

# 勵馨基金會2021創傷知情與兒少服務工作坊

日期: 4/27-4/28

講師: 胡美齡 諮商心理師(華人創傷知情團隊)

整理: 文揚

---

## Day 1

### 創傷知情Trauma-informed

知情是「我了解」的意思

台灣其實離創傷好近哦, 民眾還蠻琅琅上口的

其實需要一些力量一起同心撐過一段時間

### 創傷知情四大原則

- 理解創傷**Realize**:
- 辨認創傷**Recognize**: 何種反應是創傷身心反應
- 利用創傷知識做回應**Respond**: 利用學習到的知識在現場回應當事人
- 防止再度受創**Resist Re-Traumatization**: 防止創傷經驗重現, 如何好好回應, 預防自己助人者受到替代性創傷

### 小花的故事

台灣老師, 進到教室就一定要認真上課, 不然就是壞小孩

大家有沒有小時候的經驗, 光是聽到父母吵架的聲音就已經很焦慮了

美國推創傷知情第一個是急診室醫護人員, 再來是學校幼稚園老師, 希望在一線工作人員可以理解狀況。小花的例子很少發生, 如果幼稚園老師可以多問一點, 可能可以比較快讓她進到社政系統來。

### 學習創傷知情讓工作者:

理解創傷是什麼、如何影響人、有沒有實際的方法可以穩定身心、學習自我照顧

### 創傷是什麼?

從研究來看，最容易造成身心影響的是虐待疏忽跟家庭暴力，因為它是長期的。

所以創傷的重點是，長期處於無力感、無法預防、抵抗，不知道能做什麼的無助感

創傷事件摧毀對生活、世界的安全感、掌控感，可能失去自我價值、人際依附連結，對世界的看法被改變。

簡單講創傷造成的症候群，如果是簡單的PTSD大概有三大類

一、極度迴避相關的場景、基本上就是不講、迴避，不想談、不想碰

二、長期處在非常驚恐害怕，容易陷入到非常負面的情緒裡頭

三、創傷經驗重現，有些創傷的畫面會跑出來，或是一整包的情緒跑出來，讓你瞬間陷入到創傷

經常聽目睹的孩子說他在聽爸媽什麼時候吵完

會常聽到他們說，就是一種感覺，被籠罩在裡頭，很害怕、很想大哭

很像籠罩在烏雲裡面

## 童年逆境研究 (Adverse Childhood Experience)

Felitti醫生，做肥胖的醫生，想解決肥胖的問題，有一次問錯問題：「第一次性經驗幾公斤」發現童年的創傷跟肥胖或許有關，編了童年逆境的問卷。

研究：找兩萬多成人健康檢查報告，把兩萬人找回來填童年逆境問卷，比對健康跟童年創傷的關係，從成年去回溯。

## ACE research

分數五分，幾乎百分之百會使用抗憂鬱藥物。酒癮、憂鬱症、抗憂鬱藥物、成為家暴加害人、自傷企圖、青少年性行為/懷孕、工作表現、成為家暴受害人、HIV、藥物濫用等都有關。

通常四分五分以上的人，身心狀況會有很多影響

發現沒有像ACE能這麼精準預測生理疾病（肝病、肺病）

顯示童年創傷引發生理系統多重失調

創傷壓力釋放影片「[tre-star](#)」原始人

面臨威脅時，肌肉僵硬、壓力反應，戰或逃，為什麼會有凍結？

:讓動物以為死掉了，讓它不會注意到

身體有一套神經系統在管凍結這件事，會讓整個人呼吸、心跳降到最小，只要動物都會有這樣的機制，像是熊會冬眠。

釋放內分泌激素的本能，釋放體內壓力

因為戰或逃都太難了，身體進入麻木凍結狀態，體內壓力跟內分泌都無法釋放，鎖在身體裡變成頭痛等症狀。高壓力事件，用身體顫抖來釋放，壓力結束後，身體就可放鬆下來。

## ***So What Happened?***

最近二三十年發展的，人我神經生理學 **interpersonal neurobiology**，壓力調節系統

大腦發育由下往上。嬰兒一出生，腦幹就發育完全。長出邊緣系統，負責掌管大情緒，包含杏仁核、海馬迴，前額葉(思考腦皮層)做思考、判斷、情緒調節。  
情緒、慾望、動機為什麼擺在跟生存有關(邊緣系統)

**Discovery**紀錄片:有一對兄弟不會有痛覺，這樣的孩子活不過三歲。長出牙齒後要咀嚼食物，就直接把臉頰肉、舌頭被咬爛

情緒很重要，有生氣、害怕的感覺就表示不要靠近，所以是跟生存很有關的事情。

第一個要學會辨識情緒、第二個要會調節情緒。

所有刺激會先進到視丘，因為離邊緣系統最近，所以在十二毫秒內送到杏仁核，因為大腦皮層很晚上來，身體會很快速先做反應，大腦皮層才判斷清楚真正的狀況是什麼，身體會看到黑影就開槍，非常粗略但很快速。

