

Fun心卡助人自助工作坊



講師 周詠詩



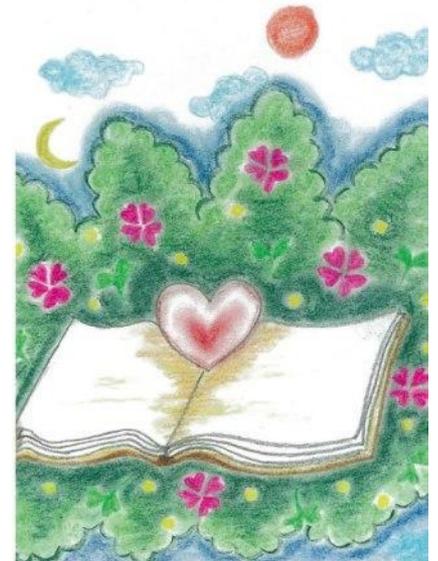
周詠詩老師



- 喜歡文字、圖像與心靈之間的交流與遊戲。
現任「遊藝心徑」企業社負責人。
- 曾任高中輔導老師、中輟學園社工主任、早療中心
社工師。
社工師高考及格，為美國N.G.H.催眠師、阿卡莎脈
輪花精諮商師，Voyager Tarot領航者塔羅國際教
練。
具心靈牌卡相談教學、催眠、藝術療育、家族排列、
花精、天使靈氣等身心靈療癒經驗。
著有：「療心卡」、「Fun心卡」、「Fun心福卡」、
「知心卡」「Y世代考生心靈活力大補帖」、「戀愛新
視界」、「好想談戀愛」。
- Blog:<http://heartcard.weebly.com>
- Email:heartuna@hotmail.com

使用Fun心卡的心態

- 非占卜，非預測未來
- 是反映心靈狀態的一面鏡子
- 是探索潛意識的工具
- 是為了發現更多的可能性
- 是由抽卡者自行解讀的
- 是可以自創玩法的(無須牌陣)



Fun卡在助人工作上的優勢

- 是了解個案的一種工具
- 結合圖像跟語言
- 是對話的平台
- 可在短時間內進行
- 易於引發個案的好奇與興趣
- 可用於個別或團體
- 可帶出個案自身的力量
- 可結合不同的專業
- 可自行設計玩法



Fun心卡簡介

- 44張圖卡與44張字卡，無固定牌義
- 圖卡為將心擬人化的故事圖像
- 字卡為兩種相對應的文字描述
- 由國內輔導工作者周詠詩老師設計
- 自由聯想、投射、直覺反應，每一張圖卡與字卡並沒有絕對固定正確的解釋
- 可產生3872種組合



Fun心福卡簡介

- 44張圖卡，為牌卡入門的正向卡
- 一面為為將心擬人化的故事圖像
- 另一面為相對應的正向指引語句
- 由國內輔導工作者周詠詩老師設計
- 自由聯想、投射、直覺反應，可自行拓展圖與字的意義



Fun心卡的兩大操作

- **不蓋牌**～對方有意識的選擇
- 打開分堆再分享。
- 分堆方式如：
喜歡與不喜歡、沒感覺。
最近的心情事件
- **蓋牌**～對方下意識的抽牌
- 方式一：依循相談流程，需要時抽一張圖卡搭配字卡
- 方式二：提問後，各抽三張圖卡加三張字卡

Fun心卡的三種看見與運用

- 圖卡
- 字卡
- 圖卡加字卡
- 塗鴉
- 文字書寫
- 語言對話



Fun心卡圖與字的搭配

- 可單獨使用圖卡或字卡
- 共同使用圖卡與字卡時，請先翻開圖卡再搭配字卡
- 可先使用字卡的其一文字，再翻轉搭配其二的文字
- 可自行決定何種較有連結
- 請拓展兩種文字彼此或超越的連結

Fun心卡玩法

- **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。



Fun心卡玩法

- **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。



Fun心卡玩法

- **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。



Fun心福卡玩法

- **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。



Fun心卡會談的流程

- 建構會談場面：介紹Fun心卡
- 對方提問(一次問一個跟自己有關的)
- 澄清問題
- 抽卡
- 共同讀卡、解卡
- 祝福療癒的過程
- 可在會談的任一階段使用(談不下去或希望對方多說一些時)

