

依稀記得十年前，我還是懵懵懂懂時（才回台兩年多）就被推為當時我還很害怕讓它成立的台灣沙遊協會理事長，就這麼跌跌撞撞的與學會度過十年了。我們沙學十歲了！

在這期間，我們承蒙多位沙學成員的努力以及多位國外老師的支援，還有勵馨基金會的全力支持，包括金錢援助，竟然達到目前的情景--有四位成員已拿到國際沙學證照、還有多位也已將拿到證照了。距離我當初所設定的目標--「進入國際學會成為它們的一個分會」已經不遠了。我是滿心的感謝所有努力的成員、更是感謝我心中最敬重的那一位上帝。我深深的覺得我們真是蒙祂的祝福了。



在這裡我稍微報告一下這次我們參加美國沙遊學會（STA）年會暨研習會情形。這STA的研討會是於2012年五月三十一日至六月三日舉行，地點在美國加州舊金山附近的 Berkeley，共有兩百多人參與。參與的人來自世界各國但以美國人居多。我們從台灣去的有四位（黃宗傑、陳碧玲、李璨如與我），又也是由台灣去但已於加州就讀的徐碧貞及許仕辰並另一位他們的朋友（對不起、不記得名字）也參加。這應是第一次除我以外有我們台灣專業人員參加美國年會。我覺得好高興，也為我們心理專業與國際及美國接軌而興奮。

這次的主題叫做“Returning to the Self in Sandplay”，我把它翻為『沙遊中回到了本我』。節目內容相當豐富而我們都可選擇並找到自己喜歡的節目去參與。我們也貢獻了我們的部分，於六月一日中午的International Sandplay Forum and Lunch，我是三位講員之一。這節目相當 popular，有一百多人參與。我報告的部分是台灣沙遊治療學會的發展及象徵構成（Symbol Formation）在勵馨基金會的應用。講時與講後我們得到蠻正面的回應。

梁信惠博士
現任台灣沙遊治療學會理事長

我們沙學十歲了！



另一我們發表的節目是在June 2 的11:00 至12:30 舉行。這workshop叫做：“The Use of Sandplay with Extremely Traumatized Flood Victims in Taiwan”。它由碧玲、璨如及我來講，也是非常 popular，約有四十位參加。我們是呈現沙遊治療對八八水災受難的小學生與中學生的幫助及成果。在節目完全結束時，幾乎所有參與者都是眼中含淚水，感動得大聲鼓掌不停。我的恩師 Barbara Weller 也在場，她事後告訴我，這場演講應放在 Keynote，而不只是workshop，以便所有的人都可參加。因為我們workshop進行的同時也有其他五個節目。對了、對於碧玲與璨如的應用英文來發表、我覺得她們比上次在瑞士的發表是更上一層樓了。

我們沙學這下半年所要舉辦的活動很精彩。除了將於九月二十二日在亞東醫院辦的『沙遊治療與象徵研討會暨沙遊體驗工作坊』之外，我們很榮幸請到國際沙遊學會的Co-Chair（共主席、與Rie Rogers Mitchell 共同當主席）Alex Esterhuyzen 來帶領在台南的工作坊及在南與北的團督或個督。Alex是千呼萬喚才答應來的。所以請大家不要錯過機會。他工作坊的時間是十月二十日，名稱是『心靈的語言：象徵性的思考』而地點是台南大學。

另外一場工作坊會由我們比較熟悉的Liza Ravitz 來帶領。時間是十二月八-九日而題目是『An Essential of Sandplay: Therapist as Witness』，地點是亞東醫院。Liza 是一位很棒很有經驗的老師，請大家不要錯過這將是很精彩的工作坊。

隨著年紀的增長，我越來越覺得體力及心力越有限制。所以，很高興我們沙學持有證照者的數目增多了，而我們之後為沙遊治療的推廣也有比較年輕的接班人了。沙學十歲了！我們繼續努力與成長吧！願上帝祝福我們沙學以及每一位成員！



