

南華大學
生死學系
碩士學位論文

四位國小學童夢境經驗之研究

The phenomenon and statement of research
it's about four child's dream experiences

研究生：林孟怡
指導教授：李燕蕙 博士

中華民國一百零二年十二月二十日

南 華 大 學

生死學研究所

碩 士 學 位 論 文

四位國小學童夢境經驗之研究

The phenomenon and statement of research

it's about four child's dream experiences

研究生：林子人

經考試合格特此證明

口試委員：李燕蕙
游金萍
劉淑慧

指導教授：李燕蕙

系主任(所長)：蔡品如

口試日期：中華民國一百零二年十二月二十日

謝誌

感恩老天爺讓我完成論文！

終於，在進入研究所的第五年，想要探究孩子夢境的初衷，經歷了不知從何開始，遍尋不著研究參與者的窘境後，居然，可以變成一本書。

感恩莉棋，在我矇矓矓的想開始研究夢境的初始階段，是妳大方的跟我分享夢境，接納我的每一個嘗試，讓我有信心可以繼續後來的研究。

感恩每一位研究參與者提供夢境，是你們精彩的夢境內容與真心的分享，讓我的論文有了生命的溫度；感恩每一位參與研究者的家長，有了您們的同意，我才有機會探尋孩子們的夢境。

感恩指導教授李燕蕙老師，五年來溫柔地等候我的論文產出，常常，論文討論的時刻，我都很不好意思的只帶著薄薄的幾張紙找老師，老師總是帶著微笑關心我的生活後，輕輕地說：「有寫就能討論，很好呀！」安撫我惶恐的心，讓我在忙碌的工作空檔，可以繼續安心的寫作，不用擔心老師會指責我的慢。

感恩淑慧老師和金潁老師賞識我的論文，您們的肯定增加了我生命的亮度；感恩您們包容我很慢才送出論文，在很有時間壓力的情況下，細細研讀我的論文，口考當天還給了我許多可以讓論文更完整的寫作建議。

感恩喵為我翻譯英文文獻，感恩哈克常常傳簡訊關心我的論文與生活，在每一個卡住的時刻給我建議，感恩麗娃、寶如、玟嵐、巧巧、遠如陪我思考論文的
方向，感恩我的家人、營火家人、同事、研究所同學、朋友的加油打氣，感恩姿廷、秀蓮分享簡報製作的要點，感恩 Chris 和大約翰為我書寫英文摘要，感恩文圻的御守、卡片陪我熬過每一個挑燈的夜晚，感恩每一個協助過我找研究參與者的朋友，感恩得文、景銘、本利陪我一起度過口考，感恩室友佩勳陪我熬夜、面對焦慮、在我很累的時候專車接送，讓我多爭取一點時間休息或思考論文。

感恩江醫師守護我的健康，感恩我的爸媽與家人，容忍我減少回家的次數，感恩天地萬物的協助，我，真的完成論文了！再次深深一鞠躬，感恩大家！

中文摘要

本研究的目的，在探討國小學童的夢境經驗，包括探索兒童夢境內容的主題與意象、兒童夢境內容與現實生活的關聯性為何、透過兒童夢境內容探索兒童的內心世界，以及探索談夢歷程對兒童產生哪些具體影響。

將研究發現整理如下：

- 一、兒童夢境呈現的內容與真實生活常不相同，兒童容易誤解夢境意義，以為夢境內容會成為可能的真實生活，造成莫名的焦慮。
- 二、夢境為兒童現況提供珍貴的訊息：兒童夢境內容反映兒童在特定時空下經歷的現實生活事件及情緒。
- 三、理解夢境意義為兒童帶來支持的力量。
- 四、理解夢境意義為兒童的未來帶來新的行動方向。

最後，研究者根據研究結果，提出實務與後續研究的相關建議。

關鍵字：兒童夢境、夢境意義、夢境功能、夢教育

Abstract

Objective to study, explore the dreams of elementary school students experience, including exploring themes and images of children's dreams, dreaming of the child content and what the relevance of real life, dreams, explore the inner world of the child, and talk about dream journey what specific effects on children.

Study found that follows:

First, Children's dreams and real life often not identical, children easily misunderstood dream meaning, dream will become real life, causing inexplicable anxieties.

Second, dreams provides valuable information on the status of children: children's dream content reflects children's experiences of real-life in a particular temporal and spatial and emotion.

Third, to understand dream meaning and brings the support for the child.

Fourth, to understand dream meaning will bring the new direction for child's future.

Finally, based on the findings of researchers, suggested practices and follow-up of relevant recommendations.

Key words: children's dreams, dreams meaning , dreams function, dream education

目錄

第一章	緒論	1
第一節	研究動機與研究背景	1
第二節	研究目的與研究問題	7
第三節	名詞釋義	8
第二章	文獻探討	9
第一節	釋夢學相關理論	9
第二節	兒童夢境相關文獻	17
第三節	兒童夢境的實徵性研究	25
第四節	國小兒童心理與發展	28
第五節	國內相關論文期刊整理	29
第三章	研究方法	33
第一節	質性研究取向	33
第二節	研究者與研究參與者	35
第三節	陪伴談夢的流程	38
第四節	研究工具	39
第五節	研究流程	42
第六節	研究嚴謹性	43
第七節	研究倫理	44
第四章	夢境故事內容與分析	45
第一節	黑色無底洞	45
第二節	一句話，也能開心	54
第三節	迷宮中的鬼打牆	65
第四節	黑暗世界	74
第五章	夢境內容及分析	84
第一節	引發夢境的生活壓力源	84
第二節	夢境主題	86
第三節	引發夢境情緒的主要意象	88
第四節	夢境呈現的突破困境方式	89

第五節	夢境人物反映夢者人格特色	90
第六節	夢境人物年齡與現實生活困境出現的時間點之關聯	92
第七節	談夢歷程對夢者的具體影響	94
第六章	研究結論與反思	99
第一節	研究結論與發現	99
第二節	建議	104
第三節	研究反思	106
參考文獻		112
附錄一	訪談大綱	116
附錄二	給兒童的初步問卷 找尋與徵求個案	119
附錄三	國小學童夢境經驗之研究 研究參與者同意書	120
附錄四	家長同意書	122
附錄五	一個前導性研究的訪談稿 (摘錄)	124
附錄六	研究參與者填寫的問卷	130

表目錄

表 2-1	Foulkes 發現的兒童夢境內容比較	19
表 2-2	以夢為主題之研究論文	29
表 2-3	以夢為主題之研討會論文	30
表 2-4	以夢為主題之期刊	30
表 3-1	研究參與者基本資料	37
表 6-1	夢境主題與夢境意義	99
表 6-2	夢中夢者年齡與現實生活發生困境時間點對照表	100
表 6-3	談夢歷程帶給兒童想法的具體影響	101
表 6-4	談夢歷程帶給兒童情緒的具體影響	102

圖目錄

圖 3-1	陪伴談夢的流程	38
圖 3-2	研究步驟簡述	42

第一章 緒論

第一節 研究動機與研究背景

壹、研究動機

本論文的研究動機來自於研究者真實的夢境經驗，夢境與生命的真實碰撞，因此，容許研究者暫時放下「研究者」這個詞，這樣的直接用「我」來敘述，比較能流暢地說出真正的經驗。以下分「我小時候的夢境經驗」及「學生的夢境經驗」兩部分來描述。

一、我小時候的夢境經驗

從小，我就是個多夢、安靜的人。安靜的我，外表看起來平靜，內心世界卻常是波濤洶湧，情緒常起伏翻騰。小時候，最常出現的重複夢境便是我出生在戰亂頻仍，危機四伏的八年抗戰時期，就算躲在家裡也無法保證平安。警報一響，大家便要快快躲入防空洞中避難，夢中，我和母親常常一起倉皇的逃難，印象最深的畫面便是我努力地想逃出去，但我常嚇到腿軟，無法移動我的身體，或是，我在慌亂中死命地拉著母親往外逃，但，常常，敵人已經出現在門口，我卻幾乎無法移動我的步伐；夢醒後，加速的心跳、發軟的腿一再向我強調夢境的真實，但我百思不得其解，八年抗戰時間，母親還是嬰幼兒，而我，魂魄還不知在哪飄盪，怎麼可能會跟母親一起逃難呢？但，夢中景象歷歷在目，於是，兒時的我，認為我的夢境在昭告我即將面臨戰爭。說來好笑！小學的我，常擔心太平之日會無端發生戰爭，我常在心裡預演逃難的畫面。孩提的我，笑容不多，常被人說我「老氣橫秋」。唉！沒有人知道，我常處在未雨綢繆、伺機而動，隨時想逃命的狀態裡。

國內學者張治遙在其博士論文「童年開始的重複夢境分析之研究」中提到：童年開始的重複夢境之意義，主要反映生命早期的創傷性經驗，這個創傷性經驗主要與父母的不安全依附關係或分離焦慮有關（張治遙，2004）。讀著學者張治

遙的博士論文，我反思自己的童年生活，突然理解了自己的夢境意義。小時候，家中經濟不佳，母親常描述需要跟鄰居商借鹽巴才能煮飯菜的日子，父親是個負責的男主人，用心打拼事業。創業時期，龐大的壓力常讓父親精神緊繃，只要父親一回家，我和哥哥姐姐馬上閃的閃，躲的躲。父親與母親的關係更是相敬如「冰」，很少互動聊天，只要有些許摩擦，父親可以三個月不跟母親說上一句話，「冷戰」是我那嚴肅的老爸愛用的招式。此時，六神無主，不安的母親通常會派出我這個可愛的老么為他們倆傳話，或是，端出母親煮的飯菜請父親食用，冷戰期的父親，不吃母親煮的飯菜是常有的事。雖然，我都是笑容滿面的去跟父親說話，但面對父親的冷臉，其實我非常恐懼。在爸媽的「冷戰」中，被我隱藏的恐懼，在夢裡可是毫不客氣的釋放；而我，母親貼心的寶貝女兒，在夢裡，也不忘要拯救我那無助的母親。

兒童時期的夢境實在太鮮明，安靜的我不知可以向誰訴說，於是，一個個的夢境就這麼悄悄的被我鎖進記憶的盒子裡，在我安靜的外表下，藏著一個想大聲說話的自己；這樣的生命經驗，讓我興起一個好奇，想知道其他兒童的夢境內容，也想知道夢境與他們生活之間的關聯。小時候，多夢的我，其實好期待有人願意好好聽我說夢，所以，只要有機會，我想多聽聽孩子們說說他們的夢。

如果你問我，為何長大的我依然對夢境好奇？因為，現在的我，仍是個常做夢的人，「夢」在不知不覺中成為我的知己，閨中密友。我實在也很好奇，他人跟夢境的關係究竟為何？這就是我選擇夢境作為我研究主題的原因。

二、學生的夢境經驗

正因小時候的我有許多心事藏在心裡，害羞的我不敢跟同學說，父母忙於工作，也沒機會跟爸媽聊，於是，小學的我便立下一個志願，長大以後要當一位老師，一位能聽懂孩子說話的老師！目前的我，是一位任教滿 17 年的國小老師。初任教職的第一年，我發現要能聽懂孩子說話需要具備更多專業能力，所以我加入義張培訓，自費參加各類輔導諮商研習，擔任校內兼任輔導老師，並運用所學陪伴我任教班級的孩子。

因為我愛聽孩子們說話，孩子們也愛來跟我說說心裡的話。

5年前（民國97年），害羞、凡事報喜不報憂的小秀（化名，二年級）在聯絡簿上主動跟我分享一個夢，她夢見奶奶去運動公園運動，一直都沒有回來。讀了小秀的夢，忍不住把小秀叫來，問了小秀一個問題：「奶奶最近身體好不好？」沒想到，一向沒有大喜大憂情緒的小秀突然大哭，哽咽的說：「奶奶最近常說身體不舒服，她也會說不知道她死掉了，我跟妹妹有誰可以照顧？」我抱著大哭的小秀，心疼這個乖巧的孩子心裡藏了一個這麼大的恐懼！平日安靜的她，不容易說出自己的害怕，她的夢，幫她說話！她的夢，讓我有機會碰觸她的情緒。

民國100年，因為適應不良想要轉學的小雨（化名，四年級）也跑來跟我分享一個夢，夢中的場景是他母親任教的幼稚園，人物全部都是動物，但夢中的小兔子跟小獅子很特別，他們本來是不會動的玩偶，突然從教室裡的門把和窗台上跳下來，就變成可以動的動物，小兔子很可愛，大家都想跟他玩。小獅子躲在一旁，他想跟別人玩，但他不知道大家喜不喜歡他？

聽了小雨的夢，邀請小雨扮演夢中的小兔子後，我們聊到了「可愛」這個話題，當我問小雨：「你覺得自己可愛嗎？」小雨居然猛搖頭。我又問：「你身邊的人，誰覺得你可愛呢？」小雨居然又猛搖頭！我很震驚小雨的回答，因為身為小雨的低年級導師，我知道他的父母很疼愛他，他們的親子關係也一向不錯，於是，我又問了小雨一個問題：「是什麼讓你覺得爸媽不覺得你可愛？」小雨才悠悠的說：「媽媽很忙，每次我要跟他說話，他都說『等一下再說！』而且每次都是我抱她，媽媽沒有主動抱過我。爸爸沒有說過：『小雨很可愛！』這樣的話，所以我不確定他有沒有覺得我可愛！」當研究者跟小雨的爸媽提及小雨不認為自己可愛的想法，他的爸媽也很震驚，忙碌的爸媽才知道原來在小雨面對學習不適應的關頭，除了需要父母陪伴她學業上的學習外，一個擁抱，一句「你好可愛」更能帶給孩子力量！透過讀夢，小雨的爸媽找到陪伴孩子的一個方法。我也見識到「夢境」是了解孩子的一個窗口。

最近，民國101年，自認是愛玩、會想辦法的小寶（化名，二年級）無意間在

課堂中提起一個讓他驚恐的夢，夢中，他坐在母親的摩托車上，卻被其他的摩托車撞飛，他在被撞飛的那一瞬間驚醒。事隔三個月後，小寶依然對夢記憶深刻，但一談及夢境細節，小寶馬上呈現驚恐，頭暈目眩，無法穩穩站立，需要回座位坐下。小寶很擔心夢境會成真，他在母親一再的保證下，相信夢境的事件是虛幻的，但他依然會擔心之後的真實生活會出現夢境的情節。看著平日天真、活潑、被愛包圍的小寶因提起夢境整個人陷入恍神狀態，我實在心疼，也因如此，我更是好奇兒童如何看待本身夢境，他們如何賦予自己夢境意義，兒童夢境中的細節內容又是如何？雖然，夢境內容人人不同，個人的夢境也個個皆是獨一無二的，無法找到相同的夢境，但如果有機會能深入賞讀一些學童的夢境，我將獲取寶貴的經驗來理解更多學童的夢境，這也是我想探究學童夢境經驗的原因之一。

貳、 研究背景

查閱全國的碩博士論文，發現民國 101 年以前台灣目前對於這個部分應用於輔導方面的碩博士論文共有十五篇，探索哀傷或失落經驗的夢境有六篇，分別是哀慟夢的悲傷復原歷程敘說研究（蘇絢慧，2005），失落者夢工作歷程的敘事分析（楊雯燕，2008），「穿梭虛夢實相間」~一段探究喪父歷程與讀夢經驗之自我敘說（曾秀芳，2009），久夢 — 一位中年媽媽回觀年少喪親的故事（楊淑子，2009），虛與實的交會：結合哀傷夢的哀傷經驗（鄭芳婷，2010），自我失落與再生—分手失落者在完形夢工作期間的自我調節歷程（王孟文，2010）；探索療效因子的論文有三篇運用夢工作團體對成人經歷哀傷歷程之療效因子（詹杏如，2007），單次個別解夢晤談之療效因子研究（劉心怡，2008），Hill 夢工作在短期藝術治療上的應用與療效之分析（朱惠瓊，2010）；運用夢工作團體於國高中生身上的有三篇，分別是高中女生夢工作團體之歷程研究（陳百芳，2008），團體夢工作運用於國中學生團體輔導之行動研究（鐘雅琇，2009），夢與飛翔的力量—非行少年讀夢團體之初探（黃玟珊，2009）；還有重複夢境探索（張治遙，2004）

一篇及女性性夢之分析研究（李家慧，2008）一篇。

從資料上發現，民國 101 年以前全國的碩博士論文都是以成人或國中生為對象來探索夢境，國內的碩博士論文尚未有人以兒童為對象探索夢。但在張治遙（2005）重複夢境探索，他提到他研究的三十個重複夢境裡，從小學及幼稚園階段開始做的重複夢境有九個，而這階段發生的重複夢境以反映創傷經驗為主，並且這個經驗多半與家庭經驗或分離焦慮有關。於是，研究者心想，如果我能在兒童這階段就跟孩子們討論他的夢，那說不定我就有機會在他兒童時期更了解一個孩子，陪伴孩子一起閱讀屬於他個人的獨一無二的夢，藉由夢境更懂孩子看待自己生活境遇的種種眼光。聽懂孩子，陪伴孩子，是我自小不變的志願，這是我選擇以兒童為對象探討夢境的原因。

再者，兒童做惡夢是常見的現象（Foulkes, 1982；張治遙，2008）。生活裡引發的焦慮、恐懼、脆弱與威脅的感覺，是兒童惡夢影像的刺激因素，而兒童常自覺無法掌控外在世界，因此，兒童容易在生活裡累積這類情緒，生成惡夢。

Foulkes(1982)認為夢兒童內在投射出來的珍貴訊息，也是理解兒童內在精神世界最好的管道。Karush(1998)表示，透過夢境，我們可以碰觸兒童內心的衝突及防衛，收集兒童內心世界的豐富訊息。Clark(1999)認為兒童夢境深具價值，原因包括：兒童對於夢會感到興趣，探討夢境時較不會防衛，有些重要議題須透過夢才能碰觸，透過夢可以瞭解其獨特的知覺方式與內在的心理衝突，夢還能提示問題解決的方法。Laurent Lachance（2011）也認為夢境提供孩子成長過程中，無法透過其他方式取得的珍貴情報。國內學者張治遙、楊淑娥(2005)也提出夢境是促發兒童重要議題討論的催化劑，很好的媒介與線索。

綜合上述，雖然許多學者皆認為兒童夢擁有相當重要的意義與臨床價值（Clark, 1999；Foulkes, 1982；Karush, 1998；張治遙、楊淑娥，2005），但在國內臨床工作上卻常遭到忽略，相關的實徵研究更是非常有限。而國內，民國 101 前只見學者張治遙、楊淑娥，於 2005 年在創傷與治療研討會中提出的兒童創傷與夢的研究中，收集過兩位五年級喪親兒童的夢境資料。兒童夢境資料十分珍貴，

但目前嘗試的研究卻有限，最近，驚喜的發現一篇碩士論文關於國小資優生的夢境經驗研究（張書豪，2012），但關於普通班兒童的夢境研究依然付之闕如，因此，身為普通班老師的我更想要投入此領域。



第二節 研究目的與研究問題

根據上述研究動機與研究背景，本研究有以下四個研究目的：

- 一、了解兒童夢境內容的意象與主題。
- 二、了解兒童夢境內容與現實生活的關聯性。
- 三、透過兒童夢境內容了解其內心世界。
- 四、了解談夢歷程，兒童發生哪些具體影響。

針對以上研究目的，本研究將探討以下問題：

- 一、探索兒童夢境內容的意象與主題為何？
- 二、探索兒童夢境內容與現實生活的關聯性為何？
- 三、透過兒童夢境內容探索其內心世界為何？
- 四、探索談夢歷程，兒童發生哪些具體影響？

第三節 名詞釋義

茲將本研究所涉及之重要名詞界定如下：

一、國小學童

本研究所指稱之研究對象，為就讀國民小學之一般在學學生，就讀高年級的女學童。

二、兒童夢境經驗

本研究收集的兒童夢境分為兩類，一類是過去曾經發生過但記憶深刻的夢境；另一類為本研究進行訪談期間(民國 101 年 11 月~民國 102 年 3 月)發生的夢境，由夢者自行從能記憶清楚的夢境中自由選擇一則樂意與研究者分享，而且是夢者想探索的夢境進行訪問。

本研究中的兒童夢境經驗，包含兒童夢境內容，談夢過程中兒童理解的與夢境相關的現實生活、夢境意象代表意義，以及談夢過程經由研究者提問，夢者對夢直觀感受的轉換和引發的新的想法與行動等經驗。

第二章 文獻探討

希臘有個諺語：「睡著的網子會捕到魚」，用來形容夢的力量。西方還有一句古老的諺語：「一封未被賞讀的夢，就像一封來自上帝的信未被打開。」可見，夢的神秘與力量，讓人深深著迷。

夢對人類來說，是不同的經驗，因為每個人的夢境都是獨特的；夢，同時也是人類的共同經驗，因為，做夢是大家一點都不陌生的經驗。夢被許多心理治療學派關注，認為探尋夢境是探索自我最直接且不具威脅性的方法。(田秀蘭, 2000; 曹中璋, 2000; 陳均姝, 2003) 但古今中外對於夢的探討與詮釋卻百花齊放，令人眼花撩亂。人類社會也因文化歷史的不同演變，對於夢的詮釋也有著不同的觀點與色彩。丹麥榮格學派心理治療師 Vedfelt 提出「多重釋夢觀」的說法，正是對夢境擁有眾多不同詮釋的最好注解。有興趣了解夢的人，必須從理解自己的夢與閱讀各種夢理論雙管齊下，夢工作者更必須明白自己的視域，同時，不受限自己的視域，以開放的胸襟，迎接夢的各種面相，如此才能真正發展出對夢者有助益的釋夢途徑 (李燕蕙, 2006)。研究者必須探討不同的釋夢學理論與夢工作實務，豐厚自己對夢的視野，同時，打開自己的眼界，如此，才能有機會更貼近夢者的夢。

第一節 釋夢學相關理論

壹、Freud 的夢理論與解夢模式

每個夢的意義都是一次願望的實現。

夢中事物的含意，在於它讓我們想起什麼。

— 佛洛伊德 (Stevens, 1997/2000, p45, 47)

奧國精神醫學家佛洛伊德 (S.Freud) 在 1989 年出版「夢之解析」，鏗鏘有勁論述夢理論，開啟正式研究夢的心理學之先端，佛洛伊德認為夢的功能有二，一是睡眠的守護者，另一為不被接受慾望的安全殼 (鍾思嘉，1999)。

一八九五年七月，佛洛伊德做了一個夢，心理學史上著名的「給伊瑪注射的夢」，夢醒後，佛洛伊德反覆思索，認為夢是「隱密願望之實現」，是不受歡迎的動機、驅力和慾望經過偽裝的表現，佛洛伊德的觀點改寫了夢在西方文化的重要性。(Krippner 等著，2002/2004 p35；Stevens，1997/2000)。

茲將佛洛伊德對夢的相關見解整理如下：

一、夢的素材與組合

夢的形成，多半與前一天，或最近的經驗，以及情緒的刺激有關，這些日間發生的事件，佛洛伊德稱之為「日間殘留現象」，經過大幅的修改、奇怪複雜的重組，最後形成夢境。他也認為，最近發生的事存於意識中，會勾喚起深埋意識中、過去相類似事情的烙印，這些經驗會彼此影響、組合、重組，再經由凝縮、移置、象徵、潤飾作用形成夢的情節 (Krippner 等著，2002/2004；李燕蕙，2006；潘欣祥，2008)。

二、夢的意義：

佛洛伊德提出「每個夢的意義都是一次願望的實現」，並將夢分為兩個類型，不偽裝的夢和偽裝的夢，不偽裝的夢是意識已經知道的願望的實現，偽裝的夢是指現實中不被意識接受的慾望，經重組變形後隱藏於夢中 (Moolen,2002/2002)。

人基於自我防衛之心，不讓可能有害或危險的感覺和過往經驗留在意識裡，就把這些感覺、記憶、慾望或衝動壓抑下去，這些在夢裡卻毫無保留的呈現，潛意識中壓抑的願望在睡夢中可以得到替代性的滿足。夢乃通往潛意識的康莊大道，是潛意識的活動歷程，研究夢，可透過夢的表象內容知曉內在真實感受。(鍾思嘉 1999；Stevens，1997/2000)

三、夢境工作模式

精神分析學派認為夢是通往潛意識的道路，主要的解夢技術是自由聯想與詮釋。自由聯想就是邀請夢者自由說出心中想到的任何事物，不要因為自認為那是不相干、不重要、愚蠢的，而不說出來，他必須對自己的每一個出現的意念都保持絕對的公平（S. Freud,1900/1988）。精神分析學派的解夢的步驟是：首先，邀請案主描述夢境；接著，請案主針對夢境內容做自由聯想；然後，治療師針對案主的自由聯想資料，探索移情與反移情；最後，進行移情詮釋與夢境詮釋（朱惠瓊，2011）。

貳、Jung 的夢理論與解夢模式

我沒有夢的理論。

---榮格（Stevens,1997/2000,p63）

榮格與佛洛伊德對夢的觀點，最大不同處在於，榮格相信夢是潛意識正常，有創意的表達，他認為夢常反映朝向健康與成熟的內在驅力的運作，而非是佛洛伊德所說，夢是受干擾的心理活動，是不被接受慾望的安全殼（鍾思嘉，1999）。

一、夢的補償功能

榮格也提出夢是一種集體潛意識，夢會釋放出潛意識的訊息，而且夢能提供幫助人們在生活中恢復平衡的資訊，這就是夢的補償性，夢企圖藉由製造夢的內容來重建整個精神的平衡（張永明，2012）。夢的補償功能可以平衡有意識的心理狀態造成的偏頗或緊繃，依照榮格的看法，人的精神存在是一個可以自我調節的系統，凡有過度的現象發生，補償作用立即發揮功能，人的身心才能保持平衡，也就是說，夢中能補償在現實生活中暫時性的自我扭曲，意識與潛意識之間的關係也是補償性質的。（Stevens,1997/2000；李映嫻、潘世毅，2009）

所以，榮格說：「夢對於擴增意識所知有重要的助益」，「夢若發揮不了這種助益，是因為未被好好解釋明白」，「夢總是強調另一面，以求維持心理平衡」。

(Stevens,1997/2000,p83)

二、象徵性的語言

我們無法一覺醒來就明白夢的深意，需要詮釋，是因為夢的含意是用「圖像的語言」構成的，不是因為夢是偽裝，不是因為夢沒有如實呈現，但正因夢用圖像語言表達，我們得把圖像轉變成文字，才能作推斷。(Stevens,1997/2000)

夢裡，存在著大量象徵性的意象，象徵性的語言是以一種外在世界代表內在世界的語言，夢裡，很少以清晰的文字語言方式互動，而是在不同的景物氛圍中移動（李燕蕙，2006）。在進行象徵物的理解時，須從經驗中的個人脈絡、文化脈絡與原型脈絡三個切入點來理解。(Stevens,1997/2000)

三、個體化功能

佛洛伊德的夢理論，傾向夢者的童年經驗，被壓抑的慾望本能的探討；相對的，榮格的理論傾向於未來，夢的功能是個體化歷程的展現，每當個體面臨生命重要轉折或事件，個體便會做一個極具象徵意義的夢協助個體發展與反應。當然，這樣的訊息也可能被個體忽略，但我們若能傾聽這樣的訊息，與夢對話，也就是學習與個人獨特生命發展動力的對話（李燕蕙，2006）。

四、Jung 學派的夢境工作模式

榮格認為夢來自於個人與集體潛意識，夢中充滿心靈的能量與動力的象徵，他不太強調夢的解析，他認為夢者詳述夢的經驗本身就是一種重要的治療過程，因此，榮格探討夢不從詮釋著手，而是以「積極想像」和「擴大」為起點，即進入夢的氛圍，確定夢的情境與意象、象徵符號等地細節，以便將夢的這個經驗本身放大。

解夢的步驟依序是：先放空理性，讓想法自然流露；接著，放任想像浮現心中，與之對話；然後，透過書寫、雕塑、繪畫或舞蹈獲取積極想像的內容，重要

的是，如實呈現想法，不受控於外在期待；最後，將夢中的體會與學習應用於日常生活中。(朱惠瓊，2011；劉心怡，2009)。釋夢的原則是個別化與直覺化，釋夢是藝術，不是一套死板板的規定，釋夢者與夢者必須在當下共同面對與探索獨一無二的夢境(李燕蕙，2006)。

參、完形學派的夢理論與解夢模式

Perls 認為夢是人的存在最自發的表達，是一種「存在的訊息」，具有超乎夢本身的個人存在性意義(陳均姝，2003)。完形治療學派基本上也是相信：我們的意識在日常生活中會壓抑一些我們不想去面對的訊息，當我們睡著後，壓抑的機制鬆懈了，於是那些訊息便再度浮現(曹中璋，2000)。

一、完形的獨特觀點

完形認為夢中的各個部份，都可能是夢者內在的自我投射，人們藉由做夢，將自我失去或否認的部分自我投射在夢中，夢的不同部分，就代表我們人格的不同面向，故整合夢境的碎片可以使我們重建一個完整的我。夢，是通往整合的輝煌道路。(曹中璋，2000；陳均姝，2003；張莉莉，1998)

投射作用是當我們把自己人格中自己拒絕或不想承認，但屬於自己所有的那些部分(想法、態度、情感和價值觀)，推給外在世界，避免為自己的情感或個人負責。(張莉莉，1998)

在夢上工作要非常的仔細，需要注意夢的內容、結構，夢者夢中的感受，夢者自己與夢的關係，釋夢者與夢者的夢的關係。處理夢境最好的方法便是在此時此刻去經驗所投射出去的部分，面對自己的內在真實需求或是否認的特質，進而整合自己(曹中璋，2000)。

