

2015 南區沙遊治療入門工作坊

活動報導

沈志仁/台灣沙遊治療學會常務理事

已有將近十年，台灣沙遊治療學會未在南台灣開設沙遊治療的入門或初階課程。於是抱著忐忑又期待的心情，從計劃、招生到活動的完成。5月22日，總參與人數到達預計的30人，分別來自社工、社福、心理和精神醫學等各個領域。

感謝梁老師獨挑大樑，從沙遊治療的歷史脈絡和理論根基娓娓道來，豐厚了沙遊治療的內涵，並且一再強調如何漸進地體會沙遊歷程和無意識的重要性(1)，而非急就章地學習沙遊治療的操作技術。也藉著杜拉卡夫(Dora M. Kalff)的歷史性治療影片和梁老師的個案分享，令沙遊初學者或驚訝或感動或興味盎然，並見識到沙遊治療的奧秘和療癒力。

這次的課程，也初次嘗試由沙學會員帶領小組討論，近距離地了解每位初學者的沙遊學習動機和疑惑，以適時的協助澄清和說明。就像其中幾位學員的課後回饋所言：小組帶領式的討論豐富了課程的厚度，使得沙遊的學習更能聚焦，對沙遊的了解也更為清楚。學員們在課後更紛紛表示：期待台灣沙學會在不久的將來在南台灣開設一系列初中高階的定期沙遊學習課程(2)。

另外值得一提的是，曾在十多年前上過梁老師的入門課程，如今再次聆聽竟然已有不同的體悟，藉此機會重新統整了自己對沙遊的認知。最後要感謝所有齊心協力的沙學夥伴：瑞芬、敏慧、紗娃和慧瑩，以及勵馨基金會的參與同仁。

註1：梁老師反覆提醒初學者：Dora Kalff學派的沙遊師訓練注重治療師的個人歷程，因此想進一步學習沙遊治療者最好先開始個人歷程。當學員完成或接近完成歷程時才是參加進一步課程的開始。而學會也會盡快將可提供沙遊個人歷程的老師名單列出，讓學員們可方便就近做個人歷程。



學員認真聽講中



梁信惠老師授課



學員小組討論

2015 中區沙遊治療入門工作坊

活動報導

周冠邑/台灣沙遊治療學會執行秘書

接續著南區入門工作坊，學會終於在多年後得以在中部開辦沙遊工作坊。一天的沙遊治療入門工作坊於七月二日於彰化師範大學創思坊展開。當日參與人數多達55位，是近幾年來參與人數最多的一場，分別來自臨床、諮商與社工領域，以及對沙遊治療有興趣的學生與助人工作者們，讓人深深感受到大家對沙遊的熱情。

在理事長黃宗堅教授分享與沙遊以及梁老師的緣份後，梁信惠老師深入淺出的講解，帶成員們從沙遊歷史脈絡的根順勢爬上，介紹了榮格理論中的象徵、譬喻等理論，讓我們更能理解支撐起沙遊治療的深厚基礎，最後透過真實案例的探討與實際的操作、體驗讓沙遊治療能走向實務工作進而開枝散葉。期間，黃宗堅老師不時透過與梁老師的對話導入自身學習經驗，讓整場工作坊的討論更為精彩豐富。



黃宗堅理事長及講師梁信惠博士合影



值得一提的是，彰化師範大學設有沙遊治療室與遊戲治療室，梁老師便安排了所有成員到兩間治療室去挑選兩個小物件，以直覺挑選一個正在招喚你的物品，另一個則是你最不喜歡的物品，再以分組討論的方式，讓成員在小組中彼此分享，並藉由分享的内容嘗試與自身的生活經驗連結，讓成員們體會沙遊的奧秘與威力，成員們聚精會神以及拿到物品期待的表情，正是沙遊引人入勝之處。

