

社團法人臺灣兒少權益暨身心健康促進協會

你發生過什麼事? << What happened to you ? >>

線上說書會 課程簡章

社團法人兒少權益暨身心健康促進協會(簡稱兒少權心會)於109年在衛福部補助下成立全芯創傷復原中心，來服務兒少時期遭受性侵害的倖存者。我們看見，生命早期的經歷，在長大成人後仍深深影響著我們。而身為助人工作者，若能從大腦發展、童年逆境、依附關係與社會連結等面向看見創傷帶來的影響與可能的解方，是相當重要的一件事情。

我們期待早年創傷的領域有越來越多專業人員投入，而一個主題的學習，需要好的引導者，志同道合的夥伴，也需要時間浸泡其中。**因此兒少權心會邀請到三位重量級講師，除了和我們分享書中各章節的精華概念外，也會結合講師自身豐厚的實務經驗，帶領我們探訪早年創傷這座迷霧森林。課程內容知識與實務兼具，相當精彩，歡迎夥伴們共襄盛舉!**

一、導讀書籍：(需自行購買)



你發生過什麼事-創傷如何影響大腦與行為，
以及我們能如何療癒自己(2022)。悅之出版。

二、對象、人數及進行方式：

- (1)因本課程富含大腦神經科學、創傷壓力等專業知識，較適合有實務經驗之助人工作者參與。
- (2)各單元課程講師除了分享該章節中的精華概念外，亦會結合自身專業進行實務上的分享及交流。

(3)使用 ZOOM 進行線上課程。採單元開放式課程，每單元課程可單獨報名，亦可5堂課合報，每單元課程招收人數55人。(額滿為止)

(3)本課程並未申請繼續教育積分。

三、課程費用：

每單元課程1200元，五堂課程合報優惠價5400元。

※因為名額有限，以填寫報名表單並完成繳費為優先順序，本會核對帳務後會於隔日寄出報名成功確認信，再請夥伴們注意收信。

※若該課程已經額滿，可先提出候補申請，若確定遞補上，再於通知申請2日內完成繳費，若未完成繳費，則以放棄資格論，由下一位遞補。

四、講師簡介

【林亮吟 醫師】

- 現任 心禾診所負責人、台北市立聯合醫院松德院區兼任醫師
- 倫敦大學國王學院碩士
- 專長：兒童青少年情緒行為問題、特殊需求兒童青少年精神醫療

【金融 臨床心理師】

- 現任 冬青心理治療所所長
- 美國丹佛大學臨床心理學博士
- 專長：家暴性侵害創傷治療、性侵害相關訓練

【孫頌賢 諮商心理師】

- 現任 國立台北教育大學心理與諮商學系教授
- 國立政治大學心理學系諮商臨床組博士
- ICEEFT 認證情緒取向伴侶與家族治療師與督導
- 專長：伴侶與家族治療、諮商心理衡鑑/投射性繪畫、健康心理學/心理疾患、家庭/愛情心理學、成人依戀研究

五、線上說書會時間及內容：

請報名夥伴注意，因配合講師時間，每單元課程日期、時間皆不相同！

日期	課程講師	主要閱讀章節及課程內容
<p>第 1 堂</p> <p>111/8/26(五)</p> <p>上午 10-12 點</p>	林亮吟醫師	<p>閱讀章節：ch 1 & ch2</p> <p><u>Ch1. 理解世界</u></p> <p>我們的個人歷史，會影響我們的腦部發展。因為我們每個人都有獨特的大腦，也因此我們觀察、理解世界的方式也各自不同。</p> <p><u>Ch2. 尋求平衡</u></p> <p>壓力之所以發生，是因為某個需求或困難導致我們失去平衡-偏離調節的「設定值」。壓力反應系統對創傷過度敏感的人，要找回平衡是樁非常累人的挑戰，為了避免壓力造成的痛苦，可能導致尋求極端與具有高破壞性的調節方式。</p>
<p>第 2 堂</p> <p>111/09/05(一)</p> <p>下午 2-4 點</p>	金融 臨床心理師	<p>閱讀章節：ch 3-4</p> <p><u>Ch3. 被愛的方式</u></p> <p>如果從來沒有被愛過，那麼大腦中讓人類去愛的神經網絡就會欠缺發展。只要給予愛，就能讓沒有感受過愛的人學會去愛。</p> <p><u>Ch4. 創傷光譜</u></p>