二、完形學派的夢境工作模式

夢是夢者的自我內在投射，也是夢者最真實的自我表達與創作，夢工作是夢者自我發現的歷程。解夢過程，常用的技術是空椅法、心理劇技術；強調夢工作的過程是描述內容而不是解釋，有主要三個基本原則：說夢→設景→對話。解夢

的步驟是：1.請夢者以第一人稱的方式描述夢境。2.使用現有空間把夢境布置出來。3.讓夢者以第一人稱扮演夢中任何一樣東西，包括物體、動物、建築物、空氣、人等，釋夢者在此過程中要有一些引導或對話，並留意夢者過程中的情緒變化、肢體語言、面部表情。4.特別注意兩極的部分或是該存在卻不存在的部分。5.和現實生活連結。6.重新重述夢境。(田美惠，2006；朱惠瓊，2011；曹中璋，2000)。

肆、法拉戴 (Ann Faraday) 的夢學說

Faraday(1972) 最大的貢獻便是把夢的解釋分成三個層次，第一個層次是「向外觀」，意指夢境反應日常生活狀態的訊息，夢境的詮釋可以增加夢者對生活周遭訊息的覺察。這類型的夢常是「日有所思，夜有所夢」的白天殘留記憶，例如：夢見屋子著火，可能是擔心廚房瓦斯有問題，而且還沒修理引發的擔心。這類的夢，夢者很快會忘記，通常不值得多加解釋。

第二個層次的夢是「透視觀」，意指夢境的內容反應夢者對自我、他人和世界的看法與感受，反應內在的主觀世界，因內在的心態和衝突，經由夢境呈現變形的存在事實。這些夢常是關於與周遭人互動的關係和情感，例如：有位男性夢到自己與父親激烈的在比賽划船，表面的意思是感受到限制，但晤談後，這位個案逐漸體認是他有話想跟父親說，但卻一直避而不談，這層次最好的釋夢法便是協助個案尋找人際關係中未覺察的部分。

第三個層次是「向內觀」，意指夢境代表深層自我與人格的不同面向，透過夢境可發現內在衝突或分離的自我。例如：有位女性夢見女王到她家拜訪，她的家雖事前已經打掃，卻還是紙片處處飛。這位女性經由空椅法對話後發現，女王象徵權威的母親，紙片飛散是因為自己想嘗試寫作這類的行業，卻被母親阻止。(朱惠瓊，2011；鍾思嘉，1999)

夢的象徵意義常可從夢的意象或行動來發現隱喻，Faraday(1974)曾提供幾個常見的隱喻，簡介如下：

1. 跌落：隱喻的意義可能是與個人最近挫折有關，如事業失敗、失戀等。
2. 飛翔：可能是成就感、情緒高漲或宗教信仰，或是企圖逃避某些不愉快的事物。
3. 掉牙齒：常是攻擊欲壓抑，不守承諾、丟臉等隱喻，也可能是長大成人。
4. 赤裸：通常是害怕曝光或是想要展現自我。
5. 考試：生命正接受考驗，或想證明自己，也可能是無法通過某項考驗或無法達到某人期望。
6. 死亡：也可能是正向意義，如某個重要生命週期或關係的結束，也可能是對生活感到滿足。(鍾思嘉，1999,p436,p437)

伍、Hill 的「認知 - 體驗釋夢模式」

Clara Hill 的認知-體驗解夢模式，認為夢是現實生活的事件和經驗觸動到過去內在類似的情緒及認知的基模，因而引發夢境，夢的功能是整合，試圖將生活事件和經驗整合進既有的基模中(張治遙，2003)。

一、Hill 對夢的幾個基本假定

Hill 對夢有幾個基本假定：第一，人在夢中會繼續思索白天的議題，並傾向以隱喻的方式來思索；第二，夢的意義是個人的，唯有夢者知道夢境意義的答案；第三，治療過程中，夢境意義的產生當是治療師與夢者共同探索的歷程；第四，夢是協助個人認識自我的有用工具；第五，處理夢境時，認知、情緒、行為三部分的目標均需涵蓋；第六，要有效的完成解夢模式，治療師必須具備同理心、開放式問句、自我表露、立即性、訊息提供及直接引導等助人基本技巧(陳增穎，2006)。

二、Hill 的認知-體驗解夢模式的夢境工作模式

Hill(1996)提出的釋夢歷程包括探索、洞察及行動三個階段。第一階段探索，採個人中心取向的理論基礎，治療師在一開始鼓勵夢者在過程中採取主動的角色，

接下來邀請夢者以現在式第一人稱進行夢境描述，治療師協助夢者對夢境意象進行探索，使用的方法為 DRAW，即描述（Describe）、再經驗（Re-Experiencing）、聯想（Associations）、連結到清醒的生活事件（Waking life triggers）。第二階段洞察，催化夢者更豐富的自我認識，了解個案自傳解讀的夢境意義，協助個案重組其認知基模以便因應新的經驗，拓展個案的自我覺察，治療師與個案抱持適當的治療關係。第三階段是行動，協助夢者發展行動計畫。（田美惠，2000；陳增穎，2006）

陸、Alder 的夢理論與解夢模式

阿德勒相信夢是有目的的，而且與夢者的生活樣態一致，透過夢，可用來探索內心動力，是僅次於早期記憶值得去探索人格的素材（劉心怡，2009）。

在阿德勒眼中，人生是為了獲得優越以補償童年產生的自卑感的過程，個人所採用的努力方式稱之為「生活作風」，他認為夢可以補強生活作風，協助夢者朝向追求卓越的目標而努力（Stevens,1997/2000）。

Corey(1977/1996)指出，阿德勒認為夢能呈現問題，夢可能是未來行為的序幕；阿德勒學派的治療師把夢當做是評鑑夢者生活方式的管道之一，重點放在童年時期的夢及重複出現的夢。阿德勒以目的論觀點看夢，認為夢以探索未來為目的，是人生的彩排演出，夢中意象沒有固定的象徵意義，要了解當事人，才有辦法透過當事人的眼光了解他的夢。

第二節 兒童夢境相關文獻

看似天真、無憂無慮，睡一覺便能解千愁的兒童其實身心有時也很脆弱，容易因為不幸事件而造成身心的陰影（Cartwright & Lamberg,1992/1996）。但兒童受限其語言及表達能力，常無法精準說出內心的感受，而「夢」蘊藏許多兒童內在精神世界的寶貴情報，呈現了兒童內心世界的豐富訊息，讓我們有機會探索兒童內心的衝突與渴望。（Foulkes,1982; Karush,1998; Laurent Lachance,2011）

壹、兒童夢境內容

布魯克〈H.Y.Kluger〉的統計顯示，夢境裡神話主題的比例，六歲以前占四七%，九歲以下兒童占三六%，成人僅二六%有神話主題。按原型理論，神秘主題的夢境會隨年齡增加而遞減。（Stevens,1997/2000）

Foulkes(1982,1999) 在一個長達五年的縱貫性的研究中發現，三歲至五歲的幼兒，夢境內容大多簡短、靜態、單一的影像呈現，夢中情緒不多，身體的活動也少；相較之下，六歲以後的兒童，他們的夢境變得比較長，故事情節開始複雜，夢中身體的活動增加。而夢中的意象，三歲至五歲的幼兒以動物、家人及朋友為主；六歲以後的兒童，場景延伸到奇怪或陌生的地方，夢中的人物從家人擴展成假想的人物取代，如巫婆或妖怪或是奇怪的人物、不認識的陌生人，而且更常出現具支配地位的人。除了夢中意象的變化，六歲以後的兒童，男孩較常夢見陌生人及兇猛的動物，女孩較常夢見快樂的結局及友善的互動，性別的差異逐漸明顯。（引自 Clark,1999；張治遙，2008）

Siegel & Bulkeley (1998)表示，雖然文化與歷史背景不同，但無論是成人或兒童，均可發現有一些共通的夢境主題，例如掉牙齒、飛翔、身體麻痺動彈不得、在公眾場合裸體、和親密的人分離、發現或遺失金錢珠寶等。至於兒童階段，最常見的七個夢境主題，包括被昆蟲或動物威脅、被怪物追逐、墜落、飛

翔、麻痺不能動彈或被困住、參加考試、在公眾場合裸體等。而 Robbins 與 Tanck(1992)對 91 名大學生做問卷調查，發現童年重複夢境的威脅物佔最多的是傳說或虛構的人物，如巫婆、怪物等，而成人重複夢境中很少出現這類的威脅物（張治遙，2008）。

張治遙（2008）以台灣幼稚園兒童為調查對象，研究結果指出：幼稚園兒童的整體夢境的情緒最多的是害怕，佔 48 %；主要意象出現多寡依次是鬼怪、父母、手足、動物及朋友；主題多寡依次是「鬼怪驚嚇、攻擊或追逐」及「家人一起玩或陪伴」。

統整以上學者，發現對於兒童夢境內容並無一致的定見，兒童夢境內容亦是千變萬化，茲將上述學者的發現整理如下：

- 一、兒童的夢境內容由簡短、靜態、單一影像、情緒少，漸漸發展成情節內容豐富、身體活動增多。
- 二、夢境的人物，有真實人物，如家人、朋友，或虛幻人物，如巫婆、妖怪，亦會出現主角是動物的夢境。
- 三、夢中的地點，可能是熟悉的地方，也可能是陌生地。
- 四、夢中的情緒，可能是愉悅的，如：跟家人在一起；夢中的情緒，也可能是驚恐的，如：被怪物追趕。
- 五、最常見的七個夢境主題：被昆虫或動物威脅、被怪物追逐、墜落、飛翔、麻痺不能動彈或被困住、參加考試、在公眾場合裸體等。

貳、兒童夢境及其發展

Foulkes(1982,1999)的研究發現，兒童夢境因兒童認知能力及語言能力的提升而呈現規律的階段性變化，研究者茲將 Foulkes 發現的研究結果整理如表 2-1（引自張治遙，2008）

表 2-1 Foulkes 發現的兒童夢境內容比較

夢境內容	3~5 歲兒童	6 歲以後
內容長短	簡短，單一影像多	情節變長
夢中場景	熟悉的地方居多	延伸到奇怪或陌生的地方
身體活動	身體活動較少	身體活動變多
夢中意象	動物、家人和朋友為主	從家人擴展成假想的人物取代

瑞士發展心理學家皮亞傑則做了以下三階段的劃分：

一、三、四歲的幼兒分不清夢境與現實的生活。幼兒以為夢中所見是真實存在的，例如：幼兒從惡夢中醒來後會以為巫婆還躲在床底下而驚恐不已，家人若只是說話安撫，如：「那是夢境，是假的，沒關係。」常是無用的，必須證明床底下沒有巫婆躲著，才會使幼兒放心。

二、四至六歲的兒童開始能分辨夢境與外在事實，但仍不能理解夢中的事物，與外在事實沒有直接關連。

三、五至八歲的兒童能理解夢境是純粹內在的現象，清明夢約在這個時期發生。(Stevens,1997/2000,p.317~318)

綜合以上學者的研究發現，太過年幼的兒童分不清夢境與真實，6 歲以後的兒童夢境內容變得更豐富，情節變長，夢中人物出現假想人物的機率也變多，能漸漸理解夢是內在現象，故研究者選擇國小學童作為本次研究的訪談對象。

參、兒童夢境的成因與功能

佛洛伊德以他的姪兒赫曼的夢為例說明童年夢境都是單純的願望實現。赫曼一歲十個月大的時候，正逢佛洛伊德過生日，大人們讓赫曼送上一籃櫻桃為禮物，但赫曼卻捨不得將手上的櫻桃送給佛洛伊德，為此，大家折騰許久。次日，赫曼醒來後卻開心的說：「赫曼把櫻桃吃光了。」在夢裡，赫曼實現了他想獨自享用櫻桃的願望。(Stevens,1997/2000)。

但麥倫〈Brenda Mallon〉不同意佛洛伊德所說：「童年夢境都是單純的願望實現」，他在發表的《做夢的兒童》〈Children Dreaming,1989〉之中指出，他分析兒童訴說的夢境，會發現令人愉悅的較少，令人不安的較多，許多兒童都對他說從未做過快樂的夢，這與佛洛伊德所說，童年夢境都是單純的願望實現恰恰相反（Stevens,1997/2000）。

榮格認為兒時的夢其中有很濃的原型成分，按榮格的理論，人剛出生的狀態應幾乎都是集體的潛意識，夢境內容是原型資料，隨著成長，夢才漸漸納入個人的資料，與原型資料融合；幼兒也隨著行為能力與內在心靈的發展，慢慢的能與環境互動，能做日趨複雜的事務。

榮格甚至提出一個觀點，小孩夢見的問題屬於父母，與自己無關，這是常事。

夢境和遊戲同樣可以便於發展中的本我、自我、環境三者進行仔細的交談。這是個體化的開端，也可成為日後成年的人格基礎。（Stevens,1997/2000）。

Adler (1931/1958)視夢境為情感的工廠，夢最顯著的特色便是引起 Adler 稱之為「情緒殘留物」的感覺。根據 Adler 的說法，夢境的目的是增強或警告做夢者抵抗遭遇的困難，或提供問題的解決辦法。例如：一個孩子夢到自己不斷長大，長得非常巨大，並在校園裡走動的夢。對照孩子的真實生活發現，孩子持續地遭受同班同學的譏笑。對這個孩子來說，在面對譏笑時，這個夢可能成為提供勇氣及信心的來源。Adler 也指出，夢中共同的元素，像飛翔，墜落，錯過約會等，弄清楚這些元素在個人夢中的意義是重要的（引自 Clark,1999）。

如果夜裡，我們能在孩子的腦子裡裝上攝影機，拍下孩子夢的畫面，我們就有機會看見孩子內心正在進行的事。每一個夢的內容都在說與他有關的某件事，可能在說孩子當日的經歷，可能指出孩子生活裡遭遇的困難，也可能呈現孩子個人的恐懼、渴望、需求，或是他的家人、鄰居、朋友的恐懼、渴望、需求。所有的夢都是在對孩子說故事，夢的故事是有可能被理解的，可是我們得想辦法明白這些畫面要說什麼。（Laurent Lachance，2011）

心理學家伯尼米（W.Bonime）說：「夢中的感情經驗，絕對沒有象徵任何

東西，反而，那是絕對真實的反應，反映做夢者生活上的某些事。」，可見情緒是夢境與真實生活的重要連結，熟悉兒童心理學的羅宏·拉頌斯(Laurent Lachance)提出罪惡感、壓抑和恐懼是孩子夢境的三個重要成因。罪惡感來自遭遇的各種挫敗、責備和笨拙，它會破壞孩子成長必要的自信心和自重，當孩子內心出現罪惡感的時候，形形色色的鬼魂、歹徒、海盜和壞人通常代表父母親；恐懼在夢裡常幻化成各種可怕的動物或人物等樣貌呈現。(Laurent Lachance,2011)

從呱呱落地到長大成人，這是一段從完全依賴到自立的艱鉅過程，這過程，少不了夢。孩子嘗試自立的過程中，難免會不安，這是一段渴望脫離對母親的依賴，同時又害怕若失去母親的照顧，就無法立足於世界的掙扎；這是一段想瀟灑跟母親說「不」，往獨立更邁進一步，同時，又渴望回到和母親一體的狀態，內在反覆出現的不安和退卻的念頭，會在夢裡呈現，因自我發展而失去秩序的內在，也會透過夢境重新找回平衡。有時，自立過程中與母親的關係不知不覺緊張了起來，夢裡出現的公主、女神或仙女等正面女性形象，可以幫助孩子跟母親維持良性的關係。(Laurent Lachance,2011)

羅宏·拉頌斯(Laurent Lachance)以其臨床經驗，在《解讀孩子的夢境》一書中將兒童的夢境分類：

一、提供情報的夢：大部分的夢是提供情報的夢，夢境揭露許多兒童內心的渴望和恐懼，說出兒童所渴求的、害怕的。

二、作為補償的夢：生命中的渴望，無法漸漸實現，次次如願，夢會來補償我們的失望、挫折和失敗，補償的夢安慰我們，告訴我們一切沒有想像中那麼嚴重。

三、預告未來的夢：預告未來或是提醒我們未來會發生的事。

四、啟蒙的夢：啟蒙的夢就是當一個人準備進入一個重要階段，啟蒙夢會發出提醒。人在七歲左右進入理性年齡，啟蒙夢會幫助孩子準備好面對這個變化。

五、心電感應的夢：心電感應的夢會發生在愛或友誼連結起的兩個人之間。

六、空中飛行的夢：空中飛行的夢可能帶來極大快樂的經驗，與自由，脫離

日常生活所有義務責任的解放感，也可能幫助要我們不害怕死亡。也可能是提醒我們不夠腳踏實地，因為我們在逃避困難。

七、能量的夢：做夢者能從中獲取美好的能量，夢裡，宇宙大我常以山、大石頭、大樹、球或善良的巨人等模樣呈現，它給予我們能量，提醒我們，我們並不是孤單一個人。

八、反覆出現的夢：當夢不被夢者所理解時，夢就會重複一直說，不斷邀請夢者正視它、理解它。例如：逃跑的夢反覆出現，代表沒有正面面對，夢提醒我們重視在夢裡逃避面對，沒有仔細觀察的東西，追逐我們的東西通常代表某種恐懼，我們必須知道自己在害怕什麼。(Laurent Lachance,2011)

而麥倫〈Brenda Mallon〉麥倫研究兒童夢境最引人注意的發現，是兒童對於夢的本質與功用表達的看法。這些童言童語簡直比飽學的心理分析專家和研究者說得還明智，而且往往更有詩意。

一、夢有補償作用：例如四歲的伊芙形容自己的夢是「我枕頭裡的圖畫書」。十一歲的埃林說：「我們做夢是因為我們有麻煩，然後夢就教我們高興起來。」明白說出夢了的補償作用。

二、夢與記憶的關係：有兩個孩子說得極好，十三歲的羅絲瑪莉說：「做夢可以幫助我們到內心去找很久以前想的事。」七歲的亞當說：「我們做夢就是把記憶的帶子倒轉。」

三、夢是人生的彩排：七歲的阿爾文把阿德勒的觀點，夢是人生的彩排演出做了極妙的表達：「你要是想做什麼，就得先作夢，然後你就知道該怎麼做了。」

四、夢有娛樂功能：十三歲的布萊恩表達了夢可以有娛樂功能的看法：「我們作夢，睡覺的時候才不會煩死。」(引自 Stevens,1997/2000,p.319)。

綜合以上學者的論點與發現，研究者整理出兒童夢境的成因與功能：

罪惡感、壓抑和恐懼是引發孩子夢境的三種重要情緒。兒童夢境為兒童的現況提供珍貴情報，也兒童的未來提供幫助。

一、為現況提供珍貴情報

夢境如實呈現兒童內在的真實情況，顯示自我認知狀態，揭露真實的情緒、想法、渴望，內在的衝突與逃避，夢境也報導生活的遭遇，提醒生活中的危險，呈現因現況引發之情緒勾起的過往經驗。

二、為未來提供幫助

夢境能平衡兒童的能量狀態，安慰個體的挫敗，補充正向能量；夢境也常提供策略，協助個體面對生活困境，甚至在夢境中彩排人生，提供創意點子，幫助兒童更有力量與方向的面對未來。

肆、兒童的惡夢

一、兒童惡夢的相關研究

Foulkes(1982)曾進行一個長達五年的縱貫性研究，分別研究十多名三至四歲及九至十歲兩個群組兒童的夢境，結果發現兒童的夢境內容多半直接反映現實生活狀況，而且 20%的夢境是屬於惡夢。(引自張治遙、楊秀娥，2005)

Mindell 和 Barrett(2002)對 60 名 5 至 11 歲的兒童進行惡夢的調查性研究，調查兒童做惡夢的頻率，結果：有 20%的兒童認為自己每一至二週內至少會做一次惡夢；若是由父母評估自己的孩子做惡夢的頻率，則父母認為有 10%兒童每一至二週內至少會做一次惡夢。可見父母低估了兒童做惡夢的頻率(引自張治遙，2005b)。

國內學者張治遙曾進行幼稚園兒童夢境調查研究，訪談 226 位幼稚園兒童，蒐集有效夢境 250 個，研究發現幼稚園兒童整體夢境情緒以害怕最多，佔 48%；整體夢境中具有威脅性的夢境佔 60%，而且在威脅性夢境中，兒童以獨自一人面對最普遍。而重複夢境以害怕等負向情緒最多，佔 71%；主題以「鬼怪驚嚇、攻擊或追逐」最多，佔 39% (張治遙，2008)。

上述的研究顯示，做惡夢對兒童而言是相當普遍的現象。

二、兒童惡夢的成因

兒童為什麼特別常做惡夢？為何他們的夢常充滿焦慮和恐懼？可能是他們

與人類的原型恐懼更接近，換言之，他們仍未擺脫怕掠食獸，怕陌生人，怕獨處在黑暗中的原型。生活在進化適應力的環境裡的兒童，須面對環境的威脅，如：恐懼被拋棄，被抓走或綁架，被掠食動物追趕，以及怕被妖怪吃掉。有趣的是，兒童夢中的恐懼正好可以與典型狩獵採集社會的憂懼相呼應，如害怕鬼、惡靈、巫術（Stevens, 1997/2000）

兒童生存在一個被成人支配的世界裡，外在世界無法由他們掌握，又須仰仗大人生存，他們經常感到焦慮與害怕，內心遭受威脅，顯得無助又脆弱，彷彿獨自面對妖魔鬼怪一般，這樣的感覺可能轉變成威脅性的夢境，幻化成魔鬼、妖怪、巫婆、恐龍等現實中不存在的假想或傳說中的意象，威脅著兒童（張治遙，2008）。

也就是說，生活裡引發的焦慮、恐懼、脆弱與威脅的感覺，是兒童惡夢影像的刺激因素，而兒童常自覺無法掌控外在世界，因此，兒童容易在生活裡累積這類情緒，生成惡夢。

三、如何陪伴做惡夢的兒童

陪伴做惡夢的兒童最有效對策是：父母在身旁，開一盞夜燈，給予適當撫慰。（Stevens, 1997/2000），或是，鼓勵兒童說出他的惡夢，可以向他信任的大人傾訴，以尋求幫助，也可以畫下夢境，或是寫出夢境的內容，甚至是演出夢境，不論採取什麼方式都可以，重要的是讓孩子試著去表達夢境。（Cartwright & Lamberg, 1992/1996；Laurent Lachance, 2011），當兒童口語表達較困難時，「說夢」、「寫夢」、「演夢」、「畫夢」對兒童來說都是表達夢境的好方法（Goldman, 1996）。

第三節 兒童夢境的實徵性研究

夢境呈現了兒童內在的珍貴訊息 (Adams, K., & Hyde, B., 2008; Clark, 1999; Foulkes, 1982; Karush, 1998; Laurent Lachance, 2011)。Foulkes(1982)認為夢兒童內在投射出來的珍貴訊息，也是理解兒童內在精神世界最好的管道。Karush(1998)表示，透過夢境，我們可以碰觸兒童內心的衝突及防衛，收集兒童內心世界的豐富訊息。Clark(1999)認為兒童夢境深具價值，原因包括：兒童對於夢會感到興趣，探討夢境時較不會防衛，有些重要議題須透過夢才能碰觸，透過夢可以瞭解其獨特的知覺方式與內在的心理衝突；夢還能提示問題解決的方法。Laurent Lachance (2011)也認為夢境提供孩子成長過程中，無法透過其他方式取得的珍貴情報。國內學者張治遙(2005)也提出夢境是促發兒童重要議題討論的催化劑，很好的媒介與線索。

綜合上述，雖然許多學者皆認為兒童夢擁有相當重要的意義與臨床價值 (Clark, 1999; Foulkes, 1982; Karush, 1998; 張治遙, 2005)，但在國內臨床工作上卻常遭到忽略，相關的實徵研究更是非常有限。國內，目前只見學者張治遙，於2005年在創傷與治療研討會中提出的兒童創傷與夢的研究中，收集過兩位五年級喪親兒童的夢境資料。兒童夢境資料十分珍貴，但目前嘗試的研究卻有限。

張治遙(2003)做了一個系列夢境的個案分析研究，採個案研究的方式，探討一位科技大學二技二年級女學生的夢境。此研究除了探討個別夢境意義，也探索生命中重要的系列夢境之間的關聯性。蒐集資料的方法是透過解夢晤談，解夢的取向兼採完形學派及 Clara Hill 的認知-體驗模式。

雖然此研究的研究對象是二技女學生，但她提出的生命重要夢境其中之一便是國小中年級所做的夢。這些生命早期的夢境，雖然夢者對夢境內容印象深刻，但情緒狀態已有不同，邀請夢者進入該夢境與夢境角色進行聯想時，已無法真實呈現當時狀況，這可能影響到資料蒐集的真實性與完整性。也就是說，如果能在

兒童時期就訪問兒童的夢境，將能蒐集到更真實的夢境資料，也有助於我們理解兒童如何看待自己的夢境。

在此系列夢境的個案分析研究中，張治遙建議未來的研究方向有二。一是能針對重複夢境長期追蹤，了解重複夢境的現象及意義。二是可以針對單一個案，選定一段時間做一系列夢境研究，或進行多個個案的系列夢境研究。

2005年，張治遙在其博士論文重複夢境之分析研究中提到他研究的三十個重複夢境裡，從小學及幼稚園階段開始做的重複夢境有九個，而這階段發生的重複夢境以反映創傷經驗為主，並且這個經驗多半與家庭經驗或分離焦慮有關。

張治遙、楊淑娥於2005年在創傷與治療研討會中提出的兒童創傷與夢的研究中，收集兩位五年級喪親兒童的夢境資料。此篇研究是台灣目前唯一一篇直接以國小兒童為對象，收集其夢境資料的研究，主要在探討兒童夢境意義，以及兒童夢境與創傷之間的關聯性。蒐集資料的方法以進行夢境為焦點的諮商晤談來蒐集資料，釋夢的方法以Clara Hill的認知-體驗模式為主，過程中常輔以繪畫的方式。研究結果發現，當兒童經歷的創傷未得到舒緩時，往往透過夢境不斷表達，而夢境是促發兒童談論重要議題的催化劑；但與兒童談夢，初期應以建立信任關係為主要目標，否則個案可能流失（張治遙、楊淑娥，2005）。

張治遙（2005）研究結果亦發現，兒童在自由聯想與自我詮釋夢境的能力有限，所以，在充分了解兒童的平日生活世界下，或是能多方蒐集系列夢境，對理解兒童夢境將有幫助。

張治遙（2008）在行政院國家科學委員會補助專題研究的計畫案中提出「幼稚園兒童夢境之調查研究」，研究結果顯示幼稚園兒童夢境具威脅的比例相當高，尤其容易夢到可怕的鬼怪。張治遙建議兒童諮商實務工作者不宜忽略兒童容易受噩夢威脅的現象，再者，探究夢境可能觸發兒童深層情緒，步調宜放緩，並提供安全溫暖、支持同理的環境。建議未來的研究者可以選擇資訊豐富的少數個案，進行縱貫式的質性研究，探討夢境意義。

鍾雅琇（2009）的國中生夢工作團體研究中，邀請成員畫出夢境，研究結果

建議：夢境的表達若加上畫圖創作或是文字的自由書寫，會比單獨的口語表達來得清楚。鍾雅琇此篇研究的研究對象，是目前所有的碩博士論文研究中，研究對象最接近國小學童的，因此，繪圖或自由書寫的方法也可嘗試運用於國小學童。

由以上研究發現：兒童夢境是我們理解兒童內心世界的窗口之一，相關的實徵研究還很稀少，而兒童在分享夢境內容時，可能觸及深層的議題與情緒，而產生焦慮、抗拒，所以提供溫暖的環境極為重要。為了降低兒童焦慮，創造一個自然的環境引發兒童安心談夢，讓我們更接近夢的真實面貌，本研究不採諮商晤談的方式蒐集夢境資料，採用深度訪談的方式蒐集兒童夢境資料，研究者不是在權威的地位看待兒童夢境，而是重視兒童才是夢境的主人，重視兒童如何解讀他們自己的夢境。戴蘭妮也認為，真正有資格解夢，最能了解夢境意義的人，就是做夢者自己 (Delaney,1988/1994)。而且，探索夢境本身究是有意義的活動，不一定限於正規心理分析做的才有價值。完全理解每個夢境內容是不可能的事，但我們至少可以給予夢境全部的注意力，把它整個帶到亮處，敞開自己來迎接他的神話 (Stevens,1997/2000)。故本研究設計透過深度訪談及適時使用畫夢、演夢、寫夢、說夢等方式讓兒童進一步好好讀自己的夢，解讀自己夢境。

了解兒童的生活將有助於理解與詮釋兒童夢境，所以，了解兒童的生活是重要的(Clark,1999；Laurent Lachance,2011；張治遙，2005)。因此，研究者除了在深度訪談的過程中蒐集兒童的生活資料外，亦會透過學校老師了解兒童的生活。

第四節 國小學童心理與發展

佛洛伊德將人格的發展以性心理階段之連續歷程說明，每一階段的兒童，以不同的身體部位尋求快感驅力的滿足，兒童處理本身衝動與環境限制間衝突的態度，將影響其成年的人格，過多過少的滿足都會產生固著的結果。佛洛伊德將人分為口腔期、肛門期、性蕾期、潛伏期與生殖器期。本研究的研究對象為國小學童，屬於潛伏期，此時兒童的興趣由早期的性衝動轉開，把性需求轉移到其他方面（朱敬先，1997），如：學校功課、參加各種有益的團體活動、遊戲或智力活動等（陳幗眉、洪福財，2001）。

