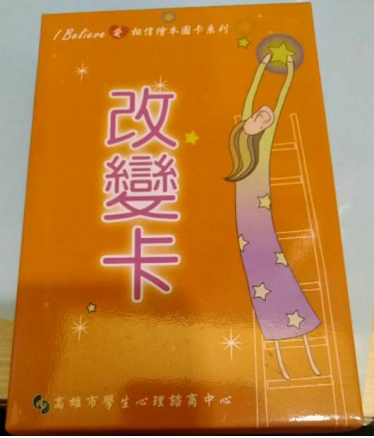
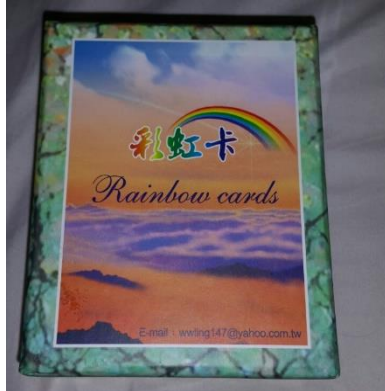



## 輔英科技大學學務處諮商輔導中心 牌卡清冊（訊息指引類）

項目	名稱	說明（資料來源： <a href="https://www.juicybuy.net/">https://www.juicybuy.net/</a> ）	照片	編號
訊-1	改變卡	<p>係以焦點解決短期諮商為基礎，張數為改變卡52張，可單獨使用或與其他媒材相互搭配</p> <p>※ 個別晤談            (1) 賦能當事人 (2) 尋找例外 (3) 增強改變動機 (4) 強化改變的行動 (5) 意義的確認 (6) 改變行動的預演            (7) 認知的統整 (8) 量尺問句 (9) 擴大改變 (10) 奇蹟問句 (目標導向) (11) 關係問句 (12) 面對未來的挑戰</p> <p>※ 團體晤談            (1) 一人一故事 (play back) (2) 自我賦能與迴響 (3) 相互賦能 (4) 學習新的角色目錄</p>		訊-1-1~訊-1-11
訊-2	彩虹卡	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 彩虹卡全部都是智慧和肯定的話語。</li> <li>2. 彩虹卡是你人生的靈性陪伴者。它們提供你思想、希望、安慰、確定和愛的想法。</li> <li>3. 這些卡片由七種不同顏色的卡片所組成，每種顏色卡片有35個不同的想法。</li> <li>4. 彩虹卡總共提供了245則向彩虹般充滿智慧的話語。</li> <li>5. 當你抽卡時最好閉上眼睛，並以左手來抽卡。</li> </ol> <p>*你所抽到的每張卡片都反映出你當下最關心的問題，你的心情以及你內在的需要。</p>		訊-2-1~訊-2-2


<p>訊-3</p>	<p>鼓舞卡</p>	<p>鼓舞卡以正向心理學為理論背景，採用充滿童趣的繪本畫風，每張圖卡都是正向、賦能（Empower）的內在經驗。不論是自己使用或是與朋友分享，都可以拿來練習，做為直覺的視覺詮釋經驗。圖卡正面以全彩圖像設計，去除文字的暗示性，給使用者最大空間，讓自行詮釋，進行主動式的意義投射與自由聯想。圖卡背面包括圖像縮圖、關鍵字、賦能語句。以圖像及關鍵字加深使用者的印象，並以中英文賦能語義，做為圖畫意義的延伸。</p>		<p>訊-3-1~訊-3-3</p>
<p>訊-4</p>	<p>珍愛卡</p>	<p>珍愛卡（Cherish Card）。名稱取名為「珍愛」，乃是因為卡片的內容主要給予人們一種重新回顧、肯定並珍視過去所發生的故事與經歷。我們希望這套圖卡的收藏者，能夠對周遭的人事物有新的體悟，並且珍惜、疼愛記憶中的每個精采片段。</p>		<p>訊-4-1</p>
<p>訊-5</p>	<p>力卡</p>	<p>讓使用者透過圖與文字的連結，從外而內梳理情緒感受，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自己的人格特質（例如：飛鷹般的孤傲特質）、情緒感受（例如：龍捲風般的情緒）、力量（例如：病痛代表復原力）等等。所以此卡希望可以廣泛的讓自己的個人運用或各種專業工作中的使用上，能夠帶來像盤古般的精神力量，為自己打氣也為別人打氣，守護著自己與他人</p>		<p>訊-5-1</p>
<p>訊-6</p>	<p>好好生活 Go Do Be LIVE!   中文版</p>	<p>好好生活 Go Do Be LIVE! 系列收錄 52 種兼具理性與感性的引導途徑。這 52 條途徑匯聚成一套實用的自我訓練方法，讓你可以在閱讀與實踐的過程中，看見被忽略的思考盲點、跳脫原有舒適圈，「原來這些問題並沒有想像中困難！」</p>		<p>訊-6-1</p>
<p>訊-7</p>	<p>吃什麼卡</p>	<p>雖然是挑選食物，背後的文字卻精確的描繪出當下的困境或對生命的提醒，表面上我們挑選的是送給別人的食材，背後的文字彷彿是對對方的叮嚀或警告，然而稍微深思一番，這些話，又彷彿是對自己說的！</p>		<p>訊-7-1~訊-7-2</p>



