

國立台灣師範大學教育心理與輔導研究所在職進修碩士論文

指導教授：林家興 博士

資深諮商工作者  
個人沙遊歷程之探究

研究生：林金釵 撰

中華民國九十八年六月

# 誌 謝

~昨日歷歷 晴天悠悠~

這篇論文是多年來的未竟事務，在生命的此刻成就如是課題，對我而言既是完成亦是開始。

首先感謝指導教授林家興教授的包容與漫長等待，允許並尊重我的選擇，擱置論文，先去做自己想做的事。等我準備好進行論文的研究時，又主動關心，並給予我全然自由與支持，來完成這份以沙遊為主題的論文，他對不同專業取向的開放與接納，用心地審閱論文手稿，耐心指導，並給予修正，以及對學術研究的嚴謹態度，不僅讓我獲益良多，也讓這份論文更富完整。感謝梁信惠老師陪伴與見證我走過五年的個人沙遊歷程，她的真誠、溫暖與接納，總讓我覺得不管我做什麼或說什麼都是可以的，她對我的欣賞與肯定，讓我看到、相信並接受自己的好，這份論文的主題來自她的原創，因此她也是這份論文的推手之一。在我撰寫論文的過程裡，她總是以讚賞的方式鼓勵我，並全然地支持我，只要任何時候我需要沙遊的文獻或書籍，向她求援，她必定二話不說便充當起我的後勤補給隊，透過她的鏡映作用，我開始可以正向地來看待自己。

感謝三位受訪者的慷慨允諾，協助與配合，沒有她們的信任、冒險與真情分享，這份論文絕對無法完成，我學習到的遠超乎這份論文所呈現的內涵。感謝口試委員何英奇教授和蔡順良教授的指導與建議，讓這份論文的內容更加充實，他們所提出的問題使我對這份論文的研究，以及沙遊治療有更深刻的思考與探究。

多年來王麗文老師不僅在專業學習上給予督導，更是我學習沙遊治療的啟蒙老師，她對人直覺敏銳，充滿睿智的話語，總能觸動人心，久久不已。而她那爽朗與率真的笑聲，常能化解我的不安與疑惑，當我在心靈成長的路上歷經迷惘徬徨時，感謝有王老師的支持與解惑，讓我越來越勇敢，腳步越走越穩。旭亞的接受性與善解人意，讓人覺得安心自在，感謝她的瞭解與鼓勵，最終我沒有放棄論文。

林家興教授曾說我有很多親友團可以在我進行論文寫作時提供協助，的確，因為有他們在，所以我不曾覺得孤立無援，一直覺得自己如此豐盛富足。

感謝若瑀和 Shinny，多年來我們勇闖天涯，足跡踏過許多地方，在靈性成長的道路上，我們結伴而行，而旅途中所發生的點點滴失常令我回味不已，若瑀一直待我有如親姐妹，關照我的食衣住行玩樂，比我自己還著急，論文沒著落，為了激勵我寫論文，和在大學任教的 Shinny 主動地擔負起監督者的角色，和我討論起論文研究進行的情形，提供寶貴的意見與經驗。為了怕我怠惰，一方面幫忙我訂定執行進度，但另一方面又擔心給我太大的壓力，如此情義相挺，讓我銘感於心。

感謝寶月主任、萃玲和佳玲，從我開始決定撰寫論文後，每當我遇到困難或卡住時，她們便是我的智庫，總是不厭其煩地為我解答困惑，並分享她們本身撰寫論文的經驗。感謝佳玲熱心地將她手邊的資料提供給我，於百忙當中，仍不忘幫我想到了一位協同分析者，讓我的後續工作順利進行。下班後的時間常是我和萃玲談天說地的時光，她的涵容與同理，撫慰與支持著我，使我更有能量進行論文的寫作。小芬在忙碌的工作之餘，耐心地陪著我一步一步完成極為繁重的資料分析工作，她的溫柔、沉穩與接納，讓我寬心不少。

虹珠熱情開朗主動溫暖，有她在的地方，就有歡樂，她總是善巧地關心並撫慰我撰寫論文的不耐煩和焦慮，感謝有她的巧筆，使這份論文更加流暢完整。

因為學習沙遊，我有幸認識倫芬、妙容，當年我們在羅馬相識，一見如故，成為難得的好朋友。倫芬心思柔軟細膩、幽默風趣，不僅是學習沙遊的好伙伴，更是生活上相知的好友，每次聽到她的鼓勵，總能為之一振。妙容沉著穩重，又不失赤子之心，感謝她對論文提供許多寶貴的意見，讓我有方向來進行論文的寫作，同時也謝謝沙遊讀書會和團督的同學亞新、璨如、月鳳、孟心、俊霖、梅芳，透過團體分享和討論的方式，總能擴展我的視野，學習到新的事物。

申荷永老師、Martin Kalff 在我學習沙遊初期給予的啟發與指導，Harriet 和 Rie 提供的個案督導，讓我得以看見沙遊的深度療癒之美，以及個案如何將沙遊中所發生的改變落實於日常生活，這些皆是深化我對沙遊治療專業的重要經驗。

Leticia、Sweet 和 Zoe，三人的個性截然不同，各有其精采的生命故事，十年前我們在加拿大 PD 相識，當時大家才剛踏上自我追尋與探索之路，感謝她們陪伴我一起走過這段成長的歲月，豐富我的生命視野。在英國接受精神分析師訓練的 Zoe，經由她分享在異國求學所見所聞和個人的分析經驗，間接幫助我更瞭解自己的內在世界。而她的誠實幽默常能一針見血，直指事情的核心，令人莞爾，感謝她每次回國時總是不辭辛勞幫我扛回許多本原文書籍。

謝謝雅靜特地從上海寄來沙遊的資料和書籍，裕勳、珮君、毓琇和淑華的協助，讓論文得以順利完成。水見和淑卿協助口試的部分，有她們在，讓

我安心許多。如家人般的阿瑛和財哥、書廷，以及阿丁，對我照顧有加，時常給予關心與提醒，讓我倍感溫馨。此外，金玉、敏琳、美傳、Moti、Alopa、Nirjharo，以及其他許多的朋友不時地關心和加油打氣，都讓我感受到鼓舞有力量，在此致上最誠摯的謝意。

感謝我生命的源頭 父母對我的疼愛、呵護與付出，總是盡最大的努力給予他們所能給的，從小至大，總是默默支持和信任我做任何的事情。家人一直是我心所牽繫，多年來的風風雨雨，我學習帶著愛來接受家庭如是的樣貌，敬重家人辛苦的命運。感謝大哥慶文和弟弟基新、國連對我的愛護與疼惜，弟妹玉娟和文清的關心，常為我設想周到，欣頻、憲逸和緯俊是家裡的開心果，使父母能夠享受含飴弄孫的喜悅。感謝我最親愛的姐姐婉瓊對家人的愛與付出，曾經與我一同走過青春歲月，雖然失去至親的悲傷與不捨仍在，但這人生的哀慟與缺憾就像一種內在的召喚，引領我踏上靈修的道途，探尋生命的實相與真理。

最後我想感謝自己，過去我總是以嚴苛批判的眼光來檢視自己所做的事情，並視為理所當然，不曾嘉許自己在過程中的用心與努力，亦未曾享受事情完成後的喜悅和自由，在論文完成之際，我想對自己說：「一切比我想像得好很多！」

# 資深諮商工作者個人沙遊歷程經驗之探究

## 中文摘要

本研究旨在探討資深諮商工作者之個人沙遊歷程經驗，以三位女性資深諮商工作者為受訪對象。研究採用質性研究-現象學取向之方法，以半結構式之深度訪談進行資料蒐集，並根據訪談結果進行資料整理與分析，以呈現其個人沙遊歷程經驗之本質。研究結果依受訪者之經驗，將其個人沙遊歷程分為「接觸沙遊治療之緣由」、「個人沙遊歷程經驗」和「改變與轉化」三個部分。受訪者因為專業進修、個人療癒和取得沙遊治療師證照的需要，開始進行個人的沙遊歷程，其接受沙遊治療的時間從兩年至四年六個月不等，會談次數從 32 至 57 次，所做的沙盤數從 24 至 38 盤。受訪者對於沙遊治療以及沙遊歷程進行的方式，有其各自不同的體驗和做法。受訪者都喜歡摸乾沙，不喜歡濕沙黏在手上的感覺；受訪者均不喜歡蛇、蜘蛛，但終能克服恐懼，將蛇的物件放入沙盤裡；通過個人沙遊歷程，受訪者皆能處理個人的議題，使其個人及專業工作有所成長與改變。

最後，研究者依據本研究結果與發現，加以討論，並提出具體建議，以應用於諮商實務工作與個人療癒，並作為未來研究之參考。

關鍵字：資深諮商工作者、沙遊治療、個人沙遊歷程

# A Study of The Personal Sandplay Processes of Three Senior Counselors

Chin-Chai, Lin

## Abstract

The purpose of this study was to explore the experiences of three senior counselors who underwent their personal sandplay processes. Three female counselors participated in this qualitative study in which semi-structured interviews were conducted. The interview data collected was processed with the phenomenology method. The data was first analyzed and then divided into three different categories: the reasons for their initial involvement in sandplay therapy; their personal process experiences; and the changes & transformation. The findings were then written in accordance to the three parts. The data suggested that the participants began their personal sandplay processes in order to meet the need for self-healing and the requirements of becoming a qualified sandplay therapist. The time of each personal sandplay process lasted approximately 2 to 4.5 years, during which they experienced about 32 to 57 sessions and respectively created 24 to 38 sandplay scenes. Each participant had her own unique experience with sandplay therapy, which consists of the alternation of talk therapy and the making of sand pictures during the process. The participants all preferred dry sand to wet sand and feared snakes and spiders. However, after more sessions, they could overcome their inner fears and put objects that they disliked into the trays. In brief, they encountered and resolved their own issues during the sandplay process, and sandplay therapy brought growth and transformation to them.

Further discussion of the results and findings were presented in the final chapters, and suggestions for future research on the practical use of sandplay therapy in counseling and healing were also made.

Key words: senior counselor, sandplay therapy, personal sandplay process

# 目 錄

誌 謝

中文摘要

英文摘要

<b>第一章 緒論</b> .....	1
第一節 研究動機與目的.....	1
第二節 名詞釋義.....	7
<b>第二章 文獻探討</b> .....	11
第一節 沙遊治療的簡述.....	11
第二節 沙遊治療的起源.....	13
第三節 沙遊治療的重要概念.....	24
第四節 沙遊治療的實施方式.....	34
第五節 沙遊歷程的相關研究.....	37
<b>第三章 研究方法</b> .....	49
第一節 研究取向與方法.....	49
第二節 研究參與者.....	50
第三節 研究工具.....	54
第四節 研究程序.....	57
第五節 資料整理與分析.....	59
第六節 研究倫理.....	62
<b>第四章 研究結果</b> .....	65

第一節 受訪者 A 之個人沙遊歷程 .....	65
第二節 受訪者 B 之個人沙遊歷程.....	75
第三節 受訪者 C 之個人沙遊歷程.....	83
第四節 綜合分析 .....	93
<b>第五章 討論與建議.....</b>	<b>129</b>
第一節 討論.....	129
第二節 結論.....	144
第三節 研究限制 .....	148
第四節 建議.....	149
第五節 研究者的反思.....	152
<b>參考文獻.....</b>	<b>157</b>
一、中文部份.....	157
二、英文部份.....	162
<b>附錄.....</b>	<b>167</b>
附錄一 研究邀請函.....	167
附錄二 研究同意書.....	168
附錄三 受訪者效度檢核回饋表.....	169

# 附表目次

表 3-1 受訪者的相關基本資料.....	51
表 3-2 訪談大綱.....	55
表 3-3 本研究受訪者之受訪時間及次數.....	57
表 3-4 受訪者效度檢核的結果.....	61

# 附圖目次

圖 2-1 太極圖.....	24
圖 4-1 沙漠景.....	73
圖 4-2 香格里拉.....	73
圖 4-3 死亡與重生.....	74
圖 4-4 船 .....	74
圖 4-5 哀悼死亡.....	82
圖 4-6 積極想像技術的沙圖.....	82
圖 4-7 B 和 C 喜歡的物件.....	91
圖 4-8 孤島.....	91
圖 4-9 翻土.....	92
圖 4-10 超越恐懼.....	92

# 第一章 緒論

生命中的發生並非偶然，成為治療師或個案皆是內在的召喚，呼應自身心靈的渴求，穿越靈魂的暗夜，走向轉變和覺醒之路。療癒並非意味著解決苦難，而在於學習接納真相，在黑暗中看見神性之光。

## 第一節 研究動機與目的

### 一、諮商工作者個人諮商經驗之重要性

從 20 世紀初，佛洛伊德(Freud)開創精神分析運動，可視為心理治療的源起，迄今一百年的時光，心理治療或心理諮商這專業領域持續發展出各種不同的學派或方法，不管哪一種學派哲學觀或人性觀如何，都是認真地看待人所遭遇的問題，企圖找出有效的方法來協助受困的心靈。

受過各學派專業訓練的助人工作者知道，要真正學會一個學派的治療方法，需要漫長且嚴謹的訓練過程，包括理論的學習與應用、個人被治療或諮商的經驗、治療或諮商個案的經驗，以及受督導的經驗，強調的是個人專業養成的歷程。

林玉華（2001）以其自身在英國 Tavistock Clinic 接受以精神分析為導向的專業訓練的過程和體驗，強調要成為一位真正有治療能力的心理治療師或助人工作者，不只是單純的陪伴者，也不是一個碩博士學位，修幾門課，參加幾個研討會或上工作坊，可以達成的，而是需要長期且完整的專業受訓過程。

Corey, Corey & Callanan(1993)強調諮商工作者在接受訓練時，被諮商經

驗的重要性，一是因為準諮商工作者能夠實地體會瞭解個案接受心理治療的感受；二是準諮商工作者應該誠實面對自己想成為治療師的動機，並探索自己有哪些需求影響著自己的行為、如何在日常生活中運用個人的權力、有哪些價值觀，以及是否有希望別人和自己一樣的需求等自我探索的問題；三則是瞭解可能影響自己以後諮商效能的個人盲點及未竟事務。

張淑芬（1996）以二十四名準諮商員為對象，研究準諮商員接受諮商經驗對其自我的成長與專業學習之影響，研究結果顯示接受諮商經驗對於準諮商員的自我成長與專業學習的確具有重要的影響，而當只經驗自我成長正向影響時，其自我成長又對專業學習有強化的效果。

如果諮商工作者本身是諮商情境中最重要治療工具，那麼諮商工作者的個人狀態及專業活力對於諮商工作的影響就益加重要了。大多數的諮商與心理治療取向，如存在主義、個人中心學派和完形治療，將治療基礎放在「關係」上，認為諮商工作者與個案之間的關係是影響諮商成效的關鍵性因素之一(Corey,2001)。Teyber(2000)也認為治療師和個案之間的關係是治療的基礎，亦是促使個案改變最重要的工具，治療關係決定治療的成敗。因此，諮商工作者應瞭解並掌握這個諮商關係的重要性。特別是諮商關係必然出現的移情與反移情的現象，可能對當事人造成的正負面影響，身為諮商工作者不能不審慎處理。

## 二、沙遊治療的療癒意涵

沙遊治療(Sandplay therapy)是 Dora Maria Kalff(1904-1990)所發展出一種非語言的深度心理治療方法。在 Herbert G. Wells 的地板遊戲的創意中，以 Margaret Lowenfeld 的世界技法(World Technique)為架構，結合榮格(C. G. Jung)

的分析心理學(Analytic psychology)和東方思想之精華，豐富了沙遊治療的內涵。

沙遊治療的理論假設是人的心靈有自我療癒的能力，並有朝向完整性或整體性(wholeness)的渴求，如果能夠提供一個機會，讓本我顯現(manifestation of the Self)，這是健康的自我(ego)發展的先決條件。Kalff 認為沙遊是一個有效的方法，能夠搭起意識與無意識、自我與本我(Self)之間的重要橋樑，榮格心理學非常強調自我與本我的連結(connection)的重要性，當自我與本我處在越和諧的關係裡，個體就越接近其完整性或整體性，且朝向更實現(actualized)的狀態發展(Mitchell & Friedman, 2006)。Kalff(1991)也表示透過不同觸沙的方式、水和各式各樣的小物件的擺設，在沙盤的界限中，個案得以建構一個與他個人內在狀態相呼應的世界。藉由自由與創意的遊戲，無意識的歷程以三度空間的形式變得清晰可見 像是可以與夢境相比擬的圖畫世界。一系列的意象據以成形，榮格所描述的個體化歷程受到引動，並得以結果。榮格自己本身與佛洛伊德決裂之後，經歷一段長時間人生低潮，當他陷入了混亂和不確定的狀態時，他決定跟隨無意識，允許自己重返童年時代。在蘇黎士湖畔，用泥土和石頭玩起建築遊戲，釋放出來自無意識的一系列幻想，協助自己自我分析，也是在那時，他發現遊戲的療癒力量。不僅是榮格肯定遊戲對人的重要性，Dukes(1992)曾引述 Freud、Klein、Winnicott、Erikson、Jung、Kalff 等人對於遊戲的觀點以及其如何在人類心靈發展上發揮創造性的作用，強調遊戲對於兒童，甚或對所有的人而言，意義深遠且具有重要的影響力。兒童透過遊戲能夠修通和掌握複雜的心理難題，Freud 曾說夢是通往無意識的皇家大道。對兒童而言，遊戲鋪陳了一條通往無意識內在世界的道

路，因為兒童尚無法用口語做為其主要的溝通工具，遊戲可以讓兒童保有基本的表達方式。

德國劇作家和詩人 Schiller 曾經說過只有當人充分是人的時候他才遊戲，只有當人遊戲的時候他才完全是人。想像、遊戲和創造力是人類與生俱來的能力，沙遊最顯著的特色之一就是象徵性的遊戲，當個案能夠全然專注投入於遊戲的那一刻，療癒的力量才真正啟動。沙遊給予空間，讓個案可以去表達，但更重要的是去經驗，Chambers(2003)更指出做沙遊的經驗本身就是療癒。

在沙遊中，象徵的歷程(symbolic process)會自然地發生，它搭起自由與限制、意識與無意識、內在與外在世界、可見與不可見、身體與靈魂之間的橋樑。象徵透過小物件來代表，可作為表達的工具，個案能揭露無意識的面向以及其隱諱的內在想法與感受，而這些是語言和身體姿勢所無法溝通之處。因為象徵將個案與其自身未知的層面連結起來，故其帶有轉化與療癒的潛力(Mitchell & Friedman, 2008)。

### 三、沙遊治療師個人沙遊歷程經驗之要求

沙遊是一種強而有力且價值無限的深度心理治療，主要是在個案的無意識和象徵的層面工作。所以 Kalf(1980)強調凡想使用沙遊治療為個案工作的治療師應親身體驗沙遊治療的深度歷程，並在沙遊治療期刊創刊號，撰文介紹沙遊治療，同時也提出了對沙遊治療師的基本要求。Kalf(1991)總結說做為沙遊治療師，除了心理學的基礎和訓練外，還必須具備兩個重要的條件：一是對於象徵語言的知識與理解，二是能夠建立一個自由且受保護的空間。Cunningham(1997)認為在沙遊治療師的核心訓練裡，需要經歷個人的沙遊歷

程，以體驗迷惘、等待和回家等過程，治療師就像受傷的療癒者(wounded healer)，在他們成為別人的嚮導之前，必須先工作自己、為自己療傷。Weinrib(2004)也認為治療師不僅需要接受深度的個人分析以及有充分的臨床經驗，包含廣泛的原型象徵知識，他也必須經驗過自己的沙遊治療個人過程，並熟悉個案在歷程中所呈現的發展階段，治療師也必須研究及比較過許多不同的沙圖，這是唯一可以瞭解個案的方法，身為沙遊治療過程的帶領者，治療師本身必須具有穩固的基礎。Cunningham(2007)則表示沙遊治療師的訓練應包含以下四項：(1)治療師必須完成個人的沙遊歷程(2)治療師必須持續性地藉由不斷的研究和個人經驗來深化其象徵的原型意義的知識(3)治療師必須投入於不間斷的訓練和研讀(4)沙遊治療師能夠接受和加深個人的心理和靈性成長。Grossenbacher 認為沙遊治療師必須做個人的沙遊過程，乃是因為治療師得盡可能地覺知到在自己的沙遊歷程中發生了什麼，並且能夠看出無意識的力量是多麼巨大，是個人無法掌控的，它就是來了(引自 Punnett, 2006)。由此而知，想要使用沙遊治療為個案進行心理治療的諮商工作者，接受沙遊個人過程是必要的經歷。

梁信惠博士旅居美國多年，是最早取得美國及國際沙遊治療學會的沙遊治療師和教師資格專業證照的華人諮商工作者。從 1999 年返臺後，即致力於沙遊治療方法的教學、應用與推廣。雖然在台灣，已有不少的諮商工作者或遊戲治療師也將沙盤治療運用在其個案工作上，但多屬於表達性藝術治療、遊戲治療或其他心理治療取向的沙盤治療方式。梁信惠博士是第一位以 Dora Kalff 所發展的沙遊治療，做為從事個案工作的方法或有系統地培訓這個取向的沙遊治療師。Kalff 的沙遊治療在台灣發展迄今 10 年，約有 60 位諮商專業

人士曾經做過個人的沙遊過程，而將沙遊治療運用在實務工作上的諮商工作者也越來越多（梁信惠，2007）。

沙遊治療發展至今，已超過半個世紀，有其自身的發展與成熟，特別是在美國和日本，沙遊治療已獲得相當程度的肯定。沙遊治療已經廣泛地運用在不同族群及各種議題的處理，有關沙遊的相關研究及文獻亦不斷地增加擴充中。Kalff(1980)、Weinrib(2004)、Ammann(1991)分別在其著作中，仔細記載接受沙遊治療的案例，如何在沙遊歷程中呈現轉化與療癒。美國沙遊治療學會每年出版兩期沙遊治療期刊(Journal of Sandplay Therapy)，主要內容是以沙遊理論、發展趨勢、原型、象徵研究和個案歷程研究為主，此外，國際沙遊治療學會也設立一間沙遊個案的檔案資料圖書館，做為研究與參考之用。

除了上述之文獻外，國外亦有多篇論文針對沙遊理論、歷程、成效、不同群體比較及沙遊治療師運用沙遊治療方法等方面進行研究。國內對沙遊治療的研究也漸有所進，最早一篇是以 18 名適應欠佳的兒童為對象，進行 6 次的沙遊治療前後測實驗研究（李湘屏，1986）。陸續有以受虐、父母離異、注意力缺陷過動症、行為疾患、人際退縮、選擇性緘默、亂倫受害者、性侵害、性別認同為研究議題，進行 11-24 次的個人沙遊歷程的個案研究（陳慧鴻，1998；陳淑珍，2002；林明清，2002；鄭夙？，2002；施玉麗，2003；梁健行，2004；游春如，2005；周惠君，2005；曾仁美，2005；紀彩鳳，2005；陳瑀婕，2007；梁信惠，2007）。可見國內對沙遊治療的研究議題頗具多元性，但大都以個案研究為主，對象也以兒童居多，對於成人族群部分的沙遊治療研究則顯得缺乏。

研究者因對榮格分析心理學及沙遊治療有濃厚興趣，於 2004 年開始沙遊

個人歷程，歷時五年，並於 2009 年 4 月完成個人歷程，除了完成國際沙遊治療學會所要求的沙遊個人歷程之規定外，也是研究者透過沙遊治療，踏上個體化的道途。

有鑑於國內外針對諮商工作者以沙遊治療為主的個人歷程之研究較少，以及研究者對於沙遊個人歷程的體驗，產生對於諮商工作者個人沙遊歷程經驗研究之興趣，希望透過本研究，達成下列研究目的：

1. 瞭解資深諮商工作者的個人沙遊治療經驗，對其個人的議題處理情形。
2. 探討資深諮商工作者的個人沙遊治療經驗，對其實務工作的影響。
3. 探討資深諮商工作者的個人沙遊治療經驗，對其生活的影響情形。

因此本研究欲瞭解的研究問題有以下三項：

1. 瞭解資深諮商工作者在個人沙遊歷程中，內在所經驗的變化過程為何？
2. 瞭解資深諮商工作者的個人沙遊歷程，對其實務工作的影響為何？
3. 瞭解資深諮商工作者的個人沙遊歷程，對其生活的影響為何？

## 第二節名詞釋義

### 一、資深諮商工作者

諮商工作者是指大學或研究所主修心理、諮商與輔導以及社會工作等助人工作領域的專業，並實際從事心理諮商或治療之實務工作者。本研究之資深諮商工作者指的是心理師和社工師實際從事個別諮商至少 10 年以上，並且正接受以 Dora Kalff 所發展的沙遊治療取向的個人沙遊歷程。

### 二、沙遊治療

沙遊治療(sandplay therapy)是由瑞士的 Dora Maria Kalff 所發展的一種非語言的深度治療方法，它的源流有三，包括榮格的分析心理學、Margaret Lowenfeld 的世界技法，以及東方的思想和哲學。主要的進行方式是採用兩個特定比例的沙盤，一盤乾沙，一盤濕沙，以及許多不同種類的小物件，讓個案可以自由地玩沙、塑沙，或選擇任何他喜歡或想要的物件放進沙盤裡，將其內在世界塑造成具體可見的形式，並以三度空間的圖樣呈現出來。透過象徵性的遊戲，沙遊能夠激發個人的創造性能量，連結其意識和無意識、內在和外在世界，並引動人與生俱來的療癒與朝向整體性的能力，進而促成個體的轉化與療癒，回歸到更和諧統整的狀態。

Kalff 所發展的沙遊治療有三種特色：首先，那是一個歷程(process)，透過個案所做的一系列的沙圖，呈現其內在心靈轉化與療癒的過程，或是榮格所謂的個體化歷程。第二是延後回顧(delayed interpretation)，在沙遊歷程中，治療師並不立即或主動對個案所做的沙圖給予詮釋，而是旁觀見證及紀錄個案做沙的情形；並在個案離開治療室後，將個案所做的沙圖拍照存檔，以便日後回顧，之後再將沙圖拆除。第三是兩個工作歷程(dual processes)同時進行，個案在會談中，可以自由選擇以談話分析或做沙遊的方式進行個人過程。

### 三、個人沙遊歷程

在沙遊治療師的養成訓練裡要求，凡欲成為沙遊治療師者，最重要的是本身應該先接受以沙遊治療為主的個人心理治療，亦即做個人的沙遊歷程(personal sandplay process)。換言之，必須接受具有美國沙遊治療學會或國際沙遊治療學會認證的沙遊治療師所提供的個人沙遊歷程，包含談話治療和非語言的沙遊治療。

本研究指的是接受沙遊治療師 T 所給予的個人沙遊歷程，且至少已做 20 盤以上的沙圖。T 畢業於美國 XX 專業心理學院臨床博士班，旅居美國時，曾擔任臨床心理師 30 年。T 擁有美國沙遊治療學會或國際沙遊治療學會沙遊治療師暨教師資格，目前居住於台灣，具有臨床心理師資格，現在從事沙遊治療之應用、教學與推廣。

#### 四、沙圖

沙圖是指個案使用治療師所準備的兩盤沙，一乾一濕。大部分的會談裡，因時間的關係，通常只會用到一盤沙，個案可視個人的喜好來選擇用乾沙或濕沙，並用不同觸沙方式來塑造各種的形狀，再從治療師所蒐集的各式各樣的小物件，選取個人想拿的，並將之放進沙盤中，排列成個人想要的樣貌。個案可以依自己的喜好來塑沙、擺放小物件或加水，沒有一定的順序或規則，當個案在沙盤中完成他所想要做的圖樣，即是個案完成其沙圖。

本研究指的是資深諮商工作者在沙遊歷程中，使用沙、水或物件在沙盤中所創作出來的圖像或景象。



## 第二章 文獻探討

本章旨在介紹沙遊治療及其臨床研究之探討，共分為五節，第一節為沙遊治療的簡述，第二節概說沙遊治療的起源，第三節為敘述沙遊治療的重要概念，第四節為沙遊治療的實施方式，第五節為沙遊治療的相關研究。

### 第一節 沙遊治療的簡述

根據國際沙遊治療學會(2009)的定義：「沙遊治療是由瑞士左黎根的 Dora M. Kalff 所發展的一種治療方法，它以榮格的心理學為基礎，沙遊是一種使用想像的創造性治療方式。需要身體與心理兩股生命能量的全神貫注與提煉，它的特色是使用沙、水和物件在治療關係及沙盤這樣的自由且受保護的空間裡創造意象。在沙盤中所呈現的一系列的沙遊意象，創造了個案心靈裡意識和無意識持續性的溝通與對話，以激發療癒的歷程與人格的發展，這個治療方法成功地運用在成人及兒童的個人工作上。」

Cunningham(1997)曾比較沙盤(sandtray)和沙遊(sandplay)之不同，她認為沙盤治療是一個比較普遍的名詞，指的是以不同的心理治療理論或學派為基礎，有效地使用沙、物件和容器為媒介，從事心理治療的工作；沙遊治療則強調創造性的經驗本身自然發生的、動力的特質，沙遊的本質是非語言的，具象徵性的。在沙盤和與治療師的關係所建構的自由且受保護的空間進行，不論是兒童或成人，皆可藉由玩沙子、水和小物件來塑造，並呈現他們的內在在世界。當個人或集體無意識層面的能量以活生生的象徵形式被觸發引動，療癒就能夠自發地在人的內在，無意識層面發生。因為意識和無意識的關係

發展得更和諧，自我也變得更有結構，更穩固。

Bradway(1997)也認為沙盤治療強調表達，沙遊治療重視經驗，她說在沙遊治療中，個案本身經驗到什麼比治療師認為他對治療師表達什麼更為重要，沙遊治療乃透過一系列的沙圖，呈現出榮格所講的無意識的整體所引導的個體化歷程(process of individuation)。

此外，為了區別沙遊治療與其他同樣也使用水、沙、物件的心理治療方法之不同，Bradway 提到沙遊治療具有以下三種特色：

1. 歷程：沙遊是一個歷程，需要個案做一系列的沙圖，這一系列的沙圖會呈現現榮格所說的個體化歷程，這個歷程是由人的無意識整體來帶領。

2. 延後回顧：為了達成由個案的無意識整體來帶領個體化的歷程，而非治療師個人的理解，治療師口語的詮釋應該避免，非語言的瞭解沙盤中所呈現的意象，可以幫助治療師與個案正在發生的東西同步。在沙遊個人歷程完成後數個月或數年，再一起回顧這系列的沙圖，對兩人而言都是相互分享交流的經驗。

3. 兩個工作歷程並行：Weinrib 強調在沙遊歷程中有兩個工作歷程同時發生，會加速治療的效果，第一種是對具體的日常生活事件的分析詮釋以及對潛意識素材，如夢、幻想和積極想像技術的詮釋，促使無意識的內容，朝向更意識化；第二種是做沙遊，這是一種很刻意的退化至心靈前語言期的母性層面(preverbal matriarchal level of the psyche)，不僅是藉由談話或思考，而且也藉由退化至嬰兒期，使人格中因缺乏母性經驗所受的創傷，得到撫慰與療癒(Weinrib, 2004; Bradway, 2006)。

## 第二節 沙遊治療的起源

Dora Kalff 是榮格學派沙遊治療的創始人，因為孩子們之間的「遊戲」，與榮格的女兒結識，榮格的女兒看出她具有與兒童相處的天份，便建議她學習心理學，並引薦 Kalff 給榮格。1949 年 Kalff 進入蘇黎士榮格分析學院接受訓練，1954 年，參加 Lowenfeld 在蘇黎士的一場演講，對於世界技法留下深刻的印象，想要進一步學習，Kalff 告訴榮格這個新的治療取向，榮格看出世界技法可作為兒童象徵的工具的潛力，便鼓勵 Kalff 前往英國取經。1956 年 Kalff 前往倫敦，跟 Lowenfeld 學習一年，期間也就教於 Michael Fordham 和 D. W. Winnicott，兩位從事兒童心理治療的先驅，倫敦的學習經驗幫助她確立沙遊未來的發展方向。

回到瑞士之後，Kalff 結合多年來所接受的榮格分析心理學訓練和她對世界技法的思考，以及東方的思想與哲學，發展出個人的沙遊理論，並命名為「沙遊」，以便和 Lowenfeld 的世界技法所有區分，並應用到兒童以及成人的治療工作。以下將沙遊的三種源流略述於下：

### 一、Margaret Lowendfeld 的世界技法

Lowenfeld 於 1890 在英國倫敦出生，自幼喜歡閱讀 Herbert G. Wells 的作品，特別是 1911 年所出版的「地板遊戲」(floor games)令她印象深刻。1928 年 Lowenfeld 成立自己的兒童診所，想起了地板遊戲一書，作者 Wells 描述了他和兩個兒子的遊戲過程，特別是他們所玩的地板遊戲，把各式各樣的玩具放置在地板上，搭建起不同的遊戲內容。孩子們玩得開心而投入，豐富的想像力和創造力，令 Wells 驚嘆不已。

Lowenfeld 所面對的是如何與那些有情緒困擾的孩子溝通，她需要一種表達與溝通的媒介，孩子可以透過這種媒介來表達，而治療師也能夠藉此觀察與診斷。受到地板遊戲的啟發，Lowenfeld 在自己的治療室擺設了一些玩具和物件，不久之後，她又添置了兩個可以放沙子和水的沙箱。果然，到 Lowenfeld 診所的孩子被這些玩具和物件吸引，自發地選擇了一些玩具和物件，放在裝著水和沙的沙箱裡，開始玩起來。

兒童自發的玩，自發的創造，同時也自發地給了一個名稱：世界(the World)，Lowenfeld 順著孩子們的聲音，將她所發展的治療方法稱為世界技法。這種治療方法的特色是，兒童將小物件放在沙箱中，讓他們藉此非語言的方式表達自己的情緒和想法。Lowenfeld 認為兒童在沙中所形塑出的圖像或意象(images)具有療癒效果，並且可利用它們來克服兒童的情緒困擾。Lowenfeld 認為玩本身便是重要的治療因素和療癒的方法（Kalf, 1980; 申荷永, 2004）。

## 二、榮格的分析心理學

榮格的理論吸引人之處應該是集體無意識(collective unconscious)和原型(archetype)，榮格認為人生下來便繼承無限可能，與生俱來的可能性，人的一生都呼應著這些，不斷地向前發展。榮格強調心理上無意識的重要性，遠超過能感知的意識，而他的一生正是無意識充分發揮的故事。

### (一) 集體無意識

集體無意識是榮格延伸佛洛伊德的個人無意識概念，獨創也是最重要的概念。它是無意識的母體，也是意識的基礎。它有如深海的底層，浩瀚無際，是所有人類得以相通並具有類似性的共同基底。集體無意識是無意識的深層

結構，用海島為比喻，人類個體可以意識到的，只是露出水面、可見的一部分而已，個人的無意識則是水面下經潮汐運動而顯露出來的部分；然而所有的海島的共同基礎，隱藏在深海之下的海床，就是集體無意識（引自盧德，2004）。所以如果將海島比喻成個體，每一座海島即是一個獨立的個體，表面上看起來每一個體都有其獨特性和潛能，但事實上在海底深處，卻是相通的，有著共同的生命基底。

榮格曾說集體無意識是精神的一部分，它與個人無意識完全不同，個人無意識是屬於個人的經驗，構成個人無意識的主要是一些我們曾經意識到，後來因為遺忘或壓抑而從意識中消失的內容。而集體無意識的內容從來就沒有出現在意識之中，因此也從未被個人所獲得，個人無意識主要是由各種情結(complex)構成，集體無意識的內容則主要是原型（申荷永，2004）。

原型是人類原始經驗的集結，在人類的心靈深處，有特定的模式存在，本身是無形的，以原型意象(archetypical images)的方式存在，在意識及無意識的層面上影響我們每個人的心理和行為。藉由原型意象，我們可以理解原型的存在及其意義，我們可以將原型意象視為原型的象徵性表現，通過其表現以及表現的象徵來認識原型。例如：出生、成年禮、結婚、重生、死亡與分離等等，就其象徵的意義而言，都包含某種原型的存在，並以不同的意象顯現。原型意象從出生開始，即存在於我們的內心深處。除了夢境之外，每個人都有自己最喜歡的書、神話、童話，喜歡的地方、喜歡做的事，這些都是線索，瞭解自己的原型。原型不是內容，是形式(form)，我們見不到原型本身，但可以看到它的影響力，原型是中性，沒有好壞之分，至於它是創意性或破壞性，端賴我們與原型的關係。榮格認為人生中有多少典型的情境，

