

34 期 2025年3月

台灣沙遊治療學會 會刊

以愛接棒, 全力以赴

Dora Kalff 取向沙遊治療專訓

沙遊~危機災難後的安心與療癒

相遇與告別
沙遊治療的尋根之旅



CONTENT

- | | | | |
|----|---------------------------------------|----|---------------------------------|
| 3 | 以愛接棒，全力以赴
—— 理事長 陳碧玲 | 20 | 沙遊安心減壓團體之實務經驗分享
—— 簡宇卿 諮商心理師 |
| 5 | 2024年會員物件禮介紹
—— 理事 江淑蓉 / 黃雅萱 臨床心理師 | 22 | 易經的八卦象徵講座心得
—— 陳宏儒 諮商心理師 |
| 7 | 2024 課程
—— 執行秘書 柯懿庭 | 23 | 與內在象徵與力量的深度交會
—— 施沛均 碩士生 |
| 8 | Dora Kalff 取向沙遊治療專訓
—— 學術小組召集人 黃倫芬 | 24 | 沙遊初體驗—自性化歷程的起點
—— 陳思翰 專任輔導教師 |
| 10 | 與彩虹的奇遇
—— 理事長 陳碧玲 | 25 | 進入心靈深處的鑰匙
—— 吳思佳 諮商心理師 |
| 12 | 從洪水中看見生命的力量
—— 盧鴻文 諮商心理師 | 26 | 相遇與告別—沙遊治療的尋根之旅
—— 理事 利美萱 |
| 14 | 創傷療癒與沙遊
—— 監事 郭敏慧 | 28 | 在美麗的風車之國遇見沙遊
—— 理事長 陳碧玲 |
| 16 | 沙遊～危機災難後的安心與療癒
—— 監事 郭敏慧 | 29 | 沙遊取向實務工作者公告
會員招募公告
捐款公告 |
| 18 | 花東縱谷北林社區的沙遊實驗場
—— 監事 陳麗美 | | |

以愛接棒 全力以赴



理事長 / 陳碧玲

入會成為臺灣沙學的會員，轉眼間已經過了20年。沙遊在我的人生成為非常特殊的一個存在，十幾年前我曾經因為一些原因離開，幾年之後發現沙遊還一直在我心裡，我就決定回來，重返舊愛。這些年我當過沙學的秘書長、理事、監事，如今在年過60歲這一年被選為第八屆沙遊治療學會理事長，我告訴自己：就好好奉獻三年，不管自己能有多少貢獻，這三年當作是我送給沙學的一份禮物。

臺灣沙遊治療學會(TSST)成立於2005年(前身為臺灣沙遊協會)，在創會理事長梁信惠老師帶領下，以及數位老師們志安、孟心、倫芬和玉麗多年的努力，終於2013年在義大利威尼斯，正式加入國際沙遊治療學會(ISST)，成為其會員組織(member society)一員。這對於努力多年且渴望跟國際接軌的臺灣沙學來說，是一個大好消息，我們終於在國際沙遊的殿堂上有了一席之地。現在臺灣沙學的ISST的教師級會員已有6位，臨床級會員有2位，這十年來我們看見沙學穩定地成長與茁壯，例如外國教師持續來台教學，國內教師們也每年舉辦沙遊工作坊，梁老師、宗堅老師和孟心老師持續帶領讀書會和團體督導，各種沙遊的訓練更有序及層次地展開。故在2019年臺灣沙學理監事會認為時機成熟，決定向ISST理事會提出主辦2021年國際沙遊研討會的提案。那年研討會在德國柏林舉行，我與多位參加研討會的沙學會員期待我們的提案能順利闖關，被理事會接受並在會員大會中通過。那一年我第一次以ISST會員身分參加大會，我坐在會員席位上期待著，沒想到卻親眼目睹、親耳聽到各國大老們陸續發表對於台灣主辦國際沙遊研討會反對的意見(原因主要都與中國有關)。那一刻彷彿一陣狂風掃過，我的腦子天旋地轉，只想逃離那陣黑暗漩渦，那一夜我抱著棉被啜泣，生平第一次在海外終於體會了亞細亞孤兒的心情，最終我們沒有拿到主辦權，由以色列沙遊學會得標。這是一個集體創傷，我知道在場十幾位臺灣沙學的會員們都花了一些時間走出這個傷痛，往後我們幾乎不再談它。

而命運捉弄我，2022我竟被推選為ISST理事會代表，但其實我還沒有準備好，心中很是忐忑不安。疫情過後，ISST國際沙遊研討會終於在2023年於以色列耶路撒冷舉行。職責所在，我必須代表臺灣沙學出席ISST理事會議，隨後參加為期四天的沙遊研討會，並代表出席會員大會、報告會務及投票。研討會最後一場座談會要求學員分組討論並交換感想，台灣學員共有四人，我們與同桌的美國沙遊教師 Linda Elaine Bath女士有熱情的交流，她充分了解2019在柏林大會上發生的事，並且為我們叫屈。討論結束後主持人要大家分享，Bath第一個走到台上發聲，她為台灣打抱不平，說此時我們應該在台灣而非以色列。我恍然大悟，深受她的真誠、溫暖和勇敢所感動，眼淚不由自主地一直流下來，我爆哭起來。會議結束，ISST主席 Natori-san親自來到我面前向我九十度鞠躬，他語帶哽咽說：這是他做過最痛苦的決定。我倉皇地回了九十度鞠躬禮，表示造成他的困擾，我們深感到抱歉。研討會結束後我在微風細雨中拖著行李離開耶路撒冷，心中很多感觸，但也有許多感動，原來臺灣並不孤單，仍有許多人願意支持我們，跟我們做朋友。

以色列之行回國後，我好像有了一些轉變，我開始準時參加ISST的線上理事會議，並且用心聆聽會中討論的所有議題，我知道我的出席是重要的，我代表台灣沙學，不是我自己，我必須去保護台灣沙學在ISST的席位，我們不能缺席。也許這些經歷，讓我對於沙學的未來多了一份關心和使命感，所以接下理事長的角色，是給我一個機會努力將國內訓練及國外認證相關層面整合起來，這代表著這三年的責任與辛苦是在所難免。

我想這就像一場長程的接力賽，每個會員都是這個賽程中選手，當接力棒交到你的手上時，每個選手就是好好接棒，奮力跑起來，向終點衝刺。我們都不完美，我們只是盡力跑，盡其在我，那是一種無愧無憾，為愛而跑。如果你愛沙遊，如果你愛沙學，請你跟我一起站到跑道上，讓我們一起共赴沙遊未來的榮昌。

作者介紹：陳碧玲

諮商心理師

自然就好心理諮商所諮商心理師暨總監

臺灣沙遊治療學會理事長 暨ISST理事會代表



2024年沙學會員物件禮介紹

「象徵是一種靈魂的語言，象徵傳達了一切心靈的意義」。

—— 榮格

學習沙遊的我們都知道「象徵」的重要性，相信大家也或多或少曾在做沙遊的過程，或被象徵帶來的力量所震撼，就如同今年北區工作坊上志安老師分享榮格所說的：「象徵是一種靈魂的語言，象徵傳達了一切心靈的意義」。

今年的會員物件禮，汲取今年的各工作坊和線上講座老師們的智慧，將象徵化為具體的物件禮，陪伴大家在實體時運用它，與它進行連結，並開啟更大、更寬廣的象徵探索之旅。

理事 / 江淑蓉

黃雅萱 / 臨床心理師

● 小丑

（北區工作坊：幽微之界——踏入象徵無限的國度）

小丑是搗蛋鬼的呈現之一，它象徵了歡笑、詭計，卻同時也是受苦與轉化、聖密性和跨界的象徵，它乘載了衝突的情緒，有助於覺察自己內在的對立面，碰觸隱藏在人格面具下的自己。在許多卡關的狀態，小丑意象的出現也可能鬆綁過於嚴謹的規範和想法，讓對/錯、已知/未知、可以/不可以之間的界線變模糊，而可以交流，讓多元與不同的元素可能共存，讓事情有新的轉機。



小丑



白蛇

● 白蛇

（線上講座：白蛇傳）

民間傳說白蛇傳中的白娘子，是為了報恩從蛇身轉變為人身的白蛇精，與恩人轉世的許仙相戀結合，而後被和尚法海鎮壓於雷峰塔下。白娘子（白蛇）常被認為是陰性心靈的象徵，而從蛇轉變為人，象徵著陰性心靈的進化，與許仙的相遇代表陰性與陽性能量的相遇，但陰性和陽性心靈在整合過程常是相互對立的，在故事中就是以法海和白蛇的衝突來表現。

● 樹人

（線上講座：象徵報告撰寫）

樹多被認為是象徵人的自我發展，個體化歷程的表現，就像是種子萌芽往上成長的過程，然而，孟心老師在講座中提出：我們不僅要看到土地上面的樹，也要看到地底下的樹；當土地上的樹長得多高多大，地底下的樹根同時也會是多長多茂密。事物都有其對立面，心靈的成長也是如此，往上向外發展的同時，也一定保有向內的探尋和轉化。