海馬迴裡頭會紀錄跟生存攸關的記憶，但因為太原始所以都是感官訊息。如果兒少要回憶創傷，很難用言語表達，但在遊戲裡可以表現。

每一次邊緣系統發現有危險的時候，會立刻通知下視丘，身體進入全身戰鬥狀態，分泌腎上腺素、表情、甲狀腺，讓你進入戰鬥或逃跑，即便是凍結也是。

但身體是非常節省能源的器官，要非常有效率，所以當遇到危險時會把所有資源放到下層腦（邊緣系統），讓她處理這些事，上層腦（前額葉）資源會disengagement，前額葉被劫持，比較難回應、理性思考，理智線斷掉，EX反悔剛剛吵架時的氣話。

## 壓力反應系統

身體的腎上腺素會爆發出來，一秒爆發。

如果帶著創傷知情的眼光，看當事人的反應不能用常理去看

檢察官，性侵案件沒有求助，不符合經驗法則

比較習慣凍結的人要去戰鬥或逃跑是困難的

## 永遠感覺不安全

遇到壓力時會戰或逃壓力反應

孩子如果長期每一天，有「無法抵抗」的壓力。在家裡沒有自己的空間，被迫要聽到爸媽吵架，身體永遠覺得不安全，身體覺得沒有結束，隨時都在一個警戒，給一根稻草就炸開，杏仁核不斷活躍，高度強化戰逃反應，神經是越用越強化，光是站著就被激發這些小孩神經受到傷害，被過度激發，前額葉長期失去功能，壓力系統失衡。

## 《遍體鱗傷的小孩》

很多身心發展是靠觸覺、本體覺。如果觀察創傷的小孩，會經常撞到、亂亂的，對時間空間定向受損。在依附關係裡，從小到大沒有經歷過跟其他人互動可以產生愉快的經驗，這個需求就會被停止掉，沒有經驗該怎麼跟人互動，變得非常低需求、都不講話。

## 複雜性創傷兒童三大議題

一、情緒跟身心容易失調

二、注意力跟因應行為失調，因為前額葉低作用

三、自我與人際關係失功能

---

## 創傷知情於個案分享-楊顥帆心理師

慈光育幼院、社區心理諮商所

孩子帶著創傷的痕跡，工作者也暴露在創傷情境裡面，經驗和感受是可以被討論的，沒有說的話不知道。

:有沒有什麼知識的基礎點討論發生了什麼事？

大人要在穩定的狀態才能平復孩子的戰逃狀態，要調動大量資源才能讓自己保持雖然發抖但還有功能。孩子的穩定可以有大人支撐，但大人的穩定在哪裡？

團隊成員之間的戰逃反應，互相咎責or逃避or合作？

創傷知情的觀點：先幫孩子調節，團隊也要調節。先讓團隊感受到調節，再連結，最後才是說理。不過大多容易從最後一步開始做（說理），那就增加很多壓力，變得有人也是戰或逃。

第一個做的事情其實是照顧，不管是否在事件中或現場的人，再來才是相互建立連結，當下有什麼感受、經驗，然後團隊之間是否有共鳴的，最後才會是討論如何用專業知識擬定行動策略。

Q: 團體都受傷，但其中有隻黑羊更受傷，如何讓所有人一起安放傷口？

A: 在我的程序裡有個地方是，要所有人都談自己的感受跟經驗。即便不在現場也會受到影響。團隊相互共鳴，不能停留在受傷，而是要有支持性，要進入到「我們相互還能做什麼」，會對那個狀態更有掌控感、安全感。

: 在自動化之前要創造一個空間，爭取一兩秒也好的空間停一下

Q: 自傷或自殺的行為比較像是哪一種狀態？

A: 家園有個孩子每個一到兩週就會有這樣的狀況，他很容易有生活上的事件跳出自己生命經驗，變得焦躁，伴隨很多自我傷害行為。我對他的理解其實比較在中間戰或逃，很想用這樣的力道因應那些不舒服狀態。這些行為都是有調節的功能。可能在她生命中很難過去的時候，他用這樣的方式活下來，就學會這樣的方式。類似的情感經驗跳出來的時候，就會連結起用這樣的方式「調節」自己，透過傷害自己會讓大腦分泌腦內啡，讓

身體鎮靜下來，所以孩子跟你講不會痛，是裡面很痛但不知道怎麼辦。身上的痛會啟動大腦神經機制讓身體鎮靜下來。當孩子緩和下來後，會進到凍結，他用一個代價這麼高的方式調節，後來進到前額葉之後發展另一套神經模式，對自傷失去感覺。

