



Photo by 仁琳

理事長的話

催眠兩個字，當年由耶魯大學的教授Clark L. Hull (1884-1952) 命名，並於1933年出版書籍：催眠與暗示感受性。然而，Clark 曾經後悔取了這個名詞，因為它不能很好地解釋催眠本身。時至今日，加上電視劇以及魔術秀的影響，大眾根深蒂固地對催眠有著錯誤的了解，甚至我認識一些國內外諮商界的專業人士，因為不了解，而對於催眠一笑置之，或甚嗤之以鼻，大持反對的旗鼓。

國外有些醫院，因此策略性地不說自己有催眠服務，轉而說是guided meditation (有引導的靜坐/冥想)。

心理諮商/治療，是一種整合內在的工作。
催眠，則是聚焦生命的氣力，且以兼容並蓄兩極自我的絕佳工具。

甚至，目前在國外的運用，如上所述，包括了生理醫療。
數年前至德國參加國際催眠會議，就聽聞美國的燒燙傷中心，將催眠引進其中，而成功的減少了植皮的比列。

而我們的催眠，卻仍停留在前世今生，會不會被催眠師控制，會不會醒不過來，會不會說出不想說的秘密等等的祭壇時代。

“明明這麼好用，大家卻因為不了解，而把它拋在一旁，棄之如敝屣！”-在澳洲接受完整心理治療及催眠治療的學會總編輯錢仁琳如是說！

我能感受到她的心疼，以及心痛！
這是學會成立的責任：推廣正確的催眠治療觀念，並培養出更多真正懂催眠，且善用催眠的治療師。

我們責無旁貸，擔負矯正視聽，開啟認識催眠的管道的責任，期許在身邊，會發現愈來愈多的夥伴。

學會的課程，已經慢慢步入正軌，未來會持續規則開初階及進階的催眠治療課程，供願意開放，想學習的朋友，在自己生涯的工具箱中，多帶上一樣很棒的工具！

期待我們的刊物，能讓您對於催眠，有一些新的看法，而願意給自己一個機會，去熟識催眠這個老朋友。

華人艾瑞克森催眠治療學會
理事長 孫柏鈞

精采文章

教學、治療、權力、意義.....	2
艾瑞克森催眠治療工作坊經驗漫談.....	4
我與催眠治療相遇的歷程.....	7
2015年第二梯次艾瑞克森學派催眠治療工作坊.....	10

教學. 治療. 權力. 意義.



孫柏鈞

華人艾瑞克森催眠治療學會
理事長
高雄市 希望心靈診所院長

艾瑞克森醫師曾說: 不要讓你的案主掌控了會談, 掌控會談的方向是你的工作。

我想起過去的兩個經驗:

第一個經驗:

當我在美國進修時, 曾參加過一場現場督導, 該場地有一面單面鏡, 督導躲在單面鏡後要求治療師戴上耳機及麥克風, 一字不漏地照督導所說的與個案對話。

個案: 我覺得你怪怪的, 你是不是直接照督導說的話說

治療師: 沒有啊

個案:我想見你的督導

(督導透過耳機指示治療師:

你要拒絕他, 不要讓他奪取會談的主導權, 不然你就輸了這場權力的鬥爭)

治療師: 不行, 因為是我跟你在做治療, 不是她跟你在做治

“拿起你的劍, 但劍要收在刀鞘中, 不露鋒芒”

療

個案: 那我也不想跟你談

治療的結果想當然耳, 不歡而散。

第二個經驗:

當我今年在吳就君老師的種樹工作坊中擔任助教, 有一場次我擔任主持人, 自己卻一直不習慣掌握權力, 總是擔心權力會打斷小組成員間的談話, 於是乎, 我在各個環節都相當猶豫, 難以掌握工作坊的節奏. 結果亦是難以符合多數參與者之期待。

拿起你的劍, 但劍要收在刀鞘中, 不露鋒芒!

