

諮輔 月刊

2026年02月 第97期 月刊

發行單位：國立高雄科技大學 諮商輔導組

發行人：羅光閔 學務長

編審：蕭麗娟 組長

編輯人：林旻諮 實習諮商心理師

連絡電話：(07) 601-1000#31291

修復內在風景



有些情緒與反應，看似失控，但其實可能是創傷的反應。

當我們在無法承受的情境中硬撐，
身體與心靈會啟動求生的機制，久而久之成為習慣的模式。

我們如何才能看見行為背後的脆弱與努力，
修復那片破碎的內在風景……？

◎ 心理創傷是什麼？

- Judith Herman認為，心理創傷來自當事人面對無法抵抗的力量時，所產生的無助感，例如天災、戰爭，或政治暴力、家庭暴力、性侵害等由他人造成的暴行。創傷事件最核心的影響，在於它摧毀了人們對於日常生活所抱持的安全感與控制感，同時也瓦解了與他人的連結以及意義感。
- 創傷是很主觀的感受，且該事件不論是自己經歷或目睹他人經歷都可能產生。

◎ 創傷可能會有的反應？

- 創傷會不斷侵擾思緒，可能會不由自主的回想創傷畫面，也可能重新感覺正在經歷創傷事件而失去與現實的連結，或重複做關於該事件的惡夢。
- 會想逃避與創傷相關的人事物或痛苦，也可能築起心牆，使情緒變得麻木。
- 創傷使人長期處於高警戒，像驚弓之鳥。容易受驚嚇、激怒，隨時都在注意環境中的危險，導致無法專心。
- 創傷後遺症也可能變形為其他心理症狀。



◎ 創傷知情是什麼？

一種溫柔又實用的方式，幫助我們去理解並照顧這些傷痕，也陪伴身邊的人。

核心理念包含四個重點：

1. 理解創傷：認識創傷的本質與影響
2. 辨認創傷：發現自己或他人可能受過傷
3. 用創傷知識回應：用理解的態度，而非責怪
4. 防止再度受創：避免再次造成傷害



◎ 我們可以如何在生活中應用？

在資訊發達的今天，我們能快速接收到各種事件，而面對這些壓力和困境，我們可以選擇用更有愛的方式對待自己與他人。

例如：

- 朋友發脾氣時，選擇關心，如「你發生什麼事了？」
- 有人難過時，陪他坐一下、聽他說話，給予陪伴、支持
- 拒絕轉傳不當的影音文章，避免造成二次傷害

這些行動都是很重要的「回應」，也是療癒與復原過程中的一部分。



◎ 情緒調節的方法

◎ 解凍3-3-3

	第一個特徵	第二個特徵	第三個特徵
舉例：書桌	咖啡色	摸起來平滑	聞到木頭味
第一樣事物			
第二樣事物			
第三樣事物			

- 觀察周遭環境時，你用了什麼感官？
- 在觀察過程中，你注意到什麼？
- 觀察後，回過頭來觀察自己的身心，你有注意到什麼改變嗎？

◎ 專注書寫/打出自己的念頭

- 想法可以不只在腦海裡，可以拿出紙筆或運用手機的備忘錄等，盡情的將自己的這些念頭、感受寫/打出來。
- 可以設定一個固定的時間（如5分鐘），在這段時間內，盡情將所有想到的念頭都寫/打下來。



以上兩種方法僅供參考，不一定每個人都適用，嘗試時不必有壓力，你可以探索更貼近自己狀態的方法。

療癒是一段旅程……

每一次理解與關懷，都是修復內在風景的一步。

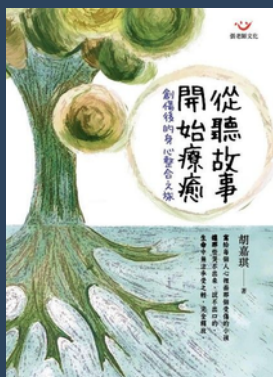
試著用同樣的理解與關懷，回應自己與他人，

並一步步尋找屬於自己的節奏與方法。

相信自己，你比想像中更有力量。



參考資料與推薦書目



從聽故事開始療癒：
創傷後的身心整合之旅



創傷與復原：
性侵、家暴和政治暴力
倖存者的絕望及重生

◎特教心知：認識「情緒障礙」

◎情緒障礙的定義

- 個體的情緒或行為表現與常人相比時較不穩定，且非由智力或生理等因素引起。
- 而根據研究發現，多發生於兒童或青少年，因是須不斷轉變與適應的階段。常因情緒表達能力尚未成熟，易產生焦慮、憤怒或煩躁等情緒，影響其外在行為，並對日常生活、人際關係等產生負面影響。

