


國立台灣師範大學教育心理與輔導學系

碩士論文

指導教授：田秀蘭 博士



讀夢帶領人訓練團體之成員生命轉化  
敘說研究：五位成員的觀點

研究生：劉姮戀 撰

中華民國一百零五年六月

# 致謝詞

首先感謝指導教授田秀蘭老師的指導，每一次的 meeting 都帶給我信心，使我能穩住焦慮，一步一腳印地持續前行。非常感謝 Ullman 讀夢帶領人訓練團體的帶領者汪淑媛老師，若非您應允我邀請團體成員進入研究並支持這份研究，不可能會有這本論文的誕生。謝謝讀夢團體的所有夥伴，因為每個人對讀夢的喜愛、用心與同在，大家才能不斷從讀夢歷程得到生命的益處。更是萬分感謝本研究的五位研究參與者：以荷、愛雅、黛亭、塵夢和崇寬，謝謝您們對研究的投入與貢獻，謝謝您們信任我也信任這份研究的價值，若非您們真誠且深度的分享生命經驗，這本論文裡的故事敘說無法如此深刻動人。

謝謝乙白從這本論文誕生之初就一路陪我，謝謝妳常常相信我做得到，謝謝妳常對我說溫柔和鼓勵的話，記得有一次我因壓力過大而忍不住眼淚，謝謝妳給我一個大擁抱，讓我感受到充滿溫暖的理解與同在。

感謝口試委員林美珠老師與朱惠瓊老師，謝謝您們遠道而來，給我許多寶貴的建議。謝謝口試當天，同班同學馥濃前來幫忙紀錄，怡秀和怡安也提早過來陪我預備場地，還有口試天，我好驚訝這麼多同學和學弟妹撥空前來聆聽，看見後面坐滿了關心我的人，我的心裡感受到好大的力量。

如今就要畢業，想起四年來師大師長們給過我的幫助，我的心滿懷感恩。謝謝秉華老師聆聽我的艱難並為我祈禱；謝謝麗娟老師總能看見我的努力與進步，並且對我優點大轟炸；謝謝家興老師在我碩一下遇到困難時，給我及時的幫助；永遠難忘世華老師、維素老師、順良老師、秀蓉老師和麗斐老師都分別曾經在我學習過程中，給過我肯定、鼓勵與溫暖。老師們給我這麼多珍貴的生命禮物，我珍放在心底，不忘記。

師大這四年，謝謝同班同學李珊、穆壘、又綾、怡安、怡秀、馥濃、瑩瑩、瓊珊、亭尹、鈺棉、泓均、佩宜、庭韶、玉平、春暉，以及學弟妹恩盈、煒筑、

美淑、哲宏、在蓓、于倩、詩茵、胤筠、睿亭、宣露、月馨…，謝謝你們常常張大眼睛聽我分享故事，謝謝你們包容我個性迷糊，謝謝你們在課業上對我的諸多陪伴、幫忙與照顧，我好喜歡每一個可以與你們一起學習的日子。

此外，感謝恩師鄭玉英老師、慧敏老師、淑如、祥容、敏芳常為我祈禱，也謝謝教會的黃榮區牧、燕蘭、慧雯、秋慧、承玲、先賢、穆楓時常為我論文順利而禱告。謝謝麗玟、逸潔、良盟、柏婷、柏琪、明珠、明秀、孟辰、旻倩、雯麗、柔、婉吟、奕辰、芳廷、御儂、珮琪、欣怡、月錢、筱萍的友誼，在我需要時陪我吃飯、運動、聊天紓壓，我英文讀不懂時，謝謝你們救我，有你們真好！

另外就是認識我十幾年，待我像家人一樣的辛亥國小寶仁主任、佳岑主任、秋堇老師、雅玲老師、品儒老師、莉華老師、靖麗老師和常常跟我分享養魚樂趣的麗花姐，謝謝您們在我考上師大時為我開心，知道我必須賺錢兼顧學業與生活，謝謝您們每學期總是先配合我在師大課業的時間，讓我能繼續擔任課後輔導教師，有經濟收入就不用擔心生活，謝謝您們時常幫我加油打氣。

謝謝爸爸這麼多年來總是默默地辛勞為家人付出，謝謝您種那麼多美味的蔬菜與水果與人分享也與我分享；謝謝媽媽常常在電話裡給我支持與鼓勵，還常常包水餃、煮麻油雞寄上台北給我補充營養；謝謝我的好妹妹恆初，若不是妳在家鄉辛苦幫忙照顧爸爸和媽媽的生活與精神上所需，我不可能可以如此一無掛慮地在台北奮鬥，謝謝妳！

謝謝主耶穌基督，祂是我心裡最重要也最永恆不變的力量，祂顧念我一切所需，並一路扶持我走到現在。我深信自己是蒙福的，主基督已將我生命中的悲傷與眼淚都轉化為喜樂與讚美，過去的苦難也都在祂的同在中，一一轉化成為能夠幫助別人生命的祝福。

這本論文能順利完成，想感謝的人很多，然而紙短情長，無法一一盡述，僅以此短文表達我由衷的感謝與祝福。

姁戀 2016.6

# 中文摘要

本研究目的在了解：一、成員參與Ullman讀夢帶領人訓練團體之生命轉化或影響；二、成員參與Ullman讀夢帶領人訓練團體之生命改變因子；三、成員參與Ullman讀夢帶領人訓練團體的感受與想法。以敘事研究方法探討一個長期性經營的Ullman讀夢帶領人訓練團體，希望深度瞭解團體成員在此訓練團體的獨特經驗。研究方法中，以立意取樣的方式邀請五位團體成員進行敘說，以半結構訪談大綱進行訪談。訪談資料以Lieblich、TuvalMashiach與Zilber（1998）的「整體—內容」與「類別—內容」觀點進行資料分析。

研究結果發現五位團體成員讀夢之後的生命變化或影響有五點：(1) 從忽視到關注；(2) 從脫離到連結；(3) 從受創到照顧；(4) 從恐懼到力量；以及(5) 從箝制到彈性自由。五位成員之生命改變因子包括：(1) 相信夢的功能與價值；(2) 與自己的內在有接觸；(3) 主體的表達與客體的矯正性回應；(4) 連結夢境與生活，產生獨特意義的詮釋；以及(5) 能自我接納並以行動回應夢境啟示。五位成員對團體的想法和感受方面，包括：(1) 團體能提供多元角度的投射觀點；(2) 團體能提供安全感，能被信任；(3) 在團體很有學習與收穫；以及(4) 團體的氛圍像大家庭。

**關鍵詞：**改變歷程、夢工作、敘說研究、Ullman 讀夢團體



# **Dream Interpretation Group Leadership Trainees' Narratives of Personal Transformation: The Views of Five Members**

**Hung Lien Lu**

## **Abstract**

This study aimed to understand: (1) the life transformations of participants in an Ullman dream group leaders training program, (2) the factors that lead to change in these participants, and (3) the participants' thoughts and feelings. Using a narrative research method to explore a long-term Ullman dream group leaders training program, this study hoped to understand the participants' unique experiences. The study used a purposive sampling method to invite five participants to tell their stories using semi-structured interviews. Interview data was analyzed using Lieblich, Tuval-Mashiach, and Zilber's (1998) holistic and categorical content methods.

The results showed the training group participants underwent five transitions: (1) from ignoring to paying attention, (2) from separation to connection, (3) from wounded to caring, (4) from fear to empowerment, and (5) from trapped to free and flexible. The change factors for the participants included: (1) belief in the function and value of dreams, (2) encountering oneself, (3) subjective expression and objective corrective response, (4) connecting the dream world with the awake world, creating unique meaning and interpretation, and (5) the ability to accept oneself and use one's actions to respond to the inspiration from dreams. The participants' thoughts and feelings included: (1) the group provided diverse perspectives for projection, (2) the group provided a feeling of safety and acceptance, (3) they learned and received a lot in the group, and (4) the group atmosphere was like a family.

**KEYWORDS:** *change process, dream work, narrative research, Ullman dream group*





# 目次

致謝詞.....	i
中文摘要.....	iii
英文摘要.....	v
目次.....	vii
表次.....	ix
圖次.....	xi
第一章 緒論.....	1
第一節 研究動機.....	3
第二節 研究目的與研究問題.....	5
第三節 名詞解釋.....	6
第二章 文獻探討.....	7
第一節 夢相關的理論發展與內涵.....	7
第二節 國內使用夢工作在心理治療研究的相關文獻.....	13
第三節 Ullman模式讀夢團體之介紹.....	17
第四節 Ullman讀夢團體的優勢及療效因子.....	22
第三章 研究方法.....	25
第一節 研究取向與研究方法的選擇.....	25
第二節 研究參與者.....	25
第三節 研究工具.....	27
第四節 研究程序.....	29
第五節 資料分析.....	32
第六節 研究的信賴度.....	36
第七節 研究倫理.....	41
第四章 研究結果.....	43

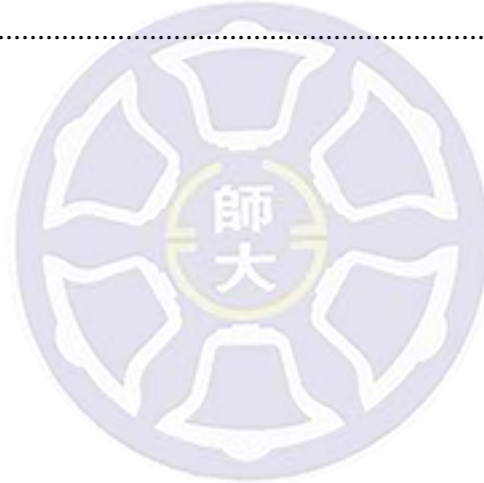


第一節 奮力轉化苦難成為祝福的以荷.....	43
第二節 勇敢走過懼怕活出自在的愛雅.....	66
第三節 一個一直想回家的孩子：黛亭.....	90
第四節 直視人性陰影與黑暗力量的塵夢.....	117
第五節 退休後，再創人生另一段美景的崇寬.....	140
第五章 討論與建議.....	167
第一節 綜合分析與討論.....	167
第二節 研究的貢獻、限制與建議.....	186
第三節 研究歷程反思.....	190
參考文獻.....	195
中文文獻.....	195
西文文獻.....	198
附錄.....	200
附錄一 初訪大綱.....	200
附錄二 再訪大綱.....	201
附錄三 研究邀請函.....	202
附錄四 研究同意書.....	203
附錄五 研究檢核函一.....	204
附錄六 研究檢核函二.....	205



# 表次

表2-4-1	Yalom療效因子與夢工作團體療效因子之對照.....	23
表3-2-1	研究參與者的基本資料.....	26
表3-4-1	研究參與者的訪談狀況.....	30
表3-5-1	逐字稿的編碼方式.....	34
表3-6-1	研究檢核回饋表.....	37
表5-1-1	五位研究參與者故事文本分析的總整理.....	167
表5-1-2	Ullman讀夢帶領人訓練團體療效因子與Yalom團體療效因子之 對照.....	184





# 圖次

圖 1-1	Ullman 讀夢帶領人訓練團體時間與大事記要.....	2
圖 2-3-1	Ullman 讀夢團體進行流程.....	19
圖 3-4-1	研究程序圖.....	31
圖 4-1-1	以荷生命重要事件的時序圖.....	59
圖 4-2-1	愛雅生命重要事件的時序圖.....	84
圖 4-3-1	黛亭生命重要事件的時序圖.....	109
圖 4-4-1	塵夢生命重要事件的時序圖.....	133
圖 4-5-1	崇寬生命重要事件的時序圖.....	159



## 第一章 緒論

極深的夜裡，我負重獨行在一座水泥橋，身心疲累不堪，卻不允許停下腳步。橋下是一大片寧靜的湖水，橋上有小小的燈，我必須邊走邊為自己開燈，才能有微弱的亮光好看見路。大約走了三分之一座橋的時候，我忽見遠方有大光亮起，原來湖邊是一排教室，而我過世多年的阿公正在裡面開燈，整排教室裡的燈一盞盞亮了起來，在極深的夜裡顯出耀眼的光芒。那個奇妙的當下，我感受到橋上的自己與湖邊的阿公有一段心靈對話，阿公在告訴我另外一條路，只須經過湖邊他為我開燈的那排教室，就能到達我要去的地方。

以上是2014年5月，研究者邀請Ullman讀夢帶領人訓練團體陪伴自己讀的一個夢。團體讀夢之前，研究者只知這是一個重要的夢，因為每當生活遇到瓶頸，常常就會夢見阿公。但是對於水泥橋、深夜裡的燈光、還有那一大片寧靜的湖水，研究者不清楚這些元素的意涵，也困惑自己何以沒有爬完整座橋，這與自己現實中的個性相違。於是帶著對夢境諸多困惑與好奇，研究者邀請團體讀夢，看見「阿公」象徵自己內在重要的資源—務實、智慧、善良、自信...，也象徵心裡的力量。阿公是我們村莊裡很有智慧的老農夫，時常打赤腳騎著腳踏車四處採草藥幫助有需要的人，村民都尊稱他「阿頂伯」。阿公做事不急不徐、有條理、有自信、負責任，他的生命常常帶給研究者很大的鼓勵。

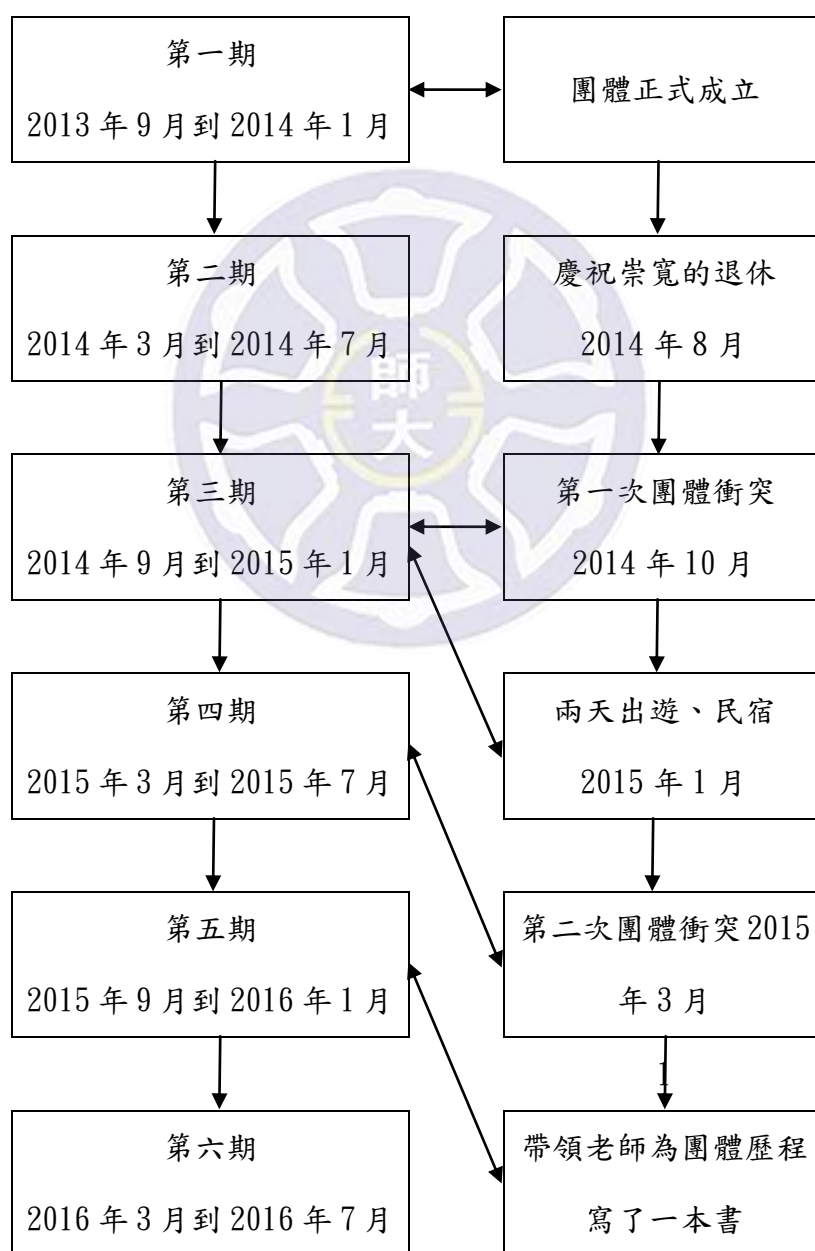
讀夢後，研究者也發現，水泥橋對自己的象徵意義是「僵化的思維與人際溝通模式」，深夜裡的燈光象徵「陪伴、鼓勵與方向的指引」，而那一大片寧靜的湖水似乎隱喻了研究者的內在狀態，就像湖水一般充滿柔性情感，能承接、涵容，也能如實映照生命景緻。研究者後來以具體行動去完成夢對自己的獨特意義，讀夢的歷程使研究者如實看見自己的內在光景，揭露僵化思考與過度負重，同時也看見自己內在珍貴的資源、力量與指引，於是可以調整現實生活，使之更有彈性。

此2013年9月開始的Ullman讀夢帶領人訓練團體，是由一群熱愛讀夢的社會人士所組成。團體的帶領老師曾經在美國修讀博士學位，期間認識Montague

Ullman 醫生，並跟隨他學習團體讀夢，而回國之後在大學任教，期間也不斷帶領讀夢團體，至今超過 15 年。此團體的成員則來自台灣各專業領域，包括大學教授、神經內科醫生、社工師、心理師、高中教師、詩人、安寧機構志工、電子工程師、金融業者、心理輔導研究所的研究生等。團體每一期歷時五個月，每一個月相聚一次，目前進行到第六期。以下是團體的起迄時間與大事記要：

**每一期的起迄時間**

**團體大事記要：**



**圖 1-1 Ullman 讀夢帶領人訓練團體時間與大事記要**

每位成員參與此團體的動機不盡相同，然而都對讀夢有相當程度的熟悉與熱忱。這是一個長期經營的團體，與短暫成立就結束的團體很不一樣，在每一次的團體開始，所有成員都有同等機會爭取成為當次團體的夢者或帶領者；而每一次的團體結束，帶領老師都會帶領團體針對當次團體讀夢的技巧、困惑、收穫與心得等進行討論，希望不僅讀夢，也增進讀夢知識的認識，並切磋彼此帶領讀夢團體的專業素養。

團體成員的出席率十分穩定，人數維持 12 名，從 2013 年 9 月至今，只有三位成員退出，另有四位新成員加入，或許是讀夢性質快速拉近了彼此的心理距離，也或許還有其他因素有待探索。團體功能從一開始的訓練性質，慢慢發展成一個相互支持的成長團體，團體成員對團體有高度的期待、信任與歸屬。

## 第一節 研究動機

研究者好奇在這忙碌的世代，是什麼樣的因素讓這個讀夢帶領人訓練團體的成員願意一次次的花錢、花時間穩定前來？他們讀夢前與讀夢之後，生命發生了什麼樣的變化？另外，也想探索團體成員是怎麼在體驗這個團體？

安東尼·史蒂芬斯（Anthony Stevens）曾經說：「以一般人的平均壽命七十五歲來算，至少會做五萬個小時的夢，等於兩千天或六年的時間。你花那麼多時間做夢，怎能不認識它？」（引自薛絢譯，2006/1997，封面文字）研究者對此言深感共鳴。從2007年第一次接觸Ullman團體讀夢至今九年，研究者陸續投入夢境意涵的探索。這些年來不斷關注自己的夢境，期間也多次參加Ullman讀夢團體，看見讀夢使夢者有機會跟他自己的內在智慧與內在力量產生真實的對話與影響，於是夢者就在不斷讀夢的過程中經歷生命的成長與蛻變，這樣的歷程實在美好，令人深受觸動。研究者好奇讀夢團體是怎麼樣的一群人？那是怎麼樣的讀夢歷程？何以讀夢能夠如此深刻美麗？這份由衷的好奇，萌發了本研究的主題，也成為推動本研究往前行進的最大的力量與動機。希望學術界、助人工作者、社會大眾等，



有更多的人能認識讀夢的價值、讀夢的方法和讀夢的美麗。

研究者自幼多夢，只感覺夢境裡的情緒很強烈又很真實，似乎在反映自己某一部份的生活狀況，卻又百思不解夢境意涵。直到接觸了Ullman讀夢團體，夢境的內容才慢慢被打開，猶記自己第一次當夢者，經驗到生命故事被團體充分聆聽，而夢境的內容與夢者的現實生活產生意義的連結，那種感覺就像是一種多年的「自我找尋」，終於與失散的自己相聚首，心中的感動難以形容！此後每日清晨醒來，總會回憶夢境，並以文字記錄。這些年來，透過不斷記錄夢，也參加讀夢團體，不斷在團體裡讀別人的夢也讀自己的夢。記得有一位年長女性的夢者，她曾經在團體說了一段話令人至今難忘，她說：「讀夢多年，夢就像是我的第二生命，我視夜晚的夢境為我更真實、更豐富的人生。」聽到這段話的瞬間，研究者難抑心中觸動，原來有人對夢的感受與自己雷同！此後對「睡時夢境」與「醒時生活」之間的關係更加感到好奇，也更想知道「讀夢」到底可以對人的生命產生多大的影響？何以有人對「讀夢」如此情有獨鍾？

美國精神科醫生Montague Ullman致力於「讀夢團體研究與實務」三十幾年，他談及人們何以參加讀夢團體，他認為有些人是對夢好奇；有些人是出於需要或是健康的動機；另有一部份的人來參加讀夢團體是基於宗教的意義，這些人意識到「夢生活」是屬於心靈的面向（汪淑媛譯，2007/1996）。研究者回顧自己這些年參與讀夢團體的經驗，發現確是如此。對夢有興趣的人們來到團體，不僅帶著對夢的好奇，希望理解夢境與自己的關係；也有不少人帶著生活中正在面對的困境或難題，盼望能從夢境中得到一些啟示或力量，期盼為困境找到可能的解決方向；更有人視夢為聆聽靈性、聆聽上帝聲音的重要管道。研究者幾乎每一次從團體讀夢的歷程中，都能看見夢者的生命因著願意去關注夢境而增添自我狀態的覺察，透過讀夢歷程而更靠近自己的內在心靈，發現夢境往往不只傳達夢者當時最關切的生活內涵，有時也傳達一種對生命存在議題的深切探尋，讓夢者有機會思考：自己是誰？往哪裡去？夢甚至可能打開夢者久遠以前發生卻尚未處理的創傷

事件，或是直接指向夢者的早年經驗，陳述著那些意識早已經遺忘，卻仍存在夢者身體記憶裡的重要議題（汪淑媛，2008）。

另一位研究夢境多年的 Clara Hill 也說：「夢有著創造性和詩一般的本質，提供心靈以及宗教探索的豐富脈絡，在夢中常出現的隱喻，提供夢者一種語言和架構，來敘說也許在他們清醒的生活中已經流失的心靈生活（引自田秀蘭等譯，2005／2004，頁 200-201）」。夢究竟是什麼？夢境與人生的關係究竟是什麼？這幾年研究者對夢的好奇有增無減，不僅閱讀許多關於夢的書籍，也陸陸續續從讀夢歷程的實務經驗中探索內在心靈，常常能從夢中得到鼓舞、啟示與力量，並在白日的生活中，以具體的行動做出改變去回應夢境對自己的啟示與提問。這八、九年來，研究者一步一步行走至今，夢境對研究者而言，就像是一個可以信任並且無所不談的朋友，夢境真實、坦誠、重要並且充滿啟示。研究者甚至有一種感覺，覺得夢似乎不只源自夢者的內在智慧或潛意識心靈，夢很可能源自夢者生命的源頭，也就是夢者生命的核心。基於研究者自己與夢相遇的深刻經驗，故而很好奇其他夢者與夢相遇的經驗是如何？

本研究所研究之讀夢帶領人訓練團體目前已經邁入第三年，團體成員仍然維持高度的參與動機，研究者好奇團體成員是怎麼在體驗這個團體？

## 第二節 研究目的與研究問題

根據近代科學對快速動眼期的研究，無論記不記得夢，人類每天在睡眠期間都會做夢，做夢不僅是一種身心調節機制，也是很稀鬆平常的事（龔卓軍等譯，2000）。但每個人夢境中的圖像與情節都不一樣，具有夢者獨特、創造性的意義，我們幾乎找不到另一個人的夢境和我們做過的夢境相同（蘇絢慧，2006）。為了深度瞭解夢者在讀夢帶領人訓練團體歷程中的獨特經驗，故而邀請五位參與此團體的成員進行敘說，以半結構的訪談大綱，訪談成員在團體歷程的主觀經驗與其生命如何透過團體產生改變。以下是本研究的三個研究目的：

- 一、了解成員參與 Ullman 讀夢帶領人訓練團體之生命轉化或影響。
- 二、了解成員參與 Ullman 讀夢帶領人訓練團體之生命轉化因子。
- 三、了解成員參與 Ullman 讀夢帶領人訓練團體的感受與想法。

根據研究目的，本研究的研究問題，如下：

- 一、成員在 Ullman 讀夢帶領人訓練團體讀自己的夢與他人的夢時，他的生命經驗了什麼樣的轉化？
- 二、成員參與 Ullman 讀夢帶領人訓練團體之生命轉化因子為何？
- 三、團體成員參與 Ullman 讀夢帶領人訓練團體的感受與想法為何？

### 第三節 名詞解釋

以下對本研究使用的重要名詞提出解釋：

#### 一、夢 (dream)

有別於日間的空想或白日夢，本研究所指的夢境是夢者在夜間睡眠時，腦電波率動改變所出現的深刻圖像或事件，此圖像的內容使夢者印象深刻，並使夢者產生高度好奇，有極高的動機想在團體中探索的部份。

#### 二、夢工作 (dream work)

本研究採人本取向夢工作者Montague Ullman於1970年代發展的團體讀夢模式，此模式的重點在賞讀夢境。藉由團體投射歷程產生對夢境的多面向理解，連結夢境與夢者生活的關聯，找到夢境對夢者的獨特意義(汪淑媛譯，2007/1996)。

#### 三、Ullman讀夢團體 (Ullman dream work group)

不同於一般心理治療團體，Ullman讀夢團體以夢境內容做為團體互動的主題。團體中沒有治療者的角色，團體目標不在治療，而是希望幫助夢者靠近他的夢，發現夢對夢者的獨特意義，從夢中找到夢與夢者的獨特關係(汪淑媛譯，2007；陳百芳，2009；蔣欣欣、林一真，2004)。

## 第二章 文獻探討

本章分為四節，第一節介紹夢相關的理論發展以及各家理論的內涵，使讀者理解本研究參考的讀夢理論基礎為何，藉以闡明本研究的視框、觀點、關切處。第二節介紹目前夢工作在心理治療領域的實際研究現況，已經有哪些夢的主題被研究過？主要探問哪些問題？而研究的發現和結果是什麼？希望藉由文獻的閱讀與整理，說明本研究發展研究主題的過程。第三節介紹Ullman讀夢團體的四個階段，使讀者理解Ullman讀夢團體的流程與特色。第四節介紹Ullman讀夢團體的優勢及療效因子。

### 第一節 夢相關的理論發展與內涵

古今中外對夢的記載相當多，然而自 Freud (1900) 出版「夢的解析 (The interpretation of dreams)」一書以來，才將夢帶入科學研究的領域，Freud 是第一位完整提出夢理論的心理學家 (黃玟珊, 2009)。此後，許多心理學者持續燃燒研究夢境的熱情，像是 Jung、Adler、Fromm、Perls、Hill、Ullman... 等，這些學者各自發表了他們對夢的「觀點」，提出夢的「功能」，Jung、Perls、Hill 和 Ullman 等人更建立了他們各自的夢理論與讀夢的方式 (朱惠瓊, 2011; 汪淑媛譯, 2007/1996; 易之新譯, 2004/2002; 詹杏如, 2008; 黃玟珊, 2009; 蘇絢慧, 2006; 魏連嶽, 2003)。

#### 一、夢的相關理論與概念

西元前兩千五百年的泥板有巴比倫人和亞述人的解夢資料，西元前一千三百年的埃及文獻 (Deral-Madineh) 也提供如何從夢中得到神祉訊息的指引，助人了解夢。而中國最早關於夢的紀錄是大約西元六百四十年唐代的「解夢書」，此書認為夢通常來自做夢者的「靈魂」 (易之新譯, 2004/2002)。自古以來，人類記錄夢的歷史悠久，多從宗教、哲學或靈魂學的觀點對夢提出解釋，認為夢可以



預知未來，視夢為與神的連繫或是從神靈來的啟示（朱惠瓊，2011；魏連嶽，2003；Van de Castle，1994）。

Meier（1989）描述古希臘人生病之時會到神殿求夢，並將夢境視為是神所賜予的治療工具。聖經約伯記33章12~18節那裡也記載說：「神比世人更大，你為何與祂爭論呢？因祂的事都不對人解說。神說一次、兩次，世人卻不理會，人躺在床上沉睡的時候，神就用夢和夜間的意象，開通他們的耳朵，將當受的教訓印在他們心上，好叫人不從自己的謀算，不行驕傲的事，攔阻人不陷於坑裡，不死於刀下。」新舊約聖經的記載中，多處提及神透過夢境對祂百姓說話的紀錄。對許多基督徒而言，夢是聆聽神的重要管道之一，例如神藉由讓雅各夢見天梯，對雅各指示前面豐盛的道路，應許祂的引領與護佑永遠同在，直到成全了所有關乎雅各的事（創世記廿八章第10節到17節）。神也藉埃及法老夢見七隻肥牛又夢見七隻瘦牛的夢，指示約瑟怎麼治理埃及的經濟（創世記四十一章）。新約馬太福音第一章第二十節也提到「有主的使者向他夢中顯現，說：『大衛的子孫約瑟，不要怕！只管娶你的妻子馬利亞來，因他所懷的孕是從聖靈來的。他將要生一個兒子，你要給他起名叫耶穌，因他要將自己的百姓從罪惡裡救出來。』」聖經裡面關於夢的記載不只以上這三個例子，根據魏連嶽（2003）之碩士論文統計，至少有七十六處之多。這讓研究者十分好奇，是不是有些夢者在理解他的深刻夢境之時，會經歷神（靈性力量）透過夢境對他說話？聆聽了夢，是不是也就聆聽了神？夢如果真的是從神而來的訊息，那麼這些訊息是在說些什麼？

Freud（1900／1972）認為「夢是通往潛意識的捷徑」，他認為夢是夢者潛意識壓抑之願望的滿足，強調夢的內容分為淺顯易懂的顯夢和一種經過大幅隱藏、修改、扭曲、重組之後偽裝（distortion）的隱夢。他認為夢是白日所壓抑之願望的滿足，目的在於抒解夢者內在焦慮與衝突，釋放夢者不被社會接納的衝動和慾望（楊韶剛譯，2007／1963；詹杏如，2008；蘇絢慧，2006；Mollon，2002）。Freud相信成人的精神疾病起源於童年的創傷，這些創傷被防衛性地壓抑與隔離，卻又

不能被遺忘，夢允許人自由地表達被壓抑與無法化解的記憶和衝動（丁伶紅譯，1994／1988；魏連嶽，2003）。而透過讓病人自由聯想的方式，可以幫助憶起創傷事件與感受，讓潛意識意識化而達到療癒的功能，可以有效治療精神官能症（詹杏如，2008）。此外，Freud也相信每個夢的意義都是夢者一次願望的實現，被禁止的願望（特別是性的本能慾望）構成夢的隱性內容，夢的運作會把夢裡面的隱性內容轉化為不至於驚擾自我也不會吵醒夢者的顯性內容，把禁止的願望在夢境中實現（薛綸譯，2006／1997）。

研究者的讀夢經驗有些與Freud的觀點相符合，曾經經驗到夢是夢者願望的實現。然而，滿足的內容卻不只侷限在性本能慾望的滿足，而是更寬廣、豐富與多元的面向，比如忽然夢見白日十分思念卻不得相見的人，在這樣夢境之中，夢者會經驗到思念的心情被夢境回應而體會到願望的滿足。

Jung認為夢是真實心靈的自我表徵，是心靈平衡的調適歷程。他認為夢經常會發出警告，為了彰顯自我尚未知曉與理解的潛意識狀態而存在，提醒我們的意識生活缺少了什麼、又需要什麼，藉以求取平衡。Jung認為心靈永遠透過夢境在意識與潛意識之間尋找平衡點（龔卓軍等譯，2000／1990）。他認為夢是潛意識心靈最自發性的產物，人的意志無法控制夢的內容，夢境的内容所呈現的是未經矯飾的真實心靈，它不欺瞞、不撒謊、不曲解也不偽裝，是純粹的自然（詹杏如，2008；劉國彬、楊德友譯，1997／1963；龔卓軍等譯，2000／1990；Jung，1974）。Jung也認為夢的解釋必須把景象轉變成文字才能推斷，他覺得解夢者除非具備神話學和民俗學的知識，對基本心理學和比教宗教學也有一定程度的了解，不然就沒辦法讀懂一個人的夢。所以從Jung的觀點來看，夢者無法自行詮釋自己的夢，因為夢者要處理的是自己潛意識裡面的內容（詹杏如，2008）。

除了運用擴大法(amplification)和積極想像(the method of active imagination)，Jung會去注意夢者的系列夢(the dream series method)，脈絡性的研究一個人很多個夢，找出關聯性，並且大量蒐集個體的過去經驗，指認出神經質狀態的發展模

式，最終有可能達到個案生命史的重建(life history reconstruction)(黃宗堅，2007；黃玟珊，2009；劉國彬、楊德友譯，1997／1963；Jung，1974)。

Jung的釋夢觀點比Freud寬廣很多，研究者的讀夢經驗常常能與Jung的觀點起共鳴，唯獨對於Jung認為「夢者無法自行詮釋他自己的夢」感到存疑。研究者的讀夢經驗中，感受到「豐富的背景知識」確實能加速一個夢被解開的時間，也能增加對夢境之圖像語言的敏感度。然而，夢的最後答案與真實意義似乎在夢者的內在，必須從夢者內在去探尋，而不是釋夢者從外在觀點加諸進來。當夢者對夢的好奇心夠強，而且願意去探索的時候，研究者看見夢者對他自己的夢會產生獨特的感覺，他自己會去找到夢境與他生命脈絡的特殊連結。夢者有能力去發現夢境與他自己生命的關係，所以夢者是很有力量的，夢者有能力詮釋它自己的夢，他需要的似乎只是一個「好的讀夢環境」，所以研究者贊同Jung大部分的觀點，唯獨這部份會有一點的保留與存疑。

Adler不認為夢是通往潛意識的大道，反而認為「夢是通意識的捷徑。」他認為夢是夢者白日意識思考之連續。他以「目的論」的觀點看待夢，認為如果研究者們白天很專心追求某個目標，晚上做夢時，夢境中的內容就會跟白天追求的目標有相關連(易之新譯，2004／2002；蘇絢慧，2006；Hill，1996)。Adler強調清醒時，補償童年產生的自卑感和不斷追求卓越的生活方式與夢境連貫一致，所以，他認為夜晚的夢境可以補強白日的「生活作風(life style)」，協助夢者朝著所追求的目標去努力(黃玟珊，2009；詹杏如，2008)。

研究者對Adler的夢觀點很能感同身受，常常自夢境中醒來，會對前一晚正在思考的問題有一些新的想法或啟發，有時候甚至能從夢境中看見自己對於未來的渴望，經驗到夢境裡的潛意識內容確實是指向白日的意識生活，兩者的關係緊密相連。

完形學派Perls(1976)認為夢是個體通往整合(integration)的捷徑，他相信夢是夢者內在狀態自發性、直接的表達，夢裡的每一部分都代表了夢者人格特質



中受到投射以及被夢者否認的不同面向。夢境會將這些人格特質的存在性訊息自發性地顯現出來，從夢境中，夢者有機會看見自己是如何迴避著自己的這些特質。Perls 認為一個人如果拒絕去記憶他的夢境，實際上就是在拒絕面對自己的存在。而處理投射最好的方法不是去分析或解釋，而是在此時此地直接就讓夢者去「成為」自己夢境中所投射的對象，以便能夠讓夢者真真實實接觸到他所丟棄或否認的需求、情緒和特質，進而整合自己，最終將自己內在陌生、疏離甚至衝突的部份找回來，達到夢者之人格的整合（田美惠，2006；張治遙，2005；曹中璋，2009；詹杏如，2008）。

研究者對 Perls 的夢觀點非常認同，也認為夢境具有協助人格整合的功能，然而對他邀請夢者將夢境演出來直接體驗的方式是陌生的。曾經聽聞幾位參加完形學派帶領老師的夢工作團體學員分享，他們確實都從團體歷程得到深刻的體驗與幫助。這使研究者思考一個觀點，如果夢境是需要被夢者重新體驗才能找到答案，那麼「體驗」這種東西是一種很主觀的經驗。是否當我們把夢境內容演出來，夢者內在潛意識無形的能量就有機會在演出來的每一個瞬間成為一種清晰、具象的體驗？無論如何，夢境的意義、啟發、詮釋與解答，仍然都在夢者身上，需從夢者的內在狀態來尋找。

余德慧認為夢是幽微狀態的存有，是幽微心思之所在，他說：「在我們說不上來的地方，意識會以其他的方法再現，並且表明人的意識所能了解的東西，遠比語言寬廣很多，其中夢境影像是意識直接了解的媒介。」他指出多數的心理治療新手害怕對病人做夢的解析，而老心理治療師則對夢愛不釋手（易之新譯，2002／2002）。藉由新手治療師與資深治療師對於談夢的不同觀感，從害怕與病人談論夢境走到對夢愛不釋手，這樣的過程闡述了夢在心理療癒領域的價值。研究者的助人資歷尚淺，目前雖然還不是一個老心理治療師，但是這許多年來與夢相遇的心路歷程，從一開始完全不認識夢的語言，對夢境困惑不已，到後來愈來愈多經驗夢境敘說夢者內在狀態的真實與可貴，就愈來愈被夢境的力量所吸引，也時

常有機會在與案主的諮商晤談中，體悟到讀夢對案主產生的心理療癒力量。

美國當代精神醫學大師 Irvin D. Yalom 也肯定夢對夢者內在心靈的意義與價值，他認為夢是有效治療中的無價工具，認為夢代表病人深處問題的敏銳敘述，只因為夢使用的是一種視覺意象的語言，所以不容易懂。他和余德慧都認為老練的治療師總是信賴夢，夢絕非隨機而無意義的產物（易之新譯，2002／2002）。當治療師愈懂得運用夢在治療之中，就愈能體會夢是有效治療中的無價工具。

王榮義（2012）本身對夢的實務工作也有豐富的研究，他經常運用讀夢在助人實務中。他認為「夢境」能穿透案主防衛機制的表象，讓助人者快速聽懂案主內在的真實。研究者在 2013 年曾經參加馬偕協談中心舉辦的一場演講，有機會聆聽王榮義的讀夢經驗及現場三位聽眾的夢境分享。王榮義現場示範讀夢的方法，過程確實如他所說，夢能穿透防衛機轉，呈現夢者內在的真實。

Hill 認為夢反映個人清醒時的思緒、記憶、感覺與行為，她與她的學生從 1992 年到 1996 年發展出「認知---經驗取向」的夢工作模式，是以 Freud、Jung、Adler、Ullman 等各家夢理論的架構為基礎，以認知心理學的角度來理解夢的現象，技術上結合探索、洞察和行動等三階段的助人歷程來進行。此模式對夢有六點假定：

（1）沒有任何外在世界介入時，夢與個人清醒時的思索是條連續數線；（2）夢反映個人清醒時的思緒、記憶、感覺與行為，這些訊息可能影響夢者現階段生活的問題或議題，故而夢的意義是針對夢者個人的；（3）夢境處理是治療者與夢者之間合作的過程，治療者不是知道夢境意義的專家，而是協助夢者探索夢境意義、產生洞察、協助夢者以夢境為基礎而決定行動的專家；（4）夢是協助個人增進自我認識的有用工具，能提供夢者的心靈一扇窗戶，夢工作可以活化治療過程；（5）處理夢境時，應涵蓋認知、情緒和行為三部份；（6）治療者在處理夢境之前，需具備基本的助人技巧及治療技術（田秀蘭等譯，2005／2004；Hill，2003）。此外，Hill 認為一個人如果還記得過去的某一個夢，是因為他還有些未解決的議題。而新的洞察來自於不同處理夢的方法，對夢產生新的理解可能是因為夢者現階段生活

有個不同的情緒出口（田秀蘭等譯，2005／2004；Hill，2003）。研究者於 2014 年下學期修了夢工作研究課程，在當中第一次接觸 Hill 個別讀夢工作模式，並體驗其功能，深覺此模式也是極佳的讀夢方式。

Montague Ullman（1996）相信夢追尋真實，來自不會腐敗的存在核心。他認為夢是人人都能靠近的普遍性經驗，夢來自我們內在不會腐敗的存在核心（incorruptible core of being），夢是真實的追尋者，讀夢會幫助我們活得更好，活出真實。他有 30 多年的時間致力研究發展適合一般民眾都可以使用的小團體夢工作（汪淑媛譯，2007／1996）。由於 Ullman 讀夢團體是本研究最關注的讀夢模式，故而對於此團體模式的相關介紹，將特別放在本章的第三節詳加說明。

## 二、結語與更進一步的好奇

綜合上述的理論概念，加上研究者親身參與讀夢團體的經驗，看見各家觀點對夢工作都有一定程度的貢獻。研究者認為理論知識可以成為讀夢之時的基礎與參考，但是需要謹慎使用理論觀點，謹記夢者是主體，萬萬不可強加任何一個夢理論的釋夢觀點在夢者身上，而不尊重夢者在其生命脈絡下的獨特感受與思維，這與暴力行為沒有差別。

有了各家對夢之觀點的基本知識，研究者也想了解目前學術界對夢的研究以及助人實務在夢工作的運用現況如何？

## 第二節 國內使用夢工作在心理治療研究的相關文獻

研究者上網搜尋台灣博碩士論文知識加值系統，發現目前國內研究夢工作的相關研究很少，只找到 18 篇。一篇從基督信仰的角度探討夢的本質（魏連嶽，2003）。一篇以行動研究的方式探討團體夢工作運用於國中學生的情形（鐘雅綉，2009）。其餘兩篇研究國小學童的夢境（林孟怡，2013；張書豪，2011）。大部分與夢有關的研究在探討兩大主題，一個主題是「夢工作的歷程」，相關論文有五篇（王孟文，2011；陳百芳，2009；黃玟珊，2009；楊雯燕，2009；詹杏如，2008）；

另一個研究主題為「夢工作的療效因子」，目前找到四篇論文（朱惠瓊，2010；詹杏如，2008；劉心怡，2008；蘇完女，2014）。此外，另有一個特別的發現是關於夢境中的失落議題，共六篇論文（王孟文，2011；石麗如，2012；曾秀芳，2009；楊雯燕，2008；詹杏如，2008；蘇絢慧，2006）。

以下分別從這十八篇論文中找出幾篇與本研究之主題相關的論文做介紹，說明研究者閱讀這些研究文獻後的理解、反思與看見，也讓讀者理解哪些夢工作的研究問題已經被研究過，本研究想要研究的問題是建基在這些學者的研究論文之上，希望站在夢工作之學術與實務巨人的肩膀上，將夢工作的研究領域看得更高、更遠、更清楚。

### 一、從基督信仰的角度看夢工作

魏連嶽(2003)從基督信仰的角度探討夢的本質，嘗試提出異於 Freud、Jung、Perls...等心理學專家對夢的詮釋與意義。此篇研究是研究者目前所找到的研究論文中年代最早的一篇，也是唯一一篇從基督信仰的角度探討夢境意義的論文。

魏連嶽(2003)以宗教現象學為研究方法進行研究，在其研究結果中，分別確立了普通之夢和特殊之夢的本質。普通之夢是一種靈魂的活動，是靈魂對意識的傳言，對個體具有功能，其特質超越時間，且具有真實性。而在特殊之夢的本質部份，他的研究結果顯示這些特殊的夢境是很神聖的夢境，上帝透過特殊之夢對夢者說話，而夢者藉由讀懂了從上帝而來的特殊之夢，能增加盼望與信心。

研究者對魏連嶽的研究結果感興趣，除了想了解他所提到夢對個體具有的功能？也了解除了基督信仰之外，不同信仰的夢者，是否也在夢境中經驗到他們的神對他們說話，或是透過夢境經驗到超自然、靈性的力量。研究者想知道這些特別的經驗是如何對夢者的生命產生影響？又是如何增加夢者在苦難中的盼望與度過苦難的信心？

### 二、從悲傷與失落議題的角度來看夢工作

人無法避免悲歡離合、生離死別。失落是一種過去曾經擁有，如今卻已失去



的現象；而悲傷是遭遇失落之後的情緒反應。國內目前共有六篇研究論文探討夢境中的失落議題（王孟文，2011；石麗如，2012；曾秀芳，2009；楊雯燕，2009；詹杏如，2008；蘇絢慧，2006）。除了王孟文和石麗如研究情侶分手的失落議題，其餘幾位研究者研究的都是喪失親人的議題。其中，蘇絢慧（2006）研究非預期喪親者的悲傷歷程，以敘說分析的研究方式，邀請三位非預期喪親的夢者進行敘說。研究結果發現喪痛夢有以下的特性：（1）反映個體哀悼任務完成的狀態；（2）嘗試處理個體內外在衝突並解決問題；（3）具有明顯情緒特性並協助整合；（4）協助完成未竟事物；（5）協助個體和逝者的關係重新連結；（6）夢的經驗和個體過往的經驗有連結；（7）是個體悲傷調節的本能機制。

從魏連嶽（2003）與蘇絢慧（2006）的論文研究中都可以清楚看見夢境的特質與夢者現實生活之間的關係真實且緊密。然而他們都是以個別讀夢的方式進行研究，缺乏團體讀夢的部分。William R. Stimson（2009）認為以團體來讀夢是能夠讀懂夢最好的方式，也是能使夢者得到最多幫助的方式。於是研究者尋找個別讀夢和團體讀夢的論文來閱讀，希望能更了解這兩種讀夢方式之間的差別。

### 三、從個別讀夢與團體讀夢的角度來看夢工作

個別讀夢方面，劉心怡（2008）探討以Hill的「認知—經驗取向」夢工作模式，單次個別解夢晤談之療效因子，邀請了十一位夢者進行深度訪談，以紮根研究的方式分析與統整資料。研究問題有二：（1）案主在單次個別解夢晤談得到的幫助為何？（2）促成案主在單次個別解夢晤談歷程中有所獲得的療效因子為何？研究結果發現單次個別解夢晤談之療效內涵可分為「增加了解」與「改變關係」兩大類。而療效因子則可分為：（1）夢與個人各方面的連結；（2）夢境經驗與個人經驗的探索；（3）解夢晤談歷程裡的信任；（4）不同視野的啟發。

團體讀夢方面，詹杏如（2008）結合Hill與Ullman的讀夢模式，邀請九位同樣都有失喪親人經驗的夢者參與團體，研究夢工作團體對成人經驗哀傷歷程之療效。研究結果發現從夢者及團體成員在團體過程中的內在運作、當下彼此互動、

團體氛圍以及參與團體的經驗對其現實生活都產生了療效因子。

研究者比較劉心怡（2008）與詹杏如（2008）之療效因子研究，發現團體讀夢模式除了也能經驗個別讀夢的療效因子之外，其特有的優勢還包括覺察自我與人際議題、認同學習他人、以投射表露情感、產生利他行為、經驗無私照顧、自由揭露分享、產生普同感、包涵差異性、被接納支持的歸屬感以及關係的連結與滋潤等。研究者從這兩個人的研究發現，團體讀夢的療效因子比個別讀夢的療效因子多，這樣的發現似乎也呼應了 William R. Stimson（2009）的觀點，他認為團體讀夢是能夠讀懂夢最好的方式，也是能使夢者得到最多幫助的方式。

#### 四、從國內 Ullman 團體讀夢之論文的角度來看夢工作

除了詹杏如（2008）的碩士論文之外，游承瑄（2012）為了探尋參與讀夢團體對一位國中輔導教師的影響與意義，並探究參與讀夢團體是否能提升自我覺察，於是她進行賞讀夢境的「自我敘說」研究。這份研究裡面總共敘說了七個獨特的夢境，研究結果發現每一個夢境的團體讀夢歷程都引領這位輔導教師逐步揭開自己所戴的面具，並更靠近自己面具背後的內在真實。

游承瑄（2012）完成論文之後體悟夢是永遠不會離去的誠實朋友，夢也像犁田機耕耘心田，亦是一面明鏡能照見自己，使她隨著更深的自我覺察漸漸卸下專業厚重的盔甲，並從他者的期待中解脫，同時，亦使別人從她的期待中釋放。她認為夢境將繼續引導她未來的助人實踐。

隔一年，梁靜怡（2013）更以行動研究的方式，研究一個參與讀夢團體課程的研究生，想知道如何將在課堂中所學習到的知識運用在保護性社會工作者當中。她的研究透過八次的團體歷程，探索了四位保護性社會工作者的夢，發現這四位夢者分享夢境之後都對他們的工作產生影響，依序分別為：（1）看見自己與他人的關係及與自身的關係，也反映了工作上的轉換；（2）提醒自己不被工作綁住，發現自己逃避的情緒，看見自己在工作上的無力；（3）轉換對工作的心情與看法；（4）進一步對工作壓力的看見。梁靜怡在她的行動研究中同時也談到團體成員在

讀夢團體的經歷與體驗，共有四點：（1）在團體中體驗自己真實的感受；（2）擴大自身生命的體驗；（3）體驗靠近他人的生命；（4）對夢更進一步的認識。

而陳百芳（2009）的碩士論文以高中女生為研究對象，探討參與 Ullman 模式讀夢團體之歷程，問題有二：（1）團體成員在參與夢工作團體時，有何經驗與感受？（2）團體成員在參與夢工作團體後，覺察到自己有哪些改變？研究結果發現團體結束後，成員覺察到的改變有十一點之多，分別為釐清自己的感受、發現自己的行為模式、發現自己的能力、在態度上能更客觀的看待事物、提升自我的價值感、重視夢境傳達的意義、了解夢與現實生活之間的連結、較能接納他人的不同、願意面對問題、提升聯想與統整能力、增進同理心及改善表達能力。

本研究與陳百芳（2009）的碩士論文同樣都在探討夢者讀夢前後的改變。不同之處在於研究參與者的性質。本研究的研究對象並非青少年，而是讀夢團體帶領人專訓團體的成員。此團體成員的平均年齡在 40 歲以上，以助人專業的工作者居多，每一位成員都已經走入社會多年並擁有豐厚的生命歷練。研究者站在陳百芳對夢之研究的肩膀上，有機會看見夢境與高中女性之夢者白日生活的密切關連，不禁也好奇讀夢帶領人訓練團體的成員怎麼被讀夢影響？讀夢對他們的價值與意義為何？讀夢對他們的生命產生了哪些變化？

如果真像魏連嶽（2003）的研究所言，夢是聆聽上帝聲音的管道之一，那麼人何時容易尋求聆聽上帝的聲音？通常不是安穩度日、無風無浪、歡欣喜樂之際，而是遭遇困頓、方法用盡、力不可勝、心靈受困於迷惘與徬徨之時。在這些不容易的時刻，夢如何成為人和上帝之間相互接觸的管道？人們如何透過讀夢而得到生命的啟發或幫助？這是本研究與陳百芳之論文最大不同之處。

### 第三節 Ullman 模式讀夢團體之介紹

1938 年，Montague Ullman 從紐約大學醫學院畢業，1946 年開始執業於精神醫療。他對夢的興趣濃厚，認為：「夢不僅是自然的自我療癒系統，夢本身也是夢



者自己的理論，是關於當時環繞身邊議題本質的回應，去發現夢對於夢者的意義是什麼，很重要。」於是他致力於發展一個適用於一般大眾的讀夢團體，本身也一直在美國、瑞典、挪威、芬蘭等國家帶領訓練課程以及工作坊（汪淑媛譯，2007／1996）。以下對 Ullman 模式讀夢團體略作介紹：

## 一、源起

Ullman 認為精神分析每次 45 到 50 分鐘的晤談時間不足以完整探索一個夢，因此思索在團體讀夢的可能性，他認為要仔細探索一個夢，可能需要 3 個小時。當讀夢的歷程幫助夢者看見夢所蘊涵的意義時，這個意義會為夢者帶出內在潛藏的療癒力量。夢是夢者私密的內在世界，要在團體面前公開賞讀（appreciation），Ullman 認為需要一個安全的團體。他也認為在團體公開讀夢有很多好處，除了能提供夢者社會性的支持、接納和包容的情境之外，由於夢者在意識清醒之時不易對自己誠實，會不自覺地運用各種心理防衛機轉不讓自己看見夢所要傳達的真相，所以團體的過程能協助夢者，能支持夢者返回真誠，幫助夢者看見真實的自己，並發覺夢境與自己生活脈絡之關連。並非獨自讀夢的夢者就絕對沒辦法對自己誠實，而是團體提供了一個比獨自讀夢更理想的方式（汪淑媛譯，2007／1996；Stimson，2009；Ullman & Zimmerman，1979）。

## 二、夢的特質

Ullman 認為夢有三個特質：

- （一）夢反映夢者前一天晚上或是做夢之前，內心所關切的生活事件。
- （二）夢也會將夢者過去相關的資訊帶進來，例如童年經驗或未竟事件。
- （三）夢是真實可靠的，也是可以信賴的。

