



# 處理生命中的創傷 靈性與心理角度對談 2023

李詠茜博士

香港大學心理學系 實務副教授

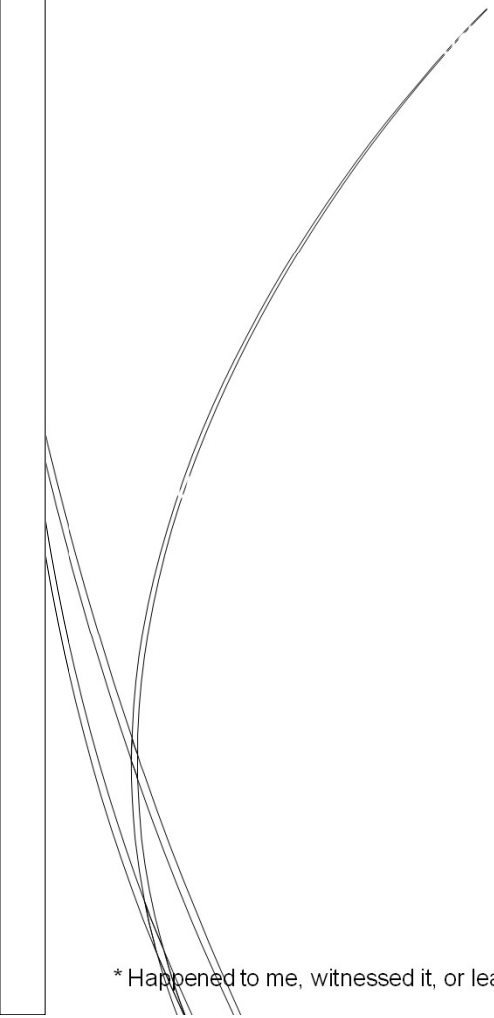
誠信綜合治療中心 顧問臨床心理學家

# 創傷經歷的定義 -- 廣義 vs. 狹義

- 極具威脅性或極其可怕的經歷
- 造成情感上嚴重震驚及痛楚的經歷
- 足以壓垮一個常人的情感、精神及身體健康
- 創傷後壓力症 (PTSD) 診斷上對於創傷經歷的定義 (According to DSM-5 Criterion A) :
  - ❖ 死亡、嚴重受傷或性暴力 -- 真正經歷或瀕臨嚴重威脅
  - ❖ 親身經歷、親自目擊、發生在親人或親密朋友身上
  - ❖ 包括救援人員等重複面對災後的恐怖細節
  - ❖ 不包括從社交媒體、電視、影片等經歷所造成的創傷

大 T  
小 t t t t t

# 香港人常見的創傷經歷 (Wu et al., 2019)



\* Happened to me, witnessed it, or learned about it

%

# 嚴重壓力反應 / 症狀

認知方面	情緒方面	生理方面	行為方面
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 思想混亂、散亂</li> <li>• 解難能力下降</li> <li>• 記性差</li> <li>• 難以集中精神</li> <li>• 判斷力變差</li> <li>• 只看到事情的負面</li> <li>• 不斷擔憂</li> <li>• 常常回顧、重複思想</li> <li>• 不斷問為什麼</li> <li>• 不能相信</li> <li>• 否認事情的確已發生</li> <li>• 發惡夢</li> <li>• 入侵影像</li> <li>• 過度留意危險警號</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 情緒不穩</li> <li>• 震驚</li> <li>• 精神緊張、焦慮</li> <li>• 驚慌、驚恐</li> <li>• 傷心、失落</li> <li>• 失望、沮喪</li> <li>• 內疚、自責</li> <li>• 麻木</li> <li>• 感覺脆弱、無助</li> <li>• 失去信心</li> <li>• 孤單</li> <li>• 騾怒、暴躁、煩躁</li> <li>• 感覺失控、被壓垮</li> <li>• 遺憾</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 感覺軟弱無力、疲倦</li> <li>• 失眠</li> <li>• 身體部位/ 肌肉疼痛</li> <li>• 頭痛</li> <li>• 腹瀉、便秘</li> <li>• 反胃、作嘔作悶</li> <li>• 暈眩</li> <li>• 胸口痛</li> <li>• 呼吸困難</li> <li>• 口乾</li> <li>• 磨牙</li> <li>• 視力模糊</li> <li>• 心跳急速、手震</li> <li>• 大量出汗、忽冷忽熱</li> <li>• 失去或減少食慾/ 性慾</li> <li>• 經常感冒</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 食量增加或減少</li> <li>• 睡眠太多或太少</li> <li>• 孤立自己</li> <li>• 哭泣、常常嘆氣</li> <li>• 逃避</li> <li>• 拖延工作或責任</li> <li>• 用酒精、藥物、上網等去放鬆或麻醉</li> <li>• 脾氣暴躁、發騾</li> <li>• 作出衝動的行為或決擇</li> <li>• 放棄慣常的活動</li> <li>• 坐立不安</li> <li>• 緊張而引致的小動作-- 例如：咬指甲、不斷踱步</li> </ul>

