

112年度東區精神醫療網

畫說災難藝術減壓模式訓練計畫

壹、前言：

從八八風災、0206 震災到普悠瑪、太魯閣交通意外事件，天然災害與意外頻傳的今日，這些突發事件的出現，會讓人們平日熟悉的因應生活方式突然失衡(disequilibrium)，因此人們的身心開始出現一些暫時性的心理解組 (disorganization)的現象，這就是「危機」(Crisis)(陳嘉鳳，民 94;賴念華等譯，2013)。從字義上來看「危機」，它不僅是「危險」(Danger)，同時也是「機會」(Opportunity)，俱有雙重的意涵(James&Gilliland,2005)，有如中文所指的「危機就是轉機」一意。然而，在災難、危機中，無論是直接或間接面對的倖存者、目擊者、與救援者，最令人擔心的是因為這個重大事件衝擊，而引發日後「創傷後壓力症候群」(Post-Trauma Stress Disorder,簡稱 PTSD) 的發生。根據研究，長期追蹤顯示災難發生數年後，PTSD 的盛行率仍然居高不下(Myers,1991,Roje,1995;Stronach-Buschel,1990)。因此，災難、危機發生後，協助人們面對心理上產生的衝擊，進行心靈的重建，是非常重要的。所以，心理危機介入的工作者認為，在災難後的重要工作是能提供心理評估與緩解災難、危機帶來的衝擊，讓人們生活回歸常軌，也就是所謂的「心理減壓模式」(Debriefing)。

賴念華(2007)所發展的「畫說災難-藝術減壓模式」，根據 Paul Joseph Dowling(1997)發展出的「藝術治療方案」(art therapy project)為主要基礎，這個方案曾經成功運用在歐洲捷克水災後，讓 1500 名孩童從 受益。在美國 911 攻擊事件後，有一批藝術治療師緊急介入的方案也帶給當時攻擊事件後的倖存者極大助益。而賴念華亦在十多年的藝術治療實務工作經驗中，透過一次次人們的回饋與反應，開始思考什麼是華人可使用的減壓方式。進而結合自身在災難、危機現場工作的心得、經驗加以整合後，大幅度調整原有減壓模式的疑慮，而發展出尊重當事人隱私與意願為首的「畫說災難-安心模式」。

而國內外藝術治療與災難、危機 相關文獻亦指出，透過「視覺化」的方式、以一種非純口語的溝通技巧來介入，來協助因應災後倖存者的心理救援、重建工作是特別有效的。因此，借重「畫說災難-安心模式」四個特點：1.「外化」災難危機經驗。2.「重看」(reframing)災難危機經驗。3.重新拾回「控制感」。4.「重新聯結」以增加情感凝聚。

為了回應危機下心理需求，並增進本縣助人工作者災後心理重建與危機介入知能，並協助心理衛生順利推展，擬邀請賴念華諮商心理師及其團隊，帶領「畫說災難安心模式」訓練。

貳、主辦單位：花蓮縣衛生局、東區精神醫療網

參、協辦單位：花蓮慈濟醫院、台灣心理劇學會東區推廣小組、花蓮縣社工師公會、
社團法人花蓮縣諮商心理師公會、中華民國臨床心理師公會全國聯合會

肆、研習講師：賴念華諮商心理師

伍、辦理日期：112 年7月25日(二)、7月26日(三)、7月27日(四) 09:00~16:10

陸、研習地點：花蓮慈濟醫院三樓連通道靜心悅讀空間

柒、參加人員：助人工作者（醫護人員、中小學輔導教師、社工師，心理師，醫師，關懷師，心理健康相關人員等），共50人。

捌、報名方式：線上報名，報名連結<https://forms.gle/WoZQeedNRfGeJkrR9>

開放報名時間7月4日上午10點開始~請務必於7月18日23:00前完成線上報名。



玖、學分申請：

1. 花蓮縣社工師公會

2. 社團法人花蓮縣諮商心理師公會

3. 中華民國臨床心理師公會全國聯合會

4. 社團法人中華民國職能治療師公會全國聯合會

5. 中華民國護理師護士學會全國聯合會

6. 公務人員終身學習認證時數

拾、參加研習人員請給予公（差）假登記。

拾壹、預期效益：

建立花蓮縣助人工作者支持系統，協助提昇專業能力如下：

- (1) 能評估事件衝擊；
- (2) 協助人們表達情緒經驗與找回內在資源；
- (3) 建立人際支援網絡；
- (4) 獲得災後心理健康概念；
- (5) 篩檢後續追蹤對象。

拾貳、課程表

日期	時段	課程主題	授課講師
第一天 7/25 (二)	09:00-11:00	1. 從社會文化視角看危機	主訓：賴念華心理師 助教：朱家瑜心理師
	11:10-12:10	2. 危機的基本概念與介入之重要性	
	13:00-15:00	3. 藝術減壓的緣起與理論架構	
	15:10-16:10	4. 藝術媒材在危機工作中的角色與應用	
第二天 7/26 (三)	09:00-11:00	1. 畫說災難藝術減壓模式之實作	主訓：賴念華心理師 助教：朱家瑜心理師
	11:10-12:10	2. 畫說災難藝術減壓模式之實作：以自身經驗為例問與答	
	13:00-15:00	3. 畫說災難藝術減壓模式__第五張演練	
	15:10-16:10	4. 畫說災難藝術減壓模式__第五張現場督導	
第三天 7/27 (四)	09:00-11:00	1. 畫說災難藝術減壓模式__第六張演練	主訓：賴念華心理師 助教：朱家瑜心理師
	11:10-12:10	2. 畫說災難藝術減壓模式__ 1. 第六張現場督導	
	13:00-15:00	3. 畫說災難藝術減壓模式__個別、團體、班級介入的重點與演練	
	15:10-16:10	4. 理論與技術總複習 1. 問與答總結	

拾參、講師簡介

- (一) 主要訓練者：賴念華諮商心理師（毛蟲藝術心理諮商所顧問） 國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系博士
國立台北教育大學心理與諮商學系退休教授
臺北市衛生局社區心理衛生中心危機小組顧問及訓練師 臺北市政府心理健康委員會教育委員
台北市政府自殺防治中心講師

● 專長領域：心理劇、藝術治療、創傷治療、團體心理治療、危機處理、婚姻與 家族治療

● 相關著作

1. 「畫說災難」藝術減壓模式發展者、「畫說療心」心理創傷治療模式發展者
2. 賴念華主編（2012）校園災難（創傷）後之輔導手冊—續集。台北：教育部訓委會。
3. 賴念華主編（2011）校園災難（創傷）後之輔導手冊。台北：教育部訓委會。

- (二) 協同訓練者 2：朱家瑜諮商心理師（花蓮縣立鳳林國民中學專輔教師） 國立臺北護理大學生死教育與輔導研究所心理諮商組碩士
國立台灣師範大學特教系畢
美國心理劇、社會計量與團體心理治療考試委員會（簡稱 ABEPSGP）認證合格之心理劇導演/準訓練師

■ 專長：心理劇、靈性諮商、危機介入與悲傷輔導、青少年輔導

拾肆、場地位置圖

花蓮慈濟醫院三樓連通道靜心悅讀空間

在大愛樓的三樓婦產科旁邊

看起來像是一個咖啡廳的地方,招牌是木頭的

如果找不到就找三樓婦產科或是三樓全家便利商店的旁邊

