨地都在進行自我調適的歷程。綜合上述，推論海外實習動機可能影響客居異地所面臨文化衝擊與適應力，經過一段時間的適應與成長，動機可能影響自我調適力的狀況，進而對實習的績效產生影響。故本研究將自我調適力的狀況納入可能影響學員歸國後之職涯競爭力及發展力的因素。

## 2.4 海外實習對職涯規劃之影響歷程

青輔會(2006)年針對大專院校畢業生之就業力調查結果發現，除了專業知識學習以外，雇主其實更重視員工是否已具備了良好的工作態度、工作穩定度、是否兼具抗壓性、表達與溝通能力是否良好與具有多元學習意願等「核心就業力」。未來在培養學生之就

業競爭力將是勢在必行之國際趨勢。行政院國家發展委員會（2019）為提升國民英語力以增加國際競爭力，面對台灣走向全球化及國際化浪潮，臺灣需要打造成為雙語國家，召開跨部會協調會議，請各部會積極規劃民眾、產業及政府全面之雙語教育政策，以提升國人英語能力為策略方向，經跨部會研商討論並蒐集各方意見後，提出「2030 雙語國家政策發展藍圖」。另外有部分學者提到，臺灣的教育長久以來多以升學為學習目標，雖然孕育許多具有優秀實力的人才，但若要能放眼國際與世界接軌，提升語言之溝通力對促進國家的競爭力才有助益，反觀亞洲其他非英語系國家，印度、新加坡、馬來西亞以及羅馬尼亞國民普遍具有良好的英語能力，也正因如此才能吸引來自世界的跨國公司進駐並提供更多國際實習機會或是提供工作者更優渥的薪資與福利。許祖嘉(2019)。另一部分學者提到目前學校教學方向漸漸走向普及教育，較忽略職場倫理與品德養成教育，湯振鶴(2009)台灣各大學現今狀況已由過去精英式教育變成普及教育，教育方向偏重著重學生專業能力與相關學習競爭力，嚴重忽略職業倫理道德、品德教育及生活教育，進一步影響社會風氣與職場倫理。黃惠慈(2014)學校雖為家庭教育與社會職場的橋樑，未必能將學生教導成目前社會的各種所需角色，且社會是殘酷的，透過海外實習可以鍛鍊學生對於職場倫理的認知、敬業精神和負責任的態度。吳淑媛(2015)提出幫助學生達到「上手」(work ready) 業界實習為一有效方法，在就業市場愈趨競爭的今日更顯重要。因此，業界實習成為目前教育部推動各項獎勵型專案的重點工作之一，亦是大學校院資源投入的重點。實習課程幫助學生發現不同的角色和活動，讓他們有機會在真正的工作場所中，體驗不同的挑戰。海外實習為學生衍生的助益，包括實習實務內容、實習品質提升、職務認同感、就業能力提升、強化工作能力，並透過實習學習到實務的工作職能、人際溝通技巧、養成獨立精神、體驗多元文化、增進社會經驗，種種實習的歷程皆有助於未來的生涯規劃（曹勝雄、容繼業與劉麗雲，2000）

歸納以上，海外實習對於技職實習生多偏向技術職能實習，且海外實習過程中較難獲得學校及家庭資源支持，學生在異地解決面臨的種種問題的應變能力以及自主學習規劃相對重要，學生將在校所學的專業技術職能應用於海外實習機構的同時，不僅在實習期間對於職業技能的熟練、跨文化衝擊適應、語文能力的進步、人際關係的溝通處理的各種歷程，亦能從實習生活經驗中衍生出其他職能興趣，進而潛移默化的增強海外實習生能於歸國後迅速就業的競爭力以及影響未來職涯發展。故本研究將就實習動機、文化衝擊與適應、自我調適過程三個個面向提出深入探討，研究分析海外實習種種歷程是否為就業競爭力與職涯規劃之影響因素。

### 3. 研究方法

#### 1)文獻探討

本研究整理國內外相關文獻，依據本研究的目的及內容提出相關的理論支持，澄清與本研究相關的概念，整合現有的知識體系以幫助研究者了解相關主題的論點及目前的研究結果，據此擬訂本研究訪談大綱。

