



一個本土諮商師在家族治療的學習經驗與反思

謝 時

諮商心理師；文藻外語大學兼任助理教授

初稿收件：2018 年 4 月 20 日；正式接受：2019 年 10 月 3 日

通訊作者：謝時；任職機構：諮商心理師；文藻外語大學兼任助理教授

通訊地址：高雄市三民區大昌二路 477 巷 7 號 5 樓

電話：0937338574；電子郵件：joyce.sha@msa.hinet.net

摘要

自我敘說是一種整理與反思個人生命經驗的方式；即以現在的角度、敘說過往經驗、有助於解構與建構未來專業生涯與生命的意義。本研究以一位本土諮商師自敘說其學習家族治療的經驗與反思。本研究參照 Neisser 說明自我敘事探究中，針對呈現的歷史自我、感知自我、記憶自我、反思自我以及重構等自我經驗加以敘說。內容有：1. 專業生涯的起點--徜徉在 intra 的心靈海中；2. 在 inter 的關係花園裡漫舞；3. 重新咀嚼與反思我的家庭成長經驗；4. 接案實務經驗與接受督導省思；等四個主題的方式來呈現研究結果與建議。

關鍵詞：本土諮商師、家族治療、敘說研究

壹、緣起

學習諮商以及逐漸深入理論與實務過程，每一次均會被督導詢問：「有屬於自己喜愛與常用的理論嗎？要逐漸建構與統整自己的助人理論」。邱珍婉（2012）認為這是「諮商型態」的養成，也就是諮商師的專業形象。而諮商型態受到許多因素影響，「包括個人的背景與經驗、對人性的看法、專業訓練的理論與臨床實務等，是重要的覺察與反思過程」（55-56 頁）。

從 2008 年，真正接觸與學習家庭系統觀開始，感覺在助人的地圖裡，又發現更屬於自己想要學習的理論，從「我」到「我們」的工作，挑戰更大，卻也學習更多。孫頌賢、修慧蘭（2002）提出家族治療提供了整個諮商理論的整合，並且帶給實務者一個不同看待個案問題的態度。在學習過程中，一路覺察與省思原生家庭對我內在運作與關係模式的影響，因此展開自我整理與書寫，與姊妹開啟對話，檢視自己的親密關係，一路走來，從內在的「個人我」經驗，到豐盛的人際關係花園裡，享受著與人相處的支持與力量。

在助人專業領域裡，也因為學習家庭系統觀，在關係的糾葛與互動位置上，也看得更清楚，有更貼近的下手處。生命的經驗與關係的互動，無時無刻不交互影響，當我們願意謙卑的檢視生命與家庭系統的關係，就能察覺到關係的奧秘。

本研究的「本土諮商師」，我界定自己是一個生於華人文化，長於華人文化，同時也在華人文化做諮商的心理工作者，沒有喝過洋墨水；曾修習哲學，也旁修中文系學分，任教高職國文數年後轉入輔導與諮商的生涯，接受來自西方的諮商訓練，但一直對東方的哲學智慧或養生，如易經、儒家、老莊、佛學、禪坐、太極拳、氣功等深為著迷，也在生命中實踐。如黃光國所提：含攝華人文化心理學的觀點，鼓勵華人心理學者投入本土文化的建構與研究（黃光國，2011，2014）。我覺察自己在心理工作中，不由自主的覺察華人文化與西方諮商心理學的交融與隔閡，因為在地工作，無法脫離在地的社會人情與行為。如楊國樞（2002）說過：心理學知識若不是由在地的社會文化傳統與處境中產生，將與在地人們的心理處境有所隔閡。基於此背景，因此以一個本土諮商師角度，敘說書寫其學習西方家族治療理論的經驗與歷程反思，為其研究目的。

貳、文獻回顧

我記得進入家族治療學習的時候，不管是上課、被督導或看 Demo，看見家庭關係脈絡與動力的互為影響（如：三角關係、界線的糾結與疏離）、以及負向互動循環等，都彷彿發現新大陸般的驚喜與讚嘆，覺得西方的家庭系統觀理論，把家庭關係抽絲剝繭，分析透盡，家庭這一個最基本的小單位，蘊含無比的大學問，人人都在其中成長與轉化。在其中，我也看見自己運用家庭系統觀來做評估或個案概念化時，思路會更加清晰與到位。

家庭被視為是一個有生命的生物體，這個生物體由許多互相依賴的成員所組成，這些成員間彼此連結與互動，關係密切的形成一個有系統的運作（彭懷真，1994；Satir, 1972, 1994）。這個生物體，需要某種形式的內部組織來規範如何、何時、與誰建立關係？而後續的交流模式，則構成了家庭結構，換句話說：家庭結是一組無形的，或隱藏但實用的要求或規矩，指導家庭成員間彼此互動的方式（Minuchin, 1974, 1996）。

彭懷真（1994）指出：家庭跟所有的社會系統一樣，有其基本需求，包括價值感、

安全感、成就感、親密感、挑戰和刺激的需求、以及精神上的寄託等。而家庭系統的平衡，是家庭中所有成員一連串的適應過程。因此家庭這一個系統，彼此成員之間是息息相關、互相牽動的。比如情緒糾結的家人關係，有可能形成彼此的魔鬼對話，甚或肢體相向，造成的關係破裂或身心傷害，不論對夫妻關係、或親子關係，彼此間的影響都非常大。

以下敘述我學習的家族系統理論：以 Bowen 發展的家庭系統理論、Minuchin 的結構派理論，以及諮商師在本土文化工作中，需要再認識與結合的本土文化家庭觀。因為這些系統觀的理論，讓我在其中反思與統合，同時也形塑自己的諮商專業型態。

1960 年代，Bowen 提出的多世代家庭系統理論，是我第一個在高雄四維文學院學習的家族理論，之後陸續在學校選修家族治療課程，老師從播放電影「鋼琴師」開始，讓我們看到「分化」對個人成長的影響，回想起來，那一次的影片與分化討論，印象深刻。Bowen 的理論，是許多家族治療理論所依據的智力鷹架（intellectual scaffolding），稱為多世代家族治療論。Bowen 認為，家庭是情感的單位，也是連結關係的網絡，需要以多世代或歷史架構來分析才能夠被瞭解（Goldening & Goldening, 2012）。個體會從原生家庭中，學到人我關係的型態，並把相似的類型，複製而傳給下一代。Goldening 與 Goldening 指出：對 Bowen 而言，家庭歸屬感和個人自主性，這兩項是平衡生命的力量，是所有人類的核心議題，成功達到平衡的人，就能與相愛者保持親密感，同時也能足夠的達到自我分化，成為獨立的個體，不會因家庭裡發生的事情而受重創。因此在家庭中，自我分化是一個重要的議題，分化程度不錯的人，也會是有彈性，能自我調適，並且是比較能自足的人，而未分化的個體，會比較固著在情緒上，比較依賴他人。Bowen 的理論對我在助人專業的影響非常大，因為多世代傳遞歷程的概念，讓我反思華人家族飲水思源的理念。

Bowen 認為人們傾向選擇與他們相同分化程度的人，形成親密關係並共組家庭。然而，當兩人分化程度較低時，容易變成高度融合，形成不穩定的「核心家庭情緒系統」。當雙方長期處在高壓且高度焦慮的環境下，容易產生身心失功能、關係衝突、易將脆弱的孩子拉進而形成三角關係，或將問題投射給孩子，影響孩子的身心發展（Goldening & Goldening, 2012）。我十分非常認同 Bowen 的理論，點出了家庭許多值得分析與探索的點。

我第二個學習的家族理論是 Minuchin 的結構派理論。Minuchin（1993）在他的書中，提到由於他對自己家庭脈絡的關注，而發展結構派的家族治療。Minuchin（1974，1996）認為家庭是一個相當複雜的系統，其中又以丈夫與妻子，即配偶所組成的婚姻次系統；父母角色組成的父母次系統；母親與孩子、父親與孩子的親子次系統；孩子們之間的手足次系統等，是最顯著與重要的四個次系統。每個次系統都有份關係存在，這些次系統中的家人關係反映出整個家庭風貌，個人的潛意識和家庭中所有的人都有關連，並且每個人的世界也是由個人和家庭中所有的人的關係所塑造出來。每個人成長過程中的家庭與人際關係的經驗，形成個體心理整個深層結構（Bradshaw，1993）。再者，家庭的各種關係經驗與情感連結具有長久性，它影響著個人如何看世界、如何與世界相處，更是個人的身心健康發展和感受幸福的重要決定因素。

Minuchin 認為健康的界限既不會太開放，也不會太封閉，它們一方面開放得足以讓一個次系統收到它所需的資源，另一方面卻封閉得足以保護它的完整性。當界限過於黏膩時，家庭關係會糾纏不清，使得每一個人都無法區別自己和別人的感受與想法；當界

限過於鬆散時，關係就會變得很疏離。也就是家人關係常常在疏遠和黏膩之間推拉。

我在學習家族治療的同時，也會在各種工作坊的機會裡，聽到：「因為文化的差異，我們是否一直要用西方的家族理論來看華人家庭」，因此有融合本土家庭文化的觀察需求。本土派的家人關係理論，認為華人本來就強調家庭歸屬感的文化，相較於西方世界強調自我獨立、界限分明等，華人世界更加看重家庭和諧與認同、家族間和樂與親密、關係中的緊密連結，且孝道觀念的根深蒂固，在家人與親子間的互動占有舉足輕重的地位（葉光輝，2009；黃士哲、葉光輝，2013）。葉光輝（2009）指出：隨著時代的日新月異，華人的孝道觀念，也一直在革新，他認為在孝道觀念中，華人著重情感層面的互動。如：情感聯繫與相互支持，但是當孝道的傳達偏向權威與強制規範時，會對個體的身心發展會造成負向效果。葉光輝提出「雙元性孝道模式」，由「尊親懇親」與「奉養祭念」等兩觀念組成。前者強調子女在情感上對父母的關愛；後者則重視在物質上對父母的照顧及過世後的追悼。相互性孝道對個體的開放性、友善、同理心、降低親子衝突等層面具有正向效果。

因為多元文化因素，當我們運用西方文化來看待華人的家人關係時，不同的文化脈絡，是否對常態、病癥、行為模式及壓力表達的不同，而有不同途徑的影響與評估（黃宗堅，2005）。例如「個體分離化」歷程，一直被西方的家族治療者，認為是家庭系統發展的必要過程。然而相較於重視「關係主義」、社會取向的華人社會，東西方文化對於所謂的「自主」的意涵與方式，可能就有差異（黃光國，2000；楊國樞，2001；劉惠琴，2001），因此對於不同文化的家人關係內涵，必須考量與深入認識文化因素的內涵。

游淑瑜（2002）對「華人家庭與結構家庭治療對話」研究指出：從「治療價值」、「父母角色價值」、「子女追求自我發展」、「親子關係」等向度，看待華人家庭與西方家庭不同的價值觀。就「治療價值」向度，西方結構家庭治療「系統觀」重視「權利的維護」，而華人社會中「倫理觀」角度，重視「關係的建立」。在「父母角色價值」向度，西方結構家庭治療介入重視「角色功能的建立」；而華人家庭治療則重視對父母「角色義務的支持」。在「子女追求自我發展」向度，西方結構家庭治療強調幫助孩子「發展獨立我」，華人家庭治療則強調孩子「追求關係我與獨立我的平衡」。在「親子關係」此一向度，西方結構家庭治療強調「建立彈性、理性的權威關係」；而華人家庭治療則強調「建立親子關係的連結」。從此研究來看，文化的根基與價值觀，的確是有異性。

也有其他學者，如 Zimmer 與 Kwong（2003）的研究認為，在民間與學者觀點裡，華人的家庭是無私、是利他的（altruistic）。利他主義的觀點認為家庭成員有義務對無法工作或無法照顧自己的家庭成員提供支持，因為他們的生存與整個家庭幸福的關聯是密切的。利他主義觀點也可以用來解釋華人的代間關係，以及老年父母與其子女或其他家庭成員同住數量偏高的原因（Hermalin, 2002; Zimmer & Kwong, 2003）。這個對家庭老人反饋與利他的觀念，目前也一直在本土文化中，被社會團體或信仰團體所推動著，對家庭與個人而言，也代表一股穩定與和諧的力量。

以下 2 篇自我敘說的文獻中，我看到作者表達在專業學習與成長的生涯建構中，對自己原生家庭的關係脈絡有所反思。吳東彥、劉志如（2016）在「一個心理師個人與專業的孵化歷程自我敘說」中，整合權威父母所帶給自己的陰影，並走出與父母親不同的路，逐漸脫離自己對舊有自我、舊有客體的認同，重新思考「我是誰」，並且重新建構

自我形象與自我認同。

邱珍琬（2012）於「我的諮商理論取向及型態形成過程--一個自述研究」中，也提到她的諮商取向涵括存在主義/人本、女性主義社會脈絡/家族治療、以及認知行為等，這三者形塑其諮商型態，其原生家庭經驗與後來喜愛的諮商理論與展現的諮商型態緊密相關，讓作者在專業中能清楚看見自己的位置。

從以上的文獻回顧可知，家庭是每個人最初的成長場所，家庭與文化影響是根深蒂固的。從 Bowen 的「分化」、「個體分離化」、Minuchin 在家庭結構中的「糾結與疏離」、以及本土文化中的孝道、父母的權威、性別等議題，都是家庭與個人在發展成長中，會面臨的問題，也是諮商工作者，需要在諮商專業與本土文化中，如何去覺察省思，才能更加涵容，有最符合案家的福祉與幫助的需求。因此，助人工作者，對家庭與文化經驗的回溯與整合，是建構專業生涯與自我定位的重點之一。

參、研究方法與過程

本文採用貼近自己的方式來書寫，以自我敘說方式、沿著時間脈絡與重要事件來進行。Crossley（2000， 2004）指出「自我敘說」適用於個人特殊經驗的理解與意義探索，Neisser（1994）說明自我敘事探究中呈現的是片段的記憶，包括實際經歷的過去事件，和參與該事件的歷史自我（the historical self），那時參與該事件的感知自我（the perceived self），以及之後回憶、敘述和轉錄上述事件及自我後形成的記憶自我（the remembering self），而「記憶自我」在自我敘事探究中被建構。由自我揀選和組織生命中重建自信的重要事件，以及自我在這些事件中的感知，將之轉錄成敘事文本（鈕文英，2017），幫助自己和他人對生命經驗產生情境脈絡的理解。自我敘事探究的過程如圖所示（引自鈕文英，2017，第 435 頁）：

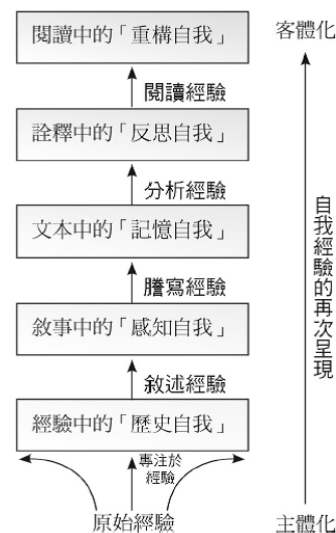


圖 1 自我敘事探究的過程圖

（引自鈕文英，2017，第 435 頁）

我在本文中採用了 Crossley 主觀經驗敘說與意義探索的呈現，希望藉由學習家庭系統觀的覺察與反思過程，書寫自己的專業成長與助人實務經驗。並反思自己，何以在學習家族治療並做實務時，開始對含攝文化的家庭結構，有更深入的探索與體悟，余安邦（2005）在第一屆「本土心理療癒研究」研習營提到：因為諮商的專業化/機構化，在本土上是成功的，但諮商心理學的本土化策略，是「在地轉化」而非「重新建構」，華人和西方心理學並不衝突，而是要建立「華人心理學」（第 3 頁）。在學習家族治療與諮商實務過程，我同意這樣的見解，因此把學習經驗反思，與同儕分享。

在資料整理與分析上，我採用 Riessman（1993，2017）提到的五個層次作整理：1. 關注此經驗（我在家庭系統觀的學習、與實踐過程中的重要事件與經驗）；2. 訴說此經驗（把我學習家庭系統觀的經驗從過去帶到現在，重新經驗它、理解它）；3. 轉錄此經驗（以書寫方式記錄此經驗，以形成敘事文本）；4. 分析此經驗（展現詮釋中的反思自我）；5. 閱讀此經驗（可以透過邀請生命經驗相關的人，閱讀文本，再加上我的再次閱讀，整理自己和讀者的觀感）（Riessman，1993，2017）。本文的資料蒐集方式也是依照這樣的順序，我會就主題（或經驗）或重要事件做優先次序的排列，然後從這些敘述中去了解與思考此經驗對我的意義，而資料呈現的方式是以 Lieblich、Tuval-Mashiach 與 Zilber（1998）的「類別—內容」方式，並依照敘述時間與重要事件主題，做適當的歸類。

肆、研究結果與討論

一、專業生涯的起點：徜徉在 intra 的心靈海中

（一）遇見諮商，才遇見自己

反思自己從小一直對「生命」和「探索內在」好奇，所以生活和工作領域都是在哲學、文學、宗教的思考架構中打轉，過了不惑之年，有機會進到諮商的領域，才驚喜發覺那正是自己一直在尋找的東西，可以說是遇見諮商，才遇見自己。當時我是一位高職教師，因為喜歡班級經營，樂於與學生互動，又接受教育研究所輔導組 40 學分班的訓練，所以校長希望我轉調輔導室，從此進入學校輔導領域。猶記得在學校輔導工作中，除了教學、行政之外，只要有同學需要晤談，犧牲自己休息時間都無所謂，甚至學生半夜有困難，凌晨兩點的電話也接，一直抱持著實心實意的積極學習與付出，經過時間的累積與實務工作的省思、沈澱，逐漸累積助人的內功。

（二）求知若渴的初學過程

當助人角色開始練功時，上天的考驗就開始了，困難的案與複雜的家庭關係接踵而來，自己深深覺察輔導的困頓與效能問題，輔導工作不再是熱情熱心的協助與關懷而已，它必須有更好的專業介入，因此告訴自己繼續在職進修，拿專業學位，因此在 40 多歲的人生階段，做出一個重要的生涯決定，一心一意走入諮商專業漫長的生涯路。

這一條漫長的專業生涯路，由興趣投入到專業精熟，其中學習歷程猶如老殘遊記裡形容王小玉說書的一段描述：「恍如由傲來峰西面攀登泰山的景象：初看傲來峰削壁千仞，以為上與天通；及至翻到傲來峰頂，才見扇子崖更在傲來峰上；及至翻到扇子崖，又見南天門更在扇子崖上」，迴環轉折，節節高起。

節節高起的峰迴路轉經驗，彷彿我在初入門時學習各學派諮商理論，回憶起初學溝通分析理論（Transactional Analysis，簡稱 TA），我和同儕為學姊花一百萬元去學 TA 的

精神而感動莫名，因此動力十足，以為 TA 就很讚了。等到學焦點解決諮商理論，又覺得它很好，能看見案主的資源與力量，以及賦能，如果自己是案主，那是多被支持與鼓舞的感覺啊！及至因為接受不同督導，而接觸人際歷程，及各家理論學派：認知、完形、心理劇、現實、催眠、NLP（Neuro-Linguistic Programming，簡稱 NLP）、敘事……等等，這經驗彷彿在爬山，一山又比一山高的感覺，其實也逐漸在諮商實務工作上累積與整合，成為自己的專業型態與專長，生命彷彿塗上一層蜜臘，品嚐出甘甜，自己 intra 的生命中，常常自內裡湧出歡欣。

記得「台灣舞蹈的月娘」蔡瑞月女士曾經公開說的話：「自小就極愛跳舞，我的身體總是不由自主地律動著，一股歡欣自內裡湧出」。猶記得諮商實習的第二年，接受 SFBT（Solution-Focused brief therapy，簡稱 SFBT）老師的督導，每週二到中午回學校的路上，也是「一股歡欣自內裡湧出」的心情，在其中得到專業上的激發與提升，更促進自己生命的覺察與反思。在其中，我也不斷重整和修復自己，跟著督導讀書、討論個案、諮商實務、或逐字稿，時時有新的領會與頓悟。

誠如邱珍婉（2012）提到：諮商型態的培育與養成，受到許多因素影響，包括個人的背景與經驗、對人性的看法、專業訓練的理論與臨床實務等。我在專業生涯起點時，的確都先接觸許多學派的理論，是一個整理自己內在的過程。

二、在 inter 的關係花園裡漫舞

（一）從「關注案主」到「關注關係脈絡中的雙人或多人組」的學習

自以為諮商專業實務夠成熟了，因為各類型、以及不同生命階段的案量，已經累積一定人次。殊不知，2008 年一次因緣，在高雄學諮中心參加團督，督導細膩溫和，她慎重提到：「每個人都活在關係裡，助人者，家庭系統觀非熟不可」，因此激發我對家庭系統觀的學習。那時剛好有機會北上參加華人心理基金會所主辦李維榕老師的「家族治療工作坊」，赫見家族治療的 Demo 過程，也許是專業生涯也來到一個統整時候，就那麼自然的在家庭系統觀的 Demo 驚艷中，逐漸打開關係糾結脈絡的來龍去脈，開始整合自己多年來的助人理論。

我在專業涵養與整合中，隨著國內婚姻與家庭治療需求的發展，看見很多專業實務工作者往「系統」與「關係」區塊發展，由初入門時的「關注案主」（關注案主的 intra），到「關注關係脈絡中的雙人或多人組」（關注關係脈絡中 inter），這樣的視框轉移，與真實的在關係中工作，才發掘困難與不容易，但也發現其中生命故事的迴環轉折，動人至極，因此決定自己助人的專業理論，會在家庭系統觀中持續統整與實踐。

家族治療的學習與實務中，也讓我省思在成長中的家庭關係脈絡對我的影響。Minuchin（1974，1996）會提出家庭是一個複雜的系統。從此助人關注的角度，從「關注案主」拉到雙人組或多人組的脈絡來工作，因此痛苦的關係脈絡，與負向互動循環模式漸漸分明，地圖越來越清楚，人生的戲碼越看得懂。

（二）看懂家庭的關係互動循環模式

牽一髮而動全身的家庭系統觀，指出家庭中的每個人都息息相關，相互影響的，也會自動維持恆定傾向，因而要好好看清關係的互動的循環模式。記得趙文滔、許皓宜（2012）書中曾說：「資深的賞鳥人手指著樹葉間輕聲的說：就在那裡！但初學者怎麼看就是視而不見」。這是一個有趣的學習經驗，有時候「啊哈」一聲，才會頓悟過來。

關係的互動循環模式，在學習系統與關係理論學派之後，對於家庭動力、關係脈絡如何影響案主的生命故事，自己像是吃了高劑量的葉黃素一樣，眼睛頓時一亮，清楚看見家庭動力與關係脈絡，開始具備如資深賞鳥人一般的功力。

文獻中，Minuchin 也指出家人關係互動，當界限過於黏膩，家庭關係會糾纏不清，當界限過於鬆散，關係會很疏離，長期界線不清，容易形成負向互動循環的模式，瞭解並看清之後，功力會倍增。

（三）對本土家庭文化的省思

家族治療源自西方，哪些概念與技術可以保留運用於台灣文化家庭？哪些需要轉換以貼近本土文化脈絡？要如何轉換？如果以 Minuchin 結構學派來看，結構學派重視文化脈絡、家庭脈絡，重視家庭系統成員，讓家庭恢復正常的空間、位子和秩序，家庭自然的就運作。看待家族也有它的韌力與復原力量，目前實務工作在運用上，感覺台灣文化家庭接受度可以，並且是有效的。

台灣文化的家庭觀念講求「以和為貴」、「孝順」等觀念，這樣的文化內涵已經深入人心，因此 Minuchin 結構學派中的「界線」理論，在台灣的家庭文化中使用，要很小心，Minuchin「界線」觀點猶如 Bowen 的「分化」、「個體分離化」概念，在台灣文化家庭的系統中工作，要留意貼近在地的本土文化。

家族治療師在實務工作上的調整與作法，我統整以下三點心得：

1. 站在家庭成員位置，盡可能貼近成員：在台灣推廣結構學派治療趙文滔老師，經常在工作坊中，被問到華人文化的問題，趙老師以實務工作者角色回答：要站在案主的角度，一方面貼近案主，一方面在系統中做關係連結的探索與詢問。並表示晤談是一個細緻的過程，語言的使用、態度的養成，均是一個成熟的家族治療師協助調整理論在文化差異上的作法。

2. 更謙虛的與家族成員舞動：李維榕老師在香港多年，坦承她自己隨著時間的累積，自己一直在調整與改變，更謙虛的與家族成員舞動，更尊重家族。我也發現維榕老師的書也在調整：如李維榕 Minuchin 與 Nichols（2007）「家庭與伴侶評估四步模式」一書中，其中評估四步驟為：(1) 擴展主訴問題。(2) 凸顯維持問題的家庭模式。(3) 結構取向焦點式之歷史探索。(4) 探索與家人連結的替代方案（pp.28-32）。但在 2011 年台灣工作坊時，改成：(1) 淡化主訴問題和病人身份。(2) 探索讓主訴問題持續存在的家庭模式。(3) 探索主要家庭成員從過去帶到現在的影響。(4) 重新定義問題，擴展可能的選擇。第 1 點和第 4 點都做了修正。2012 年台灣的家族治療工作坊，也說到：「家族治療的目的，非在家中找問題；相反的，是希望利用家庭中的資源，解決家中問題。我們相信每個家庭都有未派上用場的能量，只是還沒有被提升起來罷了。」一個大師級的老師，也在家族治療的實務工作中，分享其提升與整合的進步，我相當認同與敬佩。

記得 2012 年參加李維榕老師的工作坊，她說：「家族有太多不為人知的事情和秘密，家族也有它的韌力」、「進到森林裡，要有地圖，進入一個家庭森林，也要有地圖，這棵樹的細節是什麼？下一棵數該如何看？每個家庭有它特殊的地方，所以要抱持好奇之心，具體、細節，從中讀出脈絡，哪一條路走得通？哪一條路走不通？要小心的問」。結構學派大師 Minuchin（1999）也說：「家庭前來接受治療，常呈現較多失功能部分，但家族治療師不應該認為這是家庭的全貌，他們也保留許多有效的能力，與外界互動」。因此如何在與案家互動時，開發與提升案家的資源與力量，成為對人性與心理

諮商的守則。這些經驗的分享，聽在我的耳朵裡，感覺字字珠璣，但我瞭解在實踐時，一定需要時間。

Minuchin 的結構學派還有一個重要觀點，就是以另一種角度重新詮釋問題，也稱之為重新標示，強調正面意義（翁樹澍、王大維譯，1999）。在家庭會談過程中，會不斷的聽到家庭成員間的指責、成員述說中的無奈，但是，藉由諮商師的另一種正向的詮釋，家中的每個成員都會受到這個語言力量所震懾（陳雅婷，2012）。這些觀點，正與其他諮商理論，有不謀而合之處，但就是要自己去整合。

3. 界線與分化不是劃清關係，而是調整關係距離的上下遠近：成熟的家族治療師會透過晤談歷程，讓家族成員明白界線與分化不是劃清關係，而是調整關係距離的上下遠近，作法可以更溫暖與圓融。

總之：台灣家庭的型態也一直在隨著時代而演進改變，一個成熟的家族治療師，如果對界線和分化抱持尊重，在家人、關係和系統之間以協商（negotiation）的態度進行，家族治療是可進行的，因為「以和為貴」的家族底下，如果是「偽共生」的存在，畢竟家族成員也是感覺非常痛苦的而沒有真正連結的，透過家族會談，可讓家人體會在恢復正常的空間、位子和秩序後，家庭自然的運作，「愛與關係」是人生幸福與否的關鍵議題。由於維榕老師是華人，對華人家庭文化有一定的認同，誠如目前有一些研究中提出：相較於重視關係取向的華人社會，東西方文化對於所謂的「自主」的意涵與方式，是有所差異的（黃光國，2000；游淑瑜，2002）。因此我在接觸案家時，對於家庭文化議題，總是特別留意與省思。

三、重新咀嚼與反思我的家庭成長經驗

書寫這篇文章，讓我靜下心來反思我成長過程中，原生家庭的關係脈絡對我關係與互動模式的影響。

1. 沈默父親與叨念母親的組合

我出生在民國 40 到 50 年代台灣的農村，那時候大生態環境還是普遍貧窮，父母親耕耘幾分地，養大 7 個孩子，父親是一個道地的農夫，可以說，稻田好比他的妻子一般，他的一生，美好的關係之一是在那塊土地上耕作吧。日出而作，日入而息，印象中，只要颶風下雨，他一定一大早就披蓑帶笠，瘦瘦的身影，非常鮮明的烙印在我的心裡，可說是我一生難以忘懷的身影。父親話不多，個性樸實耿直，更不太懂得對母親輕言軟語，所以母親一生的辛苦，最容易化成叨念數落的情緒語言。母親生了 10 個孩子，夭折前 3 個，我排行倒數第 2，生到最小的妹妹時，母親已經 40 多歲，那時候營養不夠，身體都虛脫了。她雖不識字，但頭腦清楚，堅強有韌性，扮演家庭的守護者，常常是一邊辛苦的守護與付出，一邊叨念與指責父親和孩子們。我們的家庭動力就是：母親叨念，父親與大家沈默以對，各做各事，平安就好，甚至是逃避型的溝通模式。

自然的，重男輕女，是當時的性別文化，只是讓父親很為難的是，他的兒子們都不愛唸書，反之；三個女兒們在小學得到的獎狀，都把客廳整面牆壁貼滿了，但是女兒會嫁出去，是潑出去的水。然而感謝父親，總是禁不住女兒的苦苦哀求，讓我們繼續唸書。這個經驗，也伴隨著成長歷程，養成獨立自主、問題解決的能力。在家庭系統的領域裡，我的成長背景與年代，會讓我留意家庭的性別議題，以及對父母（或夫妻）負向互動循環模式的評估與瞭解。

反思，自己在當母親的過程，無形中，會內化母親的教養方式，叨念或投射出母親的語言，如：「那你離家好了，我省得麻煩」，這種推開你的語言，也會無形中，產生希望母親快樂，我該如何做？才能得到母親的肯定的心理動力，這時候父親理性與包容的身影會出現，父親雖然沈默，但一直是心理穩定的靠山。在學習家庭系統觀後，更理解父母親的困境，重新框架對他們的理解與愛，內在逐漸整合與成熟。

2. 渴望母愛與肯定的逃避型內在

評估自己在人際互動中，有著逃避型依附關係的模式，在我的原生家庭的關係脈絡中可清楚看見，母親叨念（追趕）/ 父親沈默（逃），同時也讓我們沒事就往田裡跑的習慣，很少待在母親身邊。其實兄弟姊妹那麼多，母親如何一一細膩照顧與回應？母親已經裡外兼顧，扮演一個統籌與總管的辛苦角色，她也是一個人，如何要求更多？回憶起來，因為生存與農務，父母親很少用鼓舞語言，讓我們在關係脈絡中得到滋養力量，因此成長過程中，跟手足次系統對話的機會比較多，除了幫忙父親的農務，跟我們相處的最多的，就是一大片遼闊土地和農田。純樸、辛勤，但內心也渴望母親的愛與肯定。在學習諮商後與當事人接觸過中，一直在人際中覺察與學習。這也是我努力學習關係與家族治療學派的原因，想從中更瞭解家庭對人的孕育與影響。

母親也不是刻意打壓兒女，她的信念系統就是如此：要把事情做好，不要好吃，不要偷懶，要不然，被人知道了，「真見笑」，「下四下症」（母語：丟臉極了），母親總是用她認知裡誇大、鮮活的語言教養兒女，一針見血的直搗核心，讓人羞愧的無地自容，當時內化母親情緒的小女孩長大了，也能分辨家庭系統與關係脈絡的奧妙，雖然成長歷程受影響，但也在工作與學習中，不斷提升與修復自己，母親永遠是母親，永遠在兒女內心深處佔有一席之地。因為在點點滴滴的成長過程中，愛的體會也隨處可見。

3. 家庭位置/環境系統的孕育

由於我是手足中的倒數第二個女兒，因此在家庭中的位置，一向是被看成小的、不重要的。農家家庭經濟壓力大、農事多，但都有上面的哥哥、姊姊撐著，位置不同，家庭中被對待的方式也不同，哥哥們常會說，過去是吃蕃薯干（地瓜刨絲，曬乾），還是發霉的，到了我們的時候，就從來沒吃過了。所以 3 個哥哥形成他們的次系統，因為年齡比我們大很多，所以承受更多母親的期待與情緒，也為家庭付出更多的貢獻，有他們在家庭承擔與付出，老么妹妹們還可以唸書，還可以脫離家庭的情緒系統，不至於造成太大的心理或經濟負擔。所以家庭中，沒什麼位置的角色，卻也可以自由的發展，沒有牽掛的離開家庭，出外尋找自己的天空。

