

2020.01
第18期

臺中市諮商心理師公會

會 刊

發行人 | 張曉佩
主 編 | 胡甄容
設 計 | 陳詩薇

發行單位 | 臺中市諮商心理師公會
會 址 | 40306臺中市西區民生路140
號

臺中教育大學諮商應用心理學系
轉臺中市諮商心理師公會

電 話 | 0960-738664

電子郵件 |

tacp.mail@gmail.com

公會官網 | www.twtacp.org.tw



理事長的話

張曉佩

近幾年，創傷知情在台灣持續蓬勃發展，有不少諮商心理師開始在實務工作中嘗試將創傷知情的概念運用其中，本期會刊在主編胡甄容諮商心理師的主持下，邀請了熊思嘉諮商心理師、張凱茵臨床心理師、楊顛帆諮商心理師與大家分享他們在創傷知情這個專業領域的所學與所思。在文章中，可以看到台灣的教育文化與創傷知情的相互牽引、實務工作者如何安頓自身以提升個案的安全感、以及創傷知情如何幫助實務工作者轉移看待個案的視框，這三篇文章都同時強調創傷知情的重要概念，就是實務工作者必須從那些看似充滿問題的外顯行為中，「真正看見」個案需要被關注與尊重的內在需求。邀請各位會員共同細細品嚐本期會刊的精彩。

祝福各位會員庚子鼠年平安順心、身體健康！

主編的話

胡甄容

不論在學校、機構、或私人執業的場遇，在進行個別諮商前，都會與個案簽訂「諮商同意書（informed consent）」。各個單位機構的內容可能會稍有不同，但相關的重點例如保密的例外，通報的原則，諮商前後需要留意的事情等等，均可以透過同意書簽訂過程的互動討論，讓當事人對諮商可以提供的協助，先有一個初步的了解；並提供彼此雙方在進入諮商關係前，能有一個彼此認識，討論釐清的空間，以增加後續諮商效益的獲得。

近幾年，幾位留美讀書學成的心理師，帶著在台灣의 實務經驗，結合著他們在西方所學的看見，開始跨海帶領一群台灣心理師們，嘗試在各個領域推動所謂「創傷知情（trauma informed）」的概念。

創傷為什麼要先被告知？以目前所知道的腦科學知識與斷層掃描所看見的大腦活化區域，無論年紀多小或多長，只要當時所遇情境當下的自我狀態資源不夠或超出預期時，負責生存保命的原始大腦就會「接管」當下，形成「一朝被蛇咬，十年怕草繩」的自保狀態，並可能常常有所謂「情境再現（flashback）」的影像發生。當事人若為解決煩惱，選擇諮商幫助自己釐清困擾來源，重新找回生命裡曾有的力量與資源的話；對其而言，了解創傷的大腦機制，再次在諮商師安全的陪伴下，重建神經網絡形成新經驗所可能經歷的歷程，理所當然成為重要且需要先行告知的重要準備資訊。

此期的會刊，邀請了幾位參與創傷知情推動的心理師，分別就他們在學校、安置機構、以及私人執業的場域，分享他們的心得與實務所獲。期待讀者藉由他們的撰文，也能引發對此議題的興趣與好奇，進而能有機會整合於個人與當事人工作的實務當中！

創傷知情：友善療癒的兒少安置家園

楊顥帆 諮商心理師

其實，看著家園長大的少年，努力投入在生活中，是一件很療癒、有希望感的事。我常去一家餐廳用餐，看著少年從服務生做起，現在則是開始跟著廚師學習。最近一次去，少年親手料理我點的主菜；我很欣慰地用餐，離開前回饋少年這是好好吃的一頓飯。

好多年前，少年是家園中很容易情緒爆炸的不定時炸彈。少年自小的生活動盪，轉換許多環境和照顧者，最後來到我們安置家園，直到成年自立。過往的生活經驗，讓少年在關係中缺乏安全感；印象最深刻的，就是少年的情緒相當敏感。記得某次家園大掃除，帶領的老師一句不經意的話，少年的情緒立馬高張，然後很快就進到暴走的狀態，一度氣憤到差點爆發肢體上的衝突。在那當時，唯有兩、三位資歷深的工作夥伴，和少年有足夠的關係厚度，而能接近之並試著在陪伴下穩定其高張的情緒。