<p>訊-8</p>	<p>漣漪卡</p>	<p>選一張卡，讀卡上的肯言並仔細觀看卡上的圖像。閉上您的雙眼，開始想像在您的現實生活中，您的行為正是如此。盡您所能去想像，把這個圖像變得愈真實生動愈好。當這些肯言變得真實而且像漣漪一樣不斷地出現在您的內在自我對話的語言時，它的效應就開始了。漣漪卡中的48個斷言的關注是：自尊、信心、抉擇、表現及健康的關係。這些卡片將為你的生活增添快樂。</p>		<p>訊-8-1~訊-8-3</p>
------------	------------	---	---	--------------------

## 輔英科技大學學務處諮商輔導中心 牌卡清冊（投射類）

項目	名稱	說明（資料來源： <a href="https://www.juicybuy.net/">https://www.juicybuy.net/</a> ）	照片	編號
投-1	OH卡	<p>係以焦點解決短期諮商為基礎，張數為改變卡52張，可單獨使用或與其他媒材相互搭配</p> <p>※ 個別晤談            (1) 賦能當事人 (2) 尋找例外 (3) 增強改變動機 (4) 強化改變的行動 (5) 意義的確認 (6) 改變行動的預演            (7) 認知的統整 (8) 量尺問句 (9) 擴大改變 (10) 奇蹟問句 (目標導向) (11) 關係問句 (12) 面對未來的挑戰</p> <p>※ 團體晤談            (1) 一人一故事 (play back) (2) 自我賦能與迴響 (3) 相互賦能 (4) 學習新的角色目錄</p>		投-1-1~投-1-2
投-2	Personita (年輕人像卡)	<p>「年輕人像卡 Personita」由77張「人像卡」加上44張「情況卡」所構成，可供1到10個不同年齡的人來玩。構成「年輕人像卡」的這兩組牌：77張彩色的人像卡描繪出各式各樣，從北方到南方，從東方到西方的小孩和年輕人。陪伴著這些人像卡的是44張情況卡，它們被設計來表現那些連結、關係和事件的。使用者可以將人像卡單獨使用，或是跟情況卡一起使用。</p>		投-2-1~投-2-2
投-3	PERSONA (人像卡)	<p>77張人像卡加上 33張互動卡， Personita 這個字是一個拉丁文，它意味著一個面具、一個角色或人物，或者泛指一個人。在玩人像卡的時候，我們可以試著解讀一個人的臉和個性，想像人與人之間的關係和一致性，在別人裡面找到我們自己，或是我們裡面找到別人。</p>		投-3-1



<p>投-4</p>	<p>TANDOO伴侶卡</p>	<p>伴侶卡 TANDOO是由 99 張圖像卡加上 44 張關於伴侶生活的路標卡組合而成。由作家歐法拉阿亞隆博士與藝術創作者瑪琳娜露琪娜瓦，以及莫里茲伊蓋特梅爾概念創作。伴侶卡描繪伴侶生活的場景，象徵著感情、願望、需求、矛盾和療癒模式，這些都會在日常生活的伴侶關係中出現。它們反映各種不同階段的面向：發現對方、墜入愛河、開始親密、互動激情、充滿渴望、共同的喜悅、產生衝突、相互嫉妒、暴力相向、充滿恐懼、感覺疼痛、產生隔閡、逐漸分離…等。</p>		<p>投-4-1</p>
<p>投-5</p>	<p>紅花卡1</p>	<p>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，影像也包括了從正向到負向的各種感受與情緒光譜。</p>		<p>投-5-1</p>
<p>投-6</p>	<p>紅花卡2</p>	<p>紅花卡 2 延續紅花卡 1 的設計概念，由 90 張精心篩選的攝影圖像組成，每一張影像都反映與呼喚著不同的人生議題、情緒感受，以及生命的各種面向……</p>		<p>投-6-1~投-6-2</p>
<p>投-7</p>	<p>紅花卡3</p>	<p>作者稱【紅花卡3】為「大自然與野生動物」紅花卡，因為在蒐集影像的這些年，常常被自然界各種動物的樣貌所感動，也常在觸及大自然壯闊、神秘或寧靜的面貌時，內在頓時悄然無聲，只留下呼吸與寧靜。動物與大自然帶來的感動與撞擊常常如此直接而深刻，因此，想要結集所有感動作者的自然界影像，做為讓人探觸自己的媒介。</p>		<p>投-7-1</p>
<p>投-8</p>	<p>生命樹</p>	<p>姿態各異的樹，是人們生活經驗的一部分，也是創作時，記憶庫中隨時可提取的影像。「生命樹」圖卡象徵生命的多元樣貌，幫助心理工作進行時，更豐富的探討生命經驗。本圖卡採用特殊材質印刷，可單獨使用再催化口語表達，或引導創作出豐富的生命圖像，總共100張，包括80張樹卡，以及20張為空白透明卡。本套圖卡提供藝術治療、心理、輔導、社工、教育等相關專業人員，在助人工作中協助工作對象進行自我探索、環境調適、困境因應，以及其他具有環境互動意義之主題探索。</p>		<p>投-8-1</p>