遇到嚴重打擊後的反應因人相異

# 創傷後壓力症 (PTSD) (ICD-11)

主要三類症狀：

- 重複體驗、逃避、常在戒備狀態  
(Sense of current threat)

複雜創傷 (Complex trauma)

- 持續及嚴重的情感調節失衡、對自己極度負面的想法及感受、持續的人際關係困難

# Prevalence of Trauma Exposure (Wu et al., 2019)

## 香港人遇過創傷經歷的盛行率

**64.8%**  
Direct  
Trauma Exposure  
(Lifetime)

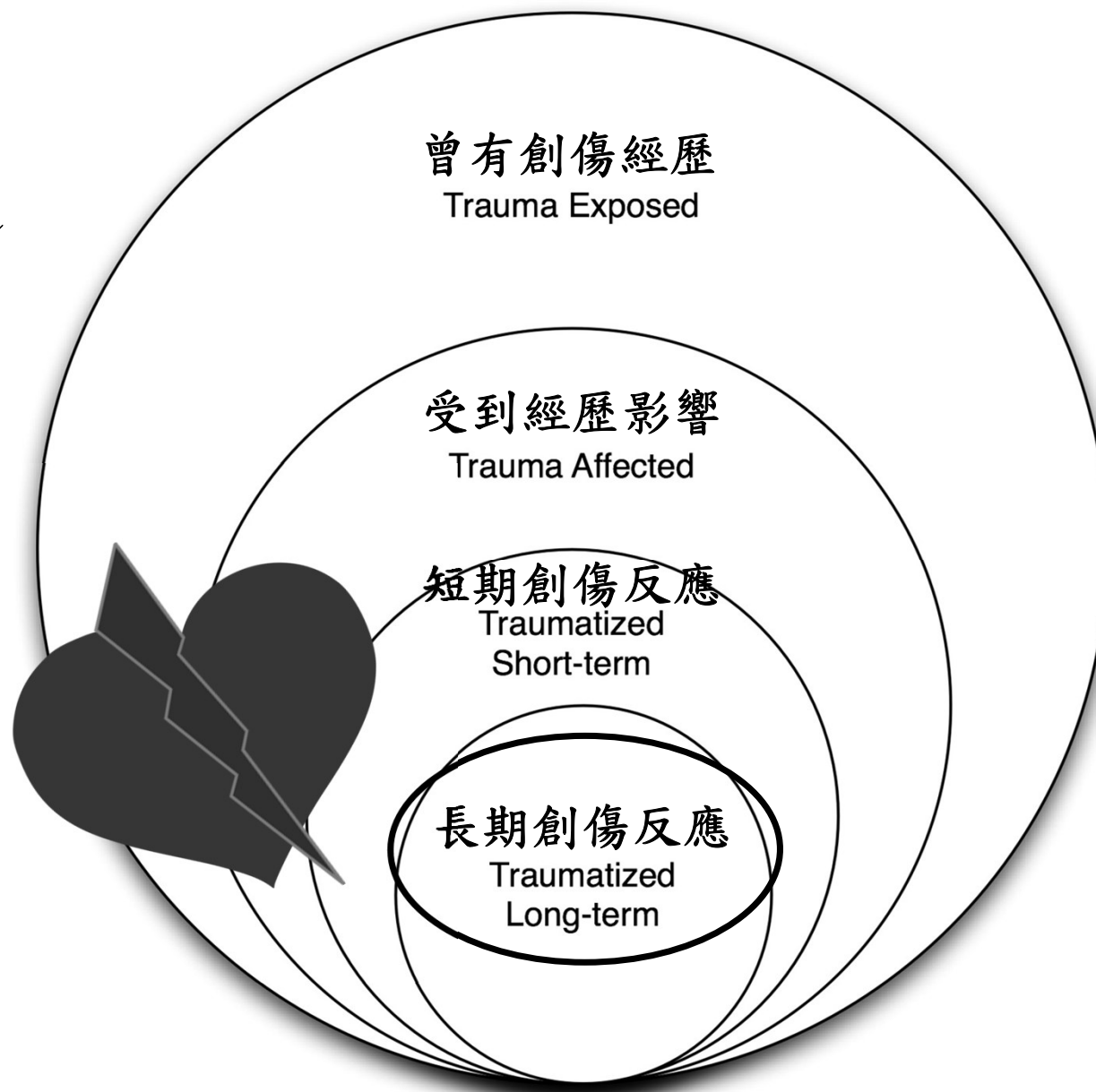
**88.7%**  
Direct + Indirect  
Trauma Exposure  
(Lifetime)