● 智慧老人：姜太公、尤達、老君和牛

（年度工作坊）

智慧老人原型常被認為是內在的智慧與意識，它存於我們的潛意識或集體無意識中，靜待我們向內探尋，而阿尼瑪或阿尼姆斯的最高型態也常帶有智慧老人的意義。

這些不同的文化、國家、不同時代的智慧老人，可能是

- (1) 尤達：希伯來語中的yodea，意為「知道的人」，他是電影《星際大戰》中訓練絕地武士，指引盧克·天行者（Luke Skywalker），並參悟永生之道的傳奇絕地武士導師。
- (2) 姜太公：他是齊國太師，被封為武聖、兵家之聖，壽命達百多歲，與其相關之民間傳說和小說眾多，後被奉為神明，時人以色紙上書「姜太公至此」貼於家門等處，以求避邪消災。
- (3) 太上老君：又被稱為道德天尊，為道教主神，三清之一，而三清正是混沌無名化為世界萬物的起源；形象通常為白鬚白髮、慈眉善目的老者，象徵著智慧、長壽和道德力量。



其他工作坊或線上講座提及的象徵，還有「星星」（不同的星星樣貌各有其意涵）、「易經/太極/八卦」（正反與整合的概念）、「藤蔓」（表現為母子依附力量的強弱）等，當我們在提取物件、象徵對我們的意義時，能感受到其各自有很豐富且具有兩面性的意涵，就如同我們的內心蘊含著對立面向，優勢與劣勢功能，正待我們探索與整合。

作者：

江淑蓉 米露谷新店心理治療所所長/ 臨床心理師/ 沙學理事（會員組）

黃雅萱 拾心理治療所所長/ 臨床心理師/沙學會員組

2024年學會課程

執行秘書 / 柯懿庭



Dora Kalff 取向 沙遊治療專訓介紹

學術小組召集人 / 黃倫芬

沙遊治療兩年專業訓練將於2025年展開，這是沙學新的里程碑。在談論專訓的現在與未來前，我們先回顧台灣沙遊的歷史。

Dora Kalff 是沙遊治療的創始者，她融合「遊戲」和「身體」的元素進入深度治療，以榮格心理學為人類心靈地圖的嚮導，多元文化、宗教更是沙遊的精神基礎。Kalff於1985年成立國際沙遊治療學會（ISST），之後很多國家的治療師都積極將沙遊應用到實務工作上，對於兒童和成人的心理治療與心靈發展有相當助益。1999年梁信惠老師帶著使命從美國返回台灣，在台灣這塊土地播下了沙遊治療的種子，她提供有興趣的專業人員進行個人沙遊歷程，對於教學與督導更是不餘遺力，2002年成立台灣沙遊協會，2005年改名為台灣沙遊治療學會，2013年有五位沙遊夥伴取得ISST國際沙遊認證治療師，當年成為ISST會員國之一，2024年台灣沙學（TSST）有八位國際沙遊認證治療師，其中六位是認證教師級治療師。20幾年來，台灣沙學經歷許多挫折與挑戰，如：沙遊與沙盤的異同、沙遊是一個技術還是理論等，這些討論讓沙學的定位更為清楚與茁壯。非常感謝梁老師及歷年的理事長、理監事無私的奉獻以及努力籌畫學會的運轉與發展，更是衷心感謝會員的支持，我們同是求道者，在沙學的涵容下，共同學習、分享並經驗沙遊的美妙。來訪者以手玩沙、碰觸物件很容易進入潛意識，無法以語言說清楚講明白的內心狀況自然被創作在沙盤上，當來訪者看著沙盤上的圖像會再次觸發心靈的流動，我們從來訪者製作的系列沙圖見證了個體化歷程的開展，與此同時，參與這歷程的我們也被轉化了，來訪者與治療師彼此的心靈相互影響，關係的品質更是影響療癒的效果，因此治療師需要有良好的自我覺察，並對象徵性過程有開放的態度。成為沙遊治療師重要的能力是什麼？什麼是好的、適合的沙遊訓練模式？這是一個挑戰，我們悉心建構並期盼與參與課程的朋友有開放的關係，一起來創造、發展學習之道。





兩年專訓有四場系列課程，分別於2025年、2026年上下半年各舉行一場，每一場是三天兩晚。相較於以往每年北、中、南部工作坊，彼此之間的主題或深度較無連貫性，本次專訓的核心精神則是提供一個更為完整、且更有系統的學習地圖與架構，環繞著沙遊的本質、理論與實務操作、象徵的語言、榮格心理學、歷程的轉化與重生、治療關係等主題，循序漸進地從初階、進階（一）、進階（二）、高階課程深入各個主題以及彼此之間的相關。同時有如何與兒童／青少年工作的分享。成為一位沙遊治療師是需要整合本身的思考、情感、感覺與直覺等功能，因此，課程進行方式除提供理論知識為思考的鷹架，也重視治療師態度的養成，特別是能以同理、專注、不評斷與靜默等待象徵的顯現和帶來的療癒力量。此外，每一場兩個晚上是團體實務時間，依序安排沙遊體驗、手作物件、團體督導與個案研討等。

走入潛意識宛如進入森林都是冒險的旅程，治療師不能只是知道，而是需要親自走訪一回，與自己未發展、失落的內在資源產生連結。治療師信任內在的引導，耐心地在黑暗中前行，這份相信與安定有助於與來訪者共創一個自由與保護的空間。因此邀請有興趣參與課程的朋友能有參加過沙遊理論課程和個人歷程的經驗。

古印度黎俱吠陀有一個謎題：「結伴同行的兩隻鷲，抱著同一棵樹。其中一隻啄食著甘甜的菩提樹果，另一隻沒有啄食只是凝視。」解答是：知識樹。河合隼雄表示這是藉由隱密的同一性相連兩者的存在，當我們有所行動時，「另一個我」總是在凝視著這一切。願在學習沙遊這條路上，我們自身與彼此都能「看著」也「被看著」，一起探索人類心靈的謎題與奧秘。

作者：黃倫芬

TSST 學術小組召集人 友緣基金會社工師

與彩虹的奇遇

理事長 陳碧玲

2009年，我參加梁老師在高雄勵馨基金會所帶領的沙遊讀書會，會中部分時間由成員輪流報告象徵。我記起一次黃昏的雨後，天空出現一道巨大的彩虹，仿



佛她暫時歇腳在南大校園裡。我在三樓研究室的陽台望向她，感覺很不可思議，這可能是我生平見過最大、最完整、最清晰且停留最久的彩虹！我端出一杯熱茶靠在陽台邊靜靜地看著她，感覺她好像一個老朋友從遠方來看我，陪我喝上一杯茶，心裡有一種莫名的感動，在那個雨過天晴的黃昏、我們有一段無聲卻深刻的相會。當時的我正陷在中年的泥淖裡，終日像清晨打出去的陀螺，一直轉到夜幕低垂才停下來，為別人忙碌的生活讓我迷失，找不到生活的意義。因為這段奇遇，我決定選擇「彩虹」作為象徵報告的主題。

前往讀書會當天的下午，辦公室裡有一堆忙不完的工作，而我的孩子突然生病了，我帶他看了醫生但卻無法留下來照顧他，心中很是煎熬，因為這報告是兩個月前就已經排定，我不如期赴約讀書會就會開天窗。帶著複雜的心情我開車上了高速公路前往高雄，路上滿腦子仍想著待會要報告的材料。不料，天空突然烏雲密布，隨即下起了傾盆大雨，大雨使得所有車輛的車速都慢下來，高速公路瞬間變成低速公路，我心中很著急，在這樣下去眼看著就要遲到了。大約二十分鐘後雨勢漸歇，天空中烏雲也逐漸散去，夕陽餘暉竟從烏雲的細縫中穿透而出，就這樣一道雙重彩虹(double rainbow)頓時在天空中展現！我驚喜地打開車窗，望著這道美麗的彩虹，淚水止不住從臉龐滑落，心中激動不已，怎麼我要去報告彩虹的象徵，彩虹居然會現身來陪伴我！？我在夜幕低垂前穿越彩虹，下了高速公路駛進高雄。隱約感受到，宇宙正以巨大且絢爛的意象，回應我的受苦，並預告我的人生即將展開的旅程。

第三次巧遇，其實並沒有見到彩虹。有天早上我送小孩上學後，進校園停好車，早秋的清晨十分舒爽，我忍不住在操場旁的大樹下散步起來，我沿著操場邊繞行，心裡頭想著如何能上更多沙遊的課，因為當時沙學兩年才有一次外師來台講學，對於中年的我實在太少且太慢了。可能藍天白雲實在太美，我走著走著居然哼起了歌，然後突然發現我哼的曲子是茱蒂嘉蘭(Judy Garland)所唱的歌曲「Over the rainbow」，也是1939年的電影「綠野仙蹤歌」(The Wizard of Oz)內的插曲，該電影是由L. Frank Baum所撰寫的同名童話所改編。故事描述主角桃樂絲(Dorothy Gale)努力尋回家之路的一段旅程。歌詞最後一段是這樣：

Somewhere over the rainbow, blue birds fly. Birds fly over the rainbow, why then oh why can't I? If happy little bluebirds fly beyond the rainbow, why oh why can't I?

