

第 19 期

參與國際沙遊治療學會 (ISST) 理事會有感

梁信惠 台灣沙遊治療學會理事長

很榮幸的於今年（2014）八月十八至二十二日、本人代表我們台灣沙遊治療學會去加拿大首都渥太華（Ottawa）參加ISST理事會。Ottawa是一個很優美雅麗的城市，不很大、約有九十萬的人口。城中的Rideau Cannel（運河）蠻漂亮，聽說在冬天是成為全世界最長最大的滑冰場。

好像是榮格所說的同時性，日本的代表Takuji Natori竟然與我在美國底特律同機飛往渥太華。由於抵達那天我有朋友來接機，他就一同乘朋友的車去旅館。有趣的是我朋友邀他一起吃晚飯，他爽口的答應。寡言的他竟在飯局中講不少話也開了不少的笑話，成了開心果。回想在上次國際會議時他們日本代表不投贊成票給我們台灣入會，現在卻成為初認識的好朋友，令人蠻感慨的。值得一提的是兩次接觸時（在意大利與加拿大）Natori都幫我拍照，每次拍照前，他都會有一個前置動作，從他的袋中掏出一小絨布來清洗我相機的鏡片，好細心喔。

我們開會每天八小時（有小小誇張）共五天；大家應很難想像有這麼多問題要討論的吧。是的，就是這麼多，而且充滿挑戰。主題從通過上次開會記錄，主席報告、各個國家分會（National Society）的報告，還有各個小組（有會員組、國際會議組、密集訓練組、會訊組、財務組、證照組、例外組等的報告與討論）到財務及明年的預算。還有幾位代表詳細的報導沙遊在其他國家的發展及其延伸的問題。有一很嚴肅並花很多時間討論的是關於ISST的未來；特別是怎麼經營越來越龐大的組織。根據主席Alex的預測，明年將有五到六個新的國家分會；而將來會議時國家分會的代表加上主席與秘書等，會使參與者增至二十多位。單是有這麼多人來開會就令人擔心如何進行，又加上所需的開支會使ISST的負擔沉重。因此，對於這議題有深入的討論；找出幾個方向，希望明年開會時會成定案。

在這開會期間，這菜鳥的我需要學習的蠻多，包括ISST開會的禮節。因為只有只有兩位亞洲人、Natori與我很自然的就坐在一起。Natori是開會老鳥；他雖於今年初才拿到證照卻曾多次參加開會，之前多次是當日本老師們的翻譯而這次則是代替的代表。有一次在主席Alex講話時，我無意中小聲的請教Natori關於我們正在討論的事，當場被Alex提名，叫我不可在他講話時說話，好丟臉喔。這之後，我再也不敢在Alex講話時偷偷講小聲話了。



這次開會發生一件令我非常難過且震驚之事；我們最摯愛對我們台灣很關心且多次來台教學的Dr. Rie Rogers Mitchell竟然因身體因素不得不卸下ISST共同主席的職責。這消息來得太突然，在我沒準備下就發生了。這過程中我曾宴請他們夫婦（Rie與Rex）一起晚餐，並表達對Rie身體的關切。他們離開前，我也寫了小小的紙條給他們，希望她好好的就醫，不要使狀況惡化。這麼棒這麼良善的Rie，在與我相似的年齡、遇到這麼挑戰的身體狀況，讓我很不捨。這也引起我很多的思考與禱告，但願上帝不會給我超過我能承擔的人生難題。

另一件想與大家分享的是明年八月六日至十日將於加拿大渥太華舉辦ISST的Congress，題目已定好，是Finding the Stillpoint—at the Crossroads，我與同伴有看過其場地，很不錯的地方。對此會議有興趣的沙遊受訓者，可經由我推薦而報名參加。

最後想與大家分享的是我最近讀得很有感覺的聖經節；它來自詩篇138篇第三節，是詩人向上帝這麼禱告；“我呼求的日子，你就應允我，鼓勵我，使我心裡有能力。”對的，我們真是需要從上天來的心裡能力，才可以做更好的工。



