新竹市109學年度生涯發展教育宣導
「生涯探索初期的靈活問句」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109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：109年10月7日（三）9：00-16：00。

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、李詩涵心理師

捌、研習時數：即日起至108年9月30日（三）前逕至教師研習護照報名。

玖、實施內容：

時間	課程內容	講師
8：40-9：00	學員報到	
9：00-10：30	「一字一句，親近一顆心」——使用問句前的準備、問句使用時的心法 「一字一句，陪伴一顆心」——問句使用後的承接與支持	黃士鈞 博士
10：30-10：40	休息一下	
10：40-12：00	「一字一句，懂著一顆心」——問句與故事的串連和編織、關鍵字的聆聽、記得與回應	黃士鈞 博士

	「在字句之外」── 身體訊息的使用、眼神的碰觸、聲音裡的溫度。	
12：00-13：00	午餐	
13：00-14：30	「用生命的影像，說出生命的故事」── 當問句卡，遇見表達性藝術治療卡片媒材	李詩涵 心理師
14：30-14：40	休息一下	
14：40-16：00	「創造美好時光」——小組練習	李詩涵 心理師
16：00～	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。

附件

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）

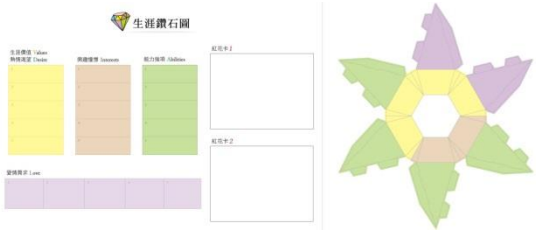
和嗨卡 1（人際溝通萬用卡）一樣是屬於輕鬆、有趣的問句卡，和嗨卡 1 不一樣的地方是，嗨卡 2 聚焦在生涯探索上頭。

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。