

舞蹈／動作治療的具身敘事： 身體隱喻與自我整合的敘事研究

Embodied Narratives in Dance/Movement Therapy: A Narrative Study of Body Metaphors and Self-Integration

洪奕祐¹
Yi-You Hung¹

摘要

本研究旨在探討舞蹈／動作治療如何透過具身敘事與身體隱喻的轉化歷程，喚起潛藏的情緒記憶，並促進個體自我認同的重建與整合。研究以具身化認知為理論核心，強調認知與身體經驗的緊密連結。動作不僅反映心理狀態，更形塑與轉化個人敘事。本研究採用敘事研究法，研究參與者為男性，參與舞蹈／動作治療當時為諮商輔導碩士生。研究者經研究參與者同意後，深度分析其2013年至2014年參與七次舞蹈／動作治療團體後的反思札記，探討其身體與生命經驗的轉化，並進行意義的再建構。研究結果將研究參與者的轉化歷程分為五幕：1. 第一幕「喚醒」；2. 第二幕「對峙」；3. 第三幕「離家與回家」；4. 第四幕「無聲的抗爭」；以及，5. 第五幕「尋找新生」。研究討論中說明舞蹈／動作治療藉由身體動作，有效地將研究參與者的情緒與潛藏的記憶具象化。此歷程協助研究參與者將未察覺的身體感受連結生命故事，建構一個連貫與完整的自我認同。研究者最後提供研究建議，提供未來深入研究之參考。

關鍵詞：自我整合、自我探索、身體隱喻、具身敘事、舞蹈／動作治療

¹國立高雄師範大學諮商心理與復健諮商所博士候選人
通訊作者：洪奕祐，(526)彰化縣二林鎮西和三街28號，E-mail: yi81612@gmail.com



壹、前言

舞蹈／動作治療（Dance/Movement Therapy, DMT）為非語言心理治療，其核心在於促進身心整合（Millman et al., 2021）。此過程不僅是身體與心理的簡單互動，而是一個雙向構成的歷程。凸顯動作反映心理，心理亦透過動作被形塑與轉化（Ellis, 2001）。當個體以動作為媒介回溯過去，儲存於身體中的隱性記憶得以被喚醒，並轉化為一種可被感知的具身化認知（embodied cognition）（Kato et al., 2018; Sheets-Johnstone, 1999），此一歷程正是催化個人改變與成長的關鍵（Martinec, 2018）。

Noack（1998）強調，結合舞蹈與動作可深化內在洞察，整合身心（Fatkulina et al., 2021）。DMT透過探索身體隱喻，作為進入個人具身敘事的途徑，從而促進深層的自我整合。為了闡明此一核心機制，本研究將援引Kronsted（2020）的觀點，並結合洪瑩慧與王愷（2020）在本土實務中的洞見，建立更完整的理論視角。由此嘗試描繪出舞蹈／動作治療中，個體如何由此身心雙向歷程發展有意義的敘事，並且塑造自我（Imus & Young, 2023）。

貳、文獻回顧

一、舞蹈／動作治療的理論基礎：身體作為經驗的主體

（一）具身認知：舞蹈／動作治療的基石

DMT的核心概念是具身化認知，該理論主張認知並非獨立於身體之外，而是深植於我們的感官與動作經驗中（Bhutoria & Hebbani, 2019）。在此觀點

下，身體不僅是承載認知的被動容器，更是構成認知的積極要素（Streater, 2022）。個體的姿勢與動作模式不僅反映其內在情緒狀態，更會主動形塑其對世界的感知與思考方式（Mougenot & Matheson, 2024）。

為了闡明此身心互動機制，Kronsted（2020）提出的具身化認知架構（embodied cognitive framework），整合神經科學與心理治療的觀點，強調自我感受是由「由下而上」的感覺運動，與「由下而上」的認知詮釋歷程所構成的雙向循環。經由探索身體動作，辨識其中蘊含的身體隱喻，連結生命故事與意義建構。因此，DMT不將身體視為需要「克服」的對象，而是將其視為創造心理改變的場域（Homann, 2010; Pass Erickson, 2021）。

（二）身體作為記憶的載體：早期經驗與創傷

身體記憶的重要性，特別凸顯於發生在語言發展前期的早期經驗。Chodorow（1991）認為早期經驗以潛意識、非語言形式儲存於身體，但可能因環境限制或者防衛，導致難以被意識提取。同樣的，創傷經驗亦常導致身心記憶的斷裂，使情緒記憶固著於身體層次（James, 2008; Van der Kolk, 2014）。

DMT的獨特之處在於，它能透過動作作為橋樑，安全地觸及並喚醒這些被壓抑的情感與身體記憶，從而修復身心的斷裂（Fischman, 2009; Maiese, 2016）。在此過程中，治療師的「動覺同理」至關重要（Chaiklin & Wengrower, 2009; Gray & Fagnoli, 2022）。作為「動作專家」（Fischman, 2009），舞蹈／動作治療師透過自身的身體感知來理解並回應案主「難以言說」的內在狀態，從而促進信任、修復人際連結，並為療癒奠定



基礎 (Ataria, 2016; Chaiklin & Wengrower, 2009; Gray & Fargnoli, 2022; Merritt, 2013; Mill & Daniluk, 2002; Sheets-Johnstone, 2009)。

