



化蛹成蝶：以光明大學兩學子個案分析重新定義 轉變

作者: Helen Correa,
范翎

一. 導語

A) 前言

光明大學由星雲大師於二零一四年創立，是佛光山教育體系中的第五所大學。它是菲律賓首個由人間佛教團體創辦的大學，廣納不同宗教信仰的學子，提倡對彼此不同風俗習慣，文化傳統和宗教信仰的尊重與包容。

光明大學旨在成為全球人本教育的領軍者，提供學子適應社會轉型的全面發展的機會。勤奮，包容，創造，革新的價值觀是學校願景的核心，它塑造了光明大學的學術文化，成為大學對內對外的特色。光明大學的課程設置以人間佛教的理論和實踐以及生命教育為基礎，與社會生活的各個方面密切相關，實用性強，對於學生的職業生涯以及個人生活都有極為深刻的影響。

光明大學秉承將人間佛教思想融入教學大綱的教學理念，培養學子應對生活與社會所關切的問題，以寬容的態度對待多元化，自重自愛並尊重他人。由此，學生可學習如何和諧有效，歡喜快樂地與他人共處。

星雲大師所倡導的人間佛教，強調在生活的各個層面保持自己的價值觀並體現出對他人的尊重。它教給學子責任感，奉獻精神以及如何應對當下的生活，如何成為有用之才，擁有美好未來（His Lai Journal of Humanistic Buddhism V. 1:2000: 1-52）。光明大學課程設置的核心精神與本校宗旨及願景一致，並且符合菲律賓高等教育委員會“結合反映人本的價值觀來培養學生全面發展”之要求。

對於人間佛教的概念原則和教義的充分認知和全面理解使得學習者可以將其作為一種生活方式來信受奉行。其放之宇宙皆準的不朽準則以及淺易明白的教義能把不同信仰的學子培養成為富有愛心和同情心，胸襟寬廣，眼光遠大，視衆生如一的地球公民。

生命教育的課程與採用多種方法教學的課外活動相輔相承。這些形式多樣的課外活動包括演講，講習會，社區服務活動，團體互動，學術討論會，以及對寺院活動的積極參與。在所有上述活動中，價值觀貫穿始終，人生目標也得到了生動的定義，人間佛教的理論與實踐得以編織進整張教育大掛毯中。除此之外，學子們每天也會進行坐禪，早晚課誦和體力勞動等日常活動。這些多樣化的教學方式確保了見解的正確和對於規範的熟知。學子們應承遵守具體的規範並將之作



為自己日常生活的指導。

B) 為新的起點鋪路

光明大學的學子們皆招募自菲律賓各地。他們父母的教育背景狀況調查顯示，61% 為小學輟學到高中畢業，16% 為大學畢業，13% 為大學肄業，4% 為職業學校畢業，6% 未回答。學生父母的就業狀況調查顯示，其中 55% 失業，另外 45% 所從事的職業為勞工，攤販，司機，保姆，漁夫等。因為教育水平和就業現狀的緣故，占 80% 的最低收入家庭，年均家庭收入為無收入至 70,000 披索（約折合 46,700 台幣）；而佔 2% 的最高收入家庭年均收入為 281,000 至 350,000 披索（約折合 187,000—233,000 台幣）。

對於這些深陷貧窮的惡性循環，家境窘迫的資優學子來說，獎學金計劃不啻點燃了希望的火花。如果沒有光明大學的獎學金計劃，這些貧寒學子即沒有機會接受大學教育。正因如此，他們為了實現自己的夢想和志向，擺脫貧困的現狀，堅定無疑地願意面對任何困難和挑戰。

C) 轉變：巨大的過程

當光明大學的學子們向著他們的夢想大步邁進的時候，我們假設轉變的過程就會在每一個人的行為上面反映出來。故此，我們進行了這項跟蹤調查，來研究學生們的行為變化。

該研究是以瑪茲羅 (Jack Mezirow) 提出的“轉變的學習理論”假設為基礎的。他說，轉變教育認為“學習是一種以既有的概念來創造出新的想法或者改變現有想法的過程，以期達到指導未來行動之目的”。轉變學習試圖解釋基於文化思維框架的期望是如何直接影響我們對於自己經歷的定義。認知轉換理論很好地解釋了對自己經驗所包含的意義的轉變 (瑪茲羅, 1996, p. 162)。

