



解夢工作坊

「在深呼吸與微笑裡，迎接夢境的心跳聲」

報名連結



夢，是潛意識透露的訊息，有時是生命的這個階段的呼喚與決定，回應著那些生活中煩惱的、在意的、渴望選擇的……；有些夢，在夢醒後，常讓人印象深刻又充滿著好奇，忍不住帶著熱切的心，盼望著能聽懂多一些夢境的訊息。

解夢，像是一個哈克想念的老朋友，也是個讓哈克一想到就會興奮微笑的新朋友。

在哈克二十一歲大三的那年，第一次聽了宋文里老師的演講「夢之可解與不可解」，當夢境透露了美妙訊息的時刻，那帶著悸動帶著抖動的探險感覺，是陪著哈克三十多年的老朋友。

而新朋友呢！每一回，不管是哈克四十二歲那一年在澳門，還是五十二歲那一年在東海岸和都蘭山之間的解夢工作坊，只要有機會現場解夢，那出現在夢裡的海浪，總是特別有力量，那夢裡的蒲公英，總是飄揚天空絲絲縷縷，那驚艷，像極了剛認識的精彩的新朋友。

夢，是潛意識工作極其珍貴的工作材料。夢，在夜裡來了，是很久不見的老朋友，與匆匆的想著要透露新的訊息給這個季節的自己，所以啊，夢又是老朋友又是新朋友。

在陪伴解夢的時候啊，如果帶著像初學者的眼睛（Beginner's mind），很像所有的事情都是新鮮的、都是好奇的，像清晨的花那柔軟的一朵花瓣；像是春天冰山剛剛融解的清澈溪水；像一隻可愛的小羊有點怯生生的眼睛，但是卻又明亮的看著眼前的世界，咀嚼著，嘴巴旁邊那嫩嫩的青草。那麼，每一個早安每一個擁抱，都可以像是第一次一樣。於是，可以翻開新的一頁，不用停留在過去的枝枝節節的那些牽絆。

同時，在需要的時光歲月裡，如果可以，像太陽一樣溫暖；如果可以，像月光那樣專注柔軟；如果可以，像寬廣的土地一樣承接；如果可以，像風那樣自由。然後忽

然有一天，深呼吸到來，忽然完整的懂了自己這個充滿智慧的夢，於是活得更自由，也更喜歡自己。

這個解夢工作坊裡，哈克會帶領大家學習陪伴解夢的心法，讓深呼吸和微笑自然而然地隨著主角的心跳起伏，迎接眼前來到的夢境，也會透過「夢境智慧探尋卡（解夢卡）」，清晰的說明解夢的步驟。在工作坊中，哈克會透過現場解夢示範，說明如何透過聲音、眼神、語法、內在狀態，迎接夢境裡那可能有點害羞同時又盼望被聽見的心跳聲。

【主辦單位】財團法人「張老師」基金會 台北分事務所

【工作坊內容】

1. 透過解夢卡的實務操作練習，認識解夢五階梯，並藉由哈克的現場帶領與示範，親身體會解夢歷程，感受潛意識的神奇力量。
2. 學習催眠的基本語法、聲音、語調語速等使用，創造潛意識與意識的合作狀態，來靠近、提取內在的潛意識資源。
3. 學習解夢時的好狀態好心法以及身體潛意識訊號的辨別，輕巧而溫柔的靠近夢境。

【研習時間】2023 年 12 月 2-3 日，共兩整天，合計 12 小時。

第一天：12 月 2 日 (週六) 09：00～16：30，6 小時。

09:00-12:00 （哈克老師 帶領），中午休息一個半小時，

13:30-16:30 （助講：李詩涵 心理師 / 詹子瑩 心理師 帶領）。

第二天：12 月 3 日 (週日) 08：30～16：00，6 小時。

08:30-11:30 （哈克老師 帶領），中午休息一個半小時，

13:00-16:00 （助講：李詩涵 心理師 / 詹子瑩心理師 帶領）。

研習時間	帶領者	工作坊進程
12/2 (六) 09:00~12:00	哈克 老師	團體開場、解說 現場示範
12/2 (六)	助講，李詩涵/詹子瑩	團體演練

13:30~16:30	諮商心理師	
12/3 (日) 08:30~11:30	哈克 老師	講解、回應提問、 主題活動
12/3 (日) 13:00~16:00	助講，李詩涵/ 詹子瑩 諮商心理師	團體演練、 回顧與前行

【講師介紹】

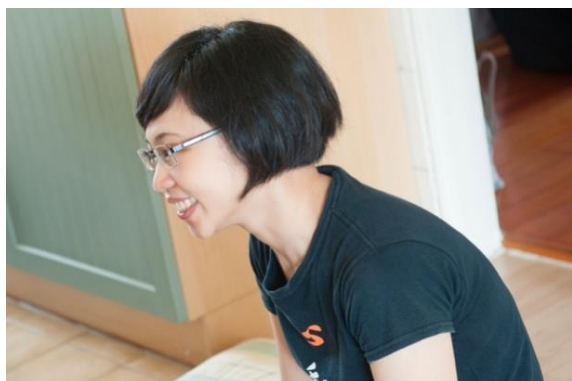
★哈克 老師



哈克 (黃士鈞)，諮商輔導博士。專長領域：隱喻、解夢、卡片媒材帶領人訓練。書籍著有：《做自己還是做罐頭》、《讓愛成為一種能力》、《陪一顆心長大》、《你的夢你的力量》、《生命的神秘配方》、《爸爸的鬼點子》、《一字一句靠近潛意識》、《翻過來看世界》、《陪伴心理學》。哈克特別喜歡在網球場奔馳流汗，也喜歡抱著吉他彈唱寫歌。