美國心理學家艾瑞克森的心理社會發展論，把人的發展分成八個階段：基本的信賴與不信賴、自動與羞疑、創發與罪疚、勤奮與自卑、自我統整與角色混淆、親密與孤獨、奮發有為與停滯頹廢和自我榮耀與失望等八個階段。國小學童在6-12歲的第四階段「勤奮與自卑」，此階段的發展任務與危機是兒童必須符合要求，學會新知能，否則會有失敗、無能及自卑感（朱敬先，1997）。也就是說，這階段，如果學習得到了鼓勵，則發展了勤奮感，如果學業失敗，日常活動又常遭成人批評，就會產生自卑感。勤奮和日後的學習和工作態度有關（陳幗眉、洪福財，2001）。

第五節 國內相關論文期刊整理

以下以「夢」以為關鍵字，查詢國內與本研究相關論文，得到以下資料，茲先整理列表，作為本研究過程查詢文獻之參考。

表 2-2 以夢為主題之研究論文

年度	作者	主題	學校系所	指導教授
93	張治遙	重複夢境之分析研究	彰師輔導與諮商所	吳秀碧、程小蘋
94	蘇絢慧	喪慟夢~非預期喪親者夢見已故親友經驗之敘說研究	台北教育大學教育心理與諮商所	曹中璋
96	詹杏如	當我們只在夢中相見—夢工作團體對成人經歷哀傷歷程之療效因子	台灣師大教育心理與輔導學所	田秀蘭
97	楊雯燕	失落者夢工作歷程的敘事分析	國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系	田秀蘭
97	劉心怡	單次個別解夢晤談之療效因子研究	國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系	田秀蘭
97	陳百芳	高中女生夢工作團體之歷程研究	國立花蓮教育大學諮商心理學研究所	王緒中
97	李家慧	女性性夢之分析研究	樹德科技大學人類性學研究所	簡上淇 阮芳賦
98	鐘雅綉	團體夢工作運用於國中學生團體輔導之行動研究	南華大學生死學研究所	李燕蕙
98	黃玟珊	夢與飛翔的力量—非行少年讀夢團體之初探	國立暨南國際大學社會政策與社會工作學系	汪淑媛
98	曾秀芳	「穿梭虛夢實相間」~一段探究喪父歷程與讀夢經驗之自我敘說	國立嘉義大學輔導與諮商學系研究所	吳芝儀/張高賓
98	陳淑子	久夢 — 一位中年媽媽回顧年少喪親的故事	國立新竹教育大學教育研究所	成虹飛

98	黃棟銘	以榮格的人格與釋夢理論 談人格同一性	南華大學哲學系 碩士班	謝青龍
99	鄭芳婷	虛與實的交會：結合哀傷夢 的哀傷經驗	國立東華大學諮 商與臨床心理學 系	王純娟
99	王孟文	自我失落與再生—分手失 落者在完形夢工作期間的 自我調節歷程	國立臺中教育大 學諮商與應用心 理學系碩士班	羅明華
99	朱惠瓊	Hill 夢工作在短期藝術治 療上的應用與療效之分析	國立臺灣師範大 學教育心理與輔 導學系	田秀蘭
100	游承瑄	助人工作者的面具與實相 ～ 一位國中輔導教師參與 讀夢團體之敘事與覺察	國立暨南國際大 學社會政策與社 會工作學系	汪淑媛
101	張書豪	國小資優生的夢境經驗研 究	國立臺灣師範大 學特殊教育學系 碩士論文	郭靜姿

表 2-3 以夢為主題之研討會論文

年度	作者	主題	研討會名稱
94	張治遙 吳秀碧	哀傷者夢境之初探研究	2005 年中國輔導學會年會暨國際 學術研討會
94	張治遙 楊秀娥	兒童創傷與夢	創傷與治療研討會
94	張治遙	幼童重複夢境之探索研究	南台科技大學 2005 年幼兒保育國 際學術研討會

表 2-4 以夢為主題之期刊

時間	作者	期刊篇名	出版期刊
1991/12	唐永暉	使用釋夢的表格幫助案主自我認識	諮商與輔導， 72 ，29-31
1991/12	楊秀芝	「夢」在臨床上的運用	諮商與輔導， 72 ，32-35
1998/8	張莉莉	完形治療解夢技術初探	諮商與輔導， 152 ，9-13
2000/6	田秀蘭	心理治療中的夢境解釋-個別與團體取向	諮商與輔導， 176 ，16-20

2000/12	曹中璋	完形治療取向的夢工作	輔導季刊， 36(4)，56-59
2001/5	鄭鳳君	夢的團體諮商初探	諮商與輔導， 185，14-16
2003/5	陳增穎	夢在哀傷諮商中的處理與運用	諮商與輔導， 209，29-31
2003/6	張治遙	系列夢境的個案分析研究	彰化師大輔導學 報，24，139-168
2003/9	陳均姝	完形治療中夢的工作的理論與技術	輔導季刊， 39(3)，1-17
2004/3	林一真	「夢賞讀」活動的誕生敘事	中華團體心理治 療，10(1)，21-30
2004/3	蔣欣欣 林一真	夢的賞讀與成長-讀夢團體的過程分析	中華團體心理治 療，10(1)，14-20
2004/3	汪淑媛	夢的賞讀團體之個人隱私與保密	中華團體心理治 療，10(1)，3-13
2004/3	蔣欣欣	讀夢團體的誕生	中華團體心理治 療，10(1)，1-2
2005/3	林玉華	自戀狀態與負向移情:夢的分析個案研究	應用心理研究， 25，179-212
2005/3	蔣欣欣	讀夢團體導引員的歷練	中華團體心理治 療，11(1)，3-7
2006/6	陳增穎	Hill 認知-經驗夢工作的模式與技術	輔導季刊， 42(2)，36-44
2006/7	李燕蕙	夢在生死間-釋夢學與夢工作導論	生死學研究， 4，163-204
2006/7	田美惠	夢在劇場-完形治療技術探討	諮商與輔導， 247，10-14
2007/9	黃宗堅	創傷與復原:積極想像在榮格夢工作中的 隱喻象徵	輔導季刊， 43(3)，19-30
2008/1	李燕蕙	夢醒之間:海德格與此在分析的「釋夢詮 釋學」之探究	政治大學哲學學 報，19，85-124
2008/3	林一真 蔣欣欣	「夢的賞讀」活動之建構與學習-陽明大 學的經驗	醫學教育， 12(1)，20-29
2008/6	汪淑媛	讀夢團體與創傷敘事:以一位目睹家暴與 失親者的夢工作為例	社會政策與社會 工作學刊，12(1)， 1-50
2008/9	張治遙	童年開始的重複夢境分析之研究	中華輔導與諮商

	吳秀碧 程小蘋		學報，24，1-31
2010/3	熊曠	透過「置身所在」，進行「夢」的現象詮釋	國教新知， 57:1，64-72
2011/5	蕭景云	心理劇技術運用於哀傷治療的夢工作	諮商與輔導， 305，45-47



第三章 研究方法

本章分為七節說明本研究採取之研究方法，包括質性研究取向、研究者與研究參與者、陪伴談夢的流程、研究工具、研究架構、研究嚴謹性與研究倫理。

第一節 質性研究取向

本研究探索國小學童獨一無二的個人夢境經驗，研究的重點在於夢者的主訴夢境內容、夢境的細節、夢境的意象與主題、夢者的夢境內容與生活的關聯，同時也關注從探索夢境內容中發現的夢者的內心世界，及談夢歷程對夢者產生哪些具體的影響。由於本研究關注的是夢者的主觀夢境經驗，而主觀經驗涉及個人的感覺與個人詮釋，不宜使用量化的方式收集資料，因此本研究採用質的方式來進行，以現象學的態度探討個體的主觀夢境經驗。

研究者不對研究結果預設立場，資料的收集以訪談錄音內容為主，輔以學童的夢境繪圖，演出夢境，進行質化的資料理解。研究者在質性研究的脈絡下，探索夢者個人化的夢境經驗與生活經驗，藉以探究夢境對夢者的意義以及夢者內心的心理圖像。研究者所要做的是去看、去聽、去體會、去貼近與瞭解學童的主觀夢境經驗。選擇現象學的態度是因為本研究的關注重點與現象學的研究重點：發現現象本質、讓現象的本質顯現的理念是一致的。所以，本研究依循質性研究的基本精神，以研究對象為主體，以研究對象的視角來看現象，主要使用歸納的研究策略，研究的焦點在於意義的理解，研究結果的呈現是描述性的。

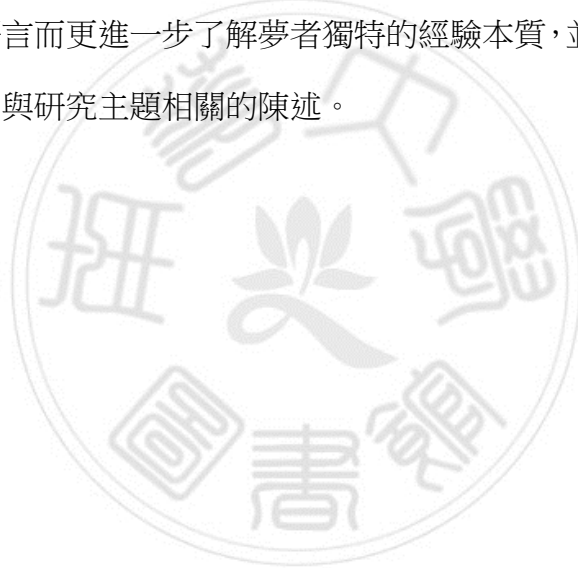
本研究採用質的研究法中的深度訪談，透過與每一位受訪學童的訪談錄音，收集與分析夢者（夢境提供者）主觀之夢境經驗。

質性深度訪談是透過訪談者專注的傾聽，鼓勵受訪者盡情述說，自然的陳述經驗，在訪問的過程中不斷建構意義，故通常採取非結構或半結構式的訪談方法，給予受訪者極大的彈性空間安在的說出他們的主觀感受，訪談者需要創造出安全、接納、同理與安心的氛圍，將自己的經驗與預設的知識框架置於一旁，引

發受訪者使用自己的語法與聲音述說個人覺知的經驗，讓受訪者持續保有對經驗分享的高度興趣與動機，同時也關心受訪者個人的獨特見解，以及探索形成某一經驗背後可能的情境脈絡（高淑清，2008）。

本研究使用深度訪談的方式來蒐集資料，由於討論的主題與內容可能較具個人性，因此，關係的建立非常重要，訪談者與受訪者若能建立良好的關係及互動式的訪談會有助於受訪者的暢談，能蒐集到的資料將更豐富（Creswell,1994）而且，探究夢境可能碰觸兒童深層情緒，引發兒童抗拒，故訪談時，應優先提供安全親切的環境，多給予同理、關懷、陪伴、支持，放慢談夢的步調（張治遙，2008）。

另外，本研究採面對面訪談的方式，讓研究者能夠適時澄清夢境細節，觀察受訪者的身體語言而更進一步了解夢者獨特的經驗本質，並以不評價的態度從收集的資料中找出與研究主題相關的陳述。



第二節 研究者與研究參與者

壹、研究者

在質的研究裡，研究者本身常是最重要的工具。研究者曾接受張老師訓練，擔任過義張的服務工作，對於訪談有接受督導的經驗；在碩士班進修期間修習游金漣老師的「質性研究法」和指導教授李燕蕙老師的創造性夢工作坊專訓一年，課堂上除了研討釋夢學理論，也進行自我解夢與陪伴他人解夢，觀摩老師陪伴同學撥開夢的迷霧，也擔任過主角，有被陪伴讀夢的經驗；夢境的意象，就像一個個的隱喻，研究者在民國 91 年於台中張老師參加黃士鈞的隱喻初階、進階研習，對於如何澄清隱喻，接受過訓練，近期，也參加黃士鈞的夢境智慧探尋卡研習，學習如何運用卡片的問句協助個人探尋本身夢境。

貳、研究檢核團隊

研究者於民國 98 年 9 月至 99 年 6 月期間，於南華大學生死所修習創造性夢工作專訓（一）與（二），指導教授與選修成員皆可作為本研究的檢核團隊。指導教授李燕蕙老師專長在釋夢學與釋夢詮釋學，選修成員多為教育界與護理界專業人員，能提供研究者多面向的思考與建議。本研究過程中，研究者藉著與檢核團隊不斷的討論與修正，嘗試建構更嚴謹的研究成果。

參、研究參與者

一、研究參與者為國小學童

本研究採立意抽樣，受訪者以能夠豐富地提供夢境經驗資料為主要考量，本研究的研究參與者為國小學童，為了回應研究目的，本研究的研究參與者，消極條件是除了願意參與訪談與錄音外，也必須取得家長的同意；積極條件是能記住夢境，對於探索夢境內容有高度興趣，願意記錄夢境的國小學童。

之所以選定國小學童，有以下兩個原因：一是因為研究者是國小教師，擔任過低、中、高年段的導師，目前擔任中年級導師，也兼任校內輔導老師，常接觸中高年級學童，因而比較熟悉國小學童這個族群，這樣的熟悉對於擔任訪談員時與受訪者建立關係的能力會有所幫助；二是因為目前台灣的博碩士論文尚未有以普通班國小學童為對象的夢境研究，僅有學者張治遙在 2005 年創傷與治療學會研討會中提出一篇兒童創傷與夢的研究，及 2012 年張書豪的碩士論文提出國小資優生夢境經驗研究，為了讓夢境研究可以關注到不同族群，本研究選擇以普通班國小學童作為研究對象，預定邀請三至五位研究參與者參與訪談。

二、研究參與者招募過程

本研究是屬於半結構式的深度訪談，研究參與者的招募過程有以下三種方式。

1. 研究者主動徵求學童意願

研究者先製作一份給兒童的初步問卷，給有興趣的學童填答完後，與學童進一步就問卷上問題晤談，若研究者覺得學童的表達力流暢，再請學童帶家長同意書回家徵求家長同意，準備進行正式訪談。

2. 透過友人介紹

研究者先製作一份給兒童的初步問卷，透過友人有興趣的學童填答完後，與學童進一步就問卷上問題晤談，若研究者覺得學童的表達力流暢，再請學童帶家長同意書回家徵求家長同意，準備進行正式訪談。

3. 在校園中公開化的徵求個案

由研究者先製作一份給兒童的初步問卷，徵求班級導師同意後，利用導師可自由運用的早自修時間，進到班級邀請學童填答問卷，學童可自由選擇是否願意填答。在給兒童的初步問卷(附錄)中談到夢者的作夢頻率、夢境的記憶程度、簡述一則印象深刻的夢境、對夢境的心情感受、是否與家人談夢、以及是否有興趣進一步談夢。研究者從中選取意願高、能表達清楚的個案，例如：對夢記憶清楚，能表達對夢的感受等，再進一步確認個案意願，個案同意後，透過導師與個案家

長聯繫，詳細說明研究目的、進行方式與過程等等，取得個案家長及個案理解同意後簽訂訪談同意書，之後才開始進行正式的訪談。

原本，研究者只有透過第一、二種方式徵求個案，發現個案尋求不易，後來想出第三種方式徵求個案，個案的來源才出現曙光。只是後來雖然順利找到有意願參與研究的學童將近十個，男生也好幾個，但大部分的家長皆不同意孩子參與研究，最後選定以下四位家長同意的學童參與研究。

三、研究參與者基本資料

表 3-1 研究參與者基本資料

化名	性別	訪談當時 就讀年級	家中排行	訪談時間	夢的類型
語婕	女	五年級	老大，有一個妹 妹	102/01/29，102/08/03	重複夢境
小紫	女	五年級	老大，有一個妹 妹	102/02/01，102/08/03	夢過一次
恩屋	女	五年級	老大，有一個妹 妹	102/01/29，102/08/03	夢過一次
小香	女	六年級	老大，有一個弟 弟	101/12/24，102/06/12	夢過一次

備註：語婕、小紫、恩屋是同班同學，不論訪談哪一位，其他兩位只要有空，便會在現場一起參與，在研究者的訪談過程中，若有疑惑想提問，只要被訪問的研究參與者同意，就可提問。（此種訪談模式是三位研究參與者彼此討論協調的結果）

第三節 陪伴談夢的流程

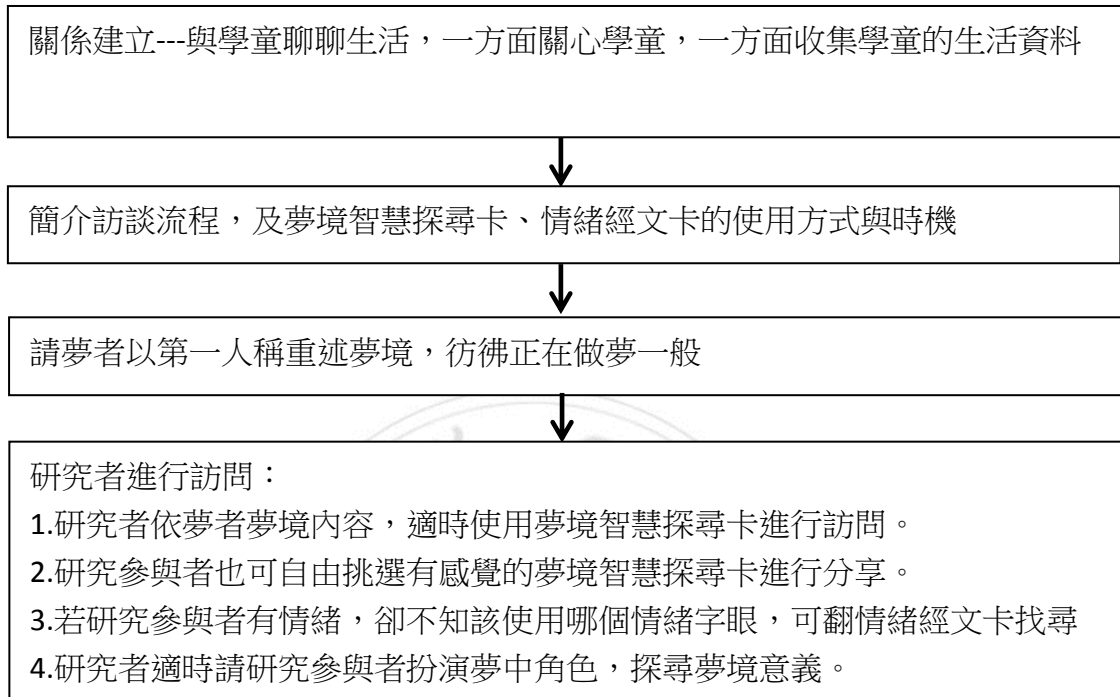


圖 3-1 陪伴談夢的流程

第四節 研究工具

本研究之研究工具分成訪談大綱以及其他工具兩個部分說明。

壹、訪談大綱

訪談大綱提供訪談員進行訪談的架構，以下就訪談員的態度及訪談大綱的方向進行說明。

一、訪談員的態度

由於研究的對象是國小學童，而研究者本身又是國小老師，在前導性研究的過程中發現，研究對象有時會遲疑不知如何回答，在細細探尋後發現，有時是因為研究對象在心裡不斷思考他說的是不是老師要的標準答案，當研究者告訴研究對象：「你是夢的主人，想到什麼就說沒關係，不用擔心你說的是不是我要的，是不是標準答案，你是夢的主人，你想說的，就是我想聽的。」這段話後，研究對象能夠安心的往下說。

問話太急，沒有給予足夠的時間思考；或是著急的想找尋夢境意象與生活的關聯或夢境意義也可能是研究對象無法答話的關鍵之一或造成收集到的夢境資料過於單薄，不豐厚，因此，指導教授李燕蕙博士建議研究者，要注意訪談時不要過於著急，先全然專注的好奇於研究對象的夢境意象與細節，並關心研究對象的實際生活，當夢境的細節內容與真實生活的資料收集夠充分後，夢境意象與生活的關聯與意義就有機會自然而然地呈現了。

二、訪談大綱(見附錄一)

訪談大綱中呈現的是問話的方向，但孩子的天性是自由的、圖像思考的，因此指導教授建議研究者要記得適時的邀請研究對象運用肢體、運用繪圖來記錄並理解夢境。所以，訪談大綱中有部分的問話設計是邀請孩子演出來，或是運用完形的解夢技巧，以扮演夢境意象的方式，進行夢境意象之間的對話，讓研究對象有機會從中發現更多豐富的夢境訊息。

貳、其他工具

研究過程中另外使用的輔助工具：

一、給兒童的初步問卷徵求個案(見附錄二)：

透過問卷找尋能提供豐富訊息的個案。研究者在研究初期用口頭詢問方式徵求個案，發現學童常反應無夢境，但透過填寫問卷，卻發現兒童有不少夢境，推測：可能經過問卷中導引式問句能勾起學童的夢境經驗，而且，一開始不用對話方式談論夢，學童可能更能夠安心的回憶夢境。

二、夢境智慧探尋卡：

卡片由黃士鈞博士設計發行，卡片內容分五大類，1.準備卡：用來說明解夢的流程，主要是要讓夢的主角安心；研究者也能在此時與夢者建立關係，以利後面訪談的進行。2.澄清卡：用來理解夢境細節、場景畫面、感受，以及出現的角色互動。3.聚焦卡：像是在舞台上打上強力探照燈，讓某個重要的部位被清楚的看見，用來探索夢者最想關注的夢中意象。4.連結卡：透過已聚焦的細節，連結起生命或生活事件，理解夢者夢境與生活的關聯。5.發現卡：訪問夢者被陪伴讀夢之後的發現。

選用夢境智慧探尋卡作為輔助工具的原因有二，一是卡片中訪問夢境內容的問句，與研究者的訪問大綱設計方向一致；二是在訪問初期，研究參與者對於訪問還有點不知所措時，對研究者也還不夠熟悉，讓研究參與者可以自由挑選卡片，訪問者依其挑選的問句訪問，有助於受訪者安心，能自在地跟訪問者對談；而且，學童能自主選擇卡片，也能破除研究者的權威角色，讓學童更深信自己是夢境的主人。

三、情緒經文卡：

台灣彩虹愛家生命教育協會發行。卡片有正反兩面，一面是情緒字眼加圖像，另一面是配合卡片的情緒類別適用的聖經經文，研究者是選用情緒與圖像的那一面，當夢者談到夢境經驗，一下子說不清楚自己的情緒時，研究者便會邀請他從情緒卡中挑選能表達自己的情緒字眼。之所以選用這套情緒經文卡，不用常見的

情緒卡，是因為常見的情緒卡只有情緒字眼，沒有圖像，部分兒童對情緒字眼認識不深，但若有圖像，他們可以透過圖像判別是否貼近自己的真實情緒。

四、**研究參與者同意書(見附錄三)**：向受訪者說明研究的權利與義務，並徵求同意。

五、**家長同意書(見附錄四)**：徵求家長同意其孩子參與研究。



第五節 研究流程

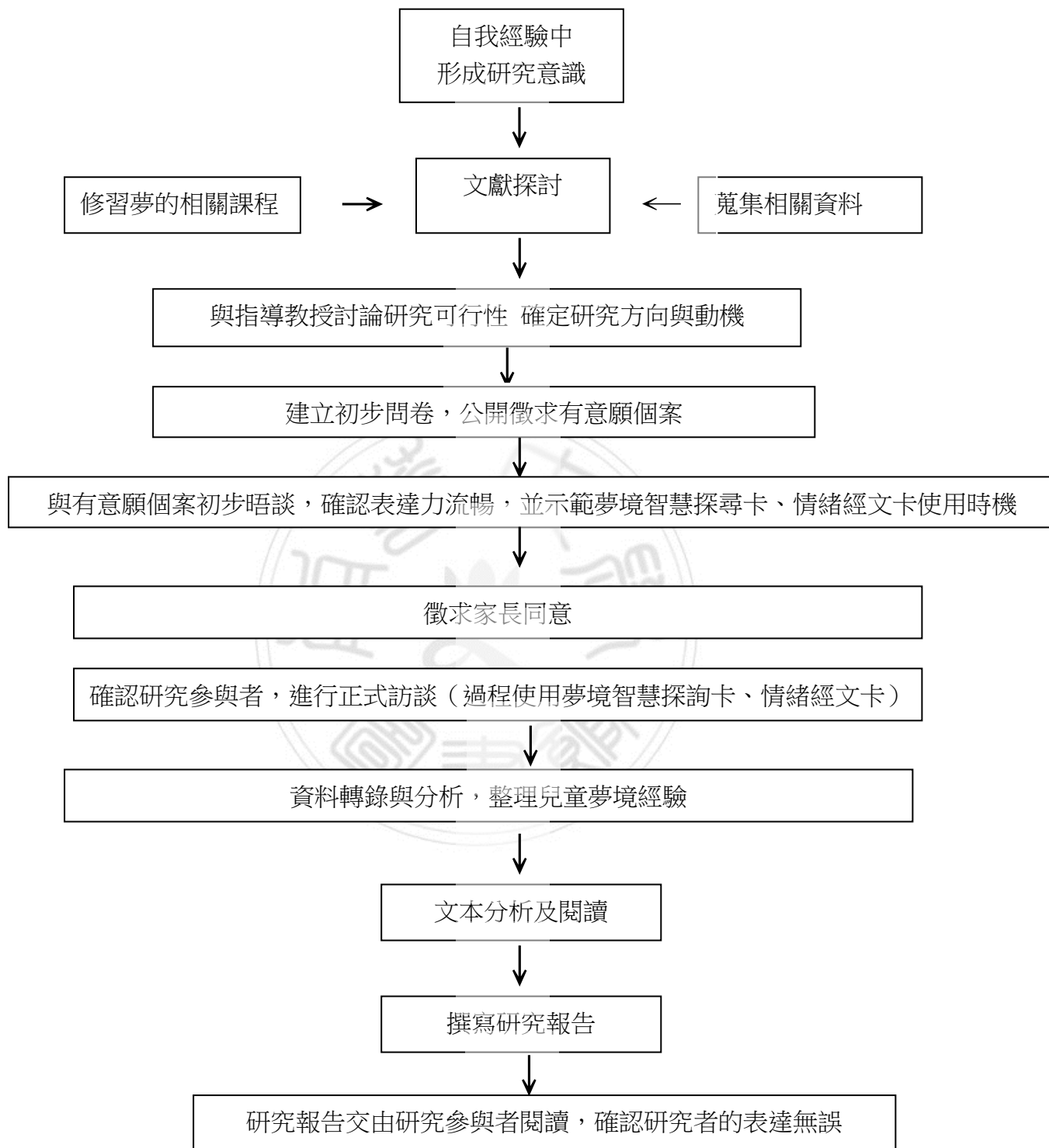


圖 3-2、研究步驟簡述

第六節 研究嚴謹性

質性研究與量化研究依樣重視研究結果品質，量化研究強調數字、客觀，質性研究著重研究歷程中嚴格把關各個歷程的品質，一般而言以「嚴謹性」稱之。Lincoln 和 Guba(1999)提出用四個標準取代量化研究中的信度及效度。分別為可信賴性(credibility)來代表內在效度；可轉換性(transferability)取代外在效度；可靠性(dependability)來代表研究的內在信度；可確認性(confirmability)來取代客觀性，高淑清（2004）提出增加「文本解釋有效性」的重要。本研究在研究過程中以此為準則維護研究的嚴謹性。（引自高淑清，2008）

壹、可信賴性：

可信賴性是指研究資料的真實程度，因此，研究過程中研究者將訪談內容謄寫成逐字稿，交由研究參與者審閱，在完成主題、內容分析後，再請研究參與者再次閱讀，驗證研究者的表達是否貼近其真實感受。

貳、可轉換性：

可轉換性是指研究過程透明化，研究過程將全程錄音，謄寫逐字稿必須加註說話時的表情、語氣。

參、可靠性：

研究者在閱讀文本過程中，要時時自我提醒與反省，不讓個人主觀經驗與知識影響文本的解讀，並請研究團隊檢核資料，促使提高可靠性。

肆、可確認性：

可確認性是指研究的重力與客觀。本研究在訪談進行中，尊重研究參與者的表達，不加以評斷，分析資料的歷程，經由研究團隊（包括指導教授、同儕及研究參與者）共同驗證。

伍、解釋有效性：

研究者在整理資料、分析資料過程中，會持續不斷思考夢境意象背後的意義，反覆思索解釋的內涵，使研究結果更具有效性。

第七節 研究倫理

由於質性研究經常是進入被研究者的生活世界中，深入探索研究參與者的想法、信念與價值觀，因此，隱私與保密就成了重要的研究倫理議題(潘淑滿, 2003)。研究者在研究開始之前，將主動向研究參與者承諾保密原則，研究的過程中，不論訪談錄音、謄寫逐字稿至撰寫故事文本，或是與研究參與者相關的背景資料，研究者將一律使用匿名的方式來呈現。研究者完成的逐字稿、文本，也會請研究參與者檢閱。務必使研究參與者保有隱私，不受任何傷害。

另外，研究倫理重視的兩大要項為知情的同意與保護對象免於遭受傷害，故在正式訪談之前，研究者會請研究參與者及研究參與者家長簽署同意書，並告知其有隨時退出研究的權益，談話過程中若引起研究參與者負面情緒，研究者將採取傾聽、真誠陪伴的態度，陪伴研究參與者。

第四章 夢境故事內容與分析

大多數的夢都採用隱喻的象徵方式，描述夢者關於生活和人際關係的重要特點與特色。(Gayle Delaney,1988,p70)

本章共分四節，分別敘述四個夢境的夢者簡介、夢境故事、夢境分析、夢境意義的統整分析以及談夢歷程夢者的新發現。

第一節 黑色無底洞

壹、夢者簡介：喜歡與比自己年長者互動的語婕

語婕一家人住在中部的一個小鄉鎮，她在家中排行老大，就讀高年級，她有一個小她一歲的妹妹和正在讀中班的弟弟。

母親心中的語婕個性獨立又堅強，是弟妹的好榜樣，很多時候母親能隱約感覺她心裡藏了許多情緒，但語婕不會多說，她習慣自己去突破難關。

導師認識的語婕思考敏捷、個性沉穩、識大體，能為大局考量，同時她也很會安排自己的時間，做事有條有理，時間管理能力非常好，她能專注有效率的學習，而且總能學得又快又好，難得的是，成績頂尖的她不會驕傲更不會瞧不起人，所以她人緣好，在校交朋友沒有困難。

