

# 新北市諮商心理師公會109年度會刊

Counseling Psychologist Association of New Taipei City (CPANTC)

發行/ 方將任

編輯/ 林仲威 校對/ 林仲威、劉曦

會址/ 235 新北市中和區宜安路92巷13號1樓

電話/ 02-2929-5137

電子信箱/ counorg@gmail.com

網站/ <https://www.cpantc.twmail.org/>



## 本期內容

- 一、理事長的話.....方將任 理事長
- 二、109 年度公會大事紀.....王淑瑤/P1
- 三、創傷知情：借力使力不費力.....胡嘉琪、蔡素玲、胡美齡/P3
- 四、讓遊戲打開身與心，讓我們彼此更靠近.....傅弘毅/P11
- 五、用悅音創造和緩時空：創傷知情的音樂治療.....林威宇/P14

## 理事長的話

方將任 新北市諮商心理師公會理事長



2020 年因為新冠肺炎疫情，對全世界而言是一個嚴峻的考驗，許多人面對無形病毒的威脅同時，心理也在承受極大的壓力。感恩台灣有許多默默為國人健康守護的專業團隊，其中也包含守護心理健康的諮商心理師們。

這一年多來，在新北市不同場域擔任心理師的我們，因著疫情影響，有許多需要配合檢疫的規範、協助防疫相關工作，同時還要處遇民眾接踵而來的心理危機事件，極為辛苦。也有會員因為疫情影響導致工作機會變少或不穩定等困境。本人擔任本會理事長在期間雖努力透過各方協調爭取防疫相關資源，或在工作權益上協助反應與溝通，仍有許多部分協助未有完善之處深感歉意。

感謝新北市諮商心理師公會理、監事暨工作小組團隊這一年來的無私奉獻，感謝會員們對會務的支持與肯定，更感謝每位堅守崗位守護國人心理健康的每一位辛苦的會員們，期望疫情能夠撥雲見日，也祝大家永保安康！

## 本會大事紀(109 年 1 月~12 月)

日 期	事 由
1月12日	方理事長與公關代表劉曦出席109年第一季新北市醫事團體聯誼會。
1月18日	全聯會第四屆第2次會員代表大會。(本會出席者：方將任理事長、劉語婕副理事長、葉北辰常務理事、胡延薇理事、劉素鳳理事、許凱傑理事、李汶軒理事、陳怡君理事、金克剛常務監事、吳志祥監事、莊春暖監事、許凱翔心理師)。
3月01日	承辦新北市政府衛生局「109 年度心理師駐點諮詢輔導服務計畫」開始執行。
5月01日	本會與淡江大學教育心理與諮商研究所合辦研討會「2020多元與對話:諮商專業發展的回看與前瞻學術線上研討會」。
5月15日	承辦109年新北市政府人事處員工健康促進方案，生命教育與情緒壓力系列團體課程--「多源承佳」生命教育與情緒壓力系工作坊場次1，由葉北辰常務理事帶領，主題：預立醫療工作坊。
5月30日	本會與新北市臨床心理師公會合辦繼續教育「自費心理治療的實務模式線上課程」。
6月09日	承辦109年新北市政府人事處員工健康促進方案，生命教育與情緒壓力系列團體課程--「多源承佳」生命教育與情緒壓力系工作坊場次2，由方將任理事長帶領，主題：溝通練習工作坊。
6月18日	承辦109年新北市政府人事處員工健康促進方案，生命教育與情緒壓力系列團體課程--「多源承佳」生命教育與情緒壓力系工作坊場次3，由葉北辰副理事長帶領，主題：正念減壓體驗營。
6月19日	林仲威理事、許凱傑理事與公關代表廖子緣出席109年第二季新北市醫事團體聯誼會。
6月28日	林仲威理事代表出席新北市藥劑生公會第四屆第一次會員大會。
7月18日	辦理「109 年度心理師駐點諮詢輔導服務計畫」駐點心理師第一次團體督導。
7月23日	與台北市諮商心理師公會合辦繼續教育「愛在疫情蔓延時：諮商心理師的投入與貢獻（兼談遠距諮商的執業準備）」。
7月28日	承辦109年新北市政府人事處員工健康促進方案，生命教育與情緒壓力系列團體課程--「多源承佳」生命教育與情緒壓力系工作坊場次4，由李汶軒理事帶領，主題：親密關係工作坊。
8月15日	葉北辰副理事長代表出席全聯會109年度交流暨共識營。
8月16日	葉北辰副理事長代表出席新北市牙醫師公會第26-3會員大會暨2020大台北國際牙展暨學術年會。
8月22日	本會與臺北榮民總醫院失智治療及研究中心合辦繼續教育「失智症醫事專業 8 小時訓練課程(個案管理師/衛教師)」。