# Prevalence of PTSD

## 創傷後壓力症的盛行率

**2.5%**  
Partial PTSD  
(Current)

**0.8%**  
Full PTSD  
(Lifetime)





# 脆弱加壓力模型

## Vulnerability-Stress Model

保護因素



+



=

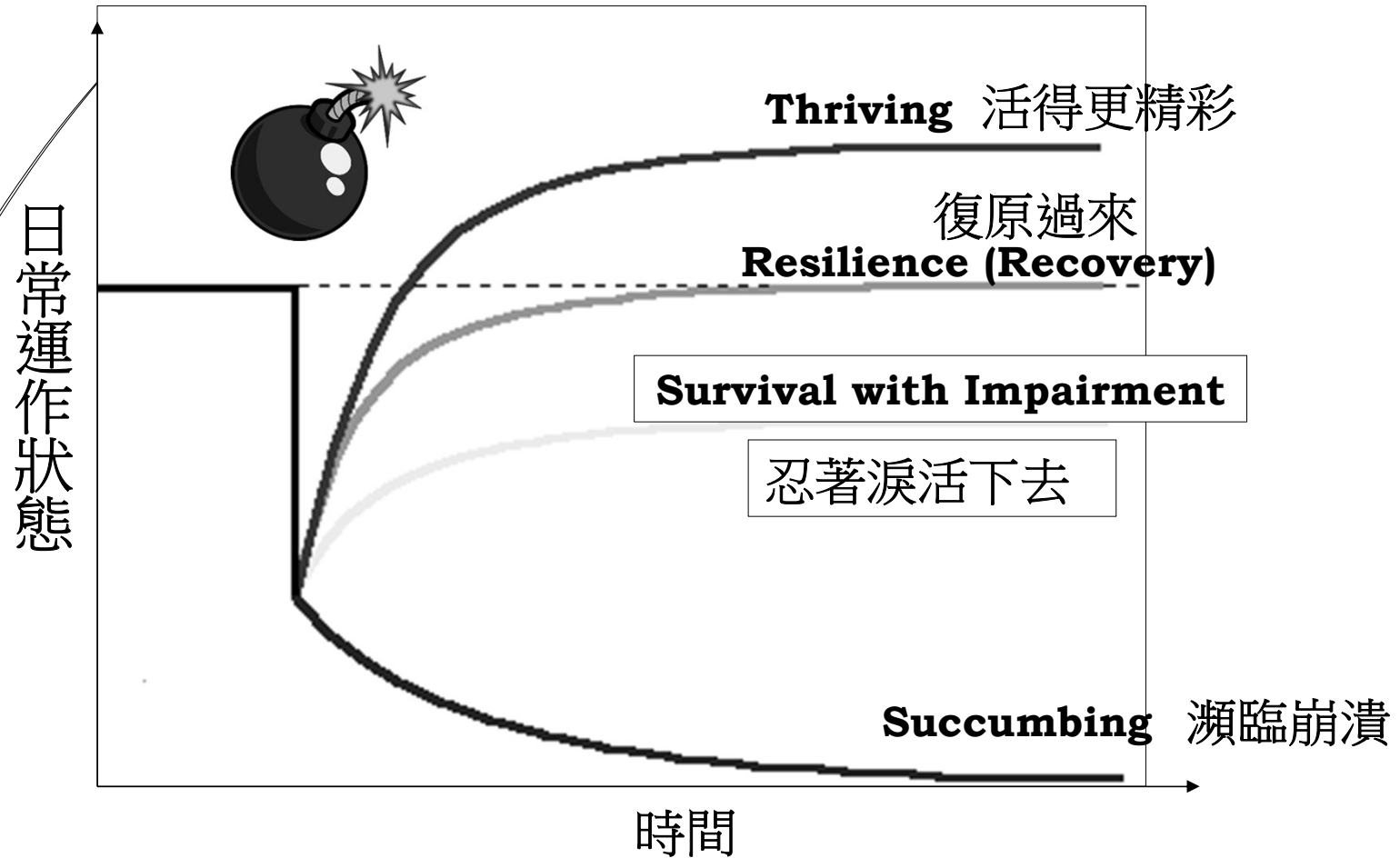


內在脆弱點

外在壓力

抵受不住，  
出現問題

# 承受創傷後的狀態軌跡



## 小結

創傷經歷是人生常見的一部分

創傷經歷  $\neq$  PTSD

心理創傷反應不局限於PTSD症狀

