



財團法人犯罪被害人保護協會臺灣臺東分會新聞稿

連絡人：馬秀鳳

連絡電話：089-355795

發布日期：112年8月23日

犯保臺東分會辦理心理韌性支持團體活動-心生活•馨生活

財團法人犯罪被害人保護協會臺灣臺東分會(簡稱犯保臺東分會)今年規劃三場心理韌性創傷知情支持團體活動，第一場於8月6日假三省堂書局，由朱芳嫻臨床心理師帶領，主題為:心理韌性、創傷知情與自我支持。團體支持活動兼具知性提升與生理舒壓，包括引介心理韌性(復原力)概念、點出影響心理復原的制約阻礙、呼吸練習、精油(馬鬱蘭、薄荷)調配與手部、肩頸筋絡按摩。完整三個小時的流程，學員從心到四肢都有嶄新的體驗！

本次團體支持活動透過《尋找復原力》這本書開場，使學員認識遇到挫折的復原力-心理韌性。心理韌性是提升覺察、是嘗試亦是踩煞車，需要大腦穩定但非僵固的運作，藉由對大腦的鍛鍊，如改變對失敗的看法、正確看待內疚感等練習，強化內在的復原力。課程中有學員表達混亂與疑似血壓升高的不適感，老師隨即重申以自身安全舒適為最重要引導，無須強制跟隨，請學員正面看待不舒服的身體反應。課程末段分享筋絡搭配精油按摩，學員都主動表達感謝老師與彼此。

犯保臺東分會辦理支持團體活動，透過紓壓的練習，及增進馨生人心理支持動力，強化自身與家屬之間的關係，因此家庭支持度高、維繫力量強，方能促進修復事件所造成的傷害。期許學員理解創傷、辨認創傷、利用創傷知識做回應，以及防止再度創傷。





分享書籍《尋找復原力》



練習大腦鍛鍊



精油(馬鬱蘭、薄荷)與基底油調配



筋絡舒壓按摩