8月24日	承辦109年新北市政府人事處員工健康促進方案，生命教育與情緒壓力系列團體課程--「多源承佳」生命教育與情緒壓力系工作坊場次5，由葉北辰常務理事帶領，主題：預立醫療工作坊。
9月05日	葉北辰副理事長代表出席新北市牙醫師公會第十五屆第1次會員大會。
9月05日	本會協辦社團法人中華民國諮商心理師公會全國聯合會，心理師修法公聽會臺北場。
9月24日 9月25日	由臺北市政府毒品危害防制中心與諮商心理師公會全國聯合會主辦，台北市諮商心理師公會、新北市諮商心理師公會、宜蘭縣諮商心理師公會協辦之「合作與整合—藥癮防治之多元處遇」研討會。
9月26日	許凱傑常務理事、公關代表廖子緣與總幹事出席109年第二季新北市醫事團體聯誼會。
9月27日	辦理繼續教育「家庭照顧者心理適應問題與調適-以失智家庭為例」。
9月30日	承辦109年新北市政府人事處員工健康促進方案，生命教育與情緒壓力系列團體課程--「多源承佳」生命教育與情緒壓力系工作坊場次6，由許凱翔心理師帶領，主題：溝通練習工作坊。
10月23日	承辦109年新北市政府人事處員工健康促進方案，生命教育與情緒壓力系列團體課程--「多源承佳」生命教育與情緒壓力系工作坊場次7，由李元親心理師帶領，主題：藝術療癒工作坊。
10月24日	方將任理事長與許凱傑常務理事代表出席台灣輔導與諮商學會年會暨學術研討會。
10月25日	林昱芳公關代表出席新北市牙體技術師公會第四屆第1次會員大會。
11月14日	辦理「109 年度心理師駐點諮詢輔導服務計畫」駐點心理師第二次團體督導。
11月14日	金克剛常務監事、公關代表許凱翔與總幹事出席109年第四季新北市醫事團體聯誼會。
11月16日	承辦109年新北市政府人事處員工健康促進方案，生命教育與情緒壓力系列團體課程--「多源承佳」生命教育與情緒壓力系工作坊場次8，由邱雅沂心理師帶領，主題：親密關係工作坊。
11月19日	本會與台北市諮商心理師公會合辦繼續教育「企業如何看待EAP-心理師在企業的實務現況與開創」。
11月21日	會員大會教育研習，上午場「無罪的罪人-法官到底說了什麼？(法規教育積分)」，下午場「關於通姦除罪化 心理師也需知道的二三事(倫理教育積分)」
11月24日	本會與台北市諮商心理師公會合辦繼續教育「心理師在大千世界遇到的牛鬼蛇神」。
12月15日	本會與台北市諮商心理師公會合辦繼續教育，預計主題為失智症患者的失能狀況與照護需求。