# 心理創傷治療的進程

- 第一階段：先安定下來，增進安全感
- 第二階段：處理創傷記憶及影響
- 第三階段：重建關係及意義
  - 與自己的關係 - 自我感覺 (sense of self)、核心信念、自我價值、人生意義與目標等
  - 跟外界的關係 - 人際關係中的信任與界線、世界觀、個人與神的關係等

不一定順序

# 第一階段：增進穩定性及安全感

## 心理處理方式

- 關於創傷及其癥狀的心理教育
- 治療師實踐關注以安全為先，以作榜樣
- 穩定情緒技巧

## 屬靈的應對策略

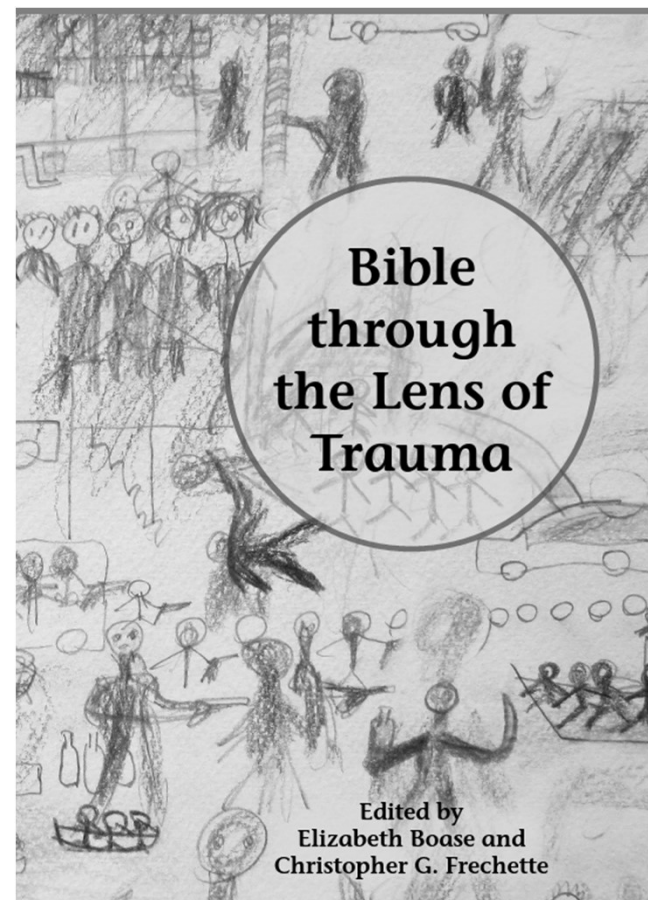
(Coping strategies)

