

# 越過 心理創傷的 縈繞

臨床心理服務科

# 目錄

前言	5
第一章 我們是怎樣面對危險	6
第二章 情緒調節的挑戰	10
第三章 人際關係中掙扎	14
第四章 解離與創傷	18
第五章 心理治療方向和自助小錦囊	22
結語	28



“

過去的創傷經歷雖不會忘記，但能放下。

祝願有天能越過創傷回憶的縈繞，

活出安穩自在的人生。

”

## 前言

這是一本關於心理創傷的書刊。如果你是專業輔導員，或你曾經歷創傷事件，這本書可以讓你明白多些心理創傷所帶來的影響，以及如何幫助自己或求助者。

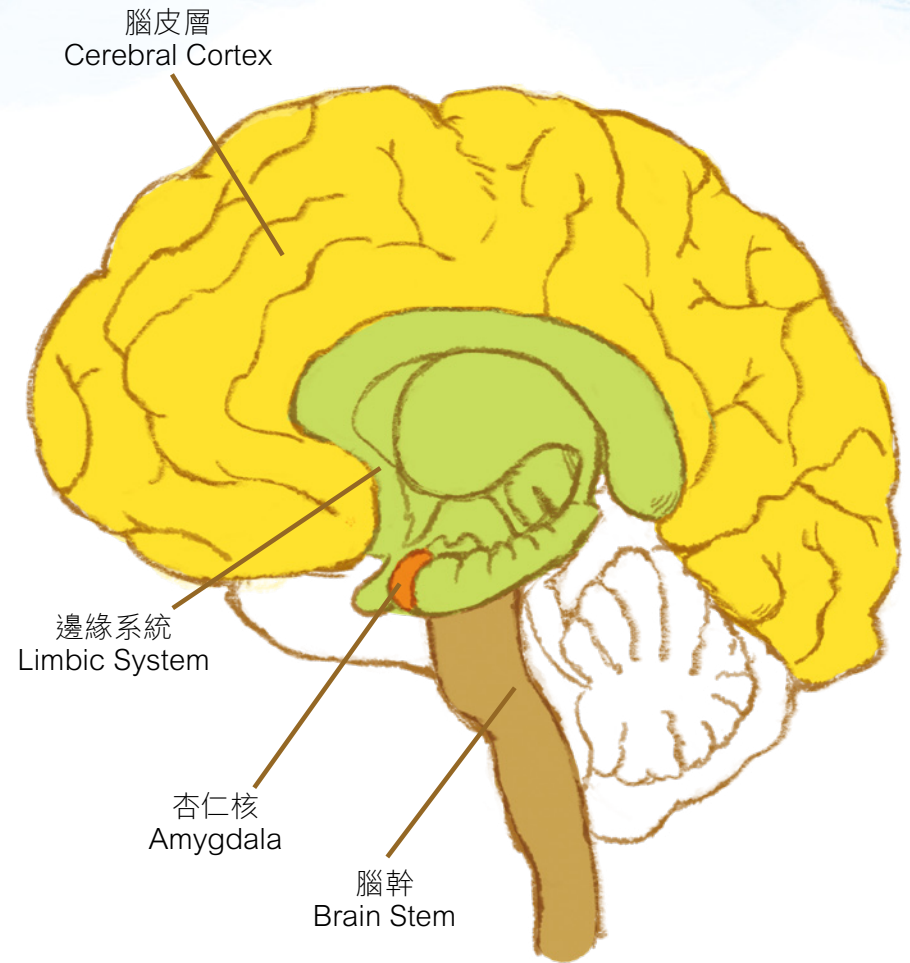
我們在人生中或許會遇到一些打擊或傷害，例如童年時長期受到虐待、性侵犯；或是受到伴侶的暴力對待、恐嚇；或是長期目睹家庭暴力；或曾經身處危險 / 生命受威脅的環境中，例如戰亂。雖然這些傷害和危險已經過去，但這些經歷或多或少都會為我們帶來難以放下的回憶和困擾，可能仍然在今天影響着我們的生活。因這些創傷經歷而引起的困擾，我們稱之為複雜心理創傷 (Complex Trauma)。複雜心理創傷與創傷後壓力症 (Posttraumatic Stress Disorder) 不同的地方是，受困擾的人除了會呈現一般創傷後壓力症的症狀之外，還會經常在自我觀感、情緒調節和人際關係中出現困難，影響日常生活的能力。

