



處理急性及慢性壓力反應： 身體取向情緒調節技法

因應最近社會事件，有很多人受情緒困擾，引發身體出現不同症狀！當一個人在情緒壓力的狀態下，如持續地面對恐懼、憤怒、悲傷或內疚等情緒，身體的筋肌、筋膜便會由放鬆及彈性的狀態變為繃緊及防衛，形成所謂的「肌肉盔甲」(Muscular Armoring)。

這個工作坊體驗身體取向情緒調節技法 (Somatic-Emotional Regulation Techniques, 簡稱 SERT)，是由身體心理治療學 (Body Psychotherapy) 的原理及技術發展出來，主要運用各種身體元素如呼吸、聲音、動作等練習，去解開身體的肌肉盔甲，調節藏於身體及神經系統的情緒能量，身體及心靈會變得更放鬆、敏銳、喜悅、更植根於大地及歸於自己的中心，對痛症及慢性病有改善作用。

工作坊內容：

1. 介紹腦神經科學對有效身體 - 情緒調適的最新研究
2. 了解肌肉盔甲 (Muscular Armoring)
3. 介紹身體取向情緒自由技法 (SERT) 的理論、十二個基本原則
4. 透過各種身體元素如呼吸、聲音、動作等練習，解開肌肉盔甲 (Muscular De-Armoring)，學習用安全有效的方法調節急性或慢性壓力情緒 (如憤怒、恐懼、悲傷等)

Remarks: 工作坊會在一個安全、支持及自由的氣氛下進行，而方法和過程都以「正念覺察」(Mindfulness) 作為基礎，並以體驗式活動進行，參加者請穿寬鬆衣服。



一個資深心理治療師分享三十年來對情緒健康 / 療癒的體驗，為你揭示情緒調節的實用技巧！

【導師簡介】：孫廣和先生 (Simon Sng Kwong Wo)
美國註冊身體心理治療師、德國註冊舞動治療師、香港舞動治療協會專業會員、資深註冊社工。持社工學位、心理健康深造文憑、輔導學碩士(優異)。完成系統培訓：身體經驗創傷治療師、童年治療導師、哈科米身心療法、整合式身體心理治療、自我狀態治療師、加速體驗性動力治療、北美戲劇治療核心培訓、催眠治療師導師、容格沙遊治療、愛笑瑜伽導師、舞動所能導師等。三十年的臨床經驗，2009年獲「優秀自然醫學專家獎」，著《生命原點～一個治療師與身心靈的親密對話》一書，曾為五十多間機構、中國、臺灣及澳門帶領工作坊及發表多篇論文。

日期：26/9 (Sat) & 27/9 (Sun)

時間：(26/9) 3:00 ~ 6:00pm

(27/9) 10:00 am ~ 5:30pm

(1.5小時午膳)

地點：自在社 (香港灣仔皇后大道東43號
東美中心2107室)

人數：15人

DP人優惠：\$1,100