

療望重心

與孩子共創更好的世界

/ Autumn 2021



破解每個人的腦中劇場，
看見行為背後的創傷

認識兒童福利聯盟文教基金會

兒福聯盟在台灣尚無兒童保護法令的民國八十年成立，
從「給孩子一個更好的世界」到「與孩子共創更好的世界」的願景轉變。
三十年來，我們秉持初衷，始終是服務與倡議雙軌並進的兒少組織，
敏銳地發現新的兒少需求，我們相信，每個孩子都是世界組成的一份子。
幫助孩子成為更好的人，世界就會更美好，就有無限可能。

「與時俱進」是兒福聯盟不變的組織基因與工作態度。
過去我們重視物質補給、家庭功能和情感支持；
面對科技網路時代，終身學習是人類的基本能力。
兒盟將加強重視培育照顧者職能，與社會共同打造創傷知情的環境，
讓所有的孩子，都有機會認識自己、接納自己、成為自己。
更期待攜手台灣各界，營造社會共好的氛圍，讓公益組織創造更多價值。

我們在哪裡

兒福聯盟於全台擁有超過二十個服務據點，並於北、中、南三區設有服務中心。

北區 台北總會 | 114694 台北市內湖區瑞光路 583 巷 21 號 7 樓

中區 台中服務中心 | 404307 台中市北區中清路一段 100 號 15 樓之 1 (B 棟)

南區 高雄服務中心 | 813707 高雄市左營區博愛三路 12 號 3、6 樓

詳細的服務據點請掃 QRcode



專欄

- 08 創傷知情交誼廳—創傷知情的社會不是烏托邦
- 09 親職育兒支持站—給孩子情緒滋養，不等於溺愛
- 10 兒童人權研究問—就算分開也請好好一起愛我

封面故事

破解每個人的腦中劇場，看見行為背後的創傷

- 14 若每個人都願意多嘗試去理解別人，社會必然會更溫柔
專訪《火神的眼淚》蔡銀娟導演
- 15 讓每一個「張志遠」都能療癒心中的童年創傷
專訪《火神的眼淚》林柏宏
- 16 童年的傷，長大後仍會記得
- 22 當時代創傷遇上療癒
- 28 了解創傷在大腦的痕跡
- 34 看見孩子行為背後的傷
- 38 助人也須自助 尋找支持彼此復原的力量
- 42 在日常生活中接住孩子的傷
- 45 開啟一場社會的心靈運動—兒童創傷療癒中心勇敢出發

人物訪談

- 48 中區社工處處長 施靜芳—成為助人工作者，是從一而終的心願
- 49 兒童創傷療癒中心副主任 簡雅惠—透過專業，看見服務家庭最根本的問題
- 50 離婚親子維繫服務組長 廖致萱—我的工作是要讓孩子擁有兩邊的愛
- 51 資源發展處處長 陳雅惠—透過公益行銷影響更多人
- 52 鹿鹿雜貨書鋪—讓天賦自由才能找到自信的鑰匙
- 54 小草書屋—為小草下點及時雨，陪書屋度過疫情風暴

服務觀景窗

● 收養服務

- 58 時刻把孩子的未來放在心上

● 托育與親子服務

- 59 共好，從同理開始
- 60 熊讚親子館，陪伴親子一起變得更讚
- 61 育兒路上，我們陪你一起
- 62 育兒陪伴，在線等

● 親職與育兒支持服務

- 63 擁抱小刺蝟

● 專線服務

- 64 當大人先照顧好自己後，才能好好理解及回應孩子

● 兒少培力與知能推廣

- 65 羽球小將阿哲
- 66 成為孩子生命中的貴人
- 67 那雙長滿厚繭的手，卻能承接起整個家的重擔
- 68 讓大人聽見兒少的心聲

● 兒少倡議與立法

- 69 社區組織培力工程—
滋養兒少在地認同，讓服務永續深耕

數看臺灣兒少樣貌

- 70 疫情下的幼兒家庭
- 72 幼兒家庭最需要的支持協助

活動報導

- 74 呼叫寶貝星球 同理孩子並幫助學習情緒管理
- 75 全方位陪伴 開設 Podcast 平台藉聆聽獲得滋養
- 78 《尋·秘》不說話的少女與求救的信號 AR 雙人合作解謎遊戲
- 80 疫情下以身心相陪 提供需求者同理協助

愛孩子投書

- 84 看到孩子受苦，我沒辦法放著不管 / Scott Ying
- 85 公益組織 Q&A: 捐款比例分配，有多少會用在個案身上呢？

不一樣的兒盟 30

今年是兒盟 30 周年，以台灣本土起家的一個非營利組織，走向而立之年，從一開始認真建置國內外資料庫，戰戰兢兢的開展各種服務，數十年來陪伴成千上萬弱勢和特殊需求的孩子和家庭。更首創以自陳問卷的方式了解兒少心聲，每年透過調查結果，喚起社會大眾對於兒童人權的重視，並努力推動相關法規和政策改革。在這樣承先啟後的時候，即便在全球疫情的巨大衝擊下，我們仍然站穩腳步，希望成為社會重要安定的力量之一。

服務不間斷，快速且穩定的前進

居家上班、線上課程、外帶外送、預約疫苗……原本在遙遠國度發生的疫情關鍵字在周遭真實出現，暴增的確診數，不只威脅著生命安全，也徹底改變了我們原本的日常。中央疫情指揮中心一宣布三級警戒，兒盟很快速的調整原本各項的工作，在保障同仁安全健康的前提下，我們努力線上線下並行，持續各項服務的輸送，也明白在疫情下，家庭還需要更多協助：

●知道家長首當其衝，要處理上班和孩子在家學習的議題，於是我們很快透過網路社群與 podcast 整理出給家長的提醒與小撇步。

●四專線不打烊，社工陪你聊心事。在全台兒少停課當天就延長服務時間，並開辦創傷復原諮詢專線，讓兒童、少年、家長，甚至服務提供者都有心情的出口。

●持續更新家庭線上學習資源包，並提供線上親子活動、營隊與材料包，陪伴居家的親子不無聊。

●開辦線上兒盟學苑，讓相關的專業人員即時學習如何與服務對象線上互動，並翻譯國際組

織 Child Rights Coalition Asia (CRC Asia) 出版的《兒童線上討論之參與守則》。

●發送 6500 份親子防疫安心包，其中 3000 份提供給疫情嚴峻的雙北地區檢疫所、居家隔離者與弱勢家庭，讓親子透過手作、紓壓球與呼吸調節卡度過被迫居家的時光。

●舉辦弱勢兒少數位學習困境與對策焦點座談會，邀請學者專家、政府官員、偏鄉老師與機構代表一起集思廣益，避免弱勢兒少數位學習落差、數位中輟的問題因疫情持續惡化。

學習與疫情共處

疫情來的又快又急，但兒盟透過線上線下不同面向，希望全方位與大家「疫起撐過去」，更彰顯了兒盟 30 的意義和價值，隨著兒盟今年推出新品牌視覺與官網的改版，同時也調整刊物內容，期待能透過此刊物，讓讀者更了解國內外兒少福利服務與政策現況。這期特地以「創傷知情」作為封面故事，從席卷全球的疫情所帶給我們共同創傷開始談起，也帶著大家去看看孩子失序行為背後所受的傷，只要你願意，每個人都能成為兒少創傷的療癒者。一個病毒，讓全球的人們無一倖免地與他人失去連結，也改變我們對很多事情的感受和思考方式，繼而陷入一場集體創傷。在疫情還暫時看不到盡頭的這個時候，我們需要更多看見、更多理解和更多的溫柔療癒，唯有這樣才能使改變的力量生生不息。邀請你也一起加入兒盟這場「創傷知情」這場心靈運動。

白麗芳

國家圖書館出版品預行編目資料

瞭望童心／陳雅惠，王定正，李子蕙，呂佳育，沈寶莉編輯。
-- 臺北市：財團法人中華民國兒童福利聯盟文教基金會，
2021.09

冊；公分

ISBN 978-986-95886-7-6 (第 1 冊：平裝)

1. 兒童福利 2. 文集

547.5107

110015756

瞭望童心

發行人：白麗芳

編輯群：陳雅惠、李子蕙、呂佳育、沈寶莉、王定正

編輯顧問：陳頤華

設計團隊：黑潮文化股份有限公司 李珮雯、謝喬仔

封面標準字設計：李珮雯

封面插畫：陳姝里 Chu-li Chen

內頁插畫：艸文子 Tsao Wen Zee、張苑霖

發行單位：財團法人中華民國兒童福利聯盟文教基金會

電話：(02)2799-0333

信箱：children@cwlf.org.tw

地址：114694 臺北市內湖區瑞光路 583 巷 21 號 7 樓

印刷：秋雨創新股份有限公司

出版：2021 年 9 月

網站：www.children.org.tw

台北雜字號 4160 號



● 每個孩子，都是未來重要的一份子。
瞭望世界，和我們一起發掘無處不在的童心。



創傷知情的社會不是烏托邦

撰文—兒童創傷療癒中心 高小帆

多年來，我一直從事婦女及兒童保護工作，見過太多長期遭受家庭暴力、性侵害、兒童虐待或疏忽的倖存者，每每為他們的創傷經歷感到唏噓。然而，在服務這些倖存者的過程中，我發現他們往往無法掌控自己的情緒，很難消化複雜的資訊和適應環境，並且缺乏對外界的信任，這些特質讓倖存者經常被標籤為情緒不穩、人際關係差、缺乏變通性等等。此外，有些倖存者還會有較明顯的身體和心理健康問題，如高血壓、肥胖、酗酒、憂鬱症、自殺傾向等等。

2012年，我初次接觸到創傷知情（Trauma-informed）的概念，逐漸明白人們在經歷重大創傷事件時，會激發大腦最原始的生存機制——戰（Fight）、逃（Flight）或是凍結（Freeze）。所以，上述倖存者經常被標籤的行為，都可能是創傷所造成的。因此，我們更應以包容的心去理解他們究竟「經歷了什麼？」，而非指責他們「有什麼問題？」引導他們啟動內在的復原力，學習如何更好地調節情緒來因應外在的衝擊與變化，也能更平穩地與人建立關係。

創傷知情其實是一種態度，其4個核心概念就是：理解（Realize）創傷的普遍性，任何人都可能遭遇創傷，好比我們目前正在經歷的新冠疫情；我們也要學會辨識（Recognize）創傷

所造成的巨大影響，例如隔離帶來的恐懼和對未來的不安定感；當我們具備對創傷的認知之後，要能以同理、接納的態度去回應（Respond）曾經受創的人，盡力不讓他們再度受創（Resist Retraumatize）。

也許，我們無法保證世上不再有痛苦事件發生，但我們可以改變對待他人的態度，用包容的心去理解每個人，不再以一成不變的標準去壓迫和邊緣化任何一個群體。我們也可以用創傷知情的態度來教養孩子，讓他們感受到被愛、能在情感上依靠父母或照顧者；照顧者也能看見孩子真正的需求，陪伴他們用好奇心去探索世界，以開放的態度去覺察自己的內心。我們也可以將這種態度帶進教育系統，讓每個孩子免於被貼標籤，看見且尊重他們的獨特性。創傷知情還能被引進職場、不同的社群和社會日常生活中。一個創傷知情的社會，是一個多元且友善的社會，人與自然萬物共生，彼此有著親密的連結，我深信它可以被建構，它不是一個烏托邦。

關於兒童創傷療癒中心

具有創傷知情照護能力及跨專業團隊 (Center for Child Trauma and Resilience)，提供 18 歲以下兒少與他的照顧者，多樣性的創傷復原支持與幫助，以及創傷知情的各項照顧資源。



給孩子情緒滋養，不等於溺愛

撰文—ABC 嬰幼兒親職培訓力服務

雖然親密育兒、多給孩子擁抱，似乎是這個時代的育兒趨勢，但不可否認，很多人心中仍有些懷疑：「一哭就抱，真的不會寵壞小孩嗎？」

美國研究人員 Ainsworth 進行觀察，是否一哭就被抱的嬰兒，更容易哭鬧？結果發現，當嬰兒哭鬧時，會很快被抱起來的嬰兒，哭的時間比那些較慢才被抱起來的嬰兒哭得時間短。也就是說，當孩子哭鬧時，照顧者給予及時的滋養回應，並不會寵壞孩子，反而孩子會因此知道，當他有需求時，是有人可以回應他、給予他滋養，這樣的回應可以讓他對照顧者有信心，強化孩子跟照顧者的關係，也就是所謂的依附關係。

另外一位學者 Sroufe 在 2000 年發表的研究論文中提到，在嬰兒階段，哭的時候能獲得父母回應的孩子，學齡前階段（6 歲以前）時，會表現的更加獨立。為什麼會這樣呢？因為當孩子可以信任他的照顧者，也會對自己更有自信，會自己去探索世界，而不是依賴著大人，因為他們知道，當他需要協助的時候，會有人可以幫助他、支持他，所以孩子就會更加獨立。

那麼，當孩子難過挫折、鬧脾氣，或是身體受傷、不舒服的時候，如何讓孩子知道：「身

旁的照顧者能明白我的感受，而且能夠接納我出現這些負向的情緒，也能夠陪我一起冷靜下來」。這時候，同理孩子的情緒、給予肢體上的安撫、擁抱會讓孩子感受到安定與被接納。像是我們可以跟孩子說『跌倒了，很痛吧！來，我看看。』『我知道不能吃糖果讓你很傷心，媽媽抱抱。』『弟弟搶走玩具，肯定讓你好生氣』。我們也可以同時透過抱抱他、拍拍他的背、輕撫孩子的手臂等，讓孩子感受到安撫與滋養。

有的孩子可能會在照顧者要抱他、安撫他時，扭動身體抗拒，或是推開照顧者、不管如何安撫還是一直哭。面對這樣的孩子，照顧者往往會感到挫折、無力與不知所措，覺得孩子可能並不想要被關心、被滋養！其實這些所謂較難帶養的孩子，還是需要照顧者給予滋養回應。當孩子不想被抱著，我們可以坐在他旁邊輕撫他的背，或用語言說出孩子的感受，並告訴他我們會在旁邊陪他。照顧者要面對難帶養的孩子並不容易，很容易感到挫折與生氣，這時候照顧者可以先讓自己喘口氣、做幾個深呼吸，讓自己先平靜下來為首要之務，待平靜後再持續地滋養孩子。

關於 ABC 嬰幼兒親職培訓力服務

童年遭逢創傷與逆境的孩子，常常在依附關係與自我調節能力上出現困難。透過 10 堂親職培訓力師到家中的課程，與照顧者討論教養觀念，協助孩子和家庭建立更加滋養與信任的親子關係。



就算分開也請好好一起愛我 —— 「離婚協議商談」的修法進行式

撰文—兒福聯盟政策中心

據內政部統計，2020年台灣有51,680對夫妻離婚，離婚率高居亞洲之冠。華人社會提到離婚，常有負面標籤，離婚的當事人，更往往不願多談。雖然透過法律可以清楚宣示身分的轉換，但家庭當中的成員，真的都準備好了嗎？婚姻走到盡頭，滿溢著多重複雜的情緒，有悲傷、有憤怒、有不捨，還有無助……，離異父母都有好好處理這些情緒了嗎？有沒有多加留意離婚事件對孩子的影響呢？

在服務離異家庭的經驗中，兒盟看見許多孩子被迫夾在父母中間不斷拉扯，形成巨大心理壓力，甚至造成創傷。於是，借鏡國外經驗，在2003年引進「離婚協議商談服務」，希望以理性、和平的方式，化解離婚過程中夫妻雙方與子女的緊張關係，減少離婚帶給大人和孩子的傷害與衝擊。

兒盟提供離婚協議商談服務至今，已屆滿18個年頭。終於見到，衛生福利部從2020年起規劃「推廣社區家事商談」，邀請民間團體一起協助離異家庭，討論離婚協議與子女照顧計畫；今年，衛福部與10多個NGO合作，積極擴大社區式家事商談服務的範圍。經過兒盟多年的倡議，公部門終於開始正視離婚協議商談的重要性。聯合國兒童權利公約明定，孩子有不與

父母分離的權利，但現行法規並未將離婚協議商談納入強制規範，以致這項服務在台灣未能普及，許多孩子因此與未同住的家長斷了聯繫。

去年，兒盟與跨黨派的立委共同召開記者會，倡議將「離婚商談服務」及「未成年子女照顧計畫」入法，提出兒盟修法版本，透過立委提案，希望讓離婚協議商談在台灣正式法制化。這項修法提案，已在立法院衛環委員會¹完成初審，期待立院能加速修法進程，盡快三讀通過。

離婚，只是父母換個形式愛孩子，即使夫妻關係結束了，親子關係始終存在。為維護孩子的最佳利益，兒盟會持續倡議離婚協議商談入法，相信透過父母共同制定未成年子女照顧計畫，持續共同分擔親職、定期維繫親子關係，可降低家長離婚對孩子的衝擊，也能讓孩子感受到：「我有兩個家，兩個都很愛我的家。」

¹ 衛環委員會——社會福利及衛生環境委員會。

關於兒福聯盟政策中心

透過政策監督、法規修訂、策略聯盟、議題倡導、時事回應等方式，積極關注並回應兒少議題，使社會各界更加關注兒少議題，歷年來也成功推動許多兒少政策法令的變革。



讓你的想法，成為改變的起點

1420Hz 兒少發聲平台

透過1420Hz聲波前往聲星球，
盡情提出對你對世界的疑問，
不用害怕發言，
更不要擔心不會被聽見，
讓我們一起透過表意茁壯星球！

立即前往
1420Hz

1420Hz





破解每個人的腦中劇場， 看見行為背後的創傷

撰文—兒福聯盟
插畫—陳姝里 Chu-li Chen

成長過程中，你有沒有覺得彷彿走在迷宮裡，一路跌跌撞撞，不斷嘗試探頭找出新方向？

這些經歷過的傷痕，現在你還記得多少呢？過去的事，我們也許會忘記，但身體、大腦和心靈都幫我們記住了，一直到長大都還深深的影響著我們。

在理解兒少失序行為的背後，如何讓孩子走在療癒、健康成長的路，需要每個大人，帶著好奇和同理心來認識，並看見和接納這如同迷宮般的大腦和心理創傷。

一起放鬆心情，用最緩慢的腳步，踏上理解心理創傷的旅程。



專訪《火神的眼淚》蔡銀娟導演

若每個人都願意多嘗試去理解別人，社會必然會更溫柔



蔡銀娟導演一直以來的戲劇、電影作品都反映許多社會、家庭議題。今年推出「火神的眼淚」職人劇，重新喚起台灣社會對於消防員議題的關注，也透過劇情鋪陳，反映許多人生的課題。

透過戲劇討論情緒上的生病

導演分享，一開始決定拍攝的起心動念，是看到桃園新屋大火消防員殉職的新聞，非常不捨，便開始關注這個議題。後來在發展劇本的過程中，關於林柏宏飾演的張志遠一角，特別設定了他童年的創傷經歷，透過童年因為玩耍而誤引火災失去哥哥，造成心靈的創傷跟陰影，等他日後當消防員時，更因為每日的高壓工作、救援失敗、目睹現場的死亡場面……等，而有了更巨大的創傷。像他這樣的創傷後壓力症候群其實在台灣社會並不罕見，卻鮮少被談起。

社工系畢業的蔡銀娟導演透過戲劇，也想讓社會大眾用更開放的眼光面對創傷情況。導演說像消防員、醫護人員、社工員、心理師等助人工作者，因為常常面對不同的壓力事件，也特別容易產生創傷情況。就像是社工長期在第

一線協助特殊境遇的家庭或孩子，除了要幫助受創的孩子穩定身心，長時間接受大量的負面訊息，也很需要學習自我照顧。

創造出理解的開始，期待社會可以更溫柔

期待社會大眾透過「火神的眼淚」，有機會開始了解創傷事件，並且透過志遠一角，認識創傷後壓力症候群，及可能產生的各種生理與心理的狀況，若台灣的民眾能用更正面的視角看待創傷的產生與影響，相信我們的社會一定會更好。

其中非常關鍵的第一步，便是從理解創傷開始，若我們每個人都願意多嘗試去理解他人的創傷，社會必然會更溫柔，在這條路上，蔡銀娟導演與兒福聯盟用不同的表現方式，並肩而行。



《火神的眼淚》

2021年臺灣消防職人劇。由溫昇豪、陳庭妮、林柏宏、劉冠廷主演，透過救援任務看見人性與社會百態。



「只要他想活下去，我們都應該救他。」

這句是演員林柏宏在《火神的眼淚》中的經典台詞，劇中飾演外表看似陽光的消防員張志遠，卻有著童年創傷的過往與難關，也同時考驗林柏宏的演技，成功替「張志遠」創造外表剛強，但內心需要釋放，充滿層次的人物形象。

吸取不同創傷經驗的故事 形塑角色立體性格

出道十多年，詮釋過許多不同角色的演員林柏宏，首度挑戰具有童年創傷經驗的消防員，「飾演這個角色，其實做了很多功課，導演建議了一些書籍及電影，也有和消防員、心理師有很多的訪談與互動。」

劇中張志遠一角出身音樂世家，兒時目睹哥哥因火災而罹難，帶給他極大的創傷，不僅讓張志遠放下鋼琴夢，轉而成為消防員，更在幾度重要的人生時刻，都受到「腦海中」哥哥的反覆呼喊，成為他隱形的精神壓力。張志遠一角正好呈現出，童年逆境是如何影響一個人一生的歷程，「每個孩子，即使出身在同一個家庭，每個人面對生活中創傷事件的來源及感受也都不相同，理解創傷的差異性，我們就邁開成為創傷知情大人的第一步。」林柏宏透過對不同人生的了解，作為戲劇角色的重要養分。

專訪《火神的眼淚》林柏宏

讓每一個「張志遠」都能療癒心中的童年創傷

「分享」讓童年創傷得以釋放

劇集開播後，意外促成許多人主動與林柏宏分享自己童年或生命中的創傷經驗。林柏宏從小就是個敏感的小孩，無論來自家庭、校園的各種感受，都是能清晰烙印在腦海及身體裡，「自己生命中沒有什麼事件，帶給我重大的創傷感受，但隨著年紀增長，學會更加珍惜身邊的情感，珍惜人跟人之間的關心與互動，因為被理解，是所有開心的感受中，很重要的一個。」林柏宏也透過參與許多不同角色的演出，在揣摩角色心境的過程中，觀察到「有時候我們願意表現我們的脆弱，或是願意分享我們好的不好情緒給別人，是一種真正勇敢的表現。」林柏宏露出張志遠的招牌笑容，陽光地用「分享」來傳遞對自我與他人的友善認識。

林柏宏透過演員的影響力，讓消防員、創傷後壓力症候群、童年創傷經驗等重要的社會議題，被更多人看見。如果可以建構一個更加接納創傷的社會氛圍，就能讓每一個「張志遠」獲得從創傷中茁壯的力量。

