

臺北市立建國高級中學 114 學年度第 1 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) 近年來教育政策推廣「社會情緒教育學習」，期待學生在課程中學習情緒覺察與處理。本工作坊將以牌卡的方式，幫助教師學習多元工具來了解自己的情緒，並學習將自我探索融入課程設計，進而讓學生在老師帶領下充份理解自己，增進情緒覺察與因應技巧，在社會環境中有更良好的人際關係。

三、辦理單位：臺北市立建國高級中學。

四、工作坊資訊

- (一) 時間：114 年 11 月 28 日（星期五）8 時 30 分至 16 時 30 分；全程參與教師核發研習時數 7 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 15 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，共計 50 名。
- (四) 主題：「有夢想也能著地」—解夢卡、能力強項卡、熱情渴望卡活用工作坊。
- (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
08：15～ 08：30	報到	建國高中 輔導室
08：30～ 12：30	團體開場、解說 現場示範	哈克 （黃士鈞博士）
12：30～ 14：00	用餐與休息	建國高中 輔導室
14：00～ 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 114 年 11 月 13 日 (星期四) 前至「全國教師在職進修資訊網」(<https://inservice.edu.tw/>) 報名，課程代碼：5320675。
- (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) 因經費考量，本工作坊不提供餐盒，另將於發送行前通知時提供午餐代訂服務。
- (五) 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。

「有夢想也能著地」—解夢卡、能力強項卡、熱情渴望卡活用工作坊

詩人魯米說：「你今天拜訪過自己了嗎？」

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，我們即將一起學習三種卡片媒材，包括：解夢卡、能力強項卡、熱情渴望卡。

在生涯規劃的世界裡，年輕的孩子能夠有機會在心裡感受到自己真的有熱情渴望的方向，是很重要的！

熱情渴望有些時候是一個想法一個念頭，有些時候是一個像是夢想的渴望，這個，在解夢的世界裡，當我們給出有品質的陪伴，就很有機會碰觸到孩子心底的潛意識的盼望。

有了夢想之後，讓夢想著地很關鍵的內在元素，就會是能力強項。

這個工作坊我們一起來熟練這些卡片媒材的操作還有催化生涯探索的全新可能。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.藉由能力強項卡與熱情渴望卡的活用，探索、描繪出屬於個人生涯、內在心田裡原始獨特的樣貌與生命盼望，為生命能量的投入與擴展聚焦，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.解夢卡、熱情渴望卡與能力強項卡的帶領示範、實務操作。
- 3.清晰覺察卡（渴望卡與能力強項卡）和夢境直覺探詢卡（解夢卡）的交互運用：學習從意識、直覺兩種不同的入口，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】114 年 11 月 28 日（星期五）

時間	帶領者	工作坊進程
8：30～12：30	哈 克	團體開場、解說、現場示範
14：00～16：30	詹子瑩諮商心理師	團體演練

【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。



詹子瑩 諮商心理師

諮商心理師證照、NGH 國際催眠治療師完訓、NAHA 初階芳療師認證。

半路從任職 9 年的公職出逃，一路探索、追尋熱情，成為拉著行李箱全台趴趴走的行動心理師。自 2016 年起擔任黃士鈞老師工作坊助教，扎根學習逾十年，溫柔澄澈中帶著鵝黃色的活力感。熱愛透過隱喻、音樂與引導冥想，帶著溫柔的香氣與暖意，陪伴人觸碰內心。現為：澄隅心理諮商所心理師，黃士鈞老師助理講師（並協助工作坊籌備邀約等事宜）及香內芳研室合作講師。

【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。

能力強項卡

能力強項卡，將一個人有的能力，分類成七十四張卡片，搭配活用的多種玩法，來到眼前的人可以碰觸自己身上已經有的和想要長出的能力，視覺化清晰呈現「內心的關鍵字」。

能力強項卡也是一套用來進行個人能力的整合的卡片，主要讓玩卡者覺察自己「具備」與「想要使用」的能力是什麼，同時思考如何巧妙搭配使用，來讓自己的生涯更長出貼近自己的樣子。另外，能力強項卡也可以幫助我們找到「目前還沒有具備，但希望後來能擁有的」目標能力，一步一腳印的往嚮往的可能經營與邁進。

