

結構遇上歷程：

Ullman 夢覺知團體整合此時此地技術之行動研究

鄭伊婷、羅家玲

摘要

研究動機源於研究者在實務中發現，Ullman 夢覺知團體（Ullman, 1996/2007）雖提供安全的結構，但在實際帶領中，卻也因為結構，而錯失介入成員重演人際困擾平行歷程的佳機。原有結構過度依賴規則與任務導向，忽略歷程向度的治療價值。故本研究目的在於透過行動研究，探討將此時此地技術整合於 Ullman 夢覺知團體的具體策略，尋求結構性內容工作與歷程導向技術的綜效，並探究帶領者的反思與介入策略。研究問題聚焦於：第一，運用此時此地技術催化夢覺知團體的引導技術有哪些？；第二，運用此技術時，帶領者遭遇哪些實務挑戰及如何調整？

本研究採單一個案嵌入設計（鈕文英，2021），並以行動研究（Whitehead & McNiff, 2016）為框架，透過「規劃—行動—觀察—反思」的螺旋循環，發展在地化的實務理論。研究分析團體逐字稿，並結合帶領者反思日誌，呈現此時此地技術的實際運作歷程。研究參與者包括：身兼團體帶領者的研究者、一名協同研究員（協助編碼分析）、八位經立意取樣與團體前面談篩選的成人成員，以及一名團體督導。此外，研究檢核依循 Yin（2018）的構念效度、內在效度、外在效度與信度標準，並遵循 Kitchener（1984）的五大倫理原則。

本研究結論為 Ullman 夢覺知團體（結構）與此時此地技術（歷程）具高度互補性。Ullman 模式提供安全的夢境素材容器，而此時此地技術則彌補其忽略當下人際動力的結構性限制。研究限制主要為單一個案設計的遷移性與研究者兼任領導者可能產生的偏誤，故協同研究與督導討論能保持研究的客觀。建議未來研究可採多案例或混合研究設計。實務上，建議帶領者採低、中、高強度漸進策略，在結構中整合歷程介入，並在此時此地技術所喚起情緒經驗後，應運用歷程闡釋以整合人際學習。

透過此行動與反思，可見結構與歷程技術的整合，能夠拓展與深化成員的人際議題，讓夢覺知團體展現另一番領導結構與風貌。

關鍵詞：此時此地技術、夢覺知團體、行動研究

When Structure Meets Process: An Action Research on Integrating Here-and-Now Interventions with Ullman's Dream Appreciating Group

Yi-Ting Cheng, Jia-Ling Luo

Abstract

This research is motivated by the observation that Ullman's (1996/2007) structured Dream Appreciating Group often misses opportunities to intervene in members' parallel process. The original rule-focused structure overlooks the therapeutic value of the process dimension. This action research, therefore, explores strategies for integrating here-and-now interventions into Ullman's group, seeking synergy between structure and process, and investigates the leader's reflections. The research questions are: (1) What guiding techniques catalyze the group using here-and-now interventions? (2) What practical challenges and adjustments does the leader face?

This study uses a single-case embedded design (Niu, 2021) within an action research framework (Whitehead & McNiff, 2016), following a "planning, acting, observing, reflecting" cycle. Data included group transcripts and the leader's reflective journals. Participants were the researcher (as leader), a co-researcher, eight members (selected via purposive sampling and interviews), and a supervisor. The study's validation followed Yin's (2018) criteria (construct/internal/external validity, reliability) and Kitchener's (1984) ethical principles.

This study concludes that Ullman's structure and here-and-now (process) interventions are highly complementary. The Ullman model provides a safe container, while here-and-now techniques address its limitation of overlooking group dynamics. Limitations include the transferability of a single-case design and researcher bias (mitigated by a co-researcher and supervision). Future multi-case or mixed-methods research is suggested. Practically, leaders should use progressive (low to high intensity) interventions and apply process illumination to integrate learning after emotional experiences. This integration of structure and process expands members' interpersonal work, demonstrating a new leadership dynamic for the group.

Keywords : here-and-now interventions, dream appreciation group, Action Research

目錄

Abstract.....	2
目錄	3
表目錄.....	5
第一章 緒論	6
第一節 研究動機.....	6
第二節 研究目的與研究問題.....	9
第二章 文獻探討	10
第一節 夢運用在臨床上之相關研究	10
第二節 此時此地技術及相關研究	27
第三章 研究方法.....	48
第一節 研究設計	48
第二節 研究參與者	49
第三節 研究之團體設計	52
第四節 研究工具	58
第五節 研究程序	61
第六節 研究資料分析	63
第七節 研究檢核	65

第八節 研究倫理.....	67
第四章 研究結果.....	71
第一節 夢覺知團體運用此時此地技術之團體發展與現象之反思.....	71
第二節 綜合討論.....	84
第五章 結論與建議.....	87
第一節 結論.....	87
第二節 研究限制.....	88
第三節 研究建議.....	90
參考文獻.....	93
中文部分.....	93
英文部分.....	94
附錄.....	103
附錄一、研究參與知情同意書.....	103
附錄二、團體參與知情同意書.....	104
附錄三、團體成員招募文宣.....	106
附錄四、團體前初晤之訪綱.....	107
附錄五、團體紀錄概覽表.....	108

表目錄

表 3-1 讀夢人際團體之成員列表	51
表 3-2 讀夢人際團體之簡案	55

第一章 緒論

本章分成三節進行說明，第一節為研究動機，第二節為研究目的與研究問題。

第一節 研究動機

壹、與 Ullman 夢覺知團體的初接觸

第一次接觸到團體的夢，是在碩一下團體諮商研究課程，課堂中介紹 Ullman 夢覺知團體。多數學者沿用汪淑媛老師的翻譯為讀夢團體，但在本研究中，為更貼近原文 *Appreciating Dreams*，採用夢覺知團體作為翻譯。起初由 Montague Ullman 於 1974 年所發展，作為體驗性質的解讀夢境團體，目的是教導精神科助人工作者如何幫助個案了解夢境的含義（Ullman, 1996/2007）。故其設計的起源，屬於心理教育團體。

碩一下團體諮商研究課程，除簡介此夢覺知團體的學理外，課堂中還有簡短的體驗活動，而讓研究者深刻體會到，夢境工作比傳統方法更快觸及核心（Cohen & Bumbaugh, 2004），開啟研究者投入於夢境工作的實務熱情。但因著夢的凝縮、置換、象徵、再次潤飾等作用，讓夢者難以理解夢境的隱藏層面（Freud, 1900/2019），要透過討論才能夠理解夢境，而一窺個人內在所潛抑的部分（鐘雅綉，2009；Ullman, 1996/2007）。正也是因為夢者難以理解夢的隱藏層面，便能繞開夢者的防衛，可以用一種積極、放鬆，甚至有趣的方式，來觸及嚴肅的議題，成為自我探索的媒材（Coholic & LeBreton, 2007）。

後續多項研究支持 Ullman 夢覺知團體的成效，認為 Ullman 夢覺知團體提供一個安全、支持和保密的環境，讓成員可以自由地探索自己的內在世界，而提升自我覺察（梁靜怡，2013；Makris, 2013），處理創傷經驗（李蓉蓉等人，2023；黃玟珊，2010），改善人際關係（黃玟珊，2010；詹杏如，2008；劉姮戀，2016），以及促進哀傷療癒（詹杏如，2008）。團體成員的陪伴和分享，以及夢境本身所蘊含的療癒力量，都為成員的成長和轉化提供重要的支持（梁靜怡，2013）。再者，Provost（1999）認為

Ullman 夢覺知團體，是最能有效地吸引所有成員的團體夢境工作取向。

貳、第一次帶領夢覺知團體的挑戰

因著親身體驗到夢的魅力，以及上述所提到夢境工作的特性，以及 Ullman 夢覺知團體的優勢。研究者在兼職實習期間，嘗試將 Ullman 夢覺知團體帶進校園。然而，在研究者運用在青少年族群的過程中，經歷許多的挑戰：（1）每次的夢覺知團體，都會邀請一位夢者進行。然而，透過強調夢者有自由分享夢的權益、可以自行決定分享內容的深度，以及可以隨時暫停或中斷讀夢的歷程，僅是安全氛圍的必要而非充分條件。尤其在團體初期，就聚焦個別成員的深度揭露，而感覺到團體因著不平衡的自我揭露，造成成員們的焦慮、不安。因為要在其他成員面前袒露最真實的自己，也會很害怕突然間很赤裸呈現。故，在每個步驟重複提醒夢者的權益，仍不足以營造團體的安全環境，應需要更多推進歷程的催化與介入技術；（2）Ullman 夢覺知團體著重於運用規則，來影響成員的參與和建立安全的團體氛圍。卻忽略團體動力的影響，像是沈默、分享夢的擔憂或迷思等；（3）成員在團體中出現人際互動模式和社會縮影，但在夢覺知團體的程序下，反而難以介入，而未能充分運用團體內出現人際困擾平行歷程的此時此地。要如何在結構和此時此地間考量和取捨，正是困難之處。

此帶領經驗和部分文獻提到帶領夢覺知團體的困境類似。有些夢境內容可能涉及個人隱私，夢者不願意分享時，團體就難以進行下去（劉姮戀，2016）。或是成員的保持沉默、不願意參與團體活動或分享夢境（梁靜怡，2013）。

此外，Sparrow 和 Thurston（2022）的研究雖並非針對 Ullman 夢覺知團體進行研究，但有具體針對團體夢境工作，提出應著重分析夢境中的人際互動歷程，而非僅僅關注夢中的具體內容或符號。因為這些互動歷程，可揭示夢者在現實生活中的行為模式、關係問題或潛在需求。且鼓勵帶領者聚焦在此時此地發生的關係和互動上，透過成員間相互反映出各自的行為模式，促進團體的成長和個人的自我覺察，幫助夢者在現實生活中進行必要的行為改變。

雖然夢的性質是內在（intra），而此時此地的技術則是人際（inter）。然而，從周

哈里窗（Johari Window）的理論（Luft, 1984），其關注人際互動的重要特徵，並透過鼓勵自我揭露與人際間的情感交流，而能夠提升成員的自我覺察，從而幫助個人增進自我認識和改善人際關係（Parker, 2018）。此將反映出，個人內在與人際關係的不可分割與相互影響（Bergquist, 2009; Luft, 1984），也為夢境工作和此時此地技術，搭起應用的橋樑。

再者，Chen 和 Rybak（2017）也提醒著團體帶領者，在帶領結構團體時，除任務導向的內容層面外，也應重視關係導向的歷程層面，將更有助於團體發展，並更能為成員帶來助益。尤其在團體初期，藉由關注關係導向的歷程層面，在成員之間建立有益於他們的關係，來減緩成員在參加新團體時，時常感到焦慮和憂慮。培養所有人的連結感、信任、接納和希望，從而滿足成員剛加入團體的歸屬需求。而隨著團體的進展，成員們會逐漸渴望更親密的連結，來滿足情感需求。因此團體帶領者需要使用催化性技巧，來邀請成員相互回應並表現出對彼此的興趣（Shechtman & Toren, 2009）。並透過引導成員回應其他成員的此時此地揭露，讓團體變得活躍，促進團體成員之間的親密感和真實性。也能幫助成員發現，自己在人際關係中是怎樣的自己，和用什麼方式和人連結，而發揮團體的治療價值（Yalom & Leszcz, 2020/2023；Chen & Rybak, 2017）。

參、小結

Ullman 夢覺知團體作為一種結構化的夢境探索方法，雖然在促進自我覺察和處理個人議題方面展現顯著成效，卻顯得難以靈活應對團體中的突發情況，如成員的沉默、抗拒或複雜的情緒反應等，而在實際應用中仍面臨著一些挑戰。帶領者在催化團體發展的歷程中，特別需要留意處理團體動力，和此時此地人際互動方面的關係導向歷程層面。可見原有 Ullman 夢覺知團體之結構，過度依賴團體運作規則和任務導向的內容向度，可能忽略歷程向度的重要治療價值。

因此引發研究者對夢覺知團體運作方式的深入思考。目前的研究多聚焦於夢覺知團體的整體成效，但對於團體歷程的微觀互動和即時介入策略的探討，仍然不足。特

別是在如何靈活運用此時此地技術，以推進夢覺知團體的歷程，現有的理論和實證研究較為匱乏。這種研究缺口不僅限制實務工作者對夢覺知團體之團體動力的理解，也妨礙更有效的介入策略的發展。因此，本研究透過帶領者反思來探究團體中的當下互動過程，並著重於不同此時此地技術的運用，如何影響團體動力和成員參與，而希望藉此能提供夢覺知團體實務工作的實踐指導。

第二節 研究目的與研究問題

壹、研究目的

本研究的目的，在於透過行動研究的實踐歷程，探討將此時此地技術整合於 Ullman 夢覺知團體的具體策略。本研究將深入分析 Ullman 夢覺知團體的結構性內容工作，與「此時此地技術」的歷程導向之間，如何達到相輔相成之綜效。同時，本研究亦著重於帶領者的反思，探究如何在不同的團體時期，彈性調整並運用不同強度的此時此地技術，以發展出有效的介入策略。最終，本研究旨在提出如何深化團體動力，並探尋促使成員產生修正性情緒經驗，鞏固人際學習。

貳、研究問題

- 一、運用此時此地技術催化夢覺知團體的引導技術有哪些？
- 二、運用此時此地技術時，帶領者遭遇哪些實務挑戰，以及可以如何調整？

第二章 文獻探討

本章分成兩節進行說明，第一節為在臨床上運用夢的相關研究，第二節為此時此地技術及相關研究。

第一節 夢運用在臨床上之相關研究

本節共分三個段落。首先，簡述不同取向在臨床上運用夢的工作形式。其次，簡述夢在臨床心理治療中的現況與應用價值。第三，詳細介紹本研究在設計團體時，主要運用的歐曼取向夢覺知團體及其療癒因子。

壹、縱覽不同取向運用夢的相關研究

此段落簡介國內外文獻中，最常使用在臨床運用夢的工作取向，包含傳統方法的 Freud、Jung，到現代的 Hill 模式。

一、Sigmund Freud 的夢理論

夢在歷史上占有重要地位，像是在古代和中世紀的夢觀點中，夢常常被視為預言、來自神祇的禮物、與祖先的交流，而具有某種宗教或靈性意義，也被認為與我們日常生活中的個人經歷有關（Malinowski, 2021）。而直到在 20 世紀初，因著 Sigmund Freud 在 1900 年出版的開創性著作《夢的解析》，夢境研究（oneirology）經歷一次重大的變革。以下將詳述 Freud 在臨床上運用夢的理論與實務操作。

（一）理論背景

Freud（1900/2019）指出「夢的解析是通往潛意識（unconscious）的康莊大道」，顯示出其對夢境探索的重視程度。且認為夢並非毫無意義腦部活動的產物，而是複雜的心理現象。

Freud 的核心主張是「夢是願望的滿足」（Freud, 1900/2019），即便是表面上令人不安或痛苦的夢境，在深入分析後也能發現其背後隱藏著某種願望的實現。因為這個願望因為不被社會所接受或因現實因素，而未能獲得滿足，或難以面對

而被壓抑在潛意識中的本我（id）裡，那麼夢會使用各種扭曲手段，將隱藏夢境的真實含義，以奇特、不合邏輯或令人不安的場景，偽裝後呈現在夢境內容之中。這些經過偽裝而進入夢境的素材，具有心理上的意義，即使這些素材表面上看似微不足道，經過解析後也可能揭示出潛藏的慾望和衝突，從而釋放心理壓力（Pesant & Zadra, 2004）。

而此隱性夢念（latent dream thoughts）偽裝成顯性夢境（manifest dream）的過程，也被 Freud 稱之為夢工作（dream work）。Freud 對夢工作的意義，和當代將臨床上使用夢境作為探索途徑的夢境工作有所不同。

夢工作使得夢境能繞過心理審查機制，使潛在的願望得以進入意識層面（Freud, 1900/2019）。夢工作的四種方式：第一，凝縮（condensation）：將多個潛在夢境思想，濃縮成一個單一的顯性夢境意象，因此夢境通常簡潔、貧乏、緊湊，相較之下隱性夢念卻冗長而豐富，如：一個夢中的人物可能融合現實生活中多個人的特徵的複合形象，或將兩個或多個人物的真實性格融合到一個夢中人物身上的集合形象。第二，置換（displacement）：將潛在的情感重要性，在夢境中，從一個對象轉移到另一個看似無關的對象，以減低意識審查的阻力，故夢中看似微不足道的細節，可能仍具有重要意義。第三，象徵（symbolization）：用具體的意象，來表示抽象的想法或情感，而 Freud 特別強調夢中的性象徵，例如將樓梯或長形物體，解讀為性器官的象徵。第四，再次潤飾（secondary revision）：在夢者清醒後，夢境會被重新加工和修改，使其更容易被理解和記憶，而這個過程可能會進一步掩蓋夢的真正含義。

（二）實務運用

Freud（1900/2019）發展出一套解讀夢境的技術，稱為自由聯想（free association）。透過鼓勵病人自由地說出與夢境相關的任何想法、感受和聯想，即使這些聯想看似毫無關聯或令人尷尬，分析師可以逐步地揭開潛在夢境的秘密，並幫助病人理解其內心衝突和未解決的議題。

自由聯想就好比是反向操作夢工作的工具，將顯性夢境逐步回溯到隱性夢念

的過程 (Blagrove & Lockheart, 2023)。透過分析夢工作的技巧，例如濃縮、置換和象徵，分析師可以幫助病人將看似毫無意義的夢境元素，與其潛意識的慾望和衝突連結起來。

在進行自由聯想時，分析師會引導病人將夢境拆解成個別元素，並針對每個元素進行自由聯想 (Freud, 1900/2019)。由於夢者對夢境圖像的初步聯想，會引發對這些聯想的進一步聯想，如此延續而形成一條聯想鏈，顯性內容很快就會被拋棄，讓治療師能夠發現夢的潛在意義。分析師也會仔細聆聽病人的聯想，並從中找尋重複發生的主題、情緒和與病人清醒生活經驗相關的線索 (Blagrove & Lockheart, 2023)。

然而，自由聯想也並非完美的技術，其也存在著一些局限性，因自由聯想的過程容易受到分析師主觀詮釋的影響，而不同的分析師可能對相同的夢境元素有不同的理解 (Timpanaro, 1976)。此外，自由聯想也可能引發病人的抗拒心理，導致病人刻意隱瞞或扭曲某些聯想。

二、Carl G. Jung 的夢境工作理論

(一) 理論背景

Jung 認為，夢是人類心靈自發的表現 (吳光遠，2017)，提供解個人心理結構和促進個體化進程的寶貴線索 (Johnson, 1986/2023)。而與 Freud 不同，榮格並不認為夢境是願望滿足的偽裝，而是將夢境視為一種補償性的力量，在個體意識中欠缺的心理成分，或未解決的衝突，而扮演補償角色出現在夢中，試圖平衡和整合意識與潛意識 (unconscious) 之間的衝突。

Jung 的潛意識在人類心靈中具有創造性與超越性的功能，視為一個遠比意識更廣闊且強大的心靈能量場域，且認為潛意識並非只是被壓抑的記憶或情緒之個體潛意識；而是所有意識的源泉，包含著人類的集體經驗，Jung 稱之為集體潛意識 (吳光遠，2017)。此外，研究者選擇將 Jung 的 unconscious 翻譯為潛意識，以避免潛意識並非醫學上失去意識狀態的 unconsciousness，也希望能夠傳達 Jung 強調的積極性與自主性特質。

而集體潛意識正是 Jung 分析心理學的核心理論（吳光遠，2017），累積自人類演化過程的心理經驗，是全人類普遍共有。在希臘神話、夢境、宗教、儀式、藝術等之中，經常以象徵性的語言與我們溝通，其包含全人類心理經驗中，不同的文化和歷史背景下反覆出現的原始表象（吳光遠，2017）。這些原始表象，是全人類潛意識中的普世模式或傾向（Johnson, 1986/2023），就是集體潛意識的表現，即原型（archtype）。並會出現在夢、積極想像（active imagination），以及共時性（synchronicity）事件當中（Stein, 2006/2012）。

原型廣泛存在於人類的生命經驗之中，而 Jung 特別提出五種對人類有重要意涵的原型（申荷永，2004；吳光遠，2017；Johnson 1986/2023）：阿尼瑪（anima，潛意識中的陰柔力量）、阿尼姆斯（animus，潛意識中的陽剛力量）、人格面具（persona，展示於公共場所且對自己有利的形象）、陰影（shadow，個體不願承認、是自我未能同化或壓抑下來的特質，且大多是讓我們感到羞愧或難堪），和自性（Self，整合的個體）。

而 Jung 最終的目標是朝向個體化（individuation）。個體化就是一個個體的心理分化過程，脫離集體心理，不為適應社會而壓抑生命根本的需求，讓自己陷入精神的枯竭與破碎（吳光遠，2017），而是引導個人意識到自身陰影並與內在原型相遇，整合自身的各種對立與張力（Stein, 2006/2012），成為一個有別於普遍性的存在，發展成有完整的個體人格，並最終走向自我的整合。而夢境在個體化進程中扮演著至關重要的角色。而 Jung 提出有三種方法：詞語聯想、夢境工作和積極想像，來接近潛意識或發揮潛意識的治癒作用（申荷永，2004），作為朝向個體化之策略。

（二）夢境工作模式

對 Jung 而言，夢是一種自然而然的心理表徵，而不是性壓抑的偽裝。再者，夢沒有偽裝、說謊，也沒有扭曲與掩飾，而是在盡力表達其意義，只是以象徵的表達方式，未必能被意識自我所認識和了解（吳光遠，2017），用以平衡清醒時的意識（Malinowski, 2021）。

而 Jung 本身沒有固定的釋夢方法，也無意於建立一套理論架構（吳光遠，2017），主要運用自由聯想和放大法來探索夢中的象徵。而本研究將簡介榮格分析師 Johnson（1986/2023）提出四步驟的夢境工作模式。

1. 步驟一：聯想

根據夢境意象所浮現的潛意識聯想。而此聯想過程，將以夢境意象為中心，輻射發散的方式，一再地重回夢境意象，進行直接的自由聯想。並可以善用對俚語的敏銳度進行聯想，因為俚語蘊含著豐富的具體意象，也具有強烈的象徵意味。

以及，運用原型擴大法（archetype amplification）進行聯想，將夢境圖像在個人、文化和原型層面上進行擴大，使得夢境中的圖像會與夢者的清醒生活、文化背景以及神話和歷史意義相關聯（Malinowski, 2021）。並留意聯想過程中的恍然大悟，往往會引導我們通往潛意識能量之所在。

2. 步驟二：動力

夢境意象都是自己的一部分，而將意象進行主觀分析，辨識出與個人內在動力相關連之處。而內在動力是內心的能量系統，可能是記憶中的情緒事件、感受、人格特質、態度、內在衝突等。

可向夢者針對每個意象進行探問：「這意味著你內心的哪個部分？和你哪些的人格特質有些相通特徵？」

3. 步驟三：解讀

此步驟要將前兩步驟所獲得到的資訊整理、組織，得出夢境整體意義的洞察。也可以向夢者探問：「夢境想和你溝通最核心的訊息是什麼？夢之於你生活的總體意義為何？建議你做些什麼？」。從中歸納出夢境意義，並留意夢中的小線索，找出具體可以運用的訊息，為夢者的生活、煩惱的事等提出建議。

再者，可以試著先從解讀的對立面爭論陰影面，在反向探索光明面，而往往可以更能將不同觀點整合，提供更完整的夢境解讀。此外，解讀的過程，若喚起強烈感受或有「啊哈」的洞察，往往是解讀的巨大能量之跡象，可以循線

探索。

最後，在選擇解讀中，有四個原則可以參考。第一，選擇能表達出過去未知、未覺察的解讀。第二，避免那些感到得意洋洋、自得意滿的解讀。第三，避免能卸下責任的解讀。第四，試著用全景的視野、時間的長流，來看待夢境，可能會帶出過去和未來。

4.步驟四：儀式

運用具體的行動來回應夢境的訊息，賦予直接經驗，而作為改變內在的有形表現，並再次透過儀式的行動，將潛意識帶入現實生活，而整合到意識之中。可以是針對解決問題的實際行動，也可以是具有象徵性意義的行動。

而 Johnson（1986/2023）認為最好的儀式是生理的、個人的和安靜的。因為這樣的儀式最能和潛意識深處連結，並且帶來改變。若想不到任何直接與夢相關的儀式，只要帶著意識來表達對夢的敬意，潛意識都能與此經驗同在，故任何的動作也都可以作為儀式。

三、Clara E. Hill 的認知經驗夢境工作模式

（一）理論背景

Hill 的認知—經驗夢境工作模式（Cognitive-Experiential Dream Model），從認知心理學和經驗取向治療為出發點（Hill, 1996），並整合來自於個人中心、心理動力和行為治療的元素，且強調夢者在治療過程中的積極參與，以及夢境與清醒生活的連結（Hill, 2004）。挑戰 Freud 將夢境視為潛意識願望滿足和潛意識的衝突的傳統觀點，Hill 認為夢境反映的是清醒時的衝突（Hill, 1996）。

Hill 認為夢境是大腦在睡眠狀態下處理資訊的結果。在睡眠期間，大腦會將清醒時接收到的資訊，包括外在事件、內在情緒、想法和記憶，進行整理、分類和儲存（Walker, 2017/2019）。夢境則是這個處理過程的副產品，反映大腦試圖理解和整合這些資訊的方式。故認為夢境更像是，反映夢者清醒生活中，所面臨的衝突、議題和情緒的舞台。這些衝突可能源自人際關係、工作壓力、自我認同等不同面向。

Hill 強調情緒在夢境工作中扮演著重要的角色，以及身體經驗在夢境形成中的作用（Hill, 2004）。認為夢境是大腦處理未被意識到的情緒和身體感受的一種方式，這些可能來自於過去的創傷經驗、未被滿足的需求，或被壓抑的慾望。夢境通過隱喻和象徵的方式表達這些未被意識到的內容。

並認為每個夢境都是獨一無二的，反映夢者獨特的生活經驗、價值觀和信念系統（Hill, 2004）。夢境中的意象和符號，並非具有普世皆準的意義，而是根據夢者個人的生命經驗而產生不同的詮釋。因此，使用夢境字典或標準化的象徵解讀方法可能會導致誤解，治療師應該以夢者的聯想和經驗為基礎，以合作的過程，共同探索夢境的意義。

（二）三階段夢境工作模式

而在實務上，Hill 強調夢境工作是個案和治療師之間的積極合作，治療師扮演的是一個促進者或引導者的角色，對個案想法和聯想保持尊重且開放的態度（Hill & Knox, 2010），引導個案從夢境工作中產生具有啟發性的想法、情感和洞察力，Hill 將之劃分為三個階段：探索階段（exploration stage）、洞察階段（insight stage），和行動階段（action stage）。

1. 探索階段

是夢境解析模型中最重要的一個階段，因為它讓個案能夠重新體驗夢境中的感受，並從認知上擴展這些感受，進而理解夢境與清醒事件和記憶之間的關係。幫助個案仔細地探索他們對夢境中每個元素的感受、想法和反應，並學習如何辨識自身的情緒。

治療師應盡量避免在這個階段給予過多的解釋或指導，而是鼓勵夢者自由地表達他們對夢境的感受和想法，透過提問引導他們探索夢境意象背後可能隱藏的情緒、記憶和關聯。

此階段治療師可依據「DRAW」四步驟：描述（Description）、重新體驗（Re-experiencing）、聯想（Associations），和清醒生活的觸發點（Waking life triggers），引導夢者系統地探索夢境意象。

2. 洞察階段

治療師會根據夢者的個人聯想、情緒反應、個人生活經驗、文化背景和生活處境，運用治療師自身的專業知識和經驗，提出對夢境可能的詮釋，協助夢者將探索階段中，所獲得的片段資訊和感受整合起來，並嘗試賦予夢境更深層次的意義（Hill, 2004）。Hill（2004）提醒夢境的詮釋沒有標準答案，治療師應保持開放的態度，治療師應避免將自身的價值觀或理論框架強加於夢者身上，而是以夢者為中心，並鼓勵夢者提出不同的觀點。

治療師可以透過提問、挑戰夢者的假設、提供不同的觀點等方式，刺激夢者思考夢境與他們清醒生活之間的關聯，包含：詢問個案夢境中的元素是否讓他們聯想到清醒生活中的某些人、事、物或情境；引導個案思考夢境中所呈現的情緒和感受，是否與他們在清醒生活中所經驗的情緒和感受相似等（Hill, 1996），從而鼓勵他們探索夢境所反映的個人議題和人際衝突等。

