

沙遊治療

研究與案例

Sandplay Therapy

Research and Practice

作者 梁信惠 Grace Hong

譯者 朱惠英 黃宗堅



S a n d p l a y

沙遊治療

研究與案例

Sandplay Therapy

Research and Practice

作者 梁信惠 Grace Hong

譯者 朱惠英 黃宗堅



五南圖書出版公司 印行

國家圖書館出版品預行編目資料

沙遊治療：研究與案例／梁信惠著。

—1版.—臺北市：五南，2007[民96]

面：公分

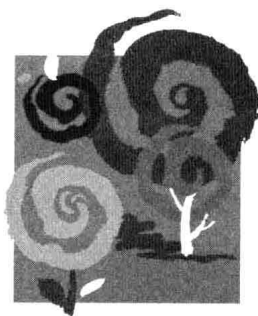
含參考書目

ISBN 978-957-11-4810-6 (平裝)

1. 治療遊戲

178.8

96011640



1BYU

沙遊治療：研究與案例

作 者 — 梁信惠 (229.4)

譯 者 — 朱惠英 黃宗堅

發行人 — 楊榮川

總 編 — 龐君豪

主 編 — 陳念祖

責任編輯 — 李敏華 雅典編輯排版工作室

封面設計 — 童安安

出版者 — 五南圖書出版股份有限公司

地 址：106台北市大安區和平東路二段339號4樓

電 話：(02)2705-5066 傳 真：(02)2706-6100

網 址：<http://www.wunan.com.tw>

電子郵件：wunan@wunan.com.tw

劃撥帳號：01068953

戶 名：五南圖書出版股份有限公司

台中市駐區辦公室 / 台中市區中山路6號

電 話：(04)2223-0891 傳 真：(04)2223-3549

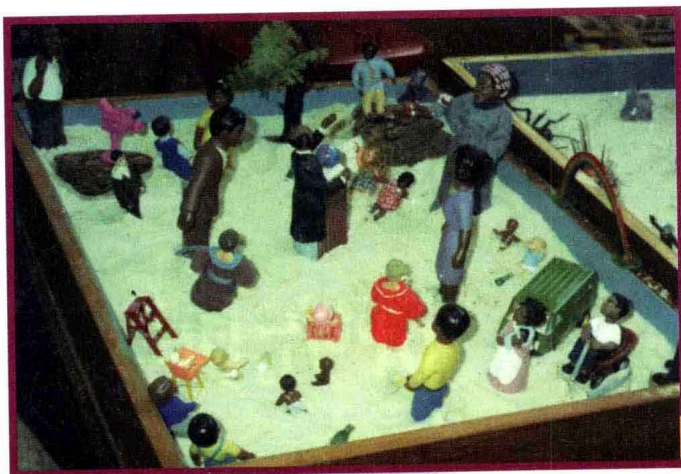
高雄市駐區辦公室 / 高雄市新興區中山一路290號

電 話：(07)2358-702 傳 真：(07)2350-236

法律顧問 得力商務律師事務所 張澤平律師

出版日期 2007年8月初版一刷

定 價 新臺幣420元



沙圖 7-1



沙圖 7-6



沙圖 7-22



沙圖 12-1



沙圖 12-2



沙圖 12-3



沙圖 12-4



沙圖 12-5



沙圖 12-6



沙圖 12-7



沙圖 12-8



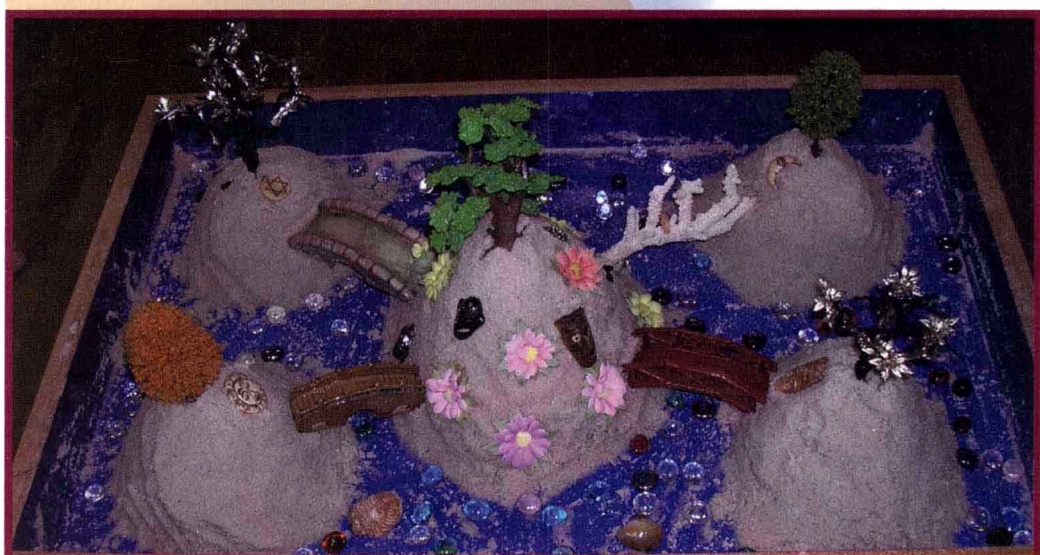
沙圖 12-9



沙圖 12-10



沙圖 12-11



沙圖 12-12



沙圖 14-1



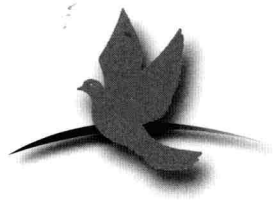
沙圖 14-5



沙圖 14-13

Katherine Bradway

推薦序



