

# 斜槓直播主的成功歷程探究

## Exploring the Success Journey of Slash Career Streamers

溫丹瑋<sup>1</sup>

國立高雄科技大學 企業管理系 教授

marianwen@nkust.edu.tw

許晏瑜<sup>2</sup>

國立高雄科技大學 企業管理系碩士在職專班 研究生

j112257117@nkust.edu.tw

### 摘要

斜槓職涯作為回應職場多元化與自我實現需求的生涯型態，已成為年輕世代的重要職涯選擇。隨著數位科技與平台經濟的發展，直播成為具創作性與參與性的斜槓實踐形式，結合興趣、互動與潛在收益，提供新的職涯可能。本研究聚焦於斜槓直播主，探討其直播投入歷程、自我效能建立與多重角色的調適。研究以社會認知生涯理論（SCCT）為架構，採半結構式訪談法，邀請六位活躍於 Twitch、具一年以上經驗的斜槓直播主作為研究對象，並以內容分析法進行資料分析。研究發現，受訪者多從興趣出發，逐步建立自我效能，並在職涯不確定性與心理壓力中發展出彈性策略與心理調適機制。本研究呈現斜槓職涯於新媒體環境中的發展樣態，並拓展 SCCT 在數位斜槓工作者上的實務應用。

**關鍵詞：**斜槓，直播主，社會認知生涯理論。

**Keywords:** Slash career、Live streamer、SCCT

## 1.緒論

### 1.1 研究背景

在數位經濟環境下，越來越多個人選擇以正職以外的時間從事第二職業，發展興趣與專業技能，達成自我實現與經濟獨立的雙重目標，形成所謂的「斜槓」現象(經理人, 2024)。與兼職不同，斜槓多源於個人興趣或專長，並透過靈活彈性的模式平衡生活與工作，特別受到 Z 世代青睞(旭時報訪談, 2022)。根據 yes123 調查，直播主被列為熱門斜槓職業之一，而影音平台如 Twitch、YouTube、TikTok 等的普及，也使直播成為進入斜槓職涯的主要管道(yes123求職網, 2021)。

直播產業近年快速成長，涵蓋音樂、遊戲、藝術、美食等多元主題，並藉由即時聊天室創造高度互動性與社群參與感。以 Twitch 為例，台灣用戶已超過 1,600 萬人(SETN, 2019)，全球觀看與開播數據在疫情後更呈爆炸式成長(TwitchTracker網站數據)。直播主可自行選擇主題、時間與經營模式，兼顧正職與興趣發展，顯示直播不僅是一項職業，更是斜槓族群實踐多重職涯與生活方式的重要場域。

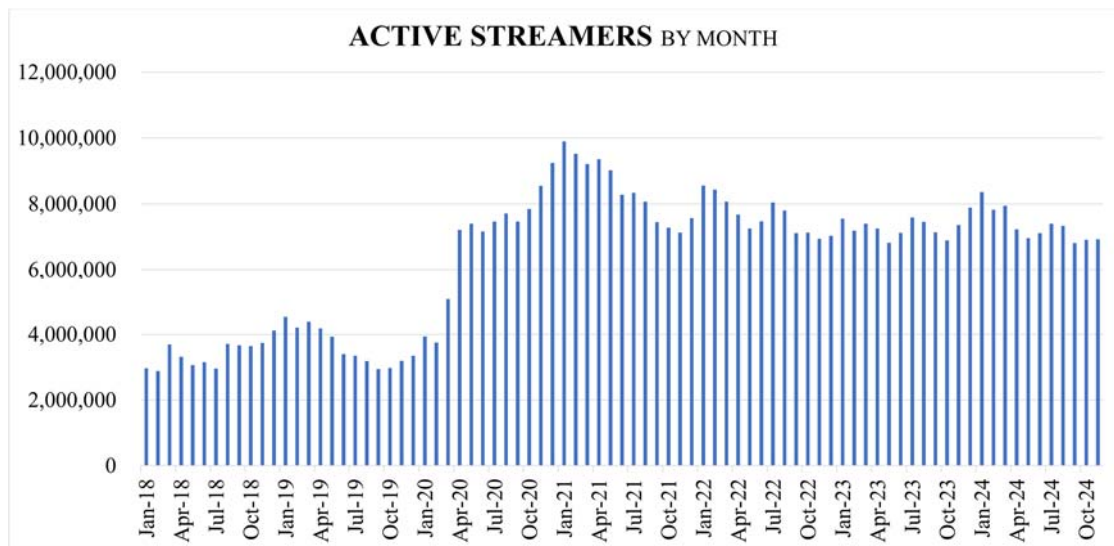


圖 1-1 Twitch 每個月活動中的直播主人數(2018~2024年)

資料來源：TwitchTracker (<https://twitchtracker.com/statistics/active-streamers>)，作者整理繪製。

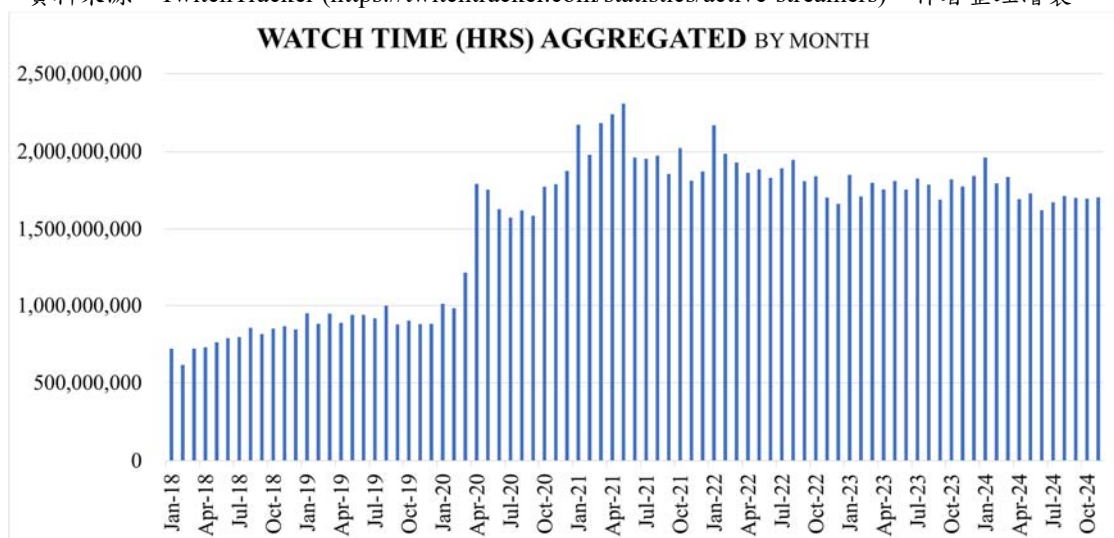


圖 1-2 Twitch 每個月觀看時長(2018~2024年)