#### (2)參與觀察

由於研究者於 2014 年到澳洲工作迄今，期間觀察來自各國赴澳實習的人員，將參與觀察其實習歷程作有系統地整理，審視海外實習的過程中的經歷反思及文件紀錄等。

### (3)深度訪談

深度訪談法(in-depth interviewing)：通常歸屬於質化研究(qualitative research)，強調雙方進行某一特定議題的討論，相互建立對特定議題的認知基礎。深度訪談法是雙方透過互動暢談並深入了解雙方的認知，而非吸取單方面既有的認知與態度。(教學資源平台，2018) 深度訪談與單純訪談有很大的差異性，深度訪談是要深入內心理解對方的觀點，探究受訪者內心真實的想法，得到更有信度的資訊。(深度訪談在質性研究中的應用 萬文隆，2004)本研究初期採非結構性訪談，鼓勵訪談者暢所欲言表達自己的觀點，隨著研究的深入對訪談中的問題及疑問作進一步提問作半結構性訪談。

### (4)訪談名單

以訪談名單為美容從業人員及美容相關科系參與過澳洲海外實習過的五位受訪者，訪談參與海外實習遇到的歷程，對每位受訪者進行個別訪談，訪談時間以 2 小時為限，以受訪者在澳洲工作地為實施

### (5)文件與生活體驗紀錄

參與學海築夢計畫的海外實習生每周所提報之週誌回饋與每月輔導紀錄，澳洲實習企業每月員工討論會議紀錄。

### (6)研究工具:訪談同意書、訪談手札、手機錄音、海外實習生活周誌

(7)資料處理與分析：根據研究目的與問題，編擬針對研究對象的訪談大綱，再對研究對象進行訪談，將訪談錄音檔進行整理，撰打為逐字稿，再與築夢計畫中每週需填寫週誌回饋及每月諮詢輔導紀錄，將其與逐字稿做出重點分析依據進行資料蒐集與紀錄，同時於訪談期間若有疑問提出要求與闡明問題因果關係。

研究者從事美容相關行業工作超過 25 年，對於海外實習與美容教學有一份使命感，故希望能夠有機會能更加深入研究探討。

## 3.1 研究對象

為符合本研究的動機與目的，本研究對象涵括參加築夢計畫赴澳洲實習一年後歸國後的三位台灣學生，且為增加其豐富性本研究對象包含兩位美容系相關所畢業也參與海外實習一年的學生本文訪談共五位，為顧及隱私受訪者皆以代號呈現，研究的個人資料及歸國後服務的單位摘要如下表所示：

受訪者	服務單位	職稱	參與築夢計畫	行前準備	訪談時間
A	佳音美語	美語老師	無	語文	10812
B	雲水岫 Day Spa	店經理	有	語文與技能	10811
C	水立方汽車旅館	潛水教練	無	語文與技能	10902
D	斯朵利美甲美學概念館	美容師	有	語文與技能	10812
E	美堤企業社	家族經營	有	語文	10812

資料來源:本研究整理

## 4. 資料分析

本研究依據研究之目的與問題，研究者再閱讀相關文獻，經由觀察和訪談等方法，取得相關資料並經過整理後，將以「實習動機」、「文化衝擊與適應」、「自我調適過程」、「海外實習對職涯規劃之影響」分四部分依序陳述。

### 4.1 實習動機

實習動機來自於外在因素或內在自主性影響。動機是用來說明學習者發動和維持某種學習行為，以達到一定目標，涉及興趣、需要、驅力、誘因等現象。透過四位受訪者完成逐字稿後彙整為海外實習動機因素分析表如下

學生動機因素分析表 4.1

學生	實習動機因素	行前準備	動機型態
A	學習美容相關，自行上網搜尋工作機會及生活資訊，加上學貸壓力，也能體會國外生活	準備赴澳之備用金 學習職場專業英文 加強技職能力	內發性動機 外誘性動機
B	本身想試試國外生活加上又能將所學學以致用，	學習職場專用英文 加強技職能力	內發性動機
C	喜歡出國旅遊，所以能出國工作又能增加工作資歷還能順便旅遊	學習職場專用英文 加強技職能力 從影片強化聽力	內發性動機
D	因學生出國補助及學校宣導，又有同學一起參與活動	加強單字及生活用語 上網蒐集資料	外誘性動機
E	學校宣導加上家人的支持，與同學一起參與海外實習	請老師惡補英語 上網查詢資料	外誘性動機