卡片媒材創作：《生涯卡》、《愛情卡》、《夢境智慧探尋卡》、《嗨卡 1 - 人際溝通萬用卡》、《嗨卡 2 - 生涯探索萬用卡》、《嗨卡 3—親近關係萬用卡》、《嗨卡 4—生涯探索隱喻卡》，其中，《能力強項卡》、《職業憧憬卡》與李華璋教授合作，《熱情渴望卡》與黃錦敦老師合作。聲音作品：《與人連結的三個秘密》、《讓夢想著地》線上課程。

★助講 李詩涵 諮商心理師



諮商心理師證照、美國 RYS-200 瑜珈師資認證、NGH 國際催眠完訓。

跟隨哈克學習團體帶領多年，深入體會哈克之帶領，安靜而沉穩、有趣而豐富。喜愛音樂、歌唱、瑜伽、舞蹈和戲劇及身心靈整合等相關的領域。觀護協會乘風少年及微光社會福利機構特約心理師、國立臺灣藝術大學專任心理師、台北海洋技術學院專任心理師、臺中市少年輔導委員會約聘社工員。

★助講 詹子瑩 諮商心理師



諮商心理師證照、NGH 國際催眠治療師認證訓練完訓、NAHA 初階芳療師認證。過去任職關務署公務生涯 9 年。自 2016 年起，擔任黃士鈞老師全臺工作坊（生涯探索、隱喻、解夢）助教，深刻浸泡於哈克帶領場域近九年，溫柔澄澈中帶著鵝黃色的活力感，熱愛隱喻與動物療癒。現為黃士鈞老師工作坊之助理講師、澄隅心理諮商所心理師，及香內芳研室合作講師，並協助老師工作坊邀約、籌備等相關事宜。

【卡片媒材介紹】

主角的現在，在哪裡？

主角的心，想要去哪裡？

卡片媒材，怎麼陪著他／她從現在走到想去的那裡？

卡片字面上的意思、主角的模樣、呼吸、聳肩、抿嘴、匆忙、緩慢靜、……這些種種，和主角口中所說出的夢境，交織成一幅畫。

從卡片上，從主角的眼神裡，我們一步一步的知道了：「喔～原來潛意識在說，要堅持這個啊！」「啊～原來這裡正好是他閃閃發亮的力量與資源啊！」而，陪伴者

的什麼好東西，好資源，是可以好好的裝進背包裡，陪著主角去探險。工作坊裡，我們會一起，從卡片那裡進去，和主角的心、潛意識在一起。

夢境智慧探詢卡(解夢卡)



解夢卡有 65 張卡片，五類插畫，對應五類卡片，五個步驟。透過解夢卡的解夢五階梯來陪伴解夢是一個讓我們的心夠安靜，讓我們善意有機會完整的被接收，讓我們擁有靠近的可能。

圖示使用順序：準備→澄清→聚焦→連結→發現

準備卡-藍藍大海裡矗立的燈塔

準備卡用來說明解夢的流程，主要是要讓夢的主角安心。內容是要讓主角知道：夢境就是現成的隱喻，只是在解開夢之前，不知道這個隱喻在說什麼；聽見問句時，主角只要說想分享的部分就好了。這樣的態度會讓主角安心的走內在歷程。

澄清卡-透著微微光的樹屋

澄清卡用來理解夢境細節、場景畫面、感受、出現的角色互動。透過澄清卡里的問句，詢問主角夢境中所有可能的細節。例如：「多大？顏色？形狀？背景？聲音？」、「多說一點，讓我好像從你的心裡看到一樣…」，透過問句，讓主角經歷的夢境，重新呈現在陪伴者與作夢者的心裡。

聚焦卡-三個弓箭手拉滿弓

聚焦卡像是在舞台上打上強力探照燈，透過卡片，讓夢境裡的某個重要部分有機會被清楚的看見。

連結卡-腳踏車載了一個小妹妹

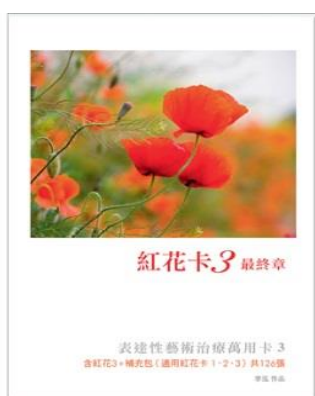
連結卡是解夢的關鍵時刻。透過已聚焦的夢境細節或感受，嘗試連結起生活或生命事件，進而有機會懂了潛意識所要傳達的種種。