誠如 Minuchin 文獻所說的：每個次系統中的家人關係反映出整個家庭風貌，個人和家庭所有人的關係，塑造每個人的世界。Bradshaw（1993）也說每個人成長過程中的家庭與人際關係的經驗，形成個體心理整個深層結構。由於家庭位置，所以家庭生活中，還可以得到兄姊們的資源。因此過去我在人際關係中，也很安於自己是小的位置，並不熱衷於華人關係中的人情世故。反觀我的大哥，父母看重，家庭中對手足發好司令，成了母親最受倚賴的左右手，最照顧老年母親，但同時也跟母親的情緒最糾結，最容易生氣。當我和妹妹可以繼續唸書時候，他會狠罵我們不懂事，不為家裡著想。回想起來，他一直扮演守護母親角色的關係。

因為我成長自一個前有小溪，後有稻田的樸實鄉間，在那樣的中系統環境裡，反思起來，在心情鬱悶時，我總是會跑到田埂裡，讓青翠的稻禾，成為我的知心朋友，手足

們在一大片菜園中幫忙農事，雖勞累，回想起來卻很溫馨，所以孕育我對鄉土、大自然的情感與認同。家鄉的鄰居都是親戚，形成一個小小社區，每個家庭因為叔伯親戚關係，似乎有一條線連結著。

4. 家庭韌力/文化認同的經驗回溯

住在北部大姊，每年均會南下和我相聚，2016 年和大姊一起在南部的山中，回溯了當年北部 87 水災對家裡造成的驚嚇與創傷。由於當年的家是單獨一間磚塊砌成的屋子，因此水淹到 2/3 屋子高度的時候，全家躲到屋頂夾層，一夜滾滾惡水，風雨飄搖，大姊回憶當時的父母親，整個晚上只有一直拜念「觀世音菩薩」，全家充滿驚恐，天快亮的時候，大姊回憶到：父親鄭重跟母親說：「如果房子倒了，大家只能來世再見！」並在每個孩子身上塞點錢，母親已經驚慌到無法言語。天微亮時，水逐漸退去，房子依然安在，父親嚎啕大哭後，不斷的拜謝觀世音菩薩的庇佑。經歷這一晚，母親的心臟就要開始吃「救心」丸了。

水淹過後，滿目瘡痍，全家開始整理屋前屋後，同時鄉間也傳來很多不幸的消息，只見到父親埋頭整理家園，他最擅長的就是「多做事」。三位哥哥，好像一夜之間長大，跟著父親到處整理清洗，大姊說記憶中，會看見母親雖然生著病，仍倒茶倒水幫著父親，因為兄長與父親的守護，在災難中，我們全家生存了下來，在災難中，我也感受到親戚一起同心協力、資源提供，互相支持的力量。游淑瑜（2002）指出華人社會的倫理觀重視關係的建立。而我和我的家庭，在這樣的關係支持中，度過災難的考驗。我們逐漸長大，各自發展，父母親也在兄長的照顧中，安度晚年。我的內心一直帶著這份對家鄉的認同與感恩。

1970 年代迄今，我讀到很多關於個人與家庭韌力的書，韌力也稱為復原力，對於家庭復原力，有更多的尊重與敬佩。Walsh（2008）在《家族再生—逆境中的家庭韌力與療癒》一書中提到：「韌力可被定義為：從困境中站起來而且變得更強壯，更有資源運用力。所以不要錯認為早年的創傷無法消除，更不要錯認來自破碎家庭的孩童都無藥可救」（2008, p.27）。Walsh（2011）在《家族治療的靈性療癒--永不枯竭的泉源》一書中也提到：「最艱難的時刻激發出人性最好的一面，人類的處境包含脆弱、苦難與療癒，苦難的磨練帶來成長，愛與希望可以再次被點燃」。華人也有許多「禍福相倚」、「有得有失」的人生哲學。

一起和大姊回溯重訴這個家庭災難的經驗，我們彼此都有療癒的感受，我們是彼此的支持者。我們用愛與家庭關係的對話，與母親關係重新框架，相約定下輩子繼續當家人，最好母親能變成我們的小孩，我們要好好愛她、滋養她。

葉光輝（2009）提出「奉養祭念」的孝道觀念，對父母的感恩與關愛，我很贊同這是成熟關係的互相對待。Zimmer 與 Kwong（2003）也指出華人家庭觀，有利他主義的觀點，認為家庭成員有義務對無法工作或無法照顧自己的家庭成員提供支持，因為他們的生存與整個家庭幸福的關聯是密切的，洪蘭（2018）說：「人沒有文化，等於靈魂沒有故鄉，培養文化自信，讓孩子有根」。從我自己家庭經驗與文化認同，來看待西方家族治療理論與學習經驗，肯定家庭的韌力與關係的和諧建立，是人性與關係的正向資產。

5. 歸屬與回家的重新建構

我的專業成長，也一直伴隨我在關係溝通互動的覺察中，我在強調 intra 的諮商理論

中浸泡沈迷好多年，碰到好多挫折個案後，突然有一天，強調系統觀的家族治療理論出現，感覺某個心靈層面突然被打開，發現它的內涵與力道，是那麼吸引我，Corey（2001）說：「知道自己是誰，自己要什麼，是發展諮商型態的起始點」。在專業生涯發展道路上，也清楚知道該統整的時候，生命來到更能處理關係的成熟階段，覺察內心有不一樣的感覺，在人際關係上的調整與對家庭關係的認同重新建構，身心有歸屬與回家的穩定感。

我開始跟北部的三個大哥多聯絡，問候他們，與姊妹保持固定聯繫，鼓勵他們有空南下高雄來散心。如黃士哲、葉光輝（2013）所說的華人世界更加看重家庭和諧與認同、家族間和樂與親密、關係中的緊密連結，占有舉足輕重的地位。

四、接案實務經驗與接受督導省思

強勢母親與畏懼男孩的故事，是我接受家族治療第一個接受督導的親子案，有它重要的意義與里程碑。母親越強勢與操控，男孩越害怕與膽怯；每隔一陣子，男孩會昏睡幾天，母親遍尋名醫，求神問卜，問題一直無法解決，最後因為單親家庭，接受社工建議，接受諮商。

強勢、操控的母親，可能讓一個長子情緒常常被勒索，男孩只能把害怕情緒壓抑下來，無法獲得抒解，壓抑到某個程度，也許只能呈現這樣的狀態，治療師如果沒有系統觀，會看不懂，即使看懂了，要改變母親也是一件不容易的事情，我在與母親互動過程中，也會碰觸到自己議題，內在中，害怕碰觸到母親情緒。案母眼神焦慮嚴厲，對案主有非常高的期待，互動起來很辛苦。透過接觸案家庭與督導的指引，釐清與釋放自己議題，才能更乾淨的與當事人的家庭互動。

走入家族治療理論，對我而言，是一個自然成熟的助人歷程，很幸運在助人生涯的路徑上，在 intra 學習時，遇見的督導都能對自己生命有所覺察與修補，帶來滋養的力量。學習家族治療接受督導時，能對家庭系統的地圖看的很清楚。但隨著年齡增長，及經驗的累積，覺得只有地圖與分析還是不夠，作為一個本土諮商師，如何貼近案家與文化，找到可以切入的作法，才更真正幫助到家庭。

五、結語

「語言抵達之處，並非生命抵達之處」，敘事、是一種美學，是一種實踐（金樹人，2006）。在敘說自己家庭生命故事時，我一再回想家鄉那片田園對我生命成長的意義與滋養，通過關係脈絡的理解與包容，我逐漸更加瞭解母親，母親正面的形象更加清晰，與她的連結更加真實有感情。

家庭是一個活的系統，猶如生態系統一般，凡事都有例外，在所有苦難與模式背後，一定都有快樂與例外的時候，只是人們都聚焦於讓我們困住的苦難與模式。生命何其有彈性，最黑的夜裡，看得到最亮的星星，家庭關係會傷人，同時；療癒也在關係中。因為療癒與統整，幫助自己在助人工作中，可以留意更多的人性與文化省思。在最成熟的年齡裡，我告訴自己：「來！往前走，人因為有夢想而年輕！」

伍、結論與建議

一、結論

對助人工作的認同、學習與實踐，一直是自己生涯的重心。我的諮商型態受到專

業訓練、個人的興趣選擇、實務經驗的累積以及家庭成長經驗等因素所影響，從後現代諮商理論焦點解決諮商/敘事治療，到家族治療的學習，一路走來，可謂收穫豐盛，但也充滿衝擊與挑戰，尤其是家族治療的實務挑戰是最大的，卻也是學習與體悟最多的，同時更瞭解家庭文化的差異，是根深蒂固的，需要被看見與尊重的。一個走關係取向與家族治療的工作者，若能對本土文化，在地化的民情與行為，有更多的覺察、醒思與尊重，那麼對於案家的「分化」、「個體分離化」、「糾結與疏離」或性別等議題，會介入的更貼切與圓融。西方家族治療理論的學習，讓我們有很清楚的地圖與方向，但實際上陣，卻仍須具備更多含攝文化的敏覺力與助人內功。

在學習家族治療的路上，我對自己原生家庭的省思與修復，重新建構歸屬與回家的認同，讓我對家庭與父母、手足的關係，更加包容與感恩，在看待案家的家庭關係議題時，更有文化的覺察與包容心，感覺助人工作更紮根。

二、建議

本篇自我敘說的探究，是我學習家族治療的經驗與反思，藉此整理一路走來的專業發展的型態與成長。自我敘說是一個主觀的經驗，不足以涵蓋所有諮商人的經驗。由於自己是生於斯，長於斯的本土助人工作者，透過西方家族治療理論的學習，對家庭與關係有一個清楚的理論與地圖，但面對本土文化的運用，面臨不同階層、不同議題的當事人與案家時，會提醒自己留意家庭文化的覺察與調整，如「分化」、「關係糾結」等議題的審慎應對與處理，避免以西方個人主義思維來和案家互動，持續鼓勵自己覺察與提升專業的型態與內涵，讓諮商師與案家彼此都受惠。

參考文獻

- 王行、王浩威等（譯）（2011）。**家族再生--逆境中的家庭韌力與療癒**（原作者：Walsh, F.）。台北：心靈工坊。
- 王奕升（2013）。What's your believe? 新手諮商師與「關係」工作視框選擇之省思與提醒。**諮商與輔導**，327，38-42。
- 王勇智、鄧明宇（譯）（2017）。**敘說分析**（原作者：Riessman, C. K.）。台北：五南。（原出版年：1993）
- 朱儀玲（譯）（2004）。**自我與認定的理論。敘事心理與研究：自我、創傷與意義的建構**（原作者：Crossley, M. L.）。嘉義：濤石。（原出版年：2000）
- 金樹人（2006）。**生涯諮商與輔導**。台北市：東華書局。
- 吳芝儀（譯）（2002）。**生涯發展的理論與實務**（原作者：Zunker V.G.）。台北：揚智文化。
- 吳東彥、劉志如（2016）。與內在真我的相遇：一個心理師個人與專業的孵化歷程。**生命敘說與心理傳記學**，4，79-104。
- 吳就君（譯）（1994）。**家庭如何塑造人**（原作者：Satir, V.）。台北：張老師。（原著出版於1972）
- 吳婷盈、鄧志平等（譯）（2012）。**家族治療概觀**。（原作者：Goldenberg, H. &

Goldenberg, I., 台北：雙葉書廊。

李維榕、Minuchin, S. & Nichols, M. P. (2007)。家庭與伴侶評估四步模式。台北：張老師文化。

李維榕 (2012)。李維榕家族治療訓練工作坊講義。台北：華人心理基金會。

余安邦 (2005)。本土臨床與諮商心理的開展。本土心理療癒研究第一屆研習營。台北市：中央研究院民族學研究所。

邱珍琬 (2012)。我的諮商理論取向及型態形成過程——一個自述研究。應用心理研究，56，55-97。

洪蘭 (2018)。沒有文化，等於靈魂沒有故鄉。天下雜誌，644。取自 <https://www.cw.com.tw/article/article.action?id=5088917>

孫頌賢、修慧蘭 (2002)。家族治療理論的家庭系統觀。輔導季刊，38(3)，41-47。

陳雅婷 (2012)。家庭諮商的系統觀對個別諮商的衝擊與反思。諮商與輔導，319，26-28。

游淑瑜 (2002)。華人家庭孩子問題產生觀點與治療介入觀點——與結構家庭治療的對話（未出版之博士論文）。台灣師範大學，台北。

黃宗堅 (2005)。家族治療在家人關係互動中的實務分析。諮商與輔導，236，2-12。

黃光國 (2000)。華人的關係主義：理論的建構與方法論的考量。華人本土心理學追求卓越計畫成果報告。台北。

黃光國 (2011)。論「含攝文化的心理學」。本土心理學研究，36，79-110。

黃光國 (2014)。論「含攝文化的積極心理學」。台灣心理諮商季刊，6，36-47。

楊國樞 (1993)。我們為什麼要建立中國人的本土心理學？本土心理學研究，1，6-88。

黃士哲、葉光輝 (2013)。父母教養方式對青少年雙元孝道信念的影響效果：中介歷程的探討。本土心理學研究，39，119-164。

鈕文英 (2017)。質性研究方法與論文寫作（2版）。台北：雙葉書廊。

楊國樞 (2001)。本土及外來五大性格向度與華人心理與行為之關係的比較研究。華人本土心理學追求卓越計畫成果報告。

楊國樞 (2002)。華人心理的本土化研究。台北：桂冠圖書公司。

葉光輝 (2009)。華人孝道雙元模型研究的回顧與前瞻。本土心理學研究，32，101-148。

劉惠琴 (2001)。親子關係中相依同化歷程的內含與測量。華人本土心理學追求卓越計畫成果報告。台北。

劉淑瓊 (譯) (2008)。家族治療的靈性療癒——永不枯竭的泉源（上冊）（原作者：Walsh, F.）。台北，心靈工坊。

劉瓊瑛 (譯) (1996)。結構派家族治療入門（原作者：Minuchin, S.）。台北：心理。(原著出版於 1974)。

- 趙文滔、許皓宜（2012）。*關係的評估與修復*。台北：張老師文化。
- 鄭玉英、趙家玉（譯）（1993）。*家庭會傷人--自我重生的契機*（原作者：Bradshaw, J.）。台北：張老師文化。
- Clandinin, D. J. & Connelly, F. M. (2000). *Narrative inquiry: experience and story in qualitative research*. San Francisco, CA: Jossey-Bass Inc.
- Hermalin, A. (2002). Theoretical perspectives, measurement issues, and related research. In Hermalin, A. I. (Ed.), *The well-being of the elderly in Asia* (pp. 101-141). Ann Arbor, MI: University of Michigan Press.
- Lieblich, A., Tuval-Mashiach, R., & Zilber, T. (1998). *Narrative research: Reading, analysis, and interpretation*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience process in development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238.
- Minuchin, S. (1993). *Family healing: Tales of hope and renewal from family Therapy*. New York, NY: Free.
- Minuchin, S. (1999). *Family healing: Tales of hope and renewal from family Therapy*. New York, NY: Free.
- Neisser, U. (1994). Self-narratives: True and false. In U. Neisser & R. Fivush (Eds.), *Remembering self: Construction and accuracy in the self-narrative* (pp. 1-18). New York, NY: Cambridge University Press.
- Super, D. E. (1990). A life-span, life-space approach to career development. In D. Brown., L. Brooks, & Associates (Eds.), *Career choice and development* (2nd ed.). San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Zimmer, Z. & Kwong, J. (2003). Family size and support of older adults in urban and rural China: Current effects and future implications. *Demography*, 40, 23-44.

A Local Counselor's Experience and Reflection in Family Therapy

Shih, Hsieh

Counseling Psychologist

Adjunct Assistant Professor, Wenzao Ursuline University of Languages

Abstract

Self-narrative is a way to organize and reflect on personal life experience. That is: the present perspective, the narrative of past experience, help to deconstruct and construct the future professional careers. This study uses a self-narrative approach by a local counselor to review the learning and reflection experiences of the family therapy after meeting over 10 years of counseling career. This study refers to Neisser's description of the process of self-narrative inquiry. It focuses on the historical self, the perceived self, the remembering self, the reflective self, and the self-reconstruction. The contents are: 1. The starting point of professional career--the road of growth in the inner heart; 2. Dancing in the inner relationship garden; 3. Re-chewing and reflecting on my family growth experience; 4. Practical experience of accepting cases and accepting supervision. The above four themes are aimed to present the results and recommendations.

KEY WORDS: local counselor, family therapy, narrative research



高雄市國中生分離－個體化、共依附與人際行為之研究

林欣蓓¹、陳宇平²

高雄市中庄國中專任輔導教師¹、

國立臺南大學諮商與輔導學系副教授²

初稿收件：2018年4月24日；正式接受：2019年11月4日

通訊作者：林欣蓓；任職機構：高雄市中庄國中專任輔導教師

通訊地址：高雄市大寮區光明路三段1437號輔導室

電話：07-7033166#411；電子郵件：hplined@gmail.com

摘要

研究目的：探討現今國中生在分離－個體化、共依附和人際行為間的現況與關聯性。**研究方法：**以分層隨機抽樣法抽取高雄市17所國中七、八、九年級學生共1,066位學生，其中男生501位，女生565位，以「青少年分離－個體化量表」、「共依附量表」及「人際行為量表」進行資料收集，並以單因子多變量變異數分析、單變量變異數分析、積差相關及多元逐步迴歸進行資料分析。**研究結果：**1.受試者在分離－個體化量表中以「健康分離」、共依附量表以「無法表達情感」、人際行為量表以「肯定、主動關愛」比例最高；2.「分離－個體化」與「生理性別」、「家庭氣氛」、「家庭型態」達顯著差異，與「共依附」、「人際行為」達顯著相關；「共依附」與「生理性別」、「年級」、「家庭氣氛」、「家庭型態」達顯著差異，與「人際行為」達顯著相關；「人際行為」與「生理性別」、「年級」、「家庭氣氛」達顯著差異；3.「生理性別」、「分離－個體化」與「共依附」對「人際行為」具有預測力；「年級」對「肯定」、「操縱控制」之「人際行為」亦具預測力。**研究結論：**1.女生呈現較高的「分離焦慮」和「共依附」傾向，然在「健康分離」、「肯定」和「主動關愛」也較男生高，男生則是「攻擊」傾向較高；2.「家庭氣氛」愈和諧，「分離－個體化」程度愈高，「家庭氣氛」愈不和諧，則「共依附」傾向愈高、「攻擊」傾向亦愈高；3.「年級」愈高，「透過關係獲得意義感」、「肯定」和「操縱控制」愈高；4.大家庭較其他型態家庭「自我讚賞」較高，而其他型態家庭較大家庭「共依附」傾向較高；5.「分離焦慮」愈高、「共依附」傾向愈高，而「健康分離」愈高，「肯定」和「主動關愛」愈高，另「自我讚賞」愈高、「主動關愛」和「操縱控制」愈高。文末針對未來研究與實務提供建議。

關鍵詞：國中生、分離－個體化、共依附、人際行為

一、緒論

青少年前期的國中生正處於與重要他人由未分化狀態至獨立自主的階段，嘗試展露自我（Erikson, 1968），欲逃離父母的權威（Hadiwijaya, Klimstra, Vermunt, Branje, & Meeus, 2017），並將生活重心轉移至同儕人際關係之中。青少年透過與同儕間的互動，形成自我認同（Tarrant, MacKenzie, & Hewitt, 2006）、滿足其情緒上的支持與歸屬感（Chen, 2009），以順利發展自我和與他人的關係。「分離一個體化」的發展促使個體在心理上與行為上，逐漸地與重要他人從共生依賴的狀態形成獨立與自主，並從中產生一自主個體的主觀感受，建立自尊與獨特自我（Simona, 2007）。學者 Josselson 於 1980 年指出青少年分離一個體化的歷程為，青少年開始意識到自己和父母的不同、在言行上會刻意表現與父母不同，並將重心轉向同儕，表現與父母的分離，還有展現獨特的自我，追求自主與自我認同（邱秀燕，2000；林佳誼，2010）；而「共依附」則是由原生家庭發展出與他人連結的模式，在關係型態中呈現以他人為焦點、無法表達情感、認同照顧者的角色，以及透過關係獲得意義感等人際特徵，是個體在人我關係和人際心理健康的重要指標（Fischer, Spann, & Crawford, 1991），兩者皆是青少年是否能與他人建立健康適應關係的重要因子。

青少年的「分離一個體化」、「共依附」與「人際行為」，亦因著身心發展階段，而與家庭經驗密切相關（吳秋月、吳麗娟，1999；郭孟瑜，2003；蔡淑鈴、吳麗娟，2003；蔡德暉，2013；Bettmann, Tucker, Behrens, & Vanderloo, 2017；Cameron, 2008；Fosco, Stormshak, Dishion, & Winter, 2012；Fuller & Warner, 2000；Knudson & Terrell, 2012）。隨著時代變遷、人口轉型，家庭結構產生變化，少子女化的現象與問題逐漸展現（內政部統計處，2018），許多家庭選擇僅生育一子或一女（黃琇敏，2009），挑戰也逐漸增加。少子女化的時代，父母易對孩子投入過多的關注、保護或干預，在賴佳琪（2005）研究發現，孩子所感受到的保護行為愈多，人際問題解決態度愈差，且獨生子女受到比非獨生子女更多父母的保護與控制。此即如當孩子嘗試去思考、需嘗試錯誤或體驗戶外活動時，父母親會立即的介入，影響孩子獨立學習、建構經驗的機會（蔡銘津，2012）。另一方面，過度呵護、寵溺、順從的教養方式，可能造成孩子心理晚熟、不擅處理人際關係、缺乏責任感、獨立性及依賴心重，無法學習到為人著想、協調和退讓的能力（曾素秋，2012；黃淑玲，2012），甚至認為自己無法解決人際衝突問題（賴佳琪，2005），少子化現象為家庭教養帶來新的面貌，亦讓家庭關係與親職教育面臨挑戰。

除了子女數外，家庭互動氣氛與性別亦會影響家人成員間情感連結，對青少年的「分離一個體化」發展帶來影響。父母能尊重和支持子女成為一個獨立個體時，親子之間的關係會呈現較為相互、平等的互動關係，而如此的教養方式所形成的家庭氣氛，可協助青少年「分離一個體化」的形成（Koepke & Denissen, 2012），研究發現家庭氣氛和諧程度愈高，青少年在「自我讚賞」的程度愈高，對自己較有信心，若家庭氣氛和諧程度愈低，則「分離一個體化」的程度較低，其中「親近焦慮」、「抗拒控制」的程度也愈高（林佳誼，2010）。在性別部份，針對國中生進行的研究發現，男生的「親近焦慮」高於女生（邱秀燕，2000），女生的「分離焦慮」高於男生（林佳誼，2010；邱秀燕，2000），但亦有研究指出不同性別的青少年在「心理分離一個體化」上並無顯著不同（陳紫瑀，2009）。

此外，家庭互動經驗對青少年的「共依附」傾向也具有重要影響，當子女知覺父母

有較多的口語攻擊，家庭氣氛呈現不和諧的狀態，家庭成員間關係也會趨於緊張，子女在得不到有效情緒支持的情況下，其「共依附」特質有愈高的傾向（吳秋月、吳麗娟，1999；Knudson & Terrell, 2012），也會產生不健康的人際互動關係（Daire, Jacobson, & Carlson, 2012），換言之，處在緊張或焦慮的依附關係裡，可能影響青少年的「共依附」傾向。Knudson 與 Terrell（2012）指出，「共依附」傾向受到家庭成員間互動的影響，且這樣的家庭關係模式，亦會影響日後與他人的親密關係（Daire et al., 2012）。

而家庭互動關係或性別如何影響青少年的人際關係，黃淑玲（2015）發現國中生知覺父母親之心理控制的程度，會影響其關係中的攻擊行為。而在家庭較多衝突，父母管教多以口語責罵和體罰成長的孩子，也容易成為人際間的霸凌者；另一方面，在過度保護的家庭，家庭成員的互動緊密且彼此牽絆，父母採權威掌控，因此使孩子缺乏自主性（吳文琪、陸玟玲、李蘭，2013）。在「親職化」、「代罪羔羊」的家庭關係裡，青少年在操縱控制、責備和攻擊的傾向愈明顯（郭孟瑜，2003）。研究也發現，主要照顧者的正向管教對青少年的人際技巧有影響（Rodriguez et al., 2016），且正向的家庭氣氛能有效降低青少年的敵意攻擊行為（Fosco, Ryzin, Mengya, & Feinberg, 2016），可見家庭互動經驗對青少年的「人際行為」有相當大的影響。在性別部分，研究發現國中女生在人際關係中容易以掩飾或控制負向的情感，來壓抑自己的感受（陳姿宇，2006）；且相較於男生，女生更傾向透過關係獲得意義感（余齊君，2007；林淑芳、吳麗娟、林世華，2004；陳秀菁、吳麗娟、林世華，2004；黎美玉 2011；賴韻雯，2012）。另一方面，男生在內心情感的表達較不容易（林淑芳等人，2004），又隨著年級增加，會更以他人為焦點（蔡淑鈴、吳麗娟，2003；蔡淑霞，2003；賴韻雯，2012），傾向操控或控制他人或事件（張耿彰，2012）；然而，過度以他人為焦點和無法表達情感時，其負向情感會愈明顯（鄭乃連，2013）。

過去對於「分離一個體化」與「共依附」的相關研究發現，早期依附關係品質對青少年的發展有影響，且與青少年所經歷的第二次分離一個體化有關（Laguerre & Vavassori, 2013）。林佳誼（2010）指出，國中生與依附對象所建立的依附關係品質愈好，有助於「分離一個體化」的程度愈佳，反之，依附品質愈低時，則在關係上的控制、親近焦慮、分離焦慮的程度會愈高。邱珮思（2007）也指出，「心理分離一個體化」與「共依附」之間有典型的相關存在。自我分化和共依附有顯著負相關（Chang, 2016），也就是說，當個體與父親或母親在情感上的分化程度愈高，則其共依附傾向也會愈低。由此可知，在健康分化的親子關係中，對青少年的「分離一個體化」有正向影響；然而，依附品質較差、家庭壓力較大、青少年所知覺到的親子關係愈負向、家庭系統分化模糊，則可能「共依附」程度愈高、「分離一個體化」程度愈低。

至於「共依附」與「人際行為」的相關研究發現，「共依附」行為通常和對他人不健康的依賴有關，通常是為了滿足情緒上的需求，然而，這樣過度的依賴關係通常會導致失功能的人際關係，產生人際困擾（Daire et al., 2012）。當青少年的「共依附」程度愈高時，其自我價值、自我效能，以及對自我與他人關係傾向負向評價（賴韻雯，2012），且個人的負向自動化思考強度愈強，面對人際問題解決的態度也愈消極，甚至會間接影響青少年的憂鬱（陳姿宇，2006）。國內研究也發現，「共依附」及「人際行為」間有顯著相關，「共依附」愈明顯者，有較多攻擊、隔絕、操縱控制、順從的行為（林育如，2013）。

另在「分離一個體化」與「人際行為」的相關研究發現，青少年與父母「分離一個

體化」的程度，在人際互動上具有較大且直接的解釋力（吳明穎，2007），國中生與父母建立親近互動和清晰的界線，其在人際關係中也愈能信任和欣賞他人，展現主動和積極的行為，自在表現自我（鄭宇彤，2004）。然而，當青少年過度滲入父母之間的關係裡，則會影響其「分離一個體化」的程度（邱秀燕，2000），如「代罪羔羊」和「跨世代聯盟」的親子三角關係，易產生操縱控制、責備、攻擊、忽視等人際行為（郭孟瑜，2003），且青少年在「分離一個體化」的程度愈低時，自傷行為的頻率也會增加（許予宸，2014；陳紫瑀，2009）。葉在庭、辜靖淳與方俊凱（2014）亦提到，不順利的「分離一個體化」歷程可能會導致青少年產生破壞的行為、對社會與家庭不滿或放棄，以及自殺傾向，以致於在人際關係產生較高的受苦感。

在研究工具部分，過去為探究個體在「分離一個體化」之狀況，學者發展出多份量表，如：Hoffman（1984）的「心理分離量表」（Psychological Separation Inventory, PSI）、Levine、Green 與 Millon（1986）的「青少年分離一個體化量表」（The Separation — Individuation Test of Adolescence, SITA），以及 Levine 與 Saintonge（1993）再增修的「青少年分離一個體化量表」（The Separation — Individuation Test of Adolescence, SITA）等。「PSI」主要測量於子女能脫離對父母的心理依賴，並滿足個人在功能、態度、情緒和衝突等各方面的獨立需求；「SITA」則在評估「心理分離一個體化」過程、青少年發展與人格結構之間的關係，因此國內以青少年為研究對象之學者，多採用 Levine 等人的「SITA」為研究工具（邱秀燕，2000；林佳誼，2010；邱曉潔，2013；陳郁齡，1999；黃淑蓉，2007）。本研究所關切的是國中生與主要照顧者之間在心理上的「分離一個體化」過程，其發展過程與重要親密他人在親密依賴和獨立自主的程度，故以黃淑蓉參考 Levine 等人之「SITA」而編修的「青少年分離一個體化量表」進行修訂，並以量表分數代表個體「分離一個體化」的狀況。

而測量「共依附」所發展出的常用工具包括：The Spann — Fischer Codependency Scale（SF — CDS）（Fischer et al., 1991）、Roehling 與 Gaumond（1996）的 The Codependent Questionnaire（CdQ）和 Hughes — Hammer、Martsol 與 Zeller（1998）的 Codependency Assessment Tool（CODAT）等。國內在測量青少年「共依附」多採用「CODAT」和「SF — CDS」。其中，「SF — CDS」係根據人際、系統動力觀點，將「共依附」的特徵視為社會心理狀態，經由失功能的人際關係建立模式顯現出來，國內學者林淑芳、蔡淑鈴、陳秀菁及許儀貞將量表內容編訂為四個構念：「以他人為焦點」、「認同照顧者角色」、「無法表達情感」及「透過關係獲得意義感」。近年亦有學者引用或修訂此量表進行青少年（余齊君，2007；黎美玉，2011；賴韻雯，2012）之相關研究，此與本研究欲探討之焦點相同，故採用林淑芳等人（2004）改編自「SF — CDS」編訂之「共依附 F 量表」。

另，常使用以測量「人際行為」的工具包括：Horowitz、Rosenberg、Besr、Ureno 與 Villaseñor（1988）和 Alden、Wiggins 與 Pincus（1990）的「人際困擾量表—圓形複合結構」（Inventory of Interpersonal Problems — Circumplex, IIP — C）、Soldz、Budman、Demby 與 Merry（1995）的「人際困擾量表—圓形複合結構簡式版」（Inventory of Interpersonal Problems — Short Circumplex, IIP — SC）和 Benjamin（1996）的「社會行為結構分析」（Structural analysis of social behavior, SASB）等。其中「SASB」乃依據依附理論、Sullivan 的人際理論，以「關係」（affiliation）與「自主」（autonomy）為兩軸，並加入「自己」、「他人」、「內射自我」等三種人際焦點（focus），將「人際行為」區分為三個層面，分別是：人際間主動對人的行為、被動的人際反應、內射的自我概念，國內

學者廖宏啟（1999）參考「SASB」發展出「人際行為量表」，近年亦有學者引用或修訂此量表進行青少年之相關研究（林筱婷，2005；孫頌賢，2007；許伶楓，2010；郭孟瑜，2003；陳俐伶，2011；黃士芬，2009；蔡德曄，2013）。本研究關切國中生與同儕間的主動性人際行為，故以廖宏啟所編製的「人際行為量表」之「人際間主動對人的行為」分量表進行修訂，並以量表分數代表「人際行為」的狀況。

綜上所述，少子化時代的來臨，家庭教養有許多轉變，可能影響青少年出現心理成熟度低、人際處理能力下降等狀況。然而，個體與重要他人在心理上的分化程度會影響其發展自我的歷程，尤其，青少年時期正是邁向自主與獨立發展的重要階段，再加上，青少年在關係需求上的轉移，同儕人際關係成為了生活焦點之一。此時，青少年在「分離一個體化」和「共依附」的程度，會反映出其在關係裡依賴或獨立的人際行為，而自主與人際界限的形成，會影響青少年與身邊重要他人的互動方式，亦進一步影響其心理健康與生活適應。故目前國中生的「分離一個體化」和「共依附」等現況需要被重新了解，而對國中生發展階段來說，家庭關係與人際議題是重點。由此顯示，此三個變項之間的關係值得探究。因此，期藉由本研究更了解目前世代的青少年在「分離一個體化」、「共依附」及「人際行為」之現況與其之間的關聯，以期有助於學校教師、家長與相關人員作為青少年輔導和親職教育之參考。

依據上述的研究動機與目的，提出以下研究問題：

- 一、瞭解目前國中生「分離一個體化」、「共依附」與「人際行為」的現況為何？
- 二、不同「背景」（「生理性別」、「年級」、「家庭氣氛」、「家庭型態」）國中生在「分離一個體化」、「共依附」與「人際行為」上是否有差異？
- 三、國中生之「分離一個體化」、「共依附」與「人際行為」間之相關性為何？
- 四、國中生之「背景」、「分離一個體化」與「共依附」，對「人際行為」的預測力如何？

二、研究方法

（一）、研究架構

本研究架構如圖 1 所示，探討「背景變項」與「分離一個體化」、「共依附」、「人際行為」的關聯、差異性，以及「背景變項」、「分離一個體化」、「共依附」對「人際行為」的預測力。

