

# 打破跨代創傷- 童年逆境經驗的啟示

---

曾偉洪博士

香港樹仁大學社會工作學系

助理教授



# 童年逆境經歷 (Adverse Childhood Experiences)

01

ACE - 18 歲之前發生的創傷事件，包括暴露於兒童虐待和家庭功能障礙(Rowell & Neal-Barnett, 2022).

02

世界衛生組織 - 超過 38% 的成年人報告至少經歷過一次童年逆境(Kessler et al., 2010).

03

研究證據 - ACE 會損害個人在整個生命週期內的身心健康 (Hughes et al., 2017; Petruccelli et al., 2019).

# 童年逆境經歷 (Adverse Childhood Experiences)

---

1. 童年事件
2. 有嚴重性及持續
3. 發生於家庭或社會環境，兒童感到傷害及困擾
4. 影響兒童的身體及心理健康發展

Kalmakis et al. (2013). Adverse childhood experiences: Towards a clear conceptual meaning. *Journal of Advanced Nursing*.

# 童年逆境經驗 (Adverse Childhood Experiences)



Source: Centers for Disease Control and Prevention

Credit: Robert Wood Johnson Foundation

# 童年逆境經驗對身體健康的負面影響

(Vincent Felitti, 1998)

---

## 四種或以上ACEs (與沒有童年逆境經驗者相比)

1. 心臟病的機率是的 2.2 倍
2. 患任何癌症的機率是 1.9 倍
3. 慢性肺病的機率是 3.9 倍
4. 中風的機率 2.4 倍
5. 糖尿病的機率 1.6 倍
6. 曾試圖自殺的可能性是 12.2 倍
7. 嚴重肥胖的機率是 1.6 倍
8. 心情憂鬱的機率是 4.6 倍
9. 曾注射藥物的機率是 10.3 倍
10. 目前有抽菸習慣的機率是 2.2 倍
11. 曾患有性病的機率則是2.5倍

# 童年逆境經歷 - 統合分析性研究 (Madigan et al., 2023)

---

1. 研究檢索了 1998 年 1 月 1 日至 2021 年 8 月 5 日在 Medline、PsycINFO 和 Embase 上發表的研究。
2. 研究納入標準是使用 8 或 10 題童年逆境經歷問卷，研究成年人口樣本中童年逆境經歷的發生率，並以英文發表的研究論文。
3. 總共納入了 22 個國家的 206 項研究，涉及 546,458 名成年參與者。

# 童年逆境經歷 - 統合分析性研究 (Madigan et al., 2023)

---

4. 遭受五種程度的童年逆境經歷(ACE) 的總發生率為 -
- a) 沒有 ACE - 39.9%
  - b) 一個 ACE - 22.4%
  - c) 兩項 ACE - 13.0%
  - d) 三項ACE - 5.75%
  - e) 四個或四個以上 ACE - 16.1%

# 童年逆境經歷 - 統合分析性研究 (Madigan et al., 2023)

---

5. 在有精神健康狀況史和有藥物濫用或成癮的人群中，4+ ACE 的發生率較高
6. 在來自低收入家庭和無家可歸者的族群中，4+ ACE 的發生率也較高。
7. 4+ ACE 在少數族裔/民族群體中的發生率更高，尤其是在比較土著/美洲原住民與白人和亞洲人的研究。

# 童年逆境經歷 – 本地研究 (Li and Emery, 2025)

---

1. 以香港18 人的童年逆境經驗為主軸，並成功收取廣泛且具代表性樣本的學術性研究。
2. 於2023年11月至2025年5月期間收集。
3. 以全港性電話訪問，收集了818份有效電話問卷。
4. 研究旨在了解ACES 在香港的普遍性，並探討倖存者所遭受的全方位長遠影響。

# 童年逆境經歷 – 本地研究 (Li and Emery, 2025)

---

5. ACES在香港成年人中非常普遍，53%人曾經歷至少一種ACES
- 16.3%人經歷多於三種童年逆境。
  - 32.5%人曾經歷情感忽視。
  - 30.8%人曾經歷精神虐待。
  - 14.2%人曾經歷身體虐待。
  - 1.8%人曾經歷性虐待。

# 童年逆境經歷 – 本地研究 (Li and Emery, 2025)

---

6. 對比全球數據，當中有約38.8%人至少經歷 1項ACEs，以及6.0%的人經歷3項或以上的多重形式 ACEs (Kessler et al., 2010)。
7. 香港樣本中的ACEs倖存者更為常見，受害形式亦更為多重。
8. 跨代ACES的機率高，曾經歷ACEs而有下一代的人當中，有78(33.0%)同樣會以暴力方式教導下一代。

