

巧合 是看見生命重要的訊息

邱敏麗/台灣沙遊治療學會第七屆理事長
沙遊世界表達與療癒發展中心副執行長
禾心心理諮商所顧問

歷年的會刊頭版總有「理事長的話」一文，從來沒有想過我會有要寫這一篇文章的一天。2020年對全人類來說是一個惴惴不安的一年，而對我來說它更是特別的一年，因為經歷了當選沙學理事長以及失去了我親愛的父親。會刊載稿在父親百日前夕，決定跟大家分享這段期間共時性如何帶我從失落的世界回歸日常的經驗。

與神相遇

父親往生後，從不捨他受醫療之苦的心，轉為擔心他迷途於中陰界，一心祈求他可追隨佛祖前往西方極樂世界。但這一心只有期望，充滿著不確定的擔心。父親在小年夜的凌晨過世，想著父親是想回家跟我們圍爐來安慰自己。

左鄰右舍正忙著準備過年，守著靈堂，與喧鬧的世界脫節，彷彿置身於另一個時空。失去父親的第一個夜晚，守著靈，空空的心被悲傷填滿。鞭炮聲響起，突然想起今天是農曆十二月三十日是民間傳說的送神日，想像父親有著眾神的相伴，不孤單、不徬徨的前往另一個極樂世界。瞬間心寬了不少。

隔日瓦斯沒了，打電話叫瓦斯，在電話的那一頭不斷聽到打嗝聲，瓦斯行有通靈體質的伯父，要我們放心，因為他感應到父親已隨佛祖身旁。縱使悲傷，但也多了些心安。

擔心與笑容

第三天大哥累倒了，住進了醫院，所有人更慌亂了，除了擔心大哥的病情還得想辦法隱瞞年邁的母親，一切的一切都好難。就在全家陷入困境的這個傍晚，突然飛來了一隻有著咖啡色格子線條的大蛾，停在靈堂正中間寫著忌中的簾子上。牠居然跟父親靈堂照片中的外套花色一模一樣！難道是因大哥倒了，父親回來守護我們？牠一動也不動的停留了四天，我們都覺得牠已死亡了。然而就在完成頭七儀式的當晚，牠突然飛了起來，逐一地繞過守著靈的孫子們後徜徉而去。孩子們驚喜地談論著爺爺最後還來看了他們後才離開的。銀線斜紋天蛾的出現與離開帶給我們已被暫時遺忘的笑容。

靜止與啟動

夜深人靜，看著因設置靈堂而變得陌生的家，赫然發現家中的時鐘停留在父親往生的時刻，而秒針繼續不斷的在原地跳動。這時鐘正是為記憶日漸混亂的父親所設置的。在原地無法前進的秒針，映照著全家無法走出失落的心情般的卡在那裡。

年過了，喪禮儀式結束的當晚，被一股巨大的失落與寂寞襲擊著，無法熄燈，四層樓的透天厝燈光通明到天亮。躺在床上的我無法想像明天以後如何回到所謂的“日常”。

回台南前，想盡量將家裡恢復到母親熟悉的狀態，才發現，日曆靜靜的停留在父親走的前一天一二月九日，輕輕的將它取下，放在腿上一張一張的撕下的同時感受著這驟變的日子的真實。撕下最後一張日曆剛好是二月二十八日（我的生日2/29）就像儀式結束般的，我覺得我再度與“現在”的世界連結了。起身看著繼續原地跳動的時鐘，有一種想要它一直停留在這個時間的感覺，動了它就好像再度失去父親一樣。深深的吸了一口氣將它拿下，鼓足了勇氣才將它重置。秒針規律的開始前行，看著重新被啟動的節律，心想該繼續往前走了。

結束與重啟

共時的巧合，不需刻意尋找，當它發生在我們意識覺醒之際，已準備好讓我們隨時俯拾。父親走的日子、剛用盡的瓦斯，在服喪的當下，只會覺得怎麼會發生在這個時候，原來這「送神日」與「用盡的瓦斯」為帶給我們安慰。面對大哥生病的巨大衝擊，「銀線斜紋天蛾」帶來父親仍守護著我們的訊息。而「跳針的時鐘」與「被遺忘的日曆」是父親要給我們日子還是要繼續往前的勇氣。

在我起程回台南時（回歸日常）才更深刻的體會到它的強大。這一連串的共時安頓了我們的心，提醒著我們再度微笑面對世界，繼續往前行。原來這連串的共時事件都是為了幫我回歸現實走出悲痛的徵兆。當我開始思考著這些共時事件的意義時，它強大的力量已將我從非日常帶回到日常。