資料來源:本研究整理

### 4.2 文化衝擊與適應

海外實習生面臨全新的環境，尤其澳洲為一移民國家，面對多元的異國文化，一方面要擺脫在國內及原生家庭的潛意識所養成的習性與觀念，另一方面要適應的不只是不同國籍、文化、飲食、氣候、宗教、風俗習慣、教育制度，還要學習與來自各國同事的一起共事，認識對方的價值觀及思維模式，嘗試理解及調適自己的情緒進而融入其中。

海外實習生活適應問題首要取決於學員之外國語言的能力及實務操作的能力。技職學校美容學系普遍較著重規劃在於技職方面的理論知識教學，相對於技術手法的實際操作訓練時數也普遍偏低，同樣的問題亦發生在語文的學習上，學校課程偏重基礎的生活用語，較少針對技職專業語言的教學，故海外實習不僅面臨語文溝通困難，加上職業技能的學習模式直接影響在異國實習的基本生活支出的經濟壓力。

面對跨文化衝擊與適應的困境：

有次泡麵裡加蛋放進去微波爐，結果拿出來時泡麵的湯整個炸開，我的臉整個被燙傷，我當時不僅是疼痛而已，嚇到全身都在發抖，就診因為以前聽說國外就醫很貴很怕



醫藥費負擔不了，加上燙傷的部分都在臉上，腦中一片空白。幸好有同事陪我去看醫生，也有跟台灣的老師聯繫，經過這次事件感覺大家都很幫忙我度過難關，也真的很萬幸沒留下被泡麵面紋身疤痕。(A10812174-4)

有次聚餐吃完飯後去賭場內的夜店玩，遇到一群印度人一直在我們旁邊跳舞，越跳越近而且還會有些令人不舒服的動作，後來我們經理叫我們離開舞池回座位而且不要跟他們眼神相對，他們還是一直跟著我們，為了安全考量我們早早就離開了，還好我們經理開車載我們，不然後果不堪設想。(B10902084-2)

剛開始到澳洲其實也很想放棄，跟想像的不一樣覺得好疲憊，本來幻想像美劇一樣可以住很大很美有庭院的房子，跟大家每天開開心心的上下班，放假就到處去玩，但現實並非如此。(C10902135-7)

因為在台灣很少自己下廚，切菜時切到手，因為傷口很大又血流不止，當時快嚇死了，還好當時剛好有老師在澳洲過來幫我，才比較沒那麼害怕。(D10812235-4)

每次出門都跟同學排同一天休假一起出去，我很怕一個人搭火車，我沒甚麼方向感，雖然有 Google Map 可以查，因為站名有的看起來很像，真的很怕坐錯車回不了家，還有澳洲房門沒有鎖、手扶梯靠右邊、駕駛人坐在右邊、沒有蹲的馬桶，這些剛開始都很不習慣。(E10812235-1)

#### **體認到語言與人際溝通的重要性：**

來澳洲以前我自以為英文沒有很差，因為店裡有些大媽英文不太好所以電話大多是我接聽，常常接到有很繞舌的發音方式，或者對方說太快都會讓我傻在一邊 (A10812172-3)

遇到澳洲的邊境部隊來店內突襲檢查！大概 6、7 個荷槍實彈的員警直接衝進店內翻房間，當時只有我一個人店內，因為我不知道他們是誰，但後來問了很多問題因為說得太快，加上他們荷槍實彈的讓我有一點點緊張，真心覺得語言真的很重要！當時如果我是一個英文很差的人，可能直接哭出來都不會知道發生甚麼事，也有可能因為語言溝通錯誤造成更大的誤會(B1090224-6)

房東要我們簽約，幸好我拿回去請英文好的同事看了一下合約內容，其中有項損壞賠償怪怪的及租屋未滿半年押金要沒收，全英文的英文文件真的要仔細看清楚才行 (C10902084-2)

因為我英文沒有很好，所以很多時候都是經理幫我們翻譯，但其實工作上的用語坐久了就聽得懂也會說了，最怕的是客人跟你聊天，因為真的聽不太懂所以只笑笑地回應他們。(D10812234-6)

去辦金融卡時真的很困擾，行員說的我都聽不太懂，又怕辦不好，只能聽他說的 Key word 去猜。(E10812232-3)

