

學輔中心牌卡							
編號	名稱	數量	卡牌(每組張)	內容物	卡牌介紹	卡牌玩法	備註
001	情緒卡	2	自製散裝	每組卡片*72			
002	生涯卡	33	卡*68	精裝*1(櫃子)	原名「價值澄清卡」的生涯卡，主要的功能讓玩卡者檢視自己目前的生涯選擇是否符合自己的核心價值觀。同時，生涯卡也能幫助玩卡者在規劃未來時，能選擇對自己更有意義、更有價值的人生方向。生涯卡分為成人版與青少年版兩種。成人版生涯卡由 66 張卡片組成，由插畫分為五類：「大樹」是內在自我類，「小朋友」是人際關係類，「游泳池」是生活形態類，「風車」是與外在物質有關的，「溜冰鞋」是身體類，適合大專以上的成人，或思考已較成熟的高中生使用。 青少年版生涯卡由 40 張卡片組成，由插畫分為內在自我、人際關係、生活形態、現實條件四類。相較於成人版的生涯卡，青少年版生涯卡除了卡片張數與類別都更為簡化之外，內容與用字也更貼近青少年的生活與用語，適合國小高年級到高中的學生。	• 用生涯卡實現重要價值 (邁向未來)：有一些重要的價值是抽象、沒有明顯路徑可達成的，這個玩法讓實際的路徑可以清晰浮現。 1. 從前十找出一個有點抽象又想擁有的價值觀，例如：內心的平靜。 2. 從所有的卡片裡，找出所有可以幫助自己達成這個目標價值觀的卡片。 3. 在生活裡，為自己想要的目標價值負責，去執行那些可以操作的路徑。	除了上述所說，亦還有其他更多的玩法。
003	熱情渴望卡	29	卡*79		在生涯規劃裡，我們大多時候把價值、能力、興趣視為生涯發展與決定的三個支柱，同時把生涯規劃等同為職業或科系的選擇。然而，當我們談生涯的時候，其實背後有一個更大的脈絡是，「生命要怎麼過？」也就是說，如果我們可以從更大的脈絡，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，那麼所謂的「生涯規劃」，就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。	• 原來是這樣的故事 1. 主角抽出三張願望卡交予陪伴者，由陪伴者選擇合適的一張卡片訪問主角，並自由的好奇提問，讓主角故事多說一點。 2. 主角說故事後，陪伴者根據聽見故事後，在觀察卡中挑選出2-4張渴望卡。 3. 將挑選出的卡片放在主角面前，由主角聚焦一張自己多想探索的渴望。 4. 陪伴者從故事卡裡挑出3-5張合適的問句，訪問主角濃厚渴望故事。 5. 最後用願望卡，訪問主角收尾。	除了上述所說，亦還有其他更多的玩法。
004	嗨卡	19	卡*45	精裝*1(櫃子)	又名「人際溝通萬用卡」，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，輕輕的說聲嗨。設計嗨卡的初衷，是很想要創造一種輕鬆的歡樂入口，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。	1. 先洗牌，每個人發三張，從手上那三張挑出現在最有感覺的、最想分享的一張，其他兩張放回牌卡區。 2. 從年紀最小(可自訂分享規則)的那一位開始分享，其他成員專心聽。分享完，就把手上那一張放回牌卡區，接著各個成員輪流分享。	除了上述所說，亦還有其他更多的玩法。
005	愛情卡	13	卡*67	精裝*1(櫃子)	愛情卡的內容由插畫分成五類：「奶茶杯」代表個性特質，「手套與圍巾」是經營愛情時的態度，「麵包」是現實條件，「帆船」是能力，「床」是身體與性愛。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，也有機會發現在關係中能給出去的好東西有哪些。	• 將挑選的卡片具體化 1. 從自己的前十張愛情卡裡，挑出兩張卡，說說『我的伴侶要怎麼做，會讓我覺得這個需求被滿足了？』例如：挑出來的卡是『溫柔溫暖』，那麼，可以清晰的說出『對我來說，溫柔溫暖是，當我累了的回到家，他會先給我一個大大的擁抱。』又例如：挑出來的卡是『不要太胖』，就要清楚的說出『對我來說，不要太胖指的是體重不要超過六十公斤。』 2. 如果是伴侶兩人一起玩，就可以一人一副牌，慢慢的一張一張說，帶著一份願意讓伴侶更幸福的心，去聽對方講，然後也說出自己的需求，讓對方有機會可以對自己更好！ 3. 分享自己的卡片時，要負起自己的責任說清楚。因為我們常常只有模糊的說我要什麼，可是伴侶總是搞不清楚要怎麼做才會讓對方滿意。這個部分如果好好的進行，常常可以讓伴侶關係更親近更滿足。	除了上述所說，亦還有其他更多的玩法。
006	紅花卡	10	卡*90		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。由於卡片純粹由圖像構成，沒有任何詮釋的文字，因此紅花卡可以廣泛而自由地用來做為貼近自己與他人的工具，且不受使用者年齡、語言、教育程度或生命經驗所限制。	1. Check in：在團體活動或個別談話的一開始，請玩卡者挑1-3張圖像，來說說最近的自己；或由帶領者出一個題目，讓成員用影像回答。 2. 給故事一個影像：當一段分享或訴說告一段落時，邀請說話的人挑選1-2張屬於這個事件或經驗的圖像，讓故事可以有更多畫面與情感。 3. 做為一份回饋：在小組分享或個別談話之後，聽故事的人為主角挑一張圖，做為一份看見、回饋或祝福。 4. 做為收尾與整理：整個團體或談話結束的時候，請參與者挑一張圖來做為最後的經驗整理。例如：「今天對自己新的體會與看見是……」「接下來的生命，我想要迎接、歡迎的是……」	除了上述所說，亦還有其他更多的玩法。
007	能力強項卡	11	卡*76		能力強項卡主要讓玩卡者觀察自己「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，但希望未來能擁有的」目標能力，一步一腳印地往想望的「可能」經營與邁進。	• 說說卡片背後的故事 1. 挑一張有感覺的、或現在想講的。 2. 說說這個能力怎麼來的。 深入問句 ◎這個能力有多常出現？ ◎這個能力怎樣幫助你在生活中過得更好？ ◎這個能力讓你想到了誰？ ◎什麼時候學會的？是跟誰學的？ ◎哪個人最知道你有這個能力？ ◎這個能力可以幫你什麼忙？ ◎最喜歡哪個能力出現的時候？ ◎最喜歡的能力一出現，哪些能力會跟著出現？ ◎最喜歡或崇拜的人是誰？他有哪些能力是你有的？哪些能力是你缺乏的？ ◎加上什麼樣的能力，可以讓你面對現有的困境更輕鬆？	除了上述所說，亦還有其他更多的玩法。