就有多少個原型意象，在眾多的原型意象中，對心靈發展有重要的影響，也常出現在沙遊中的原型意象有以下幾種：

### 1. 人格面具

人格面具(Persona)是指個體在適應社會時需要的角色，換言之，亦即個人想以什麼樣的面貌呈現在世人面前。所謂人格面具本身意象通常是某種理想，或至少是某種文化規範的意象（朱侃如譯，1999）。假如一個人認同於人格面具，他/她便失去與真實本我的連結，將造成心理發展上的缺憾；假如一個人在社交上很成功，認同於自己的人格面具，那將導致自我膨脹(inflation)和缺乏現實感(realistic perception)；假如一個人在社交上不順遂，認同於自己的人格面具，則可能導致自我貶抑和絕望感(Weinrib, 2004)。

### 2. 陰影

陰影(Shadow)指的是所有我們整體存在中不被表達、不想要的、不被承認、不被看到的部分。Chiaia 強調陰影包含許多層面，不僅是個人的，也涵括家庭的、文化或原型層面的陰影，每個人都有不同的陰影。她引述 Joseph Henderson 對於陰影的看法：「陰影是本我的對立面 本我在哪裡，陰影就在哪裡」。Chiaia(2003)也提到陰影是人格面具和本我的對立面。Sandler 和 Beebe 認為陰影具有破壞性和建設性兩個特性，對於人的成長與發展十分重要。Neumann 則認為陰影是人格中未知的部分，常以陰暗、離奇、古怪、邪惡的象徵表示出來，對個體而言，對抗這些陰暗的東西總是一種註定的經歷（高賓田等譯，1998）。

Kalff(2007)說過正視陰影可以幫助我們更接近本我，而深度的本我經驗可以幫助個案正視其個人內在較黑暗的部分。當我們傾向於隱藏我們的陰

影，同時也傾向於修飾與裝扮我們的人格面具時，離真實的自己便越來越遠。就心理分析的意義而言，當我們自身越認同於某種美好的人格面具時，我們的陰影也越加的陰暗，人的種種心理難題、衝突和矛盾，往往起因於這兩者的失衡或不協調。然而陰影也是我們心靈的一部分，沒有陰影，我們就不完整。因此，面對自己的陰影是個體化歷程中的重要工作之一。

### 3. 阿尼瑪和阿尼姆斯

阿尼瑪(Anima)指的是男性無意識中永恆的女性原型意象，亦可稱其為內在女人或陰性原則(feminine principle)。在夢中可能以的女性來代表，因此男性的阿尼瑪發展乃受他和女性的關係所影響，認同於阿尼瑪，男性可能會變得情緒化、柔弱或過度敏感，榮格稱阿尼瑪為生命的原型(the archetype of life itself)。阿尼姆斯(Animus)是無意識中永恆的男性原型意象，即是內在男人或陽性原則(masculine principle)。認同於阿尼姆斯，女性可能會變得嚴厲、固執己見、好爭辯的，但他也是女性自我和內在無意識的創造源頭之間的橋樑。此兩者都富有特定影像，在特定的實際情境中匯聚，例如在與異性交往的過程中，可能會不自覺地將自己內在的阿尼瑪和阿尼姆斯原型投射到對方身上。

每個人身上都有阿尼瑪和阿尼姆斯，兩者之間的動力作用，影響了我們的心理和行為。阿尼瑪具有創意、浪漫、敏感、充滿情感、體貼、包容、靈性，陰晴不定、情緒化、難與人相處、好批評等正負向的陰性特質；阿尼姆斯則具有理性、主動、堅強、獨立、果決、積極、開朗、樂觀、追求成就、競爭、掌控、攻擊等正負向的陽性特質。當這些在我們身上發揮作用，便影響了我們的人際互動、處事風格和態度等生活的種種面向。所以阿尼瑪和阿尼姆斯不僅是兩性關係上的問題，更是我們與自己內在關係的議題，它的功

能是要引領我們心靈進入更深層的部分，所以個體化歷程的另一項重要工作，即是接納並整合阿尼瑪和阿尼姆斯成為自己人格的一部分。

#### 4. 本我

本我(Self)亦可說是內在的神性或本來面目，它代表整個人的統一與整體的核心原型，它包含意識和無意識，是一種心理的整合。本我無法用言語形容，但可以透過意象來經驗或看到，本我會以不同的形象出現，例如：神的意象、大自然的各種表現、曼陀羅。Joseph Henderson 認為本我有兩個部分：原始的本我(primal Self)是與母親合為一體的本我；終極本我(ultimate Self)是那種超越的、靈性的本我，亦即與宇宙合為一體的本我(引自 Chiaia, 2003)。榮格和 Kallf 均強調心靈知道療癒的方向，並朝向整體性發展，最終達成完整性。每個人的心靈都有一盞明燈(本我)，會引導自我療癒，帶領我們往前走。Kallf 認為在沙盤中讓本我呈現是必要的，因為那是自我得以發展與強化的基礎。自我和本我要在不斷地覺知彼此的存在下運作，才能使個體和自己和諧的相處。在自我與本我之間持續不斷的聯繫就稱為自我/本我軸心(ego/Self axis)(Chambers, 2003)。

#### 5. 小孩

小孩原型是個體化的一個部分，在個體化歷程裡，小孩象徵著人格中意識與無意識的綜合，它統一了對立面，使其成為整體(Chiaia, 2003)。兒童象徵著開始與各種可能性或是潛力的具體表現，此外也代表著天真與單純(引自梁信惠, 2007)。Ammann(1991)說小孩代表一個新的、進化的，同時也是意識的新態度、新概念，甚至是新的文化紀元。每個小孩的無意識裡皆存有對心理潛能和療癒可能性的理解。馬太福音也寫道：「我實在告訴你們，除非

你們改變，變成像小孩子一樣，你們絕不可能進入神的國度。」在許多的宗教、神話和童話故事裡，小孩總是扮演拯救者的角色，所以小孩也象徵神聖、智慧和勇敢的力量。

然而另一方面，小孩也是脆弱無助，需要仰賴成人的呵護和照顧。一旦孩子遭遇被剝奪、被忽略、虐待及被拒絕的經驗，將造成心靈的重大創傷。Groststein 曾經說過當純真無邪被剝奪其權利時，將會變成魔鬼般的心靈。Kalsched (1996) 認為如果一個人在發展堅強的自我之前受到創傷，他將會形成一套防衛系統，來避免經驗這種無法承受的心理痛苦，避免再次受傷。這時需要有一種能夠涵容和鏡映作用的關係，以彌補其早期母性經驗的缺乏。

當具有同理心的治療師能夠提供受創小孩一個自由和安全的容器時，心靈中的療癒和成長的趨力將得以啟動(Bradway, 2003)。對孩子而言，遊戲是一件再自然不過的事，沙遊提供每個小孩及成人的內在小孩遊戲的機會，在自由且受保護的空間裡，透過遊戲，內在與外在、意識與無意識相會，使人們體驗到自己在嬰兒期或童年時的內在小孩，以及原型的神聖小孩和本我，也許感受到是拋棄、忽略、受傷，或是神聖的力量。不管人們經驗什麼，都是通過遊戲聯結來內在小孩以及小孩原型，以接觸永恆小孩(eternal child)(Chiaia, 2003)。

## 6. 母親

榮格曾說母親代表集體無意識，是生命的泉源，這是在人的集體無意識中所共有的，代表一切孕育、滋養和包容的原型意象。Neumann 說過女性(Feminine)之所以偉大，乃是被涵容者、被保護者及被滋養者皆依賴著它，並且完全處於其慈悲憐憫之中，人類經驗中的偉大就是在母親身上所看到的偉

大。人類早期普遍的象徵公式是：女人 = 身體 = 容器 = 世界。他假設女性有兩種特性，一種是基本的特性(elementary character)，指的是女性保守、穩定和恆常不變的部分。女性作為一個大圓、大容器的形態，能夠包容萬物、孕育萬物、萬物圍繞著它，就像永恆的物質一樣。在基本特徵中，存在一種與後代的關係，亦即母子之間不可分割的關係，母子之間的神秘參與是容納者與被容納者的初始狀態。相對地，女性轉化的特徵(transformative character)是一個動力系統，趨向移動、改變和轉化，一方面由女孩蛻變為女人，進而成為一個母親；同時也歷經女兒的角色轉變成為母親的角色，最後轉化為老祖母。這兩種特徵的對立與共存以及其動力作用，影響著女性原型的發展(李以洪譯，1998；Chambers, 2003；Chee, 2008)。

Jocabi 認為女性原型的發展順序乃從原初起源的兩個面向-陽性和陰性原型所形成，可視為是雙性。隨著時間的演進，從大自然各種的表現形式至個人的母親形象，以不同的象徵形式和層次來呈現母親原型，距離人的生活愈遙遠，愈抽象，包含了原型和個人的層面(Ma, 2009)。

在沙遊中，母親是非常重要的部分，沙可以代表大地，也可以代表母親的身體。大地是原始的物質(prima material)，透過雙手接觸沙，將我們帶回大地之母和母親的懷抱。依照 Kalff 和 Neumann 的自我發展理論，每個人都必須經驗母子一體(mother-child unity)，自我才得以穩固。因此，瞭解個人與母親的關係，重新經驗母子一體，喚醒內在的正向母親力量，是本我聚集不可或缺的因素，將引領個案走向療癒之路(Bradway, 2003)。面對個體生命中的正負向母親形像，並經歷母親原型中的愛、恨、舒適、遺棄、滋養、剝奪、創造和破壞是個體化歷程中重要的考驗，而個人的母親和母親原型是所有沙

遊歷程中不可或缺的部分(Chiaia, 2003)。

## (二) 積極想像

積極想像(active imagination)是榮格結合道家「無為」、「陰陽原則」等諸多理念所發展出的技術，是意識讓無意識來帶路，看看有什麼新的事物發生，再由意識來主導，透過書寫、繪畫、舞蹈、戲劇、冥想等創意性行為來表達意象，接下來尋求意象的意義，最後將其整合，讓它變成真實，並逐漸在我們內在聚集，最終落實於日常生活中。當積極想像技術發揮作用就是超越功能(transcendent function)，心理的超越功能幫助個案從意識與無意識之間、自己與他人之間產生新的狀態或新的改變，即「第三者」或「第三物」，讓心靈中對立的事物得以統一整合。沙遊本身就是一種積極想像技術，運用創意和想像，透過沙子、水和物件等象徵的意象來表達，作為意識與無意識之間的橋樑，使無意識的內容得以清楚明朗，從而激發轉化與療癒的潛能。

## (三) 個體化

榮格用個體化(individuation)來說明心理的發展；他對心理發展的定義是一個統合而獨特的個人，一個不可分割的整合個人(朱侃如譯, 1999)。依照榮格的說法，個體化歷程是一個自然的歷程，從這個過程裡個體變成一個不可分的整體。這個過程不屬於任何特定的團體或文化，任何人都會在適當時機踏上個體化的歷程，開始內在的旅程。Joseph Campbell 以英雄之旅來比喻個體化歷程，他認為英雄的歷險和轉化的過程包含四個階段：召喚、啟程、啟蒙(歷險)、回歸，個體化的歷程始於召喚，一種內在深處的召喚，使我們踏上為自己出征的旅程，其間會遭逢種種的試煉，最後帶著轉變生命的價值歸返日常生活世界。英雄的歷程呼應了 Andrew Samuels 所言，個體化是一個

人能夠意識到他或她自身是獨特的人，但同時又是普普通通的男女。誠如榮格所言，個體化歷程並非是努力將自己變成一個完美的人，而是透過認識自己，使自己成為一個完整的人。追尋意義或靈性成長對於現代人而言是一項重要課題，尤其是邁入中年的人，東西方皆然，這也是榮格學說另一個吸引人的地方。榮格的分析方法以想像力的療癒作用為基礎，給予我們許多方式來鼓勵個體化的歷程，沙遊治療就是其中的一種。

榮格的心理學，強調所有的心靈結構均有其對立面，人一生的課題即是致力於對立面的整合與和諧，亦即個體化歷程的內涵，成為一個整體，這與道家的核心思想-陰陽原則與重視整體不謀而合。榮格對於中國悠久的心理學、哲學和宗教非常感興趣，並深受啟發，他的心理學與中華文化的智慧有著深遠的連結。

### 三、東方哲學與思想精義

Kalff 從年輕時便對東方哲學思想，特別是道家哲學產生興趣，開始潛心學習。1953-1954 年，Kalff 在厄諾斯會議(Eranos Conference)中與日本禪學大學鈴木大拙相遇，後來也到日本旅行，與鈴木大師會面，針對沙遊歷程延後回顧的部分，彼此曾交換意見，認為禪學有異曲同工之妙，就像是求道者，無法向外尋求答案，終究還是得回歸到自己的身上。同時也讓 Kalff 更加敬畏和臣服於宇宙實相的奧秘(Weinrib, 2004; Mitchell & Friedman, 2006; 黃宗堅等譯，2007)。

M. Kalff 曾提及沙遊的旅程會朝向本我的匯聚(constellation of the Self)，這與禪學的真實本心或直指本性有相似之處。沙遊是一個自然的過程，就像禪學的冥思靜坐一樣，我們無法從外在的引導，得到全然的領悟，最終都得

向內尋求究竟的答案。此外，不管是沙遊或禪學，都一定會經驗到靜默，在沙遊的靜默中，無意識開始運作，在冥思的靜默中，我們的心變得愈來愈清澈(Kaplan, 2008)。

1959 年中共入侵西藏，當時 Kalff 收容一名西藏喇嘛，住在她家，相處了八年。在這種的機緣下，她得以認識藏傳佛教，與不同的藏傳佛教人士，包括達賴喇嘛本人，有許多接觸交流的機會，幫助她對於藏傳佛教的教義、豐富的象徵，慈悲與智慧的精神有深刻的體悟。

此外，宋朝理學家周敦頤的太極圖（如圖 2-1）也帶給 Kalff 極大的啟發與共鳴，與她對身體與心靈發展所持的觀點一致。她說太極圖中的第一個圓圈代表萬物之始，和本我的誕生極相似。第二個圓圈則顯示陰陽的融合，產生金、木、水、火、土五種元素。Kalff 認為這個圓圈和所謂的「本我的顯現」有關。它包含某些能量的起源，這些能量會導致自我的形成與人格的發展，就像五種元素乃應此種匯聚而生。人格的發展也是圍繞自我的中心點而發展，好比人前半生的發展。太極圖的第三個圓圈可以類比為個體化過程中本我的顯現，這個狀態通常發生在人的後半生。在第四個圓圈中，結束與開始相對立於此，運行的結束，使生命從出生走向死亡。依循太極圖之轉化法則，生命周而復始，死亡並非結束，而是另一個重生的開始(Kalff, 1980)。

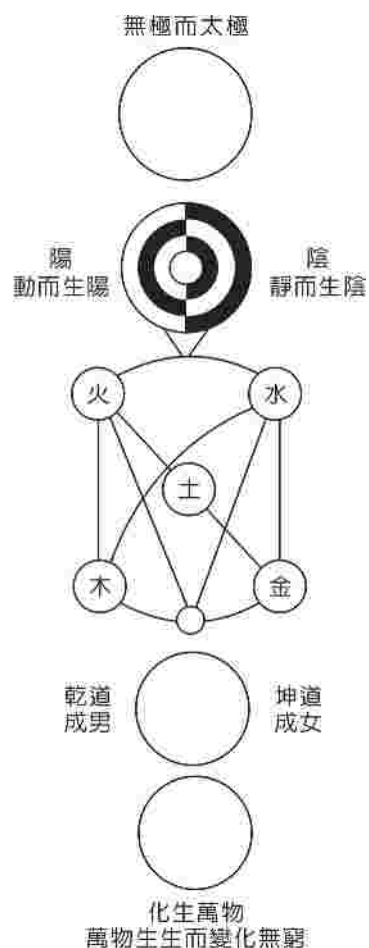


圖 2-1 太極圖 (引自 Kalff, 1980, p.34)

### 第三節 沙遊治療的重要概念

#### 一、象徵的意義

象徵(symbol)是本質上未知事物最佳的表達方式，象徵的思考是非線性、右腦取向的思考，與邏輯的、線性的左腦思考互補(Woodman, 1982)。沙遊歷程中的創造也被視為象徵，以榮格心理學而言，象徵與符號(sign)不同，

符號指的是一個實體具象的物體，特定的訊息，例如交通標誌；象徵指的是內在經驗層面，無法化約成文字或語言(M. Kalf, 2007)。

近年來，故事、隱喻(metaphor)也被視為重要的治療媒介，廣泛地運用在諮商歷程，主要也是透過象徵的作用，以間接的方式表達內心世界深刻複雜，超越語言，以及別具意義的思想、概念、情感和經驗。因為象徵可以幫助個案重新連結其無意識，以瞭解個案未知的心靈疆域，所以 Polster 認為如果治療師能夠傾聽個案的隱喻，便能捕捉個案內在世界更多衝突、矛盾和欲望等線索，並加以探討(Corey, 2001)。治療的藝術即在於將個案所隱含的意義、情感轉譯成意識上可以理解的顯意，使其能夠在治療中處理。

Bradway(1997)說過沙遊治療的非語言技術乃是意象，它帶領個案回到生命發展的早期，也就是以視覺意象為主而非以口語之理解的時期。情緒和情感掩藏得越深，就離我們的意識記憶和人格越遠，我們也越難找到語言去表達它們，於是象徵遂成為無意識的語言。Kalf(1980)提到象徵代表了人類與生俱來潛藏於內在，且充滿能量的圖像，當它們被顯現時，總會影響個體的發展。

Ma(2009)認為象徵是充滿各式各樣的意涵，超越人的意識層面，它是心理能量的轉化器，通過身體、夢境、繪畫、沙遊..等方式，使無意識的能量以象徵的形式展現。它的真實性既是心理的，亦是主觀性的，它可以表達未知、神秘和神聖的事物，並聯結過去和未來，是超越時空的。此外，象徵亦是具體的，例如，人、動物、植物等；它也可以是抽象的，例如，數字、圓、方形等。象徵可代表療癒，促進自我實現和人格發展。

象徵在沙遊治療中扮演很重要的角色，個案所製作的沙圖即是其內在心

靈的表徵，治療師如能對出現在沙圖中的象徵及其隱喻有所理解，便能增進兩人關係的信任，發揮療癒的效用。所以 Kalf 極力強調象徵的研究與瞭解是沙遊治療師必備的條件之一，榮格也提到治療師必須對象徵有自己個人的體會，他說：「盡你所能地學習象徵的使用與表現，等到你分析夢時候，再將它全部忘掉」。(引自龔卓軍譯，2005) 因此對於象徵的理解，不能侷限於知識層面，更應結合個人的思考、感官、直覺和情感。此外，象徵也具有個人、文化和原型等三種層次的意涵(Bradway, 2001)，以及包含正向和負向兩極的意義(M. Kalf, 2007)。所以在詮釋任何象徵時，應該思考上述因素，使我們能夠全面性瞭解個案的心靈訊息。

## 二、自由受保護的空間

治療性的涵容(therapeutic containment)在心理治療的進展中扮演重要的角色，通常指的是治療師和個案之間的互動經驗、治療架構和支持性的環境。Winnicott 強調一個支持環境(holding environment)對人的成長與發展極具重要性。Kalf(1991)曾表示為了讓個案能在沙中表達自己，治療師有必要建立一個自由且受保護的空間(free and protected space)。為了達到這個目標，治療師必須持有兩種並行的態度：其一是開放與接納，亦即不做判斷，從而保證個案能夠安全地表達自我；其二是保護的態度，使得個案能夠停留在自身的範圍內。她也認為治療的過程是受本我的指引，而且這些過程大多是無意識。因此治療師的主要著眼點在於創造環境，以促進和支持本我的復甦。如果治療師能夠建立一個自由且受保護的空間，兒童的本我便有可能在沙盤中匯聚和顯現。那意味著原始的母子一體得以重建，建立一個內在的寧靜的狀態，包含人格整體發展的潛能，是發生在智性與靈性的各個層面。Weinrib(2004)

和 Mitchell & Friedman(2006)均提到自由且受保護的空間是一個具有物理(physical)和心理(psychological)意涵的容器，物理的要素在於沙盤本身是有範圍的，而且物件的數量也有限；而情感上和心理上自由且受保護的空間，則來自治療師，他必須具有不批判和知道個案的限制的能力，讓個案感受到完全被接納，可以自由地探索，並受到保護。

沙遊的目的在於提供一個母性空間或心理的子宮，一種臍帶相連的母子一體(uroboric mother-child unit)的情感隱喻。在這個安全的空間裡，內在心理的創傷將獲得療癒，本我將重新匯聚，內在小孩帶著所有創造及再生的潛能重現(Bradway, 1997; Weinrib, 2004)。由治療情境中的自由、保護、信任和同理的氛圍所營造出來的心靈庇護所，可以讓個案覺得被無條件地接納、安全和信任。Mandelbaum(2008)發現自由且受保護的空間具有動力、涵容、神聖、轉化，以及神秘等意涵。它並不是靜態的實體，而是一個持續不斷改變和發展的過程，在治療期間，隨著治療師和個案的互動而形成的動力，逐漸營造出來的。在這樣的治療空間裡，時間的架構下，那個當下，個案既被保護，又被涵容著，治療師和個案共同經驗一種無可言喻的神聖相會的經驗(numinous)。個案覺得自己被看到、被聽到，並被瞭解，某些東西就能夠展現並被轉化；且在此歷程中，個案或許也不知道自己會做出什麼樣的沙圖，或發生什麼事，但就是信任過程，允許未知的事物發生，由本我這股神秘的力量帶領治療師和個案面對治療中的不確定和未知面。總而言之，自由且受保護的空間會隨著治療師和個案的互動、治療師的經驗、個案的特質和治療的階段而所有變化。

一個自由且受保護的空間也包含的治療師人格的深度和穩定性，因為假

如沒有詮釋，個案必須仰賴其他的東西，那就是個案對治療師的移情，Bradway 所稱的共移情，亦即治療師覺得和個案有一種深深的連結，讓個案在心理上覺得安全(Weinrib, 2004)。創造這樣的安全空間，意圖在鼓勵與支持個案使用與體會象徵，這麼做至少有兩個好處：首先，和具有個人重要意義的象徵連結，可以幫助個案有所洞察領悟、轉化並獲得終極的療癒；第二是瞭解物件與沙圖所代表的象徵意義有助於治療師瞭解個案在其意識面與無意識面所要溝通的，使治療師對個案更有助益(Mitchell & Friedman, 2008)。

Chambers(2006)說過身為沙遊治療師，應當竭盡所能讓這個空間免於詮釋與擴大，保持沉默以讓本我在安全的空間裡運作著。對自由而言，保護是必要的，在沙盤裡，我們會看到對立面強而有力的能量出現，彼此對抗，我們會經驗到跟個案內在這股對抗的張力，經驗豐富的治療師能夠穩住這股張力，使超越功能可以被激發，對立面得以統一。當治療師和個案分享這奇妙的超越，就是同時性(synchronistic moment)。對所有的文化，古代和現代而言，同時性或超越的時刻是共通的，榮格稱此一空間為神聖空間(temenos)，榮格說治療師的主要任務是維護治療容器的安全，讓個案經驗到來自此神聖空間的神聖與療癒的力量。

### 三、母子一體

Winnicott 強調早期真實人際關係經驗的重要性，一個真實環境母親(environment- mother)對於嬰兒發展所造成的影響。他認為嬰兒出生時是一對嬰兒和母親連體，尚未有自體-客體(self-object)的概念。它完全地依賴母親，透過母親的涵容、支持與滋養，嬰兒得以開始發展部分的依賴，最後成為獨立的個體。所以他曾說過沒有嬰兒，只有嬰兒和母親。在發展自體-客體概念

的過程中，嬰兒開始區辨內在與外在世界、現實與錯覺，面對失落和挫折，因之而發展出潛在空間(potential space)，來處理其失落及分離的焦慮，體驗我/非我(me/not me)；是客體/非客體(object/not object)的過程；並藉由暫時性或過渡性的客體(transitional object)，做為替代的母親，提供溫暖和安全感，撫慰自己。遊戲和創造力便是嬰兒在潛在空間裡所發展出來的能力，藉以安撫及整合其心靈內在，並發展因應問題的能力。此外，Winnicott 也強調外在環境的重要性，他認為一個足夠好的母親(good enough mother)可以幫助嬰兒發展出真我(true self)；但當環境帶來的挫折超過嬰兒可以承受的能力時，嬰兒會發展出假我(false self)以因應環境的需要（廖世德等譯，2003）。

Bowlby 的依附關係理論(Attachment Theory)認為嬰兒一出生就會和最主要的照顧者或重要客體，通常是母親形成依附關係，親密的情緒連結。安全的依附關係是人的學習與發展的基礎，只有當嬰兒覺得安全時，它才能放心地離開依附對象（母親或重要的照顧者）去探索外在世界。

Mahler 和她的同僚透過觀察嬰兒與母親的互動，發現人的心理誕生(psychological birth)乃藉由和母親的分離-個體化而成為一個個體的過程。她相信經由共生、分離、分化的過程，個體才能夠成為一個獨立的個體。期間，嬰兒會經歷正常的自閉(autism)、正常的共生(symbiosis)、分離與個體化(separation-individuation)三個發展階段。剛出生的嬰兒雖然有母親的照顧，卻沉浸在自我陶醉，處於近似子宮內的隔絕狀態；大約至五個月，嬰兒與母親發展出情緒相互依賴的共生經驗，就好像與母親是同一個全能系統(omnipotent system)，產生身體和心理的一體感。此時，客體關係和自我功能才逐漸開展。從出生後五個月至三歲左右，嬰兒以微笑表明與特定的另一個

人的連結，開始分辨自己與母親的身體，覺察母親是一個分離的個體，發展獨立又依賴的關係，逐漸形成感情性客體恆常(emotional object constancy)的概念，孩子在越來越穩定的客體感之中發展出穩固的個體感。Mahler 相信孩子如果能擁有一個能滿足與照顧其基本需求的母親、與全能的母親發展安全的共生關係，最後能夠脫離母親的保護，並建立分離的個體性，便能發展出健康的自我認定感（楊添圖等譯，1999；林秀慧等譯，2001）。

Neumann 和 Kalf 認為人天生就是一個整體，暫時被保存在母親的本我裡面。當母親能夠滿足新生兒的所有要求時，孩子會經驗到一種來自母愛的無條件的保障和安全感，此階段稱為母子一體。一歲以後，孩子的本我會和母親的本我分隔開來，透過母親的關愛與照顧，他會感受到和母親之間的關係越來越有安全感，並且從中培養出信任的關係。二至三歲初，本我的中心會在孩子的無意識裡穩定下來，並透過各種代表整體的象徵顯現出來。與母親之間的原初關係不僅使孩子獲得充分的安全感，也會發展出人格的整體性(Kalf, 1980)。

Kalf 說當新生兒所有的需求被母親所滿足時，例如饑餓的撫慰，禦寒等等，孩子將經驗到無條件的安全感，一種來自母親的愛而產生的安全感覺，這就是母子一體，也是所有關係信任的基礎。原型是受到個體的生命經驗之引發而顯現，缺乏養育或母性經驗會造成兒童內在母親形象受損，無法提供保護和滋養的作用，受傷的內在意象不僅扭曲了個體的知覺和回應，也妨礙了人格成熟發展(Weinrib, 2004)。

由上述可知，早期的人際關係經驗，特別是母嬰關係對人的心理發展影響甚巨，每個人的內在心靈都必須重構或修復母子一體的經驗，使脆弱的自

我得以穩固，並向外在伸展。為了連結本我，母子一體的經驗是不可缺少的，在沙遊中，有時候個案會放一個小孩和母親或一個嬰兒和母親：通常會先用動物母子、不同文化的母子，之後才會使用自己文化的母子物件。透過與沙遊的連結，治療師給予的母性經驗，個案得以再次經驗與母親同在，感受到母性的支持，對人而言，這是最重要的生命經驗。

#### 四、共移情

佛洛伊德認為移情(transference)是個案對治療師的病態伊底帕斯依附，亦即個案早期與父母或主要照顧者的關係的再現。所以分析的重點乃以詮釋移情為核心（樊雪梅譯，1999）。反移情則是治療師對個案的移情作用，屬於治療師自己的阻抗及情結。佛洛伊德和克萊恩(Klein)皆認為反移情是治療師個人的議題，應該透過被分析去處理，而非加諸在個案身上。有些精神分析學者將反移情視為治療師對個案溝通的情緒反應，是治療師最重要的治療工具之一，治療師必須承載這些感覺並善加利用，以幫助個案更瞭解自己。Bion則認為反移情是一種溝通方式，個案經由投射性認同的方式將其無法消化的經驗投射給治療師。移情和反移情之間的關係重現個案早期非語言的母嬰關係，此關係將持續發生於整個治療過程，有時是背景，有時則是焦點（許宗蔚，2007）。

榮格對於移情的觀點與佛洛伊德比較接近，兩人都認為那會存在人與人之間的每一種關係中。不過榮格認為移情不只發生在個人的無意識層面，往往還包含原型因素。佛洛伊德視移情及其相對應的反移情(counter-transference)是人與人之間發生的病態關係，但榮格卻認為移情是一種自然發生的現象，而且是一種無可避免的自然現象（蔣韜譯，2002）。

在沙遊治療中，移情和反移情大部分都是指治療師和個案當下的關係以及兩人對此關係的經驗，通常只指正向的情感。Bradway 以「共移情」(co-transference)來取代反移情，她認為那是一種共同的相互的感受，治療師與個案治療性關係的感受 此內在感受是同時發生的。M. Kalff 提到沙遊也可視為治療師和個案關係的呈現，是一種相互共同的歷程。本我的顯現可說是在自由自保護的空間品質下所創造出的治療關係的一種自然結果，也是一種深度移情(deep transference)的表達，是治療師的本我和個案的本我之間的關係。Kawai 曾區別「深度」和「強烈」的移情之不同，深度的移情是發生在人與人之間的中心(center to center)，是來自丹田(hara to hara)的情感交通，丹田是位於腹部，是人的生命核心，所以深度移情是來自生命深層的理解與瞭然，有時是盡在不言中。而強烈的移情(strong transference)包含許多強烈的、負向的情感和情緒，例如生氣、渴望，是比較表面或外在的。在沙遊中，人物或物件之間的關係可能顯示個案與治療師之間關係的自在或困難，反映出治療師本身的意識或無意識反應的影響結果。有時候，個案會有意或無意的選擇某些特殊物件來表達治療師的特質，這些人物或物件一方面承受個案對父母親或重要影響他人的情感投射，另一方面也透露出治療師對個案情感的回應狀態。因此，沙圖的內容可作為理解治療關係中的移情與反移情現象的線索，或者如 Bradway 所提出的「共移情」，沙遊治療中的移情與反移情是同時發生在治療師與個案之間，包含兩人在意識和無意識的反應與行動以及所有正向和負向的情感(Bradway, 1991; Kawai, 1993; M. Kalff, 2007 )。

Mitchell & Friedman(2008)從實務經驗中發現，沙遊中的移情會以下列的方式呈現：

1. 個案直接將治療師放進沙盤中，例如：塑造出治療師的臉。
2. 個案將某一個物件認同為治療師，並將此物件放置於沙盤內。
3. 沙盤的內容直接與治療師有關聯，例如：個案挑選專屬治療師個人的物品放在沙盤中。
4. 個案無意識地創造出象徵與治療師關係的沙圖。
5. 重要物件在沙盤中的位置或是定向，與治療師和沙盤間的位置相呼應，可能在無意識間傳遞訊息給治療師。
6. 兩個相配的物件放在一起，可能描繪出對治療師認同的感受。
7. 沙遊物件的擺放，不是讓治療師可以看得到，就是將之隱藏，不想被治療師看見。
8. 使用沙遊時過於抗拒，或是過度配合。
9. 個案所創造的沙圖意欲討好治療師。
10. 物件受到特殊的對待，例如：被毀損、被偷、被嫉妒或是受到重視。
11. 治療師的沙遊設備，例如：所蒐集的物件、沙子的品質、物件的陳列，受到個案批評、讚美或被拿來和其他人的收藏品做比較。

在沙遊治療中最重要的是治療師與個案之間的關係，Kawai(1993)認為沙遊並不是一項技術，所以無法以操作的心態來做沙遊，我們面對的是人，一個活生生的人，有他自己的方式和感覺，有些時候事情行不通，可能是因為治療師和個案的關係尚未建立。他說治療師必須保持開放的態度，對任何事、對無意識保持開放，所謂的關係，就是對於未知的事物開放可能性，當然也包括信任個案的可能性，關係有多深，就能走多遠。而治療師的臨在和共移情是創造自由受保護的空間和發生在本我層面的神聖相會最重要的因素

(Chiaia, 2003)。Ammann(1991)也認為治療師要能辨識出個案在治療裡發生什麼，並保護和支持這個過程。治療師應該小心看管正在醞釀個案心靈歷程的容器的火候，不能讓火熄滅，也不能讓火燒得太旺盛，以免容器內的東西溢出來或被其他方式所破壞。

綜上所述，自由受保護的空間、母子一體以及共移情是沙遊治療的重要元素，不但與沙遊關係息息相關，對治療師而言更是一項任重道遠的任務。

#### 第四節 沙遊治療的實施方式

沙遊治療主要採用兩個含有特定比例的沙盤，大約 19.5×28.5×3 英吋，箱底與側邊需塗上天藍色的油漆，可代表天空、河流或海洋，一乾一濕，以及有許多不同種類可以讓個案選擇任何他喜歡、想要放進沙盤中的物件，將其內在世界塑造成有形可見的形式。這些可供選擇的小物件種類，應該儘可能包括所有外在世界及內在想像中我們可能面對的無生命跟有生命的物件，如樹木、植物、石頭、寶石、野生動物、家禽、魚類、鳥類、交通工具、橋樑、建築物、各種人物、男女、小孩、軍人、童話中的人物，宗教及神話人物、不同文化中的神像、房子等(Kalff, 1980; Weinrib, 2004)。

沙是一種穿越亙古時空，歷經不斷轉化的物質，Shepherd(2002)認為沙介於陸地與海洋之間，陸地是意識的象徵，海洋是廣闊的潛意識的象徵，沙象徵著在意識和無意識之間傳遞訊息的媒介。沙也讓人聯想到沙漠，雖然它是一個嚴酷的環境，卻也是神秘家、先知們僻靜，尋求與神交通之處，所以沙漠也是一個意識與無意識溝通的地方。此外，沙更被視為神聖的物質，運用在不同的原住民部落及宗教的儀式上，占卜、慶祝、祈福、淨化與療癒。

Ammann(1991)則認為乾沙具有像水般流動和呈水波狀的特性，濕沙則具有堅固的特性，能塑造成大地。就像心靈本身一樣，沙子無論是流動或是靜止時都是充滿能量的。沙子和心靈有很多的共同之處，沒有一種物質比沙子更能代表心靈的能量：流暢移動，尋找形式，找到一個新的形式，然後又開始再次流動。

玩乾沙令人覺得如釋重負，不但讓人想起童年時的遊戲，也讓人回憶起母親或其他親人溫柔體貼的觸摸。但有些人碰觸沙時會體驗到強烈的悲傷，他們甚至會激動地哭泣，因為沙使他們想起自己渴望被人愛撫，以及想要溫柔地撫摸他人的強烈欲望。母親與孩子之間親密的身體接觸，在一個小孩幸福和成長的過程中所扮演的角色意義非凡，在往後的生活中，人們仍然渴望身體的親近和充滿愛意的觸摸。當加入水，沙的顏色會變得更深，開始具有大地的特質，沙變得穩固起來，可以用來塑造形狀。

手在我們的內在世界和外在世界之間搭起了一座橋樑。我們用手來觸摸、愛撫和敲擊，我們用手工作，用手來加工某些東西，通過手來轉變和創造性地表達某些東西。手是心靈和物質、內在意象和實際創造之間的媒介。通過手的操作，存在的能量得以成形。榮格曾說過常常我們的頭腦絞盡腦汁，不得其門而入，但雙手卻能夠幫助我們解開謎團。