# 童年逆境經歷(ACE)與親密關係暴力(IPV) – 統合分析性研究 (Zhu, et al., 2024)

---

1. 篩選了123項研究。
2. 所有研究都包括童年逆境經歷(ACEs)和親密關係暴力(受害或施暴)。在納入的 27 項研究和 41 個樣本中，共65,330名參與者。
3. 童年逆境經歷與親密關係暴力(施暴和受害)呈正相關。
4. 性別不是童年逆境經歷與親密關係暴力的調節變量(施暴和受害)。
5. 受訪者年紀是童年逆境經歷與親密關係暴力的調節變量(施暴和受害)。受訪者越年輕，童年逆境經歷與親密關係暴力兩者關係變得更強

## 童年逆境經歷 與 嚴厲的養育方式

1) 系統性文獻回顧 - 父母 ACE 與嚴厲的養育方式之間呈顯著的直接關係 (Lotto et al., 2021; Rowell & Neal-Barnett, 2022).

2) 嚴厲的育兒方式 – 嚴厲的控制及懲罰；心理/精神暴力；懲罰性的父母行為。

3) 嚴厲的養育方式與「社會學習理論」，可以預測過去的經歷對當前行為的影響。

# 童年逆境經歷 與 嚴厲的養育方式

4. 童年逆境經歷為兒童的成長造成一個長期壓力大的環境(Repetti et al., 2002).
5. 嚴厲的養育方式可能導致兒童適應不良的結果 (Burt et al., 2021) , 孩子們亦會經歷情緒調節缺陷 (Cicchetti & Toth, 2005) 。

童年逆境經歷  
精神健康  
與  
嚴厲的養育方式

1. 受到童年逆境經歷的人更容易患上嚴重的精神疾病(Rafiq et al., 2018).
  - 抑鬱症和創傷後壓力症候群 (Lemieux et al., 2019)
  - 自殺 (Dube et al., 2001)
  - 解離 (Fung et al., 2019)
  - 58 % 的成年患者被診斷患有躁狂抑鬱症 (Benarous et al., 2017).

童年逆境經歷  
精神健康  
與  
嚴厲的養育方式

2. 兒童暴露於童年逆境經歷與以下情況呈顯著相關性

- 創傷後壓力症候群 (PTSD)
- 青少年廣泛性焦慮障礙 (Tang et al., 2021)
- 自殺意念
- 自殘想法及行為
- 暴力行為
- 欺負
- 網路成癮

(Hsieh et al., 2016 & 2021; Shen et al., 2019)

童年逆境經歷  
精神健康  
與  
嚴厲的養育方式

3. 母親抑鬱症與嚴厲的育兒行為密切相關 (Goodman, 2007)  
---更大的專制主義、敵意、控制、限制和拒絕的育兒方式  
(Wilson & Durbin, 2010)  
→增加撫養孩子發展出問題行為的風險(Marçal, 2021).