3. 行動階段

將夢境工作與現實生活連結起來的關鍵步驟（Hill, 2004）。在這個階段，治療師需要協助夢者將夢境中的學習和洞察，轉化為具體可行的行動計畫（Hill & Knox, 2010），並鼓勵他們在現實生活中嘗試新的行為模式，以解決問題、改善人際關係，或促進個人成長。

治療師還需要提醒夢者，行動階段並非一蹴可幾，而是一個持續的過程，需要不斷地反思、調整和精進。

貳、遠觀夢境工作之特性

一、夢境工作的臨床現況

儘管大多數治療師認同夢境的重要性，但在當代心理治療實踐中，實際運用夢境工作的頻率卻相當低（Schredl et al., 2000），顯得夢境工作似乎成為一個被忽視的領域，而 Pesant 和 Zadra（2004）指出這種現象源於多重因素：首先，治療師普遍缺乏夢境工作的專業知識或必要之訓練；其次，認知行為療法的興起，使得治療重

心轉向有意識的思想和行為，較少關注夢境和潛意識；再者，實證主義的影響，強調可觀察和可測量的數據成為主流，而夢境被認為是主觀且難以量化，而缺乏科學證據；最後，治療師面臨的時間限制，而難以進行深入的夢境工作。再者，因著許多治療師認為夢境是沒有價值或沒有意義的，或只適用於精神分析等特定學派等因素（Hackett, 2021）。導致夢境工作在治療師培訓課程和實務中，越來越不受重視。

然而，有研究指出往往是案主而非治療師主動提出探討夢境，不僅可能錯失寶貴的治療機會，還可能損害治療關係，讓案主感覺治療師對其內心世界缺乏興趣（Leonard & Dawson, 2018）。在這個注重效率和快速見效的時代，夢境工作似乎逐漸被邊緣化（Leonard & Dawson, 2018; Schredl et al., 2000），而因而可能影響到心理治療和諮商的整體效果和深度。故 Hill（1996）主張，夢境工作在心理治療有其重要性，無論治療師的理論取向為何，都應該重視夢境在治療中的應用。

二、夢境工作優勢與相關研究

（一）夢境內容為臨床工作者提供臨床信息

夢境中的場景和人物，也與夢者的日常生活經驗相關（Fogli et al., 2020）。而在夢境中經歷的情緒，與他們清醒時的日常情緒經驗具有一致性（Scarpelli et al., 2022）。且，夢境往往在情緒壓力和心煩意亂的時候，往往更加生動、更容易被記住，也更能指向當下的壓力事件（Falk & Hill, 1995; Fogli et al., 2020）。因著夢境內容通常被夢者視為怪異，與其生活無直接關聯，而能繞過個案的防衛和抗拒（Glucksman, 1988），而更容易向心理師、治療師等助人工作者描述其夢境（Eudell-Simmons & Hilsenroth, 2005）。

而夢境內容往往透露出豐富的資訊，當中可能包括個案尚未察覺或不願直接分享的部分，像是：個案的內心世界（Bulkeley, 2023）、發展階段（Neri et al., 2002）、人際模式（Sparrow & Thurston, 2022）、依附風格（Mikulincer et al., 2011）、關係議題（Popp et al., 1996）、重大生活事件（Davidson & Lynch, 2012; Eudell-Simmons & Hilsenroth, 2005; Fogli et al., 2020）、當前的生活困擾（Neri et al., 2002），也包括個案對治療師、治療的感受（Glucksman, 2001），或對團體引

導者、成員或團體的移情夢（Billow, 2010; Neri et al., 2002）等。

可能都是在過程中難以啟齒，或是需要較長時間才能浮現的內容，因此夢境所揭露的重要訊息，治療師能一窺個案在清醒生活中可能壓抑或未被意識到的想法、感受和慾望，也將有助於治療師的個案概念化，有時甚至能有助於縮短治療時間（Hill, 1996）。

（二）夢境工作有助於建立正向同盟關係

個案在尋求治療時，往往已到絕望的地步，而透過夢來談論痛苦的經驗，讓個案能從實際事件中退後一步，以更安全的距離來探索其個人議題（Ellis, 2020）。再者，Hill（1996）認為治療師的參與，在夢境解析中，扮演著重要的角色。因為個案在獨自解析夢境時，容易遇到許多阻礙，例如：逃避困難的議題、低估夢中痛苦的層面、否認夢的意義，或者缺乏系統性地分析夢的知能。治療師可以提供個案必要的支持和引導，幫助他們克服這些阻礙，更深入地探索夢境。

此外，Cartwright 等人（1980）也發現，研究參與者在接受治療前，參與討論夢境的準備項目，能提高他們持續參與治療的比例，並更有效地利用治療時間。因為在回憶、分享和討論夢境的過程中，研究參與者學習到如何觀察和表達自身的感受，能促進人際間的理解和情感連結（Blagrove et al., 2021），有助於個案建立對治療的信任感和連結（Hackett, 2021），並增加後續在治療中深入探索個人議題的可能性，從而提高個案持續參與治療的意願和效果，對催化工作同盟有正向的影響（Cartwright et al., 1980）。

（三）夢境工作為個案帶來洞察

夢境的內容不僅為治療師帶來豐沛訊息，而在和個案的夢境工作之中，夢境工作幫助個案發展出觀察者的第二視角（Kuiken, 2024），能夠跳脫夢境情境，觀察夢境自我的行為和感受，幫助個案尋找夢境與現實生活經驗之間的關聯，以後設認知來探索夢境所帶來的洞察，包含：辨識並表達生活中可能難以接觸的慾望、想法和情感（Falk & Hill, 1995; Kuiken, 2024），促進個案覺察其內心衝突、歸屬需求（Evans & Singer, 1995）等，從而意識到個人內在的盲點。而 Hill 等人

(1993) 的研究也指出，與探索他人的夢或談論自己的事件相比，探索自己的夢會帶來更深的洞察。

以及，夢境中出現的人物、關係和互動模式，可以提供關於個案人際關係模式和議題的重要線索，治療師可以引導個案探索這些夢境元素，並將其與其清醒生活中的人際關係動力進行連結，進而促進個案對自身人際模式的覺察

(Bulkeley, 2023; Glucksman, 1988; Hill & Knox, 2010; Kuiken, 2024)。

(四) 夢境工作催化改變歷程

夢境工作也提供一個安全的心理空間 (Bulkeley, 2023)，讓個案可以自由地探索那些在清醒生活中難以觸碰的情緒和議題。透過重新體驗和理解過去的情緒經驗，進而更加了解和接納自己，包括自身的感受、優點和缺點，能有效地幫助個案調節壓力事件帶來的情緒困擾 (Scarpelli et al., 2019)，促進個人成長和發展，從而提升其自尊和心理健康 (Falk & Hill, 1995)。

夢是誠實的，直指事情的核心，也因此可以使治療過程變得更豐富、更深入、更有效率 (Ellis, 2020)。像是臨終關懷病患，在生命末期面對死亡的經驗中，夢境通常圍繞著幾個類型 (Nosek et al., 2014)，如：(1) 夢到已故親友或神祇，或其已故親友在另一個世界等待他們，帶來安慰和支持；(2) 夢到打包行李、旅行或搬家，象徵為死亡做準備；(3) 夢到可怕的景象或經歷，反映對死亡的恐懼和焦慮；(4) 夢到生前未完成的事情或未解決的問題。故在臨終關懷中，運用夢境工作，可以被視為一種協助其面對死亡焦慮、獲得心靈平靜的工具。有助於個案進行生命回顧、處理未竟事務，以及與親友道別等失落議題。

此外，夢境也將引導個人成長和改變。因著夢境常以象徵和隱喻的方式呈現，透過分析夢境的元素和情節，在夢境中的奇特連結和非線性思考模式，可幫助個案以不同的角度看待問題 (Scarpelli et al., 2022)，並可能提供在清醒生活中未曾想過的新穎解決方案 (Ellis, 2020)。

也可以將夢境工作進一步延伸，而邀請個案去改編夢境 (Pesant & Zadra, 2004)，或創造儀式來帶著意識地行動向夢致敬 (Johnson, 1986/2023)，從中幫助

個案發掘自身的力量和資源，包括創造力、直覺力、智慧等，並將此類推運用到解決現實生活中的問題（Ellis, 2020）。

參、近看 Ullman 夢覺知團體

一、Montague Ullman 夢覺知團體的介紹

（一）理論背景

Ullman 在 1974 年於瑞典，教導精神科醫師和分析師，了解夢在心理治療中的重要性，以及教導這群助人工作者運用夢來幫助個案，而發展夢覺知團體的結構（Ullman, 1996/2007）。透過團體的形式，讓專業助人工作者能透過藉由解自己夢境的體驗中學習。故，團體的程序設計考量，是為了讓精神科實習生，能夠在感到安全的環境中，分享他們的夢境，並透過體驗來學習解夢的技術。故帶領者的首要任務，在於引導團體依照既定步驟讀夢，便能保護分享夢過程中的安全。也因著 Ullman 認為做夢是全人類的共同經驗，而夢是在對夢者溝通，而夢的象徵語言，是任何非專業人士都可以學習、掌握，並可以進行認真的夢境工作（Ullman, 1996/2007）。故，當 Ullman 1976 年回到美國時，將此方法運用在一般社會大眾之中。

Ullman 認為，夢具有三種特性（Ullman, 1996/2007）：第一，與我們當下的生活脈絡中的衝擊有關；第二，能帶來與過去有關的訊息；第三，這些訊息是可靠且誠實的，並透過視覺影像的具體呈現來表達，和日常的語言不同。關切的是當前生活的緊張狀態，像是在清醒的日間生活中，可能只是一個瞬間或很模糊的感受。但這些殘留的情緒張力，成為背景中的未竟事宜，會透過影像的隱喻進到夢境之中，讓夢者能更精確地感受，從而協助對生活的判斷（Ullman, 1996/2007）。此外，夢也會掃描過往類似感受的生活經驗，以及過去如何因應這些感受的行為模式，從而傳遞豐富的訊息。故，唯有將夢和生活脈絡連結，揭露其所蘊含的訊息，才能充分發揮夢的創造力，讓夢作為未來的指引；而 Ullman

也強調，唯有將夢分享出來，才能完全發揮夢的療癒力（Ullman, 1996/2007）。

因此，在睡夢中，自我修復機制將夢者推入一個情感誠實展示的領域，夢中的圖像，真實地反映清醒時壓抑的感受。這些圖像可能會讓夢者感到害怕或愉悅，但這並非夢的意圖，而夢只是如實反映情況（Ullman & Zimmerman, 1979）。再者，Ullman 也認同情緒問題，常來自於人際互動的過程（Ullman, 1996/2007）。故，一個具有支持性的團體便能發揮療癒的作用，當以尊重夢者與夢境的親密關係，並維護夢者對夢境的權威，來支撐著夢者重新接觸原先所壓抑的情感。

（二）夢覺知團體的四階段工作模式

Ullman 在 1996 年出版《Appreciating Dreams: A Group Approach》，來詳細說明其團體性質和操作方式。且強調在夢覺知團體中，每個人都是平等的。而帶領者的任務，在於引導團體進行讀夢程序，並讓夢者在分享過程中感到安全、不被批判。再者，因為夢經常直搗黃龍，且難以預料會帶出的深度（Ullman, 1996/2007）。

故，為確保夢者在團體中冒險分享時，透過保有掌控感，來更增加其安全感，團體有三個重要的指引規則（Ullman, 1996/2007）：（1）夢者分享夢的決定權，完全取決於自身意願，不能有任何外力左右其決定，也不會有輪流分享夢的規定；（2）夢者能選擇自我揭露的範圍和深度；（3）讀夢的過程中，夢者隨時有權利停止讀夢程序，且沒有義務說明原因。而每次的夢覺知團體可分為四階段進行。

在開始詳細介紹此四階段工作模式前，本研究將先針對該譯名的調整進行說明。在汪淑媛老師 2007 年出版此書之中譯版，將《Appreciating Dreams: A Group Approach》譯為讀夢團體。研究者考量「讀」字雖具有理解、體會的豐富意涵，也隱含對夢境內容的解讀與分析意圖，可能於無形中強調操作的部分。研究者希望更體現原文中 appreciating，對當下經驗的清醒察覺與非批判性觀察，故選擇以「夢覺知」，強調成員們體驗對夢境的直接察覺與感受，不預設特定的詮釋框架

或解讀模式，並反映對夢境內容、情感、象徵與個人意義的深層察覺歷程。

1. 第一階段：分享夢

由一位成員，分享一個夢，進行當次團體的夢境工作（Ullman, 1996/2007）。帶領者可以直接以「有人願意分享最近的夢嗎？」，來提出邀請。而在夢者分享完夢境內容後，邀請其他成員可以問夢者任何問題，來澄清其可能錯過的夢境內容，但不要尋求夢者的解釋。

而在這個階段中，夢者將他最親密的一部分——夢境，呈現在團體面前，揭示出他靈魂的一個片段。這種揭露會引發團體的關懷，而夢者也回從團體的關懷裡，感受到支持性的回應，從而迅速建立起信任和安全（Ullman & Zimmerman, 1979）。

除此之外，Ullman 和 Zimmerman（1979）也提到，可以留意夢者在介紹夢境時所使用的語言，當中是否透露出試圖與夢保持距離，或者不鼓勵團體討論這個夢的訊息，當中是否暗示夢者有隱藏或自我貶低的傾向，可能也都為夢提供一個線索。

2. 第二階段：團體將夢視為己夢

成員在沒有聽到夢者聯想的情況下，開始投射自己的感受，以及分享和夢有關的隱喻，他們的回應將是自由且自發的，源自他們對夢境的個人經驗，而不會受到夢者自我保護、防衛的扭曲或迴避所影響（Ullman, 1996/2007）。

在這一部分的討論中，應該給予團體足夠的時間，讓討論自然地進行。過程中，帶領者需留意任何人以權威的姿態對待夢者，當有人試圖將自己的解釋強加於夢者時，也應加以制止。

此時，夢者無需立即一一回應，故可以在無需向他人透露或自我辯護的情況下，審視這些發現。此時夢者可以自由地接受或拒絕，這將有助於夢者擁抱更真實的自己。而即使是「錯誤」的回應，對夢者來說也會有幫助，因「錯誤」的回應，可以藉由協助夢者刪去某些選擇，從而可能幫助夢者更接近理解夢的真實含義。

並可以鼓勵夢者將團體的貢獻寫下來，並按照夢境的結構順序排列，並特別要注意圖像的順序，當中可能會浮現更多的線索（Ullman & Zimmerman, 1979）。此外，必須確保團體已關注夢中的每一個細節，若夢中的某些細節沒有被提及，帶領者應該提出它們，讓成員們再提出其投射。而在此階段，帶領者也是團體中的參與者，也會給出自己的回應。

3.第三階段：夢的樂章

邀請夢者分享第二階段中的回應裡，是否有所觸動，或者也可以從夢者對自己夢的想法開始（Ullman, 1996/2007）。同時，也邀請夢者試著找出最近生活中具體的事件作為連結，像是鼓勵夢者回想入睡前的想法，或請夢者回顧前一天的事件，或許能找到蛛絲馬跡，來解釋這個夢在這時候的出現。

隨後，夢者與成員間開展對話，進一步探討夢中圖像的意義。並再將夢以第二人稱方式朗讀給夢者聽，以豐富夢者的感受和聯想，來催化更多發現的連結。而後，任何人都可以向夢者提出探索性和開放性的問題，這些問題旨在激發夢者進一步的探索，幫助夢者搭建夢境意象與生活情境之間的橋樑，夢者也可以自由地選擇如何回應這些提問。

最後，由夢者分享對夢的整體發現。而在這整個過程中，最重要的是尊重夢者想要前進的方向和程度，只有當夢者認同時，某些想法才被認為與夢境相關，不論其他成員多麼確信自己的觀點，都應尊重夢者的判斷與感受。過程中，需留意夢者的感受，來選擇合適的時刻來結束這一過程。此外，成員也有機會驗證哪些回應與夢者相關，哪些只是他們自己的投射，是全體成員的學習經驗，幫助他們察覺自己的偏見（Ullman & Zimmerman, 1979）。

4.第四階段：夢者的後續工作

在下一次團體的一開始，邀請上週夢者分享團體夢境工作後的想法，或夢境工作是否有為生活帶來改變之後續（Ullman, 1996/2007）。要留意此階段不要佔用太多時間，以免影響該週新夢的賞讀時間。

二、夢覺知團體研究之療癒因子

Ullman 夢覺知團體，起源非治療性的夢境工作培訓團體，強調夢者在團體中的自主性來營造團體的安全氛圍，並透過團體成員的陪伴、聆聽和投射，幫助夢者探索夢境背後的意義。

後續也延伸應用在助人領域之中，並從研究中可見 Ullman 夢覺知團體，有助於促進自我覺察、修復人際關係，和提升自我價值感。

（一）促進自我覺察

Ullman 夢覺知團體模式透過團體的力量，為夢者提供一個安全且支持的環境，透過鼓勵成員們覺察這些身體感受，並探索這些感受與夢境和情緒之間的關聯（Makris, 2013），以及團體成員的陪伴、傾聽和多元觀點（詹杏如，2008），讓夢者能更深入地探索夢境，進而促進自我覺察（陳百芳，2009；劉姮戀，2016；Makris, 2013）。夢者也隨之開始學習接納和面對自己的負面情緒，並找到更健康的宣洩管道（李蓉蓉等人，2023），而改善情緒調節能力（梁靜怡，2013）。

透過夢境探索，有助於夢者覺察現實生活中關係模式（陳百芳，2009），例如壓抑感受、忍無可忍的人際衝突等（劉秀菊、黃宗堅，2018；Makris, 2013）。此外，透過團體夢境工作，也有助於夢者逐漸釐清自己混亂的感受和想法，並開始理解創傷經驗對夢者的影響（汪淑媛，2008）。

此等質性研究之結果，在量化研究上也獲得證實。Edwards 等人（2013）針對 11 位參與者進行 11 次的 Ullman 夢覺知團體，並使用使用夢境詮釋收穫問卷（Gains from Dream Interpretation questionnaire），測量參與團體討論後，自我覺察的程度和個人收穫的程度，研究結果發現 Ullman 夢覺知團體洞察力與 Hill 夢境工作模式的結果相當，支持 Ullman 夢覺知團體能有效促進個人洞察。

Edwards 等人（2015）更進一步，分別使用 Ullman 夢覺知團體模式和 Schredl 夢覺知團體模式，並各自與對照組探討近期生活事件，進行促進個人洞察力的量化研究，而研究結果支持 Ullman 夢覺知團體模式，能更有效促進個人洞

察力的假設。

而 Campo-Redondo 和 Alshamshi (2024) 則探討語言和文化因素，對夢覺知團體的影響。研究發現使用母語，能夠讓夢者更自然、更準確地表達夢境內容，並促進更深層次的夢境理解和情感表達。

(二) 修復人際關係

夢者分享彼此夢境，成員練習積極聆聽、非批判性溝通和同理回應等技巧，能增加同理的能力 (Makris, 2013)，並在 Blagrove 等人 (2019) 的研究結果中也獲支持。該研究針對夢境分享者和聆聽者，使用 Ullman 讀夢方式進行夢境討論，並在討論前後填寫同理心量表 (Toronto Empathy Questionnaire)，以評估夢境討論對同理心的影響，研究結果支持夢境分享可以提升同理心的假設。

Blagrove 等人 (2021) 的後續研究更指出，夢境分享可以提升聆聽者對分享者的同理心，但這種效應只出現在同理心較低的參與者身上，高同理心組可能存在天花板效應，且同理心的變化與夢境長度、討論時間以及參與者之間的關係類型無關。

再者，夢可能帶出自己在人際關係中的議題，例如：對親密關係的渴望和恐懼、對權威的挑戰和順從、對競爭和合作的矛盾心理等 (詹杏如，2008)。而在團體中被理解、被支持的經驗 (Makris, 2013)，可以幫助夢者建立起與他人的連結 (汪淑媛，2008)，修復過往人際關係中的創傷 (劉姮戀，2016)。

而團體成員對夢境的深入討論，為成員提供一個練習人際互動技巧的機會 (梁靜怡，2013)，從中學習到用不同角度看待問題和情境，並發展出更彈性和客觀的思考方式 (陳百芳，2009)。因著洞察而與自我建立更真實的連結，並學習到在團體內表達感受或需要，同時也尊重他人的界限，而能以更真實、更柔軟的姿態與人連結，並發展出更平等、親密的人際關係 (劉姮戀，2016；劉秀菊、黃宗堅，2018；Makris, 2013)。

(三) 個人成長和提升自我價值感

團體成員可以自由地表達他們對夢境的理解和感受，即使這些理解和感受與

其他成員不同，也同樣被尊重和接納，能夠幫助他們減輕羞恥感和孤獨感，也幫助成員的自我接納（李蓉蓉等人，2023；陳百芳，2009；Makris, 2013）。

在李蓉蓉等人（2023）的研究中，研究參與者長年受惡夢影響，導致她在現實生活中感到焦慮不安、自我懷疑和壓抑，參與夢覺知團體，理解惡夢的意義後，學習接納和面對自己的負面情緒，內心獲得平靜，並更有力量面對生活中的挑戰，並透過團體的支持和鼓勵，逐漸重建自信，並肯定自身的價值。

在劉秀菊和黃宗堅（2018）的研究中，發現透過歐曼夢覺知團體，幫助長期以來活在自我懷疑、害怕失敗、害怕被拒絕等，或經歷過許多挑戰和挫折，對人性感到失望、對未來感到迷茫的成員，透過夢境和成員的回饋，夢者也更有可能接納和肯定這些屬於自己的一部分，明白，每個人都有陰影和光明，而接納自己的不完美。也去看見自己內在的力量和韌性（陳百芳，2009），或透過重新詮釋自己的生命故事，從無助的受害者轉變為堅強的倖存者（汪淑媛，2008），而能以更積極的態度面對生活中的挑戰（劉姮戀，2016）。

此外，Ullman 夢覺知團體對於經歷哀傷歷程的個案也能有所幫助（詹杏如，2008），透過在團體內經驗到情緒表達與宣洩、存在與靈性的探尋、自我賦能感、促進對逝者的瞭解、修復與逝者之關係、促進自我照顧、經驗替代性學習、親人同在團體的支持等，有助於成員面對和處理哀傷失落，但也提醒實務工作者，需留意成員的個別需求和團體動力，來調整團體方案和帶領方式。

第二節 此時此地技術及相關研究

聚焦於人際取向的治療團體或諮商團體，將團體當下人際互動視為改變的核心。最早由 Yalom 運用 Sullivan 的人際理論（Leszcz, 1992），並結合團體即社會縮影（group as a social microcosm）和修正性情緒經驗（corrective emotional experience）的概念（Yalom & Leszcz, 2020/2023），而將此時此地技術運用在團體之中。

故，本節第一部分會先介紹此時此地技術之三個重要的理論概念，第二部分會著

重於此時此地技術及相關研究的說明。

壹、此時此地技術之理論背景

一、Sullivan 的人際理論

（一）基礎概念

Harry Stack Sullivan 被尊稱為人際精神醫學之父（Sadock et al., 2017）。因 Sullivan 所處的時代，正是社會科學蓬勃發展的時期，開始重視人在社會和文化脈絡中的角色和行為，使得 Sullivan 深受社會心理學、文化人類學和語言學的影響（Sullivan, 1954）。

如社會心理學家 George Herbert Mead 認為自我是社會互動的產物，個體透過與他人互動、扮演不同角色，逐漸形成對自身的認知和評價，而影響 Sullivan 認為人際關係對人格發展的塑造作用。Sullivan 也借鑒文化人類學的觀點，特別是 Bronislaw Malinowski 強調文化對人類行為的影響力，認為個體的行為模式和價值觀深受其所處文化環境的塑造，因而強調文化和社會規範對人格發展的重要影響。Sullivan 與語言學家 Edward Sapir 有密切的合作關係，Sapir 的研究重點是語言和溝通，並認為語言是人類經驗的載體，個體透過語言來理解和詮釋世界，並與他人進行溝通。因此，Sullivan 的人際理論也強調，溝通在人際關係中的重要作用，認為有效的溝通，是建立和維持健康人際關係的關鍵。Sullivan 批判性地吸收和整合不同學科的觀點，而為精神醫療提供一個全新視角，把治療焦點從個人內在，轉向到人際間的溝通歷程。

Sullivan（1954）將人格定義為，相對持久的人際關係互動模式。其中有關需求和焦慮的理論，為其主要人格理論。而需求分為滿足需求和安全需求。無論是缺氧、缺熱量、缺水，或是體溫不足，當這類需求引發的緊張一旦得到緩解，Sullivan 稱之為滿足需求。由於嬰兒尚無法滿足自己的需求，而是透過與照顧者的同理連結，來滿足此需求，也顯示出人際關係的重要性。而 Sullivan 將安全需求，定義為避免、預防或減少人際間的焦慮。然而，由於沒有絕對完美的照顧

者，所以焦慮是不可避免的，並成為人格發展的主要驅力（Sadock et al., 2017），Sullivan（1954）將此減緩焦慮的驅力定義為自我系統（self-system）。

Sullivan（1954）將自我系統，細分為三個部分：第一，好我（Good-me）：被重要他人感到滿意、被重視，或被欣賞的部分，因此會感覺到舒適、安全和自我價值；第二，壞我（Bad-me）：那些使得重要他人感到愈來愈緊張，且被重要他人禁止、不被認可的行為，重要他人的禁止則會引發自身的焦慮；第三，非我（Not-me）：是從極端焦慮的人際互動經驗中，逐漸演變出來的，會透過選擇性忽視的機制而被排斥，但並非不存在，而是在非常私密生活模式的一部分，會在某些時刻表現出來，如在惡夢中爆發出來的某些極其不愉快的情感。故，每個人會為減緩焦慮而展現好我、壓抑壞我和否認非我，來維持其自我價值。且由此形成自我概念和互動模式（Leszcz, 1992）。

（二）毒性扭曲與人際互動模式

而 Sullivan 認為人的問題和困擾，是源於擾亂的人際關係（Chen & Rybak, 2017），且經常表現在人際溝通與互動的障礙中，並可以從語言、非語言及副語言等溝通反應方式中觀察到，然而個體通常未意識到這些不適應的人際互動模式是造成困擾的來源（Leszcz, 1992）。

Sullivan 提到，因為個案往往會選擇性忽視當下的現實，而個案所知覺到的是源自於早期關係經驗中，對他人的知覺和記憶（Yalom & Leszcz, 2020/2023），此種對現實的扭曲，Sullivan（1954）將之稱為「毒性扭曲（parataxic distortions）」。因受到毒性扭曲的影響，個案在當下使用舊有的人際互動模式，往往正是人際關係中，種種驚人的誤解與誤會的根源（Sullivan, 1954）。且毒性扭曲不只會出現在和治療師的移情關係之中，而是會在所有人際關係的互動中出現。

也因著個案以毒性扭曲的溝通模式進行互動，可能會對當下的關係引發預測性的互補人際反應，從而進入一個人際重演或惡性循環的互動迴圈（Sadock et al., 2017）。例如，一個預期自己在人際關係中，會因為表達需求而被拒絕的個

案，於是以一種討好的模式和人互動，來減緩可能會被拒絕的焦慮，而這段關係也終將因為害怕被拒絕、不敢表達需求的討好模式而漸漸枯萎。從而證實個案最初的毒性扭曲，強化不能表達需要，且會被拒絕的預期是正確的。這將對自我價值和自尊產生不良影響，進一步限制自我表達（Sadock et al., 2017）。而原本被視為減緩焦慮的討好模式，在過去對個案來說也許是最好的適應，但現在則成為個案的困擾來源。

而毒性扭曲的概念，也在 Gotlib（1983）的實驗結果中獲得支持，該實驗發現憂鬱症患者，在感知和回憶人際評價性回饋時，存在顯著的負面偏差。他們不僅傾向於認為他人對自己的評價更負面，而且在回憶時會加劇這種負面性。

（三）人際心理治療的應用與相關研究

Sullivan（1954）的人際心理治療強調，治療師在與個案的互動中，扮演積極的角色，既是參與者也是觀察者，且治療焦點是個案與治療師之間的互動歷程。只要適當地檢視個案與治療師之間的互動歷程中，個案所想要傳遞的訊息，透過引導提問，幫助個案更清楚地理解他們試圖傳達或隱藏的內容，並對移情與反移情密切觀察，便能揭示個案的毒性扭曲和不適應的人際模式（Leszcz, 1992）。

