

南 華 大 學

生死學系

碩士學位論文

團體夢工作運用於

國中學生團體輔導之行動研究

An Action Research on Group Dream Work in Group

Guidance for Junior High School Students.

研 究 生： 鐘雅綉

指導教授： 李燕蕙 博士

中華民國 98 年 12 月 24 日

謝誌

2007年踏入生死所的殿堂，得以拓展未曾有過的嶄新視野，也讓我的生命有了豐沛的體悟。論文的產出過程，猶如培育一個小孩，巍巍顛顛地蒐集資料與下筆，這段時間能夠順利地將「小孩」生出，著實要感謝許多人的協助。

回顧兩年半的求知過程，首要感謝的就是辛勞的指導教授李燕蕙老師。您總是以溫暖的笑容與無比的耐心來指導每位學生，老師溫暖的擁抱與關懷更讓我感謝能擁有這樣一段師生緣分，謝謝您！

感謝紀潔芳老師與蔡昌雄老師，在百忙之中願意擔任學生的口考委員，提供給我許多珍貴的建議與指導，讓我得以將論文內容修改得更加完善，謝謝兩位老師！而所上的每位老師讓我看見作為學者對研究的堅持與風範，你們認真的教學引領我成長，也是說不盡的感謝。

感謝我的研究參與者們，因為有你們的參與，才得以讓論文順利完成，也因為你們敞開心房的分享，我得以看見每個年輕生命的光亮，在教育路上能以此為激勵不斷反省與學習。

作為班上年紀最小的「班妹」，同學們的關懷讓我的研究所生涯充滿溫情，時時備受照顧。感謝錦玫、莉文、麗萍、得文、司音、玉芳、伊佐……所有96級同學的提攜與鼓舞，和你們有緣同聚一堂，是非常幸福的一件事。感謝我的朋友：怡芬、珮雯、念家、怡潔、婷婷、依青、珮鈴、淑怡，以及旅美夫妻檔小珮和宗竹……謝謝你們的關心與幫忙，讓我有動力繼續前進。

最後，我要感謝親愛的家人們：謝謝爸爸媽媽與老弟，總是體諒著我，給我最大的支持與協助；謝謝英傑，毫無怨言地做我最大的靠山與支持的動力。謝謝所有在論文寫作過程中協助與鼓勵我的人們，因為有你們，奮鬥的路上不孤單。

中文摘要

本研究旨在瞭解將團體夢工作運用於國中生團體輔導中，參與的成員在進行團體夢工作後，產生了什麼影響。本研究運用行動研究法，根據兩次團體夢工作課程的隨堂紀錄、學生回饋的文件資料以及訪談紀錄進行歸納統整。

根據研究所得出的結論有：

- 一、夢工作促進自我覺察的能力：透過同儕之間的溝通、師生之間的互動與表達內在焦慮的管道促進自我內在的覺察。
- 二、夢工作有助於強化社會支持系統：透過夢的詮釋，探索家庭、人際與自我之間的關係有助於強化個體的社會支持系統。
- 三、夢工作促成行動的力量：我們能從改變夢境學到改變現實的可能。
- 四、夢工作是較易學習與分享的經驗：作夢是多數人的共同經驗，因此能共同分享夢境、創造夢境的解釋。

最後提出團體夢工作團體輔導活動設計的原則以及給將來研究者的建議，期許在未來能有更豐沛的資源投入夢境研究的領域。

關鍵詞：團體夢工作、國中學生、團體輔導、行動研究

Abstract

This study aimed to understand the influence of the dream work on junior students when they join the group activity. This study used the Action Research method, according to the summary of the classroom recordings, students' feedbacks, documentations, and the records of interviews.

The conclusions of the study are listed below:

1. Dream work can increase self-awareness: via the communication of the students in the same generation, the interaction between teachers and students, and the channel of expressing anxiety.
2. Dream work can increase social support system: via explore the relationship between the family, people, and individual by interpreting the dreams.
3. Dream work has contributed to the power of action, and we can learn it is possible to change the reality through changing dreams.
4. Dream work is the experience which is easier to be learned and shared, dreaming is the same experience that most people have, therefore, we can share our dream with one another and create the most suitable explanation for the dream.

To sum up, here I bring out the principle of active design and the suggestion for future researchers. Hope in the future, there will be more abundant resources put into the field of dream research.

Keywords: group dream work, junior high school students, group guidance, action research

目錄

中文摘要	II
英文摘要	III
目 錄	IV
表 次	VI
圖 次	VII
第一章 緒論	1
第一節 研究動機與研究背景	1
第二節 研究目的與研究問題	4
第三節 名詞釋義	5
第二章 文獻探討	7
第一節 釋夢學理論	8
第二節 夢工作相關理論	17
第三節 青少年心理發展與輔導相關理論	33
第三章 研究方法	37
第一節 行動研究	38
第二節 研究者與研究參與者	42
第三節 夢工作團體輔導活動計畫實施方案	44
第四節 資料搜集	46
第五節 研究倫理	47
第六節 研究範圍與限制	48

第四章	團體實施歷程與分析	49
第一節	團體夢工作活動記錄.....	49
第二節	團體夢工作內容探索與分析.....	77
第三節	行動省思.....	97
第五章	行動結果與再創	104
第一節	研究結果.....	104
第二節	行動再創.....	109
第六章	研究反思	113
第一節	研究歷程反思.....	113
第二節	夢工作在教育上的反思.....	117
參考文獻	121
附 錄	126
附錄一	前導活動計畫書.....	126
附錄二	活動實施同意書.....	134
附錄三	訪談同意授權書.....	135
附錄四	夢工作團體研究者反思札記.....	136
附錄五	團體夢工作正式活動計畫書.....	145
附錄六	給成員的一封信.....	153
附錄七	課堂逐字稿節錄.....	156
附錄八	訪談逐字稿節錄.....	159
附錄九	成員夢境實錄.....	162
附錄十	團體夢工作使用夢快遞單.....	165
附錄十一	團體夢工作使用夢補給單.....	166
附錄十二	創造性夢工作專訓課程大綱.....	167

表次

表 2-2-1	以夢為主題之研究論文·····	27
表 2-2-2	以夢為主題之期刊資料·····	27
表 3-2-1	研究參與者一覽·····	44
表 3-3-1	青少年團體夢工作第一階段前導活動設計簡表·····	45
表 3-3-2	青少年團體夢工作第二階段正式活動設計簡表·····	46
表 4-1-1	成員夢的快遞訂購表·····	63
表 4-1-2	成員夢的補給一覽表·····	66
表 4-1-3	成員回饋一覽表·····	75

圖次

圖 3-1-1	團體夢工作行動研究實施流程.....	41
圖 3-1-2	研究進度甘特圖.....	42
圖 4-2-1	小攸的畫夢作品.....	80
圖 4-2-2	小雯的畫夢作品.....	84
圖 4-2-3	小臻的畫夢作品.....	93
圖 4-2-4	小吉的畫夢作品.....	94

第一章 緒論

在熱情的迸發中以及夢境和癡狂的奇幻中，
一個人重新找到他自己和人類的史前歷史。 --尼采

第一節 研究動機與研究背景

壹、研究動機

夢，是一種私我的神話。在夢裡有意想不到的創造力，我們可以像演員一樣，經歷各種不同的情節。研究者開始探討自己的夢之後，對夢中千千萬萬次不同的歷險深深著迷，潛意識裡將自己變成了各種角色，甚至是在現實中所不認同的角色，於是發現自己擁有著不同的特質：好的、壞的、善良的、邪惡的……，就在這一次一次的檢視回顧中，建構了不同面向的自己。對研究者而言，夢境提供給自我一種思考與反省的對話，藉著檢視與討論自己的夢，研究者得以觀察什麼在心中停留許久，而又該怎麼去面對。

記得自己做了哪些夢向來不是一件困難的事情，但是卻從來未曾去細索關於夢境情節的種種。研究者開始夢工作坊的活動之後，在團體裡談論著每個人做的夢，驚訝地發現原來每個人都有著那麼多稀奇古怪、饒富創造力的想像空間，簡直像是科幻小說的作者一般。第一次在團體中探討自己的夢，原本以為沒有太多意義，只是隨手記錄下來，卻驚訝地發現經過同學的提問，漸漸對夢可以給予自我的意義有了一個輪廓，如果夢是潛意識的展現，那麼這番過程無疑是將冰山下的思路挖掘出來的過程，經由不斷反覆的思考與對話，逐漸看到自己在意的那些課題。

看著許多徬徨的學生，千篇一律的考試將他們麻木了，研究者幾乎要以爲他們不動如植物，只能在每日的例行灌溉中微微吐著氣，但當研究者談及關於夢的種種，乍然燦亮如星的眼眸都在訴說：他們心中的火光尙未被澆滅。於是研究者想將「夢」這屬於個人的神話帶入他們日漸被碾壓的青春，期盼也許神話的力量可以撐起些許熱力，讓他們知道自己何以成爲自己、可以看的更寬更遠，而不只是被考卷堆疊出來的身高，讓他們步伐能踏的更穩實堅定，並且真真切切知道自己該往那邊走。正如 Delaney 所認爲的：每一個夢都是人類心靈的藝術極品，透過對夢境的檢視與回顧，人人都能從中發現自己的多面像人格特質（Delaney，1988；黃漢耀譯，1994）。希望能透過夢境，幫助學生探索自我，發展生命的方向。

貳、研究背景

國外對於夢工作，已經累積了許多資料，但是台灣目前對於夢工作與釋夢學的發展（非密碼式的傳統解夢）仍然像一塊待開發的處女地，有部分大學活動開設與探索夢境相關的活動，卻罕見將夢應用於國高中活動之中。將夢應用於心理治療，在歐美國家行之有年，而有越來越多的心理治療師使用釋夢作爲治療技術（張治遙，2004）。台灣目前對於這個部分應用於輔導方面的碩博士論文共有六篇，分別是重複夢境探索（張治遙，2004）與哀慟夢的悲傷復原歷程敘說研究（蘇絢慧，2005），以及運用夢工作團體對成人經歷哀傷歷程之療效因子等三篇（詹杏如，2007）。到了九十七學年度更一舉出現三篇碩士論文：高中女生夢工作團體之歷程研究（陳百芳，2008）、失落者夢工作歷程的敘事分析（楊雯燕，2008）以及單次個別解夢晤談之療效因子研究（劉心怡，2008），顯現在夢境探索這部分已經開始引起研究者的關注，而市面上有關談論夢境的叢書多半是國外翻譯作品，在這一部份仍值得我們探究。

再者，心理治療領域皆能看見藝術治療、遊戲治療、戲劇治療乃至音樂療法等應用於青少年輔導上，這些利用創作的方式，同樣關注於協助青少年與內在的自我建立新的關係，從而獲得新的成長。誠如 Moon 所言：爲了創作作品，藝術家將充滿各種可能性

的混沌狀態賦予結構。藝術對於青少年而言是極有力的一帖藥方，創作使他們感覺到能夠從生命的混沌不安中得到救贖（Moon，1998；許家綾譯，2006）。夢境的呈現，同樣表現出高度的自我創造性，因此談論夢境內容對於青少年的自我探索與內在成長，研究者認為可能有所助益，這是研究者想要探索夢這個主題的問題背景。

著名讀夢團體方法創始人 Ullman 經過 15 年的臨床精神分析工作，認為精神分析每個單元 45 到 50 分鐘的時間並不足以探索一個夢。因此開始思索在團體中探索夢的可能性，精神分析師在時間的限制下，只能捕捉夢境某個重要部份，但是若要仔細地探索細節，可能需要 3 個小時，Ullman 認為讀夢團體的優勢在於能更有效率地達成探索自我的目標。夢是很自然的自我療癒系統，應該開放給每一個人。而讀夢團體方法提供很自然的方式，讓每個人有能力啟動這個自我療癒系統（Ullman，2007；汪淑媛譯，2007）。

在青少年的發展過程中，同儕是一個非常重要的陪伴者，為了減輕對獨立和自由的恐懼，青少年必須藉著從同儕中得到認同，取代來自父母與家庭的支持（Moon，1998；許家綾譯，2006）。因此研究者想藉著設計團體夢工作活動，讓學生們在團體中談夢，經由同儕之間的互動與經驗交流給予團體成員一種凝聚力與互賴互信的氣氛。團體夢工作活動目前尚未在國內所見公開運用於國中學生身上，設計與實施上可能會遭遇許多困難，因此研究者選擇以行動研究法來作為研究方法，期許能經由發現問題，省思修正的循環過程，嘗試發展可運用於國中生團體輔導的活動方案。也期許自身能在不斷省思修正的過程，真正落實「教師即研究者」的身份，踏實地活在每個教學的當下！

夢中出現的啓示，如果是從他人口中說出的，孩子也許不會想聽，但如果是夢來告訴自己，或許容易的多！不論是年長他們十二歲的研究者本人，或是正值青春年少的他們，都面臨著同樣的問題：「我是誰？我是一個怎麼樣的人？為什麼我會做這些事而不是那些呢？」研究者希望能夠藉由談論與他們最貼近的夢境來讓這群孩子懂得傾聽自己內在的聲音。在千篇一律的活動之外，還能給孩子們點什麼呢？來聽聽夢怎麼說吧。

第二節 研究目的與研究問題

根據上述研究動機與研究背景，本研究目的在於探討將夢工作運用於國中生團體輔導中，團體帶領者如何設計團體夢工作活動方案。同時觀察學生在進行團體夢工作時，產生了什麼影響。以下分三點說明本研究希望可達成的目的。

- 一、嘗試發展可運用於國中學生團體輔導的團體夢工作方案。
- 二、探討團體夢工作應用於國中學生團體輔導上可能遭遇的困難與解決方法。
- 三、根據研究結果，提供未來研究團體夢工作及相關輔導活動發展者參考。

針對以上研究目的，本研究將探討以下問題：

- 一、研究團體夢工作如何運用於國中學生團體輔導？
- 二、實施團體夢工作團體輔導活動對學生產生哪些相關影響？
- 三、在設計與實施團體夢工作活動上所遇到的困難與解決方法為何？

第三節 名詞釋義

茲將本研究所涉及之重要名詞界定如下：

一、團體夢工作 (group dream work)

以團體方式，透過多元方法對夢境的詮釋以探索內在心靈世界的過程，稱為團體夢工作 (Hill, 2005；李燕蕙, 2006)。本研究中的團體夢工作方案設計乃參考不同學派的夢工作方法，嘗試設計較適合國中學生的團體輔導活動方案。

二、國中學生 (junior high school students)

本研究所指稱之研究對象，為十二歲到十五歲就讀國民中學之一般在學學生。

三、團體輔導 (group guidance)

團體輔導是由兩個或兩個人以上的組合，具有共識、互動與規範，同時藉由團體中的人際互動以幫助個人瞭解自己、改變自己和實現自我(吳武典、洪有義、張德聰, 2004；張德聰、周文欽、張景然、洪莉竹, 2004)。

四、行動研究 (action research)

指研究者發展國中團體夢工作活動之歷程，在「研究、行動、評鑑」這一連串循環的活動中，改善教師教學與學生學習品質，追求教師專業成長與發展之研究 (高淑清, 2008)。

第二章 文獻探討

自人類有文字以來，似乎就懂得記錄夢境以預言吉凶或尋求疑難解決、療癒病痛等問題。而 1900 年 Freud 『夢的解析』一書問世以來，釋夢學的發展進入一個新階段，夢的詮釋，夢被視為「通向人類潛意識的大道」，是了解人類心理的重要途徑，因此，釋夢學與夢工作也成為心理治療中很重要的一部分，不只對自我了解、自我成長、他人了解有所助益，也是心理領域學習之重要基礎工作。大多數的人所做的夢以愛和工作問題居多，如果夢將所有的痛苦尷尬、見不得人的事情統統告訴自己，或許是要我們注視自己，有時候夢境本身指出我們不願面對的行為與性格，其實主要目標是要幫助我們自己（Delaney，1988/1994）。

夢是人類的共同經驗，古今中外對於夢的探究與詮釋不知凡幾。人類社會因為不同文化歷史的演變，對於夢的詮釋也有著不同的色彩。丹麥榮格學派心理治療師 Vedfelt 提出「多重釋夢觀」的說法，正是對夢境擁有眾多不同詮釋的最好註解。對同一現象本來就會因為角度的不同而有不同的看法，夢工作者必須擁有開放的胸襟，以接納不同的論點，不自限於本身既有的視域，如此一來才能發展出對夢者真正有助益的釋夢途徑（李燕蕙，2006）。研究者必須探討不同的釋夢學理論與夢工作實務，在不同的觀點間交流互動，以求得更細膩而貼近夢者的釋夢方法。

基於以上論點與活動發展實務對象為國中階段學生，本章共分為三節，分別針對關於探討釋夢學理論與夢工作相關理論，以及青少年發展與輔導相關理論進行文獻回顧與探討。

第一節 釋夢學理論

有人由於學習而獲得啟蒙，其他人卻由於睡眠而得到靈感

Sibyline 神喻（引自 Fromm，1988）

壹、釋夢學發展的歷史

一、古典釋夢學

若以佛洛伊德（Freud）所著「夢的解析」來作為古典夢學與現代夢學的分界，我們可將之前的文化夢學理論總稱為「古典釋夢學」。人類學家普遍相信夢對於所有原始社會中的文化有安定與革新的作用，具有重要的意義。

什麼樣的生活經驗能夠跨越文化藩籬，為世界各地不同文化、語言、宗教信仰的人創造共同的基礎？夢就是所共有的經驗之一。人類學家向來強調文化有差異性，卻也承認解釋夢的行為是一種「文化的共向」。夢與超自然力量或靈魂的關係也普遍存在於各個文化中，凡是尚未發展出文字的社會，都相信夢具有重要意義，人類學家們也相信夢對於原始社會所具有的穩定作用。依照人類學家林肯（J.S. Lincoln）的研究，可將原始社會的夢分為四種基本模式：1.大夢：具有重要文化意涵的夢，原始社會重視的「大夢」，在不同的文化中具有相當程度的共相，榮格（Jung）認為這類夢是人類集體潛意識一種原型式的表達。2.預言夢：預卜未來即將發生的事或預先提出警戒。3.醫療夢：與身體或疾病有關的訊息。4.「小夢」：只與做夢者個人相關。當時的人重視夢，最主要的原因在於夢似乎可以提供對人們有益的預警（Krippner, S., Bogzaran, F. & Carvalho, A. P. de, 2002/2004；Stevens, 1997/2000）。

古希臘和羅馬人相信夢會帶來一些神靈的啟示訊息，古埃及人遇到困難的時候會睡在寺廟裡希望求得一些解答，在聖經中也同樣提及了關於夢的紀錄。對人們來說，夢境代表著自然界給予的象徵與警告（Huermann, 2007）。馬來西亞土著 Senoi 族十分重視夢

生活，每個家庭會在一天開始的時候，在餐桌上聆聽孩童的夢，他們教導小孩相信夢境的力量，並且藉著對抗夢中的恐懼來發展勇氣，在家族成員共同傾聽的氣氛中，孩子被鼓勵說出自己的夢與夢中的恐懼，經由家族團體的協助，孩子們得以對抗自己內在的恐懼與建立內在的社會支持（Eismann & Purcell，1992）。

二、現代釋夢學

（一）佛洛伊德(S. Freud)——夢是通往潛意識的大道

Freud 認為夢的作用是「願望的實現」、是「睡眠的護衛者」，建構夢的原料包括最近的經驗，比如做夢前日間發生的事。Freud 稱這些素材是「日間殘留現象」，經過大幅的修改，使原來的內容經過複雜、奇怪的重組，最後成為夢境。雖然日間殘留現象通常代表不重要的日間事件，但他覺得這些事件的作用好像帷幕一樣，掩飾不被社會接納的衝動和願望，並在夢中釋放出來。所以，夢有助於保持心理的平衡，使令人困擾的想法和感受找到出口，因為人在睡著時，比較容易釋放潛意識的東西。他把夢的內容分成「表面」和「隱藏」兩個層面，前者是經過偽裝的內容，是夢者願意說出來的部分，但後者才是真正的重點，會在精神分析中浮現出來。Freud 的核心觀念認為審查機制（通常是審查被壓抑的願望）是做夢時掌控資訊處理的主要準則。

Freud 認為我們是通過夢念（dream-thought）而非夢的顯意來解釋出夢的意義。夢念和顯夢就如同同一主題的一本書的兩個不同譯本。釋夢者的任務就是研究夢的顯意與潛隱的夢念之間的關係，以及尋找後者變為前者的軌跡；就像利用比較原文和譯文來發現其文字符號和句法的規律。他認為夢的運作方式主要有四種：

1.凝縮作用（condensation）：大量夢的材料元素（夢念）被凝縮成一個影像。比如一個人夢見一位中年男人，這個中年人長著他爸爸的臉，卻留著和班主任老師一樣的小鬍子，身上穿著軍裝。實際上他爸爸沒留鬍子，也不是軍人。這個夢中人就是由父親、

班主任和軍官三個人物疑縮而成的，在現實生活中都代表著「權威」，因而夢中之人可能就是「權威」的象徵。

2.移置作用 (displacement)：移置作用的結果是使夢的內容不再與夢念的核心相似，夢所表現的不過是存在於潛意識之中的夢的願望的一種偽裝，脫離原來的上下文而變成某種異己的內容。夢通常會把某種情緒由原來的對象轉移到其他可接受的代替物上，一些次要的部分「反客為主」，取代原來強烈的情感色彩。比如，夢見自己走出了大門，又折回來取眼鏡。回來取眼鏡是件不重要的表象，實際上在夢裡這個人是想回去再看看年輕漂亮的女主人。移置作用與凝縮作用是夢工作兩個最具支配性的力量。

3.象徵作用 (symbolization)：夢會以模糊中立的象徵意象代表隱含令人不安因素的意念，這一個作用也把思想轉化為視覺意象，這是指用具體可見的東西代替抽象的思想。比如，一個女子夢見自己被馬踐踏，其實是代表她內心的屈服。關於此部分 Freud 談論最多的是性的象徵物，例如男女生殖器的象徵物，性交的隱喻動作等。

4.潤飾作用 (secondary revision)：所謂潤飾作用即隱夢在醒過來之前，會被某種稽查作用的力量修正過，將夢的內容重新修飾整理過，以使夢進入意識中時，成為理性意識可以接受的樣子，潤飾有點像美化作用。潤飾在顯夢形成中有重要作用。因為夢的凝縮、移置、象徵使得隱夢變得面目全非。經過潤飾，夢的材料被排成一定次序和一定的連貫性。夢的潤飾就成了夢的工作的最後一道程式，它把隱夢最後密封起來讓人們去破譯。甚至在夢醒之後，仍然進行工作，人們回憶起來的夢境已並非原來的夢境 (Freud, 1900/1988; Freud, 1917/2006; Stevens, 1997/2000; 崔麗娟, 2002)。

(二) 阿德勒 (Alfred Alder) --夢是人生的綵排演出

Freud 認為夢是通往潛意識的途徑，他的學生 Alder 則認為夢是通往意識的途徑。Alder 原本是佛洛伊德的追隨者，後來和老師發生爭執。Alder 認為日間殘留現象本身就很重要，代表清醒時關心的事物，所以，夢的作用是處理清醒生活未能解決的問題，而

不是釋放潛意識和被壓抑的問題。Alder 和 Freud 都認為日間殘留現象是夢的原料，但 Alder 認為夢會赤裸裸地呈現個人所關心的事，而 Freud 堅持這些事情會受到某種偽裝（Krippner 等著，2002/2004；Stevens，1997/2000）。

（三）榮格（C. G. Jung）--夢是潛意識對個人智慧的啓示

Jung 發現全世界各個民族的神話和童話故事內容都有類似之處，因而相信心智和大腦間一定存在某種普世一同的結構，所有人類的經驗與行為都從這個結構的基礎形成。這種人類共通的基礎層，他稱為「集體潛意識」（collective unconscious）。夢除了來自個人潛意識，也來自集體潛意識。因為個人不是一個宇宙裡孤立的個體，而是經過百萬人類物種的演化而來的，在每個人的心靈中都有人類集體意識的累積與遺跡。雖然這部分的意識是我們在理性中往往不自覺的，但在許多夢中或藝術創作中，往往會突然升起我們個人無法解釋的靈視與靈感，只能透過存在於集體潛意識之原型能量的躍現來說明（Stevens，1997/2000）。以下分別說明 Jung 理論中關於夢的重要性、夢的功能以及個體化過程。

1. 夢的重要性

Jung 認為夢是心靈的自然產物，具有平衡內部與自我調節的功能，並且遵守生理的規律而促進適應，以配合個人的判斷、成長、生存之要求。他主張人類常會用一些象徵的語言來指涉他想傳達的意義，例如我們所使用的符號，是用來指涉它所隸屬的對象，而所謂的象徵，乃是一個名詞、名字或一幅圖畫，它可能為我們日常所見，擁有特殊意涵，蘊含著某種對我們來說模糊、未知、引而不顯的東西。當一個字或一個形象所隱含的東西，超過其顯而易見的直接意義時就有了象徵性。象徵有廣闊的潛意識層面。由於有太多事情超過人類理解的範圍，我們經常用象徵語言來表述我們無法界定或完全理解的概念，而人類也會以潛意識，或自發作夢的方式創造象徵。有許多經驗包含著無數未知的因素，這些可能對本身情緒或生命力具有重大影響的經驗可能從潛意識中湧昇，透過夢的形式向吾人展露，它在夢中的面貌就是以象徵的形象出現，由於有了夢的研究，

心理學家首度得以探究意識心理事件的潛意識層面，並且 Jung 認為夢本身即表達了特別是潛意識想說的東西(Jung，1961/2007；Stevens，1997/2000)。

2.夢的補償功能

Jung 原本是 Freud 的夥伴，兩人後來決裂，對 Jung 而言，夢的象徵是呈現內在生活，而不是試圖加以隱藏。但他也認為夢的方式常常抵觸清醒時的方式；夢可能代表某種受到壓抑或發展不足的功能，也可能是一種未來要表現的行為模式。除此之外，Jung 相信夢的意象常常代表生活中浮現的力量，而不是 Freud 強調的受壓抑的性欲望和令人困擾的童年經驗（Krippner 等著，2002/2004）。

Jung 認為夢能透過創造夢的材料，巧妙地重建心理的整體均勢，以便維持心理平衡。夢的補償功能可以彌補在人格上的某個缺陷，提供補充與告誡。心靈中屬於個人部分的特殊結構有四種：自我（ego）、人格面具（persona）、陰影（shadow）以及阿尼瑪（Anima）和阿尼姆斯（Animus）（Hall，1983/2006）。阿尼瑪和阿尼姆斯是對人格面具補充的心靈結構，也是連結自我與心靈最深層之本我意象與經驗的心靈結構。他們所代表的主觀人格是比陰影更深一層的無意識。夢以象徵在本我上顯現，在自我的正面，都可能有本我的陰暗面，例如男性有女性化的陰影為阿尼瑪，女性則為男性化的陰影阿尼姆斯。人格面具則是我們經由文化薰陶、教育與對社會適應下的產物。自我意識拒絕的內容便成為陰影，而他積極接受、認同和吸納的部分就成為它自己以及人格面具的一部份。Jung 主張心靈中對立的事物必須透過第三物的介入來統合，類似人格面具與陰影的對立衝突，可以被視為是個體化的危機，也是透過整合成長的機會（Stein，1998/1999）。

Jung 認為人類用自我創建文明，而文明卻不斷遮掩我們的心理原型，使我們只看到文明，而看不到自性（余德慧，2007）。而夢中的行為描繪著我們的生活動態，幫助我們認知、整合人格中的不同部分，並且幫助個人把現實中的許多向度看的更清楚。夢有時會在某些狀況實際發生之前告誡我們，便會早早發佈訊息。這不必然是奇蹟或未卜先

知，在生活中，有許多危險早就出現在潛意識裡。我們意識不到的東西，經常被潛意識所感知，再透過夢來傳達訊息（Jung，1961/2007；Delaney，1988/1994）。

3.個體化過程（the process of individuation）

在人類的生活中心，夢究竟扮演了什麼角色？榮格認為，潛意識是真正發號施令且主宰個人生命運轉的中心，夢是潛意識的語言，透過對夢的解析與對話，可以處理與整合個人內在的情結、自我與陰影、阿尼瑪／阿尼姆斯與人格面具。根據對許多人的觀察，以及他們對夢的研究，Jung 發現夢與夢者各個生命階段有關。整體而言，它們似乎都依循著某種順序或模式，他稱此為「個體化過程」。因此我們的夢生活創造了一個曲折的模式，其中其實隱含著一種緩慢、難以感知的規則或主導意向在作用，發展成一個更開闊、成熟的人格，這就是心靈成長的過程，也就是個體化（Jung，1961/2007）。

個體化過程乃是對全體覺察的心靈發展過程。成為一個統合而獨特的人。個體化發生所憑藉的心理機制，乃是 Jung 所謂的「補償作用」（compensation）。意識與無意識的基本關係是補償性的，自我從無意識中成長---驅力來自與周遭世界分離，以便更有效地適應環境的強大本能，以此造成自我意識與其所生之無意識母體間的分離。自我有偏頗或過度本位的傾向，而此時無意識便開始補償這種偏頗的傾向，典型的補償作用發生在夢境中，補償的功能是使心靈系統平衡，這些補償的作用完全針對當前的情境而生，而他們出現的時機則端視目前意識作為或不作為的內容，以及自我意識的片面態度和發展而定。Jung 在一系列的長夢中發現這個現象，這些日常瑣碎的補償作用累積成各種模式，朝向個體化歷程（Stein，1998/1999）。

（四）佛洛姆（Erich Fromm）--夢是被遺忘的語言

Fromm 綜合 Freud 與 Jung 的立場，並提出自己的見解。Fromm 同意在夢中，人們比在清醒生活中更為聰慧，但不同於 Jung 假設夢境來源為神秘世界的靈感，Fromm 認為在睡夢中所思考的乃是自己的思想，且夢與神話都是一種象徵語言，將內在經驗、感受

與思維表現出來的語言。Fromm 將象徵分為三類：慣例的 (conventional)、偶發的 (accidental)、以及普遍的象徵，其中又以後兩者能如感覺經驗般表現我們的內在經驗 (Fromm, 1976/1988)。夢顯現的不只是人之非理性慾望的表現，也是理性智慧洞識能力的顯現，因人性具備的一切，都會呈現在夢中。

一九六四年，Fromm 與 Tomas French 發表夢解析 (dream interpretations) 一書，他們相信夢的首要功能在於探討並解決做夢者生活中的人際關係困境。家人相處的困難或工作環境中最近發生的衝突，可能喚起夢者以往曾經面對過類似難題的記憶。這些相關的記憶構成夢者的「歷史背景」。顯性夢境因「認知結構」而產生，而認知結構是由歷史背景、焦點衝突或難題、夢者當下的處境三者之間的關聯網絡而形成。解釋夢的目的在於使認知結構成為有意識的，以便協助夢者有效解決真實生活中的人際關係問題 (Stevens, 1997/2000)。

Fromm 認為瞭解夢的語言是一種藝術，需要知識、才能、實際操作與耐心。與 Jung 相同，他認為所有的神話和夢境都有共同的地方，而且他們都是以相同的語言，象徵的語言寫成的。所有的夢都是有意義且重要的，之所以充滿意義是因為我們握有翻譯、解釋它的鑰匙，也就是象徵的語言。這語言並非依靠著白天習慣交談的邏輯，而是由熱情與聯想所支配，是人類所產生過的唯一共同語言，它是在不同文化和自古以來的不同時代裡都相同的語言，本身含有文法與結構，當我們理解它，這信息就能為人瞭解 (Fromm, 1976/1988)。

綜合以上論述，Freud、Alder 和 Jung 雖然在許多重要的議題抱持不同的立場，但都把夢的功能視為心靈達到平衡或某種解答的方法。Freud 較強調衝突，Alder 和 Jung 則著重於平衡，但三人都發現夢有臨床上的用處和意義。後來的臨床工作者也都承認夢有潛意識的要素，但通常較強調夢直接反映做夢者意識中的擔憂和問題，不同於 Freud，他們認為做夢者在嘗試瞭解夢時，有能力避免不當的自我欺騙和防衛。大部分當代詮釋夢

的學派，都把夢視為人格心理動力的真誠表現，而不是經過偽裝的壓抑產物（Krippner 等著，2002/2004）。

如同 Fromm（1976/1988）所言：夢顯現的不只是人之非理性慾望的表現，也是理性智慧洞識能力的顯現，因人性具備的一切，都會呈現在夢中。因此進一步檢視夢的本質，也許我們就能踏上連結外在世界與內在世界的橋樑，對人的潛意識心靈有更進一步的瞭解，並且能夠接近人類智慧與創造力來源的珍貴境地。

貳、釋夢學的科學基礎

一、發現快速動眼期

西元 1928 年，德國精神科醫師貝格爾（Berger）發現了 EEG（electroencephalogram，腦電波），引發了睡眠及作夢研究的革命。西元 1953 年，阿瑟林斯基（Aserinsky）與克雷曼（Kleitman）發現 REM 睡眠，人們開始思考人類在睡眠中發生什麼事？這樣劃時代的研究意義顯示夢在睡眠當中並非隨機出現，也不像某些人的認定，只在清晨醒轉的前一刻發生；作夢其實擁有內在的韻律，每晚定期出現四到五次，大腦呈現一種與意識清醒時差不多的強烈放電狀態。1957 年，迪蒙特（Dement）與 Kleitman 發表 REM 睡眠與其他睡眠階段的特徵，為將來醫學教科書中關於睡眠和夢的資訊奠定了基礎。法國神經科學家朱費（Jouvet）在 1979 年時發現 REM 睡眠的腦區，以色列的拉維（Lavie）主張 REM 睡眠是通往清醒的門戶。因為他們的貢獻，促成美國和歐洲其他研究室大量推動關於夢境的收集、REM 睡眠期的生理記錄，甚至 REM 睡眠期的剝奪等研究，睡眠實驗室也如雨後春筍，在各大學及醫院紛紛成立，睡夢研究有了大幅的進展，自此進入了一個夢與生物學、生理學、神經科學蓬勃發展的夢科學時代（Rock，2005/2007；Hobson，2002/2005）。

二、夢的意義與功能

自 Freud 於西元 1900 年發表《夢的解析》一書，提出潛意識的觀點，認為人腦會將

過去的不愉快經驗壓抑於意識的下方，夢境會利用一些偽裝隱藏被壓抑的慾望，因此「夢的解析」乃是通往潛意識的大道。1977年霍布森（J. Allan Hobson）發表研究成果，他認為在REM睡眠期，腦幹神經元會打開腦內某個開關，改變腦內神經調節物質的平衡。腦內的化學物質充當了神經元之間的信使傳遞訊息，在清醒時，腦內釋放正腎上腺素（noradrenaline）與血清胺（serotonin），而睡覺時這兩種神經調節物質就停止循環，被另一種稱為乙醯膽鹼（acetylcholine）的調節物質所取代，它會激發腦部的視覺、運動及情緒中樞，Hobson相信是它發送信號觸發快速動演及夢中的影像。因為腦內化學物質的改變，在夢中腦部缺乏銘記這些事物所需要的神經化學物質，所以人們會忘記大多數的夢。Hobson以此反駁所謂的腦中有一種Freud式的檢查機制壓抑夢境的論點（Rock，2005/2007；Hobson，2002/2005；賴其萬，2005；潘震澤，2008）。

後期有越來越多的研究提出證據支持關於人類作夢過程演化的理論，REM期不只出現在人類身上，同樣發生在動物身上，其目的在於讓大腦在睡眠所創造出來的安全虛擬實境中，模擬有威脅性的事件，藉以獲得求生的技巧。至於REM睡眠與神經發育、學習記憶、夢境產生等諸多功能的關聯，則可能是演化過程中逐步招攬而來的工作。這些說法，都具有相當的深意及實用的價值（Rock，2005/2007；洪蘭，2003）。夢科學的發展是腦神經科學與睡眠醫學中很重要的一個領域，隨著腦神經科學與睡眠醫學不斷發展，各種夢科學的理論對夢的現象也眾說紛紜。過去許多科學家認為夢只是無意義的新陳代謝作用，後來科學家開始強調做夢的生理功能對人體發展之價值。由於夢科學的興起對傳統心理學之釋夢理論產生非常大的衝擊，各學派的心理師在其夢工作中，或多或少會參考夢科學的資料以證明佛洛伊德或榮格的夢理論的合科學性。但值得吾人所關注的是：在心理治療領域裡，這樣的普遍性知識只能當做釋夢學之參考資料，是否有哪個理論能對具體獨特個別的夢之詮釋有直接的助益，尚需持保留之看法（李燕蕙，2006）。

經過半個世紀的夢境研究，無論是心理學領域或科學領域，可以確定的是：夢是一種豐富的意識形式，我們對於夢的重視程度，應該不亞於我們對外在世界清醒經驗的重

視。夢的科學基礎讓我們對夢境與其他構成「自我」的腦部運作有了比過去更多的理解，並且讓我們對大自然這傑出的設計有更深刻的敬畏之情（Rock，2005/2007）。

第二節 夢工作相關理論

壹、夢工作理論

Freud 相信有一種心理方法可以將夢的解析變得可能，並且透過這個方法，可以讓每個夢都變成有意義的精神結構。經過一世紀的發展，夢不再只是 Freud 所謂原始慾望的呈現，而是陸續被許多心理治療學派關注，並應用於治療過程中，作為讓個人進入內心世界，探索自我最直接的方法（蘇絢慧，2005）。

諸如 Freud、Jung、Perls、Hall、Hill、Ullman 等多位著名的西方精神分析師皆著專書倡導夢對於個體的精神療癒功能。雖然他們各自發展夢的詮釋理論，彼此對夢的象徵意義有不同的見解，但是他們有一個普遍的共識：認為夢來自潛意識，是夢者潛意識表達的場域，呈現夢者的內在真實。除了理論之外，這些學者也都有豐富的臨床經驗，舉證夢工作能讓個體碰觸過去生命歷程的未竟事宜、整合創傷經驗、強化個體創造力、增進解決問題能力、與靈性洞察等（汪淑媛，2008）。以下分別介紹上述諸位學者對於夢工作的相關探討。

一、Freud 的夢工作理論

精神分析之成功與否，將取決於他本身是否能將所有湧上心頭的感受，完全托盤說出，而不因為自己覺得那是不重要的、毫不相干、甚或愚蠢的而不說出。

他必須對自己的意念，保持絕對公平、毫無偏倚。

—S. Freud(1900/1988)

