



★ 第一部分 ★

從占卜到覺醒：塔羅教練的誕生之路



在塔羅占卜的世界裡，許多人會帶著對未來的困惑、對內心深處的探尋，以及對愛情的期盼，來到塔羅占卜師的面前尋求解答。塔羅占卜師手握牌卡，彷彿擁有解開生命密碼的鑰匙，能為大家指點迷津、提供指引，長久以來，占卜師幾乎扮演著指導者的角色，帶有權威性。

然而，隨著時代演進與人們意識提升，現代人對自我成長與內在探索的需求愈加強烈。塔羅牌不再只是一種預言的工具，更成為理解自己的媒介。這也促使我們思考：塔羅占卜是否能跳脫「由他人解讀答案」的框架，轉化為「引導自己看見」的工具？

本書核心關注的「塔羅教練」，正是一種融合了傳統塔羅占卜與生命教練之間的全新實踐方法。因此，在第一部分中，我們將奠定這場旅程的基礎。首先將介紹「塔羅教練」的核心理念，如何與教練方法結合，引導個體覺察與成長。接著，我們會深入探究塔羅牌的牌卡結構——從大阿爾克那的愚者之旅，到小阿爾克那呈現的日常縮影，掌握每一張牌的象徵語言，並內化為支持自己覺察與轉化的工具。

★ 第一章 ★

內在智慧的召喚：為何是塔羅，為何是教練？

1.1 塔羅教練：由內而外的洞見實踐.....★★

接下來，我們將更深入了解「塔羅教練」這套方法背後的精神與應用方式，它如何結合視覺符號與教練技巧，成為現代人探索自我、強化行動力的實用工具。

正如我們先前提到，生命教練不提供「答案」，而是透過提問與陪伴，引導個案發現自身潛能。同樣地，塔羅教練也不預測命運、不強加詮釋，而是善用牌卡圖像中所蘊含的原型與情境作為對話起點，協助個案感受內在、釐清信念、發展新觀點，最終轉化行動。

舉例來說，一位長期陷入自我懷疑的個案，在抽到「惡魔牌」後，可能會對該圖像產生強烈共鳴。比起直接討論「限制性信念」這類抽象概念，圖像更容易喚起他的真實感受，並打開深層對話的契機。這時，當教練適時提出探索性的問題時，這張牌就會成為一面鏡子，除了反映當下狀態，更可以協助個案辨識自身處境，為下一步行動提供線索。

因此，「無論塔羅解讀如何被框架，它從來不是預測我們的未來或傳達一個固定的命運。相反地，它呈現了我們當前狀態的人生寫照。」

在塔羅教練中，為了確保能賦予個案最大的價值與支持，作者整理出一套結合生命教練核心職能與自身多年實務經驗的專業倫理框架：

1. 知情同意

在正式進行塔羅教練前，教練應清楚說明此次使用塔羅牌的目的與方式——這是一種用於引導內在覺察與產生洞見的工具，而非用來占卜預測未來。許多個案初次接觸時，可能仍將塔羅視為傳統命理工具，若缺乏清楚溝通，將產生期待落差，進而影響信任與合作。建立共同理解並獲得當事人同意，是確保教練關係順利展開的首要前提。

2. 保持開放的非指導性立場

傳統塔羅通常為個案提供縝密的牌面詮釋，但塔羅教練的角色是創造對話空間、引導個案探索。教練可以提供基本牌意作為起點，但應以開放式問題為核心，協助個案將牌卡意象與自身經驗作連結，讓個案打開思考與覺察的通道，而非被動接收外在解釋。

3. 釐清教練的範疇

塔羅教練的目標在於支持個案當下的自我覺察與未來行動規劃，而不涉及心理診斷或預測命運。如果在會談過程中，發現個案有明顯心理困擾，教練應有覺察能力並適時建議個案尋求專業心理協助。另外，教練也應避免過度預測，否則將削弱個案對自身行動負責的能力，使他們落入對外在命運的依賴，違背教練賦權的初衷。