008	優勢賦能卡	8	卡*133	集點卡多兩張、卡片(美德卡*6、優勢卡*72、名稱卡*15、空白名稱卡*6、明信片*24、優勢集點卡*10)、說明書*1	以正向心理學為理論基礎，編制內容以正向特質中的六大美德與24個優勢為核心，並將優勢的呈現區分為認知、情緒、行為等三種獨特的反應形式來進行設計。其使用情境為個別諮商、團體諮商、伴侶諮商、家庭諮商、企業諮商、兒童諮商等範疇，用以探索自己與他人的優勢，進而增進個人與團體的幸福。這套牌卡有著心理學的基礎，來自於正向心理學的賦能的概念，如果您學習後現代，熱愛正向心理，看重人性的優勢面，這套牌卡絕對能夠表達您所想要做的事	• 個別諮商：優勢的周哈理雷 1. 準備4張名稱卡：「別人知我知的優勢」、「別人之我不知的優勢」、「別人不知我知的優勢」、「別人不知我也不知的優勢」，以及24張行為優勢卡。 2. 將4張名稱卡橫排於桌面，請當事人依據自己所理解的自己，選取適合自己狀況的行為優勢卡，再一一歸類到名稱卡下方，不適合的行為優勢卡則不使用。 3. 請當事人分享在生活中如何展現「我知」的優勢，以及對於「我不知」的優勢之想法與未來的運用。	除了上述所說，亦還有其他更多的玩法。
009	情緒撲克牌	5	卡*54	全新*5			
010	珍愛卡	3	卡*48	書*1	「珍愛卡」屬於「潛意識訊息」的牌卡，在互動過程中，藉由問問題，翻出內在的訊息，澄清自己從內到外真正的需求與內心的期待，進而找到前進的方向、可以進行的具體方案，讓生活開始有屬於自己的色彩。	• 意識、潛意識、心靈建議 1. 依照順序抽出三張，解讀你內在三個不同意識層面的狀態。 2. 第一張意識，是你所知道的部分。 3. 第二張潛意識，是你所未發現的層面。 4. 第三張是心靈的建議，是以智慧的眼光來看，你目前需要調整些什麼。	除了上述所說，亦還有其他更多的玩法。

011	生命故事卡 2-哇卡	3	卡*86	MAP*1、說明書*1	哇卡2/生命故事卡 主要分成三個系列,包括【入口系列卡】、【豐厚系列卡】、以及【整合系列卡】。其中,入口卡中的問句特別適合成為開啟新故事的入口,豐厚系列卡能夠讓入口故事越說越豐厚,而整合系列卡,則可以在主角力量逐漸出現時,用來整理重要的收穫與未來的方向。玩卡時,可將卡片按照位置,擺放在生命故事卡的質感布紙上,隨著同心圓的設計,由最外圍的【入口故事卡】慢慢問到內圍的【豐厚故事卡】,最後是圓心的【整合故事卡】。一步一步,慢慢接近生命故事的核心。	<ul style="list-style-type: none"> • 看見入口,豐富好故事(主角選卡片) 1. 訪問者邀請主角說故事,然後透過澄清、同理等方式,盡量讓故事述說到某個完整的段落。 2. 將所有卡片依照位置在遊戲墊上。 3. 讓主角依直覺挑選3張不同類別的「入口卡」(藍底卡)。 4. 請主角看過卡片內容後,選擇想回答的問題,交由訪問者訪問,藉此開啟新的故事軸線。 5. 當主角回答的過程有「亮點」時(也就是出現不同於問題故事的情節,或是出現主角喜歡期待的故事情節,通常在訪問2-3張問句就有機會出現),就可以請主角繼續抽「豐厚卡」(黃底卡)回答(可以不分類別任意抽選),直至故事有豐富內容。 6. 重複步驟3,開啟不同的故事入口軸線,繼續說出新的多元可能故事。 7. 在暗談告一段落前,請主角抽三張「整合卡」,選出一個問題交由訪問者訪問,主角回應,讓故事可以沉澱整理。 	除了上述所說,亦還有其他更多的玩法。
012	生命故事卡-哇卡	2	卡*72	MAP*1	敘事治療是藉由說故事和後現代哲學觀這兩大基礎所發展出來的治療學派。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。	<ul style="list-style-type: none"> • 自我督導,看見新可能 1. 助人者選擇在助人工作中,想探討的議題,書寫在空白紙上。 2. 直覺的抽出口卡一張,若合適就回應,不合適就再抽另一張。 3. 回應入口卡後,接著抽「豐厚卡」,同樣的合適就回應,不合適就抽另外一張,一直到助人者覺得足夠為止。 4. 經過這些內在對話的歷程,在紙上寫下你的發現。 	除了上述所說,亦還有其他更多的玩法。
013	命運好好玩-學習地圖	2	卡*90	卡牌每組18張(5組)、MAP*1、說明書*1		<ul style="list-style-type: none"> • 五子棋式的玩法(適合兩人對戰) 1. 一個人選擇一套顏色的牌子對方。 2. 猜拳決定由誰的開始(贏者稱為A,輸者稱為B)。A先指定一個棋盤上的位置,由B出題,答對即可將此顏色牌放在此指定的位置,答錯則此為置必須讓給B,但是B要放卡以前必須答對A出的題目牌,若答對則搶得此位置,答錯則換回A。先連成一條線(四張牌)的人即為贏家,遊戲結束。 3. 如果格子已滿,沒有分出勝負,則可重新開始選擇其他兩色的色卡繼續對戰。 4. 備註:也可以直接使用背面作為五子棋使用。 	除了上述所說,亦還有其他更多的玩法。
014	愛Q卡	2	卡*66	(每附卡牌四組一套 L*6、O*20、V*20、E*20)、說明書*1	希望這是一個可以幫助你建構愛情理論的工具,愛Q卡包含L、O、V、E四組卡片。以「L」卡為核心,敘說回顧你的愛情故事,並透過「O」卡開啟愛情視框,再由「V」卡理解自己在愛情中的價值觀,而「E」卡將引領你思考如何珍惜、享受愛情,並化為行動。	<ul style="list-style-type: none"> • 個人版 1. 將愛Q卡依照類別整理,並攤開由沙上盤,將L、O、V、E分別置於紙盤四個角落方格中。 2. 抽取L卡一張,置於紙盤「愛Q星」中,想像假如你處於此階段的愛情關係,會有怎樣的情境、想法、感覺? 3. 先從Open卡中抽取一張置於「O」星球中。接著抽取一張Value卡置於「V」星球、Enjoy置於「E」星球,依序針對卡片問題回答,再將三個問題組合起來一同發想。 4. 沉澱一下這三個問題對你在這階段愛情關係中帶來的新觀點,想一想你原本有什麼樣的盲點呢?哪部分是自已沒想到的。 5. 在一輪自我愛情探索後,可以翻開L卡,以探索自己的愛情觀,更了解愛情的 	除了上述所說,亦還有其他更多的玩法。