Kalff(1980)認為透過沙遊，得以接觸無意識的內容，透過玩，人們經驗到內在深處，接近其整體性。當一個人全神貫注於玩，不需言語，就能使內在的畫面顯而可見，在內在意象和外在現實之間的非語言關係也因此建立了。沙盤的大小剛好是一個人視線範圍即可看到的區域，不需移動視線，在這個固定的空間內，個案無窮的幻想被賦予具體有形的型態，幻想唯有在某

些限制之下，更能顯得豐富多彩，沙遊將無限的幻想維持在物理條件的限制之內，因此創造的自由與限制的兩極，自由讓個案可以用各種形式來呈現幻想，限制是個案必須在所提供的空間裡，選擇現有的物件，也因此可以呈現出他無意識的心理問題。

Ammann(1991)把沙盤比喻為煉金的容器，在容器裡面發生著心靈物質的轉化。這是一個保護性的空間，是女性的子宮，在裡面有可能發生整體性的更新或重生，透過想像的療癒和轉化的能量，心靈的再生得以具體成形。

當個案來到治療室，他/她可以選擇會談的進行方式，不管是談話治療或沙遊治療。在沙遊個人過程中，談話和做沙是可以同時進行，完全尊重個案的意願。如果個案選擇做沙，可依照個人的喜好，選擇乾沙或濕沙，治療師鼓勵個案在沙盤裡創造任何他/她想做的，建造各種立體的形狀、景象或圖樣，或是單純的塑沙或玩沙，不管個案做的是什麼，都是好的、對的，因為每個人在沙遊中都有其獨特的表達方式。在沙遊中，「玩」是重要的，做沙盤的目的不是「做」而是「玩」。遊戲、想像力和創造力是人類與生俱來的能力，也是療癒的基礎。Bradway 喜歡用「珍視」(cherishing)這個字來支持個案在過程所做的。藉由給予一個自由且受保護的空間，讓個案覺得完全是自由的，被治療師接納保護著，是個案的守護者，於是負面或毀滅性的能量得以安全地釋放表現，進而轉化。

治療師安靜地坐在一旁觀察見證個案做沙的過程，並紀錄下來。完成沙圖後，治療師可能邀請個案自由分享對沙圖的感受，個案可以選擇說或不說有關沙圖的內容或故事，治療師並不會刻意問問題或積極請個案解釋。待個案離開治療室後，治療師將個案所做的沙圖拍照存檔，以便日後回顧，之後

再將沙圖拆除是很重要的，這樣個案比較容易保留所做的沙圖景象。雖然沙圖完成了，但內在心靈的能量仍繼續向前流動，有時無意識裡已有進展，但意識上需要時間消化，如果貿然當著個案的面拆除沙圖，不僅破壞個案與其內在的本我聯結，也影響個案與治療師之間盡在不言中的聯結。

為了由個案的無意識整體來帶領個體化的歷程，而非治療師個人的理解，治療師應抱持著欣賞見證的態度，而非評斷的角色來看個案所做的沙遊。跟隨個案做沙的步調，與之同行，而非干涉。在沙遊個人歷程完成後數個月或數年，再一起回顧這系列的沙圖，對兩人而言都是相互分享交流的經驗，從回顧這一張張的沙圖，個案對於自己曾經走過的路了然於心。Ammann(1991)也提及在沙圖完成之後立刻進行詮釋是不恰當的，因為對沙圖所做的理性詮釋，可能會打斷或妨礙隨著沙圖的創造，個案所湧現出的心靈能量，甚至引起個案的不安與困擾。大部分的人會在完成個人過程後兩或三年才回顧自己的沙圖，Bradway 與 Kalff 結束沙遊歷程後十年，才回顧個人的沙圖，從中看到所做的沙圖的意義，所以她認為即使完成沙遊歷程，但心靈的力量仍一直在運作著，延後回顧的價值讓治療師和個案回想那段彼此知道發生了什麼的時光，共同領悟的時刻。

## 第五節 沙遊歷程的相關研究

### 一、以個案為主的沙遊歷程研究

沙遊治療的研究對象以兒童和成人居多，有的是以個案的沙遊歷程研究為主，有的則是以多位個案的沙遊歷程進行研究、主題分析或比較，議題多

元，包含情緒困擾、受虐、性侵害、父母離異、注意力不足過動症、人際適應、行為疾患、選擇性緘默、生活適應、人格疾患、疾病、死亡等，藉以瞭解與擴展沙遊治療的適用性與其應用價值。

#### (一) 以單一個案為主的沙遊歷程研究

陳淑珍(2002)、林明清(2002)、鄭夙? (2002)分別以國小二年級的受虐女童、注意力缺陷過動症男童和父母離異的女童為對象，各進行16次的沙遊治療，結果顯示其問題行為確實有所改善，且自我有朝向正面發展的傾向。

施玉麗(2003)以兩位具有品行疾患和一位對立性反抗疾患的國小五六年級兒童為研究對象，分別歷經24次的沙遊治療歷程，分析結果發現：就沙圖內容變化而言，呈現較多正向主題內容；以其行為變化而言，三位大致上均有改善；就生活適應而言，則呈現進步與退步不一的情形。

游春如(2005)以一位國小三年級的退縮與人際孤立女學童為研究對象，研究透過沙遊治療方法，其自我關係與人際關係的轉變情形，以及在沙遊中自我的發展階段和表現特徵。經過20次的個人沙遊過程，個案變得較主動和他人建立關係，且更能獨立去學習與面對外在世界，由社交測量結果顯示，個案的人際孤立現象獲得改善。在沙遊歷程中自我呈現弱小、對抗、壯大和獨立四個發展階段。在沙遊的表現特徵，主要有：(1)沙和水的使用量大(2)物件的使用數少(3)呈現出驚嚇和躲藏的意象(4)隱藏物件的呈現(5)食物滋養成長需求。

紀彩鳳(2005)研究一位被性侵害的女童在沙遊治療中的改變歷程。整個療程歷時1年7個月，在31次的治療歷程中，個案做了23盤沙圖，從花

木蘭的故事中，見證了個案從創傷到復原的歷程，有滋養、有動能、有秩序、有轉化、及互動愈來愈自然的改變，個案自我覺察力及觀察敏銳度也明顯提昇。

周惠君（2005）以一位兒童發展中心門診醫師轉介的一位國小三年級的選擇性緘默症男童為研究對象，探討其在沙遊歷程中使用沙、水、物件或其他媒材表達內在經驗的情形，以及經過沙遊治療後，在實際生活中，與人溝通行為的改變情形。進行 20 次的個人沙遊治療，從沙遊歷程中呈現的發展階段由探索、宣洩、自我滋養、而達到意識和無意識的流通。經由宣洩內在衝突，個案得以有力量去面對自己的問題，並思考解決的方法。個案在沙遊治療中，使用但又放回的物件，通常對個案來說具有特別的意義，尤其是負面的情緒，或是個案內在問題的呈現；在治療中始終未取用人偶，顯示他的緘默造成與人相處上的問題。在母子關係的互動、與人交往的態度、同儕關係的發展以及對外在世界的知覺都有正向轉變的跡象。個案經過沙遊治療，在實際生活中，與人相處時，更勇於面對，用言語表達的行為也增加了。

陳瑀婕（2007）以一位服役期間嚴重適應不良的成年男性為對象，進行 13 次沙遊治療後，探討其在沙遊治療中的改變歷程。研究結果顯示初始沙盤呈現內在男性和女性統整的議題，經過沙遊治療後，透露出陽性能量的展現與肯定自我價值的訊息。從壓抑、負向性「暗示創傷」主題進展到活化、靈性、滋養的、正向性「朝向療癒」主題，透露出朝向復原的訊息。沙圖的階段呈現非直線性的發展，從無意識交流階段開始，隨即回到意識層次的表現；接著呈現無意識的戰鬥階段，最後進入本我的統整階段，尚未能呈現新自我的和諧狀態。代表個案自己物件的演變，具有從死亡到充滿活力與能量的趨

向，自我形象逐漸被活化、具體化，具有自我療癒的效果，並朝正向的方向作改變。部隊的高壓環境提供了引發心靈發展危機的導火線，兵役經驗突顯出了男性內在陰陽整合、對陰影的了解以及看見個體化的需要。

Bradway(1992)以一位 60 歲肺癌病患 Debbie 為例，在 21 個月的治療中，共進行了 20 次會談，包括做 14 盤沙圖，她前來做沙遊治療的原因是想把自己整理好，並做好心理的準備。在她的個人過程裡，Debbie 處理了自己未竟的議題，同時，也已準備好接受死亡的到臨，並平靜地過世，對沙遊本身以及 Debbie 個人而言，這都是一項珍貴的禮物。

Adams(2007)以一名 11 歲男孩 Ken 為，呈現以沙遊治療為主的心理治療歷程及療效。Ken 因遭受陌生人性騷擾和其原生家庭既存的許多議題的影響，出現人際退縮、拒學和暴怒等生活適應困難和情緒的行為。經過 10 個月的療程，每週一次會談，做了 56 盤沙圖，透過沙遊歷程中鏡映作用，Ken 能夠開發他自己的資源，面對創傷，得以接近內在深處的精神能量，最後療癒自己，在人際關係、家庭和學校生活也獲得改善。

Bedford-Strohm(2008)也以一位 50 歲乳癌患者 Antje 為例，分享了以沙遊治療的方式陪伴她走向生命的終點，在其 74 次的會談，共做了 16 盤沙圖，從其沙遊歷程看到死亡的徵兆及靈性的接觸，個案從疾病中獲得生命的領悟與智慧，放下俗世的牽絆，與靈性聯結，最後在光中安詳往生。

李江雪（2008）以一位邊緣型人格障礙的大三女生為對象，以沙遊治療為主，一般談話治療和夢的分析為輔，進行為期兩年的心理治療，歷經 40 次的治療，其中初始訪談和最後評估 4 次，談話治療 12 次，沙遊治療 16 次，夢的分析 8 次，從治療前中後所實施的心理測驗結果顯示各項人格問題得到

了較好的改善。

## (二) 以多位個案為主的沙遊歷程研究

Reece(2005)以五位正接受沙遊治療訓練，面臨更年期停經的白人女性為對象，進行 10 次的沙遊個人過程，每隔二至三個月進行一次，歷時約一年。另以一位日本女性為對象，也是同樣面臨更年期的議題，進行每周一次的會談及沙遊治療，歷時約 6 個月。她發現這些中年女性均面臨三種關切的議題：外在世界、家庭及婚姻關係和與本我的關係。就外在世界而言，她們覺得過度擴展自己，被外在生活需求所耗盡，沒有選擇的使用她們的能量和才能，過度認同於權力與掌控。在家庭及婚姻生活方面，則過度投入於照顧家人的需求，與家人並沒有情緒上的連結；與伴侶親密關係的疏離，造成緊張焦慮、不滿足、出現代溝，有些個案甚至因此分居。至於與本我的關係，所有的女性均表示覺得失落與疏離、寂寞與不滿意，對於無法做真正的自己感到悲傷。沙遊治療就像是一個通道的儀式(rite of passage)，協助她們走過重要的過渡時期，得以通過痛苦的考驗，蛻變重生，再度回歸社群。

Griffith(2006)以兩名女性和三名男性，年齡約在 68 歲至 76 歲的老年人為對象，透過其所做的沙圖來瞭解他們目前的生活裡遭遇哪些問題。結果顯示他們面臨到過去的議題、關係、憤怒和挫折、金錢、失落和死亡、希望、轉化、整合、靈性和文化等十個主題。老年人可以透過以創造性的方式來表達自己，例如學習採取獨特的、合理的問題解決方法來因應新的情境，或從事創造性的活動，例如藝術、音樂、園藝、律動、伸展運動（瑜珈、太極、氣功）冥想靜坐或沙遊。沙遊是一個創造性的歷程，是一種無意識的深度經驗，沙遊可以在無意識的層面處理舊有的議題，達到成長與轉化的效果。藉

由沙遊，老年人可以活得更有意義、更加統整和富有創意。

梁信惠旅居美國時，曾以 10 個處境惡劣，適應發生問題的小學兒童為研究對象，探討沙遊治療方式的效果。這些適應問題包括早期的忽略或虐待，性侵害，目睹暴力或謀殺，家庭分裂以及父母親有酒癮或藥癮。在 20 次的沙遊治療前後，分別為這些兒童實施心理測驗。心理測驗的結果顯示出這些本來情緒相當不穩定，悲觀，消極，心理不健全的兒童變為比較積極，樂觀，且願意面對現實。有幾位本來傾向於自殺的兒童後來不再有這種傾向了。在完成治療時，他們都變得較有勇氣與信心來面對困難，並堅強的活下去（梁信惠，2007）。

Freedle(2007)以集體的個案研究，來探索腦傷患者從事個人沙遊治療的經驗性問題，例如他們在沙圖中所呈現的主題、沙遊中呈現的心理發展進程，以三男一女為研究參與者，年齡在 18 至 39 歲之間，經診斷為中度或重度的創傷性腦傷患者，此研究設計，將沙遊列為其門診復健課程的一部分，每位參與者至少做 12 盤以上的沙圖，每一次的沙遊過程，如果參與者願意的話，可以說說有關沙圖的故事，治療師只傾聽，但不做詮釋，治療師記錄參與者所說的、沙圖的構造和過程中的行為反應，並將沙圖拍照留存，當參與者不想做沙遊時，治療師以當事人中心學派的方法和參與者進行會談。完成個人沙遊歷程後，會有 2 小時的報告(debriefing)，回顧他們一系列的沙圖和分享沙遊經驗，報告後，整個治療就結束。之後，針對每一盤沙圖，會談紀錄內容和評論者的回饋進行資料分析。結果顯示，所有參與者均表示透過沙遊，他們比以前更能表達自己，之前，他們無法透過語言來表達。沙遊多重感官的部分允許他們跳過認知的限制，接近腦部依然可以發揮功能的區域，沙遊

中的觸摸、看和做，對他們而言，特別具有轉化作用，催化自我的發現，開展新的視野。本研究結果也發現潛藏的心理療癒力量和轉化的歷程是存在的，最重要的是證明了沙遊治療應用在腦傷患者的療癒的實際成效。

由上述研究文獻可知，除了個案的沙遊歷程分析研究外，也有比較性的研究結果報告。沙遊治療已廣泛地運用在不同的對象、年齡層、各種的議題，包含創傷、疾病、死亡及靈性等議題，且頗具成效。沙遊治療協助個案走過生命的幽谷，重獲新生。

## 二、以諮商工作者為主的沙遊歷程研究

Ryce-Menuhin 在其著作裡提及和 Dora Kalff 進行個人歷程的經驗，他說：「我所做的沙盤，透過 Dora Kalff 的詮釋，顯示正向的診斷和未來人生道路的許多可能性，我將自己中年危機的狀態和深度的憂鬱直接具體地投射在沙盤裡。二十年後在倫敦，我使用沙遊當作是我個人從事榮格學派的分析專業之一，我活出如我的沙盤所呈現的樣貌，我使用沙遊當作和病人工作的治療工作，因為它並沒有讓我失望。對我而言，在我擔任治療師期間，和病人工作時，沙遊非語言的意象扮演了心理的指導方針，對病人而言，沙遊經驗就像當年我和 Dora Kalff 的經歷的沙遊經驗所證實的，一樣生動鮮明，隨時間的增長顯得更有意義」(引自 Ryce-Menuhin, 1992, p.2)。

Wolf 在瑞士榮格分析學院接受訓練，除了談話分析外，也接受 Ammann 所給予的沙遊個人歷程，他分享了個人的經驗，他說：「除了傳統的分析外，我需要更多的刺激，我有機會接觸表現創造力的領域，想要做有創造性的事，沙是一種創意、色彩和形狀的媒介，我發現自己想要賦予內在具體形狀。通常我們僅用語言來表達所思所想，在沙遊治療中，我可以將沙視為另一種表

達的形式，提到象徵時，在沙盤中便會出現象徵。就像我在接受分析時談內在的景象和氛圍一樣，沙遊就像是用手作夢，當我觸沙時，內在的意象、形狀、顏色和景象被喚醒，我從沙圖中發展出動力，一系列的沙圖，就像夢境一般，透過做沙，具體可見。我瞭解沙遊像一道門，透過這道門，進入無意識，而無意識的材料也透過這道門來到意識面。在沙遊中，塑沙、象徵、物件構成了三度空間，讓身體可觸摸，也可以理解，沙遊的意象令人難忘，一旦曾經存在過，就不會消失，或許有些意象會稍微撤退回到記憶，但它們仍然存在，它們保留下來，我會把沙圖畫下來，寫一些東西，但重要的是一種情緒作用，心理的印象。」此外，Wolf 也提到未來也會將沙遊治療應用到專業工作上（引自 Wolf, 2004）。

梁信惠（2007）以一位學習沙遊的專業者阿寶的個人沙遊歷程為例，透過 45 盤的沙圖來呈現個案的療癒過程，初期的阿寶是處於迷失、憂鬱以及兩極化的現象，並且有嚴重的自殺念頭。沙圖所呈現的心理發展從初期沙圖上的迷失、墳墓、死亡及黑洞到最後幾盤沙圖帶出美麗、受祝福、充滿活力與愛的家園，誠如阿寶親手所寫的沙遊過程感想，最大的收穫是重新和自己接觸，一切變得實在、踏實了，摸得到、看得見、可以感覺的生活真好。奇蹟發生在她身上，彷彿解除魔咒的公主，活過來了。此外，她也以十二位心理衛生領域的專業女性為對象，呈現其沙遊成果研究，透過最後沙圖的呈現以及問卷調查結果顯示四分之三的個案認為沙遊個人歷程對她們的情緒穩定度、客觀看待生命事件、自信、心理能量與靈性成長等均有正面影響；而二分之一的個案則認為對她們的自我概念、人際關係、問題解決能力、獨立自主與自我肯定等面向有正向的影響。

Bradway 在其著作及接受專訪中，都曾分享和 Kalff 做沙遊的個人過程時，最受到震憾的事，她說：「我一直都在接受分析，我自己也是分析師，但其中一個問題一直處理不了，就是我跟姐姐的問題。我們的關係一直都很糟，所以，我是帶著這個問題去找 Kalff，我們試了各種方法，我們既愛對方又恨對方，然後我在做沙遊的時候，也以這個主題為主。我回家之後，和姐姐的關係好了一點，可是我並沒有把這種關係的改善跟沙遊連在一起，我把它視為研究易經的關係，是因為分析夢境、談話的關係，我從來沒想到它跟沙遊之間的關連。我當時在做沙的時候，並沒有想說沙遊能夠改善我跟姐姐之間的關係，直到十年之後，和 Kalff 一起回顧沙盤，最後一盤沙盤中有一個巫婆，看著一面鏡子。我看著那個沙圖的時候，突然明白，我得要面對我自己的陰影，而這也幫助我和姐姐之間的關係，可是當時我並不明白那是什麼，一直到十年之後我們回顧的時候才明白。可是這十年當中它一直都在運作著，所以這讓我知道其實不需要詮釋，我姐姐也沒有做過沙遊，但是就有效果了」(Bradway, 1997; Zappacosta, 2005; 引自朱惠英譯，2008)。

Chiaia 曾談到個人做沙遊的經驗，她說：「當我在做沙遊個人過程的時候，與自己內在的神聖，和沙遊治療師保持開放與連結的態度，是沙遊經驗中不可或缺的部分。做沙的經驗就是一種神聖的經驗，與沉默連結，與治療師連結，以及與沙盤中的意象連結有關。所有這些都是人的心靈強而有力的經驗，不同於理性的思考、談論或知道心靈的某些東西，那是心靈的經驗。我的內在與外在世界連結起來了，並且與心靈深層的意義和連結起了共鳴」(引自 Chiaia, 2003, p.179)。

Pattis 也分享了跟 Dora Kalff 做沙遊的經驗，她說：「當我開始跟 Dora

Kalff 做沙盤的時候，我已經是一個有八年工作經驗的榮格分析師了。我知道我能從她身上學到沙遊治療方法，但是我並沒有想過能從她所說的話學到那麼多。在一次會談中，我抓起滿滿一手的沙，然後讓它們像下雨般，慢慢地灑落，灑到每一件東西上面，這個過程持續了好長一段時間。沙子發出沙沙的聲響。我覺得這個片刻非常奇妙，對我來說已經足夠了。過了好一會兒，關鍵時刻到了，Dora Kalff 很小心地打破了這個沉默的時刻說：『這樣，每一粒小沙子都找到了它的位置了。』這些意想不到的話改變了某些基本的東西。她的話並沒有說明什麼，也沒有解釋什麼，但是它傳達了某種意義。如果沒有這些話，一旦這次會談結束，這樣的經驗就會回到無意識層面，我又會屈服於每天的日常現實生活。通過 Dora Kalff 的話，這個經驗成為我生活的一部分」(引自 Patis, 2004, p.28-29)。

Riviere(2008)以一位中年女性治療師 Xena 為對象，除了個人分析之外，也採用沙遊治療。透過 10 盤沙圖，可以看到她接受並卸下人格面具，不需要再事事掌控，故作堅強，且能勇敢地面對童年時期的家庭創傷和被性侵害的痛苦經驗，找到屬於自己的女性能量，並且開始有能力滋養自己，而沙遊就像一個神奇的容器承載這些經驗。

Mandelbaum(2008)以 23 位擁有沙遊執照的治療師或已擁有 10 年以上執照的沙遊治療師為對象，他們之中有的是直接接受 Dora Kalff 的訓練，或者是榮格分析師。研究者請這些受訪者說說對『安全且受保護的空間』的感覺或看法，從資料整理和分析的結果顯示，『自由且受保護的空間』具有以下五種特質：動力的(dynamic)、涵容的(containing)、神聖的(sacred)、轉化的(transformative)、神秘的(mysterious)。受訪者均贊同這是有效的治療不可或缺

的因素。

由上述得知，治療師接受沙遊治療的原因有兩種：一是遭逢生命低潮和困境，二是選擇沙遊治療做為其未來的助人方法之一，而進行個人沙遊歷程，展開療癒和自我探索之旅。對每位治療師而言，沙遊的經驗都是獨特珍貴的。透過沙遊歷程，重新與自己連結，找到內在神聖的力量，特別是帶著個人的議題進入沙遊歷程的治療師，在沙遊中歷經個人心靈內在的夜海航行，對於沙遊的經驗，感受益加深刻。此外，沙遊治療師在沙遊治療中扮演極重要的角色，不僅提供自由且受保護的空間，涵容一切的發生，一位「足夠好」的沙遊治療師知道什麼時候該保持沉默，守候靜觀沙遊的變化；知道什麼時候該說話，即使是簡單的一句話，同樣強而有力，深具療效。上述幾位治療師，除了本身已具有榮格分析師的專業資歷之外，同時也選擇沙遊治療做為其另一項助人之方法。



## 第三章 研究方法

本章旨在說明本研究之研究目的和問題之研究方法，共分為六節，第一節為研究取向與方法，第二節為研究參與者，第三節為研究工具，第四節為研究程序，第五節為資料整理與分析，第六節為研究倫理。

### 第一節 研究取向與方法

本研究旨在透過研究對象的經驗世界，呈現個人沙遊歷程的意義結構與核心主題，並瞭解研究對象之主觀經驗與心理歷程。質性研究係從整體觀點對現象的特質與意義，進行全方位圖像(holistic picture)的建構和深度的瞭解(depth of understanding) (潘淑滿, 2003)。質性研究能夠掌握研究對象所欲表達之主觀意義，且可蒐集完整、深入和豐富的資料，增加對研究主題的瞭解，故本研究採取質性研究。

質性研究方法的典範眾多，本研究欲瞭解資深諮商工作者對其個人沙遊歷程的瞭解，故採取質性研究中的現象學方法。現象學旨在瞭解人的生命世界(life world)的生活經驗及意圖，探究及澄清生活世界的本質結構，透過意識活動，瞭解世界如何被經驗，以及現象與意識之間必然相關的給與方式(引自高淑清, 2000)。因此研究者必須要對自己先前的知識「存而不論」，不預設立場或成見涉入，以進入研究對象的生命世界和其「自我」的經驗解釋，並以言辭的描述來呈現此經驗(胡幼慧, 2008)。

最具代表性的質性研究方法是深度訪談(引自潘淑滿, 2003)。故本研究的進行方式採用深度訪談，作為蒐集文本資料的主要方法。研究者藉由深度

訪談受訪者的經驗世界，以瞭解受訪者對其個人沙遊歷程的觀點，以及他們的經驗歷程，並呈現此經驗所蘊含的意義。

本研究之訪談資料，以文本呈現，並依循「整體-部分-整體」三角循環程序，首先對文本做整體的閱讀，以獲得對研究對象生命經驗的整體性瞭解，再從其整體中辨識及萃取出重要的「部分」經驗，重新組織成較具邏輯性的呈現，據以瞭解整體中的模式，最後再到文本的整體，以擴展其經驗意義的瞭解；且強調以現象學之哲學分析三部曲「描述、還原、本質」的方法來進行分析(高淑清, 2000)，進而探討資深諮商工作者個人沙遊歷程之內涵與其意義。

## 第二節 研究參與者

### 一、受訪者

#### (一) 受訪者的邀請原則

Patton 曾論及質性研究的抽樣主要在於能提供深度和多元的資料為重點，一般而言樣本較少，但需要有深度的立意抽樣(purposeful sampling) (胡幼慧, 2008)。故本研究採取立意抽樣的原則，遴選符合本研究需求，且能提供豐富資料內容的諮商工作者為本研究的受訪者。本研究的邀請原則為：

1. 目前於學校輔導室或諮商中心、社區機構或醫療院所服務，且實際從事個別諮商至少 10 年以上的諮商工作者。
2. 接受美國沙遊治療學會或國際沙遊治療學會認證的沙遊治療師所提供的個人沙遊歷程，包含談話治療和非語言的沙遊治療，且至少做 20 盤以上的沙圖。

## (二) 受訪者的邀請過程

因目前台灣具有美國沙遊治療學會或國際沙遊治療學會認證的沙遊治療師及教師資格者只有一名，凡欲經驗沙遊個人歷程者或取得國美國沙遊治療學會或國際沙遊治療學會治療師證照之諮商工作者均須找同一名沙遊治療師進行個人歷程，或參加其所主持沙遊相關課程。所以研究者和符合受訪條件之對象皆在同一治療師的指導下進行個人沙遊歷程和沙遊治療師之培訓，也都熟識。研究者先擬具研究邀請函，並由研究者親自發送與邀請，說明研究動機以及相關研究事宜，獲合乎邀請原則的對象慷慨允諾，同意接受本研究的訪談對象共有三名。

## (三) 受訪者的基本資料

本研究共邀請三名受訪者，目前服務於學校輔導室或諮商中心和社福機構，正在接受個人的沙遊歷程及參加沙遊相關訓練課程，皆為已婚女性，年齡在 38-49 歲之間，三位受訪者，研究所均就讀心理輔導相關系所。基於研究倫理的考量，僅列出部分與本研究相關的基本資料，列於表 3-1：

表 3-1 受訪者的相關基本資料

受訪者	年齡	研究所 科系	實務 年資	個人沙遊歷 程開始時間	個人歷 程次數	已做 沙盤數	工作場域	專業背景
A	49	心理相關系所	25	2004.10~	51	38	諮商中心	心理師
B	38	心理相關系所	11	2007.02~	32	24	諮商中心	心理師
C	49	社會工作	25	2005.09~	57	34	社福機構	社工師

## 二、研究者

### (一) 研究者的相關經驗及訓練

在質性研究中，研究者本身即為研究工具之一，本研究由研究者擔任訪

談者以及資料分析者。研究者本身從大學時期即主修輔導，大學畢業後即進入國中及高中擔任輔導教師，之後進入教育心理與輔導研究所四十學分班及教學碩士班繼續進修，曾參加遊戲治療工作坊 36 小時、精神分析課程 120 小時，接受督導時數 200 小時以上，從 2004 年開始接受沙遊治療訓練，包括個人沙遊歷程 102 小時，其中做了 72 盤沙盤，參加的沙遊訓練課程包括：沙遊治療的理論、實施技術、象徵、文化、原型、內在小孩治療、依附關係重建等 160 小時以上，以及榮格分析心理學課程有榮格心理學理論與實務、夢的工作、童話、神話等 120 小時以上，目前開始從事沙遊治療，並接受團體和個別督導。

## （二）研究者的自我檢視與提醒

訪談是一場對話之旅，是研究者與受訪者不斷的對話與互動的過程，在自然、開放、尊重和平等的關係中，雙方全然投入於敘說與聆聽之間，受訪者能夠暢所欲言，充分表達自己的看法、意見與感受，研究者亦能同理接納和理解，共同激盪出有意義的故事。雖然研究者盡力投入於受訪者的主觀經驗和世界中做同理的瞭解，但研究者的主觀性和經驗背景涉入此一互動過程中終究無可避免，因此，研究者針對以下重點進行自我檢視：

1. 研究者本身與受訪者的專業背景和所受的沙遊歷程訓練相似，可以理解受訪者的想法和感受，並進入他們的經驗中。又因研究者接受沙遊個人歷程長達 5 年，比三位受訪者的個人歷程時間來得久，且多年來涉獵深度心理治療及身心靈課程，對於人的議題，有著深刻的體悟，有可能將自己的經驗、觀點和期待涉入其中。然而沙遊的個人過程即是個人的個體化歷程，在個體化的歷程裡，每個人都有自己需面對的議題和功課，是獨特的，因

此，研究者懷著嘉許、敬重與感謝的心情來面對每一位受訪者及每一次的訪談工作。

2. 研究者為避免對研究主題的理解，過於主觀侷限或流於表面，乃藉由本身對個人沙遊歷程的經驗回顧、文獻閱讀和沙遊學習的師長及同儕請益，反覆討論、思索、擬定、修改，以確定訪談方向及大綱，期使研究主題的廣度和深度得以完整呈現。
3. 研究者與三位受訪者同屬沙遊治療學習圈的成員，定期在固定的研討會及團體督導聚會中一同學習沙遊的理論與實務，與受訪者們自是熟稔，且多有互動。

況復研究者學習沙遊的時間較之為長，故常會有經驗傳承與分享。因此當研究者邀請時，三位受訪者當即慨允，且積極熱心配合。在既有的關係下，能夠很快地進入訪談的情境，這是優勢，但也是研究者需關注的部分，淡化「前輩」、「學習同儕」的角色，恰如其份地扮演好「訪談者」的角色。雖然這個因素可能會干擾或影響訪談的過程，但研究者也自我要求，自我覺察，以節制、中立和開放的態度來面對受訪者。

### 三、協同分析者

本研究的資料分析採用現象學取向的分析步驟進行，分析工作由研究者和另一位協同分析者擔任，針對三位受訪者之訪談稿進行分析，以做為信度的交叉檢核。

#### (一) 協同分析者之邀請

由於本研究乃採用質性研究法，因此研究者邀請一位已具有擔任質性研究分析者之經驗的輔導與諮商研究所畢業之碩士，來進行本研究的協同分析

與討論工作，做為本研究資料之協同分析者。

## **(二) 本研究內涵之說明**

研究向協同分析者說明下列事項，使其瞭解本研究的內涵，並回答與說明協同分析者所提出之相關問題。

1. 研究者選擇從事本研究的背景與動機、研究目的及研究問題的內涵、研究者所受的有關本研究的訓練及心得、研究對象的尋找及邀請過程、訪談大綱的內容及擬訂過程、研究訪談的進行方式、時間及過程，使其瞭解研究進行的概況和進度。
2. 本研究原始資料的謄錄格式及其意義，和本研究預定採用的資料整理與分析方式，期使協同分析者瞭解研究者所需協助之處。

## **(三) 瞭解與確認研究方法**

瞭解協同分析者過去所經驗的質性研究分析方法，比較其方法與本研究分析方法之異同，以確定彼此對本研究所採用之分析方法的瞭解與掌握。

# **第三節 研究工具**

## **一、研究邀請函**

研究者事先擬好研究邀請函(如附錄一)，分發給與研究者同在學習沙遊治療的可能符合受訪條件之同儕，並以口頭邀請，向受邀者說明本研究目的與研究方式，同時讓受邀者瞭解其之參與對本研究的重要性及價值；也讓其明瞭在本研究過程中的權利與隱私的保障，並且誠摯邀請其參與本研究。

## **二、研究同意書**

研究者將受訪者在本研究中的福祉、隱私與同意權明列於同意書（如附錄二）上，研究者必當恪守研究倫理，予以尊重與維護。受訪者在閱讀同意書內容確定無議後，簽名以示同意參與本研究。

### 三、訪談大綱

研究者依據研究目的參閱相關文獻以及自己本身的沙遊歷程經驗，擬具半結構性的訪談問題，再與兩位同儕討論，修訂成為正式訪談大綱，做為本研究資料蒐集之工具，訪談大綱如下表 3-2：

表 3-2 訪談大綱

#### 一、接觸沙遊治療的緣由

1. 能否請您談談，在什麼樣的機緣下開始接觸沙遊治療？
2. 您是在什麼情形下開始做個人的沙遊歷程？從事個人沙遊歷程多久時間？做了幾盤沙圖？
3. 能否請您談談怎麼想到選擇用沙遊治療做為個人歷程？
4. 之前是否曾用其他的心理治療方法？
5. 沙遊治療和您所學習過的其他治療方法有何不同？

#### 二、個人沙遊歷程的經驗

1. 能否請您談談，使用乾沙或濕沙，有何不同的感覺？您個人較喜歡用乾沙或濕沙，原因為何？
2. 能否請您談談在做沙遊的時候，哪些物件是你最常拿的？最喜歡的？對你個人的意義為何？
3. 能否請您談談在做沙遊的時候，哪些物件是你不喜歡的？害怕的？或討厭

的？對你個人的意義為何？

4. 沙遊個人歷程採取談話治療和沙遊治療這兩個方式同時進行，妳對此種進行方式的體驗為何？
5. 沙遊是否能夠碰觸您內在語言無法表達的層面？
6. 談談在沙遊歷程中，沙圖呈現哪些您所面臨的主題？
7. 在沙遊歷程中，有無特別的經驗或印象？
8. 談談您個人的哪些議題在沙遊歷程獲得改善或解決？
9. 能否請您談談在沙遊歷程中，治療師對你的影響為何？
10. 『安全且受保護的空間』是沙遊歷程裡一個非常重要的條件，能否請您談談對這個部分的體驗？
11. 能否請您分享自己所做過的印象最深刻的 1-3 盤沙圖？

### 三、沙遊歷對個人及專業工作的影響

1. 沙遊歷程為您的生活帶來哪些改變？
2. 沙遊歷程為您的專業工作帶來哪些改變？
3. 沙遊歷程帶給您的其他收穫是什麼？
4. 現在是否使用沙遊治療從事諮商工作？
5. 從事沙遊治療工作帶給您的挑戰與學習是什麼？你如何解決？
6. 將來會想使用沙遊治療從事諮商工作嗎？為什麼？
7. 沙遊歷程對您從事談話治療是否有幫助？

## 四、其他工具

準備新力牌 TCM-353V 型錄音機一部、TDK 牌 120 分鐘錄音帶 8 卷、訪談日誌一本以及文書工具等，以便記錄訪談的內容和過程。

## 第四節 研究程序

### 一、對受訪者提出邀請

研究者從沙遊學習圈中找尋可能符合受訪條件的人員，一方面發送邀請函，另一方面親自邀請，並向其說明研究動機、本研究的目的以及受訪者的參與對本研究的重要性、訪談的進行方式、內容主題以及可能訪談的次數，說明以錄音方式記錄的需要，保密和保護資料的方式以及研究完成之後對資料的處理，以及說明研究過程中受訪者權益和意願的尊重，並回答受邀者的問題及任何疑慮。再次確定對方的受訪意願，若同意參與則分別與之約定訪談的時間和地點。

### 二、正式訪談

本研究基於蒐集受訪者完整歷程經驗的需要，故分別與各受訪者進行每次一至兩小時的深度訪談，三位受訪者中有兩位進行兩次訪談，一位進行三次訪談。受訪者之受訪次數、時間及時數如表 3-3：

