

心理投射OH卡對促進自我覺察的 探索性研究——以廣州市和新北市為例

A Exploratory Research on the Facilitative Effect of OH Cards in Self - Awareness: Taking Guangzhou and New Taipei City as an Example

張家甄¹、尹平²、邱英芳³、張敏強⁴

Chia-Chen Chang¹, Ping Yin², Ying-Fang Chiou³, Min-Chiang Chang⁴

摘要

榮格分析心理學主張，透過象徵、隱喻可使個體獲得洞察或啟發，可將個人潛意識情結及集體潛意識的原型提升到意識層次，以協助個體有意識地覺察到真實的自己。Egetmeyer與Raman依此原理於1983年共同研發「OH卡」，來協助當事人進行自我探索與自我覺察；將之應用於助人實務工作中，確實能有效協助助人工作者迅速引導當事人進行內在心理狀態的探索，並作為後續深入心理治療之參考。循此觀點，本研究推測OH卡能提升當事人的自我覺察；並分別在新北市、廣州（不同地區）分別取樣「一般學生v.s.高關懷學生或精神心理科青年（具心理疾患青年）」（不同狀態的青少年）來實施OH卡：廣州市取樣40位、新北市取樣53位一般大學生；廣州市醫院取樣30位精神心理科門診青年、新北市取樣33位高關懷大學生；並比較其實施OH卡後的自我覺察差異情形。研究結果發現確有差異存在，而使得OH卡能作為諮商輔導媒材提供初步之量化證據參考。

關鍵詞：投射OH卡、象徵隱喻、大學生、自我覺察

壹、前言

「認識你自己（know yourself）。」是一句刻在古希臘太陽神殿上的箴言，也一直是心理學研究的目的與重點之所在。邁入二十一世紀，人類的科技、生活

與環境急遽地變化；面對如此急遽的變化，現代人的心理狀態也愈發不同於以往；尤其是向外追求物質感官享受與刺激，而漠視其自身真實感受與需求的現象尤其嚴重。然而，如此一來，使人們在面對日益紛雜的世事變化時，就越發困惑與迷惘：既不清楚自身的狀態；也看不清生

¹華南師範大學心理學院博士、亞東技術學院通識教育中心講師、諮商中心輔導老師

²廣東省人民醫院精神心理科副主任醫師

³玄奘大學應用心理系講師

⁴華南師範大學心理學院教授

通訊作者：張家甄，（220）新北市板橋區華東街326號13樓，E-mail：v7423v@gmail.com

活世界中人、事、物的真實樣貌。由於個體無從體認個人內在的真實狀態、也難以面對外在世界的紛擾與其不確定性。於是內外交雜的混亂、矛盾與衝突，遂成為現代人難以承擔的壓力與痛苦，甚至演變成為精神問題；不過，這樣的困局與問題也加速推進了近代心理學進展，發展出今日西方心理學重要的理論和方法；尤其是對於個人內在狀態的探索與覺察越來越受到一些心理學家的重視與強調（黃其銘譯，1971；歐陽韻竹、孟維傑，2011）；使得自我探索與自我覺察這一個一般常見的議題，能持續地以不同方式或媒材被重視與實踐。而本研究即是嘗試以實徵研究的方式，來介紹與探討「OH卡」這一個新興的媒材，對自我探索與自我覺察的作用與效果。

一、潛意識和集體潛意識的提出與說明

佛洛伊德通過臨床治療經驗，提出潛意識（Subconscious）的概念；他使用當時流行的「地誌學」作為比喻，提出著名的冰山理論：他認為人的一言一行，絕少是由意識所控制；大部分實則由自己無法覺察的潛意識（前意識、無意識）所主宰；而對於「潛意識」的覺察與修通則是人們克服心理衝突與行為困擾的主要途徑（申荷永，2004）。

榮格將心理和靈性有系統地整合，認為人的心理除了無數被遺忘的經驗及各種情結的個體潛意識外，尚有比個體潛意識還更深層、更根本基底的集體潛意識（Collective unconscious）；它是潛意識母體、潛意識的深層結構，也是意識的基礎。集體潛意識是先天、潛在、本能、集體普遍人類共同的心靈基層；它自遠古時期就已然存在，透過祖先們、代代相傳（張雅雯、黃宗堅，2009）。