4. 誠信正直

誠信是教練關係的基石。個案願意敞開心扉的前提，是相信教練真誠可靠。這不僅包括有信用、遵守承諾，更包含能給予真實、負責的回饋。即使有時回饋可能令人不易接受，但唯真誠且基於尊重的互動，才能真正幫助個案自我覺察並成長。

5. 保持臨在

在塔羅教練的對話中，真正的轉化來自「當下的真實連結」。教練需全

0 號牌 愚者

The Fool

關鍵字 開創、自由、無經驗的

「勇敢踏出第一步，世界就會為你讓路。」
「如果你將不受任何限制，你最想做的事情是什麼？」



人生旅途中，我們時常扮演「愚者」的角色。這並非貶義，而是指當我們在面對未知時，總不免懷抱好奇心和勇氣，但心情又帶著些許不安。

塔羅物語

愚者的神情與開放姿勢充滿著愉悅、自信與好奇，眼中滿是理想！他穿著印有番石榴圖案的華麗衣裳，帶有豐收的意涵。他踏著輕快的步伐，行走在危險的懸崖邊，望向遠方，準備跨越地上的障礙，展開一場充滿趣味的冒險。

愚者頭上的桂冠代表勝利，紅色羽毛象徵追求新事物的熱情，肩上扛著一根代表行動力的權杖，綁著一個裝著過往行李的包袱，暗示愚者具備一定的經驗，卻仍無法完全捨去世俗。包袱上有隻鷹頭圖騰，象徵愚者的風屬性。而手中的白玫瑰則預示了這場冒險的純粹、沒有任何雜念。

白狗是愚者的玩伴，同時也鼓勵他勇往直前，但要留意腳邊的危險。最後，遠方的山景、金黃色的天空與太陽，則述說著愚者是一位單純卻有經驗的冒險家，擁有開創性的思維，準備踏上屬於自己的新旅程！

當愚者逆位，畫面中的白色山景與小狗由右下轉至左上，象徵困難超出預期，而原本出於關心的提醒也變成來自外界的責難，反映出天性超過人性。愚者若失去包袱，則也暗示思緒混亂，或象徵了失去寶貴的重要物品。視線從左上視線轉向右下，也說明他對內在的關注多過於對外的探索，抑或是忽略了外在的啟發，只專注於內部聲音。

正向意義		逆向意義	
擁抱未知	勇於跳脫舒適圈，探索新的可能性	意志力薄弱	缺乏決心，容易半途而廢。
保持彈性	能靈活應對變化，不墨守成規	衝動行事	缺乏規劃，導致錯誤決定。
充滿熱情	對生活充滿好奇與熱情，勇敢追夢。	控制欲過強	過度控制他人或環境，導致關係緊張。