Freud 發展出一種自由聯想法（free association），讓夢者隨意說出他們心中想到的任

何事物，藉此瞭解夢境內容與現實生活經歷之間的關聯。他認為生活中所有被壓抑的情緒，或者被遺忘的記憶，要透過自由聯想的步驟才能使它們重現出來。這套方法仍是現今人們解釋夢境時經常使用的重要步驟（Phyllis Koch-Sheras & Amy Lemley，1999）。

二、Jung 的夢工作理論

Jung 相信夢的象徵除了呈現內在生活，也可能代表某種受到壓抑或發展不足的功能，也可能是一種未來要表現的行為模式。通常 Jung 會請夢者寫下夜間的夢和白天的幻想，並在解夢時扮演積極的角色。他常常運用「擴大」的技巧，同時考慮文化中的神話和個人記憶，以便更徹底地瞭解夢。對 Jung 而言，夢的主要功能就是補償，潛意識以象徵的方式，與立場頗偏的意識心靈保持平衡。夢被視為心靈的自我表徵，是心理歷程不斷自我調節的部分（Krippner 等著，2002/2004）。

Jung 在《人及其象徵》一書中所提到：「盡你所能去學習象徵的使用與表現，等到你分析夢的時候，再將它全部忘掉。」他認為夢的分析不是一種規則技巧，而是兩個人格間的交互辯證，因應夢者的需求而調整自己的方法，把每個案例都當成新的案例來考量。夢的象徵必須跟夢者結合才有意義，而且任何夢都沒有直接固定的詮釋（Jung，1961/2007）。

夢的語言必須放在夢本身的脈絡來看，夢者對於詮釋有了心靈的悸動，這樣的詮釋才有意義。Jung 的夢理論對今日釋夢學發展仍有著不可動搖的地位，他對夢境詮釋的開放，對啓發後代研究者開啓夢境世界迷人的遼闊視野，有著不可或缺的功勞。

三、波爾斯（Fritz Perls）的夢工作理論

夢的意義是一種存在的訊息。

它不只是未完成的情境，不只是眼前的一個問題，不只是一個症狀或性格的形成。

他是一種存在性的意義，一種訊息。牽涉到你整個的存在，牽涉到你的生命劇本。

--Fritz Perls(引自 Stevens,1997/2000)

完形心理學派的 Perls 對夢與夢工作的基本概念如下：夢是存在的訊息、夢是夢主的內在自我投射、夢是夢主最真實的自我表達與創作、夢工作是協助夢主整合其分裂自我的工作、夢工作是夢主自我發現的歷程。夢是多數人能理解的溝通形式，夢境本身似乎是對夢主或其他人在傳遞訊息，有時候夢主無法與他人溝通的情感或意圖，會滲入潛意識轉變成夢境來間接傳遞夢主某一內在部分自我的需求或意圖。他認為夢工作的重點是在支持夢主去聆聽他們夢境的「聲音」，協助他們能具象化、扮演、敘說、探索或去成為夢中的任何部分，去做一個深入他們夢境的主動參與者，使他們去發現夢中自我的重要性而非去否認或害怕他們的部分自我。

夢是人存在的最自發性的自我表達，所有個體存在的問題，幾乎都呈現在夢境中。而夢是通往整合的途徑，只有做夢的當事人能體會與闡述其意涵，而非由外在的「專家」來詮釋。也可說，夢境中的所有元素都可能是做夢人某些部分的投射或否認，它們經由夢被做夢人漸次整合，或是被認識、理解與重新擁有（陳均姝，2003）。

完形夢工作的步驟有四：以正在做這個夢的方式陳述夢、運用現有的空間把夢境布置起來、請當事人成為夢中任何一樣東西、特別注意兩極的現象或不在（該存在而不存在）的部分。讓不存在的存在，使其具象化（曹中瑋，2003）。

Perls 的完形心理學與 Jacob L. Moreno 的心理劇的共同點是身體作為治療工作的基礎。精神分析與此在分析的進行，心理師與案主都是坐或躺在一個固定的位置上，純以語言的方式進行。完形治療與心理劇的工作，身體直接參與團體動態中，參與者是名符

其實的「體驗」：身體與心靈同時經驗。以心理劇的夢工作為例，心理師依活動參與者所敘述的夢境佈置一「現實夢境」，團體成員則配合夢者夢中之人事物以心理劇的方式發展夢境。夢境的進行到最後總會回到現實情境中，理解此夢對夢者的現實意義，其他團體成員也在團體工作中參與夢者的世界與釋放自身的創造力。Moreno 並沒有寫下太多夢理論，心理劇的貢獻主要在於夢工作法的身體參與性與從夢境到現實的創造性。與佛洛伊德精神分析重視回溯過去（尤其是童年經驗）的方向很大的差異是，心理劇是現在與未來導向的工作法。如果對案主現在自我釐清與未來的發展沒必要關聯，並不須無止境的回溯與挖掘過去。透過夢工作與其他心理劇的工作法，最重要的是協助夢者體驗當下的深層心靈感受與意向，協助夢者發現自我成長與自我實現之途徑，這也是大多數人本心理學的共同目標（李燕蕙，2006）。

四、赫爾（Calvin Hall）的夢工作理論

美國理論派心理學家 Calvin Hall 認為過去對於夢境分析的理論是從精神病人身上取得研究資料，這樣的理論是建立在一種「偏差的採樣」上，因此為了瞭解一般人夢境內容的意義，他記錄並分析了上萬則正常人所經歷的夢境，從實驗調查中，他發現夢境與日常生活經歷十分相關。Hall 將夢境內容分為五種基本形式：夢者對本身的看法、對他人的看法、對世界的看法、教育或道德給予的期許或限制，以及生活中的問題與衝突。而他也將夢中主要出現的衝突分為五種：與父母間的衝突、自由與安全的衝突、雄性與雌性角色間的衝突、後天教養與原始本能的衝突、生命與死亡的衝突（Shera 等著，1999）。

五、歐曼（Montague Ullman）的夢工作理論

Ullman 認為做夢是人類的普遍經驗，夢應該是人人可靠近、可賞讀、可解析的。他以此為目標，成立了睡眠實驗室，並致力發展適用於一般大眾的小團體夢工作，他強調不應該帶著理論去探索夢，也不應該將理論強加在夢境上。夢本身是夢者自己的理論，是關於當時環繞身邊議題本質的回應，最重要的是去發現夢對於夢者的意義是什

麼。夢是很自然的自我療癒系統，應該開放給每一個人。讀夢團體方法提供每個人有能力啟動這個自我療癒系統（Ullman，1996/2007）。

（一）關於讀夢

針對夢工作專業用語，Ullman 捨棄「夢的解析」（Dream Analysis）或「夢的詮釋」（Dream Interpretation）用語，而採用「夢的賞讀」（Dream Appreciation），他指出：「『解析』讓我覺得是個技術名詞，有較多的應用限制。一個心理分析師能引進他的理論與技巧來解析一個夢，他能『協助』我們的夢，但無論他的解析多麼正確，他都不能代替我們賞讀夢。」（Ullman & Zimmeraman, 1979，轉引自汪淑媛，2008）而作者以「讀夢」這個詞來表達英文 Dream Work 或 Appreciating Dream，是因為夢像是夢者的創作，夢者有他的主體與主觀，但成員在讀夢的過程，不但試圖在理解這個腳本，同時也有其主觀的想像與創作，夢者可能沒想到自己創造的情節意象會誘發讀夢的人拋出自己原先沒想到的感覺隱喻，做夢的人與讀夢的人在一定的遊戲規則下，各有主體又能相互交流欣賞。

Moustakas（1994，轉引自汪淑媛，2008）認為歐曼讀夢的方法是現象學取向，強調非侵略性與去權威主義的夢工作，不以既定的夢詮釋理論先驗地套用或分析夢的意義，引導夢者的知覺。團體僅是扮演催化促進的角色，最終目標是要協助夢者自發地領悟夢意涵，在探索夢意義的過程，與以現象學方法催化知識起源的過程相應。

（二）讀夢團體

Ullman（1996/2007）認為夢內容的三個特質可以解釋夢的潛在療癒效力：1.夢與我們當下的處境相關。2.夢將過去相關資訊帶進來。3.資訊的誠實可信賴性。夢境中所看到的自己與清醒時所看到的自己是不一樣的，夢裡看到的不僅是現在，也看到與現在相關的過去歷史，以及對未來的意義。此外，夢最大的特點是它的誠實本質，夢誠實地反映個人生活上的張力，以及社會上許多未被解決的問題如何影響這些情緒張力，夢挑戰我們過去所內化的約束，以及社會給我們的限制，Ullman 相信夢來自我們內在不會腐敗的存在核心（incorruptible core of being），企圖整合內外分裂，維持與他人的連結，

增強我們的存活能力。

Ullman 的讀夢團體有四個階段（Ullman，1996/2007；汪淑媛，2008）：

1.分享夢

包括夢的選擇與夢的澄清，夢的分享完全出於自願，在描述夢境時讓夢者盡可能讓夢境正確而詳細地重現，爲了避免影響第二階段的團體聯想創造性，此時夢者先不要將個人對夢的聯想或認爲的意義說出來。

2.團體將夢視爲己夢

當夢境清楚被記下之後，團體將盡量提出夢境帶給他們感覺以及任何可能的隱喻，夢者在這個階段的角色是積極傾聽，必要時可以作筆記，幫助自己整理這階段的經驗。其它成員在這個階段的角色是自發地提出自己對夢境的投射，以第一人稱發言，暫時不要與夢者有眼神的接觸，也不要與夢者說話，讓夢者有足夠空間思索任何來自團體的想法，是否能幫助他開啓夢的意義。夢者有絕對的權利採納或拒絕團體對夢境感覺與隱喻的投射。這個階段主要目的是希望透過團體集體力量，盡量開發埋置在夢境影像裡的潛在意義，提供夢者參照。

在團體結束投射他們的想法之後，一旁靜默傾聽的夢者被邀請是否有任何想法要與團體分享。這段時間，夢者可以說任何他想說的，時間也不受限，他可以安靜地思考再繼續，唯一要提醒夢者的是，當他已沒有任何想說的話時，要告訴團體他的回應暫時到此。之後，夢者有決定團體繼續進行與否的權利，他一旦覺得被威脅或不安全，他可以在任何階段終止。如果夢者在這過程中覺得很安全，他會傾向繼續探索這個夢。

3.團體對話，尋找脈絡並回到夢本體。

在回想實際生活事件或處境時，要先將夢放在一旁，暫時不要用夢引導現實脈絡的聯想。帶領者與團體成員在這個階段可以開始詢問夢者在作這個夢之前他願意分享的事件以及所引發的想法、感覺、情緒等。

4.將夢與現實世界作連結。

在最後階段，參與讀夢的成員可以表達自己的讀夢心得，對夢者提供他們發現了哪些連結與意義。帶領者要對夢者解釋，團體成員對夢的所有看法都是他們個人的投射，夢者可作為參考，但夢最終的意義，仍然決定在夢者。

六、希爾（Clara Hill）的夢工作理論

Clara Hill 假定夢與清醒時的生活為一連續的過程，人們會在入睡時繼續思考白天的議題，並用隱喻的方式呈現。夢可以反應個人清醒時的思緒、記憶、感覺與行為，因此夢境的意義是針對個人而形成，在探索夢境的過程，治療師與夢者合作，對夢境共同探索產生意義。夢能提供夢者的心靈一扇窗戶，察覺個人意識狀態之下沒有察覺的部份，這樣的過程能協助個人增進自我認識。因為夢涵蓋了認知、情緒與行為等成分，Hill 認為在處理夢境時這三個部分都在目標內是很合理的。因此，她結合人文取向、精神分析、以及認知行為取向的理論，發展出探索、洞察、行動三階段的認知—經驗取向模式夢工作（cognitive-experiential），讓個案及治療者得以澄清夢的重要性（Hill，2005；陳增穎，2006）。

綜合以上諸位學者的看法，可看出大部分的夢工作者強調夢境對於個人意義的彰顯來自於夢者本身的體認與詮釋，因此夢工作的原則應該著重在瞭解夢境與現實的脈絡，尊重夢主解釋夢境的自主權，讓夢者自己說話，發展出個人意義的「私我神話」。

貳、團體夢工作方法

整合上一節關於夢工作方法如 Freud 的自由聯想法、Jung 的積極想像或是 Perls 的心理劇、Fromm 的夢境語言詮釋等夢工作法，都注意夢者的表達、詮釋以及回到夢者現實生活的脈絡本身，與清醒生活作連結。近代著名團體夢工作者如 Ullman 以及 Hill 也主張讓夢者建構出對自己有意義的想法，Hill 更進一步提出教導夢者在實際生活中作改變

的行動模式。她主張夢涵蓋了認知、情緒與行為等成分，認為各類夢工作方法可以分開運用，也可以交叉使用，依夢者與釋夢情境而定（Hill，2005；Ullman，2007）。

國中小發展活動目標以認知、情意與技能為發展目標，符合 Hill 的主張。因此本研究發展之團體夢工作方法以 Hill 所提出的認知—經驗取向模式為基礎，分成探索、洞察與行動三個階段為架構，結合研究者所接受之創造性夢工作專訓活動所學之夢工作法（見附錄十二），嘗試創造發展適合運用於國中團體輔導之團體夢工作，以下分成說明本研究所運用之夢工作方法：

一、探索階段—表達自己的夢境

（一）記錄夢

在探索階段，引導者引導個案對各個夢境片段作檢視、使用開放性問句鼓勵個案再次經驗夢中的想法與情緒（Hill，2005）。在夢工作中，我們重視夢者對夢境的表達，可能使用的方法有書寫或自由繪畫。夢者首先要對自己的夢做紀錄，因此擁有一本自己的「夢日記」是必要的。睡前可先準備一本夢日記在床邊，醒過來時，趁著還記得夢中情境時，詳細回憶夢境並寫或畫在日記中，甚至可以用錄音的方式紀錄下來。

（二）說夢

所夢之夢經過轉折，早上醒來就變成回憶之夢，記錄下來又是另一種詮釋，經過整理與轉譯給他人又經過許多轉折，其中可能已經包含夢者的一些投射，因此又經過許多轉折，其中可能已經包含夢者的一些投射，因此團體成員在這裡請夢者作一些澄清是必要的。此時成員可詢問夢者在夢裡的情緒或感受為何，以催化夢者案再次進入夢中情緒，並喚起他們想要作改變的動機，目的在使夢者表達他夢境氣氛的整體感受（Hill，2005）。

(三) 自由聯想

面對每個猶如謎題，結構與長短皆不同的夢境，可以從發問開始。問題須依夢境而定，從某個方向提問，以進行主題導向的自由聯想，如：人物間的關係、象徵物的聯想（色彩、形狀、位置等）、情節發展上的關聯，情感變化的意義等。如果夢者願意談論做此夢時，自己當時生活或自己生命史的聯想，往往很容易發現此夢的意義。但成員須尊重夢者的界限，尤其在團體中，可以問到什麼程度的問題，須由夢者依自己的開放程度決定。

二、洞察階段—建構夢境

這個階段主要目的在與夢者對她們的夢境共同建構意義。夢者對夢的內容感到好奇，想知道為什麼會作這樣的夢，這個階段能夠協助對夢者擴展對自我的認識，並找出瞭解夢境的新方法。此時的重點應該放在情緒的洞察，對情節事物作深層的、情緒上的瞭解。洞察有不同層次，較表面的層次在協助夢者瞭解夢境情節，並思考故事所反應的夢者，中等層次協助夢者瞭解夢境與平常生活故事的關係，最深的層次在協助夢者瞭解夢境如何與個人內在人格動力有關（Hill，2005）。研究者在此部分採用研究者修習創造性夢工作專訓所使用過的方式：

(一) 元素分析

將夢境分為幾個元素，對夢之結構的理解有所助益。一般可分為：人物、象徵物（動、植、礦物、獨立奇特之形象等等）、時間、空間、氣氛、情節（夢境發展）、情感（夢者夢中情感、夢醒情感等）、能量動力等。注重人物、象徵物與情節之關連性，可以將元素視為自己的一部份，從各元素的關係找到與現實的對應點。

(二) 直覺融入法

思考夢隱含的主題可能為何，將之與現實作連結，融入夢境，以夢中的情緒、感覺，運用心靈內視夢境整體的可能意義。

三、行動階段—試著改變夢境與現實

爲了協助夢者穩固前一階段所得之洞察，行動是重要的，夢工作的結果建議夢者決定要有所改變的時候，協助夢者改變生活也是合理的。小組成員可以協助夢者，以探索他們對行動的想法，提供鼓勵等。

(一) 改變夢境

行動階段開始，可以請夢者改變夢境，或爲夢編續集。這任務強調夢者爲夢境的導演，所以他們是有權力可以改變夢境的，藉此讓夢者知道自己是主動掌握，而非被動地被操控。

(二) 在實際生活中作改變

與夢者共同討論如何在清醒的實際生活中作出改變，例如針對特定行爲或進行儀式，或繼續處理夢。但同樣必須尊重夢者本身是否選擇改變的權利。

(三) 摘述行動階段

請夢者對行動作摘述，說明是否願意改變，並具體說出改變內容。最後可以請夢者爲夢下個標題，以便協助夢者記住這個夢對個人的重要性（Hill，2005）。

在團體中進行夢的解釋，對夢者而言的好處是其他成員能提供各自的洞察與觀點，致使解釋的豐富性能超越在個別晤談中所達到的程度。團體成員透過對夢產生感覺、隱喻與想像投射，創造一個理想的夢工作環境讓夢者能檢視自己，同時其他成員也能因爲在團體過程中有機會對夢的內容投射其個人想法及情感而有所助益。對每個成員而言，這樣的歷程都會變得是個人的、有意義的（Hill，2005；Ullman，2007）。

而對青少年而言，團體夢工作的重要性在於藉著分享夢境內容與夢中情緒，結合對現實生活的分享，經由夢工作來增加青少年的自我概念。青少年在涵義上包括認知與社

會兩分面發展的成熟（張春興，1994），此階段尤以同儕關係最為重要，他們藉著同伴來發展認同，Eismann 和 Purcell（1992）認為發展團體夢工作對青少年在勇氣、勤勉、主動、掌握力、社會化、創造力與發展友誼上有所助益。

參、國內相關研究論文與文獻資料

目前國內尚未出現以團體夢工作運用在國中學生相關活動之研究，以下以「夢」、「夢工作」、「夢團體」為關鍵字，查詢國家圖書館全國碩博士論文資訊網及中文期刊篇目索引中與本研究相關之論文及期刊文章，得到以下資料，茲列出作為本研究之參考。

表 2-2-1 以夢為主題之研究論文

年度	作者	論文名稱	學校系所	指導教授
93	盧世偉	多夢患者的夜間睡眠特徵與人格特質	輔大心理學系	楊建銘
93	張治遙	重複夢境之分析研究	彰師輔導與諮商所	吳秀碧 程小蘋
94	蘇絢慧	喪慟夢～非預期喪親者夢見已故親友經驗之敘說研究	台北教育大學教育心理與諮商所	曹中璋
96	詹杏如	當我們只在夢中相見—夢工作團體對成人經歷哀傷歷程之療效因子	台灣師大教育心理與輔導學所	田秀蘭
97	陳百芳	高中女生夢工作團體之歷程研究	花蓮教育大學諮商心裡學研究所	王緒中
97	楊雯燕	失落者夢工作歷程的敘事分析	台灣師大教育心理與輔導學所	田秀蘭
97	劉心怡	單次個別解夢晤談之療效因子研究	台灣師大教育心理與輔導學所	田秀蘭

表 2-2-2 以夢為主題之期刊資料

時間	作者	期刊篇名	出版期刊
1991/12	唐永暉	使用釋夢的表格幫助案主自我認識	諮商與輔導， 72，29-31
1991/12	楊秀芝	「夢」在臨床上的運用	諮商與輔導， 72，32-35

1998/8	張莉莉	完形治療解夢技術初探	諮商與輔導， 152，9-13
2000/6	田秀蘭	心理治療中的夢境解釋－個別與團體取向	諮商與輔導， 176，16-20
2000/12	曹中璋	完形治療取向的夢工作	輔導季刊， 36(4)，56-59
2001/5	鄭鳳君	夢的團體諮商初探	諮商與輔導， 185，14-16
2003/5	陳增穎	夢在哀傷諮商中的處理與運用	諮商與輔導， 209，29-31
2003/6	張治遙	系列夢境的個案分析研究	彰化師大輔導學 報，24，139-168
2003/9	陳均姝	完形治療中夢工作的理論與技術	輔導季刊， 39(3)，1-17
2004/3	林一真	「夢賞讀」活動的誕生敘事	中華團體心理治 療，10(1)，21-30
2004/3	蔣欣欣 林一真	夢的賞讀與成長－讀夢團體的過程分析	中華團體心理治 療，10(1)，14-20
2004/3	汪淑媛	夢的賞讀團體之個人隱私與保密	中華團體心理治 療，10(1)，3-13
2004/3	蔣欣欣	讀夢團體的誕生	中華團體心理治 療，10(1)，1-2
2005/3	林玉華	自戀狀態與負向移情：夢的分析個案研究	應用心理研究， 25，179-212
2005/3	蔣欣欣	讀夢團體導引員的歷練	中華團體心理治 療，11(1)，3-7
2006/6	陳增穎	Hill 認知－經驗夢工作的模式與技術	輔導季刊， 42(2)，36-44
2006/7	李燕蕙	夢在生死間－釋夢學與夢工作導論	生死學研究，4， 163-204
2006/7	田美惠	夢在劇場－完形治療技術探討	諮商與輔導， 247，10-14
2007/9	黃宗堅	創傷與復原：積極想像在榮格夢工作中的隱喻象 徵	輔導季刊， 43(3)，19-30
2008/1	李燕蕙	夢醒之間：海德格與此在分析的「釋夢詮釋學」 之探究	政治大學哲學學 報，19，85-124
2008/3	林一真 蔣欣欣	「夢的賞讀」活動之建構與學習－陽明大學的經 驗	醫學教育， 12(1)，20-29

2008/6	汪淑媛	讀夢團體與創傷敘事：以一位目睹家暴與失親者的夢工作為例	社會政策與社會工作學刊， 12(1)，1-50
2008/9	張治遙 吳秀碧 程小蘋	童年開始的重複夢境分析之研究	中華輔導與諮商學報，24，1-31

由以上資料得知目前國內對於「夢」為主題的研究大多在於對個案的諮商輔導，尚未出現將團體夢工作運用於國中生學校輔導教育的研究主題。夢工作運用於悲傷輔導與失落者個案已漸萌芽，九十七學年度即有三篇碩士論文以此為研究題材，未來將夢工作與臨終關懷、生死議題、諮商輔導、教育活動等範疇互相交流運用似乎是可期待的方向。

肆、國外相關專書介紹

國外向來對於夢的研究不遺餘力，除了專門的網站、期刊外，研究與專書更是佔有極大的數量。研究夢的領域從早期人類學、科學、心理學直至目前更發展至與靈性議題、宗教文化等相關的夢研究。這些研究對於心理療癒與自我能力的賦予都能給國內研究者珍貴的訊息與心得。而台灣本土對於夢境解讀大多尚存有神秘的預言式色彩，研究者認為這些觀點也有一定的價值，夢境的詮釋是一種文化的面向，因此不可不考慮本土因素對夢者與夢境的影響。國外研究對於所謂「超凡之夢」(extraordinary dreams)與「清明夢」(Lucid dreaming)也持有濃厚的興趣，將之與本土文化交流，相信可發展出多元化的視域觀點。以下簡略介紹數本關於此部分的國外相關專書，以作為研究之參考：

一、Dreams: A Reader On The Religious, Cultural, And Psychological Dimensions of Dreaming (Bulkeley Kelly ed., 2001)

這本書可以翻譯為：《夢：一本有關宗教，文化和心理學方面夢的讀物》。本書主要分成三個部分：第一部份為傳統部分，主要介紹不同宗教文化的夢經驗，例如佛教徒、伊斯蘭教、天主教徒等不同信仰對於夢的觀點；以及介紹原始部落如北美洲的原著婦女、巴布新幾內亞的 Asabano 族和古老文明如埃及文化等看待夢境的詮釋。並且探討詮釋、儀式和性別在這個部分所扮演的角色。

第二個部分是關於個人的夢境經驗與夢的理論，討論了 Jung 與 Freud 對於夢境詮釋的看法，包括以 Jung 的分析方法對於分析夢境的反思，以及 Freud 與「夢書」的問題，團體夢工作也在這個部分特別介紹。

第三部分是關於夢工作的理論與方法。包括神秘主義作為夢中創意來源的歷史，與夢的新人類學詮釋，夢境的詮釋從以宗教與母神為釋夢的起始到後期重心轉移的發展，開始討論隱喻和夢境分析的關聯、夢境是否代表個人自我的反思或內在抗拒的思考，以及用內容分析來研究夢境，搭配夢科學與神經心理學的發展，釋夢學開始發展為多元化與科際整合的一門學術。

二、Among All These Dreamers: Essays on Dreaming and Modern Society (Kelly, 1996)

《在所有尋夢者之中》這本書提到了夢與現代社會的關係，全書為四個架構，分別討論夢與社會改革、夢與「他者」的對話、夢與靈性、現代性的關係以及針對作者國內文化議題的夢與關鍵性的迴響。從原始社會開始，夢境就扮演了一種穩定社會功能的角色。時至今日，夢對於社會議題與現代化現象也存在一種社會的責任，作者認為夢可以促成社會的改革，讓失衡的狀態獲得緩衝。而在「夢與他者」這個部分，討論了在主流文化下的弱勢聲音，夢相較與清醒生活，是否也在某種程度上僅僅被當作「他者」而不受重視？整體社會觀點因為環境的改變而漸漸有了不同的發展，「他者」的聲音得以被聽見，包括族群議題與性別議題在夢的領域也得以被挖掘，價值不再是單純的二元對立，而是多元化的並駕。

西方國家中，夢的探索轉向研究靈性發展已經有很長的一段時間，本書提到後現代世界中心關於靈性問題的兩難，以及臨終的靈性經驗。夢與這個部分有相當密切的關係，亦即兩者同樣都是對生命的質問。最後提出關於政治的夢以及以夢治療犯罪的方法等，期盼能在動盪不安的世界中重新獲得平衡。

三、The Universal Dream Key: The 12 Most Common Dream Themes Around the World (Garfield Patricia, 2001)

《共通夢之鑰：世界上 12 種最常見的夢主題》這本書列出了十二種最常見的夢境主題，包括（1）被追趕或攻擊與被擁抱與被愛的主題、（2）受傷、生病，或瀕死狀態與被療癒、出生或復活的主題、（3）車子等交通工具與愉快的經驗的主題、（4）房子或財產損失或破壞與房子或財產改善或增進的主題、（5）考試失敗或其他失敗經驗與好的成績表現的主題、（6）往下掉落或溺斃的感覺與飛翔、游泳或快樂的舞蹈的主題、（7）在公共場合赤裸或不恰當的穿著打扮與穿著適當得體的主題、（8）錯過船隻或其他運輸班次與愉快旅行的主題、（9）機器或電話故障與平順的操作執行的主題、（10）天災或人為的災難與自然美景、奇蹟或儀式典禮的主題、（11）迷路或被困住與發現新出口的主題、（12）被惡靈威脅與有指導靈陪伴的主題。作者將常見的夢境以主題方式整理，並且以對照的方式呈現，讓讀者能夠用不同的角度思考夢境內容可能代表的含意，

四、Creative Dreaming (Garfield Patricia, 1995)

自古以來，許多作家、藝術家及各領域的專業人士都把夢視為創造力的來源，《創造性作夢》這本書賦予人們力量，教導讀者利用與控制夢境來培養創造力，克服恐懼、解決問題並創造更好的自己。本書共分成三個部分，第一個部分討論如何計畫自己的夢，有些人把這個部分稱為「孵夢」(dream incubation)，此舉在遠古的埃及或希臘時代即有所聞。第二個部分討論如何在夢中保持清醒，作者分別介紹了馬來西亞原住民與清明夢者、瑜珈夢者的夢中清醒經驗。許多研究者所討論的「清明夢」(lucid dreaming)，是 1973 年，由精神科醫師伊登 (F. W. Van Ede) 所造的詞，它的特徵即為在夢的過程中，做夢者知道自己正在做夢。有時夢者只能知道自己正在做夢，卻無法重新設計夢的過程，但有時夢者甚至可以依照自己意念任意改變夢境。這個部分在古代的西藏佛教經典也描述了類似的做夢方式，稱之為「夢行瑜珈」，藉由操縱夢來達到禪修的目的。

加州清明夢研究中心的創立者賴貝吉 (Stephen LaBerge) 在清明夢這個領域做了很多研究，他認為如果能在夢中完全清明，就能領悟整個夢中世界是出於自己的創造，藉

著培養夢中的覺察力，學習加以運用，可以讓生活增加更多意義和活力，藉著夢中的清醒，可以在生活中得到清醒。他的著作包括 1994 出版的《探索清明夢的世界》(Exploring the World of Lucid Dreaming) 以及 2004 出版的《清明夢》(Lucid Dreaming) 等，介紹了發展清明夢的技巧與運用，並設計了實作練習的章節，可以作為研究清明夢的參考 (Krippner 等，2002；Stephen LaBerge，1990；2004)。

五、Our Dreaming Mind. (Robert Van De Castle，1994)

《我們做夢的心智》這本書主張夢是我們內在與外在世界的交接口，詳盡地介紹了從古文明到近代的釋夢發展史，從古代的信仰到近代的科學發展，人類對於夢的探討始終未曾停歇，這本書並且全面性地探索夢於政治、藝術、宗教和心理學層面所扮演的角色，除此之外，在身體與心靈對夢的影響、靈性與超自然夢境都有詳盡的介紹。

六、Dreaming Beyond Death. (Kelly Bulkeley，2005)

《超越死亡之夢》談論到關於死前之夢與靈視的指引。夢與生死之間存在著何種關聯？其實自古到今，原始部落的土著、古代文明的祭師、近代社會的科學家、心理學家等皆不斷探尋著夢的奧秘，而夢境的詮釋無非在對人生意義與問題作探索，因此我們可以理解：「夢」即是生死的一部份。本書介紹關於死亡的夢，例如瀕死經驗與夢，或宗教與靈性在關於死亡之夢的角色，並且介紹在夢中見到亮光、孩童或長者等可能代表什麼訊息。同時本書也介紹了關於瀕死者的照顧與末期病人的照護資源等問題。這本書讓即將死亡或陪伴死亡的人們瞭解當死亡訊息（可能是以夢的模樣或其它形式），讓人們思考當這些訊息到來的時候，該怎麼解讀與面對。對必須經歷這些過程的人們來說，會是一種心靈上的撫慰。

第三節 青少年心理發展與輔導相關理論

壹、青少年發展任務

青少年是界於兒童期與成年期之間的過渡期，一般是指十二歲以上，未滿十八歲之間。此時在生理與心理都有急速的變化，為承先啓後的過程，也是成人期轉型的關鍵。Erikson 的社會心理期發展論（psychosocial developmental theory）將人類發展分成八個階段，每個時期都有需要解決的危機。其中青少年時期的危機就是自我統合對角色混亂，此時正值個體對自己的看法、價值觀與角色任務、社會地位形成的重要時期，在這個階段的發展任務就是必須要能充分瞭解自我，確定人生目標，形成自我的價值觀與扮演合適的社會角色（謝麗紅，2002；李惠加；1997；張春興，1994）。

貳、青少年發展目的

青少年一開始先發展的是自我覺察（self-awareness），也就是「知道自己」，慢慢形成自我概念。個體自我概念來自於日常生活經驗，這能讓青少年有著和諧一致的自我意義。爾後漸漸發展出自我認同、同儕認同，尋求社會支持，在與他人交流的過程中建構起世界，達成此階段的發展目的。

一、發展自我概念

自我概念可說是整個青少年自我體系的核心，是個人對自己的理念、情感與態度的總和，亦即此階段的青少年會試圖解釋自己、建立基模，以便將對自己的印象、情感與態度組織起來。總和以上，簡單地說：自我概念就是個人對自己的整體看法。自我概念具有他人取向（亦即受到他人影響，在與他人互動、他人的回饋與評價中累積自己對自己的看法），也是自我建構的體系，因為人會形成一個基本參照體，同時自我概念也是個人對自我的描述，是自我界定與自我形象的總和。影響自我概念的因素包括父母、社會階層（因階層不同而出現的家庭氣氛，例如積極或消極等都會產生影響）、認知因素

(能做抽象思考的青少年，越能作自我描述，對自我的瞭解會更加深入與精緻)以及成熟的影響等(黃德祥，2005)。

人類學家 Magaret Mead (1961) 認為：自我概念 (self-concept) 是個體與他人互動的結果，其基礎在於社會經驗，而且也受到文化價值觀和預期所控制，並透過語言來表達。青少年能在其社會關係中有效運作更是此一階段的重要發展任務。顧理 (Charls Cooley) (1909) 以「鏡中我」(looking glass self) 的概念來反映個體從他人的評價中反映自我，也就是說：個體對自己的看法與他人看待自己的方式吻合之處，遂成為個體的自我概念 (引自郭靜晃，2006)。

二、發展個人自我認同

個體自我人格的發展可以分為三個部分：自我認同、自我概念、自我發展。自我發展更是個體的整合性發展，亦是個體透過對自我的認知、身體及社會情緒發展作一整合，達成認識自我，並拋掉過去自我中心的思想，面對自己及迎合未來的期望，以朝向符合社會文化的成熟及健康的自我認同 (郭靜晃，2006)。

三、發展社會支持

影響自我概念發展的因素有個人、家庭及其他因素，其他因素包括重要他人與同儕團體。同儕團體能夠提供青少年發展社會化的經驗與學習、緩和與調劑情緒、提供統整自我形象的機會 (賴保禎、周文欽、張鐸嚴、張德聰，1999)。

參、青少年團體輔導的應用

本研究應用團體夢工作於國中學生團體輔導活動中，因此整理出有關於應用在青少年階段的團體輔導相關文獻資料，以作為設計團體輔導活動之依據。

一、青少年團體輔導

團體輔導乃是在群體中藉由與他人互動以幫助個人的歷程，目的在於使團體成員能試驗事實、練習新行爲、獲得回饋與支持、分享經驗與感受、進而協助個人之成長與人際關係之改善。在學校中，團體輔導的特性強調發展與預防性，需要的時間較短，目標爲自我成長，而學校輔導員即足以擔任此類專業輔導人員（劉焜輝主編，1997）。而因爲同儕在青少年時期佔有大多數的影響，因此在團體中進行團體輔導相當適合。青少年時期的重要他人與認同對象大多來自同儕，希望能被同儕接納與隸屬於團體，因此團體輔導可以提供青少年一個地方，能夠分享，並且體驗他們的衝突與感受（謝麗紅，2002）。

二、青少年團體探討的主題

青少年團體輔導多著重於發展階段任務的協助，其團體目標通常包括協助青少年達成自我認同、建立相互滿足的同儕關係、練習新的認知與行爲技巧、體驗自我價值感、肯定自己的能力與處理可能面對的危機。探索自我認同、性別角色的定位、適應學校生活與探索就升學就業方向、增進社交技巧與人際關係、學習壓力與情緒處理以及追求良好親子互動關係等都是常探討的主題（何文揚，2005；謝麗紅，2002）。

三、青少年團體輔導設計時所需要注意之原則

（一）團體主題

團體輔導的目的在於協助成員促進自我發展任務的成長，以青少年感興趣或困擾的議題爲團體主題較合適，如此可增加成員參與團體的動機與參與度。本研究即以夢境作爲團體輔導活動主題，配合討論成員生活中關注之議題。

(二) 成員性質

同質的成員容易形成凝聚力，而較具結構性、同質性的團體同質的成員容易形成凝聚力，而較具結構性、同質性的團體較適合青少年，因為在團體初期，成員對團體進行的方式不甚瞭解，而「結構」有助於團體的進行。此外，同質性團體因成員有某種相似的情況，較能提供成員彼此的支持，衝突較少，容易使團體產生凝聚力，有共同關切的議題，較容易發揮團體的效果（謝麗紅，2002）。

由以上文獻可推論個體在青少年時期重要的發展任務為經由人際互動與自我探索來釐清自我概念，進一步促進更為健康與成熟的自我認同。本研究嘗試以團體夢工作為媒介，探討團體夢工作的輔導活動對於青少年在此階段發展部分產生何種影響，試著協助其自我探索與自我成長。

第三章 研究方法

夢境的分析可以發展出創造的詮釋，每個人都是自己夢境的導演，導出一部又一部的精彩電影，讓每個人的聯想力、創造力、批判力與反省力高昇飛揚（黃漢耀譯，1993）。而 Eismann 和 Purcell（1992）則認為發展團體夢工作對青少年在勇氣、勤勉、主動、掌握力、社會化、創造力與發展友誼上有所助益。因此研究者思考運用團體夢工作於團體輔導活動中，經由探討夢的過程，可能會與學童的自我覺察與創造力有所相關。

台灣目前尚未有任何國中學校公開使用夢工作於正式團體輔導活動中，團體輔導發展與帶領是新的體驗，因此研究者選擇以行動研究（action research）來作為研究方法。經由行動研究積極投入活動發展，並在每個步驟之後進行反省以獲得最佳的行動決定來發展團體夢工作團體輔導。經由不斷往覆的過程，以行動研究最強調的循環精神，期許研究者與研究參與者在每個團體夢工作的教學過程中，獲得自我體認與創造力啟發；在每個團體分享回饋的過程中，得到鼓舞與激勵。

如果將研究成果比喻為攀越山頂，那麼行動研究可以是一步一腳印地慢慢攻上山頂的方法，希望能在過程中不斷確認自己的信念、修正步伐與速率，讓一個步伐都是實現理想的過程。

行動研究是在自己的工作領域內發掘問題，以科學的方法來研究，企圖獲得較佳的決定，以求能夠即時應用。（賈馥茗等，1988）本研究根據研究動機、背景、目的，與研究者本身所處的教學環境為探討範圍，採取行動研究的方式，結合行動與研究，落實教師即研究者的角色，探討夢工作運用於國中學生團體輔導活動之後，對這群青少年產生的影響。本章共分六節，針對研究方法與架構、研究者與研究參與者、活動實施方案、研究倫理與資料搜集、研究範圍與限制作一說明。

第一節 行動研究

壹、行動研究的意義與目的

心理學家勒溫（Kurt Lewin）認為行動研究是指將科學研究者與實際工作者之智慧與能力結合在一件共同合作的事業上。他主張社會行動研究的目的，是要將研究的結果直接應用到社會實際的行動中，並引領社會的行動（鄭增財，2006）。陶蕃瀛（2004）認為行動研究，就是針對自我所處的社會位置、情境、社會環境結構與自己，在某一個社會情境下的行動，以及根據自己行動所產生的影響來進行的一種研究（轉引自成虹飛/潘慧玲主編，2004）。