神經系統是整體性的，調節機制練習多了，連同其他感覺系統一起降低。

有些習慣被打的孩子，不打他她不習慣，她會覺得這件事還沒結束。

孩子要有新的經驗的移動，但對他來說是新的經驗、危險的，所以要慢。

很多行為的樣貌不是一個對一個，而是跟脈絡有關，在特定情境下神經系統會有某種樣態。

一刀下去好像汽水瓶瞬間減壓。

創傷是扎扎实實在身體跟系統上造成影響，心理跟情緒都是身體感官知覺傳給你，學到一坨東西叫生氣、悲傷，大腦皮層命名、辨識出來。但這群孩子的張力會高到沒辦法辨識，所以第一件事要讓他感覺到安全。

抽菸這件事多麼調節？不爽的時候找個沒有人的地方抽煙，專注在菸上，要吸一口、吐出來，要做很多呼吸，沈浸一下，望相遠方。

很多孩子發展出因應的方法看起來都不健康，我們想要去看能不能帶入一些正向的方式，重新找回安全感。

呼吸練習：吸氣三秒、憋氣三秒、吐氣四秒。

憋住呼吸其實在耗氧，身體會吸更多氧氣。

---

## 身心容納之窗The window of Tolerance

Q: 重要他人傳訊息，可以忍受多久不回？

身心激發狀態Hyper-arousal：過度喚起、過度防衛、情緒化的反應、過度警覺、創傷畫面投入、僵化強破的認知、思考狀態。（交感神經主導的戰鬥逃跑凍結呆僵）

容納之窗：啟動副側迷走神經

過低激發Hypo-arousal:無法保護自己、麻木、崩潰失能、情感平板、認知障礙。(背側迷走副交感神經主導的凍結癱瘓解離)

身心容納之窗越大越好

先辨識孩子有沒有在身心容納之窗裡面。先判斷他在過度激發還是過低激發，過度表示訊息太大、氾濫，要給她最少；如果過低激發是凍結解離，要慢慢讓他活起來。

身心調節:如果已經在過度激發要調節很困難，最好的情況是孩子要能覺察自己要超線，要自我覺察，在六七分時就要調整，而不是十分爆炸後才調。

---

向日葵家園 分享

憤怒是一種刺激情緒，背後可能有別的。

情緒紅綠燈

紅燈:破壞重要的東西

找到黃燈:會開始破壞東西，但不是重要的東西

創傷的小朋友對吃東西沒有感覺，囫圇吞棗

內在影響

外在影響

繪本:情緒怪獸

挫折累積、負向感受、行動

庇護前期:挫折時的行動模式、分離與拒絕感/時間設限、請假引起的受傷感、受傷感與生氣

庇護中後期：尋找與創造調節物、讓自己感覺舒服與平靜的嘗試、環境轉換的新經驗

社區階段一：「那你為什麼不要不出差？」、「對了，玉米不只有一種顏色呀！」

社區階段二：大量的情緒同時發生，擠壓在身體裡的不舒服感，行動化以緩解壓力、心理空間拓展因而可以處理的事情變多，整理不同的自己與自己的情緒、情緒的形式增加（語言、文字、圖畫或遊戲）。

把黏土都擠在針筒、把顏料擠進同一個罐子。會不會多種情緒混雜的具象化

「有時候你會心情變亂，就像這樣。」

社區階段三：感覺混合再一起，像顏色揉在一起。想體驗更多、嘗試更多；規則與拒絕的連結

接觸「接觸創傷」的自己，系統做為療育的空間

---

## 在遊戲時發生什麼？ 分享

創傷經驗讓他卡住了，和妳認為十四歲該有的樣子不同，也許停留在八歲  
為什麼用遊戲，就是因為孩子看起來都比自己認為的小

在經歷了創傷之後，其實他們的發展受阻

數秒數，閉上眼睛心裡數到三十舉手

去爭取一點慢下來的空間

有機會去慢下來，那才有機會做呼吸，不然急促呼吸是戰鬥反應

試著陪伴發展需求，幫助他們發展擴展容納之窗

：首先回想自己的成長經驗，「玩」是我們探索自己與世界關係的重要歷程  
(透過玩來滿足發展需求、客體需求)

會有些引導的方式玩，當作介入、成為像是教練一樣，這是他們需要的

團康活動：攻佔堡壘



玩得時候會有不一樣的表現  
蠻多孩子都有親職化的現象

不太能讓這些不同需求的孩子共同做同一件事情  
不同需求的孩子每天住在一起、關在一起  
去看他們想做什麼事  
鬼抓人:象徵攻擊性  
在遊戲裡面攻擊,這件事說不定可以減緩其他地方的攻擊

