

醫事人員繼續教育專業課程計畫書

一、課程名稱：美國創傷友善瑜伽 TCTSY 20 小時基礎培訓課程

二、課程緣起：

- **創傷是現代社會的普遍問題，可能造成身心靈嚴重影響**

創傷事件，例如自然災害、暴力事件、性侵犯、意外事故等，在現代社會中層出不窮。創傷會對個案身心靈造成嚴重影響，包括身體疼痛、情緒失調、人際關係困難等，甚至導致創傷後壓力症候群 (PTSD) 及複雜性創傷 (C-PTSD) 等身心疾病。

- **創傷友善瑜伽：臨床上安全且有效的創傷復原輔助治療**

創傷友善瑜伽 (TCTSY) 是一種以創傷理論、依附理論、神經科學和哈達瑜伽為基礎的瑜伽治療，由美國精神科專家貝塞爾·范德寇醫師與大衛·艾默森瑜伽老師於 2000 年初發展而成。TCTSY 透過經合格受訓的瑜伽指導員，以安全、不強迫、邀請的方式，幫助練習者選擇，並透過瑜伽的動作來覺知身體的感受，重建身與心的連結。可達到(1)減輕焦慮、憂鬱和創傷後壓力症狀、(2)促進創傷復原及(3)提升治療完成率之臨床效益。自 2014 年以來，TCTSY 在全球有 800 多位合格的瑜伽治療師，在醫院、社區、社政單位及瑜伽工作室等提供創傷瑜伽的照護選項。

三、課程重點：

- TCTSY 的發展與理論和方法
- 創傷如何影響大腦以及影響的範疇和創傷後的生活
- 如何運用 TCTSY 於創傷倖存者的治療及日常自我照顧
- TCTSY 於專業工作及臨床工作之應用及跨領域合作
- 國內外案例分享
- TCTSY 的實作練習

四、課程目的：

TCTSY 是一種安全有效的創傷復原輔助治療，具有多項臨床實證，並適用於多元場域。本次培訓課程將提供完整的專業知識與技能傳授，期盼能培

育更多 TCTSY 引導師，共同促進創傷友善的社會環境。

- 認識並學習新的創傷復原治療選項和綜合性的照護方案
- 促進臨床病患及醫護人員自我身心健康和創傷康復
- 推廣 TCTSY 於醫療臨床應用、輔助治療與健康教育宣導

五、開課資訊：

- 日期：2025/03/01 (六) ~ 2025/03/02 (日)
- 時間：上午 9:00-下午 5:30
- 地點：台中市南屯區五權西路二段 666 號 6 樓之 2(拙真瑜伽教室)
- 授課對象：
醫療專業與心理健康相關人士 (醫師、精神專科醫師、臨床心理師、諮商心理師、職能治療師、護理師、社工師等)、教育工作者、瑜伽老師及工作上會接觸到 PTSD、CPTSD 個案等創傷經驗個案之工作者，希望深入了解創傷治療對神經系統的影響，及如何通過創傷友善瑜伽練習來輔助治療的人士。

六、講師：

- 張蕙芝 Cherry Chang
 - i. 最高學歷：Institute of Psychiatry, King's College London, UK | Health Service and Population Research | 博士
 - ii. 現職：中國醫藥大學附設醫院身心介面研究中心 | 共同主持人 (博士後研究員)
 - iii. 教學年資：24 年 | 實務年資：29 年 | 研究年資：24 年
- 顏斐倫 Feren Yen
 - i. 最高學歷：昆士蘭科技大學 (Queensland University of Technology) | 教育學系 | 博士
 - ii. 現職：澳洲皇家墨爾本理工大學 (RMIT University) | 成人教育專案講師、美國創傷中心創傷友善瑜伽 | 培訓督導
 - iii. 教學年資：8 年 | 實務年資：10 年 | 研究年資：8 年

七、課程表：

2025/03/01 (六) - Day1 議程表

時間	議程與內容	講師
09:00-09:50	什麼是創傷	Cherry
	本課程將引導職能治療師深入了解創傷的多層次影響，特別聚焦於其對個體日常功能與角色參與的干擾。內容涵蓋急性創傷與複雜創傷的臨床特徵，課程將幫助職能治療師識別患者在復健過程中的隱性創傷需求，作為介入計畫的基礎。	
09:50-10:00	Tea Break 休息	
10:00-10:50	創傷友善瑜伽及創傷知情瑜伽之實務應用 (一)	Cherry
	本課程重點在於職能治療師如何將創傷知情原則融入臨床治療中，如何透過身體感知與自主選擇的練習，改善患者對身體與環境的控制感，進一步提升其自信與功能性表現。	
10:50-11:00	Tea Break 休息	
11:00-12:00	實作練習	Feren
	透過實作練習，職能治療師將親身體驗創傷友善瑜伽的核心技巧，包括身體覺察、呼吸調節與非侵入性動作。課程重點在於幫助治療師理解如何將這些技巧結合職能治療中的活動設計，進一步提升患者的功能恢復效果與心理穩定性。	
12:00-13:00	Lunch Break 午餐	
13:00-13:50	創傷友善瑜伽 (TCTSY) 的理論基礎與發展	Cherry
	本課程聚焦 TCTSY 的理論基礎，涵蓋創傷如何影響神經系統、依附關係與心理韌性。學員將學習有關創傷後大腦變	