由於夢有這三種特質，Ullman（1996）認為在團體讀夢很可能為夢者帶來療癒，他同時也注意到夢者在團體公開分享夢很可能會產生脆弱性，所以他認為讀夢之時的安全因子很重要。夢者有絕對的權利決定要不要分享夢，也可以決定分享內容的深度與廣度，如果夢者想停止團體繼續讀他的夢，他在團體進行的任何

一個階段都隨時可以喊停！Ullman 讀夢團體的讀夢歷程相當結構卻又充滿藝術之美，分為四個大階段進行，以下是研究者整理之後的介紹：



圖 2-3-1 Ullman 讀夢團體進行流程

Figure by William R. Stimson (汪淑媛譯)

### 階段 I A：徵求夢與敘述夢

第一階段開始，讀夢帶領人會先公開邀請自願分享夢的人，這位自願分享者就成為當次團體的夢者。接著團體會邀請夢者以第一人稱、彷彿當時就在夢境一般地將他的夢慢慢的念出來，團體所有成員將夢逐字記錄。

### 階段 I B：澄清夢

夢者念完夢之後，團體會針對夢境不清楚之處與夢者對話，邀請夢者進一步說明與澄清，幫助團體對夢者的夢境產生更清楚的輪廓。

### 階段 II A：成員投射對夢境的感覺

澄清夢之後，讀夢帶領人會邀請團體所有成員假裝夢者的夢是自己的夢一般，如果是自己做了這個夢，那麼在夢境中，自己會有什麼感覺，成員只需要將心裡被觸動到的感覺很自由的說出來，說出來的當下，眼神不看夢者。帶領人需要說

明這全都是團體對夢的投射，夢者不需照單全收，只需記錄符合自己的部份即可。

### **階段II A：成員投射夢與影像的隱喻**

當感覺投射的部份進行結束之後，接下來就進行夢與隱喻的投射。團體成員會針對夢境中的元素進行自由聯想，將想到的內容說出來，而一樣也是不與夢者有眼神接觸，直到對整個夢境的感覺與隱喻投射完成。

### **階段III A：夢者回應團體**

投射完成之後，帶領人會邀請夢者針對團體剛剛所投射的感覺和隱喻，公開分享他內心被觸動或是符合他狀況的部份。夢者有充份的時間，也能自主決定要分享的內容與深度。夢者敘說之時，團體成員專注聆聽，不打斷夢者的敘說直到夢者敘說完畢。接著帶領人會以尊重的態度詢問夢者是否同意繼續進入下一階段的探尋。

### **階段III B：對話（1. 探尋脈絡）**

經過夢者同意之後，夢者與團體成員之間就會進入對話。帶領人會邀請夢者從回憶做夢前一晚的生活開始，再慢慢推向夢者做夢之前那一陣子生活上比較關切的議題，夢者自由地就他願意在團體公開的部份分享出來，帶領人和團體成員可以針對夢者分享的內容邀請夢者多說一些。不過基於保護夢者隱私的考量，一切的發問都是對夢者的邀請，夢者有絕對的權利選擇回答多少，甚至不回答。團體成員提問的時候，以開放式問句的提問為主，避免問夢者「你害怕嗎？」或「你快樂嗎？」這種引導式的問句（leading question）。比較好的問法是「對這件事情，你有什麼樣的感覺？」也避免主動發問夢者自己還沒有提到的主題（information demanding question），如果夢者提到學校的人際議題而沒有提到他與家人之間的互動情形，那麼，除非夢者自己後來提到家庭關係，否則團體不宜主動詢問。

### **階段III B：對話（2. 播放夢，夢者聽夢）**

探尋夢者做夢之前的生活脈絡到一個段落之後，帶領人會邀請團體其中一位成員面對夢者以第二人稱，將夢者的夢一句一句念出來給夢者聽，這過程稱為

Playback，是「將夢境播還給夢者聆聽」的意思，團體其他所有成員也一起聆聽。由於這個階段，夢者的夢已經經過團體的充份投射，做夢之前的生活脈絡也已經經過一定程度的探尋。Playback 的主要目的在於發掘夢境與夢者生活脈絡的關聯，並從中發現夢境對夢者的獨特意義。每當夢者一邊聆聽自己的夢境之時，常常就會產生新的領悟或想法，這種時刻相當珍貴。夢者隨時都可以打斷播放夢的人，在團體裡面說出自己對夢的新洞察或領悟。當夢境播放完畢，若夢者沒有更進一步的洞察或領悟，那麼帶領人或團體成員也能針對夢者的夢境內容以及夢者曾經提及的生活脈絡之間的關聯，對夢者提問，以幫助夢者更真實靠近他的夢。

### **階段ⅢB：對話（3. 夢的樂章，團體成員投射夢與生活的連結）**

當播放夢與團體對話結束，帶領人依然會詢問夢者繼續下一階段的意願，若是夢者願意繼續前進，那麼帶領人就會邀請團體成員根據整個夢境與夢者的生活脈絡進行「整合連結投射」。團體成員會根據夢者分享過的事件與說過的話語來連結夢境可能的意義，並且將自己投射的觀點分享出來，給夢者當作參考。

### **階段Ⅳ：夢者最後回應（Dreamer has the last word）**

當全部的整合連結投射完成，團體帶領人會邀請夢者分享他自己對夢的領悟與洞察，夢者最後說的才算，這一點非常重要，團體必須完全尊重夢者對他自己的夢有最後的決定權，夢者自己最後決定夢境對他自己的意義。如果這是一個連續進行的讀夢團體，那麼在下一次團體開始之前，帶領人會先邀請上一次分享夢的夢者先分享從上一次團體結束至今，他對夢境有沒有新的洞察、領悟或是任何疑問，先提出來在團體中分享與討論！也會邀請夢者分享上一次讀夢之後，夢境對他的生活、想法、感受各方面的影響，這是 Ullman 讀夢團體的「第四階段」。

研究者從這幾年在 Ullman 讀夢團體實務工作經驗中覺察，發現 Ullman 團體讀夢的現場不只是一群人陪伴夢者潛意識意識化與意義化的過程。在團體，夢者經驗到一種最高的自主權以及被尊重，只要夢者願意，他的生命經驗就能被允許好好的敘說出來，不僅不會被打斷也不會被評價。夢者會經驗到被一群人專注聆



聽、聽見並且聽懂，於是夢者能夠在一個安全與接納的環境，放心去經驗他自己最內在真實存在的感受，這是 Ullman 團體很重要的優勢與療效因子。

#### 第四節 Ullman 讀夢團體的優勢及療效因子

當我們的表達不知道會如何被他人回應時，自我揭露常常是一趟需要勇氣才能展開的冒險旅程。Ullman 認為夢境如實標記夢者的內在狀態，是來自夢者內在心靈的私密場域。多數的夢是拒絕公開的，人在意識清醒的時刻也常不自覺會使用各種防衛機轉不讓自己看清楚真相。所以如果要幫助夢者透過夢境碰觸他的內在真實，就必須讓夢在公開的時候可以得到支持，故而要在公開場合探索私密的夢，Ullman 認為安全因子（safety factor）是最首要的考量，夢者需要被保證團體是安全的，才能放心開放自己的經驗去探索私密的場域。Ullman 因此創造了一個民主、尊重、平權的團體模式，並提出建立安全因子的三個重要守則：（1）夢者永遠可以選擇分享夢或不分享夢，決定權完全在夢者，不能有任何外在壓力或任何理由影響夢者的決定；（2）夢者控制自我揭露的程度在他自己感到自在的範圍，任何人都不能給夢者任何壓力要更進一步深入私密生活的探索；（3）夢者控制讀夢過程並隨時可停止，不需對團體說明原因（汪淑媛譯，2007/1996）。

由於團體的互動就像是一個小型的社會舞台，並且所有成員在其中分享共同的社會傳承，故而團體成員能以直覺性的投射表達出讓夢者心有戚戚焉的感受與想法，此團體投射過程能有力地將夢者內在令人驚艷的元素、力量與智慧帶引出來，讓夢者可以更信任他自己的內在反應，能更有信心地讓他的直覺行為表現在醒著的世界（汪淑媛譯，2007/1996）。

Corey（1990）提到團體的方式能提供團體成員一個信任與開放分享的氣氛，故而能有幫助成員成長、問題解決和危機處理等功能，成員能在當中充分探索自己的思想、感情和行為。Ullman 強調讀夢團體並非以諮商或治療為目標，乃是為了學習夢的語言，是為了聽懂夢，然而因為夢的本質，若依循他所設計的團體過

程及遵循團體規則，則很自然能夠碰觸人內在的真實而帶出療癒效果（Ullman & Zimmerman, 1979）。Strunz（1993）也認為不管在哪個生命階段的夢，讀夢都是可以對夢者有幫助的療癒過程。根據詹杏如（2008）研究夢工作團體對於喪親者經歷哀傷歷程之療效，她提出Yalom（1995）療效因子與夢工作團體療效因子之對話，闡述了夢工作團體療效因子與Yalom十一項療效因子的相同與差異處。

**表2-4-1 Yalom療效因子與夢工作團體療效因子之對照**

Yalom療效因子	詹杏如研究夢工作團體療效因子的結果
利他主義	利他性行為
團體凝聚力	被接納支持的歸屬感/關係的連結與滋潤
普同感	普同感含差異性
人際學習—付出與獲取	回憶與情感交織觸動（夢者）/以投射表露情感（成員）
情緒宣洩	自我賦能/處理與逝者關係/覺察自我與人際議題
認同模仿	認同學習
自我了解	產生希望感
存在因素	存在與靈性追尋
傳達資訊	學習夢工作知識和方法
原生家庭矯正性經驗重現	親人同在團體的支持

註：引自詹杏如，2008，頁 182。

根據Yalom的療效因子與詹杏如的夢工作團體療效因子之對照，本研究也想透過訪談成員參與此Ullman讀夢帶領人訓練團體之後的生命變化，以及他們對團體的感受與想法，探討這個Ullman讀夢帶領人訓練團體具備了哪些療效因子。





## 第三章 研究方法

本章內容說明本研究的研究方法和研究過程，共分為七節。依序說明本研究的「研究取向與方法的選擇」、「研究參與者」、「研究工具」、「研究程序」、「資料分析」、「研究可信賴度和限制」，最後一節討論「研究倫理」相關議題。

### 第一節 研究取向與方法的選擇

本研究探討團體成員參與 Ullman 讀夢帶領人訓練團體的生命轉化經驗和轉化因子，也想了解成員怎麼體驗這個團體。基於質性研究強調社會建構的過程以及人們在特殊文化脈絡下的經驗和解釋，會針對人們主觀、獨特又複雜的內在經驗進行探索、發現、描述與理解，不像量化研究的研究目的是帶著既定的客觀標準，對既有的理論或假設進行驗證（胡幼慧，1996），故而本研究選擇質性研究為研究方法。

每個人都生而獨特，就算是同一個人，內外在狀態也會隨著時光流轉與經驗累積而變動。研究者考量質性研究的眾多方法，發現敘說研究(narrative research)以故事文本呈現個體獨特的生命經驗，最能生動又深刻地呈現出團體成員讀夢前後的生命變化。而敘說研究方法中的「整體—內容」與「類別—內容」觀點可以提供研究者閱讀故事文本之後，如何進行整體故事之脈絡性思考、分類與統整的方法，能夠幫助研究者系統性地關注個體特定的生命經驗，將團體成員之「生活故事和對話」的表達本身看成「研究問題」而加以分析（胡幼慧，1996）。研究者考量「敘說研究」的研究方法最能適切回答本研究的問題，故而選之。

### 第二節 研究參與者

本研究的研究參與者包括五位正式接受訪談的團體成員，本節介紹他們進入研究的條件以及他們的基本資料。

## 一、研究參與者的條件

1. 曾經參與2013年9月開始的Ullman讀夢帶領人訓練團體。
2. 曾經在2013年9月開始的Ullman讀夢帶領人訓練團體讀過自己的夢境。
3. 讀過自己的夢境之後，此團體成員經歷生活上或心理上具體之改變。
4. 具備口語表達能力並記得團體歷程中發生的深刻經歷。
5. 對本研究主題有興趣，承諾全程參與本研究來來回回訪談與回饋的過程。
6. 同意研究者在訪談過程中錄音。

## 二、研究參與者的基本資料

本研究的研究參與者總共五位，平均年齡在40歲以上，在參加讀夢帶領人訓練團體之前都已經各自擁有多年的記錄夢境與讀夢的經驗，故而在讀夢的敏感度方面會比一般夢者還要高。以荷是一位國民中學的班級級任導師，同時不斷進修心靈成長與助人專業課程。塵夢行走自我療癒之路多年，目前經營一家心靈工作室。黛亭尋找自我多年，曾經擔任高中國文老師，現在是自由創作的文字工作者。愛雅在國民中學擔任輔導教師，她幾年前展開自我探索的英雄之旅，這些年來愈來愈有力量克服內在恐懼。崇寬是這個Ullman讀夢帶領人訓練團體的創始者之一，65歲退休之前是一位神經科的專科醫生，並且是某國立大學醫學系教授，一生奉獻醫界、學術界和安寧療護，是一位仁心仁術的醫生和老師。

表 3-2-1 研究參與者的基本資料

代碼	化名	性別	年齡	記錄夢境	接觸讀夢	參加讀夢團體的時間
A	以荷	女	40-45	12年	8年	2013年9月至2014年1月
B	塵夢	男	45-50	40年	4年	2013年9月至2016年6月
C	黛亭	女	50-55	20年	20年	2013年9月至2016年6月
D	愛雅	女	40-45	8年	8年	2013年9月至2016年6月
E	崇寬	男	65-70	10年	10年	2013年9月至2016年6月

### 第三節 研究工具

本研究的研究工具有：研究者、訪談大綱、研究邀請函、研究同意書、錄音設備和研究檢核函，以下逐一說明：

#### 一、研究者

質性研究的品質決定於研究者的方法論技巧、敏覺力（sensitivity）和誠實（integrity），才能進行嚴謹的觀察、技巧的訪談、系統的分析，最後產出可信賴的發現（吳芝儀、李奉儒譯，2008），故而研究者是質性研究中最重要研究工具，其本身所受的專業訓練背景和他觀看團體的角度都會對研究如何進行與呈現造成深遠的影響，以下說明：

##### （一）研究者的專業訓練背景

研究者就讀國立台灣師範大學教育心理與輔導學系碩士班諮商心理學組，就學期間修過團體諮商、諮商倫理、諮商理論與技術、夢工作研究等課程，曾於團體諮商課程帶領八週的愛情探索成長團體，並接受教師及同儕之專業督導；曾多次付費參與校外資深教師帶領之 Ullman 讀夢團體，累計 132 小時；曾在台灣師範大學學輔中心帶領大學生的讀夢團體，共 15 小時；從 2013 年 9 月開始穩定接受一個月一整天的 Ullman 讀夢團體帶領人訓練，一期共五個整天，目前進入第六期，總時數超過 168 小時，仍持續受訓中。

研究方法的部份，研究者於就學期間修習過「行為科學方法論」與「質性研究法」的課程，也常自行閱讀質性研究相關的書籍，並與同儕之間相互討論，以增加自己在研究方法上的能力。

##### （二）研究者觀看團體的角度

由於研究者本身並非團體的帶領者，所以進行研究的過程不會有球員兼裁判的壓力，加上研究者捨不得錯過任何一場夢境，所以從 2013 年 9 月參加團體一直到如今，對團體變化的現象場有深刻體會，訪談之時也因此更能理解研究參與者正在敘說的事件以及想要表達的情感與思維。

## 二、訪談大綱

為了使訪談的方向與內容有系統和目的，又尊重研究參與者的主體性與特殊性，訪談過程可能產生不在訪談問題之內，卻出乎意料之重要內容，故而本研究的訪談大綱採半結構的方式。前後訪談兩次，第一次的訪談焦點在於了解研究參與者的讀夢經驗，邀請他們進行敘說；第二次的訪談則是針對研究參與者參與 Ullman 讀夢帶領人團體的經驗，邀請他們分享感受及想法（見附錄一與附錄二），訪談內容根據研究目的而設計，試圖回答本研究的研究問題。

## 三、研究邀請函與同意書

透過研究邀請函（見附錄三）解釋本研究的「研究目的」、「訪談內容」、「訪談需要進行的時間、次數與形式」、「說明受訪者的權利」，也會說明「資料保密」等倫理議題，以進行研究參與者之招募。

而當研究參與者接受邀請願意進入研究，則在正式訪談之前以書面的知後同意書（見附錄四）取得他們的正式同意。簽此同意書之前，研究者確認他們對研究主題與訪談形式有充分了解，對進入研究之後的各項權利也都清楚。同意書一式兩份，研究者與研究參與者各執一份。

## 四、錄音設備

人的記憶有限，故而訪談時的錄音設備不可少，每一次訪談之時，研究者均以錄音筆和手機同時錄音，以確保訪談資料的完整性與正確程度。

## 五、研究檢核函

本研究有兩份研究檢核函（見附錄五），分別在逐字稿完成以及故事文本完成之後，要請研究參與者核對文本內容，以確保文本的呈現與其真實經驗之間的符合程度，研究者根據研究參與者核對後回饋的內容加以修正錯誤或補充遺漏之處，以增加本研究的信度和效度。

## 第四節 研究程序

本研究的程序分為五個大階段，每一階段都分別有那一階段的研究步驟。這五階段之間也非線性前進，而是來來回回的過程，研究者隨著研究歷程不斷往前邁進，又不斷往後回顧觀看，前後不斷互相呼應、對照與修正，一直到完成整本論文，以下說明：

### 一、研究之前的準備

2013年9月，讀夢帶領人訓練團體成立之初，研究者也是團體成員之一，當時只知自己的碩士論文想要研究夢的領域，然而尚未確定研究題目。隨著團體持續發展，研究者看見團體成員的生命不斷蛻變，實在深受這個團體的吸引，恰巧當時正在思考論文研究的題目，於是與指導教授討論研究這個團體的可能性，並且開始閱讀相關文獻，從眾多質性研究的方法中選定「敘說研究」為本研究的研究訪法，接著研究者開始著手書寫研究計畫並擬定訪談大綱，在過程之中，研究者也多次與指導教授討論。

### 二、公開邀請研究參與者

本研究採立意取樣（purposeful sample），研究者先詢問此Ullman讀夢帶領人訓練團體的帶領老師，獲得同意後，在團體的臉書社團公開發文招募，先後得到五位符合本研究條件的團體成員回應，表明願意參與研究。研究者先與他們個別見面，詳細說明研究的進行方式以及需要他們投入的地方，確認他們都瞭解並仍然願意參與研究，最後邀請他們簽署研究同意書，正式進入訪談。

### 三、進入正式訪談

根據擬定之訪談大綱，研究者分別邀請五位團體成員接受個別訪談，以荷、愛雅、黛亭和塵夢的訪談在2015年初至3月之間，崇寬是最後一位受訪者，他的訪談時間在2015年的11月和12月。每一位成員都在不同時間分別訪談二次，下表為訪談的次數、日期、時間和地點的整理。



表 3-4-1 研究參與者的訪談狀況

研究 參與者	訪談 次數	訪談日期	訪談時間	訪談地點
以荷	2	2015.1.1	180 分鐘	共 5.96 研究者的住處
		2015.1.4	178 分鐘	小時 師大心輔所諮商室
塵夢	2	2015.1.5	122 分鐘	共 3.93 師大心輔所諮商室
		2015.1.19	114 分鐘	小時 師大心輔所諮商室
黛亭	2	2015.1.21	159 分鐘	共 4.51 研究者的住處
		2015.3.11	112 分鐘	小時 師大心輔所諮商室
愛雅	2	2015.1.30	94 分鐘	共 2.28 愛雅的住處
		2015.2.13	43 分鐘	小時 愛雅的住處
崇寬	2	2015.11.21	60 分鐘	共 1.75 懷仁全人發展中心
		2015.12.25	45 分鐘	小時 師大心輔所諮商室

五位研究參與者的訪談時間明顯不同，因每位研究參與者敘說的生命故事以及夢境的內容長短不一，加上每個人說話的速度也有差異，故此。

#### 四、資料分析與研究結果呈現階段

訪談結束，研究者在最短時間之內謄寫逐字稿，完成後，先與研究參與者核對內容的正確性，再根據訪談逐字稿的內容撰寫成為故事文本。完成故事文本之後，也分別邀請研究參與者進行檢核，核對故事文本的內容與他們真實經驗的符合程度。

#### 五、研究結果呈現

根據錄音檔、訪談逐字稿和故事文本的內容進行資料的個別分析，提出研究者對每一位研究參與者故事文本的反思。最後提出跨案例之間的分析與討論，撰寫研究貢獻、限制和建議，提出研究者對整個研究歷程的反思。

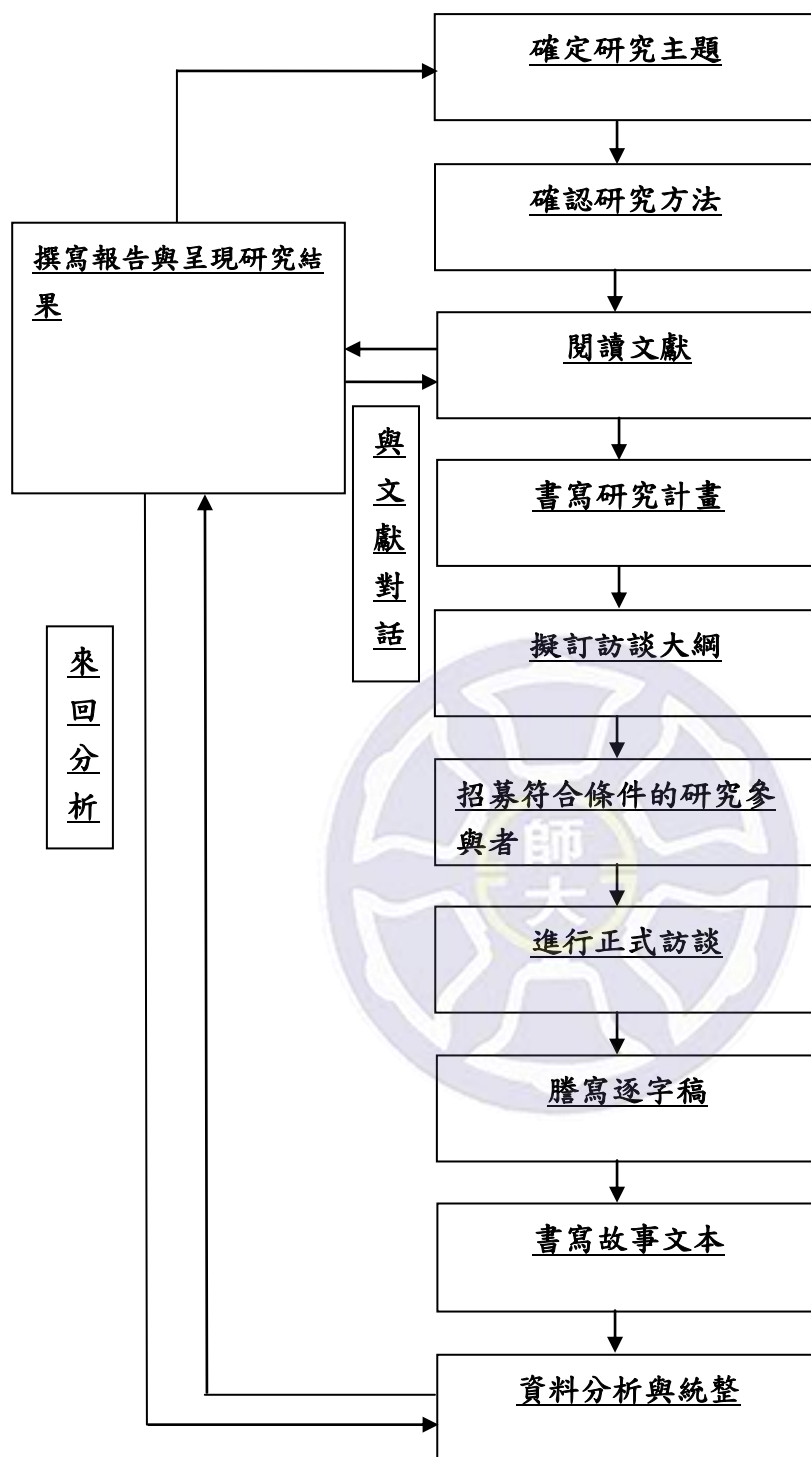


圖3-4-1 研究程序圖



## 第五節 資料分析

敘說研究是以研究參與者敘說的文本為研究對象，去瞭解敘說者在他們的經驗裡如何賦予條理及次序，使得他們生命裡的事件和行動變得有意義，從而加以檢測、澄清和深化的過程(Riessman, 1993)。由於本研究關注團體成員參與Ullman讀夢帶領人訓練團體的經驗與其生命轉化的歷程，除了重視團體成員如何呈現他們的生命經驗，也探討團體對成員的吸引力，了解是什麼因素使成員願意不斷前來。故而依據本研究的研究目的與研究問題，採取Lieblich、Tuval-Mashiach以及Zilber等人(1998)的「整體—內容」(holistic-content)與「類別—內容」

(categorical-content)觀點進行資料分析，希望從研究參與者的敘說文本中看見整體的樣貌，並將各類別的內容整理出來。

### 一、研究過程中，經驗再呈現的層級

Riessman (1993)認為我們沒有辦法直接進入另一個人的經驗，必須透過不斷對話和相互理解的過程，研究參與者與研究者必須來來回回地共同建構出故事的文本，才能使得研究參與者的經驗再呈現。過程中，研究者必須不斷做出「如何再呈現經驗」的決定。Riessman認為研究者進行敘說分析的研究過程可以分成五種層級的經驗再呈現，而這些層級之間有些部份會相互滲透(王勇智等譯，2003：19-33)。以下介紹這五種層級，並說明本研究的資料分析方法：

#### (一) 關注經驗 (attending to experience)

關注經驗是從整體經驗裡面做選取，以新的方式主動建構真實，故而研究者在這個層級會特別留意研究參與者在他的整體經驗中選取了哪些經驗。然後，研究者會回到意識層面，在意識流裡關注傾聽，並分離出某些形貌，最後形成整個經驗的核心焦點，找到研究參與者呈現之現象的整體意義。

#### (二) 訴說經驗 (telling about experience)

研究參與者描述事件的環境、角色、開展的情節，用自己的觀點來鋪陳故事發生的始末，使自己對事件的解釋變得更清晰，藉由說與聽的過程，彼此之間共

同建構了一個敘說，是語言使經驗成為真實。研究參與者對特定的聽眾（研究者）說故事，如果換成不同的聽眾，可能會有不同的故事版本，故事版本是在互動過程中共同建構出來的。不同的故事版本敘說著不同的意義，傳達出研究參與者認知中的自己，也創造出他想被認識的自己。故而在這個層級，研究者會特別留意研究參與者的言辭如何表達？他的敘說過程有何意義？彼此是在一個怎麼樣的對話情境之中？

### （三）轉錄經驗（transcribing experience）

不同的轉錄方式會創造不同的世界，如果對同一段話使用不同的轉錄方式，就是以不同的方式建構其意義。故而研究者決定要如何轉錄，就像是決定要如何敘說與傾聽一樣，都是不完整的、部份的和具有選擇性的，這個過程會受到理論的引導。研究者在轉錄經驗中要同時聆聽三種聲音，分別為敘說文本的聲音、理論架構的聲音和研究者自我反思的聲音，以「互為主體」的方式建構轉錄的歷程，決定「何者」是關鍵性的表達，必須以文字被記錄下來。

### （四）分析經驗（analyzing experience）

在研究者不同的價值觀、意圖以及理論視角的切入之下，辨別出文本在不同時刻的相似性，剪裁出一系列的談話內容，試圖理解內容的意義並形成總結與摘要。最後，研究者創造一個後設故事（metastory），說明發生了什麼事。此過程是一種不斷循環、不斷回顧與理解的過程。研究者不斷自我覺察怎麼從資料導出結論，最後將原本的故事轉變成一個混合性的故事，使故事在一個有建設性的陌生語言中再度誕生。

此分析經驗的層級具有動態的特質，隨著故事的文本內容被研究者一步步深入的閱讀與探討，研究者所呈現出來的分析，也會隨之不斷加深、改變或修正。

### （五）閱讀經驗（reading experience）

當完成分析之後，研究參與者的經驗被寫成研究論文，開放給不同的讀者來閱讀。讀者不同，切入的角度不同，自然會讀出不同的經驗，並且在這些不同的

經驗中，各自建構出屬於自己不同理解與詮釋的意義。每個故事的文本都是多重聲音 (plurivocal)，都位在一個移動的地基上，不會有一個固定的閱讀與建構。所以在閱讀經驗層級，研究者思考自己的論文可能會有那些讀者群，而這些讀者群會有那些時空背景的涉入。

## 二、訪談資料的整理與分析

### (一) 訪談資料的初步整理

每一次訪談結束之後，研究者在最短的時間內撰寫訪談札記，將特別的內容與深刻的印象記錄下來，也記錄想要進一步與研究參與者澄清的疑惑，並寫下研究者自己在訪談之後的發現與省思。

### (二) 錄音檔的謄寫與校對

接著，研究者趁訪談記憶猶新，會盡快完成訪談內容的逐字稿謄寫。謄寫之時，研究者如實標示研究參與者講話時的語氣、停頓、抑揚頓挫、強調的部份、聲音表情等等非語言訊息。並且依先後段落的次序對每一個句子編碼，並在重要的句子下面畫線。完成之後，會在最短時間之內，將逐字稿內容寄給研究參與者，邀請他們過目並且幫忙校對，再寄回給研究者加以修正，這也是來來回回的過程，直到最後確認逐字稿之文本無誤為止。

表3-5-1 逐字稿的編碼方式

編碼方式	第一組編碼	第二組編碼	第三組編碼
意涵	研究參與者	訪談次數	敘說段落序號
代碼	A (以荷)	-1 (第一次訪談)	-001 (研究參與者說的第一句話)
	B (塵夢)	-2 (第二次訪談)	
	C (黛亭)		
	D (愛雅)		
	E (崇寬)		

例：A-1-005 代表研究參與者以荷於第一次訪談中的第五句話； A-2-019 代表研究

參與者以荷於第二次訪談中的第十九句話。如果那段話是研究者所說，則在編碼的最前面加上「R」以示區別。

### （三）撰寫故事文本

研究者反覆聆聽錄音檔、回思訪談當下之歷程並閱讀訪談逐字稿之後，根據逐字稿內容，研究者思考故事文本要從哪裡開始寫？擺放的順序如何？表達的語氣如何？情感的強度如何？研究者留意研究參與者敘說之時的非語言訊息之意義，也收錄研究參與者在讀夢期間的臉書文章或小詩，經過他們同意，將臉書文章與小詩也斟酌放進故事文本，希望增加讀者閱讀故事文本時的生動性，也希望藉此更真實呈現研究參與者的生命經驗。

從第一位研究參與者的故事寫到第五位研究參與者的故事，研究者在書寫之時，充分放進自己對研究參與者以及對讀夢團體的情感與體會，允許自己的讀夢經驗不斷與故事文本互相對話，如此來來回回地穿梭在故事文本與研究者的自我覺察之間。這五個故事，研究者從2015年1月寫到2016年2月，前後總共花了一年多的時間。

### （四）檢核故事文本

完成故事文本之後，分別寄給研究參與者，邀請他們閱讀並進行正確程度的檢核。研究者設計了七個向度的檢核項目，邀請他們逐一給出回饋。若遇到需要補充或修正之處，則以信件的方式與他們來來回回討論，經過最後確認無誤之後，才將他們的故事文本作為資料分析之用。

### （五）分析故事文本

當故事文本被書寫出來，也與研究參與者核對完畢之後，研究者開始閱讀故事並進行故事文本的整理與分析。面對龐大的故事文本，進行整理與分析之時，研究者依循Lieblich (1998) 等人所提出的「整體—內容」和「類別—內容」方法，並且扣緊本研究試圖探索的兩個研究問題來進行資料分析，以下說明：



## 1. 整體—內容

透過不斷重聽訪談錄音檔、閱讀故事文本、反思訪談歷程，去看見整個故事的脈絡是怎麼在開展，再以研究參與者完整的生命故事所呈現的內容為焦點，關注完整的故事內容如何呈現，研究者根據故事整體脈絡的眼光來分析意義。

## 2. 類別—內容

研究者界定三個有關研究主題的類別，包括「研究參與者的生命在讀夢之後經驗了什麼變化」、「使研究參與者讀夢之後生命產生變化的因子」和「研究參與者參與團體的感受與想法」。研究者抽取並分類文本中不同的內容，再加以歸類這些類別。面對龐大的文本資料，避免研究者自身觀點過度涉入而導致影響研究的客觀性，或是研究者思慮不周而影響研究結果的整全與貢獻。研究者常常反思研究歷程進行自我覺察，也時常請教熟悉敘說研究方法的同儕和師長，請他們給予寶貴意見，提醒研究者不足之處。

整個資料整理與分析結束後，進行研究發現與研究結果的撰寫。這個階段是研究者將所有研究參與者的故事文本再呈現的過程，研究者的角色會需要不斷和自己分析出來的文本進行互為主體性的對話。研究者在過程之中反覆思考，最後將「對整個研究的理解、發現與結果」整理出來。

## 第六節 研究的信賴度

敘說研究的主旨不在於故事的正確與否與虛假真實，而是從敘事者內在和外在經驗中浮現的意義，所以一個敘說研究結果的評價標準不在驗證真偽，而在於所敘說出來的文本值不值得被信任（trustworthiness）。Riessman認為敘說研究的解釋值得信賴與否的標準有以下四點（胡幼慧，1996）：

### 一、說服力（persuasiveness）

指文本內容是否合理並令人信服，這仰賴寫作修辭與讀者的反應。若研究者的研究結果能透過理論支持、運用文學技巧，並能觸動讀者，使其在閱讀中產生



共鳴，即具有說服力。所以，本研究盡量保持原始的訪談資料，呈現研究參與者所使用的詞彙、內容轉折與陳述語氣等。完成後，經過研究參與者的同意，邀請指導教授從讀者的角度進行討論並提供回饋，以增加本研究的說服力。

## 二、符合度 (correspondence)

資料最後的分析結果和解釋的回應能被研究參與者檢核、接受和同意的程度就叫做符合度。研究的再建構能夠貼切地呈現出研究參與者的經驗，便能提高研究的符合度。本研究在逐字稿謄寫以及故事文本完成後，都一定先寄給研究參與者過目，透過不斷來回檢證，讓文本更符合研究參與者的個人經驗。

五位研究參與者的生命經驗都相當豐富且獨特，研究者在書寫過程難免會有自己主觀的視角和書寫能力的限制，中間遇到困惑或需要補充之處，就請研究參與者提供訊息，最後將整個完成的故事文本和研究檢核函寄給他們。本研究的檢核項目包括以下七點：(1) 故事內容符合研究受訪者經驗的程度？(2) 故事的敘說順序與前後關係是否需要調整？(3) 故事的寫法有沒有貼近研究參與者的表達方式？(4) 他們讀的時候，是否感覺確實是他們的故事？(5) 讀完故事之後，是否產生任何新的想法、感覺、或是疑惑？(6) 再者，從上次訪談至今，是否要補充有關參與這個團體的心得？(7) 是否有想對研究者說的話？設計這些檢核項目，是希望研究參與者的想法與感受都能夠充分的被聽見。

研究者寄出檢核函之後，陸續收到回覆，並根據他們的回覆進行故事文本的反思與修正，以增加本論文的可信度，以下以表格整理研究參與者的回饋：

表 3-6-1 研究檢核回饋表

符合程度	回饋
以荷 95%	這是我生命的某一段精采，能這樣被陪伴十分難得，也重新感受到每一個時刻自己的選擇及心情。讀到離開夢團體因素的段落時，心頭仍有種不安感，因為論文終要發表，這些原有的困惑早已煙消雲散，是否我還要公開這曾有的漣漪？會不會又旁生枝節？但思索後我釋然了，因為就是這些思緒的起落一路帶

表 3-6-1 (續 1)

---

		<p>我前進的！</p> <p>雖然離開團體已近兩年，但我仍喜歡孵夢探索夢，在團體中習得貼近生命的方式，我已內化在其中，不只解讀自己的夢，也在生活中發酵著。</p> <p>我想每一個夢也許是與平行宇宙中的每一個自己或過去未來的自己相遇，夢境中的每一個參與的人事物及場景也可能是我投射的部分自己；由生活脈絡和夢境的改變及團體的探索，更可以看到自己的生命歷程。我想每個人的表意識和潛意識永遠值得駐足聆聽，透過與所有面向的自己相遇，我們此生必然更豐盛無憾。</p> <p>謝謝姮戀想到我這個夢團體的『逃兵』，並且給了幾次很溫暖及有品質的談話旅程，讓我有機會再一次探訪這個對我而言完整又極有價值的大師之夢。</p> <p style="text-align: right;">以荷 2015.12.16</p>
愛雅	95%以上，幾近暢所欲言，已經想不到還有什麼沒說的了。	<p>謝謝姮戀的訪談及記錄，再讀一遍自己的故事，對於姮戀所加註的段落標題十分讚嘆而貼切，清楚的點出了我當時想陳述的脈絡和摘要，也讓我覺得有剝洋蔥般的層次理解。甚至在此刻，還有很深被同理的觸動。在姮戀的訪談中，我可以重新述說自己的讀夢之旅；也在姮戀的文字中，讓我重新看見自己參加讀夢的心路歷程，和自己這十年來的生命轉折。當一個猶如滄海一粟的生命可以被聆聽、甚至被寫成文字，似乎見證了生命更大的價值，衷心感謝。</p> <p style="text-align: right;">愛雅 2015.12.20</p>
黛亭	90%	<p>非常感謝姮戀的用心，用『一個一直想要回家的孩子』貫穿了這三個夢，做為這三個被團體所讀的夢底下，更深的一場大夢。此刻我忽然想到，那一個『一直想要回家的孩子』，與其說是我，更像是我的父親，父親十歲左右就離了家，逃難來台，六十二歲離世前，曾回過老家一次，他一生懸念的母親，在他回鄉前兩年早已亡故，我親眼看見父親知道這個事實時無法接受的憤怒。父親離家的時候並不知道他此生再也見不到親娘，我離家的時候當然也不明白此生再也回不了這個家—這個給我生</p>

---

表 3-6-1 (續 2)

命，給我一切護佑，苦難卻又深情的家園。

夢裡一直想回家的我，正是我此人此生，魂魄之真性吧！而白天的生活，也像某種形式的離家，夢是我們卸下防衛與偽裝之後的回家吧！在夢裡，我們完全是自己，讀夢，就真正閱讀了自己。難怪我這麼喜歡讀夢呢！唯有讀夢，才能遇見在日常生活中無從知曉、無從表達的、最深情的自己。對於被姮戀這樣的細讀『自己』我非常感謝！

讀到『讀夢歷程改善我與先生的互動關係』這一段，發現當時所描述對先生的輕視捉弄戲謔等等心態，在現在的生活中已然消失無蹤，取而代之的是一種平等的互動以及關懷。這短短的幾個月，到底在心底發生了什麼，怎麼今昔之間竟有這樣大的差異，彷彿一場內在轉化無聲無息的發生了。我相信，凡變化的深處，必然存在著奧秘。

謝謝姮戀給我這個機會經由夢來整理自己的生命！謝謝姮戀對我的夢所做的努力與洞悉，謝謝妳這麼用心這麼貼近書寫我的故事，我感覺透過這三個夢，整個人生都被梳理了一遍，由於妳的訪談與書寫，使我更加重視自己，關於內心世界這些日常生活中幾乎不會被別人重視的感受及發現，總算有了屬於她的位置，也找到了意義。妳提醒了我不要輕忽自己，這一點，就已經非常非常重要了！謝謝妳！

黛亭 2015.10.31

塵夢 85%

我感受到姮戀的用心與細心，訪談後，以紀錄的方式重現我的故事，協助我從不同的角度看見自己與自己的夢。訪談中的關心與理解，很溫暖，令我有種被照顧到的感覺。我自己的夢，是我最重要的資產，我很願意將我的夢，借給妳研究與分享，因為我感受到妳是可以被信任的。謝謝！！

塵夢 2015.12.09

崇寬 95%

姮戀很努力地描述，確有掌握到我想表達的核心，整個讀完之後，感到是很好的一篇生命回顧，原來自己的起伏如是，沒細心回顧，還看不太出來。自己也益發覺得這個團體對我成長的重要性，謝謝領導者和夥伴的細心和投入。

表 3-6-1 (續 3)

也謝謝姮戀費時費心的努力，似乎在協助我完成部份的自傳。

崇寬 2016.02.16

對於研究參與者讀完自己的故事後，是否產生任何新的想法、感覺、或是疑惑？這一部份，以荷原本對於「是否公開自己當年離開團體的因素」覺得有些不安，而思考著是否要公開。本研究的每位研究受訪者都有絕對的自主權決定訪談過程中要說多少，以及要論文裡要如何呈現他們所敘說的經驗，以荷最後做出「如實呈現」的決定，這需要勇氣，也是她仔細考慮之後的選擇，更是她對自己的一份信任，代表「當年難以言說的心情」確實已經不再困擾她了。

塵夢認為故事文本符合他真實經驗的程度為85%，而15%是他沒有向研究者揭露的部分，然而就揭露的部分而言，他說明已經非常接近99%，而剩下的1%到2%，是他腦子裡、身體裡連自己都說不清楚的感覺。

### 三、連貫性 (coherence)

依據敘事結構及重複出現的主題，持續修正對五位研究參與者的信念、理解和目標的假設，最後統整出一個脈絡連貫的完整圖像，呈現一個完整的故事敘說。研究者在過程中反覆閱讀逐字稿和研究札記，依研究參與者的故事的前後內容加以調整，使每一位研究參與者的故事具有連貫性。

### 四、實用性 (pragmatic use)

是指研究本身的價值、貢獻、可被實際運用的程度。所以，研究者提供本研究的基本資料，將研究的進行過程、資料轉換和分析歷程公開化，使其做為其他研究和解決問題的基礎，以提高研究的實用性。

## 第七節 研究倫理

倫理議題在研究過程中是持續變化的，是研究者與研究參與者之間的關係如

何拿捏的議題（蘇絢慧，2006）。從研究一開始怎麼設計、怎麼邀請研究參與者、研究進行的過程一直到整個研究結束，研究參與者的自主權有沒有受到尊重，隱私有沒有受到保障，如何保護研究參與者在研究過程中不會受到傷害？研究倫理永遠都會是本研究的核心考量。

以下從「研究參與者的權益」，以及「研究者的義務」來說明本研究考量的研究倫理：

### 一、研究參與者的權益

研究參與者透過參與研究，能夠更深入地整理生命經驗，也能重新回顧自己在讀夢帶領人訓練團體的經驗，同時擁有絕對的自主權，決定要不要參與研究，並決定受訪之時所分享內容的深度與廣度，雖然研究參與者答應參與研究，但他有權利決定繼續參與或隨時退出研究，也有權利決定他分享的資料要不要被放入研究的文本當中。

### 二、研究者的義務

研究者有義務維護研究參與者的權益並保護其免受身心傷害。以下是本研究依循的研究倫理，主要從「知後同意」、「保密原則」以及「研究者本身也是團體成員之一的倫理議題與因應」來討論，分別說明如下：

#### （一）知後同意

研究正式進行之前，研究者對每一位研究參與者說明研究目的、研究進行方式、訪談次數、可能的風險和收穫。由於這是一個持續進行的團體，團體成員之間對彼此的生命故事都有一定程度的了解，雖然本研究的研究參與者在研究中以化名呈現，然而當故事文本完成之後，團體所有成員很容易從故事內容就知道是誰的故事。這一部分的研究倫理影響研究參與者是否能夠很放心地在本研究敘說他們的故事，故而研究者針對各樣可能出現的狀況，與研究參與者進行充分討論，了解其想法與需求，說明研究者在參與研究的過程有充分的自主權，任何問題、感受、想法皆能提出來討論，任何時刻覺得不妥，可決定退出研究。研究者確定



研究參與者了解，也願意投入研究的整個過程，最後才簽定研究同意書，保障其權益。

## **(二) 保密原則**

訪談過程需要錄音，研究者須妥善保管錄音檔，並注意研究參與者身份的隱匿，不讓研究參與者在過程中受到傷害，所有的錄音檔和文本資料在本研究完成之後，將盡數銷毀，以保障研究參與者的隱私。

## **(三) 研究者本身也是團體成員之一的倫理議題與因應**

在 2013 年 9 月，團體成立之初，研究者尚未萌發想要研究這個團體的動機，直到 2014 年 10 月，由於看見這個團體不斷對團體成員產生正面的影響，故而萌發研究動機。

由於研究者本身也是團體成員之一，想邀請團體成員進入敘說研究，首要之事是經過團體帶領老師的同意。接著才在社團臉書公開招募研究參與者，在陸續確定研究參與者之後，研究者注意不讓研究影響團體讀夢的正常進行。故而，將論文研究與團體讀夢做出區隔，研究歸研究，團體歸團體，研究者從來不曾在團體進行的現象場提及或討論論文研究相關之事。若需要與研究參與者討論研究相關之事，都是私底下以信件的方式一對一進行，團體所有成員在研究進行中並不知道有哪幾位成員參與本研究，避免一切有可能干擾團體自然運作的事宜，以確保讀夢團體不受到研究因素的干擾。

## 第四章 研究結果

本章總共分為五節，依序呈現以荷、愛雅、黛亭、塵夢、崇寬的生命故事，每一節又包含四個部份：第一部份是研究者對研究參與者的初始與整體印象。第二部份是研究者根據每一位研究參與者的訪談逐字稿，也根據研究者對研究參與者的認識與瞭解，以第一人稱的方式書寫，為他們的生命故事以及他們在團體的經驗代言，每一篇故事都是經過研究者的理解、剪裁與編輯，盡可能貼近研究參與者經驗的真實。第三部份是研究者根據研究參與者的生命敘說，抽取其生命的重要事件以及讀夢的歷史，來呈現他們的生命事件與讀夢歷史之間的時間順序，並提出對研究參與者生命事件與讀夢歷程的理解與詮釋，嘗試回答本研究的研究問題。第四部份是研究者的反思。

### 第一節 奮力轉化苦難成為祝福的以荷

我喜歡出發 喜歡離開

喜歡一生中都能有新的夢想

喜歡生命裡只有單純的盼望

只有一種安定和緩慢的成長

我喜歡歲月漂洗過後的顏色

喜歡那沒有唱出來的歌

—席慕容

#### 一、研究者對以荷的初始與整體印象

穿著打扮總是簡單合宜的以荷，臉上常常帶著陽光一般溫暖又有些靦腆的笑容，言談之間十分謙虛有禮，第一次遇到她，是在2013年七月，當時我們一起讀夢，

印象中，以荷她恬靜少言，真的就像一朵池塘裡安靜綻放的荷花，然而每當她分享內在感受和想法的時候，那一句句充滿對生命深刻體悟的話語，常常就敲到我心坎裡，我不只一次感覺自己內在的一些深層感受突然被震盪、被甦醒、起共鳴！

慢慢聽以荷敘說，才理解她成長自軍眷家庭，從小目睹父母衝突，母親在她念大學時自殺身亡，此悲慟事件不僅改變了以荷全家，也影響她一生的生涯，她並不責怪任何人，但是她體悟到生命的旅程充滿艱苦，所以很希望自己有能力的解苦。大學畢業後，以荷在中學任教，課餘時間不斷接觸心靈成長與助人的專業訓練，她記錄夢境已經超過 12 年，而接觸讀夢的歷史也已 8 年。

以荷從 2013 年九月參加專訓團體一直到隔年一月，後來僅以一封道別的信件就斷然離開了團體，雖然離開了團體，然而團體帶給她的影響和觸動仍持續陪伴她前行人生的道路。很高興她能夠參與這次的論文訪談，不僅重溫當年對她充滿意義的夢境，也有機會聽她敘說當年想說卻不知道該怎麼說出口的心情。

## 二、以荷的生命與讀夢團體的故事

### (一) 因為對夢充滿好奇，而來參加讀夢團體

2012 年我第一次在社區的基金會報名參加帶領老師帶領的讀夢團體，2013 年的七、八月，我又參加在那邊的讀夢團體帶領人四天的專訓，同一年的九月，我開始正式參加這個連續性每個月固定進行一次的訓練團體，當時我從九月參加到隔年的一月，連續共五次的團體，沒有一次缺席。當時會想來，是因為很想知道夢境在對自己說什麼，其實在參加讀夢團體之前，我自己偶爾也會買跟讀夢有關的書來看，之前也有記夢的習慣，10 幾年來陸陸續續記了 100 多個夢，那時候還蠻厲害的，腦袋可能比較清楚，都可以記得住夢境，有時候也會做那種清明夢，就是知道自己在做夢，會想拿來分析，會好奇夢境在對自己說什麼，所以就透過閱讀書籍，可是我不喜歡那種直接告訴我，譬如說夢到被追殺，就一定是意指什麼，我不喜歡那種解說方式，覺得太武斷。

## **(二) 喜歡團體提供的多元角度思考，以及對夢者的絕對尊重**

後來我就看到 Ullman 讀夢，感覺那個方式還不錯，因為我覺得每個人解讀，有時候會有他自己的限制，就是可能自己來看，雖然我最了解自己的生活脈絡，但是我的角度可能就只有這樣，而如果能有一群人一起看，也許大家與我想法不同，但是經過碰撞之後，我覺得好像我能有一些啟發，就像是去上很多的課，有時候也是，它可能是用這個方式或那個方式，但是會讓我看見，原來我以為只有這種體會或想法，後來經過不同的工作坊，就會發現那樣也不錯，就常常會覺得是不斷的開展，同一件事情可以從很多不同的角度看進來。

再者，讀夢過程中，並沒有限制說別人講什麼，我就一定要接受，別人講十種，我可能覺得一兩種我有受到啟發，那我就收下，我覺得不 OK 的，或是我現在還沒有想到的，就先放著，這也是 Ullman 團體的一個特色之一，我覺得對我最有幫助的部份是團體可以產生多元刺激並對夢者對夢的自我詮釋有絕對的尊重。

## **(三) 做夢之前，深受 Maria Gomori 的生命活力和諮商歷程而感動**

那是 2013 年 10 月 20 日在團體裡讀的夢，距今超過一年的時間了，記得當時剛好是在某基金會上 Satir 的專訓課程，我買了很多相關的書和 DVD 來看，發現 Maria Gomori 和 John Banmen 兩位大師的諮商方式完全不同，那時候很有感覺的是 Maria 的家庭雕塑，我看 DVD 裡面一個人在那很真誠的訪談過程之中被改變，哇！一個人只是這樣就被改變，覺得那個力量很強，好像也沒有感受到 Maria Gomori 有那種權威的感覺，就覺得她好像只是陪著個案一起走，然後帶他去看見生命很多的歷程，很自然的就改變了一個人，那時候我一邊看一邊好感動，整個人忍不住一直掉眼淚，也就很想向她學習，覺得她很不容易，已經 90 幾歲了，還那麼有活力、有 power，記得我做那個夢的前一天晚上看了這個 DVD，心裡很感動，後來累了，去睡，就做了這個夢，夢見這兩位大師。

## **(四) 在團體分享「夢見兩位大師」的夢**

夢境的第一個場景是我跟很多人在工作坊學習，我們都坐在自己的位置上，

後來因為告一個段落了，要換位置，我就跑到旁邊跟別人討論，討論之後回來，因為要上課了，回座時發現，怎麼我的位置被人家坐了，我回不去，那時候其實是有一點急，也有點生氣，覺得怎麼會這樣？明明我放了東西，可是因為上課就要開始了，所以我想說算了，就先坐別的位置。

第二個場景是在一個大廳裡面，我和一個朋友在裡面聊天等著看電影，我旁邊突然出現一個滿頭白髮的女性。我起初沒注意，一轉頭才發現竟是 Maria，現實生活中的她已經 90 多歲了，但是在我夢裡，她才 40 幾歲，而且正微笑地看著我，我當然很開心啊！就跟我朋友說，那就是大師，我很開心跟他分享，而且還碰了 Maria，嗯，是真的去碰到她，那是一個有溫度的實體，我碰到了她，我非常開心。她的面龐看起來像 40 多歲，也很像是我的另一個朋友，那個朋友是我以前參加多元智能的研習認識的，她一開始學音樂，後來又去學藝術治療，也幫兒童做藝術治療，好幾年前我曾經想過跟她兩個人一起合作開業，把我們的東西整合起來，那時候我們真的已經開始要去租一個場地，然後弄一個類似故事屋的店面，但是當時資金有一些問題，只好不了了之，不然應該是最有機會落實我心中夢想的時期，對！夢境中，我好像就是看到這樣一個人。

後來夢境出現了喧嘩聲，好像是誰出現了，我們一轉頭就看到有點像是電視牆的屏幕，上面出現了 John Benman，他是 Satir 專訓的另外一個大師。大家一見他出現就一擁而上，我和朋友當然也跟過去，過去之後就電視牆就變成平面的桌屏，大家都在拍照，我朋友也幫我拍，後來我們回到座位，看到座位被幾個高中女生放了書包，我覺得很詫異，怎麼會這樣？因為她們也是想要去拍照，我們回座位是想拿手機去拍照，沒想到我拿成她們其中一人書包裡的手機，拿的時候沒有注意，只覺得要拿我的手機，怎麼知道一拿就拿到別人的，感覺非常抱歉，很不好意思，我就跟對方道歉，然後轉頭去拿我自己的，夢就結束了。