我英文不太好，大多時候都是經理幫忙，有時同事會幫忙，有次遇到同事幫忙翻譯後，客人因為我不會英文就要求讓我同事服務，讓我真的覺得真的要好好讀英文。(E10812234-6)

#### **技術職能優劣所面臨的現實：**

實習企業在同一商場有三家店，我們實習的店經理有潔癖，對環境要求很嚴格，而



且規定提早到店整理，其他同學都不用早起，上班也比他們辛苦，剛開始心裡真的很不平衡，慢慢的習慣早起，按摩手法也更熟練了，漸漸也得到認可而接觸到管理部分。(A10812172-2)

店長教的按摩手法跟台灣完全不同，雖然一直被說力道不夠，為了讓自己更快進入狀況，還去按牆壁來練習如何出力有時按到自己都快跌倒了呢。(B10902084-3)

因為技術考核沒通過加上英文沒有好，所以只能做半熟手的課程，剛開始收入沒有很好，後來店裡的大姊有空就教我按摩也會帶我出去聚餐，開始覺得澳洲生活也開始有趣了起來。(D10902134-3)

剛開始到澳洲時，因為手法還不夠熟練，每天上班都在練習，施力點不對所以會練到大拇指痛到不能彎(E10812235-7)

歸納以上，學生在實習生活上首先面臨語言溝通的種種問題，技術的優劣也影響收入，進而影響活上的品質，然而在生活中難免發生意外，旅居國外的醫療體系與台灣健保有著相當大的落差，對經濟上及心理上都有著相當大的壓力，另一方面文化的差異性，加上沒有任何後援，學員發生任何狀況都要獨自面對並解決問題。

#### 4.3 自我調適過程

經過一段時間的跌跌撞撞，遇到不同事件的危機感及面臨危機調整後，有些學生會自發性的適應

##### 語言

多跟幾個客人說話及多聊天後，各種口音大多能聽得懂了。(A10812172-3)

到澳洲還是有一直在學習語言，尤其一些按摩保健跟身體循環相關的英文，要讓顧客覺得有專業度這是必須的(B10902024-7)

來做保險給付的客人會問很多肌肉啊淋巴啊一些很難的循環問題所以因此回家惡補了很多單字及說法。(C10801222-4)

跟同學一起住一起分擔食宿，而且飲食上我還蠻習慣的，因為技術還不錯所以很快就有固定的客人，我們店經理叫我們背店裡的 Menu，還有基本的接待英文所以還蠻快就有賺到錢了。(D10812235-4)

英文不好最怕的就是調離住的地方要自己搭車上班，後來多看多聽多搭幾次就熟悉了，跟同學約在 City 也能自己去了。(E10812234-6)

##### 自我調適的結果

保持積極正面的心態，也相信沒有解決不了的問題只有不敢面對的問題，最後一切都可以迎刃而解。每次的過程都是一種挑戰，也是讓自己學習成長的經驗。(A10812175-4)

當初既然都決定要去國外實習一定要習慣異國生活及工作環境的現實，文化差異部分就要試著習慣並接受，所以這對於適應部分還好，即使有困難我相信也一定能找到解決的辦法(B10902025-4)

我覺得時間久了，生理心理都會慢慢適應的，我只告訴自己要撐下去要改變自己的情緒跟態度，因為出國是我的目標，不能遇到小挫折就放棄，所以告訴自己要撐下去，久了也適應了真的好很多。(C10902135-7)

我覺得有伴真的很重要，當時真的有股衝動想回台灣，但幸好有同學陪伴，大家一起努力撐過，後來就好很多了(D10812235-7)

時間花在值得的事情上，然後就做自己該做的事情。真的不行就思考自己有哪裡做不好。(E10812235-7)

歸納以上，A、B、C 三位學員參與海外實習屬內發性動機，由訪談中得知，在實習過程中遇到困難時的心態較積極去面對，面臨種種困難都認為是挑戰是過程，遇到困境也會尋求解決方法，屬於理想的調適。另外 D、E 學員在參與海外實習偏向外誘性動機，在訪談中得知，調適的過程因為有同儕的陪伴才努力的撐過，或是將時間花在自認為值得的事，偏向逃避原有該面對的人事物，較偏向適應不足或壓抑性的適應。故本研究推論實習前之動機強度將影響學員實習期間之困境調適的能力及積極度。