資料來源：TwitchTracker (<https://twitchtracker.com/statistics/watch-time>)，作者整理繪製。

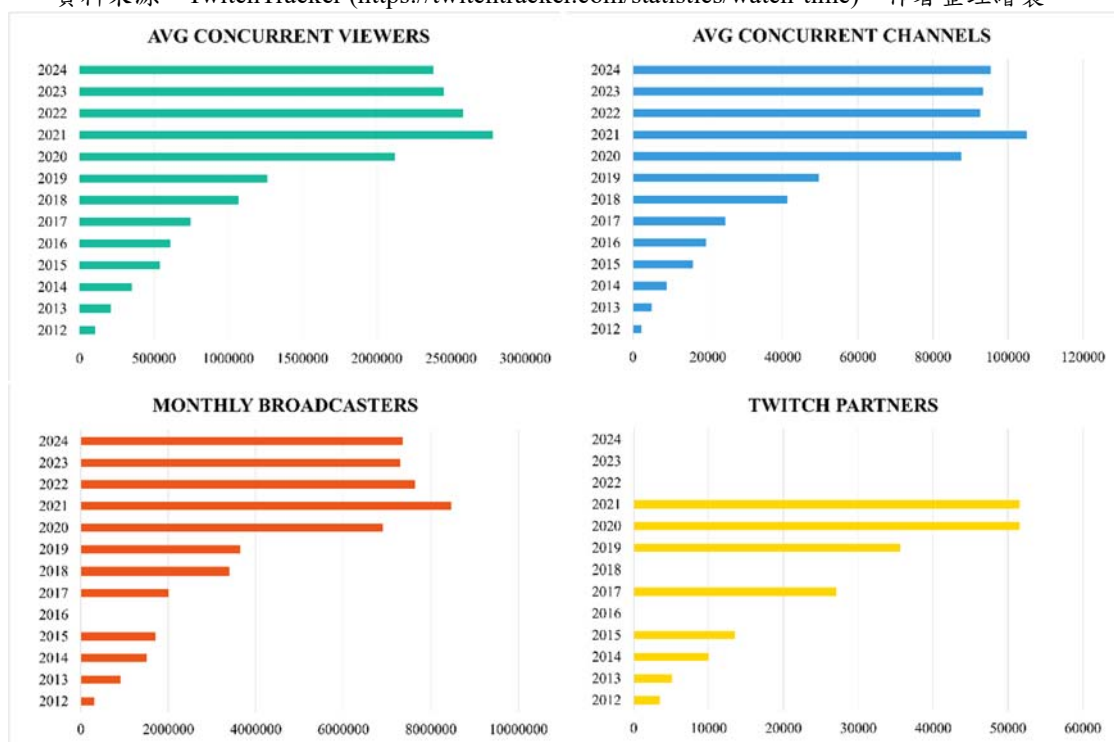


圖1-3 Twitch近年的成長數據(2012~2024年)

資料來源：TwitchTracker (<https://twitchtracker.com/statistics>)，作者整理繪製。

## 1.2 研究動機

將個人興趣轉化為具經濟價值的副業！在數位平台快速發展與多重職涯日益普遍的趨勢下，愈來愈多人選擇以斜槓方式經營副業，將個人興趣轉化為具經濟價值的實踐行動。研究者本身長期經營 Twitch 遊戲直播，發現許多直播主皆有正職身分，卻能穩定經營頻道、累積觀眾，進而引發對「斜槓直播主」成功歷程的興趣與關注。本研究想瞭解的有以下三件事情：

### 1.2.1 工作與生活平衡的挑戰

在高壓與競爭激烈的職場環境中，直播為職場人士提供了不同於傳統工作的自我實現空間。斜槓直播主可能因興趣、放鬆或建立個人品牌而投入此領域，並期望不影響本職工作的情況下經營頻道。然而，他們常面臨加班、生活變動等挑戰，需重新分配時間與精力(Hobfoll, 1989)。當本職、生活與直播產生衝突時，直播主的選擇與調適方式將影響其經營穩定性。隨著投入人數增加，探討如何管理時間、取得平衡並克服困難，成為重要研究議題。

### 1.2.2 個人特質對經營直播的影響

個人特質對職業選擇與職涯發展具有深遠影響(Holland, 1959)，對斜槓直播主而言尤為關鍵。由於他們需在本職工作之餘投入直播，因此良好的時間管理與自律能力，有助於妥善分配時間、穩定開台並累積觀眾(Bandura, 1977)。此外，在競爭激烈的環境中，創造力成為直播內容吸引觀眾的關鍵，無論是遊戲實況、戶外活動或特別企劃，持續創新能讓直播主在眾多頻道中脫穎而出。社交能力亦不可或缺，直播本質即為一種人際互動方式(Hoffman & Novak, 1996)，具備良好互動能力的直播主能營造愉快氛圍、提升觀眾參與與忠誠度。此外，高適應力與抗壓性可幫助直播主面對觀眾波動、平台政策變更與突發事件時迅速調整內容與情緒，維持頻道穩定發展。綜合上述，個人特質在斜槓直播經營中發揮重要作用，深入理解其應用對現職與未來直播斜槓者皆具實務價值。

### 1.2.3 興趣與直播的多元化

我有興趣斜槓經營直播，但是我要播什麼？隨著現代生活壓力與數位化進程加劇，越來越多人嘗試將個人興趣轉化為具經濟價值的副業，直播因此成為一項靈活且富創造力的斜槓選擇。斜槓職涯強調以興趣為基礎(Alboher, 2007)，而直播涵蓋遊戲、音樂、烹飪、旅遊、運動等多元內容，符合多樣化職涯發展的需求。透過 Twitch、YouTube Gaming、Facebook、TikTok 等平台，只需簡單設備與網路即可向全球觀眾分享内容，門檻低、彈性高，激勵許多職場人士投入經營個人直播事業。以 Twitch 為例，其直播內容已從原本以電玩為主擴展至烹飪、音樂、戶外活動乃至學術討論等，反映出直播不再只是單一領域的表現形式，而是適合不同背景與專業者進行創作與自我表達的平台。像韓國直播主企鵝妹，透過結合遊戲、旅遊與生活內容，成功吸引大量觀眾，顯示直播可為斜槓者創造成就與收入機會。透過訂閱、打賞、廣告與贊助等方式，直播為興趣導向者提供變現途徑。研究此群體可以深入了解當以斜槓為出發點投入直播產業，並且是以長期經營為目標，除了個人興趣與主動學習之外，如何成功地把斜槓直播做好也值得探討。

## 1.3 研究問題與研究流程

### 1.3.1 研究問題

綜合上述，將本研究欲探討的問題列點為：

- (一) 斜槓直播主是在什麼情境下開始經營直播，其直播動機與投入歷程為何？
- (二) 斜槓直播主如何規劃其直播內容與經營方式？
- (三) 斜槓直播主面對哪些挑戰，又是如何調適以維持工作、直播與生活之間的平衡？

### 1.3.2 研究流程

根據本研究的背景動機進行探討，並搜集有關斜槓與直播的文獻及網絡資料，以確立本研究的主題及研究問題。本研究的問題主要集中於「什麼(What)」與「如何(How)」的探討，適合採用質性研究方法，因此設計本研究的流程如下圖 1-4 所示：