在難以探知的集體潛意識中，原型（Archetype）是其主要內容。原型是不具有任何內容的純粹原始形式、是人類無法直接經驗；必須是透過投射，呈現於具體的「像」；再透過「像」的「詮釋」與「分析」，才能為人所感知。意即，「原型」是以象徵方式呈現；人們可以運用象徵意象，來探討與理解潛意識所隱含的內容（黃宗堅，2007）。集體潛意識中有多樣化原型，人們生活中便充斥著各種原型，主導著人們行為表現與心靈深處的追尋；例如，現代人追逐金錢、地位、權力……，就某種程度而言，即是各種原型的代替品。分析學派心理學家認為：人們必須應用可行方法去探尋自我的潛意識內容，使得潛意識能意識化，方可以達到「認識自己與轉化自我」的生命狀態。

象徵（Symbol）是心靈實像（Psychic reality）的投射顯現、也必然蘊含某種意義：「雖然它的全貌，常是意識所不能理解；不過象徵，仍然可以將個案重新帶入未知的自我層面，進而協助個案與自己的潛意識世界重新產生連結。」（黃宗堅，2005）。

而隱喻（Metaphor）則從心理學角度來說：通過積極想像，以影射、類比方式傳遞出來。象徵、隱喻，都是溝通意識與潛意識的仲介橋樑（黃宗堅，2005）。潛意識基本上都具有影射意涵：看到不同象徵隱喻，就產生不同聯想；這樣的現象便能協助當事人解析自我的潛意識世界。透過這些潛意識世界的探究，能協助個案獲得另一種詮釋原型、審視意識傾向的機會。

二、同時性原理（Synchronicity）；外在世界與內在世界的共現

榮格於1951年首度在瑞士一場會議演講中，講述了數個他自身經驗和其臨

床所見「驚人而有意義的巧合」事件，其中著名案例是榮格與年輕女病患治療過程中「金色甲蟲事件」（楊儒賓譯，1993）；隔年（1952年），榮格便發表了「同時性」論文（朱侃如譯，2001）。「同時性原理」亦稱「共時性原理」，即時間的同時性：意指兩個或兩個以上有意義關聯事件（物），在沒有預期中卻能同時發生的經驗；是以一種非因果關係將外在物質世界和內在心理狀態加以連結同時發生的現象（魏宏晉等譯，2012）。根據榮格所提出的「同時性」原理或現象：當事人與其所抽取的OH卡之間，存在著巧妙而不可言喻的關聯。意即，在使用OH卡時，個人內在心理世界（潛意識）與外在現實世界（抽取OH卡的呈現），會奇妙發生相對應和平行性結果。

研究者認為OH卡的選取便是此種現象的具體呈現：不但可反應當事人的心理狀態；亦可以協助當事人較容易地達到自我覺察的效果：探討自我內在議題，並在獲致頓悟或領悟之後，能得到理解自己與促發「修通」、「轉化」自我的可能性。

三、OH卡與其他投射相關技術之比較

本文使用心理投射OH卡（簡稱「OH卡」）來進行研究。主要原因是因為它是近年興起的一種新的、特殊，同屬表達性藝術治療媒材；可做為心理輔導或心理治療的輔助工具。許多研究顯示：在一些諮商、輔導或心理治療中，運用OH卡來協助進行內在的探索工作，有其顯著效果。（楊淑貞、黃宗堅，2010；楊淑貞，2011）。

1921年由Rorschach出版《心理診斷學》一書，介紹其編制著名的羅夏墨跡

測驗法（Rorschach Inkblot Method，簡稱RIM）。投射技術（Projective Technique）一詞則是在1938年由Frank提出；Frank認為，投射技術能使得當事人對某種情境時依據這一情境意義作出反應。而投射測驗（Projective Test）則是由Murray於1938年提出，它的內容基本上和投射技術是一致的。之後由Murray和Morgan於1935年，發展出「主題統覺測驗（Thematic Apperception Test，簡稱TAT）」。1948年Buck則開發出「樹房人測驗（Tree-House-Person，簡稱THP）」：讓當事人畫一幅有房子、樹和人的圖畫，然後對其畫進行分析。1955年投射技術的研究達到巔峰，1956、1957年大幅下降，從1965年以後保持平穩直到1974年（陳社妍，1999）。