#### 4.4 就業競爭力與職涯規劃

訪談者在海外實習期間所面臨問題難度雖各有不同，但綜合所有訪談者所陳述的內容發現與文獻參考中，Winkelman (1994) 提出文化衝擊四階段的假設相符，在實習結束歸國後馬上隨之而來的就是就業問題，最後階段的訪談將針對歸國後能否迅速就職以及未來職業規劃與海外實習歷程是否存在著交互影響：

##### 就業競爭力

我對語文十分有興趣加上我有在澳洲實習的經驗，就大膽地去面試，面試時主任就跟我聊在澳洲的生活趣事與工作狀況，很快地就收到錄取通知了。(A1081215-3)

回來後到雲水岫面試時，我們主管對我去澳洲實習的經驗很感興趣，聊了很多有關澳洲工作的事，目前在公司從開始擔任美容師、儲備店長直到現在擔任店長不到四個月，同事有說像我升遷這麼快的我應該是第一個(B1090206-5)

在澳洲想要玩潛水是要先受訓後考到證書才能去玩，我就這樣陰錯陽差考到潛水證照，回台灣後原本要找導遊或是美容相關，面試了幾間公司都有錄取，本來要去一家在飯店裡的沙龍當美容顧問的，後來又看到有家旅館在應聘潛水教練的工作，沒想到主管第二天就通知我上班了。(C10812236-2)

澳洲最的缺點是什麼都慢又懶，就算又懶又慢但所得比台灣高老年福利又很完善，台灣最不好的地方，就是壓力很多也很大工作時間又長，但薪資卻很低，剛回國時真的有點難適應，台灣美容店都是需要推銷業績才能有較高薪資，因為在澳洲實習一年技術也精進不少，可能是澳洲企業有發給我們工作證明的關係，我的同學中我算是最快找到工作了。(D10812236-2)

回來一樣還是在家裡的店幫忙，不同的是我又幫忙多增加一些在澳洲店裡的療程跟台灣的美容店有些許不同，也把店裡的 Menu 也改成中英文，也開始做一些網路行銷，澳洲的店都沒在做廣告的，不像台灣網路發達，如果是我的店開在澳洲該會賺更多錢呵呵。(E10812236-5)

##### 職涯發展規劃

美語老師的薪資雖不高但很穩定，剛開始學習如何當老師，也搞不太懂現在小孩在想甚麼，目前都是班主任教我怎做比較好，希望未來有機會想修些教育相關的學分或兒童心理學課程，可能也要多幾張英文證書會比較有說服力。(A1081215-5)

我是有規畫要和朋友合租場地，開自己的工作室，比較自由，雖然也會有壓力，但我希望我服務到的客人是因為真的喜歡我的手法及我提供的服務還有店內環境而購買，自己當美容師時，都要順從公司的方案去銷售，還要被公司抽好幾成，業績壓力大到喘不過氣，所以我才想開一間自己的工作室，自己訂定服務客人的流程，規劃自己喜歡的空間來服務客人，讓客人可以好好享受我的用心還有提供的服務(B1090206-5)

我很喜歡出國旅行，環遊世界是我的夢想，以前看食尚玩家節目就覺得能邊玩賺錢真好，因為有潛水執照可以帶學員出國賺錢，目前合作的只有帛琉的觀光業，雖然台灣四面環海，但潛水運動並不盛行，希望以後能有機會成立公司，跟更多的國家的潛水觀光合作。(C10812236-5)

回台灣之後我還有去上一些美容跟紋綉的課程，因為我希望我周遭的人都能更美更有自信，未來想自己有一間店，有美甲、美容、霧眉是美的綜合店，現在還利用休假的時候去上美甲的課程，一步一步的學慢慢的離我的夢想越來越近! (D10812236-5)

我媽有叫我以後接她的店，我也覺得很可以，因為已經有一定的客源了，我去澳洲實習雖然有存一些，但再開新店應該有點壓力，而且再開一間覺得有點累，只是我媽這間有點舊了，等我再多賺一些我想在美髮店樓上或其他異業結盟都好，再多開幾間小小精緻型的連鎖店。(E10801256-5)