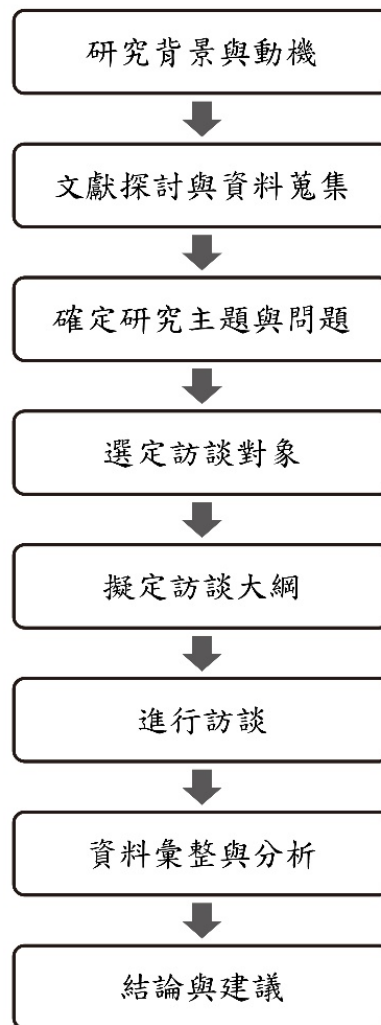


圖 1-4 研究流程圖

#### 1.4 研究價值與預期貢獻

雖然隨著斜槓與直播的興起，相關的研究陸續增加，但目前對於將直播作為斜槓選擇的研究相對較少。本研究預期在理論方面能夠深入探討斜槓直播主這一群體，分析他們的動機和面臨的挑戰，從而為斜槓直播的發展提供理論支持，補足以往僅聚焦於斜槓或直播議題的文獻不足之處。實務方面，本研究結果將有助於了解如何有效地將興趣轉化為副業，提供未來希望進入直播領域的斜槓者具體的策略與建議，以長期經營為目標，幫助他們更好地平衡主業與興趣，並提升其在直播上的成功率。

## 2.文獻探討

### 2.1 斜槓族

「斜槓」源自美國作家Marci Alboher(2007)提出的職涯概念，意指個人不侷限於單一職業身分，而是在穩定收入基礎上，依興趣發展多元職業，以實現自我價值與生活彈性。Susan Kuang(2017)進一步指出，斜槓職涯代表的是多元人生的價值實踐，核心在於自由選擇職業與生活，藉由持續學習與資源整合實現內外一致的自我定位。斜槓職涯不等同於兼職，其特點在於由內在動機驅動，並強調自主性與生活整合能力。

有學者認為，斜槓者應具備時間管理、問題解決、角色協調與自我學習等能力，以因應多重職業角色所帶來的壓力與衝突(趙詩玄, 2019;江淑貞, 2019;陳梅鄉, 2022)。在發展斜槓過程中，需衡量本職穩定性與可投入資源，逐步建立具實踐性的副業結構。

綜合上述，斜槓是一種以興趣為驅動、建立在穩定本職基礎上的職涯模式，重視工作與生活間的平衡與自我實現，並非單純為賺錢而兼職。本研究欲想探討的對象為有本職工作，並利用閒暇之餘發展直播興趣的直播主，符合上述對於斜槓的觀點。

## 2.2 直播的成功

隨著行動裝置普及與網路技術提升，網路直播成為當代主流媒體形式之一。影音平台如Twitch、YouTube、Facebook、TikTok等，提供用戶簡易的直播介面與互動機制，任何人只需具備基本設備即可成為直播主(Hamilton et al., 2014)。直播的即時互動性與多元內容吸引大量使用者，也促進了「網紅經濟」與「斜槓經濟」的發展(Abidin, 2018)。直播除了娛樂功能外，亦廣泛應用於教育(曾凡語, 2017)、電子商務(Hsu et al., 2022)與創作領域，成為斜槓者實踐興趣與專業的管道。

在直播經營中，個人品牌的建立尤為關鍵。心理素質、個人特質與觀眾信任為其核心因素(林家妍, 2023)。直播主需具備高抗壓力、突發應變能力，並展現鮮明風格與魅力，以吸引並維繫觀眾。直播過程中，真實表達與即時互動可增強參與感與忠誠度(曹家榮, 2016)。此外，直播主應兼顧專業度與娛樂性，透過內容設計、社群互動與品牌形象經營，提升頻道影響力與持續發展潛力(夏自立、陳立賢, 2022)。

綜合上述，直播不僅改變娛樂與傳播模式，也成為建立個人品牌與實現多重職涯的重要工具。本研究以斜槓直播主為研究對象，如何以有效的方式留住觀眾，值得進一步探究。

## 2.3 社會認知生涯理論

社會認知理論 (Social Cognitive Theory, SCT) 由Bandura (1986)提出，強調人類行為是個人、行為與環境三者之間的交互作用所構成，並指出觀察學習、自我調節與自我效能是理解人類行為的重要機制。該理論已廣泛應用於道德發展、大眾傳播、健康促進與創業意圖等領域，其中「自我效能」被視為影響個人行動與動機的核心因素。

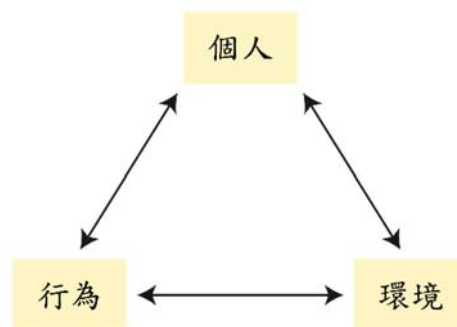


圖2-1個人、行為、環境三方交互作用影響圖

資料來源：Bandura, A., & National Inst of Mental Health. (1986). Social foundations of thought and action: A social cognitive theory. Prentice-Hall, Inc.，作者整理繪製。

在職涯領域中，SCT進一步被Lent、Brown與Hackett (1994)發展為社會認知生涯理論 (SCCT)，用以說明個人如何在生涯選擇與發展過程中受到自我效能、結果預期與目標設定三大構念的影響。研究指出，自我效能可強化個人對於挑戰任務的信心，正向結果預期則有助於興趣與行動的持續性，三者相互作用形塑個人的職涯動機與發展行為(Lent et al., 1994; 田秀蘭, 2003)。

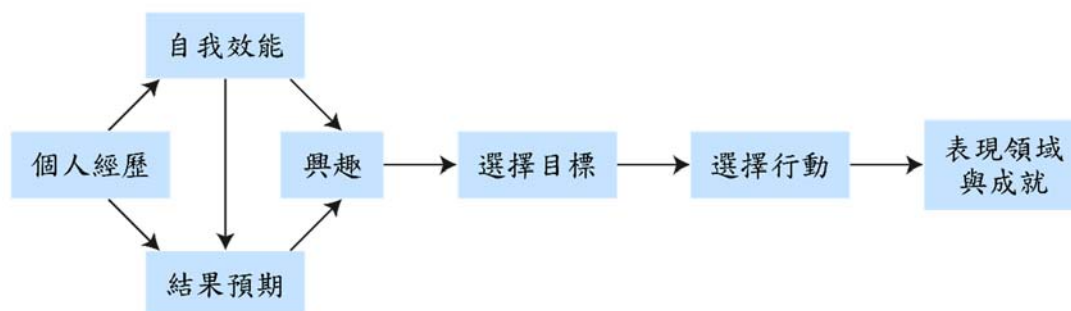


圖2-2社會認知生涯理論架構圖

資料來源：Lent, R. W., Brown, S. D., & Hackett, G. (1994). Toward a unifying social cognitive theory of career and academic interest, choice, and performance. Journal of Vocational Behavior, 45(1), 79 – 122.，作者整理繪製。