直覺敏銳	能夠信任並依循直覺做出決策。	內心衝突	陷入矛盾，無法做出決定。
獨立自主	勇於擔責，不依賴他人。	缺乏彈性	固執己見，難以適應改變。

*** ——— 教練式觀點與提問 ——— ***

當我們抽到愚者牌時，往往象徵新的起點，意味著充滿無限可能。我們可以透過以下提問，幫助自己更清晰地看見方向：

覺察內在感受

- 我內心深處最渴望的是什麼？
- 面對未知的未來，我感到興奮還是恐懼？為什麼？
- 此刻的我，最需要的是什麼樣的體驗？

探索潛在風險

- 有哪些想法或信念，正阻礙著我邁出下一步？
- 我如何面對「害怕失敗」的心境？
- 對我而言，「失去安全感」意味著什麼？

設定冒險目標

- 我希望透過這次冒險獲得什麼？
- 我可以採取哪些具體的行動來實現這個目標？
- 我需要哪些資源或支持，才能順利前進？

擁抱生活彈性

- 我如何看待生活中的不確定性？
- 我能透過什麼方式培養自己適用變化的能力？
- 我願意接受生活中可能出現的意外嗎？

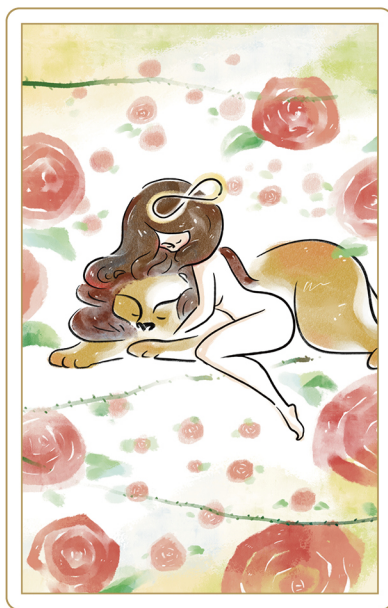
8 號牌 力量

Strength

關鍵字 意志、堅毅、柔韌、勇氣

「真正的力量，來自於內心的溫柔與堅毅。」

「你如何成為一個能為自己堅強的人？」



在整合內在衝突、朝目標邁進之後，力量牌邀請我們進一步向內——學習接納自己的陰影與不完美，並從中發掘真正的力量。

塔羅物語

力量牌的核心主題是溫柔的堅毅與內在的穩定力量。牌面中，一位身穿白袍的女子正輕柔地擁抱一頭獅子。這頭獅子象徵著人性中的熱情、慾望、恐懼與本能衝動，而女子並非以蠻力壓制，而是透過愛與理解，安撫了這股原始的生命力。這揭示著真正的強大，來自於整合內心的所有面向，而非否定或抗拒。

女子頭頂上的無限符號象徵她與高我連結，蘊藏著源源不絕的潛能、自信與精神成熟。而背景中盛開的花朵，也暗示著內在平衡所帶來的生命力與成長，提醒我們：真正的力量來自與自然、與內在自我的和諧相處。

當力量牌逆位出現，提醒我們可能正面臨內在力量失衡的狀態。我們可能正在壓抑情緒、失去信心，或被恐懼與自我懷疑所吞噬。如同女子失去對獅子的掌控，反而被野性支配，這時我們可能感到無力、易怒，或反過來過度控制環境，以彌補內在的不安全感。因此，若在行動中缺乏耐心與情緒穩定，往往會耗盡心力而難以持續，甚至引發預期之外的反彈。力量牌的挑戰在於學習如何重新找回與內在自我的連結，用智慧與耐心去調和，而不是一味的對抗。

正向意義		逆向意義	
柔韌性	能夠適應變化，以柔克剛，化解危機。	缺乏自信	不敢面對挑戰，懷疑自身能力。
勇氣具足	敢於面對恐懼與挑戰，不畏困境。	情緒失控	被情緒左右，起伏不定。
自信與信心	對自己充滿信心，相信自己的能力。	過度壓抑	過度壓抑慾望或情緒，導致失衡。

耐心	能沉著等待，不急功近利。	濫用權力	錯用自身力量，造成他人受傷。
換位思考	擁有轉換思維的能力，創造雙贏的局面。	失去耐心	缺乏耐心，容易放棄。

*** ————— 教練式觀點與提問 ————— ***

當我們抽到力量牌時，代表我們需要挖掘內心深處的平靜與力量，以面對野獸般的挑戰。以下提問可以協助我們覺察與成長：

覺察內在力量

- 我在哪些方面展現出內在力量？
- 面對壓力和恐懼時，我如何應對？
- 我如何保持內心的平靜？

培養柔韌性

- 我以什麼心態面對改變？
- 對我而言，失敗通常會帶來哪些學習？
- 我如何轉換低落的心情？

建立自信

- 在什麼狀態下，我能展現自信？
- 我認為「自信」具備哪些特質？
- 如果我擁有更多自信，我會做出什麼改變？

換位思考

- 在溝通時，我通常會帶著什麼心態？
- 當衝突發生時，我要如何了解對方觀點？
- 我如何平衡彼此的目標與需求？