遊戲考古學

捉迷藏

過程在幫助探索安全界線,讓他知道自己有能力保護一些東西、藏一些東西

青少年、國中就是打球  
提供不一樣的依附經驗

動作治療

遊戲關係有三種:涵容、對抗、分享(傳接球)  
對抗其實很重要,對抗才能彰顯自己有力量

在遊戲裡發生了什麼?  
涵容、對抗及分享的遊戲關係  
人我調節

**全能幻覺:**孩子某些時刻會覺得自己很有能力,但現在照顧經驗不一樣,可能一下就斷了

受挫與挑戰(踢毽子挑戰得到獎勵)  
界線與背保護:安全感(捉迷藏躲在帳篷裡)  
依附關係  
移情與投射

跟兒童講半天要禮讓、尊重別人,直接跟她玩傳接球,為了要好玩,他要注意我

(我想到ZPD潛能發展區)

玩，作為一種身體掃描

這些孩子到後來都有手機依賴、網路依賴，手機裡面有很多快感、全能幻覺可以滿足

陪伴她走過發展的心理需求

準備零食，替代經驗

創傷知情不是一個學派，類似性別平等某種精神

也還是會有談話的部分，不會都是探索身體

青少年愛面子，叫他做個呼吸扭扭捏捏的

讓他經驗到自然的成長、更正向的一副

---

## 兒少性剝削 分享

也是受傷的孩子，只是比較少經驗可以被理解

進入系統的過程絕大多數是非自願

進安置的時候，自傷、跳樓、撞牆

在很小的時候就有被疏忽照顧，但很難進兒少保安置，難以被系統發現

在班上髒髒臭臭的，但沒有出亂子，不一定被注意到

做過各式各樣工作但是都被剝削，沒有勞健保

被邊緣化

「我就爛給你看」

兒少性剝削大多都曾經因為家暴被通報、認識

## 二、被忽略與避談的系統性創傷

進到系統，沒有選擇，76位中有38%逃跑過

因為從小就缺乏自己選擇的機會

意願這件事在保護系統中不被重視

有很多思辨、批判跟挑戰的空間

沒有辦法有自我控制感

不管安置跟後追都很辛苦，很多孩子都是抗拒

身體烙印

TRE運動

華人社會控制身體

在戰爭地區的防空洞，孩子會大哭跟發抖，大人為了保護孩子不會發抖，發現大人反而比較多處傷反應，所以研究顫動機制，可以釋放壓力跟賀爾蒙。凍結把壓力跟賀爾蒙鎖起來在身體各個部位，不會釋放。

身心靈一體，但身體跟靈性很少談

副側迷走神經，社會連結，在抽菸的時候大大聊天，在團體都不講話

在她需要的時候陪伴，讓他去調節，這比讓他談創傷經驗還重要

---

## 創傷知情Day 2

活動一：踏步走路一二呼吸，在喊的時候大腦沒辦法想別的事情

活動二：抱自己，跟著旋律左右左右搖，搖擺對身體調節很重要，沒有吉他的時候也可以搖給他看。（上台的緊張會不自覺搖動）

嬰兒剛出生的時候會抱著搖一搖。一開始在媽媽子宮裡頭是在羊水裡，每個人會有自己喜歡的節奏，可以找靠近心跳的頻率，但會再慢一點，因為在水裡比較慢。

找到一個自己喜歡的韻律去搖晃，會稍微輕鬆一點、療癒

昨天談的是生存模式戰鬥的孩子，但如果孩子的生存模式比較屬於逃跑或解離，經常會收到單子說「這個孩子沒有特別的問題，請導師後續追蹤」

如果在評估這些孩子的時候會有什麼方向

### 複雜性創傷兒童的三大議題：

因為成長過程中種種毒性壓力造成在依附關係、生理發展、情感及自我調節、解離、行為調控、認知與自我概念發展上有許多議題。

〉情緒與身心失調：情緒跟身心反應起伏很大

〉注意力與因應行為失調：不太有因應策略，那些壓力被解離掉才能生存下去，日常生活的壓力也會用解離方式因應。解離變成是孩子的

〉自我與人際關係失功能：被老師說過動、ADHD，小孩自己在那邊晃動，老師就說是自閉症，但那其實是一種調節的方式。就像在動物園的動物也會有自我調節。

因為前額葉太經常飛走，你很專心聆聽不會注意到肚子餓，這就是調節的功能。前額葉太常飛走，所以調節的功能不好。前額葉大概發展到25歲，神經細胞還會長。這些小孩上層腦的發展沒有很好，也沒有好的示範跟楷模，發展也不好，所以在因應行為上面匱乏。

