



社會福利署
Social Welfare Department

兒童的腦部發展
與心理創傷

兒童的腦部發展 與心理創傷

兒童的成長和需要

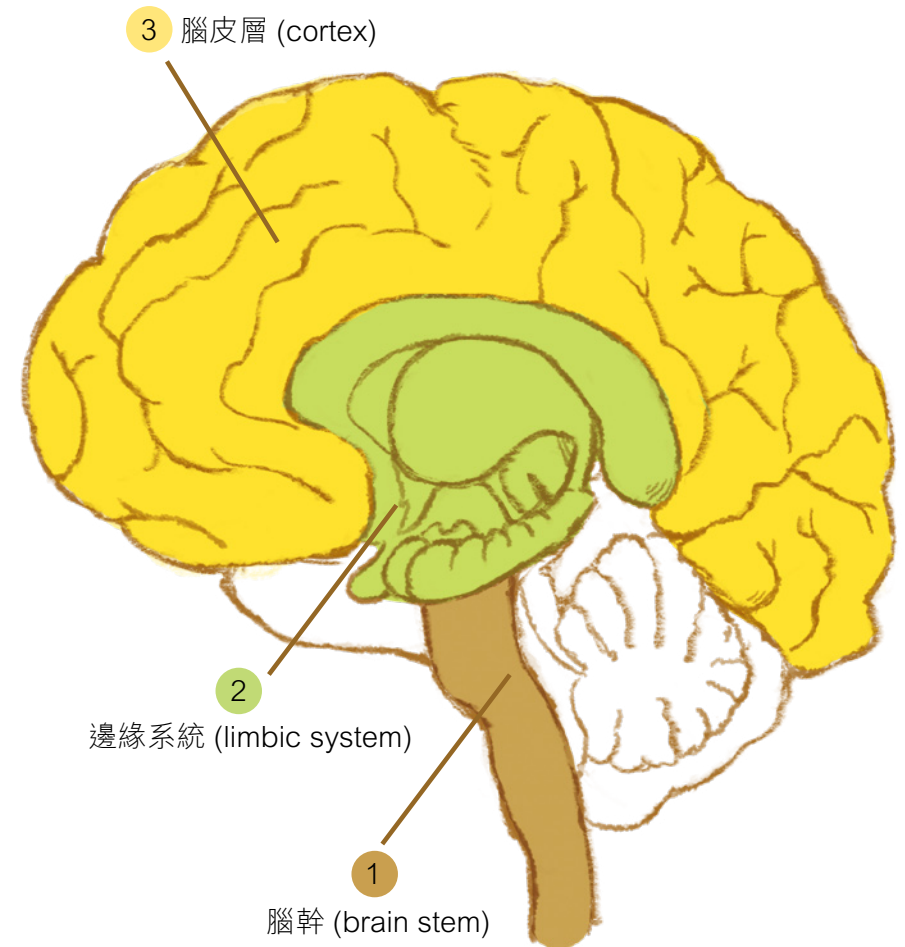
我們若希望兒童的身心能健康發展，就需要父母或照顧者為他們提供一個穩定的環境，並彼此建立安全和信任的依附關係¹。這對他們的腦部發展、日後的成長和學習，是十分重要的。

¹ 擁有安全依附關係的兒童有信心探索環境，挑戰自我限制，和人建立信任關係。這些質素亦是兒童日後發展（成獨立個體）的重要元素。

兒童的腦部發展

兒童的腦袋主要包括3個區域 (Stien & Kendall , 2004) :

1. 腦袋的第一區域是腦幹 (brain stem) , 又稱為兩棲動物腦袋 , 主要負責呼吸、心跳、及面對危險時作出反抗/逃跑或嚇呆 (臨床上稱為「解離」) 的反應。這些反應是不受我們意識控制的。
2. 腦袋的第二區域是邊緣系統 (limbic system) , 又稱為哺乳類動物腦袋 , 亦名為「情緒腦袋」。邊緣系統主要管理我們的記憶和情緒, 我們的依附系統也是屬於這個區域的腦袋。
3. 腦袋的第三區域是腦皮層 (cortex) , 又稱為理性腦袋 , 也名為「思考腦袋」。我們用這區域的腦袋來判斷、思考、評估、計劃, 以及學習新技能。我們需要這區域的腦袋來幫助我們在學校裏有效率地學習。



嬰兒出生時，只有腦袋的第一區域（腦幹）能完全運作。腦袋的其他部份雖然已有所需的神經元，但彼此之間只有限量的連繫。如果胎兒接觸到母親所吸收的酒精和服用的藥物，或是接收到母親面對混亂和暴力環境的訊息，他的腦袋在出生前可能已受到負面的影響。

