



德明科大辦理導師輔知工作坊（二）

從心照護～創傷知情與身心調節



圖：德明科大導師踴躍參與線上研習



圖：講師鼓勵與會導師建立個人身心資源表，以自我照顧

為協助導師在繁忙之餘，能自我覺察並調適自己的狀態，進而自我照顧、獲得能量，以應對各種工作負荷。德明財經科技大學學輔中心特以「導師的身心安頓」為主軸，規劃系列輔導知能工作坊。第二場於 5 月 4 日辦理，邀請華人創傷知情團隊成員胡美齡諮商心理師擔任講師，協助該校導師認識創傷知情的概念，在輔導工作中自我照顧，進而以不同的角度理解學生的身心狀態。本次活動因 COVID-19 疫情嚴峻，為降低群聚之風險，特調整為線上研習之形式，總計有 141 位教師參與。

演說一開始，胡心理師介紹「創傷知情」的起源與概念，分享眾多研究文獻指出童年時期創傷經驗與個體生理健康、身心發展有高度相關，童年創傷經驗較多，會大幅度提高成年期生理與心理症狀的發病機率(譬如心血管疾病、癌症腫瘤、憂鬱、焦慮等)。而為了求生存，個體會逐漸發展出迴避創傷事件的生存機制，進入「戰鬥-逃跑-凍結」模式(Fight-Flight-Freeze)。經歷過度創傷者的大腦杏仁核，就像是一個失調的煙霧警報器，一偵測到煙霧就會逼逼作響，將任何事情都視為危險。

胡心理師進一步解說「容納之窗 (Window of Tolerance)」是一個人面對壓力時，身心可承受的範圍。被心理創傷所困的人，身心多處於過度激發狀態(生氣憤怒、焦慮緊張、思緒混亂等)或過低激發狀態(情緒麻木無感、無希望、憂鬱虛弱無力等)。而創傷知情的核心，就在於理解個體表現出的外在行為可能源自於創傷，需先停止言語的討論與建議，協助其調節身心。具體



的步驟包含：反映情緒、協助個體為感受命名、進行非語言溝通、協助資源連結。胡心理師鼓勵導師若遇被心理創傷所困的學生，可嘗試和學生討論一些讓自己穩定下來的方法，改變身體的感官知覺(譬如抖抖手腳、做一個溫柔深深的呼吸、大笑...)，當身體感受到安撫或安慰時，心理也會跟著感到安全。

最後，胡心理師提醒每個人都會有情緒失調的時刻，鼓勵與會導師建立個人的身心資源表，發展個人的視覺、嗅覺、聽覺、味覺、觸覺、律動及人際資源，以此調節身心，擴大個人的容納之窗，找回身心安穩的平衡。

聯絡人：學務處學生輔導中心楊慧真主任，聯絡電話：(02) 2658-5801ext:2230