

## 催眠生產工作坊

催眠生產是一門哲學，目標在使婦女重新聚焦有生理與心理準備的去感受生產。

為生產做準備是一門很重要的課題。就生產這件事而言，如何因應醫療干預和意外事件，正向心態與負面心態的產婦有天壤之別。

催眠生產是一個完全生產的教育計畫，教導簡單卻具體的自我催眠、放鬆和呼吸技巧，以便更舒適的生產。雖然生產被描述得像是自然本能的過程，但社會上醫療化生產的概念，使得孕婦接受醫療干預是很正常的，也因此讓孕婦對於生產的能力減少信心。然而隨著生產介入與日俱增，剖腹產率也明顯的增加。Marie Mongan（美國催眠生產計劃創辦人）說：「當你改變對待生產的看法，你的生產方式也會跟著改變」(Marie Mongan the founder of the US Hypnobirthing programme said: “When you change the way you view birth, the way you birth will change”)

催眠生產的目標是透過增能、教育、信念和自我催眠的過程，將婦女對生產的看法從醫療模式轉變為社會生產模式。催眠本身可以減輕焦慮，而且非常簡單，透過放鬆和視覺化讓婦女聚焦在正向的懷孕及生產過程。正向的生產經驗是一種心態，來自準父母控制生產，得到正向和滿足的感受。

此次工作坊是非常難得的機會，吸收新知與學習新技能，有中文翻譯解決了解語言內容的困擾，節省出國參加國際研討會的機票、住宿花費及時間。名額有限請把握機會，盡早報名。

一、主辦單位：中華民國助產師助產士公會全國聯合會

二、辦理日期：108 年 4 月 15、16、17 日三天

三、上課地點：台北市立聯合醫院和平婦幼院區(婦幼院區)醫療大樓二棟七、八樓  
(臺北市福州街 12 號)

四、報名方式：線上報名 <https://goo.gl/forms/94IunxVAyhWXJPvc2>

五、報名名額：30 人

六、報名及截止時間：即日起開始報名。

依報名順序額滿截止。不接受現場報名，若報名後無法參加不退費，可以更換人員。

錄取學員名單於上課前 2 天公布於助產全聯會網站上 <http://www.midwifery.org.tw>

七、參加對象：各醫療院所、助產所、產後護理機構等母嬰照護醫護人員、陪產員及瑜珈老師。

八、費用：助產公會會員及國北護助產系所學生 24,000 元，非會員 27,000 元

九、繳費方式：銀行匯款或 ATM 轉帳繳納(銀行：第一銀行天母分行 007，帳號：19010122801；  
戶名：中華民國助產師助產士公會全國聯合會)

十、認證學分：全程出席將獲得助產師(士)、護理師(士)繼續教育積分，及本會的研習證書。

會後學員完成通過老師的評估考試(自付 75 元英鎊，之後不必再繳費可有評估考試三次的機會)，將獲得老師的簽名證書，且可去教導孕婦。

十一、因上課需要請每人攜帶一個枕頭或坐墊、穿著寬鬆衣服與長褲；為響應環保，不提供紙杯，請自備茶杯或水壺。

十二、洽詢電話：02-28227101 分機 3264 或 02-28218497 張小姐

### 十三、課程表

#### 第一天(Day 1) 4/15 (週一)

時間	課程大綱 (Course Outlines)
9:00-9:15	報到
9:15-10:55	簡介催眠治療 介紹「生產用催眠治療」(An introduction to hypnotherapy for birth) 意識與潛在意識(Conscious and Inner-conscious mind) 心態的法則(Laws of the mind) 心態與身體的連結(Mind/body connection)
10:55-11:10	休息
11:10-12:00	自我催眠 羅伯特理論(Robot theory) 自我催眠(Self-hypnosis)
12:00-13:15	午餐
13:15-14:45	催眠治療的腳本 錨定(Anchoring) 說服者 - 檸檬腳本(Convincers - lemon script) 語言及溝通(Language and communication)
14:45-15:00	休息
15:00-16:30	催眠治療的練習 重建及內化指令(Reframing and embedded commands) 如何自我催眠及再激勵(How to hypnotise and re-energising) 深度放鬆(Deep relaxation)

