

# 台灣沙遊協會會刊

## 第三期

發行：台灣沙遊協會  
 地址：106台北市羅斯福路二段75號7樓  
 電話：02-23659947  
 網址：home.kimo.com.tw/syllin33/  
 電子信箱：tsa@mail2000.com.tw  
 劃撥帳號：19763861

## 沙遊與考試後症候群

梁信惠理事長

考試與沙遊治療似乎並不是很和諧的一回事。但是，在最近的生活中心，它們確是與我息息相關。雖然筆者早已在美國明州拿到臨床心理博士學位及臨床心理師的執照，要在台灣擁有臨床心理師的執照，卻必須參加特考。於是，我就硬著頭皮，非常大膽的參加這次於10月底所舉辦的臨床心理師特考。大部份的你們因還沒到了我這個屬於人生秋天級的年紀，不太可能會體驗到必須要硬讀及嘗試著記憶十多本中、英文教科書的艱辛。我只好利用在美國休假的一箇月中（8月），狠狠的啃書。因此失去了參加在西雅圖舉辦的世界沙遊學會年會的機會。為此，深深感到遺憾。所慶幸的是，我們台灣有兩位女勇士，丁靜如與施玉麗去參加了。她們應是會分享經驗吧？

參加特考之後才想到除了創傷後症候群，我們的DSM-IV也應該加個"考試後症候群"。其臨床症狀可包括：頭痛，頸痛，腰酸背痛，手痛（寫了好多個鐘頭的試題），以及頭昏眼花等等。請問這些是（一）身心性疾病，（二）心身性疾病，（三）Hysteria，（四）Pain disorder。請選擇最正確的答案。哈！其實考試後症候群，對我來說，最主要的是看到教科書就害怕，做惡夢！一笑也。在此，請大家為所有TSA參考的會員禱告，或許上帝會讓評分老師慈心大發，增加我們考過的機會。

除此之外，我們要關心及禱告的事情還多呢

。最近我們協會已開始徵求一位給薪的工作人員。廣告已登於台灣公益電子網站及勵馨基金會網站。應該感謝勵馨基金會，因為它先提供一間辦公室，以及這位工作人員的半薪（每月半薪貳萬伍仟為上限，至2004年年底為止）。請大家為此事關心，並祈求上帝賜給我們一位適合的人選。

還有，經由秘書長賴文珍的努力，我們已向聯勸送出申請明年補助的計畫，這計畫中指出我們協會於明年期間，將在北、中、南三地區舉辦為育幼院或學校有需求者做義務沙遊治療。我們已有莊文芳，何長珠及曾慧瑩三位理事答應為這活動當各地主持人。謝謝她們！衷心希望我們從聯勸得到好的回應。

最後，向大家報告一個令人十分興奮的消息。亦即，我們已邀請到在日本鼎鼎大名的沙遊超級大師Dr.Kawai及Dr. Yamanaka來作我們明年年會的主講者。他們兩位都是直接向創始人Dora Kalff學沙遊的，且都是世界沙遊學會的創始者。Dr. Kawai著書上百，是日本政府現任文化廳廳長。他明年會卸任，而卸任後之第一件事就是要來支持贊助我們的協會。Dr. Yamanaka是醫師，臨床心理師，藝術治療師，並且是沙遊治療師，在日本也是鼎鼎有名的。他們可以來的日期已是十分確定，10/28-10/30，2004。請大家務必把這日子留下來，不要錯過這千載難逢的機會。最後祝大家學或做沙遊愉快及順利。

## 沙箱與我

鈴蘭

沙遊訓練這三年是我的人生中最豐富最精采也最重要的過程，我在這段時間非常快速的經歷了人生重要的許多階段，好幾次差一點跨不過去，梁老師堅定的禱告以及我對梁老師的信心，更重要的是梁老師的專業，我終於走過陰冷漆黑的日子，枯木逢春，重見靈光。現在的我勇氣百倍，

每天都充滿新奇、挑戰，目標明確過的很充實。

有很長的一段時間每到沙遊課，我的心情不由自主的會沉到谷底，煩悶不安，真想請假，但是我知道如果我請假了我會恨死自己，這點我很清楚。所以到了上課時間我會拖著沉重的心情、硬著頭皮進入沙遊室，跟梁老師抱怨心情的不舒服，事情如何不順利，一邊說話一邊遠遠的望著沙箱，一點也不想去接近她，簡直是有點恨她，為什麼她要杵在那裡干擾我，給