我心裡一驚，想著這麼神奇，這歌詞裡居然有我需要的答案！？青鳥能到彩虹之上是因為牠能飛，如果我要學習更多沙遊，難道我必須飛上天嗎？可是我沒有翅膀啊，所以…我必須搭飛機？！這時想起榮格的共時性(synchronicity)概念：兩個或多個事件同時發生，並非由於因果的關聯，但隱含著深刻的意義，是一種有意義的巧合。我感到不可思議，就這樣，2009我開始第一趟國外學習沙遊的旅程—到美國加州參加工作坊兩週，同年去了在日本京都舉行的ISST的國際沙遊研討會。

第四次巧遇彩虹，則與臺灣2009年超級颱風莫拉克造成的嚴重水患和土石流災害有關。災難發生後，我隨南大諮輔系同仁前去高雄三民國中協助學生心理重建工作，該校師生被安置在山下的一所佛教中學，我負責輔導一個班級，都是台灣原住民。第一次訪視時，學校剛搬入安置校園，一包包裝箱的學校設備仍被擱在牆邊，善心人士送來的物資堆滿大樓穿堂，教室及辦公室仍未就緒，到處一片狼藉。當時台灣正值SARS威脅，學生們均被要求戴上口罩以避免感染。輔導時，我只能看到學生臉上口罩遮不住的那一雙雙不安的眼眸，我感到很挫折。第二次訪視時，碰巧遇到鋒面來襲，戶外狂風大作，雷電交加，大雨傾盆而下，整棟大樓甚至瞬間停電，才下午兩三點的時間卻好像入夜般漆黑。因為完全無法工作，我只好打包回家，上路後雨勢漸歇，烏雲漸散去，這時即將下山的太陽居然露臉，我看見一道小小的、但顏色清晰的彩虹在一片昏暗的天空中矗立著！我眼眶噙著淚水，心中有許多感動，感謝彩虹總在受苦時現身與我相會並安慰我，她彷彿也在提醒我這個艱鉅的災後輔導可能很重要。於是我投入更多時間，每週一天到兩天前去安置學校，持續將近半年，服務時數超過一百小時，直到他們返鄉。而神奇的是，我的個案們居然陸陸續續的在沙盤中擺放彩虹物件，彩虹除了呼應他們當時的心情，好像也連結了與我的緣分，讓這一切巧遇都有了意義。因為這些災民輔導使我有機會和梁老師和李璨如一起在2011年ISST在瑞士舉辦的沙遊研討會上報告。隔年，三人再度於美國沙遊治療師學會(STA)的沙遊研討會上再度報告，並獲得許多掌聲和鼓勵。

這些年我在彩虹的帶領下不斷跨越邊界，接觸了更多外在世界並深化了內在世界。但我逐漸不再掛念是否能再見彩虹，因為我明白，在等待彩虹現身前，我必須腳踏實地去面對那些風雨與黑夜，如果幸運見到彩虹，固然開心，但彩虹若沒有現身，那些勇敢、耐心、堅持與艱困中發展出來的智慧，已是心靈的彩虹勳章，是旅程留下最寶貴與美麗的印記。

作者介紹：陳碧玲

諮商心理師

自然就好心理諮商所諮商心理師暨總監

臺灣沙遊治療學會理事長 暨ISST理事會代表



從洪水中看見生命的力量

沙學南區工作坊：「洪水、漂流與再紮根」參與心得

盧鴻文 / 諮商心理師

2024年4月28日陳碧玲老師呈現過去在莫拉克風災中，運用沙遊治療模式於一位原住民少年的心理復原歷程。我寫這篇工作坊參加的心得時，適逢2024年10月的山陀兒颱風席捲高雄屏東，整個高屏街道上，觸目所及諸多大樹連根拔起，心裡有一陣陣的難過油然而起，這就是2009年莫拉克風災的原景重現。那年一群南台灣的心理工作者，投入了災後的心理救援工作，沒有舒適的諮商室，取而代之的是廟埕、軍營、教會、組合屋外等克難的場地，猶記得當時每個周末，我帶著簡易的沙遊物件、繪畫媒材、玩具袋就開始投入災區的復原工作了。

在榮格的理論中，災難事件經常被視為人類集體無意識的表徵，而自然災害如洪水，更是象徵著一種深刻的心理變化和轉化的過程。在我參加的這次榮格工作坊中，碧玲老師也強調了洪水與神話的概念，並將其與創傷復原的議題聯繫在一起。這部分的內容對我來說是特別有啟發性，因為洪水在神話中的象徵意義深遠，常常代表著毀滅與重生的交替。洪水在神話和宗教中普遍存在，它經常被描繪為一種毀滅性力量，但同時也是一個重建世界的機會。老師提到，洪水象徵著無意識的情感、壓抑的創傷以及心理上的巨變。在榮格的理論中，水代表了無意識，而洪水則象徵著無意識的力量衝破有意識的界限，將一切既有的秩序摧毀，迫使人們面對深層次的心理內容。這種象徵性對於理解創傷復原過程非常有幫助，因為創傷往往就像洪水般突然襲來，摧毀了原本的生活結構和心理平衡。

【洪水的創傷與重生】

洪水不僅象徵著毀滅，更深層的則是代表著重生和清洗的過程。在神話中，洪水通常預示著一個新世界的誕生。在《聖經》中的諾亞方舟故事中，洪水是上帝對人類罪惡的懲罰，但同時也是重建世界的開始。在許多的神話中，洪水不僅是災難的象徵，還是一種精神上的清洗與再生，象徵著人類重新與神性聯繫的機會。

在莫拉克風災後的這十五年間的土地與人們，我們雖經歷了災難，但同時也在學習創傷後的復原，這與近年來我們在創傷概念上，除了強調創傷的影響，也試圖看到「創傷後的成長」。當我們經歷創傷時，心靈的某些部分會被摧毀或撕裂，就像洪水摧毀土地一樣。但這也是一個重新整合的契機，通過這個過程，我們有機會在內心重建一

個更加完整和強大的自我。正如洪水過後，新的世界誕生，創傷後的復原也意味著一種新的心理秩序的形成。洪水伴隨著一種強烈的破壞力量，但同時也蘊含著希望和救贖。創傷往往也具有這種雙重性質。一方面，創傷事件打破了原有的安全感和心靈平衡，使個體感到絕望、孤立和痛苦；但另一方面，這種經歷也迫使人們走向自我探索和轉化，進入一個更高層次的心理成長過程。

榮格曾經說過：「我們在心靈的深淵中尋找光明。」這句話描述了洪水神話中創傷與復原的雙重性。洪水是毀滅性的，但它也是一個讓人接觸到心靈深處無意識力量的過程。

【沙遊的無意識療癒力】

沙遊治療的核心在於讓案主無需言語，通過物件與沙盤的組合來表達內在的無意識。這些深層次的心理內容往往難以通過語言來直接表達，而經歷過災難後的人，面對生存的毀壞、回不去的家鄉、親友族人們的流亡等許多議題，在沙盤中，透過自由地選擇物件，承載著象徵意義，代表著無意識的內容，呈現了一個原鄉少年的失根與尋根歷程。

在這個過程中，透過碧玲老師呈現了一次次少年的沙盤內容與故事敘說，可以明顯看到內在心理結構的自然浮現，並透過象徵物進行具象化。這種象徵化的過程讓無意識內容得以進入有意識層面，這對於療癒創傷和心理困境至關重要。人們可能無法表達自己的內心掙扎或恐懼，但卻會選擇一些與破壞、死亡或重生有關的象徵物來表達這些情感。

沙遊治療提供了一個安全空間，允許案主以創造性的方式探索他們的內在世界。在沙盤中，案主可以通過創造象徵性的場景來探索自我內在的各個部分，並將這些部分統合起來。在案主的沙盤當中，案主也創造出混亂或破壞的場景，呈現其內心的衝突和分裂。而當這些內在衝突得以在沙盤中被表達和具象化後，有機會以新的方式來理解和處理這些衝突，最終促進心理的整合與復原。

在沙遊治療中，治療師扮演著見證者的角色。治療師的「見證」非常重要，因為治療師的存在可以讓案主感受到他們的內在世界被看見和指認。這種被見證的感覺可以幫助案主重建自我價值感和安全感。