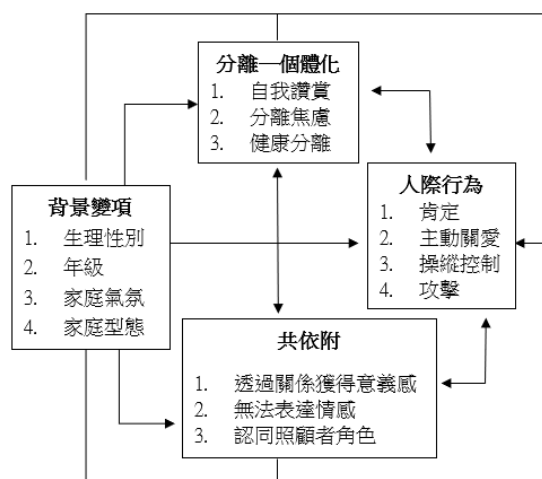


圖 1 研究架構圖

(二)、研究假設

假設一：不同「生理性別」、「年級」、「家庭氣氛」、「家庭型態」的國中生，其「分離一個體化」有顯著差異。

假設二：不同「生理性別」、「年級」、「家庭氣氛」、「家庭型態」的國中生，其「共依附」有顯著差異。

假設三：不同「生理性別」、「年級」、「家庭氣氛」、「家庭型態」的國中生，其「人際行為」有顯著差異。

假設四：國中生的「分離一個體化」與「共依附」有顯著相關。

假設五：國中生的「分離一個體化」與「人際行為」有顯著相關。

假設六：國中生的「共依附」與「人際行為」有顯著相關。

假設七：不同「生理性別」、「年級」、「家庭氣氛」、「家庭型態」、「分離一個體化」、「共依附」對國中生的「人際行為」有顯著預測力。

(三)、研究樣本

本研究係以高雄地區公立國中七年級、八年級及九年級學生為研究對象，為考量研究目的與需要及研究工具對目前國中生的適用性，以預試修訂研究工具後，再進行正式施測。預試採立意取樣選取高雄市 4 所國中，以各行政區域中能配合預試施測期程之學校為主，針對各校七、八、九年級各以簡單隨機抽樣方式，抽取一班學生進行問卷預試。預試共發出 286 份問卷，其中 235 份為有效問卷。

本研究正式進行階段採分層隨機抽樣方式進行。學者 Sudman 於 1976 年提出地區性研究，平均樣本在 500 至 1000 人之間較為適合 (Sudman, 1976；引自吳明隆、涂金堂, 2010)，因此，研究者估算人數後，將高雄市行政區依地理位置分為四個行政區域，在每一個區域中，抽取不同的學校類型，並依班級數將學校類型分層為小型學校 (19 班以下)、中型學校 (20 班至 49 班) 和大型學校 (50 班以上) 等三種類型的學校，於三種學校類型中各抽取五所學校，而小型學校 (19 班以下) 受到少子化影響，其各班人數少於 20 人，故再多抽取二所小型學校，最後共抽取 17 所國中，並於每所學校七、八、九年級，隨機抽取各一個班級的學生為研究對象。正式研究共發出 1,254 份問卷，得到有效問卷 1,066 份。

研究樣本的個人基本資料分佈情形，如表 1 所列。

表 1

不同背景變項之國中生人數及百分比一覽表

背景變項	組別	人數	百分比
生理性別	男生	501	47%
	女生	565	53%
	其他	0	0%
年級	國中七年級	336	31.5%
	國中八年級	368	34.5%
	國中九年級	362	34%

家庭氣氛	和諧	731	69%
	普通與不和諧	335	31%
家庭結構	小家庭--與父母同住	523	49%
	大家庭--與父母/祖父母及其他親屬同住	352	33%
	其他型態家庭	191	18%

(四)、研究工具

1. 個人基本資料

此部分包括「生理性別」(男生、女生、其他)、「年級」(國中七年級、國中八年級、國中九年級)、「家庭氣氛」(和諧、普通與不和諧)與「家庭結構」(小家庭--與父母同住、大家庭--與父母/祖父母及其他親屬同住、其他型態家庭--單親/隔代/與親戚、奶媽同住/其他等)。

2. 青少年分離－個體化量表

本量表修訂自黃淑蓉參考 Levine 等人(1986)之「SITA」而編修的「青少年分離－個體化量表」。本研究在預試階段以項目分析刪除 3 題；因素分析階段採用「主成份分析法」萃取共同因素，及選用「最大變異法」進行正交轉軸，並以因素特徵值大於 1 作為選題標準，共刪除 5 題。修訂後正式量表共 14 題，依因素分析結果分為 3 個分量表；(1)「自我讚賞」：指個體對自我信心的程度；(2)「分離焦慮」：指個體對失去與重要他人在情感上、身體距離上密切連繫的焦慮程度；(3)「健康分離」：指個體在親密關係中，既能與他人保持親密，也不擔心失去獨立自主的程度。本量表採 Likert 五點量表計分，計分依序為 1-5 分；並採累加方式計分，得分愈高，表示在該分量表上的表現程度愈高。信度方面，總量表 Cronbach's α 係數為.80，各分量表的信度分別為「自我讚賞」為.84、「分離焦慮」為.67、「健康分離」為.65，顯示總量表具有良好的內部一致性信度；各分量表則達可接受至良好之內部一致性；效度部分，除邀請 4 位資深國中教師進行內容效度檢驗，針對量表的構念與題目加以審閱、修改語意不清之題目，並由三位國中生進行量表填答與題項討論後，修改為適合國中生閱讀與理解之題目；此外，另測試建構效度顯示：「自我讚賞」、「健康分離」及「分離焦慮」可解釋變異量分別為 24.59%、17.16%、14.89%，累積解釋變異量為 56.64%，建構效度尚佳。

3. 共依附量表

「共依附量表」修訂自林淑芳等人(2004)與其共依附研究小組修訂 Spann 與 Fischer 在 1990 年所發展的「SF — CDS」。本研究以項目分析與因素分析進行題項檢核，共刪除 6 題。修訂後正式量表為 12 題，依因素分析結果分為 3 個分量表；(1)「認同照顧者角色」：指個體不由自主的強迫自己去幫助、照顧他人；(2)「透過關係獲得意義感」：指經由與別人建立起的關係中，個體獲得存在感和價值感；(3)「無法表達情感」：指隱藏或控制自己的情緒，壓抑自己真實的感受。本量表採 Likert 五點量表計分，計分依序為 1-5 分，得分愈高，代表其具有愈高程度的該向度特質傾向。信度方面，總量表 Cronbach's α 係數為.81，各分量表的信度分別為「認同照顧者角色」為.73、「透過關係獲得意義感」為.75、「無法表達情感」為.72，顯示此量表有良好的信度；效度部分，內容效度檢驗方式同上，另測試建構效度顯示：「認同照顧者角色」、「透過關

係獲得意義感」及「無法表達情感」可解釋變異量分別為 21.07%、17.57%、16.45%，累積解釋變異量為 55.08%，建構效度尚佳。

4. 人際行為量表

「人際行為量表」修訂自廖宏啟（1999）依據 Sullivan 的人際理論、客體關係理論與依附理論，以及 Benjamin 的社會行為結構分析模式（SASB）所編製之「人際間主動對人的行為」分量表。本研究以項目分析與因素分析進行檢核後，共刪除 19 題。修訂後正式量表為 21 題，依因素分析分為 4 個分量表：（1）「攻擊」：指當生氣或憤怒時，會毫不考慮對方的立場以心理、口語或肢體進行破壞性的攻擊；（2）「肯定」：指對別人表現出友善尊重的態度，能同理接納對方所談的話，並對其能力給予「肯定」；（3）「主動關愛」：指對別人表現出主動積極的關愛，如主動的嘘寒問暖、微笑、攀談或提出友善的邀約；（4）「操縱控制」：指表現出強烈的控制慾，並希望別人按照自己的方式或規則行事。本量表採 Likert 五點量表計分，得分愈高，表示該類型之人際行為傾向愈強。信度方面，總量表 Cronbach's α 係數為.81，各分量表的信度分別為「攻擊」為.84、「肯定」為.80、「主動關愛」為.81、「操縱控制」為.79，顯示此量表有良好的信度；效度部分，內容效度檢驗方式同上，另測試建構效度顯示：「攻擊」、「肯定」、「主動關愛」及「操縱控制」可解釋變異量分別為 18.35%、15.16%、13.20%、10.68%，累積解釋變異量為 57.39%，量表建構效度尚佳。

（五）、研究程序

1. 研究工具使用同意權與修訂

研究者首先取得「青少年分離一個體化量表」、「共依附量表」及「人際行為量表」之修訂者授權同意書，並邀請 4 位現職國中教師及 3 位國中學生針對題項內容修訂後，進行預試研究後，完成正式問卷。

2. 研究參與者取樣與問卷施測

施測期間為 2017 年 3 月至 4 月，使用分層隨機取樣，依高雄市 4 大行政區，將學校分層為三種類型（19 班以下、20 班至 49 班和 50 班以上），隨機抽取 17 所國中為本研究樣本學校。研究者與學校行政主管或輔導教師聯繫取得同意後，以郵寄或親自送交的方式遞送問卷、問卷施測程序與說明與家長通知單，在取得家長與受試者同意後進行正式施測。

（六）、資料分析

本研究以描述性統計、單因子多變量變異數分析、單變量變異數分析、皮爾森積差相關，以及多元逐步迴歸等方式進行分析。

三、結果與討論

（一）、分離一個體化、共依附與人際行為之現況分析

研究發現，在「分離一個體化」部分：「健康分離」平均得分為 3.36、「分離焦慮」為 2.76、「自我讚賞」為 2.68，顯示國中生之「健康分離」為中高程度，而「分離焦慮」與「自我讚賞」為中低程度。「共依附」各層面之得分：「無法表達情感」為 3.46、「認同照顧者角色」為 3.16，「透過關係獲得意義感」為 2.91，而「整體共依附」

為 3.17，顯示國中生的「共依附」傾向為中高程度，其中「無法表達情感」和「認同照顧者角色」為中高程度，而「透過關係獲得意義感」為中低程度。「人際行為」各層面之得分：「肯定」為 3.63、「主動關愛」為 3.63，「操縱控制」為 2.79，「攻擊」為 2.08，顯示國中生在「肯定」和「主動關愛」之傾向為中高程度，而「操縱控制」和「攻擊」之傾向為中低程度。

(二)、背景變項與分離一個體化、共依附和人際行為之差異分析

本研究發現，不同「生理性別」在「分離一個體化」上的差異達顯著水準 ($Wilk's \Lambda=.89, p>.001$)，其中，女生在「分離焦慮」上高於男生。可能與女性較重視關係的親近與凝聚 (Gilligan、Rogers, & Tolman, 1991)，以及在同儕親密的程度較男生高 (蘇慧娟, 2010) 有關；此外，女生在「健康分離」也高於男生，顯示女生重視關係，但可以保有自主與獨立，女生在關係自主性的發展高於男生 (葉光輝, 2013)。不同「家庭氣氛」在「分離一個體化」整體上的差異達顯著水準 ($Wilk's \Lambda=.94, p>.001$)，知覺家庭氣氛和諧者在「分離焦慮」、「自我讚賞」和「健康分離」皆高於普通與不和諧者 (見表 4)。不同「家庭型態」在「分離一個體化」上達顯著差異 ($Wilk's \Lambda=.98, p>.05$)，其中，「大家庭」顯著高於「其他型態家庭」。因此整體而言，假設一獲得部分支持。

根據研究發現，不同「生理性別」在「共依附」上的差異達顯著水準 ($Wilk's \Lambda=.95, p>.001$)，其中，女生顯著高於男生。不同「年級」在「共依附」上達顯著差異 ($Wilk's \Lambda=.98, p>.05$)，其中，八年級高於七年級。可能受到青少年階段身心發展的影響，尤其進入國中生活一段時間之後，八年級學生更為重視同儕關係，在意和關切在團體的歸屬感和自我價值感。本研究結果與林淑芳、吳麗娟與林世華 (2004) 研究發現相符。不同「家庭氣氛」在「共依附」上的差異達顯著水準 ($Wilk's \Lambda=.97, p>.001$)，知覺家庭氣氛為普通與不和諧者，在「透過關係獲得意義感」、「無法表達情感」及「整體共依附」顯著高於知覺家庭氣氛和諧者。不同「家庭型態」在「共依附」整體上的差異達顯著水準 ($Wilk's \Lambda=.98, p>.05$)，其中，「其他型態家庭」在「無法表達情感」和「整體共依附」高於大家庭 (見表 5)。整體而言，假設二獲得支持。

「家庭氣氛」在「共依附」的差異情形與陳姿宇 (2006) 的研究發現相似，知覺家庭氣氛很和諧者之「共依附」傾向，明顯低於知覺不和諧者。蔡淑鈴、吳麗娟 (2003) 強調青少年的親子關係是影響「共依附」特質重要的因素之一。當青少年所知覺到的親子關係為負向、不能自主以及長期處在家庭壓力 (Daire et al., 2012) 時，青少年「共依附」程度會提高。而單親家庭和隔代家庭可能經歷家庭資源較少，產生無法替手而導致密切相依 (邱珍琬, 2013) 和單向溝通 (邱珍琬, 2010) 的關係出現，缺乏家庭人力與社會資本，進而造成家庭生活品質的負面影響 (趙善如, 2006)，為親子與祖孫關係帶來挑戰，亦缺乏對可提供協助之資源與機構的理解 (邱珍琬, 2013)，如此一來，不穩定親子品質或不安全依附關係 (蔡淑鈴、吳麗娟, 2003) 提高國中生「共依附」傾向愈高。由此可知，家庭成員間的情感連結和互動關係品質，可能為影響國中生自我發展和與重要他人分化的重要因子，而缺乏社區資源的情形也為親子關係帶來挑戰。因此相較於家庭型態，或許「共依附」傾向受到家庭情感照顧與滿足的影響程度為更高。

此外，本研究發現，不同「生理性別」在「人際行為」上的差異達顯著水準 ($Wilk's \Lambda=.92, p>.001$)，其中，男生在「攻擊」傾向高於女生，而女生在「肯定」、「主動關愛」傾向高於男生 (見表 2)。不同「年級」在「人際行為」上達顯著差異 ($Wilk's \Lambda=.97, p>.01$)，其中，八年級和九年級在「操縱控制」皆高於七年級，而八年級在「肯

定」、「透過關係獲得意義感」高於七年級（見表 3）。此結果顯示在七、八年級階段，隨著年齡成長，對關係的意義與肯定愈有需求；且年級愈高，操控之權力需求愈強。此結果可能與青少年發展階段任務有關，Erikson（1962, 1968）指出青少年時期是逐漸發展獨立自主的歷程，也是尋找自我、肯定自我的重要階段。又隨著年齡增長，青少年與同儕互動的經驗對其自我概念的影響更為明顯（郭靜晃，2006）。或許國中生在「肯定」和「操縱控制」的發展是形成自我的重要歷程，然是否如此，還待未來進一步探究。不同「家庭氣氛」在「人際行為」上的差異達顯著水準（*Wilk's* $\Lambda=.97$, $p>.001$ ），其中，知覺家庭氣氛普通與不和諧者，其「攻擊」高於和諧者；而「肯定」、「主動關愛」和「操縱控制」，知覺家庭氣氛和諧者高於普通與不和諧者。顯示「家庭氣氛」和諧度愈高，在「肯定」、「主動關愛」和「操縱控制」行為傾向愈高，「家庭氣氛」和諧度愈低，其「攻擊」行為則愈高。因此整體而言，假設三獲得部分支持。

另一方面，不同家庭型態的國中生在「人際行為」上無顯著差異。在蔡德暉（2013）大學生研究上也獲得同樣的發現。換言之，生長於不同的家庭型態，其「人際行為」不會受到影響。反而，其他型態的家庭結構的接納與尊重則是我國教育政策應多加重視與省思（郭麗安，2014）。另一方面，研究者在研究過程發現，目前台灣的家庭組成型態日趨多元，許多國中生已不再是生活在小家庭或折衷家庭裡，除了單親家庭、大家庭、隔代家庭之外，還有生活在父母離婚仍同居的矛盾家庭（梁淑娟，2016）、父母離異與任一方、與其男或女朋友同住的其他型態家庭，以及父母離異後，與家族親戚同住而父或母偶爾回家的新候鳥家庭等，顯現出台灣家庭組成型態的多元樣貌。而由本研究結果可略窺，或許家庭結構並不是影響青少年人際關係的重點，而是家庭的功能與關愛，然此尚待未來繼續探究。

表 2

生理性別在分離個體化、共依附、人際行為各分量表上的多變項變異數分析摘要

變項	生理性別				多變量 Wilk's Λ	單變量	事後比較
	男		女				
	M	SD	M	SD			
分離焦慮	9.97	3.42	11.99	3.32	.89***	94.71***	女生>男生
自我讚賞	19.02	5.12	18.56	4.70		2.30	
健康分離	9.81	2.24	10.32	2.11		14.82***	女生>男生
透過關係獲得意義感	8.12	2.92	9.29	2.93	.95***	42.55***	女生>男生
無法表達情感	10.17	2.93	10.55	2.82		4.75*	女生>男生
認同照顧者角色	18.23	4.60	19.67	4.34		27.57***	女生>男生
整體共依附	36.51	8.13	39.51	7.78		37.74***	女生>男生

攻擊	13.65	4.95	11.43	3.98	.92***	65.63***	男生>女生
肯定	13.98	3.26	15.00	3.05		27.85***	女生>男生
主動關愛	21.05	4.71	22.44	4.56		23.98***	女生>男生
操縱控制	14.10	3.57	13.83	3.64		1.437	

*** $p < .001$; ** $p < .01$; * $p < .05$

表 3

年級在分離個體化、共依附、人際行為各分量表上的多變項變異數分析摘要表

變項	年級						多變量	單變量	事後比較
	七年級		八年級		九年級				
	M	SD	M	SD	M	SD			
分離焦慮	11.10	3.60	11.25	3.50	10.77	3.43	.98*	1.80	
自我讚賞	18.39	5.12	19.16	4.92	18.76	4.67		2.15	
健康分離	9.85	2.49	10.25	2.07	10.12	1.96		3.08	
透過關係									
獲得意義	8.39	3.08	8.97	2.98	8.83	2.86	.98*	3.61*	八年級> 七年級
感									
無法表達	10.21	2.86	10.64	2.90	10.25	2.86		2.42	
情感									
認同照顧	19.02	4.73	19.24	4.52	18.70	4.32		1.34	
者角色									
整體共依	37.61	8.48	38.85	8.18	37.78	7.55		2.46	
附									
攻擊	12.25	4.40	12.33	4.58	12.82	4.78	.97**	1.59	
肯定	14.12	3.33	14.76	3.30	14.66	2.90		4.09*	八年級> 七年級
主動關愛	21.57	4.92	22.08	4.73	21.67	4.38		1.19	
操縱控制	13.40	3.75	14.26	3.56	14.17	3.47		5.92**	八年級> 七年級 九年級> 七年級

** $p < .01$; * $p < .05$

表 4

家庭氣氛在分離個體化、共依附、人際行為各分量表上的多變項變異數分析摘要表

變項	家庭氣氛				多變量 Wilk's Λ	單變量	事後比較
	和諧		普通與不和諧				
	M	SD	M	SD			
分離焦慮	11.19	3.45	10.71	3.61	.94***	4.39*	和諧>普通 與不和諧
自我讚賞	19.42	4.81	17.38	4.83		41.42***	和諧>普通 與不和諧
健康分離	10.39	2.07	9.40	2.27		49.85***	和諧>普通 與不和諧
透過關係獲得意義感	8.55	2.92	9.16	3.08	.97***	9.56**	普通與不和諧>和諧
無法表達情感	10.14	2.81	10.86	2.97		14.49***	普通與不和諧>和諧
認同照顧者角色	19.06	4.45	18.84	4.67		0.53	
整體共依附	37.75	7.84	38.86	8.54		4.32*	普通與不和諧>和諧
攻擊	12.22	4.32	13.03	5.12	.97***	7.19**	普通與不和諧>和諧
肯定	14.77	3.04	13.99	3.44		13.74***	和諧>普通 與不和諧
主動關愛	22.16	4.44	20.96	5.08		15.50***	和諧>普通 與不和諧
操縱控制	14.13	3.51	13.57	3.80		5.56*	和諧>普通 與不和諧

*** $p < .001$; ** $p < .01$; * $p < .05$

表 5
家庭型態在分離個體化、共依附、人際行為各分量表上的多變項變異數分析摘要表

變項	家庭型態						多變量	單變量	事後比較
	小家庭--與父母同住		大家庭--與父母/祖父母及其他親屬同住		其他型態家庭		Wilk's Λ		
	M	SD	M	SD	M	SD			
分離焦慮	10.97	3.48	11.00	3.35	11.31	3.86	.98*	0.71	
自我讚賞	18.75	4.81	19.36	4.85	17.80	5.13		6.30*	大家庭 >其他 型態家 庭
健康分離	10.13	2.28	10.18	2.00	9.77	2.23		2.32	
透過關係獲得意義感	8.73	2.91	8.53	2.95	9.16	3.19	.98*	2.80	
無法表達情感	10.46	2.88	10.05	2.90	10.71	2.79		3.84*	其他型 態家庭 >大家 庭
認同照顧者角色	18.91	4.46	18.78	4.40	19.60	4.87		2.19	
整體共依附	38.10	7.83	37.35	8.11	39.47	8.57		4.25*	其他型 態家庭 >大家 庭
攻擊	12.44	4.42	12.57	4.65	12.38	4.97		0.11	
肯定	14.56	3.16	14.56	3.11	14.36	3.42		0.31	
主動關愛	21.68	4.69	21.96	4.43	21.74	5.09		0.38	
操縱控制	13.95	3.51	14.11	3.61	13.68	3.86		0.87	

* $p < .05$

(三)、分離一個體化和共依附與人際行為之關聯分析

由表 6 得知，「分離一個體化」、「共依附」與「人際行為」間彼此皆呈顯著正相關。其中，「分離焦慮」與「透過關係獲得意義感」與「整體共依附」為中度正相關。假設四獲得部分支持。 r 值分別為 .45 及 .45，代表國中生在重要關係中愈害怕失去與重要他人的親密或重要的關係時，在其關係中愈重視與希望能獲得存在感和價值感。林佳誼（2010）指出，「分離焦慮」程度愈高，愈擔心和焦慮失去重要的關係時，與同儕間依附品質愈會受到影響。

「自我讚賞」與「主動關愛」和「操縱控制」，以及「健康分離」與「肯定」和「主動關愛」為中度正相關。假設五獲得部分支持。 r 值分別為 .42、.47，以及 .51、.53，顯示國中生對自我的信心程度愈高，有良好的「健康分離」，其主動關懷與接納他人的傾向愈明顯，但也會對他人或事情有較多個人看法和涉入。

「認同照顧者角色」與「肯定」和「主動關愛」，以及「整體共依附」與「肯定」和「主動關愛」為中度正相關。假設六獲得部分支持。 r 值分別為 .33、.38，以及 .30、.31。顯示國中生在「認同照顧者角色」和「共依附」程度，與「肯定」、「主動關愛」的行為有關聯。

表 6

「分離一個體化」、「共依附」與「人際行為」之積差相關分析摘要表

	分離 焦慮	自我 讚賞	健康 分離	透過關 係獲得 意義感	無法表 達情感	認同照 顧者角 色	整體 共依附
透過關係獲得意義感	.45**	-.06*	.01				
無法表達情感	.22**	-.05	.02				
認同照顧者角色	.37**	.21**	.26**				
整體共依附	.45**	.07*	.15**				
攻擊	.01	.09**	-.09**	.12**	.15**	-.03	.08**
肯定	.28**	.33**	.51**	.17**	.14**	.33**	.30**
主動關愛	.27**	.42**	.53**	.17**	.09**	.38**	.31**
操縱控制	.23**	.47**	.36**	.15**	.14**	.20**	.22**

** $p < .01$; * $p < .05$

而為進一步探究「背景變項」、「分離一個體化」、「共依附」在「人際行為」的預測情形，故進行多元迴歸分析，檢驗後顯示本研究樣本在標準化殘差值皆符合常態分配和變異數同質性，自變項間亦沒有共線性的問題，故進行迴歸分析。結果發現，「背景變項」、「分離一個體化」、「共依附」能夠有效預測「人際行為」各層面（見表 7 及表 8）。分項觀之，「生理性別」最能預測「攻擊」傾向，解釋變異量為 5.8%；「健康分離」最能預測「肯定」傾向，解釋變異量為 26.8%；「健康分離」最能預測「主動關愛」傾向，解釋變異量為 28.9%；「自我讚賞」最能預測「操縱控制」傾向，解釋變異量為

22.7%。本研究亦發現，「自我讚賞」可以有效預測「操縱控制」行為，對自己能力愈有信心的國中生，也會嘗試瞭解事件的狀況、提出自己的看法或要求他人，以及高「健康分離」者有較多正向、主動性的行為，此與過去研究有類似發現（胡雅婷，2006；莊宗運，2014；陳俐伶，2011；曹維序，2014；鄭宇彰，2004）。因此整體而言，假設七獲得支持。

表 7

背景變項、分離一個體化、共依附預測人際行為各層面之逐步多元迴歸分析摘要表

變項順序	多元相關係數 R	決定係數 R ²	F 值	標準化迴歸係數	特徵值	VIF
預測攻擊傾向						
1. 女-男	.24	.05	65.63	-.23	.41	1.08
2. 透過關係獲得意義感	.29	.08	50.72	.16	.11	1.46
3. 無法表達情感	.31	.09	38.56	.15	.04	1.30
預測肯定傾向						
1. 健康分離	.51	.26	389.69	.44	.66	1.12
2. 認同照顧者角色	.55	.31	238.25	.15	.39	1.30
3. 分離焦慮	.56	.31	166.11	.08	.06	1.29
預測主動關愛傾向						
1. 健康分離	.53	.28	431.63	.38	.41	1.65
2. 認同照顧者角色	.59	.35	289.71	.20	.10	1.35
3. 自我讚賞	.60	.36	202.57	.15	.03	1.63
預測操縱控制傾向						
1. 自我讚賞	.47	.22	311.62	.40	.67	1.61
2. 透過關係獲得意義感	.51	.26	188.03	.09	.41	1.54
3. 無法表達情感	.51	.27	131.95	.10	.11	1.25

表 8
分離一個體化、共依附對人際行為各層面之預測力綜合分析摘要表

預測變項 \ 效標變項	攻擊	肯定	主動關愛	操縱控制
生理性別	1	6	5	5
年級 (七年級—八年級)		5		7
分離焦慮		3		4
自我讚賞	4		3	1
健康分離	5	1	1	6
透過關係獲得意義感	2		4	2
無法表達情感	3	4		3
認同照顧者角色	6	2	2	
聯合解釋變異量	37.6%	57.3%	61.1%	54.3%

1 表示預測力最大；2 表示預測力次之；3 表示預測力第三；4 表示預測力第四，依此類推。

四、結論與建議

(一)、結論

1. 國中生在「健康分離」、「共依附」傾向及「肯定」、「主動關愛」呈現中高程度。

現今國中生的現況為多能與他人保持親近，且不影響其獨立自主的發展，亦可在調和與依賴與獨立之間，保持平衡與自主性。然「共依附」傾向較高，不易直接表達自己的情緒，且傾向隱藏或壓抑真實感受。不過在特定友誼關係可以表達對他人的接納和關愛，亦即國中生在面對特定好友時，較能表現正向的人際行為。

2. 「生理性別」在「分離焦慮」和「健康分離」，「家庭氣氛」在「自我讚賞」和「健康分離」，以及「家庭型態」在「自我讚賞」上有差異。

國中女生比國中男生更加重視和害怕失去關係，但也在關係中能調和依賴與獨立的自我。而「自我讚賞」和「健康分離」的程度，會受到「家庭氣氛」的影響，且「家庭氣氛」愈是和諧，其「分離焦慮」、「自我讚賞」或「健康分離」的程度愈高；背景為「大家庭者」，其「自我讚賞」程度較高。

3. 「生理性別」在「共依附」傾向，「年級」在「透過關係獲得意義感」，「家庭氣氛」在「透過關係獲得意義感」和「無法表達情感」，「家庭型態」在「無法表達情感」和「共依附」傾向有差異。

女生在「共依附」傾向高於男生。八年級在「透過關係獲得意義感」高於七年級。知覺普通、沒有生氣或活力的「家庭氣氛」者，則在人際關係有較多依賴、渴望關愛與情感，以及探尋自我的存在價值。「其他型態家庭」的國中生在隱藏和壓抑自我感受傾

向高。

4. 「生理性別」在「肯定」、「主動關愛」和「攻擊」，「年級」在「肯定」和「操縱控制」，「家庭氣氛」在「攻擊」、「肯定」和「主動關愛」有差異。

女生在「肯定」與「主動關愛」高於男生；而男生則在「攻擊」高於女生。八年級在「肯定」高於七年級，而八年級和九年級在「操縱控制」高於七年級。「家庭氣氛」為不和諧，其「攻擊」傾向高於「家庭氣氛」和諧者；「家庭氣氛」和諧，其「肯定」和「主動關愛」高於「家庭氣氛」不和諧者。

5. 「分離焦慮」與「透過關係獲得意義感」和「整體共依附」、「自我讚賞」與「主動關愛」和「操縱控制」，以及「健康分離」與「肯定」和「主動關愛」皆有中度正相關。

愈是害怕與焦慮失去關係，形成不健康的關係傾向愈高。愈是能自我肯定和悅納，在同儕人際互動愈是能主動關心對方，也會較為專注和掌控。愈是與他人有良好分化，其主動關心和稱讚他人之傾向愈高。

6. 「生理性別」可預測「攻擊」，「健康分離」可預測「肯定」和「主動關愛」，「自我讚賞」可預測「操縱控制」。

男生在「攻擊」傾向較女生高。最能預測「肯定」和「主動關愛」傾向的是「健康分離」，顯示正向的人我分化，能發展肯定、欣賞和關懷他人的行為表現。而當對自己的信心愈高，愈是相信自己的能力表現，然在人際關係中，對人或事有較多的控制或意見，希望他人能按照自己的意見行動。

(二)、建議

1. 學校輔導實務建議

(1) 依據學生特質與差異，調整不同年級間適合的班級經營策略

研究結果顯示，八年級在「透過關係獲得意義感」、「肯定」人際行為高於七年級，而八年級和九年級在「操縱控制」高於七年級。建議學校教育與輔導人員可針對不同年級學生的特性與差異進行班級經營與輔導，策略如在帶領八、九年級的班級時，多加留意班級團體動力，教導學生在人際互動中尊重、接納與包容彼此，肯定學生適當的人際行為；亦需鼓勵學生在發揮領導能力、展現權力時，能學習傾聽他人意見，給予夥伴表達和展現自我的機會，展現正向人際行為。

(2) 規劃國中生自我悅納與情緒教育之課程和講座活動，發展適當的「自我讚賞」與情緒表達，改善人際適應的問題

研究發現，國中生的「自我讚賞」程度低，顯現國中生的自信心偏低。而在「無法表達情感」程度高，顯現其難以坦誠、開放的表達內心的真實感受，而習慣以壓抑情緒的方式在人際互動中，如此的自我概念與情緒表達方式，會造成學生在情緒上或人際互動上有較多適應上的挑戰或困難，然國中生愈是能自我肯定和悅納，在同儕人際互動愈是能主動關心對方。建議國中校園之教育與輔導人員能強化自我肯定與情感表達之活動與課程，引導學生探索個人優勢、辨識情緒與表達，進而自我悅納。本研究亦發現家庭氣氛和諧可增進「自我讚賞」與「健康分離」，故同時若能加入家長講座的安排，對學生之自信強化更有助益。

(3) 安排人際關係之班級輔導或小團體，發展合宜的人際互動行為。

研究發現，國中生愈是害怕與焦慮失去關係，形成不健康的關係傾向愈高，而與他人有良好的分化，其主動關心和稱讚他人之傾向愈高。建議學校教師與輔導人員可加強學生在人際界線上的相互理解與正向行為，藉由班級輔導或小團體等練習表達真實感受與合宜拒絕的方式，接納自己或朋友也有拒絕他人的時候，事件的拒絕並非等同人際關係的破壞。

(4) 設計性別覺察之輔導活動，引導雙性化特質。

研究結果顯示，男生在「攻擊」傾向較女生高。建議學校規劃與性別覺察相關之教育活動，透過班級輔導、主題式講座或體驗性活動，引導學生發展雙性化特質，破除男女性別刻板的區隔；亦可經由原生家庭角色的探索、不同性別角色的扮演，以及職業角色與性別議題之討論，進一步轉化男生認同男性氣概的操縱控制與攻擊行為，教導男生面對情緒不滿的時候，如何覺察與省思其控制和攻擊行為，以及情緒調適與適當的自我表達；女生部分則可協助覺察在性別建構過程，對女性性別強化之情感隱藏、忍讓，及維持關係和諧的性別角色與人際行為，以幫助學生突破性別刻板化之影響，增加人際行為的彈性與多元表現。

