

堅持下去

梁信惠博士
台灣沙遊治療學會常務監事
國際與美國沙遊治療教師級認證

本著萬分難過與憂傷的心情，在此向所有沙學的同仁與會員道歉，我因身體因素沒能參加在德國舉辦的國際沙遊治療學會的理事會與年會及大會，也沒能在那裡做出好的貢獻。非常感恩的是我們的秘書長陳俊元二話不說，就義無反顧的代替我去參加國際沙學冗長的三整天理事會與一個下午的年會大會。對於在那裡發生之事，我們兩人雖然有line與電話聯絡，但它卻讓我覺得似坐雲霄飛車般的無法掌控，有高峰也有低谷，而在大會年會之後感到非常震驚、悲哀、沮喪與難過。

詳細的內容，由俊元來解釋比較清楚，我只是從旁聽來的，而且我所聽與講的也是我主觀的瞭解。雖然我有寫信及用電話稍稍澄清，但人在美國，與德國時差、日夜顛倒，實際參與不多。簡單來說，我們提出要在臺灣舉辦2021年的ISST Congress，在俊元秘書長很完美Proposal的呈現下，加上我送出去小小歡迎的Video，被理事會通過了。當俊元向我報告時，我的反應是“哦啊”，真的嗎？樂歡了，非常興奮！

根據ISST的Constitution，理事會通過的議案，大會也應是通過的。但由於中國沙遊學會的代表說如在臺灣辦國際年會，它們的政府就不會准他們來臺灣參加了，因此，理事會通過的臺灣主辦的案在大會被擱置著，說要等到香港、中國及臺灣三個單位找到共識，且由下屆的理事長、與三位副理事長，加上下一屆的理事們一起幫忙做這決定。這件事讓我非常難過，當然也震驚了俊元，理事長宗堅及那麼多位參加ISST Congress 的夥伴們。啊，榮格所謂的暗夜之旅似乎就在這件事呈現出來了。我們走下低谷了，或者是走進非常黑暗的隧道，我們會看到隧道尾端的光芒嗎？

人生的低潮繼續扮演著，我從美國回到臺灣的旅程應是兩天被延為三天，而我們兩老（老公與我）連續兩天很殷勤的、很累的在機場跑，還好可以幸運的趕回臺灣來進行我老早就訂好的腰椎融合手術。談到這個，它是我人生的幾次慘痛經驗之一。五個鐘頭的微創手術，醒過來的第一感覺除了背部非常疼痛以外是鼻子及頸部非常癢，癢到無法聽到工作人員在告訴我什麼。原來鼻子被壓下五個鐘頭起了敏感反應，癢到完全無法忍受，我一直嚷，“鼻子好癢！”很好笑噢！

這還不算什麼，沒給止痛藥的情況下，背部傷口及附近的疼痛簡直是接近臨產陣痛的程度，而只給普納疼的第一天，那無法忍痛的我被看顧者認為這人怎麼脾氣那麼糟、一動就亂喚。手術後的第二天，我終於被允許注射了一劑止痛針，那由0算到10的疼痛指數，就由9 減到8，稍可忍受。但還沒第四天就被認為可以出院的我、最擔心還是有時無法忍受的痛。終於被允許加上第三種止痛藥。那個藥真是奇跡，一下下痛苦指數由7減到5 或6，不必再擔心了，安心出院。

說了這半天，原來我最近生命中兩種痛苦可能是有同時性的。我那極端痛苦的肉體經驗（開刀）與極端痛苦的心理經驗（ISST）應該都是在教導我人生的功課。是的，不管暗夜之旅何等險惡，前面的路還是必須走，也必須堅持下去。而且我深信在黑暗隧道的尾端是有光芒的。好神奇的是當我心情這麼低落時，上帝給我的話都是很有啟發與鼓勵性的，他在我昨天的靈修中送給我的主題是“堅持下去”，而給我的聖經節是，“你不要害怕，因為我與你同在，不要驚慌，因為我是你的上帝。我必堅固你，我必幫助你，我必用我公義的右手扶持你。”

是的，我們必須堅持下去，繼續往我們認定的方向走，無論2021的ISST Congress 是在臺灣或不是，我們都需用盡我們的心力，使我們臺灣沙學治療學會繼續成長，繼續開花，繼續結果。

以手織夢，心與心的映照和支持

禾心諮商所所長 曾仁美



和Trudy督導合影

2019年的夏天，因著想見我的沙遊督導Trudy Rankin，我來到了柏林。

她在ISST的財務長職務今年要卸任了，遙想2008年在京都與她相識，接受她的督導後，從此解了不解之緣，在參與災難諮商，身心最艱困的時候是她在方法及態度上給予我最大的支持及協助，在任何困難的個案前，她總是溫和而堅定，專業中帶著一股難以言喻的慈悲力量，總令困頓中的我因感染了這份力量，而能持續在暗濤洶湧的模糊中，陪伴個案緩緩前進。

