

## 自我復原的力量 —

### TRE 壓力釋放技術自我照顧工作坊

壓力釋放技術 (TRE<sup>®</sup>, Tension/ Trauma Releasing Exercise) 是由心理學博士大衛波伽利 Dr. David Berceci 所創，目前已經傳遞全球 50 多個國家，已有 1200 位引導者，透用身體自然的機制，在安全的環境之下，引發身體原有的復原力，觀察自己的情緒以及壓力，平衡交感、副交感神經，藉此增加心理韌性，減輕於工作中所產生的創傷以及壓力，並正視自己的復原力，邀請你帶著好奇的心，探索自己身體本有的智慧。

期透過本工作坊增進助人者的自我覺察及壓力因應，並學習如何運用 TRE 壓力釋放技術減少助人者替代性創傷及專業耗竭。

一、指導單位：中華社會福利聯合勸募協會

二、主辦單位：中華民國醫務社會工作協會

三、工作坊時間地點：

(一) 【南區】109 年 10 月 17 日(六) 09:30-16:30

➢ Free Life Studio 高雄運動健身工作室 (站前店)  
高雄市新興區中山一路 253-1 號

(二) 【北區】109 年 10 月 20 日(二) 09:00-16:00

➢ Yoga Piece 教室  
台北市松山區南京東路五段 56 號 3 樓

四、參加對象：

(一) 全國各級醫院及醫事機構之社工人員 (師)

(二) 社區社福機構、長期照顧機構及健康照護體系社工人員 (師)、照護工作人員 (照顧服務員、居家服務員) 及關懷訪視員

五、報名方式：

(一) 一律採網路報名，請至本會官網 <http://www.mswa.org.tw> 或掃描 QR CODE 進行報名。

(二) 懷孕或 3 個月內曾進行下腹部手術者請勿報名；

(三) 報名費用：免費，中午不提供餐點

(四) 報名人數：即日起開放報名至額滿為止

1. 南區場次：至多 25 位

2. 北區場次：至多 30 位

(五) 取消報名：因每場次人數有限，若因故須取消報名，請於 7 天前告知，以利後續遞補通知作業。



## 六、工作坊內容：

TRE<sup>®</sup>壓力釋放技術 (tension/trauma releasing exercise)

- 認識壓力
- 壓力以及創傷的類型
- 認識三元腦與 TRE 壓力釋放運動手勢
- 認識身心容納之窗與 TRE 壓力釋放運動的關係
- 操作 TRE 壓力釋放技術的準備運動
- 操作 TRE 壓力釋放運動

七、工作坊講師：卜慶芳 Josephine (台灣 TRE 資深引導師)

## 八、工作坊注意事項：

- (一) 請穿著寬鬆衣著且方便伸展運動之衣物；
- (二) 請攜帶水壺 (補充水份) 及毛巾 (用以墊在脖子或腰部)；
- (三) 若有任何醫療或心理狀況請課前告知講師 (例如：高血壓、低血壓、心律不整、癲癇；或曾有憂鬱、躁鬱、長期失眠症狀者)；
- (四) 請注意：TRE 是一個自主性的壓力釋放及身心保養的練習活動，不可以取代任何醫療行為，若有任何健康顧慮請諮詢您的醫師。

## 九、聯絡資訊：

- (一) 聯絡人：劉晏希社工師 02-27657068
- (二) 電子郵件：mswavuvu@gmail.com

## 十、備註

- (一) 本課程將申請「社會工作師繼續教育積分」、「長期照顧服務人員繼續教育積分」歡迎踴躍報名
- (二) 本課程全程參與並完成課後問卷調查方核發結業證書，若無全程參與僅發予時數證明
- (三) 因應嚴重特殊傳染性肺炎(COVID-19)疫情變化，本訓練課程將配合政府防疫政策，若因疫情致需暫停辦理，請務必隨時關注本會。

