

輔英科技大學諮商輔導中心

牌卡媒材：生涯探索類

名稱	說明	圖示
生涯卡 (青少年版)	協助青少年探索自己重視的生涯價值觀，對未來的生涯規劃進行探索和思考	
生涯卡 (成人版)	協助學生檢視目前的生涯選擇是否符合自己的核心價值觀，此外在規劃未來時能選擇對自己更有意義的生涯價值	
哇卡	透過敘事訪問，協助學生理解自己生命中的渴望、期待、願景、理解生命中有價值的事物、發展出正向的自我認同	

<p>改變卡</p>	<p>以焦點解決短期諮商為基礎，協助學生對生涯人際、學習、生涯等現況與目標的反思，並激勵當事人以正向積極的態度面對人生的困境與挑戰</p>	
<p>OH 卡</p>	<p>運用投射性圖像卡片協助學生進行內在與生涯探索之用</p>	
<p>紅花卡 1--表達性藝術治療萬用卡</p>	<p>運用投射性圖像卡片協助學生進行內在與生涯探索之用</p>	
<p>珍愛卡 (107-108 年新購置)</p>	<p>協助學生重新回顧、肯定並珍視過去之生涯故事與經歷。</p>	

<p>PERSONA (107-108 年新購置)</p>	<p>此投射性圖像卡片可協助學生進行內在與生涯探索之用。</p>	
<p>PERSONITA</p>	<p>此投射性圖像卡片可協助學生進行內在與生涯探索之用。</p>	
<p>TANDOO (107-108 年新購置)</p>	<p>運用投射性圖像卡片協助學生進行內在與生涯探索之用</p>	
<p>心願卡 (107-108 年新購置)</p>	<p>此為投射/訊息指引卡，透過與圖的對話，協助學生探索內在狀態，發現更多自身的資源。</p>	

<p>鼓舞卡 (107-108 年新購置)</p>	<p>以正向心理學為設計基礎，可引導學生自我鼓勵、內在對話，提升挫折的容挫力與抗壓性。</p>	
<p>吃什麼卡 (107-108 年新購置)</p>	<p>從回顧相關的飲食經驗，回溯到自己人生中重要的生命階段，透過敘事語句，引導學生對個人生命經驗做更細緻的探索與整理。</p>	
<p>力卡 (107-108 年新購置)</p>	<p>引導學生覺察與整合自己已知與未知的內外力量，亦可以運用此牌卡來代表人格特質、情緒感受、力量等。</p>	
<p>心靈牌卡教案書 (107-108 年新購置)</p>	<p>此書介紹各種牌卡在不同輔導團體當中的運用方式，專業輔導人員及校內有興趣之教師可參考運用於生涯探索輔導活動中。</p>	

<p>紅花卡 2--表達性藝術治療萬用卡 (107-108 年新購置)</p>	<p>此投射性圖像卡片可協助學生進行內在與生涯探索之用。</p>	
<p>紅花卡 3--表達性藝術治療萬用卡 (107-108 年新購置)</p>	<p>此投射性圖像卡片可協助學生進行內在與生涯探索之用。</p>	