表 3-3 本研究受訪者之受訪時間及次數

受訪者	A	B	C
受訪期間	98 年 1-3 月	98 年 2-3 月	98 年 3-4 月
受訪次數	3	2	2
受訪時數	4	3	3

#### (一) 第一次訪談的程序

與訪談者事先約好時間和地點，備妥錄音器材，準時到場，與受訪者寒暄問候，對其願意參與本研究，表達感謝之意。接著再次說明訪談的進行方

式、錄音及資料的處理及保密原則。將預先擬好的「研究同意書」和訪談大綱交給受訪者；經其詳閱後簽署「研究同意書」一式兩份，由雙方分別保存；另請受訪者參閱訪談大綱，並回答其所提出之疑問。確認受訪者準備好之後，正式開始訪談並錄音。基本上依循訪談大綱之問題，進入訪談主題，過程中研究者採用專注、傾聽、同理、尊重、澄清、具體化、摘要、詢問等方式，鼓勵受訪者自由地敘說個人之經驗。

在訪談結束前，簡要歸結並結束當次的談話，並詢問和同理受訪者的訪談感受，以及可能的建議。表達研究者的收獲及謝意，並與受訪者約定若有需要，將再與其聯繫敲定下次訪談的時間和地點。

## （二）訪談後的整理工作

訪談後當天立即將訪談感想或心得記錄成訪談日誌，記錄訪談過程的觀察與心情感受以及自我的反省，並將訪談錄音轉謄成逐字稿。研究者藉由重閱訪談日誌、訪談大綱、訪談內容逐字稿及重聽訪談錄音，檢視訪談內容是否有疏漏或模糊之處，思考並記錄新發現和待深究的問題，以決定是否進行第二次訪談，同時也覺察研究者自我的訪談感受，與受訪者間的訪談氣氛與互動情形，以便於第二次訪談時候調整或加強。

## （三）第二、三次訪談程序

與訪談者事先約好時間和地點，備妥錄音器材，準時到場。訪談開始前，首先邀請受訪者分享對前次訪談的感受，表達關心，再次說明訪談的進行方式、錄音及資料的處理及保密原則。簡述第一次訪談的主題內容，表達研究者的收獲與感謝，並提出需要補問、深究或檢核的問題。就預定的主題方向，繼續進行訪談，並依然保持訪談主題順序的彈性，採用專注、傾聽、同理、

尊重等方式，並視當下的情況，加深詢問的深度及給予適當的回應。於訪談結束時，對整體訪談歷程及內容作簡要回顧，並簡要說明後續資料整理及分析的方式，以及後續需要受訪者協助的效度檢核工作。

## 第五節 資料整理與分析

### 一、資料分析步驟

#### (一) 逐字稿的謄寫

研究者將每次訪談錄音內容以電腦打字謄錄成訪談逐字稿，逐字稿採逐字謄寫，包括非語言行為的反應，如語氣、聲調、停頓、沉默、臉部表情及行為動作等，並以適當的標點符號，以真實重現當時的情境。每份訪談逐字稿均以「R」代表研究者，「T」代表治療師，以代號「A<sub>1</sub>」「B<sub>1</sub>」「C」分別代表三位受訪者，並標上句號，第二碼為訪談次別，1、2、3分別為第一、第二或第三次訪談，第三碼為述說語句的編號。例如：A-1-15表示A受訪者第一次訪談時，第15句發言，餘此類推。

謄寫完成後，再重聽錄音帶，將所有訪談逐字稿重新校對一次，以確認謄錄是否貼切且正確無誤。研究者將校對後之個別受訪者的全部訪談逐字稿，分別寄送各受訪者做校對及檢核，使之能修正錄音轉錄上的誤解及錯誤之處，並有機會刪除受訪者不希望被引用於本研究論文中的資料。最後將受訪者檢核過的訪談逐字稿取回，完成修正和整理，成為後續分析的定稿。

#### (二) 文本的整體閱讀

完成逐字稿的謄寫後開始閱讀整個文本內容，雖然研究者本身帶著文獻

探討及個人經驗的先前理解，認為個人沙遊歷程猶如個體化的歷程，在閱讀文本時保持開放的態度，將之「放入括弧 ( bracketing )」並做「現象學的還原 ( phenomenological reduction )」，以受訪者的觀點來瞭解他們所呈現的意義。

### (三) 意義單元的形成、重組以及閱讀整體

經由不斷反覆閱讀逐字稿及訪談日誌，進行一般意義單元 ( meaning units ) 的形成、意義單元群聚、及概念類別、形成核心主題的資料分析工作。

研究者先將所有的訪談逐字稿全數交由協同分析者先行閱讀，以使其能熟悉訪談逐字稿的內容，並抽取受訪者 A 之訪談稿與協同分析者進行分析練習，以熟悉分析方式及步驟、發現技術上的可能問題。然後與協同分析者討論並達成共識，當彼此對分析的方式及步驟已有良好的熟悉及共識時，即著手進行正式分析。在討論開始時及討論期間，研究者與協同分析者隨時分享彼此詳閱訪談稿及進行分析時的感受、心情想法，及其對分析過程的影響，做為瞭解彼此間異同及修正分析結果的參考。逐一檢視並討論彼此的分析結果，凡遇到相異處，即各自陳述所持的理由及取捨觀點，瞭解彼此間差距的由來，並一同回到原始訪談稿脈絡本身去咀嚼及尋求受訪者的原意，而嘗試調整之，以達成共識；對於無法達成共識的部分，則列為分析者間的差異。研究者重新整理出正式分析討論後的結果，針對仍有疑問及差異出再次與協同分析者進行討論，確認最後的分析結果，做為後續工作的依據。

### (四) 撰寫描述文

根據分析的內容以受訪者的語言寫成受訪者的描述文，並邀請受訪者對描述文本做核對及修正，以確定描述文本是否為受訪者真實的內在經驗。

## (五) 分析與討論

研究者將描述文本置回本研究整體的脈絡中，以掌握現象的本質寫出研究的結果；最後研究的聲音將於撰寫綜合分析、討論與建議時現身，其中將包含研究者的個人觀點以及理論的映照之討論分析。

## 二、信度與效度

### (一) 信度的檢核

研究者與協同分析者就三位受訪者 A、B、C 之訪談逐字稿，進行一般意義單元的形成、意義單元群聚、及概念類別、形成核心主題的資料分析工作，達成共識，以求得一致性。

### (二) 效度的檢核

研究者將訪談錄音帶謄錄成逐字稿後，送請受訪者檢核，確認內容無誤後始進行正式的資料分析。資料分析完成後，再度請受訪者評估「個人沙遊歷程分析」結果的個人描述文，與其真實經驗的符合程度，填寫於效度檢核回饋表（如附錄三）中。茲摘錄訪者的回饋於下表 3-4：

表 3-4 受訪者效度檢核的結果

受訪者	項目	與真實經驗 的符合度 (%)	檢閱後的感想
A	個人沙遊歷程	99	很被訪問者瞭解，以及訪問者彙整得好貼切、完整，太棒了！
B	個人沙遊歷程	98	和自己的經驗很接近。

C	個人沙遊歷程	100	啊！我已經走到這裡了，走了一段很長路了！沒有想到，自己有幸與沙遊相會，換一種方式再出發。沒有想到，自己如此強悍的陰影，也可能變成可敬的隊友。沒有想到，在金釵的論文裡，又享受到一份真誠、自由與保護。原來沒有想到的事情，不只是沒有想到而已，還帶了啟蒙與突破。
---	--------	-----	---

## 第六節 研究倫理

在質性研究的蒐集資料過程中，研究者必須深入受訪者之生活經驗與內在世界。因此，研究者應該覺察研究者與受訪者之間權力平衡的互動關係，以及影響資料收集和研究品質的因素。所以在研究過程中可能潛藏許多的不確定性危險及不可避免的傷害，也可能潛藏著無數的權力與道德危機（潘淑滿，2003），研究者應該審慎評估與構思如何處理研究過程可能面臨的倫理問題，才不會做出傷害受訪者權益之行為。依據潘淑滿（2003）所彙整專家學者的觀點，研究者提出四項倫理議題與行為：

### 一、知後同意

知後同意是指研究者需充分告知受訪者與其權利有關的訊息，使受訪者做出最適當的選擇。因此，研究者在正式訪談前，提出邀請函，說明研究目

的、配合事項與時間、可能的風險與收穫、訪談過程的錄音、資料處理的保密性等內容告知。受訪者同意後簽署一份書面同意書。

## 二、隱私與保密

研究者為保障受訪者的隱私，嚴格謹守嚴格守密的原則。資料中可能辨識個人的身份資訊，均以匿名或模糊的方式處理。錄音資料妥善保管並於轉錄資料後銷毀。

## 三、潛在的傷害與風險

研究者尊重受訪者自由表達的意願，避免勉強其談論不想揭露的內容，並自我提醒，不因個人的好奇或興趣，而偏離研究主題。

## 四、互惠關係

研究者對於受訪者所花費的時間與精力，表達感激與謝意，並將研究結果回饋給受訪者，盼望參與本研究的資深諮商工作者能從個人沙遊歷程中，增進其體悟與收穫。



## 第四章 研究結果

本章將訪談所得的資料加以整理，並經跨案例分析，將資深諮商工作者之個人沙遊歷程之結果，分為四個部分：第一節至第三節分別為三位受訪者個人沙遊歷程描述文，藉以呈現受訪者的個人沙遊歷程脈絡，第四節為綜合分析。

### 第一節 受訪者 A 之個人沙遊歷程

#### 一、緣起

A 第一次聽到 T 的演講時，T 談的比較是研究的內涵，那時 A 感覺混沌未開，印象沒那麼深刻。後來 A 參加 21 天的戲劇治療，開啟了實際的體驗和接觸，其中的沙箱治療對 A 而言是一個非常震撼的經驗，改變她很多。當時從學員自己帶物件、搬沙，然後老師示範，兩個人一組去經歷，最後分享。每一個過程都是慢慢醞釀，所以當對方扮演個案，A 擔任治療師的時候，對方的東西就已經觸動 A 很深，她覺得自己的東西已經開始出來了，角色交換之後，A 一碰沙，忍不住痛哭，不可收拾。對 A 而言，她感受到沙遊的力量。而且實際在擺的時候，東西就很清楚了。A 覺得一次的會談，即可解決個人的議題，包含情緒的宣洩，產生領悟與洞見，議題便有了答案。而且有許多當下的領悟，她覺得只是用自己想帶的物件，擺一擺，就有神奇的效果，這個方法實在太厲害了。之後她就愛上了沙箱治療，並且很想走這個方向。

戲劇治療帶給 A 的啟發與震撼很大，之後偶爾有空或者有困擾的時候，她就會拿手邊現有的小物件，擺在地板上，儘管沒有沙，但 A 依然覺得有幫

助，而且既經濟又有效果，時間也可由自行安排。因為 A 覺得參加個人沙遊歷程要有錢有閒，對當時的 A 來說，這兩者都還不是很俱全，所以一直在等待機緣，期間她便使用一些自我療癒的方法來幫助自己。

A 利用擺小物件幫助自己，可是做到後來，她發現自己的小物件太少了，刺激度不夠，有的時候可能需要看到小物件，才会有靈感；有的時候需要到更多小物件，才能達成自己想要的圖像。後來 A 覺得這樣的方式已經沒有辦法滿足她想做的，她需要更多的小物件，她需要到一個更豐富的环境裡面去，而且也想要對自己好一點，不要那麼克難。

於是 A 在參加 2004 年沙遊工作坊的空檔，詢問了 T，T 說她剛好有時間可以安排，她鼓勵歡迎 A 來做個人過程，並希望她趕快決定。因為 T 說如果那個時候不進來，等到她都排滿了之後，想再進來就有點困難。經過考慮，A 便決定跟 T 做沙遊過程。

## 二、經驗歷程

A 參加過很多的工作坊，各式各樣的主題都有，她覺得沙遊是個案主導性最強、最自由的治療方法，有很多個案自發性和創造性的東西產生，比較不受諮商者的影響。A 認為談話治療要看諮商者的帶領風格，每一個諮商者都有他自己的想法，會嘗試將他的想法傳遞給個案，然而到底適不適合個案，很難說，如果個案沒有足夠的分辨力，就會很危險。相較之下，她更喜歡主導性更強的方式，由自己來帶著自己，她認為應該是自己最清楚自己要什麼，不是諮商者可以給予的。以她本身的經驗而言，利用沙及小物件做媒介，可能對她更有幫助。

A 覺得在做沙的時候會有很多此時此刻、當下的東西冒出來，完全不是

之前想好的。A 很喜歡那個刺激，因為有那個刺激，A 這邊就會有反應，例如，A 從未到過沙漠，但她會做沙漠景（如圖 4-1）。當 A 的手不斷地翻沙，彷彿風吹過，沙不停地移動，沙漠的景觀一直變動著，卻又彷彿恆遠的。做沙漠景的時候，她感覺自己好像身歷其境，置身於貫穿幾千年時光的沙漠裡，她覺得很滿足，而且有種看得比較開的感覺。

A 每次碰沙方式都不一樣，她很訝異，居然麼會有這麼多的碰法，一方面覺得很有創意，另一方面覺得這些靈感皆是來自當下的發生。有時 A 會將沙拿起來，然後再讓它往下掉，讓沙一直滑落，她可以持續這樣的動作很久很久，享受那種滑落的感覺；有時 A 將沙堆在手上，有時拍拍沙，有時她也會用不同的容器盛沙。她覺得有時候碰沙、入沙的心情，像是沉澱，A 發現自己每次想要碰沙的方式是不大一樣的，完全看當時自己想要怎麼做，不是自己事先能夠預想得到。她覺得很有創造力，可以使她覺得有力量，有時候光玩沙，就能帶來源源不絕的創意和力量。

她覺得沙遊歷程可以自由選擇做沙、談話或使用其它媒材。多了一些選擇性，不需要勉強自己一定要用哪一種方式，有的時候想做沙，有的時候比較想講話，談夢、談生活狀況、一些特殊事件，或者特別的改變。A 認為兩者交錯，很棒，有時候做完沙之後，困擾就會顯現，就接著做談話，再繼續談。有的時候，本來有個困擾，談到某個程度，就想要做沙，所以感覺滿好的。不管是談話或做沙盤，她都喜歡，兩者相輔相成。A 覺得有時候做完沙，會有一些感動，或有一些議題出來，如果順著感覺去講，會讓那個感覺更清楚。

平常的 A 比較壓抑，總把情緒控制在可以處理的狀況之下，不讓它出來，

所以就不容易意識到自己的壓力、緊張及憤怒，然而在做沙的時候，A 覺得她的憤怒或悲傷會被挑起來，比較可以表達出來。

A 喜歡乾沙，且常選擇乾沙做沙遊，她覺得乾沙比較細緻，是流動、自由的。摸乾沙，有一種被撫慰的感覺，T 的乾沙，在視覺上有點閃閃發光，感覺很棒，她形容那是很乾淨、漂亮的貴族沙。不過她覺得想堆沙，塑造的時候需要用到濕沙，可是冬天碰濕沙覺得比較冷，濕沙比較粗，比較髒的感覺，因為濕沙會黏在手上，常要拍半天，但如果要塑造、要把它堆高的時候，就比較需要用到濕沙，因為乾沙很難累積起一個高度。當她想建造一些建築物的時候，就會用濕沙。A 通常是依當時的感覺，有時候還會兩邊的沙都摸一摸，感覺一下，再決定用乾沙或濕沙。

A 提到挑選物件時，最近常拿動物類，像獅子、豹等兇狠類的物件，A 覺得它們很有能量，可能代表她被壓抑的攻擊面，但那是很有力量的。她覺得自己給人的感覺比較溫柔，所以兇狠的那一面，比較沒有機會展現出來。此外，A 也常拿植物類，像花、草之類的物件，她覺得植物具有滋養的功能；樹、花令人賞心悅目、樹蔭感覺有點陰涼，象徵生生不息，有命力的。看到植物，讓 A 覺得很舒服，有大自然的感覺。總而言之，動物讓她展現自身比較有力量的部分，植物則是滋養自己（如圖 4-2）。

蛇是 A 不敢拿的物件，覺得害怕，她覺得蛇有毒、危險、可怕、詭異、有一點神秘。原以為蛇是有危險和威脅性的動物，但是後來 A 知道蛇也有蛻變的意涵。此外，A 也不喜歡蜘蛛、蟑螂的噁心和骯髒，當然蜘蛛也有點可怕。A 印象比較深刻的是有一次要去拿蛇，但不敢拿，因為覺得很害怕，所以就沒拿。過一段時日之後，A 準備好去拿那一條蛇，於是克服了心裡的害

怕，把蛇放在沙盤裡。

A 覺得好像自我一直被拘束住，比較沒有機會好好發展。所以剛開始沙遊歷程的時候，有一些是發展自己的主題，有一些則是滋養自己，讓自己比較放鬆的主題。除此之外，有關生活中許多事情的時間分配跟管理，各項主題比重、婚姻和怎麼增強自身的力量的主題，例如怎麼在忙碌的生活壓力之下，過得比較好。A 想要兼顧的工作、休閒、健康、家庭、信仰，婚姻關係等生活議題，A 透過沙盤，直接把它一塊一塊做出來，這塊要多重，那塊要多重，她就清楚了。

透過沙遊歷程，死亡的議題也獲得突破，A 回想有一個曾經輔導過的學生自殺，從這個事件，她連結到自己跟父母親未來的死亡議題。所以死亡議題就被挑起來，特別是對於面臨父母親的可能死亡，總覺得還沒有準備好面對，每次談到，就會大哭。那時候 A 的身體狀況也不是很好，所以對於自己生命的不確定和未知，常感到擔憂焦慮。在個人過程裡，大概經歷了半年的時間，A 走過學生自殺事件和死亡議題。她印象深刻的是自己做了一盤沙盤有關死亡的沙圖（如圖 4-3），做完那一盤，她覺得自己釋放得很乾淨，覺得滿足和安穩，之後就沒有再談死亡議題。

A 覺得治療師是值得信任的，她可以自由的表達自己。她滿欣賞治療師，覺得常常和治療師心電感應，好像他能看穿 A 的心思，能夠抓到 A 什麼時候想做沙，讓 A 覺得相應的感覺很棒，那種瞭解不只是語言瞭解，而是 A 沒講出來的部分，他也瞭解，A 覺得治療師很神，對她的瞭解很深入。治療師很開放，尊重 A 的意願，想談話或想沙，想做什麼完全自由。A 覺得治療師的沙療室有很多媒材，想要發洩的話，是可以安全的發洩。

她記得有一次，在沙遊室裡看到一個充氣的不倒翁，不曉得怎麼搞的，看到它，就突然很想發洩，於是她用腳不斷的踹不倒翁，把力量都使出來，達到宣洩的目的。又有一次，A 也是覺得有憤怒，做完沙之後，就想把它毀掉，於是她拿水澆沙盤，水一澆下去，破壞了整個沙圖，必須重新來過。A 感覺到一種自己主導、掌控這一切的控制感。

當治療師看到 A 的改變時，他會重述，並給予肯定。有時候治療師會提供她個人的觀點，A 覺得可以多一個觀點的瞭解或刺激。有時候治療師也會分享她個人的或跟這個主題有關的經驗，讓 A 有種同在的感覺。治療師的提醒，常讓她恍然大悟，有所覺醒。有時候 A 拿小物件，他也會講它的象徵和涵意。A 記得有一次，她拿了日本和美國的國旗，治療師就分享這兩面國旗對他的意義，A 覺得在學習沙遊的過程當中，得到激勵作用。此外，治療師也會不斷地幫忙、推動 A 想要發展的治療模式。

A 覺得在做沙遊的時候，治療師是比較不重要的，因為平常就已經建立了信任的關係，自己是自由的，想做什麼就做什麼，所以做沙遊的時候，她非常專注投入於做沙的情境當中，A 覺得是跟自己在一起，所以治療師就不是那麼重要。

A 的印象中，有一次做完個人過程回去後覺得不舒服。因為談話時，順著治療師的引導和脈絡，講了自己不想講的事情，回家後更不開心。她心想如果自己選擇的話，就不會這樣。所以後來她做沙盤的次數變得比較多，因為如果用談話的方式，她怕又被治療師帶著走，但是做沙盤的時候，治療師絕對沒有辦法帶，因為主導權在 A 手中。

A 考慮到雙重關係的問題，曾經猶豫是否要參加 T 的讀書會、團督，便

詢問 T 的意見，因為 A 現在還在跟他做個人療程，不知是否適合參加。當時，T 也很坦白地說，沒有其他的人選，除非 A 都不參加，不然一定得找 T。但是 T 認為 A 已經做了一段時間的個人療程，是可以拋開那些已知道的象徵知識，照著自己的直覺去做沙盤。A 感受到 T 的信任，就比較有信心這麼做。因為 A 本來也擔心如果知道太多的東西，會不會有干擾個人的療程。經過討論之後，T 覺得可以，A 就比較安心。後來實際在做個人療程的時候，比較沒有干擾。A 覺得個人療程即將告一個段落，如果將來找他做督導的時候，可能比較不會有雙重關係。

### 三、改變與轉化

#### (一) 個人方面

A 使用沙遊，將內在深層的東西具體呈現出來，並且獲得深刻的領悟。她喜歡做沙遊的時候，很多當下的靈感和創意冒出來，再看到自己所做的沙盤，A 覺得非常驚喜。此外，原本不敢拿蛇，後來克服了害怕，可以把蛇放在沙盤裡。她曾做過太陽、船（如圖 4-4）、蓮花盛開以及蝴蝶破蛹而出等意象，幫助自己心情安穩，比較有能量面對生活壓力。

A 覺得自己越來越歸於平淡，之前的沙盤花花世界，擺了很多物件，後來的沙盤東西越來越少，甚至有些時候，很多沙盤是完全沒有放物件，A 覺得跟沙的接觸感覺很棒，所以會花比較多的時間玩沙。

A 感覺自我更穩固，變得更放鬆，有能量去調適壓力，清楚自己所要的，能夠滋養自己，有新的角度來看待死亡議題，覺得愉快感、勝任感。生活中多了買小物件的樂趣。關於自己要的，她覺得比較能確定，看得更清楚。譬如說，A 覺得需要大自然的部分，就會在日常生活裡面，給自己較多的時間跟

大自然接觸。在沙盤裡面看到的或得到的領悟，A 會在生活中及其他時間裡實踐。

## （二）專業方面

A 覺得比較能夠專注投入晤談，反移情的部份比較少干擾，比較注意個案非語言的部分，能夠同理、支持，並回映個案的情緒和感覺。在引導和回應個案上更能夠適切深入。



圖 4-1 沙漠景



圖 4-2 香格里拉



圖 4-3 死亡與重生



圖 4-4 船

## 第二節 受訪者 B 之個人沙遊歷程

### 一、緣起

B 參加 2004 年的沙遊工作坊之後，覺得很有趣，於是自己開始準備沙遊設施，也閱讀沙遊相關書籍。因為在工作坊中講師有提到學員可以先幫別人做沙遊治療，所以當時 B 曾經為兩個個案提供 6 次的沙遊治療。B 記得工作坊中也提到做個人歷程的事，所以她打電話聯繫預約沙遊時間，當時得到的答覆是 T 的時間已經排滿，她必須排隊等待。

B 曾於研究所就學期間，至諮商中心晤談，談了一、兩次之後，因覺得諮商師好冷漠，有被拒絕的感覺，就結束晤談。因為要體驗個人沙遊過程和拿國際沙遊治療師證照的要求，B 決定做做看個人的沙遊過程。

等待期間，B 恰巧遇到一位曾經學習過沙遊的諮商心理師，原本想找他做個人歷程，但兩人的時間一直無法敲定。剛好這時候，B 接到通知，T 已有空檔，詢問他是否想做個人歷程。經過一、兩年之後，B 終於如願。

### 二、經驗歷程

潛意識對 B 來說很有吸引力，她覺得擺一些東西就可以去瞭解一個人，很神秘也很有趣。B 從事諮商工作以來，嘗試各種不一樣的治療方式，參加很多工作坊，都覺得沒有找到一個自己覺得很喜歡，很想要深入的一個治療方法。她覺得沙遊是一個可以深入學習的方法。因為看到沙遊的案例，蒐集一些小玩具、小物件，她覺得還滿有趣的。

B 的個性一向不喜歡跟太多人一樣，對 B 而言，沙遊可以符合她的需求，另外，榮格的無意識和象徵是大家不懂的，對她也很具吸引力。探索神秘或隱

密的東西，例如夢，也很吸引 B。沙遊似乎可以廣泛地涵蓋這些。

B 本來就很喜歡買一些小東西，她覺得購買或運用小物件，比較容易和自己的內在小孩連接上，滿足內在小孩的需要。當同事們知道她在做沙遊，都表示 B 還滿適合做這件事的。因為他們都知道 B 喜歡買東西，覺得沙遊是一直在不斷的蒐集小物件實在太適合 B 的個性。B 自己也覺得不斷的去蒐集小物件，實在太適合她了。

B 覺得自己是一個滿用頭腦的人，常都在理性分析之中。她覺得做沙遊時，跟個案面對的時候，比較不需要分析，就是去接納。B 在實務工作裡，大都使用口語治療，所以沙遊對她來說，是不一樣的經驗，不需要那麼多的口語，她不需要一直想要對個案做什麼，對他（她）講什麼。B 覺得用眼睛觀察或是被動等待個案的反應，和她以往的經驗很不同。

B 覺得口語治療時，治療師常需發出問題，再針對個案的反應做回應，治療師要思考個案所講的話，背後的意涵是什麼，並回應出來，B 的經驗是她需要一直思考回應的內容，尤其是新手的時候，這種情形更明顯。但是沙遊不一樣，它讓出很多時間，由個案自己去動，在此，治療師是比較被動的去反應。

B 說如果個案承諾要做沙遊，個案就會比較積極去拿一些物件，放一些東西，所以她覺得個案的角色是積極的。可是口語治療時，雖然是個案主動來談，但常會遇到很多個案他們也不知道要講什麼，感覺上有時候個案是把責任放在治療師身上，B 覺得有時候她得負起談話的責任，角色變得比較主動，有時候是被 push，甚至面對沉默的時候，會有點擔心，是不是要將話接起來，所以口語治療和沙遊治療的治療師的角色是不一樣的。

B 認為在沙遊裡，個案可以不必訴諸於口語表達，那是一種被保護的感覺。因為有些東西可以用圖像或意象去表達，不需要赤裸裸的去面對它，這也是自我保護，或是被保護的一種方法，沙遊保有說跟不說的自由，是可以等待的。

剛開始的時候，B 做沙盤的次數比較多，因為她覺得自己是來體驗沙遊，所以都是選擇做沙，只有少數幾次，有比較特殊的事件或是談夢。當然也不是每次做沙盤，都會用完所有的會談時間，通常如果有剩一些時間，T 就會問說要說什麼或做什麼，B 覺得自己常常不知道要講什麼，所以有幾次也是談夢。但因為時間不夠，所以可能只是談一下，T 會稍微給一點點回應就結束了。

B 分得很清楚，通常做完沙盤之後，很少談沙盤的內容。B 覺得口語談話比較容易，只是想不想講而已。但沙盤要放什麼，挑選物件，創造一個東西是比較困難的，那是一種從無到有的創作過程。不過 B 事前不會預想要做什麼，通常到了沙遊室再說。

B 擔心受到本身對沙遊理解的影響，所以刻意避免去想沙遊的東西，有時候擺完以後，她會忘記自己所排的沙盤，或是不講什麼，有時候其實自己也不知道在擺什麼。B 認為她是很刻意不要去意識沙盤的內容。

B 在做沙遊的時候，刻意輪流使用乾濕沙，因為兩種沙，她都想體驗看看。所以這次用乾沙，下次就用濕沙，可是實際上 B 比較喜歡用乾沙。她覺得用乾沙的時候，手是乾淨的，乾沙摸起來是很舒服，所以她喜歡乾沙。她記得有一兩次，心情很不好，在自己的沙遊室裡，摸摸乾沙，心情就好多了。她覺得藉由觸摸乾沙，會讓她覺得心情放鬆。還有一次在 T 那裡做沙，她也

是摸沙摸了很久，B 覺乾沙的觸感真的很好，很細緻、很柔軟。然而每次動濕沙，手都會黏成沙，不舒服，都要拍半天。B 曾經跟 T 提過，她之所以不喜歡濕沙是因為黏在手上的那種感覺，就好像她不喜歡有人黏在她身上的感覺，尤其是個案，那種很黏的，讓人很不舒服。而且濕沙比較重、比較費力，需要比較費力去把濕沙分開，但是 B 覺得濕沙有個好處，它可以清得比較乾淨，譬如做一個湖或是河道，用濕沙會容易把沙分開，而且分得乾乾淨淨，而乾沙就比較困難。此外，濕沙比較容易塑形，可以塑任何形狀。

在物件的選用上，B 覺得有些物件，她會重複拿一兩次，但不見得每一次都如此。通常是看當時的心情。B 覺得她不是基督教徒，可是她會拿十字架放在裡面，反而不會拿佛教的東西，她覺得很有趣，好像做沙遊的人都會拿跟自己比較遠的宗教物件來象徵。

B 很喜歡的一個物件是一個小女生，她是雙面顏色，騎在一頭老虎上，她覺得滿勇敢的，好像有股動力要去做些什麼事情，讓 B 聯結到勇敢、積極和小孩的天真。B 很怕蛇，連看圖片都怕，癩蛤蟆和黑蜘蛛也是她害怕的物件，對於可怕的、邪惡的昆蟲，尤其是大一點的，她覺得還是會討厭害怕。有一次還被癩蛤蟆嚇到。B 覺得對這些物件的感覺是害怕大於討厭，好像對於沒有辦法去掌握的東西，又是很可怕的形體，她沒有辦法去控制掌握，所以覺得有種威脅感、會被傷害的感覺。

B 每次做完沙遊後，並不會有特別的感覺，但有一天做完沙遊之後，離開治療室，本來還滿平靜的，突然間有一種感覺出現，B 說不上來那是什麼感覺，對她而說還滿驚訝的，她猜想可能是做沙圖所引發的，當時他沒有刻意去想那是什麼感覺，也沒有把它意識化，就是感受著那個感覺。對 B 而言

這是一個很特別的經驗，好像不需要有真正的外在事件，透過沙遊，內在的感覺也會被引發出來。

還有一次，B 學校有個學生，跳樓身亡，這件事情感覺上跟以前處理類似事件差不多，她以為自己沒有太多的情緒或感覺，但是在做沙遊的時候，她拿了兩個棺材放在裡面，又拿十字架，拿很多小天使在裡面（如圖 4-5），印象深刻的是全部做完之後，B 居然很難過的流眼淚，而且情緒有點激動。她覺得很訝異，原來她沒有自己想像中的不受影響，然後回去的當晚，B 就做了一個夢，夢見自己在夢中繼續哭。她覺得大概是沙盤將情緒被引發出來。B 也曾運用積極想像技術來做沙盤（如圖 4-6），做完之後心裡覺得滿難過，情緒滿激動，一直流淚。B 覺得滿訝異，這個嘗試也引發了她一些情緒。

B 回想在個人沙遊過程當中，曾經有一陣子，創造力和聯想力特別的強，對很多事情，都很有感覺。那時候 B 覺得自己的狀況很好，對很多事情很有感覺、很有想法，也可以提出很多自己的意見。但 B 也同時覺察到自己有一點自我膨脹，對很多事情感覺不屑，或是覺得看不起。這種心理狀態也透過夢境反映出來。

在沙遊歷程裡，B 曾出現尋寶的主題，要去尋找被埋起來，還沒有被看到的寶。透過沙盤及和 T 談話、談做水的夢，B 發現自己可以用比較柔軟的方式去面對自己的情緒。在 B 的夢境中出現被水淹沒的場景，然而最後水變成開滿蓮花的水池；有一次還夢到學潛水，B 覺得自己不再害怕水，水變成安全的，她敢去深入。與 T 談內在小孩的憤怒情緒，並進行內在對話，也使她可以從憤怒的情緒中離開。

B 覺得治療師給予自由，讓她想做什麼，就做什麼，可以隨意創造，她

不需要說明做什麼，不想說就不說，那是一個不會被強迫，也是安全的感覺。治療師的角色是比較被動，不會讓人覺得這次會談一定要做些什麼或是有一個方向，B 覺得自己是一個不愛說話，不愛解說沙圖的人，治療師的態度跟表現都讓她覺得可以不用說出來，那既是被保護，也是一種自由。

治療師很關心、溫暖，當 B 比較有情緒的時候，她比較主動來幫助去看看那個情緒。B 認為治療師是一個可以信任學習的對象，如果要找督導對象，想找 T 當督導。曾經在 T 休假期間，出現想做沙盤的心情，B 覺得那是一種對治療師的依賴。

在沙遊過程早期 B 曾遇過雙重關係的問題，那時她正在做個人歷程，但想找 T 督導沙遊個案，當時 T 考量 B 做個人歷程時間不久，希望她在督導和個人歷程，選擇其一。B 考慮後決定還是做個人過程，所以那時候就沒有同時做。後來 B 想參加讀書會，也接沙遊個案，因此再找 T 督導及參加讀書會，T 也有所考量會不會影響 B 的個人過程，但 B 表達想參加的意願，且個人過程已做了一段時間，所以 T 就讓 B 參加。B 認為雙重關係一定有一些影響，例如在督導時擔心被評價或在意自己的表現，有時候界限不清楚，會在不恰當的時機問 T 問題、討論個案或談自己個人的部分。所以 B 覺得意識上比較受影響的是督導的部分，至於做沙盤的部分就讓潛意識決定。

### 三、改變與轉化

#### (一) 個人方面

B 覺得自己越來越清楚自己要做什麼，越來越往內在。以前會去參加活動，希望被注意，想知道別人的事情，現在人際關係的重要性減低了。同時她也覺得有自己的方向，比較篤定自己要做什麼，不需要藉由外在的肯定或連結

來發現自己的重要性。

B 以前怕蛇，做沙遊歷程之後，現在不怕了，情緒的抒發與處理獲得較好的改善。現在比較會跟自己相處，花比較多的時間在思考自己的事情，比較知道如何去面對和處理自己的問題。本來 B 就很喜歡買一些小東西，現在更有理由買。

## (二) 專業方面

以前不太有機會接觸到榮格的東西，因為沙遊以榮格的理論為基礎，所以會想要接觸更多有關榮格的部分。透過沙遊，可以接觸榮格心理學，例如夢、積極想像的東西。一般人並不是那麼知道榮格的學說和象徵，對 B 而言，這也是一種滿足。因此，在專業上，她比較有個人的方向了。

B 覺得談話治療需要當下給個案回應，需要絞盡腦汁思考，她覺得比較累，但做沙遊個案的時候不會有那種感覺。而且曾經有個案在做沙圖的時候，個案做沙的動作讓 B 覺得好舒服，看到他所做的東西有激勵的感覺，本來心情很低落，看了以後覺得很開心。這是以往談話治療比較少出現的情況。

B 會將自己的經驗告訴個案。例如自己做沙遊的感覺，怎麼做，她覺得這種經驗性的分享很有說服力。譬如說，她也會去跟個案一起討論夢，對夢做分析，她也從 T 那邊，從書上，對於夢的解析有些瞭解，這個東西同樣可以用在個案身上。



圖 4-5 哀悼死亡



圖 4-6 積極想像的沙圖

### 第三節 受訪者 C 之個人沙遊歷程

#### 一、緣起

C 所服務的機構，每年固定舉辦內部督導和進修研習，因執行長留學日本，特別聘請日本老師至機構進行專業進修。因為 C 的機構也從事兒童心理工作，使用遊戲治療，於是日本老師將這個沙遊治療方法介紹給機構。由於對沙遊治療的好奇，機構內部成員想進一步瞭解沙遊，但當時國內沙遊書籍不多，於是請日本老師從日本寄來沙遊設備和書籍，由執行長將這些沙遊書籍翻譯成中文，透過內部成員的讀書會一起研讀。C 覺得閱讀沙遊的資料雖然有趣，但仍有許多的困惑。

閱讀研究沙遊書籍一段時日後，機構便開始準備沙遊設施，提供來談者沙遊治療，C 也開始從事沙遊治療，採取的也是可以選擇以玩沙或談話的方式進行。C 在實際與個案從事沙遊治療之後，有時候覺得滿心虛的，因為看不懂個案排的是什麼。C 對沙遊治療很有興趣，但自己鑽研之後有很多的困惑，因此想到機構以外的地方學習沙遊，她將這個構想告訴執行長，並且得到執行長的鼓勵和許可。於是當她知道有沙遊協會後，便主動聯絡，但是治療師 T 的時間已排滿，C 只好一邊等待，一邊持續關注沙遊協會的活動，正巧當時有個研討會，於是 C 報名參加該次的活動，第一次認識 T，不久，T 有了空檔，C 得以開始做個人歷程。