童年的傷

長大後仍會記著

撰文—簡雅惠·插畫—鄭斐齡 Feeling illustration

童年對你來說，有哪些讓你印象深刻的事情呢？近年來，越來越多名人願意在鎂光燈下公開童年的經歷，如舒淇、王宇婕等，都坦誠自己童年受家暴影響很多。這不禁讓人好奇，成長後的自己，還會否受到童年經驗影響著呢？

兒時的傷，身體幫我們記住了

八十年代時，美國內科醫師文森·費利提（Vincent Felitti）在了解肥胖症患者反覆胖且想退出療程的對談中，無意發現了身體疾病和童年創傷經驗有關。他詢問一位女病人初次性行為的體重時，病人連續2次肯定的回答說：「18公斤」，她接著說：「我當時4歲，對象是我的爸爸」隨之哭了起來。之後，費利提醫師開始發現欲退出療程或減重失敗的病人都曾在童年時遭受性侵，病人長大後不斷透過吃作為撫慰創傷的情緒與壓力，同時透過肥胖的外形讓自己變得不吸引來保護自己。

起初費利提醫師的發現遭受同業奚落，直至1998年他發表了著名的童年逆境經驗（Adverse Childhood Experiences，簡稱 ACEs）研究¹，童年創傷對人們身心發展的影響才開始受到重視。此研究問卷一共10題，涵蓋10種童年逆境經驗²，如：肢體虐待、情緒虐待、性虐待、生理與



- 1 此研究於1995至1997年間針對17,334位成年人作調查，問卷對象主為白人（74.8%），且多數擁有大學學歷、良好工作與健康保險的中產階級。
- 2 除了童年逆境問卷中的10題情況之外，還有其他情況也會對兒童造成創傷經驗，例如：霸凌、家人死亡、貧窮、受歧視、社區暴力、醫療處置過當、政治迫害與疫情等，都屬於創傷事件。

情緒疏忽、目睹暴力、家庭成員有藥酒癮或入獄等情況。

研究結果顯示，具有童年逆境經驗是普遍的。超過六成的受試者（63.9%）ACEs測驗中至少得到1分，超過二成的受試者至少有3分以上，另有超過一成受試者（12.5%）其分數是4分以上。

童年創傷越多，長大後健康容易亮紅燈

此研究也證實了ACEs與成年人身心健康有高度關聯性，ACEs分數越高的人成年後有身心健康問題的比例越高，如有憂鬱或焦慮症、藥癮、酒癮、自殺或是創傷後壓力症候群（PTSD）、未婚懷孕、癌症、糖尿病、心血管疾病、腦部受損等。此外，ACEs分數越高者，成年後成為家暴加害者、受性侵或工作表現出問題而影響受教育程度與收入的機會也越高。

其後，美國疾病管制暨預防中心（CDC）也在近30年間廣泛地研究ACEs，結果也顯示除了ACEs與成年人身心健康有顯著關係外，也會影響成年人如何看待、解讀事物的觀點與因應壓力的方式，如難以信任他人、覺得不被愛、常覺得達不到他人期望、容易逃避衝突、不懂表達自身的感受和需求，或是飽受各種生理疾病等。

大腦若過度受壓，將影響孩子一生

適當壓力，對孩子的健全發展是有益的，但過多甚至是創傷經驗，不但無助成長更可能是有害的。這種壓力稱為毒性壓力（Toxic Stress），即童年時經驗到的負面壓力或創傷經驗。

近年，腦神經科學發現長期生活在毒性壓力或創傷的孩子，他們大腦的杏仁核會因為不斷偵測到威脅，而一直處於活躍狀態，杏仁核過



度活躍會容易將「不是威脅」的訊號也當成危險訊號，以致他們容易反應過度，例如別人只是看一眼，孩子就認定對方是想攻擊他或對他不利而先出手反擊。此外，研究也發現長期處於毒性壓力下，也可能會影響體內激素並傷害大腦前額葉發展，影響其思考、控制情緒及衝動等功能，繼而影響他們的健康、教育、育兒和就業等各方面表現。



創傷除影響兒少的一生，社會也須付出龐大經濟成本以協助兒童倖存者復原。美國 CDC 曾以 2012 年資料推算出美國每位受虐孩子的終身照護社會成本，包括醫療、社會救助及司法機關支出、勞動生產損失等，累計可高達新台幣 678 萬元（約 21 萬美元），此成本遠高於中風、糖尿病等慢性病病患的照護支出。臺灣衛生福利部在 2020 年委託臺灣大學進行之「臺灣兒虐醫療成本推估研究計畫」，也指出受虐兒住院費用超過 6 萬元、門診費用則超過 1 萬元，平均是一般兒童的 1.43 倍和 1.6 倍³。協助孩子復原成長是社會的責任，然而如何有效預防或遏止，以避免下一個兒少受到創傷更是我們大人們應做的事。



復原路上，需要你好奇而非指責

創傷復原的路非常漫長，除了接受適當治療，其生活周遭能否有足夠支持的環境更為重要。例如老師未能了解受虐兒少經常逃家或逃學，而認定這是一種偏差行為，可能會讓受虐兒少感受不被支持、拒絕接受協助、甚至使其再次受創而出現如自我傷害與攻擊行為等。故提供一個不以「生病」、能理解並能回應創傷的——「創傷知情」（trauma-informed）環境是相當重要的，這樣才能有效減低兒童倖存者的負面反應，協助他們在日常生活中復原。

「創傷知情」是由臨床心理學家瑪克辛·哈里斯（Maxine Harris）和羅傑·法洛特（Roger

3 吳亮儀 (2020)。受虐兒悲歌 平均每人急診 2.19 次，自由時報。2020 年 11 月 8 日。https://reurl.cc/7rmY15

4 對於這個部份美國藥物濫用暨心理健康服務署（SAMHSA）有更明確的指引，它們指出創傷知情應含 4 個重要要素（4R）即在於人人需從理解創傷開始（Realize），進而辨識創傷（Recognize）、能對創傷做出適當回應（Response），並營造一防止受創傷者再度受創（Resist Retraumatize）的支持環境。

Fallot) 於 2001 年提出，他們認為創傷復原不是個人的責任，而是每一個人的事，各系統與服務都須以正面和整合的態度⁴去理解創傷在生活中的角色與所帶來的衝擊。這觀點認為與其去問倖存者：「你有甚麼問題？」不如改以「你發生了甚麼事？」的觀點去理解他們的經驗。

坐視不管兒童不幸的社會代價

近年來，美國致力發展創傷知情取向的服務，將創傷知情的觀點納入於各服務輸送系統中，如職場、學校、社福、司法以及醫療服務等。在美國的校園裡，老師會接受有關兒童創傷的課程訓練，了解孩子們的情緒及行為（如失控、推打同學、上課搗亂、不參與活動等）可能是受到創傷經驗影響而非「不良行為」或「壞孩子」，學習以新的眼光去理解他們只是「受了傷」，改變回應孩子行為的方式及調整管教與教學方法。另外，也透過活動來協助孩子調節和穩定情緒，讓他們可以離開原本「戰」、「逃」或「凍結」的反應模式，能與周遭的人有正向連結互動。故此，足夠的下課時間與休閒社團活動是很重要的，因為這些活動可以幫助孩子調節情緒與建立人際關係，藉此營造一個讓孩子身心都感受到滋養與安全的環境，防止他們再次受到創傷傷害。

童年的傷，是可以避免的

童年創傷經驗雖然會影響孩子的一生，然而這些經驗是可以預防和避免的。美國 CDC 根據多年的研究，提出以下 5 項能有效降低 ACEs 發生的建議：

一. 穩定家庭經濟：制定友善家庭的職場政策，強化家庭經濟。

二. 倡議共親職與正向教養：透過立法禁止體罰，並倡議正向教養與支持父母共親職。



童年逆境經驗量表

三. 提升早療與學前教育服務：透過證照與訓練改善兒童照顧服務，並鼓勵家庭參與學前教育。

四. 提升健全兒童發展服務：針對有兒少的家庭提供親職技巧及以家庭關係取向的家庭訪視服務；教導孩子認識情緒，學習如何建立正向人際或親密關係。

五. 及時介入及預防：加強初級照護、提供親職教育方案、課後照顧服務，減少兒少受到虐待或疏忽，提供預防行為問題與暴力的治療服務。

現在我們更能理解，很多價值觀或習慣其實都是從兒時開始建立的。如果某段記憶一直如揮之不去的惡夢，即使長大了，它仍然可能會用身體或心理的症狀、無以言明的情緒風暴、甚至各項成癮、人際關係發展不如意等方式來提醒我們必須面對。故此，能及時避免兒少受到創傷，比成年後修補創傷與接受治療更為重

要，甚至能節省大量社會成本。童年只有一次，每一位成人都曾經是孩子，懇請大家從現在開始正視童年經驗的重要性，一步步打開心房，回頭看看那個曾經受傷的小孩。

參考資料

- 》 留佩萱 (2017)。童年會傷人。小樹文化。
- 》 CDC(2021)。About the CDC-Kaiser ACE Study. <https://reurl.cc/yEG6d8>
- 》 SAMHSA (2014)。SAMHSA's Concept of Trauma and Guidance for a Trauma-Informed Approach. <https://reurl.cc/k0bGEd>
- 》 Vincent J Felitti (2002)。The Relation Between Adverse Childhood Experiences and Adult Health: Turning Gold into Lead. The Permanente Journal. 6(1): 44-47. <https://reurl.cc/dGAmR2>



請問你在 18 歲以前，是否有以下感受（每項 1 分，總分 10 分）：

- ① 你的父親或母親或其他家中的成人，時常咒罵、羞辱、貶抑你，或做出任何讓你害怕可能會造成你身體受傷的行為？
- ② 你的父親或母親或其他住在家裡的成人，時常推你、抓你、掌摑你、朝你丟東西，或曾經打你讓你身上有傷痕受傷？
- ③ 任何成年人或至少較你年長 5 歲的人，曾經以你不喜歡的方式碰觸或撫摸你的身體，或是要你碰觸他/她的身體，或是要你做任何性相關的行為像是口交、肛交、或是性交？
- ④ 你是否常常覺得家裡沒有一個人愛你、認為你是重要或特別的？或是你覺得家裡的人並不彼此照料、彼此間並不親密或是支持對方？
- ⑤ 你是否常常覺得你沒有足夠的食物吃、不得不穿髒衣服、沒有人會保護你，或是你的父母因為喝太醉或是濫用藥物毒品導致疏於對你的照顧，像是你需要看醫生的時候，沒有帶你去看醫生？
- ⑥ 你的雙親是否會離婚、分居？
- ⑦ 你的母親（或是繼母）是否時常被推、抓、掌摑、被丟東西，有時或時常被踢踹、被咬、被拳頭揍，或被很硬的物品打或曾經被人一直持續打（至少幾分鐘），或被人拿刀子或武器威脅？
- ⑧ 你是否曾經和有酒癮或是藥物毒品濫用問題的人同住過？
- ⑨ 你的家庭成員中是否有人罹患憂鬱症或其他心理疾病？或是否有人曾經嘗試自殺？
- ⑩ 你的家庭成員中是否有人曾經入獄？

當時代創傷 遇上療癒

撰文 — 沈寶莉 · 圖片來源 — Freepik

2019年，新北市一位父親因為兒子沒為其代買的肉圓加上辣椒醬，而對妻子及兒子家暴之影片上傳網路後火速引起全城公憤。大量網民於網上進行肉搜、留言恐嚇，甚至聚集於其住處樓下希望以私刑為孩子討回公道。

作為兒少工作者，每次從報紙或新聞看到這種兒虐事件都心痛不已。除了憤怒和不安，更難以想像小小年紀的他們遭逢如此巨大的驚嚇和威脅，其內心究竟會留下怎樣的影響。

現在，對我們來說把這些事件與「創傷」概念連在一起看似平常，但是人們承認人的內心會因為這些不預期的事件而受傷，首肯「創傷」這個概念，甚至把其症狀列入正式診斷，卻只是近一百多年內的事。

1

創傷 是什麼？

致力於創傷治療的美國精神科醫生茱蒂絲·赫曼（Judith Herman）在《創傷與復原》一書中曾指出，過去一百多年來，一共出現3次的心理創傷概念：第一次是19世紀末的歇斯底里症——一種典型的女性心理疾病；第二次是一戰後的砲彈驚恐症（Shell Shock）¹；第三次是七十年代因女性主義運動而被關注的性與家庭暴力議題。過程中，人們彷彿才慢慢明白到傾聽這些受傷男女與孩童的家庭故事之重要性，而他們面對過的經歷又是如此真實。

時至今日，創傷一詞已漸漸被社會接受，但其實為什麼人會有心理創傷呢？赫曼醫生認為心理創傷源於受害者在無法抵抗的力量下感到無助，可以是天災（如戰爭、地震、風災等）或人為暴行（家庭暴力、性侵等），而創傷事件最重要的地方就是它摧毀了人們正常生活的安全和控制感、也失去與他人連結和意義。創傷的影響可以是非常深遠的，以創傷研究享譽全球的貝塞爾·范德寇（Bessel van der Kolk）醫師曾說：「創傷導致心智和腦部處理知覺的方式發生根本上的重組，不只是改變我們的思考方式和內容，也改變我們的思考能力本身。」

然而，一個病毒，讓全球的人們無一倖免地與他人失去連結，也改變了我們對很多事情的感受和思考方式，繼而陷入一場集體創傷。

¹ 即在戰場退伍軍人返國後，雖然頭部沒有受到物理性創傷，但卻彷彿受到嚴重腦震盪般，出現對外界失去反應，做出失常行為或無故驚恐等症狀。



全球共同經歷的 時代創傷

2

2019年起，COVID-19無情地肆虐全球。美國心理學會於2021年3月公佈的調查顯示，美國民眾面對疫情的長期壓力下其身心健康均產生了改變。包括感到憂鬱及焦慮，而且心理壓力的增加也導致成年人的睡眠時間減少、飲酒量和吸菸量增加²。

雖然全球各國開始施打疫苗，嘗試跟病毒變種的速度競賽，但美國疾病管制與預防中心於2021年4月發布的報告卻指出，從2020年8月至2021年2月，成人出現憂鬱及焦慮情況從36.4%上升至41.5%，而且未得到心理照護的比例也從9.2%上升至11.7%³。這些資料在在顯示，疫情成為本世紀每一個人都必須面對和承擔的風險和壓力，而其心理健康議題更是急須正視的長期且延續性議題。

儘管目前兒少死於COVID-19的數字較低，但疫情對他們心理健康的影響卻很深遠。聯合國兒童基金會（UNICEF）最新的統計指出，自疫情以來，全球至少有超過1/7的兒童、約3.32億人在政府的政策下居家生活至少長達9個月。聯合國兒童基金會執行主任亨麗塔福爾（Henrietta Fore）表示，「對所有人來說都是個漫長的一年，特別是兒童。」

她強調許多孩子在這段期間產生害怕、孤獨和焦慮。他們的調查發現，有25%的孩子有焦慮感，還有15%有抑鬱傾向。而那些經常在家中遭受暴力、忽視和虐待的兒少更常陷入困境且得不到老師、朋友和整個社會的支持。特別是弱勢、生活條件不好或在衝突環境下的兒少，他們的心理健康狀況更有可能被忽略⁴。

從以上情況可見，即使沒有染病，全球不分男女老少，每個人的身心情況都因為COVID-19而起不同程度的變化。除了這場跨越國界的「世紀病毒」，日常生活中我們其實也不斷遭遇大小不同的創傷事件。可惜的是，雖然創傷事件不斷，但整個社會至今仍在學習如何應對人們的創傷。

在臺灣，如臺鐵太魯閣號事件、八仙塵爆、高雄氣爆、88風災，以至921大地震。不論是由於氣候變遷出現的天災事件，又或者因為人禍發生的災難事件，創傷彷彿從來沒有離開我們的生活，只是每個人心裡承受範圍和程度有異而已。所以如何學會與創傷共存，已經成為我們這一代人的必修課題。

2 American Psychological Association (2021) One year on: Unhealthy weight gains, increased drinking reported by Americans coping with pandemic stress. <https://reurl.cc/Q9N8bZ>

3 Vahratian A, Blumberg SJ, Terlizzi EP, Schiller JS (2021) Symptoms of Anxiety or Depressive Disorder and Use of Mental Health Care Among Adults During the COVID-19 Pandemic United States, August 2020–February 2021. <https://reurl.cc/MAWn63>

4 UNICEF (2021) At least 1 in 7 children and young people has lived under stay-at-home policies for most of the last year, putting mental health and well-being at risk. <https://reurl.cc/9rxo4v>

3



從兒少身上學習 如何面對創傷

1999年9月21日1時47分，一場撼動整個臺灣的劇烈地震，造成2千多人死亡，其中有134位不滿18歲的孩子，一夕之間痛失雙親。為了孩子的權益，兒盟也投入了這場救災重建行動，其後更成立了「家庭重建中心」來陪伴與照顧921震災失依兒少至其成年為止，並提供專業的訪視輔導及家庭所需的服務。

在20年從不間斷的服務裡，兒盟從孩子身上看到創傷對每一個人的影響、方式及時間都有所不同。而且災後的生活重建，並非只有失依兒少一人，同時也包括扶養人及其家庭成員，社工都必須透過訪視、建立信任來找出最合適失依兒少及扶養人的處遇方式，以陪伴921失依兒少能在災難創傷中持續穩步走向復原之路。

從陪伴孩子復原成長的過程中，兒盟發現失落創傷事件遍佈生活，但如何接納及應對，卻是我們文化和教育欠缺的。故兒盟便開展了與失落創傷有關的生命教育倡議，向社會大眾傳達接納自己情緒、認識失落、哀悼、復原的過程等。

除了從社會重大事件與兒少失落創傷中找到兒盟服務的方向，我們也訪問了本會白麗芳執

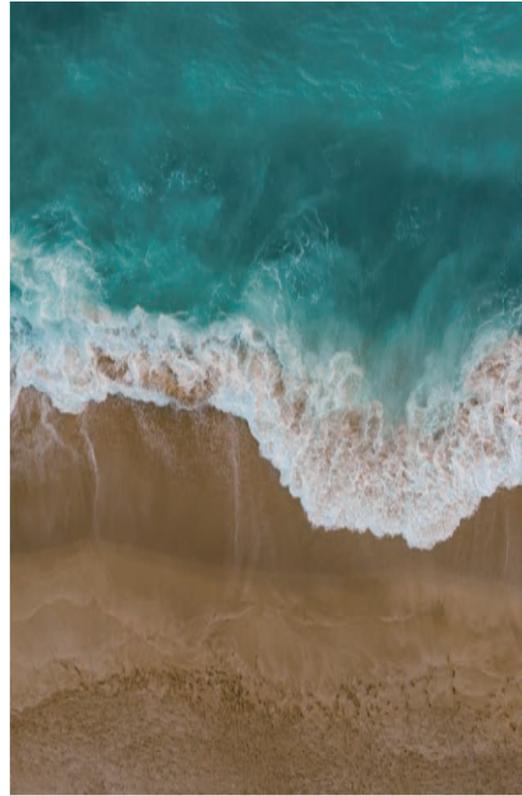
行長對兒盟開展兒童創傷療癒中心的緣由，她娓娓道來如何從多年的收出養兒童實務工作裡看到嬰幼兒的創傷痕跡。

談到對兒少創傷好奇的起源，投入收出養服務30年的白執行長回溯起在過去服務中，社工們總是非常盡責地為孩子找家，雖然大多數時候都是美好的，但總有幾個例子，明明收養人看似準備好了，但孩子進入新家後，雙方磨合得彼此傷痕累累，最後收養人挫敗地認為自己不適合當父母，然後孩子又要再度面臨被拋棄的議題，不知道是否能找到永遠的家。

當年嬰幼兒創傷的議題尚未如現在普及，故只能不斷反覆跟同仁檢視和討論，嘗試找出箇中的問題。其後，白執行長從其他國外經驗中發現，嬰幼兒的依附關係、腦神經或大腦結構也許會受到創傷的影響，繼而影響到他們跟收養父母或主要照顧者轉換後的關係建立等。這促使白執行長開始投入認識創傷、創傷知情等議題，繼而在2019年開始著手規劃兒盟成立兒童創傷療癒中心，希望從更前端的地方做好預防工作，儘量接住每一個有需要的孩子或減輕孩子、父母、社工面對創傷時的種種挑戰和困難。

4

站在浪尖 找到一同前行的方向



雖然臺灣日漸關注到兒少的心理健康需求，不同的治療方式如諮商、遊戲治療等也不斷從歐美引入臺灣，然而如何從系統面整合不同的資源，為每一位有需要的兒少提供更全面的服務仍然充滿挑戰。

白執行長認為，相對成人，兒少的表達能力較難單靠口語，而嬰幼兒的需求表達更為挑戰，所以更有必要用一個統整跨專業及多元服務的方式來回應兒少的心理健康需求。

可是，一路以來臺灣社會提供給家庭的服務，比較仰賴各類工作人員的經驗、自發性和敏感度，各個環節不一定有銜接，比如學校老師、醫護、心理諮商或社工等，大家可能各自在崗位上努力想要提供協助，但有時個案反而會覺得像是多頭馬車，困難並沒有被好好理解和解決，時間一長，個案和各專業人員會挫折無力，

也容易感到孤單。近年由於創傷知情照護概念日漸受到臺灣社會關注及接受，學校、醫院、社區也開始投入其中，努力嘗試把這些概念放進實務工作中，兒少的心理健康服務彷彿看到一線曙光。

在這波浪潮中，白執行長對兒童創傷療癒中心營運長高小帆的加入尤其感到開心及期待。高營運長擁有多年在社工領域接觸創傷兒少的經驗，深切明白兒少創傷的復原與療癒須結合多元處遇的支持方式，所以建立一個創傷知情照護資源網絡及跨專業的合作平台對目前臺灣社會來說亟為需要。有鑑及此，兒盟透過蒐集資源、辦理跨專業人員訓練、建立服務模式與運用不同領域的媒材，讓社會大眾更理解創傷知情的概念，並將之推廣至家庭、學校與社區當中。