二、治療的核心歷程：從具身敘事到意義建構

(一) 具身敘事：身體作為真實故事

若身體是經驗的載體，那麼其展現出的姿態、慣性動作與呼吸模式，便可被視為一部無聲的「具身敘事 (embodied narrative)」(Caldwell, 2016; Kronsted, 2020)。此概念認為個體的生命故事不僅是被口語說出來，更是透過身體活出來。身體層次的敘事，承載著比語言更為根本的自我認同與世界觀。正如余德慧 (2001) 的記憶空隙概念所指，許多生命經驗存在於言說之外的身體感知中。動作表達不僅涉及觸覺或動覺，更關乎認知建構，是身心統整的關鍵 (Jorba Galdos & Warren, 2021; Moors et al., 2013)。

(二) 身體隱喻：解鎖具身敘事的鑰匙

身體隱喻是將內隱的具身敘事帶入意識層面並加以轉化的關鍵。在DMT中，動作為個人情緒與生命經驗的媒介，隱喻潛意識內容 (Dieterich-Hartwell, 2017; James, 2008; Kato et al., 2018)。李宗芹 (2009) 亦提到，即使初期無法確知案主動作的完整內涵，其「動勢」本身便已揭示了療癒的路徑。當案主將蜷曲的姿態詮釋為自我保護時，蘊含豐富情感的活化隱喻便產生了。

DMT透過鏡映、即興等技術探索動作隱喻 (Homann, 2010; Koch et al., 2014; Mala et al., 2012; Wang & Ko, 2025)，進一步協助案主專注內在感受，勾連潛意

識 (李宗芹, 2011)。案主亦常透過「凍結」、「失重」等身體姿態來呈現內在衝突與創傷 (洪瑩慧、王愷, 2020)。DMT即是透過動覺同理，引導案主探索、擴展甚至轉化這些身體隱喻，從而重新編寫其具身敘事 (Fischman, 2009)。

三、治療的目標與機制：邁向自我整合

(一) 自我整合：敘事的連貫與完整

根據Kronsted (2020) 的理論，心理健康是擁有一個連貫、靈活且能涵蓋多元生命經驗的自我敘事。當創傷等經驗導致身體感受與認知理解脫節時，個體自我敘事將變得破碎、僵化或充滿矛盾，引發心理症狀。因此，DMT的最終目標，即是透過前述的身心歷程，促進案主敘事的整合。

(二) 臨床應用成效與研究定位

DMT的臨床成效已在多元族群中獲得驗證，研究顯示其有助於緩解精神症狀 (Martin et al., 2016)、思覺失調症負性症狀 (Lee et al., 2015; Röhrlich & Priebe, 2006)、創傷經驗的整合 (Mill & Daniluk, 2002) 以及飲食疾患的自我認同 (Eli, 2016)。

總體而言，DMT可強化自尊與自我接納 (Saumaa, 2022; Syper et al., 2023)、提升情緒管理能力 (Majore-Dusele et al., 2021)、促進自我整合 (Kronsted, 2020; Pass Erickson, 2021)、提升內在覺察 (Ellis, 2001; Wang & Ko, 2025)、改善人際連結與自我表達 (Fischman, 2009; Pass Erickson, 2021)，以及療癒創傷記憶 (Dieterich-Hartwell, 2017; Gray & Fargnoli, 2022; Martinec, 2018)。

鑒於此，本研究將採用敘事研究法，藉由其動作元素的回顧與訪談，細緻



地探索身體隱喻如何作為中介機制。經由具身敘事與生命故事，促成自我整合，提供DMT的本土化實證支持。

參、研究方法

一、研究設計

本研究基於建構主義觀點，呈現研究參與者在DMT歷程中的經驗轉化與意義建構。透過文本符號，研究者與研究參與者交錯觀點，形成現象洞見（鈕文英，2023）。本研究著重時間跨度，以探討自我經驗的縱貫性，因此研究參與者條件包含：1. 參與DMT經驗至少五次，每次50分鐘以上；2. 撰寫反思札記記錄團體歷程；3. 團體結束與本研究間隔二年以上。

此設計超越當下記錄，聚焦經驗在時間軸上的沉澱與再詮釋。研究參與者透過反思札記喚起身體記憶，將過去具身經驗與現今狀態統整並建構意義（Combs & Freedman, 2012; Kronsted, 2020）。

二、研究參與者

本研究選取一名男性諮商輔導碩士生，其身心穩定，且無精神病理症狀。研究參與者於2013年10月至2014年1月為DMT課程成員，由合格DMT治療師帶領，團體中共8名成員，共7週DMT活動。

研究參與者對其DMT經驗的敘說分析具有高度興趣，有意願進一步探索自我之生命整合內涵。並同意透過本研究交錯過去情境與現今狀態，釐清自我整合面貌，探討DMT對自我的影響與啟發。

三、研究工具

（一）研究者

研究者為諮商所博士生，具備相關諮商理論訓練與DMT相關課程，共100小時以上的課程時數。研究者於研究過程遵守相關研究倫理，確保研究資料的隱私與保密。研究者並非本研究舞蹈／動作團體之帶領者，僅就相關研究目的與問題進行探討。

（二）舞蹈／動作治療團體

本研究之DMT團體（2013年10月至2014年1月）為生成具身敘事的研究工具。該團體為教育性課程，提供諮商輔導科系學生專業體驗與自我探索，並非針對特定臨床疾患的臨床治療團體。該團體由合格DMT治療師規劃，團體時間為7次，每次90分鐘，活動歷程整理於表1。