Fun心卡引導原則

- 留意自己的投射，無正確解讀
- 創造一個有趣友善的會談空間
- 善用隱喻、故事性的語言
- 圖卡與字卡的搭配有各種可能
- 拓展字卡的更多連結



Fun心卡引導例句

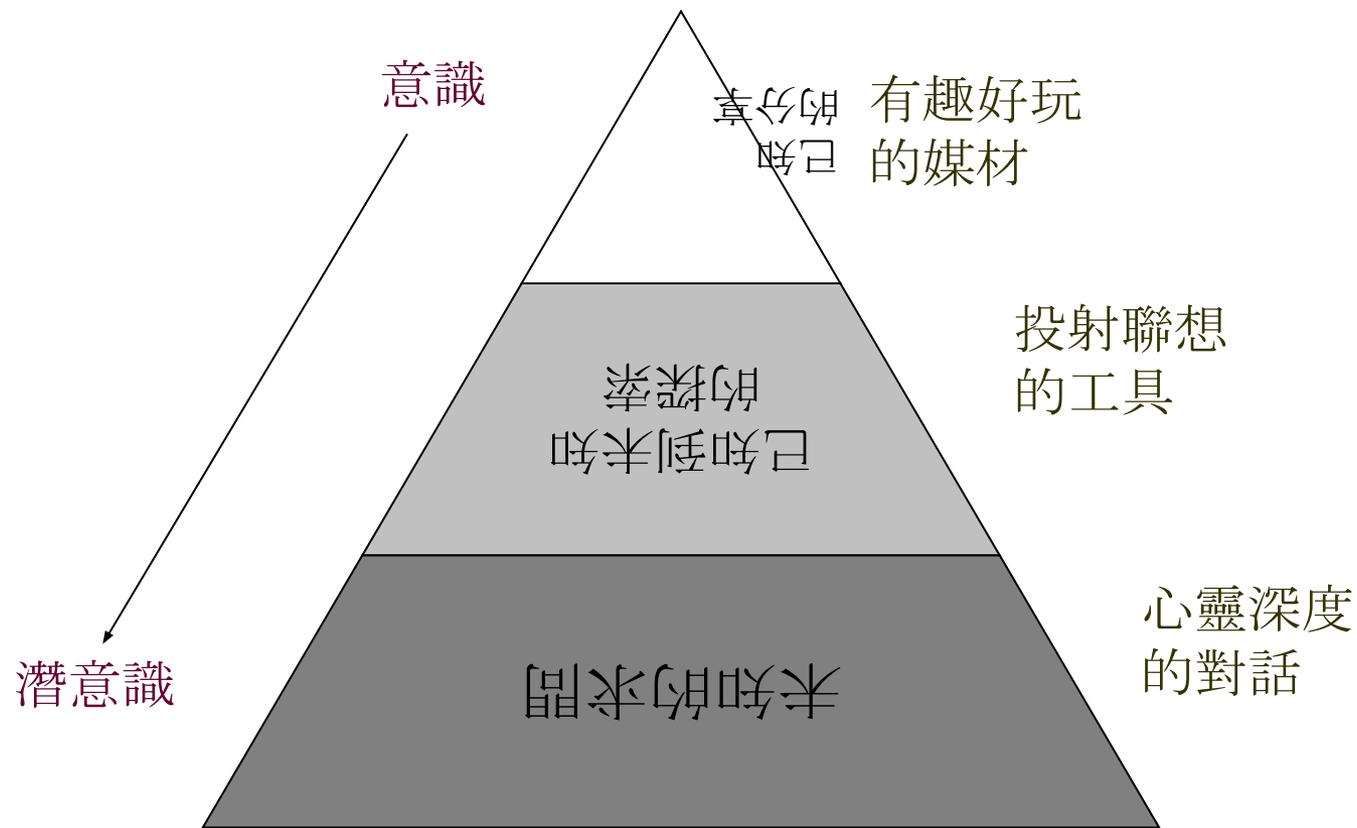
- 1. 這顆心在說什麼？發生了什麼？有什麼樣的故事？
- 2. 這會讓你想到自己的什麼？你代表哪一顆心？這跟你或問題有什麼關聯？
- 3. 搭配字卡(哪一端)又會讓你想到什麼？有什麼感覺或觸動？