研究者認為：「羅夏客墨跡測驗」、「主題統覺測驗」與「房——樹——人測驗」這三個投射測驗主要是使用在臨床與診斷上，相較於「OH卡」，這些測驗操作難度較高。「OH卡」比起這些測驗是更容易吸引人、更方便攜帶和操作；不僅能降低當事人的內在防衛、壓力與焦慮；也更能快速地協助當事人探索自我與潛意識原型，以及隱藏在人格面具下的情結。

貳、文獻探討

接下來將說明OH卡的開發、相關研究，以及目前的使用狀況與研究假設。

一、OH卡的發展與簡介

「OH卡」是一副由88張圖卡和88張字卡組成的套卡。起初88張情境圖片是墨西哥裔藝術史教授Ely Raman，於1975年創作。88張文字卡則是由從事心理治

療的Schlichter建議而選出。之後1983年，Ely Raman再和一位在加拿大攻讀人本心理學Moritz Egetmeyer合作，其因Moritz Egetmeyer發現OH卡在心理治療上的功效，共同研發，並首次出版於加拿大。取名「OH」，「OH」是感嘆詞，代表驚訝之意！（Gorobchenko & Evmenchik, 2011）。

這副牌卡，其圖卡／字卡的內容涵蓋一般人生活中主要議題和人生命題以及能觸及一般人主要的內在需要和情緒反應。因此，常讓當事人感到貼近、相應和能給予當事人相當的啟發效果。OH卡在使用效果上，主要是強調藉由不同圖卡和字卡搭配，可以瞬間刺激每個人「積極想像」能力；協助當事人進行自我覺察，能有助於助人工作者迅速引導當事人進行內在心理狀態的探索，並作為後續深入心理治療之參考。除了感嘆、驚訝之意；OH卡字母「OH」的呈現，亦另有意涵：「O」是一個圓形圖案，象徵右腦，有著女性、感性的意義；「H」是正方形架構，象徵左腦，相當於男性、理性的意義；「O」連結著圖像卡，引發直覺的表達；「H」則為文字卡，透過理性說明；兩者搭配呈現也即是理性與感性的二元交織、交融（陳盈君，2012）。

二、OH卡的使用與研究

至於投射OH卡實證研究方面，由於「OH卡」是近年來新興的一種新的表達性藝術治療媒材與輔助工具；因此，截至目前為止，國內僅有三篇相關學術研究期刊論文發表（鐘明諺，2013；王韋琇，2013；張家甄，2015），一篇碩士論文（洪紫璇，2014）。雖然OH卡在國外已

使用近30年，全球30多個國家使用，並翻譯21種語言版本發行（Gorobchenko & Evmenchik, 2011），但目前已知國外研究文獻並不多：國外文獻中博士論文兩篇（Voicu, 2014；Simons, 2001）；而Simons（2001）則以榮格的理論說明進入無意識是有益於治療效果；並以OH卡這一個新的工具、技術，來說明如何能更快、更有效地引導和幫助個案進入更深的內在探索。其餘有類似隱喻卡專業期刊十篇、相關書籍七本及若干文章、雜誌等；而這些資料或研究結果均一致認同投射卡的有效性¹。

OH卡自國外引進華人界的時間大致僅有八、九年之譜；但是在臺灣各級學校或坊間已被普遍使用，並獲得有效認可與口碑。不過，相較於實務界的流行與認可，華人學術界仍少有學術期刊或論文研究發表。

研究者於2012起在臺灣與大陸兩岸的教學活動中，嘗試將OH卡帶入課程內，也廣受學生們喜愛；研究者深切感受到OH卡對學生自我覺察的促進作用；也因此促發了研究者，想要對「OH卡」進行一系列的實證探究。

三、OH卡使用效果的初探

每個人都會在集體潛意識基礎上，進行個人成長經驗的累積，形成獨特認知特點、行為模式和情緒特徵，這些共性構成了使用OH卡的基礎；每個人對投射卡解讀，皆具有自己風格和烙印，將現實生活中的感受與想法不自覺地投射到OH卡的解讀中。果若如此，「不同狀態」的個體、甚至「不同地區」的個體在面對OH卡實施之後；其主觀上「自我探究與自我覺察」程度，理應也會有所