(5) 尊重多元家庭型態，提供適當之家庭資源

研究發現，目前國中生所生活的「家庭型態」，與父母同住的小家庭占 49.1%，但其餘多元組成的「家庭型態」亦有 50.9%，顯示目前高雄地區已普遍存在不同的家庭型態。單親家庭、隔代家庭、留守家庭、重組家庭和新住民家庭等其他型態家庭結構，皆顯示現代家庭型態的多元性，再加上少子化現象，教養策略需要有所轉型，建議學校輔導人員可提供多元家庭之親子教養、親子互動、強化非主流之家庭去汙名等講座，並提供家長諮詢、舉辦主要照顧者支持團體或親職教養團體，亦可提供市府家庭教育中心諮詢專線、社福機構等社區資源，以協助家長在管教或經濟上所面臨的挑戰與困境，重要的是，提供「可接近、可使用」的資源（邱珍琬，2013）。此外，學校全體教職員應定期接受輔導知能研習，以開放、尊重而非汙名的態度，面對各種家庭結構之學生，並引導其成長。

2. 家庭親子教養建議

(1) 提供獨立表達自我的機會，創造互饋的親子互動模式

研究結果顯示國中生有良好的「健康分離」，不過「自我讚賞」的程度則較低。又在獨生子女的家庭中，並無手足互動的機會，而「其他型態家庭」在「無法表達情感」和「共依附」的程度較高，因此鼓勵孩子表達自我意見和情感，則有助於國中階段的孩子自我認同與自我肯定的發展。建議主要照顧者除了提供孩子表達自我的機會，嘗試接納與肯定孩子的所談，同時也給予回饋，增加孩子反思能力與同理能力，並非讓孩子一味地表達自我和要求他人配合自己，而是學習尊重自我與他人，傾聽與自己不同的聲音；另一方面，可提供孩子獨立發展的機會，例如讓孩子學習做家务、自理生活瑣事等。不僅促進孩子發展正向的自我概念、自我價值及人我關係，亦可幫助孩子從中獲得成就感與自我價值感，增進問題處理能力。

3. 未來研究建議

(1) 擴大研究區域，減少推論統計的限制

本研究以高雄地區國中生為研究樣本，未包括其他縣市，故研究結果不宜推論到全國國中生。所以建議未來研究可以擴大研究的區域和對象，以利進行更進一步的比較探討。

(2) 擴大研究樣本，增加不同類型之間的比較

研究結果發現，「年級」在「分離一個體化」與「人際行為」並無顯著差異，建議未來研究可以擴增受試者的年齡層至高中階段，或以縱貫研究的方式探討不同「年級」之間的比較，進一步討論不同類型之間的差異和「人際行為」之間的關係。

(3) 將家庭型態變項改為主要照顧者類型

由於家庭型態的複雜性與多樣性，許多國中生的家庭型態並非只有和父、母或祖父同住，而可能加入其他親屬，其生活的家庭型態不同過去以往，使得少數受試者在「家庭型態」選答出現疑惑或困難。建議未來可考慮將父母等變項改為主要照顧者，家庭多元型態的變項亦需更周延考慮。

(4) 可涵蓋更多變項間的探討，加入父母管教方式、父母教育程度、手足關係、手足序、人格特質等變項

研究發現不同「背景變項」、「分離一個體化」與「共依附」在「人際行為」的預測上，能夠預測「攻擊」僅為 14.9%，其中最具預測力的是「生理性別」的層面，不過解釋量僅有為 5.8%。顯示還有其他的預測變項可以進行探討，所以建議未來的研究可以加入父母管教方式、父母教育程度、手足關係、手足序或人格特質等變項進行討論，以使「分離一個體化」、「共依附」與「人際行為」間的關聯更清晰。

(5) 編擬具本土化特色且適用於華人國中生之量表

本研究所採用之研究工具皆以國外學者所發展的問卷為基礎，然國外理論未必能完全解釋華人文化的現象，如：西方人強調個體的發展應與家庭分離，朝向完全獨立，但華人文化則看重孝順之道，且華人孝道文化會影響個體的個體化歷程（陳清甄，2009）。雖然譚偉象（2004）曾建立「分離一個體化」量表台灣常模，但該研究常模對象僅為高中生、大學生及成人組，故建議未來研究，可朝向編擬具本土化特色且適用於華人國中生的量表。

參考文獻

- 內政部統計處（2018）。內政部統計通報 107 年第 20 週。2018 年 12 月 16 日，摘自內政部統計處網站：https://www.moi.gov.tw/stat/node.aspx?cate_sn=-1&belong_sn=7460&sn=7663
- 余齊君（2007）。青少年家庭壓力事件、家庭功能與「共依附」特質之相關研究（未出版之碩士論文）。國立嘉義大學，嘉義縣。
- 吳文琪、陸玟玲、李蘭（2013）。台灣地區國中學霸凌角色之分佈及其與個人和家庭因素之分析。《台灣公共衛生雜誌》，32(4)，372-381。
- 吳明隆、涂金堂（2010）。SPSS 與統計應用分析。臺北市：五南。
- 吳明穎（2007）。青少年的「分離一個體化」、與父母依附及其對人際互動、憂鬱的關聯性研究（未出版之碩士論文）。中原大學，桃園縣。
- 吳秋月、吳麗娟（1999）。子女知覺父母婚姻暴力經驗、社會支持和「共依附」之關

- 係。**教育心理學報**，**31**(1)，63-88。
- 林育如(2013)。大專院校身心障礙學生的「共依附」特質與「人際行為」之相關研究(未出版之碩士論文)。國立新竹教育大學，新竹縣。
- 林佳誼(2010)。國中生「分離一個體化」、依附品質與生活適應之相關研究—以高雄縣市為例(未出版之碩士論文)。國立高雄師範大學，高雄市。
- 林淑芳、吳麗娟、林世華(2004)。中學生「共依附」特質與信任感之相關研究。**教育心理學報**，**35**(3)，295-317。
- 林筱婷(2005)。大學生的共依附與其在愛情關係中的人際行為之關係(未出版之碩士論文)。國立政治大學，臺北市。
- 邱秀燕(2000)。青少年家庭系統分化、心理「分離一個體化」、自我發展及情緒適應之相關研究(未出版之碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 邱珍琬(2010)。國中生在隔代教養下的家庭教育。**家庭教育與諮商學刊**，**8**，33-66。
- 邱珍琬(2013)。隔代教養親職教育實際——一個跨年研究：探看教養內容與挑戰。**彰化師大教育學報**，**23**，63-84。
- 邱珮思(2007)。大學生依附風格、心理分離一個體化、「共依附」特質與情緒勒索行為之相關研究(未出版之碩士論文)。國立暨南國際大學，南投縣。
- 邱曉潔(2013)。高雄地區高中職生「分離一個體化」、情緒適應與愛情關係滿意度間相關之研究(未出版之碩士論文)。國立高雄師範大學，高雄市。
- 胡雅婷(2006)。高職女生自我分化、人際互動與憂鬱傾向之相關研究—以台北市某高職為例(未出版之碩士論文)。中國文化大學，臺北市。
- 孫頌賢(2007)。大學生伴侶間人際行為對愛情依附的影響(未出版之碩士論文)。國立政治大學，臺北市。
- 張耿彰(2012)。大學生「共依附」、社會支持與 Facebook 成癮傾向之關係(未出版之碩士論文)。亞洲大學，臺中市。
- 曹維序(2014)。大學生家庭系統分化、人際親密與憂鬱之相關研究(未出版之碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 梁淑娟(2016)。家，多元樣貌，一樣情—糾纏在擁抱與放開之間掙扎。**變局中的挑戰與因應：投身世界、輔導與諮商專業人員的自我修練**。台灣輔導與諮商學會 2016 年會暨學術研討會，國立臺北教育大學。
- 莊宗運(2014)。高中職生知覺父母婚姻關係、親子關係與人際關係之研究—以大台北地區為例(未出版之碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 許予宸(2014)。青少年自我傷害動機、心理分離個體化、情緒調節與自我傷害行為之關係探索(未出版之碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 許伶楓(2010)。大學生追逃型配對伴侶的人際行為知覺之研究：焦慮/矛盾型與逃避型依戀風格配對研究(未出版之碩士論文)。國立臺北教育大學，臺北市。
- 郭孟瑜(2003)。青少年的親子三角關係類型與「人際行為」之研究(未出版之碩士論文)。國立政治大學，臺北市。

- 郭麗安(2014)。多元家庭的挑戰與衝擊台灣諮商專業的回應。**多元家庭的挑戰。2014多元家庭的挑戰學術研討會**，國立臺南大學。
- 陳秀菁、吳麗娟、林世華(2004)。大學生的「共依附」特質、人際親密能力與親密感之相關研究。**教育心理學報**，36(2)，145-164。
- 陳俐伶(2011)。**大學生自我分化與不同親密關係情境下「人際行為」之關係研究**(未出版之碩士論文)。臺北市立教育大學，臺北市。
- 陳姿宇(2006)。「共依附」、認知與人際特性及惡質生活事件與青少年憂鬱的關連(未出版之碩士論文)。輔仁大學，臺北市。
- 陳郁齡(1999)。**家庭功能與大學生個體化、生活適應之關係研究**(未出版之碩士論文)。國立高雄師範大學，高雄市。
- 陳紫瑀(2009)。**青少年完美主義、心理「分離一個體化」與自傷行為之相關研究**(未出版之碩士論文)。國立高雄師範大學，高雄市。
- 曾素秋(2012)。少子女化、尼特族與教師專業發展。**臺灣教育評論月刊**，1(5)，34-37。
- 黃士芬(2009)。**人際困擾諮商團體之成效暨受試者知覺團體中人際行為變化之研究**(未出版之碩士論文)。國立彰化師範大學，彰化縣。
- 黃月珍(2016)。**國中生分離-個體化之相關研究-以中彰地區為例**(未出版之碩士論文)。國立彰化師範大學，彰化縣。
- 黃淑玲(2012)。少子化下的子女。**臺灣教育評論月刊**，1(5)，66-67。
- 黃淑玲(2015)。**心理控制與關係「攻擊」之關聯：自尊、自我概念清晰度的中介效果**(未出版之碩士論文)，國立交通大學，新竹縣。
- 黃淑蓉(2007)。**青少年家庭系統分化、心理「分離一個體化」與其異性交往關係品質之相關研究**(未出版之碩士論文)。國立高雄師範大學，高雄市。
- 黃琇敏(2009)。從獨生子女特點談獨生子女家庭的親職教育。**家庭教育雙月刊**，19，43-49。
- 葉光輝(2013)。**華人青少年的自主性發展：三項關鍵議題的探討**。載於葉光輝(主編)，**華人的心理與行為：全球化脈絡下的研究反思**(191-214頁)。臺北市：中央研究院出版。
- 葉在庭、辜靖淳、方俊凱(2014)。**邊緣性人格患者在情緒覺察與同理心之表現探討**。**中華心理衛生學刊**，27(2)，253-281。
- 廖宏啟(1999)。**大學生「人際行為」之測量及其相關變項之研究**(未出版之碩士論文)。國立高雄師範大學，高雄市。
- 趙善如(2006)。**家庭資源對單親家庭生活品質影響之探究：以高雄市為例**。**臺大社會工作學刊**，13，109-171。
- 蔡淑鈴、吳麗娟(2003)。**青少年的親子關係與「共依附」特質之相關研究**。**教育心理學報**，35(1)，59-78。
- 蔡淑霞(2003)。**單親父母「共依附」對其青少年子女教養態度及「共依附」影響之研**

- 究（未出版之碩士論文）。國立高雄師範大學，高雄市。
- 蔡銘津（2012）。少子女化的教育政策走向與應變。*臺灣教育評論月刊*，1(5)，1-7。
- 蔡德暉（2013）。大學生家庭功能對「人際行為」影響研究（未出版之碩士論文）。實踐大學，臺北市。
- 鄭乃連（2013）。大學生的「共依附」特質、情緒調節、人際效能與正負向情感性之相關研究（未出版之碩士論文）。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 鄭宇彰（2004）。與父母「分離－個體化」、貴人經驗與國中生的人我知覺、人際互動模式之關係研究（未出版之碩士論文）。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 黎美玉（2011）。家庭系統分化、「共依附」特質與高中生生涯決定之相關研究（未出版之碩士論文）。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 賴佳琪（2005）。獨生子女與非獨生子女雙親教養態度、學業失敗容忍力、人際問題解決態度之比較研究（未出版之碩士論文）。國立彰化師範大學，彰化縣。
- 賴韻雯（2012）。高中生「共依附」特質與自我概念之相關研究（未出版之碩士論文）。國立東華大學，花蓮縣。
- 蘇慧娟（2010）。國中學生自我分化、情緒自覺與身心健康之相關研究（未出版之碩士論文）。國立臺灣師範大學，臺北市。
- Alden, L. E., Wiggins, J. S., & Pincus, A. L. (1990). Construction of circumplex scales for the inventory of interpersonal problems. *Journal of Personality Assessment*, 55(3&4), 521-536. doi: 10.1080/00223891.1990.9674088
- Benjamin, L. S. (1996). A clinical — friendly version of the interpersonal circumplex: Structural analysis of social behavior (SASB). *Journal of Personality Assessment*, 66(2), 248-266. doi: 10.1207/s15327752jpa6602_5
- Bettmann, J., Tucker, A., Behrens, E., & Vanderloo, M. (2017). Changes in late adolescents and young adults' attachment, separation, and mental health during wilderness therapy. *Journal of Child & Family Studies*, 26(2), 511-522. doi: 10.1007/s10826-016-0577-4
- Cameron, A. (2008). Exploring codependency. *Lesbian News*, 33(7), 8. Retrieved from <http://search.ebscohost.com.rpa.lib.nknu.edu.tw:81/login.aspx?direct=true&db=aph&AN=29415575&lang=zh-tw&site=ehost-live>
- Chang, S. H. (2016). Testing a model of codependency for college students in Taiwan based on Bowen's concept of differentiation. *International Journal of Psychology*, 53(2), 107-116. doi: 10.1002/ijop.12271
- Chen, W. C. (2009). Adolescent interpersonal relationship quantity and quality, belongingness, and loneliness. *輔導與諮商學報*, 31(1), 17-37. doi: 10.7040/JGC.200905.0017
- Daire, A. P., Jacobson, L. & Carlson, R. G. (2012). Emotional stocks and bonds: A metaphorical model for conceptualizing and treating codependency and other forms of emotional overinvesting. *American Journal of Psychotherapy*, 66(3), 259-278. doi: 10.1176/appi.psychotherapy.2012.66.3.259
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. New York: W. W. Norton and Company.
- Fischer, J. L., Spann, L., & Crawford, D. (1991). Measuring codependency. *Alcoholism Treatment Quarterly*, 8(1), 87-99. doi: 10.1300/J020V08N01_06
- Fosco, G. M., Stormshak, E. A., Dishion, T. J. & Winter, C. E. (2012). Family relationships and parental monitoring during middle school as predictors of early adolescent problem behavior. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 41(2), 202-213. doi: 10.1080/15374416.2012.651989
- Fosco, G. M., Ryzin, M. J., Mengya X. & Feinberg, M. E. (2016). Trajectories of adolescent

- hostile-aggressive behavior and family climate: Longitudinal implications for young adult romantic relationship competence. *Developmental Psychology*, 52(7), 1139-1150. doi: 10.1037/dev0000135
- Fuller, J. A. & Warner, R. M. (2000). Family stressors as predictors of codependency. *Genetic, Social & General Psychology Monographs*, 126(1), 5-22.
- Gilligan, G., Rogers, A. G., & Tolman, D. L. (1991). *Women, girls and psychotherapy: Reframing resistance*. New York: Haworth Press.
- Hadiwijaya, H., Klimstra, T., Vermunt, J., Branje, S., & Meeus, W. (2017). On the development of harmony, turbulence, and independence in parent-adolescent relationships: A five-wave longitudinal study. *Journal of Youth & Adolescence*, 46(8), 1772-1788. doi: 10.1007/s10964-016-0627-7
- Hoffman, J. A. (1984). Psychological separation of late adolescents from their parents. *Journal of Counseling Psychology*, 31(2), 170-178. doi: 10.1037/0022-0167.31.2.170
- Horowitz, L. M., Rosenberg, S. E., Baer, B. A., Ureno, G., & Villasenor, V. S. (1988). Inventory of interpersonal problems: Psychometric properties and clinical applications. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56(6), 885-892. doi: 10.1037//0022-006x.56.6.885
- Hughes-Hammer, G., Martsolf, D. S., & Zeller, R. A. (1998). Development and testing of the codependency assessment tool. *Archives of Psychiatric Nursing*, 12(5), 264-272. doi: 10.1016/S0883-9417(98)80036-8
- Knudson, T. M., & Terrell, H. K. (2012). Codependency, perceived interparental conflict, and substance abuse in the family of origin. *American Journal of Family Therapy*, 40(3), 245-257. doi: 10.1080/01926187.2011.610725
- Koepke, S., & Denissen, J. J. A. (2012). Dynamics of identity development and separation-individuation in parent-child relationships during adolescence and emerging adulthood – a conceptual integration. *Developmental Review*, 32(1), 67-88. doi: 10.1016/j.dr.2012.01.001
- Laguerre, C.-E., & Vavassori, D. (2013). 2100-Parental contributions and effects in adolescents' cannabis users: A preliminary study based on French high school students. *European Psychiatry*, 28 (Suppl. 1), 1286. Abstract retrieved from <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0924933813769980#abst0025>
- Levine, J. B., Green, C. J. & Millon, T. (1986). The separation-individuation test of adolescence. *Journal of Personality Assessment*, 50, 123-137. doi: 10.1207/s15327752jpa5001_14
- Levine, J. B., Saintonge, S. (1993). Psychometric properties of the separation-individuation test of adolescence within a clinical population. *Journal of Clinical Psychology*, 49(4), 492-507. doi: 10.1002/1097-4679(199307)49:4<492::AID-JCLP2270490406>3.0.CO;2-U
- Rodriguez, C. I., Magcalas, C. M., Barto, D., Fink, B. C., Rice, J. P., Bird, C. W.; Davies, S., Pentkowski, N. S., Savage, D. D. & Hamilton, D. A. (2016). Effects of sex and housing on social, spatial, and motor behavior in adult rats exposed to moderate levels of alcohol during prenatal development. *Behavioural Brain Research*, 313, 233-243. doi: 10.1016/j.bbr.2016.07.018
- Roehling, P.V., & Gaumond, E. (1996). Reliability and validity of the codependency questionnaire. *Alcoholism Treatment Quarterly*, 14(1), 85-89. doi: 10.1300/J020V14N01_08
- Simona, O. (2007). The process of separation and individuation as the risk factor in psychosocial development of persons with physical disabilities. *Journal of Special Education and Rehabilitation*, 8(1-2), 33-42. doi: 10.5281/zenodo.28840
- Soldz, S., Budman, S., Demby, A. & Merry, J. (1995). A short form of the inventory of interpersonal problems circumplex scales. *Assessment*, 2(1), 53-63. doi: 10.1177/1073191195002001006
- Tarrant, M., MacKenzie, L., & Hewitt, L. A. (2006). Friendship group identification, multidimensional self-concept, and experience of developmental tasks in adolescence. *Journal of Adolescence*, 29(4), 627-640. doi: 10.1016/j.adolescence.2005.08.012

A Study of Interpersonal Behavior in Relation to Separation-Individuation and Codependency of the Junior High School Students in Kaohsiung City

Hsin-Pei Lin¹, Yu-Ping Chen²

Kaohsiung Municipal Chung-Chuang Junior High School¹

Department of Counseling and Guidance, National University of Tainan²

Abstract

Purpose: The purpose of this study was to investigate the situation and relationships among separation-individuation, codependency, and interpersonal behavior of the junior high school students. **Methods:** Based on stratified random sampling, there are 1,066 (501 boys and 565 girls) 7th, 8th and 9th graders in 17 junior high schools in Kaohsiung city in Taiwan involved in this research. The study adopted the methods of survey research, and the instruments used in this research included Separation-Individuation Test of Adolescence Scale, Spann-Fischer Codependency Scale, and Interpersonal Behavior Scale. The collected data were analyzed for means, MANOVA, ANOVA, Pearson product-moment correlation, and multiple stepwise regression. **Results:** The junior high school students have high level of healthy separation, lack of open expression of feelings, affirmation and active care. In terms of separation individuation, there is the significant difference on gender, atmosphere of family and type of family. In terms of codependency, there is the significant difference on gender, grade, atmosphere of family and type of family. In terms of interpersonal behavior, there is the significant difference on gender, grade and atmosphere of family. There is the moderately correlated significant correlation between separation individuation and codependency and interpersonal behavior. There is the modestly significant correlation between codependency and interpersonal behavior. In addition, gender of background variables, separation-individuation and codependency are more capable to predict their interpersonal behavior. Furthermore, grade of background variables is more capable to predict affirmation and control of interpersonal behaviors for junior high school students. **Conclusions:** In addition to the separation anxiety and codependency, girls are more likely to have healthy separation, affirmation and active care than boys. Boys have a higher tendency to attack. The junior high school students with harmony higher level of family atmosphere to have a higher tendency toward separation individuation. However, with lower harmony level of family atmosphere to have a higher tendency toward codependency and attack. The junior high school students with higher level of grade have a higher tendency toward personal meaning derived from relationships with others, affirmation, and control. The large family have higher level of self-admiration than other types of families. In addition, the other types of families is more than the large family have high level of codependency. The junior high school students with higher level of separation anxiety have a higher tendency toward codependency. The junior high school students with higher level of healthy separation have a higher tendency toward affirmation and active care. The junior high school students with higher level of self-admiration have a higher tendency toward active care and control. There were suggestions about practice and future studies indicated in the end of this article.

KEY WORDS: junior high school student, separation individuation, codependency, interpersonal behavior



夢境與生活狀態之探究— 以一位男性當兵及海外工作時期為例

陳增穎¹、陳妤俐²

南華大學生死學系所副教授¹、

南華大學生死學研究所碩士研究生²

初稿收件：2018年3月27日；正式接受：2019年6月28日

通訊作者：陳增穎；任職機構：南華大學生死學系所副教授

通訊地址：嘉義縣大林鎮南華路一段55號

電話：05-2721001#56235；電子郵件：chengtsengying@yahoo.com.tw

摘要

本研究旨在探討一位男性在當兵後期、到海外工作，以及決定回到台灣為期一年的12個夢境，聚焦在夢者的夢境如何象徵生活的變化，並詮釋夢境內容的意義，找出夢境的主題。在本研究中，研究資料的蒐集有二：一為夢者的夢境紀錄，二為研究者與夢者的訊息對話內容。研究者以 Hill 之夢工作理論形成訪談方向，協同夢者一同對夢境象徵元素進行探討，再將其放至夢境當中去尋求可能之意義，與夢者生活做連結。研究結果先呈現夢者的夢境內容，經過夢境詮釋後發現，這些夢境反映出夢者的工作抉擇歷程、內在的情緒感受與想法、藉由夢境釋放壓力。夢境內容不僅與其當下遇到的難題有關，更是夢者長時間生活狀態的縮影。部份夢境內容也顯現出夢者的人際相處模式、人格特質以及處事態度。依據上述研究發現，本文建議透過談夢、探索夢的過程，可以快速拉近與夢者的生活，也可得知許多平時互動中難以得知的訊息，甚至可以更加感受其生活中所遭遇的種種事件與心情。

關鍵字：生活狀態、男性、海外工作、當兵、夢境

壹、緒論

當兵是中華民國台灣憲法規定男性應盡的義務。役男當兵需要面對生理、社會及心理的課題。除了需達成體能戰技的要求、完成繁重的勤務、適應沒有個人自由的團體生活和軍中複雜的人際關係外，也得處理自己的孤獨感與思念感，並在當兵時期思考找尋屬於自己生涯的意義。可以說當兵對役男而言，是需要動員相當資源加以適應的時期（胡仁瀚，2001）。當兵之後，男性得繼續面對未來生涯的走向，種種的生活壓力，有可能會反映在夜間所做的夢境中。

自人類有文字紀錄之初，就有夢境紀錄與解夢的記載，將夢用以預言吉凶或尋求疑難解決、療癒病痛等。亞述帝國及巴比倫帝國的夢書是對夢最古老的紀錄，當時的人們認為夢可提供有益的預警；紀元前 1300 年的埃及人將夢視為一種來自神祇的預警；印度的《吠陀經》則將夢分為吉夢與凶夢兩種，同時也列出一些對夢境象徵的特定解釋；中國最早紀錄夢的「夢書」則認為夢是夢者靈魂的產物（易之新譯，2004；薛絢譯，2000）。

近代關於釋夢的理論，不免會想到 Freud 所說「日思夜夢」、「夢是願望的滿足」，或認為「夢是通往潛意識的康莊大道」。Jung 認為夢不僅是「個人神話」，也是集體潛意識的原型象徵與個體化歷程的呈現。Adler 認為夢的作用在於處理清醒生活未能解決的問題，認為夢是日常生活的預演，有助於幫助解決問題。Fromm 認為夢不僅是人們非理性欲望的表現，也是理性智慧洞察能力的展現。完形學派心理學家 Perls 則認為夢是夢者自發性的表達，夢中的不同部份皆代表夢者的不同面向。關於夢的理論雖然各家爭鳴，但夢都和夢者自身有著深厚的關聯。夢猶如每位夢者的神話，如同個人內在的心靈導師，引領夢者和自我深處進行對話（田美惠，2006；李燕蕙，2006；易之新譯，2004；薛絢譯，2000）。

在眾多夢理論與研究中，皆指出夢與夢者生活有關，French 與 Fromm 認為每個夢境至少都包含了一個涉及現實生活問題的「焦距衝突（focal conflict）」，隱含了個人或是人際關係方面的情緒色彩。夢境中的每個細節，也多與此衝突有關連（Bulkeley, 1997；Weiss, 1986）。Freud、Jung 以及 Adler 之後的臨床工作者多強調夢是直接反映夢者意識中的擔憂以及問題，將夢視為人格心理動力的真誠表現（易之新譯，2004）。Hall（1966）從大量夢的分析顯示，夢與清醒時生活的關係十分密切，可以用科學的方法研究與理解。Schredl 與 Hofmann（2002）的研究發現，個體清醒生活的活動與夢境中的活動是有連貫性的。多數個體的夢境都反映出其在清醒生活中花費較多時間投入的行動、想法或議題。夢境內容除了與清醒生活的認知活動相呼應外，同時也有協助夢者進行情緒調節之功能（Brand et al., 2011）。

關於夢的研究，在國外已行之有年，也累積了豐富的資料。除有依照夢境主題列出了 12 種最常見的夢境主題的專書外（Garfield, 2001），更將釋夢應用於心理治療中。如 Hill 的認知—經驗釋夢模式，其將原有的夢工作模式統整為一個理論架構，引導夢者透過探索、洞察、以及行動等三階段釋夢歷程來瞭解夢境並做出改變（田秀蘭、林美珠譯，2005）。除了將釋夢用於個別諮商之外，Ullman 則認為利用團體讀夢能夠更有效率的幫助夢者瞭解自己的夢，因而開啟了讀夢團體（汪淑媛譯，2007）。

在整理歸納國內歷年夢研究後發現，主題多為喪親與失落哀傷經驗（曾秀芳，2009；楊雯燕，2009；鄭芳婷，2011；蘇絢慧，2006）、讀夢團體（游承瑄，2012）、

夢的療效因子（宋妍潔，2014；詹杏如，2008；劉心怡，2009）、藝術治療（朱惠瓊，2011；林正寰，2014）等。除此之外，也有少數針對性夢（李家慧，2009）、惡夢（陳易申，2013）、壓力夢（邱桂珍，2012）、託夢（鐘文隆，2013）等特定主題之研究。而在研究對象的部份則多為女性、成年人，此外亦有針對多夢患者（盧世偉，2005）、高中女生（陳百芳，2009）、國中生（鐘雅綉，2009）、非行少年（黃玟珊，2010）、情傷者（王孟文，2011；石麗如，2012）、國小資優生（張書豪，2011）、國小學童（林孟怡，2013）、幼稚園兒童（張治遙，2005）、男同志（郭蕙寧，2014）、乳癌病友（江妍慧，2016）等特定對象。

在國內重複夢境的研究中亦發現從童年開始的重複夢境，主要反映夢者生命早期的創傷性經驗，也發現生活中的未竟事務，可能因被現實生活中相似議題的事件所觸動，因而引發重複夢境（張治遙，2005；張治遙、吳秀碧、程小蘋，2008）。除此之外，陳增穎（2006）亦提到若能讓夢與現實生活議題做連結，就能更清楚地知道這個夢對夢者的意義為何，也能清楚夢者在現實生活中的重要議題，甚至可以知道過去事件是如何影響現在的生活，同時也可透過對夢的體驗找到新的方法來思考自己的問題。透過對夢的探索、洞察與行動，可發現夢有解決問題的功能。

夢與生活密不可分，而生活中的重大事件也往往成為夢者夜間入睡的夢境素材，諸如壓力夢、焦慮夢、悲傷夢、逃跑的夢、墜落的夢等典型夢境，也多與日常生活事件有關。夢境除了反映夢者的生活狀態外，生活中的情緒也會在夜晚入睡時探出頭來。Freud 認為夢具有原始的情緒特性；Perls 認為當我們入睡時，那些在清醒生活時因壓抑而沒充分表達出來的情緒便會浮現在夢中；Hill 認為夢涵蓋了認知、情緒和行為三部分；Ullman 認為透過談夢或其他社會支持系統，可產生情緒療癒的功能；神經科學家 J. A. Hobson 認為夢多半帶有強烈的情緒。其中比較特別的夢如：喪慟夢，此類夢的情緒更是鮮明與複雜混亂，往往蘊含生氣、害怕、恐懼、悲傷等原始情緒，同時也存在無力、無助、罪惡、羞愧、驚訝等次級情緒。這些情緒經驗往往和失落事件的重要他人或場景有關，可知哀傷經驗和夢境內容常常是相關連的。當哀傷尚未獲得抒解時，夢境內容也常令人感到焦慮緊張（陳增穎，2003；蘇絢慧，2006；蘇絢慧，2007）。

Domhoff（1996）的研究指出成年人的夢境發展是較為穩定且著眼於當下，而同一個體對夢境的回憶是具有一致性的，但是當夢者的生活出現變化時，其夢境內容也會跟著變化。本研究想瞭解當夢者的日常生活發生變化時，夢境會如何呈現。研究參與者（夢者）離開原來熟悉的環境，到一個完全陌生的地方當兵及海外工作。當兵是男性生命的另一個轉折期；到海外工作除了離開祖國外，還得適應當地的風土民情，去面對不同語言、生活習慣和文化差異的挑戰。綜合以上觀點，本研究欲以夢者的夢境，探討夢境內容如何象徵生活的變化，透過互為主體性的詮釋，瞭解夢境內容的意義，找出夢境的主題，初探男性於此時期的內在心靈狀態，強化生活適應能力。據此，本研究具體的研究目的如下：

- 一、夢者當兵與海外工作時期的夢境內容。
- 二、詮釋夢者當兵與海外工作時期的夢境內容。
- 三、探討夢者當兵與海外工作時期夢境內容的共同主題。

貳、研究方法

夢是每位夢者獨特的個人經驗，真正能對夢境進行解釋而瞭解夢境意義的唯有夢者

自身。質性研究重視每位研究對象個別經驗的特殊性、重視研究現象與行為對當事人的意義，強調在動態過程中，透過對現象進行全面式的深度探索來瞭解其豐富的內涵（潘淑滿，2003；Denzin & Lincoln, 1998），此取向與本研究著重於夢者的主觀經驗與個人意義探討不謀而合。本研究欲對參與者的夢境進行詮釋，故以詮釋現象學方法來探索夢者如何主觀地經驗他的夢境，並進行深入的理解。透過詮釋夢境及與夢者的對話，澄清夢的意義，從而再產生新的詮釋與進入新的理解。而所謂夢的詮釋，並沒有所謂的客觀真理，但卻是在一個互動下共同建立的當下真實（高淑清，2008b）。

為瞭解夢的意義與夢者的獨特經驗，故在樣本的選擇上，重視個案的豐富資訊，並對個案做深入描述（胡幼慧、姚美華，1996；高敬文，2002）。本研究採立意取樣（purposeful sampling），研究參與者是本文第二作者的大學同學。他在畢業之後旋即入伍，並在因緣際會下前往海外工作。研究者一直與他保持訊息聯絡，聽聞他有持續記錄夢境內容的習慣，引發研究者的好奇心。故商請他參與研究，他也樂意答應。

一、研究參與者（夢者）

本研究參與者化名為小樹，男性，20多歲，大學畢業，主修殯葬與生命禮儀。小樹自小就常常作夢，平時就備有一本夢日記，有時也會在清醒時思索夢境內容，期望能從中瞭解夢境意義，因此有著較多夢境內容且有高度探索意願的小樹，可說是本研究理想的研究參與者。