5 癒療創傷 是一場社會的心靈運動

赫曼醫生曾提到，人們接受創傷的概念和社會運動脫不了關係，因為這些受傷的人，沒被社會看見和承認，他們跟現實「失去連結」，而我們也跟他們「斷開關係」。

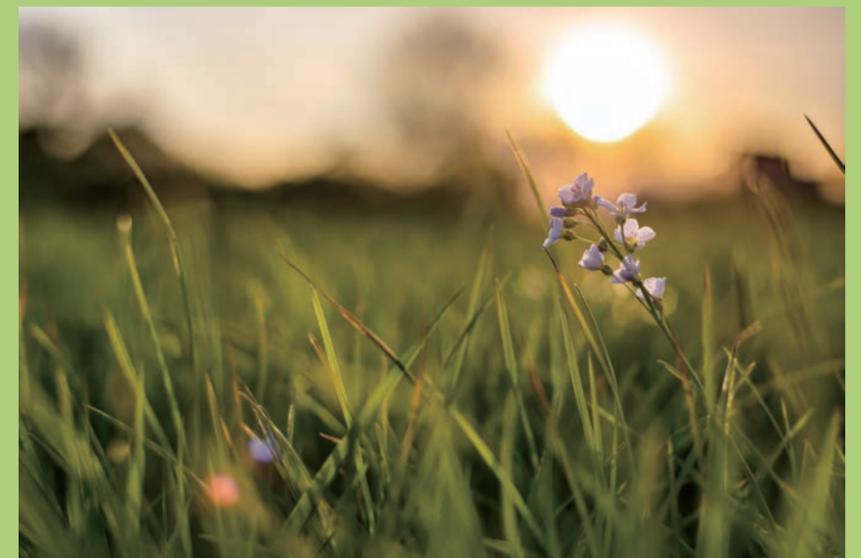
兒盟從過去 30 年實務工作中，深刻體會到不同家庭、兒少，因著社會、天災、人禍的關係，身心受到極大的影響，他們除了被孤立、不被接受，更覺得被世界遺棄，失去了期待及希望。而兒盟的工作，就是要跟個案一同奮力抗拒這種由外到內的——斷裂感，在尊重他們的意願、提供符合他們需要的服務下，重新建立他們與他人甚至社會的連結，並讓他們明白到每一個人、每一個兒少都能擁有不同的生活方式。

除此之外，兒盟也視其他願意踏上這場「社會心靈運動」的工作者為夥伴，希望透過建立平台來讓彼此不再孤單，可以共同為受創傷的

兒少努力。30 年前兒盟嘗試引入「兒童權利」概念進臺灣，過程中我們明白到打造一個對兒少更美好的社會，必須要有每一個大小社會公民的參與。我們的信念至今依然不變，所以「創傷知情照護」要在臺灣落地生根、開花結果，需要大家的支持、鼓勵和參與，唯有這樣才能使改變的力量生生不息，讓你我成為接住每個兒少的、綿密而充滿彈性的「心靈療癒之網」。

參考資料

- » Judith Herman (2018)。從創傷到復原：性侵與家暴倖存者的絕望與重生（施宏達、陳文琪、向淑容譯）。左岸文化出版。
- » Van der Kolk, B. A. (2017)。心靈的傷，身體會記住（劉思潔譯）。大家出版。



了解創傷在大腦的痕跡

撰文—朱崇信

「創傷經驗會留下痕跡，無論是整體大環境或是在家庭中都會留下陰暗的秘密，並在不知不覺間傳給下一代。創傷會在我們的心靈和情緒上、在我們擁有欣喜和親密的能力上，甚至在我們的生理和免疫系統上留下痕跡。」

精神科醫師貝塞爾·范德寇 (Bessel van der Kolk)

如同研究創傷的先驅貝塞爾·范德寇醫師所言，「創傷」不只對「當下」產生傷痛，更影響日後生活與未來。隨著越來越多人重視創傷的研究和治療方法，實務工作中也發展出許多治療創傷的模式和策略，本文將透過腦神經學、認知行為和依附關係這3種取向，重新認識創傷，與傷後的治療歷程。

◎腦神經學： 認識創傷對大腦發展的影響

創傷經驗能影響一個人整體的發展，特別是對腦部正迅速發育的兒童，其傷害更是值得關注。而創傷在兒童成長的身體與心靈間，又有哪些關聯呢？

1. 反應失常可能是大腦超載了

近年的創傷和腦神經學關連研究發現，人類腦部發展跟蓋大樓一樣，從最下層、最裡層的腦幹開始發展出控制血壓、心跳速率、體溫的

功能，再發展到間腦控制的警覺、食慾和睡眠功能，然後再發展到邊緣系統控制的情感依附、情緒反應、動作調節功能，最後才發展出大腦皮質控制的抽象、邏輯思考功能。（詳見頁31圖）

腦部各階層的發展，需要在適當且穩定接受刺激下才能良好發展，否則腦神經與人體的壓力反應系統就可能變得太敏感或鈍化，在面對普通刺激時會反應過度或產生解離。兒童受到創傷時，因為受到過度刺激，造成腦神經和身心壓力反應系統難以負荷，以致經常出現對抗、逃避，或麻木無感的創傷反應（Perry & Szalavitz, 2018）。

2. 情緒容忍是有限度的——身心容納之窗

然而，人是充滿韌性的。美國精神科醫師丹尼爾·席格（Daniel Siegel）認為每個人都有一個可以自動調節情緒起伏的容忍範圍，並提出身心容納之窗模型（Siegel, 1999）。當情緒強度超過身心容納之窗上限時，便會激發過度的

交感神經反應，此時心跳和呼吸會變快，幫助身體準備「戰或逃」；反之，情緒強度低於身心容納之窗下限時，則會激發過度的副交感神經反應，心跳和呼吸會變慢或呈現「凍結」狀態，以幫助人們承受傷害。而在這兩種狀況時，大腦較上層的認知功能就會關閉，所以此時人就會出現思考混亂或僵固的情況。

有創傷經驗的人，其身心容納之窗可能會較窄小、情緒調節的能力較弱，很小的刺激就可能讓他做出戰（fight）、逃（flight），或凍結（freeze）的過度反應，而他大腦的認知功能也可能無法正常運作，成為一種創傷後遺症。

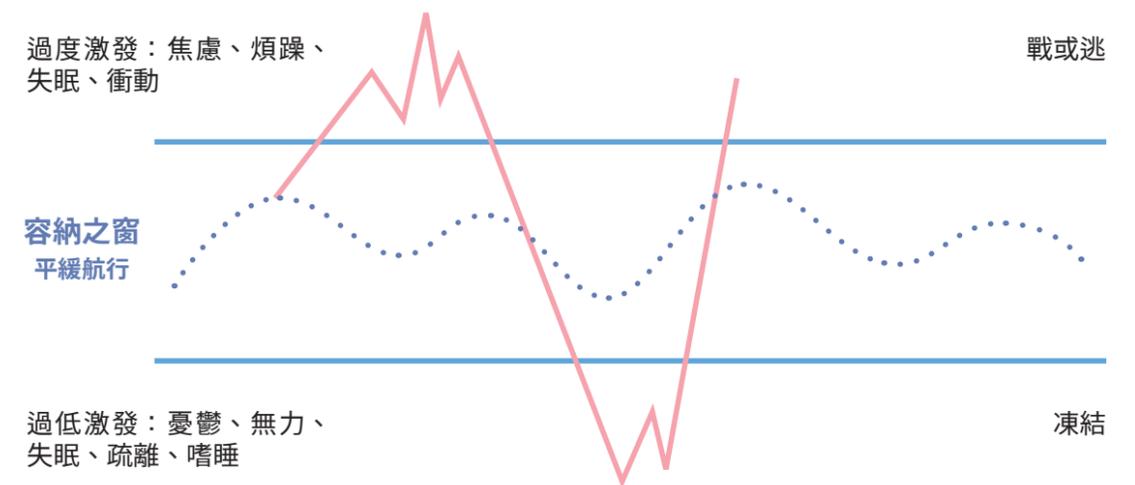
◎認知行為取向： 換個想法，情緒反應也能大不同

人們在面對創傷時，其實也會透過「認知的過程」來對事件產生情緒、行動和個人調適。許多實證研究均指出，個人在情緒、認知處

理創傷經驗的方式，會影響創傷後壓力症候群（PTSD）的程度。有些常在倖存者認知過程中出現的想法，例如：我是沒有能力、沒有價值的、世界是充滿威脅和危險的、沒有地方是安全的等，這些過度評價危險和不安全的想法，可能使人更容易處在焦慮不安中，繼而讓他們難以有能力去應對創傷造成的痛苦和不愉快的回憶，需要更長的時間來復原。

認知行為取向認為，使人失去功能的創傷反應，需要在認知的過程中來處理。因此認知行為模式會以認知重構（cognitive-reframing）的策略，就如同為案主建立一副看待事情的新眼鏡，教導他們辨識並重新建構和創傷相關的認知，也會採用系統減敏感法（systematic desensitization）逐漸減低焦慮，來調節創傷回憶帶來的痛苦（Ringel & Brandell, 2012）。

身心容納之窗（Window of Tolerance）



The "Window of Tolerance"
(Ogden, et al., 2006; Siegel, 1999)

◎依附理論觀點：

協助孩子在童年打造情緒的「安全堡壘」

另外，一些學者認為創傷反應與人們幼年時的依附關係有關。嬰幼兒只要父母在附近就能獲得安全感，當他們逐漸成長，其內心也會發展出「安全堡壘」（secure base）。即使父母不在身旁，18個月大的幼童就己能使用「喚起記憶」（evocative memory）的方式，在他們腦中呼叫出依附對象（如父母親）的多重感覺圖像，包括他們的臉、聲音、味道、觸感來安撫自己的情緒（Siegel, 1999）。

不過，若嬰幼兒在和照顧者關係中經常感到壓力、不安全感（例如被虐待、疏忽），這些感受會進入他們右腦的長期記憶中，在內心對自己和父母產生一個失去功能的自己和他者（Schorre, 2002）。在面對和家長分離的情境下，受創的兒童很容易會表現出困惑、大發脾氣、無法被安撫；而當家長回來後，又可能同時表現出想親近和躲避之矛盾或行為不一致的混亂依附情況。此外，混亂依附的兒童也會有一些特殊行為，例如凍結、茫然或靜止、中斷的動作和表情（Lahousen, Unterrainer, & Kapfhammer, 2019）。

在認知創傷的形成後，「治療」也是一大課題。在目前主流的3種治療模式中，分別從大腦發展、加入照護者共同面對，以及重建安全感等方式，帶領兒童能走上療癒之路。

順應大腦發展來面對情緒和創傷

從腦神經學面向切入，透過醫療檢測深入大腦發展，善用下層腦的刺激，改善創傷情緒。常見的方式有以下兩種：

1. 3R 的回應創傷介入順序

長期關注創傷壓力對兒童身心影響的精神科醫師布魯斯·培理（Bruce Perry）¹與他的團隊

從實務工作中觀察到，人們大腦皮質功能會受到下層腦的影響，特別在面臨危機、創傷事件時，上層腦的高階思考功能會關閉，資訊轉由負責情緒、警覺、血壓、心跳的下層腦處理，因此兒童倖存者在接受治療時常處於衝動、無法說話的反應中。故此他與他的團隊提出治療的神經序列模式（Neurosequential Model of Therapeutics，簡稱 NMT），提倡以 3R 的介入順序提供協助：

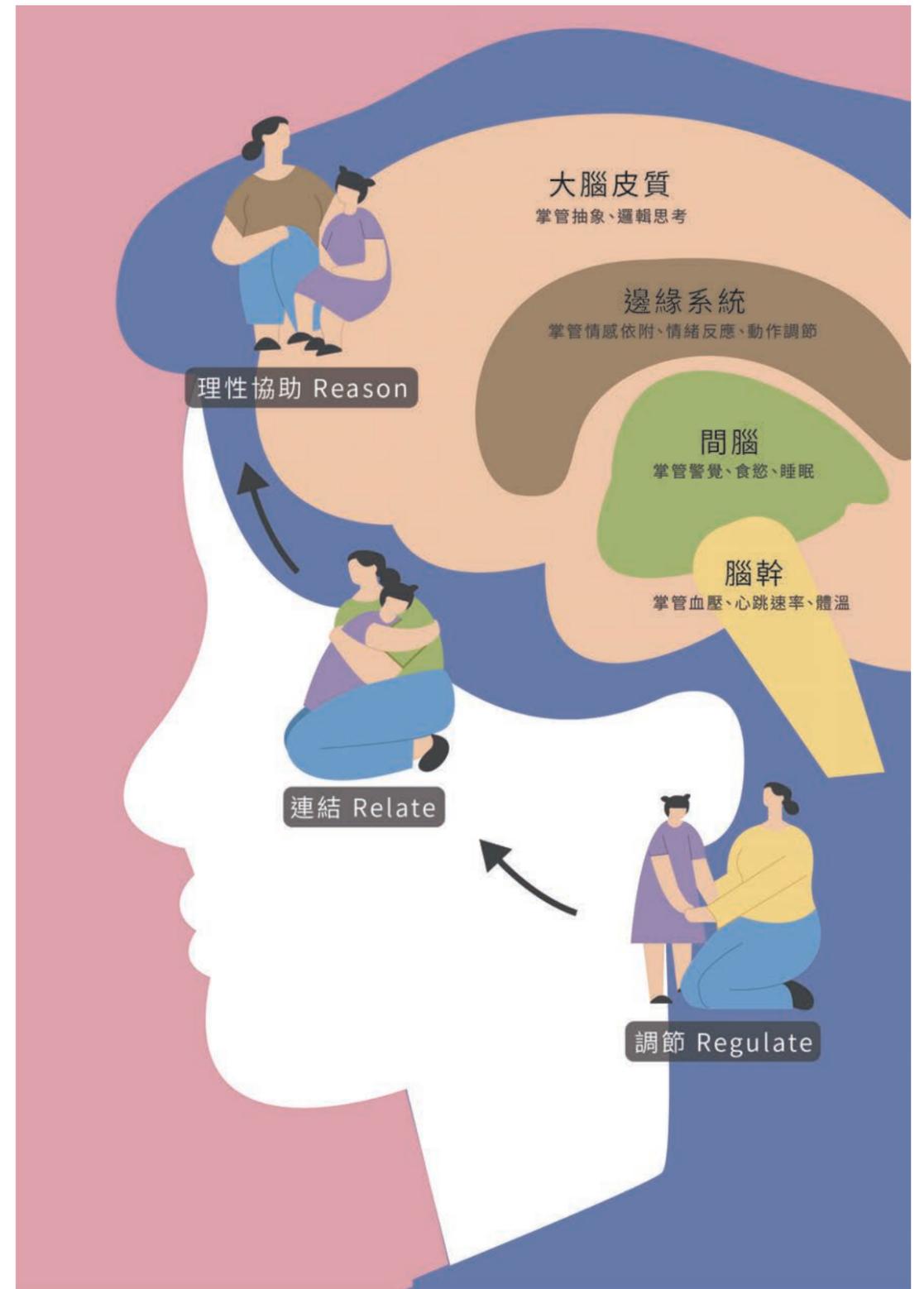
調節（Regulate）：先協助倖存者調節生理和情緒；
連結（Relate）：再協助他建立關係連結；
理性協助（Reason）：有了前兩項的預備，才能提供倖存者理性層面的協助。

2. 打開大腦地圖，找出創傷治療的最佳路徑

另外，NMT 也發展出「大腦地圖」的創傷評估程序：針對倖存者的成長經歷、個人優勢和弱點、和家人、朋友、社群的連結性做評估；也會對感覺統合、自我調節、關係功能、認知問題解決能力這四大功能進行評估，再比對腦部造影圖像，試圖全盤了解倖存者目前的身心狀況後再擬定治療計畫，希望透過這些工作來幫助倖存者更理解與參與自己的治療過程，讓他們獲得控制感與希望。治療常會搭配按摩、音樂、律動治療，來刺激兒童腦部下層區域的發展（Perry & Szalavitz, 2018；Freedle & Slagle, 2018）。

1 醫學博士，兒童創傷學院資深研究員，芝加哥西北大學芬伯格醫學院兼任教授，同時也在澳洲拉籌伯大學聯合醫療學校及科學、健康與工程學院授課。發表過五百多篇期刊文章、論文集與書籍章節，並獲得許多專業獎項。曾擔任許多涉及兒童創傷之重大案件的顧問和專家證人。臨床研究和實踐側重於兒童、青少年和成人創傷的長期影響，尤其是兒童心理健康和神經科學，希望讓更多人重視：創傷事件如何改變孩子們的大腦，並影響其人格和身心發展。

3R 的回應創傷介入順序



帶著照顧者一同面對孩子創傷

治療創傷除了個人的身心須投入其中，周邊重要他人的支持也非常重要。故此，精神科醫師 Judith Cohen 等人針對有創傷症狀的兒童，發展出聚焦於創傷的認知行為治療 (Trauma-Focused Cognitive-Behavioral Therapy，簡稱 TF-CBT)，其特色是將非施虐方的照顧者納入治療過程。治療中治療師會每次分別與兒童及照顧者會談，

也會把兒童在治療期間的創傷敘事和照顧者分享。這除可增加孩子的安全感，也可讓照顧者有機會給孩子更多支持，協助孩子改變其對創傷的理解和認知 (如孩子的自責內疚)，也可減輕照顧者的情緒反應和壓力 (de Arellano et al, 2014)。TF-CBT 以 8 個認知行為取向治療常用的技術之字首「PRACTICE」來命名他們的治療方式，內容如下 (Cohen & Mannarino, 2015；CEBC, 2019)：

PRACTICE

P sycho-education and parenting skills

心理教育和親職技巧：提供與創傷反應和創傷回憶相關的知識，讓照顧者了解孩子的失常行為和情緒可能與創傷經驗有關。

A ffective expression and regulation

情感表達和調節：提升孩子辨識和表達情緒的能力，鼓勵他們進行自我情緒安撫。

T rauma narrative and processing

創傷敘事和處理：透過娃娃、玩偶等象徵物，讓兒童能在避免情緒超載的情況下重述創傷事件，協助兒童辨識、挑戰、修正扭曲的認知。

C onjoint parent/child sessions

聯合親子治療：強調照顧者的參與，並會在治療後期進行親子聯合會談。

R elaxation techniques

放鬆技巧：教導兒童呼吸、肌肉放鬆、停止強迫思考的技巧。

C ognitive coping

認知應對：教導兒童思考、感覺和行為間的關係，並學習用更健康的方式思考。

I n vivo exposure

實境暴露：鼓勵兒童從無害的實境創傷提示物開始，學習和了解他們可以掌控自己的情緒。

E nhancing personal safety and future growth

強化個人安全和成長：打造家庭安全計畫，讓兒童在家中能感到安全。

重建依附關係來建立內在安全感

近年也有許多用於幫助有受創經驗，特別是被兒虐、疏忽照顧的兒童及其照顧者的「依附為基礎的處遇」 (Attachment Based Treatment，簡稱 ABT) 方式。ABT 通常以提升照顧者親職照顧的回應能力，來建立更安全穩定的親子依附關係，使兒童倖存者可以在互動中得到滋養和復原，如 SafeCare 安全照護方案、兒盟提供的 ABC 嬰幼兒親職培力服務²。

雖然早期的依附關係對人一生發展影響深遠，但在成長過程中實際與人互動的經驗也會影響我們內在安全感的狀態。所以，ABT 不只能用於嬰幼兒和其照顧者身上，也可用於青少年或成人。實際的治療策略包括：透過和治療師的關係來重建安全關係、解析並調整倖存者和照顧者如何理解和傳達需求訊號的策略、改變敘事和情緒處理、反省式對話、關係修復的心理劇、心理教育和親職教練等 (Kobak et al., 2015)。

看見創傷，接納創傷

雖然人們對創傷的認識和治療模式非常多元，但它們均認同倖存者和身旁的人對創傷的認識和理解，以及正向的關係和社會連結，對創傷復原有很大的幫助。這也是目前所有創傷相關服務的單位和實務工作者共同強調的「創傷知情」概念：除了要理解創傷，還要建構能理解並能良好回應創傷的關係與環境。

期待越來越多人能認識創傷反應，並擁有創傷知情的眼光，如此，即使創傷倖存者曾經歷不幸，但他們將在眾人的理解和陪伴中前行、成長。

2 有關這兩個方案的介紹，詳見《瞭望 13》。

參考資料

- » Perry, B. D. & Szalavitz, M. (2018)。遍體鱗傷長大的孩子，會自己恢復正常嗎？：兒童精神科醫師與那些絕望、受傷童年的真實面對面；關係為何不可或缺，又何以讓人奄奄一息！（張馨方譯）。柿子文化。
- » Van der Kolk, B. A. (2017)。心靈的傷，身體會記住（劉思潔譯）。大家出版。
- » California Evidence-Based Clearinghouse (CEBC). (2019). Trauma-Focused Cognitive-Behavioral Therapy (TF-CBT). <https://reurl.cc/9raANn>
- » Cohen, J. A., & Mannarino, A. P. (2015). Trauma-focused cognitive behavioral therapy for traumatized children and families. Child and adolescent psychiatric clinics of North America, 24(3), 557-570.
- » Freedle, L. R., & Slagle, T. (2018). Application of the Neurosequential Model of Therapeutics (NMT) in an Integrative Outdoor Behavioral Healthcare Program for Adolescents and Young Adults. In Proceedings of the Second International Neurosequential Model Symposium.
- » Kobak, R., Zajac, K., Herres, J., & Krauthamer Ewing, E. S. (2015). Attachment based treatments for adolescents: The secure cycle as a framework for assessment, treatment and evaluation. Attachment & human development, 17(2), 220-239.
- » Lahousen, T., Unterrainer, H. F., & Kapfhammer, H. P. (2019). Psychobiology of attachment and trauma—some general remarks from a clinical perspective. Frontiers in psychiatry, 10, 914.
- » Ogden, P, Minton, K, Pain, C. (2006) Trauma and the body: a sensorimotor approach to psychotherapy. New York: Norton.
- » Ringel, S., & Brandell, J. (Eds.) (2012). Trauma: Contemporary directions in theory, practice, and research. SAGE Publications, Inc.
- » Schore, A. N. (2002). Advances in neuropsychanalysis, attachment theory, and trauma research: Implications for self psychology. Psychoanalytic inquiry, 22(3), 433-484.
- » Siegel, D. J. (1999). The Developing Mind. New York: Guilford.