¹OH卡研究所。網址：<http://www.oh-cards-institute.org/studies/>。引用日期：2015/4/20。

不同。

為了驗證這樣想法與假設，研究者於台灣新北市及大陸廣州兩岸分別進行取樣；在台灣新北市，取樣「一般大學生」及「高關懷學生」；在大陸廣州則取樣「一般大學生」與「精神心理科青年（來對照台灣的高關懷學生）」。測量受試者在實施OH卡之後，其反應是否有顯著差異，並嘗試探討差異的原因。

於「台灣新北市」與「大陸廣州市」兩地取樣受試者的意義是：1949年後，台海兩岸進入政治分治的狀態。台灣作為一個海島，不像大陸性的文化傳統保守，而是多元開放一直在演進的（鄭振煌，2014）。1969年台灣社會上成立「張老師」及「生命線」兩個輔導機構，輔導著青少年和社會人士。雖說在當代台灣的知識份子大多追求西化的科學民主自由，但是對於中國的傳統文化，無論是大傳統中研究的思想經典，或小傳統一般民間百姓如媽祖文化等，亦都延續留存在臺灣人民的生活中；另一方面，中國的人文研究主流：在大陸方面，於1949年之後斷裂了三十年；但是在台灣卻恰恰接上了此人文研究的傳統，至今也一直的接續傳承發展中（余英時，2010）。因此，兩地在歷史、政治、文化、教育上有了半世紀以上的差異性發展與存在，故而取樣新北市與廣州市兩地區進行差異比較。

而取樣「一般生」與「高關懷學生／精神科門診患者」的意義在於：根據研究者的觀察與實務經驗推論：「一般大學生」普遍而言，面對生活或學習上較為理性，多半使用左腦的理性意識；而心理疾患的個體，則有許多來自意識對潛意識的壓制（控制）和潛意識對意識的反抗；因此，「高關懷學生／精神心理科青年患者」，內在潛意識陰暗面較為強化；雖然這樣的觀察與推論尚無

實證研究的證據支持，不過如果依據研究者的觀察與推論：「一般大學生組」與「心理疾患年輕人暨高關懷大學生組」在實施OH卡後，其主觀上的自我覺察應有其顯著差異存在。

因此，本研究假設：不同地區、不同狀態之年輕受試者，對OH卡的實施應有差異性反應。

參、研究方法

為了瞭解不同地區、不同狀態之年輕受試者，對OH卡的實施是否有差異性反應。本研究使用準實驗設計，於台灣與大陸兩岸分別取樣、收集資料，並進行資料的描述與假設檢定。

一、研究設計

本研究的設計，是屬於「準實驗設計（quasi-experiment）」（黃光國，1978）。讓兩個地區／兩種狀態的受試者，分別在使用／體驗OH卡之後，以本研究自編的問卷表，測量受試者主觀上自我覺察的效果。由於研究屬初步的探索性研究，研究樣本未隨機取樣且未設控制組；因此，研究結果之概化與類推應屬有限。

二、研究對象

本研究於臺灣新北市地區與大陸廣州市地區分別進行方便取樣（convenience sampling）。臺灣新北市地區共計取樣86人（高關懷學生33人，高關懷屬憂鬱傾向高者，此樣本來源為新北市某技術學院諮商中心，以柯氏憂鬱量表施測總分超過20分，亦或第二十二題3分或4分、第二十六題3分或4分、第

二十七題2分或3分、第二十八題1分或2分者；一般大學生53人，是新北市某技術學院通識教育課程一個班級的選修大學生）。大陸廣州地區取樣共計70人（廣州市某醫院精神心理科青年、青少年患者30人，樣本為廣州某醫院精神心理科某醫師之門診患者；廣州市一般大學生40人，是廣州某大學就讀的大學生或研究生），共計156人；樣本特質、分布與性別的描述統計，如表1：

三、研究工具

本研究主要使用「OH卡」與自編的「OH卡問卷表」來作為研究工具。

(一) OH卡

OH卡實則由兩付牌組成：「圖卡」和「字卡」先分別使用再同時使用。Kirschke (1998) 認為文字部分強調了理解力，而圖像則是繞過理性的瞭解。若是將圖卡放在字卡中一起使用時，我們的大腦需要花一點時間去適應這個組合。剛開始可能會覺得圖像和文字並不契合，然而等一會兒就會發現有所不同。使用OH卡時，一張圖、一個字、或更常是兩者的組合時，往往會喚起我們內在的連結，意識到過往一直被忽略的事情；這樣的方式往往能有效地繞過我們心中的防衛：一如榮格所言：虛假的

