

臺北市立建國高級中學 114 學年度第 2 學期教師生涯工作坊實施計畫

一、依據

- (一) 臺北市政府教育局及所屬學校推動校園心理健康促進實施計畫。
- (二) 本校 114 學年度高中優質化輔助方案計畫。
- (三) 本校 114 學年度學生輔導工作計畫。

二、目的

- (一) 透過講座提昇教師生涯規劃之專業輔導知能。
- (二) 藉由示範與實作等方式，讓與會教師熟悉卡片媒材的運用，輔助生涯規劃學科之課程準備，並促進經驗交流，達到增進教學效能之目標。
- (三) 因應社會情緒學習 (SEL) 之推動，本工作坊透過生涯卡、愛情卡與孵夢歷程，引導教師覺察情緒、傾聽內在訊息，並學習運用多元媒材進行自我探索。進而思考如何融入課程設計，協助學生理解自我、發展情緒調適能力，建立良好的人際關係，同時開展對生涯與內在潛能的多元想像。

三、辦理單位：臺北市立建國高級中學。

四、工作坊資訊

- (一) 時間：115 年 5 月 22 日 (星期五) 9 時至 13 時；全程參與教師核發研習時數 4 小時。
- (二) 地點：臺北市立建國高級中學資源大樓 5 樓會議室 (臺北市南海路 56 號)。
- (三) 參加對象
 1. 本校輔導教師及校內教師，計 10 名。
 2. 全國公私立高中職及國中輔導教師、生涯規劃學科教師為主，共計 50 名。
- (四) 主題：「為自己的生涯與未來風景孵一個夢」—生涯卡 vs. 愛情卡與孵夢。
- (五) 講師：哈克 (黃士鈞博士)。
- (六) 課程內容：如下表，詳情請參閱附件說明。

時間	內容	主持 (講) 人
08:40 ~ 09:00	報到	建國高中 輔導室
09:00 ~ 13:00	團體開場、解說 帶領示範與實務操作	哈克 (黃士鈞博士)

五、報名方式及注意事項

- (一) 請於 115 年 5 月 5 日 (星期二) 前至至「全國教師在職進修資訊網」(<https://inservice.edu.tw/>) 報名，課程代碼：5560347。
- (二) 因場地容納人數有限，若額滿將以高優/前導學校優先。此外，同校可多人報名，若總報名人數超過限額時，將以最多學校參加數原則與報名先後順序，進行錄取作業。
- (三) 報名後因故無法參與者，請於 3 天前通知主辦單位，以利候補作業。
- (四) 聯絡人：輔導教師吳怡君，電話 (02) 2303-4381 轉 607 / 電子信箱 fa061@gl.ck.tp.edu.tw。

六、交通方式

(一) 本校地址：臺北市中正區南海路 56 號。

(二) 因停車空間有限，恕不提供停車位，敬請搭乘大眾交通工具。

1. 捷運：中正紀念堂站（出口 1-勞保局，出口 2 施工中）。

2. 公車：請參考本校校網 <https://www.ck.tp.edu.tw/nss/p/TrafficInformation>。

七、經費：由本校校內經費項下支應。

八、本計畫陳校長核可後實施，修正時亦同。

「為自己的生涯與未來風景孵一個夢」—生涯卡 vs. 愛情卡與孵夢工作坊

參加過好幾次解夢工作坊的成員這樣形容：「接下來的生活，可能會像隨身有了一個哈克錦囊，當需要放鬆柔軟的聆聽自己，就可以打開來，聽聽潛意識傳送來的禮物...更靠近更認識夢中的訊息.....活出有喜歡有滋味的一天一天。」

這個工作坊，我們即將一起學習兩種卡片媒材，包括：生涯卡與愛情卡。特別有意思的是，除了牌卡的探索之外，哈克還會一步一步的教，怎麼孵夢、怎麼找出屬於自己的向夢提問的問句，然後啊，你就可以在睡前寫下心裡的疑惑，再請潛意識「給一個夢當我的方向導航」，人生真的會開始變得~~~好玩極了！

一起來玩吧！我們一起來學習在意識和潛意識之間交織，同時聆聽潛意識訊息。當我們有機會打開內在通道，就有機會讓潛意識的珍貴資源成為一道暖陽，照亮前方。

這個工作坊我們一起來熟練這些好玩的卡片媒材的操作，也透過孵夢探索生涯全新的可能。碰觸自己獨特的生涯描述，聽見讓自己怦然心動的生涯熱情。感受自己可能都沒有發現的潛能和特質，也探索貼近生命的別樣活法。

