

「創傷知情照顧」培訓小組

第二節



明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



香港賽馬會慈善信託基金

小組目的

- 提升參加者對情緒的認識，並學習有效回應有情緒需要的學生/ 個案。
- 認識不同調節情緒的方法。

小組協議

- 出席所有小組節數
- 積極參與小組活動
- 尊重不同意見
- 互相鼓勵
- 守密

重點回顧



明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



香港賽馬會慈善信託基金

何謂創傷？

▶ 3‘E’

經驗

一個人對該事件的感覺。有許多因素影響，包括文化信念、是否有社交網絡支援、身心發展階段等。

事件

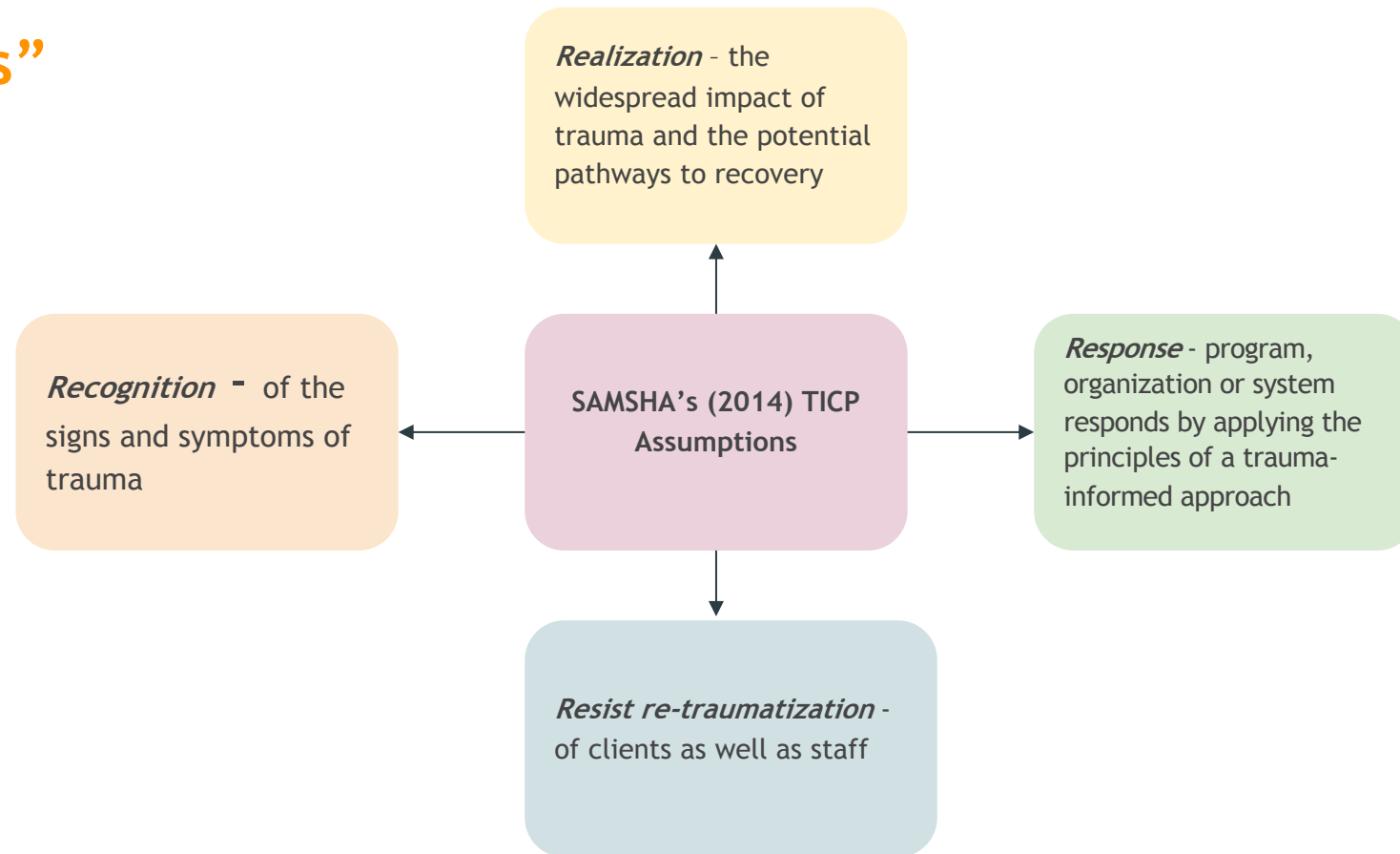
真實的身體或心理傷害或極端威脅。可以是獨立或重覆性發生的事件。

後果

會造成長遠的身心負面影響。

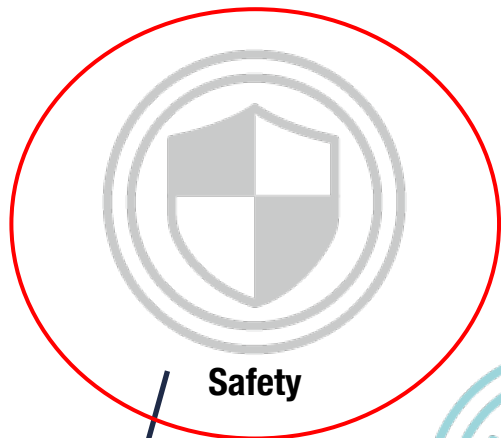
4項假定

- The 4 “Rs”



6項原則

- 6 Guiding Principles



Safety

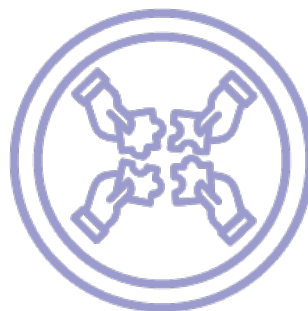
此原則尤其重要！
安全包括身體及心理
上感到安全。



**Trustworthiness
& transparency**



Peer support



**Collaboration
& mutuality**



**Empowerment
voice & choice**



**Cultural, historical
& gender issues**

為何採用「創傷知情照顧」？

- 運用創傷知情照顧是為了避免案主/ 服務使用者受到二次創傷！
- 不再以「你有甚麼問題？」(What's wrong with you?) 為出發點，而是「在你身上發生了甚麼事情？」(What's happened to you?)

家課分享



明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