而這種反移情對人際心理治療是必需的，而對治療師的挑戰是如何解開這個反移情，以便與個案一起討論其互動歷程。意即，以同理、真誠的方式，和個案討論互動過程中，在治療師身上引發什麼反應，並如何影響治療師，也和個案探索這些模式如何在過去滿足個案的需求，並在現在考慮其他更有利的可能（Sadock et al., 2017）。

而討論反移情的過程是一座治療橋樑（Leszcz, 1992），讓治療師對個案毒性扭曲有更真切的認識，從而能以同理連結的方式回應，而非以互補或循環的方式。因此，個案在治療關係中，有不一樣的經驗，並使個案能在進一步的自我揭露與互動中，感到更安全，從而改變其毒性扭曲，能以更彈性的方式和人互動，終將增強個案的生活掌控能力，一開始的困擾也隨之改變。然而，Sullivan 也提

醒到，治療師應尊重個案的自主性，個案仍可以選擇是否改變他們對世界的態度（Sadock et al., 2017）。

Sullivan 的人際理論可能未必被引述，但其核心思想已經影響現代心理治療的多個領域，尤其為後來的人際取向的心理治療奠定基礎（Teyber & Teyber, 2016/2017；Yalom & Leszcz, 2020/2023）。其次，Sullivan 強調治療關係的重要性，在當代各種治療取向中都得到廣泛認可，特別是在人本主義和存在主義治療中。而 Sullivan 的「參與－觀察」概念，也影響現代精神病學和心理治療的實踐方法。且其對自我系統和人際互動模式的描述，為認知行為療法中的人際基模提供理論基礎（Dadomo et al., 2016）。在團體治療領域，Sullivan 的理論對團體動力學和成員間互動的理解，成為許多團體治療模式的理論基礎之一（Yalom & Leszcz, 2020/2023）。

二、團體即社會縮影

（一）團體即社會縮影的定義及研究

根據 Yalom 和 Leszcz（2020/2023）將團體即社會縮影定義為：在結構限制較少而能自由互動的團體中，只要有足夠的相處時間，團體成員將在團體內展現真實的自我。成員在團體中的人際行為，反映其在團體之外的人際行為，並在團體中創造出相同的人際宇宙。此概念也在 Goldberg 和 Hoyt（2015）的研究中獲得驗證。該研究，從 22 個團體共 207 名參與者，透過檢視人們如何看待自己，這是否與他人對他們的評價相符，來檢驗團體即社會縮影的假設。研究結果發現成員對自己人際風格在主導性和親和性的評價上，與他人對他們在團體內行為的評價相符，支持團體即社會縮影的假設，即團體外的人際行為，會在團體的此時此地重演。

換言之，隨著時間的推移，成員們將自動且不可避免地，開始在團體中展示並重演其他們不適應的人際行為模式。而為治療師提供直接觀察和介入的機會，來了解有關成員人際基模；同時，也是成員學習人際技巧的重要機會，而能調整人際基模或修改人際行為模式，從而促成在團體外關係中的平行改變。而這類人

際學習，也被視為團體治療中的關鍵治療因素。

此外，Kivlighan 等人（2021）的研究，在十個成長團體，每組進行五次聚會，共 178 名研究參與者，檢視成員在不同聚會之間的親密行為差異、成員之間親密行為的平均差異，及團體外和團體內的親密行為差異。研究結果發現成員之間和團體內親密行為互動，預測聚會外的親密行為。而在聚會內親密行為較少的成員，在團體內親密行為的頻率提高後，在團體外的親密行為也隨之增加。這些結果不僅支持 Yalom 和 Leszcz（2020/2023）團體即社會縮影的概念，也反映出團體內互動所帶來的改變，並能延伸到成員的日常生活中，印證團體治療中人際學習的重要性和有效性。

（二）團體即社會縮影的相關理論與應用

團體即社會縮影的概念，呼應 Sullivan（1954）所提到的，個案因為受到毒性扭曲的影響，用過往看待關係的認知扭曲，而在當下使用舊有的人際模式，而此現象不只會出現在對治療師的移情，而是會出現在所有的人際關係中。

也因著團體成員的豐富性，使得人際基模的扭曲，也會出現在成員之間、成員和帶領者之間，而在臨床情境中，催化更多元的關係型態（Alonso & Rutan, 1993）。如，成員與治療師之間的移情作用，經常以權威或父母等主要照顧者的形式出現，還有許多手足競爭、親密、憤怒、自我肯定等議題，更容易出現在成員之間的關係之中（Yalom & Leszcz, 2020/2023）。

而這些社會縮影下的不適應人際模式重演之時，會對當下的每一位成員帶來豐富的感受。這也正是團體的優勢之一，可運用互為主體性（intersubjectivity）的概念，強調我們的主觀經驗並非完全獨立存在，而是在與他人的互動中形成和發展的（Brandman, 1996）。應用於團體時，因為存在多位成員的不同表徵，而每個表徵世界，都包括一個或多個版本的治療師、其他團體成員和團體整體，因此成員之間的關係進一步複雜化（Cohen, 2000）。

故，成員之間要保持開放，彼此都可充當彼此模式的觀察者、回饋者，也作為現實的檢查者（Alonso & Rutan, 1993），並對團體的治療目的至關重要

(Cohen, 2000)。透過成員揭露自己在互動當下的內在反應，並使其回饋給接受者，從而釋放給予者的內在情感、想法，以及積壓的能量，而非透過攻擊等行動化方式共演人際困境 (Yalom & Leszcz, 2020/2023)。進而幫助給予者恢復內在平衡，讓雙方都能在這過程中找到意義 (Brandman, 1996)。

而互為主體性之下，起初給予者的回饋，往往也會進一步帶出接受者對給予者的反回饋，有助於回饋接受者修正給予者對其的理想化或妖魔化之刻板印象，從而使接受者從那些曾將其囚禁的虛幻對象表徵結構中解放出來 (Cohen, 2000)。透過互為主體性的相互回饋與相互影響，更充分地理解自我和他人，並以更完整、整合的方式展現並表達自己，從而建立更為親密的聯繫，共同學習如何調整人際互動模式 (Brandman, 1996; Cohen, 2000)。

而 Alonso 和 Rutan (1993) 也提到要面對互動當下的內在反應，對給予者和接受者，都承擔巨大的心理風險。給予者冒險揭露自己最真實且脆弱的情感，而接受者檢視長期持有的扭曲並忍受所帶來的羞恥感。也要留意此負面回饋對接受者之影響，若回饋超過接受者可承受的程度，可能因而引發負面情緒、退縮，或透過行為升級，來保護自己或詆毀對方 (Cohen, 2000)，而使得回饋成為有害而非有幫助的信息 (Lieberman et al., 1973)。然而，團體的另一個優勢，正因著成員間的接納、涵容和團體凝聚力，往往能為雙方帶來冒險的勇氣 (Alonso & Rutan, 1993)，也更能將回饋的內容，視為有關自身的信息而有所反思 (Cohen, 2000)。

三、修正性情緒經驗

(一) 修正性情緒經驗的起源與定義

修正性情緒經驗，是由 Alexander 和 French 於 1946 年所提出 (Yalom & Leszcz, 2020/2023)。Alexander 和 French (1946) 最初的定義為「重新體驗過去未解決的衝突，但以一個新的結局結束」。並強調，要為個案帶來改變，傳統精神分析所帶來理智上的洞察是不夠的，只能透過個案與治療師的互動。換言之，因著治療師的態度、互動，與過去的權威人物、重要他人不同，而和個案共同創

造出更具治療性的關係，讓個案能再一次地面對過去難以承受的情緒情境，但這次有一個新的結局，且個案反覆地體驗到這樣的修正性情緒經驗，而開始能展現不同於過去的行為。

再者，Alexander 認為的修正性情緒經驗，是治療師不表現出個案所預期的反應，而這可能是正向的反應，也可能是較為堅定的負向反應，而非虛假、一昧的正向反應（Peck, 2021）。故，修正性情緒經驗，不一定是修復性的、滋養的或令人愉快的，有時可能也會帶來沮喪。但這種沮喪，正是 Alexander 認為為實現改變所必需經驗到的情感（Peck, 2021）。

而除透過治療師提供不一樣的反應外，Alexander 和 French（1946）也會透過家庭作業來鼓勵個案從事以前避免的行為，以便經驗到害怕的行為發生後，在現在並沒有造成任何傷害、沒有出現預期的可怕後果時，而對此類行為的恐懼而有所轉變。

（二）修正性情緒經驗的後續應用及相關研究

然而，傳統精神分析對於此感到受威脅，而有許多分析師抨擊此論點。直到 1980 年代，心理治療多元化時代的出現，修正性情緒經驗也慢慢獲得更多研究者的支持（Christian et al., 2012）。Goldfried（1980）探討各種取向的治療方法，而提出修正性情緒經驗，或許是帶來改變的核心原則和共同因素，來強調修正性情緒經驗重要性。

Safran（1993）指出當工作同盟出現問題，治療師能夠對個案的失望和憤怒情緒表現出同理心，並在不試圖消除這些情緒的情況下，與個案共同面對和處理這些情緒時，就能夠為個案提供一種修正性情緒經驗，讓他們學習如何在保持自我界限的同時，與他人建立真實的連結，來學習如何更好地協商自身與他人的需求，並發展出更健康的關係模式。

此後，修正性情緒經驗的有效性，也開始在許多有關治療關係促進個案改變的實證研究中，獲得證實（Dadomo, et al., 2016; Ecker & Bridges, 2020; Lane et al., 2015; Lawson-McConnell, 2020; Safran & Muran, 2006）。其中，在 Lane 等人

(2015) 的研究中，更進一步發現，情緒喚起的程度與創造情緒心理表徵能力之間，存在倒 U 型曲線的關係。換言之，當情緒喚起程度過低時，個案可能難以投入治療歷程，也難以觸及和處理那些會引發痛苦情緒的過往經驗；當情緒喚起程度過高時，個案可能會難以承受，而無法理性思考。因而難以整合和內化新經驗，進而影響心理治療的效果。故，在安全和可控的環境中，重新體驗中等程度情緒的新經驗，是治療的關鍵。

Goldfried (2012) 進一步將修正性情緒經驗索帶來改變的歷程，劃分為四的階段：潛意識不適應的狀態、有意識的不適應狀態、有意識的適應性階段和潛意識的適應性。一開始的潛意識不適應，因著早期經驗可能曾幫助個案適應當時生活需求，所學的因應行為，卻在當前的生活情境中帶來困擾，而來到治療師的面前。在治療過程中，個案開始理解到過去習得的因應行為，如何對現在生活情境中帶來困擾，此洞察是為有意識的不適應階段。為改善個案的困擾，治療師透過為個案帶來修正性情緒經驗，也需要個案的冒險，在行為上表現得更有能力，而能改變他們的認知和情緒，從中體驗並學習更有彈性且有效的「認知—情緒—行為」模式，作為有意識的適應性階段。最後，因著個案持續的努力，以及治療師的持續互動，當中涉及來自於治療師的接納和肯定的正增強，和自於個案對於預期負面後果的焦慮減少的負增強，而使新的「認知—情緒—行為」模式，變得不那麼費力且自動化，即潛意識的適應階段。

而在 Greenberg 和 Elliott (2012) 針對情緒取向治療 (Emotion-Focused Therapy, EFT) 的研究中，擴展修正性情緒經驗的原始定義，進一步將修正性情緒經驗細分為兩種類型：內在和人際間的修正性情緒經驗。

第一種，內在的修正性情緒經驗，當中不適應性情緒，如慢性恐懼、羞恥感，以及孤獨感與被遺棄感被喚起，然後透過治療師的連結和肯認，引發適應性情緒，如自信的憤怒與悲傷來轉化，從而調節不適應性情緒的負面影響。此過程，也被稱之為以情緒改變情緒 (changing emotion with another emotion)，並呼應於 Alexander 和 French 於一開始所提出的定義。

第二種，人際間的修正性情緒經驗，因著個案體驗到治療師對其內在世界的涵容、調節與肯定，透過治療師與個案之間的互動與關係，親身感受到不同的經驗，從而有機會改變個案在早期發展階段所形成的不適應性信念與人際模式。而此處不適應信念的認知扭曲，指的是個案以過去對自己和對重要他人的理解，來看待當下的自己、他人和關係，相當於前文提到的毒性扭曲（Sullivan, 1954）。

而 Nakamura 和 Iwakabe（2018）也進一步針對情緒取向治療的晤談逐字稿，運用任務分析，來研究治療過程中的修正性情緒經驗涉及哪些治療師任務，而針對第一種內在的修正性情緒經驗提出體驗性介入，包含：同理理解、專注於情緒或身體感受、結構化的體驗性活動；和第二種人際間的修正性情緒經驗的關係性介入，包括：治療師自我涉入揭露的肯定個案和互惠性揭露，以及專注於此時此地的關係焦點和共同創造關係意義。

貳、此時此地技術

一、此時此地技術的基本概念

此時此地的概念，根源於存在主義理論，首次正式出現，則是在 Jacob Moreno 的心理劇理論中（Brandman, 1996），並透過在治療中以戲劇形式，將個人過去的掙扎帶入當下。而 Slife 和 Lanyon（1991）則運用完形取向和 Jung 共時性的觀點，強調對此時此地的關注，打破過往的線性因果關係，而認為所有產生效果的條件都是在當下同時發生的，使得成員可以在團體的當下選擇不同的存在方式。

而 Irvin Yalom 進一步發展在團體中使用此時此地的做法，邀請團體成員討論在團體中彼此互動時，所經歷的情緒感受和想法，鼓勵成員關注當下的感受和反應（Yalom & Leszcz, 2020/2023）。因著專注於成員和帶領者之間的此時此地互動，更容易喚起團體成員的有關人際關係的認知基模（Tasca et al., 2007），使得團體成為人際實驗室，提供現場觀察和理解人際模式的機會（Yalom & Leszcz, 2020/2023）。而透過歷程向度的關注，而能運用當下的團體動力，來促進治療的改變（Ettn, 2000）。

而團體動力指的是團體互動中發生的力量，這些力量會影響團體成員的行為和關係；而歷程向度，通常指的著重於團體中所發生事情的過程，特別是團體成員之間和整個團體中關係模式的發展和演變（Bernard et al., 2008）。並可進一步劃分為三個層次：個人動力、人際動力，以及整體團體動力（Yalom & Leszcz, 2020/2023；吳秀碧，2021；Ward, 1985）。

個人動力，指的是個案和治療師將其自身的動力帶入團體情境，而此部分可能受到團體外的人際經驗所影響，而帶著毒性扭曲和習慣的人際互動行為模式進到團體中（Tasca et al., 2014; Sullivan, 1954），例如：個別成員的自我強度、內在動力、人際基模、人際因應策略（Bernard et al., 2008; Ward, 1985）等。

人際動力，指涉兩人以上的互動（Ward, 1985），是成員與治療師及其他團體成員的互動，當中受到個別成員帶入團體治療中的個人動力，影響與其他團體成員的互動，從而定義團體成員互動的人際情境（Tasca et al., 2014），例如：次團體、代罪羔羊等（Yalom & Leszcz, 2020/2023；Bernard et al., 2008）。

整體團體動力，團體本身可以被視為一個自身具備獨特動力的整體（Agazarian, 1989），包含過往團體互動的歷史、團體發展階段、團體的防衛機制、團體氣氛、凝聚力、團體規範與文化等（Yalom & Leszcz, 2020/2023；Bernard et al., 2008; Tasca et al., 2014; Ward, 1985）。而團體帶領者的任務是，將這些動力整合成一個連貫、流暢且互補的歷程，並時刻留意多重變項的相互影響，也會影響在團體中選擇的介入類型（Bernard et al., 2008）。

帶領者應將焦點優先與團體整體有關的層次上（Yalom & Leszcz, 2020/2023；Chen & Rybak, 2017），反映團體的共同感受（Piper & Ogrodniczuk, 2006）。或，可引導成員關注並共同討論當下團體互動中，所呈現的共同議題（Ettn, 2000）。並敏銳地觀察團體互動，辨識團體正在使用的人際互動歷程，並評估這些互動歷程是否阻礙團體的發展。如果已經成為固著的模式，阻礙團體的成長和改變，治療師就需要介入，協助團體成員探索和處理潛藏的議題（Agazarian, 1989）。像是：團體出現以共謀、單一思維和一致的立場為特徵，成員們高度依賴團體，個人界限變得模

糊；或，以無法解決的衝突、隔閡和自閉的交流為特徵，成員們感到疏離和孤立，團體難以有效地發揮作用。

Bernard 等人（2008）認為在團體進行中的任何時間點，都可以進行此時此地介入。帶領者將焦點從團體外到團體內、抽象到具體，和一般性到個人再到人際間，去引導成員注意他們對當下對發生的事件有何反應（Yalom & Leszcz, 2020/2023）。例如，詢問成員此時此地對彼此、對治療師或對團體整體的感受。這種聚焦於當下互動的方式，將提高團體中的焦慮程度。但這種焦慮是具有建設性的，因為它能夠為團體帶來新的動力（Chen & Rybak, 2017），也會創造更有力的學習機會，並能為關係帶來轉化的機會來修復關係（Leszcz, 2018）。

此外，當社會縮影之不適應的人際互動行為模式出現在團體之時，更應運用此時此地技術，來催化人際學習的療效因子（Yalom & Leszcz, 2020/2023）。透過帶領者反映團體內的行為互動序列，來邀請成員冒險分享該互動過程中的內在經驗，提供真誠修正性回饋的現實檢測（reality testing）。且為增加客觀性，往往會邀請所有成員參與回饋，透過檢視成員回饋之一致性程度（Chen & Rybak, 2017），稱之為一致性驗證（consensual validation）。人際回饋，讓接收者了解給予回饋者內心世界的機會，幫助接受者反思自己的人際行為模式之負向影響，連結自己個人議題、團體外的關係經驗，所獲得的覺察，有重新選擇的機會（Yalom & Leszcz, 2020/2023）。

然而，除人際取向的團體治療，著重於此時此地的介入外，Mangione 和 Forti（2018）在帶領一個由中年晚期和退休前女性組成的，短期心理教育和支持之半結構團體，發現短期團體的時間有限，將重點放在此時此地的體驗和互動，專注於當下的目標和議題，將有助於團體成員更有效地處理與損失、改變和人生轉變相關的議題，而能使得團體發揮最大的效益。而呼應 Chen 和 Rybak（2017）提到的不管何種結構、取向的團體帶領者，對此時此地有所關注和介入，都將會為團體和成員帶來更多的助益。

二、此時此地技術的兩個階段

Yalom 和 Leszcz（2020/2023）進一步將此時此地分為兩個階段：經驗性和歷

程闡釋，然而兩階段經常難以明確劃分，常有重疊交錯之處。

（一）第一階段：經驗階段

邀請成員給予另一成員人際回饋（Morran et al., 1998），直接分享團體內的行為觀察，以及當下互動中感受和看法（Yalom & Leszcz, 2020/2023）。

而對於接受回饋和給予回饋而言都帶來豐富的人際學習。對給予者而言，更能意識到自己的情緒星座和人際關係模式（Bernard et al., 2008），並練習情感表達的社交技巧（Dies, 1992），學習到如何在其他關係中更有效地溝通和處理衝突，同時也加深成員間的理解、接納與連結（Mahon & Leszcz, 2017），從而帶出情緒調節的幫助。

另一方面，幫助接受回饋者了解自身、彼此互動和團體外的人際關係，從而打破其扭曲的人際基模，並瞭解如何改變生活的重要環節，促進成員承擔改變的責任與能動性（Yalom & Leszcz, 2020/2023；Slife & Lanyon, 1991），在團體外發展更健康人際關係（Dies, 1992）。

也因著治療師和成員間，更公開、坦誠地溝通，增進成員間的情緒對話，打斷互補性的互動模式（Mahon & Leszcz, 2017），而作為彼此的修正性情緒經驗。且因此在團體成員之間建立連結（MacColl, 2016），並從而發展更穩固的關係，增進團體凝聚力。

（二）第二階段：歷程闡釋

協助成員將高張力的經驗賦予意義（Yalom & Leszcz, 2020/2023），反思自己在別人眼中的樣貌，並相應地評估其行為的後果（Morran et al., 1998），以及類化到團體外的人際經驗（Yalom & Leszcz, 2020/2023）。而此階段正視過往會心團體所欠缺的，進而難以將團體的此時此地發揮效益（Yalom & Leszcz, 2020/2023；Lieberman et al., 1973）。

也如同 Goldfried（2012）的研究發現，讓個案擁有中等程度的修正性情緒經驗並非充分要件，要針對人際間的修正性情緒經驗，進行有意義的此時此地的歷程闡釋。因為修正性情緒經驗和個案的模式不一致，且個案的自我概念多數是負

面的，使得個案未能覺察或輕視他們的正向經驗。

然而，對自己的看法尤其重要，因為個案的自我效能會影響其未來行為表現（Bandura, 1986）。故，治療師需要幫助個案有意識地覺察修正性情緒經驗之歷程，才能得以充分利用之為個案帶來改變。而這種覺察不是在抽象中完成的，而最好是在具體經歷發生的當下。

三、此時此地技術的分類、應用及相關研究

Yalom 和 Leszcz（2020/2023）認為此時此地技術在使用時應循序漸進，並綜合經驗和歷程闡釋階段：（1）低度推論的單純描述行為樣貌，專注於觀察並描述成員的具體行為，而不進行任何解釋或推測，當中又有：單一行為、一段時間內的行為觀察、並陳不同行為的差異，來這有助於成員更清楚地理解自己在團體中的表現；（2）中等程度地推論，來表達當下互動中的感受和觀感，強調情感的表達，有助於成員更深入地理解彼此；（3）到推論度較高的歷程闡釋，來推測成員行為背後的動機和意圖，並探討這些行為可能對團體產生的影響，也可包含：夢境的隱喻、隱微的姿態，以及此時此地和團體外社交互動的相似之處等；（4）邀請成員能進一步討論「對自己行為所創造出來的世界是否滿意」，來反思他們自己的行為及其對他人的影響，促使成員為自己的行為負起責任，並激發改變行為的動機。

在 Yalom 和 Leszcz 的基礎上，Flowers 和 Booraem（1990）進一步將歷程闡釋細分為三個類型：（1）歷史性：將當前的行為模式與過去的經驗聯繫起來；（2）動機性：關注潛意識的動機、驅力和防衛機制；（3）此時此地：關注當前的關係和行為模式，或關注個案行為對他人產生的影響。研究結果發現，此時此地的歷程闡釋使用頻率遠高，也最能夠為個案帶來幫助。

除團體治療外，此時此地技術在個別諮商中也有其對應形式。具體而言，它呼應於個別諮商的立即性技術（immediacy），超越一般社交規範下的溝通，而聚焦在治療師和個案在此時此地，討論治療關係中的互動過程（Hill et al., 2018），將有助於關係的發展與修復。並可將立即性技術細分為（Friedlander et al., 2016; Hill et al., 2018）：詢問個案對治療的感受或想法（例如：「你現在和我談這些的感覺如

何？」)、將隱晦的內容公開化(例如:「你看起來很安靜.....我想知道你對在這裡有什麼感覺?」)、治療師表達自我涉入的揭露(self-involving disclosures)來說出自身對當下的感受或想法(例如:「你總是遲到讓我感到有些生氣」)、承認治療關係中的破裂(例如:「我們似乎陷入僵局」)、嘗試修復破裂(例如,「我為對你說冒犯的話道歉」),以及將治療關係與個案其他關係進行比較(例如:「你說沒有人似乎關心你.....我想知道你是否覺得我也不關心你?」)。

而 Chen 和 Rybak (2017) 則留意此時此地技術為團體所帶來情感張力的影響,提出一個以溫和且漸進的方式,引導成員們探索此時此地的分類方法(Billow, 2010),以三種強度的差異進行分類,包含:(1) 低強度:將焦點從團體外的事件轉移到團體內的互動,並著重於成員揭露自身在團體內第一手經驗的安全議題,促進基本的情感表達,為更高強度的此時此地技術鋪陳,如邀請成員揭露團體內歷史事件的反應、鼓勵成員揭露對此時或此地的經驗、引導成員揭露他們自己對彼此故事的個人反應,和成員對團體的強烈感受;(2) 中等強度:成員公開地談論在團體內互動的內在經驗,揭露彼此在團體內與其他成員的直接互動的個人感受和觀感,以增加團體內親密感和透明度的真誠交流,如:我-你(I-Thou)關係揭露、影響揭露(impact disclosure),以及包含團體內言行不一或行為與長期利益不符行為觀察的建設性面質;(3) 高強度:將對話焦點從成員生活中團體外的人轉移到團體內的特定人物,來喚起成員的情緒張力和催化其人際因應模式,如:成員設定此時此地晤談目標、邀請成員將他們此時此地的反應,投射到一個假設性情境中,在團體內進行角色扮演、邀請成員透過假設性地互相評分,並接續歷程闡釋,來幫助團體了解他們自己的後設溝通訊息。

綜合上述,本研究將採用 Chen 和 Rybak (2017) 提出的此時此地技術分類作為研究工具,該分類方法根據技術的強度將其分為三個層次。因這一分類方式不僅涵蓋 Yalom 和 Leszcz (2020/2023) 所描述的推論程度漸進模式,還與 Flowers 和 Booraem (1990) 提出的歷程闡釋類型相呼應,特別是在強調此時此地互動的重要性方面。同時,它也與個別諮商中的立即性技術(Friedlander et al., 2016; Hill et al.,

2018) 有相似之處。再者，這種分類方法提供一個結構化的框架，有助於研究者系統地分析和評估團體中此時此地技術的使用情況。

四、使用此時此地技術的研究與注意事項

(一) 此時此地與過去和未來的交織

此時此地技術強調的是當下，然而探討成員的過往經歷並非毫無價值，討論過去在團體之初，講述彼時彼地的故事通常具有宣洩作用 (Chen & Rybak, 2017)，而邀請成員分享相似感受的相關經驗，有助於成員間互相理解而建立連結 (MacColl, 2016)，並催化團體凝聚力；再者，了解過去，有助於成員間的同理而化解衝突 (Yalom & Leszcz, 2020/2023)；而討論未來，則有助於增強成員的希望感和注入改變動力，並思考如何將團體中學到的東西應用到實際生活中 (Tauber, 1978)。

過去經驗的重要性，也在在 Abramowitz 和 Jackson (1974) 的實驗研究中獲得證實。該研究參與者被隨機分派至四種不同的團體治療條件，分別是：彼時彼地組（治療師聚焦於成員行為的成因，強調童年經驗）、此時此地組（治療師專注於當下的團體互動與人際模式）、綜合組（結合彼時彼地與此時此地詮釋），以及問題討論組（治療師僅作為促進者，不進行詮釋或臨床推論）。研究結果顯示，綜合組（結合彼時彼地與此時此地詮釋）在大多數測量指標上表現最佳，顯示兩種取向的結合，可能為團體成員提供更全面的心理治療效果。其次，問題討論組的表現亦相對穩定，顯示即便沒有治療師的詮釋，單純的團體互動與問題探討仍能帶來一定的心理成長。而彼時彼地組的效果則居中，顯示聚焦於個人成因的洞察雖有助於理解自我，但未必能立即轉化為行為層面的改變。相較之下，此時此地組的效果最不穩定，成員的回饋較為負面，研究者推測，過度強調即時回饋與當下互動可能在初期反而增加團體的防衛，使成員難以真正投入歷程。

再者，當帶領者從彼時彼地進入此時此地，將打斷成員彼時彼地的分享，要留意此介入的截斷，所帶來的當下感受 (Yalom & Leszcz, 2020/2023)。且成員當下知覺現實和人際行為模式，往往也與過去經驗和對未來的恐懼交織，而需要帶

領者協助成員辨別哪些議題是源自於當下的團體互動，哪些議題是源自於過去經驗，並引導成員將過去經驗與當下情境進行整合（Agazarian, 1989）。

且因許多此時此地的詮釋，並非僅僅關於團體內事件，而是關於團體外事件，這使得此類型的闡釋更難以準確運用。故，治療師應學習如何準確地辨識和詮釋與團體外事件和團體內互動模式的平行歷程，並謹慎避免過度簡化或扭曲成員的經驗（Flowers & Booraem, 1990）。

