

# 童年的傷，用一生去療癒

◎新北市立土城醫院精神科主治醫師 劉峻豪



專長 | 一般精神醫學、  
兒童青少年精神醫學

封面故事

**科** 學家如果能儘早發現一種日常生活常見、可預防的風險因子，並及早介入得當，進而同時降低心臟病、癌症、中風、慢性阻塞性肺病、糖尿病、肝病、甚至意外傷害等的發生率，是否會是醫學的一大福音呢？

這是當然的，畢竟上述疾病都是造成現代人失能或是死亡的重要原因。但你可能會說，現實生活中真的能找到這樣的一種風險因子，能影響這麼多廣泛的疾病，又還是常見且可預防的呢？確實是有的，那樣的風險因子稱作「童年負面經驗（adverse childhood experience, ACE）」。

根據 Felitti 等人最初的研究，羅列出了常見的 7 種童年負面經驗：包括各種心理或身體的虐待，或是家庭功能失調（如親人有犯罪行為或精神疾病等）等，並追蹤這群人後續的健康狀況。Felitti 的推論是，這些有著受傷童年的人，在青少年後較可能會因此而採用高風險的行為或生活型態作為代償，長年下來容易因此而罹患疾病甚或死亡。

後續的研究證實了他的假設，而證據顯示，甚至比當初所預期的影響還要來得多。研究發現，有越多項童年負面經驗的人，未來出現抽菸、肥胖、不運動、憂鬱、自殺、濫交、酗酒或藥物濫用等情形的比例越高，且也越有可能罹患上述疾病。相較於那些沒有任何一項上述負面經驗的對照組，有 4 項以上童年負面經驗的人，在研究期間的過去一年，有長期憂鬱的狀況高達 4.6 倍，自殺經驗為 12.2 倍，酗酒 7.4 倍，而藥物濫用甚至達 10.3 倍。而他們亦較對照組在未來有 1.9 倍的機率罹患癌症，2.2 倍的心臟病，2.4 倍的中風，以及 3.9 倍的肺病。

也就是說，當我們能夠更警覺身邊所發生的兒童虐待事件並及早介入，同

時也就等於降低了數十年後，他們可能發生的各種疾病風險。這樣的介入不僅僅是挽救一個童年，而是挽救一個人的整個人生。

Felitti 的研究至今（2021 年 4 月）已被引用超過 1 萬 3 千次，童年造成的傷害不再只存在心理學理論裡，醫學界第一次用數字告訴我們童年受傷的傷害有多大。但或許有人會問，對於那些我們來不及阻止的傷害，難道就只能眼睜睜的看著孩子走向逐漸崩毀的人生嗎？

幸好心理學有另外一個概念，稱之為韌性（resilience）。韌性指的是一個個體在面對負面經驗時的適應過程，不只能讓負面經驗對自己的傷害減到最低，甚至能夠活出一個更好的未來。

人是社會性的動物，每個人都無法脫離社會環境而不與他人互動或交流。因此影響韌性的因素除了自身與生俱來的氣質、基因與智力以外，後天慢慢培養的人格與認知技巧，乃至於外在環境如家庭、學校及社區是如何對待孩子，

都會成為影響韌性的因素。

對於較為短期、較不嚴重的負面經驗，或許可以依靠自身的能力克服；但對於長期且嚴重的負面經驗，自我能力所佔的比重就越來越小，取而代之的是需要更多來自外在環境的幫忙。

因此，韌性不能作為把責任轉向個案的理由（你看誰誰誰都可以走出來，為什麼你不可以？），而應該是要時時提醒我們，若是身邊的人多做一點，或許能夠增加多一點對過去傷痛的抵抗力。近年來國家政策致力於提高兒少保護能量，各醫院成立兒少保護中心，與政府的警政、社政結合，便是嘗試從外在環境幫助受虐兒少及早終止創傷，並從創傷中復元的例子。或許我們無法回到過去負面經驗發生的時間點，但至少我們能阻止傷害繼續下去；並在傷害發生之後，營造出一個能夠「接住」孩子、讓孩子有足夠韌性能對抗傷害的環境，那是身為成人的我們能做到，且應該要做到的事。👉