	化（如杏仁核與前額葉的功能異常）及如何透過 TCTSY 促進神經可塑性與心理修復的最新研究。這些知識將幫助護理師理解創傷干預的科學基礎，並為後續臨床應用奠定理論基石。	
13:50-14:00	Tea Break 休息	
14:00-14:50	創傷友善瑜伽及創傷知情瑜伽之實務應用(二)	Cherry
	延續上午課程，本時段將進一步討論職能治療師如何因應不同族群（如兒童、青少年及成人患者）的需求設計創傷友善的治療活動。課程將以案例分析與分組討論方式，幫助職能治療師掌握如何在個別化與團體治療中靈活運用 TCTSY 原則，支持患者的功能與心理重建。	
14:50-15:10	Tea Break 休息	
15:10-17:30	由內而外的療癒之道：瑜伽在身心健康照護的應用	Cherry
	本課程內容將指導職能治療師如何將瑜伽結合至復健計畫中，以促進患者的情緒穩定、壓力管理與日常功能提升。此外，課程還將幫助職能治療師改善自身的壓力調適與專業持續性，以應對高壓的臨床工作需求。	

2025/03/02 (日) - Day2 議程表

時間	議程與內容	講師
09:00-09:50	創傷友善瑜伽及創傷知情瑜伽之跨領域應用 (一)	Cherry
	本課程旨在幫助職能治療師了解如何在不同臨床場域（如精神科、復健科、社區治療）中應用創傷友善瑜伽。課程強調跨領域團隊合作的重要性，並示範如何結合 TCTSY 理念與職能治療干預，為患者提供全面且整合的支持系統。	

09:50-10:00	Tea Break 休息	
10:00-10:50	從創傷友善瑜伽談自我照顧	Cherry
	職能治療師常需應對高壓與情緒挑戰，本課程將以創傷友善瑜伽為基礎，探討自我照顧與壓力調適的重要性。內容涵蓋如何透過簡單的身體覺察與呼吸練習，在繁忙的臨床工作中找到平衡，增強學員的心理韌性與職業持續性。	
10:50-11:00	Tea Break 休息	
11:00-12:00	實作練習	Feren
	在這個實作練習中，學員將實際體驗創傷友善瑜伽的核心練習，重點在於探索如何將這些簡單但有效的練習應用於臨床與個案支持中。我們將以安全且不具壓力的方式進行練習，專注於身體感知、呼吸調節及當下的存在感，並邀請學員演練、體驗、體會在練習過程中，身為個案角色的感受，反思其在臨床的應用情境，此練習過程能有效理解前述理論之內涵。	
12:00-13:00	Lunch Break 午餐	
13:00-13:50	創傷友善瑜伽及創傷知情瑜伽之跨領域應用 (二)	Cherry
	本課程聚焦於實務層面的應用挑戰與解決策略，幫助職能治療師設計適合特定患者需求（如創傷後壓力症候群、發展遲緩兒童或慢性病患者）的創傷友善干預計畫。參與者將學習如何結合 TCTSY 與職能治療理論，提供全人照護。	
13:50-14:00	Tea Break 休息	
14:00-14:50	TCTSY 在臨床應用上的挑戰及相關研究	Cherry
	課程將探討 TCTSY 在職能治療領域中的應用挑戰，如時間或環境限制、患者依從性及團隊合作中的溝通問題。內容	

	還涵蓋最新的臨床研究，為職能治療師提供證據導向的應用策略，提升臨床效果與專業可信度。	
14:50-15:10	Tea Break 休息	
15:10-17:30	如何將 TCTSY 融入你的治療工作或課程	Cherry
	本課程旨在幫助學員將創傷友善瑜伽 (TCTSY) 的核心原則與技術，整合到自身的專業服務中。我們將以工作坊的形式進行，邀請學員設計具體的服務方案，並模擬如何在醫療、心理健康或健康促進等領域中實踐 TCTSY。課程內容將涵蓋跨領域合作的實踐方式，以及如何根據服務對象的需求進行調整。	