發現卡-甩動釣竿往前拋去

發現卡是解夢的收穫時刻。當陪伴者成功地協助主角理解了夢境內容所連結的生活事件之後，就是使用發現卡的時機。如果主角說完了自己的發現，陪伴者有想分享的感受，很值得說：「聽這個夢，我最觸動的是…」

表達性藝術治療萬用卡——紅花卡 3

紅花卡三由 90 張舒心、療癒、動人的大自然與野生動物影像所組成。純淨、開闊、單純，適合愛大地生靈的人，也適合幾乎忘了自然的人；適合孩子，也適合每一個曾經是孩子的大人。



【參加對象】

- 1.歡迎諮商心理師、社工、教師、醫療等助人工作者、志工、研究生等報名參加。

2.歡迎對催眠、解夢與潛意識有興趣者、對了解人、陪伴人有興趣的朋友報名參加。

【參加人數】限收 30 人 (額滿截止，依完成報名繳費的先後順序)。

【研習地點】

台北「張老師」中心 台北市大直街 20 巷 18 號 (捷運大直站 1 號出口，再步行 4 分鐘)

【研習費用】

每人 6,000 元 (含午餐、研習手冊、研習證書、不含圖卡費)。

【優惠方案】早鳥價：5,400 元 (112/11/1 前完成繳費)。

舊生價：5,400 元 (請提供 2 年內舊生相關證明)。

兩人同行：5,400 元(兩人同時完成報名繳費)。

五人同行：5,100 元(五人同時完成報名繳費)。

【課程提醒】教學用卡片媒材會由帶領團隊準備。

工作坊現場也可以直接購買，也可以工作坊之前預先登記所需卡片。

【報名方式】(請擇一方式即可)

1.報名網址：<https://reurl.cc/veY0Dk>

2.至「張老師」全球資訊網(<http://goo.gl/bbYDPr>)→課程訊息→北部地區登入會員後即可線上報名。

3.聯絡電話：(02)2532-6180 聯絡人：分機 132 陳小姐、分機 133 陳小姐。

4.傳真電話：(02)8509-3618。

5.張老師全球資訊網：<http://www.1980.org.tw>

【報名流程】

1.填寫 google 表單報名→ 2.經專員確認報名資格及優惠 3 天內 email 收到繳費連結 (請注意 email 是否設阻擋及檢查垃圾信箱)→ 3.完成繳費 3 天內收到報名成功確認信件→4.開課 5 日前寄送上課通知

【繳費資訊】

確認報名成功後，承辦單位將於三個工作天內會以 email 通知繳費。

【繳費步驟】

1. 點選繳費連結。
2. 填妥資料後會有轉賬賬戶。
3. 繳費完成後經專員核對，3-5 日內會寄送確認信件。

【注意事項】

- ✿學員一律採線上表單報名，報名後需完成繳費才算報名成功！
- ✿學員填寫報名資料，請確保基本資料及通訊資料正確，以免影響您的上課權益。
- ✿繳費發票將於課程當天分送，請妥善保管繳費發票，若遺失，恕無法補開及退費，如需特定收據抬頭及統編，請事先聯繫本中心。
- ✿開課前 5 天將以電子郵件及寄發上課通知，如未收到請務必電話洽詢。
- ✿為保有老師的教學品質和其他學員與上課權益，請務必準時到達現場。
- ✿本課程退費辦法依照台北「張老師」心理學苑。學員因故申請退費，採匯款轉帳方式退款，學員需提供本人轉入之開戶銀行、戶名、帳號及親自簽名之退費申請書，銀行轉帳手續費 30 元由主動提出取消課程者自行負擔。
- ✿全勤出席者，本中心將核發研習證書，請妥善保管，遺失恕不補發。
- ✿為尊重講師智慧財產權，所有課程請勿私自錄(攝)影與錄音，謝謝！
- ✿除天然災害、強烈颱風、地震等不可抗拒因素(依行政院人事行政局公佈停止上班上課)，其餘國定假日均照常上課。

【優惠辦法】

優惠折扣請擇一使用，需於報名時繳費前提出，繳費後恕不受理。

1. 八五折優待：5 人同行(同時完成報名繳費)。
2. 九折優待：
 - (1) 兩人同時完成報名繳費。
 - (2) 學生優惠〔限本人，並請附上學生證正反面影本〕。
 - (3) 持張老師月刊貴賓卡〔限本人，並請附上貴賓卡影本〕。

- (4)同一人同時完成繳費兩項課程。
- (5)開課日前一個月完成報名繳費。
- (6)持救國團終身學習卡〔限本人，並請附上學習卡影本〕。
- (7)舊生持相關證明報名課程(兩年內研習證書，需於繳費前提出，繳費後不受理)

【退費方式】(請憑繳費收據(發票)辦理退費，發票遺失恕無法退費)。

- (1)開課日期 7 日前辦理，可退費 90%。
- (2)開課日 ~ 6 日前辦理，可退費 80%。
- (3)上課時數未達 1/3 之前辦理，可退費 50%。
- (4)上課時數已達 1/3，恕不退費。
