

“感受幸福” 實體工作坊

Mind-Body-Brain 身心整合人我調節取向



🌿 身心整合 · 自我療癒 · 深度連結

在這兩天的旅程中，你將透過 Mind-Body-Brain 身心整合人我調節取向，學習如何調節神經系統、釋放壓力，感受自己內在的幸福資源，並與自己及他人建立更清楚的界線與安全的連結。

✦ 你將體驗：

- ◇ 聲音療癒、穴道敲擊、身體動作、姿勢與空間等的體驗活動，探索並喚醒內在穩定感
- ◇ 安全的人我界線練習，活出更自在、安全的關係
- ◇ 透過具身化敘說幸福時刻，強化身心整合的資源、復原力與支持力量
- ◇ 溫和探索壓力事件，學習守護自己、身心調節的增能與拓展資源的方法

這是一場獻給助人者們的療癒旅程，邀請你與一群關心內在成長與療癒的同路人，共同體驗幸福與內在力量的流動。

一、課程日期時間：

本課程包括實體課程 12 小時，以及後續聲音療癒與穴道敲擊線上練習六次（每次 20 分鐘，可自由參加）。

（A）實體課程：12 小時（課程地點於台中慈光社區心理諮商所）

2025 年 4 月 25 日（五）上午 9:00am ~ 12:00pm, 下午 1:30pm ~ 4:30pm。(6 hrs)

2025 年 4 月 26 日（六）上午 9:00am ~ 12:00pm, 下午 1:30pm ~ 4:30pm。(6 hrs)

（B）線上練習（Zoom 軟體）：

2025 年 4 月 09 日（三）晚上 9:30pm~9:50pm

2025 年 4 月 23 日（三）晚上 9:30pm~9:50pm

2025 年 4 月 30 日（三）晚上 9:30pm~9:50pm

2025 年 5 月 2 日（五）晚上 9:30pm~9:50pm

2025 年 5 月 7 日（三）晚上 9:30pm~9:50pm

2025 年 5 月 9 日（五）晚上 9:30pm~9:50pm

（C）學員請加入本課程專屬之 Line 群組。老師會不定期提供學習過程中的分享，同時，開課後的聯絡會以 Line 群組為主。

二、實體工作坊行程大綱：

第一天：2025 年 4 月 25 日（五）

1. 聲音療癒、穴道敲擊、身體動作、姿勢與空間等的體驗活動，探索並喚醒內在穩定感
2. 建立自己的身心靈界線
3. 敘說生命中的幸福時刻
4. 從幸福時刻中找到核心信念
5. 觀察自己在幸福資源與壓力感之中的不同身心姿態

第二天 2025 年 4 月 26 日（六）

1. 簡易氣功與身體動作、伸展與放鬆、姿勢與空間關係等的體驗活動，探索並喚醒內在資源
2. 探索個人不同種類人際互動時的身心反應
3. 練習面對人際壓力事件時調節身心的增能與拓展資源
4. 設計如何繼續增進身心整合、調節與幸福豐盛感的計畫

三、課程人數：滿 20 人開課。名額上限 40 人

四、參加對象：對身心神經系統調節、感受並拓展內在豐富身心資源與幸福感有興趣的助人者(廣義助人者，包含身心工作者、志工、義工等)；以及參加過創傷知情以及創傷治療專業訓練的臨床助人工作者。

五、課程完成證書：須完成實體課程，課後一個月內填寫回饋單，內含分享演練心得(200~500 字即可)，然後會收到電子版課程結訓證書。

六、師資介紹

講師：胡嘉琪 諮商心理學博士

身為美國愛達荷州與華盛頓州的私人執業心理師，除了早期有超過五百小時的心理劇訓練(副導演證書)，近年來也有 TRE (壓力釋放運動) 以及 SP 感官律動心理治療的認證。另外，過去幾年跟美國的 SMARTmove Inc 合作，把對兒童與青少年提供創傷治療的 SMART 引進台灣。

助教：胡美齡 諮商心理師

在二十多年協助複雜性創傷兒童、青少年與婦女的諮商與提供督導的經驗裡，不斷深深地被我們身心內蘊的智慧、韌性與力量所感動，很希望能讓越來越多的人看見人類是多麼美好及神奇的存在。期待將自己從舞蹈與動作治療、家庭系統理論、EFT、TRE、SMART、Focusing、創傷研究及治療等訓練中萃取整合出來的經驗，發展成可供助人者進行治療或處遇的實務方案。

七、報名與費用：

1. 定價：12,000 元，曾經上過本機構舉辦的創傷治療專訓(初階/進階)學員早鳥價：8000 元，一般學員早鳥價：9000 元。
2. 報名：自即日起至 2025 年 3 月 15 日前進行線上報名或額滿為止。

3. 報名表單網址：(請先繳費再進行報名)

(1)請先轉帳繳費至玉山銀行(808)帳號：1023-940-036315

(2)進入報名網頁，進行線上報名(網址：<https://reurl.cc/L500N7>)，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。



八、其他須知：

1. 補課說明：本課程強調親身體驗，無法錄影提供學員補課。
2. 本課程全程禁止學員錄影錄音。
3. 實體上課日如遇颱風、地震等天災或停電等，依政府相關公告停課，並另擇日補課或停課退費。
4. 退費說明：根據法規，報名後個人因故取消無法參與，距開課日期前 30 天要求退費，退全額。距開課日期 30 天內退 90%。開課前一天退費者，退 80%。轉帳退款，手續費皆由報名者支付，且需收取退款費用 10%的行政處理費。全部課程執行完畢後始進行退費事宜。課程開始日當天缺課或缺席，恕不退費、補課。
5. 第一次上課前 3-7 天以 email 寄發行前通知，之後改為在 Line 群組中通知。
6. 線上課程軟體資安說明：
本課程以線上課程方式進行(使用 zoom 軟體，符合美國健康保線的保密規定，且不經過中國香港新加坡的伺服器)。

九、連絡方式

請使用 Email 詢問，信箱：pbmtrauma@gmail.com 或至華人創傷知情推廣團隊臉書粉絲頁以私訊聯繫

十、主辦單位：華人創傷知情團隊

協辦單位：慈光基金會、慈光社區心理諮商所