就是這樣的夢，我很少會夢見這樣的大師，所以就覺得很特別。那個時期我剛好在學這個治療學派，這兩位大師是那麼不一樣，卻都是我渴望學習的助人方



式，感覺這個夢似乎是一個蠻大的啟發，就想把夢帶到團體來讀，請大家幫我一起看看裡面有什麼是我不知道的，當時還不是很清楚這個夢到底意味著什麼。

#### **(五) 讀夢之前，我以為這個夢只是指向「我想成為助人者的未來」**

我因著同時夢見兩位大師而興奮不已，並且還真實的碰到裡面讓我那麼感動的 Maria，這樣真實的碰觸讓我覺得我是不是有機會走他們的路？我會有關乎自己未來的可能性想法。

那個碰觸是那麼的真實，不是只有遠遠的看著，但是另外那位 John Benman，我沒有碰到他，只是看到一個屏幕，所以夢裡面，這兩個人給我很不一樣的感覺，隱約覺得這個夢一定是有在跟我說些什麼。在做那夢之前，就覺得 Maria 的諮商方式很震撼我，因為它非常立體，是整個家族都站出來，所有角色都出現，整個故事與場景都出來，很像電影，卻是真實的。

那個夢一開始給我的感覺就是 I 可能比較欣賞 Maria 的方式，而 John Benman 是我們專訓第五階的一個老師，我還沒有碰到他，這兩個人裡面，我比較趨近 Maria 的諮商傾向，而我對 John Benman 就比較趨近屏幕的感覺。所以讀夢之前，我認為夢境可能就只是在告訴我對這兩個大師喜好程度的差別與影響，後來在團體讀了夢，團體夥伴陪我看到夢裡面的兩位大師，不只是象徵我的兩個老師，不只是象徵兩種不同的諮商方式，還象徵著我「理想的父母」。

#### **(六) 團體卻幫助了我敘說童年，看見更深的自己**

「如果夢裡的兩位大師象徵我理想的父母，但並不是我真實的父母。」這是我讀夢之前沒想到的，我的父母對我影響深遠，於是探索父母議題的旅程就讓我更深一層的拜訪了自己的內在心靈，回溯自己從原本多年的教學生涯，到後來想走諮商的道路。讀夢的過程幫助了我從表象往內在更深一層去看，不只看見向外追求的生涯轉換，也同時看見自己生涯轉換的動機，有機會思考自己跟父母之間的關係，而產生一些新的領悟。

我想起自己在接受 Satir 專訓時曾經畫過自己 18 歲之前的家庭圖，要回想一

個家庭衝突的場面，描述父母在當中應對的姿態，也敘說自己看到時是什麼樣的反應，那是我 18 歲之前對原生家庭的真實觀感而不是現在成年之後的解讀，我在當中看見自己是一個很害怕衝突的人，只要一有衝突，我的自動化反應模式就是討好。

回憶年幼時的家給我的感覺是疏離的，飯桌上幾乎都不講話，就靜靜的吃，小孩子之間講話很小聲，我們跟爸爸媽媽在飯桌上不大會聊天，吃完飯就回房間各做各的事，跟爸爸的關係非常疏離，與媽媽之間偶爾會談心，但是媽媽在我小時候常打我，所以為了要在他們面前求生存，我必須發展出討好的方式，將自己內心的東西都收起來，然後擺出父母想要看的樣子，不然可能就會被打罵。

童年時，我與父母之間的互動上有一種害怕，所以每當面對父母衝突，我不會去勸架，看到他們那樣我很不喜歡，卻又不知道該怎麼辦，只會杵在那裡，所以我最常有的反應是「打岔」，也就是逃走，因為不想看到，但是每當衝突的場面出來，我無力招架、也無法討好時，只能逃，這也影響我後來的生活，只要一碰到要衝突的場面，我會用打岔的方式，或去做舒緩壓力的角色，提供幽默感、搓湯圓，有機會的話，我就會想做這個角色，希望打破整個僵局，如果無力的時候，我就會逃走。

### **(七) 童年的創傷成為我想要成為助人者的動力**

我常常處在不一樣的兩種能量狀態，一種是直接走開，不要看，另外一種能量讓我可以去「搓湯圓」。可能是長大後覺得自己身上有一些力量可以去化解衝突，這麼多年來，我一直在學很多東西，希望自己身上能有很多裝備，當有狀況出來的時候，就可以剛好用得上。這是我學習的動力，一方面希望能解決問題，一方面是知道自己在某些狀態下會很深、很痛苦，所以很希望能去同理他人的苦，希望能幫助他人從苦裡面抽離出來，覺得我身上如果有一些裝備，就可以幫助他人驅除痛苦。好像我學那麼多都是為了這些原因，因為自己曾經受過苦，就好希望自己能解苦。

## （八）害怕，形成一道阻隔自己與他人建立真實關係的心牆

由於小時候的我沒辦法被父母理解，常常只能自己跟自己在一起，似乎總有一面牆擋在心門之外，使我每一天帶著討好、和平、認真努力的面具，做給別人看，讓別人覺得自己很好。可是，牆的背後，我很清楚自己真實的心、真實的想法與感受不敢呈現出來，好怕別人因為不能理解與接受，而造成傷害，或是引發他們的介入來阻撓我心裡想做的事，所以我常害怕呈現真實的自我，只能用一種討好的打岔，讓自己與人保持距離，外表看起來很 OK、很和善，卻沒辦法讓對方看見真正的我，我需要一面能夠保護自己的牆。記得在一次的工作坊裡，我曾被問：「感覺妳好像有一面牆，它在保護什麼？在害怕什麼？」我怕當我整個表現出真實自我的時候對方不能接受，並因為這樣而失去更多。

那道牆是一個很重要的自我保護，所以我一定要守住。當我拉開，我怕別人會侵犯到我，而我會整個都沒了，會失去自己，所以我會用力的去保護它，雖然是一種保護，但同時也是一層阻隔，阻隔了我跟別人的真實靠近。我現在跟學生就是這樣的情形，以前我跟學生的關係很靠近，常聽他們講八卦，很多事情學生也會跟我分享，那是我喜歡的，也會想跟他們更連結、更好，可是我現在卻會跟他們保持距離，覺得自己有點矛盾，我真正要的是跟孩子們的那一份關係，就是「質」的部份，我不想要「量」的部份，但是問題出在界限，我的界限比較不分明，後來我慢慢學習跟他們要有一點界限，於是我形塑出來的關係變成我跟他們不會太靠近，做了取捨之後，也就有所得失，我需要去平衡「失去」的部份，有時候會問自己是不是真的要這樣？好像那樣子會讓我比較平靜一點，可是那個平靜，又因為「失去」的部分沒有平衡得很好，並不是轉化掉了，而是在壓抑，最後就會有問題，到一個程度，那個脆弱的部份就會跑出來。

## （九）讀夢也幫助我看見自己與父母的關係

當時在團體讀夢，我原本注意的是生涯議題，後來更深地探索了父母的關係，在父母衝突的關係裡看到有一個部份的自己，以前都是打岔、逃跑的反應方式，

直到慢慢長出一些力量之後會試著去面對。但是這個面對的力量還很弱，好像就是有那麼一道牆在那邊，很矛盾是我很想要靠近，卻又怕受傷害或是傷害到人，所以我常處在動彈不得的狀態。我跟我母親的關係比較特別，她在我小時候有打罵我的行為，所以我很怕她，與她之間有一面牆，可是她過世之後，我想到的都是她比較美好的那一面，就是她照顧我的部份，所以在夢裡面，如果連結到與母親有關，我覺得還是她曾經給過我的溫暖。

另外，記得團體還陪我討論了「位置」，因為夢境一開始到最後都有位置的問題，夥伴們提到我面對位置被佔走的心態。第一次位置被平輩佔走的時候，有的人可能會直接跟對方說「這是我的位置」，但是我沒有，我的主要考慮反而是「現在要上課了，我不要影響別人，算了吧！」就算我心裡很不舒服，但是我當下沒有為自己做些什麼。好像是 Satir 裡面講的那個規條，我還蠻多自己給自己的規條，排序時又習慣把自己排後面，好像上課比較重要，面對衝突時的反應，除非我能逃走，不然就只好先將自己的感受與需求放一邊。

夢境的最後，高中生也同樣佔了我的位置，我詫異的情緒卻反而多過生氣。或許是輩份的差異，好像我對晚輩比較不會感覺到威脅，這個部份我自己讀的時候沒有注意到，團體當時有提到，看到夢裡面有兩個地方都是跟位置有關。確實在生活裡面，當事情都擠在一起時，我通常會把自己放最後，因為覺得眼前被交辦的事務要先處理好。在排序的過程中，發現都是先排別人的事情，一直以來都是這樣，好像已經變成習慣。當一有角色或是期待進來，自己立刻就不見了，我本來會去健身房運動，後來都忙到沒時間去，這也是「位置」的各種排序。有時候會感覺很悶，告訴自己要照顧自己，會提醒自己為內在小孩做一些什麼，才可能放鬆一下，不那麼緊繃，但就是覺得那已是一個循環，好像總是必須繃到一個點的時候，才會照顧一下自己的需要。

我發覺以前為了符合家庭裡的規條而去做很多事情，後來為了打破那些規條又建立了很多自己的規條，彷彿從一個框再跳到另一個框，而且現在的框是自己



給的。我覺得夢境裡的介面似乎隱喻了我心裡面的那道堅固的牆，牆是完全看不到兩邊，介面雖然會呈現影像，卻完全是由別人所中控，呈現出來的也只是別人對我的期待，似乎那只是一個表演場所，演出來一個理想的自我形象，卻不是真實的我。

#### (十) 讀夢幫助我看見現在生活中，自己與學生的互動關係

這半年我又重新回到學校擔任國中三年級導師，希望將所學的輔導專業應用在教學，我很喜歡這種能夠有舞台可以發揮專長且被看見的感覺。起初覺得好有活力，認為是個修練，現在卻覺得這真是條不歸路，身心處在苦撐的狀態，對目前升學掛帥的教育生態感到無力，我與學生之間也出現讓我挫折的難題。我從這個班級國一就開始擔任他們的導師，二上學期結束時我突然宣布離開，學生們十分錯愕，但是我們當時沒有機會好好說再見，半年後我又回來，很明顯感覺到學生在適應上的困難。加上那半年的代課老師的教學風格與我差異甚大，我覺得我跟學生之間好像有一種互相猜疑，無法像以前那樣的靠近，他們不斷出狀況，永遠在偏差行為上沒改變。然而我卻沒辦法狠下心來真正處罰他們，我沒有辦法做得更有原則，覺得許多時候是我自己給學生開了很多後門，選擇信任了學生在我眼前的敘說。但他們卻沒有做到他們給我的承諾，我不知道要怎麼對他們施與處罰，這使我極其痛苦，會覺得自己的好意被糟蹋，會很不舒服。可是去面對要處罰學生，有時候我氣的不是學生的行為，而是我不知道要怎麼處罰，卻一再面臨不得不做抉擇的狀況，沒辦法對學生理直氣壯地責罵，這當中可以看到跟小時候經驗的連結，一樣都是害怕衝突，以至於自己在這樣層出不窮的狀態之下容易自責，在那些卡住的當下，我也會想要去找自己的資源，讓自己比較有力量，卡住時，因為自己學了那麼多卻派不上用場，又更會有一個自責的聲音出來，責怪自己能力不足，那就又會想找資源，增加自己的能量。

我跟學生之間需要對立的時候，會讓我糾結的是這個部份，也同樣在當中看見「位置」的議題。我沒有辦法把自己擺前面，我如果能把自己放前面，事情很



容易就處理了，可是要把自己拉到前面來是很困難的。當我知道學生是一個單親家庭的孩子，我知道他做這些事情時有他的道理，就會產生悲憫而無法處罰，在他們身上看見小時候的自己而難以在情理之間區分出界線。

做諮商或是心理輔導，是慢慢陪伴、聆聽、理解，甚至給學生一個可以重新成長的環境，長出能夠被愛與付出愛的力量，那是一個需要很長時間才能看見改變的歷程。但是在導師的角色裡面有許多限制，我很想當他們的諮商師，同時又要當導師，希望把這兩個角色都扮演起來，卻覺得這兩個角色運作的很衝突。

### （十一）我沒有辦法好好說再見

雖然我現在的位置是老師，可是其實我心裡最想當的是一個輔導老師，然而我的責任不只照顧學生的心理層面，我還要帶班、要備課，我的心力是被分散的，會覺得沒有時間而有心無力。而且我那時候離開半年，我是沒有跟學生好好說再見就走了，我想，這件事情可能會有點影響，好像也跟我個性有關，就是我不大想先讓學生知道我要離開，然後大家在那邊難分難捨，我會不知道怎麼處理。所以我都沒有說，是到最後一天休業式進行到最後，都已經要放學了，我才宣布說「我就到今天」這樣！

我天真的以為學生經過一個寒假，應該就習慣了。雖然知道我那樣不 OK，但是因為情感實在放得太深，反而很難說再見，那時候我跟學校講說「我要照顧我爸」，其實是一個藉口。真正的原因是帶領班級的灰心與沮喪，我的學生一直有狀況，都陸續講不聽，我常會因此而自責，覺得沒辦法帶給學生正向影響，沒辦法幫上忙，會覺得自己留下來也只是浪費學生的時間，我會這樣想，所以就找一個比較合理的理由讓自己離開。我等於是逃跑，這也是在「打岔」。

打岔（離開）一直都是我的議題，我可以逃就逃，但也要感謝它，不然我可能撐不了那麼久。我好像必須透過離開，才能為自己爭取一些時間和空間來呼吸和喘息。

記得那時候畫家庭圖，我就發現我爸我媽也都有打岔，爸爸是在婚姻裡面，

他外遇是一個打岔。媽媽呢，她選擇自殺，也是一個打岔。我告訴我自己，我不選擇媽媽的打岔方式，但是我逃走，我也在婚姻裡面逃走，我看到我在爸媽身上學到了這個部份。又看到說，在關係裡面好像自己也常常會突然消失，就像我在我們的夢團體也是啊！我只有寫一封道別信，就走了。我直接是斷裂，就整個不見了。那時候離開夢團體也是有類似的情結，我不知道該怎麼辦？有一些感覺我自己心裡面知道，但是，有一堵牆阻擋著我，讓我覺得我沒有辦法去講出來。

## （十二）我參加第一期讀夢，結束後離開團體

在團體裡面，我發問或是講話的次數比其他成員少很多，我的內在好像會有一種不平衡的情緒跑出來，好像我有一個極深的渴望，很想要有一個被看見的舞台，但是在團體過程中，當大家都在啪啪啪不斷發言時，我其實沒有辦法那麼快速去反應，就像小時候坐在教室上課，如果突然被老師叫起來問話，就會一下子整個腦袋都一片空白，必須等到最後坐下來，才會想到我應該要講什麼，這種時候又會責怪自己剛剛為什麼沒講？也會形成一種心理壓力，會不滿意自己，而處理這個不滿意的的方式，當我心裡面覺得好像沒有其他選擇時，離開就會變成最後的選擇。

那時候參加完第一期，我覺得必須離開團體，除了我不滿意自己在團體裡面發言的狀態之外，還有一個原因是跟○○有關，好像只要有這位夥伴在團體，我就會莫名地產生一種自己都不欣賞自己的那種心情出來，覺得對方是那樣有才華並且常常能夠被看見，相形之下就會覺得自己好像不是那麼的 OK，我在團體裡面會一直感受到這個不舒服，也知道情緒的癥結點不在這位夥伴，而在我自己。

記得那時候決定要離開團體，我給大家寫了一封信，信上講說大家都在讀潛意識，所以其實是應該要揭露的，可是我在這樣一個彼此信任的團體裡面，卻想要把自己隱藏起來，那其實是不 OK 的，我覺得不能再繼續參加下去。我那時候為什麼會有那麼強烈的情緒，強烈到讓我不想再繼續，現在敘說之時又好像沒有那樣的情緒了，所以我覺得自己好像每到一個程度，就覺得自己不行了，需要透氣，

而我的透氣就是離開，我的感情有時候會讓我撐很久，到最後選擇離開，是完全不聯絡，表面上我是寫了一封信給大家，好像說得很清楚，當然有一部分我有說明白，就是關於潛意識那部份，可是真正的原因我其實又是沒有辦法說，是一種擔心，如果講開了會傷到○○，對方又沒有怎麼樣，可能就是性格磁場不同的問題，我必須做選擇。

### **(十三) 看見需要回頭照顧累壞的自己**

一年多過去，如今再回頭重新看這件事，覺得已經沒有那個不舒服的感覺了，回想當時自己的處境，就很像人家講說「不識廬山真面目，只緣身在此山中。」整個人陷落在裡面的時候會一直鑽，只能看到某一些點，現在跳出來了，就覺得好像也沒有這麼嚴重，有距離反而可以看得比較清楚，陷在裡面時，會把壓力放很大，而且又不能允許自己拒絕，可能也是有一個角色的問題，很多的「應該」的想法會把自己壓得喘不過氣。

就是像我心情非常低落的時候，就會好累好煩、會感覺茫然，我以前覺得自己很想當一個助人者，很想走諮商，覺得非常確定，可是心情低落的時候會覺得很想不要去接觸人，不想接觸好多複雜的事情，因為覺得只要有人來求助，我就要幫忙解決，狀態好的時候沒問題，但是現在覺得我好像沒那個力氣也沒有那個想望，整個精神與體力都耗掉了，以前我很容易就能找到自己的生命力，那時候能量很強，很確定我就是要去幫助人，而且覺得自己可以，現在就覺得別人不需要我，我也不想要做這件事，很累的感覺籠罩著我，以前不滿足獨善其身而想要兼善天下，可是我現在只想獨善其身，只想先自我成長，只想先不斷的探索自己就好了，其實是在一個耗竭的狀態，無論身體與心靈，真的都累壞了，很需要回頭來照顧自己。

### **(十四) 真正的自我照顧，是與自己渴望的部份相遇**

心情很低的時候，就會有一些想法出來，或許出家、或許自暴自棄，偶爾也會有更極端的想法，會想走媽媽自殺的路，心情很低的時候，會想自我了斷算了，

好像都不能完成自己一些什麼，那種懷才不遇的感覺，覺得沒有任何希望，看不到自己的時候，自殺的想法會跑出來，會閃過，但是我會告訴自己不行，因為爸爸在，他會撐不住，我們家已經有一個了，不能再有第二個，我曾經買過《自殺者遺族》這本書來看，以前還不知道有這個名詞，後來才知道原來我是自殺者遺族，遺族要走過失去自殺親屬的過程相當不容易，整個生命歷程會受很大的影響，我一直有在上課，所以受到母親自殺身亡的影響比較不深，但是我弟弟因為是直接看到我媽媽，後來又必須跟我爸爸的外遇對象住在一起，從我的角度去看他，他是一個什麼事情都不講、都悶在心裡的人，會比較高風險，如果家族又再製造一個這樣的事情，又會造成更深的陰影，這些我都會去考慮，所以當然就不會真的朝這方面。

雖然我偶爾情緒很低的時候會閃過自殺念頭，會想拂袖而去，但是也會想說，或許轉換一下工作跑道，找單純一點的工作來做，如果我今天只是一個收銀的店員，下班後就不用再想工作的事情，這樣也很好，而且靜下來，我也可以跟自己相處，不會像我現在的工作非常忙碌、挫折感又高，隨時都要預備自己在一個備戰狀態，這樣真的很累，所以我很希望工作完就什麼都不用想，其他時間可以跟自己在一起，也許我可以寫一些東西，跟自己很內在心靈的那一塊靠近。

真正的休息或是自我照顧，不是躺床上休息什麼都不做的那種方式，反而是可以有一些時刻，可能創造了某些情境，與自己渴望的那個部份有相遇，就算只是片刻也好，會感覺到被滋潤，與前面所說的耗竭了還要不斷的給出去狀態不一樣，那是一種自己不斷丟石頭到大海，但是海都沒有回應，就是真的會很累，很低谷。

#### **（十五）雖然離開了團體，但是團體仍持續影響著我**

這一年來，雖然我離開了團體，但是團體歷程對我的影響，其實我是帶著走的，我讀夢之前到讀夢之後對夢境有一些新的看見，尤其是父母的那個部份，我發現夢境呈現的是我理想的父母，好像大師那樣，可以那麼有能力，又可以是那



樣的不同，有各自的功能，可是後來我自己又看到理想父母很遙遠，我真實的父母，媽媽自殺離世後，我想到都是她溫暖的那一面，彷彿因為接納了媽媽而使我更加接納了我自己。

爸爸跟我們一直有距離，他平常寡言少語，可是某些關鍵時刻，會講出一些話讓我感受到他的關心，比如還在婚姻中有一年我從夫家過年回家住幾天，那時候媽已經過世了，我一回家爸爸就跟我講說：「妳做什麼，爸爸都支持妳！」當下我的眼淚整個潰堤，因為平常他很嚴肅，不會跟我們談心，但是那短短的一句話，對我很重要。

#### （十六）我仍是不知道該怎麼好好說再見

當初是以寫信的方式才有辦法毅然決然離開夢團體，如果要我當面與大家告別，我很可能會走不開，但如果帶著心結參加我知道那不是百分之百的我在裡面，又會覺得對不起大家，所以才會覺得「斷裂」對我來講會比較好的方式，其實我有一段跟自己掙扎的過程，但是別人並不清楚，就是我每次做決定之前，常常會有一段時間的糾結，是一個不知道該怎麼說再見的人。但我常想到以前學佛時的在家師父說：「有時候離是為了近，近是為了不糾結。」這好像就是每次我離開的目的。

這些保持距離的方式其實是我自己設的一個停損點，像小時候為保護內在靈魂的渴望而設的防護罩，讓自己有一個神聖空間，而保持內外的平衡，現在的目的依然，我其實是回到內在的核心充電，在出現困惑時用暫離現場的方式讓自己調整腳步，然後以自己的節奏找到再度浮出水面的力量，看似逃避，其實是不想渾渾噩噩的度過，這是我熱切保有的生命態度，這是我的修行之路。

#### （十七）離開團體之前的祝福與分享

2014年3月11日，離開團體之前，我給帶領老師和團體夥伴寫了一封長長的信，信的內容如下：



老師及各位讀夢夥伴們大家好:

這封信除了問候大家，也是要跟大家告別的！

上回處理一些長輩的問題而未能與大家共同學習，實屬遺憾，但看到照片和大家的訊息，相信收穫頗豐，即使生活中經歷了許多美好與失落，也在其中收到珍貴的禮物，那似乎是必經的歷程，做足了多少功課便能夠領悟到不同層次的生命恩典，真好的試煉！

最近雖然辭去工作，但也在此所謂空檔中整理了許多生命的片段，那些曾在生命出現的點滴，總會在遇見相似的情境或故事或回溯中重新被憶起或感動著，於是也看到不斷轉化的自己，那時刻在變動的自己，真的很享受這樣的時光！

讀夢的大家庭很溫暖，每個人都珍惜每個月的這一個特別時刻，可以恣意的與彼此的潛意識對話並支持著彼此，是很珍貴的連結，我也感受到這樣的能量，加上老師真情的筆耕及夢者事後的反思回饋，相信那是生命很重要的一種流動與遇見，是每個人都渴望且不一定能達到的，滋養了彼此後回到生活中繼續發光！

與其說時間或環境讓我不得再繼續與大家共學，我想還是來我自己目前的選擇，我想用另外的方式前進！其實在寫此信前我也經歷無數掙扎，該怎麼說呢？我要封藏起想法繼續前行嗎？那在讀潛意識的團體中不是又製造更多潛意識，那如何與夥伴們自在分享？看到團體激盪的火花讓每個人走出去時都有滿滿的能量，我也不想因自己隱藏的感受而破壞那流動，所以還是一致性的表達了。

也許這跟 Satir 的學習很有關係，它讓我重新思考想成為的自己是一個怎樣的人，我想我仍會有許多時刻是因壓抑而形成潛意識，但我想透過一致性與他人重新做連結，以前覺得「掩飾」是舒緩壓力與顧全大局的方式，其實沒有對錯，也是一種盡力而為；現在覺得可否不要第一順位使用它，這也許是一種不夠尊重彼此關係的方式，因為有一種自以為是的靠近，但卻少了另一種連結的可能。

重新看了自己在夢境整理時寫給老師的心得，我其實還是那個珍惜學習的我，只是選擇用不同的方式，也感謝與老師大家學習的緣分，感謝你們的真誠讓我

也想直白的面對你們！

祝每一個月的滋養深化你們彼此與他人的關係！

PS.夢是很私密的事，我沒有參與的旅程如果不方便閱讀夢者的夢，可以不讓我讀到，這是我覺得對這團體最好的尊重，但仍會關心大家的動態訊息的！（如崇寬老師的退休聚會）

選擇用不同的方式和你們前進的以荷

2014.3.11



### 三、研究者對以荷生命故事與讀夢歷史的理解與詮釋

#### (一) 以荷生命重要事件與讀夢歷史之間的時序圖

一個奮力轉化苦難經驗成為眾多人祝福的女孩，是我所看見的以荷。她的生命雖然曾經遭逢巨大的痛苦與悲傷，卻也同時展現不屈不饒的韌性，以及積極向上的精神。

##### 以荷的生命重要事件：

成長在父母衝突不斷的童年

讀大學時，母親身亡

大學畢業後，擔任國中級任導師

參加各種心靈成長課程，並開始記錄夢境（大約 2003）

學習家族治療，並參加社區讀夢團體（2008）

參加讀夢帶領人專訓團體（2013 年 9 月）

離開讀夢帶領人專訓團體（2014 年 1 月）

到大陸念輔導研究所（2014 年 2 月）

重回國中教職（2015）

圖 4-1-1 以荷生命重要事件的時序圖

#### (二) 以荷的生命在讀夢之後經驗的變化

##### 1. 從夢境的表象又更往內在更深一層去看見父母對自己的影響

讀夢歷程中，以荷不僅探討夢境對她的意義，也娓娓道出自己童年充滿創傷的成長過程，發現夢境中的兩位家族治療大師不僅隱喻兩種不同的諮商方式，可能還象徵她心裡渴望的理想父母，小的時候，真實的父母不懂如何善待彼此，也不

懂得善待她，現在她長大了，好希望自己的生命樣貌可以跟父母不一樣，而可以像兩位治療大師那樣那麼有療癒能力，懂得如何善待自己與他人。

童年經驗使以荷心中常常有一道無形的牆，雖然保護了自己免於受傷，卻也阻隔了與人真實連結的渴望，心靈深處有一塊地方很孤單，真實的心，真實的想法，沒有人能理解。以荷看見自己為什麼那麼想當助人者，是因為小時候的經驗，是受到父母親的影響。

「這裡面兩個角色，我起初覺得就只是我的兩個老師嘛，然後兩個不同的諮商方式，後來，團體有提到父母的這個部份...」(A-1-045)

「那是我之前沒有想到的...所以，它就讓我去想...如果它代表我的父母，也許它並不是真實的我的父母。」(A-1-046)

「好像象徵我理想的父母，可能...會不會就是這樣的一個形象？」(AA-1-047)

「她在我小時候有打罵我的行為，那我當然就會很害怕她，有一面牆出來...」(A-1-136)

「父親是比較有距離的！」(A-1-138)

「母親...她感覺上就像是一個屏幕！我好像碰不到她。」(A-1-139)

「小時候不能被理解，然後，只能自己跟自己在一起，有一面牆在外面，帶著面具，說OK，給別人看，讓別人覺得妳很好。可是...」(A-1-059)

## 2. 看見自己在關係裡，常以打岔（斷裂、逃走）的方式說再見

以荷自小害怕衝突、責任心強、自我要求高，她總是盡心盡力想將每一件事情做到最好，加上以前常將別人的期待擺在自己的需求之前，最後整個自我狀態實在撐不下去，只好斷然結束關係，她看見自己無論是離開人際、離開婚姻或是離開團體，都有一個很相似的心理歷程在運轉，有困難捍衛自己的界限，也有困難好好說再見。

以荷重新看待自己的打岔行為，看見這些行為在那些不容易的當下，自己的身心狀態其實已經疲累不堪，實在有重要的生存功能，能為自己爭取可以喘息的時間和空間，所以不再責備自己。

「如果沒有這些打岔...，然後可以去做自己，把自己放在第一位置的時候，應該不一定可以撐那麼久。」(A-1-188)

「我爸我媽也都有打岔，爸爸是在婚姻裡面，他外遇是一個打岔，媽媽呢，她選擇自殺，也是一個打岔。」（A-1-189）

「然後我告訴自己，我不選擇她那個樣，對！但是我逃走，我也在婚姻裡面逃走，對呀，我看到我在他們身上學到了這個部份，但是也有幫助到自己啦！可是自己又看到說，在關係裡面好像常常會做這個選擇。」（A-1-190）

「會突然消失，就像我在夢團體也是啊！也就...就走了。我就直接是斷裂的，對，就整個不見了。」（A-1-191）

### 3. 從老是將自己的需求（位置）擺最後，到開始聆聽自己、照顧自己

以荷的夢境裡面有兩個「位置」硬生生被搶走的情節，在團體探索的歷程中，她發現自己長年以來的生活模式確實都習慣「把別人的事情擺前面」，總是先忙別人的事情，最後的結局就是累癱自己，這不只是一個惡性循環，也是從原生家庭的生活規條走進自己訂立的規條，是從一個框架走進另一個框架，仍然受困在框架中，生活缺乏自由，抉擇失去彈性，也沒有機會呈現真實的自己。

讀夢之後，以及離開讀夢團體到大陸念心輔研究所的那段日子，以荷聆聽自己內在的聲音，問自己想要過一個什麼樣的生活，以實際行動照顧自己的需求，回歸到單純就只做自己，慢慢找到屬於自己的價值感，不再需要別人的肯定才能肯定自己，她發現那些原本向外索求的愛、欣賞與肯定，現在自己可以給自己。

「一開始到最後都有位置的問題，然後當然夥伴們就有提到我面對位置被佔走了，我的那個心態。」（A-1-077）

「位置被佔走的時候，其實是蠻不舒服的，但是我又沒有去做什麼...。我又考慮說，快上課了，啊，算了算了！就是規條會出來，現在要上課了，我不要影響別人...，我還蠻多規條的。」（A-1-078）

「最近很累，事情都嘎起來的時候，自己一定就放最後了...。」（A-1-090）

「會很悶啊！會告訴自己說要照顧自己的內在小孩。」（A-1-097）

「會說好吧！那就放鬆一下...，但就是覺得那是一個循環。」（A-1-098）

「好像以前家庭裡有一些規條.....，可是後來你想打破那些規條，但是就建立了很多自己的規條...。」（A-1-099）

「回歸到...我就做我自己〈笑〉，嗯，那就會很想聽我自己心裡的聲音...，不需要再去...讓別人來證明我什麼！嗯。」（A-1-299）

「以前是別人按讚，我才覺得自己讚。」（A-1-301）



「現在覺得這個部份...，自己可以給自已了。」(A-1-303)

#### 4. 激勵行走助人之路的夢想，並化為行動

讀夢之前，以荷就醞釀想當助人者的夢想多年，她也不斷參加社區機構的工作坊和訓練，但是對於是不是真的要報考相關科系的研究所？如果重回學校讀書，這將會全面影響她的生涯，所以她一直還沒有真正踏出步伐。

以荷很敬佩家族治療師 Maria，所以夢見她，並且真實碰觸到她，加上團體讀夢的歷程，以荷有機會在當中對自己何以想要走助人之路產生更多的洞察，這激勵了她，使她最後為自己做出決定，報考心輔研究所，順利考取，目前在過程中。

「怎麼會夢到他們兩個，而且是兩個一起夢到，而且我還碰到裡面讓我那麼感動的 Maria，還真實的碰到她〈笑〉，那我當然就會覺得，哇！那我是不是有機會學習走他們的路？因為本來想學嘛，那後來夢到我可以碰到她，就會想是不是有機會我有可能？對，其實會有那個想法。」(A-1-032)

#### (三) 使以荷在讀夢之後生命產生變化的因子

##### 1. 讀夢前後的身心狀況良好，能量高，讀夢增加勇氣

以荷在團體所讀的夢，除了隱喻她心裡的理想父母，也很明顯地指向她心中想要成為助人者的夢想。加上讀夢前後的那一陣子，以荷的身心狀況十分良好，能量高，對未來實現夢想的可能性充滿盼望，是處在「萬事俱足，只欠東風」的狀態，夢境內容與讀夢經驗就成為以荷生命裡的「東風」，增加了她後來決定以實際行動去實現夢想的勇氣。

「在那個夢之前和之後一段時間（嗯），我都覺得我那時候能量很好，然後（嗯）...其實也滿喜歡那個時候的自己。」(A-2-006)

##### 2. 有了勇氣，又能夠以實際行動去回應夢境

讀夢之後，以荷後來真的勇敢地跑去大陸念心輔研究所，回應從讀夢而得的啟發，這實現夢想的過程雖然遭逢諸多辛苦，也遇見不少挫折，但是以荷一步一腳印的往前邁進，也在當中不斷練習聆聽自己，為自己做出調整，使生活愈來愈靠近自己心裡的想法。

「原來這是一個大夢，而且我剛好又在學這個，所以比較正面的當然就是……我覺得我就是…就是朝這個路走…想要完成些什麼。」(A-1-289)

「就想說…後來還有那時候去大陸考一下試(嗯)，對啊，就覺得欸，終於…那時候就想說啊，我終於可以…好像比較…接近我的夢想一點。」(A-2-008)

#### (四) 以荷參與 Ullman 讀夢帶領人訓練團體的感受與想法

##### 1. 團體能提供夢者多元角度的投射觀點

以荷認為一個人讀夢有自己思考角度的限制和盲點，團體讀夢能發揮團體投射的功能，很多觀點相互碰撞，進而打破個人思維的限制和盲點，並且能夠從中得到啟發與開展。

「雖然我最了解自己，但是我的角度可能就只有這樣，而如果能有一群人一起看，也許大家與我想法不同，但是經過碰撞之後，我覺得好像我能有一些啟發……會覺得是不斷的開展。」(A-1-014)

##### 2. 喜歡團體完全尊重夢者的自主性

完全尊重夢者的自主性，這是 Ullman 團體讀夢很重要的特性之一，夢者有絕對的主權決定自己要不要接受他人提供的觀點，以荷在團體中有深刻感受到這一部分。

「主要是讀夢過程中，並沒有限制說別人講什麼，我就一定要接受，別人可能講十種，耶，我可能覺得一兩種我有受啟發，那我就收，我覺得不 OK 的，或是我現在還沒有想到的，就先放著！」(A-1-016)

##### 3. 很難持續參加一個永久性的團體

還記得 2013 年 9 月開始的第一期五次團體，以荷沒有一次缺席，並且與大家相處融洽，而分享夢境之時，以荷說了很多，她很認真也很願意在團體面前做深度的生命故事敘說，所以當大家要一起邁入第二期，卻突然收到以荷的告別信，知道她要離開團體，幾乎所有的團體夥伴都驚訝不已。

以荷接受論文訪談是在 2015 年的年初，當時她離開團體已經將近一年的時間，這一次有機會聽她娓娓道來當時決定離開團體的心路歷程，整個豁然開朗，原來那些時候，一個持續性、預期會永久進行的團體對她來說，會有一定程度的壓力和顧忌，使她困難決定要講那些話以及怎麼講話，會害怕衝突的情境。

「我跟熟識的人在一起的時候，有一些話其實不一定講得開，...妳會顧忌，因為妳可能怕會傷到對方，.....妳會想這樣講話好不好，對，可是如果單次的，有時候掏心挖肺，反正你又不認識我。」(A-2-091)

「所以這好像...有時候跟家人，比較親密的人，有一些東西妳都不講，就是...顧忌的部分，嗯，我這個人會比較...怕衝突。」(A-2-092)

「跟我個人...的性...個性比較相關，所以...我比較喜歡參加那種...不要永遠的，好像在人群裡面...我很難...參加一個永久性的團體。」(A-2-093)

#### 4. 覺得需要離開團體，另一個原因是「不滿意團體中的自己」

這個團體的成員來自四面八方，異質性相當高，以荷身處其中，每當看見其中一位夥伴的才華洋溢，這些時刻會燃起她對自己感受的不舒服，她會不滿意團體中的自己，會想要隱藏起來，她覺得是她自己的問題，卻不知道該怎麼去說和去化解，這樣的情緒積壓在心裡，久了，到一個地步，就覺得不能呼吸，就覺得需要離開團體。她的離開，是當時的一個狀態，是當時一個不得已的選擇，也是她忠實於自己的感覺。也有可能那個時候，團體才剛成立，大家都還在一個認識的初期，然而，讀夢的特質會一下子將團體間的人際距離拉的很靠近，對於以荷來說，這樣的情緒強度太強，超過當時的她所能負荷！

「那時候...我覺得我必須離開，是●●，對！就是我覺得，我不知道我可能在團體裡面，其實我跟她沒有什麼交集，可是我自己就會想說.....自己有一種，那種自己都不欣賞自己的那種心情出來，說！覺得好像有一個人常常被看見，對，那樣子的才華什麼的，但是覺得自己好像都不是那麼的 OK，對！其實我覺得我在團體裡面，這一點就是，我自己一直知道好像自己有，感受到這個，但是不是別人的問題，而是我自己，但我記得那時候我信上有講說，大家都在讀潛意識，所以其實是應該要揭露的，可是我在這樣一個信任的團體裡面，我又把自己想要隱藏起來，那其實是不 OK 的，我才覺得，好，那我就.....讓我自己不再繼續。就好像每一次到一個程度，就.....嗯，我不行了！我就得要透氣。」(A-1-194)

#### 四、研究者的反思

以荷是本篇論文五位研究參與者之中，唯一一位目前已經離開團體的夥伴，她也是本篇論文第一位訪談的對象，由於這個讀夢團體成員的穩定度相當高，進

行至今快滿三年，總共只有三位夥伴退出（以荷和另外兩位），另外九位夥伴都是從第一期一直參加到目前第六期。研究者認為以荷的訪談資料相當珍貴，是因為她不僅分享了團體的經驗，也提供了「何以必須離開的原因」。

每一個人都有自己獨特的成長過程，童年經驗不會只停留在童年，而會隨著我們年歲的增長而不斷的繼續影響著我們。以荷在一個飽受創傷的環境下成長，她後來在問生命存在的意義，她想要跟父母親不一樣，她希望自己有力量，是一個能解苦的人。所以當她夢見自己所景仰的家族治療大師，並將夢境帶到團體來讀，原本其實只有注意到想要成為「助人專業工作者」的生涯選擇議題，團體歷程卻有一個機會陪伴她展開一個歷程去深度探索童年的生活，以及自己與父母的關係，幫助她更清晰地看見自己在父母衝突的關係裡面打岔、逃跑、築牆的生存模式，讀夢的歷程讓她有機會回過頭來看見自己的內在，為什麼那麼渴望想要成為一個助人者，與自己生命苦痛之間有一個極深的根源。

以荷從別人按讚才能覺得自己讚的人生，慢慢長出自我肯定與自我接納的力量，不再需要不斷尋求他人讚許的眼光，並能開始聆聽自己，活出自己真正想要過的生活。她跟我說：現在是不是真的一定要有那一張諮商心理師的證照，對自己慢慢走向自我整合的生命狀態來說，已經不是那麼絕對的必要了。

## 第二節 勇敢走過懼怕活出自在的愛雅

你已經多久 沒有聞你自己內心深處的苦 身體的苦 靈魂的苦  
你已經多久 沒有好好的 救贖自己 聆聽自己 愛自己  
於是 你的夢 敲了你的門  
在愛裡 自由 快樂  
在愛裡 跟自己愛的人 說話  
不再畏懼 害怕  
如何再度向佛頂禮 無所求 只有感恩  
在這茫茫塵世 煙霧瀰漫中  
享受即使是片刻的 清明的愛

2014.12.23 愛雅

### 一、研究者對愛雅的初始與整體印象

剪著一頭俏麗短髮的愛雅，有著一雙水汪汪、會說話的大眼睛。在讀夢團體裡面，愛雅的記憶力特別好，她常常記得住每個人過去的夢境，所以比其他夥伴更能提供夢者在不同時期之夢境間的變化。

在 2013 年之前，研究者並不認識愛雅，後來一起讀夢，只覺得她好聰明、反應很快，感受到她喜歡讀夢，也很能夠讀別人的夢。但是很奇怪，她不曾在團體主動爭取分享夢，一直到第 14 次團體的那天清晨，她才終於舉起了手，主動分享了夢。在聆聽愛雅深度敘說的生命故事裡，團體也才終於懂，懂了她對愛的渴望、她的勇敢、害怕與內心深處的掙扎。

愛雅從小就是一個很會念書、絕頂聰明的女孩，進入職場後也曾經擁有很高的社會名望與經濟收入，但是她的心靈深處一直存在一種莫名的恐懼與悲傷。經過探索之後發現這悲傷是從她母親的生產過程而來，也是從她自己高中時遭逢心儀之人車禍死亡的創傷而來，這些還沒有得到療癒的傷痕在愛雅心靈深處隱隱作痛，使得她的內在常常處在渴望擁有愛卻又害怕失去愛的矛盾狀態。讀夢團體的



深刻經驗幫助了她接觸並釋放生命根源裡的愛與恐懼，愛雅的生命於是產生成長與蛻變，心靈更自在、自由！

從愛雅的生命裡，研究者看見真正的勇者並非不會感覺到害怕，而是願意給自己勇氣去面對恐懼，並且願意一次又一次的如實走過。

## 二、愛雅的生命與讀夢團體的故事

### （一）敘說團體形成的源起

我是讀夢帶領人專訓團體的創始成員之一，記憶猶新在2013年的暑假，我接到一通邀約電話，知悉帶領老師以及另外兩位團體夥伴想要辦一個常態性、持續進行的讀夢團體。接獲這消息使我欣喜莫名，因為我之前陸續參加帶領老師的讀夢團體已經有四、五年之久，都是在某一基金會，是短暫行程、結束之後就分離的團體。我心裡一直很希望能有一個持續進行的夢團體，所以接到這個邀約的電話很高興，我們於是坐下來談，大家簡單分配了工作，有人負責行政、有人擔任召集、有人提供場地。分工後，這個讀夢帶領人訓練團體就從2013年的9月23日正式開跑，我真高興天上掉下來這樣一個美好的緣分。

### （二）從年幼之時我就開始注意自己的夢

我從小多夢，是那種中醫把脈說是長期睡眠不足、睡眠品質很差的那種小孩。從小我不只多夢，也有寫日記的習慣，我的日記裡面一定會提到我被什麼夢給影響，我總會意識到夢的存在，也會受夢的影響。夢對我而言是一種很真實的存在，它在我生命裡面有一個很實在的位置。記得我讀高中時，認識了一個讓我很愛慕的年輕人，他卻遭逢一場突如其來的車禍而過世，我當時排山倒海的錯愕、震驚與悲傷無處可說，是透過夢境才能有一些對話。所以夢境對我來講，是一個很真實的存在，並且具有獨特的功能與意義，絕非虛無飄渺的東西。

### （三）與深度意識的初次相遇，展開自己生命的英雄之旅

那一年，我20幾歲，知道了一個社區的基金會，也就開始陸陸續續去那裡聽講座並且報名很多課程。完成學業之後，我進入職場，邁入30歲之後的那些年，

我的工作愈來愈步入頂峰，當時擁有很高的社會名望與經濟收入，然而每天從早到晚，工作整整十二個鐘頭。我非常累，不僅身體吃不消，我的兒子也愈來愈不快樂，他曾對我說：「媽媽妳都沒有跟我吃晚餐。」那幾年因為太忙，我沒時間陪伴兒子，我知道不能再這樣下去，可是我不曉得該怎麼辦。

大概七、八年前，當時我正在為自己的生命困境尋找出口，於是參加了一堂「深度意識工作坊」。還記得我一進去那工作坊不久後就不斷落淚，我一直哭，哭到不行，是因為在工作坊中我經歷到我在媽媽子宮要出生的時候的狀態，意識到那個嬰兒在胚胎時期的意識。我在裡面感受到我母親的眼淚，也跟我自己生命中的靈性力量有一些奇妙的相遇。最奇妙的是我竟然在當中看到耶穌基督，這是一個最大的奧秘，因我本身是個佛教徒，在那整個生命深度意識裡面深切哭泣之後得到一個很大的釋放，我感受到自己跟母親以及宇宙力量的和解。那樣的和解帶來生命很大的動能，我忘不了竟然在裡面看到耶穌基督，到此刻，我還是能感受到基督身上所散發的那種溫和、慈祥的光芒，我整個人彷彿是到了宇宙之外，我生命很大的能量整個被開啟，並且跟自己的深度意識產生了很大的連結。這些深度意識的持續開啟與碰觸，後續又展開了我生命一連串的「英雄之旅」。

#### **（四）與帶領老師相遇，讀夢歷程持續陪伴我英雄之旅的旅程**

「深度意識工作坊」之後我持續在基金會報名其他的工作坊，其中一個就是Ullman讀夢團體，我深受這種讀夢方式所吸引，也從當中受益，故而不斷報名了七、八次以上，從初階、進階，到完成讀夢帶領人訓練，又回去報名初階，我不斷參加，整整有兩年之久。

行走在這趟生命的英雄旅程，我除了大量閱讀，也一路透過不斷讀夢來幫助自己做職場去留的重要決定，決定自己何時離開、怎麼離開、怎麼樣可以安心的離開。透過大量讀夢與閱讀，我一步一步誠實地跟自我對話，這讓我最後能毅然決定提出辭呈，離開當時工作了五年的公司，接著讓自己整整休息了兩年。要做這個決定相當不容易，當時很多現實生活的狀況需要考量，經濟就是一個大問題，

原本錢只夠用一年，沒想到後來峰迴路轉，我碰到一些貴人，得到意料之外的幫助。回想休息的那兩年，我每天早上起來讀夢，然後帶狗去散步，過著非常舒服的生活，因為我覺得自己已經累了幾十年，卻仍然找不到生命的出口，不明白何以那麼多的事情困住了我。我需要給自己時間好好想清楚，需要好好跟自己的內在心靈真實對話，才能知道接下來的人生道路，該往哪一個方向走！

### **(五) 峰迴路轉之後，生命展開全新的一頁**

曾經有一陣子我對於自己的未來感覺到很迷惘，不知道離開工作之後下一階段是什麼？不知道自己要去哪裡？要靠什麼營生？這些問題我完全沒有答案，我只是很單純地相信我的夢跟我在一起，也相信這個宇宙是會有力量幫助我。於是休息的那兩年我不斷聆聽夢的語言，允許自己跟夢境心靈對話，然後懷抱勇氣一小步、一小步往前走，每走一步路就是愈走愈看得清楚。走到今天，在經過兩年全然的休息之後，奇蹟似的，我有機會在自己的住家成立了「英語家教工作室」，也在一所國民中學擔任代理的輔導教師，我看見自己的生命在最低、在以為走不過去的時候，透過讀夢穩定了心情，也有很多的生命貴人與重要的機緣在發生，我看見自己現在過的生活就是我最想要的生活。

### **(六) 不斷渴望讀夢的歷程，卻也害怕面對讀夢時的深度議題**

Ullman模式的讀夢團體，「讀夢」這兩個字的安全、自在感一直吸引我回去參加，而這麼多次參加下來，我經歷了自己不同的階段與狀態，每一次的團體成員都是新的，沒辦法預期會遇到誰，每一次我也都在學習怎麼敘說自己以及怎麼開放自己。剛開始還好，當我帶去的議題是自己稍微清楚並且可以處理的時候，後來當議題愈來愈深，而團體氛圍沒辦法提供我足夠的安全感時，我就卡住且覺得猶豫和尷尬，尤其像親密關係或是性的議題，我發覺自己沒有辦法在一個不熟悉的團體裡面敞開來談，也慢慢有一些負向情緒跑出來。記得有一次是團體時間比較趕，我感覺我的夢在很倉促的狀態下被讀完，加上當時的自己不知道怎麼表達，所以讀夢回去之後就產生了很多錯綜複雜的負向情緒，責怪自己沒把夢講得完整，

沒能清楚表達自己的內在，沒辦法讓自己很開放，在一群陌生人面前談論自己夢境裡的深度議題。我發現我有一種被解剖、很尷尬的感覺，這種情形我曾發生過，所以我後來對於當夢者就有點退縮。

我發現我沒有辦法再往更深一層的內在心靈去講，因為我的婚姻問題跟我母親的關係有很多的糾結，我大概知道有那些線索，可是因為觸碰到我還沒有準備好要打開的生命議題，所以我開放到一個程度就沒辦法開放下去；當我自己不能開放，團體也就沒辦法知道怎麼幫我，所以那幾次我覺得團體的結束讓我很挫折也有些自責，後來我休息了大概一、兩年沒再回團體讀夢。儘管如此，因著曾經有過的美好經驗與收穫，我還是對讀夢有非常大的信心跟喜好，所以我才會繼續參加現在這個持續的讀夢帶領人訓練團體。

#### **(七) 看見習慣孤獨的我，其實渴望親密關係**

記得有一回，在基金會的讀夢團體結束之後，我與帶領老師一起搭車離開，她以卸下團體帶領者的朋友角色提醒我，該真實地處理親密關係的議題。我從聽見這個建議到接受，經過兩年時間的思考與掙扎。因為我活那麼多年，起初不懂為什麼現在要去處理親密關係，我孤獨那麼多年已經習慣了，當時不懂為什麼要去改變，會去思考親密關係難道是身而為人就一定是需要的嗎？

在那將近兩年沒回夢團體的日子裡，我做了很多功課，發現親密關係真的是每個人都需要的，很感謝帶領老師那時以一個朋友的立場跟我說她覺得人是需要各種形式的親密關係。我長年以來一個人帶孩子過生活，唯一的親密關係就是孩子。因為太忙、把自己的很多東西都關起來，我跟我自己的關係恐怕都不親密，所以我後來就覺得要先跟自己談戀愛、要先跟自己親密，我發覺有好長的一段日子，我忙到連自己愛自己的能力都忘記了。

所以2013年的暑假，當我接到邀約的電話，知道將有一個持續性的讀夢團體要出現，我就很期待，覺得可以有機會認識新的人，又再重新面對怎麼樣開放自己的勇氣，心裡知道差不多就是要處理自己親密關係的議題了，要開始面對自己



生命裡的孤單與寂寞。我不斷地覺察自己內在的準備程度，所以去團體之前，我知道我這個議題已經可以慢慢被打開，我在期待恰當的時機。

#### **(八) 在團體找到克服退縮與懼怕的勇氣**

喜歡讀夢卻對於在團體分享自己的夢感到退縮與懼怕，怎麼辦？我的因應方式是：允許給自己足夠的時間。從前面13次團體都讀別人的夢到第14次終於分享自己的夢，我經歷了一段心路歷程。團體初期之時，我因為有行政上的責任感跟壓力，這團體起初又是兩組人馬的組合，我跟另一組夥伴不認識，加上我自己還沒有完全克服心理上當夢者的困難，也還抓不到可以開放到什麼程度，所以我給了自己足夠時間，先觀摩別人怎麼分享夢，也觀察這個團體的成員們怎麼讀一個人的夢。我在團體裡面有很重要的學習，首先是夥伴黛亭，我看見她一次次在讀夢過程中怎麼開放、怎麼敘說她自己，我不斷向她學習。我學習的第二位對象是崇寬，我跟崇寬很早就認識，我看過他生命的轉折，看見他一次次怎麼勇敢地分享他的夢，他們兩位，一位教我怎麼表達，另一位教我怎麼勇敢，之後我終於決定分享我的夢。

#### **(九) 再怎麼累都想去讀夢團體**

2013年9月到2015年1月，一年半的時間，總共十五次的團體，花錢、花時間、花精神和體力，團體費用對我來講是一個額外的支出，我必須額外付出金錢並擠出時間，加上我目前有兩份自己喜歡的工作，工作行程很滿，總是排到禮拜六，只有禮拜天是可以休息的日子，所以參加讀夢團體對我來說，我其實是帶著很大的決心與力氣要去。我沒有請過一次假，一方面因為有行政角色是責任感在那裡，加上總是很期待，感受到團體裡有一群朋友是那樣的真心相待，可以讓我完全的放鬆，所以我沒想過要請假。這些日子以來我很自然而然都把讀夢當我生活的第一順位，反而把別的事情請假掉。比如說撞到我一個健康飲食的課程，因為都是在禮拜天，我也只有禮拜天才有空，讀夢團體始終是我心裡的第一順位，那實在是一個我很喜歡，再怎麼累都會想要去的地方。



## （十）看見自己內在害怕受傷的小女孩

在等待著要分享夢的那些日子，團體歷程幫助我看見自己內在住了一個想要卻不敢要的小孩。這個小孩有一個劇本不斷上演，會有一個聲音對自己說”自己不值得要”，於是用迂迴的方式或者用害怕受傷的方式去把自己的需要處理完，然後跟大家說：「我好了，我沒事了，你們不用幫我了！」

隨著團體夥伴之間愈來愈熟悉與開放，我在當中也愈能依著自己的狀態感受到愈多的心靈自由。慢慢的我可以勇敢面對之前在陌生團體沒勇氣處理的親密議題，終於鼓起勇氣在第14次團體之時分享了夢。在這之前，我做了很多心理準備和自我對話，不斷安撫內在小孩，希望她自我否定的小劇本不要再跑出來，只要單純去相信、去期待。我很感謝當次的團體，讓我在其中經驗了一段很溫馨的歷程，好好地擁抱了自己的內在小孩。

## （十一）我在團體分享的第一個夢

記得那是2014年的12月13日清晨，我夢了一個夢，夢見我兒子以前就讀的高中，那附近有一棟新大樓，我在大樓裡面跟一個老朋友講話，講完話我走出來，發現那個地方很漂亮也很現代化。回程途經一個山坡，山坡上有一些午後的陽光，我走出下來繞過一個小祠堂要準備回家，才發現自己忘了跟菩薩頂禮說再見，正要回頭，鬧鐘就響了。