【結語】

這次工作坊通過深入探討洪水神話與創傷復原的關聯，讓我對災難與創傷的象徵意義有了更全面的理解，過程當中也可以見證原民文化如何融入在沙遊當中，相當的具備本土上的意義。洪水象徵著心理上的崩解與重建，創傷則提供了個體轉化和成長的契機。無論是在神話還是現實中，洪水都是一個催化個體化過程的力量，它讓我們面對內在無意識的力量，並促使我們在毀滅後重新建立自我。正如洪水過後的新世界，創傷復原同樣意味著新的自我與生命意義的誕生。

作者：盧鴻文

國立嘉義大學輔導與諮商學系助理教授
兼家庭與社區諮商中心主任



創傷療癒與沙遊

監事 / 郭敏慧



台灣位處於歐亞板塊的交接處，傳說16世紀葡萄牙人航海時發現臺灣，便說出：「Ilha formosa!」（美麗之島），所以又稱「福爾摩沙」。是個位在台灣海峽和太平洋、巴士海峽交界處的狹長型小島，周圍有許多島嶼。在這福爾摩沙島上，有三千公尺以上的高山陡降到平原，河流從高山蜿蜒進入台灣海峽和太平洋，雨量豐沛、颱風所經及農產、海產資源豐富，也是全世界有名的AI、半導體、石化、鋼鐵等工業之產地。在這複雜的地理和產業環境下，不免地震頻繁、水災和土石流侵襲，也曾發生過大型的都市石化氣爆和工廠大火，造成民眾和救災人員的傷亡、財產的損失。

但台灣的人文多元，人性熱情、溫暖與關懷，因此，當發生危機或災難事件時，民眾們總是熱情的捐錢、奉獻力量幫助受難者，因此，台灣的沙遊治療師和諮商心理師們為了提升服務災難創傷的民眾和救災人員，特於2024年邀請國際知名的沙遊治療師 Lorraine Razzi Freedle 博士進行「創傷療癒與沙遊」的課程，Lorraine 是專科認證的兒童神經心理學家、創傷專家和充滿熱情的沙遊治療師和教師（STA / ISST），即將出版《當女神爆發：女性心靈中的貝利》一書，製作了屢獲殊榮的紀錄片：《火與沙：2018年基拉韋厄火山噴發後的療癒》。

在此課程中，Lorraine先進行二個週六上午的專題演講，介紹了沙遊理論，尤其強調沙遊結束後由治療師收拾與整理物件的重要性，也介紹了創傷的理論及分享沙遊治療用於創傷的有效性之研究。透過此課程，成員更加體會到沙遊治療很重要的元素～沙、水、物件之意義和療癒力，也開始思索用於不同的災難現場時，不同沙遊物件的準備，例如因著夏威夷火山爆發，Lorraine會使用黑色的沙，也會準備很多火山或火的象徵物。在Lorraine介紹沙遊的理論基礎和象徵與神話，並分享夏威夷的火山女神Pele的神話故事後，學員更加體驗到沙遊的創傷療癒不僅觸碰個人的無意識，也觸及了文化和集體無意識，透過神話，帶來更深層的個人和集體或社區的療癒力。也因而更加體會到火的象徵物件之外，水的象徵物件、攻擊性物件、救護/保護物件或樹木、神/上帝的象徵在創傷療癒歷程的意涵。學員們也因此開始思索屬於台灣的神話故事與創傷療癒的連結，或許也開啟許多學員轉而探索/學習/研究屬於自己的「根」的神話故事，與屬於台灣這個福爾摩沙島嶼的美麗神話與集體/文化的無意識和療癒力。

Lorraine也分享其於2018年夏威夷基拉韋厄火山爆發後所進行的沙遊治療模式與沙遊治療影片，透過影片，學員們似乎也進入的火山爆發的衝擊中，但隨著Lorraine所提供的「安全與保護的空間」，隨著個案在其中物件的挑選與擺放、玩沙、情緒的起伏與轉換，分享，成員們似乎也一起走過了一次的創傷療癒歷程，感動的淚水在心中或就讓其靜靜地流洩出來，原來沙遊的療癒力量就在一次沙盤或一次次的沙盤中展現出來，原來，沙遊治療理論基礎之一的東方哲學就在此展現，在「無為」，也就是治療師提供「安全與保護」的時空中，透過沙遊歷程，人不僅宣洩了創傷的衝擊，也帶來內在的復原力/療癒力。

第三個半天則是由 Lorraine 在線上進行引導，台灣的沙遊治療師陳碧玲、利美宣、陳俊元、詹于萱陪伴參加學員在團體室進行三個模式的災難介入之沙遊模式。有別於個別的沙遊治療，在災難現場常常是以團體方式進行，其優點是可以將受到衝擊的民眾在團體中連結起來，不再是孤單、沈默的獨自面對創傷的衝擊。

原本學員進入團體時可能是陌生、緊張、焦慮、不安、期待與興奮的，但在 Lorraine 引導大家在共同沙盤中玩沙後，幾乎不到一分鐘的時間，團體呈現出安靜與安定的氛圍，在玩沙中，內心被定錨了，與自己內在、與團體的夥伴有了連結，隨著輪流挑選物件，不僅創造了屬於自己的沙盤，也創造了屬於集體的沙盤，不僅與自我的情結、故事連結，也和更大的集體無意識、甚至神話連結，此力量之強大，連第一次擺放沙盤的成員都被震懾，讚嘆沙遊的奧妙。

個人沙盤則分成一對一、一對二兩種形式，但又是在團體的空間中進行，所以更需要治療師保持與成員之連結，讓成員在短短的時間內可以感受到此「安全與保護」的時空，安心地進行沙遊。因著災難的發生所進行的介入型態是短期的、對成員的背景所知有限之下，所以有別於個別沙遊，在此模式下，允許個人沙遊後可以說故事分享，以便將之意識化，回歸其日常生活。也為了評估成員在此歷程中創傷的衝擊是否減輕，也會請成員自述和簡單的勾選量表。

體驗後進行Q&A，許多成員分享學習心得，也分享和過去所做的災難介入之反思。在充滿溫暖與愛的Lorraine之陪伴下，身心靈都受到洗滌，帶著滿滿的感動與對沙遊的學習進入自己下一階段的專業旅程。



沙遊 危機災難後的安心與療癒

監事 / 郭敏慧

高雄～有山有海，是台灣的石化與重工業大城，曾經被喻為文化沙漠，這幾年努力轉型成為充滿創意與生命力的海港都市。直到台南地震，高雄市諮商心理師公會的幾位夥伴們支援了安心服務工作，陪伴罹難者家屬，這時，我們才知道「高雄，也是個多災難的都市」。

高雄，歷經莫拉克風災、八一氣爆、城中城大火，還有社區/機構的自殺事件，諮商心理師們本著社會責任與對危機災難心理復原之知能，走出諮商室、走入社區，陪伴居民，經驗傷痛，梳理傷痛。

危機與災難的衝擊往往非常巨大，大到讓我們的心靈難以承受，碎裂的心靈難以用言語表達，也讓我們經歷了失落、哀傷、孤寂、孤單、恐懼、憤怒等等的情緒，甚至讓我們從人際中退縮回來、觸發過去未解決的創傷，於是，我們經驗了與自我內在的失連、與他人的失連、甚至與自我的神性/靈性失連，原本賴以活著的信念瓦解，茫然、不知所措。

在台灣，最常使用的安心服務的方式包含語言模式和藝術模式。但語言的表達有其限制，藝術表達則可能讓某些人重新經驗以往美術課的挫折與恐懼感（除非帶領的心理師對藝術治療有相當的認識並能逐步暖身），而安心服務很重要的是讓受到衝擊的人們能在一個安全與保護的時空中，放鬆下來，與自我、與他人連結，並重拾控制感。這時，沙遊就成了一個自然、超越語言、與自我連結的安心團體的模式。

在高雄，由於我們有一群愛悅讀讀書會的夥伴，一起走了四年的每月一次的危機災難讀書會與經驗分享，累積了豐富的知識與經驗。當然當社區型災難發生時，很需要公部門扮演起統合各種專業與志工團體的角色，此時衛生局對於危機與災難復原的理解及對專業團體的認同與支持便決定了是否能適時適切地進行心理復原工作。很幸運的，在衛生局的專業支持下，我們針對不同的危機災難進行了幾場次的沙遊安心減壓活動。

這幾場次參與對象，包含城中城大火參與第一線救災的助人工作者、自殺事件的同仁、傷害事件的相關同仁。進行的時間，都是在救災告一段落或事件發生後。地點，都是在衛生局的大團體室。一個團體可以進行完整的三小時。就時空結構來說，就已建構一個完整、不受干擾、安全且具連結感的團體。團體領導者則是由愛悅讀讀書會成員負責，二或三人一組帶領，通常由具沙遊學習背景的筆者擔任團體領導者，再搭配一至二位擔任協同領導者。