對教育工作者而言，行動研究就是將教育現場實際遇到的問題，根據某種教育願景或教學行動理念，研擬解決問題的策略方法，並透過實際教學活動付諸執行，並在過程中加以評鑑反省與回饋修正，透過這樣系統化的探究方式，使行動與研究結合，以求縮短理論與實務的差距（蔡清田，2000）。

成虹飛(2004)認為教師的行動研究是爲了行動而研究，而不是爲了研究而行動。在教育場域裡遇到疑難或瓶頸，因而想要採取行動研究來改變現況。爲了解決問題，教育工作者必須採取明智的、有計畫的行動方案，經由不斷內省與自我轉化，並且要能審時度勢，不斷修正行動策略，才能造成理想的改變（潘慧玲主編，2004）。

綜合以上論述，在第一線的教學現場，教育工作者必須透過經常反省與辯證對話的過程，對自身的行動與教學場域有所覺察，進一步研擬方案以求改進教學，並在教學過程中注意每個環節的回饋與影響，以作為下一次教學行動改進的依據，在這樣不斷反覆循環的過程中，期許往更理想的教學環境邁進。

貳、行動研究特徵

研究者在日常生活的�工作情境中，發現問題，為了解決實務問題所進行的研究，稱為行動研究。McNiff、Lomax 與 Whitehead（2002）認為行動研究的特徵包括：

一、投入於教育現況的改善

行動研究是一種改善實務工作的研究形式，並且體認教育的專業價值必須經過協商，在研究過程中，「尊重他人」的概念非常重要。

二、詢問特別的教育問題

行動研究強調研究者必須仔細思考自身如何改善實務工作，行動研究的問題型態應該是「我如何改善……」。

三、把「我」放在研究的中心

「我」就是研究的中心人物，身為研究的主體，有自己的宣稱與判斷，在研究過程中必須透過不斷地省思與自我學習，不斷思考「我」如何融入研究與行動中。

四、是一種知其然的、立諾投入的、有意圖的行動。

行動研究有系統地調查自身的行動與動機，減少個人的偏見，並對他人的觀點保持開放。行動過程中積極投入並致力於實現所尋求的改善，並對計畫有所規劃、積極執行、嚴謹監督行動以及不斷評估，對未預期的事件採取接納的態度，並將之整合於未來的行動循環之中。

五、系統化監督以產生有效的資料。

系統化搜集資料所指涉的部分包括與計畫一致而非隨機地蒐集資料，以求評估行動是否導致實務上新的洞察與學習。

六、對行動作真實可靠的描述

可以分為以日常會話、會議謄寫稿、問卷及訪談結果為主的事實陳述，以及日記與個人省思為主的主觀陳述，還有為了維護參與者匿名性的虛擬陳述。

七、對行動加以解釋

解釋行動包括確認可能的意義、理論化、建構模式、與其他的工作連結、對描述加以「批判」。

八、採取新的方法來表徵研究

爲了分享對行動的真實描述，可以運用自我省思、對談和會話、敘事和故事、行動研究循環與螺旋、繪畫與經驗性技術等發展對行動研究的詮釋。

九、檢證行動研究成果

需包括做出宣稱、依證據對宣稱進行批判檢驗及邀請他人來作判斷。

十、公開發表行動研究成果

使研究公開發表是滿足檢證需求的最好方式，它表示研究者沒有任何隱藏，並願意讓其他人來仔細審視所發生的事，以幫助研究者更進一步的思考。

參、行動研究步驟

行動研究的步驟可分成三個階段：行動前、行動中與行動後。根據事前準備、事中規劃實施與事後反省回饋的原則，第一階段進行發現問題、確定問題、蒐集及分析資料等工作，第二階段發展行動策略並付諸實施，第三階段觀察反省與修正，以此進行一系列活動的循環。行動研究不只重視實務問題的解決與行動能力的培養，同時更重視批判反省思考能力的培養（蔡清田，2000、2004）。進一步闡述，行動研究每個循環均可能包括「關注情境中的問題及發現問題」、「規劃行動方案的策略、方法及步驟」、「尋求合作的對象，徵詢可行的方向及建議」、「採取行動蒐集資料」、「進行評鑑與回饋修正」。可見行動研究是一種系統化的探究歷程。根據以上說法，可以歸納出行動研究乃爲「研究、行動與評鑑的過程」（蔡清田，2004；高淑清 2008）。在行動研究中，每個行動都包含著這三個循環過程，透過不斷地研究探索、實施行動與檢討評鑑的歷程，以求達到解決教育現場問題的目的。

本研究採用上述模式，以研究、行動與評鑑三步驟的方式，發展兩階段的團體輔導活動方案，以第一階段爲前導活動方案，經過檢討修正後進行第二階段的正式團體輔導活動，在每次活動之後檢討並於下次活動修正。經由此不斷地循環過程，期使能在研究過程中獲得更多的成長與體悟。

肆、行動研究流程

依照上述歷程概念，本研究分為三個階段：研究、行動與評鑑。本研究設計之流程圖如下圖 3-1-1，研究進度甘特圖如圖 3-1-2：

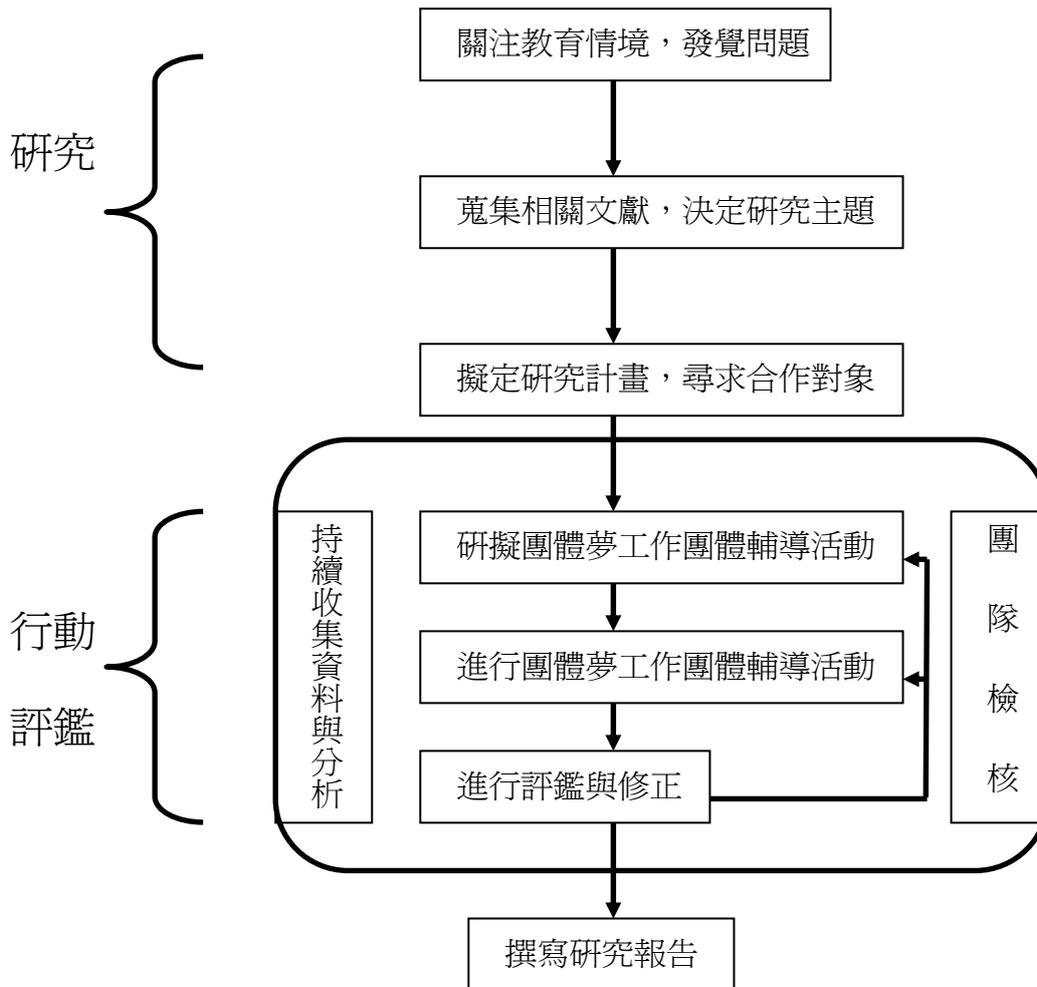


圖 3-1-1 團體夢工作行動研究實施流程

研究階段	研究進度/月份	民國 97 年			民國 98 年											
		10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
研究準備階段	決定研究題目	→														
	蒐集文獻資料															→
	擬定研究計畫						→									
	尋找合作對象						→									
	論文計畫初審						→									
研究行動與評鑑階段	團體輔導活動設計															→
	團體輔導活動修正															→
	研究進行與記錄															→
	進行評鑑與修正															→
	持續資料搜集分析															→
	進行團隊檢核															→
整理階段	論文寫作															→
	論文發表口試															→
	論文修改															→

圖 3-1-2 研究進度甘特圖

第二節 研究者與研究參與者

以下就研究者、協同研究者、研究檢核團隊與研究對象做一說明。

一、研究者

角色上，研究者身兼團體輔導活動設計者、教學者以及研究者三種角色，在角色部分多有重疊。甄曉蘭（2003）認為行動研究者應該謹慎拿捏自我的研究角色，避免角色混淆、職責不清以及探究過程中可能遭遇的倫理問題（轉引自高淑清，2008）。

研究者為教育系畢業，主要負責國文科教學，對於觀察教育現場上的細微之處很感興趣。在教育理念上，研究者認為國中階段發展同儕關係密切，本階段對於個人與團體的整合有相當大的影響，因此在教學上，教師應該注重學生自我概念的發展與同儕關係的整合，並時時檢討自我的教學策略與信念。

團體夢工作專業訓練部分，研究者於碩二選修了創造性夢工作坊專訓，深感夢對人的重要，以及對自我探索與自我成長的幫助，於是考量將團體夢工作使用在學校團體輔導活動上。研究者修習釋夢學相關理論的部分有：古典釋夢學、Freud 與 Jung 的釋夢理論、夢的科學理論、中國夢文化以及關於超感經驗的夢研究。在實務培訓的部分有：專訓活動實際進行夢工作實務、對外進行夢工作實習活動以及創造性夢工作坊線上夢工作輔導志工，在理論與實務層面皆受過訓練，97 年 10 月到 98 年 6 月研究期間持續研習夢工作專訓，因此可以督導研究者第一階段帶領團體輔導的部份。研究者雖非專業夢工作實務者，但會持續進修，增強自我在團體夢工作團體輔導實務上的教學知能。

二、協同研究者

第一階段的前導活動方案，研究者邀請本校專業輔導老師蔡老師一同協助研究者，蔡老師於本校任教五年，擁有豐富的帶領團體輔導活動經驗，同時蔡老師也修習過夢工作專訓活動，在研究上可以給予研究者建議。研究者在進行每次的團體夢工作活動之後，會與蔡老師共同討論，以作為下次活動改進之參考。

第二階段正式團體輔導活動，研究者邀請本校專業輔導教師林組長擔任協同研究者。在第二階段團體輔導活動中，林組長協助研究者擔任活動觀察者，並於結束後與研究者進行檢討，以修正和改進活動，作為下次活動安排的參考。

三、研究檢核團隊

研究者於 97 年 9 月至 98 年 6 月止，於南華大學生死所修習創造性夢工作專訓(一)與(二)共兩階段為期一年的專訓活動，活動目標在作為選修同學外部夢工作實務實習的督導。指導教授與活動成員皆可作為本研究之檢核團隊。指導教授李燕蕙老師專長在釋夢學與釋夢詮釋學，活動成員多為教育界與護理界專業人員，能提供研究者多面向的思考與建議。本研究過程中，研究者藉著與檢核團隊不斷討論與修正，嘗試建構更為嚴謹的研究成果。

四、研究參與者

團體夢工作團體輔導活動實施時間為 98 年 4 月開始至 98 年 10 月。4 月到 6 月期間，實施第一階段前導活動於研究者所任教的國二班級，此班為體育班，班級人數共 23 位學生參與。經過研究者任教一學期以來的觀察，體育班同學活潑、熱情、講義氣，但對於課業多半抱持低成就感，除了體育方面的專長，在其他學科方面對自己較無自信，也很少針對自我概念作思考。同儕關係部分，衝動的個性讓他們較常與同學起衝突，雖然事後能夠消弭誤會，但衝突仍時有所聞。

研究者觀察發現體育班同學家庭背景單親比例較同年級之其他班級偏高、家庭狀況呈現較為複雜，與家人的關係多少也會影響到個人的日常生活表現與自我認同。第一階段前導活動為國二體育班全班 23 位學生，98 年 9 月到 10 月進行第二階段正式團體活動，考量採用同質性較高之團體，因此同樣選擇該班十位同學，經由輔導室協助，舉辦以團體夢工作為主題的小團體，學生來源以第一階段前導活動參與投入，具有高度興趣且有意願的學生為主，進一步進入第二階段正式活動。

具有高度意願之學生為研究對象。

表 3-2-1 研究參與者一覽

時間	對象	成員	備註
98-4~98-6	國二體育班學生	15 男 8 女	第一階段前導活動
98-9~98-10	同上	3 男 7 女	第二階段正式活動

第三節 夢工作團體輔導活動實施方案

做夢是多數人的經驗，但許多人會認為深入接觸夢需要專業的心理背景，未曾嘗試瞭解夢的人可能會將解夢與算命連結，認為天機不可洩漏。在課堂上，研究者嘗試引導國中學生思考自己的夢境，多半引起一陣興奮且熱切的討論，但僅止於討論做過了什麼夢。許多人面對神秘的夢境，猶如站在一道高大深鎖的門外，怯生生地想要敲敲門，但又裹足不前，不知如何其門而入。研究者以「接觸自我的夢」為基礎，設計運用於國中

學生團體輔導的團體夢工作活動，希望藉著與夢的對話，探討團體夢工作運用於國中學生的影響。

以下為研究者發展之第一階段與第二階段團體夢工作活動設計簡表，流程計畫詳見附件一與附件五。本研究之團體輔導活動共進行兩次，第一階段前導活動於 98 年 4 月 9 日開始，到 98 年 6 月 4 日結束，一週一次，共計七次，每次 45 分鐘。原本設計為八次，但考量到學校行事（排球賽、段考）以及學生實際參與狀況，將活動調整為七次（縮減一次團體談夢）。後續以第一階段活動為基礎，根據課堂省思與回饋後修正擬定第二階段的團體輔導正式活動。第二階段正式活動於 98 年 9 月 7 日開始實施，每週一次，共計八次，每次四十五分鐘，團體人數十人。

表 3-3-1 青少年團體夢工作第一階段前導活動設計簡表

名稱	活動內容	活動流程	團體目標	日期
認識我的夢	近距離接觸夢，分享彼此曾經做過哪類的夢，以認識團體成員與自己的夢作為暖場。	1.課前暖身 2.夢分類 3.精彩夢分享	學會開始探索自己的夢	98 0409
夢的力量	觀賞影片—夢的力量，加入討論	1.DVD 2.討論	初步瞭解夢的形成	98 0416
我的夢日記	練習紀錄夢境。	1.學會記錄夢 2.分享夢境	學會記錄自己的夢	98 0423
夢的模樣 (一)	藉著繪畫的方式表達自己的夢，輪流分享自己的夢	1.夢境創作 2.分享討論夢境	學會表達自己的夢	98 0507
夢的模樣 (二)	延續上次內容，輪流分享自己的夢	1.課前暖身 2.分享討論夢境	學會表達自己的夢	98 0514
夢的對話 (一)	輪流談夢，開始團體對話	1.課前暖身 2.針對個夢分享	學會探索自己的夢境	98 0521
夢的對話 (二)	接續上次內容，進一步凝聚團體共識，給予他人支持	1.課前暖身 2.個夢分享回饋	學會給予他人支持	98 0528
分享與回饋	頒發「夢團體」全程參與結訓獎狀，綜合分享與回饋。	1.綜合討論與回饋 2.頒發夢團體證書	自我檢視	98 0604

表 3-3-2 青少年團體夢工作第二階段正式活動設計簡表

名稱	活動內容	活動流程	團體目標	日期	
探索與洞察	我的夢友	訂定團體規範，讓夢友互相認識與熟悉。	1. 夢友相見歡 2. 我們的約定 3. 自由書寫夢境 4. 我們的期待	1. 團體互信氣氛 2. 訂定團體規範 3. 表達自己的夢境 4. 建立活動期待	98 0907
	我有一個夢	藉由分享與討論夢境讓成員探索自己生活中的困擾。	1. 困擾找一找 2. 分享夢 3. 討論回饋	1. 找出困擾課題 2. 談論自己的困擾 3. 針對他人夢境提出想法	98 0914
	一起夢遊	讓成員一起跟著夢著進入夢境，體會夢者的情緒感受。	1. 和他一起作夢 2. 分享夢 3. 討論回饋	1. 能夠進入夢者的夢境 2. 學習感受夢者情緒 3. 學習互相討論與分享	98 0921
行動	夢的快遞	夢者分享後，請成員訂購快遞給夢者一個夢。	1. 夢者說夢 2. 夢的快遞 3. 討論回饋	1. 能夠注意他人的需求 2. 能夠給予他人支持	98 0928
	夢的補給	夢者分享後，請成員給夢者的夢一個可以改變結局的物品或情節。	1. 夢者說夢 2. 夢的補給 3. 討論回饋	1. 能夠注意他人的需求 2. 能夠給予他人改善生活問題的建議 3. 能夠互相支持	98 1005
	夢的導演	進行夢境導演活動，將夢者的夢實際排演出來。	1. 夢者說夢 2. 夢境導演 3. 討論回饋	1. 對照夢境反映現實問題 2. 思考解決現實生活問題	98 1012
	夢的力量(一)	回顧先前所寫下的困擾，為自己訂定一個行動目標。	1. 困擾找一找 2. 夢的力量 3. 討論回饋	1. 能訂立行動目標 2. 嘗試解決生活上的困擾	98 1019
	夢的力量(二)	綜合分享討論以及填寫回饋單。	1. 綜合分享 2. 團體夢工作心得分享	1. 檢視過去的自我改變 2. 能給予他人支持 3. 分享上課心得	98 1026

第四節 資料搜集

本研究資料搜集分為文件搜集、觀察記錄、訪談資料與動態資料四部分，以下就本研究實際進行過程所搜集的資料逐一說明。

一、文件搜集

(一) 學生資料

研究者搜集進行團體夢工作時，研究參與者的資料，包括在活動中所呈現的夢日記

與繪畫作品，以及個別談夢時的夢境記錄與團體討論記錄逐字稿。

（二）學生回饋單

團體夢工作活動結束後，會請研究參與者將本次的流程與內容建議、自己的感想等寫在小卡上，目的在瞭解研究參與者對每次團體夢工作的反應與建議，作為改進計畫的參考。

（三）研究者反省札記

研究者在帶領團體夢工作過程中所記錄的札記，內容包括團體夢工作中與研究參與者的互動、參與情形、流程與內容的安排檢討、特殊事件以及研究者的反思，以供活動設計之參考與活動結束後之分析。

二、觀察記錄

本觀察記錄由協同研究者紀錄，紀錄第二階段團體夢工作活動每週一次、每次四十五分鐘的活動實施過程中所觀察到的狀況，以作為研究過程之參考。

三、訪談資料

本研究旨在探討團體夢工作對國中學生的影響，故除了結構性的觀察記錄之外，尚於活動實施期間不定期選擇部分學生作訪談。

四、動態資料

本研究實施期間，請協同研究者協助，以 DV 定點錄影，並於活動進行期間，同時以數位相機拍攝照片與學生作品，並進行全程錄音，以作為研究者觀察記錄之輔助與改進下次活動之參考。

第五節 研究倫理

行動研究是一種公開探索的形式，研究者應該把搜集到的資料分享或討論，但對於研究參與者之隱私，基於研究倫理，研究者要對其研究參與者盡到保護的義務。甚至如果必須公開呈現時應以匿名或其他方式，如果要以照片展示，也要經過研究參與者的同意方可進行（高淑清，2008）。本研究於教學現場進行的對象是國中學生，研究的進行

具體作法將分成研究參與者與資料搜集與分析兩部分：

一、研究參與者部分

在研究進行之前，向導師與學生說明研究目的、內容與實施過程，目的在使導師與學生皆能瞭解團體夢工作團體輔導活動實施的目的與性質，在不影響正式活動教學之外，使用團體輔導課的時間進行本研究。在活動實施之前發給研究參與者活動實施同意書（附件二），若同意則簽名，並讓研究參與者保有中途退出研究的權利。

二、資料搜集與分析部分

本研究過程中以錄影、錄音、訪談與學習單等方式搜集相關資料，這些資料在搜集前皆先徵求研究參與者之同意。行動研究的最後歷程是將研究所得知識公開，為顧及研究參與者之隱私權，在資料部分皆作化名處理，訪談部分徵求同意，填寫訪談同意書（附件三），並在活動實施前說明影音與文件等資料僅作為學術研究之用，絕不外流與挪作他用，以確保對研究參與者的尊重。

第六節 研究範圍與限制

一、研究範圍

本研究旨在探討運用團體夢工作於國中團體輔導活動實施情形，研究對範圍與對象訂於研究者服務之學校：雲林縣○○國中體育班國二學生。學校位於雲林縣較熱鬧之城鎮中心，全校共有普通班 58 班、體育班 3 班、特教班 3 班，屬於大型學校。

二、研究限制

本研究採取行動研究方式進行，研究實施時間為 98 年 4 月到 98 年 10 月。研究者是團體輔導活動設計與教學者，同時兼有導師與任課教師、研究者的角色，在研究過程中可能會有角色混淆、職責不清或探究過程中的倫理議題等問題。

再者，國內尚未有類似的國中小團體輔導活動，故方案設計乃參考相關文獻自行設計而成，在選擇教材與教法上會因個人喜好與偏見、教學資源等因素影響活動設計與發展。

第四章 團體實施歷程與分析

我們用怎樣的心靈，

去詮釋自己的世界、自己的夢境，決定了我們的命運。

— (黃漢耀, 1998)《我的解夢書》

以下分三小節，第一節說明第二階段正式的團體夢工作活動的紀錄、對話與省思，第二節為團體夢工作內容探索與分析，因為夢境詮釋與成員自我覺察是連續的歷程，所以此部分的分析內容尚包括第一階段前導活動的夢境記錄與對話，第三節則為行動省思部分。

第一節 團體夢工作活動紀錄

第一階段的前導活動實施重點放在認識自己的夢，並且能夠以書寫或繪畫的方式表現出來，因此在前導活動階段進行了夢日記、畫夢、積極想像以及團體分享夢境。根據前導活動設計第二階段團體夢工作活動，以團體分享夢境並討論分享為主，總計八次，以下將第二階段正式活動每一次的活動過程記錄如下，分別說明預定活動與實際進行活動的流程，並記錄每次分享的夢境與重要對話、研究者的觀察與反思以作為下次活動修正參考的評估與改進等四部分。

壹、第一次團體活動--我的夢友 (2009/9/7)

一、活動記錄

(一) 預定進行活動

本次活動為第一堂課，主要目的在於訂定團體規範，並且讓成員互相熟識彼此。所安排的流程為夢友相見歡、訂定團體規範、書寫夢境與分享。先讓團體成員互相認識、互相約定接下來的活動要遵守的團體規範。接著進入暖身，請團體成員寫下最近印象深

刻的夢境，以自由書寫或繪畫的方式記錄下來，最後讓團體成員互相分享彼此的夢境。

（二）實際進行狀況

本次活動大致上依照預定流程進行，訂定團體規範的部分，大家一致約定好六點約定，分別是「請勿刁一尤人」、「秘密不外流」、「帶著放鬆來」、「勿攻擊他人」、「真誠的心」、「溫暖對待」。因為這個團體的成員已經是互相熟識的同學，所以在訂定團體規範的時候，成員的重點放在不攻擊別人，能夠互相真誠對待。自由書寫自己夢境的部分，因為在前導活動階段，成員已經練習過夢日記與畫夢，所以成員能很快進入狀況，最後是互相分享彼此的夢境。

二、夢境紀錄

這次進行分享的有三位成員，分別說明夢境內容如下：

小攸的夢：那是暑假的時候，我在睡覺，我夢見看到我的手機是五點半，我那時候夢裡的感覺是我覺得我已經起來了，結果一看是五點半，就想說算了，他們一定練習完了，因為平常練習是三點半，就乾脆算了不去練習。結果然後我就一直接到電話叫我去練習，這時候才真正醒過來，發現才三點半。（小攸 0907）

小閔的夢：我夢見暗暗的黑壓壓的一片牆，忽睡忽醒，在夢裡沒有安全感，四處都沒有，雖然好像醒了，但身體還在睡。（小閔 1019）

小香的夢：第一個夢境，我在廁所裡面站在洗手台上，廁所顏色是粉紅色的，濕濕的衛生紙黏在牆上。就是濕的，丟在那裡的。接下來跳過一個場景，我坐在某東西上面，被拖在火車鐵軌上。接下來又跳一個場景，很像滑水道，裡面很暗，我就滑下去。突然又到了我家，裡面很暗，我就滑下去。突然又到了我家跟一群朋友在逃命，很像活屍禁區（電影名）。我們被活屍追殺，逃到二樓從陽台跳下去，那時天亮了，有人逃了出來，卻有人被活屍吃了。

第二個夢，我在拿錢，看起來像是在偷錢，我挖了家人的口袋，裡面是零錢，我先拿了兩個五十塊，但是我怕被抓到，拿得很恐慌，有一個白影從我面前飄過去，我嚇到

了，但是我又繼續拿，總共拿了一百五十元才停止。(小香 0907)

三、夢境內容分析與重要對話

(一) 小攸的夢

小攸的夢是關於時間的夢，她認為夢中的情緒是焦慮的。研究者請小攸思考現實生活中和焦慮有關的事情，她認為是練習的壓力與想要進步的焦慮。

研：「我們寫完一起來分享，這是小攸的夢，有關於焦慮的夢。」

她說他都夢到時間，所以代表他現在的焦慮應該是有關於時間的，

你想一下，除了你害怕遲到這件事情之外，有沒有事情是你害怕「趕不上」的？」

小攸：「成績吧！」

研：「成績趕不上跟遲到一樣嗎？」

攸：「是同一個，就體育啊。」

…… (課堂記錄 0907)

小攸的夢中出現第一支手機顯示的時間是下午五點半，已經超過原本三點半練習的時間，所以索性就「算了」，後來驚醒，發現時間才三點半，趕緊起身練習。她表示已經很長一段時間在睡覺的時候，每隔幾個鐘頭就會醒過來看一下時間。有成員認為這是「未來的時間」。時間已經到了，但覺得來不及就放棄，有被時間追趕的感覺。對應到現實情況，就是害怕自己成績「趕不上」而形成的焦慮。

研究者請小攸再進一步思考：因為趕不上而「算了」，這樣的念頭對她而言有什麼含意，是否代表現實情況發現無法達成就會考慮放棄下一步的焦慮嗎？現實生活中已經決定要朝著志願役士官發展，這樣的夢境又有什麼啟示？

(二) 小閔的夢

小閔的夢是關於安全感的夢。研究者請小閔思考這個夢境給她最大的感受是什麼，她認為是對於缺乏安全感的恐懼，但一時無法聯想她在哪個部分缺乏安全感。現實生活中，小閔和爸爸、奶奶以及由爸爸同居所生下的妹妹同住，她很在意父親，但是有許多

關心不敢說出口，她認為父親與妹妹的關係比較良好，所以一旦妹妹做錯事，被罵的總是她。她困擾的還有奶奶經常用她不聽話，所以母親才會和父親離婚為理由來責罵她。研究者請成員一同反向思考安全感可以從哪些地方獲得。

小吉：「自己找。」

研：「自己找？去哪裡找安全感？」

小吉：「籃球。」

研：「籃球是你有把握的事情？所以有把握的事情讓你有安全感？」

小吉說他從籃球場上找安全感，那是他能掌握的東西，小瓊呢？」

小瓊：「ㄟ，比賽吧！感覺比較篤定。」

研：「是跟小吉一樣嗎？因為籃球是他擅長的，網球是你擅長的，所以你有安全感，還是因為裡面有同伴，有熟悉的人？」

小瓊：「對啊，就球隊吧！」

研：「你知道該做什麼事情，所以有安全感。小攸，對你來說什麼會讓你有安全感？」

小攸：「應該是在田徑場吧！」

研：「所以都是你們有把握的事情，還有嗎？」

「在自己的房間或跟別人在一起的時候。」

……（課堂記錄 0907）

研究者請小閔思考許多人是在自己熟悉的地方找到安全感，例如在熟悉的領域找到安全感，或是跟別人在一起找到安全感。再來，也許自己認為在某個地方可以得到安全感，但是卻沒有辦法得到，可能就是某個部分缺乏或有所缺憾。對小閔來說，她在家裡的安全感應該是來自於家人，但是無法跟家人缺乏進一步的親近，導致她一度認為家人都只看到她的缺點、只會指責她。課後研究者請小閔試著觀察家人是不分青紅皂白地責罵或是某些特定行為時才會責備，試著改變自己看家人的角度，觀察是否有所不同，後續訪談時有了一些改變。

研：「你上次說阿嬤常常罵你，後來你有沒有用那個方法？」

小閔：「有啊，我就換個看書的時間，故意讓她看到我有看書，
結果她真的就沒念我了。」

研：「那同樣啊，你有沒有想過爸爸最近脾氣差可能是因為夜班，

然後他可能需要你和妹妹的安慰，為什麼他都不罵妹妹都罵你？」

小閔：「大概是因為妹妹會跟他撒嬌吧，比較貼近……叫我做很困難耶！」

研：「下次可以試試看……」

……（訪談小閔 1013）

（三）小香的夢

小香的夢有許多空間的替換，例如廁所、洗手臺、滑水道、火車、鐵軌、房間、陽台。並且經常在移動中，空間的移動或交通工具有時候可能代表想要離開現況。離開現況有主動的、有被動的方式，夢中小香幾乎都是被動著被追趕，一開始討論時，成員與小香認為應該是競賽的壓力。第二個夢是小香從家人的口袋裡拿了錢，情緒是害怕被發現的恐慌，小香認為這是金錢帶來的壓力。

研：「你的夢都是從一個地方要到另一個地方，而且都很趕，通常都不是你主動的，你在火車鐵軌上、你被拖著走、你被活屍追……這些都是被動的，下面這個夢是偷錢，也是一樣，你覺得你很害怕什麼東西，必須要拿一個東西，然後要很快跑掉？大家想一下，有沒有什麼事情是大家一直想要跑掉的壓力？」

成員：「比賽」、「壓力」……。

小香：「我覺得是錢，金錢。」

……（課堂記錄 0907）

比賽與金錢的壓力讓小香想要逃離現況，小香與父親、奶奶同住，父親再娶，她與繼母之間的關係並不好。小香曾經透露從來未曾看過親生媽媽的遺憾，雖然在夢中曾經看過，但是現實生活中這是無法被滿足的願望，也許這樣的壓力讓小香想逃離目前的狀況，無法掌控的現實環境就像是夢中無法停止的轉變空間，必須被迫移動。

研：「你想回到小孩子嗎？」

小香：「不想。」

研：「長大對你來講是什麼感覺？」

小香：「長大可以考慮未來，我不想當小孩，因為童年回憶不多。

不過如果可以的話，我想要留在國中。」

……（訪談小香 1015）

四、觀察反思與修正

今天是正式小團體夢工作活動的第一堂，我有點焦慮與緊張。

對於這群已經要升上三年級的孩子，經過一個暑假的變化，

不知道這次十個人的團體會給我和他們帶來什麼樣的影響與刺激？

……（研究者反省札記 0907）

九月七日正式團體夢工作活動的第一次活動，經過第一階段的前導活動後，研究者徵求了十位自願參與的同學，繼續參與這學期的團體夢工作。一開始先建立團隊默契，研究者先請成員討論默契規則，完成後跟著研究者宣示一次，並在背後簽名以示負責。這次的團體活動主要是帶領大家熟悉未來兩個月內，將要陪伴自己談論夢境的夥伴，希望彼此互相給予支持與關懷。訂定團體規範的部分，成員很強調「勿攻擊他人」這一點，經歷了一年團體成員的科任教師，研究者發現團體成員容易把彼此的缺點或在意的部分拿來當作玩笑取樂，有些人可以坦然接受，甚至自娛娛人，但大部分成員仍然會因為如此而有短暫衝突。因此在訂定團體規範時，成員定了兩條內如類似的：「勿勿一尤別人」（閩南語）意指不隨便挑釁他人，以及「勿攻擊別人」，但在團體活動進行時，仍然有這類情況出現，研究者要求成員隨時提醒對方。

接下來研究者設計讓成員先暖身一下，回顧自己最近印象深刻的夢。每次活動預計請一位成員分享自己的夢境，也就是夢者，其他成員則為夢友，以下以此代稱。第一次的時間比較充裕，於是三個同學分享了自己的夢，分別是小攸、小閔和小香。而經過

第一次前導活動的反省，研究者發現國中生在一開始就能侃侃而談自己夢境與感想的學生並不多，但相對的如果讓他們用文字或繪圖來表達，經由書面的媒介之後，分享情況要比直接談夢好得多。

「印象最深刻的是畫夢那一次，

因為畫圖可以把自己想說與不敢說的話表示在這一張圖上。」

……（團體夢工作學生回饋 0604）

活動結束後，回顧今日的活動進行，發現帶領者（即研究者本身）似乎沒有多給夢者站於主導的空間，雖然是爲了讓團體流程進行順暢，但夢者相對的就少去了更多自我探索的機會，研究者思考，除了一位夢者分享夢境之外，下次可以設計部分遊戲或活動，如同寫夢或畫夢一樣，做爲媒介，讓成員更能直接感受與自我夢境及他人夢境的連結。

貳、第二次團體活動--我有一個夢(2009/9/14)

一、活動記錄

（一）預定進行活動

預定活動在一開始先請成員在大海報上寫下自己的困擾，互相分享，並且分類。接著由一位成員擔任本次活動的「夢者」，分享他的夢，再由其他成員發問與分享。

（二）實際進行狀況

大致上依照預定流程進行，成員在困擾寫一寫的部分很投入，有成員越寫越多，幾乎佔了半張四分之一開的海報紙。這次夢者爲小香，她分享關於聯絡簿與路跑的夢。原本焦點要著重在這個夢上面，但其他成員開始問起了感情的問題，並且將消息告訴研究者。眼看著討論越趨熱烈，研究者決定將焦點轉向成員的感情世界。

二、夢境記錄

小香的夢：我就在一個地方站著，然後那裡突然變的很矮，要用爬的過去，然後有小蛙、哲志、還有平臻、小雯、張貓。小雯就在我旁邊，穿了一件星星的衣服，她去交

聯絡簿給教練，教練就罵她：「我有叫你交在這裡嗎？」後來場景就跳到○○國小前的那一條路，○○路，然後我們在路跑，然後導師在我們後面。然後就小攸跑過去就打我一下說「你這個無效（台語）的。還有那個夢裡的張貓好像是小柔變成的。（小香 0914）」

三、夢境內容分析與重要對話

這次的夢者是小香，分享了自己關於路跑與同學繳交聯絡簿的夢，在夢中出現了許多同學，也有部分同學在夢中換成了其他角色。平常的跑步與繳交聯絡簿都是他們例行公事之一，在這個夢裡跑步變成了有競爭性的路跑競賽，導師與同學都出現在其中一起比賽，所以例行性的公事變成必須要求自己有所成績的活動。其他成員回饋時，提到是夢者壓力過大。針對夢中成員角色調換之事，也與他們在現實中是一對情侶的關係做出連結。小香是小雯的好朋友，所以經常夢見她，而張貓與小雯是小情侶，小柔在夢中變成張貓的角色也出現在夢裡，讓成員聯想到小雯與張貓兩人的關係。整體的氣氛開始環繞著屬於國中生青澀的感情生活，於是研究者將夢境討論轉向討論情感這部份。有成員提到夢見暗戀的人時，醒過來是一種很美好的感覺，大家開始分享夢見暗戀對象的夢境。

「夢到去爬瀑布，旁邊的階梯，我正要去上樓梯的時候，我暗戀的那個人牽住我的手……」

「喔…好浪漫喔……」（眾人開始大聲喊叫）

…….（課堂記錄 0917）

因為現實生活中許多成員有感情的進展，所以本次的團體活動焦點不約而同地會偏向情感關係的分享，氣氛顯得有些浮動，但是其中仍不乏較為成熟的見解。青少年在情感關係仍然屬於初步互相試探居多，因此多半都不太穩定。往往青澀的愛苗才剛萌發，沒多久又因為許多其他的因素而分開。青少年在夢中經常會出現有關感情的主題，代表在現實情況中，感情是很重要的課題之一，透過互相分享與討論，青少年會逐漸形成屬於自己的感情態度。

小香：「你不想掛念，但是你心裡還是在意嘛！」

小閔：「因為你有新的感情，你可能會把過去的感情移到新的那人身上。」

研：「這話題有觸動某些人嗎？」

「嗯，有……」（成員紛紛點頭）

小瓊：「所以意思是你過去有一些東西沒有結束，就可能會在夢中出現……」

……（課堂記錄 0917）

朋友是影響青少年愛情態度的主要因素（李欣穎，2006），透過分享情感關係的夢境與現況，研究者發現成員都很在意彼此的感情進展，也時常會想要關心最新狀況。對於他們而言，互相分享感情的進展與狀況可以帶來積極生活的動力與互相扶持的溫暖。

四、觀察反思與修正

前次的團體夢工作，三位分享夢的成員不約而同都討論到生涯規劃、家庭關係與情感關係的困擾，因此本次活動依據前次活動之後的反思，設計讓成員分享自己的困擾是什麼，可以分成哪幾類，等到團體夢工作進行到「行動」的部分時，再拿出來一起分享，討論該設立何種行動目標。接下來開始讓成員輪流談夢，在往後的每次活動都會選出一位自願的夢者，分享自己的夢之後，由其他的夢友發問與分享。

