

臺北市立建國高級中學 112 學年度第 1 學期教師生涯工作坊實施計畫

一、依據

- (一) 教育部 112 年度友善校園學生事務與輔導工作計畫。
- (二) 臺北市 112 年度公私立高級中學友善校園學生事務與輔導工作總計畫。
- (三) 本校 112 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、辦理單位：臺北市立建國高級中學。

四、工作坊資訊

- (一) 時間：112 年 11 月 10 日（星期五）9 時 00 分至 16 時 30 分；全程參與教師核發研習時數 6 小時。
- (二) 地點：臺北市立建國高級中學紅樓 2 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. 臺北市與新北市公私立高中職及國中輔導教師、生涯規劃學科教師，共計 65 名。
- (四) 主題：《在手感的溫度裡，讓夢想著地》— 職業憧憬卡 2.0 * 小紅花。
- (五) 講師：哈克（黃士鈞博士）與詹子瑩諮商心理師。
- (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
08：45 ~ 09：00	報到	建國高中 輔導室
09：00 ~ 12：00	團體開場、解說 現場示範	哈克 (黃士鈞博士)
12：00 ~ 13：30	用餐與休息	建國高中 輔導室
13：30 ~ 16：30	團體演練	詹子瑩 諮商心理師

五、報名方式及注意事項

- (一) 請於 112 年 10 月 27 日（星期五）前至至「全國教師在職進修資訊網」（<https://inservice.edu.tw/>）報名，課程代碼：4087638。

- (二) 因場地容納人數有限，各校至多錄取 1 人，額滿恕不再提供報名，亦無開放現場報名。
- (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) 工作坊提供餐盒，為響應環保，請自備環保餐具與環保杯。
- (五) 聯絡人：輔導教師吳怡君，電話 (02) 2303-4381 轉 606 / 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 2-南門市場）。
 - 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。

《在手感的溫度裡，讓夢想著地》— 職業憧憬卡 2.0 * 小紅花

今年夏末秋初，在團隊的共同努力之下，終於誕生了職業憧憬卡 2.0 與小紅花。職業憧憬卡 2.0，一舉增加了超過 100 個職業名稱，加上職業名稱之下新增的職業範例，整體職業選項增加了超過 200 個！而小紅花，則是讓紅花卡的影像，在這些貼近內在的影像被挑選後，可以有機會成為一份禮物！

詩人魯米說：「你今天拜訪過自己了嗎？」，會不會，我們心裡的「那個火苗」，正盼望著久違的拜訪…這場工作坊，哈克將與您們分享如何運用熱騰騰的職業憧憬卡 2.0 與小紅花，拜訪自己，也拜訪一個人內心的「那個火苗」。

有些人喜歡單純安靜，有些人喜歡豐富多樣，有些人著迷冒險刺激……在生涯的選擇裡，在生命方向的投入裡，有沒有機會在溫暖的氛圍，在一個一個伴隨著深呼吸的「懂」之後，有一份著地的感覺，迎風向前。

這個工作坊，哈克會帶領大家體驗「紅花卡」直覺聯想的感性溫度，透過簡單又精準的回應方式，學習貼近一個人幽微但又渴望被聽見的內在嚮往，同時，搭配聚焦在生涯探索的「生涯探索萬用卡（嗨卡 2）」和走入生命隱喻的「生涯探索隱喻卡（嗨卡 4）」，在一個一個問句與回應裡，懂著自己在生涯路途中的樣貌，運用最新版「職業憧憬卡*2.0」，讓憧憬的職業興趣豐富我們生命，在想創造的時候添加風味、趣味，帶來多樣性與可能性。

【工作坊內容】

1. 透過牌卡，哈克將示範如何交織有趣的氛圍和遼闊與溫柔的聆聽，透過語言、眼神、語法、內在狀態，靠近一個人，陪伴一個人一步步走向自己的心跳。讓那一份帶著溫度的懂，在不知不覺中像月光忽然跳進了窗，搭起一座與人連結的橋樑。讓那心牆內的美，有機會綻放。
2. 生涯探索萬用卡（嗨卡 2）、生涯隱喻探索卡（嗨卡 4）與最新版職業憧憬卡 2.0 的帶領示範、實務運用的活動操作。探索生涯路徑與生命盼望的關聯、職業興趣在生涯豐富多樣性裡所扮演的角色，尋找生命的盼望與興趣的相互激盪。
3. 開放問句卡和直覺聯想卡的交互運用：學習從意識、直覺兩個角度切入，跟內心深處的渴望連結。在生涯探索的問句與回應中，提煉屬於主角的「生命關鍵字」；透過純粹由圖像組成的紅花卡，貼近心跳，將直覺感受在畫面中碰觸「心的語言」。