感謝梁老師這次精心的課程設計，我們期待未來能聽見老師更多的經驗分享，也謝謝這次所有的參與成員和工作人員，因為有你們，本次中區工作坊才能順利的落幕，我們秋季工作坊見，並期待大家持續的浸濡在沙遊世界中！

2015 台灣沙遊治療學會中區入門工作坊 **心得**

楊承翰/台中教育大學諮商與應用心理學研究所畢

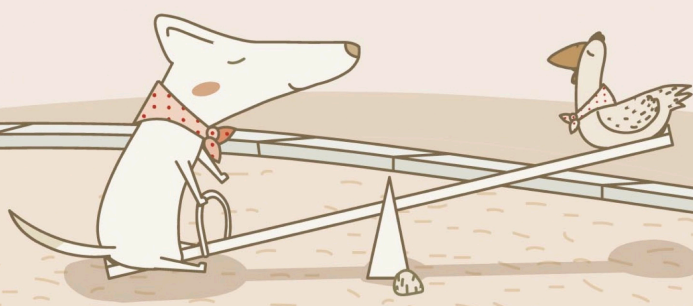
因為參與中區兒童之家心理師團體督導的緣故，我有幸能接觸沙遊治療，第一次做沙盤後我就體驗到沙遊治療獨特的魅力，進而對沙遊治療產生濃厚的興趣。

在工作坊的一開始梁老師先深入淺出地介紹了沙遊治療的歷史背景以及理論架構，這是我第一次有系統地學習有關於沙遊的知識背景，沙遊治療的三個根基，榮格理論、Lowenfeld的遊戲治療技術以及東方哲學，這當中最吸引我的是Lowenfeld的遊戲治療技術，原來有目的有系統地陪伴孩童遊戲，創造一個舒適安全的空間，讓孩童能自由地表達自己，安全的遊戲本身就具有療癒的功效。而東方哲學乍看之下很深奧但卻深深的蘊含在我們的文化之中，沙遊中相信象徵本身就具有療癒的力量，像大禹治水一般抒發內在混亂的情緒，內在大地就會回歸自然和諧。這是多麼道家順應自然的哲學啊！



除了沙遊的理論根基之外，在工作坊中，我特別對共移情(Co-Transference)以及『I DO NOTHING』這兩個沙遊治療概念有深刻的印象。共移情(Co-Transference)精準地敘說了治療師與個案間的互動關係，在治療關係中，治療師透過非指導性開放性的言語來和個案互動，在過程中使用的是多半是隱喻及故事，而不是治療師個人詮釋的指導語言。共移情比反移情更能清楚地描述個案與治療師心靈互動的歷程。

而『I DO NOTHING』這個概念則告訴我們要相信內在原有整合的力量，相信原型象徵的力量能夠帶領我們的心靈漸漸走向整合，這個概念同時也吻合東方道家哲學，『無為』的概念。



在剛開始閱讀沙遊治療及榮格理論相關書籍時，其實十分的痛苦，每個概念的定義都不是那麼的明確，一個概念往往都是以數個故事來呈現，而沉浸在榮格理論與沙遊治療中一段時間之後，我突然有了些新想法：或許我們的心靈就像是台灣的土地樣貌吧！有條理分明，經都市計畫過的主要幹道，也有曲折卻充滿無限驚奇的鄉間小路等著我們去發現。我們永遠無法用概念化與意識化的方法去了解一個人的全貌，就像一趟環島旅程如過只有途經高速公路的話，會錯失多少迷人的鄉野風光。唯有透過探索內在的方式，體驗各個歷程我們才能觸及心靈的真實樣貌。我想學習沙遊治療使我能更關注自己的內在，更能用涵容的態度來體驗生活，漸漸的我不再喜歡城市的有條有理，也不再批判鄉間的混亂，慢慢地開始長了些人文欣賞細胞，希望有天自己也能品嚐出生活的多層次口感。

