

請支持2017守護顏捐弱勢家庭服務
舉報即大獎，罹患口腔癌第四期，就讀國中的女兒，為了照顧罹癌身體虛弱的老爸，時常向學校請假。旁旁說：「爸爸身體健康最重要，書可以以後讀，我要爸爸快好起來…陪我長大！」

愛・點亮家的輪廓 守護顏捐弱勢家庭服務 捐款資料

單筆捐款

捐款_____元，支持顏捐弱勢家庭。 索取暖心咖啡禮盒。 索取陽光創意提袋。
 索取文青必備文具組。 索取旺福紅包袋。 不索取贈品。

捐款資料

收據抬头： 電話：(日) (手機)
收據地址： E-mail：

收據寄送： 收據每次寄送 收據年度彙總

身分證字號(統編)： 同意身分證字號提供國稅局個人綜所稅申報之用： 是 否

信用卡捐款

OU CARD(聯合信用卡) VISA Master Card JCB

卡號： - - - 信用卡有效期限： 年(西元) 月

持卡人姓名： 發卡銀行： 持卡人簽名：

郵局劃撥捐款

郵局劃撥帳號：05583335，戶名：陽光社會福利基金會(註明：「支持顏捐弱勢家庭服務」)
劃撥完畢，請將收據連同捐款單回傳本會

ATM轉帳捐款

銀行：中國信託 城東分行(ATM轉帳代號822)，戶名：財團法人陽光社會福利基金會

帳號：071538007601，匯款完成請填寫以下資料回傳本會：

匯款帳號後五碼：，匯款金額：，匯款時間：月日

更多付款方式請上網：www.sunshine.org.tw 或來電索取捐款/訂購單，洽詢電話：(02)2507-8006 宣廣部
本單歡迎放大填寫後，傳真至：(02)2507-0251。傳真後，請來電確認：(02)2507-8006 分機511

許多類型個案是藍領階級、一家之主，意外或罹癌後家庭失去經濟來源，生活陷入困境，家中的孩子無一不期盼著大人能趕快康復、或自己能趕快長大幫忙分擔家計。
新年之際，陽光邀請您一起幫助顏捐弱勢家庭走出困境，讓他們持續獲得身心重建、經濟補助、家庭支持等服務。

即日起至2017/2/28 (贈品預計於2017/1/5起陸續出貨)



發行人／馬鈞慶 執行組／宣廣部
執行編輯／宣廣部 美術編輯／宣廣部
監製總編／05583335
戶名／陽光社會福利基金會

電話／02-2507-8006
傳真／02-2507-0251 02-2505-3339
URL／<http://www.sunshine.org.tw>
e-mail／sunshine@sunsing.org.tw

圖文／內
設計／外
台北市信義路
台北市信義路

陽光

本期焦點

- 2版 **癌癌防制** ◎別讓口腔癌成為孩子遺憾
- 3版 **國際合作** ◎拉丁美洲癌癌防制行動計畫
- 4版 **陽光35** ◎感謝一路有你
- 5版 **門友服務** ◎掌握身體健康密碼
- 6版 **心靈驛站** ◎沙世界的心靈交流
- 7版 **關懷宣導** ◎謹防一氧化碳中毒！
- 8版 **溫暖綿延** ◎助顏捐弱勢家庭過好年

執行長的話

簡單的信念 不簡單的事

文 執行長 舒靜嫻

陽光邁入35歲，由衷感謝支持陽光的夥伴、傷友、志工、捐款人，以及社會大眾。從當年只有一個人的辦公室，到如今全台北中南東均設有服務據點，一路走來不容易，但有知音並肩同行，即使歷經無數風雨，也總能淬鍊出無數動人故事與勇氣。

慶祝陽光成立25年，十月中旬一個陽光午後，來自全國各地的陽光夥伴齊聚，於台北市南港運動中心參與運動會。平日忙於復健的朋友，以及馬不停蹄的陽光同仁們，都放下手邊

工作，全心投入躲避球、鐵人三項等運動項目中，在盡情的歡笑、呐喊中暫忘壓力，享受揮灑汗水的喜悅，也象徵陽光以不止息的服務與傷友同行。

今年適逢台灣橫濱防癌聯盟二十週年，台灣橫濱防癌聯盟公布了「105年縣市口癌癌防治力調查」，看見地方政府的努力成績，但還有很大的進步空間，改革的步腳仍不能停；105年度陽光獎助學金頒獎典禮溫馨開幕，歷史悠久的陽光獎助學金，是陽光對孩子最真誠的鼓勵與