在家時，語婕會協助照顧弟弟、妹妹。語婕很喜歡弟弟，弟弟年紀雖然小，卻古靈精怪，總能靜靜的在大人身邊聽大人聊天，並找機會插入話題，與大人一起聊天，這樣的能力常讓初次碰面的大人嘖嘖稱奇；語婕也具備這樣的能力，她從小就好奇大人的世界，小一時的她，也常跟在老師身邊聽老師們的對話，思考成人的話題。妹妹的動作較慢、思考的速度也沒有語婕快，有些時候，常常需要

語婕停下來等妹妹，因此，互動的關係上，語婕與弟弟優於語婕與妹妹。

與同儕相較，語婕的思考顯得更成熟，因此她喜歡跟比自己年長的哥哥姐姐聊天，這能讓她聰慧的頭腦感到暢快。她有一個跟她很聊得來表哥，她非常喜歡跟表哥一起遊戲。

貳、夢境故事（以下故事以夢者為第一人稱述說）



語婕將這個夢命名為「黑色無底洞」，以下是夢境的故事內容。

夜晚，我躺在床上，周遭黑黑的，只有微弱的光。整張床是在森林裡面，我被高高的樹包圍，它有咖啡色的樹幹，樹很胖，很高，約有三層樓高。樹離我很近，近到葉子我都可以碰到，每棵樹的葉子也都互相碰得到。對了，還有青蛙的叫聲。

躺在床上的我眯著眼睛，突然感覺床在轉（逆時鐘轉）、慢慢的轉，但就是一直轉，一直轉，我好像…好像就要被一個東西吸進去的感覺，床一直持續在轉，我被一股力量吸進去，後來，我掉進去一個黑色的無底洞，我邊轉邊掉進去無底洞裡，感覺很害怕。

被吸進去黑洞的我，很想要…逃出來，可是又沒辦法，我沒辦法控制自己的手腳，

完全動不了，同時，我又一直被捲進黑洞裡，緩慢、卻一直被捲進去，我感覺旁邊都是黑黑的，看不到任何的東西。

參、夢境分析

一、元素分析

1.人物—夢者（語婕）

夢中躺在床上的是身高約 120 公分的語婕，語婕現在是身高一百四十五公分，五年級，一百二十公分左右的身高推測可能是語婕低年級的時候。

2.空間—夢者的房間、森林

夢出現空間移轉的現象，從夢者的房間轉換到森林。

一開始聊夢，夢者（語婕）說的是：夜晚，她躺在床上，周遭黑黑的，只有月亮或路燈微弱的光從房間的門縫射進來。

但隨著研究者深入探訪夢境細節時，語婕發現整張床出現在森林裡面，她被高高的樹包圍，樹有咖啡色的樹幹，樹很胖、很高，約有三層樓高。樹離語婕很近，近到她都可以摸得到葉子，每棵樹的葉子也都互相碰得到。而且，青蛙的叫聲一直呱呱呱。

3.時間—夜晚

夢裡黑黑的夜空像夜晚沒開燈的時候，暗暗的，讓人感到害怕。

4.象徵物—樹、有著上下舖的床、黑洞、青蛙的叫聲

(1) 夢境象徵物—床

夢裡的床跟真實生活裡的床一樣，是夢者（語婕）和妹妹一起睡的床，床有上下舖，平常是語婕睡上舖，妹妹睡下舖，夢裡只有語婕自己一個人睡在上舖。床板是木頭的顏色，床板上鋪著白色的棉被，床尾放著一床米白色的被子，語婕頭

枕著枕頭躺在床上。

(2) 夢境象徵物—高大的樹

森林裡的樹都很高，大約有三層樓那麼高，每一棵樹都很胖，感覺上樹幹需要一個爸爸加上一個媽媽手拉手才能環抱住一棵樹。森林裡的樹也很茂密，葉子的顏色是很深的綠，快接近黑色的那種綠。樹跟樹之間很靠近，每一棵樹的葉子跟隔壁的樹都會互相碰撞到。語婕躺在床的上鋪，被這茂密的樹包圍了，樹離語婕非常非常的近，只要她一伸手，就碰得到樹葉。

(3) 夢境象徵物—森林

森林給語婕的感覺與印象是：「神秘的、禁止進入的。」

語婕說夢裡的神秘的森林，好像是一個獵人會進去打獵的那一種森林，一般是禁止進入的，如果你回頭看看樹叢，雖然你看不到動物，但你會有一種感覺，感覺有很多動物藏在樹叢裡，就是，好像有許多神秘的東西藏在這個森林裡，但你不知道東西藏在什麼地方。

(4) 夢境象徵物—青蛙的叫聲

夢裡，有個聲音一直出現在黑黑的夜裡，那是青蛙的聲音。青蛙的聲音不是固定節奏，是有變化的。

5.情緒—害怕、好奇、焦慮

夢裡語婕很害怕，因為她的手腳完全沒辦法動，整個人又一直被黑洞吸進去，黑洞很黑，她完全看不到東西，也沒辦法跟任何人接觸，黑黑的黑洞將她包圍，就像平日黑夜將她包圍的感覺一樣，這讓一向怕黑的語婕充滿害怕。

二、與夢境相關的現實生活

(一) 怕黑的語婕

現實生活裡，語婕很怕黑。夢境裡黑色的夜空讓語婕感到害怕。

大約從幼稚園開始，語婕就會怕黑黑的晚上。平常，大約十二點左右，當連加班

的表哥也洗好澡回房間時，此時，全家都暗暗的，客廳的燈也熄了，從語婕的房間往外看，看不到路燈，到處都黑黑暗暗的。雖然，語婕的房間裡，有一盞鹽燈亮著，但房間外的走道、客廳全都是黑的，半夜，如果語婕想上廁所，打開房門只會看見一片黑。那個黑，會讓她害怕，她怕會有東西跑出來。

從語婕的房間到外頭的走道上，有一些裝回收物的箱子，她很怕回收箱裡會有東西跑出來。

語婕跟爸媽講過她怕黑，她的媽媽會在她晚上睡覺之前叫她去尿尿，一到廁所，她會很快的把廁所門打開，趕快躲進去上廁所，上過廁所後，她更是飛奔快跑回房間，迅速的把房間的門關起來；有時候，語婕也會趁著媽媽要出去洗衣服的時候，趕緊跟著媽媽一起出去上廁所。

（二）青蛙的叫聲陪伴怕黑的語婕

語婕一家人住在三合院，門板開合時都會聽見聲音，家裡有時還會出現蛇，得出動 119 來抓蛇，有時，動作敏捷的小老鼠偶爾也遇得到。晚上，更是熱鬧了，飛蛾、小昆蟲，青蛙都會一起來。

夏天的夜晚，睡覺的時候，語婕都會聽見青蛙的叫聲從窗戶的外邊一直傳進來，不知道是不是這樣，夢裡也會出現青蛙的叫聲。青蛙的叫聲啾啾啾，聽著聽著，就好像變成了安眠曲，讓語婕在黑黑的夜裡，比較不會害怕，比較安心。

為什麼青蛙的叫聲會帶給語婕安心的感覺呢？因為，在很安靜很安靜的夜裡，只要出現一丁點的聲音，語婕就馬上變得很緊張；如果青蛙的叫聲出現在安靜的夜裡，語婕會轉移注意力，專注聽青蛙的叫聲，這樣就比較聽不到其他的聲音，也比較不會去擔心其他聲音的出現。而且語婕還會去算、去分析青蛙的節奏。語婕發現，青蛙的叫聲不會每一次都一樣的，聽出青蛙的不同節奏、不同聲音，還會忍不住想要再聽青蛙叫一次，當全部的專注力移轉到青蛙聲音的節奏，語婕不再受到其他聲音的干擾，心就安定了。（訪談的過程中，語婕一說到青蛙叫聲裡的節奏，她的腳就忍不住也打起拍子了，整個人顯得輕鬆很多。）

（三）用椅子圍出一道牆，不讓表弟和妹妹進來玩

神秘的、禁止進入的森林讓語婕聯想到小時候的一個經驗：小時候，常常在語婕跟表姐在玩的時候，妹妹或表弟也會湊過來搗亂，破壞語婕可以和表姊好好玩耍的時光！這個時候，語婕和表姐們就會用椅子圍出一道牆，把表弟和妹妹擋在外頭，讓他們不能進來跟他們一起玩。

用椅子圍出一道牆，用椅子建構出界線，不讓表弟和妹妹進來，就像夢裡的森林是禁止一般人進入一樣。

（四）就讀小一時的語婕安靜，對周遭充滿好奇

語婕小一時的導師，一想起語婕，就會想起安靜的語婕常瞪大了雙眼，好奇的觀看周遭事物，她很好奇大人的世界，會仔細聆聽老師間的對話，思考大人的話題內容。

（五）小一時的語婕跑到早餐店創造與大哥大姊的連結

想要跟來班級服務的大哥大姊聊天說話，但在班上卻害羞不敢跟大哥大姊說話，也害怕被大哥大姊拒絕的語婕，後來想到有位姐姐的媽媽在一間早餐店工作，於是語婕便利用假日去早餐店吃早餐的機會，與姊姊們聊天。

三、夢者詮釋的夢境意義

（一）高大的樹代表高年級的大哥大姊

當研究者慢慢的訪問語婕夢境細節，語婕細細地描述夢裡的大樹後，語婕靈光一現：她覺得夢裡高大的樹是六年級的大哥大姊。

語婕的學校有一個貼心的服務，為了協助小一新鮮人適應學校生活，也為了減輕小一導師的負擔，每天中午，學校都會請一批六年級的大哥大姊到小一的班上協助小一的寶貝們用餐，協助老師處理小一的寶貝們大大小小的問題；矮矮的低年級孩子仰視高年級的大哥大姊，就像看著一棵棵高大的樹。

（二）夢境核心主題—想跟六年級大哥大姐玩，既期待又怕被拒絕

訪談過程中，研究者邀請語婕以直覺融入的方式，運用夢境的情緒當橋梁，連結夢境與生活經驗，感受夢境帶來的可能意義。

當研究者指出語婕在夢裡的心情是會害怕，同時又好奇會有什麼事發生。這樣的情緒讓語婕聯想到一個一年級的生命經驗。

Co0329：夢裡面啊～跟真實生活，有一個東西一定相同！就是…那個心情！所以請你回到…三四年前。三四年前，可能是你…一年級、二年級，或者是幼稚園要到…一年級的時候，好～想想看，那一陣子的心情，是什麼事，碰到了什麼事什麼人，或什麼關係～（拉長）什麼環境，讓你有到了這樣子的心情，想要進去看看，看看裡頭有什麼東西會跟本來的不一樣，又好奇，又害怕，不曉得會發生什麼，很想要一探究竟！（停6秒）回到了那個…一百二十公分高的語婕，三四年前！那時候生命裡頭，不曉得碰到了什麼事，什麼樣子的人或什麼樣的環境、什麼的關係，生命不知道出現了什麼樣子的變化，會讓你…有好奇，有害怕，很想去看一看，一探究竟！然後不知道裡頭會發生什麼！又害怕…又好奇的事情，想到什麼？

C10329：ㄊ…剛升上一年級的時候…

Co0330：嗯！

C10330：然後，六年級的大哥哥大姐姐在那個…就是…很想要正視他們！

Co0331：嘿嘿嘿！

C10331：可是又…害怕說…就是，恩…不是…恩…不敢跟他們，就是…不敢跟他們去…講話！

語婕覺得黑色的無底洞這個夢是反應她一年級時想跟六年級大哥大姐玩，既期待又怕被拒絕的心情。

一年級的語婕，看著高大的哥哥姐姐，語婕很想和他們玩，想像著和哥哥姊姊一起玩耍一定很開心，同時又充滿害羞與擔心；她想向前跟哥哥姊姊說話，卻又因為擔心而不敢靠近和他們說話，擔心哥哥姊姊會不理會她，六年級哥哥姊姊就像森林裡的高大的樹，雖然距離近到可以摸得到，但語婕卻不敢向前。

肆、夢境意義的統整分析

一、反映語婕的社交焦慮

這個夢是在夢者成為小一新鮮人沒多久做的夢，是重複夢境，重複做過兩三次。夢境內容主要在反映語婕想拓展人際範圍，卻又不知如何開始的社交焦慮。

小一，是兒童學習踏入團體生活的一個重要階段，他們開始有更多的機會接觸除了手足以外的朋友，也更渴望與更多人接觸。研究者認為，夢境空間的轉換（床從在房間變成在森林裡）也可能代表語婕想要拓展更廣闊的人際範圍，渴望玩耍的夥伴不再只是家中的手足，不再只侷限在家中，而是想向外拓展，進入外界廣闊的人際森林。

但拓展新的人際範圍，就像進入一個莫名的場域，令人好奇同時令人害怕，黑洞是如此吸引人，語婕被吸往裡頭，同時害怕將面對的不確定。語婕是如此的渴望拓展人際關係，卻又不知該怎麼辦，因此，這個夢境成了重複夢境，不斷提醒語婕正視這個問題。

按照時間的序列再來看語婕的夢境經驗，語婕成為小一新鮮人後，看著在班級服務的大哥大姊，心裡湧出一股渴望，希望能跟大哥大姊互動聊天，但望著高大的哥哥姐姐，安靜的語婕一直不敢突破內心的障礙；接著，夢境「黑色無底洞」在夜晚找上了語婕，反覆拜訪語婕兩三回，被吸進黑洞的那種動彈不得，有一點好奇，但又害怕，不知該怎麼辦的感覺一直存留在語婕的心裡；接著，語婕打聽到有位姐姐早上會在早餐店打工，語婕開始找機會到早餐店吃早餐，趁機跟來班上服務的大姊聊天，建立連結，沒多久，這麼夢便不再出現了。不過，雖然這個夢不再出現，但因為掉進黑洞的身體感受太鮮明，語婕一直忘不了這個夢境，一談起這個夢境，「黑」給她的恐懼立即上身。

二、釋放語婕的社交焦慮，開啟與大哥大姊建立連結的行動

Laurent Lachance 認為偶爾做惡夢是好事，因為噩夢可以讓隱藏在心底的恐懼表現出來，藉以排除累積的壓力，當我們把恐懼埋藏在心裡，那就是壓抑我們的真實感受，一旦壓抑的東西過多，爆發的小火山就是惡夢（Laurent Lachance ,2011,p38）。夢境「黑色無底洞」釋放了語婕想碰觸近在咫尺的大哥大

姊，卻又極度害羞不敢嘗試的社交焦慮，面對想開啟連結的人際網絡，就像是又深又黑無法預測的無底洞，令人期待，同時害怕受傷害；做了夢境「黑色無底洞」後，語婕在生活中找到了另一個可以與大哥大姊建立連結的管道—到早餐店吃早餐，因為有的姊姊假日都會到早餐店幫忙，於是，語婕鼓起勇氣到早餐店吃早餐，也順利的與姊姊自在的聊天。

伍、談夢歷程夢者的新發現

一、理解進入黑洞是社交焦慮，解除了語婕的恐懼

社交的焦慮，纏繞著語婕，而夢，選擇了語婕一向怕的「黑」來作為夢的素材，這讓現實生活中怕黑的語婕無端多了一項恐懼，於是「黑色無底洞」的夢境緊緊跟隨語婕多年，讓他一談起，還是心生恐懼。聊夢之後，理解無底洞在說想跟大哥大姐互動的期待與焦慮，語婕的恐懼立刻消失。

二、發現分析聲音的節奏可以帶來安心的力量

怕黑的語婕，在黑黑的夜晚，常不自覺傾聽青蛙的叫聲，讓自己的注意力移轉，降低害怕。這是一個不自覺的動作，透過聊夢，語婕清楚看見自己使用策略的方法，明白分析節奏是一項自己可以運用的方法，日後，分析聲音節奏幫助自己安心將成為語婕可以選擇的策略，不再只是不自覺的行為。

三、對無底洞改觀

怕黑的經驗讓一開始聊夢的語婕完全陷入怕黑的狀態裡，談起這個夢充滿害怕；漸漸的，隨這夢境細節慢慢地澄清，語婕再度經驗掉入黑洞，黑洞裡有一股莫名的吸力一直將語婕往裡面拉，隨著身體經驗被黑洞往內拉，語婕的好奇心卻不斷湧現，害怕的情緒退了位，語婕心想：「既然我都掉進去了，這是不可能改變的事實，那我安心的跟著拉著我的力量往內走，我想要看清楚黑洞裡的東西。」可惜的是做夢的當時，害怕戰勝好奇，她喪失了在夢境裡一窺黑洞奧秘的機會，這個事實讓語婕很失落。這個聊夢的經驗讓語婕改變了對夢的感覺與看法，開始充滿好奇，而不是害怕與焦慮。

第二節 一句話，也能開心

壹、 夢者簡介—重情重義的小香

小香是家中的老大，有一個小她一歲的弟弟。她跟母親關係很好，在一個有愛的家庭中成長。

小香對於自己會的事情，很力求表現，喜歡在團體中出鋒頭，雖然她喜歡爭第一，但她領導力強，在同儕間很有說服力，所以同儕不會不喜歡她的力求表現；對於她不大會的事，小香會笑笑的掩飾尷尬，以其他的話題掩飾。

在同儕間，小香喜歡當協調者，有大姊的風範；她也喜歡表演，模仿廣告，常逗得大家哈哈大笑。遇到挫折時，通常小香不會讓自己處在低潮太久，她會透過跟朋友聊天，改變自己的狀態；小香還有一個能力，在她低潮時，如果她在心理下了一個決定：決定自己要離開低潮，要沒事，通常他都可以做到。心情不好時，小香喜歡找好朋友聊天，她跟朋友間有許多彼此才知道的小秘密，小香可以跟大家做朋友，不過她心中認定的好朋友只有少數幾個喔。

根據老師的觀察，小香在同儕間是屬於女中豪傑型，重情重義，雖然小香喜歡力求表現，爭取表現的機會，但如果老師動之以情請她將機會讓給別人，小香一定點頭。

貳、 夢境故事（以夢者為第一人稱述說）

為你的夢取一個名字：一句話，也能開心



小香將這個夢命名為「一句話也能開心」，以下是夢境的故事內容。

有一次，晚上睡著的時候，我夢到一個小仙子，但是我不認識他。小仙子，差不多是我這個年紀（六年級學生），身高也跟我差不多！她身上穿著一件連身長袍，上面有細細的條紋，紅白色的橫條。

因為小仙子能夠安慰人心，他被選中當上了公主，很多人都為她高興，很多人來為公主祝賀！

可是…有一個人，坐在一個角落，不知道在想甚麼事。～我發現那個孤伶伶的、坐在角落的小孩是我（小香小聲地說），差不多（語氣上昂）是大班時候的我！夢裡，「坐在角落的那個我」覺得一個人…很孤單，也覺得很冷，身體縮成一團坐在一塊「被人丟掉」的毛毯上面，表情很傷心，手插在口袋，眼睛一直看地板！

「坐在角落的那個大班時候的我」其實離小仙女很近，但她一直低頭看著地板。小仙子走了過去，摸著她的頭說：「把煩人的事放在一旁，開心的去做自己！」然後那個…那個…孤伶伶坐在角落的我就露出了微笑。

仙女的一句話（加重語氣）就安慰到我了。

參、夢境分析

一、元素分析

（一）夢境主要人物—小仙子、孤伶伶的小孩

1.小仙子

小仙子被選中當上了公主，這個公主是能夠安慰人心的，很多人來為公主祝賀。

根據小香的描述，小仙子跟她的年紀相仿，身高也差不多！她身上穿著一件連身長袍，上面有細細的條紋，紅白相間的橫條紋。很巧的是，訪談當天，小香就穿了一件紅白條紋相間的上衣，研究者忍不住問小香：「就像你現在穿的這件衣服

嗎？」小香馬上開心的說：「對！對！對！就像我現在衣服裡面的這件。」

2.孤伶伶的小孩

夢裡那個孤伶伶的小孩是大班時候的小香！「坐在角落的那個小香」表情很傷心，手插在口袋，眼睛一直看地板。她全身發冷、孤單的縮成一團坐在一塊「被人丟棄」的毛毯上面，

(二) 空間—教堂外面的空地

夢境故事發生在教堂外面，教堂門口有階梯。

(三) 象徵物—毛毯、小仙子身上紅白條紋的連身長袍

1.毛毯

毛毯已經很破舊，所以看不出來是什麼顏色，那個毛毯不是小香的，那只是一塊已經破舊，被隨意棄置在地上的毛毯，它是一塊被丟掉的毛毯。

2.小仙子身上紅白條紋的連身長袍

紅白條紋的長袍會讓小香想到紅十字會，衣服上的紅就像是紅十字會的紅，代表可以關心別人、安慰人心，帶給別人幸福的感覺。

3.教堂

教堂對小香來說是一個可以好好的跟耶穌說話的地方，只要跟耶穌說過話，小香就覺得可以得到力量；而且，教堂外面的空地也有小香“開心”（語氣加重）的記憶！

(四) 情緒—孤單、被誤會、背叛、歡樂

夢裡眾人慶賀小仙子當選安慰人心的公主是歡樂的，而坐在角落的小女孩則是孤單的，由夢境故事內容，小香聯想到現實生活事件，則引發小香被誤會、被背叛的情緒。

(五) 氣氛—

大家歡天喜地的為小仙子當上公主慶賀著，只有一個小孩孤伶伶地坐在角

落。

二、與夢境相關的現實生活

(一) 無法跨越難關的感覺在腦海裡一直轉

開始訪談夢境內容之前，小香與研究者分享自己生活的近況，小香說她最近常有無法跨越困難、頭腦昏昏的感覺。

當碰到困難或煩惱時，我常常會覺得自己有跨不過去的感覺，尤其，遇到不知道怎麼突破的問題時，就會覺得自己好像沒辦法過了這一關，好像…有東西一直在腦海裡一直轉一直轉。有時，我也不夠清楚到底是為了什麼事，就覺得頭腦昏昏好像在煩惱什麼。

最近，我有跨不過去和頭腦昏昏的感覺。(C10012~ C10022)

最近，究竟是什麼煩惱讓小香常有頭腦昏昏的感覺呢？小香直覺想到的便是朋友之間「背叛」的事。

(二) 好朋友的爭吵

上社會課抄筆記的時候，不知道什麼原因，小香的兩個朋友就吵起來了，看著朋友的爭吵，小香不知道該怎麼辦！小香心裡頭很想幫助兩個朋友和解，可是實在不知道怎麼做，兩個朋友連吵架的原因都沒有告訴小香。

當兩個朋友吵架的時候，他們會叫小香幫他們傳話，或是做一些事情，也就是當兩個朋友沒辦法自在的跟彼此說話、互動，他們會個別去找小香，然後要小香當傳聲筒，弄得小香很忙，常不知道怎麼做比較好。

因此，小香的心情常被弄得悶悶的。

比如說：朋友甲正在跟小香說朋友乙的壞話，乙經過剛好聽見，雖然小香只是單純的聽朋友甲傾倒心情垃圾，但親耳聽見朋友甲正在跟小香說他的壞話的乙就會覺得小香背叛了他，不想跟他玩了！

被誤會的小香心裡很難受，她忍不住想在心裡狂叫：「其實我沒有！我只是單純的在聽甲說話而已！」「我被朋友誤會了，我的心明明就是為他們好的，我

的心是想跟他們在一起的！我又沒有做錯什麼事，為什麼朋友不跟我玩？為什麼朋友要在這個時候把我推開？」

（三）大班時，被朋友遺棄的經驗

大班的時候，小香有一個被朋友遺棄的經驗。

夢裡的毛毯已經很破舊，它是一塊被丟棄的毛毯，已經看不出來它本來的顏色。這樣被丟棄的心情讓小香想起一個經驗：

我曾經在，好像在一間…快要被拆的，快要被拆掉的房…ㄟ（語氣上昂）像是那個…就是，快要被拆掉那個籃球場那邊，然後，我就坐在那邊…在…在想事情，就好像想…想一些不知道為什麼自己，就是不知道做錯什麼事情！啊～就是沒有人，就是…朋友把我丟在一旁，都不理我！

我只有自己一個人在籃球場裡，在快要被…就是即將廢棄的籃球場裡，朋友都離開我，只有我一個人在那裡想事情。後來…後來…就是，老師看到我在那邊，然後就…就把我叫起來回去教室！

朋友離開小香，朋友背叛小香，朋友不理小香，就像最近小香跟朋友互動的心情。

（四）中班時，喜歡在幼稚園的教堂裡跟耶穌說話

教堂給小香的回憶是可以好好的跟耶穌說話，然後，就可以得到力量。讀幼稚園中班的時候，幼稚園裡頭就有一間教堂。小香喜歡中班的生活，她喜歡在中班的時候都可以一直跟耶穌講話（小香笑咪咪的說著這段回憶），每次只要跟耶穌說過話，小香都覺得很開心！

小香這麼說：「我會跟耶穌說我正在煩惱的事情，我是不知道耶穌是不是會幫我，但有很多次，跟耶穌說話後，我煩惱的事就解決了！」

（五）教堂的回憶

訪談夢境的過程中，小香一直有個好奇，她很想知道為什麼夢境的場景會在教堂。於是，研究者邀請小香回顧生命中與教堂的相關記憶。

當心靜下來，小香馬上開心的脫口而出教堂給她的回憶是一個可以好好的跟耶穌說話的地方，而且教堂的外面也有許多小香「開心」的記憶！

小香還說：「教堂外面有一片很滑的地方，很多人都喜歡在那邊溜滑板。因為，那個很滑的地能讓滑板溜很快，所以我也喜歡在教堂外面那裡玩。就算溜滑板有時候不小心會摔倒，碰到困難、阻礙，需要想辦法，可是我都能開心的想辦法，不會卡住。像有的時候，我溜滑板也會跌倒，但我都沒有哭，我只會站起來拍拍屁股，繼續溜。」

教堂，對小香而言，真是一個「充滿力量」的好地方。跟耶穌說話的時候，小香能將煩惱交託出去；教堂外面的空地，處處可見小香開心的臉龐，正面迎向摔倒、挫折的時刻。

三、夢者詮釋的夢境意義---帶給小香力量的一句話

這是一個傳遞力量的夢，從小香的夢境命名可瞧出一些端倪。

(一) 小仙子說的話的意義

研究者邀請小香與夢境裡的小仙子對話，詢問夢中小仙子說的話的意義。

小香回答：「就是…開心，開心的去做！不要…不要讓自己，太傷心難過！意思是說如果碰到困難，或者是碰到…被…背叛，或者是丟棄的時候，不要讓自己一直困在難受裡。要試著解決它！要試著解決它！然後帶著開心的力量去解決。」

研究者：「歐～好！那妳再好好的看著仙女的眼睛，在夢裡面…的仙女，好好看著她的眼睛！再聽聽看，仙女還有沒有要跟妳多說一點什麼！」

小香：「她…她…就…（想5秒）她就沒有再跟我講話，然後，我只是靜靜的…一直重覆她的話五、六次。『把煩人的事放在一旁吧！開心的去做自己！』重覆五、六次後就覺得今天發生的事，好像…好像是…做夢一樣！現在重新看今天看朋友…吵架的事，就像是，才剛做完一場惡夢一樣。現在，我會帶著開心的

力量，想一點辦法讓他們和解就好了。」

小香透過與夢中人物小仙子的對話，更明白「把煩惱放在一旁，開心的做自己吧！」這句話的意義；透過在心裡反覆重複小仙子的話，小香更是完整的接收了夢境智慧，讓煩人的情緒真正離開自己，不讓朋友的爭吵影響自己的情緒，也不會讓大班時被朋友遺棄的經驗莫名的困住自己，就像撥雲見日般，小香能清明的為自己選擇用開心的心情、開心的能量去面對朋友的爭吵。

（二）夢中場景出現在教堂外面空地的意義

小香一直很好奇為何夢境的場景會出現在教堂？家裡是拿香拜拜的小香，對於教堂沒有太多的連結。

研究者問小香：「你覺得為什麼這個夢…要讓妳…在夢裡面出現的是…教堂外面的那一片地？」

小香努力搜尋記憶中與教堂的連結後，突然想起中班時，幼稚園裡就有教堂，她常常趁空檔進去教堂裡跟耶穌說話，也常常和朋友在教堂外的空地溜滑板。回憶自己與教堂連結的生命經驗後小香回答：「因為就是…讓我想起，要自己開心的想辦法，不然我會這樣一直寂寞…，或者是…一直…就是卡在那個…地方，我會覺得…很煩人，所以我要…開心的想辦法，就是…一定要把它解決！所以碰到朋友誤會我的這件事，如果可以開心的想辦法去解決，可能就有不一樣的結果出現。」

回顧小香自己發現的夢境意義，發現不論是小仙子的話或是教堂外的空地，都在呼喚小香不要再繼續坐在「被人丟棄的毛毯的情緒裡」，請帶著開心的力量，解決問題，別讓煩惱的情緒阻斷小香解決事情的能力。