團體設計涵蓋四面向，包含「暖身與身體覺察」、「主題探索與即興舞動」、「動作與口語詮釋」和「團體後反思札記」，以此引導成員獲得當下覺察、同步性與身體敘事。其中，反思札記為本研究具身敘事文本的重心，捕捉團體中的當下覺察，為跨時距的敘事分析奠定基礎。

（三）反思札記

反思札記為每次團體結束後，團體成員以文字記錄身體感受與洞察。依循鈕文英（2023）之觀點，反思札記可記錄個人主觀經驗感受，有助於在無壓力的狀態下自然浮現與表達情感。研究者研究參與者的同意下，去除個人識別化資料，用於研究分析。

（四）個別訪談

本研究之個別訪談為研究者針對研究參與者於DMT的經驗與狀態進行理解，過程中確認研究參與者身心安全與健

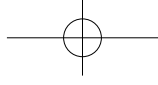


表1
DMT歷程綜整

次數	歷程
1	<ol style="list-style-type: none"> 1. 在空間中慢走（交叉步、大步） 2. 身體放鬆、覺察與地板的關係 3. 與羽毛共舞、雙人互動與圓圈跳舞 4. 回到原來：站立的状态，感受自己
2	<ol style="list-style-type: none"> 1. 跟隨音樂的自由擺動與鏡像觀察 2. 閉上眼睛的自由擺動 3. 創意舞蹈 4. 舞蹈的不同元素—羽毛的柔緩
3	<ol style="list-style-type: none"> 1. 與地面的互動 2. 身體重心的轉換與身體忍耐 3. 分享與回饋 4. 繩子的單人與雙人互動
4	<ol style="list-style-type: none"> 1. 身體軸線的切割（左右、上下、對角） 2. 身體軸線的重整與變化 3. 雙人互動：主客的對話與角色變換 4. 假如，我是一個孩子/照顧者
5	<ol style="list-style-type: none"> 1. 放鬆：覺察身體 2. 局部小動作的感覺引導 3. 大動作的全身性活動與覺察 4. 雙人的互動：大動作與小動作的對話
6	<ol style="list-style-type: none"> 1. 跟隨音樂的延伸與漫步 2. 跟隨音樂的節律：二三人互舞 3. 絲巾的介入與互動
7	<ol style="list-style-type: none"> 1. 跟隨音樂的延伸與漫步 2. 打招呼與交託信任 3. 步行的模仿 4. 動作語言的對話

康。此訪談為獨立於團體歷程之外的研究資料蒐集，旨在深度紀錄研究參與者的經驗感受，了解其接受團體後的自我回顧與體驗，訪談問題包含：「您覺得

在這個治療經驗中，自己有什麼樣的感受與狀態？」、「現在回顧這些紀錄，您有什麼反思與體會？」等。



四、資料分析

(一) 資料分析程序

本研究資料包含研究參與者的反思札記與訪談資料，反思札記的蒐集過程從2013年10月至2014年1月，而訪談次數為2次（2024年9月3日與2025年1月4日）。

反思札記編碼以「A-第幾次團體（1-7）-第幾個有意義段落」。而訪談的編碼為「I-日期-第幾個有意義段落」。研究者參考Kronsted（2020）的觀點，探索DMT中，身體動作經驗如何與心理產生連結與影響。依循Riessman（1990）所提出五層次分析法，研究者具體化這一段「整合」過程。

研究參與者於本文中化名為小伍，最終進行整體故事的閱讀、回饋與討論，確保分析內容符合研究參與者之經驗。

(二) 研究檢核

在確保文本說服力與連貫性方面，研究者透過互為主體歷程，重現參與者內在經驗。資料三角檢核中，交叉分析反思札記與個別訪談，經觀點往返討論，逐步浮現整體經驗。研究參與者表示：「雖有部分內容因為隱私的緣故無法完全公開，但整體符合自己的生命經驗。（I-20250104-10）」確認敘事文本與參與者經驗高度契合。進一步，研究者按意義與時序編排歸納，形成主題，依據研究參與者的檢核下形成呼應的生命軌跡，清晰其內在轉變與心路歷程。

(三) 研究倫理

質性研究涉及個人經驗與私密感受，研究者嚴遵倫理規範，詳細揭露資料時間性與生成脈絡（鈕文英，2023）。本研究使用的七次DMT團體經驗發生於2013年10月至2014年1月。後續札記整理與訪談時，明確告知研究參與者時間差

對「回顧當下」與「現今狀態」交織的影響，強調敘事重點在過去經驗再詮釋與意義建構。研究資料於完成發表後刪除，保障研究參與者之隱私。

肆、研究結果

研究者依據小伍的反思札記，將此歷程劃分為五幕劇，每一幕皆代表其自我探索的關鍵階段。分析的核心在於探討特定的身體動作如何喚醒潛藏的身體隱喻，最終被小伍意識、理解，並整合進其生命故事之中。