開始分享夢境之後，因為夢中人物的關係，團體討論的焦點轉向成員的感情生活。研究者嘗試拉回討論幾次之後，便考慮將討論焦點轉向成員的感情生活。這是他們當下最在意的問題，順著這個趨勢也許會有不一樣的收穫。若以 Rogers 主張的以當事人為中心的治療方法運用在夢的對談解夢活動中，可以說只有當事人最清楚自己的問題，因此解夢者不必像 Freud 心理分析學派的專家一樣，用高高在上的權威來指導、診斷，而是與夢者為對等的地位，答案就在夢者身上（黃漢耀，1998）。研究者考量到團體夢工作中，夢境意義的建構是由團體成員一同開創而成，目前成員的心思既然全部放在感情上，因此研究者將本次活動後半段的談論焦點集中在成員的感情生活上。短短四十五分鐘能夠討論分享的空間有限，在瞬間抽換團體焦點時容易出現分享不易聚焦的情況，因此研究者必須擔任較為主導性的角色，雖然有分享較容易聚焦於一點的好處，但缺點是主導性的帶領往往容易壓縮了成員發言的機會。

參、第三次團體活動--一起夢遊（2009/9/21）

一、活動記錄

（一）預定進行活動

由夢者分享夢，其餘夢友面前有一張圖畫紙，在夢者分享夢的同時，其他成員能夠用畫或寫的方式將夢者的夢記錄下來，之後由成員提出問題與分享心得。

（二）實際進行狀況

團體談夢的氣氛一開始比較不熱烈，配合這次夢者分享的夢境內容，研究者也嘗試分享自己的夢境，嘗試引起討論，以收拋磚引玉之效。研究者觀察成員對研究者的夢境提出回饋之後，團體較能進入談夢的狀況。這次活動由張貓提出自己的夢境，類似俗稱「鬼壓床」的夢魘經驗。研究者請成員或坐或臥，以舒服的姿勢閉上眼，跟著張貓一同進入夢境，夢境分享之後，請成員將跟著張貓一同夢見的內容或寫或畫呈現在圖畫紙上，有成員表示跟著聽夢，腦海中隨即浮現清楚的畫面，令她感到有點害怕，也跟著想起曾經有過的夢魘經驗，其他成員也陸續分享相同的經驗。張貓提到自己在當時無法掙脫當下的狀態，研究者請團體成員一起思考張貓在現實生活中是否也有類似的經驗，成員回饋非常熱烈，活動的最後，研究者請團體成員一同給予張貓回饋與建議。

二、夢境記錄

張貓的夢：其實我也不知道算不算夢，感覺迷迷糊糊的。那天晚上大概快十二點，我房間沒人，可是就有聲音走到我旁邊，還抓我，在我面前，可是我看不到，他在我房裡一直過了快半小時才不見……。（張貓 0921）

三、夢境內容分析與重要對話

多數成員共同提及令人害怕的夢境經驗之一就是俗稱「鬼壓床」的夢魘經驗。黃漢耀（1998）認為被壓的夢魘是一種特殊的做夢經驗，在科學上的解釋是「覺醒失調」，大腦部分神經中樞醒了，但是支配肌肉的神經還未全醒，所以想動不能動。但是他也認為睡夢世界的種種可能解釋，仍應將重點回歸到做夢者本身，由做夢者對自己的經

驗觀察、紀錄，然後從自己的體驗出發，做最適合自己的詮釋。因此研究者請張貓思考在夢魘經驗中最深刻的感受，張貓認為是在當下無法掙脫，也無能為力的感覺最為明顯。研究者請團體成員一同分享在現實生活中，他們所觀察到的張貓是否也有類似這種無能為力的狀況。

「被壓跟壓力有關啦！」

「他是優柔寡斷的人！」

「他作什麼事都要先問別人……」

「我覺得他可以幫助別人耶……」

「就是他很難判斷，例如作什麼事之前都要先問，像打電話給教練，
他就會一直問要不要打要不要打？」

研：「張貓，在什麼情況之下你會覺得很難作決定？」

張貓：「恩，有壓力的時候吧，就是當隊長的壓力吧，怕作不好……」

研：「不過有人認為他是可以幫助別人的人，怎麼說？」

「就是他很熱心的聽別人的困擾啊，幫忙想辦法這樣……」

……（課堂記錄 0921）

張貓是體育班田徑隊的隊長，在隊上要負責擔任教練與同學之間的聯絡橋樑，同學若有狀況，張貓也要負責回報或做初步的判斷處理。研究者觀察張貓屬於謹慎行事類型的人，在團體中也盡量以大局為重，隨和為主，在團體中不會堅持己見。這樣的個性也讓張貓擔任隊長時壓力頗大。活動的最後，成員們共同做出了結論，雖然張貓也認為自己遇到壓力就會優柔寡斷，無法自行下決定，但同學也回饋他在別人難過的時候會幫忙解決，也算是有能力幫助別人的人。一個領導者可能因為要考量諸多面向，所以會更小心翼翼，也許謹慎的個性讓教練選擇了他當隊長，在帶領團體的時候才不會憑藉一己之喜好而衝動行事。

四、觀察反思與修正

成員一開始進入小團體中，會因為當天所發生的事情而影響到參與的氣氛。本次活動一開始，成員對於分享夢境並不是很熱烈，呈現浮躁與無法專注的狀態。青少年較無法跳脫當下的情緒轉換到適合不同團體氣氛的樣態，因此需要一些暖身的活動，倘如時間允許，最好的方法應該是讓成員靜靜地沈澱。但因為學校行事而導致時間不足，研究者便分享自己的經驗，以求快速讓成員進入談夢的情緒中，引起成員談夢的動機。

本次的團體活動如同預定內容，同樣請一位成員分享他的夢，經過前兩次的活動，研究者觀察目前的小團體已經有了一些能夠互相給予支持的功能，代表較能信任這個團體，因此本次設計讓團體一起跟著夢者作夢。在第一次的前導活動中，研究者使用了積極想像的方式，引出參與者開始進一步坦露自己的內心世界，並且讓其他成員能夠瞭解彼此的困擾，進而給予支持。

小臻：「老師，下次你讓小吉講，他很想講，而且他說他其實已經進入我的夢了，原本想講的……」

小柔：「老師，學長都很崇拜你。」

研：「哦？怎麼說？」

小柔：「就是那次學長學姐看我們怎麼每個女生都在哭，就問怎麼回事……」

研：「你們覺得進行這個有沒有對自己比較有幫助？」

小閔：「我覺得有，解夢會讓你去看到原本你不想講、不想面對的東西……」

……（課後對話 0508）

第一次的前導活動參與成員過多，雖然在團體信任感不足之下引發些許的後續衝突，但此次直闖成員內心的活動，引發出其他原本沈默的成員開始分享自己的內心。因此研究者將成員一同放入夢者的夢境當中，讓團體成員能給予夢者支持的力量。而分享當中，有成員因為共鳴經驗而分享了許多自身的經驗，原本可以繼續深入，但是研究者考量到本次活動的主要夢者為張貓，便將主導權拉回張貓的夢境討論中。考量的原因為

在本次的團體夢工作中，時間只有 45 分鐘，若要討論到其他人的夢境，時間很顯然地不夠用。但是研究者也在思考由研究者主導性強的團體，是否便喪失其他成員詮釋與創造夢境的機會，也許在時間充裕的情況下可以嘗試結構性不那麼強的帶領方法。成員互相給予回饋之後所得到的效果很好，因此研究者決定在下一次活動中設計相關活動，一方面讓團體進行較有張力，一方面也讓夢者更能具體得到其他成員的回饋與協助。

肆、第四次團體活動—夢的快遞（2009/9/28）

一、活動記錄

（一）預定進行活動

本次活動預定進行流程為夢者分享夢境，成員提出問題與回饋，請其他成員填寫「夢境快遞」的活動單，針對夢者的夢境內容，寫下要送給夢者的夢境快遞商品。

（二）實際進行狀況

研究者在活動開始先說明本次活動進行方式，一開始先請夢者談夢，本次活動談夢者為小柔，她分享有關在大賣場進行生存遊戲的夢境。請成員討論分享之後，研究者發下「夢快遞訂購單」，請成員針對小柔的夢境及討論的部分，填寫一份夢快遞訂購單，將成員認為小柔需要的夢快遞給她，成員填寫狀況良好。填寫完畢，研究者擔任快遞員的角色，將成員給予小柔的夢快遞訂購內容附誦一次，並將訂購單的內容分享給小柔。

二、夢境記錄

小柔的夢：就在一個購物市場，很大。我們班在跟學長在玩追逐戰，都是跑中長的（體育班田徑隊專長跑中長程距離的簡稱），就玩生存遊戲，都互抓。我們班是一隊，學長他們是一隊。然後就剩一些人，其他都死光了，掛的都是跑短距的人。（小柔 0928）

三、夢境內容分析與重要對話

小柔是一個話不多，不會太輕易展露自己的情緒的一個女孩。平時在課業上有些懶

散，但是她對自己專長部分很要求。小柔的專長是跆拳道，她也希望能夠在這一部份得到好成績，以作為現在賺外快的機會以及將來升學甚至就業的踏板。談論小柔的夢境時，剛開始都圍繞在大賣場的生存遊戲上，大家討論小柔夢見生存遊戲是因為想要求進步，夢中的學長姐都是田徑隊中專長是中長距離的學長姐。對田徑隊的成員來說，專長為中長距離與專長為短距離的同學，在練習的項目與強度上皆有差別，有人考慮要放棄原有專長到另一部份，也有人想要更進步一些，到操練比較多的專長去。成員進一步談論到讓他們有壓力的練習課表與十一月的比賽，比賽對小柔來說是可以拿到獎金的，而夢見大賣場，研究者請小柔思考這兩件事的關連性，小柔提到對大賣場的聯想是金錢，而活動的最後，團體討論出的結果是，這個夢反映了小柔對金錢以及家庭方面的壓力。

研：「那大賣場對你代表？」

小柔：「嗯，缺錢吧！我的錢都要自己賺。」

研：「你最近缺錢喔？你的錢為什麼都要自己賺？」

小柔：「像電腦啊，畢旅的錢都要自己賺，我哥我姐都上大學，他們的錢都幾萬塊。」

研：「那你的錢從哪裡來？」

小柔：「就比賽的獎金啊，慢慢存啊，我已經存了兩萬塊了，可是電腦和畢旅花一花就會沒有了。」

……（課堂記錄 0928）

小柔也提到最近和爸爸的關係也是讓她煩惱的另一個事件。在小柔提到這些事情的時候，原本有些紛鬧的成員安靜下來了，也許是因為有些成員也遇到類似的狀況，有了共鳴，所以大家很安靜的聽著。進行夢快遞的活動時，大家紛紛給了小柔支持與鼓勵，有些成員幫小柔訂購了一些具體而且愉快的夢境，有些則選擇給予鼓勵的話語。以下是其他成員訂購給小柔的夢：

表 4-1-1 成員夢的快遞訂購表

訂購者	訂購內容
小閔	一個安好的家庭，讓她知道家還是溫暖的。給她一個無慮的生活在夢裡，暫時遺忘現實的煩惱，醒來之後能用不一樣的心情看一切。不過讓她轉變一下，事情不要隱藏那麼好，我們這些朋友可以陪她，要快樂喔！
小義	時間過得快，所以忍忍就過了。
張貓	每天都做很開心的夢，不要想這麼多，每天都走自己開心的路。
小雯	贏得比賽，賺了獎金，家人和樂融融。
小香	贏得跆拳道冠軍得主，享受著自己的生活，不用與別人比較。
小瓊	不要給自己太大的壓力，有心事可以說出來給大家聽聽！要更加油，不要想太多了。阿嬤再怎麼過份也是你的長輩，還是要尊重，爸爸可能也是金錢壓力而喝酒吧，要開心一點，加油！
小吉	想辦法離開家或不讓老爸喝酒，放心吧，阿嬤再活也沒幾年了，忍忍吧。
小攸	在夢裡離家出走試試看？
小臻	☺ 微笑帶過，給你一個大笑臉。
研究者	送給小柔一個擁有百寶袋的哆拉 A 夢，可以幫忙解決困難。

四、觀察反思與修正

團體活動到今日已經進行了一半的活動，研究者希望在這次的活動中，成員能夠開始去思考每個人都擁有支持他人的力量，根據前導活動以及上一堂課的省思，研究者發現成員互相給予回饋的動作，對夢者本身能夠有不錯的鼓舞效果。根據成員的回饋，這一次夢境快遞的活動對成員來說很有意思，因為自己參與了他人的夢境，甚至可以給予建議。

團體成員在這一次分享了較深層的心事，每次活動結束後都有一些成員會留下來與研究者談論關於自己的夢境與困擾，而這次留下來的成員與研究者分享的是更深一點的

心事與困惑，可能是因為小柔闡述了自己的故事，而引發的後續效應。比起第一次的前導活動，在這學期進行的團體夢工作活動，研究者聽見了成員更多不為人知的煩惱故事。

伍、第五次團體活動—夢的補給（2009/10/05）

一、活動記錄

（一）預定進行活動

由夢者進行夢境分享，成員提出疑問或進行討論之後，由成員填寫夢的補給，並且進一步思考可以轉化為現實生活中的什麼協助，最後進行分享與回饋。

（二）實際進行狀況

研究者進行本次活動流程介紹，隨即請今天的夢者小吉來分享夢境。分享夢境結束，請成員進入討論與回饋，接著請成員填寫夢的補給單，並且註明這個補給如何轉換到在現實生活。隨後研究者進行夢境補給單的分享，並將成員的建議告訴小吉。隨後進行分享與回饋。

二、夢境記錄

小吉的夢：一個很大的籃球場，很多人在看，最後第四節大概一分多兩分鐘的時候，我的腳受了很大的傷，像是腳扭到，然後韌帶拉傷那樣，很痛，可是我還是上場繼續比賽，這是很重要的比賽，如果贏了就是總冠軍。這種夢我做過很多次，這一次是贏了，之前也是最後一節的時候，然後就輸了。我那時候年紀應該是高中的年紀。（小吉 1005）

三、夢境內容分析與重要對話

小吉的夢是關於夢想的夢，他從開始進行團體夢工作的活動起就不斷出現關於打籃球的夢，小吉在第一階段前導活動的夢日記分享中，記錄自己印象深刻的夢就是關於打籃球的夢，他夢見自己參加籃球選秀的活動而獲選，雖然順利入選，但是打籃球的過程非常辛苦，他也很訝異自己爲了夢想居然可以撐了下來。

小吉：「自己騎車到一個籃球選秀的地方，很順利的進去，但是在裡面走的很辛苦，想不到自己可以撐得過來。」

……（夢日記 0423）

在現實生活中，小吉的學業成績比起大多數同學更差，但是所有同學都知道小吉從國一入學就擁有一個堅定的理想，也就是加入籃球隊。在夢境中不斷出現關於籃球主題的內容，除了代表小吉內心的渴望，潛意識在夢中也告訴小吉堅持的過程很辛苦，但是只要堅持下去，總會走出一條路。將夢境帶入團體討論，成員與小吉共同發現在現實中所遇到的阻礙除了包括外在的阻礙，也就是家人的反對，還有內在的阻礙，也就是身高不夠以及速度太慢，這些都是小吉在走向籃球隊的夢想路上的關鍵因素。而第二階段的團體夢工作，小吉表示在現實生活中，他會思索一些策略來因應自己較為弱勢的部分，這次活動，其他成員填寫完夢的補給單之後，也立即給他現實生活的回饋與建議。

小吉：「老師，我現在學聰明了，我都用策略，比較高的我就用欺敵戰術，啊比較矮的我就直接擋他……」

小攸：「老師，他都不認真啦！你每次重訓都偷懶，壓重就會比較穩啊……」

小柔：「你這樣打籃球要靠智力，可是你都不讀書，上數學課都不認真，要讀書啦！」

小吉（搔搔頭）：「啊……好啦……好啦！」（閩南語）

……（課堂記錄 1005）

研究者請成員思索在小吉的夢中，他們該給小吉什麼補給品，讓他在關鍵時刻可以扭轉劣勢，反敗為勝？小吉能夠在夢中發現堅持與努力是達成目標的方法，那麼在現實生活中也能為自己的困境找到出口。本次團體夢工作的活動請成員一同幫助他找到達成夢想的補給品，以下是其他成員給予小吉的後勤補給品清單：

表 4-1-2 成員夢的補給一覽表

補給部隊	補給品	現實生活
小吉	追分的時候，田壘上身。	努力練習，模仿他的技巧與策略
小攸	香菇（學妹的暱稱）	愛情的滋潤、精神支柱
小閔	學校直接找上門的機會 瞬間變瘦變高藥丸	靠自己努力、毅力、參加比賽
小柔	一雙魔鞋，速度快彈跳力高 香菇滿滿的愛	愛情的支持和自己的努力
張貓	勝利時放彩帶、幫香菇澆水	勝利的信心、很有力的精神支柱
小臻	KOBE 上身	會講英文、可以到國外發展

四、觀察反思與修正

經過上週「夢的快遞」的活動，許多成員會在中午午休時間到研究者教室外頭等候，希望能夠多談一點關於自己最近的困擾，也希望研究者能給他們建議。

「團體分享的效果在此展露……

能有多一份支持的力量，這群孩子就多了一份面對困境的勇氣。

如果他們能堅強地度過這段黑暗期間，我相信未來的路一定是無限寬廣的。」

……（研究者反思札記 1005）

研究者思考若能在團體中進一步讓成員思索可以給自己與他人的現實協助是什麼，對孩子本身應該較能有積極「行動」的動力。因此這週的團體夢工作活動進行的是「夢的補給」，希望成員除了思考在夢中能給予他人與自己什麼樣的補給品之外，更能進一步思索轉換到了現實生活中要如何獲得這些補給。

本次的團體夢工作活動，其他成員給了小吉達成夢想的補給品，成員們大多認為小吉需要有一個精神的支持，以及自己本身在技巧與課業上的努力。相對的，研究者也提

醒成員思索達成自身的夢想是否遇到了阻礙，怎麼樣才能幫自己的夢想補充裝備？成員一致認為朋友或家人的支持很重要，也認為要勇於表達自己的夢想：

小臻：「我支持他阿，因為我之前也一直被人笑，笑說不可能不可能，

所以我知道這種感覺嘛！」

研：「其實我們後來都知道這就是他的夢想，敢講出來的人，夢想有可能……」

小閔：「會成真！至少你還是有做過這個夢啊！就像那個星光大燭……」

小柔：「只要你還活著，夢想就有可能成真……我想要成為跆拳道的全中運冠軍……」

……（課堂記錄 1005）

和第一次的團體夢工作活動相較之下，成員們更能體會夢想的可貴與他人支持的能量，研究者可以感覺得到他們擁有了勇往直前的勇氣。

陸、第六次團體活動—夢境導演（2009/10/12）

一、活動記錄

（一）預定進行活動

本次活動為夢境導演，預定進行流程為先請夢者分享夢境，由成員提問與回饋，接著請夢者分配夢中角色給其他成員，並且說明自己想要的夢境氣氛與劇情走向，請成員一同完成夢境，並可以視情況加入自創劇情。最後請成員共同分享參與夢境導演的心得，並思考在現實生活中可以用夢境導演的模式來改變自己生活的哪些面向。

（二）實際進行狀況

實際進行活動，尚未分享過夢境的成員表示自己沒有夢，也記不起最近印象深刻的夢。分享的意願不高，因此研究者決定從之前分享過的成員詢問起。小柔表示願意，她連續做了幾次有關於生存遊戲的夢，場景與人物不同，但情節大同小異，因此研究者決定使用小柔的夢。分享完夢境內容，請成員提出問題，接著分配角色。小柔是夢境的導演，應該有權力分配誰扮演哪個角色，但是其他成員意見不同，因此在分配角色上花了不少時間。研究者觀察在分配角色時，小柔是焦慮且手足無措的，同學提出意見，小柔

便會猶豫不決地看著研究者，無法有效發揮導演的權力，導致在過程中是混亂的。分享部分，因為時間不夠，所以無法充分討論，導致有些匆促地結束。

二、夢境記錄

小柔的夢：我們幾個在那棟被敲掉的大樓，然後在四樓，玩類似躲貓貓的遊戲，有小香、小雯、我、小鹹，小鹹是第一個被殺的，還有小臻、小吉、芭樂、張貓、宋肥、妞妞……還有一些不認識的人，是小香提議說要玩躲貓貓，嗯，還有小菇。然後小吉當鬼，全部開始遊戲，兩個兩個一隊，在司令台那邊，然後就開始玩，被抓到的人就在另一邊。(小柔 1012)

三、夢境內容分析與重要對話

成員在一開始討論的時候就提出他們所關注的重點：在被拆掉的舊大樓有他們生活了兩年的教室，對小柔來說，國中生活代表一個有遮蔽可以被保護的團體，由許多同學、學長姐組合起來的團體。這次的夢境也類似之前小柔所做過的生存遊戲的夢，只是這次主題換成躲貓貓，而且氣氛開心、人物參與融洽，似乎代表著國中的時光。每個同學或學長姐，無論有沒有出現在夢中，對小柔來說都有一些特別的意義。小柔會認為這場夢和之前的生存遊戲是同類型的夢，可以推測她在潛意識中將比賽的壓力和同儕的陪伴纏繞在一起，化成相同的主題。雖然比賽是一種壓力，但志同道合的朋友一起參與，也是一種快樂的時光。

四、觀察反思與修正

這一週進行的活動是夢境導演，前兩週夢快遞與夢補給的活動中，研究者讓團體成員試著思索改變夢境的可能，由成員主動給予夢者支持。本週研究者進一步設計讓成員參與夢者的夢境，並且讓夢者主動試著改變他夢境的情節，並且決定夢境的氣氛。在尚未分享的其他成員表示自己最近沒有特別記得的夢，於是這一週使用了上回小柔所說的夢來進行夢境導演的部分。

這次活動設計由夢者分配夢境中的角色給其他成員，並且決定夢境的氣氛走向以及情節。小柔認為夢境的氣氛應該是成員很投入參與，整體氣氛是快樂的。開始進行重現夢境的活動，因為這場夢境是躲貓貓的遊戲，所以開始進行之後就彷彿在進行真正的躲貓貓遊戲，非常混亂。研究者在一開始即告訴夢者小柔可以隨時喊「卡」停止演出，並且可以調配角色或劇情。活動開始後研究者觀察小柔是待在一旁，沒有進行指導的動作，其他成員紛紛跑到小柔旁邊要求將自己的角色調換。小柔雖然提出成員為何沒有按照角色分配來扮演的問題，卻沒有直接要求成員按照導演的指示行動。Hill（2005）認為夢工作中的行動階段主要任務在於協助夢者思考自己想要有何種的改變，但是夢者對改變的準備度也是一項重要的探索指標。有些夢者能夠快速進入改變夢境的行動中，但有些夢者則會抗拒改變或表現得無助。

研：「你對這場我們扮演的夢境感覺是什麼？」

小柔：「空間很小……」

研：「空間很小？這裡是舞蹈教室還挺空曠的啊？還是……」

小柔：「心裡面覺得很小，很狹窄……」

研：「你會覺得剛剛你要指揮，他們都不聽你指揮有什麼感覺？」

小柔：「不知道怎麼說耶……好像有點無力……」

……………（課堂記錄 1012）

結束夢境導演的活動之後，我們一起討論小柔的夢與最近困擾的事情。在先前的「夢境補給」活動中，成員已經知道小柔最近煩惱的事情。研究者這一次把焦點放在小柔對於指導其他成員扮演角色與劇情上的被動做一討論，請她想一想是否與現實生活中遇到某種困境的「無力感」有什麼關連。

小柔：「我爸也重義氣，所以小弟，之前的小弟來找就都會找他喝酒……」

研：「有想辦法勸他嗎？」

小柔：「啊就勸也沒用啊……」

……………（課堂記錄 1012）

將「無力改變夢境」這樣的狀況連結到現實生活，研究者思考小柔在現實情況中的困境與忍耐，是否也隱含了改變現實的膽怯或無助？Hill(2006)認為如果夢者表現得無助或是不能改變夢境，有可能是在現實生活中不願意有所改變，因此不只是讓團體去探索改變成什麼的問題，也可以和成員一起探索改變和不改變之間的關係，是不願意改變現況？或是害怕不確定改變後的未來？探索這樣的關係，能夠協助他們對自己能有更多的瞭解。能改變夢境，是一個改變現況的徵兆或力量；無法改變夢境，對夢者而言也是一項有價值的發現。

柒、第七次團體活動—夢的力量（一）（2009/10/19）

一、活動記錄

（一）預定進行活動

本週的活動預定讓成員回顧第二次活動所寫下的自我困擾，選定一個想要改變的目標，並且定下行動方法。想要改變的目標不一定要很困難或很大的願望，訂定行動方法的目的是為了讓成員瞭解只要願意開始行動，生活就會改變，夢想就有可能成真。再請成員將研究者發下去的兩顆愛心貼在認為對自己幫助最多的同學身上，最後進行夢境的討論分享與回饋。

（二）實際進行狀況

活動開始之前，研究者發下一封信給每位成員，內容是研究者對該名成員的回饋，這樣做的用意是在於每次團體夢工作活動時間只有四十五分鐘，無法讓每位成員都分享到自己的夢，研究者也無法對每位成員做出回饋，這個團體是由每一份子組合起來的，研究者想將每位成員在意的課題做一些回應，於是寫了一封信給每位成員。（見附件六）接下來的流程是選定想改變的困擾，並書寫下來，訂立能改善困擾的行動目標，研究者觀察共用一張大海報紙寫下自己的行動目標會讓一些成員無法放心地寫下自己想改善的目標，也許是害怕自己想改善的目標被作為開玩笑的目標。討論如何進行自己的行動目標之後，研究者發給成員每人兩顆愛心，貼在認為幫助他最多的成員身上，研究者也

發現有一兩位成員不知道該貼在誰那邊，顯示其在團體中較缺乏歸屬感。夢境討論的部分，原本尚未分享的兩位同學依舊表示記不起任何夢境，但是其他成員表示自己做了印象深刻的夢，因此本次活動分享了小閔與小香新的夢境。

二、夢境記錄

小閔的夢：我夢到我、小臻、秀秀、小柔、小連還有組長、公民老師去遊樂園玩自由落體。原本大家都坐在上面，最後只剩下我在裡面。然後公民老師他就坐在桿子放下來的那個地方，其他的人都退在旁邊一直笑。我坐在裡面，當機器往下掉的時候，我居然敢往下看。後來小臻跟一個阿婆，頭髮捲捲的，穿黑色的衣服和長裙，名字好像叫素分的在一起，我們走過去，小連就勾著小柔，過去玩水的地方。(小閔 1019)

小香的夢：我夢到我師父在整理書櫃，我就問他：「小將有比賽對不對？」他說：「對。」我又問：「小雯有比賽對不對？」他說：「對。」然後我就說：「我沒有對不對？」他就說：「對，你好像沒有。」然後我就很開心：「耶！我沒有耶！」。(小香 1019)

三、夢境內容分析與重要對話

小閔的夢是關於到遊樂園玩的夢境，對小閔來說，在夢中有一個很重要的改變，就是機器往下掉的時候，她在夢裡有勇氣往下看。回到討論中，小閔分享在現實生活中她完全不敢往下看，但是在夢裡居然能夠讓自己往下看，就自我的意義來說是一種突破，突破原本不敢做的事情，即使是在夢中，潛意識也告訴小閔自己已經成長了，可以面對原本害怕的事情。如果以小閔一開始在團體夢工作中分享的夢境：

小閔：「在一個地方，家人都在旁邊，爸爸手中抱一個小孩，媽媽走了，

小孩一直哭一直哭。出現了一隻狗，一直跑向我，我就嚇醒了。」

…… (課堂記錄 0409)

和這一次分享的夢境來對照，可以明顯地看出她在夢中增加的行動能力。也就是在夢中，小閔清楚知道自己「敢」往下看，而這是平常她不敢的。

小香的夢經常出現很多情節與人物，多半圍繞在同學與學長姐身上，充滿了建築物與長廊或長條的火車，顯示她有想轉換環境或空間的念頭。這一次的夢境，小香與成員們都認為是比賽的壓力導致，最近的練習加重，但是比賽完就緊接著練習，毫無喘息空間，讓小香感覺到疲累。

小香：「我最近很阿雜（閩南語煩躁之意），要比賽根本沒辦法休息，很累，

課表太多，老師又說我們最近太懶散了，上次比賽完也沒有讓我們休

息，早上就遲到，然後就被老師說：『小香，最近很懶散喔。』唉……」

……（課堂記錄 1019）

在夢中，小香夢見了自己術科上的指導學長，她詢問學長同學是否參加比賽，但是問到自己是否參加比賽，得到的訊息是不用參加比賽時，小香在夢中的情緒是呈現開心狀態的。與現實生活中面對比賽的壓力互相對照，或許是對於連日來的練習產生倦怠感，因而做了這樣的夢。

四、觀察反思與修正

研究者針對每位成員提過的困擾或夢境給予回應，主要考量因為時間有限，無法在團體中針對每位成員的夢境給予回饋，所以用信件作為回應。每個成員接到信件之後的反應不太一樣，但是都有部分程度的驚喜，因為每個人收到的主要內容都不一樣，是以研究者傾聽成員的夢境以及與他們對談之後的回應為主，希望能給成員一些建議與引發他們繼續探索的可能性。

研：「我給每個人的都不一樣，前半段一樣，後面不一樣。」

小雯：「哇，老師你怎麼扯到我哥？」

小瓊：「這代表你們有特別的緣分耶！」

研：「給各位的信，是因為有感而發……」

小柔：「噯，老師這個我正好需要耶，正好對我有幫助耶！」

研：「真的喔？太好了！」

小瓊：「老師你有沒有給你自己一封信？」

研：「我等到全部結束再給我自己一封信好了。」

小閔：「老師，那換我們給你一封信好了！」

……（課堂記錄 1019）

成員在當下給予研究者的回饋非常珍貴，他們很仔細地看，有些成員靦腆地互相交換；有些成員告訴研究者這正好是她需要的東西；有些成員說也要寫一封信給研究者，更多的是展開信件之後發出的笑聲，這代表信件的影響是溫暖的，交換看的動作也證明對部分成員來說，團體氣氛在後期是互信且和諧的。

研究者觀察發現小瓊和小義沒有寫下自己的行動目標，他們表示不知道該寫什麼，這樣的狀況同樣出現在分享夢境與給其他成員愛心的活動上，研究者思考可能原因有二：或許因為術科專長的不同，導致在團體中缺乏歸屬感。小瓊是團體中唯一網球專長的成員，平時練習時間與場地皆不相同，因此在共同話題上可能較為缺乏。第二個可能性為：小義與小瓊的家庭結構完整，父母俱在，職業穩定，經濟生活不虞匱乏，相較於其他成員，自己的煩惱似乎顯得微不足道，可能導致怯於分享的情況產生。這一個部分如請成員各自書寫在個別的紙張上，情況可能會好一點。

夢境分享部分，大家在小閔提到自己在夢中敢從機器往下看的時候，全都「哇」了一聲，此時團體對成員便產生了注入希望的效果，當成員看到其他成員有相似遭遇的困擾，且對方在團體能夠憑自己的力量站起來，這對所有成員均有正向的鼓勵作用。換言之，當成員在參加團體的過程，抱持合理的期待，將有助於改變及成長，特別是成員在團體內看到其他成員有所改善時，也會激發其相信個人在團體過程中會有獲益。（徐麗賢，2009）因此在團體中，成員對於小閔夢中的反應是驚訝但贊同的，除了對小閔本身有支持的作用外，對成員本身也有激勵的作用。

捌、第八次團體活動—夢的力量（二）（2009/10/26）

一、活動記錄

（一）預定進行活動

本次活動為最後一次活動，首先為分享上週訂立行動目標後所實行的行動與實施心得，接著討論七週以來上課的心得。接著是填寫活動回饋單，最後為頒發團體夢工作參與證書。

（二）實際進行狀況

上次活動進行的該週為全校校外教學週，團體成員皆沉浸在畢業旅行回來的興奮與回憶中，在分享上週行動心得時即顯得浮躁，實際履行的成員並不多，在綜合討論上也屢屢將話題轉移到畢業旅行的活動上。因此研究者將活動重心移到填寫活動回饋單上，藉由個人的書寫讓成員進入團體氣氛中。頒發團體夢工作參與證書時，研究者分別請成員個別上前領證書，並與研究者合照，最後結束了這八週來的活動。

二、團體活動回饋

（一）活動回饋單設計重點

填寫活動回饋單時，成員都用心地回饋了珍貴的意見，研究者在前導活動所設計的回饋單著重於觀察是否讓成員能夠開始探索自己的夢境，以及學會表達自己的夢境。在第二階段的正式活動回饋單，研究者進一步著重在觀察團體夢工作對個人的影響，並在最後讓成員試著詮釋自己的夢境。

（二）成員回饋內容

1. 印象最深刻的活動（可複選）：依照成員回饋排列如下表

表 4-1-3 成員回饋一覽表

活動名稱	得分	課堂回饋
我有一個夢	3	大家都說了自己的夢、能把自己的夢說出來跟大家分享
一起夢遊	1	可讓自己更瞭解彼此
夢的快遞	1	給小柔很多力量
夢的補給	2	給了小吉很多他需要的東西
夢境導演	5	因為我是鬼反而被抓、那段時間很親近、因為都跑來跑去 因為能看出夢裡的大概情形、因為大家都參與了，很開心很好玩。
夢的力量	2	可以改善生活壓力

統計表出爐，原本讓研究者擔心的夢境導演活動卻意外地獲得好評，成員們認為能夠盡情地在教室內奔跑笑鬧是很親近、所有人都參與其中的一個活動。研究者因而思考到現實情況的學校生活中，能夠讓學生像在在夢裡一樣盡情奔跑笑鬧的場合確實不多，泰半時候是被禁錮在狹小的一方座椅內。原來能夠讓學生重新感受到生命的活力，其實只需要簡單的劇情：跑和笑而已。

2. 團體夢工作活動的影響

成員回饋在團體夢工作中，幫助最大的就是認識自我與友情的增進，其次在未來規劃與家庭關係上也有相當程度的影響，大部分的成員都認為團體夢工作能夠幫助個人更瞭解自己，能夠更關心同伴，更放得開，而且能夠給予信心。以下為成員的回饋：

讓我知道我自己需要什麼、想要什麼、害怕什麼（回饋單 1026 小攸）

夢變很少也會覺得很奇怪（回饋單 1026 小柔）

多瞭解一點自己，和夢友更好（回饋單 1026 小香）

幸福和珍惜成正比、學著捨得，懂得放下、哭著過不如笑著活（回饋單 1026 小雯）

瞭解彼此的想法，多了信任與信心（回饋單 1026 小臻）

證明自己，更瞭解自己，去瞭解，去關心，可以討論自己以後要做什麼，
讓自己更瞭解自己和同伴。更放得開，學會關心和傾聽。(回饋單 1026 小閔)
可以讓自己更進步、更相信大家 (回饋單 1026 小瓊)
在團體裡大家都會聽我們的心事 (回饋單 1026 小貓)
知道未來的路要怎麼走、可以增加信心 (回饋單 1026 小吉)

3. 成員感想

研究者請成員寫下感想與想對研究者說的話或建議，研究者因而獲得許多寶貴的回饋。團體夢工作的創造性與影響是由每一個成員所建造，帶領者在這群孩子的身上看見了勇往直前的勇氣與積極的生命力，這也是研究者的成長。以下為成員的回饋：

謝謝你能讓我個性更放得開，更敢講，謝謝你這幾節的活動 (回饋單 1026 小瓊)
我會不好意思 (回饋單 1026 小攸)
你讓我學會了解夢，手牽手我們一起走，一起走進夢生活，一起解決問題，
一起瞭解大家 (回饋單 1026 小柔)
噯嘿，I LOVE YOU (回饋單 1026 小香)
我不會忘記你的，謝謝你有借我肩膀，也曾給我大大的擁抱，幫我擦淚
，和我分享 (回饋單 1026 小閔)
謝謝老師帶領我們走進每一個夢，也謝謝老師支持我打球，老師我一定會堅持到最後，也希望可以成功 (回饋單 1026 小吉)

4. 活動其他建議

在時間方面，所有成員都認為太短，往往剛進入狀況就必須下課，無法分享到每一個人的夢，非常可惜。活動因為受限於時間必須在四十五分鐘之內結束，唯一可行之辦法即合併利用午休時間與下午第一節課時間，如此便有八十五分鐘的時間，但此辦法尚須考慮學校行事與學生意願，變動性仍大。

場地部分借用舞蹈地板教室，有一半的成員認為場地合適，另一半的成員則認為地板太硬、場地太小、太吵不合適。研究者觀察舞蹈教室靠近走廊部分沒有窗簾，因此容易受到干擾，但是地板教室仍然是夢工作的較佳選擇。

第二節 團體夢工作內容探索與分析

活動的開頭，學生和研究者都不知道會經由彼此接收到什麼，但隨著時間遞進，研究者驚訝地發現很多同學是適合談夢的好寶庫。研究者擔任教學者與導師的角色，知道這群青春期的孩子心中藏有太多無法盡訴的秘密，在這個階段容易徬徨失焦，正面臨 Erikson 所稱自我統合的危機。本研究經兩次的團體夢工作活動之觀察發現，參與夢工作的成員所關心的層面可歸納為家庭關係、人際關係與未來理想三個面向。賴保楨等人（1999）指出影響自我概念發展的因素有個人、家庭及其他因素，其他因素包括重要他人與同儕團體。青少年藉由談論夢境說出自己內心的渴求，對其個人在家庭與自我、同儕之間的角色轉換與關係營造都有相當程度的影響，個體透過對自我的認知與人際的互動，釐清自我概念，面對自己與未來的期望，進而協助其增進自我發展的程度。以下以參與團體夢工作的成員，在夢工作團體活動中，對於家庭、同儕關係與未來夢想的探索，做一說明。

壹、夢與家庭關係

一、夢境內容

以下紀錄了三個成員所分享有關家庭關係的夢境：

小香的夢：第一個夢是媽媽搭著直昇機，來到家門口，拿了個漢堡給我，夢就模糊掉了。第二個夢是一個全是空的地方，地上躺著一個人，臉很模糊，看不清楚，只記得我一直哭一直哭，哭的很慘。（小香 0423）

小閔的夢：在一個地方，家人都在旁邊，爸爸手中抱一個小孩，媽媽走了，小孩一直哭一直哭。出現了一隻狗，一直跑向我，我就嚇醒了。（小閔 0409）

小攸的夢：我夢見有一個牌位，一個人跪在那邊哭的很慘，後來場景跳到另一邊，那個哭的很慘的人很專心的在聽別人講話。（小攸 0423）

二、夢境內容分析

(一) 對家人的情感

單親家庭越來越多，這一班同學（體育班）的比例尤其高。一開始進行全班性的團體夢工作時，許多人不會公開在團體內談。也許是班級還不足以支持他們的脆弱，但是在私底下他們經常會與研究者談論到他們的夢，尤其是提及無法再度一起生活的家人，每每總令同學紅了眼眶。就像是小香，經常出現過於誇張的言語與大動作，剛開始研究者以為小香樂於擔任班上的活寶，但在第三次的前導活動中，請她們寫出自己印象深刻的夢時，小香透露了自己一直希冀能重新獲得的願望。