015	COPE因應卡	2	卡*88	說明書*1、全新刊	因應是一個技巧。每天所出現的各種狀況,都會迫使我們需要面對並因應。有些挑戰因為已經經歷過,所以是再次遭遇,便變得容易處理、解決。有些挑戰是新創的,在我們還無準備的情況下,會更加嚴重,甚至造成傷害。在癒合與成長的過程中,隱含著一個這樣潛在的危機。所有創傷療癒的目的是為了讓人們從一件事情的制約影響中解脫出來。因應卡並非要取代其他治療方法,而是要提供支援的媒介。它們明確的目標是為了保護、連結和驗證,無論是單獨使用,或者連同其他方法或者與系列中的其他牌卡,因應卡可以拔擢在過程中未發現的世界觀,給予全新展望的人生觀與價值,引發每個人所擁有的獨特策略與因應方式去處理其痛苦與悲傷。	<ul style="list-style-type: none"> • 十字路口 背景:當困難的情況爆發在我們的生活中,它們迫使我們停下來看,我們必須深入研究過去、探索資源、承認願望和期待,並且尋找解決問題德心能量,這種因應的活動演習了重新排定在危機時的優先順序,並找到通過的出路。 1. 將因應卡面翻下攤開。 2. 在腦海中想著現在生活中所面臨的壓力情境,並抽出五張牌卡。將它們面朝上並依照下面指示說出一個故事:第一張牌卡代表危機。第二張牌卡揭示在過去的危機根源。第三張牌卡描繪出你在這種情況下的願望。第四張牌卡代表你希望能夠在這種情況下可以擁有的資源。第五張牌卡展出危機的解決方法。 3. 所有的選項都攤開在你面前。現在你必須決定在你的旅程採取什麼樣的步驟,從牌卡中抽出一張並決定:你將會放置在那裡以便讓你知道該追尋那個方向,以及為了達成你的目標所需要的。將卡片放在你所選的十字路口抉擇點上,說出故事。 	除了上述所說,亦還有其他更多的玩法。
016	愛情OH卡	2	卡*178	(大卡*90、小卡*88)、手冊*2	OH卡作為一種「自由聯想」及「潛意識投射」的心靈圖卡,可以激發創造力和想像力,捕捉和提升直覺力,增進溝通與連結。這些美麗的圖卡,不僅適合專業的心理諮詢師,用於個案和集體治療,也適合所有的成人和孩子,從藝術創作到家庭聚會,以及企業團隊培訓,都是很好的工具和媒介。協助我們看見解決問題的多種可能性,療癒身心、靈多個層面,讓生命重建、蛻變、成長。	<ul style="list-style-type: none"> • 不用語言來使用OH卡(4個人以上) 這種不使用語言的用法是很有趣的。每一位參加者抽出一個牌組(圖卡加文字卡)然後透過沒文字的聲音來傳達他們的解釋。在經過幾個回合之後,身體的動作也可以被用來作為解釋。幾個回合之後再使用聲音。這種做法可以作為基礎,進一步推演到即興戲劇、啞劇、和語言的創造。 	除了上述所說,亦還有其他更多的玩法。
017	生涯卡&愛情卡套裝	1		精裝一組(內含愛情卡&生涯卡)			
018	漣漪卡(綠)	1	卡*48	說明卡*3	人類的認知本質上是來自文字,文字啟動內心想像的層面,轉變我們的情緒與感覺。因此,漣漪卡的设计特別關注視覺及文字這兩個元素。每一個斷言特別配上插畫以喚起正面的感受,藉此強化斷言的作用。	<ul style="list-style-type: none"> • 用卡片說故事 1. 挑選一張有感覺的漣漪卡。 2. 請為這張圖卡命名,給他5個不同的名字。 3. 圖上什麼部分最吸引你的注意力,為什麼? 4. 看到這張圖,你會聯想到什麼事件或什麼人? 5. 如果你現在置身於這個場景裡,你會有什麼感受? 6. 這些感受帶給你什麼情緒? 7. 請翻開圖卡的背後,看到這些文字,你的感受如何? 8. 需要再加一張卡片嗎?如果能在圖上添加或刪除一個物品,你會選擇什麼物品?為什麼? 	
019	漣漪卡(橘)	1	卡*48	說明卡*7、立架*1	人類的認知本質上是來自文字,文字啟動內心想像的層面,轉變我們的情緒與感覺。因此,漣漪卡的设计特別關注視覺及文字這兩個元素。每一個斷言特別配上插畫以喚起正面的感受,藉此強化斷言的作用。	<ul style="list-style-type: none"> • 用卡片說故事 1. 挑選一張有感覺的漣漪卡。 2. 請為這張圖卡命名,給他5個不同的名字。 3. 圖上什麼部分最吸引你的注意力,為什麼? 4. 看到這張圖,你會聯想到什麼事件或什麼人? 5. 如果你現在置身於這個場景裡,你會有什麼感受? 6. 這些感受帶給你什麼情緒? 7. 請翻開圖卡的背後,看到這些文字,你的感受如何? 8. 需要再加一張卡片嗎?如果能在圖上添加或刪除一個物品,你會選擇什麼物品?為什麼? 	
020	學習遊戲盤	1		撲克牌*2、MAP*1、秘笈*1、學習單*1、天使卡一組(60張)	文獻中發現學習輔導的內涵包括五大範疇:一、增進學生瞭解個人學習特性與風格。二、協助學生學習有效的學習方法與策略。三、激勵學生正向學習態度與動機。四、發展學生生涯知能。五、積極輔導有學習困難之學生。以協助學生「學會學習」、認識「終身學習」、進而達「全人發展」之目標。	<ul style="list-style-type: none"> • 單獨玩「學習撲克牌」你可以禁行一般撲克牌的玩法,如打橋牌、心臟病遊戲、牌七、抓鬼、大老二等,當然也可以拿來變魔術,在玩牌之餘,不妨看看牌中所陳述的學習議題,讓自己在玩樂之餘也「學會學習」。 • 單獨玩「天使卡」如生活中希望自已多些自我激勵與正向感受,則只可取天使牌中編號E牌的26張牌,用算命、占卜玩法來進行,可以先是對現況詢問並自行抽牌來給自己力量。 	除了上述所說,亦還有其他更多的玩法。

021	情緒寶盒	1	卡*66	情緒卡*36、性格卡*30	<ul style="list-style-type: none"> 情緒識別卡——共感交流，掌握幸福的關鍵。情緒無影無形，許多父母認同情緒教養的重要性，對於「如何共感交流？怎麼理解接納？」卻不知從何做起。要憑空說出抽象的感受並不是一件容易的事情，大人尚且如此，孩子更是如此；但如果有了文字、圖片，或透過其他素材做為媒介，連結生活經驗與情緒感受就容易許多。《親子天下》「情緒識別卡」就是一套相當有用的輔助工具，透過情緒詞彙及視覺圖像的呈現，讓親子間的情緒互動變成看得見、摸得著，可以具體對話、可以傳達心意的親密元素。 性格特質卡——知己知彼，讓天賦發光性格是指一個人在日常生活中展現出來的行為模式，而且對於個體的身心健康、成就表現、人際關係，乃至幸福與否都有很大的影響。「性格決定命運」是大家耳熟能詳的說法；相較於懶散、勤奮的人確實更有機會獲得成功，而自制也一定比任性更能幫助我們創造可喜的未來。 	<ul style="list-style-type: none"> 優良性格大選舉(目標:提升孩子對正向性格特質的體認,鼓勵孩子發現生活裡的典範,並見賢思齊。) <ol style="list-style-type: none"> 將性格卡張貼在布告欄、冰箱...上,讓家人都可以看到卡片,並將每一張卡片標上編號。 製作問卷海報,讓家人看到。 逐漸宣布題目,請每位家人將他們心中最佳人選的編號寫在候選人編號欄。 統計票數,宣布該題的當選人。 情緒偵探猜一猜(目標:增進家人情緒特質的了解與接納,提升對個別差異的尊重。) <ol style="list-style-type: none"> 透過平日觀察或借用繪本內容,蒐集家庭生活中常見的情緒事件。 將上述事件以文字或圖片方式列印出來,做成情境卡。 由一位家人扮演當事人,抽取一張情境卡,並從36張情緒卡中選定最接近當時感受的情緒,透過表情和動作演出來,但不要說出該情緒詞彙。 其他家人輪流扮演情緒偵探,猜測當事人的情緒,並選出相對應的情緒卡,由當事人回應是否猜對。 	除了上述所說,亦還有其他更多的玩法。