<續下頁>

## 〈續上頁〉

我這麼大的挫敗感？我又不甘心向她投降，所以都會用力提振精神，拿小物件放入沙盤中。完成沙盤之後，看見沙盤中呈現的畫面我簡直恨死自己了，我不認為沙盤中的東西是我想擺的。每次出了沙遊室我都會恨恨的罵自己：妳到底在幹什麼！你在浪費生命嗎？一個月過去，一年也過了，兩年到來，情況愈來愈糟，我暗暗的擔心難道我不值得活下去嗎？我更恨自己怎麼連擺一盤讓自己滿意的沙盤都辦不到！我告訴自己：妳去死了算了！就在這段時間我真的很認真在思考死亡的問題，每天晚上都淚如雨下，我懷疑我有憂鬱症。梁老師在這段時間的陪伴和支持是我陷在黑暗中的一線光明。有一天的下班途中實在受不了心情的低沉，想撞車算了，我向著天呼求上帝？到底要我走到哪裡去？我有年邁的母親，愛我的先生，一雙優秀的子女，我該怎麼辦？我向天父呼求，求祂救救我，我一點也不想離開我的家人。突然一股溫暖的感覺從心窩泛開，慢慢的佈滿全身。哇！我接受到支持的力量了，我感受到有人愛我了。我的眼淚決了堤，一路上眼淚流個不停，好像回到了爸爸的臂彎裡，他正輕輕的抱著我，哄著我。我可以把在這麼長的歲月中受的創傷在爸爸的懷裡哭個夠。那天是怎麼回，怎麼過的，現在已經想不起來了。接下來的沙盤出現了保護的場景，一直出現這個主題。我一直被這個主題保護著，我知道我有力量活下去了。

持續了一段時間的課程，以為一切雨過天青，誰知道就在今年暑假過後的第一堂課，早期那種焦慮又強烈出現，望著沙盤我找不到我自己，慌亂、沮喪貫穿全身，強烈的感受到絕望。我對著沙盤一股憤怒從腳底升起，對自己憤怒，對所有的一切憤怒，對自己遇到困境就放棄更是憤怒。梁老師問我，是不是也生她的氣，因為她必須回美國所以必須在暑假中斷沙遊的課程。我在心理憤怒的回答，妳是誰呀！我幹嘛生你的氣！妳了不起呀！天哪！我似乎陷入崩潰的地步，為了不讓自己崩潰我努力將自己的手伸向小物件，我告訴自己：妳知道妳要什麼！現在拿的就是妳要的！現在我命令妳拿起來！掙扎！掙扎！我抖著手拿起小物件，不斷的告訴自己：這是我要的！真的是我要的！用盡了一切的能量完成了今天的沙盤。

終於結束了這堂課，整個的能量用盡，感覺上就快乾掉了。雖然如此我知道我的能量會回來，因為我聽到自己的聲音了，我很清楚的聽到自己的聲音了，「我」是這麼的強勢有力。我終於和自己見面了，「我」終於誕生了，擁有這種感覺真好。我更能清悉的觸摸一切，感受一切，一切的感覺和知覺變得清晰、真實。就像霧散了，一切的靜物頓時清

晰明朗。現在回想起我對梁老師的回答，我對她不生氣的原因是不認為有任何人會在意我的感覺，我何必自找罪受，對他人有所期待呢？當我看到了這個部分，我知道我錯了，因為我知道有許多人很關心我。

從此之後上沙遊課不再猶豫不再想逃，因為我知道我的手會依照我的意思呈現真實的我在沙盤中，從每一盤沙盤中我一次又一次欣喜的與自己見面，珍惜每一次與自己見面、認識自己機會。我真實的感受到沙箱是我的另一個母親，她信任我，包容我，給我無邊的愛。我在沙箱中找到了另一個母親，找到了心靈的家。

整個治療的過程，除了讓我統整了自己之外，也讓我在與個案會談時清楚案主現在的位置，她現在需要什麼，當下我要做什麼或不要做什麼，也就是說我更貼近案主更能同理案主。在諮商室中案主可以更自在，在安全的環境中找到自己的力量，也相信案主終究會找到自己的力量，因為我成功了！

我還希望繼續我的沙盤，目前我還需要她。漸漸的我要學習屬於我人生中重要的分離的課程，我會勇敢的迎向這個課題，畢竟在人生的終點，「分離」是必然功課。我會在心裡建立我的沙盤。感謝梁老師遠度重洋回到台灣開了沙遊的訓練課程，讓我有機會經歷療癒的驚濤駭浪。我先生的支持也是我得以接受漫長訓練課程的助力。給後進一個良心的建議：全心的投入以及家人的支持是完成訓練、讓訓練有所成很重要的關鍵。希望更多的人投入沙遊的領域，耕耘這片沃土，讓種子發芽。沙箱呈現的是一個很美很有創意而且非常深刻的內心歷程，很美很珍貴，想加入這個行列的夥伴祝福你們都有機會享受這段豐富的生命之旅。