見面的那一刻，有些熱淚盈眶，她從遠處看到我，跑過來對我大擁抱，好奇妙的感覺啊，和眼前的這個人，我們居然一直在線上督導，十年未見！七十歲的她似乎和當年一樣氣質優雅，精力旺盛，她熱切的關心我的種種，也關心台灣沙學在大會中的提案。此時她突然拿出一個東西放在我手上，是黃灰混織的毛線布巾，打開一看，是充滿初秋幻彩的手工皂，竟然和我要給她的見面禮—手工蕾絲絲巾一樣的色調！好驚喜！從沒有買過或用過黃色的絲巾，想到她時，心中就浮現這個顏色，想像搭上簡約的白襯衫，應該是帥氣又柔美的大師出場，當時是這麼想的，沒想到隔天大會一位美麗高挑的銀髮芭比出現眼前，白襯衫、黃色的絲巾、牛仔褲，和我想像的一模一樣！多美的共時啊，我和督導分享我的驚喜，她也很驚訝，二人相視而笑，應該就是這份難以言喻的默契，我們才會在此相見！！

秋天的洗淨與溫暖

第二版

第三版

第四版

ISST的會員大會上，因著今年的提案，大家意見有些分歧，督導站起來從議事規則提醒大家討論的方向，第一次看到督導為正義發言，鏗鏘有力、不疑不懼的面向，因為這個議案和台灣的提案有關，突然感覺到在千里之外，有一個人是如此關心著我們，忍不住流下激動的淚水。隔日，我和她分享我參觀了柏林一個曾在二戰中遭到嚴重轟炸的大教堂紀念遺址--威廉大帝紀念教堂(Kaiser-Wilhelm-Gedächtniskirche)，它以斷垣殘壁呈現，警惕世人戰火無情的故事，我送給她我從那裡的禮品店找到的小物件—“友誼圈(Freundeskreis)”。友誼圈神話的起源是古代墨西哥，人們定期聚集在篝火旁慶祝和平與友誼是一種傳統，把它送給朋友象徵心中的凝聚力和友誼長存。我向她解釋這個物件的名字及意涵，並謝謝她為我們所做的一切，她拍拍我說“瞭解的，謝謝你，我們都盡力了，繼續努力”，我回給她一個大擁抱，謝謝她這一路帶給我的驚喜，溫暖及支持，並向她道別。我繼續踏上我的旅程，這個世界不是沒有傷心事，但是帶著力量前行，一切變得容易多了。



象徵凝聚力的友誼圈

2019 德國柏林國際沙遊治療年會



柏林國際沙遊治療年會大門口

第一次造訪歐洲，不是為了旅遊，而是為了參加國際沙遊治療年會。自從開啟了沙遊治療的個人歷程後，越來越被這個治療學派所吸引，在自己當個案的經驗中，也見證了沙遊的象徵和療癒力量，讓我更加下定決心要努力投入這個領域的發展；此外，從接觸沙遊治療、學習榮格理論到現在，參加過許多場國內舉辦的工作坊、手作物件課程、相關系列課程、讀書會及台灣的沙學年會等等，每一次的學習都令人印象深刻；透過這些經驗也激發了我嘗試參加國際年會的動力，當時的我告訴自己：「我想知道更多有關沙遊治療的訊息、也想體驗看看國際年會是什麼樣子？」於是我就放下任何的擔心，抱持著有點像是去冒險的心情，踏上了這次的旅程。

9/5-9/9為期五天的年會，一開始就被販售書籍及許多小物件的攤販所吸引，販售物件的老闆會很貼心的告訴你，你所感興趣的物件是什麼、來自哪個國家，這些都是老闆在世界各地旅遊時，蒐集而來的；我覺得學習沙遊的過程中，蒐集物件也是我個人最投入、最感興趣的活動，親自從不同地方買回來的物件或是自己手作的物件，物件本身對自己來說都會具有某種特別的意義或情感存在，這種感覺就有點像是旅遊時，我們會到處拍照，紀念當下的自己，而物件的蒐集或製作，對我而言，也像是一種具象化的方式呈現當下的自己。這趟旅程我也到處買了不少的沙遊物件，包括在年會小物件攤販中，買了一個墨西哥的太陽，但最讓我印象深刻的，是在柏林博物館



柏林博物館帶回的青銅鹿

參觀時，我買了一個出土於阿姆拉什文化(Amlash culture)的青銅鹿，我其實當下並沒有買，是隔天再次去博物館島的其他館參觀時，我腦海中一直浮現那隻鹿的畫面，對我而言好像是一種召喚，告訴我必須把它帶回家；因此我認為沙遊物件的蒐集，似乎也代表著學習之旅的重要歷程，不論是買的、自己做的或別人送的物件，都是我們成為沙遊治療師之路的成長與滋養的來源。