一、第一幕 喚醒—從身體的迷惘到記憶的浮現

在團體初期，小伍的身體處於一種未被覺察的疏離狀態。治療師基礎的身體覺察引導，開啟了他塵封已久的早期記憶與內在感受。

(一) 行走：從迷惘之境到熟悉的街道

團體之初，小伍帶著猶疑進入空間，身體反映著他內心的不確定感。他在札記中寫道：「閒晃了一陣子，覺得悠閒。是倚著怎麼樣的心情上課的呢？（A-1-001）」這段反思顯示了他試圖用「悠閒」的身體姿態來掩蓋內在的緊張。當治療師引導「大步慢走」時，這個外在指令與他內在的習慣產生了共鳴，將他的意識從當下的焦慮，連結回熟悉的日常經驗：「大步行走於不知經過多少遍的街道巷弄。（A-1-002）」此一連結，是身體經驗開始承載個人意義的第一步。

(二) 閉眼與蜷曲：從感官抽離到安全感的隱喻

當治療師引導成員閉眼伸展，將感



官由外轉內時，小伍的體驗進入了更深的層次。他憶道：「閉上眼睛的感覺，有著一種奇妙，全黑的視框中，有著指導語，也夾雜自己的想像。(A-1-007)」這個感官的轉換，促使他產生了第一個深刻的象徵想像，一個關於存在與空間的隱喻：「就像是身處在宇宙之中吧，自己彷彿成了一顆星球。(A-1-008)」這種身體感受，成為一個強大的觸媒，繞過語言，直接勾連起他最原初的依附記憶—與母親緊密連結的身體經驗：「只知道，那時總是黏貼著媽媽，像無尾熊般時時刻刻跟著，不論是起床、吃飯、睡覺、洗澡，就像跟屁蟲一樣亦步亦趨地跟著。毫無疑問，真的把媽媽當作全世界。(A-0-006)」昏暗的場地光線，更進一步強化了這個連結，讓他憶起躲在母親雨衣下的場景：「騎機車去學校時，下雨了會共穿一件雨衣，躲在雨衣中。(A-0-007)」

接著，治療師引導的「壓縮自己」的蹲姿動作，觸發了另一個核心的身體隱喻—「保護」。小伍描述：「轉變方向，大家一起壓縮自己，縮到最小、最小的自己。自己很快地蹲了下來，似乎蹲著的自己佔據最少空間。雙手抱膝，那像是一種保護，即使外在許多攻擊與壓力不斷的侵襲碰撞，自己依舊屹立不搖。(A-0-007)」這個「自我保護」的身體姿態，立刻讓他同理母親的生命處境，將個人感受擴展至對母親掙扎的理解：「對於一個新嫁入風格完全異於原生家庭的她，有百般壓迫，使人喘不過氣。(A-0-008)」

(三) 羽毛：從內在專注到外在連結

透過羽毛，小伍的覺察從純粹的內在探索，轉向與外在環境的互動。他寫道：「手拿著羽毛，先輕扶著，觀察著那奇特的花紋與羽毛排列，然後讓它站

立在手心心上。(A-1-013)」在專注與平衡的活動中，他暫時放下內在紛擾，意識到自身與外在的連結。當羽毛成為成員間交流的橋樑時，更深化了這份連結，淡化了人際的焦慮：「當我們將目標轉移到羽毛上，似乎忘卻一切，只記得『羽毛』，充滿一種寧靜的和諧。(A-1-017)」

二、第二幕 對峙—鏡中之我與認同的掙扎

第二幕呈現了自我認同的掙扎，鏡像的身體工作凸顯尷尬與限制，並促使他回溯家庭文化中的具身敘事。「閉眼想像」為他提供重要洞見，身體可以是通往內在自由的門戶。

(一) 鏡中之我：尷尬與突破的拉扯

在鏡牆前，小伍的自我覺察變得敏感。他望著他人自在的舞動，強烈地感受到自身的尷尬，這份身體上的不自在，直接連結到他對自我認知的模糊。當治療師鼓勵大動作時，一場內在的掙扎油然而生：「我咬牙，告訴自己要突破限制，然後把動作做大。(A-2-016)」這個嘗試突破的身體經驗，讓他清晰地意識到自己長期以來與身體的隔閡：「很多時候，只是用看的、用想的，忘了傾聽身體的感覺和感受。(A-2-017)」

這份對身體的畏懼與擔心，被他詮釋為源於外在的排斥感：「因為不安全，所以總是懷疑，然後寂寞。(A-2-005)」進而，他將此模式追溯至家庭的壓抑文化，一個世代傳承的具身敘事：「長輩的過去，是做著辛苦的農業、雞鴨宰殺，而後的養殖漁業，生活的痛苦使他們不願意再次回憶過去。也便他們習慣忍在心裡，壓抑著自己。(A-2-



006)」在這樣的背景下，「忍下來就好」成為他內化的生存策略，反映在求學時期的身體狀態：「回想自己與『身體』互動的方式，從國中開始便常熬夜，像塞罐一樣，一頁頁噬著書頁，好像書本就是自己的世界，與世隔絕。(A-2-019)」

(二) 閉眼想像：從現實頓離到內在的自由

團體後的反思，讓他看見家庭對「勞苦」的價值觀如何束縛著自己對未來的想像：「期盼能在未來度過好生活，但那盼望彷彿在太陽銀河系。依舊工作，無窮盡地過著日復一日。(A-2-008)」然而，團體中「閉眼想像」的經驗提供了一個出口。這個動作讓他體會到，身體感官的轉換能創造內在的自由：「閉上眼睛之後，突然會發現什麼都不在意，只要是在自己的想像空間，一切似乎都行的通。(A-2-029)」這個發現讓他深刻體悟，過去自己過度依賴視覺來認知世界，反而忽略身體能帶來更廣闊的內在空間。