後續研究亦指出，職業主動性、職業自我管理與情緒智商皆與自我效能密切相關，影響個人在快速變遷的工作

環境中如何適應與規劃職涯(Jiang et al., 2023;Pirsoul et al., 2023)。

綜合上述，本研究以SCCT為理論基礎，探討斜槓直播主如何在多重職涯角色中發展興趣、設定目標與因應挑戰。此理論可協助理解直播主如何透過觀察學習與經驗調整強化自我效能，並在平台互動與內容創作中建構持續投入的動力，進而發展穩定的直播事業，具體對應本研究所關注的職涯動機、經營歷程與挑戰調適等核心議題。

3.研究方法

3.1 研究設計

本研究源自於觀察斜槓直播主作為新興雙重職涯樣態的興起(yes123求職網, 2021)，聚焦於其如何從職場工作者轉變為具經營能力與創造力的直播創作者。考量研究目的著重於理解斜槓直播主的實際歷程與心態轉變，採用質性研究法進行資料蒐集，並以半結構式訪談作為主要工具。研究者預先擬定訪談大綱，並根據受訪者回答靈活追問，以獲得深入且具個別性的資料(盧欣晨, 2024)。透過敘事分析法解析受訪者的經驗與觀點，探索其在工作、生活與直播之間的平衡實踐與挑戰因應策略，進而建構斜槓直播主的成功歷程。

3.2 研究對象與資料蒐集

為深入探討斜槓直播主的成功歷程，本研究設立四項篩選條件：一、以興趣為直播初衷(Alboher, 2007)；二、具一年以上斜槓經驗，能反映其成長與挑戰(夏自立、陳立賢, 2022)；三、活躍於Twitch平台，具穩定創作與受眾基礎；四、頻道追隨人數持續成長，作為經營成效之指標。研究初期由研究者於Twitch上搜尋符合條件者，並透過電子郵件或Discord私訊發出11份訪談邀請，最終獲得6位直播主同意參與訪談。

訪談以半結構式進行，時間約30－60分鐘，訪談前取得受訪者同意錄音，後續整理與分析資料。多數受訪者因不便露面，主要以線上語音為主，僅一位可面對面訪談。以下表3-1為受訪者基本資料，依訪談日期以英文字母編碼：

表3-1受訪者列表

| 編號 | 性別 | 直播內容     | 工作類別        | 斜槓年資 | 訪談日期       | 訪談方式 |
|----|----|----------|-------------|------|------------|------|
| A  | 女  | 遊戲、唱歌、繪圖 | 圖文插畫家       | 3年   | 2025年3月29日 | 面談   |
| B  | 女  | 遊戲、聊天    | 餐飲業         | 3年   | 2025年4月4日  | 線上音訊 |
| C  | 女  | 遊戲、聊天    | 餐飲業         | 2年   | 2025年4月7日  | 線上音訊 |
| D  | 男  | 遊戲       | 設備工程師       | 5年   | 2025年4月8日  | 線上音訊 |
| E  | 男  | 遊戲       | 家教          | 2年   | 2025年4月17日 | 線上音訊 |
| F  | 男  | 遊戲、唱歌、繪圖 | 遊戲設計師、圖文插畫家 | 1.5年 | 2025年4月17日 | 線上音訊 |

資料來源：本研究自行整理。

參與訪談的六位直播主皆具有斜槓直播的經驗，且至少斜槓直播一年以上，其中最高有達5年的斜槓直播經驗；這六位斜槓直播主均累積一定的觀眾數量，且觀眾追隨數還在持續增加，甚至其中一位是Twitch平台的認證直播主；這六位直播主的直播內容皆有納入遊戲實況、與觀眾聊天互動，其中有兩位專門直播遊戲實況，另外四位則是有穿插畫圖、唱歌等直播內容。最後，這六位直播主皆以興趣為初衷開始做直播，直到現在，依然持續在Twitch平台上活動。

3.3 資料分析

本研究採用半結構式訪談來蒐集各斜槓直播主對於斜槓直播之經驗，經受訪者的同意以錄音的方式記錄訪談內容，後建立完整逐字稿，藉著內容分析法（Content Analysis）中的口語資料分析法（Protocol Analysis）與編輯式分析法（Editing Analysis），在瀏覽整篇逐字稿後找出與研究相關的部分，歸納彙整出資料的關聯性，並將重新編輯過的訪談資料以不同樣貌呈現（林金定、嚴嘉楓、陳美花, 2005）。

3.4 訪談大綱

本研究訪談旨在了解斜槓直播主的職涯投入動機、目標設定及其在工作、直播與生活間的平衡歷程。訪談問題依據社會認知生涯理論（SCCT）設計，採開放式問項並具延展性。為確保問題設計的有效性，研究者先以熟識的斜槓直播主進行前測，針對問題內容與語意表達進行討論與修正。根據前測回饋，調整問題語句，避免封閉與誘導性提問，最終確立正式訪談大綱。完整訪談大綱請見附錄一。

## 4.研究結果與討論

本研究依據社會認知生涯理論（SCCT）與訪綱題目架構，分析斜槓直播主在自我效能、結果預期、興趣、目標與行動等面向的經歷，歸納研究結果。分析過程中將引用受訪者原始陳述，並以「受訪者編號＋頁碼＋行數」進行編碼，例如「Ap3-2」表示受訪者A逐字稿第3頁第2行，以供原文查閱。

### 4.1 個人經歷與背景

斜槓直播主都是什麼背景出身的人？他們需要具備特定的專業技能嗎？根據社會認知生涯理論（SCCT），個人的社會文化背景、性別、學經歷與家庭支持等因素，是影響其職涯選擇與學習的重要起點。直播主的背景條件與外在支持，將形塑其投入直播的可能性與發展歷程。一位斜槓直播主提到他的家人與朋友對他斜槓直播的看法：

「我每天都待在家裡，竟然待在家裡又在畫圖，朋友就叫我畫圖啊，順便開始直播啦。那我媽是覺得你不要整天都留在房間裡，出來動一下嘛，但他也不是反對我，他也蠻支持我……我爸也是，他們會覺得好神奇哦，為什麼你做這些會賺到錢？……他們是可以接受的，是支持的。」Ap2-4

本研究受訪的斜槓直播主多以本職工作為經濟基礎後展開直播，背景多元且非典型，學經歷涵蓋電子商務、機械工程、數位設計與餐飲等，顯示從非傳播專業出發也能進入直播領域，職涯路徑具高度彈性：

「目前是在做設備工程師，我是學電子商務的。」Dp1-3

「我大學是念機械的，我家教是教數學，理化沒有數學這麼專業，但是也還可以教，就是國中以下。」Ep1-31  
兩位受訪者具數位設計背景，透過興趣與自學發展繪圖接案，展現專業與興趣交織的多元職涯實踐：