022	當下的力量	1	卡*50	書*1			
023	顏色卡	1	卡*45	書*1			
024	花仙療癒占卜卡	1	卡*42	書*1			
025	圖卡媒材	1		卡5組(大卡*13、臉譜*52、行動語句*52(含空白*26)、能量圖卡*52、能量語句*52)、書*1、(門)卡*1	兒童習慣將其內在的想法和情緒,以隱喻的方式表達,並轉換成一種遊戲或活動。我們相信在關係建立的基礎上,可以透過圖卡媒材讓兒童更有安全感的接觸其個人議題,同時也可以因內在得到能量而有所轉變。兒童為圖卡編故事或表達心情,輔導人員也可以運用圖卡和兒童建構遊戲或活動,透過遊戲般輕鬆安全的氛圍,兒童可以更真實表現情緒或心情,而輔導人員更能觀察他們的成長與轉變。		
026	女神神諭占卜卡	1	卡*44	書*1			
027	好話牌	1	卡*54				
028	點亮價值(主+副)	1	卡*108	主*52、副*56(命運卡*22、機會卡*10、其他*24)	<ol style="list-style-type: none"> 生命價值:「我為什麼活著?」、「活著的意義」。為生命教育的第一個問題,也是生命終極目標。 失落與無常:「未知」讓生命充滿變化,體驗面對「失落與無常,接近生命的真實」,深刻反省內心的衝擊。 人際關係:察覺自己與他人的不同價值。 		
029	職業憧憬卡	1	卡*87		職業憧憬卡主要藉由挑選的過程,讓玩卡者覺察自己有興趣的職業種類有哪些,同時,每一個憧憬的職業,也都可以是我們經營生涯拼圖的一個選項;對節目主持人的憧憬可以豐富一個老師的教學生涯;對動物保護人員的嚮往,也可以支持一位社工人好好的為弱勢族群尋找資源。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。	<ul style="list-style-type: none"> 產生你的豐富 <ol style="list-style-type: none"> 把 Top10 的職業憧憬卡分成兩堆,一堆是不太可能的(純想像的、想來讓自己開心的),另一堆是可能的。 在小组裡,每個人從可能的那一堆中,挑出一張來做分享。 從「不太可能」的那一堆裡面,挑一張最想講的來分享,即使是不太可能的夢想,但依然被主角挑進前 10 名,通常會有很棒的故事在裡面,這個不太可能卻依然嚮往的職業是怎麼來的?在生活裡正如何發生著?這些不太可能實現的夢想,常常是一個人生命豐富的所在。 	除了上述所說,亦還有其他更多的玩法。
030	抱抱卡	1	卡*40		抱抱卡的誕生是為了給生活中一份「指引」的力量,為我的生活、關係、事件一個簡單有智慧的方式找到出口。藍色的盒子裡一共有四十張牌卡,每一張牌卡帶著童趣與輕鬆的畫面,充滿想像空間,豐富的顏色與每一句指引。這些細節可能成為你訊息的一部分,會為你帶入不同感受,與不同的念頭。再從這些感覺裡對應卡片所要給你的訊息與指引,你將會擁有四十種力量的陪伴。	<ul style="list-style-type: none"> 玩法一:抽牌卡→問題→卡片訊息。將開放性的問題,在心中想過一次,隨意抽一張牌,感覺圖像與文字,帶著直覺與信任,感覺卡片要給你什麼支持的語句。 玩法二:這個方法簡單有力量。不用問任何問題,隨意抽一張卡,看看有什麼指引要告訴你。 玩法三:任意抽出五張牌,選出你最喜歡的一張卡,然後用直覺感覺並探索這張圖裡的細節來接收指引。 	課程工具:心靈課程、幼兒、內在小、大朋友之間的聚會,都適合抽一張卡,代表自己,四十種不同方式的連結,很容易讓氣氛變得開放與輕鬆。
031	情緒圖卡	3	卡*180	每組*60(圖卡*30、字卡)			
032	創傷療癒	1		書*1、CD*1			
033	夢境智慧探索卡	5	卡*65	準備卡、澄清卡、聚焦點、連結卡、發現卡	夢,是潛意識提供給我們的活跳跳的隱喻(metaphor),在這套卡片中,心理治療專業的解夢歷程,被翻譯成貼近生活的語言,解夢的歷程也被細緻地分為「準備彼此」、「澄清夢境」、「聚焦夢境畫面」、「聯想連結」、「夢的提醒與發現」等五個清晰可行的步驟。每個步驟,皆以細緻的插畫來呈現,每張卡片,都是一個可以輕鬆對話或好奇的句子。隨卡片附有指導手冊,以及一張將五類卡片清楚擺放的絨布。歡迎你,進入夢的奇妙世界。		適用對象:心理專業從業人員;如諮商心理師、臨床心理師、社工師、精神科醫師、學校輔導老師...等。任何想要更懂自己的人,想讓生命更豐富精彩的人。
034	其他	1	卡*51				
035	FUN心福卡	2	卡*44	FUN福卡*44、收納袋*1	這是一套將心擬人化的44張正向圖卡,有中英文的正向語句,適合自助助人。Fun心福卡適合任何喜歡心靈牌卡的夥伴,無論是跟自己對話、跟朋友分享,或是作為助人的媒材,都是簡單又有趣的工具。	<ul style="list-style-type: none"> 玩法一:選一張牌卡的圖像來代表最近的自己。 玩法二:抽三張牌卡,運用圖像的這一面來說故事。 玩法三:想一個問題,抽一張牌卡,透過圖像來說出聯想,再透過字句來發現答案。 	
036	療心卡	2		FUN心圖卡*44、FUN心字卡*44、FUN心卡說明手冊*1、牌卡收納袋*1	探索自我內在世界的豐富,從困境中找到祝福的力量,發現心靈的奧妙與生命的回應,42張牌卡,就像42把內心的鑰匙,其中一半是陰影組,代表問題,另一半是滋養組,代表答案,在心緒低落或遇到困擾、困惑時,幫我們理清問題與找到方向,協助我們更認識自己,也更懂得對方。豐富的內容與可以帶來心靈對話的效果,絕對值得成為家中或工作場合中必備的心靈小護士。很適合一個人獨處時,與自己對話;也適合三五好友或跟重要他人,一起探索;更可以作為助人工作者陪伴個案的法寶。	<ul style="list-style-type: none"> 玩法一:只使用滋養組的牌,抽一張,作為一天的祝福。 玩法二:想一個問題,分別抽一張陰影組及一張滋養組,進行內在的探索。 玩法三:想一個問題,將兩組混合,一次抽三張,進行深入的探索。一般的抽卡程序是: <ol style="list-style-type: none"> 想好一個主題之後,洗牌,像清洗撲克牌一樣。一邊洗牌,一邊想著自己關心的問題。 洗好牌之後,將所有的牌以正面朝下的方式推展開來,成為一個扇形。 根據自己的需求,抽一張或數張牌卡。你也可以在洗好牌之後,直接抽取最上面的一張或數張牌卡。 	
