

看不見的傷

創傷知情適性輔導友善校園研習資料手冊

親愛的花蓮縣中小學教師您好：

我們知道在未來的時間中，您將不時的陪伴校內國中、國小學生進行適性輔導工作，而學生們在生涯發展的過程中，學生的情緒與關係面向，尤其需要您的支持與陪伴，而我們也相信過程中的教師同樣需要被支持與陪伴。

經由這些年參與適性輔導友善校園研習的數百位教師們所回饋的意見，我們彙整之後發現有許多教師想認識更多有關「創傷知情」的知識，我們非常感謝這些回饋意見指引我們製作此份研習資料。

「創傷知情」¹就是知道創傷是什麼，會理解與辨識創傷，會利用創傷知識回應，以及不會再次創傷孩子，回應創傷的其中三個概念是：「自我照顧」、「身心調節」和「情緒連結」。

¹ 美國藥物濫用暨心理健康服務署（Substance Abuse and Mental Health Services Administration，簡稱SAMHSA），「創傷知情照料」（Trauma-Informed Care）包含四個要素（4 R's）：理解創傷（Realize）、辨認創傷（Recognize）、利用創傷知識做回應（Respond）、以及防止再度受創（Resist Re-traumatization）。

此次我們在「創傷知情」的概念下，想邀請各位教師從對自己的「自我照顧」開始，了解「身心調節」的作用與方向，並練習與青少年建立「情緒連結」，或謹慎協助青少年恢復與自己的「情緒連結」。

希望這些知識在各位日後參與友善校園研習時，或是在校內進行學生輔導工作時，都能夠從這份參考資料中獲益，以及感到被支持，而透過研習與資料支持教師們是我們的初衷，讓教師們有平衡的身心狀態陪伴學生成長是我們的想望。

花蓮縣學生輔導諮商中心適性輔導組 游賀凱 敬啟
2021年12月



自我照顧

我們都忘了疼惜自己的傷口



在《小王子》的故事中，當小王子日復一日的來到狐狸面前，與狐狸建立關係，甚至馴服了狐狸與其成為朋友後，當小王子得要離開時，狐狸說牠會哭的，相信小王子也同樣的哀傷，而他會不會想起要好好照顧自己呢？

教師們在歷經長期的工作付出之後，累積了許多與學生、工作或生活中的「替代性創傷」²。這些身心經驗需要被善待，才有可能協助我們自己更健康、平衡的在教育工作的路上持續下去。我們想邀請各位教師從覺察自己開始，平和的接納這些替代性創傷狀態的存在。

《創傷照管》作者蘿拉·李普斯基 (Laura van Dernoot Lipsky) 所言：「這表示你的內心仍然對外在世界有反應，這是十分值得感恩的一件事。儘管了解自己所有情緒可能不太好受，但沒有任何感受反而更糟糕。」能夠有勇氣誠實檢視自身的身心反應，我們都值得為自己感

² 《創傷照管》書中留佩萱博士推薦序文中指出「替代性創傷」是助人工作者與受創個案工作時，因為吸收這些創傷壓力，對自己所造成的影響。

到驕傲。《創傷照管》提及的16種替代性創傷的反應³，如果我們有其中多項或是長期的反應，都可能提醒我們需要為了支持自己而付諸行動。

2020年時我們邀請了多位中小學教師進行「童年逆境讀書會」，當中的書籍《力挺自己的12個練習》提供了12種支持與照顧自己的方式：「慈悲、恆毅力、冷靜、勇氣、正念、感恩、動機、願望、學習、自信、親密感、慷慨。」作者瑞克·韓森 (Rick Hanson) 說：「這條路從慈悲出發——最初是為了你自己，因為認識到自己的深層需求，覺得想要為這些需求做些什麼，而這是必要的第一步。這條道路以慷慨為終結，因為你讓自己內在變得更加富足安適的同時，也會讓你愈來愈有能力為他人付出。」

當時我們選擇了各自需要的練習，並且從中獲益，並且在讀書會結束後，覺得書中有一個好重要的提醒，「我們都忘了疼惜自己的傷口」，希望花蓮的教師們都能明白書中所說——「你可以對他人慈悲，也可以對自己慈悲。」

³《創傷照管》第四章：感到無助絕望、永遠覺得自己做得不夠多、過度警覺、創意下降、無力接受複雜的資訊、簡化問題的嚴重性、慢性疲勞/身體疼痛、無力聆聽/刻意迴避、脫離現實、感覺自己別無選擇、罪惡感、恐懼、憤怒與憤世嫉俗、無力同理/情感麻木、成癮、自大：因工作而自我膨脹。

身心調節

已經遭遇的錯待與未曾發生的善待

我們在學校中經常希望學生們使用大腦的認知功能好好學習，但是對於受到創傷經驗影響的學生而言，學生的狀態並非總是處於能善用「認知」功能可以思考並與人「社會連結」的時刻。有時更像是美國心理學家斯蒂芬·波格斯 (Stephen Porges) 創建的「多元迷走神經理論」⁴ (The Polyvagal Theory) 所言，進入「戰鬥或逃跑」、「關閉或凍結」的狀態。