香港賽馬會慈善信託基金

- 2-3人一組，分享進行5-4-3-2-1安定練習的經驗。
- 每人分享時間為2分鐘。
- ◆ 討論重點：
 1. 甚麼事情令你感到情緒有影響？
 2. 在進行安定練習時有何感受？有困難嗎？易掌握嗎？
 3. 完成後對比之前的情緒有分別嗎？是甚麼？

「情緒容器」



明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



香港賽馬會慈善信託基金

《盛》心理教育短片



《盛》— 心理教育動畫

影片來源：向晴說. (2021, November 19). 《盛》— 心理教育動畫 [Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=e1jm_3GqpK0

- 每個人的「情緒容器」形狀都是獨一無二的。
- 當我們能容納及調節壓力時，我們能清晰思考、順暢地活動/作息、及保有同理心。
- 相反，當遇到壓力觸發點 (婚姻、照顧子女、工作、學習等)，我們可能會進入「情緒反應過高」的狀態，會出現「戰鬥或逃走」的反應。身體會出現血壓上升、抖震等，心理上會焦躁不安、恐懼等。

- 亦有機會進入「情緒反應過低」的狀態，身體會血壓下降、無力、失去力量等；心理會麻木、空虛等。
- 若經常受內外的創傷事件衝擊，會易令情緒容器變得脆弱。
- 但我們可以透過不同覺察及調節練習，去增加情緒容器的彈性。

活動：我的情緒容器



明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



香港賽馬會慈善信託基金

我的情緒容器

1. 每人獲發一張人型公仔的工作紙、一支紅色筆及一支藍色筆。
2. 回想一件令你感到憤怒或焦慮的事件，感受當時的身體反應，用紅色筆在人型公仔上標註有反應的身體部位(可用星型符號表示)，再加上簡單字句形容，如：「心跳很快，好像心就快要跳出來一樣！」
3. 然後回想一件令你感到沮喪或難過的事件，用藍色筆標示。
4. 完成後，仔細看看工作紙。沉澱後向自己說出一句打氣說話，如：「辛苦你了！你已經很了不起！我會繼續努力學習擴大情緒容器的方法。」

