

# 新竹市 106 學年度生涯發展教育宣導 「遇見自己，生涯方向關鍵字的萃取」工作坊

## 壹、依據：

- 一、教育部國民中小學九年一貫課程綱要重大議題—生涯教育發展。
- 二、教育部國民及學前教育署補助直轄市、縣（市）政府辦理生涯發展教育及國中技藝教育，相關經費作業原則。
- 三、新竹市政府 106 年 7 月 21 日府教學字第 106010814 號函辦理。
- 四、新竹市 107 年度學生輔導諮商中心工作計畫。

## 貳、目的：

- 一、建立本市實施國中階段生涯發展教育目標、內涵及實施模式，並探索生涯發展教育融入九年一貫課程教學與活動之最可行辦法。
- 二、協助教育人員生涯探索的重要性與協助學生探索的方式。
- 三、透過自我探索過程，協助教育人員探尋在工作的熱情與意義。

## 參、辦理單位：

- 一、指導單位：教育部國民及學前教育署
- 二、主辦單位：新竹市學生輔導諮商中心
- 三、承辦單位：新竹市立三民國民中學

肆、辦理時間：107 年 2 月 1 日（四）9:30-17:00、2 月 2 日（五）9:00-13:00。

伍、辦理地點：新竹市教師研習中心四樓會議廳。

## 陸、參加對象：

- 一、專任輔導人員（心理師、社工師）與專任輔導教師，共約 60 人，優先薦派。
- 二、另開放 20 名額，供有興趣之輔導主任、輔導組長、兼輔老師及認輔老師報名（線上審核）。

柒、研習講師：黃士鈞 諮商輔導博士

捌、研習時數：即日起至 107 年 1 月 19 日（五）前逕至教師研習護照報名。

## 玖、實施內容：

| 日期          | 107/2/1（四）           | 日期          | 107/2/2（五）                         |
|-------------|----------------------|-------------|------------------------------------|
| 時間          | 課程內容                 | 時間          | 課程內容                               |
| 9:30~9:50   | 學員報到                 | 9:00~9:20   | 學員報到                               |
| 9:50~10:00  | 開場                   | 9:20~09:30  | 開場                                 |
| 10:00~12:00 | 生涯規劃系列卡片媒材基本操作與設計原理  | 09:30~10:30 | 問句卡（生涯探索萬用卡、親近關係萬用卡）與生涯規劃卡片媒材的搭配使用 |
| 12:00~13:00 | 午餐                   | 10:30~10:40 | 休息一下                               |
| 13:00~15:00 | 生涯探索萬用卡（嗨卡 2）示範與小組演練 | 10:40~12:30 | 生涯方向關鍵字萃取——從職業憧憬引出核心渴望             |

|             |                         |             |       |
|-------------|-------------------------|-------------|-------|
| 15：00～15：10 | 休息一下                    | 12：30～13：00 | 討論與分享 |
| 15：10～17：00 | 直覺聯想卡(紅花卡 1、2)和問句卡的搭配使用 | 13：00～      | 午餐與賦歸 |
| 17：00～      | 賦歸                      |             |       |

拾、預期成效：

(一) 教育人員生涯探索之重要性，將其概念融入於課程及輔導中。

(二) 從活動和試探中幫助學生探索個人熱情與渴望，以發展適切的生涯目標與夢想。

(三) 使教育人員瞭解生涯發展教育的重要性。

拾壹、經費需求：教育部國民及學前教育署專款補助。

拾貳、獎勵：辦理活動人員依新竹市教育人員獎勵補充標準敘獎。

拾參、本計畫陳教育處核定後實施，修正時亦同。

## 講師「哈克」簡介：

諮商輔導博士，二十年諮商專業資歷。

專長領域：隱喻、解夢、卡片媒材帶領人訓練。

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》。無可救藥的喜愛潛意識工作裡的豐盛和美麗，喜歡夜裡漂流木的火堆，喜歡晚餐後彈著吉他和女兒的直笛和打擊樂合奏，喜歡在長濱開跨年演唱會。

## 個別卡片簡介

### 嗨卡 1（人際溝通萬用卡）



嗨卡（Touch Card），又名「人際溝通萬用卡」，透過有趣，輕鬆，好玩，又安心的問句，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。嗨卡，一共有四十五個問句，分成淺，中，深，三個層次

### 嗨卡 2（生涯探索萬用卡）



和嗨卡 1（人際溝通萬用卡）一樣是屬於輕鬆、有趣的問句卡，和嗨卡 1 不一樣的地方是，嗨卡 2 聚焦在生涯探索上頭。

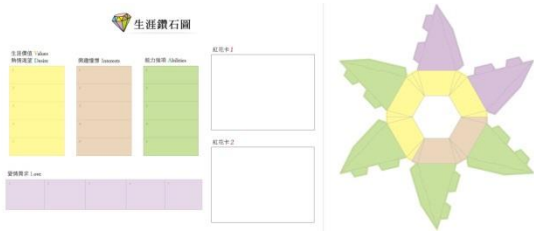
### 嗨卡 3（親近關係萬用卡）



嗨卡 3 聚焦在「關係」裡的需求與渴望、給愛與收愛的獨特路徑，裡頭的問句，有的讓人傻笑，有的讓人興奮激動，有的讓人浮現過去甜美的回憶…

如果「關係」是湖水，豐沛有時，乾涸有時，那麼嗨卡 3 一張張的問句，就像是為關係開闢一道道涓涓支流，讓流動的水有機會流入湖中，讓湖水更流動、豐沛。

## 生涯鑽石圖



鑽石圖是一個帶著手感的內在整理，在這裡，我們來找尋自己生涯的「關鍵字」，也就是那些即使三年五年十年之後再回來觀看，依然有感受的關鍵字。

## 紅花卡 1、2



紅花卡是李泓諮商心理師歷時三年創作而成的作品，為台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。

## 熱情渴望卡



熱情渴望卡用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，讓「生涯規劃」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。

## 能力強項卡



能力強項卡主要讓玩卡者覺察自己「具備」與「想要使用」的能力，同時思考這些能力可以如何巧妙地搭配使用，來讓自己的生涯更長出自己的樣子。

## 職業憧憬卡



一張一張的職業憧憬卡，是職業名稱，也是隱喻，讓生涯的夢想可以有新的組合與樣貌。此外，職業憧憬卡與能力強項卡搭配，還可以讓我們釐清有興趣的職業裡，有哪些是有機會達成的，有哪些是適合拿來在閒暇之餘，豐富自己生活的生涯選項。