



～創傷療癒系列～【界線設立工作坊】 簡章

覺察自己的界線損傷, 拿回力量, 允許自己說「不」, 克服情緒勒索

【課程介紹】

「創傷會造成界線的受損, 而界線損傷的地方往往也意味著創傷的存在。」

一般未曾被認識到的, 是即便車禍、跌倒、醫療手術, 都「有可能」(但不一定)導致某程度與某些向度的界線受損, 因而個體有可能在事件發生後, 對於聲音、光線、氣味等刺激的過度敏感, 抑或過度無感。也可能走路經常跌倒、或總是撞到某一邊。

除了上述「驚嚇式創傷」造成的界線損傷, 生活中更多是「關係創傷/發展創傷」形成的界線議題。經常聽到的形容是, 感覺自己好像沒有穿衣服、是赤裸著行走一樣, 或是好像沒有皮膚。而界線受損的個體, 除了面對特定他人, 經常難以辨認出或堅持自己的界線以外, 往往也有困難, 覺知到其他人的界線, 從而有許多莫名的人際或親密關係的衝突及困難。

本工作坊裡, 帶您探索與發掘自己界線的受損, 了解到不同類型的界線受損型態, 同時開始能夠, 從邊緣處, 建立與修復相對健康的界線。有機會不再是: 大腦知道需要說「不」, 但身體卻做不到。除了身體和感官感受層面, 我們也小部分在認知與行為策略工作, 協助界線曾有受損的您, 更能有效且有彈性地應對情緒勒索。

允許自己說「不」。由內在與身體的智慧及力量發動。

【報名資訊】

★時間: 2023/7/31(一)、8/1(二) 9:30-16:30, 兩天工作坊

★費用: 原價 11,600元; 早鳥價9,600元

(2023年 05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/vk9Yje>, 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。