

南華大學人文學院生死學系碩士班

碩士論文

Department of Life-and-Death Studies

College of Humanities

Nanhua University

Master Thesis

原型卡應用於女性之生命轉化歷程

Archetype Cards Used in the Course of Transforming

Women's Lives

劉育英

Yu-Ying Liu

指導教授：李燕蕙 博士

Advisor: Yen-Hui Lee, Ph.D.

中華民國 109 年 1 月

January 2020

南華大學

生死學系碩士班

碩士學位論文

原型卡應用於女性之生命轉化歷程

Archetype cards used in the course of transforming
women's lives

研究生：劉育英

經考試合格特此證明

口試委員：吳煥如

孫品如

李燕蓁

指導教授：李燕蓁

系主任(所長)：廖俊禮

口試日期：中華民國108年12月6日

謝誌

這一年來對我來說，真的是完全自我轉化的一年。不僅只是寫論文的過程，在生活 and 生命的考驗上，沒有什麼是沒有變化的。過去的自己最害怕的就是改變，然而生命就喜歡給我這樣的挑戰，讓我不得不推動自己去跨越。如同原型卡的排列引導，因為看見了，所以決定往下一步邁進。

能進入南華學習真的是很幸福的一件事，從在學校修課時遇到的每一位教授身上學習到很多的知識也見識到獨特的風範，謝謝這些師長們不但增長我的知識和見聞，讓我在學識奠定上更加豐厚和紮實。而在這裡遇到的同學們各個身懷絕技，深藏不露，在學習的階段遇到這些貴人們不管是學習還是生活上的相助，我只能說我真的是受老天爺的眷顧，真的很感恩這些曾經走過的日子。

感謝在寫論文的這個階段支持我的好友：K 姊、小明、小萃和楹方的陪伴，總是能在我氣餒時給我勇氣和信心的支持；喬喬在我能量耗盡時，幫我補充能量；也謝謝妙玟陪我走過寫論文的焦慮；對於電腦技巧不優的我，瑜芳適時的給予的一些指導；文件申請上，惟文的耐心解說。還有過程中亞洲大學林哲瑩教授支援指導，謝謝你們！

更重要的是我的指導教授燕蕙老師的耐心和細心指導陪同，整個過程帶領我這個初生之犢得以望見學識殿堂的菁華美好，還有口考委員蔡昌雄教授和吳瓊洳教授的建議和指導，讓我的論文能順利產出，真的很感恩老師們！謝謝大家對我的一切協助！

還有一個人是我得好好謝謝她的，就是我自己！謝謝我願意接受生命的挑戰，願意在挑戰中學習智慧，讓自己不斷的成長，在每一次的挑戰中擁有更大的勇氣，並願意相信自己，生命的道路是可開創的，只要我持續帶著愛和勇氣前進，我就在我的道路上！

對不起!謝謝你!我愛你!

2019/11/06 劉育英 謹致

摘要

近年來研究者學習牌卡以及協助個案的歷程中，發現牌卡對自我成長的幫助，因此對於採用榮格的原型理論為依據的心靈原型卡，所能帶給個案的內在成長和覺察效能有所期待。邀請兩位研究對象參與本研究，探討心靈原型卡運用在個案生活上所產生的效益。

- (一) 應用原型卡協助個案了解自身的處境。
- (二) 應用原型卡協助個案調整現在的生活。
- (三) 應用原型卡協助個案開發個人內在力量與生命轉化。

本研究採用質性研究的半結構深度訪談法，研究發現應用原型卡能協助研究參與者因為認識自己的原型特質來了解自身的處境，進而調整自己現在的生活態度，透過練習轉化成生命動能，讓研究參與者更有力量去實踐她們的生命意義。

關鍵字： 原型卡、內在力量、生命轉化

Abstract

In recent years, the researcher have learned from cards and give assistance to the case , and found that cards helps the self-enrichment. Therefore, the spiritual archetype cards based on Jung's archetypes theory can bring the inner growth and awareness of the case. Three participants were invited to participate in the study to explore the benefits of adopting the archetype cards in the case life.

- (1) Adopting archetype cards to assist cases to understand their situation.
- (2) Adopting archetype cards to assist cases to adjust the current life.
- (3) Adopting archetype cards to assist cases in developing personal inner strength and life transformation.

This study adopted a semi-structured in-depth interview with qualitative research. The study found that the use of archetype cards can help participants to understand their own situation by understanding their own archetype traits, and then adjust their current attitudes towards life, through practice to transform into vital energy.

By means of drills to transform into vital energy and make participants have more power to practice the meaning of their lives.

Keywords: Archetype cards, inner strength, life transformation

目錄

謝誌	I
摘要	II
ABSTRACT	III
目錄	IV
圖目錄	VI
表目錄	VI
第一章 緒論	1
第一節 研究背景與動機.....	1
第二節 研究目的與問題.....	2
第三節 名詞界定.....	3
第二章 文獻回顧與探討	5
第一節 榮格的原型理論.....	5
第二節 轉化與原型.....	7
第三節 牌卡的運用藝術.....	8
第四節 原型卡~探索靈魂的神聖契約.....	10
第三章 研究方法	27
第一節 研究取向與方法.....	27
第二節 研究參與者.....	29
第三節 研究工具.....	30
第四節 研究過程.....	33
第五節 研究倫理.....	35

第四章 研究結果	37
第一節 第一次原型卡排列分析	37
第二節 和原型卡對話後的自我發現	61
第三節 自我覺察調整後的第二次原型卡排列	73
第四節 原型卡排列的發現和啟發	104
第五章 分析與討論	124
第一節 兩次原型卡排列君君的轉變差異	124
第二節 兩次原型卡排列小芳的轉變差異	132
第三節 原型卡綜合討論	140
第六章 結論與反思	146
第一節 研究發現	146
第二節 研究結論	149
第三節 研究省思	151
參考文獻	155
附錄	159
附錄一 研究參與同意書	159
附錄二 訪談大綱	160
附錄三 文本整理摘要表	161
附錄四 自我探索記錄表	164

圖目錄

圖 2-1 凱洛琳的神聖契約盤.....	11
圖 2-2 原型卡.....	25
圖 3-1 心靈原型牌卡	32
圖 3-2 研究流程圖.....	33
圖 4-1 第一次牌陣（君君）	38
圖 4-2 第一次牌陣（小芳）	49
圖 4-3 第二次牌陣（君君）	74
圖 4-4 第二次牌陣（小芳）	90

表目錄

表 2-1 十二宮位對應表.....	25
表 3-1 研究參與者基本資料表.....	29
表 4-1 十二宮位原型卡紀錄表（君君-第一次）	38
表 4-2 十二宮位原型卡紀錄表（小芳-第一次）	49
表 4-3 十二宮位原型卡紀錄表（君君-第二次）	74
表 4-4 十二宮位原型卡紀錄表（小芳-第二次）	91
表 5-1 研究參與者(君君)-兩次原型牌陣比較.....	124
表 5-2 研究參與者(小芳)-兩次原型牌陣比較.....	132

第一章 緒論

本研究之研究主題為運用原型卡（Archetype cards）為媒材，探討如何運用牌卡協助女性找回內在的力量的歷程，在本章分為研究動機、研究目的與問題以及名詞釋義，分述如後。

第一節 研究背景與動機

對研究者來說，生命真的是一個很奇妙的旅程。自 2012 年底先生過世之後，便開啟研究者探索生命為何的旅程。開始學習和探究所有和生命以及靈性相關的事物，發現到牌卡，似乎是一種能深入探究自我內在的好工具。於是在 2013 年，開始了研究者學習牌卡的歷程，分別取得諮商式塔羅以及原型卡與靈魂藍圖專業牌卡諮詢師培訓學習證明，展開使用牌卡來協助個案釐清困惑的服務。

從塔羅牌開始，陸續被其他的牌卡像是天使卡、OH 卡等所吸引，開始使用其他各類牌卡並運用於自身以及其他個案身上。在牌卡的學習使用的過程當中，發現透過牌卡會引領人發現並覺察到自己潛意識所呈現的狀態，而這樣的狀態透過牌卡的引導，會讓個案開始去意識到自己的那個當下，並因為透過牌卡而對自己有更深刻的理解。詩人濟慈曾說：『願生命是感受而非思維。』當個案看見牌卡的圖像，用語言表達出自己所見，在使用牌卡時，說出自己的感受和直覺，這樣才能發現潛藏在內在的那個自己。

透過牌卡與自己的內在相遇，是一段不斷反思、調整和成長的過程。洪士強（2013）在「牌」出心靈的故事—牌卡運用於生涯探索團體之行動研究等相關論文提及各類型的牌卡在個案生命中帶來的正面影響力，正是我在使用牌卡為個案服務時，所見到的，目

前尚未發現使用原型卡(Archetype cards)的討論,這更讓我對於原型卡(Archetype cards)應用於個案身上產生的效益更產生極大興趣。

原型的概念由來已久,到了二十世紀瑞士心理學家榮格 (Jung)。將原型的概念放入現代意識心理學的範疇中。原型卡(Archetype cards)是透過榮格 (Jung) 的原型理論:原型是心靈能量與模式的主要來源為基礎,讓人在自我探索的過程中發現所謂隱藏的力量,而這個力量正是透過認識自己而產生。生命中發生的許多事件,其實都在提醒我們去看見生命的本質,看見真正的自己。從原型的探索過程中,能找到自己對生命的理解和明白,進而對未來人生的發展和以及關係互動的覺察都會有很大的幫助。

在凱洛琳·密思 (Caroline Myss) 與彼得·奧奇葛羅素 (Peter Occhiogrosso) 的心靈原型卡裡,每一張原型牌卡都有需要思考的「生命課題」,每一張原型卡都有光明屬性和陰影屬性。所謂的「光明屬性」,就是指這個原型是被你所接納而且發揮的很好,也就是你自己擅長的特質;所謂「陰影屬性」就是這個原型如果被用在不適當的地方,就可能造成你不想要的狀態。本論文希望透過原型卡的排列研究,協助個案了解自己是否固著在某個原型之中,覺察自己是否有善用該原型的特點,又或者是超越自己的盲點。

第二節 研究目的與問題

壹、研究目的

有鑑於現代人面對生活的壓力,對於自我的存在感以及價值意義的追求探索,自我及時的發現,了解自己當下的狀態和對自己的察覺變得更加重要。透過牌卡為媒材來做生命歷程的自我檢視提醒、覺察,透過解牌分析讓個案能看見自己內在的狀態;透過分享,釐清當下的自己,讓個案能夠從中學習如何聚焦在自己生命的不同面向,對自己

更多的理解，並能產生一份支持的力量去理解接受自己，為自己的生活做調整，學習接受所有不同人生角色的切換與位移所產生的原型變化。

- 一、運用原型卡協助個案了解自身的處境
- 二、運用原型卡協助個案調整現在的生活
- 三、運用原型卡協助個案開發個人內在力量與生命轉化

貳、研究問題

- 一、如何應用原型卡了解自身處境？
- 二、如何應用原型卡如何調整現在的生活？
- 三、如何應用原型牌卡開發個人內在力量與生命轉化？

第三節 名詞界定

壹、原型卡 (Archetype cards)

原型卡(Archetype cards)是一套心靈實用的圖卡，作者凱洛琳·密絲(Caroline Myss)是美國能量醫療和人類意識領域的先驅，她和出版過關於世界宗教和靈應方面書籍的彼得·奧奇葛羅素(Peter Occhiogrosso)在2004年依據榮格的原型理論為基礎，所發展出的「原型卡 Archetype Cards」共有74張牌，分別代表不同的原型角色，例如：父親、母親、國王、魔術師、受害者、反叛者、學生.....每張圖案都很深切的表現出該角色原型的特點、行為表徵、角色特質。且搭配「時間同時性」為圖卡藝術媒材的療癒運用提供一個心理學上的學理基礎。原型卡不同於一般的牌，比較像是探索內在世界的鑰匙，像是自我省思、檢視生活的工具。

貳、原型 (Archetypes)

依據榮格心理學中的「原型」概念最初可追溯到柏拉圖所提出的「理型」(Forms)——意指所有真實世界的事物，都可以對應到一個相似的典型。榮格相信，宇宙萬物和不同個體之間存在一個相似的通則，但在每個人身上又以獨特的方式展現，因此人們的成長會經歷一些既定的序列；這種既定序列與共通性的呈現，就是「原型」。

參、轉化 (Transformation)

從一個形式改變成另一個形式的過程 (Murray Stein, 1998)。轉變、改變。描述一件事物時，轉變其原來的性質，化成另一種本質截然不同的事物，而加以形容敘述的修辭法，稱為「轉化」。



第二章 文獻回顧與探討

第一節 榮格的原型理論

並非每個人都用相同的模式在運作生命，很久以前就有人試圖為不同的模式去分類，去解釋人與人之間的差異。古老的類型學體系，東方星象學家設計，根據水、風、土、火四種元素，把性格分成四組，每一組有三個宮位，而這些宮位的組成，是依其相應的氣質和命運所展現，例如：水象宮位是雙魚、巨蟹、天蠍所組成，這個宮位的特質比較是象徵感性及情感的人生觀。風象、土象、火象這三組宮位都分別為其相應特質所展現，經過修改過後發展成當代的占星學（易之新，2012），也就是我們所知的十二星座。而榮格將人格分類的模式則是以他自己對文學、神話學、美學、哲學和精神類型問題所作廣泛的歷史回顧。

原型是一種在一個主題底下所產生的各種表面現象，這些表面現象在細節上，可能會有各個不一樣的變化，但是基本的組合模式是不會改變。原型有它們自己的創發力和特定能量，而這些讓原型能夠同時創造有意義的詮釋，運用本身的象徵風格，也能用本身的衝力和思維型態介入既有的情境之中。當我們越深入發掘一個「集體表象」的根源，我們就會發現原型模型像是一個永無止境的網絡。過去的人類，並不會去反省他們的象徵，只是在生活中潛意識的運用這些象徵的意義。依據榮格的觀點，原型和本能是極度相關的，也因為身心之間連結的密切程度，讓它們幾不可分。

人類心靈的最深層他稱之為「集體無意識」，並認為它的內容綜合了普遍存在的模式與力量，分別稱為「原型」和「本能」（朱侃如譯，1999：113）。在這個狀態，人類完全沒有個體特色可言。每個人都擁有相同的原型與本能，人們只能在人格的其他部分尋找個體的特色。真正的個體性是個人為了追求意識而掙扎的產物，他稱之為個體化

過程。個體化是個人長期在心靈的追尋中有意識努力的結果。但是本能和原型是我們每個人都擁有的自然稟賦，而且都是平等的擁有它。因為與本能有關，所以原型代表的是心靈的真正要素。所有原型資訊的模式都來自於同一個源頭，這個實體超越人的理解，榮格稱為本我（self）。原型是心靈的創造物，不是表面的，是神秘的，不能準確定義，原型模式會自我變形以符合個人需要。

榮格對原型的種類，大概分為：「母親原型」的大母神，「父親原型」的智慧老人、以及「陰影」、「阿尼瑪與阿尼姆斯」……等等（朱侃如，1999）。榮格從心理能量的流動和個人為自己定向時所優先習慣採用的方式的觀點，將人格區分為八組類型，兩種人格請向（內傾型〔introversion〕和外傾型〔extraversion〕）與四種功能或定向方式（思考型 thinking、感官型 sensation、直覺型 intuition 和情感型 feeling），每一功能可能以內傾或外傾的方式運作（Sharp，1987）。心靈由許多意識的部分與中心組成，人有「一個」個性，但是事實上卻是由一群次級人格組成的。這些次級人格的情形，首先是自我情節，然後有許多比較不屬於個人的情節，其中父親與母親情節是最重要而強力的兩個，最後我們可以發現許多原型的意象與聚合體。

心靈原型卡的創作者卡若琳·密思（Caroline Myss）和彼得·奧奇葛羅素（Peter Occhiogrosso）以榮格的原型理論為基礎，發展出一套透過 74 種原型代表的牌卡來讓人們可以透過原型卡排列，認出自己的原型，經由光明面和陰暗面的顯示說明，透過牌陣簡單又清楚的讓人看懂原型為符合個人需要所產生的變形。

第二節 轉化與原型

人的一生會不斷地有重大的改變和發展，很多的研究探討和描述從嬰兒期早期開始，一直到青少年、成人至老年期階段的心理發展。現在已經有很多種不同的解釋方式，可以勾勒出人類在情緒、認知、道德及靈性等向度的發展輪廓。

在榮格的《力比多的轉化與象徵》裡（Leipzig and Vienna, Franz Deuticke, 1912），開頭就提出兩種思維的類型：方向性的思考（directed thinking），和隱喻或者意象性的思考（metaphorical or imagistic thinking）（周世箴，2006）。榮格選擇用「轉化」這個字來說明在發展過程中心靈能量的調度，以及其從一種形式到另一種形式重新分配的情況。「轉化」這個字的德文是 *Wandlung*。「*Wandlung*」一般指的是形式的改變，榮格在他早期的著作中曾經提過，心靈的能量有許多形式，如同物理世界中的能量一樣，是一種生命力的表現。

榮格在尋找一種心理機制，可以將心靈能量從一個途徑轉移與分配到另一個途徑。他認為這個機制是存在心理內在的，其中部分是成長、平衡、自我調節的過程。所以當心靈自身的轉化啟動後，會有許多目標與目的。而完成轉化的方式是轉化意象，意象是從原型集體無意識（archetypal collective unconscious）產生，就像蝴蝶的蛹裡面已經活化的心象/成蟲盤，它們建立舊的心理排列聚合（psychological constellation）與新的組合之間的橋樑。轉化可以被概念化為從「假我」到「真我」的演變。成熟的成年自性心象（self imago）的形成帶來新的自我感（sense of self hood）（陳世勳、伍如婷，2012）。透過這個轉化的歷程，人們承接他們命中注定的特定意象，這些意象形塑他們的成年生活。

在健康的心靈中，意象以原型投射的形式出現於心靈本身。每一個源自原型意象的行為模式、幻想與思想，都有它自己的意志與目標。榮格認為人的本質根本上被投注著心靈的能量，這個心靈的能量所賦予的形式則是原型意象。**Transformation** 這個字的字源是有意義的。它是來自兩個拉丁字的組合，**trans** 和 **forma**。在拉丁文中，**trans** 是「跨越，越過，在另一邊」大致上來說 **trans** 傳達了「從一個地方的人、物品或狀態到另一個地方」的意思。轉化使人們可以成為他們更深刻、更完整的自己，成為他們始終具有潛力成為的樣子。轉化的人是將與生俱來的自性，實現至最大可能，並轉而使其他人受其影響。

透過心靈原型卡每次的排列，會產生不一樣的原型呈現，原型經由內在自我轉化的調整，轉變成當下最符合個人的原型呈現。

第三節 牌卡的運用藝術

很多的心靈圖像牌卡用途僅於算命或問卜，而將其應用在生命工作之中，做為自我覺察的工具，卻有其價值，只要使用者謹守原則，牌卡是一種很容易與當事人建立關係，並協助其自我發現很好的工具。從心理學的角度看心靈圖像牌卡，牌卡運用之原理可追溯於榮格（**Carl Jung**）的分析心理學（**analytical psychology**），他認為個人的生命經驗、情感及情緒等，在歲月的累積之下會逐漸地被遺忘並悄悄的被壓抑在潛意識當中不易察覺；佛洛伊德（**Sigmund Freud**）也認為這些被我們所壓抑的部分會被個體透過不自覺的心理防衛機轉（**defense mechanism**）給深藏在潛意識當中。

於是，透過藝術圖像或牌卡的運用，可將當事人內心抗拒或是連其本身都不清楚的部分及潛意識投射出來。楊淑貞（2011）也提到運用藝術圖卡可以將當事人潛意識的衝突透過覺察（**aware**）、頓悟（**insight**）和修通（**work through**）來達到自我統整和療

癒。Ivtzan (2007) 認為，乃是源自於巴南效應 (Barnum effect)，除了每一張牌原本所隱含的牌義之外，當事人也為親手抽出的牌賦予意義，最後使用者根據來談問題再結合牌義的推測後回饋予當事人，在一來一往的過程中感受到自己被瞭解甚至指引。

牌卡之象徵具有以下特色：(一) 直覺性的表達，以代替無法完全以邏輯或文字的表達；(二) 深層心靈訊息的承載以傳遞到意識層面，擴大創造意識內涵；(三) 運作以同時性原則為主，故對於當事人所關切的事物具有類似、一致性、同時性的關聯，在圖像、數字及顏色上提供可能探索的方向 (引自江宛凌、陳慶福，2008)。故可讓其當事人在透過牌卡投射的過程當中，探索發掘出內心較深層的故事和議題。

在敘事治療中 Freeman 等人 (1997) 與 Morgan (2008) 都認為運用多元的素材有助於協助當事人具體的「看見」問題並「外化」問題 (陳阿月，2008)，運用圖像進行「外化」的工作，操作的方法是透過當事人對圖像或象徵符號內容進行故事的敘說，對當事人所處的問題情境有所瞭解，更可以因為個體敘說的是圖卡故事，所以在陳述的過程中不但減輕了自責與防備的壓力，同時讓問題與個人分開，達到問題外化的目標 (王純琪，2007)。在當事人投射出的資料中，如何找出影響當事人的問題，必須透過更多的對話及探問並進行核對與澄清，接納並瞭解多元文化的觀點，才能進一步讓牌卡的運用協助到當事人的自我發現。

心理學家榮格提出同時性 (synchronicity) 的概念，意指「心靈意象與物理事件在時間內的有意義巧合 (meaningful coincidence)，而兩者間的關聯非因果關係」 (引自 Stein, 2005)。此被廣泛應用在各類心靈相關牌卡的使用上，強調每張牌的出現都有意義，以此讓當事人透過該張別具「意義」的牌引發某個潛意識的深層意象。當個體對情緒的刺激較敏感，易受自己的過往經驗影響，創造獨特意象，將自身的聯想投射，引發深層心理作用，而產生相關情緒經驗的連結，產生出一種貼近自身的經驗、感受或情

緒被牌卡恰巧反映的神奇感（江宛凌，2006；張瑋珊、許忠仁，2009；鍾明諺，2013；Stein，2005）。

心靈原型卡裡包含著以上所提出的論點和概念，提供給個人在綜合各個面向中，是一個能協助釐清和認識自己的優質工具。

第四節 原型卡~探索靈魂的神聖契約

原型卡（Archetype cards）的概念和原理是在能量醫學與人類意識科學的先驅凱若琳·密思（Caroline Myss）與擁有三十年記者經驗，並有多本關於世界宗教和靈性方面書籍的彼得·奧奇葛羅素（Peter Occhiogrosso）以榮格的原型理論為基礎，融合占星學、圖像隱喻等概念，發展而成的原型卡與神聖契約盤，是一套操作上比投射圖卡更深入，卻比塔羅牌更簡單明瞭的牌卡（Myss & Occhiogrosso，2014）。功能上兼具天使卡的正向支持，與塔羅牌深度探索的心靈圖卡。原型的概念由來以久，然而直到二十世紀，深具遠見的瑞士心理學家榮格（Carl Gustav Jung）才將原型的概念放入現代心理學的範疇當中。雖然原型的概念承自古老並普遍存在，但當它們屬於你心靈的一部分時，便顯得非常個人化。卡若琳·密思提到，我們與身俱來就帶有一組十二個主要原型的編碼，協助我們發現、實現與生俱來的神聖契約。從集體潛意識裡所汲取的一組十二原型，能陪伴我們在生命中學習與發展特定的課題與智慧。

十二個原型在契約盤上呈現出生命週期的關鍵力量，是主要的模式，卻不是唯一能影響你的。集體潛意識中還有無數個原型影響著我們。當然大多數原型只在特定情況下才會發揮作用。我們普遍皆有四種生存導向的原型：孩童、受害者、妓女和迫害份子。這四個原型與我們的生存挑戰息息相關，分別代表在神聖契約裡需要面對、克服的不同議題、恐懼和弱點，基本上它們的能量都是中立的。在這四個基本原型之下，選擇另外

八個原型來組成內在支持團隊，並了解它們的能量的能量如何幫助和阻礙自己，這是最具挑戰也最讓人期待的部分。

運用七十四張原型卡來進行探索，每張原型卡都有不同的名稱和屬性（包括光明和陰影）(Myss & Occhiogrosso, 2014)。神聖契約盤分成十二個宮位，涵蓋了自我、家庭、工作、婚姻……等生命面向，十二這個數字本身也是一個古老的原型概念，象徵生命的完滿，透過神聖契約盤的十二宮位結合占星學與深度心理學的概念，將有助於我們對自己的生命有更豐富的理解。選擇十二個原型，將原型卡擺放在適當的宮位中，便能創建自己的靈魂契約原始圖，接著，將原型卡放在另外兩個圓圈上(各有十二個不同的原型)，所以總共會有三十六個原型，每個圈圈代表不同層級，可以增添不同層度的解讀與指引。此研究牌陣以第一圈時間之輪(Chronos Wheel)和切身日常物質生活最相關的排列為主要研究。(Caroline Myss & Peter Occhiogrosso, 2014)。圖 2-1 為凱若琳·密思與彼得·奧奇葛羅素原型卡所設計出的原型契約盤。



圖 2-1 凱洛琳的神聖契約盤

(MYSS & OCCHIOGROSSO, 2014)

原型契約盤上共分為十二個宮位，意涵分別為：

壹、自我、個性：外在呈現出來的個性

貳、人生價值觀：你所擁有的、財富、天賦、你與社會的關係

參、自我表現：溝通與選擇的能力

肆、家庭：建立你的情感基礎；母親（或親近的父母）

伍、創造力、運氣：包括創造力、情慾與性能量、共時性與機會

陸、職業、健康：尋求在物質世界的安全感

柒、關係：婚姻和夥伴關係，業力的連結

捌、他人的資源：股票、實物和財務繼承、死亡和結束

玖、靈性：智慧、出版、旅行

壹拾、最高潛能：完成自我的整合；召喚；父親（或疏遠的父母）

壹拾壹、與世界的互動：你與人類連結的創造力、直覺

壹拾貳、潛意識、夢想／夢境、幻想、監獄

牌義說明中所列出的七十四個原型只是少數人類意識中存在的部分原型，由於無法列出全部原型，此原型卡僅以這七十四張做為表性原型，原型卡基本上本質為中性，光明屬性和陰影屬性都會呈現這個原型的特質，好來辨別出這個原型特質是否為使用者的模式或狀態。分別列舉於下圖 2-2：



上癮者 (ADDICT)

光明屬性：幫助你識別和面對上癮的行為。

陰影屬性：放棄正直和誠實。允許自己讓上癮模式的影響大於自己的內在精神力量。



提倡者 (ADVOCATE)

光明屬性：啟發你將同情與關懷轉化成行動。

陰影屬性：為了個人利益，而選擇負面、消極的做法。



煉金術士 (ALCHEMIST)

光明屬性：將基本的動機和目標轉化為黃金般的智慧。

陰影屬性：濫用靈性教導所帶來的力量與知識。



天使 (ANGEL)

光明屬性：幫助有需要的人，不期待對方要有回報。

陰影屬性：表現出天真或聖潔的態度來誤導他人。謊稱與天使指導靈有所接觸。



藝術家 (ARTIST)

光明屬性：表達超越五種感官的生活維度，賦予別人靈感，讓他們看到生活的象徵意義。

陰影屬性：藉著才華的明義欺負別人。以窮困藝術家形象吸引同情關注。



運動家 (ATHLETE)

光明屬性：致力於超越生理限制，包括肢體障礙，發展個人意志力和精神力量。

陰影屬性：濫用運動能力進行自私目的，產生自己所向無敵的錯覺和擁有特權。



復仇者 (AVENGER)

光明屬性：渴望伸張正義，為了社會或自身而展現公正態度。

陰影屬性：以正義為名，行使暴力行為。



乞丐 (BEGGAR)

光明屬性：在物質的生存面勇於面對自立自強的課題。喚醒謙遜、同情和自尊的精神權威力量。

陰影屬性：依賴別人不願意努力。



霸凌者 (BULLY)

光明屬性：突顯自己威嚇他人的傾向。幫助你面對那些霸凌你的內在恐懼。

陰影屬性：用言語或身體虐待，隱藏背後的深刻恐懼。



神聖孩童 (CHILD : DIVINE)

光明屬性：天真、純潔和救贖，與神聖內我有特殊的連結。

陰影屬性：缺乏對負面力量的自我防禦能力。



永恆孩童 (CHILD : ETERNAL)

光明屬性：能夠堅持在身體、心智和心靈層面保持年輕。有能力以新的眼光看待事物。

陰影屬性：缺乏成熟和對自己負責的能力。在現實生活中極度仰賴他人來保護自己。



神奇孩童 (CHILD : MAGICAL)

光明屬性：可以看到所有事物蘊藏的神聖之美。有「凡事皆可能」的想像力和信念。

陰影屬性：抱持悲觀和沮喪的態度。缺乏對奇蹟和蛻變的信心，認為成長無須努力和行動。



自然孩童 (CHILD : NATURE)

光明屬性：與動物、大自然有親密的連結溝通及友誼。

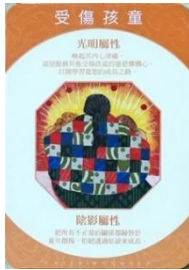
陰影屬性：有虐待動物、人類或糟蹋自然環境的傾向。



孤兒孩童 (CHILD: ORPHAN)

光明屬性：學會獨立自主，克服對生存的恐懼。

陰影屬性：被遺棄的感受，拒絕長大、成熟。尋找不適合的代理家庭。



受傷孩童 (CHILD: WOUNDED)

光明屬性：喚起其內心深處，渴望服務其他受傷孩童的慈悲憐憫心。
打開學習寬恕的成長之路。

陰影屬性：把所有不正常的關係都歸咎於同年創傷，拒絕透過原諒來成長。



同伴 (COMPANION)

光明屬性：忠誠、堅貞與無私。

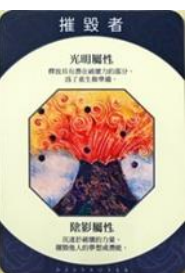
陰影屬性：背信忘義、失去自我



閩女 (DAMSEL)

光明屬性：理解健全的浪漫本質，鼓勵你獨立自主。

陰影屬性：等待他人／騎士提供幫助。被浪漫的幻想所迷惑。



摧毀者 (DESTROYER)

光明屬性：釋放具有潛在破壞力的部分。為了重生做準備。

陰影屬性：沉迷於破壞的力量。摧毀他人的夢想或潛能。



偵探 (DETECTIVE)

光明屬性：擁有敏銳的觀察力和直覺，渴望找出真相。

陰影屬性：偷窺狂，偽造資訊。



藝術家愛好者 (DILETTANTE)

光明屬性：喜愛藝術，不要求自己達到職業水準。提醒自己不要追求膚淺的事物。

陰影屬性：假裝自己很有學問與深度，實際上卻是言過其實。



工程師 (ENGINEER)

光明屬性：將創新的能量具體呈現，實際應用，有能力解決常見的困境。

陰影屬性：仰賴機械式的方法解決問題而忽略情感與感受。



唐璜 (DON JUAN)

光明屬性：展現正面的吸引力與個人魅力。

陰影屬性：利用浪漫的吸引力，來取得私利



驅魔者 (EXORCIST)

光明屬性：能消除自己和他人內在破壞性的力量。

陰影屬性：害怕面對自己內心的惡魔。



父親 (FATHER)

光明屬性：具有創造與支持生命的能力。在部落群體中擁有正面的領導特質。

陰影屬性：獨裁式的控制，濫用權威。



蛇蠍美人 (FEMME FATALE)

光明屬性：展現陰性特質中的性感能量，能坦然面對想依賴但被拒絕的情況。

陰影屬性：不當使用性感的能量，攀附金錢與權力。



愚人 (FOOL)

光明屬性：勇於表達情感。能讓人笑看各種荒謬與偽善。
陰影屬性：利用幽默去嘲笑而非化解。否認自己真實的感受。



賭徒 (GAMBLER)

光明屬性：願意相信自己的直覺，不在乎他人對自己的質疑。
陰影屬性：依賴運氣而非努力。



神 (GOD)

光明屬性：仁慈有、同理心。能看見每個人內在永恆的力量。
陰影屬性：專制、獨裁、殘酷。使用權力掌控人心。



女神 (GODDESS)

光明屬性：以陰性特質展現出智慧。自然、生命力、感官的愉悅享受。
陰影屬性：濫用陰性的特質與形象。



好事者 (GOSSIP)

光明屬性：能體貼別人的感受。重視信任。
陰影屬性：透過散布謠言、透露祕密來壯大自己。背叛他人的信任。



引導者 (GUIDE)

光明屬性：代表生命與自我的神性本質。
陰影屬性：藉由傳授靈性的洞見，索取財富、掌控權力。



療癒者 (HEALER)

光明屬性：對於提供身心靈的療癒充滿熱忱。能幫助他人將痛苦轉化為療癒力量。

陰影屬性：利用那些需要幫助的人。無法關心，照顧自己。



享樂主義者 (HEDONIST)