「媽媽拿了漢堡給我，然後就轉身搭直昇機走了，我一直在下面追……」

對同學而言，這樣的夢往往持續好一段時間，但是他們不敢跟其他家人談起，因為每次談起總被罵，而夢，成了一個思念的出口。

……（研究者反思札記 0423）

小閔的父母離異許久，雙方都各自有了新的關係，小閔和父親一同居住，但是奶奶經常對著小閔責罵，因為奶奶與父親目前的伴侶感情不佳，認為是小閔太壞不聽話才導致母親的離開。

小閔：「在一個地方，家人都在旁邊，爸爸手中抱一個小孩，媽媽走了，小孩一直哭一直哭。出現了一隻狗，一直跑向我，我就嚇醒了。」

研：「你覺得那個小孩是誰？」

小閔：「我覺得是我……。」

……（課堂記錄 0409）

小閔害怕被丟下的情緒也表現在夢中，等於是把奶奶的指責轉換到了自己身上，是因為自己不乖（一直哭），所以母親才會離開自己。而爸爸和另一個伴侶所生下的妹妹感情比較好，小閔很在意爸爸，但她無法以女兒的姿態向爸爸撒嬌，也擔心著爸爸會不會哪一天就丟下她或不理她。小閔沒有安全感的夢透露對父親最近頻頻責備她的事務感到憤怒與難過。

小閔：「在夢裡沒有安全感，沒有人在那邊……」

小閔：「……我在家裡都被罵，妹妹做錯事他們都罵我，我爸也是。」

研：「你爸爸最近比較常發脾氣是從什麼時候開始？」

小閔：「好像是從他開始上夜班之後吧！」

研：「所以你覺得他發脾氣罵你跟上夜班可能很累有沒有什麼關連？」

小閔：「嗯，應該是因為比較累……妹妹都會跟他撒嬌啊，我喔，我不行啦！」

……（課後對話 0907）

後續談到父親最近暴躁的脾氣，小閔自己思索應該跟父親上夜班有所關連，也提到與父親的關係沒有像父親和妹妹那麼要好，是因為自己不會像妹妹一樣對父親撒嬌、經常黏著父親，但小閔心裡其實還是很關心父親。

正值青春期的青少年，不會輕易將自己內心深處的渴望說出，藉由夢境的呈現，他們可以比較放鬆地將內心的期盼與想念說出口，如果周遭的同伴也有類似的心事，這樣的共鳴可以迅速在團體中建立起更深層的情感。

（二）對家人的擔憂

有些成員認為自己可以扛起整個家庭，所以不輕易說出自己的脆弱與要求協助。夢境為他們提供了一個得以宣洩與釐清自己擔憂所在的出口，就像是小攸的畫夢作品（圖 4-2-1）中，呈現了家庭關係中，她對母親健康的擔憂，以及自己在家庭中該扮演的角色拉鋸。

小攸：「就我夢見有一個牌位，然後一個人跪在那邊看著照片哭得很慘。」

研：「你覺得照片裡的人是誰？」

小攸：「……可能是我媽吧……跪在那邊的很像是我。」

研：「所以你是擔心你媽媽的什麼嗎？」

小攸：「嗯，可能是健康吧，她最近工作很辛苦……我都跟她說要顧……」

……（課堂記錄 0423）



圖 4-2-1 小攸的畫夢作品

左半邊的圖是一個人跪在牌位前面，看著照片哭得很慘。夢中的情緒是很激動、哀傷的。

場景跳到右半邊，哭得很慘的人在專心地聽另一個人講話。

有時候，自己最親密也最在意的家人做的事情是不好的，例如酗酒或是家暴，甚至有疑似犯罪的事實，都讓這群孩子擔憂，幾乎每個孩子背後都有一個複雜的故事、那些家庭關係的糾葛，讓這群孩子必須背負提早成熟的責任。

研：「跟爸爸的關係？怎麼說？」

小柔：「喔，就是他現在喝酒之後會發酒瘋，把我們家的神明都請下來，有喝酒的時候會這樣。他現在就是喝到不省人事然後繼續喝，阻止他也沒用……以前都是我在擋啊，啊有時候擋也沒用……」

研：「好，我要送給小柔的就是一個有百寶袋的哆拉 A 夢。」

小柔：「我真的希望有多拉 A 夢在耶，因為有不開心的事情就可以用任意門跑走。」
……(課堂記錄 0928)

小吉：「可能有在……那個毒（以手勢示意吃的動作），可是阿伯比我爸對我還好，其實我最擔心的是弟弟……。」

研：「是阿伯的兒子嗎？多大了？」

小吉：「才一歲多而已……。」

……(課後對話 1005)

參與團體夢工作的成員們都渴求著能有一個和諧快樂的家庭關係，太多複雜無法控制的元素，讓這群孩子在尋求情感寄託與家人關懷的過程中，必須提早成熟，並且擔負起維繫家庭關係的重責大任。

（三）衝突的家庭關係

研究者觀察到家庭衝突的問題經常影響成員日常生活的情緒與在學校的狀況，但是因為難以啓齒，或沒有抒發的管道，每當有這樣的情況，成員只能使用消極或反抗的方式來對應所有人事物。除了與成員要好的朋友可能略知一二之外，他們很難將心中的困擾告訴其他人。也因為如此，師長與周遭同學經常會忽略了在倔強與桀傲不馴的神情背後，可能有一觸即痛的傷口，往往也因此而造成人際關係中的衝突與不信任。

小柔在團體夢工作的活動中，分享了關於生存遊戲的夢，討論了十分鐘多，話題始終圍繞在對比賽的擔憂以及對金錢的焦慮。話題暫歇，小柔沈默數十秒之後，慢慢開口他最在意的話題。

小柔：「……就是他喝酒之後會傷害家人，都是阿嬤害我們被罵，那個阿嬤是爸爸的繼母，然後就會講一些有的沒的，害我媽被打。我們要講，我爸就會說：『啊畢竟阿嬤也是爸爸的長輩啊』……他都說不要這樣講阿嬤。」

研：「所以你上次來找我，站旁邊卻都不說話是因為在煩惱這個？」

小柔：「嗯……」（其他成員紛紛表示「早說嘛」！）

……（課堂記錄 0928）

事後同學表示不知道小柔家裡的狀況，但看到她每天悶悶不樂，其實大家心裡都知道有些事情困擾著她，藉由夢境的談論，才知道她的困擾，因而在夢快遞的活動上能給予她更多清楚的回饋。

小攸一向是班級中說話最有份量的人物，帶著一抹似笑非笑的神情，一開口講話全班都會安靜聆聽。外表看起來漫不經心、蠻不在乎似的，但其實她很早就對自己的未來做好安排。父親因為欠債，長期在外頭。家裡經濟來源依靠母親，小攸很擔心母親的健康，面對一回家就對母親咆哮的父親，自己也常以母親的保護者自居。但這陣子的親子衝突，讓她對母親的反應產生了一些困惑。

小攸：「阿就最近啊，我跟我媽不太愉快，我爸就講一下有的沒的，
我就不想理他，結果他就對我一直罵……結果我媽就說：『妳
不要害我好不好？』……最近我都沒跟她講話。」

……（課堂記錄 1012）

想要保護母親的小攸反而被母親責備，母親認為因為小攸不理會父親，會導致父親將怒氣轉移到她身上，因此要小攸「不要害她」，對小攸來說是很令人灰心的一件事。

研：「不知道原來大家有這麼多的故事……」

小義：「很多好不好，我看沒有煩惱的大概只有秀秀了吧……」

小臻：「還有小瓊啦，她家應該也還好……」

……（課後對話 1005）

對青少年而言，家庭是人格形成與發展的中心，家庭常負有教育兒童與青少年及傳遞文化的責任，也是個人社會化的第一個單位，青少年在智能、性別角色、道德、人格、自我概念與生涯上都受到家庭因素的影響。（黃德祥，2005）經過數次的團體夢工作，每次成員的回饋都令人感到這群孩子確實正在成長。表現在家庭關係上，他們都很想與家人一起擁有和諧的關係，也擔心著親人的健康與一切狀況，關切的層面從自身轉換到了與他人的和諧關係，能夠建立正確的人生觀、提升對人的關懷，無疑地就是一種成長的展現。

貳、夢與同儕關係

一、夢境內容

小香的夢 1：我在一個地方站著，那裡突然變的很矮，要用爬的過去，然後有小蛙、張哲志、還有平臻、小雯、張貓。小雯就在我旁邊，穿了一件星星的衣服，然後她去交聯絡簿給教練，教練就罵她：「我有叫你交在這裡嗎？」後來場景就跳到○○國小前的那一條路，○○路，然後我們在路跑，然後導師在我們後面。然後就小攸跑過去就打我一下說「你這個無效（台語）的。」還有那個夢裡的張貓好像是小柔變成的。（小香 0907）

小香的夢 2：我夢到我現在的男朋友抱我，我覺得很恐怖。(小香 1015)

小閔的夢：那天睡前我告訴自己不能放棄，堅持到最後，我想進步。睡覺後夢到一個很強的學長在比四百欄，老師要我幫他加油。(小閔 0423)

小雯的夢 1：我夢到一位姊姊在我的床上和恐龍骷髏頭打球，後來姊姊把恐龍關機了，姊姊下樓去，當時我只想把恐龍移走，不小心開啟開關，我嚇得躲進被子，在恐龍正找我時，坐在書桌前的親哥哥、姊姊把手指指向我躲藏的地方，嚇到我醒過來。第二個夢就是教練回來就說：「我才剛回來就有兩個人犯錯。第一：小香，你怎麼可以跳下去？第二，小雯，你字寫太圓了。」(小雯 0423)

小雯的夢 2：跟一個不明男女的人，靠在一起，很溫馨的畫面，長的很像小臻，是在俺還沒轉進體育班之前的新生訓練夢的，短短一幕。(小雯 0430)

小雯的夢 3：我就夢見我們在打牌，分四組，然後就地震，房子就垮掉，然後我就抱著張貓……。(小雯 0917)

小雯的夢 4：我在小臻的生日前一天有再夢到，我拿著她的束褲聞，然後就覺得「好香喔！」覺得好香之後，就醒過來了。(小雯 1015)

二、夢境內容分析

除了家庭關係，經由夢境呈現的情感主題，還包括友情與愛情。青少年階段最明顯的轉變之一即是同儕的影響力增加(黃德祥，2005)同儕之中有需要被重視的渴求，Maslow 的需求層次理論提及人有愛與隸屬的需求(張春興，1994)，人際情感關係在正值青春年華的青少年階段所佔比重頗高，這也是在成員的夢中經常出現的主題。研究者根據成員參與團體夢工作所分享的夢境內容與後續討論，將這群青少年所在意的同儕關係分為友情的誤會與體會，以及團體力量的支持與模範以及期待又怕受傷害的感情關係三個部分，分別說明如下：

(一) 誤會與體會

在第一次分享自己的夢時，小雯表示自己討厭被誤會。她的夢經常出現的是班上的同學，她也很在意朋友之間互相聯繫的關係，認為朋友應該要坦誠以對、要隨時隨地挺

身而出。前導活動第一次的夢日記中，小雯分享了這樣的夢：

小雯：「我夢到一位姊姊在我的床上和恐龍骷髏頭打球，後來姊姊把恐龍關機了，姊姊下樓去，當時我只想把恐龍移走，不小心開啟開關，我嚇得躲進被子，在恐龍正找我時，坐在書桌前的親哥哥、姊姊把手指指向我躲藏的地方，嚇到我醒過來。」

研：「你覺得夢裡的結局跟你討厭的東西有沒有什麼關聯？」

小雯：「我討厭被誤會，更討厭被信任的人誤會。」

……（課堂記錄 0423）

團體夢工作前導活動的第六次活動中，研究者與同學一同討論自己最害怕的東西，小雯直言不諱，他最害怕的就是「背叛」，研究者請小雯舉個例子，她表示原本有一個很要好的朋友，後來班上發生了一件事情，她卻是最後一個知道的，而且這個最要好的朋友還懷疑是她造成的，讓她百口莫辯，也覺得自己被背叛了。在下一次的畫夢活動中，小雯分享了關於新生訓練她做的夢（圖 4-2-2），圖畫旁邊加了註解，她認為在夢中互相依偎、感覺親密溫馨的那個人，和現實中產生誤會的好朋友長的很像，夢裡面的那個人應該就是現實中的好朋友。



圖 4-2-2 小雯的畫夢作品 0423

小雯夢見和一個長的很像小臻的人溫馨地靠在一起，小臻在現實情況下是經常做中性打扮的樣子。但小雯特別提出這是在還沒認識小臻之前做的夢，為何是回想起這個夢與認為是小臻？小雯認為是因為自己在意小臻。

活動的最後，小雯再次分享一個她這陣子印象深刻的夢：

小雯：「我們就在練習，然後教練就把我叫過去罵，她罵我聯絡簿的字寫的太圓了……」

研：「你覺得跟日常生活中有什麼關連嗎？」

小雯：「覺得好奇怪，突然想到教練的字也是圓的。……跟日常生活的
連結，大概就是犯錯被教練罵……有被誤會的，被誤會超級不爽的。」

研：「你覺得這個夢想要告訴你什麼？如果跟你在意的事情連結的話？」

小雯：「嗯……他罵我字是圓的，可是教練的字也是圓的……代表如果被誤會了，
要講出來，因為對方可能不知道他誤會你……」

……（課堂記錄 0430）

小雯表示原本認為毫無意義的夢境，居然可以引出許多內心在意的情緒與想法，被誤會或背叛的感覺令人不舒服，但她也坦承過去從未曾思考過她所認為的「誤會」或「背叛」也許是自己從來沒有給朋友機會解釋而導致的後果。

小雯：「我在小臻的生日前一天有再夢到，我拿著她的束褲聞，
然後就覺得「好香喔！」覺得好香之後，就醒過來了。」

研：「所以之前跟她很好，到現在一直都會夢到的原因是？」

小雯：「好像就是都沒有一滴滴接觸這樣都沒有。」

研：「可是你還是會夢到她？你自己覺得這代表什麼？」

小雯：「嗯，想回到之前那個狀態。」

研：「所以她對你的意義是？」

小雯（沈默數秒）：「很好的朋友……」（氣音）

研：「來整理一下，你拿她的束褲聞……束褲是很私密的東西，拿著人家
很私密的東西，而且是用很親密的動作，就是用聞的，你拿著很久沒
交集的人的束褲用很親近的動作在接觸，你覺得這有什麼意義？」

小雯：「很想念……」

研：「有時候我們可以把夢裡面的東西化成具體的行動，去演出來或加一個
東西或做一個結局，你就可以去做一個續集或結局。你會選這個夢告訴
我，我感覺你已經把這個夢放在心裡一段時間了，你可以選擇給這個夢

一個續集，甚至去付諸行動，你覺得呢？」

小雯（點點頭）：「嗯……。」

……（訪談小雯 1015）

在前導活動階段曾經與小雯討論過類似的問題，當時提到現實情況中的小臻也許也像她一樣想回到從前的狀態，但可能不知道如何開口。那時團體成員提到這一點的時候，小雯臉上立刻出現「不可能」的表情，拒絕用這樣的角度來思考這件事。但到了第二階段的團體夢工作，後面的節奏逐漸轉向具體的行動，研究者鼓勵成員在現實生活中觀察自己真正去「試試看」之後，是否產生不同的影響，大多數的成員都能夠真正地考慮執行看看。

研：「其他人講的那些東西對你來說有沒有什麼影響？」

小閔：「就是可以轉別的方向去想，就是感覺講出來之後，關係會變的不一樣。

你講出來之後啊，以前人家會覺得你怎麼了，就突然問一下，現在人家知道了就會比較『深入』的關心，有切中要點。現在看到有人心情不好，會主動走過去問他『怎麼了？有事要講喔』這樣。」

研：「你覺得這對你們的感情有幫助嗎？」

小閔：「有啊，就以前可能都只是問一下而已，阿現在就會比較關心說『他今天臉色怎麼怪怪的？』就像小臻最近脾氣都很奇怪，走過去就會問你怎麼了。以前就會覺得說『我又沒有惹到你，你幹嘛那麼兇！』現在就會去問他，就可能知道原因，以前會覺得『你那麼兇是我欠你的喔？』對啊，以前就會覺得她很奇怪。」

……（訪談小閔 1013）

個體在團體生活中，因為不同的家庭背景而有不同的個性與特質。青少年時期常以自己的想法去推估別人的想法，具有以自我為中心的思想特性，也因為這時期是一個不

平衡的發展階段，渴望被同儕接納肯定、重視親密的友誼，但又容易情緒不穩定，導致與他人起衝突。(李惠加，1997) 青少年在這個階段面臨身心劇烈的轉變，若能瞭解與接納自己所屬的團體，就是一個轉機，能建立更為統整且成熟的自我。研究者觀察參與的成員在互相瞭解對方的心事與困擾之後，能夠用更包容且體貼的想法對待其他同伴，以往是「誤會」，現在可以是「體會」。

(二) 支持與模範

青少年時期的危機之一就是身處「團體歸屬感」對「疏離感」的對立當中，同儕團體能使青少年有歸屬感及安全感，在團體中是否被接受、支持，會影響到個人自尊及自我意象的形成，同儕為青少年提供同年齡行為榜樣和回饋，參與團體生活的每個人都會以團體的規定為準則，來檢討自我概念。(李惠加，1997) 研究者觀察在團體夢工作中，成員經由團體談夢而分享到彼此的感受與人生問題，於是有了—群共同生活且能互相體諒的朋友，面對難題的時候，這群朋友就能提供支持的力量。

研：「在你們開始進行團體夢工作之前和之後有沒有什麼差別？」

小閔：「以前就是關係比較沒有那麼好，就是比較分離，現在比較密。感覺就是比較會擔心，比較像一家人……因為比較懂對方的事情。」

研：「你是說像革命情感那樣？」

小閔：「對啊，以前會覺得這個（作夢）跟人家講，人家會覺得怪怪的，可是現在你直接講，人家會覺得很自然，很OK。可能是因為我們都可以把自己的夢講出來，不會覺得很奇怪。」

……（訪談小閔 1012）

同儕友誼具有分享共同樂趣、人生感受、共同解決生活問題、共享隱私與秘密、相互幫助與扶持、協助解決人際衝突、減低個人身心改變所帶來的不安全感與焦慮、重新界定自己與獲得力量、能更順利進入成人世界、避免心理上孤單與寂寞，所以同儕情誼

對青少年的發展極其必要。(黃德祥, 2005) 一起參與團體夢工作的成員因為擁有共同的秘密與心事, 相對在日常生活中就比較能體諒對方, 也因此可以給予對方支持的力量。

小雯：「大家變的比較好，比較會說自己的事情，用夢去講出來。」

研：「它會變成你們平常聊天的話題之一嗎？」

小雯：「會啊，三不五時拿出來聊一聊。」

研：「你覺得大家一起來解夢，有沒有什麼不一樣的影響或感覺？」

小雯：「同一個興趣吧，喜歡團體活動……大家都很好，關係很好。就覺得應該沒有必要去搞小團體，都快畢業了。可以說出自己想說的事，跟這群人隨時隨地都可以講很深入的話。」

……（訪談小雯 1015）

同儕團體對青少年有自尊、安全感、替代家庭、穩定性影響、演練模仿成人行為機會與示範的機會。(黃德祥, 2005) 在成員的夢中，學長姐也是經常出現的人物，對體育班的孩子而言，學長姐提供一個楷模讓他們效法，這樣的例子也出現在他們的夢中：

小閔：「那天睡前我告訴自己不能放棄，堅持到最後，我想進步。睡覺後夢到一個很強的學長在比四百欄，老師要我幫他加油。我覺得可能是我想突破成績，剛好這個學長也是個好典範。這個學長平常就很努力，比賽成績也都很好，這可能就是我要的吧！」

……（課堂記錄 0430）

而小閔針對自己所做的夢做出的詮釋，也很能代表當時心中想在比賽中求表現的積極心態。青少年階段，同儕團體的功能即包括提供不同的行為模範，在團體中能夠藉由

互動與來瞭解自己的特質，做適當的調整，透過與他人的互相參照，得以更清楚地界定自己，並且建立積極的自我意象。

（三）初嚐愛情滋味

愛情一直是青少年時期經常出現的主題，也因為報章雜誌、電視媒體的影響，現代的青少年很早就想一窺愛情的奧妙。情感關係對青少年發展自我認同上也有一定程度的影響，國中時期的青少年正處於發展自我認同的階段，性別角色的認同與男女在相處上的經營，同樣也影響青少年的自我認同。初嚐愛情的滋味，又甜蜜又青澀，這樣的心情也反映在夢境上：

小香：「我夢到我現在的男朋友抱我，我覺得很恐怖。」

研：「為什麼夢到他抱你很恐怖？那是怕什麼？」

小香：「就是他平常不會這樣啊，他是個很姓的人。」

研：「所以夢裡夢到不一樣的舉動，你覺得害怕？」

小香：「覺得怪怪的，嚇一跳，感覺這個性不是他本人。」

研：「你現實生活中有沒有跟這種害怕有同樣的感受的事情？」

小香：「有，就是我突然考試考太高分一樣，就覺得不太可能發生。」

研：「這種你沒想過的事情是你期待的嗎？如果期待為什麼會害怕呢？」

小香：「有，我有期待，但是就覺得不合邏輯、不可思議。我覺得我對自己有信心的程度是百分之五十一，沒信心是四十九，有一些事情是我做不到的。」

……（訪談小香 1015）

魯賓斯坦（Rubenstein）在 1983 的研究指出：青少年容易戀愛的第一次經驗平均年齡為十四歲，越是晚期的研究，第一次戀愛的年齡有逐漸下降的趨勢。青少年的戀愛經驗是扮隨著想像中的對等關係而呈現，會將戀愛視為是一種與異性發展親密關係的企圖。（轉引自李欣穎，2006）研究者觀察成員在團體夢工作的討論中，發現青少年自我概念的發展也呈現在對於愛情態度的轉變上。

小雯：「我就夢見我們在打牌，分四組，然後就地震，房子就垮掉，
然後我就抱著張貓……」

……. (課堂記錄 0917)

研究者在第二階段團體夢工作進行到第二次的時候，成員告訴研究者張貓與小雯公開在一起的訊息。大約過了一個月，小雯告訴研究者她選擇分開的消息。小雯認為雖然對張貓有點愧疚，但是她還是想忠於自己的感覺。也認為如果沒有感情而繼續下去，對兩人都是傷害。表示小雯已經能夠面對自己的真正感受，並且選擇適合自己的態度。

小雯：「嗯，就說好分開了……他們說他喜歡我很久了，從一年級那時候，
然後小香跟她姊姊就叫我試試看。」

研：「嗯，沒關係，感情這種事情沒有什麼對或錯，你有權利可以試試看，
當然你也有這個權利可以喊停。」

小雯：「嗯，我就喊停了，七月三十號那天在一起，然後前幾天分手的。」

研：「那你最近覺得很困擾？還是？」

小雯：「其實我覺得比較好耶，是有覺得對不起他，可是我覺得分了感覺比較好。」

研：「我覺得聽自己的心很重要，可能不是同情或感謝就可以的。你跟他講的
時候，他很難過嗎？」

小雯：「不會耶，他就說沒關係。」

研：「我支持你的決定，因為我覺得要對自己的心誠實是很重要的事情。」

…… (訪談小雯 1015)

在愛情態度上沒有絕對的正確與錯誤，能勇敢面對自己的感情，有挫折與成長的空間，對將來可能面臨的情感關係，會有比較健康的態度。而青澀不穩定的愛情關係，正是帶領青少年逐漸走向成熟而穩定的親密關係的歷程（范寶珍，2008）

參、夢與夢想

一、夢境內容

小攸的夢 1：教練叫我要騎摩托車去載人，可是我沒有安全帽，我本來有，結果騎到一半安全帽就不見了，就有一個警察把我攔下來。(小攸 0612)

小攸的夢 2：因為那天練習是三點半，我夢到我覺得我已經起來了，結果一看時間是五點半，就想說『啊，算了，他們一定練習完了』，就乾脆不去了。結果我就一直接到電話叫我去練習，才真正醒過來發現是三點半。(小攸 0907)

小臻的夢 1：我和我的偶像劉力揚一起站在舞台上合唱，可是我唱到一半，舞台突然變得好斜，我突然滑下舞台，我看著她，突然變換成早上的場景，我遇到四個年輕大陸人，他們對我說一些我聽不懂的話，我只聽得懂他們說：「你不是跟劉力揚在唱歌嗎？怎麼會在這裡？那劉力揚呢？」(小臻 0421)

小臻的夢 2：我在一個森林裡，森林裡有一個鐵皮屋，我好像要去一個地方，可是我不知道要去哪裡，我忘記了。(小臻 0507)

小吉的夢 1：裁判在吹倒數十秒的時候，我跟這次的對手比賽，結果我輸了，因為他又高又大，所以七比十我輸了。(小吉 0430)

小吉的夢 2：很大的籃球場，很多人在看，最後第四節大概一分多兩分鐘的時候，我的腳受了很大的傷，像是腳扭到，然後韌帶拉傷，很痛，可是我還是上場繼續比賽，這是很重要的比賽，如果贏了就是總冠軍那樣。這種夢我做過很多次，這一次是贏了，之前也是最後一節的時候，然後就輸了。我那時候年紀應該是高中的年紀。(小吉 1005)

小吉的夢 3：打籃球打到冠軍戰，結果拋下勝利的彩帶。(小吉 1026)

二、夢境內容分析

研究者在四年來的教學經驗中觀察發現：國中生階段在同儕中談到夢想，如果是較為天馬行空或較不屬於「軌道內」的夢想，往往不被家人或同學、師長所認同。加以這階段的青少年更在意自尊心，一次小小的碰壁，往往就會長久將被壓抑的夢想深埋心中。

（一）抉擇未來的壓力

從團體夢工作的回饋與記錄觀察發現，許多成員都已經開始思考自己未來的升學管道，在正式團體夢工作第一堂課的夢境分享中，小攸提到自己的夢：

小攸：「因為那天練習是三點半，我夢到我覺得我已經起來了，結果一看時間是五點半，就想說『啊，算了，他們一定練習完了』，就乾脆不去了。」

結果我就一直接到電話叫我去練習，才真正醒過來發現是三點半。」

研：「你最近都做這種夢嗎？」

小攸：「對啊，然後現在常常是淺睡，三點四點五點都會起來一次。」

研：「嗯，如果我有一件事情掛在心裡面的話，我也會每個小時起來看時間……

你覺得這夢要告訴你什麼？」

小攸：「趕快起來不要再睡了，快去練習，我覺得我還蠻擔心……成績的。」

研：「你比賽的成績如果好的話，對你有什麼幫助？」

小攸：「就是那個士官的考試，成績好的話可以加分……我現在都一直在努力。」

……（課堂記錄 0907）

小攸對自己的未來規劃很清楚，所以她在二年級開始就會注意升學管道的相關資訊。升上三年級，直接面臨到畢業升學的壓力，這樣的焦慮也就反映在她的夢境上。和小攸一樣，經常夢見與自己生涯發展相關的夢境的成員還有小吉。小吉的梦想很明確，但卻與現實有所衝突，因此他的夢境呈現了較多「輸球與贏球」的場景（如圖 4-2-4），相對來說也等於小吉面臨到兩種壓力來源的拉鋸。

小吉：「裁判在吹倒數十秒的時候，我跟這次的對手比賽，結果我輸了，

因為他又高又大，所以七比十我輸了。」

小吉：「我覺得這夢就是希望要打籃球啊，可是我爸都覺得打籃球沒出息。」

……（課堂記錄 0430/1005）

（二）支持夢想的力量

小臻想要念華崗藝校，但是家人反對，唯一支持她的是媽媽，但媽媽也反覆不定。

小臻在夢中夢見了跟她的偶像在台上唱歌（如圖 4-2-3），但是到最後卻滑下舞台，周圍的人卻只注意到偶像的去處。在另一個畫面中，媽媽只留下一張紙條表示要尋死，跳到河裡去了。

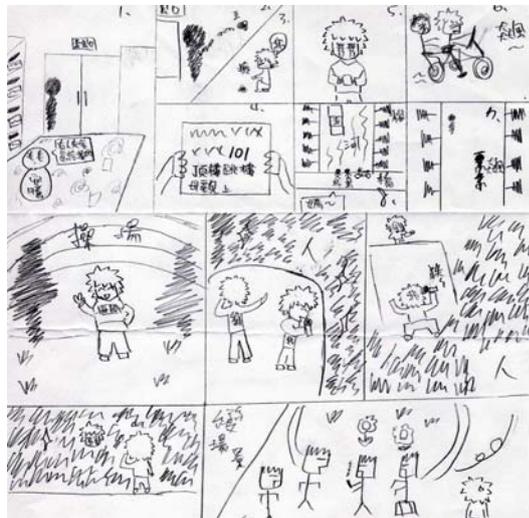


圖 4-2-3 小臻的畫夢作品

上半張圖是關於她夢見母親到了 101 大樓，只留下一張紙說要到頂樓跳樓，兩個小孩騎腳踏車到河邊喊媽媽。下半張圖則是小臻與偶像在舞台上唱歌，小臻突然滑下舞台，而偶像不見了，眾人只注意到偶像，唯一支持她的媽媽也不見蹤影。

小臻的夢想不僅不被家人支持，在現實生活中也被周遭的朋友當作笑話而玩鬧，小臻因而懷疑自己是否不該擁有這樣的夢想、懷疑自己是否不該繼續努力。研究者使用積極想像的方式來讓小臻與夢中的自己對話，也讓其他同學一同進入小臻的夢。

研：「夢中那個東西是什麼？你跟它很遙遠嗎？」

小臻：「嗯，很遠…跟夢想的距離太遙遠，沒有人支持我。」

研：「同學們知道你的夢想在那邊嗎？」

小臻：「可能不知道吧。」

研：「你想得到的東西是什麼？」

小臻：「我覺得可能是需要人家瞭解，從來沒有人瞭解我，可能只有小閔吧。」

研：「他做了什麼事情讓你覺得被瞭解？」

小臻：「陪我聊，聊未來的事」

……（課堂記錄 0507）

在前導活動中，使用了一次積極想像的方法，出乎意料地有許多同學非常能夠進入夢境氛圍中，原本不瞭解小臻夢想的同學，也經由這次的體驗，較深刻地體會了小臻的想法。對於原本不想分享的同學，也觸發了加入談夢的誘因，開始動心起來。就像是小吉，在前導活動開始時呈現消極狀態，但是經過這次體驗，小吉開始想主動分享他之前的夢。(如圖 4-2-4)

「老師，下次你讓小吉講，他很想講，而且他有說喔，
他其實已經進入我的夢了，原本想講的。」
經由同學的回饋，我知道對某些人來說起了作用，
他們願意開始探索自己的內心。

…… (研究者反思札記 0508)

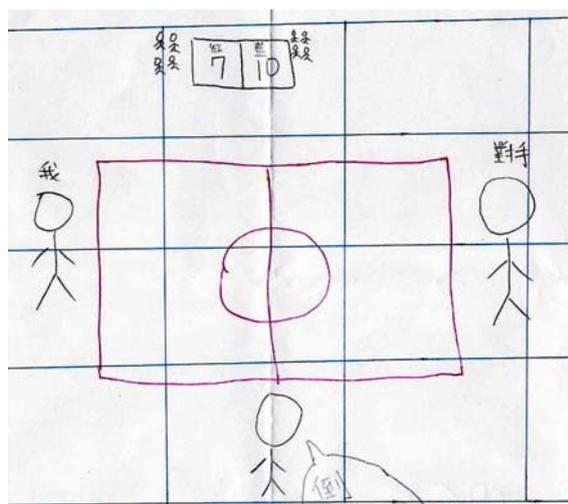


圖 4-2-4 小吉的畫夢作品

比賽剩下最後一局，畫中的對手明顯比較高大，比數是七比十，最後還是輸了。小吉的夢想就是打籃球，但是現實的阻擋與家人的反對讓他面臨兩難，夢中也因此經常出現關於籃球的主題。

經過團體夢工作的活動，小臻發現原來自己心中對於夢想的渴求是如此強烈，也經過分享發現除了自己之外，其他人也跟自己一樣擁有這樣熱切的夢想，原本不奢望有同儕能支持自己，也在團體對談中讓其他同學瞭解。進一步，她開始相信可以以自己的努力去闖一闖，至少不會讓自己後悔。

研：「你想用石中劍做什麼？」

小臻：「我想砍樹。」

研：「好，我們把樹砍掉，砍到你看的到的前面，你看到什麼？」

小臻：「我看到村莊。」

研：「如果那個村莊代表你所想要的未來的東西，或者是前方，那是不是你自己想要給自己一些力量，例如教堂就是一個力量。你可以看到石中劍，代表你可以用自己的力量去做一些努力。」

小臻：「我媽是有說，好啊，你去考，你去考考看，考上我就讓你去念，可是我爸要我去考警專。」

研：「不然都試試看？」

小臻：「……嗯，試過了，至少不會讓自己後悔。」

……（活動紀錄 0507）

（三）化爲實際的行動

研究者在第二階段團體夢工作的分享與討論記錄中發現，成員們除了花在較多心思考量自己未來的生涯規劃之外，也開始以行動來作為實際達到目標的努力。經由團體的分享與回饋，大部分成員對於未來的生涯規劃抱持著正向的積極態度。小柔分享夢境時，成員給予的回饋多半圍繞在練習與比賽的壓力上，團體夢工作中，夢境的詮釋是由參與的成員共同創造的。Hill（2006）認為在團體中進行夢的解釋，對夢者的好處是其他成員能夠分別提供各自的洞察與觀點，以致於解釋的豐富性能超越在個別晤談中所達到的程度。其他成員也能因為有機會在團體過程中對夢的內容投射其個人想法與情感而獲得助益。因此可以推論出大多數成員內心也在意跟練習或比賽壓力有關的問題，所以在回饋時將焦點集中在這個部分。

研：「你覺得小柔的夢是想要講什麼？」

小香：「練習壓力吧！」

小雯：「應該是想進步吧！」

研：「那想進步跟生存遊戲的活著有什麼關係？」

小吉：「就把大家幹掉才能進步阿！」

小雯：「因為小柔想求進步，你看死的都是短距的，不是她一直想去的中長。」

研：「小柔，最近你生活有什麼困擾你嗎？或是你最近很在意的？」

小柔：「就是十一月的比賽壓力，那是縣賽，還有課表的壓力。」

小雯：「老師，其實教練課表出越少我們越怕，意思就是說有一天突然要跑一萬公尺就完蛋了。」

……（課堂紀錄 0928）

經由團體分享，成員們開始探索自己的夢想，也支持團體成員的夢想。在自我概念發展的過程中，青少年必須經由不斷的社會化與自我調適來發展一套比較適合普遍社會觀點的成長模式。

小吉：「其實我也知道籃球不能打一輩子，所以我想要找一個有後路的，

某某學校餐飲科應該可以，他們的籃球隊不算太爛，所以我也可以繼續打籃球……」

……（研究者與學生對話 1006）

小吉隔天中午來請研究者幫他找某幾個高職與農工的升學資料，他很明白地對著跟他一起來的同學表示自己想找一條後路，因為明白現實的考量，籃球的發展有限，自己的能力可能不足以支撐這個夢想，所以再培養一條後路是目前想要進行的路線。

研：「我們後來都知道這就是他的夢想，敢講出來的人，夢想有可能會成真。」

小閔：「至少你還是有做過這個夢啊！就像那個星光大嬸……」

小柔：「只要你還活著，夢想就有可能成真……我想要跆拳道的全中運冠軍……」

……（課堂記錄 1005）

也正如小柔所說的：只要活著，夢想就有可能成真。研究者很欣慰這群孩子除了在現實的考量下願意更認真思考自己的生涯規劃之外，仍然不願意放棄自己的夢想，並且以正向積極的態度面對可能有的困難與挑戰。對身為老師的研究者而言，不放棄自己且勇於擁抱未來夢想的孩子，比一切都還可貴。

第三節 行動省思

行動研究最動人的一面就在於研究者能夠貼近教育前線，並且以具體的行動落實在教學活動上，每次活動之後的反思都期待能在下一次的教學活動中修正改進，這是令人亢奮的事情！研究者以兩階段的團體夢工作活動實際進行情況為主，說明在本研究中關於活動設計所遇到的困難，針對架構流程規劃檢討、人數場地秩序問題檢討、團體引發效應問題檢討等三部分，說明在本行動研究中的行動省思。

壹、架構流程規劃檢討

一、每堂課只進行一個主要活動

團體夢工作的前導活動，研究者在時間控制的部分作了一些調整，將研究者的輔導活動與國文活動互調（第七節與放學前的第八節對調），在時間上比較好調配。礙於學校作息，只能有四十五分鐘的時間，四十五分鐘的時間要談一個夢著實不夠，後續的畫夢與夢日記也將近要使用掉二十分鐘以上的時間。經過思考與督導團體討論之後，研究者決定之後的活動以一次一個活動為主，例如畫夢就專注在同學所產出的夢作品分享上面，但是二十三個人的龐大數量，仍舊無法讓每個人都有分享的機會。

第二階段的團體夢工作活動參與人數有十個，在進行分享夢境時比較容易，因時間太短而無法全面分享，因此研究者將活動規劃以每個成員在這階段的活動中至少有一次口頭分享夢境的機會，這樣的好處在於能有效地凝聚團體成員的感情。

研：「所以如果你們沒有談夢的話，你們會聊這種心事嗎？」

小閔：「我覺得不會，除非要很要好的那種。」

研：「所以就是如果我們一起談夢，本來不太熟的就會變成跟他好像有共同的秘密那樣？」

小閔：「對對對！」

研：「你們在這個小團體，跟以前在全班有什麼不同？」

小閔：「好像比較要好，會知道彼此的心事，不過出去我們就不會講上課講到的事。」

二、增加放鬆的小活動

在前導活動的研究觀察中，研究者發現進行放鬆的一些活動如聽音樂與閉眼冥想，能讓同學更進入狀況。但在音樂部分，同學較偏好流行歌曲，研究者與督導團體平常使用的輕音樂對於青少年而言會覺得「怪怪的」。甚至有人反應第一次聽了研究者放的輕音樂（太陽馬戲團原聲帶）之後，回去竟然做惡夢。因此接下來幾次的放鬆活動，研究者主要以較抒情的流行音樂為主，效果也不錯。

第二階段的正式活動，因為需要每次都有一個成員分享夢境內容，擔心音樂聲會影響到分享的成員，也擔心其他成員隨著音樂哼起歌，反而忽略了成員的分享。因此研究者將播放音樂簡化為閉眼冥想。