遠觀山有色，靜聽水無聲

黃宗堅/台灣沙遊治療學會第五屆及第六屆理事長
國際沙遊治療學會教師級會員
彰師大輔導與諮商學系教授



與梁老師 敏麗 仁美的合照

時光飛逝，轉眼之間為時六年的理事長任期，已經在去年12月劃下休止符。當年戒慎恐懼從創會理事長梁信惠老師手中接下此一重任，六年來，在理監事們眾志成城的努力之下，希望我們真的不負前人所託。

台灣沙遊治療學會於2005年正式成立（其前身為台灣沙遊協會，2002創立），迄今已將近15年之久。沙學從牙牙學語的草創階段，即將邁入青少年成長茁壯的關鍵時期；在不同發展周期的沙學，都有令人刮目相看的驚喜！例如，特別值得一提的是，在梁老師及會員們的奔走努力之下，於2013年，正式成為國際沙遊治療學會（ISST）的會員國之一，國內獲得認證的沙遊治療師目前已有八位，且其中已經有六位臨床會員晉級成為教師會員（Teaching Member）。這項大步伐的邁進，不僅讓台灣在國際舞台上展現獨特的貢獻與地位之外，在實質上，我們也

從此具備自審國際證照的資格；換句話說，過去僅能透過ISST外審的程序，到目前則是台灣沙遊治療學會國際認證小組審查通過後，再送ISST核可，一般ISST也都會尊重我們的決議。這項成果可說是更奠定了台灣沙遊治療學會的主體性，相當可喜可賀。

在另一方面，雖然學會過去極度仰賴國外的沙遊治療師作為課程訓練、個人歷程分析及個案督導的主要來源，不過近年來，隨著台灣地區教師會員人數的增加與成長茁壯，在因緣際會與時機成熟之下，今年台灣沙遊治療學會國際認證小組（TSST）經過多年的審慎討論與協商，提出為期兩年，共120小時的「沙遊治療師國際認證課程」。其課程特色乃是從初階、中階至高階，循序漸進且按部就班地在兩年之中，就不同主題，如：沙遊治療歷史發展與理論基礎、榮格心理分析基本概念、發展心理學及神經心理學與沙遊治療、象徵與原型、超越功能、移情與反移情、沙遊歷程的轉化與改變、如何理解沙圖、如何從煉金術或榮格理論闡述個案沙盤的轉化歷程、如何與不同族群或不同症狀之個案工作（如兒童、青少年、家庭、伴侶、老人、創傷、焦慮、憂鬱…等）、以及如何撰寫象徵報告及個案報告…等豐富的內容，未來將按此課程學習地圖依序開課，同時也讓學習者清楚自己所應具備的專業知能，對於有志成為國際沙遊治療師的夥伴，不但是一項利多的好消息，同時也是台灣沙學發展的新里程碑。

當然，成為國際沙遊治療師並非一蹴可及，不過，隨著想要投入沙遊學習的助人工作者有明顯增加的趨勢，台灣沙遊治療學會國際認證小組，參考美國沙遊治療學會在「國際沙遊治療師」的資格之外，提出「沙遊取向實務工作者」（Sandplay Practitioner）專業認證。它是針對已經完成沙遊治療個人歷程及部分沙遊訓練課程的會員，在符合相關專業規範，並獲得台灣沙遊治療學會認證之下，即可進行沙遊治療的工作。當然，如果繼續完成相關訓練、通過兩篇象徵報告與final case report，則是取得國際沙遊治療師的專業認證。這項新的措施，無疑可以為國內沙遊學習者提供一個過渡的生涯進路，如果會員沒有計畫取得國際證照者，仍然可以取得「沙遊取向實務工作者」的專業認證。

這六年來陪著沙學一起成長，在此即將卸任之際，此刻心中充滿了無限感激！這段期間何其有幸，能與一群優秀且志同道合的夥伴們一起打拼，人生夫復何求！未來台灣沙學仍有許多任務與挑戰，但值得慶幸的是，我們學會人才濟濟，相信一定會有最適合的後繼者來接棒！

文末，想起當年老子發現了糊塗，取名「無為」；孔子發現了糊塗，取名「中庸」；莊子發現了糊塗，取名「逍遙」；如來發現了糊塗，取名「忘我」！宋朝道川和尚的一段偈語也說到「遠觀山有色，靜聽水無聲」，老禪師點破世間萬事唯糊塗最難，如何看淡世事滄桑，內心安然無恙才是王道！畢竟，人生說到底，活的是心情。卸任後，以另一種角色來服務沙學，路寬，心更寬。

痛就是為了不痛

梁信惠博士/台灣沙遊治療學會常務監事

曾經做過沙遊治療與榮格分析的人都知道，當我們遇到我們的陰影時，我們不想理會，真的很不想理會；但不得已而去面對時，會承受相當大的痛苦。特別是在走個人過程時，更容易與之碰面，對抗或對決。如果不是我們的治療師以她/他驚人的同理，支持與鼓勵，我們很難處理、應付或走過陰影。可是真正走過時，會是一片全新的景象，我們以全新的我走向充滿希望的未來；那是何等快樂的事。對，痛就是為了不痛；願意面對痛苦就是為了要走向那更不痛，更光明的未來。