文 宣廣部

感謝有您 陪陽光與傷友跑過35年

我們同心協力一同在場上奔馳、同樂，再次感受揮灑汗水的喜悅。

陽光基金會董事長馬海霞表示：「復健過程就像一場自己跟自己賽跑的馬拉松，這場馬拉松上的跑者都不是自願的，在這場與自己賽跑的過程中，只靠自己往往半途就跑不下去了，這時候需要有人為他加油打氣，給予他需要的訓練，陪他堅持下去，而陽光專業團隊就是傷友最佳的教練和陪跑者。」

運動會聚集來自全國各地的陽光夥伴與傷友們，大家無不使出渾身解數，展現熱情、積極的運動家精神，各隊除為自己的隊員加油外，也不吝惜為場上其他隊加油打氣，充分展現陽光一家人的情懷。

Selina獻聲祝福

陽光代言人任家萱Selina雖然無法到場陪伴大家，但心與陽光同在。最後，歡慶陽光35歲生日快樂，她也獻聲祝福，期盼所有陽光朋友，未來每一天都能「陽彩相伴 光榮向前」。

這一路走來的過程中，感謝社會大眾及各方支持者給予關懷力挺，也正是陽光的最佳啦啦隊，砥礪我們不斷精進。陽光未來仍將本著誠信、尊重與熱忱的初衷，持續提升顏捐及燒傷者的

生活品質與自我價值，為促進健康、安全及平權的社會環境而努力。



用心展示Selina的親筆祝福花

只想爸爸長命百歲！

別讓口腔癌 成為孩子說不出口的遺憾

文/倡導組

如果人生可以重來，我絕對不要吃檳榔！」這句話，是口腔癌病友（以下簡稱口友）共同的心聲。陽光基金會長期關心、輔導口友，發現在陽光服務的個案中，幾乎都是因嚼檳榔、抽菸導致罹癌；然而，國健署調查顯示，民眾對檳榔危害的認知度普遍不足，歷年調查皆只有50%的認知率，這不僅會造成健康危機，更可能成為孩子未來的遺憾。

他們只盼望：爸爸身體健康

呂小妹出生時，爸爸因罹患口腔癌，術後口腔結構改變，咀嚼、語言能力退化，需要靠復健重建功能。在呂小妹的印象中，從小爸爸便和她一起學說話、學吃飯，密不可分的生活讓父女格外親近。年幼的呂小妹並不清楚口腔癌是什麼，但她卻已知道這個病不像感冒如此簡單，它可能會像山一樣強壯的爸爸講話不清楚、吃東西不方便，也知道有人因這個病而死掉。於是，當孩子們紛紛寫下，想要有個書包、球鞋、文具或外套等耶誕心願時，八歲的呂小妹卻只寫下：「我要爸爸健健康康、長命百歲。」

另一位原本不愁吃穿、無憂無慮的小志，卻在小六年級因爸爸罹患口腔癌而人生變調。爸爸長期失業在家休養，媽媽為了掙錢到工廠工作，家裡只能靠媽媽不到二萬元的

別讓口腔癌成為孩子說不出口的遺憾

這樣的故事不斷上演，每年有超過七千人罹患口腔癌，超過四萬人因口腔癌而須持續治療，超過兩千人因口腔癌死亡。每個人的背後都是一個家庭，當家庭主要扶養人倒下，養家重擔便可能落在孩子身上，擔憂家破人離，也無法放心追求夢想。

對此，陽光長期推動口腔癌防治、宣導檳榔對健康的危害，並藉由社會倡議、議題行銷與相關研究發表，期能降低檳榔癌食率、口腔癌發生率與死亡率。但檳榔牽涉到社會、文化、經濟等層面，單靠宣導解決不了檳榔問題，也須處理靠檳榔維生的產業難題。因此，陽光104年起，延攬專家投入油茶樹研究，規劃民間版「橫嶺農廢園轉作油茶樹計畫」，挨家挨戶拜訪農民推廣檳榔轉作油茶樹，希望讓子孫能夠在世代相傳的土地上耕作友善農作，並獲得溫飽生活。陽光也呼籲訂立《檳榔健康危害防制法》專法作為法源依據，政府拿出周延、有效的對策，由根本入手，翻轉兩難局困，別再讓檳榔導致家破人離，也無法放心追求夢想。