愛悅讀夥伴的學習背景包含沙遊、榮格、敘事、EFT等取向，但我們共同的信念都是提供一個安全與保護的時空，讓參與者可以在心理師的陪伴涵容下，內心定錨，透過沙遊的非語言表達方式與自我內在連結，梳理自我，帶來內在的自我療癒力。每次團體成員約20-30名，分成二至四組進行。空間的佈置如下圖



沙遊物件放在團體後面長桌上

進行時會依下列步驟進行：

事先我們會先與衛生局負責的同仁討論，以了解事件的樣貌、衝擊、參與成員的背景。

團體進行前一天，我們儘可能參與衛生局同仁的沙遊場地佈置，藉此也讓自己內在開始與物件、沙、空間、事件、甚至成員的無意識產生連結，也讓帶領者彼此間可以討論、交流。

團體進程序：

1. 領導者自我介紹
2. 介紹團體進行方式與目的、保密原則、沙遊進行方式、尊重他人沙盤。若成員主動分享，此時也允許成員可以自在的發言。
3. 身體掃描、放鬆，以便成員與自我連結。
4. 挑選物件，小組成員透過物件相互認識。
5. 準備個人沙盤，引導成員玩沙，透過此，成員往往可以放鬆、靜默下來，透過玩沙，似乎也被此沙盤涵容，被沙子給撫慰了。
6. 製作個人沙盤。
7. 沙盤故事分享：團體領導者和協同領導者分別帶領小組進行沙盤故事分享。分享時，邀請同組夥伴站到該名分享成員旁邊，與其一起經驗其沙盤，也提醒只做同理性的回應或好奇提問，不分析、不比較、不給建議。
8. 歸納與整理事件的衝擊、正常化反應。
9. 事件後續相關之資訊提供（包含自我評估）與求助資源。
10. 體驗安神與安眠的方法與提供自助之資訊。

沙遊場地的佈置讓成員一進團體室就被物件吸引，打破過去參加課程或團體的經驗。我們也會鼓勵成員可以自由欣賞物件，此時，深刻感受到成員的心靈已開始流動，也開啟團體輕鬆、自由、好玩、放鬆的氛圍，「放鬆」是安心團體很重要的元素，在放鬆中，成員才能好好陪伴自我、與自我心靈相連、與他人相連。印象很深刻的是有次成員一進來就被一個比中指的物件吸引，並且拿起來大聲分享，許多成員也湊過去看與討論，團體呈現高能量的流動，明顯傳達了他們被迫在沒有準備、非本職想像的工作之下進入災難現場的衝擊。吐了好大的一口氣之後，內在心靈流動起來，在個別沙盤中碰觸了此事件中衝擊到的死亡焦慮、對人性黑暗面的困惑與痛苦、也可能碰觸過去的創傷，也是碰觸陰影、碰觸情結，但同時也在製作沙圖及成員相互的分享和支持中，復原力被啟動。

在團體中製作個人沙圖，不僅可以促進個人自發的表達，也在之後的分享中讓個人與他人產生連結，也彼此見證此衝擊。物件的象徵意涵、沙圖製作歷程，讓個人的意識與無意識相連，也有機會和集體無意識連結，開啟自我的療癒之旅。幾次的經驗，也發現幾乎所有的成員都很喜歡在沙盤中擺放大樹等植物，而宗教的象徵物也常出現。

在 Lorain Freedle 的課程之後，我們也思考未來或許可以以團體沙盤開始，之後進行個人沙遊與故事分享。我們都不希望發生危機災難事件，但發生了，團體沙遊提供了一個提升復原力的模式。也因高雄衛生局見證了團體沙遊安心減壓的力量，所以準備了一整套足夠三十人同時進行的沙遊物件、沙子和沙盤，也感謝敏麗、仁美兩位資深沙遊治療師的大力支持，讓多災難的高雄為心理復原做好準備。





花東縱谷北林社區的沙遊實驗場

監事 / 陳麗美

花蓮到台東是一個狹長的縱谷，夾在中央山脈和海岸山脈之間，由於交通不太方便，產業型態以農業和輕工業居多，所以許多中壯年的青壯年人必須到工作機會集中的大城市謀生。如同台灣各個鄉鎮一樣，多數孩童被留在「鄉下」由祖父母輩教養。

當你開車行駛在花東縱谷台九線上，村莊與村莊之間，你仍然可以清楚的感受到田野和灌木林，區隔出村莊或城鎮的界線。這裡因為地理上很狹長，青壯年不容易找到一般工作，專業的工作人員更是困難。只要沒有正式職位的工作總是面臨著每年更換不同面孔的各種人力的日常。

2024年的4月3日花蓮迎來第二次比較大的地震，造成許多棟大樓傾倒，而在花東縱谷中，已經遠離震央快要30公里，開車要40分鐘的北林社區，地震的威力也同樣強烈地威脅著居住在上面的人們。北林社區的老人家描述當天一早在田裡看到地上的作物和旁邊的樹木，倒過來晃過去，人幾乎站不起來。孩子們也是七嘴八舌訴說當天大家在升旗的時候，戴上防震的帽子，「好恐怖又！」每個說話的聲音都在述說自己經驗到的恐怖和搖晃，以及不同的學校日常。我自己經驗到4月22日幾乎無法成眠的搖晃，也是令人心慌的經驗。

北林社區藉著申請兒福聯盟的服務計劃，想要嘗試使用沙遊的方式，讓孩子們有機會透過接觸沙和水，擺放物件來呈現他們內在的心靈世界，宣洩靈魂中的不安和孤寂。

我進行的方式是採取小團體，一次性的的小團體，成員大約8到10人左右。這樣的團體進行2次。因為預算經費申請的原因，團體只能一次性的實施，每次的時間大約3小時。由於小孩準時到社區據點的時間和不同年齡層孩子的專注與持續性無法掌握，所以，團體的進行方式是採取比較自由和開放的結構。

一開始先到社區據點的孩子會先幫忙整理沙遊物件，將物件們擺放出來，以及選擇他們今天要使用的沙盤大小和深淺，然後裝上沙子。在進行過程中，他們可以決定要不要加水，有小助教幫忙，他們在沙上面加水。水的提供，雖然是由小助教協助，但是我作為領導者，我還是限制給水量的多寡。

選取沙遊物件的順序，是由孩子們討論出來的，孩子們決定數字的順序大小，他們報數之後，每個人每次選取物件的順序，大約是依據由小到大、由大到小、奇數和偶數的順序、偶數和奇數的順序等。每次每個孩子拿完物件之後，他們在等待的時候，他們就會在沙盤上玩起自己的物件，他們可以自由的和鄰座的朋友玩一下，甚至他們發展出交換物件。有曾經做過沙遊的小孩，會自己帶自己想要玩的物件來；如果小孩本來想要在下一輪挑選的物件，搶先被別人挑選走，他們自己會試著去協調，對方願不願意和自己交換物件。

作為團體的領導者，我的角色功能主要是提供一個安全和自由的環境，讓他們可以在這樣的環境中，創造出他們自己的世界。最後一次拿取物件，會開放他們自由選取，他們自己認為必須要拿到的物件，這時候就沒有限制數量。不過，多數孩子並沒有特別需要非常多的物件，也有孩子覺得夠了，並不需要再增添什麼物件。

最後完成他們自己的世界，邀請為自己的世界命名，無法命名的，就邀請他們講講這個世界的故事。有兩三個孩子提到四月地震對他們產生的影響，其中一個孩子更是直接將他的塑膠沙盤拿起來用力搖晃，彷彿那就是他經驗中的地震震波。

在個別沙盤上，會看到一些孩子他們混亂的世界，但是由於是一次性的團體，孩子內在呈現出來的混亂心靈，在團體沙遊過程中，能做的是評估和體驗。畢竟，他們只是來玩，對於孩子們是否有情緒行為的議題和生活中的困境，是無法在這樣一次性的團體沙遊經驗中去介入和處理。等待未來他在人生路上，會想到擺放過的沙上世界，或許會帶給他力量。

作者介紹：陳麗美

諮商+臨床雙證照心理師

本屆沙遊治療學會監事

力美心靈空間心理諮商所負責人



沙遊安心減壓團體之實務經驗分享

諮商心理師 / 簡宇卿

我在花蓮的學生輔導諮商中心工作約13年，幾乎每年都會遇到學校發生不同型態的危機事件，需要我們到校為學生或教職員進行debriefing，也就是安心減壓。另外，我也曾經因應花蓮不同災難，支援服務學校外或機構內的助人者。早期做安心減壓團體，我多半採取黃龍杰心理師引進的語言減壓模式，或是賴念華教授發展出的藝術治療減壓模式，又或是以上述兩者為雛型，為成員進行調整修改。近幾年則在敏麗老師的啟發下，也開始於適合的情境以沙遊為媒介，帶領沙遊安心減壓團體。