◎情緒障礙類型有哪些？

- 常見疾病包含：
 - 1.精神性疾病：出現幻覺、妄想、思考或語言功能缺陷，如：思覺失調症。
 - 2.情感性疾病：持續性情緒低落，病程有週期性的發作，常見疾病為憂鬱症、雙極的躁鬱症。
 - 3.畏懼性疾病：害怕的反應超出事情實際發生的程度，包含：恐慌症、廣泛性焦慮症、。
 - 4.焦慮性疾病：無法適應、在長期的持續壓力下容易產生，包含強迫症和創傷後壓力症候群等。
 - 5.注意力缺陷過動症（ADHD）：主要分為三種表現模式，注意力不良型、過動－衝動型或兩者混合型。
- 上述所出現的症狀和特徵都不太一樣，有情緒或心理上的困擾，建議應主動尋求專業人士。

◎ 情緒障礙特徵

◎ 生理功能

可能出現頭痛、心悸、失眠、肌肉緊張等身體不適的症狀，但易誤認為是身體生病，不知道是情緒障礙所引起，因此不易覺察。

◎ 認知功能

大多與一般學生無異，不過因為上述生理功能出現狀況，導致注意力不集中、記憶力下降等影響，在認知能力上容易表現得比一般生差。

◎ 社會功能

為人際關係，由於可能對群體生活失去興趣，部分較內向的人，在同儕關係上可能害怕與同學互動，進而表現出孤立、退縮等行為。

◎ 行為功能

可能會有唱反調、不易聽從師長指令，指責或批評同學、上課時走動或說話干擾上課等表現。

◎ 學業功能

因為情緒調節起伏不穩定，可能有上課分心、不交作業、過度執著而無法寫完考卷等情況，嚴重者可能有逃學、偷竊等違反規範的行為。

◎ 情緒障礙治療方式

會根據患者的身心狀況來擬定，常見的治療方式包含以下3種：

◎ 藥物治療

是最常見的方式，可直接有效緩解情緒障礙症狀。由專業身心科醫師評估後，開立抗憂鬱或抗焦慮等藥物，並依患者病情定期調整劑量，以確保療效與安全性。

◎ 心理治療

主要從心理層面進行，深入了解原因，幫助患者練習面對情緒障礙，常用的方式包含認知行為療法，也有適用於兒童情緒障礙的遊戲治療或家庭治療等。

◎ 調整生活作息

可作為輔助治療，幫助改善情緒障礙症狀，好的生活方式例如均衡飲食、適當運動、良好睡眠等都可以幫助改善情緒，緩解壓力。

◎ 推薦的書籍及影片

◎ 書籍：第5位莎莉



她失去時間、失去記憶，因為她只擁有1/5個自己。她不知道在她一個身體裡其實住著五個靈魂……

《第5位莎莉》是一本深刻的心理小說，記錄了一場從破碎、探索到重生的心靈實踐之旅。

◎ 書籍：24個比利



本書記錄了美國史上因「多重人格分裂」而獲判無罪的犯人——威廉·密里根。他對自身罪行毫無記憶，體內竟共存著 24 個在智商、年齡、國籍甚至性別上迥然不同的人格。究竟這些不可思議的人格是如何產生的？

◎ 推薦的書籍及影片

◎ 電影：怪胎（強迫症）



兩個強迫症怪胎相遇，發展出一塵不染的愛情，以為從此不再孤單。沒想到，男方的強迫症突然消失，這段原本命中註定的關係開始走樣。當兩個人不再一樣，愛情的承諾還能永保新鮮嗎？

◎ 戲劇：我們與惡的距離（思覺失調）



「好人與壞人，真有標準答案嗎？」一場無差別殺人事件，透過受害者家屬、加害者家屬、辯護者等的不同視角、立場。

這是一個可能發生在「我們」每個人身邊的故事。當事件發生，我們會選擇如何面對？

@ 聯絡我們

週一至週五 09:00-17:00

(建工/楠梓校區至21:30)

學校電話 07-6011000 轉以下分機

校區	諮輔組	資源教室
第一校區	活動中心2樓 #31242	活動中心1樓 #31247
楠梓校區	行政大樓6樓 #22096	行政大樓6樓 #23996
旗津校區	海事實習大樓3樓 #25091	海事實習大樓3樓 #25092
燕巢校區	行政大樓6樓 #18632	行政大樓6樓 #18623
建工校區	行政大樓6樓 #12529	行政大樓6樓 #12546



諮商輔導組



資源教室