「菁仔」（果實本身）不須加料，就是一級致癌物

不要以為「純」檳榔癌就不會致癌！根據國際癌症研究中心(IARC)2003年研究顯示，俗稱「菁仔」的檳榔子，含有鎘和素和檳榔鹼，屬於一級致癌物；如果嚼檳榔、抽菸又喝酒，罹患口腔癌的機率更是提高123倍！

105年陽光獎助學金頒獎典禮

陽光孩子榮耀時刻 刻畫夢想勇敢前行

文/宣廣部整理

陽光孩子因為意外傷害或先天而導致外觀不同於常人，比一般孩子更容易在求學過程中遭遇挫折與打擊，因此陽光每年辦理獎助學金肯定其在學業之努力，一辦就是三十三年。從當年台上放個寫著「頒獎典禮」的小黑板，台下坐著四位小陽光的景象，到現在每年超過五百名陽光孩子受獎，對許多陽光孩子來說，陽光獎助學金陪伴他們成長茁壯。

今年陽光獎助學金頒獎典禮以「希望在握希望在我」、「夢想王」、「青春覺醒 玩轉詩詞」、「我的夢想里程碑」、「歡迎光臨陽光魔法世界」、「職涯X檔案」、「逆光飛翔」等主題，分別於台北、桃園、台中、嘉義、高雄、花蓮、台東各處舉辦，邀請陽光孩子登上榮耀舞台分享夢想，期許能給在求學路上努力的陽光孩子不一樣的嘉許與鼓勵，全台共有672名優秀陽光孩子獲獎。陽光感謝共同贊助陽光獎助學金的企業，讓陽光獎助學金得以持續鼓勵、肯定陽光孩子在學業及才藝上的努力及表現，期待透過他們的故事，讓社會能有更多正向力量。

八仙傷友簡都良獲獎學金 紛以專長助部落

來自泰雅族的簡都良，就讀世新大學數位多媒體設計系三年級，去年因八仙塵爆意外，造成全身55%面積燒傷，雙腿傷勢尤為嚴重，歷經五次清創植皮手術。都良說，家裡經濟吃緊、並有學貸壓力，擔心學業落後延後畢業，都良選擇馬上復學，把握課餘時間至陽光民生重建中心復健，面對復健和學業挑戰，他說：「有目標，做就對了！」傷後復健陽光頤發優秀獎學金，他說：「活下來就是奇蹟，很感謝一路來家人、陽光和社會大眾的幫助，自己能做到最好的回饋，就

↑簡都良(左一)獲馬海霞董事長頒贈獎學金。

拉丁美洲燒傷復健專業人員培訓計畫

文/陽光拉丁美洲培訓計畫團隊

今年九月底，陽光再度前往尼加拉瓜，進行為期五天的燒傷復健專業人員訓練計畫。過去四年（2011年至2014年），透過中華民國外交部的全額補助，陽光基金會與合作夥伴尼加拉瓜兒童燒傷協會（Asociación Pro-Niños Quemados De Nicaragua，以下簡稱APROQUEN），在尼加拉瓜舉辦壓力衣製作課程，協助中南美洲組織培養能力，用於提供燒傷兒童更舒適、效果更好的壓力衣。

以手部復健為計畫主題

2016年，APROQUEN和陽光基金會不僅以新的「手部復健」主題共同舉辦訓練，也擴大區域範圍，從原本的五個中美洲國家，增加墨西哥和兩個南美洲國家，將計畫的影響力提升到「拉丁美洲」層次。

依據統計數據，在中美洲，每十起燒傷案例，就有七起是發生在兒童身上，而大部分孩童身處貧困環境。年紀較小的孩子在探索環境的過程中，習慣用雙手接觸或抓住東西，正因如此，相較於其他部位，他們的手部更容易出現燙傷或灼傷狀況。此外，因為手部操作對兒童的認知發展，以及視、知覺的經驗獲得都相當重要，所以手功能發展與學習有密不可分的關係，一旦手功能受到限制或損傷，兒童的發展會被耽擱或受到限制。在拉丁美洲，手部是兒童首要燒傷部位的部位，而在處理上，若要保持或恢復完整的手功能，則需要更多治療介入。