沙遊體驗—內心深處長出的力量

陳建良心理師/高雄市學生輔導諮商中心

帶著邊體驗邊學習的心情，在仁美老師帶領的三次專業社群中擺了三個盤。看著櫃子裡各式各樣的物件，一個一個挑選著物件，再慢慢地放進沙盤中，就讓自己暫時當個案去體驗、去感受，瞭解這過程當中經驗到些什麼、學習到什麼。

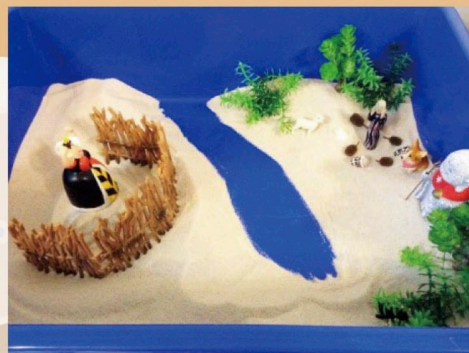
還記得第一次進行時，腦袋曾經一度思考著要怎麼擺放物件比較好。但有趣的是隨著自己再多放其他的物件進沙盤、看看盤中的景象，心中便會有股直覺讓我想把原本的物件調整到某個位置、某個角度，直到一種「就是這樣！」的感受浮現心頭。於是乎，如何擺放已經不涉及所謂的好與不好，而是逐漸讓心中的感覺或閃過的念頭來指引著自己。頓時間我在擺盤的過程裡感覺到一種自由，也感受到當下與自己的更加靠近，一股淡淡的滿足湧上。



第二次擺盤時，自己剛好經歷到工作上較多的壓力狀態。擺盤的過程中，每個物件擺放、每個觀看沙盤的角度變換，來來回回間彷彿是自己與內在的對話歷程一般。除了感受並看見自己內在的無奈、害怕與委屈，同時也喚起了一些過去的生命經驗，再次回到意識中被看見、被理解。基於新的理解，加上觀看沙盤的視角變換，那個原本被負向情緒給團團困住的自己似乎也開始能在其中看見我具有的力量、資源，以及新的可能。所以我直覺地又在沙盤中擺放了幾個物件，直到「就是這樣」的感覺再次出現為止。短短的幾十分鐘，卻著實感受到經驗的流動、轉向，然後為自己的困境找到了解套。原本的紛亂心情也趨於平靜，接著又是一股滿足浮現。



親自體驗確實是學習中最重要的方式之一。特別是回顧這三次的沙盤體驗，都遠比書籍的閱讀、知識的理解來得更加深刻，也更能體會到身為個案如何在安全、自在的情境中恣意地表達自己、進而有了新的經驗與轉化。對我來說，雖然少了熟悉的語言對話或討論，但專注回到當下、回到自己身上的擺盤過程似乎就是一個自我療癒的歷程。在沙箱圍繞出來的小小方寸之間，透過物件、沙子為媒介，彷彿映照出內在的一股力量，逐漸從深處破土而出，然後慢慢凝聚、茁壯。



「沙遊與我」的北區活動摘要紀錄

陳俊元/台灣沙遊治療學會副秘書長

「沙遊與我」的第二波活動，在孟心老師的熱情支持下開展。夏日炎炎的週末午後，水泥都市被熱氣緊緊擁抱，一群沙遊的愛好者相聚在台北，窗外忽然下起滂沱大雨，帶來一陣沁涼，讓時值夏至的午後飄著一股清新氣息。在梁老師帶領下，陸續拿到國際沙遊認證的幾位治療師，倫芬、孟心、志安都來了，大家七嘴八舌地分享生活近況與蒐集小物件的樂趣。南台灣也不甘寂寞，特別使用網路連線，即時地串連起南北兩地的聲音，一起聽孟心分享十幾年來的沙遊追尋之路。孟心提到第一次接觸沙遊，是在碩士的時候，在尋找各種「兒童與家庭的介入方法」時，無意之間讀到沙遊治療，當時就一心想學沙遊。1999年，大約10年前，念完碩士回到台灣，梁老師那時剛回國，就跟梁老師開始進行個人歷程，這一階段的個人歷程，是「療癒」為主，主要是處理個人和母親的關係。後來，孟心老師去德州念博士四年，開始參加那邊的沙遊工作坊，接觸榮格理論。