認知轉換解釋了成年人如何改變他們自身含義和結構的過程。含義認知是一個參考系統，是世界觀以及個人道德規範的總框架。這包括了“一系列由高級思維，理論，命題，信仰，原型，目標導向構成的含義框架” (瑪茲羅, 1990, p. 2)，然而“它們為我們提供了判斷或評估對錯，好壞，美醜，真偽，得體與否的標準” (瑪茲羅, 1996, p. 44)。

不僅如此，學習還可以改變一個人的信仰或態度，或者轉變一個人的全部認知。“認知的變化是個人從拘束中的解放。一個人由此從以前那些束縛和扭曲他生活的信仰，態度，價值觀和感受中掙脫出來” (米利安和卡法瑞拉 p. 320)。

二. 研究方法

此研究的研究對象是兩位光明大學二年級的學生，他們被選中是因為他們具有完成大學教育的決心和毅力。我們採用個案研究的方法來描述參與者的狀況。在數據資料的收集方面，我們使用了一種稱為三角法的方式如下：



1. 問卷調查，徵求從一年級起就負責教授這兩位學生的教職員對於他們的意見和觀察，尤其在看法，態度和行為方面。
2. 重點分組座談，瞭解其他參與者們的個人看法，態度和經歷。
3. 個人深度訪問，引出個案分析兩位主要參與者的個人報告描述。

三. 研究結論

A. 与时俱进的轉變

個案 A

廿三歲的胡安尼托（化名）說：在加入光明大學之前，“我的生活一片混亂，在我的認知裡，我的世界亂得一塌糊塗。”他的父母都是小學輟學，其父務農，同時在金礦做工，母親在農場做工，他在六個兄弟姐妹中排行第三。因為父親經常不在家，長兄長姐已離開家庭，胡安成了家裡的主要勞動力。他日常的勞作包括拾柴火，在后園種菜出售等。暑假的時候，胡安還要到水稻梯田去辛勤勞作，積攢學費。有時候，交了學費就無錢買食物，只能向同學要一點食物果腹。從高二起，胡安就到一家小金礦去打零工，19歲高中畢業後，胡安跟隨父親一起去金礦做工人。他的工作就是把一包九十公斤重的礦土（含有金沙的泥土）從山頂扛到山腳。

胡安跟其他礦工一起在山上住了一年半。為了挑選較好的礦土，多賺一點錢補貼家用，胡安經常在晚上十一點其他礦工下班休息之後，悄悄溜到坑道裏面繼續工作，直至深夜十二點。早上起身後還要為包括父親在內的其他工人做早餐。

胡安回憶說：“我在家中是個不肖子”。他頂撞母親，出言不遜，皆因認為母親偏心其他兄弟，致使他們不用幹活，而自己被迫辛苦勞作。他故意反抗母親，也拒絕幹活。母親找他談話時，胡安勃然作色，不理不睬。但是最後不得不繼續勞作以維持生計。

胡安還分享說，他為了避開家人，不得不經常睡在朋友家裏。因為他的父親酗酒，家中有時候爆發激戰，而他不想捲入這一切。

當被問及他進入光明大學之後，對於家庭和人生的觀點有什麼變化時，他回答說：“當我幹活的時候，我意識到自己對母親所做的，不是一個孩子對於母親應有的行為。我意識到自己的父母為了孩子已經盡了最大的努力。”

2015年12月，胡安回家過耶誕節，他的母親欣喜地發現了他的變化。以前他經常掌摑或拳打兄弟姐妹，但是現在他會以話語勸誡他們，比如什麼不應該做，比如要敬愛母親等等。他的改變最能體現在對待小妹妹的態度上，因為據他描述，這個小妹妹經常逃學。

他補充說：“我的學習不夠好，但是我進步了。現在我可以寫長篇論文。我請同學幫忙，他們都會幫我。”進入佛光大學之前，胡安不敢在眾人面前講話，而現在的他，在光明大學受到很多鼓勵，並且參加了很多講習會，他已經可以在



公開場合自信地講話。

在進入光明大學之前，他對佛教一無所知，只知道那是中國的一種宗教。在光明大學的佛學課上，一位演講人的話給他留下了深刻的印象。那位演講人說：“佛教是讓人轉變成一個好人的教育”。三好教育是他生活中正確行為的指南，將他造就成爲一個更好的人。

