

新竹市 110 學年度生涯發展教育宣導 「引導冥想在生涯探索中的使用」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、110 年度新竹市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：

- 一、110 年 11 月 9 日（二）9：00-16：00。
- 二、110 年 11 月 10 日（三）9：00-12：30。

伍、辦理地點：新竹市教師研習中心四樓會議廳。

陸、參加對象：請優先薦派具參與熱忱之專業輔導人員（心理師、社工師）、專兼輔導教師，因考量研習的深度與互動性，本研習限 50 人參與（且需全程參與）。

柒、研習講師：黃士鈞 諮商輔導博士、李詩涵 諮商心理師。

捌、研習時數：即日起至 110 年 10 月 29 日（五）前逕至教師研習護照報名。

玖、實施內容：

一、第一天課程內容

時間	課程內容	講師
8：40-9：00	學員報到	
9：00-10：30	引導冥想的四顆露珠， 講解、帶領與示範	黃士鈞 博士 李詩涵 助理講師 詹子瑩 助理講師
10：30-10：40	休息一下	
10：40-12：00	手稿設計安排指引說明	黃士鈞 博士 李詩涵 助理講師 詹子瑩 助理講師
12：00-13：00	午餐	
13：00-14：30	三人小組，手稿創作	李詩涵 諮商心理師 詹子瑩 助理講師

14：30-14：40	休息一下	
14：40-16：00	三人小組，聲調、語氣、速度的練習使用	李詩涵 諮商心理師 詹子瑩 助理講師
16：00~	賦歸	

二、第二天課程內容

時間	課程內容	講師
8：40-9：00	學員報到	
9：00-10：30	引導冥想中的量身訂做 (關鍵字抓取)	黃士鈞 博士 李詩涵 助理講師 詹子瑩 助理講師
10：30-10：40	休息一下	
10：40-12：00	將核心能力肌群鑲嵌至 引導冥想故事中	黃士鈞 博士 李詩涵 助理講師 詹子瑩 助理講師
12：00-12：30	心得分享	
12:30~	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》《你的夢你的力量》《爸爸的鬼點子》《一字一句靠近潛意識》《翻過來看世界》。喜歡冬天種菜，喜歡夜裡兜風看星星，喜歡在網球場奔馳流汗，喜歡抱著吉他寫歌彈唱。

李詩涵 諮商心理師簡介：

諮商心理師證照、美國 RYS-200 瑜珈師資認證、NGH 國際催眠完訓。

經歷：觀護協會乘風少年及微光社會福利機構特約心理師、國立臺灣藝術大學專任心理師、台北海洋技術學院專任心理師、臺中市少年輔導委員會約聘社工員。跟隨哈克學習團體帶領多年，深入體會哈克帶領的核心精神，安靜而沉穩、有趣而豐富。喜愛音樂、歌唱、瑜伽、舞蹈和戲劇及身心靈整合等相關的領域，擅長在陪伴專業裡，創造趣味彈性的流動氛圍，讓來到面前的人能安心自在的接觸自己，靠近自己心裡渴望的模樣。

個別卡片簡介

嗨卡 2 (生涯探索萬用卡)



嗨卡 2 (Touch Card 2) 透過有趣，輕鬆，好玩，又安心的問句，分成淺、中、深，三個層次。嗨卡 2 聚焦在生涯探索上頭，一個個問句像是一條一條通往內心的小徑，帶領我們走向生涯地圖中「屬於我的那附近」。

紅花卡 1、2、3



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，同時，影像也包含了從正向到負向的各種感受與情緒光譜。

能力強項卡



能力強項卡，將一個人有的能力，分類成七十四張卡片，搭配活用的多種玩法，讓來到眼前的人可以碰觸自己身上已經有的和想要長出的能力，同時思考這些能力可以如何巧妙地搭配使用，讓生涯更長出屬於自己的樣子，視覺化清晰呈現「內心的關鍵字」。