很多時候幾乎都是「覺得自己不夠好」，自我概念很模糊

蘇利文講的，我們從小的自我概念是從重要他人建立的，但是「你要乖一點，不然爸爸會生氣」這對孩子來說是很大的壓力，爸爸生氣的責任在自己身上

自我概念要有清楚的界線，就是當個孩子自然長大  
不要說愛，光是好好吃飯、睡覺、玩樂都很難

因為發展性的困難、調節情緒的困難、依附關係的損傷，所以在人際關係也蠻困難的。

負向自我概念與人際關係失功能的議題

要信任別人的議題、跟別人有清楚界線的問題

孩子的內在可能有很多憤怒，但他可能不知道那是憤怒，只知道有很強烈的東西

對立攻擊疾患，下一步就變成反社會人格

上層腦不好，同理人的能力也比較差。同理心是很高功能的心智功能

當「攻擊－逃跑－凍結」出現在學校裡

如何觀察孩子的身心狀況

1.情緒表現(過度表現、沒有情感、改變迅速)

2.與他人互動(人際孤立、他如何跟朋友相處)

3.個人行為(是否有不尋常的行為、偏差行為、傷害自己、失眠暴力憂鬱曠課)

4.不尋常的指標(很小就經常談論死亡)

其實小孩出現憂鬱狀況但不被發現，因為我們覺得小孩不會有憂鬱症

知道桃園零到六歲的小孩一定要面訪，但是這麼小很難評估他有沒有問題。我知道有些會搭配早療的量表。

蠻推薦可以去做早療，感統

**Development's Missing Stairs**

我很喜歡這張圖片是因為，對於我們這些當事人來說，就很像樓梯第一階第二階沒有長好，用這樣的方式過生活，是用這樣的方式回應、生活，就是長得不一樣。

哈利波特催狂魔，把快樂正向都吸乾，就像恐慌發作。很多小孩就像這樣，被帶到過去創傷的現場，被恐懼包圍，沒辦法享受那個此時此刻，雨滴在身上、咖啡的香氣、陽光灑落的感覺，感覺就是自己包在那裡頭。

情緒容納之窗，一種能量

不一定就是往上或往下，也有過低到過度激發，或是過度激發到過低激發

思考：對服務對象、十二歲以下的小孩，要如何跟他解釋身心容納之窗？怎麼讓他警覺自己快要脫窗了？像昨天有用紅綠燈的概念。例如鬼滅之刃裡面有個角色會爆炸，那就是五，那睡覺平靜是一，去詢問小孩現在狀態是多少，上次的行為是五，那現在是幾。

岩漿從山底快要爆出；階梯一階一階快要爆炸

：氣球加數字的概念，去感覺情緒變化跟氣球的關心，太小的小朋友用太空氣球。

小的氣球是一分，大的是五分。有些小朋友發現自己沒有二三四分，只有一五分

窗戶：每個人身體裡都有一個窗戶，有時候大，有時候小，讓他想要讓自己的窗戶變大，那需求是什麼？

顏料與情緒：為抽象的情緒命名，就像為抽象的顏色命名一樣

想到許多中年男性也像那種調節失功能的狀態，他經常也是目睹兒或在那樣環境成長女性好像從小到大比較長擔任調節的角色，語言的功能比較完整

Q：偷竊、說謊、藏東西是部分解離，Why？

A：什麼是解離，解離就是在有意識或大部分沒有意識之下，你去做了一件可能違反行為道德的事情，把自己抽空出來，想像自己在不一樣的地方，可是身心是分開的。那為什麼偷竊跟說謊是解離呢？他在做的第一件事是把東西藏起來，為什麼要說謊？保護自己。

媽媽通常不理他，只有在他做錯事的時候才會被愛，那種愛是被打。生理跟心理的行為是分開的。

解離如果講大腦狀態是上層皮層飛走了，上層腦區有個專門負責時間的區域，現在沒有時鐘但是大概知道上午、知道自己幾歲，會有時間感。解離的時間感是時間感的腦區會

失功能，尤其像創傷經驗出現的時候，時間感的腦區會暗掉，視覺皮層會亮起來。解離是肉體在，心不在的概念。大多談到創傷而亮燈解離的人，只有幾秒鐘解離。

非常理智情況下沒辦法偷竊，必須進入另一種狀態，大腦在整合的時候沒辦法接受這件事。偷竊這件事我會把它看成是整個家庭系統出問題，他要用這種方式去滿足他的需要。當他去偷竊時，已經在用特定的方式滿足她的因應的需要。

如果要解決偷竊的問題，需要從她周遭的人們做些事情，不是針對他一個人就可以。

EX: 有個孩子他會偷錢，去玩遊戲機台，是玩偶像學園。這個孩子是她媽媽帶著很多小孩，媽媽是新移民，離婚之後在外面生活，白天一個工作晚上一個工作，這個孩子會偷竊、玩到徹夜、睡在便利商店