面具已滑落，這是出人意料、敏感又動人的感受。

(二) OH卡問卷表

第二個研究工具則是由研究者自編一個李克式量表 (Likert-Type Scale)，用來測量受試者在實施OH卡之後，其主觀上認為是否能有效提昇其自我瞭解或與自我覺察其自身尚未發現的內在潛意識內容的封閉式問卷「OH卡問卷表」。

為了有效評估OH卡的使用效用，本研究自編「OH卡問卷表」：研究者首先依據文獻探討和自身多年的輔導諮商教學經驗，編制初稿；之後邀集臺灣帶領OH卡教學多年的兩位實務界專家，以及幾位資深輔導諮商專家教授等人，經多次討論後，完成量表初稿。該量表共整理出9個問題進行預試題目；這9個問題包含兩個部分，其中第6、7、8、10、11、12題是關於使用「圖卡」與「字卡」之後的反應：其中第6到第8題是使用圖卡後的反應，其加總總分為「圖卡作用分數」；第10到12題則是使用「字卡」之後的反應，其加總總分為「字卡作用分數」。研究者將「圖卡作用分數」與「字卡作用分數」相加得到「圖卡與字卡作用分數」，來表示受試者再接受OH卡中圖卡與字卡之後，所造成的主觀作用；第二部份則是第9題、第13題與第14題，這三題主要是企圖測量OH卡

表1
樣本特質、分佈與性別的交叉表

	性別		總和	
	男生	女生		
對 象				
	新北市一般大學生(n=53)	36	17	53
	新北市高關懷大學生(n=33)	19	14	33
	廣州一般大學生(n=40)	14	26	40
	廣州醫院精神心理科患者(n=30)	10	20	30
	總和	79 (50.64%)	77 (49.36%)	156 (100%)

是否能協助受試者在主觀上覺得能有效提昇其自我瞭解或與自我覺察其自身尚未發現的內在潛意識；這3題加總的總分為「自我覺察分數」。這9個問題加上個人背景變項、牌卡使用經驗等題目，成為本研究自編的「OH卡問卷表」，並進行前測。

研究者於臺灣新北市某大學通識課中，取樣30人進行預試。在本研究中分別對「圖卡與字卡作用分數」與「自我覺察分數」兩部份分別進行項目分析（item analysis），其中包含一致性（consistency）分析與決斷值（critical ratio）分析，並計算其信度與效度。

在「圖卡與字卡作用分數」分析中，一致性分數最低為第8題的0.22，其餘皆高於0.40；且於決斷值分析中，「圖卡與字卡作用分數」六題於高分組與低分組平均值差異檢定皆達顯著；「圖卡與字卡作用分數」六題的 α （Cronbach's alpha）值為0.75；使用主成分分析法（principal components analysis）來進行因素分析，並經Kaiser的極值法（varimax）作正交轉軸，得到「圖卡反應因素（47.23%）」（第6、7、8題）與「字卡反應因素（23.56%）」（第10、11、12題），總變異解釋量為70.79%；因素分析結果，符合先前設計OH卡問卷表時的理論建構。

第9題、第13題與第14題的「自我覺察分數」分析中，一致性分數最低為第14題的0.27，其餘皆高於0.70；且於決斷值分析中，三題於高分組與低分組平均值差異檢定皆達顯著反應；此三題的 α （Cronbach's alpha）值為0.73；使用主成分分析法（principal components analysis）來進行因素分析，並經Kaiser的極值法（varimax）作正交轉軸，得到單一的「自我覺察因素」，其總變異解釋量為65.25%。

本研究以此9個問題得分加總，成為OH卡問卷表得分並進行統計。

四、研究程序

本研究共有三位施測員，N1為研究者本人，是廣州某大學心理學院博士研究生暨新北市某技術學院通識教育中心講師兼諮商中心輔導老師。N2為廣州某醫院精神心理科門診副主任醫師。N3為廣州某大學心理學院人力資源管理與心理測評系碩士研究生。這三位施測者皆熟悉OH卡，並依據標準化過程實施OH卡與問卷填寫。

研究者分別在臺灣與大陸地區，進行資料收集。對新北市高關懷學生與廣州醫院精神心理科患者，由研究者N1與N2使用一對一的方式進行OH卡問卷表資料收集；而廣州某大學一般生，是以該校心理學院非諮商輔導領域一名研究生N3，使用標準化程序對40名學生進行OH卡問卷表資料收集；新北市一般大學生則是研究者N1使用通識教育課程團體方式，進行OH卡問卷表資料收集。

