



～心理學生活應用系列～【創傷修復工作坊】簡章

連結內在復原力與啟動自我療癒本能

【課程介紹】

「安全，是唯一的療癒。」--史蒂芬·波傑斯(Stephen Porges)

親愛的，讓我們回家吧。

壞消息是，創傷是生命裡無可避免的一個事實，我們每一個人在原生家庭、成長、及為生存而奮鬥的過程裡，都無法避免廣義的創傷。好消息是，「復原力」亦然。

隨著心理學知識與技術的進展，創傷不再是無期徒刑，它可以快速且有效地被療癒及化解。在一些重大事件後發生後，它更是可以預防的。只要我們能對其運作的根本機制，能有足夠的理解，同時願意連結自己內在的智慧，讓自然的生物本能引領我們，同時在整個過程中，獲取足夠的內部與外部支持。

本工作坊裡，我們並不需要您分享或挖掘創傷的內容與細節，我們只需要足夠開啟轉變的份量。引導您運用腹側迷走神經系統，重新感受到安全，以及與自己、與他人、與世界溫暖愉悅的連結。讓您真的能夠經驗到，即便創傷仍有部分未能化解(有些個人且深層的部分，仍是需要個別治療的特定協助)，然而你也可以不再被情緒淹沒，抑或能從情緒隔離中安全地出來、拓展能夠感受到並涵納的情緒。我們會與「創傷復原力」一起工作，讓您在療癒和化解創傷的過程裡，依舊能夠前進，知道如何恢復自己的臨在及穩定，安全地經歷並撫慰情緒的浪潮。

歡迎回到安全溫暖的人間，讓生活可以繼續，生命也能再次歡樂。

【報名資訊】

★時間：2023/8/3(四)~8/7(一) 9:30-16:30，共五天工作坊

★費用：原價 26,000元；早鳥價24,000元

(2023年7月31日前報名並完成繳費，額滿為止)

★地點：加惠心理諮商文教基金會(台北市復興北路181號7樓之5)

★報名方式：請點選<https://reurl.cc/lv38AQ>，或掃右方QRcode 報名





【講師資訊】

胡可歆 臨床心理師

接觸與從事心理治療工作大約已有20年，豐富的臨床經驗，協助許多創傷的個案有極大的轉化和療癒，無論是原生家庭依附創傷、情感創傷、性創傷、霸凌/人際受傷、醫療創傷、大型災難後的受創等。在創傷療癒部分，從早年認知治療、創傷後成長/意義創造與轉化、到行為技術、情緒和經驗取向學派的運用，最後再結合「身體經驗創傷療法」的治療，目前是美國「身體經驗創傷療法」的認證治療師(Somatic Experiencing Practitioner, SEP)。仍然持續在多種次領域中學習不同類型創傷的深度處遇，包含：複雜型創傷(complex PTSD)、生命早期發展性創傷(developmental trauma)、兒童與成人依附創傷(attachment trauma)的整合式遊戲治療，與安全依附的重建、出生前與出生創傷的修復(perinatal & birth trauma)、界線破損的覺察及重新設立(boundary building)、在有毒羞愧上(toxic shameful)的生理工作、因未解決的心理創傷而導致/加重的慢性疼痛及症候群(chronic pain & syndromes)的SE處遇、醫療手術/麻醉/瀕死經驗等相關創傷、性騷擾與性創傷(sexual trauma)的修復等等。

著作：《擁抱自己，療癒外遇傷痛》(台灣)

《不完整的家—在破碎愛情裡找回完整的自己》(中國)

臉書專頁：<https://www.facebook.com/happiness.abundance>

部落格：<http://mindcreation2014.pixnet.net/blog>

★備註：

1. 報名所填之個人資料僅供加惠基金會活動所用。
2. 退費說明：
 - ※開課2週前取消報名，可辦理八成退費或轉讓。
 - ※開課1週前取消報名，可辦理五成退費或轉讓。
 - ※開課當週取消報名，恕不退費，但可辦理轉讓。
 - ※如需轉讓，最遲請於開課3天前洽詢加惠基金會辦理。
 - ※若未開班，全額退費。
3. 報名本課程不接受將費用挪用至未來任何課程或其他用途，敬請見諒。
4. 本課程未提供相關修課證書與時數認證，請確認報名意願後再進行報名及繳費。