

## ★ 理解創傷與支援者簡易指南 ★

## ★ UNDERSTANDING TRAUMA & SUPPORTER GUIDE ★

### 目錄

|                                  |          |
|----------------------------------|----------|
| <b>第一部分 / 創傷與後期常見問答.....</b>     | <b>2</b> |
| <b>A. 認識創傷 .....</b>             | <b>3</b> |
| Q1. 什麼是創傷？ .....                 | 3        |
| Q2. 什麼情況算是創傷事件？ .....            | 3        |
| Q3. 創傷如何影響大腦與身體？ .....           | 3        |
| Q4. 為什麼反應會失控？ .....              | 3        |
| Q5. 創傷後常見的情緒與身體反應？ .....         | 3        |
| Q6. 哪些是常見、哪些需要關注？ .....          | 4        |
| <b>B. 最初數小時至數週的應對 .....</b>      | <b>4</b> |
| Q7. 前 72 小時最重要的是什麼？ .....        | 4        |
| Q8. 第一週如何支持復原？ .....             | 4        |
| Q9. 第一個月要留意什麼？ .....             | 4        |
| <b>C. 創傷的特別議題.....</b>           | <b>5</b> |
| Q10. 火災等事件後，哀傷、失落與震驚如何出現？ .....  | 5        |
| Q11. 兒童與青少年會有什麼反應？照顧者如何幫助？ ..... | 5        |
| Q12. 長者、殘疾人士或弱勢群體需要注意什麼？ .....   | 5        |
| Q13. 為什麼同一事件每個人反應不同？ .....       | 5        |
| <b>D. 長期復原與成長.....</b>           | <b>5</b> |
| Q14. 復原通常是什麼樣子？ .....            | 5        |
| Q15. 什麼是創傷後成長？ .....             | 6        |
| Q16. 事件後幾個月如何支持自己？ .....         | 6        |
| <b>E. 何時及在哪裡求助.....</b>          | <b>6</b> |
| Q17. 什麼時候應尋求專業支援？ .....          | 6        |
| Q18. 有哪些創傷治療方式？ .....            | 6        |

|                              |          |
|------------------------------|----------|
| Q19. 在香港如何找到心理健康支援？ .....    | 6        |
| Q20. 危機中可去哪裡即時求助？ .....      | 7        |
| <b>第二部分 / 支援者快速指南.....</b>   | <b>8</b> |
| 家人與親友快速指南 .....              | 8        |
| 同事、鄰居與社區成員快速指南 .....         | 8        |
| 老師與校園人員快速指南 .....            | 8        |
| 輔導員與心理健康專業快速指南 .....         | 9        |
| 前線人員快速指南（救護、社工、NGO、義工） ..... | 9        |

## 參考資料與延伸閱讀

- [WHO IASC Guidelines on Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings](#)
- [Psychological First Aid - International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies](#)

以上內容為一般心理教育及自助資訊，由 MindMap HK | 心思導航 ([www.mindmaphk.com](http://www.mindmaphk.com)) 整理，並不構成醫療或緊急專業意見。如有嚴重或持續不適，請盡快向醫護或心理健康專業人員求助。