		創傷的三個關鍵：事件(Event)、經驗(Experience)、影響(Effects)是如何交互作用的。而其實一個人的關係健康歷史，相較於童年逆境分數(ACEs)更能預測精神健康問題。
第 3 堂 111/10/07(五) 下午 1-3 點	金融 臨床心理師	<p>閱讀章節：ch 5-6</p> <p>Ch5. 將點連成線</p> <p>序列性(sequential)對大腦處理創傷的影響。當你思考你的反應模式，學會在當下感受與本能之間拉出一些空間，就可以讓自己保持在現實中。</p> <p>Ch6. 從應對到療癒</p> <p>你發生過什麼事？與你沒發生過什麼事？一樣重要。你是不是缺少愛？忽視的毒害程度，不亞於創傷。</p>
第 4 堂 111/10/28(五) 上午 10-12 點	孫頌賢 諮商心理師	<p>閱讀章節：ch 7-8</p> <p>Ch7. 創傷帶來的智慧</p> <p>如果沒有經歷過真實人生的磨難，就不可能得到真正的智慧。社交連結建立復原力，復原力有助於創傷後智慧，絕大部分的療癒都在社群之中。</p> <p>Ch8. 我們的大腦、我們的偏見、我們的體制</p>

		<p>如果無法體認自己內在的偏見以及所屬體制的偏見-因為種族、性別、性取向而產生的偏見，就無法真正成為創傷知情的專業人員。</p>
<p>第 5 堂</p> <p>111/11/11(五)</p> <p>上午 10-12 點</p>	<p>孫頌賢 諮商心理師</p>	<p>閱讀章節：ch 9-10</p> <p>Ch9. 現代世界的人際關係貧乏</p> <p>成熟的人際互動，必須要能理解和自己想法不同的人，在過程中修復摩擦、重新建立連結，並獲得成長。而創傷、焦慮與物質濫用，都與情感連結斷裂、缺乏歸屬感，息息相關。</p> <p>Ch10. 現在我們需要什麼</p> <p>當我們能夠真正看見另一個人，才會有真實的同情，以同情的心推己及人，就能改變人際關係、我們的環境及社會。情感連結與覺察，可以創造出創傷知情的社群。</p>

六、課程報名及繳費

(一)課程報名網址：於 111/07/18，中午 12 點整，開放報名

<https://www.surveycake.com/s/Az6z0>



(二)匯款帳號：

華南商業銀行 仁愛路分行 (代碼：008) 帳號：111-10-028050-7

戶名：社團法人臺灣兒少權益暨身心健康促進協會

※因為名額有限，以填寫報名表單並完成繳費為優先順序，本會核對帳務後會於隔日寄出報名成功確認信，再請夥伴們注意收信。

※行前通知將於每單元課程前一週以 mail 寄出。

七、退費說明

(一)退費每筆均扣除銀行匯款手續費(30元)費用。

(二)學員完成報名繳費後因個人因素無法上課，依下列標準退費：

-於開課日前大於20日，提出退費申請者，退還繳納費用總額80%。

-於開課日前8日至19日提出退費申請者，退還繳納費用總額60%。

-於開課日前3日至7日提出退費申請者，退還繳納費用總額30%。

-實際開課前3日至活動當天後提出退費申請及活動當日中途離開則不予退費。

(三)活動因故未能舉辦，以匯款退費，匯費由活動方吸收。

(四)申請退費金額計算方式

退費金額=(報名費用×應退還費用比例)+銀行匯款手續費。

名額預計55人

八、聯繫方式

李家綺 專員

Email : bookclubtaca@gmail.com

(02)6605-7335#22