三、第三幕 離家與回家，自由的渴望與妥協

第三幕揭示了小伍內在「家」的矛盾，外婆家象徵著他渴求的溫暖與自由，而原生家庭則連結著失落與壓抑。團體成為一個重要的轉捩點，讓他學習從外在尋求轉為內在自我安撫，為處理深層的不安全感找到身體途徑。

(一) 憶兒時：安全感的追尋與失落

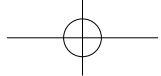
身體的探索開啟了塵封的記憶，重新檢視與「家」的關係。童年的家非避風港，而是一個他亟欲逃離的地方：「曾經不喜歡家，這是小時候對家的感覺。(A-3-001)」對比之下，外婆家則

是他情感的歸宿：「我常或哭或吵鬧，總期待回外婆家待著，不想回家。(A-3-003)」

在外婆家，他體驗到截然不同的身體感受—溫暖接納：「外婆會幫忙我穿襪子與鞋子，騎機車帶我去幼稚園或鴨寮，偶爾也可以捏著小鴨脖子的毛，拉著牠的皮捉起來，很開心。(A-3-005)」這段記憶不僅是畫面的回放，更是一種深刻的具身經驗，象徵著他生命早期對安全感與親密連結的依戀。然而，這份快樂是短暫的，隨著奶奶康復，他必須「回家」：「幾天過後，幼稚園放學是媽媽載著我回家，外婆就沒再接我了。(A-3-008)」這份失落，以及日後在沙發上等待外婆的徒勞，成為一道深埋的傷痕：「站久了累了，便躺在沙發椅上睡著。(A-3-009)」

(二) 身體的搖籃：安撫內在的渴望

對自由與安全感的渴求，也展現在他對僵化體制的抗拒：「或許自己心中有種固執吧。(A-3-019)」即便只是幼稚園，也已埋下「逃學」的念頭。團體中的「Rocking」練習，意外地回應這份深層的渴望。身體在屈膝搖晃中，體驗到一種近似搖籃的撫慰：「一次次伸直又放下，然後舒服地屈膝搖晃，像在艱難後終能獲得舒緩與療癒。(A-3-022)」這個簡單的身體動作，提供了一個強大的內在資源。治療師詮釋其為一個隨時可返回的「安全堡壘」，能給予：「只要把腳伸直，不論如何，總是能再透過『Rocking』獲得無條件的正向關懷。(A-3-023)」這個發現，是對童年失落的彌補，也是一次能力的賦權。他意識到，過去那個無助等待的孩子，如今能透過自己的身體，為自己創造一方安穩之地：「原來，我可以安撫自己。(A-3-024)」



四、第四幕 無聲的抗爭—從癱軟無力到尋求連結

此幕深入探討了小伍內在的無力感，以及這種無力感如何透過身體展現為一場「無聲的抗爭」。從身體的「切割」意象，到被忽視的經驗，再到全然「癱軟」，最終在互動中萌生「支持」。

（一）切割與癱軟：無力感的具身化

在治療師將身體分成兩半的引導下，小伍的身體經驗與家庭關係產生了深刻的連結。身體的切割，鏡像般反映出他在家中疏離、沉默，卻充滿內在張力的狀態：「或許是一種關係狀態；或許是最卑微的抗議；或許是無聲的戰鬥；又或許，是被冷冷對待後無力的放棄。（A-4-002）」

這份無力感，源於早年經驗中身體訊號被漠視的記憶。他形容自己像高靈敏的探測器丟在一個地雷區：「即便警報大作，周遭的人依然故我，忽視危險。（A-4-007）」長期的被忽視，讓他學會了壓抑與退縮。這份耗竭後的狀態，在第五次團體中以「癱軟」的姿態全然展現。當他躺在地板上，任由情緒流過，過往被困於校園的無助感再次湧現：「不論星期幾，就是把學校當家。（A-5-002）」日復一日，他懷疑著這是否是永遠不變的命運：「走得出校園嗎？（A-5-004）」最終，他選擇了臣服：「癱著，因為無力太多，卻也不斷學習放下。（A-5-019）」這不僅是身體的放鬆，更是對長期抗爭後無力狀態的承認。

（二）依賴與連結：尋求支持的渴望

在直面了極致的無力之後，對連結與支持的需要浮現。在兩人舞的互動中，他體會到生活在活躍與疲憊間的擺盪

，並自問：「生活是否隨年紀的增加而變化？我是否真正滾動？（A-5-030）」透過與他人的肢體拉伸與滑行，他清晰地意識到：「或許，我渴望尋找值得依賴的夥伴。（A-5-038）」

這份渴望，對比著他過去茫然的狀態。國高中時期，他常在無意識中睡去：「睜開眼睛，又是另一個地方。（A-5-012）」生活像是點對點的被動傳輸，缺乏主動的意志與方向。然而，當他開始承認自己的無力與對支持的需要時，一種新的可能性便產生了。他想起曾有人勸告他應更懂得「交託」，這句話在當下的身體經驗中，獲得了新的意義。