與無意識相遇——沙遊治療與個人歷程(上)

Barbara Weller

美國沙遊學會 (STA) 教師會員

國際沙遊治療學會 (ISST) 教師會員

各位好，我非常開心有機會來到這裏(台灣)，想問在場的每一位，你為什麼來到這邊呢？我們一般會很注重左右腦的功能，這是跟現在的價值觀完全不同的治療，所以我常常在開始前會問，為什麼你會來這邊？我希望你們也可以問我，我想和你們分享過去幾年我所得到的答案。

我來這邊是因為我想「幫忙」，我知道兒童可以透過遊戲來成長，那我們就可以使用這個方式，而我想這個方式能更貼近內心。我對以講話為主的治療方式感到厭煩，並接受沙子的召喚是因為兒童。當我畢業的時候，我在一個兒童醫院工作，所有的事情都跟行為學派有關，都是在談反應與獎懲，我們會去談發展的目標，所以要去測量這項目標的內容，所以就會給予兒童獎賞，食物、玩具及其他，利用點數來兌換，這時他們就會有明顯的行為改變，但他們會很快就覺得無聊了。父母親也學習這些方法，但他們認為在家實行會更有用，相對地在醫院裡實行遊戲治療是比較費時的，但我時常參加這類的活動，孩子用笑、哭聲表現各種情緒，孩子們也用他們的言語來表達情緒。

我知道小孩子喜歡玩地板及桌上遊戲，有一個小孩叫我給他一張很大的畫紙放在地上，紙上可以放很多東西和創作，有一天他把東西放在紙板的下方，這時我正好想到了容格的分析理論。我夢想成為榮格分析師，我很想替這小孩做些什麼，但我還沒有成為遊戲治療師，不知道怎麼做。後來接受榮格分析，我的分析師帶領我在房間內繞一圈尋找物件，我看見壁櫥上有很多選擇，分析師告訴我，就我的認知做一個沙盤。我很喜歡這個方法，前幾次做得非常順利，之後出現問題了。有一天我做了一個河流，在河流的上方有個森林，內有很多動物，我發現有很多紅色的小魔鬼在那兒跳動，而另一方很乾旱，沒有任何東西。我依稀記得，我把聖瑪莉倒插在沙盤上（對我的宗教有什麼問題嗎？），有一個穿著畢業服的小女孩站在河流的彼岸，想要渡河，這點是我和分析師有問題的時候，此時分析師很想幫我，她說：「這個女孩怎麼越過這個河呢？」我回答「不知道」，她說「她不可以走到河流的另一邊然後跨過去」？我回答「不知道」，我覺得她很可憐，我找一隻狗放在女孩身邊，但我並沒有讓他們渡橋，我說我已經完成了。她是一位很好的分析師，她對我說，我做的很好，我很愛她，但是她不是沙遊治療師，所以我想找一個沙遊治療師。

這就是為什麼我在瑞士找到Carey，然後告訴她此相遇之事，我真的非常幸運遇見她，多虧了在舊金山的榮格年會這個機會下相遇。我向她詢問沙遊，她建議我要去做密集三個月的沙遊，此時我一臉迷糊也帶著疑惑，她說：「好好，親愛的，我們可以試試。」我沒有什麼錢，但我可以把部份房子出租，很神秘的是這些事之前好像就發生了，有一個朋友告訴

她可以提供我住的地方，她把所有空出來的時間都給我了，有時一星期進行三小時三次，甚至六次，這是非常的密集且頻繁的過程，也會在外頭散步，三個月後

，我回去艾爾賽州，但是歷程還沒結束，如果有時間，我就會再回到舊金山參加個人過程及工作坊，冬天時會開很多課程，不必去瑞士，在加州就可以了。過了一段時間，可以開始做個案了，大概三兩年後接了個案，我認為接的個案還可以。