做了什麼？我們會看孩子的需要，會看到這個孩子是在學校不受歡迎、學習能力低落，那為什麼要玩機台？後來做了一些事情，在學校幫這個女孩找跳舞社團，他的焦點轉到跳舞，雖然跳得不好、學得慢，但會事先跟老師打招呼。在許可情況下用零用錢獎勵，帶他去買飾品。還有勸媽媽不要晚上工作，後來母女關係有穩定一點。跟導師討論，多鼓勵她，找小天使同學幫他。

比較系統性工作是這樣，看見他的需要，而不是處罰他而已。

## 創傷與身心容納之窗

因為不良的因應行為，創傷把身心逼出容納之窗外，導致容納之窗越來越窄。

## 期待在創傷知情裡頭可以做的事

創傷知情會很認真地去做兩件事，第一，安全依附，讓孩子找到有替代性、矯正性經驗的關係，的那個大人，或是幫他尋找到那個環境；第二，情緒調節，可以自我調節

創傷治療的部分，找回信任關係跟自我調節的能力是創傷治療的基礎。

有位朋友也是十分，被水刑、性創傷，他來找我的時候說自己很衰，會被靈體附身，然後他其實是多重人格。我已經看過有快十個，是叫做解離性人格，大腦的狀態沒辦法用自我來生活。

有些這樣的當事人一來會很想談自己當下那個情境，那我就會把她叫回來，就是回到此時此刻，有些grounding的技術「你有看見我嗎」，這個技巧是我們之前就做過預防措施，先講好身心容納之窗，分數幾分的時候要踩煞車，他直接解離掉，那當下你要解離掉是叫不回來的。問他「你看得到我嗎？我穿什麼顏色的衣服」問他此時此刻的問題，然後呼吸。到後來多重人格比較能調節，不會閃現出來，人格之間也比較穩定。

另一個當事人有性創傷，談了一年多，從頭到尾沒有談那一天發生的事，結案的時候可以區辨自己身體裡面的各種聲音，有辦法可以調節他自己，那個掌控感比較高。以前電影里講的一定要去講創傷經驗，其實是不一定要的。在寄養家庭長大的孩子，從小沒有被好好照顧，那刻在身體裡頭，要去處理是很難的。

創傷知情比較類似性別平等教育推廣，就是理解創傷是什麼。光是做好安全依附、情緒調節，孩子未來遇到壓力、困難都可以調節、照顧好自己。

創傷知情第一個是希望他可以修復自己的依附關係，昨天說要花六個月，但諮商只有十二次，但也沒關係。孩子不一定要進心理諮商，重點是遇到困難時可以陪她調節，慢慢可以自我調節。

身心調節的方向：

**安全與連結：**透握大量反應與同理，協助孩子辨識與覺察情緒與身心感受。

**支持與有趣：**尋找孩子的身心資源與復原力。

**耐心與相信：**實驗、練習、拓展鞏固並多元化運用。

讓孩子有辦法踩剎車，找到調節自己的方式，爭取幾秒鐘也好的空間，不要那麼自動化反應。

繪本《討厭的人都跌倒吧》

身上有沒有東西亮了或痛了就知道生氣？沒有。

情緒的感覺其實在身體裡，情緒百分之八十的神經系統都在身體裡，但大腦處理太快速了，所以只會覺察到在生氣，可是其實所有情緒都是感官知覺，所以以前我們會形容情緒在肝腸寸斷、撕心裂肺，情緒是從身體來的。



透過感官知覺的改變，讓身體可以輸入進來，這樣調節情緒比較快。就像你覺得很煩的時候，會不會想出去走一走、喝珍奶、看影片，轉移注意力，從身體的感受上去調節情緒，是我們經常可以推薦給自己跟兒少的方法。當我們即便身上還帶著情緒的影子。

有沒有情緒很糟糕的經驗？那個是很不舒服的感受，沒法單純用難過、憂鬱形容，而是身體的感受

杏仁核還有島葉的部分，當覺得很不舒服的時候，傳遞一些感官訊息。

身體很抓狂的時候，伴侶如果不是學諮商的時候，安慰都很爛，說拍拍我就好、抱抱我就好。

昨天在講副側迷走神經，我們人是群居動物，我們在不舒服的時候會先找到人、靠近、肢體接觸，然後得到安撫，跟人親近的時候得到安全感。

在很不舒服的時候，有一些身體感官感覺的放鬆，是很快調節的方法。像早上做的踏步，當在做其他事情的時候，不會想到那些事。

給孩子連結，同理，讓她調節之後，我們再來解決問題。像昨天說的，花了一個小時讓她把刀放下來，先連結，再調節，最後再解決問題。有些人生氣時，不在身心容納之窗裡，跟他講什麼都沒有用，要不先調節他的情緒，要不先把電話掛了。