- 讀經、祈禱、默想（靜觀）、詩歌
- 與屬靈群體相聚

## 第二階段：處理創傷記憶及影響

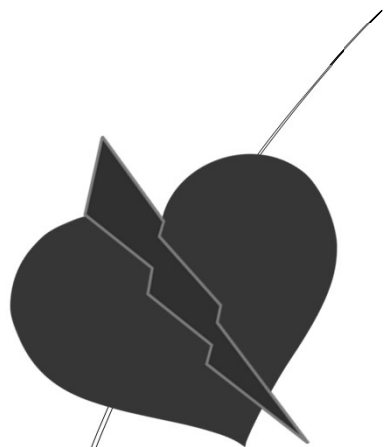
### 實證為本的心理治療

- 聚焦創傷的認知行為治療  
Trauma-focused CBT
- 認知整理治療 Cognitive Processing Therapy
- 延長暴露(面對)療法  
Prolonged Exposure
- 敘事暴露(面對)療法  
Narrative Exposure
- 眼動脫敏整理療法 EMDR 等

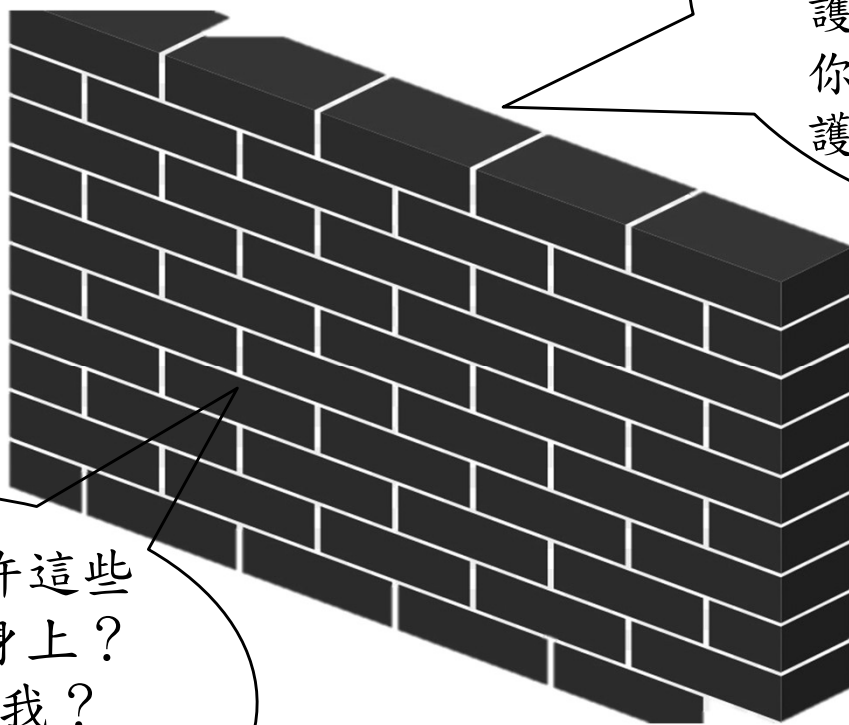


## 第三階段：重建關係及意義

- 創傷可動搖甚至摧毀人的三觀 (Horowitz, 1986; Janoff-Bulman, 1989)
- 例如：相信公平正義、人性良善、事情的可預計性及可控性、自己的能力及價值等
- 老生常談 …… 接受現實、放下、積極面對、向前看等，其實需要某程度能重建意義及目標才能做到
- 心理治療著重重建意義 (Meaning-making)
- 屬靈層面 - 當創傷經歷違反了一些深層屬靈意義/神觀 …… 神的信實公義、無盡的愛與保守等，是真的嗎？



祢為什麼容許這些  
事發生在我身上？  
為什麼不救我？  
我受害的時候祢在  
哪裏？



保護你的是耶和華，耶和華在你右  
邊蔭庇你。白日，太陽必不傷你；  
夜間，月亮也不害你。耶和華要保  
護你，免受一切的災害，他要保護  
你的性命。你出你入，耶和華要保  
護你，從今時直到永遠。



# 研究發現 .....

與創傷後成長  
有關

與神的關係穩健

原諒

感覺到緊密的  
屬靈連結

Looked for a stronger connection with God.