「讀的大學是關於動畫的……主要自己學比較多……基本上一些基礎的技巧是學校教的，其他（繪圖能力）其實都是自己摸索的。」Ap1-7

「我目前的工作是遊戲設計師，斜槓一年多快兩年了。大學是數位多媒體遊戲設計組，目前有在接繪圖委託。」Fp1-4

綜合上述，六位受訪者的背景經歷說明了「直播主不需是專業出身」，他們各有自己擅長的領域，但不一定跟工作、直播有關聯；而他們的工作和直播可以是兩個獨立的社會角色，也可以是自我能力的延伸。如此展現出直播是一種可由多種職涯脈絡出發的自由產業。

### 4.2 自學導向的自我效能建立

直播設定怎麼用？沒關係我可以自己學！依據SCCT，個人經驗會影響自我效能與職涯選擇。受訪者多從零開始學習直播，透過網路搜尋、自主實作與觀察他人操作進行學習，形成以經驗為主的知識獲取歷程。此歷程不僅提升解決問題的能力，也強化自我效能，展現出對興趣領域的主動探索與投入。關於斜槓直播主對自主學習的經驗闡述：

「一開始什麼都不會用、什麼都亂用……都是自己摸索……會上網找哪邊可以用其他的東西，或像現在很多直播主都會放圖……我是邊直播邊認識做直播的人，認識了之後我就會去問他們……當然是邊做邊用，不是說我全部準備好了才用。」Cp1-13、Cp2-22

「我最近有去報名Red Soda的課程（Live 2D），我想要我的V皮（虛擬外表）是我自己畫，我自己做的，全都我自己來，想要有一個作品可展示，讓大家知道我可以做到這種程度，有興趣可以來找我委託，就是一個履歷。」Fp2-1

受訪者多透過自我摸索與觀察學習習得直播技能，顯示直播具低門檻與工具開放性。學習過程不僅來自網路資源，也涵蓋與觀眾及其他直播主的互動交流。即便缺乏正式訓練，仍有人持續進修並獲得觀眾回饋，逐步建立自我效能，展現出主動且開放的學習態度。

「開始直播畫圖宣傳自己的圖，告訴大家我有在接畫圖委託，你有需要就來找我吧……我的畫圖速度蠻快的，有找我畫圖的人他們都覺得：『唉這傢伙很好喔，畫得快畫得好，推薦！』然後他們就會推薦給其他人，其他人就會過來說，誰誰誰說我畫得很好。我算對人好，然後他們對我好，那種回饋感，大家蠻幫我的，我覺得很開心。」 Ap1-17、Ap4-9

「在實況上，如果我剛好在畫模版，就可能會有人來看的時候就，哇，這個好可愛喔！他也想要委託這樣，所以我覺得這件事情（開直播）是有幫助的……然後也有觀眾表達他對遊戲的看法，覺得這遊戲哪裡好玩，哪裡不好玩，我吸收這些對我本職工作上也算是有幫助的。」 Fp3-25、Fp4-2

部分受訪者藉由直播展示作品並觀察觀眾反應，調整風格與策略，進一步回饋至本職工作。此互動式學習歷程有助於提升技術力與對市場與觀眾心理的敏銳度。

「因為最近換工作又搬家，然後其實現在也不太方便開台，因為就是跟人家一起住會有別人的聲音……就是沒有辦法專心跟觀眾互動……因為我不太喜歡被打擾，我希望我做這件事情不要一直被中斷……像連假的時候，人家放假遊山玩水吃喝玩樂，我們在餐廳裡面水深火熱，下班累了睡醒又要準備上班……我有嘗試過一兩個月每天開，但其實很累，我覺得其實開台比上班還要更耗費精力。」 Bp2-1、Bp2-12、Bp2-19

「一開始觀眾比較少，或是你可能直播的遊戲內容自己很喜歡，但觀眾比較不喜歡，也有可能那個遊戲本身觀眾群就比較少，這樣的話觀看的人數就比較低，這樣很容易發生想做的內容跟觀眾的喜好沒有辦法平衡得很好。」 Dp2-5

受訪者指出，斜槓直播歷程中不僅面對學習挑戰，也經常承受財務壓力、環境變動與心理負擔。有些人為爭取接案或兼顧觀眾喜好而調整內容，在興趣與市場之間尋求平衡。即使處於資源有限與不穩定的環境，他們仍展現高度學習動機與行動力，並在過程中培養情緒調適、內容策略與職涯堅持等關鍵能力。

綜合上述，這些直播主透過自我探索、觀察、實作與調整所構成的循環式學習歷程，建立屬於自己的專業認知與創作能力。在社會認知生涯理論中，自我效能是影響個人目標選擇與持續行為的核心。從受訪者的訪談內容可發現，即使多數人並非專業出身，仍展現出明確的自學能力與持續挑戰的精神，而這正是他們投入直播的基石；高度自我效能使他們能在面對挑戰時不斷調整與突破，推動自身持續成長與行動。

#### 4.3 結果預期與行為動機

因為有所期望，所以努力經營直播！根據社會認知生涯理論，結果預期會影響個人的持續投入。多數斜槓直播主雖非以營利為主，仍懷抱正向期待，並因渴望獲得認可、滿足感或實現夢想而積極優化內容。有受訪者更將直播視為職涯曝光的工具，持續提升頻道品質。

「我覺得還可以拿更多（貼圖格），然後多接點案子吧。」 Ap1-21

部分受訪者將直播視為建立情感連結與社會支持的平台，透過互動擴展人際關係，增強其持續經營的動力。

「我是一個很喜歡交朋友的人，多交點新朋友挺好的……不會覺得孤單。」 Cp1-29

斜槓直播主將結果預期轉化為具體行動，如建立直播週表、多平台經營與積極互動，將直播視為責任而非單純興趣。這些行動有助於時間管理、觀眾期待與社群凝聚，也強化頻道黏著度與曝光度。直播逐漸成為他們自我行銷與職涯發展的穩定途徑。

「我一開始是全遊戲啦，到後面我就在想說……慢慢把這些時間規劃出來，像如果我下午比較有空，我就會開繪圖台，然後晚上就一樣是遊戲台這樣……區分時間，像喜歡看我畫畫的就會下午來看，喜歡看玩遊戲的晚上就會來看……我以往都是會排每天的實況內容。」 Fp1-18

儘管面臨生活壓力與變動，受訪者多保有直播彈性，依身心理狀況調整開台頻率，這種彈性調適成為他們兼顧本職與直播、維持長期投入的關鍵。

「直播時間通常都是下班，但如果當天狀況不好或是覺得累，我就不會開了。」 Dp3-9

綜合上述，斜槓直播主的行動背後多有明確的結果預期驅動，無論是追求個人成就、觀眾認可、情感連結，或是專業領域的曝光與收入來源，皆展現其多元而積極的投入動機。這些結果預期並非停留在想像層次，而是被轉化為具體可行的行動策略，包括建立直播週表、經營多平台與維持觀眾關係等，逐步將直播內化為責任與持續實踐

的日常。透過這些具體行動，斜槓直播主不僅提升內容品質與曝光度，也累積了穩定的觀眾群體與接案機會，使其直播活動朝向長期的職涯發展。此外，直播主也展現出高度的彈性與自我調適能力，能在生活變動與心理壓力中，依自身狀態調整開台節奏，實現本職與直播之間的平衡。總的來說，結果預期在他們的職涯實踐中扮演重要的驅動角色，並透過行動具象化，形塑出自主、長久且回應環境需求的斜槓職涯樣貌。