人的身體也似乎要走過陰影的階段；年紀較輕時以為一些小小的毛病沒什麼，不必去理它，把它放進無意識裏。但是，年紀稍大時它們可能變嚴重而一發不可收拾；那就不得不去處理了。我陪著先生走過他最困難的脊椎問題有好幾年；做了很多的功課，包括去看中醫、西醫、很知名的公私立醫院的復健科醫師、很好的整脊師、台大醫院知名的疼痛科醫師、神經外科醫師等等。也照著一些醫生的指示去上游泳課及太極拳課。最終無法避免的是，必須做脊椎融合手術，因為他已不能走路。

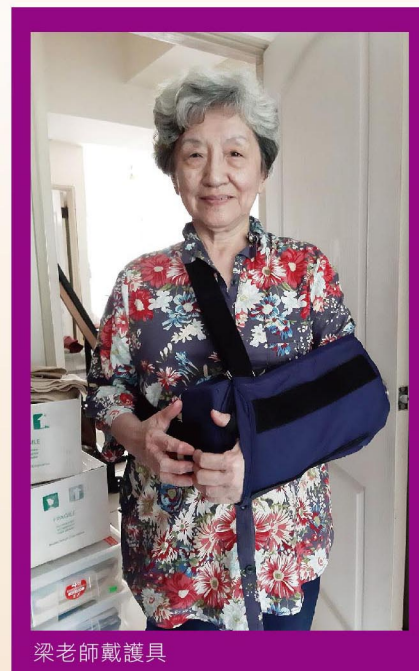
我先生的手術成功後，輪到我有時間去檢查我身體上的毛病。這一看，不得了，脊椎也跟先生一樣，需做融合手術因L4與L5完全沒空檔，如沒趕快做，將來會更糟。手術完後，緊接著看膝蓋，它們是很退化但不需開刀，只需打玻尿酸就可。但是，最糟糕的是雙肩，左右兩邊的二頭肌長肌腱與棘上肌斷掉；骨科醫生非常堅定的說兩邊都需開刀。我決定讓左肩膀做白老鼠，於今年四月中開刀。開刀順利完成，接下來的兩、三個月卻慘了。整個肩膀不能動且是超級的痛；我必須戴著輔具才不會很痛。

在完全沒準備的狀況下，我驚奇的發現肩膀的復健非常不易；幾乎每一物理治療師所教導的動作都很痛，真的很痛。而且需每天做，老師要我做三輪，我只能做兩輪，因為太痛且花的時間太多。大約每5至10分鐘的動作後，我就需要冰敷5至10分鐘來止痛，因此30分鐘的復健運動變為60分鐘，而且之後還要冰敷30分鐘、電療30分鐘；總共加起來，我每輪都需花二小時。還有，半夜我常常痛得醒過來，每夜至少4或5次，冰敷20分鐘之後才能再入睡；因此，我感覺整天整夜都在痛苦中。在忍痛中，我為了忘痛而寫這首詩，

**肩膀復健實在痛 每天三次承受重
非忍不可必須衝 願主祝福手能動**

這種幾乎無法忍受的狀況於開刀三個月後漸漸舒緩；我開始覺得恢復左肩膀與左手的健康是有希望的。開刀後約半年，我還是每天需做兩輪的復健運動，每次30分鐘，但已經不很痛，而且不需再做冰敷及電療。現在，已是一年三個月了，非常滿意左手目前的狀況，但每天的左肩膀復健運動還是免不了的。

總而言之，自從去年四月中以來，肩膀開刀的經驗，讓我體會到：痛就是為了不痛；不論在心理或生理上都一樣，願意面對痛苦就是為了要走向那更不痛，更光明的未來。



梁老師戴護具

在沙遊世界中感受潛意識的流動

陳玉芯 / 高雄師範大學諮商心理所 碩一



2020南區沙遊治療入門工作坊

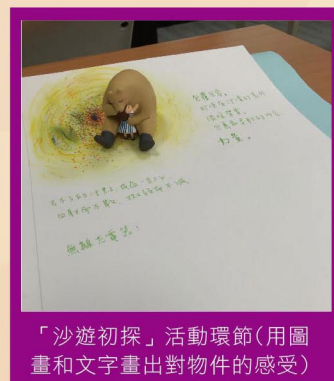
沙遊就像蒙著薄紗的神祕女子，讓我忍不住接近，想要一探究竟感受它的力量。在接受了一年多的沙遊個人歷程，過程無與倫比的感動難以用簡單的文字描繪，但我清晰地感受、見證了沙遊的療癒和力量，同時，沙遊也見證、陪伴了我的淚水和成長。