艾瑞克森的“不讓案主掌控會談”的方式, 正是以彼之道, 還施彼身。當個案試圖打岔, 不談自己而只是一直談論自己的媽媽時, 艾瑞克森會更打岔地問: 她是一隻腳還是兩隻腳? 用更打岔的方式結束個案的話題。繼之, 兩人哄堂大笑後回到正題繼續走該走的路。

艾瑞克森的話, 你可以很僵硬的照作, 但你也可以選擇聽進裡面真正的意思。然後找到適合你自己以及你的個案的方法。

從一場場的治療經驗中,我已逐漸習慣掌握權力,也愈來愈運用得恰當得宜,用我所擁有的權力,幫助案主達到他所想要的改變。更有趣的是,其實治療,也是案主拿回自己生命權力的過程。從治療當中,案主打破過去所設下的規則限制,離開自己作的繭,獲得新生的自由。

治療不是治療。治療其實是學習。

帶領工作坊,則拿了更多的權力在手上,是治療師深刻的磨練,也呼應生命中的期待與渴望。

在工作坊中,你帶領了整個團體,也在照顧一顆顆未來的新種子,開啟他們新的可能性。他們不知道那是什麼,但冒了險把自己帶來了,也願意發芽,就等待時機的到來。而你知道、也有這個責任,去協助願意發芽的種子。

艾瑞克森醫師的晚年生涯,著重在啟發後輩,於是乎,他讓生命的智慧延續下去,超越有限的一個人的人生。

著名的薩提爾模式創始者薩提爾女士也是。

我沒和他們兩位見過面,但我在我的恩師們身上,遇見他們的智慧,以及生生不息的愛。

(本學會的創會理事長)東杰曾告訴我:“開演唱會的歌手,一場演唱會賺的錢比我們多很多很多,不必羨慕,那是天經地義的事情,因為很多人都被”治療”到!”

這話饒富趣味,卻也讓我偶然瞥見,雪泥鴻爪,如何在這世上留下永恆的印記?

成為肩膀,讓別人站在我們的肩上,看得更遠。這許是成熟的治療師的天命。

有這個能力,有這個權力,也有這個義務。

每一個治療師,屬於他人生的功課都有些許不同。而我近幾年來發現我的功課,是更深的信任自己。

我擁有我的翅膀,當我相信自己,這雙翅膀才飛得起來。

我有一些不信任自己的慘痛經驗,幸運的是,我也一直在累積信任自己的美好經驗。

我遇見我的伯樂,也開始當我自己的伯樂。

我開始成為別人的伯樂,也期許他們成為自己的伯樂。

我這輩子想教的,正是這個。

艾瑞克森催眠治療工作坊經驗漫談



洪偉凱

臺北艾瑞克森心理治療創會會員
曾任華人心理治療研究發展基金會
諮商主任及紐約亨利街心理治療
中心亞裔心理治療主任

從去年七月開始，我陸續在不同的地方舉辦催眠初階和進階工作坊，到現在也快一年了。辦工作坊真的是一件很有趣的事情。有趣在哪裡呢？有趣在每次的工作坊，團體裡的成員會自行發展出一個獨特的動力，構成一個特色，有一個主題會出現。有趣在每次我都要絞盡腦汁去發展出一些些不一樣的東西。我喜歡帶兩天的工作坊，但是現在慢慢覺得兩天的工作坊不敷使用，我想要發展出三天或四天的工作坊，

原因是三天的工作坊學員可以更輕鬆的學習，也可以有更深入的成長。工作坊的學習和成長是雙向的，在學員學到東西的同時，我也看到自己的成長。

我幾次工作坊的經驗下來，我覺得艾瑞克森催眠工作坊跟坊間的催眠認證班最大的差異在於，艾瑞克森的東西千變萬化，有太多的東西可以教，有太多的變化永遠教不完，教完概念教技巧，教完技

