

## 課程內容：

### (一) 了解身心之間的交互作用

1. 認識身心容納之窗（胡嘉琪）10 分鐘
2. 助人者的身心容納之窗（胡嘉琪與林威宇）三段影片共 21 分鐘
3. 身心過度與過低激發狀態（胡嘉琪）11 分鐘
4. 觀察到過度激發的簡短討論（胡嘉琪與林佳儀）兩段影片共 12 分鐘
5. 觀察到過低激發的簡短討論（胡嘉琪與鄭皓仁）11 分鐘
6. 三層訊息處理與三層大腦（胡嘉琪）兩段影片共 16 分鐘
7. 如何幫助父母了解孩子的大腦（胡嘉琪與張凱茵）三段影片共 24 分鐘
8. 探討行為系統與創傷（胡嘉琪）兩段影片共 17 分鐘
9. 再探依附行為系統（胡嘉琪）三段影片共 23 分鐘
10. 在安全依附的愛中，進行人我調節（胡嘉琪）一段影片 6 分鐘
11. Bowen 理論與依附理論的對話（江文賢與胡嘉琪）五段影片共 55 分鐘

### (二) 先自助而後助人，拓寬助人工作者的身心容納之窗

1. 自助助人之旅心得分享（胡嘉琪與千惠、巧雯、佳伶）五段影片共 44 分鐘
2. 清楚調節身體才能調節心理的原則（4 分鐘）
3. 實際示範幾種調節身心的小技巧
  - 解凍三三三（3.5 分鐘）
  - 平安久久久（4 分鐘）
  - 穴道敲擊/頭臉輕敲按摩（15 分鐘）
  - 給自己一個擁抱加上雙側擺動
  - 淺談瑜伽伸展的要點（6.5 分鐘）

### (三) 創傷知情的學校與家庭

1. 關於童年會傷人的對話（胡嘉琪與留佩萱）四段影片共 45 分鐘

2. 探討目睹家暴兒童的創傷（胡嘉琪與胡美齡）13 分鐘
3. 幫助學校老師用創傷知情的角度看學生問題（胡嘉琪與巫姿嫻與傅弘毅）三段影片共 25 分鐘
4. 替代創傷與替代復原力(胡嘉琪) 6 分鐘
5. 家族與伴侶治療中的創傷壓力（胡嘉琪與趙文滔）五段影片共 40 分鐘
6. 討論 Bowen 家庭系統理論中的三角關係(胡嘉琪與王婷婷) 13 分鐘
7. 需要鼓勵受災者重述創傷經驗嗎？（胡嘉琪）3 分鐘
8. EMDR 與身體取向的對話（胡嘉琪與胡甄容）三段影片共 30 分鐘
9. “受傷的孩子，壞掉的大人”背後的創傷壓力（胡嘉琪與陳志恆）四段影片共約 36 分鐘
10. Let's Talk about Trauma/Resilience （胡嘉琪、許羅杰、許亞儒）英語對話，中文字幕重點提醒。六段影片共約 60 分鐘。
11. 澄心、非暴力溝通、爬樹體驗教育與容納之窗的對話（胡嘉琪與李蔚）六段影片共約 75 分鐘。
12. 藝術治療與創傷知情對話（胡嘉琪、林佳儀、黃凱嫻）三段約 35 分鐘