#### 4.4 興趣導向的職涯延伸與持續力

這些斜槓直播主當初是因為什麼開始直播的？根據SCCT，自我效能與正向結果預期有助於激發與維持個人興趣(Bandura, 1986; Lent et al., 1994)，進而影響其目標與行動。在本研究中，所有受訪者皆以「興趣」作為開啟直播的核心動機，包含遊戲體驗、社交互動與創作分享等，成為其持續投入的重要推力。

「我以前喜歡打遊戲多於畫圖，那現在畫圖比較重要……我的休息時間其實也在畫圖，畫圖對我來說是工作也是興趣，我會畫自己喜歡的實況主的圖。」Ap2-12、Ap2-35

「有時候下班無聊，想說反正也在跟朋友玩遊戲，就單純打開做個記錄，然後就一直到現在……錄影的話只有自己可以看，但開直播還可以認識新朋友，有人一起玩遊戲，一邊跟你閒聊這樣之類的、做互動。」Dp1-8、Dp1-17

受訪者普遍因興趣與內在動機開始直播，包含對遊戲、繪圖的熱愛，或出於記錄、互動與排解孤單等需求。直播對他們而言不僅是創作輸出，也是一種社交與情緒抒發的管道。整體而言，這些興趣具持續性，並在實踐中逐漸深化。

在穩定興趣支持下，斜槓直播主逐步延伸直播內容，從單純記錄或分享，拓展至繪圖、唱歌、Vtuber形象與舉辦活動，展現對主題與觀眾需求的掌握。部分人更將娛樂轉化為專業輸出，如展示作品接案與多平台經營，顯示興趣不僅是起點，也成為職涯發展的重要動能。

「我很喜歡玩那個VR Chat，又可以跳舞順便做運動，又有唱歌……大家又喜歡看，就覺得很有趣，整個直播的品質也提升，多元化，不會只有整天看你畫圖聊個天什麼的，有不同的東西看，讓觀眾可以期待今天會有什麼節目。」Ap2-16

「我有辦過APEX（遊戲）的友誼賽……有將近50幾個人一起來參加……就是希望大家一起玩，其實之前辦完比賽後，都會有人來跟我說他那天打得蠻開心的，希望之後有機會的話可以再參加，也有人跟我說他們也因此認識其他直播主，甚至後來有看到他們聯動開台（合作開台），我自己這樣看大家一起玩遊戲，這個過程是蠻開心的啦。」Cp4-18、Cp4-28

隨著經驗累積與觀眾回饋，斜槓直播主的心態逐漸從娛樂導向轉向責任與投入。他們開始重視觀眾支持，並將直播視為值得經營的長期事業。即使面臨低潮，也多能透過自我調適與回歸初衷重新找回動力，這些心理轉變成為持續經營的重要支撐力量。斜槓直播主提到心態上的轉變：

「觀眾數開始成長的時候……會感受到壓力，開始會在意其他人的眼光、他們說的話，我發現這件事情對我來說壓力蠻大的……因為認識的人變多了，或是看你的人變多了，說話要變得更小心……後來心態就是……不要去太在意那些批評你的眼光吧，因為喜歡你的人就是喜歡你、不喜歡你的就是不喜歡。」Bp3-28、Bp4-1

綜合上述，興趣是斜槓直播主投入與持續經營的內在動力。不論是基於遊戲、創作還是社交作為初衷，這些真誠的內在的動機構成了實踐直播的起點。隨著斜槓歷程的累積，他們不僅深化了原有的興趣，也逐步將直播內容拓展至多元面向，如：繪圖、歌唱、互動企劃與多平台經營，展現出從個人娛樂邁向專業的職涯延伸潛力。在這過程中，斜槓直播主們的心態亦發生轉變，從最初的隨性參與逐漸轉向對觀眾與內容的責任意識，並在面對壓力與變化時學習自我調適。這些興趣的深化、內容的延展與心理的轉變，建立起一條可持續發展的職涯路徑，顯示斜槓直播主不僅是當代數位創作的參與者，更是積極探索自我實現與多元職涯可能的實踐者。

#### 4.5 目標導向行動與獲得成就

根據 SCCT，目標的設定影響職涯行動與持續性。斜槓直播主多從興趣出發，並依自身情境設立具體小目標，如月收入、追隨數等，逐步累積成就感與回饋。有受訪者將創作制度化，或以追隨數活動激勵觀眾參與，展現明確且實踐導向的目標行為。

「我都會想每個月都要給自己一個目標，我一定要在這個月裡面達到一個數字（收入），那個數字沒有達到的話，我就會超級害怕，我不會讓自己達不到那個目標。」 Ap3-23

在SCCT的架構中，目標透過行動展現。斜槓直播主多採「自律規劃」與「彈性調整」兩大策略。部分受訪者安排每週直播內容與時段，如受訪者F區分繪圖、遊戲與歌唱台，提升觀眾預期與參與；受訪者A則如上班族般規律開台，並穿插特別活動，兼顧穩定與新鮮感，展現系統性經營與觀眾導向的行動實踐。

斜槓直播主在實踐過程中常因身心狀況或工作繁忙採取彈性調整，如休息或暫停開台，以維持自我效能與避免過度消耗。可見他們在經營本業與直播間重視平衡與持續性。無論是高度規劃或靈活應對，皆反映出斜槓直播主經過深思熟慮的行動策略與職涯態度。

在行為結果方面，部分斜槓直播主已從直播中獲得心理肯定與實質回饋。受訪者A透過參與動漫祭與觀眾互動，不僅提升創作信心，也拓展合作與接案機會；受訪者F則因觀眾集資實現來台直播目標。這些外部支持與具體成果進一步強化自我效能，促進長期職涯投入。斜槓直播主對於觀眾回饋經驗的分享：

「但就是很幸運啦，不知道哪裡有人突然看見我，然後就說要找我委託……我有去FF擺攤賣東西（Fancy Frontier開拓動漫祭）……我賣的對象大部分都是真的認識我的人，一早就有預購啦……有個觀眾走過來跟我說，買到我的周邊他很開心，然後拍照發上來跟我說會好好收藏的，就是他很重視我的作品，讓我整個人好像有價值的感覺，很開心。」 Ap4-6、Ap4-20、Ap6-1

「開台快一年的時候，我有立一個flag，因為我現在在馬來西亞，我跟觀眾說，如果你們讓我存到機票錢去台灣，我就Cosplay巨人裝去台灣開台，然後確實有到，我真的很驚訝！存到1萬多吧。」 Fp3-10

斜槓直播主在達成目標並獲得回饋後，常產生新目標，形成持續投入的動機循環。這些目標除自我成長外，也延伸至回饋觀眾，如舉辦活動、提供獎勵或優化內容，展現對支持者的重視與責任感。

「算是回饋給粉絲們吧。就覺得他們好像也沒有一定要每天來看我開台啊，他們願意來跟我互動，我就很開心，週年我可能就會辦抽獎Steam點數，回饋給大家，讓大家開心。」 Fp5-10