看見孩子行為背後的傷

撰文—邱靖惠

來自國外的創傷及創傷知情概念，如何在臺灣落地生根？透過天主教善牧社會福利基金會臺北市小羊之家（以下簡稱小羊之家）的目睹兒少服務，及中國醫藥大學兒童醫院兒少保護區域醫療整合中心（以下簡稱中醫大兒童醫院兒少保護醫療中心）創傷知情照護模式的親職協談服務，洞悉創傷知情融入服務的最前線。

「目睹」兒少的創傷

— 善牧臺北市小羊之家

有別於國外係由醫療單位開始推行創傷知情照護，小羊之家早在 1997 年就開始將創傷概念融入在目睹兒少服務之中。臺北市小羊之家目睹暴力兒童服務中心許璋倫主任娓娓道來當年提供服務的契機：「最初注意到善牧庇護家園裡隨著受暴母親一同來的孩子們有許多情緒與行為問題，因此請兒童社工協助，這項服務原是依附在婦女保護服務體系下，僅協助連結兒童諮商資源，直到 2001 年才正式獨立出來成立諮商中心（即小羊之家前身）。」

最初提供諮商輔導為主，直到 2005 年因邀請了《孩子，別怕》一書的作者葛洛芙（Betsy McAlister Groves）來臺分享美國波士頓醫學中心的「兒童目睹暴力計畫」，促使他們發展協助兒童克服因目睹家庭暴力所造成的創傷經驗及復原服務之路。其後，小羊之家開始以「目睹兒少」為主體，「創傷」為焦點，強調「家長參與」，「復原力」為服務工作的信念。然而，以創傷為重點的工作模式又是如何運作的呢？



遊戲室裡的酷斯拉是投射恐懼的對象；從最初抗拒，到後期放上小兵對抗，孩子們因治療找到面對恐懼的方式。

以創傷知情視角，看見孩子行為背後的傷

許主任表示，小羊之家的服務非常強調「家長參與」，實際工作時首先會評估孩子對創傷的反應，然後跟家長解釋孩子的狀況，帶著家長去看孩子這些「戰、逃或凍結」¹行為背後的原因。「很多家長無法理解小孩來到底護中心後，為什麼反而出現很多問題，我們會跟家長

勇敢的螢火蟲

圖/文 小羊之家個案

黑夜用恐懼偷換了我的快樂
像他恐怖的手
螢火蟲
你的亮光那麼微弱
為什麼你卻那麼勇敢
敢在樹林裡穿梭
請你給我勇氣
讓我和你一樣
雖然微小卻不害怕
勇敢面對恐懼



解釋過去目睹暴力帶來的創傷，是孩子本來就有的，只是待在原本的家庭裡孩子會擔心害怕，所以沒有展現出來，到了安全環境後，孩子覺得可以信任才敢呈現真實一面，這些情緒與問題的背後其實是在求助，這些都需要跟家長解釋，才可能幫助孩子。」許主任不可諱言地要把家長拉進來一起工作非常具有挑戰性。

一次進校帶領目睹兒童團體的經驗，同樣令許主任印象深刻：「團體開始前，有孩子因小摩擦，隨即開啟『戰』的模式抬起桌子要反擊…」，當下即時阻止兩人衝突後，要如何幫他們回到「身心容納之窗」²是他最大的挑戰。許主任回想當時的處理方式：「當下心理師不斷重複告訴孩子『你現在是安全的，我現在抓著你是在保護你不要受傷…』，然後陪著孩子繞著學校走一圈陪他冷靜下來」，心理師也意識到周遭目睹衝突孩子們的狀況、處理他們的創傷，最後團體才順利走完，讓兩位當事人的關係亦得到修復。

知情不難，難在眾人知情

「要讓孩子有安全感、有控制感其實很簡單，例如一開始進到遊戲室，讓他知道是來做什麼的，他就有操控感，一進遊戲室就問孩子想要坐在哪裡，讓孩子自己選擇要玩什麼玩具，透過簡單的細節，將創傷知情的原則落實在工作中」許主任舉例說明。這些「創傷知情」的原則看似抽象，其實透過團體思考與發想——「人在什麼狀況下會感覺到安全與控制」，要在服務上落實並不困難。

小羊之家在國內開創以「創傷知情」為服務核心後須遭遇不少困難，但最為挑戰的莫過於跟其他網絡的合作。經常在醫療鑑定時慘遭滑鐵盧經驗的許主任表示：「醫師能否敏感到孩子的行為是過動還是創傷引發，家長是否有完整告知孩子的創傷史，還是只有講孩子片面的問題行為都會影響」。那麼，醫療體系又是可以如何應用「創傷知情」的概念，讓受創傷影響的兒少可以得到更適切的照顧呢？

- 1 當身心面對創傷壓力時，會讓我們改變身體的激發狀態做出回應。例如：當情況急迫時，身體會進入「戰或逃」模式、釋放許多壓力賀爾蒙，讓人心跳加速、血壓升高、肌肉緊繃，準備好攻擊帶來危險的事物或是逃離危險的環境。在此狀態下的孩子是用本能在做回應，像是大聲尖叫、打人攻擊人、無法控制情緒。當「戰或逃」無法解決危險，下一步就會進入「凍結」狀態，此時就像是一個人完全被關閉，無法做出任何回應。
- 2 這個概念由美國精神科醫師丹尼爾·席格（Daniel Siegel）提出，他認為每個人都有自己的「身心容納之窗」，如果在自己的身心容納之窗內，即便有各種情緒起伏，但是你有辦法調節自己的情緒和身心。



中醫大兒童醫院兒少保護醫療中心兒童遊戲室。

融入醫療體系的嘗試

一 中醫大兒童醫院兒少保護醫療中心

創傷知情概念源自美國醫師文森·費利提 (Vincent Felitti) 於 1998 年的童年逆境經驗 (ACEs) 研究，在國外也是由醫療體系率先採用此概念。透過醫學中心的平台，醫師、心理師、社工師等專業能相互整合，為病人提供更全方位的身心評估，從而減少上述小羊之家在醫療評估上遭遇到的困難。

經民間團體及不同專業人士的推動下，中央政府開始於今年鼓勵各大醫院的兒保中心也進行相關人員訓練，並研擬提供創傷知情照護模式。唯各區兒保中心因尚在摸索階段故作法不一，以下我們以中醫大兒童醫院兒少保護醫療中心為例說明之。

目前，中醫大兒童醫院兒少保護醫療中心正將創傷知情照護模式融入現有的親職協談服務——一個從 2020 年開始推行的提升家長親職功能的預防性服務方案，他們方案規劃包括：

- 一、進案時，跟家長解釋何謂創傷知情，並邀請其填寫 ACEs 量表，有創傷經驗之家長將會諮詢其加入意願；
- 二、家長須加入評估會議以決定後續服務目標；
- 三、如須延長服務，家長須加入延案會議決定服務是否延長。

原本工作人員已按規劃於 2021 年 4 月底完成全部訓練，且有兩位家長有意願，但因全國進入三級警戒而暫緩。



親職協談專業人員與親子共同進行親職指導。

雖然疫情影響了執行時程，但初期執行上仍舊遭遇一些阻礙，包括加入創傷知情照護模式後表單變得複雜，加上翻轉過去由社工主導評估的模式，必須與家長共同討論工作目標並獲得其同意，意味著社工需耗費更多心力，因此一開始推行並不順利，中醫大兒童醫院兒少保護醫療中心還特別加開說明會，以提升網絡單位的轉介意願。

理解與接受，是創傷知情照護成功之關鍵

從小羊之家以及中醫大兒童醫院兒少保護醫療中心的經驗可知，創傷知情照護要成功，各個網路單位對創傷的理解與接受是關鍵。因此，中醫大兒童醫院兒少保護醫療中心透過說明會提高網路單位轉介個案之意願；小羊之家則致力於校園宣導，希望學校老師對創傷更有概念，並敏感到創傷對學生的影響，適時轉介。然而，小羊之家的經驗也告訴我們，一同開案服務家長的成人保護社工倘若也具備有創傷的知識，願意協助目睹兒家長處理過去的創傷經驗，搭配親職諮商雙管齊下，服務成效將更為顯著。

在不同單位的努力下，臺灣已踏上一條與國外由醫療體系帶領截然不同的「創傷知情照護」發展模式，並透過一個個案的累積和實作，找到讓國外概念落地生根的融合方法。期許臺灣能有更多夥伴願意加入「創傷知情照護」的行列，彼此合作提供一個讓受創兒少感受到安全、友善支持的創傷知情照護環境。



參考資料

- » 胡嘉琪 (2019)。從了解身體壓力反應來重新認識創傷，(2019 年 4 月 30 日)。https://reurl.cc/YODdVO。原文刊登於：反性別暴力電子報。
- » 留佩萱 (2018)。用新的眼光理解孩子——是故意搗蛋，還是「神經覺」失準了？(2018 年 1 月 29 日)。https://reurl.cc/VE2RnQ。
- » 留佩萱 (2019)。【創傷知情學校系列 Part 3】帶著「創傷殘遺」的孩子：創傷結束後，留下什麼？(2019 年 10 月 3 日)。https://reurl.cc/ogv0eM。
- » 張鈺孜 (2021)。兒少保護醫療中心醫師談整合醫療的創傷知情照護經驗—親職治療方案。兒盟三十「創傷知情照護」線上座談會。臺灣。2021 年 8 月 3 日。

助人也須自助 尋找支持彼此復原的力量

撰文—楊丹琪

接住個案們的高張情緒

生活中不如意事十常八九，碰到逆境時，如失業、離婚、失去親人、被同學排擠等，難免會有很多情緒。即使是成人，也難以完全掩飾內心種種的不平和波動。因為關注孩子的需要，讓兒盟社工有機會看見父母們的情緒，而這也成為社工們日常的風景。

即使失去工作、收入不穩、無法繼續維繫婚姻、沒有子女的監護權，父母親始終愛著孩子。但不論是家訪或邀請家長至兒盟的服務據點，只要孩子離開現場，會談的氛圍難免劍拔弩張。工作、感情或家庭的挫折盤旋在他們的心頭，逐步累積成憤怒，父母們生活中的總總不滿或委屈，只能一股腦地朝社工傾吐、宣洩。

承接家長的高度情緒張力，是兒盟同仁的工作日常。然而，在逆境中能奮力掙扎向前行，又或好聚好散總是不容易，社工沒有魔法棒能一眨眼生出穩定家計或將衝突中的怨偶轉為友善父母，所以難免會在協調、斡旋過程中，沾染過多別人的情緒和壓力。

背負創傷的助人工作者身心狀態

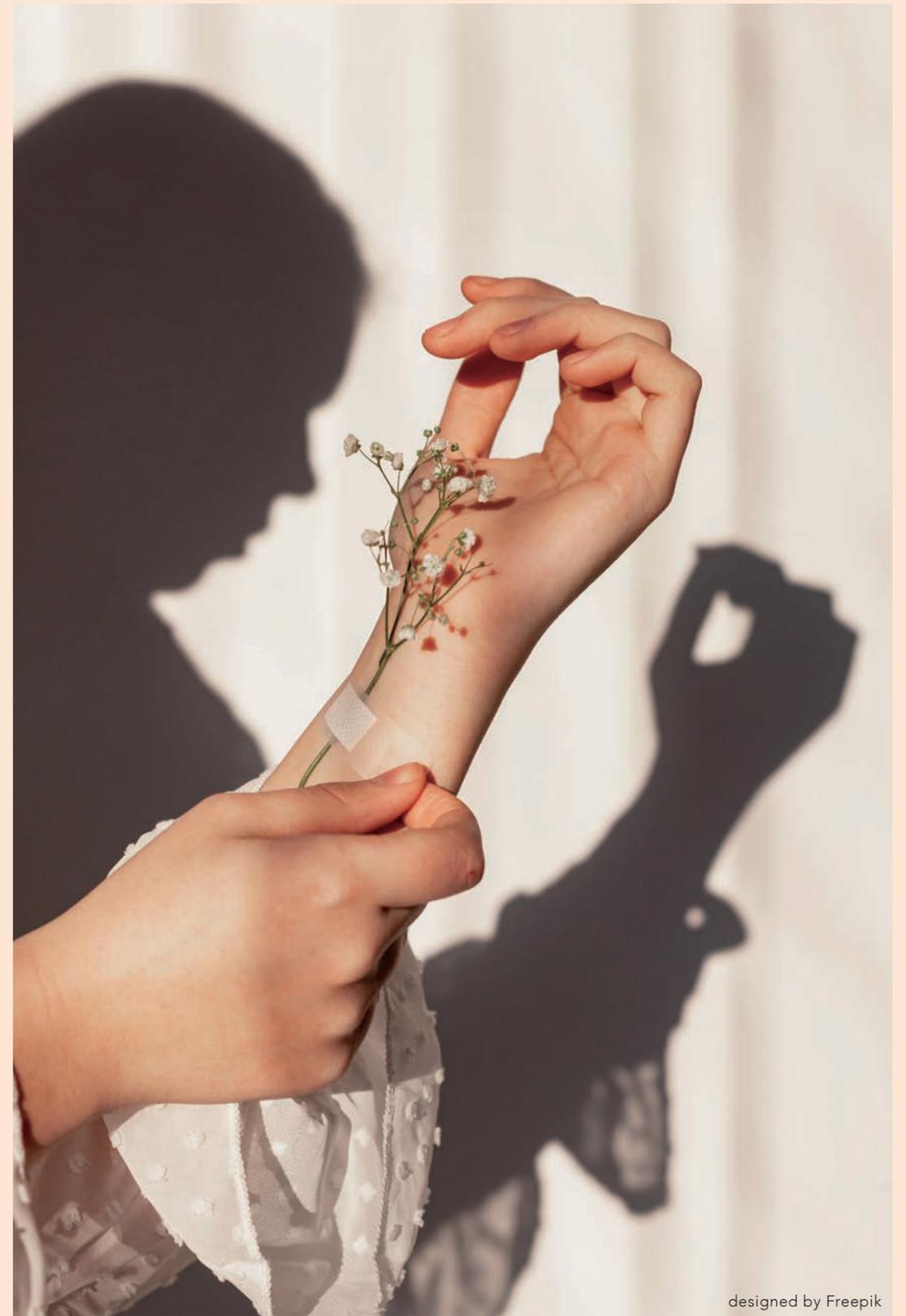
「創傷」是相當主觀的經驗，一般而言，當一個人覺得身邊的人事會帶來危險、超過自

己的控制時，就可能帶來「創傷」。對助人工作者而言，投入緊急支援、長期陪伴或見證他人的苦難，不免會影響到個人的身心狀態，也可能有意或無意地轉變個人的價值信念與行為模式，並產生「創傷接觸反應」。舉例而言，慢性疲勞、身體疼痛等生理症況，或是感到無助、絕望、自責、憤怒等情緒，甚至是賣力工作等行為表現，都可能是源於「創傷接觸反應」。

2021年4月，兒盟與花蓮慈濟醫院舉辦「創傷知情照護的實踐圖像」座談會，由於活動前兩週發生了「臺鐵太魯閣號事件」，不少與會者在搭乘火車通過事故地區時，或多或少都承受身心壓力，例如呼吸變得短促、胸口沉重。當中也有與會的助人工作者分享，因工作需要必須經常往返臺北至花蓮，但近日乘車時，都要做好「最後一次」與家人道別的心理準備，由其所帶來的創傷與身心壓力不言而喻。既然創傷事件可能無處不在，而助人工作者時刻與背負創傷經驗的人群共事，又應如何安頓身心與自我照護呢？

助人工作者的創傷「自療」——「創傷知情」

在這場座談會中，長期關注創傷議題的留佩萱博士分享到「創傷知情」對助人工作者的重要性，她強調創傷復原是每一個人的事，大家必須學習理解創傷在生活中的角色和帶來的影



designed by Freepik

響，在照顧個案的同時，助人工作者也必須好好照顧自己。為調節「臺鐵太魯閣號事件」帶來的身心壓力，留博士在開場時先帶著與會者進行一些簡單的身心調節活動。她帶領大家藉由腳踩地板帶來的踏實感與快吸慢吐的呼吸調節，重新感受此時此地的安全感，進而舒緩身心與自我安頓。

助人工作者長期在工作中見證他人含辛茹苦與成長蛻變，這份工作有滿足也有與他人一同掙扎的時刻，但也可能會累積「創傷接觸反應」或觸發其過往的創傷經驗。故此，留博士邀請與會者進行線上匿名的童年逆境經驗（ACEs）調查，以了解大家跟自我創傷的關係。結果顯示超過四成（43%）的與會者 ACEs 分數為 0 分、另外四成（41%）為 1 至 3 分，其餘約一成五（15%）為 4 分以上，最高者為 7 分。

留博士指出，助人工作者在接受專業訓練與工作過程中會不斷重整自我的經驗，可能比較不再受到過往逆境經驗的困擾，或能安然與之共存。同時，她也邀請與會者深思現行的助人者文化中過度強調堅強、犧牲、完美的形象，若能運用「創傷知情」的視角，將有助於助人者先做好自我照顧。尤其是面對個案的情緒或創傷經驗時，助人工作者更特別需要培養當下的覺察力，並將辛苦的經驗轉化為成長的養分。畢竟，當助人者擁有堅強後盾時，才能有餘裕照顧他人。

一個人畢竟難成氣候，若工作環境能接受並實踐「創傷知情」的理念，助人工作者將能為個案甚至社會，提供更切合他人需要的服務。所以，我們也訪談本會親子維繫組吳欣儒副組長的工作觀察，看看如何從「創傷知情」與「創傷照護」的視角改變助人工作者的工作環境。

引入正念，讓社工時刻留心自己狀態

看著同仁經常夾身於衝突配偶與子女之間，吳欣儒副組長對此有深刻的經驗：「前來會面

2021年4月，兒盟與花蓮慈濟醫院舉辦「創傷知情照護的實踐圖像」座談會，留博士邀請與會者深思現行的助人者文化中過度強調堅強、犧牲、完美的形象，若能運用「創傷知情」的視角，將有助於助人者先做好自我照顧。



的家長沒有與孩子同住，但他們心裡是愛孩子的，而且經常背負許多壓力，他們在孩子面前會壓抑自己的情緒，但單獨見社工時，情緒難免會宣洩出來。」吳副組長表示，社工每每進入會談室前，心情難免會忐忑，不知道這次會談或會面是否能全身而退？會不會又被質疑自己的年紀、年資，是否已婚、有小孩等等。然而，這類壓力不見得有辦法舒坦地表達，她僅能隱約察覺到同仁們身心緊繃與細微的轉變。

因此，吳副組長邀請正念工坊的老師前來教導同仁們如何在生活中練習正念。「正念」（mindfulness）是以特定的方式聚焦和接納自己當下的狀態，抱持友善、好奇的態度來自我探索，不進行好壞、對錯等評判。「正念」不需要高深的技巧和技術，「秘訣」其實就是回到一個人的「生活」——好好呼吸、好好吃飯、好好走路，把握並專心感受每個當下。

舉例而言，可以運用上班的空檔進行「身體掃描」，在感受呼吸和身體變化的當下，從而調整交感神經和迷走神經。動作當中也能以「正念」來覺察身體的緊繃和心情的躁動，如走路時是哪隻腳先跨出？是否會改變呼吸的頻率？吃東西時是否有好好品嚐食物的味道，以及感受到隨之而來的滿足和喜悅？

在工作方面，社工進入會談室前可先到洗手間或茶水間，調節自己的呼吸與舒緩心情；在會談當下，當個案情緒不穩定時，先讓自己呼吸後再跟對方說：「你剛剛聲音突然變很大，是怎麼了？」在組織管理方面，會議時可先邀請同仁用 3 分鐘時間以「正念」方式來調節呼吸，讓同仁多練習時刻留意自己狀態，懂得照顧自己的需要。

與創傷同行，成為每個孩子的復原力量

人不可能完美，每個人一生必定會經歷很多大小挫折、失落或傷害。然而，人們無法永遠獨自面對每個難過的時刻，我們需要彼此才能

好好活下去，這也是兒盟在 30 年的實務工作中一直堅持陪伴不同家庭、兒少走下去的理由。

藉由推廣創傷知情照護，兒盟明白關照每位個案的需求之餘，機構更應照顧站在前線服務的一線社工和其他助人工作者，如此才能做到助人自助，提供更符合個案需求的服務品質及友善的工作環境。

可是，這樣的努力仍然是不夠的，兒盟希望從機構內出發、往外擴展，讓社會大眾明白並接納每個人都可以有不完美、受傷、難過，只要保持開放、好奇，用正面態度和耐心支持與陪伴受傷的孩子，也許我們更容易從中找到另一種「共好的力量」。



正念工坊的老師正教導兒盟同仁們認識正念及如何於日常生活中練習。

在日常生活中接住孩子的傷

撰文—蕭莊全



兒盟與「新一代設計」進行產學合作，上圖為實踐大學設計讓孩子安心抒發情緒的空間——《情緒樹屋》。

在實務工作中，兒盟看見很多受過創傷的問題兒少都承受著某種難以言說的痛苦，這些痛苦容易使他們變得易怒、焦慮、不安或衝動，而且在受到外界刺激時（如責備、斥責等）也難以先思考再行動。有時候，作為大人的我們，必須學習如何先放下自己的情緒，找出孩子問題行為背後的原因，才能有機會貼近解決問題的可能。

有鑑於此，兒盟近年開始積極推廣創傷知情，透過不同的媒介和合作單位，希望家長、老師以及社會大眾都能夠成為創傷知情的照顧者，

嘗試接住每個孩子的傷，創造一個對兒少創傷更友善的社會。

一、能眼看、耳聽的線上學習

兒盟兒童創傷療癒中心與留佩萱博士合作，透過創傷知情的動畫影片，讓家長、老師或助人工作者了解創傷知情與自身及孩子的關聯，促使師長關心創傷知情並成為兒少最有力量的支持者。此外，兒童創傷療癒中心也透過Podcast 分享不同的創傷議題。透過不同管道，讓大眾知道創傷與創傷知情的重要性。

二、用創意引導孩子覺察情緒

為了協助與陪伴孩子面對生命中的失落與創傷經驗，兒盟首次參與「新一代設計產學合作」，和5組大學設計系在學學生以創傷知情為主軸打造各式設計，在歷經超過半年的討論與溝通，5組學生分別完成創傷知情概念的產品設計、室內設計、多媒體設計的作品。

其中，以實踐大學工業產品設計學系的《情緒樹屋》為例，《情緒樹屋》是個讓孩子安心抒發情緒的安全空間，並藉由繪本引導孩子了解每個情緒，學習察覺自己的狀態、和情緒相處、調節自己的情緒，回歸安定及有安全感的狀態；讓孩子們學習察覺自我，在未來面對創傷事件能了解並面對自己的狀態。