Fun心卡與福卡的搭配

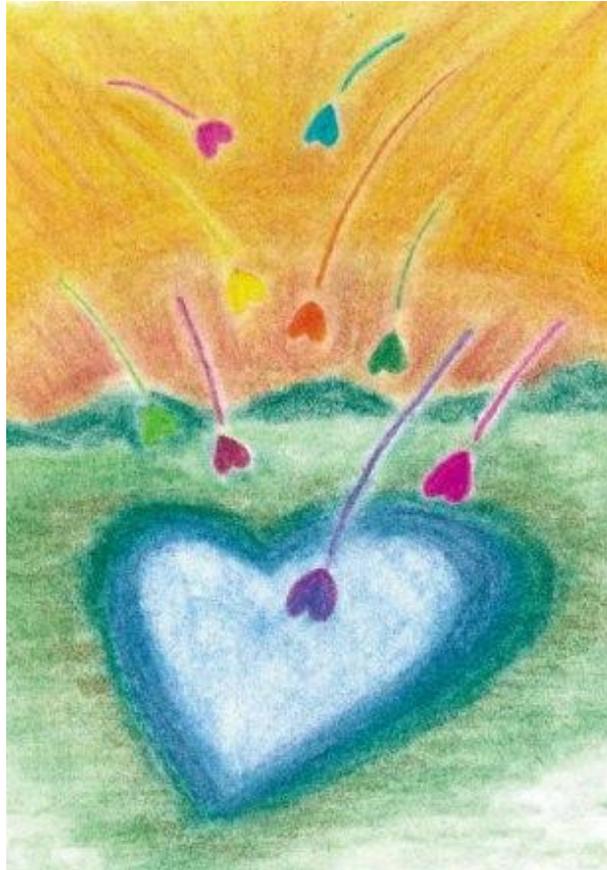
- Fun心卡適合問題的深入探索
- 福卡適合做為祝福
- 抽Fun心卡的圖卡與字卡，探索對話後，可找到福卡相對應的那張牌，看看背後的肯定語句

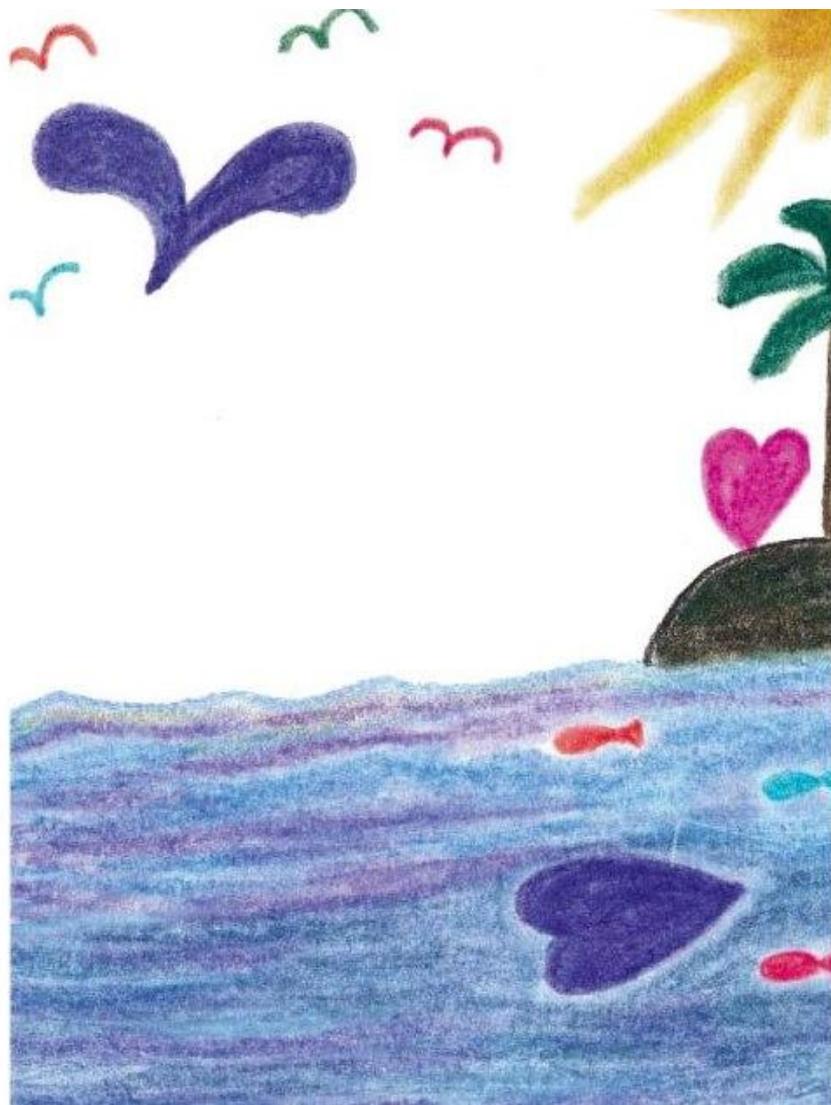


Fun心卡的運用層次



創造你的*Fun*心卡玩法





28 轉化

生命有很多展現的方式，
享受改變的旅程吧！