建立學員理論基礎

這次課程總共有十一位學員來自八個國家，包括薩爾瓦多、宏都拉斯、瓜地馬拉、尼加拉瓜、巴拿馬、墨西哥、秘魯和哥倫比亞。最資深的學員有二十多年的工作經驗，而最資淺的學員就是剛加入APROQUEN團隊的治療師；第一天上班就是上課的第一天！有部分學員在醫院工作，也有一部分學員在像陽光一樣的機構工作。

由於每個學員的學歷和工作背景都不同，為了建立或加強學員的理論基礎，我們安排了手部解剖、評估、變形、疤痕處理，以及副本製作原理和技術的理論課程。透過實作，陽光的老師讓學員將理論的內容和實際／臨床工作產生連結。首先，學員必須了解手部解剖（主要結構與功能），才可以知道有哪些手部評估的項目、流程和主要評估方式，並且有效的發掘問題。接著，學員必須了解手部變形及其原因，以及疤痕的形成和處理方式，才可以有效規劃復健計畫。最後，學員必須了解副本製作的原理和技術，才可以有效、正確的針對不同手部問題選擇最適合的副本款式。為了呈現燒傷病

↑學員和他們製作的副本。

人的實際問題，APROQUEN特別安排燒傷個案參與課程。陽光老師就依據孩子手部實際狀況，示範手部評估、手部變形、副本製作，讓學員可以看到燒傷患者完整復健過程、課程上所講的技術實際應用，以增強學習效果。

拉丁美洲兒童的燒傷命運

十一歲小女孩Esperanza是這次課程的「小模特兒」之一，她受傷的原因在尼加拉瓜算是非常「典型」。在尼加拉瓜，除了較富有之都會社區外，大部分地方沒有垃圾清運服務，所以每個家庭都有自行燃燒、掩埋垃圾的習慣，他們通常會利用房子旁邊的空地或後花園，先挖一個洞，然後在洞裡燒垃圾。有時候，在這邊玩耍的孩子會不小心跌進去，如果垃圾剛燒完還沒完全冷卻，就會導致孩子燒傷。

Esperanza兩歲時就是這樣受傷的。當年，她很幸運的被送到APROQUEN接受治療，到現在，仍持續接受APROQUEN的服務和照顧。然而，隨著孩子成長，肌肉骨骼逐漸發展，但成熟疤痕沒有彈性與延展性，疤痕切開術和復健就成了燒傷孩子成長過程中，持續上演的痛苦循環。

今年七月，Esperanza剛好開刀並且需要持續復健，於是APROQUEN邀請她參與課程當模特兒。Esperanza每天陪伴我們上課，實作課程的時間到了，她就上場讓陽光的老師，用她受傷的右手為案例，示範如何評估、擬定復健計畫、製作副本。我們問她：「會不會累？」、「會不會無聊？」Esperanza都笑著搖頭說：「不會，因為我知道這是我對我好！老師給的建議，我都認真聽，回家後我都会做到！」課程結束時，Esperanza認真複誦老師給她的運動建議和副本使用方式，以確保她沒有忘記任何項目。

手部復健課程只是一個開始。為了讓學員有機會更深入、有系統的接觸燒傷專業領域，2017年，陽光將繼續在尼加拉瓜舉辦課程，陪伴拉丁美洲燒傷復健專業人員，提升其專業知識和技能，提供當地燒傷兒童更好的服務。◎



2016年，為了歡慶陽光35歲生日，陽光號召所有陽光同仁及服務的燒傷顏損朋友一起參與陽光運動會，其中有許多精彩畫面，如今回想起來仍記憶猶新，與所有讀者分享過程中的感動…

陽光三十五歲了！該怎麼慶祝呢？陽光同仁經過一番討論與苦思，終於靈光一閃：「不如就來辦一場運動會吧！」對陽光來說，這場運動會可是意義非凡，除象徵服務對象在面對人生逆境，永不放棄的運動家精神，也象徵陽光以不息止的服務與傷友同行。

