

臺北市立建國高級中學 112 學年度第 2 學期教師生涯工作坊實施計畫

一、依據

- (一) 教育部 113 年度友善校園學生事務與輔導工作計畫。
- (二) 臺北市 113 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) 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。
- (四) 本校 112 學年度前導學校計畫。
- (五) 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) 近年來教育政策著重數位學習，但多屏、多工的生活型態卻也帶給第一線教學現場的教師們不少的壓力與焦慮，本工作坊希望讓教師透過引導冥想與遊玩探索之方式，協助其在數位環境中快速釋放壓力，舒緩數位環境所帶來之數位焦慮，恢復生命能量，提升自我生命價值，有效能的因應教學生涯中的難題與困境，並能藉此引導對數位學習有困難的學生排除困難與焦慮。

三、辦理單位：臺北市立建國高級中學。

四、工作坊資訊

- (一) 時間：113 年 5 月 24 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 75 名。
- (四) 主題：「在輕柔的引導冥想裡 遊玩探索生涯新方向」-引導冥想 vs. 小紅花卡。
- (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 5 月 15 日 (星期三) 前至至「全國教師在職進修資訊網」(<https://inservice.edu.tw/>) 報名，課程代碼：4323441。
- (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，將以最多參加學校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) 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。

「在輕柔的引導冥想裡，遊玩探索生涯新方向」

- 引導冥想 vs. 小紅花卡

什麼是「引導冥想」？

它不是一種好像很嚴謹的邏輯思考，然後去解決問題、設定目標。引導冥想是一個呼喚直覺，讓情感流動的心理工作方式。

引導冥想是：當主角閉上眼睛的時候，他聽見帶領人的聲音的同時卻看見自己的畫面……

「閉上眼睛」這件事，讓帶領人的聲音和主角看見了自己心裡的世界，一起共同創造的一個神奇魔法時刻！這是潛意識工作非常奇妙的地方。如果睜開眼睛做，就不一樣了，因為主角的畫面會被外界空間占滿。

閉上眼睛～於是一個很活躍的內在世界在有溫度的聲音中打開了寬敞又流暢的門。引導的，是往內走的方向，而內在豐盛的到來、忽然的靈感，真的就是從閉上眼睛那一刻，歡迎光臨！

引導冥想主要的目的是透過一段話語，引導聽者**更深、更順、更自然**的去碰觸這個生命季節可能最適合碰觸的內在部分。要碰觸，就需要繞過本來已經習慣的路徑，有時候也需要推開意識不知不覺裝設好的路障。

「**打開潛意識的，主要是情，而不是理。**」

潛意識，主要是直覺的運作，真的非常偏情感！或者說，特別是**提取的那個線頭**，常常是一份情。為什麼是情呢！因為情，柔細似水，才鑽的進高高的意識的牆縫。

如果引導冥想中伴隨的聲音和內在心境很柔軟，又有一種安靜，有時候會不知不覺中，讓人紛擾跳動的心，似乎有了一份安心又舒服的安頓。然後呀，在我們所習慣、熟悉、自動運作的防備系統不知不覺放下的時候，有些可能對我們生命有幫助的，養分或本來沒有想過的資源，就在音樂和聲音的陪伴裡，忽然就流暢的到來。

在這個實體工作坊裡，哈克即將帶領大家體驗身歷其境的「引導冥想」，如何透過聲音，傳遞一份情感，創造一個心裡的空間和場域，讓眼前的人在安心又溫暖的氛圍裡，有機會忽然就好順暢的連上了自己的內在湧泉。

清晰問句X直覺聯想

問句，像是一個響亮的門鈴，溫暖的問句，像是帶著節奏的輕輕敲門聲，有趣的問句，像是哼著一段藏有秘密暗號的歌…我們的內在除了自己本來已經熟悉的故事，其實還藏有不少豐富又滋養的記憶或感受，像是：在大大的森林，除了樹枝、樹冠、樹葉以外，還有往下綿延的樹根，甚至，只有沿著樹根走，才會接觸到的靠近地心的礦脈。

聆聽、共鳴與回應是陪伴一顆心的核心元素，這個工作坊，哈克也會講解如何透過語言、眼神、語法、內在狀態，靠近一個人。好像不知不覺中，打開了一扇窗，讓陽光照進了眼前的人的心中，而那一份帶著溫度的懂，搭起一座與人連結的橋樑。

開心的邀請你，一起體會這個潛意識和意識一起手牽手「呼喚直覺」的世界。透過充滿趣味的牌卡問句來好奇和覺察，交織引導冥想鬆鬆暖暖帶來的直覺流動，一起展開生涯的探索旅程。

哈克二十幾歲的時候，第一次體會到引導冥想，聽到老師說：「找到一個舒服的姿勢，閉上眼睛…」，然後音樂緩緩的進來，從那個時候開始，就愛上了這個奇妙的好東西，在這個課程裡邀請你一起來享受。

【工作坊內容】

- 1.直覺聯想牌卡（小紅花）與問句牌卡（嗨卡4）的配搭使用。
- 2.聆聽、陪伴、回應時的心法與技法。
- 3.引導冥想在陪伴上的使用，講解、帶領與示範。
- 4.聲音在陪伴中的應用：創造氛圍、傳遞情感、灌注能量等。

【課程時間】113年5月24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場域逾 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。

【媒材簡介】

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？」

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。