C 閱讀沙遊書籍的時候，知道榮格以及集體潛意識 原型，她覺很迷人，於是想藉由認識沙遊來知道更多有關榮格的東西。此外，她是一個很喜歡故事的人，而沙遊講到很多的故事，讓 C 覺得自己可能會聽到更多的故事，使

她覺得沙遊治療很吸引人。後來她的確發現每次個案排了一盤沙，裡面都會有一個故事，而這個故事可能是有連續性的，也可能是單次，對於這個部分，C 很著迷。

那時候除了對沙遊的興趣之外，C 在當時遭遇當母親的挫折，因為孩子的狀況，讓她很困擾，又無法解決，衝擊著自己的家庭教育理念和職業角色，因而覺得心情滿低落。想脫離機構，跳出來重看自己的挫折感，看看到底發生什麼事。所以當她得知可以做沙遊的訊息，她覺得自己很幸運，也很願意真正的走個人歷程。

## 二、經驗歷程

C 接受沙遊治療的初期，最難接受的是沒辦法去討論沙盤，這與她過去所受的專業訓練很不同，C 總是忍不住想要分析和討論。因此面對抓不到和不知道的東西，想要詮釋，但又不能討論，C 覺得很痛苦。沙遊沒有條理、規律對 C 而言是非常不同的治療經驗。

藉由做個人過程和閱讀沙遊相關書籍，C 漸漸地感受到沙遊的內涵，瞭解沙遊是一種內化，不需要討論，也瞭解沉默是重要的，同時通過治療師的對待，C 明白沙遊的實踐，並明白了頭腦知道的事情之外，還有一些頭腦所不知道的東西。

C 一開始用談話的方式比較多，因為她覺得一定要談話，才能整理出些東西。不過後來 C 發現自己一直在相同的主題繞，於是就讓自己練習去玩沙。除了談話和做沙外，C 也很喜歡談夢，T 對夢的詮釋，常令 C 心頭一亮，覺得很有趣。C 表示談夢，對她的幫助很大，不管是透過夢的詮釋，將腦中所想的事情，一一整理，使之明朗意識化，或是以榮格的理論來看夢，C 其實

是比較喜歡抓得住的感覺。慢慢地認識沙遊之後，C 可以放鬆下來，不一定要透過談話，才能知道一些自己不知道的東西。做了沙盤之後，感覺不一樣了，從不知道自己在做什麼的不滿意到享受沙盤，C 現在覺得只要有排沙盤，就很滿足，尤其是能夠去摸沙。C 體驗到彷彿內在有個連續劇在進行。雖然意識上不知道，但是她相信身體知道。透過玩沙盤，C 感覺好像還有另外一個我，兩個越來越靠近。跟 T 談話，幫助 C 清楚了很多事；做沙盤，則讓 C 感覺跟另外一個自己更靠近，因此踏實感更深了。

C 幾乎是用乾沙來做沙盤，很少用濕沙，如果有濕沙也是因為 C 覺得應該要來嘗試一下濕沙是什麼。直到有一次的沙遊經驗，那次 C 打從心裡知道她想要用捧沙，想要捧濕濕的沙，C 認為這是一個滿大的轉捩點。到後來，C 就會憑感覺看看今天想要玩乾沙還是濕沙，就沒有那麼大的排斥感，可以比較自由，隨著心情選擇。可是用乾沙的次數還是比較多。C 覺得光摸乾沙，就讓人覺得平靜乾爽，濕沙有點髒，C 覺得喜歡乾沙的原因可能是她覺得很多東西抓住，卻流掉了，好像掌握不住自己的心情。可是當 C 在玩濕沙的時候，會感受到有一股力量，似乎可以把自己拉起來。

C 喜歡的物件有三個：一個小孩在騎一隻老虎上（如圖 4-7）、一個媽媽旁邊圍著很多小孩和一個小精靈。C 覺得小孩可以騎一隻老虎上很有動態感、滿扁的，她覺得自己是一個比較嚴謹的人，做事情是比較保守，沒辦法像這個物件那麼豪放、率性和自由，C 也說這個物件所呈現的自由跟自在是她所缺少的，或許正是內心在呼喚著她。C 知道每次都會看到它，看到它，好像就是一種儀式，告訴它說 C 來了，它也看到 C 了。另外的物件，一個媽媽，旁邊有很多小孩，C 覺得好像那些小孩巴著那個人在聽故事。小精靈感

覺滿靈巧的，精靈有點故事的感覺。這兩個物件的故事感吸引了 C。蛇、螳螂啦、蜘蛛，尤其是軟軟的毛毛蟲，摸起來黏黏的，滑滑的東西則是 C 不喜歡的物件，除了覺得噁心外，還有點掌握不住、滑掉的感覺，或許也有害怕的感覺。

C 認為沙遊可以表達其內在的感覺，她以抱小孩在孤島的沙盤為例（如圖 4-8），她覺得自己在處理小孩的事情，就好像處在一個孤島的心情。以前 C 常頭腦想很多事，直到有一次做沙遊時，她發現身體好像有些事情要告訴她，所以她讓自己不要聽頭腦在講什麼，而去傾聽心裡在講什麼。她記得那次就是不斷的一直捏沙，不斷的一直塑，彷彿要把每一寸土地都翻滾施肥，才覺得很滿足（如圖 4-9），那是第一次 C 覺得她是跟自己的身體在一起，跟隨著身體走，即使不擺任何物件，沒有排出一個主題，就是玩沙，也讓 C 覺得很高興，對她來說這是很特別的經驗。

有一次做沙盤的時候，也是印象很深刻，一開始她想排的是寧靜的池塘，然後排著排著，就發現自己很想排跟土地有關的東西，原本不想拿蛇，後來想想還是拿，當時有討厭、噁心、愉快的感覺。好像就覺得它就是在那裡。雖然 C 討厭它，它還是可以在那裡。雖然排的是很原始的東西，可是卻很開心。（如圖 4-10）

在沙遊歷程中，除了親子這個主題外，C 也常常面對羞愧感、人格面具、與父母的關係、害怕衝突等屬於陰影面的東西，透過做沙遊和談了很多黑暗面，C 覺得現在比較整合、平衡。

C 提到治療師對時間的掌握非常好，對她而言是一種學習。治療師會有一個機器，那個機器一開之後，外面的人就聽不到治療室裡面的談話，C 認

為那是一種保護的感覺。此外，C 也覺得 T 很認真在對待她，所以她覺得被一個人很認真的接住，然後他會告訴你，他對你的問題的一些看法，C 覺得真的有被保護、被理解的感覺。每次去，都可以自己決定要做沙盤，還是要講夢，那是一種自由感。還有似乎不管 C 說什麼事情，也不會得到評價。治療師有時給予的知識或以堅定的態度告訴 C 時，不但讓她有被保護的感覺，而且也感受到沒有被責怪，漸漸可以放鬆。

C 提到有一次 T 告訴她又在談兒子的事，讓 C 受到滿大的震撼，感覺被評價，似乎 T 開始批判自己在相同的主題打轉，沒有進步，但當時的自己確實是處在困境之中，這件事讓 C 覺得沒有被無條件的接納，感覺受傷。雖然向 T 表達了自己的感受，但仍未釋懷。經由這件事情，C 開始思索自己，做沙遊的目的、到底要什麼，最後從這次的經驗有所突破和學習，誠如 C 所言，反而更好，更自由了。

對於治療師記得 C 自己講過的事和夢，能夠理解並回應，讓 C 既佩服又滿足，除了談話部份的理解外，C 很享受談夢，治療師讓 C 看到自己夢的變化，幫助 C 整合，C 覺得就像個體化的過程一樣，不管是外在的生活或是內在世界，都持續地向前進，C 覺得很有趣。C 發現生活當中，意識層面，她工作、做沙盤，同時潛意識部分，她會做夢，這三件事情在 C 的生活裡持續地進行。不管跟 T 談的是生活當中的困擾、談夢或做沙盤，其實會發現這三者都是互相影響，主題是互相呼應，這是滿奇妙的經驗。如果沒有 T 聽她講這些，或是點 C 一下的話，C 自己可能也不會覺察注意到，它們三個其實是緊扣在一起的，至少就某個角度而言，C 覺得自己是完整的。

C 表示跟很多人都有多重關係，她會用場域來區分當時的關係到底是什

麼。以與治療師 T 的關係而言，在沙遊室裡的 T 跟隨著 C 所談的事情去回應，C 覺得 T 聽得懂、跟得上，能夠理解，以及 handle 住 C。如果在工作坊或讀書會的時候，C 對 T 所提供的知性上的東西有更大的期待。

雙重關係對 C 來說不致於造成困惑，但 C 記得有一次 T 告訴她在相同的主題繞太久，當時 C 覺得受傷，心想這是自己目前的步調，難道要滿足 T 對她的看法嗎？那個時候 C 覺得 T 像老師，當然 C 可能也把他當成是老師了，C 認為指導、督導或提醒是當老師的責任。不過由於 C 清楚的區分，所以在諮商室之外，她並不會跟 T 談個人的事情。C 覺得不管 T 是老師或是治療師，基本上都讓 C 覺得值得信任和放心，且可以保密。

C 認為關於她與很多人的雙重關係，之所以沒有那麼困難，可能和自己的服從性有關，當她知道事實是這樣的時候，就會接受事實是這樣，然後從其中，找到可以平衡的狀態。雖然跟 T 之間存在雙重關係，一個是案主的角色，另一個是學習怎麼成為一位沙遊治療師的受訓學生，C 認為這兩者之間有一個共同點，就是她很希望成為一個沙遊治療師，因為這個共同點讓 C 不會將案主和學生的角色搞混。因為當案主的時候，她在體驗沙遊是什麼，瞭解個體化的歷程是什麼，這是成為一位沙箱治療師的一部分，所以就某個角度而言，C 認為那是融合在一起。如果有一個共同的核心點，也許雙重關係就不會有那麼大的困擾。此外，C 覺得共同點之下還包括兩人的信賴關係。

### 三、改變與轉化

#### (一) 個人方面

C 發現自己從比較多的談話變成可以去沒有目的的玩沙。主題也在改變，從談跟別人的關係漸漸回溯到個人，對於自己不喜歡的東西，也會嘗試

著去拿，這也是一個轉變。C 在和孩子的相處上，心態開始轉變，比較會換另一個角度跟他相處。與人的相處，變得比較自由有彈性。

關於人格面具的部分，C 變得比較放鬆，可以多包容自己，對於別人對自己的看法，介意度比較低。她和自己的關係也變得不一樣了，她覺得最大的一個好處是知道除了她知道的，還有她不知道的，而且對於不知道的東西，也覺得沒有那麼慌，因為另外一個自己是知道的，而且會透過夢或沙遊告訴她。當 C 可以把眼睛不往外，而往內，去傾聽自己內在的聲音，她覺得這是很棒的事情。所以 C 也變得比較自在，不孤單，相信即使自己很糟糕的時候，還有自己在，那種有伴的感覺，讓她比較自由。

因為看了很多故事，所以可以跟別人分享看到的故事，增添了生活情趣。又常常要去看看有什麼沙遊物件，生活變得更有目的性的逛街，並充滿樂趣。常常有工作坊要參加，生活變得比較忙碌。

C 認為透過沙遊，她更忠於自己，主體性更強了。對於一個人有沒有名字，一個國家有沒有名字，這件事情，她的態度變得更明確了，她提到每個人的自我認同和自我表現，應該受到尊重。

經歷沙遊的歷程之後，C 覺得慢慢有一些感受，她會試著將感受整理出來，C 相信她的感受也是由頭腦整理過，她的理性和感性正慢慢地在磨合。C 現在變得比較謙卑，對於 ego 想的事情，比較沒有那麼執著，變得更有彈性，做了個人歷程之後，C 覺得自己變得好像什麼都可以，即使滿沒面子的事情，也依然覺得它是閃閃發光、有意義的。

## （二）專業方面

C 比以前更容易貼近案主的感受。現在跟案主在一起更親密，對於他的

無助，C 比較能夠同理和包容，因為自己曾經受苦，所以能夠體會那個苦。當案主提到痛苦的事情，C 能夠用更慢的腳步來理解，與之同在。當案主過分的自我期待，過分的自我譴責的時候，C 也會設下關卡，明確的告訴案主，那並不是他一個人的責任，在時間的設限上，C 變得更果決。也不再迷信於一定要用講話的方式來討論事情，現在 C 看案主排的沙盤，好像有點知道他在做什麼，漸漸能夠理解案主所排的沙盤和他的生活，這讓 C 覺得滿高興。

C 以前認為一定要說點什麼事情，給他什麼東西，才對案主有幫助。現在會漸漸覺得能夠陪伴他，不給他批評，甚至於把自己看到的跟他分享，這麼慢的步調對 C 來講是一大挑戰和突破。以前自己會相信案主所講的話，現在發現案主所講的可能只是他講得出來的一部分，還有很多事情他不一定講得出來，因此 C 會保留更大的空間，現在的 C 會懷著比較敬畏的心情來面對不知道的事物。

沙遊歷程讓 C 感覺每一個人是很珍貴的，所以她會給案主們更大的尊重。當她懷著這樣的心態，反而覺得案主教了她很多東西。經過這麼多年，C 深深覺得人跟人之間是一種緣份，所以案主跟她的關係也是一種緣份。對於人與人之間的幫助，不再覺得那是一件很了不起的事，C 以謙卑、感恩和平等心來看待助人工作。



圖 4-7 B 和 C 喜歡的物件



圖 4-8 孤島



圖 4-9 翻土



圖 4-10 超越恐懼

## 第四節 綜合分析

本節將受訪者們之個人沙遊歷程經驗分為接觸沙遊治療之緣由、個人沙遊歷程及改變與轉化三個部分進行綜合分析，並以新細明字體呈現受訪者之部分描述句。

### 一、受訪者接觸沙遊治療之緣由

#### (一) 繼續教育：專業進修

三位受訪者皆為諮商工作者，依據他們的自述，或因專業需要，或因個人興趣，經常參加不同各種主題的工作坊或訓練，以擴充個人的專業能力。

「參加了各式各樣很多的工作坊，各種方式都有，什麼藝術的，夢的，寫作的，戲劇的，各種花樣都有啦(A-1-33)！」

「從我開始做諮商一直以來，其實就是在嘗試各種不一樣的治療方式，就參加很多工作坊 (B-1-04)。」

「我是接受過其他滿多的方法，但我們比較多是這種團體的方式。不管是心理劇還是社會劇，比較是用團體的方法在幫助一個人成長(C-1-04)。」

#### (二) 因緣際會

受訪者們基於因緣際會，在不同的時空背景，在進修的場域裡，認識沙遊治療，並留下深刻印象。

「感覺比較深刻的是在我有去接受 21 天的戲劇治療，然後在那個老師帶領之下，有一次，是他帶我們去做沙箱治療，他叫沙箱治療，然後那次給我非常的震撼，所以我從那次我就愛上了它（兩人笑~）(A-1-16)。」

「我是因為參加那三個日本人來開的工作坊研討會，去參加過就覺得很有

趣，...有叫家人幫我訂做沙盤(B-1-01)。」

「我們機構 請一位日本老師來幫我們做在職訓練 提到在日本的一個沙遊治療，在日本已經慢慢展開來了，他覺得滿有意思的。因為我們機構有做兒童工作，然後我們本身有在做遊戲治療 (C-1-01)。」

### (三) 自我療癒或自修

認識沙遊之後，受訪者們開始在其生活或工作中，延續對沙遊的興趣，或用自我療癒的方式，或用自修閱讀，或提供沙遊治療，來加強沙遊的學習。

「我偶爾有空的時候或者有困擾的時候，我就會自己拿我手邊有的一些小物件，或者我蒐集的一點點的小物件來擺，擺在地板上， 因為我沒沙，那樣我都覺得有幫助(A-1-31)。」

「我記得在教導過程當中，他說其實你也可以先做這樣子，所以我曾經有幫一個國中生做過 6 次...(B-1-01) 然後自己就看了一些書， (B-1-03)。」

「 請這個日本老師從日本幫我們寄沙盒，然後幫我們寄一些相關的書籍。 我們自己就開讀書會， 雖然覺得很有趣，因為看到一些案例、看到一些資料，可是有很多的困惑， 大概自修了一年多以後，我們就開始在我們機構， 提供給小孩子跟成人來做沙箱， (C-1-01)。」

### (四) 需求的時機與目的

三位受訪者在各自的時機點，一方面因為自我療癒的方式已無法滿足個人的需求，自我學習遇到瓶頸，或想體驗沙遊，以及生命中遭逢挫折等因素，為了回應內在的呼喚，開始尋求個人沙遊歷程，另一方面則是為了符合國際沙遊治療師的證照要求，必須先做個人的沙遊歷程。

「我的小物件太少了，所以那個刺激度不夠，有的時候是可能需要看到小

物件，或者你會想到更多小物件。那麼後來我就覺得說，我現在這樣子已經沒有辦法滿足我想做的，我需要更多的小物件，所以我覺得需要到一個更豐富的环境裡面去，就覺得說對自己好一點，(笑~)不要那麼克難(A-1-31)。」

「在上課的時候，有提到過要做個人歷程。我先打電話問 XX，..說我想要做個人歷程。然後她就跟我說要排隊，我就覺得排好久，一年或超過一年，很久很久之後，XX 就打來說「~(笑) T 有空了妳要不要來 .. 那時候我就要下一個決心 (B-1-03)。」

「我就是以體驗或是想要拿證照這樣的心情下，那時候就沒有想到自己有什麼特別的議題要處理， (B-1-06)。」

「有些時候還是滿心虛的，當個案排出個樣子的時候，我也搞不懂那到底是什麼，剛好知道有沙遊協會，..我知道說他們有在做一些訓練，..我打電話去問的時候，他們說其實 T 的時間都已經是滿的，所以我就沒有機會去。..我去參加 XX 研討會，在那個時候才第一次碰到 T，之後才開始做沙遊歷程 (C-1-01)。」

「..我覺得最大的挫折感是因為我從來沒有想到當母親對我來講會是件難事，因為我的工作就是做家庭教育工作，那時候最大的挫折感是有很多對於家庭教育的理念，對於一個人，從一個人是透過經驗而成長的這件事情，還有所謂的無條件的愛，我那時候就自己覺得說是很大的挑戰，因為我沒辦法做到無條件的愛。但是當我做不到的時候呢，我又對自己覺得很不滿意，覺得那時候我的心情是滿低落的 (C-1-17)。」

「我那時候一直好想要脫離我的機構，跳出來看到底發生什麼事。脫離我原來的環境，想看看到底是發生什麼事，還有我一直認為的價值觀或認為

好的家庭教育、或好的成長(C-1-23)。」

## 二、受訪者的個人沙遊歷程

### (一) 對沙遊治療的體驗

#### 1. 治療師以非指導性的方式對待受訪者

依據三位受訪者的經驗，認為做沙遊歷程的時候，自己的主導性最強，可以自由選擇以什麼方式進行每一次的會談。特別是在做沙的時候，受訪者有很多的時間來創造任何想要的圖像，治療師在一旁看著，受訪者感覺做沙的當下，是和自己在一起，全然投入於沙遊的過程。

「沙遊是個案主導性的最強，就是他可以最自由，然後比較不受諮商者的影響(A-1-37)。」

「...好像在做沙遊的時候，治療師是比較不重要的，當然他跟你的關係是平常就建立的。就是你是信任他的，你是自由的，在這樣的情況之下，..我是跟自己在一起，（笑）(A-3-15)。」

「因為沙遊是讓出很多時間，讓他（研究者註：指個案）自己去動，那個口語感覺上，我們（研究者註：指諮商工作者）是比較積極去問一些東西。那在沙遊室裡，我們是比較被動的(B-1-10)。我覺得他（研究者註：指個案）的角色是積極的（B-1-12)。」

「每次去，都可以自己決定要做沙盤，還是要講夢，那是一種自由感。還有似乎不管我說什麼事情，也不會得到評價，(C-1-62)。」

#### 2. 既是自由的，也是被保護的

三位受訪者皆認為沙遊歷程的經驗既是自由的，也是被保護的，他們可以完全自由選擇，想做什麼就做什麼，想說什麼就說什麼，甚至不需透過語

言直接去面對。藉由圖像或意象，依然可以表達其內在的感覺，那也是一種保護。

「我覺得自由當然是很自由，只要不要破壞，那裡面有沙遊，有談話，可以談夢。我也做過藝術治療，有畫圖、做黏土，如果你真的要發洩的話，是可以有安全的發洩，..那就是很自由。當然保護是不會有危險的東西在那裡，..想要發洩，但是在安全的、可以發洩的範圍及方式 (A-2-23)。」

「受保護..是在這個空間裡，在這個沙盤裡可以做你想做的事，然後，你不需要，你可以不用『acting out』，你可以那個就是限制在這裡，所以其實也是可以受保護的。那個治療師他也是很關心、溫暖，所以你也是被保護的。我可以不需要把它訴諸於文字說出來我在做什麼，那個對我來說也是一種被保護的感覺。我就可以用這個圖像或意象去表示，(R2：嗯嗯嗯)但是，我不需要赤裸裸的去面對它，(R2：嗯嗯嗯)那我覺得這個也是自我保護的，或是被保護 (R2：嗯嗯嗯)的一種方法 (B-2-16)。」

「我們可以隨便創造，可以隨便做，可以不說出來啊！那也是一種自由(B-2-17)。」

「他會有那個機器，打開以後，外面就聽不到我們在講話，那就是一個被保護的感覺。還有每次去，都可以自己決定要做沙盤，還是要講夢，那是一種自由感。還有似乎不管我說什麼事情，也不會得到評價，...(C-1-62)。」

### 3. 能夠表達語言無法傳遞的訊息

受訪者們都提到透過沙遊，他們可表達語言無法呈現的內容，A 和 C 也提到沙遊所提供的多重感官經驗，能夠直接聯結身體、情感和創造性的能量，並促進自我發現和新的可能性。

「我覺得是 verbal 部分沒辦法表達，另外一個是它在做的時候有很多 here and now 的東西冒出來，並不是之前想好的，一邊做它一邊冒出來(A-1-46)。」

「 在做沙的時候，我就覺得說我的憤怒會出來，ㄟ~，就覺得我可以讓它出來， 常常會有那種悲傷的東西，有時候也許不是那麼強烈的，就是微微的，可是還是它就是會被挑起來，被挑起來(A-1-55)。」

「 我覺得我每次碰沙，碰的方式都不一樣，那我自己也覺得說，怎麼會有這麼多碰法，一方面我就很有創意，一方面也是 here and now 的那種感覺像我有的時候就會一直讓沙一直流下去，拿起來然後就往下掉，就是讓它咻~，它就是一直滑落的沙，我可以這樣一直很久很久， 有時候我就堆在手上，堆在手上，然後有時我會用很多容器，所有可以盛沙的容器去盛裝起來。然後有的時候當然是去拍阿， 那完全看當時，你想要怎麼，然後什麼樣的方式會讓你當時很滿足，也許一次也會有好幾種的碰法，然後我覺得這是很讓人訝異的，不是我當時能夠想得出來的(A-1-72)。 我覺得那個東西會讓我覺得說好有創造力的，就那個可以 empower 我，因為我覺得生活裡面是需要很多創意，工作也是，我覺得創意是源源不絕，(思考~)我覺得我玩沙就可以了(笑~) (A-1-73)。」

「我覺得潛意識那個東西對我來說很有吸引力， 我覺得擺這些東西就可以去瞭解一個人，很有趣(B-1-04)。」

「 我覺得不是我意識能夠去控制的東西，而是它自然的被引發出來，那個東西是我原來沒有預料的東西。 透過在做沙遊的時候，我那個內在的感覺也會被引發出來，不需要有真正的外在的一些事件這樣子(B-2-06)。」

「我開始會發現我的身體好像有些事情要告訴我，我開始學會我好像可以

不要聽我的頭腦在講什麼，我聽我心裡在講什麼。所以這盤沙盤我記得就是不斷的一直捏沙，就是濕沙，不斷的一直塑，然後我記得很好笑的是我好像把每一寸土地都要把它塑到之後，才覺得很滿足，所以那一天我只做這件事情(C-1-28)。」

「像我抱著小孩在孤島，其實我覺得那是我真正的心情。旁邊雖然有很多的人，可是我總覺得很孤單，當我很看重我自己，讓身體來做沙盤的時候，我覺得我的身體知道我在想什麼。我想這就是內在語言吧(C-1-48)!...像這種東西，(看沙圖)我覺得我沒辦法呈現，像我不喜歡的東西，其實在我的心裡頭，我會覺得把它擺旁邊，可是它讓我感覺我好像是有很多害怕 (C-1-49)。」

「經歷沙箱的歷程之後，我覺得我慢慢有一些感受，我會把我的感受試著去整理出來，(C-2-37)。」

#### 4. 沙遊是一種創造性的活動

創造力是療癒的泉源，沙遊治療是一個創造的轉化過程，利用沙或物件，即能在沙盤中自由創作出想要的圖像，是一個從無到有的過程。A 和 B 體驗到沙遊的創造性，藉由沙遊媒材的引動，便能湧現創作的靈感。

「它的自發性的東西，創造性的東西，更有機會發揮(A-1-37)。」

「我覺得它那個刺激，我很喜歡它那個刺激，因為有那個刺激我這邊就會有那種反應。(A-1-47)」

「我覺得它們都是屬於那種從無到有，創作的那個部分 (B-1-30)。」

#### 5. 採取延後回顧沙圖的方式

Dora Kalf 所發展的沙遊治療強調延後回顧的重要性，因此治療師並不會在個案排完沙圖後，立即解析或討論沙圖的內容，而是等到個人沙遊歷程

完成後數月或數年，再回顧沙圖。B 和 C 對於不解析沙盤這件事，有不一樣的體會和調適之道。

「我在做沙盤的時候，我很少會做完之後，我很少跟 T 說我覺得這個是什麼，那個是什麼，我很少說我的沙盤 (B-1-27)。」

「剛開始接受沙遊治療的時候最難接受的一件事是為什麼沒辦法去討論沙盤。我那時候真的很難接受潛意識跟意識，抓不到的東西是我不知道的我很痛苦的是為什麼不能討論，我總是忍不住的想要去詮釋跟解釋它可能是什麼，這是我覺得最大的不同， (C-1-24)。」

「 T 總是會很正經的告訴我沙盤是不討論的， 讀了一些書之後，慢慢知道沙盤這種東西。原本它就是一種內化，是不需要討論的，因為讀了一些書，也知道沉默是重要的。 ，漸漸的，我學會尊重我頭腦知道的事情之外，還有一些我頭腦不知道的(C-1-27)。」

#### 6. 沙遊成為學習榮格心理學的管道

B 和 C 均提到因為沙遊而認識榮格，對於榮格的理論相當感興趣，希望透過沙遊治療，知道更多有關榮格的學說，例如集體潛意識、原型、夢和積極想像技術等。

「 以前不太有機會去接觸到榮格的東西，那因為沙遊的就是基於榮格的理論，那時候我開始就接觸，那之後就會讓我想要去接觸更多、瞭解更多。然後加上夢、積極想像的東西，我就會自己花一些時間去接觸，所以就是說，就是沙遊那個部分，我自己也花一些時間在接觸榮格那個部分(B-1-59)。」

「那時候會很積極的一直想要多認識沙遊，也是因為那時候認識榮格，對於榮格很多理論覺得滿有意思的(C-1-13)。 認識榮格，好像也是跟我們去

讀沙箱翻譯的書籍，發現裡面有提到很多榮格，提到很多集體潛意識啦！什麼原型啦！我是覺得很迷人啦！尤其是它裡面講到很多故事，我是很喜歡故事的人，所以我聽到許多故事，眼睛就會亮起來（C-1-14）。」

## （二）受訪者進行沙遊的方式

在沙遊歷程裡，談話和做沙遊是同時進行，個案可以自由選擇談話或做沙遊，三位受訪者的進行方式都不一樣，A 交替使用談話與做沙遊；B 以做沙遊居多；C 早期以談話為主，後來就依當時的心情來決定談話或做沙遊。此外，他們也都會和治療師談夢。

「這樣多一些選擇性，不會勉強自己一定要用哪一種，有的時候會想做沙，有的時候好像又沒那麼想，不做沙，也沒事做，（笑）談談話也不錯，但有的時候會比較想講話(A-2-15)。」

「早期我會談夢 有的時候交錯，很棒，就是沙做完之後，我的困擾顯現，可是沒有解決，本來沒有議題，現在有個議題出來了，接著做談話，再繼續談。有的時候，我本來有個困擾，談到某個程度，就會想要做沙，所以感覺滿好的，我兩種方式都喜歡，相輔相成。有時候做完沙，會有一些感動，或有一些議題出來，有時候順著那個感覺講一講，ㄟ~，就會講到一些，讓你的感覺更清楚(A-2-17)。」

「剛開始的時候，沙盤做比較多，..我就是來體驗的嘛！所以我都會說我要做沙，..當然也不是每次做沙盤都用完所有時間，我其實是都有剩一些時間，..有幾次我也是談夢（B-1-26）。」

「我一開始談話比較多，因為我很習慣要談話，而且我就覺得一定要談話，才能整理出些東西，但是後來我發現再怎麼談話還是在繞， 後來我就

讓自己練習去玩沙，我也很喜歡的是談我的夢，其實是比較喜歡抓得住的感覺，做了沙盤之後，我感覺不一樣了，我覺得有排沙盤，..覺得很滿足，尤其是我能夠去摸沙，我去排出一個東西的時候，.我感覺我好像還有另外一個我，我們兩個越來越靠近。跟 T 用談話的話，我會感覺我清楚了很多事，..做沙盤的話，我會感覺我跟另外一個我更靠近，其實那種感覺不一樣 踏實感更深了 (C-1-47)。」

### (三) 受訪者運用沙遊媒材的經驗

沙盤、物件，沙子和水是沙遊中不可或缺的工具，藉以建構三度空間的沙景，表達其內在的心理實相。沙和物件是沙遊治療裡的重要元素，具有象徵性的意涵。

#### 1. 沙的選用

根據受訪者們的經驗，均表示比較常用乾沙，喜歡乾沙，不喜歡濕沙。認為撫摸乾沙的感覺是自由、平靜、乾爽、舒服、放鬆、被撫慰；但 C 覺得乾沙能反映她抓住很多東西，卻又流掉的心情。受訪者們不喜歡濕沙黏在手上的感覺，覺得髒。B 則覺得濕沙黏在手上的種感覺，好像有人黏在身上的感覺，很不舒服。但濕沙容易塑形，有紮實、穩重和有一股向上拉的力量。A 是依當時的心情來選擇乾濕沙；B 刻意輪流用乾濕沙；C 早期會輪流使用乾濕沙，但後來就比較自由地隨著心情來選擇沙。

「它那個流動的感覺，然後比較自由的感覺，還有冬天的時候，碰到濕沙我覺得會比較冷。還有濕沙會比較髒的感覺，就是會黏在手上，常要拍半天，但如果要塑造、要把它堆高的時候就比較需要用到濕沙，因為乾沙很難，它很難累積起一個高度。所以我若要建造一些建築物的時候，比較需要用到

濕沙(A-2-02)。..濕沙比較粗，乾沙比較細緻的感覺，還有 T 的乾沙，是有點閃閃發光，有不同的顏色，感覺很棒。那是很乾淨的、漂亮的貴族沙（兩人笑）(A-2-03)。....摸乾沙，有被撫慰的感覺，濕沙很有紮實感，很穩重(A-2-05)。」

「我通常是依當時的感覺，有時候我兩邊的沙都摸一摸，感覺一下，再決定用乾沙或濕沙(A-2-07)。」

「有點刻意輪流使用乾濕沙，我想要體驗這兩種沙。所以如果這次用乾沙，下次就用濕沙。我會比較喜歡用乾沙。覺得手是乾淨的（笑）。濕沙好像每次去動它、去弄，然後手都會黏成沙，不舒服，好像每次都要拍半天..我覺得乾沙摸起來是很舒服，真的，很舒服，對，所以我喜歡乾沙。有一兩次，自己在沙遊室，那時候我心情很不好，然後就去摸乾沙，心情就好多了。對，我覺得藉由觸摸那個乾沙，會讓我覺得心情放鬆。..有一次在 T 那裡做，我也是..摸了很久，就是在摸沙，乾沙那個觸感真的覺得很好，很細緻這樣子，很柔軟。但是我會做濕沙是因為，啊！我就覺得我上次已經做乾沙了（笑），所以我要做濕沙，我也跟 T 提過說，我之所以不喜歡濕沙那是因為說黏在手上的那種感覺，就好像我不喜歡有人黏在我身上的感覺，尤其是個案，那種很黏的，很不舒服(B-1-13)。」

「一開始我都玩乾沙，因為我覺得濕沙好髒喔（兩人笑）！有時候我光摸乾沙，我就可以感受到那種平靜跟那種乾爽的感覺。可是有一次，我就突然想要玩濕沙了，我感覺很棒。我覺得那時候喜歡乾沙，應該有個想法是我覺得很多東西我抓住，卻流掉了，我覺得我的心情我好像掌握不住。可是當我在玩濕沙的時候，我感覺到有一種力量，那種力量可以幫我把自己拉起來，

後來我就滿喜歡濕沙(C-1-32)。」

「幾乎是乾沙，很少用濕沙，如果有濕沙也是因為我應該要來嘗試一下濕沙是什麼(C-1-33)。」

「好像那天想玩乾沙這樣的心情比較多。可是對於濕沙，我開始會覺得有點髒，可是後來就沒有這種感覺了。就比較自由，可以隨著心情在選擇(C-1-36)。」

## 2. 物件的選用

在沙遊治療中，任何一個物件，都能表現某種象徵性的意義。創造沙圖時，物件代表做沙遊者身上活躍的能量，因此透過選擇的物件和擺設，可以瞭解其內在心靈動向及經驗。

### (1) 喜歡的物件

A 陳述自己常拿動物類、植物類，像花、草之類的物件。她認為兇狠類的動物很有能量，代表自己的攻擊面和展現自己的力量，選擇植物類的物件則是可以用來滋養自己。B 和 C 喜歡同一個物件（如圖 4-7），也各自賦予該物件不同的象徵意義。

「兇狠類的動物，獅子、豹，我覺得它們很有能量，大概我被壓抑的那一面--攻擊，(笑)我覺得那是很有 power，大概我給人的感覺比較溫柔，我兇狠的那一面，比較沒有機會出來(笑)(A-2-08)。」

「植物就好像滋養的，樹、花、賞心悅目的、樹蔭，有點陰涼，有點生生不息，有生命力的，看到植物，就很舒服，大自然的感覺。這兩類的物件，動物讓我展現自身比較有力量的部分，植物則在滋養自己(A-2-10)。」

「有一個小女生，他是雙面顏色的，一個是黑色，一個是白色的，..騎在

一頭老虎上， (B-1-17)。..這個小物件讓我覺得好像滿勇敢的。然後，有股動力要去做些什麼事情，又勇敢又積極，..又覺得小孩嘛！又有天真的那一面 (B-1-18)。」

「..好像做沙遊的人都會拿一個，一個宗教，比較遠的那個宗教來象徵，所以其實我不是基督教徒，可是呢，我就是會拿十字架或是那個..來放在裡面，(R2: 嗯嗯)我反而不是會去拿佛教的東西在裡面嘛」又 (B-2-29)。」

「有一個小孩子騎在一隻動物上 很有動態感啊，它滿扁的，往前衝還可以看後面(C-1-39)。 我是一個比較嚴謹的人，做事情是比較保守，所以我沒辦法那麼豪放，也許它讓我感受到另外一種豪放。 那個神情，我覺得很帥 (兩人笑) (C-1-42)。...那種自由跟那種自在的東西，我覺得是我比較少的，應該說我內心在呼喚著我。 我知道我每次都會看到它，我看到它，好像就是一種儀式，告訴它說我來了，它也看到我了(C-1-43)。」

## (2) 不喜歡的物品

三位受訪者皆表示不喜歡蛇、蜘蛛等物件，覺得害怕。B 和 C 認為可能是因為無法掌控的緣故，而心生畏懼。

「..有一次我要去拿蛇，我不敢拿，我很害怕，那次我就沒拿，因為我想我不要太勉強自己，就沒拿。 大概過了幾個月之後，我就準備好要去拿那一條蛇，克服我的害怕，去拿它 (A-2-11)。..有毒、危險、可怕、詭異、有一點神秘。我後來知道蛇有點蛻變的味道，當初就覺得比較危險，有威脅性(A-2-12)。..蜘蛛、蟑螂之類的吧(A-2-13)！ 噁心的。(笑) 噁，骯髒的感覺。當然蜘蛛也有點可怕 (A-2-14)。」