五、第五幕 尋找新生—動態中的自我整合

來到最終的整合階段。小伍將過往的探索沉澱，透過「行走」、「多元互動」與「舞台展演」等具身實踐，逐步建構出一個更具彈性與能動性的自我，象徵著嶄新重生。

（一）漫遊中的追尋：在行走中建立自我

團體接近尾聲，小伍發現，「行走」不僅是物理移動，更成為他思索生命、安頓心靈的方式。閒散的漫遊，實則培養了內在的堅持與耐力：「堅持是生命本能，忍耐是生命本質。（A-6-002）」看似閒散，卻讓他保有自我：「這是我思索生命的方式。（A-6-003）」

這份踏實感，讓他回憶起高中騎腳踏車的自由經驗：「把自己當球，丟進高中三年。那時有台腳踏車，享受馳騁於風中的舒暢。（A-6-006）」那時光帶給自己自在與翱翔，毫無顧忌：「如同踩腳踏車向前推進，滿足竄出湧入心坎，填滿生活的遲滯。（A-6-007）」或快



或慢，都讓他感受生命動力。

（二）從二元到多元：在互動中尋找自在

過去，小伍的人際互動常陷入緊張或退縮的二元模式。然而，當團體從兩人變成三人時，他體驗到一種前所未有的自在。三人互動的框架，彷彿讓緊繃的畫布有了更多色彩與空間，他從中體會到：「那是一種『可抽離』的自在，讓自己有機會喘氣徜徉。（A-6-029）」這創造空間，讓他在演出與跳脫間游移。

這個發現意義重大，它打破了「非黑即白」的互動困境，讓他理解到關係中存在著漸層與彈性。他可以在參與的同時保有觀察者的角落，在連結中不致迷失自我。標誌著他在關係中找到了新的平衡點，從僵化的防禦轉向靈活的游移。

（三）伸展的舞台：在嘗試中擁抱可能

最後的團體活動，成為一場象徵性的展演。從模擬生命初始的行走，到最終的動作對話。他意識到，即便身體已獲啟蒙，舊有的自我意識依然存在：「這些指令似乎很簡單，但卻容易因為意識而不自然。（A-7-054）」而團體提供的「不評斷」空間，讓他得以跳脫追求完美的窠臼。

他領悟到，重點不在於動作的標準與否，而在於「願意嘗試」的本身。每一次的嘗試，都是值得被肯定的：「因有機會離開二分法的判斷，只要願意嘗試，每種體驗都值得歡呼。（A-7-040）」這個安全的實驗場，讓他感受到前所未有的依靠與支持，彷彿「獲得生命的依靠，不再為自己的孤獨而徬徨。」最終，他將這份體驗定義為一次全新的感受，嶄新的挑戰冒險與重生。

伍、研究討論

一、具身化認知：身體作為情緒與自我覺察之轉化

本研究支持DMT強調之具身化認知，即身體動作與心理狀態為雙向循環的互動關係（Millman et al., 2021）。藉由動作，個體能夠表達與感知內在狀態（Bhutoria & Hebbani, 2019）。

研究參與者在團體初期以閉眼慢步進入內在，描述：「閉上眼睛的感覺，帶著一種奇妙，在全黑的視框中，聽著指導語，又夾雜自己的想像。（A-1-007）」這段敘事顯示動作開始成為認知與情感的具像載體。

閉眼與伸展中斷視覺慣性，使潛意識情感與記憶浮現，呼應Ellis（2001）「動作為潛意識通道」的觀點。從被動到有意識參與，個體覺察感官活化，將抽象情緒轉為可詮釋的具身經驗，經反思與語言表達，達成自我整合（Mougenot & Matheson, 2024）。

二、身體動作隱喻與早期經驗的喚起

研究參與者透過蹲姿、搖晃、鏡映等動作，重建潛在情緒與早期依附經驗的記憶（Stern, 1996 & Chodorow, 1991）。搖晃喚起如早期嬰兒期的安撫的經驗，在團體中互為主體的情境產生修復作用（Fischman, 2009），將未被語言化的依戀需求透過身體再次經驗並整合。而這些動作外化內在衝突，促進潛意識整合（Merritt, 2013），形成情緒修復與自我建構的途徑（Kato et al., 2018; Sheets-Johnstone, 1999）。



三、動作敘說與自我認同的探索與整合

動作承載情緒與經驗，成為非語言敘說 (Conant, 2016)。研究參與者亦在鏡映練習中，意識到自我表達的拘謹與內在限制，這促使他反思。其呼應了 Homann (2010) 的觀點，即動作可使自我議題浮現。其後引導研究參與者嘗試擴展動作，展現自我認同的動態轉變 (Pass Erickson, 2021)。動作、敘事與認同相互關聯對應，顯示動作引發內在對話，建構連貫自我認同。

陸、研究限制與建議

一、研究限制

本研究資料包含團體期間的反思札記與相隔近十年後整合回顧，此時距設計雖為探討生命縱貫性再詮釋提供了獨特視角，但也帶來了回溯性敘事的固有侷限，如記憶重構與失真的風險、研究者與研究參與者的權力不對等。此外，儘管研究者並非治療師，但學術身份仍可能使參與者傾向提供符合學術預期的敘事。

另一方面，由於「身體隱喻」與「具身敘事」的本質抽象與非結構化，可能影響未來研究的研究嚴謹性與複製性。本研究雖以單一個案具體呈現經驗，但缺乏多案例比較，使研究結論對其他個體或治療情境的推論性受到限制。