沙漠之旅

黃梅芳

昱捷診所諮商心理師
台灣沙遊治療學會理事

今年九月下旬，剛好有個機會到新疆的烏魯木齊，難得工作之餘還有兩三天的時間可以晃晃，接待我的朋友問我想去哪，我不禁問：可以去沙漠看看嗎？

海島氣候的台灣，是沒有沙漠的。雖然沙遊不是源自沙漠文化，但是如果可以親眼看到一望無際的沙漠，光想像就很迷人了！

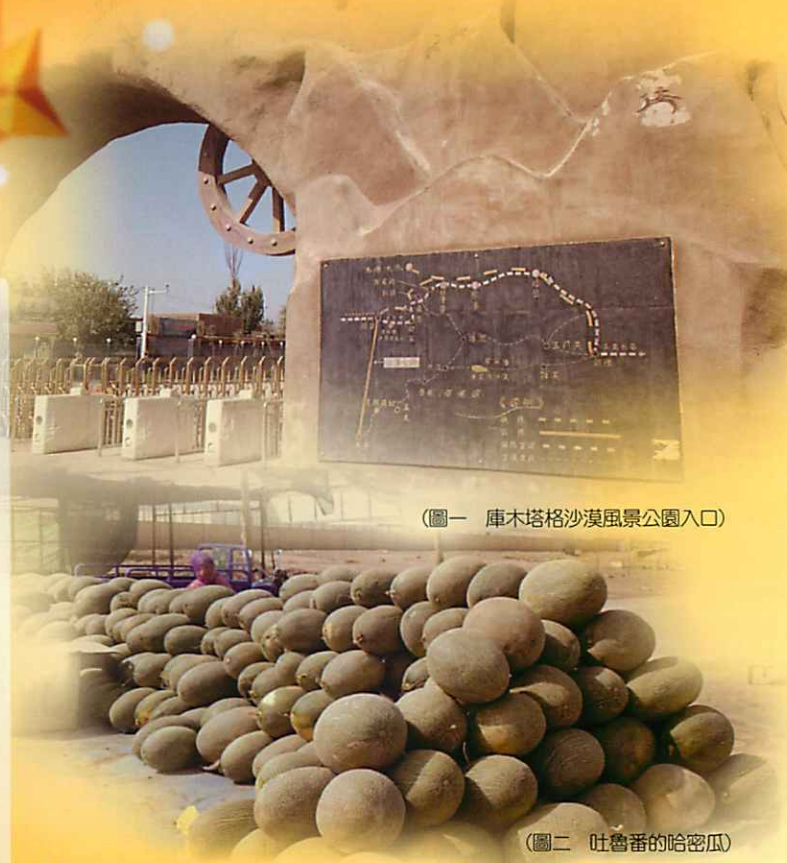
於是，為了滿足我親炙沙漠的期待，抵達烏魯木齊的第三天，一行人上午八點三十分一大早就出發了！有人問：八點三十分算一大早嗎？對新疆人來說，是的，因為他們早上十點才上班，晚上十二點才上床入睡，八點多當然是很早的。新疆和北京時間有二小時的生活作息時差。

要去一趟沙漠還真不簡單，我們從烏魯木齊一路往南，越南邊越熱，經過風力發電廠、火焰山，進了吐魯番盆地，至此已經開了約五個小時的車程。這五個小時，我們從氣溫約攝氏十度的烏魯木齊到高溫三十多度的吐魯番，大約經過四季的景觀變化。不過，途中最常見到的還是一望無際的礫漠或岩漠，當地人稱為「戈壁灘」。戈壁灘上看似有零星的綠色植物，卻不足以放牧，地質混著沙和土，以及石頭，白天看不到生物的影蹤。我想，新疆地區的綠洲早已都變成城市了。

說實話，國高中時背的地理，多半已經還給老師了。但我還記得吐魯番產葡萄和哈密瓜，一路上，司機大哥跟我解釋當地人如何利用氣候條件種植葡萄、自然風曬乾，還有釀酒。沿路還不時有可以停車一啖甜美的哈密瓜，真的讓嗜食水果的我相當依依不捨。

中午在維吾爾族開的餐館用餐後，我們終於到了位於鄯善縣的庫木塔格沙漠風景區。我查了維基百科，「庫木塔格」在維吾爾語中的意思是「沙山」，也是世界上離城市最近的沙漠。我跟帶我來的朋友確認，這個沙漠也是塔克拉瑪干沙漠的一部分。