037	FUN心卡	2		FUN心圖卡*44、FUN心字卡*44、FUN心卡說明手冊*1、牌卡收納袋*2	這是一套包含44張將心擬人化的圖卡及44張具有89個相對牌義字卡的有趣牌卡。適合作為個別探索、輔導諮商、團體遊戲的藝術媒材。	<ul style="list-style-type: none"> 玩法一:選一張圖卡來進行任何主題的分享。 玩法二:抽三張圖卡,代表「過去」、「現在」、「未來」,進行故事接龍。 玩法三:想一個問題,抽一張圖卡及一張字卡。先打開圖卡進行聯想,再將圖卡放在字卡上,用其一的牌義來連結。接著翻轉字卡,再用另一個牌義來探索。 玩法四:抽一張圖卡及三張字卡,依序搭配,說出你的看法。 玩法五:選一張主題字卡,抽數張圖卡搭配,說出彼此的看法。 玩法六:運用這45張圖卡或字卡,根據場合對象及目地,創造你的玩法 	

038	人生設計卡	6	54、價值卡	職業卡*54、價值卡*54、牌卡*54、牌卡說明書*1	職業生涯規劃工具」是一套協助人們找到人生方向、設計理想職業生涯的工具。它是專業心理與職業生涯諮詢卡牌，也是自我探索成長蛻變的指引，更可以是一款與親友同樂的桌遊。	價值卡 玩法一：拿出輔助卡「重要」、「不重要」兩張，將 15 張價值卡按照對自己的重要程度分為兩組。玩法二：從「重要」組挑選出對自己來說最重要的前三張，並按照重要程度排序。這些對你來說最重要的工作價值，你之前有注意到嗎？跟原本想像中一樣嗎？玩法三：過去 / 現在從事的工作，是否有符合自己最重要的價值？若有些價值不符合，可以怎麼補上？玩法四：最重要的三個價值，具體要「做什麼」才算符合呢？例如：掙多少錢才算是滿足「經濟報酬」？可能是你曾經做到的、未來想達成的，或是看到其他人 / 名人 / 故事角色做過的具體事件。玩法五：從重要價值中挑出一張「最想擁有的」價值做為目標。你可以做些什麼、通過什麼方式達到呢？玩法六：將 15 張工作價值打散、隨機抽取一張，這張價值卡牌提醒你什麼？ 職業卡 玩法一：拿出輔助卡「喜歡」、「不喜歡」兩張，將所有職業卡按照自己喜歡的程度分為兩組；重複以上動作，直到「喜歡」的卡牌剩下 10-15 張，此為最有興趣的職業（若心中所想的職業沒有對應卡牌，可用空白卡補上）。玩法二：將 10-15 張「最有興趣的職業」依照卡牌上不同圖示分組，分別對應到 Holland 霍蘭德職業興趣理論的六大類。哪一類卡牌張數最多？哪一類最少？你屬於哪一類？跟自己想像中一樣嗎？玩法三：從 10-15 張「最有興趣的職業」中，挑選出三張「實際可能做的職業」，即為適合的職業。玩法四：拿出先前挑選那三張「最重要的價值」，比對三種「適合的職業」。每種職業分別能滿足多少自己重視的工作價值呢？玩法五：拿出自己有的「專業能力」與「可轉移能力」，分別比對三種「適合的職業」。哪些能力可以支持自己從事這個職業？有哪些從
039	大集繪 (Draw all you can)	5	卡*54	紅牌(主題卡)*18、黃牌(點子卡)*18、藍牌(圖案卡)*18、說明書*2	Draw All You Can 是由美籍藝術家 Hiep Cao Nguyen 所創立的一種互動藝術。透過繪畫出一幅幅充滿現代感的黑白畫作，突破思想限制，連結不同想法，創作無限可能。他主張藝術創作不應受個人能力和天賦所限，並且鼓勵所有人都能參與藝術創作的過程，繪畫出獨一無二的作品。藝術是自由而美好的。任何人都應該嘗試參與繪畫藝術，並藉此抒發心靈，舒緩壓力。	每一盒牌卡友一疊主題卡、一疊點子卡、一疊圖案卡。在繪畫的每一階段中，每位組員都會從相應的牌卡中，抽出兩至三張使用。 階段一：繪畫主題(紅色牌卡) 以小組的形式決定一個主題，畫在大畫紙上，至少覆蓋一半的面積。 階段二：結合點子(黃色牌卡) 利用你手上一其中一張點子卡，改良或直接繪畫均可，連結主題，並創造更多合成圖案以擴展你的畫作，請確定所有點子都有連結的部分。 階段三：加上圖案(藍色牌卡) 在牌卡中挑選圖案，或是重複一些線條或形狀來設計你專屬的圖案。 最後，加上自空間，將畫紙上的主題呈現出來。
040	療癒情緒	1	38	卡牌*38、情緒療癒日記	花精療法屬於自然療法的一環。當心理問題完全獲得解決後，身體就會真正康復。因為「植物的波動及能量與人體的情緒相似，運用植物能量提升人的正面情緒振盪。」希望能運用天然植物，亦就是藉由花精的輔助，能夠快速將負面情緒轉換成正面情緒。並培養內在愛與感謝的力量，療癒傷痛，保留過往生活中美好的經驗，腳踏實地的活在當下，更能擁抱理想與未來。	如何使用花卡？如何使用花卡？ 1. 你可以每天抽取花卡，閱讀小冊中相應的信箋，當作情緒的智慧語錄，作為對自己的日常鼓勵。 2. 若你已經開始使用花精，可以多閱讀正在使用的那幾種花卡與信中的練習，協助自己覺察，幫助情緒轉化。 3. 當你不确定自己該用什麼花精時，可以抽卡詢問，往往抽選中的花，呼應我們潛意識的情緒狀態，正是我們需要的花（有時我們隱約知道，有時或許自己還意識不到），不妨敞開心接納、深入覺察。 4. 當你練習為家人、朋友、個案選擇花精，卻出現疑惑、不確定的時候，可以參考38封信中的描述來辨識、挑選。在諮詢討論的最後，也可以加入抽卡，作為避免盲點的提醒。 5. 搭配作者另一本專書《透過花精療癒生命：巴哈花精的情緒鍊金術》，完整認識自己與他人的情緒模式，深入療癒自己的生命議題，理解每一個花精的意涵，以及如何使用花精，一點一滴學習全面的愛自己。 6. 搭配冥想，你可以手握抽選出來的花卡，並與牌面上花朵、文字的能量連結，你可以觀想自己擴展並連結到植物的自然能量，或許會有屬於你個人的直覺領悟。
041	動物情緒療癒卡	1	52	卡牌*52、動物情緒療癒卡說明書	動物情緒療癒卡結合動物的象徵極其動作細節的隱喻，探知內心癥結、潛在需求，進而突破桎梏，可用於：自我觀照-藉由對圖像的情感投射，表達原本無以名狀的真實情緒 個人諮詢-能與治療師、個案形成三角關係，讓個案產生心理位移 團體工作-在初次活動中協助破冰，在每次活動開始時暖場。	1. 理解情緒來由的目的 2. 圖卡讓情緒感受具象化 3. 選出最有感覺的圖卡承擔不安