影響容納之窗大小的因素



明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構

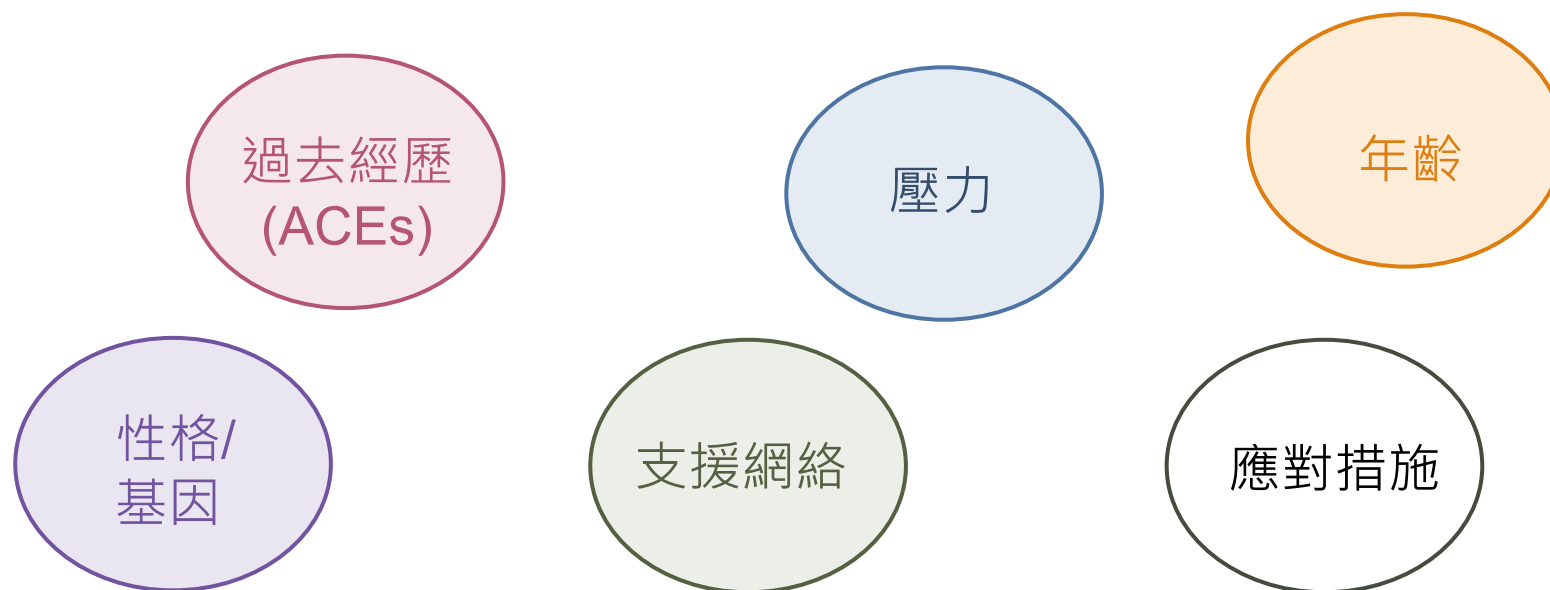


捐助機構

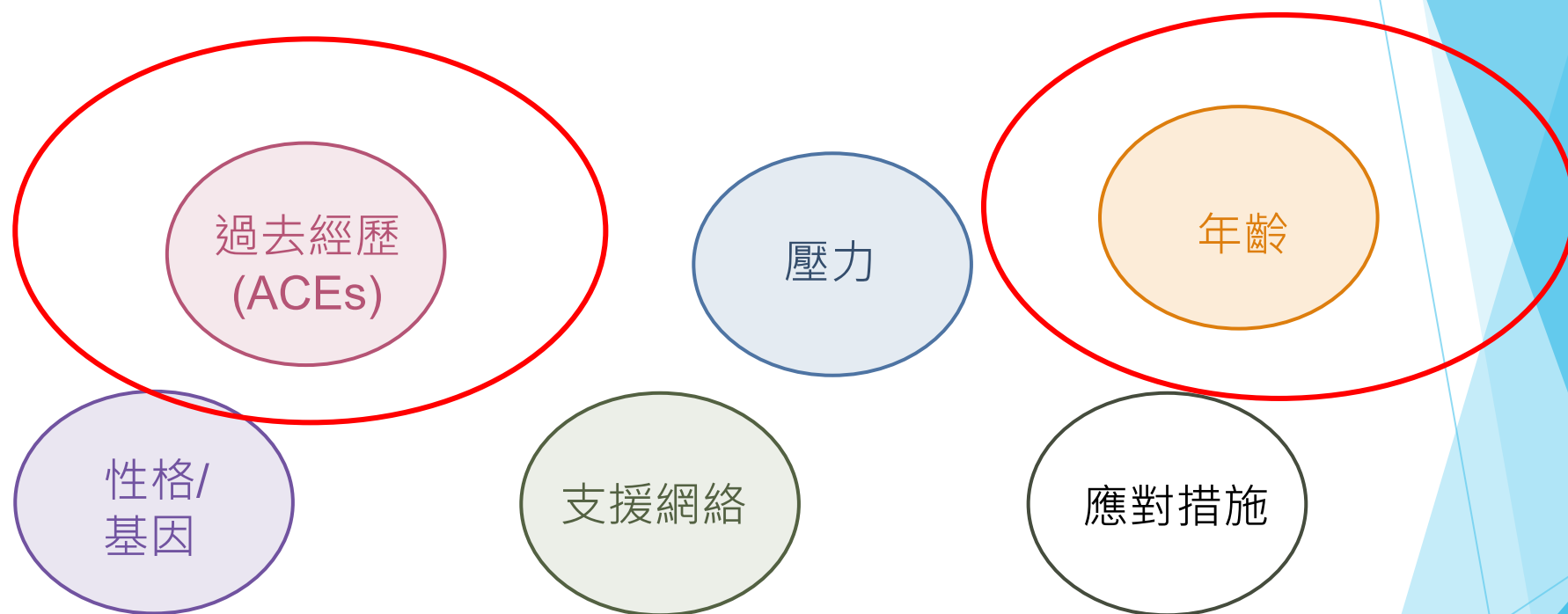


香港賽馬會慈善信託基金

影響容納之窗的因素

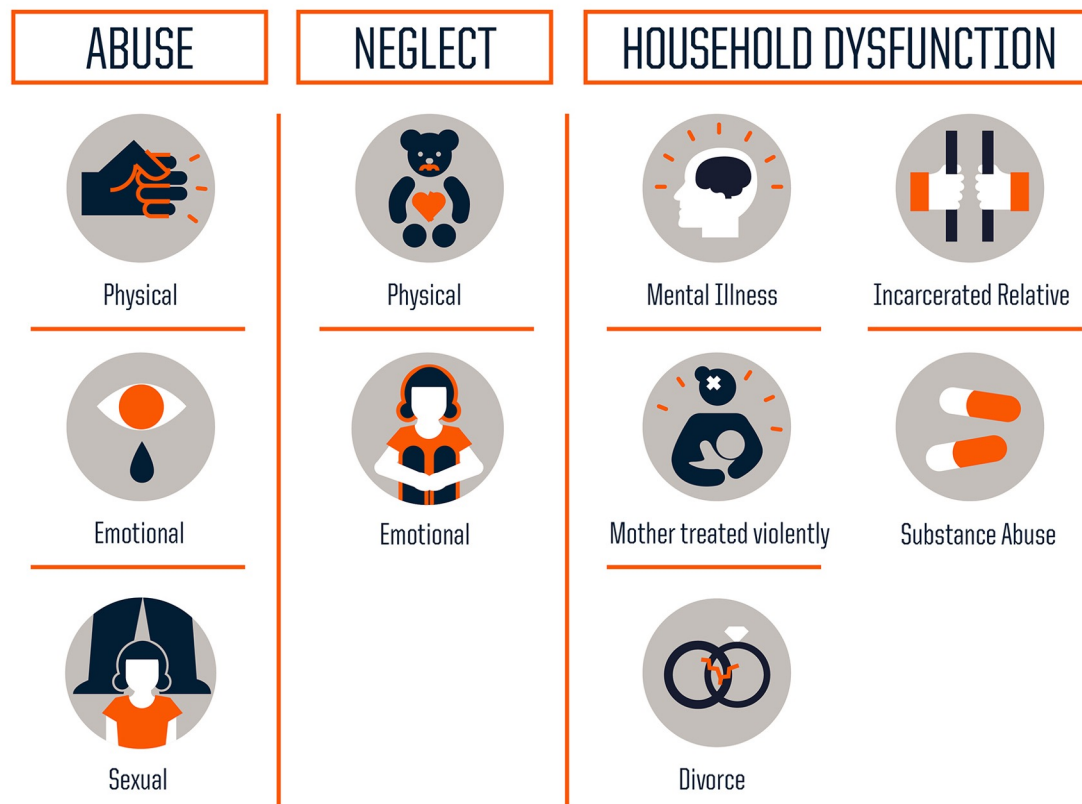


影響容納之窗的因素



童年逆境經驗

Adverse Childhood Experiences (ACEs)



資料來源: *Centers for Disease Control and Prevention.*

▶ 童年不良經歷 (Adverse Childhood Experiences, “ACEs”)

1. 身體虐待 (Physical Abuse)
2. 情感虐待 (Emotional Abuse)
3. 性侵犯 (Sexual Abuse)
4. 身體疏忽 (Physical Neglect)
5. 情緒疏忽 (Emotional Neglect)
6. 照顧者有精神疾病 (Caregiver Mental Illness)
7. 父母離異 (Divorce)
8. 濫用藥物 (Substance Abuse)
9. 家暴 (Household Violence)
10. 有家人在囚 (a member of the household being in prison)