#### 第二天(Day 2) 4/16 (週二)

時間	課程大綱 (Course Outlines)
9:00-9:15	報到
9:15-10:05	催眠生產 什麼是催眠生產?(What is Hypnobirthing?) 催眠生產的效果及邏輯概念(How it works and the logic of hypnobirthing)
10:05-10:55	生產時的荷爾蒙與生產環境 如何達成最佳生產(How to achieve the best possible birth) 生理途徑(The physiological pathway) 生產時的荷爾蒙(Birthing hormones) 生產環境的重要性(The importance of the birth environment)
10:55-11:10	休息

時間	課程大綱 (Course Outlines)
11:10-12:00	生產的害怕、壓力、疼痛循環與因應 心神的力量和害怕是如何不利於生產(The power of the mind and how fear has a negative effect on birth) 害怕、壓力、疼痛循環(Fear, Tension, Pain cycle) 生產的詞彙 - 肯定(Vocabulary for birth – affirmations) 放鬆呼吸(Relaxation breathing) 放鬆 - 四季放鬆(Relaxation – Four seasons relaxation)
12:00-13:15	午餐
13:15-14:45	生產的準備 生產旅程 - 準備生產(Birthing Journey – preparing for birth) 產程的自然開始(Natural onset of labour) 產程的節律和持續(The Rhythm and flow of labour) 生產環境(Birthing Environment) 舒適的措施包括水中生產(Comfort measures including water birth)
14:45-15:00	休息
15:00-16:30	呼吸技巧與身體放鬆及練習 助產師在產程中的角色(Midwife's role in labour) 呼吸的技巧(Breathing techniques) 放鬆-身體區域、調節、肢體末端感覺變差(Relaxation – Body zone, control dial and numbing glove)

第三天(Day 3) 4/17 (週三)

時間	課程大綱 (Course Outlines)
9:00-9:15	報到
9:15-10:55	對生產的害怕及焦慮 催眠生產時，當事情沒有照著計畫進行 - 特殊情況 (Hypnobirthing when things don't go according to plan – special Circumstances) 了解同意照護及增能父母使用 BRAIN 類比可以是決策過程的一部分 (Understanding consent to care and empowering parents to be part of the decision-making process using the BRAIN analogy) 對害怕釋懷並建立信心 - 探討害怕及焦慮 (Releasing fear and building confidence – Discuss fear and anxieties)
10:55-11:10	休息
11:10-12:00	放鬆的生產與練習 快速的區域放鬆(Rapid zonal relaxation) 輕觸按摩(Light touch massage) 平靜放鬆的生產技巧(Techniques for a calm relaxed birth) 陪伴者在產程中的角色(夫妻時間)深入實踐 (Birth companion's role in birth (Couple time) Deepening practice) 放鬆 - 害怕和焦慮釋放的腳本(Relaxation – Fear and tension release script)

時間	課程大綱 (Course Outlines)
12:00-13:15	午餐
13:15-14:45	催眠生產技巧示範與練習(一) 發展生產計劃書(Develop the birth plan) 課堂練習催眠生產技巧(Class practice hypnobirthing techniques) 催眠生產呼吸練習(Hypnobirthing breathing practice)
14:45-15:00	休息
15:00-16:30	催眠生產技巧示範與練習(二) 探討害怕及焦慮(Discuss fear and anxieties) 長披巾的示範(Rebozo demonstration) 生產準備的腳本(Birth Preparation Script) 提問時間及課程複習(Questions and course review)

#### 十四、講師介紹



##### 教育(Education)

MSc in Biomedical Ethics- 1995-1997 Liverpool University, Liverpool UK

BA (Hon's) Health Studies/Health Promotion- 1990-1994 Liverpool John Moores University, Liverpool UK

##### 專業資格(Professional Qualifications)

Advanced Diploma in Midwifery Practice with Merit, (Return to Practice), 2010 University of Central Lancashire, and Arrowe Park Hospital:

Registered Midwife-1981, Mill Road Hospital, UK

Registered Nurse-1977, Walton Hospital, Liverpool, UK

##### 專業相關資格(Professionally Related Certificates)

Hypnobirthing Train the Trainer January 2013

HypnoBirthing Practitioner, February 2007

Maureen Collins 是英國助產師、護理師，從事助產工作 20 多年，自 2007 年從事催眠生產訓練，接受過 Mongan 和 KG 催眠生產訓練，2013 年成為訓練講師，2016 年曾經在香港辦理訓練，2017 年在香港和中國辦理訓練。Maureen 也是生產教育講師，教導自然生產教育，包括非藥物生產、放鬆和母乳哺育。

##### 隨堂翻譯講師

香港威爾斯親王醫院婦產科部資深護理師 唐永紅女士與病房經理 林潔儀女士。