小樹出生於台灣南部靠海地區的小鎮。身為家中的長子，他總覺得自己須擔起照顧妹妹的責任，因此內心常懷有急於找工作的壓力。

根據小樹自述，他在高中之前的記憶是很模糊的，常常覺得自己好像是在夢中，難以分辨夢境與現實。還記得有次經過一個地方時，小樹對父親說：「爸爸，我記得上次我們來這個地方露營很好玩，下次再來這裡露營好不好？」父親回答他：「我們沒來這裡露營過啊，這裡沒有人在這露營喔。」聽到父親的回答後，小樹才恍然明白自己是在夢境中和家人去露營，原來他把夢境與現實混淆了。直到升上高中之後，他的記憶才較為清晰。

小樹在大學畢業後選擇先去當兵，軍旅生涯雖有許多限制，但相對之下也較為單純。接近退伍時，小樹雖然決定立即投入職場，但卻不知道自己可以從事什麼工作，就在茫然之際看到海外工作的訊息，於是便趁著休假的時候去瞭解工作內容，退伍後前往海外發展。雖然海外工作與小樹大學時期所學的专业相關，然而去到那裡才發現，一切都和在台灣說好的不一樣。種種的壓力與不適應，讓小樹花了很多的心力去調整，試圖融入整個工作環境，七個月後仍決定放棄海外工作的優渥工資，回到台灣重新開始。

二、研究者的詮釋視角與框架

自研究者開始接觸夢境研究以來，認為夢必須要放在夢者自身的脈絡下才得彰顯其意義。因為研究者自身對夢有高度的興趣，自從上夢工作專訓後，便會留意自己的夢境、記錄夢境，從探索自身的夢境來瞭解自己，發現夢境往往是很真實的展現了個人當下的狀態，透過對夢境的瞭解看見更真實的自己，進而更貼近自己。在課程、夢團體、以及許多的談夢過程中，體認到每個人對夢的詮釋是很主觀的，即使是談論同一個夢境，但也會因為每個人的背景不同而有不同的解讀方式，這樣的體認幫助研究者要學習開放的態度，去瞭解、尊重研究參與者對自身夢境的主觀詮釋。

三、資料蒐集

本研究收錄了小樹當兵後期、到海外工作，以及決定回到台灣間為期一年的 12 個夢境。在本研究中，研究資料的蒐集有二：一為夢者的夢境紀錄，二為研究者與夢者在 2014 年 12 月到 2015 年五月的 LINE 訊息對話內容。夢境內容紀錄由夢者（即研究參與者）於清醒時記下，打字或拍照後傳回給研究者。另外，研究者利用通訊軟體與夢者對話時（有時以文字輸入方式，有時以免費通話方式，研究者於對話結束後再記錄重要內容），乃根據 Hill 的認知—經驗夢工作模式（田秀蘭、林美珠譯，2005；陳增穎，2006），穿插如下的訪談問題。訊息對話方向大致如下：

- 1.請以第一人稱重說夢境，彷彿正身歷其境一般（或由夢者朗讀其夢境紀錄）。
- 2.詢問夢者在夢中的感覺如何，瞭解夢者對夢境氣氛的整體感受，並鼓勵夢者覺察當時的情緒經驗。
- 3.請夢者描述夢境細節、重新體驗夢中的感覺、延伸夢者對夢境印象的想法與記憶、詢問夢者目前生活的重要事件。
- 4.邀請夢者說說他對夢境意義的想法。
- 5.研究者和夢者對話，擴展夢者沒有解釋到的部分，直到夢者滿意夢境的詮釋意義。
- 6.詢問夢者準備在清醒的現實生活中做出何種改變。

四、資料分析

研究者蒐集到研究參與者的夢境紀錄，並在訊息中持續與研究參與者對話。由於本研究著重在夢境詮釋，而夢是夢者的主觀經驗。因此研究者和研究參與者間的視域融合，隱含著互為主體間的同意。在視域融合的過程裡，研究者不斷地修正自己的視域以理解夢者的夢境，對夢者產生共鳴與認同，而夢者也對自己的夢境產生新的理解。如此不斷理解循環的過程，進出整體與部分之間，對夢者的夢境進行詮釋與再建構（高淑清，2008a）。

進行夢境詮釋時，詮釋本身的功能是對意義的探索、強化與延展，感同身受地把個人置身於夢者的位置上，使得再創造與再詮釋夢者的經驗成為可能（高淑清，2008b）。研究者常常反覆觀看與夢者的訊息對話紀錄，另外將省思記錄下來，再與夢者討論。研究者的目的不在分析句子，而是去省思夢者和研究者怎麼去看和得出意義的，然後漸漸地從對話中彰現夢境自身的意義。

五、研究倫理

釋夢倫理與心理工作倫理相似，研究者（釋夢者）須以同理心為基礎，釋夢的深度須尊重夢者的個人意願。夢者是夢的主人，夢者可以決定願意對夢瞭解或揭露夢境意義與秘密到何種程度，研究者不可勉強夢者還不願揭露的秘密（李燕蕙，2006）。因夢境展現出的是夢者內心的真實世界，在訪談過程中也多次觸及到夢者的內心世界，因而在進行訪談前，研究者會加重研究參與者權益部份的說明，並以開放的態度，尊重研究參與者決定願意在訪談過程中開放的程度。

此外，研究者對夢境進行詮釋與理解時，必與參與者討論。和參與者檢證是研究品質把關的必要作法，也是互為主體性間理解的再現。在參與者同意研究者的詮釋下，彼

此的視野漸漸交融，共識與共鳴也漸次生成與深刻（高淑清，2008b）

六、研究的嚴謹度

在質性研究中，研究者本身即工具的情況之下，可看出研究者自身的開放與反思能力為質性研究中不可或缺的部份。為使本研究具嚴謹度，在研究過程中，研究者持續和研究參與者保持聯繫，以期更為融入並瞭解其生活，如此更能確保在資料解讀上並非流於研究者自身的投射。在分析過程中，研究者透過不斷閱讀文本，透過與文獻資料、文本資料、以及研究參與者三方的持續對話，去瞭解夢境對於研究參與者的真實意涵，並在研究結果呈現前，先讓受訪者閱讀、進行討論，藉此釐清研究結果報告內容與研究參與者感受的差距。

參、研究結果

一、當兵時期的夢

小樹自 2013 年 9 月入伍服役至 2014 年 8 月退伍，這裡共收錄四個當兵後期的夢境。

（一）出國工作

在大學畢業後，小樹進入軍中服役，雖是第一次與大團體共同生活，讓小樹有些許的焦慮與不適應，但在同袍的陪伴下，小樹也漸漸適應這樣的生活。當兵時候的小樹並沒有放棄想要從事助人工作者的志向，依然想報考諮商輔導相關研究所，無奈受限於當兵的時間而無法準備考試，在距離退伍只剩下兩三個月的時候，小樹在 2014 年 4 月 28 日做了一個「出國工作」的夢：

在夢中，有人找我一同去印度從事殯葬業，而且一去要好幾年。在出發的當天，許多人已經準備好行李上車了，而我也其中之一。但在還未發車前往機場時，我發現有重要的東西沒拿，因而回家拿取，但也因此其他人就先去機場。這時我雖然有點慌，不過還是自行到達了機場。在機場大家集合說明會，我因是役男的身分，不能去印度而猶豫不已，另一位也是役男的學長則是義無反顧決定前往，我在機場還因看到船上的長官而遮遮掩掩。

夢境詮釋：

對小樹而言，印度是一個具有精神性的地方，他也很喜歡印度的神話與宗教；而殯葬業則是大學本科專業，小樹具有喪禮服務人員的丙級技術士證照，因而殯葬業可說是小樹在那階段較為容易從事的工作。這個夢似乎暗示小樹有在海外工作的機會，試探他的接受度。

然而出發當天，小樹卻發現重要的行李忘了帶，只好再跑回家一趟。這段內容反應出小樹內心對於出國工作尚未完全準備好。而那些先行前往的人，就像那些已經確定未來方向的同袍，或是已經有穩定工作的大學同學們一樣。

夢中的小樹雖然因為忘記拿行李而感到慌張，仍順利到達機場，這就像在告訴小樹：「別擔心，你可以做到的。」但就在順利到達機場後，又因役男的身分遭到諸多限制，然另一位同為役男的學長卻義無反顧決定前往，就像是在告訴小樹役男的身分不是藉口。最後因為看到船上的長官而遮遮掩掩。船上的長官就如同社會的眼光，小樹因為自己當時的身分而對社會的眼光感到壓力，可能也顯示小樹在做選擇時，經常會顧慮社

會的眼光。

（二）牙齒掉了

有著纖細敏感度的小樹，是比較需要情感支持的人，當結束一段的感情後，會很快地再去追求另一段感情。然而對於情感的高度需求，卻也常讓小樹陷入焦慮不安的狀態。當關係出現些微變化，小樹的心情也隨之起伏。就在對親密關係有高度依賴的小樹打算放棄當時那段感情時，於 2014 年的 5 月 2 日做了「牙齒掉了」的夢：

在夢裡我掉了一顆蛀蝕空洞的牙齒，當下感到相當的驚慌與著急。但就在此時，其他的牙齒也漸漸地靠攏，把空出來的縫隙補上，就這樣牙齒都剛剛好，不多也不少。醒來之後的感覺就像去掉了某些負擔一樣的感覺，輕鬆了一些些。

夢境詮釋：

夢境中蛀蝕空洞的牙齒暗喻小樹的親密情感狀態，就如同已被蛀蝕的牙齒一般的危急，讓他的心情惶惶不安。

幸而在此時，雖然失去了一顆牙齒，但經過其他牙齒靠攏補上縫隙後，這樣的感覺卻是剛剛好，沒有少了一顆牙齒的空洞感。這個夢像要告訴小樹，就算少了感情關係，也沒有想像中的那麼可怕。屬於情感部分的缺口，自會由其他事物填補。

在做這個夢之前，小樹已經意識到自己在情感關係上，常重複某些模式，但卻一直壓抑自我、抗拒改變。透過夢境，小樹明白或許那種型態的關係根本不適合自己，甚至是一個累贅，因而決定放掉一直以來緊抓著不放的感情。這個夢如同一個分水嶺，夢醒後小樹也開始學習放下了。

（三）食物變成指甲油

退伍的時間漸漸逼近，對於退伍後要做什麼，小樹依然沒有方向。正在思考是否要順著父母的期望，簽下為期四年的志願役，繼續留在軍中服役時，小樹在 2014 年 5 月 9 日做了下面的夢：

這是一個關於抉擇的夢。夢中的我，正在購買食物的過程，這一次我有更加明確的選擇，在做選擇之時也問了老闆娘有關於食物（點心）的內容。而就在我問完並且選定了之後，其他沒被我選到的麵包就變成指甲油了，還是黑色的指甲油，這一次的夢境還是沒有吃到就醒來了。

夢境詮釋：

夢中的商店以及老闆娘曾經三次出現在小樹的夢境當中。雖然三次夢中的小樹都同樣有猶豫的過程，但三次的結果都不太一樣。第一次小樹還在猶豫，沒買到東西就醒來了；第二次的時候，小樹好不容易決定要買什麼，正要去結帳時就醒來。第三次就是上述的夢，不同於前兩次的懸而未決，這次的小樹是在選定了之後才醒來。

麵包是可以補充能量的食物，同時也可以代表生活中可以得到溫飽的基本條件。夢中的小樹在選擇麵包，就猶如他在選擇退伍後的工作，一直無法下定決心要從事什麼行業。但不同於前兩次夢中的遲疑不定，這個夢裡的小樹已經決定自己要什麼了，且就在小樹決定了之後，其他沒被選中的麵包瞬間變成黑色指甲油。黑色的指甲油給小樹一種龐克的、妖嬈的感覺，而指甲油的味道則是讓小樹聯想到服役軍艦上的油漆。

這時候的小樹正在猶豫是否要順應著父母的期望，為了比較穩定的薪水而簽下四年

的志願役，繼續留下來當軍人。然而在夢的最後，那些沒被選中的麵包全都變成讓小樹聯想到軍艦的黑色指甲油，而那些小樹選定拿在手上的麵包依然是麵包，沒有產生質的改變。這讓小樹覺得自己在夢中有即時做出正確的選擇，因而在清醒之後，透過對夢境的探索與反思，最後決定不簽志願役，選擇退伍後就投入職場。

（四）太空旅行

時隔數日，小樹在 2014 年 5 月 12 日做了下面的夢：

這也是情緒激動的夢。我與一艘類似太空船的人工智能一起旅行生活，名叫妮娜的人工智能（女性載體）。在旅行當中某一天遇到了一群人，我很友善的與之相交，但後來卻遭到那群人的首領之一暗算，毀壞了我寶貴的船與我的人工智能。在當下我很奮力的抵抗，為了生存下去以及妮娜的一線生機，我用盡了全身的力量去戰鬥，並在最後殺死了那一個首領。夢的最後我也花費了心血重建船以及復甦妮娜，然後再踏上旅程。

夢境詮釋：

夢境中透過小樹搭乘著太空船旅行，來代表小樹長期以來的生活，就像搭乘著太空船一樣的漂流不定。然而這個夢是小樹眾多的夢境中少數有同伴的夢。女性人工智能載體—妮娜—就像是另一個自己，一個比較細心、溫柔的陪伴者，協助小樹操縱不熟悉的太空船，陪著小樹一同旅行。

在現實生活當中的小樹，雖然對人較為不信任，但也願意釋出善意與人相處。而在這個夢中暗算小樹的人，小樹聯想到自己是同志的身份，雖然會遇到部份人的善意回應，但仍有部份人較具敵意。當自己釋出善意，但卻遭到敵意的反噬，這樣的感覺讓小樹有被暗算的感覺。

當貴重的太空船以及一同旅行的伙伴被一群具有敵意的人弄壞了之後，小樹才憤而抵抗。這與小樹平常與人相處的模式有雷同之處。在發生衝突時，小樹通常不會立即反駁，或是選擇隱忍，往往要到被逼到底線之後，才會開始反抗。在夢的最後，小樹不但殺死敵方首領，也解救了同伴，修復了太空船，得以重新踏上旅程。雖然夢的過程有些暴力、血腥，但就夢的結果來看，小樹認為這算是一個溫馨的夢。

雖然這個夢境無法直接與小樹當下的生活情境連結，但透過夢中發生衝突的場景，讓小樹警覺到「不能再這樣理想化了，要去認清社會的現實樣貌，若自己不再做些什麼改變的話，最後真的會被淹沒。」

二、海外工作時期的夢

小樹在 2014 年 9 月初，出發前往海外工作，在工作期間因簽證的關係，大約 1～2 個月左右都會回台短暫休息再飛過去，直至 2015 年 3 月決定回來台灣不再前往當地工作為止。以下為小樹在海外工作時期的六個夢境內容。

（一）世界末日

開始海外工作的小樹，除了要適應新的社會文化、新環境之外，也因為自己是團隊當中年紀最小且相關工作經驗較少，承受很大的壓力。雖然前往當地工作的團隊中並非只有他一位台灣人，但小樹卻常常有一種無助的感覺。生性敏感的小樹雖然覺得自己有能力去面對，但卻感到沈重、灰心。海外工作那段期間的生活，小樹覺得比在當兵時還要嚴苛。除了工作外，還要應酬。當地同事喜歡的活動，卻不是小樹所喜好的。種種壓

力讓剛到海外的小樹萌生不打算久留的念頭。以下是小樹在 2014 年 9 月 26 日的夢：

我做了一個夢，是一個龐大的夢，但醒來後卻記不太清楚了，唯一記得的感覺就是一直不斷的在逃跑，還有會動的人形樹、木屐、鬼，再來就跳到另一個夢境，我轉變成不知名的物種，也是在逃命，然後趕忙的要去通知家人，就像是在末世一樣。

夢境詮釋：

這個夢境是一個典型逃跑的夢。夢中的小樹被會動的人形樹、木屐、鬼追著跑，夢境將小樹的壓力意象化了。甫到海外，工作同伴每晚都帶著小樹和其他同事們到夜店喝酒，同時找女性陪酒。因小樹喜歡的是男性，對於工作同事常常要他擁抱女性，內心感到十分痛苦。

除了下班後的應酬外，海外工作讓小樹有種被趕鴨子上架的感覺，「很多事情都和在台灣時說好的不一樣，很多事情都沒有事先告知。」而是到了當地，讓他們在沒有準備的情況下上場。在行事作風上，小樹較為保守，對於沒有把握的事情，往往採取比較謹慎的態度，甚至不敢去執行。因此在沒有準備的情況下，這讓對自己在工作上有所期望的小樹更添壓力。

此夢除了反應小樹剛到海外工作時的心理壓力，很多事情他無法掌控。再加上在那裡 24 小時都沒有私人的空間，讓小樹一直處於緊繃的狀態，讓小樹陷入極度焦慮當中，「對什麼東西都提不起興趣，感覺自己的能量就這樣一點一滴的流失，覺得到海外工作的生活根本就是一團糟。」而就在做了這個夢的隔天，小樹卻做了一個截然不同的夢。

(二) 重回軍中

今天我做了一個有關於退役後又回到軍中的夢。我進入了一個像是海軍陸戰隊單位的團體，有一個畫面是大家在報梯次數，我就大聲說我是海軍○○梯次，然後在給其他人下馬威的老鳥就一愣，不知如何是好。因為我比較資深，我就跟著他們一起行走，然後大家都拿槍練刺槍術，就只有我一個人沒有跟著一起做，有點格格不入。下一幕跳到大澡堂洗澡，我雖然比較慢，但卻沒有人敢叫我洗快一點，而我也正好在使用那些比較大尾的人常用的淋浴間，之後我自己安靜的洗完澡離開，而後我就醒來了。

夢境詮釋：

夢境中小樹已退役又重回軍中，來顯現小樹對過去生活的懷念。本來應該是已經結束了卻又重新經驗，這讓小樹想到「自己在大學時曾說自己未來不要從事殯葬業，但現在的自己卻是跑到海外從事殯葬業。」

在夢裡，小樹進入了海軍陸戰隊，但現實中小樹是在海軍而非海軍陸戰隊服役。海軍陸戰隊顯示此一單位是個很操的單位，如同小樹到海外從事殯葬業一樣。在台灣就已知曉從事殯葬業有多辛苦，何況又是到海外呢？

夢境中小樹報出來的梯次是比給其他人下馬威的老鳥還要資深的梯次，呈現出小樹的工作資歷雖然淺，但因為具備相關的專業背景，小樹並不覺得自己資淺，相反地，他會的東西可能還比其他前輩多。當大家都在練習時，只有小樹一人沒有跟著做，顯現出在尚未瞭解海外工作的流程前，小樹與其他同樣從台灣過去的夥伴多只是在旁邊觀摩學習，對此情形，小樹感到自己無法融入團體。

在澡堂洗澡的片段同樣也顯現了在海外工作時的情況。洗澡是屬於較放鬆、休息的狀

態。在海外的工作大多都是各做各的，連休息的時間也不例外。即使小樹並沒有其他的事情要做，其他人也不會特別找小樹同行娛樂。

（三）哭泣的真腿

到海外工作了近一個月後，小樹因為種種的壓力與不適應，萌生想要放棄的念頭。雖然有點想放棄，但又覺得還可以再撐一下。就在這時小樹收到公司的通知，要他們在 10 月中回去台灣重新辦簽證，因而小樹在 2014 年 10 月 8 日做了下面的夢：

今天我夢見我生活在另一個我沒有見過的地方。我因為受傷而弄斷右腳，並裝上義肢過了一些日子的生活。有一天要去參加一個重要的晚宴，不知為何我將義肢拿掉，並將原來的腳裝了回去，去適應自己已經不習慣的腳，像復健那樣。最後在廁所將腿裝回去，可以感覺到真腿還在哭泣。

夢境詮釋：

這個夢反應了小樹在海外生活行動上的不自由。在海外期間，小樹無論工作或是下班後要回宿舍休息，都得仰賴當地同事的接送，小樹只能跟著團隊一起行動，無法決定自己想要去哪裡。夢中小樹因為弄斷了自己的腿而裝上義肢過生活，如同海外的小樹沒有自己的交通工具，也沒有其他認識的朋友，得與團體一起行動，這讓小樹感到自己的行動受限、無法自主。

想到再過不久就可以回來台灣，就可以有自己的交通工具以及熟悉的環境，這讓小樹覺得自己又可以自由行動了。但一來是因為距離回台還有一段時間，在那之前，小樹仍得過著受制於團體的生活。因此在夢境中才會用真腿在哭泣來暗喻小樹雖渴望自由，但仍得忍耐的無奈感受。

（四）消失的行李

本來在 10 月中可以回台的小樹，就在快要成行的前夕，臨時接到公司的通知，要小樹等到 11 月初才能跟著其他的工作夥伴一起離開。就在接到延後回台訊息後的兩天，小樹在 2014 年 10 月 25 日做了下面的夢：

在夢中，我要去一個地方留學，畫面是畢業或是結業式的場景，然後有高中同學的出現。就在表姊要離開時，我跟其他人說我要去宿舍拿大行李箱（已經帶了兩個包包）。我就說很快，然後就衝回去拿，可是宿舍的場景有變動，沒有找到自己住的地方，到這邊我就醒了。

夢境詮釋：

這是小樹第二次夢到自己要出國，卻發現自己忘記帶行李又折返的情形。對小樹而言，學校是代表理想的地方，夢中的小樹在結業式的場景，要前往另一個地方留學，象徵小樹轉換環境到另一個更遠的地方繼續學習，充實自己。夢中出現的表姊和小樹從小一起長大，是與小樹有不錯感情的家人。表姊從小就很有能力、會唸書，代表著學業的成功以及事業上的成就。雖然小樹自知不可能像表姊那般厲害，但內心還是將表姊視為楷模、努力的目標。

在準備離開時，小樹發現自己有帶包包，但忘記帶行李箱。對小樹來說，「隨身包包放著的是與現實生活較有連結的物品，比如：錢包、手機、鑰匙……等，而大行李箱裡面裝的則是生活用品以及比較具有紀念性的物品。」兩者對小樹都是很重要無法割捨

的物品，所以小樹又返回宿舍想拿取行李箱。在此也顯現出小樹對於當時的工作以及想回台灣重新找回自己看重事物，兩者之間的拉扯。就在小樹衝回宿舍時，卻發現一切都變了，他找不到自己的宿舍。本來熟悉的地方不見了，本來是屬於自己的空間不在了，當然行李箱也跟著消失不見，這讓小樹有種覺得什麼都沒有了的茫然與失落。

對小樹而言，過去的生活、回憶與那些紀念是很重要的。然而，當小樹到海外工作之後，卻因為種種因素而不得不割捨在台灣的生活，無論是自己的理想、與朋友的交流、親密關係或是平時的興趣，這些本來是唾手可得的東西，卻變得如此遙不可及，讓小樹覺得到海外之後的自己什麼都沒有了。所以在夢的最後才會用找不到宿舍、沒拿到行李箱來表達物換星移、人事已非的感覺。小樹覺得此夢是透過加深自己什麼都沒有了的感覺，來告訴自己得好好面對現實，要往前看向未來，而非一直緬懷過去。

（五）關不了的置物櫃

到海外工作近兩個月，壓力也越來越大，讓小樹對工作心生徬徨，是否真的要留在那裡繼續從事殯葬業嗎？這個工作真的好嗎？就在小樹疑惑的時候，返台的日子也漸漸接近。就在 2014 年 11 月 1 日，準備返台短暫休息的前幾天，小樹做了以下的夢：

我夢到自己要去國外工作，但又好像是去當學生。一開始我在一間英文體系的大學裡面，然後陸陸續續遇到一些我過往認識的人。第一個是阿朱、第二個是阿曾，這兩個人都是在當兵時期從新訓開始到下部隊很難得都在一起的同袍。我總共遇到五個人，中間有些人的印象已經有些模糊了，記得遇到的最後一個是住在北部的姑姑。

這時轉到下一個場景：我走到大學廣場的一個置物櫃區域，打開阿曾的置物櫃，似乎是在找一本書與一首詩，之後我關置物櫃的鎖關了很久，手上還拿了很多書。

最後一幕是我站在置物櫃前與在海外的工作的前輩說話，他跟我說要在夢境中練習開關置物櫃的門，這樣才能知道自己是夢裡。我跟他說：「打從我出現在這個校園中，我就知道自己是夢裡，而且這樣一直開關置物櫃的門，我可能會醒來。」但我也繼續試著開關置物櫃的門，開關了三次，最後一次比較大力，然後我就醒來了。

夢境詮釋：

這是小樹到海外工作後第二次夢到自己要出國留學了。此時的小樹對於工作的發展有些茫然，想放棄現在的工作，不走殯葬業想從事諮商助人工作的念頭又升起，因而有了重新回到校園學習諮商助人等相關能力的想法。但家中的經濟並無法繼續提供小樹當專職學生，因此在夢中用到國外工作，又好像是當學生這不明確的方式，顯示若小樹想再重回校園，就必須一邊工作一邊學習。

英文體系的大學就如同小樹在海外工作的外文環境。雖然工作之前小樹已具備相當的專業知識與技能，但到了那邊之後仍有許多需要學習的地方。在那裡小樹遇到了五位過去在台灣熟識的人，其中兩位是小樹當兵時的同袍，彼此間有不錯的交情，這對小樹來說是很特別的緣份。小樹的姑姑是在北部開英文補習班的老師。姑姑的專業能力代表小樹在國外的環境，而其居住地就如同海外與台灣間的橋樑。此夢透過與小樹有不錯交情的同袍與姑姑，來反應小樹心中對過去生活的渴望。

小樹想打開同袍的置物櫃，他想找的詩歌是「鵝媽媽童謠」，是感覺較為虛幻的詩歌。但鵝媽媽童謠的內容多以較血腥的方式隱喻社會的真實面貌。除此之外，夢境也藉著小樹在尋找的詩歌，反應了小樹的生活狀況，覺得自己在海外的生活就如同詩歌般的

虛幻，有種不踏實的感覺。藉著隱喻手法描繪社會真實面貌的詩歌，來表達自己在感覺虛幻的生活中想尋找一絲的真實感。

之後小樹關置物櫃的鎖關了很久，手上還拿了很多書。對此小樹表示書就像是自己的精神支柱一樣，在沒有精神生活品質可言的海外，小樹非常期待能有精神或是心靈上的資糧。因此在夢中才會拿了許多的書，藉此表示小樹對精神生活的渴望。

在夢的最後，海外工作的前輩，既是小樹在海外工作時的老師，也是同事。此段較有意思的是小樹在夢中要練習開關置物櫃來確定自己是在夢中。反覆的開關置物櫃，就像藉著具體化的動作，不斷地反覆確認自己到底在哪裡。對此詮釋小樹表示：「在那段時間自己每天醒來都會有種不知道到底身在何處，有種夢境跟現實混淆的不踏實感。」夢中的小樹雖然已經知道自己身在何處，也依然繼續練習開關置物櫃的門，反應了小樹一直都知道自己在哪裡做些什麼，只是自己的心一直在逃避，所以才會透過反覆開關置物櫃的門來告訴小樹，要好好面對自己。就在最後一次大力的關門時，小樹就醒來了，對此小樹表示：「開關置物櫃的門就像是一個現實跟虛幻的切換點，自己必須要不斷的實際操作來讓自己比較現實化一點。而在最後一次大力關門時就醒來，就像那時候的自己，必須要很用力的告訴自己要面對現實，快點醒來的感覺。」

讓小樹印象較為深刻的是夢境後段練習開關置物櫃的部份。透過開關置物櫃來讓自己更加現實化一點，對此小樹表示在海外的那段時間，周遭的同事常常覺得小樹是一個很夢幻、理想化的人，認為只在乎理想，不在乎金錢、不在乎事業、不在乎成就的小樹，沒有活在現實生活中。除了當地同事對自己的評價外，小樹說因為自己的思考模式是比較跳躍式的，對自己未來的發展感到茫然，不知道下一步到底該怎麼走，已經難以區分自己的想法，因此在夢中才要透過實際的操作來確定自己的狀態。

（六）化身為蛇

回來台灣的一週間，小樹曾夢到自己的行事曆有一週的日期重複，而重複的日期恰好是在台灣的那段時間。對小樹來說，留在台灣的日子再多都不夠，而夢境也透過重複在台灣的那一週，來顯示小樹心中對於留在台灣的渴望，同時也反應出小樹的內心是不想再回到海外去工作的。但又因為才去一兩個月，認為自己還可以再撐一段時間，所以短暫休息後的小樹，又再度飛往海外繼續工作。

就在小樹回台短暫休息再度返回工作崗位後，小樹開始被公司要求在告別式出場。個性保守且對注重個人行為的小樹，不喜歡做自己可能無法做好的事。若覺得指派給自己的事情有可能做不好，便會感到極大的壓力。即使前一天已做了萬全準備，也練習許多次了，小樹仍極度焦慮，還焦慮到覺得自己有點失功能，甚至對自己發脾氣。以下是在上述背景發生的情況下，小樹在 2014 年 12 月 16 日做的夢：

今天夢到自己化身為一條大蛇的夢：夢中場景很昏暗，就像是在一個巨型的倉庫中，有許多的特種部隊在戰鬥，就像一個小型戰場一般。在昏暗的空間中有許多的鐵置物架。一開始的我是身為人身，就在我遭受敵方攻擊的時候，瞬間化身為一條大蟒蛇，遊走在倉庫的戰場當中，撕咬著敵人，並以極快的速度遊走於各個鐵架間，把所能見到的敵軍撕裂。最後滿地都是敵軍的血肉，而我，就真的像是冷血動物一般，冷靜且心如止水。

夢境詮釋：

這是小樹到海外工作後首次出現具有攻擊性且內容較為血腥殺戮的夢境。夢的一開

始就以戰場的場景來代表小樹當時的心境。在此反應了小樹在海外生活的過程，「自己為了要盡力符合團體的期待與利益，而不斷的壓縮自己。」無論是生活空間也好、抑或情緒的展現，小樹總盡力地將自己的需求降到最低。在夢中利用倉庫中的戰場以及受到攻擊，來代表小樹受到壓迫的生活。

受到攻擊後化身為蛇的小樹展開了反擊的行動，非常具有攻擊力量且兇狠殘暴。對此小樹表示那感覺就如同自己開始被逼著要承接不同以往的工作內容，而那些工作卻是與先前說好的都不一樣，甚至沒有事先告知，是被趕鴨子上架的，彷彿被人逼著要蛻變一樣。受到攻擊也反應出小樹覺得自己受到的不平等待遇而產生的壓迫感。小樹變成大蛇後，看到敵軍就攻擊，只是為了要保護自己，確保自己的安全，因而不得不將所有可能會攻擊自己的人全部殲滅。

受到攻擊後化身為具有力量的大蛇，反擊是因為想要活下去，也代表小樹想獲得可以讓自己安全的力量，希望能夠保有基本的生活條件。除此之外，比起恆溫動物，小樹更加喜歡蛇的型態與象徵意涵。對小樹來說：「蛇代表的是一種蛻變，同時也是一個安靜、沉穩、甚至是比較犀利的存在。蛇雖然多呈現安靜折服的狀態，但其實牠是具有力量且可以隨時發動攻勢的。」同時蛇也代表著比較原始本能的狀態。在夢中變成蛇同時也暗示小樹為了在社會生存而壓抑下去的暴虐性格。此夢境同時也滿足了小樹在現實生活中的限制，因而當小樹夢到自己變成蛇時，覺得這就像是一個解放的過程。變成蛇之後，就可以做些平常以人的姿態無法做的事情。

在小樹的記憶中，也曾夢過化身為狼人和類似蓮花的水生植物。就做夢的先後順序來看，最初出現的是化身為半人半獸、具有攻擊性的狼人，但卻沒有攻擊性內容的夢境。再來是化身為蓮花，那是一個沒有抗爭、很寧靜的夢境，讓小樹覺得非常舒適。小樹覺得自己的生活型態就如同植物一樣，並不想特別積極地追求些什麼，順其自然就好。這部份也呈現了小樹性格中較為被動的部份。

這三個夢境如同小樹不同時期的生活型態與感受。最開始的是半人半獸的狼人，一半的原始本能以及一半的理智在拉扯。後來發展成為寧靜、順應自然環境生長的植物，比較沒有煩惱。雖然植物型態的生活方式是與小樹的性格較為相符，但因為到海外工作，受到各種壓迫，才會夢到自己變成了非常原始且具有相當攻擊力量的蛇。

三、放棄工作決定返台

就在小樹回台短暫休息再度返回工作崗位後，工作上的挑戰與變化越來越多。例如被要求在告別式場中擔任司儀的角色。本來說使用簡單的中文即可，在告別式當天，卻臨時被通知要用英文表達。因工作團隊中只有小樹具備此項能力，就被同事推派上場。臨時上場的表現讓小樹感到挫敗，甚至有種被同事們惡整的感覺。此事也在小樹的心中留下陰影，之後只要有告別式要擔任司儀，便會感到極度焦慮。縱使到後來已經很熟練了，但剛開始被逼著去做自己不熟悉、沒什麼準備的任務，導致無法妥善處理工作中的突發狀況，覺得自己已經有點失功能了。

海外的生活讓小樹覺得自己沒有共同夥伴，沒有私人空間與時間，每天都得戴著面具生活。沒有身心靈相關的學習環境，讓小樹覺得自己的心靈漸漸枯萎。對於常常被趕鴨子上架的工作感到失望與焦慮。當初到海外是想往幕後發展，但實際工作卻與說好的不同，小樹常常需要站上第一線。雖然海外工作大抵來說算是順利，但卻已失去動力與熱忱。想離開的原因太多，然因優渥穩定的薪水以及家人對自己的期待，理智上想留下