光明屬性：激發創造的能量去擁抱生命中的美好事物。讚頌存在於自身的所有美好。

陰影屬性：追求享樂而損及健康為了滿足自己而犧牲他人。



隱士 (HERMIT)

光明屬性：為了專注於內在精神層面，而尋求隱居生活。投入於自我創作。

陰影屬性：因為恐懼、害怕他人的負面評價，因而遠離社會群體。拒絕幫助他人。



英雄 (HEROINE)

光明屬性：熱切地追尋賦予自我權利之路。

陰影屬性：逃避現實，扭曲的英雄主義。



法官 (JUDGE)

光明屬性：在正義與憐憫之間取得平衡。維護公平的原則與權力分配。

陰影屬性：只給予負面的批判。濫用商業、法律或刑法的權力。



國王 (KING)

光明屬性：開明且仁慈的領導作風。為眾人謀福利。

陰影術性：對於特權的執迷。濫用職權。



騎士 (KNIGHT)

光明屬性：忠誠、浪漫、有風度的。帶著一份有榮譽感的愛。

陰影屬性：效忠暴虐的統治者或原則。沉溺於浪漫的幻想。



解放者 (LIBERATOR)

光明屬性：協助自己與他人擺脫過時的思考與信念。放下負面的思考模式。

陰影屬性：藉由解放的名義，展現你的獨裁威權。無視法律的約束。



戀人 (LOVER)

光明屬性：充滿熱情、全然投入。無法自拔地愛上某個人、事、物。

陰影屬性：執著於熱情愛戀而傷及他人。為奉獻付出而不惜傷害自己。



烈士 (MARTYR)

光明屬性：學習為自己為理想而奉獻自我的卓越本質。

陰影屬性：沉溺於自憐自艾的狀態。



解放者 (LIBERATOR)

光明屬性：協助自己與他人擺脫過時的思考與信念。放下負面的思考模式。

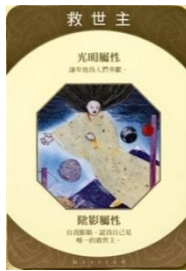
陰影屬性：藉由解放的名義，展現你的獨裁威權。無視法律的約束。



導師 (MINTOR)

光明屬性：傳授智慧，並精鍊學生的人格。

陰影屬性：無法容許學生躍升為大師。傳授教導錯誤的內容。



救世主 (MESSIAH)

光明屬性：謙卑地為人們奉獻。

陰影屬性：自我膨脹，認為自己是唯一的救世主。



富翁 / 守財奴 (MIDAS / MISER)

光明屬性：擁有點石成金的創業與創造能力。樂於分享生命的富足。

陰影屬性：隱藏財富情感。害怕失去財富。



母親 (MOTHER)

光明屬性：滋養的、耐心的、無條件的愛，樂於孕育生命。

陰影屬性：溺愛或拋棄孩子。灌輸孩子「獨立是有罪惡感的」觀念。



僧侶 / 修女 (MONK / NUN)

光明屬性：無私地奉獻。一心一意地投入心靈層次的追求。

陰影屬性：對物質世界有負面的批判，過度虔誠。



神祕主義 (MYSTIC)

光明屬性：陶醉於天人合一的緊密連結。

陰影屬性：沉迷於與神合一的幻象中。



網路建構者 (NETWORKER)

光明屬性：透過資訊分享，增加團體的凝聚力。引起社會有意識的關注與同理。

陰影屬性：為了私利而傳播訊息。散布恐懼與錯誤的資訊。



拓荒者 (PIONEER)

光明屬性：喜愛探索或創造前所未見的新事物。

陰影屬性：強迫自己持續前進。



詩人 (POET)

光明屬性：以象徵的語言表達靈魂的洞見。

陰影屬性：多愁善感，造成負面或破壞性的影響。



牧師 (PRIEST)

光明屬性：在靈性的信仰與承諾方現協助人們，成為傳遞精神力量的管道。

陰影屬性：辜負靈性社群對你的信任。沉迷於個人的魅力。



王子 (PRINCE)

光明屬性：浪漫而迷人，具有掌權的潛力。

陰影屬性：因為自我膨脹而濫用權力。



妓女 (PROSTITUTE)

光明屬性：面對生存的挑戰內在心靈的力量永不妥協。

陰影屬性：讓物質考量和安全感凌駕於自立自強的能力之上。



女王 (QUEEN)

光明屬性：散發高貴的女性光輝，運用仁慈的權能保護他人。

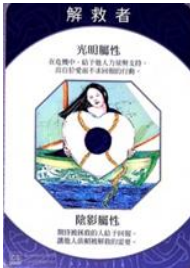
陰影屬性：當權威受到挑戰時，會變得自負高傲，掌控慾強，要求嚴格。



反抗者 (REBEL)

光明屬性：挑戰權威，影響社會變革。拒絕不符合內在需求的靈性或宗教系統。

陰影屬性：出於憤怒而反抗合法的權威。為順應同儕壓力或潮流而反抗。



解救者 (RESCUER)

光明屬性：在危機中，給予他人力量與支持。出自於愛而不求回報的行動。

陰影屬性：期待被拯救的人給予回報，讓他人依賴被解救的需要。



破壞分子 (SABOTEUR)

光明屬性：覺察內在對於自立自強及其對生命造成的改變，而懷有恐懼的心態。

陰影屬性：引發自我毀滅或是傷害他人的行為。



撒瑪利亞人 (SAMARITAN)

光明屬性：鍛鍊自己幫助他人的能力，尤其是那些容易被忽略的人。

陰影屬性：因為強烈地想要得到讚賞和認可而幫助別人。



書記 (SCRIB)

光明屬性：保存知識與資訊。

陰影屬性：竄改或抄襲他人的作品。



尋道者 (SEEKER)

光明屬性：不論身在何處，都渴望追求智慧與真理。

陰影屬性：無法沿著所找到的真理道路走下去。



僕人 (SERVANT)

光明屬性：用輕鬆自在、喜悅的心服務他人。

陰影屬性：將金錢地匱乏當成藉口，不願努力讓生命成長。



變形人 (SHAPE SHIFTER)

光明屬性：擁有穿梭於各個意識層次的力量，以及看見萬物背後各種潛力的能力。

陰影屬性：為了個人目標隨時呈現各種現象。



奴隸 (SLAVE)

光明屬性：全然的信任，臣服於上天的安排。

陰影屬性：因為害怕做決定，而把自己的能量與決定交給外來的權威。



說書人 (STORYTELLER)

光明屬性：能藉由故事和象徵來體驗並表達生命。

陰影屬性：虛構故事來傷害他人。



學生 (STUDENT)

光明屬性：謙遜，全心投入知識的學習。擁有開放的心，樂於終身學習。

陰影屬性：傲慢，追求無意義的知識。不願將學習轉化為實際行動。



教師 (TEACHER)

光明屬性：能夠傳遞知識經驗、技能與智慧。

陰影屬性：操控或虐待學生。教導負面的觀點，沒有建設性的技能。



盜賊 (THIEF)

光明屬性：突顯自己擁有的特質、潛能，這是無法被奪走的。

陰影屬性：偷取錢財、創意想法、感情或其他你所匱乏的東西。



詐術者 (TRICKSTER)

光明屬性：厲害的伎倆，不冷場、難以預測的手法。

陰影屬性：運用技巧，操弄他人。



吸血鬼 (VAMPIRE)

光明屬性：覺察到某人或某事證在消耗你生命的能量。

陰影屬性：為了心靈的生存而犧牲他人。長期的抱怨，伴隨相互的依賴。



受害者 (VICTIM)

光明屬性：避免讓自己與他人成為受害者。

陰影屬性：扮演受害者，從他人憐憫中得到好處。無法拿捏個人的分際。



處女 (VIRGIN)

光明屬性：維持身與心的純淨無瑕。

陰影屬性：害怕親密的連結。



遠見者 (VISIONARY)

光明屬性：能看見他人無法想到的遠景。願意提出無私的洞見。

陰影屬性：標售洞見以謀取利益。為了讓外界接受，而妥協自己的洞見。



戰士 (WARRIOR)

光明屬性：力量、技巧、知識及意志的韌性強度。英雄主義、禁慾主義及征服自我時所作出的犧牲。

陰影屬性：時時都想獲得勝利，不擇手段地以道德作為交換，造成他人痛苦卻無動於衷。

圖 2-2 原型卡

透過七十四張原型卡和十二宮位的結合可以為使用者排列出當下原型模式狀態的呈現。

將原型契約盤結合占星學概念列表如下；每一個宮位都有其相對應星座及其所代表的含義。

表 2-1 十二宮位對應表

宮位		對宮	
第一宮 (牡羊座)	自我、個性	第七宮 (天秤座)	關係
第二宮 (金牛座)	人生價值觀	第八宮 (天蠍座)	他人的資源
第三宮 (雙子座)	自我表現	第九宮 (射手座)	靈性
第四宮 (巨蟹座)	家庭	第十宮 (摩羯座)	最高潛能
第五宮 (獅子座)	創造力、運氣	第十一宮 (水瓶座)	與世界的互動
第六宮 (處女座)	職業、健康	第十二宮 (雙魚座)	潛意識

資料來源：研究者自行製表

當十二個原型擺在神聖契約盤上時所呈現出生命週期的關鍵力量，就是個人主要的原始模式，但卻不是唯一能影響個人的。集體潛意識中還有無數個原型在影響著我們。

心靈原型卡協助我們認出心靈中原型的身分，讓我們在這些經驗之中學習並探索更更層次的洞察力，推動生命有不同層次的旅程。



第三章 研究方法

本研究採質性研究，進行半結構式訪談。為豐富資料的提供者與主要來源，故研究參與者的選取是研究中重要的一環。本研究採取立意取樣（purposive sampling），邀請二位女性透過操作原型卡的排列組合，看見自己的目前的整體狀態及自敘對自己目前狀態的理解，藉此了解女性透過原型卡的引導如何發現自己當下的狀態，透過牌陣和自我覺察的調整，所帶來的自我轉化歷程。

本章主要在說明本研究的研究方法與步驟，共分為六節。第一節、研究取向與方法；第二節、研究參與者；第三節、研究工具；第四節、研究過程；第五節、資料搜集與分析；第六節、研究倫理。

第一節 研究取向與方法

壹、質性研究

質性研究的魅力在於能讓研究者透過日常的語言和方式，深入探究廣泛的主題。「意義」及「歷程」是質性研究關注的焦點之一。質性研究關注的不僅是結果，更是研究參與者如何賦予經驗意義。是以開放、彈性與分享的態度來瞭解想探索的主題，且認為每個被研究的對象都是獨立的個體，研究者與研究對象的關係是像朋友般可以深度接觸；研究結果是從研究過程與收集到的資料，逐漸歸納、建構出概念，以文字描述的方式呈現（Bogdan & Biklen，1982；Tutty、Rothery& Grinnell，1996）。

貳、深度訪談

此研究運用牌卡為工具，邀約研究對象，透過牌卡排列之後，完成逐字稿確認，採用深度訪談方式和被研究者互動來收集資料。由於深度訪談在於描述研究參與者的特定情境脈絡與行為後果的來龍去脈。因此，如果研究者要蒐集到完整的情境脈絡資料，就

必須使用深度訪談法，而深度訪談法的精神，在於強調深度訪談唯有藉由不事先預設立場的提問，以雙向、討論、互動的對話過程，才能蒐集到豐富與真實的資料。

深度訪談讓研究參與者可用自己的聲音與語法，並賦予極大的彈性空間說出她們對生活經驗的主觀感受。研究者創造接納的、安全的、信任的、隱私的與同理的訪談氣氛，同時也關注研究參與者的獨特見解（高淑清，2008a）。深度訪談可提供各種資訊，使研究者更能了解事件的複雜情況，並從研究參與者的詮釋中來了解她們的感覺、思考和意圖（范麗娟，2004）。

半結構訪談的優點：促進關係的建立和同理心、增加訪談範圍的彈性、有機會進入新穎領域、蒐集豐富的資料；而其缺點則為研究者的掌握度會降低、拉長研究時間、資料更難分析（Jonathan (Ed.)，2006）。詮釋學重視人的經驗，現實經驗的對話建構關乎意義，而人的經驗是由無數的意義單元所串聯，經驗是歷史的，現實的經驗釋放在過去與未來的時間上，其意義才能凸顯出來，這正是詮釋學強調的「整體-部分」的交互作用（游明麟，2006）。

因此，研究者理解與詮釋研究參與者的真實現象必須看到研究參與者現在存在擁有的整體脈絡，透過分享，讓兩者之間在互動的過程中建構出彼此新的意義。採用質性研究的半結構深度訪談法進行訪談，它的優點是可以現場配合研究參與者的回應，彈性調整訪談的問題與問題的順序，以便收集到更豐富詳實的資訊，不用擔心訪談過程完全沒有依據，可避免離題過遠或陷入尷尬的情況，再經由質性研究之主題分析方法進行文本資料之分析，期望能獲取較豐富的研究結果。

第二節 研究參與者

蒐集資料研究參與者在質性研究的範疇中，為豐富資料的提供者與主要來源，故研究參與者的選取是研究中重要的一環。依據本研究目的，以下說明研究參與者的取樣方法與選取標準及研究參與者的邀請方式。在過去牌卡諮詢服務過程，發現一直以來，來諮詢的牌卡諮詢者，大多都是 30 歲到 50 歲這個區間的女性，而男性諮詢者多以占卜取向居多，而在牌卡諮詢過後，發現到會將牌陣作為生活調整參考，又能做自我覺察並整合來表達自我的人數並不多，加上男性又比女性更少，故依據這些因素，本研究採取立意取樣（purposive sampling），主要篩選標準如下：

- 壹、年齡介於 30~50 歲間的女性。
- 貳、對於自身的生命歷程轉變都有相當的覺察能力。
- 參、對自我的表達能力良好，願意接受長期訪談。
- 肆、正經歷生活的轉變調整期

表 3-1 研究參與者基本資料表

姓名	年齡	職業	學歷	婚姻 狀況	訪談 次數	牌卡排列 日期	時數	參與牌卡 諮詢經驗
君君	50	課程總監	大學	已婚	4 次	2018/09/07 2018/12/07	6 小時	4 年
小芳	32	門市人員	大學	未婚	4 次	2018/12/14 2019/05/29	4.5 小時	4 年

研究參與者背景說明：

一、君君

君君之前為企業管理公司專業自我成長課程總監，後來因為公司遷移至大陸市場，自從台灣課程停辦後，便開始接個人或團體的教練課程，並開始於大學修習社工課程，目前也是大學社工系三年級就學學生，生活型態和過去有很大的不同，此次參與研究，想透過原型卡來更加了解自己。

二、小芳

小芳原本從事健康直銷事業多年，自 2018 年開始回到傳統產業的公司工作，生活型態開始不一樣，生活中有許多得調整的部分，包括心態，所以想透過原型卡來調整自己面對新的生活模式。

兩位研究參與者在之前都曾經針對個人有主題的事件做過牌卡諮詢，此次參與原型卡的排列，主題將是以現在她們個人當下的生命狀態為基礎，來看個人在生命全面性上透過原型卡的呈現是什麼？如何呼應以及應用這些提醒在生活上，讓生命有所不同。

第三節 研究工具

本研究為質性研究設計，研究工具包含研究者、研究參與同意書、半結構訪談大綱、訪談記錄表、心靈原型牌卡、原型牌卡記錄。

壹、研究者

在質性研究中，研究者本身就是工具，而研究者對於研究參與者經驗的理解及意義的詮釋亦關係到研究者的視域（horizon）（游明麟，2006）。所以，研究者需要在研究歷程中將自身的先前理解及對人的態度進行反思，並交待研究者於研究歷程的角色與立場。Padgett 認為質性研究者角色須具備創意與學識、成就與自律、彈性與反省、觀察

與人際溝通的技巧、同理與敏感度、概念化思考及良好寫作能力（高淑清，2008a）。高淑清認為質性研究的角色實際上是展現於日常生活中，如增進個人的同理心、敏銳度、反思與寫作能力，這些基本能力能夠提昇真正研究的看見及文本詮釋的人文涵養；而研究者對人的關懷、助人的熱忱、可親的氣息與樂觀的態度、對人性的尊重、敏銳的自我覺察能力，這些人格特質也都成為影響研究品質的特質。

研究者本身除了學習偉特和托特塔羅牌卡、Oh 卡各類牌卡的運用外，也參加原型牌卡專業諮詢師培訓，並做為牌卡諮詢師服務 7 年，以及同時具備在企業管理公司擔任教練培訓的 4 年經驗，讓研究者本著熱心助人以及充實自我學習的心態，在南華大學就學期間，期待本身在學術理論與運用技巧上能更加精進扎實，學習了悲傷輔導與表達性藝術治療、諮商與心理治療理論專題、諮商與心理治療技術專題研究、心理劇與正念創造力專題、超個人意識專題、生命關懷師實習還有生死諮商、生死療癒等助人相關課程，加上質性研究課程故能為此研究做專業的見解和分析。

貳、研究參與同意書（見附錄一）

參與研究同意書的目的，是在於透過書面文字讓研究參與者正式確認，同意研究進行的方式，告知其在研究中被保護的權利。

參、訪談大綱（見附錄二）、訪談文本摘要表（見附錄三）

訪談大綱就好比路線圖，事先準備好訪談大綱，能讓研究者在訪談時有所依循。本研究採取半結構式訪談，本研究針對受訪者共進行至少 3 次以上訪談。每次訪談時間為談過程會進行錄音紀錄。

肆、心靈原型牌卡

本研究使用凱若琳·密思與彼得·奧奇葛羅素（Caroline Myss & Peter Occhiogrosso）設計的心靈原型卡，作為排列使用。

此次排列以第一輪的時間之輪的十二個原型排列為研究主體，以第一次排列作為當下狀態所組成的原型結構基礎出發，在研究過程中會進行前後兩次原型卡排列，作為前後研究的對照。

牌卡的操作步驟如下：

步驟一：準備

靜下心，閉上眼睛，做幾次深呼吸後，開始洗牌。

步驟二：專注意力

洗牌同時想著：哪一些原型是現在我當下的狀態呈現？

步驟三：直覺選擇

洗牌後隨機在展開的牌卡（牌卡正面朝下）中，依序抽出十二張原型牌卡。分別代表十二宮位。

步驟四：原型和宮位的關係

將十二張原型卡放到相對應的宮位，開始解讀。

下圖 3-1 所示為心靈原型牌卡。



圖 3-1 心靈原型牌卡

伍、心靈原型牌卡自我探索記錄（見附錄四）

研究過程中，參與研究者皆會做原型牌卡的排列，並藉由牌卡的排列去了解自己生命的狀態，透過探討覺察擬出自己覺得想微調的狀態，並做記錄。

第四節 研究過程

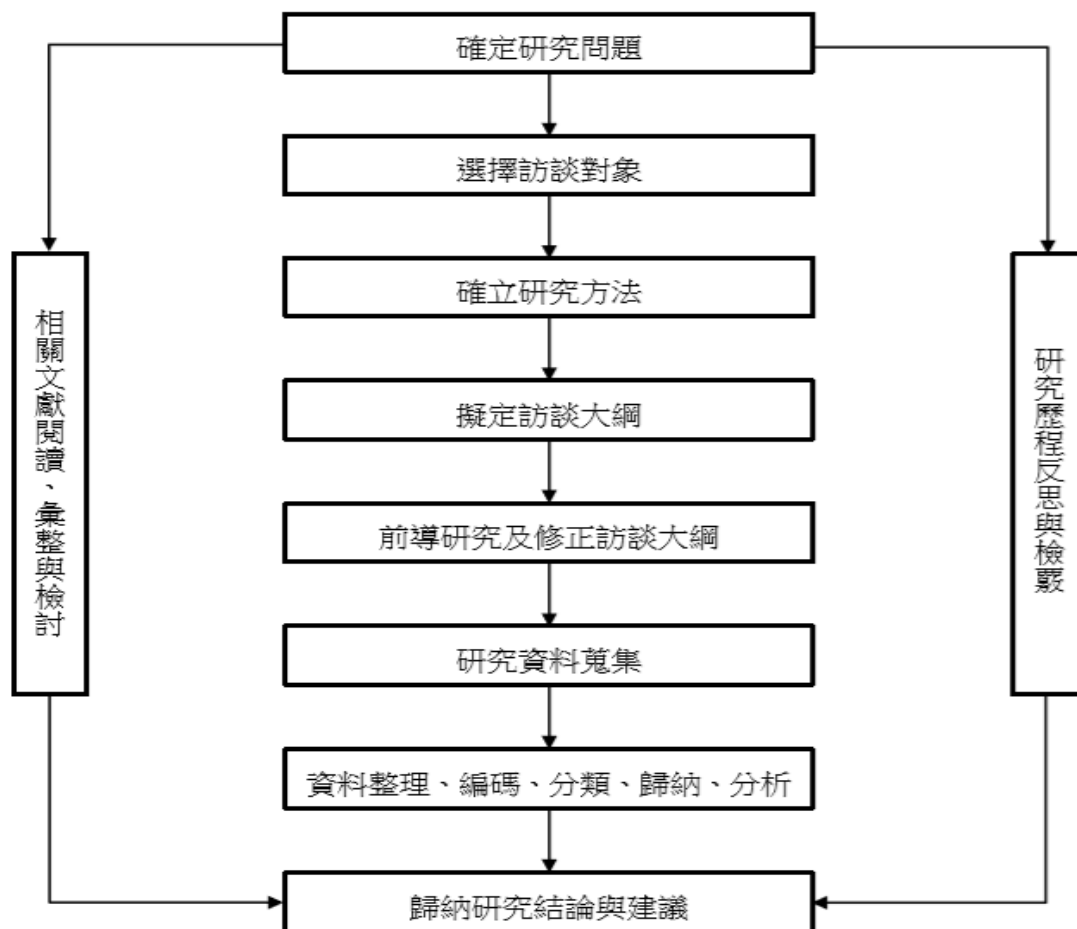


圖 3-2 研究流程圖

確立研究問題後，就開始從研究者牌卡諮詢的個案中選擇出研究對象，將參與研究者經由心靈原型牌卡所排列出的前後兩次牌陣資料透過研究者分析解釋並以照片記錄。先由研究者透過原型卡不同面向之角度與思維，從中提出中立見解及看法，再由參與研究者分享透過牌卡的釋義對自己狀態的發現察覺做出分享，過程中訪談資料以錄音記錄，

同時進行訪談大綱訪談。反覆聆聽訪談錄音檔，將其騰寫成逐字稿，並在逐字稿中找尋與本研究相關內容，將其標示出來，進行編碼和文本架構分析。

在前導研究時，選擇研究參與者君君參與前導研究，過程中研究者發現：因研究者經驗不足，對於訪談技巧不熟悉，導致在做訪談時，才發現訪談大綱問題的重複性，再者，研究者太專注於研究問題的考究及答案，以至於無法更深入受訪者生命經驗的訪談，故在正式訪談前再次修正訪談大綱，加強訪談技巧，引導受訪者說出更具深層的自我發現與覺察。（訪談大訪大綱修正比對表，請參見附錄二）

壹、編碼說明

第一類、深度訪談，本研究針對受訪者共進行至少 3 次以上訪談。研究者將這幾次訪談的逐字稿用以下方式編碼。依據研究參與者的代號 A~B，代表訪談之對象。編碼方式以舉例說明，A1-011，第一碼 A，代表研究參與者君君……第二碼 1，代表第一次訪談，第三碼 011，代表該次訪談的第 11 段語句。

工作停了之後的這一段時間，我不是說這才是我真實的一面。因為我之前的焦點都在工作上面，所以我會把我自己很多的喜好和我自己放下，所以現在工作休息時間會看到的其實有一些就是我以前自己平常生活中會做的事。

（A1-011）

第二類、研究參與者在兩次心靈原型卡的操作討論記錄，編碼方式以舉例說明，牌陣一 A-03，第一碼牌陣一，代表第一次牌陣的排列；第二碼 A-03，代表研究參與者君君發言的第 3 段語句。

對。（牌陣一 A-03）

貳、資料分析

研究者反覆閱讀逐字稿，以貼近研究參與者的主體經驗感受，忠於其原意來建立訪談文本。再從文本中找出每一段落中有意義的詞句，反覆思考對所浮現之意義單元進行描述與理解，分析出次主題。再由次主題，進行主題的分類。

第五節 研究倫理

高淑清（2008）根據實務經驗及整合質性研究相關學者對質性研究信、效度檢核之看法，歸納質性研究結果可信的指標包含：可信賴性（credibility）、可轉換性（transferability）、可靠性（dependability）、可確認性（confirmability）、解釋有效性（interpretive validation）。可信賴性（credibility）：指從研究參與者中所獲取的資料之真實性。其方法策略為長期涉入、參與觀察、持續探索、三角檢定（多元檢證）、互為主體、研究參與者檢證。

可轉換性（transferability）：及外在效度，指受訪者所陳述的感受與經驗能有效轉換成文字敘述。為了達到這樣的目的，研究者要謹慎地將訪談中收集到的所有資料、意圖轉換成文字，並且反覆聆聽錄音檔及閱讀文本，同時參照其他文件資料，以增進研究者對於受訪者以及脈絡的了解，讓研究者在描述資料時能夠達到厚實的描述，增加資料的可轉換性。

可靠性（dependability）：指內在信度，就是資料取得的可靠性。為了減少研究工具的變動對於可靠性的影響，因此在研究過程中無論是受訪者、訪談錄音與資料分析等過程，皆由研究者親自完成，並且透過與指導教授的持續討論，以及詳列研究工具和研究步驟等，來提高本研究的可靠性。

壹、保密

本研究在邀請研究參與者及約定訪談時，皆詳細告知本研究之主題與目的，並說明研究程序和方法，且在正式訪談時，請研究參與者簽署「研究同意書」並再次說明，在知情同意下才開始進行訪談。並嚴謹看待研究者個人資料的隱私與保密原則，對於研究中所提及的個人資料或人名等等，原則上皆以化名代稱。再者，對於錄音、文本等研究資料，亦善盡防護之責。

貳、尊重受訪者的權益

在進行訪談進行時，尊重受訪者的所有決定和意願，包括願意分享的內容和感受。

參、研究者本身的自省

在訪談和撰寫研究論文的過程中，容易出現研究者將自己主觀價值過度涉入研究中而影響研究論文的撰寫；因此研究者在進行本研究時，利用訪談札記紀錄自己在研究時的所有感受，同時進行討論反思，讓研究者對於此研究主題和受訪者的看法保持中立的態度，避免過度的涉入研究之中。

第四章 研究結果

本研究採質性研究，進行半結構式訪談。為豐富資料的提供者與主要來源，故研究參與者的選取是研究中重要的一環。本研究採取立意取樣（purposive sampling），邀請兩位女性透過操作原型卡的排列組合，看見自己的目前的整體狀態及自敘對自己目前狀態的理解，藉此了解女性透過原型卡的引導如何發現自己當下的狀態，透過牌陣和自我覺察的調整，所帶來的自我轉化歷程。

君君和小芳為本次論文參與本論文之研究參與者。在第一次的牌卡諮詢過程中，牌卡諮詢師洗牌後將整副七十四張牌卡背面攤開成扇形，邀請她們為自己抽出十二張牌卡，然後牌卡諮詢師依據她們所抽出的牌卡順序，依序將牌卡排列在十二個宮位，一一分別為她們解讀每個宮位圖卡所顯現出來的現在狀況。過程中研究參與者透過解讀和問答，看見並且發現牌卡帶給她們對於生命的提醒，以及運用牌卡自我檢視，對她們所產生的意義。

第一節 第一次原型卡排列分析

壹、研究參與者一（君君）

在面對公司工作結束休息的這一陣子，君君陸續接一些小團體的服務，並開始進入大學社工系學習。除了自己的企業教練服務之外，學校的社工系服務和學習對她而言更是一個全新的領域。新的人際關係以及新的生活環境和模式，讓她對於自己也有不一樣的覺察發現，透過第一次的原型卡排列，將帶領君君看見自己目前的整個生活態度和處事方法，為自己目前的生活做出一份生命藍圖。



圖 4-1 第一次牌陣 (君君)

表 4-1 十二宮位原型卡紀錄表 (君君-第一次)

抽牌時間：2018/09/07

宮位	原型	原型卡牌義說明 (依據心靈原型卡)	原型卡諮詢師的 原型卡解讀說明
第一宮： 自我、個性	女神 (GODDESS) 	光明面展現智慧、給予指引。外型舉止優雅，體態展現力與美。陰暗面展現極度自戀、嬌寵放縱。	現在比較展現的是一個比較柔和，然後帶着智慧跟愉悅的心情去面對生活的一個態度。
第二宮： 人生價值觀	牧師 (PRIEST) 	以心靈能量與他人建立交流管道為職責。以身作則來實行教誨。陰影面顯現出無法遵循自己的教誨而活，特別是在個人道德得缺失，或者是利用聖職權威來控制人們，以獲的自身利益。	內在一個渴望想去協助別人，幫助別人的層面的東西，它在你的價值觀裡面它是很具體，而且是一直沒有改變，它是好像就在那邊，沒有被動搖過，你也很想要去做這樣子的一件

			事情。
第三宮： 自我表現	<p>詩人 (POET)</p> 	將抒發情感與敏銳的洞察力結合，展現出敏銳的觀察力。陰影面將抒情敘事的天賦變成負面影響。	你平常你講話，其實就是很沒有太多的情緒化字眼，很自然而然的說出你自己的感覺，或你對這件事情的觀感，偶爾看事情的時候會稍微陷入一些小小的多愁善感裡面，可能會有這樣子的狀態，但給予他人，能夠讓人會覺的如沐春風。你的表達其實都是很正向的，都帶給別人正面的支持的一個力量。
第四宮： 家庭	<p>唐璜 (DON JUAN)</p> 	覺察是否落入性角色的刻板印象，或濫用浪漫多情的力量。潛在的溫柔特質，以及勇於全心深愛的力量，能抵銷其負面影響。陰影面表現為致力於漁獵女人，指為滿足自己的征服慾望。	現在在你的原生家庭裡面，其實你現在越懂得如何跟父母跟兄弟姐妹之間的進退，就是在進退之間，你其實是拿捏得很好。知道如何去跟他們做溝通，或者是你比較不會再執著在於我們會對家人或兄弟姐妹會有一些期望，這個東西你没有，就是你很懂地

			關於這個之間關係的一個進退。
第五宮： 創造力、 運氣	<p>藝術家 (ARTIST)</p>  <p>The card for the Artist archetype features a red background. At the top, it says '藝術家' (Artist) in white. Below that, '光顯屬性' (Light Attributes) is written in yellow, followed by the text '高度敏銳的觀察力與生活態度' and '賦予生活意義' in white. The central illustration shows a woman with red hair painting. At the bottom, '陰影屬性' (Shadow Attributes) is written in yellow, followed by '觀察才華的凸顯在於他人' and '以獨特眼光看待' in white.</p>	<p>充滿熱情的希望以超越五官的感受來呈現生命的另一種面相。陰影面可能具有老套特質，例如古怪、放縱、任性或潦倒藝術家的症候群。</p>	<p>在生活當中很多的關於新的想法，新的看法的東西產生。你現在會帶著一種，另外一個角度去欣賞有一些自己特殊的一個感覺跟感官，一個新的看法，跟別人有一些不太一樣，有一些新的東西，一個創造力的一個的發展。</p>
第六宮： 職業、健康	<p>神奇孩童 (CHILD:MAGICAL)</p>  <p>The card for the Magical Child archetype has a purple background. At the top, it says '神奇孩童' (Magical Child) in white. Below that, '光顯屬性' (Light Attributes) is written in yellow, followed by the text '可以透過想像力與創造力與他人' and '有「凡事皆可能」的想像力' in white. The central illustration shows a child with yellow wings. At the bottom, '陰影屬性' (Shadow Attributes) is written in yellow, followed by '期待奇蹟和蛻變的信心' and '對奇蹟和蛻變的信心' in white.</p>	<p>可以看到所有事物蘊藏的神聖之美。在面對逆境時，能具體展現智慧與勇氣。天生具有「凡事皆可能」的想像力和信念。陰影面缺乏對奇蹟和蛻變的信心，抱持悲觀和沮喪的態度。</p>	<p>會有新的 idea 或者是想法，然後你的內在的這個部份，可能會看得見孩子純真的本性，你比較可以感受到，其實你可以感受到這個部分，然後去看見。看見那個人本身的一個特質，它的純粹的單純的層面。</p>
第七宮： 關係	<p>變形人 (SHAPE SHIFTER)</p>	<p>具有改變外表的能力，或能夠遊走於意識、夢境，甚至靈性世界等各層面。陰影面呈現不穩定、變化無常及缺乏承諾的人格特質。</p>	<p>在什麼位置就是什麼樣的人。各個適應能力都是非常的強。所以人際關係都一直都是保持著一個你知道跟什麼人</p>