綜合上述，在運作良好的團體中，應該在探索成員當下生活、過往經歷、未來期待和此時此地現象之間取得平衡（Bernard et al., 2008）。換言之，此時此地的互動，是團體中不可或缺的一部分，但不應該成為唯一的焦點。

（二）此時此地技術的雙刃劍

運用此時此地技術，團體成員或帶領者對另一個人分享他們對其行為的觀察和個人觀點時，就會發生人際回饋（Morran et al., 1998），並可進一步分為正向回饋和負向回饋（或稱為修正性回饋）。

正向回饋，是團體成員或帶領者與另一個人分享他們對其行為的積極觀察和個人觀點，肯定該行為的價值；反之，負向回饋，指的是團體成員或帶領者指出另一個人行為中的不足或需要改進的地方，或提供建議和意見，以幫助其改進行為。負向回饋對接受者，從他們典型的思維和行為模式中解脫出來，至關重要，但可能對接受者帶來羞恥或被貶低的感受（Wheeler & D'Andrea, 2004），而不容易收下。故治療師需要調節負面回饋，以避免成員感受到需順從的壓力和焦慮（Fenster, 1993）。

而在回饋時，也應留意有效回饋的關鍵特點（Pareek, 1977）。首先，回饋是描述性而非評價，著重於客觀描述觀察到的行為，避免主觀批判。其次，回饋應針對具體行為，而非個人整體，這樣能讓對方明確知道需要調整的地方。且應基於具體的數據和細節，而非籠統的印象，以幫助對方更好地理解 and 改進。此外，有效的回饋，應強化正面的新行為，而非批評或給予負面評價。而在提供建議時，應讓對方保有自主決策權，而非指示性的方式。而回饋也應該是一個持續的

過程，非一次性事件，這樣可以強化溝通效果，並給予對方更多反思和調整的機會。再者，最有效的回饋，往往是基於對方的需求和邀請而提供的，因為這時對方會更積極地接受和運用回饋內容。且給予者應出於真誠幫助對方的意圖，而非批評或證明自己的觀點。最後，回饋應集中於對方可以改變的行為，避免針對難以改變的特徵提供意見，以確保回饋能夠帶來實質性的幫助。

治療師需要對團體動力保持高度敏感度，並根據成員的反應，適時地調整介入方式（Ettin, 2000）。故，帶領者若觀察到，接受者正在淡化或拒絕有洞察力的人際回饋，帶領者可透過以下方式來幫助接受者收下負向回饋（Morran et al., 1998）。

在團體發展的早期階段，以邀請成員給予正向回饋為主，一方面提升成員對回饋的接受程度，二方面也有助於提升成員間的連結和團體凝聚力（Chen & Rybak, 2017）。而在團體發展的中期和後期，詢問團體中的其他人是否也有相同或類似的觀察或反應的共識性驗證，有助於回饋接受者更全面地思考訊息。然而，帶領者在採用這種策略之前，應先考量接受者是否已準備好接受這樣的挑戰。

此外，可指引給予回饋者，在提出負面回饋之前，先給予正面回饋（Chen & Rybak, 2017），並以溫和、支持的方式（Wheeler & D'Andrea, 2004）提供回饋。並確保回饋具體且基於行為，來促進負向回饋的有效性。此介入方式保持平衡的觀點，除幫助接受者收下回饋外，也將有助於治療師改善過往傾向於分析和歸類負面情緒，而較少關注積極情緒、團體成員的優勢和資源，所帶來的負向影響（Shapiro & Gans, 2008）。

（三）包容氛圍與文化共融

此時此地技術在沒有適當的支持性關係時，可能產生「過度挑戰」的效果，導致團體成員的防衛提高，而非促進改變（Abramowitz, & Jackson, 1974; Lieberman et al., 1973）。故，運用此時此地技術前，需在團體中創造安全和包容的團體氣氛，且有足夠的團體凝聚力。且在邀請回饋時，可透過溫和的語氣詢問

成員的感受、確認成員是否願意分享、允許成員不分享等，成員才能在此時此地的情感張力和安全氛圍間取得平衡，而願意冒險並進行真誠的自我揭露（Mahon & Leszcz, 2017）。

再者，團體帶領者需具備一定的謙遜，留意文化多樣性的影響，而對於表達情感、處理衝突和建立關係的期待和規範可能有所不同，這可能會影響成員在團體治療中展現的抗拒行為（Billow, 2010）。

可透過鼓勵成員分享他們在不同文化背景下，如何看待此時此地，以及他們在團體互動中，如何受到文化規範的影響，而從成員身上學習有關溝通、情感表達、權威和性別方面的文化差異（Mahon & Leszcz, 2017），進而避免將自身的文化價值觀強加於成員（Agazarian, 1989）。

（四）情感連結與專業界限

有時團體帶領者既是參與者，也是觀察者，並會運用自己的客觀反移情，來進行回饋，而與團體成員在互動和情感上保持連結。當中，需謹慎辨識主觀反移情與客觀反移情的差異，以及必須確保其意圖與影響的一致性（Mahon & Leszcz, 2017）。主觀反移情，是治療師因為自身的經驗和議題，對成員們產生特定的情感和反應；客觀反移情，與成員將過去經驗中對重要他人的情感和期待，投射到治療師或其他成員身上有關，並反映成員對人際環境的影響（Dies, 1992; Mahon & Leszcz, 2017）。

因而，治療師可運用個別諮商或參與團體等，協助自身個人議題的探索（Yalom & Leszcz, 2020/2023；吳秀碧，2021），來幫助區分主觀反移情與客觀反移情。並需要具備處理移情和反移情議題的能力，例如：引導成員們探索移情和反移情背後的意義、避免過度捲入成員們的情感漩渦等（Dies, 1992）。

參、小結

綜合上述，將夢境工作融入團體有許多優點：團體提供一個安全的環境，團體成員的支持和鼓勵，能讓夢境者感到更安全，更願意揭露自身脆弱的一面，而能讓成員

可以自由地分享和探索夢境，進而更深入地了解自己的內心世界；成員們可以從不同的角度解讀夢境，提供多元的觀點和聯想，幫助夢者獲得更寬廣的自我覺察（田秀蘭，2000）；當團體成員分享夢境時，其他成員可能會產生共鳴，並分享自身類似的經驗或感受，這些分享能促進成員間的同理和理解，建立更緊密的連結，而讓彼此並意識到自己並不孤單，進而增進團體的凝聚力和向心力（Derr & Zimpfer, 1996）。

儘管不同取向的夢境工作模式，也被運用在團體之中，但本研究考量 Ullman 的夢覺知模式是專門為團體所設計，且具有詳細的標準化帶領說明（Ullman, 1996/2007）。再者，Ullman 的夢覺知團體模式的有效性，已獲得大量研究的支持，並已廣泛應用在世界各地（Blagrove & Lockheart, 2023）。故本研究將依 Ullman 的夢覺知團體為基本架構，來進行團體的帶領。

此外，研究者在實務經驗中發現帶領的僵局，然而 Ullman 對於團體動力的變化多以消極的方式處理，在 Ullman（1996/2007）中並未說明針對團體內出現張力的因應方式，且 Ullman 強調將團體定位在朝向夢者的內在心靈，即便成員將其人際問題在團體中重演，也傾向不介入。

然而，其他的實務工作者和研究者，則提出不同的意見。Provost（1999）針對夢境工作團體提出以下建議：當團體陷入停滯，未能取得進展時，成員的夢境也可以用來探討團體停滯的相關主題；以及，具備團體動力和歷程知識的實務工作者，可以根據團體發展和成員需求選擇合適的介入技術。在蔣欣欣和林一真（2004）的研究中也發現，實際在帶領 Ullman 夢覺知團體時，夢者會在意成員們的反應，並影響夢者對團體的安全感，對此帶領者打破夢覺知團體的結構規則，也因夢者主動向成員探問，反而轉化團體的僵局。可見，不應堅持固守於團體規則的結構，而忽略當下的團體動力。

此外，而夢境的架構、劇本和故事，包括角色的數量與性質，都可能提供有關夢者個性及其內化的人際模式的線索，而這些模式可能會在團體中展現（Friedman, 2008）。而夢境在團體中呈現時，是夢者試圖向自己和團體中的他人傳達有關自我、他人、自我與他人間的關係、團體互動歷程，或更大系統的信息（Stone & Karterud,

2006)。

故，研究者考量，若能夢境的賞讀和人際互動歷程並置於團體的核心，一方面，透過讀夢來加深夢者的自我覺察、宣洩情緒，並透過彼時彼地經驗的分享，和共鳴成員建立連結而催化團體凝聚力，帶領者也可從中夢境探索的內容中，蒐集有關成員的人際基模和人際互動模式的資料；另一方面，留意團體過程中重演的人際模式，以及和夢境的平行歷程。在適當時機下，透過此時此地技術，檢視團體中的人際互動歷程和溝通模式。作為兼具內容與歷程向度的帶領方式，一來，可以催化團體動力（Chen & Rybak, 2017）；二來，也有助於更充分發揮團體人際學習的療效因子（Yalom & Leszcz, 2020/2023）。故本研究將夢覺知團體結合此時此地介入技術的運用。

第三章 研究方法

本章著重詳述本研究的研究方法和研究過程，將分為八節說明。依序為：研究設計、研究參與者、研究之團體設計、研究工具、研究程序、研究資料分析、研究檢核，和最後一節的研究倫理。

第一節 研究設計

本研究採單一個案嵌入設計（鈕文英，2021），並以行動研究（Whitehead & McNiff, 2016）作為研究架構。單一個案質性研究方法，結合歷程研究的發現取向之精神，來呈現研究結果。而單一個案嵌入式分析單元，定義為將一個主要的實體或事件作為其核心的分析對象，並關注此個案內部之一個或多個層級更低的次級分析單元，以期更深入地探索其內部的多個層次及其相互關聯性，而這些次級單元就被稱為嵌入式分析單元（Yin, 2018）。而行動研究則為本研究提供知識論的實踐框架。其根植於實踐與反思，目的在於改善實務。所產生的知識，並非尋求單一的客觀通則，而是建構一份在地化的實務理論，以回應實務工作者在特定場域中的真實困境（Whitehead & McNiff, 2016）。

在本研究中，透過帶領者對自身實踐的持續反思與系統性探究，改進在 Ullman 夢覺知團體中整合此時此地技術的實踐。此一實踐歷程，旨在闡明並發展帶領者如何在團體情境中，實現不同理論框架的整合，深入探就 Ullman 夢覺知團體的結構性內容工作，與此時此地的歷程導向之間，如何因應不同的團體現象與團體動力，並透過帶領者的介入與調整不同強度的此時此地技術，使得內容與歷程相互催化，從而深化團體動力、促使成員產生修正性情緒經驗，並鞏固人際學習的策略，藉此展現帶領者在團體中施展的療癒力，並擴展夢覺知團體實務應用。

第二節 研究參與者

本研究之研究參與者，包含：團體成員、研究者本身、協同研究，和團體督導。

壹、研究者

一、研究者的角色

本研究緣起於，研究者因兼職實習帶領 Ullman 夢覺知團體之實務經驗的反思，而開始本研究之構想。故，在本研究中，研究者同時身兼團體帶領者之角色。

作為團體帶領者，角色任務包含：找尋帶領團體之合適場地、研究者參與者之團體成員招募與聯繫、團體前面談、成員篩選、團體帶領、團體紀錄撰寫，與團體帶領反思，以期團體能順暢進行。

作為研究者角色，角色任務包含：研究參與者知情同意的說明、蒐集研究資料、團體歷程逐字稿整理、逐字稿編碼、內容分析，與論文撰寫，以期團體進行期間，能同時遵守研究倫理，確保研究品質。

二、研究者的訓練背景

研究者研究所在學期間，曾修讀和夢、團體有關的課程，包括：團體諮商研究、榮格心理治療專題研究、夢的解析專題研究等課程。並曾參加台灣團體諮商與治療研究學會，針對團體帶領者的培訓工作坊，包括：人際—心理動力團體培訓精進班、交互帶領訓練、團體諮商讀書會等。以及，心理劇訓練團體。單獨帶領團體之實務經驗，包含 Ullman 夢覺知團體、讀夢人際團體等。

針對研究的學習與訓練，包含：研究方法、心理評量研究，以及研習多門專題研究、曾任輔導與諮商學報助理，從中累積對研究的反思。雖因衝堂，未修習質性研究，但研究者曾擔任焦點團體質性研究之研究助理，主要協助逐字稿整理、資料編碼與分析工作，此經驗有助於研究者之研究知能的培養。

綜合上述，透過課程和工作坊的訓練，來增加對夢與團體帶領的知能，以及累積團體帶領的實務經驗，應用在建構讀夢人際團體方案與帶領能力，並從學經歷中

累積具備執行本研究之能力。

貳、協同研究員

協同研究員為本系碩四研究生，曾修讀：研究方法和質性研究方法。主要任務：轉錄團體歷程逐字稿、協同分析與資料編碼，和研究結果之覆核與討論。

於研究準備階段，和研究者針對研究工具的定義進行討論和釐清，使得研究工具可操作化，並進行編碼訓練兩次，反覆嘗試以研究工具的定義進行內容分析，以及對研究工具之操作性定義的共識。

研究分析階段，和研究者共同分析與編碼，並針對相異處，以線上會議方式逐一討論。雙方針對編碼工具之定義、團體逐字稿內容之理解、對成員間人際歷程的討論，來達成共識後，統一編碼。並在研究過程中，協助確保資料的客觀性，來提升研究之內在校度。

研究分享階段，研究者將初稿研究結果供協同研究員檢核，並與協同研究員討論修改意見來進行研究結果之修改，來提升研究之客觀性與研究品質。

參、團體成員

本研究採立意取樣，招募對自我探索及夢境分析，具高度動機的成人參與讀夢人際團體。報名者共 26 位，且均透過一小時之半結構式訪談，來進行團體前面談。著重評估其參與動機、人際困擾、心理健康狀態及對團體工作的期待。篩選標準，著重於參與者對自我覺察的興趣、人際社交能力、自我揭露意願，以及接受回饋的能力

(Yalom & Leszcz, 2020/2023; Chen & Rybak, 2017); 同時依據研究倫理原則，排除近期經歷急性危機、嚴重心理困擾或創傷經驗者，以確保參與者能從團體中獲益，且不受額外心理負擔，來進行成員篩選。

且在團體前面談，詳細說明研究程序、研究知情同意，並將與團體參與之知情同意區分（詳見附錄一、附錄二），確保參與者理解，可以參與團體服務而不必然參與研究，或者可以拒絕研究部分而仍接受團體服務。此作法保障參與者的受益權，確保參與者能從其參與中獲得應有的治療效益（Heppner et al., 2015）。經團體前面談結果，

最終篩選出八位成員，作為研究參與者（詳見表 3-2）。性別分佈，女性 7 位和男性 1 位。年齡範圍，介於 22 至 40 歲。職業分布，涵蓋助人相關工作者、服務業、文字工作者及金融業。參與者組成在年齡、職業背景上展現多元性，同時在團體目標認同上保持一致，對夢境探索的濃厚興趣，期望透過夢境賞讀深化自我理解，增進人際關係洞察，並獲得心理療癒。且具有足夠的個人資源及心理準備度，參與團體工作，並在報名動機中，均表達對團體互動及自我探索的正向期待。

表 3-1 讀夢人際團體之成員列表

成員	性別	年紀	背景資訊	報名動機與對團體的期待	出席情形
A	女	25-30	助人相關工作者	對讀夢與自我探索感興趣。 希望透過參與更深入認識自己，並在過程中獲得療癒與沉澱。	全程出席。
B	女	30-35	服務業	對夢境有興趣且經常做夢，對人際關係仍有許多想探索的部分。 期望能加深對人際互動的理解。	全程出席。
C	女	35-40	服務業	對自我探索與潛意識充滿好奇，也希望透過夢境的孵化與連結，建立更深層的共感體驗，進一步減少孤單。	於第二次和第三次因出差請假，第六次因行程請假。
D	女	22-25	助人相關工作者	對夢境探索充滿興趣，期待能在團體中與成員分享彼此的經驗與故事，也希望透過團體獲得新的覺察。	全程出席。
E	男	35-40	文字工作者	對夢有興趣，雖然目前尚無特定期待，但希望能透過參與過程進一步深化對自我的探索。	全程出席。
F	女	25-30	助人相關科系研究生	透過夢境理解自己，並渴望能親身體驗團體動力。此外，由於經常做夢，且夢境與日常情緒密切相關，因此希望透過夢境分析加深自我理解。	於第七次團體臨時請假。
G	女	35-40	金融業	對夢的解析方式感到好奇，過去曾接觸相關心理觀點，發現夢境中的每個角色可能都是自身的不同面向，希望進一步理解夢境解析的運作和內涵。	全程出席。
H	女	22-25	服務業	對夢境的各種面向（無論好夢或惡夢）感興趣，期待理解夢境與生活的關聯，同時希望團體成員都能有所收穫，並建立新的連結。	第四次團體因工作請假，第六次因家務事請假，並於第八次退出團體。

肆、團體督導

由指導教授擔任，其研究專長為團體諮商歷程與效果研究、失落與哀傷諮商輔導、諮商訓練與督導等，並任教多年的團體諮商研究、駐地實習等課程，具帶領團體、督導、團體研究等豐富經驗。同時也是研究者之指導教授，並為研究者團體諮商研究、駐地實習之授課老師，熟悉研究者的實務經驗與能力，更有助於在本研究之團體督導任務。

在團體進行期間，指導教授角色轉換為督導者，而研究者轉換為受督生。指導教授除實務專長能充分提供督導外，且因著對本研究及團體設計的熟悉，將更有助於幫助受督生看見團體歷程中，使用此時此地技術的困難，更有助於幫助團體帶領任務。且以團體紀錄、帶領者反思等進行督導，著重於團體與個別成員的概念化、團體歷程的催化、介入意圖、諮商策略的使用等。而在團體開始前與結束後，再由督導者轉換回指導教授。主要針對研究設計、論文撰寫等研究歷程，提供指引與修改意見。

第三節 研究之團體設計

壹、團體前的準備

在本階段，研究者透過研究所課程、閱讀文獻與書籍、參與工作坊、參與經驗性團體等，累積帶領團體之相關知能，而設計團體方案之架構，如下簡述。

一、團體目標

（一）增加個人內在與人際模式的自我覺察

透過團體讀夢，來增加對個人內在心理動力的覺察，並進一步透過生活脈絡的探詢來連結生活中的人際模式或困擾。並運用歷程評論連結夢境的洞察，來催化成員在歷程向度上有所反思，從而回頭檢視人際模式的利弊得失，而有機會調整與改變不再適用的人際模式。

（二）改變人際互動方式

當人際模式在團體此時此地重現社會縮影時，透過此時此地，並鼓勵成員間的人際回饋、互動，從而學習透過情感表達，而非行動化方式表達，來改善人際互動。

二、團體方案設計

（一）Ullman 的夢覺知團體

團體的設計，起源於 Ullman 的夢覺知團體（Ullman, 1996/2007），每次團體的進行分為四個主要階段，旨在深入探索夢境意義並促進自我認識。

第一階段「夢的分享與澄清」，鼓勵成員自願分享夢境（隨後稱此分享者為夢者）。團體記錄夢境內容，並透過提問來澄清夢境細節，但不進行解釋。這個過程尊重夢者的意願，確保他們感到安全和舒適。

第二階段「團體投射」，成員將夢視為自己的夢。以第一人稱表達感受，並探索夢境中的隱喻和象徵。這種方法允許多角度解讀，類似於榮格的自由聯想，每個人都從夢境內容出發來進行投射。而夢者則靜心聆聽，記錄自己的反應。

第三階段「夢者回應與對話」分為三個部分。首先夢者分享共鳴之處，以及連結到的近期生活脈絡，尋找可能影響夢境的情緒和經歷。接著重新朗讀夢境，讓夢者從新的角度審視，看有沒有新的發現。最後，成員嘗試將夢境與現實生活連結，但最終解釋權仍歸夢者所有。

第四階段「後續工作」在下次團體的一開始時進行，邀請前次夢者分享新的想法或聯想。每次團體結束時，也鼓勵成員分享當次的感受和收穫。

（二）夢覺知團體之調整

本研究考量，在團體初期，團體凝聚力，對提升團體效能的重要性，帶領者需要促進成員間的正向連結，處理負面關係，無論是在個人、人際，還是團體整體層面都是，並比急於達成個人目標更為重要（Lo Coco et al., 2016）。然而，因著夢將帶出夢者的深度揭露，可能因彼此的揭露程度不一，如：夢者感到過於赤裸，或其他夥伴也會擔心自己若分享夢，也需如此深度揭露，而使得成員感到惶

惶不安 (Yalom & Leszcz, 2020/2023; 吳秀碧, 2021)。再者, 蔣欣欣和林一真 (2004) 針對夢覺知團體, 提醒團體帶領者, 也應重視夢者和成員間交流分享。

故, 研究者調整 Ullman 夢覺知團體的結構, 將第三階段的進行方式, 將聚焦夢境探索的分享, 連結到從與夢者經驗共鳴之處出發, 從中找尋主題, 邀請有類似經驗之其他成員分享其自身經驗, 增加團體成員間的互動和連結。將有助於避免團體對夢者施加過多壓力, 迫使其過度揭露或強加詮釋, 或避免因為一名夢者佔據團隊的所有時間, 而導致其他成員感到無聊或需求未被滿足的狀況發生 (Provost, 1999)。且, 有助於平衡團體自我揭露的廣度和深度, 來增進團體安全感。再者可從中加深對成員們的了解, 以蒐集素材來評估成員之人際模式, 有助於鋪陳後續的此時此地介入, 漸進式地將成員的自我揭露從彼時彼地到此時此地 (吳秀碧等人, 2003)。此外, 也可以特別留意夢境中對團體動力、人際因應模式、人際基模的象徵 (Billow, 2010), 來將團體轉向此時此地的工作。

並在每次團體的最後, 會與成員共同分享與反思團體內經驗, 如運用低強度的此時此地介入, 也讓成員可以有意識地去反思在團體內的經驗和收穫 (陳百芳, 2009), 幫助成員表達和消化團體互動所帶來的情緒漣漪, 也有助於成員整合其在團體內的學習經驗。

在團體後期, 因成員的關注點會轉向團體的工作任務, 彼此積極合作並完成個人目標, 而不是後期仍然專注於彼此的聯結, 才能促進人際問題的改善 (Lo Coco et al., 2016)。因此, 帶領者應進一步將團體推向工作階段, 將有助於成員從相互幫助工作中受益。因此, 在團體中期的反思, 將著重於重新設定此時此地目標, 加強此時此地的介入強度。在中後段, 則可以隨著成員若展現其不適當之人際互動模式時, 則可使用中、高強度之此時此地技術進行介入。

故, 團體方案設計之簡案 (詳見表 3-2), 前期著重於夢境的探索、成員間故事的交換, 從中累積對成員人際模式的觀察, 以及催化團體凝聚、安全氛圍, 並使用低強度之此時此地技術; 從中累積一種心理安全感, 在團體中後段才進行更具冒險性的此時此地介入。

表 3-2 讀夢人際團體之簡案

次數	各次目標	主活動	活動反思焦點
一	內容：個人目標 歷程：團體開始 創造連結	場構 自我介紹 目前困擾與個人目標	第一次參與團體的經驗，與想像相同、相異？
二	內容：讀夢 歷程：催化凝聚力 催化普同感	讀夢與澄清夢 情感與意義的投射 夢者回應與成員共鳴	第一次讀夢的經驗與困難？
三	內容：讀夢 歷程：催化凝聚力 催化普同感	讀夢、澄清夢與創作 情感與意義的投射 夢者回應與成員共鳴	團體歷程：「畫好夢後的分享，有很多的沉默」
四	內容：讀夢 歷程：催化凝聚力 團體出席率	讀夢、澄清夢與創作 情感與意義的投射 夢者回應與成員共鳴	隨著請假而每週團體成員組成變化所帶來的影響，以及缺席者回到團體的經驗。
五	內容：讀夢 個人目標的檢核 歷程：灌注希望	讀夢、澄清夢與創作 情感與意義的投射 夢者回應與成員共鳴	回顧過去五週團體參與的經驗，呼應人際困擾或達成目標程度的反思。
六	內容：讀夢 歷程：人際學習	讀夢、澄清夢與創作 情感與意義的投射 夢者回應與成員共鳴	團體歷程的反映，並邀請成員進行反思及人際回饋。
七	內容：讀夢 歷程：人際學習	讀夢、澄清夢與創作 情感與意義的投射 夢者回應與成員共鳴	團體歷程的反映，並邀請成員進行反思及人際回饋。
八	內容：人際學習 發展社交技能 歷程：社會縮影	低結構團體： 人際困擾的議題	團體歷程或社會縮影的反映，並邀請成員進行人際回饋。
九	內容：人際學習 發展社交技能 歷程：社會縮影	低結構團體： 人際困擾的議題	團體歷程或社會縮影的反映，並邀請成員進行人際回饋。
十	內容：鞏固學習 歷程：團體結束	團體歷程回顧 個人目標的收穫 人際回饋	收到回饋的經驗。

貳、招募團體成員

一、成員招募

招募對自我探索感到好奇的機構學生，且會做夢、常做夢，或是有過印象深刻的夢境，並想要嘗試透過夢境的賞讀，來整合從夢境擴展的覺察，而真誠面對自己內在世界，擴展對人際模式的覺察，改善其人際互動。招募文宣詳見附錄三。

二、團體前初晤

團體前初晤（intake）採半結構式訪談（詳見附錄四），包含：參與團體的動機、期待與顧慮，以及過去參加團體的經驗（Chen & Rybak, 2017）。而更認識報名的成員，及協助成員理解團體的性質，澄清成員對夢境、團體的迷思，提升成員對團體的準備度。

此外，也會側重於人際關係的經歷進行探問（Yalom & Leszcz, 2020/2023），包含原生家庭關係、人際關係，以及目前的人際困擾，並預告第一次團體的目標設定。

三、成員篩選與組成的考量

（一）納入考量

成員能理解並投入於團體目標，且須具備一定的人際社交能力，能夠自在地進行自我揭露而能在團體內積極主動，並願意對自我覺察、人際模式有反思且接受回饋的能力者（Yalom & Leszcz, 2020/2023；Chen & Rybak, 2017）。

以及，改變的意願、對加入團體的興奮程度、對現實和自我的認識程度、對感情的開放程度、容忍焦慮的意願、對他人的敏感度、承擔風險的能力等（Riva et al., 2000）。

除此之外，研究（Lo Coco et al., 2013）隨著統計方法的發展，發展出一系列有關行動者－夥伴的相互依賴模式（actor-partner interdependence model）來探討成員之間的相互影響，後續開始有一連串研究來探索成員組成對團體氣氛（group climate）的影響，包含：同質性和異質性的取捨、成員和帶領者或成員

彼此間的雙重關係、性別和性傾向的多樣性等，作為篩選之考量。

（二）排除標準

夢境探索的過程，因著對情緒脈絡的著重，可能受到情緒殘留所影響，而勾起過去不被意識所察覺的記憶（Ullman, 1996/2007），故考量短期諮商團體的目標，故排除曾有過創傷經驗、近期急性危機、嚴重心理困擾的成員。

也排除那些不太可能從團體中受益的人，像是：沒有動力改變、不相信團體治療、反社會人格、患有腦損傷、極度自戀、偏執、急性精神病或極度憂鬱、具有敵意、消極攻擊性或正處於物質依賴或成癮、認知遲緩，或過度需要的人（Riva et al., 2000; Yalom & Leszcz, 2005）。

其他較差的候選人包括高度抗拒的人；具有敵意、消極攻擊性或正處於濫用毒品或酒精的個人；以及那些認知遲緩、管理焦慮技能較差或過度需要的人（Riva et al., 2000）。

此外，考慮出席、成員變動對團體歷程的影響（Kivlighan Jr. et al., 2012），也將排除無法穩定出席的成員。而帶領者對成員的感覺、反移情，也是評估的標準之一（Yalom & Leszcz, 2020/2023），若將會妨礙帶領團體的能力，應該此成員轉介到合適的團體、個別諮商或其他資源。故綜合上述考量，最後納入八名成員。