巧教日常實用，教完實用方法就變成督導班，它是一種變化萬千的深度心理治療學習。坊間的催眠認證班大多教導一個制式的催眠方法，這樣的方法沒有不好，可以幫助一些人學習到催眠是怎樣一回事，卻也有它本身的限制，無法廣泛的運用在生活的各個層面。艾瑞克森催眠相對的運用性非常廣泛，可以運用在創意的開發，可以運用在情緒問題的解決，可以運用在臨床心理治療上。我之所以會這樣說，是根據我這幾年在美國在台灣上課的經驗得來的，美國的艾瑞克森工作坊強調在自己設定的目標下，每個人發展出一個獨特的催眠風格和催眠方式，完全沒有教條式的教導。大部分時候，老師會給一個架構，會給一個刺激，然後學生就要自行發揮想像力，自行發揮創意，我發現在這樣的工作坊裡學習是一個非常愉快的經驗，因為有架構我就知道方向在哪裡，但是又沒有教條限制，我就知道我可以天馬行空自由發揮。在這樣的環境下，我發現我常常可以有出乎我意料之外的演出，常常有驚喜的創意發揮。

把這樣的模式帶回到台灣來辦催眠工作坊就是一個快樂經驗的延伸。以我自己辦工作坊的經驗，在兩天的初階工作坊我會花半天的時間講解催眠的正確概念和正確的使用，我會強調人我的界線和職業道德的培養。花時間在這上面是有幫助的，我們需要學員在一個安全的環境之下學習，所以要把基本的概念和保密原則都講得清楚詳細，這樣學員自然可以安心學習。讓整個場域保持在開放和安全的條件之下是一件很重要的事情。在這個過程中，我們可以知道整個團體的特性和特色，也奠定兩天上課的內容會朝哪個方向前進。我習慣在講解催眠的概念時會導入榮格心理學的架構。在我自己專業學習成長的過程中，我發現榮格的深度心理學把意識和無意識的世界做了一個詳細完整的介紹和提供一個心理專業的架構。我想榮格不認識艾瑞克

森，艾瑞克森應該也不認識榮格，但是兩位心理學宗師都不約而同地著墨在無意識的世界裡，結合他們兩人的東西，會幫助學員更輕鬆了解催眠的世界以及無意識的世界。榮格提供清楚的無意識世界架構，艾瑞克森發展千變萬化的催眠技巧進入無意識的世界裡，兩者相輔相成。我的兩位老師Stephen Gilligan and Jeffrey Zeig對於榮格心理學也都有相當深入的了解，尤其是Stephen Gilligan在他的Trance Camp 裡會將榮格的紅書擺在工作坊最顯眼的地方，感覺艾瑞克森催眠和榮格無意識的世界就是平行共進的兩個治療路徑。

在花了半天講解催眠的概念和無意識的世

界之後，我就可以放心開始教導催眠技巧和方
法，因為概念和理論是學習的基礎，沒有概念
和理論的話，學員會不知道他們在學什麼東
西。但是光有概念和理論也是不夠的，沒有體
驗和經驗的話，概念和理論無法轉化成生活
上實用的技巧和能力。所以接下來一天半的時
間就是在不停的看示範和演練的過程中度過。
在Jeffrey Zeig的大師督導班，我們是直接被
丟到獅子堆中，學習如何在獅子堆中生存下
來，沒有任何的理論和概念，因為那個叫做大
師督導班，Jeffrey Zeig預設來上課的人都已
經是資深的治療師，在自己的專業上有一席
之地，來上督導班就是切磋磨練治療能力。在
Stephen Gilligan的Trance Camp裡，有很多

的示範和演練，所以我們可以看大師怎樣用催眠做治療，也有機會自己親身嘗試類似的催眠技巧到底適不適用。Stephen Gilligan會講解多一些的理論，但是重點還是在演練和示範上面。所以我自己喜歡的上課方式是，在講解每個技巧之後，有一個現場的示範治療，邀請一位學員上台體驗一下被特定催眠技巧催眠的感覺，這樣大家就知道這個催眠技巧怎樣做了。我舉個例子，如果我要教手臂漂浮這個技巧，我會開放一位志願學員上台，跟他討論他有什麼問題可以藉由催眠解決，然後引導他進入催眠之後練習手臂漂浮，在手臂漂浮的過程中將他內在的資源引導出來，解決他一開始提出的困擾問題。當他的手臂碰觸到臉的某個部分時，他的問題可以自然地有一個內在的答案出現，或是一個內在聲音出現。所以這是一個完整的催眠示範，讓學員知道催眠如何運用在真實的問題上，然後就可以讓學員開始兩個或三個一組做練習。現場的示範是學員學會一個技巧最快的方式，後續的演練就會知道哪個地方他們做得好，哪個地方可以再加強的。