# 童年逆境經歷與養育方式 – 本地研究 (Chan & Tsang, 2024)

---

## 目的

旨在研究香港小一至小三學生家庭的父母 ACE、心理癥狀和嚴厲的養育方式之間的關係。

## 研究問題

心理癥狀在父母 ACE 與嚴厲的養育方式中有什麼關係？

# 研究設計

---

探索性研究 – 橫斷面調查

數據收集 – 2023 年 2 月 1 日至 2023 年 6 月 30 日

目標受訪者 – 家長（有小一至小三兒童）

從18個區議會中隨機抽取了72所小學。

向全港小學發出問卷邀請，並有8間學校同意協助將網上問卷派發給學生家長。

收集了 1,166 個有效回復。

# 描述性資料

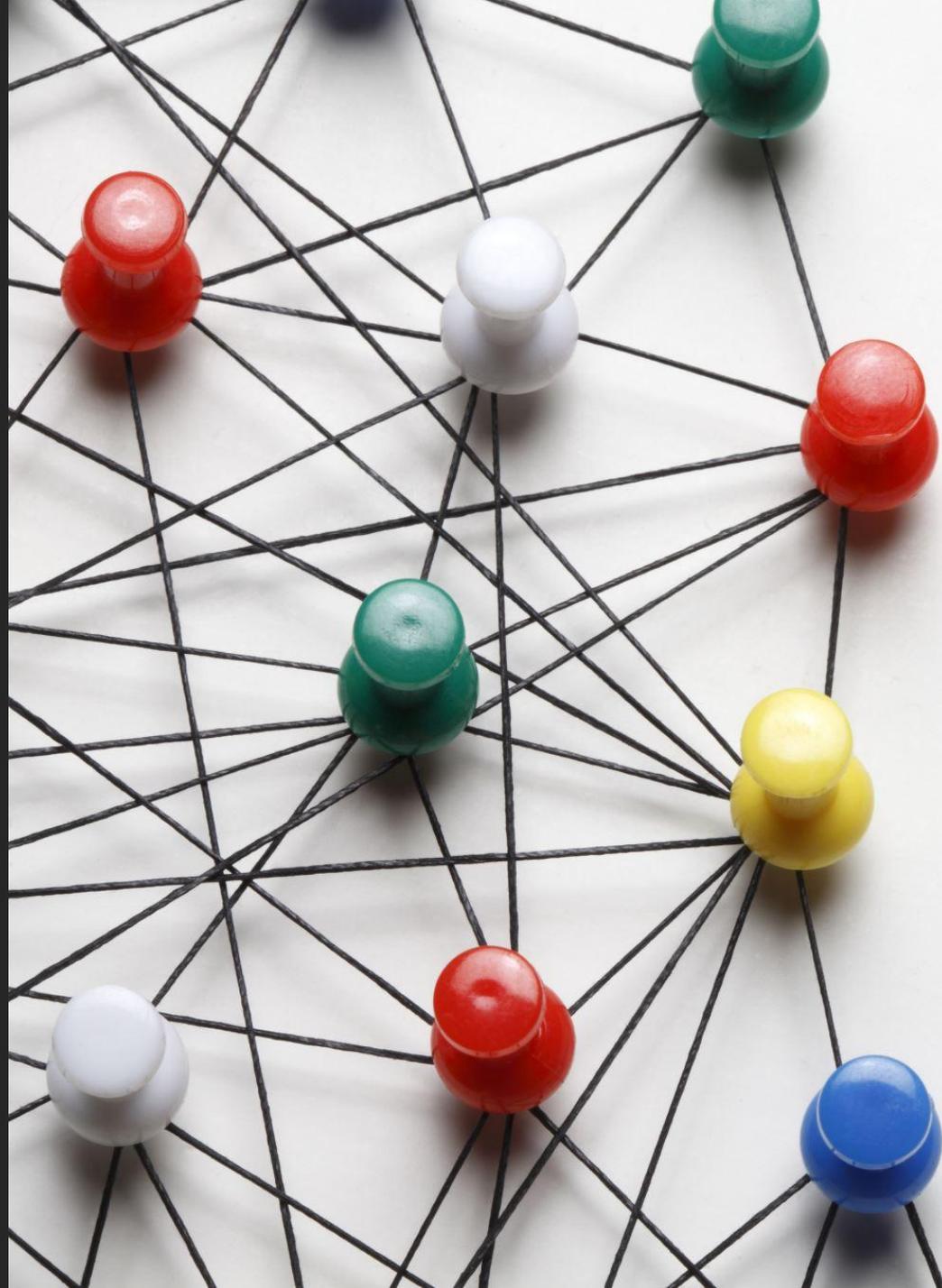
---

1. 在 1166 名受訪者中 (76.6% -母親, 23.4% -父親)。
2. 母親平均年齡 (34) ; 父親平均年齡 (35)
3. 參與者受過高等教育, 超過70%的人擁有大學或更高學歷。
4. 175名參與者 (15%) 他們在童年時期曾遭受過一種類型的 ACE
5. 46 名參與者 (4%) 遭受了兩種的 ACE, 40 名參與者 (3.5%) 遭受了三種的 ACE, 8 名參與者遭受了四種類型或更多類型的 ACE。
6. 大多數 (75.0%) 被歸類為心理健康, 而其餘則患有某種程度的心理癥狀。其中, 16.2% 的參與者表示他們出現輕微癥狀, 6.96% 出現中度癥狀, 1.6% 表示出現嚴重的心理癥狀。

