

《教師身心調節與創傷知情》線上課程

創傷知情x迷走神經x身心調節

你是否感覺到目前校園充滿挑戰？教育政策、大眾期待與接連不斷的校園新聞，是否才開學不久，就讓你感覺身心疲憊？

當教師長期處在這些慢性的毒性壓力中，神經系統為了自我保護會長期維持警戒，容易出現煩躁、焦慮、失眠或無力感。

你並不孤單。

本課程邀請兩位擁有數十年第一線教育與輔導經驗的專業講師——陳美蘭老師與蔡素玲諮商心理師，共同引領我們從創傷知情的觀點出發，覺察並理解教師在制度、情感與職責交織下所經歷的壓力與耗竭。

陳美蘭老師擁有 40 餘年學校輔導經驗，歷經校園的磨練與堅持，在創傷知情的概念中，看見了自身與教師們的脆弱與韌性，退休後仍積極投入教師支持的行列。

蔡素玲心理師則從輔導教師到心理諮商所所長，30 餘年走過多所學校與多場重大創傷事件現場，陪伴過無數童年逆境的孩子與身心疲乏的教師，擁有豐富臨床與系統支持經驗。

這門課為持續照顧學生、對學生創傷知情的教師而設，透過雙講師的真實經驗與深厚專業，陪伴你把同樣的理解與溫柔，轉向自己：識別長期壓力的影響，練習有效回應，重新照顧與安頓自己，你會看見自己是多麼的有力量，而這份溫柔與慈悲從來就不缺，只是在給予學生的時候，忘了自己。

課程特色與目標

這門線上課程以校園情境為主，帶領教師理解自己身處校園中可能面臨的創傷壓力，學習如何辨識創傷反應與回應，並有效運用迷走神經的理論與實際的身心調節技巧，建立自己的身心資源，找回安全感及內在力量。

- **實務應用：**運用迷走神經理論於生活與工作中，當覺察到自己在壓力下整個神經系統正啟動保護機制時，先辨識當下狀態：是否陷入交感神經過度激發而啟動「戰或逃」，因而感到憤怒、煩躁、焦慮；或是進入背側迷走神經的凍結反應，出現癱瘓無力與長期慢性疲倦。此時以具體而簡單的身心調節技巧，協助自己回到「身心容納之窗」，重建安全感，並重新找回對生活與工作的掌控感。

- **從聽案例故事中學習：**課程以教師多年校園經驗編寫的案例故事為主軸，穿插核心理論與實務心得。為何辛苦回到家仍反覆思索工作，甚至夜裡噩夢纏身？為何面對校園重大事件力求積極有效，卻總覺得不夠？在教育政策、各式研習與社會期待交錯下，為何常感腹背受敵、稍有不慎便惶惶不安？每當媒體揭露校園事件，為何像親歷其境，擔心降臨自己，或是被過往類似經驗牽動？

情緒日積月累愈加沉重，即使懂得紓壓方法，仍覺得使不上力。課程將帶你踏出第一步，逐步梳理複雜情緒，理解這些反應其實是身心的自我保護。當我們理解它並與之合作，找到著力點，重建內在穩定與行動效能。

- **建立身心資源：**學習與身體合作，覺察當下的身心激發狀態。無論是感覺過多、過於複雜，或幾乎沒有感覺，我們都可運用各式「身心資源」向身體傳遞安全訊息，調節長期的肌肉緊繃、焦慮不安與慢性疼痛。以「可選擇、可掌控」為原則，溫柔而緩慢地靠近身體經驗，避免再度受創，並在安全感的基礎上，逐步建立個人的身心資源。

誰適合參加？

本課程專為全國各級學校教師設計。若你關注當前具挑戰的校園環境、長期承受慢性與毒性壓力，或重視教師創傷知情議題，皆適用。

在對「學生創傷知情」之前，我們先來對「教師自我創傷知情」吧。

課程資訊

講師

- **陳美蘭老師（宜蘭高商輔導主任退休）**

40 多年的學校工作經驗，從生手到成熟，甚至還能抱持熱誠投注於學校輔導工作。我相信生命的韌性足夠我們有更長時間的鍛鍊。常年感受學校資源的不足，與教育系統的嚴重迫剝削感，總是靠著督導、諮商、同儕團體，自我調適等鞏固自己身心資源。

接觸創傷知情後，有機會梳理自己的替代性創傷、工作職場經驗，也有機會分享校園創傷知情的概念。卸下職場的任務，也心疼校園吱吱耕耘的老師們，有機會成為教師支持的一員，是我樂意分享的角色。檢視自己的壓力、慈悲枯竭與過度警醒的惡性循環。

鞏固內在與外在的連結，我們會更好。歡迎夥伴們一起來參與。

- **蔡素玲 諮商心理師**

現為禾洋心理諮商所所長，國立花蓮高中輔導主任退休，足跡從花蓮—台中—桃園—台北—再回花蓮；服務場域橫跨國中、高職、完全中學與普通高中，公私立皆然。曾親歷並陪伴因 921 地震、台鐵事故、性平事件、學生自傷、霸凌與各式意外創傷的學生，也長期陪伴承受童年逆境的孩子。

三十餘年的校園輔導工作中，深深感受到不管是學生，還是老師常常受到創傷壓力的侵擾，因此這些年來，致力於創傷知情推廣與創傷治療的學習。

核心信念是，**要有效地支持學生，必須先從支持教師開始**。這段路程中，我發現當我們理解並與創傷共處，就能從中汲取力量。我期待自己多年的經驗能夠稍稍支持教師們，為創傷知情的校園盡一份心力。

- **形式：**線上課程（使用 Zoom），共 4 堂，每堂 1.5 小時。
- **時間：**
 - 第 1 次：11/18（週二）08:00 pm – 09:30pm
 - 第 2 次：11/25（週二）08:00 pm – 09:30pm
 - 第 3 次：12/02（週二）08:00 pm – 09:30pm
 - 第 4 次：12/09（週二）08:00 pm – 09:30pm
- **費用：**
 - 原價：新台幣 3,500 元
 - **早鳥價：新台幣 3,000 元**
 - **早鳥截止日：11/09（週日）前完成報名與繳費**
- **名額：**滿 30 人開課，最多 80 人。
- **請先轉帳繳費至玉山銀行(808)帳號：1023-940-036315**
- **進入報名網頁，進行線上報名**
（<https://reurl.cc/VWbOKY>），並填寫您的轉帳帳號碼及轉帳姓名以供核對，若您的發票需要抬頭及統編也請填寫，並請務必填寫正確的聯絡電話與 Email 信箱，方便工作人員後續對帳及寄送相關課務通知。



名額有限，早鳥優惠只到 11/08 ！

八、學員權益與注意事項

1. 本課程全程禁止錄音／錄影。
2. 事先請假之學員提供錄影補課連結，限兩週內完成觀看。
3. 課前一週寄送上課通知與技術說明；請確保聯絡電話與 Email 正確。
4. 建議自備筆記工具與保護隱私的上課環境。
5. 本課程非緊急處遇；若出現急性自我傷害或他害風險，請依各機構緊急應變與轉介規範處理。