王淑瑤 總幹事彙整

## 創傷知情：借力使力不費力

胡嘉琪諮商心理學博士、蔡素玲諮商心理師、胡美齡諮商心理師共同撰稿

在美國當地所推動的創傷知情照護（Trauma-Informed Care）包含的四個元素是：理解創傷、辨認創傷，然後以相關知識作出回應，並進一步預防創傷。但三位筆者在本篇文章中，想討論的是過去幾年在台灣推動創傷知情時累積的本土經驗與感想。

三位筆者在推動創傷知情的跨洋交流討論中常會感嘆，在亞洲充滿多元壓力的環境下，很難知道要如何回應創傷壓力，甚而，要做到完全預防創傷幾乎是不可能！？

在台灣最基層的實務場域中，許多心理師面對的是繼續不斷處在創傷壓力下的個案，例如，來自世代創傷家庭，連住哪裡跟吃飯吃藥都沒人管的孩童與青少年；卡在台灣經濟下滑壓力而過勞又身心失調的中生代；面對家暴案例持續發生無力阻止，身心耗竭又在系統中受挫的助人工作者等等。這些個案並無法在可預期的未來脫離創傷壓力，換句話說，陪伴這些個案的心理師，也會不斷承受著替代性創傷壓力。

雖說創傷知情的本意之一是理解與辨認創傷後，再進一步知道如何回應與預防創傷，但過去這些年來，在台灣推動創傷知情，上課學員們給出的回饋之一，是了解與辨認創傷壓力後，覺得自己每天都有看不完的創傷，這樣的看見好沈重～好沈重～好沈重～（實在太沈重了，就說三遍！）

換句話說，創傷知情照護四元素的前兩步就已經把大家的力量用光了，好像也看不到後面兩步了？於是，三位筆者很希望能夠在此與新北市的心理師朋友們分享，成為創傷知情的助人工作者後，如何幫助我們更能夠“借力使力而不費力”，不至於因為長期面對替代性創傷壓力而使自己完全身心耗竭。



## 一、創傷知情讓我們不過度自責

曾經跟各級學校導師們分享創傷知情的講師們普遍觀察到，在聽完童年逆境研究後，一些導師們覺得自己班上的學生沒遇到什麼童年逆境，那大概就沒有什麼創傷壓力吧？！但同時，也有一些導師上完課之後，很惶恐地說，那我們全班大部分學生都活在童年逆境分數很高的環境中，這該怎麼辦才好？

這兩極化的反應，有時會讓講師們不知該如何反應？為什麼有人看不見創傷？但同時，看見創傷的人是不是反而面對過大的壓力，讓自己先受傷？

### （一）看不見創傷，有可能讓我們自責

在大多數人的邏輯裡面，“看見就多一件事”，容易有壓力要馬上做什麼，甚至，容易過度自責沒做到什麼。那麼，“多一事不如少一事”，看不見，好像就不需要被責任壓得喘不過氣來！？

帶著了解創傷壓力的視角，或許我們能夠體諒到，如果可以選擇，大部份的人並不想被排山倒海的壓力淹沒，因此，不去看見或不去面對創傷的發生，也是人們讓自己感覺安全的一種策略。

只是，如果大多數的人選擇這個策略，也就促成了“創傷不知情”的環境。不管大家看不見或不想看見創傷，這些受傷的人就成為“壞人”。而在環境中工作的教育者或助人者，就會在缺乏資源的狀況下，被期待要有效率的矯正、教育與治好這些壞人（其實是傷者），也就是說，在創傷不知情的環境下，反而有可能會更累、更容易從挫敗感上累積自責。例如，某些學區的家庭雖沒有原始定義上的童年逆境環境，但卻依然有隱形的創傷壓力。譬如，社經地位良好的家長，把近年來對國際局勢的不安，轉為對青少年的情感虐待與語言羞辱。又譬如，容易受環境刺激影響的高敏感特質孩童，在強調抽象思考的知識性教育環境中缺乏多元的身心調節資源（例如，即便無法忍受學校旁邊的噪音又只能乖乖坐著），結果在長期身心失調下出現焦慮、拒學、選擇性緘默等症狀。