肆、夢境統整意義

這個夢主要在反映小香在人際關係裡渴望扮演的角色以及遭遇被朋友誤解、或朋友不理人時的感受與想法，反映產生夢境的當時的現實生活事件。反覆研讀

小香夢境文本，研究者覺得這個夢隱藏著小香兩個層次的願望，同時，也是一個為小香帶來力量的夢。以下是研究者統整的夢境意義：

一、隱藏願望的夢

(一) 願望一：希望自己也能被安慰

現實生活中的小香扮演著安慰人心的角色，想要幫助朋友和解，傾聽朋友的抱怨，陪伴朋友，沒想到在好心陪伴朋友的過程中，莫名的自己也受了傷，卻不見兩位朋友來安慰她。受傷的心，其實也好期待自己被安慰、被照顧，夢裡，當選安慰人心公主的小仙子主動前來安慰小香，還送給小香一句有力量的話，小仙子真是「大大的」安慰了小香。

(二) 願望二：期待自己也能變成大家心目中「能安慰人心」的公主

夢境中的小仙子穿著紅白橫條紋的長袍，接受大家的慶賀，大家都來恭喜小仙子，很巧的是，小香身上穿的上衣便是紅白條紋，而且跟小仙子身上的一模一樣，因此，研究者認為夢境裡隱藏著小香也渴望自己被票選為人人愛戴的公主，一個能安慰人心的公主，期待自己跟小仙子一模一樣。

二、自我療癒 / 提供解決方向 / 帶來力量 的夢

Clara Hill 的認知-體驗解夢模式，認為夢是現實生活的事件和經驗觸動到過去內在類似的情緒及認知的基模，因而引發夢境，夢的功能是整合，試圖將生活事件和經驗整合進既有的基模中(張治遙，2003)。小香的「一句話，也能開心。」這個夢，便是小香就讀國小六年級時現實生活中出現朋友誤會她、不理她的事件，這樣的事件，觸動了小香大班時被朋友遺棄不理的經驗，勾引出當時孤單、受傷的情緒，因而引發這個夢境。

夢境精準的同理小香當時的情緒，同時，巧妙的鋪排過往有資源的經驗提供

小香改變生命的地圖。夢中小仙子安慰就讀大班時的小香，她很孤單，身體發冷縮成一團坐在一塊「被人丟掉」的毛毯上面，小仙子安慰大班的小香的時候，就間接安慰、照顧了六年級現實生活中被引發孤單、寂寞等相同情緒的小香。這個夢境，不僅同理夢者情緒，還從過往生活經驗中搜尋有資源的生命經驗，幫助小香跨越被朋友誤解、朋友不理人的心痛。夢裡，小仙子提醒小香碰到困難，或者是碰到被背叛，或者是丟棄的時候，不要讓自己一直困在難受裡，要試著解決它！並帶著開心的力量去解決。夢境裡小仙子提醒小香不要一直困在難受的情緒裡，並為小香找尋到資源經驗——中班時與跟耶穌對話的經驗和開心溜滑板的經驗。

伍、談夢歷程夢者的新發現

一、再次找回心的力量——與耶穌對話和溜滑板的經驗

（一）重拾煩惱時可以跟耶穌對話的習慣

幼稚園中班時與耶穌的對話經驗很美好，小香會自己找教堂沒人的空檔，自己溜進教堂跟耶穌訴說自己的煩惱，雖然訴說的當下不知道事情能否解決，但很多次的經驗是當跟耶穌報告完自己的煩惱後，煩惱就在不知不覺中消失了。這個能陪伴自己的美好經驗，在小香長大的過程卻漸漸被淡忘。透過聊夢，小香重新拾回這段記憶，重新讓自己跟耶穌的美好連結重新接軌，雖然家裡是信奉拿香拜拜的道教，但小香依然可以在心裡保有屬於她跟耶穌的連結。

訪談的那天，研究者剛好手邊有台灣彩虹愛家生命教育協會發行的「情緒經文卡」。卡片有正反兩面，一面是情緒字眼加圖像，另一面是配合卡片的情緒類別適用的聖經經文。於是，研究者邀請小香挑選出她想跟耶穌訴說的心情，看看背後的聖經經文，再次幫小香創造與耶穌對話的經驗，讓小香再次經驗與耶穌連結。小香總共挑選四張情緒經文卡，挑選的順序依序為「暈暈的感覺」、「有壓力」、「不知所措」、「堅持到底」。

情緒卡「暈暈的感覺」背後的聖經經文是「祢的話是我腳前的燈、是我路上的光。」，情緒卡「有壓力」背後的聖經經文是「凡勞苦，重擔的人，可以到耶

穌這裡來，他就使我們得安息！」，情緒卡「不知所措」背後的聖經經文是「你們中間如果有人缺少智慧的，應當求那後賜於人的主，主就必賞賞賜給他。」，情緒卡「堅持到底」背後的聖經經文是「要行善不可以喪志」。小香抽了情緒經文卡後很開心，他把聖經經文記錄在自己的手機裡繼續陪伴自己。

（二）重拾面對挫敗可以開心面對的資源經驗---溜滑板模式

面對困難與挫敗，人們的反應通常可分為兩大類，一是辛苦的面對，一是有力量的面對。當遭逢朋友誤會，不理小香，被朋友遺棄這樣的經驗，六年級的小香當下的反應便是辛苦的迎戰，頭暈暈的面對；但其實，在小香的生命經驗裡，面對困難，他還有別的應對模式，那就是「溜滑板模式」，摔倒了，拍拍屁股站起來，繼續嘗試，不會困在挫敗煩惱裡。聊夢後，小香重拾生命中曾經擁有的應對困難的「溜滑板模式」。

二 孤單、寒冷的身體溫暖了起來

小香前來分享這個夢的時候，一方面很開心，隱約可以感覺這個夢帶給小香能量，所以她為這個夢命名為「一句話，也能開心」；同時，也充滿著苦惱，煩惱該如何幫助朋友和解，也氣憤朋友誤解她單純陪伴朋友的心。小香的心情是又開心，又難受，充滿衝突感。

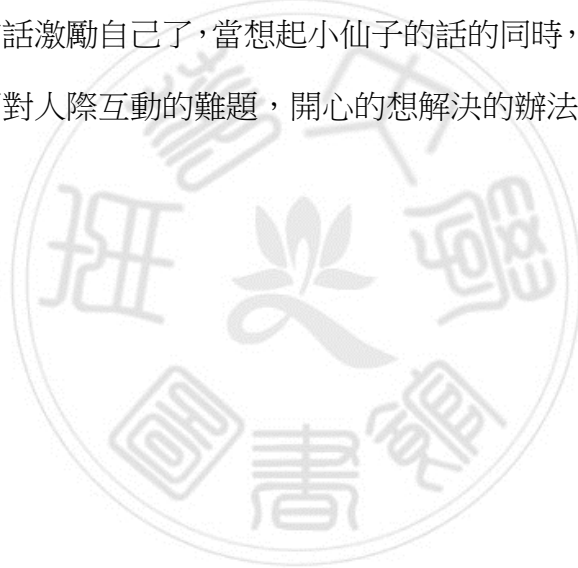
研究者能感覺到夢中小仙子的這一句話能給予小香力量，於是，研究者請小香閉上眼睛，好好的接收小仙子給夢者的這一個提醒跟祝福。研究者的引導辭是：「好！那你就眼睛閉起來！好好收，仙女的，給你的這一個提醒跟祝福！（停7秒）然後，當仙子的這一個提醒跟祝福…進來的時候，然後，你可以感覺一下，那個祝福的力量，從身體的哪裡進來，然後跑到哪裡去！」隨著研究者的引導辭，小香整個人靜了下來，她閉上眼睛，全心全意的感覺仙子的祝福。

過了一會兒，小香帶著微笑，眼睛亮亮的，開心的說：「就是…整個…就是，就好像一種魔力把我身體整個暖和起來！然後就把一些…自己在煩惱的事情…給忘掉了！」

幼稚園大班時，被朋友遺棄，自己躲在廢棄的籃球場裡，不解朋友為什麼不理自

己；六年級的此刻，好心的想幫助朋友和解，卻又被朋友誤會，再次遭遇朋友不理自己。生命中的兩個時刻，幼稚園大班與六年級，小香的心情都是孤單、難受、不解，就像夢境中明明看到許多人在眼前很歡樂的樣子，但孤單的自己卻被鎖在「被遺棄的毛毯上」，沒有溫暖。

夢醒後，小香便常在心裡默念小仙子告訴她的話，懷抱著小仙子的安慰迎向生活，在沒有聊夢之前，小香還沒有很懂仙子話的意義，情緒也還卡在煩惱、挫敗裡，但小香已經會自行運用小仙子的一句話來激勵自己；聊夢之後，小香更立體的接收夢境的智慧與溫暖，意識上更清楚仙子話裡的意涵，而且小仙子的話像一股暖流、更像一股魔力，讓小香的身體溫暖了起來，沖淡小香的煩惱，小香不只是能用小仙子的話激勵自己了，當想起小仙子的話的同時，小香能感受到溫暖，帶著開心的力量面對人際互動的難題，開心的想解決的辦法。



第三節 迷宮中的鬼打牆

壹、夢者簡介：有獨特想法的小紫

小紫是個很溫和、有禮的五年級女生，她有一個小她好幾歲的妹妹，她是家族裡的長孫，從小在家族的關懷與愛中長大。

小紫很有自己獨特的想法，但她需要時間慢慢醞釀。在團體中，她並非最機靈、反應快，很有自信的那一個。但她慢慢思考，醞釀後成型的想法常讓老師驚嘆；當她想法成型後，小紫會在課後找老師表達自己的想法。在班上，小紫成績非頂尖，但她會堅持她不要去補習，她想自己讀，但對於學校提供的社團活動，或是她的老師邀請他參與研究，她都躍躍欲試，而且獨當一面的處理事情。

在表達看法時，小紫不會有從眾心理，她不會擔心大家否決他的想法而不敢提出，但她在醞釀的過程若急著要她提出看法，她會不安、緊張，不知道該怎麼辦。

教過她三年的老師這麼形容小紫：她是個成熟的孩子而且自我要求高道德！教過她三年的老師觀察小紫的高道德的行為表現，老師認為小紫高道德自我要求的源頭有二，一是小紫的慈悲心，她心地善良，希望大家都過得好；二是母親載小紫上學的途中，母親常會跟小紫分享母親對於人、事的看法，小紫會細細思索母親的話，再為自己的行為做選擇，母親不會強迫她要照著母親的看法行事，但會跟她分享母親的看法。例如：有段時間，小紫受同學拖累得抄課文，母親告訴她：「沒關係，多練習。」一開始，小紫也很生氣，但她同時也把母親的話放在心中咀嚼，直到有一天，小紫發現她真的不知不覺精熟了好多課的課文，小紫就開心的說：「對於抄課文這事，她真的釋懷了，因為她發現了抄課文的好處。」

貳、夢境故事（以下故事以夢者為第一人稱述說）



我夢到一個看起來很好玩的迷宮，迷宮是長方形的，大約有一個學校那麼大，迷宮牆的高度約一層樓高，入口處在長方形的寬的那一邊，可是，當我走進去沒多久，我就…就…發現，出口跟入口都不見，怎樣逃都逃不出去！我在迷宮裡不斷的找出口，累了，在轉角休息一下，沒想到轉過頭突然發現有很多很多鬼在追我。

迷宮裡面還有很多人，他們跟我一樣因為好奇地走進迷宮，可是，他們也被困住了，他們跟我一樣逃不出去。後來，我努力地跑努力地跑，終於找到出口趕快跑了出去。

參、夢境分析

一、元素分析

（一）夢境主要人物—夢者（五年級的小紫）

小紫現在是五年級的學生，夢裡的主要人物就是夢者自己，也是五年級，穿著休閒服。

（二）空間—森林裡的迷宮

在一個會令人好奇的森林裡，有一座看起來很好玩的迷宮。

（三）時間—白天

夢境裡是白天的景象。這個夢是夢者五年級上學期做的夢。

（四）象徵物—

1. 夢境象徵物—鬼

根據小紫的描述，那些追她的鬼是用飄的，就像幽靈一樣，頭大大的，只要每經過一個叉路，他們就會越變越多，鬼的顏色是白色的、接近透明的顏色，表情是驚訝的表情，眼睛張得挺大，嘴巴也張得大大的。

鬼這麼驚訝是因為他們追其他人，很快就追到了，可是他們覺得很奇怪，他們努力的緊追小紫，卻追不到小紫。

小紫覺得鬼很像是迷宮的主人，他們很清楚迷宮裡的路，每一次都可以在叉路的地方突然冒了一堆出來。

2. 夢境象徵物—迷宮

從上往下看，夢裡的迷宮是一個長方形形狀的迷宮，看起來很好玩，會讓小紫很想要進去看看，迷宮大約跟小紫就讀的國小校園一樣大。迷宮的牆的高度差不多就是家裡一層樓的高度，牆的顏色跟樹葉很像，深綠、淺綠、各式各樣的綠色混合在一起，看起來很像是很多不同深淺的綠葉疊在一起。接近出口的地方，牆的顏色會變成楓葉的顏色，黃黃橘橘的。

3. 夢境象徵物—夢境裡的求救聲

夢裡有一群人跟小紫一樣進到迷宮，他們有的讀中班，有的跟小紫一樣是五年級，有的是六年級。迷宮裡面有很多叉路，走在迷宮裡你會不知道你走到哪裡，當他們發現自己迷路的時候，他們就停下來休息，大聲的喊救命求救，小紫也很想喊救命，可是喊不出來。

（五）主要情緒—緊張、害怕和生氣

鬼一直緊追小紫，讓小紫又緊張又害怕；迷宮開心的期待小紫被捉住，擋住小紫讓他跑不出去，希望小紫在迷宮裡等死……迷宮的反應讓小紫很生氣。

（六）夢裡主要行動—小紫不斷地找出口

小紫找不到出口，想喊救命也喊不出來，可是她還是不斷的在找出口，真的很累的時候，就會停下來休息一下下，可是…小紫發現只要停下來休息以後，一回頭，就會有更多的幽靈，越來越多，越來越多……於是小紫更是拼命不斷努力找出口，最後終於順利找到出口逃了出去。

二、與夢境相關的現實生活

（一）同學幽白長頭蝨，大家都很害怕，

五年級開學沒多久，幽白就得了頭蝨，訪談夢境的當時已經是寒假，小紫班上同學依然不知道幽白的頭蝨到底好了沒，因為只要有人問幽白，他就會就惱羞成怒的說：「我要去跟老師講！」或者是說：「關你什麼事！」

夢者和班上同學都很生氣幽白的反應，大家都很怕得頭蝨，而幽白這樣的不明講他的病況，反而更讓大家擔心他的頭蝨還沒有好，擔心他是因為惱羞成怒，才會用生氣的方式回應大家。

正因為怕得頭蝨，班上的同學不敢跟幽白太靠近，也害怕幽白為班級服務。幽白幫大家發水果，大家擔心他沒洗手，手上有頭蝨跑到水果上；幽白幫大家發簿子，大家甚至會把作業從幽白手中搶過來，想要自己發簿子，這時候老師就會說：「你們不可以這樣子！」

老師還說：「如果你們再一直閃他的話，那…你就坐他的旁邊！」或是「把你們兩個綁在一起、讓你們坐在一起、靠在一起！然後每天下課就…就是要跟幽白抱在一起，不然就是…你們做件事都得一起…幽白走到哪裡你就跟到哪裡，連上廁所也是一樣。」老師幾乎都是用這種…這種話回應同學的不敢靠近幽白！老師常會要求班上學生不要排擠同學，老師常會跟班上學生說：「有時候在學校，被別人排擠的人，反而，以後長大成人，他就是那種…明星，引人注目的那種明星，大家都要跟他搶著簽名！所以，現在不要排擠同學，大家要好好相處。」

（二）幽白常威脅大家說他要跟輔導主任、導師講大家排擠他

大家因為害怕會得頭蝨，身體不敢跟幽白太靠近，會不自覺的想閃避、離幽白遠一點，幽白就會說：「你們排擠我，我要去跟主任、老師講。」甚至，幽白還跟小紫說過這樣的話：「如果你不給我那樣東西，我就跟老師講說『你不要跟我做朋友！』」

(三) 母親要小紫守護全家，別讓全家淪陷得頭蝨

知道同學有人得了頭蝨，小紫的媽媽很焦慮。

小紫媽媽曾跟小紫說，她還差一點就…去帽子店，然後，買那種…可以完全把頭髮罩住的帽子給小紫和妹妹戴，就怕小紫或者妹妹其中一個人有頭蝨，然後奶奶、阿姨、阿公……其他人全部都會得頭蝨！媽媽直說如果真的家人也得頭蝨很恐怖，她只要一想到小紫者班上有人得頭蝨，頭皮都會發麻！

知道了母親的擔憂，對小紫來說保護自己的頭皮健康就更重要了，如果她沒照顧好自己的健康，全家很可能都會因此長頭蝨；小紫同時悠悠的說，如果真的不小心得了頭蝨，她就不敢回家了。

三、夢者詮釋的夢境意義

經過夢境訪談，小紫一點一滴理解夢境意象所要傳遞的意義，以下是小紫在訪談夢境的過程中理解的夢境意義，小紫認為這個夢主要在傳遞害怕受同學影響感染頭蝨，而讓家人遭殃的心情。

(一) 夢境裡的白色的鬼，就是頭蝨

夢境裡的幽靈，顏色白白的，接近透明的顏色，就跟頭蝨的顏色一樣，白色的幽靈一鬼，一直追著小紫，這個情境就像小紫每天到學校都會擔心是否會有頭蝨跑到自己的身上，她得小心的跟幽白保持距離，稍一不謹慎，可能頭蝨就會悄悄爬上她的頭，靜靜的攻陷他們全家；小紫在校隨時都要小心，若稍作休息，忘了留意，頭蝨可能就會像鬼一樣在轉角處突然大量出現。

(二) 心懷不軌的迷宮就是在說同學幽白長頭蝨的生活事件

研究者邀請小紫給迷宮幾個形容詞，想要更懂迷宮在小紫心裡的樣貌。小紫第一個想到的形容詞是「自作聰明」，小紫對於自作聰明的詮釋是「魔高一尺，

道高一丈」，一定有一個人會在背後贏了他。小紫第二個想到的形容詞是「愛欺負別人」，小紫特別強調：是愛欺負別人，不是愛欺負小紫的迷宮，因為迷宮喜歡欺負的人很多。小紫第三個想到的形容詞是「奇怪的」，因為只要人一踏進去，迷宮的門就會自動關上，奇怪的迷宮會在一開始歡迎大家進來，可是當有人進來，他就不會想讓人出去。當說到這裡，小紫想到了另一個形容詞—「心懷不軌」。一連上「心懷不軌」這個形容詞，小紫大叫：「頭…蟲…，頭頂…頭上的蟲子！」小紫再次回憶、對照作夢的時期與同學長頭蟲的時間，忍不住直點頭：「對！就是那個時候做的夢，就是同學長頭蟲的時候做的夢。」

（三）跟幽白相處的心情與走進迷宮的心情相同

小紫曾經有過想要跟幽白好好相處，大家當好朋友，可是幽白很容易發脾氣，因此，小紫和其他兩個朋友就跟幽白約定，若幽白犯三次（發脾氣）就會跟他絕交。雖然一開始就已經說好了，但等到幽白真的犯三次，小紫和兩個好朋友要跟他絕交的時候，他就在那邊生氣！很像夢裡進去迷宮的心情，剛開始會好奇，想要試試看，想要試試看跟這個朋友相處，心裡想著：說不定可以相處，就決定走進去試試看，結果走進去之後…還差點找不到出口可以逃出來，然後又被他的頭蟲追著跑！

對小紫來說，每天，上學的心情就想走入有鬼的迷宮，不知道自己是否可以全身而退！

肆、夢境統整意義

這個夢主要在反映小紫在面對同學長頭蟲這個生活事件與朋友相處上及擔憂家人得頭蟲在意識層面上被壓抑的情緒，夢適時提供補償作用，平衡小紫精神上的焦慮。以下是研究者統整的夢境意義：

一、壓抑的情緒化身夢境

關於壓抑的情緒，研究者認為可以分為兩個層面。

（一）同學表裡不一讓人生氣

幽白在老師、主任面前常表現出喜歡幫忙、熱心公益的樣子，例如：發水果、發簿子，根據小紫的觀察，只要是幽白發水果，他一定會特地挑最好的水果給老師和自己；幽白還常常打小報告，跟主任、老師訴苦，訴說同學排擠他。但在同學面前，幽白常常對同學說話不客氣，表裡不一的樣子就像夢境裡的迷宮，從外頭看的時候，是一座好玩的迷宮，會讓人想進去看看，但只要一進入，就像進入陷阱一般，入口和出口都會莫名消失，裡頭還有讓人害怕的鬼追著你！這些對幽白不滿的情緒，小紫很難向老師們大方的吐苦水，通常只要略略說一些，老師們就會表現出希望同學們能以包容的心來對待「有在進步」的幽白，對幽白的不滿，就只能私下找同學一起罵罵和壓在心底深處了。夢裡的迷宮，矗立在森林中，不斷的為小紫說出同學「表裡不一」四個字。

（二）身負重責大任，害怕無法回家

母親的擔憂，母親的叮嚀，進到了小紫心底的深處。母親擔憂只要一個不小心，萬一小紫也染上頭蝨，那可能全家都會陷入得頭蝨的風暴，因此，總是千叮萬囑小紫要小心，小紫背負全家人命運的重責大任，她每天在校，總是小心翼翼的讓自己全身而退，再怎麼小心，內心的擔憂卻也不曾稍稍退位。談到夢裡的鬼，小紫說：「說不定他們（鬼）會…他們就是…他們會四處找，然後就把我找到，之後我就…沒辦法～回～家～（CI0134）」

面對同學長頭蝨的事件，小紫不只承擔害怕自己會得頭蝨的壓力，在母親的殷切叮嚀中，無形中她扛下家族可能會得頭蝨的巨大壓力，這樣的巨大壓力是小紫沒有意識到的。雖然極度擔憂自己也染上頭蝨，但在學校，卻十分鎮定、小心，用心確保自己頭皮健康，其實內心十分恐懼，怕自己一不小心就成了家裡的罪人，這樣的焦慮，化身夢裡的鬼緊追小紫，每每好像快碰到了一樣。焦慮化身成鬼，如影隨形般跟著她。這樣的恐懼讓小紫在談夢時，一提到鬼，仍然十分害怕。

二、封口的迷宮如實反映小紫的不能大聲說害怕

母親和老師都要小紫好好跟同學幽白相處，體諒幽白染上頭蝨的難受，不能排擠人，夢者害怕的、不滿的情緒只能藏起來，不能到處嚷嚷不喜歡同學，就像夢裡被鬼追，其他人可以在找出口的過程中停下來休息，大聲喊救命，但小紫雖然想大聲喊救命卻無法發出聲音，一進入迷宮，就被封口。

三、夢境在說小紫還沒準備好要跟同學幽白靠近

「鬼打牆」是小紫為夢境取的名字。查詢教育部字典，鬼打牆的解釋是：「明明知道出路，卻始終在原地打轉，走不出去，俗稱為『鬼打牆』。」

小紫的中年級老師說，小紫是一個很慈悲的孩子，她是一個高道德自我要求的孩子，她的高道德表現，源自於她有一顆極度慈悲與柔軟的心。小紫慈悲，所以她內心深處的呼喚是願意跟同學真心互動，願意關懷同學，但不滿同學挑釁的言語及本身龐大的壓力，讓她雖然知道關懷同學雖然是她最喜歡的與同學互動的方式，但目前的小紫正處在「鬼打牆」的階段，與同學的關係始終在原地打轉，走不出去。

四、內心恐懼、不安，夢的補償作用提供小紫精神的平衡

夢裡，雖然鬼緊追著小紫，小紫跑得很累，但最後還是成功逃了出去。而且，在閃躲鬼的過程中，小紫一直出現一個堅定的想法：只要快跑，一定躲得過！即使在夢裡的鬼即將碰到小紫時，心底就算擔心會被捉住，這樣的聲音「只要快跑，一定躲得過！」仍然堅定不移的在腦海中響起。夢裡積極面對鬼的信念與行為，似乎也提供夢者勇氣與新的力量，讓她能在現實的生活裡閃避頭蝨的靠近。夢裡補償的勇氣能平衡小紫在現實生活中的過多焦慮，重建整個精神的平衡與均勢。

伍、談夢歷程夢者的新發現

一、理解惡夢原來在說「頭蝨事件」，讓心理壓力降低

生活中，同學長頭蝨已經讓小紫精神緊繃，她如履薄冰的不讓頭蝨闖進自家家門，身負重任壓力值已經頗高，沒想到，此時此刻，居然做了一個被一群鬼追的惡夢，生活、夢境似乎都帶給小紫頗高的壓力。透過聊夢的歷程，小紫理解原來「鬼打牆」的惡夢在說她躲避頭蝨的辛苦，一下子，讓人害怕的噩夢變成同理小紫苦難的精采夢境，自己的煎熬被自己產出的夢境深深同理與陪伴，小紫的壓力值一下子降低不少。

二、聊夢充分發洩情緒後，小紫能再次看見同學幽白的優點

媽媽常跟小紫說一個人的成績分數不重要，重要的是，假如對別人很差，那就變成品德很差的人，那就是一個很失敗的人，小紫常自我期許要成為一個對別人好的人。面對頭蝨事件，小紫內心充滿衝突，一方面希望自己能善待同學，不要出現排擠同學的行為，一方面對於同學幽白的種種行為實在已到無法忍受的地步，透過聊夢，小紫安心地說出對同學不滿，好好發洩一回後，小紫馬上想到幽白有時候雖然惹人厭，但很多時候她其實對人也很好，每個人其實都有優點和缺點，與人相處時，多看看別人優點，就容易相處愉快了！而面對頭蝨，夢裡也提供一個方法，只要謹記一三十六計走為上策，應該就沒問題了！

所以，聊夢後，小紫做了一個決定：繼續關心同學幽白。

第四節 黑暗世界

壹、夢者簡介：情緒藏不住卻也容易卡住的恩屋

恩屋一家人住在中部的一個小鄉鎮，一家四口，恩屋是女生，就讀五年級，她有一個小她一歲的妹妹。

恩屋與妹妹性格迥異，恩屋的長像、個性較像母親，妹妹的長像、個性較像父親。恩屋是個守規矩、做事認真、負責，凡是按照步驟來的孩子，妹妹則神經大條，體育不錯、人緣佳，少根筋，容易快樂，但調皮，喜歡挑戰姐姐—恩屋。母親的苦惱之一便是姊妹倆爭吵不斷。

說話聲音響亮的恩屋，是個心軟、慈悲、很有辦事能力的孩子。當母親力勸她參與研究時，原本她還猶豫著，母親一跟她說：「如果你不答應，那位研究生沒辦法交作業，她就慘了。」心軟的恩屋就馬上答應了。母親還提到有一次在路上遇見車禍，看見有人流血，一家子還愣住的時候，恩屋已經衝到流血的患者身邊，用她的手為流血的人直接加壓止血。

恩屋重視關係，很關心人，很會想辦法。班上有人緣不佳的同學，因分組活動找不到人同組，當場情緒低落無法上課；身為班級幹部的恩屋，回家便自發性的思考解決之道，當下次上課時，她便在上課前拜託老師分組時先為那位同學安排組別，安頓好同學後，其他人再進行分組，免得同學又因分組事件心情低落全班都無法上課。

她能自我要求，講義氣，但也容易理直氣壯，得理不饒人，同時，她又是個心軟、慈悲的孩子，她的情緒飽滿、豐富，卻也容易卡住、打結，她會壓抑自己的情緒，但也常不小心會表現在臉上的孩子。

貳、夢境故事（以下故事以夢者為第一人稱述說）



恩屋將這個夢命名為「黑暗世界」，以下是夢境的故事內容。

在夢裡，我看見自己一個人坐在一個小房間裡，這個房間沒有門，連窗戶都沒有，也沒有任何東西！就只有一片黑暗，還有從外面傳進來吵雜的聲音！

嗯…仔細看了一下，這個房間應該不算是小房間！它的高度跟我現實生活裡的房間差不多，可是它是…沒有邊界，它的空間會一直延續下去，會往前，往旁邊延伸，不曉得延伸到哪裡，但不管走到哪裡，就是摸不到…牆！它…是黑暗的！我被包住了，包在這個房間裡。

房間好像是用泥漿做的，我坐在地上感覺軟軟的，冰冰涼涼的，會搖來搖去，還可以滑來滑去。房間的中間，有一條路的感覺，很像走廊。

坐在地上的是四年級的我，赤腳、綁著馬尾、雙手抱著腳，臉上的表情又害怕、又緊張、又生氣。

對了，在我後面有一面牆，牆上好像有一個洞！

參、夢境分析

一、元素分析

1. 人物—夢者（恩屋）

恩屋現在是五年級的學生，夢裡的主角是恩屋四年級的時候，赤腳、綁著馬尾、雙手抱著腳，臉上的表情又害怕、又緊張、又生氣。

2.空間—黑暗的、沒有邊界的房間

沒有邊界的房間，房間沒有門，連窗戶都沒有！夢者在夢裡想逃出黑暗世界，努力掙扎，拼命往四方找尋出口，但不管怎麼走，都摸不到邊界，好像空間會往四面八方不斷延伸，這個空間裡也沒有任何東西，就只有一片黑暗，和從外面不斷傳進來吵雜的聲音！

3.時間—午睡時做的夢

夢裡一片黑暗，不知道是什麼時間。但這個夢是午睡時做的夢。

4.象徵物—

(1) 夢境象徵物—牆壁上有個被蚯蚓穿過的洞

牆壁上有一個很渺小的洞，像是蚯蚓挖的那種小小的洞，大約像細吸管一樣大小的洞！(C10096)

