

台南市光華高級中學教師參加校外各項研習會心得報告

報告人：陳鈺淳

會議名稱	生涯輔導與諮商技術研習	主辦單位	臺南市政府教育局		
日期	115.06.22	承辦單位	臺南新東國中	地點	新東國中-圖書館教學區

壹、研習目的

- 一、協助輔導人員瞭解生涯諮詢的技術與方法，因應學生、家長、或其他教師諮詢。
- 二、增進輔導人員瞭解諮商理論與概念、並熟練諮商技術運用於生涯個別諮商與團體輔導。

貳、研習議題及內容

講題一：從阿德勒心理學到生涯建構論尋當日生活興趣探索卡的操作與解讀 林上能諮商心理師

講題二：活特質探索卡的操作與運用從興趣到特質的生活/生涯輔導策略 林上能諮商心理師

參、感想：

講題（一）：

本場課程介紹阿德勒心理學、生涯建構論，以及「尋當日生活興趣探索卡」的理念與操作方式。講師說明，每個人的生命風格會受到成長經驗影響，也會反映在興趣、價值觀及生涯選擇上，因此可透過牌卡引導學生認識自己。課程中安排實際操作，從挑選牌卡、說明原因到統整結果，讓學員了解如何運用牌卡探索學生的特質與優勢。講師也提醒，牌卡並非用來評斷或貼標籤，而是透過提問與討論，引導學生思考自己的想法，培養自我覺察能力。這次課程讓我了解到，牌卡除了可運用在生涯探索，也能作為師生對話的媒介，協助學生從不同角度認識自己，找到適合的發展方向。

講題（二）：

本場課程介紹「活特質探索卡」在生活與生涯輔導中的應用，強調從學生的興趣延伸到特質探索，協助學生了解自己的能力和優勢與價值觀。課程透過實際操作及案例分享，讓學員學習如何引導學生從不同活動中發現自身特質，並思考這些特質在學習、人際互動及未來工作中的運用。講師也分享生涯輔導的實務經驗，鼓勵從適合的角色與工作內容出發，而非只著重科系或職業名稱，讓學生能找到更符合自身特質的發展方向。透過本次課程，我對牌卡輔導有更深入的认识，也希望未來能將相關技巧運用於班級經營及個別輔導，陪伴學生進行自我探索與生涯規劃。

科（程）主任：輔導主任 吳佩珊

教務主任：教務主任 陳怡仁

校長：校長 陳綺雯