

教育部 109 年度補助大專校院辦理輔導工作計畫一 「心裡的傷，身體記得」 輔導人員專業研習實施計畫

一、計畫緣起

當個體在事件發生中感到受驚嚇、受威脅、被壓倒和無助，此事件則為創傷經驗，美國 the National Child Traumatic Stress Network (NCTSN) 提出不同類型的創傷壓力來源，包括：霸凌、社群暴力、複雜性創傷、天災、親密關係暴力、身體暴力、性暴力等。創傷後壓力症 (PTSD) 通常與單次重大創傷事件有關，如：天災、車禍等，個體在事件後會出現過度警覺、持續逃避與創傷相關的刺激之行為，以及，一再經歷創傷事件相關回憶或情緒的侵入；然而，還有另一種 PTSD，起因於長期暴露於創傷壓力中，稱之為複雜性創傷後壓力症 (complex PTSD; C-PTSD)，創傷壓力通常開始於童年時期，是持續或重複發生的事件造成的 (如：家庭暴力事件、被忽略、虐待或拋棄等)，會干擾兒童自我感的形成與多方面的發展，於是，有時也稱之為發展性創傷 (developmental trauma disorder; DTD)。

遭遇複雜性創傷的個體通常出現身心系統的多重失調 (如：情緒調節系統、自律神經系統、免疫系統、內分泌、血液循環系統，及其他身體系統的功能失調)、注意力與專注力的問題、與自己和他人相處上的困難；因為 C-PTSD 沒有列於 DSM-5，以及症狀與其他疾病相似，所以，常常僅僅被診斷為邊緣性人格疾患或其他人格疾患、雙相情緒障礙症、ADHD、焦慮症、鬱症、物質使用障礙症或 (和) 身體症狀與相關障礙症等疾病，而忽略了複雜性創傷相關的病理，造成個體沒有接受到最適當的處遇；在缺乏對創傷的理解與辨識下，經歷複雜性創傷的兒童或青少年經常同時有 3-8 個精神疾病診斷，譬如，長期受照顧者忽略和虐待的兒童，可能同時被診斷有鬱症、對立反抗症、焦慮症、反複性依附障礙症、ADHD 和 PTSD。

大專校院中，與患有情感性疾患、焦慮症、物質成癮、邊緣性人格疾患、解離症狀，或者有人際、情緒困擾等議題之學生的諮商輔導中，不難聽到部分學生曾經在童年或青少年時期長期暴露於創傷壓力事件中，如：霸凌或排擠、人際背叛、親密關係暴力、兒時遭遇不當管教或教養、成長於高情緒張力的家庭、創傷性悲慟事件等，發現他們容易 (在某些情境下) 產生較一般人強烈的創傷相關之情緒與壓力反應，如：不合理的羞愧感、罪惡

感、過度焦慮或恐懼、非理性的自我批評、自我貶抑、退縮逃避、身心分離等反應，進而影響某些層面的生活或導致重複發生的受創經驗。

於諮商輔導中，重訪過去的創傷經驗雖可以幫助個案意識到過去經驗如何影響自己與現在的生活，進而形成經驗的整合或產生新的意義，然而，卻也存在著二度受創的潛在風險，造成個案的痛楚、崩潰或逃跑等反應；貝賽爾·范德寇醫師所著作的心靈的傷·身體會記住一書中提到，當個案能夠在自身中找到安全的空間，創造可以與失控感抗衡的身體感覺（body sensations），便可以開始療癒創傷的歷程，而這個歷程將會擺盪於探索與安全之間、於語言與身體之間、於憶起過去與活在當下之間。若輔導人員能夠具備對創傷之身心反應的理解與辨識能力，以及具備身心容納之窗（the window of tolerance）的知識與一些身心調節的技巧，相信不僅能夠在輔導人員與具有受創經驗個案的諮商輔導工作上有所幫助，也能在輔導人員的替代性創傷之預防和自我照顧上有所助益。

華人創傷知情團隊致力於教授助人工作者與一般大眾關於創傷的知識，希望藉由知識的力量促使個人與系統能夠進一步預防與療癒創傷，本校將邀請該團隊中的專家，也是實踐者，於本研習中授予創傷知情（trauma-informed）訓練課程，幫助學員理解創傷是什麼、創傷如何影響人的發展、學會幫助受創大專學生穩定身心的實作方法、以及學習自我照顧。

二、計畫依據

- （一）教育部 108 年 10 月 25 日臺教學（三）字第 1080154432 號函。
- （二）教育部補助辦理學生事務與輔導工作原則。
- （三）教育部補助及委辦經費核撥結報作業要點。

三、計畫目標

- （一）提升輔導人員對創傷壓力與童年逆境的辨認與理解。
- （二）了解創傷壓力對身體與大腦的影響，以及，能夠以創傷反應的觀點看待受創個案的問題行為（如：自傷、傷人、物質濫用等）。
- （三）學習穩定自己的身心調節技巧，並運用於諮商輔導實務工作中。

