

【106 年度提升心理衛生專業人員實務訓練】 2017 創傷預防與復原中高階訓練工作坊

一、課程內容簡述：

身為助人工作者，我們自身不可避免地會面臨到替代性創傷與耗竭等壓力。胡嘉琪老師在過去幾年回台灣各地講課，聽見一些學員分享到：身為專業人員，目前的工作方式讓自己身心疲累，很希望能進一步學習如何更清楚自己的身心狀態，如何在助人過程中調節自己與個案，讓雙方身心處在容納之窗當中。

面對身心創傷的多樣化風貌，治療師本身需要具備人劍合一的專業能力、系統觀、澄明心與慈悲心。這個課程將透過講課討論、案例分析、講師示範、分組演練等方式，幫助專業工作者更深入了解創傷預防與治療的相關理論與技巧。

雖然創傷預防與治療的知識如浩瀚海洋，需要長期投入與學習，人劍合一的理想也需要長時間的自我修煉，很難單靠上課養成。然而，希望這兩梯次共六天的工作坊，可以幫助成員在面對身心失調的個案時，能夠運用創傷理論進行個案概念化，以進一步整合自身獨有的治療技術。同時，治療師能夠透過課程以及後續讀書討論會中的角色扮演演練，一方面幫助自己找到穩定自身的身心資源，一方面能夠運用技術幫助個案在晤談中穩定身心。

二、主講人：胡嘉琪博士

- 美國愛達荷州華盛頓州私人執業心理師
- 美國華盛頓州立大學學生諮商中心全職心理師與博士班實習生督導
- 普渡大學諮商心理學哲學博士
- 感官動能心理治療 (Sensorimotor Psychotherapy) 二階結業
- 北美瑜珈協會 (Yoga Alliance) 200 小時認證師資
- 心理劇導演二階訓練結業，副導演證書

二、課程地點：國立彰化師範大學社區心理諮商及潛能發展中心

三、課程規畫：

場次	主題	日期
中階	創傷後的身心安定 課程目標： 1. 更清楚自己在身為助人工作者時，自己所擁有的身心資源，如何把這些身心資源運用在調節自身的情緒與身心激發狀態。 2. 創傷治療的個案評估 (assessment)。更深入了解創傷與複雜創傷，探討創傷後的生存策略與症狀之間的交織。 3. 如何對個案提供賦能 (empowerment)。如何提供個案選擇。如何提供個案關於創傷與身體的心理教育。 4. 身體微語言的觀察與反映：防衛反應 (戰鬥、逃跑、	106 年 6 月 2、3、4 日 (星期五、六、日) 6 月 2 日 (五) 8 : 00-17 : 00 , 7 小時 6 月 3 日 (六) 8 : 00-17 : 00 , 7 小時 6 月 4 日 (日) 8 : 00-12 : 00 , 4 小時 共計 18 小時

	凍結、順服)的觀察。 5. 如何在晤談當中培養創傷復原力：踩煞車、靜觀、對話。	
中階與高階之間	1. 讀書討論會： 與自己的三人小組成員聚會三次，進行讀書討論與技巧演練。 2. 越洋線上諮詢： 每組與胡嘉琪博士越洋連線諮詢至少一小時到一個半小時。	時間另約。 越洋線上諮詢費用(一人1200元台幣/每小時)另計給老師。
高階	面對創傷記憶的身心整合 課程目標： 1. 探討複雜創傷與結構解離，如何幫助個案探索自己內在分裂的不同部分。 2. 探討如何陪伴個案面對創傷記憶。了解創傷記憶與敘事的特點。 3. 如何陪伴個案尋找創傷記憶之前中後的正向身心資源。 4. 特殊族群的創傷議題探討(將根據成員服務對象選出幾個議題做探討)	106年 8月25、26、27日 (星期五、六、日) 8月25日(五)8:00-17:00, 7小時 8月26日(六)8:00-17:00, 7小時 8月27日(日)8:00-12:00, 4小時 共計18小時
高階之後	1. 讀書討論會： 與自己的三人小組成員聚會三次，進行讀書討論與技巧演練。 2. 越洋線上諮詢： 與胡嘉琪博士越洋連線諮詢至少一小時到一個半小時。	時間另約。 越洋線上諮詢費用(每人1200元台幣/每小時)另計給老師。

