

臺北市立建國高級中學 113 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 113 學年度前導學校計畫。
- (三) 本校 113 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) 近年來數位學習的推廣，為教師帶來了新的教學挑戰，多屏幕和多任務的教學環境常讓教師感到壓力與焦慮。本工作坊將以趣味問句的方式，幫助教師在數位世界中釋放壓力，化解焦慮，透過笑聲重新連結自我，提升生命能量與價值。參與者將學習如何以更輕鬆、充滿創意的方式面對教學中的挑戰，找到內心的力量，有效應對工作中的困境，並再次感受到教學的樂趣與成就感。

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 1 月 10 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 20 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 75 名。
- (四) 主題：《用趣味的問句，在笑聲裡打開生命的藏寶圖》— 嗨卡活用工作坊。
- (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 113 年 12 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：4783590。
- (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 605 / 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。

《用趣味的問句，在笑聲裡打開生命的藏寶圖》——嗨卡活用工作坊

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。

如果你這樣問自己：「你有沒有覺得自己哪裡很特別或者很怪，和別人不一樣！然後啊，即使別人都叫你要改，可是，我真的沒有想要改ㄟ？」或者這樣問：「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？」這樣有趣的問句，很可能會陪你遇到那個意想不到的自己，像是一個寶藏，等待著你的看見和拾起。

設計嗨卡的初衷，是很想要創造懂一顆心的歡樂入口，讓瞭解一個人，可以輕鬆又好玩。它適用的範圍非常的廣，玩的時候，既輕鬆，又不失深度。當空氣中充滿著趣味和輕鬆的氛圍，笑聲此起彼落，聆聽者和分享者自然就來到了一種好的能量狀態，親近、柔軟又溫暖，就像太陽一樣瞬間打亮了那些生命裡從未看見卻其實很可愛的角落。

很奇妙的是，一個原先煩惱、慌張、不安的靈魂，會在這一份善意的懂與連結存在的時刻，忽然有了一份新的明亮，原本繃緊的心，有一份鬆開，甚至還有像花朵一樣綻放的可能。

這場工作坊裡，我們會透過人際溝通萬用卡（嗨卡 1）和生涯探索萬用卡（嗨卡 2）的有趣玩法，在卡片媒材的活用操作裡，發現那些重複出現的關鍵字，看見那些意料之外的驚喜。於是，很有機會，可以學會清澈又鬆鬆暖暖的陪伴身旁的生命，也拜訪自己。

【工作坊內容】

- 1.藉由活潑趣味的嗨卡系列活用，探索、擴展對於眼前的生命的懂，創造牆裡開出一朵花的珍貴時刻和內在，在趣味與深度的交織裡，擁有力量打開更多生命的可能性。
- 2.人際溝通萬用卡（嗨卡 1）與生涯探索萬用卡（嗨卡 2）的帶領示範、實務操作。
- 3.開放問句卡（嗨卡）和直覺聯想卡（紅花卡）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 1 月 10 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



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工作坊逾 10 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。現為澄隅心理諮商所心理師、香內芳研室合作講師與黃士鈞老師工作坊之助理講師，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。

如果，可以在快樂的聊天裡，就懂了一顆心...

嗨卡（Touch Card），又名「人際溝通萬用卡」，是2016年全新發行的新卡片，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，輕輕的微笑的說聲嗨。它適用的範圍非常的廣，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，一共有 45 個問句，分成淺，中，深，三個層次。一步一步，靠近人的內在。聆聽故事，也悄悄碰觸心裡的渴望。



「在你的衣櫃裡，哪一件衣服最有故事？（你手機裡有照片嗎？）」

「沒有電燈的夜晚，你會做什麼？」

中



TOUCH
CARD

如果你考上了動物園裡飼養員的職位，今天是第一天報到，園長對著新來的十個飼養員，交待接下來一年要專心照顧的動物，你最希望園長指派什麼動物給你？他如果指派什麼動物給你，你會痛苦的昏倒？

中1

「什麼事情是你曾經做不到，但後來想辦法突破了？」

「生命中的什麼時刻，最讓你心跳加速？（什麼是真實發生過的，什麼是你想像的？）」

深



你的眼睛，最容易辨識、
看出別人的哪種美好？

TOUCH
CARD

深2

「如果可以跟一個人交換一天的生活，你會最想要跟誰交換？（交換之後，你第一件事情要做什麼？）」

「金馬獎有一個獎項叫終生成就獎（年度風雲人物、最佳新人獎），如果有一天你得到終生成就獎，你希望是哪一個領域，頒給你這個終生成就獎？」

嗨卡 2 (生涯探索萬用卡)

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？」

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，都很合適拿來與嗨卡 2 一起使用。