本研究中所謂的「標準化程序」為：（一）首先，施測員請受試者抽選一張OH圖卡觀看後，施測員首先詢問受試者觀看圖卡後的感覺，其次施測員再詢問受試者在圖卡中看見什麼具象物？其後，再請受試者就圖卡中，以象徵自身事件經驗的積極聯想來組織解釋，使完成圖卡程式。（二）第二步驟為，施測員再度請受試者抽選一張OH字卡，以相同於圖卡的探詢程式，引發受試者的感覺、自身事件經驗的積極聯想來組織解釋，使完成字卡程式。（三）第三步驟為，將OH圖卡置於OH字卡之上，亦相同於圖卡、字卡的探詢程式，引發受試者的感覺、自身事件經驗的積極聯想來

組織解釋，使完成圖卡置於字卡上的程式。(四)最後請受試者在「OH卡問卷表」進行相關問題之填答，以收集受試者之反應。資料收集完畢後，進行資料登錄與分析。

五、資料分析

依據本研究關注的問題，在本研究中預計進行以下分析。

- (一) 不同地區與不同受試者在OH卡問卷表得分的描述統計。
- (二) 不同地區與不同受試者在OH卡問卷表得分的差異檢定：使用2X2變異數分析探討不同地區、不同狀態的學生在OH卡問卷表上得分是否有顯著差異？

之後依據資料分析結果進行研究結果整理與討論。

肆、研究結果

本研究首先針對不同地區、不同狀態的受試者在OH卡問卷表得分的描述統計，結果如表2：

從表2的結果顯示出。臺灣的受試者

在OH卡問卷表上得分高於廣州地區的受試者；而具心理疾患青年、青少年暨高關懷學生受試組得分也高於一般大學生受試者。

為了進一步瞭解不同地區（臺灣／廣州）與不同狀態（一般大學生／具心理疾患的青年、青少年暨高關懷學生）的受試者在OH卡問卷表上的總分是否有差異。在此使用一個2X2的變異分析。分析結果如表3：

依據表3分析結果顯示，不同地區（臺灣與大陸）的受試者，在OH卡問卷表上的總分有顯著差異（ $F(1,152) = 25.45, P = .000$ ）；不同狀態（一般大學生與具心理疾患青年、青少年暨高關懷大學生）的受試者，在OH卡問卷表上的總分也有顯著差異（ $F(1,152) = 11.99, P = .001$ ）；但「地區」與「受試狀態」的交互作用則未達顯著水準（ $F(1,152) = 1.91, P = .169$ ）。

伍、結果與討論

以下將就本研究資料分析結果進行統整、分析與解釋。

表2
不同地區、不同狀態的受試者OH卡問卷表得分的描述統計

地區	一般大學生／高關懷與心理疾患者	平均數	標準離差	個數
臺灣地區	一般大學生	36.51	3.78	53
	高關懷	37.88	3.87	33
	總數	37.03	3.85	86
大陸地區	一般大學生	32.28	4.38	40
	心理疾患者	35.47	4.07	30
	總數	33.64	4.51	70
總數	一般大學生	34.69	4.55	93
	高關懷與心理疾患者	36.73	4.12	63
	總數	35.51	4.48	156

表3

不同地區／不同狀態學生（一般大學生／心理疾患青年、青少年暨高關懷大學生）在OH卡問卷表上分數的變異數分析

來源	類型 III 平方和	df	平均平方和	F	顯著性
地區	410.93	1	410.93	25.45***	.000
受試狀態	193.51	1	193.51	11.99***	.001
地區 * 受試狀態	30.89	1	30.89	1.91	.169
誤差	2454.20	152	16.15		
總數	199852.00	156			