有些時候，我會在學員的演練過程中發現他們會有卡住的時候，帶工作坊最大的好處就是，現場立即發現問題可以現場立即調整，看到學員卡住時，我就要激盪我自己，設身處地替他們想，我該要怎樣做才能解開卡住的部分。通常在演練的過程中，因為我是旁觀者，可以輕鬆自在去幫助他們去解開卡住的地方。有些時候，在台上示範預定的催眠技巧可能會有一個突發情況出現，那也就是訓練我自己在不同的情況裡做催眠技巧上的調整的最好時機。如果是在台上示範的時候遇到卡住的情況，這是一個對自己的挑戰，其實我們平常在諮商的過程中也會常常遇到卡住的情況，只要讓頭腦放鬆下來，很多卡住的部分就會自然迎刃而解，這也就是回

到Jeffrey Zeig常說的”改變治療師自己本身的狀態”。在台上示範卡住的時候，我經常會換一個催眠的技巧，脫稿演出，我的唯一目標就是在台上的志願者可以得到最大的催眠好處和體驗，所以脫稿演出對我而言是沒問題的。因為我也看過我的兩位老師經常脫稿演出，我了解他們的目的就是以志願個案的最大利益為出發點。我們不會刻意要脫稿演出，但是有必要的時候，這就是艾瑞克森催眠一個最大的好處，我們有很多的彈性可以運用很多不同的技巧和方法來幫助志願者得到他們想要的改變和成長。

工作坊的進行，在剛開始的時候，我也會比較頻繁的使用集體催眠的方式進行，因為集體催眠可以幫助所有人快速進入到準備好上課的狀態，也可以調整大家的心理和身體狀態，一個比較放鬆愉快的上課方式當然是很受歡迎的。在作集體催眠的過程中，也同時可以讓我觀察大家對於催眠的態度是什麼，以及被催眠的可行性有多少。可以知道哪些人比較容易進入催眠狀態，那些人比較容易身體緊張，集體催眠用在工作坊剛開始的時候我個人認為是一個很適當的策略。在工作坊的中後段，我還是習慣一個早上或是一個下午會有一個集體催眠，這樣算是給大腦一個休息的機會，讓身體也有更適當的調整，這樣學員在演練的時候會更得心應手。所以我在辦工作坊的時候，一直帶有一個原則，那就是讓學員練習在意識和無意識之間來來回回，進進出出。有時候，用頭腦思考會得到一個不錯的結果，有時候，用無意識去做催眠也會有一個不錯的效果。這樣意識和無意識交叉使用的結果就會產生一個輕鬆愉快的學習環境。

問題和解答，是辦工作坊的最後一個環節。每個示範之後，以及每個演練之後，都會有問題和解答。如果示範和演練都非常順利的時候，這個時間就會變成是大家驚奇催眠之旅的過程分享，體驗分享。在我自己辦工作坊的經驗裡，每個團體會問的問題都不一樣，有些人對於這個技巧如何實際應用有興趣，有些人對於技巧本身有疑問，有些人對於概念的轉化有困惑。每次在回答問題的同時，也是激勵我自己去更深度的思考艾瑞克森催眠的不同面向。有更多的時候，我會聽到學員神奇的分享，像是曼特拉幫助他晚上睡得很好，或是同學幫他做的催眠聲音非常好聽，很快就腦子一片空白，或是他在催眠別人的過程中跟對方的悲傷情感同步了，感覺自己也要哭了。這些分享說出來了，就會是學員自己本身消化吸收的東西，也可以幫助我更知道說，這堂課是要繼續深入，還是我們要在基本功上再下功夫。我在上課的一開始就會把問問題和分享當作是一件大家要踴躍做到的事情，踴躍發言，踴躍上台當志願者，講出來了才會變成個人的經驗，沒有說出來的分享就會很快被遺忘了(我自己的經驗談)。很多時候，大家都在等第一個開口講話的人，在都沒有人要分享的時候，我也會率先分享一下我看到的學員進步和我看到很厲害的催眠過程，然後大家就會跟著前仆後繼一起分享他們的感受和感覺。