			說什麼樣的話。
<p>第八宮： 他人的資源</p>	<p>反抗者 (REBEL)</p>	<p>能夠在專業工作和創作裡，幫助你看見陳腐老舊的偏見，或抗拒任何不符合你內在需求的心靈團體或宗教。陰影面會迫使自己因同儕壓力或順應流行趨勢而反抗，沉溺於表面的服從，可能因為錯誤的理由而排斥合法的權威。</p>	<p>自己內在會有一個就是可能他的理念或觀念跟自己不太相同的，可能會一開始會有一些抗拒，然後在才慢慢的再去給自己機會和對方機會，在不同的角度，再來聽聽看跟理解一下那個東西，然後才調整，這個心路歷程。</p>
<p>第九宮： 靈性</p>	<p>復仇者 (AVENGER)</p>	<p>需要在正義天秤上取得平衡，有時會顯得較激進。代表別人為某種理想辯護或發聲。陰影面會以暴力行事。</p>	<p>在靈性上面就是是非分明，就是秉公處理。在某一些當下，會很強烈感覺到內在的一股力量要爆發，不知道就是莫名，就是會感覺到內在一股力量。然後平時算蠻溫柔的人，但不時會感覺到自己那種正氣。</p>

<p>第十宮： 最高潛能</p>	<p>撒瑪利亞人 (SAMARITAN)</p> 	<p>對那些世俗覺得不值得服務的人做出犧牲。陰影面會幫助某人或團體，去反而造成對其他人或團體的傷害。有種妄自尊大的特質，表示他人應該附和他們的選擇。</p>	<p>內在有一個就是你會一直很想去幫助一個比較弱勢的人給予支持的熱情。</p>
<p>第十一宮： 與世界的互動</p>	<p>說書人 (STORYTELLER)</p> 	<p>將智慧與愚拙、錯誤與成功、事實與虛構，在一個平台上交替運用，常能彰顯超乎常人的智慧結晶。反映出自己想要在混亂中建立秩序的一種內在慾望。陰影面用杜撰故事來掩飾一些不想面對的是，或者在分享資訊時，為自己的利益而濫用說故事的才能。</p>	<p>對於人生或者是其他層面，有可能別人的很多故事在你的生活周遭發生，透過你的說故事去分享，去影響到他人。</p>
	<p>藝術愛好者 (DILETTANTE)</p> 	<p>精緻藝術的愛好者，但一直在業餘層次。可能流於表面工夫，或者失去投入的初衷。陰影面會假裝自己很有學問，人卻是言過其實，把玩票看的太認真。</p>	<p>讓自己逐步的慢慢去更穩穩固的去達到自己想要成為的，不只是說而是實際上去行動。</p>

一、原型卡解讀說明及君君的自我省思

以上圖表為君君的第一次牌卡諮詢排列牌卡各宮位說明，透過原型卡排列原型的十二面向呈現出來在這段時間的外在展現，分別在十二個宮位，第一宮:(自我、個性)、

第二宮：（人生價值觀）、第三宮：（自我表現）、第四宮：（家庭）、第五宮：（創造力、運氣）、第六宮：（職業、健康）、第七宮：（關係）、第八宮：（他人的資源）、第九宮：（靈性）、第十宮：（最高潛能）、第十一宮：（與世界的互動）、第十二宮：（潛意識）的排列中抽出女神（GODDESS）、牧師（PRIEST）、詩人（POET）、唐璜（DON JUAN）、藝術家（ARTIST）、神奇孩童（CHILD:MAGICAL）、變形人（SHAPE SHIFTER）、反抗者（REBEL）、復仇者（AVENGER）、撒瑪利亞人（SAMARITAN）、說書人（STORYTELLER）、藝術愛好者（DILETTANTE） 總共十二張分別代表其宮位的原型卡，而每一張原型卡上都有光明面和陰影面的意義。

原型卡諮詢師透過原型卡內容的意義一一帶領個案君君去看見原型卡和生活上的連結以及相呼應的地方，除了點出一些透過原型卡呈現出的狀態外，並給予她一些生活上的實質建議和引導。在每一個宮位的解讀中，呼應到君君的內在部分，也透過原型卡的意義說明，讓君君能更深入的反思自己，看見自己在生活上所呈現的，原來是某些原型特質的影響，讓她更能進一步了解自己。

（一）第一宮～第三宮 自我人格的呈現

在第一宮自我、個性的抽到的女神（GODDESS）牌知道君君在生活上所展現的是以比較柔和，以及擁有着智慧跟愉悅的心情去面對生活的態度。

君君：太愉悅的心情了（牌陣一 A-02）

第二宮（人生價值觀）抽到的牧師（PRIEST）君君內在是一個內在渴望想去協助別人，幫助別人的人，在她的價值觀裡面是很具體，而且是一直沒有改變，這樣的想法是沒有被動搖過的，她也很想去實踐。

君君：對。（牌陣一 A03）

第三宮：（自我表現）詩人（POET）君君在平常講話的態度上，本身就不太使用太多的情緒化字眼，總能很自然直接的說出自己的感覺，偶爾看事情的時候會稍微陷入一些小小的多愁善感裡面，可能會有這樣子的狀態，但給予他人，能夠讓人覺的如沐春風。君君的表達展現出來都是正向的，帶給別人正面支持的力量。

君君：以前比較會有點多愁善感，在我上那個家族排列之前我都很莫名的傷感，但上完那個之後就不會了。（牌陣一 A04）

君君承認並認同接受自己的人格狀態是如同牌卡意義所解讀的一樣，而且內在的某些信念的價值觀就是如此。

（二）第四宮～第八宮 關係的議題

第四宮：（家庭）唐璜（DON JUAN）現在在君君的原生家庭裡面，其實她現在越懂得如何跟父母跟兄弟姐妹之間的進退，在進退之間其實是拿捏得很好。知道如何去跟他們做溝通，比較不會在執著在於我們會對家人的一些期望。

君君：我覺的剛剛講的那部份，最近特別有感受。就是姐妹之間的溝通，也沒有什麼出現什麼情況，就都還是如常，但是因為像我們會有三個姐妹的族群。有時候我們在溝通一些事情，或者說講爸媽的家裡什麼事情，我很有意識的察覺到自己就是會覺得有一些話講到這裡，就是挺會尷尬，就不要再說或者是更多我自己的情緒在裡面，會覺得他為什麼一定只能是這個想法。我會停在這個之前，我很強烈，最近很強烈感受到這個事。（牌陣一 A-05）

第五宮：（創造力、運氣）藝術家（**ARTIST**）在生活當中很多的關於新的想法，新的看法的東西產生。君君現在會帶著另外一個角度去欣賞，有一些專屬自己特殊的感覺跟感受和新的看法，跟別人有一些不太一樣，有一些新的東西是一個創造力的開始發展。

第六宮：（職業、健康）神奇孩童（**CHILD:MAGICAL**）會有新的想法，君君的內在的容易看得見孩子純真的本性，比較可以感受到這個部分，看見人的特質和純粹的層面。

君君：我本來一開始的設定我也是這樣認為我自己的。（牌陣一 A-06）

第七宮：（關係）變形人（**SHAPE SHIFTER**）君君在生活中各個適應能力都非常強，所以人際關係都一直都保持著一個，知道跟什麼人該說什麼樣的話的和諧狀態。

第八宮：（他人的資源）反抗者（**REBEL**）君君自己內在會有一個與他的理念或觀念不太相同的人相處時，一開始會有抗拒，然後才慢慢的給自己和對方機會，經由不同的角度透過理解並調整內在的歷程。

君君：會啊！正常不是會這樣。然後在才慢慢的再去給自己機會和對方機會，在不同的角度，或再給彼此一個機會，再來聽聽看跟理解一下那個東西，然後才調整，這個心路歷程。（牌陣一 A-07）

君君與各個關係的層面裡，在家庭的部分，因為剛好有一些事情剛好發生，所以讓君君能夠很有意識的發現到自己細微的改變，原本的她就一直帶著純真的心態面對身邊的人事物，即便有時一開始會有些抗拒，但也總是願意給別人機會，來理解和同理別人。

(三) 第九宮～第十二宮 內在的世界

第九宮：（靈性）復仇者（AVENGER） 君君在某一些當下，會很有強烈感覺到內在的一股力量要爆發，就是莫名會感覺到內在一股力量。然後平時算蠻溫柔的人，但不時會感覺到自己那種正義感。

君君：我也覺得很神奇，有時候我在某一些當下，你會很強烈感覺到你內在的一股力量要爆發了，你不知道就是莫名，你就是會感覺到內在一股力量。然後我平時算蠻溫柔的人，為什麼不時會感覺到自己那種正氣。有時候在某些當下很強烈就是會感覺有一股能量會想衝出來把事情搞定。（A-08）。

對君君而言，平常沒有特別的事件時，她並不太是很主動的人，總是溫和的配合，但是一旦遇到看不下去或是無理的狀況時，她內在那個很愛打抱不平的動力就會讓她主動成為處理事情的人。

第十宮：（最高潛能）撒瑪利亞人（SAMARITAN） 君君內在有會一直很想去幫助一個比較弱勢的人給予支持的熱情想法。

君君：就像這個以前剛開始在課程做像這樣的東西的時候會比較多。初期一定會有這種東西就是認同。現在因為最近不是在那個機構服務。我強烈感受到回到自己看自己。因為服務的老人，有些給我那種是對你沒有防備的感覺。（牌陣一 A-09）

君君發現自己在初期的社工學習服務過程中，會比較想得到被服務者的認同，所以當君君給予服務時，感受到被服務者內在是完全的開放與接納時，會有被認同感，尤其

是最近參與學校的社工學習去關懷弱勢和身心障礙人士的服務時，更是讓她發現自己過去內在這個想法。

也有些男人自己身體不方便，開始他對你防備，還會說些什麼。遇到不同特質的長輩上沒有這麼願意溝通，比較封閉。會去想，究竟我還可以給他些什麼？可以為他做些什麼？每次回來都會自己去檢視。自己做自己可以做的事。

（牌陣一 A-10）

現在的君君在服務的對象中，發現有別於過去的對象的個性特質，但是也是因為這一些不同，讓她開始認真去思考她真正想做的是什麼？是被認同？還是只是發自內心真正能為對方做出最好的協助。

第十一宮：（與世界的互動）說書人（STORYTELLER）對於人生或者是其他層面，有可能別人的很多故事在君君的生活周遭發生，透過君君運用說故事的方式去分享去影響他人。

第十二宮：（潛意識）藝術愛好者（DILETTANTE）建議君君讓自己逐步的慢慢去更穩固的去達到自己想要成為的人，不只是說而是實際去行動。

君君：我知道就像那個，不是就這一段時間，就是生命力停之後，這一段時間，……，所以因為我的焦點都在工作上面，所以我會把我自己的很多的喜好，……把我自己放下，……有些東西是以前沒有的。然後但是我每次的回答都是我以前就是做類似這樣的。（牌陣一 A-11）

君君：我像在做這樣的工作會自己有某一種的設定。所以會。焦點都在工作裡面，所以我會保護自己把時間和精力放在這個點上。（牌陣一 A-12）

君君發現在過去的生活中，因為工作的需要，所以會放掉些比較個人的喜好，由於工作告一段落，回到自己本身，逐漸找回過去的自己，她發現當自己把某些焦點擺在專注的事時，會給自己某一種設定，會很專注在那個當下的自己。

二、小結

十二宮位的原型卡排列，讓君君的人生面向有了更清晰地整理，讓她在這陣子的生活中看見許多她原本知道但不太明白的部分，像是為什麼自己看到一些看不慣的方式時，內在總是有一種莫名其妙的激動情緒，原型卡有清楚的分類和整理，有架構的能協助她認識更多的自己。在她看到、聽到原型卡的解釋說明後，在自我人格的呈現部份，看到自己能以有智慧的方式生活並協助支持周邊的人們，讓她的生活充滿和平與喜悅的感受。在關係的議題裡，她看見自己與人的互動是如何在運作，像是家庭關係中姊妹們的彼此尊重跟理解對方，她知道在和家人、老公和朋友之間如何去調整自己去和對方相處。自我的內在世界中，讓她發現自己內在更深層的動機，像是透過她和服務的對象的互動中，讓自己有更多的省思。原型卡的排列如同一張說明書為她清楚說明了現在的她的生命態度和運作模式。

貳、研究參與者二（小芳）

小芳由於工作的關係，隻身前往北部工作，從原本很自由的傳直銷產業轉到規律排休的傳統工作上。生活和工作和以往大不相同，這段期間剛好遇到家裡爸爸和弟弟的健康亮起紅燈，以及當時的感情有一些要釐清的狀態，生活中的很多事情讓她的情緒會受到影響而起起落落，藉由這次原型卡帶領她看見現在自己所處的當下的狀態。



圖 4-2 第一次牌陣（小芳）

表 4-2 十二宮位原型卡紀錄表（小芳-第一次）

抽牌時間：2018/12/14

宮位	原型	原型卡牌義說明 (依據心靈原型卡)	原型卡諮詢師的 原型卡解讀說明
第一宮: 自我、個性	說書人 (STORYTELLER)	光明屬性：能藉由故事和象徵來體驗並表達生命。 陰影屬性：虛構故事	最近容易用一些書上看到的理論，有很多關於你看到的東西，你自己是去把它內化到你自己

		<p>來傷害他人。</p>	<p>的生命裡面，特別會去引用書本裡面的東西來跟別人分享你在你的生命裡面看到的事情或事件。有一些故事是可能是別人的故事。這個過程，也是讓你去學習怎麼去清楚看見事實的真相是什麼，這是一個用書本來淨化跟沉澱自己的一個過程。</p>
<p>第二宮： 人生價值觀</p>	<p>詩人 (POET)</p> 	<p>光明屬性：會以象徵的語言表達靈魂的洞見。 陰影屬性：多愁善感，造成負面或破壞性的影響。</p>	<p>你自己的內在有比較多的內省跟自我省思的那個層面的存在，所以就比較會想的遠一點。有時候會因為腦頭腦的一個小劇場，會造成容易陷入憂傷憂愁，這樣子的一個狀態。 要提醒自己，去看清楚這是你自己營造出來的一個故事的假象？去區辨是情緒引起的，還是事實的狀態。讓自己可以再平穩一點去區辨。</p>
<p>第三宮： 自我表現</p>	<p>解救者 (RESCUER)</p> 	<p>光明屬性：在危機中，給予他人力量與支持。出自於愛而不求回報的行動。 陰影屬性：會期待被拯救的人給予回報，讓他人依賴被解救的</p>	<p>你不斷的在支持別人的角色上一直做得很好，很願意去給別人支持，那在給別人支持的一個過程當中，要同時去看是不是習慣性給別人支持，而忘了別人，也許</p>

		需要	<p>他自己有他自己的能力，可以去處理或面對事情，而不是一味的給予支持。可能透過這個支持，你會覺得有一種存在感。但是，同時你要去看見，其實對方他也許他有自己可以處理事情、面對事件的能力。因為可能，有時候會也許是習慣，我們也會習慣被別人依賴。所以這個依賴對你來說或是對對方來說，它是好的嗎？它是有建設性的嗎？其實你得去思考，這一個這個層面，它到底是對你來說到底是什麼？</p>
<p>第四宮： 家庭</p>	<p>妓女 (PROSTITUTE)</p> 	<p>光明屬性：面對生存的挑戰內在心靈的力量永不妥協。 陰影屬性：讓物質考量和安全感凌駕於自立自強的能力之上。</p>	<p>關於在物質的這個層面上，是會有比較多的感情和生命、生存的挑戰，是有能力可以去面對這件事情的。你內在會有一些恐懼跟不安，既然剛好這個時間點發生這些事情看起來就是一個可能要去好好的去探究的點。建議你不要太多的評判你自己，有時候有一些事情的發生，不是你要全攬下來。每一個人有一些他</p>

			<p>生命的功課跟他的選擇，你就是做你自己可以做得到的那個部分。有時候去衡量自己的能力或狀況可以到什麼樣的狀態。沒有所謂的對或是錯。也不要評判自己關於這個狀況產生。所以要提醒你是讓自己可以放下。看書對你來說，是一個很好的一個方式。</p>
<p>第五宮： 創造力、運氣</p>	<p>享樂主義者 (HEDONIST)</p> 	<p>光明屬性：激發創造的能量去擁抱生命中的美好事物。讚頌存在於自身的所有美好。</p> <p>陰影屬性：追求享樂而損及健康爲了滿足自己而犧牲他人。</p>	<p>最近的你運氣還錯，還蠻開心跟愉快在這個狀況。你的靈感或是創意，這些想法。它讓你有更多的展現，這些呈現對你來說，是一個很好的支持。</p> <p>關於你的健康的部分。現在可能在物質層面，你擔憂比較多一點，請你注意你的健康，不要因為工作，就忽略掉照顧自己，除了身體之外，你的情緒處理，也是要去注意到，會有一些情緒垃圾。那些東西堆積在身體裡面太久也不好。</p>

<p>第六宮： 職業、健康</p>	<p>乞丐 (BEGGAR)</p> 	<p>光明屬性：在物質的生存面勇於面對自立自強的課題。喚醒謙遜、同情和自尊的精神權威力量。</p> <p>陰影屬性：依賴別人，不願意努力。</p>	<p>在這個過程其實你是可以創造出很多的。藉由你的工作，你會有很多新的想法。然後，都很光明正面。關於在自己的身體的部分，要去顧慮到，不要只在乎開不開心，有時候要注意拿捏。</p>
<p>第七宮： 關係</p>	<p>偵探 (DETECTIVE)</p> 	<p>光明屬性：擁有敏銳的觀察力和直覺。渴望找出真相。</p> <p>陰影屬性：偷窺狂、偽造資訊。</p>	<p>要相信你的觀察力和直覺。有什麼東西是可能你覺得不太對勁的東西，其實可以好好的去分辨，也許有時候有一些美好和不美好，也許是虛構出的，所有的事都是要你看清楚，到底什麼才是真實的狀態。你自己的感覺、感受是最敏銳的，所以去相信那個感覺跟感受。</p>
<p>第八宮： 他人的資源</p>	<p>僧侶／修女 (MONK/NUN)</p> 	<p>光明屬性：展現一心一意地投入心靈層次的追求</p> <p>陰影屬性：則對物質世界有負面的批判，過度虔誠。</p>	<p>對於精神層次的追求上面有一個特定想要的東西。你對於某一些東西，你會有特別的、自己的思考模式或是方法。尤其是在靈性上面。靈性上面的追求要拉你回來去看見物質世界的東西，它是有存在的必要。其實人生有很多層面的。讓我們在這</p>

			<p>世界裡面，要玩，還是得要有代幣才能去玩這個遊戲。</p> <p>所以在這個部分就是做你自己可以做的事情。然後去做好它就好了。</p>
<p>第九宮： 靈性</p>	<p>書記 (SCRIB)</p>  <p>The illustration for the Bookkeeper (SCRIB) card shows a person sitting at a desk with a large book, surrounded by various symbols of knowledge and writing. The card is divided into two sections: the top half is labeled '光明屬性' (Light Attribute) and the bottom half is labeled '陰影屬性' (Shadow Attribute).</p>	<p>光明屬性：保存知識與資訊。</p> <p>陰影屬性：竄改或抄襲他人的作品。</p>	<p>每個人對人生意義追求，提醒我們很多現實面是我們需要去開始做一些考量。關於所有的感覺跟感受，可以用紀錄的方式，把它記錄下來，這些紀錄對自己在回顧內在的這個過程當中，都會是有幫助的，可以讓你更清明去看見什麼才是真實的。</p>
<p>第十宮： 最高潛能</p>	<p>法官 (JUDGE)</p>  <p>The illustration for the Judge (JUDGE) card shows a person sitting on a throne, holding a scale of justice. The card is divided into two sections: the top half is labeled '光明屬性' (Light Attribute) and the bottom half is labeled '陰影屬性' (Shadow Attribute).</p>	<p>光明屬性：在正義與憐憫之間取得平衡。維護公平的原則與權力分配。</p> <p>陰影屬性：只給予負面的批判。濫用商業、法律或刑法的權力。</p>	<p>放掉關於自我批判的這個部分。你的心裡有一把尺在評估事情的對或錯，但是你很清楚知道，沒有絕對的對或錯，其實是站在不同的角度上去看這件事情。建議你用更高維度去看整件事情，而不要站在這個點，就只會看到左邊、或右邊而已。如果你往上一層，其實你會看到更全面的狀況。</p>

<p>第十一宮： 與世界的互動</p>	<p>藝術家 (ARTIST)</p> 	<p>光明屬性：表達超越五種感官的生活維度。賦予別人靈感，讓他們看到生活的象徵意義。</p> <p>陰影屬性：藉著才華的名義欺負別人。以窮困藝術家形象吸引同情關注。</p>	<p>是一個時機點，透過外在事件要讓你來更落實去看見，怎麼樣可以集中專注生活在這個世界，在這個人生路上。讓自己更落實而不是只有嚮往在那個美麗的理想世界裡。你現在存在的生活是最真實。所以要讓自己可以去面對這樣的事情。</p>
<p>第十二宮： 潛意識</p>	<p>女神 (GODDESS)</p> 	<p>光明屬性：以陰性特質展現出智慧、自然、生命力、感官的愉悅享受。</p> <p>陰影屬性：濫用陰性的特質與形象。</p>	<p>你是很享受自己現在的一個狀態，如果沒有外在那些事情的話，你還蠻滿意自己的生活。你會很優雅優閒地生活。同時，也是一個提醒要趕快站出來去面對事情，像你意識到家裡需要一些支持，關於那個支持你可以去釐清，也許有一些不是你需要去太擔憂的，透過跟家人溝通，去清楚知道可以做到的支持是什麼，而不是自己去想的。就是這樣子的參與，才能讓自己清楚明白該如何前進。</p>

一、原型卡解讀說明及小芳的自我省思

小芳屬於思慮比較多的人，也會發現在她十二宮位的呈現上面有一些衝突點的產生，像是在她的自我人格的宮位裡，可以看見她想為人服務的熱誠，但也因為這樣有時就忘了自己本身該做好的部分，忽略了自己。而易掉入自怨自艾的狀態。在關係宮位裡面的小芳可以看到她很擅長和他人的互動，並且都有良好的關係，而內在世界的對自我批判和糾結似乎對她外在世界些影響，她看到之後，也為自己做了調整的決定。

(一) 第一宮～第三宮 自我人格的呈現

第一宮：（自我、個性）說書人（**STORYTELLER**） 小芳最近比較容易用一些書上看到的理論或是攝取到的東西去跟別人去談，有很多關於自己看到的東西，最近這個特質會特別的明顯，就是看到什麼東西或是看到哪一個想法，特別會去引用書本裡面的東西來跟別人分享。有一些故事是可能是別人的故事。這個過程，也是讓小芳去學習怎麼去清楚看見事實的真相是什麼。這是一個用書本來淨化跟沉澱自己的一個過程。

第二宮：（人生價值觀）詩人（**POET**） 小芳自己的內在有比較多的內省跟自我省思的那個層面的存在，所以就會比較會想得遠一點。只是有時候會因為頭腦的小劇場如果太多，會造成容易陷入憂傷憂愁，這樣子的狀態。要常提醒自己，去看清楚這是否是自己營造出來的一個情緒所引起的假象?讓自己可以練習去區辨。

第三宮：（自我表現）解救者（**RESCUER**） 小芳在支持別人的角色上一直做得很好，很願意去給別人支持，但是給別人支持的一個過程當中，其實也要同時去看是不是習慣性給別人支持，而忘了給別人自我學習的機會，不要一味的只是給予支持。可能透過這個支持，小芳會覺得有一種存在感。但是，要去看見，其實對方有自己可以處理

事情、面對事件的能力。因為可能習慣給予的同時，其實也會讓自己會習慣被別人依賴。但是這個依賴對小芳來說或是對對方來說，是有建設性的嗎？是得去思考一下的。

小芳：我察覺到自己是有些東西我不想去看，但是我覺得現在這樣的階段是要我去看清楚事情的真實，跟然後就是也不用害怕你去看了之後會不好或是怎麼樣，而是更落實在現在的生活狀態。（牌陣一 B-01）

小芳對於原型牌卡顯示在最近的個人特質上面的提醒，讓她看見其實自己內在有一些不想面對的部分，原型卡將她的思維呈現出來時，讓她開始去正視這個卡住她的問題。

（二）第四宮～第八宮 關係的議題

第四宮：（家庭）妓女（PROSTITUTE）關於在物質的這個層面上，是會有比較多的感情和生命、生存的挑戰，小芳其實是有能力可以去面對這件事情的。只是說，內在會有一些恐懼跟不安，關於這個部分。既然剛好這個時間點都發生了這些事情，可能就是需要去好好的去看一下為什麼。建議不要太多的評判，很多的評判在關於自己在這件事上面，有時候有一些事情的發生，不需要自己全攬下來。每一個人有一些他生命的功課跟他的選擇，就是做自己可以做得到的那個部分。有時候去衡量自己的能力或狀況可以到什麼樣的狀態。沒有所謂的對或是錯。不要去評判自己關於這個部分。所以要提醒讓自己可以放下。多閱讀和做紀錄現在會是一個協助轉化情緒的方式。

第五宮：（創造力、運氣）享樂主義者（HEDONIST）最近的小芳的狀態是處於開心跟愉的狀況。有一些靈感或是創意，這些想法，讓小方能有更多的展現在工作上，會是一個很好的支持。關於和自己健康的關係要注意。可能會擔憂比較多物質的夠不夠，

但是請注意自己的健康，不要因為工作，就忽略掉照顧自己，除了身體之外，自己的情緒處理，也是要去關心，如果情緒垃圾堆積在身體裡面太久也不好。

第六宮：（職業、健康）乞丐（**BEGGAR**）在這個過程其實是可以創造出很多，在工作上，會有很多新的想法。然後，看事情的態度都很光明正面。關於在自己的身體的部分，要去顧慮到，不要讓自己太累，要注意拿捏一下。

第七宮：（關係）偵探（**DETECTIVE**）要相信自己的觀察力和直覺。很多東西，就是要自我去分辨出是虛構的還是事實，認出事實的真相是什麼。要去看清楚，什麼才是真實的狀態。自己的感覺、感受是最敏銳的，所以去相信那個感覺跟感受。

第八宮：（他人的資源）僧侶／修女（**MONK/NUN**）小芳對於精神層次的追求上面有一個特定想要的東西。對於某一些東西，會有特別的，自己的思考模式或是方法。尤其是在靈性上面。靈性上面的追求提醒小芳去看見在物質世界的生活中，它是有存在的必要。其實人生有很多層面的，在這生活裡面，要玩，還是得要有代幣才能去玩這個遊戲。所以在這個部分就是要做自己可以做的事情。然後盡全力去做好它就好了。

小芳:我覺得不管是在工作家庭，或是人際或是感情各方面，還有甚至自己的健康跟就是，就是比如說理財也好，我覺得都是對我人生在現在這個階段很重要的一個過程。（牌陣一 B-02）

小芳:我覺得像在就是家庭這個部分，就是對於家人是很願意給支持的，只是有些東西可能不需要由我來承擔，因為我也會覺得我最近就是會措得有點累………但是我覺得這陣子有時候給予是很沉重的，對，但我覺得透過今天這樣的整個就是呈現，我覺得是會讓我清楚一個方向。（牌陣一 B04）

小芳:在關係的部分，就是因為剛好就是情感的部分，最近也是需要有一個面對，跟去看清楚的時候所以我覺得很多時候就是還是讓自己在真實面的狀態去看到，而且我覺得有時候自己的察覺力跟感覺是很重要，但有時候會忽略掉這個部分，……………而不是在於一個是很害怕，而不知道自己下一步應該往哪裡走，我覺得應該是要更清楚自己要什麼，然後勇敢的去做，或者是去找自己要的東西。（牌陣一B-05）

小芳透過原型卡的牌陣排列，發現有些像是家庭、人際、財務這一類的事，過去的自己一直都採取忽略或不予理會的方式，現在經由牌陣清楚看到自己的狀態，彷彿是被點醒一般的，發現自己的要開始去正視自己的一些實際狀況。能夠對自己的狀況越清楚，就會產生勇氣去做，去尋找自己真正想要的，而不再用美好的假象來欺騙自己。

（三）第九宮～第十二宮 內在的世界

第九宮：（靈性）書記（SCRIB） 在這宮位提醒小芳去看見每個人對人生意義的追求，有很多現實面是需要去開始做一些思考跟考量。關於所有的感覺跟感受，可以用紀錄的方式，把它記錄下來，這些紀錄對小芳自己在回顧內在的這個過程當中，都會是有幫助的，可以讓她更清楚去看見什麼才是真實的。

第十宮：（最高潛能）法官（JUDGE） 要小芳放掉關於自我批判的這個部分。小芳的心裡有一把尺在評估事情的對或錯，但是她很清楚知道，沒有絕對的對或錯，其實是站在不同的角度上去看這件事情。建議小芳用更高維度去看整件事情，而不要站在這個上面，就只會看到左邊、或右邊而已。那如果能往上看一層，其實會看到更全面性的狀況。

第十一宮：（與世界的互動）藝術家（ARTIST）是一個時機點，透過外在事件要讓小芳來更落實去看見，怎麼樣可以集中專注在這個世界生活，在這個人生路上，讓自己更落實而不是只有嚮往在那個美麗的想像理想世界裡。現在存在的生活是最真實，所以要讓自己可以去面對這樣的事情。

第十二宮：（潛意識）女神（GODDESS）小芳很享受自己現在的一個狀態，如果沒有外在那些事情的話，還蠻滿意自己的生活。很優雅很優閒地生活。同時，也是一個提醒要趕快站出來去面對事情，已經意識到家裡需要一些支持，關於那個支持可以去釐清楚，也許有一些不是自己需要去太擔憂的，透過跟家人溝通，去清楚知道可以做到的支持是什麼，而不是自己去想的。就是這樣子的參與，才能讓自己清楚明白，該如何去前進。

小芳：不管是在工作或者是在家庭這一塊，因為一定會有對自己有一些要求，或者是我很容易會因為別人，就是譬如說他在工作上可能對我的一些看法或什麼，或是我會覺得我好像做的還不夠多，或是我還不夠好或者是我覺得我想的還不夠周全，……那我覺得就是在這個階段就是察覺到自己的那個聲音，是不要再批判自己之外，我覺得還要懂得為自己去說出來。（牌陣一B-06）

小芳：……因為有時候工作上本來就是需要兩方都互相去協調跟去看怎麼做好，而不是說，就是我一昧就是承擔。……承接太多的東西，那我覺得在這個階段，就是在把自己的感受或是想法應該說出來讓對方知道，甚至反應給上面的主管，讓他也清楚整個狀況。那我覺得那是會對整個工作上面，包括自己的一些自信心也是會提升。（牌陣一B-07）

小芳的內在世界有很多對自己的評判，是來自於對外在他人的看法以及自己的要求，不斷的承接別人的期待和工作，而忘了自己可以承受的能裡可以到哪裡，不但養成他人視為理所當然的依賴之外，還讓自己對自己失去信心，原型卡排列提醒她放下對自己的批判誠實的面對自己的現況，透過溝通表達出自己的想法，讓彼此之間能有應該有的尊重，讓自己跳出事件的本身去看出什麼方式對大家都是有益的。

二、小結

透過原型卡排列讓小芳知道自己現在不管是生活、工作和家庭的狀態，都有她自己想讓自己更好的地方，這樣的一個提醒，讓她開始正視自己要調整的部分。或許以前當她看到這些類似的牌卡排列可能會有喜歡或不喜歡的，可是在現在這樣的階段，小芳沒有這樣的評斷，現在是能清楚看著自己生命的狀態，思考怎麼樣去提升，反而是提供一個很清楚的方向。她覺原型牌卡就像是她的內心有一些答案，但是是由原型牌卡幫她做總結，幫她整理一個結論，讓她知道她的內心感受跟觀察跟想法是這個方向沒錯。

第二節 和原型卡對話後的自我發現

每個人生活在這個地球上如果對自己一無所知，似乎有些浪費掉自己存在的意義，要不枉此生的話，知道自己是誰，知道自己是如何在過著生活，享受生命似乎變得重要。有很多方式可以認識自己，透過原型卡和自己的潛意識溝通是一種自我覺察發現自己的好工具，而因為了解自己潛意識的內在結構，似乎能讓人更清楚的了解自己生活中所有自動化的原因。

壹、第一次原型卡排列過程的自我發現

每個人都有專屬於自己的特質，如何去發現和藉由自己的特質去展現自己，是很重要的。而這樣的展現能讓自己更有自信。對生命開始有新的發現，就會讓人為自己設定

某些新的人生方程式，也就是調整自己的某些信念，放下不再適合的，選擇適合現在的，重新檢視自己並建立新習慣。

一、君君看見在牌卡排列之前認知的自己和牌卡排列後所呈現的自己的不同面向

君君透過牌卡，發現原來自己內在那份對生命莫名的熱情想幫助他人的心原來就是受到在人生價值觀的這個宮位裡牧師角色的影響。她很認同自己這樣的特質也很喜歡這樣的自己，所以一直從事助人的工作。這種莫名的動力支持著她做這些助人的事，並且不斷提醒自己要以身作則。