當我們了解個體在面對壓力時會如何出現身心失調的狀況，而身心失調如何影響大腦學習，那麼，教育者與助人者，就比較有可能辨認出這些隱微的創傷壓力，並進一步找出如何回應的策略。

## （二）如何看見創傷而不過度自責

如前所述，許多最前線的助人工作者面對的個案還繼續處在創傷壓力下，於是，一旦變得創傷知情，反而有種每天面對看不完的創傷，而產生自責、惶恐種種反應。

打個比方來說，這就像是在戰場前線，每天有炸彈從天落下來，即便我們知道被炸到就會是創傷壓力，也不可能做到全面預防。而且，因為助人者看懂創傷，就會常常看到，有些傷者傷重救不回來；有些傷者復原的速度遠不及天上掉下來的炸彈；更有時，炸彈太多、傷者太多、哀鴻遍野，這些情況可能是某些心理師的工作日常。

於是，在前線的助人工作者，可能在看見創傷後，看不見復原的希望。可能會生氣上天不仁；可能會想逃開先讓自己活下去；也可能，被這些情境嚇到全身凍住，無技可施。還有更多時候，助人者不僅得承接外界對我們的失望和憤怒，我們更常陷入自責的狀態，在這樣的狀況下，似乎靠近傷者的助人工作者反而受傷最重。

因此，對於“看見創傷”而感到責任過重，甚至戒慎惶恐的教育者與助人者來說，創傷知情在幫助我們真正理解與辨認創傷時，更能幫助我們去釐清，什麼是可以做的，什麼是做不到的，**什麼是個體的責任？什麼是系統的問題？**

一個創傷知情的工作者會珍惜且看重自己的工作，因為創傷比大家想像的更為普遍，復原之路遠比我們想像的更為複雜且漫長，我們不僅需要有團隊資源、時間、也需要一個可以涵容這些傷口發膿發臭的環境，最不需要的就是過度自責。因為，在滿天炸彈的狀況下，我們常常只能邊躲炸彈邊療癒傷口，

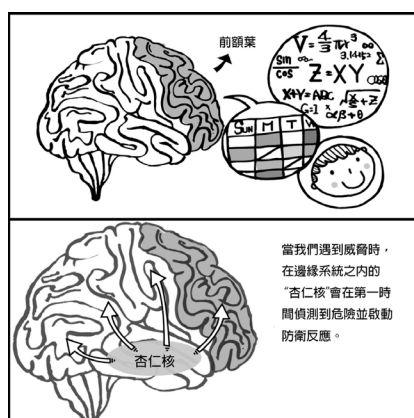
雖然這樣感覺起來有點狼狽，但其實，可以在減少傷害的狀態下，自助助人，尋找各種有創意的前進路線，才是最讓人尊敬的現場實務工作者！

我們不如把這些究責的能量用在創傷知情的推廣。當環境中有關鍵少數的人可以看見創傷，我們就能夠建構一個創傷知情的環境。系統就愈有可能在看見創傷中，找出各種預防與復原之路。而個體也越能夠在看見傷的同時，也看見抗逆復原力。

## 二、創傷知情讓我們用更省力的方式助人

成為創傷知情的助人工作者幫助我們理解大腦如何運作，以及壓力如何影響我們的神經系統。大腦中有上下層腦，下層腦是腦幹和邊緣系統，腦幹負責基本生存機能，像是呼吸、心跳、血壓、消化等等；邊緣系統負責掌管情緒、偵測周遭是否有危險。上層腦是大腦皮質區，負責思考、語言、調節情緒。

當人們處在創傷壓力的情境下，身體有各式各樣的壓力訊息，傳遞訊息的大腦神經元傳往下層腦的速度遠快於上層腦，此時受創者的下層腦快速被激發，杏仁核警報大聲響起，大腦與身體的系統做出戰鬥、逃跑、凍結、癱軟等壓力反應，有時是過高激發，有時是過低激發。此時，上層腦也就是大腦前額葉的部份會關機或運作不良的情況，讓我們的認知思考、情緒辨識等功能受到損傷。