為了更加系統地學習沙遊治療，當工作坊的資訊一釋出，我便迫不及待地準備好一切就等著當天出席現場。猶記得當天剛踏入教室，便看到各個學員帶來的物件，根據自己的身分類別井然有序地排排站好，彷彿已經開始無聲地傾訴它們背後的故事。活動還沒開始，便能預想到待會與物件們在靈魂邂逅的美麗時刻。

雖然開課受到疫情影響而有許多限制，然而不管是課程內容或是成員狀態都沒有因此蒙灰，黃倫芬老師協同沈志仁、郭敏慧老師帶給我們精彩的沙遊導覽和象徵分析，學員們也在活動環節中積極分享自己與物件之間流動的深刻力量。

那天我在好幾個物件中遊移不定，最後我還是決定遵從潛意識拿起了最喜歡的元素：「擁抱」、「熊」觸摸著它，我便覺有一股暖意流入心中，「包覆、包容，即使有污漬的意外；溫暖扎實，包裹最柔軟的內容；力量。」也許是我立志於成為這樣的人，也許是我被如此對待，也許是當初沙遊溫柔地為我注入力量……

感謝學會和講師為我們帶來這麼充實的一天！讓我能夠再次感動、與自己對話，每一次的學習和經驗都是成為沙遊治療師的滋養，由沙遊種下的小樹苗，我會努力灌溉並期待看見它成為茁壯大樹的那天！



「沙遊初探」活動環節(用圖畫和文字畫出對物件的感受)

歡迎年滿二十歲、認同本會宗旨者加入台灣沙遊治療學會成為會員
成為〈台灣沙遊治療學會〉會員可享報名優惠喔！！
相關報名訊息請參考本會網站：<http://www.sandplay.org.tw> !!

In Touch Again 線上團體經驗分享

黃惠群/精神科醫師
林口欣泉身心診所

In Touch Again: Multi-sensory Play Therapy Strategies for Healing Attachment Wounds” 工作坊是基於Dr. Agnes(Nessie) Bayley所發展的訓練方式，內容包含依據腦部發展的多種感官遊戲和治療活動，以及評估不同年齡層的個案的依附關係的方式。Minnesota Sandplay Therapy Group 因為Covid-19全球疫情的關係，2020年開始以Zoom 會議的方式舉辦 “In Touch Again” 線上工作坊。

感謝梁信惠老師及沙遊學會的E-mail轉寄得知此線上工作坊，發現線上工作坊的時間剛好有空檔可以參加，覺得很難得，便迅速的報名了。工作坊的內容需要親身的體驗，此篇主要是分享我自身的感覺和經驗。

此次的工作坊是由Ellen Saul和 Nancy Hawkins帶領，共六次線上團體，每週一次，一次約三小時的時間。工作坊開始之前Ellen有約時間透過Zoom call分別面談，了解參加者的想法。我到Zoom call時才想到自己的英文聽和說都不太靈光，開始有點憂心之後的線上團體，Ellen也很親切的表示會有書面資料協助。

這是我第一次體驗以Zoom會議參加線上團體，Zoom會議可以選擇關閉視訊畫面和靜音，我發現關閉視訊畫面和靜音的功能可以讓我在團體完全不被看見，這是在實際的團體無法擁有的體驗，在實際的團體中就算不發言還是可以被看見，但是在線上團體，關閉了視訊畫面和靜音，就剩下Zoom會議中的名字了。透過這個操作也感受到自己的內心，想被看到或是不想被看到、想被聽到或是不想被聽到的感受。另外透過Zoom會議，對老師的眼鏡和耳環、團員的打扮和表情都看得特別清楚，也可以看到老師和團員辦公室和家中的擺設，也會看到團員的寵物和子女。有時小孩也會加入活動，貓咪和狗狗們突然跳入畫面，對團員有不同的感覺和聯想。

此次的團員來自的地方有美國中部、夏威夷、尼泊爾和台灣（我），大家文化背景不同，分享的感官經驗和回憶也很有趣，有時覺得好陌生完全沒聽過，有時又發現相隔這麼遠，卻用過相同的物品、有共同的經驗和共鳴，當時剛好遇到美國德州大風雪，也慶幸看到德州的團員都平安，深刻感受到和地球另一端的人們的連結。另外，可能是透過線上的關係，團員也常分享網路搜尋到的圖片影片等，例如我印象深刻的是團員分享的一個window swap網站，可以看到世界各地的窗景。

在第五次團體時，我兒子（當時6歲多）寒假安親班放假無處可去，只好讓他在旁邊，我發現他對這個線上團體非常有興趣，也一起參加了和團員的活動，還很熱衷地自由聯想在旁做了手工勞作等，至今兒子都還記得「那個跟外國人講話的課」，而且還很開心。