## （十二）讀夢過程中發生的事

2014年的12月21日，團體讀我的夢，過程中有一件意外的事，就是我原本只是想知道菩薩透過夢境要跟我講什麼，我並沒有預期要在團體裡面談「愛情」的主題，但是大家知道我最近有一段新戀情，又加上生活脈絡的線索提及了我做那個夢的前一天，剛好在處理一個九年級女孩的愛情，提及這女孩的愛情困擾造成她家裡跟學校很大的波動，於是我的心才被夥伴們真正說服，就在團體裡面談我的愛情。但是因為基本上我一開始並沒有預期要談這一塊，所以我一開始其實是有一點在滿足大家的需要，我開始談到2014年9月，一個與我相識二十年的大哥忽

然跟我告白，邀請我做他的女朋友，這件事情也的確是我那半年生命中一個很大的出現，於是我也就打開了我的心，願意好好地談。

這個主題的談論過程出乎我意料，我沒想到可以開出自己在20幾年前情感裡面的一個陷落，談及我高中時候接觸過一個很喜歡的男生，他在一場車禍驟然離逝，這事件對我影響重大卻沒有機會說，就只是壓著、放著，以至於我的高中一直到念大學的生活，都在一種悲傷的氛圍中過日子。本來以為到死都不會再講這件事，沒想到在團體竟然有機會講出來，我覺得能講出來是對我心靈一個很大的打開跟釋放，這麼多年來，這個事件一直就像壓在心底的一顆巨石，沉甸甸。

### （十三）終於可以允許自己在團體好好落淚

打開這個高中的失落事件以後，我碰觸到深沉的悲傷而忍不住一直落淚，那一天在團體我告訴自己，允許自己哭，從夥伴黛亭的身上，也從好幾位允許自己哭的夥伴身上，我發現哭是可以的，我對自己說不要怕，不要害怕在人面前哭泣，需要哭多久都可以。我前幾年在基金會讀夢，因為有時間壓力，加上與團體成員之間彼此不夠熟識，我總會趕快把眼淚收起來，會好慌、好慌，會趕快收眼淚，然後趕快往前講話，那種害怕跟焦慮，在這裡，全部都不見了。我覺得那是一個很大的允許跟很大的努力，允許自己在一群人面前哭，允許那麼多那麼深的眼淚在人的面前流出來。以前會覺得自己在浪費大家的時間，會有自責和壓力，但是那天這樣子一直哭，而大家靜靜地在一旁陪伴我、允許我流淚，這樣的深度哭泣除了得到情緒上的宣洩與釋放，使我也接受了情感豐富、容易落淚的自己。

### （十四）生命根源裡的「愛與恐懼」

能好好哭泣，對我而言，還有一個重要的意義，這意義對應到我在深度意識工作坊的經驗。當時我進去母親的子宮狀態，也是一直狂落淚，我的母親懷我之前曾經失去過一個孩子，我理解到母親懷我之時的眼淚，每一滴淚水都在敘說著母親失落孩子的哀傷與恐懼。我相信我那個胚胎當時是每天陪著母親一起哭泣，能理解她在懷我之時，內在有多大的恐懼與害怕會失去我。很感謝團體的讀夢歷

程，在這樣允許深度碰觸深層情緒的歷程裡面，團體以無條件的愛、包容和理解的力量，陪伴我在這個夢裡面找到自己生命根源，看見從母親而來的「愛與恐懼」。我的生命有好多時候都在害怕，只要看到別人害怕，我就跟著害怕，也因為害怕而做了好多莫名的防禦、躲藏與逃跑。以前不理解這樣的害怕情緒是從哪裡來，現在在團體裡被找到、被看見、被讀出來。那時「愛與恐懼」這四個字被夥伴講出來的時候，我當下感覺到完全被同理，也更深一層地看見自己內在那個一直很想被愛、得到愛、享受愛、卻又非常恐懼失去愛、總是在躲著愛的小女孩。

### （十五）讀夢歷程幫助看清楚現階段生活裡的戀情

不只看見自己內在小女孩的愛與恐懼，同時我看見自己這段最新戀情裡面也有好清晰的「愛與恐懼」，終於明白自己是因為愛與恐懼而做了好多決定。那一陣子大哥連續摔兩次車，我好害怕他會第三次出車禍，當我能夠將這一句話講出來，我那幾天的龐大壓力整個也都獲得釋放。大哥與我談戀愛，他摔車兩次卻不讓我過去照顧，我心裡燃起很深的恐懼，害怕萬一他第三次摔車，如果跟我高中那個愛慕的男生一樣就突然過世，那我怎麼辦？我整個心都被害怕所壟罩，到最後我問自己是真的愛這個人嗎？發現好像不是，當時團體夥伴問了我一句：「妳是想像愛，還是妳真的是愛這個人啊？」這句話幫助我去思考，我是因為恐懼而繼續跟他牽絆在一起，還是我真的愛大哥？看見一種停不下來的思考控制了我，我必須要知道他過得好，必須要很努力照顧他，讓他不會再發生車禍，好像只要他再發生任何事，我都會怪自己，這樣的狀況使得我整個精神快要崩潰，那種「想像的恐懼」一直掌控、侵襲著我的生活、心思與眼目，讓我沒辦法真正看到彼此是不是適合。讀夢之後我才看見我們之間有太多的恐懼和遲疑，其實還沒有那麼大的愛情在發生，純粹就只是一開始的熱戀，彼此喜歡而已。所以當想要更靠近、更深入在一起的時候，就會害怕了，開始拿忙碌當藉口，不敢再往下走。

當我這樣思考，我就愈來愈能看得清楚，發現自己是因為之前高中時候失去所愛對象的恐懼，所以現在這個愛情有很多部份是自己想像的愛。

後來我把這個夢寫下來給大哥看，我決定把我最赤裸的部分跟他分享，邀請他看見更深的我，我在詢問他是否願意走進來跟我一起談更深的我。但是大哥他知道我的愛已經在昇華，他看完之後寫了一段話給我，他說這一切的因緣，在佛面前不過就是香煙裊裊中、人世間的一場。看了大哥的回覆，我覺得他說的對，自己也就可以放下、自在了，於是我們就很平和的分手，我覺得那個夢幫助了我對我自己的了解，如果不是那個夢，我不會這麼快、這麼平和、清楚的分手，我可能還會再拖一陣子。

### **(十六)「忘了跟佛頂禮」說的是「忘了與自己靠近」**

這次的團體時間大部份的焦點在親密關係的議題，至於「忘了跟佛頂禮」的部份就沒有時間與力氣多做觀照。我回家休息之後再沉澱，體會到「忘了頂禮」其實是忘了跟我內在的佛頂禮，說的是我離開自己的內在很遠，整個生命過程中，每當我跟人互動、過於在乎別人眼光的時候，我就離自己遙遠，我沒有真正跟自己在一起，我覺得我需要信任自己，並學習與自己在一起，但是我一回到忙碌的紅塵俗世，就更容易跟自己的距離變得遙遠。讀了這個夢，幫助我看見我需要更多跟自己的內在連結、靠近自己。

### **(十七)讀夥伴的夢時，我也碰觸了自己**

前面十三次讀夥伴們的夢，每個夢都震盪到我很多，使我收穫很大，我都寫在日記本裡面了。由於我的感受性很強，加上每一次都很投入，總是情不自禁進入夢者的世界，跟著夢者一起哭、一起沉到傷痛裡面。夢者所處理的議題常常也會碰觸到我自己生命的議題，例如黛亭在處理她小時候遭遇母親的忽視所產生的傷痛，也會使我想到自己的母親，不會是一模一樣的傷痛，但是屬於小孩渴望愛、渴望被看見、渴望被全然接納的情感卻是相同，於是當我深度聆聽別人的時候，我就能夠跟著一起碰觸並處理自己與母親之間的情感糾結。

想起塵夢也曾在團體討論母親的議題，每每聆聽夥伴敘說著他們與母親之間的關係，我的心就深深的被觸動，覺得他們怎麼可以講得這麼好，把我心裡對自



己母親的許多感受都說出來了。我就是這樣子，每一次讀別人的夢，我都是在紙上寫下我自己的觸動，我不停地這麼做，所以我才能夠在團體裡面給出那麼多的回饋，我所給的每一個回饋都是我用我自己的生命跟夢者的生命真實碰撞，在無數的淚水之中所產生的共鳴。

#### **(十八) 讀夢釋放對權威的恐懼**

另外還有一個釋放，就是我對「權威」所感到的不可違逆。我從小就是一個乖孩子，一直習慣服從，只要沒做到或是做得不夠好，我覺得自己就會被處罰，那種心靈底層的恐懼也被團體讀了出來。我以前認為佛教就是戒律，而戒律讓我害怕，無論什麼佛的生日，我覺得我只要不禮佛、不念經，我就會被罰，團體過後，我誠實地問自己念佛的動機，難道只是為了戒律或只是怕受罰？

我發現我真的是怕，從小就怕，如果不聽話或做錯事就會被處罰。我用「條件交換」的思考來看待佛教，認為要乖乖禮佛、乖乖誦經，不然就會被處罰，佛教不會這樣，其實是我自己把生命的習慣跟恐懼套了進來，所以在夢裡面也是覺得自己沒有回去禮佛就是不乖、就是做錯事。後來我選擇願意原諒自己，願意跟自己說做錯事情沒關係，可以再彌補，那是很大的原諒自己，因為看見是自己在害怕，並不是人家真的會處罰自己，能覺察與分辨出這種「自己想像的害怕」，對我來說，相當重要。

這個發現在我後來一年的工作場域中，也發揮了很大的震撼。從小活在師長眼光中的我，總是努力服從權威，不敢犯錯，也一直壓抑自己。到了職場上，更不斷鞭策自己符合上司期待，壓力累積身心俱疲，造成了那些年因為工作而傷了的自己。這次的讀夢經驗，深層的釋放了那個累積很多自責與委屈的自己，加上看見對於團體中領導者也能犯錯、做自己的身教，我在自己的教育舞台上，成為一個更能悅納自己，也接納學生犯錯的老師。我成為了更柔軟的自己。

#### **(十九) 夢能被解開的關鍵**

如果每個人的內在都像一面湖泊，夢者的夢及其生命故事震動了我內在的湖，



我再從我湖裡的震盪投射回去給夢者，我認為最棒的讀夢的方法就是允許湖面與湖面之間的相互投射。夢者的夢要能被解開，第一個要素是夢者自己本身的意願和準備度，夢者需要願意信任團體並準備好要敞開自己內在的真實。另外一個要素則是投射，團體投射的豐富性可以幫助夢者從更多的面向來觀看自己的夢，因為夢者自己一個人看夢的時候有其侷限性。

在團體裡我可以從我自己的角度去給夢者回饋，而且我跟我自己是在一起的。我在夢裡面、在讀夢的團體歷程裡面，可以用很真實的我自己去讀夢者的夢，我覺得這非常舒服，並不是我有責任要站在夢者的角度幫夢者讀他的夢，而是我從自己的角度很舒服的跟夢者分享他的夢。這樣的讀夢方式很吸引我，也是我覺得讀夢團體很美的地方，大家能夠真誠、自在、平等的分享自己的湖面所映照出來的東西，而不會說今天夢者是主角，其他的人就只能犧牲自己，我們全部的人是對等的在享受讀夢的過程，從過程之中，夢者跟全體夥伴都同時可以是受益的人。

#### **(二十) 長期和短暫讀夢團體的差異**

一次見面，兩天之後就說再見，像這樣由同一位領導者所帶領，卻是短暫相聚就分離的讀夢團體我曾經參加過七、八次。相同的團體成員要跟我在同一個時間又相遇的機會很小，每次的新成員與我之間的關係幾乎都是萍水相逢。相對目前這個長期經營的團體，是同一群人重複的見面，彼此之間會愈來愈親密，怎麼說呢？長期進行的團體使成員變成就像家人一樣，會一直見面，還會在 Line 的群組上面聊天，又有 FB 的社團可以分享，當然彼此的親密感會愈來愈深，也能看到彼此每一階段的內在狀態，這跟短暫形成又分開的團體完全不同。

#### **(二十一) 長期性經營的團體可能會有的問題**

對應到夢團體 2013 年 10 月底發生的衝突事件，我有一個想法，就是我覺得長期性經營的團體一定會產生「親密焦慮」，會覺得你跟我親密了，你怎麼會傷害我？你怎麼會講那句話？而我怎麼知道我講了，你竟然就這麼生氣？我們不就明明已經這麼親密了，你怎麼還會生我的氣？其實這些衝突會發生，我覺得就是因

為我們已經不是原來那樣子的萍水相逢了，我們已經很親密，而且開始對彼此有些期望了，我是這樣看這件事情的。

這樣長期性經營的團體有它的風險跟它的豐富性，短暫性團體的豐富性絕對沒有長期性經營的團體豐富，但是因為會走得相當深刻，彼此很親密，就像家人，所以也就有機會在這裡面學習怎麼保護自己，然後做自己。帶領老師常常問我說：「妳做自己了嗎？」我說：「對，就是因為我做了我自己，我可以決定讓自己開放到哪裡，連結到哪裡，要走要留，都是可以很自在。」

### **（二十二）可以一起慢慢變老的讀夢團體**

我覺得我們這個團體一定可以一起往前走、一起慢慢變老、一起陪伴某個夥伴的過世。我以前曾經有一個緣分遇到一位榮格學派的治療師，他跟我說他的治療師現在 90 幾歲了，仍是每一年飛到國外，接受比他更年老的諮商師在諮商。他覺得諮商是一輩子的，而且那個人可能跟你一起變老、一起共度許多難忘時光。對啊，我就覺得我們這群人為什麼不能一起變老？我們可以學習不要跟別人決裂，有狀況的時候可以很自主的說明，若是需要離開，也給自己一個允許，想回來的時候再回來，我把我們這個讀夢團體定位成我生命的「長期自我保養」。

### **（二十三）團體的靈魂人物—帶領老師**

我認為目前的帶領老師是團體的靈魂人物。如果不是因為她，這個團體很可能不會繼續，因為我還是最信任她的帶領、最喜歡她的帶領，也最期盼她的帶領。她是一個很願意開放的人，總是鼓勵大家一起來練習帶領團體，我覺得關鍵在她身上，如果她沒有繼續，我覺得我不一定會繼續。所以她這次衝突事件的處理，我很高興看見她是那麼勇敢，從她身上我看到「被討厭的勇氣」，我們難免都會被人家討厭、會闖禍、講錯話，那我們就是學習怎麼樣在這個過程中重新找到自己的處理方式，還有做自己的決定。老師大可以說這一次很挫折，就結束了團體，然而她選擇繼續、選擇勇敢面對並妥善處理。我們都不是完全的人，不可能期望一群人在一起永遠不生氣、不吵架。衝突不是問題，如何處理衝突才是問題。帶

領老師和團體的夥伴，大家呈現了一個很成熟的衝突處理過程。

所以我覺得我們這一個團體的靈魂人物是帶領老師。她如果繼續帶領團體，我一定會繼續參加，若是我真的有什麼狀況，我也可以允許自己暫時離開、再回來，很自在。

#### **(二十四) 帶領老師的魅力與風格**

我覺得帶領老師是一個很直接、很真誠的人。我很喜歡這種直接與真誠，在團體裡面如果還要再包裝、再迂迴，我認為是很浪費時間、很可惜。所以我很喜歡老師的直接與真誠，喜歡她的那種立即性反應，欣賞她對夢者與夢境有一種無止盡的好奇，會不斷搜尋線索、搭配夢者的生活脈絡和夢者講過的話，老師有豐富的人生智慧和學理基礎，加上她的直接與真誠。還有最可愛的地方就是她會犯錯也會直接承認自己所犯的錯，她會直接反應說她講錯了或者她真的精神不濟。每當感到好奇，她就會針對夢者已經開展的話題以邀請的態度邀請夢者多說一點，這讓我看到她對夢者很多的尊重。我覺得 Ullman 讀夢的精神跟精髓很美，加上帶領老師個人的人格特質、生命經驗與智慧魅力，讓我覺得讀夢過程的開展常常很精彩、很美麗。另外就是帶領老師常常能夠展現她對於每一個夥伴不同特質的由衷了解與欣賞，這一部份內化到我裡面，深深影響我後來的教學風格，改變了我與學生的互動模式。

#### **(二十五) 團體對我的意義、功能與價值**

這是一個無論我再怎麼累，都會想去的團體。團體一個月一次給我的陪伴，對我的生活產生深刻的意義、功能與價值。我離開婚姻已經十幾年了，只要不能碰觸心靈的親密關係，我就寧願不要。這十幾年來，我一個人同時兼負兩份工作，且獨自帶一個孩子長大，身體非常疲累，而內心十分孤單，長年以來我沒有辦法敘說，有個很大的原因是我生活中沒有對象讓我可以講心裡的話。

在讀夢團體，我有機會觀察與學習別人怎麼說話，一開始我會焦慮，因為我一個人這麼多年孤單習慣，突然要在一群人面前揭露自己，焦慮的感受會讓我很

想逃，於是我就躲在別人的故事後面靜靜聆聽，團體讓我覺得很安全。慢慢的我可以講的語言愈來愈能真誠、深入、貼近自己的內在感受，我覺得很可能是團體裡面的回應方式與陪伴方式，充滿了真心、同理、關懷與接納，給我一種被愛環繞與擁抱的感覺，這種感覺好祥和、舒服！對我來說，團體和日常生活中的人際互動方式很不同，團體給我的陪伴方式是一種心靈上、靈魂深處的陪伴，相當難得且珍貴。

### （二十六）團體滿足我年幼時不會玩的內在小孩

當我愈來愈信任團體的時候，我甚至能在團體裡面做一個調皮小孩，我知道那是在小時候沒有被滿足的調皮小孩。我小時候其實是沒有玩夠的孩子，我不會玩。我最後一次玩的記憶是在我們鄉下的家後面的垃圾場找東西，找東西而已，我不會玩，我唯一記得的就是我姊姊說我們來玩那種角色扮演，妳做司機，我做車掌，妳做乘客來買票，印象中只有那時候簡單玩過，我就沒有再玩過了，而是開始念書，念硬硬的書，念文字。所以我兒子小時候找我玩，我真的不會玩，我們家每天都在分享跟閱讀，我們沒有玩，也沒有運動。所以我進入夢團體之後，就玩得很開心，團體裡面有哥哥、姊姊、爸爸、媽媽、又有妹妹、還有那調皮的塵夢也可以偶爾當成是弟弟，就是有一個大家庭的那種圍繞感，感覺就是一群很真誠的內在小孩在玩。而團體又有一個外在的很穩重的爸爸、媽媽、老師在那邊幫大家撐著，所以我在裡面可以玩得很開心、安全，也得到無數的矯正性經驗。因為我的原生家庭裡頭是批判、控制、充滿要求的，只要一想起來就覺得好恐怖，所以在團體裡面，有一種回家的那種安心感，讓我可以很自在地做自己，這是我一次又一次會想要參加讀夢團體的最大動力。

### （二十七）讀夢洗滌心靈灰塵、幫助力量重新恢復

每一次的讀夢都是我一次心靈洗滌與重新恢復。在讀夢過程，我可以隨時跳出來問自己最近累不累、忙不忙，我在團體裡面愈來愈自在，有時候還會全部放空，想睡的時候也就給它睡了，清醒時聽到觸碰到自己的東西就開始寫下來。有



時候我沒有真的在夢者裡面，可是沒有人管我、批評我，不像上課漏抄筆記會被罵，也不用戰戰兢兢害怕犯錯。這對我而言也是很重要的矯正性經驗，團體給我的理解與包容，就算真的犯錯被糾正，我也覺得很 OK，使我不需再像以前那樣擔心害怕，可以覺得很放心、自在，我覺得很自在。

對我來講，雖然這不是心理諮商團體也不是治療團體，但我卻覺得有被治療，可能因為團體成員之間的深層情感在當中自然流動。雖然我們不諮商、不分析、不治療，然而因為自己的願意打開與接受，我覺得我有得到生命被深層陪伴與療癒的效果。

### （二十八）團體的語言影響了我生活和教書時使用的語言

我教書十七、十八年了，發現在團體讀夢影響了我使用語言的方式，我將讀夢的語言運用到我的生活跟教學裡面。比如我有個學生，他晚上來上課，隔天早上又來上課，當時是很密集的課程，但他卻是所有學生裡面唯一一個沒有做作業的孩子。我對他說：「我很好奇你怎麼會在這十二個小時之內，忘記這功課忘得這麼的乾淨？我好想聽你後面的故事。」我發覺我對這學生所使用的語言就是讀夢團體裡面所講的語言，一般老師生氣會對學生說：「你為什麼不交作業、給我解釋！」可是我的語言就變成「我很好奇你裡面的故事是什麼」，這些語言不是我以前在教學現場會使用的語言。我去年開始在國中擔任輔導老師，我覺得我對生命是好奇，但不是窺探式的好奇，這樣的好奇是來自於讀夢的訓練。對生命好奇是想要幫助，於是邀請學生說更多好讓我幫助，所以我好奇的是學生事件背後的思維，想知道他們在想什麼？這就是帶領老師常講的，我們每個人做什麼決定都有他獨特的脈絡，夢裡面車子拋錨，一般人就去修理，為什麼夢境主人翁的決定卻是離開呢？每個人生命的劇本都好不一樣，卻都很需要被理解、被看見、被聽見，生命就能更有勇氣繼續走下去。

不僅教學現場，在一對一與學生進行輔導時，我發現我常常使用的也是讀夢的語言。我體悟到每一個人都在奮力書寫自己生命的劇本，所以我帶著真誠的好



奇跟邀請，這樣的態度往往讓學生更願意跟我分享生命故事，這是我參加讀夢團體之後的轉變，受到帶領老師的讀夢風格所影響，使我更有能力給出一種讓生命更願意敞開的安全感。

### **(二十九) 在團體裡，我練習尊重自己的感覺與想法**

我的個性謹慎、保守，到最後覺得團體安全我才開放，我的恐懼幫我可以活到現在。團體進行中，我讓自己的關注力大部份放在我自己身上，多過關注於團體夥伴，所以我不會過度在乎大家的回應，或是勉強自己一定要接受別人跟自己不一樣的觀點，因為我認為我們是很平等的關係，在團體裡面沒有職場的上下與利害關係，所以更能單純的同在一起。我關注自己聽到了什麼夢，有什麼感觸，然後我也練習將我的感觸回饋給團體，並且接收到團體夥伴們的感謝。當我這麼做的時候，無論夥伴投射了什麼到我身上，我不會去批判對方的講法，我尊重自己的感覺與思想，當我不想接受的時候，我就給自己一個允許。

### **(三十) 團體提供面對自己陰影的環境**

團體夥伴們對彼此已經可以很深的開放，再深下去，可能有一些話我們不會跟身邊的人講，就變成可以在這個團體裡面說了，因為希望可以對自己的夢更真實。一些道德批判或是與性相關的議題在中國社會難以開口，在團體裡卻能被尊重、不會被批判、不會被人以異樣的眼光來看，而可以赤裸面對，這不簡單。等於是自己也要面對赤裸的自己，有些話連自己對自己都不敢講，何況是在一群人面前講。然而我對團體的未來有信心也有期待，期待可以在團體裡面對我自己內在心靈更深、更黑暗、更不敢開口的部份，我覺得我心裡的勇氣有被團體的信任感所激發，會很期待自己能夠更真誠面對自己，也期待自己可以跟夥伴們一樣勇敢，去面對我還沒有處理完的生命議題。

### **(三十一) 玩笑嬉鬧裡流露真情與關懷**

另外就是我覺得每一次參加團體都很開心，因為那熟識而暫放出來的火花好玩，就是那種彼此真誠的哭笑與玩鬧。初次見面的團體沒辦法玩鬧，因為不曉

得彼此的底線，可是在這裡就沒問題，我們可以鬧在一起，那些玩笑我覺得是很不一樣的玩笑，有許多真情流動和真誠的關懷在裡面。

我原本思考接下來是不是再去念諮商輔導的研究所，現在覺得不一定要，因為生活過得很自在，讀夢已經幫助我將生活過得更好。我覺得不管做什麼，都是希望生活有品質，可以跟自己快樂的相處。諮商輔導也是在做這樣的事，當我愈讀夢就愈靠近自己的內在心靈，也愈能做自己，生活品質自然就提高了。



### 三、研究者對愛雅生命故事與讀夢歷程的理解與詮釋

#### (一) 愛雅生命重要事件與讀夢歷史之間的時序圖

愛雅的母親懷她之前失去過一個孩子，巨大的哀傷與恐懼在懷愛雅之時重新燃起。愛雅承接了母親的情緒，於是她的生命好多時候都在害怕，是讀夢團體以無條件的愛、包容和理解的力量陪伴她找到生命根源裡面的「愛與恐懼」。

##### 愛雅的生命重要事件：



圖 4-2-1 愛雅生命重要事件的時序圖

#### (二) 愛雅的生命在讀夢之後經驗的變化

##### 1. 理解了自己內在深層對於「愛與恐懼」的情緒根源是從母親而來

愛雅的母親曾經失落一個還在自己腹中的孩子，當她懷愛雅，那種害怕再次失落孩子的恐懼揮之不去，悲傷使她幾乎天天以淚洗面。位於母腹中的愛雅陪著母親哭泣，吸收了母親巨大的悲傷與害怕。愛雅出生之後，她的母親仍然日復一日地生活在害怕失落的情緒中，對愛雅的一舉一動有很多的保護和限制，愛雅的

童年生活幾乎都在念書，從不知道什麼叫做「玩耍」。後來雖然平平安安長大，卻也失落了一個可以無憂無愁、享受玩耍的童年！

愛雅不明白生命何以會有那麼多的害怕，只覺得自己容易受到人事物的影響，在其中只能防衛或躲藏。一直到讀了夢，看見害怕的根源原來是「愛與恐懼」，才得到釋放和原諒，不僅修復了與自己的關係，也與母親重新和好。

「理解到我母親...在懷孕我的時候的眼淚，我相信我那個胚胎是每天陪著我媽媽哭，因為我媽媽失去過一個孩子，所以.....我的生命中有好多時候都在害怕，因為害怕而做了好多好多的防禦、準備，然後躲藏，因為人有時候要碰...碰到害怕妳就是躲起來比較快，其實實際上就是...「愛與恐懼」那個...當時夥伴講出來的時候，我覺得對，就是這...四個字，就是我一直很想要被愛，可是我非常害怕...。」(D-1-032)

「我發現我有個困難就是我...我不敢要，也不敢講不要...。」(D-1-019)

「我...有一個聲音好像自己不值得要...，只能用迂迴的方式...害怕受傷...，我看到自己內在小孩的劇本。」(D-1-025)

「讀夢完之後就很大的...釋放跟...被原諒，跟願意原諒自己，所以生命又更...輕，因為不會再...活在恐懼之中...，那種恐懼整個就放掉，哇，整個人心的重量變很輕。」(D-1-040)

## 2. 看清親密關係裡的懼怕，於是能夠平和的分手

愛雅十幾年前離開婚姻，十幾年來獨力養育孩子成長，行走單親媽媽的道路相當不容易，許多心情起伏只能往自己肚子裡藏，有時難免感覺到孤單，會希望身邊有個伴，同享內在風景，共度晨昏時光。就在這樣的時刻，大哥出現了，並且向她告白，她感到欣喜，以為遇見了愛情，然而欣喜卻與懼怕同時存在，懼怕更像高浪，一波波襲來，愛雅起初不懂，讀夢之後才明白，原來自己對新關係的憧憬不斷喚醒高中時代舊失落的懼怕與悲哀。

讀夢的歷程幫助了愛雅的心，從模糊走到了清明，最後看清楚這一段新關係裡面的主要元素並非是自己真正渴望的愛情，讀夢幫助愛雅做出自己最想要的決定，她與大哥分手，釋放彼此相互羈絆的心靈。

「你們在我...這一段...最...最新一段戀情也幫我找到了，其實...因為恐懼而

再繼續做好多決定...，妳真的愛這個人嗎？好像也不是欸，就是...是因為恐懼而繼續跟他牽絆在一起。」(D-1-032)

「我還是覺得回到我自己狀態是比較開心的，然後我們就很...很平和的分手了...」(D-1-035)

### 3. 讀夢影響生活的語言，現在過的，就是最想要的生活

愛雅執教至今將近 20 年，她目前在國中擔任輔導教師，這些年團體讀夢的經驗使她看見每一個人都在寫自己的劇本，夢也是一個劇本，受輔學生的生命會出現偏差行為和心理困擾，也是他們生命劇本的呈現。

愛雅受到讀夢團體所使用的語言影響，她愈來愈能帶著一個很真誠的好奇跟邀請，就像讀夢團體視夢者最大，她也視學生為最大，學生才是他們自己生命劇本的主角，而身為老師的她，與團體讀夢夥伴一樣，都是陪伴者，陪伴學生在敘說的過程之中，一同行走，一同觀看生命風景，不要急著改變什麼或做什麼，而是先允許、先理解、先去感受其中滋味，生命被真實的懂了，往往也就長出力量，更靠近他們自己的核心。

這種好奇、開放與尊重學生的態度，往往讓她的學生願意跟她分享更多內心的事，這是她從讀夢學到的方法。

「發現讀夢影響我...尤其語言這一塊...，讀夢的語言會用到我的生活裡面跟教學裡面...，這些語言其實真的不是我...以前的我會去...在教學現場我會去用的語言。」(D-2-043)

「我現在過的生活就是那時候我要的生活，我...夢想的工作就是自由的，然後收入是夠的，然後是跟妳喜歡的人一起工作的。」(D-1-009)

#### (三) 使愛雅在讀夢之後生命產生變化的因子

##### 1. 團體提供安全環境，愛雅也願意給自己勇氣去嘗試

團體初期，愛雅一直不曾爭取當夢者的機會，一直到第三期的倒數第二次團體，她才終於當了夢者，她平常回饋其他夥伴時都還落落大方，不會讓人感覺到她在焦慮或緊張，所以如果不是這次論文訪談，根本無從知道對愛雅來說，要分享夢境中的深度情感，是需要克服多大的恐懼，才能有勇氣為自己爭取。



而原來，愛雅一直也在準備她自己，希望有一天能在團體分享夢，她前前後後觀察別人在團體分享夢的經驗，她先慢慢建立自己對團體的安全感，畢竟有些生命的深度議題非同於生涯議題，需要有足夠的安全感，才能夠被開啟。

「我一直到最後才開放夢，是因為...我學到了黛亨，她在一次、一次讀夢過程中，她怎麼樣開放她自己、訴說她自己...的那個文字使用、跟方式、跟回應，我...我就在學，我在學習她...，那第二個人是崇寬，...因為我跟他很早就認識，我看到他的一段轉折，他一次、一次很勇敢的一直分享他的夢...那種勇敢，他們一個人教我怎麼樣表達，一個人教我怎麼樣勇敢...，我發現我準備好了。」(D-1-020)

## 2. 誠實面對自己的真實感受，尊重自己的感覺與想法

讀夢，需要勇氣；讀完夢之後的回應，更是需要勇氣。因為讀夢讀懂了深層的自己，那麼就會需要為自己做出一連串的決定，是如實回應夢境，或是不做任何改變。

這一部分，團體不會給建議去教導夢者怎麼改變比較好，但是通常夢者讀懂了他自己，他就會產生一股動力去為他自己做出改變。愛雅也是如此，當她懂了，原來她與大哥之間不是愛情；當她懂了，原來她比較想要回到一個人起初的寧靜。那麼，她就需要一個更大的勇氣，誠誠實實面對自己的真實感受，去尊重了自己的感受與想法，並且為她自己做出改變。

「我讀完夢回去，我其實就帶著說對欸，我是真的是愛這個人，還是因為恐懼，所以我們一直牽絆著彼此，我必須要知道你過得好，我必須要照顧你，很努力照顧你，讓你不會再發生車禍，然後你只要再發生任何事，我都去怪...都是我的錯、都是我的錯，那我都快要...我快要崩潰了，因為發生怎麼辦？那種...想像的恐懼...一直都伴著我，而沒有讓我真正看到我是...適合這個人、愛這個人?...我發現是，因為我們兩個都逃避再往下走，我們有太多的恐懼跟遲疑，其實我們沒有真的...真的有那麼大的愛情在發生...。」(D-1-035)

### (四) 愛雅參與 Ullman 讀夢帶領人訓練團體的感受與想法

#### 1. 團體提供面對自己陰影的環境

對於容易感受到害怕並且習慣逃跑的愛雅來說，要去面對自己內在的陰影比一

般人更加的艱難，訪談之時，聽到她提及讀夢團體帶給她的安全感，激發她的內心能夠更勇敢，願意給自己勇氣去好好面對自己更深層的黑暗。這是對團體很深的信任，因為這一份信任和勇敢，團體也能提供她很深的陪伴。

「那我還有什麼不能面對自己呢，我可以去面對我自己更深、更黑暗的、更不敢開口的，我會覺得說那個勇敢有被...有被激發，願意被激發。」(D-2-040)

## 2. 捨不得缺席，團體就像家人，認為大家可以一起慢慢變老

愛雅週間的工作與生活相當忙碌，週日是她可以好好放鬆、自由運用的時光，而「來讀夢」一直是她假日安排的第一順位，每次都想來參加，捨不得請一次假。在愛雅心裡，這是一個很美麗、很真誠、很平等、很能自在分享自己的讀夢團體；在團體裡，每個人都可以放心的哭泣、盡情的歡笑、開心的玩與鬧。大家對彼此的了解、情感與關懷，早就已經不再只是萍水相逢，於是，愛雅有一個很動人的思考，她想到：既然團體這麼美好，彼此用心珍惜，怎麼不能一起變老？

「我都把讀夢當我的第一順位，我反而把別人的事情請假掉...，基本上我沒有缺席過。」(D-1-017)

「這一群人就像家人，會一直見面...，我會看到你...每一階段的你的內在狀態...，我覺得我們已經不是原來那樣子的萍水相逢了。」(D-1-063)

「我覺得每一次都很開心就是因為...，那種真誠的笑跟哭跟鬧。」(D-2-036)

「我就覺得我們這群為什麼不能一起變老？」(D-1-064)

「我覺得我們讀夢團體很美的...很美的地方就是我們...大家都是很...很...很真誠、自在的在分享自己，我們是...互相的、平等的分享自己...，我很喜歡讀夢就是這樣，我們是很平等在享受這個過程，你跟我都受益。」(D-1-061)

## 四、研究者的反思

一個人如果不知道自己在害怕什麼，就容易不斷的被這害怕宰制。一旦知道了在怕什麼，並且有一群人陪伴自己好好看清楚這個害怕，就會有機會長出面對害怕的勇氣，愛雅在讀夢團體經驗到的改變歷程就是這樣。

她的懼怕感源自母親害怕再次失去胎兒的悲傷，也受到母親從小對愛雅過度保護的養育方式所影響。這些影響在愛雅分享夢以前，一直都是一種「莫名」---- 看不見，摸不著，卻相當真實，並且揮之不去。

這股「莫名」相當巨大，並且時不時就纏繞愛雅，使得她動彈不得，不斷想要被愛，卻又不斷退縮；也使得她必須不斷觀察，必須不斷確認安全。因此她一直不敢在團體讀她自己的夢，一直當一個「觀察者」，過了一年多，到了第 14 次團體的那天清晨，她才終於鼓足勇氣爭取了讀夢。

研究者認為對愛雅來說，這是相當不容易的過程，而團體能夠讓愛雅鼓起勇氣在團體分享自己的夢，這是很大的榮耀和成功，代表這個團體真的實踐了 Ullman 對安全因子的重視與堅持，分享夢就是分享夢者最幽微、最不可測度的生命核心，那是夢者最赤裸裸、全然真實、美麗、卻也最脆弱的所在。

愛雅的這篇「生命敘說以及團體經驗分享」提供了重要的價值，不僅讓讀者看見讀夢團體能夠提供夢者安全感的重要性，也看見團體成員之間相互影響，以及團體聆聽、理解、陪伴夢者的能力。



### 第三節 一個一直想要回家的孩子：黛亭

從港墘路附近走到覺旅，發現他們沒有奶茶，便換了一家。  
原本打算吃個早餐讀點書，坐下來後卻一直想回家，像拗不過一個煩躁的孩子，只好匆匆吃完走人。  
迎面而來仍是面無表情的上班族，我脫離這樣的隊伍已經很久，一直緩慢的走在城市的邊緣。  
那年父母相繼在九個月內辭世，父親從得知罹癌到離開只有三個月，母親咳嗽住進台大，從此不能返家。  
在我正為工作小孩忙得焦頭爛額時，我至愛的家正在傾覆。  
我辭去工作。  
二十年來在夢裡不斷從各個城市一心要回家，卻總是各種迷途。  
無怨無悔張羅姊弟妹的聚會，婚姻中最艱困的時刻仍不忍離去。  
在他人匆忙的步伐中，我看見自己離群的方向。  
一個一直想要回家的孩子。

2015.09.21 黛亭

#### 一、研究者對黛亭的初始與整體印象

真誠、直率、美麗與詩意的黛亭，她講話時，總給人一種感覺，彷彿有一股心靈音樂從她肚腹中流出來的優美旋律，會讓人忍不住想要聽。第一次與她相識，是在2013年七月，記得她很踴躍爭取當夢者的機會，喜歡分享夢也非常信任夢的黛亭，她的生命不斷散發對讀夢的渴望與熱情！

黛亭的父母二十幾年前在很短的時間之內相繼離世，她失落了父母，就像掉落枝頭的種子瞬間被拋擲於大地，她毫無心理準備就被迫開始隨風四處流浪，她的心慌亂、迷惘、找不到自我存在的價值也失去前進的方向。

二十年來，黛亭不斷夢見想回家，卻總是回不了家。她沒有放棄，不斷以讀夢的方式找尋自己，一個夢讀過另一個夢，藉由不斷讀夢，黛亭面對了失落，重新找到自己是誰，也真正能夠喜愛了自己。如今，這顆隨風流浪種子已經找到回家的路，已經落在一片美好的土地之上，已經長出自己的根，能夠享受風兒輕輕吹

來、雨水滋潤、陽光揮灑，這顆種子已經冒出嫩芽，長出青翠的枝葉，開出一朵動人的花。走過二十餘年了，這些日子不容易，黛亭的內在早就不只有一朵花，而是一座花團錦簇、蜂蝶飛舞、滿園芬芳的美麗花園！

## 二、黛亭的生命與讀夢團體的故事

### (一) 離開權威，走進完形，最後遇到 Ullman

我從小就很會做夢，好像我的夢每天都在跟我說一個故事，可是我卻聽不懂，直到二十年前，我第一次接觸了讀夢團體，當時深受吸引，一參加也就持續了三年，記得一開始我完全不懂夢的語言，當時的帶領老師怎麼講，我就怎麼接受，後來時間久了，我對夢的語言以及夢境意涵愈來愈發展出自己的見解，我發覺當年的帶領老師是以一種比較權威的方式在讀夢，我很困難再與權威方式找到共鳴，所以慢慢的也就離開了。

離開之後，又過了幾年，我一度接觸完形的夢工作坊，那是我第一次看見有人可以直接將夢境演出來，覺得這種直接體驗的讀夢方式十分有趣。於是有一年左右的時間，我持續跟著一位完形學派的老師做個別諮商，雖然是個別諮商，我卻每次都帶自己的夢過去，變成老師每次都陪我進行一個完形讀夢。讀夢不僅帶著我跟內心深處的感覺恢復連結，也幫忙我清理了許多童年早期的哀傷。後來又過了好多年，我才在基金會接觸到 Ullman 讀夢團體，從 2012 年開始的初階讀夢課程到進階讀夢課程，我一路參加到如今，能持續這麼久，只因我對夢的好奇與喜愛。我總是透過讀夢來尋找自己，認為夢是能夠幫助我更深了解自己的一條道路，夢非常直接、毫無掩飾地呈現我內在的真實。我很喜歡這種直接了解自己的方式與感覺，所以 2013 年 7 月，當帶領老師邀請我參加讀夢帶領人專訓團體時，我就十分期待，當年 9 月是團體的第一期，持續進行到現在。已經兩年過去了，我只請過一、兩次假，在團體裡面曾經三次分享夢，每一次的分享時間大約都間隔半年左右，這三個夢幫助了我原本漂泊、時常迷惘的心慢慢安定了下來。我對自己 and 對生命的信心隨著每一次讀夢不斷向內觀看而增長，我的心最後好像是找



到了「家」一樣，不再有四處飄泊的感覺。雖然生活難免還是會遇到不愉快與傷心的事情，我覺得自己的內在已經有一顆很安定的心，相信且知道生活中的事情不會打倒自己，是一種確定、穩定的感覺。以前我很容易被感覺的風浪席捲，現在不會了，狂風巨浪似的感覺偶爾還是會朝我襲來，但我知道自己內在底層已經有一個很安定的角落，能幫助自己平息人生風浪。

## **(二) 很長一段日子我沒有社會成就、找不到自我定位**

大學畢業之後，我在社會上一直沒有一個現實的成就，以前當過老師但沒做多久，有很長一段時間我處在找不到自我定位、無法肯定自我的狀態。雖然我會寫詩，卻沒出過詩集；雖然我寫的文章曾經獲獎，卻只是讓我肯定自己的文筆，僅此而已。我沒能像我的同班同學，有人後來當了大學教授、系主任，有人成為很有名氣的作家，我覺得自己在現實世界裡找不到可以自我肯定的點，我內心深處沒有辦法真正欣賞、肯定自己。一直到回顧讀夢的日子，我才看到自己因受傷而破碎成片片的內在狀態是這樣一點一滴被我勇敢地找尋回來，看到自己這一路是如何懷著勇氣才能走到現在，我開始打從心坎裡欣賞、肯定我自己，我發現我一直把精神、注意力花在讀夢與尋求自我的完整，我覺得我所找尋的，已然得到。

## **(三) 我所找尋的是：跟自己很深的連結與和好**

關於「找尋」，我起初並不知自己所尋為何，所以常常感覺迷惘與徬徨，我沒辦法肯定自己，甚至不知道自己在做什麼。然而隨著一次又一次的讀夢歷程，我現在找到了一個很確定、是自己真正想要的東西，那是一種跟自己很深的連結與和好，我終於找回了自己，終於可以不從外在的成就與否來評斷自己存在的價值，終於可以不去看這一些，而能確認自己的方向，看到自己走出來這麼長的一條路，得到心裡安定的感覺，也就是跟自己內心深處同在一起的感覺，終於知道了自己再也不會離開自己。

我在團體讀的三個夢：第一個夢敘說我的童年失落。第二個夢揭露我也是自己的施暴者。而在第三個夢中，我等候一台從家的方向開出來的公車。很高興有

機會在這裡細說從頭。

#### **(四) 在團體分享的第一個夢：童年失落**

這是我 2013 年 12 月 22 日的夢，夢境是在大陸一個落後的鄉下，我站在天微亮的清晨街口，看見幾家商店已經開了，裡面的燈泡都亮著泛黃的微光，有一家好像是服飾店，中間這家看不太清楚，最右邊的那家是小小的店面，好像是一個可以供人住宿的地方。我看到有個女孩在裡面，遠看以為是個大人，近看卻又好像只是個才小學五、六年級左右的小女孩。

夢境的場景轉到有兩個人要去參加喜宴，像是我的姊姊跟妹妹，我看旁邊站了我的鄰居，就問要不要帶鄰居一起去，她們兩人面有難色，因為要去的喜宴有固定的位置，如果臨時多一個人，就怕人家不同意，所以不太想帶她去，我說：「試試看吧，說不定人家會願意接受讓她去。」

第三個場景的夢境就在喜宴了，大家吃完，我見一中年男子起身要離開，他打包了一塊大雞腿，我想他有兩個孩子，卻只帶一塊大雞腿，就想乾脆把我的雞腿也給他，於是我從右邊褲子口袋拿出我的，發現只剩下腿，並不是一整大塊的雞腿，我有點不好意思，卻覺得還是要給出去，因為這樣才可以使他的兩個孩子都能夠分到雞腿，夢就結束了。

#### **(五) 讀夢之前的困惑：輝煌與落寞**

這是在團體分享的第一個夢，通常我做了夢之後都不甚了解，而我會帶來團體讀的夢都是挑當天早晨的夢，所以讀夢之前我並沒有對這個夢有事先的詮釋與想法。記得做這夢的前一天晚上我參加一個聚會，在聚會當中備受眾人肯定，實在無法理解在輝煌的生活脈絡下，卻出現如此落寞的夢境場景，又出現一個看似大人的小女孩，還有我夢裡的鄰居，她在我心裡是個不起眼又不易相處的人，我很驚訝這位鄰居怎麼會出現在那一天的夢裡？夢境前一天親身經驗的輝煌情境與夢境出現的蕭瑟內容，這兩者之間的落差很大，令我困惑不已！

記得我說小時候雞腿都是弟弟的，我根本沒有吃雞腿的權利。那次團體，我

與夥伴們都流了好多眼淚，CC 在中午休息時間出去，還特地從外面帶回一隻雞腿給我，這讓我非常感動。我早就已經不是一個沒有雞腿吃的小女孩了，如今吃雞腿這件事早就不算什麼了，然而那天 CC 拿雞腿給我，那雞腿好像不是給我的嘴巴吃的，好像是給我心裡那個老是吃不到雞腿、覺得很不公平、很委屈的小女孩吃的，所以那天吃雞腿的意義就跟平常吃雞腿的意義完全不一樣，CC 買的雞腿餵養了我心裡渴望被公平對待與疼愛小女孩，是真真實實地餵養到她了。

那事之後我對 CC 由衷佩服，記得她那天原本也想讀夢，卻是沒抽到，如果是我沒抽到，我內心一定非常挫折，也會非常忌妒，我會在心裡對抽中的人充滿不平衡的感覺，可是她跟我不一樣，她不僅全心投入我的夢境，還看見我內在小女孩的需要，這給了我很大的啟發，我覺得我的內在小女孩在這件事情上得到雙重的意義與學習，看見「原來有人得不到他要的東西，他還可以給出去。」

所以那一天我從團體回去，忍不住把夢境再做整理，然後在臉書記錄了感動，如下：

#### 雞腿與打包

2013.12.26

那天我一早起來便將夢打字列印，雖另一成員也有夢，上天選擇了我。

夢中有一男子打包雞腿，我想他有兩個孩子，便拿出我口袋裡的雞腿給了他，心想這樣對孩子才公平。距上一次解夢已有半年，那個夢裡也有雞肉，卻是剛宰殺好要送去市場賣的。

今日思索著打包與雞肉，都有了轉化，幼年時餐會中的打包，是因為匱乏，因為需要，現在偶一為之的打包，可能只是某樣孩子喜歡的食物，因為記掛與疼愛，遂留著打包帶回，意義上已不同。至於之前夢中的雞肉才宰殺，充滿人為刀俎我為魚肉的犧牲與被害意識，後夢的雞腿則轉化為一種給予與疼愛的力量。

果真如夢，那麼幼年不曾被疼愛，不曾吃過雞腿的我（雞腿當然是弟弟的），漫漫長路，的確走過來了！

這雞腿是那個讀夢的中午，休息之後，一位成員買來贈我。物資充裕的今日，所吃過的各色雞腿不知多少，卻不得相比。這一隻，從夢的領土來，遞給我心中的小女孩，唯一且萬分的疼愛。

記得小時候餐桌上的雞腿永遠都是弟弟的，手足之間的競爭其實就像在團體裡抽「誰是夢者」一樣。如果是我沒抽到，那感覺就像是又重複一次小時候沒吃

到雞腿一樣，我很需要先吃到一個雞腿，先得到足夠的關注與重視。對我來講，好像因為失去這個權利太久了，使我忘了自己的渴望，而當渴望沒有被滿足時，也失去了真正能給予別人的能力，這能力必須在自己內在愛的 ability 不那麼匱乏之時，才有辦法給出去。

團體那天我有被愛到，不是想像被愛，而是真實經驗到被愛。我內在那個一直很匱乏的小女孩，她在團體當天經驗了一種很奇妙的經驗，她發現她一直在追尋、等候能填補心靈空缺的東西，原來是愛。渴望被愛的心靈空缺與饑渴一直在那裡，直到那次的讀夢歷程經驗到愛，小女孩內心的空缺突然裝進了愛，她不再那麼餓了。

#### **(六) 不斷付出的生命狀態，在夫家不被珍惜與疼愛**

30年前我踏入了婚姻，婚後生了兩個可愛的兒子。每當兒子環繞身旁，我總忍不住想要為他們付出一切，我是這樣的母親，跟兒子相處時不會顧慮自己，會竭盡所能的照顧他們。他們漸漸長大成人，先後離開家到國外念書，我思念他們也掛心他們，於是在2014年1月去紐約看大兒子，接著4月去日本看小兒子。回來之後的那段期間，我的身體變得非常虛弱，好像生命力耗盡，整個腸胃都不會蠕動似的，吃也吃不下，好不容易吃下去的東西也無法消化，覺得整個身體好像停工、停擺了。我知道我需要照顧自己，如果我再不真正、好好照顧自己，我好像會死掉，那是一種很強烈的危機感，也是內在的求救訊號在呼喊。

到了2014年6月，當時我的身體還沒恢復，我幾乎把所有的活動都停掉，因為已經沒有力量去負擔。那陣子我的小妹輕微中風，我大姑提議讓我小妹來家裡住，要我幫忙照顧。我當時感到非常痛苦，我向我先生說我沒辦法，並請先生表達，大姑知道後拿了一堆健康食品給我，過了一陣子打電話來，用生氣的口吻問那些東西我吃了沒？責怪我沒打電話謝謝她，問我的身體到底好了沒？

那時聽到大姑這樣，我好傷心，覺得為什麼我這麼不被疼愛。在我的婚姻裡，我先生他們家庭對於我這個人到底是一個怎麼樣的人毫無興趣，他們在意的只是



我應該要發揮功能，當我沒功能時，他們就憤怒，這是他們對我的一種強暴。

後來我發現事實上我對自己也是這樣施暴，完全不顧自己身體，才會讓自己的身體演變到再不照顧就會很嚴重的地步。就在這樣的狀態下，出現了一個被欺負的夢，夢反映我內在的真實，我從夢中看到自己對自己的暴力，是我欺負了自己，強迫自己去做好多的事，沒照顧身體，不允許休息。

### **(七) 第二個夢揭露我也是自己的施暴者**

2014年6月8日的夢，我夢見自己在20年前很權威解夢的那位老師家裡上課，大家坐在客廳的地板上，我就要走了，於是跟他們說再見，老師在他房間，我向他說了再見就走出來。然後打電話回家，有一個人接起電話以後報出他的名字，我就問：「你是誰？你在我家嗎？你...你是不是在欺負我妹妹？」他竟然說：「是！」之後就沒聲音，我覺得很恐怖，他正在欺負我妹妹，我講電話的時候似乎能夠看到畫面，看見我妹妹躲在一角很害怕，我就趕緊要回家。路上經過菜市場，遇到一個太太叫我幫她載東西，因為她買菜又買了很多東西，叫我幫她載，我拒絕她，她卻一直糾纏我，對我說：「妳這人怎樣、怎樣...」好像一定要我幫她載，我還是拒絕，我就要走了，心想我不要再理這些人，我要回家。我走在回家的路上，那是一條街，感覺這條街離我的家還很遠，我要回家，但是我離家還有一段路，夢境到此結束。

### **(八) 讀夢之前，我沒看見自己對自己的暴力**

和第一個夢一樣，我從夢中醒來，碰巧當天有讀夢團體，而我又幸運地抽中當夢者，所以讀夢之前我對這個夢依然沒有太多思考，只因為那一陣子我妹妹遇到一些令我擔心的事，夢裡又出現她被欺負，所以我一開始認為夢是在說妹妹，直到在團體讀了夢，我才徹底看見自己這麼多年來是這麼沒有善待自己。

我想起自己對兩個兒子的付出就像是一種自動化反應，我總是會不由自主且快速地去符合他們的期待，不曾給自己足夠的時間去做判斷需不需要做，或決定怎麼做比較好。我發現那是因為我內心裡面住了一個曾經受傷的小女孩，不要我



的兒子像我小時候一樣受傷害，這是我內在不斷對小孩付出的驅動力，這力量不斷驅動著我去幫他們做很多事情，而忽略自己。讀夢團體幫助我看見當我只顧別人而忽略自己的需求時，我內在的小女孩又再一次被暴力對待，並且施暴者之一就是我自己，這暴力赤裸裸地從夢裡那受傷的小女孩反應出來。

團體讀夢之後我有新領悟，記得有一位夥伴說我好像很抗拒看到自己的男性力量，似乎打從心裡害怕、不知道要如何駕馭自己內在的男性力量。我當時並不覺得這句話有什麼，然而團體結束以後，這句話卻一直在我心裡發酵，我才去仔細反思這個夢是不是敘說著我自己的男性力量在對我自己施暴。我在夢中打電話回家，家裡有一個男人接起電話，清晰地向我報出他的名字，我在夢裡的感覺是當我打電話回家時，就好像是直接打回到自己的心靈深處一樣，於是我明白這通電話是我內在的男性力量接的，我開始思考自己跟男性的關係。