以下簡單分享我目前帶領沙遊安心減壓團體的架構，有部分參考自黃龍杰心理師與賴念華教授的減壓模式，再輔以沙遊治療透過沙與物件容易創造出的轉化與超越功能，加入物件的選取與製作沙盤的步驟。也許不盡完美、仍有修正空間，歡迎有經驗的會員們不吝指教交流。

第一步驟：開宗明義與自我介紹

通常包括說明團體目的、時間架構、輪流自我介紹等。在這個階段，沙盤有時已經放置在成員面前，有些成員會在這個階段就自發地用手撫觸撥弄沙子，開始與團體建立關係、自我安撫，與自己的身體與心靈連結。如果事件的震盪太強烈，以至於成員難以安在於當下，我也曾經在這個階段先帶領簡單的呼吸放鬆冥想，幫助成員透過呼吸，讓注意力回到此時此刻的身體知覺中，再開始下面的步驟。

第二步驟：還原現場與評估壓力反應

在語言減壓模式中，通常會邀請成員分享事件發生當下的經驗、感受及身心反應等，接著評估成員的壓力反應並做正常化。在藝術治療減壓模式中，也會在逐步暖身後，請成員畫出對危機事件的主觀圖像。

在沙遊減壓團體中，除了讓成員以語言分享，我也使用過其他幾種做法，包括：請成員挑選一個物件，代表事件發生以來的自己。或是請成員挑選兩個物件，一個代表事件發生當下的自己，一個代表現在的自己。又或是請成員挑選兩個物件，一個代表事件本身，一個代表事件中的自己。

我發現讓成員跟隨潛意識，在靜默中憑直覺挑選與內心相應的物件，有助於把散亂的經驗透過意象先匯聚凝結起來，接著意識自然會緩步向前，能慢慢以語言分享經驗與物件之間的關聯。譬如曾有成員挑選了一隻巨大的暴龍代表災難事件，再挑了一隻小小的魚放在沙上，代表在災難中感覺渺小驚恐的自己。這組清晰而強烈的意象勝過千言萬語，而在意象清楚顯現之後，成員充滿情感地看著自己的物件，像是經驗找到了得以承載的器皿，能夠開始娓娓道來自己的身心感受。

第三步驟：在沙盤中的轉化與重新得力

在語言減壓模式中，會在最後協助成員重新建構經驗，找出事件中的學習與成長。在藝術治療減壓模式中，也會透過智慧老人冥想與繪畫，幫助成員找到事件中的正向意義與學習。

在沙遊減壓團體中，我使用過幾種做法，包括：請成員製作一個沙盤，並且可以自行決定是否將先前挑選的物件放入沙盤。或是先挑選一個物件，代表覺得如果在事件當下多了什麼，會感覺比較好（如：感覺安心、受保護），接著再製作一個沙盤。

在危機事件當下，常見的感覺可能有：無力感、生氣、害怕、困惑、沮喪、難過、驚嚇、自責等，當成員加入感覺較好的物件，可能是一個可以支撐重心的石頭，或是一個可以遮蔽躲藏的帳篷、一隻可以相伴的溫馴動物，看著畫面的改變，與事件有關的感受也開始舒緩、安穩起來。

我發現通常成員在製作沙盤的過程，沙盤似乎自然承接了無聲的沉重，在成員與沙和物件來回接觸的過程，心靈的圖像開始改變，幾乎在做完自己的沙盤後，成員自然的轉化了他的狀態，並從沙盤中得到力量與平靜。在經過成員授權同意之下，我以2021年在花蓮帶領的台鐵太魯閣號火車翻車意外事件的第一線工作者沙遊安心減壓團體為例，分享一個轉化的歷程。

一位成員選了三角錐，代表當天到殯儀館協助家屬認屍的自己，她覺得自己像個找不到位置與功能的三角錐，雖想幫忙，卻只能不斷地被搬動、四處擺放，不知該做什麼。另外又選了一隻橘紅色的大章魚，代表現在的自己，她覺得回到生活中後，像是這隻癱在桌上的大章魚，疲憊、癱軟、什麼都不想做，但現實中有很多任務等待著要完成，需要像八爪章魚一樣有八隻腳，同時做很多事。

圖一 三角錐



圖二 橘紅色大章魚



在團體分享完後，成員們開始進行個人沙盤，這位成員用手指觸碰著沙，在沙上重複畫圈後，憑直覺將章魚放入圓圈中，接著就把三角錐變成帽子，戴在橘紅大章魚的頭上。原來章魚在它的世界中正變著奇幻的魔術，三角錐是它的魔術帽，旁邊美麗的珠子們就是它的魔術。章魚雖然是同一隻，在沙盤中卻像是活過來一樣，找到了它的舞台與觀眾，而一開始找不到自己位置的三角錐，也用一種富有創意與魔力的方式找到了屬於它的位置。當成員看著她的沙盤分享時，神情語調也與初始的分享截然不同，多了（或說找回）頑皮與生命力。

每每見證這些轉化時刻，我總是在心中默默感動著。讚嘆著心靈的奧妙，也感謝著沙遊的傳承。僅以此例做為小小分享，也感謝團體成員的信任與授權，增添了這篇文章的豐富。

圖三 沙盤一隅





「易經的八卦象徵」講座

諮商心理師 / 陳宏儒

學習象徵與煉金術時都會談到西方的風火水土四大元素，那麼中華文化有什麼自己的元素象徵呢？這次的文化講座「易經的八卦象徵」就介紹了易經中的元素象徵。

講師陳立倫老師一開始介紹了許多慣用語皆是出自易經，凸顯易經對華人文化的影響，例如出自於卦名的革故鼎新、否極泰來、損益、鼎泰豐，出自於爻辭的正大光明、群龍無首，錯綜複雜的錯綜，則是六十四卦的變化。

立倫老師依照「易有太極，是生兩儀，兩儀生四象，四象生八卦」的順序介紹了八卦的演變由來。易經的八卦「乾坤震巽坎離艮兌」有非常豐富的象徵內涵，它們可以象徵自然事物（天地雷風水火山澤），也可以象徵動物（馬牛龍雞豕雉狗羊）、人體器官（首腹足股耳目手口）以及家人（父母長男長女中男中女少男少女），這些豐富的象徵，讓我在理解沙遊物件象徵的可能，有了更多的聯想方向。

易經有八八六十四卦，是八個上卦與八個下卦的組合，陳立倫老師特別提到《大象傳》介紹了上下卦象相合所產生之意義，觀卦是上風下地，《大象傳》就說，風行於地上，無物不被其吹拂察視，有觀象。這樣元素的組合讓我不禁思考，是否在沙盤裡看見不同元素的組合，其實其中也許也蘊含著一些深意，可以從易經的角度切入來思考。

每一個卦有六個爻，除了上三下三的組合，也可以看成二二二的組合，象徵著天地人，另外這六個爻也可以分別象徵國家的權力階層，由下到上分別是：庶民、基層民眾；士人、地方主管；大夫、地方大老；公侯、輔相；天子、君位；太上皇、中央大老的地位。這六爻另外也可以象徵事物發展的階段，初位：為發端萌芽階段；二位：為嶄露頭角階段；三位：為功業小成階段；四位：為新入高層階段；五位：為圓滿成功階段；上位：為發展終極階段。這個類比讓我不禁思考，是否六十四卦可以看成是六十四種不同的個體化路程？

最後的問答時間立倫老師被問到是否會幫自己或個案占卜，令我意外的是立倫老師並不會這樣做，他強調知易者不占，善易者不卜。當一個人越能從易經瞭解事物變化的道理以及所應該持守的品德，那麼面對不確定，也就沒甚麼好需要預先了解的，因為面對各種情境，都已經知道該如何調整自己的心境。



與內在象徵與力量的深度交會

施沛均 / 碩士生

如同所有的沙遊工作，整個工作坊就是一場未知的旅程，體驗者必須相信潛意識、靠近它、親近它，超脫任何言語可以說明的能量，透過非語言的治療，沙遊師協助潛意識與意識在沙盤中來回試探，呈現出個體更完整、平衡的狀態。

在倫芬老師不疾不徐的語調裡，我閉上眼睛感覺所謂繞路、繞行才是個體化歷程重要的過程，體會時間流動與延後所帶來的發酵，讓沉澱與寂靜回到內在的世界，穩定之後才更能看得清楚和敏銳。在倫芬老師分享數十次個案所擺放的沙盤畫面中，觀察個案內在在世界幾度分分合合的空間配置，思考象徵著掌控型母親的藤蔓如何與個案內在自我的象徵跳著依附與分離的舞蹈，警醒所有治療師心靈經常就是如此來來回回地拉扯發展；當情結或創傷的存在無法被消弭時，心理工作需思考如何更增進個體的涵容性，使其不影響個案的生命。