<p>投-9</p>	<p>夢境智慧探尋卡</p>	<p>解夢卡是由黃士鈞博士結集十幾年來潛意識諮商工作的經驗而創作的卡片。全套分為五類，共65張，每一張卡片，都有清晰的解夢問句+實際例子+解夢心法。</p>		<p>投-9-1~投-9-2</p>
<p>投-10</p>	<p>心願卡</p>	<p>心願卡是一套投射/訊息指引卡，總共64張，由曼陀羅繪圖集結而成。透過與圖的對話，將協助你探索內在狀態，發現更多自身的資源，同時，每張心願卡有不同的故事與意涵，將提供你作為解牌的參考。心願卡可以自己使用，你將會更貼近自己；心願卡亦可用於助人工作，無論是個別或團體形式，將讓你更懂得如何去陪伴與幫助個案；心願卡更可用於關係中，無論是師生、親子、朋友、伴侶等，將協助你與他人建立溝通，相互瞭解。</p>		<p>投-10-1</p>

## 輔英科技大學學務處諮商輔導中心 牌卡清冊（價值澄清類）



項目	名稱	說明（資料來源： <a href="https://www.juicybuy.net/">https://www.juicybuy.net/</a> ）	照片	編號
澄-1	生涯卡	<p>係以焦點解決短期諮商為基礎，張數為改變卡52張，可單獨使用或與其他媒材相互搭配</p> <p>※ 個別晤談</p> <p>（1）賦能當事人（2）尋找例外（3）增強改變動機（4）強化改變的行動（5）意義的確認（6）改變行動的預演（7）認知的統整（8）量尺問句（9）擴大改變（10）奇蹟問句（目標導向）（11）關係問句（12）面對未來的挑戰</p> <p>※ 團體晤談</p> <p>（1）一人一故事（play back）（2）自我賦能與迴響（3）相互賦能（4）學習新的角色目錄</p>		澄-1-1~澄-1-3
澄-2	愛情卡	<p>由黃士鈞博士研發設計的愛情卡，全套共65張卡片，每一張卡片，都是一種愛情需求。愛情卡主要用來澄清個人在愛情關係裡，最重視的需求是什麼。透過這套卡片，玩卡片的人可以更清楚的看見自己在愛情裡要的是什麼，也有機會發現自己在關係中能給出去的好東西有哪些。同時，玩卡者也可藉由卡片，思考自己在親密關係中想要增加與調整的，好讓自己更有愛人的能力。</p>		澄-2-1~澄-2-3

<p>澄-3</p>	<p>哇卡</p>	<p>哇~卡是由黃錦敦、林祺堂這兩位敘事取向的諮商心理師，以敘事治療裡「獨特結果」(unique outcomes)的概念來創作問句，加上紀寶如老師的視覺設計，所創造出來的治療性對話媒材。敘事取向認為人之所以會持續受困、受苦，乃是因為主角活在充滿問題的故事裡，但是透過「獨特結果」的對話，我們可以找到許許多多問題故事以外的新故事。而哇~卡，就是把獨特結果此一抽象的概念，化為一句句具體的問題，透過這些問題來對話，讓我們有機會更靠近新故事。</p>		<p>澄-3-1</p>
<p>澄-4</p>	<p>我們的關係卡</p>	<p>國內第一副以親密關係為主題的卡片。邀請我們，透過圖卡與文字，說你我關係的故事。圖卡，以油畫為風格，象徵親密關係間，浪漫又濃厚的真實情感。字卡，關係互動型態，讓我們覺察伴侶關係樣貌，練習親密關係的表達。圖卡是感性的，象徵親密關係中，超越語言的情感。字卡是理性的，象徵親密關係中，說講清楚說明白的現實。邀請你運用它 透過14種親密關係的遊戲、探索、練習。走一趟關係的理性與感性之路。內容：54張圖卡、66張關係字卡、14張說明卡。</p>		<p>澄-4-1</p>
<p>澄-5</p>	<p>新萬用情緒卡</p>	<p>卡片類別有正負向情緒卡、情緒調適卡、情緒顏色卡、情緒溫度計、情緒事件反應分析卡、使用範例卡等七個類到。</p>		<p>澄-5-1</p>