訪談結果發現五位學員在海外實習結束後皆能迅速就職，據此，推論海外實習提升就業競爭力是成立的，換言之，實習歷程對學員之職涯規劃及就業競爭力皆具有正面的影響，但其中部分學員不見得將在校所學轉而投入事美容業，追究其原因其中不乏在海外實習期間的各項經歷，歸國後就職過程與職場歷練進而改變受訪者的未來的職涯規劃。

表 4.1 海外實習歷程對就業競爭力與職涯規劃分析圖

	A	B	C	D	E
<b>動機</b>	外誘性+內 發性	內發性	內發性	外誘性	外誘性
<b>危機期</b>	租屋問題 顏面燙傷	邊境部隊突 襲檢查	宗教差異化 性騷擾	語言溝通 文化差異	語言溝通
<b>自我調適期</b>	每次的過程 都是一種挑 戰，也是讓 自己學習成 長的經驗	即使有困難 我相信也一 定能找到解 決的辦法	要改變自己 的情緒跟態 度，不能遇到 小挫折就放 棄。	幸好有同學 陪伴，大家一 起努力。	把時間花在 值得的事情 上，然後就做 自己該做的 事情。
<b>調適狀況分類</b>	理想的調適	理想的調適	理想的調適	壓抑性調適	壓抑性調適

就業競爭力是否提升	歸國後迅速就業	迅速就業且四個月內升遷	迅速就業且另有業外收入	歸國後迅速就業	管理家族自營企業
未來職涯規劃方向	專業美語教師	成立工作室	開設跨國旅行社	多元化美容造型工作室	連鎖美容店

資料來源:本研究整理

## 5. 結論與建議

### 5.1 研究結論

經綜合本研究所探討之研究問題，依據研究目的、受訪者所提供的經驗與意見，歸納分析研究結果及探討後整理相關研究發現彙整如下：

歸納以上，文獻探討中學習動機與學習成效建構的模式，在本研究中完全成立，實習歷程對於危機期及適應期或許外誘性與內發性動機確實有正向影響。無論是外誘性動機或者是內發性動機，海外實習的期間所面臨的生活適應的挑戰大致相同如：飲食、氣候、語言、交通等，在實習工作上的職能挑戰則因語言能力、技術職能優劣及人際關係溝通上與海外實習動機也確實有正向影響性。經由受訪者在自主調適狀況的訪談發現，因外誘性動機而參與的學生，在自我調適狀況與內發性動機參與的學生在解決問題的積極度與面臨困境的態度因實習動機有相異的結果。所探討的對象為美容從業人員，屬於技術性實習工作，台灣業者於面試時，多會與實習生談論到海外工作的經歷，隨即發送錄取通知，故學生曾赴澳洲工作對錄取的機率存在著正面的影響力，在就業競爭力上明顯較具有優勢。另外因海外實習期間不同人格特質在工作際遇或生活旅遊經歷不盡相同，衍生出各自往不同的職涯方向發展或繼續在原有的技術領域就業或創業，在本研究中內發性動機的學員在職涯發展上有著明顯跳躍式發展在職涯規劃上也相對多元，而外誘性動機的學員在職涯發展上雖有一定的成長，但仍侷限在美容相關行業。

### 5.2 建議

#### 5.2.1 對美容學員的建議

語言是與人交際來往、接受與傳遞的工具，決定海外實習前先強化語文能力是相對重要的一環。技職實習著重在職能的熟練度，故美容技職的練習亦不可或缺。另外預期的心理調適可預先上網搜尋當地生活資訊或與已有海外實習的學長姊分享經驗。透過各方面蒐集，清楚未來將會面臨哪些問題，面對文化衝擊及生活適應的狀況也會相對減少，異地生活不比國內又家人學校及朋友的多方支持，培養獨立自主的能力對海外生活適應及應變會有相當的助益。

#### 5.2.2 對學校以及相關單位的建議

海外實習學生遴選十分重要，學生的抗壓性及人際關係處理與團隊合作能力都須審慎評估，畢竟學生在海外，有任何狀況都會牽涉到學校及家庭與其他利害關係人。研究結果顯示美容技職學校在校生或畢業生在語文能力上明顯不足，不僅僅要求語文方面的