艾瑞克森催眠工作坊擁有一個經常演化和進化的特性，我現在開始慢慢掌握到一些訣竅，下一步要努力的是辦艾瑞克森的督導班。我先從Jeffrey Zeig的模式開始學習起，一對一的現場治療督導，經驗性的督導歷程。然後我希望下一個目標是可以像Stephen Gilligan的團體督導，在一次治療以及督導的過程中，照顧個案，兩個協同治療師，以及整個場域。艾瑞克森催眠治療真的是學無止盡，永遠都有新鮮事在發生。

我與催眠治療相遇的歷程



錢仁琳

思沐催眠談話室 催眠師

華人艾瑞克森催眠治療學會理事

我在澳洲成為一名兒童與家族治療師跟臨床催眠治療師之前，做了將近四年精神病患的個案管理員工作。也正是這時的工作經驗促使我繼續學習家族治療與催眠治療。

澳洲的精神醫療模式鼓勵社區醫療，因此除了急性住院病患之外，大部分病患都在社區心理健康中心看診或接受個案管理。精神病患的個案管理員可能

是心理師、護士、社工、復健師、職能治療師（跟台灣個管員幾乎都限制為社工師很不相同），我就在雪梨一個社區機構中執行澳洲第一個實證基礎的病患家庭心理教育計畫。這個計畫強調病患家屬的參與以及社區連結，因此每個病患及其家屬每個禮拜除了接受一到兩個小時的個別及家族諮商、衛教之外，每兩個禮拜也要參加病患及家屬的支

“人的內心早就有著無窮的寶藏與資源”

持團體。個管員除了做以上的個別及團體諮商，還要做社會資源連結，協助個案找工作、申請福利、回歸學校、跟主治醫師溝通等等。還記得我的個案家庭數量總是超過表定數量，每天經常工作快十二個小時，但也就是在這幾年我大量累積了做家族治療的經驗。從不准女兒談論爸爸的單親媽媽、到拍桌互罵的家屬，每個家庭的動力與故事都這麼多樣！那時候很幸運地找到資深臨床心理師、同時也是澳洲與紐西蘭家族治療期刊的總編輯Glenn Lerner做我的督導，擴展了我做家族治療的廣度及深度。

會想要學習臨床催眠治療也跟這份工作有關。我的許多個案其診斷跟創傷有關，而創傷的症狀有時嚴重到個案的生活與工作。我常在想除了不太有效的藥物治療外，還有什麼方式可以幫助他們。有次經過同事位置旁，剛好聽到她在抱怨她那有嚴重PTSD症狀的個案都不願意談那時發生的事情，同事覺得不回到源頭就無法解決目前的症狀。即使個案太太已經快受不了個案的症狀而準備要跟他離婚了，個案還是不願意（在我聽起來更像是無法、而不是不願意）談論當時發生的事情。我一邊回座位一邊想：有時個案沒準備好，這時去談反而會造成二度傷害。但除了談，還有什麼可以協助個案準備好呢？就在這段期間，我看到了創傷治療師Babette Rothschild的書The Body Remembers—The Psychophysiology of Trauma and Trauma Treatment，而書裡面提到創傷不僅是心理的、還有身體記憶的觀念讓我對創傷治療有了新的看法與作法，更特別的是，Rothschild鼓勵任何可以幫助創傷個案的方法，像是催眠，只要這方法是在適當的人士執行下即可。我很驚訝，催眠不是不科學的、沒有實證的方法嗎？後來在Rothschild到雪梨開

工作坊時，現場她也說了她有時會使用催眠幫助個案，例如將身體記憶整合至意識上的言語述說、或是在內心創造一個安全的地方，並當場示範了一些作法。我看了過程後終於覺得找到一個可以幫助創傷個案的方法！

在工作坊之後我馬上就尋找在雪梨的催眠學校，很快讓我找到一所專門教臨床催眠治療的學校。雖然說專門教的是臨床催眠治療，但其實剛進去時有三組可以選擇，分別是：臨床組、法學組跟體育組。臨床組當然就是處理跟醫學及心理有關的狀況，而比較特別的是法學