四、辦理單位：

教育部 北一區輔導工作與協調諮詢中心

國立政治大學 學務處身心健康中心

五、研習日期及時間：109 年 8 月 28 日（五） 8:45-17:00。

六、研習地點：國立政治大學行政大樓七樓會議室一。

七、對象與人數：

各大專校院輔導人員，活動共計 50 人（含工作人員），報名優先順序如下，額滿為止：

1. 北一區大專校院專、兼任輔導人員。
2. 其他分區大專校院輔導人員。

八、報名注意事項：

1. 報名時間：即日起至 109 年 8 月 14 日（若報名人數額滿，將提前截止報名）。
2. 本研習將採線上報名方式，報名網址：<https://is.gd/00ftjH>。
3. 聯絡人：

何淑梅 諮商心理師；電話：02-82377415；電子郵件：vikyho@nccu.edu.tw

吳美嫻 諮商心理師；電話：02-82377407；電子郵件：mwu0726@nccu.edu.tw。

4. 本研習將申請諮商心理師、臨床心理師、社會工作師繼續教育積分時數。
5. 因本校校內停車位有限（需自行支付停車費），敬請與會老師多搭乘大眾交通運輸工具至本校。



九、研習內容：

時間	活動流程
8:45-9:00	報到、領取資料
9:00-9:10	開幕式
9:10-10:40 (90 分鐘)	<p>創傷知情知識 (一)</p> <p>助人者 (學員) 可以了解創傷壓力如何影響身體與大腦，開始練習用新的視野來看個案的“問題行為”來自於創傷反應。</p> <p>講師：胡嘉琪；助教：林佳儀</p>
10:40-10:50 (10 分鐘)	休息時間
10:50-12:20 (90 分鐘)	<p>創傷知情實作技巧 (一)</p> <p>助人者 (學員) 可以從練習自我覺察開始，實際幫助自己穩定身心。</p> <p>講師：林映伶；助教：林佳儀</p>
12:20-13:40 (80 分鐘)	午餐時間
13:40-15:10 (90 分鐘)	<p>創傷知情實作技巧 (二)</p> <p>運用藝術媒材，助人者知道在自己脫離容納之窗時，如何調節自己的身心。助人者 (學員) 可以運用技巧幫助個案穩定身心。</p> <p>講師：林佳儀；助教：林映伶</p>
15:10-15:30 (20 分鐘)	茶敘
15:30-17:00 (90 分鐘)	<p>創傷知情知識 (二)</p> <p>助人者 (學員) 可以理解創傷與童年逆境的普遍存在，進一步整合案例與自身覺察，練習用新的視野來看個案的“問題行為”來自於創傷反應。</p> <p>講師：林映伶；助教：林佳儀</p>
	綜合座談
17:00	賦歸

十、講師與助理簡介：

(一) 姓名：胡嘉琪。

最高學歷：美國普渡大學諮商心理學博士。

服務單位及職稱：個人工作室與顧問公司（提供個別、伴侶、家族治療；提供企業與非營利組織創傷知情與心理健康推廣之顧問諮詢；提供助人工作者教育訓練）。

專業領域：依附理論、奠基於人我神經生理學的創傷治療、融合隱喻故事與心理劇之創造性表達治療、身體取向療法、整合新一代的認知行為療法與經驗取向的療法。

專業證書（執照）：台灣諮商心理師高考及格證書諮心字第 000277 號、美國華盛頓州與愛達荷州執業的心理師執照。

經歷：華盛頓州立大學諮商與測驗中心 心理師督導與博士後心理師督導、愛荷華州立大學學生諮商中心 實習心理師、彰化師範大學學生諮商與輔導中心 諮商心理師、台北護理學院學生諮商與輔導中心 諮商心理師。

(二) 姓名：林佳儀。

最高學歷：美國私立萊斯理大學（Lesley University）表達性治療碩士

服務單位及職稱：港灣藝術心理諮商所 所長。

專業領域：藝術治療工作坊、成人心理諮商、憂鬱症、焦慮恐慌、酒藥癮、創傷、壓力調適、職涯議題、舒壓放鬆。

專業證書（執照）：高考諮商心理師諮心字第 002839 號、台灣藝術治療學會藝術治療師專業證號 TRAT2017-006。

經歷：國立高雄餐旅大學 兼任心理師、勵馨基金會 特約心理師、國立屏東科技大學 兼任外語諮商、勞動部青年職涯發展中心 駐點諮詢師、國立中山大學學務處 專任諮商心理師、美國 Arbour Counselling Service 諮商師、美國 Eliot Community Service 個案管理師。

(三) 姓名：林映伶。

最高學歷：國立屏東教育大學教育心理與輔導學系碩士。

服務單位及職稱：中山大學諮商與職涯發展組 諮商心理師。

專業領域：內觀、創傷療癒、動力取向心理治療。

專業證書（執照）：台灣諮商心理師高考及格證書諮心字第 003449 號。

經歷：中山大學樂齡大學 講師。