《遍體鱗傷長大的孩子，會自己恢復正常嗎？》的作者美國精神科醫師布魯斯·佩里 (Bruce Perry) 表示當學生未能處於「社會連結」狀態時，可以使用以下三個步驟：

- 調節 (Regulate)：先協助學生調節生理與情緒。
- 同理 (Relate)：與學生建立關係連結。
- 理性協助 (Reason)：在前兩個階段完成後，這時候進行說理與鼓勵思考才有作用。

身心調節有許多方式，對每個人合適的身心資源也不盡相同，如：視覺、嗅覺、味覺、觸覺、聽覺，以及身體律動、人際連結...等等，有時也要考慮外在條件的限制。

⁴ 引自《尋找復原力》，頁95。

如果能夠從學校建立安全與舒服的空間開始，是身心調節工作基礎且重要的一步。

儘管我們希望調節學生的創傷影響，也要留意某些舉措可能會造成學生的過度壓力，而啟動他們的壓力反應系統，例如：過高標準的學業或競賽目標、負荷過重的親職化生活、家庭或學校長期不佳的人際關係、操之過急的創傷修復期待、代價過高的成癮行為...等等，我們需要在創傷知情的這條路上時時為自己和學生設定合理的目標。

創傷是一種失落事件，這些失落可能來自已經遭遇的錯待，或是未曾發生的善待，這種失落的痛苦，需要有足夠的時間進行哀悼，也需要有可靠與願意支持的人在過程中見證與陪伴。

這或許沒有短期可見的終點，但我們希望這個旅程不是為了快速抵達某個目標，而是在過程與自己連結，與可靠的人相互連結，更自在的感受並享受人生。



情緒連結

讓我們安靜的與感受同在



繪本《別傷心，我會陪著你》中，有一個男孩好不容易組起來的積木，在意外發生後全垮了，他的動物朋友們開始想用各種方式讓他心情變好，可是這些邀請說話、發洩、一笑置之、假裝沒有發生、丟掉積木、弄倒別人的積木都不是男孩的想做的事情，男孩想要靜一靜。

直到有一隻兔子靜靜的來到他身邊待著，一起感受他的情緒，男孩大叫、生氣、躲藏的時候，或是男孩說出喜怒哀樂的時候，兔子都在聆聽，直到最後男孩說出他的積木重建計畫，至始至終，兔子都在他身邊安靜傾聽。

如果我們著急於讓男孩心情轉好，我們就很難慢下來和男孩一起感受情緒，那些悲傷、失落、憤怒、委屈就沒有空間出現，而當兔子和他一同感受情緒，關愛的陪伴男孩之後，情緒風暴會過去而趨於平靜。

情緒很難是認知的思考，而是我們對事情的自然反應，情緒的發生不在我們預期的計畫之內，我們卻不自

主地想要控制、解決、迴避、壓抑...等等。這些習慣處理情緒的方法，很可能是過去為了保護自己而發展出來的生存策略與防衛機制，這些方法很重要，在某些時候也很必要，但這的確同時阻隔了我們自己情緒的流動，以及與他人的連結。

《療癒，從感受情緒開始》的作者留佩萱博士指出：
「情緒需要我們慢下來感受，而且情緒是指引，告訴我們下一步要往哪裡走。」

我們明白感受情緒需要許多勇氣，這樣感受情緒的旅程並不容易，在尚未習慣的階段，我們會歷經焦慮、不安，甚至慌張不知所措。我們需要提醒自己很安全，不管出現什麼情緒，我們都有辦法應對，相信所有的感受總會過去，並且安撫自己或是想像有一個慈愛的人告訴你：
「沒問題的，你一定能順利度過這個關卡。我會一直支持你。」⁵

生命的復原力來自這些真實的感受，來自我們相信這些努力與對自己的祝福，終有帶來撥雲見日的一天。

⁵ 引自《哈佛醫師的復原力練習書》：「和情緒自在相處的R.A.I.N.技巧」，頁166。

結語

每個生命都有看不見的傷

我們非常感謝您願意閱讀這份資料，謝謝您願意投入這麼多時間關心「創傷知情」，這份資料我們考慮了主題的選擇、份量的多寡、內容的深淺...等等，尚有諸多不足之處，還望各位師長指導與海涵，提供我們未來的工作方向，我們相信在花蓮這麼多教育工作者的共同努力下，我們都會更懂得善待自己與歷經創傷的學生。

另外，若各位教師想將此份資料與學生家長分享，我們歡迎有更多人一起來理解「創傷知情」，一同共構「創傷知情」的友善環境。同時我們也想提醒，此份資料提供給家長參考時，請容許每位家長有自己的理解狀態，或許每個生命都有看不見的傷。如《小王子》故事中寫道：「只有用心看才看得清楚，重要的東西是眼睛看不見的。」

我們希望謹慎對待每個人接觸「創傷知情」知識的進程，畢竟關於創傷的理解與修復，從來不是壓迫的要求，而是尊重的邀請，還有相信的等候，一如我們向各位教師引介此份資料的心意。



最後，這一頁是屬於您的！
邀請您慢慢寫下過去被呵護時或自我疼惜時的感受。
讓我們想起自己值得被善待 😊

現在的感受：