沙遊師的存在本身即演示著生命是可以溫柔地接納苦難與掙扎的，在治療室的過度空間中，個案得以與治療師偕同從溫柔的守候中找到生命本身所萌發的力量。這樣的治療模式需要沙遊師本身對生命大量的寬容與智慧，不催促、不推拉、不勉強，隨順宇宙天地的力量，用極其堅定且堅強的穩定力量接住個案所發生的每一個狀態，這樣淵遠流長的精神與溫柔的靜默就這樣滋養著個案，引領潛意識更多的浮現並接納創傷或情結以象徵的方式進行來回的修通；在治療的哲學觀上，重視著受苦的經歷所長出的力量，允許、接受、順流著生命的發生，且體悟覺醒或改變往往藉由某種形式的「苦」在呼喚我們。

透過感覺沙遊的擺件，宗堅老師邀請每位參與者喚醒自身內在的感知、直覺功能，連結在心靈意涵中意義性的象徵，與擺件彼此觀察、互動、邀請，將內在的象徵具現於外在世界，藉由沙盤這樣一個安全、涵容的神聖空間，讓我們可以安心地觸碰喜愛、厭惡之物，並再尋找那個可以被這兩者皆能接受的存在。我從古典紋飾的寶箱裡看見守護、優雅的穩固力量，也在令我毛骨悚然的儀式法器感受到神秘力量強大且邪惡的可能性，強大的兩股力量彼此對立卻和諧存在，就如同這個世界最原始的正邪雙方，在本質上卻共享著原始一致的能量。我觸摸著、體會著、凝視著讓我歡欣接納的與我排拒戒備的，看見守護與攻擊都是一種力量的展現。無論正反的哪種動力，都將在鋒利的的匕首中顯現，展現出足以斬斷一切束縛的原始力量，看見創造、毀滅、重生都是一體，融合光影和是非的種種可能性，與更大的力量交會。

如同我以這三件擺件所創造的故事結尾，最終我想說的是，當你準備好、當時機成熟，我們將啟程，各自走出一條強大、特殊，十足真實的道路。

沙遊初體驗—自性化歷程的起點

陳思翰 / 專任輔導教師

對我而言，沙子並不陌生，在模糊記憶中的童年時期，家父特地去建材行買了一車的沙讓我遊玩，那是一段很特別的回憶，身為獨生子的我成日埋首於沙堆中，有時擺弄著玩具怪手、砂石車，有時則築山掘壑，這沙堆便是自己的一方天地，雖然不免感到有些寂寞，卻是一段愜意而自在的時光。



這是我第一次正式參與沙遊相關的課程，也是第一次接觸到榮格取向的治療課程，十分令人興奮。第一天課程中由倫芬老師主講，老師從沙遊的根源一路帶領我們進入心理治療的領域當中，除了讓我們實際碰觸沙子，不受拘束地在沙盤裡撥弄沙子外，更邀請學員成組彼此陪伴對方體驗觸摸沙子的感受。另外倫芬老師也不吝於分享自己的一段治療歷程，在這當中最令我感到印象深刻的是治療者的角色與位置，由於沒有受過榮格的相關訓練，在我的學習經歷中，心理動力往往會有著較為權威的介入與詮釋，卻沒想到倫芬老師採取的姿態是「靜默」，以開放的態度為案主創造一個安全、自由、卻又有界限的空間，使個案能透過沙盤、沙、物件以及雙手連結自己的內在潛意識。

第二天的課程由宗堅老師主講，在主要的體驗活動中，老師請我們挑選三個物件，分別為最喜歡、最厭惡以及前兩個物件都能接受的最後一個物件。我選擇了一根身上有許多曲折凸起的魔杖作為喜愛之物，它給予我安定、有力量、自由、安心的感覺；待到要選擇厭惡之物時，我一眼就在沙遊室中看見一個嬰孩的小美樂娃娃，我此生最懼怕之物便是小孩，尤其是還未發展好認知功能的小嬰孩，這樣的存在往往無理取鬧、肆意妄為、不顧他人感受、眼中只有自己，看到這個娃娃的第一眼便讓我感到恐懼、噁心、厭惡並充滿著敵意，彷彿有著滿滿的不理性、貪婪、自私以及予取予求。我用拇指與食指小心翼翼地捏著娃娃的衣角將其拎起，爾後趕緊丟給同行的夥伴，我甚至不敢正眼直視它，一回到講課教室，我就雙手顫抖著把娃娃面朝下丟進沙盤，並迅速捧起沙子試圖將其掩埋，可惜沙量有限，娃娃大部分的軀體還是暴露在外。

可能是我的恐懼過於龐大，宗堅老師注意到並坐在我的對面，輕聲詢問我對娃娃的感受與看法，並與魔杖的差異性進行探索，對談中，我開始意識到我對於嬰孩的恐懼與厭惡裡，隱藏著一些羨慕或者忌妒，它可以不在意他人的眼光、它可以純然地做自己，而我卻必須去迎合社會大眾的期待，不能展露真正的自己。在理解之後，我開始可以正視娃娃，感受其實它並沒有這麼的恐怖，它也沒有想要傷害我，或許一直將對方視為敵人的是我而不是它。此時的我不知為何心中升起一絲哀傷還有一絲愧疚，我下意識地輕撫著娃娃、哄著它入睡……。

最後一個物件，我選了一顆平平無奇的彈珠，我猜這是魔杖與娃娃都能接受的，它給我一種純粹、圓融的感覺，甚至可以說是快樂的源頭。我將它帶回大教室在沙盤中重新擺放這三個物件，娃娃靠坐在沙盤邊，一手拿著魔杖、一手捧著彈珠，看上去是這麼的自然、這麼的純真，不知不覺間我彷彿看到了一個無憂無慮、隨心隨意玩耍的小孩。

回首才發現，童年時期那個純真可愛，不介意他人眼光的自己早已不復存在，在社會化的歷程當中我也逐漸失去這一部份的自我，或許我討厭的並不是小孩，而是不敢去面對曾經的自己，因為我好像已經將那個自己放逐於潛意識的深處。很感謝沙學的這場工作坊，讓我再次回到真實的自己面前，好好地看一看它、好好地說說話，我才發現日漸生疏的是我自己。

再次看向沙盤中的小嬰孩時，情緒漸漸瀰漫眼眶，潮濕了起來，恍惚間我依稀看見埋首於沙堆中玩耍的那個小男孩，他笑了，而且笑得很開心。

進入心靈深處的鑰匙

吳思佳 / 諮商心理師

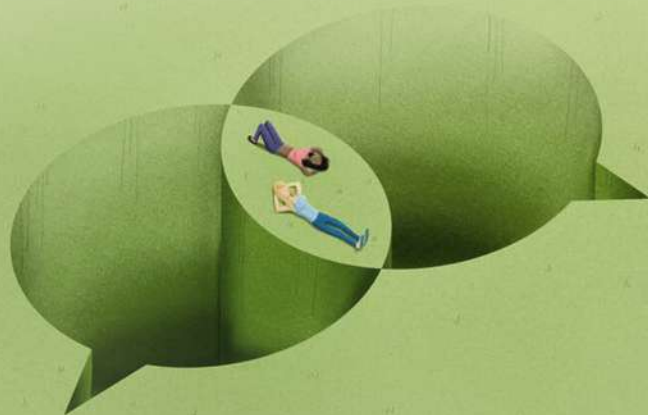
今年的北區工作坊，在疫情之後，時隔多年又來到熟悉的亞東醫院，搭上每次都要小小迷路才找得到的電梯，也想起多年前開始學習沙遊時在這裡上過的許多課程與不同老師們。

這二天工作坊的上午，志安老師用很有靈性感受的方式帶著大家進入象徵的理論世界，理論中穿插以電影和舞台劇中的象徵意象，帮助大家理解象徵如何透過表達性藝術在生活中的傳達與呈現；也透過體驗活動，讓每個人選擇一個召喚自己的物件做出沙圖，與之對話，再以文字寫成故事、詩或是歌曲，在第二天上午的小組中分享。以個人的經驗感受到透過沙遊小物件的聯想，可以擴大對象徵的感受與觀點，豐富並連結內在真實與想像的空間，讓人對象徵與沙遊的關係留下深刻的印象。

第一天下午，孟心老師以星星為案例，帶領大家認識不同形式的星星，以及在不同時代、民族與文化中的星星象徵意涵，並透過「小王子」、梵谷三幅有星星的畫作以及幾米的星空等作品，了解星星與眾不同的含義；很令我感動的是在老師「星星」個案沙圖分享後說的「身為治療師是守護一個空間」這句話，和老師的標題“幽微之光”在我的想象中形成一個畫面，黑暗中又遠又近的幽微之光有著自己的生命，是活著的，有變化的，在這個空間中，有治療師願意等待、理解與守護。