創傷（毒性）壓力讓我們的大腦前額葉關機（或運作不良）

從聽故事開始療癒：創傷後的身心整合之旅（胡嘉琪, 2014）

因此，與受創個案工作時，我們要時時的關注受創者的身心激發狀態，運用各種身心調節技巧讓杏仁核安靜下來，安撫下層腦後，關閉過多的壓力反應，上層腦才會啟動，進行學習、思考、分析、情緒調節。



以下，讓我們用一個改編案例故事，來說明如何掌握“先調節、次連結，後說理”的順序，而適當運用身心調節，又能如何讓心理師更能“借力使力不費力”。

小飛，是個三年級的國小學生，也是剛開學就讓心理師與導師頭疼的孩子。心理師讀著手上一大疊的個案資料，心裡面開始有種面對滿天炸彈又無從



躲避的感覺。

小飛幼稚園的時候就跟著母親一起逃離當年家暴他們的爸爸。小飛的媽媽本身就受過多重的複雜性創傷，有輕度身心障礙的爺爺，娶了來自東南亞某國家的奶奶後生了小飛的媽媽，但因為家庭經濟壓力讓他們都需要不斷工作，無多餘的心力來照顧小飛媽媽。

小飛的媽媽到了高中後，開始想逃離這個他覺得沒有人關心他的家，在面對外在環境各式各樣的誘惑下，很快就跟男友逃家了。很快地，小飛的媽媽就懷孕了，但小飛的爸爸卻不想承擔責任，於是，小飛的爸媽之間開始出現各種爭執與家庭暴力。

而在小飛媽媽帶著小飛離開之後，小飛媽媽的身心狀況就一直很不好，這三四年來，為了工作，常常把小飛帶回娘家請爸媽照顧，而感情上也換過好幾個新的男友。小飛的爺爺奶奶覺得自己當年沒有好好管教孩子，所以對小飛就特別嚴厲，偏偏小飛又很調皮，於是，家中常常上演著我跑你追的雞飛狗跳劇碼，小飛也就每隔一段時間，輪流跟著爺爺奶奶住，然後再跟媽媽住。

小飛一年級的時候就已被學校關注，通報為高風險個案，也被診斷有情緒障礙，並且疑似有注意力無法集中及過動的症狀，但還好一二年級的課程有很多活動，小飛很喜歡活動，所以導師還能夠用很多辦法來引導小飛。可現在，小飛升上三年級，才剛開學不久，就又被新的導師轉介，因為小飛在班上坐不住，容易情緒失控，甚至還會故意打班上同學。導師嘗試聯絡家長後發現小飛的媽媽跟爺爺奶奶也都不知道該怎麼辦，這一切讓導師非常困擾！

可是啊，創傷知情的心理師在諮商晤談的過程中，發現小飛其實具備著跟身體連結的基本能力，例如，小飛可以很快地選出自己喜歡哪種味道；又例如，當小飛知道繞著晤談室跑五圈後來到目的地，可以選一種自己喜歡的味道時，小飛也能夠協調自己的身體，好好跑五圈而不故意搗蛋或分心，這代表著，當小飛的身體感官與律動能力被開啟後，小飛的注意力以及目標導向行為能力就增加了！

於是，心理師也跟導師進行聯繫，在討論過程中，導師聽了心理師分享著小飛很喜歡聞不同味道，味道有助於小飛安定身心與情緒，導師想到自己其實很喜歡做麵包舒壓！於是，三年級的導師就把家裡面備用的小烤箱帶到學校，每天早自習的時候，導師帶著小飛一起簡單地揉揉麵團，然後烤一個麵包。烤好後，麵包的香味總是讓小飛很開心，而肚子填飽的小飛，也可以到學校護士那邊領早上該吃的藥。

