

# 尋覓真我、轉化生活壓力： 特殊需要兒童家長團體沙遊歷程

胡 菡（香港明愛）

鄭燕萍（香港明愛）

劉秉權（澳門理工學院）

# 家長資源中心

- 為家長提供專業及支援性服務，協助他們以積極態度面對教養有特殊教育需要子女所遇到的問題。
- 促進家庭成員間互相關懷、互相體諒、同舟共濟、建立以愛維繫的家庭。
- 促進家長間的聯絡，鼓勵家長建立互助及自助的精神。
- 促進大眾與有特殊教育需要人士家庭互相接觸和接納，建設一個共融的社會

# 沙盤遊戲治療Sandplay Therapy

- 非語言的心靈療法。
- 潛意識層面的工作
- 以榮格分析心理學為理論基礎來探究人的心靈。
- 由瑞士的榮格心理分析師朵拉·卡爾夫（Dora Kalff）提出“沙盤遊戲”的治療方法。這種方法可以讓心靈在最深處得以轉化。
- 案主在專業治療師的陪伴見證下，在沙盤中用沙具創造出一幅三維場景的過程。
- 心靈的真實性，目的性，自主性，創造性。

情緒的紊亂可以用另外一種途徑來解決，  
不是通過理性的澄清，  
而是通過賦予其一個可見的形狀。

Jung, 1916

- 沙盤
- 沙具
- 水



# 沙盤遊戲治療的基本過程

- 轉化過程Transformation process
- 療癒過程Healing process

# 轉化過程Transformation process

- 在生活中具有基本健康的基礎及穩定的自我的人，但是他們的世界觀過於狹隘、片面或者混亂。
- 感到自己煩躁不安和痛苦，抑鬱或者明顯有心理疾病。有些感覺很明顯（甚至可能來自於他們的夢），轉化已經蓄勢待發，有必要在意識層面進行擴展，需要進入到意識的過程，而不僅僅是忍受無意識帶來的痛苦。
- 拆除一間妨礙生命力的破舊的精神“住所”，去建立一個能夠促進生命力的新家。

# 療愈過程Healing process

- 較多呈現在由於心理障礙、因早期創傷而痛苦的人身上，他們不能發展起對世界或對他們自己生活經歷的健康的信任感。
- 心靈傷痕會使人心生恐懼，進而破壞正向的自我發展，而沙遊往往可以增進案主處理上述恐懼的復原能力。
- 透過沙畫這項創造性的活動，個案會體驗到其中的療愈能量，而這種體驗影響到他們的內在成長和成熟。



- 目的：

- 小組希望透過沙盤遊戲治療幫助家長瞭解自己的壓力狀態，發現自我經歷中的重要元素，認識更完整的自我。


- 方法：

- 本小組主要運用沙盤遊戲治療方法，並加入靜觀及夢的分享；共有五位育有不同特殊教育需要兒童的家長參與。

- 小組於2017年5月至7月，9月至10月共開展兩期，每期各六節。分別在第一期小組開始前，第一期小組完結後以及第二期小組完結後用親職壓力量表簡式版（Parent Stress Index: Short Form）測量家長的壓力變化。

# 個案分享

- 女士，育有一子一女。女兒小一，就讀主流學校；兒子3歲，罕見病，整體發展遲緩，經歷多次手術及治療。
- 抑鬱

- 
- 請不要拍攝
  - 多謝合作

Phase 1



phase1-session1

「家？」



## phase1-Session6-2

指引：在原圖的基礎上添加一些東西讓它增加一些活力和能量  
「一起擔當」

Phase 2






# Phase2-session2

- 樓梯的冥想







Phase2-session3

「捧在手心的幸福感」



# Phase2-session5

「再來一次」

# Phase2-session6

- 刻意打扮
- 發現原來自己的衣物很多都已經很舊、穿窿，但都沒有為自己更換。
- 別人送的生日禮物從來都沒有打開過，因為覺得與自己的生活格格不入，所以無用，收藏在盒子裡覺得很幸福。打開後發現原來放在盒子裡面並不幸福。


# 總結

- 家長資源中心希望透過支援家長，讓他們在照顧特殊教育需要子女時能夠不忘照顧自己，繼而能夠在面對生活中的種種壓力時有力量前行。
- 沙盤遊戲治療小組是中心其中一種支援形式，小組完結後我們亦繼續以個案方式跟進每一位組員，並配合其他中心活動。



# 家長心聲

- 「在一次一次的對話及沙盤，慢慢再將滿身綁著無形的結中把我扶起。」
- 「同學們之間的互相信任及鼓勵亦令課堂可以以平常不可能的坦白去把一直藏起來的感受一一道出，課程才能真正幫到大家。」



Q & A