綜合上述，呼應SCCT所強調的，成功的任務表現可進一步提升自我效能，進而促進新的目標設定與持續投入。這些受訪者的經驗所呈現的，是一種「階段性目標—實踐行動—獲得成就—再設定目標」的滾動式職涯實踐歷程，揭示斜槓直播主作為數位時代自主職涯實踐者的潛能。他們會根據自身情況設定可行的短期目標，例如：達成多少追隨人數、完成委託作品或舉辦一次直播活動，並主動規劃時間與資源實踐這些目標。當這些行動獲得正向回饋，不論是觀眾的支持、創作的成就感，還是實質的收入與合作邀約，都進一步強化他們對自身能力的信心，並促使其發展出更具挑戰性與延展性的下一階段目標。值得注意的是，這些新目標往往不僅是為了個人成長，也包含了對觀眾的回饋與社群關係的深化，這顯示他們已逐步將直播內化為具有責任感與關係維繫的職涯實踐。整體而言，這樣的正向循環體現了斜槓直播主作為數位創作者的成長軌跡，也展現了他們在選擇目標、選擇行動與獲得成就三者之間，如何動態地調整與推進，最終形成一種穩定且具持續力的職涯發展模式。

### 5.結論與建議

本研究以社會認知生涯理論（SCCT）為框架，探討斜槓直播主如何透過自我效能、結果預期與興趣發展，逐步建立其斜槓直播的職涯發展。本研究依據受訪者的實務經驗整理為：個人經歷與背景、自我效能建立、結果預期、興趣與持續力、目標行動與成就等五個階段，並分析其在斜槓職涯探索中的意義與持續力，整理如表5-1、5-2所示。

表5-1斜槓直播主的發展歷程（受訪者A、B、C）

| 受訪者 | 個人經歷與背景                         | 自我效能建立                              | 結果預期                   | 興趣與持續力                                          | 目標行動與成就                         |
|-----|---------------------------------|-------------------------------------|------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------|
| A   | 圖文插畫家，性格自律，結合興趣與專業，開直播接案受到親友支持。 | 自學繪圖與Live 2D，並報名課程深化專業。直播與創作獲得觀眾回饋， | 希望獲得平台認證與更多曝光，增加委託與收入。 | 將繪圖視為兼具工作與休閒的興趣，透過重新分配工作與生活時間來釐清心理困擾，並以規律直播作為穩定 | 設定收入與活動目標，成功取得直播平台認證，並累積個人品牌成就。 |

|   |                                    |                                              |                                 |                                                              |                                                |
|---|------------------------------------|----------------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
|   |                                    | 經營多平台拓展能力與自信。                                |                                 | 投入的實踐方式。                                                     |                                                |
| B | 餐飲業員工，個性謹慎，對外在環境有所顧慮，期望透過直播尋求人際互動。 | 直播經歷透過嘗試、反思與情緒管理，逐步建立對自己直播能力的自信心。            | 希望透過直播認識朋友、分享遊戲樂趣並獲得他人關注。       | 起初以記錄遊戲過程為目的，隨著觀眾人數上升，調整心態克服人群壓力，最終重新找回熱情並穩定投入直播。            | 以長期經營直播為目標，將觀眾的穩定出席視為肯定與支持，逐步建立社群並持續投入經營。      |
| C | 餐飲業主管，樂觀開朗，喜歡交朋友、性格獨立。             | 雖無專業背景，上網自學直播設定與操作，透過實作與互動累積經驗與技能，展現主動學習的態度。 | 期望透過直播結識其他直播主、拓展人際圈，並建立歡樂的直播環境。 | 熱愛遊戲與社交，將直播視為與人互動和記錄遊戲的方式，從中獲得情緒支持；透過關台後的自我調適抒發壓力，維持長期穩定的投入。 | 以擴展人際圈與建立社群為目標，主動舉辦活動並與其他直播主合作，提升參與度並強化社群經營成效。 |

資料來源：本研究自行整理。

表5-2斜槓直播主的發展歷程（受訪者D、E、F）

| 受訪者 | 個人經歷與背景                        | 自我效能建立                                                     | 結果預期                   | 興趣與持續力                                                  | 目標行動與成就                                    |
|-----|--------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| D   | 設備工程師，務實保守，從觀看直播為樂延伸出自己開直播的動機。 | 透過觀眾回饋累積信心，以彈性方式適應直播節奏。                                    | 希望擴展觀眾基礎、增加互動並獲得生活樂趣。  | 將直播視為下班後的放鬆娛樂，藉此參與社群互動並獲得歸屬感，透過彈性開台的方式避免過度壓力與職涯倦怠。      | 設定追隨目標並規劃回饋活動，透過互動增強觀眾的參與感與直播主自身的成就感。      |
| E   | 家教老師，溫和穩定，將直播作為遊戲記錄與陪伴出口。      | 從觀眾支持中獲得責任感與信心，強化自我投入。                                     | 希望藉由直播創造回憶與自我價值。       | 將直播視為情緒抒發與娛樂的方式，用以填補生活空缺；雖曾因觀眾互動少而感到困惑，但最終調整心態，持續穩定投入。  | 以長期經營直播為目標，積極提升觀眾黏著度，並將穩定的觀眾出席視為重要的成就與肯定。  |
| F   | 遊戲設計師兼插畫家，外向開朗，專業技能與興趣高度整合。    | 透過報名Live 2D課程精進專業技能，並經營多平台以觸及觀眾群；在直播中獲得觀眾回饋，逐步建立對自身創作與直播能力 | 期望與偶像合作並吸引觀眾委託，拓展接案機會。 | 熱愛遊戲與創作，曾因直播數據壓力而受影響，透過短暫休息與心態調整重新找回熱情，展現良好的心理韌性與穩定創作力。 | 設定集資與作品目標，成功提升自我品牌影響力與社群參與度，展現行動導向的具體職涯成果。 |



開心最重要」、B提醒「莫忘初衷、得失心不要太重」、E則指出「成功來自長期累積與等待時機」。此類心態有助於減少挫折感並維持動力。在制度層面，建議直播平台應提供技術與心理健康支援，幫助創作者降低孤立與壓力，並鼓勵跨平台創作與觀眾互動以提升續航力。教育與生涯輔導單位則可將直播納入數位職涯探索課程，透過社會認知生涯理論（SCCT）強化學生對自我效能、目標設定與行動結果預期的理解與實踐，提升其未來面對數位職場的準備度與適應力。

### 5.3 研究限制與未來展望

本研究以質性訪談探討六位Twitch斜槓直播主，並採社會認知生涯理論（SCCT）作為分析框架，雖能深入呈現其經驗與動機歷程，惟樣本數量有限，且主要聚焦於遊戲、繪圖、虛擬形象等類型，未涵蓋如談話性、音樂或教學等多元直播領域。受訪者本職工作多具彈性或與創作相關，較易與直播整合，難以反映其他工作型態者的挑戰。此外，本研究屬橫斷式設計，未能呈現直播主職涯發展的長期變化與動機演進，研究結果仍具侷限。

未來研究可擴大樣本數，涵蓋多元直播類型與平台（如YouTube、Facebook、TikTok），更全面呈現不同實踐脈絡。亦可採縱貫性設計，追蹤直播主的長期職涯變化，補足本研究之時點限制。此外，建議結合量化方法，透過問卷檢視自我效能、興趣、結果預期與行動策略間的關聯，驗證SCCT於數位職涯的適用性。另可探討「退出直播者」經驗，補充對職涯中斷與倦怠歷程的理解，豐富理論與實務內涵。