“In Touch Again” 線上團體，在過程中，我再次接觸到某一部分過往的自己，也跟地球的另一端的老師和團員連結和共鳴，至今還是覺得很感動。參加完工作坊之後，Ellen和Nancy仍會定期舉辦consultation group讓參加過訓練的人仍能諮詢的機會，也繼續的延續彼此的連結，這也是我覺得很棒的地方。



臣服：沙遊取向的安心服務體驗分享

陳麗美心理師

在春假的第一天早晨，一切如常，我喝完手沖咖啡，坐在書桌前寫功課。這難得的四天假期，我打算著下午去運動呼吸芬多精。

早上十點，新聞快訊從電腦、從手機裡面跳出：太魯閣清水隧道發生交通意外事故…。十二點，新聞還不清楚，只說火車意外，有不明人數死傷？下午三點，我以花蓮縣諮商心理師公會理事的身分，到花蓮火車站詢問衛生局是否需要支援安心小站。傍晚六點，我接到求援的訊息：犯罪被害人保護協會的社工，請求人力支援，協助罹難者家屬指認遺體工作。接下來的四五天裡面，我和多位心理師們就進到殯儀館的第一現場，協助家屬指認的工作，同時陪伴與承載這無法承受的悲痛。我不知道這次的意外事故竟是如此的難以負荷，情緒如此巨大，悲痛異常！

同時，我也不斷地接收到許多關心和問候的訊息。其中之一，就是台灣沙遊治療學會的理事長邱敏麗的訊息。在訊息往返溝通之後，確定在事故發生一週後，敏麗要與花蓮的助人工作者們分享沙遊治療取向的安心服務。我作為第一時間就到殯儀館協助的心理師志工，我在心理上承受很大的負擔，雖然專業上情緒覺察的訓練，讓我保持覺察與涵容的能力，陪伴當下身心都受到很大衝擊的人們，但是，這也讓我看見人存有的處境和生命的功課，重新再一次思考生命的價值與意義。

敏麗的大休旅車出現在我的眼前，她的車上裝滿足夠四五十人體驗的沙遊治療設備，這是沙遊世界無償借用（在這裡一併致謝）。我們諮商心理師公會幾個常務理事和總幹事幫忙，將所有設備和物件做布置，等待接下來報名參加的第一線助人者。進行的方式分為兩段。第一段是分享，敏麗先分享她與災難的經驗作為一個示範，讓每個成員談在這次服務中的經驗和角色扮演。我接著加入分享和體驗，作為成員，談到我自己行政角色上兩難：需要協調，反覆思考「我們的行動合宜嗎？」，也說到自己個人的生命經驗。

在成員們分享完認知的部分，經驗整理之後，進到第二階段：與沙玩耍，讓每個成員進到自己的狀態。沙與土地的連結，很快就讓我進入放鬆的狀態，我讓自己這一個多禮拜不斷提出的生命疑惑，在沙與物件中遊走，讓無意識流出，具體呈現出我對生命意外的疑惑，這期間還閃過我過去的生命經驗，三十多年前我的父親因為意外過世，我卻沒有機會好好道別的哀傷，此刻還是又回來，藉著這次的事故，讓我再一次看到無常的示現。



第一盤沙圖

第二盤沙圖：臣服1

臣服2：拿掉所有物件呈現的沙圖

這裡有個小插曲，我平常不戴戒指等首飾，但是那幾天我無意識地戴上自己鍛造的銅戒指，在當天體驗過程中，我將它放進沙圖，成為耶穌受難時頭上的光環。後來在分享中，敏麗點出：我在無意識狀態下，提醒自己要注意身體的感覺，要保護好自己，銅戒剛好是一個提示，作為戒護之用。

多年前，我在Barbara Weller台北的沙遊治療工作坊中，聽她分享911恐怖攻擊之後，有一個紐澤西的沙遊治療師Rosalind Winter使用象徵構成技術，在安置中心設立沙遊遊戲區，讓孩子們可以去玩沙。一個消防員寫信給這位沙遊治療師說道：每天在繁重的任務結束後，都要坐在沙箱之前凝視許久，以舒緩在災難現場的心情。此刻我像是那個消防員，坐在沙箱前凝視。

災難似乎都不是等待人們準備好才會發生的事！這次太魯閣清水隧道中的火車意外事故，事故發生在沒有預料到的地點，傷害造成的型態又是不在料想之中，甚至有一位第一時間前去救援的消防人員在聽到隧道車禍，腦中浮現的只是公路上幾輛返鄉汽車的車禍意外，誰會想到是這樣的情況？許多的無法預期，讓人們無法承受。