當信惠告訴我她的書《沙遊治療：研究與案例》即將出版，並請我為她的新書寫序言時，我感到十分欣喜。這本書在瞭解沙遊治療、沙遊的教學以及實務操作上相當重要。此書分為五大部分：作者在美國的沙遊研究、作者在美國的沙遊案例、象徵之研究、作者在臺灣的沙遊研究以及作者在臺灣的沙遊案例。我們由每章的標題就可得知這是一本廣納研究與實務工作的書籍。

在第一部分（作者在美國的沙遊研究）裡包括：簡介、理論與文獻、研究方法、結果與討論以及總結。

第二部分（作者在美國的沙遊案例）有：個案簡介、沙遊過程——珍娜走出性創傷與總結。

第三部分為象徵之研究，其內容有：象徵在沙遊治療中之重要性以及龍為象徵之研究。

第四部分是作者在臺灣的沙遊研究，包括：簡介與 12 位專業人員的沙遊成果研究。

第五部分是作者在臺灣的沙遊案例，有：個案簡介、沙遊過程——阿寶的重生和總結。

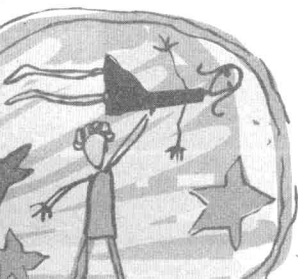
以信惠的資歷來撰寫這樣的一本書當然是綽綽有餘，她在 1993 年畢業於明尼蘇達專業心理學院（Minnesota School of Professional Psychology），在明州的亨尼奔郡的法院擔任臨床心理師達 30 年，也在明尼蘇達專業心理學院擔任過一年的教職。她在 1996 年取得美國沙遊治療師學會認證的沙遊治療師之資格，並成為美國沙遊治療師學會與國際沙遊治療學會的會員，隨後返回她的家鄉——臺灣從事教學。信惠在 1999 年 12 月回到臺灣定居並從事沙遊教學，她目前是臺灣唯一

具有國際沙遊治療學會與美國沙遊治療師學會教師資格的師資，並從 2002 年「臺灣沙遊治療學會」成立之時擔任理事長一職迄今。此外，她是勵馨基金會的專業顧問並在臺灣各地教授沙遊治療。

我和信惠的交情可溯及 1990 年代中期，當時她還在明尼蘇達州，我們認識於明尼蘇達沙遊治療團體的活動中。她回到臺灣以後我們依舊保持聯繫，藉由通信與偶爾的共聚維持我們的情誼。

這本書最特別的地方在於作者既生長於臺灣又在美國受教育（迄今她有一半的歲月在臺灣，一半的歲月在美國渡過），因得此之便而能深入瞭解兩種不同的文化。她在書中詳述兩個案例研究，一位是臺灣成年女性，另一位是美國女童，她們二人都克服了生命的創痛：這位臺灣成年女性在孩提時代覺得自己是個沒人要的小孩；美國女童則是在接受治療的三年前多次被性侵害，且有偶發的嚴重憂鬱症。在美國的研究則是有關 10 位高風險孩童所進行 20 次沙遊治療的成效，據心理測驗的結果顯示，他們都調適的更好，憂鬱程度降低、較有主見，並且發展出更好的現實感與自信心。臺灣的研究則與 12 位專業的沙遊治療師有關，針對他們的最終盤加以討論解析，他們的自陳報告也闡釋了對於沙遊歷程的個人看法。最後在本書的中間則是有關象徵研究的重要性，龍的象徵研究就是一個讓我們知道象徵具有文化差異的好例子。在準備沙遊治療師的資格考試時需完成象徵的研究，這一篇龍的象徵研究就是個好範本。