在“先調節、次連結，後說理”的過程中，創傷知情的心理師與導師，一起找出如何運用觸覺、嗅覺、味覺、揉壓麵團的律動、師生共享活動與對話連結，讓小飛一先到學校就先進行身心調節，並且跟新的班級導師建立人際連結。然後，再將這樣的過程運用擴充到其他的行為改變（例如，只要小飛把作業帶回來，就能夠選擇在麵包上加一種果醬），以及同儕人際關係的增進（例如，協助小飛多烤些麵包分送給幫助小飛的同學）。

而以上這樣的過程，就是“借力使力”。心理師與導師“借力”於小飛自身的身心資源（對嗅覺的敏感度與喜愛度，一二年級開始建立的喜歡活動習慣），來“使力”調節小飛的情緒障礙與減少小飛的破壞秩序行為，啟動小飛自身的抗逆復元力。

同時，心理師和導師之間也互相“借力”運用彼此的專長，不再獨自一人面對一個個遭受世代複雜創傷而脫序的問題學生，這樣讓他們更能輕鬆“使力”於各自擅長的專業領域。此外，導師“借力”於班上同學對小飛送麵包的喜愛，能夠“使力”建立正向的班級管理秩序。而心理師“借力”導師與護士的幫忙建立正向改變後，將這樣的改變進一步“使力”於家長，讓家長們依樣畫葫蘆，找出在家中如何“先調節、次連結，後說理”的步驟。

至於小飛在童年早期面對與目睹家暴的創傷，以及歷年來頻換住處又不被爺爺奶奶媽媽喜愛的依安全依附關係模式，也就在這“借力使力”不斷建立“調節與連結”的過程中慢慢種下療癒的一顆種子。

**結語：**希望以上的討論能夠陪伴心理師們看到，理解創傷的同時也是在

理解如何啟動復原力。當我們對大腦與身心如何受不同層級的壓力有更深的了解，在我們辨認出創傷壓力後，可以找出如何調節身心“借力使力”的各種有創意又省力的助人策略！

## 讓遊戲打開身與心，讓我們彼此更靠近

傅弘毅 諮商心理師

身為心理師的我在與兒童青少年工作時，使用遊戲是我很大的介入媒介，由於自身非常喜歡玩桌遊，也經常在桌遊中有很深刻的自我反思，所以也試著將此媒介放入治療中。

**創傷知情對我的第一個提醒是要看見「前置要素」。**過去的經驗，尤其是童年逆境經驗影響創傷倖存者大腦與身體的連結，連帶影響身心發展，這使得受創兒童與青少年很難展現出適當的認知功能，這時候，大部分需要仰賴認知成熟度的桌遊（除了一些更接近玩具的類型，例如“伐木達人”），在應用上會因此受限，畢竟被半強迫式的進行一個有負擔的活動，這個他們整天都在經歷，絕對稱不上是很愉快的經驗。

**「由下而上\*」**是創傷知情的第二個提醒，若難以運用心智功能，也難以「由上而下」的掌握身體，那就「由下而上」吧！我喜歡把這個過程稱為拿回身體自主權。但很快的，也開始發現，一些典型的身體覺察技巧，像是身體掃描、靜觀等，對於身體感覺破碎的兒童青少年，尤其躁動感較強的孩子，不是這麼順利就能掌握的，常常會坐不住，或是沒有足夠的經驗了解如何覺知身體感受。

尤其我自己，如果有一個能自在運用自己身體以及抗拒接觸自己身體的翹翹板，我一定是靠向後者那一邊的。於是我又陷入了迷惘，回到前置要素的理解，我開始爬梳自己的發展經驗，我常常想我跟“這些臭小鬼”有什麼不一樣的地方呢？我連結到了童年的遊戲經驗，我想起了那年夏天，我跟哥哥一起騎著腳踏車從堤防衝下去摔得亂七八糟的場境。我想起在學校中庭，跟同學互相