組催眠專門處理跟法律、刑事相關的案件，例如目擊證人的催眠詢問要怎樣不被誤導就是這組的專業。在一年的學習科目中不但包括催眠這個技術本身，還要學習諮商理論、心理藥物學、人體生理學（這時很高興還好我在台灣都念過了），這樣學習的意義是讓學生比較完整了解身心如何互相影響，而不會什麼都以為是心理因素而延誤醫療。

學習催眠的過程中有兩件事讓我印象深刻，一次是老師說催眠不用知道問題的原因也能做，不需要逼個案一直重複去說他的創傷。

“Essentially, to be effective trauma therapy needs to be safe, so that the client feels safe and not at any risk of becoming re-traumatized.” - Babette Rothschild

由於這跟我想學催眠的初衷有關，所以聽到時特別振奮。課堂有一位學員的朋友飽受PTSD症狀之苦，願意來當示範者，他說他無法去說當初發生的事情，因為太可怕了，而flashback、惡夢跟驚嚇反應如影隨形地跟著他。我看著老師跟志願者做著非常艾瑞克森式的催眠，而自己還在臨床心理的衡鑑評估模式中，心裡嘀咕著這樣不談話不知道發生什麼事情怎麼可以、真的會有用嗎？結果當志願者睜開眼睛時，他竟然笑了！他臉上的輕鬆表情跟剛進來時的緊繃有著天壤之別。第二個禮拜再邀請他回來，他看起來完全是不同的一個人。他微笑著說自己竟然可以一覺到天亮沒有惡夢，平常的驚嚇反應也變少、人變輕鬆了。老師邀請他私底下繼續治療的旅程，因為這只是一個開始。這正是我在尋求的方式，催眠補足了平常意識談話需要花很久時間、或難以達到的部份。當個案的創傷無法用言語說出時，我們依然有辦法接觸到他內心的力量與資源，讓他的潛意識帶領療癒的過程。

另一件讓我印象深刻的事是催眠對生理症狀的效果。雖然自己已經在學習催眠了，但因為注意力都放在心理問題，對於老師講解的生理症狀例如氣喘、皮膚病、疼痛等治療還是半信半疑。一直到有天我的臉因為擦了過期的防曬乳而起了一片奇癢無比的紅疹水泡，即使醫生開了最強的止癢藥膏都沒辦法止癢，那時帶著爛爛的臉跟慘澹的心去上課，同學起鬨說那給老師催眠一下止癢。我搖手推卻，因為覺得這個是純粹生理的過敏反應，跟心理沒關係，催眠不會有用。老師微笑要我上台，我還很怕讓老師下不了台！我只記得當我再次睜開眼睛時，我的臉完全不癢了！我簡直不敢相信，一邊搖頭一邊下台，滿臉問號的表情讓同學跟老師都笑了。這次

經驗之後我就開始認真學習催眠治療跟生理症狀的處理，也才發現原來墨爾本兒童醫院的燒燙傷病房早就使用催眠結合現有治療，幫助燒燙傷兒童減少嗎啡用量、減輕疼痛，也因此知道在澳洲、英國跟美國的醫院都有使用催眠代替藥物麻醉或止痛的實際應用。

我原本以為自己與催眠的相遇就是如上所述、是在去了澳洲之後才發生的。直到回台灣有一天整理房間，翻出大學時的系學會刊物，才赫然發現自己在大一時就寫了一篇題目為「催眠與自由意志」的文章。那時為何針對催眠寫了那篇文章已不復記憶，但生命中重要的招喚，即使意識層面不清楚，潛意識還是會繼續帶領著往那條路去。而一路走來，這個招喚對我的意義也慢慢顯示出來。學習催眠對於我對自己、對人、對這世界的看法與角度有了極大的轉變。不過這一寫下去又會是一大篇，也

許日後有機會再分享吧！

(歡迎讀者回應與對話，email請寄info@smooth-hypnosis.com)