註一：依變數：OH卡問卷表總分

註二：* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

一、不同地區、不同狀態的受試者差異有兩種現象可解釋：

(一) 不同地區的差異性解釋。從表2結果顯示，不同地區（新北市與廣州）受試者，在OH卡問卷表上的總分有顯著差異（ $F(1,152) = 25.45, P = .000$ ），從表二結果顯示，新北市受試者在OH卡問卷表上的得分顯著高於廣州地區受試者。研究者認為，普遍上兩岸各界均認同，臺灣的現代化比起大陸方面發展較早。從文化思想潮流上觀察，臺灣基本上和西方世界主流思想發展屬同步，一直是延續吸收全盤西化傳承與影響，其中包括心理學。臺灣接收西方心理學學習之後，特別是在1968年實施九年國民義務教育時期，在學生指導活動課程中，將學生心理輔導，正式納入國中教育課程。數年後，心理輔導也正式進入小學階段。此心理輔導對當時所有學生影響極大，深化了當時學生的成長過程，此措施延續至今已46年之久，也為學子個人的未來生涯發展奠定良好的基礎。基於上述，新北市受試者在

OH卡問卷表上的得分結果顯著的高於廣州地區的受試者，似乎有其歷史、文化、教育上的背景理由。

(二) 一般大學生與具心理疾患的青年、青少年暨高關懷大學生組差異性的解釋。從表三結果顯示，不同狀態（一般大學生與具心理疾患的青年、青少年暨高關懷大學生組）受試者，在OH卡問卷表上的總分也有顯著差異（ $F(1,152) = 11.985, P = .001$ ）。從表二結果顯示出，兩地區（具心理疾患的青年、青少年暨高關懷大學生）受試組得分均顯著高於一般大學生受試者。研究者認為，一般大學生普遍而言，面對生活或學習上較為理性。而具心理疾患青年、青少年暨高關懷大學生組，內在潛意識陰暗面較為強化。而其中在OH卡88張字卡中，大致有三分之二字卡是顯示負面情緒字眼，僅四分之一字卡是顯示正面字情緒字眼。因此受試者在抽選的OH卡上較能召喚出，具心理疾患青年、青少年暨高關懷大學生們的陰影原型潛意識面。

二、研究限制與建議

本研究的主要貢獻是使用「準實驗設計 (quasi-experiment)」的資料分析結果來呈現OH卡的使用效果：不同地區與不同狀態的受試者在OH卡的使用上的確呈現出顯著地差異反應。然而，由於本研究橫跨兩岸，因此有不同的施測者；問卷的開發、未使用大陸受試者進行預試；方便抽樣等等問題；使本研究存在許多限制與不足，還有待後續更嚴謹的研究能持續進行。

三、總結

本研究是初步的探索性研究，使用方便抽樣結果，試圖做一些有意義的分析。心理測驗的最大目的是區分個別差異，本研究設計上，是欲測量OH卡用在不同人身上，是否會得到不同的結果。整體來說，OH卡問卷表的分數越高，表示受試者主觀上覺得自己的自我覺察越好；此為區辨效度的做法。

本研究OH卡所使用的「對照組法」用以探究——1.不同地區：廣州和新北市的差別。2.不同狀態：一般大學生與「高關懷學生或心理疾患年輕人」的差別。研究結果符合研究假設。

在華人世界文化中，潛意識是長久以來被嚴重忽略的議題。思想史學者余英時曾在〈知識人與中國文化的價值〉一文中談到，中國傳統的修養論中過度著重「高層」面向，而忽視了「深層」的一面。余先生更特別指出，在近代行為科學中，深層心理學正可補中國傳統的不足處，尤其是榮格接引人向上的心理學 (余英時，2007)。因而研究者認為，OH卡的推廣與使用，應有助於提升華人對潛意識認識與瞭解。

在西方現代化文化中，年輕人大多數追逐著物質化需求，因而引發了年輕人多方面的身心問題。此一有如遊戲般有趣的OH卡，符合西方的文化性質，而其在協助個體進行自我探索與自我覺察，是可以啟發現代年輕人，從一味外求中，轉而往內探索解決自我身心問題之道；更加凸顯出OH卡對現代年輕人的重要性。除此，OH卡若能廣為運用，研究者相信亦是一種能引領普羅大眾，在過度外化不健全的社會情況下，尤其是邁向內在探索方面，而對自身的處境有更深層的意識覺醒，可達到內外統整平衡身心的有意義工具。