君君：第二宮的是以心靈能量與他人建立交流管道為職責。我覺得還有以身作則來實行教誨。因為之前可能我有分享過，就是覺得不知道，我自己以前也不了解為什麼？好像內在會有一個渴望或某一種使命，就是很想要去支持跟協助別人。然後之後的工作當然也都跟這個是有關係的。（A1-001）

君君：我覺得這一句以心靈能量與他人建立交流管道的職責好像這一段話就充分的解釋，為我解釋我以前的不知道為什麼會這樣，但是我一直在做這些事情一樣。然後以身作則這件事情，這也是可能在就在這十幾年來自己很有感受的，是因為會這樣子在要求自己。（A1-002）

君君對自己有很高的要求在以身作則這件事上，她會要求自己成為一個助人者要有她自己設定的規範，也許在這樣的高標準下要求自己的她，會容易因為太要求自己，陷入自我鞭打的內在糾結裡而不自覺。

君君:然後它說陰影面顯現出無法法遵循自己的教誨而活。我不是這麼明白這句話的意思，但是我是有一個感受，就是關於以身作則，如果我自己沒有做到，或無法做到的話，我是會責怪我自己的。因為就是覺得好像自己不可以這樣。是有這個層面。(A1-003)

在自我表現這個宮位詩人的原型中看見，原來當君君自己無法將協助他人這件事情做好時所產生的失落感，是詩人原型對生命特別有敏銳觀察力和多愁善感一面所帶來的影響。

君君:然後第三宮像這個將抒發情感與敏銳的洞察力結合，這個我也是很有感受，感受到自己把這兩個層面結合在一起 (A1-004)

原型卡將君君潛意識中的自己呈現在她的面前,讓她透過原型卡的具體說明，能清楚明白自己在的運作,即便有一些是自己不喜歡的,也願意把它視為一種提醒。

君君:我覺得原型卡有把我的特質有更具體化的說明。讓我知道跟連結到很多是，為什麼我是這樣子？或者是為什麼我會好像有這些信念，或很想那麼做，那些初衷有讓我得到答案。然後一些可能不喜歡自己的部分，或者裡面提到的某些陰影面，雖然不是都完全吻合，但他也都會是我的一個提醒的聲音。(A1-013)

現在君君更有意識的在生活中觀察自己的不同，在遇到生活中一些相同情況的發生時，她會試圖打破自己的自動化，換一個方式去嘗試，給自己有創造其他可能的機會。雖然有時候會有些掙扎，但是原型卡的圖像會跳出來提醒她，讓她自己可以去調整。

君君:其實就像上一次我們排的時候，然後透過那一次我聽到的一些提醒，我就會放在心裡面，然後去當遇到，因為它是有同一個狀態的時候，同一個特質的東西的時候，有時候也會有天使惡魔聲音出現的時候，這一個當初做的過程的提醒就很像是天使，就是出來提醒我說，你可以怎麼樣，或當時我聽到的是什麼，所以我現在就現在我就可以用這個機會來提醒我自己，不要再那樣喔或者是翻轉這個情況這樣。我覺得我也很有刻意要讓自己去抓住這樣的機會去讓自己試試看，也許在當下我就覺得煩，很討厭或者很懶的理他。但是這個東西就會跳出來再提醒我，就有一個很好的提醒作用。(A1-014)

君君在牌陣中發現自己的特質也很確信這些特質對她生命的影響及其重要性。尤其是在生命的逆境當中所擁有的勇氣，這樣的特質更是不斷的帶領她走過很多生命的低潮，讓她學習能用不同角度去看事情，並透過不斷地調整自己的內在達到情緒的平衡，繼而在團體中展現這樣的生命特質去感染影響周遭的人。

君君:第二是跟人生價值觀有相關的，這個就是我剛剛已經有分享的以心靈能量，與他人建立交流管道為職責。同樣的意思那個我就不再多說。然後這第六個是職業跟健康。可以看到所有事物變成神聖之美。可是不知道我能不能看到神聖之美啦，但是我可以看到不同的角度層面去欣賞它。

(A1-006)

君君清楚知道自己是可以用不同角度去欣賞他人，也很確信自己這樣的能力存在。而這也是她一直以來會站在中立的角度和觀點協助他人的態度。

君君:接下來這個我是比較有感受的。面對逆境的時候，能夠去展現智慧跟勇氣。我是不知道我有沒有智慧，但是勇氣是在這個過程裡面很有感受的。因為在那樣的當下，當然也會有一些自我的對話，那些對話可能是在鼓勵或推動自己的，就會在那個當下感受到自己的勇氣。(A1-007)

在君君的生命歷程中，當她遇到逆境時，她會採取自我對話的方式去幫助自己釐清當下的狀況，讓自己有足夠的勇氣去穿越，這個特質是智慧的一種展現，她並不會因為困境讓自己陷入沮喪而動彈不得。她清楚知道自己在做些什麼以及如何推動自己的生命。

君君:然後天生具有凡事皆可能的想像力跟信念。這個我是沒有感覺到我天生就有，但是，是在而且特別是我們通過一些鍛鍊之後，就這個部分是很強烈的，以及好像成為身體的一部分。(A1-008)

內在的自我平衡對君君來說是重要的，她覺得唯有取得平衡，她才能用中立的觀點和角度去判斷事情，因為失衡對她來說是不是她所樂見的狀態。

君君:另外第九個就是靈性的部分，需要在正義天平上取得平衡，有時會顯得較激進，代表別人為某種理想辯護，或發聲。在那個自我的平衡，或者是在對正義伸張這個事情我也是很有感受的。因為平衡就很像我自己的內在，我要去調和我自己。好像對我來講是一個重要的過程。(A1-009)

目前的學校生活讓她特別感受到自己是否該站出立場的內在拉扯和平衡，不過也因為這樣的狀態，她發現是自己那個代表正義的復仇者原型存在的影響。

君君:然後在在正義這件事情上面，我發現會，尤其當在團體裡面，我特別會感受到。有時候我覺得，我需要站出來做一點事或說什麼話，或支持別人。這個時候我會特別有感受到正義天平，然後代表別人為某種理想辯護或發聲。這個就是我剛說的可能在團體裡面，有時候我會覺得我需要站出來，或者是為別人或者一起去爭取努力些什麼這樣。這個也是這個是特別在念書的過程，班上這樣的團體裡面會更多。以前我覺得還沒有。機會上面還沒有這麼多。

(A1-010)

像是之前的君君提到看見自己不欣賞的自己的特質，就是當協助他人太過時，會選擇有意識地讓自己暫緩一下，希望不要一下子就讓自己跳出來處理，是因為過去自己的模式似乎也剝奪了別人學習的機會，我們可以在這個過程中也許君君的陰影面真正害怕的是衝突會來的衝擊，所以原型特質的這個部分讓她將焦點擺在是提醒到她自己，有時候緩一緩或許會讓事情有不一樣的結果。

君君:我有看到有時候我會希望自己能夠再忍住一下，……有的時候，就是先讓別人有一個就是先看看他處理到某個階段，我再協助，或者再發聲。

(A1-011)

二、小芳在牌卡排列之後看見的自己的處事模式以及自己內在的矛盾

小芳對於第十宮法官這個宮位所呈現出來的意義是特別有感受的，她知道自己處於矛盾之中，也發現到關於自我的批判讓自己一直處於猶豫不決的狀態，無法為自己好好做決定，而這個提醒，讓她為自己做出選擇面對的決定，不讓自己在沉溺於情緒的糾結中。

小芳：法官。第十宮那個部分。我發現有的時候。在比如說，在跟人互動的時候，有時候你會想要好，就是就你有時候看到有些真實面的時候，你又不能直言的說。又要想到，就是要取得和諧跟平衡的這個部分，我覺得比較多是在工作上。會讓我覺得不舒服，因為我覺得事實的真相就不是這樣，但是就要做表面功夫，讓我覺得很難受。(B1-001)

小芳發現由於自己不相信自己，所以在生活上很多事上會沒有勇氣去說出自己真正想表達的，也因為懷疑自己的價值，習慣性用討好的方式去取得別人的認同。

小芳：我覺得那個批判是來自於就是，你會覺得好像自己不應該。沒有把自己最原本的自己展現出來。我就會有兩種方式，一個是批判，就是會覺得自己就是。你沒有辦法表現最真實的自己，一個部分就是你會覺得懷疑，一種就是自我懷疑，我覺得這兩個都有。(B1-003)

小芳：然後我就有察覺到一點是關於就是相信自己值不值得這一塊跟愛自己的部分。不管是好就是存在或是自己的部分會有一種不夠，不夠覺得自己是可以的，或是值得的。(B1-004)

「如果說出來就會比較好」是小芳發現自己情緒的出口的方式，過去的過度壓抑讓她喘不過氣，但是，當她開始尋找方式去表達，事件的發生對她就不會影響太大。

小芳：如果會有影響的部分，是如果只有自己一個人在那邊想。不斷的想，就會有影響。但是我覺得如果是我說出來，真的就會好很多。(B1-007)

貳、第一次原型卡排列後轉變生活態度和調整

當人開始學會去觀察自己，覺察自己的內在的時候，生命會開始會有很多的可能性產生，也會在生活當中增加很多的樂趣。因為或許只是生活中的小事，當發現其中的連結的時候，會有發現什麼秘密的喜悅感，而這一切都只是對自己的更深認識和連結。藉由原型卡的提醒開始，練習調整自己的原型讓它發揮它的特性。生命中的一些真實的鍛鍊能讓生命有種更扎實的感受。不斷的透過實際的生活考驗去創造出更多的可能性，也因此信念受到不斷的衝擊必須做些微調整或改變，這一切都因為每次的練習而形成生命的自動化系統，所謂天下無難事只怕有心人。

一、君君排列完的反思

在每次事情發生的時候，君君開始會想起自己的原型排列，看見是不是又是某些特質在影響著。她會嘗試著讓自己停下來思考，檢視之後再做出回應。

君君：每一個都或多或少都有耶。然後要說運用在生活中展現，其實剛剛講的這些東西，有一些它好像也變成一個信念。習慣，自然而然的。所以為什麼我會對這個問題，我先覺得好像有疑問，不太了解，就是它好像就是這麼自然的去做了，都這麼想的，或者我這麼說是當那個事件發生的當下，或者當我在面對它在處理它的時候，我去看到，看到我自己是怎麼面對跟處理，當下有讓我看見原型裡面的那些特質的東西出現。（A1-015）

由原型組成產生的特質對君君而言，已經內化成不自覺的存在，既然是已存在的就容易會被人的習性而自動忽略，直到某些提醒，像是原型卡的排列，才會讓人有意識發現這些原本存在的特質是如何在影響運作我們的日常。

君君:因為你想你就是很自然這樣做，有沒有感覺？這是為什麼？我的特質還是原型，但是在面對事件的當下，會有比較強烈感覺。當下或者事後，事後可能是自己在檢視，或者想起這件事情的時候，所以會看見。(A1-016)

君君:就是把這一些發現能夠，當然如果是優點的，繼續去好好善用它，然後是可以改進的地方，就可以讓我更精進。因為現在有一個提醒的作用，然後也在一個練習的過程，大家練習的過程轉變不一定是很舒服的，也會有一些不習慣。那就是在希望可以重新建立一個新的習慣，跟可以在這個過程裡面享受一點。(A1-017)

願意讓自己開始調整是需要一些勇氣的，君君讓自己開始練習在每一次的調整裡讓自己能更善用自己的特質，把它變成一種習慣，這樣的練習即便有時會讓自己感覺不舒服，但是會帶來更多對自己的發現。

君君:就是要好好去練習它。練習。因為我覺得看見歸看見，我如果沒有練習，永遠就是看見而已，我也不會有太大的改變。現在我舉一個例子，就像這這一個手環。好。就是我發現現在我生活中就對我來講是有建設性的一件事情，就是我會是刻意的讓我自己身邊的可能某個什麼人事物，我會把它賦予某種意義。(A1-018)

透過每一次的看見和提醒，君君開始練習讓自己能一步步的強化自己喜歡的特質，關於不喜歡的特質則在每一次的練習中讓自己慢慢減少。經由自我的提醒是能夠有意識的調整成為自己欣賞的樣子。

君君:比如說像這一個，因為跟我講它是無限的時候，有時候……但是我就會有時候是想到它還說是看著它，然後想無限，那個無限就是無限的可能，或者是代表是一種機會。然後我就會好好，我就會呼深呼吸一下了，好好，就一種提醒。(A1-019)

能夠有意識地提醒自己練習並不是一件簡單能做到的事，君君運用一條戴在自己手上代表無限大的手環來做為提醒自己的工具，當她忘記練習時，看到手環就會想起給予手環的定義並再次提醒自己可以做的調整。

君君:一樣，就像我喜歡的東西，就像比如說我喜歡哪個，BTS 還是太陽什麼，我也會會賦予它某些意義，當然賦予不是說我是加假的東西進去，而是它本身它就帶有那個意義，或他有這個特質。比如說他們是很認真很全力以赴的人。可能他在我心中形象就是這樣，所以當我需要能量的時候，我就會想起他，或者是我就會去看一看跟他有關的東西，然後對我來講就是補充能量，我就可以有調整。我覺得很受用，所以一樣。(A1-020)

除了運用手環之外，喜歡韓國偶像的君君，也會觀察她所喜歡的韓國歌手散發出來吸引她的特質是什麼，而這些特質正是她所欣賞的，她就會將這個偶像定義成某些特質的象徵，讓自己在每一次看到對方時，就會想起這個人對她的意義。看起來這樣的方式對君君來說是很有效果的。

君君:原型卡這個東西，我剛剛說了，上次之後，我就去記住他一些我可以改變的地方，然後在某一些當下它會有些東西剛好配對到了，我就會想起，

然後我就會告訴自己，然後我去把握那個機會去試試看。我要不要用 B 的想法，或者是我就停止現在這樣的情緒或想法。(A1-021)

君君記住原型卡的排列，尤其是她自己特別想調整的部分，當生活中遇到了狀況，她就會想起自己原型卡的對她而言的意義，開始做出調整的選擇，原型卡的具象化在她調整自己的生活模式裡面似乎是能協助到她能對自己有更深的覺察。

二、小芳排列完的反思

小芳對於自己的特質抱著欣賞也同時不欣賞的態度，發現如果自己拿捏得不好，就會讓自己陷入一直被索求而反而讓自己能量耗盡的狀態。而這正是這一陣子，讓她情緒起伏的內在因素，現在被她看見了，正是可以調整的機會。

小芳：我欣賞的是那個解救者。然後不欣賞的也是它。因為我覺得那是處在一個就是的平衡狀態。……我覺得在那個過程裡面，就是要不斷去察覺自己的動機。跟我為什麼當時我想要這麼做。(B1-005)

小芳一向對於自我的價值感，都有很多的懷疑，不相信自己值得美好的一切，所以當他面對生活上的事件時，總是習慣性往內縮，將自己的想法和感受壓抑下來去配合別人，對自己不誠實。

小芳：關於相信，相信自己。那也來自於就是。就是相不相信自己值得嗎？有的時候，因為你不斷的給希望，同時也希望得到更多，也是因為你希望被認同或是被看見。(B1-006)

小芳現在知道自己習慣壓抑的方式，並無法協助自己走出情緒的低潮，她發現到唯有讓自己的情緒適時的流動，所以發現可以藉著自由書寫的方式，在其中找到紓解和解決事情的方法。

小芳：我最近其實有在想要書寫這個部分。因為自己需要去內化或者是去淨化。那不一定是剛好有人可以跟你聊天，或者是也不一定會想說的時候。我自己覺得只要說出來，真的就會好很多。(B1-009)

原型卡的排列讓小芳看見自己的不同面向，並且對她而言是一種提醒，可以讓自己思維模式和生活的態度做為參考來調整。

小芳：我覺得就是真的都很符合自己的狀態，然後我覺得那個狀態是，就是你要去接受那個不管是你認為好的或是不好的那一面。因為我覺得那個不好，不代表就是你這個人是不 ok 的。或者是在這個時候有一個方向的指引，是你可以去調整自己的，我覺得是那個思維的部分，對我幫助滿大。(B1-010)

過去生活在不相信和懷疑自己的生活中，讓自己無法大步邁向前，現在透過原型卡的指引提醒，開始學習每一天提醒自己，多愛自己一點，做好每一天該做的事，對小芳來說，落實每一天的生活，就是一個實際的行動可以去支持自己轉變。

小芳：我可以告訴自己，我每一天有一些我自己想做的事情，是我自己的承諾，或者是約定。包括，譬如說閱讀也好，或者是在關心自己的健康的部分。或者是我想要創造的事情上面，我會更比較可以去照著自己想要的一步一步去落實。(B1-017)

做到與自己的承諾，讓自己的生命充滿希望和創造性，是小芳對自己的期待，也是原型卡為她內在帶來的安定力量。

參、小結

經由原型卡的排列，君君和小芳透過原型卡的排列發現牌陣中的原型和自己特質的呼應，引起她們對自己有更深的研究興趣，看到自己可以採取不同面相來看待自己處理事情的方式，在協助他人的同時，也給予他人學習的機會，在不斷對自己的觀察中，她們開始觀察自己的個性特質和陰影面練習調整自己，並且為自己做一些練習的設定，像是君君以象徵性的人物或物品來提醒自己，小芳則運用自由書寫的方式，分別朝著自己想要的方向前進，或許習慣的養成不是那麼的容易，也會有些小挑戰，但是清楚自己想的調整是可以幫助到自己的，就會有更大的動力和勇氣。她們在原型卡排列過後的一個月期間，開始練習把原型卡的排列提醒變成生活中的一部分，透過有意識地刻意提醒自己在生活中去做些調整。

第三節 自我覺察調整後的第二次原型卡排列

壹、研究參與者一（君君）

君君在這三個月的期間，生活和過去又有些不同。進入大學社工系大三後，開始有更多的社工實習和社工服務項目要進行，君君開始專注在這些服務實習和課程學習中，和人的互動更為頻繁，從過去被動都是由他人尋找君君協助的狀態，轉變成君君主動服務他人的型態，讓君君有更多的覺察自己在生活中。



圖 4-3 第二次牌陣（君君）

表 4-3 十二宮位原型卡紀錄表（君君-第二次）

抽牌時間：2018/12/07

宮位	原型	原型卡牌義說明 （依據心靈原型卡）	原型卡諮詢師的 原型卡解讀說明
第一宮: 自我、個性	女王（QUEEN） 	<p>光明屬性：散發高貴的女性光輝，運用仁慈的權能保護他人展現智慧。</p> <p>陰影屬性：當權威受到挑戰時，會變得自負高傲，掌控慾強要求嚴格。</p> <p>具有能力和權威的女性象徵,從公司到家庭各生活層面皆能柔性主導。</p> <p>具有積極的自負特質,以及渴望保護個人和情緒</p>	<p>最近很想特別去照顧人，會花比較多的時間在這個上面。會想要去控制事情狀態的發展階段性或進度。想要是比較可以照著你想要的速度前進。</p>

		<p>力量的自由表達。</p> <p>尋求一種對他人施行權威性控制的生命模式。</p>	
<p>第二宮： 人生價值觀</p>	<p>解放者</p>  <p>(LIBERATOR)</p>	<p>光明屬性：協助自己與他人擺脫過時的思考與信念。放下負面的思考模式。</p> <p>陰影屬性：藉由解放的名義，展現你的獨裁威權。無視法律的約束。幫助我們從下列事物解放：因自身負面信念和信仰造成的苛刻與嚴酷、精神遲緩、營養不良、危險關係，以及上癮行為。</p> <p>可以幫助我們從老舊、根深蒂固的信仰和看法中解脫。並不一定要擁有領導者魅力的人才具有此原型。喜歡協助他人從不公義、經濟或社會困境，或者只是他們的錯誤觀念等解放出來。</p>	<p>最近在跟別人溝通上面比較多會提及到的是關於某一些信念的建立或是某一些態度的建立，比較會著重在這個上，然後會去協助人去看見其他的可能，你比較在乎會去做到這一個這個部分跟引導別人到這個層面。</p>
<p>第三宮： 自我表現</p>	<p>父親 (FATHER)</p> 	<p>光明屬性：具有創造與支持生命的能力。在部落群體中擁有正面的領導特質。</p> <p>陰影屬性：獨裁式的控制，濫用權威。兼具塑造及管理他人成為團體</p>	<p>你會帶著一個正面的領導特質去協助你的朋友或個案去面對他們生活上比較多信念的引導，或是一些新觀念的建立，你通常做到</p>


		<p>中一分子的才能,包括家庭和工作團隊。具有勇氣和保護的特質。當導師與保護者角色轉變成獨裁控制與權威濫用時,父親的陰影面就會顯現出來。審查在生命裡,自己是否常與家長的角色相關連。</p>	<p>更多的支持,支持他們去完成他們自己想要做的事情,會有這樣子的狀態。</p>
<p>第四宮： 家庭</p>	<p>自然孩童 (CHILD:NATURE)</p> 	<p>光明屬性：與動物、大自然有親密的連結溝通及友誼。 陰影屬性：有虐待動物、人類或糟蹋自然環境的傾向。 具有內在的堅韌和求生能力。為了自己的幸福,將心靈和精神與動物互相聯繫,以追求內心至善至美的境界。</p>	<p>原生家庭的關係現在是很和諧,很溫和很溫暖,有質感的一個狀態。</p>
<p>第五宮： 創造力、運氣</p>	<p>僧侶 (MONK/NUN)</p> 	<p>光明屬性：無私地奉獻,一心一意地投入心靈層次的追求。 陰影屬性：對物質世界有負面的批判,過度虔誠。 具有強大心靈力量、奉獻、專心一意、堅持,進而產生智慧。能專心聚焦、勤勉不懈,獻身於心靈道路或任何需專心投入的藝術或商業。獨身</p>	<p>目前在你的生活層面,不管是工作或在學校的部份,就是會去奉獻,很無私的狀態去做一些事,然後很專心,很投入在這個部分。同時相呼應到你的個人特質的喜歡照顧別人這個部分,你一直不斷的在做這件事情。</p>

		<p>主義者全心投入工作或心靈修行。</p> <p>容易將自己與世界和人際關係隔離,來全心投入心靈修行或工作。</p>	
<p>第六宮： 職業、健康</p>	<p>說書人 (STORYTELLER)</p> 	<p>光明屬性：能藉由故事和象徵來體驗並表達生命。</p> <p>陰影屬性：虛構故事來傷害他人。</p> <p>將智慧與愚拙、錯誤與成功、事實與虛構,在一個平台上交替運用,常能彰顯超平常人的智慧結晶,包括一些隱喻式的教誨。</p> <p>反映出自己想要在混亂與隨機的宇宙中建立秩序的一種內在欲望。</p> <p>說書人的表達方式及聲調,必定是感知這世界並與之溝通的基本模式。</p>	<p>在生活中會運用經由個案或周遭生活中的生命故事的經驗,去引導他人學習到一些事情,然後同時這個東西其實也是在提醒你自已,去用這個態度去面對自己。透過別人就像一面鏡子。</p> <p>透過這面鏡子看到自己,所以這個鏡子會不斷的提醒你自已,也藉由你看到的說出去跟別人分享之後,你自己會更清晰、更明白,這件事情和這個故事帶給你的意義是什麼。</p>
<p>第七宮： 關係</p>	<p>天使 (ANGEL)</p> 	<p>光明屬性：幫助有需要的人,不期待對方要有回報。</p> <p>陰影屬性：表現出天真或聖潔的態度來誤導他人。</p>	<p>和老公關係很好,會默默幫他做一些事情。沒有要他一定要怎麼回饋。對待朋友,其實也都一直保持這樣子的</p>

		<p>與天使聖域有深厚連結並表現在藝術、音樂或文學等方面。能夠提供一個輕易顯化天使存在的管道。顯露出慈愛與照護方面的特質。</p> <p>暗中幫助苦難人們且不求任何回報。在心靈與美的層面激動他人。</p>	<p>一個態度。你會覺得有一些東西需要去守護，所以會付出很多，不會想去期待對方有什麼回報，因為你是心甘情願去做這件事情，而且你很喜欢這樣的這個狀態。</p>
<p>第八宮： 他人的資源</p>	<p>霸凌者 (BULLY)</p> 	<p>光明屬性：突顯自己威嚇他人的傾向。幫助你面對那些霸凌你的內在恐懼。</p> <p>陰影屬性：用言語或身體虐待，隱藏背後的深刻恐懼。評估的標準遠遠不止你是否霸凌別人。在象徵意義上，我們威嚇自己的心靈以逃避挑戰。</p> <p>霸凌者底下潛伏著懦夫，被霸凌者的面具所遮蔽。</p> <p>霸凌者總是藉由猛烈拌擊來逃離內心的恐懼。</p> <p>是否會有威嚇他人藉以掩飾自身恐懼的模式？</p>	<p>其實有時候遇到一些事情或是狀態的時候，你可能會有一點讓自己好像變得很強大，但是你內在其實有一些恐懼或害怕的。當有一些負面的想法出現，或是有一些人帶著負面能量來到你面前的時候。你會有一些擔心，害怕這些東西去影響到你的內在本質，或內在信念。就是這些東西太多的時候會動搖你的信念或是你原本要做的事情，所以你就會用一種比較誇大的方式，去強化你原本覺得一個是應該是這樣子的事情。然後不</p>

			<p>讓別人去動搖到你自己的內在信念。在跟別人的互動裡面有鏡子的投射，其實讓你感到害怕時，會有點逞強用這種方式來保衛自己，讓自己可以在一個安全的狀態裡面，這陣子比較會有這樣的特質會跑出來。</p>
<p>第九宮： 靈性</p>	<p>復仇者 (AVENGER)</p> 	<p>光明屬性：渴望伸張正義，為了社會或自身而展現公正態度。 陰影屬性：以正義為名，行使暴力行為。需要在正義天秤上取得平衡，有時會顯得較激進。代表別人為某種理想辯護或發聲。陰影面會以暴力行事。</p>	<p>在靈性上面就是是非分明，就是秉公處理。在某一些當下，會很強烈感覺到內在的一股力量要爆發，不知道就是莫名，就是會感覺到內在一股力量。然後平時算蠻溫柔的人，但不時會感覺到自己那種正氣。</p>
<p>第十宮： 最高潛能</p>	<p>蛇蠍美人 (FEMME FATALE)</p> 	<p>光明屬性：展現陰性特質中的性感能量，能坦然面對想依賴但被拒絕的情況。 陰影屬性：不當使用性感的能量，攀附金錢與權力。</p>	<p>可以運用這樣子的能量去做你自己想做的事情，你有這樣一個柔軟手腕的特質，是種達成自己想要這件事情的方式。用一些比較</p>

		<p>可能尋求一種喜歡操縱和貪得無厭的模式。</p>	<p>柔軟、性感的方式去面對生活中的溝通。</p>
<p>第十一宮： 與世界的互動</p>	<p>運動家 (ATHLETE)</p>  <p>光明屬性：致力於超越生理限制，包括肢體障礙，發展個人意志力和精神力量。</p> <p>陰影屬性：濫用運動能力進行自私目的，產生自己所向無敵的錯覺和擁有特權。</p> <p>藉由體能上的超越來展示心靈力量的極致。具有強烈倫理與道德觀念。精神力量較職業技能來得重要。</p> <p>尋求投身於充滿精神力量的運動表現。</p>	<p>你有一個理想跟抱負，然後，你想要就是去把這些東西扛起來。人是會有一個極限。所以，其實你要去注意到是。自己的能力或是狀況，是不是有時候就沒辦法扛起那麼多東西？要稍微停止一下，緩一下。肩負起這個東西，妳想要有什麼好處？這個動機是來自於哪裡？這個動機對你來說是好的嗎？是對整體來說是可以的嗎？你要去考量那個力量，自己到底要承擔多少，而不是耗盡的時候，你又覺得不能如你所願。同時也是提醒你是在做這些事情的時候，去拿捏一下自己可以承受的壓力的部分，可以有多少？</p>	

<p>第十二宮： 潛意識</p>	<p>偵探 (DETECTIVE)</p> 	<p>光明屬性：擁有敏銳的觀察力和直覺，渴望找出真相。</p> <p>陰影屬性：偷窺狂，偽造資訊。</p> <p>結合很強的觀察力和高度進化的直覺力。</p> <p>會出於自身最大利益而出賣資料或訊息。</p> <p>檢視是否擁有利用觀察力去探究真相的熱情。</p>	<p>越來越敏銳了。你的觀察力更擴展，更敏銳會去觀察到對方的狀況或者是狀態，而且也透過這個，就像照鏡子原理一樣，在這些觀察裡面，你自己有看見自己的一些部分，看到生命的狀態，是什麼樣子的呈現。</p>
----------------------	---	---	---

一、前後兩次原型卡排列的差異

在經過 3 個月後的第二次原型卡的排列中，可以發現這次十二個宮位出現的原型卡的排列和第一次有了不同，只有兩張是上次出現過的原型卡，一張是說書人之前出現在第十一宮位與世界的互動，這一次則出現在第六宮職業和健康宮位，對應到君君目前本身在做的學校社福機構的服務上，是更聚焦了。其中在第九宮位靈性這個位置出現的原型復仇者和第一次的原型卡排列是一樣的。君君經由第一次原型卡排列的結果，和第二次原型卡的排列結果做比較，透過和原型卡諮詢師的討論和引導讓君君更具體看到自己的調整和轉變。

(一) 第一宮~第三宮 接受欣賞自己的特質

看見自己的美好的特質，進而大方接受承認自己的美好，這是在個人成長轉變過程中，重要的一環。尤其在我們的文化裡面，關於嘉許自己的這件事是比較少被鼓勵的，自己的每一個努力都是值得讚賞的。君君這一次的第一宮（自我、個性）牌卡是女王

(Queen)，顯現出最近很想特別去照顧人，會花比較多的時間和心思在這個上面。會想要去控制事情狀態的發展階段性或進度，想要事情是比較可以照著她自己想要的速度前進。這裡面可能有些想掌控的意味存在，但是其實在這個掌控裡面更多的是一種保護和呵護守候的態度。

君君：其實讓我想說，我也是一個很溫暖的人，但是可能一直以來一種很獨立，然後堅強的一種習慣跟包裝。……別人有問題，然後我們給予支持。

(牌陣二 A006)

君君：我可以成為是主動的溫柔那一個人，就像我欣賞的那一個一樣。然後當我這個想法的時候，我也覺得很妙，我以前我可能這也是需要刻意地提醒我去做，然後才開始這一最近這段時間我有發現很特別是當我有這樣想的時候，那就會啟動了。(牌陣二 A007)

君君：就剛好同學也會發生一些健康上面的，或者一些什麼可能他個人跟時間的關係或什麼什麼樣的問題的時候，我就會不由自主去成為主動關心，而且是溫柔的感覺，因為我自己都有感覺到。(牌陣二 A008)

發現自己內在溫暖的那一面的展現，開始願意成為主動對別人表示關心的人，不再像過去一樣，只是被動的等待需要幫忙的人開口，自己在協助他人的過程中所展現出的溫柔態度是過去不曾看見的，而這個態度讓她感受很深刻。

第二宮(人生價值觀) 牌卡是解放者(LIBERATOR)，最近在跟別人溝通上面比較多會提及到的，是關於某一些信念和態度的建立，比較會著重在這個上，然後去協

助人去看見其他的可能，比較在乎是否自己能去做到這一個這個部分跟引導別人到這個層面。

君君：一般我們就只是常規的這樣關心，然後他就是處理自己的什麼是很容易的。但是我會另外看到他，……這樣會去提到那個部分，這個可能會有不是外在上面的關心，這樣還有內在的部分。也會聊這樣。（牌陣二 A010）

君君除了對外在生活的關心之外更是會主動去幫同學釐清一些更內在的心理感受或想法，將自己觀察對方所看見的提出來引導同學，讓同學能清楚知道自己的盲點，給予內在心靈的支持。

在第三宮（自我表現）的牌卡是父親（FATHER）這一張，這張牌發現君君會帶著一個正面的領導特質去協助朋友或個案去面對他們的生活，並給予比較多信念的引導，或是一些新觀念的建立，通常做到更多的支持力量，支持他們去完成他們自己想要的做的事情。

君君：有另外一個是另外一個例子是我們小組的報告，然後其實大家在討論說要怎麼做的時候，……然後組長就很高興這樣跟小組人講或什麼，然後我就在想，這樣。我說老師是體恤我們，但是對我們來講這是建設性的嗎？
（牌陣二 A013）