參、進行正式研究團體

一、進行時間

正式團體，為期十週，每週一百二十分鐘的讀夢人際團體。

二、實施地點

本研究使用台中市某社福機構，綜合活動空間，具有獨立、隱私的空間結構，能避免外界干擾，有助於成員在團體中感到安全而自在地自我揭露。

三、團體過程記錄

研究者經成員知後同意下，每次團體均以錄音和錄影記錄，以獲得團體的口語

行為資料，包含帶領者之介入和成員之口語反應。

研究者並於當次團體結束後，重新觀看錄影內容以進行團體歷程之反思，著重於帶領者此時此地介入技巧之意圖，與團體動力評估等向度。

而在帶領與反思過程中，若遇到實務上困難，將和督導另行討論。

第四節 研究工具

內容分析之編碼類別的來源，可從：研究問題與理論架構、文本內容本身、現有的分類系統或詞庫，使得分析單位可被歸入不同概念性類別的標籤或分類體系（Krippendorff, 2019）。

在本研究中，以不同強度之此時此地技術和 Hill 互動矩陣，運用於團體逐字稿之內容分析。而帶領者反思作為技術使用之脈絡說明，成員反思則輔以作為介入後效果之說明。

壹、不同強度之此時此地技術

本研究從研究問題和 Chen 和 Rybak（2017）的理論中，推導出需要關注的關鍵概念，在本研究中關鍵概念為此時此地技術，並將其轉化為編碼類別，而彙整為三種強度分類作為本研究之研究工具。

此明確定義有助於帶領過程中，技術使用的選擇。作者並未明確定義強度差異，但從書中的脈絡提到相關連之處，包含：越聚焦於團體當下的立即程度、人際互動和揭露程度、引發強烈情感反應的程度、引發更強烈反應或衝突的風險程度、團體需有更高程度的信任和凝聚力、帶領者的技巧和經驗的要求要求、後續處理的複雜程度，和需要接續歷程闡釋的程度。

以下詳述不同強度的此時此地技術，並提供文獻中的例句（Chen & Rybak, 2017）。

一、低強度的此時此地

在此強度，著重於成員揭露自身在團體內的第一手經驗，將焦點從團體外的事

件轉移到團體內的互動，促進基本的情感表達，傾向關注有關於團體的安全與信任議題。

包含以下四種類型：(1) 邀請成員揭露團體內歷史事件的反應：這是最溫和的此時此地揭露形式，帶領者引導成員表達對團體中已發生事件的感受或想法，例如詢問成員，他們過去在信任和自我揭露方面的經驗或擔憂，是否在團體中重現：

「你說每次信任別人或揭露自己時，都感到害怕被利用。我在想，在這個團體中，你是否有過這種感覺？」；(2) 鼓勵成員揭露對此時或此地的經驗：邀請成員分享他們在當下團體中的直接主觀經驗，將成員的關注點從過去轉向當下，從抽象轉向具體，促進成員對團體即時經驗的覺察與表達：「謝謝你分享讓你掙扎許久的信任問題。你能告訴我們在這個團體中談論自己，對你來說，是什麼感覺嗎？」，此類似於 Yalom 和 Leszcz (2020/2023) 的水平揭露；(3) 邀請成員表達他們對特定成員的感受：試圖引導成員揭露他們自己對彼此的個人反應：「我在想，聽完小明的深刻分享後，此刻，你對小明有什麼感覺？」，此種形式不是追求同理心或理解，而是鼓勵成員表達真實的人際反應，促進團體中的情感連結與互動深度；(4) 鼓勵揭露「對整個團體」的反應：成員通常對團體有強烈的感受，可能會類似於他們對原生家庭的感受，故可詢問成員對團體的感受：「儘管小明說她只想得到團體的支持，但團體卻不斷地試圖解決她的問題。小明，你對於團體這麼做，有什麼感覺嗎？」，有助於激發成員對團體的歸屬感與投入度。

二、中強度的此時此地

成員公開地談論他們在團體內，如何體驗彼此的坦誠溝通，揭露彼此在團體內與其他成員的直接互動的個人感受，以增加團體內親密感和透明度的真誠交流。

包含以下三種類型：(1) 我—你關係揭露：邀請成員對另一個成員，表達在團體中直接相遇時的感受，「我在想，小明擔心自己佔用太多團體時間的恐懼，有想對小明說什麼嗎？而你在團體中對她的感受，又是如何？請直接對小明說。」；

(2) 影響揭露：又稱為自我涉入揭露 (self-involving disclosure)，邀請成員如實表達另一個成員的行為，是如何影響自己的感受，需留意成員在揭露其的內在反應所

感到脆弱，以及鼓勵成用關懷的語言來表達，以增加接受者的接受度，「看起來小明似乎承擔起關係中的所有責任。你們之中，有人在我們團體中看到這樣的互動模式嗎？如果有，這樣的互動模式，對你有什麼影響？」；(3) 建設性面質：邀請成員彼此檢視言行不一或行為與長期利益不符的模式，如「我很感謝你對團體的貢獻。我很欣賞你能夠表達你的想法，並能夠對你想要的東西採取主動。但唯一的問題是，每次團體聚會似乎都被你的議題佔據」。

三、高強度的此時此地

在團體互動過程中，帶領者從感知到互動下的動力，而運用歷程向度，幫助團體了解他們自己的後設溝通訊息的傳達。故將對話焦點從成員生活中團體外的人轉移到團體內的人，來提高立即性，也作為高強度此時此地揭露的第一階段情感刺激，如：(1) 成員設定此時此地晤談目標，「在這個團體中，你需要對誰練習更開放地表達自己？」；(2) 讓成員揭示他們對團體內成員的看法，並引出成員觀感的正面和負面兩方面，以保持平衡，「小明分享對於不被認同的恐懼。我在想我們是否可以稍微轉移一下焦點到團體內。如果要大膽猜測，小明可能會預期團體中的誰會不認同她？而小明可能會預期團體中的誰會認同她？」。

而 Yalom 和 Leszcz (2020/2023) 認為後續很重要地是接續第二階段歷程闡釋，來幫助成員理解其中的意義，進一步反思反思互動模式的功能、代價，以及對關係議題的影響等。

Chen 和 Rybak (2017) 也有提到另外兩個部分，也屬於高強度此時此地技術：(1) 角色扮演：邀請成員將他們此時此地的反應，投射到一個假設性情境中，在團體內進行角色扮演，而能給予成員機會，談論他們對彼此通常難以或尷尬談論的問題之反應，「小明說到他在工作中，遇到許多關係問題。也許團體可以透過想像，假設你們是小明的同事，在工作中與小明相處一整天後，你會在一天結束時對自己說什麼？你會對他有什麼感受？」；(2) 邀請成員透過假設性地互相評分，來揭露他們對自己和他人團體中的努力程度的反應和看法，然而由評分所引起的反應最高，需謹慎使用，但此反應也適合進行後續探索，並有可能為團體成員帶來許

多覺察，如：「小明，如果要你為這個團體中的工作評分，你認為你自己的表現應該得幾分？你會給團體中的每個人幾分？為什麼？」

也需留意成員可能因高強度此時此地技術伴隨而來高強烈情緒感受，可能會讓成員擔心自己成為團體歷程檢視的焦點。此時可以再次回到低強度的此時此地介入（Chen & Rybak, 2017），使用指導語來引導這種預期的焦慮，邀請成員公開談論他們對溝通中歷程向度的焦慮，透過表達來宣洩，並透過團體的聆聽來接納這樣地焦慮，且當認為團體是安全和值得信賴的，成員才會接受深入此時此地遭遇的價值。

貳、反思日誌

帶領者於團體結束後，立即針對團體中的重要互動、意義事件，以逐憶稿方式撰寫，主要來自團體的獨特情境，屬於行動後反思（Valli, 1997），重視實踐經驗、貼近真實，也作為團體歷程之紀錄。並參考 Chen 和 Rybak（2017）提出的原則，包含：

- （1）使用去病理化的語言，將成員問題外化，重新塑造成員與他們問題之間的關係；
- （2）尋找成員問題的例外經驗，包含經驗中的個人勝利、優點和資源；（3）以好奇和驚奇的不知情立場，來關切成員在團體中的經驗。

再者，當週內針對團體逐字稿的此時此地技術，進行批判性反思（Valli, 1997），著重在使用技術時，對團體動力的評估和技術使用意圖，並檢視後續成員的反應，作為介入之評估，以期促進深入的層次思考。

第五節 研究程序

本研究的程序依循行動研究螺旋式精神，以「規劃（Plan）」、「行動（Act）」、「觀察（Observe）」與「反思（Reflect）」四個階段不斷循環推進（鈕文英，2021；Lewin, 1946）。此歷程並非直線線性執行，而是反覆循環演進的；每一次循環的反思，都成為下一次規劃的基礎，從而使實務策略得以在實踐中，被不斷檢證與精緻化。

壹、規劃階段

本研究的總體想法（general idea）源於緒論所述的實務困境：即 Ullman 夢覺知團體的結構，在處理即時的團體動力議題時有所侷限。因此，本研究的總體計畫，將此時此地技術整合於 Ullman 夢覺知團體，以催化團體歷程並深化人際學習。而此總體計畫並非一成不變，而是隨著研究歷程不斷修正。初始的第一步行動的規劃，是基於緒論、文獻探討與過往實務經驗，來進行團體方案的設計。

此外，也著手進行研究過程的規劃，包含設計資料蒐集方法：錄影團體和帶領者反思紀錄。預計將錄影和錄音同時進行，且錄影後於當週轉錄成逐字稿。帶領者反思在每次團體結束後，立即進行，確保觀察和思考的及時、準確記錄。整個過程嚴格遵守研究倫理準則，保護參與者隱私和資料安全。並著手規劃資料分析框架，選擇語境分析作為主要方法，以系統性處理和解釋蒐集的資料。

貳、行動階段

行動是將規劃付諸實踐的階段。本研究的行動，具體展現在兩個層面：其一是依據 Ullman 結構帶領夢覺知團體的常規任務；其二是依據行動研究的總體計畫，在團體歷程中策略性地結合此時此地技術的介入。這些行動皆是帶領者意圖性的介入，旨在回應團體當下的僵局或潛在的人際學習機會。

而在本研究前，也曾透過執行前導研究的行動，來驗證研究設計的可行性。原先聚焦於技術效果研究，但成員回饋和持續文獻探討，促使研究者深入探究更微觀的帶領者角色與技術應用之歷程。如 Yin（2018）所言，研究者應保持靈活性，願意根據未預期事件調整計劃。因此，研究問題轉向聚焦團體歷程，並重新審視資料蒐集方式和團體帶領流程。

參、觀察階段

觀察即是行動後事實查核的一環，旨在客觀地檢視行動後的結果。本研究的事實查核乃透過多元的資料蒐集來達成的。首先，團體歷程逐字稿是客觀偵察行動結果的基礎，透過全程錄音與轉錄。其次，帶領者反思日誌是研究者在行動後，對當下情境

的主觀記錄與初步評估。最後，協同研究員的回饋則引入外部視角，協助帶領者客觀地檢視其介入的盲點與成效。此階段的重點在於精確捕捉新的情況，例如：介入後，團體是陷入沉默、加深連結，還是產生修正性情緒經驗」。

肆、反思階段

反思是本行動研究螺旋式上升的關鍵。研究者在此階段對事實查核的結果，進行評估與學習，並據此修改此時此地技術之行動。

此歷程首先包含評估行動，研究者評估介入的成就，是否高於或低於預期。接著，此階段更重要的是學習與提煉，這產生本研究反思性見解。期盼能在帶領者的多次反思中，來進行不同理論框架的認知與實務整合。最重要的是，反思促使下一次團體再行動之修改。

總結而言，本研究程序即是在此「規劃—行動—觀察—反思」的循環中，從最初整合此時此地技術的模糊想法，逐步發展、修正的實務歷程。

第六節 研究資料分析

壹、質性資料編碼之內容分析

在資料收集與準備階段，研究者將每次團體的錄音內容，運用電腦軟體轉錄為逐字稿，研究者會將逐字稿進行分析單元的切割，以及標示發言者，作為初步逐字稿的整理。而後，研究者邀請一名具有心理諮商背景的研究生，擔任協同研究員，協助根據錄影內容，再次檢核轉錄之逐字稿內容的正確性、完整性和客觀性。並再由研究者將逐字稿和反思日誌等資料，進行流水編碼和匿名化處理，以保護參與者之隱私，並為後續分析做準備。

團體逐字稿流水號編碼方式依序為：團體次數、發言者、逐字稿段落編號，如「G02-A-017」為第二次團體，成員 A 的 17 段落。若為成員反思日誌，流水號編碼方式依序為：成員反思日誌、團體次數、成員編號、段落編號，如「MRP-G02-A-017」

為 A 成員在第二次團體反思日誌之段落 17。若為帶領者反思日誌，流水號編碼方式依序為：帶領者反思日誌、團體次數、成員編號、段落編號，如「L-RP-G06-022」為帶領者在第六次團體反思日誌之段落 22。

本研究使用內容分析，作為資料編碼的方式，並以每個分析單位應該只能被明確地歸入一個編碼類別的互斥性，作為分析原則（Krippendorff, 2019）。而其中使用的理論框架與研究工具，基於 Chen 和 Rybak（2017）文獻，研究者建立低、中、高三個強度的此時此地技術分類架構，作為分析帶領者介入策略的基礎。

為確保編碼的信度，研究者和協同研究員透過資料閱讀，瞭解分析架構，並針對研究工具的定義和使用詳加討論與釐清，使得編碼架構可操作化。再共同練習編碼，並針對編碼不一致之處討論，釐清編碼架構、理解逐字稿對話內容，最終對編碼達到共識後，再次進行下一次的練習編碼。研究開始前，總共進行兩次的編碼培訓。

正式研究的十次團體逐字稿編碼，由協同研究員和研究者各自進行編碼，再行檢核相異之處，透過編碼時詳述編碼之緣由，再經討論對逐字稿語意和團體脈絡的理解，以及對編碼工具概念的釐清，而終取得共識後，成為最終編碼。

貳、研究結果之分析架構

本研究選擇聚焦團體關鍵事件，進行深入的語境分析。研究者選擇關鍵事件的原則，將依據描述性統計分析所呈現的團體發展特徵，結合成員反思日記中標示的「印象深刻」事件，選取最具代表性與理論意義的關鍵事件進行分析，以確保分析的精確性與深度。

語境分析之進行，採用 Krippendorff（2019）提出的語境分析方法，旨在探究關鍵事件，在此時此地技術的運用與夢覺知團體結構的相互作用關係，及此時此地技術對團體發展的影響。本研究將關鍵事件，運用此時此地技術之相關理論，進行團體現象之概念化，包含以個人、人際和團體動力的三層次（Yalom & Leszcz, 2020/2023；吳秀碧，2021；Ward, 1985）為主要分析架構，並參考 Sullivan 的人際理論（Sullivan, 1954）、修正性情緒經驗（Yalom & Leszcz, 2020/2023；Alexander & French, 1946）、團

體即社會縮影（Yalom & Leszcz, 2020/2023）等觀點作為內容分析、情境脈絡化的視框。

語境分析的採用將為本研究帶來多重優勢。首先，此方法有助於探究此時此地技術使用與成員口語反應之間的共現模式，揭示二者間的辯證關係，進而發掘團體互動中潛在的動力模式。其次，因為研究者本身就是領導者，在團體脈絡下，更能理解團體現象之脈絡，並透過整合帶領者反思的內容，研究能更深入地分析帶領者使用不同強度此時此地技術的決策歷程，包括團體現象的辨識、介入意圖的形成及對介入效果的評估。這種多維度的語境考量，使研究能將微觀的技術應用，置於團體發展階段、團體動力學與治療目標的宏觀背景中理解，從而展現研究者將專業知識與理論理解整合至分析過程的能力。

綜合而言，語境分析特別適合用於探究團體中此時此地技術的複雜應用。透過此方法，彌補純量化研究的局限，使得研究能更深入地論述相同技術在不同團體脈絡、面對不同成員反應時的差異化運作方式，進而揭示此時此地技術的內在機制，為理解其臨床應用提供更為豐富、細緻且貼近實務的洞見。

第七節 研究檢核

本節將根據 Yin（2018）以構念效度、內在效度、外在效度和信度的四個向度，來檢視研究之品質。

壹、構念效度

構念效度指的是研究明確定義關鍵概念，並選擇合適的測量方法。此外，使用多元資料來源，以及請關鍵信息提供者審閱報告草稿，也是提高構念效度的重要策略（Yin, 2018）。

為滿足構念效度的要求，本研究將採取以下方式：首先，在文獻探討和研究工具中，詳細闡述不同強度的此時此地技術之定義。其次，團體逐字稿為客觀觀察資料，並透過內容分析，標示技術強度，並由協同分析員共同檢核。帶領者反思將作為質性

補充資料，提供技術使用的時機和評估。再者，使用已建立的測量工具，如基於文獻探討建立的此時此地技術分類。

貳、內在效度

內在效度在量化研究中主要關注意義性研究中的因果關係推論。它要求研究者考慮所有可能的替代解釋，並確保研究結論的合理性。在個案研究中，內在效度不僅涉及直接觀察到的事件，還包括研究者基於資料所做的推論（Yin, 2018）。

為提高本研究之內在效度，將採取多項方法。首先，將以微觀角度，分析此時此地技術的使用，與團體動力變化之間的關係，也會考慮替代解釋，如成員口語行為的變化可能不僅受此時此地技術的影響，還可能與團體發展或個人因素等有關。

此外，本研究減少研究者身兼團體帶領者，主觀、偏見或個人期待，並邀請本系碩四研究生擔任協同研究員，主要任務為：協助逐字稿內容之轉錄，並協同進行資料的分析和編碼，以及研究結果之檢核，來確保在分析上的客觀性，有助於本研究內在效度之提升。

參、外在效度

外在效度涉及研究結果的可推廣性，即研究發現是否可以推廣到研究範圍之外。在個案研究中，強調的是分析性推論而非統計性推論（Yin, 2018）。

因本研究為單一案例，可能難以支持廣泛的推論。故盡可能運用逐字稿和帶領者反思所提供的豐富描述，增加研究結果的外推性，以供讀者在閱讀時審慎思考研究結果，與其情境脈絡的異同之處，作為參考依據。

肆、信度

信度的目標是確保如果後來的研究者，想遵循相同的程序並進行同樣的研究，他們將得到一樣的發現和結論。這要求研究者詳細記錄研究程序，使研究過程盡可能透明和可重複（Yin, 2018）。

為確保本研究的信度，將採取以下方式。首先，從文獻探討中，反思團體的建立以及帶領的方式，包括開啟團體的標準程序（如團體前面談、成員篩選等）、此時此地

技術的使用、資料搜集方法（如錄音、錄影）和資料分析程序（如編碼規則）。並詳細紀錄有關於此時此地技術的選擇過程。且為確保編碼的一致性，將為此時此地技術的編碼制定明確的規則，並和協同分析員在有分歧時，透過討論達成共識，有助於提高研究的信度。

第八節 研究倫理

研究倫理是確保研究品質與參與者權益的重要基石。本節分為兩大部分：首先，探討研究者在執行研究與論文撰寫的倫理義務；其次，詳述研究參與者之權益保障及研究者的具體倫理作為。用以確保研究的學術嚴謹度，和保障參與者的基本權益。

壹、研究者之義務

根據 Heppner 等人（2015）認為倫理影響我們與人相處的方式，並指引我們在研究中探索關鍵問題的方式，並提到：「成為一名諮商研究者，需要在研究設計技能和倫理意識之間達到微妙的平衡」。

因此，將倫理考量融入到研究設計之中，作為研究者對研究倫理的實踐。研究者透過完整的倫理培訓歷程，建立研究倫理知能，將有助於在研究設計與執行時，具備足夠的倫理意識（鈕文英，2021）。包括：（1）修習諮商倫理與法規研究等專業課程，培養對倫理議題的敏感度；（2）參與研究方法相關課程，學習研究倫理的具體實踐操作方式；（3）完成臺灣學術倫理教育資源中心之「學術研究倫理教育課程」，並通過測驗，確保具備基本倫理知能。這些培訓，有助於研究者在研究設計、執行到論文撰寫的各個環節中，都能充分實踐研究倫理。

而本研究為團體諮商領域研究，應提供有關實務現象之正確資訊，以期增進諮商專業之發展（Heppner et al., 2015）。故研究者以個案研究作為研究架構，以歷程研究取向提供豐富詳實的脈絡資料，供相關實務工作者檢視其研究結果之可推論性。並在構思與設計研究上，盡可能地充分閱讀相關文獻與其研究設計，以謹慎的方式設計並執行研究，如邀請協同分析員共同編碼並檢核研究結果之分析，並以清晰且易於讀者

理解的方式呈現研究結果，從而對研究的準確性和可靠性負起責任。

貳、研究參與者之權益與研究者倫理作為

研究參與者之權益，Heppner 等人（2015）從五個基本倫理原則來強調對參與者權益之保障，五個基本倫理原則包含：免受傷害權、受益權、自主權、公平待遇權，和要求忠誠權（Kitchener, 1984）。本研究也採此架構作為倫理考量之實踐。

一、免受傷害權

意即研究參與者不應因參與研究而受到傷害，並包括不故意施加傷害，和避免任何可能造成傷害的風險。本研究以審慎規劃並執行研究步驟，以及留意和研究者聯繫時的接觸，並保有多元文化敏感度（鈕文英，2021）。如本研究倫理作為：在報名表單上的性別欄位，非採二元生理性別填答，而是用開放式簡答，以避免傷害多元性別族群。

且在和參與者接觸、互動的過程中保持親和，著力於建立友善的研究關係，也留意彼此互動時的權力差異（王智弘，2008），如：使用和參與者相近之語言，來幫助參與者理解研究主題與內容，縮減因知識帶來的權力不均。

於團體前面談，充分說明參與研究之可能風險與效益，如：夢境探索可能帶來的情緒波動、記憶的擾動等影響。並提供求助專線，供參與者以備不時之需，並留意參與者參與研究過程中的感受和狀態，且充分告知參與者有隨時退出研究之權利。且在知情同意上取得對錄音和錄影之同意外，且告知有退出研究之權益。

本研究於督導下帶領團體，來確保參與者之免受傷害權。以及，本研究相關研究人員均遵守保密原則與倫理規範，研究結果採匿名呈現，避免造成參與者因論文公開而損害其隱私權等傷害。

二、受益權

意即研究參與者透過參與而獲得收益，以促進參與者之福祉。鈕文英（2021）也提到參與研究本身的過程，對參與者而言就會有所回報。故，向參與者清楚說明研究的潛在益處，包括參與團體可能獲得的個人成長和對學術的貢獻等。

研究者也在說明研究之過程中，與參與者分享與研究相關的知識，如提供夢覺知團體、社會縮影的說明，使參與者不僅限於接受幫助，也能從中學習，進一步提升他們對相關議題的認識。

最後，在研究完成後，向參與者提供完整的研究結果作為回饋，能夠讓他們對整體研究有更深入的理解，並感受到他們參與的價值。這些過程都強調研究的雙向互惠性，參與者不僅是研究的主體，也能從中獲益。

三、自主權

即研究參與者能遵從其自由意志來選擇和行動，如參與、中斷或退出之權益。研究知情同意（附錄一）是落實該原則之倫理作為，包含確認參與者有具備行使自主權之能力，也讓參與者了解本研究性質、如何進行、如何使用研究資料、可能對參與者之影響等，從而使他們能夠就參與做出知情決定。

且在一開始的團體招募文宣（附錄三），書面說明研究資訊，讓研究參與者在不受影響，且有充分思慮時間，而做出決定。並留意研究者與參與者間的關係，探問參與者和研究者互動之正負相感受，從而考量研究者在和參與者互動歷程中，會如何影響參與者行使自主權（鈕文英，2021）。

四、公平待遇權

即在研究過程中，必須公平、公正地對待所有研究參與者，無論其性別、年齡、社會經濟地位或文化背景。然而，研究者也特別注意到，公平待遇並不意味著齊頭式平等（Heppner et al., 2015）。故，研究者應避免將所有參與者視為同質性群體，留意個體間的差異。

如對於某些相對弱勢的族群或缺乏相關研究知識的參與者，可能會面臨取得資訊或參與的困難，因此應在研究設計中，提供必要的支持與調整。這包括考量參與者的知識背景，確保使用的語言和解釋方式能被參與者所理解，並根據需求提供適當的說明與幫助。如此，才能真正實現公平，確保所有參與者在知情同意、資料蒐集及結果解讀的各個環節中都能獲得實質上地平等的對待與尊重。

五、要求忠誠權

意即研究者以忠誠、誠實、公開和尊重的態度，與參與者互動，並信守對參與者之承諾。承諾體現在每一個研究環節中，從研究開始到結束。如：研究者有責任充分揭露其角色身份和專業背景，公開透明化來夠增進參與者對研究過程的信任（Heppner et al., 2015）。

此外，研究者也詳細說明資料蒐集的範圍與分析方式，取得參與者的知情同意下，讓參與者能夠清楚了解自己所提供的資料將如何被使用。正確且詳細記錄和報告研究數據，確保研究的透明與正直。研究過程中，研究者信守保密的承諾，保護參與者的隱私，並按照事先約定的方式回饋研究結果。

第四章 研究結果

本研究結果分成兩節。第一節，聚焦在團體帶領者使用此時此地技術之歷程，包含使用時機的評估、技術使用、介入後效果評估，和帶領者反思，來深入描述夢覺知團體內運用此時此地技術之團體歷程。第二節，綜合討論，將上述研究結果進行文獻對話。

第一節 夢覺知團體運用此時此地技術之團體發展與現象之反思

故本節旨在運用豐厚質性資料的語境分析 (Krippendorff, 2019)，結合帶領者反思日誌，深入探討此時此地技術在夢覺知團體中的實際運作機制，展示技術使用後，有哪些成員、在何時、做出什麼樣的回應。

團體資料之豐富程度，難以完整逐一呈現技術使用之歷程。故，本研究的語境分析將透過關鍵事件，微觀地聚焦於帶領者的介入意圖、運用時機、介入效果，以及其與團體動力變化之關係。以期揭示：第一，此時此地技術如何促成團體，從表層社交互動，轉向深層人際工作；第二，帶領者如何因應團體動力與成員準備度，調整介入強度；第三，此時此地技術如何與 Ullman 讀夢結構相互配合，創造修正性情緒經驗，與促進人際學習。

而本節關鍵事件的選取，主要依據在團體發展上有關鍵的影響性，並輔以對照成員反思日誌中所提及的印象深刻事件，且和協同研究員覆核關鍵事件之選擇，是否能充分表述技術使用的適切性。最後檢視資料飽和度，來作為關鍵事件選取的最後判斷。

本節呈現方式，非按照團體歷程之發生順序，而是結合帶領者反思日誌之內容，並採取理論引導的語境分析策略。即，依 Chen 和 Rybak (2017) 技術強度差異進行系統性檢視，以凸顯帶領者如何因應團體發展階段與動力特性，彈性調整此時此地技術的運用策略與介入深度。

而研究者語境分析之視框，主要運用此時此地技術之相關理論，包含：Sullivan 的人際理論（Sullivan, 1954）、團體即社會縮影（Yalom & Leszcz, 2020/2023）、修正性情緒經驗（Yalom & Leszcz, 2020/2023；Alexander & French, 1946），和團體動力三層次分析（Yalom & Leszcz, 2020/2023；吳秀碧，2021；Ward, 1985）。而在進入技術使用的語境分析之前，也可先參閱團體發展的宏觀脈絡（附錄五），此整體性視角有助於理解團體發展脈絡，從而為後續的細部分析，奠定理解基礎。

壹、關係的建立：從陌生到共鳴的夢境初體驗

一、夢境與現實的交會：從個人經驗到團體共鳴

（一）透過夢境深化團體連結

在團體初始階段，透過結構化的自我介紹活動，觀察到從社交性話題，為成員提供基本框架與可控的安全感。替隨後的夢境探索活動，進一步深化團體連結。在夢境分享環節，成員的發言順序展現顯著的流動性，例如成員 B、C、F 從第一階段的中後段（第 4 到 6 位）移動到第二階段的前三位，此位置轉換可能反映出她們在團體中投入程度的提升以及對夢境探索的高度興趣，打破初期的人際互動慣性。夢境聯想環節則帶出成員間的同理與互動，促使團體連結感逐漸加深。

此基礎連結建立後，在夢境探索歷程裡，團體迅速地從社交性話題轉入心理性話題，開始碰觸成員的情緒、內在衝突與未解議題，使團體由外在現實世界的事件轉向內在世界的情緒性經驗，是更深入的自我揭露。當中，成員在「與他人保持距離」的自主和「渴望連結」的親密之間的拉扯議題，引發強烈共鳴，普同感油然而生。帶領者評估此時團體氛圍已具備介入基礎，考量時間結構，在活動中設定發言規則：「每一個分享完的人，你就直接邀請下一位夥伴，然後說一說經過這樣一整天的相處而你選擇、邀請他的原因是什麼（G01-L-196）」，意圖藉由「說出邀請原因」運用低強度此時此地技術。此介入的目的是希望引導成員直接和彼此互動，引出第三象限關係社交性支持性發言或第四象限關係面質性的互