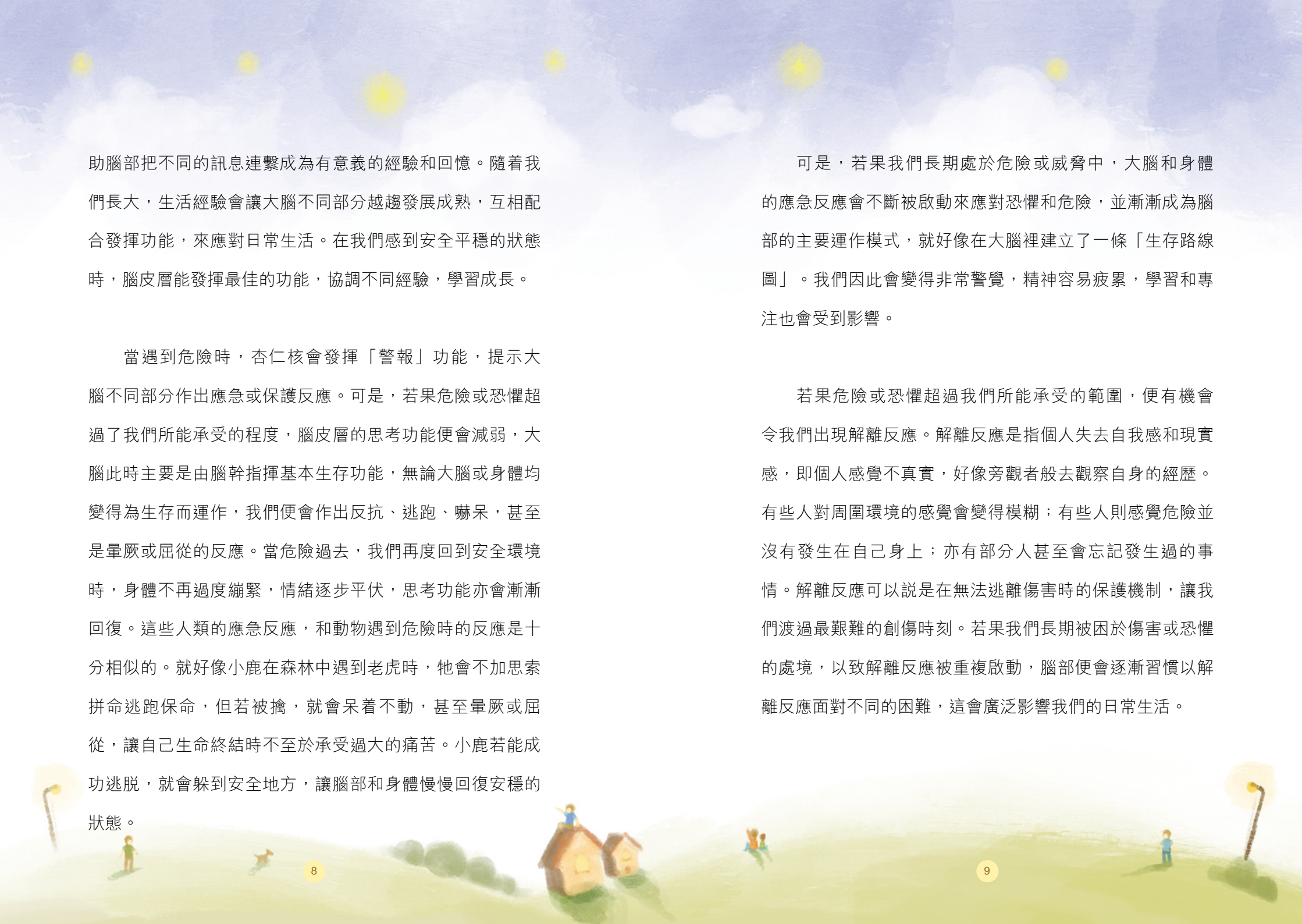
# 第一章

## 我們是怎樣面對危險

我們若要克服心理創傷的影響，首先需要了解人類面對危險，或是安全受到威脅時，我們的大腦和身體是如何反應的。

我們的大腦可概括分為三部分，第一部分是腦幹 (Brain Stem)，它是大腦最早發展的部份，主要是負責生存的重要功能，包括呼吸、心跳，和處理身體和感官的訊息。我們遇到危險時作出反抗 / 逃跑 / 嚇呆 / 暈厥 (或屈從) 的身體反應，也是由腦幹負責的。腦部的第二部分是邊緣系統 (Limbic System)，當中包括杏仁核 (Amygdala)，它的主要功能是處理情緒訊息。當我們意識到危險時，杏仁核便會引發應急反應和恐懼情緒及記憶，提示我們應對危險。腦部的第三部分是腦皮層 (Cerebral Cortex)，它是大腦最遲才發展成熟的部分。腦皮層的主要功能是思考、學習和判斷，幫





助腦部把不同的訊息連繫成為有意義的經驗和回憶。隨着我們長大，生活經驗會讓大腦不同部分越趨發展成熟，互相配合發揮功能，來應對日常生活。在我們感到安全平穩的狀態時，腦皮層能發揮最佳的功能，協調不同經驗，學習成長。