三、願意勇敢開口說失落創傷

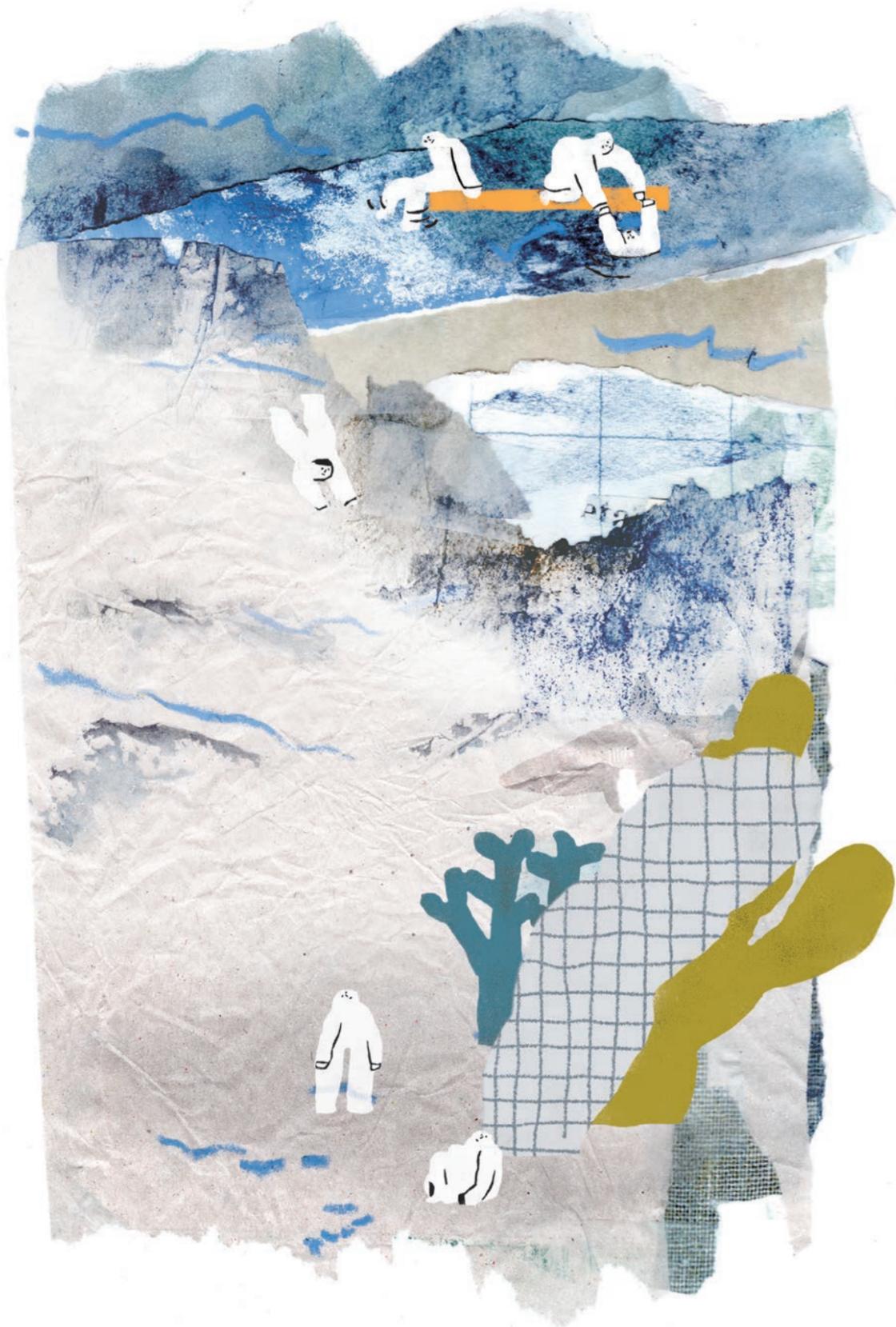
廿多年前，兒盟投入921災變工作服務，從實務服務兒少過程中察覺災變、失落均是創傷經驗，繼而衍生出「悲傷與復原的生命教育課程」，向學校、老師、家長或社區推廣失落與

悲傷所帶來的創傷經歷，及如何以創傷知情方式來面對。此外，兒盟也與臺中科技大學創意商品設計系合作，設計6至12歲兒童的悲傷復原之線上學習教材——《是誰綁架了我的太空船？》，內容改編自兒盟《我的畫冊》，希望以輕鬆的方式詮釋失落議題，讓學校老師、家長可自行帶領兒童使用。

誠如留佩萱博士在與兒盟合作製作創傷知情簡介的影片中曾說：「只要有一個可以讓孩子支持依靠的大人，就可以增加孩子的復原力」。孩子在生命的過程中一定會遇到許多荊棘，在面對跨不過去的傷痕時，只需要身旁任何一位大人——無論是家長、老師或是任何身分——願意支持與陪伴受傷的孩子，他們在復原後也能增強面對未來創傷事件的能力。倘若多數的大人能如此，我們的孩子將能在更友善兒少的環境中茁壯成長。



另一個兒盟與「新一代設計」的產學合作，為臺中科大改編設計的《是誰綁架了我的太空船》，適合6至12歲兒少理解失落議題的線上學習教材。



開啟一場社會的心靈運動—— 兒童創傷療癒中心勇敢出發

撰文—高小帆·插畫—艸文字 Tsao Wen Zee

助人工作者的自省：我們有真的解決問題嗎？

身為助人工作者，我們的工作就是積極尋求解決案家生活大小問題，盡量減輕他們的負擔。所以，長久下來容易養成看見問題直覺便是「解決它」，即使好奇問題的根源，也會因為種種原故而未能深入探究。

於是，我們和個案就如同站在旋轉門的兩端，服務對象反覆的進出系統，好不容易把他們從危機的邊緣拉回來後，也許能在「正常」的軌道上停留一陣子；然而，一旦遇上外部環境的變動，或內在莫名的情緒爆發，又可能衝出常規，進而衍伸出更嚴重的身心或行為問題。除了反覆進案讓彼此感到疲憊和沮喪，更甚的還可能出現家庭中代間循環的創傷。

誠如美國小兒科醫師娜汀·哈里斯（Nadine Burke Harris）醫師在《深井效應》一書中的提問：「如果 100 個人都取同一口井的水來喝，結

果有 98 個人開始腹瀉，那我該一直開抗生素給這些人吃，還是停下來發問：『那口井裡到底有什麼鬼東西？』」

過去 30 年，兒盟一直努力為臺灣兒少及其家庭解決他們所面臨的難題。但放眼未來的 10 年、20 年，甚至 30 年的時間，我們除了堅持站在後端的「解決問題」工作，可否往前走一點，終結甚至避免下一代走進這種循環？又或者我們能回頭探究這些服務對象的經歷，找到一些影響他們日後身心健康及行為狀態的原因，探索我們下一個要努力的方向呢？

貼近行為失常背後的生命經驗

美國內科醫師文森·費利提（Vincent Felitti）醫師於 1998 年在一項與美國疾病管制與預防中心合作的重要研究報告中，指出 10 項包含兒時受虐、疏忽和家庭關係失衡（離婚、家暴等）所造成的童年逆境經驗，與危害健康的行為（抽

菸、酗酒、藥物濫用) 和健康狀況高度相關。研究結果顯示，一個人童年逆境經驗分數越高，身體不健康的可能性就越高，而且也有較高的比例會從事危險行為，例如使用非法藥物和試圖自殺。

對於經常接觸家長酗酒、家中有心理疾病患者、被父母情感虐待、不當管教兒少的助人工作者而言，這些研究結果無異是一個非常重要的警訊，提醒我們必須要有更敏銳的能力，去辨識有創傷經歷的兒少與成人，並且要能與他們建立安全、可信任的關係，進而提供一個接納和包容的環境，讓長期生活在毒性壓力下的他們及早開始創傷療癒的歷程，如此才能有效阻斷暴力的循環。

這也是兒盟決心要成立「兒童創傷療癒中心」的原因——希望創造一個理解又支持的環境，讓受創的人有機會療癒，並從中成長茁壯。

創傷療癒——一個跨領域和專業的實踐

「兒童創傷療癒中心」的雛型最早是依據哈里斯醫師在美國舊金山灣景區成立的「青少年身心健康中心」(Center for Youth Wellness Center)¹而發想，我們希望在臺灣創建一個跨領域和跨專業的整合處遇中心，團隊成員含括醫療、心理、社工等各專業。

我們的服務對象是 18 歲以下的兒少及他們的照顧者，服務內容則包括：符合創傷知情照護 (Trauma-Informed Care) 原則的個案管理、整合性醫療 (含心理衡鑑、創傷認知行為治療、心理諮商、表達性藝術治療、正念減壓等)，換句話說就是一種團隊聯合照護的模式。除此之外，我們還經營「創傷復原諮詢專線」0800-250585 (愛我理我幫我) 服務，由兒童創傷療癒中心的工作人員透過電話與來電者討論情緒經驗，運用分享和示範等方式協助其學習情緒調節，同時也提供相關專業人員創傷照護資源的轉介。

創傷不斷的時代，我們用行動正面回應

至於兒盟為什麼會選擇在此時跨出這重要的一步呢？答案在 COVID-19 疫情蔓延全球的 2021 年變得越來越清晰。

我們目睹了生活在巨大經濟壓力和社會動盪不安情境下的家長們，非僅被生存焦慮壓得喘不過氣來，許多還由於早期創傷經驗被觸發而呈現出更加脫序的情緒和行為，而孩子們雖說本能快速地發展出因應生存情境的防衛機制，但還是可以察覺他們往往在戰與逃、凍結，以及平穩連結的不同狀態中游離，缺乏安全和安定的感覺。

正因為這是一個外在情勢時刻在變化，關係維持不易，特別容易讓人感覺無常的時刻，我們無一倖免地正經歷著整個人類社會的集體創傷。但這也是一個開啟一場倡導創傷療癒的「社會心靈運動」契機，誠意邀請每一個人成為創傷知情者——能夠理解創傷，以溫柔和慈愛的心態來對待自己、孩子與他人，共同營造一個更友善與包容的多元社會。

參考資料

Nadine Burke Harris(2018)。深井效應：治療童年逆境傷害的長期影響 (朱崇晏譯)。究竟出版社。

1 美國灣景區是舊金山最貧困、資源最為匱乏、且毒品氾濫及犯罪率最高的地區之一。「青少年身心健康中心」是一所嘗試整合基層醫療保健、身心健康、研究、政策、教育，以及社區與家庭扶助，希望透過推廣幼兒疾病的篩檢與評估標準程序，讓更多人能理解兒童逆境經驗對健康的影響，並防治毒性壓力。



成為助人工作者，

撰文 | 王定正

是從一而終的心願

中區社工處處長

施靜芳

服務
25年



大學尚未畢業，靜芳就已經找到社工工作，一直很堅定想做貼近人的工作，一開始是覺得社工工作可以幫到人，後來發現自己也從中獲得許多提醒與學習。

「這個決定，依然是我覺得正確的選擇！」在訪問中，她用溫柔但也有點可愛的語氣這樣回答。

一步接一步，從不同服務過程中累積經驗

靜芳在兒盟一路歷經超過六種以上的服務，經驗一層一層疊加，從「出養服務與棄兒保護工作」開始。到台灣各地訪視，接回需要被幫助的嬰幼兒，開始累積社工實務經驗，四年後碰到九二一大地震，便一頭栽進「家庭重建服務與喪親輔導工作」，除了服務孩子，也服務照顧孩子的家庭，一路做了二十年。靜芳期待能夠把服務做的更深入、更細緻，抱持這樣的心情投入每個服務，在與社工討論個案或是督導的過程中，也都會做足功課，設身處地的去思考，身為社工，你必須離個案很近，才知道什麼是他們真正的需求。

從個案與同事身上，一邊付出也一邊收穫

談到這麼多年來，依舊印象深刻的案子，有個被出養的孩子，因為一連串的事件，讓孩子感覺能依靠的人只有靜芳了，孩子在午睡前，深怕醒來靜芳就離開，所以用小手摟著她，但因為工作需要，靜芳還是在孩子醒來之前就離開保母家，這個小小的舉動，卻一直讓她糾結著，直到最近輾轉得知孩子的狀況一切都很好，靜芳也終於跟自己和解，從跟個案的小小互動上，她一邊做服務，一邊時刻檢視自己，另一個支持靜芳的則是兒盟的同事，在不同階段，總能遇到能同理她，並且給她真切的建議的夥伴，這也是她始終在兒盟的重要原因。

慢下來，世界才會更快更好

做了超過20年助人工作，靜芳的領悟是，「你不能急，要停下腳步等待。」

在社工工作中，服務對象自己轉念或成功克服難題，其實才是最快也最有效的解決之道，透過持續的學習，幫自己的社工生涯注入活水與能力，靜芳會繼續保持初心，在兒盟與社工領域繼續溫柔的作戰。

「畢業後不論大家的工作職稱頭銜為何，永遠不要忘記自己是社工，並將在社工精神發揮應用在工作中。」——美國紐約哥倫比亞前社工學院院長 Katherine Conroy 給畢業生勉勵。

雅惠說她永遠記得這句話，並且深深地影響著她一路以來的社工之路；選擇社工這門學科這個工作，似乎從她高中選填志願時候就決定了，考完聯考拿著科系介紹的本子，被社工系的介紹吸引，因此就把社工、輔導相關科系排在前面的志願，當然也就順利的至社工系就讀。

之前雅惠曾經督導服務過一個家庭，因為媽媽的親職照顧有狀況，所以進入兒盟服務。在與媽媽討論疏理後發現，媽媽不是不愛小孩，只是在自己的身心狀況不佳及身旁資源不足的情況下，對於孩子一些情緒性反應無法給予適切的回應，最後雅惠與受督導的社工討論，安排孩子去念幼兒園，讓媽媽有喘息的機會並可以增加孩子的學習刺激，也進一步與媽媽討論壓力的因應與教養的挑戰，幫助她減壓。遇到照護疏忽多數人都是指責媽媽，社工的服務就是要看到這個家庭最根本的問題，社工的專業，除了提供經濟補助、物資協助及資源連結之外，更重要就是在這個人或家庭，現階段無法走下去時，陪著他一起整理與規劃，讓他能重新站起來生活。

對於社工來說，肩負著一個人或一個家庭的命運，常常這個壓力是很大的，包含：擔憂個案的生命安全、社會期待、工作時間過長、作息不穩定等等，因此社工很容易會耗損，這時候社工督導的存在就很重要，兒盟在這個支持社工部分就很周全，督導提供支持、行政與教育等角色功能，不時的去提點怎麼看待被服務的對象，傳承經驗及交流，一起與社工討論釐清困惑，讓社工的服務經驗可以更加累積，以維持專業服務上的品質，雅惠說她的第一個督導當年的指點直到現在仍影響著她，讓她一直自詡自己也能成為帶領社工一起互相扶持前進的督導。

在社工生涯中，雅惠不時的會去整理自己，對於那時十八歲的自己，她蠻肯定那時候做了念社工系的決定，決定走上社工這條路，社工要有什麼特質呢？雅惠說她想就是喜歡跟人互動、願意開放的去理解別人，對人充滿好奇心，對於不在預期之中的事情，有彈性能包容，對於這個領域有興趣的人都可以嘗試看看。

透過專業，

看見服務家庭最根本的問題

撰文 | 魏文瑾

兒童創傷療癒中心
副主任

簡雅惠

服務
14年



你對於社工的想像是什麼？讓弱勢家庭可以有一頓溫飽？抑或幫助受虐兒童脫離險境？有著 20 年社工資歷的廖致萱，提供的服務有別於大眾對社工的既定印象，她是離婚服務的社工，每天和正處於劍拔弩張關係的準離婚父母、或已離婚父母一起工作，她的專業是讓雙方放下情緒看見孩子的需求，並且能夠心平氣和地，坐下來討論孩子未來的生活、教養、扶養費、探視等各種安排，以及傳達孩子心聲。

爭奪監護權是離婚商談中常見的廝殺場面，沒有愛的父母提到對方都是怨懟，更別說是溝通、互相理解。讓致萱最印象深刻的是，有對父母為了監護權，長期處於緊張關係，不願溝通。在一次商談中，致萱詢問爸爸為何對監護權如此堅持？爸爸說明是因為害怕失去監護權後，從此和孩子斷了音訊，才明白原來爸爸堅持的背後是渴望能夠擁有關心孩子的機會，而在傳達爸爸的心聲後，媽媽態度也逐漸軟化。成功拉近雙方距離的致萱，讓他們了解彼此都是愛孩子的，事後父母也感謝致萱幫忙，讓他們能夠一起照顧孩子，共同參與孩子的成長。

現任北區親子維繫服務組組長的致萱，其實一開始是兒盟收出養服務的社工。「我的第一

份工作是在育幼院，因為出養服務接觸到了兒盟，感受到兒盟收出養服務的專業。」揮別育幼院，嚮往細膩品質服務的致萱來到了兒盟，歷經了收出養、尋親服務的養成，後又因工作職涯規劃，轉調至離婚服務。

出養父母因為愛孩子而選擇放手，離婚父母因為愛孩子而不願放手，看似兩個不同的起點，致萱卻能夠從中解讀到「大人愛孩子」的共同訊息，也因為擅於將過往經歷整合到新服務，又勇於接受新挑戰，致萱在今年得到了全國社工人員「資深敬業社工獎」的殊榮，獲得社工界最高榮譽肯定。

回首 20 年的社工服務，致萱很感謝兒盟多年來的栽培，提供社工很豐饒的學習環境，在遇到困難時，督導能及時提供方法、給予心理支持；或是下錯判斷時，主管願意給予空間，讓她從錯誤中成長，這些都是讓致萱得以在社工圈中持續耕耘的關鍵。當問到有沒有一刻曾讓她感覺當社工真好，她馬上回答說沒有，因為她「無時無刻」都覺得身為一位社工是件美好的事，她會持續推廣離婚服務，讓孩子不因父母離異而失去兩份愛。

我的工作 是讓 孩子

撰文 | 何佩蓉

擁有兩邊的愛

北區離婚親子維繫
服務組長

廖致萱

服務
21年



資源發展處處長

陳雅惠

服務
25年



在兒盟已經工作將近 25 個年頭的雅惠，感覺像才進來 2 年，由外而內，無論是穿著打扮還是工作動力，都是活力滿滿。開始介紹雅惠一定要從她說了很多很多次的古早故事開始：「我是兒福聯盟的第一屆實習生喔！雖然念的是社工系，卻從來都不想當社工，成為兒盟實習生後，因為失蹤兒童協尋服務需求，接觸媒體、企業公關還有各式活動企劃，覺得超級好玩又有意義的。大學畢業後就毛遂自薦到兒盟希望能從事企畫、募款的工作，以此將近 25 個年頭，就這樣專注在兒福聯盟資源發展處的工作中。」

在最高指導原則下的不斷突破

「我一直記得我剛進來不久，我當時主管跟我說過的一句話『只要在兒童最佳利益、社工倫理的最高指導原則下，你們就盡量發揮吧！』就這樣隨著組織的發展，不同階段都做不同的事情，有很多不同的學習和刺激，做著做著沒想到就忙了 25 年……。」

2004 年開始雅惠擔任資源發展部門主管後，帶領團隊開始嘗試各種不同的工作模式。在議題倡導上，透過規劃活動、企業合作、社群串聯等，將生硬的議題轉化成民眾有感知的活動，更進一步改變社會上長久的迷思。無論是首次

透過公益行銷

影響更多人

撰文 | 何佩蓉

引進 bully 概念轉譯成校園霸凌概念、發起橘絲帶兒童保護運動、或是近年來關注網路安全議題等等。

雅惠說：「這是有成就感的工作，看到推動的議題，變成媒體頭版、社群上家長討論的話題，甚至促成修法改變，這也是在兒盟最特別的地方，不是只是傳統的社工一對一的幫助一個人，而是可以透過我們的議題倡議和公益行銷，影響好多好多孩子和家庭。」

注入活力的行銷人 讓兒盟服務更加多變

雅惠喜歡打扮、喜歡流行事物，每天穿得花枝招展，雖然人屆四十好幾，但還像個年輕人一樣對各種趨勢充滿好奇和熱情。和她對談好像走了一趟組織發展史，也深刻感受到兒盟不斷自我突破，想要為孩子做更多的組織文化。雅惠常說自己很不社工，但將近 25 個年頭，她仍然專注在兒福聯盟各項理念和專業服務的推廣，確實展現了社會倡議、資源整合、問題解決、創新改變種種社工獨有的專業能力，不只是兒盟，更是社工界不可多得的公益行銷專業職人。

鹿鹿雜貨書鋪

找回南澳原民孩子的自我認同

撰文—何佩蓉

讓天賦自由

這間書鋪，深藏在南澳的田野間，一樓有各種藏書，供孩子閱讀，櫃子上也擺放著各種孩子的作品，讓人欣賞也開放認購，鋪主會把所得給予創作的孩子。幾張大長桌，孩子可以聚在這裡聊天也可以吃飯，二樓則是孩子跳舞的地方。這裡是書店、餐廳、練舞教室，也是一個讓南澳孩子自由成長學習的小天堂。

書鋪的鋪主黃敏惠老師，剛結束了近 30 年的教職生活，因為教書初期遇到的 8 個原住民學生，被他們的真誠直率所吸引，也逐漸對原民文化萌生起興趣，在部落教書從此成為她的夢想。在創立鹿鹿雜貨書鋪之前，黃老師參與教育部訪問教師計畫，落點在南澳武塔國小，和台大學生一起成立武塔小教室，結合假日學堂在假日上課，也是她實踐夢想的起點。

「南澳的居民多半是泰雅族原住民，但對自己的 Gaga 文化（祖先的話語）卻不是很了解；小孩子也都很有靈性，對聽覺、肢體很有天分，但就缺了那麼點自信。」黃老師感受到當代原住民受到主流文化以及時代洪流所影響，被迫融入其他族群的文化，不忍心美麗的文化就此逐漸式微，在課程裡設計了許多文化教學，如

才能找到 自信的鑰匙

朗讀原民文化讀本、教導部落棋弈 - 獵人棋，也與藝術家賀連華創辦的精靈幻舞舞團老師合作，在禮拜三、四的課後以及假日學堂教舞，讓文化得以傳承，也增添孩子的自信。

因為活潑的遊戲課程深受孩子喜愛，她對南澳孩子的愛讓兒盟深受感動，以贊助教材、人力經費的方式，讓黃老師接手課程，目前大南澳區有八所小學的學生可以上到黃老師的課程，有時候黃老師也會邀請精靈幻舞舞團的鮮鮮老師，一起到各校教跳舞。

黃老師引用肯·羅賓森說的：「好的老師就像園丁，他的任務不是命令植物長大，而是創造一個適合生長的环境。」她認為每個孩子就像顆種子，或許沒辦法選擇在哪一塊土地上成長，但身為大人的我們可以提供適量的養分，並祝福種子長出自己的樣子。在服務過程中，總是盡可能地發掘孩子的優點，看見孩子的可能性，並提供改變的機會。黃老師跟兒盟一樣不窄化孩子的人生道路，選擇當個引導者，讓孩子的天賦能夠自由成長，並欣賞每個孩子不同的樣貌。



為小草下點及時雨

陪書屋度過疫情風暴

撰文—何佩蓉

因應三級警戒，教育部宣布5月19日起停課，全台的孩子都困在家裡學習。少了孩子的三峽小草書屋裡，有一群志工正分頭忙於盤點物資食物，逐一聯繫孩子了解狀況。他們口中的孩子是三峽區內高關懷學童，因為缺乏陪伴，書屋就猶如他們的第二個家，每天放學後就來書屋串門子，老師、志工們會陪著孩子吃飯、寫作業、念書，有時候聊聊心事與夢想，幾乎終年無休。