維基百科上說「庫木塔格沙漠位於新疆東部、鄯善縣以南，與鄯善老城東環路南段相連，是塔克拉瑪干沙漠的一部分。庫木塔格沙漠形成於漢代，主要是因為來自天山七角井風口和達坂城風口的狂風，沿途經過長風程，挾帶著大量沙子，最後在庫木塔格地區相遇碰撞並沉積，形成“有沙山的沙漠”這一獨特的景觀。……在庫木塔格沙漠中主要分佈複合型沙壟、新月型沙壟、線性沙壟，有格狀沙丘、新月形沙丘、金字塔形沙丘、線狀沙丘等沙丘類型，另外，還有世界上獨有的羽毛狀沙丘。」「庫木塔格沙漠的南緣就是唐代連通沙州（敦煌）和西州（吐魯番）的古絲綢之路的另一通道大海道。唐代文書稱：“大海道，右邊出柳中縣（今鄯善魯克沁鎮）界，東南向沙州（敦煌）一千三百六十里。常流沙，行人多迷途。有泉井，咸苦，



(圖一 庫木塔格沙漠風景公園入口)

(圖二 吐魯番的哈密瓜)

無草。行者負水擔糧，履繞沙石，往來困弊。”因為環境艱苦、道路險遠，唐代稱庫木塔格沙漠為“大患鬼魅磧”，大海道也因此而成為絲綢古道中為最神秘和艱辛的險途，至今還蒙著一層神秘的面紗，吸引著無數勇敢的中外探險者。」

講到「塔克拉瑪干沙漠」，不禁兩眼發亮！雖然我沒有祖國情懷，但是踏上地理歷史課本中的「名詞」，依然讓人相當興奮！同行的朋友告訴我，「塔克拉瑪干」在維吾爾語的意思是「進得去出不來」，不過我查了維基百科，「塔格」、「塔克」都是「山」的意思，「拉瑪干」則是「大荒漠」，引申有「廣闊」的意涵，所以「塔克拉瑪干」應該是「山下面的大荒漠」。維基百科也寫，「塔克拉瑪干」是波斯語，是「就連無葉小樹也不能生長」的意思。看來，究竟「塔克拉瑪干」究竟是什麼意思，還有待深究了。

雖然是假日，遊客挺少的，有幾個年輕人租了小箱子準備滑沙，一開始，我也有點心動，不過還是作罷。後來證明，還好沒做這檔事。沙漠風景公園裏的沙山看來很穩固，但是一踏上之後便發現寸步難行，尤其越陡的地方，恐怕往上爬個100公分，都要花上一小時的時間。我大概爬了兩個多小時，一路上走走歇歇，才到第一個沙丘。我想山友們都同意，爬山的樂趣之一是終於到了後，一覽美景的喜悅。其實爬沙丘也是一樣的。經過數千年的風蝕日曬，腳下的沙子已經細緻到分不出是沙還是土，更何況，日照做了最好的殺菌消毒。庫木塔格沙漠據說也有沙療的效果（不是沙遊治療，而是維吾爾族的醫療，可以醫治風濕、關節炎等疑難雜症）。

記得，我曾經在我的個人歷程中排過幾次沙丘。然而，親眼看見綿延的沙漠，那種感動，對於自然力量的讚嘆，實非筆墨能形容。這趟來回超過12小時的路程，相當值得。



沙遊，高雄，讀書會

沈志仁 高雄芯安諮商所所長

2011年，梁老師在高雄的讀書會暫時告一段落，但自己卻還意猶未盡，希望沙遊的學習仍然可以延續。於是找到慧瑩和敏慧，仿效起“Sandplay in Three Voice”。每個月相約一天，每個人自由地談論與沙遊有關的閱讀、思考和個案。雖然只有三個女人，三個小時總有交換不完的想法和感受，每每在相互激盪後，就像是漣漪般地擴散，直到下一次的再聚首。

起初，常常懷念起梁老師的話語和帶領風格，之後，我們則像是羽翼漸豐的雛鳥，開始有了試飛的姿態，只是還需要彼此相互的支撐和鼓勵。漸漸地，發現到無論是榮格或沙遊的概念，已成為我們可以述說的語彙，三個人不同的背景和性格，卻因差異帶來了互補，好像我們都有了各自的成長。