<p>澄-6</p>	<p>情緒對話卡</p>	<p>包括了三套系列卡：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 玩法系列卡（簡稱玩法卡）：包含了22種玩法，提供入門、進階及專業三個層次的玩法設計，使用者可以跟著這些玩法，學習如何透過「情緒」走入生命故事，讓人更理解自己，並學會如何與自己的情緒相處。</li> <li>2. 情緒詞彙系列卡（簡稱情緒卡）：包含75張情緒詞彙卡片，說明不同的情緒詞彙，如高興、哀傷、慌張…等，讓我們有語言和內在的感受連結上。</li> <li>3. 情緒因應系列卡（簡稱因應卡）：包含76張卡片，說明人們在面對情緒時可能採取的因應行動，如逃避、做最壞的打算、反擊…等，把情緒詞彙和因應行動放在一起看，常能讓我們有一種清晰，看見情感和行為之間的關聯。</li> </ol>		<p>澄-6-1</p>
<p>澄-7</p>	<p>嗨卡（人際溝通萬用卡）</p>	<p>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。</p> <p>之所以會叫作「嗨卡」，是想透過有趣，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。</p> <p>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。</p>		<p>澄-7-1</p>
<p>澄-8</p>	<p>爽卡</p>	<p>「爽」，明朗、暢快之意！每個人的人生階段都有不同的壓力，要能走過壓力，要先懂得紓壓。要走過壓力，要先懂得自我照顧，而爽卡便是能陪伴你走過的指引。</p> <p>內含紓壓牌卡 52 張+ 2 張空白卡+使用說明 1 張+萬用骰 3 個。可以靜心為了自己抽牌，也能和三五好友互動玩樂！是套能協助放鬆減壓的萬用紓壓卡。</p>		<p>澄-8-1</p>

澄-9	尋嘗日   生活興趣探索卡	生命就像是一座多元豐富的城市，而生涯探索就像是在這城市中「找尋」道路、發現新景點的過程，而我們穿梭的路徑就是我們每天累積著的「日常」生活，有時我們迷航、困住、繞路、不斷地「嘗試」著去找到適合自己的道路，有時我們加了油、補給必需品、休息一下又再重新出發，因而交織出每個人專屬特有的生涯樣貌。		澄-9-1
澄-10	情緒療癒卡   適用於情緒投射、感受陳述與表達	情緒療癒卡，是一套心理投射卡，包含圖卡與字卡，可以作為當事人潛意識投射的工具。可以獨立使用於澄清與具體化感受；搭配討論的主題，讓當事人「選出符合的情緒」，並往下探索。		澄-10-1
澄-11	多元反思卡	在活動心得反思時經常腦袋空白嗎？想來想去不知道該怎麼進行討論嗎？此款牌卡主張學習歷程需包括具體經驗、反思內省、統整歸納和應用實踐等四個階段，因此設計出不同階段中可以思考的問句來帮助大家進行更有脈絡性及結構性的反思活動。		澄-11-1
澄-12	Holland 學職涯探索卡	採用 John Holland 發展的職業興趣理論，結合 1111 人力銀行職能中心的「職務大辭典」功能，收集 78 種職業的圖例和工作說明，把專業內容融入遊戲，讓您快速掌握自己的職業興趣！全新職涯輔導方式：創新的桌遊式心理測驗，師生必備，簡單上手。深入淺出玩工作：搭配趣味玩法，可供班級團體遊玩，在遊戲中掌握未來工作輪廓。		澄-12-1
澄-13	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的搭配，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。		澄-13-1

<p>澄-14</p>	<p>能力強項卡</p>	<p>能力強項卡主要讓玩卡者覺察自己「具備」與「想要使用」的能力是什麼，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。另外，能力強項卡也可以幫助我們找到「目前還沒有具備，但希望後來能擁有的」目標能力，一步一腳印地往想望的「可能」經營與邁進。</p>		<p>澄-14-1</p>
<p>澄-15</p>	<p>熱情渴望卡</p>	<p>「活出渴望的生命樣貌」這裡所指的「渴望」包含三個部分：熱情、深刻的意義感與人生召喚。藉著熱情渴望卡，我們希望人能有機會觸碰與探索這些與渴望相關的元素，讓「生涯」的選擇，有機會更貼近「生命」的選擇；讓熱情、意義感與人生召喚，一併參與生涯的方向。</p>		<p>澄-15-1</p>