當遇到危險時，杏仁核會發揮「警報」功能，提示大腦不同部分作出應急或保護反應。可是，若果危險或恐懼超過了我們所能承受的程度，腦皮層的思考功能便會減弱，大腦此時主要是由腦幹指揮基本生存功能，無論大腦或身體均變得為生存而運作，我們便會作出反抗、逃跑、嚇呆，甚至是暈厥或屈從的反應。當危險過去，我們再度回到安全環境時，身體不再過度繃緊，情緒逐步平伏，思考功能亦會漸漸回復。這些人類的應急反應，和動物遇到危險時的反應是十分相似的。就好像小鹿在森林中遇到老虎時，牠會不加思索拼命逃跑保命，但若被擒，就會呆着不動，甚至暈厥或屈從，讓自己生命終結時不至於承受過大的痛苦。小鹿若能成功逃脫，就會躲到安全地方，讓腦部和身體慢慢回復安穩的狀態。

可是，若果我們長期處於危險或威脅中，大腦和身體的應急反應會不斷被啟動來應對恐懼和危險，並漸漸成為腦部的主要運作模式，就好像在大腦裡建立了一條「生存路線圖」。我們因此會變得非常警覺，精神容易疲累，學習和專注也會受到影響。

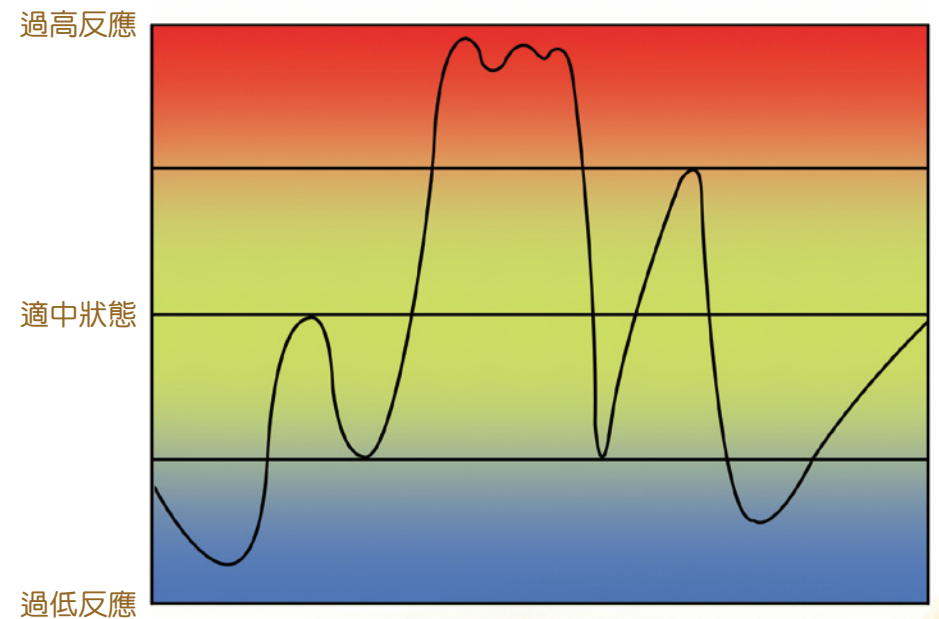
若果危險或恐懼超過我們所能承受的範圍，便有機會令我們出現解離反應。解離反應是指個人失去自我感和現實感，即個人感覺不真實，好像旁觀者般去觀察自身的經歷。有些人對周圍環境的感覺會變得模糊；有些人則感覺危險並沒有發生在自己身上；亦有部分人甚至會忘記發生過的事情。解離反應可以說是在無法逃離傷害時的保護機制，讓我們渡過最艱難的創傷時刻。若果我們長期被困於傷害或恐懼的處境，以致解離反應被重複啟動，腦部便會逐漸習慣以解離反應面對不同的困難，這會廣泛影響我們的日常生活。