「我以前一直很怕蛇， 做沙遊之後，我就不怕了，然後剛開始也是有一

點是強迫自己要去拿。然後，有一次，其實我被一個東西嚇到了，就是一個很大隻的癩蝦蟆，很醜，很醜（笑）。可是我就想說，好，我要去克服這個東西，我就是要去拿你，所以就是下了很大的決心去把它拿出來(B-1-21)。

黑蜘蛛，很大一隻(笑)，也是有點是勉強的才把它拿出來，就是現在對於那些可怕的、邪惡的昆蟲，尤其是大一點的，都是還是會覺得有一點討厭，或是有一點害怕(B-1-23)。是一個那種你沒有辦法去掌握的東西，然後又是那種很可怕的一個形體，沒有辦法去控制掌握的，覺得有種威脅感、會被傷害的感覺(B-1-24)。」

「蛇啦！蟑螂啦、蜘蛛囉！你說的昆蟲，我都不喜歡，尤其是軟軟的毛毛蟲，這些摸起來黏黏的，滑滑的東西，我都不喜歡，(C-1-45)。這些我抓不住，像蛇啦、鰻魚，像魚呀！摸起來軟軟的、滑滑的，就是噁心嘛！我覺得是有點掌握不住的感覺，滑掉了。蚯蚓 蜘蛛，都是我不喜歡的東西。我就覺得它是很噁心的東西。可能有害怕吧(C-1-46)！」

#### （四）個人議題的處理情形

##### 1. 家庭、婚姻及生活方面的議題

A 和 C 在沙遊的歷程裡，曾面臨家庭生活、親子關係及婚姻的議題，做沙遊可以幫助她們更清楚自己的狀況，進而產生洞察。

「有關我生活的層面，我這麼多事情的一個時間分配跟管理，各項比重的主題。然後有一些是我婚姻的主題，怎麼樣增強我的力量，就是在這麼忙碌，生活壓力很大的一個情況之下，我怎樣在這個壓力之下我可以過得比較好(A-1-52)。」

「...我一直討論的是母子的關係，我覺得我在處理我的小孩這件事情

上，我好像處在一個孤島，我不僅沒有辦法找別人來幫忙，別人跟我講的事情，我繞、繞，都繞不出來，別人跟我講的事情，我都知道，其實所有的事情我都知道，可是我就繞不出來(C-1-28)。」

「除了我跟我的小孩之外，我也常常碰到我跟我的父母。像這個議題，我覺得對於我處理和我小孩之間是有相關的，所以我的父母跟我跟我的小孩其實這三代之間，我常常覺得奇妙，真的會有感覺說我把我對父母親某一些我覺得並沒有做得很好的東西放在我的身上，自我要求，然後總感覺我應該對我的小孩多做些什麼事情才是好的，(C-1-50)。」

## 2. 死亡的議題

A 和 B 受到學生死亡事件的衝擊，引發了一些情緒。特別是 A，親歷對可能死亡的恐懼過程，兩人通過沙圖，釋放對死亡的悲傷與失落。

「有關面對我的一個個案自殺的那個部分嘛！我覺得在沙遊，其實大概也經歷了半年的時間，可是我覺得到後來還算是滿順利的，這樣渡過，而且我覺得那個過程是滿不錯的。中間還牽涉到我自己的死亡，還有我父母的死亡，而且對個案的那個部分，我覺得比較可以過去，(A-3-01)。」

「我們有個學生..死了，後來我們就幫忙處理這個後續的事情..感覺上是大家一起來做這個事情。對我來說我沒有太多的情緒或是感覺在這件事上。印象深的是全部做完之後，我居然就覺得很難過，然後就哭，難過的流眼淚這樣子，就是情緒有點激動讓我覺得很訝異是說，原來我沒有自己想像中的這麼的不受影響，然後回去的當晚，我就做了一個夢，我就是一直哭，哭得很慘...(B-1-69)。」

## 3. 情緒的引發與紓解

A 和 B 表示透過沙遊，會挑起某些情緒，然而也透過沙遊歷程獲得抒發與解決。

「...我覺得因為有時候我平常會比較壓抑，所以有些東西我覺得我自己不容易意識到，譬如說我的壓力、我的緊張、我的憤怒，有時候我會比較把它控制在好像就是我可以 handle 的很好的狀況之下，..比較不讓它出來，在做沙的時候，我就覺得說我的憤怒會出來，ㄟ~，就覺得我可以讓它出來，或者有一些悲傷，嗯，就是說我覺得常常會有那種悲傷的東西，有時候也許不是那麼強烈的，就是微微的，可是還是它就是會被挑起來，被挑起來(A-1-55)。」

「...他裡面有充氣的不倒翁，有一次我覺得很奇妙，不曉得怎麼搞的，看到它，就氣從中來，就覺得很想發洩，然後腳不斷的踹踹踹，大概踹了幾十下，就是把力量都使出來了，就不斷的踹。我覺得他有那麼多媒介很好，而且如果你真的要發洩的話，是可以有安全的發洩，就是很自由。當然保護是不會有危險的東西在那裡，還有一次，我覺得也是有憤怒，我做沙，我整個做完之後，我就說我想把它毀掉，(笑)我想徹底的摧毀它，就是憤怒起來了，所以我整個拿水澆，水一澆下去，整個就壞掉了，就沒了，然後就從頭來。就是摧毀掉(笑)(A-2-22)。」

「情緒這個部分我跟 T 討論過，然後，我也用夢來跟 T 討論。我以前做很多關於大水、洪水，然後逃跑，然後覺得被淹沒的夢，我覺得是很可怕的，不敢碰水的，然後，後來有一次就跟 T 討論一個有關水的夢..夢中就已經明顯的感覺到我是安全的。然後對於水，好像我也不害怕了。甚至我有一次夢到說，我跟一群人去學潛水，水對我來說變成是安全，而且我敢去深入(B-1-43)。」

「 有一次有跟 T 談到 我自己內在的小孩的部分跟成人的部分在對話。 ..我的內在小孩非常憤怒，..我覺得那個內在小孩的那個情緒是壓過成人，自我跟他對話，我覺得那個自我沒有辦法去處理的(B-1-47)。 內在小孩那個情緒一直持續，在我結束那個對話之後，還一直持續，然後持續到我現實生活當中。我覺得我那陣子常常都很容易憤怒，我去跟 T 談，..就會覺得有去承接那個情緒，而且有讓我可以從那個情緒中離開(B-1-48)。 」

#### 4. 與自己的關係議題

受訪者開始探索尚未發現的自我，並通過沙遊，將人格中的不同面向展現出來，不管是以正向或負向的形式出現，對三位受訪者而言，皆是新的可能性。

「 ..我覺得好像自我一直是被拘束住的，比較沒有可以好好發展的。 ..我開始的主題，有一些主題當然是滋養自己，然後讓自己比較 relax。在這之前，好像出現蓋房子，我覺得會有一些那種開始要去有什麼東西要發展的部分 (A-1-52)。 」

「 有一點類似尋寶的那個主題在， (B-1-32)。就是被埋起來的，還沒有被看到(B-1-33)。 」

「 羞恥感好像比較是面對個人成就方面，我很害怕我做得不好的地方，會被看到，或是被嘲笑，而那是我沒辦法去面對，還有一個主題，應該跟面具有關吧！那個東西本來跟羞恥感有關係，當然我沒辦法去呈現我應該呈現的面具的時候，我很快就會有羞恥感，我總覺得我可以做得更好，( R：好像都不知道什麼是夠了 ) 對，永遠都不夠，對於成就方面，就覺得自己好像自己應該追求更多的成就，這個主題也會談到，所以談了滿多我的陰影。對於我

不行的東西、對於衝突的害怕(C-1-51)。」

#### (五) 受訪者所經驗之治療關係

##### 1. 治療師所扮演的角色

###### (1) 提供自由、受保護和信任的空間

三位受訪者均提到治療師給予自由與尊重，在沙遊歷程中，想做什麼就做什麼，同時也感受到治療師的保護。

「能夠讓我信任，我可以自由的表達我自己 他就是很開放，會看我想要怎麼樣，完全自由，看我想談，或想做沙(A-2-19)。」

「那裡面有沙遊，有談話，可以談夢。我也做過藝術治療，有畫圖、做黏土 他有那麼多媒介很好，要發洩的話，是可以有安全的發洩，(A-2-23)。」

「我覺得他是有給我自由，那種自由是我可以不需要去說明我在做什麼的 我不想做，我就可以說這樣子 不會被強迫的感覺 (B-2-07)。」

「我不想要那麼意識去面對，那我就可以用這個圖像或意象去表示， 我不需要赤裸裸的去面對它 是自我保護的，或是被保護的一種方法 (B-2-16)。」

「我覺得我其實是一個不愛說話，不愛去解說我沙圖的人，他的，他的態度跟他的表現都是讓我覺得我可以不用說。 ..是很被保護的感覺，就是我不需要講出來嘛！ 自由就是說我們可以隨便創造，可以隨便做， 可以不說出來啊！那也是一種自由(B-2-17)。」

「...他會有那個機器，打開以後，外面就聽不到我們在講話，那就是一個被保護的感覺。還有每次去，都可以自己決定要做沙盤，還是要講夢，那是

一種自由感。還有似乎不管我說什麼事情，也不會得到評價（C-1-62）。」

「 他會給我一個知識，那個知識是來對抗我既有的想法， .當他每次很堅定告訴我這件事的時候，我是有被保護的感覺(C-1-67)。 」

「 .其實 T 會讓我感覺他好像很認真在看我在做什麼，這種感覺也應該是自由和受保護的空間，而且我後來真的已經不在乎他的存在了(C-1-71)。 」

「 我覺得這種信任關係基本上是存在的。( R：是。 ) 而且我認為他是可以保密的(C-2-18)。 」

## (2) 接納與瞭解受訪者

A 和 C 都認為治師不僅能夠聽得懂他們所說的話，且能被深度同理。 B 和 C 接收到治療師的認真對待，有受珍視和保護的感覺。

「 我滿欣賞我的治療師，常常心電感應，就好像他能看穿我的心思，他能夠抓到我什麼時候想做沙， .我會覺得哇！怎麼這麼相應啊，我覺得那個感覺很棒，那種瞭解不只是我講的話，不只是語言，我講出來的東西的瞭解，而是我沒講出來的部分，他也瞭解，那你會覺得那種瞭解是很深的，我每次都都會說你怎麼這麼神！（笑）（A-2-19）。 」

「 ...有的時候會提供他的一些觀點，我覺得可以多一個觀點的瞭解或刺激(A-2-20)。 」

「 那個治療師他也是很關心、溫暖，（B-2-16）。 他的態度跟他的表現都是讓我覺得我可以不用說。對，那我覺得那個就是很被保護的感覺，就是我不需要講出來嘛！...(B-2-17)。 」

「 我覺得他聽得懂我在講什麼，有時候我很詫異，他怎麼都記得我以前講過什麼事情，這件事情會讓我覺得他很認真在對待我，所以我覺得被一個人

很認真的接住，然後他會告訴你，他對你的問題的一些看法，我覺得真的  
有被保護、被理解的感覺(C-1-61)。」

「..他聽得懂我在講什麼，他能夠回應，他有辦法回應，甚至於他會提出  
我的角度之外他的看法(C-2-07)。」

### (3) 指引和探索問題

治療師對於 A 和 C 的發展狀態，能以不同方式來引導協助，使其對自我  
的成長和發展有更多的理解和信心。

「 當他看到你的改變，他會再重述，他看到你的改變。另外一個是他的  
提醒，從他的感覺，他對我的瞭解，他常常會提醒我 我就會恍然大悟，  
我覺得那個提醒就很棒，然後我就會趕快覺醒， (A-2-21)。」

「包括我治療想要發展的走向，他也不斷地在幫忙、推動(A-2-22)。」

「 他常常會告訴我，譬如說一個小孩的表現絕對不是光父母親造成的，  
其實它這個東西，他是用滿堅決的態度來告訴我。..當他每次很堅定告訴我這  
件事的時候，我是有被保護的感覺(C-1-67)。 漸漸的，會在這裡得到一些放  
鬆，可是這個放鬆不是放任不去做我要做的事情，我覺得 T 堅定的表達，其  
實我感覺是我被保護著，沒有被責怪的(C-1-68)。」

「...T 在這部分的知性上面，在我做沙盤和解夢上面，我覺得他是可以讓  
我得到滿足的(C-2-07)。」

「..他會讓我看到我夢的變化， 他會幫助我把它整合起來，..我覺得好像  
有呼應的功能(C-2-09)。」

### (4) 情緒支持和陪伴受訪者

A 覺得治療師的經驗分享，常讓她有同在的感覺。B 則覺得治療師會主

動積極協助其處理個人的情緒，使情緒和情感獲致紓解。

「有的時候，治療師也會分享他個人的、跟這個主題有關的經驗，會有種跟你同在的感覺(A-2-20)。」

「自我沒有辦法去處理內在小孩的那個情緒，..那時候我去跟 T 談，談到這個部分，那他後來就是跟我進去，再針對這個部分做對話，那一次下來，就會覺得有去承接那個情緒，而且有讓我可以從那個情緒中離開(B-1-48)。」

「..我比較有情緒的時候，我的治療師就會跟我談一談這樣子。感覺上我有情緒，他就會，就會比較主動出現來幫我去看看那個情緒，或是不會讓我帶這那樣的情緒離開那個治療室這樣子(B-2-08)。」

## 2. 移情現象的發生情形

移情是治療關係中自然發生的現象，在沙遊治療中重視的是正向移情，特別是指共移情。三位受訪者和治療師之間的關係皆曾經驗過移情的現象，不管是哪種移情，皆反映出治療關係的轉折與深化。

「我記得有一次，那真是滿有趣的，我拿了日本和美國的國旗，他就分享這兩面國旗對他的意義，我覺得有 match 到，剛好也是我們投入在學習沙遊這個過程當中，會有激勵作用(A-2-21)。」

「有一次我回去覺得不舒服，因為 T 問了我，我就會順著他的脈絡去回答，可是我在想講這些不愉快的事情，講了半天，回來後，我就更不開心。我心想這不是我原先的計畫，如果要我自己選的話，我不會走這條線，並不是我要走這條線，我會想為什麼我要被 T 帶著走？所以後來我會做沙盤做得比較多，我有點怕，如果我用談話的方式，我怕又被治療師帶著走，做沙盤的時候，你絕對沒有辦法帶我。(笑)因為我有我的主導權，所以在那次之後，

我發現我做沙盤的機率提高，甚至我一開始就做沙盤。但是，後來那種不舒服的感覺就比較沒了(A-2-28)。」

「有一次，不知道是寒假還是暑假結束，因為 T 都出國，然後，一、兩個月才見面，有一次我跟 T 說，那個中間有一次我很想做沙盤，但是就沒有，就是沒有機會這樣子，所以我覺得那個代表好像是有一點是依賴的感覺， (B-1-55)。」

「 T 會說你又在談你跟你兒子的事， 那一次我有感覺說，喔！為什麼我沒有自由談我困擾的事情，你好像期待我應該要從那個關係脫離出來，我就是脫離不出來，那次我有跟 T 談到這件事。( R：你有反映給他？ ) 對，我說我來這裡是要談我困擾的事情，然後他認為我就不能一直談，這到底是什麼意思？ (C-1-62)。 ..我會覺得我沒有進步是一件不對的事。( 兩人笑 ) 我怎麼可以一直在相同的主題打轉呢？這會回到我原來的議題，就是我應該要成長，我應該要進步，我應該要趕快前進。這是我從小就一直有這個議題在，我感覺好像你對我有個期待，我不應該是這樣子在混，可是真實的我就是一直被困住啊(C-1-63)！ ...其實也因為 T 坦率的跟我講你又在談的時候，我好像又被敲了一下，開始想這件事(C-1-64)。 ...那個時候同時會有個 defense 是我就是有這個困擾，為什麼我不能談？可是後來會覺得說我這麼談，每次這樣談，我到底要什麼？真的，然後我告訴我自己說我就是來學習，不要因為別人的期待來改變自己，我要更坦率來說我來說我要說的話，而不是說你希望我說的話，這個東西，我覺得自己有進步(C-1-65)。 反而更好耶，更自由了，他都可以這樣講了，那我也可以更自由的講話啊！（笑）其實我是不太自由講話，我講話是比較與人為善的，所以那個對我也是一個滿大的震撼教育

(C-1-66)。 」

### 3. 雙重關係的產生與影響

目前國內具有國際沙遊治療師及教師資格的治療師僅有 T 一人，因此不管是做個人沙遊歷程或是參加沙遊課程及督導，必然面臨 T 既是治療師，又是老師或督導的雙重關係困境。A 認為雙重關係對其干擾不大，B 認為的確有影響，特別是在督導方面，C 則表示雙重關係亦出現在其工作的機構裡，雙重關係不致對她造成太大的困擾，除了她以「場域」來界定關係和個人本身的服從性外，她清楚知道這雙重關係下的核心價值和基於對治療師的信賴，所以不會產生混淆。

「其實我在參加他的讀書會、團督之前，我就有諮詢問過 T，我有點猶豫，詢問他的意見，我現在還在跟他做個人療程，那這個部分適合嗎？就是有考慮到雙重關係這樣子，那老師也是很坦白，(笑)就說，因為就是我沒辦法選另外的老師，就是他一個，所以除非我都不參加，可是他也覺得我個人療程也做了一段時間，然後他可能也覺得說，他覺得一邊參加。但是有的時候要去瞭解象徵是什麼意思，他可能也是覺得說我在做個人療程的時候，其實我還是可以拋開那些我知道的知識，就我的直覺去做。 ..他有點信任我，他覺得 ok，我就覺得好像我也可以。因為我本來怕說那個知道太多的東西，我在做的時候，會不會有干擾？後來討論之後，老師是覺得可以，我好像也比較安心。那後來實際在做個人療程的時候，我覺得的確，我也就不管那些東西了，所以干擾還好(A-3-04)。 」

「我想雙重關係一定是有一些影響啦！譬如說我們會擔心說，我們被評價的部分或是說擔心自己的表現不好啊(B-2-11)！」

「 有時候界限上會有一點不清楚就是說，有時候，就是我個人的事或是我在學習沙盤的進度上， 想要跟 T 討論的時候會是出現在不恰當的時機 我在做沙盤或是我在想那個有關於我在幫學生、個案做的時候，我會出現在我跟 T 做個人歷程的時候的那個 session， 我會想到說我要問他，那有時候我在做個督的時候，可能又會談到我自己個人的部分，那我覺得那個就會比較沒有辦法去拿捏清楚什麼時候該談什麼事情這樣子(B-2-14)。 」

「 我好像是用場域來區分我們的關係到底是什麼。 對我來講沒有那麼大的困難，是我一直是在跟同一個人身上是有多重關係。( R：是。 ) 我會找到一個界限，( R：嗯嗯。 ) ...如果把它用在跟 T 身上的話，好像也是很自然的做了一個區隔，( R：是。 ) 譬如說在沙箱室跟在會議室裡面，我會對他有不同的期待(C-2-14)。 」

「 ...對於我跟很多人的雙重關係，我好像沒有那麼困難，..我好像覺得事實是這樣啊！那我就接受事實是這樣，然後就在這樣裡面，我去找到一個我覺得可以平衡的狀態，我覺得這是和我的服從性有相關 (C-2-23)。 」

「 也許在跟 T 之間我雖然有雙重關係，( R：是。 ) 但是一個是案主，一個是我在學習怎麼成為一個沙遊治療師，可是在這兩個下面我覺得還有一個共同點，其實那個共同點是我很希望成為一個沙遊治療師，其實這個共同點會讓我上面這件兩件事情不會搞混。( R：嗯嗯。 ) 因為成為一個案主，我在體驗沙遊是什麼，我在瞭解個體化的歷程是什麼，這件事情對於我成為一個沙箱治療師，其實它是它的一部分，所以在某個角度，我認為那是融合在一起(C-2-32)。 」

「基本上兩件事情並沒有違背。..我覺得如果沒有找到下面的共同點的

話，可能那個雙重關係就會變成一種阻礙。可是如果說有下面那一個共同的核心點，也許雙重關係就不會有那麼大的困擾。( R：嗯嗯。 ) 不過我覺得下面的共同點還包括了兩個人的信賴關係啦(C-2-34)。」

### 三、受訪者的改變與轉化

#### (一) 受訪者所呈現的沙遊歷程變化

受訪者們進行沙遊的方式不太相同，A 發現自己以前擺設的物件比較多，後期擺設的物件越來越少，有時因為喜歡玩沙的感覺，甚至沒有擺設任何的物件，單純的享受觸沙的樂趣。B 想到用積極想像技術的方式來做沙遊，也有預想不到的發現。C 則可以沒有目的地玩沙，沙遊中的主題也一直在變化著，她的生活、沙遊和夢境是緊扣在一起，息息相關。此外，他們都能突破內在的恐懼，將不喜歡的物件放進沙盤裡。

「..我越來越歸於平淡了」又！前面花花世界，這東西越來越少，(笑~)..有的時候，後面的盤是有很多會完全沒有放物件 我後來就覺得說，那種跟沙的接觸感覺很棒，所以我會花比較多的時間(沉默~)(A-1-82)。」

「..我有一次在看這個書籍，然後就突然想到說，那我在做沙盤的時候，可不可以也做積極想像。 所以我就嘗試了做這樣子的事情，那個感覺上，就是說引發了我一些情緒，我也覺得還滿訝異的(B-1-75)。」

「從比較多的談話變到我可以去沒有目的的玩沙。我的主題也在改變，從談我跟別人的關係會漸漸回溯到我個人,..把焦點從我跟別人的關係上面比較慢慢會抓回我跟我自己的關係(C-1-56)。」

「我的生活當中，可能我意識性的，我在工作，我在生活，我做沙盤，我同時也會做夢，這三件事情已經在我的生活裡面持續的在進行。..發現它們三

個都是互相在影響的，主題是互相呼應的，我是覺得是滿奇妙的。..它們三個其實是扣在一起的，我覺得這是一個很美妙的事情，至少在某個角度，我是完整的。(笑)(R：三個)我走在同一條路上 (C-2-03)。」

## (二) 個人部分

### 1. 受訪者的自我變得穩固和放鬆

透過沙遊，某些內在的張力獲得舒緩，個人內在的力量開始匯聚，已有能量去面對生活中的壓力，慢慢可以放鬆，更能自我調適，以因應沉重的負擔，對生活的滿意度也提高了。

「感覺自我更穩固。原先自己比較有一些內在的 tension，比較容易緊張，那個會讓自己更累，然後覺得更沒有力量，那我覺得我慢慢是比較往更輕、讓自己更放鬆這樣的一個方向。那我覺得自己的力量會比較多，..我覺得我自己也更能去調適這樣的一個壓力，這樣自己的能量比較足夠(A-1-59)。」

「自己比較放鬆，然後比較有能量去應付這些壓力 (A-1-67)。」

「我覺得可以帶給我很多的力量，因為我比較放鬆啦，比較安穩。就像我跟你說 empower，因為我覺得生活裡面就是需要很多創意。另外有些情緒在那些時候淨化，然後我還覺得我比較有力量，譬如有些東西我比較清楚了，我要追求的，所以我覺得愉快的感覺。我清楚我要的，我也更有力量去要我要的東西，就是很積極的，然後比較愉快的，生活上面我感覺比較滿足，比較幸福，就是幸福感、滿足感比較高(A-1-76)。」

「..對於我跟小孩子的相處上面，我比較會換另一個角度跟他相處 (C-1-57)。我漸漸的會知道，對，我對我的小孩有責任，我有責任養育他，可是他今天會變成什麼樣子，不是我要一個人要負責，漸漸的，會在這

裡得到一些放鬆(C-1-68)。」

## 2. 受訪者與自己關係變得和諧

受訪者們將焦點回歸到自身，越來越深入探索和瞭解自己，傾聽內在的聲音，衝突和矛盾減少了，更加清楚如何與自己和平相處，有能力陪伴自己。

「自己感覺上比較能 handle，自己掌控的比較有把握，比較安穩，然後會覺得愉快感，勝任感(A-1-77)。」

「越來越內向，越來越對不對外界的一些事情作反應，我越來越去往內在(B-1-37)。」

「比較會去跟自己相處，花比較多的時間在思考自己的事情，然後，我覺得這整個歷程對我來說，也會覺得比較知道自己怎麼樣去面對跟處理自己的問題，(B-1-57)。」

「把焦點從我跟別人的關係上面比較慢慢會抓回我跟我自己的關係(C-1-56)。」

「我個人面具的東西，或是我一定要更進步，我一定要表現很好，對這一點，我覺得好像比較有放鬆，比較有一些尺度來包容自己。..其實最大的一個好處是，跟我自己，我開始知道說，我除了我知道的，還有我不知道的，而且對於我不知道的東西，我也覺得沒有那麼慌了。因為我知道另外一個我其實是知道的，我現在會有這樣的想法，有時候我不會的，我會覺得沒關係，可能另外一個我可能會吧！它只不過是想要再給我多一點時間，我們可以慢慢的走在一起，它可能會用夢的方法來告訴我，或沙盤或什麼方法來告訴我。我對於我能夠把眼睛不往外，而往內，然後去聽到自己內在的聲音，這件事情，我自己覺得其實是很棒的(C-1-57)。」

「變得比較自在，還有感覺不孤單，自己即使很糟糕的時候，我也會告訴我自己說，還有我自己，我會試去聽聽看到底我的心情的起伏是什麼？我感覺有一個伴在旁邊，那因為有這個伴的感覺，（C-1-78）。」

### 3. 受訪者由外在支持轉為內在支持

以前的 B 和 C 比較在意別人的觀感，現在的人際關係更富自由彈性，別人的動向和反應已沒那麼大的影響了。

「..沒有刻意想要去建立一些關係..以前我都會很想說跟一些人有一些連結，但是現在我會覺得我沒有想要那麼去做連結，人際關係對我來說其實相對的是重要性減低(B-1-39)。」

「..以前真的就是注意力比較放外，然後希望去參加大家的活動，希望被注意，希望是可以跟大家是一起的。現在是覺得有些事情我不知道沒關係，我沒有參與也沒關係，甚至是說我不想參與，然後，因為覺得自己有自己的方向(B-1-40)。比較篤定有一個方向，比較篤定自己要做什麼，這是一個，另外一個是覺得比較不需要，不需要藉由外在的肯定或是不需要外在的連結而發現自己的重要性(B-1-41)。」

「那種人跟人相處的自由度上面，變得比較多(C-1-57)。」

「我感覺我很多時候比較自由，關於自己表現好不好，關於別人在討論我，我的介意度就比較低(C-1-78)。」

### 4. 受訪者能夠超越個人的陰影

三位受訪者原先都很怕蛇，但後來都能克服恐懼，選擇令他們望之卻步的物件，甚至能以正向的角度來看待一些陰暗的事物，例如：死亡、情緒。

「死亡的議題，我覺得有獲得突破（A-1-67）。我做完那一盤，我就

覺得..，我之後就沒有再談死亡議題了(A-1-68)。」

「 有一次我要去拿蛇，我不敢拿，我很害怕，那次我就沒拿，因為我想我不要太勉強自己，就沒拿。..大概過了幾個月之後，我就準備好要去拿那一條蛇，克服我的害怕，去拿它。那次去做之前，好像就準備我要去拿蛇。(笑)我準備好了要拿，我覺得有些我害怕的東西，我可以克服了， (A-2-11)。」

「 以前很怕蛇，現在我覺得我都不怕了。 以前做很多關於大水、洪水，然後逃跑，然後覺得被淹沒的夢，我覺得是很可怕的，不敢碰水的， 有一次就跟 T 討論一個有關水的夢 . 水就變成一個池子，然後上面開滿了蓮花， 我後來的夢其實很少再夢見到大水，就算是夢見到大水，我發現我在那個大水中還滿安全的。 甚至我有一次夢到說，我跟一群人去學潛水，然後我就跳到水裡面，然後潛潛潛，就上來，就是那個水對我來說變成是安全，而且我敢去深入(B-1-43)。」

「自己不喜歡的東西，也會試著去拿，這也是一個轉變(C-1-56)。 我就跟 T 講說我不想要拿蛇， 後來我想想還是拿了一條蛇，拿了一條蛇之後呢，不曉得為什麼，又拿了第二條蛇， (C-1-71)。」

「 談了很多黑暗面，我覺得我現在好像比較整合、比較平衡一點 (C-1-54)。」

「 我現在變得比較謙卑，所謂謙卑是我對於我 ego 想的事情，我比較沒有那麼執著說非這樣不可，其實我是滿固執的人， 因為做了歷程之後，就會覺得好像什麼都可以，就像是覺得滿沒面子的事情，(R：笑)也會覺得它是閃閃發光的。它是有意義的(C-2-40)。」

5. 受訪者越來越清楚自己所要的

三位受訪者均表示沙遊歷程讓他們變得自我肯定，明確清楚自己想要的是什麼，對於自己的想法和需要，多了一份篤定感。

「 比較清楚自己要的、著重的東西。然後還有自己要的我覺得也比較能確定,看得更清楚。譬如說,我覺得我需要大自然的部分,那我就會在日常生活裡面,去給自己比較多可以跟大自然接觸的時間。就是也許沙盤裡面看到的,在其他時間我就要去實踐它(A-1-67)。 」

「...我自己會覺得說我越來越清楚自己要做什麼 ( B-1-37 )。 比較篤定有一個方向,比較篤定自己要做什麼, (B-1-41)。 」

「好像透過沙遊,我好像可以更忠於自己,對於自己要怎麼呈現這件事情,我變得比較敏感。 我對於去看我的國家這件事情,我覺得我的主體性更強了。..對於一個人有沒有名字,一個國家有沒有名字,這件事情,我的態度變得更明確了, (C-1-80)。 」

「自我認同,還有每一個人應該的自我表現,這件事情應該是可以尊重的(C-1-81)。 」

#### 6. 沙遊為受訪者增添生活情趣

除了獲得上述的成長與轉變外,三位受訪者皆認為生活中多了蒐集小物件的樂趣,不管是有目的性的逛街,或是意外發現的驚喜,他們都非常享受這種購買的樂趣,彷彿滿足內在小孩的需要。此外,C也提到參加工作坊的機會變多了。

「 走到哪裡買到哪裡,我有很多小物件,哇!買到之後,就覺得好高興喔!(笑~)這也是改變(A-1-77)。 」

「其實我本來自己就很喜歡買一些小東西,就是從以前的個性來,現在就

是更有理由（笑）。..我覺得那個榮格對我來說有一些象徵，其實是並不是那麼多人知道的，對我來說也是一種滿足(B-1-61)。..像買小物件或是去用這些東西，好像感覺上也比較能夠跟自己的小孩部分給接上。..我覺得那個東西好像也間接滿足我一些那種內在小孩的需要(B-1-62)。」

「因為我看了很多故事，所以我可以跟別人講我看到的，那是生活情趣。常常會去看看有什麼沙遊物件，所以逛街就更有理由了。我的生活就變得更有目的性的逛街。或者看看一些小物件，就很高興，..我覺得也滿有樂趣。然後變得比較忙了，因為常常有工作坊要參加（兩人笑）(C-1-78)。」

### （三）專業部分

#### 1. 受訪者反移情的部分減少

透過沙遊治療，A 本身的一些議題獲得處理，變得比較穩定，增加了自我覺察和反省的能力，因此比較不會干擾個案工作的進行。

「因為我自己本身比較安穩了，所以好像也比較能夠專注在個案的晤談裡面，可以比較投入，然後自己的東西比較不會去干擾(A-1-78)。」

#### 2. 受訪者變得有信心

同時 A 也表示自己走過療癒的歷程，更有信心能夠勝任這項助人專業，帶領個案往前走。

「因為自己走過來，也覺得很棒，所以就更有信心，我可以帶個案去走那個過程(A-1-79)。」

#### 3. 受訪者能夠重視個案非語言的表達

A 和 C 表示現在與個案的互動上，除了傾聽個案所講的內容外，也試著瞭解其非語言的部分所要傳遞的訊息是什麼，思考和注意的層面變得比較

廣泛。C 更提到對於個案沒有陳述或有困難表達的部分，探索的空間反而更大。

「 non-verbal 的部分，我覺得會比較多一點去注意它，可能本來比較會著重在他講的 verbal 的東西， 我覺得注意面會比較大(A-1-80)。 」

「不再那麼迷信於我一定要用講話的方式來討論一些什麼事情，現在我看小孩排沙盤，我好像有點知道他在做什麼，他排的沙盤和他的生活就漸漸有些理解，那也是滿高興的(C-1-79)。 」

「以前 client 跟我講 A 的時候，我就相信 A，可是我現在發現說當 client 跟你講 A 的時候，它後面還有更多的 BCD，有很多事情他不一定講得出來，他講的只是他講得出來的那個部分，對這個東西，我覺得反而會有更大的空間 (C-1-87)。我看事情好像不會只跟著他所講的那個東西，我知道還有其他的很多東西也在影響你這個人，只是他沒有辦法說出來，知道跟不知道其實是很多的，我現在對於不知道的東西我會帶著比較敬畏的心情，不會一直相信人家所講的那個東西(C-1-88)。 」

#### 4. 受訪者更能同理、瞭解和支持個案

A 和 C 覺得對個案的同理和瞭解更深，也能回應給個案。C 以過來人的經驗，更能感受和包容個案受苦的心情，此外，她學會用明確果決的態度來教育個案。

「 現在我會比較多去體會他，他的情緒 他的感覺，或者我所體會到的，也會反映給他，...(A-1-80)。 」

「 我對於案主感受性這個東西，我比以前更容易靠近。 我會感覺現在跟案主在一起更親密，對於他的無助，他在一個地方一直繞，我反而覺得我

比較能夠包容，因為我自己就是在相同的主題上繞，怎麼繞都繞不出來，所以我瞭解那個苦。對於他們的狀況，我的理解跟包容度，相對的，變得比較多，當他已經很過分的自我期待，過分的自我譴責的時候，我以前比較不會那麼明確的告訴他，那不是百分之百的責任，我以前比較不是用這麼指導式的方式在說。可是現在我會覺得這些東西是很重要的，所以我在設一些限制，譬如說時間到了，或是說那並不是屬於你一個人的責任這件事情上，我變得更果決。對於 client 跟我講他痛苦的事情，我比較能夠用更慢的腳步來瞭解(C-1-79)。」

#### 5. 受訪者的諮商技巧有所增進

A 覺得自己更能引導和帶領個案探索問題的核心，B 和 C 則覺得可以使用經驗分享式的自我表露，將自己的經驗或方法分享給個案，很有說服力。

A 和 B 也將夢的解析運用到個案身上。

「我怎麼去帶領他的一個部分，可能覺得比較有點幫助，因為有的時候，個案講的一段話，我怎麼接，我怎樣去引導，..談話治療裡面就會有點引導的味道，因為個案要回答也會針對你問的嘛，你怎麼問，你就會帶出不同的東西，..我如何問得更適合，或者更切到重點，或者更深入，我覺得這是比較會有幫助，還有，有的時候偶爾會談到夢，這是很有趣的(A-1-81)。」

「我覺得就是在整個歷程當中，我對自己的理解，或是說我自己曾經發現到，就是用的方法，我可以當成是一個例子來告訴個案，當我覺得這個個案他需要這個東西的時候，需要一些例證，或需要一些方法，那這些方法我用過(B-1-66)。」

「我在建議他們做沙遊的時候，我就可以跟他講說我自己做的感覺是什

麼，然後我怎麼做，那個就會變成很有說服力。..我對我的個案，我也會去跟他一起討論夢，對夢作分析，我也從 T 那邊，從書上那邊，對於夢的解析有些瞭解，那這個東西同樣可以用在我的個案身上，這是比較明顯可以想像的到的。..對我來說，真正做個人歷程就是做沙遊，那可能就是說自己曾經遇到一些狀況，然後後來怎麼樣去面對跟解決，也可以是變一個例子，是去告訴個案說，這個可能是不需要去著急的，或是可以用什麼樣的方式去面對，就變成是一個實在的東西，一個經驗性的分享(B-1-67)。」

「 像他們會問我排這個，對他有什麼幫助，我也會坦白告訴他說我自己也在排， 我會跟他們分享個人的歷程對我的幫助很大，我相信這也對他有幫助。所以對我個人的分享，我的 client 都能接受(C-1-84)。」

