

義務總幹事的話

創傷 後情緒的支援

香港之「反修例」事件修訂《逃犯條例》引起之風波已持續多月，不少弟兄姊妹因而感到身心疲累，甚至不安沮喪，相信不只是所有香港人都受創傷，可能在香港以外，或者即使沒有走在前線，亦會因為看到太多的暴力、不公平、受傷的片段，或者經歷家庭親密關係因不同顏色而產生的衝突，都可能成為某程度的創傷經歷。

何謂「創傷」？

「創傷」是指導致情緒極度困擾而令內在資源無法應付；不一定要親身經歷才會導致創傷，當我們看見別人受傷而自身產生反應，也是一種創傷。創傷不只令人感到極度困擾，甚至會覺得生命受到威脅，無法反抗及逃跑。因為內在及外在世界已經變得極度混亂和無法預測，我們再也不能調節自己的情緒。創傷的原因有

多種，如：生命受威脅、身體受傷或受侵犯、親人或朋友受傷、目擊死亡、重複受創傷等。創傷使人缺乏安全感及親密感，感到不被尊重及信任，從而希望增加個人的權力及獨立能力；嚴重受創傷的人甚至會患上抑鬱症、焦慮症、創傷後壓力症，或出現濫用酒精 / 藥物的情況。

受壓力 / 創傷之徵狀

不同人面對壓力 / 創傷會出現不同的反應，可從五方面了解：身體機能、精神狀態、情緒、行為及靈命：

| | 可能出現的反應 |
|------|--|
| 身體機能 | 心跳、頭暈、頭痛、出汗、呼吸困難、磨牙、視覺模糊等。 |
| 精神狀態 | 對身體的注意力增加 / 下降、處理問題及溝通能力下降、思想混亂、記憶力出現問題、容易怪責他人、專注力及集中力下降、決策力下降等。 |
| 情緒 | 容易緊張、有罪疚感、強烈憤怒及挫敗、自我質疑、自我否定、悲傷、麻木、抑鬱、恐懼、急躁、寂寞、激動、無助等。 |
| 行為 | 改變活動習慣、疲勞、退縮、情緒的爆發、失眠、乖僻的行為、重複做相同的夢等。 |
| 靈命 | 覺得禱告沒意思、被世上事物吸引、缺乏信心、缺乏盼望、缺乏平安、不想靈修親近神等。 |



面對壓力 / 創傷之反應

當面對壓力或創傷，不同人有不同的反應，大致可分為三類，分別為：搏鬥、僵凍行為及逃走。在一個健康的神經系統中，交感神經系統能與副交感神經系統切換主導，但當人受創傷及壓力，便會出現失調，表面上或可如常工作，但實際上身體並不能自動復原。受創傷的人容易產生極端反應，有些變得極度敏感，容易將別人原本的意思看成另一個意思；有些變得極度憤怒，容易指責別人；有些則變得極度恐懼，如馬上變賣家產準備移民及不敢上街等。因此，我們不應以說話去刺激受創傷的人。早前有一個時事節目曾訪問一位十多歲少女，她因要外出參與遊行示威而遭父親阻止，最後甚至打了她一記耳光。該女孩表示，在她最傷心的時候，父親卻告訴她全家人因她而不能返內地。從這個案可見，在大家均受傷的情況下，雙方均不能用言語表達內心所想，沒法子溝通——女孩無法向父親說出參與遊行示威的原因（希望為將來及自由去爭取）；而父親亦無法表達打女兒背後的原因（可能是因為擔心女兒會受傷及有生命危險）。激動的人往往不能把心中感受說出來，當一方激動，自然不會想到對方也可能因為憤怒及緊張而不能將內心的感受表達出來，只能表現激動的一面，結果互相傷害。因此，除了需要處理個人受創傷的問題外，同時亦要明白其他人也未必存心傷害自己，對方可能亦因未能處理自己的創傷而表現激動。

因此，我們需要了解人陷入創傷後的徵狀、極度的敏感和過度中情緒反應，目前所有香港人均被創傷籠罩，陷入一種驚恐、憤怒、受傷的狀態，而這個狀態儲存在身體裏，使身體不能自行復原及平靜下來。

為何面對同一個問題，有些人的徵狀較多，有些人則較少？

每個人均有不同的過去情緒記憶，例如：一個人兒時經常經歷不公平的事件，他對不公平事件變得很敏感，所以可能今次社會風波事件特別對「不公平」的類同狀況，便會十分憤怒；如一個人兒時經常經歷「暴力」事件，當今次看到極多暴力受傷的情景發生時，內心的憤

怒會升到極點；如一個人自小就沒有人聆聽他的說話及感受，當他看到一百萬人上街但政府都沒有聆聽時，便會感到非常傷心。由此可見，當自己或別人有很大的情緒反應時，比一般人更強烈的話，可能是因為受着過去一些儲存的情緒經歷所影響，因而導致情緒失控、爆發、僵凍或逃避（冷血）。當你知道最影響自己 / 別人的原因是甚麼，便能助自助人。