042	吃什麼卡	2	107	卡牌*107、說明書*1	透過吃什麼卡裡一道道美味的料理，我們不僅可以重新檢視自己的內心，更能透過食物，了解身旁的朋友與家人。	一、吃啥？抽一張卡，給自己一個決斷的選擇，就依卡片的答案去吃吧！抽三張卡，給自己三個選擇，至少，把茫然轉為選擇題，困擾縮小。 二、送禮尾牙與春酒將近，春節也要到來，該是朋友相聚的時刻，到底要吃什麼，還真是難決定，那就一群人聚集在一處，抽牌卡決定吃什麼囉！還可以抽幾張當套餐組合呢！ 三、原來我是... 喜歡吃什麼食物就跟喜歡看什麼書、什麼電影一樣，總是有個人詮釋的意義，牌卡背面有著文字化的解釋，對自己會有另一面的理解，挺有趣的。 四、我眼中的你朋友相聚，來個相互回饋吧！「在我眼中，你是牛排，因為來的時候滋滋作響，有點吵，等到吵完了，就會安靜下來。」「在我眼中，你是蛋餅，每天早上都可以吃得到，從不嫌膩，有著獨特重要性。」
043	彩虹卡	1	245	卡牌*245、說明書*1	彩虹卡是一種能量卡，充滿生命智慧與療癒能量的卡牌。它不像塔羅牌等許多身心靈卡牌，需要刻意學習使用方法、或背誦每張牌卡的象徵意義才能理解。彩虹卡很簡單的將牌卡分為七種彩虹顏色，紅、橙、黃、綠、藍、靛、紫，對應身體的七種脈輪。	1. 當天的主題：每天抽一張卡，然後整天都照這訊息運作。讓它陪伴你，並且在心中一再地重述這句子，直到將它背熟為止。這樣一來，舊有的否定信念就會轉化為積極的信念，甚至被克服了。 2. 即時的訊息：無論何時，當你需要心靈支持時，就抽一張卡。 3. 身、心、靈 為身心靈每個部位抽一張卡，即可獲得這三位與當下相關的主題與肯定。 4. 現在、過去和未來：自己想為一段時間下定義。例如：昨天、今天、明天，或去年、今年、明年。針對每段時間，你各抽一張卡，以便得到關於它的主题事件和你人生發展的資訊。 5. 按照喜歡的顏色來抽卡：注視這些顏色，憑直覺抽出一張在你這時刻最喜歡的色卡。 6. 按照脈輪的顏色來抽卡：彩虹的七種顏色和你的七個主要脈輪相對應。如果你有身、心、靈方面的問題，可以按照脈輪的顏色來選擇，那會對你身體的這個特別部位，或者代表你的主題。
044	真實自聯卡	1	50	卡牌*50、使用指南*1、筆記本*1	它是一個自我對話及陪伴情緒來回反覆過程的工具，連結自己的心，當作一次安全的探索，找回內在能量。創造高品質的自我連結，全然接受自己，內在真實的感受被了解被接受、甚至感覺得到出一口氣的力量。	1. 小團體 每個人拿到卡片後 如果這是你自己的情況或情緒，你的感覺是什麼？你需要得到什麼回應或鼓勵？ 2. 如果是別人的情緒及狀態，你會怎麼回應或鼓勵？ 3. 有發現1,2哪裡不同嗎？ 3. 分享之後給左手邊夥伴一個鼓勵

045	食物卡	2	55	卡牌*55、說明書*1	有了食物卡，玩家就變成了廚師。平面藝術家西伯特(Anke Siebert)在每一張卡片上畫出兩種不同的食物，玩家可以從它們選擇食材。手中握有三張卡的人就已經有八種組合的可能性。不論是三道菜的一餐或晚餐，不論是在五星級的飯店裡或是在露天的環境下，怎麼樣都可以。玩家可以一起來煮，或是依次講出它們煮菜的過程和結果。	1. 隨意抽出一張或多張的卡，決定要選擇卡上的哪一種食材來做料理，然後用另外一張食物卡將你沒有選用的那個食材蓋起來。 2. 現在告訴其他學員，從你所選用的食材，你準備要做出什麼樣的料理，要怎么做？需要遵循什麼樣的步驟？需要什麼樣的作料？需要什麼樣的烹調器具？要以什麼樣的方式將它端上餐桌？那道菜叫什麼？你打算要跟誰一起吃它？在哪里吃？ 3. 在這個階段，你可以讓你的想像力充分發揮，怎麼樣都可以，答案沒有對錯。只要你高興，你可以做任何實驗，或是發明任何做法，重要的是你的食譜必須充滿變化，富於想像力，而且要美味。 4. 記住，食物卡不要太被嚴肅看待。如果食物不好吃，那麼它是可以改變的，不必將它們丟進垃圾桶！同時要記住，用食物卡來烹調，鍋子永遠不會燒焦。而且有了食物卡你就不必擔心誰要作菜，只要將食物卡過目一次，你就會有很多點子產生。
046	正念卡	2	366	卡牌*366、說明書*1	每種顏色代表每個人在生命中皆會遇到的領域，包括，身體健康、金錢、照顧自己、關係、工作、自我成長、靈性成長等用不同顏色區分，讓每個人從自己想加強領域開始學習覺察。	1. 依顏色練習：一週七日，每天依顏色設定不同覺察目標使用方法 2. 依照號碼練習：366張正念卡，每張卡片從1號到366號編碼，我們可以從1號到366號來練習正念！ 3. 依照日期練習：366張正念卡，每張卡片從1月1日到12月31日編碼，讓每個人從拿到卡片當日開始練習，不受限一定要1月1日開始練習。 4. 每天隨機抽一張：每人隨機抽一張卡片，每日一卡，每日依卡片指示練習。 5. 從不同覺察面向：從自己想要提升覺察面向，每個人對覺察面向(身體、情緒、想法覺察)熟悉程度不同，我們可以從不太熟悉覺察面向開始練習。
047	寵物療癒卡	1	64	卡牌*64、寵物著色本*1、精美書盒*1	這是一套繽紛的、溫暖的、正念的、可愛的、陪伴的、療癒的牌卡。無論你是感到悲傷、焦慮，還是需要一點點鼓勵，《寵物療癒卡》能隨時隨地幫助你！曾經患有憂鬱症和焦慮症的作者凱特·艾倫(Kate Allan)，從自身的插畫專業領域中發現，那些色彩繽紛、可愛模樣的動物圖案，可以讓牠感到開心、恢復自信，漸漸地找到內心的力量，擺脫疾病。後來她以自身的療癒經驗，繪製成這套寵物療癒卡，希望幫助更多有相同問題的人。即使我們當中最堅強的人，有時也需要幫助！這些傳達著肯定力量的動物圖案和暖心語句，主要是幫助對抗充滿壓力、悲傷、焦慮和抑鬱的負面想法。」這套寵物療癒卡，具有支持情感的力量、開啟智慧以及生活中提醒的功能，陪著你找到內心的力量，成為最好的精神支柱。	當你感到不知所措、悲傷或「不夠好」時；當你找不到所需要的善意或認可時；當生活讓你失望時，當你期望得到情感支持的力量時：→ 請通讀一遍牌卡的暖心話語。 • 當你想到到智慧的啟發時：→ 先洗牌，再隨機挑選幾張牌，思考色彩繽紛、可愛的動物模樣與暖心話語，與你的生活有何關聯。 • 當你想每日提醒自己時：→ 將最喜歡的卡片貼在冰箱上、書桌上和浴室鏡子上，甚至可以作為很棒的書籤。
048	正念靜心卡	1	29	問題卡(紅)、目標卡(藍)、方法卡(黃)	在正念靜心卡裡面有不錯的選項包括：視聽嗅位觸還有頭部及腹部的身體感官正念牌，其中包括「從1到10慢慢數數呼吸」(身體牌)、雙手上揚閉上眼睛盤腿坐(關於心的牌)、擁抱身邊讓自已感到安心舒服的東西(關於手的觸覺牌)等，真的很有趣！ 上次我跟Emma一項一項的練習，一項一項示範，當我們情緒跳針時，她這比我快速拿出卡片，學卡片上的人做動作，真的很可愛！	過三種不同類型的卡片，一起練習找出問題並透過幾個簡單的方法，來覺察自己的情緒，並學習將注意力回到自己身上，讓孩子平時就可鍛鍊高EQ，碰到情緒困擾時，更可以幫煩躁的心情找到恢復平靜的調解方法，爸媽也可以跟著孩子一起練習！