「剛開始我們忙著輸送物資、書屋牌阿嬤便當，也擔心孩子的健康，我們希望孩子每天回報體溫，卻發現有些孩子不知道體溫計該怎麼使用；當學校開始遠距教學時，也注意到孩子沒有硬體設備。」在失功能家庭下成長的孩子，通常缺乏教導與資源，於是這群志工老師又開始忙著宣導衛教知識、尋找電腦設備資源，希望把孩子的落差一點一點的弭平。「好險兒福聯盟主動關心，提供筆電等數位設備，以及課輔老師鐘點費用，讓學生不因疫情中斷學習，也讓小草書屋的陪伴可以換個形式延續下去。」小草書屋副校長阮家貞微笑地說。



無法面對面陪伴，就換個方式關心孩子吧！

小草書屋的據點活動被迫取消，老師第一時間就利用視訊串起了大家，深知好動的孩子耐不住無聊，會到處亂跑，便召集孩子一起在線上運動、泡咖啡、摺紙；甚至追劇，討論精彩



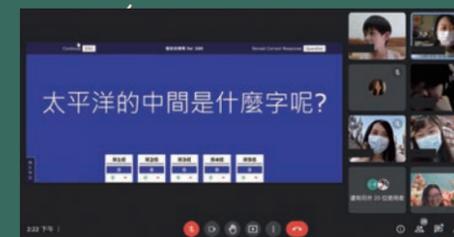
的劇情；收看疫情新聞，關心疫情走向。小草書屋老師的悉心陪伴讓冷冰冰的視訊有了溫度，也緩解了孩子對疫情的擔憂。

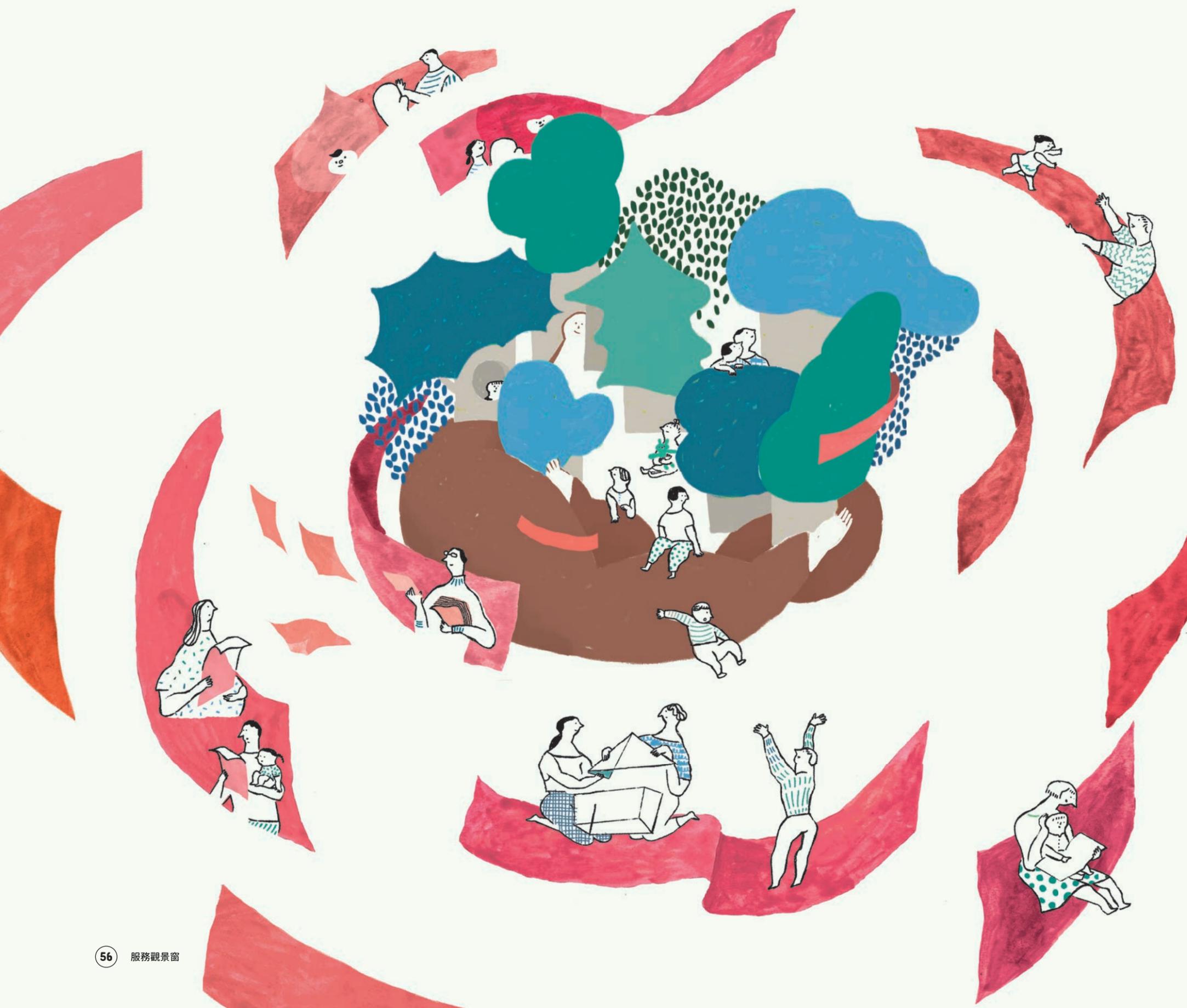
除了孩子的心情受到波及，貞姐也發現孩子與家裡的關係變緊張了，或許是疫情讓工作停擺，主要照顧者感受到沉重的經濟壓力，心情鬱悶遷怒孩子；也或許是相處時間增加，照顧者和孩子起衝突的機會也增多，小草書屋這陣子就接手了不少從學校輔導室轉介來的孩子，志工老師緊急透過視訊輔導關心，改善孩子與照顧者的溝通模式、減少家庭衝突。

人生下半場 繼續為孩子打造第二個家

卸下18年2個月的教育工作者與6年6個月的台北偶戲館的館長之後，貞姊滿腔熱血地投入小草書屋的工作，就此展開她的人生下半場。「真心不換」是她和孩子相處的唯一準則；為小草書屋的孩子們準備好第二個家是她的使命，打造一個充滿愛與包容的環境，讓孩子在開心流淚徬徨無助之際，記得回家。

在台灣，愛孩子的人，比想像中的多。雖然這次疫情爆發得又急又快，但還好台灣有許多在地組織，如同衛星般守護孩子，不吝於給孩子滿滿的愛，讓兒盟能透過這些組織，將更細緻的服務傳遞給更多的孩子，也看見各種愛孩子的方式。





關於兒福聯盟的 三大服務類型

三十年來，
我們因應社會變遷所需的各項兒
童及少年的議題與照顧需求，發
展出三大類型，超過二十五項的
服務。

特殊境遇服務

針對各種特殊遭遇，需要生活支援與社工專業服務的兒少及家庭。包含全台各區、偏鄉地區，有創傷、需兒少保護、遭逢家中離婚、有失蹤情況的兒童與少年等提供服務。

家庭增能服務

提供家中有照顧 18 歲以下兒少的家庭，更好的育兒資源協助，有效降低各種兒少及家庭的問題發生。包含收養服務，以及在孩子發展前期需要的各類托育與親子支持服務，培力照顧者而發展的親職與育兒支持服務等。

社會共好服務

針對台灣兒少及家庭的政策法規修正推動，舉辦倡議活動，且辦理各種兒少培力計畫。更針對特殊議題，進行跨單位、跨界的合作，讓孩子的事，成為眾人的事。

時刻把孩子的未來 放在心上

撰文—收出養組 盧俐婷

收養服務



「我會找到永遠愛我的爸爸媽媽嗎？」

這是小星星偷偷藏在心裡的疑問，雖然他知道社工阿姨我每個月會來看他、陪他玩、有時候會做一些勞作，也知道我會和寄養保母討論一些重要的事情，但有時候我會看到小星星臉上出現疑惑的表情，像是在想著：「社工阿姨問這麼多，真的是在幫我找爸爸媽媽嗎？」

直到某一天，終於幫小星星找到來自挪威的收養家庭，為了幫助小星星可以順利的加入收養家庭，我先是帶了爸爸媽媽準備的禮物，讓小星星平常在家可以玩；後來又帶來了爸爸媽媽親手做的相片書，陪著小星星認識爸爸媽媽的樣子；最後是一起視訊，和爸爸媽媽來個見面會，耐心等待回家的日子到來。

在我陪小星星找家的過程中，最有挑戰性的其實是陪同視訊，因為小星星對視訊的不熟悉，需要花很多時間讓他暖身、準備，如果遇到沒

睡飽、或是比較疲累的時候，視訊時就需要花更多的力氣。剛好小星星又是個性急的孩子，如果遇到不順心的事，就會有很大的情緒反應，此時除了仰賴寄養保母的安撫，更加考驗著社工的隨機應變能力，以及如何運用策略幫助小星星緩和下來。幸好，小星星的情緒來得快也去得快，多讓他說出想法、多陪伴他玩喜歡的遊戲，小星星就又能回到穩定的樣子。

在我擔任社工短短的一年多，總覺得自己每天都像是在走鋼索，陪著找家的孩子們蹣跚前行。過程中充滿許多未知與挑戰，既無法知道等家的日子有多漫長，也不時擔心在這中間遺漏了重要資訊，所以時時刻刻提醒自己必須將這些孩子的未來放在心上，盡其所能的幫他們找到永遠的家！而當看到孩子和收養爸媽臉上開心的笑容，這段日子以來的付出和等待就值得了。我期許自己能不斷保有初心，為了等家孩子們的幸福而努力。

托育與親子服務



兒福聯盟與臺北市政府合作成立的臺北市兒童托育資源中心為了提升孩童的照顧品質，每年都會辦理近 200 場的托育人員在職訓練。身為企劃人員因為時常需要製作宣傳貼文，所以透過辦理職訓課程能使我更貼近托育現況以及了解現下托育人員與家長最關心的議題和看待事情的角度。

在辦理職訓的過程中，看到許多托育人員在平日照顧小孩的工作中已十分勞累，但假日仍撥空積極地來上課，進修兒童照護的相關知識，覺得十分偉大。雖然偶而也會遇到一些比較失控的場景，像是因為教室內禁止飲食而大發雷霆的學員，或是在簽到桌前大吵大鬧硬是要挑戰課程規範的案例也不少。起初我因為鮮少面對這類型的事件，所以常會感到不知所措。

直到某天我偶然讀到「薩提爾的對話練習」一書，書中提及的冰山理論與實際應用案例，讓我有很大啟發。我逐漸從害怕遇到這些有各種要求的學員的想法中退去，試著思考在這些激動的行為底下，被隱藏的觀點是什麼，當我開始去探索問題的成因，並多關注對方時，往往問題也都迎刃而解，也從每一次對方的道謝中，感受到工作帶來的溫暖。

共好，
從同理開始！

撰文—托育資源中心 郭忠品

熊讚親子館， 陪伴親子一起變得更讚

撰文－宜蘭親子館 游子嫻



「他真的好調皮！一直跑來跑去！」飛飛的媽媽無奈地和教保老師說。

飛飛與媽媽常來到兒盟承接的宜蘭熊讚親子館，但飛飛總是沒辦法長時間專注於一個玩具，奔跑成了他的特色。從旁觀察後，嘗試用「我們一起玩」的方式邀請他一起搭建積木，而飛飛總是不太理會。一週週過去了，我們並沒有放棄邀請奔跑的飛飛，終於悄悄的，他願意跟我們靠近了！

教保老師帶著飛飛跟媽媽一起數看看需要多少塊積木，透過數積木建立數學概念、一起用手輕輕地將積木疊高、疊好，建立空間概念，用猜拳決定誰蓋積木，來提升遊戲的趣味性。

我們也引導媽媽給予飛飛具體的鼓勵，例如：你好厲害，把積木一層一層疊得好整齊！經過長久的互動與努力，飛飛再也不只是奔跑的飛飛了！以前，媽媽面對飛飛總是感到無力又無助，但現在，飛飛的媽媽會驚訝地說：「原來我的孩子可以這麼厲害、進步這麼多，搭出迷宮和好多房子！」

當我們提供家長實際的育兒服務與支持時，看見在專業的引導下家長可以更理解孩子、更知道如何陪伴孩子，孩子也越來越放鬆，越來越喜歡爸爸媽媽的陪伴，看到這些轉變心裡總是感動滿溢。身為兒盟一員的我們，可以攜手育兒家庭一起往前行，讓家庭在育兒道路上不孤單，是我們在這份工作中的意義！

托育與親子服務

托育與親子服務



每到週二，固定有一對母女會遠從新竹來參加親子五力初階課程，她是樂樂與樂樂的媽媽。從進入陌生環境開始，樂樂總是黏在媽媽身上，彷彿剛出生的無尾熊一般，對於空間教室裡的人、事、物，都顯得相當的緊張，唯一的表達方式，只有哭。由於孩子也正處於需要慢慢練習口語表達能力的發展階段，但只要樂樂一伸手，媽媽第一反應便是會抱起樂樂，任由她在懷中撒嬌，雖然看似連結緊密的互動，卻藏有著小小的危機。

在幾次課程後，樂樂媽媽也開始與我們侃侃而談。分享到樂樂在家中也總習慣以哭的方式，來達到目的，我們建議媽媽可以試著使用一些方法與孩子溝通，包含適合的時機與方式等等，老師更在課堂中親自示範與樂樂的溝通，讓媽媽也試著一起練習。

在系列課程結束前，透過一次次的互動，以及信任感的建立，慢慢的樂樂學會除了哭以外



溝通方式。觀察最後一次上課的樂樂，在這八週的環境熟悉之下，願意跟老師打招呼，跟同學有更多的互動，也願意主動練習表達以及等待，離開前也會跟我們道再見。忽然間，覺得孩子好像一瞬間長大了！

沒有任何人在有了孩子後，就突然明白成為「照顧者」是怎麼一回事，在各種育兒的方式中，會慢慢找到與孩子互動的平衡點，在每一次聽到照顧者回饋給我們，依照我們提供的小撇步，試著引導孩子，以及看到孩子成長上慢慢出現的轉變，每一個分享與小進步，對於身為老師的我們來說，都相當的欣慰。

期待在照顧者們育兒的這條路上，有我們陪伴著，可以繼續一起溫柔堅定的走下去。

育兒路上，
我們陪你一起

撰文－我好，你好！親子共好空間

育兒陪伴，在線等

撰文—育兒+ 萬華站

托育與親子服務



5月15日一早，雙北的防疫三級警戒來的又急又快，我們在「育兒+」萬華站的小小辦公室中，看著各家新聞強力放送著一則則臺北市萬華區確診案攀升的最新消息，我們一邊擔心著社區中的親子，一邊迅速地將整個空間進行全面的清潔後，緊急公告了一張恢復營運時間未定的休站公告……

「老師！好想你們啊！現在沒辦法帶湘湘去玩，她在家裡啃起了瓶蓋……。」休站的幾個星期後，平時常常帶著孩子來站的湘湘媽媽，在參加第一次育兒+疫情期間的限定服務「線上聊天室」時，有點幽默又有點無奈地和我們分享孩子的近況。一旁的湘湘則是興奮地指著畫面中的我們，似乎還在理解平時出門玩時，

才能見到的老師，為何會出現在媽媽小小的手機裡，時而微笑、時而揮手、時而和我們分享她最喜歡的玩具。

每天十五分鐘的線上時光彷彿回到了育兒+，儘管相隔著螢幕，我們依然能與開站時相同，透過各式各樣的互動遊戲陪伴在家庭的身邊，一起煩惱育兒路上的大小事。然後約好當「育兒+」的再次開放時，可以帶著孩子回到熟悉的另一個「家」。用擁抱，給自己與孩子在這段期間的努力一個最大的鼓勵。

親職與育兒支持服務

第一次和即將滿兩歲的小瑞見面時，他露出陽光般的笑容朝我飛奔而來，寄養媽媽與小瑞的互動過程非常順利，難以想像小瑞是社工口中形容「讓照顧者頭痛」的小孩，甚至讓寄養媽媽非常希望有人可以協助小瑞，所以參加了ABC 嬰幼兒親職培力服務。

直到第三次課程結束時，小瑞演出了一場讓人震撼的「變臉秀」，除了在地上不斷打滾，小瑞還歇斯底里地哭鬧與捶打，像隻小刺蝟，高張的情緒持續了至少十五分鐘，隔壁鄰居可能都聽到了，焦慮的寄養媽媽為了讓孩子趕快停止只好拿出零食與玩具，而同樣的戲碼就這樣在家裡反覆上演著。

在ABC的課程中，我抓住每次孩子耍賴的機會，同理寄養媽媽的為難，再引導她練習幫小瑞說說現在的心情、抱抱他，而不要急著拿出糖果餅乾，希望增進寄養媽媽給予孩子情緒「滋養」回應的能力。剛開始寄養媽媽很不習慣，她總是問小瑞兩句「你生氣嗎？你要說你生氣啊！」就放棄了，回應孩子的情緒對她來說很不習慣，更別說當下還要去擁抱渾身都是刺的小瑞，實在太難了！我抱持再試試看的心情鼓勵並一再地邀請她練習、協助給予例句，課堂中陪伴她去回憶小時候的自己，原來很少有被父母安撫的經驗，所以當面對哭鬧的孩子，她一時間也難找到方法回應，顯得無所適從。

有了這樣的覺察之後，寄養媽媽開始能夠接納我的建議，她會試著問小瑞「你在生氣嗎？還是你很難過？」，她逐漸對孩子的情緒是抱持好奇而不是排斥。更有一次，她在小瑞鬧彆扭時問他「阿姨（寄養媽媽）抱抱好不好？」，我的驚喜難以言喻，她開始會主動接近鬧脾氣的小瑞，拍拍他。雖然剛開始動作有點生硬，但接下來一次比一次自然流利，而不再總是跟孩子妥協。到了課程尾聲時，寄養媽媽已經很少利用轉移的方式來處理小瑞的情緒，而神奇的是，小瑞暴走的頻率也降低了，寄養媽媽對於自己和小瑞都有了不同的認識感到很開心。課堂中一點一滴的改變或許當下感覺並不明顯，但當最後回頭看。我想，是寄養媽媽願意學習與改變的勇氣，給了她和小瑞的關係一個很不同的未來。



撰文—ABC親職培力服務
圖卡來源—FreePik

擁抱小刺蝟

當大人先照顧好自己後，才能好好理解及回應孩子

撰文－親子維繫組 李茜如 · 圖片來源－Freepik

專線服務

疫情之下，許多離異家庭的探視計畫都被打亂了，教養專線也接到許多離異父母的心聲，對於什麼時候見孩子，用什麼方式見孩子，都有許多的疑慮與擔心。

那天專線有位媽媽來電，媽媽說為了要避免跨縣市移動，她已經取消了好幾次實體探視，沒想到孩子有天問她：「媽媽是不是不愛我了？」媽媽擔心地向社工尋求安撫孩子的方法。

在專線社工一步步的引導下，先穩定媽媽無法直接接觸到孩子的焦慮，請媽媽想想孩子的處境與感受會有哪些，為什麼有這樣的心情，再用孩子的年紀能理解的方式和語言讓他安心。

社工做為示範說道：「媽媽最近沒有去找你，是因為現在外面有很多病毒，媽媽想要保護你不要生病，所以不是因為不愛你喔！但是媽媽可以跟你約定時間，用視訊的方式聊聊天。」媽媽聽完後說：「我知道了，孩子也會有不安、害怕的心情，我會再試著跟孩子說！」社工也建議媽媽可以讓孩子的爸爸知道這件事，除了讓爸爸也可以協助孩子，也讓孩子感受到兩方父母的愛與關心。

在接聽專線時，常會碰到焦慮不安的父母，有時我也會急著想給予建議，或是提供解決辦法，但當我慢下來傾聽與同理父母的各種情緒後，會發現有時家長並非不瞭解孩子的需求，

也不是想不到辦法，在幫助父母們安定下來後，他們能想到更適合孩子的回應方式。這也讓我發現，父母需要的可能不只是教養方法，而是有人能理解他們的壓力與處境，當大人先照顧好自己後，才能好好理解及回應孩子。

教養路上沒有標準答案，當陷入迷霧，找不到出口時，可以試著撥打教養專線，與社工傾訴自己遇到的狀況，讓社工提供另一個詮釋問題的角度，或許方法自在你心中。



兒少培力與知能推廣



「我打的是人生，一場沒有輸贏的比賽，不放棄，戰到最後一刻。」

我喜歡打羽球、喜歡在場上享受每一場比賽，謝謝你們支持我的夢。

阿哲從國一開始加入小舵手助學計畫，很難想像眼前這位靦腆話不多的大男生竟然是羽球健將，從國小開始就有多次優異的比賽成績，高中還到國外參加比賽獲得亞軍。直到18歲那年阿哲再次為了想要體貼父母經濟上的負擔，差點就要放棄他最愛的羽球從軍去了。還記得阿哲在會談室泛著眼眶說：「社工阿姨，我真的好想繼續打球，真的好不甘心就這樣放棄。」這份執著在社工的眼中，充滿著孩子無法選擇家庭的不捨，後來阿哲跟著我們重複地討論有沒有其他機會。最後透過兒盟服務計畫的協助，阿哲順利成為大學生，也繼續為羽球夢努力著。

受限於服務距離跟阿哲忙於課業跟練球，我們約定使用電子郵件聯繫，開啟了筆友般的服務模式，阿哲放假的時候，除了回老家也會自

己來辦公室坐坐。因為靦腆的大男孩話不多，好多次信件都是簡短回覆，不禁讓我擔心起是不是打擾到他的生活了？經過持續的關心，終於阿哲開始主動回覆，並提及即將進行羽球排名賽，隨著比賽開打我每天上班緊盯著賽程，看見阿哲進入8強，真的是又緊張又開心，回想這過程彷彿是自己的孩子參加比賽，一種家長的心情，比賽最後雖未如願打進總冠軍。身為陪伴者的我寫了一段話給阿哲「你一定是盡力戰到最後一刻，或許成績不如預期，但你已經對自己負責，我希望你肯定自己，勇敢面對挑戰，哪怕失敗，還是堅持到底。」沒想到阿哲也很主動分享自己沮喪失望的心情，他說：「打球是自己的選擇，輸贏本來就是很難預測，不會因為一場比賽而放棄堅持許久的夢，我相信自己就如同你相信我一樣。」原來阿哲不是沒有感覺，而是不擅長回應，這孩子真的是讓人心疼又暖心，也讓我更加堅信小舵手助學計畫不是只提供學習支持，更大的精神和價值來自於看見孩子無限可能，並相信每位孩子都有堅持自己夢想翻轉人生的機會。