三、增加可協助在現實中行動的活動

本研究的活動設計架構是以 Hill 的夢工作三階段歷程為主，即探索、洞察與行動三個部分。提供行動的選項讓成員在面對夢境時，瞭解自己是有能力改變或改善狀況的，進一步能以同樣的思考方式面對現實生活中的各項難題。

在團體夢工作的前導活動階段，主要以讓成員認識自己的夢與知道如何分享自己的夢為主，因此關於具體行動的部分，研究者只設計了一次的「積極想像」，讓成員可以依照自己的力量來選擇並創造夢境的新結局或後續發展，得到的效果很好。

研：「繼續走，你看到什麼？」

小臻：「看到石中劍。」

研：「石中劍？嗯，很好，那你想去拔起它嗎？」

小臻：「想。」

研：「好，那你現在走到它前面，舉起手，高度到你腰這邊，你雙手握住，

來，微微地蹲下，用力，把他拔出來，拔出來了嗎？」

小臻：「有！」

研：「你想用石中劍做什麼？」

小臻：「我想砍樹。」

研：「好，我們把樹砍掉，砍到你看得到的前面，你看到什麼？」

小臻：「我看到村莊了。」

……（活動記錄 0507）

小臻在前導活動中，表示面對自己對夢想的執著與現實的阻力讓她倍感困惑，但在積極想像中，她能讓自己看到「石中劍」，代表一種能依靠自己力量的象徵，石中劍是靠自己實際的力量拔出來的，也是上天注定要給予王者的「天命之劍」。在砍掉前方遮住視野的樹林之後，有「柳暗花明又一村」的新希望，著實令人驚豔。

在第二階段的正式活動，研究者便設計「夢境快遞」、「夢境補給」、「夢境導演」三個循序漸進的活動來達到「行動」的歷程。夢境快遞與夢境補給得到的效果很好，研究者觀察分享的成員在團體中，經由這些活動得到團體回饋與支持的力量。而夢境導演的部分在進行的過程中不是很順利，研究者反省應該跟活動時間僅僅只有四十五分鐘有關，太過匆促以致於進行的節奏紊亂。而國中階段的青少年在抽象的形式運思上的發展有快有慢，並非每個人都能夠跳脫自己原有的身份而扮演另一個人的角色，這也是導致活動進行不順利的地方。但正如同 Hill（2006）所主張的觀點：「夢者對改變的準備度也是一項重要的探索指標。有些夢者能夠快速進入改變夢境的行動中，但有些夢者則會抗拒改變或表現得無助。」研究者所得到的收穫是正向面對每次團體夢工作活動的發展，不論是哪一種結果，都對下一次有所幫助。

貳、人數與場地問題檢討

團體夢工作的前導活動階段，第一次上課，研究者便發現在團體秩序維持上，大約有五六個同學呈現不專心且發出聲響吵鬧他人的行為，研究者考慮採行的方法除了下次播放影片引起他們對夢的興趣之外，尚考慮個別找學生來對談，瞭解他對上課的看法。播放影片的活動，在最後回饋時的確也讓幾位同學表示較以前瞭解夢是怎麼回事。

「這次活動之前，我先開宗明義地提醒同學互相配合的重要性，也讓他們明白這堂研究活動並非只是身心調劑用而已，因此互相配合是很重要的，如果大家在團體秩序上再無法控制，可能這活動就必須要停止。經過溝通之後，效果還不賴。」

……（研究者反思札記 0423）

小團體成員理想狀態是八個到十個之內，因此第二階段的正式團體夢工作活動，研究者即將人數限制在十人之內。且因為這次的正式活動以有意願的學生為主，故進行起來較為順利。在國中階段的青少年仍舊無法全程投入抽象的思考當中，關於夢境的分享也應尊重每個人的意願，因此研究者認為夢工作的團體輔導活動仍舊要以自願者為主，在有共識的前提之下，得到的收穫與詮釋的豐富性較為可觀。

前導活動時，場地考量到時間性的問題，只能以教室為主，因為學校整建的關係，輔導室的團體輔導教室也無法使用。成員在第一階段回饋時，有人提到水泥地板讓他很不自在，希望能坐回座位；有人反映希望能搬椅子到旁邊；有人則希望能夠直接坐在地板上。研究者觀察場地的不舒適會導致團體分享時氣氛雜亂、無法放鬆。因此在第二階段的正式活動前，研究者即積極尋覓適合的場地，包括圖書館、甚至電腦教室，但都有部分缺點。幸好學校大樓完工，原本當作專任教師辦公室的舞蹈教室回復原用，第二階段的團體夢工作，成員能放鬆地在地板教室或坐或臥地分享夢境。因此在場地的部分，研究者主張以舒適、安靜的場所為優先考量。

參、引發效應問題檢討

一、書面表達優於口語表達

實際進行兩輪的團體夢工作活動，研究者發現本次研究的參與者在團體參與部分，較缺乏主動開口分享。團體帶領部分，仍然需由研究者做較全面性的引導，也許是還不夠信賴這個團體，也許是接觸夢工作仍陌生，或者是整體社會文化的影響，導致國內處於國中階段的青少年對用口語表達自己的想法觀點仍然有些困難。但是另一方面，研究者也發現成員用寫或畫的效果就不賴。在活動回饋部分，許多同學表示最喜歡的一次活

動是畫夢，每次請他們寫夢或畫夢，研究者也發現大家都很專心。

「請同學寫夢日記的部分，大家都很認真，寫了很多，在後續開始談夢的過程中，我稍微帶領了一下詮釋夢的部分，以我為主導，因為大家都不好意思，也不知道怎麼開口，於是我以較簡潔有力的判斷解釋同學主動說出來的夢，引起許多人的注意，這群國中生開始覺得『哇，說的好準啊！』看來或多或少還是需要上述這類『行天宮式解夢法』比較能夠迅速讓他們進入狀況。」

……（研究者反思札記 0423）

二、團體信任程度的影響

在第五次的前導活動裡，研究者嘗試用積極想像的方式帶領同學，但在進入積極談夢後引發了一些現象，團體的信任感不足導致原有團體的舊有衝突浮現，以致於引發一連串小團體互相排斥的現象。研究者事後反省若要積極導入夢境，似乎會引發深層的個人問題，因此與督導團體倒論後，決定後續活動把焦點集中在固定議題上的探索。

「本週小臻自願談夢，談及她的夢想，於是我帶大家進入積極想像中，並非所有人都能進入積極想像，於是我讓無法進入的同學也能在旁邊安靜聆聽便可，途中不時有小義插嘴說他的畫面與小臻的不同，小臻後來離開畫面時，談到她需要班上同學的協助的部分，以及全班只有小閔會支持他的夢想，原本覺得今天的效果很不錯，讓許多人願意說出自己的內在世界，但是隔天我去上課時，發現氣氛非常不好，因為原本的小團體效應增大，有些人針對團體工作中的話題做出了一些渲染與攻擊的反應，包括對著小閔說：『喔！全班只有你支持吳小臻啦齁，很了不起哦？……』等等……。於是班上分裂情況似行嚴重……接下來還有三次，下一次的夢工作，是否該回歸進行到比較無害的議題或比較清淡的過程呢？

……（研究者反思札記 0507）

後續處理上，當天上午研究者即表達了關切，當時許多人眼眶泛紅，但是中午得知風波越演越烈。下午，研究者找了主要的四個當事者作一個攤開坦白的過程，建議即使

一時之間問題無法解決，也不要讓它繼續越演越烈下去，他們也答應了研究者，觀察至今日，狀況好轉。這件事情主要對四個當事人較有影響，後來觀察發現較衝動的同學也能在當下告訴自己要慢一點，或者事後反省自己的確太衝動。

小臻：「有啦，我後來就知道我誤會她了……可是我還是罵了她耶，她就哭了……覺得很對不起她……。」

……(研究者與學生對話 0611)

夢是一種挖掘的媒介，讓平常不敢表達的東西變得容易透過夢說出口，但是在一個團體中談到夢有一個風險，也就是當這個團體不夠有辦法給予彼此支持與信任的時候，這就是一種傷害。研究者身兼教學者的角色，在過程中不斷地給予解釋與輔導，欣慰地看到部分同學確實開始嘗試與自己及他人的探索與對話。

第二階段的團體夢工作，成員們對於團體共識與信任程度增高，因此前導活動出現的衝突在這一階段並未發現，雖然無法達到完全交心，但成員已經能夠用較為體諒他人的角度來面對彼此。

研：「以前不是因為談夢，小臻說全班只有你瞭解她，因而發生了小衝突，這個情況到現在還有嗎？」

小閔：「現在沒有，可能是因為她後來也有跟別人講，然後之後別人也都會主動去問她。」

研：「所以好像是說原本不能講的，突然有一個管道之後……」

小閔：「就大家知道以後，就比較不會被孤立或攻擊，可以算是談夢之後的好的影響吧。」

……(訪談小閔 1012)

Hill 的夢工作提到自己的研究省思：「夢經常包含與夢者有關的非常個人的問題，所以在夢團體初次碰面的自我表露層級上是否會比其他團體來的高？」研究者從與小閔的訪談中提到同學比較知道彼此的故事，所以在相處時比以前更貼近了一點，因此研究者對於 Hill 所提出的這個觀點持贊同的意見。

「讓自己去面對心裡最深的恐懼，試著能面對自己……瞭解猴子的害怕

和她需要得到的。讓我知道原來她不是表面上看起來的樂觀。」

「收穫就是解開恐懼，更瞭解同學內心的細膩，也更瞭解自己……」

「那次雖然印象很深、傷很大，可是後來覺得『就甘心』……」

……（團體夢工作學生回饋 0604）

小攸：「啊！我知道了！教練老是說我不夠積極，要我正經一點，希望我

可以帶領班上，那個安全帽就是給我一個權力，可是我每次要正經的

時候我就會遇到困難，像夢中那個警察把我抓去那樣……」

……（研究者與學生對話 0612）

歷經了為時四個月的前導活動與正式團體夢工作活動，曾經擔任這群孩子一年時間科任教師的研究者與他們產生了更深刻的情感。在教導他們的同時，研究者也深深感覺被這群孩子震撼著、教導著。國內沒有以團體夢工作作為國中生團體輔導的相關研究，因此一切都屬草創。在不斷行動與反省的當下修改每次的活動，雖然每一次的過程不見得都與原先設定的相同，但是在一次又一次的碰觸中，這群孩子仍舊給予研究者最大的回饋。每一次碰撞所激起的美麗浪花，都是最瑰麗的珍寶。

每回的團體活動結束，這群孩子不時就跑來吱吱喳喳地告訴研究者自己又做了什麼夢，經過與研究者的對談，他們慢慢可以提供給自己一套解釋。研究者這樣樂觀認為：夢，的確是開啓他們心中寶盒的一把鑰匙。在每次的對談中，研究者也發現有些同學已經能夠誠實面對自己與他人，並且自我反省，這是研究者覺得最珍貴的地方。對研究者而言，幾個月來的收穫是無形但強大的，藉由他們的夢瞭解這群孩子，讓與他們相差十三歲代溝的研究者更貼近這群孩子，也時時刻刻提醒自己不要只用大人的眼光來看待這群青少年。

第五章 研究結果與行動再創

本文旨在歸納研究的發現，並提出研究者於團體夢工作的行動研究中，關於團體輔導活動研究歷程的行動結果總結，針對研究結果作出評估與結論，最後提出教學行動的再創，以供未來研究者與教育工作者參考。

第一節 研究結果

本研究目的爲了瞭解團體夢工作運用於國中學生團體輔導活動之後，對國中學生所產生的影響，以行動研究作爲研究方法，設計兩階段團體輔導活動。根據文獻探討與實際行動研究活動進行結果，本研究歸納出研究參與者參與團體輔導活動所產生的影響，對團體輔導活動做出評估，並歸納研究結果，做出以下幾點結論。

壹、團體夢工作輔導活動評估

一、時間

在活動時間方面，研究者發現以國中階段活動一堂課四十五分鐘要談論一個夢並不足夠，在課前的暖場與準備就可能要使用近十分鐘的時間，因爲學生可能帶著前一堂課的情緒前來，讓他們能順利進入談夢的情緒中，十分鐘左右的暖場是需要的。如此一來一堂課只剩三十五分鐘，往往才剛要進入談夢的重點，下課時間就到了。

在國中階段，理想狀態是使用中午午休的時間。以研究者所服務的○○國中爲例，午休到第一節上課前有四十分鐘，加上四十五分鐘的活動，就有八十五分鐘的時間，以團體夢工作而言，這樣的時間較爲充裕。

二、場地

本研究使用的場地，在前導活動為該班教室，第二階段正式活動則使用舞蹈的地板教室。根據研究觀察與學生回饋，使用地板教室較能達到放鬆的效果，但因為舞蹈教室靠近走廊這面並沒有窗簾，因此容易受到外在環境的干擾，影響團體活動進行。在舞蹈教室裡頭，因為有全身鏡，也容易讓學生分心，而整面牆壁的鏡子讓空間產生放大效果，太過空曠反而令人感覺不安，成員容易因為空間太大，出現追逐玩耍的狀況。團體夢工作需要一個隱密而安全、溫馨的空間，各校若有適當大小的團體輔導室則為最佳場所，成員也能自動圍繞成一圈談夢，不會因為太空曠而出現玩耍的情況。

三、參與成員

本研究的研究參與者為研究者擔任該班級科任教師時所邀請，第一階段前導活動為全班參與。在過程中，研究者觀察發現並非每個人都適合團體談夢，一部份學生經常表示他們不記得任何夢境，因此在參與團體活動時便較缺乏融入感，間接也影響團體氣氛的走向。第二階段為研究者篩選過，願意繼續參加團體夢工作活動之學生，談夢狀況較第一階段投入，因此研究者認為團體夢工作參與成員仍建議以具高度自願的學生為主。

四、帶領方式

前導活動中，研究者嘗試在幾次活動中讓成員擔任帶領者帶領團體，但此階段的青少年不擅長在團體中表達與深入探討，國中階段的青少年組織推理能力尚未發展成熟，因此帶領者在團體夢工作中需要扮演較主動指揮的角色。但在使用文字或繪畫表達自己夢境內容時，則可以讓成員多多發表與發問，帶領者適時地釋出自己的夢境請成員協助探索，往往也能得到不錯的效果。而有鑑於夢境詮釋的多元化，帶領者也應持續進修此部分的相關知識，以求更能增進團體夢工作的團體輔導效果。

貳、團體夢工作輔導活動結論

一、夢工作促進自我覺察的能力

心理學家 Fromm 認為在睡夢中所思考的乃是自己的思想，且夢與神話都是一種象徵語言，將內在經驗、感受與思維用不同的方式呈現出來，夢會直接反映做夢者意識中的擔憂和問題。研究者觀察國中階段的青少年較缺乏分享憂慮的管道，甚至無法釐清自身擔憂的議題為何，透過談夢，青少年表面是在談論彼此的夢境，實際上是能夠以一種媒介來談論自己的焦慮，透過與同儕分享夢境、與他人互動對談中探索自己的內在，有助於增進自我覺察的能力。

(一) 夢作為同儕溝通的橋樑

在團體夢工作的過程中，參與者先分享夢境，爾後解釋或回答同伴的疑問，透過分享與回饋完成與自我夢境的解讀。這是一個自我坦露以及與他人互動的過程。學生表示參與過團體夢工作之後，夢境成為他們日常生活中談論的話題之一，透過談論夢境，同儕之間可以較深入瞭解彼此之間的心事。

(二) 夢作為師生對談的管道

在目前的教育場域中，因為立場的不同，師生之間經常存在著一種對立與衝突的關係，這樣的相處模式導致學生與教師之間形成隔閡，無法共同分享觀點與心事。教師有輔導學生的義務，但學生通常無法全然信任教師，即便學生信任教師，也往往對表露自己的焦慮與心事有所困難。談論夢境可以作為一個對談的管道，透過分享夢的內容，學生較容易在談話中釋放出自身的憂慮，而每個人都會作夢的平等性，也為教師與學生開啓一種平等對話的可能空間。

(三) 夢作為表達內在焦慮的媒介

Ullman 認為夢是自然的療癒系統 (Ullman, 2007)，因為夢通常與個人當時的生活境遇有關，透過夢能觀察到更多現實生活難題的線索，夢也能誠實地反應個人內在的主觀狀態，Ullama 相信每個人都有能力開啓這種自我療癒系統。透過團體分享夢境，學生能夠學習如何用象徵性的事物來代替自己無法啓齒或無法表達的內在焦慮。

二、夢工作有助於強化社會支持系統

所謂社會支持乃是個體知覺到他人提供的舒適、關心、尊重與協助(高立人, 1995), 在團體中進行夢的解釋, 對夢者的好處是能得到不同的觀點, 團體成員透過對夢產生感覺、分享感受, 進而創造一個合適的環境讓夢者檢視自己, 進一步能夠發展省思與行動。同時其他成員也因為能在團體過程中, 有機會對夢的內容投射其個人想法及情感而有所助益。對每個成員而言, 這樣的歷程都會變得是對個人有意義的。另一方面, 青少年階段以同儕關係最為重要, 他們藉著同伴來發展認同, 團體夢工作的重要性在於藉著分享夢境內容與夢中情緒, 結合對現實生活的分享, 經由夢工作來增加青少年的自我概念。研究者觀察發現團體夢工作對研究參與者在自我關係、家庭關係、人際關係等社會支持系統上都有所幫助。

(一) 夢與家庭關係

研究者歸納研究結果發現成員共同關注的焦點包括對家庭關係的關注, 家庭屬於較私人的層面, 一般人往往難以向他人吐露內在關於家庭的困擾。分享夢境讓成員發現彼此之間擁有相同的焦慮, 同樣的家庭問題在團體中讓成員產生對彼此的共鳴, 在互相分享的過程中釐清自己困惑的部分而發展新的觀點, 進一步用不同角度來看待以往的問題, 改善與家人的家庭關係。

(二) 夢與人際關係

人往往因誤會而誤解, 因誤解而產生衝突。青少年階段常因不穩定的情緒與較強烈的主觀意識導致與他人產生誤會。研究者觀察參與的成員在互相瞭解對方的心事與困擾之後, 能夠用更包容且體貼的想法對待其他同伴。團體夢工作提供一個管道, 讓團體成員能坦述自己的內心世界, 也讓彼此能瞭解原本誤解的事情。

(三) 夢與自我關係

透過分享夢境, 夢者能真誠而開放地表達自我, 經過團體夢工作, 成員能夠協助彼此發現意識層面尚未察覺的部分, 且能給予夢者即時的回饋, 夢者於是能從他人眼中重新發現自己, 因此夢能作為協助個人增進自我瞭解的有效工具。夢者也在不斷探索夢

境、洞察夢與自身的關係中，凝聚了行動的能力，肯定自我有改變的力量

三、夢工作促成行動的力量

(一) 提供改變夢境的想法

夢工作提供一些創造性的想法，例如給予夢中的主角一些支援的力量或補給的用品，夢者能思考夢境不是只有一種可能，經由夢工作，他們能體會到夢境是可以改變的。

(二) 提供改變現實困境的可能

夢工作讓夢不再只是夢，而是生活的寫照，Hill 認為鼓勵夢者改變夢境可以讓夢者有被賦予權力的感覺，夢者能察覺到自己是夢境的主動決定者，便能學習到為自己負起更多的責任。在幻想中改變夢境要比一開始就要求自己改變現實要來的容易，而經由夢境改變的可能性，夢者進一步能瞭解改變現實生活困境的可能。

四、夢工作是較易學習與分享的經驗

(一) 夢工作可應用於輔導相關課程作使用

教育場域中，師生可能存在著一種不對等的關係，因為教師年紀較大、人生歷練較學生豐富，又必須扮演教學者的身份，因此在相處中可能存在著一種上對下的權威地位。但是作夢是多數人的共同經驗，所以在分享的過程中，師生可以處於一種較為對等的關係上。而夢工作也因為擁有共同的經驗而容易產生共鳴，在學習應用夢工作幫助自身成長的部分相對顯得較有成效，可應用於教育現場中，教師對學生的個別輔導，以及配合其他相關課程如小團體、生涯發展活動等課程做運用。

(二) 團體共同創造夢境詮釋

類似的夢境可能有不同的詮釋，端看個人在生活中的關注重點。夢是作夢者本身的闡述，而團體夢工作提供不同的見解與觀點，促使夢者能夠以不同的角度察覺自身可能未注意到的部分，而有更新的體悟。團體成員與帶領者有相同的機會提供夢者不同的觀點，夢者可以選擇接受哪些看法，不一定只能接收一種角度。因此在團體夢工作中，師生不在只存著上對下的權威指導，而是一種互為主體的參照觀點，共同創造夢境的詮釋。

第二節 行動再創

根據研究歷程與研究結果，研究者提出在教學設計、輔導運用以及未來研究上的建議，以提供未來研究者或教育工作者、輔導工作者的參考。茲說明如下：

壹、活動設計建議原則

本小節嘗試提出在國中階段，較為可行的團體夢工作團體輔導活動計畫發展原則。

一、時間規劃

理想建議兩節課左右為適當時間，大約一個半小時，國中階段可利用中午午休到下午第一節課。或安排兩節相連在一起的彈性活動。

二、參與成員

因為需要運用語言表達與歸納推理，因此參與成員建議可嘗試以國中三年級學生為主，在夢境的分享與回饋上較能掌握方向且投入。並且參與對象以具有高度自願且對分享夢境具有興趣的學生為主，可使用在校內招募小團體的方式尋求團體參與者。若參與人數較多，可以選擇同質性高的主題性小團體，在夢境的分享與回饋上可更為深入。

三、活動設計

(一) 團體走向—視參與成員而定

國內目前關於團體夢工作的研究，以主題性的成人夢工作團體為主，包括蘇絢慧的哀慟夢研究以及詹杏如的哀傷歷程因子分析等。研究者觀察發現在國中階段的青少年夢工作團體經常出現的主題為人際關係、家庭關係與自我夢想探索，設計以主題性為走向的團體夢工作，可以讓團體成員聚焦。但單純以談夢為主軸，不限定方向的團體，也能激發出不同的火花。

研究者建議，可以視參與成員的性質而定，再考量是否要限定團體主題。主題性的團體走向可以成員組成為主，例如背景為單親、失親或是新住民之子的成員；或可考量以夢境內容為走向，例如惡夢或連續夢境；或是以人際關係、兩性、或自我探索為團體夢工作主題。

(二) 夢工作方法—以文字繪畫搭配口語表達為佳

根據研究結果，青少年階段對於談論夢境尚停留在傳統解夢或不以為意的印象，因此首先讓成員學習如何表達自己的夢境乃為後續融入談夢情境的基礎。學習表達夢境的夢工作方法有夢日記、以文字自由書寫夢境、以繪畫表達夢境內容。比起直接講述夢境，研究者發現青少年對於圖畫配合文字的表達方法較能靈活運用。

再者，研究者主張國中階段的青少年不用太強調夢境元素的分析，因為邏輯推理與聯想能力尚未發展成熟，太著重在夢境內容的分析上可能會造成團體氣氛枯燥乏味，理想狀況為將焦點放在夢境與生活經驗的聯想，將夢境當作抒發的媒介。

(三) 團體夢工作流程—暖場、主要活動、回饋

研究者將團體夢工作的活動流程分為三個部分：分別是暖場、主要活動與回饋分享。好的暖場與預備情緒，對團體夢工作的深入開展會有所助益，以一個半小時的團體夢工作活動而言，大約可以設計十分鐘左右的情緒沈澱，冥想與放鬆的肢體運動是理想的選擇。如果時間有限，也可以將夢境自由書寫當作暖場活動，之後可以直接以夢境自由書寫作為團體分享的題材，對於引導成員進入談夢情緒也會有不錯的效果。

主要活動的部分可依照成員性質決定，建議一次活動只進行一種活動，以國中學生而言，可以從學習如何在團體中表達自我夢境作為進入談夢領域的開始。表達夢境有幾種方式：口述、文字敘述以及繪圖等都可以運用。

貳、未來研究建議

本研究為團體夢工作運用於教育現場的團體輔導活動實施結果，研究焦點主要是透過團體夢工作進行團體輔導，著重於觀察研究參與者從中被觸發的影響，對於夢境詮釋的正確與否並不列為研究重點。夢工作在國外已經開展多年，然而在國內尚缺乏相關研究運用於教育現場，在心理輔導與諮商部分大多沿用西方資料，關於夢工作的研究尚包含著許多未知的探索空間，以下就夢工作本身與夢工作運用於教育現場兩方面，提出二項建議供未來研究者參考。

一、建立夢工作運用於各群體之研究

目前國內關於夢工作的相關研究不多，且多應用於具有哀傷或失落經驗的成人，對於其他群體的研究甚為缺乏。建議未來研究者可投入關於夢工作與夢團體對應於各種群體的量化與質性的研究，擴充這方面的文獻資料。

二、設計團體夢工作活動的研究

目前研究者使用於團體輔導活動的夢工作活動是參考國外文獻資料，以 Hill 的探索、洞察與行動三方面為架構，以及參與研究所創造性夢工作專訓課程內容所設計而成。國內尚缺乏相關研究出現，因此建議未來研究者可以朝設計相關活動來發展以應用於教育現場。

第六章 研究反思

在活動之外，夢挖掘了更多的故事

從一片漆黑的教室裡，我看到徘徊在走廊的那幾個孩子，等著我

他們談夢的眼神是晶亮的，語調是高昂的

這是一場夢境的盛宴，也是自我探索的開端

……（研究者反省札記 1026）

第一節 研究歷程反思

尋找論文主題的過程著實頭痛許久，研究者身處第一線的教育場域，經常因為這群半大不小的孩子而心情如坐雲霄飛車般起伏，時而激動時而感動的情緒感受不斷交疊著。一開始肇因於數名中輟學生再度回到學校，他們說：「是媽祖婆叫我們回到學校來。」研究者於是思考究竟是什麼原因能讓曾經遠離學校的孩子再度回首，何以宗教的力量能夠驅使他們回來，而教師與父母的勞心苦勸卻絲毫起不了作用？

所謂行動研究正是位於第一線的教育行動者在自己社會位置上進行的研究工作，因應到教育現場的處境與所思考的問題，身為行動者展開一連串的研究，並將研究結果確實回應到專業的實踐上，經由不斷反省與行動的歷程，達成理想的改變。每回活動的激盪與課堂之後的省思在不斷回顧與調整中讓研究者有了新的體悟，經過反省之後的行動運用於學生身上的回饋也讓研究者欣喜，其中雖免不了有無奈與現實的妥協，但每一個印記都是一種學習。

壹、研究主題的尋找

在台灣當前國中小的教育場域裡，有許多話題不太會被碰觸，例如「宗教」或「靈性」或「死亡」或「性教育」等……。在教育的語言中，它們是曖昧不明的，就以宗教

這一部份來說明：縱使已經有許多宗教團體協助教育、進入教育，例如法鼓山的大智慧過生活教材，或慈濟的靜思語融入活動教學等，研究者在課堂上講述時仍舊得巍巍顛顛，因為不願意讓學童認為教師有特定的立場，但是就算我們不碰觸這些令人畏懼（因為不明白）的話題，它還是會來到我們面前。在教育場域中有很多東西，教育工作者不太願意去談，但是影響力還是存在的。例如民間信仰，不知道是因為神秘還是什麼緣故，許多不認同學校的孩子反而服膺於祂，以研究者任教過的學生之一〇〇為例，她是體育班田徑隊的學生，也是一個對許多老師來說可能算頭痛的孩子，上課老是睡覺，個性衝動，比較任意行事。在練習時也因為她的個性，所以有了一點阻礙。後來教練不讓她練，跟她說能不能練田徑，要看媽祖的意思，她也聽從，並且經常掛嘴邊，行為舉止改變許多。或者前述幾個中輟生又回到學校來唸書，他們說「媽祖婆」跟他們說輟學不好，要他們回到學校來繼續唸書。諸如此類的事情不少，對於神秘經驗的力量，他們似乎很感興趣也算服從。還有一位八家將少年阿翰，國一就輟學的他，一直持續著教跳八家將，心願是為了發揚台灣的藝陣文化，是什麼力量讓他有這樣強烈的支持傳統文化的毅力？這些東西，如果納入教育中，能不能多幫助一些現行制度無法幫助的孩子？能不能幫助他們多認同自己，早些認識自己，早些有生活的方向與意義，獲得更多成就夢想的力量？這些故事讓研究者不停地思索者。

貳、確立研究主題

直至開始進入學習談夢的領域，研究者花了一節課跟任教的學生談夢，談論內容很粗淺，卻也發現引起許多同學的興趣。研究者反省回顧課堂上所謂「閒聊」的事情其實就是孩子們的生活，但是課堂「正式」所學的東西卻經常與生活越離越遠，更因為考試制度的盛行，國內的教育將學習與生活隔開了，很多東西學生只問要不要考，不考的科目就認為是沒有價值的知識，這是很悲涼的現象，許多學生不主動思考，而是被動地接受填塞的內容。研究者於是思考「談夢」能不能幫助學生更去瞭解自己？幫助他們在國中階段邁入「思考」的範疇，探談談夢對於強化自我認同的程度，這樣的主題有哪些理論支持？有哪些東西可以證實？做了以後，研究者想得到什麼？學生能得到什麼？以行

動研究的方式來做，上完活動之後學生的收穫以及研究者的收穫有什麼？於是，研究者和這些孩子一同地踏入了夢的殿堂。

參、研究者與研究參與者的關係

連續兩期共十五次的活動，每次四十五分鐘，研究者和一群十來歲的孩子分享了人生不同的喜怒哀樂。高淑清（2008）認為互為主體性乃在強調研究者與受訪者之間的共融關係，是一種真正的尊重與互相關照，夠過彼此信任的合作關係，對研究結果的產生呈現正面積極的效果。在團體夢工作的活動中，研究者想營造一種互為主體的氛圍，讓團體成員被賦予能力協助他人夢境的同時，也能學習到對自己能力的肯定，因此教師的權威在此時壓縮到極微小。第二階段的活動第二次上課，一開始研究者發現氣氛較不融入，於是先講了最近自己的夢境，一個關於校長指責研究者的辦公桌過於雜亂的夢：

「前一個星期一醒來的早晨，我做了一個夢。校長走過大樓的走廊，來到辦公室找我和班群的老師，我正在忙教室布置的東西。另一位老師婉轉地拒絕了校長，而我覺得不去似乎不太禮貌，所以雖然很忙碌，但我還是禮貌性地前往。當時我站著，而校長很隨意地坐著，對我說我的桌子太亂了。我心中頓時升起一把無名火，隱忍著怒氣，我依舊假裝有禮地問他：『還有什麼特別的事嗎？』他態度傲慢地說：『沒了，就這個。』我的怒氣再也忍不住，舉起手中不知何時多出的花盆用力砸向校長光亮皮鞋踩著的地板。花盆破了，泥土潑灑了整條走廊，而我頭也不回地走開。」（研究者反省札記 0921）

很快地成員開始討論起研究者夢境所代表的意義，認為研究者太過忙碌以致於日有所思，夜有所夢。研究者在記起這個夢時並沒有時間加以自我詮釋，但當團體成員開始討論這個夢境時，隱約地研究者可以察覺夢境似乎要告訴自己：關於學期剛開始的忙碌與焦慮，以及與自我（校長）對生活步調（桌子）一團亂的指控。研究者的確對於新學期的開始充滿瑣事，導致生活步調受到打擾，該完成的工作無法按時完成而感到焦慮。這個夢境無疑地是一種自我坦露的自白，而成員經由分析研究者的夢境也讓後續的討論進行迅速進入狀況。在團體中適時地自我坦露能讓成員與帶領者產生共患難的情感，成

員在分享的時候便能更爲信任，一同創造夢境詮釋時也能更深入。

研究者本身就是一個經常作夢的人，日常生活的焦慮也常反映在夜間的夢境中，經過團體夢工作之後，研究者在分享夢境的同時也享受著被提醒與關懷的善意，夢工作是夢者與帶領者之間的主動合作，就像是催化者或助產婆，能引導夢者產出來自於共同合作所轉化出來的想法、情意以及洞察（Hill，2006）。因此，研究者認爲適時的自我表露，在與這群孩子進行夢境對話的同時，也能在團體中發現一種親密的師生互動與信任的交流。

肆、研究倫理反思

進行研究或撰寫論文時，研究者總自問：「研究倫理是誰的倫理？研究倫理能被善用或誤用？知識份子的角色是覺醒大眾或成爲共犯結構？研究者會不會有一種優位，認爲自己做研究，自己的論調就是真理？」以他人的生命爲研究時，更需要小心翼翼、如履薄冰。身爲教師與研究者的角色，在每一次的對談與分享夢境中，不免自我拉鋸著該指導或純粹傾聽？課堂之外，研究者進入了這群孩子更深一層的故事。著實不免膽顫心驚，聽了這些故事，猶豫著通報輔導室的必要，對於自己不再是任課老師，卻「撈過界」扮演輔導教師的動作也存著猶疑。但在每一次的課堂回饋中，研究者發現生命自有它的出路，也許不見得當下研究者所回應的任何舉動都能得到效果，但真誠的回應建立起互信互賴的關係，孩子相信教師是認真地在幫助他們。高淑清（2008）認爲受訪者在參與研究過程中所產生的新理解、成長改變與自我洞察，以及對自身存在於世的意義解讀產生何等變化，都是研究者必須關注的道德倫理。研究者傾聽每個孩子的生命故事，在做爲研究歷程的資料蒐集之外，更時時刻刻提醒自己應該更關照每個孩子的生命經驗，除了研究結果之外，研究者認爲更重要的是彼此能在這個研究中獲得什麼。

第二節 夢工作在教育上的反思

壹、關於活動—平等對話的空間

在教育現場，老師與學生最直接的接觸就是活動的交流，研究者將團體夢工作運用於學校活動上，利用小團體的輔導活動與學生進行對話，這堂課和其他活動最大的不同在於教師與學生不是上對下的教導，而是可以齊聚一堂共同創造最後結果的交流。

亞洲地區在教育現場一向是傳統的「教師說，學生聽」，在課堂上不習慣有多種聲音的互動，如此一來將造成知識攝取的狹隘與創造力的低落。研究者設計團體夢工作活動作為研究題目，碰巧利用學校實施小團體輔導的計畫，因此每次會有輔導組長擔任小團體觀察員前往記錄。研究者回顧每次上課，總會因為有外在的壓力而導致希望活動能達到一定程度的熱烈回應，但這其實違反了談夢團體的原則，在小團體活動中即是如此，更遑論一般的正式活動？研究者思考在教育現場這種情形隨處可見，但是教師掌握了課堂秩序的同時，也扼殺了教學相長的機會。

學生對於汲取知識的動機來自於成就感與被肯定，經過夢工作的洗禮，原本我以為對任何事物都毫無想法的學生，居然能夠針對他人的夢境發表出成熟的見解，著實令人訝異。夢工作不強調上對下的權威教導，而是對等的互動，因此在團體裡最常出現的景象是談話，不再是老師說，學生抄寫標準答案，而是互相討論出彼此可以接受的詮釋。研究者相信這樣的經驗能讓學生學習在團體中互動的方式與激發創造的潛能，如果可以，夢工作的精神希望也能應用在一般的活動之中。

貳、關於教師的角色—亦師亦友的互動

在兒童的團體中，領導者具有兩種主要角色：一方面，他必須維持一個兒童群中的領袖關係，他像兒童之間的一員，能和兒童打成一片；另一方面，他又與兒童不同，他是

他們一群人之中唯一的成人，一個要來協助他們的成人，這個成人是兒童生活中不可缺少的人物，就像在家裡他們需要父母，班級中他們需要老師一般。兒童團體比起成人團體而言是較具有結構性的，因此領導者必須較費心來設計並指導整個活動的進行（徐麗賢，2009）。國中生剛脫離兒童時期，在團體中仍需要帶領者以較具主導性的方式來貫串團體活動。但另一方面，剛步入青少年時期的他們具有抵抗權威的特性，在建議時又更需要保有選擇的自主性，因此在分享與給予建議的時候，帶領者的角色便有影響。

研：「我上學期和你們上課還不知道很多你們私底下的事情，

可是這學期卻知道很多，為什麼？」

小閔：「可能是因為你上學期是科任老師，然後可能會跟班導有些接觸。

到現在不太會跟班導有接觸就比較會跟你講，而且我們有說要保密。」

研：「其實我真的覺得你們有長大，私底下在聊的時候，每個人都不太一樣了，

可能大家聚在一起還是比較不太敢講出很深層的東西。」

小閔：「因為就是怕說之後如果不好，講出來會尷尬。不過你比較是領導我們，又

會跟我們像朋友，感覺沒有距離。」

研：「你討厭有距離嗎？」

小閔：「就是比較不會瞭解我們啊，就會覺得我們做壞事。」

研：「可是沒有距離的也有朋友啊，跟朋友有什麼差別嗎？」

小閔：「感覺比較敢跟你講，朋友可能講一點點，怕他會講出去，跟你講比較深入，

感覺你比較會懂。」

……（訪談小閔 1013）

研究者在新的學期跳脫科任老師的角色，成員對研究者的坦露增多，就像朋友的角色，因此在分享時，成員比較不會將研究者的建議當作是說教，但成員需要建議與協助的時候仍會考慮到向研究者尋求協助。再者，本研究所主張的團體夢工作探討方向的也正是將個人作為自己夢境的詮釋者，而不是求助於一個外在的解夢權威，在團體夢工作中，每個成員都是彼此解夢的幫手，人類藉著改變心中的態度，就能改變生活的外在層

面，並因此而轉化自己的命運。就像黃漢耀（1998）在《我的解夢書》中所述：「做夢者永遠是自己夢境的最佳詮釋者，我們是用怎麼樣的心靈，去詮釋自己的世界、自己的夢境，決定了我們的命運，我們永遠是自己的最佳治療者。對所有夢境的自我詮釋不是要把夢境意義客觀化、實有化，追尋普遍的知識義理，而是要開顯自己永不被宰制的生命力。」

參、關於夢的效應—踏入彼此的生命

與學生迸發出更進一步的生命故事交流是研究者始料未及的。回顧過去所任教過的學生，有許多人是研究者在畢業之後才不經意地知道當時他的故事，但也只能感嘆無法在當時給予協助，雖然能給予的幫助有限，但至少讓學生知道他不是孤立不被瞭解的。