在1985年時，正好是國際沙遊治療協會成立，入會的資格是甚麼？這是需要個人跟個案互動討論，需要把個人做沙遊的經驗和個案的經驗都寫出來。我到瑞士後見了創辦者，我把我的個案告訴他們，那時規定需要三位個案，但是有意者抱怨四起。而我是第三代第一位進入的成員，由於美國和日本的入會規定越來越多，成為被認證的成員需要有更多經驗與學習，最重要且必要做的規定是沙遊的個人歷程，這是跟自我內在力量做連結的重要過程，個人內在經驗在與外界做連結是不可避免的，如果我沒有做好個人歷程這項任務，那我也沒辦法幫助個案做個人歷程，如果無法在個案的心靈上給予陪伴，那他們會覺得孤單。正如同我強調的，對沒有參加過的人而言，這是個很重要的經驗。治療師本身治療的個案，給予一個安全且舒適的空間，給予一個內在的家，提醒個案做沙是重要的而非簡單的。在西方，左腦是代表提問區，「你為什麼要讓我做沙呢？沙是什麼意思呢？你知道這是什麼意思嗎？」，「也許在這個受保護的空間內，你都可以做些什麼，此時你的想法會跑出來，也許是你有所期待的吧！」我回答。過去，我們總是把事情合理化，因此個案會想把沙盤做成符合規範的，他們會有所要求然後詢問意義。這裡有個種子，我會用這個來跟個案解釋，你可以見到這個種子是在土壤中的，我會跟個案說你就如同這個種子，為了自我成長你會吸收很多養分，你需要適當的環境來讓你成長與改變，而有時你所需的會在黑暗的地方，當你需要養份與水，你就會在那兒找到。簡言之，當條件對了，就會成長了！但你必須往下深植到養份，如果你事先把它挖出來探究，那它就不會生長了，你必須有耐心等待，直到有一天，光會

<本文節錄自於2010年聯合年會專題演講—

「榮格分析師的養成」演講稿>



夏日治療室日記—交託

曾仁美

台灣沙遊治療學會理事

在星光點點的夜裏，
沙盤上一抹藍，映照這片雪白大地
櫃上的小物如同望穿靈魂深處的雙眼
呼喚著夏日的美好，也捕捉冬天的寒風
如今我才明白你想說些什麼
當你清醒時強忍著痛苦與折磨

雖然努力爭脫
但人們總是不瞭解，也不知道該如何
消逝的過去與渴盼的未來在眼前迅速穿梭
淚光閃閃的孤寂
在此刻得到久違的自由與難得的安歇

沙學十年有成

曾慧瑩 台灣沙遊治療學會秘書長



沙箱遊戲治療起源於瑞士，由Dora Kaff女士創始。梁信惠老師將沙遊治療的理念以及技術引進台灣，培育了許多優秀的沙遊治療師。有幸十年前在高雄有此機緣也參與了沙遊治療的訓練，至今全台已有四位本土國際沙遊治療師誕生，這代表台灣有機會成為國際沙遊組織的一員。

加入國際沙遊組織是台灣沙遊學會第二階段主要的任務，要務之一是要將沙遊在台灣推廣的進展推銷出去，所以每年台灣沙學都會聘請世界各國知名的沙遊治療師到台灣開工作坊，讓台灣沙學在台灣推展沙遊的努力讓大家看到。治療師是沙遊歷程的見證者，在沙遊治療理論中是一個很重要的觀念和態度，歷年來前來台灣的國際沙遊治療師，對台灣沙遊治療師的專業讚譽有加。在梁老師以及眾多心理諮商界的精英熱心、積極的推動下，相信台灣沙遊很快的會在國際舞台中發光發熱。

