



創傷知情照顧 培訓

什麼是創傷知情照顧？

Trauma-Informed Care Training

創傷知情照顧 (Trauma-Informed Care, TIC) 是一種理解、認識並回應創傷影響的方式，強調安全、信任、支持與尊重。透過創傷知情的視角，我們能夠更有效地支持兒童及家庭，建立有溫度的關係與學習環境。

培訓簡介

認識創傷

8/19/25 6pm-8:30pm

認識創傷，學會如何回應觸發反應。
了解 ACEs (童年逆境經驗) 的意涵及其影響。
辨識四種類型的創傷，並區分健康與不健康的應對方式。

神經科學：打造正向的童年經驗

8/26/25 6pm-8:30pm

學習神經和大腦科學，瞭解创伤对大脑及儿童行为的影响，神经可塑性和恢复力。如何支持儿童、培养他们的恢复力并将创伤的不良影响降至最低的关键策略，並练习应用创伤知情策略

創造創傷知情照顧環境

9/2/25 6pm-8:30pm

學習建立有預測性的日常作息，認識大腦運作的路徑，學習用詞幫助孩子表達感官經驗，並思考如何營造一個安全、穩定的照顧環境。建立有愛且有回應的關係

同理心疲勞 vs. 工作倦怠

9/9/25 6pm-8:30pm

了解「同理疲勞」與「職業倦怠」之間的差異，進而更有效地支持孩子。認識自己的壓力觸發點，探索壓力對身心的影響，並學習為什麼「照顧自己」是照顧他人的前提。

自我照顧

9/16/25 6pm-8:30pm

學習如何照顧自己的身心健康，並察覺身體何時需要休息。同時也將探索如何為經歷過創傷的孩子提供有品質、有同理心的照顧。



名額有限，
掃描二維碼報名！

有問題？請聯係教練：

San Francisco: Charis Li, 415-842-2526, zli@childrenscouncil.org

San Mateo County: Emmy Shih, 650-517-1448, eshih@sanmateo4cs.org



Contact us: incubatorteam@childrenscouncil.org

childrenscouncil.org