## 梁老師的話~~~

謝謝鈴蘭這麼勇敢的把她所走過沙遊的心路歷程赤裸裸的呈現出來。曝光不是一件容易的事情，如果沒有適度的保護，可能會造成傷害。所以我在此鄭重的呼籲所有的讀者，請在閱讀此篇文章時，把鈴蘭捧在心裡，好好的保護著，並從心底謝謝她。還有，請每一位參與沙遊歷程的學員，不要以為每個人都必須走過像鈴蘭的歷程。我們每一個人的歷程不會是同樣的，你在歷程中所做的沙盤，所講的話，所探討的問題或方法，都是你的特點 (uniqueness)，都是對的。



# 分 享

賴文珍秘書長



時光真是飛逝，流年暗中偷換。沙遊協會竟也是兩歲多的小孩了！

這兩年和許多的伙伴們一起工作，在這一年即將轉換的時刻，有些許的話語及想法要同各位分享。

首先要先感謝經常出席會議的理監事們，若沒有各位的百忙抽空，會議真是很難執行，也多謝各位在會議中的想法提供，讓我們的會議豐富許多。沙協是全國性的協會、理監事們也居住在全台各地，如何讓理監事們能順利的參與會議，將個人的專長與專業貢獻是秘書處下一年的工作努力方向。

再來是感謝為兩屆的大會與年會奉獻心力的伙伴們，沙協雖然只是兩歲娃兒，但我們已辦了兩年的國際研討課程，邀請世界沙遊大師：Dr. Higuchi及Ms. Hegeman來台授課，期盼沙遊治療技術能在台灣的專業界開花結果。推廣沙遊技術原就是沙協的工作重點，明年當然是朝此方向繼續前行，2004年10月日本沙遊大師Dr. Kawai及Dr. Yamanaka已應理事長信惠老師之邀來台授課，屆時請一定參與吧！

接著是多謝各組的理事們：技術推廣、財務會員、文宣出版、法規小組的成員及leader們，充分發揮「協會」精神 一群人為共同理念與想法在各自的領域裡主動、積極的奉獻，而台灣沙遊協會當繼續秉此心思意念、大伙牽著手往最初發起協會的目標跨步。如果在協會你個人之才情或資源尚未充分貢獻，請一定一定要同秘書處聯繫！

最末是要感謝所有曾經參與沙協活動的朋友們，因為你們的參與讓沙協增光增熱，深深盼望這份光與熱的持續。

歲末之際，除了感謝之外，有個好消息同大伙兒分享：為讓會務有效推展，我們在今年12月15日增聘一名兼職執行秘書，她的名字會讓人醉喔，叫秋雅(與日本梅酒同名)，關於秋雅的個人小檔案也在這期的會刊中，讀了各位對她可多加認識，日後來電協會時可和她打聲招呼。秋雅的工作內容是協助會務推動與服務會員，相信協會多了這名生力軍定是增添活力。這會兒我們的秘書處除了兼職秘書長之外，又添了兼職行政助理，人力上仍然是單薄囉，就請各位理監事與會員們諸事鼎力！



## 願 與 沙 遊 一 同 成 長

方秋雅執行秘書

很高興有緣分認識到沙遊協會這個迷人的團體，進而有機會擔任執行秘書一職，深感榮幸。

當我知道沙遊協會還只是個小嬰兒時，心中立即油然而生一種複雜的情愫，一方面是一股極欲提攜照顧的母性心情，另一方面又充滿了初為人母的惶恐與忐忑。心裡常想著：「該給沙遊協會這個初生兒什麼樣的營養和關懷，才能讓他長得又高又壯，好讓更多人認識到他呢？」

由於是教育界出身，對心理治療並不全然的陌生，加上有文珍姐在一旁的協助與指導，使我沒有畏懼，更加堅定我的決心，要在這條路上繼續耕耘與付出。

愈了解沙遊協會，就愈肯定它所能帶給我們的幫助，衷心期待有愈來愈多人關心心理健康問題，並加入沙遊協會這個溫馨的家庭，一起為心靈受創的人盡一份心力。

## 捐 款 芳 名 錄



~~歡迎各位學員利用郵政劃撥小額捐款~~

〈期間：91~92年〉

張銘江	3000元	樊雪春	100元
梁信惠	8000元	梁愛惠	200元美金

Taiwan  
Sandplay  
Association

地址：106台北市羅斯福路二段75號7樓 電話：02-23659947  
網址：home.kimo.com.tw/sylin33/ 電子信箱：tsa@mail2000.com.tw  
劃撥帳號：19763861