沙·遊·無意識—我的個人歷程

Coffee
諮商心理師

我是一位諮商心理師，工作內容以提供個別諮商、團體諮商為主。工作帶給我成就感也帶給我不少的挑戰，尤其當我面對困難個案，經常感到一起被吸入個案的問題困境中，看不清發生了什麼事。我曾尋求督導、短期工作坊、書籍文獻的協助，來因應工作上的挑戰。但即便如此，我仍擔心自身有限的的能力與經驗，不足以應付服務對象多樣化的問題類型。

被強烈匱乏感侵襲的我，在「餓了，就餵飽自己」的想法驅使下，接連展開三種不同學派、且幾乎是同時進行的學習。做出這樣的選擇，我想一方面是期待透過長期訓練，可以提升自己的能力；另一方面，其實是懷疑若只接觸某種學派的觀點，會不會過於狹隘。但學習所花費的大量時間、想要提升專業能力的焦慮與挫折感，都令我很有壓力。當時因著對沙遊的好奇心，也想透過這樣的體驗來幫助自己，於是投入了一段沙遊治療的歷程。

治療初期，我常試圖想要看懂自己的沙盤，因為不懂，而好焦慮。那除了起源於想要快速瞭解自己、提升自己的渴望外，也擔心自己是否在治療師面前暴露了什麼嚴重的個人議題而不自知。這個階段，我經驗到選擇挺身面對個人議題的困難，以及建立信任的治療關係的不容易。

沙遊治療師與我內在的智慧老人一步步引領我走上一條如同Ursula K. Le Guin (1968)筆下，地海巫師格得追尋真我的路。格得原本為了躲避被自己放出來的黑影吞噬掉，展開逃亡，最後在師傅歐吉安的鼓勵下，他轉身去追捕自己的黑影。但我知道，踏上找自己的旅程後，並非從此就可以一帆風順，治療還需要多一些時間來幫助我成長、轉化。

治療中期，我的個人工作進進退退。生命的課題與現實生活中的挑戰，並沒有因為我願意付出努力而輕言退讓，反而更張狂地向我襲來。治療情境中，我與心中嚴厲的超我對峙；現實生活裡，我經歷了祖母過世、父親生病，以及工作上的人際衝突。當時的我既生氣又難過，我在沙盤裡不知所云，在治療師面前陷入自我綑綁狀態。不過沙盤就像是一面可以映照自我的明鏡，而治療師穩定地以包容來支持我、以旁觀者的觀點來挑戰我，好似親子關係中，父母需要同時以愛與教育來幫助孩子來認識自己、探索這世界。持續談話所帶來的力道與省思，為療癒之路帶來希望的曙光。

治療後期，是整個歷程中最甜美、豐收的部份，我對生命開始有了一些深刻的理解。這個時期我也做了一些新的決定和行動，其中像是我放下參透人事物的急切渴望，體悟到一個人之所以長成目前活在世上的樣態，是源自多麼不簡單的過程。這份體悟讓我開始誠心地尊敬生命，在工作時以更好奇的態度去細細聆聽個案帶來的生命故事。奇妙的是，當問題解決不再是最重要時，原本難以撼動的困頓卻可能鬆動了!!

我在沙遊治療後期的另一個重要的獲得是我與父母的新和諧關係。長久以來，我對父母有複雜矛盾的情感，我既想成為獨立自主的個體，又希望永遠是個依偎附和父母的小孩，於是常在與父母相處時被擦擦負面情緒。但隨著治療的進程，我的每個聯想、每份領悟都讓我有機會更穩健地去創造我與父母的新互動方式—可以彼此關心、彼此支持、開開對方的玩笑、柔軟地說說內心話，這些都反映我開始不再只待在向父母討愛的位置，開始學習如實地去看見父母，以及父母與我的關係，最後也試著去照顧父母，感到與父母相處的感覺變舒服了，這一切的轉變真令我感謝！

佛洛伊德認為「愛與工作」是人生重要的兩件事。在近30次的沙遊歷程中，我有幸碰觸這兩項人生課題。在最後一次的談話中，治療師對我說：「妳可以下山了！」我想，這是我初次入山有滿載而歸之感。未來，我期待有機會再次登峰，欣賞山林之美！



In Searching of Self

Carmen
From Hongkong

As Ms Ren-Mei asked if I could write something about this trip, I hesitated to say yes because my writing is not good in either Chinese or English. However, I have been urged by my inner desire to share the wonderfulness in this trip with you.