“對於勞動作務和教學我完全沒有問題，我遇到的主要問題是其他同學的態度。”胡安認爲自己跟同學在態度上有分歧。他談到有個別的同學會在背後說人壞話，飛短流長。

胡安的學業方面也遇到了一些困難。他一度打算放棄學業回家，因爲學習對他來說太難了，特別是英語。然而，雖有這些困難，家庭的貧困無望卻愈加點燃了他追求大學教育的願望。大學教育是幫助他和全家改善生活的唯一希望。胡安憑藉勤奮努力，在同學的幫助鼓勵之下，逐漸克服了學業上的困難。

在光明大學學習的不到兩年間，胡安認爲自己的個性發生了顯著的改善。比如，從前他跟同學說話習慣於大喊大叫，如今他會輕聲細語，請托同學做事情的時候態度都是相當得體。

他的自信也得到了很大增強。以前他羞怯得連一句英語都不敢說，現在他可以用英文流利地跟人交流。

在談到自己仍需提高的部分，胡安說，第一是他的心態。他常把自己的心理能力與他的同學做比較。有時候他問某些同學問題時不被理睬，他覺得有的同學低估了自己。他還補充說，另一個是，如果他能管理好自己的觀念，就能很好地管理好時間。

在談到未來的計劃時，胡安希望五年后可以爲家鄉的孩子們提供人間佛教的教育，他也盼望能回到光明大學來教書，跟學子們分享自己的經歷。

個案 B

十七歲的朱莉亞（化名）是 2010 年颱風海燕的災後倖存者。她是五個孩子中的長女，她的父親小學即輟學，在養雞場工作，母親念完了高中，但是沒有工作。二零一四年六月，朱莉亞註冊進入佛學系本科學習。

接受深入採訪的朱莉亞，一開始就說道：“我從前的生活非常困苦。”她陳述自己的家庭自她上高中起就面臨經濟困難。有時候甚至晚上沒有東西可吃，只好喝一點水就上牀睡覺。其父經常酩酊大醉地返家，然後就以語言暴力和肢體暴力折磨妻兒。

朱莉亞毫無保留地說：“我恨父親，我跟他關係一直不好”。母親幾次帶著孩子們離家出走，但是苦於生計，每次都被迫返回。因爲母親沒有工作，沒有能力養家，只好忍氣吞聲地屈從於父親的殘暴淫威。每到暑假的時候，朱莉亞就被趕到親戚家幫傭以賺取自己的學費。

令人悲傷的是，朱莉亞的父親不許她去光明大學就讀，他打算讓女兒去酒吧上班賺錢。倍感屈辱的朱莉亞去懇求母親，然而身無分文的母親無能爲力。這



時候，朱莉婭的幾個同樣考取光明大學的同學已經動身前往馬尼拉上學，而山窮水盡，一籌莫展的朱莉婭只有拼命地祈禱。終於，有好心人知道了這件事，給她買了去往馬尼拉的船票。

學期一開始，朱莉婭特別想家。她時刻在擔憂母親及兄弟姐妹的狀況。當她享用光明大學提供的食宿和其他優越的條件時，每每會聯想到家人還食不果腹。心中的憂慮讓朱莉婭每晚悄悄流淚，甚至還在學校暈厥過兩次。然而，隨著佛學課程的深入學習，人間佛教的生活教育和校方的耐心引導，朱莉婭的視野發生了變化。很多人幫助她，鼓勵她要堅強，爲了幫助自己的家庭要不屈不撓地堅持下去，這些都深深啓發了她。總的來講，她覺得學校的氣氛很健全而有益，因爲出家師父們對於學子們供給無缺，精心照料，並且耐心指導。

朱莉亞覺得自己發生了巨大的變化：不像以前那樣情緒化，不被情緒所左右，更加相信自己的感受，也敢於公開自己的感受了；她的態度，個性跟品格都有了進步，人也變得更加自信，更有責任感。

學業方面，以前朱莉婭的成績尤其是英語不行，而如今有了很大的進步。她經常抓緊每一段空閒時間認真學習，從來不把時間花在閒談人我是非上。由於她有效利用時間，認真做功課，注重預習，她的總排名有了顯著的提昇。朱莉亞宣稱：“我可以說，光明大學是讓我看到自己之未來的地方。”