認識情緒：傷心現在在講一些什麼、憂鬱在講一些什麼

不去評價每一種聲音、感覺。每一種聲音感覺都是身體的一部分，代表在提醒我們一件事

我會認真去觀察當事人身體語言的細節，脊椎的伸展狀態可以觀察到這個人的狀況，還有呼吸，一定要去觀察當事人有沒有在呼吸，會發現很多人是憋著呼吸生活，非常短、淺。還有臉部表情跟膚色變化。

有個當事人年紀大，他童年有嚴重性創傷經驗，他本來的原因是舌頭、肩膀很麻布，看醫生都沒有用，醫生轉到自律神經失調，睡眠有改善但沒有解決。關西有摸骨的爺爺，爺爺說，他看了她說，沒病，他要去找一個諮商心理師。

：我有去找精神科

:不是, 是要找諮商心理師

他在講述的時候是縮在裡頭講, 會看到她整個臉是漲紅, 然後嘴唇是顫抖。他講不到五分鐘, 我就說要不要暫停一下, 然後說, 你有沒有看到你肩膀一高一低, 慢慢把肩膀放下來, 有沒有在呼吸? 沒有。那來做幾個呼吸。他的右手手臂被抓到麻掉, 沒辦法動。請他覺察身體狀態, 會不會在生活上也常常有這些感覺。請他右手放在心口, 左手放在肚子這邊。這個當事人沒有任何親人, 獨自工作, 帶她念出一些自己的狀態「我很努力、我是安全的」。等他比較好的時候, 再問他你還想講嗎? 那不然今天就先到這就好了。後來有問他說, 那個人是不是睡在他右邊, 因為要防著。

我們要理解, 那個身體從那時就在保護著他, 五六十年, 身體也累了。所以要跟身體和解, 身體會學著放下。先練習身體快要不行的時候怎麼調節下來, 在解離前先調節好。

繪本:彩色怪獸、我變成一隻噴火龍了、情緒寶盒、情緒卡、我好生氣/難過/害羞

## 50 coping skills for kids、50 ways to take a break海報

小時候的經驗:不要難過、不要生氣、不要生病、不要哭、要忍耐

孩子越大越不被允許表達情緒

這個海報是說, 可以用很多方式調節, 出去散步

有時候我會跟當事人說, 要找出一句自己最不安全的時候可以說的話「我現在很安全」  
找到自己狀態不好可以做的事:呼吸、數數、自願幫忙跑腿、把自己棉被包起來、推牆壁、伸展身體、拳擊沙包、想像一個可以冷靜下來的地方、設計一些密碼跟信號、做簡單運動(伏地挺身、跑步)

**APP:Daylio**記錄自己身心情緒狀態、統計表

**APP:煩惱娃娃Worry dolls**, 瓜地馬拉的習俗, 把煩惱告訴他的娃娃, 讓娃娃去幫他煩惱, 煩惱解決了就可以燒掉娃娃。「你的煩惱告訴我, 我來分擔, 交給我吧」

媒材:酒精墨水的流動畫, 和諧粉彩、彩色鹽罐、彈性布(讓球滾到指定地方、躺在上面把她包起來)、氣球傘、黏土、玉米粉加水加顏料(觸感很有趣)

好玩很重要!

繪本：抗逆復原力—身心的內蘊力量

小豬皮克摔進急流裡—徂空氣中長出內在力量

小貓咪蹦蹦吉與小白兔阿花的冒險—受到驚嚇時的身體智慧

創傷的遊戲治療不再用傳統個人中心，都帶出去

美國的創傷中心

sensory motor arousal regulation treatment training (SMART方案)

心裡的傷身體會記住 作者

這樣的空間、教室，比較不那麼恐怖，不然小孩可能會破壞東西

## 身心資源表

幫助建立依附的需要、補起身心資源。一般成人也不容易寫出的身心資源表，小孩大多就是手機，連出去玩也不要。

讓小朋友推薦參加社團活動，合唱團、到教會唱詩歌

原聲兒童合唱團

---

口語引導，讓人活在此時此刻、當下

活動：一是右手左腳，二是左手右腳

唱歌跟抽菸一樣，呼吸

音樂容易觸動到最深的地方

問他要聽什麼歌

活動：畫一畫，換一換

最後拿到的都不是自己想要的樣子，好像一手爛牌，但是都可以隨時從這一秒開始，自己動手畫了一後，會比較喜歡一點，會覺得自己好像可以做點什麼。

越青少年越會亂畫，三秒就可以了。

我理解剛剛發生什麼事，是不是...