四、參加人員：滿12人開課，18人額滿

參加對象須具備以下四個條件：

- (一)上過胡嘉琪博士主講的創傷工作坊至少六小時
- (二)實際提供創傷族群輔導諮商/心理治療之心理師、社工師、輔導教師、醫護人員(含實習生、研究生)
- (三)有興趣對創傷治療深入鑽研，並且願意自我成長追求個人身心平衡者，願意在兩次上課中間與自己的三人小組成員進行讀書討論與演練至少三次
- (四)填寫報名表(分享你對創傷療癒的基本了解)並通過審核

【本活動擬申請諮商心理師繼續教育積分認證、全國教師在職進修研習時數認證並發給研習證書】

五、活動費用(越洋線上諮詢費用另計)：

- (一)定價24000元。
- (二)早鳥優惠價：13000元，需於106年2月28日以前完成報名程序。
- (三)三人團報優惠價：14000元，需於報名時附註同行學員姓名。
- (四)上述優惠價僅能擇一使用。

六、報名方式與流程：報名時間自即日起至額滿為止

- (一)請填寫線上報名表 <http://tinyurl.com/jfrbhq8>。
- (二)繳交費用並將繳費收據 e-mail 至 ncuehuman@gmail.com 或傳真至 04-7211194，並請來電確認已收到。
- (三)報名程序於繳交費用後方完成。
- (四)繳費後恕不退費。學員可自行尋找符合報名資格者遞補，告知本中心且請遞補學員填寫報名表，並獲胡嘉琪老師審核同意。

七、繳費管道：

- (一)以郵局「郵政匯票」繳費：請至郵局購買，受款人為「國立彰化師範大學」並寄至「50007 彰化市進德路 1 號社諮中心」。
- (二)以郵局「現金袋」繳費：請至郵局購買後寄至「50007 彰化市進德路 1 號社諮中心」。
- (三)匯款或 ATM 轉帳至本校郵局帳戶，郵局代號：700，戶名：國立彰化師範大學總務處出納組張淑玲，帳號：00811460022251(共 14 碼)。匯款後需將匯款單(或轉帳收據)傳真或掃描 e-mail 至本中心方完成手續。
- (四)以「信用卡」繳費：請填寫「信用卡繳費單」並親自簽名後，傳真至本中心 (04-7211194)，或掃描後將掃描檔 email 至 ncuehuman@gmail.com。
- (五)親自至本中心現金繳費。

八、主辦單位：國立彰化師範大學社區心理諮商及潛能發展中心

九、聯絡方式：04-7232105 轉 1445、04-7289258(週二至週六 8：00-17：00)

十、附註－讀書討論會與跨洋討論說明：

- (一)不管你找到的組是兩人或三人都很好。這裡的原始構想並不是帶來壓力，而是希望學員當夠承諾自己與他人，在上課之後的每個月當中，找出時間，讓自己練習如何陪伴他人與自己去探索身心二十到三十分鐘。
- (二)網路是無界線的，無法親自面對面練習的學員們，可以找到夥伴透過網路連線練習。真不行的話，可以就近找自己的專業朋友們練習。
- (三)跟胡嘉琪老師的跨洋討論會使用 Zoom 遠距會議系統，可以多人同時視訊開會，與會者可以選擇在同一個地點，或者就在自己家裡，使用手機或電腦上線。每個人會有至少 25-30 分鐘與胡嘉琪老師討論演練或督導的時間，一整組就會有大概一小時到一個半小時的跨洋諮詢討論。