## 結果 (2)

---

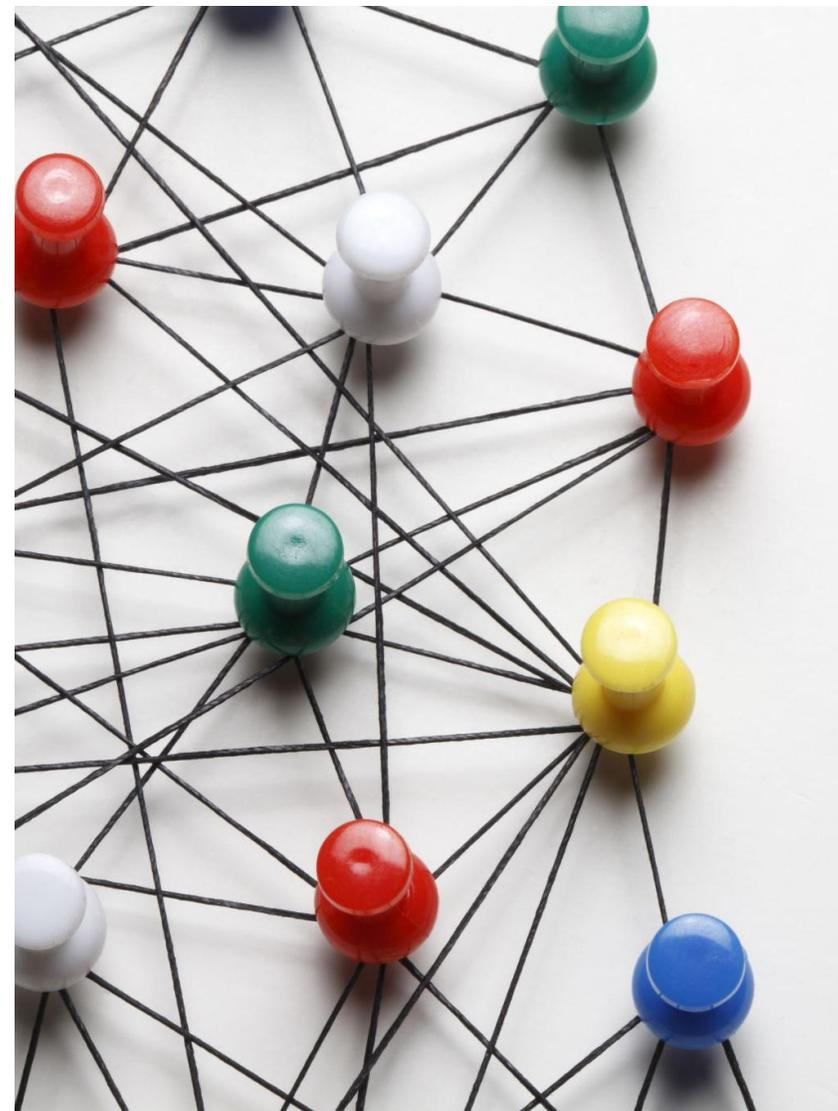
父母的童年逆境經歷分數越高，父母心理癥狀就越大。 $(r = 0.151, p < .001)$



## 結果(3)

---

父母的心理癥狀越多，父母就越有可能採取嚴厲的育兒行為。(r = 0.222, p < .001)



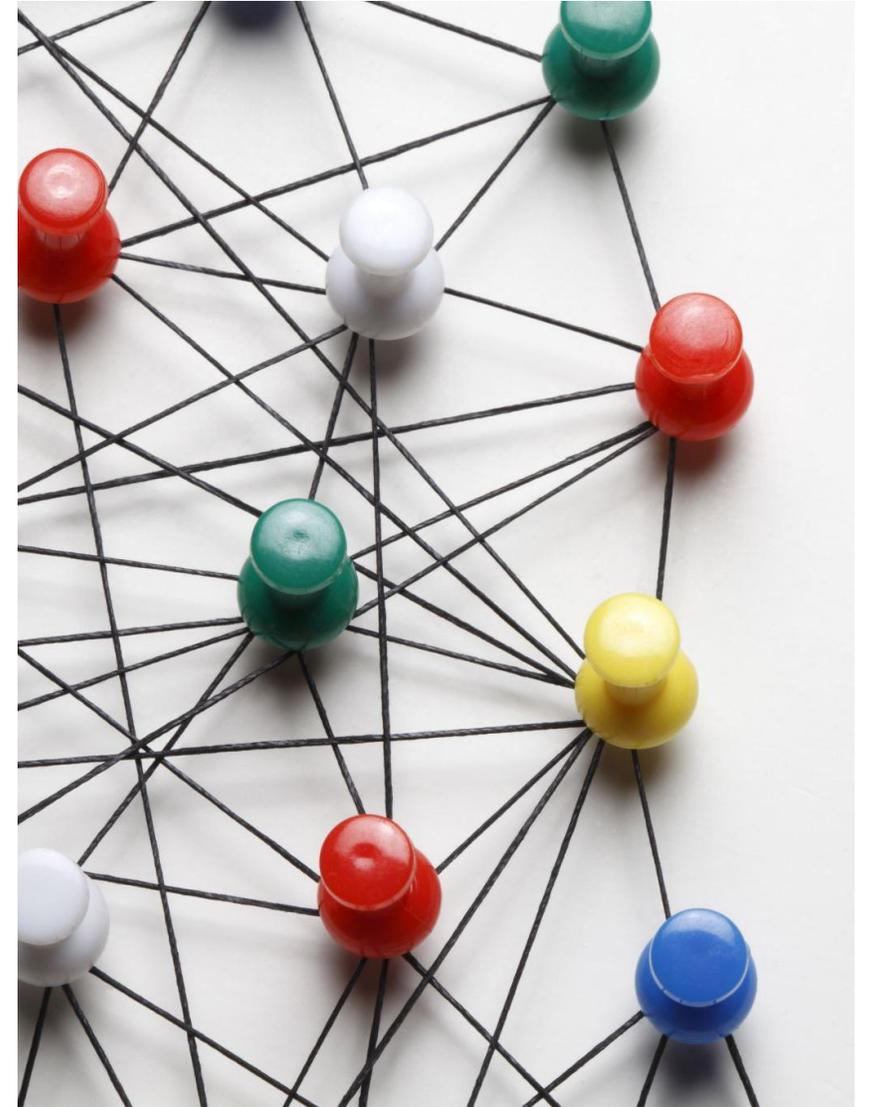
## 結果(4)