動中感受對話，藉此公開表達正向回饋，增進成員間更為親密的連結，並形塑直接表達想法與感受的溝通文化。

（二）行動後反思：意圖與成員人際回饋間的落差

從後續成員的回應反應中，觀察到帶領者意圖與成員實踐之間存在顯著落差，僅成員 G 很有意識地表達對另一成員的感受，雖然內容上並不夠具體，但仍屬於人際回饋，其餘成員則是針對夢境元素感到好奇，或未說明緣由直接邀請的發言，而非帶領者意圖邀請成員進行個人化的人際回饋，表達第一次見面時的正面印象。

帶領者反思可能的影響因素：一方面，可能是帶領者在指導語的使用上不夠具體；二方面，推測成員對於在第一次要說出對彼此的看法的困難與心理風險。因此，為催化成員改變溝通方式、冒險揭露互動過程中內在經驗的動機，帶領者決定採取行動修正，將指導語調整為：「在團體中，誰是你特別感到好奇，或想更認識的？請直接邀請對方接續分享，並和對方說，在今天團體的互動中，你欣賞對方些什麼？或哪個互動片段特別打動你？我想這可能這可能會讓大家有點不自在，甚至需要一些勇氣才能做出的冒險。但我希望運用在團體中分享對彼此的感受，而透過情感的連結，來建立更親密的關係，以及收到回饋的人也能更了解自己在他人眼中的特別之處。已經有些想法的夥伴，請直接開始。」

此修正將目標回饋方式具體指向「欣賞」與「打動」的正向人際回饋，並公開說明此介入的緣由（建立更親密的關係），以此降低成員的心理風險，並提升冒險揭露的動機，期望能更有效地達成運用此時此地技術的介入意圖。

二、探索夢境的猶豫與冒險

（一）團體初期的焦慮與成員間的相互支持

第二次團體開始時，帶領者邀請成員分享對上週團體的感受，並接著討論對團體時間的運用，旨在催化成員參與團體的主動性與自發性，同時提升成員對讀夢活動的掌控感。然而，當團體首次運用 Ullman 夢覺知團體的結構，調整為僅有一名成員擔任主要夢者進行深度探索時，團體氛圍則起了變化。成員們雖表達

對夢境的好奇與興趣，但在行動上卻顯現出迴避、猶豫，以及蘊含不安的發言（例如，表示沒有夢、擔心夢很片段、無聊或破碎）。

成員的謹慎觀望和猶豫不決，展現出內在的焦慮，考量到團體仍處在初期的發展階段，可能受到對團體新的運作方式不熟悉所影響，成員正在建立互動規範並探索界限的常見現象。因此，帶領者將此現象歸因於團體初期的不確定性，故未以此時此地技術深入探索當中的擔憂，而是選擇提供有關團體運作規則的具體資訊，例如以「電影」來比喻夢境片段：「其實夢有時候就像電影一樣，我們有短片也有長片，也有很…，場景切得很快的快鏡頭，也有一個鏡頭到底的慢鏡頭... 甚至只有一幕我們也可以做一個團體的討論，所以你只要盡量的，去回憶出那個那一幕裡面，有些什麼就可以了。（G02-L-65~66）」。此舉旨在透過增強成員對團體運作模式的認識，來減少未知帶來的不安，期望能催化成員更自發地主動參與。

在多數成員退縮之時，成員 G 願意率先分享夢境，展現難能可貴的勇氣與主動性。帶領者立即給予肯定：「謝謝成員 G，在這兩週幾乎都是勇者當先的，第一個發言、第一個帶夢境進來的夥伴。（G02-L-058）」，此舉被視為對成員勇氣行為的正向回饋與肯定，同時也意圖傳遞出鼓勵其他成員效法，主動承擔風險與團體責任的訊息。

隨後，帶領者更為積極、主動且明確地將團體焦點，轉向成員 G 所分享的「沒辦法達到目的的電梯」夢境。此策略是為透過聚焦於具體的夢境工作，具體示範 Ullman 夢覺知團體的運作模式與流程，以回應團體對夢境探索的潛在需求，避免團體因成員的猶豫不決而陷入僵局，並降低成員對未知情境的焦慮，提高參與動機。

（二）行動後反思：權力運用與成員自主的平衡

帶領者回顧此段介入，反思到過於主動的引導，雖然成功推進團體任務，但可能犧牲成員的自主性與自發性。過度主動地將團體焦點轉向任務，未充分探索成員在人際互動下的擔憂（迴避、猶豫、不安的發言），這使得團體動力停留在

較表層的合作與任務完成，而難以發展出更深層次的親密關係，長遠來看將不利於團體的凝聚與發展。此外，未探索的擔憂，也可能使得成員過度依賴帶領者的指示，降低團體自主的能力。

故未來在帶領時，或許可以運用此時此地技術，更深入地探索成員對於參與夢覺知活動的擔憂，以達到多重目標：首先，評估擔憂是否與個人內在人際基模相關聯，以促進其對習慣因應模式的覺察；其次，邀請成員表達其擔憂將有助於情感宣洩，並藉由團體的支持，幫助成員更有冒險行動的勇氣，突破團體可能出現未有夢者的僵局；第三，鼓勵成員分享個人內在經驗，能有效營造溫暖、支持的連結，且具有情感深度的團體氛圍。

為實踐此反思，在團體動力出現退縮時，帶領者可進行以下此時此地的介入：「當我聽到大家紛紛表示今天先『pass』夢境分享時，我心裡有一點複雜的感覺。一方面，我很尊重大家的意願，不分享夢境是完全可以接受的。另一方面，我卻也感覺到好像有一點困惑，大家在上週對於夢境探索似乎躍躍欲試，但這週只有成員 G 一位夥伴準備好夢境，其他夥伴似乎顯得有些保留。我在想，要在團體中獨自分享夢，是不是會有些擔憂？有沒有人願意分享一下，你現在心裡真實的感覺呢？」

這個修正後的介入，著重在帶領者對團體歷程的覺察與自我揭露，透過連結過去團體的正向經驗與當下團體的退縮行為，呈現團體動力上的具體轉變，並聚焦於與夢境分享直接相關的內在擔憂。此探問反映出團體願意一同處理這些擔憂的意願，從而創造支持性的氛圍。若成員的回應指向擔憂與其內在運作模式相關，帶領者可接著幫助擔憂者進行現實檢核的人際回饋，將有助於提供修正性經驗，並促進成員間更深層次的人際連結，且有利於成員自發性的發展。

貳、此時此地技術的運用

一、自我揭露與脆弱的力量

(一) 營造允許困難經驗的團體文化

在第二次團體尾聲的反思階段，帶領者考量這是團體首次運用 Ullman 夢覺知團體結構進行深度探索，成員可能存在情緒累積。因此，除邀請成員整理正向的自我覺察收穫外，帶領者也運用低強度此時此地技術，邀請成員反思整個團體過程的正負向感受，以結束團體：「今天這樣子參與團體，你有沒有喜歡的部分，或者是有沒有在過程當中，你感覺到有些困難啊，或者是覺得不太喜歡的部分，今天談你的經驗。(G02-L-284)」。此介入意圖藉由特定強調可能存在的「困難」、「不太喜歡」的部分，將焦點從團體外的事件轉移到團體內的互動經驗，鼓勵成員安全地表達負向經驗，旨在傳遞團體重視真誠回饋的文化，並為成員建立情緒表達的空間。

帶領者觀察到此介入引發成員主動且真實的回饋，例如，成員 H 坦承自己發言與否的猶豫；D 覺察到的自我疑慮；而成員 A 更揭露發言時伴隨的焦慮，並表達「我會不會講太多，然後跟…我不太確定我的故事，到底能不能幫助到什麼。(G02-A-292)」的自我懷疑。這些發言顯示成員們已願意將脆弱暴露在團體中。

帶領者在觀察到成員 A 先前發言時非語言訊息所傳遞出的不安，評估其揭露可能觸動內心人際基模的恐懼。為提供現實檢驗並深化團體連結，帶領者接續運用中強度此時此地的關係揭露，邀請其他成員回應 A 冒險所揭露的擔憂：「我會想要回應剛剛成員 A 提到的，其實在分享自己經驗的同時，其實不免也還有一些擔憂跟恐懼的部分... 當時候還記得那個片段嗎？你們在想些什麼，可以直接讓成員 A 知道。(G02-L-295)」。此介入旨在創造人際回饋的機會，並為 A 提供一個揭露真實感受的修正性經驗。

隨後，成員 G、D、F 主動以溫暖的正向回饋支持 A 的緊張與恐懼，展現團

體的高度互助。特別是成員 F 以深刻地提供極具情感溫度的正向回饋：「給我的感覺很像就是小太陽... 很像一個很溫暖的朋友，然後在陪伴我的那種感覺（G02-F-301）」。

帶領者亦運用中強度此時此地技術進行自我揭露，表達自己如何被 A 的分享所觸動：「我想跟你講的是，其實我也很欣賞你在團體內，很勇於去分享自己在生活裡跟人互動的經驗... 我很欣賞你很真誠的去分享自己的故事。（G02-L-300）」。

帶領者觀察到，成員 A 在獲得團體與帶領者正向回饋後，表達慶幸自己有直接表達。此歷程似乎強化 A 可以在團體內展露真實自我。此後，其他成員也繼續分享與人際行為模式相關的焦慮，如 F 的自我懷疑，以及 B 對於自己有所不同的潛在擔憂。這顯示團體溝通已深入至團體內的個人經驗與人際模式。

（二）行動後反思：此時此地技術的調整

整體而言，帶領者在這兩個介入中（引導成員分享對團體的正負向感受、回應 A 的擔憂），有效地運用低強度與中強度此時此地技術，促進了深度連結，也將團體文化導向以人為中心、情感優先的價值。

然而，為在未來的團體中，能更精準地捕捉情感，帶領者進行以下修正性反思：第一，更明確地引導成員進行直接的感受表達，應修正指導語為：「我很好奇，當 A 在分享這些感受時，你們有什麼樣的反應或內心感受？我想邀請你們直接對 A 說：『A，當我聽到你談論分享時的擔憂或是團體中的發言，我感受到...』。我邀請大家試著用這種方式，直接和 A 對話。」，此修正旨在結構化地引導成員練習表達個人感受，以建立更真實的人際連結；第二，更著重強調關係動力與情感影響，以幫助成員共同瞭解真誠揭露如何影響他人的具體方式，修正後的自我揭露可調整為：「A，當我聽到你分享處理那些多年的受傷經驗時，我感到很觸動和欣賞。就在此刻，我感受到一種敬意和連結，因為你願意在這個空間如此真誠地呈現自己，而跟你更加親近。」，此處強調互動帶來的關係改變，強化真誠揭露的療癒性力量。

這些修正旨在促進從夢境到生活的整合，幫助成員將內在體驗與人際模式連

結起來，進一步強化團體的凝聚力，為成員提供真實而有力的修正性經驗。

二、從相互禮讓的體貼到坦露與真實

（一）選擇的重量：夢境分享的權力、競爭與焦慮

在第三次 Ullman 夢覺知團體，在分享夢的協商過程中，團體陷入膠著狀態。帶領者觀察到，儘管團體已對 Ullman 讀夢結構有一定熟悉度，成員們對於成為夢者位置仍展現出猶豫和焦慮，導致團體停滯。帶領者評估此僵局可能是團體內潛在競爭議題的表現，可能潛藏著成員渴望被關注與擔心自我揭露的矛盾。此時，成員們的發言似乎重演其應對風險的典型因應模式。

帶領者進一步透過成員的發言，來分析成員的內在運作模式，發現這種僵局是也可能受到過度的體貼與禮讓文化所牽制。例如，成員 A 雖有分享意願，但因對表達太長的夢「覺得有點痛苦」而表現出矛盾，傾向於奉獻自己來維持連結；而成員 F 則擔憂自己的夢境不夠有趣，並對爭取權益感到強烈愧疚。而帶領者在當下判斷，F 是幾位潛在夢者中意願最高的成員，但其內在的「罪惡感」與「過度考量他人感受」的生存策略，已阻礙團體目標的達成。

因此，帶領者選擇運用中強度此時此地介入，將團體互動的焦點從相互禮讓的表層轉向人際歷程下的內在焦慮，邀請 F 直接對擔憂對象表達：「你要不要多和成員 A 說說你的擔心呢？（G03-L-107）」。此介入旨在打破團體相互禮讓的潛規則，引導成員從體貼的表層，轉向更真實、更深層的情緒與需求表達，同時為成員 F 的內在運作模式提供現實檢驗的機會。

此介入達成帶領者的介入意圖，成員 F 隨即冒險揭露其內在的擔憂：「有一種很像，搶了這個發表... 的機會的感覺... 擔心說，欸自己是不是有一點強勢嗎？（G03-F-108）」。後續，成員 A 自發地進行人際回饋：「我一點都沒有覺得你強勢... 所以就覺得你完全不用擔心我，會不會覺得很可惜。（G03-A-111）」。帶領者也引導團體共同加入回饋下，來提供一致性檢核。紛紛接收到不同成員回饋的 F 感動落淚，並進一步揭露「很怕自己... 搶了一個很珍貴的機會嗎？然後又聽到很溫暖的回應，就覺得很感動。（G03-F-122）」。此介入不僅為成員 F 帶

來與預期相反的反應，促使情緒釋放，更為團體打破僵局，成員 A 說出沒有到想分享的真實心聲，成員 F 也勇敢為自己爭取機會。

（二）行動後反思：經驗與意義的提煉

帶領者回顧此介入，深感中強度此時此地技術對促成成員間的人際回饋與情感表達的功效。然而，帶領者反思其歷程闡釋的層次應可更進一步，從團體內此時此地互動的人際回饋，到更後設認知地邀請成員反思自己在團體內互動正是社會縮影、內在運作模式的展現，且如何和團體外人際困擾相互牽連，來更深化此經驗的意義，並促進成員將團體內的經驗類化到團體外的生活。

帶領者決定優化後續的反思引導，以助成員 F 覺察內在衝突並類化學習：第一，可以邀請 F 覺察內在衝突的不同部分：「F，我聽到你內心似乎有兩種聲音在對話：一個聲音想要爭取機會表達和分享，另一個聲音擔心這樣會顯得自私或強勢... 我想邀請你仔細聆聽這兩個部分，它們各自如何影響你對自己的看法？」

探問可協助 F 覺察行為模式如何影響人際環境：「成員 F，團體對於你表達感受和需求的回應，讓你感到很溫暖、很感動。這樣的經驗，跟你過去在人際關係中的經驗，有什麼不一樣的地方嗎？這個經驗，讓你對自己，或者對人際關係，產生什麼新的想法嗎？」；第二，引導成員想像替代性的互動方式，協助其反思團體內的人際經驗：「你是否注意到，這種模式創造一個你必須犧牲自我需求，以維持和諧的世界？如果你能允許自己更自在地表達需求，你想像中的世界會是什麼樣子？」旨在幫助成員將此時此地經驗與認知重構相結合，幫助成員深入提煉成功的修正性經驗，並將團體內的學習，應用到更廣泛的人際關係中。

三、掙扎下的羞愧與相互連結

（一）關係連結與脆弱的展現

在第七次團體中，經歷先前的人際動力（如缺席的揭露、徵詢讀夢志願者），團體已展現出高凝聚力與信任感。此時，團體回到夢者意願的焦點，成員 C 主動探問 A 的狀況，引發成員 A 一次心理風險極高自我揭露。成員 A 坦承自己一直在團體中重蹈覆轍，出於怕團體空白而準備夢，而非出於自身需求，並深深

地揭露將其內心深處的焦慮、自我懷疑以及傾向討好迎合的人際模式暴露在團體面前。

帶領者評估，成員 A 揭露後的脆弱感亟需被承接與整合，故立即運用低強度此時此地介入，探索成員在冒險揭露後的感受：「**此刻講出來的感覺怎麼樣？**

(G07-L-193)」。成員 A 進一步表達持續的緊張與自我檢討。帶領者首先透過肯定 A 「**忠於自己心聲 (G07-L-200)**」的勇氣，來支持其新的人際行為模式，並標示內在掙扎為可理解的經驗。

隨後，考量到 A 極度擔憂他人的評價，帶領者將焦點轉向團體層次，運用中強度此時此地介入，邀請成員說出對 A 進行人際回饋：「**其他夥伴在聽完成員 A 的分享之後，你們心中的感覺是什麼？ (G07-L-204)**」。此介入並將團體動力從帶領者與 A 之間，轉向成員間的直接互動與情感流動。成員們的回應，雖然在情感連結的深度上有所差異，部分傾向於安慰或建議，但大多數仍真誠地表達對 A 冒險的肯定與價值特質的認可。

帶領者在成員回應期間積極介入，引導團體聚焦 A 在對話中浮現的羞愧與挫折情感：「**大家可以理解這種很丟臉的感受嗎？…還被看見自己的目標沒達成的…羞愧挫折，大家能夠理解這樣的感受嗎？ (G07-L-249)**」。此引導使團體從「安慰—解決」轉向「理解—連結」的互動模式。成員 E 和 G 隨後分享自身在工作或人際中經歷羞愧與挫敗的經驗，使團體將羞愧感納入可被討論和承接的範圍。成員 A 在此共鳴下，獲得被理解的肯認經驗，進一步揭露其核心恐懼：「**如果我今天真的有機會把面具拿下來，我會不會就…就沒有那麼受人喜歡之類的。(G07-A-254)**」。

最後，帶領者引導 A 整合經驗，A 的回應反映轉變：「**雖然我剛剛說有點小丟臉，但也有一點小開心。就是，就是沒有恩…，就是有被看見這樣。(G07-A-261)**」。可見團體對羞愧的接納，成功創造安全空間，使成員 A 能夠將困擾重新框架為可探索的學習主題，從對不夠好的羞愧轉向自我悅納，獲得一次有力的修正性經驗。

（二）行動後反思：歷程闡釋的結合與應用

此次針對成員 A 的介入策略，交錯運用低強度和中強度此時此地技術，促進成員 A 從羞愧到自我接納的轉化，並深化團體對脆弱性的承接能力。成員 A 不僅體驗到被看見的療癒感，也發展出對自己互動模式的反思能力。然而，帶領者反思到，此次介入多著重於邀請成員給予經驗性的人際回饋，也未邀請成員進行歷程闡釋的認知整合階段，以將高張力經驗賦予意義。

為此，帶領者決定優化後續的反思階段，將歷程闡釋的認知整合納入行動循環。首先，應將焦點從個人轉向團體互動歷程，引導成員反思自身所展現的人際行為模式：「謝謝成員 A 願意信任團體... 接著，或許我們可以一起來反思剛剛的歷程，不知道大家有觀察到自己或彼此，是用什麼樣的人際互動方式在承接成員 A 的覆蓋卡？」。此舉有助於成員增進對自身人際行為模式的覺察，並共同建構對團體互動歷程的理解，體現互為主體性的精神。

再者，鼓勵建設性的修正性回饋。考量團體的高凝聚力，可鼓勵成員提供建設性的修正性回饋，以提升團體成員處理人際衝突與差異的能力：「或許我們可以試著更真誠地給予彼此一些回饋，不只是肯定，也包含一些可能可以調整的地方... 哪些互動或表達方式，是能夠我們感受到請感連結的回應？而哪些回應方式，顯得較有距離呢？」。這有助於成員更精確地辨識自身人際模式的盲點，學習辨識有效能的人際互動方式，並練習以建設性方式提供與接收負向回饋。

此外，帶領者認知到，未來在邀請成員進行人際回饋時，需要提供具體的指導語來引導，將分享聚焦於互動下之感受、具體人際行為、人際因應策略的功能與阻礙、以及連結團體外生活經驗等方向。

四、結構式活動的人際學習

（一）道別活動：高強度此時此地技術的運用

第十次團體作為團體諮商的結束階段，其核心任務在於統整經驗、處理分離焦慮。帶領者觀察到成員可能會對於離開的情感複雜，且回顧第八次團體運用高強度此時此地技術時，因成員心理風險高與缺乏具體指引而導致成效不彰。因

此，帶領者決定在最後一次團體中，再次運用高強度此時此地技術，但將其轉化為結構化書寫活動，邀請成員撰寫三封信，包涵最親近的夥伴、有距離但渴望靠近的夥伴，以及給未來自己的信。且強調關係的成長空間，降低指涉負向關係的心理風險：「分享一些在團體內，你曾經感覺到親近的時刻，他是用了怎樣的方式跟你互動，或者是跟團體互動，而讓你感覺到親近，又是用怎樣的方式跟你互動，或是跟團體互動的時候，其實你能感覺到是很難跟他靠近的。我希望透過這樣的回饋，也讓彼此有、收到的人有機會去反思，更了解自己，當自己展現怎樣的姿態，我們可以跟人更有連結。(G10-L-063、G10-L-064)」此外，書寫活動提供口頭對話所缺乏的反思空間與心理緩衝，指導語也更具體，要求成員描述對方的互動方式，以催化具體的人際學習。

此介入成功地催化成員坦誠地分享自己如何理解他人的行為，以及在互動中產生的情緒反應，展現人際互動的複雜性，以及深層的自我價值感與脆弱性。在接收到回饋後，帶領者運用歷程闡釋：「收到這些卡片，如何影響你對於自己的看法或者是認識？(G10-L-190)」，引導成員將這些高情感性的外部觀點與自我概念進行對話。成員的回應顯示出顯著的學習與轉化：成員 E 洞察自己長期在關係中扮演「靠山」的模式，並發現在團體中能夠突破 (G10-E-193)；成員 F 雖然因距離卡而觸發童年被排擠的創傷記憶 (G10-F-199)，但她發現他人感知的疏離與她預期的負面評價不同，並認識到疏離是自己為「很完美的形象」所做出的主動選擇 (G10-F-207)，獲得一次修正性經驗；成員 D 則將人際距離轉化為自我整合，理解到疏離是為避免過度耗能 (G10-D-197)。成員 A 更體驗到這是「有記憶以來的第一次」很真實地把負面情緒帶出來討論，證明情感脆弱性可以成為連結而非隔閡的來源 (G10-A-238)。此活動成功地將高強度情感性的人際回饋，轉化為有意義的自我認識與人際模式的修正。

(二) 行動後反思：高強度技術的風險與平衡團體的關注度

此信件交換的人際回饋活動，屬於高強度的此時此地技術。而在團體最後一次會面中使用如此高強度技術存在一定風險，即若出現無法及時處理的強烈情緒

反應，可能導致成員帶著未完成的心理負擔離開，如成員 F 揭示活動所引發深層創傷記憶。雖然成員 F 最終透過團體支持獲得一種修正性經驗，但這也提醒高強度此時此地技術的情緒風險。

歷程闡釋階段未能均衡關照到所有成員，如：成員 C 未收到任何信件雖然她主動表達困惑，但這並未有機會充分探索，這可能加劇她的邊緣感。故，帶領者應協助引導成員分享未接收到回饋卡的感受。並更積極平衡團體關注度，確保每位成員在結束階段都能被關注。

然而，綜合上述成員分享的收穫中，可見此次高強度此時此地技術，透過書寫活動，有效地幫助成員們具體表達真實經驗。且，結合此時此地技術兩階段的特性，一方面帶來情感經驗，二方面促進的人際覺察，成員們不僅獲得對自身運作方式的深刻理解，更體驗新的存在和關係可能性。且，透過更近一步的歷程闡釋，來類化團體經驗的學習，能使得這些學習不限於團體內，多位成員已開始將這些洞見連結到團體外、生活中的關係挑戰，為未來的人際適應奠定堅實基礎。

參、小結

綜觀此時此地技術，在夢覺知團體的運用內涵，揭示其促進人際學習的複雜機制。

首先，此時此地技術與 Ullman 夢覺知團體結構，存在相輔相成的關係。讀夢的過程，為成員提供安全的揭露空間，也為帶領者提供豐富的內在運作模式和人際行為模式的資訊；而此時此地技術，則將讀夢的互動歷程，轉化為人際學習的媒介。

其次，此時此地技術的有效性，高度依賴團體的發展程度，與成員準備度。故，初期階段宜著重低強度介入，以建立安全氛圍，並建立情感表達的文化。待凝聚力增強後，逐步引入中強度、高強度介入，有助於突破表層的社交互動，促進成員間直接對話，以建立真實且深度的情感連結，並深化人際學習的層次。

最後，此時此地技術，使成員能在安全環境中，練習不一樣的人際互動模式，而創造修正性情緒經驗，與強化人際基模的彈性，當中包含社會縮影的現實檢驗與現象

場的人際互動空間。這些發現，有助於深化對此時此地技術運作機制的理解。

第二節 綜合討論

壹、夢覺知團體結構中使用此時此地技術之內涵

夢覺知團體模式，雖然在營造安全感上具顯著優勢，但傾向於聚焦夢者的內在心靈，而忽略團體當下浮現的人際動力。此一結構性的限制，正是本研究試圖以歷程性的此時此地技術來回應的缺口。本研究結果發現，帶領者運用了數種關鍵的引導技術，來整合夢境內容與團體歷程。

第一類關鍵技術，是依據 Chen 和 Rybak (2017) 的分類，對此時此地技術強度的系統性運用。這包含了：(1) 低強度技術，例如邀請成員分享對團體的正負向感受，其目的在於建立情感表達的文化與安全感；(2) 中強度技術，例如運用關係揭露與建設性面質，用於直接處理浮現的人際模式。在研究結果可見，此類技術被用於打破團體僵局，也能成功地將團體焦點轉向 Yalom (2020/2023) 所指的人際學習之工作。

本研究發展出的另一項具體引導技術，是將高強度的人際回饋結構化。因 Chen 和 Rybak (2017) 指出高強度技術具有高情緒風險。在本研究的實踐中，將高強度的人際回饋轉化為結構化書寫活動，提供心理緩衝的空間，讓成員能在一個相對安全的框架內，進行高風險的自我揭露與情感回饋，並在隨後的歷程闡釋中，將高張力經驗轉化為深刻的自我認識。

第三項引導技術，在於連結夢境內容與人際歷程。Ullman 的讀夢結構提供豐富的素材，讓成員的人際基模 (Sullivan, 1954) 得以安全浮現；而此時此地技術則抓住了這些素材在當下被呈現時的人際互動。此技術的具體操作如第七次團體所示：當成員 A 的議題浮現時，此議題既是夢的內容，更是其討好模式的歷程重演。帶領者的引導技術便是在此介入，將焦點從談論夢轉向談論 A 在團體中重演此模式的感受，並透過團體回饋，創造修正性情緒經驗 (Alexander & French, 1946)。

貳、從實務反思到理論印證的循環歷程

本研究的核心行動，在於將 Ullman 夢覺知團體的結構性內容工作，與 Yalom (Yalom & Leszcz, 2020/2023) 所倡議的此時此地歷程介入相結合。文獻探討已指出，Ullman (1996/2007) 模式雖然提供高度安全的團體結構，但其對於團體動力的變化多採消極處理，傾向不介入成員間重演的人際問題，這可能導致團體陷入僵局 (蔣欣欣、林一真，2004；Provost, 1999)。本研究結果證實此一限制，並進一步揭示此時此地技術如何作為必要的催化劑，彌補此一不足，使兩者達到相輔相成的效果。以及，在運用此時此地技術上所遭遇的挑戰、反思與調整。

一、校準介入的精確性：從指導語修正到團體文化形塑

在第一次團體的行動後反思中，帶領者面對意圖與成員實踐之間存在顯著落差，其反思並未歸咎於成員，而是直指指導語的使用上不夠具體，及低估心理風險。此反思促使帶領者修正指導語，並公開說明此介入的緣由」。此舉不僅是技術的微調，更是對團體初期建立安全規範之重要性的印證 (Mahon & Leszcz, 2017)。

第七次團體的反思則更進一步，帶領者意識到團體雖有高凝聚力，但在處理 A 的羞愧感時，仍需引導成員練習建設性的修正性回饋，即文獻中所指的負向回饋 (Wheeler & D'Andrea, 2004)。此反思顯示帶領者意圖將團體從僅有正向支持，推進到能處理更複雜人際張力，即負向回饋雙刀劍特性的成熟階段。