朱莉婭說，來光明大學之前，她只知道招財進寶的歡喜彌勒佛，而如今，她了解到的佛教知識比天主教更多。人間佛教三好的教育，佛教所教授的概念(比如三毒是煩惱之源)，參加法會和每日的坐禪，跟其他學習一道，讓她轉變為一個更好的人，特別是能夠更好地與人相處及應對生活。展望未來，朱莉婭希望五年後能興辦一個企業，專做特型家具。她補充說：“我也想回到光明大學來做義工老師，以報答光大給予我的一切。”

B. 二年級生對調查的回應

在與二年級生進行重點分組座談的過程中，我們運用了以下指導問題來收集信息。

1. 來光明大學讀書之前，你的生活如何？

26 人中有 22 人（佔 77%）回答說“我來光大之前生活非常困難。”；其中 6 人（佔 23%）高中時代必須打工賺錢補貼父母的收入，才能夠有機會念書。不過，26 人中的 12 人（佔 45%）說他們不幫父母做家務，事事都要依靠父母幫忙，而自己喜歡跟朋友出去閒逛。25 人中的 11 人（佔 42%）說自己學習不認真。總而言之，他們認為光明大學的生活很便利，不用付學雜費，所有一切都由學校提供給學生。只不過為了保持獎學金資格，他們必須要非常努力地學習。26 人中的 5 人（佔 19%）提到，他們從前的生活與現在差別不大。他們住在自己家或親戚家時，也要遵守一些規矩。

2. 從前跟現在對於佛教的認知有何不同？



學生們異口同聲地回答“我除了知道有個佛之外對佛教一無所知”回答的不同之處如下：

“我以前見過歡喜彌勒佛，認為它是好運的象征。”

“佛就像耶穌基督一樣，佛教是產生於中國的一種宗教。”

“佛教是為超度亡者的，有人死亡時就要燒香，也可以燒香求財。”

“我以為佛教的僧人都像少林電影裡面一樣，可以漂浮在半空中”。

參與者們說，第二年的學習加深了他們對於佛教的了解，他們知道了佛陀不是神，而是一位導師，向佛陀頂禮是向他表達尊重，這跟向神明跪拜不同。

他們也意識到，佛教博大精深。它不是宗教，而是一種生活方式。佛教的教理教義，如三好，四給，業力，八正道等，都指導他們成為更好的人。有的人學會了不執著物質生活，他們覺得禪修對於自己有很大的幫助。

還有人說，人間佛教培養人們日常生活中的行為，讓人對自己的行為有清楚的覺知。進而，他們還可以跟別人分享自己對於佛教的知識。

3. 你在光明大學遇遭到什麼困難和挑戰，你是如何克服的？

參與者的回答五花八門。如下即是學生遇到的困難和挑戰以及他們如何克服的：

“課程表常常會隨著來寺院參觀的貴賓的行程而變動”。自習時間沒有了，就抓緊包括飯前飯後的零碎時間完成功課。

a) 學子來自全國各地，語言文化背景皆不相同。如何互相適應是大家遇到的第一個問題。有人在學習時間很吵鬧，有人喜歡傳閒話說是非。好幾位參與者說，遇到這種情況，他們不為所動，堅持做自己認為正確的事情。學校對他們的教育是尊重差異，人我和諧，共同學習生活。

b) 文化衝擊是每一個人都經歷到的，細節如下：

1) 妥善處理做事情的新方法，比如吃素食，用筷子，止語過堂，都非常具有挑戰性。

2) 時間管理。很早起床，每天日程很緊湊，確保自己不遲到。

3) 大學的第一年，幾乎所有人都十分思念親人，想要回家。在十五到十七歲的稚嫩年齡，第一次離開家鄉，學子們思鄉的情緒難以忍受。參與者們反映，當家長們把家裡的一些不順心之事告訴他們時，自己就無法專心學習。這其實是一個文化特色，菲律賓家長們都非常重視親情，他們喜歡把孩子們留在身邊或離家很近的地方。學校於是要求學生們每天透過寫日記來記下自己的感受，擔憂跟恐懼，以達到疏解情緒的作用。

