

# 新竹市 107 年度學生輔導諮商中心工作計畫— 抗逆復原力：創傷知情身心整合工作坊

## 一、目的

- (一) 協助專輔人員了解創傷知情且實踐慈悲心之學校 (trauma-informed compassionate schools) 對增進學生學習表現之重要性。
- (二) 了解身心創傷的形成，增加創傷輔導個案的評估，探索創傷後的生存策略與症狀。
- (三) 助人工作者增加對自身與學生身心狀態的觀察與反映，提供創傷個案相關創傷如何影響大腦與身體的衛教，賦能個案增進抵抗挫折與逆境的復原力。
- (四) 增進各校校園的心理衛生及創傷預防、復原的專業能力。

## 二、辦理單位

- (一) 指導單位：教育部。
- (二) 主辦單位：新竹市政府。
- (三) 承辦單位：新竹市學生輔導諮商中心。

## 三、辦理日期：

- (一) 理論場次：107 年 07 月 17 日 (二) 9：00 至 16：00。
- (二) 督導場次：107 年 09 月 18 日(二)、10 月 30 日(二)、12 月 04 日(二) 10:30-12:00

## 四、辦理地點：新竹市教師研習中心四樓會議室。

## 五、課程講師：胡嘉琪博士 (美國心理師)、張凱茵臨床心理師

督導講師：胡嘉琪博士 (美國心理師)

## 六、參加人員：

- (一) 專任輔導人員，共約 20 人。

## 七、課程內容及時間安排：

107/07/17 (星期二)	
時間	課程內容
8：30~8：50	學員報到
8：50~9：00	開場
9：00~10：40	課程主題：概論 1. 課程概論與學習目標說明。 2. 暖身活動 3. 童年逆境研究討論 4. 創傷壓力如何影響大腦 (如何影響學習與情

	<p>緒控制)</p> <p>5. 創傷壓力的兒童青少年因應壓力的策略(有代價的生存之道)。</p> <p>6. 創傷知情實踐慈悲心學校的定義</p>
10:40~10:50	休息一下
10:50~12:00	<p>課程主題：創傷壓力反應</p> <p>1. 從繪本故事學習創傷壓力反應與身心激發狀態(戰鬥、逃跑、癱瘓、凍結)。</p> <p>2. 了解身心容納之窗</p> <p>3. 什麼會形成學童的創傷壓力</p> <p>4. 助人者與教育者的自我照顧</p> <p>示範與練習：分享一件有情緒的事情，進行身體掃描。</p>
12:00~13:00	午餐
13:00~14:40	<p>課程主題：兒童青少年的創傷反應</p> <p>1. 防衛反應及兒童青少年問題症狀。</p> <p>2. 校園中兒童與青少年常見問題的探討與應用。學習用創傷知情的角度來看待工作對象的問題與症狀。</p> <p>3. 區別踩煞車轉方向與單純轉移注意力的不同</p> <p>示範與練習：踩煞車轉方向策略的應用(333、999、呼吸、敲敲、伏地挺身、彈力球、重量毯、潑冷水)</p>
14:40~14:50	休息一下
14:50~16:00	<p>課程主題：安全堡壘與人我調節</p> <p>分組練習：</p> <p>1. 從繪本故事學習依附關係的重要性。</p> <p>2. 依附哭泣與抗議作為兒童的防禦策略</p> <p>3. 實踐慈悲心學校作為兒童的安全堡壘</p> <p>示範與練習：助人者自己的身心界限與安全堡壘。</p>
16:00~	賦歸

督導場次：胡嘉琪諮商心理師				
日期	時間	課程主題	專業督導	提案人
09月18日 星期二	10:30 ~ 12:00	創傷知情身心整合工作 坊督導(一)	胡嘉琪博士 美國心理師	專業輔導 人員
10月30日 星期二	10:30 ~ 12:00	創傷知情身心整合工作 坊督導(一)	胡嘉琪博士 美國心理師	專業輔導 人員
12月04日 星期二	10:30 ~ 12:00	創傷知情身心整合工作 坊督導(一)	胡嘉琪博士 美國心理師	專業輔導 人員

八、報名日期：請於 107 年 7 月 13 日（五）之前至教師研習護照完成報名。

九、活動經費：辦理本項活動所需經費，由教育部專款補助。

十、研習時數：依實際參與情況核予研習時數，每場次者核給研習時數 6 小時。

十一、其它：參加研習及工作人員請各單位依規給予公（差）假登記。

十二、本計畫由新竹市政府陳教育部，奉核定後實施。