第二天下午倫芬老師和大家分享了東西方文化中的小丑歷史，以及透過表演藝術呈現在不同空間場域裡的小丑精神。在小丑的象徵中，跨界是讓我最有感觸的，小丑讓對與錯、知與未知、可以和不可以之間的界線變模糊，可以交流；也鬆綁了過於嚴謹的規範和想法，挑戰人們的自以為是，激發出新觀點的可能性；小丑似乎很容易親近但又不可捉摸，滑稽可笑、適應不良但卻有反轉的影響力與適應能力，同時呈現聰明和愚笨的對立特質。在倫芬老師的案例分享中，治療師的陪伴與涵容也和小丑成為「情感的涵容者」—承載個案的情緒，幫助面對困境，這個受苦與轉化的象徵相呼應。

這次的課程，擴大了我對於象徵的理解，不再只是象徵字典龐大資料庫裡，硬邦邦的描述文字，而是感受到象徵在生活中的無所不在，因為多了這份理解與眼光，生活有了不同維度與樂趣。很感謝許多學習沙遊的前輩老師們的分享，讓我們能繼續學習，透過這把進入心靈深處的鑰匙，揭露生命的奧秘，理解靈魂的語言。



相遇與告別——沙遊治療的尋根之旅

理事 / 利美萱

這次行程規劃要從2018年Martin Kalff 到臺灣講學講起。2018年我負責Martin到臺灣講學的連繫工作，並負責接待，所以有比較多的機會跟Martin聊天，言談間他提及他居住了一生的地方，也就是當時Dora Kalff開始發展沙遊治療的起源地，已經出售，並將於2025年底轉交到新的主人手上。我們幾個經常一起學習沙遊的夥伴們，決定要在易主前走訪這個沙遊治療的初始地，並打算請Martin幫我們規劃了一個工作坊。於是我開始籌劃這趟的旅程，然而，卻也因COVID-19而延宕。2023年整個世界走出COVID-19的陰霾，我則重新開始規劃旅程。其實原本想在2025年的IAAP榮格大會在蘇黎世舉辦時順道走訪，但是經與Martin聯繫後，他表示2025年應該會受陸續搬家打包影響，怕已經無法完整呈現房子的原貌，提議我們是否可以考慮2024年前往。我了解要跟自己居住了一生的回憶說再見需要自己的時間，於是經過跟夥伴們討論後決定這行程值得專程跑一趟，於是才規劃了這次九月的工作坊。

一到這個經典的房子外面，就有種熟悉感。Martin引領我們先參觀了整個房子，他一一介紹著各個角落，感受到他也在把每個角落映入他的回憶裡。然後我們駐足在沙遊室裡，我們問了很多的問題，他跟著回憶，一一細數哪些是「最早的物件」。我們看著Dora Kalff的沙遊室裡的一些最初始物件，Martin訴說著這些物件的歷史，想必那也是他的美好回憶。其中印象最深刻之一的是這棟依照他的家所製作的物件，還有無數的手作物件。



印象最深刻的是這棟
依照Dora Kalff的家所製作的物件



與Martin合照

我們四個夥伴是熟得不能的夥伴，多年來我們一起學習沙遊、學習榮格，這次偕同家人們也一同旅行，家人們的支持，是我們學習的最重要支持和後盾。除了上課前一起看堡、看鎮、看山、看湖、看美景之外，旅行中共同的經歷也很美好。上課期間，家屬組也安排參加阿爾卑斯山的牧歸節活動，讓我們專心跟Martin學習。Martin 為我們準備的課程主題是「Mindfulness of sensations and feelings in Sandplay」。在這個工作坊Martin用他的案例來說明沙遊和身體工作，中間也穿插了很多身體感受的體驗活動，讓我們似乎跟個案更為靠近。透過小小的活動，我們經常有著神奇的共時性，兩天的課程，在豐富的知識和情感層面都有滿滿的收穫。午餐時間則因Martin事先提議我們帶一些食物來共享，有些食物在我們所居住的地方就先準備好，Martin讓我們使用他的廚房熱菜煮食，接著大家共享素食午餐。

Martin分享了更多他的人生及小時候的事情，更談到了未來的規劃。他是個智慧老人，分享著他豐富的人生，說到房子，他從四歲開始在這房子居住至今，他也說著冥想讓他試著放下他在這房子74年間的事物，一切慢慢成為美好的回憶。現實面是這列入政府保護的五、六百年的房子，一年的維修費高到無力負擔，更擔心隨時會弄壞這古蹟後的高價賠償費用。原來，維護古蹟跟維護自己心靈一樣需要付出好多的精神呀！兩天課程結束的時候，Martin說既然他決定要放下很多事物，他決定把第一天要我們各自抽到的代表物件，送給我們作為禮物，這讓我們如獲至寶，他也說這是種傳承，繼續讓沙遊在不同的世界角落傳承下去。我頓時覺得學習沙遊之路，似乎也獲得深深的祝福。

這兩天的研習，我們坐在古老、溫暖的講學室中，開放、信任的學習，尤其看到那張在書上看到的Dora Kalff講學時的小講桌在眼前，不免有些特別的感動。Martin謙虛的態度，以及樂於分享的開放性，令人如沐春風。縱使有滿滿的收穫，離開時還是有種淡淡的失落。Martin和他太太Sabrina很熱忱的站在門口跟我們道別，甚至在九月的涼風中等著我們倒車出來，持續跟我們揮手直到緩緩駛離。好一陣子，我們四人在車上沒有人說話，或許只想把一切留在自己的心中。

這是一場相遇，第一次造訪 Zollikon 這間 Dora Kalff 沙遊治療的起源地，卻也是場告別。

如同Martin說的，一場結束之後就會有新的開始。他也已經在蘇黎世覓得一處新住處，祝福他會有個新的開始，開展不同階段的人生。



沙遊室



在美麗的風車之國遇見沙遊

理事長 / 陳碧玲

第27屆的國際沙遊治療學會 (ISST) 研討會即將到來，主辦國荷蘭沙遊治療學會 (NVST)，已選定荷蘭 (Netherlands) 首都阿姆斯特丹 (Amsterdam) 的濱海艾格蒙特 (Egmond aan Zee) 作為舉辦地點，日期訂在2025年8月22-25日，總共四天，喜愛海外學習沙遊的會員們記得預留時間，這千載難逢的機會千萬不要錯過。

夏季向來是歐洲旅遊的好季節，而主辦國荷蘭總讓人聯想到萬紫千紅的鬱金香花、獨特的木屐鞋和古老的風車。而荷蘭首都阿姆斯特丹更是個充滿多元文化的水上城市，放眼所及處處是運河、特色博物館和腳踏車，城市在水和光影的交會下，展現出迷人的知性與感性的魅力。如同本屆研討會的主題：Changing Horizons: Encountering the Other in Sandplay Therapy (暫譯為「改變視野：在沙遊治療中遇見他者」)，透過改變視野，我們將有機會遇見生命中的未知。

研討會報名的相關資訊已經公告，有興趣前往參加的會員，歡迎報名。2025年我個人也會以台灣沙遊治療學會 (TSST) 理事會代表 (Representative) 的角色，參與會前三天的實體理事會議，並接著參與為期四天的沙遊研討會，盼望更多同好攜手同遊荷蘭，並享受沙遊為生命帶來的驚喜。

作者介紹：陳碧玲

諮商心理師

自然就好心理諮商所諮商心理師暨總監

臺灣沙遊治療學會理事長 暨 ISST 理事會代表



報名網址 請參考

點擊QRCode
可連結至網頁





恭喜!

沙遊取向實務工作者

恭喜2024年通過「沙遊取向實務工作者」的治療師，共4位

- ★ 劉又綺 臨床心理師
- ★ 傅婉瑩 諮商心理師
- ★ 黃小芬 諮商心理師
- ★ 吳思佳 諮商心理師

歡迎符合資格的治療師，向本會申請。
詳細申請辦法，請參考學會網頁
「國內專區-沙遊取向實務工作者認可規則」



點擊QRCode
可連結至網頁

會 | 員 | 招 | 募

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，本會會員
可享課程報名優惠及年度會員禮哦!!



點擊QRCode
可連結至網頁

相關申請方法，請參考
學會網頁「會員須知」

捐 | 款 | 公 | 告

◆ 2024年 | 梁信惠 捐款\$500 ◆ 2024年 | 梁信惠 捐款\$9,000



34 期 2025年3月

台灣沙遊治療學會 會刊



發 行 | 台灣沙遊治療學會

發行人 | 陳碧玲

主 編 | 陳俊元

執 編 | 朱惠英、湯志安

會 址 | 701台南市東區慶東街214號

Line | @188ytmwz

網址 | www.sandplay.org.tw

臉 書 | www.facebook.com/TSSTsandplay

e-mail | sandplay.tw@gmail.com

銀行帳號 | 台北富邦銀行(012) 82120000067096

分 行 | 東寧分行

戶名 | 台灣沙遊治療學會 陳碧玲