來再努力一段時間，而內心真正的想法是回台灣。這让小樹迷惘了，深怕自己做錯決定。

就在小樹迷惘之時，又準備要再度回台辦簽證了。不同的是這次要辦的是工作簽證，一簽就要簽兩年。小樹看到這兩年的工作要求，知道已經無法再繼續撐下去，就在回台前告訴當地老闆要辭職了。

就在小樹於 2015 年 3 月回台灣之後，做了下面兩個夢：

（一）隻身對抗

回台後的小樹不知道究竟是要繼續工作，還是再回到校園完成自己的理想，對於往後的路該怎麼走舉棋不定，但父母期望他能在短時間內立即投入工作，让小樹有些手足無措。就在此時小樹做了如下的夢：

我夢到自己不是人類，而是殭屍之類的生物，偽裝成人類與家人一起生活在家裡。有天稽查人員來家裡，被他們查到了我的身分，於是要抓捕我、對我施暴。我只好現出原形反擊，我一下就將他的手腳折斷、分屍，邊攻擊還一邊很難過，因為我也不想這樣。之後其他的武裝人員一起要抓捕我，於是我就往家裡逃，逃到陽臺往隔壁住家去躲起來，然後看著自己滿身血跡而流淚。

夢境詮釋：

這個夢與小樹在海外所記得的最後一個夢很像，覺得自己是一個與眾不同的人，因而才會在做夢境一開始就偽裝成人類和眾人生活，顯示小樹為了生活不得不隱藏真實的自己。儘管小樹逼迫自己盡量變得和多數人一樣，但還是覺得自己的內在有著與多數人不同的想法，因而在夢中才會出現代表政府在肅清、要剷除異己的稽查員出現。這些稽查員穿著制服、配備武器，让小樹聯想到政府公權力，同時也代表整個大環境的主流想法以及社會的潛規則等。

被發現自己是與他人不同的存在後，受到追捕的小樹又再次於夢中現出原形來反抗敵人。雖然小樹是隻身抵抗，但在小樹的心底並不覺得自己就是處於劣勢的一方，相反地他知道自己具有反抗的力量。雖然小樹將要追捕他的稽查員打敗，但小樹並非真的想攻擊對方，而是為了自保，出於無奈但也只能毫不猶豫的動手，因而感到很難過。這些攻擊將小樹與社會對抗的意識形態具體化了，小樹覺得夢境是要「告訴自己要在社會規範以及自身想法中取得一個平衡點，而非總是隱忍，直到無法忍受了才顯現出原本的自己。」經過反思後，小樹才意識到原來自己的內在是如此具有力量，原來在自己柔弱書生樣貌的外表之下，卻是擁有比較兇猛、具攻擊性的特質。在夢中雖然有無奈與愧疚，但卻絲毫沒有害怕，這也讓小樹瞭解到：「就算被發現與其他人不一樣，自己也是有能力可以去面對那樣的狀況。自己雖然是少數，但卻不處於劣勢。」

就在夢的最後，特別是逃到陽台看著自己滿身血跡而流淚的畫面，让小樹印象非常深刻。那時候的小樹感到很深沉的無奈與感傷，「無奈自己明明不想傷人，卻不得不攻擊他人以求自保。」感傷自己為了生活而將讓自己變成了現在這個樣子，同時也對那些被自己傷害的人感到抱歉。在此夢中用傷害代表政府公權力的稽查員，來反映當時小樹覺得自己在跟社會對抗，這部份讓小樹與當時找工作時遇到的阻礙連結上了。結束海外工作回到台灣的小樹，在生活以及父母的期待壓力下，沒有休息便開始找工作。在找工作的過程中，他對多數人的工作性別刻板印象感到不公平，如：認為行政、秘書等工作都是女性做的，而男生只能投入工程師或是勞力的工作。此與小樹覺得在工作專業前應

該是不分性別的想法有所出入。

多數夢境中的小樹都是自己單獨一人在從事著什麼事情，自己逃跑、自己對抗敵人，鮮少有與自己站在同一陣線的夥伴，這個夢以隻身對抗顯現了小樹在現實生活中，常常覺得自己無法融進大環境的格格不入感有關。對此小樹表示常常「覺得自己在做很多事情的時候，都覺得沒有志同道合的朋友，多只能自己單打獨鬥。」現在結束在國外的工作回來台灣，有要讓自己在短時間內投入工作的壓力，更覺得身邊沒有任何可以幫助自己的資源。

（二）挑水晶

就在 2015 年 3 月 26 日到某科技公司去應徵面試生產線工作後，小樹在當天晚上做了下面的夢：

我夢見一個挑水晶的夢。我挑了很久，然後挑了三個：一個綠色、一個藍色、一個黑色。黑色的感覺就是黑曜石那種，黑色最快挑好的，但是它也是最後挑的。藍色跟綠色就是瑪瑙的質感的那種石頭，綠色是挑最久的，就好像雖然都是綠色，但是它給人的感覺或是質地跟漸層的顏色分佈就是不一樣，我挑了很久最後才挑定。它的裡面是比較暗，以同心圓方式漸層出來的一顆綠色的石頭。藍色石頭是很快就挑好了，也是滿特別的。

夢境詮釋：

這是個選擇的夢境，夢中的三個水晶正代表了三個不同的工作性質：黑色水晶給小樹一種死氣沉沉、不祥的感覺，代表的是先前從事的殯葬業；藍色水晶給人比較理智、一板一眼的感覺，代表的是父母親一直希望小樹從事的科技業生產線工作；相較於藍色的理智，綠色則比較偏向於感性，代表小樹想要從事與人接觸的工作。

在夢中代表殯葬業的黑色水晶是小樹最快挑好的。之所以能夠那麼快決定，是因為小樹雖然已經決定結束海外殯葬業的工作回來台灣，但海外公司仍希望小樹能夠繼續做下去，因此只要小樹願意回去，仍然有機會繼續從事殯葬業。儘管如此，但這卻是小樹在三個水晶（工作行業）當中最後選擇的。對此小樹表示對於該工作已經沒有動力再繼續做下去，但優渥的薪資卻對小樹有著致命吸引力，「感覺心中一直有個聲音在告訴自己應該要繼續做下去，那個才是自己應該要做的；但若是自己回去工作，要放棄的東西可能會比得到的還要多。」對此工作小樹的意願並不高，甚至極力抗拒再回去從事殯葬業，因此黑色水晶才會是最後選擇的。

回到台灣重新開始的小樹害怕自己做錯了決定而影響往後的人生走向。雖然有自己想實踐的理想，卻因為害怕選擇而不敢下定論。就在小樹感到迷惘、沒有目標之時做了這個夢境，除了反應小樹對工作抉擇的猶豫外，同時也利用三個水晶的質地、色彩與小樹選擇的順序，來告訴小樹自己真正的想法是什麼。從水晶價位來說：藍色與綠色水晶同樣屬於瑪瑙材質，其價位是比黑曜石還要來的高；就色彩能量而言，藍色與綠色是比黑色還要高的；而從夢中挑選的順序來看：雖然綠色水晶是小樹挑最久的，但卻是第一個選擇，其次是藍色，最後才是黑色水晶。

對這個夢進行探索後，小樹表示代表殯葬業的黑水晶是已知且可以繼續走的路，但真正能讓自己看上眼的還是綠水晶，那是自己一直想從事的助人行業，藍水晶的工作是自己可以做、不排斥卻也沒有很喜歡。而就在一段時間後，小樹決定重返校園學習諮商助人課程，朝自己的理想去努力。

肆、討論與研究省思

一、討論

以上 12 個夢境內容，呈現小樹在當兵、海外工作及決定返台三個時期的生活與夢境內容的關聯。經過長時間收集小樹的夢境並詮釋分析後，從中發現夢境內容不僅反映夢者當時的生活狀態，有些夢境甚至可瞭解夢者遇到的難題，或是內在人格的展現。以下將整合上述夢境的意義。

(一) 工作的抉擇歷程

在小樹的夢境中，**出國工作**、**食物變成指甲油**、以及**挑水晶**等三個夢境中皆呈現工作選擇的議題。在**出國工作**的夢境中，因小樹對未來工作方向還在猶豫，不知道自己到底要從事什麼工作才好，因而在夢中的選擇是很隱微的；做**食物變成指甲油**的夢時，小樹在現實生活中正在猶豫到底要不要簽志願役，繼續留下來當四年的軍人，因此夢中的就以選好的跟沒選好的兩種來作為區隔；而最後一個**挑水晶**的夢，更是以三個不同顏色跟材質的水晶來代表三個不同的職業選擇。

出國工作、**食物變成指甲油**、以及**挑水晶**等三個夢，除了讓小樹察覺心中的猶豫外，也發覺自己在做選擇時常常會因為他人的眼光而有所顧慮，其中父母的想法對小樹更是具有影響力。因為父母期望小樹能夠盡快地投入職場，希望小樹能有穩定、較好的薪資等，然而這些卻與小樹內心真正想要的有所不同，心生為難。雖然小樹心裡很明白自己想要什麼，但卻出現抉擇的夢，透過探索發現自己的價值觀與他人不同，出現矛盾衝突。透過對夢境的詮釋與觀點激盪，小樹決定聽從自己內在的想法、順從自己內心的選擇，去從事自己真正想做的事情。

(二) 內在的情緒感受與想法

小樹的夢境呈現出他的內在情緒感受與想法。在**出國工作**的夢境中，小樹覺得自己對於工作一事還沒完全準備好；**牙齒掉了**則是反映了小樹的感情狀態，夢中有驚慌與著急的情緒；在**太空旅行**的夢中，則是展現了小樹內在細心、溫柔的女性性格；**消失的行李箱**一夢，呈現出小樹覺得自己還需要再繼續充實自己，才能完成自己的理想，同時心中也因無法割捨而拉扯。這個夢境內容大致平和，但在夢的最後小樹卻找不到自己住的地方，而有物換星移、人事已非的失落感。在**關不了的置物櫃**中，展現了小樹的渴望，包含了對過去生活的渴望以及對於精神生活的渴望。最後，在**化身為蛇**的夢境中，則是呈現一種蛻變，只是此蛻變是出於壓迫而非自然發生的。

還有其他感受類型的夢境內容，如：**重回軍中**呈現了小樹對過去生活的懷念，映照出只有自己一個人的孤單感；此外，**關不了的置物櫃**同樣也呈現了對過去生活的懷念，更加渴望能回到過去的生活，與家人朋友相聚，加重了小樹心中對於未來的困惑以及對工作的質疑；而在**哭泣的真腿**一夢中，主要的感受是難過；**消失的行李**則是顯現小樹的失落與茫然；**隻身對抗**一夢中，也呈現了小樹覺得自己與周遭人不同、格格不入的孤獨感。

整體來看，小樹在當兵時期的夢境內容，雖偶有些衝突或情緒起伏，但整體仍算是平靜，可能是當兵時處在一個較為友善的環境有關。但小樹在海外工作時期的夢境內容，帶有較多的情緒起伏，且呈現的多為負面情緒。逃跑、滿地血肉、真腿在哭泣、以及找不到原來的地方等夢境內容，最後的結果也是較為不好的。當小樹結束了海外的工

作，回到台灣後，有要在短時間內投入工作的壓力，在回來之後的一個禮拜內做了**隻身對抗**的夢境，此夢境與在海外工作時的夢境一樣，具有較強烈的情緒感受，也呈現出較多的攻擊、戰爭的激烈場景。

（三）受到壓迫、限制，藉由夢境釋放壓力

或許是不易對他人敞開心胸的個性使然，小樹到海外工作後感到不少的壓力與不適應。在小樹的夢境中，呈現出與受到壓迫或是限制相關的壓力夢境有：**出國工作**、**世界末日**、**化身為蛇**、以及**隻身對抗**。在**出國工作**一夢中，可看出小樹對社會眼光施加於己的壓力；**哭泣的真腿**呈現的是沒有自己的交通工具，行動皆需仰賴當地同事的接送，行動處處受制於他人；**世界末日**反映了小樹甫到海外適應新生活的壓力；而在**化身為蛇**的夢境中，小樹則是被逼著要承接不合個性的工作內容，甚至是臨時上場的壓力，同時也藉著變成大蛇後的行為，以戰鬥、撕咬敵人，最後以滿地血肉的場景為結束，來釋放內心感受到的壓迫；而**隻身對抗**一夢則呈現了找工作過程中，受到工作性別刻板印象的壓力。

現實生活中的小樹心思敏感細膩，總能對周遭氣氛有著敏銳的覺察。他不喜歡與別人發生衝突爭吵，在遇到與自己想法相異的情況，往往採取妥協或沉默的方式，鮮少讓他人知道自已的看法與他們不同，選擇隱藏自己想法與感受，希望維持團體的平和氛圍。從小樹的夢境中也可發現，當小樹遇到壓迫時，往往選擇隱忍與退讓，總是等到了極限時才會爆發。然其攻擊都是被動的、為了保護自己而做出的反擊，而非主動攻擊。

（四）現實生活事件的連結

有一些比較屬於生活狀態中事件描寫的夢境，如在**牙齒掉了一**夢中，藉由掉牙齒來象徵夢者決定放下那段感情；在**太空旅行**一夢中，則以太空船來代表小樹的生活狀態就像太空船一樣漂流，也在此夢中呈現出小樹平時的人際互動模式；而**世界末日**中呈現了小樹在海外沒有私人空間、一直處於緊繃、一團亂的生活；**重回軍中**則是以海軍陸戰隊象徵小樹當時的工作是辛苦也具有挑戰性的；**關不了的置物櫃**則反映周遭同事對自己的看法，覺得小樹是個很理想化的人，並沒有活在現實當中。

Freud、Jung 以及 Adler 之後的臨床工作者強調夢直接反映了夢者的擔憂與問題（易之新譯，2004）。Schredl 與 Hofmann（2002）認為多數夢境都反映夢者在生活中花費較多時間投入的行動、想法或議題。從上述的小樹的夢境內容，亦可發現常出現在小樹夢境中的主題多為生活上的選擇、限制或是壓力等生活狀態，而這些出現在夢境中的議題，也正是小樹在當時生活中所關注的議題。此與 Hall（1966）的研究結果相同，夢境不僅呈現了夢者當下認為重要的事件，同時也暗喻當時心中的想法，對此 Fromm 與 French 相信，夢的主要功能在於探討並解決夢者在生活中面臨的困境與難題（Bulkeley, 1997；Weiss, 1986）。

Hall（1966）與 Domhoff（1996）皆認為夢與清醒時的生活有著密切的關係，Domhoff 更指出當個體的生活發生變化時，夢境內容也會有所變化，在其研究中也發現成年人在家所做的夢境類型較為穩定、較少有攻擊行為以及負向情感的。從此點來看，若將小樹的夢境以國內與海外生活為分界點，可發現在海外生活期間的夢境內容有較多負向情感與攻擊行為，國內生活則只有剛回來一週內的夢境有較大的情感展現與攻擊行為。如同在 Brand（2011）等人的研究中所指出的，夢有協助夢者進行情緒調節的功能。

從上述夢境內容可以發現，小樹的夢多以象徵現實生活狀態或是反映情感，來協助他瞭解自己所處的生活狀態，進而做出選擇或改變。有些夢提供選擇的方向，有些夢達到抒發情緒的效果，而有些夢則是以象徵的方式表現小樹內在的想法。

當小樹的壓力是源自於現實生活中可排解的事件，如工作抉擇時，夢境內容傾向於指引方向、解決問題。而當壓力源自於生活中較難排解的事件，或是有較多情緒或壓力感受時，夢則是傾向於抒發，協助夢者在夢中宣洩，釋放生活中無法表露的情緒，來讓心理狀態達到平衡，以繼續面對清醒後的生活。此外，夢也以一種較為正向的方式向小樹展現其實他自己是有力量的，並非總是處於弱勢的弱者，要小樹好好正視內在擁有的能量，以一種較為正面的角度去看待生活中所遇到的壓力與挫折。而透過對夢境的探索與瞭解，讓小樹學習傾聽個人內在的想法，順著真正的想法去做抉擇，選擇自己真的想走的道路。

綜上所述，本研究中發現常出現在夢者夢中的主題，除了夢者生活中的難題、壓力事件、關注議題、以及情緒想法等之外，部份夢境內容也顯現出夢者的人際相處模式、人格特質以及處事態度等性格，如：顧慮他人眼光而難以做抉擇、因為習慣退讓隱忍而覺得受限制、因不想與人衝撞而一再退讓，終至爆發反撲。從小樹的夢中除了看到他當時的生活狀態外，更可以看見那些生活狀態之所以出現在夢境當中，也有長期生活習慣對他的影響，透過生活事件的強化而出現在夢中。因此夢境不僅與當下的生活狀態有關，更是夢者長時間生活狀態的縮影。

二、研究省思

研究參與者和研究者本身早已熟識，在日常生活中是朋友，也有不少的共同朋友，因此在研究過程中，研究倫理中的匿名更顯重要，要如何在不失原來樣貌下呈現研究參與者的背景資料，留意夢境內容是否會透露研究參與者的個人訊息，這些也都與研究參與者經討論後修改。除此之外，因研究者與研究參與者在日常生活中有人際上的互動，基於研究倫理也與其討論溝通，在平時的互動上注意不要提及與研究相關的夢境內容與詮釋。再者，因研究者與研究參與者有一定程度的熟悉，因此在釋夢過程有時能依照平時與研究參與者的互動，或對研究參與者的認識而有連結與發現。但過與不及皆非好事，有時會擔心這樣的熟悉感反而在夢境詮釋中加入太多研究者之個人觀點，此外，並非所有的洞見都是在訪談過程中出現。有時是當訪談結束在聽錄音檔時，有時則在對資料進行全面性的歸納分析時。基於夢是夢者的產物，而夢的意義也只有夢者能決定，為求研究內容的適切性與對夢境詮釋的全面性，因此研究者常需與夢者再三對夢境與發現內容重新進行討論與修正。在這反覆確認的過程，總是不敢輕忽，深怕涉入太多他人觀點而失去夢者的個人特色。除此之外，在研究過程中研究者總不斷地反覆思索，究竟對夢境的探索要到什麼樣的程度才算完整？是否有什麼訊息仍然沒被發現？

在研究過程中，透過談夢、探索夢的過程，讓研究者發現，透過對夢的瞭解可以快速的拉近與研究參與者的生活，也可得知許多平時互動中難以得知的訊息，甚至可以更加感受其生活中所遭遇的種種事件與心情。而在研究過程中，透過與文本的對話，研究者就如同每天在與研究參與者對話一般。有趣的是，在研究過程中，本來多夢的研究者更是天天做夢，且夢境內容越來越長，能記住的片段也越來越多，透過研究除了更加瞭解夢與夢者之外，同時也讓研究者透過夢再次與自己進行內在對話，或許是因為願意去面對自己，而願意面對自己後，我們的內在也透過夢與我們對話，協助我們得以對生命的難題有更多的覺察。

參考文獻

- 王孟文 (2011)。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 (未出版之碩士論文)。國立臺中教育大學，台中市。
- 田秀蘭、林美珠 (譯) (2005)。夢工作：探索、洞察及行動的催化 (原作者： Hill, C. E.)。台北市：學富文化。(原著出版年： 2003)。
- 田美惠 (2006)。夢的劇場——完形治療技術探討。諮商與輔導，247，10-14。
- 朱惠瓊 (2011)。Hill 夢工作在短期藝術治療上的應用與療效之分析 (未出版之博士論文)。國立台灣師範大學，台北市。
- 石麗如 (2012)。經歷情傷者自我轉化之個案研究：一個榮格取向之釋夢歷程 (未出版之碩士論文)。國立彰化師範大學，彰化市。
- 宋妍潔 (2014)。那些夢告訴我的事— Ullman 讀夢團體療效因子之探究 (未出版之碩士論文)。亞洲大學，台中市。
- 江妍慧 (2016)。存在藝術治療夢工作應用於乳癌病友心理社會適應之探究 (未出版之碩士論文)。臺北市立大學，台北市。
- 李家慧 (2009)。女性性夢之分析研究 (未出版之碩士論文)。樹德科技大學，高雄市。
- 李燕蕙 (2006)。夢在生死間——釋夢學與夢工作導論。生死學研究，4，163-204。
- 易之新 (譯) (2004)。超凡之夢：激發你的創意與超感知覺 (原作者： Krippner, S., Bogzaran, F., & Carvalho, A. P.)。台北市：心靈工坊 (原著出版年： 2002)。
- 林正寰 (2014)。我畫我夢：存在藝術治療夢工作做為諮商者自我覺察方法之探究 (未出版之碩士論文)。臺北市立大學，台北市。
- 林孟怡 (2013)。四位國小學童夢境經驗之研究 (未出版之碩士論文)。南華大學，嘉義縣。
- 汪淑媛 (譯) (2007)。讀夢團體原理與實務技巧 (原作者： Ullman, M.)。台北市：心理 (原著出版年： 1996)。
- 胡幼慧、姚美華 (1996)。一些質性方法上的思考：信度與效度？如何抽樣？如何收集資料、登錄分析？載於胡幼慧 (主編)，質性研究：理論、方法及本土女性研究實例 (頁 141-158)。台北市：巨流。
- 胡仁瀚 (2001)。當兵適應之質性分析：以七位義務役役男為例 (未出版之碩士論文)。國立屏東師範學院，屏東市。
- 高淑清 (2008a)。質性研究的 18 堂課—首航初探之旅。高雄：麗文文化。
- 高淑清 (2008b)。質性研究的 18 堂課—揚帆再訪之旅。高雄：麗文文化。
- 高敬文 (2002)。質的研究方法論 (修訂二版)。台北：師大書苑。
- 張治遙 (2005)。重複夢境之分析研究 (未出版之博士論文)。國立彰化師範大學，彰化市。
- 張治遙、吳秀碧、程小蘋 (2008)。童年開始的重複夢境分析之研究。中華輔導與諮商學報，24，1-31。

- 張書豪（2011）。國小資優生的夢境經驗研究（未出版之碩士論文）。國立臺灣師範大學，台北市。
- 黃玟珊（2010）。夢與飛翔的力量—非行少年讀夢團體之初探（未出版之碩士論文）。國立暨南國際大學，南投市。
- 曾秀芳（2009）。「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（未出版之碩士論文）。國立嘉義大學，嘉義縣。
- 楊雯燕（2009）。失落者夢工作歷程的敘事分析（未出版之碩士論文）。國立臺灣師範大學，台北市。
- 邱桂珍（2012）。華人工作壓力與作夢現象相關性分析（未出版之碩士論文）。國立嘉義大學，嘉義縣。
- 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，台北市。
- 游承瑄（2012）。助人工作者的面具與實相——一位國中輔導教師參與讀夢團體之敘事與覺察（未出版之碩士論文）。國立暨南國際大學，南投市。
- 劉心怡（2009）。單次個別解夢晤談之療效因子研究（未出版之碩士論文）。國立臺灣師範大學，台北市。
- 郭蕙寧（2014）。男同志親密關係的轉化與療癒：榮格釋夢工作之個案研究（未出版之碩士論文）。國立彰化師範大學，彰化市。
- 盧世偉（2005）。多夢患者的夜間睡眠特徵與人格特質（未出版之碩士論文）。輔仁大學，台北市。
- 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）。國立花蓮教育大學，花蓮市。
- 陳易申（2013）。惡夢困擾量表及惡夢影響調查之中文文化與效度、信度研究（未出版之碩士論文）。國立東華大學，花蓮市。
- 陳增穎（2003）。夢在哀傷諮商中的處理與運用。**諮商與輔導**，209，29-31。
- 陳增穎（2006）。Hill 認知—經驗夢工作的模式與技術。**輔導季刊**，42(2)，36-44。
- 潘淑滿（2003）。質性研究：理論與應用。台北市：心理。
- 薛 絢譯（2000）。大夢兩千天：一個人一輩子能做多少夢？（原作者：Stevens, A.）台北縣：立緒（原著出版年：1995）。
- 鄭芳婷（2011）。虛與實的交會：結合哀傷夢的哀傷經驗（未出版之碩士論文）。國立東華大學，花蓮市。
- 鐘文隆（2013）。超自然引示的夢境——託夢現象對於夢者的經驗意義之探索（未出版之碩士論文）。南華大學，嘉義縣。
- 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，嘉義縣。
- 蘇絢慧（2006）。喪慟夢—非預期喪親者夢見已故親友經驗之敘說研究（未出版之碩士論文）。

論文)。國立臺北教育大學，台北市。

蘇絢慧 (2007)。喪慟夢。台北市：張老師文化。

Brand, S., Beck, J., Kalak, N. M., Gerber, M., Kirov, R., Pühse, U. Holsboer-Trachsler, E. (2011). Dream recall and its relationship to sleep, perceived stress, and creativity among adolescents. *Journal of Adolescent Health, 49*, 525-531.

Bulkeley, K. (1997). *An introduction to the psychology of dreaming*. Westport, CT: Praeger.

Denzin, N. K., & Lincoln, Y. S. (1998). *Handbook of qualitative research*. Thousand Oaks, CA: Sage.

Domhoff, G. W. (1996). *Finding meaning in dreams: A quantitative approach*. New York: Plenum.

Garfield, P. (2001). *The universal dream key: 12 most common dream: themes around the world*. New York : HarperOne.

Hall, C. S. (1966). *The meaning of dreams*. New York: McGraw-Hill.

Schredl, M., & Hofmann, F. (2002). Continuity between waking activities and dream activities. *Consciousness and Cognition, 12*, 298-308.

Weiss, L. (1986). *Dream analysis in psychotherapy*. New York: Pergamon Press.

Dreams and Living Condition—A Man's Dream Analysis During His Life as A Soldier and Worked Overseas

Tseng -Ying Cheng¹, Yu-Li Chen²

Associate Professor, Department of Life-and-Death Studies,
Nanhua University¹

Graduate Student, Department of Life-and-Death Studies,
Nanhua University²

Abstract

The purpose of this study was to investigate 12 dreams of a man during his life as a soldier and worked overseas, and to understand the connection between the content of dream and living condition. The notes of dreams and intersubjectivity dialogue between the researcher and dreamer were the data used to interpret the meanings of the dreams. These dreams reflected the dreamer's work choice process, his inner emotions and thoughts, and release the pressure. The contents of dreams were not only related to current issues, but also the epitome of long-term life. Some dreams also showed the dreamer's interpersonal relationship patterns, personal characteristics and affair dealing attitudes. Based on these findings, this study suggests that practitioners can understanding dreams' life by talking and exploring dreams, and use the information the dreams revealed to get better knowing of the dreamer's feeling.

KEY WORDS: dreams, living condition, man, soldier, worked overseas



精微諮商於學校輔導教師諮商技術學習歷程與結果 之試探性研究

于正君¹、徐西森²

國立高雄師範大學諮商心理與復健諮商研究所博士生¹

國立高雄師範大學諮商心理與復健諮商研究所教授兼所長²

初稿收件：2019年9月1日；正式接受：2019年11月19日

通訊作者：于正君；任職機構：高雄市家扶中心 諮商心理師

通訊地址：高雄市鳳山區鳳燕二街113號

電話：0919088559；電子郵件：crange1elf@gmail.com

摘要

本研究目的在探討國小及高職學校輔導教師在接受精微諮商的訓練後，對其諮商技術學習歷程之探討，共進行六次精微諮商訓練，包括：反映內容、反映情感、封閉與開放式問句、治療架構設定、個案概念化、及未來諮商計畫等諮商技術。研究發現，2位受督者在個別諮商能力評量表多數題項之得分皆提高。在諮商技術之學習歷程，大致分為茫然期、碰撞期、與撥雲見日期等階段。學習結果則從對於諮商技術不太理解、缺乏理論架構、諮商卡關等，逐漸對諮商技術與概念有多元了解、明白技術使用時機與方式、有意圖的使用諮商技術、提升自我覺察、了解自我特質對諮商的影響等。根據研究結果，提供具體建議，供未來輔導與諮商教育和訓練的參考。

關鍵字：精微諮商、督導、輔導教師、諮商技術

壹、緒論

社會與資訊的快速變遷，國中小學生們所面臨與產生的問題和需求日新月異，存在各種不同的全新樣貌（Andronic, Andronic, Lepadatu, & Tatu, 2014），都考驗著於學校工作現場的實務工作者（Alavi, Boujarian, & Tajudin Ninggal, 2012），如：教師、教官、輔導教師。在面對學生們層出不窮的狀況時，輔導教師即是第一線面對與處理的專業人員（吳昭儀，2013；趙曉美、王麗斐，2008），不僅需有效且與時俱進的了解與因應（Yuksel-Sahin, 2012），尚需諮詢與協調各系統的合作（趙文滔，2015），承接其他系統的期待（許育光，2013），以及繁多且雜的工作內容，包括：家長諮詢、活動辦理、方案評鑑等（林家興，2002；林淑華、田秀蘭、吳寶嘉，2017；許育光，2011）。

在筆者與輔導教師的實務工作與督導討論中，常可聽見輔導教師反映其不知如何應對學生問題，對學生狀況難以深入核心，較難拿捏與學生的諮商關係，及如何運用此關係達到諮商效果。隨著師資培育制度改變，2017年後的輔導教師並非需要相關輔導與諮商的專業背景，僅需專長加註，即可成為輔導教師（黃怡閔、莊美華、紀雅譯、張羽歡，2017）。對於輔導與諮商的專業領域中，相當需要精熟的實務技巧與經驗，以因應多元而複雜的議題。然而，此學科制度的改變，對往後將進入此領域的輔導教師之諮商知能與技術著實令人憂心。

在尚未具足豐富的諮商實務知識與能力下，輔導教師於工作現場將面臨許多挑戰，易造成輔導教師的身心壓力、期待間衝突與不了解、工作熱誠低落等負面影響（許育光，2013；謝曜任，2017；Bardhoshi, Schweinle, & Duncan, 2014），打擊輔導教師的服務品質以及專業能力發展（Yuksel-Sahin, 2012），包括：諮商專業能力較無自信、缺乏對理論與技術的覺察與運用（Alavi et al., 2012）、感到難以勝任、工作滿意度降低、系統合作不易（王麗斐、趙曉美，2005；許育光，2013；Yuksel-Sahin, 2012），衝擊著輔導教師在工作與諮商能力上的自我效能感（Alavi et al., 2012）。

林淑華等人（2017）指出輔導教師存有積極行動、被動順從、調適心境、與善用資源等因應方式，其中對督導需求著實重要，期待諮商專業能力能獲得進步與成長機會、學習實務操作性的諮商技巧，包括：實務研習與專業督導（宋有賢、李佩珊、張聖杰，2018；許育光，2013；謝曜任，2017），且透過專業督導，不僅可對輔導教師提供專業意見與回饋外，亦含有諮詢、提供策略、檢視自我身心狀況等效果，進而提升輔導教師於學校系統中的諮商與工作效能（柯雅瓊、許維素，2011；許韶玲、蔡秀玲，2007）。由此可發現督導對於輔導教師的重要性，能促進專業能力成長，並可同時強化身心健康與自我效能。

精微諮商為 A. E. Ivey、Normington、Miller、Morrill 和 Haase 於 1968 年發展出的諮商訓練方式，結合諮商專業、心理治療，與日常人際關係互動的學習方法，旨在透過有計畫且細膩的訓練過程，將許多諮商與溝通技巧區分為各種不同的小單元。藉由循序漸進的學習與練習，促進諮商員在會談中能夠更有意識且有意圖的使用各種技巧，達到適切的諮商效能（徐西森、黃素雲，2007；劉焜輝，1991；Bernard & Goodyear, 2019；Ivey, 1971；A. E. Ivey, M. B. Ivey, & Zalaquett, 2010），亦是目前廣為人所使用的諮商督導訓練模式（Hawley, 2006）。許多研究亦發現，透過精微諮商督導的訓練後，專業助人者於會談技巧與專業自我效能皆有所提升（Ivey, Normington, Miller, Morrill, & Haase, 1968; Kuntze, van der Molen, & Born, 2009; Schonrock-Adema, van der Molen, & van der Zee, 2009）。隨著時代演進，亦開始融入對多元文化議題的看重，可細膩的了解輔導員

與學生所處的不同文化，提升對跨文化的理解與溝通（Ivey & Daniels, 2016）。

然而，相對於國內精微諮商運用在諮商督導的相關研究較少。因此，本研究透過對輔導教師工作現況、進修與督導需求的了解，發現輔導教師對於實作導向的學習與專業知能成長的趨之若鶩（許育光，2013）。而精微諮商訓練之步驟具體、明確及可操作，對輔導教師欲精進實務助人技巧的學習與練習可說是相當適配。