嬰兒出生後，腦袋會根據嬰兒所見、所聽、所嗅、所嚐、所感受和所接觸的事物，開始產生腦細胞間的連繫。那就是說，環境對嬰兒腦細胞間連繫的數量和質量扮演著重要角色，影響著兒童的成長。嬰兒需要一致、有愛心和關懷的養育，才能讓他的腦袋有效地產生這些腦細胞間的連繫，而安全感是兒童有良好發展的基本要求。桑德蘭 (Sunderland, 2006) 這樣說：「嬰兒大部份的腦袋都是在出生後才發展的，因此它會受到負面和正面的親子互動所塑造。」她稱嬰兒為一個「外在的胎兒」。

嬰兒成長時需要面對兩項重要的挑戰：第一項是學習調節反應（讓自己平靜以維持與環境的連繫）；另一項是專注於外在刺激 (Stien & Kendall, 2004)。如果嬰兒和兒童缺乏安全的環境和一致、有愛心和關懷的養育，以致他們的需要不能優先放在父母的需要之上，這對他們腦袋的發展帶來巨大的影響。若兒童感到不安全，而父母又不能常常保護他們，這會使他們經常作出反抗/逃跑或嚇呆（解離）的反應，這意味著該兒童對環境中潛在的危險變得更加警覺，從而較少發展並享受與父母的依附關係、或在環境中學習。「任何會增加腦幹的活動或反應（如長期心理創傷壓力）或是減低邊緣系統及腦皮層調節功能的因素（如疏忽照顧、腦受傷、智障、腦退化、酒精中毒），都會加劇一個人的侵略行為、衝動和使用暴力的能力。」 (Perry, 2004)

兒童心理創傷的代價

如果父母不能滿足兒童的需要，他們就需要在情感上照顧自己，靠自己來滿足需要。如果父母不能在情感上調節自己（讓自己冷靜），他們便不能處理兒童的情緒。兒童若長期經歷疏忽照顧、家庭暴力、情緒或語言虐待、身體虐待或性侵犯，再加上沒有人能讓他們感到安全，便會引致他們出現複雜心理創傷。「虐待讓兒童『學懂』依賴別人是危險的。為了保護自己免受更多的傷害，他們會推走自己脆弱的感受，表現得不需要感情。」(Stien & Kendall, 2004)

此外，兒童的情緒腦袋（邊緣系統）亦會受到影響，它會對類似的外來刺激變得「過度敏感」。例如，兒童聽到一位照顧者或老師提高了聲線，或是看到成人臉上的憤怒表情，或是見到某人的身體姿勢極像以往一位被視為危險的成人，也會立刻引起腦袋的反抗/逃跑或嚇呆（解離）的自動反應。這對兒童的人際關係、情緒和社交發展都會構成負面影響。

如果父母不能以一致的方式滿足兒童的需要，他們的腦袋便不會學懂照顧者是如何調節他們的情緒，將來也不會學懂如何調節自己的情緒。那就是說，當兒童哭時，他們需要一位能夠時常出現的父親或母親，來滿足他們的需要，並能讓他們安靜下來。如果父母能夠這樣做，兒童便會依靠父母、信任父母，並能建立安全的依附模式。

若父母不在或父母對兒童缺乏情感，兒童便要常常負責安撫自己，因而傾向活在過高反應的狀態中（圖一）。他們會出現強烈的憤怒情緒和大量的身體動作，因此別人常會看見他們過度的身體動作。他們的身體會釋放一種化學物質叫皮質醇，皮質醇令身體釋放更多的糖份，以致兒童變得更加活躍，這種情況常常被誤解為過度活躍症狀。

有些兒童傾向在過高反應狀態之後進入過低反應狀態（圖一）。在這種情況下，兒童會變得被動、封閉、退縮或是停止參與正常活動。另外，有些兒童經歷了嚴重的心理創傷事件後，會直接進入過低反應狀態來面對創傷和極端的壓力。這些兒童常會出現長期的問題和解離行為，他們通常會把自己「封閉」起來或是目光呆滯。當這成為兒童的生活模式時，便會影響他們的學習、理解和評價自己行為的能力。兒童在過高或過低反應的狀態下，便不能出現有效的學習。

因此，父母能讓兒童在大部份時間處於正常反應狀態是十分重要的。這個正常反應狀態就是一個平靜，又具適當警覺的狀態。

圖一

情緒反應狀態	
過高反應	
	「不能讓自己的身體和思想離開警戒的狀態」 桑德蘭 (Sunderland, 2006)
	有效的學習不能出現
理想反應	
	正常反應
	能夠學習和與別人建立正面關係的理想情緒狀態， 兒童是平靜而具適當警覺性的
過低反應	
	「封閉感受，忘記感受是怎樣的……或是活在 一個狹窄的安全感覺範圍內 (與身體的反應割 裂)」桑德蘭 (Sunderland, 2006)
	有效的學習不能出現