【課程時間與地點】112年11月10日(星期五)整天於建國中學紅樓2樓會議室。

時間	帶領者	工作坊進程
9:00~12:00	哈克	團體開場、解說 現場示範
13:30~16:30	詹子瑩 諮商心理師	團體演練

【講師介紹】

哈克



哈克(黃士鈞), 諮商輔導博士。專長領域: 隱喻、解夢、卡片媒材帶領人訓練。特別喜歡在網球場奔馳流汗, 也喜歡抱著吉他彈唱寫歌。

著有:《做自己還是做罐頭》、《讓愛成為一種能力》、《陪一顆心長大》、《你的夢你的力量》、《生命的神秘配方》、《爸爸的鬼點子》、《一字一句靠近潛意識》、《翻過來看世界》、《陪伴心理學》。

卡片媒材創作:《生涯卡》、《愛情卡》、《夢境智慧探尋卡》、《嗨卡 1 - 人際溝通萬用卡》、《嗨卡 2 - 生涯探索萬用卡》、《嗨卡 3—親近關係萬用卡》、《嗨卡 4—生涯探索隱喻卡》, 其中,《能力強項卡》、《職業憧憬卡》與李華璋教授合作,《熱情渴望卡》與黃錦敦老師合作。

線上聲音課程:《與人連結的三個秘密》、《讓夢想著地》。

詹子瑩 諮商心理師



諮商心理師證照、NGH 國際催眠治療師認證訓練完訓、NAHA 初階芳療師認證。

過去任職於關務署公務生涯 9 年，自 2016 年起，擔任黃士鈞老師全臺工作坊助教，深刻浸泡於哈克帶領場域近 9 年，溫柔澄澈中帶著鵝黃色的活力感。

熱愛透過隱喻、音樂、身體與香氣，陪伴人觸碰內心。現為黃士鈞老師工作坊之助理講師、澄隅心理諮商所心理師，及香內芳研室合作講師，並協助老師工作坊邀約、籌備等相關事宜。

【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夢境，交織成一幅畫。

工作坊裡，我們會一起，從卡片那裡進去，和主角的心、潛意識在一起。

職業憧憬卡 2.0

2023 年全新發行的職業憧憬卡 2.0，是職業憧憬卡距初版 12 年之後重新改版推出的作品。

這十幾年來，全球的工作環境與職業選項產生了重大的改變，舉凡當今吸引年輕族群的網紅、電競遊戲相關行業，或是生活中越來越常接觸到的 Uber 外送、Uber 計程車...等，都不是 12 年前的職業選項。

在團隊的共同努力之下，這次職業憧憬卡的改版，一舉增加了超過 100 個職業名稱，加上職業名稱之下新增的職業範例，整體職業選項增加了超過 200 個！

總括來說，新版的職業憧憬卡，比原本的更好想像、更完整，也更親近生活，誠摯邀請您一起來鑑賞這個 12 年後更成熟、更呼應世代的作品，讓孩子們的生涯想像更多元、更落地。

職業憧憬卡主要藉由挑選的過程，覺察自己有興趣的職業種類。一張一張的職業憧憬卡，是職業名稱，是人格特質，也是隱喻，當我們帶著這樣的眼光投身於自己的生涯，夢想，就可以有新的樣貌與可能性。

夢想，有可能太難實現，但是，夢想的元素，有機會發生在現實生活裡。想當大廚師，哪有那麼簡單！但是燉煮一鍋紅燒牛腩給一家子當晚餐的主菜、煮了十顆香噴噴的茶葉蛋給好朋友一起旅行時當小點心，是美好的可能。想當職業網球選手揚名海內外，當然很難！但是帶著女兒一起在球場上丟球撿球把球打的遠遠的，可以是孩子成長珍貴的記憶。每一個憧憬的職業，即便無法真的實現，也都可以豐富我們的生涯或生命。