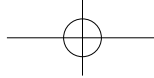
二、研究建議

未來研究可嚴謹操作具身敘事和身體隱喻，引入第三方獨立的動作分析專家對動作資料進行編碼，以區分動作形

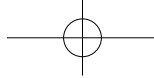
式的客觀分析與主觀意義詮釋，確保身體與敘事在理論上的界線清晰。此外，亦可採用多源資料三角檢核，納入團體過程中的非語言紀錄與札記、訪談進行三角檢核，以強化回溯性敘事的可信賴性。

參考文獻

- 李宗芹 (2009)。真實動作：以身體開啟療癒之道。《應用心理研究》，44，127-145。https://www.airitilibrary.com/Article/Detail?DocID=15609251-200912-201008050043-201008050043-127-145
- 李宗芹 (2011)。舞蹈治療發展史中對身體運作理路的回顧與反思。《中華心理衛生學刊》，24 (1)，131-153。https://doi.org/10.30074/FJMH.201103_24(1).0005
- 余德慧 (2001)。詮釋現象心理學。心靈工坊。
- 洪瑩慧、王愷 (2020)。身體動作記憶的療癒力——以動作分析為參考架構的舞蹈敘事治療。《台灣舞蹈研究》，15，43-78。https://doi.org/10.6303/TDRJ.202012_(15).0002
- 鈕文英 (2023)。質性研究方法與論文寫作 (四版)。雙葉書廊。
- Ataria, Y. (2016). When the body becomes the enemy: Disownership toward the body. *Philosophy, Psychiatry, and Psychology*, 23(1), 1-15. https://doi.org/10.1353/ppp.2016.0002.
- Bhutoria, K., & Hebbani, S. (2019). Embodied cognition: Dance, body, and mind. *International Journal of Indian Psychology*, 7(4), 818-824. https://doi.org/10.25215/0704.094
- Caldwell, C. M. (2016). Body identity development: definitions and



- discussions. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*, 11(4), 220-234. <https://doi.org/10.1080/17432979.2016.1145141>
- Chaiklin, S., & Wengrower, H. (2009). *The art and science of dance/movement therapy: Life is dance*. Taylor & Francis.
- Chodorow, J. (1991). *Dance therapy and depth psychology: The moving imagination*. Taylor & Francis/Routledge.
- Combs, G., & Freedman, J. (2012). Narrative, poststructuralism, and social justice: Current practices in narrative therapy. *The Counseling Psychologist*, 40(7), 1033-1060. <https://doi.org/10.1177/0011000012460662>
- Conant, J. (2016). *Movement and the unconscious: An applied psychoanalytic exploration of modern dance*. The Wright Institute.
- Dieterich-Hartwell, R. (2017). Dance/movement therapy in the treatment of post traumatic stress: A reference model. *The arts in psychotherapy*, 54, 38-46. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2017.02.010>
- Ellis, R. (2001). Movement metaphor as mediator: a model for the dance/movement therapy process. *The Arts in Psychotherapy*, 28(3), 181-190. [https://doi.org/10.1016/S0197-4556\(01\)00098-3](https://doi.org/10.1016/S0197-4556(01)00098-3)
- Eli, K. (2016). "The body remembers": narrating embodied reconciliations of eating disorder and recovery. *Anthropology & Medicine*, 23(1), 71-85. <https://doi.org/10.1080/13648470.2015.1135786>
- Fatkulina, N., Hendrixson, V., Rauckiene-Michealsson, A., Kievisiene, J., Razbadauskas, A., & Agostinis Sobrinho, C. (2021). Dance/movement therapy as an intervention in breast cancer patients: a systematic review. *Evidence Based Complementary and Alternative Medicine*, 2021(1), 4989282. <https://doi.org/10.1155/2021/4989282>
- Fischman, D. (2009). Therapeutic relationships and kinesthetic empathy. In S. Chaiklin & H. Wengrower (Eds.), *The art and science of dance/movement therapy: Life is dance* (pp. 33-53). Taylor & Francis.
- Gray, A. E., & Fagnoli, A. (2022). Theoretical underpinnings of dance/movement therapy in the treatment of psychological trauma. In R. Dieterich-Hartwell & A. M. Melsom (Eds.), *Dance/movement therapy for trauma survivors: Theoretical, clinical, and cultural perspectives* (pp. 7-23). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003111382-3>
- Homann, K. B. (2010). Embodied concepts of neurobiology in dance/movement therapy practice. *American Journal of Dance Therapy*, 32(2), 80-99. <https://doi.org/10.1007/s10465-010-9099-6>
- Imus, S. D., & Young, J. (2023). Aesthetic mutuality: A mechanism of change in the creative arts therapies as applied to dance/movement therapy. *The Arts in Psychotherapy*, 83, 102022. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2023.102022>
- James, J. (2008). *The body language bible*. Koridor Yayincılık.
- Jorba Galdos, L., & Warren, M. (2021). The body as cultural home: exploring, embodying, and navigating the