君君很會站在各種角度去思考各個立場，而不是一味的只想找出對己有利的事情做，而是全盤性的思考，看出事情背後真正的價值和意義。

君君：我說好，我知道，……然後我回說抱歉，你們可能要先打我，因為姐姐我做事情的態度就不是，精神跟態度都不是隨便就好了，因為要做就認真

做嘛。以前我可能也不會想要這樣子表態，因為大家要輕鬆，就輕鬆就好了
嘛，這是最近在生活上我比較有直接感受的。（牌陣二 A014）

從以前的不表態，到現在的願意勇敢的站出立場，是君君發現自己很大的不同。君君這次在自己的前三個宮位的原型卡排列裡，發現有很多生活上的共鳴，因為生活中的事件讓她看到牌卡的相呼應，也讓她驚訝於這一陣子的生活狀態居然在牌卡中顯示出來，收到一種更明確清楚看見自己潛意識的運作感受。

（二）第四宮~第八宮 從新的觀點看自己與關係

來到第四宮（家庭）自然孩童（CHILD:NATURE）這張牌顯示出君君原生家庭的關係現在更加和諧，能站在尊種彼此的立場上溝通，家人相處很和樂、溫暖，家庭關係的互動是很有質感的。而在第五宮（創造力、運氣）僧侶（MONK/NUN）透露出目前在君君的生活層面，不管是工作或在學校的部份，就是會奉獻，很無私的狀態去做一些事，然後很專心，很投入在這個部分。同時相呼應到個人特質是喜歡照顧別人這個部分，會一直不斷的做這件事情。

君君：這個就是一樣是在可能支持別人上，其實就是在不管再說或做一些事情。真的，我是真的都不會想到說，這樣我也可以獲得什麼，還是我，因為我要什麼，有某個條件下我才去說去做，……即便是這樣，還是在他身上，或在那個環境裡面都，每次都很有啟發，……，但是每一次去完，離開之後，就覺得又被充滿了電的感覺一樣。（牌陣二 A017）

在服務的對象中看見自己不僅只在服務他人，在服務的過程中同時也被對方療癒，這是一個互相的過程。雖然只是單純地看起來是自己在做服務，幫忙很多老人家做許多

整理環境和陪伴的事，但是透過這些過程，即便有時自己身體覺得疲憊，心靈卻是充實的。

這一次說書人（STORYTELLER）這張牌出現在第六宮（職業、健康），君君在生活中會運用經由個案或周遭生活中的生命故事的經驗，去引導他人學習到一些事情，然後同時這個東西其實也是在提醒自己，去用這個態度去面對自己。透過別人就像一面鏡子。透過這面鏡子看到自己，所以這個鏡子會不斷的提醒自己，也藉由本身看到的說出去跟別人分享之後，自己會更清晰、更明白，這件事情和這個故事帶給自己的意義是什麼。

君君：剛剛有講到說好像會用可能某種故事去引發別人溝通，這個也是有，跟前面要在支持別人的時候，可能有一些故事可以去跟他分享，……但是有故事聽起來比較感受不一樣，我在講感受也不一樣，會比較更感同身受這樣。

（牌陣二 A018）

因為學校社工課程的學習，服務的機會變多，相對地看見的生命經驗也變多，除了能更同理他人之外，也學習到更多如何運用故事的方式來引導別人走出自己的問題。

第七宮（關係）裡天使（ANGEL）這張牌展現和老公關係很好，會默默幫他做一些事情。沒有要他一定要怎麼回饋。對待朋友或個案，其實也都一直保持這樣子的一個態度。會覺得有一些東西需要去守護，所以會付出很多，不會想要去期待對方有什麼回報，因為是心甘情願去做這件事情，而且很喜歡這樣的這個狀態。

君君：之後我就真的幫他（個案），它裡面不知道兩張卡或 900 多首歌，我全部都幫他轉檔，整個幫他弄好，……然後就看他在唱真得很快樂，然後好像他生活的價值，我覺得那個真的是他的價值，他又找回來。我就覺得是很

值得，對我來講，其實那個真的是很小的一件事情，可是對他的生命上是意義很重大的一件事情，甚至有可能是支持他繼續活下去的一股力量都有可能。

（牌陣二 A019）

君君願意全心為他人服務，在其中自己也感受喜悅，展現出全然的無私的愛的表現。

來到第八宮（他人的資源）霸凌者（BULLY）這張牌說明其實有時候君君遇到一些事情或是狀態的時候，可能會有一點讓自己外在好像變得很強大，但是內在其實是有恐懼或害怕的。當有一些負面的想法出現，或是有一些人帶著負面能量來到面前的時候，會有一些擔心，害怕這些東西去影響到自己的內在本質，或內在信念。就是這些東西太多的時候會動搖到信念或是原本要做的事情，所以就會用一種比較誇大的方式，去強化原本覺得一個是應該是這樣子事情。然後不讓別人去動搖到自己的內在信念。在跟別人的互動裡面有鏡子的投射，其實感到害怕時，會有點逞強用這種方式來保衛自己，讓自己可以在一個安全的狀態裡面，這陣子比較會有這樣的特質會跑出來。

君君：上次我分享說，可能想要往青少年的方向，但是其實不管是婦女或者兒少對我來講它都有我想做，或有吸引力的地方，相對也有我擔心顧慮的東西，就像婦女的。……，青少年也是。……那些是否也是安全的？

（牌陣二 A020）

在與他人的互動上，尤其是目前服務的對象，雖然盡量讓自己帶著堅強的勇氣去服務，但是內在還是對於服務對象的背景可能會生的未知狀況會有些小擔心。

君君：因為我自己一個人，我要去一個全新的地方，因為像有一些地方，我們去可能去做過志工，……但是不同地方的，所以那個對我來講是一個全新算陌生的地方。那個也是需要勇氣的。如果有關於剛剛提到唯一有的就是這一件事情，如果說關於恐懼的話，近期應該就是只有這個。（牌陣二 A021）

轉換新環境對君君來說也是一種挑戰，由於是一個全新的單位，因為不熟悉內在是會產生些恐懼和擔心的。

（三） 第九宮~第十二宮 君君發現自己的內心新世界

在這第九宮（靈性）這個位置上和上次同樣出現復仇者（AVENGER）這張牌，在靈性上面的展現就是是非分明，凡事秉公處理。在某一些當下，會很強烈感覺到內在的一股力量要爆發，不知道就是莫名的會感覺到內在一股力量。然後平時算蠻溫柔的人，但不時會感覺到自己那種正氣。

君君：正義使者，你知道這意思，就是忍不住會跳出來，……可是我真的會停下來想說這是誰的事。然後同時也看到是我這樣是先給別人一個機會跟可能性，……或者我就是吐一下別人，提醒他要做他可以做該做的事情，這樣，他反而從退一步裡面沒有壓力。如果都是自己的時候，肯定就會像這運動家這兩隻手一樣，真的要承接跟扛很多東西。（牌陣二 A023）

內在的一股正義感有時會讓君君內在產生掙扎，何時才是自己出面處理的時候，何時才不會干預到別人學習的機會，這些想法都會在內心翻滾，君君試著學習去辨認出哪一個是自己該承擔的。

第十宮：（最高潛能）蛇蠍美人（FEMME FATALE）君君可以運用這樣子的能量去做自己想做的事情，有這樣一個柔軟手腕的特質，是種達成自己想要完成事情的方式。用一些比較柔軟、性感的方式去面對生活中的溝通。

君君：我覺得有呼應到，你知道正義使者都是也比較直接。這是一種可能性，是有的時候。……那個就是一個應該說，對，用另外一個方式或者更委婉的方式，我覺得這個也是有在生活裡面，因為最近有時候我會感覺到自己，有時候我就心裡想，我覺得不屑這樣子的人，也就是不公不義也做一些我覺得不可以的那種事情的人。我就不太想靠近這樣的人。那這個剛剛的解說就讓我看到就是我這個中心思想還是可以不變，但是我可以另外一個方式柔軟一點，或者是溫柔一點，或者是有技巧的溫柔。（牌陣二 A024）

君君發現自己在過去對於自己看不過去的人、事、物，都會採取比較強硬的方式去面對處理，而現在她意識到有另一種方式也能處理好一樣的事情，柔軟和溫柔的方式讓她看見讓事情變得更有彈性。

在第十一宮（與世界的互動）運動家（ATHLETE）看出君君有一個理想跟抱負，想要去把這些東西扛起來。人是會有一個極限。所以，其實要去注意到是自己的能力或是狀況，是不是有時候就沒辦法扛起那麼多東西？要稍微停止一下，緩一下。肩負起這個東西，想要有什麼好處？這個動機是來自於哪裡？這個動機對自己來說是好的嗎？是對整體來說是可以的嗎？要去考量那個力量，自己到底要承擔多少，而不是耗盡的時候，又覺得不能如自己所願。同時也是提醒君君在做這些事情的時候，去拿捏一下自己可以承受的壓力的部分，可以有多少？

君君：如果在之前我聽到說明的話，我可能自己會擔心，哦！天哪，我要扛下那麼多東西嗎？或者是愛別人怎麼樣，然後我自己又會怎麼看，或者不要給自己太大壓力什麼，但是我剛剛聽的過程，我反正我聽我是感到很欣慰的，我剛好已經過了那個期間，就是跨越的中間。（牌陣二 A026）

因為開始有意識的觀察和調整，所以當開始又自動化的想莫名的承擔些什麼時，就會適時地打斷自己的模式，換個方式面對處理。

來到最後一宮第十二宮（潛意識）偵探（DETECTIVE），君君對外在的感受越來越敏銳了。因為觀察力更擴展，更敏銳會去觀察到對方的狀況或者是狀態，而且也透過這個，就像照鏡子原理一樣，在這些觀察裡面，自己更容易看見自己的一些部分，看到生命的狀態，是什麼樣子的呈現。

君君：的確我會在生活當中從別人身上或者是某一些事件上面，我會去察覺跟發現些什麼。是我覺得我可以提醒我自己的，或者是我可以學習的，就是對我就有一種很好的啟發或者警示的作用。你剛剛講我是特別感受到生活中現在有很多的啟發，特別有感覺。（牌陣二 A027）

君君是一個對生活觀察很細膩，很有自己的想法也很願意為自己做改變的人。原型卡的排列協助她能在自己的觀察中又增加了更明確的指引。

二、小結

兩次原型卡的排列為君君帶來新的角度去觀察和發現自己。第一次排列中看到自己的展現，像是自己莫名的正義感來源，以及對自己在工作轉換過程中生活和心態的轉換，居然透過原型卡呈現出和自己的狀態不謀而合，加上第二次的排列更是看見自己發現對朋友的主動用溫柔方式表達關心和支持，這樣些微的變化，包括在自己內在隱藏的一些

對實習環境和服務對象的擔憂，以及自己在生活中各個面向所看到的觀察到的自己，在有意識的提醒自己調整之後的一些變化，居然都一一透過原型卡呈現出來。這樣的原型卡排列結果在她的生活中提供了更具體的方法，讓她覺得原型卡可以是幫助做自我觀察的工具之一。

貳、研究參與者二（小芳）

這五個月對小芳來說，是個很大的不同。告別前一段的感情，家人的凝聚力因為自己開始真的愛自己，對自己的在誠實而更加緊密，工作上更能展現表達自己的立場和看法，還迎來一份新的愛情，小芳讓自己一步一步落實每一天。



圖 4-4 第二次牌陣（小芳）

表 4-4 十二宮位原型卡紀錄表（小芳-第二次）

抽牌時間：2019/05/29

宮位	原型	原型卡牌義說明 (依據心靈原型卡)	原型卡諮詢師的 原型卡解讀說明
<p>第一宮: 自我、個性</p>	<p>僧侶／修女 (MONK/NUN)</p> 	<p>光明屬性：無私地奉獻，一心一意地投入心靈層次的追求。</p> <p>陰影屬性：對物質世界有負面的批判，過度虔誠。</p> <p>具有強大心靈力量、奉獻、專心一意、堅持,進而產生智慧。能專心聚焦、勤勉不懈,獻身於心靈道路或任何需專心投入的藝術或商業。獨身主義者全心投入工作 or 心靈修行。</p> <p>容易將自己與世界和人際關係隔離,來全心投入心靈修行或工作。</p>	<p>目前的狀態是，你開始回歸到你自己的內在，你可能在很多的整理跟清理之後，你開始比較跟自己在一起，比較回歸到自己的內心層面，對自己心裡的那個追求，更專注在這個部份的發展，你可能有想要把自己整理好了，準備好了，然後就可以往前大步前進。可能在生活的層面會有一些跟你的想法或者是看法不一樣的事件的發生。也許在你的自我整合的一個過程當中，會產生一些衝突，所以，這個其實也有在提醒你說，要注意一下。這個部分，你可能要看一下是不是有太過、太過了的那個狀態，又或者是說。只是一個投射而已。</p>

<p>第二宮： 人生價值觀</p>	<p>變形人 (SHAPE SHIFTER)</p> 	<p>具有改變外表的能力，或能夠遊走於意識、夢境，甚至靈性世界等各層面。陰影面呈現不穩定、變化無常及缺乏承諾的人格特質。</p>	<p>你開始變得更有彈性。你開始有更多的可能性去產生，你開始對於自己如何產生自我價值的這件事情開始有一個新的想法跟看法，而且更多的變化性跟可能性，那你也比較清楚，你要達成這個目標的時候，開始願意去做這個轉換這個動作，你現在開始可能更專注於自己之後，更清楚自己知道自己想要的是什麼，所以你開始願意嘗試用不同的面向，去面對生活中不同的事情，就會帶給你自己自我價值的提升。</p>
<p>第三宮： 自我表現</p>	<p>復仇者 (AVENGER)</p> 	<p>需要在正義天秤上取得平衡，有時會顯得較激進。代表別人為某種理想辯護或發聲。陰影面會以暴力行事。</p>	<p>開始願意去說出你內在的真實感受了，你不再像過去以前一樣是害怕擔心某一些狀況或狀態，所以，都只把那些話擺在你自己的心裡面，現在的你開始願意去開口說出來，你看見了什麼。</p>


			<p>就是如實的去說出來，然後把感受去說出來，原型卡它都會有個正面跟一個陰影面的，那你有些事情做得太多或太過的時候，它就會變成是失衡，所以它也有一個提醒是，當你看不慣某些事情不過的時候，你要小心不要以正義之名，然後就偏頗了。你現在越來越敢為自己站出一個立場，或是為別人站出一個立場，是比以前更加的明確，而且更勇敢在做這件事情。</p>
<p>第四宮： 家庭</p>	<p>神聖孩童 (CHILD:DIVINE)</p> 	<p>神聖孩童具有救贖的任務。具備天真、純潔救贖的特質，而這些似神的特質也意味與神聖內我有特殊的連結。 陰影面：缺乏對負面力量的自我防禦能力。</p>	<p>好像更多貼近跟家人之間的凝聚。對家人是那種沒有防禦的一個愛，是沒有任何的包裝的，對家人完全的敞開，然後是很有連結的，跟家庭的部分是更有連結的一個狀態，好像那個內在的連結，比以往又再更深了一些。</p>

<p>第五宮： 創造力、 運氣</p>	<p>天使 (ANGEL)</p>  <p>The illustration shows a woman in a red dress sitting on a purple and pink cloud-like surface. Above her is a yellow circle with a sun-like symbol. Text on the card includes '天使', '光明屬性', and '陰影屬性'.</p>	<p>光明屬性：幫助有需要的人，不期待對方要有回報。</p> <p>陰影屬性：表現出天真或聖潔的態度來誤導他人。</p> <p>與天使聖域有深厚連結,並表現在藝術、音樂或文學等方面。能夠提供一個輕易顯化天使存在的管道。顯露出慈愛與照護方面的特質。</p> <p>暗中幫助苦難人們，且不求任何回報。在心靈與美的層面激動他人。</p>	<p>看起來，你在你目前的工作的表現上面，有可以展現的空間，在你個人人際關係上面，你給別人感受到，像是一個天使的角色，你就是很熱心，而且是很真誠的，出於真誠去幫助別人跟協助別人的，就是很用這樣子的一個能量，在跟人際的一個互動，在工作上你也用這樣子的能量在運作。</p>
<p>第六宮： 職業、健康</p>	<p>牧師 (PRIEST)</p>  <p>The illustration shows a man in a grey suit and a woman in a blue dress standing in front of a yellow circle with a sun-like symbol. Text on the card includes '牧師', '光明屬性', and '陰影屬性'.</p>	<p>以心靈能量與他人建立交流管道為職責。以身作則來實行教誨。陰影面顯現出無法遵循自己的教誨而活，特別是在個人道德得缺失，或者是利用聖職權威來控制人們，以獲的自身利益。</p>	<p>你很專注在自我的一個修行，跟自我理性的追求上面，所以你對一些事情的看法或是想法，其實有很多的新的發現，所以會很樂於去跟別人分享。分享你這一些新的想法，或者是看法，你會分享可能比較多關於一些內在屬於比較靈性層面的東西，所以就有人也許會有不同看法。你現在想要去幫助別人，然後去分享你自己內在的所有新的發現，對生命</p>

			的一個啟發。
第七宮： 關係	<p>隱士 (HERMIT)</p> 	<p>遠離社會以專注在精神層次。全心致力於創作性工作或靈修。隱士的陰影面為偏執、嫌惡、畏懼他人或者拒絕救濟他人。</p>	<p>你跟你的夥伴關係，其實也是可以相對應看到。妳和妳的另一半，這邊是僧侶，這邊是隱士。你看到其實有一點點相關聯，看起來，他也是很專注在自我的內在的那一個部份，其實很棒是如果兩個都有同一個方向對自我的提升是很好的，提醒你可能會害怕別人對你有一些負面的評價。可能他也會有一些擔心，關於這一個部分，除了專注在自己的上面之外，也不要太遠離人群，因為有時候人際互動會帶給你一些新的想法或是新的看法，如果只是很專注在你們兩個人的小圈圈裡面的時候，好像就有點跟世界隔離了。其實這張有在提醒你，你們除了專注在自己的內在之</p>

			<p>外，還要是多方面的去開展，不要只有守在自己的那個小小的領域裡面。</p>
<p>第八宮： 他人的資源</p>	<p>療癒者 (HEALER)</p> 	<p>對於身心靈治療有服務熱忱。天生具有如下的能力：幫助人將痛苦轉化成治療，以及灌注肉體和感情轉變所需的能量。</p>	<p>你在學習療癒的這個路上，除了學習去協助別人之外，很重要的重點是關於自己，對所以很大的重點是把焦點擺在自己的身上，除了照顧別人之外，不要忘記去照顧你自己，然後把自己的心顧好，第一個要先照顧好自己，不要只有一昧的給予，要記得回到自己，去照顧自己的心，然後，你才會更大的力量去轉化去照顧別人。</p>
<p>第九宮： 靈性</p>	<p>永恆孩童 (CHILD:ETERNAL)</p> 	<p>決心要在身體、心智和心靈層面永遠保持年輕。永恆男孩的陰影面缺乏成長和對自己負責的能力。永恆女孩的陰影面顯示在現實生活中極度仰賴他人保護；缺乏提供依靠的能力和抗拒老化的過程。</p>	<p>你目前的心是比之前輕鬆很多，展現比較陽光的層面，開始有新的眼光，你在對自我的價值上其實就有很多的可能性，你開始願意去創造，心也是更加的開放，可以願意去聆聽不一樣的訊息，過去的你可能只是選擇</p>

			性看，或者是聽，但是現在你的開放度又更開放一些。在這些新的訊息裡面開始去聽到跟看到，有什麼可能可以去做。這樣子其實會激發你的潛能。
第十宮： 最高潛能	提倡者 (ADVOCATE) 	將生命奉獻於爭取他人的權利，熱心於改革社會的不公義。專注於提升團體或事業的活力。提倡者陰影面會因為錯誤或者是負面目的，而盲目得追求個人利益。	你可能會有的新的想法、一個理念跟一個概念在你的心裡面，慢慢去形成。當形成了這個理念或概念的時候，你也許有一個機會，可以成為一個提倡者，讓這件事情去成形。可以把這個東西顯化出來。
第十一宮： 與世界的 互動	父親 (FATHER) 	光明屬性：具有創造與支持生命的能力。在部落群體中擁有正面的領導特質。 陰影屬性：獨裁式的控制，濫用權威。 兼具塑造及管理他人成為團體中一分子的才能,包括家庭和工作團隊。具有勇氣和保護的特質。當導師與保護者角色轉變成獨裁控制與權威濫用時，父親的陰	應該是在你的團體裡面，在你的工作領域或是你的團隊裡面，你比較是有領導特質的。你的特性比較像是父親的角色。所以這個父親角色就是有一個點注意一下，不要變成掌控的狀態，父親他是很有領導力，然後他可以做好陪伴，但是就是不要變成是

		影面就會顯現出來。審查在生命裡，自己是否常與家長的角色相關連。	一種掌控。在你的工作領域裡面，如果你有機會就是成領導者的時候要注意，思考一下這樣會不會太掌控，稍微調適時的調整，它只是提醒，不一定會發生。
第十二宮： 潛意識	富翁／守財奴(MIDAS ／MISER) 	具有點石成金的企業家才華及創造力。守財奴會不顧別人的損失，囤積金錢和隱藏情緒來創造財富，並拒絕與人分享。兩者生來都要面對學習寬大慷慨的挑戰。陰影面:將運用其創造財富的天賦，為個人謀求利益，更因害怕失去而極需掌控一切。	富翁跟守財奴，其實是相對的兩端。你的潛意識裡面其實你可以變成一個很富有的人，你也可以變成一個就是守財奴，就是那個在於你是否願意分享你生命的富足，還是只願意自己享用的一個狀態？所以這個是可以去做一個選擇的。你會是富足的。

一、前後兩次原型卡排列的差異

經過 5 個月後，小芳再次做原型卡的排列。這一次和第一次排列中有出現的原型是僧侶／修女原型，在第一次的排列中出現在第八宮位他人資源的部分，而這一次出現在第一宮位的自我、個性宮位，像是經由調整之後之前投射在外的一些潛意識開始回歸到自己身上。回到自己多一些，就更能專注在自己的人生目標多一些。

（一）第一宮~第三宮 接受欣賞自己的特質

第一宮：（自我、個性）僧侶（**MONK/NUN**）目前的狀態是，小芳開始回歸到自己的內在，比較回歸到自己的內心層面，更專注在對自己心裡的那個理想追求的發展，可能有想要把自己整理準備好了，然後就可以往前大步前進。可能在生活的層面會有一些跟自己的想法或者是看法不一樣的事件發生。這個部分，也許會在自我整合的一個過程當中，產生一些衝突，所以，其實也是在提醒，要注意一下。這個部分是不是有太過了的那個狀態。

第二宮：（人生價值觀）變形人（**SHAPE SHIFTER**）小芳開始變得更有彈性。在對於自己如何去創造自我的價值上面，開始有更多的可能性去產生。對於自己如何產生自我價值的這件事情開始有一個新的想法跟看法，而且更多的變化性跟可能性，也會比較清楚，如果要達成這個目標的時候，要怎麼去轉換自己，開始願意去做這個轉換，過去可能就會比較停在一個點。但是現在開始可能更專注於自己之後，更清楚自己知道自己想要的是什麼，所以開始願意嘗試用不同的面向，去面對生活中不同的事情，那就會帶給自己自我價值的提升。

第三宮：（自我表現）復仇者（**AVENGER**）小芳開始願意說出內在的真實感受了，不再像過去以前一樣是害怕擔心某一些狀況，而不敢說出自己的想法，看見了什麼，就是如實的把感受去說出來。這個原型卡它都會有個正面跟一個陰影面的提醒，當看不慣某些事情的時候，要小心不要以正義之名，然後就偏頗了。看起來是小芳現在越來越敢為自己站出一個立場，或是為別人站出一個立場，是比以前更加的明確，而且更勇敢在做這件事情上面。

小芳：心裡也曾經這麼想過的那種感覺，對可能只是想，就是心裡面可能有一絲絲那樣的想，但是並沒有很去清楚的就是要怎麼做，……我自己也想要成為就是那樣的人，或是我自己有一些想做的事情。（牌陣二 B001）

小芳：我覺得像自我價值的變形人，這個部分跟之前的狀態是很不同的。對，因為現在會開始讓自己希望可以有一些不一樣的可能，……會讓自己，有一些是好像沒有那麼的絕對，應該要怎麼做，而是可以有不同的可能，可以去發展。（牌陣二 B002）

小芳再次從牌陣中認回自己，找回自己內在的初衷，也發現到關於自己對事情的彈性度有所不同，現在的自己能更開放的接受各種可能性，不再堅持著只用某種單一方式或態度來看事情，也更願意表達出自己的立場。

（二） 第四宮~第八宮 從新的觀點看自己與關係

第四宮：（家庭）神聖孩童（CHILD:DIVINE）好像更多貼近跟家人之間的凝聚。對家人是那種，沒有防禦的一個愛，是沒有任何的包裝的，對家人完全的敞開，然後是很很有連結的，跟家庭的部分是更有連結的一個狀態，好像那個內在的連結，比以往又再更深了一些。

第五宮：（創造力、運氣）天使（ANGEL）看起來，小芳在目前的工作的表現上面，是可以展現有展現的空間，就和個人人際的上面，給別人感受到像是一個天使的角色，很熱心，而且是很真誠的，出於真誠去幫助別人跟協助別人的，在工作上也是用這樣子的能量在運作。

第七宮：（關係）隱士（HERMIT）小芳的夥伴關係，其實也是可以相對應看到。另一半這邊是僧侶，這邊是隱士。看到其實有一點點相關聯的東西，另一半他也是很專

注在自我的內在的部份，如果兩個都有同一個方向，或者是想要做共同的自我的提升是
很好的。但是這個部分其實也要提醒小芳可能也會害怕別人對她有一些負面的評價。專
注在自己上面，除了專注在自己的感情上面之外，也不要太遠離人群，因為有時候和其
他人互動會帶來一些新的想法或是新的看法，如果都只是很專注在兩個人的小圈圈裡面
的時候，好像就有點跟世界隔離了。要多方面的去開展。

第八宮：（他人的資源）療癒者（**HEALER**） 在學習療癒的這個路上，小芳除了
學習去協助別人之外，很重要的重點是關於自己，對所以很大的重點先把焦點擺在自己
身上，除了照顧別人之外，不要忘記去照顧自己，把自己的心顧好。不要只有一味的給
予，要記得回到自己，去照顧自己的心，然後之後，才會更大的力量去轉化去照顧別人。

小芳：只是跟家人視訊，我都可以感受到那種愛的感覺跟能量，.....好像連
結會比以前，真的有感受到那個愛的能量更多，然後會很就是很自然而然，
在以前在視訊可能不太好意思會講我愛你或什麼啦，可是現在視訊上面，我
就會很自然而然就講出來了。（牌陣二 B003）

第六宮：（職業、健康）牧師（**PRIEST**）小芳很專注在自我的一個修行，跟自我
理性的追求上面，對一些事情的看法或是想法，其實有很多的新的發現，所以會很樂於
去跟別人分享。分享這一些新的想法，或者是看法，分享可能比較多關於一些內在屬於
比較靈性層面的東西，所以就有人也許會有不同看法。現在比較容易用這種方式去呈
現，想要去幫助別人，然後去分享自己內在的所有新的發現，對生命的一個啟發。

小芳：以前可能沒有想過，.....覺得自己很多的能力，或者是能量還不夠.....
我覺得好像慢慢的有一些人，會有一些機會來到你的面前，然後你好像不知
不覺就是在這一條路上.....（牌陣二 B004）

小芳：然我覺得療癒的部分，其實我最一開始參加讀書會的用意是先療癒我自己，因為我覺得我一定有很多的東西是需要被療癒，我才有可能，我如果自己沒有顧好，沒辦法顧別人的種想法……（牌陣二 B005）

小芳發現自己和家人之間愛的連結更加深厚，過去不敢說出口的我愛你，都能變成生活的日常。原本參加讀書會是為了和男友創造共同的目標和找出共同的溝通模式，想不到透過讀書會的方式不只療癒到自己，也透過這個方式和周邊的人有更多的接觸和分享。

（三）第九宮~第十二宮 小芳發現自己的內心新世界

第九宮：（靈性）永恆孩童（CHILD:ETERNAL）目前小芳的心是比之前輕鬆很多，展現比較陽光的層面，開始有新的眼光，在對自我的價值上其實就有很多的可能性，然後願意去創造，心也是更加的開放，可以去聆聽不一樣的訊息，過去的小芳可能只是選擇性看，或者是聽，但是現在的開放度又更開放一些。在這些新的訊息裡面開始去聽到跟看到，有什麼可能可以去做的。這樣子會激發你的潛能。

第十宮：（最高潛能）提倡者（ADVOCATE）可能會有的新的想法、一個理念跟一個概念在心裡面，慢慢去形成，當形成了這個理念或概念的時候，也許有一個機會，可以去成為一個提倡者，去讓這件事情去成形。可以讓它這個東西顯化出來。

第十一宮：（與世界的互動）父親（FATHER）在工作領域或是團隊裡面，小芳比較是有領導特質的。特性比較像是父親的角色。這個父親角色就是有一個點注意一下，不要變成掌控的狀態就好了，父親他是很有領導力，然後他可以做好陪伴，但是就是不要變成是一種掌控，在工作領域裡面，如果有機會就是成為領導者的時候要注意，思

考一下自己的做法，會不會太掌控了，稍微適時的調整就好了，它只是提醒，不一定會發生。

第十二宮：（潛意識） 富翁／守財奴（MIDAS／MISER） 富翁跟守財奴，其實是相對的兩端。小芳的潛意識裡面其實可以變成一個很富有的人，也可以變成一個就是守財奴，就是那個在於你願意分享你生命的富足，還是只願意自己享用的一個狀態？所以這個是可以做一個選擇的。

小芳：後來慢慢透過讀書會又看到其他的可能時候，我又覺得好像可以從我，然後放大到很多的東西。（牌陣二 B006）

小芳：剛好之前跟讀書會的一個帶領人有一個想法，是我們有打算，……然後可以去改變自己的生活。……我就很自然而然說好，...然後我就會覺得好像自己好像也可以往這條路上走

小芳：……但是就是也是告訴自己，就是回到自己的內在的部分。（牌陣二 B007）

小芳：尤其看到富翁這張很興奮覺得很開心，就是心靈的富足和豐盛，看到的每件事每個人都很好，好像每件事都可以去處理，充滿希望。（牌陣二 B008）

對於自己的內在越來越有信心，小芳開始敞開自己去做自己喜歡的事情，並同時去創造出自己生活層面上的可能性。

二、小結

關於小芳的第二次排列似乎為她帶來更多正面的支持和推動。在第一次的排列裡，她還陷在自己和前男友的感情還有家人健康問題以及工作的不確定性的情緒糾結裡，在第二次的牌陣中，她發現自己周邊生活開始有一些新的轉變，家人的狀況穩定，又開始一段新的感情，即便工作也許會有一些變化，但是現在的她不像是第一次原型卡排列前那麼的茫然。小芳發現當她開始去正視問題的時候，很誠實面對自己，她開始去思考如何讓自己重視內在的想法，如何讓自己生活更喜悅更快樂，她覺得所有外在都是來自自己的投射，當回歸到自己的內在，讓她覺得更踏實的生活，擁有更大的彈性可以和別人分享自己的感受，然後開心做自己想做的事情。

第四節 原型卡排列的發現和啟發

原型卡是透過榮格的原型理論為基礎，讓人在藉由原型卡排列的自我探索過程中，發現很多隱藏在內在的力量，而這個力量正是透過一步步原型卡的解析，進而更加認識、了解自己而產生。生命中發生的許多事件，其實都在提醒我們去看見生命的本質，看見階段性的每一個自己。兩位研究參與者在排列的過程中，經由原型卡的自我觀察了解到自身的處境，也覺察到原型特質對自己生命現狀的影響，故邀請研究參與者也在排列過後針對透過原型卡和自己之間的理解做一些自我發現的說明。

壹、原型卡帶來的自我了解

生活中總是會有一些新的想法或是方法會為我們帶來新的契機，原型卡在這個過程中為君君和小芳提供了新的方式來觀察自己，這樣的方式讓她們更清楚明白自己生活模式中的焦點是什麼。

一、君君的了解

關於這兩次的原型卡排列，在君君的角度裡面可以看出原型卡的排列是可以讓她在面對生活中一些想調整的部分是更聚焦的。而且在原型卡裡發現自己不曾發現自己的另一個面向。在這樣的過程中，讓她更容易去提醒自己去調整自己。

君君：也會了解到一些原來我並不是那麼了解的自己。或者可以說。本來不認為自己是有那個部分。所以透過牌卡可以發現自己另外一個層面。然後第二個是，透過那個了解自己以後可以讓自己有提醒的作用，然後還有讓自己有練習的機會。……，當我決定要做這個練習的時候，就會有一種提醒的作用。那是我的習慣模式。（A2-001）

如何看見自己的內在？如果沒有長時間的練習或者養成習慣，對一般人來說都是不容易的，因為人們是很容易被習性影響而不自覺，君君在做完原型卡的排列後，發現關於自己潛在的另一面向，很有自覺得提醒自己，透過不斷的練習而養成另一種新的習慣，迎接新的生活。