比賽踢毽子，為了較勁在學校角落偷偷練習的自己。於是我開始想能否把我的這些遊戲經驗帶給他們呢？我帶了一顆毽子到了晤談室中。

阿金來自一個破碎家庭，童年也遭受過家庭暴力，輾轉之下由一個遠房親戚照顧他，由於阿金經常過著沒有同齡人的生活，生活經驗刺激也不足，不太知道自己玩的方法，一直“魯”照顧者陪他玩的結果是常常被大人“教訓的體無完膚”。於是我跟他約定，只要他能夠成功踢到兩下，這顆毽子就送給他。這是一個有機會完成的挑戰，由於他經常是處於躁動狀態，難以控制自己的身體（這也讓他人際關係很糟），第一下他就把毽子踢到晤談室的對角位置。在他挑戰的過程中，我就像是個鄰居大哥哥，既想要與之較勁，又希望他變強。就這樣，在好幾次的晤談過程，我陪伴著他練習踢毽子，有時候在旁邊提醒他姿勢，有時候示範姿勢及教學，有時候激將一下，給予他鬥志，在他挑戰到有點洩氣的時候安撫安撫。

記得創傷知情說的「先調節，次連結，後說理。」這個遊戲過程中，在我的回饋中他能掌握更多身體感受，例如腳擺的幅度、腳掌施力的狀態等等。鄰居大哥哥這種給予但又有界限的關係，也是他生活中的難得的正向人際關係，建立人我連結。在學習正確的踢毽子方式時，也能經歷問題解決的歷程，甚至能與我好好討論如何修正自己踢的策略。

所以我開始探索更多童年遊戲經驗，以及各種身體遊戲，像是前陣子有學生教我玩的雙刀、螃蟹拳，或是從來沒退過流行的鬼抓人等。或是運用像是寬欣心理治療所集體研發的“吃情卡”，裡面整理了許多關於用食材意象做發想，能夠促進及照顧身體感受的動作，把這些動作組合成有趣的遊戲。不過不要忘記了，重點是我們在過程中如何陪伴。

關於陪伴的角色，這邊我想特別提到夏邦<sup>\*\*</sup>指出我們可以透過「涵容、對抗及分享」三種關係遊戲，協助個案發展與他人的關係。涵容指的是具有支持與照顧的互動，來建立信任感。對抗是讓孩子能夠聚焦自己的力量，確立界線同時覺察自我。分享則是能探索兩人間共同的遊戲關係，發展與他人關係。在這

個遊戲過程中，我也一直在這三種關係中轉換，在他需要的時候撫慰他，在他需要的時候與之對抗，而我們也一同在這個關係中探索彼此都能自在的互動。這個架構讓我看見如何掌握自己與個案的關係，更知道自己可以在遊戲中扮演的角色。

那桌遊就要放掉了嗎？（轉頭望向那些年我們一起買的桌遊）如果我們已經能夠看見遊戲中的關係才是真正重要的事情，我們不妨以這個角度來看待桌遊，若這個桌遊對他來說真的很辛苦但他又很想玩，我們透過簡化或是抽取遊戲元素讓他能夠好好參與，而關鍵在於陪伴著他一起玩遊戲的我們，如何回應著他的內心。

---

\*神經訊息處理有三個階層：認知訊息處理、情緒訊息處理及身體感官訊息處理。一般而言我們大多是由上而下(Top-Down)，透過認知系統來主導情緒訊息、身體感官訊息的處理，但當我們在焦慮激發的情況下，大量地身體感官訊息進入認知訊息處理系統時，使得大腦容易形成當機狀態，這時候我們可以換個方向，透過由下而上(Bottom-Up)的介入，來緩和身體的狀態，也能緩解身體對大腦的干擾影響；此外，創傷倖存者也經常因為處於大腦當機的狀態，導致身體常常在過多激發的狀態。