如果兒童沒有得到父母的關懷和優先照顧，他們便不能建立一個健康的自我感。兒童不會相信照顧者能讓他們感到安全，或是真正關心他們，結果兒童不會學懂自己是有價值的、是被接納的獨立個體。兒童會抗拒依靠成人，反而嘗試照顧自己，與照顧者的關係出現逃避依附或是紊亂依附模式。這些兒童會較容易出現暴力行為（即反抗反應），或是從人群中逃走、走開、迴避或是退縮（即逃跑反應）。另外，他們也可能中斷與別人的聯繫，封閉自己和活在幻想中（即嚇呆 / 解離反應），這情況有可能引致嚴重的解離症

狀。兒童在嚴重解離症狀下，有時會在情緒上或心理上逃避現實環境，為自己建立一個幻想世界。兒童也可能開始在不同的環境和人群中以不同的方式表現自己，因為他們不能建立一個一致的自我感。（如果兒童沒有一個一致的自我感，我們便不能預測他們的表現。兒童會因情況而轉變他們的表現，這一刻可以是關心，下一刻可以是暴力或表現得幼稚）。這一切會令評估兒童的報告出現互相矛盾的情況。舉個例子，兒童可以在某一環境中（如學校），表現得聽話和平靜；而在另一個環境（如家中），則表現得暴力和反叛，並且經常活在過高或過低的反應狀態中，從而出現以下的情況：當兒童對某些環境的看法與身邊的人完全不同時，便會常常被指責說謊，或是被指責拒絕承認自己做錯了事。

我們也要特別注意，有複雜心理創傷的兒童，主要是透過腦幹（反抗 / 逃跑 / 嚇呆反應）或是情緒腦袋來運作，他們不能長時間運用思考腦袋（腦皮層），這種情況令兒童缺乏專注力和學習能力，大大影響了他們在學業中成功的能力。不過，有效的心理治療能令受到早期心理創傷、疏忽照顧和傷害的兒童，改變腦袋運作，找到更合適的生活模式。

尋求協助

若你在教養方面遇到困難，例如發現子女出現情緒及行為問題，或是自己亦曾經歷早期心理創傷、情緒困擾，希望接受專業輔導，你可聯絡居住地區的綜合家庭服務中心。中心社工除提供支援外，亦可為你轉介臨床心理服務，讓你和家人獲得專業輔導、心理評估及心理治療。如有查詢，你可致電社會福利署熱線電話：2343 2255。你亦可致電社會福利署各臨床心理服務課了解服務詳情。

參考文獻

Perry, B. (2004). *Maltreatment and the developing child: How early childhood experience shapes child and culture*. The Margaret McCain Lecture Series.

Stien, P.T. & Kendall, J. (2004). *Psychological trauma and the developing brain*. London: The Haworth Press.

Sunderland, M. (2006). *The science of parenting*. London: DK Limited.

本書部分內容摘自《虐待兒童和疏忽照顧的代價》(The Price of Abuse and Neglect, 2016)，獲作者及版權持有人 Dr. Renee P. Marks, Integrate Families, U.K. 同意印製及使用。

社會福利署臨床心理服務課各辦事處地址：

臨床心理服務課（一）
九龍九龍灣臨樂街19號南豐商業中心5樓502室
查詢電話：2707 7668

臨床心理服務課（二）
新界大埔墟鄉事會街8號大埔綜合大樓4樓
查詢電話：3183 9402

臨床心理服務課（三）
香港太古城太古灣道14號5樓501室
查詢電話：2967 4110

臨床心理服務課（四）
新界荃灣青山公路174 - 208號荃灣多層停車場大廈10樓
查詢電話：2940 7021

臨床心理服務課（五）
新界天水圍天瑞(2)邨瑞業樓地下B及C翼
查詢電話：3568 7914

臨床心理服務課（六）
九龍旺角聯運街30號旺角政府合署1樓103 - 106室
查詢電話：2399 2399

兒童的腦部發展與心理創傷

編 撰：社會福利署高級臨床心理學家 馬綺文博士

統 籌：社會福利署臨床心理學家 陳旭麟先生

插畫創作：芝麻羔

設計製作：芝麻羔

出 版：香港特別行政區政府

社會福利署臨床心理服務科

地 址：香港灣仔皇后大道東213號胡忠大廈8樓

電 郵：cpsbenq@swd.gov.hk

出版日期：2021年1月第三版

本書原名為《兒童的成長需要及虐兒的代價》

版權所有 • 不得翻印

我們若希望兒童的身心能健康發展，就需要父母或照顧者為他們提供一個穩定的環境，並彼此建立安全和信任的依附關係。這對他們的腦部發展、日後的成長和學習，是十分重要的。