---

心理癥狀為父母童年逆境經歷與嚴厲教養之間的中介關係。

父母的童年逆境經歷與他們的心理癥狀（例如抑鬱、焦慮）有關，這反過來又導致了嚴厲的養育方式。

父母的童年逆境經歷與嚴厲的養育方式（ $B = 0.123$ ， $SE = 0.062$ ， $\beta = 0.027$ ， $p = .048$ ）和心理癥狀（ $B = 0.829$ ， $SE = 0.082$ ， $\beta = 0.135$ ， $p < .001$ ）呈正相關。



## 原生家庭



### 童年逆境經驗

- 虐待兒童 (身體、精神、性暴力)
- 疏忽照顧 (生理、情感忽視)
- 家庭失能 (如：目睹家庭暴力)

## 正向童年經驗



### 情緒需要

- 安全的關係依附
- 表達情緒和需要的自由
- 率性的玩樂與快樂
- 安穩、保護與關懷
- 尊重、認同與接納

# 正向童年經驗 (Positive Childhood Experiences)

---

1

指的是兒童在成長過程中，從家庭、學校與社會環境獲得的正向、人際連結與情緒支持等經驗。

2

它強調的不是「完美童年」，而是孩子在關鍵發展階段是否能經常感到安全、被支持、被理解並能建立穩定的人際關係。

# 正向童年經驗 (Positive Childhood Experiences)

常見的 PCEs 包括：

1. 與照顧者有親密、穩定、可信賴的關係
2. 家中感到被愛與被重視
3. 與朋友或同儕有良好連結
4. 有可靠的成年人可在需要時求助
5. 感覺自己在社區或學校屬於某個團體
6. 有機會學習情緒調節與解決問題的技能
7. 參與有意義的活動（如社團、運動、宗教團體）

# 童年正向經驗 7大原素

## 家庭層面



感到能和家人**分享自己的感受**



遇到困難時**感受到有家人陪伴**



在家中能感受到**被保護與有安全感**



至少有兩名父母外**誠懇真摯的成人作後盾**

## 社會層面



樂於參與**社區文化宗教**各類活動



在校園生活中**獲得歸屬感**



感受到被**朋友支持**

# 正向童年經驗 – 保護因素(Daines et al., 2021)

1. PCEs 具有強大的保護作用，即使個體在童年也經歷逆境，PCEs 仍可緩衝負面影響。
2. PCEs 能透過增進韌性、正向人際關係、情緒調節能力，促進成年後家庭功能，即使童年有逆境仍能建立較健康的家庭。
3. PCEs 都能提升成年後家庭的四大領域：
  - 家庭情感與社會互動
  - 健康生活方式
  - 家庭健康資源
  - 外部社會支持

# 正向童年經驗 – 保護因素 (Daines et al., 2021)

1. 心理健康較佳：壓力、焦慮、憂鬱風險較低
2. 更強的韌性：面對困難時更能調適
3. 較好的情緒管理能力
4. 更健康的人際關係與親密關係模式
5. 更高的生活滿意度與幸福感
6. 較低的成癮、暴力或高風險行為傾向
7. 生理健康較佳：慢性疾病風險較低

# 總結

---

要打破童年逆境經驗造成的跨代創傷，

今天由你開始

為你的下一代建立正向童年經驗的生活