我對於信惠在沙遊實務工作與研究上的投入深感敬佩，期盼這本書的中文版早日完成，並期望不久後能見到英文譯本的發行。



勵馨基金會 執行長

紀惠容

推薦序



打開秘密花園，找到回家的路

沙遊治療是什麼？每當有人問起時，我總愛帶他們看看勵馨「蒲公英諮商輔導中心」的沙遊治療室，櫃上琳琅滿目的小物件，旁邊兩個沙箱，一乾一濕，看了都叫人想摸一摸沙子、把玩一下小物件，彷彿回到孩童玩沙子的年代。

勵馨基金會推展沙遊治療是因為梁信惠老師，因為她的回國、加入勵馨董事會，帶給勵馨蒲公英諮商輔導中心極大的專業助力。勵馨在推展沙遊過程中，看到它的能量，尤其它對說不口的性創傷個案，深具治療威力。勵馨董事會乃決定勵馨蒲公英諮商輔導中心主推沙遊治療外，也協助另外成立「臺灣沙遊協會」（現名：臺灣沙遊治療學會），讓它得以在臺灣更蓬勃發展。

沙遊療法主要以非語言的方式進行，是一種非傳統且具創意的治療型式。它帶著個案進入心靈的無意識層面，啟開秘密花園，那是大多數人不敢，也不想看的黑暗面，所以它對個案與治療師都充滿挑戰性。治療師在這當中，成為個案們的意識與潛意識之間的橋樑，在他們的顯見與隱匿（expressed and hidden）之間、在他們的內在與外在世界之間的一道橋樑。

也因此沙遊治療創辦人 Dora Kalff 說：「當治療師已妥為預備下，沙遊是一種極為有力與極具價值的工具，就是只有『強而有力』能夠形容了，強到能夠產生療癒，也強到能夠造成傷害；所以我急切的警告大家，即便治療師在其他類型的治療模式上極具經驗，但是若要使用沙遊療法，則須先成為個案，在合格的沙遊治療師的協助下進行個人的沙遊

歷程，並且接受一段相當時期的督導，否則就是不負責任了。」

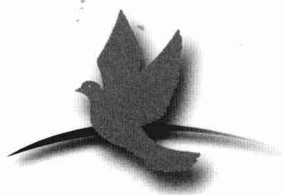
我雖然不是治療師，但由於工作之需，我也得以進入沙遊療程，誠如書中的案例阿寶所說：「完成沙遊過程之後，我最大的收穫是重新和自己接觸，一切變得實在、踏實了。」透過十幾次沙遊的心靈探索與對話，它讓我的意識面與無意識面生活逐漸取得平衡，好像找到了回家的路。那真是一個美好的歷程。

很感謝梁信惠老師將沙遊帶進勵馨、帶進臺灣，透過梁老師辛苦南北奔波，現在有五、六十位心理治療專業人員，包括諮商師、心理師、社工、精神科醫師跟著梁老師學習，可預見不久的將來即可開花結果，醫好更多傷心的人。

我也感謝梁信惠老師用心的寫作，在臺灣出版第一本《沙遊治療：研究與案例》一書。這對所有有興趣沙遊治療的專業諮商師或心理治療師，或一般想認識、學習沙遊的人而言，都是一大福音；因為它是理論與實務並重的一本書，很扎實也很實用。我樂於推薦，能夠寫序是我的榮耀。期待梁老師還有第二本書。



作者自序



醫好傷心的人

自西元 1964 年臺大心理系畢業之後，我即踏進臨床心理的專業領域，而頭一次接觸到沙遊治療卻是在 27 年之後 1991 年的秋天。從那時起，我與沙遊治療就結下了緣；我覺得它是上帝為我安排必學必走之路。就這麼，我耗了巨大的心力與錢財，在美國全心全力去學習並體驗這異乎尋常，相當引人，也相當神奇的非語言心理治療技術。於 1996 年我終於拿到了美國及國際沙遊治療學會的專業證照。

西元 1999 年底由美返臺後，我就致力於這治療方法在臺灣的教學、應用與推廣，並於 2002 年成立臺灣沙遊協會（現已改名為臺灣沙遊治療學會）。現在我以相當興奮卻也惶恐之心，把我在沙遊治療領域 15 年工作經驗中的精華呈現出來。與我所認識及敬重的外國沙遊前輩來比，15 年的經驗是相當微薄不足的，但鑑於臺灣本土目前沙遊治療經驗之有限及推廣之需要，我遂鼓起勇氣把我在美國與在臺灣的沙遊研究與實例出書，希望這會有拋磚引玉的效果。在此必須表示的是，筆者雖有豐富的臨床經驗，但在學術研究訓練上比較薄弱，因此敬請讀者以包容的心來研讀此書，而不足之處就請原諒吧。