內容可能會隨時間更新或有不足之處。如發現錯漏或補充，歡迎留言指正，我們會盡快修正。

---

## 第一部分 | 創傷與後期常見問答第一部分 | 創傷與後期常見問答

為生還者、目擊者、支援者及因新聞再次受觸動的人提供溫暖、實用的答案。

---

### A. 認識創傷

#### Q1. 什麼是創傷？

創傷是指在事件中感到壓倒性、威脅生命或動搖安全感所帶來的身心影響。重點不只在事件類型，而是事件的強度、突然性、可控度，以及當時是否有足夠支援。

---

#### Q2. 什麼情況算是創傷事件？

包括嚴重意外、火災、突發死亡、醫療緊急、暴力，或目擊他人受傷害。持續接觸令人不安的消息或影像（如大埔火災報導），若觸發舊經歷，也可能帶來創傷感受。

---

#### Q3. 創傷如何影響大腦與身體？

危機時神經系統會進入「戰／逃／僵」求生模式：

- 壓力激素上升
- 心跳加快
- 注意力集中在危險

之後系統可能持續高警覺，即使已脫離危險仍感到緊張、麻木、易受驚嚇或與身體脫節。

---

#### Q4. 為什麼反應會失控？

創傷反應多數是自動的保護機制，並非軟弱。

例如：突然流淚、麻木、忘記事情，或強烈身體感受卻不明原因。

理解這是創傷反應，有助冷靜並選擇適合的支援。

---

#### Q5. 創傷後常見的情緒與身體反應？

**\*\*情緒：**震驚、恐懼、悲傷、憤怒、內疚、羞愧、無助、麻木

**\*\*身體：**頭痛、胃痛、肌肉繃緊、疲倦、心跳加速、食慾改變

**\*\*思考：**混亂、難以專注、記憶空白、侵入性畫面或想法、難以決策

**\*\*行為：**睡眠改變、社交退縮、易怒、依賴酒精／螢幕分散注意力

**\*\*人際：**依附或疏遠、易煩躁、難以信任

這些反應在事件後的日子或數週內很常見，多數會在安全、休息與支援下逐漸緩和。

---

#### Q6. 哪些是常見、哪些需要關注？

常見（事件後數天至數週）：

- 睡眠差
- 情緒起伏
- 食慾改變
- 易受驚嚇

需要關注：

- 症狀超過一個月仍強烈或惡化
  - 日常生活功能受阻
  - 自傷念頭
  - 胸痛、呼吸困難、意識改變（需即時前往急症室）
- 

### B. 最初數小時至數週的應對

#### Q7. 前 72 小時最重要的是什麼？

- 確認人身安全（棲身、食物、水、藥物）
  - 以溫和安定為主，避免強迫回溯
  - 保持與信任對象的連結
  - 避免重大決定（神經系統仍在震盪）
- 

#### Q8. 第一週如何支持復原？

- 重新建立簡單作息
  - 保護睡眠：固定時間、少看夜間新聞、減少咖啡因與酒精
  - 若談及事件，以安定練習作結
  - 維持低壓連結，不急於深入對話
- 

#### Q9. 第一個月要留意什麼？

- 恢復日常節奏，以自己可承受的速度
  - 記錄觸發與緩解的模式
  - 平日也做安定與自我照顧
  - 若數週後沒有改善或變差，可考慮專業協助
-

## C. 創傷的特別議題

### Q10. 火災等事件後，哀傷、失落與震驚如何出現？

哀傷可能交替出現：悲傷、不信、憤怒、懊悔、麻木。  
人們可能哀悼失去親人、家園、日常生活或安全感。  
生還者內疚亦常見。

---

### Q11. 兒童與青少年會有什麼反應？照顧者如何幫助？

#### 兒童常見反應：

退化、黏人、易怒、冒險行為、退縮、睡眠問題、怕獨處。

#### 照顧方式：

- 用簡單誠實的語言
  - 可預測的作息
  - 減少令人不安的新聞
  - 邀請發問、不強迫詳述
  - 透過遊戲、繪畫、行動表達情緒
- 

### Q12. 長者、殘疾人士或弱勢群體需要注意什麼？

- 行動、藥物、交通或庇護所的困難
  - 可能壓抑需求以免麻煩他人
  - 應先確認實際需要
  - 提供慢而清晰的資訊
  - 優先聯繫信任照顧者或社區資源
- 