正式團體夢工作開始，這群孩子的生命故事被夢說出。一開始是小臻先拋出令我震驚的震撼彈，在她誇張的肢體動作與搞笑的言談中，看不出過去所潛藏的傷痕與家庭複雜的情況。當她一點一滴將過去的傷痛闡述而出時，顫動的肩膀洩漏了當時的恐懼。也許是因為心中某根弦被觸動了，其他的孩子也開始將心中埋藏的那個部分慢慢挖掘出來。小柔是第二個將故事說出的孩子，在她獨立與灑脫的臉上很難看出那巨大的憂慮，但研究者與小柔在課堂之後的對談，也讓小柔在辦公室紅了雙眼。最後是小吉，複雜的家族成員與擔憂迫使他必須提早面對一切。

研究者曾經矛盾與困惑，不知道自己該不該按照既定的輔導程序來處理這些孩子的故事，不知道自己有沒有這樣的能耐能夠給予他們真正「有用」的建議，我擔心按兵不動會使他們遭受危險，但又憂慮學校可能流於制式化的處理方式會讓情況惡化。但慢慢的，研究者發現生命自動搜尋光亮的可能，就像小吉：他對夢想的堅持與對家庭成員的關懷讓我驚訝卻欣慰，因為確確實實在小吉身上看到了成長，而研究者所做的僅僅只是傾聽與支持。當研究者知道小吉為了中午找研究者談話，答應導師下午不打瞌睡，於是拚命灌水讓自己不睡著……那是一種深刻的感動與不捨。因為這群孩子，研究者看到生

命的價值；因為他們，研究者在教學現場有更進一步的反省與體悟。生命是強韌的，而人與人之間因為互相接觸而讓生命更豐富。研究者的生命也被這群孩子所豐潤了。

在天色微暗的六點，研究者從辦公室走出，看到參與團體的學生魚貫而出，對研究者開開玩笑打打招呼，心裡頭是很溫暖的。人和人彼此相處，用什麼樣的態度對待對方，對方也會以這樣的態度回應。用微笑的眼睛看世界，世界也會微笑的。不管遇到什麼樣的困難，希望這群孩子心中都有一把溫暖的火，能讓自己用積極而認真的態度去回應。

參考文獻

一、中文文獻

- 方永來 (1998)。心理學大師經典學術精華彙集。桃園：方老師個人工作坊。
- 吳武典、洪有義、張德聰 (2004)。團體輔導。台北：心理。
- 李惠加 (1997)。青少年發展。台北：心理。
- 李燕蕙 (2006)。夢在生死間——釋夢學與夢工作導論。生死學研究，4 期，163-204。
- 李欣穎 (2006)。從浪漫韓劇中，傾聽青少年的愛情態度：以八位青少年為例。私立銘傳大學教育研究所碩士論文，未出版。
- 汪淑媛 (2008)。讀夢團體與創傷敘事：以一位目睹家暴與失親者的夢工作為例。社會政策與社會工作學刊，12 卷 1 期，1-50。
- 余德慧 (2007)。夢從象徵擷取心靈的奧秘。《人及其象徵》導讀。Carl G. Jung。台北：立緒。
- 何文揚 (2005)。當國中生遇上男女翹翹板 --性別平等教育團體輔導方案對國中生性別意識發展之影響。東海大學教育研究所碩士論文，未出版。
- 洪蘭 (2003)。夢的奧秘。科學人雜誌，22 期，63-65。
- 范寶珍 (2008)。不同背景及親子互動關係的青少年與愛情態度的關係研究。國立台灣師範大學教育心理與輔導學系研究所碩士論文，未出版。
- 高立人 (1995)。探討憂鬱青少年的社會支持系統：父親、母親、好朋友、男朋友以及師長的正向支持之保護效果。東吳大學心理學所碩士論文，未出版。
- 高淑清 (2008)。質性研究的 18 堂課—揚帆再訪之旅。高雄：麗文文化。
- 張春興 (1994)。教育心理學。台北：東華。
- 張德聰、周文欽、張景然、洪莉竹 (2004)。輔導原理與實務 (二版)。台北：空大。
- 張治遙 (2004)。重複夢境之分析研究。國立彰化師範大學輔導與諮商學系研究所碩士論文，未出版。

- 曹中瑋（2000）。完形治療取向夢工作。《輔導季刊》，36，56-59。
- 崔麗娟（2002）。心理學是什麼。台北：揚智。
- 陳均姝（2003）。完形治療中夢工作的理論與技術。《輔導季刊》，39，1-17。
- 陳增穎（2006）。Hill 認知—經驗夢工作的模式與技術。《輔導季刊》，42/2，36-44。
- 陳百芳（2008）。高中女生夢工作團體之歷程研究。花蓮教育大學諮商心理學研究所碩士論文，未出版。
- 郭靜晃（2006）。青少年心理學。台北：洪葉文化。
- 黃漢耀（1998）。我的寫夢書。台北：新雨出版社。
- 黃漢耀（1998）。潛意識探險家—與夢對談。台北：新路。
- 黃德祥（2005）。青少年發展與輔導精要。台北：考用。
- 賈馥茗、楊深坑主編（1988）。教育研究法的探討與應用。臺北：師大書苑。
- 詹杏如（2007）。當我們只在夢中相見—夢工作團體對成人經歷哀傷歷程之療效因子。國立台灣師範大學教育心理與輔導學系研究所碩士論文，未出版。
- 楊雯燕（2008）。失落者夢工作歷程的敘事分析。台灣師大教育心理與輔導學所碩士論文，未出版。
- 蔡清田（2000）。教育行動研究。台北：五南。
- 蔡清田（2004）。活動發展行動研究。台北：五南。
- 蔡金霖（2006）。生命教育融入國小三年級國語文學習領域活動之行動研究。南華大學生死學系研究所碩士論文，未出版。
- 潘慧玲主編（2004）。教育研究方法論—觀點與方法。台北：心理。
- 鄭增財（2006）。行動研究原理與實務。台北：五南。
- 劉心怡（2008）。單次個別解夢晤談之療效因子研究。台灣師大教育心理與輔導學所碩士論文，未出版。
- 賴保禎、周文欽、張鐸嚴、張德聰（1999）。青少年心理學。台北：空大。
- 賴其萬（2005）。夢的新解析—承繼佛洛伊德的未竟之業。《當代醫學月刊》，386，1009~1012。

劉焜輝主編（1997）。**輔導原理與實務**。台北：三民。

謝麗紅（2002）。**團體諮商方案設計與實例**。台北：五南。

蘇絢慧（2005）。**哀慟夢—非預期喪親者夢見已故親友經驗之敘說研究**。國立台北教育大學教育心理與諮商學系研究所碩士論文，未出版。

二、中文翻譯文獻

Andrea Rock（2005）。The Mind At Night: The New Science Of How And Why We

Dream.吳妍儀（譯）（2007）。**我們為什麼要浪費時間睡覺—夢的科學解析**。台北：貓頭鷹。

Anthony Stevens（1997）。Private Myths—Dreams and Dreaming.薛絢（譯）

（2000）。**夢：私我的神話**。台北：立緒。

Bruce L. Moon（2006）。The Dynamics of Art as Therapy with Adolescents.許家綾(譯)（2006）。

青少年藝術治療。台北：心理。

Carl G. Jung（1961）(主編)。Man and His Symbols.龔卓軍(譯)（2007）。**人及其象徵**。台北：立緒。

Clara E Hill(主編)2005。Dream Work in Therapy:Facilitating

Exploration,Insight,and Action.田秀蘭、林美珠（譯）（2005）。**夢工作：探索洞察及行動的催化**。台北：學富文化。

Erich Fromm(1976)。The Forgotten Language.葉頌壽(譯)（1988）。**被遺忘的**

語言--夢的精神分析。台北：志文。

Gayle Delaney（1988）。Living Your Dreams - Using Sleep to solve Problems and Enrich Your

Life.黃漢耀(譯)(1994)。**你是做夢大師—孵夢，解夢，活用夢**。台北：張老師。

Hobson, J. A.（2002）。The Interpretation of Dreams.潘震澤(譯)（2005）。**夢的新解析：承繼**

佛洛伊德的未竟之業。台北：天下文化。

James A. Hall,M.D.（2006）。Jungian Dream Interpretation.廖婉如（譯）（2006）。**榮格解夢**

書—夢的理論與解析。台北：心靈工坊。

- Jean McNiff, Pamela Lomax, Jack Whitehead (2002)。You and Your Action Research Project.
 吳美枝、何禮恩(譯)(2002)。行動研究—生活實踐家的研究錦囊。台北：揚智。
- Krippner, S., Bogzaran, F. & Carvalho, A. P. de (2002)。Extraordinary Dreams 易之新(譯)
 (2004)。超凡之夢。台北：心靈工坊。
- Montogue Ullman (2007)。Appreciating Dreams : A Group Approach。汪淑媛(譯)(2007)。
 讀夢團體原理與實務技巧。台北：心理。
- Murray Stein (1998)。Jung' s Map of The Soul.朱侃如(譯)(1999)。榮格心靈地圖。台
 北：立緒。
- Phyllis Koch-Sheras & Amy Lemley (1999)。The Dream Sourcebook - A Guide to The Theory
 And Interpretation of Dream.屈家信(譯)(1999)。做夢改變人生。台北：角色。
- S. Freud (1900)。The Interpretation of Dreams.賴其萬、符傳孝(合譯)(1988)。夢的解析。
 台北：志文。
- S. Freud (1917)。Introductory Lectures on Psycho-Analysis.彭舜(譯)(2006)。精神分析引
 論。台北：左岸文化。

三、英文文獻

- Bulkeley Kelly ed. (2001) . **Dreams: A Reader On The Religious, Cultural, And
 Psychological Dimensions of Dreaming.** New York : Palgrave Macmillan.
- Bulkeley Kelly ed.(1996) . **Among All These Dreamers: Essays on Dreaming and Modern Society.**
 New York : DreamerState University of New York Press.
- Edward P. Eismann & Mark Purcell (1992) . **Dreamwork with children and adolescents in group
 therapy.** *Journal of Child and Adolescent Group Therapy.* Vol 2 , No 4 , 197-226 。
- Garfield Patricia (1995) . **Creative Dreaming.** New York : Simon and Schuster.
- Garfield Patricia (2001) . **The Universal Dream Key: The 12 Most Common Dream : Themes
 Around the World.** New York : HarperOne.
- Kelly Bulkeley (2005) . **Dreaming Beyond Death .** Boston : Beacon Press.

Stephen LaBerge (1990). **Exploring the World of Lucid Dreaming**. New York : Ballantine Books.

Stephen LaBerge (2004). **Lucid Dreaming**. New York : Simon and Schuster.

Rosalia Huermann (2007). **Dream Work With Children: Perceptions and Practice of School-based Mental Health Professionals**.

Van De Castle, Robert L., PH.D (1994). **Our Dreaming Mind**. New York : Ballantine Books.

四、網路資料

徐麗賢 (無日期)。小團體輔導之理論。2009年11月4日，

取自：<http://www.liteoncf.org.tw/data/a2-1d.htm#top>

潘震澤 (2008)。夢裡不知身是客--《夢的新解析》導讀。2009年11月27日，

取自：<http://blog.chinatimes.com/jenntser/archive/2008/02/25/250127.html>

【附錄一】

前導活動計畫書 1					
單元名稱	認識我的夢	團體次別	一	團體地點	教室
設計者	鐘雅綉	團體人數	23 人	時間	45 分鐘
單元目標	1. 進一步讓團體成員互相認識。 2. 瞭解並澄清成員對團體輔導活動的期待。 3. 訂定團體規範。 4. 學會開始探索自己的夢。				
時間	實施程序			使用器材	注意事項
10	一、相見歡 1. 放輕音樂，讓成員身心開始進入參與團體的狀況。 2. 領導者先自我介紹，並說明團體進行方式。 3. 詢問成員是否有不清楚的地方，並請成員一同訂定團體規範。 4. 將團體規範寫在海報紙上，請成員簽名作為承諾。			CD 與音響	
5	二、課前暖身 1. 請成員離開自己的座位，隨著音樂與自己的步伐隨意走動，過程保持安靜，找一個覺得可以代表自己的位置與姿勢停下來。 2. 領導者環繞教室，將夢娃娃交給其中一個成員，並請他尋找下一個成員，這成員可以是他曾經在夢中夢過的，也可以是他最想分享自己的夢時，第一個會先考慮的對象，或者是認為他應該是個很多夢的人。 3. 請最後一個輪到的對象將夢娃娃交給領導者。			海報紙、彩色筆	代表夢的玩偶
10	三、夢分類 1. 將成員分成多夢者、偶而夢者、少夢者三部分。請他們分別到三個不同的位置。 2. 讓成員說出自己認為的夢可以有哪幾類，領導者將分類寫在海報紙上。			海報紙、彩色筆	
17	四、精彩夢分享 將團體聚集起來成圈，輪流分享自己曾做過的精彩夢。			夢娃娃	
3	五、回饋時間 1. 提醒成員回去可以開始記錄自己的夢境。 2. 發下小卡片，請成員寫下這次團體活動的感想或建議，以及希望最後可以達成的目標，寫完交給領導者放進小盒子代為保管。			夢娃娃	

前導活動計畫書 2					
單元名稱	夢的力量	團體次別	二	團體地點	教室
設計者	鐘雅綉	團體人數	23 人	時間	45 分鐘
單元目標	1. 初步瞭解夢的形成 2. 學會互相分享與討論				
時間	實施程序			使用器材	注意事項
30	一、觀賞影片—夢的力量。			單槍 投影機、 DVD 光碟、 筆記型電腦	
12	二、討論時間 1. 輪流分享印象最深刻的片段 2. 提出疑問或討論 3. 領導者總結，提醒成員下一次團體將會製作夢日記。			夢娃娃	
3	三、回饋時間 發下小卡片，請成員寫下這次團體活動的新感想或建議，寫完交給領導者放進小盒子代為保管。				

前導活動計畫書 3					
單元名稱	我的夢日記	團體次別	三	團體地點	教室
設計者	鐘雅綉	團體人數	23 人	時間	45 分鐘
單元目標	1. 學會用寫作或繪畫表達自己自己的夢境。 2. 製作一本個人專屬的夢日記。				
時間	實施程序			使用器材	注意事項
17	一、製作夢日記 1. 領導者提供文具用品，請成員開始製作或加工自己的夢日記。 2. 播放輕音樂。			CD 與音響	
20	二、分享夢日記與夢境 1. 領導者詢問是否有成員願意分享自己的夢日記或夢境。 2. 成員輪流分享與回饋。			文具用品	
3	三、結束 發下小卡片，請成員寫下這次團體活動的新感想或建議，寫完交給領導者放進小盒子代為保管。			夢娃娃	

前導活動計畫書 4					
單元名稱	夢的模樣	團體次別	四	團體地點	教室
設計者	鐘雅綉	團體人數	23 人	時間	45 分鐘
單元目標	1. 能夠用自由繪畫的方式表達自己的夢境與情緒。 2. 能夠進一步感受與分享成員彼此的心情。 3. 學習輪流擔任團體領導者。				
時間	實施程序			使用器材	注意事項
20	一、夢境內容創作 領導者給予成員文具用品，請成員依照自己最近所做的夢，選擇一個較感受的到情緒起伏的夢境，創作出認為可以代表它的作品。			CD、音響、文具用品	
20	二、夢境創作分享 1. 領導者詢問是否有成員願意扮演本次分享的領導者，如果害羞也可以選擇二到三人一起領導團體。 2. 互相分享自己的作品與夢境，說出與情緒的關連。 3. 試著與現實生活作連結。			夢娃娃	
5	三、回饋時間 發下小卡片，請成員寫下這次團體活動的新感想或建議，寫完交給領導者放進小盒子代為保管。				

前導活動計畫書 5					
單元名稱	夢的模樣	團體次別	五	團體地點	教室
設計者	鐘雅綉	團體人數	23 人	時間	45 分鐘
單元目標	1. 讓每個成員都能表達與分享到自己的夢境。 2. 能夠進一步感受與分享成員彼此的心情。 3. 學習輪流擔任團體領導者。				
時間	實施程序			使用器材	注意事項
2	一、領導人，換你做做看 詢問是否有成員願意擔任本次團體的領導人，如果害羞也可以選擇二到三人一起領導團體。			CD、音響	
40	二、夢境創作分享 1. 延續上次內容，輪流分享彼此夢境與情緒。 2. 進一步說出與與現實生活的關連。			夢娃娃	
3	三、回饋時間 發下小卡片，請成員寫下這次團體活動的新感想或建議，寫完交給領導者放進小盒子代為保管。				

前導活動計畫書 6					
單元名稱	夢的對話	團體次別	六	團體地點	教室
設計者	鐘雅綉	團體人數	23 人	時間	45 分鐘
單元目標	1. 學會充分表達自己的夢境 2. 學會開始探索自己與他人的夢 3. 學會與團體對話				
時間	實施程序			使用器材	注意事項
5	一、課前暖身 1. 播放音樂，請成員自由擺動自己的身體，放鬆。 2. 請成員互相幫對方捶捶背，按摩肩膀或頭頸。			CD、音響	
38	二、團體對話 1. 領導者詢問是否有成員願意探索自己的夢。 2. 領導者說明探索夢境的方式（元素分析與直覺融入法）與注意事項，並且說明主要談夢者可以保有選擇不回答問題或進一步澄清的權利 3. 請主要談夢者述說自己的夢境 4. 團體成員提問釐清夢境，請主要談夢者回答。 5. 討論並聚焦形成夢境詮釋的結構 6. 主要談夢者回饋。 7. 成員回饋			夢娃娃	
3	三、回饋時間 發下小卡片，請成員寫下這次團體活動的新感想或建議，寫完交給領導者放進小盒子代為保管。				

前導活動計畫書 7					
單元名稱	夢的對話	團體次別	七	團體地點	教室
設計者	鐘雅綉	團體人數	23 人	時間	45 分鐘
單元目標	1. 學會充分表達自己的夢境 2. 學會開始探索自己與他人的夢 3. 學會與團體對話 4. 學會進一步給成員支持				
時間	實施程序			使用器材	注意事項
5	一、課前暖身 1. 播放音樂，請成員自由擺動自己的身體，放鬆。 2. 請成員互相幫對方捶捶背，按摩肩膀或頭頸。			CD、音響	
38	二、團體對話 1. 延續上次內容，領導者詢問是否有成員願意探索自己的夢，並詢問是否有成員願意嘗試擔任領導者。 2. 領導者說明探索夢境的方式（元素分析與直覺融入法）與注意事項，並且說明主要談夢者可以保有選擇不回答問題或進一步澄清的權利 3. 請主要談夢者述說自己的夢境 4. 團體成員提問釐清夢境，請主要談夢者回答。 5. 討論並聚焦形成夢境詮釋的結構 6. 主要談夢者回饋。 7. 成員回饋，進一步給予支持。			夢娃娃	
3	三、回饋時間 發下小卡片，請成員寫下這次團體活動的新感想或建議，寫完交給領導者放進小盒子代為保管。				

前導活動計畫書 8					
單元名稱	分享與回饋	團體次別	八	團體地點	教室
設計者	鐘雅綉	團體人數	23 人	時間	45 分鐘
單元目標	1. 學會探索自我夢境與表達 2. 學會給予他人支持 3. 學會團體對話				
時間	實施程序			使用器材	注意事項
5	一、活動暖身 1. 播放音樂，請成員自由擺動自己的身體，放鬆。 2. 請成員互相幫對方搥搥背，按摩肩膀或頭頸。			CD、音響	
15	二、心路歷程 1. 領導者發給成員前七次的小卡片，上面有領導者給的回饋。 2. 請成員分享心得與回饋				
10	三、做自己的主人 1. 檢視自己第一次所設的目標，並說出未來想達成的目標。 2. 舉手宣示自己想達成的目標。 3. 請其他成員一同支持，並說出：「○○，你一定做得到！」				
10	四、頒發「夢團體證書」 1. 邀請全程參與團體夢工作的成員上前。 2. 由領導者頒發「夢團體」參與證書。				
5	五、回饋時間 請成員填寫對本系列團體與領導者的回饋單。				

【附錄二】

活動實施同意書

您好：

我是南華大學生死學研究所研究生鐘雅綉，目前正在進行我的碩士論文，題目為：**團體夢工作運用於國中學生團體輔導活動之行動研究**。希望藉此研究瞭解團體夢工作如何運用於國中的團體輔導活動，並且從中觀察學生如何進行自我探索，很高興邀請您一同參與本研究！

本研究主要邀請八到十位國三學生，利用每週一的第三節課進行小團體活動的活動，在這裡先向您說明一下協助本研究的一些事項。本研究進行中所實施之小團體活動，時間為四十五分鐘，每週一次共八次，過程中為了後續資料分析之需求需要全程錄影與錄音，進行之前會先告知開始錄影與錄音，如有任何疑問與建議歡迎立即提出，過程中您也有權利要求退出錄影與錄音。本研究所蒐集之所有影音與文件資料皆只作為學術研究用途使用，絕不另作它用！對於您的姓名與班級，在後續研究呈現上皆會作保密的處理，請您放心。

最後，請您再次確認以上的說明，如果您同意上述的研究目的與方法、資料呈現與保密原則，請您於下方簽署您的大名，感謝您！

研究參與者同意簽名_____

研究者聯絡方式：辦公室：05-5999906#591

信箱：11118111@1111111111

南華大學生死學研究所研究生 鐘雅綉敬上

【附錄三】

訪談同意授權書

您好：

我是南華大學生死學研究所研究生鐘雅綉，目前正在進行我的碩士論文，題目是：團體夢工作運用於國中學生團體輔導活動之行動研究。希望藉此論文探討團體夢工作運用於國中學生團體輔導活動中，如何引導學生進行自我概念的探索，並觀察團體夢工作對學生產生何種影響。在這裡，誠摯地邀請您共同參與本研究。

在此，先詳您說明協助本研究的一些事項，首先感謝您讓我有機會進入你的夢境中，一同探索無限寬廣的夢中世界，也謝謝您樂於和我分享夢的故事。在過程中，如果有任何疑問或建議，都歡迎您提出您的想法，相信經過我們的共同努力，這份研究將更有意義。

本研究主要邀請八到十位的國三學生參與，並且願意分享自己的夢境故事。在研究過程中，除了9/7開始，每週一次共八次的小團體活動外，在實際研究過程中尚須與您進行一次的訪談活動，大約三十分鐘左右。在活動與訪談中，為利後續資料研究的需要，過程中需要全程錄音、配合拍照與錄影。資料與照片、影片的呈現會先經過您的確認，您有絕對的權利針對資料分析的內容進行刪除與修改。要跟您強調的是：本研究所用一切資料，只作為學術研究之用，絕不外流，有關於您的基本資料如姓名與班級等，在研究中均會作適當的處理與保密，以保護參與研究者的權利。

最後，請您再次確認以上的說明，如果您同意以上所述關於研究目的、方法、資料呈現與保密原則，願意進行訪談，請在本同意書上簽署您的大名，再次感謝您的協助！

研究參與者同意簽名_____

研究者聯絡方式 辦公室：05-5222222#501

信箱：1-10-10-1

南華大學生死學研究所 鐘雅綉敬上

【附錄四】

夢工作團體 研究者反思札記

第一次夢團體 2009.9.7

今天是正式小團體活動的第一堂，我有點焦慮與緊張。對於這群已經要升上三年級的孩子，經過一個暑假的變化，不知道這次十個人的團體會給我和他們帶來什麼樣的影響與刺激？

一開始的時候，大家還有點不太能進入狀況。我還是有照著小團體的流程，訂定團體默契，並且請大家跟著我念一次。

組長進來，這群孩子有點侷促，不過等他們開始寫自己的夢，就好一點了。我預計是每個人都寫完，然後分享完自己的夢或最近的困擾，只是一個一個來真的時間不夠，我發現小臻有點悶悶不樂，不像以往，只是我沒有多去太注意他，我想讓她慢慢來，之後再跟她談。小攸第一個分享，她夢見兩隻手機，夢中手機的時間比實際快了兩個小時（實際下午三點半，夢中下午五點半），夢中夢見練習已經來不及了，索性不去繼續睡，後來被手機叫醒，發現是練習的時間。小攸說她常常一個小時就醒一次，怕趕不上練習，我想那是焦慮。我就問現實生活中有什麼讓她焦慮的嗎？她說是練習、功課，手機的時間是未來的，小閔說這是未來的時間，所以我又問是對未來的焦慮嗎？她說應該也是。然後我們分享了小閔的，她畫了一塊黑黑暗暗的東西，表示在裡面很沒安全感，我抓住安全感問其他人，讓自己有安全感是什麼，小吉回答是籃球，我說那是不是代表能掌握的東西？其他諸如此類的回答。我一直在思考我會不會使用了因為瞭解他們而從他們所擔憂的部分來切入？如此與夢境本身相符合嗎？不過後來小香的夢境，我做了一些關連的解釋，讓其他同學去思考，他的夢都跟空間與被動的前進有關，從這裡去引導大家，然後就下課了。總體而言，人數少一點確實有好處，每個人可以自由地躺著回答，只是我還是會擔心記錄的組長會不會覺得這樣太放鬆？如果光是談夢，這小團體有沒有凝聚力或吸引力？下次我需不需要安排些暖身的活動？

看完初步的逐字稿，發現我可能講太多話了，應該要留給孩子們來說話的，雖然是為了讓團體進行比較順利，也因為學生較無法馬上進入狀況的原因而說了很多話，但我想就會讓「夢者」沒有多一點的自我思索，下次可能要避免這樣的狀況。

修改第二次進行的夢工作活動，針對國中學生，我決定加入部分遊戲，例如困擾寫一寫與「送夢單」等小遊戲，希望藉由一些媒介讓他們更為直接感受自己與自我夢境及他人夢境的連結。

第二次夢團體 2009.9/17

本週上課時間為星期四，因為輔導室組長的公假問題，所以必須調課。在星期四下午的第七節。

今天設計的活動是在海報紙上寫下自己的困擾，我後來覺得應該要用一張大的全開海報紙，這樣比較不會各寫各的。講完困擾，也分類完。我說這會留起來等最後大家在一起看看這活動結束之後，是否解決了部分困擾，或是可以給予建議。

開始談夢之後，今天似乎有些浮躁？還是無法進入狀況？小香願意主動談夢，但是我發現仍舊只有我講的比較多，其他同學似乎較難發問，他們好像比較擅長下結論。所以再討論夢境未果後，大家紛紛把焦點轉向感情。最近似乎有許多新的情感出現，所以一陣歡呼之後我決定把焦點轉向感情。

但因為大家都還有些尷尬，所以也只是吐露個幾句，無法深入分享。我會害怕又演變成我自說自話的情況，但是每當我說起自己的例子，其他同學竟然就可以你一言我一語的告訴我他們的意見與想法，其中還不乏有睿智的見解。下一次該怎麼解決這樣的問題呀，真是苦惱。

喝水的時候想，我應該把他們第一次寫的夢直接拿出來用，畢竟四十五分鐘實在不夠，但是寫了夢，要直接討論就比較方便。

情感關係，對於這群國中生來說是很重要的事情，今天的困擾找一找，也發現情感問題也是他們困擾的來源之一，但是少了一個焦點來談似乎就無法深入，所以下次考慮用他們的夢直接來談。

因為調課緣故導致相隔沒多久又開始夢工作小團體。一開始請大家在團體約定上簽名。今天我讓大家一起跟著某一個同學作夢，然後請其他人跟著一起想像一起作夢，可以用畫的或用想像的。一開始我發現氣氛較不融入，故我先講了最近我自己的夢境，一個關於校長指責我的辦公桌過亂的夢，象徵我對每個星期一的忙亂的焦慮，以及我對自己將生活搞得一團亂的自白。

後來張貓談了他的夢，他說不清楚那是不是夢是有關夢魘的，也就是俗稱鬼壓床。

談到一半，變成小臻談起他的東西，雖然可以深入下去談，但今天的主角是張貓，所以我將主導權拉回來。

後來，我問大家，覺得張貓有可以幫助別人的能力嗎？有些人不贊同，因為他們認為張貓遇到壓力就會優柔寡斷，需要不斷地問他人的意見，而無法自己下決定，張貓也認為自己的確如此。

有人認為張貓會在別人難過的時候去幫助別人，會很認真地去幫忙解決，所以是個有能力幫助別人的人。

今天還算順利地討論到張貓的夢，我在思考是需要增加類似其他國中小團體的活動，或是就這樣圍一圈討論問題？

第四次夢團體 20090928

今天的夢團體增加了夢快遞的活動，效果還不錯
我先請夢者談夢，大家發問

之後再請大家訂購一個夢給他

今天是小柔談夢

它的夢是在大賣場和學長們對抗玩生存遊戲

我請大家發問，針對夢的內容發問

然後談到他最近在意的的事情

包括壓力和金錢

大賣場讓他想到錢

然後他談了家裡的事情，一瞬間大家就安靜下來了

也許是因為有共鳴，所以大家紛紛分享了自己的經驗

訂購了夢給他，許多人寫的夢是鼓勵的話語

然後今天意外的插曲是小秦

最近他常怪怪的

團體讓他有了共鳴

結果團體結束之後他告訴我他一直沒說出口的秘密

我聽了好心疼

我要怎麼樣才能幫他呢？

今天使用了「夢的補給單」，由小吉講他的夢，他的夢很明確，就是關於「夢想」他的籃球夢

我請小吉講一講現實中，對於他夢想的阻礙是什麼

關於自己與外在的阻礙

也因此認識了過去我不認識的小吉

講完夢，我請大家幫他想一個能夠在夢中幫助他的東西或工具

說也奇妙，很多人給他「愛情的滋潤」

不知道是因為之前有看到效果，或是精神支持對他們很多人來講是重要的

後來我請大家去思考送給他的東西，在現實生活中他應該怎麼去獲得

其他人也分別講了自己的夢想以及現實生活中怎麼讓自己夢想成真的方法。

最近這幾次在跟他們進行小團體之後，會有一些孩子留下來找我

帶了他們一年的國文課，關係也不錯，但是一直到現在我才能真正聽到他們每個人背後的故事。原來每個孩子背後都有許多複雜的故事，那些家庭關係的糾葛，讓這群青澀的孩子必須背負著過於早熟的困擾。

我該怎麼辦呢？

這個團體活動究竟還可以給他們什麼東西？可以用來幫助他們什麼呢？

小吉擔心著爸爸的感情與伯伯違法的行爲，伯伯對他就像對自己的兒子一樣另一方面，他也在考量著自己未來的出路，和國二相比，他真的成熟不少。

小臻擁有義氣，他的家庭同樣讓他徬徨，望著他瘦弱，偶爾佯裝強顏歡笑的瘦弱肩膀，只能夠告訴他「保護好自己」是目前最要緊的事。

小閔與爸爸的關係緊張，聊了又聊，我試圖告訴他爸爸上了大夜班的工作，爲了家庭、爲了他和妹妹，是不是也間接造成爸爸的脾氣暴躁，而影響了他和爸爸的關係？他們會問，就表示在意，這些孩子都渴望一份安全無負擔的關愛，但是經常被貼上標籤的這些孩子，能夠得到多少無償的關懷？

連續幾個中午都來找我談話，在教室一片漆黑中，我看到窗外的這幾個孩子徘徊在走廊，爲了中午的談話，下午不可以睡覺，所以小吉一直灌水，他說這樣他才不會睡著，我聽了小閔的轉述，又想笑又心疼……團體分享的效果在此展露，能有多一份支持的力量，這群孩子就多了一份面對困境的勇氣。

如果他們能堅強地度過這段黑暗期間，我相信未來的路一定是無限寬廣的。

要進入團體的流程需要一段時間，要怎麼樣才能讓她們順利且快速進入狀況？

今天嘗試夢境導演，由夢者說夢，並扮演導演，分配成員將夢境呈現，並說明夢境氣氛。一剛開始，學生透露組長早上上課跟學生說要專心投入小團體，請大家配合。我心想是不是組長覺得小團體太亂了，所以心情有受到一些影響。

小柔說他的夢，關於之前提過的生存遊戲的夢，這次地點在學校廢棄拆除的舊大樓，有人馬上說是過去的舊教室。我請小柔說明夢境內容，並請同學分配角色。夢中出現的人物有學姐和同學一起進行遊戲，遊戲氣氛是快樂的，小柔並且希望同學是很能參與其中的。

但當戲劇開始之後，出現失控狀況，原本當鬼的人反而被抓，氣氛顯的很浮動，參與小團體的成員講自己的話，自顧自聊天沒有理會導演與帶領者。有些人避免被抓，跑到外面去。戲劇結束之後，我請每個成員講一下心得，也請夢者說每個夢中的成員對他的意義。然後我語重心長地告訴成員參與小團體的意義與目的，希望他們明白。一個一個講完，已經沒有時間可以作共同的分享與討論，只能建議小柔，他對於指導夢的無能為力，是否反應出現實生活中無法掌握現況的無奈？

我期待是大家一起進行討論，但是對於國中學生而言，似乎仍需要帶領者以比較主控的方式進行帶領。在團體裡似乎沒辦法看出對成員有什麼影響，但是談夢本身對他們似乎是深遠的影響，每次下課後總有一兩個到三四個等著我，我們會一直談到上課鐘響，然後是中午的午休時間，然後是下課時間。身為一年級的導師，中午不是自己的，忙亂吃完飯之後要盯著他們打掃、補考、午休等瑣事，然後這群孩子會在鐘響之後，靜靜的等在教室外面的走廊。

連續好幾個禮拜下來，一星期中幾乎有三四天，他們會來找我談，這樣不累嗎？老實說，非常累。但是今天小柔說到我對她的意義是什麼時（因為我也扮演了他夢中的一個角色），她說是老師中會跟他們談心事，是比較親近的，我又覺得如果中午能夠讓他們有一個傾聽的對象，一個給建議的對象，似乎這種累，也值得。以後還會有機會接觸這樣的孩子嗎？很難說。一個老師在學校中可以扮演什麼角色？可以給這些學生什麼東西？當我和他們之間相隔了十年以上的代溝之後，有什麼東西可以讓我們坐在一起談論的？

我發現夢是一個媒介，而且讓彼此平等。老師在夢中不再高高至上，學生在夢中也可以自由寬廣。他們說教室空間是一個很狹隘的（EX 小義：我覺得很煩，因為空間很狹小），我環顧四周，舞蹈教室很大了，很空曠了，那麼他們所感覺的是自己心的空間嗎？還是學校給他們的一種限制？還是現實生活中必須面對的困難阻礙了他們的心靈？

在課堂上有同學持續地表達自己的困擾，但是我沒有特別留意，是後來再聽錄音檔的時候才發覺原來小臻重複表達許多他的夢魘的問題，而我居然沒有特別留意。是後來她單獨留下來告訴我我才比較注意。在團體中，有些人很容易被忽略，甚至是沒有特別發出聲音的就比較不會被注意，每個人都有機會寫下自己的夢境，但每個人不一定有機會可以被處理夢境，今天的困擾與明天的煩惱不一定一樣，怎麼樣才能給每個人回饋？

我後來寫給團體成員每個人一封信，想告訴他們，他們都是有價值的，至少讓他們感覺自己是獨特的、被尊重與留意的。

第七次夢團體 20091019

今天夢工作的活動是找到第二堂課寫下的困擾，然後訂定一個想解決的問題，定下行動目標，給自己一個禮拜的時間去完成。

一開始我先把寫給成員的一封信發給每個人，每個人有不同的內容。

他們反問我：老師你有沒有寫給自己的一封信？

我說沒有，等活動結束再給我自己一封信

他們就說 老師，那我們給你一封信，其實我心裡很感動

所以我決定下堂課除了回饋表之外，還要他們寫給我一封信。

接著給同學每人兩顆愛心，要他們貼在認為幫助自己最多的兩個人身上。

瓊文說他不知道要貼在誰那邊，這是不是表示他在團體中沒有歸屬感？

因為沒有夢，也沒有記得的夢，有幾種可能：

一種是沒有太多的煩惱，聽了別人的煩惱，覺得自己的簡直就是芝麻綠豆，所以不好意思講出煩惱，一種是沒有歸屬感，不敢跟別人講出自己的困擾

小柔說爸媽要離婚了要怎麼辦？

問大家的意見

結果成員七嘴八舌地回答出不是很溫柔的回答，雖然大家都在幫忙他想，但是感覺比較接近於搞笑.....可能他們想說這樣可以讓氣氛比較不那麼僵硬吧。

不過當我看著小柔時，我想她真的很煩惱，我也只能盡我所能來告訴她我的建議。

不知道她後來有沒有比較好過一點？

生命應該都會為自己找到出路的吧？

第八次夢團體 20091026

在活動之外，夢挖掘了更多的故事

從一片漆黑的教室裡，我看到徘徊在走廊的那幾個孩子，等著我

他們談夢的眼神是晶亮的，語調是高昂的

這是一場夢境的盛宴，也是自我探索的開端

最後一次的團體夢工作活動

一開始先頒發夢工作證書，接著填寫回饋單

最後一次的活動了，一個一個發證書，和他們合照留念。

我承諾我要把照片給他們的，我要記得這件事才行！

也許是先前聽了太多故事，也許是最近這幾個禮拜總在走廊看到他們或蹲或站等著我的身影，所以最後一次的活動結果反而不如預期。期待過高就會有落空的遺憾吧。我檢討原因可能是這陣子學校的活動太多，他們又國三了，許多壓力接踵而來，這兩次又因為縣運等活動而連續有兩三個孩子不能來，加上今天走廊一直鬧烘烘地，今天的最後一堂課感覺不像我以為的那樣溫馨結尾。

但是最後填寫回饋單的時候，他們很認真的表情讓我感動了。

把每張回饋單當作給我的一封信在寫

尤其是小吉，承諾他會努力追求自己的夢想，也謝謝我給他的支持

我想，當一個老師的價值與收穫就在於看到學生努力、振作地追求自己理想的實現吧。

【附錄五】

團體夢工作正式活動計畫書 1					
單元名稱	我的夢友	團體次別	一	團體地點	舞蹈教室
設計者	鐘雅綉	團體人數	10 人	時間	45 分鐘
單元目標	5. 建立團體互信氣氛。 6. 訂定團體規範。 7. 學會表達自己的夢境。 8. 建立成員對團體輔導活動的期待。				
時間	實施程序			使用器材	注意事項
5	一、夢友相見歡 自我介紹 帶領者問：你喜歡作夢嗎？為什麼？			DV	
10	二、我們之間的約定 1. 撰寫團體約定 2. 簽名 3.			海報紙、麥克筆	
15	三、自由書寫—我的夢 發下紙張，隨意書寫或彩繪自己印象深刻的夢境			A4 空白紙、原子筆	
15	四、我們的期待 互相分享夢境，討論自己目前最在意的課題				