這一刻我體悟到一件事，我們都在做對的事情，堅持不放棄，深信這群孩子正慢慢地翻轉自己的人生，而我們也在翻轉自己看見孩子更多的可能。

觀看《手掌上的星星》
認識更多阿哲的故事



羽球小將阿哲

撰文－家庭服務組 鄭堯淇

成為孩子生命中的貴人

撰文—知能推廣組 陳秀華



雖然已經過了近 20 年，但我仍舊記憶猶新，一位班導師帶給我的震撼與感動！

回想起國小時，班導師運用同學喜歡打躲避球的熱衷，設計了國王遊戲的賽制，兩隊國王由班導師指派班上邊緣及被霸凌的同學擔任，萬一國王被躲避球擊中，該隊就輸了，那天大家為了團隊的勝利，誓死保護國王，而國王也很努力保護自己不拖累團隊，那天過後，班上的氛圍很微妙的改變了，可能是因為有了同生共死的經歷，產生了革命情感吧！如果每位班導師都能保有經營班級友善、反霸凌的敏感度，適時地提供學生支持與協助，我想對每個孩子的求學生涯來說會很不一樣。

然而在我的社工服務生涯中，不乏遇到孩子在學校遭受霸凌而轉學的事件，我發現這個難題有時候不是學校不願處理，而是沒有有效的處理方法及心力。因此，我經常在反霸凌教師研習宣講課程中，跟老師們分享：「班級經營要先好好照顧自己，才能有心力照顧好學生的課業及身心發展。」另外在面對霸凌或衝突事

兒少培力與知能推廣

件時所啟動的對話技巧介紹時，我看到台下老師的眼神好專注、認真寫筆記、頻頻點頭回應，渴望學習幫助孩子的動機是如此強烈。所以，當透過進一步的示範演練，讓老師們帶著創傷知情眼光，具體瞭解如何透過問句，客觀的調查事實並同理學生的情緒，再帶著學生换位思考，以重建自我價值。最後再約定可以有的改變行動，讓霸凌事件中的不論是身為霸凌者、被霸凌者以及不知所措的旁觀者，每一個孩子的處境都能在被充分的同理及照顧下獲得解決。而課後也有老師主動回饋非常謝謝兒盟提供新思維，讓身為老師的自己有了不同的刺激及動力面對校園霸凌這個難題。

我很感動老師在課後的回饋，以及被激發的改變動機。也發現當老師們有了創傷知情的概念，搭配直接可運用的方法，就像是得到珍貴的遊戲攻略，讓他們更有力量去面對未知的關卡，期待每位老師都能關關難過關關過，成為孩子生命中的貴人，陪孩子走一段自在、安心、共好的校園生活。

兒少培力與知能推廣



小裕從小因為父母離異，一直是跟爸爸和阿嬤同住，但就在某一天，爸爸因憂鬱症自殺過世，無助的阿嬤不曉得該如何開口告訴小裕，只好跟他說爸爸生病住院，暫時不能回家，而年幼的小裕因為曾看過爸爸長期固定服藥，所以對阿嬤的話並沒有產生懷疑。

這個不能說的秘密，讓小裕阿嬤在歷經了如此沉重的悲傷後，卻也只能將眼淚藏住，打起精神撐起整個家，一天又一天。直到小裕升上小學，看著同學們都有父母接送上下學，他開始問：「爸爸什麼時候會回家？」小裕阿嬤猶豫著是不是該說出真相了，因為這個念頭的燃起，我們開始了悲傷復原的陪伴和服務。

跟小裕阿嬤約初次見面的那天，我看著她有點彎曲的背脊，步伐有點不穩地走向我們約定好的公園涼亭。那一天，我們討論了小裕的狀況、後續服務方向，更多的是關心小裕阿嬤在這段時間裡的不容易和壓抑的心情。離開前，小裕阿嬤緊握著我的手，語帶顫抖地說「謝謝」，那一刻我深深感受到她的無助和需要。

那雙長滿厚繭的手，
卻能承接起整個家的重擔

撰文—知能推廣組 蔡佩珊

服務了好長一段時間後，我發現小裕阿嬤的笑容開始出現了，她會笑著跟我分享小裕貼心的地方，還有已經開始在跟小裕談死亡的過程。小裕阿嬤從社會新聞的死亡事件、身邊的親友過世，再到自己和小裕有一天也都會死，一步步地說明，希望讓小裕了解到「生命的無常，而我們都有可能經歷」。

還記得其中一次見面，小裕阿嬤告訴我她做了一個夢：「夢裡，她和小裕站在荊棘路上，天色很黑，她也感到很害怕，但她知道自己需要保護小裕，所以還是鼓起勇氣牽著小裕走過去。」聽到這個夢，我明白小裕阿嬤在付出的同時，也找到了繼續努力的力量來源。

從這段陪伴的歷程中，小裕阿嬤心中也已有答案，要在什麼時候告訴小裕關於爸爸過世的事情，而我們就是繼續陪著她做好各種準備和練習。在某次會談結束要離開時，小裕阿嬤給了我一個擁抱，她說其實很怕自己做不好，很謝謝我的出現陪著她一起度過這段日子，其實我想告訴小裕阿嬤，妳真的很棒，如果是我，不一定能像妳一樣這麼勇敢！

讓大人聽見兒少的心聲

撰文—研究發展組



2020年起，兒盟承接社家署「中央兒少代表培力」專案，協助並陪伴試行屆與第一屆的兒少代表們為台灣兒少發聲。

這些由各縣市選出，關心兒少權益的國、高中生，即便沒有投票權，但他們在意社會公義、弱勢族群的心情，與成人無異。這也展現在他們的提案中，例如：降低偏鄉教師流動率以提升教學品質、讓身心障礙孩子也能一同參與的共融公園、保護兒少免於新興菸品之危害、協助子女數較多的家庭學費負擔的困難、讓學生的觀點能確實在校園中被聽見，等等提案。

一次又一次的組會、會前會，兒少代表們組成團隊討論、收集資料，再與諮詢顧問討論、撰寫提案，反反覆覆字斟句酌，只為了將兒少的經驗、在乎的議題，直送至政府各部會眼前請他們好好處理。

兒少培力與知能推廣

在這些仍是以成人為主體的行政院或衛福部會議中，兒少代表們或有條不紊的傳達經過團隊彙整的兒少觀點意見，或銳利追問企圖打迷糊仗的部會，我們只能在麥克風傳出的聲音中，聽見微微地顫抖，發現兒少內心其實十分緊張。

會議結束後，鬆了一口氣的兒少代表問「那個水，是可以喝的嗎？」我們才知道她一心專注在會議，緊張到連眼前的水杯都不敢打開。而當我們說出自己對他們的讚嘆佩服，他們抓抓頭害羞地說「有嗎？」那眼中的神采，閃著孩子們獨有的雀躍。

《兒童權利公約》要求締約國在與兒少相關的事務，需聽取兒少意見並予以權衡，這些兒少代表們正為了台灣的孩子挺身而出。看見他們這樣努力爭取權益，提供成人已漸漸忘記的視野，這一年半來，有機會成為兒少代表們的助力，實在是非常難得與珍貴。

兒少倡議與立法



你是否觀察過，隱身在台灣各個角落的社區組織？這些組織，多半規模小小的，聘僱的人力不多，不怎麼顯眼，但他們做的事，卻往往最接地氣、最深植在地民心。

今年，兒盟推出「社區組織聯盟培力計畫」，積極尋覓服務兒少的小型社區組織，提供經費資助，交流彼此的服務經驗，也搭建平台，倡議社區夥伴面臨的困境與各式兒少議題。我們期待培力這些組織，讓他們的服務永續發展，持續深耕社區，造福更多偏鄉及弱勢的孩子。我們也希望，藉由社區組織的陪伴，提高孩子的在地認同，就像聯合國兒童權利公約所言，培養孩子對自身的文化認同，因為我們深信，增進孩子對這片土地的認識，引發孩子對生活的熱愛，都可匯聚成孩子生命中寶貴的養分。

5月中旬，疫情來得又快又猛，許多社區組織因收入驟減，服務輸送大受影響。全台停課後，

撰文—政策中心

社區組織培力工程
滋養兒少在地認同，
讓服務永續深耕

我們以從事弱勢兒少課輔的社區組織，作為首波合作對象。我們緊急與三峽小草書屋聯繫，請書屋夥伴盤點孩子們的數位設備缺口，在最短的時間內，我們迅速購置、運送筆電到書屋，也資助書屋課輔老師暑期鐘點費。當看到孩子們拿到筆電時興奮的神情、那藏不住的笑意，甚至表示想把兒盟捐贈的筆電帶回台東，讓暑假線上學習不中斷，都讓我們感到暖心不已。

此外，我們也資助台灣繼續前進原住民教育文化產業協會，在高雄桃源提供部落兒童臨托服務、族語文化課程及運動日等活動；另與嘉義民雄薪傳二手書店合作「逆境學生獎學金資助計畫」，支持偏鄉學生一對一課輔方案。展望未來，兒盟將持續與雲林、花蓮等地的社區組織結盟，同島協力，幫助更多的孩子撒下心中熱愛鄉土的種子，滋養更多孩子幸福快樂地長大。

疫情下的幼兒家庭

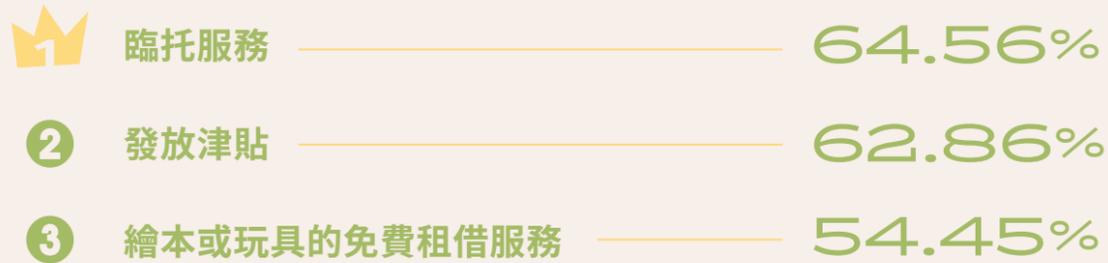
撰文—呂佳育·圖片來源—Freepik

從 2020 年初至今，COVID19 疫情來勢洶湧，為了防堵疫情擴散，延後開學、停課等突發狀況，也讓諸多幼兒家庭為了兼顧工作和育兒，承受了極大的壓力；在疫情間這一些數據來認識疫情下的幼兒家庭生活面貌。

防疫期間，有 64.56% 的幼兒家長表示最需要臨托服務，讓爸爸媽媽有空去處理急事並稍稍喘息；其次則為防疫育兒津貼（62.86%），以及繪本或玩具的免費租借服務（54.45%）。

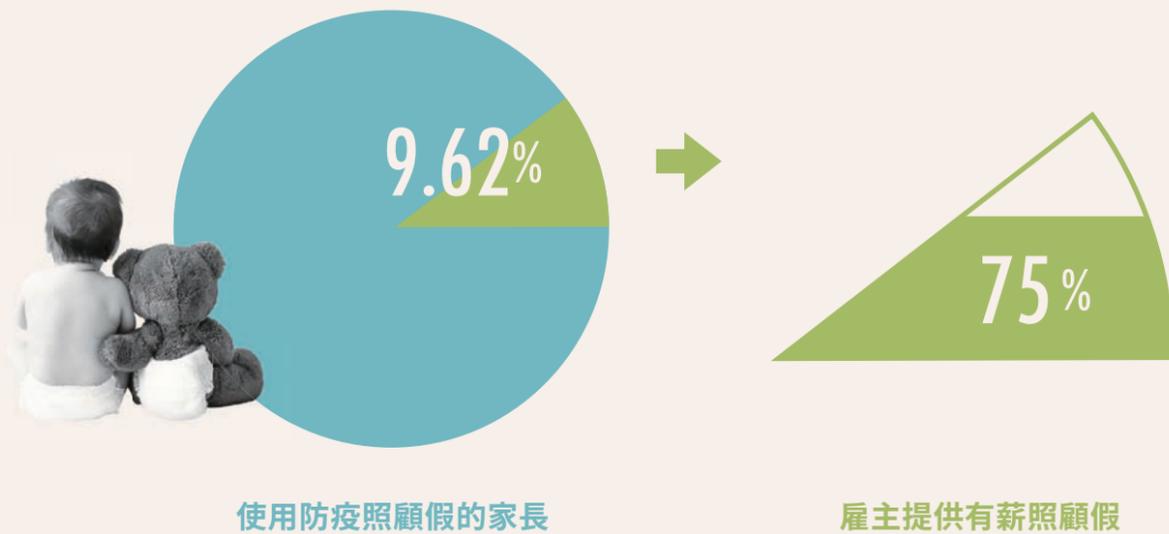
防疫期間，
幼兒家庭需要哪些服務？

Q: 隔疫需要的支援協助項目（可複選）



防疫照顧假真的可以幫上忙嗎？

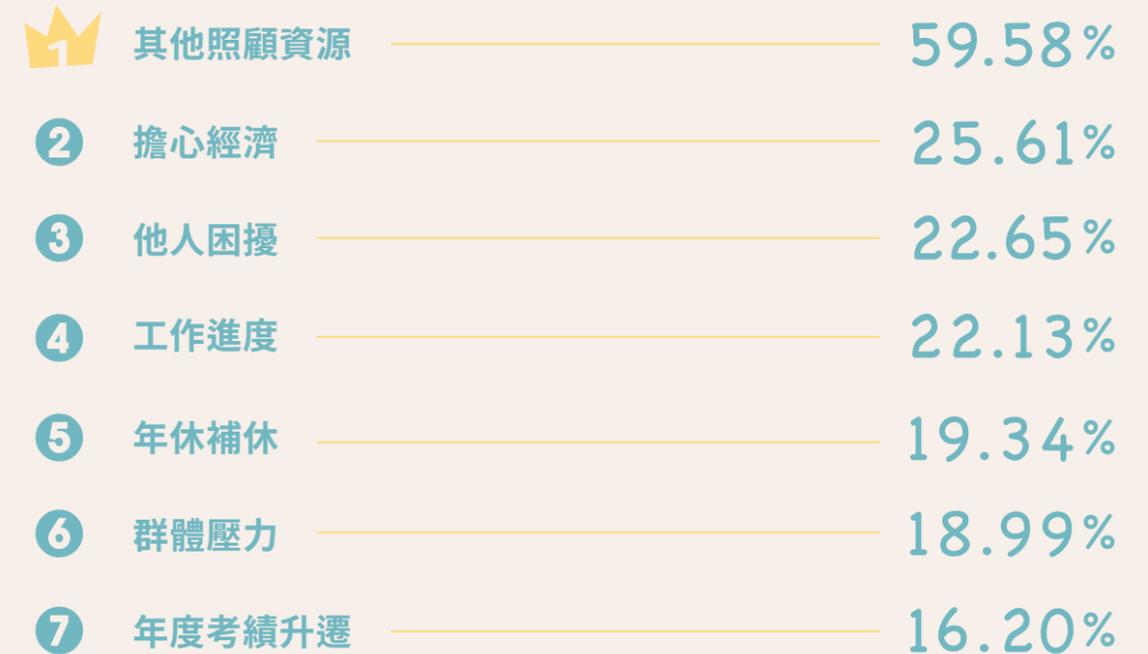
在我們所調查的 547 位有受雇在工作的家長中，只有不到 10%（9.62%）家長有使用防疫照顧假；而這些有請假的家長，其中有 75% 的人，雇主有提供有薪照顧假。



就算有防疫照顧假，我也不敢請

沒有請防疫照顧假的人當中，有 1/4（25.61%）是擔心家中經濟受到影響 另外有超過 1/5（22.65%）則是害怕造成其他同事的困擾，或是也會擔心影響工作進度（22.13%）；而有 19.34% 的則有優先選擇使用年休假或補休假來照顧孩子。

Q: 未請防疫照顧假之原因（可複選）



擔心孩子的健康，疫情讓我不敢送托

40.47%

因為疫情的關係，有四成（40.47%）的家長表示，因為擔心疫情不敢把孩子送托，只好由自己或交給家人照顧。

疫情之外，幼兒家庭最需要的支持是……

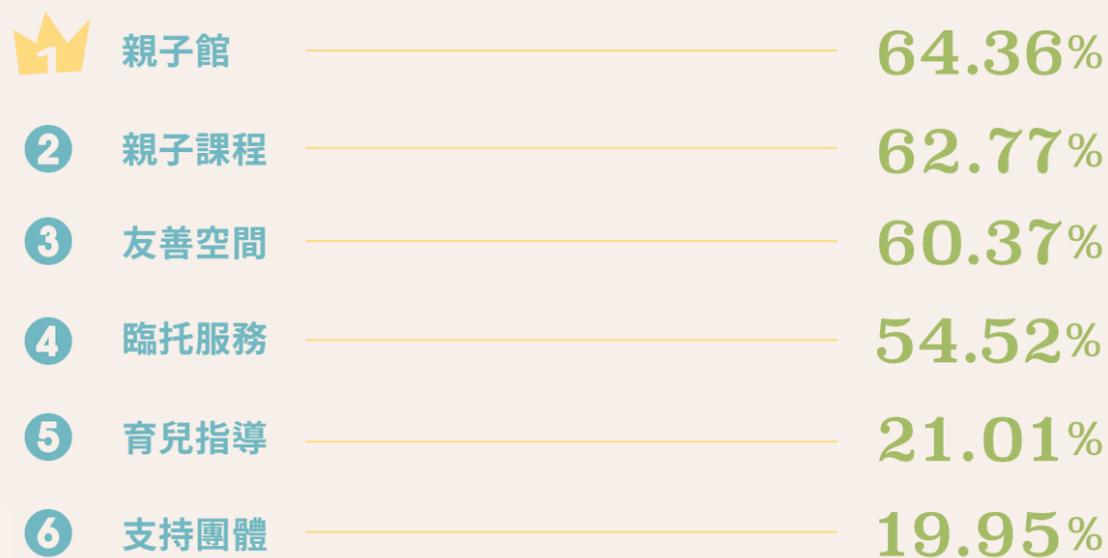
回到一般的日常生活，幼兒家庭的托育問題往往是爸爸媽媽心中最大的煩惱，讓我們來看看台灣幼兒家庭，到底是怎麼照顧孩子又兼顧工作，而又需要哪些協助和支持呢？



小小孩誰在照顧？

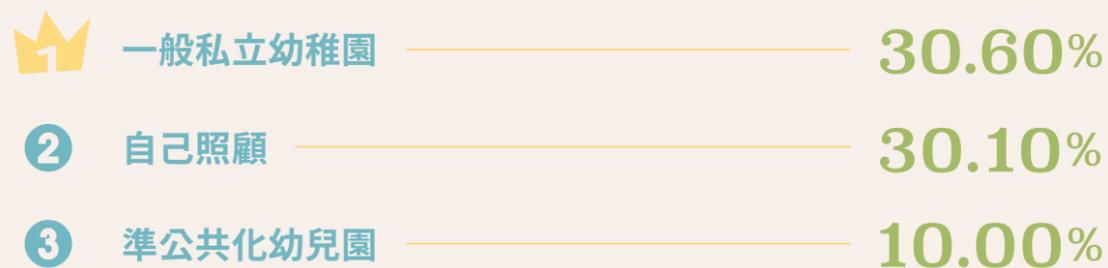
0~2歲 的育兒家庭中，托育現況以家人或自己照顧為最多，佔 70%，另外則是送至準公共化托嬰中心或保母（19.55%）。而在家照顧幼兒的家庭，需要的育兒支援服務中，最多人選擇的為親子館（64.36%），其次依序為親子課程（62.77%）、育兒友善空間（60.37%）等。

Q: 0-2 歲在家育兒需要的支持（可複選）



2~6歲 的育兒家庭中，托育現況以一般私幼為最多（30.60%），其次則為自己照顧（30.10%），準公共化幼兒園僅占 10%。在沒有送準公幼的填答者中（N=224），以找不到合適的幼兒園（33.48%）為第一名，其次則沒有名額（25%），另外也有 18% 表示原就讀園所雖符合規定但不願意簽約。

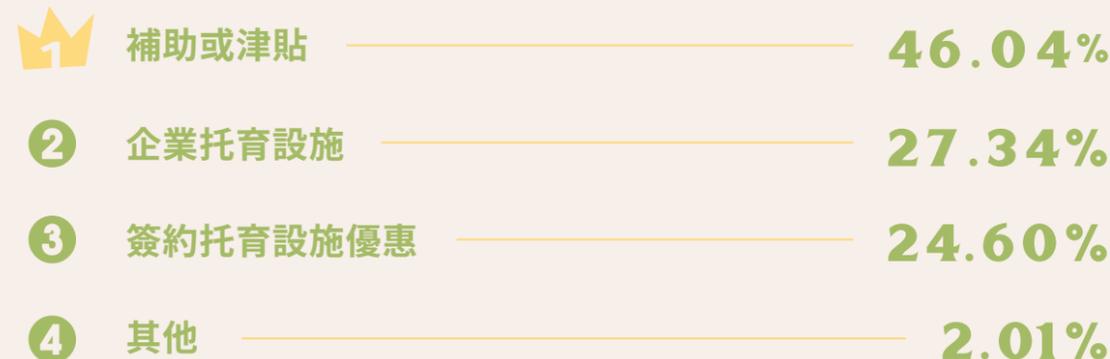
Q: 2-6 歲幼兒的托育現況



幼兒家庭期望老闆們能幫幫忙

Q: 幼兒家庭最希望得到企業的協助

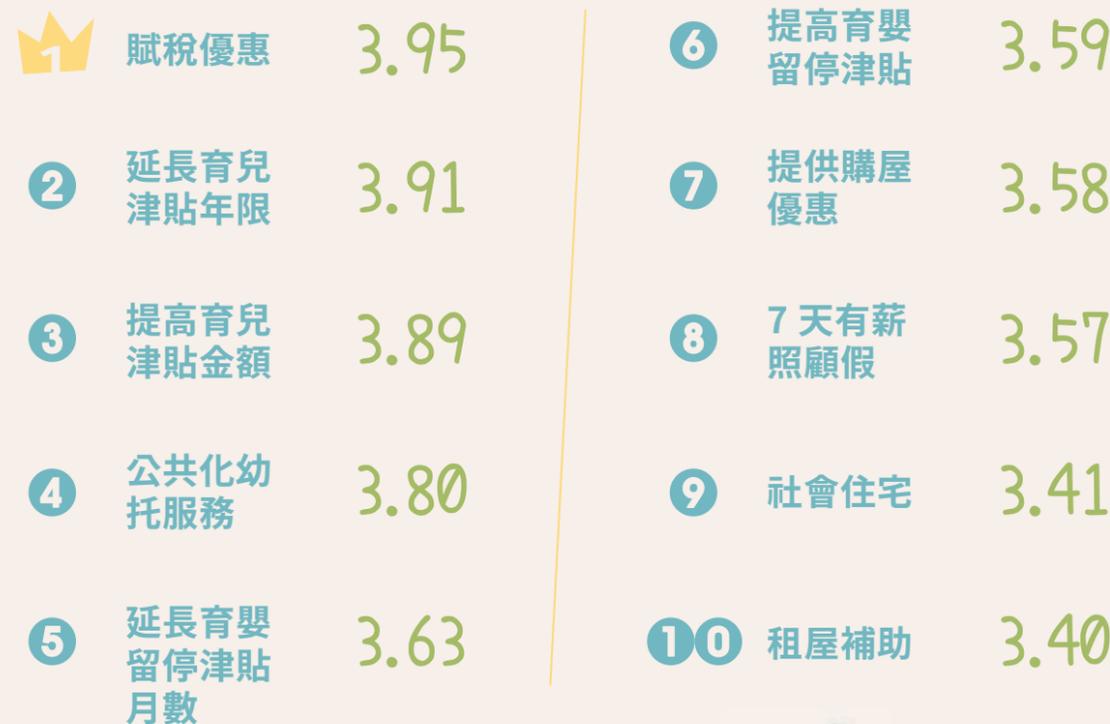
詢問所有受雇者期待得到企業甚麼樣的協助，有 46.04% 表示希望企業直接給予補助或育兒津貼，其次為企業托育設施（27.34%）、接著才是與鄰近的托育設施簽約提供優惠（24.60%）。