我們人其實只是自然的一部分，生命如此脆弱，人活著只在呼吸之間。我想到這生命的功課：透過生死，叫我必須俯首稱臣，這是大地之母的律令。

受傷與療癒——太魯閣出軌事件的心理援助

受訪者 邱敏麗/台灣沙遊治療學會理事長
採訪撰稿 陳宛瑜/沙遊治療學會副秘書長

2021年4月2日，清明連假第一天，台鐵太魯閣號在行經花蓮清水隧道時，擦撞一輛橫跨在鐵軌上之工程車，導致列車出軌翻覆，造成49人死亡、200人輕重傷之事故，此為台鐵史上最多傷亡之意外，行政院也下令全國降半旗3天追思，可見此起意外的嚴重性。

事件發生後一週，台灣沙遊治療學會理事長邱敏麗老師，在沙遊世界表達與療癒發展中心的公益贊助之下，帶著40-50人用的沙遊設備，從台南開著車隻身前往花蓮，為當地的心理援助工作者做減壓團體。本次採訪報導將帶大家了解這趟減壓任務過程，包含不同災難現場的差異、語言與非語言模式的減壓團體特性、參與者的困境與敏麗老師的經驗與感受。

共時性的引領

敏麗老師的父親前陣子過世，處理完後事後雖然恢復到日常生活，但還是感覺到無法娛樂或是出遊，在察覺到這樣的狀況不對勁之下，便決定要去花蓮走走當做督促自己出走及一個重新出發的開始。一切都安排妥當之後，台鐵事故發生了，如此的巧合讓敏麗老師感覺似乎是註定自己要在這趟旅程中做些什麼，便跟花蓮諮商心理師公會理事長、同時也是台灣沙遊治療學會的會員陳麗美心理師聯繫，看是否有需要幫忙的地方，於是這為期兩天、兩場的減壓團體就此促成。

敏麗老師便開著被沙遊物件佔滿的車，用比平常要大的力氣踩著油門，前往花蓮。感受著這沈重的油門猶如受難者家屬、救災人員的心情般的沈重。



後座與後車廂滿滿沙遊媒材，有物件、沙盤、和最重的沙子

「意識」與「無意識」對話的減壓團體

減壓團體，是為了降低事件所帶來的創傷性衝擊、減少耗竭，與同時篩選需進一步協助的人之外，還有為避免經歷災難時那些負面的或是無法接受的想法、被壓抑的情感成為無意識狀態，所以會在災難發生後儘早進行，也可說是一種「心理教育」模式。敏麗老師帶領的方式，是請參與者用言語分享完後，再請他們自由創作一個沙盤。

與其說是用「沙遊治療」介入，準確的說應該是用「沙盤治療」的方式介入，這兩者的差異可以從創始者、理論取向和執行方式作為區分。「沙遊治療」的創始者Kalff, D. 是以榮格理論為基礎，重視的是無意識的療癒力，帶領者不介入亦不引導。而「沙盤治療」的創始者有人認為是Lowenfeld, M.，沙盤與其他理論結合發展不同流派的「沙盤治療」，也可以說是遊戲治療中的表達性技術。沙盤治療可說是在裝有沙的箱子裡放置物件的治療模式，會因治療師的學派取向不同，而執行的方式也不同，不同於沙遊治療，帶領者是可以積極的介入跟引導的。

在減壓團體中使用「沙盤治療」和「純語言模式」，兩者帶來的效果有其不同，「純語言模式」主要為讓參與者分享在災難現場的所做、所聞、催化回憶、或覺察當時內在隱晦的感受，用語言的方式表達出來，較多屬「意識層面」運作；而「沙盤治療」則是多了「無意識層面」的呈現。

製作沙盤的歷程就是意識與無意識連結與對話的歷程，所以在創作的過程中會產生心理能量的轉化。而場景的呈現，讓內在感受視覺化，促進模糊不明的情感、思考變得更具體化，相較語言模式更能促進內在隱晦的感受表達與覺察。同時也因無意識的呈現無法被控制，所以會看到製作者在分享沙盤時，比起語言模式的分享，更容易連結到自己過去的創傷事件。這當中帶領者要特別注意的是，因為減壓團體非帶狀團體，因此不會像一般進行沙遊治療時讓個案處於無意識的餘韻裡，而是需要某種程度的意識化以降低危險性。

也因如此，在沙盤減壓團體中，敏麗老師將重點放在「賦能」的回應，這就是和一般進行沙遊治療不同的地方。敏麗老師認為沙盤的分享歷程，就跟做災後減壓團體是一樣的，「減壓團體」的目的是為幫助受衝擊者，從災難的非日常世界回到適應現實世界，而沙盤的介入模式，會引發深度的無意識內涵，所以必要「意識化」，強化其意識功能，避免在陰影被引發的狀態下結束團體，達不到「減壓」的目的。



