

藍結基金會 (BLUE KNOT FOUNDATION)

資料單張

討論創傷問題時應用創傷知情原則

創傷知情指導原則：

安全

真誠可信

選擇

協作

賦權

1 安全

與曾在人際交往方面受到傷害的人士在交談時讓他們感到安全的建議：

1 (a) 人身安全

- 進行談話的場所/地理環境是否安全？如果室外，是否遠離繁忙的道路？如果在室內，是否在不曾遭到打擾的房間中？
- 你有否詢問當事人，你可以做些甚麼事情讓地點更令人安心舒適？導致應激反應的因素有許多，有些更是我們無法預測的。例如，有些人可能會因為看到某些東西而觸發反應。
- 在談話時以至談話之後，當事人的人身安全嗎？這適用於他們重回的情況以及他們的總體喚醒水平。你可能需要通過基本的“接地練習”來幫助他們。





1 (b) 情緒安全

- * ‘選擇恰當的時間’：如果是你主動提出對話，你是否選擇了當事人可能會接受的時間？
- 你的非語言溝通行為是否表達了你的支持、專注和適合當事人的聆聽方式？保持目光接觸但避免瞪目直視是很重要的。注意不要顯得心不在焉。
 - 你是否留意到當事人可能出現生理壓力的跡象？這可能包括瞳孔散大或膚色變化。當事人也可能正在扭搓紙巾或長時間停頓。
 - 你是否鼓勵當事人不用著急並在需要時稍事休息？如果談話時間很長，你可以短暫休息一下再繼續。
 - 在談話時以至談話之後，當事人在情感上安全嗎？你是否可以在必要時幫助他們降低喚醒水平？

2 真誠可信

與經歷人際創傷的人士進行談話時建立信任的技巧：

你可以用以下的方式建立信任：

- 時刻注意人身和情感安全。
- 時刻調適當事人的舒適度，並詢問他們你是否需要/如何改善舒適度。
- 持續留意你和當事人的非語言溝通。當事人有感受壓力的跡象嗎？你是否提供了足夠的支持？
- 採取溫和婉轉的方法，不要讓人感到已有預設“議程”或目的。
- 以正確的方式聆聽。除非當事人的喚醒水平有問題，超出了“容納之窗”，否則不要打斷他們的說話。
- 談話期間和之後，都要詢問對方的感覺。如有必要，請準備好幫助他們進行“接地”練習（請參閱接地練習）。

3 選擇

與在經歷人際創傷的人士的談話中給予選擇的技巧（建議可供考慮的問題）。

賦予選擇

- 當你與你知道或懷疑可能正在經歷人際創傷的人士開始談話時，請為他們提供有關談話範圍的選擇。
- 當事人是否選擇了安排的細節，包括日期、時間和地點？你是否與他們討論了你的決定？
- 你如何在談話的進行和發展方面給當事人更多選擇？
- 你還可以通過甚麼其他方式給當事人更多選擇，即使是微不足道的選擇？
- 作出回應而不是開始對話，會怎樣影響你促進當事人做出選擇的程度？

4 協作

與經歷人際創傷的人士進行談話時加強合作的建議

協作：

- 與當事人“一起做一件事”，而不是“為他們”或“對他們”做一件事。
- 不要假設當事人不能自己行事或自行做出對他們有影響的決定和行動。
- 確認何時可能需要其他幫助。
- 確認和其他人合作時，我們可以更有效地與他人互動。
- 盡可能本著合作精神行事。

5 賦權

與經歷人際創傷的人士交談時，充份為他們賦權的提示

邁向賦權：

- 需瞭解人際關係創傷常常源於並促進權能喪失。採取措施讓人感到更有能力對治癒創傷至關重要。
- 需認識到安排和進行談話的方式有助於增強權能的感覺。
- 需認識到在人際關係中發生的創傷會侵蝕一個人的自尊心和對自身能力的意識。嘗試找出基於尊重、民主和包容的互動方式。
- 盡可能在談話的內容中尋找對方對談話安排的喜好，並嘗試以協作的方式與他們會面。

閱讀全文：論創傷-給社會大眾的日常對話指南 (Talking About Trauma - Guide to Everyday Conversations for the General Public)

<https://www.blueknot.org.au/Resources/Publications/Talking-about-trauma/Talking-About-Trauma-Public>