

「創傷知情照顧」培訓小組

第四節



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

共同調節

building self-regulation
starts with
CO-REGULATION



資料來源: *Helping Families Thrive*.

如何協助學生保持/返回情緒穩定狀態

3 Rs : Regulate, Relate, Reason

1. **Regulate** (調節情緒)

- 安撫學生情緒，使他/她感到平靜、安全及被愛

2. **Relate** (拉近關係)

- 肯定感受，如：“我明白你現在感到不開心”，
“這件事的確令人難受”

3. **Reason** (理性解說)

- 當學生情緒回復平靜，可以與他/她討論不同處理方法及溝通清楚你的界線及要求

每天15分鐘親子時光 (Co-Regulation)

P.R.I.D.E.*：增加自信、改善親子關係、減少行為問題、減少孩子精神健康問題

- **Praise**: 讚賞孩子合適的行為
- **Reflect**: 反映孩子合適的說話
- **Imitate**: 模仿合適的玩意
- **Describe**: 形容合適的行為
- **Enthusiasm**: 興奮雀躍

*PRIDE: Relationship Enhancement Strategies; Developed by Eyberg, S, McNeil, C, & Urquiza, A (2004) US Davis CAARE Center

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，每人輪流分享使用過的情緒調節 / 親子時光方法。每人分享時間為2分鐘。

討論重點：1. 甚麼事情令你需要使用共同調節(如適用)？

2. 在運用這些方法的過程有何感受？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？

情緒急救6部曲 (SAFER-R) (with TICP framework)



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

情緒急救6部曲 (SAFER-R) (with TICP framework)

1. Stabilization
2. Acknowledgement
3. Facilitation of Understanding (Normalization)
4. Encourage Effective Coping
5. Recovery
6. Referral



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. Stabilization (Safety)



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

Examples of Grounding Techniques

Mental Grounding

- ▶ Describe your environment in detail, using 5 senses.
- ▶ Visualize a place that is calming and safe.
- ▶ Say a safety or coping statement. “My name is _____; I am safe right now; I am in the present, not the past; this feeling will pass”
- ▶ Say kind statements as if you were talking to your best friend.

Physical Grounding

- ▶ Touch various objects around you.
- ▶ Carry a ground/ calming object in your pocket.
- ▶ Focus on your breathing, noticing each inhale and exhale.
- ▶ Dig your heels into the floor.

資料來源: *Seeking Safety* by Lisa M. Najavits (2002).



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. Acknowledgement (Trustworthiness and Transparency)

- ▶ Describe what has happened
- ▶ Fact
- ▶ No judgement
- ▶ Share the known/ confirmed information only

3. Facilitation of understanding / Normalization (Safety)

- ▶ Normalize the ‘abnormal’ reactions in abnormal/ unbearable conditions

“我可以理解你剛才好像失控/很激動的反應，在這樣的情境下你的反應是很正常的。”

“換了是我，也許我也會有如此反應。”

“放心，你不是瘋了或有問題，只是事件發生太突然，你未能接受/消化而已。”

4. Encourage Effective Coping (Empowerment)

1. Exploration of past coping strategies
2. Check if they can be applied in this condition
3. Yes->encourage to do more
4. No/ unhealthy-> discuss new methods

5. Recovery (Peer Support)

- ▶ Check if the progress can be kept after a while of time
- ▶ Help student to build up a support network-> decrease the chance of relapse/ re-traumatize
- ▶ Apart from peers, teachers' support and encouragement is key component in the recovery path

6. Referral (Collaboration)

- ▶ Roles between teachers and social workers in helping students with emotional needs
- ▶ Teachers: 1. show support and care; 2. identify the potential students
- ▶ Social workers: 1. counseling; 2. refer to other professionals when needed
- ▶ Work together as a **TEAM**!

自我關懷 (SELF-COMPASSION)



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

自我關懷 (SELF-COMPASSION)

同情疲勞 COMPASSION FATIGUE

- 助人專業者經常將注意力放在受助人身上，容易忽略自己的需要。
- 當不斷接收別人的負面情緒而不懂調節自己內在情緒時，易出現「同情疲勞」這狀況。
- 影響身心及表現，如身體痛楚、倦怠、情緒不穩、對工作感麻木、缺乏動力等。

自我關顧小貼士

1. 留意癥狀
2. 不要獨力面對
3. 並非軟弱
4. 尋求協助
5. 多照顧自己身心需要



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

活動：蝴蝶擁抱法

1. 你可以選擇閉上眼睛，或將目光緩緩地放在一點。
2. 可以先回憶一個令你平靜愉快的畫面或片段，讓自己平靜下來。
3. 雙手交叉放在自己的胸前。
4. 慢慢地吸氣，慢慢地呼氣。
5. 然後左右左右緩慢地拍打，像蝴蝶慢慢地飛翔。
6. 感受一下你身體的感覺，你的感受。
7. 你可以在過程中告訴自己，「我現在很安全」、「我是被愛的」、「我可以的」、「我有能力的」。
8. 你亦可以嘗試將手放在大髀上拍打。

總結



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

總結

- 運用「創傷知情照顧」這理念是為了避免學生/ 服務使用者受到二次創傷！
- 不再以「你有甚麼問題？」為出發點，而是「在你身上發生過甚麼事情？」(What's happened to you?)
- 可以透過學習及重覆練習，使情緒過高/低調節返回容納之窗內。
- 助人專業者可以透過「共同調節」(Co-regulation)去協助學生/服務使用者回復情緒穩定的狀態。

- ▶ 「關係」可以療癒傷口。
- ▶ 即使已發生的事(創傷)不能改變，但在「愛」中人可以有新的機會再次健康成長。
- ▶ 創傷知情照顧是一個跨界別的共同合作。多一份理解，多一份接納，世界會變得更美好。

不需要完美， 只要努力就好了！

- 每位學生都是獨一無二的個體，他們有不同的性格及潛能，教學/輔導是一個旅程，沒有一套標準公式。
- 不要將焦點定格在某一事件上。
- 要多接納自己 – “世上沒有完美的人，所以亦不會有完美的老師/社工”，不要讓過高期望使自己窒息！
- 照顧別人前要先照顧好自己！

分享環節



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

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