兩年之後，瑞芬加入了我們，變成是每個月一次週三晚間的四人聚會。第一個小時，分享經歷或所見所聞，第二個小時，選讀沙遊期刊的經典文獻，第三個小時，每次一人輪流提案討論。有時，又會因著某人生命當下的際遇，為她而停下腳步，彼此給予聆聽和關懷。於是，在忙碌的生活中，每一次的沙遊聚會成為一種期待，盼望著有人可以一起交流、分享、理解、共鳴、支持，甚至辯論……



2014年初，Sawa受邀來分享她的澳洲靈性成長之旅，因為喜歡所以她留下來成為我們的第五位成員。善嘉則在上個月也加入了我們。

原本三個女人的沙遊聚會，如今已倍增為六個人，更多的聲音，更多的衝擊，也有更多的可能……還在我們當中發生，走下去，是因為我們對沙遊還保有熱情與堅持！」

理性與感性的對話：沙遊體驗分享

顏欣怡

高雄市輔諮中心諮商心理師

感謝高雄市學諮中心所舉辦的專業社群活動，讓我們從中有機會體驗沙遊，感謝仁美老師提供我們像家一般的溫馨工作室，讓心有重新充電的感覺，我喜歡這樣課前讀書、分享經驗、和創作沙盤的結合。透過沙盤體驗，我了解自己更多。

回顧沙盤之「重複物件」：回顧自己的三次沙盤，我發現有許多物件是重複出現的，如大象、食物、椅子，其中食物是自己有意識的擺放，而大象與椅子則是當我重新回顧沙盤時才突然發覺的。試圖尋找大象的象徵後發現，在印度代表「智慧」、在中國代表「吉祥」，而在一般情況下，大象代表有力量，但卻溫和且從容的象徵，而這竟然也是我對於自己的期待。其中有意擺放的是食物，是我刻意滋養自己的表現。但進一步也發現，自我照顧的狀態也有些轉變，第一盤與第二盤食物都是希望自己不足時，可以找得到補給，不同的是數量變得更多，但似乎都是固定的擺放，但第三盤似乎變得主動，好像也暗示我更能夠關照自己的需求。而椅子的部分，注意到數量和大小有了改變，從一張單人椅變成兩組雙人椅，似乎暗示著自己可以給出更多平靜空間。

回顧沙盤之「空間界限」：從空間上來欣賞沙盤，發現從第一盤沒有區隔的整體畫面，轉變成第二盤以樹木稍微來區隔，最後第三盤是直接出現柵欄。這似乎反映了一種需要維持人我界線的狀態，也是一種自我保護的感覺。讓自己覺得是安全的，才能夠在其中自在放鬆的生活。

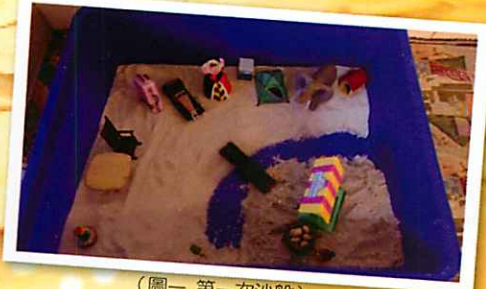
回顧沙盤之「心情轉變」：第一盤畫面多是以單數物件居多，回想當時的心情，似乎有孤軍奮鬥的感覺。而第二盤中原本左上角的恐龍是想呈現外在壓力，但也傳達了自己像蛋一樣渴望強大保護的需求。

第一盤和第二盤像是兩個極端，展現了過與不及的感受。在第三盤中，畫面變得更和諧，好像每個部分的自己都適得其所的生活著，有精神陪伴及物質支持，整體安定許多。

從不安變得平靜的心情也可以從其他角度中發現，創作第一盤的當下解讀是想呈現一切就緒而準備行動的狀態，但現在看來像是想拿行李開車逃走的狀態，而第二盤把浴缸當船的預備，好像也類似乘救難艇逃跑的感覺，但在第三盤中，似乎多了接納自己的心境，理解自己有時會想離開，但沒有要急著走，可以悠然得推著車，怡然自得的欣賞一切。

雖然了解沙盤裡所擺的物件可能都是自己的投射，但此次重新回顧沙盤時，發現關注的焦點似乎不盡相同。最後一盤中目前最吸引我的是蝴蝶，原來牠象徵的除了自由、敏感而脆弱的性格外，更有轉變的意涵。回顧今年自己的狀態，不管是人生階段和專業成長似乎都可以這樣註解。