勸勿忘初表 助傷友走過幽谷

陽光榮譽董事長李文女士分享三十五年前，她看見燒傷顏損朋友的艱難處境，決定和一群志同道合的朋友創辦了陽光，至今已陪伴一萬六千多名燒傷顏損朋友走過幽谷。她向在場所有陽光人感性喊話，「很多人都說，有需要的地方，就有陽光，有陽光的地方，就有愛；但我要說，是因為有陽光人的存在，所以陽光更可愛。陽光是允許你哭泣的地方，但擦乾眼淚後，要記得幫助其他哭泣的人，一本初衷的走下去。」

35年前 離光煥顏損友系人的願望與使命誕生
35年來 我們用熱忱去探索和學習
一路上 也許遇風雨 但陽光沒有忘記初衷
我們一樣隨時做好最好的準備
下一回35年 陽光還是最動的陽光！

陽光35歲 感謝一路有你

八仙傷友獻唱 咒話要愛自己

此外，八仙傷友子羨、毅凱、思佳以一首節奏輕快的五月天「戀愛ING」揭開活動序幕。子羨分享，之所以選擇這首歌，是因為受傷前，可以輕鬆做到像歌詞中「逛街逛平足」、「熬夜聊天到爆肝」等事情，但受傷後卻變得困難，「雖然受傷後很多事都改變了，但我們要重新愛上受傷後的自己。」希望能藉由這

首歌激勵所有的傷友，都能好好的愛現在的自己。

除了八仙傷友帶來的熱情開幕表演，由各區陽光同仁、傷友與口友組隊表演的創意進場也十分精采。有口友大哥穿上清代仕女的帽子與裙裝，揮舞寫有「千嬌百媚」、「沉魚落雁」等詞的扇子進場，不計形象的演出博得滿堂彩；拿下精神總錦標的民生、新北團隊則展現年輕人的青春活力，動感熱舞炒熱現場氣氛。

趣味競賽挑戰傷友復健成果

繼高潮迭起的創意進場表演後，緊接著的是一連串的躲避球、投籃、鐵人三項等競賽，奔跑、投擲、彎腰、跳躍，在在考驗傷友們復健的成果。一解平時復健的苦悶，傷友們奔走的步伐雖然仍有些不穩，手臂抬起的角度有限，卻依舊和夥伴們協力合作，一起在賽場上為爭取小組榮耀拚盡全力。

經過揮汗如雨、嘶聲吶喊的四個小時，激烈的賽事終於告一段落，最後由民主、新北團隊一舉奪下冠軍。特別的是，這支隊伍是全場最年輕的隊伍，因八仙塵燃事件而成年的他們，有人放棄原先的職涯規劃，有人辭去了待遇優渥的工作，因著對生命的熱愛與使命，不約而同選擇投身陽光，為陽光注入新的活力，也將陽光永不放棄的精神傳承下去。

賽後，主持人也分享，主持過這麼多場運動會，陽光是最特別的一場。在短短四小時中，她除了看見陽光同仁與服務對象無私付出、拚盡全力的團隊精神，也看見不論自己的團隊是輸是贏，都為自己的不放棄大聲喝采，也為他人的優勝感到開心的正面態度，讓她感動不已。

對許多燒傷顏損朋友來說，復健就像一場馬拉松，一路上，有些人已經準備重回生活軌道，有些人還在努力復健當中，這條路是如此漫長，好像看不到終點，但陽光始終陪伴在側，沒有放棄過。我們相信，辛苦只是過程，一切會愈來愈好，也希望社會大眾能繼續為燒傷顏損朋友加油打氣。😊



促進口友健康 認識體適能 掌握身體健康密碼

文 / 桃竹中心職能治療師
伊思特



↓水慶盈合影。



「等一下，腳步請跟上節拍，注意哪隻腳上階梯，哪隻腳下階梯！」、「預備！開始！噠！噠！噠！」假日的午後，桃竹中心傳來陣陣規律的哨音與整齊的踏步聲，這是口友健康促進系列活動的其中一項。今年，我們大力推動「體適能護照」，以及為期一年的口友健康促進系列活動，希望能夠由逐步推廣與宣導，使口友們更重視維護身體健康，更好的對待自己身體。

體適能年度檢測

口友健康促進活動的第一項是「體適能年度檢測」，主要是透過認識體適能測驗，讓口友大哥們了解心肺耐力、肌耐力與柔軟度等名詞代表的意義，以及如何透過測驗數據了解自己的身體整體狀況。而根據前幾年的經驗，口友大哥們或多或少有體適能測驗的經驗，但如何讓他們對「為什麼要運動」、「施測的意義」、「為什麼要透過不斷運動幫助控制癌症」等有更深入的認知，是我們仍需繼續努力的目標。

