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。

附件

《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？」

「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？）」

「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。