4) 對於某些參與者來講，學習中文並不容易。他們覺得學中文非常難，充滿挑戰。跟其它科目相比，他們在學習中必須要付出雙倍的努力才能通過。

5) 對於有些因為違反校規，逃避勞動或勞動遲到而受到處分的學生來講，這是他們所經歷的最大的挑戰。自那以後，他們從自己的錯誤中吸取了教訓，舉止操行更加守規矩。



4. 自從你來到光明大學以後，自身發生了什麼變化？

26 人中的 23 人 (88%) 認為他們對待學習更認真了，學業有了進步。在光明大學，他們被要求講英文，每天用英文寫日記，所以英文口語以及書面寫作的水平都有了顯著的提高。學生們現在能夠自信地講英語。

另外，參與者們承認在自己的行為，語言和思想中，具有了更多的正念和清醒的覺知。他們說自己學會了適當地管理時間，變得更加高效。他們把要做的事情都寫下來，認真地照做，這樣就不會浪費時間。他們的休閒時間都用於閱讀和學習。

5. 五年之后你想做什麼？

學生們在聽到這個問題的時候很興奮。最常見的回答包括：

“我想到光明大學來工作，以回報大學給予我的一切。”

“我想來教書，把自己的知識跟未來的獎學金生們分享。”

“正因如此，為了夠資格教書，我要到研究所進修。”

26 人中的 21 人 (佔 80%) 預見自己五年后會加入音樂劇佛陀傳或者加入戲劇制作類的工作。最后，他們希望幫助自己的家鄉建立學校或其它設施，把家鄉建設得更美好。

C. 問卷問題：教職員反饋

發出了一份特別問卷調查給四位從一年級起一直教授參與者的教職員們。他們被問及二年級學生的進步和變化。回饋如下：

1. 課堂表現：

參與者們在表達自己的思想和觀點時，在表演時，都表現出自信心的極大提高，特別是以前性格羞怯的孩子。他們現在可以獨立地工作，也能接受建議。但是，我也觀察到有某些從前在課堂上很活躍的學生有一點鬆懈。

2. 性格/人際關係

以前性格粗率大意的學生現在變得機敏得體，也更加守紀律了。從前抱怨規矩太多的學生現在可以更加寬容地接受，對於變化也更能接納。

3. 溝通技巧

雖然有些學生進校之前英語水平較差，如今學生無論在英文口語還是寫作方面都有了巨大的進步。現在他們意識到了需要改進之處，加倍努力地不斷在日常溝通中實踐活用，以求提高英語水平。

不過，對於中文來講，筆頭相對更容易提高，口語的流利卻不容易達成。



口頭交流是一個很大的挑戰。雖然如此，學生們顯然都在盡自己最大的努力。

4. 時間管理/自我管理

總的來說，學生們時間管理得不錯，日程規劃得很好。雖然每天的日程非常緊湊，學生們總是盡量完成課業要求。而且，他們現在對於時間管理更加得心手應，更會取捨，會分辨任務的輕重緩急，也更有責任感。

教授們還提出了如下意見和建議：

“我們應該加強共識的培訓。良好的開端是成功的一半。一年級的第一學期非常重要。我們的共識培訓不僅要針對學生，而且要針對教職員。作為老師要統一思想。我們不僅要對學生言傳，更加重要的是身教。學生會效仿老師的行為。”

“可以增加一些探索和瞭解外面世界的活動，這將有助於學生認識實際的生活和現實的世界，學生會藉此增強判斷力，克服困難。”

“我強烈建議大學管理層跟所有教職員工一如既往地支持學校的宗旨和願景，只有這樣，我們才能成為學生的表率，將大學的目標進一步發揚光大。”

四. 分析解讀

從這項針對三組參與者的研究所匯總的信息來看，光明大學二年級學生的行為發生了可喜的變化。他們成績提高了，學習態度更認真了，對自己的行為語言跟念頭都有了更清醒的覺知，他們學會了管理自己的時間，以及更有效地利用時間。

這些行為的改善可以歸功於人間佛教的三好四給以及生命教育。這種變化被瑪茲羅（1991）稱為“觀念的躍變”，以及“發展得更全面的（更實用的）思維框架”。一個躍變的主觀思維即是一個新的思維方式。這是影響到我們行為或觀點的習慣和希望的實際可見指標。這種意義觀念通常受到童年的社會文化經歷的影響，特別是來自老師，家長或導師的影響。

相應而言，普切斯卡的超理論模式也支持本研究的結果。他指出了行為改變的不同階段：

1. 前沉思/無意識的階段

此階段的人對改變不感興趣，看不出任何改變的需要，也沒有意願做出任何變動。他/她完全沒有意識到其生活可以更好。這一階段可以被歸類為“抵抗的”，“缺乏動力的”，完全沒有改變的需要；