在推動這個活動的過程中，我常不斷反問自己：「誰假日還願意來運動、測體適能啊！」也一度擔心他們會放棄，但看著他們仔細聆聽活動說明，分享自己知道的體適能定義，到最後拿著體適能護照，跑完每個測驗關卡，眼中綻放出充滿成就感的光芒，我們知道，他們都認真投入在其中一瞬間，因為一直跑來跑去忙著抄寫、輸入測驗數據、說明常模對照結果的疲累，好像都不翼而飛了。如果我們能夠透過各種健康促進活動，把健康觀念引進他們的生

能全程「跑」完三公里，許多大哥抱怨連連，大呼「那不可能啦！」因為他們開刀前不曾有運動習慣、不喜歡運動，或以往參賽，僅抱持著能在清晨五、六點早起參加，並跟大家一同參與到最後，就已是莫大鼓舞的念頭。

為了幫口友們建立自信，我們開了為期一個月的路跑訓練課，從運動前的暖身運動，到墊上核心肌群運動，再到上跑步機路跑訓練，按三階段循序漸進。最後，我們決定結合桃園中壢市社區河濱步道，讓大家實際體驗路跑。

有趣的是，在體驗路跑時，雖然碎聲依舊此起彼落的響起，「老師！吼~跑馬路真的比較累耶！」、「我以為我在跑步路上跑ok，應該比較不會喘了…」但大家還是跑完了全程。我們發現，對下肢肌耐力、心肺耐力較弱的口友來說，這樣的活動，的確必須透過練習，才能順利完成；但對下肢肌耐力、心肺耐力較強的口友而言，他們的困境反而是在自己能力的遲疑與沒自信，並在這樣的自我存疑中，逐步放棄一些他們原本就能做得很好的事。

沿路上，也在慢跑的社區居民們都給予鼓勵：「噠~陽光基金會噠！」、「你們很棒耶！」、「加油！」看著他們因被肯定而流露出喜悅的眼神，我知道9/25路跑當天，他們一定可以自信滿滿的出現在參與路跑的人群中，而他們的心情，也必然不再是「能不能」跑完，而是相信自己「一定可以」跑完！要努力的路途還很長，相信我們一定可以堅持向前，持續為我們的健康促進寫下新的篇章！😊



↓→常潤與路跑訓練



6 陽光

沙世界的心靈交流

文 諮商心理師 李逸明

沙遊治療的實踐

在之前的諮商工作中，我曾深感對青少年的無力。原因在於，青少年是很特別的一個族群，運用遊戲治療來，與之會談時，又常有一搭沒一搭，他們也時常無法用言語來表達他們的感受。

機緣之下，我接觸到沙遊治療（Sandplay therapy）這門心理治療學派，頓覺總算露出一線曙光，這正可以應用在青少年身上！於是，我開始在這個小小的世界之間，與青少年朋友們做一次次的心靈交流。不過使用這麼多年以來，也有不少成人與兒童也很喜歡運用這樣的方式。

方寸間的療癒天地

說是小小方寸之間，一點也不為過，沙遊治療正是利用約莫五十公分寬、七十公分長、七公分高的沙盤來做治療。通常有兩個沙盤可供案主選擇，一盤是乾沙，一盤是濕沙，乾沙觸感較柔細，濕沙可塑性較高。

沙遊治療的起源

二十世紀初期，一位兒童心理治療專家創造一種「世界技術」，又稱為「世界遊戲」，是沙遊治療的前身。而於世紀中期，容格的學生杜拉卡夫（Dora Käff）機緣巧合之下接觸了「世界技術」，深受感動，在容格的鼓勵下學習這項技巧，而創出了沙遊治療。剛開始只應用在兒童的心理治療，慢慢應用在成人身上。

沙遊治療特別強調身體與心靈的完整性，唯有我們的身心靈三者能夠達到統一，才是真正的健康。在沙遊治療當中，人們可以具體呈現潛意識中內在的圖像，內在與外在的連接點也因此而成立，人們得以接近完整。