童年逆境經驗

- ▶ 在孩童0-17歲發生而有機會造成長遠身心傷害的事件。包括但不止於上頁顯示的事件。
- ▶ ACE事件可引致長期的身體及心理問題，亦會影響學習及就業狀況，增加患上精神疾病及發生高危行為(如吸毒、濫藥、隨意性行為等)的機會率。
- ▶ 根據美國的數據(Swedo, 2023)，每4位高中生便有3位表示曾經歷過最少一項童年逆境經驗。20%的高中生更表示經歷了4項或以上。若能避免ACE發生，可減少高達89%的企圖自殺行為、減低 84%的濫用止痛藥事件、及減少 66% 的青少年人有長期傷心及無希望的感覺。
- ▶ 由ACE產生的毒性壓力(Toxic Stress)可為兒童腦部發展、身體免疫系統及回應壓力系統造成負面影響。這些改變會影響他們的專注力、決策及學習能力。

活動：小組討論



明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構

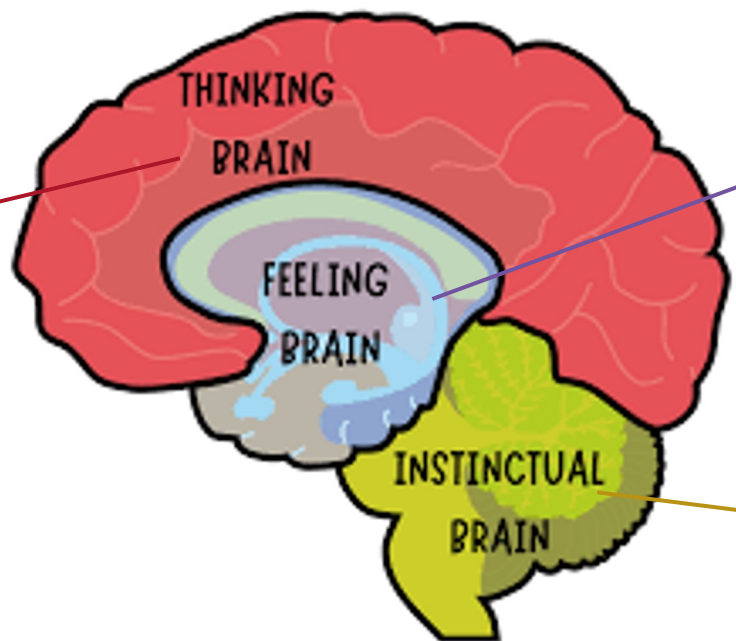


香港賽馬會慈善信託基金

1. 2-4人一組。
2. 每組獲派發一個案。
3. 組員根據內容，找出：
 - (1) 案主面臨的創傷/ ACE；
 - (2) 身體的反應；
 - (3) 心理/情緒反應；
 - (4) 日常功能受到的影響。
4. 分享完成此練習的感受。

年齡

大腦皮質：由2歲開始發展，至**約25歲左右**才完成發展，負責處理語言、思考、規劃等，也是同理心的所在



邊緣系統：杏仁核根據過去記憶判斷危險；而海馬迴負責儲存記憶，尤其帶有強烈情緒的記憶

腦幹：第一部份發展，掌管生理及求生本能，包括呼吸、血液循環，消化

如何使情緒起伏平穩狀態？



明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構

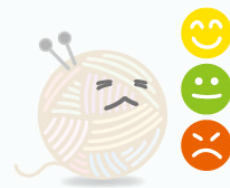


香港賽馬會慈善信託基金

自我調節

1. 先覺察情緒
2. 接納情緒
3. 了解原因、背後需要
4. 紓緩措施：安定練習、小休、找人傾訴、尋求專業意見

Emotion regulation strategies



Name the emotion



Validate the emotion



Identify triggers



Meditation or mindfulness



Talking through emotions



Journaling



Notice when you need a break



Good sleep hygiene



Consider therapy

自我調節小貼士



資料來源: KLearning.

活動：我的調節錦囊！

- ◆ 在小咭紙上寫下**3-5**項你認為可以有助抒緩情緒的方法，並排上次序，第一項是首選，如此類推。

家課

- ◆ 回去嘗試運用自己挑選的調節情緒方法，每項至少採用過1次，下節回來分享。

THANK YOU



明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



香港賽馬會慈善信託基金