當恩屋扮演「洞」的角色時聯想到的是不想被別人發現的洞想幫助她，想傳遞給她溫暖的力量。

Co0246：歐～那個，像蚯蚓一樣大小那個洞呢？那個很渺小，不想被發現的那個洞？

C10246：那個洞…他想要幫助我，幫助我說…那裡…還有，我幫你挖了一條光線！

Co0247：嗯哼～

C10247：你可以從這裡發現，外面是什麼！他…就好像是要幫助我一樣！

Co0248：嗯哼

C10248：然後，那個的牆壁，冷冰冰的，好像是要告訴我，妳現在的心情就和我的心情一樣，是…冷冰冰的，都被別人利用！

Co0249：所以…那個牆壁的冷冰冰，是要同理你囉？

C10249：對阿～

Co0250：同理妳的心情？

C10250：對！

Co0251：歐～就心都涼了～

C10251：恩～

Co0252：是嗎？被這麼欺負，被…弄的這麼傷心，心都涼的感覺…

C10252：對！（很快速的回答）

(2) 夢境象徵物—吵雜的聲音

黑暗的世界裡，什麼都沒有，而吵雜的聲音卻是不客氣的充滿整個空間。當夢者扮演「吵雜的聲音」這個角色後，夢者聯想到的是與妹妹之間的關係。

C10202：我是…吵雜的聲音，因為我讓…困在黑暗中的恩屋更加…緊張，害怕！

Co0203：哼哼哼～

（停3秒）

C10203：恩…就這樣子！但是，我越害怕，他那個…聲音，就越開心，就越快樂，就…一直，那個吵雜的聲音就越大聲，然後～就這樣！

Co0204：聲音就是專門出來跟你作對的，是嗎？

C10204：對！就很像妹妹！

一個人被困在黑暗裡，已經充滿驚恐，吵雜的聲音卻幸災樂禍的加深夢者的恐懼，這樣的心情讓夢者聯想到的是妹妹欺負他的態度，喜歡做讓恩屋不開心的事，然後妹妹會很開心。

(3) 夢境象徵物—冰冷的牆壁

牆壁，冷冰冰的，恩屋覺得冷冰冰的牆壁是在同理他冰冷的心情。

5.情緒—害怕、緊張和生氣

一個人被困在黑暗的空間裡，想逃，卻發現摸不到邊界，這會讓恩屋更害怕逃不出去；而什麼都沒有，連吃的也沒有的黑暗世界裡，讓恩屋緊張。令人生氣的是，置身在黑暗世界的恩屋找不到到底是誰讓她深陷黑暗世界裡。

Co0185：應該沒有？好！那…你剛剛說在這個空間裡面，你的心情是什麼？

C10185：恩…害怕，緊張，還有…生氣！

Co0186：害怕什麼？緊張什麼？生氣什麼？

C10186：恩…害怕…都跑不…都逃不出去！

Co0187：嗯哼哼～

C10187：然後緊張是～因為～因為，這裡什麼都沒有！連吃的也沒有！

C10188：生氣是因為…到底是誰把我放到這個黑暗之中？那他…又是怎麼樣…出去的？

二、與夢境相關的現實生活

(一) 家中正在進行工程

這個夢是恩屋中午睡覺時做的。那個時候恩屋家中因為牆壁會漏水，廁所有一些東西也要調整，所以家裡進行施工。當時，家裡常常都會有叩叩叩的聲音，弄得夢者寫書法也無法靜下心來寫，一直都會聽見叩叩叩的聲音，為了阻擋聲音，恩屋還拿了媽媽以前工作時買的耳塞來塞住耳朵，可是，還是會聽到叩叩叩的聲音。

恩屋說，作夢的那天中午，臨睡前，沒有工程進行的聲音，哪知一覺醒來，滿屋子都是叩叩叩的聲音，而這聲音，似乎也在不知不覺中跑進了夢裡，化身夢的素材，創造了一個夢。

(二) 妹妹喜歡跟恩屋作對

恩屋說，妹妹一向喜歡跟她作對！作對的戲碼在他們姐妹間常常上演。

恩屋舉了一個訪問前一天才剛發生的例子：

這一天，恩屋在寫書法的時候，妹妹想背英文單字給恩屋聽，恩屋跟妹妹說：「等一下～我寫完這個…書法，我再聽！」可是，妹妹不想等！然後妹妹就用腳一直踢家裡一樓的小桌子，硬是把小桌子從沙發那裏踢到另一面牆壁邊的電視機那。

接著，因為恩屋沒打算停下手邊的事專心聽妹妹背英文單字，妹妹居然拿起拖鞋，從恩屋身邊走過去，拖鞋就『ㄍㄟ（台語）』到正在畫墨畫的恩屋要洗筆的水！水潑得到處都是！

請妹妹幫忙收拾、整理，沒想到妹妹又拿起另外一隻拖鞋，從恩屋身旁「殺～」（拉長）過去！恩屋的頭髮，就被她削過去！

此時，滿肚子怒火的恩屋想上樓玩妹妹心愛的三隻布偶解悶、出一口氣，但妹妹卻一直擋在她面前不讓恩屋上樓，嘴裡更是不斷碎念著：「不要！不給你過去！」「你…妳越傷心，我越快樂！」「別人的痛苦，就是我的快樂！」

那天，恩屋的母親到外縣市就診，只有夢者兩姊妹在家，恩屋一直想自己解

決姊妹間的糾紛，不要讓就診的母親煩憂，但妹妹的語言和阻擋的動作弄得她招架不住，最後，她打電話跟母親求救。母親的聲音從電話那頭傳來：「好～你冷靜，妳坐在椅子上，不要理他！」恩屋聽話的坐下來，妹妹還是跟在身旁不斷的說：「不給你過！不給你過去！」甚至還說：「不行上樓！你的傷心就是我的快樂！你不可以上去！」

（三）父親較偏袒妹妹

恩屋回憶，黑暗世界夢境發生的那段時間，也常發生妹妹欺負她的事件，當妹妹欺負恩屋時，通常媽媽都會站在恩屋這邊，因為媽媽知道雖然妹妹平常也很可愛，但平常媽媽不在的時候，妹妹真的會欺負她。

但爸爸都會同情妹妹！都會往妹妹那裡靠，例如媽媽要處罰妹妹，跟妹妹說：「你這個禮拜不可以玩電腦！」，爸爸都會跟媽媽說：「不要這樣子嘛～只要把他的電腦時間減少就好了……，但爸爸就不會這樣對待恩屋。」

例如：明明是妹妹把她暫時用不著的東西通通塞過去恩屋的書桌上，爸爸就會罵恩屋的書桌像『豬寮』，但是當姊妹兩個人的床頭櫃都很髒時，爸爸頂多也只是說：「啊！你們兩個啊～床頭櫃很髒歐～等下要擦一下歐～」。

有時，妹妹欺負恩屋，爸爸都還會幫妹妹跟媽媽求情，求媽媽不要處罰妹妹。不過，媽媽知道妹妹真的會欺負姊姊，所以，不管爸爸怎麼跟媽媽求情，媽媽還是會處罰妹妹！

（四）恩屋夜晚常出現夢遊與用腳踢人的現象，也喜歡談論死亡

接受訪談夢境邀請的那一陣子，恩屋莫名的出現夢遊現象，晚上睡覺也常會拳打腳踢的，母親很擔心，家裡的門上了鎖，就怕睡在二樓的恩屋不小心會從樓梯上摔下來。睡著的恩屋會夢遊、會踢人，醒著的恩屋則莫名的多愁善感了起來，喜歡談論死亡的議題，這些現象讓母親很擔憂，因此當研究者提出夢境訪談的邀請時，恩屋的母親欣然同意，她力勸恩屋參與研究，希望透過訪談，說不定有機會更了解恩屋的內心世界。

三、夢者詮釋的夢境意義

夢境訪談結束後，恩屋幫夢境取了另一個名字—可惡的妹妹。這個夢對恩屋來說主要就是在反映她與妹妹的關係，以下是恩屋詮釋的夢境意義。

(一) 被妹妹欺負的事件不斷的發生，正如向四方不斷延伸的黑暗空間

夢境裡，黑暗包住了恩屋，且沒有邊際，當恩屋努力想找尋出口時，卻無奈地發現黑暗世界會向四方不斷擴展，那似乎永無止盡的擴展，讓恩屋不自覺地想問自己：「究竟哪一天才能逃開？究竟哪一天才能離開這個黑暗？」這樣的心情，恩屋聯想到的是妹妹欺負她的事件，從小到大這樣的事件不斷的上演，雖然恩屋會跟母親反應，母親也會介入處理，恩屋自己也不斷地想辦法，甚至退讓，希望能改變妹妹，不再有被妹妹欺負的事件發生，但，這樣的事件依然持續發生，不知何年何月何日才能終止。

(二) 恩屋詮釋「背後」的牆上那個被「蚯蚓」挖的「微小」的洞的意義

一提到蚯蚓，恩屋馬上想到的畫面是看見蚯蚓被人一腳踩下去，還拿起蚯蚓說：「啊！這只是一隻小蟲子而已，不要緊的，把牠丟掉吧！」恩屋會覺得蚯蚓很可憐；當研究者問蚯蚓這樣的特質會讓恩屋聯想到誰時，恩屋想到的是一則生命事件，關於「自己的好心沒好報」與「可憐的母親」。

有一次，妹妹跟母親發脾氣，妹妹居然想拿起電話想打 113 投訴母親，母親很難受，想打電話給妹妹的老師，跟老師討論妹妹的行為該怎麼辦？恩屋急中生智，悄悄上樓拔掉電話線，讓妹妹無法打 113，無法做出不孝順的行為，也讓母親無法打電話，妹妹的事就不會被老師知道。恩屋，總在妹妹「背後」悄悄幫助她，但妹妹卻從不感激恩屋，恩屋自認為她幫助妹妹許多事，很多時候為妹妹解圍，但妹妹卻覺得恩屋做的事「微不足道」，妹妹的反應讓恩屋夢者感覺到「好心沒好報」。

C10296：我就會覺得我…幫助妹妹那麼多，雖然～有一些是她背後不知道的，但

是…她卻…這樣子還罵我，我覺得很…傷心很生氣！

另一方面，恩屋也覺得蚯蚓咬出的微小的洞，在她受困於黑暗世界中時，也努力送進光亮想照亮黑暗世界，雖然目前光仍微弱，但總有一天應該有機會可以照亮黑暗的世界。

所以，恩屋詮釋微小的洞有兩層意義，一為「妹妹認為自己對她的幫助微不足道」，一為「母親在恩屋受困時，也努力發出微光幫助她」

(三) 黑暗世界裡，吵雜的聲音大，彷彿在說妹妹會欺負恩屋，怎麼躲都躲不過

夢境裡，讓恩屋很好奇的地方是：黑暗世界裡的聲音從哪裡來？恩屋說：「如果黑暗世界裡沒有邊界的話，聲音就要從很遠很遠的地方傳來，聲音既然已經走了很遠很遠的路，為什麼聽起來卻還像飛機要降落那麼大聲呢？」

恩屋詮釋吵雜的聲音在說妹妹喜歡欺負她的態度，又說吵雜的聲音非常響亮，從遙遠的邊界外傳來，居然聲音還如飛機快降落時那般的響亮。

綜合恩屋的詮釋，吵雜的巨大聲響，在反應恩屋心中感受到妹妹欺負她的強烈不舒服，似乎怎麼躲都躲不過。現實生活裡，很多時候恩屋會把對妹妹的不滿藏在心裡，孝順的她不希望母親為了她和妹妹手足間的不愉快太傷神，很多時候她選擇把很多的不舒服深藏在心裡，盡量忽略妹妹挑釁的聲音。夢裡，吵雜的聲音強烈且巨大，逼得她不得不正視。

肆、夢境統整意義—提供情報，表現心靈真正狀況

這個夢主要在反映恩屋在手足互動裡的失衡狀態，恩屋常感受到妹妹欺負她，但擔心母親生氣而選擇去死的她，努力壓抑自己的委屈，夢境中呈現的心靈現況是她自己獨自一個人在黑暗的世界中，唯一透進來的光亮就只有蚯蚓咬出的微小洞的微弱光亮。反覆研讀恩屋夢境文本，無邊無際的黑暗世界，對照微小的亮光，研究者認為夢境意象的強烈的對比在訴說失衡的狀態，夢在傳達夢者受困，需要

為自己找尋情緒的出口，不能再一味的壓抑自己。

恩屋與妹妹相處上的委屈，恩屋很想大聲說，很想找很多人求助。但夢者不大敢跟母親說，怕母親擔心，怕母親死亡。

C10223：他（妹妹）常常欺負我！然後…然後…我會跟媽媽求救，但因為媽媽很生氣，都會很生氣，然後他都會長很多白頭髮，甚至他有時候會說『恩…每天都罵你們，很累欸！你們知不知道？乾脆去死好了！』這樣（聽到媽媽想去死）我會很傷心，所以…我…我有什麼事，我都會努力跟妹妹好好說，

想請主任幫忙勸導妹妹，但母親說：「不可以這樣子跟別人說我們家裡發生什麼事。」於是，孝順的恩屋就不敢去找主任訴苦。

既然不能讓母親擔心、家醜也不能外揚，於是積極想辦法的恩屋，努力在生活上與妹妹和平共處，但令人挫折的是，有時候妹妹和恩屋好得不得了，但常常，妹妹也會突然翻臉。

這樣的苦，還有人可以說嗎？父親是比較偏袒妹妹的，常常發生爭執的時候，父親常認定的是恩屋有錯。因此，父親不是適合訴苦的人。

於是，與妹妹相處上的悶，只好全部往肚子裡藏了；藏不住時，又會忍不住跟妹妹大聲說話，一大聲說話就又加深擔心母親會死亡的恐懼，如此惡性循環，恩屋與妹妹的相處就越來越失衡。

伍、談夢歷程夢者的新發現

一、把夢境「黑暗世界」改名為「可惡的妹妹」

恩屋在聊夢的過程中，看見妹妹的行為對自己心理的真實影響，也看見了自己為了不讓母親擔憂、煩心，在手足的相處中如何費盡心力的努力。聊夢後，恩屋在紙上寫下一段話—從這夢，我發現和現實生活有一些地方一樣。妹妹污辱我，她卻沒發現我常常在她背後幫助她，就像她有做錯事，而我不告訴媽媽，這也是

想讓媽媽不生氣啊！

平常，恩屋謹遵母親的叮嚀一家醜不外揚，她把對妹妹的情緒，及為了母親所做的努力全部密封在心裡，但內在其實已經很難受了，透過夢境，恩屋安心的好好敘說了自己內在的聲音，惱人的夢，成了看懂自己、陪伴自己的夢。

二、恩屋不再夢遊與踢人

聊夢，讓恩屋盡情的抒發對妹妹的不滿，也把對母親的擔憂，一股腦兒全說了。聊夢的這天，恩屋創作俱佳的訴說妹妹的惡行惡狀，一吐為快。在徵得恩屋的同意之下，研究者跟恩屋母親分享夢境內容與恩屋的詮釋，得知恩屋面對巨大的黑暗，母親也很心疼，立即表示接下來的日子會花心思更懂恩屋的委屈，不會只一味要求恩屋跟妹妹想辦法好好相處；知道自己在情緒當下的一句想去死的無心話是引發恩屋談論死亡、害怕死亡的主因，恩屋母親更是心疼！恩屋母親心疼的說：「我以後會更小心我自己的語言。」

夢境訪談之後過一個月，研究者與恩屋母親聯絡，關心恩屋夢遊與睡覺踢人的行為，母親表示訪談後，他明顯感覺恩屋的心情平靜許多，他也有多方注意姊妹倆的相處情形，不要讓他們的關係失衡，後來就沒再發生夢遊的情形，也沒再聽姊妹倆說晚上睡覺有踢人的狀況了。

三、燃起信心—恩屋相信總有一天洞會越來越大，他有機會走出去

聊夢之前，恩屋覺得背後的洞很小，光也很微弱，聊夢之後，恩屋燃起信心，他相信總有一天光會透進來，洞也會越變越大，他會有機會可以走出去。只要，她不要放棄的繼續用手鑽洞，洞就會被越鑽越大，所以，恩屋願意繼續努力，希望當洞越來越大時，他可以走出與妹妹相處的黑暗，妹妹也可以跟每個人都處得越來越好。

第五章 夢境內容及分析

了解自己的夢，其實意味著，
了解為什麼在特地的時空中過著某種生活……
一個了解自己人，可以用新視界走出生活泥淖，
追求更快樂、更完整的生活。

Gayle Delaney (2012)

第一節 引發夢境的生活壓力源

而生活中的希望、恐懼、疑惑、衝突，都是我們作夢的材料。如果我們缺乏對自己、對人際關係、對生活經驗的領悟，夢將提供補償。夢還有一項重要的功能，那就是提供安全的空間，幫我們表達平時不敢表達的情緒(黃漢耀，1994，p75)。夢的產生，來自睡前餘留的情緒張力，也就是日常生活事件激起的感覺，有些懸而未決尚未處理，他們留在意識的邊緣，這些事件皆深深影響夢的內容與影響。(引自張書豪，2012，p33)(汪淑媛譯，2007)。

綜觀語婕、小香、小紫和恩屋的夢境，發現引發他們夢境的壓力源主要是人際關係的議題，有同儕之間的互動議題，有手足之間的互動，也有想拓展更廣大的人際範圍引發的焦慮。

壹、同儕互動引發的

小香的夢境「一句話，也能開心」述說好朋友起了爭執，小香努力的想找方法幫助好朋友和解，沒想到傾聽朋友倒心情垃圾，卻引發另一個好朋友誤會小香在背後中傷他，因而與小香疏離，重情重義重朋友的小香很難受，努力的在找尋能使朋友間再次和睦及自己與朋友誤會冰釋的方法。

小紫的夢境「迷宮中的鬼打牆」述說小紫的同學幽白得頭蝨，得頭蝨的幽白希望大家能跟他做朋友，但他習慣用威脅的方式，警告同學若不跟他做朋友，他

就要報告導師及輔導主任同學排擠他，慈悲的小紫蠶罩在怕將頭蝨傳染給家人的壓力，也氣同學幽白不成熟的行為，但又要面對媽媽和老師都期待他能與得頭蝨的同學好好相處的壓力，以及慈悲的自己也希望與同學和平相處，多重的壓力與心裡的衝突形成夢境「迷宮中的鬼打牆」。

貳、想拓展人際範圍，既期待又擔心受傷害

語婕的夢境「黑色無底洞」述說的是社交焦慮，就讀小一時安靜的語婕，對週遭事物充滿好奇，聰慧的他喜歡與自己年長的哥哥姐姐做朋友；小一的他，看到在班級服務的哥哥姊姊，想要親近大哥大姊，但又怕被拒絕，既期待又怕受傷害的心情形成了夢境。

參、手足互動失衡形成的壓力

恩屋的夢境「黑暗世界」述說的是手足互動的失衡狀態，她努力地在想辦法，希望藉由「退讓」改變妹妹，型塑一個能與自己溫和相處、乖巧的妹妹，減少母親的擔心，沒想到卻一直受挫。不斷退讓的結果，妹妹的行為不斷壓迫恩屋的內在空間，造成手足之間的互動失衡，恩屋的內在壓力節節上升。

語婕、小香、小紫和恩屋都排行老大，也都是高年級的學生，他們提出最想探索的夢境都跟人際互動有關，可見人際互動是否順利，對他們的生活扮演舉足輕重的角色。

第二節 夢境主題

Siegel & Bulkeley (1998) 表示，雖然文化與歷史背景不同，但無論是成人或兒童，均可發現有一些共通的夢境主題，例如掉牙齒、飛翔、身體麻痺動彈不得、在公眾場合裸體、和親密的人分離、發現或遺失金錢珠寶等。至於兒童階段，最常見的七個夢境主題，包括被昆虫或動物威脅、被怪物追逐、墜落、飛翔、麻痺不能動彈或被困住、參加考試、在公眾場合裸體等。

本研究訪談的四個夢境主題，包含了 Siegel & Bulkeley 提出的七大主題中的三類。

一、被怪物追逐：

迷宮中的鬼打牆的小紫，一進到迷宮裡便被鬼追著跑，遭受威脅，不得休息，只要稍作喘息，便又會出現大量的鬼追著自己。

二、墜落：

夢境黑色無底洞的語婕掉進黑洞裡，她無法控制自己。

三、麻痺不能動彈或被困住：

夢境黑色無底洞的語婕掉進黑洞裡，全身無法動彈；黑暗世界裡的恩屋，被困在無邊無際的黑暗世界裡，不知道何時才能脫離黑暗世界的網綁。

訪談夢境時，研究者並未刻意選取夢者的夢境，而是由夢者從本身有記憶的夢境中挑選最想要多聊聊，最有興趣進一步了解的夢境，很巧的是，這四個夢境，有三個夢境主題便是 Siegel & Bulkeley 提及的兒童階段常見的夢境主題內容。可見 Siegel & Bulkeley 提出的兒童階段常見的夢境主題真的是兒童常見的夢境內容。

再次細細查看 Siegel & Bulkeley 論述的兒童常見的夢境主題，發現皆是偏向負面主題情緒的夢境內容，較少論及正面情緒的主題，夢境「一句話，也能開心」

小香與小仙子對話，並獲得智慧是屬於正面情緒的夢境主題，所以，若有機會調查研究正向人物的夢境主題，說不定會發現與仙子、上帝等靈性人物對話的主題會是常見主題之一。



第三節 引發夢境情緒的主要意象

大多數的夢都採用隱喻的象徵方式，描述夢者關於生活和人際關係的重要特點與特色（Gayle Delaney,1988,p70）

張治遙的重複夢境的論文中提到兒童因為需要大人提供協助的地方比較多，不像成人很多時候是可以自己有力量可以對抗外在環境，因此，兒童夢境的情緒威脅物會以外在物理環境或人物居多，成人則以內在因素居多（張治遙，2005，p162）。

本研究訪談的四個夢境，有三個夢境的引發夢境情緒的主要意象是外在的物理環境，如：夢境「黑色無底洞」中的黑洞，夢境「黑暗世界」裡的無邊無際的黑暗空間，夢境「迷宮中的鬼打牆」中的迷宮等都是外在物理環境意象引發夢境中讓人感到威脅的情緒；而夢境「一句話也能開心」中引發夢境負向情緒的主要來源則是夢中坐在角落孤單的小香，是屬於內在個人因素。

第四節 夢境呈現的突破困境方式

本次研究訪談的四個夢境內容皆呈現一種困境，夢境呈現的突破困境方式有三種類型，一種是夢境主角在夢中已經順利突破困難，一種是夢境主角在夢中看見曙光，一種是在夢中尚未順利突破困境。

壹、夢境主角在夢中已經順利突破困難

夢境故事「一句話，也能開心」中的小香困在孤單、被疏離的情緒魔障中，小仙子一句『把煩人的事放在一旁吧！開心的去做自己！』成功的將夢中大班的小香帶離孤單的情緒，夢醒後，小香也時常默念這句話，幫助自己採取開心的行動面對人際困境，不再固著於負面情緒。

夢境故事「迷宮中的鬼打牆」裡的小紫，在緊張、害怕的氛圍中，不斷躲避軌的追逐，靠著自己的毅力與堅強，小紫在夢中最後成功找到出口，逃了出去。

貳、夢境主角在夢中看見曙光

夢境故事「黑暗世界」中的恩屋，被困在摸不到邊界的黑暗世界裡，只有從背後的小洞透進來微弱的光，這個光帶給恩屋希望，相信有機會可以從小洞走到外面的世界，在談夢過後，恩屋更相信自己總有一天有能力將洞挖大，成功走到外面的世界。

參、夢境主角在夢中尚未順利突破困境，也未看見曙光

夢境故事「黑色無底洞」中的語婕，在夢中被吸往無底洞，她全身無法動彈，只能順著黑不斷往無底洞掉進去，在夢中，語婕尚未找到出路，她是在談夢過後，才激起好奇，很想進去黑洞探險。

第五節 夢境人物反映夢者人格特色

Gayle Delaney 認為負面的夢中人物通常是在反映作夢者生活上的衝突，做夢者把無法理解生命、無法享受生活的困擾態度、信念、生活習慣等個人化。而正面的夢境人物會喚起做夢者的力量與成就。不論正面或負面的夢境影像，都代表著夢境製作人對親友、家人的評估，更常常是做夢者的人格特色。(黃漢耀譯，1994，p74)

綜合訪談的四個夢境，發現夢境的主要人物，有正面的人物也有負面的人物。

壹、正面的夢境人物小仙子喚起夢者小香的力量

屬於正面人物的有「一句話，也能開心」裡的小仙子，小仙子給夢者小香帶來力量，夢醒後，小香常在心裡默念『把煩人的事放在一旁吧！開心的去做自己！』，小仙子的一句話給了小香面對人際困境上的指引，小仙子的一句話安慰了陷入孤單中的小香，也提醒小香不要一直停留在負面情緒中，要採取行動，帶著開心的能量想辦法。小仙子這個正面人物喚起了夢者—小香的內在力量。

貳、負面的夢中人物孤零零的小孩反映夢者小香生活上的衝突

夢境「一句話，也能開心」裡的孤零零的小孩是屬於負向人物。「一句話，也能開心」裡的孤零零的小孩反映的是小香面對人際困境會退縮、落入孤單、被背叛等負向情緒的人格，當掉入此負向人格狀態時，小香應對生活的挑戰容易覺得昏昏的，總有無法跨越難關的感覺。

參、兼具正面與負面人物夢中人物小紫反映夢者小紫的生活衝突也帶來力量

「迷宮中的鬼打牆」裡的小紫，同時具備正向與負向人物的特質，夢境中小紫遭遇危險，她既堅強又獨立的夢中自己找尋出口，並堅信三十六計走為上策，只要快跑，絕對能躲過鬼的追趕；夢中人物小紫能冷靜的面對鬼，機靈的反應與應對，但恐懼全封鎖在心中，同樣被困在迷宮，別人可以大聲喊救命的同時，夢

中的小紫，一句話也喊不出來，這樣的夢境人物影像，顯現現實生活中的小紫，在面臨生活衝突時，勇敢面對困境的外表下，隱藏著一個情感脆弱的自己，隱藏著一個壓抑真實感受的自己。



第六節 夢境人物年齡與現實生活困境出現的時間點之關聯

本次研究共訪談四個夢境，分別是夢境「黑色無底洞」、夢境「一句話，也能開心」、夢境「迷宮中的鬼打牆」和夢境「黑暗世界」，這四個夢有一個共通點，夢者皆出現自己的夢中，不過夢中的夢者與實際年齡不一定相同，但與現實生活困境出現的時間點有巧妙的巧合。

夢境「黑色無底洞」的夢者語婕作夢的時間點約小一，語婕無法說出夢中的語婕的年齡，但很清楚的知道夢中出現的是身高約一百二十公分的語婕，語婕現在身高一百四十五公分，推估一百二十公分高的語婕是就讀小一的語婕。而夢境「黑色無底洞」就是在描述小一時的語婕，想親近來班級服務的大哥大姊，卻又害怕不敢突破內在恐懼的社交焦慮。

夢境「一句話，也能開心」的夢者小香作夢的時間點是六年級上學期，夢中的人物是就讀大班時候的小香，透過談夢，發現夢境「一句話，也能開心」主要在反映小香在同儕的互動中，想幫助朋友和解，卻讓自己陷入被誤解的難受裡，而大班時候的小香，也同意經歷被朋友莫名遺棄的經驗。生命中的此刻(六年級)，出現被朋友誤會、疏離的經驗，夢中出現的小香，也有同樣的經驗，夢，呼喚有相同生命經驗的小香(就讀大班)進入夢中。

夢境「迷宮中的鬼打牆」的夢者小紫作夢的時間點是五年級上學期，夢境中的小紫是就讀五年級，身穿休閒服的小紫；透過談夢，發現「迷宮中的鬼打牆」主要在反映班上同學得頭蝨帶給小紫的一連串壓力，現實生活中出現的困境發生在小學五年級，夢中的小紫也恰巧是五年級。

夢境「黑暗世界」的夢者恩屋作夢的時間點是五年級上學期，夢境中的恩屋是就讀四年級，透過談夢，發現「黑暗世界」主要在反映恩屋為了不讓母親傷心，盡量隱忍妹妹的行為，姊妹關係出現失衡的狀態，而夢境主要反映恩屋被巨大的吵雜聲音包圍(妹妹的聲音)，而恩屋卻赤腳空拳被困在黑暗的世界裡，只有背

後的一點光透進來幫助他。現實生活中，恩屋出現的困境並非是在某一個時間點發生的，而是經過一段時間的累積形成的壓力，恩屋作夢的時間點是五年級，夢中的恩屋是四年級，似乎也在呼應恩屋的壓力已經從以前積壓到現在了。



第七節 談夢歷程對夢者的具體影響

Cartwright, R. D., & Lamberg, L.在黑色夢境一書中提到通過直接、生動的圖像，夢幫助我們駕馭生活上的感情三角題。我們的夢有四大功能，它「檢討」、「改正」我們看待自己的觀念，「彩排」我們的未來，而且，當我們惹上麻煩，只要它能發揮應有的力量，夢也有「修復」的功能。（引自黃漢耀譯，1996，p24）

這一節是研究者整理談過夢境之後，對夢者的具體影響。

壹、解開噩夢的綑綁

孩子的每一個夢的內容都在說與他有關的某件事，都在說他內心正在進行的事可能在說孩子當日的經歷，可能指出孩子生活裡遭遇的困難，也可能呈現孩子個人的恐懼、渴望、需求，或是他的家人、鄰居、朋友的恐懼、渴望、需求。所有的夢都是在對孩子說故事，夢的故事是有可能被理解的，可是我們得想辦法明白這些畫面要說什麼(Laurent Lachance, 2011)。當孩子不懂夢境的真實意義，他只將惡夢的感受落印在心中，並反覆咀嚼，最後噩夢的感受可能又會變成生活的另一種壓力。