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。

嗨卡 2 (生涯探索萬用卡)

嗨卡（Touch Card）系列，由哈克與研發團隊，在快樂又觸動的氛圍中創作誕生。之所以會叫作「嗨卡」，是想透過有趣，輕鬆，好玩，又安心的問句，創造懂一顆心的歡樂入口，讓我們有機會跟自己的生命和身旁的生命打招呼，輕輕的微笑說聲嗨。它適用的範圍非常廣，包含：和朋友一起聊天、姊妹淘聚會、很喜歡一個人又不知道怎麼開始了解他／她的時候、小團體、個別晤談、輔導活動、破冰熱身……。玩的時候，既輕鬆，又不失深度。

嗨卡 2 聚焦在生涯探索。一個個問句像是一條一條通往內心的小徑，帶領我們走向「屬於我的那附近」。裡頭的問句像是：

「做什麼事情你覺得時間過得特別快？當你做這件事情的時候，你會感覺到...？」

「選一個你有興趣的職業，在這個領域裡你想要誰當你的老師？他的什麼吸引你？」

「你的哪一個優點如果消失了，你會很捨不得？你的哪一個缺點如果不見了，你也會很捨不得？」

因為聚焦在生涯探索的主題上頭，嗨卡 2 與「生涯規劃全系列卡片」搭配起來使用，特別順手，像是能力強項卡、生涯卡、職業憧憬卡、熱情渴望卡，都很適合拿來與嗨卡 2 一起使用。



生涯探索隱喻卡（嗨卡 4）



生涯探索隱喻卡，又名「嗨卡 4」，是繼嗨卡推出以來本系列的第四波強打：生涯探索隱喻篇。嗨卡 4 和嗨卡 1、2、3 一樣，屬於輕鬆、有趣的問句卡，同時，嗨卡 4 有豐富的 土地和大自然的隱喻。

如果「生命」是一片田野，生長著各種作物與原生植物，那麼嗨卡 4 一張張的問句，就像是為生命的園地重新復育、播種與耕種，同時，也開闢一道道清澈的泉水，讓這片土地能在季節的風裡，自然的豐盛、茁壯。（註：隱喻，是將真實的事物，以影射類比的方式傳達出來，是人自然又活潑的溝通方式。）裡頭的問句像是：

「動物用自然的樣貌展現自己，黑白條紋、翠綠羽毛、金色的鱗、雪白的角…，什麼是你自然、原始又喜歡的自己？」

「蚯蚓鬆開堅硬的土壤，滋養土地，也讓種子更容易發芽。在生命辛苦的時刻，如果有了誰或什麼作伴，能讓心田多些柔軟、滋養，帶來茁壯？」

在影像裡認出自己——表達性藝術治療萬用卡——紅花卡 1、2、3

《紅花卡》是李泓諮商心理師歷時三年創作而成的作品，為臺灣市面第一副表達性藝術治療的萬用卡片。整副卡片由 90 張精心篩選的攝影圖像組成，每一張圖像都反映與呼喚著不同的人生面向、角色、生命階段、關係、困境、價值與渴望，同時，影像也包括了從正向到負向的各種感受與情緒光譜。

一張合適的影像除了要能符合鎖定的主體，畫面更需要具有故事性、隱喻性與豐富的層次，才能為不同的心靈說話。它傳遞著生命的真實，也蘊含了大地的承載，讓說不清楚的「感覺」直接用影像呈現。當語言搭配上畫面，思考和感受就一起運作了！有意識，也有潛意識；有想法，同時也有感覺，這在我們助人的光譜中，更完整的包含一個人的各個面向進來。紅花卡也非常適合用來搭配其它的牌卡，尤其與文字性的卡片一起使用時（例如生涯卡、能力強項卡……），紅花卡的畫面能夠瞬間豐富分享的內容，為「左腦」的想法與觀點，注入「右腦」的情感、記憶與溫度。

由於卡片純粹由圖像構成，沒有任何詮釋的文字，因此紅花卡可以廣泛而自由地用來做為貼近自己與他人的工具，且不受使用者年齡、語言、教育程度或生命經驗所限制。紅花卡的誕生，希望藉著美麗又深刻的影像，讓人多了一個溫暖的工具，映照與貼近自己。