2005年回到台灣，又重新找梁老師進行個人歷程，這一階段主要是「成長」，用不同的層次去看世界，理解大家，跟以往自己看事情的角度不一樣。讓生活與人，產生一種穩定。後來，Rie Rogers Mitchell來台灣，去京都參加ISST，看到很多人認真地找督導，也開始密集地被督導，她開始計劃要拿國際證照，開始去找Advisor。在被督導的過程中，看了很多書，用不同的理論去理解該怎麼看，從象徵論文到個案報告，收穫很多。尤其個案的督導過程中，雖然每一盤都有督導，都有些想法，但是當開始寫個案報告時，重新再從整個過程中去看個案的每一盤沙，又有不同的體認。在書寫的過程中，不用擔心哪裡寫不好，反覆研究，很多象徵可以試著去解讀，就如同博士論文般，需要反覆地摸索，多跟督導討論。從個案上面，可以學習到最多東西。當然這種象徵、抽象的東西，難以呈現，需要花時間重修，花時間唸書，然後逐漸累積。

孟心分享之後，大夥兒討論相當熱烈。有人對於在沙遊個人歷程中「成長」的意義，感到意猶未盡，梁老師補充榮格的理論，這樣的過程，就是自我跟本性軸(ego-self axis)的發展關係。有人提到象徵報告可不可以用中文書寫。幾位老師分享自己的經驗，大體上，象徵報告要Advisor認可，Reader同意，Advisor和Reader認為可以用中文書寫，就可以用中文書寫。但如果有非中文語系的指導老師，建議還是要寫英文。有人詢問要怎麼找Advisor。大家的經驗是，沙學會固定邀請國際講者，學員也可以積極地出國去參加ISST，去找到自己適合的Advisor。也有人很好奇，團體督導要多少時數？要怎麼樣累積？梁老師提到台灣沙學會拿到教師資格的成員，會安排規劃團體督導。



南部參與夥伴帶來的豐富點



2015 台灣沙遊治療學會冬季活動預告

講師簡介

Gita Dorothy Morena博士身兼國際沙遊學會與美國沙遊學會的教師會員，也是擁有專業執照並超過四十年私人執業的心理師，經常帶領各種國際的工作坊。她是綠野仙蹤的作者L. Frank Baum先生的曾孫女，她運用這深受世人喜愛的文化遺產在她的工作中呈現多種面貌。Morena博士不僅寫了「歐茲國的智慧：一個榮格取向沙遊治療師的省思」這本書，更發表了許多篇有關沙遊治療臨床應用的文章。而身為一個佛教徒，她也經由靜坐冥想與沙遊將靈性提升帶入每日生活當中。

沙遊工作坊

三天課程可獨立報名

- A**工作坊 主題：歐茲國的智慧與沙遊治療：綠野仙蹤療癒的原型模式
時間：2015年12月4日
地點：亞東醫院
- B**工作坊 主題：英雄賦歸-內在整合於沙遊中的展現
時間：2015年12月5日
地點：亞東醫院
- C**工作坊 主題：沙遊治療：經由悲傷、失落與身體、靈魂對話的歷程
時間：2015年12月6日
地點：亞東醫院

聯合年會

- 主題：分裂、對立與整合的旅程：沙遊治療與個體化歷程
- 時間：2015年12月12日下午
- 地點：實踐大學

已繳當年會費者可享會員價

2015年11月20日前報名 一天：2500元/兩天：4600元/三天：6400元

2015年11月20日後報名 一天：3000元/兩天：5400元/三天：7000元

歡迎加入年滿二十歲，認同本會宗旨者加入台灣沙遊治療學會會員
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> !!