

日期：10/24(六)

主題：創傷與復原—縱使擺盪在生命的低谷，
記得往前行

講師：潘佳琪

主題：

生命潛藏了許多挑戰，逆境存在我們每天生活的日常，如實地面對與修煉總是需要深具勇氣。不論是關係衝突、學業挫折、失戀或離婚、中年失業，或者遇到天災、失親、喪偶，甚而是家暴目睹兒、兒虐或性侵倖存者等很容易延伸出創傷後壓力症候群。有不少人在歷經各種人生挑戰後能夠恢復，甚至創傷後進而成長，但也有不少人反覆歷經創傷的掙扎，走在通往復原的道路上。創傷具積極力量，讓我們一起探尋自身的力量、能力與資源，引動復原力，慢慢醞釀出生命的豐盈與自在。

關鍵字：創傷、生命、挑戰

項次	資源類型	書名	作者	出版者	出版年	索書號
1	一般圖書	第一本複雜性創傷後壓力症候群自我療愈聖經： 在童年創傷中求生到茁壯的恢復指南	彼得.沃克 (Pete Walker)著 · 陳甲全譯	柿子文化	2020	178.8 W183
2	一般圖書	用瑜伽療癒創傷：以身體的動靜， 拯救無聲哭泣的心	大衛.艾默森 (David Emerson) ，伊麗莎 白.賀伯 (Elizabeth Hopper)	橡樹林 文化	2019	411.15 E53
3	一般圖書	環狀島效應：寫給倖存者、支援者和旁觀者 關於創傷與復原的十堂課	宮地尚子 著 · 李怡怡譯	經濟新潮 社	2019	178.8 3491
4	一般圖書	創傷的修復練習	史提夫.海 恩斯 (Steve Haines)著 ；蘇菲.斯 坦汀 (Sophie	行路	2019	178.8 H153
5	一般圖書	跟心裡的傷痛告別：創傷療癒大師教你 如何修復失衡的人生	查爾斯. 惠特菲爾 德 (Charles L.	遠流	2019	178.8 W595 c.1
6	一般圖書	痛苦可以分享嗎?：不以愛與正義之名消費傷 痛,	嚴奇鎬作； 黃子玲譯	麥田	2019	176.51 6638
7	一般圖書	問題不是從你開始的：以核心語言方法探索 並療癒家族創傷對於身心健康的影響	馬克.渥林 (Mark Wolynn) 著；陳璽	商周	2018	178.8 W869
8	一般圖書	情緒黑洞：擺脫壓抑,修復心靈的創傷	城乃石人 會 著；李香	智富	2018	178.4 4118
9	一般圖書	十三歲後,我不再是我：從逃避到挺身, 性侵受害者的創傷修復之路	山本潤著； 游韻馨譯	三采文化	2018	548.544 2537

10	一般圖書	凝視創傷：不是每一種傷痛,都能被看見	大衛.J.莫里斯(David J. Morris)	三采文化	2018	178.8 M875
11	一般圖書	從創傷到復原：性侵與家暴倖存者的絕望與重	茱蒂絲.赫曼(Judith Herman)作；施宏達, 陳文琪, 向淑容	左岸文化	2018	178.8 H551
12	一般圖書	童年的傷,情緒都知道：26個練習,擁抱內在陰鬱小孩,掙脫潛藏的家庭創傷陰影,找回信任與愛	史蒂芬妮.史塔爾(Stefanie Stahl)著；王芬輝譯	時報文化	2018	178.3 S781
13	一般圖書	你受的傷 大腦都知道：哈佛研究虐待、忽略與情緒勒索對腦部發展的影響	友田明美著 · 張慧譯	世茂	2018	173.12 4668
14	一般圖書	母愛創傷：走出無愛的陰影,給受傷女兒的人生修復書	蘇珊.佛沃(Susan Forward), 唐娜.費瑟(Donna Frazier)著	大和書報圖書總經銷	2018	178.3 F745
15	一般圖書	親愛的,你很好：那些年我和PTSD相處的奇異	鐘絲雨	聯合發行總經銷	2016	178.8 8021
16	電子書	童年情感忽視：為何我們總是渴望親密,卻又難以承受?	鍾妮斯.韋伯(Jonice Webb)著 · 張佳芬譯	大雁出版基地發行	2018	EB 173.12 W36
17	電子書	最簡單的心靈整理術 [電子資源(電子書)]	素川	悅讀名品	2016	EB 177.2 5022
18	電子書	從聽故事開始療癒 [電子資源(電子書)]：創傷後的身心整合之旅	胡嘉琪	張老師文化	2014	EB 178.8 4741
19	電子書	內向革命 [電子資源(電子書)]：心靈導師A.H.阿瑪斯的心靈語錄	姜波	廣達文化	2012	EB 192.1 8034
20	電子書	比天堂更美好的地方,就在人間 [電子資源(電子書)]：一〇一則助你覺醒的小故事	吳九箴	人本自然文化	2010	EB 192.4 2648