減輕幼兒家庭的育兒負擔上，大家覺得最有幫助的，前 5 名依序為賦稅優惠、延長育兒津貼發放年限、增加育兒津貼金額、擴大公共化幼托服務，以及延長育嬰留停津貼的月數。

政府這樣做，
育兒家庭可以減輕負擔

Q: 民眾覺得對減輕育兒負擔有幫助的政策（0 至 5 分）



呼叫寶貝星球

同理孩子 並幫助學習情緒管理

撰文—高珮娟

華人文化裡常常提醒自己「不要得意忘形」，就像是說高興不要太高興、難過也不要太難過。長期下來，對情感的感受力差、表達也差，讓我們不懂得表達情緒，也無法教導下一代真實情感狀態。在不同的情境和事件下，有快樂、生氣、害怕，都是正常的自然反應，沒有好壞之分。只是，這個世界是否普遍太崇尚快樂，卻對某些情緒不夠理解也不友善呢？

委屈不往肚裡吞 孩子心理健康權該被重視

兒童權利公約指出，兒童在體格、心理和社交能力的健康方面，在充分發揮每個兒童潛力的情況下，人人有權獲得生存、成長和發展的機會。聯合國兒童基金會執行董事亨麗塔福爾(Henrietta Fore)也呼籲，各國必須為兒少和家長，特別是弱勢家庭大力投資，擴大精神衛生服務，以提供各種支持。



讓孩子透過闖關活動抽取任務，藉思考情境理解每一種情緒都是合理的

情緒卡



兒盟長期呼籲孩子的心理健康權應被重視，每個人都有情緒，且需要適度抒解。我們需要教導孩子從小練習辨認自己的情緒，而不是一味要孩子壓抑。當我們對孩子說：「不可以亂發脾氣」時，年紀小的孩子可能不理解什麼叫做「亂發脾氣」；而年紀大的孩子，則會因為感到情緒沒有被理解、接納，更變本加厲的氣憤或難過，日後反而造成心理和行為上的影響。情緒沒有正確性，但行為則否，需要讓孩子懂得為自己負責，不該傷害自己和別人。平時就帶著孩子練習覺察情緒、學習調節與釋放情緒，能幫助孩子提升對情緒的敏感度，並與情緒和平共處，讓每一種情緒都能好好的被表達與抒發。

兒盟用心 藉各式平台幫助孩子情緒練習

因為了解兒童情緒管理訓練的重要性，兒盟長年藉由各式活動及平台，持續與家長溝通如何引導孩子分辨及處理情緒。在今(2021)年四月的兒童月，兒盟在北中南巡迴舉辦「呼叫寶貝星球 2021 兒童節玩樂會」，會場提供了情緒卡，邀請親子共同討論：「在不同的情境、可能會產生的情緒以及臉上可能會有什麼表情」，情緒卡能帶領孩子一起正視情緒的發生並試著表達感受，成為情緒管理的好主人！

撰文—高珮娟

Podcast 這個聲音媒體，去年在台掀起熱潮，台灣多元的創作能量加上無線耳機供應鏈，也撐起潛力無窮的產業新商機。調查發現，台灣目前每 5 個人就有 1 人收聽 Podcast，20% 的比例相較去年 8 月僅 6.6 % 的收聽率，一年間成長極速。

Podcast 也同時成為父母的救星！在執行育兒照顧的生活裡，很多時候照顧者是無法挪開視線，比如說走路、開車或是料理孩子三餐時等等。這個時候耳朵反而是閒著的，藉由有趣的聲音節目，就可以充分利用或消磨這些眼睛無暇分身的時刻，充實自己的生活，也藉著聆聽好好放過勞累的雙眼一馬。

設身處地 提供最需要的協助

兒盟從去年開始，便因應疫情製作線上影片。我好，你好！親子共好空間為家長推出《玩出孩子心裡話》、《孩子的流行月報》與《育兒維基百科》三種不同面向的線上育兒資訊，然而短短八分鐘影片，無法完整傳達兒盟想提供給家長的育兒資訊，我們不禁思考，是否有更好的方式，可以讓這些照顧者們在照顧孩子的能量上，能獲得更多滋養？

全方位陪伴

開設 Podcast 平台
藉聆聽獲得滋養

兒盟於是投入現今正夯的耳朵市場 Podcast，開設了「我的、你的！睡前小時光」節目。透過節目與孩子聊聊繪本，提供三、四十分鐘的聽覺陪伴，讓照顧者可以稍稍獲得喘息時間。除提供育兒資訊，兒盟也針對「如何面對悲傷失落」與「創傷知情」兩議題開闢單元，讓家長能體會如何復原悲傷及感覺創傷，進而擁有日後教育孩子的知能。

在兒盟積極製作這三個面向的單元時，疫情於今年五月突發嚴峻，三級警戒讓家長的焦慮感不斷提升，除要解決居家工作的限制，還要擔心孩子的學習與生活。排山倒海而來的挑戰，讓家長們紛紛透過各式平台求援。兒盟 Podcast 即時在全台疫情升三級的第二天成立新單元《疫起撐過去》，為煩惱的大家提供疫情下的育兒解方，在各式社群平台蒐集家長困擾題，邀請兒盟教養專家針對這些問題提供建議，也找了各領域家長網紅們訴說經驗，藉由他們的分享讓照顧者們知道：「我們都一樣，您並不孤單！」

提供多元內容 做家長的救援神手

#1

（ 我的，你的！
睡前小時光 ）

針對 2~6 歲孩子及照顧者

透過與孩子分享繪本故事，也跟家長聊聊怎麼跟孩子一起閱讀繪本，以及如何一同討論繪本中的內容，進一步提供繪本之外的種種育兒大小事。



#2

（ 再見練習題 ）

針對家有國小以上孩子的照顧者

最近的你好嗎？生命中難免遇到一些措手不及的狀況，可能是弄丟了珍貴收藏、可能是陪伴多年的寵物突然離開，更可能是面臨摯愛的生離死別……你可能因此失落、悲傷，被牢牢的困住不知怎麼走出來，讓我們陪你一起，從再見中覺察悲傷，並與它和平共處，慢慢長出復原的力量。



頻道規劃四種節目，
讓照顧者及孩子們於聆聽中
獲得各自所需的心靈養份。

#3

（ 創傷知情照護 ）

針對想瞭解或有創傷知情需求者

什麼是創傷？什麼又是創傷知情？了解、學習創傷知情對我們有什麼重要性？請跟著兒盟兒童創傷療癒中心高小帆、在美國心理諮商研究所任教的留佩萱，及台灣正念工坊執行長陳德中一起進入創傷知情的世界吧！



#4

（ 疫起撐過去 ）

針對 2~6 歲孩子及照顧者

在孩子停課不停學的慌亂期中，與偕同照顧者討論分工、安排孩子生活，及朝夕相處導致日益緊張的相處關係……如何在煩雜的壓力中提醒自己正向，也瞭解自己並不孤單，這個單元能提供您心靈防疫解方。



《尋。秘》不說話的少女與求救的信號 AR 雙人合作解謎遊戲

撰文—高珮娟



台灣孩子的網路使用狀況

對網路 e 世代的現今兒少來說，網路可說是他們與人互動及休閒娛樂的主要平台，疫情居家學習生活更加重了孩子對網路的依賴。根據兒盟所做調查，疫情前兒少使用網路時間平均一週 27.2 小時，停課後兒少網路使用時間提高到 42.7 小時，明顯高出近兩倍，孩子暴露在網路上的風險也增加了兩倍。

如此長時間待在虛擬世界中，孩子們也面臨各式人身安全風險而不自覺，有心人士透過

網路或手遊徵求陪玩，用高額金錢誘騙懵懂孩子提供私密照、影片，甚至誘騙離家……。網路誘拐、詐騙手法日新月異令人防不勝防，培養孩子們的網路素養知能刻不容緩。

用體驗式學習取代教條式洗腦

權威式的限制或教條式的洗腦已無法吸引孩子們的注意或喚起他們的警覺心，e 世代兒少需要體驗式學習。兒盟因此推出國內第一款網路安全 AR 解謎遊戲《尋。秘》，並且需要兩台裝置通力合作，玩家分別擔任兩個不

同的遊戲角色，一位是網路離家被警方尋回的少女 - 小怡，一位是有感知超能力與關懷力的同班同學——小林。

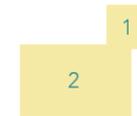
故事在小林發現原本在班上就很邊緣的小怡，復學之後變得更加安靜，也不願意透漏給老師或警方任何關於離家時的線索。小林直覺地認為這件事情不單純，所以主動展開關心與調查……。透過重重的解謎關卡，小林慢慢瞭解小怡變得更沉默的原因，並且以同儕的身份給小怡關心與建議，最終讓小怡慢慢願意敞開心房。

兒福聯盟執行長白麗芳表示，期待透過遊戲引起兒少願意瞭解相關議題的興趣，並在解謎關關中潛移默化學會如何保護自己的網路隱私安全、如何拒絕網友的情感勒索，甚至在遇到問題或危險的時候懂得向大人求助。

多相處陪伴，給予孩子溫暖關懷

根據調查，有三成孩子表示若家人能「好好溝通」便不會離家，另有二成六的孩子希望能得到家人的關心與安慰，將近一成五的比例希望家人傾聽尊重和不要管太多，也有孩子希望家人能多相處陪伴，給予溫暖關懷。

家長若能讓孩子們感受到，不論在現實生活或是網路上遇到問題時，都有家人在身邊可以幫忙。養成平日與孩子討論上網的習慣，讓他們在網路上遇到不愉快或疑惑會想分享。當家長能同理孩子心情，成為他們信賴的大人，孩子遇到狀況時能第一時間想到身邊人，保護的力量才能真正發揮作用。



1. 《尋。秘》遊戲畫面，玩家需透過遊戲提示與雙人合作才能破關。 2. 活動愛心大使吳心緹體驗解謎遊戲。



尋秘遊戲
下載



兒盟為您服務

疫情下以身心相陪

提供需求者同理協助

撰文—高珮娟

今年5月18日起全國中小學停課不停學，很多父母和照顧者都慌了心，不僅要確保孩子居家上課順暢、工作之餘要照料孩子，甚或病毒肆虐期間得擔憂家人健康等煩惱不斷交錯著來……。對大家來說這些都是沒有演練機會的第一次，感到無助是正常的。兒盟也有許多身為家長的工作者，十分明白照顧者的無力感，疫情嚴峻時刻，社工改居家辦公，在沒有志工支援下，我們決定仍持續或延長為照顧者及兒童、青少年們服務。以同理心相陪，協助抒解生活中各項親子相處的疑難雜症，期望需求者們知道：「兒盟在這裡，您並不孤單。」

專線不只持續 更要延長並開創服務

兒盟預期父母及孩子在疫情期間會面臨各種狀況，煩惱肯定大爆發，為了維護良好的親子關係，我們堅持「爸媽 Call-in 教養專線」不能斷線，也為兒盟最在意的兒少族群在停課期間更提早「哎喲喂呀兒童專線」及「踮貢少年專線」接線時間，要即時接住需要幫助者的心聲，憾事才能避免發生。

而在這段時間，背負著「被需要情緒」的高壓社會工作者，也得有發洩管道，兒盟深知必先復原自己，才能儲備好繼續助人的能量！因此開創「創傷復原諮詢專線 0800-250-585」，讓全國社工能藉由專線傾訴並從中獲得療癒。

加強 FB 粉絲團交流 # 您的需求解惑管道

疫情未緩解期間，家長們極度需要透由社群平台分享的內容，觀察並知道自己的狀況並非唯一，除從中得到解方外，也需要被共鳴。兒盟於專線之外，延伸了服務至 FB 粉絲團，開啟「#疫情下的家長QA時間」系列貼文，針對大家在這段期間比較容易遇到的問題，分別從親子相處、孩子心靈照護、夫妻／照顧者分工相處及孩子學習四個面向，邀集兒盟各領域專業社工及親子網紅，提供相關經驗和解決之道，讓家長在苦惱中被理解，能更有力量守護自己與孩子的疫情生活。



親子防疫安心包裡的手作材料很豐富
好久沒陪孩子玩黏土了，我們都很開心

桃園 高爸爸

幫助弱勢與市政府一同合作防疫安心包

弱勢家庭在疫情期間資源相對匱乏，為了分憂解勞且提供親子生活樂趣，兒盟社工們集結專業規劃「親子防疫安心包」。很感謝新北市政府、台北市政府與我們一起合作，將親子防疫安心包發送給數千個弱勢家庭，及正待在檢疫所或居家隔離的家庭；每個防疫安心包內含了家長很需要的抒壓指南、抒壓小物，及托育社工精心設計的手作遊戲材料包，皆附詳盡說明，同時也可參考兒盟官網分享的親子互動教學影片，家長可以不費力地陪孩子一同參與，共度防疫期間的親子時光。希望這份小小心意，能帶給受疫情波及的家長們一些支持與幫助。



我好，你好！以線上教學 + 遊戲體驗增進育兒質量

在家長們哀鴻遍野的氛圍下，孩子其實也是疫情中的無辜受害者，正值活動力旺盛，且應充份享受與同學們學習社交互動的時期，卻被關在家裡哪都不能去。兒盟「我好，你好！親子共好空間」以及「育兒+」的老師們，集思廣益尋找出可以讓孩子從「好無聊」變「好好玩」的方法，以每日主題做規劃，將以往在實體空間中帶領孩子們體驗的活動內容與遊戲，透過線上影片搭配材料包套組，以線上課程義賣的形式提供給一般家庭使用。家長可依空閒時間彈性開啟影片，與孩子一起DIY，免出門也省去家長額外準備材料的負擔。

材料包套組採分齡製作，提供給 1.5 ~ 3 歲及 3 ~ 6 歲的孩子：

1.5 ~ 3 歲，以親子互動為主，設計五感遊戲與DIY手作，運用不同媒材給予幼兒各種發展上的訓練與刺激。

3 ~ 6 歲，以生活中的科學體驗為主，帶孩子發現藏在生活中的科學現象，也透過實驗活動讓孩子親身經驗與感受，每天都可以DIY完成一個科學小玩具。

疫情來的又快又急，兒盟透過線上線下不同面向，用同理心、全方位的方式協助，與大家同在，我們疫起撐過去。



「親子防疫安心包」內容物，包含造型紙板、輕黏土、色紙與毛根，讓親子在家中可以透過影片一起互動，安心防疫。

| 愛孩子投書 | Scott Ying

看到孩子受苦，我沒辦法放著不管

「對我來說，最無法接受也最不忍心的事情，就是看到小孩受到苦難。」孩子是最美麗的生命，這些苦果不應該讓孩子們承擔。

台灣長年貧富不均，在社會角落還是有許多吃不飽，隔代教養家庭的弱勢孩子。因緣際會接觸了佛法，學習到慈悲是佛法的根本，所以在努力工作中若有獲得獎金，就會開始提撥部份比例資助公益組織，讓自己有練習的機會。

我想捐助的公益組織，一定是我能夠認同他們的理念，以及他們在做的事情。看到兒福聯盟長期幫助台灣弱勢孩子，除了提供經濟資助，重要年節期間提供年菜、紅包讓孩子們過好年，開學後也會提供學雜費及文具物資等。因為我很喜歡小朋友，更不忍心孩子受苦，所以認同兒福聯盟服務理念，因此在幫助台灣的公益組織當中，我給予兒福聯盟資助比例是最高的。

從 94 年開始第一筆每個月定期定額捐款，經濟上有餘裕時也會逐年增加筆數，雖然曾經歷金融海嘯時期，資金縮減，但我堅持不管金額大小就是

不能中斷，不知不覺中也資助兒福聯盟將近 16 個年頭。孩子無法選擇出生的家庭，我能付出微薄力量與專業的兒福聯盟共同合作，讓台灣的孩子脫離貧苦創造新的人生，是一件很幸福的事。

兒盟三十年了！感謝兒盟願意做中間的橋樑，讓每位捐款者的心意達到最有效率的運用，有系統且持續地幫助台灣孩子真的是件不容易的一件事。組織裡的工作人員願意選擇將公益工作做為自己的志業也很值得我學習。只有一個小小期許，希望兒盟能持續將捐款運用狀況及財務報告適度的揭露，讓更多人理解您們。

在這個全世界慌亂的時刻，更需要正面的能量相互支持，最棒的是，我們每一個人，都可以用愛自己，讓自己快樂的方式貢獻社會。而你，就是改變的力量。

公益組織 Q & A

我的捐款有多少用在個案身上？

A: 兒福聯盟依法將規定的募款比例金額作為人事行政費，其餘皆使用於服務中，也就是服務對象身上！



弱勢家庭服務的過程中，社工會透過定期訪視，協助弱勢家庭發現與改善家中的問題與困境，例如協助申請物資或經費補助、媒合工作資源、協助解決醫療困境、培養弱勢家長親職能力、改善其親子關係等等。陪伴案家一同面對問題，並提供諮詢及支持，而這樣的過程往往是條漫長且艱辛的道路。

非營利組織與社工人員，都是弱勢服務中非常重要的環節，透過機構與社工專業長期的協

助，才能幫助弱勢家庭逐步自立，走出困境。維持一個機構的運作仍然是需要經費的支持，公益組織依法將規定的募款比例金額作為人事行政費，合法合理的經費使用，讓機構得以持續運轉，社會服務不中斷。以兒福聯盟各募款專案成果為例，平均人事行政費約為總募款金額的一成，當您捐款 100 元，約僅有 10 元會使用於人事行政支出中。



..... 感謝與我們一起為兒少努力的每一個你



研 設 台
究 計 灣
院



RIVON



聯合報

● 我們會持續讓孩子更好。

就是現在！

透過以下方法， 與兒福聯盟一起努力

👉 成為我們的志工

兒盟官網 → 參與兒盟 → 成為志工 → 加入志工

💎 捐款幫幫忙

網路刷卡捐款

www.children.org.tw



劃撥捐款

帳號：19011201

戶名：兒童福利聯盟文教基金會

ATM 轉帳／臨櫃匯款

轉帳銀行：012 台北富邦銀行民生分行

帳戶：00454102-301871

戶名：財團法人中華民國兒童福利聯盟文教基金會

郵局／銀行自動轉帳

請來函或上網下載【自動轉帳授權書】

LINE Pay

使用手機掃描 QR Code 捐款



信用卡捐款單

● 捐款金額

單次捐款_____元

定期捐款，每月固定捐款_____元【停止捐款只需來電通知】

單次：一周內處理／定期：每月 5 號扣款（如遇假日順延）

● 捐款人基本資料 ※ 請使用正楷書寫

姓名／收據抬頭_____

身分證字號（公司統編）：_____

※ 填寫身分證字號，將主動上傳捐款紀錄至國稅局，可免付收據憑證申報個人綜所稅。※ 不適用於企業或團體。

性別：男 女 生日：民國____年____月____日

通訊地址：_____

E-mail：_____

聯絡電話：(O) _____ (H) _____

(手機) _____

● 信用卡資料

持卡人姓名：_____

身分證字號：_____

發卡銀行：_____

信用卡別： VISA MASTER JCB AE

信用卡卡號：_____ - _____ - _____ - _____

信用卡有效期限：_____月／西元_____年

持卡人簽名：_____（與信用卡簽名同字樣）

● 捐款用途 ※ 單選

兒盟統籌運用 偏鄉兒少關懷服務 離婚親子維繫服務 逆境與弱勢家庭服務 兒少保護與創傷服務 失蹤兒少協尋與少年服務 出養服務 親職與育兒支持服務 兒少培力與知能推廣 兒少倡議與立法

● 捐款收據 ※ 單選

不必寄發 捐款紀錄上傳國稅局免寄收據 隔年四月寄發年度捐款證明（隔年 3 月寄出） 每次都需寄發收據（將於確定入帳後次月 15 號前寄出）

● 關注兒盟

電子報 紙本會訊 不必寄發

本會依財團法人法第 25 條規定，應公開捐款人姓名及金額，

如您不同意公開，請勾選下述選項。

我不同意將全名公開於捐款芳名錄。若無勾選，本會將依法已同意公開方式辦理。

填寫日：民國____年____月____日

感謝您的愛心捐款！資料填妥後可使用以下方式提供給我們，並於上班時間可來電確認 (02)2799-0333 轉 1

1. 傳真至 (02)2657-8181 / 2. 郵寄至 114694 台北市內湖區瑞光路 583 巷 21 號 7 樓 / 3. E-mail 至捐款信箱：heart@cwlf.org.tw

※ 中信金流不涉及商品服務爭議

封面插畫

陳姝里 Chu-li Chen

插畫家，平面設計師，熱愛創作和旅行，也喜歡搜集。作品曾獲英國 V&A Museum 插畫獎、美國 3X3 Illustration Show。著有《超狗一號的中秋任務》、《Libro de los defectos》、《A-Z 關於__的正向人格形容詞》、《很高興認識你！西班牙》。

chenchuli.myportfolio.com

封面概念

當腦中的劇場，成為一座叢林，人們可以穿梭在各種記憶中，有時像在樹屋間探險、有時像在池水中挖寶，有時也可能在幽暗的草叢間面對不同的創傷經驗。作為腦中的大叢林，有機會遇上可愛的生物，也可能走進奇怪的角落，但所有的經驗，都將建構出屬於自己的綠意與奇幻歷程。





ISBN 978-986-95886-7-6