團體夢工作正式活動計畫書 2					
單元名稱	我有一個夢	團體次別	二	團體地點	舞蹈教室
設計者	鐘雅綉	團體人數	10 人	時間	45 分鐘
單元目標	1. 能夠找出目前自己困擾的課題 2. 能夠主動談論自己的困擾 3. 能夠對別人的夢境提出自己的想法				
時間	實施程序			使用器材	注意事項
10	一、困擾找一找 1. 帶領者說明本次小團體目標為利用夢境來釐清自己的困擾。如果可以，也希望可以解決困擾，讓自己成長。 2. 帶領者放置一張大海報，每個同學拿一隻筆，寫上自己目前擔心或困擾的事情（寫一個名詞，例如畢業或練習）			DV 全開 海報 紙 彩色 筆	
25	二、分享夢 1. 由今天的夢者分享他的夢 2. 同學可以就夢境提問，請夢者回答 3. 請同學分享他的心得，認為這個夢有什麼意涵				
10	三、回饋時間 請同學就今天的團體活動分享心得				

團體夢工作正式活動計畫書 3					
單元名稱	一起夢遊	團體次別	三	團體地點	舞蹈教室
設計者	鐘雅綉	團體人數	10 人	時間	45 分鐘
單元目標	1. 能夠進入夢者的夢境 2. 學習如何感受夢者的情緒與心情 3. 學習互相討論與分享				
時間	實施程序			使用器材	注意事項
10	一、我和他一起作夢 1. 首先由夢者分享夢 2. 其他的每個人有一張圖畫紙，根據聽到夢者的夢，畫出自己腦中看到的畫面。			DV 圖畫紙 彩色筆	
25	二、分享夢 1. 同學就自己畫的夢提出自己對夢者的夢的看法 2. 請夢者分享聽到同學解讀他的夢的心得 3. 分享心得			原子筆	
10	三、回饋時間 請同學就今天的團體活動分享心得				

團體夢工作正式活動計畫書 4					
單元名稱	夢的快遞	團體次別	四	團體地點	舞蹈教室
設計者	鐘雅綉	團體人數	10 人	時間	45 分鐘
單元目標	1. 能夠注意其他成員的需求 2. 能夠給予他人支持				
時間	實施程序			使用器材	注意事項
20	一、分享夢 1. 首先由夢者分享夢 2. 請其他成員提出問題或回饋			DV 夢娃娃 娃	
20	二、夢快遞： 1. 帶領者發「夢的快遞單」給每位成員，指示成員在快遞單上寫下想要送給今天夢者的夢。 2. 主持人收回快遞單，逐一唸出。			彩色筆	
5	三、回饋時間 請成員分享今天的心得。			夢的快遞單、原子筆	

團體夢工作正式活動計畫書 5					
單元名稱	夢的補給	團體次別	五	團體地點	舞蹈教室
設計者	鐘雅綉	團體人數	10 人	時間	45 分鐘
單元目標	1. 能夠注意成員的需求 2. 能夠給予成員改善現實生活問題的建議 3. 能夠互相支持				
時間	實施程序			使用器材	注意事項
15	一、分享夢 1. 首先由夢者分享夢 2. 請其他成員提出問題或回饋			DV 夢娃娃	
25	二、夢的力量 1. 發下「夢的補給單」給其他成員 2. 請成員寫下或畫下要送什麼東西給夢者 3. 討論送這項物品給夢者可以有什麼影響 4. 討論送的補給品在現實生活中代表什麼建議			夢的補給單	
5	三、回饋時間 請成員分享今天的心得。			彩色筆、原子筆	

團體夢工作正式活動計畫書 6					
單元名稱	夢的導演	團體次別	六	團體地點	舞蹈教室
設計者	鐘雅綉	團體人數	10 人	時間	45 分鐘
單元目標	1. 能夠對照夢境反映出的現實問題 2. 能夠思考如何解決現實生活中的問題				
時間	實施程序			使用器材	注意事項
10	一、分享夢 1. 先由夢者分享夢 2. 成員發問以釐清夢境			DV 夢娃娃	
25	二、夢境導演 1. 請夢者分配夢中的角色給同學，夢者則為導演 2. 請導演說明自己想要的夢境氣氛 3. 成員一同重現夢境，並可以加入部分自創情節			白紙 彩色筆	
10	三、回饋與分享討論 1. 請成員分享夢境導演活動的心得感想 2. 請成員以自己當作現實生活中的導演，思考可以作那 些事情來改變現實生活中的困擾 3. 請成員結束團體活動後實際試試看具體行動			白紙	

團體夢工作正式活動計畫書 7					
單元名稱	夢的力量	團體次別	七	團體地點	舞蹈教室
設計者	鐘雅綉	團體人數	10 人	時間	45 分鐘
單元目標	1. 能訂立行動目標 2. 能嘗試解決生活上的困擾				
時間	實施程序			使用器材	注意事項
20	一、困擾找一找 1. 請成員回顧第二週寫下的困擾（帶領者拿出海報） 2. 找一個自己想改變的困擾主題，例如「和家人的關係」 3. 請成員以夢境導演的心得討論該如何嘗試改變自己的困擾 4. 請成員互相給予回饋，找出在團體中支持自己最多的人並在他身上貼一顆愛心			DV 夢娃 娃 海報	
15	二、夢的力量 1. 與成員互相討論分享並且給予對方建議 2. 訂立成員個人的行動目標			夢的 力量 單 彩色 筆、原 子筆	
10	三、回饋與分享 請成員分享今天的心得				

團體夢工作正式活動計畫書 8					
單元名稱	夢的力量	團體次別	八	團體地點	舞蹈教室
設計者	鐘雅綉	團體人數	10 人	時間	45 分鐘
單元目標	1. 能檢視過去八週來的自我改變 2. 能給予他人支持 3. 分享夢工作小團體上課心得				
時間	實施程序			使用器材	注意事項
20	一、夢的力量 1. 分享訂立行動目標後的行動 2. 分享心得			DV	
25	三、夢工作小團體回饋 1. 綜合討論小團體上課心得 2. 填寫夢工作小團體活動回饋單 3. 頒發參與夢工作小團體證書			活動回饋單、參與夢工作小團體證書	

【附錄六】

給成員的一封信

給參加夢團體的你們：

你們常笑說這堂課叫做「做夢課」，其實如果能夠因為參加這個團體，讓你們擁有實踐夢想的勇氣，那麼經常做做夢，我想也很好。有緣和你們相聚一年，又有了一些緣分能和你們再共度這八堂課的時光，我現在才真真正正地察覺到每個人背後都有著許多不同的故事。二年級的你們笑著鬧著，可是升上三年級的你們開始為自己、為未來、為家人作打算，也懂得互相幫朋友打氣時，我看到你們不一樣的那一面。

其實，你們每個人都讓我知道更多我原本不知道的事，讓我在身為一個老師的身份之外，也去回憶到我當學生的那段歲月。

常常，在天色微暗的六點，我從群英樓走出，看到你們魚貫而出，對我開開玩笑打打招呼，心裡頭是很溫暖的。人和人彼此相處，用什麼樣的態度對待對方，對方也會以這樣的態度回應你。就像你們對我，或我對你們一樣。其實，其他人也是如此，用微笑的眼睛看世界，世界也會微笑的。不管你遇到什麼樣的困難，希望你們心中都有一把溫暖的火，讓自己用積極而認真的態度去回應，你會比較好過。

給小攸，你不太笑，或稍微露出笑容的外表下，是很細膩的心。

你有一份自己的考量與打算，其實我對你很放心，因為我知道你可以用積極的方式來照顧好自己。我要很謝謝你，因為你讓老師覺得除了對一群動物之外，還有一個「人」在上課。（哈哈，沒有拉，只是要表達我認為你比一般年紀的人要成熟，其實動物們偶爾也會進化為人的）好好照顧自己的身體，常常會遇到自己無能為力的事情時，就讓時間來解決吧。

給小閔，就像我說的，我們對待人，與人們對待我，都是一種循環的過程。

我覺得你是有能量可以給別人力量的人，就像你當時支持吳阿臻那樣。

能給別人這種力量的人，也能給自己。

而且我相信，你一定可以創造幸福給你關心的人，你也能讓自己幸福。

不要太急著作決定，也不要太急著下定論，慢一點來，你會發現事情沒有這麼糟。

給小柔，人生大概就像是參加跆拳道比賽一樣吧，你會遇到各式各樣的對手，你會去選擇該用什麼策略，有時候你會出手很快，有時候你會猶豫不決，這就有點像是賭注，但差別在於你明白自己的實力。

夢中的生存遊戲代表什麼呢？我想是現實生活中你必須讓自己「生存」的對照吧！所以你用了「生存遊戲」這個字眼，而不是只有「遊戲」，現實中你必須考量的很多東西：包括錢、家庭、前途等等。打跆拳道的人，需要專注，需要細心觀察，需要全力以赴，遇到難關時，你知道自己有多少籌碼，然後選擇對自己或對大局有利的方向，在生活中遇到困難時，去想想你手裡還擁有的籌碼是什麼，想想怎麼樣可以全身而退，或至少不兩敗俱傷。老師喜歡看你打排球的樣子，現在我知道了，那是專注的表情，那也是勇敢的表情，我想這也是跆拳道精神吧！

給小吉，你讓老師最訝異。怎麼說呢？因為二年級時你幾乎都在睡眠中認識我啊！（開玩笑啦）你的心，比外表要來的謹慎而且善良，當你說你擔心阿伯和弟弟時，我幾乎要流眼淚了。當小閔說你為了下午不睡著，一直灌水，我又想笑，又覺得心疼。一直都有著夢想的你，很認真地問我關於學校的資料。我覺得這麼執著的你，將來不論在哪個領域，一定可以發展的很好。謝謝你參加了夢團體的活動，謝謝你跟我分享了你的故事，然後老師想告訴你，現在的你也許無法解決問題，我們只有把自己照顧好，等我們更長大一點，也許就有辦法了，你也許在這個部分無法作什麼事情，但是在別的部分可能可以有些幫助，加油喔。（對啦，用功一點，PR6 要上○農很拚耶）

給小臻，放下強顏歡笑的那張臉，放下常常讓人看起來覺得你很兇的那張臉。在朋友面前，不用一直武裝自己，他們會給你支持。現在的你，最重要的是思考自己未來的生涯，然後好好努力。你遇到的每一件事，也許都是上天為了考驗你而出現的，人在一輩子當中一定會遇到這樣艱難的時刻，只是時間的早晚而已，比別人早遇到了，至少以後能知道自己可以怎麼面對各種困境，好好加油，我也在這裡為你加油！

給小瓊，你要好好照顧自己的腳啊，從上學期就聽你喊痛喊到現在，醫生都認識你了吧。雖然這個禮拜你去比賽沒看到你，可是我知道為了比賽而全力以赴的你，在往後的人生各階段中，一定也會全力以赴。如果可以，也希望你能跟同學分享與分擔每個人的喜怒哀樂，因為你可以給人溫暖支持且堅忍不拔的感受。謝謝你給老師的各項回饋，你是好小孩，有一顆體貼人的心，要加油喔！

給小雯，和你有難得的緣分（我帶了你哥三年，居然也能帶到你一年多一點），也因為這樣的緣分，所以老師很感謝，也很珍惜（不過你和你老哥的個性上是很不同的）。你很細膩，也很重視朋友，你有你堅持的那一面，也有你不想讓別人知道的那一面。所以說你很脆弱嗎？好像也不是這樣，說你非常堅強嗎？其實你也需要朋友的堅持與保證。你的夢圍繞著「關係」，尤其是和「朋友」或「情感」的關連，所以我想你非常重視這個部分，也很不喜歡被誤解，但正如你自己曾經說過的：什麼都不說，別人就不知道你的狀況，所以試著表達自己的需求與情緒或想法，也是很重要的。希望你未來一切順利，要加油喔！

給小香，如果說「強顏歡笑」或「用大笑來隱藏自己的脆弱」這兩句話要找代表人物，對我來說我一定會把你列上。怎麼說呢？越是經常大笑的孩子我越是擔心，因為在誇張與紛亂的情慾表達中，其實隱含了一種求救訊號或釋放情緒的代表。我擔心的還有你不相信周圍的人能理解你的心情，也擔心你連自己都不相信自己有這樣的力量可以支撐自己。所以複雜的夢境與很長的情節，似乎隱藏了你真正害怕與擔心的東西，彷彿繞了很多圈圈，旁邊的人就搞不清楚你最脆弱的那部分。情緒這種東西很奇妙，就像咖啡，你越是感到痛苦，在反面其實可以獲得苦澀之後的回甘，但很多人一開始不喜歡苦，就先拒絕了。聰明的孩子，適度的苦可以回甘，就像西瓜不甜，加點鹽巴可以引出甜味，

人生的難題也是如此，在真正面對自己的心之後，也許才能看出真正的需求與步伐是什麼。祝福妳，也抱抱妳！

給**張貓**，同學似乎可以明白你的弱點，但他們也能看出你的價值所在。猶豫不決是你的罩門，但同時你也具有聆聽別人困擾的優點。每個人都有長處與短處，總無法要求自己完美無缺。壓力來的時候，想想這是能幫助你的好東西，運用它，而不是讓它來困擾你。然後，善用你的優點，你的很多朋友們需要你的協助，從幫助他人開始，你會發現你所擁有的能力遠比你自已想像的還要多、還要強大。

一起加油吧！

給**小義**，強顏歡笑的代表人物，你也是其中之一。但是你偶然透露出的一些東西，代表你想釋放的壓力與害怕。你的夢裡面，也經常出現大怪獸或巨大的昆蟲、爬蟲類或可怕的東西，想一想這些東西代表什麼？是代表你自己還是代表你害怕的事物？你真正害怕的是什麼？有多久沒有好好面對最真實的自己？有多久沒有真正放心地大笑，而不是為著某些事情而擔心，強拉著臉皮發出笑聲了呢？然後經常忘記夢境內容是什麼的你，是不是在潛意識裡告訴自己不要面對自己害怕或討厭的事？因為夢會透露出連自己都難以置信的脆弱的那一面。不過我想要給你力量，而我知道你也擁有這樣的力量。

相信我，也祝福你。

【附錄七】

課堂逐字稿節錄

2009.9.7 夢工作小團體逐字稿

◎小攸的夢

研：這是電話嗎？兩隻電話都是夢中的嗎？

小攸：錯！這一隻是夢，另一隻不是。我在睡覺，我夢見因為那天練習是三點半，我夢到我覺得我起來了，結果一看是五點半，就像說阿算了，他們一定練習完就算了。結果然後我就一直接到電話叫我去練習。

研：你最近都做這種夢嗎？

小攸：就是之前的，然後現在常常是淺睡，然後三點四點五點都會起來一次

研：恩，很正常，如果我有一件事情掛在心裡面的話，我也會每個小時都起來看一下時間……你覺得這夢要告訴你什麼？

小攸：趕快起來不要再睡了

研：恩，那可能就是要提醒你一下。所以你以後做到這種夢，他可能就是告訴你說：『你以為夢到五點半嗎？錯了其實是三點半』，要用來提醒你的（笑）這夢很明顯，好像是你心中的焦慮，你很焦慮遲到這件事，有沒有什麼辦法可以解決？

小攸：我都聽不到鬧鐘

研：你的手機會訂幾個鬧鐘？

攸：就是六點的時候，然後懶人鬧鐘那種，六點十分、六點二十……反正我就是一聽到就把他按掉，一聽到就把他按掉。

研：你有沒有想過把鬧鐘放遠一點，要逼自己起來走過去按掉。

研：我們寫完一起來分享，這是小攸的夢，有關於焦慮的夢。她說他都夢到時間，所以代表他現在的焦慮應該是有關於時間的，你想一下，除了你害怕遲到這件事情之外，有沒有事情是你害怕「趕不上」的？

小攸：成績吧！

研：成績趕不上跟遲到一樣嗎？

小攸：是同一個，就體育啊。

研：是體育的成績嗎？所以現在有急急在追趕的意思囉？

小攸：有吧！

研：體育的成績喔，是你的項目嗎？三鐵的。那個，你覺得需要同學給你建議嗎？你需要聽聽別人的想法？還是你自己覺得已經想到解套的方法？

小攸：還是一樣吧。

研：恩，還是一樣喔，你未來的夢想是什麼？

小攸：應該會去簽志願兵吧

研：那個需要體育成績嗎？

小攸：進去需要有那個規定的體能成績。（以下為討論志願役士兵體能標準）

研：好，我覺得夠，這時間是三點半，夢中時間是五點半，像小攸講的這是未來的時間，你會覺得未

來的時間已經到了，然後會覺得來不及，所以我在想，對，被時間追趕，有可能就是除了你對這個東西的焦慮，還有對成績的焦慮之外，應該還有一個對未來的焦慮，就是生涯規劃的焦慮。也許你去看一下最近熟悉的夢，去看一下說如果你很焦慮的話，夢應該還會告訴你對外來是什麼焦慮。那我想你自己應該也很清楚就是生涯規劃的焦慮吧，也許他會告訴你答案。

小閔的夢

研：好，小閔這個是暗暗的黑壓壓的一片牆，忽睡忽醒，在夢裡沒有安全感，四處都沒有人，雖然好像醒了，但身體還在睡。所以意思是說你身體不能動的意思嗎？你那時做這個夢的時候心情是什麼？

敏：都睡不著。

研：感覺很沒安全感，對你來講的話，什麼東西會讓你很沒有安全感？很多東西會讓你沒有安全感，每一個同學，你們的安全感來自哪裡？

「心裡」（引號為其他人的回應）

「自己找」

研：自己找？去哪裡找安全感？

「籃球」

研：恩，籃球是你有把握的事情？所以有把握的事情讓你有安全感？你們覺得安全感重不重要？

「重要」

研：所以小吉說他從籃球場上找安全感，那是他能掌握的東西，然後小瓊你呢？

「ㄟ，比賽吧」

「為什麼比賽會有安全感？」

研：比較篤定嗎？

「可能吧」

研：是跟小吉一樣嗎？因為籃球是他擅長的，網球是你擅長的，所以你有安全感，還是因為裡面有同伴，有熟悉的人？

「對啊，就球隊吧」

研：你知道該做什麼事情，所以有安全感。小攸，對你來說什麼會讓你有安全感？

「應該是在田徑場吧」

研：你也是田徑場？你在籃球場，你在網球場，你在田徑場，都是你們有把握的事情。

「感覺在那邊比較安全吧！」

「在自己的房間」

「跟別人在一起的時候」

「對啊，跟別人在一起的時候。」

研：跟別人在一起，所以自己一個人比較沒有安全感。小香你呢？

「跟別人在一起」

研：跟別人在一起，小柔對你來講，安全感可以在哪裡找到？

「朋友身上」

研：為什麼朋友身上可以找到安全感？

「跟別人在一起」

研：來，給你參考齣，很多人是在自己熟悉的地方找到安全感，然後像他們是在他們熟悉的領域找到安

全感，有的是跟別人在一起找到安全感，小攸擔心的是對未來的焦慮，對你來講可能你一直在擔心安全感的東西。然後，其他同學的建議你也許可以當作參考，然後也許你覺得哪個地方可以得到安全感，但是你卻沒有辦法得到，那可能就是那個東西你缺乏，如果說你今天在這個東西上面沒有把握，是不是沒有安全感，或者是說你覺得安全感是在朋友或家庭，但卻沒有辦法得到彌補或滿足，那也許是這個東西有一些缺乏，或者是還找不到。

小香的夢 S20090907

研：第一個，他在廁所裡面站在洗手台，廁所顏色是粉紅色的，濕濕的衛生紙黏在牆上。

香：就是濕的，丟在那裡的。

研：接下來跳過一個場景，他坐在某東西上面，拖在火車鐵軌上，所以你是被火車拖拖拖，拖到上面。

香：就一個東西拖著我，在鐵軌上。

研：接下來又跳一個場景，很像滑水道，裡面很暗，我就滑下去。突然又到了我家，裡面很暗，我就滑下去。突然又到了我家跟一群朋友在逃命，很像活屍禁區（電影名）。我們被活屍追殺，逃到二樓從陽台跳下去，那時天亮了，有人逃了出來，卻有人被活屍吃了。再來，我在拿錢，看起來像是在偷錢，我挖了家人的口袋，裡面是零錢，我先拿了兩個五十塊，但是我怕被抓到，拿得很恐慌，有一個白影從我面前飄過去，我嚇到了，但是我又繼續拿，總共拿了一百五十元，小香的夢有一些共同點，第一個，廁所、洗手台，這是一個空間，坐在一個東西，在火車鐵軌上，火車鐵軌也是一個空間，而且是移動的，然後再來你跑到滑水道，裡面很暗，然後你滑下去，他也是一個空間，是滑動的空間，再來你跑到你家，也是一個空間，跟朋友在逃命，你也在移動，再來你跑到陽台，再從陽台跳下去。

研：你的夢都是從一個地方要到另一個地方，而且都很趕，通常都不是你主動的，你被火車鐵軌，你被拖著走，你被活屍追，這些都是被動的，你想一下，有沒有什麼事情是你一直想要跑掉的壓力？

「比賽」

「壓力」

香：我覺得是錢，金錢

「你不覺得這兩個夢很像嗎？」

研：下面是錢，也是一樣，你覺得你很害怕什麼東西，你很害怕地要拿一個東西，然後要很快跑掉？

「就比賽啊」

研：是不是有什麼東西你一直被追著跑，一定要被推到一個地方去的？有人說是比賽，有人說是錢，有人說是壓力，你可以去想對你來說可能是什麼。

【附錄八】

訪談逐字稿節錄

小閔的夢

1. 在一個地方，家人都在旁邊，爸爸手中抱一個小孩，媽媽走了，小孩一直哭一直哭。出現了一隻狗，一直跑向我，我就嚇醒了。(小閔 0409)
2. 那天睡前我告訴自己不能放棄，堅持到最後，我想進步。睡覺後夢到一個很強的學長在比四百欄，老師要我幫他加油。我覺得可能是我想突破成績，剛好這個學長也是個好典範，這個學長平常就很努力，比賽成績也都很好，這可能就是我想要的吧！(小閔 0430)
3. 暗暗的黑壓壓的一片牆，忽睡忽醒，在夢裡沒有安全感，四處都沒有人，雖然好像醒了，但身體還在睡。(小閔 0907)

訪談小閔 (1013)

研：你為什麼會想說要接受訪談

閔：就是自己會想要舉手

研：你是說這東西對你來講有什麼意義嗎？

閔：感覺會比較瞭解自己一點吧

研：你透過夢會比較瞭解自己嗎？

閔：有，就是解夢出來就是比較像現在的自己

研：有具體的例子嗎？

閔：就是有聯想到

研：那這樣聯想出來以後你會有什麼想法或行動的改變嗎？

閔：就如果今天很煩的那種就會一直很困擾，如果想到不好的就會一直想一直想，想玩之後有時候就會覺得『其實沒那麼嚴重』，以前會覺得作夢就是『喔，做了這個夢』

研：所以你什麼時候開始覺得夢很有趣？

閔：就是上那個課之後，二年級的那個。我印象很深刻的有小臻那一次，就是跟著他的夢，瞭解他了，因為他講出來跟他表現出來是不一樣的，就看到他更裡面的那個樣子。

研：你覺得你可能會跟我私底下談夢，跟團體一起談夢，你覺得有沒有什麼不一樣？

閔：有啊，就團體會比較不敢講，因為可能裡面有你可能比較不信任的人，其他的感覺就是更瞭解對方，我感覺團體一起講會比較瞭解吧。

研：那這樣對你們有沒有什麼影響？

閔：對那個人會改觀，是好的改觀。

研：所以如果你們沒有談夢的話，你們會聊這種心事嗎？

閔：我覺得不會，除非要很要好的那種。

研：所以就是如果我們一起談夢，本來不太熟的就會變成跟他好像有共同的秘密那樣？

閔：對對對

研：你們在這個小團體，跟以前在全班有什麼不同？

閔：出去我們就不會講上課講到的事。

研：我上學期和你們上課還不知道很多你們私底下的事情，可是這學期卻知道很多，為什麼？

閔：可能是因為你上學期是科任老師，然後可能會跟班導有些接觸。到現在不太會跟班導有接觸就比較會跟你講，而且我們有說要保密。

閔：寫一大張紙，就是寫我們的困擾那一次很深刻，就一直寫寫寫寫寫，平常想不到的也都一起跑出來。夢給我的影響喔，就是比較看得開，以前會覺得這個（作夢）跟人家講，人家會覺得怪怪的，可是現在你直接講，人家會覺得很自然，很 OK。可能是因為我們都可以把自己的夢講出來，不會覺得很奇怪。

研：你上次作的夢是……

閔：就一片黑黑的沒有安全感

研：其他人講的那些東西對你來說有沒有什麼影響？

閔：就是可以轉別的方向去想，就是感覺講出來之後，關係會變的不一樣。你講出來之後啊，以前人家會覺得你怎麼了，就突然問一下，現在人家知道了就會比較『深入』的關心，有切中要點。就是現在看到有人心情不好，我們班看到有人心情不好，就會主動走過去問他，就你怎麼了？有事要講這樣。

研：你覺得這對你們的感情有幫助嗎？

閔：有啊，就以前可能都只是問一下而已，阿現在你就會比較關心說『他今天臉色怎麼怪怪的？』就像小臻最近脾氣都很奇怪，走過去就會問你怎麼了。以前就會覺得說『我又沒有惹到你，你幹嘛那麼兇！』現在就會去問他，就可能知道原因，以前會覺得『你那麼兇是我欠你的喔？』對啊，以前就會覺得別人很奇怪。

研：其實我上了課之後才發覺每個人都有很複雜的故事。

閔：以前就是關係比較沒有那麼好，就是比較分離，現在比較密。感覺就是比較擔心，比較像一家人。可能是因為比較懂對方的事情吧？

研：你是說像革命情感那樣？

閔：對對對！

研：以前不是因為談夢，小臻說全班只有你瞭解他，因而發生了小衝突，這個情況到現在還有嗎？

閔：現在沒有，可能是因為他後來也有跟別人講，然後之後別人也都主動去問他。

研：所以好像是說原本不能講的，突然有一個管道之後。

閔：就大家知道就比較不會被孤立或攻擊，可以算是談夢之後的好的影響吧。

研：回到你自己，對你來講，你覺得我們做這個夢工作，對你的意義或幫助在哪裡？

閔：就是比較能面對自己，然後比較不會那麼困擾，跟大家的關係就會變好一點，不會像以前那樣。我會情緒化，如果我……就是會波及無辜，旁邊人遭殃。現在就是會比較知道這是我自己的事啊，然後人家是無辜的。

閔：所以就是以前比較不清楚自己為什麼會這樣，現在比較清楚自己為什麼會這樣。

研：其實我真的覺得你們有長大，私底下在聊的時候，每個人都不太一樣了，可能大家聚在一起還是比較不太敢講出很深層的東西

閔：因為就是怕說之後如果不好，講出來會尷尬。

研：比較會考量自己跟別人、跟未來、跟家庭的關係。

閔：就是領導我們，又會跟我們像朋友，感覺沒有距離。

研：你討厭有距離嗎？

閔：就是比較不會瞭解我們啊，就覺得我們做壞事。

研：可是沒有距離的也有朋友啊，跟朋友有什麼差別嗎？

閔：感覺比較敢跟你講，朋友可能講一點點，怕他會講出去，跟你講比較深入，感覺你比較會懂。

研：你上次說阿嬤常常罵你，後來你有沒有用那個方法？

閔：有啊，我就換個看書的時間，故意讓她看到我有看書，結果她真的就沒念我了

研：那同樣啊，你有沒有想過爸爸最近脾氣差可能是因為夜班，然後他可能需要你和妹妹的安慰，為什麼他都不罵妹妹都罵你？

閔：大概是因為妹妹會跟他撒嬌吧，比較貼近，叫我做很困難耶！

研：下次可以試試看

【附錄九】

成員夢境實錄

夢者	內容	備註
小閔	在一個地方，家人都在旁邊，爸爸手中抱一個小孩，媽媽走了，小孩一直哭一直哭。出現了一隻狗，一直跑向我，我就嚇醒了。	小閔 0409
	那天睡前我告訴自己不能放棄，堅持到最後，我想進步。睡覺後夢到一個很強的學長在比四百欄，老師要我幫他加油。(有圖)	小閔 0423
	暗暗的黑壓壓的一片牆，忽睡忽醒，在夢裡沒有安全感，四處都沒有人，雖然好像醒了，但身體還在睡。	小閔 0907
	我夢到我、小臻、秀秀、小柔、小連還有組長、公民老師去遊樂園玩自由落體。原本大家都坐在上面，最後只剩下我在裡面。然後公民老師他就坐在桿子放下來的上面那裡，其他的人都退在旁邊一直笑。我坐在裡面，當機器往下掉的時候，我居然敢往下看。後來小臻跟一個阿婆，頭髮捲捲的，穿黑色的衣服和長裙，名字好像叫素分的在一起，我們走過去，小連就勾著小柔，過去玩水的地方。	小閔 1019
小香	在睡夢中，我在夢裡醒來，看到了一位老奶奶（大概是祖母那個年紀），那位老奶奶可能是我的祖母，我坐在床上，看見祖母拿著一隻拐杖，身上發著綠色的光，眼神非常的怨恨？我看著她，她用一種非常怨恨的眼神瞪我，之後就醒了，印象非常深刻。	小香 0409
	第一個夢是媽媽搭著直昇機，來到家門口，拿了個漢堡給我，夢就模糊掉了。 第二個夢是一個全是空的地方，地上躺著一個人，臉很模糊，看不清楚，只記得我一直哭一直哭，哭的很慘。	小香 0423
	第一個夢境，我在廁所裡面站在洗手台，廁所顏色是粉紅色的，濕濕的衛生紙黏在牆上。就是濕的，丟在那裡的。接下來跳過一個場景，我坐在某東西上面，被拖在火車鐵軌上。接下來又跳一個場景，很像滑水道，裡面很暗，我就滑下去。突然又到了我家，裡面很暗，我就滑下去。突然又到了我家跟一群朋友在逃命，很像活屍禁區（電影名）。我們被活屍追殺，逃到二樓從陽台跳下去，那時天亮了，有人逃了出來，卻有人被活屍吃了。 第二個夢，我在拿錢，看起來像是在偷錢，我挖了家人的口袋，裡面是零錢，我先拿了兩個五十塊，但是我怕被抓到，拿得很恐慌，有一個白影從我面前飄過去，我嚇到了，但是我又繼續拿，總共拿了一百五十元	小香 0907
	小香的夢：我就在一個地方站著，然後那裡突然變的很矮，要用爬的過去，然後有小蛙、張哲志、還有平臻、小雯、張貓。小雯就在我旁邊，穿了一件星星的衣服，然後她去交聯絡簿給教練，教練就罵她：「我有叫你交在這裡嗎？」後來場景就跳到○○國小前的那一條路，○○路，然後我們在路跑，然後導師在我們後面。然後就小攸跑過去就打我一下說「你這個無效（台語）的。」還有那個夢裡的張貓好像是小柔變成的。	小香 0914
	我夢到我現在的男朋友抱我，我覺得很恐怖。	小香 1015
	我夢到我師父，他好像在整理書櫃，我就問他說：「小將有比賽對不對？」他說：「對。」我又問：「小雯有比賽對不對？」他說：「對。」然後我就說：「我沒有對不對？」他就	小香 1019

	說：「對，你好像沒有。」然後我就很開心：「耶！我沒有耶！」這樣。	
小攸	我夢見有一個牌位，一個人跪在那邊哭的很慘，後來場景跳到另一邊，那個哭的很慘的人很專心的在聽別人講話。	小攸 0423
	教練叫我要騎摩托車去載人，可是我沒有安全帽，我本來有，結果騎到一半安全帽就不見了，就有一個警察把我攔下來。	小攸 0612
	因為那天練習是三點半，我夢到我覺得我已經起來了，結果一看時間是五點半，就想說『啊，算了，他們一定練習完了』，就乾脆不去了。結果我就一直接到電話叫我去練習，才真正醒過來發現是三點半。	小攸 0907
張貓	張貓的夢：其實我也不知道算不算夢，感覺迷迷糊糊的。那天晚上大概快十二點，我房間沒人，可是就有聲音走到我旁邊，還抓我，在我面前，可是我看不到，他在我房裡一直過了快半小時才不見.....。	張貓 0921
小柔	小柔的夢：就在一個購物市場，很大。我們班在跟學長在玩追逐戰，都是跑中長的（中長：體育班田徑隊專長跑中長程距離的同學的簡稱），就玩生存遊戲，都互抓。我們班是一隊，學長他們是一隊。然後就剩一些人，其他都死光了，掛的都是跑短距的人.....。	小柔 0928
	我們幾個在那棟被敲掉的大樓，然後在四樓，玩類似躲貓貓的遊戲，有小香、小雯、我、小鹹，小鹹是第一個被殺的，還有小臻、小吉、芭樂、張貓、宋肥、妞妞.....還有一些不認識的人，是小香提議說要玩躲貓貓，嗯，還有小菇。然後小吉當鬼，全部開始遊戲，兩個兩個一隊，在司令台那邊，就開始玩，被抓到的人就在另一邊。	小柔 1012
小吉	一個很大的籃球場，然後很多人在看，在最後第四節大概一分多兩分鐘的時候，我的腳受了很大的傷，像是腳扭到，然後韌帶拉傷那樣，很痛，可是我還是上場繼續比賽，這是很重要的比賽，如果贏了就是總冠軍那樣。這種夢我做過很多次，這一次是贏了，之前也是最後一節的時候，然後就輸了。我那時候年紀應該是高中的年紀。	小吉 1005
	裁判在吹倒數十秒的時候，我跟這次的對手比賽，結果我輸了，因為他又高又大，所以七比十我輸了。	小吉 0430
	打籃球打到冠軍戰，結果拋下勝利的彩帶	小吉 1026
小雯	夢到一位姊姊在床上和恐龍骷髏頭打球，後來姊姊把恐龍關機了，姊姊下樓去，當時我只想恐龍移走，不小心開啓開關，我嚇得躲進被子，在恐龍正找我時，坐在書桌前的親哥哥、姊姊手指指向我躲藏的地方，嚇到我醒過來。第二個夢是教練回來就說：我才剛回來就有兩個人犯錯：「小香，你怎麼可以跳下去。第二，小雯，你字寫太圓了。」	小雯 0423
	跟一個不明男女的人，靠在一起，很溫馨的畫面，長的很像小臻，是在俺還沒轉進體育班之前的新生訓練夢的，短短一幕。	小雯 0430
	我就夢見我們在打牌，分四組，然後就地震，房子就垮掉，然後我就抱著張貓.....	小雯 0917
	我在小臻的生日前一天有再夢到，我拿著她的束褲聞，然後就覺得「好香喔！」覺得好香之後，就醒過來了。	小雯 1015

小臻	我和我的偶像劉力揚一起站在舞台上合唱，可是我唱到一半，舞台突然變得好斜，我突然滑下舞台，我看著她，突然變換成早上的場景，我遇到四個年輕大陸人，他們對我說一些我聽不懂的話，我只聽得懂他們說：「你不是跟劉力揚在唱歌嗎？怎麼會在這裡？那劉力揚呢？」	小臻 0421
	我在一個森林裡，森林裡有鐵皮屋，好像要去一個地方，但不知道要去哪裡，忘記了。	小臻 0507

【附錄十】

團體夢工作使用夢快遞單

歡迎使用夢快遞

★我們將給您最好的服務與品質★

訂購者：

收件者：

訂購內容：

我想訂購的夢是……

夢的補給

你是很有能力的夢境魔法師

你會給_____什麼補給品來幫助他的夢境？

我要給他：

這在現實中又可以代表什麼？

在現實中代表他可以……

一、專訓課程架構

	主 題	時數 週末	備 註
入 門	夢工作 入門	14 (一)	認識課程 (商榷可免)
第 一 階	釋夢學與 夢工作 基礎	56 (四)	其他內容： 1.學習小組 2.個別與小組作業 3.通過考核，方可繼續下階段
第 二 階	釋夢詮釋學 與應用	56 (四)	1.專題報告 2.個別與團體實務紀錄 3.應用領域創意研發 4.授予階段課程證明。

二、課程內容

第一階段

週	主題 理論	夢工作	學習小組	備註
1	專訓課程 釋夢學簡介	入門 分組	分工 分組	開始 紀錄夢
2	1 古典釋夢學	小組 夢工作	建立 部落格	小組 報告
3	2 佛洛伊德	小組 夢工作		
4	3 榮格	心理劇 夢工作	構思實習 計畫	
5	4 夢科學	積極想像 與夢	提出實習 計畫	
6	5 中國夢文化	曼陀羅 夢工作	實習 (1)	
7	6 夢與 超感經驗	個別 夢工作	實習 (2)	
8	7 藏傳佛教 心與夢	實習 討論		

9	8 中英書目網站 9 資料影音	迴響 前瞻		
---	--------------------	----------	--	--

第二階段 (暫定，將於第二學期初確定)

週數	主題	夢工作	學習小組
1	釋夢詮釋學 應用談夢	團體 夢工作	
2	臨終關懷談夢	個別夢工作	提出實習計畫
3	悲傷輔導談夢	帶領團體練習	實習(1)
4	生死教育夢工作	帶領團體練習	實習(2)
5	個別諮商談夢	實習討論	實習(3)
6	宗教靈性談夢	實習討論	實習(4)
7	命理諮商談夢	開放	
8	隨機談夢	開放	
9	迴響與前瞻		

三、97 上 本學期作業

1. 理論報告一份：(小組分工)

- A 報告 30-60 分鐘；
- B 詳細 PPT，並註明出處(書名、頁碼) + 解釋 + 討論
- C 理論報告討論過程紀錄錄音，重點整理。
- D 中英文書目 + 夢學術網站 + 文字資料彙編 + 錄音 + 影音製作 + 部落格管理 等同理論報告

2. 夢工作詳細過程紀錄一份：(小組分工)

- A 重要團體過程內容紀錄 + 自己的經驗反思
- B 基於倫理，夢者與學員分享的私密內容，請勿紀錄，因本紀錄光碟可能外流。

3 學習小組簡要紀錄 (小組紀錄)

學習小組分工與共同練習簡要紀錄：人、時地、內容。共 1-4 頁即可。

4. 個人實習簡要紀錄 (個人)

實習至少兩次，共四小時，形式對象自由決定，簡要記錄共 1-4 頁即可。

5. 1-3 個夢的詮釋 (個人)

- A 至少一個夢，至多三個，系列夢則不限數目，詳細詮釋。
- B 最好是自己的夢，如果真的自己無夢，才詮釋熟識的他人之夢。
- C 請註明：這部分是否可公開，可放入光碟。

*、繳交方式

1. 內容：每小組共同交一份報告：1-2-3（共同） + 4-5（個別）
2. 形式：紙本+光碟（或電子檔）各一份
3. 紙本請附封面與目錄，並裝訂成小論文樣式，以供存檔。
4. 光碟或電子檔請交給行政助理，以統一編輯。