#### 6. 受訪者的個人諮商哲學有所改變

C 對助人工作的體驗更深刻，對於人的看法也與過去有所不同，她認為每一個人都是值得珍視的，在諮商關係裡，治療師與個案是相互受惠，她以感恩、謙卑和平等心來面對這份專業。

「我覺得最大的幫助是瞭解每個人都需要時間才能夠成長。而對於這件事，對於我和 client，感覺會給我們彼此有更大的空間。也因為做沙遊歷程，我對於很多事情會比較敏感，對於 client 在跟我講一些事情的時候，會比較細膩的去瞭解那是什麼東西，當然沙遊歷程，有些時候我會談到一些夢，我學習到一些談話的角度或內容，還可以加入些什麼？因為沙遊歷程會讓我感覺每一個人是很珍貴的，所以我對於我的 client 也是很珍貴的這件事情，我覺得我也會給他們更大的尊重。其實我帶著這個心態之後，我反而覺得他們教我的東西是很多的，我以前總是覺得我幫助他們比較多，尤其是一定要講

些什麼美麗的話，振奮人心的話。可是我現在發現好像真正的幫助不再是你講什麼話，而是我們就能夠在那裡，談著一件他生活中很重要的事情，然後我常常我發現他們教我的東西是很多，..我經過這麼多年來，覺得人跟人之間是一種緣份，所以 client 跟我也是種緣份。而這個緣份可能來自於可能我以前真的被他幫助很多，對於這種人與人之間的幫助，我不再覺得那是一件很了不起的事，反而會覺得說那只不過是因為剛好我現在做這個工作，就像人家在陪伴我走我的成長，我在陪伴你走，平等的感覺反而更重了，（C-1-86）」

#### 7. 受訪者能夠確立其專業發展的取向

三位受訪者將沙遊治療視為其專業發展的方向，並接受沙遊相關培訓，期待成為有證照的沙遊治療師。B 也對榮格心理學持高度的興趣，與沙遊學習相輔相成。

「 我很肯定這個方法對個案的幫助，希望個案有更多方式可以得到幫忙，能夠有更有效方法來幫助個案 這是我自己想往這方面發展( A-2-26) 。」

「..比較有個人方向，比較不用去尋找說自己想要深入哪個領域，就是對專業嘛(B-1-57)！」

「..以前不太有機會去接觸到榮格的東西，那因為沙遊的就是基於榮格的理論，那時候我開始就接觸，那之後就會讓我想要去接觸更多、瞭解更多。然後加上夢、積極想像的東西，我就會自己花一些時間去接觸，所以就是說，就是沙遊那個部分，我自己也花一些時間在接觸榮格那個部分(B-1-59)。...榮格對我來說有一些象徵，其實是並不是那麼多人知道的，對我來說也是一種滿足(B-1-61)。 」

「 ....我很希望成為一個沙遊治療師 (C-2-32)。 」

本節說明並呈現受訪者個人沙遊歷程經驗，從接觸沙遊治療的緣由、進行沙遊歷程的經驗至個人所獲得的改變及轉化，讓我們得以瞭解受訪者一路走來的心路歷程與收穫。個人沙遊歷程包含療癒與個人視野的轉化，是動態的，朝向前的，就如同英雄歷程，始於召喚，開始踏上旅程，歷經劫難，最後回歸，回到社群，貢獻自己。三位受訪者經過個人的沙遊歷程，找到自己想要的專業方向，以沙遊治療做為助人之專業，服務個案。

## 第五章 討論與建議

本研究邀請三位正在接受個人沙遊治療歷程之女性資深諮商工作者，進行半結構式的深度訪談，並採取現象學取向之分析方法，針對訪談資料進行整理分析，獲得前一章之研究結果，以瞭解受訪者之個人沙遊歷程經驗。本章共分為五節，第一節針對研究的結果對照先前之文獻內容做綜合性之討論，第二節為本研究之結論，第三節及第四節則依據上述之結果發現，提出本研究之建議與限制，第五節為研究者的反思。

### 第一節 討論

#### 一、受訪者的背景

##### (一) 接受個人沙遊歷程的動機

本研究之受訪者，接受沙遊治療的原因有兩種，一是為了療癒，依 A、C 之陳述，不管是自我療癒的方法無法滿足個人需求，或是遭遇生活的困境，皆是帶著個人的議題進入沙遊治療。二是為了體驗或符合國際沙遊治療師專業養成的要求，接受個人沙遊過程。以 B 而言，當初個人並沒有特別的議題需要處理，純粹體驗沙遊歷程。研究者認為因著不同的動機進入個人沙遊歷程，在沙遊初期，可能會影響著受訪者在個人沙遊歷程的投入與經驗的深刻程度。

##### (二) 沙遊歷程的時間與次數

沙遊歷程即是個體化的過程，也是認識自己的過程，接受個人沙遊歷程的時間愈久，意味著沉浸於自我探索與認識自己的時間愈長，對於個人內在

心靈探究的深度和體驗也必然不同。三位受訪者接受沙遊治療的時間從兩年至四年六個月不等，會談次數從 32 至 57 次，所做的沙盤數從 24 至 38 盤。因此，接受沙遊歷程的時間長短和次數反映出受訪者在個體化歷程的進展情形和開放程度。

### （三）年齡因素的影響

三位受訪者的年齡介於 38 至 50 歲之間，依 Erikson 的心理社會發展理論，將人的發展分為八個時期，每個時期皆有其發展任務與危機，受訪者中的兩位年近，已進入中年，另一位則年紀較輕。因此，在個人的沙遊歷程中，除了個人的原因外，所面臨的發展議題和追尋的目標將受到年齡的發展因素之影響。

本研究之受訪者因年齡、做個人沙遊歷程的動機、時間和次數之不同，所以呈現出來的發展進程亦有所不同。因此，在瞭解三位受訪者的個人沙遊歷程時，宜考量受訪者的動機、年齡及做個人沙遊歷程的時間和次數，始能客觀完整地瞭解個人沙遊歷程的發展脈絡。

從文獻中得知，一般的個案皆因個人的議題而接受沙遊治療，而在諮商工作者的部分，除了因本身的議題及困難外，另因成為有證照的沙遊治療師之專業養成訓練要求下，而進行個人沙遊歷程。Ryce-Menuhin 因中年危機的議題和本身的憂鬱狀態而接受 Kalf 的沙遊治療(Ryce-Menuhin, 1992)；阿寶做個人沙遊歷程的目的是想瞭解自己，並在專業上有所進展(梁信惠, 2007)；Xena 在假期中發生驚嚇事件，而展開為期 7 年的個人治療歷程(Riviere, 2008)。與本研究受訪者接受個人沙遊歷程的動機相似。當然，沙遊歷程的經驗對每一位諮商工作者均有不同之影響，然而對因療癒的議題走進個人歷程

的個案而言，沙遊治療的經驗是深刻的，並能為其帶來長遠的影響，對生命的啟發益顯珍貴。研究者認為不管是以何種原因或動機進入個人沙遊歷程，若能敞開心胸，讓自己全然投入於此歷程，耐心地等候內在心靈的蛻變，相信沙遊的轉化與療癒力量將為之啟動，帶領做沙遊的人走進個體化的道途，邁向生命的成長。

## 二、受訪者對沙遊治療的體驗

根據受訪者的經驗，認為沙遊治療是一種治療師採取非指導性和保護的方式，且富有創造性的活動，讓其自由選擇談話或做沙遊。在做沙遊的時候，它能夠表達語言無法傳遞的訊息，並透過延後回顧沙圖的時間，來體驗療癒力量的發生與開展，而且沙遊也成為接觸與學習榮格心理學的管道。

在文獻探討中，研究者引述國際沙遊治療學會對沙遊治療所下的定義，沙遊治療是以榮格的心理學為基礎，是一種創造性治療方式。在自由且受保護的空間裡創造意象。在沙盤中所呈現的一系列的沙遊意象，創造了個案心靈裡意識和無意識持續性的溝通與對話，以激發療癒的歷程與人格的發展。

對 Chiaia 而言，做沙遊的經驗就是一種神聖的經驗，與沉默連結、與沙盤中的意象連結，那是一種心靈的經驗，而非理性的思考判斷 (Chiaia, 2003)。Wolf(2004)認為沙遊讓他有機會做有創造性的事，並將之視為另一種表達的形式，無意識的材料透過沙遊浮現至意識面，具體成形，沙遊的意象令人難忘，具有情緒作用與心理的印象(Wolf, 2004)。

沙遊治療是一種深度治療，透過自由且有創意的玩，使無意識的歷程得以在沙盤中具體可見，並藉由所完成的一系列沙圖，見證榮格所說的個體化歷程如何開展、成熟，更臻完整(Kalff, 1991)。

沙遊治療相信心靈有自我療癒的力量，只要提供一個安全、同理、保護、自由和信任的空間，個案便能和其內在的神聖力量搭上線，由其心靈、無意識以及本我來帶領走向療癒與個體化的道途(Bradway, 2003; Weinrib, 2004)。

M. Kalfff 認為禪修的精神隱含在沙遊之中，人無法透過外在的引導獲得全然的領悟，唯有向自己的內心尋求，才能覓得生命的真理（黃宗堅等譯，2007），心靈發展與轉化是一個長期的過程，如果在個案完成沙圖後立即討論或詮釋是危險且是不恰當的，將會打斷隨著沙圖的創造而湧現的能量，所以治療師保留開放的空間，讓個案的材料自然呈現。Dora Kalfff 說當沙遊中的某個情境從無意識浮現後，需要一段時間慢慢穩固下來，才能逐漸落實於外在生活，就像新生的嫩芽，需要費心呵護。因此沙遊主張延後回顧的重要性(Ammann, 1991; Bradway, 1997; Kalfff, 1980; Weinrib, 2004)，以免干擾和妨礙個案心靈能量的流動。

### 三、受訪者進行沙遊的方式

Weinrib(2004)提到在沙遊歷程中有兩個方式同時運作，一種是談話分析，另一種是做沙遊，在每一次的會談裡，個案皆可自由選擇談話或做沙遊，她說沙遊治療與談話分析之間的交互作用具有協同效果。Ammann(1991)認為右大腦是非語言的，和情緒、情感和直覺聯結在一起，意象是屬於右大腦的特殊區域，做沙遊可讓右大腦的系統得以活絡。左大腦則是語言的，理性、邏輯推理和分析的區域，因為談話可以將無法言喻的意象，加以整理、理解，使之成為有意義的訊息。所以談話和做沙遊兩種方式的交替使用，亦可促進大腦的平衡發展。Ryce-Menuhin(1992)也認為以做沙遊為主的療癒和以分析詮釋情結、夢或發展上的一些問題為主的談話治療，這兩種方法的運用在沙

遊歷程中可以產生互補作用，能夠深化並加速治療的效果。在本研究中，三位受訪者，皆依各人所好，自由選擇進行的方式。A 想談話的時候，就選擇談話，想做沙的時候，就做沙，她認為這兩種方式交替的感覺很棒，相輔相成。B 選擇做沙遊的次數較多。C 早期以談話居多，後來讓自己練習多玩沙。她覺得談話幫助她清楚很多事情，做沙遊則讓她和另一個自己更接近，感覺很踏實。

#### 四、受訪者使用沙的經驗

居住於北美洲的 Navajo 印第安人將沙畫(sandpainting)視為一種療癒的藝術，醫治病人、祈福與淨化；藏傳佛教在舉辦時輪金鋼法會時，製作沙壇城(Madala)，為信眾灌頂、加持與祝福，可知沙是一種特殊的物質，具有療癒和轉化的力量。

當我們的手在乾沙裡移動，會留下宛如水的波紋形狀，當我們吹著沙，就如同風吹過一般，創造出細緻的形態，風和沙具有建構的功能，能喚起沙漠的意象(Ammann, 1991)。

依 Ammann(1991)論述，沙是一種原始的物質，是建立在永恆的時間基礎下的物質，它是一種已經轉化的物質，是流動的，也是靈性的。乾沙具流動的和輕柔的特性，摸乾沙，讓人覺得溫柔，容易引發人的感受。濕沙則具有大地的特性，摸起來穩固紮實，容易塑造形狀。不管是乾沙或濕沙，皆是有能量的，沙提醒人們將永恆牢記在心。此外，沙不但容易引發對幼兒期玩沙的記憶，幫助個案適度地退化，而且也可以聯結萬物根源-大地的基盤(邱敏麗等譯，2004)。沙不但可代表土地，也可代表身體，更可代表母親或母親的身體(Chmabers, 2003)。De Domenic 也提到沙是被創造出來的世界基礎，可

以支持隱藏掩飾和破壞沙盤中的意象，沙和水會讓人退化至兒童早期的經驗（陳碧玲等譯，2001）。

一般而言，個案依每個人的喜好，選擇乾濕沙，但如果個案一直只選用某種沙，治療師亦可進一步瞭解原因。有時候個案會考慮一些原因，而選擇用乾沙或濕沙，例如濕沙讓人覺得髒，摸起來不舒服，或者用濕沙塑形很好玩，乾沙是流體的形式，具有短暫的特性。M. Kalf (2007) 提到在做沙遊的時候，治療師通常會觀察個案是否觸摸沙、用沙塑形，或將沙弄平，或撥沙。而且也會觀察個案接觸沙時，是否引發其情緒。不想碰沙或動沙可能隱藏某些重要的意涵，個案做沙時所用的方式，也會顯露個案的心理狀態。有時候使用物件的沙圖比不擺放任何物件的沙圖表達更多的訊息。不過個案也有可能因為某些原因，而不放任何物件，例如個案可能想以不放物件來表達某些意識內在深層比較抽象的材料。此外，把沙當成一個活生生的身體，想要撫摸、觸碰或拍打沙，這可能代表前語言期和前意象層面的重要議題需被療癒或重新建構。

在阿寶的個人沙遊歷程中，她使用濕沙的次數多於乾沙(梁信惠, 2007)，而本研究的三位受訪者皆喜歡乾沙，並表示觸摸沙的感覺具有自由、放鬆、撫慰及平靜的感覺。C 也提出對乾沙的不同感覺，一種想抓住，卻又流掉的心情。受訪者們均表示不喜歡濕沙黏在手上的感覺，除了覺得髒以外，B 覺得沙黏在手上的感覺，就好像有人黏在身上，令人不舒服。當然如果想要塑造形狀時，濕沙的紮實、穩固特性比乾沙更容易塑形。此外，C 從濕沙感受到一股向上拉的力量。研究者認為乾濕沙的使用可能反映做沙遊的人當時內在心理的狀態與需要，例如透過濕沙紮實堅固的特性，增強內在的力量，並

鞏固自我的穩定和強度。如 Chambers(2003)所言，有時候光玩沙就有療癒的效果。

## 五、受訪者所選用的物件

物件是做沙遊者（個案）的意識和無意識心靈的象徵語言，除了富有宗教、神話、童話、文學或藝術等原型的意義，也包含個別性的意義。所以治療師應該蒐集足夠且具有象徵性的物件，提供個案表達探索其世界。

受訪者 A 表示最近常拿動物類及植物類的物件，她提到兇狠類的動物很有能量，不僅代表她被壓抑的攻擊面，同時也展現自己的力量，植物則被選用來滋養自己。Kalff(1980)說過動物代表各種不同層面的人類本能，任何事物皆具有對立兩極的特性，因此兇狠類的動物不僅代表著攻擊的本能，同時也具有活生生的生命力。榮格也說過凡以野獸樣貌出現的象徵，總會讓人聯想到與無意識的心理能量-力比多(libido)的顯現有關。一般而言，指的是無意識，或是被壓抑的本能。

申荷永(2004)提到每一個物件，都能夠表達某種象徵性的意義，動物可以代表與人類理性和判斷相對應的本能、直覺、衝動和陰影，不同的動物具有不同的象徵，例如獅子代表勇猛和攻擊性。

樹木具體表現了「保護」與「滋養」兩種元素。樹木也是本我的象徵，它不只具體表現母性的陰柔面向，其筆直的樹幹也具有陽剛的意涵，所以它包含陰陽融合之意(Kalff, 1980)。此外，挖空的樹幹可拿來做成棺材，也可做成搖籃，代表著生與死。

依據 Kalff 和 Neumann 自我發展階段理論，動物代表兒童發展過程中的動物階段，在這個時期，孩子都會無意識地捲進身體、本能、趨力和情緒的

世界之中。動物代表這個世界各種不同的積極、流動和多變的能量，而植物根植於大地，因此體現了兒童發展過程中的植物階段(Ammann, 1991)。

B 喜歡一個小女生，雙面顏色，騎在一頭老虎上的物件，C 喜歡有故事性的小物件，他提到喜歡有一個小孩子騎在一隻老虎上的物件。B 和 C 喜歡的是同一個物件（如圖 4-7），然而兩人對此物件的描述略有不同，B 形容是一個小女生騎老虎，具有勇敢、積極又天真的特質；C 則說是一個小孩騎在老虎上，這個物件讓她覺得很屌、豪放、率性和自由自在，她說自己是一個比較嚴謹的人，做事情保守，這些特質是她比較少有的，C 覺得應該是內心的呼喚。所以我們需注意物件的象徵，除了一般普遍性的意涵，還有其個別性的意義，值得關注的是個案對於選擇的物件所做的聯想和情感反應。

Chiaia(2003)認為沙遊室裡的物件一直放在那兒，栩栩如生的，被個案們一再重覆使用。有時候物件會向我們召喚，召喚我們跟這些物件連結，使我們和物件之間產生了共鳴。C 就提到對這個物件的類似經驗：「每次做沙遊時都會看到它，看到它，就好像是一種儀式，告訴它說我來了！」物件不僅是物件，它也是有能量的，承載個案內在經驗和心靈的力量。也許個案之間不知道他們選擇了同一個物件，但是物件知道，這就是沙遊治療的神聖奧秘之處。

此外，每位治療師個人的蒐集具有獨特性，小物件也代表個案與治療師個人的延伸互動。有時候個案可能不知道他們所選擇的物件，對治療師而言具有深遠的意義，藉由選擇的物件，在無意識的移情層面與治療師深深地連結著(Chiaia, 2003)。

依受訪者所描述，他們都不喜歡蛇、蜘蛛，覺得害怕的感覺居多，A 覺得蛇是危險的，具有威脅性的動物，但是她知道蛇也有蛻變的意涵。B 認為

沒有辦法去控制掌握這些動物，所以有種威脅感，怕被傷害的感覺。C 也覺得掌握不住，會有害怕的感覺。阿寶原本也怕蛇，但她在某次的沙遊中，因覺得自己的力量變大了，敢把蛇放進沙盤裡（梁信惠，2007）。梁信惠（2007）針對 12 位專業人員所做的沙遊成果研究，其中一位個案也提到本來害怕的蛇，透過沙遊這種安全的面對方式，已能逐漸克服。可見對大部分的人而言，蛇仍是一種令人害怕的東西，不管是真實的或是以物件的形式出現，還是會引發人們內在深層的情緒和恐懼。

然而 Kalf(1980)提到蛇皮的褪落象徵無意識裡的突破與更新，使生命的奧秘，得以充滿活力。老虎則具有女性的特質，它代表女性的黑暗面。Ammann(1991)說蛇是一種古老的自然療癒能量的象徵，黑蜘蛛象徵著負面的母親形象。申荷永(2004)也說過蛇因其蛻皮的過程而呈現出轉化的意義。

爬蟲類動物從遠古時代以來即生存至今，所以具有原型的本能意義，蛇和蜘蛛亦可視為陰影的象徵。在沙遊歷程當中，受訪者們都克服內在的恐懼，把蛇及其他可怕的動物放在沙盤上，具有轉化及蛻變的意義。

B 提到雖然他不是基督徒，但做沙盤時，卻選擇十字架、基督等物件。Kalf(2007)曾就此部分提出她個人的觀點，當西方人接近原始的本我時，常常會選擇東方的物件來代表。不僅是呈現此經驗的深度，也是在那個時候，距離意識面較遠的。所以選擇的物件在地理上的遠近距離，也代表意識至無意識層面的距離。

## 六、受訪者所面對的個人議題

前述文獻探討發現，沙遊治療可運用在不同的對象、年齡層、各種個人的議題，包含早期創傷、性侵害、腦傷、疾病、死亡及靈性等議題。本研究

中受訪者分別面臨以下的議題：(1)家庭、婚姻及生活(2)死亡的議題(3)情緒的引發與紓解(4)與自己的關係等四項議題。本研究中 A 和 C 的年齡相近，正處在中年階段，如 Reece (2005) 所言此階段的女性，將面臨了來自外在世界、家庭及婚姻生活、與本我的關係三項議題，A、C 兩人面臨了家庭及婚姻生活的共同議題。如文獻所述，沙遊會引發內在的情緒，A 和 B 皆曾面臨學生死亡的事件，透過沙遊走過這段艱辛的過程，如文獻探討所述沙遊治療可以哀悼或準備死亡。(Bradway, 1992; Bedford-Strohm, 2008; Chiaia, 2003)。三位受訪者在個沙遊的歷程中，都面對與自己關係的議題。Ryce-Menuhin(1992) 談到沙遊協助他度過中年危機與憂鬱狀態；阿寶在沙遊中經歷了嚴重的憂鬱狀況、內在小孩的議題和自殺的危機(梁信惠, 2007)。Xena 則面臨了原生家庭、早期創傷、性侵害、親子關係、和自己的關係等議題(Riviere, 2008)。研究者認為無論人面對或處理多少個別的生命議題，最終還是得回歸到與自己的關係上，人能否與自己和平相處，內在能否和諧平衡，也影響著人面對外在的世界的經驗和態度。

## 七、受訪者的改變與轉化

依據三位受訪者的經驗，將個人沙遊歷程的改變與轉化分為沙遊歷程呈現的變化、個人及專業等三個部分說明。

### (一) 受訪者在沙遊歷程中的變化情形

沙遊歷程亦即個體化的歷程，每一個人的個體化歷程都不一樣，每個人在沙遊中有其獨特的表達方式，而且隨時間而演變。阿寶在其沙圖上的呈現從迷失、墳墓、死亡以及黑洞，聚中、本我盤到最後的美麗、受祝福、充滿活力與愛等歷程的轉變(梁信惠, 2007)。Xena 則在沙遊中出現復甦其女性

面、發現新的女性意象、面對早期的創傷、鞏固自我-本我軸、發展健康的皮膚自我(skin-ego)、新生命的啟蒙、豐富之旅等主題變化(Riviere, 2008)。受訪者在其個人沙遊歷程所呈現的變化不盡然相同，不管是做沙的方式、選擇的物件、主題或對沙遊的體驗，都反映其個體化的進展，值得關注的是受訪者已能突破內在的恐懼，將不喜歡的物件放進沙盤裡。

## (二) 受訪者在個人層面的改變情形

透過沙遊治療，受訪者的自我變得穩固和放鬆，與自己關係更和諧，支持系統由外在支持轉為內在支持，並能夠超越個人的陰影，越來越清楚自己所要的。因為沙遊，也增添了许多生活的情趣。

三位受訪者的轉變是從內向外，整體上變得和諧平衡、穩固有力量、自我肯定。顯示受訪者的自我與本我之間的聯繫越來越密切，能夠覺察和尊重彼此的存在。此外，沙遊也為他們的生活增趣不少，因為不管是否提供沙遊治療，受訪者們培養蒐集小物件的習慣，為自己的生活中增添許多新奇與樂趣。

從文獻得知，沙遊歷程帶給每位個案禮物不一定相同，Ryce-Menuhin(1992)藉由沙遊，得以安然度過中年危機及憂鬱，並在日後將沙遊治療做為其專業方法之一。在梁信惠(2007)的研究，以專業人員為主的個案表示沙遊讓他們看得更清楚自己的內在世界與力量、提升自我概念、早期創傷的處理、能夠帶來能量，變得獨立自主，越來越穩定，更有能力面對及解決生活上的問題。阿寶也說最大的收獲是重新和自己接觸，一切變得實在、踏實。Xena 則透過沙遊歷程，面對過去纏繞她的陰影，重新進入歡愉的人生之舞(Riviere, 2008)。除了個人議題的改善之外，更重要的是幫助個案與自己

的聯結更深，與自己的關係更和諧平衡。

### （三）受訪者在專業方面的改變

受訪者表示在實務的個案工作上，反移情的部分減少，變得有信心去承接這項助人工作，在晤談裡更重視個案非語言的表達，並能同理、瞭解和支持個案。受訪者個人諮商技巧的增進，更能帶領個案深入自我的探索，而且將個人的經驗與個案分享，均獲得不錯的效果。此外，個人諮商哲學的轉變，以及專業取向的確立，讓受訪者知道未來的專業發展方向。

沙遊治療強調治療師本身必須經驗個人沙遊歷程的重要性，除了處理個人的議題，進入個人的陰暗面外，並能從個人的經驗理解在沙遊歷程裡發生了什麼，成為一個受傷的療癒者，以謙卑和涵容之心帶領個案走向成長與轉化之路。大致而言，沙遊歷程經驗提升了三位受訪者的專業能力，除了反移情的情形減少，A 和 C 增加了情感性的瞭解與同理，更能注意個案的語言及非語言的訊息，也改變了個人諮商理念和態度，最重要的是三位受訪者都確定沙遊治療是他們想要發展的專業方法。

## 八、受訪者對治療師的體驗

Ryce-Menuhin(1995)表示 Kalf 是一位熱情、溫暖、關懷、接納的治療師，她總是以直觀的詮釋能力，用最精簡的話語堅定地說出她要說的。

Pattis(2004)也提及在其個人沙遊歷程中，Kalf 所說的話幫助她將沙遊的經驗落實於生活之中。

根據受訪者的經驗，治療師 T 提供自由且受保護和信任的空間、接納與瞭解、指引和探索，以及情緒支持與陪伴等角色，和受訪者一起經歷其個人的沙遊過程。

關係是沙遊治療最重要的元素，沙遊治療師有責任為個案創造一個自由且受保護的空間，讓個案自由安全地經驗、發展和處理他們的情緒(Kalff, 1991; Kawai, 1993)。治療師根據個案的需要，提供不同的自由受保護的空間(Mandelbaum, 2008)。Bradway(2003)更提到提供同理與珍視，以欣賞的眼光來看個案所做的，而不是用診斷或評價的眼光。治療師的任務為個案創造一個容器，使其心靈的療癒行動得以開展，治療師是一位見證者，積極接納；治療師是一位觀察者，同理、耐心和信任，並瞭解無意識裡蘊含著正負向的深沉能量(Chiaia, 2003)。此外，Ammann(1991)也說在做沙遊的時候，治療師主要的角色是觀察者，紀錄並觀察個案做沙的情形，由個案主動告訴治療師有關沙圖的訊息。在個人沙遊歷程裡，受訪者們感受到治療師以非指導性的方式帶領，提供安全、保護、自由和信任的心理空間，一路支持與陪伴。在做沙遊時靜默地守候，全然投入並見證沙盤裡所發生的一切；在談話的部分，治療師則扮演指引者和共同探索者的角色，幫助受訪者認識和整合自己。

## 九、治療關係裡移情的發生情形

依據三位受訪者的經驗，皆曾對治療師產生移情。沙遊治療裡強調治療師和個案之間的正向移情-「共移情」。B 表示對治療師有依賴的感覺，A 和治療師之間曾有共移情的發生。A 和 C 曾對治療師產生不舒服的感覺，C 以談出來方式和治療師一起面對僵局，A 則選擇讓自己在治療中取得主導權，以做沙遊的方法來因應。Mitchell & Friedman 提過沙遊歷程的移情和共移情會透過沙圖呈現，因為本研究並不以一系列的沙圖來解析個人的沙遊歷程，故無法得知受訪者在沙圖中的移情和共移情的發生情形。

## 十、雙重關係的產生與影響

雙重關係指的是治療師與個案之間除了治療關係之外，還有其他關係的存在。雙重關係涉及權力差異的問題，在諮商輔導的倫理上應該避免，因為其他關係的存在可能傷害個案或傷害治療本身。治療師與個案之間的關係越單純，對治療越有幫助。然而目前國內具有國際沙遊治療師證照及教師資格者只有 T 一人，為了取得沙遊治療師的證照，除了參加沙遊相關課程、個別和團體督導外，必須做個人的沙遊歷程。因此，T 兼具治療師、講師及督導者三種角色。

A 和 C 目前正在做個人歷程，並參加 T 所主持的沙遊讀書會及團體督導；B 除了正在做個人歷程外，也參加沙遊讀書會及團體督導，並做個別督導。A 認為雙重關係對其沙遊歷程干擾不太，且即將完成個人沙遊歷程，之後找 T 個別督導，比較不會有雙重關係的問題。B 則認為雙重關係的確會造成影響，例如在督導時會擔心自己的表現，有時候界限不清楚，會在不恰當的時機問 T 問題 討論個案或談自己個人的事情。C 則表示在其工作機構中，與主管之間便有雙重關係的存在，雙重關係對他不會造成太大的干擾，主要是因為他的服從性和以場域來界定關係，在什麼場域中，就保持什麼樣的關係。但有一次的經驗讓 C 覺得治療師像老師。據 C 的說法，雖然跟 T 之間存在著雙重關係，但這兩種關係之下有一個共同點，即成為一位有證照的沙遊治療師，這點讓 C 不會將個案和學生的角色搞混。就某個角度而言，C 認為那是融合在一起，而且共同點之下還包括兩人的信賴關係。

受訪者的經驗反映出角色重疊愈多，雙重關係的影響愈大，造成的干擾與混淆愈明顯。雙重關係在目前國內沙遊治療師的培訓中是無可避免的現

象，也是發展的困境。然而基於個案利益的考量和治療的成效，治療師應該事先和個案討論可能產生的利弊和風險，並審慎評估個案的狀況是否適合同時進行沙遊課程、督導或個人歷程。此外，保持開放的態度，和個案談論可能引起的任何偶發問題和衝突，必要時應尋求督導的協助。如果雙重關係的現象無法避免的話，C 的態度與做法是值得參考。

## 十一、受訪者對榮格心理學產生興趣

B 和 C 都提到從沙遊認識榮格，開始對榮格心理學產生興趣，因此榮格成了受訪者與沙遊之間的橋樑。沙遊治療與榮格心理學的淵源深厚，沙遊治療創始人 Dora Kalff 是榮格的學生，榮格心理學是沙遊治療發展的根基之一。因此學習榮格心理學是沙遊治療師訓練的必備課程。榮格發展積極想像技術，並運用至個案身上，舉凡夢、藝術創作、冥想、書寫、繪畫、音樂等，能夠與無意識接上線，探究人的心靈者，都是積極想像技術。所以沙遊治療亦是積極想像技術的方法之一。Ammann、Bradway、Chiaia、Pattis、Mitchell、Ryce-Menuhin、申荷永等人，本身既是榮格分析師，亦是沙遊治療師，從文獻探討裡確實發現有此現象存在。因此沙遊治療與榮格心理學的關係密不可分，自然會吸引沙遊學習者的興趣。

榮格將人類的心靈地圖擴大至集體無意識的層面，原型的概念引領人們探究內在深度世界的實相，強調心靈的統合與完整。他說心靈有往前發展的渴求，人的一生便是呼應此召喚，踏上個體化的歷程。以榮格的經驗，個體化的歷程即是一條求道之路，尋求與本我相遇的道途，他的一生可說是追求和自己的關係、與神的關係的故事。

Hillman 說深度心理學是一種靈魂的心理學，包含了宗教上的先驗形式(a

priori) (引自 Chambers, 2003)。現今的社會過於注重理性與科技，失去了與本我的聯結，而出現靈性危機。尤其是進入中年之後，存在的意義成為重要的議題。這些都觸及現代人的處境，使人們和榮格心理學產生共鳴。而榮格的故事，「受傷的療癒者」的形象深植人心，讓我們得以相信未來、看見可能性，也看見希望。

## 第二節 結論

本研究的目的，在於瞭解資深諮商工作者所經歷的個人沙遊歷程的整體面貌，深度訪談蒐集三位資深諮商工作者個的主觀經驗，並以現象學取向的方法進行資料分析。茲綜合資料分析及討論所獲得的結果，對本研究主題-「資深諮商工作者之個人沙遊歷程」，做以下的結論：

### 一、受訪者接觸沙遊治療之緣由

受訪者因緣際會，因為參加沙遊相關的工作坊，相繼認識沙遊治療。之後在工作或生活中開始運用自修或自我療癒的方法，延續對沙遊的興趣與學習。後來因為個人療癒的需要及體驗沙遊治療和成為有證照的沙遊治療師的要求之下，開始進行個人的沙遊歷程。

### 二、受訪者之個人沙遊歷程經驗

#### (一) 受訪者對沙遊治療的體驗

根據受訪者的經驗，沙遊治療是一種治療師採取非指導性和保護的方式，且富有創造性的活動，讓其自由選擇談話或做沙遊。在做沙遊的時候，它能夠表達語言無法傳遞的訊息，並透過延後回顧沙圖的時間，來體驗療癒

力量的發生與開展，而且沙遊也成為接觸與學習榮格心理學的管道。

沙遊治療確實具備以上之特色，在榮格心理學的基礎下，治療師以非指導性的方式，提供一個自由且受保護的空間，由個案的本我來帶領個人的療癒之路，

運用個人的想像與創造力，使無意識的材料具體成形，並以其獨特的創造方式，表達其內在世界，尊重及不干擾個案心靈發展的步調，開啟其自我療癒的能力。

## （二）受訪者進行沙遊的方式

三位受訪者皆依各人所好，自由選擇沙遊歷程進行的方式。A 認為這兩種方式交替的感覺很棒，相輔相成。B 選擇做沙遊的次數較多。C 早期以談話居多，後來讓自己練習多玩沙。她覺得談話幫助她清楚很多事情，做沙遊則讓她和另一個自己更接近，感覺很踏實。沙遊歷程中談話與做沙遊的交替使用，具有協同治療的效果。

## （三）受訪者使用沙的經驗

受訪者皆喜歡乾沙，觸摸乾沙的感覺具有自由、放鬆、撫慰及平靜的感覺。此外，乾沙代表一種想抓住，卻又流掉的心情。濕沙具有紮實、穩固的特性，容易塑造形狀，更有一股向上拉的力量。受訪者不喜歡濕沙黏在手上的感覺，除了覺得髒以外，沙黏在手上的感覺，就好像有人黏在身上，令人不舒服。玩沙的經驗就是一種神聖的經驗，具有療癒的效果。

## （四）受訪者所選用的物件

受訪者常拿動物類和動物類的物件，兇狠類的動物，代表其被壓抑的攻擊面，也展現其自身的力量，植物類則具有滋養的作用。B 和 C 兩位受訪者

喜歡同一個物件，然而兩人對此物件的描述略有不同，一位受訪者形容那是一個小女生騎老虎的物件，具有勇敢、積極又天真的特質，另一位受訪者則描述是一個小孩騎在老虎上，代表著他所缺少的很屌、豪放、率性和自由自在的特質。即使喜歡同一個物件，但所賦予的意義可能不會一樣，因此在瞭解物件的象徵時，除了考量其普遍性的意義，更要深入瞭解其對個人的特殊意涵。

受訪者均不喜歡蛇、蜘蛛，這些物件讓人心生害怕。然而蛇雖然是危險，具有威脅性的動物，卻也代表著蛻變和轉化的另一層意涵。害怕的物件可能代表著原型的本能和陰影的象徵。

#### **(五) 受訪者所面臨的個人議題**

在沙遊歷程中，受訪者面臨和處理家庭、婚姻及生活、情緒的引發與紓解、死亡的議題以及與自己的關係等四項議題。

#### **(六) 受訪者對治療師的體驗**

治療師提供自由且受保護和信任的空間、接納與瞭解受訪者、指引和探索、情緒支持與陪伴等角色，協助受訪者成長與轉化。

#### **(七) 治療關係中移情的發生情形**

在沙遊治療，的確會發生移情作用，不管是在語言或非語言的層面上，同時也可能在沙盤裡出現共移情的現象。因本研究以深度訪談為主，只能從訪談中得到移情方面的資料，本論文所呈現之部分沙圖僅作為輔助說明之用，故無法從一系列的沙圖得知移情的出現情形。

