

Sandtray Therapy

沙盤治療簡介

陳靖臨床心理師
Jul. 12 2013



綱要

- 沙盤治療的定義
- 發展與歷史
- 沙子與沙盤
- 迷你物件的選擇與擺放

沙盤治療的定義

- 一種表達性及投射性的心理治療方法
- 運用特殊沙盤媒材作為非口語媒介
- 發現及處理內在及人際議題
- 由受過訓練的治療師所促進



發展與歷史

- H. G. Wells
(1911)



H.G.Wells

1866-1946

- Margaret Lowenfeld
(1929)



Margaret Lowenfeld

1890-1973

發展與歷史

- Dora Kalff
(1950)



- Gisela De Domenuco
(1980)



沙子與沙盤

沙

- 具有可溯性，塗抹、丟或拋之特性
- 可用一彩色石子、小玻璃珠子或塑膠珠子
- 避免使用一太粗糙沙子，因易帶小石粒於中；太細沙子，因太接近粉末狀易造成塵土與過敏問題
- 上述皆須考慮消毒、安全衛生議題



沙子與沙盤

沙盤

- 外觀－盛裝沙子的容器
- 心靈－盛裝精神(psyche)的容器
- 標準－30吋長*20吋寬*3吋深
(76*51*7.6公分)
- 材質－木材或塑膠皆可，但托盤須防水
- 顏色－托盤底部塗成藍色，以模擬水
四周模擬天空
- 形狀－不拘



迷你物件挑選

建議

1. 迷你物件

2. **不**需按照比例尺

通常表達內心恐懼會誇大物件的大小喔

反之，自卑的自我易挑選到體型小的物件喔

3. 有 **當地** 特性

文化或種族議題、房屋建築、植物品種

4. **自然** 材料

木頭、礦物或石頭

5. 白鐵

男巫、公主



迷你物件擺放



1. 同一類別放一層
2. 正向或好的物品置左邊
3. 中性物品置中間
4. 邪惡或負向物品置右邊
5. 靈性或超自然物品置架上最上層
6. 其次置人類、家用品、建築物、景觀、動物



年齡問題

1. 年齡**無**限制

2. **發展**問題需要被慎重考慮，因為其會影響媒材如何被使用

-- 年幼兒童：治療師可用言語追蹤其發展

-- 較大兒童：能夠延緩玩得衝動與創造場景

-- 青少年：初期會抗拒進行，可接受安撫

-- 成人：與青少年狀況類似



何種類型個案適合

1. 內向與緊張的個案
2. 過動與歇斯底里個案
3. 過度口語化的個案
4. 容易合理化或理智化的個案
5. 難以口語表達的個案



使用時機

1. 治療引入點：對不願意配合治療之個案，如：否認問題或不願說話
2. 步調改變：即便接受談話治療一段時間的個案，也能適時選擇沙盤
3. 評估治療進展



執行與步驟

- Step 1: 佈置治療室
- Step 2: 介紹沙盤及迷你物件
- Step 3: 讓個案創造沙盤場景
- Step 4: 創造後的階段
- Step 5: 清理沙盤

Step1: 佈置治療室

1. 確認沙盤與迷你物件擺放於原位
2. 確認沒有迷你物件被埋在沙盤中
3. 沙子需平整並滑順

若有兩個沙盤

1. 確認濕沙盤裡沙子有足夠濕度
2. 裝水容器裝滿水

若只有一個沙盤

1. 可永確認濕沙盤裡沙子有足夠濕度
2. 裝水容器裝滿水

Step1: 佈置治療室

若只有一個沙盤

1. 可用噴水容器給予適當水份，避免沙子過濕
2. 確認沙盤與迷你物件擺放於原位
3. 治療師椅子不得檔在個案路的路徑上，或不要有侵略性，但需要能看到個案在沙盤中的工作狀態
4. 必要時，可放小板凳來幫助個案拿取較上層的迷你物件

Step2:介紹沙盤及迷你物件

非指導性 → 適用於大兒童與青少年

這裡有一些迷你物件(指向盒子或架子)，你想使用幾個都可以。我想要你花一點時間看這些迷你物件，然後挑選一些『與你有緣』的物件，並將他們放在沙中(指向沙盤)。接下來，你可以添加你想要的迷你物件來建造一個場景，我會安靜地坐在這裡直到你完成，慢慢來，這沒有時間限制，完成後讓我知道一下。

Step3:讓個案創造沙盤場景

治療師角色

1. 治療師對過程(建造或創造)和形成的作品(場景)都需要尊重。
2. 治療師需採同理與認知的方式傾聽、觀察與參與分享。

Step4:創造後的階段

對沙盤場景做討論或過程處理

1. 觀看完成沙盤，不做評論與批判。
2. 自省觀察沙盤後的情緒層面。
3. 評估沙盤的組織性
4. 確認內容主題或隱喻

Step4:創造後的階段

沙盤的組織性

1. **空的世界**:個案看自己世界不快樂、空虛的、自感被拒絕渴望逃離
2. **沒有人的世界**:個案對人表達敵意，過去曾被虐
3. **封閉世界**:自我保護、隔開危險或害怕自己內在衝動，需要外在控制
4. **僵化世界**:或排列式世界、圖像式世界
5. **無組織世界**:個案內在困惑、世界混亂、自我失控
6. **攻擊世界**:行動外化

Step5:清理沙盤

清理沙盤需要於個案離開後才得以進行

→ 使個案得以被尊重

→ 使個案保留場景的視覺影像

若治療時間還有，可再排另一個場景

→ 由個案先拆第一個物件，再由治療師以可以幫忙的角色協助拆除

感謝傾聽
敬請指教