## 第二章 情緒調節的挑戰

我們的情緒有強烈的，亦有溫和的。有些情緒反應是我們有能力處理的，亦有些情緒反應是過於我們所能承受的。例如阿東的例子。阿東因為一個工作項目的限期將至而感到焦慮，但他能專注工作，努力為工作項目預備。同時他亦會相約朋友打籃球，讓自己放鬆。這些焦慮都是他能力可應付的範圍之內，他能夠有效地幫助自己處理工作壓力。

可是當困擾或危機是突發的或嚴重的，所引發的情緒反應可能會超出我們可應付的能力範圍。我們的情緒和身體反應會變得不由自主，進入反應過高或反應過低的狀態。當進入反應過高的狀態時，我們的情緒會變得極度煩躁、焦慮或盛怒；身體的反應例如心跳加速、呼吸不暢順、肌肉繃緊等。當進入反應過低的狀態時，我們會變得呆滯或情感麻木；身體發軟或僵硬、對外在事物缺乏感覺等。例如阿晴自

少常常被爸爸打，每次爸爸打他時他都極度恐慌，進入了反應過低的狀態，身體僵硬，感覺麻木，好讓自己不感到痛楚。





若果我們在危險中常出現過高或過低的反應，它便會漸漸內化成為腦部的「生存路線圖」。即使現在危險已經過去，但是腦部的「警報」功能仍然活躍，令人對外在的刺激容易過份敏感。小事情會讓人自動聯想到大危機，並讓腦部快速進入「生存路線圖」的模式，引起不符合比例的情緒和身體反應，這樣往往會為我們的生活、社交和工作帶來莫大的影響。以下故事中的阿明便是一個例子。

阿明在小時候經常被父母藐視苛責，父母亦會在街上用兇惡的眼神瞪著他並大聲辱罵他，使他又驚慌又羞愧，內心充滿著憤怒。長大後的阿明容易與人吵架，他看到同事一個看似不太友善的眼神，便誤以為對方藐視他、攻擊他，繼而引發他強烈的憤怒情緒，在辦公室內大發雷霆，經常和同事起衝突。

儘管有些人或已意識到這些情緒反應已經不合時宜，亦影響到自己的情緒、自我觀感和人際關係，但他們找不到方法改變，惟有無奈地承受這些狀態所帶來的負面影響。亦有些人從未意識到自己現在的人生正受著過往的創傷所影響，以致他們不斷重複運用以往應付創傷的反應來面對今天的困難。這樣不但不能解決問題，日常的情緒起伏不穩，有時如洪水猛獸，讓他們難以自我安慰平伏，容易陷入情緒的漩渦中，以致身心俱疲。



### 第三章


## 人際關係中掙扎

兒童的身心健康發展有賴父母或照顧者能否為兒童提供一個愛護和穩定的環境，讓彼此建立安全和信任的依附關係。擁有安全依附關係的兒童有信心探索環境，面對挑戰，願意與人建立信任關係。假如兒童長期經歷疏忽照顧、家庭暴力或虐待，他們與父母或照顧者的依附關係會變得不安全甚至紊亂。這種不安全的依附模式若沒有機會改變，便會影響兒童長大後的自我發展和人際關係的建立。

不安全的依附模式容易令人在與人相處時感到焦慮，例如擔心自己不夠好，沒人喜歡；或是擔心別人不可靠，甚或會傷害自己。因此，有些人會表現得非常依賴他人或常常取悅別人，希望藉此得到關愛和接納，對於任何可能被遺棄或拒絕的情況都感到難以忍受，對別人的反應非常敏感，以致容易誤解別人的心思和想法。例如朋友一些普通的說話就