少年的情緒何以如此敏感？情緒的空間何以如此窄小、一觸即發？督導說這是創傷經驗的影響。然而，在我能夠更貼近和理解這經驗之前，我更多在練習先穩住自己不被這樣強烈的情緒給嚇到，因為唯有我先能安穩自己，才能承接住少年的情緒。後來，有機會接觸更多創傷治療的專業學習，創傷知情的觀點，讓我把這些經驗串連在一起。這時，我才比較靠近和理解少年，如此強烈的情緒是為了保全自己、是在呈現自己的不安；外表看來張牙舞爪，實際上少年是很手足無措、驚恐害怕的。

因著這對於創傷的理解，我比較懂了這些年我們在運作兒少安置家園的作為。我們不斷於在職專業訓練、個案研討等，以創傷影響的角度，去思考、理解兒少的情緒、行為、認知脈絡。這些討論往往讓我們能看見不同的視野，兒少的「問題」成了我們去理解他們身心狀態、評估生活適應及成長發展的重要素材。於是，個性不好的孩子、情緒暴走的孩子、沒有學習意願或能力的孩子等，在我們眼中即是受傷的孩子。因此，我們著眼的焦點，移動到為這些孩子創造一個理解、友善、陪伴、滋養、療癒的環境。

我們透過系統合作，讓機構夥伴們可以交流彼此在面對孩子議題時的經驗，不僅是討論對於孩子的理解及處遇；在這之前，必然會互相關心及支持，我們都能體會這樣的默契：孩子們要能穩定，我們這些陪伴在旁的大人們得要先能穩定。因此，工作夥伴間的專業互助、情感支持，是這友善生態系統的根本。再往外擴大系統的合作，和學校、社區在一次又一次共同處理孩子的問題行為時，撐住這些老師、社區民眾，也和機構外的系統，成為這樣互助的夥伴關係，並讓他們在被理解的基礎下，能有空間試著去理解孩子面對創傷的影響。

簡而言之，機構所思考的目標，即是創造一個友善的生態系統。其策略就是機構先支持工作的夥伴，不僅是在專業學習上提升對創傷的理解，也研討相關的處遇，讓夥伴們有知識和應對的依憑，而有安全感及專業自信。此外，夥伴關係的維繫，則是讓這樣的團隊持續互助，而能讓機構工作中的壓力、忙亂、倦怠等，能有流動且在理解中互相支撐。創傷知情的學習，讓我反思兒少安置機構每日生活中的不容易之處，我們原以為創造這樣的友善是為了孩子，在此歷程中，我們也學習更多關照自己並陪伴自己在生活中調節。

家園的孩子，在生氣時會說：我現在有情緒，不要跟我說話，我要去旁邊冷靜，等我好點我再回來處理。我想，這就是一種成果的展現了吧。

當創傷知情掉入學校世界——心理師是否也能翻轉教育？

熊思嘉 諮商心理師

這一、兩年來「創傷知情」這個概念開始出現在我的同溫層中，與創傷知情有關的課程逐漸增加，對於這個理念可以被大眾認識，我深感到不容易，同時也很期待未來的發展。回想剛踏入創傷知情這個領域時，我當時以為我將要學的是如何讓有心理創傷的小孩可以復原，而實際上所學的東西卻難以一言蔽之，我想因為這是一個很新的想法，且結合了腦神經科學、身體律動等知識，我不太確定我到底能學到什麼？但乖乖上課是華人文化的美德，我就這樣上完了初中高三階的課程。在上完中階訓練課程之後，我開始讀胡嘉琪老師的建議選讀圖書，由美國TLPI所寫的「Helping Traumatized Children Learn」，了解何謂創傷知情，如何將創傷知情的概念用在學校照顧學生。最後我得到的其中一個結論是，這是一件需要政策支持、需要大量系統支持與合作的模式。然而，我不確定身為一個心理師有多大的力量可以去鬆動現況，讓教育的實務工作有些不一樣。

當前的教育界正呼喊著要翻轉教育，很多老師正在創新改變教育的方式，

但也有不少老師謹守著他們所學的教育方法。我很好奇當一個非常需要足夠的心理內在能力的概念進到校園時，老師們能不能理解它，甚至是將它活用到自己的教育工作中。我開始試著將創傷知情裡面的一些概念放到學校的研習中，觀察老師們對於這個新觀念的理解與認同程度。事實證明概念很好，老師也“看似”能夠理解，卻還難以運用到他/她的實務教學工作上。我再次有個結論是「學校的政策支持真的非常重要」。