在減壓團體中，大家感受著沙子帶來的療癒

不同災難現場的痛苦與同理

敏麗老師認為，災難援助是沒有SOP (Standard Operating Procedures)、僅有SOG (Standard Operation Guideline) 的，即便自己曾參與過阪神地震、921地震、汶川地震、莫拉克風災、維冠大樓倒塌等各種不同的災難後援助，都一樣很難想像這次脫軌事件的當事人、救援人員跟受難者家屬的經歷與承受的痛苦。

不同的災難現場，受災者和救援者的視覺、聽覺、身體感覺會受到強大衝擊，這些衝擊會因災難型態的不同有差異性。舉例來說，地震災難會讓受災者的體感變得敏感，同時也因目睹災難前後的變化使得視覺衝擊大，在表達性媒材介入輔導時，受災者較容易用圖像呈現。另因持續下雨而產生的土石流災難，受災者在聽覺上較敏感，與地震災難不同的是有些人會提早離開家到其他地方避難，在無法得知自家的現況下，便會有以訛傳訛的傳聞導致想像膨脹，引來更大的焦慮，因此土石流的受災者較難像地震的受災者一樣畫出災難當下的景象。而這次的脫軌事件是在密閉的列車上，身體會有速度感的變化，發生當下會深刻感受密閉車廂內的混亂、鳴笛聲、尖叫聲等聽覺衝擊，還有因傷亡慘重所以會聞到濃濃的血腥味。敏麗老師認為「嗅覺」可能是這次太魯閣事件最不同於其他災難的部分，救難人員因在隧道內的救災，混濁的空氣加上血腥氣味，讓嗅覺感官刺激更為強烈，因此在心理援助時，除了一般表達性治療媒介以身體性和視覺性為主之外，再加上嗅覺的要素可能會更有幫助。

也因如此，執行災難輔導時先理解災難型態及受災經驗，可幫助自己在與之進行輔導時，更能同理服務的對象與提供適切的輔導媒介。

災難現場中陪伴的力量

通常在災難裡心理援助者會有兩個援助現場，一為事故現場、另一為殯儀館。而這次因災難現場偏僻，所以援助的現場只有殯儀館。心理援助者除了陪同受難者家屬執行行政手續之外，最多的就是陪伴無助及悲傷的家屬等待消息或指認大體。令人悲傷的是，所謂的「大體」往往只有屍塊，這次災難的心理援助者，他們在殯儀館一樣經驗著空氣中特殊的氣味，即便是身經百戰的專業人員，看著撕心裂肺哭喊著的家屬們，以及高度殘缺不全的大體（相片）也難以承受，更何況這次有不少學生志工的參與。

在此次團體中，敏麗老師表示最常聽到的是成員在協助的過程中感覺到「無能為力」的無力感，多數成員描述自己在現場除了默默的陪伴、靜靜地遞上衛生紙之外，沒有什麼能做的、或不知道還可以做什麼。但事實上，若能理解「陪伴」的意義，就不會被無力感擊垮。敏麗老師舉以一個坐輪椅過馬路的人的例子來說明，當我們在一個大馬路口等紅綠燈時，看到一位坐輪椅的人準備過馬路，我們主動提出幫他推輪椅過馬路，但他說不用，被拒絕的你會直接離開？還是跟他說「那我走在你旁邊陪著你一起過馬路」？不管我們的選擇是什麼，或許我們什麼都沒做，但對於坐輪椅的人來說，因為有人在，或許他可以較放心，這就是陪伴的力量。

表達性治療的療癒力

敏麗老師分享著，在這次團體中有過半數的成員是第一次做沙盤，所有的人看到這些設備時，熟悉沙遊的人迫不及待想開始，但也有參與者表情漠然，隨著團體的進行，參與者從剛開始沈重的情緒與僵硬的神情，到分享完沙盤後神情變得輕鬆，找回了笑容，甚至有參與者說我回去好像可以吃肉了（很多人事後無法接受葷食的味道）。

最後，敏麗老師誠心推薦助人工作者可以學習表達性治療，無論使用者的年紀或是否有障礙，它都可讓使用對象的表達方式比單純的語言模式更多元、更不受限，在創作或遊戲過程中，不僅可以呈現創傷經驗，同時也展現其療癒力。

「災難援助只要是能開車去的現場，我一定首選載著沙遊的設備前往！」敏麗老師如此表示。沙遊的觸覺，讓我們找回身體感；心象（image）的展現，將失序的心靈找回秩序感；創作的歷程活絡了積極的想像，沙遊媒介帶領著大家與自己的內在產生了連結，達到療癒的力量。