一、國內輔導教師的養成教育、諮商工作現況及督導需求

輔導教師的養成教育影響著其在實務工作現場的能力與表現，在承接龐大的實務工作與業務外，亦須面對許多臨床實務的狀況，都不斷考驗著輔導教師的培訓方式與養成教育。

（一）國內輔導教師的養成教育

教育部於 2008 年之行政公函指示各級國民小學校應設置輔導教師，並於 2011 年通過《國民教育法》修正案，明訂未來將規劃輔導教師專職聘任（教育部，2016），強調友善校園觀點，期待師生間亦師亦友的關係，建立系統化與專業化的輔導機制管道，提昇輔導人力素質（教育部，2012）。2012 年，首次招考國小專任輔導教師；教育部於 2014 年《學生輔導法》亦明定輔導教師之要求與工作規劃，包括：三級輔導、家長諮詢、個案研討會、資源管理、推動適性輔導工作、研習與督導等（教育部，2014）。由以上法規內涵可了解，國中小及高中職輔導教師的責任與功能逐漸獲得重視。除致力於提升學校輔導人力外，亦強調輔導教師的專業化發展與素質，重視學校機關需為輔導教師規劃專業培訓課程，及相關知能培訓研習與在職進修。

然而，在 2017 年的師資培育制度於輔導教師培訓做了重大改變，亦即輔導教師培訓的專業背景已不再限定輔導與諮商的訓練背景，僅需加註輔導專長即可具備合格輔導教師資格（黃怡閔、莊美華、紀雅譯、張羽歡，2017；張麗鳳，2008），且過程中僅需修滿學分即可，對於諮商能力與技巧的提升則較難以掌握（吳芝儀，2005）。在師資培育過程中，對於輔導教師專門培訓課程較多概念上的教導，缺乏技巧與實務的操作，且輔導教師的實習與內容規範較不清楚，使得在實習場域多以行政、班級事務管理等授課經驗為主，在諮商實務與技術上的學習稍顯不足（王煜凱、吳忻弼，2018；張偉誠，2018）。

綜上所述，儘管教育部重視輔導教師的設置，並強調個案輔導與專業諮商的能力（宋宥賢，2016）。然而，在輔導教師的養成教育卻有許多需要再思考與調整的空間。輔導教師的師資培育課程與實習較多強調課程教學、諮商技巧與三級輔導的概念和理論性講述與教學，對於諮商技術的演練與實際操作之機會較少，此將恐降低輔導教師對諮商技術於實務現場的掌握度（黃怡閔等人，2017）。因此，在輔導教師的培訓課程中，應多開設諮商實務技巧與能力精進的課程與訓練，亦需融合實務現場狀況，使諮商技巧能靈活運用並與學校輔導工作結合，提升輔導教師的工作效能與自信心，促進身心平衡與健康（宋宥賢、林顯明，2016；Hommes & Van der Molen, 2012; Kuntze et al., 2009）

（二）國內輔導教師的諮商工作現況及督導需求

社會新聞中層出不窮的學生狀況，如：自傷與自殺、霸凌、性騷擾與性侵害、偏差行為等，喚起人民與政府對學生心理健康的重視。求學階段是個體重要的身心發展階段，需提供學生適切的教育與輔導，協助獲得較佳學習與成長，培養適當心理調適能

力，是學生在人格、社會、學業等多方面能夠有所提升的重要時刻（Carrell & Hoekstra, 2014; Yuksel-Sahin, 2012）。

然而，在輔導教師對諮商理論與技術難以覺察與應用，使得輔導教師於實務現場，常覺得受挫、有壓力、難以勝任等狀況（許育光，2013；謝曜任，2017），影響輔導教師的身心健康，亦減損學生能獲得的適切服務（Alavi et al., 2012），似乎反映著培訓內容與實務工作需求的斷層（許育光，2013）。

許育光（2013）的研究發現 18 位國小輔導教師認為實務接案為最直接也最具挑戰性的層面，輔導教師表達欠缺晤談輔導技巧且感能力不足、欠缺技巧與成效，使案主難以留下或找不到適當方式與國小兒童溝通、難以審視與運用諮商關係等內涵。林淑華等人（2017）發現 8 位高中職輔導教師存有六項工作困境，包括：自覺諮商能力不足、親師諮詢互動不易、難以發揮教學效能、處室溝通不夠順暢、兼行政職乏人問津與行政體制缺乏共識等。從工作上的困境與挑戰突顯出專業訓練及諮商技巧與能力的不足。

莊子瑩（2018）呈現國小專任輔導教師在實務的困境，最令其感到挫折的困難即為輔導專業知能不足且期望有督導的需求。王煜凱（2017）發現 5 位輔導教師皆反映工作面臨許多挑戰，除了行政與教學層面外，實務工作的輔導層面常感到晤談經驗較少，缺乏品質，無法有效的使用諮商技巧與概念等。周育而（2016）的研究得知學校現場的工作繁重，且存在許多困境，包括：多重角色、界線模糊、輔導與諮商工作知能不足、難以辨視個案狀況及提供有效介入等。

以上研究可看出，國小及高中輔導教師於學校場域需面對許多學生狀況與業務，其中面臨許多困難與挑戰，包括：系統合作、親師諮詢、教學狀況等。最感壓力且具挑戰性的工作是實務接案，令其感到挫折與焦慮的困境即為輔導與諮商知能和技術的不足，難以理論與實務的結合和運用。這些限制不僅影響提供學生的服務品質，也會影響輔導教師的專業成長與身心健康。

在輔導教師深感訓練與諮商知能不足的情況下，難以發揮諮商效能，亦產生許多期望提升諮商技術與知能的督導需求。許育光（2011）研究發現國小輔導教師對督導需求的重點包括：學生特定議題處理、諮商輔導歷程實務、個人專業發展等層面、期待能有更多實務與技巧訓練、示範與學習，如：接案、評估、撰寫紀錄、評估成效、次數與目標設定等。在實務工作層面，則對專業成長及進修與督導的期待最大，包括：專業督導、實作取向學習與專業發展。故研究建議在受督者尚未具足能力與實務經驗時，督導者可採用較多教學與示範。宋宥賢等人（2018）對國小輔導教師職前培訓需求之調查發現，國小輔導教師期望對課程內容能有更多實務操作層面學習，期待有機會參與進修與研習、接受督導與諮詢專家、或同儕督導，精進輔導與諮商實務能力（謝曜任，2017）。

由上可知，在尚未健全的督導體制下，輔導教師較難有充足的輔導與諮商知能以因應實務現場的考驗。諮商技術與能力的挫折對其將會是極大身心耗損。因此，筆者嘗試結合輔導教師之需求與博士班督導實習課程，期望透過提供督導的方式，增能輔導教師的諮商專業與能力。

二、精微諮商的內涵與相關研究

精微諮商於 1966 年開始興起，由美國心理學家 Allen E. Ivey 及其同事們發展出一套諮商的訓練方法，運用錄影帶方式，仔細觀察人際相處的模式與訊息，了解人際互動與

溝通的目標及成效 (Ivey & Daniels, 2016)。然而，隨著時代的演進，及心理諮商的發展，精微諮商已逐漸成為有系統且具體的有效諮商技巧訓練方式，且應用範圍與對象相當廣泛，包括：護理師、醫師、學生、輔導員等 (Daniels, 2003; Schonrock-Adema et al., 2009)。以下將針對精微諮商的定義、概念及相關研究進行說明。

(一) 精微諮商的定義與概念

精微諮商中的精微 (micro) 一詞意旨透過細緻且系統化方式，將學習內涵分成數個小單元，以有計畫且循序漸進方式進行學習 (劉焜輝, 1991)。A. E. Ivey 在 1994 年出版的 *Intentional Interviewing and Counseling* 書中提到，所謂意圖性 (Intentional) 即為個體能有目標性的從眾多行動中進行自主性選擇，創造可行因應方式，從中獲得勝任感及幸福感 (Ivey & Daniels, 2016)。精微諮商強調彈性與創造力，亦即如果某方式無效，那就嘗試不同方法 (徐西森、黃素雲, 2007)，嘗試結合輔導與諮商、心理治療理論及日常生活的人際互動，透過可被觀察、評量、和練習的方式，目的在提升心理師與案主間的意圖式諮商。因此，可適用於多元的個體與理論的結合與訓練，進而廣泛流傳到許多國家並獲得重視 (Ivey & Daniels, 2016)。

精微諮商是最常用於訓練基本諮商技術的方式之一 (Hawley, 2006)，A. E. Ivey 和 Ivey (2003) 提出 13 個重點訓練技巧，分別為：(1) 倫理與多元文化能力；(2) 專注行為；(3) 開放與封閉式問句；(4) 個案觀察；(5) 鼓勵、解釋與統整；(6) 情感反映；(7) 臨床晤談架構；(8) 面質；(9) 聚焦；(10) 意義反映；(11) 影響技巧；(12) 整合技巧；(13) 決定個人風格。隨後，再將這些重要技巧濃縮為七個精微技巧階層，包括：(1) 層次一是適合文化的專注行為；(2) 層次二是基本傾聽技巧 (探問、觀察、鼓勵、簡述語意、摘要、情感反映)；(3) 層次三是五階段會談結構；(4) 層次四是面質、聚焦與內容反映；(5) 層次五是影響性的技巧與策略及發展技巧；(6) 層次六是技巧統整；(7) 層次七是個人獨特的諮商風格與理論 (Ivey & Daniels, 2016)。

透過精微諮商的學習與訓練，可將許多諮商技術融入各個階層，透過由淺而深方式，重視多元學習方法，及一次只教一個技巧的原則。強調歷程中的示範與角色扮演，結合實作練習，期望透過提升自我觀察與覺察諮商意圖的方式，將所學技巧可類化到日常生活與諮商工作 (Ivey et al., 2010)。而將精微諮商運用於諮商督導的歷程時，A. E. Ivey 和 Daniels (2016) 提出精微諮商的督導歷程，包括：(1) 受督者呈現會談錄影帶；(2) 督導者提供溫暖與支持環境，受督者研讀諮商技巧手冊；(3) 播放與觀看專家示範使用技巧優劣的差別；(4) 受督者回顧自身會談錄影帶，與督導討論諮商技術標準；(5) 受督者於督導情境中練習諮商技巧；(6) 受督者重演此技巧並錄影；(7) 督導於安全與溫暖情境中與受督者共同觀看此錄影帶，提供正向回饋。藉由如此反覆循環，協助受督者了解諮商技術概念，透過演練與實作方式，提升受督者對於技巧的掌握與熟練度。

由以上可發現，精微諮商的訓練將諮商技術區分為許多階層，藉由會談錄影帶的呈現，了解受督者的諮商技術使用狀況，並透過具體而明確的步驟化教學，搭配立即性的角色扮演與回饋，協助受督者可在支持性的環境中體驗諮商技術，進而達到對技術的精熟。如此細緻化的實作教學相當適合諮商技術的初學者 (Ivey et al., 2010; Hommes & van der Molen, 2012)。

(二) 精微諮商的相關研究

國內以精微諮商進行諮商技術訓練的研究較少，僅有鄭玄奘於 1986 的碩士論文，而華藝線上圖書館以諮商技巧/術的收尋結果，亦僅有詹惠竹和葉貞屏於 2012 年與許維素於 2009 年以焦點解決短期諮商方式探討諮商技術之研究，以及陳秉華（1991）以諮商技巧訓練為主題等相關研究。對於精微諮商於諮商技巧的探究甚少，相當可惜。

反觀國外，以精微諮商進行的研究則較為豐沛且應用範圍相當廣泛。Fyffe 和 Oei（1979）對 24 位訓練中的輔導員進行諮商技術訓練，並分成無示範無回饋組及督導示範回饋組，發現督導提供示範與回饋的組別，輔導員對諮商技巧的使用與熟練度較高，且可從基礎技巧逐漸學習更進階的諮商技術。Hawley（2006）以精微諮商融合迴響團隊之質性研究，研究結果呈現出不同的主題，包括：諮商員的覺察、案主的覺察、反思團隊的揭露，而在角色扮演中，則有技巧澄清、內在覺察、角色探索等主題。以上研究可發現藉由他人與督導回饋及示範，促進輔導員學習諮商技術的能力與自我覺察的提升，對於初學者學習諮商技術有不錯的助益。

而 Schonrock-Adema 等人（2009）運用精微諮商訓練，分別進行自我指導方案及訓練員教導方案並檢驗其有效性，結果發現受訓員透過手冊自學，和有訓練員在旁指導的學習效果相當。此研究顯示，精微諮商的結構化訓練方式，可提供受訓員自學機會，而角色扮演為協助其掌握諮商技巧的重要方式。Hommes 和 van der Molen（2012）針對 285 位心理系學生進行自我指導的精微諮商訓練，其中 30 位學生則編入控制組，研究發現學生們的溝通技巧、自我效能感與學習動機顯著提升，且自我指導組與督導指導組的提升效果無顯著差異。

Kuntze 等人（2009）針對 583 名一和二年級心理系學生提供諮商技巧的訓練，研究結果發現進行精微諮商訓練之學生在基礎諮商技巧分數上有明顯提高，顯示精微諮商於訓練基礎諮商技巧是一個相當有效的方式。Cutcliffe 和 Cassedy（1999）對 56 位不同科別的護士進行短期技巧取向的諮商課程並以同理心量表進行前後測，發現同理心得分顯著提升，在臨床會談時顯得較能專注、發展自我風格的同理、及對病患更有耐心等。

由以上研究可發現，透過精微諮商的訓練方式，可提升受訓員對諮商技巧的掌握、學習動機與自我效能，其中角色扮演、督導回饋和示範亦對受訓員的學習有相當大的幫助，且結構化及一次教一個技巧的概念，可製作成學習自學手冊，透過自我指導的方式亦能達到不錯的提升效果。

因此，本研究在了解國小與高職專輔教師對諮商技巧學習的缺乏與期望精進的動機，針對諮商技巧初學者而言，結構化且細緻的精微諮商是非常具體且便於操作的學習模式，可提升受訓者的知識與技術，提供講義說明與解釋並達成自學效果。故本研究嘗試結合輔導教師對諮商技巧的學習動機與精微諮商的結構化訓練方式進行探究。

貳、研究方法

本研究旨在探討國小及高中職專輔教師於精微諮商訓練過程的歷程與經驗。茲以下針對研究對象、研究工具、資料收集與分析程序、研究內容及研究倫理等內涵進行說明。

一、研究對象

本研究以教育部（2014）之《學生輔導法》對輔導教師之定義「指符合高級中等以下學校輔導教師資格，依法令任用於高級中等以下學校從事學生輔導工作者」為研究對

象，採取立意取樣，招募到國小及高職專輔教師各一位，兩位皆從事輔導工作四年有餘，目前皆就讀輔導與諮商研究所碩士班一年級。

G 為高職專輔教師，須在校兼課，協助辦公室行政與主管工作，備感壓力並可逐漸適應。自評對諮商理論與技術較不熟悉，不知道何時該運用哪些技術，在運用諮商技術時不太順利，時常感覺到諮商進程卡關而不知未來目標為何。H 為國小專輔教師，須面對繁重行政工作，與案主會談時，也常須面對來自導師與家長的意見，對系統工作較感無力。對諮商技巧與目標較沒把握，常覺得不知道諮商目標該往何處去，及何時結案。受督者的基本資料如下表 1。

表 1
受督者基本資料

代號	性別	年紀	大學就讀科系	工作單位	工作年資	目前學歷
G	女	27	心理系	高職	4 年	碩一
H	女	31	輔導學系	國小	4 年	碩一

二、研究工具

(一) 研究者

研究者為精微諮商訓練之提供者、訪談者、逐字稿校對者與資料分析者，以協助確認資料的正確性與研究方向。研究者目前為國內輔導與諮商研究所之博士生，具有諮商心理師證照及 7 年工作經驗，修畢諮商理論與實務、諮商督導理論、實務與督導實習課程。

(二) 逐字稿謄寫者

此為國內輔導與諮商博士班畢業之心理師，具有諮商心理師證照，以及 10 年工作年資。在其進修期間，亦具有從事質性研究經驗，具備逐字稿謄寫知能，了解研究保密與倫理相關概念。

(三) 訪談大綱

本研究以質性研究的深度訪談為主，目的在了解研究對象經過精微諮商訓練後，對於諮商技術的掌握與學習經驗。因此，依此研究目的設計半結構訪談大綱，收集研究對象的學習歷程與重要經驗，於研究前、中、後進行訪談。訪談大綱茲以下說明。

1. 研究前訪談大綱

- (1) 目前工作狀況如何？
- (2) 目前使用諮商技術的情況如何？
- (3) 對於使用諮商技術的自我評量？
- (4) 對使用諮商技術的優勢與劣勢？
- (5) 對督導方式的期待？

2. 研究中訪談大綱

- (1) 本次督導的經驗與心得如何？

- (2) 本次督導中，對本次主題的收穫如何？
- (3) 本次督導中，對諮商技術的新學習與體會？

3. 研究後訪談大綱

- (1) 督導後，對諮商技術的熟悉與操作如何？
- (2) 整體督導後的心得與感想如何？

(四) 個別諮商能力評量表

研究中使用劉淑慧（1999）發展的個別諮商能力評量表，量表中包含八個個別諮商能力向度，包括：「專業行為」、「過程技能」（基本溝通、訊息互動、深層互動）、「概念形成技能」、「理論基礎」、「個人化技能」和「人格傾向」等。每向度有一到三個層次，每層次中包含不同能力，共計 75 題，以一至四分作為圈選分數，一分為不當，兩分為不足、三分為尚可，四分為良好。各能力向度能被「整體能力」解釋為 82%，多數題項能被其所屬能力向度解釋的變異量在 40%至 70%，分量表顯示良好內部一致性，亦具有適切的緊斂和區辨趨向。

而本研究僅選取本量表中的「過程技能」與「概念形成技能」分量表進行研究，內容包括：基本溝通、訊息互動、深層互動、概念形成技巧等。量表的目的是為提供受督者進行自我評量，使用時機則在進行研究前訪談與研究後訪談執行。

三、資料收集與分析程序

在招募到兩位研究對象後，向其詳細說明研究進行的內容與方式，包括：欲學習的諮商技術等，以及確定後續進行研究之相關時間與空間。在進行精微諮商前，研究者分別對兩位研究對象進行一次研究前訪談，了解其對諮商技術的掌握、對精微諮商訓練的期待等，並進行個別諮商能力評量表的自評，為時 1 至 1.5 小時。進入研究階段，開始進行每週一次一小時的精微諮商訓練，督導的諮商技術為反映內容、反映情感、封閉與開放式問句、治療架構設定、個案概念化、及未來諮商計畫等，共計六次，並在結束每次精微諮商後，即刻進行研究中訪談，訪談時間維持 1 小時。在結束所有精微諮商之隔週，與兩位研究對象分別進行研究後訪談，進行個別諮商能力評量表的自評，為時 1 至 1.5 小時。在進行精微諮商與訪談時，全程進行錄影，研究者徵得研究對象之同意，可將研究資料進行發表，善盡保密責任。

資料分析階段，本研究採取內容分析法。根據林生傳（2003）提出的資料分析步驟進行，（1）閱覽與整理：研究者將每次錄影資料轉謄逐字稿，經過反覆閱讀並勾勒要點；（2）描述：依據時間而發生的動態性變化過程，完整呈現情境的真實與現象；（3）分類：將與研究相關的內容進行開放式編碼，逐漸形成概念後，再將類似的概念與編碼統整為範疇；（4）詮釋：將所得資料進一步思索與統整，在脈絡中呈現對資料的發現，形成研究結果。其中的編碼方式，第一碼為研究者的代稱，即為 G 和 H；第二碼為研究階段的訪談，A 代表研究前訪談、C 代表研究後訪談、B 代表研究中訪談（為期六次的研究中訪談，故將以 B1 代表研究中第一次訪談並依此類推）；第三碼從 001 至 999 則為受訪者的訪談內容。例如：H-B5-068 即代表 H 在研究中第五次訪談的第 68 句訪談內容。為提高研究資料的信賴度，研究者邀請一位諮商心理學博士，同時亦是諮商心理師與督導，共同進行資料分析，針對彼此的分析進行討論與核對，尋求結果的一致性（Lincoln & Guba, 1985）。

四、研究內容

根據 A. E. Ivey 和 Daniels (2016) 提出精微諮商的督導歷程進行，歷程包括：在溫暖、支持與正向的環境中，(1) 受督者呈現會談錄影帶；(2) 與受督者討論與研讀諮商技巧的概念與講義；(3) 與受督者示範使用技巧優劣的差別；(4) 受督者回顧自身會談影帶，討論其中的差異；(5) 受督者於練習與重演諮商技巧；(6) 與受督者共同觀看此影帶，提供正向回饋等歷程。故本研究欲參考此歷程修改並執行研究程序。

研究者於前訪談階段即與受督者討論後續精微諮商之訓練內容，並依據受督者之需求將內容聚焦於反映內容、反映情感、封閉與開放式問句、治療架構設定、個案概念化、及未來諮商計畫等內涵。在精微諮商階段之進程序為：(1) 研究者要求受督者先行提供會談錄影帶及謄寫逐字稿，並提前兩天寄給研究者閱讀、觀看並準備諮商技術講義；(2) 受督者呈現錄影帶與逐字稿內容；(3) 研究者提供諮商技術講義並與受督者討論；(4) 研究者示範諮商技術並討論優缺點；(5) 回顧錄影帶內容，挑選想演練的片段；(6) 角色扮演與練習諮商技術；(7) 研究者給予回饋及回家作業。於每次督導之初，討論回家功課的練習與執行狀況，再開始當次的督導內容。研究中所進行的六次精微諮商訓練內容如附件表 2 所示。

五、研究倫理

根據臺灣輔導與諮商學會 (2001) 之規定，心理師若以人做為研究對象，應尊重當事人基本權益，遵守倫理、法律、服務機構規定，確保研究對象之身心安全。亦即研究者需徵求研究對象同意，使其了解研究目的，並可自由決定是否參與，不得有欺瞞或欺騙行為；亦需向研究對象解釋研究結果，秉持公正與正確態度；在撰寫報告時，應對研究對象之身分進行保密。倫理規範如下說明：

- (一) 知後同意：向研究對象清楚說明研究目的、進行過程、訪談內容、錄影音、以及研究資料之使用方式等相關內容，並邀請及徵得研究對象同意。
- (二) 保密：確保研究對象之隱私，將可能透露研究對象之資料進行化名，並與研究對象討論後獲得對化名名稱之同意，並於研究結束後，將錄影音、照片、逐字稿等予以刪除。
- (三) 研究資料使用同意權：研究過程中，需使用研究對象之相關資料，如：影片、逐字稿、錄音檔等，以做為研究分析之用，不再作其他用途。

參、結果與討論

G 和 H 在個別諮商能力評量表中的得分如表 3 所示。由量表的自評分數可看出，G 和 H 於多數類別中，後自評分數高於前自評得分。唯獨 G 在概念形成 (一) 與 H 的訊息互動 (一) 與深層互動 (一) 分數略低，可能與其表達大概知道技術是什麼，有時還是不太確定使用時機或是否恰當，也要注意怎麼問問題，好像問句都不夠簡短 (H-C-076~080)；G 則感覺前測時好像認為自己足夠，而現在比較知道諮商技巧及自我覺察，往後會對自己較嚴格、也會更精準的評估與了解自己 (G-C-014~020) 有關。

表3
受督者於個別諮商能力評量表的自評分數

個別諮商能力	前自評	後自評	前自評	後自評
過程技巧	G		H	
基本溝通(一)	3.5	3.6	3	3.5
訊息互動 (一)	3	3.5	3	2.8
(二)	3	3.3	3	3
(三)	2.5	3.5	2.5	2.5
深層互動 (一)	2.8	3.5	3.5	3
(二)	2.7	3.2	2.7	2.9
(三)	2.4	3.2	2.7	2.8
概念形成技巧 (一)	3.1	2.5	3	3.5
(二)	2.3	3.2	2.3	2.7
(三)	2.4	3.1	2.6	2.6

將研究前、中、後的訪談資料進行分析後，將受訪者對於諮商技術與學習經驗歸納出不同的範疇，大致可分成三階段學習歷程，包括：「茫然期」，對於諮商技巧的了解與運用，從沒有把握、對技術概念不熟悉、不知道使用時機、不確定使用的正確性、難以深入運用等；「碰撞期」，透過討論、角色扮演、示範與回家功課，對諮商技術感到困難、需要加強理論的了解、發現自己的不足、並持續在日常生活與會談中實際運用；「撥雲見日期」，在會談中看見諮商技術運用的成效、對諮商技術的學習與實作、對案主狀況的綜觀了解、對諮商理論的認識與補充等。茲以下說明。

一、「茫然期」

在研究前的訪談資料中發現，G 和 H 對於諮商技術與能力皆表達在大學時缺乏專業訓練的自我懷疑（G-A-085~086、G-A-094~095；H-A-037~039、H-A-042、H-A-075）、以及難以深化和運用諮商與技術（G-A-120~125、G-A-141~145；H-A-091、H-A-096）。雖然喜歡接觸案主的輔導工作（G-A-030~031；G-A-011~014、G-A-018~019），卻被多而忙的行政與教學內容所淹沒（G-A-003~07、G-A-027~29、G-A-033~37、G-A-112；H-A-005~017），感到學校場域督導資源的不足（G-A-186~189；H-A-001~006），期待諮商能力能持續精進（G-A-008、G-A-089~092；H-A-099~102）。

「我不知道當時做得好不好，因為大學畢業，學到的就是同理心、愛他們，一點點技巧，我覺得那時候壓力大也是因為自己也不夠」（G-A-085）、「會很沒有安全感，就會懷疑我這樣做是好的嗎？」（G-A-095）

「做到一半會有卡卡的感覺，會覺得好像沒有辦法再更深入或更多的去幫助個案」（H-A-091）、「有時候談到一個程度我好像就差不多到底，很難再多談」（H-A-096）

G 和 H 皆喜歡與案主的輔導與會談工作，期待諮商能力與技巧提升，深感大學課程與訓練的不足，使得在輔導工作中自我懷疑、感到挫折（彭秀玲，2002），需面對龐大的行政與教學工作，感嘆學校督導資源缺乏，與林淑華等人（2017）及許育光（2011）的研究結果相似。學校行政工作的壓力，再加上對諮商能力沒自信，對輔導教師而言無疑是沉重的身心壓力（張偉誠，2018；Alavi et al., 2012）。

由以上可了解看出，學校輔導教師的工作以行政與教學為首重，且經過大學課程的訓練，較難促進輔導人員熟練諮商技術。因此，在大學教育階段，對於諮商技術的學習與掌握需要有更多的實作與體驗，而在實務現場中，學校能提供輔導人員的督導、進修與訓練等相關資源相當重要。

二、「碰撞期」

進入研究中的過程，G 和 H 開始進入精微諮商的學習與督導階段，對於諮商工作與技巧開始有了認知與經驗上的衝撞。

分析研究中的訪談資料發現，G 和 H 感到諮商工作卡關，對於案主議題難以深入討論，案主資訊無法系統整理，時常感到有口難言、挫折與無力感（G-B1-005~018、G-B1-025~029、G-B1-045~051、G-B1-083~092；G-B1-141~159；H-B1-008~019、H-B2-011、H-B2-053~065、H-B4-049）。其中原因包括：缺乏理論架構與目標（G-B1-031~043、G-B2-006~008、G-B3-024~036；H-B2-011、H-B2-053~070、H-B4-023~051、H-B5-006~007）、諮商技巧學習與運用的困難、技術使用時機點難掌握、諮商關係與界限難以拿捏（G-B2-111~119、G-B2-205、G-B3-015、G-B4-029~033、G-B4-086、G-B4-145；H-B2-002~009、H-B2-110~118、H-B3-011~017、H-B3-043~067、H-B4-007~019、H-B4-205~206）等因素。

「我真的沒有很深入的可以繼續談一件事情」（G-B1-045）、「好像有一點有東西在，可是我還沒有消化，可能我還沒有統整出一個東西，然後繼續問下去，我就不知道怎麼問，我很想問甚麼，可是不知道從哪裡問起」（G-B4-030）

「我不知道這之間我要怎麼回應或拿捏比較好」（H-B2-012）、「我的諮商學派好像還不是很確定，自己有這個想法完，好像就這樣開始下去，沒有這麼仔細的去想下面那些東西」（H-B4-051）

除了在工作上體驗到諮商能力與技術的困境外，與系統間的合作也是一大挑戰。需要協助家長與導師了解學生的狀況，必要時需要提供諮詢與衛教。雖然合作上需要花許多溝通時間，不過心中明白導師與家長對學生具有莫大影響力（G-B5-011~018、G-B6-067~089、G-B6-188；H-B4-035~043、H-B5-151、H-B6-037）。

「先跟導師確認他到底怎麼看這件事和個案？對憂鬱症的了解，可能會拿一些相關資料給他看，我就跟老師討論怎麼跟學生溝通的方式」、「還是要顧到老師，因為導師是跟他朝夕相處的人，如果導師可以好好地做，就可以幫助很大，導師真的影響很大」（G-B6-078~080）

「事情好像比較上軌道，該回報的該開的會，學務處很潦草，又得要花很多時間去跟那個老師說說話、去跟那個組長說說話，中間多了很多原本不用做的繁瑣事情」(H-B4-036)、「會被系統中其他人的目標影響」(H-B5-151)

透過精微諮商的督導、主題式討論與角色扮演方式，G 和 H 能再次學習諮商技巧、對於諮商技術的困惑減少、可立即使用在輔導工作並感受到成效 (G-B2-076~093、G-B3-008~011、G-B4-014~015、G-B4-045~060；H-B1-094~101、H-B2-064、H-B2-156~157、H-B5-141~146)，帶動 G 和 H 在日常生活中運用與提高學習動機，亦提升對使用諮商技術意圖之覺察 (G-B2-003~004、G-B2-067~076、G-B3-008~011、G-B4-045~060；H-B1-094~101；H-B2-156~157、H-B5-141~146)。

「上次練習滿有幫助，我在跟個案談的時候，真的只專注練習，個案會自己講更多，覺得滿神奇」(G-B2-003)、「上次跟同學練習，我就反映內容和情緒，她後來回饋覺得只是講一件事情，但是我反映給她後，她覺得有講中，覺得有被同理」(G-B4-045)

「我覺得好像找到答案了，疑問比較減少，協助他覺察自己的情緒、分辨」(H-B2-064)、「自己每次督導完，還是要多看點東西，我也再想或許是因為好像回去就會把今天學的東西當成這個禮拜的目標，在更多或是更有意識地去練習」(H-B5-142)

隨著諮商技巧的學習與提升，也讓 G 和 H 對自己開啟不同的覺察與體會。透過結構化方式討論與學習，促進諮商技術的提升，也開展對自我的發現與覺察，包括：自我探索與反思 (G-B1-168-178、G-B3-232~234；H-B4-024~039、H-B6-042~051)、亦發現自我狀態與特質對諮商工作的影響 (G-B2-049~058、G-B6-277~285；H-B3-072~086)，體會到對諮商關係的覺察與界限的拿捏 (G-B2-143~152、G-B3-076~082、G-B6-007~014；H-B2-033~035、H-B3-112~118)。

「很想接球，就是覺得他…不知道沉默多久…但我有意識到，所以有幾次我在等待，他有自己講，可能是我很習慣丟球」(G-B2-049)、「可以跳脫出來，用第三人角度看自己在工作時的樣子，檢視自己的狀態，覺得滿好的，第一個是整理自己，第二個是會有滿多自己的發現跟省察」(G-B3-232)

「那天跟他談話都一直在想我接下來要幹嘛？因為自己的狀態沒有很好，最近案量有點暴增，事情又有點多，不知道自己在幹嘛，不是跟他平行的，是只能跟在他後面的感覺」(H-B2-043)、「或許我覺得他是個容易受傷或怎麼樣的孩子，覺得其實有時候我都會，好像幫他擔心太多或做太多，尤其是這個是這個孩子自己可以完成，或其實他真的也不會怎麼樣」(H-B3-077)

由以上歷程可見，G 和 H 在重新學習諮商技術，面臨許多困惑與挑戰。透過結構化學習與角色扮演方式，較可針對技術有明確而清楚的探索與體驗 (許雅惠、廖鳳池，

2005)。在學校的工作場域，系統間的溝通與合作必不可少，此範疇亦是許多輔導教師的重點工作項目（許育光，2013）。而諮商技術的提升，帶動在實務運用的成就感與效能感，自我覺察的促進，不僅對自我更加了解，亦對諮商關係的建立與維持產生不同看法（Kuntze et al., 2009）。

三、「撥雲見日期」

經過六次精微諮商，G 和 H 對於諮商技術與自我覺察展開新的旅程。昔日為了讀書與考試而囫圇吞棗的學習，現今較能體會意圖性諮商態度，知道諮商技術使用的時機、目的與內涵（G-C-031~037；H-C-027~039），理解理論與實務的關聯與運用，變得更有諮商架構與目標（G-C-011~024、G-C030；H-C-002~004、H-C-038）。

對於自我狀態的覺察，發現自我特質與狀態會影響諮商關係的建立，透過督導歷程發現過去盲點並調整，嘗試放慢步伐，再次了解與體會自我（H-C-003~007、G-C-012~019；H-C-005~013、H-C-040~046）。

督導過程的進行方式，發現在督導前會覺得緊張及壓力。因此，督導者的開放、真誠與彼此搭配相當重要（G-C-059~067；H-C-074~079）。透過逐字稿與錄影帶的討論，能提供反思與學習機會（G-C-038~044；H-C-026~029）。角色扮演的演練，不僅能提供操作諮商技術的機會，亦提供督導者示範的模範學習效果（G-C-071~073；H-C-031~050），計畫未來能持續進行督導，提升對諮商學派的了解與諮商能力（G-C-046~063；H-C-033~035）。