透過能力的探索與整合，讓生涯經營的眼光更聚焦。當想要培養與學習的能力一步步補足，喜歡又愛用的能力在生活中得以發揮，人有機會越來越安心做自己，喜歡自己，發出自己生命獨有的光芒。



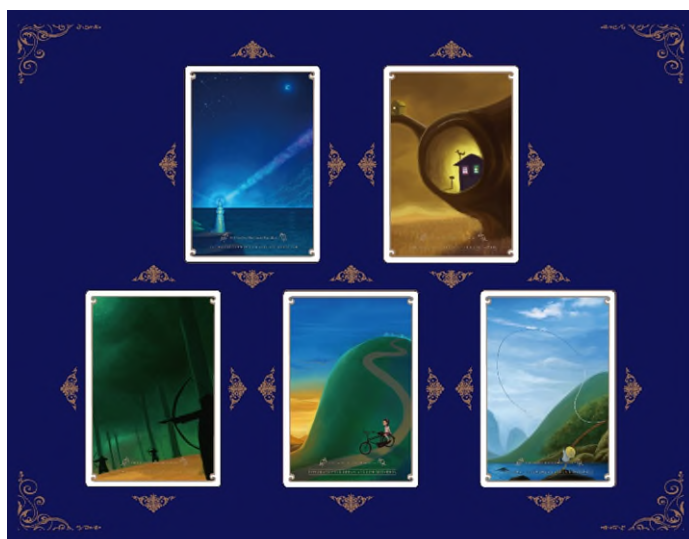
熱情渴望卡

在生涯規劃裡，我們大多時候把價值、能力、興趣視為生涯發展與決定的三個支柱，同時把生涯規劃等同為職業或科系的選擇。然而，當我們談生涯的時候，其實背後有一個更大的脈絡是「生命要怎麼過？」。也就是說，如果我們可以從更大的脈絡，來理解一個人生命底層的「熱情」與「渴望」在哪裡、一個人會想要怎麼活自己的生命，那麼所謂的「生涯規劃」，就不再只是單純地選擇一個適合符合自己能力、興趣、價值觀的職業，而是從生命的層次出發，看見更遠的方向與更大的可能。

人們常說：「活出渴望的生命樣貌」，我們發現，這裡所指的「渴望」包含三個部分：熱情、深刻的意義感與人生召喚。當「熱情」到來的時候，心會是怦怦跳的，人會整個雀躍起來！「深刻的意義感」像是一道光，讓人在眾多可選擇的人生道路上，認出屬於自己路標與指引。



夢境智慧探詢卡(解夢卡)



解夢卡有 65 張卡片，五類插畫，對應五類卡片，五個步驟。透過解夢卡的解夢五階梯來陪伴解夢是一個讓我們的心夠安靜，讓我們善意有機會完整的被接收，讓我們擁有靠近的可能。

圖示使用順序：準備—>澄清—>聚焦—>連結—>發現

準備卡-藍藍大海裡矗立的燈塔

準備卡用來說明解夢的流程，主要是要讓夢的主角安心。內容是要讓主角知道：夢境就是現成的隱喻，只是在解開夢之前，不知道這個隱喻在說什麼；聽見問句時，主角只要說想分享的部分就好了。這樣的態度會讓主角安心的走內在歷程。

澄清卡-透著微微光的樹屋

澄清卡用來理解夢境細節、場景畫面、感受、出現的角色互動。透過澄清卡裡的問句，詢問主角夢境中所有可能的細節。例如：「多大？顏色？形狀？背景？聲音？」、「多說一點，讓我好像從你的心裡看到一樣...」，透過問句，讓主角經歷的夢境，重新呈現在陪伴者與作夢者的心裡。

聚焦卡-三個弓箭手拉滿弓

聚焦卡像是在舞台上打上強力探照燈，透過卡片，讓夢境裡的某個重要部分有機會被清楚的看見。

連結卡-腳踏車載了一個小妹妹

連結卡是解夢的關鍵時刻。透過已聚焦的夢境細節或感受，嘗試連結起生活或生命事件，進而有機會懂了潛意識所要傳達的種種。

發現卡-甩動釣竿往前拋去

發現卡是解夢的收穫時刻。當陪伴者成功地協助主角理解了夢境內容所連結的生活事件之後，就是使用發現卡的時機。如果主角說完了自己的發現，陪伴者有想分享的感受，很值得說：「聽這個夢，我最觸動的是...」