會讓他以為朋友不喜歡自己，或以為朋友藐視自己。另外，有些人會發展出「人是不可信賴的」或「信任人是危險」的觀念。儘管內心希望被接納、被關懷，但他們會在人際關係上表現疏遠和冷漠，害怕任何可能會被人傷害的機會，寧願留在自己的「世界」。另外也有一些人會掙扎於趨避矛盾之間，渴望得到關愛但又害怕被人傷害，以致有時候會與人保持距離，同時又想與人親近，內心充滿矛盾，既孤單又無助，使他們在人際關係上非常困擾，不知如何自處，身邊的人也難以適從。

人際間安全的連繫是身心健康的重要支柱，依附模式是可以透過人生經驗改變的。儘管在原生家庭中遇到艱難的成長經驗，但我們仍可逐步學習與人建立信任和穩定的關係，改變對自己和別人的看法，體會人間有情。




以下是阿君的例子。阿君曾經歷童年創傷，常常認為自己是不值得被愛和接納。長大後她對朋友、同事百般遷就，對別人的要求有求必應，希望得到他們的接納。但同時她對朋友的反應非常敏感，朋友一些普通的說話也會令她擔心，害怕朋友是否不喜歡自己，令她感到非常困擾。這種害怕被拒絕的感覺，常常令她在人際關係中十分焦慮。

## 第四章 解離與創傷

有些人在創傷事件中會出現解離反應，即在第一章內提及個人失去自我感和現實感。如果習慣了在精神上逃離自我和現實環境來應付恐懼和危險，這會令人漸漸在精神上產生不同的人格部分，好像有不同的自我人格部分或聲音活在自己的腦海裡。雖然我們長大後，以往的傷害（例如家人的暴力對待）不會再出現，可是這些創傷經歷的回憶和反應仍然可能在腦海中縈繞著。例如阿文常感到內裡有個孩童部分，認為自己仍處於童年時受傷害的時刻中，這個部分容易感到害怕孤單，常在阿文的內在世界中呼喊，渴望尋求別人的安慰。又或者另外有個經常批評的人格部分，常對阿文的生活作出批評，令阿文在腦海中聽到批評自己的聲音，例如「相信別人會令你當災」、「你不值得接受讚賞」。每個人格部分就好像獨立個體似的，有着不同的想法和感受，甚至是擁有彼此矛盾的需求和情感。這令阿文的內心產生矛盾衝突，

使他非常困擾，日常生活也受影響，例如容易失眠，情緒容易反覆波動。



當創傷回憶再次出現或感到恐懼時，輕微的時候阿文會像「遊魂」般逃離現實；在較嚴重時，經常批評的人格部分會主導阿文的反應，避開與人接觸，與人的關係亦因此變得不穩定。

以下是另一個例子。阿芬從小就面對父母的家暴，每次父母爭吵打架，或甚至打姊姊時，她就會躲在床上用被子包着自己，身體震抖發軟，十分害怕，她捂着雙耳發呆，想像自己能逃離這個身體，飛到另一個安全的世界。漸漸地，童年的阿芬好像停留在長大後的阿芬內裡。阿芬長大後在工作中遇到上司發脾氣的時候，童年的恐懼再次被挑起，阿芬就好像變回小時候一樣只懂發呆，再次讓自己「飛走」。當她回過神來時，已不知剛才上司說了甚麼，這樣十分影響她的工作和與人相處的能力。

要幫助自己，首先要嘗試理解這些人格部分都是屬於自己同一人，擁有同一個身體，同一個大腦，只是停留在不同的成長階段。這些人格部分都是為當年的艱難痛苦時刻作出保護，暫時逃離現實，因此不用害怕他們。但若現在仍然使用以往的方法來面對今天的困難，這樣就會出現問題，就好像阿文和阿芬一樣。因此要讓這些不同部分慢慢體會到「今時唔同往日」，小時創傷的日子已成過去，今天成人的自己可以選擇不同的生活。透過接受心理治療去學習新的生活技能，讓不同的人格部分彼此連繫和支持，並逐漸整合成為一個整體的自我人格，在人生路上重新出發。