在一個要求學生的學業成績、優良品行這樣的壓力底下，老師們的心裡面是很難有空間去接納包容那經常有狀況的學生，也很難不用訓斥責罵的方式去管教學生。畢竟一個班級學生人數這麼多，又要維持課堂進度，幾乎沒有時間可以陪學生慢慢磨。最熟悉、簡單、快速的問題解決方法就是高壓直接管教。研習後的半年，上過課的老師們依然用自己的方式教學，唯一有留在老師心裡的東西是當時我帶老師們做的肢體放鬆練習運動「平安9-9-9」。當一提到要讓自己放鬆時，老師們就會講起要來抬腳，至少有那麼一點東西可以讓老師知道如何照顧自己，也滿好的。

在另一次的研習中，我帶著大家體驗「用音樂擁抱自己」的身體活動，我看到在場很多老師是不習慣這樣跟自己互動的，或許是因為這與平常制式的上課方式很不一樣。我告訴自己要在這個演講中要傳遞「學習可以是一種很輕鬆自在的事情」這樣的感覺，這也是我在學創傷知情的概念中，從胡嘉琪老師身上學到的最深刻的體悟，是一種用身體學到的感受。因為身體的自在，我感覺到上課時能夠專注在學習，我不需要時時刻刻告訴自己要坐挺身體腳放正，我可以用我自己的步調在學習。過去的我就像那些在學習新知識的老師們一樣，剛開始有些不自在；但當環境容許我這樣做，我自己也容許自己可以這樣的輕鬆，學習就不再是一門苦差事。因此我悄悄的把這個經驗放到我的講課風格，希望讓這些老師們能夠從我身上學到輕鬆學習的感覺。

感謝科技的發達，近年線上視訊課程變多，學了創傷知情後，我開始一邊在家坐在瑜珈球上晃動，一邊心理不脫窗(身心容納之窗)的看線上課程學習。在國外有些學校認為瑜珈球/搖搖椅可以幫助孩子學習，並讓學習變得有趣(註1)。如果台灣的學校教育也能接受這樣的學習方式該有多好，但我想在正規教育底下，應該有98%(2%是我個人的期待值)的老師不願意、不敢或不想把這樣工具放到教室內，並同意學生用這樣的方式上課。

我相信這對一位老師來說絕對是很大挑戰，不但要去跟學校同事們、主管們、家長們溝通，還要有心理準備這樣的嘗試帶來的好或不好的結果，甚至對班級經營有極大的影響！想到這…我想多數老師大概心裡默默得會覺得原來的上課方式也不壞啊，想到一次要面對這麼多人去溝通，不成功便成仁，壓力大到我都想往後退個一百步吧！

回到創傷知情的理念中，當我理解到要學校教育現場的老師要接受創傷知情的概念並這樣對待學生是有困難時，我認為可以回到先了解老師的需要與感受，讓這些老師們可以先安頓好自己的內在。我相信當老師們能夠安頓好自己時，我想他們將會有能力理解創傷知情，並能用他們學到的方式善待學生。這也是創傷知情要告訴我們的東西，我們不需要強迫他人接受這個概念，多一點包容與尊重，給予安全與信任的，懷著慈悲心去面對，希望大家都能安頓好自己，再來思考自己在這之中可以做些什麼。

註1：讓孩子動一動，才能學得更好



築一個安全堡壘是最好的開始

張凱茵 臨床心理師

前一陣子剛好有機會陪著好友學著幫她的新生兒洗澡，看到寶寶在技巧嫻熟的護理師和焦慮慌張的媽媽手上有著截然不同的反應。護理師流暢的動作和均勻的微笑呼吸，可以讓在緊張媽媽手上顯得也不知所措、哭鬧的寶寶，很快地進入被洗香香的舒服模樣。雖然只是很稀鬆平常的新手爸媽必經之路，但是短短的時間和小小的畫面裡，就可以看到、感受到「安全感」對於個體的重要性和威力。正好，也有緣認識在台灣製作重量毯的守谷香老師。重量毯是透過毯子適度的重量加壓，使用者再透過覆蓋、包捲等動作得到如擁抱般的安撫感受，因此在守谷香老師的經驗中，將重量毯使用在善牧基金會裡較缺乏安全依附的孩子身上時，孩子們都漸漸減少哭泣、夜驚，可以睡得香甜。

假如，把創傷的個案想像成是寶寶們，而且還是受過傷的寶寶，他們的世界時常充斥了許多難以名狀的驚嚇、恐懼，自己無法言語形容，也無力應對。我們在臨床工作上所接觸到的創傷的個案，年齡可能從嬰兒到中老年都有，不同的創傷經驗、不同的年齡階段，都可能讓個案呈現出各種各樣的臨床的症狀或困擾，但個案之間幾乎存在的共通點就是一安全感不足。