君君：看一次跟第二次的，第一、第二、第三宮做比對。我覺得它是有一個延續性。我有看到一些跡象，就是我第一次看到的東西。我是有記住它的，然後在生活中。我有去用它。……，然後看到另外一個是在第一次的時候就已經有呈現的東西，然後我延續在做……所以這對我來講，也是第二次讓我看到我在做的事情的某一些成果，我的現象。（A2-003）

在原型卡的排列中君君發現到原來自己內在那份對生命莫名的熱情，想幫助他人的心，原來就是受到在人生價值觀的這個宮位裡牧師角色的影響，更透過自我表現這個宮

位，去看見原來當自己無法去把協助他人這件事情做好時所產生的失落感是因為詩人這個對生命特別有敏銳觀察力和多愁善感的原型所帶來的影響。

君君：就是好像內在會有一個渴望或某一種使命，就是很想要去支持跟協助別人。（A1-001）

君君：以心靈能量與他人建立交流管道的職責，好像這一段話就充分的解釋為我解釋我以前的不知道為什麼我會這樣，但是我一直在做這些事情一樣。（A1-002）

君君：如果我自己沒有做到，或無法做到的話，我是會責怪我自己的。（A1-03）

君君：然後第三宮像這個將抒發情感與敏銳的洞察力結合，這個我也是很有感受，感受到自己把這兩個層面結合在一起，……（A1-004）

藉由原型卡更了解自己發現自己的特質特色，也同時會看見有一些原型特質是自己欣賞又或者不欣賞的，也可以說是隱藏在自己內在的陰影面，越是不想面對，的層面，卻有可能是影響自己最深的，所以如果看見牌卡的呈現能用另一中角度去探討，能讓自己較容易去看見調整自己所期待自己成為的樣子，也不失為一種提醒。

君君發現自己的原型特質正如她自己日常所展現的，讓自己學習到用不同的角度或層面去欣賞，尤其是關於勇氣在生命之中所為她帶來的力量，讓她體驗深刻。尤其是對生命凡事皆有可能的想像力和信念更是堅定的存在生命之中，好像已經成為身體的一部分。對她而言時常去平衡自己的內在是一個重要的過程。

君君：第二是跟人生價值觀有相關的，……以心靈能量，與他人建立交流管道為職責。……然後這第六個是職業跟健康。……我可以看到不同的角度或層面去欣賞它，……。 (A1-005)

君君：面對……，面對逆境的時候，能夠去展現智慧跟勇氣。我是不知道我有没有智慧，但是勇氣是在這個過程裡面很有感受的。……。然後天生具有凡事皆可能的想像力跟信念。……在而且特別是我們透過一些鍛鍊之後，就這個部分是很強烈的，以及好像成為身體的一部分。 (A1-006)

君君：另外第九個就是靈性的部分，……因為平衡就很像我自己的內在，我要去調和我自己。吼對我來講是一個重要的過程。 (A1-008)

二、小芳的了解

兩次的原型卡排列提醒讓小芳更回到自己的內在，誠實的面對自己真實的感受，完全回到自己的中心，先尊重自己，專注在自己的焦點上，不再以符合他人的期待來做事。放下對自己的批判，承認情緒的存在，讓自己與自己和平相處，就有機會去創造出自己要的結果。

小芳：我覺得那是將目前的狀態顯示為就是我開始回到自己的內在，願意從自己的內在看自己。然後也願意誠實的面對自己而不是像過去會有很多來自於聽到外面說的，或是來自於別人告訴我的事。而是願意看到自己的層面是我如何專注在自己想要的。就比較不會有一些是好像一定要怎麼做，才能夠符合別人期待的。 (B2-001)

小芳：在第一次抽到的牌卡，感受到的也是有一些關於自己的，關於自己對自己的要求跟批判，在第二次的牌卡以及。自己發現到有一些不同是來自於，我承認我有這些的批判，承認自己有這些負面的情緒。而是我很誠實的去面對自己有這些不好的感受。我不是一個完美的人的時候，我覺得這些批判跟內心的小劇場就減少很多，而是我會更回來看，我怎麼樣？我可以去把自己最想要的去創造出來，或者是，我怎麼樣去擁有我最想要的東西。(B2-013)

藉由法官這個原型角色小芳發現自己內在的拉扯原來就是這個原型所帶來的對自己的批判，也因為開始批判自己而對自己產生不信任感。這些內在潛意識的信念讓自己不能如實的將自己內在的感受或想法呈現在他人的面前，就是這樣而更會對自己產生自我批判的心態，甚至覺得自己表裡不一，這樣的內在循環，讓自己產生很多的自我矛盾。

小芳：又要想到，就是要取得和諧跟平衡的這個部分，我覺得比較多是在工作上。會讓我覺得不舒服，因為我覺得事實的真相就不是這樣，但是就要做表面功夫，讓我覺得很難受。(B1-001)

小芳：就會覺得自己很表裡不一。就會覺得精神分裂。(B1-002)

小芳：我覺得那個批判是來自於就是，你會覺得好像自己不應該。沒有把自己最原本的自己展現出來。(B1-003)

小芳：我就會有兩種方式，一個是批判，就是會覺得自己就是。你沒有辦法表現最真實的自己，另一個部分就是你會覺得懷疑，一種就是自我懷疑，我覺得這兩個都有。(B1-004)

小芳對於自己欣賞和不欣賞的特質都是同一個，在這裡面她發現到學習覺察自己行動的動機能讓自己處於平衡的狀態，能在每一個行動之前去提醒自己。

小芳：我欣賞的是那個解救者。然後不欣賞的也是它。因為我覺得那是處在一個就是的平衡狀態，又加上自己最近參加比較多的讀書會……。我覺得在那個過程裡面，就是要不斷去察覺自己的動機。跟我為什麼當時我想要這麼做。（B1-005）

經由原型牌卡的排列，開始讓兩位研究參與者原本對自己只是隱隱約約的了解和發現，到透過原型卡的牌陣排列和原型卡的解釋去看見自己在人生的各個面向的呈現的原型特質，似乎在這個過程中，牌卡讓個案更能聚焦在自己目前的生活狀態中，更能理解自己的一些情緒反應和行為模式，發現和看見這件事，讓他們能理解並對目前的自己多了一些同理。也由於被研究者的生活型態不同，我們可以發現他們在看整個原型卡的排列上的原型重點的宮位有不一樣的地方，人生價值觀和自我表現這兩個宮位的原型是最讓君君她特別注意到的，這個原型讓她更確信自己在做的一些事情，清楚知道目前這正是她人生中在追求的方向。而小芳剛好在排原型卡的過程中遇到工作上的一些狀況，所以對自己能力產生很多的質疑，代表最高潛能這個宮位的法官原型剛好讓她感覺發現那些自己內在的懷疑和糾結還有容易批判自己的狀態是被這個宮位的原型影響著。很多時候，其實人都會被自己目前最在意的狀況所吸引，在兩位研究參與者的身上能明顯看到這個狀態，有些原型也許也同樣出現在其他人的排列上，但是由於生命歷程的不同，對個人產生的作用和結果也不同。

在一般人的生活中，意象以原型投射的形式出現，每一個源自原型意象的行為模式與思想，都有它自己的意志與目標。榮格認為人的本質的心靈的能量，所賦予的形式則是

原型意象。研究者發現透過原型卡的操作可以協助人有意識的看見這樣的運作，讓人產生轉化的動力，使人們可以成爲他們更深刻、更完整的自己，成爲他們始終具有潛力成爲的樣子，促使一個人經歷轉化的過程。

從去分析自己欣賞不欣賞的角度去看自己的特質上，可以看見兩位研究參與者對於自己的特質的期許，不管欣賞與否，都能接受這都是屬於自己的一部分，也許是之前沒發現的，但是現在知道了，更能坦然接受。他們在自己舊有的經驗中去發現，然後加以擴充、調整，並重新看待，然後產生新的觀點與感受，發揮自我最大的功能。透過原型卡能覺察與澄清自我功能不良的部分，以探索新的應對方式，增加選擇性，並能正向地接納、肯定與表達自我，帶來成長與改變。從願意去接受各個面向的自己開始，就會有機會為自己創造改變，完整自己的可能性，這些歷程都是自我轉化中所會經歷到的。

貳、原型卡帶來的啟發

原型卡的排列讓研究參與者在面對生活中自己想調整的部分是更聚焦的，知道原來還是有一些沒發現的自己，在透過原型卡諮詢師文字的說明和記錄的過程中，讓她們更能清楚知道自己的各種面向，該如何去提醒自己去調整自己。也透過不斷的練習來養成新的生活習慣，能清楚看見自己轉化的整個歷程，不再只是一種感覺或感受而已。原型卡會是君君使用來做自我覺察的工具之一，但不會太依賴它。

一、對君君的啟發

在這兩次原型卡排列的比對裡讓君君發現有一些原型是有延續性的，讓她知道自己在經過第一次的排列說明後，所看見的提醒和調整放在心裡，在第二次的排列牌陣裡，明確看到自己改變的足跡。

君君：喜歡，我覺得透過這個牌卡那個不同是我平常在做這樣的事情，也許我心裡面會有人事物當下的感受，但是我不一定會這麼具體化的去整個，整個檢視他。（A2-004）

君君喜歡改變後的自己。透過原型卡的排列，讓她更具體化的看見並能提醒她去做一些調整，和過去她習慣自我對話的方式比較起來似乎更有依循的根據，並有種更落實的感受，透過文字的說明和記錄讓她更能清楚看見自己轉化的整個歷程，不再只是一種感覺或感受而已。

君君：然後，就是剛剛這樣看的過程，就好像會再帶我從當時我有這樣的想法、意念、想這麼做之後的過程。一直到完成，現在看這個牌卡就很像是要帶我看這個過程。要不然就只會存在。看到結果是什麼樣，過程某些感受就是這樣。（A2-005）

君君覺得原型卡會是使用來做自我覺察的工具其中之一，但不會太依賴它。因為她本身主要還是依自我察覺或自我對話的方式為優先。因為對她而言那是比較快，而且隨時都可以做的方式。

君君：原型卡這個東西，我剛剛說了，上次之後，我就去記住它一些我可以改變的地方，然後在某一些當下它會有些東西剛好配對到了，我就會想起，然後我就會告訴自己，然後我去把握那個機會去試試看。我要不要用 B 的想法，或者是我就停止現在這樣的情緒或想法。（A1-020）

二、對小芳的啟發

兩次的原型卡，讓小芳更明白如何傾聽自己的內在的聲音，去正視自己的問題，學習尊重自己，愛自己。

小芳：我覺得不同的轉變是，當我開始去正視自己內在的感受跟聲音的時候。我就有一些開始真正的去正視自己的想法。然後我可以去想我怎麼樣，讓我自己是開心的，是放鬆的、舒服的，然後透過自己去正視自己跟愛自己。跟自己相處的時候，我可以比較去知道，我做哪些事情是可以讓我內在的自己是喜悅的，即便我什麼事情都不做的時候。（B2-009）

發現外在世界會因自己的轉念而有所不同，開始專注在自己的內在去創造自己想要的目標。參加讀書會在小芳的生活中更是一個加速她覺察自己的方法。

小芳：就跟現在對我自己下功夫，回到我自己內在去看過自己的狀態是一模一樣的，就是把我自己顧好，自己把我照顧好去重視我自己內在的想法。我覺得一切的事情，包括周遭就會開始不一樣，（B2-011）

小芳：因為透過我自己參加的讀書會。也是在提醒我再告訴我，一切來自於我的心，當我的心裡面看到自己是不一樣的時候，我看到外在世界的別人也會不同，因為所有外在的一切都是來自我。（B2-012）

原型卡的真實呈現，讓小芳回到面對真實自我的狀態，開心地做自己，也透過和別人分享交流，讓她的思維更加有彈性，視野更加寬闊。

小芳：然後也會更我覺得那也會更讓我自己去回到最真實的狀態，而不

是在一個虛幻或者是有一個幻想的劇場裡。我覺得更踏實的接近自己跟真實的活在現在的生活上。我覺得那是一個很棒的、很棒的不同。然後我也可以更開心的去做自己想做的事情。(B2-013)

小芳：不過我覺得現在，覺得自己很棒的是有一些發現跟念頭上面的轉換的時候，會變成是我現在可以做些什麼，然後或者是我問別人，當有這些感受的時候，他們會怎麼做，也可以提供我一些不同的看法。然後透過跟別人的分享跟交流，我覺得那是一個讓自己可以更放大一些角度還有有一些彈性上面的調整。(B2-015)

原型卡的排列讓君君在面對生活中自己想調整的部分是更聚焦的，知道原來還是有一些沒發現的自己，在透過原型卡諮詢師文字的說明和記錄的過程中，讓她更能清楚知道自己的各種面向，該如何去提醒自己去調整自己。也透過不斷的練習來養成新的生活習慣，能清楚看見自己轉化的整個歷程，不再只是一種感覺或感受而已。原型卡會是君君使用來做自我覺察的工具之一，但不會太依賴它。對小芳來說，原型卡的排列讓她對自己有更多的覺察和發現，尤其是在生活上更是一種很實際的提醒，透過讀書會和別人分享討論，在生活的每個當下，更讓自己能有意識的提醒自己，專注在自己想創造的，生活也因此而充滿喜悅和豐盛。

參、關於和自己的陰影面相處

心靈是由許多無意識的部分與中心組成，我們可以說人有「一個」個性，但是事實上卻是由一群次級人格組成的。榮格提到的次級人格：首先是自我情結，還有許多不屬於個人的情結，其中父親和母親情結是最重要的，最後我們可以發現許多原型的意象和聚合體。(朱侃如，1999) 在每個人的心靈中存在的陰影與人格面具，他們是互補的結

構。在正常的自我整合中，陰影通常會透過投射到他人身上來呈現，陰影的內容也會因自我的態度和它防衛的程度而有所不同。怎麼在生活中提醒自己面對不欣賞的原型所造成的影響？也就是如何與自己的陰影面相處呢？其實這是一門學問呢！因為一般人會選擇視而不見又或者是逃避，更別想關於調整了。但是原型牌卡的牌陣呈現就是硬生生，如實的擺在眼前，讓人不得不好好去面對這個狀態。

自我無法控制的無意識投射透過原型卡讓君君看到自己內在的陰暗面，君君選擇接受自己的狀態，不讓自己陷入自責，而是選擇停下來，讓自己在情緒過後再做處理，同時保留機會讓他人有自我覺察的空間。

君君：不至於陰影面會以暴力形式啦，但是因為如果從上面的內容延伸的話，我有看到有時候我會希望自己能夠再忍住一下，或再停一下。就是正義感要去挺，就是去站出來。可以。不是不行，但是可以再緩一下，有的時候，就是先讓別人有一個就是先看看他處理到某個階段，我再協助，或者再發聲。（A1-012）

還是有不能接受自己某些低能量狀態的時候，即便知道是正常的情緒過程，但是真的發生時，還是會很抗拒，不過因為是有意識地察覺到自己的狀況，所以會讓自己盡量能夠從中抽離出來。

君君：陰影面這一個，因為有時候也會抱持悲觀，跟沮喪的態度，也會啊。有時候當覺得很困難的時候，那個事件對我來講很困難的時候，我會有時候會覺得好像很難，或者是能量會比較低的狀態，也會有那個過程。雖然說心裡面知道這樣是正常的，但是也會不喜歡這樣子的狀態的自己。（A1-013）

整體上，我們就君君第一次牌陣第十二宮潛意識這個部分來看，她選擇到的是藝術愛好者（DILETTANTE），就它正面來看，好像是很欣賞跟享受生命的美好，但是它的陰影面呈現出一種偽裝成自己過得很好的狀態，有一種不想承認自己內在某種匱乏，想用美好愉快的假象去掩蓋，到了第二次的牌陣，在第十二宮我們可以看到的是變成了偵探（DETECTIVE）這張牌，經過君君3個月的自我覺察，我們其實可以發現到君君和之前很大的不同是對自己有更強烈的企圖心，對自己的內在是願意去往開放更內在去探究的。

小芳的陰影面來自於是否相信自己的部分。因為希望被認同和被看見，所以會做出一些討好別人的行為，而也許這些行為卻違背了自己的內在真實感受，不斷的拉扯裡會讓自己產生更多的自我懷疑，反而讓自己陷入存在價值的質疑中，原型卡排列點醒小芳，關於自己對自己所做的這些信念的設定是讓自己更難過的。她發現當自己願意把狀況說出來又或者寫出來時，能協助到她釐清自己。

小芳：關於相信，.....然後我就有察覺到一點是關於就是相信自己值不值得這一塊跟愛自己的部分。然後還有就是。有的時候，因為你不斷的給希望，同時也希望得到更多，也是因為你希望被認同或是被看見。（B1-006）

小芳：因為我覺得最近有一些東西，可能跟就是在家庭這一塊.....會覺得就是自己從以前就是，可能是被想要拋棄的那一個。會相對的會有一些對自己，不管是好就是存在或是自己的部分會有一種不夠，不夠覺得自己是可以的，或是值得的。（B1-007）

小芳：是如果只有自己一個人在那邊想。不斷的想，就會有影響。.....我最近其實有在想要書寫這個部分。因為自己需要去內化或者是去淨化。那不一

定是剛好有人可以跟你聊天，或者是也不一定會想說的時候。所以我自己覺得只要說出來，真的就會好很多。（B1-008）

而整體上的排列在小芳的第十二宮裡，第一次的選擇是女神（GOODESS），她的陰影面呈現出濫用陰性的特質與能量，這個部分我們可以發現到那個時期的小芳將自己生命的一些決定權似乎讓他人來帶領，沒有勇氣自己去承擔做決定的後果，所以會選擇逃避和閃躲。看到這個狀態後的小芳在5個月的自我調整後，第二次抽出來的是富翁／守財奴（MIDAS／MISER），我們可以明顯看到小芳原本柔弱的個性特質，開始轉化成積極主動的創造者與分享者的角色。

陰影不是大家願意去看見的，當看見的時候，其實就是一次可以重新整合調整自己的時機點。可以見到兩位被研究者對於自己的陰影層面，都較能選擇面對的原因，有可能是兩位都是屬於助人工作者，對於這個發現不僅能幫到自己，壯大自己之餘，在協助他人的路途上更能同理跟尊重對方。所以關於對自我的發現和覺察，兩位被研究者是比一般人更有意識的覺知。這些覺知能幫助他們在自己的生活上和工作上有不一樣的展現。也可以看到陰影面在情緒的層面造成比較大的影響。陰影是不被發現的那個面向，也是一般人想隱藏的，看見之後會有多的事實得去面對，像君君選擇提醒自己緩一緩，小芳選擇用書寫或說的方式，這些雖然看起來好像很簡單，但是在操作的過程中的煎熬，真的是當事人才能有所體會，願意面對的勇氣，以及內在想成為更好的自己的動力堅持，是支持她們走過這些歷程的必備燃料。

肆、認出自己的原型

原型卡的排列就是要帶人們來看見自己沒注意到又或者已經知道但又被忽略的個人特質，透過這些發現來讓自己做出一些調整行動來協助圓滿個人的生命期待。對於關

於自己的整體原型排列讓現在的自己有什麼發現和知道這些原型後對自己目前的生活層面有什麼影響？透過排列都再在能讓被研究者能開始對自己有更深的覺察和發現。

君君發現原型卡能具體的將她已知或未知的自己的層面展現出來，讓她更能清楚原來是什麼在影響自己目前的狀態。也發現這一些原型展現像是變成一種信念或是習慣，成了生活的一種日常，如果沒有原型卡的排列提醒，也許會自型運作於自動化之中而無所感覺，反而透過原型卡可以給君君自己本身有一種提醒的力量。

君君：第一是，就把我的特質有更具體化的說明。……，那些初衷有讓我得到答案。然後一些可能不喜歡自己的部分，或者裡面提到的某些陰影面，雖然不是都完全吻合，但它也都會是我的一個提醒的聲音。（A1-012）

君君：應該每一個都或多或少都有。然後要說如何運用在生活中展現，其實剛剛講的這些東西，有一些它好像也變成一個信念。習慣，我自然而然的。……當那個事件發生的當下，或者當我在面對它我在處理它的時候，我去看到，看到我自己是怎麼面對跟處理的那個當下，有讓我看見原型裡面的那些特質的東西出現。……事後可能是自己在檢視，或者想起這件事情的時候，就會看見。（A1-009）

原型卡的排列讓小芳覺得幫助自己提供了一個方向，是一種提醒，可以讓自己做調整，很符合自己目前的狀態。在自己的自我和關係的兩個宮位是她在意的，所以會有比較多的覺察，由於有原型卡的排列提醒，她自己有意識到自己過去是不善於表達出自己真正的需求或看法，現在她知道自己的狀態後，會提醒自己去試著和他人溝通，不再去忽略自己的想法和感受。原型卡在它對於自己的思維部分提供很大的幫助。

小芳：我覺得就是真的都很符合自己的狀態，然後我覺得那個狀態是，就是你要去接受那個不管是你認為好的或是不好的那一面。因為我覺得那個不好，不代表就是你這個人是不 ok 的。或者是在這個時候有一個方向的指引，是你可以去調整自己的，我覺得是那個思維的部分，對我幫助滿大。(B1-009)

小芳：就是有的時候，好，就是當自己可能在面對一些事情，或者是因為它會對應到不同的嘛，可能是關係或者是自我的部分，我覺得就是這兩個部分，會比較比較多的察覺。……對我的影響是來自於，我覺得對我來講，我的感覺是還有差距是表達的部分。……表達部分會比較多，……因為有時候我會覺得沒什麼，……。不去忽略它，然後是試著說出來，會選擇去溝通。

(B1-012)

透過原型卡排列認出自己的原型特質，讓自己在生命的道路上有張生命藍圖可供指引和參考，讓生命能走在覺知的道路上，是被祝福的。

伍、調整自己的生命態度與信念

透過圖像和文字其實讓被研究者在理解以及自我覺察的部分能夠有更好的依據，就像是某一種紀錄是可被檢視的。原型卡像是一張說明書，有個可供參考的可能性，看了之後做一些自己想要的調整，往想成為的自己前進。

君君在生活中如何運用原型卡排列後呈現的特質?對她而言，在排列後看見原型的特質，似乎就已經是一種提醒，因為是自己生命中想要的調整，所一看見的那一刻似乎也就變成是某中信念的形成。發現調整有時並不一定需要一個太久的歷程，當下的決定就能調整自己。

君君：應該每一個都或多或少都有。然後要說如何運用在生活中展現，其實剛剛講的這些東西，有一些它好像也變成一個信念。習慣，我自然而然的。……當那個事件發生的當下，或者當我在面對它我在處理它的時候，我去看到，看到我自己是怎麼面對跟處理的那個當下，有讓我看見原型裡面的那些特質的東西出現。……事後可能是自己在檢視，或者想起這件事情的時候，就會看見。（A1-009）

小芳透過原型卡排列，發現在關係和自我的這兩個部分是自己最貼近的，所以會有比較多的覺察和發現，她看見自己在表達方面有很多可以調整的，她開始學習事著表達出自己對事情的看法或是情緒跟感受，放掉過去習慣性的壓抑，嘗試選擇用溝通的方法和別人交流。

小芳：我有想到。我會覺得，就是有的時候，好，就是當自己可能在面對一些事情，或者是因為它會對應到不同的嘛，可能是關係或者是自我的部分，我覺得就是這兩個部分，會比較比較多的察覺。（B1-010）

小芳：對我的影響是來自於。我覺得對我來講，我的感覺是還有差距是表達的部分。表達部分會比較多，因為有的時候。因為我覺得就是有時候，一些東西就是以前啊，我不一定會講，因為有時候我會覺得沒什麼。（B1-011）

小芳：比較多的，應該說不會忽略自己那些想法跟感受。不去忽略他，然後是試著說出來，會選擇去溝通。（B1-012）

兩位被研究者都在原型卡的排列中，發現到自己在乎的宮位原型，也在發現現之後想要為自己做一些調整或是改變，這些調整都是出自於他們的自我覺察後，想為自己而

做的改變，也許只是些微的調整，但對他們而言，凡是對自己生命是有建設性的事，都是他們心裏想去做的，而原型卡的排列提醒只是更加強她們的行動力。

陸、透過練習行動來改變生命習慣

每個人或多或少會對自己有一些期許，會希望自己變得越來越接近自己喜歡的樣子，在生命的旅途中來到面前的每個人、事、物都是可以學習的功課，在這些當中是否能找出蛛絲馬跡轉化成自己前進的力量，對常常有意識做自我覺察的人來說，都是重要的訊息。

常常做自我對話和覺察的君君在原型卡更具體的提醒中，看得更清楚，也明白在轉變調整的過程中或許無法太舒服，但是對她而言建立一個新的習慣來幫助自己似乎比過程中的不舒服感受更重要，所以她是會選擇讓自己去鍛鍊的。

君君：就是把這一些發現能夠，當然如果是優點的，繼續去好好善用它，然後是可以改進的地方，就可以讓我更精進。因為在現在有一個提醒的作用，然後也在一個練習的過程，當然練習的過程轉變不一定是很舒服的，也會有一些不習慣。那就是在希望可以重新建立一個新的習慣，跟可以在這個過程裡面享受一點。（A1-015）

小芳看見自己內在的衝突，這些衝突讓她的情緒會隨之起舞，她發現如果自己能學習如何和自己相處，就不容易將自己的內在投射出來在別人身上，在和他人的互動上比較能看見和接受對方本來的樣子，比較不會受到自己內在情緒的影響。關於愛自己是小芳現在重視的，她願意更開放自己去傾聽自己內在的聲音，更相信自己，留意自己的感覺和感受。

小芳：會期許自己，……比如說對我自己，我有一些批評或是喜歡或是不喜歡的部分的時候，相對的，我在跟人接觸我也會有些喜歡的、不喜歡的。……內心的起伏就會比較大。如果，我覺得，就是在跟自己可以試著去了解自己，或是接受自己當時的狀態的時候，我覺得在跟人的相處上，就不會有那麼多的...，就是接受對方他本來的樣子。（B1-014）

小芳：我會希望就是透過，就是排列之後的自己是可以，我覺得那個愛自己的部分。就是可以更，我覺得是那種，最愛自己的部分是更相信自己，然後，更留意跟感受自己的想法。然後，我就去，應該說去重視自己內在的聲音。（B1-015）

當生命的模式透過原型卡呈現出來時，兩位研究參與者似乎在這些牌陣的排列中，將自己看的更清楚，更知道現在的自己想要以及需要的是什麼。有這個工具的引導，讓被研究者的思路更清晰，能具體的知道自己可以如何調整成為自己想要的樣子。有時候透過一些工具來幫助自己認識自己有事半功倍的效果存在。在過程中和牌卡諮詢師的對會更能釐清自己的方向，為自己帶來內在的正面支持力量。

柒、如何讓生命開始練習改變

願意開始讓生命做些練習，才有機會將自己帶出舒適圈來看見生命其他可創造的可能性。兩位研究參與者都很清楚知道這樣的方法才能帶領自己前進到自己想要的狀態。

君君深深知道新的信念是需要練習的。沒有經過自己不斷的練習和提醒，很容易被生活的挑戰打回原形。所以她為自己設計一個提醒自己的方式，讓自己在生活每次遇到新的生活挑戰時，能讓自己用最快的方式找回自己的焦點，這樣的方是對她而言是有效的。

君君：就是要好好去練習它。練習。因為我覺得看見歸看見，我如果沒有練習，永遠就是看見而已，我也不會有太大的改變。現在我舉一個例子，就像這一個手環。好。可是我發現我現在我生活中就對我來說有建設性的一件事情，就是我會是刻意的讓我自己身邊的可能某個什麼人事物，我會把它賦予某種意義。（A1-017）

君君：比如說像這一個，因為跟我講它是無限的時候，有時候.....但是我就會有時候是想到它還說是看著它，然後想無限，那個無限就是無限的可能，或者是代表是一種機會。然後我就會好好，我就會呼深呼吸一下了，好好，就一種提醒。（A1-018）

君君：原型卡這個東西，我剛剛說了，上次之後，我就去記住他一些我可以改變的地方，然後在某一些當下它會有些東西剛好配對到了，我就會想起，然後我就會告訴自己，然後我去把握那個機會去試試看。我要不要用 B 的想法，或者是我就停止現在這樣的情緒或想法。（A1-020）

過去小芳會因為情緒的干擾而影響了她的生活步調，透過原型卡的排列，她將己的焦點回來自己想要的，以及想創造的。讓自己真的落實在生活的每一天裡，遵守和自己的約定。

小芳：下一步的想法，我覺得～就是。我覺得就是落實，（B1-016）有的時候，我們就是我覺得，有時候就是你沒有讓身旁每一天，你的生活可能都是差不多的。我覺得那個落實是在於就是好，我可以告訴自己，我每一天有一些我自己想做的事情，是我自己的承諾，或者是約定。包括，譬如說閱讀

也好，或者是在關心自己的健康的部分。或者是我想要創造的事情上面，我會更比較可以去照著自己想要的一步一步去落實。（B1-017）

為自己下一個決定，過自己想要的生活，實實在在感受到生命轉變的過程，也許在練離的過程中偶爾有些迷失，但是原型卡能提醒到現在的自己和自己想去的方向是否偏離，有明確的指引能讓自己有機會做調整是件很美好的事。

捌、小結

兩位研究參與者在對於原型卡所帶給他們生命的幫助和提醒都賦予正面的肯定。同時，兩位研究參與者皆發現在兩次的原型卡排列中間的過程中，除了文字資料的原型牌卡整理，牌卡諮詢師透過原型卡的引導和指引，還有透過多次訪談對話，讓她們能在每一次的對話之中一次一次更清楚看見自己成長和轉化的脈絡，所以除了原型牌卡這樣工具之外，過程中牌卡諮詢師的引導也是讓她們願意能擴展自己視野，去聆聽並開放自己的關鍵元素。

第五章 分析與討論

原型卡的排列對於參與研究者在實質生活上的應用和實際協助的效益，是本研究想去探討的。人的人生如同一趟旅程，在旅程中的心理發展的歷程是一種個體化的過程。個體化原則指的是隨時間流轉而發生的一種特定的心理發展，這種發展深印在心靈的意識與無意識兩個層面，它的舞台是內在的世界，就是意識和無意識世界而它的模式和動力則來自於原型過程（archetypal process），這種原型過程屬於集體無意識當中與生俱來的模式（Murray Stein 2012）。透過原型卡的排列似乎可以略見兩位研究參與者在生命旅程中轉化的軌跡。

第一節 兩次原型卡排列君君的轉變差異

研究參與者一（君君）

第一次排列時間 2018/09/07 第二次排列時間 2018/12/07 兩次相差時間為 3 個月。

表 5-1 研究參與者(君君)-兩次原型牌陣比較

十二宮位原型	第一次排列 原型卡牌義 說明 （依據心靈 原型卡）	十二宮位原型	第二次排列 原型卡牌義 說明 （依據心靈 原型卡）	前後排列兩 次原型的差 異性
第一宮： （自我、個性）	光明面展現 慧、給予指 引。外型舉 止優雅，體 態展現力與 美。陰暗面	第一宮： （自我、個性）	光明屬性:散 發高貴的女 性光輝，運用 仁慈的權能 保護他人展 現智慧。	兩者皆運用 女性智慧來 面對生活上 的事情，第一 次的自我展 現是用比較

<p>女王 (QUEEN)</p> 	<p>展現極度自戀、嬌寵放縱。</p>	<p>女王 (QUEEN)</p> 	<p>陰影屬性:當權威受到挑戰時,會變得自負高傲,掌控慾強要求嚴格。具有能力和權威的女性象徵,從公司到家庭各生活層面皆能柔性主導。</p>	<p>輕鬆隨興的方式,在第二次的排列後顯現出優雅更有強烈的企圖心在自我展現上。</p>
<p>第二宮: (人生價值觀) 牧師 (PRIEST)</p> 	<p>以心靈能量與他人建立交流管道為職責。以身作則來實行教誨。陰影面顯現出無法遵循自己的教誨而活,特別是在個人道德得缺失,或者是利用聖職權威來控制人們,以獲的自身利益。</p>	<p>第二宮: (人生價值觀) 解放者 (LIBERATOR)</p> 	<p>光明屬性:協助自己與他人擺脫過時的思考與信念。放下負面的思考模式。 陰影屬性:藉由解放的名義,展現你的獨裁威權。無視法律的約束。</p>	<p>在價值觀上從原本的以身作則的默默引導方式蛻變成更為主動的影響方式去引領他人的思考與信念。</p>