050	紅花卡3	1	126	卡牌*126	除了90張卡片，這次也一併將適用於紅花卡1、2、3的36張【補充卡】與紅花卡3一起精選入盒，除了網羅過去的許多精彩遺珠，也讓先前尚未曾出現過的生命主題趁著這次的【紅花最終章】一併加入，讓紅花全系列更完整、更全面。	1. 隨著補充卡的加入，紅花卡全系列也就變成更「個人化」與「客製化」的一套卡片。有了36張補充卡，大家就可以從三套卡片中自由挑選、替換最喜歡的影像，同時，也可以根據每次帶領的主題、參與者的特性、人數……等，帶最適合的卡片出門。人越多，帶出門的卡片就越多！人愈少，就愈為參與者事先挑出貼近他們心境的影像！ 2. 紅花123合體，情緒與主題的光譜更完整了
051	遊藝語語	1	64	卡牌*64	「遊藝語語」圖卡是本會邀請知名插畫作家孫心瑜與賴馬，以藝術治療內涵做為設計基礎，經過長時間討論、篩選與修改後出版的一套專門用於孩童的經典圖卡，內有64張圖卡，各自有豐富的畫面意象，以孩子所熟悉的圖像語彙，提供給孩子去做潛意識投射的連結，除了促進非語言的表達，更可以激發創意想像。	圖卡由人類個體最初發展的六種基本情緒為挑選圖片之依據，由甫獲得波隆納插畫獎的孫心瑜，以及作品風格活潑廣受兒童歡迎的賴馬這兩位著名的兒童繪本插畫家之協助，在現有插畫作品中挑選出可能引起快樂、傷心、害怕、生氣、驚訝、厭惡這六種基本情緒的圖片，提供兒童心理工作的多種選擇
052	史博典藏遊藝卡	1	64	卡牌*60、中英文使用說明*4	本套遊藝卡期待能提供心理衛生專業人員、學校輔導人員、教師、創意開發人員等，選擇適當的場域應用於專業工作中。圖卡的工具特質在其方便性，然真跡的感動得自於博物館內的面對面，在此同時鼓勵應用此套圖卡的專業人員，不時走入博物館，以心靈與作品對話。	鼓勵圖卡使用者催化圖卡的情感連結，並透過創作統整內在情感。本套遊藝卡期待能提供心理衛生專業人員、學校輔導人員、教師、創意開發人員等，選擇適當的場域應用於專業工作中。
053	我的小島	1	72	卡牌*72、導覽手冊*1	透過「我的小島藝術心靈卡牌」結合藝術治療的圖像創作歷程，找到通往心靈小島的秘境。	玩法一：「我的小島」想說什麼呢？依直覺選擇一張圖卡，並依下列順序進行對話1、如果你是這座小島，你有什麼感覺，你會想說什麼？2、看著圖片，你會想跟它說些什麼？3、你覺得它可能會如何回應你？玩法二：我的夢中島嶼1、攤開所有圖卡，在心裡問自己「我想選哪一座小島在身邊？」依直覺挑選出一張，並說說原因。2、選擇另一張讓你覺得在關係中最像自己的小島圖卡，把兩張放在一起，說說看感覺如何？你覺得這兩座小島會如何互動？玩法三：黑夜航行1、將整副牌牌背朝上，此時的我們就像是一艘在黑夜中航行的船，等待著不知何時會出現的、象徵此時此刻關係的島嶼，2、閉上眼睛，想著此刻你最在意的一段關係。想像對方，再睜開眼睛，從牌堆中抽出一張。3、想像這座小島代表對方，說說你對這座小島的感受或想法。4、攤開其他的小島圖卡，也替自己挑選一張最像你的小島圖卡，將兩座小島放在一起，你覺得他們擁有什麼樣的關係呢？他們如何互動？讓你想到了些什麼？除了小島圖卡，也可以搭配文字提問卡，從淺到深，就像找到路徑登上島嶼，更深入地探索和走進自己的內在心靈
054	價值導航卡	4	70	牌卡70、籌碼65枚	價值導航卡的誕生，一方面是給正面臨迷惘與抉擇點的人協助	團體版：1. 選定一位擔任派賣主持人，並依照人數評分發下籌碼2. 主持人說明：【待會請大家根據工作/人生最在乎、最重要的來判斷並出價競標】3. 由拍賣主持人拍賣，一次翻出一張牌卡詢問大家(現在開式競標)有沒有人要出價競標(籌碼一旦出手，不能收回或換抵押籌碼)4. 美競標一張，最高價者標。得標者分享為什麼想要這張(其他沒標到的把籌碼收回)在換下一張拍賣。競標詢問三次後若無人出價，則可完標5. 遊戲進行約25-30分鐘，或所有人籌碼花完，或全部牌卡拍賣完後結束。6. 針對競標到的價值導航卡進行分享、討論與交流、「有沒有什麼對自己的發現，或夥伴的發現？」(通常會反映出最近的在乎與渴望)「剛剛競標過程，有什麼引起你的注意的地方？」(通常會看出度同仁的決策風格個性)

055	職能盤點卡	1	42	牌卡42張,職能發揮手冊1本,職能盤點卡底圖1張,說明書1式	1.盤點【有助於工作任務的特質、表現卓越因子】2.持續呵護	1.每個人回想2-3個,自己最有成就覺得做的不錯的'被他人稱讚的經驗,幫每個經驗下個小標題,並簡單紀錄情境、自己採取行動跟行動後的結果,方邊待會分享2.視人輪流分享經驗,其他組員專心聆聽3.當伊人方響後,每一位組員都要挑出3張注意到她擅長的職能卡送給他,並說明為什麼選這張卡送他,幫助她梳理優勢(如果有兩位以賞心送同一張職能卡,可以在便條紙上送給他,或想送出沒有在排內的能力,也可以用便條紙寫給他)4.收到者可以說說自己的感受,並進一步討論如何應在目前或未來的工作上
056	自我對話牌卡組	1	54	18種負面情緒牌卡,每一種負面情緒皆有3張steps牌卡,共54張	結合了人生整理套卡,生活還物道具與風格攝影寫真等概念,《Better Life好感生活研究所》與人氣Instagram創作者《食癮,拾影》聯手合作,期望透過這套工具卡,讓你在每一天的生活經歷與自我對話練習過程中,梳理成人生一道道美麗的風景。	第一步「陪伴」不需要一開始就想要解決什麼問題,這時需要的是先被同理、陪伴,情緒被理解了,感覺安全了,才會進到下一步。第二步「提問」就像心理師會針對這個情緒的問題,主要是給予提醒、反思,去觀察情緒的來源,從不同角度去想問題,是不是有不同的可能?第三步「指引」和「行動」指引卡會繼續引導思考自己要不要對這個情緒有所行動?是要「暫停」,先不處理?還是要「停止」這個情緒?或是「繼續」更使用情境 整理自己的100天美好練習①每天找個適當的時間與自己展開對話②挑選不同的卡片,可以依照順序也可以隨心所欲③看看卡片上的問題、金句與練習提供你什麼指引④依據指引與自己對話、思考⑤將相關的反思與心得記錄下來⑥建立自我對話的習慣與儀式感
057	大人不卡卡	1	100	100張人生整理套卡+2張使用說明卡	人生總會迎來許多關卡,卡關成為偶然的日常,要如何從中獲得學習,要如何整理成自己的歸納,將成為一門人生課題的顯學。	使用情境 整理自己的100天美好練習①每天找個適當的時間與自己展開對話②挑選不同的卡片,可以依照順序也可以隨心所欲③看看卡片上的問題、金句與練習提供你什麼指引④依據指引與自己對話、思考⑤將相關的反思與心得記錄下來⑥建立自我對話的習慣與儀式感