## 第五章

# 心理治療方向和自助小錦囊

經歷過創傷的人都希望能放下過去，擺脫創傷回憶的纏繞。健康有序的生活、適當平衡的情緒調節、安全穩定的人際關係，都能提高現今生活的安全感，這是治療過程中重要的第一步。當生活穩定後，我們才有心力和能力去處理昔日的創傷回憶。此外亦要尋找認可的專業人士幫忙處理過往的創傷，透過心理治療好好整合過去和現在，繼續我們的人生。

這一節會介紹一些練習，幫助我們「定落嚟」，好讓我們更能覺知創傷已經過去，現在是安全的，同時讓我們能夠有身處現在的體會。這些技巧亦可以幫助我們調節情緒，讓自己不再輕易因創傷回憶而產生強烈的感覺和身體反應。

### 練習一

#### 穩·坐

1. 尋找一個安全寧靜的地方
2. 坐在平穩有支撐的椅子上
3. 雙腳腳底平穩放在地板上
4. 腰背稍直，腰背和下盤安穩靠在椅子上
5. 讓自己感覺雙腳、腰背、下盤安穩而有承托的感覺
6. 嘗試集中感覺身體覺得最安穩的地方，然後好好坐著數分鐘

## 練習二

### 站穩陣腳

1. 雙腳微寬站立
2. 身體自然挺直，手臂自然垂放在身旁一會
3. 尋找身體的重心：雙手分別放在腹部下方和頭頂，身體輕微緩慢地前後晃動，以尋找身體穩如泰山的重心和平衡
4. 尋找到重心和平衡後，身體停止晃動
5. 感受身體的平衡和雙腳腳踏實地所帶來的平穩感覺數分鐘

## 練習三

### 身處現在的體會

1. 身處安全的環境
2. 望向四周，留意此時此刻身邊的事物，以不同觸覺去感受，包括視覺、聽覺、嗅覺和觸覺。例如我看見掛在牆上的時鐘；我聽到窗外的車聲；我聞到花香味；我的手觸碰到從水杯傳來溫熱的感覺……
3. 同時亦可在腦海中跟自己說：「今天是2020年1月3日（時間例子），我現在坐在沙發上（地點例子），我是安全的。」然後做數下自然呼吸，感覺安穩

## 練習四

### 自然呼吸

1. 當你能安穩坐著或站著後（請參考練習一至三），順其自然慢慢吸氣
2. 慢慢從口呼氣，透過嘴唇感覺呼出的空氣
3. 可以選擇把雙手分別放在胸口和腹部上，感受呼吸帶來身體上的律動
4. 重複練習直至感到呼吸是自然暢順的

以上介紹的技巧都是一些幫助自己定下來的方法，讓注意力回到現在時刻，穩定自我情緒和身體狀況。只要恆常練習，成為「一技傍身」，當感到焦慮害怕時，便可嘗試運用，調節身體和情緒反應，回復安穩狀態，逐漸改變大腦的「路線圖」。但如果出現嚴重情況，例如嚴重失眠或抑鬱症狀，便要考慮尋求精神科醫生的諮詢和治療以穩定情況。此外，還要繼續接受心理治療，處理創傷的影響。心理治療的過程也是一個學習和成長的過程，當中有喜有哀，有得有失，但必有成長的一天。

## 結語

希望你閱讀這本書刊後，能夠了解多些心理創傷，達到助人自助的目的。若果你或你認識的人曾經歷創傷，希望接受專業心理諮詢和治療服務，你可以向居住地區的綜合家庭服務中心查詢。中心社工除了提供支援外，亦可為你轉介臨床心理服務，接受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安排。此外，你亦可在其他認可的社會服務機構和醫院尋求臨床心理服務。

## 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）

新界荃灣青山道174 - 208號荃灣多層停車場大廈10樓

查詢電話：2940 7022

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





“

健康有序的生活、適當平衡的情  
緒調節、安全穩定的人際關係，  
都能提高現今生活的安全感，  
這是從心理創傷中復原過來重要  
的第一步。

”



## 越過心理創傷的縈繞

編 撰：社會福利署高級臨床心理學家 馬綺文博士

社會福利署臨床心理學家 王智穎女士

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

網 址：<http://www.swd.gov.hk>

出版日期：2021年1月第二版

版權所有 • 不得翻印