沙遊治療的實踐

在塑造沙箱作品的過程中，案主體驗到一種深入情緒的感受，內在力量也得以在塑造過程中展開來。藉由一次又一次的沙箱創作，案主可以在這個安全的空間一次又一次實驗如何去解決他的問題。根據過往服務經驗，我看到不同的案主在這沙世界中，呈現出他們不同的問題，他們不僅在生活中，也在沙世界中掙扎、學習面對他們的問題。

沙遊治療非常適合解決創傷經驗，在國內，也有如勵馨基金會等運用在性創傷的受害者身上，帶領他們重新找到一片自己的天空，解決他們心中曾有的痛。我看到許多成功的案例，也開始使用沙遊治療，希望能提供我的服務對象另一種選擇。

實踐案例分享

沙遊治療的最大功能，就是讓案主藉著創作，與自己的潛意識建立連結，進而達到自我療癒的功效與自我覺知。在沙遊治療的過程中，心理諮詢師提供案主一個安全、自由和保護的空間，讓案主感受到在這個空間中，自己完全被接納。在案主創作過程中，為了不影響案主的自發性和表達能力，心理諮詢師不主動做些什麼。

等到整個療程結束，案主已經經歷內在經驗後，再來與案主討論與詮釋。但是心理諮詢師仍要具备對「象徵語言」了解的能力，因為這樣才跟得上案主進步的腳步，也才能在與案主互動的過程中進入案主的世界。

在治療的過程中，案主有時會因自我覺知，產生情緒上的悸動。曾有案主因為近期有位好友過世，在沙遊創作中哭了出来，心理諮詢師就可以藉由陪伴案主，幫助他解決心中的遺憾。也有案主療程結束後評價表

備註：沙遊治療是一種深度的心理治療，源自早期拜弗洛伊德為師的心理學家容格。容格的心理分析綜合東方與西方文化的優點，注重父性與母性、男性與女性優點的綜合與平衡，可以說是一個帶有東方中庸色彩的心理學家。也正因為如此，目前沙遊治療可以說是日本心理治療的主流，因為日本文化極為推崇儒道文化所致，也較能接受容格的理論。容格主張，若能處理好潛意識的矛盾與衝突，我們較能發揮出我們最大的潛力。

7 陽光

天冷保持警覺 室內空氣流通保平安

2016年12月《陽光會訊 NO.141》

家裡容易發生一氧化碳中毒的情況有哪些？

- 热水器裝置位置：安裝於室內密閉場所，如廚房、浴室、裝有密閉窗之阳台，或安裝處紗窗積垢晾衣物，造成瓦斯燃燒後，因通風不良導致一氧化碳無法排出。
- 热水器規格不符規定：例如通風不良場所未設置排氣管、熱水器設備超過使用年限造成燃燒效率低，產生更多一氧化碳；或是排氣管脫落破損，導致一氧化碳逸散於室內。
- 於門窗緊閉的室內使用火源：於空氣不流通的室內煮食，如使用瓦斯、木炭、火源、蠟燭、薰香精油，容易因空氣燃燒不完全而造成一氧化碳中毒。

如何判斷一氧化碳中毒？

在室內若家人陸續或同時發生以下症狀：頭痛、噁心、嘔吐、四肢無力、疲勞等類似感冒症狀時，應立即查看門窗是否緊閉、空氣是否流通；應盡快打開門窗，使空氣流通，並立刻離開室內，儘速撥打「119」求救。

▲ 在寒冷冬季需隨時注意室內空氣流通。

**一塊挺陽光
有你才OK**

如果有一天，您在路上看到一塊錢，您會選擇走過，還是把它撿起來呢？

您可能不知道，這些隨手投下的每塊錢，都是成為幫助燒傷顏損朋友的未來鑰匙！

我們歡迎您使用身邊可再利用的容器，向陽光索取「一塊挺陽光」貼紙張貼於容器上，或是索取陽光零錢箱放置在公司或是店家，一同來支持燒傷顏損服務！

洽詢電話
02-2507-8006#511
洪小姐

● 請此圖檔存於手機中，或向陽光索取愛心碼13579
● 可電子發票與愛心消費，輸入向內店員表示推出電子發票
● 出示此圖碼併具名稱，即開出電子發票或陽光票
● 桃鈴呼「口述，陽光愛心碼13579即可捐電子發票，簡單又方便。
捐贈電子發票，幫助燒傷及顏面損傷朋友！」