二、探索介入的平衡點：從過度主動到結構創新的策略修正

帶領者的反思亦展現在團體動力中的角色平衡。第二次團體的反思中，帶領者覺察到自己過於主動的引導，雖然推進任務，卻可能犧牲成員的自主性。此一反思呼應文獻中對帶領者權威的探討，並促使帶領者在後續的修正指導語中，轉向運用此時此地技術，更深入地探索成員對於參與夢覺知活動的擔憂，此舉意圖將焦點從帶領者的解決問題者，轉移至成員的經驗主體，並嘗試連結其個人內在人際基模，這正符合 Sullivan (1954) 的人際理論視角。

此一反思最終在第十次團體的行動中得以昇華。帶領者反思到第八次團體，高

強度介入的成效不彰，以及第十次團體道別活動的情緒風險。其修正策略並非退縮回低強度介入，而是將高強度此時此地技術轉化為結構化書寫活動。此一結構化的創新，巧妙地回應文獻中對於高強度介入可能帶來「過度挑戰」的擔憂

（Abramowitz & Jackson, 1974; Lieberman et al., 1973）。「書寫」提供必要的「心理緩衝」，而具體的指導語則確保回饋的有效性（Pareek, 1977）。展示帶領者如何透過實踐，為如何在安全範圍內操作高強度技術的難題，提供一個具體的實務方案。

三、印證「歷程闡釋」的必要性：從修正性經驗到認知整合

本研究最為深刻的反思之一，在於第三次團體與第七次團體的兩次關鍵事件後，帶領者均意識到介入的不足之處。在第三次團體中，雖然中強度介入成功突破僵局，並為成員 F 創造修正性情緒經驗（G03-F-122），但帶領者在反思中明確指出，此介入僅停留在經驗層次，而欠缺歷程闡釋的認知整合階段。此一反思精準地呼應 Yalom 和 Leszcz（2020/2023）對此時此地技術的兩階段劃分：團體僅完成第一階段經驗階段，卻未能進入第二階段歷程闡釋，將高張力的經驗賦予意義。此反思的修正方案，邀請成員反思自己在團體內互動正是社會縮影，也直接將實務行動連結 Yalom 的核心理論。第七次團體，在成功處理成員 A 的羞愧感後，帶領者亦反思到介入「未邀請成員進行歷程闡釋的認知整合階段」。

這兩段反思強烈地印證 Goldfried（2012）的論點：僅有修正性情緒經驗並非充分要件，若個案未能有意識地覺察此一新經驗，將難以改變原有的負面自我概念或不適應模式。因此，帶領者的反思歷程，即是從實踐中體悟到，若缺乏歷程闡釋此一認知整合步驟，人際學習的類化效果將大打折扣。

綜合上述，Ullman 結構與此時此地技術並非互斥，而是高度互補。Ullman 模式提供豐富的彼時彼地素材，即夢境內容與內化的人際基模，並藉由其結構創造足以承接脆弱的安全氛圍；而此時此地技術則提供處理此時此地的人際歷程的工具，將潛在的社會縮影，轉化為具體的人際學習。如同 Abramowitz 和 Jackson（1974）的研究所示，結合彼時彼地與此時此地的運用。使得夢覺知團體在真實的人際互動下，將內在洞察轉化為關係的修正性經驗，從而深化夢覺知團體的療癒效果。

第五章 結論與建議

本章分成三節進行說明，第一節為結論，第二節為研究限制，第三節為研究建議。

第一節 結論

壹、夢覺知團體結合此時此地技術之使用

本研究結論指出，Ullman 夢覺知團體結構與此時此地技術，兩者具有高度的互補性。Ullman 模式在營造安全感上具顯著優勢，為團體提供了豐富的夢境素材與人際基模；然而其傾向聚焦夢者的內在心靈，而忽略當下人際動力的結構性限制，則可由此時此地技術有效回應。

本研究提煉出三項關鍵的此時此地引導技術：第一，依據團體發展，對三種強度的此時此地技術進行漸進式的運用，包含以低強度技術建立情感表達文化，而以中強度技術處理人際模式與團體僵局，將焦點轉向人際學習。第二，發展出中強度技術的結構化活動，如將人際回饋轉化為結構化書寫，此舉提供了必要的心理緩衝空間，有效管理高情緒風險。第三，連結夢境內容與人際歷程，將成員的夢境內容視為其人際模式的重演，並介入此當下互動，以創造修正性情緒經驗。

貳、行動反思歷程對介入策略與理論之印證

本研究的行動反思歷程，不僅是策略的調整，更是對實務與理論的交互印證。首先，在介入精確性上，帶領者反思到初期指導語需具體化，並公開說明緣由，來催化乘願參與與冒險之動機；並意識到需引導團體從單純的正向支持，推進至能處理建設性的修正性回饋。

其次，在介入平衡上，帶領者的反思覺察到過度主動的引導會犧牲成員自主性，並在反思高強度介入成效不彰後，於第十次團體將高強度技術轉化為「結構化書寫活動」。此一創新策略，巧妙地運用「心理緩衝」回應了文獻中對高強度介入的擔憂，為

此一理論難題提供了具體的實務方案。

最後，本研究最關鍵的結論之一，在於印證了歷程闡釋的重要性。帶領者在第三次與第七次團體的反思中均明確指出，介入僅停留在經驗層次而欠缺認知整合。若缺乏「歷程闡釋」此一認知步驟，個案將難以有意識地覺察新經驗，人際學習的類化效果將大打折扣。

第二節 研究限制

壹、方法論的限制

本研究採用單一個案的行動研究，聚焦於帶領者在 Ullman 夢覺知團體中此時此地技術的應用過程。雖然此方法提供脈絡化描述與深度探索的機會，但同時也存在研究限制。

首先，研究的主要限制在於單一個案研究設計本身。僅分析一個團體的歷程，無論其資料多麼豐富，皆不足以確保研究發現的遷移性。不同的團體組成、成員特性、帶領者風格，以及文化脈絡等因素，都可能影響此時此地技術的介入後效果。例如，本研究的成員可能較為開放接納此類介入，而其他團體成員或有不同反應。此外，成員的不同文化背景，對直接面質的接受度與情感表達也可能相異，影響技術的適用性。本研究雖提供厚實描述，但在多元情境下的遷移性仍需進一步探索。

最後，本研究非實驗設計，未能充分控制或分離其他可能的影響因素。在團體過程中，除此時此地技術外，還有多種因素可能影響成員的口語行為反應變化，包括成員請假和退出之影響、團體外生活事件變化，以及夢境內容本身的情感喚起力等。因研究設計難以精確分離此時此地技術與其他因素的影響之特性，使得內在效度之因果關係的推論受到限制。這體現歷程研究中，脈絡敏感性的重要性，以及如何在確保研究可信性的同時，處理複雜因果關係的挑戰。

貳、研究者角色與資料收集限制

本研究的帶領者同時也是研究者，這種雙重角色可能引發主觀性和確認偏誤的問題。當分析者也是介入者時，可能傾向選擇性地關注支持性的資料，或對介入效果做出較為正向的解釋。在本研究中，研究者試圖透過回顧錄音和逐字稿，以及協同研究員共同分析資料，並檢核資料結果，來增加研究之可信性。

其次，研究主要從帶領者視角進行分析，缺乏對成員主觀經驗的系統性探索。雖然研究包含成員反思日誌的部分內容，但未能全面收集所有成員對此時此地技術介入的反應和體驗。這使得研究難以完整評估技術對成員的實際效果，且有可能產生單一方法偏誤的限制。本研究以提升研究品質原則，嘗試結合觀察資料和部分成員反思資料，但缺乏更系統性分析成員反思內容，也缺乏事後訪談訪談或客觀量表資料，考能限制可靠性技術使用療效的可信性。

參、時間框架與分析工具限制

受限於研究的時間跨度有限，僅涵蓋十次團體會談，缺乏對此時此地技術長期影響的追蹤評估。雖然研究捕捉到團體內的轉變過程（如第四象限互動的增長），但團體結束後成員是否能將這些學習遷移至日常生活，以及這些改變是否具有持久性，仍然未知。缺乏後續追蹤，限制對此時此地技術，在促進長期行為改變方面效能的理解。這反映歷程研究中，時間充分性的挑戰，尤其在評估介入的長期影響時更為明顯。

此外，研究使用 Hill 互動矩陣作為分析工具，雖能提供口語行為反應的分類框架，但此工具本身有其局限性。Hill 互動矩陣主要聚焦於語言互動，而非語言行為（如身體姿勢、眼神接觸、表情變化）的分析則相對不足。然而，在團體互動中，非語言訊息常傳達重要的情感狀態和關係動力。研究對成員口頭表達的側重，可能忽略重要的非語言互動歷程，使分析結果不夠全面。從方法三角驗證的角度看，內容分析，以及團體歷程質性資料的呈現，此結合質性和量化的分析，雖有助於增強可信度，但分析方法的單一性仍是一項限制。

綜合此三方面的研究限制，本研究以單一案例的深度剖析，提供豐富的實務經驗

描述，來提供讀者替代經驗，並需著重在本研究之厚實描述，才能更全面考量技術使用之脈絡因素，來判斷研究結果之遷移性。

第三節 研究建議

壹、未來研究建議

基於本研究的發現與限制，提出以下未來研究方向，以進一步深化對此時此地技術在夢覺知團體中的應用：

首先，未來研究可採用多案例設計或比較研究，探索此時此地技術在不同類型團體中的應用效果。例如，比較 Ullman 夢覺知團體與其他結構性團體中，此時此地技術的應用差異，或比較不同文化背景、不同成員組成的夢覺知團體。這類研究將有助於釐清此時此地技術的遷移性，探索其在不同脈絡下的適用條件與修正需求。或進一步發展實驗或準實驗設計，以更精確評估此時此地技術的獨特貢獻。例如，可比較「有無此時此地技術」的夢覺知團體，或比較「不同強度此時此地技術」的介入效果。這類更結構化的研究設計，將有助於釐清因果關係，強化內在效度。或，進一步將「不同強度此時此地技術」設計領導者介入技術檢核表。

再者，建議採用混合研究方法，強化對此時此地技術效果的評估。如，可透過前後測量表資料的搜集，評估團體療效的變化；質性研究則可透過團體後訪談或焦點團體，探索成員對此時此地介入的主觀體驗。或是，未來研究可系統性收集並分析成員反思日誌的歷程資料，以更深入解成員如何體驗和內化此時此地介入帶來的影響。此多元的資料收集，有助於三角驗證，能提升研究發現的可信度與深度。且，可擴展資料收集的時間範圍，進行團體結束後的追蹤評估。例如，可在團體結束後3個月、6個月進行追蹤訪談或問卷調查，評估團體經驗的長期影響，特別是成員如何將團體中的人際學習遷移至日常生活。

最後，建議擴展研究團隊陣容，引入獨立觀察者與編碼者，或邀請外部專家進行同儕審查。這種研究者三角驗證的強化，將有助於減少研究者偏誤，提升分析的客觀

性與嚴謹度，並拓展分析工具與觀察視角。未來研究可考慮加入非語言行為的系統性觀察與編碼，以捕捉更微妙的互動層面。

貳、團體諮商實務建議

基於本研究對此時此地技術在 Ullman 夢覺知團體中應用的深入分析，以下提出數項針對團體諮商實務工作者的建議。

首先，實務工作者可沿用低強度、中強度和高強度之此時此地技術分類系統，並持續嘗試本研究之三階段漸進式應用此時此地技術，即安全建立階段以低強度技術為主，覺察發展階段以中強度技術為主，深度轉化階段策略性運用高強度技術。研究顯示，這種漸進應用，不僅符合團體發展的自然節奏，也能有效平衡安全與挑戰的需求。特別是在團體初期，低強度技術（如邀請分享團體經驗反應）能有效建立凝聚力；而高強度技術應保留至團體建立充分信任後使用，以催化質變。

其次，建議實務工作者在結構式團體中，有意識地整合此時此地技術，打破結構與歷程的分立。實務工作者不必因團體有特定結構（如 Ullman 夢境探索的步驟），而放棄歷程導向工作的可能性。相反地，結構可為歷程探索提供安全框架和豐富互動素材，而此時此地技術則為結構帶來必要的彈性與適應性。例如，適時穿插對團體內互動的觀察與討論，來平衡結構與歷程的整合。

第三，實務工作者應留意此時此地技術，所帶來的強烈情緒張力。建議在成員進行歷程闡釋階段後，可以低強度此時此地技術介入，協助宣洩用此時此地技術的兩個階段之情緒經驗，也藉以評估成員對此技術之反應與學習。而在團體中後段，引導他們反思此時此地經驗的意義，以及如何與個人生活連結，促進學習類化與內化。

第四，建議將團體抗拒與僵局視為此時此地介入的時機。本研究顯示，成員猶豫分享夢境、團體出現過度禮讓、討論陷入表面化等現象，正是適合運用此時此地技術的關鍵時刻。實務工作者可學習辨識並直接聚焦於這些歷程現象，邀請成員對當下互動的觀察與感受，將抗拒轉化為探索與學習的資源，也將有助於催化團體動力。

透過此行動與反思，確認結構與歷程技術的整合，能夠拓展與深化成員的人際議

題，讓夢覺知團體展現另一番領導結構與風貌。

參考文獻

中文部分

- Freud, S. (2019)。夢的解析〔方厚升譯〕。新雨出版社。(原著出版年：1900)
- Goldenberg, I., Stanton, M., & Goldenberg, H. (2019)。家族治療概觀〔杜淑芬、葉安華、鄧志平、王櫻芬、吳婷盈譯〕。雙葉書廊。(原著出版年：2016)
- Hill, C. E. (2021)。助人技巧：探索、洞察與行動的催化〔林美珠、田秀蘭譯〕。學富文化。(原著出版年：2019)
- Johnson, R. A. (2023)。與內在對話：夢境・積極想像・自我轉化〔徐碧貞譯〕。心靈工坊。(原著出版年：1986)
- Stein, M. (2012)。英雄之旅：個體化原則概論〔李燦如、康琇喬、黃璧惠、楊志賢、鄭文郁、賴明亮、劉姿君、魏宏晉譯〕。心靈工坊。(原著出版年：2006)
- Teyber, E., & Teyber, F. H. (2017)。人際歷程取向治療—整合模式〔吳麗娟、蔡秀玲、杜淑芬、方格正、鄧文章譯〕。雙葉書廊。(原著出版年：2016)
- Ullman, M. (2007)。夢覺知團體原理與實務技巧〔汪淑媛譯〕。心理出版社。(原著出版年：1996)
- Walker, M. (2019)。為什麼要睡覺？：睡出健康與學習力、夢出創意的新科學〔姚若潔譯〕。天下文化。(原著出版年：2017)
- Yalom, I. D. (2018)。短期團體心理治療：此時此地與人際互動的應用〔陳登義譯〕。心靈工坊。(原著出版年：1983)
- Yalom, I. D., & Leszcz, M. (2023)。團體心理治療的理論與實務〔謝珮玲、李淑敬、呂信慧、黃玉蓮、蘇逸人、曾幼涵、張虹雯譯〕。心靈工坊。(原著出版年：2020)
- 王智弘 (2008)。助人專業倫理。心靈工坊。
- 田秀蘭 (2000)。心理治療中的夢境解釋一個別與團體取向。諮商與輔導，179，16-20。
- 申荷永 (2004)。心理分析入門：我的理解與體驗。心靈工坊。
- 吳光遠 (2017)。讀懂榮格。海鴿文化。
- 吳秀碧 (2021)。團體諮商與治療：一個嶄新的人際—心理動力模式。五南。
- 吳秀碧、許育光、李俊良 (2003)。諮商團體歷程中成員自我揭露頻率與深度之初探。彰化師大輔導學報，24，1-24。
- 李蓉蓉、沈玉培、張芳庭 (2023)。夢境與現實—長期重複惡夢者參與夢覺知團體之轉化經驗探究。輔導季刊，59(2)，71-82。
- 汪淑媛 (2008)。夢覺知團體與創傷敘事：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。
- 汪淑媛 (2016)。夢、覺察、轉化：南勢角夢覺知團體現場。心理出版社。

- 張鈞弼、刑志彬、吳怡珍 (2019)。個案研究方法在心理治療實務研究之應用與回顧。
輔導季刊，55(2)，34-43。
- 梁靜怡 (2013)。夢覺知團體運用於保護性社會工作者之實踐〔未出版之碩士論文〕。
國立暨南國際大學。
- 許育光 (2011)。諮商團體成員自我揭露因素之歷程變化分析。**教育心理學報**，42
(4)，655-676。
- 陳百芳 (2009)。高中女生夢工作團體之歷程研究〔未出版之碩士論文〕。國立東華大
學。
- 鈕文英 (2021)。質性研究方法與論文寫作。雙葉書廊。
- 黃玟珊 (2010)。夢與飛翔的力量—非行少年夢覺知團體之初探〔未出版之碩士論
文〕。國立暨南國際大學。
- 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
〔未出版之碩士論文〕。國立臺灣師範大學。
- 劉秀菊、黃宗堅 (2018)。一位中年女性參與夢覺知團體後的覺察與領悟。**諮商與輔
導**，385，23-27。
- 劉姮戀 (2016)。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
〔未出版之碩士論文〕。國立臺灣師範大學。
- 潘正德 (1996)。Hill 互動矩陣理論在成長團體的驗證 (文件編號：NSC86-2413-
H033-002)，國科會。
- 蔣欣欣、林一真 (2004)。夢的賞讀與成長—夢覺知團體的過程分析。**中華團體心理
治療**，10(1)，14-20。
- 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〔未出版之碩士論
文〕。南華大學。

英文部分

- Abramowitz, S. I., & Jackson, C. (1974). Comparative effectiveness of there-and-then versus
here-and-now therapist interpretations in group psychotherapy. *Journal of counseling
psychology*, 21(4), 288-293.
- Agazarian, Y. M. (1989). Group-as-a-whole systems theory and practice. *Group*, 13(3-4),
131-154.
- Alexander, F., & French, T. (1946). *Psychoanalytic Therapy: Principles and Applications*.
Ronald Press.
- Alonso, A., & Rutan, J. S. (1993). Character change in group therapy. *International Journal
of Group Psychotherapy*, 43(4), 439-451.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*.
Prentice-Hall.

- Beck, A. P., & Lewis, C. M. (2000). *The process of group psychotherapy: Systems for analyzing change*. American Psychological Association.
- Bennett, A., & George, A. L. (1997, October 17-19). Process tracing in case study research. In Case Study Methods [Symposium]. MacArthur Foundation Workshop, USA.
- Berg, R. C., Landreth, G. L., & Fall, K. A. (2017). *Group counseling: Concepts and procedures*. Routledge.
- Bergquist, W. (2009). The johari window: Exploring the unconscious processes of interpersonal relationships and the coaching engagement. *International Journal of Coaching in Organizations*, 7(3), 73-97.
- Bernard, H., Burlingame, G., Flores, P., Greene, L., Joyce, A., Kobos, J. C., Leszcz, M., MacNair-Semands, R. R., Piper, W. E., Slocum McEneaney, A. M., & Feirman, D. (2008). Clinical Practice Guidelines for Group Psychotherapy. *International Journal of Group Psychotherapy*, 58(4), 455-542.
- Billow, R. M. (2010). On Resistance. *International Journal of Group Psychotherapy*, 60(3), 313-346.
- Blagrove, M., & Lockheart, J. (2023). *The science and art of dreaming*. Routledge.
- Blagrove, M., Hale, S., Lockheart, J., Carr, M., Jones, A., & Valli, K. (2019). Testing the empathy theory of dreaming: The relationships between dream sharing and trait and state empathy. *Frontiers in psychology*, 10:1351, 1-13.
- Blagrove, M., Lockheart, J., Carr, M., Basra, S., Graham, H., Lewis, H., Murphy, E., Sakalauskaite, A., Trotman, C., & Valli, K. (2021). Dream sharing and the enhancement of empathy: Theoretical and applied implications. *Dreaming*, 31(2), 128-139.
- Boyd, R. E. (1971, April). Counseling Uses of the Hill Interaction Matrix [Symposium]. The Annual Convention of the American Personnel and Guidance Association, USA.
- Brandman, W. (1996). Intersubjectivity, social microcosm, and the here-and-now in a support group for nurses. *Archives of Psychiatric Nursing*, 10(6), 374-378.
- Bromberg, P. M. (1980). Sullivan's Concept of Consensual Validation: Sullivan's Concept of Consensual Validation and the Therapeutic Action of Psychoanalysis. *Contemporary Psychoanalysis*, 16(2), 237-248.
- Brown, P. A. (2008). A review of the literature on case study research. *Canadian Journal for New Scholars in Education/Revue canadienne des jeunes chercheuses et chercheurs en education*, 1(1), 1-13.
- Bulkeley, K. (2023). *The Scribes of Sleep: Insights from the Most Important Dream Journals in History*. Oxford University Press.
- Campo-Redondo, M. S., & Alshamsi, A. R. (2024). Unveiling The Mother Tongue Factor in Dream Work: A Qualitative Ethnographic Exploration of Clinical Psychologists' Engagement with the Ullman's Experiential Dreamwork Group Approach. *British Journal of Psychotherapy*, 40(3), 373-392.

- Cartwright, R. D., Tipton, L. W., & Wicklund, J. (1980). Focusing on dreams: A preparation program for psychotherapy. *Archives of General Psychiatry*, 37(3), 275-277.
- Chen, M. W., & Rybak, C. (2017). *Group leadership skills: Interpersonal process in group counseling and therapy*. Sage.
- Christian, C., Safran, J. D., & Muran, J. C. (2012). The corrective emotional experience: A relational perspective and critique. In L. G. Castonguay & C. E. Hill (Eds.), *Transformation in psychotherapy: Corrective experiences across cognitive behavioral, humanistic, and psychodynamic approaches* (pp. 51-67). American Psychological Association.
- Cohen, B. D. (2000). Intersubjectivity and Narcissism in Group Psychotherapy: How Feedback Works. *International Journal of Group Psychotherapy*, 50(2), 163-179.
- Cohen, M. Z., & Bumbaugh, M. (2004). Group Dream Work: A Holistic Resource for Oncology Nurses. *Oncology Nursing Forum*, 31(4), 817-824.
- Coholic, D., & LeBretton, J. (2007). Working with Dreams in a Holistic Arts-Based Group: Connections Between Dream Interpretation and Spirituality. *Social Work with Groups*, 30(3), 47-64.
- Cooley, C. H. (1902). The looking-glass self. *The production of reality: Essays and readings on social interaction*, 6:1902, 126-128.
- Dadomo, H., Grecucci, A., Giardini, I., Ugolini, E., Carmelita, A., & Panzeri, M. (2016). Schema therapy for emotional dysregulation: Theoretical implication and clinical applications. *Frontiers in psychology*, 7:1987, 1-16.
- Davidson, J., & Lynch, S. (2012). Thematic, literal and associative dream imagery following a high-impact event. *Dreaming*, 22(1), 58-69.
- de Haan, E., & Nieß, C. (2012). Critical moments in a coaching case study: Illustration of a process research model. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 64(3), 198-224.
- Derr, D. B., & Zimpfer, D. G. (1996). Dreams in group therapy: A review of models. *International journal of group psychotherapy*, 46(4), 501-515.
- Dies, R. R. (1992). Models of Group Psychotherapy: Sifting through Confusion. *International Journal of Group Psychotherapy*, 42(1), 1-17.
- Ecker, B., & Bridges, S. K. (2020). How the science of memory reconsolidation advances the effectiveness and unification of psychotherapy. *Clinical Social Work Journal*, 48(3), 287-300.
- Edwards, C. L., Malinowski, J. E., McGee, S. L., Bennett, P. D., Ruby, P. M., & Blagrove, M. T. (2015). Comparing personal insight gains due to consideration of a recent dream and consideration of a recent event using the Ullman and Schredl dream group methods. *Frontiers in Psychology*, 6:831, 1-10.

- Edwards, C. L., Ruby, P. M., Malinowski, J. E., Bennett, P. D., & Blagrove, M. T. (2013). Dreaming and insight. *Frontiers in Psychology*, 4:979, 1-14.
- Ellis, L. (2020). *A clinician's guide to dream therapy: Implementing simple and effective dreamwork*. Routledge.
- Erford, B. T. (2018). *Group work: Processes and applications*. Routledge.
- Ettin, M. F. (2000). From Identified Patient to Identifiable Group: The Alchemy of the Group as a Whole. *International Journal of Group Psychotherapy*, 50(2), 137-162
- Eudell-Simmons, E. M., & Hilsenroth, M. J. (2005). A review of empirical research supporting four conceptual uses of dreams in psychotherapy. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice*, 12(4), 255-269.
- Evans, K. K., & Singer, J. A. (1995). Studying intimacy through dream narratives: The relationship of dreams to self-report and projective measures of personality. *Imagination, Cognition and Personality*, 14(3), 211-226.
- Falk, D.R., & Hill, C.E. (1995). The effectiveness of dream interpretation groups for women undergoing a divorce transition. *Dreaming*, 5(1), 29-42.
- Fenster, A. (1993). Reflections on using group therapy as a treatment modality—why, how, for whom, and when: A guide to clinicians, supervisors, and instructors. *Group*, 17(2), 84-100.
- Ferguson, A. J., & Peterson, R. S. (2015). Sinking slowly: Diversity in propensity to trust predicts downward trust spirals in small groups. *Journal of Applied Psychology*, 100(4), 1012-1024.
- Flowers, J. V., & Booraem, C. D. (1990). The effects of different types of interpretation on outcome in group psychotherapy. *Group*, 14(2), 81-88.
- Fogli, A., Maria Aiello, L., & Quercia, D. (2020). Our dreams, our selves: automatic analysis of dream reports. *Royal Society open science*, 7:192080, 1-19.
- Friedlander, M. L., Angus, L., Wright, S. T., Günther, C., Austin, C. L., Kangos, K., Barbaro, L., Macaulay, C., Carpenter, N., & Khattra, J. (2016). "If those tears could talk, what would they say?" Multi-method analysis of a corrective experience in brief dynamic therapy. *Psychotherapy Research*, 28(2), 217-234.
- Friedman, R. (2008). Dreamtelling as a Request for Containment: Three Uses of Dreams in Group Therapy. *International Journal of Group Psychotherapy*, 58(3), 327-344.
- Gallrein, A. M. B., Bollich-Ziegler, K. L., & Leising, D. (2019). Interpersonal feedback in everyday life: Empirical studies in Germany and the United States. *European Journal of Social Psychology*, 49(1), 1-18.
- Glucksman, M. L. (1988). The use of successive dreams to facilitate and document change during treatment. *Journal of the American Academy of psychoanalysis*, 16(1), 47-70.
- Glucksman, M. L. (2001). The dream: A psychodynamically informative instrument. *The journal of psychotherapy practice and research*, 10(4), 223.

- Goldberg, S. B., & Hoyt, W. T. (2015). Group as social microcosm: Within-group interpersonal style is congruent with outside group relational tendencies. *Psychotherapy*, 52(2), 195-204.
- Goldfried, M. R. (1980). Toward the delineation of therapeutic change principles. *American Psychologist*, 35(11), 991-999.
- Goldfried, M. R. (2012). The Corrective Experience: A Core Principle for Therapeutic Change. In L. G. Castonguay & C. E. Hill (Eds.), *Transformation in psychotherapy: Corrective experiences across cognitive behavioral, humanistic, and psychodynamic approaches* (pp. 13-29). American Psychological Association.
- Gotlib, I. H. (1983). Perception and recall of interpersonal feedback: Negative bias in depression. *Cognitive therapy and research*, 7(5), 399-412.
- Greenberg, L. S., & Elliott, R. (2012). Corrective experience from a humanistic-experiential perspective. In L. G. Castonguay & C. E. Hill (Eds.), *Transformation in psychotherapy: Corrective experiences across cognitive behavioral, humanistic, and psychodynamic approaches* (pp. 85-101). American Psychological Association.
- Hackett, M. (2021). What is it like to be midwife to a dream? Irish therapist's experience of working with dreams in contemporary psychotherapy. *International Journal of Dream Research*, 14(2), 257-265.
- Hazell, C. & Kiel, M. (2017). *The Tavistock learning group: exploration outside the traditional frame*. Routledge.
- Heinicke, C., & Bales, R. F. (1953). Developmental trends in the structure of small groups. *Sociometry*, 16(1), 7-38.
- Heppner, P. P., Wampold, B. E., Owen, J., Thompson, M. N., & Wang, K. T. (2015). *Research design in counseling*. Cengage Learning.
- Hill, C. E. (1996). *Working with dreams in psychotherapy*. Guilford Press.
- Hill, C. E. (2004). *Dream work in therapy: Facilitating exploration, insight, and action*. American Psychological Association.
- Hill, C. E., & Knox, S. (2010). The use of dreams in modern psychotherapy. *International review of neurobiology*, 92, 291-317.
- Hill, C. E., Diemer, R., Hess, S., Hillyer, A., & Seeman, R. (1993). Are the effects of dream interpretation on session quality, insight, and emotions due to the dream itself, to projection, or to the interpretation process?. *Dreaming*, 3(4), 269-280.
- Hill, C. E., Knox, S., & Pinto-Coelho, K. G. (2018). Therapist self-disclosure and immediacy: A qualitative meta-analysis. *Psychotherapy*, 55(4), 445-460.
- Ishmah, J. S., Laily, N., & Wicaksono, A. S. (2022). Implementation Johari Window Technique With Intervention Individual Counseling (Client Centered Counseling) For Growth Of Self-Acceptance In Vocational High School X In Gresik. *Psycho Holistic*, 4(2), 71-78.

