

第1期 「夢與生命教育」工作坊

講師：汪淑媛教授

學歷

博士 紐約大學應用心理所（發展心理學系）

碩士 美國天普大學教育心理學

學士 東吳大學社會學系

經歷

專任教職 國立暨南國際大學社會政策與社會工作學系專任教授

工作領域

學校教學 心理學、心理衛生、讀夢團體、會談技巧、家庭暴力、社會工作倫理

實務工作 讀夢團體、成長團體、社福機構外聘督導、個案研討督導

著作

1. 與己同在——寫給茫然時的你我。台北：啟示出版社。民 109
2. 好好存在——一位心理學家的療癒書寫。臺北：啟示出版社，民 107
3. 夢、覺察、轉化——南勢角讀夢團體現場。臺北：心理出版社，民 105
4. 讀夢團體原理與實務技巧，Montague Ullman 原著，汪淑媛中譯。臺北：心理出版社，民 96

指定閱讀(請於參加團體前閱讀汪教授上述著作)

1. 好好存在——一位心理學家的療癒書寫
2. 夢、覺察、轉化——南勢角讀夢團體現場以及讀夢團體原理與實務技巧
3. 與己同在——寫給茫然時的你我

團體帶領取向(團體規模：20 人)

夢來自潛意識，探索自己的夢是探索未知的自己，整合過去與現在，拓展內在心靈版圖，增強問題解決能力，創造生命更寬廣的舞臺。

夢與生命教育團體進行方式將運用歐曼 (Montague Ullman) 設計的小團體讀夢方法，實作體驗讀夢過程。每一個單元邀請一位成員志願分享近期的夢與近期生活脈絡，團體將協助投射夢境的感覺、隱喻，開發夢境的各種可能隱藏訊息，提供夢者參考，並透過彼此的提問對話，探尋夢的現實脈絡，循序漸進，揭開夢的面紗。

自願分享夢的成員，握有團體最高主導權，有完全的權力決定自己分享內容與深度，並可以隨時中斷夢的分享。為了尊重與保護夢者個人隱私，團體只能對夢者提出開放性問題，不能問引導性的問題，所有團體成員包括帶領者的觀點與想法都是投射，僅是協助的立場，夢者是詮釋自己夢的最高權威。

由於夢的誠實與智慧本質，當我們能與自己的夢連結，我們將能快速地覺察自己的情緒、資源與優勢，療癒過去創傷，統整生命經驗，有創意地因應生活挑戰，讓生命更豐富自在。