能力，職場英文的對話及聽力訓練更為重要。學校及相關單位若能提供更多海外實習單位資訊及相關計畫資訊並隨時更新，或成立海外實習分享會或實習群組討論會運用各種社交媒體進行推廣。在校的技術實作課程大多以國家乙、丙級證照教學為主，針對實務操作訓練相對偏低，建議在技術面的培訓能多聘任業界講師或與海外實習的單位教育訓練提前接軌，給予學生積累更多實戰經驗。另外最重要的一點建議，學校端在配合海外實習前，若能要求外實習單位在實習結束後給予書面的工作證明，為海外實習生歸國後的履歷加分，幫助學生在未來求職路上提高就業競爭力。

### **5.2.3 對未來研究者的建議**

本研究以澳洲海外美容實習學員為訪談對象，建議未來相關能有更多各項技職研究者擴大研究範圍。在研究中發現幾位受訪者有參與行前專為海外打工設立的職前訓練班，針對特定職場語文訓練與就職業種的專業技術培訓補習班，可能影響到面臨海外實習的適應力高低及面對困境的應變能力，對於未來後續的研究進行分析或提供給未來研究者做為參考的構面。

### **5.3 研究限制**

本研究主要以質性訪談訪視探討美容學員赴澳洲海外實習的經驗，釋義的程度也因人而異，反覆審閱逐字稿數次，以期研究結果更具準確性，訪談範圍有限無法推論所有美容實習學員，建議未來不只侷限在同一國家或僅侷限某一技職，對於研究結果的呈現於分析更具準確性。

## 參考文獻

1. 張春興 (1996)。三化取向的理論與實踐。台北:東華
2. 蔡華華, 張雅萍(2007)。學習動機對學習成效之影響-以領導行為干擾為變數。中華管理學報第四期 1-18
3. 林莉純(2017)。實習生的就業力：以國立科學工藝博物館實習生為例。科技博物第一期，59-89
4. 劉孟奇, 邱俊榮, 胡均力(2006)。在正式教育中提升就業力。台北市：行政院青年輔導委員會
5. 行政院國家發展委員會 (2019)。2030 雙語國家政策發展藍圖。臺北市：行政院國家發展會
6. 吳淑媛(2015)。業界實習有效提升學生就業能力。評鑑雙月刊 53 期 ,55-57
7. 曹勝雄、容繼業、劉麗雲(2001)。「專科餐旅教育三明治教學制度實施之認知研究」。高雄餐旅學報第 3 期，53-68
8. 胡玉(2007)。情緒管理文化衝擊與轉機。真理報 168 期 感懷篇
9. 劉有權(2013)。質性探討學習動機、文化衝擊與適應-以崑山科技大學海外實習為例。
10. 江麗容(2007)。跨文化交際:文化衝擊與應對。Sino-US English Teaching IssN1539-8072 USA Volume 4, No.3 (Serial No.39)
11. 陳定金(2006)。復原性適應:自我調適歷程為復原性適應之可能機制(二)。輔導季刊第 42 卷第四期，11-21
12. Deci, E., & Ryan, R. (1991). A motivational approach to self: Integration in personalit'. In R. Dienstbier (Ed.), Nebraska symposium on motivation: Vol. 38.
13. Eisenberg, N., & Fabes, R. A. (1992) Emotion, Regulation, and the development of social competence. In M. S. Clark (Ed.), Review of personality and social psychology: Vol. 14 Emotion and social behavior (119-150). Newbury park, CA: sage
14. Winkelman (1994). Cultural Shock and Adaptation. Journal of counseling & development 73(2)
15. Lazarus, R. S., & Folkman, S. F., (1984), Strength, appraisal, and coping. New York: Springer.
16. Tucker, C. M., Zayco, R. A., Herman, K. C., Reinke, W. M., Trujillo, M., Carraway, K., ... Ivery, P. D. (2002). Teacher and child variables as predictors of academic engagement among low-income African American children. Psychology in the Schools, 39, 477-488. doi:10.1002/pits.10038
17. McClelland, D. C. (1985). Human motivation. Glenview, IL: Scott Foresman.
18. Wang, M.-T., & Eccles, J. S. (2013). School context, achievement motivation, and academic engagement: A longitudinal study of school engagement using a multidimensional perspective. Learning and Instruction, 28, 12-23. doi:10.1016/j.learninstruc.2013.04.002