### Q13. 為什麼同一事件每個人反應不同？

反應受性格、文化、年齡、歷史創傷、身體狀況、支援程度影響。  
請避免比較，每個人的步伐都值得尊重。

---

## D. 長期復原與成長

### Q14. 復原通常是什麼樣子？

復原往往有起伏。

多數人在安全、休息與支援下，數週至數月內強烈反應會減輕。  
觸發後出現短暫倒退是常見現象。

---

### Q15. 什麼是創傷後成長？

有些人會在創傷後發展出：  
更珍惜生命、關係更緊密、價值更清晰。  
這不表示創傷「是好的」，也不是必經過程。  
力量與痛苦可以並存。

---

### Q16. 事件後幾個月如何支持自己？

- 與社群、興趣或靈性實踐重新連結
  - 以可承受節奏回到生活角色
  - 照顧身體：睡眠、溫和運動、規律用餐
  - 需要時尋求治療或互助小組支持
- 

## E. 何時及在哪裡求助

### Q17. 什麼時候應尋求專業支援？

- 症狀持續數週後仍強烈
  - 功能受阻
  - 經常解離
  - 依賴酒精、藥物或高風險行為
  - 出現自傷或自殺念頭
- 

### Q18. 有哪些創傷治療方式？

- 創傷焦點 CBT
  - EMDR（眼動脫敏再加工）
  - 敘事或暴露取向方法（需安全與循序）
  - 身心取向調節方法
- 

### Q19. 在香港如何找到心理健康支援？

- 公立醫院精神科
  - 社區中心與非牟利機構
  - 學校／大學輔導中心
  - 私人診所（心理學家、精神科醫生、輔導員）
-

Q20. 危機中可去哪裡即時求助？

- 即時危險：999 或急症室
- 情緒危機：聯絡 24/7 熱線、可信親友、社工或社區夥伴
- 可前往安全地點等待支援

## 第二部分 | 支援者快速指南

1-2 分鐘速讀，清晰的「可／避免」提示。

---

### 家人與親友快速指南

#### 可以說與做

- 肯定感受：「這樣的感覺很正常。」
- 提供實際協助（餐食、交通、文件、照顧孩子）
- 溫柔詢問安全與基本需要
- 鼓勵規律作息
- 包容情緒與能量起伏

#### 避免的做法

- 不要強迫對方詳述事件
  - 不要淡化經驗
  - 不要急於給建議
  - 不要用「要堅強」「快點走出來」堵住情緒
- 

### 同事、鄰居與社區成員快速指南

#### 有幫助的行動

- 低壓支持：「需要我在這裡嗎？」
  - 分享已證實資訊
  - 協助後勤（充電、住處、聯絡親友）
  - 保持簡短關心，不逼問細節
- 

### 老師與校園人員快速指南

#### 留意的表現

- 還原、黏人
- 易怒、爆發
- 退縮
- 注意力差
- 對聲音過度反應

#### 支援行動

- 維持可預測的課堂

- 提供休息空間
  - 與照顧者溝通
  - 鼓勵安全表達（遊戲／繪畫）
  - 與社工、輔導、教育心理學家協作
- 

## 輔導員與心理健康專業快速指南

（事件初期介入重點）

### 建議（初期）

- 安全、穩定、定向
- 情緒急救（非深度創傷處理）
- 正常化短期壓力反應
- 合適時提供安定或呼吸練習
- 協助實際需要
- 辨識高風險個案

### 避免（初期）

- 避免高強度暴露治療
- 避免強迫詳述
- 避免過早病理化
- 避免空洞保證

### 關注重點

- 風險評估
  - 睡眠管理
  - 家庭參與
  - 建立轉介路徑
- 

## 前線人員快速指南（救護、社工、NGO、義工）

### 可以做

- 保持冷靜、語速慢
- 優先處理身體安全
- 用清晰簡短的資訊交代安排
- 協助重新連結家人
- 提供小選擇，恢復掌控感

### 避免做

- 不要一次問太多問題
- 不要承諾無法保證的事
- 不要否定情緒
- 不要強迫離開熟悉環境（除非不安全）

#### 核心原則（WHO 心理急救）

- 留意：檢視安全與緊急需要
- 聆聽：按對方步伐理解需要
- 連結：串連實際協助與社會支持