#### **(九) 從害怕被父親打，到渴望得到父親讚賞的眼光**

我最早的男性關係是我父親，父親對我而言是一個恐怖、非理性的權威象徵，因為他會打人，每當他打人，我都會跟他對抗，由於他很欣賞有才華的人，所以只要我能夠為錯誤自圓其說，他就不打我。一開始我因為害怕被打，所以就算強詞奪理也要拼命說，這裡面帶著巨大的、對權威與對父親暴怒的恐懼，後來漸漸的已經不是因為恐懼，而是為了要被他看見，我每次都會講很多理由，好被他看見我的才華，然後得到特赦，好像得到了一種「專寵」。於是每次我都一直講，就算亂講一通也要拼命講，我看見自己內在有一個很深的、想要被父親看見的渴望。在我的生命中，我的母親是沒有看見我的，第一個看見我的人是我父親，數不清有多少日子以來，我覺得好像必須被父親看見，我才感覺到自己的存在，只有在與父親的關係裡，我才比較沒有覺得自己被擦掉。

#### **(十) 讀夢團體滿足了我渴望被真正了解的心**

父親看見我的口才也看見我的寫作才華，不過他並不了解我內心的曲折，我在我的原生家庭沒有被了解、是很孤單的長大，所以我一直渴望與人有真實的連

結，只有在真正的了解之中才能產生真正的連結，這是為什麼我會一直來參加讀夢團體，這個團體是一個能滿足我渴望被了解，也能使我更了解自己的地方。

正因父親對我的欣賞與看見，我常常是我們家唯一不用被他打的人，加上在我和男性交往的經驗當中，我一直是非常被男性所欣賞與保護，所以我並沒有看到男性對我的暴力，也一直沒有看到自己對男性暴力的害怕。在我實際的生活經驗當中，這些男性對我的暴力，以及婚姻的主流觀念對我的暴力，我以前並沒有看到，是藉由我大姑的事件才讓我看到實際生活層面以及我內心的層面。事實上是對我自己的內在女性施以暴力對待，我一直強迫自己去做很多事情，完全沒看到自己的脆弱，例如我幫兒子做很多事情，對於先生家要求我做的事情，我也都是去配合，完全不敢反抗。

#### **(十一) 從扮演爸爸的好兒子，走向屬於自己的女性溫柔**

我的媽媽生了五個女兒，我是第二個，小時候我媽媽常常把我打扮成男生，所以在我最小的弟弟出生之前，我一直努力在做我們家的男生，我不斷扮演著我爸爸的兒子，家裡一旦有事情，我就會立刻跳出來決定要怎麼做，我的男性特質強暴了我的女性特質。讀了第二個夢之後，我覺察到我女性的部分是受傷的，她自小被強迫假裝、扭轉、成為另外一個性別。我年輕時的穿著打扮非常中性，現在的我雖然很柔、很女性，可是以前的我並不是這樣，是後來因為不斷上成長課程，才愈來愈開發了女性的特質，這個夢提供了一個素材讓我去思考並回想這些事情。

#### **(十二) 讀夢改善了我與先生的互動關係**

這個夢不只讓我看見自己的受傷與暴力，也讓我認真的去重新看待我跟我先生的關係，我先生是我現在生命當中最重要男性。夢讓我看到其實我在很深的地方對男性很抗拒，表面上我看起來非常受男性的歡迎，可是夢讓我看到我對男性的抗拒，只是我自己沒有察覺。念大學時，我都跟男生比較好，這個夢讓我真正看見我是怎麼在對待我先生，也讓我看到我骨子裡其實非常不喜歡男性，真正

跟我很熟的男性，譬如說我老公，我會不自覺的去輕視、捉弄、戲謔、調侃、取笑他。這些行為源自潛意識底層，是不經意就會流露的內在運作，一直到讀完夢，當我注意到以後才會收斂，這對於我跟先生的關係有很大的幫助。

### （十三）讀夢後，我喜歡了我自己的感覺就像自然浮現的一首詩

讀完第二個夢回去後，我變得很確定哪些東西我不要，我沒讓小姑來住，我很清楚的讓我先生明白，我不願意繼續只為別人的期待而活，我要為我自己而活。我那一陣子在生活上有許多調整，停止了不想要的人際關係，開始容許自己單純的只是跟自己在一起，容許更多女性力量、女性的狀況出現，而不會用只用男性的頭腦不斷自我要求現在應該要做什麼，男性暴力減少，兩種力量之間多了一些彈性的空間與自由，讓彼此都可以放鬆，能夠自在的相處。

我在住處擁有一座小花園，但我並不真的擁有它，只有到我真正能夠在自己的花園裡放鬆、享受時，我才真的擁有它。我以前都在忙，帶讀書會、到處上課、忙兒子的事，事情把我的生活全佔滿了，我並沒有給自己空間去寫詩、去單純享受我花園裡的花木扶疏。如今一切都不一樣了，我開始喜歡自己也開始發自內心的滿意了自己，我喜歡了我自己的感覺，就像自然浮現的一首詩，詩的浮現沒有為了什麼，它就是這樣自然的浮現，在這些時刻，我完全的跟自己在一起，那種感覺是非常美的。

### （十四）第三個夢：我等候一台從家的方向開出來的公車

相隔大約半年，在2014年11月23日的前一晚，我夢見了一個深刻的夢，碰巧夢境醒來的當天又有讀夢團體，於是在團體分享了我的第三個夢，夢境如下：

我夢見我到軍隊，看到老人和年輕的軍人，我想說這些老人許多應該是我認得的吧，心裡卻是有種時過境遷的感覺，我就這樣走過操場，當時也許是下午兩、三點，陽光感覺已經沒有日正當中那麼刺眼。我走到樓上的一間教室，好像是要來進行碩士論文的討論或口試，教室裡還有其他兩個人，我不記得我們在裡面到底有沒有談論什麼，只記得我們約好了改天還要再來討論。然後我走出教室，發

現左邊是個很險的下坡路，我發現我沒有辦法下去，太險、太陡了，我只好往右邊走。右邊是一個鐵門，我拉開一些就走出去，走出去是一個很好下的階梯。下去之後我看到一個黑色的錢包，有一個人在我眼前撿走了那錢包，我就想「最好不是錢包，而是錢直接掉在地上，那我就可以撿了。」

接著我騎一台停在路邊的摩托車，是暫時性的，好像只是在這過渡期間給我騎，我騎到一片草地停下來之後才發現這車竟然沒有把手。接著我看見那草地上有一台小型車，是我小時候的兩個同學在等我，那車很小，是我很有興趣的車型，於是我就一直注意這車。坐進去之後，位子本來很小，我一覺得位子很小，它就開始變大，變成一個大房間，我們三個人各自坐在不一樣的床墊上面。我發現這不是我要的，我就走出去，我走到了小時候老家附近的街道上，然後站在那邊等車。等車時我看到右邊有一棟建築，像是留學代辦中心，感覺跟我老家的街道不太一樣，假如這是我的老家，它是絕對不可能有留學代辦中心的，因為我們那地方很鄉下，可是在夢裡面並沒有覺得留學代辦中心出現在老家附近很不協調。我見這中心門口有一台交通車，好像正要載一批人出國留學，我知道這不是我要搭的車，於是我就站在那邊等，等一台從我家方向開出來的公車，夢境到此。

#### **(十五) 父親是我年幼時認識世界的唯一窗口**

我的母親年輕之時跟著我父親私奔，所以我們跟母親娘家那邊完全沒有連結，我從不知道外公、外婆。自小是父親帶領我們去認識這個世界，父親可以說是我們小時候對外的唯一窗口，所以我認識到的世界就是要反攻大陸，也認為台灣只是暫時的居所，我是經由父親來認識這個世界對我的意義，也就是說過去我是靠男性對世界的眼光來認識這個世界，但是這個夢幫助我終於找到了我自己想要探索這個世界的方式。我發現我以前複製了父親的使命成為我存在的使命，記得小時候讀書都會覺得「還我河山」很重要，每次寫作文也一定都要寫上「反攻大陸，解救大陸苦難同胞」最為結尾，我是這麼當真。等到我失落了父親的使命，我同時也失落了自己，我頓時不知道自己生命的方向到底在哪裡，不知道自己還能做



什麼，我找不到自己的心。

幾十年的時光，我不知道自己在哪裡，不知道自己要什麼，也不知道自己在追尋什麼，一直到讀了這個夢，當我深度咀嚼這個夢，我找到我要的是一台跟我的家、我的心很靠近的公車。這一台車有接駁的功能，可以帶我離開家到我想要去的地方，我的每一步都可以從我的心出發，去做我想要做的事情，卻不會迷失，這種感覺對我很有意義，感覺就好像我跟我的心自此有了一個自由、自在的通道，當我想要回家的時候，我知道我隨時都可以回去。

現在的我常常會問自己，此時此刻這個真的是我的心想要的嗎？我跟自己變得很靠近、很自由、非常大的自由，這是以前沒有的。分享夢到現在，我已經漸漸習慣會去確定一些我不要的事情和我要的事情，我會確定什麼是不要的，再去找到我要的，我知道我在一個不斷復原的過程。經歷了20年來自我探索、自我療癒的過程，走到現在，我很開心自己終於找到一個喜歡的、可以靠近心靈的方式。

#### **(十六) 當我愈能跟自己的心同在，就擁有愈大的自由**

讀了這個夢之後，我還有另外一層體會，我發現並沒有什麼事情是真的那麼需要刻意去追求，而能在生活的每一時刻去感受到自己的生命活力，也感受自己跟自己的心在一起。這樣的生活變得很自然也很流暢，自然的會想要去看看花、看一場電影或辦一個讀書會...，心底的詩會自然浮現，文章也自然的由內而發，不用去想說我應該要寫詩或我應該要做什麼。我可以享受每個當下，因為完全跟自己的心靠近，心就很自然的會對周圍的一切做出反應，有什麼感受，或想要怎樣進一步，就很自然的隨順自己心的聲音。

像我前一陣子去看電影，也是隨著心走，我的心想念在曼哈頓念書的兒子，所以我就跑去看了曼哈頓那齣劇，電影好不好看對我不重要，我是為了要看曼哈頓的風景。我愈來愈能覺察自己心靈的需要，也知道怎麼照顧自己，這使我的世界變得愈來愈寬闊、自在與自由，我會很自然生出一些活力、想法，很自然的就是再接再著下去。以前我會覺得自己應該要做什麼，現在不會逼迫自己，這樣的自



我狀態，很自由。而且我覺得公車跟我自己開車又不一樣，坐公車很悠閒，不用掌握方向，不用擔心也不必去關照或注意很多情況，可以很放鬆的去享受整個經過的過程、享受人生中的每一個風景。

### **（十七）讀自己的夢時，當局者迷；讀別人的夢時，旁觀者清**

在團體裡面，讀自己的夢跟讀別人的夢對我而言是不太一樣的體驗，我在當中會有一些不一樣的自我狀態。讀自己的夢時，常常覺得「當局者迷」，就算是團體給了我一些投射的材料，我卻仍然是在一片夢的迷霧當中，比較不會去思考這個夢到底應該要怎麼去把它整合起來，找出它的意義。而如果是讀別人的夢，因為「旁觀者清」，我就比較可以去想怎麼把夢串起來，能夠詮釋出意義。我並不是從一開始就覺得自己有詮釋夢的能力，這對我而言是有一個改變的過程。團體形成初期當我聽到夥伴都對夢很有領悟或很有反應，我覺得大家都很專業而我沒辦法，這自卑感抑制了我對夢的感覺。到後來我漸漸改變了想法，我想大家都很聰明，我或許沒有那麼聰明，但是也可能發現他們沒注意到或沒感受到的部份，所以我就更加勇敢地開放我自己。當我愈是這麼做，我就愈能自然的把我對這個夢的感覺說出來，我發現我對別人的夢就愈來愈容易形成屬於我自己解讀的觀點。

### **（十八）讀別人的夢就像看一場電影，會拓展我的視野**

雖然別人的生命經驗跟我很不一樣，然而夢境裡面有一些感受是很共同的，例如被愛、被看見、被肯定的渴望，這些渴望是人人皆有的。讀別人的夢就像看一場電影，電影裡的故事會拓展我的視野，有一些影像十分吸引人，會覺得很深刻，藉由夢的電影去看到夢者的內心世界，之後常會引發我對於這些主題更深一層的思考。我認為從別人的故事或從別人的夢境中看到自己，也是一種跟自己相遇的方式。不過讀別人的夢比較不像讀自己的夢那樣，會促進我這麼深的反省，我覺得對內在探索的深度還是有些不一樣。讀別人的夢時，比較是一個生命廣度的開啟，看到與自己不一樣的故事、不一樣的內心世界，雖然是不同，卻也會與自己內在的某一些部分共鳴。

所謂「人不可貌相」，我讀別人的夢時常感驚嘆，夢境呈現出跟夢者的外在完全不一樣的世界，而且這個世界又是夢者所承認的，好像夢者在團體揭開了他內在隱密的簾幕。我們經過特許而得以看見原來夢者的內在世界裡還有另一種面貌，外面看起來可能像是一座高山，透過夢的開啟，會發現夢者的內在竟然有一片令人讚嘆的湖泊，這樣的歷程讓我覺得可以認識一個人更深切也更真實。

#### **(十九) 長期團體與短期團體的差異：信任感和凝聚力強，像是家人**

我們團體成員的變動率很低，隨著時間不斷往前推進，信任感與凝聚力也不斷增加，也更樂意開放自己，談論夢境時能無所不談。我本來就很喜歡談我的夢，但是對於要說多少我自己的事情，也會隨著大家的用心聆聽與用心感受所影響。每當我感受到大家都會認真聆聽我並且真誠地說出對夢的想法與感受，我總會隨著大家的投入程度，而在談論我自己的時候，更加願意多談，也會更渴望聽到大家的看法。我認為這是相互影響的過程，當一個人願意開放愈多，就會激勵另外一個人愈信任團體，我們團體就是這樣。

這是一個長期、持續性經營的團體，除非有個人因素需要離開，否則就會一直走下去。成員進團體之前都有跟夢接觸的豐富經驗，所以除了對夢的熟悉度、喜好，彼此之間的連結深度也不一樣。我感覺大家好像在經營一個家的那一種感覺，大家都在建立連結，建立連結跟讀夢同樣重要。

#### **(二十) 我體會 Ullman 讀夢最特別之處是團體的力量**

夢是一個我看不見的部分，假如我看得見，它可能就不會到我的夢裡來。所以一個我看不見的部分如果經由別人看到，而我又有所感應的話，我覺得就等於是現身了，我內在如果愈多的東西現身，我就會看到我自己愈來愈多的部分，就能夠跟我自己愈來愈多的部分連結。

我是經由「讀夢」來跟很多我自己原來沒有連結的部分重新連結，這似乎是沒有辦法一個人獨自完成的旅程。我一直有很多夢，也曾經用許多方法嘗試來解夢，我覺得 Ullman 讀夢吸引我的地方是它強調以團體的力量來解夢，這讓我驚訝。

以前我經驗到的是以老師的力量來解夢，是老師跟夢者之間的關係，但是 Ullman 讀夢讓我看到團體的力量。

我感受到團體投射的方式能提供夢者非常多不同向度的思考元素，這些元素可以幫助夢者打開內在塵封許久的知覺，也能甦醒夢者心靈沉睡多時的感受，夢者對於自己夢境的感覺與看法會變得不一樣，夢境的象徵意義可能就被打開並且開得更多、更豐富了起來。

### **(二十一) 我所經驗的夢境意義是在生活脈絡那一階段的開啟最大**

夢境意義能不斷開啟跟團體讀夢的流程也有關係。我覺得在整個讀夢的歷程中，夢者陳述生活脈絡的部分是一個最大的打開，因為前面的投射對夢者而言是一個個的觸動，這些觸動是打開夢境的準備工作，而到了分享生活脈絡的階段，夢就真正開始打開了。這時夢者提供自己內在很多的訊息給團體，當團體很用心的聆聽，回應時又能捕捉到夢者內在重要的訊息時，夢者就可以繼續往內在更深的地方走下去，我覺得是在這個階段的影響最大。到下面一個 play back（把夢讀還給夢者）的階段時，夢者自己已經對夢有一些領悟，經由剛才在生活脈絡打開自己生命故事的過程，我覺得當夢者在生活脈絡開啟的愈大、愈深時，在 play back 的部分就會愈有感覺。如果沒有打開生活脈絡，那麼到 play back 的時候，夢者就會覺得沒什麼感覺，對夢可能還是困惑。

生活脈絡打開後，再重新聆聽夥伴將夢境內容讀給自己，夢者會有一些領悟，因為夢跟生活事件會有一些互相的投影，然後再往夢者內心的深處，所以會產生更深的領悟是在 play back 階段，這時夢已經被打開了大部分，交響階段就是團體夥伴發表對這個夢的連結與想法，也讓夢者對夢可以有些收尾，最後再完整地做結束，這是我經驗到的過程。

### **(二十二) 能放心地在團體裡面敘說感受、呈現真實的自己**

身為夢者時，與這群和自己有情感連結的夥伴一起讀夢，我感受到那是一種很真誠的關懷，我可以很放鬆，可以不管一切拼命講，每當碰觸到自己內心深處

之時，我的淚水可以自由地流，這種跟團體夥伴也跟自己深度相遇的珍貴時刻，只在這個長期的讀夢團體裡面才會有。在短暫形成、彼此剛認識的團體，雖然也可以講自己的生活脈絡，但是沒有辦法那麼放心的講而不管別人覺得怎麼樣，但是在我們團體，我就不需擔心，因為我真知道如果有什麼問題，就會有人說出來，大家會用溫和的方法把我帶到下個階段，我很信任這裡，一種全然的放心。

### （二十三）團體裡無需害怕犯錯，也沒有誰是權威

以前參加帶領老師在社區機構帶領的讀夢團體，我感覺她的帶領方式還算有一點點權威的味道，現在到了專訓團體，老師的權威不能說全部瓦解，但是至少瓦解了百分之八十。Ullman 讀夢團體為了不限制夢者表達自我狀態之時的自主性，也為了尊重夢者尚未準備好要說出來的隱私，保護夢者不因團體壓力而做了過度的揭露，所以對團體成員有一些規定與要求。這些要求帶領老師自己有時候也不能完全做到，她偶爾不小心也會犯錯。而她以前在社區機構的團體所犯的錯，我不曾看到有人當場指出來；但是在專訓團體就會，無論帶領老師或是哪一位夥伴不小心犯錯，我們都會以溫和的方式指出來，彼此相互提醒。正因為團體一直是允許犯錯的接納氛圍，所以我在團體裡面也不會害怕犯錯。

### （二十四）讀夢歷程是甦醒生活意義的旅程，這使我感到滿足

我覺得團體讀夢帶給我很大的滿足感，但是這滿足感並不是因為我的夢被解讀了多少，而是我在整個讀夢過程中感受到自己的內在被看到、被碰觸與被啟發，是這個部份帶來滿足。讀完夢離開團體之後，我的生活也會不斷受到被啟發或被碰觸到的點所影響，夢境對我的意義也不斷開展、生發、變化並且不斷加深深度，我認為這是團體讀夢最神奇之處。

我看見夢的語言是象徵的語言，夢說的故事來自夢者心靈深處，這些東西需要被表達、理解與回應，就像藝術家或是電影的導演，他們透過作品來傳達自己的內在世界，我覺得夢境對於夢者而言也是這樣，而讀夢團體就是夢者內在心靈得到表達、理解與回應的地方。



團體是一群讀夢經驗豐富的夥伴所組成，我在團體敘說我的夢與故事，團體夥伴用心聆聽，聆聽之後給我回應，有些回應會碰觸到我，與我內心深處期待被理解的部份產生共鳴，我經驗一種「被接住」的感覺。有時候帶領老師或夥伴們會看到我在哪一方面很努力，這一份「看見」就會碰到我內在的一個自己平常並沒有看到的內在動力。我自己沒有看到，可是卻被團體看到，於是就會開始產生作用，內在能量就開始啟動，對我來說，這樣的時刻無比珍貴！

### **(二十五) 讀夢使得我愈來愈會照顧、疼惜且表達自己**

我之前對自己一些想要的東西會覺得可笑，讀夢之後，我開始願意去接受自己小小的渴望，然後去滿足它。我可以跟自己的內在小孩對話，我可以聽見她，我不再覺得她的需求很好笑，我以前還看不到這些小渴望對我的意義，但是現在可以看得到了。

我現在可以清楚表達自己，也不再對自己使用暴力，我覺得我愈來愈能夠看到我自己的渴望，而且我愈來愈能夠去照顧我自己。我內在那一個小女孩不但想要吃雞腿，而且她有很多的焦慮，她跟別人相處時，大部分的時間都沒有辦法那麼重視自己的感覺，她總是犧牲自己的感覺，這就跟前面一個夢連結，對自己的暴力，去配合別人。這三個夢連結起來，變成即使再艱難，我也會選擇照顧我自己，不再忽略自己，而會去尋找創造性的方式，能夠照顧到自己，又能夠不要讓別人太為難。我會評估狀況，然後想辦法照顧自己，感覺到自己不再分裂，不會一直在打架，不會再用暴力把自己的感受壓下去。

### **(二十六) 我曾經想過要離開，團體卻又不斷吸引我回來**

團體對我的吸引力一開始是因為夢的緣故，但是我在團體當中也曾經感覺到不舒服，有時候我會感覺帶領老師偏心，這觸動了我對於公平議題最敏感的神經，所以如果它多發生幾次，我就會想說我幹嘛要繼續待在這個團體？

但是每一次我想離開，團體就會發生一些事情更加吸引我留下來。我發覺讀自己的夢固然可以走到那麼深，在其中被團體注意與關心；讀別人的夢時，也同



樣是跟另外一個生命很深的碰觸，別人的生命所展開出來瑰麗神奇的一頁也很吸引我，就像是看一部耐人尋味的好電影，會有一種看得目不暇給的感覺，也是因為團體一起走得夠久，彼此很信任，願意打開的深度很深。後來團體在 2015 年 1 月份又辦了兩天一夜在「小鳥敲門」民宿的郊遊，我在這樣的郊遊活動當中就跟團體產生更深的連結，這些連結感會使我捨不得離開。

那我怎麼消化自己被帶領老師不公平對待的感受？不舒服的感覺灼燒著我，如果不釋放出來，我不知道要怎麼辦，我很高興我有在團體說出來，得到很多夥伴的支持與了解，帶領老師也因此有機會在團體面前澄清且說明她是怎麼想、怎麼會這樣做的緣由，於是這些被不公平對待的感受就被轉化了，轉化成為「可以在團體呈現負面情緒」的美好經驗，也因為這些經驗的過程，我覺得團體之間的互動更真實。

### **（二十七）團體對我的吸引力：像一個洞穴**

我發現團體帶給我的不只是讀夢，還能碰觸到我內在一些很深的東西，可以不斷讓我帶回去繼續思考，所以漸漸地，團體對我有而言有一些獨特的意義。我感覺到它像是一個洞穴，一種規律的存在，一個月一次，我可以從我的地表走進洞穴，每一次我來，我並不知道會看到什麼，但是我知道我會在那裡跟一群人的生命有很深的碰觸。這是我內在的渴求，我喜歡比較有深度且真實的人際關係，團體能滿足我這一方面的渴望，就算不是讀我自己的夢，我還是可以跟對方很深層的部分真實相遇，這非常吸引我。

### **（二十八）我與團體的關係愈來愈深厚**

我對聚散離合比較看不開，因此我完全沒去想過團體的未來，每當我進入團體，我就是很投入，然後當我離開，我好像就是離開了，我比較不像團體夥伴，在團體之外的連結空間仍然好熱絡，例如大家在 Line 群組裡面的對話與交流，我一開始很少加入交談，只有在非得回答意見的時刻，我才會回應。從 2013 年的 9 月開始到現在，團體一起經歷了很多深刻的時光，所以在我心裡的重要性也已經

有些不一樣。我覺得一開始是 5 分，隨時可以離開，現在變成 7，增加了 2，這 2 分裡面的 1 分是因為「小鳥敲門」那次的民宿之旅，民宿之旅增加了我與團體更深的連結，另外就是衝突事件之後，我對團體更投入了我的力量，所以又再加 1 分，現在變成 7 分，團體對我來說，愈來愈重要了。

這些大家相聚一起讀夢的日子，我不斷看見成員之間的生命在讀夢歷程裡產生深刻的交集與碰撞，沒有誰刻意去做什麼，然而生命的蛻變似乎以一種自然而然的方式不斷在發生，每一次的回顧，都會看見自己以及夥伴們的現在與過去，早就不再一樣了。



### 三、研究者對黛亭生命故事與讀夢歷史的理解與詮釋

#### (一) 黛亭生命重要事件與讀夢歷史之間的時序圖

黛亭 20 年來都是透過讀夢來與自己的內在產生連結，她的生命事件與讀夢之間有著密不可分的關連。

黛亭的生命重要事件：



圖 4-3-1 黛亭生命重要事件的時序圖

#### (二) 黛亭的生命在讀夢之後經驗的變化

##### 1. 更深體會自己童年的失落、童年的恐懼、童年的渴望

黛亭成長於姊妹眾多又重男輕女的家庭，母親的眼光很少停留在黛亭身上，她

沒有被母親看見，也沒有被公平對待(餐桌上的雞腿永遠都是弟弟的)。雖然父親是唯一看得見黛亭才華洋溢的人，卻常會非理性地責打小孩，黛亭害怕被父親責打卻又渴望被父親看見，她沒有覺察自己會害怕男性的暴力，這根源是從父親而來。

讀夢之後，這些童年的感受漸漸浮現、漸漸清晰起來，而能夠被黛亭看清楚，並且得到照顧。

「我覺得我的母親是沒有看見我的，所以我的生命當中第一個被看見，就是被我父親看見，所以我覺得我好像被他看見，我才感覺到我...的存在。」

(C-1-169)

「我最早的男性關係是我爸爸，...很恐怖啊，...就是對我造成恐懼，因為他打人啊...，我都會跟他對抗...其實我是很害怕的，我以前一直沒有看到這一點。」(C-1-158)

「我的反抗裡面是帶了很大的恐懼的，我不...我的反抗並不會讓我覺得我有力量。」(C-1-162)

## 2. 看見自己兒時的傷，對長大後生活的影響

黛亭長大之後，走入婚姻，她對夫家要求她做的事情，從來不會拒絕，後來成為人母，她發現自己對兩個兒子的付出更是到了一種無微不至的地步，她完全不會覺察到自己體力與精神的限制。

一直到後來讀了夢，她才看見這也是自己對自己的一種暴力，她沒給自己足夠的時間做判斷，到底應該要怎麼做，需不需要這樣子做。這是因為自己童年曾經受的傷，加上後來父母相繼在很短的時間離世，她失落了自己，在將自己找回來之前，她不知道要怎麼照顧和珍愛自己。

「我一直強迫我自己去做很多事情，做這個、做那個，嗯...完全沒有看到自己的...的...的脆弱。」(C-1-141)

「那個感覺就是...我好像並沒有這個從容度，我對我自己。」(C-1-145)

「我看見我的內心有一個...有一個受傷害的小孩，所以我會一直...我會一直無法自主的...我會去幫我孩子做很多事情，我覺得我的目的就是我...我不要他們受到...任何傷害。」(C-1-147)

「我覺得我的驅動力是這樣子的，所以它這個力量一直...一直驅動著我去一直幫我小孩去做很多事情。」(C-1-148)

### 3. 從扮演爸爸的好兒子，走向屬於自己的女性溫柔，夫妻關係也改善

黛亭也看見自己在成長過程中一直努力做家裡的男生，這也是對自己內在女性的一種暴力，不允許自己成為真實的自己，而不斷表現出父母期待的樣子。她後來發現自己會不自覺地抗拒、輕視、戲謔、調侃男性(包括對自己的先生也會這樣)，原來這些行為也是跟這樣的童年經驗有關係，有了這樣的覺察之後，黛亭更允許自己的女性特質自然展現，她發現自己與先生之間的關係也更融洽了。

「我看到在我的內心深處，我...我其實是對男性是抗拒的，...讓我真正就是去看我是怎麼對待我先生的，我會...有點去...輕視他，...用一種戲謔、調侃的口吻跟他說話。」(C-1-179)

「在我們家...最小的弟弟出生之前，我是努力的做我們家的男生的...。」(C-1-182)

「我覺得我這個女性的部分是受傷的，因為她被...強迫...成為另外一個性別嘛，假裝、扭轉成為另外一個性別。(C-1-183)

「在這個夢之後，我就是容許更多的我的女性的力量、女性的狀況出現，男性的暴力減少了。」(C-1-194)

### 4. 開始能發自內心欣賞自己，找回與自己真實的連結

黛亭接觸讀夢的歷史已經超過 20 年，這是一趟又一趟「找路回家」的旅程，也是一趟又一趟「尋回自己」的旅程。黛亭信任夢，也信任讀夢團體，所以她在團體中的分享常常很深、很真、很多自發性的反應和回饋，我很替她高興，她終於找到回家的路，也如實地把自己找回來了，並且知道自己再也不會離開自己，如她所說，這是一種跟自己很深的連結感，終於建立起來了。現在的她，更能享受人生滋味，並且隨時可以回到自己的內在核心。

「我覺得那種是跟自己...很深的連結感，好像妳就重新找回妳自己那一種感覺.....在回顧的時候，我...我才發現我真的很欣賞我自己為自己做的這些努力。」(C-1-007)

「得到那種很心安的感覺，就是...妳...妳終於知道了妳...妳再也不...不離開妳自己。」(C-1-009)

「好像我跟我的心有了一個通道，我可以...從我的心出發，然後去到一個地方，然後我又想要的時候，我又隨時可以回來。」(C-1-225)



### (三) 使黛亭在讀夢之後生命產生變化的因子

#### 1. 在團體裡面真實體驗到被愛、被聽懂與被看見

黛亭在團體分享「雞腿之夢」的那一天，團體成員專注聆聽她、積極回應她，其中一位夥伴中午休息時間回來時，還特地幫她帶回一隻熱騰騰的雞腿。這經驗對黛亭的意義重大，不僅滿足了她童年小女孩內在中的匱乏、真真實實餵養到她，也使她體會，當她能與自己的內在小孩連上線，從匱乏走到滿足之後，整個生命的流動也更豐沛了起來。她看見自己從前對人的種種付出，是自己好希望被對待的方式，而如今對人的付出，行為相同，內在狀態已極大的不同，是一種自我滿足之後的真情流露。

「好像不是給我的嘴巴吃的，好像是給我的心.....我心裡的某一個小...小女孩吃的...，那一天，好像...就是餵養到她了。」(C-1-080)

「我覺得我需要先吃到一個雞腿，...當妳的渴望沒有被滿足的時候，妳也...妳也失去了真正能給予的...這種...這種善。」(C-1-085)

「我在我沒跟這個小女孩接上之前，我可能...還是會做一些給予的動作，...基於一種匱乏感，基於一種我...我其實是...要人家這樣對待我，是基於我的匱乏感，而不是基於我的滿足感。」(C-1-089)

#### 2. 能信任團體，也願意在團體中深度的分享自己

訪談黛亭，問到她的團體經驗時，她說她在團體發言的時候，會一直講、不用管別人感受。說這些話的時候，黛亭的模樣很可愛，就像一個受到十分疼愛而幸福洋溢的小女孩。這是一個在團體裡面被自然啟動的正向循環，一個使成員產生足夠安全感又能被全然傾聽的團體，自然會產生一種氛圍，讓團體成員想要表達更多、更深入。這種現象，不只發生在黛亭身上，也在其他大多數的讀夢夥伴身上。我們自在地分享彼此，也享受彼此的分享，同得生命深度交流的滋潤、喜悅與成長。

「我就會...一直講、一直講、一直講，然後...我也不管別人到底是不是覺得不耐煩或怎麼樣，...妳就會很信任這個團體。」(C-2-036)

「我覺得在這個自由放肆的亂講當中（嗯），嗯...其實比較有機會妳去碰到

妳更深的地方。」(C-2-037)

### 3. 能將讀夢團體裡得到的自我覺察，實際運用在日常生活

覺察如果只是停留在覺察，而沒有對實際的生活產生一點影響，那麼，這樣的覺察是死的。黛亭讀夢之後，能勇敢對先生表達自己的內在需求，並在生活上做調整，這不是只有一次，而是一而再、再而三的這樣做。她親自經營並且修剪自己的內在花園，種植自己喜歡的花草，雕塑成自己喜歡的風貌，漸漸的，她的花園愈來愈展現她的特色，綻放屬於她特有的芬芳，她也愈來愈享受自己的花園，無論獨行其中，或是邀人同享，都能感覺到心靈的寧靜、喜悅與幸福！

「後來我就是...我很清楚的告訴我先生，我不願意為你們的期待而活，那我要為我自己而活。我不能做到，我就不做，那一陣子，我在我生活上的調整，也會變得很清楚。」(C-1-192)

#### (四) 黛亭參與 Ullman 讀夢帶領人訓練團體的感受與想法

##### 1. 夢者最大，並發揮團體投射的力量

由於黛亭 20 年前參加過的讀夢團體，讀夢方式比較權威，是團體老師說了算！但是此刻的 Ullman 讀夢團體完全不是這樣，夢者可以拿起自己心靈的指揮棒指揮全場，不只決定團體進行的速度與方向，也決定要分享的內容與深度，甚至隨時喊停！想終止讀夢進行，都是被允許。

這個團體運用團體投射的力量來幫助夢者一步步靠近他的夢，去打開夢境元素對夢者生命獨特的象徵意義，所以沒有任何一個人是權威，包括團體帶領者，也不是站在權威的位置，夢者最大之外，其他所有成員，人人平等。

「它是一個以夢主為本的方式，而且它強調就是說...嗯...團體的力量來解夢，...它讓我看到就是說團體的力量...經由團體的投射，團體提供妳非常多的元素，可以幫妳打開妳的覺受，妳對於這個夢的感覺會...會不一樣，妳對於這個夢的看法會...會不一樣。」(C-2-230)

「領導者她完全把權力下放...，她只是站在一個好像...補充或整理這些投射出來的東西的這個角色」。(C-2-033)

##### 2. 團體就像一個洞穴，提供一個空間，使人們在深處相遇

黛亭不只享受讀自己的夢也喜愛讀別人的夢，她喜愛跟人的生命有深刻的碰

觸。在讀夢團體，只要大家相聚讀夢，團體氛圍就會隨著夢境的探索過程自然而然進入一種心靈深度的交會。大家身處在其中，感覺就好像浸泡在同一條河流，不需要很多很多的言語去刻意說明或解釋，就是能體會、能感受、能懂。

「感覺它就是像...像一個洞穴，然後我一個月去那個洞穴一次。」(C-2-134)

「平常的生活好像就是在很表面...，某一些時刻，妳可以進入到比較深的地方，但是那畢竟不是...不是規律的產生，但是這個就是妳一個月一次，然後妳就從妳的...地表走進那個洞穴。」(C-2-135)

「妳讀別人的夢，也同樣...同樣的是一個妳跟另外一個生命很深的一個碰觸，別人生命所展開的那一頁...那個...，這麼...瑰麗神奇的那一頁，也很吸引我啊，就像看...看電影看得目不暇給這樣。」(C-2-114)

### 3. 團體就像在經營「一個家」

團體每月相聚讀夢一次，讀夢之時，不只分享夢境，也分享水果和小點心，中午休息一起吃飯話家常，你一言，我一語，團體氛圍很溫暖。而沒有讀夢的時候，大家有一個共同的 Line 群組和 Fb 社團，讀夢之後常常會有不少的餘波盪漾，就有空間可以繼續分享，大家也會分享自己生活中的點點滴滴，確實很像「一個家」。

黛亭在團體初期並沒有與團體那麼熱絡，後來經過團體衝突的過程，以及 2015 年 1 月的兩天一夜民宿之旅，加上她自己讀夢之時的豐富收穫及感動，隨著歲月流轉，她也就愈來愈喜愛了這個讀夢團體——「大家心裡的家」。

「這個團體，妳心裡上就會認為它是一個長...長期性的團體，好像在經營...經營一個家的那一種感覺，我感覺到好像大家都在建...建立連結，就是說他們好像把建立連結這件事情跟夢...讀夢這件事情是...同樣重要的。」(C-2-018)

### 4. Ullman 團體的讀夢方式能綻放一種特殊的美麗

夢境在團體的品讀之下，對夢者獨特的意涵會不斷開展出新的意義，而這些意義又會不斷影響夢者的生活。如果夢者有勇氣，不斷讀夢，不斷思索夢，他也就愈有能力靠近他自己，這樣的過程讓讀夢多年的黛亭感覺到神奇！

由於黛亭 20 年來經驗過權威解夢、完形治療師的個別讀夢和 Ullman 的小團體讀夢，她體會到這三者之間的差異：權威解夢讓人不舒服；個別讀夢有時候沒辦

法像團體讀夢那樣，可以開展那麼豐富又多元的思考角度；Ullman 團體的讀夢方式完全尊重夢者，又能提供多元角度的投射，不斷開展夢境對夢者的意義，綻放一種特殊的美麗。

「在讀夢的過程當中，妳覺得妳的內在有被看到、有被碰觸到、有被啟發到，我覺得是這個帶來滿足，...然後...在未來的日子，妳會不斷的受到這個被啟發的點或被碰觸到的點，妳會不斷的開展，不斷的去發展它的深度，我覺得這是團體讀夢最讓我感覺神奇的地方。」(C-2-050)

「夢在那裡被...被碰觸到了之後、被啟發到之後，它後來會一直去生發，一直去變化它的意義。」(C-2-051)

「好像是妳心靈的某一個部分，它就活了過來，那這個活過來的東西，它就會一直不斷的變化，因為它活了嘛，它就會一直不斷的變化，一直有新的意義出來，我...我...我覺得這好像是這一個東西才是...我...我覺得...最有意義的。」(C-2-052)

#### 四、研究者的反思

永遠難忘與黛亭的第一次訪談，她知道要接受訪談，一大清早起來就特地回顧夢境與讀夢歷程，並且將自己每天早晨記錄夢境的筆記本都帶來，她一直是一個認真看待夢並且喜愛分享夢的人。黛亭在本篇論文所分享的三個夢，從童年失落，走到看見自己對自己施暴，而在第三個夢中，看見自己在等候一台從家的方向開出來的公車。這三個夢清晰勾勒黛亭生命在不同階段的變化，她後來對研究者說：「我的生命不得不從苦難與失落開始，從而反省自己一向所放棄的主權，與他者同謀對自己的施暴，逼到絕境而浪子回頭，真誠面對不是這不是那，只是想時時跟自己在一起，體會動與靜、生發與寂滅、生與死之奧秘。(2015.10.31)」

是的，走過這一站又一站讀夢的旅程，黛亭已經長出「時時跟自己在一起」的能力，這就是「回家」，有能力隨時回到自己心裡的家，那是自己內在最穩定、核心、不滅、充滿智慧的所在。

由黛亭的生命的生命的故事可以看出生命面對失落之後，要重新找回自己的不容易，而她在讀夢團體的經歷，使人看見生命轉化的奇妙旅程除了當事者擁有自己願意

改變的勇氣，也需要有人真誠聆聽和回應，陪伴著一起見證這過程。讀夢團體聽得懂黛亭的內心，接得住黛亭的眼淚，當黛亭受到委屈、感到生氣的時候，大家也不對她掩面，而會陪著她一起面對。

研究者認為生命一旦被真實聆聽、理解與接納了，會變得更美好、更動人、也會更有能力活出自己。黛亭和讀夢團體之間交疊轉化的故事，就是證據。





#### 第四節 直視人性陰影與黑暗力量的塵夢

黑夜中的海洋，是我最大的恐懼，  
愛海成癮，且夏天會到海邊浮潛衝浪曬成古銅色的我，  
竟無法克服自己的恐懼，靠近黑暗中的大海，  
站在暗夜中的海邊，聽浪濤拍岸的聲響，  
心中出現的是百鬼夜行的驚狂，  
恐懼，令身體顫抖，  
恐懼，令我想轉身離開....

但憑僅剩的一絲倔強，硬是逞強的留在原地。  
任由潮浪的嘶吼聲，折磨著我的靈魂。

終於，我覺察到了勇氣，它在胸口慢慢地凝聚，  
開始充滿了空虛的胸膛，漸漸地流向全身上下，  
儘管腿還在顫抖，但內在已經不再被恐懼佔領，  
我直視黑暗的海面，感受到波濤底下，波賽頓的力量。

遠遠的望向黑暗深處遼闊的海平線，  
露那女神正優雅的斜倚在那一線之間。

2015.08.14 塵夢

##### 一、研究者對塵夢的初始與整體印象

「上知天文，下知地理，幾乎什麼都懂！」這就是我所認識的塵夢。他在團體常常自稱自己是「黑暗使者」，因為他不躲避去看人性的陰暗面，然而，只要認識塵夢夠久，就會看見他的內心深藏世間少見的深情、對人的體貼、善良與溫柔。塵夢是家中獨子，父親在他還很小的時候就離開了他，他從小與母親一起生活，母親終日奔波家計，沒有很多時間陪伴他，他可以說是一個人孤獨地長大。

2013年認識塵夢時，他透過讀夢和畫畫，已經行走自我探索的旅程相當多年。

如今，身為人父，塵夢平時認真工作養家（還煮得一手好菜），假日喜歡帶著兒子、邀約朋友一起爬山親近大自然，也喜歡為自己安排讀夢、上藝術治療、或參加各種心靈成長的課程。他的生命一路走來相當不容易，卻十分精采！

## 二、塵夢的生命與讀夢團體的故事

### （一）夢境與看不見的朋友陪伴我童年的成長

我從小就常做夢，夢扮演著我生活中神奇的角色，從小教我很多事情，甚至我可以跟夢對話、對夢請求，夢會呈現給我看，就像在放電影，所以我一直對夢很有興趣，也跟夢有深刻的關係。小時候有一些夢境到現在印象還很深刻，記得在國中一二年級的時候，我曾經夢見一些關於星球的夢境，那時候不清楚什麼叫做「次元」，就帶著困惑進入了夢境，雖然我沒辦法在課堂上像解數學方程式那樣解出來，但我透過夢境的展現理解了行星之間的關聯，理解了為什麼月球繞著地球轉，理解了原來這就叫做「空間理論」，而那些東西就叫做「次元、次方」。我認為夢很神奇，它說不定是人類集體潛意識的一種奇妙串聯，好像有一個龐大的資料庫在雲端，當有人可以接收到的時候，它就直接傳遞過來。

除了夢境之外，我從小還有一個看不見的朋友，是一種會在夢境裡協助我、跟我對話的能力。我可以看見一些一般人看不見的東西，我能看見也能聽得見，小時候我沒有辦法控制要不要聽見或看見，很難判斷當時是不是幻聽或幻覺，因為是屬於童年的記憶，很難用科學的角度去說明。但是對我來講，那些都是好真實的經歷，是一連串有教學、互動的對話，夢境與看不見的朋友從小就教我很多東西，有一些歷史故事，也有一些對於特殊事物的了解，所以我很難相信那不是一個外來的力量，而且很難相信他不是真實存在。

我很想理解是不是只有我會這樣，還是每個人都可以，或它是一個什麼神奇的結構？我有一個很深的好奇，起初以為大家都跟我一樣，後來才知道不是。由於大家無法理解我的狀況，我慢慢地也就不說出來，但是我仍然相信它存在，它對我來講是一種保護的力量，也會在夢境裡面出現，我覺得夢的回應感覺就好像

是真理的一部分，我從小到大的老師就是我的夢境與那位看不見的朋友，好像從小它們就是帶著我去看世界，是一個「心靈導師」的那種感覺。我很難形容它們是什麼，一直以來，我在自我療癒或照顧自己內在狀態之時，幾乎都是倚靠夢境，還有後來學習的藝術治療，我會以讀夢和畫畫來陪伴自己，目前都是這兩個方式在相互回應。

## （二）夢境曾經陪伴我碰觸了失落外公的悲傷

外公生前，我因為一些不得已的因素而必須送他到安養院接受照護，所以心裡一直對他有一種歉疚。記得他是在 1995 年秋天的一個半夜過世的，那時救護車把他載出來，我一上救護車就看見他的眼睛沒有完全闔上，當時對外公的虧欠感很深，傷痛也很深。我不知道該怎麼面對，於是請求夢，說我很想見外公，看能不能給我一個回應，當天晚上我夢見了外公。夢境中，我遠遠的看見外公站在河的對岸，是他比較年輕、意氣風發的樣子，身上穿著他最喜歡的那件藍色棉襖，頭上戴著獵人帽。外公溫和的看著我、對著我微笑，在那一剎那，我知道外公應該是沒有責怪我。

許多時候，當我對夢有所邀請，它會回應我，所以我一直覺得夢對我來說是一種治療，我告訴自己這叫做「夢境治療」。夢常常會幫助我恢復一些事情，我很想探究夢到底是什麼，想知道夢是不是由我自己內在自發產生的一部分？或者說，夢是從外而來、傳遞給夢者的重要訊息？

## （三）我不斷探究，想知道夢到底是什麼？

於是從周公解夢到佛洛伊德，再到後來的榮格，我一直主動去翻閱這些資料。周公解夢那篇我記得，對於裡面認為「夢到什麼應該就是什麼」的解夢方式，我不以為然，而佛洛伊德「夢的解析」完全以性的角度為出發點來思考夢的語言，那個我倒是有一點感覺，然後到榮格，再到 Perls 的完形理論，我不斷對人類的潛意識進行探索，試圖把潛意識跟中國闡述的神秘力量做一些連結。我並沒有野心要把它們融合在一起，我覺得「真理」一直都在那邊，不管我們相不相信，都不

影響真理的存在與否，我只是很想發現它們中間的關聯性。中國人的一套玄學連結到真理是怎麼連結的？西方又是怎麼樣去連結，而中間的共同性在哪裡？我想看見這個，所以就對夢很有興趣，覺得有些東西的確在運作。

#### （四）讀夢團體就像一個幫助夢者靠近真理的池塘

在 Ullman 團體讀夢的過程中，我感受到帶領老師一直強調要讓夢與夢者領導團體往前走，夢者有他生命獨有的東西，每個人都不一樣，所以最後對於夢的解釋要以夢者的觀點為主。

我看見 Ullman 的團體讀夢工作就像是有一個夢的池塘，夢者把夢放在池塘裡面以後，大家再以自由聯想的感覺與投射提供給案主，就像是把一顆顆小石頭丟進夢的池塘裡去，水面不斷產生漣漪的過程，慢慢的就激盪出夢者之夢的原樣。這過程使團體的成員產生一個主觀世界與客觀真理之間的連結，我覺得這一塊還蠻不錯，它不一定證明榮格是對的，或佛洛伊德、周公解夢是對的，它不見得會去證明這些，但我們永遠可以得到「夢者是對的」這個結果。我覺得這樣是蠻接近真理的，因為真理一直都在那邊，只是我們每個人看見的角度不一樣，我所理解、認知的是這樣，夢者去解讀他自己的夢時，他的確是最貼近他的角度所看見的真理，他能看見的真理就是他可以看見的，我們不能說他錯。

每個人各自跟夢都有屬於自己個別的關係，然而好像還有一個群聚的、更寬廣、更大的關係，我把它稱為「漣漪效應」。我相信只要在對的時間、對的點，在夢的池塘裡陸續丟進小石頭，所帶來的漣漪、所擴散出來的效應，比一次丟下一顆大石頭所帶來的震撼要大很多，大石頭就是一個很大的衝擊，它激起的漣漪很大，但是一次就沒了。如果我們用很多的小石頭，在對的點上面丟下去，產生一個漣漪之後，在一個對的點再產生一個漣漪，如果不斷的漣漪這樣子產生，它會有一個協振、共振，甚至可以攪動這一整個池塘裡的水，讓它變成一個有次序的旋轉，那是漣漪效應可以帶來的效果。原本池塘裡的水靜止不動，而如果在一個對的點上，用一顆顆小石頭，在對的時間點不斷丟進去，水流整個會攪動起來，



池塘說不定會因為那樣，從死水變成活水，會在池塘裡做一個流動。

團體進行的時間久了，每一個成員都有機會把自己的夢放進來，這個池塘裏面就不只有一個夢，很多的夢就像池塘裡有很多的水，小石頭就像是每個人的投射、丟出去的感覺和隱喻，我們用很多小石頭來丟池塘裡的水，這些水就是集體潛意識。當團體還沒進行時，水就只是水，夢就只是夢，然而一旦經過團體投射歷程，就等於把石頭丟進夢的集體潛意識水池裡面去，水流於是開始攪動，最後攪動出屬於夢者、團體成員以及團體的獨特意義，這是我對讀夢團體的比喻！

#### **(五) 無論生命長成什麼樣貌，底層的根是相連的**

能有這樣一個持續進行的讀夢團體，一群個性、生活經驗都很不一樣的夥伴一起來讀夢，我覺得很可貴。團體讀夢不是單靠一個人的力量，因為一個人的力量畢竟有限，每個人在團體讀夢的過程中都能貢獻他自己獨特的特質，大家一起尋找夢的語言、一同感動、一同流淚、也常有一同歡笑的時刻。每一次在這樣深度分享的經驗裡，這一群很不一樣的人能夠共享彼此心靈同在一起的深刻時光，我覺得能有這麼無害的環境，去理解彼此的深層內在，真的很可貴。

#### **(六) 我試圖跟夢產生更多連結、認識夢**

我對夢有興趣，除了從小對夢的信任、好奇以及經歷，現在更想知道怎麼去跟夢做連結？雖然我從小就頻繁的接近夢，但是我還是沒有辦法完全了解它到底什麼時候要給我什麼樣子的一個徵兆，或是給我一個什麼樣的東西。我沒有辦法控制夢，我只能請求夢能有好一點的結局，我會在自己半夢半醒之時，以一個強烈的信念請求能不能做一個很不錯的夢，然後讓自己進到夢裡去，可是一旦進到夢裡，夢要怎麼發展我就沒有辦法控制了。我頂多只能希望這是一個兩層的夢，我可以進到比較深層的夢裡面，的確是這樣，我會先在夢裡醒來一次，然後再醒到現實來，這個部份我是知道的，因為在醒來的過程中，我會知道自己醒來一次，然後又繼續做了一個夢，又醒來，我就知道是兩層的夢。夢見外公的那個夢之前，我請求兩層的夢，但是卻意外地進入了五層，這是一個可怕的經驗，因為在夢裡



不斷醒來都還是夢，這樣連續醒了四次，到第五次才真的回到現實。那種感覺很可怕，所以在那次之後，我就比較少請求兩層以上的夢，因為我會害怕自己醒不過來，我內在有這樣的恐懼。

### （七）我在團體分享的夢：裸體在深海底中修理電梯

我目前在團體裡面只分享過一個夢，這個夢是在我沒有請求要做夢的狀態下，自己就出現的夢，其實這種不請自來的夢境很多，有些夢我會想記錄下來，有些夢我就不想記。那個夢我會特別有興趣是因為打從夢的一開始到整個夢境結束，我都沒有穿衣服，這種經驗從過去到現在還不多，我在夢境裡沒穿衣服卻表現得很自然，這對我是一個很有趣的經驗。

夢境的內容是這樣：一開始我挺著漲大的陽具四處行走，整個人很不舒服，我不知道怎麼會這樣？接著我夢見自己仍然光著身子，卻在深海底下修理一座壞掉的電梯，那座電梯裡面充滿火花、電線與鐵片。我不懂在這樣的危險裡面，我怎麼會沒穿衣服？怎麼會一點保護衣都沒有，我很怕自己被鐵片割到，頭頂上面又有水柱不斷往下沖下來，我只好躲來躲去。不知道為什麼，我心裡有一個很堅定的堅持，就是要把電梯修理好，感覺那個電梯是在很深很深的深海底下一個洞穴裡的那種感覺，裡面的空氣沉悶到叫人窒息，感覺氣壓很低，我在裡面修理電梯，水柱不斷沖下來。我很難形容那水柱的水，有點冰、有點溫、又有點涼，就好像我們拿一個大桶子，然後一個人拿著熱水，另一個人拿著冰水，將熱水與冰水同時倒到桶子裡，然後再把桶子裡的水一瞬間倒下去。所以那個水是有各種溫度的，會先碰到冰，然後又再變成熱的，就這樣不斷交替地淋到我的身上，一種很奇特的感覺，很難形容。

夢裡的第三個場景是我與一個很漂亮的陌生女子，彼此在一個很大的迷宮裡面相互追逐，只見四處都是絲巾在飄揚。最後一個場景是我跟另外一個女生在一個不曉得是房間還是洞穴的床上調情。

#### (八) 在團體讀這個夢之前，我對夢的理解

我覺得這個夢的結構非常無厘頭，對我來講是完全不合理，夢裡的每個女子我都沒有見過，那些場景我也不熟悉。所以跟過去的經驗來比，這個夢對我來講是很特殊，因此團體那天會想把它拿出來分享，分享之前我已經畫過它，也曾經跟我一個很好的朋友分享過。我發現雖然從頭到尾都沒穿衣服，一開始挺著陽具，中間有追逐，後面還有調情，但是卻完全沒有「性」的興奮感，也沒有情緒。比如說在追逐的時候應該有一些開心啊，沒有！在調情的時候應該要有一些興奮啊，也沒有！在冒險的時候應該會有一些恐懼，都沒有！就好像我必須要這麼做，好像我在執行一個任務的那種使命的感覺，所以我才會聯想說是不是那個看不見的力量又在告訴我一些生命的道理，生命其實就是這樣，真正的使命就是一直往前進。也因為一開始這個夢就是「性」的意象，我想整個夢境是不是就是一個精子的歷程？比如說那個電梯會不會就只是在敘說精子跑到子宮頸、子宮裡面或是輸卵管，然後相互追逐，最後碰到了卵子變成受精卵？整個夢境是不是很簡單就只是在敘說生命不斷勇往直前去完成使命的歷程？