<p>第三宮： （自我表現） 詩人 （POET）</p> 	<p>將抒發情感與敏銳的洞察力結合，展現出敏銳的觀察力。陰影面將抒情敘事的天賦變成負面影響。</p>	<p>第三宮： （自我表現） 父親 （FATHER）</p> 	<p>光明屬性:具有創造與支持生命的能力。在部落群體中擁有正面的領導特質。</p> <p>陰影屬性:獨裁式的控制，濫用權威。</p>	<p>原本自我表現的敏銳洞察力和容易多愁善感的特質在生活歷練中逐漸變成具有權威和領導的特質。</p>
<p>第四宮： （家庭） 唐璜 （DONJUAN）</p> 	<p>覺察是否落入性角色的刻板印象，或濫用浪漫多情力量。潛在的溫柔特質，以及勇於全心深愛的力量，能抵銷其負面影響。陰影面表現為致力於漁獵女人，指為滿足自己的征服慾望。</p>	<p>第四宮： （家庭） 自然孩童 （CHILD:NATURE）</p> 	<p>光明屬性:與動物、大自然有親密的連結溝通及友誼。</p> <p>陰影屬性:具有內在的堅韌和求生能力。為了自己的幸福,將心靈和精神與動物互相聯繫,以追求內心至善至美的境界。</p>	<p>在家庭這個宮位原本在家人之間會有些顧慮對方感受而會運用一些刻意的練習到變成一種很自然的展現。尊重對方看法,同理並支持性的溝通。</p>
<p>第五宮： （創造力、運氣）</p>	<p>充滿熱情的希望以超越五官的感受</p>	<p>第五宮： （創造力、運氣）</p>	<p>光明屬性:無私地奉獻，一心一意地投</p>	<p>對生命本來就充滿熱情和獨特見解</p>

<p>藝術家 (ARTIST)</p> 	<p>來呈現生命的另一種面相。陰影面可能具有老套特質，例如古怪、放縱、任性或潦倒藝術家的症候群。</p>	<p>僧侶／修女 (MONK/NUN)</p> 	<p>入心靈層次的追求。</p> <p>陰影屬性:對物質世界有負面的批判，過度虔誠。具有強大心靈力量、奉獻、專心一意、堅持,進而產生智慧。</p>	<p>的君君在第二次的排列中完全展現出她全力為自己的社工學習所做出的創造精神。</p>
<p>第六宮： (職業、健康) 神奇孩童 (CHILD:MAGICAL)</p> 	<p>可以看到所有事物蘊藏的神聖之美。在面對逆境時，能具體展現智慧與勇氣。天生具有「凡事皆可能」的想像力和信念。陰影面缺乏對奇蹟和蛻變的信心，抱持悲觀和沮喪的態度。</p>	<p>第六宮： (職業、健康) 說書人 (STORYTELLER)</p> 	<p>光明屬性:能藉由故事和象徵來體驗並表達生命。</p> <p>陰影屬性:虛構故事來傷害他人。將智慧與愚拙、錯誤與成功、事實與虛構,在一個平台上交替運用,常能彰顯超平常人的智慧結晶,包括一些隱喻式的教誨。</p>	<p>除了對生命原本就充滿智慧和勇氣之外,在第二次排列時,更是偶爾會將自己周遭的生命故事做為素材,在需要時說出來分享,發人省思,讓人可以因此而受益。</p>

<p>第七宮： (關係) 變形人 (SHAPE SHIFTER)</p> 	<p>具有改變外表的能力，或能夠遊走於意識、夢境，甚至靈性世界等各層面。陰影面呈現不穩定、變化無常及缺乏承諾的人格特質。</p>	<p>第七宮： (關係) 天使 (ANGEL)</p> 	<p>光明屬性:幫助有需要的人,不期待對方要有回報。顯露出慈愛與照護方面的特質。在心靈與美的層面激動他人。</p> <p>陰影屬性:表現出天真或聖潔的態度來誤導他人。</p>	<p>本身就是一個很會轉變自己角色的人,所以在很多人際的互動都游刃有餘。在第二次排列時發現在人際關係上面有更多的付出和協助他人。變的更溫暖,不求回報。</p>
<p>第八宮： (他人的資源) 反抗者 (REBEL)</p> 	<p>能夠在專業工作和創作裡，幫助你看見陳腐老舊的偏見，或抗拒任何不符合你內在需求的心靈團體或宗教。陰影面會迫使自己因同儕壓力或順應流行趨勢而反抗，沉溺於表面的服</p>	<p>第八宮： (他人的資源) 霸凌者 (BULLY)</p> 	<p>光明屬性:突顯自己威嚇他人的傾向。幫助你面對那些霸凌你的內在恐懼。</p> <p>陰影屬性:用言語或身體虐待,隱藏背後的深刻恐懼。在象徵意義上,我們威嚇自己的心靈以逃避挑</p>	<p>在第一次排列時,與他人顯現出對與自己內在觀感不同的言論會有強烈想抗拒的力量存在。在第二次排列時呈現出來的內在其實並不像外在那麼的勇敢,內在隱藏著恐懼和擔心。</p>

	從，可能因為錯誤的理由而排斥合法的權威。		戰。	
<p>第九宮： (靈性) 復仇者 (AVENGER)</p> 	<p>需要在正義天秤上取得平衡，有時會顯得較激進。代表別人為某種理想辯護或發聲。陰影面會以暴力行事。</p>	<p>第九宮： (靈性) 復仇者 (AVENGER)</p> 	<p>光明屬性:渴望伸張正義，為了社會或自身而展現公正態度。</p> <p>陰影屬性:以正義為名，行使暴力行為。</p>	<p>始終如一的正義使者，總是想為事情站出立場。</p>
<p>第十宮： (最高潛能) 撒瑪利亞人 (SAMARITAN)</p> 	<p>對那些世俗覺得不值得服務的人做出犧牲。陰影面會幫助某人或團體，去反而造成對其他人或團體的傷害。有種妄自尊大的特質，表示他人應該附和他的選擇。</p>	<p>第十宮： (最高潛能) 蛇蠍美人 (FEMME FATALE)</p> 	<p>光明屬性:展現陰性特質中的性感能量，能坦然面對想依賴但被拒絕的情況。</p> <p>陰影屬性:不當使用性感的能量，攀附金錢與權力。</p>	<p>原本只想服務小眾的人，到後來能用溫軟柔軟的態度和力量去對待所有的人。</p>

<p>第十一宮： (與世界的互動) 說書人 (STORYTELLER)</p> 	<p>將智慧與愚拙、錯誤與成功、事實與虛構，在一個平台上交替運用，常能彰顯超乎常人的智慧結晶。反映出自己想要在混亂中建立秩序的一種內在慾望。陰影面用杜撰故事來掩飾一些不想面對的是，或者在分享資訊時，為自己的利益而濫用說故事的才能。</p>	<p>第十一宮： (與世界的互動) 運動家 (ATHLETE)</p> 	<p>光明屬性：藉由體能上的超越來展示心靈力量的極致。具有強烈倫理與道德觀念。</p> <p>陰影屬性：濫用運動能力進行自私目的，產生自己所向無敵的錯覺和擁有特權。</p>	<p>藉由身邊的生活故事來引導他人，給予提醒和支持。在第二次的原型中則展現出想承擔所有事情的狀態。這是一個提醒，讓君可以檢視一下自己的態度，做自己可以做的，不要太給自己壓力。</p>
<p>第十二宮： (潛意識) 藝術愛好者 (DILETTANTE)</p>	<p>精緻藝術的愛好者，但一直在業餘層次。可能流於表面工夫，或者失去投入的初衷。陰影面會假裝自己很有學問，</p>	<p>第十二宮： (潛意識) 偵探 (DETECTIVE)</p>	<p>光明屬性：擁有敏銳的觀察力和直覺，渴望找出真相。</p> <p>陰影屬性：偷窺狂，偽造資訊。</p> <p>結合很強的觀察力和高</p>	<p>對生活很有自己的見解，用比較隨興的方式來面對，第二次的排列顯示出很強的觀察力和敏銳度，對事情的態度會比較</p>

	<p>人卻是言過其實，把玩票看的太認真。</p>		<p>度進化的直覺力。檢視是否擁有利用觀察力去探究真相的熱情。</p>	<p>深入去探究，第一次實則顯得像玩票性質在看事情。</p>
---	--------------------------	---	-------------------------------------	--------------------------------

君君的兩次排列可以看出她在這段期間內為自己所做出的調整練習的結果。在第一宮位自我、個性這個部份我們可以發現本質其實沒有改變，都是有智慧的女性特質，但是在對外的展現有些不一樣，經過時間的磨練更多了一些領導特質出現，過去可能是比較低調的模式；第二宮的人生價值觀從循善誘的想法變為更積極主動去引導；從第三宮得自我表現剛好可以說明第一和第二宮的轉變，敏銳的觀察力調整運用後展現出充滿勇氣創造和支持的能力，君君從之前只是大部分配合的角色，跳出來成為獨當一面的領導者特質的人。

第四宮的家庭看到君君在家人的互動之間從原本練習理解同理對方後、變的連結更深，相處方式更為輕鬆自然。第五宮的創造力、運氣中，對生命的熱情觀感逐漸帶領君君擁有更多的奉獻和服務精神。第六宮職業、健康裡原是皆可能的信念成為實際將生活和生命的體驗分享與他人，可以看君君的被動模式轉換成為主動出擊。第七宮關係在角色的轉換對君君來說一直都不是難事，多樣化的角色到成為一個天使原型的過程是完全可以感受到君君內在想成為助人者的那顆熱切的心，如同她在社工學習過程中所展現的服務態度和精神；第八宮他人的資源，和外在對抗與自己不同的觀點是君君的考驗以及要學習調整的部分，君君從反抗的態度變成用假裝勇敢的方式去隱藏自己內在深層的不安和恐懼，可以看見她調整自己去接納不一樣的生活態度和環境，即便帶著不安和恐懼，

她依然要求自己是勇敢的态度來面對，以至於擴大她強勢態度的部份，或許會讓周遭的人有些不舒服。

我們可以發現有一些本質是不太會變的，像是第九宮靈性；是她兩次排列原型都沒有改變的宮位。始終如一充滿正義感的復仇者，看不慣的不公不義，對她而言是一定得站出立場的。第十宮最高潛能從想為社會弱勢團體服務選擇社工系學習為出發，在過程中看見如何能更溫柔面對服務對象，拿捏對方的狀態，給予對方適當的服務。第十一宮與世界的互動，原本的生活經驗分享透過學習經驗的累積轉變成想承接起一切的事物的態度，這個提醒讓君君做自我檢視，以免負荷太大。第十二宮潛意識，隨性的對人們服務的熱情慢慢變成一種專注敏銳的觀察力和直覺力，將它淋漓竟致的發揮到自己想做的事情上。

經過兩次的比對，看到君君之前的原型特質是緩慢而隨興的，經過自我的覺察跟有意識的調整練習，可以明顯看到第二次排列出的原型特質顯現出比較主動跟積極的氛圍在其中。

第二節 兩次原型卡排列小芳的轉變差異

研究參與者二（小芳）

第一次排列時間 2018/12/14 第二次排列時間 2019/05/29 兩次相差時間為 5 個月。




表 5-2 研究參與者(小芳)-兩次原型牌陣比較

牌陣	原型卡牌義說明（依據心靈原型卡）	牌陣	原型卡牌義說明(依據心靈原型卡)	前後排列兩次原型的差異性
----	------------------	----	------------------	--------------

<p>第一宮： (自我、個性) 說書人 (STORYTELLER)</p> 	<p>光明屬性是能藉由故事和象徵來體驗並表達生命。 陰影屬性會虛構故事來傷害他人。</p>	<p>第一宮： (自我、個性) 僧侶/修女 (MONK/NUN)</p> 	<p>光明屬性：具有強大心靈力量、奉獻、專心一意、堅持，進而產生智慧。能專心聚焦、勤勉不懈，獻身於心靈道路或任何需專心投入的藝術或商業。</p> <p>陰影屬性：容易將自己與世界和人際關係隔離來全心投入心靈修行或工作。</p>	<p>第一次的原型卡排列自心靈的顯現出會喜歡和人分享生命經驗，第二次排列則發現變的比較專注在自己的內在層面。</p>
<p>第二宮： (人生價值觀) 詩人 (POET)</p> 	<p>光明屬性會以象徵的語言表達靈魂的洞見。 陰影屬性多愁善感，造成負面或破壞性的影響。</p>	<p>第二宮： (人生價值觀) 變形人 (SHAPE SHIFTER)</p> 	<p>具有改變外表的能力，或能夠遊走於意識、夢境，甚至靈性世界等各層面。</p> <p>陰影面呈現不穩定、變化無常及缺乏承諾的人格</p>	<p>原本的原型顯現出多愁善感的那一面，在調整之後，則讓自己變得有彈性能以各種不同面向來面對生活。</p>

			特質。	
<p>第三宮： (自我表現) 解救者 (RESCUER)</p> 	<p>光明屬性在危機中,給予他人力量與支持。出自於愛而不求回報的行動。</p> <p>陰影屬性會期待被拯救的人給予回報,讓他人依賴被解救的需要</p>	<p>第三宮： (自我表現) 復仇者 (AVENGER)</p> 	<p>需要在正義天秤上取得平衡,有時會顯得較激進。代表別人為某種理想辯護或發聲。陰影面會以暴力行事。</p>	<p>解救者這個原型是小芳喜歡也同時不喜歡的,她喜歡給予他人協助,但也同時發現被依賴的壓力,所以她調整自己態度,變的更強硬在為別人站出立場。</p>
<p>第四宮： (家庭) 妓女 (PROSTITUTE)</p> 	<p>光明屬性面對生存的挑戰內在心靈的力量永不妥協。</p> <p>陰影屬性讓物質考量和安全感凌駕於自立自強的能力之上。</p>	<p>第四宮： (家庭) 神聖孩童 (CHILD:DIVINE)</p> 	<p>神聖孩童具有救贖的任務。具備天真、純潔救贖的特質,而這些似神的特質也意味與神聖內我有特殊的連結。</p> <p>陰影面:缺乏對負面力量的自我防禦</p>	<p>第一次排列時,剛好遇到家人生病,內在除了擔心財務之餘還要兼顧家人的情緒,她慢慢接受現況,願意用更高視野來看待這件事情對生活的衝擊。</p>

			能力。	
<p>第五宮： （創造力、運氣） 享樂主義者 （HEDONIST）</p> 	<p>光明屬性激發創造的能量去擁抱生命中的美好事物。讚頌存在於自身的所有美好。</p> <p>陰影屬性追求享樂而損及健康爲了滿足自己而犧牲他人。</p>	<p>第五宮： （創造力、運氣） 天使 （ANGEL）</p> 	<p>光明屬性:幫助有需要的人,不期待對方要有回報。顯露出慈愛與照護方面的特質。在心靈與美的層面激動他人。</p> <p>陰影屬性:表現出天真或聖潔的態度來誤導他人。</p>	<p>著重享受生活中的美好事物,焦點放在自己身上比較多,面對家人的健康問題不得去面對實際的層面慢慢將內在對人的愛展現出來。</p>
<p>第六宮： （職業、健康） 乞丐 （BEGGAR）</p> 	<p>光明屬性在物質的生存面勇於面對自立自強的課題。喚醒謙遜、同情和自尊的精神權威力量。</p> <p>陰影屬性依賴別人不願意努力。</p>	<p>第六宮： （職業、健康） 牧師 （PRIEST）</p> 	<p>以心靈能量與他人建立交流管道為職責。以身作則來實行教誨。</p> <p>陰影面顯現出無法遵循自己的教誨而活,特別是在個人道德得缺失,利用</p>	<p>面對自己現有資源的運用之後,發現內在心靈的滿足可以讓自己的心態更加輕鬆的處理生活和工作上的事。</p>

			聖職權威來控制人，以獲的自身利益。	
<p>第七宮： (關係) 偵探 (DETECTIVE)</p> 	<p>光明屬性擁有敏銳的觀察力和直覺。渴望找出真相。</p> <p>陰影屬性偷窺狂、偽造資訊。</p>	<p>第七宮： (關係) 隱士 (HERMIT)</p> 	<p>遠離社會以專注在精神層次。全心致力於創作性工作 或 靈修。</p> <p>隱士的陰影面為偏執、嫌惡、畏懼他人 或者 拒絕救濟他人。</p>	<p>用敏銳的觀察力和直覺力看出自己的現況，在關係上比較會以和自己內在相處為重點。</p>
<p>第八宮： (他人的資源) 僧侶／修女 (MONK/NUN)</p> 	<p>光明屬性展現一心一意地投入心靈層次的追求。</p> <p>陰影屬性則對物質世界有負面的批判，過度虔誠。</p>	<p>第八宮： (他人的資源) 療癒者 (HEALER)</p> 	<p>對於身心靈治療有服務熱忱。天生具有如下的能力：幫助人將痛苦轉化成治療，以及灌注肉體和感情轉變所需的能量。</p>	<p>原本只追求精神層面的分享到願意將自己療癒的過程經驗分享給他人並且進而協助他人。</p>
<p>第九宮： (靈性) 書記 (SCRIB)</p>	<p>光明屬性保存知識與資訊。</p> <p>陰影屬性竄</p>	<p>第九宮： (靈性)</p>	<p>決心要在身體、心智和心靈層面永遠保持年輕。永恆男孩的陰</p>	<p>將自己的內在對話用書寫方式記錄下來的過程之後，開始看</p>

	<p>改或抄襲他人的作品。</p>	<p>永恆孩童 (CHILD:ETERNAL)</p> 	<p>影面缺乏成長和對自己負責的能力。永恆女孩的陰影面顯示在現實生活中極度仰賴他人保護；缺乏提供依靠的能力和抗拒老化的過程。</p>	<p>清楚自己，學習照顧好自己的內在小孩。</p>
<p>第十宮： (最高潛能) 法官 (JUDGE)</p> 	<p>光明屬性在正義與憐憫之間取得平衡。維護公平的原則與權力分配。陰影屬性只給予負面的批判。濫用商業、法律或刑法的權力。</p>	<p>第十宮： (最高潛能) 提倡者 (ADVOCATE)</p> 	<p>將生命奉獻於爭取他人的權利，熱心於改革社會的不公義。專注於提升團體或事業的活力。提倡者陰影面會因為錯誤或者是負面目的，而盲目得追求個人利益。</p>	<p>第一次原型卡排列的小芳是很愛批判自己並不相信自己的能力的，看見自己的這個現況，開始練習相信自己，透過讀書會的學習找到可以拓展自己的事。</p>
<p>第十一宮： (與世界的互動) 藝術家</p>	<p>光明屬性表達超越五種感官的生活維度。賦予別人靈感，讓他們看到</p>	<p>第十一宮： (與世界的互動) 父親</p>	<p>光明屬性：具有創造與支持生命的能力。在部落群體中擁有正面的領導特</p>	<p>對生活很有自己的見解，開始想成為一個帶領者去引導協助別人。</p>

<p>(ARTIST)</p> 	<p>生活的象徵意義。 陰影屬性藉著才華的名義欺負別人。以窮困藝術家形象吸引同情關注。</p>	<p>(FATHER)</p> 	<p>質。 陰影屬性:獨裁式的控制,濫用權威。 審查在生命裡,自己是否常與家長的角色相關連。</p>	
<p>第十二宮： (潛意識) 女神 (GODDESS)</p> 	<p>光明屬性 以陰性特質展現出智慧、自然、生命力、感官的愉悅享受。 陰影屬性： 濫用陰性的特質與形象。</p>	<p>第十二宮： (潛意識) 富翁／守財奴 (MIDAS／MISER)</p> 	<p>具有點石成金的企業家才華及創造力。守財奴會不顧別人的損失,囤積金錢和隱藏情緒來創造財富,並拒絕與人分享。 陰影面:將運用其創造財富的天賦,為個人謀求利益,更因害怕失去而極需掌控一切。</p>	<p>之前比較展現女性柔弱的特質到成為渴望主動的創造者分享者。</p>

小芳的第一次原型卡排列看出原型在第一宮自我、個性；第二宮的人生價值觀和第三宮的自我表現，顯現她是一個喜歡和人分享生命經驗和故事的人，也許是工作性質和

業務也有些相關性的緣故，會接觸很多人，所以有機會和別人分享一些生活經驗，提供給他人一些建議，也因為容易多愁善感，思緒細膩敏感，具有同理心，常常會對別人給予最大的幫忙。完全是對外開放自己，但是這樣也同時讓她自己有時覺得疲憊，所以她調整自己後，我們可以看見她的第二排列在前三個宮位的變化；她開始轉向自己，從回歸自己的內在開始，讓自己的價值觀變的更有彈性，能創造更多的可能性，在協助別人方面也不再是允取允求，而是主動為自己和他人站出立場。

在第一次原型卡排列時，小芳剛好遇到家人的健康問題和當時男友之間的沒有共識，以及工作上的某些不確定性，在第四宮（家庭）、五（創造力、運氣）、六（職業、健康）、七（關係）到第八宮（他人資源）中的原型可以看出這個時候的她，是喜歡追求在靈性方面的成長，對於工作想有所表現但是又在意別人的看法，不能好好表達出自己的想法，加上家人的健康狀態，讓她開始感到一些來自物質層面的不安，她有敏銳的觀察力去察覺到自身的狀況得落實去做一些行動包括去釐清自己的感情問題，讓自己能有踏實感。在第二次排列看到她學習善待別人前先善待自己，與自己的神性內在小孩連結，所有外在關係開始轉變，和家人之間的達愛的方式更為直接；認識新的男友，擁有一起成長的共同目標；工作上開始為自己站出立場，表達自己的想法，達到良好的溝通；透過讀書會的學習療癒自己也協助到他人。在這裡可以看到第一次出現在第八宮（他人資源）位置的原型（僧侶／修女）在第二次排列時出現在自我宮位的位置，可以看出小芳將焦點轉回自己身上。這也是兩次列中都有出現過的原型。

第九宮靈性原本就會用書寫的方式來和自己的內在對話，決定調整自己之後可以看到和自己內在孩童的連結讓她開始學習承擔自己的生命責任。在第十宮的最高潛能和第十一宮與世界的互動宮位裡，看到小芳原本對自己的批判和不相信自己，經由讀書會學習的過程中發展出自己的信心，也計畫成為讀書會的帶領者；一切從提供給別人觀點到

自我主張進而領導。第十二宮的潛意識，可以看到原本的自己滿足開心就好，到願意將自己美好學習經驗的分享。

兩次原型卡排列的過程中，小芳的生活開始有一些明顯的變化，和家人的互動表達方式；工作上主動表達想法和提出建議；開始一段新的感情；小芳在這段期間也為自己做了像是參加讀書會自我學習，調整改變自己，讓原本外在事件對她產生情緒波動的影響，轉而向內開始自我接納，發現在生活中充滿更多可能性，也更活在當下。

第三節 原型卡綜合討論

本節分為兩個部分：第一部份呈現原型卡研究參與者對自身處境的理解探討以呼應本研究待答之問題「如何運用原型卡了解自身處境」以及「如何運用原型卡調整現在的生活」；第二部分呈現研究參與者從知道自己原型特質之後的覺察和轉化過程，以呼應本研究待答之問題「如何運用原型牌卡開發個人內在力量與生命轉化」。

壹、原型卡對研究參與者內在的影響

原型的語言是人類靈魂普遍性的語言，透過瑞士精神分析師榮格（Carl Jung）所謂的「集體無意識」在心靈層面連結著所有人。榮格認為，原型是了解心靈的最基本的導航工具，是意識心智與無意識之間的門戶，能幫助我們成為更加統整的人類（陳盈君，2014）。人類的集體潛意識中有多種的原型，並不是單一存在的，它可能同時混合了其他原型模式，形成一種不同的力量，連結著我們與他人。

對榮格而言原型是心靈能量與模式的主要來源。它構成心靈象徵的終極來源，而心靈象徵會吸引能量，賦予結構，導致文化與文明的創造。原形理論，對榮格人體的心靈構思極具關鍵性（朱侃如，1999）。人類心靈的最深沉，他稱之為集體無意識，並認為它的內容中和了普遍存在的模式與力量分別為原型與本能。在這個層次上面，人類毫無

個體性可言，每個人都擁有相同的原型與本能，人們只能在人格的其他部分尋找個體的特色，真正的個體性是個人為追求意識掙扎而產生的，它稱之為個體化過程。個體化是個人長期在心理的弔詭中有意識努力的結果。我們可以說人有一個個性，但是事實上卻是由一群次級人格組成的。這些自己人格融合提出，首先是自我情節，然後有許多比較不屬於個人的情節，其中父親與母親情節是最重要。

陰影和人格面具，他們是互補的結構，存在於每個人進化的心靈中。自我無法控制的無意識心理要素之一便是陰影。榮格用陰影來說明心理的事實，正常整合自我的人格中，若有某些部分因為認知或感情分裂而壓抑，就會陷入陰影。一般而言，陰影有不道德、反社會、習俗和道德傳動的特質、意識、自我施展意意象、意志和防衛的無意識層面，就是說自我的背面，每個自我都有陰影，就是無法避免的。如果說陰影的特性有某種程度被意識覺察和整合，那麼當事人會非常的不同於常人。多數人不知道他們是非常自我中心和自大的，他們想要表現出自私的樣子，人們把這些特質會隱藏在不讓自己和他人知道的層面，反而會裝出一副看起來很體貼、細心和親切的樣子。因為是無意識，所以他被投射到他人的身上，所以會透過事件來讓人去發現。陰影的內容與特徵是自我發展的過程，所選擇的自我意識拒絕的內容便成為陰影。他積極接受認同和吸納的內容，則變成他自己及人格面具的一部分。陰影是由與意識、自我和人格面具不相容的特徵來界定的。

我們可以看到針對陰影面的部分，研究參與者對於他們自己的這個部分相較於其他原形的接受度是比較處於一種似是而非的狀態，通常都是先帶著懷疑和不太能接受的態度去看，會是用否定的態度，但因為看到原型卡的呈現，而開始會認真的思考這個情況，開始接受自己這個部分。像是研究者參與者在一些去服務他人過程中，想得到他人的認同感的部分，研究參與者會覺得自己怎麼能有這個想法到承認自己有這個想法的存

在的過程，對她而言，獲取別人的認同似乎是一種不太好的心態，因為在她內心，覺得應該是無私的，但當這個部分被指出來時，其實是不舒服的。另一位研究參與者在排列中看見自己想依賴的心態，不願意自己承擔責任的部分，讓她無法好好地往前，不斷的糾結在情緒裡面，一直到原型卡的呈現，似乎才讓她決定自己面對生活的現狀。不過，當能轉向自己的內在去面對時，接受全然的自己，反而會產生一種轉化力量，讓生命有調整的機會。

在研究參與者的原型卡牌陣中我們可以看出，各個原型在宮位上呈現對於研究參與者的無意識行為和心靈的活動的概述，原型模式指引出通往真實自己的方向，原型卡似乎能讓研究參與者辨認出自己的原型並開始探究，就會更清楚自己，進而了解自我價值感。自我價值感引導著我們生活中所做的一切，當人生面對挑戰時，發展這個內在力量和個人的認同感是必要的，如果沒有便無法聽見自己的直覺指引。某些事物會迫使我們面對這個模式，藉由覺知，我們重新獲得自己的力量。兩位研究參與者排列過程中透過看到自己的原型與自己之間的相關聯，經由原型更認識自己並產生內在力量去為自己做調整和練習；分別以象徵物的提醒和讀書會的參與學習，朝著他們對自我的期待，用適合他們自己的方式進行練習和調整，這個來自於對原型的認知所產生的覺知，轉化而成的一股伴隨著他們生命的行動力。

每個人都會想要擁有讓自己滿意的人生體驗，在生活中，人會去整合某些集體無意識的圖像和動力，將心靈深處續湧現的圖像和能量融合成自己的並合理化，而這一些是具有動力的一輩子過程。在某些人生階段，這樣的動力會變成一種強迫性的命令，就是為了讓個體完全體現自己，在經驗世界的時空當中，變成真實的自己。原型卡的使用提供一個可以讓人深入的看見自己的機會，讓內在的驅動力發揮它的作用，讓人往自己更想要的自己前進。

貳、研究參與者的生命轉化

在人的意識中想要創造特異性，想要成為一個人自然的模樣，這樣的驅力其實是深植在本性中的，在尋求個體化的過程中，就會造成區別和分離的心理發展，這種發展深印在心靈的意識與無意識層面。當個人釋放過去並徹底的活在當下，這個人就可以更關注到無意識，因為它和此時此刻有關。透過原型卡的原型排列，將研究參與者的生命焦點聚焦，可以在各個面向當中看到自己的樣子，開始面對所有的陰影，並加以整合，增加對自己的覺察，接受自己的缺點，學習欣賞自己的特質，就能有機會擺脫過去無意識的強迫性模式。

生命的歷程在被研究參與者自己看見之後，開始會有轉化的機會，新的心靈排列將會帶領她穿越未來。我們可以看見在兩次的原型卡排列過程中的生命型態，會產生一個內在核心，不同於之前的排列，藏著新的價值觀與方向。如果這些原型的意象夠強，印象也夠深刻，反映出來的心理內容，在個體的生活出現，而且是有具體輪廓的，這樣深層的結構的意義和支持，都能讓一個人的生命組織結構轉化。原型牌卡的排列猶如一張啟動生命可能性的地圖，引領著人邁向另一個可被開發、創造的自己。

人的一生，會不斷的有重大的改變和發展。我們容易把人的一生中擁有的這些生命階段、生活危機以及發展階段視為理所當然，雖然事情並不是如此，但是這個已經變成現代人的口頭用語了。莫瑞史丹（Stein, 1989）他主張人的一生有兩個主要的時期，也就是人生上半場及人生下半場，前面指的是成長跟適應的時期，後面則是鞏固及深化的時期。他提出對他來說最有趣及最有意義的發展時期，是在成年期或者中年，甚至中年之後。這樣的身份認定是根據榮格所說的自性（the self），而不是基於在生命較早階段，為了調整以適應的原因而發展出來的社會心理的結構。以發展和周期的角度來說，從兒童時期，第一毛毛蟲階段開始累積到青少年階段的蛻變時期，將達到最高潮，隨著成年

的性進入了生物的、生物的和心理的世界中，就會帶來新的社會心理的累認同人格面具（personal）。第二個毛毛蟲階段。雖然確立了一個大人模樣的個人，但是他的真實自性隱藏在這個階段的適應性結構和種種需要之下，這一切逐漸累積在中年的蛻變時，就是最高點。真實的自性得以誕生出來，這個人格在人生的下半場開始具體成形。在中年與老人之間可能存在著第三個毛毛蟲階段，因此產生另一次的轉化。這最後的蛻變典型上會產生自性感（sense of self），這是高度靈性的階段。就像一個人準備，最後的放手，是第四次的狀況，也就是肉體的死亡。對於人類成年期心理轉化的過程來說，蝴蝶從幼蟲到蛹到成蟲的轉化，是很有用的隱喻。蝴蝶經歷了被稱為完全蛻變的過程（complete metamorphosis）。然而，在牠們達到最後的完全蛻變之前，也經歷了很長一串的預備性脫皮的過程。這種歷程，在於協助我們對思考人們心理轉化的時候是很有幫助的，為我們一生中所發生的許許多多的變化，提供了一個有用的觀點（Stein, 1989）。

我們可以在兩次的排列當中看到研究參與者透過原型卡來檢視自己內在的心理歷程，其中的轉化歷程，似乎是能在牌卡排列呈現中更具象的被顯現出來。轉化的力量是很大的，這是一種深沉的與統整的特質，源自於心靈。用毛毛蟲和蝴蝶來作為轉化的隱喻，我們其實可以知道，蝴蝶和毛毛蟲是同一個生物，只是在外觀上變得完全不同。在更深的層次上來說，蝴蝶是進入到生命的新階段，變得活躍而明顯形式改變了，但並不是不同的存在，靈魂也沒有改變只是，從一個形式改變成另外一個形式的過程。研究參與者在原型卡的排列之後，看到自己的原型展現，讓她們內在產生轉化的動力，運用她們自己的方式去尋找出自己的方法，調整自己的模式。我們可以看到原本研究參與者一（君君），從原本對生命比較順其自然生活的態度，慢慢轉變成更積極主動去嘗試挑戰，讓生命又更充滿有趣的學習體驗。而研究者參與者二（小芳）則是從原本多是在內在的自我掙扎，慢慢接受自己的真實面相，讓自己能經由更多的溝通和表達去展現自己，為

自己定位。對她們而言，外在因素的變化並不大，但是內在那個覺察中的自己，似乎和原本中的自己有很明顯的差異性，自己對外在的人、事、物的看法、處理對待的方式，好像在認識自己原型的那一刻起，開始有了不同。

榮格提到個體化的精隨是在為心理生活的黑暗面帶來一線曙光，並且整合從中發現的各種對立與張力。這是一種基於天性的心理驅迫，不管願意與否，人們都會尋求意識的擴展。榮格提出，成人的個體化歷程，是以兩個主要的運動向前推展，第一個運動和透過分析而拆解無意識。鍊金術士稱此為分離（*separation*），這種透過分析的分離工作包括兩個部分。一個是分解個人對心靈之外的現實角色或內容所仿製的認同。二是分解，奠基於心靈本身最原初及最重要的人物與對其內涵的認同，第二種運動需要小心的、持續的注意，來自群體無意識的圓形意象。這些異象會出現在夢中、積極想像以及共時性事件當中，而且幾乎都是同時發生的這一種運動，意味著把新題材帶到意識功能，以及每日生活的模式模式當中，這是一種合成的運動，在鍊金術的用語中稱為合體（*coniunctio*）。這兩個運動都很重要，個體化無法只透過一個方式而充分發揮潛力（黃碧惠、魏宏晉，2012）。

