

第七屆心靈健康
研討會

ACT出人生，
跨過創傷

講者：黃志明博士 臨床心理學家
日期：2025年11月29日

目的

認識 **ACT** 如何幫助我們與痛苦同行

帶走 **3-4** 個即用的微練習

安全協議 （創傷知情）

你有選擇權：可閉眼/張眼、可暫停

尊重與保密：不要求分享私密經歷

接地技巧（遇到不安時）：腳掌貼地、睇四周三樣物件、慢慢呼吸

危機支援：需要時請即時向工作人員示意或尋求專業支援

創傷的常見反應與「容納窗」

過度喚醒：心跳快、驚嚇、焦灼

低喚醒：麻木、解離、無力

容納窗（Window of Tolerance）：我們想擴闊的不是事件，而是容納力

ACT 的位置：與經驗對抗→越掙扎越困；學習共處→空間增大

什麼是創傷聚焦接納與承諾治療（TF-ACT）？

1

TF-ACT結合ACT的六大核心過程，並特別聚焦於創傷經驗的處理。

2

目標：幫助創傷者不再逃避痛苦回憶，學習以接納、正念與價值為導向的方式面對創傷。

3

與傳統ACT相比，更重視處理創傷記憶與相關觸發因素。

TF-ACT的 治療重點

正念與接納：協助案主面對創傷回憶時，練習溫和地接納與覺察痛苦的內在經驗。

價值澄清：鼓勵案主在創傷陰影下，重新尋找生命的方向與意義。

小步行動：逐步嘗試與創傷有關的情境或活動，依據個人價值重建生活。

自我觀察：讓案主學習將自己與創傷經驗分開，增強內在安全感。

TF-ACT的 應用情境

適用於：PTSD、複雜創傷、難以接受暴露治療、慢性創傷案主。

優勢：

不強迫案主直接暴露於創傷詳情

著重案主主動參與與自我接納

可配合團體治療或個別治療使用

研究顯示：TF-ACT能有效減輕創傷症狀，提升心理彈性與生活滿意度。

為何選用 ACT？

ACT 重點：接納、不與內在經驗搏鬥、把焦點放回價值與行動

目標：痛苦仍在，但生活變得更
有方向感與自由度

六大歷程簡化版：接納、脫鉤、
當下覺察、自我即背景、價值、
承諾行動

兩個循環：掙扎 vs. 價值

掙扎循環：觸發→迴避/麻醉→短暫舒緩→範圍收窄

價值循環：觸發→接地與脫鉤→連結價值→小步行動→生活擴展

方向比速度更重要

體驗 1： 接地與回 到此時此 地

步驟：

腳掌覺察：感受鞋底/地面

3 次慢呼吸：吸氣數 4、呼氣數 6

五感掃描：你見到 3 樣、聽到 2 種、感覺到 1 個身體觸感

句式：「此刻，我在這裡，而且我安全。」

應用：遇到觸發先定錨，再作選擇

微策略： S.T.O.P. 口訣

S 停一停，腳掌貼地

T 透一口長氣

O 觀察：我此刻的念頭/感覺/衝動是？

P 行步：向著價值，做一個細小可行步

練習：心裡讀一次，選一個生活場景套用

體驗 2：脫 鉤 Defusion (手掌比喻)

示範：手掌緊貼眼前＝念頭貼面；
慢慢放遠＝拉開距離

標籤法：「我注意到我有一個念頭
話『我好差』」而非「我好差」

20 秒個人練習：選一個常見念頭，
加上「我注意到我有個念頭說……」

體會：不是要趕走念頭，而是見到
念頭只是念頭

體驗 3： 接納與擴展

選擇一個微小不適（如胸口緊/肚抽）

步驟：定位區域→以呼吸為其「騰出空間」
→把感覺想像成置於手心被柔和承托

記得：過強即時回到接地（腳底、睜眼、
環顧四周）

目標：容納，而非忍耐或驅走

自我即背
景：天空
與天氣

痛苦像天氣；你是更廣闊的天空

練習：心裡說「我注意到我心裡有悲傷／緊張，而我可以做個容器去承載它」

把「我＝情緒」改為「我可觀照情緒」

價值羅盤：創傷後的方向感

生命範疇參考：關係、健康、學習、工作、服務、靈性/
意義

問自己兩條問題：

如果創傷 / 痛苦不再主導，今天我想做個怎樣的人？

三個最重要的形容詞（例如：關愛、勇敢、誠實）

選出此刻最想追隨的一個價值

體驗 4：承 諾行動

把價值轉成「超細步驟」：

模板：在〔具體情境〕，我會做〔可量度的微行動〕

例子：關係—今晚 9 點傳一則關心訊息；健康—明早起床後伸展 2 分鐘

障礙預演：如果心裡出現「唔想」念頭→用脫鉤句式 + S.T.O.P. 再做一小步

觸發時的三件事（實戰清單）

接地：腳底＋五感 3-2-1

脫鉤：把念頭/圖像貼上「我注意到我有……」

對齊：記起當下價值，做一個最小步（地—念—步）

提醒：小步不停，才是修復的節奏

把 ACT 變成日常

三個微習慣：

早晨 3 分鐘「腳掌 + 呼氣 + 今日價值」

午間 1 次 S.T.O.P.

晚上寫下 1 個價值行動小勝

同伴支持：找一位練習拍檔，每週回顧一次

專業資源：需要時尋求專業協助；創傷修復不必獨行

總結與 Q&A

帶走三件事：一個接地、一句脫鉤語、一個價值小步

寫下你的承諾行動