- Kivlighan Jr, D. M., Kivlighan III, D. M., & Cole, O. D. (2012). The group's absence norm and commitment to the group as predictors of group member absence in the next session: An actor-partner analysis. *Journal of counseling psychology*, 59(1), 41-49.
- Kivlighan, D. M., Jr, Gullo, S., Giordano, C., Di Blasi, M., Giannone, F., & Lo Coco, G. (2021). Group as a social microcosm: The reciprocal relationship between intersession intimate behaviors and in-session intimate behaviors. *Journal of Counseling Psychology*, 68(2), 208-218.
- Koca, G. Ş., & Erigüç, G. (2019). The effects of communication skills levels of health professionals on the dimensions of the Johari Window model. *International Journal of Healthcare Management*, 13(sup1), 434-446.
- Krippendorff, K. (2019). *Content analysis: An introduction to its methodology*. Sage.
- Kuiken, D. (2024). The Epistemic Limits of Impactful Dreams: Metacognition, Metaphoricity, and Sublime Feeling. *Brain Sciences*, 14(6), 528, 1-20.
- Lane, R. D., Ryan, L., Nadel, L., & Greenberg, L. (2015). Memory reconsolidation, emotional arousal, and the process of change in psychotherapy. *Behavioral and brain sciences*, 38, e1, 1-64.
- Lawson-McConnell, R. A. (2020). The role of corrective emotional experiences in the counsellor-client attachment: A model for processing emotions in therapy. *British Journal of Guidance & Counselling*, 48(3), 303-313.
- Leonard, L., & Dawson, D. (2018). The marginalisation of dreams in clinical psychological practice. *Sleep medicine reviews*, 42, 10-18.
- Leszcz, M. (1992). The interpersonal approach to group psychotherapy. *International journal of group psychotherapy*, 42(1), 37-62.
- Leszcz, M. (2018). The Evidence-Based Group Psychotherapist. *Psychoanalytic Inquiry*, 38(4), 285-298.
- Lieberman, M., Yalom, I., & Miles, M. (1973). *Encounter Groups: First Facts*. Basic Books.
- Lo Coco, G., Gullo, S., Di Fratello, C., Giordano, C., & Kivlighan Jr, D. M. (2016). Group relationships in early and late sessions and improvement in interpersonal problems. *Journal of Counseling Psychology*, 63(4), 419-428.
- Lo Coco, G., Gullo, S., Lo Verso, G., & Kivlighan Jr, D. M. (2013). Sex composition and group climate: A group actor-partner interdependence analysis. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, 17(4), 270-280.
- Luft, J. (1984). *Group processes: an introduction to group dynamics*. Mayfield Publishing Company.
- MacColl, G. J. (2016). The Art of Bridging Revisited. *International Journal of Group Psychotherapy*, 66(3), 443-454.
- Mahon, L., & Leszcz, M. (2017). The Interpersonal Model of Group Psychotherapy. *International Journal of Group Psychotherapy*, 67(sup1), 121-130.

- Makris, P. (2013). *Experiences of the Process and Outcomes of Group Dream Work*. [Unpublished doctoral dissertation]. Old Dominion University.
- Malinowski, J. (2021). *The psychology of dreaming*. Routledge.
- Mangione, L., & Forti, R. (2018). Beyond Midlife and Before Retirement: A Short-Term Women's Group. *International Journal of Group Psychotherapy*, 68(3), 314-336.
- McLeod, J. (2010). *Case study research in counselling and psychotherapy*. Sage.
- Mikulincer, M., Shaver, P. R., & Avihou-Kanza, N. (2011). Individual differences in adult attachment are systematically related to dream narratives. *Attachment & Human Development*, 13(2), 105-123.
- Morran, D. K., Stockton, R., Cline, R. J., & Teed, C. (1998). Facilitating feedback exchange in groups: Leader interventions. *The Journal for Specialists in Group Work*, 23(3), 257-268.
- Nakamura, K., & Iwakabe, S. (2018). Corrective emotional experience in an integrative affect-focused therapy: Building a preliminary model using task analysis. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 25(2), 322-337.
- Neri, C., Pines, M., & Friedman, R. (2002). *Dreams in group psychotherapy: Theory and technique*. Jessica Kingsley Publishers.
- Nosek, C. L., Kerr, C. W., Woodworth, J., Wright, S. T., Grant, P. C., Kuszczak, S. M., Banas, A., Luczkiewicz, D. L., & Depner, R. M. (2014). End-of-Life Dreams and Visions. *American Journal of Hospice and Palliative Medicine*, 32(3), 269-274.
- Osmanoğlu, D. E. (2019). Expansion of the open area (Johari Window) and group work directed to enhancing the level of subjective well-being. *Journal of Education and Training Studies*, 7(5), 76-85.
- Pareek, U. (1977). Interpersonal feedback: The transaction for mutuality. *Indian Journal of Industrial Relations*, 12(3), 275-304.
- Parker, J. L. (2018). *The Johari Wonderland: The Fusion of Classic Literature and Film to Enhance Key Group Counseling Concepts and Counselor Reflexivity*. [Unpublished doctoral dissertation]. Eastern Kentucky University.
- Peck, S. (2021). *Corrective Emotional Experiences: History, Functions, and Applications*. [Unpublished doctoral dissertation]. The Chicago School of Professional Psychology.
- Pesant, N., & Zadra, A. (2004). Working with dreams in therapy: What do we know and what should we do?. *Clinical psychology review*, 24(5), 489-512.
- Piper, W. E., & Ogrodniczuk, J. S. (2006). Group-as-a-Whole Interpretations in Short-Term Group Psychotherapy. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 36, 129-135.
- Popp, C., Diguier, L., Luborsky, L., Faude, J., Johnson, S., Morris, M., Schaffer, N., Schaffler, P., & Schmidt, K. (1996). Repetitive relationship themes in waking narratives and dreams. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(5), 1073-1078.

- Provost, J. A. (1999). A Dream Focus for Short-Term Growth Groups. *Journal for Specialists in Group Work*, 24(1), 74-87.
- Rabow, J., Charness, M. A., Kippermann, J., & Radcliffe-Vasile, S. (2000). *William Fawcett Hill's learning through discussion*. Waveland Press.
- Riva, M. T., Lippert, L., & Tackett, M. J. (2000). Selection practices of group leaders: A national survey. *The Journal for Specialists in Group Work*, 25(2), 157-169.
- Sadock, B. J.; Sadock, V. A., & Ruiz P. (2017). *Kaplan and Sadock's Comprehensive Textbook of Psychiatry*. Wolters Kluwer.
- Safran, J. D. (1993). Breaches in the therapeutic alliance: An arena for negotiating authentic relatedness. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 30(1), 11-24.
- Safran, J. D., & Muran, J. C. (2006). Has the concept of the therapeutic alliance outlived its usefulness? *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 43(3), 286-291
- Scarpelli, S., Alfonsi, V., Gorgoni, M., & De Gennaro, L. (2022). What about dreams? State of the art and open questions. *Journal of Sleep Research*, 31:e13609, 1-12.
- Scarpelli, S., Bartolacci, C., D'Atri, A., Gorgoni, M., & De Gennaro, L. (2019). The functional role of dreaming in emotional processes. *Frontiers in psychology*, 10:459, 1-16.
- Schredl, M., Bohusch, C., Kahl, J., Mader, A., & Somesan, A. (2000). The use of dreams in psychotherapy: A survey of psychotherapists in private practice. *The Journal of psychotherapy practice and research*, 92, 291-317.
- Shapiro, E. L., & Gans, J. S. (2008). The Courage of the Group Therapist. *International Journal of Group Psychotherapy*, 58(3), 345-361.
- Shechtman, Z., & Toren, Z. (2009). The effect of leader behavior on processes and outcomes in group counseling. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, 13(3), 218-233.
- Slavin, R. L. (1993). The significance of here-and-now disclosure in promoting cohesion in group psychotherapy. *Group*, 17(3), 143-150.
- Slife, B. D., & Lanyon, J. (1991). Accounting for the Power of the Here-and-Now: A Theoretical Revolution. *International Journal of Group Psychotherapy*, 41(2), 145-167.
- South, B. (2007). Combining mandala and the Johari Window: An exercise in self-awareness. *Teaching and Learning in Nursing*, 2(1), 8-11.
- Sparrow, G. S., & Thurston, M. (2022). Viewing the dream as process: A key to effective dreamwork. *International Journal of Dream Research*, 15(1), 64-72.
- Stake, R. E. (1995). *The art of case study research*. Sage.
- Stone, W. N., & Karterud, S. (2006). Dreams as portraits of self and group interaction. *International journal of group psychotherapy*, 56(1), 47-61.
- Sullivan, H. S. (1954). *The psychiatric interview*. W.W. Norton.

- Tasca, G. A., Balfour, L., Ritchie, K., & Bissada, H. (2007). The relationship between attachment scales and group therapy alliance growth differs by treatment type for women with binge-eating disorder. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, 11(1), 1-14.
- Tasca, G. A., Francis, K., & Balfour, L. (2014). Group psychotherapy levels of interventions: A clinical process commentary. *Psychotherapy*, 51(1), 25-29.
- Tauber, L. E. (1978). Choice Point Analysis — Formulation, Strategy, Intervention, and Result in Group Process Therapy and Supervision. *International Journal of Group Psychotherapy*, 28(2), 163-184.
- Timpanaro, S. (2011). *The Freudian slip: Psychoanalysis and textual criticism*. Lowe & Brydone Printers.
- Ullman, M., & Zimmerman, N. (1979). *Working with dreams*. Routledge.
- Valli, L. (1997). Listening to other voices: A description of teacher reflection in the United States. *Peabody journal of Education*, 72(1), 67-88.
- Verklan, M. T. (2007). Johari Window: A Model for Communicating to Each Other. *The Journal of Perinatal & Neonatal Nursing*, 21(2), 173-174.
- Ward, D. E. (1985). Levels of group activity: A model for improving the effectiveness of group work. *Journal of Counseling & Development*, 64(1), 59-64.
- Wheeler, C. D., & D'Andrea, L. M. (2004). Teaching Counseling Students to Understand and Use Immediacy. *The Journal of Humanistic Counseling, Education and Development*, 43(2), 117-128.
- Whitehead, A. J., & McNiff, J. (2006). *Action research: Living theory*. Sage.
- Yin, R. K. (2018). *Case study research and applications: Design and methods*. Sage.

附錄

附錄一、研究參與知情同意書

研究參與同意書

我是國立彰化師範大學輔導與諮商學系研究生鄭伊婷，本研究在本系羅家玲教授指導下，「Be WHOLE—讀夢人際團體」將為碩士論文的研究對象。研究主題為「讀夢團體中運用此時此刻技術的個案研究」，目的是了解讀夢團體結合此時此刻技術的使用情形，以及對團體參與者的影響與幫助。

感謝您願意參與本研究，為了維護您的權益，請您詳閱這份同意書，並隨時提出疑問：

1. 本研究之團體將全程錄影、錄音，運用影片進行資料分析，而團體前後測問卷、團體結束後訪談，及觀察為輔助內容，並將在研究中以逐字稿引註等方式呈現。除本研究有關人員外，其他人將不得使用本團體資料。
2. 本研究在資料編碼上會使用 MacWhisper 軟體，將語音轉錄成文字，再行整理逐字稿；協同分析研究員將協助資料整理與分析。
3. 本研究有關人員皆將遵循保密原則及研究倫理。研究報告上所有參與者將模糊背景資訊，並以匿名方式呈現，研究中所有涉及個人資料、測驗結果、團體歷程及訪談紀錄皆會善加保管，並且不挪作他用。
4. 在研究結束後，亦將依《國家科學及技術委員會補助專題研究計畫作業要點》規定保存年限三年，而後全數銷毀。
5. 研究者將提供參與者完整研究成果報告，作為研究參與之回饋。
6. 參與者可隨時提出中斷參與之要求，研究者需配合刪除其部分資料，以保障參與者之權益。

研究過程中，若您有任何疑問，敬請隨時與我聯絡，讓我有機會為您說明，感謝您！



國立彰化師範大學 輔導與諮商學系研究所

指導教授：羅家玲 博士

研究生：鄭伊婷 敬啟

聯絡方式：0916-289-728、ytpsy98@gmail.com

本人_____ ☐同意 ☐不同意 參加這項研究之訪談，並接受團體、訪談時錄音和錄影。

簽名：_____

簽名日期：_____年_____月_____日

附錄二、團體參與知情同意書

讀夢人際團體 知情同意書

很開心你報名此次團體，在我們共同前往夢的冒險旅程前，有些事要先向你說明：

一、什麼是團體諮商？

團體是一群人，為了特定目的，在固定時間聚在一起。而我們這次的團體目的，(1) 希望藉由團體一同解夢，連結日常生活，更認識自己的內在、潛意識；(2) 透過互動中的回饋（包含：欣賞之處、對彼此的看法和感受、自己如何受到對方的影響、影響彼此間的關係等），而擴展對自己或生活中人際困擾的覺察；(3) 在團體中練習新的人際互動方式，表達你一直猶豫表達的感受，以新的方式展現自我，來幫助我們更真誠地面對未來的人生道路。

二、我們的團體如何進行？

(1) 探索夢：夢者朗讀夢境，成員向夢者澄清夢境的細節；(2) 來解夢：團體共同針對夢境裡的人、事、時、地、物等分享自己的感受，隨後進行自由聯想；(3) 夢同伴：夢者分享前一階段有共鳴的部分，並連結生活脈絡；夢同伴們一同分享有共鳴的經驗；(4) 夢鏡子：分享今日團體參與中印象深刻的互動、發現、感受等經驗，彼此可以有機會相互回饋、回應。

三、怎麼樣可以記得夢？

對夢的記憶很容易稍縱即逝，為了將夢帶進團體探索，需要與用一些方法來紀錄夢：(1) 入睡前和自己說：「我今晚會做夢，明天早上我會記得」；(2) 醒來先問自己：「我做了什麼夢？」，並以紙筆等方式記錄下來；(3) 若覺得記不起來，嘗試追根究底，努力回想上一刻在想些什麼？再上一刻呢？如此回推，來找回夢境；(4) 有和手足同房或共寢的朋友，可以拜託對方若看見你正在「快速眼動期」，請他把你搖醒，並記錄夢境；(5) 若真的完全記不得夢境，也可以改為記錄醒來的那刻腦中所想的一切，作為喚回夢境的練習。

四、共同探險的規則

1. **保密**：不要將團體內的故事，拿到團體外討論，而你可以分享的是你自身的經驗；若針對團體的內容或進行方式，有些想討論之處，歡迎你在團體內提出。
2. **尊重每個人參與團體的步調**：夢者出於自願而將夢帶進團體討論，夢者無論是感覺到不適或足矣，全程隨時有權力可以喊停，且不需要任何理由的說明。以及，一些團體成員會很容易準備好，揭露他們的想法和感受；其他人則需要更多時間來獲得信任和安全感而能分享。透過尊重自己和他人的需求，你正在學習自我接納、接納他人。
3. **避免團體外的關係**：團體可以作為社會實驗室，而不是交朋友的場合，且成員間在團體外關係可能會干擾團體的發展和進行過程。只要成員在團體中，應避免團體外的關係，包括發簡訊和使用社交媒體。如果您與某位成員在團體外接觸（例如在街上巧遇），請在下一次聚會中與團體分享這次接觸。
4. **規律出席**：這對彼此的信任、凝聚有相當大的影響，請將團體時段視為行程安排的優先事項，這也表達了你對團體、夥伴們的尊重；倘若有臨時狀況，請 mail 或致電通知我。

五、如何從團體中獲得最大收益

1. **設定目標**：在每次聚會前花時間為該次聚會定義你的目標。然而，對你的目標保持彈性也很重要。你可能會驚訝地發現，你的目標在整個團體歷程中不斷變化。

3. **為自己爭取時間**：你有權利利用團體時間談論自己。許多人可能覺得別人的問題比自己的更重要、可能難以面對感受，或可能害怕顯得「軟弱」。當能夠了解到這些困難的含義，你就開始了成長的歷程。
4. **辨識並表達想法和感受**：單方面地表達想法或感受，都不足以解決問題。如果你在辨識和表達你的想法或感受方面遇到困難，請團體幫助你。學會充分表達自己的想法和感受，而不是依感受而行動，更能夠探索和解決人際衝突，並實現自我肯定、做真實的自己。這可能意味著提出問題、表達憤怒，或表達困惑和絕望。
5. **覺察疏離反應**：我們都會有阻止他人接近我們的行為，比如：保持沉默和不參與、講長而複雜的故事、用理智的陳述回應，以及只談論團體外的事件。當你參與團體時，你將有機會辨識出，你用什麼方式來疏離他人與自己。請記住，疏離在過去是有目的的。但你將面臨的問題是：這種行為是否現在阻礙了你，與他人建立親密的關係。
6. **給予和接受回饋**：給予和接受回饋是團體治療的重要部分。獲得回饋的最佳方式是向特定夥伴請求回饋，尤其是你最在意其對你印象的人。你有權要求負面或正面的評論（或兩者兼具），這會取決於你準備好聽什麼。而給予回饋時，應該具體而明確，簡潔但切中要點，並能代表你的感受和想法。它是在樂於助人和尊重的精神下提供的。目的是幫助他人識別互動模式、個人表現、未被覺察的態度，和不一致之處。
大多數團體成員都會給予建議、提議和解決方案，但很少有幫助。對於喜歡給建議的人來說，需要時間來學習如何表達「個人反應」，表達理解，給予支持，並專心聆聽。
7. **在團體之外也要努力**：為了從團體經驗中獲得最大收益，你需要在聚會之間花時間思考自己，嘗試新的行為，反思你正在學習的東西，重新評估目標，並關注感受和反應。

六、退出的權益

成員通常會對參與團體感到焦慮，並且要看到成效可能需要時間。或，有時候團體是你最不想去的地方，因為它帶給你不舒服的感受，但將此帶進團體討論，往往是最具成效的。我鼓勵你在退出前，至少給自己和團體四次的機會。然而，若你真的決定不再參加團體，並已與帶領者和其他成員討論過你的疑慮，我鼓勵你回到團體向大家告別。如果您在沒有任何解釋的情況下離開，其他成員可能會感受到受挫。

七、安全性

如果你有自我傷害、自殺或傷害他人的想法，請與我單獨聯繫討論你的想法，並／或在團體中提出。如果你處於危機中，請尋求必要的幫助，來保護自己和他人的安全。可採取的行動包括撥打 1925、1995、119，或前往鄰近醫院的急診室。

八、其他重要事項

為了確保團體品質，本團體將進行錄影、錄音，影片僅供督導、團體紀錄，以及研究使用。

團體參與者簽名：

團體帶領者簽名：

附錄三、團體成員招募文宣

你是否曾被夢境深深吸引？

你是否在人際關係中感到孤單、尋求理解？

「Be WHOLE—讀夢人際自我探索團體」邀請你踏上一段奇妙旅程～

我們將透過夢境的探索，引領你進入自我深處的潛意識，喚醒被壓抑的情感，探索未知的自我；並從他人的回饋中，看見自己的人際互動模式以及對他人的影響，從而理解生命中的人際困擾。

無論你是對夢境好奇，還是渴望更深刻的連結，這裡都有你的位置！

在這裡，你會遇見同樣對夢、對自我探索感興趣的夥伴，

一起讓夢與真實相會，共同譜寫嶄新的人生篇章。

團體說明 |

團體開始前，我（帶領者）會和報名者們進行個別的團體前面談，幫助報名者了解團體，也讓我們可以認識彼此。任何對此團體有興趣者，歡迎手刀報名！報名完成會收到信件聯繫團體前面談之時間、地點

研究參與 |

這個團體也同時是我（帶領者）的碩士論文題目，希望透過研究，可以更系統性地了解團體的變化和過程，而能夠更有效地運用團體來幫助參與者的自我探索。

團體全程錄影，並將會使用團體影片分析團體歷程，論文呈現上將模糊參與者背景資料，並匿名呈現。

若有任何疑慮，歡迎你先行報名，我們都可以在團體前面談好好討論。



BE
WHOLE

讀夢人際自我探索團體

你是否曾被夢境深深吸引？
你是否在人際關係中感到孤單？

無論你是對夢境好奇
還是渴望更深刻的連結
「BE WHOLE」都有你的位置

在這裡，你會遇見
同樣對夢、對自我探索感興趣的夥伴
一起讓夢與真實相會
共同譜寫嶄新的人生篇章

日期 | 10/02、10/09、10/16、10/23、10/30、
11/06、11/13、11/20、11/27、12/04 共十週
時間 | 每週三 19:00-21:00
對象 | 自我探索、對夢感到好奇、期待更真誠的人際互動
地點 | 台中基地 (台中市北區雙十路二段82號，
會以信件告知錄取者詳細地點)
費用 | 免費 (名額八名，數量有限額滿為止)
團體帶領 | 國立彰化師範大學輔導與諮商學系 鄭伊婷 研究生
指導教授 | 羅家玲 博士

報名連結



附錄四、團體前初晤之訪綱

- 一、過去的團體諮商或個別諮商的經驗？
- 二、什麼讓你想要報名「讀夢人際團體」？對夢境探索很有興趣
- 三、目前人際關係、家人相處的現況？友誼、和人的親密程度？目前在人際上有遇到什麼困難？
- 四、對這個團體你有什麼想像或期待嗎？
- 五、若要為自己設定一個團體目標，你會想到什麼？（參加完十次團體，你希望可以帶走什麼收穫？你的生活因此會怎麼不一樣？）
- 六、對於要把自己的夢帶進團體內來／要讀別人的夢，有什麼擔心嗎？
- 七、對於團體互動（初到一個新的團體、說出自己的經驗和感受、向對方說出你對他的看法和感受），有什麼擔憂嗎？
- 八、據你所知，有你認識的朋友報名嗎？如果有認識的人，會怎麼影響你？有什麼顧慮嗎？
- 九、對於今天的團體前面談，還有什麼想問？
- 十、關於今天的訪談，你感覺怎麼樣，哪些部分讓你覺得不錯？哪些部分是否有讓你感覺到不舒服？

附錄五、團體紀錄概覽表

	各次目標	團體內容概述	反思焦點
第一次	1. 內容：團體開始。 2. 歷程：(1) 促進彼此間的連結；(2) 建立你我溝通且直接互動的團體規範。	1. 暖身－自我介紹：取一個有意義的綽號，分享個人的人際關係狀況，以及參與團體的個人目標。 2. 主活動－夢境探索的初體驗：每個成員都分享一個自己近期或印象深刻的夢，運用團體進行夢的探索活動。	當次團體印象深刻或者感到觸動的互動經驗？
第二次	1. 內容：以 Ullamn 結構進行讀夢。 2. 歷程：(1) 促進彼此間的連結；(2) 建立我一你溝通、表達情感且直接互動的團體規範。	1. 暖身：團體結束後的感受，以及如何運用當週團體時間？ 2. 主活動：成員 G 的夢。 3. 話題：難以表達的自己的需要、害怕失去關係、難以建立信任而害怕暴露自己的脆弱。 4. 反思：成員 A 的現實檢驗。	今日在團體中的感受或困難之處？
第三次	1. 內容：以 Ullamn 結構進行讀夢。 2. 歷程：(1) 促進彼此間的連結；(2) 建立我一你溝通、表達情感且直接互動的團體規範（邀請表達感受、肯定冒險的分享者、自我揭露的示範）。	1. 暖身：團體結束後的感受，以及如何運用當週團體時間？反映成為夢者的擔憂：成員 F 和成員 A 相互體貼下的內在聚焦與現實檢驗。 2. 主活動：成員 F 的夢。 3. 話題：原生家庭中的掙扎，包含：父母的偏心、家人間的衝突與照顧壓力、害怕死別、害怕被拋棄。	把家庭經驗說出來，有機會在團體把淚流出來，被彼此看見，那感覺是怎麼樣？
第四次	1. 內容：以 Ullamn 結構進行讀夢。 2. 歷程：(1) 促進彼此間的連結；(2) 建立我一你溝通、表達情感且直接互動的團體規範。	1. 暖身：團體回顧，團體結束後的感受與收穫，以及如何運用當週團體時間？ 2. 主活動：成員 E 的兩段夢，與二次投射，有更多對夢的詮釋。 3. 話題：親子關係，無法獲得認同的孤單奮鬥，自我保護的寂寞。	對於團體的討論，喜歡或是不太舒適或不太自在的經驗？

第五次	<ol style="list-style-type: none"> 1. 內容：以 Ullamn 結構進行讀夢。 2. 歷程：(1) 促進彼此間的連結；(2) 建立我一你溝通、表達情感且直接互動的團體規範。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 暖身：團體結束後的感受，以及如何運用當週團體時間？成員 B 分享夢的擔憂後，邀請成員人際回饋。 2. 主活動：成員 B 的夢。 3. 話題：害怕孤單、挫敗感，社會期待與理想我的失落。 	在團體內的感受？
第六次	<ol style="list-style-type: none"> 1. 內容：以 Ullamn 結構進行讀夢。 2. 歷程：(1) 促進彼此間的連結；(2) 建立我一你溝通、表達情感且直接互動的團體規範。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 暖身：對團體意料之外的感受，並從成員 G 的分享，針對體貼進行此時此地介入；及成員 D 與 A 搭肩式社會計量與人際回饋。 2. 主活動：成員 D 的夢。 3. 話題：羨慕，孤單與渴望陪伴，轉念與自我欺騙的困惑。 4. 團體歷程的討論：從團體互動的「建議」與「停留在脆弱感受的困難」，進行人際歷程的探索，及成員 G 罪惡感的現實檢核。 	對團體不一樣運作方式的感受？
第七次	<ol style="list-style-type: none"> 1. 內容：與成員 H 的道別 2. 歷程：(1) 促進彼此間的連結；(2) 建立我一你溝通、表達情感且直接互動的團體規範。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 暖身：回顧並分享上週團體的感受，以及缺席夥伴的感受，帶出「自我價值」的討論。 2. 主活動：成員 H 的道別與祝福、成員 A 的人際回饋與現實檢核。 	對於當次團體互動的感受，與沒有讀夢的團體經驗？
第八次	<ol style="list-style-type: none"> 1. 內容：以 Ullamn 結構進行讀夢。 2. 歷程：(1) 促進彼此間的連結；(2) 建立我一你溝通、表達情感且直接互動的團體規範。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 暖身：回顧團體，與面對成員 H 離去後的感受？ 2. 主活動：成員 A 的夢。 3. 話題：害怕被討厭、被拋棄的討好與犧牲自己，從人際的挫敗轉向追求個人成就，不期不待不受傷害的退縮。 	在團體內，比較喜歡和不喜歡的部分？

第九次	<ol style="list-style-type: none"> 1. 內容：以 Ullamn 結構進行讀夢。 2. 歷程：(1) 促進彼此間的連結；(2) 建立我—你溝通、表達情感且直接互動的團體規範；(3) 預備結束。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 暖身：團體結束後的感覺？ 2. 主活動：成員 C 的夢。 3. 話題：感受絕對閾值高低的功能與代價，反應成員間的差異，以及因著差異而對成員 C 感到好奇和挑戰（是否有築牆、互動的困惑等）。 	<p>對團體的感受？即將結束團體的感受？</p>
第十次	<ol style="list-style-type: none"> 1. 內容：整理團體的收穫，討論分離的感受。 2. 歷程：關係的結束。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 暖身：將參與最後一次團體的感受。 2. 主活動：以人際回饋的書寫，做為道別儀式。 	<p>收到回饋的感受？</p>