#### (九) 生活脈絡的分享，打開我與母親的議題

我一開始的理解是這樣，一直到了團體，當我把夢分享出來，大家投射感覺與隱喻，後來講到生活脈絡時，我被問及做夢之前有沒有發生什麼事？印象中最深刻的事情就是家族過年的聚餐，因為家族聚餐距離團體讀夢已經有一些時日，所以我記不得做這個夢的前一天有發生什麼事情，我只記得在那段期間有去家族聚會，大家認為通常家人聚會可能會引出一些東西，所以我的感覺是這個夢或許配合了我的生活脈絡，最後引出我與母親的議題，因為反過來講，我認為不需要這個夢，也可以引出我對母親的議題，所以這個夢到底是不是在講母親的議題？我變得有些疑惑，在團體讀完夢之後，我仍是存疑的，我覺得這個夢不純粹是母親議題，它有更深層的涵義，但是後來因為團體時間上面的壓力，所以在那邊打住的狀況下就是一個母親議題的未完成，是一個問號！

我知道我有母親議題，因為我面對父親議題已經有一段時間，我現在可以清楚知道也看見自己的父親議題會移情到什麼樣的地方，或者我會有什麼樣的舉動。那關於母親議題，因為我的母親目前與我們同住，所以衝突不只會帶到現實層面，也會不斷進化，這些東西相互觸碰，衝擊之後會進化到另外一種層次去。我認為這個夢境確實是跟母親議題有關係，但絕不是那麼表面，還有更深的意涵，可惜當時團體並沒有讀出來更深。

團體過後，我慢慢發現，在夢境的所有場景裡面，我最在乎的是修電梯那一段，因為我覺得那個地方很有壓力，不是在心裡面，而是在每一個呼吸，還有那些不斷交替沖下來的冷熱水，四周圍的空氣很悶熱，空氣的壓力很大，在呼吸的時候，其實很難過，濕氣很重，溫度很高，不僅口鼻有壓力，連肺都有壓力，好像氧氣沒有辦法被吸收，我很難去形容那個感覺，很悶，就好像長年以來我媽媽給我的壓力，因為她表現出來都是沒有壓力，她不會說你怎麼都不好好怎麼樣怎麼樣，不會，她從來不會，她都是用一種關心，用一種我很難說得出來，卻可以感受到壓力的方式，或許那是一種期待，也或許是一種控制。

#### **(十) 母親給我一種被吞噬，永遠離不開子宮的感覺**

我很難去說，母親表面上看不出來要控制或抓住我，但是隱形裡面她就是抓住與控制了我，使我不能呼吸。她希望我成長，但是當我成長了，她又認為我還沒成長而不願意放開我。我一直有一種被吞噬，永遠離不開子宮的感覺，「修電梯」那一段讓我有很深的感受，電梯是在海裡很深的地方，表示是在我的潛意識裡極深之處，那裡有一個壞掉的電梯，它沒辦法發揮它該有的功能。我好想讓它恢復，所以我在修理，我要重新振作，要衝出電梯的幽閉與控制。

我希望自己可以獨當一面、自主、有力量，也希望擺脫母親給我的壓力與束縛，但是夢境回應我的，卻是我身上沒有任何防護，一個人在深海裡面修理電梯，電梯仍是故障，我殺不死、離不開、打了又被打回來。

到了第三個情節變成我在追逐，我覺得在迷宮裡面就很像是在母親的裡面，

有很多絲巾四處飄揚。那些絲巾在迷宮裡面是很致命的障礙，使我完全沒有辦法分辨方向，那些絲巾看起來全部都一樣，絲巾是無害的，完全就是「母親」給我的感覺，那確實是一個母親議題。

後面調情的部分，我覺得是跟我自己內在那個看不見的朋友有關，我一直覺得她是一個很嚴厲的女性，其實那是我自己的投射，我覺得那與母親議題有一點關聯，我把她視為嚴厲的教導者與控制者，我在一個沒有父親陪伴的環境下長大，生命中影響我最大的人，是我的母親。

### **(十一) 「都是因為你」這句話太沉重**

在我還很小的時候，我的母親跟我的父親離婚，他們只有我一個小孩，母親獨自賺錢養我長大，在我成長的過程中，她不乏追求者，卻都沒有接受，她會一直跟我講：「哎，我當初沒有答應那個誰誰誰的追求與求婚都是因為你，我怕你過去被欺負。」因為對方也是離過婚的、有一些孩子。我小的時候不理解那個是沉重，我只會說：「妳幹嘛怕我被欺負？我不去欺負人家就不錯了。」因為對方的孩子比我大，我媽就怕我被欺負，諸如此類的事情很多，她到後來就變成說：「哎，都是因為你，我這麼認真工作賺錢都是因為你。」母親的話讓我感覺很有壓力，她在釋放一個訊息說：「你是弱的，你需要被我保護，我做這麼多，都是為了你。」

但是我好想跟她說：「媽媽，我已經可以照顧自己，我是OK的，我是強的，妳為什麼都看不到？」

### **(十二) 我終於理解了我為什麼沒有辦法看見一個人被拋棄**

記得我外公一開始失智的時候，我大舅沒有辦法照顧他，而我二舅人在美國，我的表弟表妹都比我還小，所以我就應允了照顧外公的責任。我沒辦法看見外公被丟著不管，這個部分我有一天跟我母親講，她聽一聽就覺得我是在說我自己小時候被拋棄的感受。我確實有那種投射，因為我的父親從來就不在我身邊，我不知道他是怎麼樣的一個人，經過其他人轉述都說是他丟下我們母子不管，但是我從來沒有聽到我父親的說法，所以我無法證實他是不是真的像他們說的那樣狠心



棄我們於不顧。我真正感受到拋棄我的人是我的母親，因為我當年太小，父親的不存在已經是事實，我沒辦法跟他有互動，但是母親因為工作的關係，她每天都必須拋棄我一次。小孩子沒辦法理解那麼多，只感受到每天都要被母親拋棄一次，那是一個重複性、累積性的感受，所以心裡面的抱怨反而會比只拋棄一次的父親還要多。我講這些的時候，我的母親很沒有辦法釋懷，她對我說：「我盡我的責任照顧你，為什麼得到的會是這些呢？」她沒有辦法理解，只說了一句話，這句話是她無心流露出來，卻是她生命裡的重點，她喊著：「當一個女人犧牲一切把孩子帶大，不是應該會受到一些肯定嗎？」她用「肯定」這兩個字，認為自己應該要受到肯定，我突然理解她是為了得到肯定而付出了很大的代價。

### **(十三) 現在，我只能把母親的壓力跟期待還給她**

母親犧牲一切把我帶大，不是應該要得到肯定嗎？怎麼會變成這樣？我後來回想，母親一直在親友面前表現她把我照顧得很好也把我教育得很好，某種程度上我沒有辦法否認，因為我從小就跟她生活，但是我不斷受到的壓力也是沒有辦法否認的事實，都是隱性、別人看不見的壓力，我心裡的委屈就是從那邊來的。她總說是為了我，才沒有接受人家的求婚，我就跟她講：「當初是妳的選擇，不要再推到我身上了，這跟我一點關係都沒有。」我的母親非常驚訝聽到我這樣說！

然後她回答：「對啦！對啦！都是我的選擇啦！」她就變成這樣，我不知道她有沒有自己去想，因為我只能把她的壓力跟期待還給她，我沒有辦法再多做什麼。其實我比較在意的還是她那句話：「不是應該要受到肯定嗎？」某種程度我對那句話理解了，但是卻又產生一個沒有辦法釋懷的感受和疑問：母親做這些是為了她自己，她為了我有多少？

### **(十四) 每天都必須被母親拋棄一次的痛永遠都在那裡**

我如果回到理性思考，會知道母親不可能全都只是為了她自己，就像我現在為了我兒子一樣，但是我內在受傷的感受與問號卻不斷擴散，這就是我講的「黑暗」。它會長大，我以前會阻止黑暗長大，效果不好，現在我就是任由它長大，長



到一定程度我會出現對母親極端的厭惡感。母親只要一個小動作，我都會覺得她是在對我情緒勒索，事實上回到理智，我知道並不一定是。我的理智完全能夠理解母親的苦楚，心裡卻還是很受傷。那個每天都必須被母親拋棄一次的痛永遠都在那裡，它一直都在，心裡的傷幾乎是不可能被療癒的，身體的傷再怎麼治療都會有傷疤，心裡的傷也是，那是難以抹滅的記憶。

#### **(十五) 「相信心裡的傷可以完全被療癒」是對傷者的一種迫害**

我能試著去看見與接納自己情感的強度，卻沒辦法繼續壓抑，我會瘋掉！我可以接納自己覺得母親是一種情緒勒索，我可以選擇要不要讓她勒索，卻沒辦法硬要去療癒從母親而來的傷。我認為那反而是跟自己過不去，我現在可以允許心裡那個受傷的小男孩繼續在那邊，他不要長大也沒有關係，但是我可以看得見他，我知道他永遠不會好，我就讓他在那邊。從我看見自己有傷，到我覺得它可以療癒，到我知道它沒有辦法被療癒，這歷程大概三到四年的時間。我體驗「相信心裡受的傷可以完全被療癒」是對受傷者的一種迫害，也會造成另外一種受傷。我最後允許它就是這樣，我曾經去挖、去把傷口剝開來看，看看它到底是怎麼受傷的，傷得怎麼樣，我會去看，一開始我怕痛，但是到後來我覺得痛是必要的，我就變得比較容易去接納痛。甚至我會好奇它為什麼會受傷，我不斷內探那個又燙又冰又剛好的感覺，這感覺很複雜又很真實，就像母親給我的愛。如果眼睜睜看見一把刀飛過來，我可以閃躲、抗拒不要被它傷到，但是母親的愛有時候就像是一把被包裝得太好的刀，我根本躲不掉！

#### **(十六) 夢境就像就是儲藏櫃，存放了很多我說不出來的心情**

因為我沒有兄弟姐妹，雖然有堂兄弟和表兄弟姊妹，但是我總覺得自己是一個人長大，所以從小很多事情我都擺在心裡面，這變成我習慣的模式。很多事情我不會說出來，可能是我從小長大的原生家庭環境的關係，家人之間雖然有聯繫，彼此的互動卻都很客氣，幾乎不會大聲說話，是那一種不擅處理衝突的家庭。可能因為這樣，我在家人面前反而會把一些事情放在心裡面，這些沒有說出來的東

西需要地方安放，所以夢境就好像是我的一個儲藏櫃，讓我可以分門別類的把心裡的东西儲藏起來。我一直透過夢境來療癒我自己，其實就是在整理我內在的櫃子，我一段時間就重新把它們擺放一次，清理一些東西，再放上一些新的東西。

### **(十七) 團體讀夢和藝術治療是我整理內在儲藏櫃的方式**

真的很喜歡生活中能有這樣一個讀夢團體，使我能在裡面更多練習如何整理夢之儲藏櫃。這使我有很高的動力想要繼續參加下去，多年以來我參加過不少團體，比如薩提爾、榮格、完形、藝術治療...各方面的團體，但是讓我最有動力持續參加下去的是讀夢團體和藝術治療。藝術治療比較麻煩的地方是需要準備媒材才能作畫，而夢境本身就是一個有影像、情節、情緒豐沛的媒材，當我從一個深刻的夢境中醒來，我隨時隨地都可以思考夢境並消化出屬於我自己生命的獨特意義，並且不會受到任何時間、空間和媒材的限制，所以讀夢對我來講是很棒的，它幾乎跟我的生命同步。

### **(十八) 團體就像是一艘每月巡迴一次內在心靈的潛水艇**

我現在喜歡做的事情是參加藝術治療與讀夢團體，我常以這兩種方式來陪伴自己。藝術治療相對於夢境裡面那個壞掉又很悶的電梯，它就像是一個可以提供新鮮空氣的通風管道，讓我的煩悶可以出來透透氣，而讀夢團體對我來說，就像是一艘每個月巡迴一次內在心靈的潛水艇，團體夥伴們一起坐上去，繞一圈再回來。因為夢境如此真實反映夢者內在心靈，讀夢的過程總會碰觸彼此生命，我讀別人的夢，其實也是別人的夢在反映我自己的生命，讀夢之時的共鳴是這樣產生，這艘潛艇帶著大家一起潛進彼此的深度心靈，相互起共鳴！

### **(十九) 讀自己和別人的夢，最大差異在於對夢境意義之清晰感**

當我是夢者時，我對自己的夢境內容一定是最清楚，因為我親身在夢境裡經歷，但是對於夢境意義之清晰感，我卻是最混沌、最不清楚；而讀別人的夢時，雖然我沒有親眼看見或親身體驗過別人的夢，但是我卻可以大膽地去假設、去投射別人的夢發生了什麼，整體而言反而看得比較清楚，這是我感覺到最大的差異

之處。

因為觀看自己的生命與夢境是一種全面性的觀看，彷彿自己站在整個現象場的正中間，全部都看得見。這樣子反而讓我沒辦法抓住重點，會有比較多的不確定性與矛盾的感受在身上，也覺得要對自己的潛意識負責。於是會更全神貫注地做一些連結與對照，看看團體夥伴們的回應有沒有打到我一些東西？有沒有勾到我生命的什麼議題？如果勾到，就需要判斷是不是準備好了要分享？或選擇要怎麼分享？

而如果讀別人的夢，我則是站在外面，只需挑選一個點或一個面來看，不用顧及全面，我習慣聆聽夢者說話之時的聲音和語氣，從中捕捉夢者最深的內在感受，只需要單純看見幾個重點，然後去投射就好，整體的感覺與心境都很不一樣。讀我自己的夢，我本來就在夢境的感覺裡，而讀別人的夢境時，變成我會去同步夢者的感覺，會去體會夢者所體會，例如黛亭有一次在團體裡面讀她兒子寫的信，就讓我想要掉眼淚，是很深的觸動。

#### **(二十) 讀夢的時間與速度也會影響讀夢的深度**

以前在社區機構跟著帶領老師讀夢，因為早上和下午都各讀一個夢，時間上有一些限制，所以夢被打開的深度沒有在專訓團體那麼深。在專訓團體，有時候一整天只讀一個夢，當夢者沒有時間壓力，可以從容地打開內在的盒子，不用急著說時間到了，就趕快要把盒子關起來，也要把心情收起來，而其他成員也可以很放心地慢慢整理夢者的夢境、生活脈絡和生命故事的片段，根據所獲得的資訊，再做出一個比較完整的投射，回饋給夢者。

#### **(二十一) 比起讀我自己的夢，我更喜歡讀別人的夢**

雖然我的夢很多，但是我真正想拿出來在團體分享的夢其實不多。我喜歡在團體讀別人的夢，更甚於在團體讀我自己的夢，不是我不願意分享自己的夢，而是我覺得我比較喜歡當一個讀夢的人。讀夢不僅能與大家聯結，透過讀別人的夢，我也可以產生更多面來觀察到我自己的內在，是自己與他人相互呼應的部分，我

有機會看見更多元的角度，增加我不同的思考觀點。這對我很重要，當我自由聯想出一些東西，這些東西只是我的投射，也許別人夢到同樣的東西，它代表的意義可能很不一樣。我想增加自己內在對於這些投射素材的數量，這對我現在的狀態和工作都有好處，未來碰到我的個案或者我的工作對象時，我可以擁有更多的資源去聯想，甚至會比較知道怎麼樣去切入而提供他們具體的幫助。

### **(二十二) 固定相聚又分離的團體空間讓人可以很放心**

2013年9月到現在，這一年半的團體下來，夥伴們的熟悉度或共同的默契、一些打底的東西都已經比較穩定，信賴度也比較高。以我個人來講，我覺得我可以在團體分享的東西更多、更廣、更深了，我知道每一個人的特質是什麼樣，我信任大家的特質，也能預期大家可能會有的反應，這些我都知道，所以我可以跟大家很靠近。團體時間結束之後，大家也能帶著在團體裡面得到激盪與滋養，又回到各自的生活空間，暫時的離別讓彼此擁有一些距離與界線可以思考與沉澱，這樣固定一段時間相聚又分離的分享空間，讓人感覺很放心、很安全。

### **(二十三) 我對團體衝突的觀點，彼此信任的心可以走過**

每一個人把自己擺放在團體裡面的位置不太一樣，加上每一個人都很獨特也都是獨立自主的個體，當團體愈走愈親密的時候，意見不合或是發生衝突的狀況發生也在所難免。我覺得當我說話時，如果有人覺得我說得不OK，就可以立刻反駁我，大家在反駁我的時候，也是對我的一種信任。大家信任我可以照顧自己的不舒服，這裡面就是很多的信任感在彼此交織，所帶來重要的影響是團體可以允許更多真實的聲音與感受被呈現出來。如果不舒服的感受沒有被及時表達，而一直累積到最後受不了才爆發，這會考驗團體的承受度。我認為一次又一次小小的震撼可以讓團體結構慢慢微調，但是一次過度強烈的震撼，團體結構很容易被沖散，反而危險。我們這個團體很難得的地方是每個人心裡有什麼話，都會練習在團體說出來，去相信每個人都可以接得住，相信每一個人都是成熟的個體，有能力照顧自己的不舒服。



#### **(二十四) 解開夢的關鍵在於夢者與團體的彼此信任**

夢者願意把夢說出來，跟願意信任團體多少以及願意跟自己的夢連結多少，這是不一樣的。夢者把夢說出來之後，可以不用對夢負責，因為夢只是夢，夢境內容再怎麼荒謬，只要夢者不把自己連上去，那麼夢就只是夢者的夢而已。所以一切分享的深度與廣度都需要夢者自己願意，在沒有被勉強的壓力狀態下，願意信任團體而能深入分享自己的真實狀態。我覺得夢者對團體的信任是打開夢的最關鍵因素，第二個關鍵因素是團體對夢者的信任，因為團體必須相信夢者可以處理好自己的狀態，才能放心地問問題來邀請夢者提供訊息，我們都需要夢者提供訊息，不然的話沒有辦法讀夢，只是說我們問得夠不夠開放？現在大家可能都學會了，就像諮商室裡面，諮商師會邀請案主能不能再多談一點？只要夢者願意多說的，他就會多說。

讀夢團體不是諮商或治療團體，我不知道以 Ullman 讀夢的精神來講，團體是不是需要走得這麼深入一個人的內在心靈？這個團體確實可以陪伴夢者走得很深，深到去清楚看見真正的生命議題，這是在社區機構短暫形成又有時間限制的讀夢團體比較困難達到的境界。

#### **(二十五) 信任是要允許最真實的部分呈現，包括拒絕**

夢者對自己的狀態需要有覺知，並且要能明確地表達，對團體回饋的東西並不需要全盤接受。能如實回答這不是我想的，或這不是我的狀況，能允許拒絕接收別人提供的訊息，這就是相互之間的尊重跟信任。團體需要如實的按照夢者每個當下的狀態來反應，我覺得彼此的信任還是最重要，反而不是讀夢技巧。特別每一次團體進行到最後的大交響階段，有時候大家回饋給夢者的觀點都不一樣，每個人都在自己的脈絡裡面，都在找自己的線索。這裡面沒有是非跟對錯，就只有自己的看法回饋給夢者，至於夢者要怎麼取捨，也是他可以做決定，要相信他可以為他自己做決定，去選擇接受或拒絕團體給的回饋。

我覺得讀夢團體充滿了一些必須要彼此信任的元素。我們信任夢者可以把他



自己照顧好，該喊停，他會喊停，於是彼此才可以暢所欲言；我們也信任當我們投射的時候，夢者可以找出什麼是他可以聽的，什麼是不需要聽的，這是一個練習彼此信任的場域，如果誰感覺不 OK 的話，會練習說出來。

尊重跟信任，加上成員之間多元的差異性，大家都可以有機會充分表達自己的觀點，把夢原有的精彩部分更活化。大家提供不同的見解，說不定我的見解會衝擊到他的，他的會衝擊到我的，可能我原本想脈絡是這樣，但我常常就一個關卡卡住，這時候有機會聽見別人觀點，很可能就被疏通了，就可以繼續下去。所以我認為夢要解開的第三個重點，需要有異質性的團體成員，需要有不同的觀點，不同的觀點進來之後，啪！撞擊到，夢就打開了，成員之間不同的特質，讓團體更豐富。

#### （二十六）如果有一天，我們必須說再見

對我而言，讀夢團體的功能是陪我做我喜歡的事，這樣子就好了，不需要再有多多的東西。雖然我也會邀請大家有一些團體之外的活動，譬如爬山，這是可以很多人一起來做的活動，我希望分享接觸大自然的機會，不只分享給讀夢團體，也分享給我的老同學和朋友，大家一起來做喜歡的事情，這樣子就好了。我把邀請撒出去，大家想來就來，不來我就自己去，不要成為彼此的羈絆或牽掛，也不要心理壓力，我喜歡自由自在、無拘無束。對於讀夢團體，我覺得也是這樣，一群人聚在一起分享夢、讀夢，而如果有一天真的沒有辦法一起繼續走下去，該說再見就要說再見了，不要成為彼此心裡的羈絆，不要變成感情上的膠著而放不下彼此。這個世界上唯一會讓我情感深深牽連的，第一是我血親的家人，還有就是我的太太，他們是我心裡永遠不變的惦念與牽掛。

### 三、研究者對塵夢生命故事與讀夢歷史的理解與詮釋

#### (一) 塵夢生命重要事件與讀夢歷史之間的時序圖

塵夢的生命有一個很重要的主旋律是「必須堅強」，這讓他不斷學習、不斷努力，成為一個博學多聞、常常能夠提供別人幫助與解答的人。

##### 塵夢的生命重要事件：

沒有父親在身邊的童年，從小就開始畫下夢境

母親獨力撫養自己長大，不斷向夢境請益

外公在安養院過世

面對失落外公的悲傷

持續研究夢

參加社區讀夢團體（2012）

整理自己與母親的關係議題

參加 Ullman 讀夢帶領人訓練團體（2013）

持續參加 Ullman 讀夢帶領人訓練團體

圖 4-4-1 塵夢生命重要事件的時序圖

#### (二) 塵夢的生命在讀夢之後經驗的變化

##### 1. 更深理解童年時期每天都必須被母親拋棄一次的痛

當塵夢還是一個年紀很小的男孩，他的父親就與母親結束了婚姻，並且完全離開了他，受此家庭事件影響，塵夢內在產生一種害怕與需求，他已經失去了父親，很害怕再失去母親，故而也比一般的孩子需要母親更多時間在身旁。然而母親每一天都必須出門工作賺錢，於是一次又一次，塵夢在心理上就必須不斷經驗到可

能被至親遺棄的害怕。這個害怕的感覺日復一日，帶給塵夢極大的痛苦，他的童年毫無選擇的被決定要持續過著這樣的生活。長大後，塵夢理智上能理解母親當年有許多不得已的苦衷，但是一想到自己內在那個只能一個人孤單長大的小男孩，心裡還是很難過。

加上長年以來，母親的言語傳達很多「都是因為你…，我…」的訊息，聽在小小孩的心裡，如何承擔得起？

「我沒有辦法去看見一個人被拋棄……，我不知道我的父親是怎麼樣，我沒有辦法證實，因為我沒有聽到我父親的說法，那我真正覺得被拋棄是我被我母親拋棄。」(B-1-136)

「母親每天都必須拋棄我一次，小孩不會理解…，那是一個重複性、累積性的，所以心裡的抱怨反而會比那個只拋棄一次的多。」(B-1-137)

「那個感覺…就像母親的愛，又燙又冰，然後又剛好…很複雜，…怎麼講，如果你眼睜睜看見一把刀子過來，你可以閃、你可以躲，可以抗拒不要被它傷到，但是如果…你不知道它是一把刀，你根本連躲都躲不掉，就是它…它…包裝得再好。」(B-1-151)

## 2. 發展與母親新的互動關係，能在母親面前呈現真實的自己

農曆年期間，塵夢與家族聚會不久之後，夢見自己在深深的海底修理一座壞掉的電梯。這個夢的出現燃起他想要探索的好奇，他起初並不那麼覺得這個夢境是在敘說母親議題，不過在團體讀完夢回去，他幾番沉澱以及反覆思考，發現這個夢境確實是透過壞掉的電梯、充滿絲巾的迷宮…等等意象，表達母親帶給他從小到大的複雜感受，那一些看起來像是愛、像是保護、像是溫柔的東西，表面上無害，卻讓塵夢感覺到沉重的壓力、迷失方向、不能呼吸！

他看見自己被困住在極深的海底，他想要修理電梯、也想衝出電梯，接著他有機會產生更多新的思考，目前他的母親仍與他的家庭一起生活，他有機會與母親發展一個和以前不一樣的關係，他開始給自己勇氣，在母親面前說真實的話、呈現真實的自己。

「濕氣很重，溫度很高…不僅口鼻，連肺都是有壓力…很悶，就好像…我媽

媽給我的壓力。」(B-1-107)

「被吞噬，永遠離不開子宮的那種感覺，...我覺得修電梯那段...讓我很深的...感受，我好想讓它恢復，我...在修理。」(B-1-114)

「我要重新振作...，要衝出那個電梯，我好希望我是可以...可以...獨當一面、可以自主的。」(B-1-116)

「我後來跟我母親，我開始勇敢跟她有一些語言上的衝突...。」(B-1-133)

### (三) 使塵夢在讀夢之後生命產生變化的因子

#### 1. 不強迫一定要得到療癒，允許童年的傷與痛，一直在那裡

塵夢多年以來持續跟自己的父親議題互動，他後來看見並且接納母親議題帶來的痛，比父親議題更嚴重，因為與母親長年生活在一起，所以受到的是一種持續性、重複性的影響，並且還不斷的在變化！

塵夢成長的家庭氛圍強調「以和為貴」，親戚長輩們的互動方式也都客客氣氣，他們幾乎不會表達強烈情緒，更不會直接起衝突，這對塵夢的影響就是許多心裡的感受必需藏起來，或是另外找出口。塵夢的母親在年輕之時就失去婚姻，一個人忙碌賺錢、照顧塵夢長大。塵夢的童年沒有玩伴，沒有父親在身旁、母親能陪他的時間也很少，他幾乎都是自己一個人玩、一個人學習，童年生活過得十分孤單，於是對於母親必須每天離開他一次，也就變得更加痛苦，難以承受！

長大後，塵夢曾經試著要療癒童年的傷，但是他後來覺得沒有辦法，傷疤永遠在那裡，他不再硬逼自己要完全好，只求看見自己心裡受傷的小男孩，給這個小男孩一個充分的允許、一份安全的愛。

「夢的影響持續到現在...，我知道我有父親議題的時候，我就不斷地在跟它做互動，後來我發覺我的母親議題比父親議題更嚴重。」(B-1-163)

「比較困難，沒辦法...就接受它，讓它進化，往裡面挖，那個現實還在進化，不會停，會一直延續下去，沒辦法。」(B-1-164)

「我覺得心理的傷是很難被療癒的，幾乎不可能...，你再怎麼療癒它都會有...有個傷疤。」(B-1-144)

「我不一定要它好，我可以讓那個小男孩繼續在那邊，他不要長大也沒有關係，但是我可以看得見他。」(B-1-148)

## 2. 鼓起勇氣，把屬於母親的壓力跟期待，還給母親

塵夢自小與母親生活在一起，所以受母親的影響最大。某個程度來說，塵夢與母親成為緊緊相連的生命共同體，他不知不覺之間吸收了母親很多的情緒和期待，這些都是無形的，表面上看起來似乎無害，長期下來卻讓塵夢的內在很沉重。那種感覺就好像他要為母親一直沒有再走進婚姻而負責任，好像他要為母親辛苦賺錢、犧牲奉獻而負責任，這些責任太沉重，根本不是一個孩童所能承擔。塵夢後來看清楚了這些都是母親對她自己人生的選擇，於是他鼓起勇氣，將屬於母親的壓力和期待，都還給母親。

「我從小就跟她生活...，受到的壓力...都是隱性的...，別人看不見，有時候委屈就是從那邊來的。」(B-1-140)

「我能做的就只能把她的...壓力跟期待還給她，我沒有辦法多做什麼。」  
(B-1-141)

## 3. 其他：藝術治療、生活中的其他因子

藝術治療也是塵夢自我照顧的方式之一，他很會畫畫，也很喜歡畫畫，常常會將夢境畫下來，有時候他會跟讀夢團體的夥伴們分享，大家看了塵夢的畫，總是忍不住驚嘆！

「現在就是藝術治療跟讀夢團體，藝術治療我是上張老師那邊的那個 xxx 老師，對，那我大概一年半我就，他每隔一年或半年就會有個督導班，我就會去，那...那個是...是喜歡做的。」(B-1-224)

### (四) 塵夢參與 Ullman 讀夢帶領人訓練團體的感受與想法

#### 1. 比較沒有讀夢時間限制的壓力

塵夢以前在社區機構經驗到的讀夢方式是上午、下午各讀一個夢，而現在這個團體，在時間的運用上面更有彈性。有時候夢境很長，或是當次的夢者是在團體第一次分享夢，這種時候，讀一個夢就會被允許比平常花更多的時間。

這有許多好處，當我們不拿「時間壓力」來框限自己「一定要怎麼樣」的時候，就能體驗更大的彈性與自由，不僅夢者可以做一個更完整的生活脈絡敘說，而團體夥伴們在聆聽、投射或是給回饋時，也更能進入到夢者的心靈深處。



「團體有時候一整天只讀一個夢，...沒有時間壓力，可以很放鬆...如果我是夢者，我可以很放心一直打開...，那以...讀夢者的角度來看的時候，我可以很放心的去...去慢慢的去整理我所獲得的資訊，然後去...做一個比較完整的投射，時間會充...充裕，可以利用這些資訊，在同理的過程中，進到比較深的內在裡面去投...。」(B-2-013)

## 2. 固定相聚又分離的團體空間，讓人可以更放心的分享自己

隨著讀夢團體讀夢之旅程不斷前行，大家固定一月一次相聚在一起，深刻相遇之後又短暫分離，知道下一個月又會有一個時間，只要時間到了，大家就又能相聚在一起，如此一次一次規律且反覆地進行。這不但使得夥伴之間的熟悉度、默契、穩定感與信賴程度都不斷增加，也使得塵夢愈來愈覺得他可以更放心的在團體分享他自己，包括他心底深處、不太會跟人敘說的秘密。

塵夢的狀況反映人際間常見的一種矛盾現象，我們渴望親密卻又害怕親密，我們渴望被一份關係真實了解與接納，事實上，這並不容易，與我們愈親密的人往往傷害我們最深，這會使得我們選擇壓下想要敘說與想要被了解的渴望，而將自己最真實的聲音與感受往肚子裡頭藏。

塵夢成長在一個彼此都很客氣、保持禮貌的原生家庭。讀夢團體卻有很多感動、歡笑和眼淚，有時候也會遇到衝突而需要面對。塵夢看見讀夢團體不斷呈現真實，也不斷走過真實，這帶給他一個很不一樣的生活體驗，他經驗到：他可以呈現最真實的自己，是被允許，也是安全的。

「我們這邊已經快...一年多了，所以說大家熟悉度...或者是一些共同的...默契、一些打底的東西都已經比較...穩定了...，信賴度也比較高，所以...我覺得我...可分享的東西會更多、會更廣、會更深。」(B-2-024)

「我知道你們每一個人的特質...，那我們的交集又沒有那麼多，就是...我個人而已，不是我的整個家庭都帶進來，所以...，我...更會願意去分享我比較獨有的一些...祕密。」(B-2-025)

## 3. 團體像一艘潛艇，又像一個可以整理內在儲藏櫃的地方

塵夢以「巡迴的潛艇」來比喻這個每月讀夢一次的團體，又視團體為他可以安心整理內在儲藏櫃的地方，這是塵夢對團體的個人體會，也可以從中看出團體對

他的意義與重要性。

對從小一個人長大並且不斷跟夢境對話的塵夢來說，能有一群好夥伴一起讀夢、一起跟夢境對話，這真的很棒，用他的話來說就是「可以有一群人一起做喜歡的事」。況且，彼此相聚並非淺談，也不是聊八卦，乃是以讀夢的方式深入彼此內在心靈潛意識的汪洋，團體是讀夢的工具，自然就像潛艇的功能一樣。

而何以是儲藏櫃？這跟塵夢記錄夢境的龐大數量有關，塵夢自小記夢、畫夢、並且與夢溝通，不同階段的夢境自然也就紀錄了他不同階段的生活，夢境日積月累的增加，團體就成了整理這些夢境的好地方。

「讀夢團體...像是...一艘巡迴的潛艇，對，然後一個月只有來一次，大家就坐上去，然後繞一圈再回來、繞一圈再回來。」(B-1-227)

「夢好像就是我的一個儲藏櫃，分門別類的把這些東西儲藏起來，我...一段時間，要重新把它擺放一次...，有這樣子一個讀夢團體，就是...也是在處理這些東西。」(B-2-031)

#### 四、研究者的反思

塵夢夢見過世的外公對他微笑，而療癒了他沒有辦法好好照顧外公晚年生活的愧疚感。從夢中，塵夢知道外公並沒有責怪他，這為他的心靈帶出很大的釋放，也是他與外公關係的一種和好。更深一層來看，當他在心裡能不再對外公感到愧疚，從一個角度來看，也是他與自己內在關係的一種深度和好。

認識塵夢至今將近三年，身材高大、壯碩、帥氣又幾乎無所不知的他，一直以來總是散發著力量、聰明與自信。研究者只知道他自小跟著媽媽生活，一直到論文訪談，才有機會這麼完整的聆聽他敘說童年。聽他講述自己成長的過程，聽懂了那些日子，他只能一個人承受媽媽不斷離開自己的心境，以及自小爸爸就不能夠在自己身邊的心情。研究者感受到塵夢心裡有一股巨大卻不容易說清楚的悲傷與嘆息，也覺察到自己在聆聽塵夢敘說生命故事的那些當下，許多時候感覺到不太能呼吸，必須深深吸一口氣，才能繼續訪談下去。

讚嘆塵夢在這麼不容易的環境下長大，不但自小就與夢境溝通，不斷向夢境

請益，成長過程也不斷透過閱讀中西方的文獻來研究夢。以時間軸來看，塵夢是所有讀夢夥伴之中，研究夢境最久的人，他懂很多跟夢相關的理論和知識，也時常能夠在團體分享他個人對夢境的精闢見解。研究者發現塵夢有一種能力，他讀別人夢境的時候，能夠快速地穿梭在自己的主觀感受與團體正在發生的客觀事實之間。許多成員都是帶著對夢的好奇、想要體會夢的動機來參加團體，研究者發現塵夢不只如此，他還帶著觀察與研究的角度，進到一個更高的視野，想要看得更清楚，想要更懂「夢對人類來說，它到底是什麼？」這已經超越夢和他自己的個人關係，相當不容易。



## 第五節 退休後，再創人生另一段美景的崇寬

莫聽穿林打葉聲，何妨吟嘯且徐行。  
竹杖芒鞋輕勝馬，誰怕？  
一蓑煙雨任平生。料峭春風吹酒醒，微冷，  
山頭斜照卻相迎。  
回首向來蕭瑟處，歸去，也無風雨也無晴。

《蘇軾·定風坡》

### 一、研究者對崇寬的初始與整體印象

靦腆的笑容之中，散發著溫文儒雅的學者氣質，這是崇寬給我的第一印象，還記得那是2013年的七月，研究者與崇寬同時報名了一個讀夢團體，當時崇寬正在一個快要退休的年齡，他是某國立大學醫學系的資深教授，又是執業多年的神經內科醫生。特別的是，這位醫生對「夢與讀夢」一直有一股濃烈的興趣與熱情。

這兩三年來，崇寬的心情從預備退休走到真正退休，面對一段又一段需要逐一放下，再重新開創的過程，他的生活型態經歷不少變化，身體健康的狀態也時好時壞，然而，唯一不變的是他對讀夢的熱情。這份熱情使他不斷帶夢境到團體來分享，他謙卑的生命是這樣願意不斷向夢境探問與學習，夢境也就有機會不斷回應他的內在生命。

如此一次次讀夢，一次次與夢對話，同時又不斷調整退休生活的心態與步伐，研究者看見這位德高望重之長者的生命風範，非常敬佩也非常欣賞他不斷隨夢境播放的旋律，舞動出退休後一個全新並且愈來愈有活力的生命姿態，心中常常忍不住與之一同讚嘆、一同歡欣！

## 二、崇寬的生命與讀夢團體的故事

### (一) 我開始注意夢，是從 2003 年

2003 年，我因為幫忙做安寧療護，那時有個安寧療護本土師資的培訓計畫，他們邀請我幫忙，我在參加培訓計畫時，碰到一堂有趣的課，課堂提到英雄之旅，也就是榮格先生的思想，不久我又知道，原來榮格學派是很有名氣的諮商與心理治療思維，更多了解後，我發現原來榮格跟佛洛伊德曾有一段親密的關係，他們都對夢很有興趣。

2006 那一年的九月到十二月，我跟國科會申請了一個短期的國外學習計畫，出國學習「超個人心理學」方面的知識，我在當中聽到很多跟榮格有關的思維，原來超個人心理學跟夢很有關係，我覺得這相當有趣。還記得我當年九月出國之前，差不多六、七月，我偶然間看到某社區基金會有老師在帶讀夢團體，我就報了名，那是我第一次參加讀夢團體。

在這之前，我對夢所知不多，大學時候念心理學就只記得佛洛伊德曾經提到「夢的解析」，以後就沒有特別的印象。一直到接觸了榮格思想，參加讀夢團體之後又出國學習超個人心理學，這整個過程使我對「夢到底是什麼？」愈來愈有興趣，回國之後我不斷參加讀夢團體，自己的生命與讀夢之間的情感及淵源也就愈來愈深厚了。

### (二) 第一次讀自己的夢，是在 2006 年

還記得我當時分享了一個夢，到現在記憶都還很清晰，夢裡我跟一票好朋友要出國，到了機場以後，一晃眼我就跟他們失散，到處找不到他們，後來我找得有點累了，就走到一樓中央的一個噴水池旁邊休息，那裡看起來像是給小孩子休息、遊玩的地方，我記得噴水池裡有一個小小的噴泉，一個媽媽帶著一個差不多五、六歲的小男孩和一個大概兩、三歲左右的小女孩，小女孩就坐在小水池旁邊，她兩隻小腳兒踢呀踢的不小心踢到了我。她媽媽就跟她說：「不可以這樣喔，妳看妳踢到叔叔了。」我跟她說：「沒關係。」這是夢境裡面一段很有趣的小插曲，過



了不久，眼看登機時間就要到，我想說糟糕，我的那一票朋友還沒找到，後來終於看到他們，我才放心，很高興走過去跟他們會合，我記得裡面有一個女士，沒有印象是誰，這位女士跟我說：「下次不要到處亂跑，會找不到我。」她拿了一本書遞給我，對我說：「諾，這個給你！」我接過來之後就隨手翻翻開，看見裡面夾著一片非常漂亮的紅色楓葉，夢就結束了。

### **（三）回國後，繼續讀夢並參加讀夢團體的師資訓練班**

我到現在還常常會想那片紅色楓葉到底代表什麼意涵？讀那個夢是 2006 年的 6、7 月，當時我在辦理出國進修的手續，本來八月底就要成行，後來去不成，到九月才出國，而恰巧夢境裡面我也要出國。這是我第一次參加讀夢團體，如今回想，雖然年代已經久遠，卻仍是很興奮，那時候我就跟自己說：「回國之後如果有機會，還要繼續來參加讀夢團體。」所以我在 2007 年的一月回國之後，只要有讀夢團體，我就繼續去參加，參加了至少三到五次的初階班，後來有進階班，我也去參加了幾次。之後就有幾個讀夢夥伴和我一樣都愈來愈喜歡讀夢，我們想說自己也來練習帶領的方式，於是老師就幫我們開了一個所謂的「師資訓練班」，當時參加的人大概有七、八個人左右。我們禮拜六、日連著兩天相聚，一整天讀一個夢，大家輪流當帶領者，帶領老師在旁邊看，讀夢完之後，她就第一個先問夢者的感覺怎麼樣？再問帶領者的感覺怎麼樣？她也會問其他人的感受與想法，邀請大家分享帶領者有哪些優點、哪些缺點，接下來她就會問帶領者自己覺得自己的缺點和優點是什麼，最後她再做講評，我覺得還挺紮實的。

### **（四）每月聚會一次的讀夢團體開始啟動，歷經兩年**

那時候，除了帶領老師幫我們帶幾次的師資訓練班，我們這六到八個人也開始了自己的一個小型讀夢團體，每一個月到一個半月，我們會找一個地方，大家輪流讀夢，也是一整天的時間，早上和下午各讀一個夢，如果夢太長就只讀一個夢。這團體從 2007 年的夏、秋之間開始，一直到 2009 年 8 月，我突然生了一場大病，因為我的身體不好，加上當年的那個團體遇到一些難以克服的人際困難，

就結束了兩年的相聚，我覺得很可惜。

這個團體是我們的小小嘗試，我記得我生病那段期間，帶領老師和一位讀夢夥伴還特地來看過我，因為我的身體實在是不好，後來他們也不敢再找我，等到我的治療終於告一個段落，大約是2010年的年底或2011年的1月底，帶領老師特地邀了幾個讀夢夥伴，我們在臺北吃飯，大家一起慶祝我出院。那時候大家大概是怕我身體還沒有完全復原，我們並沒有恢復原先的讀夢團體，這樣輾轉又過了兩年。

### **(五) Ullman 讀夢帶領人訓練團體成立的契機**

一直到2013的7、8月，記得那是一個相當炎熱的夏天，帶領老師在基金會又開了讀夢團體的進階班，我一知道有這課程就很高興，於是又去參加，那是我第一次碰到姮戀、黛亭、以荷和塵夢，還記得無論是當時讀的夢或是夢者本身，那次的進階班在我腦海裡都留下無比深刻的印象，後來有一天中午，我在基金會附近的潛艇堡吃東西的時候巧遇帶領老師，我忘記誰先談起來，反正就提到要不要再組一個月讀夢一次的團體，可能是帶領老師先提的，我覺得她的提議很好，當時我的身體已經復原，並且也已經重回學校開讀夢的課，假如新的讀夢團體成行，我可以把我的某些想法或讀夢技術再做進一步的改善與精進。

於是約了時間，在永康街那邊有一家玫瑰園餐廳，我作東請客，大家談論團體之事，事情就這樣成了。這個Ullman讀夢帶領人訓練團體是這樣開始的，時間算起來是2013年的七、八月，從那時候開始籌畫團體的誕生到現在，團體已經進入第三年，我總是盡可能出席。今年（2015）有幾次不巧我需要主持重要會議，或者我出國，有一次則是遇到家裡要掃墓，這些時候我沒有辦法出席團體，基本上我出席的次數有一半以上，差不多百分之七十五到八十。

### **(六) 讓我選擇組成讀夢團體的主因：老朋友的邀約**

那時決定再組一次讀夢帶領人訓練團體，除了想精進自己帶領讀夢的技巧之外，主要原因是說碰到老朋友，於是就決定再試試看，實際上我覺得我在大專院

校帶學生讀夢比較單純，這群年輕孩子的生命議題不外乎追男朋友或追女朋友追不上，要不然就是離家遠、想家，或是覺得爸爸媽媽管太緊，跟同學相處上的困難、功課壓力太大，大概就是這些比較單純的主題。所以我在學校帶讀夢，一個夢常常一個半鐘頭就解決了，有時候學生的夢談到愛情問題，他可能還沒有談到生活脈絡，就會說：「老師可以了。」他就懂了夢在說什麼，並不想把內情講出來。這實在也是有點敏感，會牽涉到周圍認識的人，所以學生在學校的團體常常很快就讀完一個夢，比較不像這個 Ullman 讀夢帶領人訓練團體，讀夢歷程給人的感覺有很多高潮起伏，情感在其間的流動很豐富。

### **(七) 我在新團體分享的第一個夢：咖啡與女侍**

印象很深刻，記得那一天 2013 年 9 月 22 日，正是 Ullman 讀夢帶領人訓練團體成立之後的第一次聚會，我很幸運成為當次的夢者，邀請大家讀我當年 9 月 8 日清晨的夢，夢境內容是這樣：

我和山友（男，五十歲出頭）坐在學校的咖啡廳裡喝咖啡，窗外風光明媚，可聽到鳥鳴，我們已續了杯咖啡，桌上有當天的開會議程，我要主持早上一位國外學者的演講，講堂的編號有三，5000、0506...（第三個忘了），可能是一個大講堂，我們疑惑地點到底在哪兒？

女侍經過，山友叫住她，付了咖啡錢，她回來找了一些十元硬幣，山友和她談了幾句，我心中想，又在搭訕了。他對侍女說：「這個給妳當小費。」給她時銅板掉到地上，滾到我腳邊來，我彎下腰、撿起來給她，一看是兩個十元硬幣。

山友繼續搭訕，問她開會地點，她瞪大了眼睛很認真地解釋，似乎是在教學大樓，她和山友說話時，我不知怎麼，沒注意她在說什麼，思緒不知飄到哪裡去。

（後來我就醒了）

### **(八) 分享夢之前，我通常都會先想辦法解讀自己的夢**

由於我知道自己的生活脈絡，所以我會去注意自己在夢裡的情緒和感受，會盡量把這些部分標出來，然後自己先試著將夢境與生活脈絡做連結，有些夢讀起

來沒問題，但是有些夢讀起來很奇怪。我明明遵循了 Ullman 的讀夢原則，讀別人的夢沒什麼問題，但是讀自己的夢時，有時候會有奇怪的現象，不曉得是不是自己的潛意識還不願意去面對，總之覺得怎麼讀都不滿意，可能只懂一點點，還有很多我不曉得，我會非常好奇夢要跟我說什麼。有一些我一眼馬上就能看出來在說什麼的夢，我不會拿到團體來讀，我拿出來讀的夢，多半是那種我怎麼讀都讀不明白「為什麼會這樣」的夢。明明我從 2006 學習讀夢到現在學了快十年，中間只有一、兩年沒有讀夢，我實在不明白為什麼讀自己的夢，有時候還是讀不出來，一直要等到團體陪我一起讀，讀完之後我才會產生很多新見解，我很好奇這到底是什麼因素。

#### (九) 團體夥伴陪我讀夢之後的洞察與看見

還記得做這個夢的前一天（2013 年 9 月 7 日）下午，我替樂賞教授介紹「威爾第」的開場與結尾，當時很有成就感，而在其中聽到茶花女序曲之時，忽然想起自己小時候和嚴父一起生活的情緒連結；加上我做夢的前一天晚上看了一部介紹希臘神話英雄鐵修斯的電影，電影裡面提及「不朽」，說到「靈魂本是不生不滅，但對於某些努力的靈魂是可以成就神性的。」記得電影到最後，宙斯告訴他的兒子說：「你爸爸是個勇敢的人，他仍在天上對抗邪惡。」我覺得自己在夢境最後的出神狀態，有點類似前一天晚上看電影看到結尾之時的沈思，我問我自己：「你到底算不算一個勇敢的人？你這一生有沒有努力？」

我一生確實都很努力過日子，努力念書、工作、照顧家庭，努力扮演好每一個社會角色。2013 那一年，我已屆退休之齡，喝咖啡正是退休後可以享受的悠閒事之一，而可以和朋友喝咖啡聊天聊到續杯，表示心情很輕鬆，不需再像以前一樣總是為了會議而費心，可以一反常態，連會議地點都不需要弄清楚。團體夥伴陪我讀夢之後，我思考「開會議程和地點」如果象徵「框架和規矩」，那麼正表現出我當時的內在狀態，想要超越過往生活中的層層框架和規範，希望營造退休之後追尋「虛無飄渺之生活」的意圖。



團體夥伴陪我讀此夢，助我對自己內在產生許多新洞察，回家後，我針對那次的讀夢歷程寫了一篇反思，並與團體夥伴們分享。我思考「山友」可能是我的一個化身，他的活力以及和女孩子搭訕的青春特質，正是我在生活中因文化制約而缺乏的部份，夢裡看見山友在搭訕，可能是我心中的願望也說不定。女侍者可能是我內在之女性特質，由侍者之位置而言，她即使在社會階層上並不高，但她是資源提供者，既年輕又有活力，也許是我在過去社會化生涯中並沒有去積極開發之自我的一部份。

夢的最後是我已神遊太虛而去，這讓我想到自己這一生已經完成了社會任務，不再需要注重世俗事物的必要，反而渴望透過音樂和神話的薰陶，去尋覓自己靈性成長的道路。透過退休以及社會框架之破除，我希望把目前完成塵世任務的我，進化為追求靈性層次的圓滿。

#### **(十) 在團體分享的第二個夢：山間美景**

我在團體陸陸續續讀了不少自己的夢，記得其中還有一個是「山間」的夢，此夢是我 2014 年 1 月 23 日的夢，而在 2014 年的 2 月 16 日那天帶到團體分享。

夢的內容如下：

在山上，我們參加一個典禮，是村落中的長老，穿著古代的衣服，整齊地進入會場，經過大家面前接受禱祝，然後又出了大門，我疑惑出去以後會如何。

和一些朋友由山上下來要踏上歸途，我手腳略快，搭上車子，先到半山的轉運站，買了票，等車。我知道還有許多人仍在山上，看著在山路上蜿蜒而下的計程車，以及纜車，心想：「下山還真的不太容易」。天也慢慢灰暗下來。

在等候處廣場靠近山邊，有兩棵大樹開著白花，形狀像大大的喇叭，有淡黃色的花蕊。一陣風起，我看到一大片花粉飄出，如霧似瀰漫空中，很是美麗壯觀。群眾也齊聲喝采，我趕快去背包中找照相機。找到時花霧已散。我手持相機，看著天空飄來的烏雲，心中篤定確信，一定會再看到花粉漫天的。(夢至此)



### （十一）團體陪我讀夢之前，我對自己的夢充滿困惑

在團體讀夢之前，我只知道做這個夢的那段期間我要退休，如果下山是隱喻退休，我不知道為什麼退不到一半就停下來，在半山腰看到那麼美的奇景，那一段我不曉得夢是要告訴我什麼。我坐車下山，知道有一些同事還在山上，那時我快要退休了，的確有一個學長，他應該早要退休，卻一直延遲，所以我知道這個夢可能跟他有關，他一直待在山上。而夢裡面的花粉繽紛像是一整個夢境的高潮，讓我自己都覺得這個夢很棒，卻是不曉得這夢到底要告訴我什麼。

### （十二）團體陪我讀夢之後，我看見自己渴望再遇人生美景的篤定

這顯然又是一個與退休心境相關的夢境，我在夢境裡的第一個場景，記得那是一座山上的寺院，有兩三位穿著宋代服飾的長老正在禪堂舉行一個典禮，我感覺自己是站在群眾後面觀禮，並沒有看到大儀式正在進行那樣的莊重感，倒有些像小孩子看熱鬧一般的好奇和疑惑。到了第二個場景，我已在下到半山腰，回顧所來之處，看見青山極其可愛，有計程車沿著山路蜿蜒而下，頭頂上也有纜車在移動，我好像是坐交通車下來的，看天色漸漸變暗，已是黃昏時分，而到夢境的末景，看見兩棵大樹雄偉挺立，直上雲霄，如此高聳，末端枝葉都無法看到了。樹上的花就像團體夥伴說的一樣，是大喇叭形狀的白色曼陀羅。花朵略微前傾，黃色的花蕊在一陣風起之時，在空中釋放了滿天花粉，看起來就像印象派畫作迷濛秀麗的點點繽紛。雖然我在第一時間沒能來得及拍到，心中卻有一種很篤定的感覺，相信自己一定等得到風再次吹起漫天花粉的美景。

### （十三）團體讀夢之後，我對自己退休生活產生更深的反思

我思考「山上」或許代表了離群索居以及靈性的狀態。長老穿著古老的服飾，或許表示是一個社會性的集會，而他們需經過儀式才能往外走，暗示的是社會制約。山上的寺院，讓我想到朝山的過程，是一種莊嚴、肅穆、宗教性質的儀式，而我的狀態反而類似看熱鬧，表示那些事物也已經不是我所在意的了。

我思考「半山腰」，代表著由山上的團體生活回到平靜的個人，也可能是代表

我由社會化的典禮回到內在心靈的自己。我在半山腰買了車票在等車卻不明白要坐什麼車，或許表示我對自己下一步驟生活的思考和等待，還在一個尋求的過程。而夢裡的黃昏，實在是有年紀漸長的意味。

最後場景中，大樹有生生不息的意思，風起黃花飄粉，表示了春天的氣息和溫暖的氛圍。樹有兩棵，或許象徵一種堅定的守護，或是我過去努力的成果，也可能是隱喻我將來生活的方向。想拍照是想補捉片刻的永恆。我在夢中是很有自信的，對自然的美景很能體會。

#### **（十四）團體對我來說，像是一個能幫助我成長的老師**

讀夢之前的困惑，常常在團體聽大家講了之後，會發現原來是這樣，團體在很多方面對我來說像是一個老師，很多我根本沒想到的東西，團體每個人都可以提供我想法上的突破，我很喜歡團體給我帶來新的理解、領悟或方法。我發現夢境裡呈現的自己有時候跟現實生活中會不一樣，平時我做事情哪裡有找不到教室的，我一定前一天就跑去弄清楚在什麼地方，也一定都會把資料準備好，我不太可能到了當天已經要演講了，還不曉得地點在哪裡。經過團體夥伴大家一講，我就覺得有道理，我恍然大悟自己真的在心理上已經準備要退休了，我已經把我的注意力慢慢、慢慢的從原來在社會被認可的角色退下來。譬如我以前講神經學、講倫理學、講生命的成長...，這些演講的生活會慢慢從我的生活中退出，我慢慢要出來，已經慢慢的要去找我自己內在的東西。因為讀夢以及夥伴們給我這麼多好的啟示，讓我逐漸發覺原來我的潛意識已經在暗示我要從自己的外在成就退下來，回到內在核心的追尋，但是也許我還不願意接受，因為以前處處受人敬重與禮遇的境界給我的誘惑太大。譬如說我以前當教授，當客座、當副院長、當過院長、當過召集人，大家看到我都客客氣氣、恭恭敬敬，我意識裡面也許還陶醉在那種人家對我的恭敬，或者人家對我的禮貌，雖然那是虛的，但是我可能還一直沉迷在裡面，甚至我的潛意識在暗示我的時候，我自己都不太願意去看，所以我自己讀自己的夢時，才看不出來。