面對壓力及創傷之方法

禱告、敬拜、靈修、寫札記、退修、旅行、與人分享、吃喝玩樂等，均有助紓緩一般的壓力；但當已陷入創傷之中，便需要作出特別處理。第一步需要解開身體的僵凍——即要降落和腳踏實地，讓自己慢下來，深呼吸，感受自己的感覺。因此，與受創傷的人說話時要慢，要看着對方的眼睛，少許的身體接觸（如輕搭對方肩膀以示支持）亦能幫助對方平靜下來。解凍的過程需要操練，鼓勵大家多祈禱、敬拜、與弟兄姊妹一起有安靜及彼此支持的時間。當一個人解凍（即變得平靜）後，便能說出未能說的話及表達不敢表達的情緒。

生命自覺（Focusing）

生命自覺教導我們如何停止繼續在目前的生活議題，並創造一個空間讓新的可能性發生；透過與身體對話，從而減少身體的徵狀，例如：當吃止痛藥也未能紓緩頭痛時，便可嘗試與你的身體對話，告訴它你很辛苦，不可以繼續思考，要停下來及放鬆，對話完後，頭痛便能減少。在每天面對自己情緒波動的歷程中，可以多點聆聽自己內心的想法，與自己的身體說說話，多點同理和明白自己內心的感受及情緒後，慢慢安靜下來，可以轉向上帝說話及聆聽祂的聲音，可以將內在明白的感受和情緒告訴上帝，然後安靜等候神，聆聽上帝向我們表達的安慰、經文、或訊息。有時受創傷的人未必能容易進入安靜的狀態，所以需要多操練及耐心練習，越難安靜表示內心太多強烈的感覺，不想面對，也可以與其他屬靈同伴一起練習，多點支持會更容易進入！

面對不同政見的衝突

如何面對家庭社會群體中的不同政見，作為中間調解角色的你，很容易陷入兩邊不討好的狀況，因為很容易認為你不明白他們，就會認為你是偏幫另一方。因此：

1. 首先需要安靜在神的面前，先意識自己為何對今次社會風波有某種的情緒反應，是否與自己過去的情緒經歷有關，而導致自己傾向某一方的政見，這個反思會幫助自己更加的客觀來了解自己的想法或觀點，然後為自己禱告，將自己的感受和想法向上帝開放，求上帝幫助自己在服侍上因為愛弟兄姊妹的原因，願意放下自己的政見或取向。
2. 願意開放自己，承認自己所看或所認識的並非全面，可能未必完全理解其中一方的政見，承認自己的不足，會較容易去讓對方相信自己不是偏癱，而是未必能夠完全掌握。
3. 過程中更重要的是聆聽對方心中的情緒反應，幫助他們了解自己為何有如此的激動或傷痛，重點在同你明白他們的感受，不只是因為今次的社會事件，也可能他們過去成長嘅經歷也遇到類似的傷害，這點會幫助他們更加感覺到深層的被明白，令內心的波動更容易平靜！

因為面對社會極大矛盾衝突及撕裂，人內心的隱情是我們不知道，也未必完全明白，所以保羅教導不要論斷，「時候未到，甚麼都不要論斷，只等主來，他要照出暗中的隱情，顯明人心的意念」（林前四：3-5）。我們仍然對好多的衝突、政治的問題未能夠有全方位深度的了解，所以要學習保羅的教導：時候未到，什麼都不要論斷，只要等主內，他要照出暗中之人情，顯明人心的意念（林前4:3-5）

重點：不要挑戰弟兄姊妹不同的政見，接納他們的信念是與他們過去的經歷有關！

如果你的政見與主流政見不同，容易被邊緣化或或不欲公開表達其意見，久而久之影響同事/同工之間的互信及合作關係。不同政見的同事/同工可以先嘗試明白自己的情緒反應及為什麼有此政見(以上第1點)，然後去了解其他不同政見的人背後的信念和原因(以上第3點)，能夠理解自己與對方不同的政見原因，便能夠更加釋懷，因為了解分歧是因著不同背景和成長經歷，導致大家有不同的結論而已，並不是「對與錯」或「愛與不愛」的問題！

信仰回應

最後，作為基督徒，今日面對社會的風波和混亂，正正是信徒學習信心的功課，在人生的風浪中可以找到上帝的「錨」，再次回到上帝的創造、主耶穌的救贖、及聖靈保衛師的同在，成為我們困境中的力量，更加相信上帝寶貴的應許，不只是永恆的盼望，更重要的是上帝以馬內利與我們同在，更多的學習倚靠祂，縱然今天看不到出路，仍然相信上帝在香港及任何地方掌權，我們需要從創傷的恐懼中走出來，不再倚靠自己的聰明智慧，更多的是謙卑承認人所能知道的和看到的實在太少了，我們更需要相信上帝的意念高過我們的意念(賽55:9)，不再按我們的心意去成就事情，也不再埋怨上帝，為什麼不如我們所期望的去發生，更多的要學習順服，明白上帝的旨意。

因為面對社會極大矛盾衝突及撕裂，人內心的隱情是我們不知道，也未必完全明白，所以保羅教導不要論斷，「時候未到，甚麼都不要論斷，只等主來，他要照出暗中的隱情，顯明人心的意念」（林前四：3-5）。我們仍然對好多的衝突、政治的問題未能夠有全方位深度的了解，所以需要更多的謙卑聆聽不同人的心聲，更多的以愛去理解、明白和接納，大家一同手牽手去共渡這個艱難的時候，一同仰望上帝藉着我們的愛和聆聽，讓受傷的心可以彼此安慰和醫治！



葛琳卡
拉法基金會創辦人兼義務總幹事