這個過程中，個體化需要解開由動機及部分自我所糾結構成的心靈網絡，把每一部份更清楚的區分出來，就是掙扎著去了解個人的特質，並且保持一種距離。個體化需要由心靈湧現的新特質浮現，到意識層面並加以整合為全新的整體。研究參與者在自我發現的過程中，從第一次原型卡認識自己的原型，經由內在的省思和分析、覺察自己，透過由外在事件的發生才開始接受跟整合自己，逐漸發展出第二次排列的原型特質。

第六章 結論與反思

本章根據第五章的原型卡分析與綜合討論，做出結論與反思。以下共分三節：第一節為研究結論；第二節為研究發現；第三節為研究省思。

第一節 研究發現

本節將在研究過程中，從研究參與者身上所發現的部分，分為兩個部份探討。

壹、有沒有做好自我覺察的心理準備，是原型卡排列能否協助改變生命的條件

在研究過程中發現，做原型卡的研究參與者本身得有比較開放心態，是願意接受面對自己的。在排列的過程中，我們除了光明面之外，還有陰影面得面對，一般人對於光明面總是會樂於接受，但是相對的陰影面被發現時，是會有些抗拒的，這個時候，就需要勇氣了！兩位研究參與者在排列過程中，除了做好心理的準備更積極的投入參與研究，所以可以明顯看見她們真正的轉變。回到研究者在多年過去在協助他人做牌卡排列解說的經驗過程中發現，大部分的人做牌卡的排列，並沒有準備好做改變的心理，比較希望的反而是牌卡能帶來什麼改變，所以就都只是看見之後，知道了就停在原地，或許當下的那一刻有所覺察，但是因為沒有持續的自我覺察和調整，很快的生活的日常又會將她們帶回原來的模式。

很多人喜歡在生活中運用牌卡解惑，想尋求方向，而牌卡的確也在第一刻顯現出牌卡排列者的狀態，當看到的同時，因為太真實的呈現，讓牌卡排列者也都感覺牌卡的神奇，然而有些人也會因為看到陰影面而糾結在其中。曾經有人會一再來問重複的問題，就是因為自己還沒準備好自我覺察的改變，只想得到情緒的慰藉，所以會卡在同一個問題上而無法跨越，多數人其實都是這樣的，沒有發現唯有放下掌控，開始覺察自己才有

轉機。兩位研究參與者在過程中會不斷的覺察自己並為自己找出適合自己的調整方式，讓原本可能只是看見的一個原型卡牌陣展現出它真正的影響力。

在原型卡的排列中，如果自己的心態是準備好來探索自己，願意經由探索來發現自己並療癒、改變自己的話，我們可以清楚看見原型卡在被研究者身上的是會產生轉化的效用。如果只是抱著姑且看看的心態的話，而沒有覺察自己的習慣，在排列過程中雖然會看見自己對自己的影響，但是可能就只會是停留在看見、知道的這個階段，而無法進入更深層的部分去進行去清理和整合。那原型卡的排列就無法發揮太大的幫助。

在研究過程中，我們可以看到兩位研究參與者對於原型卡的排列，是準備好一個想真正認識自己的態度，並且願意花時間在牌卡排列後的期間去觀察自己、覺察自己，期待自己能有所不一樣，實際上也真正在生活上為自己做了調整和轉變，讓原型卡的排列牌陣建議發揮最大的功能，成為生活中的提醒。所以有做好心理準備對他們來說在整個過程是有很大的幫助的，所以也期待日後做牌卡諮詢的人們都能具有自我覺察的心理準備。

貳、讓覺察練習和行動力成為生活習慣

知道和做到，是有段距離的，如何讓知道之後能產生動力而去達成是很重要的。研究參與者在知道自己的原型之後，因為平常他們對自己本身就很習慣去覺察自己的狀態，所以在知道自己的原型後，更是會在事件發生聯想到自己和原型間的關係，加上對自己本身有所好奇，以及對自我內在的要求，他們會讓自己培養出練習的習慣，利用各種方式來提醒自己以達到覺知。每次的練習都會加深自己的印象，並朝著自己想要的方向前進。

不過，練習開始是會有些難度的，如果沒有準備好想自我成長的心理，很容易在半途就停住了。在研究參與者的篩選中，發現有些研究參與者的態度比較放在知道自己目

前的狀態，並沒有強烈想調整自己的意願，會看到她對自己的認知停留在：我只想我自己況好不好，我的未來會不會好?而不是願意更看向自己內在那些無意識的層面，進而去調整自己，看的大都是外在事件的發生和自我情緒的起伏，想得到的是情緒的安撫而不是自己內在的調整。這也是最後在研究參與者的篩選中，選出這兩位積極並對自我有期許的參與者來參與本次研究。

這樣不斷的練習在數個月之後就會形成所謂的自動化模式，因為成了生活的一部分習慣，習慣的養成大不易，所以讓自己養成自我覺察和練習調整自己改變的習慣養成，其實對生命是很有建設性的，人生唯一不會變的就是改變，有這樣的醒悟，會讓自己更能是從更高角度來看待生命的。

有意識去覺察自己的狀態會提醒跟驅動自己往自己想要的方向前進。研究參與者君君便是很有意識的提醒自己，她會設定自己喜歡或欣賞的特質，從象徵性物品又或是偶像來讓自己在每一次看見的時候都會有所連結，讓這樣的特質透過提醒的練習，讓自己離自己喜歡的特質越來越接近。而研究參與者小芳，在看到排列後，她決定改變自己的一些生活模式，選擇參加讀書會的方式，透過閱讀和討論，她可以發現自己目前的狀態，然後再加以調整，讓她可以透過這些互動而能有更多的動力來推動自己的改變。

兩位研究參與者，透過原型卡排列認識自己的原型之後，開始覺察自己的內在，產生行動力，為自己期待的自己做了一些調整和練習，並將覺察變成生活中的一種習慣，開始用不同角度來對待自己，體驗生活中覺察自己的樂趣。可以看見當她們將覺察練習和行動力變成一種生活習慣時，生命開始變得有更有可能性。

第二節 研究結論

本節分為三個部分：以下用象徵方式來做解釋說明，將原型卡比喻為鏡子，而原型比喻為衣服來分為三部分敘說。分別回應研究之問題「如何應用原型卡了解自身處境」、「如何應用原型卡調整現在的生活」、「如何應用原型牌卡開發個人內在力量與生命轉化」，以下提出結論。

壹、鏡子

逛街時走進服飾店，第一眼吸引到你的目光的，要不是你常常選擇的類型，要不就是你不曾嘗試過卻能給你美好想像的類型，而這時候的你，通常會怎麼選擇呢？原型就像是穿在你身上的衣服，不同的尺碼，有些人會選擇穿起來寬大舒服的；有些人偏好剛剛好；有些人則習慣更貼身來顯現自己，沒有所謂的對錯，都只是個人無意識的喜好問題。當有一天經歷過生命不同的考驗，突然看到鏡子中的你自己的裝扮，偶爾會發現你所喜歡的衣服已經不再適合那個當下的你，這個時候你得面臨新的選擇，是要一如往常還是嘗試不同？有時候只要稍微的調整，有時候的全新面貌又能給你不同感受。人生就像這個過程，我們總會遇到選擇改變的時候，有一張導航地圖對我們來說，會是一個很大的幫助。

研究參與者透過原型卡的排列認識自己的原型，就像站在鏡子前知道現在自己身上正穿著什麼樣的衣服在生活，也知道自己能為自己換個什麼配件或做哪一類型的衣服選擇，會是讓自己開心快樂的，在選擇改變的速度上變得更快而且主動，一切不再只是腦中的想像而是如同鏡子般如實的呈現面前。原型卡排列就如同鏡子般成為協助人們看自己的美好工具。

透過鏡子，我們有了分辨選擇的能力，知道現在的自己身上正穿著什麼類性的衣服，天氣冷了，加件外套是種本能；天氣熱了，可以換穿什麼？我們還是我們，只是不同的衣服替換練習能讓我們認出什麼是最適合我們自己的。在學習斷、捨、離中我們學會整合，整合出對自己最有益的選擇。將原型卡如同鏡子般使用，就能讓生命有清晰的脈絡可循。

貳、選擇・決定・啟動

當照鏡子成了每天的日常，有沒有發現即使有鏡子，也是容易停留在看見並不一定有想做改變的念頭啊？這是種習慣。所以當我們興起想改變的念頭時，會來到商場想為自己重新打造一番。透過鏡子我們看到自己的樣子，也許如我們所想，也許有些是我們沒看到的盲點，這個時候的銷售員的意見，就會協助到我們辨別做出選擇。如同在原型卡排列中，牌卡諮詢師也是佔很重要的一個環節。牌卡諮詢師的中立和開放式的引導，能帶給研究參與者空間去和自己連結，在聆聽的過程中認出自己 and 原型的關係，並透過引導自己發現自己的樣子。

牌卡諮詢師會協助整理出原型，讓研究參與者有紀錄可循，就能在生活中能拿出來提醒自己，並且開始在生活中做練習。一樣的，看到鏡子中的自己穿了一套銷售員推薦的衣服之後，還是得自己選擇要不要做這樣的嘗試，接受挑戰將它帶回去，還是將它留下，繼續昔日的樣子。

所以很重要的，知道自己的原型排列之後就是要一個選擇的決定，讓自己可以面對和穿越。把衣服帶回家開始練習穿搭出自己的風格，亦如看到自己原型的光明面和陰影面，面對、接受和調整整合成新的自己。常常練習選擇應用原型卡的提醒成為日常自動化的一部分。

參、練習，邁向下一段旅程

拿掉衣櫥內的舊衣服，留下喜歡的，加入新買回來的新的衣服風格。掛在衣櫥內的舊衣和新衣交雜，於是你開始嘗試練習不一樣的穿搭，在練習穿搭的過程中，你再度會發現自己喜歡與不喜歡的，所以又會幫你創造出新的可能性風格，這是一個有趣的過程。從小我們為了配合學校，配合工作，選擇穿的衣服，現在你透過鏡子和銷售員的建議，變的很有意識的知道，什麼樣的衣服穿在身上才是適合自己的。

就像是透過原型卡的排列，可以看見自己之前的無意識運作模式，看見了就有機會改變，內在開始啟動，開始嘗試面對各個面向的自己，接受自己的一切關於好的，不好的，然後為自己整合出一個適合自己的方式，在生活中練習，在每一次的練習之後，透過原型卡排列，你會再度發現自己開始有些不同，於是，又開始下一段旅程。經由不斷的自我覺察練習，原型卡的排列提醒就會讓生命開始轉動。

第三節 研究省思

壹、研究歷程省思

從研究的一開始，只是單純的想知道牌卡對人的生命的影響力的研究，毫無頭緒的開始了這段研究。過程中不斷的調整，找不同的研究參與者來參與，由於時間、空間和生活事物的考量，找來女性研究參與者，想透過她們在過原型卡的排列中的發現和覺察能看到生命轉化的過程。找尋過程中研究參與者中，都會先有一次的排列，有研究參與者會很高興能看見自己的當下狀態，也能夠協助處理當下的問題，但是，排列結束後，在第二次的聯絡時，會明顯收到牌卡他們身上的協助似乎只在排列的那個當下，只能協助到她們情緒的紓解，提供她們當下解決問題的方式。之後，她們又回到原本的模式面對雷同的問題。其實有些錯愕跟挫敗感的，開始懷疑自己這樣的研究有意義嗎?不過，

也因為有這樣的發現，讓我更想要知道原型卡的排列是不是真的能協助到人透過覺察產生動力而整合成為新的自己。研究還是得繼續，終於在眾多選擇中，找到符合基本要素的人選：就是對自己要有好奇心並願意對自己做自我覺察的人。君君和小芳開始這段長時間的透過原型卡排列的自我覺察歷程。很感謝她們的全程投入的參與，讓我可以參與她們自己經由原型卡排列而開始的有意識生命的轉化過程。

在這段日子，排列分析牌卡還要把它文字化，不時的在研究者、牌卡諮詢師中角色替換，得讓自己處於中立狀態，有時在為研究參與者解說看到排列出的原型時的對話裡，會發現在原型牌卡諮詢遇到陰影面時，研究參與者其實會避重就輕的帶過，諮詢師除了保持中立的引導之餘，內在還是會有小聲音關於：真的是這樣嗎？適不適合再提問？還是諮詢師自己的主觀意識呢？諮詢師得隨時提醒自己保持中立，客觀的引述以及提問，讓研究參與者做自我的剖析，協助研究參與者做整合。也同時讓我發現從第三者角度來看和解說的中立性的重要，開放的問句和引導以及如何聆聽出研究者的話中背後的意義，加上文字的分析整理，真的是這段研究過程中很大的學習和收獲。

不斷的修改整理，終於讓我想做的研究成型。多年來運用各種牌卡為自己和他人解惑的我，也因為這個研究對自己的內在整合和一直以來想為別人做的服務有了更明確的方向，是種扎實的感受，經由研究我發現可以如何設計服務的內涵能更貼切的協助他人，引領他們如何向內看自己。生命總是有很多的可能性，有了對自己的好奇心，就能開啟一段心的旅程。不管是在牌卡的排列中或是事後的多次訪談，都可以收到研究參與者的全程配合，以及對研究者的信任和開放。

在訪談中，研究參與者針對每個提問，都很認真的思考，並回顧關於自己生活中的大小事和原型的連結。第一次的回顧和第二次的排列安排，著實提供了研究參與者有利

的證據，讓她們可以看見自己為自己做的改變的成果，牌陣會說話，原型卡排出來的牌陣結果，讓她們對自己的努力更有信心。

原型卡可以是一個協助內在覺察和轉化的工具，適合所有對自我成長和尋找自我的人，協助他們在過程中能有發現和收穫。當然過程中，牌卡諮詢師的陪伴也是很重要不可缺少的一個環節。經由此次的研究過程，讓我對於牌卡的意義有更多的理解，也看見牌卡與牌卡諮詢者之間的關係，以及牌卡諮詢者態度的影響，這讓我和牌卡之間有更深的連結和信任。

貳、書寫論文的困難

寫論文很重要的一個部分是關於論文的引用和論述分析。偏偏我在於這一個部份像是陷入鬼打牆的迷霧當中不知道如何去運用，怎麼把它轉化成自己的論點，怎麼用自己的語言表述，真的讓我很傷腦筋。好在指導教授的慢慢引導，讓我開始知道可以如何運用和引述，但是閱讀的文獻和書籍的了解有限還不足，所以在運用表達上詮釋的層次就無法深入，是這次在論文寫作中發現自己可以再精進的。不過，過程中從混亂到開始有頭緒以及盡自己所能的調整和學習是我看見自己努力去突破的。

在研究參與者的訪談安排上，時間、空間還有一些狀況的調整，也都是一些考驗。過程中得一一調整和改善，包括訪談的次數和內容都會因實際狀況而有不同。

對於論文的書寫對我來說實在是一大挑戰，我得克服自己過程中總是雜亂無章，天馬行空的思維，靜下心來學習統整、歸納，做好計畫，然後才慢慢開始有脈絡可循，終於逐漸建立自己的書寫系統。

參、研究收穫

這個研究對我來說是很有意義的。不但是多年運用牌卡諮詢服務結果的一種肯定，對我而言更是增加自己在助人服務工具上對於選擇牌卡這件事產生更大的自信。透過此

研究，讓我為自己的牌卡諮詢建立更加有系統化的模式，深信透過牌卡可以協助到他人與內在的自己相遇，並能創造生命的可能性。能夠將自己天馬行空的想法變成研究，然後看著自己的研究逐漸變成文字的呈現，內心覺的十分的踏實、喜悅與感動。這是一個對自己肯定的最佳禮物。

肆、研究限制和建議

由於諮詢牌卡對象有限，每一位諮詢對象狀態不同，特此研究的研究參與者邀請是特別針對本研究篩選出來的代表，並不代表所有人的狀況，這是在本次研究上的限制。

經由此研究發現，如果用年度探索的方式，或許更能呈現出牌卡在協助研究參與者生活或生命上的完整效益。因此建議其他的想做牌卡研究的研究者可以針對不同的類型牌卡的做長期運用在研究參與者身上的觀察這樣的成效，以及探索如何協助培養個人運用牌卡做自我覺察，成為自助助人的方式，讓每個生命都因為自我發現和覺察而有所不一樣的人生展現。

參考文獻

中文部分

- 王阿進 (2013)。一位中年女性生命重要事件之表達性藝術取向生命回顧探究 (未出版碩士論文)。南華大學，嘉義縣。
- 朱侃如 (譯) (1999)。榮格的心靈地圖 (原作者：Murray Stein)。台北：立緒
- 江宛凌 (2006)。以塔羅牌為媒介諮商中低自尊大學生所知覺重要事件與晤談感受之研究。(未出版碩士論文)。國立屏東大學，屏東縣。
- 汪光慧 (2010)。諮商師生涯轉換之質性研究：細說生命的轉彎處 (未出版碩士論文)。國立屏東大學，屏東縣。
- 周世箴 (譯) (2006)。我們賴以生存的譬喻 (原作者：George Lakoff & Mark Johnson)。台北：聯經。
- 易之新 (譯) (2012)。榮格人格類型 (原作者：Daryl Sharp)。台北：心靈工坊。
- 林瑞堂 (譯) (2014)。凱若琳的人格原型書：10 種人格原型認識你是誰 (原作者：Caroline Myss)。台北：生命潛能。
- 洪士強 (2013)。「牌」出心靈的故事- 牌卡運用於生涯探索團體之行動研究 (未出版碩士論文)。中國文化大學，台北市。
- 范麗娟 (2004)。深度訪談，載於謝臥龍編，質性研究 (第 81-126 頁)。台北：心理。
- 高淑清 (2008)。質性研究的 18 堂課：揚帆再訪之旅。高雄市：麗文文化。

高淑清 (2008a)。質性研究的 18 堂課：首航初探之旅。高雄市：麗文文化。

張瑋珊、許忠仁 (2009)。以塔羅牌為媒介用在青少年輔導諮商上的自我探索。諮商與輔導，288，44-47。

張蘭馨 (譯) (2009)。影響你生命的 12 原型：認識自己與重建生活的新法則 (原作者：Carol S. Pearson, Ph.D.)。台北：生命潛能。

許皓宜 (2018)。情緒陰影：「心靈整合之父」榮格，帶你認識內在原型，享受情緒自由。台北：遠流。

陳世勳、伍如婷 (譯) (2012)。轉化之旅：自性的追尋。(原作者：Murray Stein, Ph.D.)。台北：心靈工坊。

陳盈君 (譯) (2018)。心靈原型卡：探索靈魂的神聖契約 (原作者：Caroline Myss & Peter Occhiogrosso)。台北：豐富文化。

游明麟 (2006)。心理劇對情緒失落成成人轉化學習之研究 (未出版碩士論文)。國立台灣師範大學，台北市。

黃婷郁、嚴靚、郭人福、黃政昌 (2016)。「牌卡」的出版概況與諮商中的應用分析。諮商與輔導，365，59-63。

黃璧惠、魏宏晉 (譯) (2012)。英雄之旅：個體化原則概論 (原作者：Murray Stein, Ph.D.)。台北：心靈工坊。

楊淑貞、黃宗堅 (2011)。藝術塔羅：以圖卡進行自成長團體之經驗初探。台灣藝術治療學刊，2 (2)，55-67。

劉國彬、楊德友（譯）（1997）。榮格自傳：回憶、夢、省思（原作者：Jung, C. G. ）。

台北：張老師。

鍾明諺（2011）。運用投射性牌卡創意玩出心理位移效果—以 OH 卡為例。諮商與輔導，

335，26-30。

鍾明諺（2013）。運用投射性牌卡創意玩出心理位移效果—以 OH 卡為例。諮商與輔導，

335，26-30。

魏宏晉（譯）（2013）。中年之旅：自性的轉機（原作者：Murray Stein, Ph.D. ）。

台北：心靈工坊。

龔卓軍（譯）（2017）。人及其象徵：榮格思想精華（原作者：Carl G. Jung ）。

台北：立緒。

英文部分

Bogdan, R. C., & Biklen, S. K. (2007). *Qualitative research for education: An introduction to theory and methods (5th ed.)*. Boston, MA: Allyn and Bacon.

Caroline, M. (2013). *Archetypes: Who Are You*. CA: Hay House Inc.

Ivtzan, I.(2007). Tarot Cards: A Literature Review and Evaluation of Psychic versus Psychological Explanations. *Journal of Parapsychology, 71*.

Jung, C. G. (1981). *The Archetypes and The Collective Unconscious*. Princeton, N.J.:Bollingen.

Pearson, S.C, (1991). *Awakening the Heroes within: Twelve Archetypes to Help Us Find Ourselves and Transform Our World*. New York: Harper.

Rowland, S. (2019). *CG Jung in the humanities: Taking the soul's path*. London:Routledge.

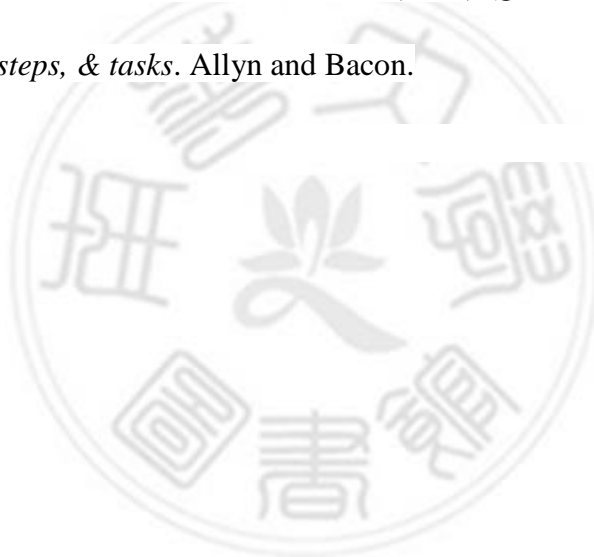
Sharp, D. (1987). *Personality types: Jung's model of typology*(Vol. 31).Toronto: Inner City Books.

Stein, M. (1983). *In midlife: A Jungian perspective* (No. 15). Spring Pubns.

Stein, M. (1998). *Transformation: Emergence of the self*. Princeton: Princeton University Press.

Stein, M.(2006). *The principle of individuation: Toward the development of human consciousness*. Chiron publications.

Tutty, L. M., Rothery, M. A., & Grinnell, R. M. (1996). *Qualitative research for social workers: Phases, steps, & tasks*. Allyn and Bacon.



附錄

附錄一 研究參與同意書

訪談同意書

您好！我是南華大學生死研究所研究生劉育英。

為了進行研究如何運用原型卡了解自身的處境，調整現在的生活開發個人內在力量與生命，特邀請各位參與進行這個研究，透過心靈原型卡發現、覺察自己生命的狀態。並將您個人的經驗做為原型卡運用的參考資料。此研究將邀請您進行半結構是深度訪談，訪談次數依資料收集情況進行彈性調整，原則上將進行 3 次的訪談，每次約 1~2 小時。

本人 _____（以下簡稱我）經由研究生劉育英詳細講解後，已全然了解訪談過程中的所有細節，及研究的目的與性質。我瞭解在訪談過程中會受到絕對的保護與尊重，以及對於我個人的基本資料會加以保密。且於訪談過程中，我的感受與意見均會受到重視和適當的處理，並有權利隨時終止訪談。

我願意和研究者分享我對於此研究的相關看法與提供寶貴意見。並同意於訪談過程中全程錄音，及訪談內容提供研究者在撰寫研究文本時引用於文中。但非經我的授權，不得擅自公開我的相關資料，以及將錄音檔給予他人，並必須遵守保密協定。如有提供與此研究相關的文件資料及照片，我同意研究者於撰寫研究文本時做適當引用。

我瞭解於研究結束後，相關資料的處理方式會尊重我的意見，且有關我的個人基本資料及錄音檔案，均會立即銷毀，不擅自留存。因此本人同意接受訪談與錄音。

研究參與者簽名：

研究者簽名：

日期：

附錄二 訪談大綱

研究目的	預試訪談大綱	修改後正式訪談大綱
一、運用原型卡協助個案了解自身的處境	<ol style="list-style-type: none"> 1. 發現自己有哪一些原型是自己特別有注意到的？在這些原型的特質中發現什麼？ 2. 欣賞自己的哪一些原型特質？為什麼？ 3. 不欣賞自己的哪一些原型？為什麼？ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 發現自己有哪一些原型是自己特別有注意到的？在這些原型的特質中發現什麼？ 2. 欣賞（不欣賞）自己的哪一些原型特質？為什麼？
二、運用原型卡協助個案調整現在的生活	<ol style="list-style-type: none"> 4. 怎麼在生活中提醒自己面對不欣賞的原型所造成的、影響？ 5. 關於自己的整體原型排列對現在的自己有什麼發現？ 6. 知道這些原型後對自己目前的生活層面有什麼影響？ 	<ol style="list-style-type: none"> 3. 怎麼在生活中提醒自己面對不欣賞的原型所造成的影響？ 4. 關於自己的整體原型排列對現在的自己有什麼發現？ 5. 知道這些原型後對自己目前的生活層面有什麼影響？
三、運用原型卡協助個案開發個人內在力量與生命轉化	<ol style="list-style-type: none"> 7. 經過原型卡排列後，對自己有什麼期待？ 8. 看見原型在生活中的作用之後，對自己的下一步有什麼想法？ 	<ol style="list-style-type: none"> 6. 經過原型卡排列後，對自己有什麼期待？ 7. 看見原型在生活中的作用之後，對自己的下一步有什麼想法？

附錄三 文本整理摘要表

心靈原型卡訪談文本整理摘要表

訪談題綱	訪談內容摘要	意義單元	主題
<p>1. 發現自己有哪些原型是自己特別有注意到的？在這些原型的特質中發現什麼？</p>	<p>第二宮跟第三宮。第二宮的是以心靈能量與他人建立交流管道為職責。我覺得還有以身作則來實行教誨。因為之前可能我有分享過，就是覺得不知道，我自己以前也不了解，為什麼？就是好像內在會有一個渴望或某一種使命，就是很想要去支持跟協助別人。然後之後的工作當然也都跟這個是有關係的。(A1-01)</p> <p>那我覺得這一句以心靈能量與他人建立交流管道的職責，好像這一段話就充分的解釋為我解釋我以前的不知道為什麼我會這樣，但是我一直在做這些事情一樣。……但是我是有一個感受，就是關於那個以身作則，如果我自己沒有做到，或無法做到的話，我是會責怪我自己的。因為覺得好像自己不可以這樣。是有這個層面。(A1-02)</p> <p>然後第三宮像這個將抒發情感與敏銳的洞察力結合，這個我也是很有感受，感受到自己把這兩個層面結合在一起，……(A1-03)</p>	<p>個人經由原型卡的自我觀察</p>	<p>了解自身的處境</p>
<p>2. 欣賞（不欣賞）自己的哪一些原型特質？為什麼？</p>	<p>第二是跟人生價值觀有相關的，這個就是剛剛已經有分享的那個以心靈能量，與他人建立交流管道為職責。……然後這第六個是職業跟健康。……我可以看到不同的角度或層面去欣賞它，……。(A1-06)</p> <p>面對……，面對逆境的時候，能夠去展現智慧跟勇氣。我是不知道我有没有智慧，但是勇氣是在這個過程裡面很有感受的。因為在那樣的當下，……。然後天生具有凡事皆可能的想像力跟信念。……在而且特別是我們透過一些鍛鍊之後，就這個部分是很強烈的，以及好像成為身體的一部分。(A1-07)</p> <p>另外第九個就是靈性的部分，……因為平衡就很像我自己的內在，我要去調和我自己。吼對</p>	<p>藉由原型卡更了解自己發現自己的特質特色</p>	

	<p>我來講是一個重要的過程。然後在在正義這件事情上面，……有時候我覺得我需要站出來做一點事或說什麼話，或支持別人。這個時候我會特別有感受到那個<u>正義天平</u>，……特別在唸書的過程班上，這樣的團體裡面，會更多。……</p> <p>(A1-08)</p>		
<p>3. 怎麼在生活中提醒自己不欣賞的原型所造成的影響？</p>	<p>但是因為如果從上面的內容延伸的話，我有看到有時候我會希望自己能夠再忍住一下，或再停一下。就是正義感要去挺，就是去站出來。可以。不是不行，但是<u>可以再緩一下</u>，有的時候，就是先讓別人有一個就是先看看他處理到<u>某個階段，我再協助，或者再發聲</u>。(A1-010)</p>	<p>如何與自己的陰影面相處</p>	
<p>4. 關於自己的整體原型排列對現在的自己有什麼發現？</p>	<p>第一是，把我就把我的特質有更具體化的說明。讓我知道跟連結到很多事，為什麼我是這樣子？或者是為什麼我會好像有這些信念，或很想那麼做，那些初衷有讓我得到答案。然後一些可能不喜歡自己的部分，或者裡面提到的<u>某些陰影面，雖然不是都完全吻合，但它也都是我的一個提醒的聲音</u>。(A1-012)</p>	<p>釐清自己現在的原型狀態</p>	<p>如何調整現在的生活</p>
<p>5. 知道這些原型後對自己目前的生活層面有什麼影響？</p>	<p>應該每一個都或多或少都有。然後要說如何運用在生活中展現，其實剛剛講的這些東西，有一些它好像也<u>變成一個信念</u>。習慣，我自然而然的。……當那個事件發生的當下，或者當我在面對它我在處理它的時候，<u>我去看到，看到我自己是怎麼面對跟處理的那個當下</u>，有讓我看見原型裡面的那些特質的東西出現。……事後可能是自己在檢視，或者想起這件事情的時候，<u>就會看見</u>。(A1-09)</p>	<p>看見可以改變的調整</p>	

<p>6. 經過原型卡排列後，對自己有什麼期待？</p>	<p>就是把這一些發現能夠，當然如果是<u>優點的</u>，繼續去好好善用它，然後是可以改進的地方，就可以讓我更精進。因為在現在有一個提醒的作用，然後也在一個練習的過程，當然練習的過程轉變不一定是舒服的，也會有一些不習慣。那就是在希望可以重新建立一個新的習慣，跟可以在這個過程裡面享受一點。(A1-015)</p>	<p>對自己生命態度的調整</p>	
<p>7. 看見原型在生活中的作用之後，對自己的下一步有什麼想法？</p>	<p>就是要好好去練習它。練習。因為我覺得看見歸看見，我如果沒有練習，永遠就是看見而已，我也不會有太大的改變。現在我舉一個例子，就像這一個手環。好。可是我發現我現在我生活中就對我來說有建設性的一件事情，就是我會是刻意的讓我自己身邊的可能某個什麼人事物，我會把它賦予某種意義。(A1-017)</p> <p>比如說像這一個，因為跟我講它是無限的時候，有時候……但是我就會有時候是想到它還是看著它，然後想無限，那個無限就是無限的可能，或者是代表是一種機會。然後我就會好好，我就會呼深呼吸一下了，好好，就一種提醒。(A1-018)</p> <p>原型卡這個東西，我剛剛說了，上次之後，我就去記住他一些我可以改變的地方，然後在某一些當下它會有些東西剛好配對到了，我就會想起，然後我就會告訴自己，然後我去把握那個機會去試試看。我要不要用 B 的想法，或者是我就停止現在這樣的情緒或想法。(A1-020)</p>	<p>如何讓生命開始練習改變</p>	<p>開發個人內在力量和轉化</p>

附錄四 自我探索記錄表

日期	自我的發現與覺察
2018/9/7	<p>看過跟解說過之後，我現在把它形容為前中後，那個前就是在個人特質裡面讓我去再一次看到我內在的特質。(牌陣一 A01)</p> <p>實際上因為有一些，它就一直跟我在一起，一直發生在生活當中，所以我不會有特別的感覺。但是透過卡片的文字以及解說之後，會更具體的顯現出來，讓我再一次看見我擁有的那些東西，不管是優點缺點，都會很具體的再一次讓我看到。(牌陣一 A02)</p> <p>以及剛說的前，還有包括過去的自己，在那卡裡面也有看到過去的自己，那中呢就是現在正在發生當中的，有一些我看到是我在思考的，有一些是我正在這麼做的，也都在牌卡裡面被呈現出來。(牌陣一 A03)</p> <p>然後呢，就是一些提醒。那我因為其實類似像牌卡，不管是牌卡或人家說算命或什麼這些東西。我更喜歡的是把那一些，有些人可能是很害怕聽到的，把它視為是一個提醒，我覺得那個對我很重要。(牌陣一 A04)</p> <p>尤其現在有一些在思考的東西，它也同樣有一些聲音，有一些路徑出來提醒我，我覺得我會更把它放在心裡面，而不是把糾結在說那一些是我不足還是我的缺點的地方。我會把它放作是一個成長往前走的一個動力，對我是很重要的。所以這個前中後所謂的連貫，它是這樣連貫出來的，也蠻如實的反映出現在的生活。(牌陣一 A05)</p>