058	吃情卡	1	58	卡牌*58、說明卡*2	從五色養生發想,挑選青赤黃白黑的食材,並以食材意象發展出關照身心的活動,是一組能幫助你好好照顧自己的卡片。吃情卡是一套彈性很大、變化度很高的卡片。	玩法的內容與步驟簡述: STEP 1. 邀請一位成員成為出題者,從牌卡堆中隨機抽取三張卡片,食材面朝上依序排列在桌上。 STEP 2. 該成員從三張卡片中,暗自挑選一張食材作為題目,模仿吃到這個食材後的表情或是演出該食材。 STEP 3. 其他成員猜測是哪一個食材。 結束後,帶領反思或探索的議題: STEP 1. 在成員出題的過程中,出題者的表演以及其他成員注意出題者的表情及動作,討論其中每個人對食材感受的差異。
059	情緒對話卡	1	173	玩法卡*22、情緒卡*75、因應卡*76、說明手冊*1	情緒,像是放在心裡頭的旋律 悠揚的、哀傷的、雀躍的、不平的... 對話,則是將這些旋律譜進生命裡 讓我們得以唱出這些心理的律動。	1.是教材,也是治療性媒材:玩法設計包括了「入門玩家」、「進階玩家」到「專業玩家」三個層次,可用於簡易的情緒教育到深入的輔導性晤談。 入門玩家:經由入門玩法能在過程中養成許多與「情緒」工作所需的重要能力,包括:聆聽情緒、同理情緒、對情緒與因應的覺察、情緒表達...等。 進階玩家:比入門玩法更深入一些,對人的幫忙也會更大。進入此階段需用到許多在「入門玩法」裡習得的能力,因此建議在入門玩法熟悉後,才
60	練愛猜心	2	147	事件卡96 情緒卡49 角色卡2 計分指示物 自製牌卡	偶像劇中的男主角,每天在女主角家樓下等她上課,好浪漫喔!但是在現實世界中,同樣的舉動代表是浪漫嗎?這個遊戲讓每個人當事件中的當事人,讓彼此說說當自己真正遇到這樣的事情時,會是怎麼樣的情緒呢?	遊戲方式一:競爭模式 1.每位玩家拿取同一顏色的情緒卡。 2.將事件卡、角色卡洗混後,牌背朝上,與計分指示物放在桌上備用。 遊戲方式二:合作模式 1.所有玩家是共同的隊伍,玩家們每回合輪流扮演當事人。 2.選擇其中一色的7張情緒卡,以正面朝上的方式放在桌面上。3.將事件卡、角色卡洗混後,牌背朝上,與計分指示物放在桌上備用。
61	復原力圖卡	3	75	總共75張	藝術經常能表達比文字更深刻的含意,有時一幅圖就能會心一笑,產生共鳴;有時心情跌谷底,若有溫暖話語或畫面浮上心頭,也就能漸漸走出幽谷	學生心情不佳時、做錯事時、想尋找靈感時...都可自行抽取一張,給自己打氣安慰。
62	生活興趣探索卡	1	0	活動卡*54、類型卡*12、空白卡*1、計分卡*2、簡易操作說明*1、導覽手冊*1	這套探索卡,我們不該難深難懂的問題,只問:「你在日常生活中喜歡做甚麼事情?」然後深入討論:「你為什麼喜歡這些活動?」在與當事人往返敘說的過程中,對照著各式卡片的步驟,探索出當事人的特質、優勢、生活興趣類型,也提供現況中需要的資訊對應,能夠與教學現場、職業資訊、測驗結果...等無縫接軌	第一步:請從活動卡正面挑出喜歡的日常活動 第二步:請從已挑選的活動卡背面勾選喜歡的原因 第三步:用計分卡計算各類型的數量,討論較高分的類型卡內容 第四步:建立行動方案
63	原型56心靈互動卡	3	56	• 56張原型人物圖卡 • 4張活用空白卡 • 54個情境小卡 • 內在探索活動手冊	原型卡」是榮格「原型」和「陰影」心理學的進一步運用。作者搜集臨床工作上的案例與觀察經驗,依華人文化背景特色,重新詮釋定義,設計多種圖卡運用機制,是自我覺察、團體諮商的最佳媒介。搭配精心繪製、美觀十足的圖像,將抽象的情緒,轉化為具體的形象,讓讀者更容易聯想並投射真實情感。	一、個人用途 看圖說故事 功能:深化自我了解 場合:安靜的室內空間 對象:人 準備工具:56張原型卡、活頁紙或筆記本、筆。 二、關係用途 尋找四個我 功能:改善家庭、伴侶、有僑、同事關係 場合:一般室內空間 對象:兩人 準備工具:一或二副56張原型卡、空白紙數張、筆。 三、團體用途 情境大贏家 功能:公司、學校、社團帶領、活絡團體氣氛、活化團體諮商 場合:較大空間 對象:多人 準備工具:56張原型卡、情境卡。 敵人還是朋友 功能:公司、學校、社團帶領、活絡團體氣氛、活化團體諮商 場合:較大空間 對象:多人 準備工具:56張原型卡。
66	互動卡	1	64	溝通圖卡48張、情境圖卡16張、使用說明2張、配件1張	互動卡以薩提爾模式為理論背景,透過日常事件讓孩子學習溝通中「自己」與「他人」觀點與想法的差異,並且可以運用不同「場合」做為練習。適合用於孩子的生活輔導,例如自我價值釐清、促進自我覺察、發展有效的人際溝通技巧、溝通换位思考、同理訓練使用。	换位溝通練習,適合人數:2人。 1. 兩人一組,各拿24張溝通圖卡。 2. 共同選出一張情境圖卡,兩人各挑其中一個人物代表自己。 3. 請夥伴A從溝通圖卡中挑出一句話語,並用自己的話念出來。之後,夥伴B從溝通圖卡中挑出一句話語回應。反覆進行三回。 4. 兩人共同討論,剛剛聽到話語時的感受,哪一句是有效的溝通、哪一句是無效的溝通。 5. 討論無效溝通的話語,可以如何調整呢? 搭配配件「說出心裡話」使用 1. 先設定一個想要練習的事件。 2. 選出一張跟溝通情境相近的情境圖卡,並選出此事件與他人最高個人物。 3. 請使用上述溝通圖卡,自由挑選
67	非暴力溝通兒童遊戲卡	2	54	27張感受卡+27張需要/價值觀卡	非暴力溝通兒童遊戲卡是為孩子而設計的,可以在家庭或學校使用。在增進同理心、誠實表達、自我同理、人際關係和情感學習的同時,又可以獲得樂趣和連結。這些遊戲卡片還可以協助孩子解決衝突,增加自己及他人的理解、學習自我負責,並促進和他人的連結與融洽相處	遊戲#1-10,適合三人或更多人一起玩,隨時可以進行,享受趣味和歡樂。玩這些遊戲的好處是可以增加對感受和需要的理解與體驗(並減少指責、嘲弄和評判的習慣)。 遊戲 #11-22,可以在特定情況出現時使用,以溫清和理解現況。除非另有說明,參與遊戲的最佳人數是5-25人
68	非暴力溝通成人版	2	140	非暴力溝通遊戲卡有70張感受卡和70張需要/價值觀卡。	非暴力溝通遊戲卡(GROK* GAME)是一套互動式的卡牌遊戲,目的是以互動和吸引人的方式,激發具同理心的傾聽、有意識的分享、相互理解和連結。在實際操作層面上,玩非暴力溝通遊戲卡,可以增進人際關係,為解決衝突提供支持。從直覺的角度來看,玩非暴力溝通遊戲卡,可以增進人際交流和情緒感受的能力,協助我們練習深度傾聽的藝術。	註:這套非暴力溝通遊戲卡最適合1-25人使用。 另可參閱為兒童所設計的非暴力溝通兒童遊戲卡,盒內有54張圖文並茂的感受卡與需要 價值觀卡,協助孩子解決衝突、增加對自己和他人的理解、學習自我負責,並促進和他人的連結與和睦融洽地相處。