這次的年會共有九場的專題演講及超過四十場的活動，可以在短短幾天內聽到不同國家沙遊治療師的經驗分享和學術研究，比我預期的還要精采許多，也深深感受到世界各國大家投入沙遊治療領域的努力；會議中聽到英國倫敦的治療師嘗試在醫療機構中發展沙遊治療的模式，也聽到韓國的學者前往烏干達地區，針對遭受創傷經驗的兒童進行沙遊治療，另外也聽到非常多位治療師的案例、理論及研究分享，讓我見識到沙遊治療在世界各地的蓬勃發展，也鼓勵了我，不管是在什麼場域或機構中工作，都能抱持著喜歡這個學派及發展沙遊治療的心情，持續將沙遊治療應用在自身的臨床工作中。

國際沙遊治療年會中販售物件的攤販



2019 ISST 柏林之旅

陳琬瑜 / 臨床心理師 / 醫思身心精神科診所

從去年得知2019的ISST大會將舉辦於柏林，便莫名地心嚮往之，踏上歐洲的旅程需要不少的費用及規劃，於是約莫從半年多前就開始規劃這趟學習之旅，所幸有一起同行的好夥伴，讓未知的旅程踏實許多。

大會會場擺設了兩個沙盤，與平時我們使用的細沙不太一樣，沙子中夾雜著枯葉和其他較粗的顆粒及雜質，在觸覺上彷彿又更貼近大自然了些；此外，會場有個販售物件的小攤子，老闆似乎是個遊歷各地的德國人，每當你駐足並拿起某樣物件欣賞時，老闆立即會告訴你它的由來和典故。當每一天看著攤販的物件不斷地減少時，特別會意識到自己真的需要當機立斷的能力，才不會再事後扼腕自己沒有當機立斷地買下，與吸引自己的物件的錯失緣份。最後我買了一尊印度象神的物件，據說象神主管人間所有美好的事物。

大會的議程乍看之下有許多空檔，實則不然，或許可以說是相當人性化的安排，因為每當一整天的課程結束後，常不免感到頭昏腦脹，並夾雜各種複雜的感受，可能有許多是當聽完案例的故事和觀賞沙圖後，心中湧現的感動，不免會渴望隔天有時間能偷閒或外出走走，讓腦袋和感覺回到更新的狀態。

除了精彩的主題演講不容錯過外，其他講座的主題也相當吸引人且令人難以抉擇，很感謝主講人們願意分享精彩的個案報告，其中我尤其感興趣的是數場有關兒童創傷的主題，這些個案的歷程往往是以年為單位，可以得知他們的經歷及跨越了不同的發展階段，目睹過程中他們的沙盤是如何變化、其中蘊含了什麼樣的情感與議題；最令我印象深刻的主题，是當孩子們面臨戰爭的流離失所、失去重要的親人、並移居到新的國度生活時，如何透過給予社會支持及透過做沙，來協助孩子修復內在的創傷，雖然有夥伴表示在台灣幾乎不可能接觸到難民個案，但不論在實際層面或情感層面上，或許我們距離戰爭、動盪和某些暴力其實並沒有那麼遙遠。

除了享受精彩的演講外，也見到許多尊敬的大師在會場，不免讓人有些小小興奮，記得有天午餐時，Dr. Lorraine Freedle剛好就坐在我們旁邊，可惜我實在沒有搭話的勇氣，只能期待今年冬季工作坊可以學習良多。有時候在休息時間，會聽著同行的老師們講述有趣的事情，包括有關於各國大師們的事跡、及他們在大會中找到天使督導的經歷，實著令人嚮往；大會期間韓國的沙遊學會曾發送他們組織的刊物，從中得知他們國內總共有高達90多名的國際沙遊治療師，對他們的積極性深感佩服，也在心中想像著自己未來學習的方向，該怎麼做比較好呢？是不是該更積極與有野心一些呢？每當接觸到新的事物，不免會開始有許多的反思，也難怪讀萬卷書不如行萬里路。



2019 ISST大會會場，與沙盤及牆上的大師照片合影

2019 北區沙遊治療研討會暨手作小物件工作坊-活動報導

文/秘書處

今年北區的工作坊在9月底於亞東醫院舉辦，學會邀請到擁有國際沙遊治療師資格的施玉麗老師與有國際沙遊治療師證照的陳碧玲老師共同主講，將近80位的助人工作者們齊聚一堂，在主持人黃倫芬老師精彩的開場下拉開序幕。上午大夥兒們聚精會神地討論實際的沙盤案例，碧玲老師呈現一名遭受性侵害女性的沙遊治療歷程，透過實際案例協助大家在沙盤中的象徵層次看到個案的覺醒與療癒，成員們對案例分享十分有興趣；下午是由玉麗老師和孟心老師帶領成員動手製作沙遊的小物件，治療師親自動手做的小物件，象徵治療師對沙遊與個案的承諾與投入，學會準備了豐富的媒材，讓學員們可以盡情地創造屬於自己的生命樹和橋，每個人的樹都充滿著個人生命的魅力，各式各樣的橋也象徵著不同方式的連結，看著現場學員投入地創作使人感到創造的力量與療癒，而沙遊治療正是有如如此的有魅力，讓越來越多助人者願意投入更多心力來學習。



抽中驚喜小物件的幸運學員



學員們認真創造屬於自己的生命樹