學會會訊徵稿

華人艾瑞克森催眠學會通訊歡迎會員投稿！文章可以是催眠相關的專業文章，例如催眠理論、應用或個案研究，也歡迎分享生活體驗及隨筆。

投稿請用MS Word檔寄至：ericksontaiwan@gmail.com
信件標題請註明是會訊投稿。

2015年第二梯次 艾瑞克森學派催眠治療工作坊

催眠一直充滿著神祕的色彩，一般人對催眠的了解大多僅止於《前世今生》和舞台秀。事實上，催眠是一種深具療效的治療模式，而且歷史也相當悠久。很可惜的是，在一般的專業養成過程中，並未將催眠治療納入常規訓練，而坊間的催眠訓練師資通常不具備精神醫療專業背景，再加上商業宣傳的需要，常過分誇大或扭曲催眠的作用，造成大家對催眠這項治療技術的誤解。

心理治療是透過治療師與個案接觸，希望改善或增進個案福祉的過程。治療師的善心並不保證治療結果，當治療陷入僵局時，治療師需要打破僵局的工具。而催眠，正是改變狀態最好的工具之一。催眠能夠協助個案進入歸零放空的狀態，進而逐步朝向治療目標前進。在這個講求效率的時代，心理治療不再是個案躺/坐在椅上進行冗長的獨白，而是治療師以更積極的方式回應個案要求改變的需求。學習催眠正是提升治療能力的好方法之一。

由現代醫學催眠之父艾瑞克森醫師 (Milton H. Erickson, M.D.) 所發展出來的催眠及心理治療技術，雖然是從催眠治療開始，但其發展並不止於催眠治療，還包括策略學派治療 (Strategic therapy)、神經語言程式 (Neuro-Linguistic Programming)、焦點解決短期治療 (Solution Focused Brief Therapy)、敘事治療 (Narrative Therapy) 等。學習艾瑞克森學派的治療，不只學會催眠的技術，同時也可以探究上述各種治療學派的來源，更容易了解到各派別的精華，培養以不同的角度來看待各種問題，將可開拓不同的視野，並提升治療能力。

在本課程中，將介紹艾瑞克森取向的理論與概念、催眠語言、基本技巧、及如何運用催眠在心理治療工作中。希望藉由循序漸進的示範和分組練習，學員可以同時體驗到催眠和被催眠的經驗，而更深刻真實的了解催眠的技術。

主辦：華人艾瑞克森催眠治療學會

協辦：華人心理治療研究發展基金會

注意事項：

1. 本課程將全程錄音錄影，但禁止學員私錄。
2. 優惠辦法：A) 主協辦單位之會員或學生，享9折優惠；B) 三人以上團體報名，享95折優惠。(請擇一使用) 但上課當日才繳費者，恕無法享受任何優惠價，敬請見諒。
3. 華心會員資格：凡在一年內參與華心主辦課程累積一萬元學費的學員，即可成為華心會員資格一年。在會員資格有效期內，再度累積學費八千元以上，可再延續一年。
4. 如欲取消報名，開課日14天前告知，可辦理退費九成；開課日前7-13日告知，可退費八成；開課日前1-7日告知，可退費五成；當天未到或中途退出恕不退費，亦不得要求轉換課程，敬請準時出席。
5. 收據於課程當天開立，請妥善保管，若遺失，恕無法補開及退費。
6. 課程結束後，本會將授予研習證書，請妥善保管，若遺失，恕不補發。
7. 上課日如遇颱風等天災，將依據政府公告為準。
8. 本會保留課程開辦與否之權利，並最遲於上課前3日以E-Mail及手機簡訊寄發「課前通知函」，敬請注意。
9. 本課程可代為申請台灣精神醫學會、臨床心理師、諮商心理師、及社工師之繼續教育學分，但請需要者務必在開課前35日完成報名繳費手續。