「知道如何幫助個案，在跟學生溝通上更有方向跟內容，開始會嘗試或是慢慢讓自己習慣，把這些技巧用在生活」（G-C-037）、「以前會覺得不重要，但開始更多的感受自己，就發現好像情緒要流動，會更知道自己的狀態，感覺以前蠻防衛，但現在好像可以放慢腳步，知道自己狀態，也對自己的心理健康有提升」（G-C-014）

「比較知道技術原來是這樣，或是可以這樣操作，會注意自己問的問題，不是很直覺的回應」（H-C-038）、「自己很重要，本身的個性議題等等，會影響跟個案的互動，會更注意自己走進去的樣子」（H-C-013）

對新手心理師而言，具體的督導討論較能夠使其覺得安心，明確督導技術使其獲得清楚的指導與學習（Hawley, 2006; Schonrock-Adema et al., 2009），而督導者本身即是重要的學習模範，督導者的態度與風格亦會影響受督者在督導歷程中的感受與學習。

在學習諮商技術的三個歷程中，「茫然期」呈現不熟悉諮商技術、對學校工作的矛盾、想精進諮商技術，卻也感嘆資源不足；「碰撞期」顯現諮商進程卡關、諮商理論的不熟悉、技術使用時機難掌握。隨著精微諮商的督導與角色扮演，逐漸熟練諮商技術，了解系統工作的重要性，提升自我效能與學習動機，也覺察到自我狀態對諮商的影響等層面；在「撥雲見日期」則展現諮商技術使用時機的掌握、理論與實務的連結、明確未來諮商目標與架構、調整自我狀態等，而研究者在過程中所呈現的態度與示範，也是受督者可以參考的學習模範。

四、諮商技巧的新學習

透過精微諮商的訓練後，G 和 H 對於諮商技術的了解與運用有了不同的感覺與認識，而這些學習也透過回家作業，帶入實務現場與案主會談，將所學知識變成操作化經驗。

（一）反映內容

對於反映內容，不再只是簡單的理解為反映案主的話，而更加明白反映內容的正確性與精準性，及展現對案主的好奇（G-B1-136~138；H-B1-015），透過對案主的了解，反映脈絡中的重點，也可達到與案主再確認的效果（G-B1-109~113；H-B1-087~089）。

反映內容時不能講得太長，可掌握話中關鍵字做回應，而且反映後案主似乎會繼續說下去（G-B1-136~138）、需解讀案主的話，跟他站在同一個平台，好像也可以透過口語和非口語訊息來確定反映的內容是不是正確（G-B1-109~113）

對於不知道她在做什麼或玩什麼，我可以再多問一點（H-B1-015）、有時候她可能無意識的講，可以用這個年紀案主了解的詞在回應，可以把它變成比較好了解（H-B1-052~053）、可將案主話中最突顯的內容反映給她聽，可以再確認（H-B1-087~089）

（二）反映情感

除了案主明顯情緒外，非口語訊息也是辨識案主情緒的重要線索（H-B2-088~091；H-B2-142~144）。透過情緒表達，可幫助案主辨別和覺察情緒（G-B2-090~092、G-B2-110~112；H-B2-095-098），需站在案主立場，才能達到比較好的情緒共鳴與反映（G-B2-144~146）。

講出情緒，幫他辨別現在狀態，跟她確認，把情緒具體化，讓他知道我懂他（G-B2-071~073）、講完感受可以給他機會多講一點，澄清情緒發生什麼事情（G-B2-082~086），透過討論情緒來澄清想法（G-B2-090~092）、需要找出案主最明顯的情緒，要綜觀對話脈絡，再抓出重要情緒（G-B2-110~112）、當我無法站在案主角度體會情緒的時候，比較無法反映給他，會削弱他的情緒（G-B2-144~146）

可從案主的口語、肢體、表情了解情緒並做反映（H-B2-088~091）、從她一直重複講的事情猜情緒，或是多講幾個情緒讓她分辨和發現（H-B2-095-098）、反映重點情緒、用詞正確，不要講太多（H-B2-142~144）

（三）封閉及開放式問句

探問問題不再是直覺式反應。藉由對案主的好奇所提出的探問，可協助案主更深入的探索與澄清（G-B3-117；H-B3-103~104），且可與諮商技巧互相搭配使用，讓問話更聚焦，也比較有人情味（G-B3-126~127；H-B3-132~135）。

在想要對案主多了解跟好奇的地方多問一點（G-B3-117）、問問題的時候

也可以加入反映內容跟情緒，感覺比較完整，也可以繼續深入討論（G-B3-126~127）

問題可以協助案主探索更多，對她的問題有好奇的時候就可以用開放式問句（H-B3-103~104）、可以接續案主的話繼續問，或許可以減少問題跳躍的擔心（H-B3-132~135）

（四）治療架構設定

治療架構設定影響諮商的未來方向，牽動諮商中的動力（H-B4-098-100、H-B4-117~120）。同時，關係界限的拿捏也是一門學問，在雙重關係中會影響治療的關係（G-B4-205~207）。在會談之初，即需與案主設定治療的架構，包括：環境、次數、時間、關係與目標等等（G-B4-185~187、G-B4-202~203）。

沒有清楚架構會被案主的動力拖走，最後好像就真的讓我打電話給他不可（G-B4-185~187）、位置會影響關係的感受，好像可以確定環境，之後就問案主換位置的原因，可以多了解（G-B4-202~203）、同時是社團老師，也是輔導老師，關係很難清楚，架構不清楚，變的會不知道從哪個角度回應，關係簡單比較好（G-B4-205~207）

治療環境跟心理師的穩定可以提供安全空間，對 ADHD 案主可能也會有幫助（H-B4-098-100）、位置好像也影響心情，跟著案主位置移動，變成我只是在跟她玩（H-B4-117~120）、設定好治療目標的話，比較不會被系統外的目標打擾（H-B4-152~154）

（五）個案概念化

要對案主形成較完整圖像，需要多方收集資料，包括：導師、科任老師、家長等，搭配生態系統概念，可以有更全面了解（G-B5-036~038；H-B5-096~098、H-B5-121~124），亦可透過家庭圖的繪製，獲取家庭動力訊息（G-B5-124；H-B5-76-79），並接續後續的諮商與未來計畫。

用生態系統圖較可全面了解，也需要搭配理論比較完整，比較感興趣的是認知行為學派（G-B5-036~038）、家庭圖可以幫助了解家人動力（G-B5-124）

在思考案主狀況時，需要詢問導師，也可收集家人意見，他們彼此的互動比較密切（H-B5-076~079）、會問案主在教室的表現、課業、跟老師的關係、人際關係、兄弟姐妹這些資料（H-B5-096~098）、有畫圖的話好像會比較有概念，跟知道要問什麼（H-B5-121~124）

（六）未來諮商計畫

因著治療架構與個案概念化，可接續未來諮商計畫。提供案主的協助，需要把系統

中的重要他人納入，包括：家人與老師。系統性合作可提供案主統整的諮商計畫（G-B6-076~079、G-B6-101~103；H-B6-110~113），以及結案的重要性影響著與案主的關係，也可為案主整理諮商的獲得（G-B6-257~260；H-B6-024~026）。

諮商計畫中需加入導師，導師對學生的影響太大了，可以一起幫助他（G-B6-076~079）、未來服務，除了案主外，導師跟系統也是服務對象，還有班級輔導。如果系統有作用，真的可以幫助很大（G-B6-082~084）、家庭也要一起合作，雖然很不容易，要跟爸爸討論可以怎麼幫助他的方式（G-B6-101~103）、結案的話，需要跟他回顧這幾次的談話，有什麼收穫和想法，或是有不足的地方（G-B6-257~260）

在結案的話會再度跟兒童個案表達我對她的關心，這邊仍是可以表達自己的地方（H-B6-024~026）、如果未來有繼續談的話，會在跟導師確認狀況，因為過了一個寒假或暑假，可能會不一樣（H-B6-110~113）

諮商技術知識的增強實屬重要，概念性強化促進 G 和 H 對技術的了解，輔以角色扮演，可體驗實際運用的經驗。而講義與圖解的說明，亦成為 G 和 H 不錯的自學教材。

肆、結論與建議

本研究採取質化深度訪談與內容分析法，徵詢兩位輔導教師，經過六次精微諮商，探討其在諮商技術的學習歷程，包括：茫然期、碰撞期、撥雲見日期，以及其中學習經驗因素之探討。茲以下敘述本研究之結論與建議。

一、結論

本研究發現 G 和 H 於個別諮商能力評量表之「過程技能」與「概念形成技能」分量表後測分數皆提高，唯獨 G 在概念形成（一）與 H 在訊息互動（一）和深層互動（一）之向度分數下降。而在諮商技術的學習歷程中可分為茫然期、碰撞期、撥雲見日期等階段，讓 G 和 H 從原本對諮商技術的不熟悉、沒自信、諮商卡關等，逐漸知道技術的使用時機，提升對諮商技術的了解與運用，亦可在日常生活與會談中看見成效，促進往後對諮商技術的再精進與學習動機。

（一）諮商技術的再認識與操作

藉由對諮商技術知識性的提升，G 和 H 較了解反映內容、反映情感、封閉與開放式問句的使用時機、運用方式、產生的結果等，亦可透過個案概念化、治療架構設定與未來諮商計畫，對案主有全面性了解與評估。在 G 和 H 在個別諮商能力評量表中的多數類別中，後自評分數高於前自評得分。而略低的分數則似乎反映 G 和 H 在前測時對諮商技術了解的高估，使得在經過精微諮商的訓練後，後測分數略降。

（二）具體而明確的督導方式

清楚且結構化督導方式提供 G 和 H 較穩定的學習環境，主題式與錄影帶的討論方式可對諮商狀況與關係有更詳細討論，以及角色扮演亦提供諮商技術再次操演機會，也是 G 和 H 模範學習的管道。與 Fyffe 和 Oei（1979）與 Schonrock-Adema 等人（2009）

的研究結果相似。G 和 H 認為明確且主題的學習較有收穫，經過立即性角色扮演可獲得他人的回饋與討論，提升對使用諮商技術的概念與熟練度。

（三）諮商技術的學習階段

G 和 H 從對諮商技術的困惑與沒自信，透過精微諮商的訓練，嘗試將所學運用在實務現場，再將困擾帶回討論，逐漸體會到諮商技術的熟練與成效，對受督者是一個很重要的體驗與成就感，亦提升持續精進的動力，亦即從茫然期、碰撞期、逐漸走向撥雲見日期的學習歷程。Hommes 和 van der Molen（2012）亦提及諮商技術的提升，影響自我效能與動機。G 和 H 感受到諮商技術的進步與成就，提高對諮商技術的理解，亦表達想要持續提升，在未來持續找督導精進的學習動機。

（四）自我覺察的提升

透過諮商狀況的討論，引領受督者看見自我特質與狀態對於諮商技術與關係的影響，發現過往盲點並嘗試調整，亦提高安排後續的諮商與督導的動機，更加重視自我狀態。Cutcliffe 和 Cassedy（1999）研究發現諮商技術的提升也會連帶影響個體的情緒與覺察能力。G 和 H 在經過精微諮商的訓練後，皆發現個人議題會影響治療與技術的使用，因而想要持續接受督導、或是安排個別諮商。自我覺察的提升促進 G 和 H 對自我成長的追求。

二、建議

諮商督導對於諮商專業領域的學習與發展是很重要的環節，亦是從事心理健康促進人員在諮商能力之提升中不可或缺的重要元素。在眾多督導模式中，本研究嘗試使用精微諮商的方式，針對輔導教師之諮商技術進行探究。根據研究結果，分別提出對諮商教育的建議、對諮商督導的建議、及對後續研究的建議等。

（一）對諮商教育的建議

1. 大學部與師培可多強化輔導與諮商的實務訓練：

本研究發現兩位輔導教師於茫然期皆反映於求學階段對諮商技術之學習較為片面與訓練不足，大學階段與師培的輔導與諮商教育較偏重對理論與概念的介紹與講述，較少提供技術的演練及操作。許多輔導教師在獲取教師資格後，進入職場心有不安。因此，除了教授輔導與諮商概念外，可在課堂中多採用實務演練內容，如：精微諮商模式等，協助學生將概念操作化，增加對技術使用的熟悉感與信心，亦是他人提供回饋與示範的重要機會。

國內輔導與諮商碩士班常規定學生須要有兼職與全職實習，達到規定的直接服務時數。因此，在大學部與師培的教育系統，為提升諮商技術的熟悉與運用性，可增設相關輔導與諮商的實習時數與內容規定，與其他機構和學校培養合作關係，提供學生操作諮商技巧的機會，拓展更多元的學習管道。

（二）對諮商督導的建議

1. 具體的督導方式：促進對諮商概念與技術的精進

諮商督導中有非常多的功能與任務，對於新手輔導教師而言，需要較為明確的督導方式與技巧，協助其減輕對督導的焦慮，也可藉由具體而有系統地督導方式來學習諮商概念與技術。在督導過程中亦須融合實務操作的演練與示範，促進對技巧的熟悉度，提

供良好的模範學習。

因此，在諮商督導之初，可先嘗試使用技術性的督導取向，如：精微諮商、三人諮商等，具體討論與呈現諮商技術並可提供演練與操作。技巧示範與角色扮演是相當不錯的方式，不僅提供受督者學習與操作，督導者的示範可提供受督者很好的模範學習，亦可直接提供受督導者的回饋與調整。

2. 關係的探究：提升諮商關係與自我狀態的覺察

除了認知層面的諮商專業學習，情意上的體會與學習相當重要。教導諮商技術時，也需協助受督者增加對諮商關係與自我狀態的發現，亦即教導介入化技巧外，也要融合個人化與概念化技巧，促進受督者以更全面角度體會諮商關係的變化並提升自我狀態覺察（蔡秀玲，2017），亦是督導者很重的功能與責任（吳秀碧，2012；Hawkins & Shohet, 2000）。

因此，除了受督者可持據提升自我覺察外，督導者亦須隨時注意督導歷程中的情緒狀態與反移情，持續接受督導與訓練，增進對督導關係的處理與深化。督導者能力的精進與培訓，可透過進修、或參與臺灣輔導與諮商學會及臺灣諮商心理學會舉辦的督導培訓與認證，學習多元督導模式與技巧，方能提供更適切的督導服務。

（三）對後續研究的建議

1. 受督者的內在經驗與轉化

本研究重視受督者的諮商技術之學習與經驗，不過在研究結果發現，協助受督者探究自我的必要性。然而，受督者在自我覺察中發現了哪些？是情緒、特質、自我議題、還是過往的重要經驗？如何探究？發現後又做了哪些調整？以及調整後的效果如何？對於受督者內在經驗的變化，將會影響受督者在督導與實務中的表現。因此，未來的研究中，可嘗試以更細緻或歷程方式，探究受督者的自我探索與覺察歷程及其影響。

2. 督導者與受督者狀態的交互作用

諮商督導過程是兩個人緊密互動的歷程，本研究發現，研究者本身在督導歷程中的狀態與表現亦會影響受督者的感受與學習。然而，此互動中，卻有很多隱而未說的過程值得關切，如：受督者與督導者的移情與反移情、覺察歷程、對督導與自我的影響、調適歷程等等。未來可嘗試使用重要事件督導模式、人際歷程回憶模式等方式，期望收取更多的督導關係樣本，對督導關係與相互影響與歷程變化能有更全面的了解。

附件一

表 2

六次精微諮商訓練內容

次數	主題	進行方式
1	反映內容	1. 受督者呈現錄影帶與逐字稿，討論本次督導的主題。 2. 研究者提供講義，與受督者討論反映內容的重點技巧。 (1) 強調案主語句中重點內容，精確且彈性的反映給案主。 (2) 對 CL 的每一句敘述，改以清楚、簡單且合適的語句簡述，表達重點或主要訊息即可。 (3) 反映內容的字句需要精簡扼要、換句話說。 (4) 用途：協助案主澄清與瞭解話中的正確含意。 3. 研究者示範反映內容技巧，並與受督者討論其中差異與優缺點。 4. 回顧受督者的會談錄影帶，與受督者共同挑出需要演練的片段。 5. 角色扮演，研究者與受督者輪流扮演案主與心理師，進行反映內容的演練，並討論過程中的優缺點及改進。 6. 研究者給予回饋，並將反映內容技巧作為家庭作業，鼓勵受督者在後續會談中進行練習。
2	反映情感	1. 檢核回家作業。 2. 受督者呈現錄影帶與逐字稿，討論本次督導的主題。 3. 研究者提供講義，與受督者討論反映內容的重點技巧。 (1) 聚焦在案主的感受，思考案主話語和情感的連結，以相似感受的詞彙反映給案主。 (2) 案主的口語及非口語訊息皆是了解案主感受的重要線索。 (3) 為感受命名，鼓勵案主表達與探索感受，再思考與再體驗。 (4) 用途：鼓勵案主聚焦當下，感受情緒，強化心理師與案主的關係。 4. 研究者示範反映情感技巧，與受督者討論其中差異與優缺點。 5. 回顧受督者的會談錄影帶，受督者挑出需演練片段，鼓勵受督者在觀看影片時，將案主可能的情緒寫在白板，以利後續反映情感時可思考。 6. 角色扮演，研究者與受督者輪流扮演案主與心理師，進行反映情感演練，引導受督者自我覺察，並討論過程中的優缺點及改進。 7. 研究者給予回饋，並將反映情感技巧作為家庭作業，鼓勵受督者在後續會談中進行練習。

3 封閉式與 開放式問句

1. 檢核回家作業。
2. 受督者呈現錄影帶與逐字稿，討論本次督導的主題。
3. 研究者提供講義，與受督者討論封閉式與開放式問句重點技巧。
 - (1) 封閉式問句：快速且收集特定訊息，獲得是與否的答案。可用在危機狀況的詢問。但較少提供彈性。
 - (2) 開放式問句：聚焦在現在及案主，鼓勵探索想法與感受，一次問一個問題。
 - (3) 用途：持續好奇與探索問題，對問題有清楚與多元的瞭解。
4. 研究者示範封閉式與開放式問句，與受督者討論差異與優缺點。
5. 回顧受督者的會談錄影帶，與受督者共同挑出需要演練的片段。
6. 角色扮演，研究者與受督者輪流扮演案主與心理師，進行封閉式與開放式問句的演練，引導受督者學習自我覺察，並討論過程中的優缺點及改進。
7. 研究者給予回饋，將封閉式與開放式問句作為家庭作業，鼓勵受督者在後續會談中融合反映內容與反映情感。

4 治療架構設 定

1. 檢核回家作業。
2. 受督者呈現錄影帶與逐字稿，討論本次督導的主題。
3. 研究者提供講義，與受督者討論治療架構設定重點技巧。
 - (1) 穩定治療環境的重要性：時間、空間、次數、頻率等。
 - (2) 收集資料與評估：生理層面（智力、認知發展）、心理層面（想法、情緒）、社會層面（行為、人際關係）等等。
 - (3) 理論依據：心理學理論（社會、人格、變態）、諮商理論與學派。
4. 研究者示範初次晤談與治療架構設定，與受督者討論優缺點。
5. 回顧受督者的會談錄影帶，與受督者共同挑出需要演練的片段。
6. 角色扮演，研究者與受督者輪流扮演案主與心理師，進行治療架構設定的演練，引導受督者治療架構重點繪成心智圖，以利思考與運用，並討論過程中的優缺點及改進。
7. 研究者給予回饋，將治療架構設定作為家庭作業，補充對心理學與諮商理論的認識。

1. 檢核回家作業。
 2. 受督者呈現錄影帶與逐字稿，討論本次督導的主題。
 3. 研究者提供講義，與受督者討論個案概念化重點技巧。
 - (1) 以生態系統圖綜觀案主，廣泛收集資料，包括：人、事、時、地、物，及 5W1H。
 - (2) 將收集到的資訊彙整，形成暫時性的了解。
 - (3) 運用多元的心理學與諮商理分析與統整案主狀況、可使用的技巧、與介入方式等。
- 5 個案概念化 個案概念化為動態歷程，持續在整個會談中。
4. 研究者示範個案概念化，與受督者討論優缺點。
 5. 回顧受督者的會談錄影帶，與受督者共同挑出需要演練的片段。
 6. 角色扮演，研究者與受督者輪流扮演案主與心理師，進行個案概念化演練。依據生態系統圖及 5W1H 之內涵進行探問，討論過程中的優缺點及改進。
 7. 研究者給予回饋，將個案概念化作為家庭作業，並為目前會談的案主繪製生態系統圖。
-
1. 檢核回家作業。
 2. 受督者呈現錄影帶與逐字稿，討論本次督導的主題。
 3. 研究者提供講義，與受督者討論未來諮商計畫重點技巧。
 - (1) 依據前兩次治療架構設定與個案概念化之了解，形成未來提供案主諮商介入的目標與技巧。
 - (2) 與案主共同設定諮商目標、時間、可行的方法。
 - (3) 具體的未來諮商計畫，設定明確且可執行的目標與方法，確保諮商計畫與目標的一致性。
 - (4) 諮商計畫為動態歷程，需與案主不斷檢視與評估目標與方向正確性，並保有彈性調整的態度。
- 6 未來諮商計畫 畫
4. 研究者示範未來諮商計畫之討論，與受督者討論優缺點。
 5. 回顧受督者的會談錄影帶，與受督者共同挑出需要演練的片段。
 6. 角色扮演，研究者與受督者輪流扮演案主與心理師，進行未來諮商計畫演練。將前兩次繪製的心智圖與生態系統圖作為對照，討論過程中的優缺點及改進。
 7. 研究者給予回饋，回顧整個精微諮商訓練過程。
-

參考文獻

- 王煜凱 (2017)。國中新手專任輔導教師工作挑戰及壓力調適研究 (未出版之碩士論文)。國立嘉義大學，嘉義市。
- 王煜凱、吳忻弼 (2018)。國民中學專任輔導教師教育實習與實務現場反思。**臺灣教育評論月刊**，7(1)，223-226。
- 王麗斐、趙曉美 (2005)。小學輔導專業發展的困境與出路。**教育研究雙月刊**，134，41-53。doi: 10.29837/CG.200912.0018
- 台灣輔導與諮商學會 (2001)。**臺灣輔導與諮商學會諮商專業倫理守則**。檢索自：http://www.guidance.org.tw/ethic_001.html
- 吳秀碧 (2012)。受督者知覺有益學習的督導關係內涵之探究。**中華輔導與諮商學報**，33，87-118。doi: 10.7082/CJGC.201208.0087
- 吳芝儀 (2005)。我國中小學校輔導與諮商工作的現況與挑戰。**教育研究月刊**，134，23-40。
- 吳昭儀 (2013)。國民中學輔導教師之議題。**諮商與輔導**，329，20-24。doi: 10.29742/GQ.200906.0005
- 宋宥賢 (2016)。臺灣校園專任輔導教師角色職責構建與專業定位促進之探究。**新社會政策**，46，115-124。
- 宋宥賢、李佩珊、張聖杰 (2018)。初任國民中小學專任輔導教師職前培訓方案的參與經驗與需求評估之初探研究。**中華輔導與諮商學報**，51，217-262。doi: 10.3966/172851862018040051007
- 宋宥賢、林顯明 (2016)。國中專任輔導教師制度之角色職責定位探究：困境與因應策略。**通識教育學報**，5，107-138。
- 周育而 (2016)。五位初任專任輔導教師工作困境之研究 (未出版知碩士論文)。國立彰化師範大學，彰化市。
- 林生傳 (2003)。**教育研究法：全方位的統整與分析**。臺北：心理。
- 林家興 (2002)。中學輔導教師與專業輔導人員工作內容的時間分析。**教育心理學報**，33(2)，23-39。doi: 10.6251/BEP.20010611
- 林淑華、田秀蘭、吳寶嘉 (2017)。高中職輔導教師工作困境、因應方式與督導需求初探。**家庭教育與諮商學刊**，20，87-116。
- 柯雅瓊、許維素 (2011)。學校輔導教師督導模式初探。**輔導季刊**，47(1)，30-41。doi: 10.29742/GQ.201103.0004
- 徐西森、黃素雲 (2007)。**諮商督導理論與研究**。臺北：心理。
- 張偉誠 (2018)。輔導教師在學校系統內對於諮商專業的挑戰與因應。**諮商與輔導**，391，2-6。
- 張麗鳳 (2008)。輔導教師專業組織發展與學校輔導工作。**輔導季刊**，44(3)，45-51。doi: 10.29742/GQ.200810.0005
- 教育部 (2012)。**推動友善校園計畫**。檢索自：<https://ws.moe.edu.tw/Download.ashx?u=C099358C81D4876C64FFCFF9C5BE86449B3E0C3DE9DFFD486E7EC8AE6AA771>

5C2D9334E976D426A3B3A43C8BA2BA9C4C2D79F2FDDFA5A0479EEC09124821B8
C2DE27B71585DFC43C&n=C82A22D639EE54FED1E286042B58370BD55F3500D00A
4BE10147B4BDB57FEE9E9191967A9E569C88&icon=..pdf

教育部 (2014)。學生輔導法。檢索自：<http://edu.law.moe.gov.tw/LawContent.aspx?id=GL001380>

教育部 (2016)。國民教育法。檢索自：<http://edu.law.moe.gov.tw/LawContent.aspx?id=FL008927>

教育部 (2018)。大學設立師資培育中心辦法。檢索自：<http://edu.law.moe.gov.tw/LawContent.aspx?id=FL008642>

莊子瑩 (2017)。國小專任輔導教師工作之推動現況、遭遇困境與解決策略 (未出版之碩士論文)。國立屏東大學，屏東市。

許育光 (2011)。國小輔導教師之實務培訓與督導需求初探。教育實踐與研究，24(2)，99-127。doi: 10.6776/JEPR.201112.0102

許育光 (2013)。國小輔導教師實務內涵初探：從困境與期待分析進行對話。中華輔導與諮商學報，38，57-90。

許雅惠、廖鳳池 (2005)。不同階段個別諮商督導歷程中督導議題與督導策略之分析研究。輔導與諮商學報，27(1)，65-82。doi: 10.7040/JGC.200505.0065

許韶玲、蔡秀玲 (2007)。督導必然是正向學習經驗嗎？論負向督導。輔導季刊，43(1)，20-25。doi: 10.29742/GQ.200703.0003

彭秀玲 (2002)。一個諮商新手的初次晤談分析－試探諮商師從意圖到行動的過程。中華輔導學報，12，1-32。

黃怡閔、莊美華、紀雅譯、張羽歡 (2017)。學校輔導教師之專業能力初探。諮商與輔導，27-31。

廖新春 (2006)。高中輔導專業建立之歷程：持續輔導的動力哪裡來。應用心理研究，30，181-200。

趙文滔 (2015)。中小學輔導教師跨系統合作之成功經驗探究。家庭教育與諮商學刊，19，1-31。

趙曉美、王麗斐 (2008)。國小兒童個案問題與輔導室對校外心理健康專業協助需求之研究－以臺北市為例。北體學報，16，351-363。doi: 10.6167/TPEC/2008.16.32

劉焜輝 (1991)。精微諮商理論與實施。臺北：天馬。

蔡秀玲 (2017)。受督者情緒揭露之初探。輔導季刊，53(3)，54-64。

黎俊佑 (2018)。國小專任輔導教師在校角色與定位。臺灣教育評論月刊，7(10)，289-292。

謝曜任 (2017)。國小輔導教師的工作壓力與因應策略。輔導季刊，53(3)，65-70。

Alavi, M., Boujarian, N., & Tajudin Ninggal, M. (2012). The challenges of high school counselors in work place. *Social and Behavioral Sciences*, 46, 4786-4792. doi: 10.1016/j.sbspro.2012.06.335

Andronic, A. O., Andronic, R. L., Lepadatu, I., & Tatu, C. (2014). Perceptions regarding the role of school counselor in Romania: A comparative approach. *Social and Behavioral Sciences*, 84, 1124-1127. doi: 10.1016/j.sbspro.2013.06.712

- Bardhoshi, G., Schweinle, A., & Duncan, K. (2014). Understanding the impact of school factors on school counselor burnout: A mixed-methods study. *The Professional Counselor, 4*, 426-433. doi: 10.15241/gb.4.5.426
- Berg, B. L. (2009). *Qualitative research methods for the social sciences*. Boston, MA: Allyn and Bacon.
- Bernard, J. M., & Goodyear, R. K. (2019). *Fundamentals of Clinical Supervision (6th ed.)*. New York: Pearson.
- Carrell, S. E., & Hoekstra, M. (2014). Are school counselors an effective education input? *Economics Letters, 125*, 66-69. doi: 10.1016/j.econlet.2014.07.020
- Cutcliffe, J. R., & Cassedy, P. (1999). The development of empathy in students on a short, skills based counselling course: A pilot study. *Nurse Education Today, 19*, 250-257. doi: 10.1016/S0260-6917(99)80011-2
- Daniels, T. (2003). Overview of research on micro-counseling: 1967-present. In A. E. Ivey & M. B. Ivey (Eds.), *Intentional interviewing and counseling: Your interactive resource[CD-ROM]*. Pacific Grove, CA: Brooks/ Cole.
- Fyffe, A. E., & Oei, T. P. S. (1979). Influence of modelling and feedback provided by the supervisors in a microskills training program for beginning counsellors. *Journal of Clinical Psychology, 35*(3), 651-656. doi: 10.1002/1097-4679(197907)35:3<651::AID-JCLP2270350332>3.0.CO;2-Z
- Hawkins, P., & Shohet, R. (2000). *Supervision in the helping profession*. Philadelphia, PA: Open University Press.
- Hawley, L. D. (2006). Reflecting teams and micro-counseling in beginning counselor training: Practice in collaboration. *Journal of Humanistic Counseling, Education, and Development, 45*, 198-207. doi: 10.1002/j.2161-1939.2006.tb00018.x
- Hommel, M. A., & Van der Molen, H. T. (2012). Effects of a self-instruction communication skills training on skills, self-efficacy, motivation, and transfer. *European Journal of Open, Distance and E-Learning, 1*, 1-11. doi: 10.4324/9780203007037.ch20
- Ivey, A. E. & Daniels, T. (2016). Systematic interviewing microskills and neuroscience: Developing bridges between the fields of communication and counseling psychology. *International Journal of Listening, 30*, 99-119. doi: 10.1080/10904018.2016.1173815
- Ivey, A. E. (1971). *Microcounseling: Innovations in Interviewing*. Springfield, MA: Thomas.
- Ivey, A. E., & Ivey, M. B. (2003). *Intentional interviewing and counseling: Facilitating client development in a multicultural society (5th ed.)*. Pacific Grove, CA: Brooks/ Cole.
- Ivey, A. E., Ivey, M. B., & Zalaquett, C. P. (2010). *Intentional Interviewing & Counseling: Facilitating Client Development in a Multicultural Society*. Belmont, CA: Brooks/ Cole.
- Ivey, A. E., Normington, C. J., Miller, C. D., Morrill, W. H., & Haase, R. F. (1968). Microcounseling and attending behavior: An approach to prepracticum counselor training. *Journal of Counseling Psychology, 15*(5), 1-12. doi: 10.1037/h0026129
- Kuntze, J., van der Molen, H. T., & Born, M. P. (2009). Increase in counseling communication skills after basic and advanced microskills training. *British Journal of Educational Psychology, 79*, 175-188. doi: 10.1348/000709908X313758
- Lincoln, Y. S. & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. Beverly Hills, CA: Sage.
- Schonrock-Adema, J., Van der Molen, H. T., & van der Zee, K. I. (2009). Effectiveness of a self-instruction program for micro-counseling skills training. *Teaching of Psychology, 36*, 246-252. doi: 10.1080/00986280903173132
- Yuksel-Sahin, F. (2012). School counselors' assessment of the psychological counseling and guidance services they offer at their schools. *Social and Behavioral Sciences, 47*, 327-339. doi: 10.1016/j.sbspro.2012.06.659

Exploratory Research on The Counselling Skills of School Counselors in Micro-Counselling

Cheng-Chun, Yu¹, Shi-Sen, Shyu²

Ph.D. Student, Graduate Institute of Counseling Psychology and
Rehabilitation Counseling, National Kaohsiung Normal University¹

Director, Professor, Graduate Institute of Counseling Psychology and
Rehabilitation Counseling, National Kaohsiung Normal University²

Abstract

The present study adopts an in-depth interview to explore the enhancement of school counselors' counseling skills after receiving micro-counseling sessions. Two school counselors are interviewed. Both of them received six sessions of micro-counseling. The counseling skills include the reflection of content, reflection of feelings, closed and open questions, therapeutic structure setting, case conceptualization, and future counseling programs. The study finds that the scores on individual counseling competency scale are increased. The learning of counseling skills, which can be divided into the blank period, collision period, and period of dispelling the clouds and see the sun. That is, school counselors do not understand the counseling skills, lack of theoretic structure in counseling, and get stuck in counseling in the beginning, and then progressively they can use counseling skills on purpose, improve self-awareness, and understand the effects of personal characteristics on counseling. Based on the study results, the authors provide concrete suggestions for future counseling education and training in domestic undergraduate programs and teacher education systems.

Key words: micro-counselling, supervision, school counselor, counselling skill