The reason I got into sandplay therapy is not only because of my professional development but also my own searching of self. Every time I went to Taiwan, I was searching some parts of my own; and there is not exceptional in this trip.

I was deeply touched by Ms Barbara Weller's sharing on two respected sandplay therapy pioneers, Mrs. Estelle Weinrib and Mrs. Rosalind Winter. How could they do such wonderful things? What motivated them to contribute their entire life generously to people who were in needed? Barbara is successfully passing their beautiful spirits on. I felt Barbara's loss and I was touched and moved by her gratitude. Tears came down from my cheek and washed away the sadness of my own loss and grief. I did not know what exactly my loss and grief were, but I surely knew that I learned how to respect lives. Dr. Hikuchi's humorous and embracing attitude lifted me to another level of understanding life. That also opened a window for me to understand life in a deeper level. He is a hero in sandplay therapy. And, I must mention Dr. Hong. She is always being with me in my struggling in personal sandplay process. Now, she is still holding me in the conference. Her wisdom and warmness encourage me to go on in both professional development and my personal journal.

I give my heartfelt thanks to all of you; deeply thanks for your warm and acceptance. Your concern of my flu and Taiwanese delicious foods really made me at home. Also thanks to all committee members. You helped me in looking for the English version of handout that told me how generous and helpfulness you are. I will put all these in my heart. God bless you all!

熱門工作坊

活動一：【心靈的語言：象徵性的思考】

時間：2012年10月20日，9:00-4:30

地點：國立台南大學諮商與輔導學系會議室

講師：Dr. Alex Esterhuyzen

英國精神科醫師

資深容格心理分析師 (IAAP)

國際沙遊治療學會 (ISST) 認證的沙遊治療師及教師成員

國際沙遊治療學會 (ISST) 的現任理事長

英國及愛爾蘭沙遊治療學會 (BISS) 的現任理事長

內容：在諮商與心理治療中，為了了解案主的心理功能如何運作，以及能辨識、理解和解釋潛意識的溝通，治療師需要象徵性地思考。此工作坊將透過與童話 (fairy tales) 和沙遊的意象 (sandplay images) 的工作，協助治療師發展出象徵性思考的能力。童話將來自不同文化，例如伊朗 (Iranian) 和非洲 (African)，將有助催化象徵的思考和瞭解。(詳情請參考本會網站：<http://www.sandplay.org.tw>)



活動二：【沙遊治療的要素：作為見證者的治療師】工作坊

時間：2012年12月8-9日 (星期六、日)，09:30-17:00

地點：亞東紀念醫院

講師：Liza Ravitz, PhD, JA, CST-T

索羅馬州立大學深度心理學碩士班教授

加州太平洋醫療中心教師

國際沙遊治療學會 (ISST) 教師成員

內容：Liza認為見證性沙遊治療師的主要角色是在個案與治療師互動的多面向空間中，含納這些空間並與個案同步。隨著沙遊歷程的展開，沙遊治療師在心靈上跟隨他的個案來回在這些不同的向度空間中穿梭。Liza將透過兒童與成人個案的意象及臨床材料來討論以下的三個向度空間：神聖-原型空間、嬰兒-母親空間、和移情-反移情空間。



歡迎年滿20歲，贊同本會宗旨者，加入台灣沙遊治療學會。
內容精彩，歡迎參加。加入〈沙遊治療學會會員〉可享報名優惠哦！

相關活動及報名訊息請參考本會網站：<http://www.sandplay.org.tw>