生命的本質

「得到的比付出的多」，是敏麗老師在災難援助的領悟。第一天帶團體的途中敏麗老師就開始頭痛，且超乎想像的疲憊。本以為是舟車勞頓所致，但她覺得異常，因過去經歷過那麼多減壓團體、見過那麼多災難現場，都不曾出現如此身體不適的狀態，她甚至擔心隔天的團體自己是否能撐得住。她說當晚在疲憊與朦朧中思索著，突然意會到自己面對父親的死亡，雖然早已有心理準備，但悲傷不會因為有心理準備就會減少。在團體中聽著大家分享罹難者家屬的哀傷與悲痛，似乎引發了敏麗老師無意識中那難以承受的痛。對她來說有心理準備都如此傷痛了，更何況突如其來的死別。老師的這段經驗，也讓我終於真正理解了「助人者需處理好自己的陰影」的這句話。對敏麗老師來說，在災難援助中，面對的不只是災難事件，更像是回應生命本質的現場，在訪問敏麗老師的過程中，時而悲傷、時而疑惑，但訪談結束後，覺感生命因災難而隕落，但在災難中重生的希望，更顯得可貴與令人珍惜。

疫情下的沙遊學習無國界

利美萱 / 昱捷診所諮商心理師

去年因為疫情的衝擊，原本已經報名了的美國STA研討會被迫取消，難免有些失望。在失望之餘，在一次和Lorraine的對話裡，她告訴我一個好消息，她應印尼的沙遊治療師Mariana的邀請，從九月份到十二月份間，她會開一個六次共22小時的網路課程，是星期天早上，大約是隔週進行，我看了一下，覺得時間剛好，所以也報了名。課程內容從基礎的沙遊概念開始，接著談到沙遊裡的原型、象徵、陰影等榮格取向相關的概念，後面兩次則較多臨床上的案例與應用以及倫理考量議題的討論。



9/27是第一天上課。因為是20幾個人的小團體課程，老師先讓大家相互認識和熟悉。我發現或許是因為網路無國界，學員不僅來自印尼，也有人是來自澳洲、美國、馬來西亞和其他地方，當然，我們有三位來自台灣的好夥伴。我想台灣沙遊圈裡對Lorraine並不陌生，2019年的時候，沙學曾經邀請她來臺灣講學過，很受到大家的歡迎，除了她在專業上的表現之外，更強烈感受到她的熱情。透過網路，課程中仍然感受到她的熱情不減，加上Lorraine原本就善用網路軟體課程，還幫大家做了分組討論，不僅自我介紹，也分享彼此的沙遊經驗。面對面

課程中的自我介紹似乎早已經習慣了，但這是我第一次用網路上的分組，覺得很有意思，雖然物理距離遙遠，但是心理距離又好靠近。兩三個人的分組認識，果真讓大家變得不那麼陌生了。整個課程中不時會有分組討論的安排，網路上的分組討論，好像反而拉近了成員之間的距離與互動，老師也隨時穿梭遊走在各組之間，積極參與小組的討論，有時候分組討論的時間還不夠，幾次被學員要求延長。尤其因為是隨機分組，所以每次分組都有種「開獎」的感覺，不知道這次是哪些夥伴的組合，真的特別有趣與期待。

Lorraine從基礎如何開始沙遊的簡單概念介紹，雖然學習沙遊治療已經好多年了，發現這些基礎的概念雖然都很基本，但是好像透過Lorraine這種手把手的經驗提醒，好像又重新回顧一趟沙遊的基礎概念，而Lorraine總是能夠把這些簡單的概念更清楚且有系統地說明。每次四個小時的課程，常常都讓人欲罷不能。在六次的課程當中，當然從老師教學中獲得的專業學習很豐富，透過Lorraine案例的分享，更讓學員感受到她的熱誠，以及大家透過案例而做的討論，也交換了我們彼此之間的學習心得，接著多次的討論中也認識了不同的沙遊同好者。Lorraine也邀請了印尼第一個剛拿到國際沙遊治療師的Mariana分享她的個案，對於她進行沙遊治療的過程中深刻印象的部分，除了個案的精彩之外，發現她非常擅長使用量化研究來看沙遊的成效性，這也給了我很多的思考。

在疫情之下的學習，變得真的很不一樣。說實話，以前的我一直都對於視訊課程感到抗拒，總覺得遙遠、沒有溫度。但是這次的課程印象最深刻的，除了課程內容本身之外，網路裡的互動也是讓我驚訝與超過想像的。即便是網路課程，大家的學習熱忱仍然不減，我依然如以往深深地被每一個個案感動著，同時也因課程所引發的後續思考，帶來了更多的可能性。漸漸地我發現，視訊雖然有其限制，但是這如果是未來可能會有的現象（我還是不希望它是個趨勢），好像我們會順應這種情勢需要做些調整與改變。另外，值得分享的是在這次的課程中，意外在跟同伴們分享著自己的書寫和詩作之後，我又開始寫起我的象徵報告了。我想是受到某些召喚吧！當然，我也見識到自己無限的可能。