【當傷害在童年發生，影響往往延續一生？】

有些創傷，並不會隨著時間自然消失。
它們只是靜靜地，伴著一個人長大。

4/4/2026



歌手林曉培近日在訪問中談及自己的生命經歷——單親成長、童年與父親同住期間經歷家庭暴力、兄長長年受精神疾病困擾、自己亦承受情緒疾病。她回憶小時候父親「把我打得半死，家暴是恐怖得要死」，這些經歷不僅造成她心靈巨大損害，也讓她從國小開始就反覆夢到「媽媽不見了」，從此對「失去」懷抱根深蒂固的恐懼。這些看似零散的人生片段，其實串連成一條清晰的軌跡：童年逆境經驗（Adverse Childhood Experiences, ACE）。

什麼是 ACE？

ACE 指的是一個人在成長過程中，曾經歷的重大壓力或創傷事件，包括但不限於：

- 家庭暴力
- 身體或情緒虐待
- 父母精神健康問題
- 家庭成員酗酒、吸毒
- 親人死亡或長期分離

大量研究與前線經驗均顯示，ACE 的影響並不只停留在童年，而是會深遠影響一個人的情緒調節能力、親密關係、安全感，甚至身體健康。林曉培提及自己長年受情緒疾病困擾、對親密關係感到疲乏，這並非「個人脆弱」，而是年幼時在高壓、不安全的成長環境中，**神經系統與情感模式被迫提早進入「生存狀態」的結果。**

什麼是「生存狀態」？

「生存狀態」不是心理學術語，而是一個貼近日常經驗的形容。當一個人長期感到不安全，神經系統會自動啟動一種模式，核心目標只有一個： **避開危險、減少傷害、撐過當下。**

在這種狀態下，身體往往會：

- 對威脅特別敏感
- 長期處於緊張與戒備
- 隨時準備「逃、打、僵住」

對孩子而言，這不是選擇，而是當下**唯一可行的生存方式**。

當成長的環境不安全，身體會學會什麼？

在理想情況下，孩子的神經系統會在安全關係中慢慢發展：

- 有人安撫 → 身體學會平靜
- 有人保護 → 孩子敢於探索世界
- 有穩定回應 → 情緒逐步被調節

但在高壓、不安全的家庭裡，情況往往截然不同：

- 威脅可能隨時出現
- 照顧者本身可能就是恐懼來源
- 孩子無法預測「下一刻會發生什麼事」

於是，神經系統被迫提早進入高度戒備。**不是為了成長，而是為了自保。**這些反應，在當時確實「幫到孩子活下去」，但到了成年，卻可能演變成長期的情緒與關係困擾。

ACE 常見對成人的影響

1. 情緒高度敏感，或相反地變得麻木

- 容易被觸發、緊張、焦慮
- 或對情緒與關係變得「無感」

這不是情緒不成熟，而是身體習慣了：**要麼過度警覺，要麼關掉感覺。**

2. 對關係既渴望，又害怕

在童年經驗中，「親密」可能同時代表：

- 愛
- 依賴
- 但也可能是傷害

長大後，便出現一種拉扯：

- 一方面渴望被愛
- 一方面又對親密保持距離
- 這不是矛盾，而是神經系統同時記住了「我需要關係」與「關係會令我受傷」。

3. 習慣撐、撐、再撐

不少 ACE 倖存者都有一個共通點：很能撐，也很少求助。因為在童年：

- 求助未必有回應
- 表達需要可能帶來更多風險

於是身體學會了一個結論：**靠自己最安全。**

4. 對失去、死亡、分離特別敏感

當孩子早早經歷不穩定與失去，神經系統會對「失去」建立高度警報。成年後可能出現：

- 對關係結束特別恐懼
- 反覆思考「如果有一天失去怎麼辦」

這不是悲觀，而是曾經**真的失去過安全感**。

為什麼這些反應在成年後仍然存在？

因為神經系統不會自動知道「危險已經過去」。如果缺乏：

- 安全的關係
- 穩定的支持
- 被理解、被接住的經驗

身體便會繼續沿用舊有的生存模式來面對新的生活。正因如此，我們常說：**創傷不是記憶，而是身體的記得。**

復原的方向：不是「改性格」，而是「重建安全」

從 ACE 與創傷知情的角度來看，真正的復原從來不是要求一個人「變得更正面」、「想開一點」或「快點放下過去」。 復原的核心，是溫柔而持續地讓身體與大腦重新學習：

- 現在是安全的
- 不需要再時刻戒備
- 情緒是可以被接住、被理解，而不是被懲罰或忽略

這正是為什麼**關係、安全感與支援網絡**如此重要。它們讓身體有機會學會新的節奏與反應，而不是反覆被舊有警報牽引。

家庭暴力的影響，不只停留在當下

林曉培的童年經歷深刻提醒我們：家庭暴力不是單一事件，而是一段滲透整個人生軌跡的深刻經驗。她的兄長因此罹患嚴重精神疾病，她自己則長年承受情緒劇烈波動，對「安全」、「親密」與「失去」懷抱根深蒂固的恐懼。這正是和諧之家多年來不斷強調的：**暴力家庭留下的傷害，會在孩子的成長過程中反覆回響，甚至延續到成年**。

許多在暴力環境中長大的成人，會出現這些看似「性格問題」的模式—— 過度警覺或情緒麻木、對愛情既極度渴望又本能恐懼、習慣過度付出與承擔、容易自責、難以真正放鬆…… 這些都不是缺陷或「不夠成熟」，而是童年時為了生存而發展出的保護性反應。它們曾經幫助當事人活下來，如今卻在和平的當下，變成沉重的負擔。

為何社會必須更重視成年人的 ACE？

林曉培的故事告訴我們：童年逆境不是「童年限定」的問題，它會一路伴隨人們進入親密關係、職場互動、親職教養與人生重大抉擇，因此是真正的公共衛生與社會政策議題。許多經歷過 ACE 的人士，已經長大、工作、成為伴侶或父母，卻從未被好好解釋：為什麼自己在親密關係裡如此疲累、在衝突中容易失控、明明渴望靠近卻又本能地退縮。如果社會只一味要求成年人「撐住」、「成熟一點」、「為下一代忍耐」，卻缺乏對其童年的創傷作出理解與支援，那麼所謂的「保護下一代」，往往只是口號。真正的代間保護，始於成人本身獲得修復的機會，可以被理解、被承接、被看見新的可能。

當成人得到支援，創傷才有機會停止複製；當關係重新被看重，安全才可能被重建。童年逆境是一段需要被理解的歷史，告訴我們如何走過來，卻不決定我們將會成為誰。創傷會留下痕跡，但大腦與神經系統同樣具有可塑性和復原能力，能夠透過新的經驗與關係重新學習和調整，讓安全與連結成為可能，並在關係中發展出不同於過去的回應方式。 這不只是幫助一個曾經受傷的成年人走出陰影，更是在為下一代，鋪設一個更溫柔、更安全、更和諧的家。

和諧之家持續陪伴每一位願意面對與療癒的你。如果你或身邊的人正經歷 ACE 的影響，尋求專業支持永遠是勇敢且值得的第一步。請致電 2342 0072 與我們的當值同工聯絡。