要調節一個人的情緒，最好的方式是去反映跟同理他的感覺，你表達、你理解，你聽懂了、知道了、理解了，反覆反應。不要那麼快給建議，先連結再調節，最後才是給建議。

復原力的概念：會去問孩子你是怎麼活下來的、你是怎麼撐過來的，有沒有看到一個行為反應是都是在求生存，不會把那些失序當成問題，而是當成自己生存、找到自己需要，是那麼原始、僵化，但最後活下來了。

這樣一直重複做就會不一樣

下午更重要的是，能否把這件事情運用在自己身上。

同理自己、理解自己

所謂的自我照顧是指，你知道自己想要什麼，然後去做。有些人連要去看見自己的感受和需要都很困難，因為你的意念告訴你不能這樣，要燈枯油盡

生氣下面一定有背後的感覺，第二層的感覺，不公平、被孤立。要去看見背後深層的感覺，要同理背後的那個感覺。

---

## 專業枯竭(Burn out) or 替代性創傷

每天覺得拖著身體來上班

遲到、早退、錯過會議、上班時無法專注

覺得對學生失去耐心、覺得自己很容易情緒化或是批評人

下班後無法好好休息，總是會一直想著工作上的事情

增加酒精、藥物、飲食來處理自己的壓力

下班後還是會常常想到學生、無法讓自己不去想學生

## 替代性創傷

是一種慢慢、溫水煮青蛙的過程，某天發現自己不一樣

大腦顳葉鏡像神經元，幫助我們去同理、感受別人的情緒

真的很投入的時候，很想幫助當事人，慢慢變成好像自己也在經歷這些歷程

替代性創傷不代表你不夠專業，而是你太投入在裡面

光是聽個案講，陪她大哭的時候，你的身體也同樣在經歷同樣的強度  
長期下來，身體也經常處在被高度喚起的狀態  
身體裡的壓力賀爾蒙、皮質醇也爆發  
也會出現「我也無能為力」的感覺

## Vicarious Trauma Warning Signs

好累好累、自我照顧功能變差、逃避、社會退縮、憤怒、連結斷裂、憤世忌俗、全身都是病；對那些暴力或不公平特別敏感或不敏感；覺得別人不理解、無法解決；超級無助、無力，很負向；這是在情緒最激動的狀態時，講完之後會好一點；他們很想要逃避跟當事人有關的任何事情

### Q: 如何分辨替代性創傷跟職業倦怠？

A: 如果是替代性創傷，反應會比較像創傷經驗，會比較多過度喚起的情緒，會有跟個案工作的畫面；如果是職業倦怠就是比較單純，也許換一個工作、個案離開、休息一陣子就會好一點，無力感很重。難在無力感很像，替代性創傷比較像是經歷很多次創傷的感覺，有創傷畫面、情緒喚起，甚至恐慌，可能休息半年之後還是持續。

### 創傷照管

每天活在痛苦裡，不知道怎麼辦，問題無法解決。

免疫功能被活動，身體容易發炎

脫離現實，用一個泡泡把自己包起來、隔絕起來的生活

別無選擇，覺得生活很受限，沒有選擇，沒辦法做到，只能屈於現實

無助感、絕望感

本來對於世界、人的信任，可能會被一直聽到的故事所動搖

信仰、信念上的傷害，不再有希望感(習得無助)

汪淑媛老師\_\_替代性創傷的風險

要了解自己現在感受、內在是什麼，對齊本心，然後保持對自己不批判、接納、有耐心地去看待自己。人的自我批評是為了不要懶散、要進步才會變好，可是到最後影響身體跟思緒。現在變成此時此刻當下的能力很重要，去聽這些感覺在透露什麼訊息。有沒有辦法回到此時此刻，找到心裡的平靜跟花園。

文獻:對抗替代性創傷的復原力Cultivating Vicarious Resilience(Hernandez Gangsei & Engstorm, 2007)

不是不夠堅強, 而是太同理, 太有責任感

Q:問自己你能夠繼續過這樣的生活嗎?

調節自己很重要的事情, 有沒有可以去談論、討論調節身心的人際資源、空間  
有權利享受自己的生活

### 自我照顧環

預防替代性創傷跟職業倦怠的方法, 下班就下班, 不要帶著個案回家;工作之外有另一個生活, 固定有朋友可以去射飛鏢、打球、吃飯;有一個有興趣的事情, 可以滋養自己的事情;到大自然

把自我照顧放到跟工作一樣的位置

無法拒絕工作、設定界線, 都是要去好好照顧自己的地方

《真正的快樂處方》瑞典國民健康, 運動調節研究, 運動跟調節壓力最有關的方法

在談自我照顧的時候, 就像要對當事人做的, 也要花時間在自己身上, 看見在自己身體的狀況, 覺察身體給你的訊息, 看見自己的復原力, 然後去實驗