透過談夢，小紫和語婕成功解開噩夢帶來的情緒的綑綁。

一、小紫不怕鬼了

生活中，同學長頭蝨已經讓小紫精神緊繃，身負不讓長頭蝨闖進自家家門重任的壓力值已經頗高，沒想到，提到鬼會怕怕的小紫，又在夢中被一大群鬼窮追不捨，這對小紫的生活來說真是雪上加霜。透過聊夢的歷程，小紫理解原來「迷宮中的鬼打牆」的惡夢在說她躲避長頭蝨的辛苦，一下子，讓人害怕的噩夢變成同理小紫苦難的精采夢境，自己的煎熬被自己產出的夢境深深同理與陪伴，小紫的壓力值一下子降低不少。

二、怕黑的語婕不怕無底洞了

夢境故事「黑色無底洞」的主人語婕在現實生活上是怕黑的，尤其夜深人靜的時刻，連晚睡的表哥都熄燈以後，三合院裡處處都黑黑暗暗的，語婕很怕門

外走道上堆疊的資源回收箱裡，會冒出東西來。這麼怕黑的語婕，卻在夢裡被暗黑、不見底的無底洞吸進去，夢中的她動彈不得，但身子卻不由自主地、慢慢的、以逆時鐘方向被吸進無底洞裡。生活裡經驗著「黑」，夢裡又被「黑」纏繞，於是夢境「黑色無底洞」緊緊跟隨語婕多年，讓他想忘都忘不了。

怕黑的經驗讓一開始談夢的語婕完全陷入怕黑的狀態裡，談起這個夢充滿害怕；漸漸的，隨這夢境細節慢慢地澄清，語婕再度經驗掉入黑洞，再度經驗黑洞裡的那股莫名的吸力一直將她往裡面拉，在研究者的陪伴下，雖然語婕的身體正經驗著被黑洞往內拉，但語婕的好奇心卻不斷湧現，害怕的情緒退了位。再加上語婕與研究者一同探究夢境意義，當語婕理解「無底洞」不是要吞噬她的黑，只是夢境運用「黑」來詮釋語婕的社交焦慮，於是，語婕的心情完全改觀，從本來的害怕變成對「無底洞」充滿好奇，聊完夢後，語婕甚至後悔自己當初沒有讓自己進入無底洞一探究竟。

透過談夢，語婕和小紫不再被惡夢纏繞，當理解夢境意義後，原本認定的惡夢反而成了理解自己，能陪伴自己的「真實心靈報告書」。

參、 找到資源

透過聊夢，夢者無意間發現夢裡藏了許多可以運用在現實生活的資源，有的資源來自現實生活中的習慣動作或是一直都存在，但夢者不自覺；有的是以往的資源，長大的過程不小心遺忘了，透過聊夢，再次找回來；有的資源是夢境帶來的力量。

一、發現生活中的資源—分析聲音的節奏為語婕帶來安心的力量

夢境「黑色無底洞」裡有個聲音一直存在，那就是青蛙的叫聲。經由訪問，語婕一開始只有聯想到夏天的夜裡，常常會聽到青蛙的叫聲，當研究者邀請語婕思索青蛙的叫聲在黑黑的夜裡扮演著什麼角色時，語婕突然發現，原來在黑黑的

夜裡，青蛙的叫聲就像安眠曲一樣，陪伴她安穩的入眠，因為怕黑的語婕若專注在分析青蛙叫聲的節奏，就會不自覺忽略其他會讓她害怕的聲音，所以，分析聲音的節奏這個策略能為語婕創造安心的狀態，日後，當不安時，語婕都可以運用「分析聲音的節奏」這個策略陪伴自己。

二、夢境帶來的資源—發現內在靈性的力量

夢境「一句話，也能開心」裡小仙子簡短的一句話：「把煩人的事放在一旁，開心的去做自己！」就為小香的生活帶來指引，讓小香面對人際困境時，有個依循的方向。透過與小仙子的對話，小香更明白小仙子話語的內涵，知道仙子提醒她帶著開心的力量去面對困難，千萬不要讓自己困在難受的情緒裡，經由這個夢境，小香與內在的靈性力量接觸，也讓小仙子溫暖的話語溫暖小香的身心。

三、再次看見一直都在的資源—母親的關懷

夢境「黑暗世界」裡的恩屋的母親在情緒不好的當下說的一句話：「再這樣吵，不然我去死好了。」這句話深深印在恩屋的心裡，於是，她開始要求自己與妹妹不愉快的時候，不要告訴母親，別讓母親再度傷心難受；孝順的她一再隱忍對妹妹的不滿，沒有人可以求援，漸漸的，龐大的壓力像無邊無際的黑暗空間，從四面八方困住她，讓她幾乎都忘了其實母親一直都願意在她身邊守護她，當與妹妹發生衝突時，她還是可以跟母親求援的。夢境裡，黑暗世界裡的小洞透進來的光亮，再次提醒恩屋母親的愛一直都在，她其實不孤單。

肆、由夢看見心靈的真正經驗、釋放情緒、安頓內在

Jung 曾經表示，「一旦我把情緒轉變成為形象，用繪畫、雕術和文字來表達夢境裡的潛意識，然後發現隱藏在這些情緒當中的形象，我便會心平氣和下來。」。

(引自張書豪，2012，p33)(劉國彬、楊德友譯，1997)

一、小紫看懂自己滿腹的不滿與害怕

面對同學幽白長頭蝨的生活事件，其實小紫心裡有滿腹的不滿與害怕，但她很少有機會可以大吐苦水，她只能將情緒埋進深深的心裡，透過談夢，一發現緊迫不捨令人害怕的鬼原來是頭蝨的化身，小紫終於能藉著夢境抒發她的情緒，當滿腹的辛酸、害怕有了暢通可以表達的管道後，小紫的心就柔軟了，小紫馬上能提醒自己看見同學的優點，許願要關心同學。

二、恩屋看見自己被巨大的委屈困住

「黑暗世界」裡的恩屋在現實生活中不斷提醒自己要將與妹妹相處的苦楚往肚子裡吞，孝順的她謹遵母親叮嚀一家醜不可外揚，漸漸的，她與自己心靈的真實樣貌越離越遠，不滿和委屈都壓進心底深處，於是滿腹的情緒化身夢境大聲嚷嚷恩屋的辛苦，透過夢境，恩屋終於能放心地訴說自己的真實感受，明白黑暗世界就是可惡的妹妹，在釋放情緒後，恩屋得以安頓自己的內在。

內在安穩後，本來睡夢中會踢人，甚至發生夢遊的恩屋，便不再夢遊，爸媽半夜便再也沒聽見恩屋踢床板的聲音。

伍、 發現新的行動方向

四個夢境主人，經由談夢，都為自己找到新的行動方向。

一、語婕有了新想法：如果能克服恐懼的話，會有意想不到的結果

夢境「黑色無底洞」中的語婕，聊了夢後，後悔當初作夢時，為什麼不讓自己繼續掉下去，看看無底洞裡面有什麼東西？同時，語婕也覺得這個夢在提醒她：面對恐懼時，如果能克服恐懼的話，會有意想不到的結果。

二、小香決定帶著開心的力量與態度去面對困境

夢境「一句話，也能開心」中的小香，謹記仙子給她的叮嚀：帶著開心的力量去解決困難，不再將自己困在難受的情緒裡。另外，透過談夢，小香也再次找回中班的自己，尋回面對困境的好能力：困境來臨時，可以跟耶穌說說話，把煩惱交託出去，讓受困的自己有人陪伴；還有，困境來臨時，可以調整態度，讓自己擁有溜滑板的灑脫，跌倒了，就拍拍屁股站起來，不用黏著在苦痛上讓自己動彈不得。

三、小紫決定繼續關心同學，跟同學做朋友

夢境「迷宮中的鬼打牆」中的小紫，一發現鬼是象徵著頭蝨，馬上氣憤地說起幽白得頭蝨帶給她的困擾，當談夢結束後，小紫已經徹底抒發埋藏在心裡的情緒，小紫馬上說其實同學幽白也有優點，很多時候她也很好相處，並決定繼續關心同學幽白。

真實生活裡的後續發展是：班上同學越來越不喜歡幽白了，輔導老師找大家討論如何讓幽白能再次融進團體，大家紛紛提出見解，許多人提出的看法都是：「如果幽白能做到……，我們就可以考慮跟她重新做朋友。」而小紫在此刻，提出獨樹一格的見解，小紫說：「可不可以是另一種方式，不用條件交換，只要我願意就可以，幽白不用特別做任何事，我願意跟他做朋友。」

四、恩屋看見母親的關懷，決定在手足關係裡繼續想適合的辦法

夢境「黑暗世界」中的恩屋，不斷隱忍妹妹的調皮，長期處在手足關係失衡的狀態，希望母親不為他們煩惱，她努力隱藏自己的委屈，在關係裡不斷退讓，她滿心期待退讓的結果是妹妹會減少作出讓母親傷心的事件，但事實卻非如此。正當她越來越灰心的時刻，做了夢—「黑暗世界」。透過談夢，恩屋看見黑暗世界裡仍然有光亮透進來，她看到了母親的關懷與她同在，於是，恩屋做了一個決定：決定在手足關係裡繼續想辦法，以前不合用的策略淘汰，繼續創造新辦法。

經由夢，夢者更了解自己在特地的時空中過著什麼樣的生活，及為什麼這樣生活，當了解了自已，夢者就可以用新的視界走出生活泥淖，為自已選擇新的行動與方向，追求更快樂、更完整的生活。

第六章 研究結論與反思

第一節 研究結論與發現

壹、兒童夢境內容的意象、主題與現實生活的關聯

一、夢境主題與夢境意義

本研究訪談的四個夢境，有三個夢境的夢醒後主要情緒是負向的，分別是「黑色無底洞」、「迷宮中的鬼打牆」和「黑暗世界」；而夢境「一句話，也能開心」夢醒後的主要情緒是正向的。夢境主題與夢境意義列表整理如下：

表 6-1 夢境主題與夢境意義

夢境名稱	夢境主題	夢境內容摘要	夢境意義
黑色無底洞	掉進黑色的無底洞	夢見晚上睡覺的時候，約 120 公分高的 <u>語婕</u> 躺在床上，突然感覺床在轉（逆時鐘轉）、慢慢的轉，好像被一個東西吸進去的感覺， <u>語婕</u> 掉進去一個黑色的無底洞，邊轉邊掉進去無底洞裡， <u>語婕</u> 感覺很害怕。	夢境主要反映 <u>語婕</u> 的社交焦慮：小一的 <u>語婕</u> 小跟來班級服務的大哥大姊說話，卻又害怕被拒絕。
一句話，也能開心	小仙子的話安慰了孤單的小香	被票選為安慰人心公主的小仙子，摸著坐在一塊被拋棄的毛毯上的小香（就讀大班），跟小香說：「把煩人的事放在一旁，開心的去做自己！」小仙子的一句話，就安慰了孤單的小香。	夢境主要反映小香想幫助吵架的朋友和解，卻莫名的被朋友誤會小香背叛朋友。
迷宮中的鬼打牆	在迷宮中被鬼緊追不捨	夢見一個很好玩的迷宮，一踏進迷宮，入口和出口都不見了，感覺怎麼逃都逃不出去；停下來休息一下，一轉頭，很多的鬼在追小紫，小紫努力地跑，最後終於逃出去。	夢境主要反映同學 <u>幽白</u> 得頭蝨帶給小紫的多重壓力：擔心家人會感染頭蝨，同時氣憤 <u>幽白</u> 不成熟的行

			為。
黑暗世界	被困在無邊無際的黑暗世界裡	夢中赤腳空拳的四年級的 <u>恩屋</u> ，被困在無邊無際的黑暗空間裡出不去，吵雜的聲音還不斷地從四方傳來，黑暗世界裡沒有任何東西，只有背後有個蚯蚓咬破的小洞，透進一些微亮的光。	夢境反應為了不讓母親擔心， <u>恩屋</u> 不斷隱忍妹妹行為對他造成的壓迫，但壓力已經困住了她

二、夢境人物與現實生活困境發生點的關聯

本研究四個夢境，夢者皆現身於夢境中，夢中的夢者與做夢當下的年齡不盡相同，但卻與現實生活中發生困境的時間點有著巧妙的關聯，現將資料整理列表如下：

表 6-2 夢中夢者年齡與現實生活發生困境時間點對照表

夢境名稱	訪談夢境的時間點	夢境發生時夢者年齡	現實生活困境發生的時間點	夢中夢者的年齡
黑色無底洞	五年級的寒假	小一	小一	身高一百二十公分，應該是小一；夢者現在是一百四十五公分，推估是小一的身高。
一句話，也能開心	六年級上學期	六年級	六年級和大班時候	大班
迷宮中的鬼打牆	五年級的寒假	五年級	五年級	五年級，穿著休閒服
黑暗世界	五年級的寒假	五年級	五年級時夢者出現夢遊、睡夢踢人等現象，母親極為擔心；困境發生已經一段時間，但無法說出確切的時間點。	四年級

本研究四個夢境顯示夢中的夢者年齡與現實生活中出現困境的時間點是一

致的。

貳、談夢歷程對兒童產生的具體影響

Adler (1931/1958)視夢境為情感的工廠，夢最顯著的特色便是引起 Adler 稱之為「情緒殘留物」的感覺。根據 Adler 的說法，夢境的目的是增強或警告做夢者抵抗遭遇的困難，或提供問題的解決辦法。本研究的四個夢境，揭示夢者在人際互動的歷程中，遭遇一些困境，他們的夢境除了呈現他們的人際困境，也提供了新的行動方向。

透過談夢，兒童打開另一扇窗窺見夢的樣貌，經由一起探討夢境的意義，兒童更懂自己真實的心理樣貌，夢境不但為兒童的現況提供珍貴的情報，創造一個安全的空間讓夢者釋放真實的情緒，也為兒童帶來新的行動方向，而看見自己在生活中困住的真實樣貌，無形中也提供兒童一個支持自己的力量，讓困境中的自己有一個懂得自己正在辛苦的自己陪伴。

一、談夢歷程對兒童認知的具體影響

以下將談夢歷程帶給兒童認知的具體影響整理如下：

表 6-3 談夢歷程帶給兒童認知的具體影響

夢境名稱	談夢前，對夢的初步看法	談夢後，對夢者認知的影響
黑色無底洞	惡夢，讓一向怕黑的語婕一談起這個夢還是心生恐懼，做夢過了好幾年依然無法忘記掉進黑洞的感覺。	一、理解進入黑洞是社交焦慮，解除了語婕的恐懼 二、發現分析聲音的節奏可以帶來安心的力量 三、對無底洞改觀，害怕的情緒退位，好奇冒出頭 四、面對恐懼，語婕有了新想法：如果能克服恐懼的話，會有意想不到的結果
一句話	開心的夢，很开心夢中	一、更懂仙子的話的意涵—帶著開心的力

也能開心	的小仙子送的一句話：「把煩人的事放在一旁，開心的去做自己！」	量去解決困難 二、再次找回心的力量 (一)重拾煩惱時可以跟耶穌對話的習慣 (二)重拾面對挫敗可以開心面對的資源經驗---溜滑板模式 三、孤單、寒冷的身體溫暖了起來 四、 <u>小香</u> 決定帶著開心的力量與態度去面對困境
------	--------------------------------	---

迷宮中的鬼打牆	惡夢，迷宮中的鬼窮追不捨，讓小紫很害怕，擔心被鬼追上。	一、理解惡夢原來在說「頭蝨事件」，讓心理壓力降低 二、聊夢充分發洩情緒後，小紫能再次看見同學幽白的優點 三、 <u>小紫</u> 決定繼續關心長頭蝨的同學
---------	-----------------------------	---

黑暗世界	不舒服的夢，現實生活中已經被家中整修工程的聲音干擾，夢中，又繼續被聲音擾亂，而且還被困在黑暗的空間，令人生氣	一、把夢境「黑暗世界」改名為「可惡的妹妹」，看見妹妹的行為對自己心理的真實影響。 一、 <u>恩屋</u> 睡覺時不再夢遊與踢人 二、燃起信心— <u>恩屋</u> 相信總有一天黑暗中唯一可以透光進來的小洞會越來越大，他會有機會走出黑暗世界。 四、 <u>恩屋</u> 看見母親的關懷，決定在 <u>手足鬮</u> 係裡繼續想適合的辦法
------	--	---

二、談夢歷程對兒童情緒的具體影響

以下將談夢歷程帶給兒童情緒的具體影響整理如下：

表 6-4 談夢歷程帶給兒童情緒的具體影響

夢境名稱	談夢前，對夢的感覺	談夢後，對夢的感覺
黑色無底洞	恐懼、害怕、焦慮	釋放了原來對無底洞的恐懼，變成好奇、想要探索

一句話，也能開心	開心、孤單	更開心、更充滿力量
迷宮中的鬼打牆	焦慮、害怕、恐懼	釋放了原來對夢的恐懼
黑暗世界	被困住很生氣	釋放了原來對夢的生氣



第二節 建議

壹、關於研究參與者的找尋：尋找有意願、能表達清楚的研究參與者

田秀蘭（2000）認為，夢者對夢的態度，將影響夢境帶給人的意義，有的人相信夢境對人有助益，有的人則不認為夢將會帶來幫助。故找尋研究對象時，需先了解研究對象對夢的態度，一個對夢採取開放態度，願意去探索夢境的人將優於排斥、高度不信任夢境的人。

探尋夢境意義時，需要研究參與者主動、積極的投入，若研究參與者不相信夢境有意義，或是他沒有思考的意願，將無法探尋夢者對夢真正的想法，故找尋研究對象除了確認意願，研究參與者對「探尋夢境意義」的態度亦是重要的考量。

貳、關於研究主題的建議：

一、對噩夢看法的調查研究：

在本次研究中，研究者驚訝的發現：語婕和小紫兩個人困在噩夢的氛圍裡許久，尤其是語婕，低年級做的夢，到高年依然印象深刻，一提起夢境，依然心生恐懼，可見有的噩夢影響孩子很多；再則，當初為了尋找研究對象，曾找過幾個班級的孩子發下問卷探知孩子是否會跟家人、朋友分享夢境，發現有一半的人是不習慣也不會跟別人分享的。這不禁讓研究者思考，若發生噩夢，孩子們對夢的看法是如何？他們會如何處理夢境帶來的情緒壓力？若能進行關於噩夢的調查研究，收集孩子對噩夢的想法與因應措施，學校的教育工作者與家長將能多一個管道陪伴孩子長大。

二 進行兒童系列夢境的研究

本次研究只針對研究參與者的一個夢境進行探究，雖然選取的是印象深刻的夢境，有許多珍貴的資料隱藏在夢中，但若能收集兒童的系列夢境，夢境之間相互對照，更能看出兒童生活關注的焦點及困住的議題。

三 進行兒童讀夢團體的研究

本研究進行之初，指導教授也曾經詢問想不想嘗試進行兒童讀夢團體的研究，鐘雅琇於 2009 年曾進行團體夢工作運用於國中學生團體輔導之行動研究，但目前尚未有人進行兒童讀夢團體的研究，當初，研究者擔心兒童未能好好珍視他人夢境，擔心貿然進行團體會傷害兒童，但這次研究進行的過程中，很巧的是，因為有三位是同班同學，進行訪問時，大部分時間三位都在場，有時就像是極小型的讀夢團體，他們也能彼此支持，所以研究者覺得進行兒童讀夢團體的研究是可行的方向。

參、 建議推廣夢教育

Gayle Delaney (2012) 提出了解自己的夢，其實意味著，了解為什麼在特地的時空中過著某種生活，一個了解自己的人，可以用新視界走出生活泥淖，追求更快樂、更完整的生活。

踏入夢學習的殿堂，研究者才知道原來夢可以是老天送給每個人獨特的禮物，研讀文獻，才發現噩夢常是表象，它可能是潛意識大聲呼喊有危險將近或是希望夢者正視自己生活的問題，有了這些對夢的基本了解，讓研究者能歡迎每個夢的到來，不怕惡夢，更不擔心多夢的自己是腦神經衰弱。

本研究中的四位研究參與者，其中兩位都曾被噩夢困住，當進行訪談後，他們對噩夢改觀；而四個研究參與者，進行夢境訪談後，都找到自己生活的新方向。因此，研究者建議在教育現場推廣夢教育，讓學童的夢能成為他們自己生命的資源。

第三節 研究反思

壹、研究限制

本研究只有訪談四個研究參與者的夢境，因此研究的結果無法推到其他的兒童與族群，但這是一個賞讀兒童夢境的經驗，可以運用這樣的經驗試著靠近其他兒童的夢境。

貳、研究者與兒童談夢的經驗

一、要讓孩子知道他是夢境的主人

研究者是成人，本身又是教師，這樣一個權威的角色在進行訪談時，容易造成孩子們想要討好研究者，或是不知該如何回答，一心一意去找研究者心中的標準答案；因此，讓孩子知道他是夢境的主人，回答沒有對錯，只有那是不是他想表達的是重要的，研究者要能讓研究參與者感受到研究者願意傾聽，尊重他的想法，這樣研究參與者才能流暢的進行夢境思考。

二、當孩子回答不知道時，緩一下，再問，因為那可能只是他習慣性回答

回顧邀請語婕看夢中躺在床上的語婕的片段十分有趣。研究者邀請語婕看床上的語婕多大時，原本語婕回答不知道，如果研究者因為語婕的一句話：「我不知道欸！」就放棄追問，就無法陪著語婕去拾回當初作夢的相關生活經驗，就無法得知原來躺在床上的語婕是一百二十公分左右，錯失了這個訊息，很可能會讓經驗的連結斷了線。當初，研究者在語婕回答不知道後，不放棄的繼續邀請夢者（語婕）再試著仔細觀看床上的語婕，當時研究者完全無法預測語婕能否看見，等待的四十秒內，研究者充滿緊張，但看著語婕眼皮底下的眼球快速左右移動，又讓研究者燃起不少希望。不知道是什麼機制讓語婕能從一開始說不知道變成看得到，但這個經驗讓我在陪伴孩子賞讀夢境時，能無畏的接住他們說不知道的狀

態，說不定，「不知道」只是當時還沒準備好，再等一下，或過段時間再繞回來詢問，夢者就能侃侃而談了。

三、請孩子扮演時，需觀察孩子是否明白指令意義，必要時，要多一些語言引導

以下列出前導性研究中的例子來說明：

小秀的夢中有一段是小秀的姑姑在跟小秀說話，以下是研究者邀請小秀以第一人稱去扮演夢裡的姑姑時，當下發現小秀有些不知所措，不知從何開始，於是研究者立即多一些語言的引導。

Co: 接下來，我想邀請你扮演夢裡面的姑姑。

請你用第一人稱去扮演他，從這樣說話開始：「我是姑姑，我…」也就是說，你把自己變成夢裡面的姑姑，對著夢裡面的小秀開始說話，就從「我是姑姑」開始把夢裡姑姑說的話說一遍，有時候說著說著，就會有一種想要說更多，想跟夢裡面的小秀多說一些話，那你就可以自然而然的讓它說出來。或者，你在說的時候，會有什麼表情、動作想要出來，那你就讓它（表情、動作…）出來。

四、請兒童分享時，「心得」這兩個字對有些孩子來說可能是魔咒，因為部分孩子常有的經驗是作業要寫心得，但常常寫不出來。

以下列出的對話是前導性研究中的對話：

Co: 對於這個過程，你有沒有什麼心得？

Cl: 〈約有三十秒一直喃喃自語的反覆說：心得、心得…〉

Co: 小秀，有一種說話的方式是先說一兩個字，然後，後面就會跟著出來，不用考慮說的對或不對，這不是月考，知道嗎？這沒有對錯，這只是很單純的說說你的經驗而已，所以，在回答夢的這些問題時，不用擔心你回答的是對或不對，因為你是夢的主人，只要那是你的，那就對了。

C1: 嗯，這個夢的心得嗎？

Co: 嗯

C1: 〈喃喃自語「心得」這兩個字三十秒後〉我要謝謝老師幫我解開這個夢，讓我不會把它放在心裡面，一直煩惱。

有了這樣的經驗，後來研究者進行訪問時，會小心使用「心得」這兩個字，改用「有沒有什麼想法？」、「有沒有什麼改變？」、「如果夢是想給你一些提醒，你猜，那會是什麼？」等不同的句子進行訪問。

五、賞讀兒童夢境的重要覺知：夢反映兒童心靈的樣貌，不是真實生活的情節

在恩屋的夢境故事裡，反映了恩屋跟妹妹在相處上失去平衡，我們可以從恩屋的夢境了解恩屋心靈的真實樣貌，了解恩屋如何看待彼此的互動關係，但卻不能從恩屋的夢境就推論妹妹是個人人討厭的孩子；事實上，真實生活裡，恩屋的妹妹在團體中人緣也挺不錯的。

六、夢境探尋智慧卡讓研究者和研究參與者有了安心的依靠

（一）清楚的流程降低孩子的慌亂

本次研究主要使用的工具是黃土鈞博士研發的卡片，卡片內容分五大類：準備卡、澄清卡、聚焦卡、連結卡、發現卡。卡片可以靈活運用，原則是五類卡片依序使用，每一類卡片都有許多不同的訪問句型與例子，孩子們在一開始就能知道可能會被問哪些類型的問題，心就會安定許多。當然，進行訪談時，研究者聽完研究參與者的夢境會有直覺想訪談的問題，可以不用透過卡片，直接訪問，但因為研究者的問題跟卡片中的句型很相似，研究參與者就不會那麼慌亂了。

（二）準備卡的威力

準備卡中黃土鈞博士設計了四種類型的問句來啟動夢者談夢的良好狀態，分

別是解夢流程說明、探尋生活中心、探尋解夢動機、發動解夢安心機制，實際操作卡片進行訪談後發現，解夢流程說明和發動解夢安心機制這兩類的卡片的確能讓研究參與者進入較安穩的狀態與研究者對談，而探尋生活中心和探尋解夢動機這兩類的卡片常常提供夢者生活中的重要訊息幫助研究者理解夢境的內容。

（三）卡片給了孩子掌控權

研究者也常邀請孩子看看卡片，挑出他此時最想被訪問的問題，研究者便依照孩子的選擇進行訪問。有時，孩子會說沒有；有時，孩子會挑出研究者本來沒想過的問題，此時，研究者就很幸運的又可以多懂了孩子一些。

（四）選卡、抽卡都是好方法

選卡給了孩子決定權，抽卡則充滿了好玩，兩種方法孩子們都很喜歡。甚至，當研究者不知可以問什麼問題，頭腦突然當機的時刻，也可以從卡片中挑選適合當下提問的問題。

七、情緒經文卡的運用時機

情緒經文卡能幫助孩子說出情緒，下列三種情境都是研究者喜歡使用情緒經文卡的時機。

（一）在關係建立的破冰時刻

一開始，因為陌生，孩子們可能比較不安，若孩子們可以挑選情緒經文卡說出自己的情緒，則他們與自己真實的情緒接觸後，便較能安在於當下與研究者一起談夢了。

（二）當孩子說不出自己的情緒時

夢境的關鍵是情緒，有時，孩子們知道有情緒，但他不知那種情緒該如何形容，透過挑選情緒經文卡，他可以找出與自己呼應的情緒。

（三）當孩子說沒感覺時

有的孩子不知道如何說感受，他會直接說沒感覺，這時邀請他們很快瀏覽過情緒卡，常常他們便能找出自己的感覺了。

參、影響研究者陪伴談夢的重要學習

一、要對眼前的人充滿好奇、融入夢者的夢境

Angus 與 Rennie (1988) 的研究發現：諮商師的積極傾聽會鼓勵個案進入自己的主觀世界，並描述其經驗，當諮商師把真心的好奇 (genuine curiosity) 用在探索理解個案的隱喻時，能產生對於溝通互動的正面影響 (引自黃士鈞，2004)。可見真心好奇能使人更進入自己的主觀世界。夢境意象也是一種型態的隱喻，與人談夢時，我們也可以好好透過「真心的好奇」，讓夢者更能投身於自己的主觀世界。

「真心的好奇」說來容易，其實相當不簡單，在修習指導教授李燕蕙老師的創造性夢工作坊時，一次又一次地看著李燕蕙老師如何在當下對眼前的夢者和夢者的夢真心的好奇，一次又一次的見識著李燕蕙老師啟動全身的感官，讓自己在夢者的敘述中，彷彿也跟夢者一同經歷夢，於是，常常一聽到同學夢境都傻住、不知道該如何陪伴的我們，親眼目睹老師輕輕的、溫柔的陪伴同學經歷夢、感受夢，夢的智慧就自然而然向夢者敞開。

在進行研究之初，我的心常未能全然的在當下對眼前的夢者真心的好奇，總擔心著夢者回應的資訊是不是足以讓我完成論文？李燕蕙博士立即叮嚀研究者：訪談時不要過於著急，先全然專注的好奇於眼前的研究對象與其夢境。

後來，在進行每一個夢境的訪問時，我一定提醒著自己：要對眼前的人充滿好奇、融入夢者的夢境。

二、多重釋夢觀的影響

丹麥榮格學派心理治療師 Vedfelt 提出「多重釋夢觀」的說法，正是對夢境擁有眾多不同詮釋的最好注解。有興趣了解夢的人，必須從理解自己的夢與閱讀

各種夢理論雙管齊下，夢工作者更必須明白自己的視域，同時，不受限自己的視域，以開放的胸襟，迎接夢的各種面相，如此才能真正發展出對夢者有助益的釋夢途徑（李燕蕙，2006）。

明白自己的視域，同時，不受限自己的視域，以開放的胸襟，迎接夢的各種面相，是指導教授李燕蕙老師不斷提醒研究者的。我提醒自己，在每一個訪談的當下與分析夢境時，要時時問自己：我現在的視域是什麼？我有沒有受限於自己的視域？我有沒有用開放、尊重的態度賞讀夢境？透過這些問句的自我叮嚀，我才不會糊里糊塗把自己的框架完全套在他人之上而不自覺；透過這些問句的自我叮嚀，我不斷學習尊敬每一個人的夢。