\*\*夏邦發展動作是一個基於協助多重障礙兒童，而以母嬰關係為基礎，透過玩耍性的氣氛，自在的使用身體發展人我關係。

## 用悅音創造和緩時空：創傷知情的音樂治療

林威宇 音樂治療師

音樂治療室中，個案進門後，對我點了一下頭，坐在沙發上不發一語，沒有眼神接觸，呼吸凝滯，肢體沈重。『還好嗎？』撇撇頭，沈默與厚重持續的擴散在治療室中。我打開鋼琴，觸鍵很輕的彈起了柴可夫斯基的〈秋之歌十月〉，邊彈邊觀察著個案的呼吸以及姿勢，順著呼吸改變速度，順著個案姿勢重心的推移，改變左右手聲部的觸鍵力道；時而左傾時而右斜。

個案悠悠地發出了一道嘆息：『哎…』，尾隨在嘆息聲後的，是我即興加入的下行半音階，緩緩滑落的聽覺形狀，模擬了他嘆息的型態。個案抬頭看了我一眼，眼神接觸的霎那，我鋼琴調性一轉，彈起了林海的〈七彩〉，明亮的色調，流轉的旋律帶動了個案的呼吸速度，每一個樂句間暫停的留白，一點一點的擴充著個案的身心容納之窗……

我是一位音樂治療師，音樂在我的工作中是最重要的媒介，甚至可以說是音樂治療師最精熟的一把手術刀。創傷知情強調跟隨不同等級的壓力進行身心調節，但很多時候，個案連自己與自己的連結都十分微弱了，要帶領個案進行身心調節談何容易？要怎麼先帶著個案去感受到身接著觸碰到心，再讓這兩位手牽手後平衡共舞的調節就變成創傷知情很重要的一步。

音樂治療當中，**同步原則**是治療師用來與個案建立關係的重要基石，讓音樂經驗與個案的此時此刻同步，進而依照治療目標去轉換/延展/深化個案的狀態，讓這段音樂經驗與個案之間形成『**意義**』，甚至成為生活議題的隱喻。

音樂除了可以隱微但有力量的與個案形成連結外，音樂本身就帶有復元力。音樂能夠及時地調整個案情緒、改變情境氛圍。在與個案用音樂互動時，大部分以『**現場音樂**』（LIVE MUSIC）為主，現場音樂可以讓治療師擁有彈性，

讓音樂變成一個靈活的媒介，當個案在音樂經驗中身心連結了，認知力打開了，再使用錄製好的音樂，進行更深一層的議題探討。

當個案踏入治療室時，結合創傷知情與音樂治療訓練後的我會觀察個案的三個層次來進行評估。這三個層次分別是：**身體層面、情緒層面以及認知層面**。例如，身體層面我會觀察個案現在的軀體狀態、呼吸頻率、姿勢還有對於肢體的感受性；情緒層面，我會觀察個案是否能在敘述時命名自己的情緒或是感覺，認知層面我會觀察個案的思維是否保有彈性，或是陷入二元思維當中。

觀察個案後，我會讓個案能在療程中經驗三個方向來賦能，這三個方向是有目標的、可完成的、成功的經驗，因為這三個元素能有效地讓個案脫離創傷壓力，並且在成功經驗中感受到賦能。而音樂治療師的我會依此設計容易加入的音樂活動，讓個案在安全且包容的狀態下進行創作、演奏、合奏、歌唱等等創造性活動，在過程中，個案除了能更深入覺察自我之外，這些作品也成為了一個出口或是將內在說不出、摸不著的動力『實體化』的結晶。

創傷知情的音樂治療，讓音樂這個載體變得更加寬廣與安全，也讓治療師能更精準地指出，現在提供給個案的音樂經驗，擁有哪些身心調節力以及復元力。當難以名狀的生命經驗充斥生活，試試看音樂治療吧！When words fail, MUSIC speaks. （在語言無效時，用音樂溝通吧！）



柴可夫斯基的〈秋之歌十月〉



林海的〈七彩〉