參考文獻

- 王韋琇 (2013)。命運好好玩——從算命觀點應用OH卡於EAP，**輔導季刊**，49 (4)，73-77。
- 申荷永 (2004)。心理分析入門。臺北：心靈工坊。
- 朱侃如 (譯) (2001)。榮格心靈地圖 (原作者：Stein, M.)。台北：立緒出版。
- 余英時 (2007)。從價值系統看中國文化的現代意義。臺北：時報文化。
- 余英時 (2010)。人文與民主。臺北：時報文化。
- 洪紫璇 (2014)。OH卡視覺圖像引發之自由聯想與自我覺察 (未出版之碩士論文)。國立彰化師範大學，彰化。
- 張家甄 (2015)。圖卡與輔導工作——連續性會談之主觀效益研究，**東吳社會工作學報**，29，111-147。
- 張雅雯、黃宗堅 (2009)。「白蛇傳」民間故事中的原型及其隱喻：以榮格心理分析為觀點，**諮商輔導**，288，25-30。
- 陳盈君 (2012)。表達性藝術治療媒材講義。未出版。

- 陳祉妍 (1999)。人格評估中的投射技術，**中國科學院心理研究所：心理學動態**，**17** (4)，54-58。
- 黃光國 (1978)。實驗設計的基本原則，收錄於**社會及行為科學研究法** (上冊)。楊國樞等 (編)，87-130，台北：東華書局
- 黃其銘 (譯) (1971)。尋求靈魂的現代人 (原作者：Jung, C. G.)。臺北：志文出版社。
- 黃宗堅 (2005) 創傷與復原：沙遊治療中的療育象徵，**輔導季刊**，**41** (1)，12-20。
- 黃宗堅 (2007) 創傷與復原：積極想像在榮格工作中的隱喻象徵，**輔導季刊**，**43** (3)，19-30。
- 楊淑貞、黃宗堅 (2010)。藝術塔羅：以圖卡進行自我成長團體之經驗初探，**臺灣藝術治療學刊**，**2** (2)，55-67。
- 楊淑貞 (2011)。藝術圖卡於諮商輔導之運用，**諮商與輔導**，**307**，58-61。
- 楊儒賓 (譯) (1993)。東洋冥想的心理學——從易經到禪 (原作者：Jung, C. G.)。台北：商鼎文化。
- 歐陽韻竹、孟維傑 (2011)。神話的原型生態意義新探，**黑龍江大學教育學院：心理研究**，**2**，8-12。
- 鄭振煌 (2014)。〈看見幸福台灣的軟實力〉。瀏覽日期：2014年10月5日，網址：<http://www.chinatimes.com/newspapers>
- 魏宏晉、曾冠喬、陳俊元、周嘉琪、施養賢 (譯) (2012)。共時性：自然與心靈合一的宇宙 (Cambray, J.)。台北：心靈工坊。
- 鐘明諺 (2013)。運用投射性藝術圖卡于敘事取向生涯諮商之經驗初探——以OH卡為例。**輔導季刊**，**49** (2)，47-56。
- Buck, J. N. (1970). *The House-Tree-Person Technique: Revised Manual*. Los Angeles: Westem Psychological Services.
- Frank, L. K. (1939a). Projective methods for the study of personality. *The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*. Vol.8, Issue 2, P389-413.
- Gorobchenko, A., & Evmenchik, M. (2011). A unique deck of metaphoric associative cards. Retrieved from <http://www.oh-cards-institute.org/2011/a-unique-deck-of-metaphoricassociative-cards/>
- Kirschke, W. (1998). Strawberries Beyond My Window: Games of Association for Opening the Door to Creativity and Communication. *Moritz Egetmeyer-Eos Interactive Cards*: Victoria, Canada.
- Murray, H. A. (1938). *Explorations in Personality*. New York: Oxford University Press.
- Morgan, C. D., and Murray, H. A. (1935). A method of investigating fantasies: The Thematic Apperception Test. *Archives of Neurology and Psychiatry*, **34**, 289-306.
- Morgan, C. D., and Murray, H. A. (1938). Thematic Apperception Test. In H. A. Murray (Ed.), *Explorations in personality: A clinical and experimental study of fifty men of college age* (pp.530-545). New York: Oxford University Press.
- Simons, C. L. (2001). The OH cards: A technique to enhance therapeutic efficacy. Retrieved from <http://www.oh-cards-institute.org/2012/the-oh-cards-a-technique-to-enhance-therapeutic-efficacy/>
- Voicu, M. (2014) Projective metaphor and hermeneutics in unification therapy. Retrieved from <http://www.oh-cards-institute.org/2014/projective-metaphor-and-hermeneutics-inunification-therapy/>