本書分為五部分，前面兩部分是筆者在美國所做的沙遊治療研究與實例，後面兩部分是在臺灣所做的研究與實例，而中間的部分則是象徵的研究。在此指出第一至第四部分除了第三部分第九章以外，全是作者用英文撰寫而出版社請朱惠英（她翻譯第一部分、第二部分及第三部分的第十章）及黃宗堅翻譯的。至於第五部分及第三部分第九章則是作者親自用中文撰寫的。全部翻譯均由作者仔細校閱過，並且與譯者做過多

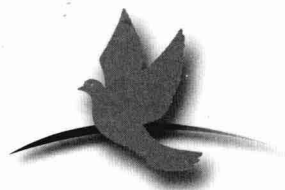
次釐清、討論與修改。

本書第一部分在美國的研究是有關 10 位國小學生參與 20 次沙遊治療之成果分析。這 10 位個案在治療前與治療後均給予一套心理測驗，包括投射性的羅夏克與屋—樹—人繪圖、兒童憂鬱症量表與教師報告表。與這對稱的是第四部分在臺灣所做的 12 位個案的成果報告。不同的是這 12 位均是成人，且是從事心理衛生的專業者。他們做沙遊治療的次數是以「完成治療」來決定，每人次數不定而其範圍是 24 至 82 次。成果的呈現分為幾部分：治療師對他們最後一次沙盤的分析，個案自己對沙遊過程之感想，並在量表上勾出他們認為沙遊對他們有正面影響的心理層面，譬如自我形象、情緒穩定性、挫折容忍度等。

本書第二及第五部分均是一案例，前者是在美國的研究中的一位小孩而後者是在臺灣的研究中的一大人。作者在此指出，在沙遊治療領域，治療者如想取到美國或國際沙遊學會的專業證照，條件之一就是寫出一個個案完整的（complete）沙遊治療過程。完整的意思是指個案在過程中有進入深層（無意識的層面）、有接觸到榮格分析派所講的本我（Self），亦即有本我盤的呈現，並且有榮格學派所講的超越或轉化。換句話說，個案的心靈（psyche）在過程中有整合，即過程中呈現出榮格學派所談個體化（individuation）的現象。本書所提的兩個個案均符合上述「完整的個案」標準；可供想爭取沙遊治療專業證照的治療者參考。還有，作者要特別指出的是第一個個案（小孩）有嚴重的性創傷，而第二個個案（成人）有嚴重的自殺傾向；二者在過程前期均顯出嚴重的憂鬱症狀，但治療完成時，她們的憂鬱症狀均已消失且創傷也撫平了。

★ 介於美國與臺灣研究及實例之中間部分是象徵的探討。象徵在沙遊治療當中占相當重要的地位；懂得它會導引我們進入並瞭解個案內在的





心靈世界。沙遊治療中治療師雖不宜參與個案的沙圖製作過程，但是治療師積極的精神參與，並且懂得個案沙圖的隱喻或象徵，會促進個案之改變或轉化。因此象徵之研究與瞭解是沙遊治療師必備條件之一；而要取得證照也必須寫出一篇符合標準的象徵文章。本書第三部分中，龍為象徵的研究即是一例。

關於沙遊治療的發展背景、理論基礎及如何操作，本書談的並不多（請參考第一部分第二章：理論與文獻），這是因為坊間，不論在美國或臺灣，均已有書明確的寫出來。筆者好友 Katherine Bradway 所著的《沙遊：非語言的心靈療法》即為一例。而且沙遊治療始祖 Dora Kalff 的書《*Sandplay: A Psychotherapeutic Approach to the Psyche*》也已由五南圖書出版有限公司於去年翻譯出來。這二本書均應為學沙遊治療專業者必備的參考書。本書的特色在於它呈現出其他作者無法達成的：東西兩文化中沙遊治療的研究與實例。希望這些資料會帶給讀者對沙遊治療更寬廣、更深入的瞭解，進一步帶動心理治療專業界對沙遊的興趣、投入與推廣，使這神奇的非語言治療技術能助益更多的民眾。

認識我的人都知道除了沙遊治療之外，我最重視的是基督教信仰。在此以一節聖經與大家共勉，並期許我們能醫好更多傷心的人。

「主耶和華的靈在我身上，因為耶和華用膏膏我，叫我傳好消息給謙卑的人，差遣我醫好傷心的人，報告被擄的得釋放，被囚的出監牢；報告耶和華的恩年，和我們神報仇的日子；安慰一切悲哀的人。」（以賽亞 61：1-2）