Sought God's love and care.

Sought help from God in letting go of my anger.

Tried to put my plans into action together with God.

Tried to see how God might be trying to strengthen me i

Asked forgiveness for my sins.

Focused on religion to stop worrying about my problem

From Brief RCOPE (Pargament et al., 2011)

Copyright © FrenDi Li 2023

# 但怎樣化解信念上的衝突？

- “神為何容許這些事發生？” ， “為何是我？”
- 溫偉耀博士 ： “為何不是我？”
- 接受我們只是受造之物，敗壞是定律
- 不一定是神刻意懲罰，而是「連累網」
- 但我們有盼望 —— 無框框限制的盼望
- 世間的苦楚是短暫的
- 銘記神在我們生命之中的保守、慈愛與恩典，便知道他不會撇下我們不顧
- 接受屬靈群體的支援
- 把苦難化成祝福

如何幫助受創者接受這些「大道理」，  
並加以內化？

- Building Spiritual Strength (BSS) (Harris et al., 2011, in Altmaier, 2017)
- Solace for the Soul (Murray-Swank & Pargament, 2005, 2008, in Altmaier, 2017)
- 在華人基督教社群會怎樣做？

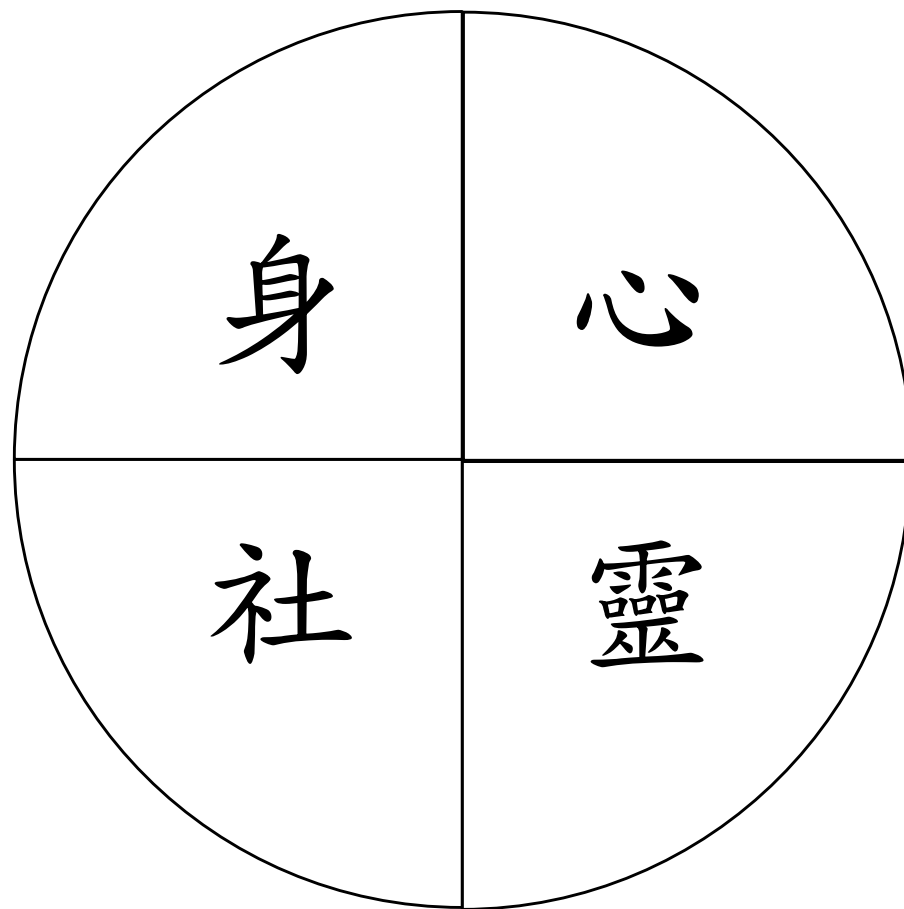
# 預防勝於治療 -- 增強抗逆力

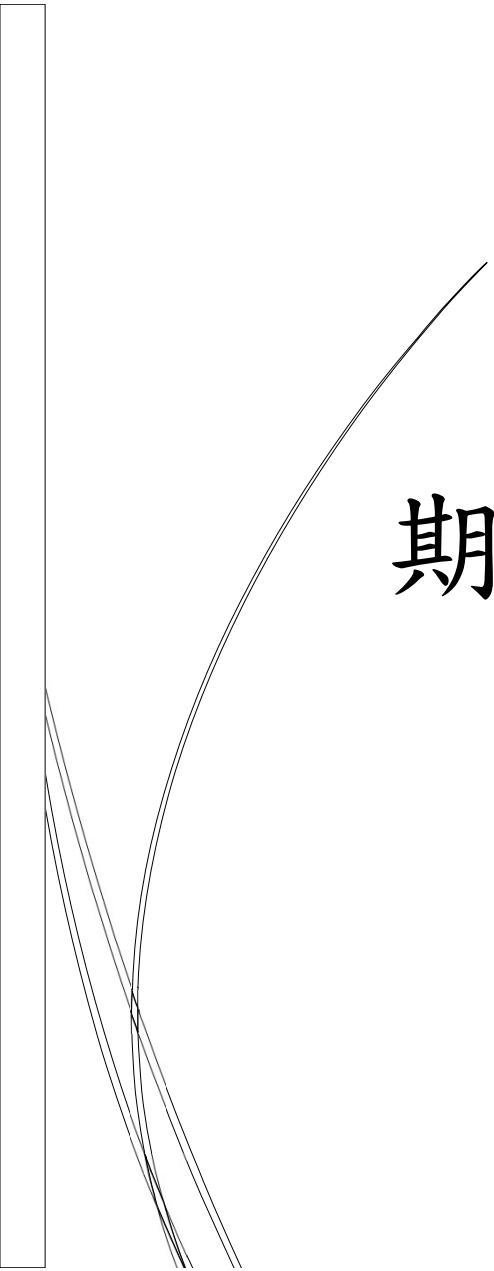
## 心理方法：

- 正向思維
- 認知彈性
- 願意接受挑戰及磨練
- 內在控制感
- 解難能力
- 社會/情感支援
- 靈性連繫等

## 屬靈方法：竭力追求靈命成長

- 信仰及創傷互為影響模型 (Reciprocal model of spirituality and trauma)
- 信仰道德觀處於前習俗期 pre-conventional stage 及習俗期 conventional stage 的人，對信仰的演繹比較過份簡單直接、死板、二元，及集中在自己身上；遇到創傷經歷時的思想矛盾會更難以調解修和。