沙盤彷彿有一種力量，總有辦法讓面前的人變得那麼誠實又坦白，連自己平時想刻意壓住的情緒也會不小心一併帶出。發現自己擺盤時並不會事先設想預備，只是隨著當下的思緒選取物件後自然呈現，雖然沒有刻意要說些甚麼，可是沙盤就幫我說話了，那是種跟自己在一起的感覺。還記得自己曾說：「看著柵欄跟動物有甚麼好哭的」，我想這就是理性的腦袋和感性的心之間的差距吧。此外，雖然覺得創作沙盤不難，只要順著自己的心意就可以，但是要真正有益地運用到案主身上，我想我還有一段路要走，謝謝仁美老師帶給我們的美好經驗。



(圖一 第一次沙盤)



(圖二 第二次沙盤)



(圖三 第三次沙盤)

沙中的自我照顧與療癒——參與沙遊專業社群心得

鄭芳婷 高雄市輔諮中心諮商心理師

為期五次的沙遊專業社群研習，在伙伴們的彼此見證下，每個人皆擺了三盤個人沙盤，每月一盤。不得不說，要在一群人面前說出自己的沙盤世界，對我而言著實是個挑戰，然而這並非出自個性問題，而是不知道如何透過語言來說出這個由自己創造的世界；因為對於擺完沙盤當下的我來說，這個沙盤世界之於我，仍是陌生。

三次的沙盤體驗，每回體驗前，心中都盤旋著相同的吶喊：「我不知道要擺什麼！！」，但每回的結果卻總是一樣的，都擺出了些什麼。再次回顧，在社群裡擺出的第一盤沙盤（圖一），我想這是三盤中，自己最能「說明」的一盤了！因為這個沙盤世界裡有許多來自現實世界的元素，有著曾經的簡單與樸實的想望，也有著空無和無為的現狀；而今看來，這個第一盤似乎正顯現著自己的某種過渡與新舊連結狀態。



(圖一)

從第二盤沙（圖二）開始，便真的進入了「不知如何解釋」的沙盤狀態。如果說在團體中擺出第一盤公開的沙盤時，自己還帶著點因為觀眾在場而產生的壓力與不自在，那麼第二盤沙盤的擺盤過程便是真的只和自己在一起。回想起擺盤時的無所顧忌，沒理會老師對擺盤時間的提醒，不存在想要的物件會不會被其他人先拿走的焦慮，只想和沙在一起，放任的去和室內的物件們做連結，只有「想不想要」的最直覺感受，沒有「為什麼要」的自我詮釋與思考，這樣的感覺真的很放鬆、很自由。現在再看這第二盤沙，當時不知道自己在擺什麼，如今卻感覺到這沙盤世界竟如實的呈現出自己當下擺盤的那種狀態：一種在自己周遭劃上結界，遺世獨立，遠離俗世的沉澱感；依然與生活中的人們同在，但透過大海的象徵，拉出了彼此足夠的生活空間。

第三盤沙（圖三），同時也是社群研習的最後一盤沙，一樣的讓沙隨心轉的展現連自己的意識都尚未知曉的狀態，不同的是這回在擺盤結束後，莫名，但卻很自然地就想和自己的沙盤靜靜地相處，接著，很意外的，一道清晰的感覺與提醒從這不知是什麼的沙盤世界中浮現，帶給了我很深的安撫：某種力量數以千年、萬年的累積、存在著，它始終在那裡，就在那裡，在我們的身旁，等著我們發現它、碰觸它。

接觸沙遊至今雖已數年，但與它卻多是蜻蜓點水的偶爾上上這課、碰碰那課的有限與簡短的交集著，從未像此次參與社群這般的定時定量，透過自己來感受什麼是沙遊。三次連續進行的沙盤帶給我深刻的感受即是：沙盤提供人們一個真實與自己同在的時間與空間，讓人們能在沙盤世界中，自由、放鬆的和自己所未知的意識交流，而後進行自我的照顧與療癒。



(圖二)



(圖三)

103年捐款

勵馨基金會

150000元

歡迎年滿三十歲，認同本會宗旨者
加入《台灣沙遊治療學會會員》可享報名優惠哦！
相關報名訊息請參考本會網站：<http://www.sandplay.org.tw>