場次	日期	講師	課程名稱
1	10.24 (六)	臧鴻儒	催眠入門一日通 催眠簡史 (催眠歷史與艾瑞克森生平介紹) 催眠現場LIVE (示範催眠現象) 基礎催眠引導 (艾瑞克森催眠取向的特點)
	10.25 (日)	洪偉凱	心理治療中的催眠現象 關於催眠的誤解與迷思 關於催眠的主要理論與方法 關於催眠的定義與定位
2	11.14 (六)	黃天豪	1. 日常生活中的催眠現象 (Common everyday trance) 2. 催眠語言 (Language of hypnosis) 3. ARE模式 (ARE Model)
	11.15 (日)	蔡東杰	1. 建立治療關係 2. 感覺敏銳度訓練 3. 同步 (pacing) 與帶領 (leading) 4. 基礎催眠引導II
3	12.5 (六)	張忠勛	1. 催眠治療的注意事項及倫理 2. 催眠於治療的運用
	12.6 (日)	孫柏鈞	1. 問題導向與答案導向 (Solution-oriented vs. Problem-oriented) 2. 放鬆的方法 (Relaxation methods) 3. 順勢而為的基本原則 (The Principle of Utilization)

上課日期：2015.10.24-25 (六-日)、11.14-15 (六-日)、12.5-6 (六-日) 共3場，每日上課時間為9:30-17:00，每場12小時，共36小時。

資格：限心理諮商或心理治療從業人員

人數：限25位 (未滿15人報名，不予開課)

地點：華心教室 (台北市大安區麗水街28號5樓)

學費：單場次6000元；二場次優惠價11000元；三場次16000元，**10月8日前早鳥價13200元。**

主辦：華人艾瑞克森催眠治療學會

協辦：華人心理治療研究發展基金會

講師簡介



臧鴻儒醫師

成人精神科專科醫師，任職於台中佳佑身心診所。從住院醫師時期起，即接受心理治療及催眠的訓練與督導。2002年起，由傳統催眠轉向艾瑞克森取向催眠治療至今。



黃天豪臨床心理師

台灣大學心理學研究所畢，任職林口長庚醫院精神科系；目前為台灣臨床心理學會理事，公務人力發展中心固定講座。擅長將心理學知識化為大眾語言，於工作之餘經營「心理一思」粉絲團與部落格。在接受艾瑞克森取向催眠治療訓練與Dr. Jeffrey Zeig大師督導班後，開始以心理學知識為經，經驗性取向為緯，融入個人心理治療實務中，並多次於臨床心理領域中舉辦實務工作坊。



蔡東杰醫師

台灣大學醫學系畢業，高雄養全診所負責人，華人艾瑞克森催眠治療學會理事。致力於推廣艾瑞克森學派催眠暨心理治療，臨床治療實務經驗豐富，並持續於海峽兩岸舉辦催眠治療專業訓練工作坊，擅長透過實際演練加強學習經驗。著有《催眠治療實務手冊》、及翻譯《支持性心理治療入門》一書（皆為心靈工坊出版）等。



洪偉凱老師

紐約哥倫比亞大學心理諮商研究所畢。擁有紐約州立諮商師執照以及台灣諮商心理師執照。治療取向為艾瑞克森學派催眠心理治療、Bowen家族治療、CBT治療、榮格心理學。目前為華人艾瑞克森催眠治療學會理事、諮商心理師。參與過Dr. Jeffrey Zeig的大師督導班和Stephen Gilligan的Trance Camp，也曾舉辦過初、進階催眠工作坊，以及相關講座。



張忠勛老師

台北市立教育大學教育學系博士班教育心理與輔導組。目前為華人艾瑞克森催眠治療學會理事，台北市立建安國小教師。曾發表多篇艾瑞克森取向治療相關論文，並擔任多場工作坊及講座之講師。與趙家琛老師合著有《讓潛意識說話：催眠治療入門》一書（心靈工坊出版）。



孫柏鈞 醫師

精神科專科醫師，現任華人艾瑞克森催眠治療學會理事長、高雄市希望心靈診所負責人。自執業以來，即致力於心理治療的進修與發展應用，相信自己擁有足夠的體會與覺察，才有可能把愛傳遞下去。擅長於結合薩提爾模式及艾瑞克森式催眠治療。曾主持多場催眠治療工作坊及講座，並具備充足的臨床經驗。

華人艾瑞克森催眠治療學會
The Milton H. Erickson Society of Taiwan

理事長：孫柏鈞

地址：高雄市左營區文康路109號

電話：07-3451258

傳真：07-3457075

Email: ericksontaiwan@gmail.com

網址：<http://www.erickson.org.tw/>

學會通訊編輯：錢仁琳