團體夥伴讀過我許多以前的夢，所以有很多我的背景資料，例如像愛雅，我就覺得她很厲害，她會說你以前的夢就曾經有這個東西啊，從原來下小雨，現在變成下大雨，原來都還好，現在腳溼了，你必須要去咖啡亭，把襪子脫下來晾乾，諸如此類，我就覺得團體夥伴這一票好朋友真的很難得，大家的某些看法顯然可以跳出我潛意識的掌控，我可能有些事情是不太願意去面對的。但是當大家在旁邊這樣旁觀者清時，一講出來，我就能夠恍然大悟，這樣頓悟的過程讓我覺得很開心，是一種終於知道自己「怎麼了」的感覺，知道為什麼會做這個夢。

我還發現夢也許在某方面是這個意思，但可能有很多不同的意義，有時候兩個夥伴在講的即使完全不一樣，我都覺得我可以從裡面得到一些靈感和啟發，所以我很喜歡在這樣一個團體裡面，覺得這是我一個成長的地方，我在這裡學習，然後我成長，並且跟每個夥伴都可以變成好朋友，因為他們在我生命一些重要的關鍵時刻，或者在我的潛意識還在極力抗拒某些部份的時刻，他們可以幫我看得出來並且說出來讓我知道。所以在意義上來說，這對我很重要，我感覺自己生命裡面的某一些里程碑，有人幫忙指示出來，然後叫我來看清楚，要不然我自己可能撞到、踢倒了都還不曉得，大家就像是我的老師，會拿根棒子輕輕點醒我，讓我看見自己內在的真實，我很喜歡這種方式的自我覺察，是讀了夢之後才真正理解，理解後我就更加油，更有意識的覺察自己正在做的事情，分辨到底是「塵世之間」的事情，或者是「我自己內在成長」的事情。

#### **(十五) 讀夢團體的經驗幫助我放下很多框架，心更自由**

以前我當院長的時候，很多待辦事項都有完成的期限，比方三月就要評鑑了，怎麼辦？很多事情就是必須急著去完成，也因為在那個角色與位置，被賦予了無可推諉的責任，所以會覺得無論如何一定要把事情弄好，長久以來常常是有這樣的一個責任在心裡，所以不知不覺就會變成很多自我要求的原則和框框，不太能允許彈性。這兩三年在讀夢團體，我就慢慢學習放下框框，有時候我有點急，知道帶領老師希望早上讀一個夢、下午也讀一個夢，所以早上的夢如果可能沒辦法

結束時，我心裡就會有點急，後來問自己為什麼急？何不就讓事情自行運轉，讀得完就讀，讀不完就讀不完，有什麼關係？後來心情放輕鬆了，就不會緊張，那感覺挺好，不會再去掛意說一定要怎麼樣，我好像呼吸到自由的空氣，團體幫助我把自己許多嚴肅的框框鬆掉，不讓心裡的舊規範把自己綁死，心更自由了，就更順應環境的變化，不會急著想要去控制或是改變什麼，而能享受在其中。

#### （十六）讀夢團體幫助我洞察並且接納退休後的生活

我在團體分享的夢還蠻多，至少兩、三個以上一定有，目前為止幾乎都是跟我退休的心境有關連，譬如說夢到位子沒有了，找不到位子了，大家陪我讀一系列幾個與退休有關的夢，我才恍然大悟，我原來在社會上的位子會一個、一個失掉，這是一連串的過程。我覺得「夢」給我一個很大的啟示，就是有些東西不需要留戀，後來我一退休就把門診都關掉，我覺得多留無益，就算多給我兩年，又怎麼樣呢？我能夠留五年，能夠留到十年嗎？位置要讓出來就是要讓出來。我現在是名譽教授，學校說我可以保留原來的辦公室，但是科主任跑來跟我商量，問我能不能讓出來，他們在主任辦公室幫我找一張桌子，讓我回學校時可以用，我原來的辦公室就讓給兩個年輕的主治醫師，我當時很爽快就答應了。

另外我也讓出地下室原本專屬我用的停車位，我現在比較少去學校，所以以前專屬的停車位也讓出去了。我覺得「讀夢」讓我在一連串退休的過程裡面，比較能夠減少無意義的掙扎，比較能接納「位子漸漸沒有了」這件事情，讓我處理起來心情上比較輕快。夢就已經告訴我了嘛，我退休之後本來就是會慢慢的失去原來的位子，那我再跟人家爭有什麼意義？我為什麼不肯承認？好夥伴們也都跟我這麼說了，我還在掙扎什麼？不管年輕人是不是占位子，那是他家的事情，我只要問心無愧就好了。所以讀這一陣子的夢，在意義上來說，幫助我在現實生活的適應上，能夠比較輕鬆也比較舒服，這是真的幫了大忙，類似的事情還不少，譬如某些學會的理監事，我也都慢慢放掉，就給年輕人去做，讀夢幫助我接納了退休之後的自己。



### **(十七) 我開始關注「要怎麼樣把退休之後的生活過得更豐碩？」**

我的生命過程，從出生，慢慢成長茁壯，走到現在退休的年紀，我其實是在往下掉，是在不斷老化的過程裡，我要怎麼樣繼續發現自己的價值，要怎麼樣讓我自己活得有成就感？我還是可以從某些事情上找到成就感，例如在每一次在讀夢的團體裡面，當我也可以貢獻一部分我自己的想法時，我會發現自己存在的價值，說不定對當事者或對夢者有一些幫忙，不只是人家幫忙我，我也可以幫忙別人的成長，這對我來說，具有很大的意義。

生命是一連串變動不居的過程，許多事情我們還不明白，然而潛意識其實比我們更早就知道。「讀夢」給我一個比較能夠內省的機會，比方說我在退休的過程裡，也知道很多喜愛的事物會慢慢遠離我而去，比如教學、看診、演講……，這是很現實的情況，我心裡知道這些事情會發生，我跟自己說沒關係。雖然心裡偶爾會微微有些空虛寂寞，知道現實的狀況就是已經要從這個社會的舞臺慢慢退下來，那種「要退下來」的感覺有時候確實會讓自己問自己：「我這輩子就只有這樣子而已嗎？」

這是社會層面上的困惑，我發覺我真正在問自己的一個嚴肅的問題是關乎「生命」，我困惑「我的生命就只是這樣子而已嗎？」當世俗的角色、名聲與地位漸漸退去以後，我更關注的事情是「接下來要怎麼樣把我的生命過得更豐碩？」我覺得「讀夢」說不定可以給我什麼樣的幫忙，幫助我去發現自己內在的匱乏，我就比較能夠知道怎麼樣去充實自己。

### **(十八) 讀自己的夢跟讀別人的夢很不同，讀別人的夢比較輕鬆**

我是學科學的，很習慣運用邏輯思考，知道「夢會出現」總是有它與「夢者現實生活」之間的關聯，而「夢者在夢裡的情緒」在他的現實生活裡應該會有相對映的事件。當我從這個角度思考夢者的夢，在聆聽夢者分享生活脈絡之時，我的確是可以聞到一些特別的蛛絲馬跡，會知道不只是這樣而已。我有能力發現夢者的哪些部分是我可以繼續追下去，而且我也覺得自己有時候追得還滿有道理的，



這會讓我覺得很高興，心裡也會有小小的成就感，好像只要追出來，就能幫忙夢者一點點，說不定對夢者很重要。

這是讀別人的夢，感覺比較容易，因為可以用科學的方法去找關聯，讀自己的夢就沒那麼簡單。有點像我們做醫生，看別人的病比較容易，看自己或看自己家人的病不簡單，時常會考慮比較多面向，有時候想太多，會有很多顧慮，反而沒有什麼幫忙，有點像自己的意識不願意去面對潛意識的提示一樣，而讀別人的夢就像在看別人的病症，可以從一個比較客觀的角度。

### **(十九) 團體具有夢能被真正解開的因素：時間和開放度**

讀夢的經驗中，我發現一個夢能被解開的因素，很重要的關鍵是夢者願意自我開放的程度，讀夢的時間當然也要夠，才能把夢境的重要層面打開，如果幾個重要的關鍵可以抓得到，大概就知道夢者的夢在談什麼了。我覺得團體夥伴都已經過多年讀夢的磨練，彼此也能互相信任，所以只要讀夢時間夠，大夠都會開放到一定的程度。帶領老師很希望每一次可以讀兩個夢，我反而覺得沒關係，一個夢慢慢讀也可以，當作一個自我成長的過程，一個夢慢慢讀，說不定可以有更多的洞察或啟發，當然一天讀兩個夢也有好處，是從不同的角度看同一件事情。

所以除了「時間夠」，另外就是「夢者開放的意願」，有關個人比較隱私的生活，當然不能勉強。我記得很多年以前曾經有一個讀夢夥伴，他在探索生活脈絡的時候常常給人「不斷閃躲」的感覺，好像泥鰍，怎麼抓都抓不到，實在沒辦法。夢者不願意分享，尤其有一些比較隱晦的內容，跟個人隱私有關，他不說，我們就一點辦法都沒有。所以我覺得一個夢被解開的關鍵，需要有夠用的讀夢時間以及願意開放自己的夢者。

### **(二十) 讀夥伴的夢，有時也會對我產生強烈的衝擊**

我覺得我們這個讀夢團體有點像研究所層級的程度，不單純只是一般讀夢知識的傳授，並且是讀夢實務上的深度應用，是跟心理以及精神層面的成長有密切相關。我在其中無論讀自己或是讀夥伴的夢，有時都會對我產生強烈的衝擊，讓

我跟我自己過去的一些記憶相連，也會改變我對現在事物的某一些想法與做法，讓我可以重整我自己過去的經驗，也讓我對這個經驗賦予更新的意義，開拓我對事情的看法，使我可以從比較多個角度去看同一件事情，我的生活變得比較有彈性，變得比較不那麼樣堅持或執著，而擁有更多的自在與自由。

記得有一次很特別，大家一起讀黛亭的夢，裡面曾經出現一個小鎮，聽到她說遙望遠方一座住宅，看見裡面亮著一盞昏黃的燈光，這讓我想到自己以前住在比較鄉下的地方，或是偶爾到比較偏遠的城市去演講時，主辦單位給我住在不錯的旅館，但是我出來散步，很容易走幾步路就走到鄉間的小路，那種感覺是對自己故鄉的懷念，讓我很有共鳴。如此隨著黛亭的夢境，我也走入了時光隧道，穿梭在過去那些自己曾經很懷念的地方，過去一些相關的事情，在十幾年後的今天，又全部重新想起來，這表示那些事情在我心裡是有一定的意義，才會記到這麼久，而且還是在這麼一個好朋友的夢裡面出現，很類似的情境，想到黛亭是一個很重情感的夥伴，我就覺得我大概也是很重情感的人，所以記憶才會這麼清楚，這過程讓我有反思的機會，回頭看見自己。

而當大家對夢境的隱喻做投射時，我也會覺得有些夥伴投射的內容跟我很類似，就會讓我思想，我跟這個夥伴之間，我們過去的生活背景可能有哪些地方是相似？在性格的特質上是不是有某些相同的地方？這會讓我思考生命的多樣性，有很多可以互相參考的地方。夢是一個幫助進一步溝通、理解彼此的媒介，我發覺夢裡面有很深的素材可以把大家的內心連結在一起，一種很美麗且深刻的連結，不是社交層次那種表面的淺談，而是位於內在深層的心理結構，這很特別。

### **（二十一）無常變化瞬間來到，我更珍惜生命的寶貴時光**

2015年11月底，我又突發緊急住院的過程，病發當天我人在山上，被緊急送醫接受心導管手術，生命事件的發生有時讓人措手不及，原本覺得如果真的就這樣倒在山上回不來，就在山上過去的話，一開始想說沒關係，因為那座山的環境我還蠻喜歡，如果就這樣走了也無妨。後來又覺得不行，我如果在山上走了，

山上的事物跟家裡的人會糾纏不清。那時候面對生命可能的終點，我突然發覺自己有很多事情，以前一直告訴別人要怎麼做，但是我自己都沒有做，包括還沒把遺囑寫好，還沒有把自己真正想寫的東西好好記錄下來。

同時也想到很多過去自己覺得生命很重要的事情，這些事情真的都不能再拖了，要找時間趕緊去做，生命的無常變化來得遠比我們想像的更迅速、更可怕。真覺得要好好把握生命還可以利用的時間，去做自己覺得真正有意義的事情，發現我以前都是用嘴巴講，都沒有真的去做，「太忙」是一個藉口，我不能老是再用這個藉口了。

## （二十二）團體是一個能理解我內在心靈的地方

我以前任職的地方是在大專院校以及醫療機構，碰到像這種突然生病的生命重大變故，他們當然很可以幫得上忙，但是在更深一層的心靈層面，對於想要分享這件事情對我真正的涵義，或是分享我從這件事情裡面體悟到什麼，以前的團體與同事就不是很可以分享的對象，反過來在我們的讀夢團體裡面，我就覺得跟大家分享心靈層面的事情好像很理所當然，就覺得很自然會想跟大家談心裡話，大家也都能接受。

在團體，大家分享生活也一起讀夢，很多時候我可以感覺到自己跟夢者有同樣的心理掙扎或衝突，那種感覺蠻清楚的，也因此，就覺得在這個團體裡面，可以透過讀夢而更認清楚自己的自我與內在，對我來說，這是一個很好的成長動力，尤其是在精神層面的自我了解，或是對生命本質、生命價值與生命意義這些部分的了解，我覺得團體對我有這樣的吸引力。

除此之外，團體在每一次相聚讀夢之時都會準備很多美食，我覺得美食是一個很棒的窗戶，透過共享美食，大家就變得比較不客套，可以把穿在外面的盔甲卸下來，比較容易進到內心，那種感覺很像一個大家庭在過聖誕節或過什麼節日一樣，大家相聚吃東西、聊天，可以聊得很開心。這跟我小時候的家庭經驗很不同，因為我的父親比較嚴格，所以我們在家裡都比較嚴肅，每次吃飯都要察言觀

色，看看父親有沒有變臉，他如果變臉，我們就很害怕。但是讀夢團體跟我小時候的家是很不一樣的氛圍，大家聚在一起讀夢、享受美食、聊聊近況，對彼此的認識又可以更進一步。對我來說，團體好像是一家人又像是一群老朋友，大家一個月相聚一次，看一下彼此的近況，那種感覺很棒，所以除非萬不得已，不然我都會盡量出席。

就像 2015 年 12 月 20 日，我原本要飛去美國與兒孫相聚，事先跟團體請了假，但是萬萬沒想到出國前突然緊急住院，這個經驗讓我更深體會人生的多變與生命的無常，到了讀夢的日子，我心裡無論如何還是好想要跟大家相聚，談一下自己的事情，就算必須先告退也沒關係，至少我心裡很想跟大家說：「我很喜歡你們，謝謝你們這幾年的陪伴，我很喜歡跟你們在一起，很喜歡融入在團體裡面的感覺，大家在一起，就像一個大家庭。」

### **（二十三）團體讓我看見不同生命面貌的豐厚**

想起每次當夥伴在談他們對夢的投射，尤其讀夢的最後階段在對整個夢境做一個大交響回饋的時候，我仔細聽，有時候會記一點重點，覺得不只夢者本身，我們每一位能夠做最後回饋的夥伴，大家的思維與感觸時常讓我聽得很感動。從夥伴豐富的生命以及大家的投射，我發現每一位夥伴的生命都有自己的特色，豐富的生命經驗有些地方是我去學習，因為我自己過去可能沒有這樣的經驗，但是從大家的分享，我可以看見生命豐厚的面貌，這樣的相聚很寶貴。

### **（二十四）在我心裡，有什麼問題的時候，想到的也是這群夥伴**

覺得在這個團體，自己很幸運可以接觸到十幾個很好的靈魂，看見他們的生命是怎麼樣在接受考驗，是怎麼樣去踏過困難，看見他們在急流來的時候，怎麼樣能夠抓住礁石繼續往前爬，這一切的一切都讓我覺得很感動，也讓我覺得比起夥伴們面對的艱難來說，我過往以及正在面對的事情也許不算得什麼了。這給我相當大的鼓勵，成為讓我繼續走下去的一個很重要的動力，能夠擁有這麼多勇敢並且努力奮鬥的夥伴陪伴在自己旁邊，這會激勵我要更努力、更勇敢去奮鬥，會



覺得自己有人陪伴，並不孤獨。即使一個月，有時候一、兩個月才見一次面，但是在心裡，有什麼問題的時候，想到的也是這群夥伴。這群夥伴讓我覺得心跟心之間彼此有深度默契和連結，那是一種很溫暖的感覺，這也是為什麼這個團體這麼吸引我。在我過去的職場上也好，或過去社交上的朋友也好，大概都沒有到這麼深，都只能在比較淺的地方互動，大家可能談談時事、談談運動、談談政治，然後一整個時間就過去了。在我們這個團體裡，大家可以進到一個比較深的內涵裡面，這樣的互動方式很吸引我。

### **(二十五) 團體可以繼續的重要因素：化解衝突的力量**

我覺得我們團體一直在前進，它正朝著它自己的方向在走，就像侏羅紀公園那部電影裡面提到「生命自己可以找到它的方向」，我覺得我們團體也會找尋它自己前進的方向，這裡面包括很多事情，有幾個爭執點曾經在團體發生，譬如帶領老師跟○○之間的事。我很感謝塵夢在2015年一月初熱心舉辦了雙溪的民宿活動，我們到那邊住了一天，大家有機會坐下來真誠對談，一起面對了衝突所帶來的受傷與委屈，那樣的對話過程相當不容易，需要很大的信任和勇氣。我覺得團體已經長出力量可以一起走過衝突，大家可以協助團體夥伴之間的摩擦獲得化解，懂得給彼此時間和空間去療癒，把衝突重新再塑造（remodeling），最後變成彼此之間更深度的理解，我覺得這相當珍貴。

還有一次是黛亭對公平議題的抱怨，黛亭有一次抗議帶領老師不公平，她沒有把情緒壓在心裡，而直接講出來，帶領老師也做了一個很好的反應。在被投訴與反應的中間，可以看到這兩個夥伴的互動過程讓人佩服，因為要說出不舒服的感受不容易，兩邊都有各自的道理，最後卻能達到真實的和解，對彼此的認識更加深，心靈也更靠近，我看見兩個人好像在彼此更深的地方握起手來，這畫面讓我很感動。

### **(二十六) 帶領老師心胸開放的特質也是讓團體繼續下去的重要因素**

團體帶領老師讓我覺得很佩服，面對錯誤，她可以開放心胸的道歉，我很佩



服她在這方面的努力，她坦然承認某一些地方也許自己講得比較過度一點，因為這樣，我覺得她的心胸開放是讓團體可以繼續走下去的一個重要因素。另外就是帶領老師身上所散發出來柔性、包容與堅持的生命特質，柔性的部分照顧團體每個人內在的感受，堅持的部份幫助她抓住一些讀夢的原則，當我們大家有時候太熱心會忍不住給夢者建議，她就會出來阻止，我覺得這樣很不錯。她可以如此心胸開放地包容每個人的獨特性與差異性，又可以堅定指出來對團體來說什麼地方不恰當，會守住原則，如果我們跑偏了或跑過頭了，她就會拉我們一下，把我們拉回讀夢的軌道。這樣的帶領老師讓我覺得很有安全感，覺得只有她在，團體就可以繼續往前走，夢就可以順利被解開。

帶領老師對團體等於是有一個保護的角色，她對夢的熱情也能催化團體成員內在的熱情，就是她心胸開放的個性，讓每個人在團體裡面可以很享受，不只很享受，每個成員也可以把自己的念頭與想法自在地貢獻出來，這很重要，讓大家可以很自然，因為帶領老師的心胸開放，我們也可以像她一樣開放心胸的來處理每一件正在發生的事情，大家互相影響，互相交換感想跟意見。

所以團體兩年多來最大的變化，就是我們一起走過了衝突，大家都因此更把團體當做是自己的一部分來看，大家並沒有認為那不是我的事情，也沒有誰置身度外，不管是比較資深的夥伴，或是剛進來的夥伴，他們也幫忙紓解了緊張的情緒，為團體帶來一些新的生氣，就像是一道春天的泉水，團體走過衝突的時候，新、舊夥伴都能夠分別擔當他們可以做的事情，讓團體可以走得更平順，我覺得這相當難得。

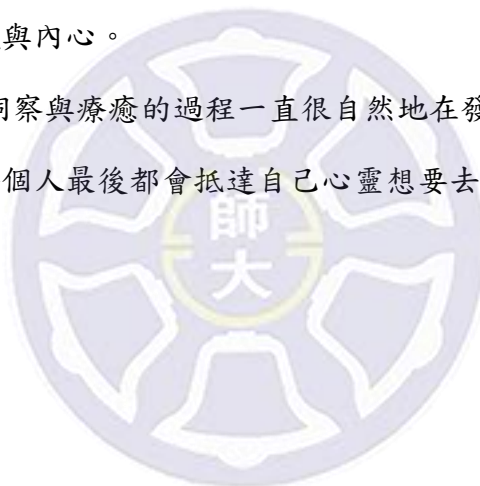
### **(二十七) 最後想說的話：我對團體的信心、期待與祝福**

也許哪個夥伴臨時有什麼特別的事，不得不離開一陣子，但是我有信心，覺得團體可以很平順的走下去，我們不一定要像雲門舞集那樣有第二團、第三團，我們團體的凝聚力已經愈來愈強，大家可以一路走下去，這很珍貴。在團體裡面即使有衝突，我們並不忌諱把真心話說出來，我們說出來的時候，知道會有人可

以承接，我們有自信也有勇氣可以把心裡的話說出來，大家也有包容力可以承接別人心裡有時可能不是那麼輕鬆的地方。

人都渴望一份情感上真實的連結，渴望跟一群人在心靈上有真實的交流，這群人彼此珍惜，也願意分享自己很內在、很珍貴的東西，就像是分享每一次團體準備的食物，我們不只肚子吃飽飽，心靈也是滿滿。當一個夥伴在分享他的生命故事時，其他的夥伴很專注的在聽，那樣的時刻很讓人感動。當我講我心裡的事，有這麼多人很專注在聽，對我來說也是很大的安慰，我覺得被接受、被了解，這麼多人願意聽我，即使只是靜靜聆聽，都是一個很大的幫忙，更不用說夥伴們可能給我一些珍貴的投射，讓我可以更進一步去想很多自己沒想過的事情，幫助我更多覺察到自己的環境與內心。

在團體，我看見洞察與療癒的過程一直很自然地在發生，這麼多美麗的心靈相聚在一起，我相信每個人最後都會抵達自己心靈想要去的地方。



### 三、研究者對崇寬生命故事與讀夢歷程的理解與詮釋

#### (一) 崇寬生命重要事件與讀夢歷史之間的時序圖

崇寬在 2014 年 6 月正式退休，而他接受論文訪談是在 2015 年年底，他在這期間分享的夢境都與退休的主題相關。

##### 崇寬的生命重要事件：



圖 4-5-1 崇寬生命重要事件的時序圖

#### (二) 崇寬的生命在讀夢之後經驗了什麼變化

##### 1. 更覺察自己在預備退休過程的內在不捨與衝擊

「退休」對一生在職場兢兢業業的人來說，絕不只是從工作崗位退下來這麼簡

單的事情，而會是心理及生活上一連串調適、接受與改變的過程。崇寬也是這樣，他一生的社會位置是在金字塔的頂端，不僅擔任醫學系教授，又是執業多年、備受愛戴的神經科專科醫生，「退休」代表他要從處處受人需要和敬重的工作中離開，雖然這是人生必經之路，但是真正要放下多年來喜愛的事與物，心中難免感到不捨也難免會有許多衝擊，這是人之常情。

然而對於自己內在情感的調適與變化，崇寬原本沒有那麼清晰的覺察。他很理性地在預備著退休的一切，一直到團體讀夢之後，透過夥伴的回饋，他才對自己內在情感的部分看得比較清楚，他看見自己對一些事情其實還在極力抗拒、不太願意去面對；他同時也看見自己對過去受人恭敬對待的生活有一種陶醉和沉迷。

「這一票好朋友很難得...他們某些看法顯然可以...跳出我潛意識的掌控...，我可能有些事情是...我不太願意去面對的。」(E-1-022)

「在我生命的一些重要關鍵，我的潛意識某些我可能還在極力抗拒的地方，你們都可以幫我看出來...。」(E-1-023)

「我發覺原來...潛意識在暗示我，也許我還不願意接受，因為以前那...境界的誘惑太大...大家看到我都客客氣氣、恭恭敬敬，我可能還...陶醉在那一種人家對我的...恭敬，我可能還...一直沉迷在裡面。」(E-1-025)

「給我一個比較內省的機會，在退休的過程裡，我知道...我很多喜愛的事跟物會...遠離我而去。」(E-1-027)

「透過這個過程...我們自己的內心的部分，也許我們原來沒有那麼清楚的，我們現在知道的比較清楚。」(E-2-055)

## 2. 更多思考退休後，要如何讓生命更豐碩

無論當醫生、當教授或是當院長...，崇寬退休前的職務所擔負的責任都不輕鬆，許多事情的安排都有既定的日期以及完成的期限，而如果是病人來問診，有時更會有需要立即診治的急迫性。長久下來，崇寬吸收並建立了許多社會規範與框架，這些規範和框架也不知不覺變成他的自我要求，認真的工作態度使他養成一種習慣，會不斷要求自己盡力達成目標、完成職責、照顧學生與病患。這是崇寬的責任心，使他備受眾人的信任與敬重，不過從另一個角度來看，由於時間上的諸多限制，也使他失落一定程度的彈性與自由。

「讀夢」不僅增加崇寬對自己內外處境的覺察，也幫助他愈來愈能夠面對退休之後的變化，他看見自己長期在忙碌之下，內在其實有一個很大的匱乏，讀夢幫助他看見了這個匱乏，看見之後，也使他思考要如何使生命過得更豐碩？崇寬所謂更豐碩的生命不是外顯的功名利祿，而是追尋內在生命真實的豐饒與富足。

「我已經把我的注意力慢慢、慢慢的從比較...原來的、社會大眾認可的東西，已經慢慢出來，要去找我自己內在的東西。」 (E-1-025)

「我要更加油，怎麼樣自己有意識的覺察我在做的事情，到底是塵世之間的事情，或者是我自己內在成長的事情。」 (E-1-026)。

「也不是說完全的...空虛或是寂寞，要從社會的舞臺慢慢退下來，那感覺有的時候會讓你猶豫，讓你覺得說欸，啊這輩子就這樣子而已嗎？世俗的沒有囉，那我要怎麼樣把我生命...讓它更豐碩？」 (E-1-028)

「夢...在這個時候，對我來說很重要的一個意義是...幫忙我去發現我內在的匱乏。」 (E-1-031)

「現在我其實是往下掉，在老化的過程，我要怎麼樣...發現自己的價值，讓自己的成就感...還是可以從某些事情上去找到？透過參與團體，不只是人家幫忙你，你也可以去幫忙別人的成長，我覺得這個是最大的意義。」 (E-1-056)

### 3. 重整舊經驗，產生新意義，更能順應環境的變化

崇寬在讀夢的過程敘說自己，也有許多機會聆聽夥伴，在一次次敘說與聆聽裡，新的內心觸動不斷的油然而生，而舊時的往事記憶也時常會被喚醒。每當這樣的時刻來臨，崇寬會重新回憶舊時事件的始末，重新觀看其中的自己並且發現新的意義。崇寬是一位反思能力很高的長輩，他持續讀夢也不斷反思和成長，這使得他能夠愈來愈遇見自己生命的核心，也使他更了解自己是一個什麼樣的人，之後幫助他更能適應一連串退休生活的變化。

之前因為工作型態與責任感所需，他必須有許多嚴肅的自我要求和框架，但是團體歷程幫助他能夠慢慢鬆綁這些框架，他看見以前的生活習慣仍然影響著現在，有時候仍然會感覺到緊繃，如今增加了自我覺察與了解，他就更能聽見自己心裡的声音，能跟著自己內心的方向前進，活出自己最自由自在的晚年生命。

「我...跟我自己的一些過去記憶相連，也改變我對現在事物的某一些想法，



可以...重整我過去自己的經驗，然後讓我對這個經驗賦予新的一個意義，開拓我...對事情的看法跟...角度，我變得比較有彈性。」(E-1-056)

「讓我也能有反思看回自己，看自己的本性、看自己的個性等等，都讓我覺得我自己可以成長。」(E-1-062)。

「不會去掛意說一定要怎麼樣...，透過團體，讓我把自己那個嚴肅的框鬆掉。」(E-1-064)

「是另一種放手，不讓這些舊規範把你綁得死死的。」(E-1-066)

「以前當院長...，就一定要把事情弄好，因為長久以來有這樣一個責任在裡面，不知不覺就會變成說，什麼時候應該把什麼事情這樣弄好，那個是...習慣。」(E-1-071)

### (三) 使崇寬在讀夢之後生命產生變化的因子

#### 1. 心裡相信「讀夢」是真的能夠提供幫忙，更認識自己

崇寬從 2003 年開始注意夢，到 2006 年讀了他自己的第一個夢，之後他持續讀夢、帶領大學生讀夢、自己也研究夢，一直到如今。這十餘年來，學科學的崇寬發現夢者的夜間夢境與日間生活之間，真的就像 Ullman 說的一樣，有一定程度的關聯，日間生活影響夜間夢境，夜間夢境反映日間生活，彼此之間相互影響。於是，依照親身體驗，加上科學精神的邏輯思考，崇寬心裡相信「讀夢」的功能與價值，因此「讀夢」也就成為幫助他讀懂他自己、認識自己的重要方法。

「我現在外在慢慢、慢慢的放...，我必須從內在怎麼樣去充實自己，我覺得夢是一個可以幫忙我的...方法，...我是學科學的啦，在邏輯的思考上，我有覺得說，這個部分也是我覺得我喜歡讀夢，因為夢它會出現總是有它相關聯的...也許是因果關係，也許一個互相的牽涉的那個關係，不管怎麼樣來說的話，夢裡面的這個情緒的東西，理論上現實生活裡面應該是會有的。」(E-1-031)

#### 2. 能夠以實際行動回應夢境的啟示

崇寬退休之後，真的就把門診都關掉，學校裡面原本屬於自己專用的大辦公室和停車位也都讓出去。崇寬做這些決定時，心裡並沒有太大的困難，他認為這要歸功於讀夢，讀了夢使他做了比較多的心理準備，故而使得他在做這些決定的關鍵時刻，心情變得比較輕鬆也比較舒服。

不過從另一個角度來看，也正因為崇寬讀完夢之後，願意在現實的生活中，以

實際的行動去回應夢境所得的啟示，他願意放下這一生被榮耀環繞的光環，才能真正展開全新的步伐，邁向生命下一階段全新的開始，最終遇見他最喜歡的桃花源，過最喜歡的退休生活。

「夢給我一個很大的啟示...位子沒有了...，我原來在社會上的位子會一個、一個 lost 掉，後來我一退休，我就把門診都...關掉，我覺得多留無益...位置要讓出來就是要讓出來...，夢就告訴你了嘛，在意義上來說，讓我在現實生活的適應上比較...輕鬆，比較舒服。」(E-1-048)

#### (四) 崇寬參與 Ullman 讀夢帶領人訓練團體的感受與想法

##### 1. 團體像益友又像良師，彼此相互陪伴，一起成長

崇寬在團體所有成員裡面是年紀最年長的長輩，然而，他從來都是以謙卑、和藹、親切的態度和大家相處在一起。只要有人分享，他總是靜靜聆聽，他視每一位讀夢夥伴都為自己生命的良師和益友，很能看見團體夥伴的優點與特質，總是不吝惜給出讚美與鼓勵，更時常表達心裡對每個人的欣賞與感謝。崇寬是團體裡面最棒的老師，與他相處時，總有如沐春風的感覺。

「面對一件事情，每一個夥伴當然有他比較獨特的處理方式，這裡面給我們很多參考的價值跟意義。」(E-2-018)

「團體在...很多方面來說像是一個老師一樣...，有很多我根本沒有想到的東西，...都可以提供我很多...想法的突破，給我帶來真的是新的理解、領悟或方法。」(E-1-021)

「與其說是一個讀夢的團體，我現在慢慢的感覺到它對我來說像是一個自我成長的團體。」(E-1-032)。

「從夥伴豐富的生命跟大家的投射...有些地方我可以學...，努力去讓自己有這樣的一個特質、才能。」(E-2-034)

##### 2. 大家在一起吃喝、分享，就像一個大家庭

早晨九點半開始讀夢，中午休息一小時，通常下午五、六點結束，如此一整天讀夢，雖然能享受滿滿的精神食糧，然而確實也需要足夠的體力。所以團體每次都會撥出經費購買點心和水果，任何人在任何時刻有需要補充能量，就能自由取用。除了團體固定準備的點心和水果，夥伴們偶爾也會為團體帶來家鄉土產，

帶領老師更是常常與大家分享乳酪和餅乾。到了中午的休息時刻，提供場地的夥伴每一次都會幫大家訂合菜，她偶爾也會為大家煮一鍋美味的熱湯。大家相聚在一起，不只是讀夢而已，也享受吃喝美食所傳遞的溫馨，這種氛圍就是崇寬所說：「在這個讀夢團體，就好像大家是一個家庭。」

「我覺得好吃的東西是一個很好的...窗戶，...比較容易進到自己內心，氛圍...像在過聖誕節或者過什麼節日，一個 family 在家裡吃大餐一樣，大家吃大餐、聊天，可以聊得很開心...，在這個讀夢團體，就好像大家是一個家庭。」(E-2-017)

「還是要跟好朋友談一下自己的事情...，那種感覺其實是還...挺好的，像一個...大家庭。」(E-2-050)

「夢本身是媒介，對這個媒介做進一步去理解，就發覺，這裡面有很深的素材可以去...幫大家把...大家的內心連結在一起。」(E-2-009)

「在裡面可以把自己的...念頭、想法貢獻出來，也可以去廣為接納別人的講法...，大家可以很...自然的交換感想跟意見。」(E-2-030)

「在團體裡，我們可以接觸到十幾個很好的...靈魂...，給我...鼓勵...讓我繼續走下去...。」(E-2-035)

「你會覺得你有一群人陪著你，就覺得你並不是孤獨的，即使一個月...有時候一、兩個月才見一次面，讓我覺得，有什麼問題的時候，其實想到的也是這些夥伴。」(E-2-037)

「就是那種...讓我覺得心跟心有默契或連結，很溫暖的感覺。」(E-2-038)

#### 四、研究者的反思

由於崇寬是這個 Ullman 讀夢帶領人訓練團體的創辦人之一，加上 2007 年夏天，他曾經與帶領老師一起組過為期兩年之久的讀夢帶領人訓練團體，故而那一次的讀夢帶領人訓練團體可以說是本次讀夢帶領人訓練團體架構的前身。也因此，崇寬的故事為本研究提供了一個重要的資訊，讓讀者閱讀之時能夠產生一個清晰的脈絡，更清楚知道這個讀夢帶領人訓練團體誕生的由來。

另外，由於崇寬參與團體之際正逢他生命即將邁入退休之時，這是生涯上巨大的變動，他這一時期帶來團體賞讀的夢境恰巧也都反映他退休的一連串心境轉換歷程。讀崇寬的故事能使讀者透過他的分享而更能體會夢者的日間生活

與夜間夢境之間的交互影響，也看見「夢境的賞讀與回應」如何幫助夢者在生活變動上的適應。再者，2015 年底突發的一場心肌梗塞緊急住院，生命的無常變化使崇寬對生命的體悟又更深一層，他更多思考生命真正有意義的事情是什麼，並以實際行動將時光投注在這上面。

崇寬與前面四位研究參與者一樣，大家都深愛讀夢也都親身體驗讀夢的價值，透過本次論文的訪談敘說以及故事文本的呈現，每一個人寶貴的生命經驗被紀錄下來，在變動不居的生命長流裡，這一篇篇故事都化身為一種「美麗的永恆」。







## 第五章 討論與建議

本研究目的在了解：（1）成員參與 Ullman 讀夢帶領人訓練團體之生命轉化或影響；（2）成員參與 Ullman 讀夢帶領人訓練團體之生命改變因子；（3）成員參與 Ullman 讀夢帶領人訓練團體的感受與想法。故而本章分為三節，針對研究目的提出討論與建議：第一節進行五位研究參與者故事文本之綜合分析與討論。第二節提出本研究的貢獻、限制與建議。第三節呈現研究者對整個研究歷程的反思。

### 第一節 綜合分析與討論

為方便讀者在閱讀之時做對照，先將五位研究參與者的「生命在讀夢後的變化」、「產生變化的因子」和「參與團體的感受與想法」三個向度整理成表格如下，再進行本研究的綜合分析與討論，最後做小結。

表 5-1-1 五位研究參與者故事文本分析的總整理

	讀夢後的變化	產生變化的因子	參與團體的感受與想法
奮力轉 化苦難 成為祝 福的以 荷	1. 從表象往內在更深一層看見父母對自己的影響。 2. 看見自己在關係裡，常以打岔（斷裂、逃走）的方式說再見。 3. 從將自己的需求（位置）擺最後，到開始聆聽自己、照顧自己。 4. 激勵行走助人之路的夢想，並化為行動。	1. 讀夢前後的身心狀況良好，能量高，讀夢增加勇氣。 2. 有了勇氣後，能以實際行動去回應夢境。	1. 團體能提供夢者多元角度的投射觀點 2. 喜歡團體完全尊重夢者的自主性。 3. 很難持續參加一個永久性的團體。 4. 覺得需要離開團體，另一原因是「不滿意團體中的自己」。

表 5-1-1 (續 1)

<p>勇敢走 過懼怕 活出自 在的愛 雅</p>	<p>2. 理解自己內在深層對於「愛與恐懼」的情緒根源是來自母親。 2. 看清親密關係裡的懼怕，故能平和的分手。 3. 讀夢影響生活的語言，現在已過著最想要的生活。</p>	<p>3. 團體提供安全環境，愛雅也願意給自己勇氣去嘗試改變。 4. 誠實面對自己的真實感受，尊重自己的感覺與想法。</p>	<p>1. 團體提供面對自己環境陰影的能量。 2. 捨不得缺席，團體像家人，大家可以一起慢慢變老。</p>
<p>一個一 直想回 家的孩 子：黛 亭</p>	<p>1. 更深體會童年的失落、恐懼和渴望。 2. 看見自己兒時的傷痛，對長大後生活的影響。 3. 從扮演爸爸的好兒子，走向屬於自己的女性溫柔，夫妻關係也改善。 4. 開始能發自內心欣賞自己，找回與自己真實的連結。</p>	<p>1. 在團體裡面真實體驗到被愛、被聽懂與被看見。 2. 能信任團體，也願意在團體中深度分享自己。 3. 能將讀夢團體裡得到的自我覺察，實際運用在日常生活。</p>	<p>1. 夢者最大，並發揮團體投射的力量。 2. 團體就像一個洞穴，提供一個空間，使人們在深處相遇。 3. 團體就像在經營「一個家」。 4. Ullman 團體的讀夢方式能綻放一種特殊的美麗。</p>

表 5-1-1 (續 2)

<p>直視人性陰影與黑暗力量的塵夢</p>	<p>1. 更深理解童年時期每天都被母親拋棄一次的痛。</p> <p>2. 發展與母親新的互動關係，能在母親面前呈現真實的自己。</p>	<p>1. 不強迫一定要得到療癒，允許童年的傷與痛，一直存在。</p> <p>2. 鼓起勇氣，把屬於母親的壓力跟期待還給母親。</p>	<p>1. 比較沒有讀夢時間限制的壓力。</p> <p>2. 固定相聚又分離的團體空間，讓人可以更放心的分享自己。</p> <p>3. 團體像一艘潛艇，又像一個可以整理內在儲藏櫃的地方。</p>
<p>退休後，再創人生另一段美景的崇寬</p>	<p>1. 更覺察自己在預備退休過程的內在不捨與衝擊。</p> <p>2. 更能思考如何讓退休後的生命更豐碩。</p> <p>3. 重整舊經驗，產生新意義，更順應環境的變化。</p>	<p>1. 堅信「讀夢」真的能更認識自己。</p> <p>2. 能夠以實際行動回應夢境的啟示。</p>	<p>1. 團體像益友又像良師，相互陪伴，一起成長。</p> <p>2. 大家在一起吃喝、分享，就像一個大家庭。</p>

### 一、五位研究參與者的生命在讀夢之後經驗的變化

整體而言，五位研究參與者在團體讀夢後，生命都產生一定程度的正向變化，綜合五位研究參與者的生命變化，發現他們普遍產生「從忽視到關注」、「從脫離到連結」、「從受創到照顧」、「從恐懼到力量」、「從箝制到彈性自由」等五點歷程性的變化，這五點變化之萃取是以層次上的區別為考量，由於每一個點都代表生命蛻變的歷程，所以每個點與點之間會看出層層遞進的現象，以下說明。

### (一) 從忽視到關注

Ullman (1996) 認為夢會如實呈現夢者內在的真相。Falk 和 Hill (1995) 曾提及夢能比其他治療形式更快地幫忙夢者顯示其個人的核心資訊。Faraday (1972) 也認為讀夢能夠幫助夢者增加對生活環境的覺察，增加對自己的內在狀態的了解，也能看清楚自己對自我、他人與世界的看法。研究者發現五位研究參與者的生命故事都不同，然而參與讀夢團體之後，他們確實普遍增加了對自我內在狀態的覺察，從忽視自己的感受和需求，進而能關注自己。

以荷自幼成長於父母高衝突的家庭，她本身也害怕衝突，讀夢後的反思，使她清楚看見自己過去常以打岔、逃跑或斷然切斷關係的方式因應衝突，這種行為模式是從父母親的影響內化而來，並不斷被複製在她的生活中。愛雅的原生家庭雖然不是高衝突，卻因母親曾經失落過一個孩子，故而劇烈害怕再失去愛雅，因而過度保護與控制愛雅，愛雅於是過著「只有啃書卻無玩樂」的童年，她只能定睛在母親的情緒，而不敢關注自己的需求。黛亭在眷村長大，從小的一切行為只為了得到父親讚賞的眼光和母親關愛的凝視。她渴望得到父母的疼愛與公平對待，不曾往內關注自己生命獨特的絢麗與風采。後來父母在半年內相繼離世，黛亭頓時失落的不只是至愛的雙親，同時也失落了自我的存在感，生命狀態如失根浮萍漂流在人海。團體讀夢的過程幫助黛亭找回了自己並看見自己生命的美好。塵夢過著父親缺席、母親忙於工作而必須天天拋棄他的童年。團體讀夢之後，他更能正視自己對母親的複雜感受。崇寬原本對退休有許多抗拒、逃避和難捨。讀夢的過程幫助他能正視退休過程的自我心理狀態，也幫他看見自己內在對於永恆之事的渴望。他發現最重要也最具價值的事，是與人真實的心靈交流與連結。

### (二) 從脫離到連結

自我連結代表當事人內在自我的各個部份能達到接觸、和好與整合的狀態，內在各樣的聲音不再爭鬧不休，而能相互注視與傾聽，達成一致性的共識。許多夢理論的學者與諮商學派都強調夢能幫助當事人產生自我接觸與連結能力（王榮

義，2012；汪淑媛譯，2007／1996；曹中璋，2009；龔卓軍等譯，2000／1990）。Alfred Adler 也認為夢境能處理清醒生活未能解決的問題，強化夢者的情感力量，達到清醒時的生活目標（易之新譯，2004／2002）。要達到 Adler 所謂「強化夢者的情感力量」，就是夢者從自我脫離走到有能力與自我連結的過程。

以荷的自我關係原本較為脫離，然而團體經驗使她關注並看得更清楚童年創傷帶給她的影響，雖然她後來離開了團體，然而團體經驗依然一路陪伴著她同行。相隔一年多，當她接受本研究的深度訪談，再次回顧團體經驗，進行更深度的自我對話與自我省察，慢慢建立與自己真實的連結。愛雅也是，當她有機會看見自己從母親而來的恐懼情緒，到成年以後仍然影響著她，她看見那些懼怕的情緒時常像海嘯一樣鋪天蓋地而來，巨大的焦慮感以及被淹沒的威脅感使她脫離內心對愛的渴望。團體經驗降低了恐懼的情緒對愛雅的負面影響，讓她獲得全新的正向經驗，她後來很能自在地享受團體中的自己，並能感受與自己真實的連結。而從黛亭三個夢境的變化，可以從她不再無法拒絕夫家或他人對自己的不合理要求，不再只為別人而活，任憑自己的內在小孩受委屈，開始懂得先充分思考自己的需求和能力，再回應別人的要求。這些具體的變化清晰的看到她從自我脫離的狀態走到與自我連結的歷程。

研究者發現當個體能開始關注自己的深層感受，才能進入深度且清明的自我覺察，而有了覺察，也才能從原本與自己內在的脫離狀態，走到與自己產生真實的連結。這份真實的連結會使個體知道他自己的生命最核心的意義、追尋、害怕、在乎、關懷與想望。而當一個人與自己的關係能夠建立起真實的連結，他的人際關係自然就能發展出真正的親密，又不會失去健康的界線。

### （三）從受創到照顧

要降低童年經驗對自己的負向影響，從受創的童年走到能夠自我照顧的成年，這需要發展出新的自我涵容與自我照顧的能力，絕非一朝一夕就能達成。汪淑媛（2008）提及面對創傷經驗的困難，是由於人面對痛苦的逃避本質，加上那些難



以言說的創傷經驗，常像一隻巨獸不斷啃食受創者的內在力量。Ullman 認為療癒的發生需要一個合宜的社會氣氛，而夢團體工作可以創造一種情境，讓療癒過程很自然的發生（汪淑媛譯，2007/1996）。

從五位研究參與者的故事文本發現，以荷、愛雅、黛亭和塵夢皆因雙親以及環境的限制，成長過程遭逢不同程度的創傷。他們雖然都長大成人，然而童年的創傷經驗，無論是長期目睹父母的暴力衝突、母親自殺身亡、無情的鞭打與責罵、父親的缺席、長期被忽略或是沒有被公平對待等，這些童年經驗的負面影響並不會因為年齡漸長就自動消失。透過夢境裡象徵創傷元素的展現，讓成年後的夢者有機會重新回顧童年創傷的始末，透過在團體裡的深度敘說與被團體成員專注聆聽，而得到某一程度的療癒。

#### （四）從恐懼到力量

汪淑媛（2008）認為當人處於痛苦與恐懼的情緒，本能的選擇往往是逃避。Judith Herman 也提及人們一方面想要否認創傷的存在，一方面又希望將它公諸於世，這種矛盾是心理創傷的主要對立衝突之處（施宏達、陳文琪譯，2004/1992）。

對於邁入不惑之年的以荷來說，她確確實實是從童年傷痛轉化出巨大的力量，加上夢見兩位 Satir 家族治療學派的大師，增加了她的信心，能放下備受肯定且有穩定收入的教職，重新當一個心輔所的學生，去面對未知的變數與挑戰，實現成為助人者的夢想。而愛雅透過允許一顆又一顆晶瑩的淚珠不斷地流出，不僅走出母親喪失胎兒的悲傷與恐懼對她的影響，也釋放高中時失去心儀對象的悲傷與懼怕，這些悲傷與懼怕的經驗終究轉化為勇氣與力量，使她最後能果決地依照自己的意願為自己的生涯發展以及情感關係做決定。而對於名校畢業的黛亭來說，她生命中的恐懼有二，第一來自大學同班同學後來在社會上幾乎都有很耀眼的發展，這曾經使黛亭產生自卑的心理狀態，而沒有辦法真正肯定自己。加上年幼之時，時常目睹父親對自己手足的責罵與鞭打，形成她對男性力量莫名的排斥與恐懼。婚後，有很長一段時間，黛亭過著凡事逆來順受、百般被夫家要求付出的生活，

不敢拒絕，也不懂如何拒絕。讀夢的過程使她內在力量產生很大的覺醒，她看見自己深層潛意識裡恐懼著男性的暴力，也發現自己卻也是自己的施暴者之一。恐懼的來源去脈一旦被釐清，它對黛亭的負面影響力就削弱了。

塵夢年幼時最難以忍受的是天天必須被母親獨自遺留在家，對他而言，這是一種被拋棄的感受。他後來發現這樣的痛苦導致他後來必須將外公安置在安養院而對外公產生一份很深的愧疚。外公後來在安養院過世，塵夢不知道怎麼面對巨大的愧疚感。於是求問夢境，當晚的夢境出現外公年輕瀟灑的模樣，並對塵夢微笑，這帶給塵夢很大的安慰和釋放，因為透過夢境他終於知道外公並沒有責怪他。這現象呼應 Ullman (2001) 的觀點，認為夢是意識的一種回憶的甦醒形式，此記憶的浮現是以視覺上或其他感官的型態，隱喻夢者內在剩餘的緊張，是夢者彌補與療癒心靈的來源方式。而塵夢在團體分享「在深海底修理電梯」的夢，直指他與母親之間複雜且糾結的關係議題，猶記他敘說到激動與悲傷之處，不禁也紅了眼眶。他面對了自己內在小孩所受的傷及怕，同時，知道自己如今已經長大，不再是當年孤單害怕的小男孩，他能成為自己的好父親與好母親，能有足夠的能力保護自己讓自己不再害怕。當他能夠成為自己的安全堡壘時，他不再害怕被拋棄，可以更放心地探索世界，他與母親的關係也變得不一樣了，他更有力量能夠在母親面前做真實的自己。

崇寬一生的成就輝煌，在面臨退休時，難免有抗拒與擔憂的情緒。透過讀夢以及團體夥伴回饋的過程，崇寬覺察他對退休的抗拒，也看見自己對未來新生活的期待，他體會到自己的內在同時並存著這兩種情緒。如同他夢見自己下山時，山腰之處有兩棵高聳入雲的大樹，大樹開滿了花，清風拂樹，花粉漫飛。望著這美景時，他握著相機的雙手不曾放下，有一種篤定，深信自己一定還能拍得到第二次的風起花飛。崇寬的讀夢經驗呼應了 Achte, Malassu, and Saarenheim (1985) 針對年長者的研究，這幾位學者認為透過訴說夢境，年長者可以表達他們的希望與恐懼和內在的壓力。

Ullman 認為當夢者的勇氣足夠時，團體就能幫助他欣賞自己內在即將發現的寶藏（汪淑媛譯，2007／1996）。研究者從研究歷程發現團體確實如同 Ullman 所說，能提供一個支持的空間，讓成員有勇氣去看清楚自己的恐懼，進而產生勇氣穿透恐懼，看見恐懼的底層其實藏著自己最深的渴望，也就是內在的寶藏。

### （五）從箝制到彈性自由

這裡所謂的「箝制」是指受控制於舊時經驗的生存模式而產生的一種牢不可破的思維方式或行為模式，特別當壓力事件發生之時，當事人只能自動化地依循舊習慣來反應，無法有其他選擇的空間或可能性。Ullman 提及夢會誠實反映夢者生活上的情緒張力，而生命的自由程度建立在人們如何開放自己，是使願意讓夢質疑挑戰我們從過去經驗內化的約束和從整體社會帶給我們的限制。他認為我們如果能注意我們的夢，生活會更好（汪淑媛譯，2007／1996）。

以荷原本常以斷裂的方式結束人際關係，對她來說，除了「斷然離開」之外，別無選擇，這就是一種箝制的現象，我們從她故事文本的敘說中可以發現，以荷在讀夢團體之後的一年多以來，她內在自我的力量、安全感與接納度逐漸增加且穩定，如今在人際互動中愈來愈能自在做自己，擁有較多的彈性和自由。我們也能看見愛雅在這方面的變化，團體陪伴她解開從母親而來「愛與恐懼」的情緒枷鎖，在枷鎖解開後，她現在不僅能自在地說出自己的需求，也能享受團體裡面愛與關懷的情感流動。更難能可貴的是愛雅將在團體裡的領悟運用在她的教學以及日常生活，使她更能自由地選擇自己的生活。

而對黛亭而言，她的父親曾經是她認識世界的唯一窗口，於是父親的眼光成為她的眼光，父親存在的夢想與價值成為她存在的夢想與價值。她曾為了努力當父親的「好兒子」而抹殺了自己柔美的女性特質；她曾為了不讓兩個兒子受自己嚐過的苦，而不由自主地為兒子做一切的事，不曾顧惜自己的身體，甚至到一種很失衡的地步！一直到夢境喚醒了她，讓她知道身體的健康已經到了極限。讀夢之後，她理解不只要照顧別人也要照顧自己。黛亭現在懂得在自己習慣的行為模

式出現之前先踩煞車，仔細思考這是誰的需求，思索是否有更好得解決方式。當她有足夠的時間思考並且清楚自己的渴望時，從前那些「一定要付出」與「應該要照顧」的僵化思維對她的影響力就大大地降低了。