因此，要帶著這樣的寶寶們重新長大、長好時，花時間讓安全的氛圍出現並持續存在，絕對是寶寶們可以安定下來重新學習的第一步。

在胡嘉琪老師的《從聽故事開始療癒》書中引用茱蒂斯·赫曼的《從創傷到復原》，提到創傷復原大致可分為三階段：第一是建立安全感並重新穩定個案的身心狀態；第二階段是整合創傷記憶；第三階段為整合身心的痊癒與成長到新生活當中。從我自己跟許多創傷個案的臨床實務工作上，經常個案的狀態可能會有數不盡的生活問題、道不清的負面情緒，也可能是跟自己離得遠遠的，過得不好卻不知道自己怎麼了。無論個案的反應是過高還是過低，都反映了個案處在高度不安的狀態。這個時候，能夠讓個案感覺到安全的氛圍就非常的重要，他們可以明白自己即將要面對的情境是不會傷害到他們的，至少一定跟過去受過的創傷情境不一樣，而且，在這個治療室的時空底下，即使他們有不安都是被允許的、很正常的事情。治療師本身可以自己先進行不著痕跡的呼吸放鬆、腳掌用力踩踩地板，讓自己是穩下來的，因為自己穩了，眼前驚嚇害怕的個體才有機會穩下來，就像熟練的護理師要幫不安的寶寶洗澡一樣。

這個穩下來的氣氛，也等同默默地宣告，治療從此時此刻開始，建立安全感的第一階段也無時無刻地在展開。通常這個時候，就不會是讓個案滔滔不絕地說起悲傷故事或是追著個案想弄明白究竟發生了甚麼事，而是讓安全的氣氛去流動，自然地帶動兩個人接下來要一起經歷的故事，要一起完成的工作。因此，建議助人工作者可以幫自己建立一個「安全百寶袋」，幫自己蒐集、演練各種安全地回到此時此刻的技巧，也可以在治療中分享給個案，帶個案一起練習，胡嘉琪老師的《從聽故事開始療癒》、馬修·麥凱等人的《辯證行為治療技巧手冊》等書都有許多身心自我照顧的小技巧可以參考。

從治療的過程中，讓個案透過各種安定身心的練習，去體驗並感受到自己是安全的，知道「安全是這種感覺啊」，才能進一步去感覺到自己可以透過覺察到不安、做一些甚麼，然後可以讓自己回到安全的狀態，知道「我是能夠讓自己安定下來的」。治療的歷程和安全的氛圍，都再再地促成個案大腦的神經有機會重塑。整個過程，也就像兩個人一起在堆疊一塊又一塊的安全積木，築成一個堡壘，一個足夠安全的內心世界，象徵著個案自己的賦能，讓自己能夠迎接、容納來自創傷記憶與真實生活的痛苦，也能隨時在有需要的時候，讓自己有地方喘口氣，送痛苦離開。

常常，光是這個安全感建立的階段就需要花很多的工作時間，但是建築好這個安全堡壘的時間絕對值得。因為這段安全經驗的暴露，讓大腦重新形成「我是安全的，我是能讓自己安全」的神經連結迴路，而這條迴路也能夠引導個案從與治療師的互動、工作中，更加知道如何安撫自己、好好地因應難以掌控的情緒；那麼，個案的記憶就已經跟過去無能為力的自己不一樣了。治療當中遇到脫離自己的身心容納之窗時，個案會有比較多的資源重新回到安定的狀態，再繼續努力下去。即使因為現實的因素沒有辦法繼續治療，我們也比較能夠安心地相信，撒下去的種子會在已經整理過、施好肥的土地上繼續成長。所以，安心下來吧~~~把安心的能力養起來送給自己，也相信這樣足夠安定的自己，可以創造出一個夠好的環境，讓需要重新長好的寶寶們安全地修復與成長。

會務資訊

- 108年12月14日及12月15日，本會與臺中教育大學諮商與應用心理學系共同主辦繼續教育課程「修復式正義工作坊」，（講師：陳祥美 副教授）。參與課程人數：30名。
- 109年1月18日，林世鴻、吳錦鳳、陳瑛治、劉曉嵐、何禮恩、劉安真、蔡易辰、胡純閔，代表出席全聯會會員代表大會。