



創傷知情在校園

循道愛華村服務中心社會福利部
愛華青少年綜合服務隊

一位由中一開始便有上學焦慮，三年多來飽受抑鬱及焦慮困擾的青年表示：「他們只看到我不想上學，認為我是壞學生，卻不願意理解我。如果老師願意相信我，阻止欺凌持續發生；如果媽媽願意相信我，不要認為我是撞邪；如果姊姊願意相信我，回校上課真的很痛苦；如果精神科醫生願意相信我，我不是公主病……可能，我便能像正常人一樣上學。可惜，沒有人願意相信我，亦沒有人願意理解我。」

創傷十分普遍，著名精神科醫生Bessel Van Der Kolk曾言：「創傷不是我們曾經歷甚麼事件，而是我們的身體及情緒如何回應創傷事件。」

愛華青少年綜合服務隊獲香港公益金贊助開展為期三年之「同創同感」創傷知情計劃，為一羣備受學業壓力、情緒困擾及有缺課問題的中一至大專生，提供個案輔導、創傷療癒及減壓小組等服務。隨着計劃開展，我們發現超過一半的參加者出現身心反應，包括：失眠、頭痛、飲食失調、自傷行為及自殺念頭等。大部分參加者曾經歷不同的童年逆境（Adverse Childhood Experience），如：父母離異、違法或有精神病患；被虐待、羞辱、孤立及欺凌等，這些傷害在他們的成長過程中慢慢累積並帶來影響，使他們出現精神健康問題或違規行為。

中六的Judy（化名）品學兼優，是老師心目中的好學生，因為不想破壞自己在老師心目中的模範形象，她幾經掙扎及猶豫，才敢向我們求

助。Judy告訴社工她感到很痛苦，雖然很想集中精神溫習，但現在連做一份試卷的心力都沒有；她對着試卷時痛苦得流淚，但又要強忍，因在她心中「哭是沒有用的」，最後唯有用鋸刀自殘，以把心中的悲傷和恐懼抑壓下去。社工透過空椅子，讓Judy將她面對的壓力與困擾——呈現出來，其中最令她痛苦的是父母惡劣的關係，她很害怕如果考得不夠好，會令父母關係變得更差。Judy數次在痛哭時，突然把悲傷的情緒收起來，在社工的引導下，她了解到這是因為從小便被父母告知她哭是沒有用。有一次母親離家出走，警告就讀小學的Judy：「你千萬不要哭，否則爸爸都不要你！」Judy將壓抑的害怕、孤單和悲傷抒發出來後，社工陪伴她練習調節自己的情緒，在緊張或擔憂時好好穩住自己，同時嘗試練習與母親溝通，向母親表達心中的感受。Judy鼓起勇氣向母親盡訴心中情，而母親也向她表達，「無論你考得如何，我都是關心你」，目前我們依然努力與Judy一起練習調節自己，尋求平靜，好好溫習。

創傷知情（Trauma Informed Care）是指很多我們看似違規或有問題的行為，背後是來自從前所受到的傷害。我們要懂得理解創傷，識別創傷，運用適當的知識和技巧回應受傷的人，避免再次製造創傷。如果校園能夠以創傷知情的視野出發，同學之間能互相關心，減少歧視與排擠；老師和社工能夠理解有問題學生的行為背後，可能受創傷經歷所影響或產生反應，師生關係將會更加美好，學童的精神健康亦能夠慢慢改善。



李婆婆（右）

急流能沖走沙泥， 卻無法沖走堅定向前 的鯉魚

循道衛理觀塘社會服務處

年逾七十歲的李婆婆，在陽光明媚的下午參與大肌肉運動小組。太陽透過窗戶照耀着她一頭銀髮，泛起絲絲的銀光，映照出臉龐上喜樂的表情；但誰會想到時常掛着微笑的李婆婆，過去的生活曾面對許多的挑戰。

李婆婆年輕時從事勞動工作維生及支持家庭，長年累月的勞動工作，導致她雙膝的關節嚴重退化，每逢「翻風落雨」，便因關節疼痛而舉步艱難，只能依靠唯一的小推車才能勉強走路，所以甚少外出。日常生活上，她除接受綜合社會保障援助外，並沒有獲得其他的社會資源改善生活。

耆盼有您——支援長者計劃

經過社工的了解及評估後，發現李婆婆缺乏社交網絡及自尊感不足，社工於是轉介她加入「耆盼有您——支援長者計劃」，希望透過「強項為本」的介入方案，一方面鼓勵她以正面態度面對逆境，同時強調她的自主性，提升自尊感，以及增強自身的社交能力和擴闊其社交網絡。計劃中的大肌肉運動小組，讓她可每週進行二至三次、每次一小時的運動訓練，包括上肢或下肢訓練、八段錦運動、瑜珈球運動等等。經過三個月的持續訓練，李婆婆的活動機能漸漸得到改善，生活態度亦變得正面及積極，每次活動開始前，李婆婆都提早到達中心等候，十分投入其中。李婆婆說：「多謝姑娘的鼓勵，使我無論怎樣辛苦，都想來到中心與人接觸，一起去做運動。有大家支持，我的生命變得不一樣，有力量去面對挑戰。」李婆婆面對的挑戰就像湍急的流水，雖然不停拍打在她身上，阻礙她前行，但積極的態度令李婆婆化身成為勇敢的鯉魚，奮力向前，展現屬於她獨特的生命力量，鯉躍龍門。



隨着本港長者人口持續老化，地區服務不足以完全回應長者的需要，因服務缺口而發生的不幸事件仍時有發生。本服務處在此呼籲大家繼續關注區內長者面對的困難，關心他們的需要，見證上帝的愛臨在人間。