【工作坊內容】

- 1.藉由生涯卡與愛情卡的活用，探索、描繪出屬於個人生涯、內在心田裡和新的價值觀和需求，守護住最珍貴的核心部分，同時擁有力量打開更多生命的可能性。
- 2.生涯卡與愛情卡的帶領示範、實務操作。
- 3.清晰覺察卡（生涯卡與愛情卡）和孵夢的交互運用：學習從意識、直覺孵夢兩種不同的入口，看見生命的立體面，與核心的心跳連結，提煉屬於我的「生命關鍵字」。

【課程時間】115年5月22日（星期五）9時至13時，4小時

【講師介紹】



哈克，本名黃士鈞。

諮商輔導博士，1969年生於臺中大甲。

累積帶領一千六百場的心理治療訓練工作坊，特別著迷在潛意識工作裡的「隱喻、解夢、引導冥想」。

喜歡清晨在菜園裡翻土澆水照料女兒愛吃的四季豆和山藥，喜歡傍晚在紅土球場奔馳揮汗打網球哈哈大笑，喜歡看見工作坊眼前的孩子在柔柔暖暖的彈唱氛圍裡笑中帶淚的靠近自己，一步一步的成為自己更喜歡的模樣。

農夫哈克在菜園裡很安靜很樸實，創作歌手哈克又趣味又享受，而哈克當心理治療訓練師的時候，常常覺得是天地眷顧。

著有《做自己，還是做罐頭》、《陪伴心理學》、《改變心理學》等書。

線上聲音課程（啟點文化）：「與人連結的三個祕密」、「讓夢想著地」。

工作坊課程訊息：FB 哈克粉絲專頁。

【卡片媒材介紹】

主角的現在，在哪裡？

主角的心，想要去哪裡？

卡片媒材，怎麼陪著他／她從現在走到想去的那裡？

卡片字面上的意思、主角的模樣、呼吸、聳肩、抿嘴、匆忙、緩慢安靜、……這些種種，和主角口中所說出的故事，交織成一幅畫。

從卡片上，從主角的眼神裡，我們一步一步的知道了：「喔～原來她是堅持這個啊！」「啊～原來這個會讓他興奮、發熱啊！」而，陪伴者的什麼好東西，好資源，是可以好好的裝進背包裡，陪著主角去探險。工作坊裡，我們會一起，從卡片那裡進去，和主角的心在一起。

生涯卡



生涯卡主要的功能是讓玩卡者檢視目前的生涯選擇是否符合自己的核心價值觀，同時也幫助玩卡者在規劃未來時，能選擇對自己更有意義、更有價值的人生方向。生涯卡由 66 張卡片組成，依插畫分為五類，包括「內在自我」、「人際關係」、「生活形態」、「外在物質」與「身體相關」等類。

愛情卡



愛情卡，是諮商輔導博士黃士鈞發明的愛情需求澄清卡，由 65 張卡片組成，每一張卡片，都是一種愛情需求、包括個性特質、態度、現實條件、能力、身體與性愛等。愛情卡主要拿來澄清個人在關係裡，最重視的需求是什麼，也有機會發現在關係中能給出去的好東西有哪些。同時，卡片也可以讓玩卡者思考要增加、調整些什麼，讓自己更有愛人的能力。除了愛情，也是親情、友情 and more！

小紅花 x4 (表達性藝術治療萬用卡—輕巧分享版)



小紅花 x4 是為了回應多年來紅花卡愛用者的呼喚而生，由紅花卡 1 到紅花卡 3 超過 300 張影像裡面再次精選而來。

相對於紅花卡，小紅花 x4 的尺寸更小（變成明信片大小），份數也更多（每套小紅花有四副一模一樣的 100 張卡片，共 400 張），除了讓帶領者更方便攜帶，更重要的是，這些貼近內在的影像被挑選後，不再需要跟團體成員或個案要回來了！

因為份數足夠，所以每一張卡片都成了一份被可以帶回家的禮物、一份內在歷程的紀錄，或化身為一張明信片，寄給重要的人或未來的自己。