- complexities of multiple identities. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*, 17(1), 81-97. <https://doi.org/10.1080/17432979.2021.1996460>
- Kato, T., Imaizumi, S., & Tanno, Y. (2018). Metaphorical Action Retrospectively but Not Prospectively Alters Emotional Judgment. *Frontiers in Psychology*, 9, 1927. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01927>
- Koch, S., Kunz, T., Lykou, S., & Cruz, R. (2014). Effects of dance movement therapy and dance on health-related psychological outcomes: A meta-analysis. *The arts in psychotherapy*, 41(1), 46-64.
- Kronsted, C. (2020). The self and dance movement therapy – A narrative approach. *Phenomenology and the Cognitive Sciences*, 19(1), 47-58. <https://doi.org/10.1007/s11097-018-9602-y>
- Lee, H., Jang, S., Lee, S., & Hwang, K. (2015). Effectiveness of dance/movement therapy on affect and psychotic symptoms on patients with schizophrenia. *The Arts in Psychotherapy*, 45, 64-68. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2015.07.003>
- Mala, A., Karkou, V., & Meekums, B. (2012). Dance/Movement Therapy (D/MT) for depression: A scoping review. *The Arts in Psychotherapy*, 39(4), 287-295. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2012.04.002>
- Maiese, M. (2016). *Embodied selves and divided minds (1st ed.)*. Oxford University Press.
- Majore-Dusele, I., Karkou, V., & Millere, I. (2021). The development of mindful-based dance movement therapy intervention for chronic pain: a pilot study with chronic headache patients. *Frontiers in Psychology*, 12, 587923. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.587923>
- Martin, L. A., Koch, S. C., Hirjak, D., & Fuchs, T. (2016). Overcoming Disembodiment: The Effect of Movement Therapy on Negative Symptoms in Schizophrenia-A Multicenter Randomized Controlled Trial. *Frontiers in Psychology*, 7, 483. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00483>
- Martinec, R. (2018). Dance movement therapy in the wider concept of trauma rehabilitation. *Journal of Trauma and Rehabilitation*, 1(1), 2.
- Merritt, M. (2013). Thinking-is-moving: Dance, agency, and a radically enactive mind. *Phenomenological Cognitive Science*, 14, 95-110. <https://doi.org/10.1007/s11097-013-9314-2>
- Millman, L. M., Terhune, D. B., Hunter, E. C., & Orgs, G. (2021). Towards a neurocognitive approach to dance movement therapy for mental health: A systematic review. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 28(1), 24-38. <https://doi.org/10.1002/cpp.2490>
- Mills, L., & Daniluk, J. (2002). Her body speaks: The experience of dance therapy for women survivors of childhood sexual abuse. *Journal of Counseling and Development*, 80, 77-85. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2002.tb00169.x>
- Moors, A., Ellsworth, P. C., Scherer, K. R., & Frijda, N. H. (2013). Appraisal theories of emotion: State of the art and future development. *Emotion review*, 5(2),



- 119-124. <https://doi.org/10.1177/1754073912468165>
- Mougenot, D., & Matheson, H. (2024). Theoretical strategies for an embodied cognitive neuroscience: Mechanistic explanations of brain-body-environment systems. *Cognitive Neuroscience*, 15(3-4), 85-97. <https://doi.org/10.1080/17588928.2024.2349546>
- Noack, A. (1998). On a Jungian approach to dance movement therapy. In H. Payne (Ed.), *Dance movement therapy: Theory and practice* (pp. 182-201). Routledge.
- Pass Erickson, L. M. (2021). Sensing the self: A dance/movement therapy model of embodied identity development. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*, 16(3), 202-217. <https://doi.org/10.1080/17432979.2020.1850524>
- Riessman, C. K. (1990). Strategic uses of narrative in the presentation of self and illness: A research note. *Social Science & Medicine*, 30(11), 1195-1200. [https://doi.org/10.1016/0277-9536\(90\)90259-U](https://doi.org/10.1016/0277-9536(90)90259-U)
- Röhrich, F., & Priebe, S. (2006). Effect of body-oriented psychological therapy on negative symptoms in schizophrenia: a randomized controlled trial. *Psychological Medicine*, 36(5), 669-678. <https://doi.org/10.1017/S0033291706007161>
- Saumaa, H. (2022). Developing self-confidence through the body and dance. *Integrative and Complementary Therapies*, 28(6), 281-285. <https://doi.org/10.1089/ict.2022.29049.hs>
- Sheets-Johnstone, M. (2009). *Thinking in movement*. In *The corporeal turn* (pp. 28-64). Imprint Academic.
- Sheets-Johnstone, M. (1999). Emotion and movement. A beginning empirical-phenomenological analysis of their relationship. *Journal of Consciousness Studies*, 6(11-12), 259-277.
- Streater, O. K. N. (2022). Truth, justice and bodily accountability: dance movement therapy as an innovative trauma treatment modality. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*, 17(1), 34-53. <https://doi.org/10.1080/17432979.2021.2020163>
- Syper, A., Keitel, M., Polovsky, D. M., & Sha, W. (2023). Dance/movement therapy for individuals with eating disorders: A phenomenological approach. *American Journal of Dance Therapy*, 45(2), 211-237. <https://doi.org/10.1007/s10465-023-09379-4>
- Van der Kolk, B. A. (2014). *The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma*. Viking.
- Wang, Z. N., & Ko, K. S. (2025). A Study Exploring Dance/Movement Therapy's Affinity with the Body Training System by Lee-chen Lin in Taiwan: A Focus on Self-Concept. *The Arts in Psychotherapy*, 102263. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2025.102263>
- 投稿日期：114年05月14日
第一次修改：114年07月17日
第二次修改：114年09月25日
通過日期：115年01月09日