## 6. 參考文獻

### 一、中文部分

1. Susan Kuang(2017)。斜槓青年：全球職涯新趨勢，迎接更有價值的多職人生。台北市：圓神出版社。
2. Twitch全球統計數據的網站。TwitchTracker。取自：<https://twitchtracker.com/>。
3. 王縈綏、陳卓君(2022)。疫情下斜槓成風潮，世代多元價值，改變了勞動市場。旭時報。取自：<https://sunrisemedium.com/p/170/slash-career>。
4. 田秀蘭(2003)，社會認知生涯理論之興趣模式驗證研究，教育心理學報，34(2)，247-266。
5. 江淑貞(2019)。斜槓社會工作者職涯發展之研究，臺灣博碩士論文知識加值系統。
6. 林金定、嚴嘉楓、陳美花(2005)，質性研究方法：訪談模式與實施步驟分析，身心障礙研究，3:2 2005.06[民94.06]，122-136。
7. 林柏廷(2019)。為什麼台灣人愛看遊戲實況？這些原因...你認同嗎。三立新聞網。取自：<https://tinyurl.com/y7y7d36n>。
8. 林家妍(2023)，建立直播主個人品牌之關鍵要素，臺灣博碩士論文知識加值系統。
9. 夏自立、陳立賢(2022)，探討遊戲實況主特質對遊戲直播觀看意願之影響，正修學報，35 2022.12[民111.12]，247-262。
10. 曹家榮(2016)，網路直播經濟的兩個難題，數位時代，取自：<https://www.bnext.com.tw/article/40743/BN-2016-08-28-205514-174>
11. 許瓊文、傅振瑞、鄭兆宏、洪永政(2022)，以快速關係觀點探討直播主與共同觀看者對直播購物意願之影響，管理評論，41(1)，1-21。
12. 曾凡語(2017)，線上直播用於教育學習之學生接受度、使用意願之調查及可行性之探討-以大學生為例，臺灣博碩士論文知識加值系統。
13. 楊宗斌(2021)。【2021年10月 調查主題】疫情年斜槓族與抗漲脫貧調查。yes123求職網。取自：[https://www.yes123.com.tw/admin/white\\_paper/article.asp?id=20211014120426](https://www.yes123.com.tw/admin/white_paper/article.asp?id=20211014120426)。
14. 趙詩玄(2019)，在職工作者的斜槓態度與職涯發展滿意度、自我效能之相關研究，臺灣博碩士論文知識加值系統。
15. 盧欣晨(2024)，斜槓族：職涯滿意度及工作生活平衡之研究，臺灣博碩士論文知識加值系統。
16. 陳彥丞、吳美欣(2024)。斜槓是什麼？想經營斜槓人生、第二職涯，要懂的3件事。經理人。取自：<https://www.managertoday.com.tw/articles/view/56911>。
17. 陳梅鄉(2022)，斜槓工作者之生涯建構與發展研究，國立暨南國際大學終身學習與人力資源發展碩士學位學程碩士在職專班學位論文，2022，1-129。

## 二、英文部分

1. Abidin, C. (2018). Internet Celebrity: Understanding Fame Online. Emerald Publishing.
2. Alboher, M. (2007). One Person/Multiple Careers: A New Model for Work/Life. Success. New York: Grand Central Publishing.
3. Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. Psychological review, 84(2), 191.
4. Bandura, A., & National Inst of Mental Health. (1986). Social foundations of thought and action: A social cognitive theory. Prentice-Hall, Inc.
5. Hamilton, W. A., Garretson, O., & Kerne, A. (2014). Streaming on Twitch: Fostering participatory communities of play within live mixed media. Proceedings of the SIGCHI Conference on Human Factors in Computing Systems (CHI 2014) (pp. 1315–1324). ACM Press.
6. Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: a new attempt at conceptualizing stress. American psychologist, 44(3), 513.
7. Hoffman, D. L., & Novak, T. P. (1996). Marketing in hypermedia computer-mediated environments: Conceptual foundations. Journal of marketing, 60(3), 50-68.
8. Holland, J. L. (1959). A theory of vocational choice. Journal of counseling psychology, 6(1), 35.
9. Jiang, Z., Wang, Y., Li, W., Peng, K. Z., & Wu, C.-H. (2023). Career proactivity: A bibliometric literature review and a future research agenda. Applied Psychology, 72(1), 144–184.
10. Lent, R. W., Brown, S. D., & Hackett, G. (1994). Toward a unifying social cognitive theory of career and academic interest, choice, and performance. Journal of vocational behavior, 45(1), 79-122.
11. Pirsoul, T., Parmentier, M., Sovet, L., & Nils, F. (2023). Emotional intelligence and career-related outcomes: A meta-analysis. Human Resource Management Review, 33(3), 100967.

## 附錄一 訪談大綱

### 1. 開直播的動機

- 1-1. 您是什麼時候開始直播的？
- 1-2. 當初是為什麼想開直播？
- 1-3. 有想過要做到什麼程度嗎？或期望達到什麼成就？

### 2. 直播內容

- 2-1. 一開始對直播內容有什麼規劃？怎麼做？
- 2-2. 那現還是一樣嗎？增加其他直播內容？
- 2-3. 為什麼會想增加不一樣的直播內容？
- 2-4. 您想透過新的直播內容獲得什麼？

### 3. 克服挑戰與堅持的理由

- 3-1. 在斜槓直播的這段期間，有沒有什麼時候你覺得比較辛苦？
- 3-2. 曾經遇到什麼樣的挑戰或困難？
- 3-3. 有想過要放棄嗎？是什麼讓你繼續堅持下去？
- 3-4. 您是如何克服的？

### 4. 從斜槓直播中得到

- 4-1. 在斜槓直播的過程中有沒有什麼事情讓你感受很好？
- 4-2. 觀眾做了什麼讓你印象深刻的事情？
- 4-3. 開直播對本職工作的影響？

### 5. 現況與初衷

5-1.斜槓直播的現況有跟你的初衷相符嗎？

5-2.現在開台還是因為興趣嗎？

#### **6.舉辦活動**

6-1.開台到現在您有辦過什麼活動嗎？

6-2.為什麼想辦活動？

6-3.這些活動帶給您什麼？

6-4.未來您有想要辦活動嗎？

6-5.若沒有舉辦過活動，未來會想嗎？為什麼？

#### **7.工作、直播和生活的平衡**

7-1.一開始您是如何分配工作與開直播的時間？

7-2.那麼現在還是一樣維持？或者做了哪些調整？

7-3.那麼您在開台與工作以外的時間都做些什麼？還有自己的時間可以運用嗎？

#### **8.其他平台的經營**

8-1.除了在Twitch以外您還有經營（其他平台），為什麼？

8-2.您怎麼做？經營這些平台需要注意什麼？

8-3.其他平台對您的影響？帶給您什麼？

#### **9.下一個目標**

9-1.您對頻道的下一個目標是什麼？想達到？

9-2.為什麼設定這個目標？