2. 沉思/有意識的階段

此階段的人開始思考要改變之處，有哪些需要改變的地方。他意識到自己



的問題，也希望做一些改變讓自己的生活變得更好。

3. 準備變化的階段

此階段的人已經做出了一個決定，或者做出了一個改變的承諾，正在思考轉變所要採取的步驟，並願意為此做出應有的改變；

4. 採取行動/嘗試的階段

該階段是指那些做出真正外在行為以及生活改變的人，所謂開始“新生活”的人。此階段的人更傾向於分析自己所有的行為改變以提高自信心，為處理個人或外界壓力而改進計劃；

5. 保持的階段

此階段的人努力將變化綜合運用，落實在行為中。從前的行為已經不被認為是良好的，為此他/她已經採取了一些措施而且效果良好；

6. 結束/倡導/超越的階段

此階段是屬於行為變化的延續，此階段的人已經認識到回到從前的習慣和行為“很奇怪”，並且認為從前的行為是不良行為。

五. 結論

將人間佛教融入課堂教學以及課外活動使學習者能夠對之欣賞認同，並且接納成為自己的生活方式。這也不啻為一個解決青年問題的方法，引導和鼓勵他們，避免他們自我孤立，也令他們較少受物質影響。

另外，此研究的參與者籍著人間佛教的理論與實踐以及生命教育訓練自己，見證了自己在學習和生活中的變化。雖然參與者行為上發生了逐漸的變化，但是基礎剛剛打好，仍需繼續努力。我們推薦以經常性的監測跟評估來確保這種變化的延續，以期培養出全面發展，值得信賴，富有責任感和義務感的畢業生。



六. 參考資料:

1. Bautista, M. (2014). Leveraging Philippine Human Resources for National Development and International Competitiveness. from www.aaccupqa.org.ph/AACUP%20QA%20Education%20ReformComMari
2. CHED. (2014). Handbook on Typology, Outcomes-Based Education, and Institutional Sustainability Assessment. www.ched.gov.ph/wp-content/uploads/2014/07/Handbook-on-Typology-Outcomes-Based-Education-and-Institutional-Sustainability-Assessment.pdf
3. Hsi Lai Journal of Humanistic Buddhism V. 1 (2000) pp 1-52. <http://enlight.lib.ntu.edu.tw/FULLTEXT/JR-JHB/jhb94214.htm>
4. Hsing, Y. (2005). Humanistic Buddhism A Blueprint for Life. Buddha's Light Publishing Hacienda Heights, CA, USA.
5. Hsing, Y. (2006). A Look at Modern Social Issues. Buddha's Light Publishing Hacienda Heights, CA, USA.
6. Hsing, Y. (2009). For All Living Beings. Buddha's Light Publishing, Hacienda Heights, CA, USA.
7. Hsing, Y. (2011). Politics, Human Rights, and What the Buddha Said About Life. Buddha's Light Publishing Hacienda Heights, CA, USA.
8. Hsing, Y. (2012). The Essence of Humanistic Buddhism. BLIA WORLD Publisher.
9. Citation: Cohen D, Crabtree B. "Qualitative Research Guidelines Project." July 2006.<http://www.qualres.org/HomeTria-3692.html>
10. Citation: Health Promotion Unit, 2007. Stages of behaviour change: Queensland Stay On Your Feet® Community Good Practice Toolkit. Division of Chief Health Officer, Queensland Health.
11. Martyn Shuttleworth (April 1, 2008). Case Study Research Design. Retrieved April 20, 2016) from Explorable.com://explorable.com/case-study-research-design.



12. Mezirow, J. (1996). Contemporary paradigms of learning. *Adult Education Quarterly*, 46 (3), 158-173. Retrieved September 2, 2008, from the SAGE Social Science Collections.
13. Prochaska, J.O., Butterworth, S., Redding, C.A., Burden, V., Perrin, N., Lea, Michael, Flaherty, Robb M., and Prochaska, J.M. (2008). Initial Efficacy of MI, TTM Tailoring, and HRI's in multiple behaviors for employee health promotion. *Preventive Medicine*, 46, 226-231. Abstract.
14. Shuttleworth, M., 2008, *Case study research design*, <http://www.experiment-resources.com/case-study-research-design.html>, accessed 14 January 2010.