肆、夢教育的重要

Kessler（1999）指出若教師能帶領學生探索心靈，學生將可學習如何善用他們的天賦，以豐富這個世界。Brown（1999）教育帶領學生探索自我的心靈，傾聽內在的聲音，是為了喚醒學生對每日生活和學習的敬意，能更了解深層的自我，並看見自我實現的軌跡。（引自張書豪，2012，p10）

汪淑媛（2008）也提到：儘管夢的理論和臨床功能已經被逐漸報導，但夢仍未被大家重視，主要的原因是多數人沒有與夢溝通的能力，在我們基礎教育的過程中，也沒有專門的課程教導我們認識夢的本質與重要性。

在研究者訪談夢境的過程中發現：夢者因為不知道夢境內容與真實生活真正的關聯是情緒，容易將夢境內容當成可能發生的現實，因而產生莫名的焦慮，因此進行夢教育，讓夢者知道關於夢的正確知識是重要的。

有一句名言：「如果你為一個人解夢，他一整天都會覺得有所悟；但如果你教他去探索他的夢，他會一輩子覺得有個內在的智慧來源。」（田秀蘭、林美珠譯，2005）。如果教育工作者真的能推廣夢教育，我們有機會協助孩子找到一個內在的智慧來源陪伴自己。

參考文獻

一、中文文獻

- 田秀蘭（2000）。心理治療中的夢境解釋--個別與團體取向。《諮商與輔導》，179，16-20。
- 田秀蘭、林美珠譯（2005）。夢工作：探索、洞察及行動的催化（原作者：Clara E.Hill）。臺北市：學富文化。
- 朱惠瓊（2011）。Hill 夢工作在短期藝術治療上的應用與療效之分析。國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系博士論文。
- 朱敬先（1997）。教育心理學。台北市：五南。
- 汪淑媛（2008）。讀夢團體與創傷敘事：以一位目睹家暴與失親者的夢工作為例。《社會政策與社會工作學刊》，12(1)，1-50
- 李映嫻、潘世毅（2009）。榮格心理學與釋夢初探。《諮商與輔導》，288，6-8。
- 李燕蕙（2006）。夢在生死間——釋夢學與夢工作導論。《生死學研究》，4期，163-204。
- 余德慧（2007）。夢從象徵擷取心靈的奧秘。《人及其象徵》導讀。Carl G. Jung。台北：立緒。
- 曹中璋（2000）。完形治療取向夢工作。《輔導季刊》，36，56-59。
- 陳均姝（2003）。完形治療中夢工作的理論與技術。《輔導季刊》，39，1-17。
- 陳懋眉、洪福財（2001）。兒童發展與輔導。台北市：五南。
- 高淑清（2008）。質性研究的 18 堂課：首航初探之旅。高雄市：麗文文化。
- 張永明（2012）。夢病：身體哪裡出狀況，夢會告訴你。台北市：究竟出版社。
- 張治遙（2003）。系列夢境的個案分析研究。《彰化師範大學輔導學報》，24，139-168。
- 張治遙（2005）。重複夢境之分析研究。國立彰化師範大學輔導與諮商學系博士論文，未出版。
- 張治遙、楊淑娥（2005）。兒童創傷與夢。《創傷與治療研討會手冊》，104-117。

國立屏東師範學院教育心理與輔導學系，屏東。

張治遙(2008)。幼稚園兒童夢境之調查研究。行政院國家科學委員會補助專題研究計畫成果報告。

張書豪（2012）。國小資優生的夢境經驗研究。國立臺灣師範大學特殊教育學系碩士論文。

張莉莉（1998）。完形治療解夢技術探討。諮商與輔導，152，9-13。

黃士鈞（2004）。個案的隱喻經驗之研究：從隱喻出現到個案改變的過程。國立彰化師範大學輔導與諮商學系博士論文

劉心怡（2009）。單次個別解夢晤談之療效因子研究。台灣師範大學教育心理與輔導學系碩士論文。

潘欣祥（2008）。從夢境看健康。台北縣新店市：天佑智訊。

潘淑滿（2003）。質性研究：理論與應用。台北：心理。

鍾思嘉（1999），夢的心理諮商。輔導學大趨勢，中國輔導學會主編。台北：心理出版社。

鐘雅綉（2009）。團體夢工作運用於國中學生團體輔導之行動研究。南華大學生死學研究所碩士論文。

二、中文翻譯文獻

Anthony Stevens（2000）。Private Myths—Dreams and Dreaming. 薛絢（譯）

（2000）。夢：私我的神話。台北：立緒。

Cartwright, R. D., & Lamberg, L. (1996). 黑色夢境(黃漢耀譯)。台北：張老師文化。(原書出版於 1992)

Gayle Delaney(1988)。Living Your Dreams – Using Sleep to solve Problems and Enrich Your Life.黃漢耀(譯)(1994)。你是做夢大師—孵夢，解夢，活用夢。台北：張老師。

Gayle Delaney（2012）。In Your Drems – Falling, Flying & Other Dreams Themes

黃漢耀(譯)(2012)。解夢，也是一種力量。台北：人本自然。

Corey, G (1996)。諮商與心理治療的理論與實務（李茂興譯）。台北：揚智。（原著出版於 1977）。

Krippner, S., Bogzaran, F. & Carvalho, A. P. de (2002)。Extraordinary Dreams 易之新(譯) (2004)。超凡之夢。台北：心靈工坊。

Laurent Lachance (2011)。解讀孩子的夢境（張穎綺譯）。新北市：稻田。

Mollen, P. (2002)。佛洛伊德與偽記憶症候群（汪淑媛譯）。台北：貓頭鷹。（原著出版於 2002）。

S. Freud (1900)。The Interpretation of Dreams. 賴其萬、符傳孝(合譯) (1988)。夢的解析。台北：志文。

三、英文文獻

Adams, K., & Hyde, B. (2008). Children's grief dreams and the theory of spiritual intelligence. *Dreaming*, 18(1), 58-67.

Adler, A. (1958). *What life should mean to you* (A. Porter, Ed.). New York: Putnam. (Original work published 1931)

Clark, A. J. (1999). Theoretical and practical issues in working with children's dream in counseling. *Journal of humanistic education and development*, 37(3), 160-168.

Creswell, J. W. (1994). *Qualitative inquiry and research design*. London: Sage.

Foulkes, D. (1982). *Children's dreams: longitudinal studies*. New York: Wiley.

Foulkes, D. (1999). *Children's dreaming and the development of consciousness*. Massachusetts : Harvard University Press.

Goldman, L. (1996). *Breaking the silence*. Philadelphia: Taylor & Francis.

Hartmann, E. (1998). Nightmare after trauma as paradigm for all dreams : A new approach to the nature and functions of dreaming. *Psychiatry*, 61, 223-238.

- Karush, R. K. (1998). The use of dream analysis in the treatment of a nine-yearold
obsessional boy. *The psychoanalytic study of the child*, 53, 199-211.
- Lewis, O., & O'Brien J. (1991). Clinical use of dreams with latency-age children.
American journal of psychotherapy, 45(4), 527-543.
- Siegel A., & Bulkeley K. (1998). *Dreamcatching : every parent's guide to exploring
and understanding children's dreams and nightmares*. New York : Three Rivers
Press.



附錄一 訪談大綱

一、訪談態度的輔助說明

訪談員要注意在每個問句中間留些空白與等待，等受訪者好好說完一個段落後在往下問另一個問題。當受訪者遲疑，不確定該說什麼時，可以提醒受訪者：

「你是夢的主人，想到什麼就說沒關係，不用擔心你說的是不是我要的，是不是標準答案，你是夢的主人，你想說的，就是我想聽的。」（以上修改自黃士鈞，2004，p127）

訪談時，訪談員要注意別落入著急的氛圍裡，一心想要找到夢境意象與生活的關聯，而忽略專注於當下，好好訪問夢境的細節。

二、訪談大綱

研究問題	訪談大綱	訪談細項（如何問話？）
1.探究兒童夢境的內容為何？	1-1 請兒童說一說他的夢發生的時間、夢的概況	1-1-1 這是什麼時候做的夢？
		1-1-2 以前曾經做過類似的夢嗎？
		1-1-3 夢醒的心情是什麼？
		1-1-4 夢中的心情是什麼？
		1-1-5 你覺得這個夢可能的意義是什麼？
	1-2 請兒童描述夢的細節	1-2-1 說說這個夢，多說一點，我想知道所有的細節（可邀請孩子畫下來或需要時站起來說夢或演出夢境）
		1-2-2 你剛剛說的…，大概多大？比給我看，好嗎？
		1-2-3 剛剛說的…，多大？是什麼顏色？他的眼睛看哪裡？夢裡有聲音嗎（是夢中人物發出的聲音還是傳來的聲音）？有背景嗎？

		<p>1-2-4 閉上眼睛，想像妳搭著熱氣球慢慢往上飄，告訴我，你看見了什麼是本來沒看見的？</p> <p>（或是：想像妳在看一個電影，電影的內容就是你的夢，你爬樓梯，越爬越高，從高處看著這部電影，告訴我，你看見了什麼是本來沒看見的？）</p>
	<p>1-3 請兒童聚焦在最想探討的情節</p>	<p>1-3-1 夢裡，有沒有什麼地方是你覺得很特別的？</p> <p>1-3-2 夢裡，有沒有什麼地方是你覺得很好奇的？</p> <p>1-3-3 夢裡，有沒有什麼地方是你覺得很疑惑的？</p> <p>1-3-4 扮演一下夢裡讓妳疑惑的（好奇的）物品或東西，用這樣的方式開始說話。「我是…，我…」</p> <p>1-3-5 剛剛講到…時，感覺到什麼？有沒有什麼想法跑出來？</p> <p>1-3-6 說到這裡，身體哪裡特別有感覺？用手碰觸這裡，閉上眼睛感覺一下，「它」在說什麼？</p>
<p>2.探究兒童夢境的內容與生活的關聯為何？</p>	<p>2-1 帶領兒童連結夢與現實生活</p>	<p>2-1-1 最近的生活裡，學業、與家人兄弟姊妹互動、與朋友相處、學習等等，你最關心的/煩惱的/常常想起的是那些人、那些事呢？</p>

		2-1-2 你夢到的那個人(動物、物品)，如果用三個形容詞來描述他，會是什麼？當你這樣說的時候，有沒有讓你想起自己的什麼事或特質？
		2-1-3 夢裡最強烈的感覺是什麼？這感覺讓你聯想到什麼？
		2-1-4 作夢那天，有沒有發生什麼事？睡前你想了什麼？你覺得有什麼可能跟夢境有關？
3.透過夢境內容了解其內心世界	3-1 陪伴兒童發現夢的意義	3-1-1 這個夢說到這裡，你的心情有沒有什麼改變？
		3-1-2 說到這兒，你有沒有發現什麼？
		3-1-3 這個夢，讓你聯想到什麼？
		3-1-4 如果這個夢在提醒你一些事，你猜，夢在提醒你.....
		3-1-5 說到這裡，你猜想，這個夢在跟你說什麼？
	3-2 探究訪問前後兒童自我解讀的夢境意義的變化為何？	3-2-1 訪問進行到這裡，你對夢境意義的解讀有哪些不一樣？
4.談夢歷程對兒童有哪些具體的影響？	4-1 訪問兒童.談夢歷程對他有哪些具體的影響？	4-1-1 夢被訪問過後，對你有哪些影響呢？

夢

年 班 號 姓名

1. ()你常做夢嗎? (①常常 ②有時候 ③很少)
2. ()你會重複做相同的夢嗎? (①會 ②不會)
3. ()你容易記住你做的夢嗎? (①很容易 ②偶爾 ③記不住)
4. ()在夢裡,你常常出現的心情是?
(①緊張 ②開心 ③難過 ④害怕 ⑤其他:_____)
5. ()你平常會跟家人分享你做的夢嗎? (①會 ②不會)
6. ()如果有機會,你會想跟別人好好說你的夢嗎?
(①想 ②不想 ③都可以)
7. 如果你有記得的夢,請你分享一個你印象最深的夢(快樂的、難過的、噩夢……任何情緒的夢都可以;最近做的夢,很久以前做的夢都可以)

請畫出上面那個夢,你印象最深的畫面

為你的夢取一個名字:_____

附錄 三

國小學童夢境經驗之研究 研究參與者同意書

您好！

我是林孟怡，非常感謝您接受我的邀請，成為我在南華大學生死學碩士論文的研究參與者。我在本所李燕蕙教授的指導下，進行國小學童夢境經驗之研究，希望藉由這個研究，能陪伴您一起探究您的夢境經驗，並共同思索夢境與您生活的關聯。

本研究的主題為「國小學童夢境經驗之研究」，此研究動機源於我自己小時候常常做夢，有的夢讓我驚恐萬分，有的夢讓我傷心流淚，有的夢內容爆笑，帶給我快樂，有的夢讓我迷惑，非常奇怪。千變萬化的夢境在夜晚輪番上陣，我對自己的夢境很好奇，很想找人聊夢，卻沒有勇氣；這樣的童年經驗，讓我對兒童的夢境充滿好奇，很想有機會陪伴兒童聊夢，共同思索夢境與生活的關聯與夢境的可能意義。

為了能了解您的夢境經驗，我將對您進行幾次的訪談，並進行錄音，每次訪談時間約 1~1.5 小時，次數則由您的夢境多寡來決定，參與這項研究不會對您造成傷害，也不是透過夢境預言您的未來，而是透過訪談，讓您再一次經驗自己的夢境，在陪伴下，我們共同思索夢境與您生活的關聯與夢境的可能意義。

我對您的資料將予以保密，請您放心。

希望您能同意參與這項研究。若您同意，請於所附的研究參與者同意書簽名。如果您有任何疑問，我很樂意來為您說明，我的電話是 0928745788。

再次謝謝您的幫忙與參與！

敬祝 闔家平安

指導教授 李燕蕙博士

研究生 林孟怡敬上

民國 101 年 10 月

國小學童夢境經驗之研究 研究參與者同意書

我願意參與「國小學童夢境經驗之研究」，並明瞭下列我所需配合的內容及注意事項：

- 一、我願意接受研究者的夢境訪談，每次約60~90分鐘，並進行錄音。次數由我的夢境多寡來決定。
- 二、我願意進行夢境的紀錄。我也同意上述錄音資料及夢境紀錄作為研究之用。
- 三、我知道第一、二項所有的資料絕對保密，除了供研究使用之外，未經本人同意不可做他途使用。
- 四、研究中使用有關本人之所有資料均會被匿名或變更處理，對於研究內容我擁有增刪修改及隱匿的權利。
- 五、我知道在研究過程中，我擁有可以隨時中止參與研究的權利。我已經了解以上所有規定或事項，並願意簽名以示接受，若有任何疑問，我仍可隨時詢問研究者。

研究參與者簽名：_____日期：_____

研究者簽名：_____日期：_____

附錄四 家長同意書

親愛的家長：

您好！我是嘉義市崇文國小教師林孟怡。目前在南華生死學研究所進修。我在本所李燕蕙教授的指導下，進行國小學童夢境經驗之研究，希望藉由這個研究，能陪伴您的孩子一起探究他的夢境經驗，並共同思索夢境與他生活的關聯。

為了能了解您的孩子的夢境經驗，我將對您的孩子進行幾次的訪談，並進行錄音，每次訪談時間約 1~1.5 小時，次數則由孩子的夢境多寡及孩子的意願來決定，參與這項研究不會對您的孩子造成傷害，也不是透過夢境預言孩子的未來，而是透過訪談，讓孩子有機會與人分享他獨一無二的夢境經驗，同時藉由訪談，探究孩子如何看待他自己的夢境。我對孩子的資料將予以保密，請您放心。

希望您能同意貴子弟參與這項研究。若您同意，請於所附的家長同意書簽名。如果您有任何疑問，我很樂意來為您說明，我的電話是 0928745788。

再次謝謝您的幫忙與參與！

敬祝

闔家平安

指導教授 李燕蕙博士

研究生 林孟怡敬上

民國 101 年 10 月

家長同意書

我同意我的孩子_____參與這項國小學童夢境經驗之研究，並了解我的孩子的資料僅供研究使用，其身分不會對外公開。

我也了解這個研究的目的是探索孩子的夢境經驗，讓孩子有機會與人分享他獨一無二的夢境經驗，同時藉由訪談，也能探究孩子如何看待他自己的夢境。

訪談過程中，若我對研究的相關事宜有任何疑問，我得以不限次數的詢問研究者並得到說明。



家長簽名：_____

日期：_____

研究者簽名：_____

日期：_____

附錄五 一個前導研究的訪問稿（摘錄）

- 一、夢境命名：身體變化的夢 夢者:化名小秀（五年級）
- 二、做夢日期：2012/01/12，
- 三、錄音時間：55 分 41 秒
- 四、關於小秀：研究者擔任小秀低年級導師，當時，小秀會主動跟研究者分享夢境，當研究者想進行本研究時，即徵詢小秀意願，小秀開心地答應了。約過一個月後，小秀跑來找研究者，分享以下夢境。小秀雙親都在外地工作，自小，小秀皆由奶奶照料，就讀中年級時父母離異。
- 五、研究者共找了兩位學童進行前導性研究，小秀是其中的一位。
- 六、逐字稿
- （一）研究者簡介夢境智慧探尋卡
- （二）訪問夢逐字稿（以下以「研」代表研究者，「秀」代表小秀）
- 研：請抽準備卡，抽了後我再說給你聽。（秀抽了一張準備卡）等一下訪問夢的時候，老師的什麼或是你自己的什麼會讓你可以安心自在地靠近你的夢，譬如說：是你的一顆平靜的心，或是老師的平靜的心，譬如說，是你的柔軟的內在，或是老師的柔軟的內在，或者是老師的輕鬆自在或是你的輕鬆自在，或者是慢慢地不要急，你覺得可能是什麼？
- 秀：輕鬆自在的我
- 研：輕鬆自在的你。〈嗯〉那我呢？我的什麼可以讓你比較輕鬆輕鬆自在、安心的等一下來看你的夢？
- 秀：〈約 2 秒後，輕輕地說〉平靜
- 研：小秀，老師問你，你的輕鬆自在，譬如說你做了什麼動作或者你需要抱什麼嗎，或者是什麼表情會讓你可以輕鬆自在？
- 秀：坐姿

研：那是現在這個姿勢嗎？〈秀：不是〉那你現在可以調整，靠著，會讓你比較輕鬆自在嗎？〈秀：會〉那你要不要試試看，我不知道後面是書櫃你靠起來舒不舒服。〈秀進行調整〉這樣有比較好嗎？你需要抱枕嗎？〈秀：好〉抱枕怎樣會讓你舒服，抱著？靠著？

秀：抱著

研：那老師坐哪裡會讓你感覺輕鬆自在？夢境智慧探尋卡放哪會讓你覺得輕鬆自在？

秀：〈擺放卡片〉

研：小秀，剛剛你說需要老師的平靜，那當你看見老師說什麼話或做什麼動作會讓你感覺到老師的平靜？

秀：〈安靜了約 8 秒後〉

研：小秀，你是這個夢的主人，所以你有權利要求。你可以告訴老師，我怎麼做對你來說是最好的，知道嗎？因為這是你的夢！如果是我邀請你來陪我，看我的夢，那時候你就要聽我的話，因為那是我的夢，我是夢的主人，而現在，你是夢的主人，所以，感覺一下。

秀：輕鬆自在地坐著。

研：好，所以我等一下可能會動來動去，當你看到我動來動去，代表我可以輕鬆自在了。

：

：

：

研：邀請你再一次說想被訪問的夢，在說的時候，就彷彿你正在做那個夢。

秀：我夢到我跟阿嬤說：「為什麼我的內褲會濕濕的？」阿嬤就帶我去看醫生，醫生就說：「你的…你的…你，你在尿尿的地方，是不是偶爾會有東西？」我就說：

「有！」醫生說：「那就是白帶。那應該是你那個快來了。」姑姑就突然冒出來說：「你那個快來了，你的噩夢快要來了，你要開始擔心了！」然後，然後，嗯，

就這樣。

·
研：夢裡，姑姑跟你說你那個快來了，你要開始擔心了，你的惡夢就要開始了。

姑姑的表情是什麼？

秀：就是…就是…嗯…嗯…（想了約十秒）

研：有時候眼睛閉起來會比較容易看見夢裡看到的情景，如果需要，可以閉上眼睛。

秀：閉眼睛約六秒後說，表情就是說的時候很正經，說完就微微笑著。

研：說的時候很正經，那個正經是什麼樣的表情？你可以表演給我看看嗎？

·
·
·
·

研：老師有發現你在說這一段的時候，就是夢裡面的姑姑跟你說：「你那個快來了喔！你的惡夢就要來了！」那時，你的手會一直抓著褲管，你有發現嗎？

秀：有

研：那這時的你，怎麼了？

秀：擔心

研：擔心什麼？擔心什麼會發生？

秀：如果那個來了，身體，肚子會不會很痛？身體會不會怎樣？

研：嗯嗯，那個就叫做生理期，你感覺一下，你比較想用那個來稱呼它，還是生理期？或是有人會叫它 MC，好朋友，大姨媽…很多種說法，你最想用哪一種說法？

秀：那個〈語氣堅定〉

研：好，那待會我就以那個來稱呼它。

研：所以，你剛剛的擔心比較是擔心那個來時的身體變化，不是姑姑？

·
·
·
·

研：好，那，你可以閉上眼睛，想一下夢的場景，看看有沒有什麼是一開始沒有發現或沒有說出來的，可能是一個情節，可能是一個你覺得需要說出來的背景，或者是一種聲音，一個想法，閉上眼睛，再看一次夢裡面的場景，有沒有什麼是你一開始沒有發現或沒有說出來的…

秀：（停了二十秒）醫生告訴我那個快來的時候

研：那一瞬間發生什麼事？

秀：嗯…嗯…〈露出微笑〉

研：那一瞬間發生什麼事？是會讓你偷偷開心的，是嗎？

秀：是會讓我偷偷開心，而且也會稍微煩惱的。

研：那個偷偷開心的是什麼？

秀：身體有了新的變化，跟之前不一樣。

研：這個對你來說的意義是什麼？身體開始有了新的變化，開始跟以前小時候不太一樣了，這個會讓你偷偷開心的裡面在說什麼？

.

.

.

.

研：接下來，我想邀請你扮演夢裡面的姑姑。

請你用第一稱去扮演他，從這樣說話開始：「我是姑姑，我…」也就是說，你把自己變成夢裡面的姑姑，對著夢裡面的小秀開始說話，就從「我是姑姑」開始把夢裡姑姑說的話說一遍，有時候說著說著，就會有一種想要說更多，想跟夢裡面的小秀多說一些話，那你就可以自然而然的讓它說出來。或者，你在說的時候，會有什麼表情、動作想要出來，那你就讓他出來。好，那你來找一個位置，找一個夢裡面的姑姑會站的位置。那，那個抱枕當做是你。

.

.

.

.

秀：我是姑姑，你那個要來了，你要開始擔心了。

研：非常好，更有力量的說一次！

秀：我是姑姑，你的那個要來了，你的擔心要開始了。

研：好，你可以再搭配動作，夢裡面的姑姑有動作，對不對？把夢裡的姑姑動作做出來，然後可以再有力的說剛剛那段話。

秀：我是姑姑，你的，你的煩惱要來了，你要開始了擔心！

研：非常好

秀：你的噩夢即將要來了！

·
·
·
·

研：在說的時候，我發現你的嘴角忍不住一直動，想笑。是什麼讓你想笑，當你扮演姑姑的時候，是什麼讓你忍不住想笑？那個姑姑心裡頭在想什麼？

秀：〈停了約三十秒後〉想說，你現在要開始長大了。

研：你現在要開始長大了…

秀：〈慢慢的說〉就不能像以前一樣，天天…天天…天天都像以前都，那麼的，自在，因為你長大了，那個也會讓你痛，不會讓你那麼的自在，肚子會痛，所以，所以，你就開始擔心你的，你的，你的，你的，你的那個來了，就要多多的去關心身體狀況。〈快快的說〉

·
·
·
·

研：那夢還有沒有哪個地方讓你覺得好奇？困惑？想多懂一點的？

·
·
·
·

研：〈拿出連結卡〉這些卡給你，你很快的看過這些卡片的内容，看看有沒有哪一張卡的内容是你現在很想回答的，如果有，就抽出來，我說給你聽！

秀：〈抽出一張卡〉

研：這個夢，會不會跟你的身體哪一個部分有關係？可能是跟你的情感有關係，

可能是跟你的生命的發展有關係，可能是跟你現在跟人的互動有關係…，有想到什麼嗎？關於這個夢，跟你的什麼有關係？

秀：嗯，人際互動…

研：你想到什麼？可以多說一點。

秀：嗯，如果那個來了，大家會不會都不理我？

·
·
·
·
·



附錄六 研究參與者填寫的問卷

夢

五 年 班 號 姓名 語婕

1. (1) 你常做夢嗎? (①常常 ②有時候 ③很少)
2. (1) 你會重複做相同的夢嗎? (①會 ②不會)
3. (2) 你容易記住你做的夢嗎? (①很容易 ②偶爾 ③記不住)
4. (4) 在夢裡,你常常出現的心情是?
(①緊張 ②開心 ③難過 ④害怕 ⑤其他: _____)
5. (1) 你平常會跟家人分享你做的夢嗎? (①會 ②不會)
6. (3) 如果有機會,你會想跟別人好好說你的夢嗎?
(①想 ②不想 ③都可以)
7. 如果你有記得的夢,請你分享一個你印象最深的夢(快樂的、難過的、噩夢……任何情緒的夢都可以;最近做的夢,很久以前做的夢都可以)

一個掉進去黑色無底洞的夢,我剛掉進去一個黑色的無底洞,
我邊轉邊掉進去無底洞裡,感覺很可怕。

請畫出上面那個夢,你印象最深的畫面

為你的夢取一個名字: 黑色無底洞



夢

6年 班 號 姓名 小香

每個人都有做夢的經驗，但每個人對夢的看法都不一樣。以下是一群孩子對他們自己的夢的看法，你跟他們有同樣的想法嗎？依照你的夢給你的感覺，請勾選你認同的看法，或寫下，你自己的想法。可以勾很多個答案。

- () 1. 四歲的伊芙：「夢是我枕頭裡的圖畫書。」
- () 2. 十一歲的埃林：「我們做夢是因為我們有麻煩，然後夢就教我們高興起來。」
- () 3. 十三歲的羅絲瑪莉說：「做夢可以幫助我們到內心去找很久以前想的事。」
- () 4. 七歲的亞當說：「我們做夢就是把記憶的帶子倒轉。」
- () 5. 七歲的阿爾文：「你要是想做什麼，就得先做夢，然後你就知道該怎麼做了。」
- () 6. 十三歲的布萊恩：「我們做夢，睡覺的時候才不會煩死。」

() 7. 我的想法：夢能消除煩人的事，但有時是在叮嚀你。

☉如果你有記得的夢，請你分享一個你**印象最深**的夢(快樂的、難過的、噩夢……任何情緒的夢都可以；最近做的夢，很久以前做的夢都可以)

有一次，我夢見某人當上小仙子，四周的人都為她高興，但有一個人卻
很傷心，一個人坐在那。那時我才發現那人是我。突然那位小仙子走來，
摸著我的頭對我說：「把煩人的事放在一旁，開心去做自己。」(這句話我常常默念在心)

夢的心情：一開始很傷心，但聽完後 大約的做夢時間：12/24晚上10:00(大約)
這個夢屬於上面的第(2.7)個想法。就露出微笑 請畫出上面那個夢，你印象最深的畫面。

為你的夢取一個名字：一句話，也能開心



夢

五年 班 號 姓名 小紫

1. (1) 你常做夢嗎? (①常常 ②有時候 ③很少)
2. (2) 你會重複做相同的夢嗎? (①會 ②不會)
3. (1) 你容易記住你做的夢嗎? (①很容易 ②偶爾 ③記不住)
4. (2.4) 在夢裡, 你常常出現的心情是?
(①緊張 ②開心 ③難過 ④害怕 ⑤其他: _____)
5. (1) 你平常會跟家人分享你做的夢嗎? (①會 ②不會)
6. (3) 如果有機會, 你會想跟別人好好說你的夢嗎?
(①想 ②不想 ③都可以)
7. 如果你有記得的夢, 請你分享一個你印象最深的夢(快樂的、難過的、噩夢……任何情緒的夢都可以; 最近做的夢, 很久以前做的夢都可以)

在迷宮裡遇到鬼

請畫出上面那個夢, 你印象最深的畫面



夢

五年 班 號 姓名 恩屋

1. (1) 你常做夢嗎？ (①常常 ②有時候 ③很少)
2. () 你會重複做相同的夢嗎？ (①會 ②不會)
3. (1) 你容易記住你做的夢嗎？ (①很容易 ②偶爾 ③記不住)
4. (3) (4) 在夢裡，你常常出現的心情是？
(①緊張 ②開心 ③難過 ④害怕 ⑤其他：生氣)
5. (1) 你平常會跟家人分享你做的夢嗎？ (①會 ②不會)
6. (1) 如果有機會，你會想跟別人好好說你的夢嗎？
(①想 ②不想 ③都可以)
7. 如果你有記得的夢，請你分享一個你印象最深的夢(快樂的、難過的、噩夢……任何情緒的夢都可以；最近做的夢，很久以前做的夢都可以)

在黑暗的地方，聽到吵雜的聲音，我一直一直掙扎，就起牀了。

請畫出上面那個夢，你印象最深的畫面

為你的夢取一個名字：黑暗世界