#### **(八) 雙重關係的產生與影響**

治療師 T 與三位受訪者皆存有雙重關係，雙重關係對受訪者的影響不

一。雙重關係雖然是目前國內沙遊治療發展的困境和限制，但亦是值得關切的課題。

### 三、改變與轉化

#### (一) 受訪者在沙遊歷程的變化情形

沙遊歷程亦即個體化的歷程，每一個人的個體化歷程都不一樣，皆是獨特且珍貴的。雖然受訪者在其個人沙遊歷程所呈現的變化不盡然相同，但是從做沙遊的方式、選擇的物件、主題或對沙遊的體驗，皆能反映其個體化的進展，值得關注的是受訪者已能突破內在的恐懼，將不喜歡的物品放進沙盤裡。

#### (二) 受訪者個人的改變情形

沙遊治療為受訪者個人帶來的改變有自我變得穩固放鬆、與自己的關係變得和諧、超越個人的陰影、內在支持系統增強、清楚自己所要的，以及增添生活情趣。沙遊治療使受訪者能夠在其個人歷程中療癒、轉化與成長，進而帶來了上述的改變。

#### (三) 受訪者在專業的改變情形

在專業工作上，受訪者也獲得以下的改變：反移情的部分減少、變得有信心、重視個案非語言的表達、更能同理、瞭解和支持個案、諮商技巧的增進、個人諮商哲學的轉變，以及專業取向的確立。此外，也延伸對榮格心理學的興趣。

透過個人沙遊歷程，不僅為個人帶來改變，也為其專業工作擴展不同的視野與態度，更重要的是專業發展的取向上，受訪者確定了沙遊治療是他們想走的方向。

## 第三節 研究限制

### 一、研究受訪者的治療師來自同一人

由於國內目前具有國際沙遊治療師證照和教師資格的治療師僅有 T 一人，所呈現者為其個人獨特的沙遊治療模式，故不宜做廣泛推論之用，亦無法呈現或對照經由其他沙遊治療師所處理之個案的治療關係經驗。

### 二、研究者多重角色的主觀限制

研究者與受訪者的關係原為學習沙遊之同儕，在本研究中研究者擔任訪談者與資料分析者之角色。雖然研究者極力區分這些角色，並隨時自我覺察角色之間的干擾情形，且邀請協同分析者共同分析三位受訪者的資料，以減少研究者多重角色的主觀限制，但因多重角色的主觀限制而影響研究的發現及詮釋的可能性仍需審慎予以考量。

### 三、研究受訪者限於女性

據研究者的瞭解，國內做個人沙遊過程的資深諮商工作者仍以女性居多，僅有少數男性諮商工作者曾經做過或正在做個人過程，故取樣實有困難，研究者迫於現實情況之限制，僅能以女性諮商工作者為受訪對象，此乃本研究在研究受訪者方面的另一項限制，所以研究結果也不宜用作男性資深諮商工作個人沙遊歷程之推論。

### 四、研究受訪者限於資深諮商工作者

本研究之受訪者為資深諮商工作者，本身已具備心理學之相關訓練背景，且擁有多年的諮商實務經驗，自我探索及瞭解與覺察的能力可能比非諮

商工作者來得深刻。因此，本研究受訪者之經驗推論至其他非諮商工作者有其限制。

## **五、研究資料僅限於資深諮商工作者之主觀經驗**

本研究僅以深度訪談的方式和受訪者之部分沙圖蒐集受訪者的主觀經驗，而未能旁及於相關人士的訪談，因此本研究所呈現之資料僅能反映受訪者的主觀經驗和省察，未能進行其他相關資料的交叉檢核。

## **六、未能更深入剖析沙圖在個人過程中的角色**

沙圖在沙遊治療中扮演重要的角色，透過個案所做的一系列沙圖，得以呈現其心靈發展和個體化的歷程。因三位受訪者仍在其個人沙遊過程當中，故本研究僅以部分沙圖來輔助及增加訪談內容的豐富性，無法對其所做的沙圖進行剖析。待日後三位受訪者完成個人過程後，若能針對其所做的一系列沙圖進行整體回顧，將對其個人沙遊歷程有更完整的經驗探究。

# **第四節 建議**

## **一、對諮商實務工作者的建議**

### **(一) 諮商工作者可以將沙遊治療應用至個人療癒和實務工作中**

從文獻探討已知沙遊治療是一種具有治療價值的方法，適用於小孩和成人的心理治療方法，尤其適用於不擅長使用語言的個案。本研究結果證實沙遊治療對於自我成長和療癒確有助益。因此，無論是諮商工作者或其他需要心理諮商的個案，皆可考慮採用沙遊治療作為個人過程的方法，而諮商工作

者亦可將沙遊治療列為實務工作的方法之一。

## （二）有志成為沙遊治療師之諮商工作者應做個人的沙遊歷程

許多資深的沙遊治療師均認為在沙遊治療師的訓練裡，做個人的沙遊歷程是非常重要的。因此，有志學習沙遊者，應先做個人的沙遊歷程。做個人的歷程不僅可以幫助諮商工作者明白沙遊治療歷程裡可能發生的種種，以及個人療癒的力量如何透過一系列沙圖展開，在將來從事沙遊治療時，更能得心應手之外，同時也可以處理和解決諮商工作者自身的未竟事務，以增加自我覺察能力，並認識自己的心靈深處，重要的是減少反移情的影響，使諮商工作順利進行。

## （三）諮商工作者應該在實務工作中提供個案自由且受保護的空間

自由且受保護空間是有效的治療不可或缺的因素，不僅是治療的空間，也指治療師和個案之間的關係。因此，不僅是沙遊治療師必須提供個案此種心理涵容的空間，對於任何的治療方法而言，自由且受保護的空間也是同等重要，是治療師基本的任務，也是建立良好的治療關係的關鍵因素。

## （四）諮商工作者應增加個人的支持系統

許多的諮商工作者在從事心理治療或諮商時，難免會遇到壓力或挫折，尤其服務的對象是「人」，人與人之間的互動與情感連結可能牽引著諮商工作者的心境。當個案發生事故時，對諮商工作者造成的震撼與衝擊必定是深遠的，特別是諮商師在面對自殺個案的時候，所經驗的情緒是複雜而深刻的，也將引發專業上的種種難題與挑戰，更可能對日後的生活和諮商工作造成重大影響。因此，增加諮商師的支持系統，必要時尋求個人的諮商師，並學會自我照顧的方法是諮商工作者持續助人專業的動力。

## **(五) 諮商工作者應覺察雙重關係對個人沙遊歷程所造成的影響**

有鑑於國內沙遊治療的發展困境，雙重關係乃為無可避免的現象，為將雙重關係的負面影響減低，建議相關機構定期聘請國外沙遊治療師前來辦理沙遊訓練課程或工作坊以及個別和團體督導。此外，治療師和身為個案的諮商工作者若能隨時自我覺察雙重關係的影響，並共同討論，相信對雙方而言均有助益。

## **二、對未來研究的建議**

### **(一) 可針對本研究做後續的沙圖回顧之研究**

本研究的三位受訪者們目前仍在其個人的沙遊歷程當中，如能在三位受訪者完成個人歷程後，再針對其所做的一系列沙圖進行整體回顧及相關人士之訪談，將可彌補本研究不足之處，並對其個人沙遊歷程有更完整的經驗瞭解。

### **(二) 可增加成年男性的個人沙遊歷程經驗之探究**

本研究以女性資深諮商工作者為研究對象，雖然目前男性諮商工作者從事沙遊個人歷程者仍為少數，但男性諮商工作者的個人沙遊歷程經驗如何？與女性諮商工作者的個人沙遊歷程是否有差異？有待日後做此方面的之研究。

目前國內以沙遊治療做為個人歷程者以兒童與女性居多，成年男性在沙遊治療領域仍屬小眾，研究者鼓勵成年男性可選擇沙遊治療作為自我探索或個人療癒的方法。

### **(三) 可增加非諮商工作者的個人沙遊歷程經驗之研究**

本研究以資深諮商工作者為研究對象，無法得知非諮商工作者的個人沙

遊歷程的經驗，以及其與諮商工作者的個人沙遊歷程有何差異，建議可將非諮商工作者列為研究對象，進行相關經驗之探討或比較性之研究。

#### (四) 擴展女性中年議題的研究

研究者從文獻得知，中年議題對年女性而言是一項重要的發展議題，本研究的研究和兩位受訪者身為女性，也年屆中年，榮格說過人到了中年，必須重新經歷認識自己的過程，追尋人生的意義，同時也為死亡做準備。「中年危機」是人生重要的轉捩點，故吸引了研究者的興趣與好奇，期待這方面的主題能被研究。

### 第五節 研究者的反思

五年前當研究所的課程告一個段落，我終於有解脫的感覺，或許別人很難理解再回到學校唸書應該是一件很幸福的事，然而我卻感覺到自己的能量一點一滴地流失。所以最後一學期，我滿心期待過著倒數的日子，好不容易盼到課程結束，但指導教授提出定期參加論文討論會的邀請，當時簡直如晴天霹靂。在當一個「好學生」和照顧「自己的需要」的天人交戰中，我選擇了後者，於是我鼓起勇氣寫信告訴林老師我沒準備好寫論文，所以不會參加論文討論。其實那時候我已經沒有把握是否能夠撰寫論文，完成研究所的學業，只想讓自己鬆口氣，做做自己想做的事。謝謝林老師諒解和尊重我的選擇，從那一刻起我如釋重負，開始跟隨我的心去做我想做的事，論文的事早已被我擱置一旁，而林老師則展開為期五年的等待。學生放著論文正事不做，去做自己喜歡的事，換成別的老師，我不知道會作何反應，但林老師包容這一切。

當時我正在接觸有別於過去學院訓練的身心靈探索課程和另類心理療法，我經歷徬徨和迷惘，後來發現榮格心理學能夠含納這兩者，學習沙遊便成為連結我的過去-學院專業訓練和現在及未來的志向-身心靈探索之間的橋樑，我糾結矛盾的心在此找到安頓。五年來學習沙遊和做個人的沙遊歷程，以及接觸身心靈的課程，沙遊不僅讓我有機會整理自己的生命故事，認識自己的心靈深處，並慢慢清楚「論文」背後所隱含的個人的情結和陰影，同時也整合了我在其他心靈成長課程所學習的東西，這兩者已能相容地落實於我的生命中。五年後我完成了個人的沙遊歷程，開始有能力來處理「論文」的未竟情結，並以沙遊治療歷程作為論文的研究主題，讓我聯想到榮格所說過的有意義的巧合-「共時性」。沙遊和論文同時匯聚於我生命中的此刻，或許是來幫助我完成某項課題，穿越某個心靈的陰暗面，進入生命更深層的地方。

## 一、重拾學術研究心

由於離開學校太久，對於研究方法已經生疏了，尤其質性研究法，離我更遠。因此，除了閱讀現有的質性研究方法的書籍外，我也增購其他論文所參考的質性研究書籍，透過閱讀與對照其他質性研究論文的方法及模式，慢慢找回自己以前在學院裡的學習方法和態度。遇有不懂或不清楚的地方，身邊的親友團便成為我的智囊團，為我解答迷津以及做研究時的困惑。如果說這篇論文是從做中學習而來，一點也不為過。

從小至大，我一直想努力扮演好學生的角色，所以標準和規範對我而言是非常重要的，我需要明確的方向，才知道如何使力。所以做質性研究的論文對我的衝擊與學習是：每一篇質性研究的論文都有其獨特的方式和撰寫方法，各家不一，不知如何依從？所幸有親友團的提示，我也試著將焦點放

回到自己和論文本身，我的主體性和受訪者的主體經驗，我看到「主體性」的重要，主體性讓每一個研究者和受訪者，甚或論文成就獨特的經驗結晶，我決定在基本的研究架構之下，以自己的方式從事本篇論文的研究與撰寫。

我依據研究方法的步驟，在逐字稿完成後，從最基本的劃重要的描述句開始，進行意義單元的形成、重組、找出概念類別、核心主題等資料分析，感謝有協同分析者的協助與帶領，並分享其寶貴的經驗，讓這篇論文的資料分析過程能以嚴謹的方式處理，並萃取出珍貴的要義。

## 二、百味雜陳的訪談經驗

當確定以深度訪談做為蒐集文本資料的來源時，才發現在沙遊學習圈內，不管是公開場合或私下，我們好像很少談論個人的沙遊歷程經驗。一般而言，團督或個督的時候也是透過一系列的沙圖來看個案的沙遊歷程進展，所以用訪談的方式來瞭解別人的個人沙遊歷程對我而說是很新鮮的嘗試和體驗，當然也很好奇別人的個人沙遊歷程，跟自己所體驗的沙遊歷程有何異同。於是我從自己的個人沙遊歷程經驗出發，並參考相關文獻來擬訂訪談大綱，並依照書上所提的訪談原則來進行，然而剛開始時，自己卻陷入「訪談」不同於「諮商」的迷思，刻意避免訪談流於諮商的形式，反而將自己卡在「過」與「不及」的拿捏之間。當發現自己卡住後，我決定以自己熟悉的方式來進行訪談，而不去想訪談應該如何，訪談不是諮商等念頭，以自然的方式與我所熟識的受訪者接觸對談，把焦點放在她們身上。

透過訪談，我發現每一位受訪者的狀態和經驗是如此不同，除了獲取所需要的文本資料外，我也認識了不同面向的她們，訪談之後所擦出的火花遠超乎我的想像。「沙遊」、「受訪者的沙遊經驗」、「受訪者」、「我的沙遊經驗」

和「我」頓時間全交織在一起，混雜著許多的思緒、情感。我嘗試釐清這些東西，回歸論文的主題-個人的沙遊歷程，以「節制」、「中立」、「客觀」及「敬重」的態度來看待受訪者的主觀真實經驗，將個人的經驗「存而不論」，並涵容消化這些複雜的情緒，對自己而言這是一次很特別的經驗。

### 三、論文之外的收穫

從這篇論文的研究過程，我學習用現象學的觀點來理解受訪者的訪談內容，關注於受訪者的心理實相，而非我個人所認為的想法。並以受訪者的語言來描述其經驗，而不是直接跳到個人的分析與詮釋。這種現象學的思維也延伸至與個案晤談中，當我傾聽個案的敘述，發現自己的步調慢下來，會嘗試去聽個案在說什麼，要表達什麼經驗，並尊重這是個案活生生的主觀經驗。當自己不急於分析判斷，下結論的時候，反而更貼近個案的真實，與個案同在。

平時的我因參加讀書會和團體督導的緣故，需要閱讀沙遊的文章和案例，準備和撰寫論文期間，更是大量的蒐集和閱讀沙遊相關文獻。我很喜歡閱讀這些在生命黑闇中找到亮光的故事，總是特別令人動容，覺得有力量。而沙遊治療師在治療的過程展現的是則超越了「治療技術」的層面，結合個人的修為，將所學的專業轉化為自身的品質，以身為「人」的本質與個案一起工作，那種超越治療，與人同在的精神，帶給我許多的啟發與觸動。個人沙遊歷程的體驗、閱讀沙遊文獻、接受團體督導和個別督導，從事沙遊治療，這些經驗加速我對沙遊治療的學習和領悟，且落實於日常生活和沙遊治療的實踐中。

記得在自己的個人沙遊歷程後期，有一次在做沙遊的時候，自己不知怎

麼回事，就是很想拿珠子，擺在沙盤裡，然後我拿了許多的珠子，因為自己不知不覺中想擺出一個需要很多珠子的圖樣。後來發現這個圖樣很費工，開始覺得後悔，但已經做了，就想把它完成，於是我的心陷入交戰，不想做這麼細緻的工作，卻又已經做了，於是越擺心越煩躁。只覺得很無聊，但又覺得已經擺了，就要把自己想要的圖像完成，自己不自覺地直呼好無聊，真不想擺，但手還是繼續擺珠子。治療師大概很少看到這樣的我，問了我需不需要幫忙，我回答不需要，因為我想自己獨力完成，但忍不住還是抱怨好瑣碎、好無聊，心裡暗自嘀咕自己，怎麼會去做一個耗時耗力的沙圖。完成沙圖後，和治療師分享了做這盤沙圖的心情，治療師笑了笑，輕輕地說：「你已經準備好了面對寫論文的細節和過程。」當時我只覺得很驚訝，這跟論文有什麼關係，我問她為什麼知道，治療師回答說：「妳的沙圖說的。」

在撰寫論文的過程中，如我所做的沙圖預示，我經驗到和做這盤沙圖時的心境，必須耐住性子，一步一步完成論文中的諸多瑣碎細節。當我回想自己的沙遊歷程時，發現靈魂的心總是比頭腦更早知道一些事情，並帶領著人往前走，只是我們的意識尚無法理解。當我學習信任存在，相信生命的發生都是有意義的召喚時，內在就會騰出一個寧靜的空間，咀嚼、消化及觀照正在發生的種種，我的心便不致被恐懼淹沒，且能在低潮中找到出口。

## 參考文獻

### 一、中文部份

- 于而彥、廖世德譯 (2003): **溫尼考特**。台北市: 生命潛能出版社。Jacobs, M. (1995). D. W. Winnicott.
- 申荷永等譯 (2003): **榮格之道 整合之路**。北京: 中國社會科學出版社。  
Rosen, D. H. (1996). *The Tao of Jung: The way of integrity*.
- 申荷永 (2004): **榮格與分析心理學**。廣州: 廣東高等教育出版社。
- 申荷永、高嵐 (2006): **沙盤遊戲: 理論與實踐**。廣州: 廣東高等教育出版社。
- 朱侃如譯 (1999): **榮格心靈地圖**。台北市: 立緒文化圖書公司。Stein, M. (1998). *Jung's Map of the Soul*.
- 朱侃如譯 (2006): **千面英雄**。台北市: 立緒文化圖書公司。Campbell, J. (1949). *The Hero with A Thousand Faces*.
- 朱惠英譯 (2008): **專訪 Kay Bradway**。台灣沙遊治療學會會刊。
- 李以洪譯 (1998): **大母神 原型分析**。中國: 東方出版社。Neumann, E. (1963). *The Great Mother: An analysis of the archetype*.
- 李江雪 (2008): **一例邊緣型人格障礙的長程沙盤心理分析治療**。中國心理衛生雜誌第 22 卷第 8 期。頁 594-599。
- 李如璿 (2006): **諮商師自我照顧經驗研究 以協助企圖自殺者為例**。國立高雄師範大學輔導與諮商研究所碩士論文。
- 李湘屏 (1985): **沙箱治療對國小適應欠佳兒童的輔導效果之研究**。國立台灣師範大學輔導研究所碩士論文。

- 林玉華 ( 2001 ) : 以心理治療學派整合五大族的幻想。台灣心理治療學會通訊 第二期。
- 林玉華、樊雪梅譯 ( 1999 ) : 當代精神分析導論理論與實務。台北市：五南圖書公司。 Bateman, A. & Holmes, J. (1995). Introduction to Psychoanalysis Contemporary Theory and Practice.
- 林明清 ( 2002 ) : 一位注意力缺陷過動症兒童的沙戲治療歷程分析研究。國立台南師範學院教師在職進修輔導教學碩士學位班碩士論文。
- 林秀慧、林明雄譯 ( 2001 ) : 客體關係治療 關係的運用。台北市：心理出版社。 Cashdan, S. (1988). Object Relations Therapy: Using the relationship.
- 邱敏麗等譯 ( 2004 ) : 沙遊療法與表現療法。台北市：心靈工坊文化事業股份有限公司。
- 周惠君 ( 2004 ) : 一位選擇性緘默症兒童在沙遊治療之改變歷程研究。國立台南大學教育學系輔導教學碩士班碩士論文。
- 施玉麗 ( 2003 ) : 行為疾患兒童之沙遊治療歷程分析研究。國立彰化師範大學輔導與諮商學系博士論文。
- 胡幼慧主編 ( 2008 ) : 質性研究 理論、方法及本土女性研究實例。台北市：巨流圖書公司。
- 紀彩鳳 ( 2004 ) : 一位性侵害兒童在沙遊治療中的改變歷程。國立台北大學社會工作學系碩士論文。
- 高淑清 ( 2000 ) : 現象學方法及其在教育研究上的應用。輯於中正大學教育學研究所 ( 主編 ) , 質的研究方法 ( 頁 93-134 ) 。高雄市：麗文文化公司。
- 高賓田、黃水乞譯 ( 1998 ) : 深度心理學與新道德。北京：東方出版社。 Neumann,

- E. (1990). *Depth Psychology and A New Ethic*.
- 許宗蔚 (2007): *台北縣輔導教師定期會報講義*。台北縣：南山高中。
- 張淑芬 (1996): *準諮商員接受諮商經驗對其自我成長與專業學習影響之研究*。國立彰化師範大學輔導學系碩士論文。
- 梁信惠 (2007): *沙遊治療研究與案例*。台北市：五南圖書公司。
- 梁健行 (2004): *聽覺障礙兒童在沙遊治療中的沙遊特徵與自我改變歷程之研究*。國立台南大學教育研究所碩士論文。
- 游春如 (2005): *一位退縮與人際孤立女童沙遊歷程與成效之研究*。國立屏東師範學院教育心理與輔導學系教學碩士班碩士論文。
- 陳世芬 (2006): *瑪利亞與母親原型 榮格分析心理學派之評析*。輔仁大學宗教學系碩士論文。
- 陳淑珍 (2002): *一位受虐兒童在沙戲治療歷程之分析研究*。國立台南師範學院教師在職進修輔導教學碩士學位班碩士論文。
- 陳碧玲、陳信昭譯 (2001): *沙遊治療 不同取向心理治療師的逐步學習手冊*。台北市：心理出版社。Labovitz Boik, B. & Goodwin, E. A. (2000). *Sandplay Therapy: A step by step manual for psychotherapists of diverse orientations*.
- 陳瑀婕 (2007): *適應不良到性別認同 名役男的沙遊治療歷程研究*。中國文化大學心理輔導研究所碩士論文。
- 陳慧鴻 (1998): *沙箱治療對受虐兒童生活適應之影響歷程研究*。國立台南師範學院國民教育研究所碩士論文。
- 曾仁美 (2005): *走出暗夜：未成年亂倫受害者自我療癒之旅 以沙遊治療為例*。中華心理衛生學刊第十八卷，第一期，頁 01-23。

- 曾仁美、朱惠英、高慧芬譯 (2005) : 沙遊 非語言的心靈療法。台北市 : 五南圖書公司。Bradway, K. & McCoard, B. (1997). Sandplay: Silent workshop of the psyche.
- 黃宗堅、朱惠英譯 (2007) : 沙遊通往靈性的心理治療取向。台北市 : 五南圖書公司。Kalff, D. M. (1980). Sandplay: A psychotherapeutic approach to the psyche.
- 黃宗堅 (2005) : 創傷與復原 : 沙遊治療中的療癒象徵。輔導季刊。頁 12-20。
- 黃欣妏 (2005) : 資深諮商師處理個案自殺行為之經驗探討。國立新竹教育大學教育心理與諮商研究所碩士論文。
- 楊瑞珠主編 (1997) : 諮商倫理。台北市 : 心理出版社。Corey, Corey, Callanan. (1993). Issues and Ethics in the Helping Profession.
- 鄭夙甯 (2002) : 父母離異兒童在沙戲治療中改變歷程之個案研究。國立台南師範學院教師在職進修輔導教學碩士學位班碩士論文。
- 鄭玄藏等合譯, 修慧蘭校訂 (2003) : 諮商與心理治療 : 理論與實務。台北市 : 雙葉書廊。Corey, G. (2001). Theory & Practice of Counseling & Psychotherapy 6E. Thomson Learning, Inc.
- 盧德 (2004) : 榮格宗教心理學與聖三靈修。台北市 : 光啟文化出版社。
- 劉建新、蔡成后、古麗丹譯 (2006) : 沙盤遊戲與心理疾病的治療。廣州 : 廣東高等教育出版社。Pattis, E. (Ed.) (2004). Sandplay Therapy: Treatment of psychopathologies.
- 劉國彬、楊德友合譯 (2008) : 榮格自傳 回憶、夢、省思。台北市 : 張老師文化出版社。Jung, C. G. (1963). Memories, Dreams, Reflection. Recorded

and edited by Aniele Jaffe.

潘淑滿 ( 2003 ) : 質性研究的理論與應用。台北市 : 心理出版社。

潘燕華、蔡寶鴻、范紅霞譯 ( 2006 ) : 沙盤遊戲中的治癒與轉化:創造過程的呈現。廣州 : 廣東高等教育出版社。Ammann, R. (1991). Healing and Transformation in Sandplay: Creative processes become visible.

楊添圍、周仁宇譯 ( 1999 ) : 人我之間。台北市 : 心理出版社。Hamilton, N. G. (1990). Object Relations Theory in Practice.

蔣韜譯 ( 2002 ) : 導讀榮格。台北市 : 立緒文化圖書公司。Hopcke, R. H. (1989). A Guide Tour of the Collected Works of C. G. Jung.

龔卓軍譯 ( 2005 ) : 人及其象徵。台北市 : 立緒文化圖書公司。Jung, C. G. (Eds.) (1964). Man and His symbols.

Mitchell, R. R. & Friedman, H. S. ( 2008 ) : 修復創傷 催化蛻變—沙遊治療在修復兒童創傷與催化女性生命階段轉型之運用工作坊講義。台灣沙遊治療學會。

Ma, S. ( 2009 ) : 與夢相遇 榮格解夢經驗性工作坊講義。呂旭立紀念文教基金會。

## 二、英文部份

- Adams, K. (2007). Reconnecting to the source: Recovering from sexual molestation. *Journal of Sandplay Therapy, Volume XVI, Number 2, 55-73.*
- Ammann, R. (2003). *Gardens of the Soul: Sandplay therapy.* Dvd. Production: Roug Produktion.
- Ammann, R. (1991). *Healing and Transformation in Sandplay: Creative processes become visible.* Chicago and La Salle, Illinois: Open Court.
- Bedford-Strohm, D. (2008). Preparation for death in sandplay therapy: A journey in to light. *Journal of Sandplay Therapy, Volume XVII, Number 1, 81-95.*
- Bradway, K. (1991). Transference and countertransference in sandplay therapy. *Journal of Sandplay Therapy, Volume 1, Number 1, Autumn, 25-43.*
- Bradway, K. (1992). Sandplay in preparing to die. *Journal of Sandplay Therapy, Volume II, Number 1, Fall, 13-36.*
- Bradway, K., & McCoard, B. (1997). *Sandplay: Silent Workshop of the Psyche.* London: Routledge.
- Bradway, K. (2001). Symbol dictionary: Symbolic meanings of sandplay images. *Journal of Sandplay Therapy, ?(1), 9-109.*
- Bradway, K., & Chambers, L., & Chiaia, M. E. (2003). *Sandplay in Three Voices: Images, relationships, the numinous.* London and New Work: Routledge.
- Bradway, K. (2006). What is sandplay therapy. *Journal of Sandplay Therapy, ? V(2), 7-10.*
- Cashdan, S. (1988). *Object relations Therapy: Using the relationship.* W. W.

- Norton & Company. New York.
- Chee, D. S. (2008). The ballerina: Archetypal dancer. *Journal of Sandplay Therapy*, 17(1), 49-61.
- Chiaia, M. E. (2001). Meeting and creative emergence: The silent interpenetrating mix of therapist and patient. *Journal of Sandplay Therapy*, X(2), 19-41.
- Chambers, L. (2006). The "free and protected space" in sandplay research. *Journal of Sandplay Therapy*, XV(1), 13-15.
- Chodorow, J. (Ed.). (1997). *Jung on Active Imagination*. Princeton University Press, Princeton, New Jersey.
- Corey, G. (2001). *Theory & Practice of Counseling & Psychotherapy 6E*. Thomson Learning, Inc.
- Corey, Corey, Callanan. (1993). *Issues and Ethics in the Helping Profession*. Brooks/Cole.
- Cunningham, Lauren (1997). Sandplay therapy. *Journal of Sandplay Therapy*, 6(1), 9-13.
- Cunningham, Linda (2007). But is it Kalfian. *Journal of Sandplay Therapy*, XVI (2), 31-37.
- Dukes, S. D. (1992). The significance of play. *Journal of Sandplay Therapy*, II(1), Fall, 53-57.
- Freedle, L. R. (2007). Sandplay therapy with traumatic brain injured adults: An exploratory qualitative study. *Journal of Sandplay Therapy*, XVI(2), 115-131.
- Griffith, M. (2006). Images of older adults in sandplay. *Journal of Sandplay*

- Therapy*, XV(1), 33-49.
- Jung, C. G. (1964). Approaching the unconscious. In Jung, C. G. (Eds.), *Man and His Symbols*. Dell Publishing.
- Kawai, H. (1993). Sandplay and relation. *Journal of Sandplay Therapy*, III(1), Fall, 13-31.
- Kaplan, J. (2008). Reflections on sandplay in Switzerland: July 2007. *Journal of Sandplay Therapy*, 17(1), 11-13.
- Kalff, D. M. (1980). *Sandplay: A psychotherapeutic approach to the psyche*. Boston, Massachusetts: Sigo Press.
- Kalff, D. M. (1991). Introduction to sandplay therapy. *Journal of Sandplay Therapy*, I(1), 7-15.
- Kalff, D. M. (2007). The relativization of the ego. *Journal of Sandplay Therapy*, XVI(2), 43-47.
- Kalff, D. M. (2007). The sandplay: A contribution from C.G.Jung's point of view on child therapy. *Journal of Sandplay Therapy*, XVI(2), 50-53.
- Kalff, D. M. (2007). Beyond the shadow: The special lecture on the sixth international congress of sandplay therapy in Japan. *Journal of Sandplay Therapy*, XVI(1), 27-48.
- Kalff, Martin (2007). Twenty-one points to be considered in the interpretation of a sandplay. *Journal of Sandplay Therapy*, XVI(1), 51-70.
- Kalsched, D. (1996). *The Inner World of Trauma: Archetypal defenses of the personal spirit*. London: Routledge.

- Mandelbaum, D. (2008). The therapeutic container in sandplay therapy. *Journal of Sandplay Therapy, 17*(1), 115-121.
- Mitchell, R. R., & Friedman, H. S. (2006). *Sandplay: Past, Present and Future*. London: Routledge.
- Neumann, E. (1974). *The Great Mother: An analysis of the archetype*. Princeton: Bollingen Foundation.
- Neumann, E. (1990). *Depth Psychology and A New Ethic*. Shambhala Publications, Inc.
- Pattis, E. (2004). Understanding with the hands. In Pattis, E. (Ed.), *Sandplay Therapy: Treatment of psychopathologies*. Daimon Verlag.
- Punnett, A. (2006). The psyche knows best. *Journal of Sandplay Therapy, XV*(1), 123-129.
- Punnett, A. (2009). A conversation with Martin Kalf. *Journal of Sandplay Therapy, 18*(1), 69-81.
- Riviere, Y. (2008). Xena: Healing the abused feminine. *Journal of Sandplay Therapy, 17*(1), 63-79.
- Ryce-Menuhin, J. (1992). *Jungian Sandplay: The wonderful therapy*. Routledge. London and New York.
- Ryce-Menuhin, J. (1995). Dora Kalf as influence, analyst and friend. *Journal of Sandplay Therapy, IV*(2), Spring, 9-12.
- Reece, S. T. (2005). A psychological perspective of menopause. *Journal of Sandplay Therapy, XIV*(1), 115-126.

- Shepherd, S. R. (2002). The sands of time-and timelessness. *Journal of Sandplay Therapy*, XI(2), 17-34.
- Signell, K. A. (1996). Silence and sandplay. *Journal of Sandplay Therapy*, V(2), 69-87.
- Teyber, E. (2000). *Interpersonal Process in Psychotherapy: A relational approach*(4<sup>th</sup> Ed.). Brooks/Cole.
- The international society for sandplay therapy. (2009). What is Sandplay? 國際沙遊治療學會網站：<http://www.isst-society.com/starteng.htm>。檢索日期：98.01.20。
- Weinrib, E. (2004). *Images of the Self*. Boston, MA: Sigo Press.
- Weller, B. (2005). A conversation with Estelle Weinrib. *Journal of Sandplay Therapy*, XIV(1), 35-46.
- Woodman, M. (1982). *Addiction to Perfection: The still unravished bride: A psychological study*. Canada: University of Toronto Press Incorporated.
- Zappacosta, J. (2005). An interview with Kay Bradway. *Journal of Sandplay Therapy*, XIV(1), 9-21.

## 附錄一

### 研究參與邀請函

敬啟者 您好：

我目前是國立台灣師範大學教育心理與輔導學系教學碩士班的研究生，目前在林家興教授的指導下，進行碩士論文研究，我的研究題目是「資深諮商工作者個人沙遊歷程之探討」。這個研究的目的是想瞭解資深諮商工作者從事個人沙遊歷程的經驗，對其個人成長及專業工作的影響，以更進一步地認識沙遊這個心理治療的方法，並推廣之。因此希望能夠尋找符合以下條件的受訪者，來分享您寶貴及獨特的經驗。

基於以上的研究目的，誠摯邀請您參與此研究，只要您目前具備以下的身份，都歡迎您參與本研究：

1. 目前於學校輔導室或諮商中心、社區機構或醫療院所服務，且實際從事個別諮商者至少 10 年以上。
2. 從事個人的沙遊歷程，包含語言治療與非語言的沙遊治療，且至少做了 20 盤以上的沙盤。
3. 能提供並分享至少 1-3 盤，你個人做過印象深刻的沙圖。

在訪談的過程中，請您提供您原先的專業背景資料，如何開始對沙遊治療產生興趣，也會請您談一談個人的沙遊歷程經驗，以及對您個人之影響，另外，請您攜帶做過的 1-3 張沙圖照片。我們將進行個別的 1-3 次訪談，訪談次數視資料蒐集狀況而定。訪問過程將全程錄音，所有訪談過程的錄音檔案，將謄為逐字稿，待您確認內容無誤後，做為資料分析之用，所有的錄音檔案僅作為研究之用，並在研究報告完成後銷毀，論文撰寫的過程中，您有可能被辨認出身分的個人資料，亦將以匿名的方式呈現之，以維護研究倫理與保障您的個人權益，請您放心。

如果您有任何疑問，歡迎與本人電話或寫 e-mail 聯絡，本人會儘快與您聯絡以提供進一步的說明。

國立台灣師範大學 教育心理與輔導學系

研究生 林金釵敬上

聯絡電話：09xx-xxxxxxx

E-mail：cclin@ncmail.pesh.tpc.edu.tw

## 附錄二

### 研究參與同意書

本人願意參與『資深諮商工作者個人沙遊歷程之探究』的研究，在訪談過程中我有權利決定是否回答研究者所提出的問題與回答深度，在參與研究過程中我願意協助的部分為：

1. 進行有關個人沙遊歷程經驗之訪談。
2. 同意在訪談過程中全程錄音，並轉錄為逐字稿，錄音帶以及逐字稿將以匿名方式處理。
3. 願意分享個人內在心理歷程以及接受本研究分析，但分析的內容，需先經過我的閱讀與同意。
4. 在保密的原則下，我的部分對話可被引用於論文中，但是對於對話或談話內容要呈現在論文中的部分與呈現方式，會經過我事先的閱讀與同意。
5. 我所提供的經驗將在保密的原則下適度呈現在論文當中，所有足以辨識個人身分的資料將予以隱匿，而資料分析結果會經過我的檢核與確認之後，才列入論文報告中。所有的資料在論文結束後銷毀。

本同意書僅同意此一訪談內容，並限用於此研究，不得移作他用。本人已確實瞭解且同意以開放的態度參與此研究。

研究參與者：\_\_\_\_\_（簽名）

研究者：\_\_\_\_\_（簽名）

年 月 日

## 附錄三

### 受訪者效度檢核回饋表

您好：

經過了漫長的分析歷程，我終於完成了上次給您檢核過的原始訪談稿的資料分析。很抱歉得要再次勞煩您，所附上分析結果有一項，是「個人沙遊歷程分析」結果，我將您的整個沙遊歷程經驗，以轉化成一篇描述文的方式來做完整的呈現。

資料中以代號「    」來稱呼您：

請您詳閱，若有不符合您真實經驗之處，請您直接在該處註明或修改。當您詳閱之後，請您在下面所附的「分析結果回饋表」中，評估這份資料與您真實經驗符合的程度，並請您提供您的感想與回饋。感謝您的再次協助！

謹此

祝 順心！

林金釵 敬上

---

### 分析結果回饋表

一、關於「個人沙遊歷程」結果，若以 0-100 來計算，我覺得與我真實經驗符合的程度有：百分之\_\_\_\_\_（%）；我看完後的感想是：

---

謝謝您的協助！