塵夢的母親離婚之後，不願再婚的原因是怕塵夢跟著她再嫁會被欺負。塵夢自幼背負母親不再婚的責任，這是他心裡難言的痛苦。為了讓母親對自己放心，他努力認真的學習。因此他也不允許自己愚蠢、軟弱或做錯事，如果這一類的事情不小心發生，他會嚴厲的自我責備。他期許自己總是能夠展現聰明、堅強、勇敢、有幫助、有貢獻的一面。長年下來，塵夢確確實實是做到了，然而他其實很累，他在接受訪談時說：「我就在後來，我就會去看見自己怎麼傷的，然後受傷得怎麼樣，但是我不強迫自己去...一定要它好起來，因為我知道這對我來講很難，也許...永遠不可能，那該痛的...我就讓它痛吧，對，因為以前都會想說...啊男生不可以哭，對！那後來覺得...幹嘛不能哭？（B-1-153）」對總是表現堅強的塵夢而言，要說出這樣一席話是很不容易的，他開始能夠以不同於以往的方式對待自己，開始可以給自己所需要的允許、接納、包容與溫柔。塵夢的生命也從箝制走到更彈性與自由。

我們也能看見崇寬自年幼到年老的積極進取、循規蹈矩、恭儉謙讓、熱心助人，幫助他一天一天成就一生令人景仰、備受敬愛的事業。自從2014年8月正式退休之後，崇寬發現自己身上有很多堅固的框架與規範，這些框架與規範是從社會大眾對他往昔之社會地位與角色的期許而來，例如，演講之前一定先準備好講稿、一定看好場地、一定穿著合宜的衣服等，很多的事情有既定的行程，而被交代的事情也一定都會在被要求的期限之內完成。團體經驗讓崇寬鬆綁了這些框架，他感覺到退休之後，不需要再用這些框架要求自己，可以輕鬆一點，因此他的心也更能夠順應環境的變化。



## 二、使研究參與者在讀夢之後生命產生變化的因子

從內在的改變歷程來看，研究者整理五位研究參與者的生命變化發生的因子，發現有「相信夢的功能與價值」、「與自己的內在有接觸」、「主體的表達與客體的矯正性回應，充分停留在經驗中」、「連結夢境與生活，產生獨特意義的詮釋」、「能自我接納並以行動回應夢境啟示」等五點。

### (一) 相信夢的功能與價值

Ullman (2000) 認為夢的重要性就像人類賴以生存的免疫系統，讀夢能讓夢者誠實地知覺現實世界。Hill 也認為夢反映個人清醒時的思緒、記憶、感覺與行為，她認為夢是協助個人增進自我認識的有用工具，能提供夢者的心靈一扇窗戶，夢工作可以活化治療過程（田秀蘭等譯，2005/2004）。Irvin D. Yalom 體會夢是很值得運用的工具，但他同時也發現許多夢的生物學研究文獻並不支持夢的工作，有些對夢工作大表輕視，認為夢只是一種無意義的產物（易之新譯，2002/2002）。相信夢，才能被夢影響。

本研究的五位研究參與者，年紀都在四十歲以上，參加 Ullman 讀夢帶領人訓練團體之前也都有各自的讀夢歷史，對夢的知識以及夢的語言也都有一定程度的認識。他們共同的特質是對讀夢的喜愛、肯定讀夢的價值、願意與夢境深度對話。根據文獻，研究者認為這些特質是使五位研究參與者的生命在讀夢之後能夠產生變化的基礎。

### (二) 與自己的內在有接觸

Ullman 讀夢在第三階段邀請夢者暫時拋開夢境內容，單純分享做夢之前的生活脈絡。這一階段的分享，夢者沒有任何時間和分享內容的限制，可以自由敘說任何想到的、並且願意跟團體分享的生活事件。夢者分享結束後，團體成員和當次的團體帶領者針對夢者已經開啟的話題，邀請夢者在自主的意願下，分享更多的內容（汪淑媛譯，2007/1996）。五位研究參與者均提及在這一問一答之間，他們擁有一群專注聆聽並且完全尊重夢者的聽眾，在這樣的氛圍下敘說，往往能



夠很深的接觸自己的內在，也有機會回憶起一些自己許久不曾想起的事件，在當中與自己最深層的內在情緒靠近。五位研究參與者分享的內容雖然是由做夢前一晚的時間軸開始，卻很奇妙，順著分享的脈絡持續進行，最後都很自然地敘說起童年往事，憶起那些自己年幼之時與原生家庭之間最深的情感依戀、傷痛與糾結。

這一部分的研究發現也呼應 Clara Hill 對夢的看法，認為夢境敘說的是夢者清醒的生活中已經流失的心靈生活（田秀蘭等譯，2005／2004）。透過夢境的內容分享，也藉由團體讀夢的歷程，研究者看見夢者有機會穿梭在今日與往昔的時空中，接觸內在的心靈，碰觸久遠的記憶，尋回失落的自己。

### （三）主體的表達與客體的矯正性回應，充分停留在經驗中

許多學者都提及夢境的題材源自人類的深層潛意識，內容跨越理性與意識所能控制的範圍，它使用的語言是一種象徵性、隱喻的語言（田秀蘭等譯，2005／2004；朱侃如譯，2005／1973；楊韶剛譯，2007／1963；詹杏如，2008；蘇絢慧，2006）。夢境要對夢者表達的真切意涵，夢者在讀夢之前往往不是那麼清楚。所以隨著讀夢歷程的發展，夢者在讀夢的當下，有時會突然發現夢境出乎自己意料的打開了重要的訊息，這些是自己內在還沒有認真思考過是否要在團體公開的事件，特別是那些自己都還不能接納的人性黑暗面、嚴重的受虐經驗、性侵事件、亂倫、暴力、自殺、嚴重的失落事件…等。這些事件往往埋藏在夢者內在極深之處，難於向人啟齒，或是會引發強烈不舒服的情緒經驗，讓夢者想迴避，卻又是夢者生命中尚待好好關注的核心議題。這些困難且重要的事件若是要能在團體面前被提起並討論，夢者需要對團體有很大的安全感與信任，夢者對自己也要有足夠的安全感、信任和勇氣。

由於嚴重的創傷經驗或生命的未竟事件在讀夢團體歷程中經常很自然地喚醒（汪淑媛，2008），故而夢者在團體中很需要擁有最大的主權，決定團體進行的速度與方向，也決定分享的內容與深度（汪淑媛譯，2007／1996）。Ullman 讀夢團體嚴格的遵守這規範，當一個夢者準備好要勇敢面對真實的自己並進行深

度分享時，在 Ullman 讀夢這樣一個充分同在且擁有聆聽與承接能力的團體之中，他就有機會充分停留在創傷經驗或未竟事件的經驗中，重新體驗深沉的傷痛，詳細地表達事件始末，盡情地流淚，充分地停留在經驗中。

當夢者（主體）被團體（客體）很高度地關注與回應時，增加了夢者是否要分享傷痛的焦慮，在這種狀態下，夢者常決定鼓起勇氣不迴避。「敘說出來」本身的意義就代表一種自我接納，加上團體立即性的承接與回應，能產生對夢者自我深度揭露的肯定，於是一個新的矯正性經驗就產生了。透過團體充滿涵容與尊重的真實陪伴，夢者有機會在團體歷程裡面完成未竟卻困難面對的核心事件，降低這些事件對夢者的負面影響。

#### （四）連結夢境與生活，產生獨特意義的詮釋

Ullman 讀夢團體進行到播放夢境的階段時，夢者已經擁有團體完整的投射，也充分分享了生活的脈絡。此時，團體一邊播放夢境給夢者，夢者能開始一邊整合所有訊息，從中尋找他夜間夢境與日間生活之獨特意義與關聯（汪淑媛譯，2007/1996）。常常在這些時候，夢者會對他的夢境產生一定程度的洞察。而走到最後夢的樂章，當夢者邀請團體成員投射夢與夢者生活的連結時，每一位團體夥伴幾乎都會絞盡腦汁地運用夢者給的所有訊息，想盡辦法提供投射幫助夢者能對他的夢境與生活產生更多意義的關聯。

這一過程，夢者可以收到團體成員的整體回饋，而團體成員也可以發表自己對夢者整個夢境的聯想與發現。團體成員在不斷交替的回饋、聆聽與敘說之中，彷彿能夠聞到一種百花齊放的磅礴與芬芳。

Ullman 讀夢帶領人訓練團體每一個月相聚一次，每一次讀夢之前都會邀請上一個月的夢者分享對於夢境的新體悟，其他團體成員也能分享對上一個夢者夢境元素的新發現。這一個月的間隔時間很有功能，除了能給夢者充分的時間反思和沉澱夢境對自己的意涵，也能對自己的舊經驗產生一個新的、正向的詮釋。

### (五) 能自我接納並以行動回應夢境啟示

團體成員相信「夢與讀夢」的功能與價值，透過一次又一次真實的接觸自己與他人，在其中經驗主體的表達與客體的矯正性回應，一次次連結夢境與生活，產生獨特意義的詮釋，意義與詮釋產生之後，不可能不影響團體以及團體之外的生活，這當中有一連串真實的自我理解與接納不斷在發生，最後使團體成員能以行動回應夢境啟示。

Weiss 認為讀了夢之後，能去執行從夢境中所獲得關於自己生活的訊息，這對夢者而言才是最重要的 (Hill, 1996)。由於團體裡的交流與分享不是表面的寒暄，而是時常能觸及彼此內在很深層的經驗和感受。團體提供的相互接納與尊重的氛圍往往使夢者與團體成員能勇敢的在團體裡敘說自己、自在做自己，也讓他們更有勇氣將自己在團體裡產生的自我洞察，帶到現實生活中實踐。如此，團體就成為團體成員心裡的一個安全堡壘，無論這一個月在生活中發生了什麼挫折與困難，在每一個月一次的團體分享時，會有人真實關心，也有人願意聆聽。加上平時在 line、e-mail 與臉書社團的分享與互動，這樣一次又一次循環的團體歷程，能夠使每一個團體成員的生命更有勇氣與力量的在日常生活中啟動自己正向改變的循環，使生命能更趨近每一個人心中所渴望的美好。

### 三、研究參與者參與團體的感受與想法

研究者從故事文本整理五位研究參與者對團體的想法和感受，發現包括「團體能提供多元角度的投射觀點」、「團體能提供安全感，能被信任」、「在團體很有學習和收穫」、「團體的氛圍像大家庭」等四點，以下分述。

#### (一) 團體能提供多元角度的投射觀點

團體讀夢的優勢之一是能發揮團體投射的力量，針對夢境中的感覺和隱喻，提供夢者多元角度的投射觀點 (汪淑媛譯, 2007/1996)。團體投射是個別讀夢難以達到的效果，五位研究參與者在接受訪談之時，皆不約而同的提及這一點，都認為投射的力量是團體讀夢極珍貴之處。

以荷認為獨自讀夢有自己思考角度的限制和盲點，團體投射的功能能提供觀點之間的相互碰撞，進而打破個人思維的限制和盲點，使夢者得到啟發與開展。黛亭多年以來經由「團體讀夢」來跟自己原來沒有連結的部分重新連結，她認為這似乎是沒有辦法一個人獨自完成的旅程。

由於團體提供投射時，會以假裝夢者的夢是自己的夢來進行投射，並且不會與夢者有眼神的接觸，表達這完全是屬於團體成員自己的投射，而投射的內容僅提供夢者做參考，夢者不需全盤接收，只需記錄對自己有感動的部分即可，因此，夢者完全不需要對團體提供的投射素材有心理壓力。

在沒有心理壓力之下，夢者在一旁靜靜聆聽團體的投射觀點並做紀錄，這樣的過程，有些對夢敏感度夠高的夢者，可能瞬間就完全懂夢的內容。因為夢境反映夢者的深層內在，崇寬幾次在訪談中提及，有一些夢境內容敘說的是自己的意識還在抗拒或迴避的事情。以荷、愛雅、黛亭和塵夢也說，夢者有自己思考的限制和盲點，透過團體投射的豐富性和多元角度，這些盲點有機會被夢者看見。

## **(二) 團體能提供安全感，能被信任**

團體完全尊重夢者的自主性，這使夢者產生足夠的安全感，能信任團體不會傷害自己。而這又是一個每個月固定相聚又分離的團體，既親密又有一定程度的距離感，提供親近時的真實連結和安全感，同時又允許擁有自己的空間和主體性，塵夢提及這樣的團體性質使他願意在團體分享更多的自己。

以荷也說到讀夢過程中，並沒有強制夢者全盤接受成員所說的内容，夢者可以接受有受到啟發的部分，把不符合的部分先擱置在一旁。

愛雅當夢者時，她練習將關注放在自己，不過度在乎大家的回應，也不勉強自己接受不一樣的觀點，只是能單純的同在一起。當她讀別人的夢時，她會關注自己聽到了什麼，心裡有什麼感觸，然後也練習將感觸回饋給團體。她說當她這麼做的時候，無論夥伴投射了什麼，就能尊重自己的感覺與思想，如果不想接受，就給自己一個允許。



黛亭本來就喜歡分享夢，對於要說多少自己的事情，會受到團體用心聆聽與用心感受的程度所影響。團體愈投入會使她更加願意多談，也會更渴望聽到大家的看法，她認為這是相互影響的過程。

團體提供團體成員每個月一次穩定且深度的陪伴，這穩定且深度的陪伴相當重要，提供安全的空間，使彼此能在心靈深處相遇。透過每一次深度陪伴的歷程，大家的熟悉感、信任感都不斷加增，也就更有能力在團體敘說最真實的自己。

### （三）在團體很有學習和收穫

汪淑媛（2008）說：「能有機會被邀請進入他的夢世界，這是一種被信任的榮耀，雖然有時帶著濃濃的情緒離開，但生命也因此而不同。」研究者從自身體會和五位研究參與者的觀察，發現就算當天不是讀自己的夢，也都能從中得到益處，因為讀別人的夢，也能從別人與自己相似的議題中更了解自己。

黛亭提及對她來說，讀別人的夢時，是一個生命廣度的開啟，看到與自己不一樣的故事、不一樣的內心世界，雖然不同，卻也會與自己內在的某一些部分共鳴。愛雅更是時常在讀別人夢境之時，與夢者同步地整理自己同樣的議題。塵夢喜愛在團體讀別人的夢更甚於讀自己的夢，因為他能從別人的夢中學習和成長，並拓展自己投射資料的儲藏庫。崇寬發現每一位夥伴的生命都有自己的特色，豐富的生命經驗有很多地方可以學習，對他而言，像是一個老師，可以提供他想法上的突破，他很喜歡團體中產生的新理解、領悟或方法。

團體帶領老師曾經說：「在這個團體，我們每個人的發展階段都不同，無論往前探望，往後回首，都看見自己生命的幽暗與亮光，因為大家如此慷慨分享內在旅程，過去會更清明，未來會更有溫度與光亮。2015.03.17」

研究者也認為團體成員不僅能在團體得到自己想要的東西，同時又不會感覺到壓力，這是大家願意不斷前來參加的因素之一。這是一個異質性很高的團體，大家的個性、學經歷與人生體驗都很不一樣，當深度地相聚在一起時，就能從彼此的身上學習很多。團體像益友又像良師，相互支持與陪伴，一起學習與成長。



## (五) 團體的氛圍像大家庭

Falk 和 Hill(1995)認為團體氣氛及團體投入性在團體治療中是重要的變項。

「團體像大家庭」意指團體成員能夠相互傾聽與理解，能發自心底珍惜彼此的關係，並且持續有真實的連結和互動。五位研究參與者在團體歷程中經驗到被團體成員全然注視和傾聽，這些是他們童年原生家庭經驗所缺乏。團體除了每個月的相聚時光，平常有一個 line 群組可以分享生活，臉書也有一個私密社團可以分享任何的心情。

黛亭看見團體像在經營一個家的感覺，她看見大家都很用心地在建立連結。愛雅將團體定位成她生命裡很重要的「長期自我保養」，她認為團體能發揮相互陪伴的功能，是一個可以一起慢慢變老的團體。崇寬覺得在團體裡分享心靈層面的事情很理所當然，他很自然會想跟大家談心裡話，團體也都能接受，他視團體像是家人又像是一群老朋友，大家每個月相聚，知道彼此的近況，感覺很棒。崇寬說他有什麼問題的時候，想到的也是這群讀夢的夥伴。

每一次相聚，大家在一起分享夢境也分享心情，彼此之間的情感也更日益加深。當然也會有擦槍走火、意見不合、相互起衝突的時候。2015年3月，黛亭因為公平議題在團體對帶領老師發了一頓劇烈的情緒，半年之後，黛亭回顧此事，她在本研究的研究檢核函裡說：「我跟帶領老師之間起了一次很大的衝突，使我看到自己對於女性權威總有著理想的要求，而老師是如何用心在帶領這個團體，她的真誠實在令我大吃一驚。我也學習到，沒有所謂的『理想母親』，也沒有完美的自己，只要能夠以自己的真實面貌示人，即使不美，也是動人的。2015.10.31」

團體這兩年多來總共經歷兩次劇烈的衝突，衝突原本造成團體危機，但是因為帶領老師示範開放且真誠面對的心，加上團體成員對團體的珍愛與珍惜，大家在衝突的高漲情緒裡願意學習善意溝通並且真實的面對自己，讓團體能順利走過衝突。衝突不僅沒有瓦解了團體，反而增加了團體凝聚力，使團體成員彼此更靠近、珍愛團體的心更堅定。

#### 四、小結

本研究與陳百芳（2009）的碩士論文同樣都探討了在 Ullman 模式讀夢團體之下，夢者讀夢前後的生命改變。不同之處在於本研究的研究對象並非高中女生，而是平均年齡在 40 歲以上的讀夢團體帶領人訓練團體的成員，這些成員以助人專業的工作者居多，進入團體之前都已經走入社會多年並擁有豐厚的生命歷練，並且走過一段時間的自己讀夢與自我整理，他們投入團體的程度相當高，自我反思能力以及對夢的敏感度與熟悉程度也比一般民眾高出很多，加上這是一個長期且穩定經營的讀夢團體，連續兩年多的讀夢歷程，使團體成員的生命愈來愈有力量，能勇敢的面對童年的創傷經驗，且發展出自我照顧的內在能力。

反思本研究的研究結果，相較於陳百芳研究結果所呈現出來之十一點改變現象，可發現本研究的研究結果與其有許多相互輝映之處。唯一的差別在於童年創傷事件的面對與轉化，本研究的五位研究參與者，除了崇寬之外，均在讀夢團體歷程之中深度觸及童年創傷並且在日後的生活，產生了清晰可見之療癒性的生命變化。

而在故事內容的部分，研究者發現以荷的敘說比較聚焦在她生命的轉化，較少說到團體，而塵夢的敘說則比較聚焦在團體對他的影響而比較沒有那麼大的篇幅提及生命轉化，另外愛雅、黛亭和崇寬三位研究參與者的敘說則同時大量觸及生命轉化以及團體對他們的影響。研究者反思同樣的訪談大綱，訪談出來的內容焦點卻呈現差異，認為這是半結構訪談大綱會出現的現象，此外，還有以下三點原因產生差異：（1）生命經驗本身所存在的獨特性，使每一位受訪者選擇敘說的焦點本身就可能不一樣；（2）以荷參加團體的時間較其他四位研究參與者短，她只參加第一期團體（2013 年 9 月到 2014 年 1 月）就離開，故而對團體長時間演變的感受與想法較少；（3）塵夢在他的故事文本裡面提及喜愛當讀別人的夢甚於在團體讀自己的夢，他參與團體的動機原本就比較聚焦在「了解夢是什麼」，他是

帶著研究的角度參與團體，故而可以理解他會陳述比較多對於夢境和讀夢團體的觀察，更甚於他的生命受團體影響而產生的變化。

Ullman 認為一旦夢在公眾場合中被理解，夢者就是在經驗某種療癒經驗；秘密一旦浮現並被清楚看見，就再也不會束縛個人的自由。一個人要經驗療癒，除了覺察當前情境，發現過去經驗與當前情境之關聯，內在需要有動力誠實洞察並整合所有訊息而產生改變的行動，此外，療癒的產生必須有一個支持的社會環境（汪淑媛譯，2007/1996）。研究者從自身的讀夢體驗以及五位研究參與者的經驗，發現 Ullman 讀夢帶領人訓練團體出現很多療癒因子，故而將相關的療癒因子之現象整理成表格，與學術領域較熟稔的 Yalom（2001）十一項團體療效因子進行對照，以方便讀者閱讀之時參考，使之對 Ullman 讀夢帶領人訓練團體的療癒功能產生更具象的了解。

**表5-1-2 Ullman讀夢帶領人訓練團體療效因子與Yalom團體療效因子之對照**

Ullman讀夢帶領人訓練團體療效因子之現象說明	Yalom團體療效因子
<p>Ullman讀夢的方式，一次只讀一個夢者的夢，以團體投射的力量，團體成員一起合作，幫助夢者找到夢對他的獨特意義，五位研究參與者在訪談中都有提到這一部分。</p>	<p>利他主義</p>
<p>此團體已經邁入第三年，成員之間的信任感、凝聚力和歸屬感愈來愈高，愛雅、黛亭和崇寬在訪談中都提到團體就像大家庭，塵夢也提及這是一個可以信任的團體。</p>	<p>團體凝聚力</p>
<p>當夢者鼓起勇氣的分享得到團體成員回應以類似的經驗時，會經驗到普同感。或是團體成員聆聽夢者敘說，而想起自己類似的經驗時，也會更經驗到普同感，崇寬讀黛亭之夢時，曾想起自己多年以前很類似的情境。</p>	<p>普同感</p>
<p>愛雅從黛亭身上學到可以允許好好哭泣，也從崇寬身上學習如何分享夢。</p>	<p>人際學習</p>





也有明顯的變化。這些現象相當符合 Ullman 對夢團體的見解，他說：「在夢團體，對他人的關懷、支持、自由想像的氣氛，以及沒有侵略性的方式提供夢者所需的工具，協助夢者發現夢境影像對生活的隱喻性意義，這些皆鼓勵讓自然的療癒力量自由流動，在這種情境下浮現的真相會被接受擁抱。（引自汪淑媛譯，2007／1996，頁 266）」

## 第二節 研究的貢獻、限制與建議

本研究從 2014 年的春天開始，行走至今超過兩年，在此即將畫上句點。研究者投入整個研究過程，收穫相當豐富，本節提出本研究的貢獻、限制與建議，希望供實務工作者與未來的研究者一些參考。

### 一、研究貢獻

透過五位研究參與者的生命敘說，本研究如實呈現他們的生命與夢相遇的故事，以及透過他們對 Ullman 讀夢帶領人訓練團體的感受與想法，如實呈現這個團體的運作方式與團體特色。團體帶領老師對研究者說過一段深刻的話：「人生很艱難，要好好活著對每個人都是挑戰，讀夢就是讀我們的人生，那過程是不容易的，不可能僅有喜劇。我們的團體一直有眼淚有歡笑，有憤怒與悲傷，有失望與挫折，我們在學習因應的能耐。2015.12.17」

以下從三個面向，陳述本研究的貢獻。

#### （一）提供尋回自己，找到回家之路的方法

研究者對這個讀夢團體有一個深刻的感覺，無論我們年紀多大，也無論我們在社會上的工作職稱是什麼，每個人的內心深處都存在一種渴望，想要與自己和他人有一份真實的關係，那是一份真實的連結、真實的被看見、被理解、被疼愛、甚至是被欣賞，那是彼此真切的心靈靠近與情感交流。如果「家」就象徵這份「真實的連結」，那麼每顆心都在尋找一條「回家」的路，如果尋得這條路，就能經驗到心靈極大的喜悅和滿足。研究者發現「讀夢的旅程」就是幫助一個人找



到「怎麼回家的路」的過程，一旦在團體裡面讀懂了夢、聽懂了夢，那麼，心靈回家的路，就啟程了。

## （二）提供轉化苦難為生命凱歌的例子

這五位夢者生命的成長過程中，有四位在艱辛的環境中長大，他們的童年充滿苦痛與傷痕。本研究存在的意義並不在於揭露夢者的隱私或是打開塵封的傷痛，而是在發覺轉化童年苦難成為真實的自己的例子。訪談時，研究者一邊看著他們說話的神情，一邊聽他們說故事，常會感覺到心痛與不捨，也很敬佩他們努力且勇敢的克服諸多辛苦走到現在。五個故事都不一樣，但都是精彩的生命之歌。願他們奮鬥的例子，能鼓勵苦難中長大的孩子，不被苦難打倒，並探尋了苦難的意義，把生命的苦轉化成為祝福。

## （三）成為引子

由於研究者本身是團體成員之一，也從未缺席任何一場團體聚會，所以在每位研究參與者敘說生命與團體事件時，能高度領會他們所表達的內容。團體的信任度很高，後來進入一對一的論文訪談空間時，由於成員與研究者有著高度的信任，因此他們能盡情傾訴所思所見所感。研究者聆聽之後整理紀錄時，鮮活的記憶與滿溢的思緒也不斷重回訪談與團體現場，於是，一個個動人且真實的故事，就如此誕生。

無論歲月走過的痕跡已經多麼遙遠，那些被遺忘的記憶與破碎的自己都沉睡在潛意識的汪洋裡，等候在夜間的夢境裡浮現，一一被喚醒，被夢者找尋回來。希望本研究能成為引子，吸引更多的讀者與助人領域的專業人士來學習夢的語言。學會夢的語言就有機會認識自己的夢，更認識自己內在心靈的真實。相信生命能影響生命，動人的故事能引出更多動人的故事。盼望這本論文的誕生，能夠發揮影響力，使更多人關注夢、正視夢，也能為自己找到一個好的讀夢方法，讓生命可以活得愈完整、愈美好。

## 二、研究限制

研究不可能有盡善盡美，下面將分五點探討本研究的限制。

### (一) 訪談人數上的限制

Ullman 讀夢帶領人訓練團體的成員人數一直維持在 12 位。到目前為止，每一位成員幾乎都分享過夢境。每個夢境和成員的生命故事都很動人，但本研究受限於研究方法以及論文的篇幅，無法邀請全部的成員進行訪談。

### (二) 缺乏團體帶領老師的角度來觀看團體

本團體的帶領老師是這個團體的靈魂人物，她的帶領風格以及生命特質對團體影響深遠，她一定可提供另一個珍貴的角度來介紹這個團體。然而本研究設定訪談的對象是團體成員，故尚無機會邀請團體帶領老師進行深度訪談，此為本研究的遺憾。

### (三) 訪談時間上的限制

這是一個持續進行的團體，至今仍然持續，並且綻放美麗。本研究受限於研究時間，只呈現團體在 2013 年 9 月到 2015 年 12 月之間的變化，無法持續捕捉團體後續發展的每一段精采時光。

### (四) 生命改變的因子不可能只有團體

生命產生變化的因子往往是很多元、複雜、並且交互影響的，不是簡單的線性因果關係。本研究的焦點在放在團體成員的生命故事和團體經驗，故而沒有機會探討團體之外，促使團體成員生命改變的因子，例如性格、職業、健康狀況、家庭與他們所處的社會環境，這些面向對團體成員生命的影響，是同步、交互起微妙作用的。

### (五) 未提及帶領人訓練方面的效果

只要願意，每一個團體成員都能在此團體練習帶領讀夢，也能在團體外練習帶領讀夢，並且將練習的心得與困惑帶回團體分享與討論。本研究受限於研究範圍，沒有討論這一部分。

### 三、研究建議

針對本研究的研究限制，提出三點對未來研究的建議。

#### (一) 邀請帶領老師進入研究

帶領老師赴美修習博士學位期間認識 Ullman，曾經跟隨他學習團體讀夢，學成回國後又持續帶領讀夢團體超過 15 年。她具有豐厚的夢知識和帶領讀夢的經驗，帶領讀夢時，有著獨特的魅力與風格。她不僅有很強的帶領讀夢的專業能力，為人也很有善良、誠懇、大方與開放，深受團員的愛戴。研究參與者曾多次提及帶領老師對他們及團體的影響，愛雅更認為帶領老師是團體的靈魂人物。研究者認為將來的研究，若能邀請此帶領老師分享經驗，會讓大家對 Ullman 讀夢在台灣本土的發展有更深的了解。

#### (二) 探討 Ullman 讀夢訓練團體在訓練方面的效果

這是一個以實作的方式訓練一群人怎麼帶領讀夢的團體，帶領團體讀夢的實務技巧部分是本研究尚未探討的。有幾位團體成員在團體之外自己練習帶讀夢團體，也有團員將 Ullman 讀夢團體的概念運用在個別諮商，這呈現了 Ullman 讀夢團體展現的效果。若後續的研究者能將這一部分納入研究，相信將使台灣有心學習帶領 Ullman 讀夢團體的助人者有更多的具體參考資料。

#### (三) 團體的後續發展追蹤研究

本研究雖然暫時結束，然而這個團體仍持續進行並有新的發展。若能研究者能追蹤團體的後續發展，並邀請其他團體成員也機會進入研究，將能更深入地探討團體發展的過程，呈現一個長時間軸度的縱貫性研究。

### 第三節 研究者對研究歷程的反思

2013 年 6 月，正值研究者的碩一下學期期末時，研究者因為論文題目未定而心生徬徨。後來夢見一隻翅膀受傷、受困在一間昏暗小屋的鳥。研究者見牠定睛窗外陽光，用盡全力揮動翅膀，然而牠力量不夠，只能一次次掉落。牠卻又一次

次起飛，無論如何，就是要飛出窗外，飛進陽光。

讀夢之後，研究者忽然明白這隻受傷卻又渴望飛進陽光獲得自由的小鳥，就是研究者自己。牠的勇氣不在於是否飛出窗外，而在「不放棄努力的決心」。牠始終沒有放棄努力，深知窗外是牠的夢想，那裡有自由的空氣，也有溫暖的陽光。

正視這個小鳥不屈不饒要飛向自由藍天與陽光的夢之後，研究者心裡隱約更確定自己的論文的主題是夢。但是要研究夢的什麼主題，研究者當時一點概念也沒有。後來上網搜尋，很驚喜地發現帶領老師 2013 年的 6 月在社區機構開讀夢團體初階課程，就立刻克服萬難籌足學費報名參加當年 7 月的讀夢帶領人專訓團體，並在其中認識了崇寬、以荷、塵夢和黛亭，這真是奇妙的緣分。

記憶拉回八年前(2008 年 10 月)，那是研究者第一次參加帶領老師在機構開的讀夢團體。當時研究者飽受情緒低谷之苦，在團體讀了一個沉重的夢，夢裡的氛圍瀰漫著寒冷與孤獨。夢境最後，研究者看見旱地裡的浮萍竟然長得很好，原本飄行在空中的自己，也踩到真實的土地。研究者的許多夢境似乎不斷用不同的語言在提醒研究者一件相同的事，就是生命的堅毅與韌力，無論處於如何的黑暗與濕冷，都不要失落心裡的陽光與盼望。這陽光與盼望的力量透過一個個夢境不斷傳遞給研究者的內在心靈，讓研究者有信心和勇氣繼續前行。

於是，研究者總會提醒自己記得「曾經有過的陽光」，學習照顧自己，給自己溫暖。也相信夢是創造主對自己說話的方式之一，祂正以測不透的慈愛擁抱、鼓勵、引領自己前行。研究者很多的夢都像是在深夜裡閃亮並且引路的星星，使研究者感覺到被陪伴並且感覺到光亮與溫暖。研究者一次又一次藉著星光辨別方向，緊緊跟著夢境的啟示，勇敢踏步，邁向前方。

黛亭說：「夢是屬於自己的藝術品，每一次展讀，都會產生新的感悟，發現無窮的意義。2015.10.31」研究者深感贊同，並且認為同樣一個夢境，由不同生命經驗的人來讀，感受的差異很大，關注的焦點也很不同。當我們讀自己的夢、敘說自己的生命故事，或是讀別人的夢、聆聽別人的生命故事，其實我們都不自覺地



在當中找尋自己，想要看清楚屬於自己的過去，看看那些離自己久遠，卻仍然讓自己很在乎，還沒被完成的未竟事物！

生命故事能夠好好的被說出來，然後被真實聽見，這過程本身就能帶出療癒。崇寬說：「團體有很強的療癒作用，當我在講，有這麼多人很專注在聽，對我來說是一個很大的安慰…他即使只是靜靜的聽，我就覺得已經是一個很大的幫忙。(E-2-054)」這也是團體難能可貴之處，它能給與時間與空間，讓一個人的生命可以好好的、充份的敘說，並且被好好的、充分的聆聽。

2014年五月，研究者又做了一個夢，夢中看見兩隻碩大的鯉魚，分別為金黃色和銀色，牠們的鱗片在陽光的映照下閃耀，美得令人屏息。只見這兩隻魚在天空飛，不斷奮力衝撞師大教育大樓的透明玻璃，一次又一次，沒有放棄。

做這夢的那段期間，研究者正苦思著論文的研究方向，也正辛苦的尋找兼職實習機構，所以直覺這兩隻魚似乎在隱喻這兩件自己當時十分關切卻還沒有定案的事。然而，何以是兩隻鯉魚？何以鯉魚會在空中飛？又何以奮力不懈地衝撞教育大樓的玻璃？何以非要撞進去不可？

2014年五月夢這個夢，至今已兩年多，此時論文將完成，實習生活也即將要結束。回思這段尋找、決定到完成的過程，研究者心裡有一種奇妙的感受，似乎愈來愈能夠確定這夢的隱喻。鯉魚在天空中飛是很不尋常的現象，某個程度，牠離開水是冒著死亡的危險，然而牠的力量與美麗若要真真切切被看見，通常是在牠奮力躍出水面的那一瞬間！

無論論文寫作，或是諮商專業的精進，都需要不斷練習「躍出水面」表達自己讓人聽見與看見。「躍出水面」也就是不斷躍出舊有的思考框架、舊有的生活模式和離開舒適圈的過程。在憂慮、茫然、充滿不確定之時，夢境出現兩隻漂亮的鯉魚在天空飛，潛意識讓研究者看見自己生命可能展現的力與美！鯉魚冒著生命危險躍出水面，還不斷衝撞教育大樓的玻璃，牠撞得很痛，心裡也怕，卻始終沒有放棄，研究者感受到牠對於目標的明確與堅定，展現一種必定達成願望的決



心。如果夢是研究者的深層潛意識，如果夢是研究者的內在智慧，如果夢是造物主寫給研究者的一封信，研究者實實在在感受到祝福與力量，要帶著盼望繼續往前走，不灰心、不膽怯、也不小看自己！

兩年多來，團體共同走過生命無數內在風景，經歷無數的歡笑但也包含數不清的淚滴，閉上眼睛時，一幕幕浮現在心裡。書寫論文的過程中，研究者常因找不到貼切的文字來表達深層感受，一邊書寫，一邊感覺到胸口緊悶，這種不太能呼吸的感覺就和夢境裡躍出水面的鯉魚一樣。或許是因為書寫團體夥伴的生命故事對研究者來說，也是行走自我生命故事的過程。以荷幾次想結束沉重的生命，但她憑著不斷努力學習，把痛轉化苦成為助人的力量與祝福。她不向命運與苦難低頭的歷程跟研究者很像。研究者幾次重度憂鬱差點結束生命，最後也走向助人之路；當研究者看到塵夢生命中那個每天被母親拋棄一次的小男孩出現時，研究者心中那個渴望母親的疼愛卻只能懼怕母親的小女孩就哭了，研究者對於那麼小的孩子要被如此慘忍的對待感到非常心痛；愛雅的生命裡住了一個害怕因犯錯會被懲罰、因衝突會被拋棄的小女孩，研究者心中那個被無數次鞭打的小女孩的恐懼的情緒也常像驚濤駭浪鋪天蓋地而來，淹沒心裡真實的感受和想法，愛雅的生命故事讓研究者看見，原來恐懼對一個人的靈魂摧殘力道那麼大；和黛亭一樣，研究者成長在重男輕女的傳統家庭，有好長好長一段時間，研究者也一直夢見要回家，卻怎麼樣也回不了家，研究者的靈魂深處也有一個一直想要回家的小孩。研究者書寫黛亭的生命故事時，她已找到她的內在小孩並且已帶她的內在小孩回家，研究者為她感到高興。研究者的內在小孩還沒有回家，研究者有時候會感受到她在哭泣，她在等研究者帶她回家，等研究者懂得如何疼愛她、保護她、不再讓她受委屈。

Ullman 讀夢帶領人訓練團體在無數次深刻的交會之下，每一個人早就內化了彼此生命的美麗。這本論文是團體一起誕生的寶寶，是團體珍貴的回憶錄。當論文完成之時，差不多也是研究者實習結束的時刻，整個過程雖然不斷因翻攪生命

而痛苦，卻也因夥伴們互相信任，而能體會彼此真實靠近的幸福。生命會不斷往前走，沒有人知道明日會如何，但團體夥伴都很珍惜一起讀夢的歷程，塵夢曾說：「一群人能一起做喜歡的事，真的很開心！」

論文即將完成，又讓研究者想起那在空中奮力飛翔要衝進台灣師範大學教育大樓(學術殿堂)的美麗雙鯉魚。鯉魚之美，必須躍出水面才能被欣賞；團體之美，也唯有書寫成文字才能讓世人看見。盼望本論文能拋磚引玉，讓更多人知道夢是珍貴的內在資源，當讀完此論文，願意探索夢境，本論文就發揮了最大的功能與價值。





## 參考文獻

### 中文部分

- 王孟文 (2011)：自研究者失落與再生—分手失落者在完形夢工作期間的自研究者調節歷程。國立台中教育大學諮商與應用心理學系碩士論文。
- 王榮義 (2012)：穿越夢境，遇見最真實的自己。台北：天下雜誌。
- 田秀蘭 (2000)：心理治療中的夢境解釋—個別與團體取向。諮商與輔導，179，16-20。
- 田美惠 (2006)：夢的劇場—完形治療技術探討。諮商與輔導，247，10-14。
- 朱惠瓊 (2011)：Hill夢工作在短期藝術治療的應用與療效分析。國立台灣師範大學教育與心理輔導研究所博士論文。
- 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 (1)，1-50。
- 胡幼慧 (1996)：質性研究/理論、方法及本土女性研究實例。台北：巨流圖書。
- 張治遙 (2005)：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博士論文。
- 曹中璋 (2009)：當下，與你真誠相遇。台北：張老師文化。
- 梁靜怡 (2013)：讀夢團體運用於保護性社會工作者之實踐。國立暨南國際大學社會政策與社會工作學系碩士論文。
- 陳百芳 (2009)：高中女生夢工作團體之歷程研究。國立花蓮教育大學諮商心理學研究所碩士論文。
- 陳增穎 (2003)：夢在哀傷諮商中的處理與運用。諮商與輔導，209，29-31。
- 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。
- 游承瑄 (2012)：助人工作者的面具與實相～一位國中輔導教師參與讀夢團體之敘事與覺察。國立暨南國際大學社會政策與社會工作學系碩士論文。
- 黃宗堅 (2007)：創傷與復原：積極想像在容格夢工作中的隱喻象徵。輔導季刊，

43 (3), 19-30。

黃玟珊 (2009) : 夢與飛翔的力量—非行少年讀夢團體之初探。國立暨南國際大學社會政策與社會工作學系碩士論文。

楊雯燕 (2009) : 失落者夢工作歷程的敘事分析。國立台灣師範大學教育與心理輔導學系碩士論文。

詹杏如 (2008) : 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與心理輔導學系碩士論文。

蔣欣欣、林一真 (2004) : 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。

鍾思嘉、中國輔導學會主編 (1999) : 輔導學大趨勢。台北: 心理。

魏連嶽 (2003) : 夢的本質之基督教觀點。中原大學宗教研究所碩士論文。

蘇絢慧 (2006) : 喪慟夢: 非預期喪親者夢見已故親友經驗之敘說研究。國立台北教育大學心理與諮商研究所碩士論文。

鐘雅綉 (2009) : 團體夢工作運用於國中學生團體輔導之行動研究。南華大學生死學研究所碩士論文。

丁伶紅譯 (1994) : 解夢技巧: 夢研究與夢治療。台北: 亞太圖書。Ben, J. S. (1988). *Dream theory*. New York, NY: Longman.

王勇智、鄧明宇譯 (2003) : 敘說分析。台北: 五南。Riessman, C. K. (1993). *Narrative analysis*.

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。Clara E. H. (2004). *Dream work in therapy: Facilitating exploration, insight, and action*.

朱侃如譯 (2005) : 夢境實驗室: 夜間的超感知覺經驗。台北: 張老師文化。Montague, U., Stanley, K., & Alan, V. (1973). *Dream telepathy: Scientific experiments in the supernatural*.



- 朱儀羚等譯 (2004)：敘事心理與研究/自研究者創傷與意義的建構。嘉義：濤石。Michele, L. C. (2000). *Introducing narrative: Psychology self, trauma, and the constructing of meaning.*
- 汪淑媛譯 (2007)：讀夢團體原理與實務技巧。台北：心理。Montague, U. (1996). *Appreciating dreams: A group approach.*
- 易之新譯 (2002)：生命的禮物—給心理治療師的85則備忘錄。台北：心靈工坊。Irvin Yalom (2002). *The Gift of Therapy : An Open Letter for a New Generation of Therapists and Their Patients.*
- 易之新譯 (2004)：超凡之夢—激發你的創意與超感知覺。台北：心靈工坊。Stanley Krippner, Fariba Bogzaran, Andre Percia de Carvalho (2002). *Extraordinary Dreams and How To Work with Them.*
- 吳芝儀譯 (2008)：敘事研究：閱讀、分析與詮釋。嘉義：濤石。Lieblich, A., Tuval-Mashiach, R., & Zilber, T. (1998). *Narrative research : Reading, analysis and interpretation.*
- 吳芝儀、李奉儒譯 (2008)：質性研究與評鑑。嘉義：濤石。Patton, M. Q. (1996). *Qualitative research & evaluation methods.*
- 劉國彬、楊德友譯 (1997)：榮格自傳：回憶 夢 省思。台北：張老師。Jung, C.G. (1963). *Memories, dreams, reflections.*
- 薛絢譯 (2006)：大夢兩千天。台北：土緒。Anthony, S. (1997). *Private myths : Dreams and dreaming.*
- 楊韶剛譯 (2007)：佛洛伊德之夢的解析。台北：旭昇。Freud, S. (1963). *Analysis of dream.*
- 龔卓軍、曾廣志、沈台訓譯 (2000)：夢的智慧。台北：立緒。Stephen, S., & Merrill, B. (1990). *The wisdom of the dream.*
- 施宏達、陳文琪譯 (2004)：從創傷到復原。台北：遠流。Herman, J. (1997). *Trauma*

*and recovery.*

西文部份

Corey, G. (1990). *Theory and practice of group counseling (3rd ed)*. Practice Grove, CA: Brooks/Cole.

Falk, D. R., & Hill, C. E. (1995). *The effectiveness of dream interpretation groups for women undergoing a divorce transition*. *Dreaming*, 5(1), 29-42.

Faraday, A. (1972). *Dream power*. Oxford: Coward, Mccann & Geoghegan.

Freud, S. (1972)。夢的解析（賴其萬譯）。台北：志文。

Hill, C. E. (1996). *Working with dreams in psychotherapy*. New York: Guilford.

Hill, C. E., Rochlen, A. B., Zack, J. S., & McCready, T., & Dematitis, A. (2003).

Working with dreams using the Hill Cognitive-Experiential Model: A comparison of computer-assisted, therapist empathy, and therapist empathy + input conditions. *Journal of Counseling Psychology*, 50, 211-220.

Jung, C. G. (1974). *Dreams*. Princeton, NJ: Princeton University Press.

Kautner, J. V. (2005). *The experience of older people participating in an Ullman dream group* (Doctoral dissertation). The Faculty of Saybrook Graduate School and Research Center, San Francisco, California.

Makris, P. (2013). *Experiences of the process and outcomes of group dream work*(Doctoral dissertation). Old Dominion University, Norfolk, Virginia.

Meier, C. A. (1989). *Healing dream and ritual: ancient incubation and modern psychotherapy*. 1st ed. Einsiedeln, Switzerland: Daimon Verlag.

Mollon, P. (2002)。佛洛伊德與偽記憶症候群（汪淑媛譯）。台北：貓頭鷹。

Perls, F. S. (1976). *Gestalt therapy verbatim*. compiled and edited by Stevens Moab. UT: Real People press.

- Stimson, W. R. (2009). The hidden dimension of Chinese culture as seen in the dream of a Taiwanese woman. *Mental Health, Religion & Culture*, 13(5), 485-512.
- Strunz, F. (1993). *Träumen im Alter: Bestand und Nutzung (Dreams in the elderly: Contents and clinical usefulness)*. Das Gesundheitswesen (Gesundheitswesen), 55(11), 595-601. Abstract retrieved July 14, 2003, from MEDLINE database.
- Ullman, M. & Zimmerman, N. (1979). *Working with Dreams*. Jeremy P. Tarcher: Los Angeles, CA.
- Ullman, M. (1996). *Appreciating dreams-a group approach*. New Delhi, India: Sage Publications.
- Ullman, M. (2000). Dream: The Path Not Yet Taken. *Dream Appreciation*, 5(2), 2-3.
- Ullman, M. (2001). *A note on the social referents of dreams*. *Dreaming*, 11(1), 1-12.
- Van de Castle, R. L. (1994). *Our dreaming mind*. New York: Ballantine Books.
- Yalom, I. D. (1995). 團體心理治療的理論與實務 (方紫葳、馬宗潔譯)。台北：桂冠。

## 初訪大綱

很謝謝您接受我的訪談，以下我將與您進行第一次訪談，訪問您幾個關於您參與Ullman讀夢帶領人訓練團體的經驗，請依照您的真實狀況來回答，若訪談過程中您有任何疑問、感受，或是任何我沒有問到，但是對您而言卻是相當重要的訊息，請說出來，我很樂意與您一起討論。

- 一、請問您參加這個團體多久了？出席的狀況如何？
- 二、您從何時開始注意到夢？您與夢的故事如何？
- 三、什麼原因使您選擇來到這個讀夢團體？
- 四、您當時帶到團體分享的夢境是什麼？
- 五、分享夢之前，您自己怎麼解讀這個夢？對夢好奇或困惑是什麼？
- 六、分享夢之後，您對自己的夢有沒有產生什麼新的理解、領悟或洞察？
- 七、讀夢產生的領悟對您的內外生活帶來了什麼樣的變化和影響？
- 八、這麼多次的團體下來，您不只讀自己的夢，也有很多機會讀別人的夢，那樣的經驗與讀自己的夢有什麼不同？

## 再訪大綱

很謝謝您接受我的第二次訪談，這次我將根據我們上一次的談話內容做更進一步的好奇與探問，一樣邀請您依照真實的狀況來回答。

一、從上次訪談到現在，您有沒有想到什麼要補充，或是有什麼疑問想提出來？

二、您覺得這個訓練團體和之前參加過的團體有沒有什麼不同之處？

三、團體對您的功能、價值與意義在哪裡？每個月來參與一次訓練團體，花錢、花時間、又在假日，對您來說，那個動力、吸引力是什麼？

四、團體給您感受到的氛圍為何？您在當中經驗到了什麼？發生了什麼讓您印象深刻？對您產生了什麼影響？

五、從您的觀點來看，一個夢能被解開的關鍵因素是什麼？

六、這個專訓團體具備有那些您認為夢能被解開的因素？

七、團體帶領人給您的感受與看法如何？您覺得她的帶領方式有什麼特色？

八、您在參加的過程，實際體驗到的，有沒有什麼讓您觸動、欣賞的地方？或是您覺得它有 power 的地方？這些對於您有什麼影響？

九、訓練團體從 2013 年九月到現在已經進入第五期，這兩年多來，您覺得團體整體而言有沒有變化？什麼樣的變化？

十、這個團體經歷過衝突也走過衝突，邀請您分享在其中的經驗和感受，您認為衝突對團體和您造成的影響為何？

十一、最後有沒有想對團體說的話或是祝福？



## 研究邀請函

讀夢團體的夥伴們大家好：

我目前接受台灣師範大學專任教授田秀蘭博士的指導，論文主題為「讀夢帶領人訓練團體歷程中之夢者敘說研究」，希望探討 Ullman 讀夢帶領人訓練團體之歷程中，成員生命的改變、改變因子和成員對團體的感受和想法，為了深度了解成員在此讀夢訓練團體歷程中的獨特經驗，誠摯邀請您來參與本研究，而為了讓您更清楚本研究的進行方式，以下是文字說明：

- 一、研究將由我與您進行一對一的訪談，談話內容全程錄音，錄音檔只做謄寫逐字稿和資料分析的時候使用，研究完成之後會將檔案悉數銷毀。
- 二、訪談時間大約需要 1.5 到 2 小時，基本上訪談兩次，視狀況，若有需要，再與您約第三次。訪談地點以您覺得方便、舒適、安靜、安全的地方為主要考量，也可以約在台灣師範大學的個別諮商室進行訪談。
- 三、對於您的訪談資料，我會謹慎處理並且絕對保密，只有訪談的部份對話會被引用，將以匿名呈現，任何可辨識出您的個人資料將完全保密，不會出現在論文的文本之中，以此保護您的隱私和權益。
- 四、您在訪談過程中可以決定要分享內容的深度，也有權利隨時決定終止訪談。
- 五、研究過程中需要邀請您幫忙檢核資料符合您真實情況的程度。

非常感謝您，若您願意參與本研究，請與我聯繫，我將為您詳盡說明。

敬祝

平安順心

國立台灣師範大學教育與心理輔導學系碩士班研究生

劉姮戀敬上 2014.10.02

## 研究同意書

本研究旨在探討Ullman讀夢帶領人訓練團體之歷程中，成員生命的改變、改變因子和成員對團體的感受和想法，為了深度了解成員在此讀夢訓練團體歷程中的獨特經驗，故而邀請符合受訪條件的團體成員接受訪談，以半結構的訪談大綱進行訪談，研究者的責任和受訪者的相關權益如下：

- 一、研究將由研究者與我進行一對一的訪談，談話內容全程錄音，錄音檔只做謄寫逐字稿和資料分析的時候使用，研究完成之後會將檔案悉數銷毀。
- 二、訪談時間大約需要1.5到2小時，基本上訪談兩次，視狀況，若有需要，再與受訪者約第三次。訪談地點以受訪者覺得方便、舒適、安靜、安全的地方為主要考量，也可以約在台灣師範大學的個別諮商室進行訪談。
- 三、對於我的訪談資料，研究者會謹慎處理並且絕對保密，只有訪談的部份對話會被引用，將以匿名呈現，任何可辨識出受訪者的個人資料將完全保密，不會出現在論文的文本之中，以此保護受訪者的隱私和權益。
- 四、在訪談過程中，我可以決定要分享內容的深度，也有權利隨時決定終止訪談。
- 五、研究過程中需要邀請受訪者幫忙檢核資料，以符合受訪者的真實情況。

在經過研究者的說明並與之討論，澄清疑惑之後，我已瞭解研究過程、訪談資料運用的方式和與研究者相關的個人權益，並同意參加研究。

受訪者：\_\_\_\_\_（簽名）

研究者：\_\_\_\_\_（簽名）

中華民國\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_日

附錄五

研究檢核函（一）

逐字稿的部份

親愛的\_\_\_\_\_：

非常謝謝您在研究者研究期間的幫忙，讓研究者的研究可以順利的進展。研究者在與您訪談之後，根據錄音檔謄寫了逐字稿，在此將逐字稿的檔案寄給您，請您幫忙檢核逐字稿的內容有沒有符合您的敘說。要麻煩您閱讀之後，將不恰當的部份直接在文本上面修改並以紅色字體註記，最後再回寄給研究者，非常謝謝您，希望修改後的文本能更加符合您的真實情況。

另外，想邀請您以百分比的方式評估逐字稿與您真實經驗的符合程度，並寫下您在閱讀逐字稿時的感受或是想法，寫下任何您想跟研究者說的話或是疑惑。研究者很樂意聽見您的寶貴意見，並與您討論，謝謝您！

敬祝

平安順心

國立台灣師範大學教育與心理輔導學系碩士班研究生

劉姮戀敬上

一、受訪者覺得逐字稿符合自己經驗的程度為\_\_\_\_\_%

二、受訪者在閱讀自己逐字稿之時產生的想法、感覺、或是疑惑：

受訪者：\_\_\_\_\_（簽名）

中華民國\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_日

附錄六

研究檢核函 (二)

故事文本完成之後的部份：

親愛的\_\_\_\_\_：

研究論文之路感謝有您的參與，研究者已經將您的生命故事寫成文本，在此先將檔案寄給您，請您幫忙檢核文本內容是否符合您的敘說。

邀請您評估文本資料與您真實經驗的符合程度，研究者敘說的方式是否貼近您的經驗？並寫下您在閱讀文本時的感受或是想法，寫下任何您想跟研究者說的話或是疑惑。研究者很樂意聽見您的寶貴意見，並與您討論，謝謝您！

敬祝

平安順心

國立台灣師範大學教育與心理輔導學系碩士班研究生

劉姮戀敬上

本研究有七個檢核的項目：

- 一、故事的內容符合您經驗的程度？有沒有需要修改的部份？
- 二、故事的敘說順序與前後關係是您是否同意？需不需要做任何調整？
- 三、故事的寫法有沒有貼近您的表達？
- 四、您讀的時候，是否感覺確實是您的故事？
- 五、您讀完故事之後，是否產生任何新的想法、感覺、或是疑惑：
- 六、從上次訪談至今，有關參與這個團體的心得，您有沒有要補充的？
- 七、其他任何想對研究者說的話：

受訪者：\_\_\_\_\_（簽名）

中華民國\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_日