磚頭已拋出，  
期待大家繼續討論及指教。  
謝謝！

## References

- Altmaier, E. M. (Ed.). (2017). *Reconstructing meaning after trauma : theory, research, and practice*. Academic Press.
- Boase, E., & Frechette, C. G. (Eds.). (2016). *Bible through the lens of trauma*. SBL Press.
- Horowitz, M. (1986). *Stress Response Syndromes* (2nd ed.). New York: Aronson.
- JANOFF-BULMAN, R. (1989). Assumptive worlds and the stress of traumatic events: applications of the schema construct. *Social Cognition*, 7(2), 113–136.
- Pargament, K., Feuille, M., & Burdzy, D. (2011). The Brief RCOPE: Current Psychometric Status of a Short Measure of Religious Coping. *Religions (Basel, Switzerland)*, 2(1), 51–76.
- Park, C. L., Currier, J. M., Harris, J. I., & Slattery, J. M. (2017). *Trauma, meaning, and spirituality : translating research into clinical practice* (First edition.). American Psychological Association.
- Wu, K. K., Leung, P. W. L., et al. (2019). The Hong Kong Survey on the Epidemiology of Trauma Exposure and Posttraumatic Stress Disorder. *Journal of Traumatic Stress*, 32(5), 664–676.
- 溫偉耀博士 -- 創傷的醫治 講道系列。 (On Youtube)