

附件二

ACE 研究：受了傷的童年告訴我們什麼？

01/04/2016 / 留佩萱

你有聽過美國 ACE 研究嗎？在介紹 ACE 是什麼之前，請你先回答下列十個問題。（以下每一題問題回答"是"得 1 分，回答"否"得 0 分）

在你十八歲以前，你是否覺得/感覺/認為：

1. 你的父或母或其他住在家裡的大人，時常(或常常)對你咒罵、羞辱、侮辱、說輕蔑的話、或做任何行為讓你覺得你可能會有Any肢體上的傷害？
2. 你的父或母或其他住在家裡的大人，時常(或常常)推你、抓你、摑掌、朝你丟東西、或甚至是打你讓你身上有傷痕瘀血或嚴重受傷？
3. 你的父或母或其他住在家裡的大人，時常(或常常)以你不喜歡的方式碰觸你的身體，或是要你碰觸他/她的身體，或是要求你做任何性相關的行為像是口交、肛交、或是性交？
4. 你覺得家庭裡沒有一個人愛你、認為你是重要或特別的，或是你覺得家裡的人並不彼此照料、彼此間並不親密或是支持對方？
5. 你沒有足夠的食物吃、需要穿髒衣服、覺得沒有人會保護你，或是你的父母因為喝太醉了或是濫用藥物毒品導致疏忽對於你的照顧，像是你生病時沒有帶你去看醫生？
6. 你是否失去一位親生父親或親生母親因為離婚、棄養、或其他原因？
7. 你的母親(或是繼母)是否時常被推、抓、打、踢踹、被丟東西、或甚至是被拿刀子威脅？
8. 你是否有和有酒癮問題或是藥物毒品問題的人一起住過？
9. 和你住在一起的人是否有憂鬱症或其他心理健康疾病、或是否有人曾經嘗試自殺？
10. 你的家庭(或和你一起住的人)是否有人曾經入獄？

以上十個問題是 ACE 測驗，你得到的分數稱為 ACE score (ACE 分數)，分數從 0 分到總分 10 分(以上每題問題回答「是」的話就得一分，回答「否」就得零分)。到底 ACE 是什麼？得到的分數又代表什麼意思呢？

ACE研究全名為"Adverse Childhood Experiences"（負面童年經驗），簡稱為ACEs。ACE研究是在 1990 年左右由美國醫師Vincent Felitti 等人所做的研究，當時研究

了 17,000 多個對象，想要探討童年的創傷經驗和成人時期的健康之間的關聯性。當時的研究結果非常的驚人——受試的研究對象中(主要都是當時中產階級的白人，並且許多有大學教育程度)，有將近三分之二的人有一個或一個以上的ACE(也就是前面的ACE分數有一分或是大於一分)；並且有八分之一的受試者ACE分數大於四分。這個研究指出，ACE分數越高，在成年時期有著較高機率的身體與心理健康問題。此研究中的受試者有較高ACE分數的人，比起ACE分數是 0 的人，有著較高的機會得到癌症、憂鬱症、甚至是壽命較短等等。而接下來一連串的相關研究也都指出，童年創傷與成年時期的各種身心狀況有關聯，像是飲酒問題、藥癮問題、肥胖症、高血壓、憂鬱症、自殺傾向、性傳染病、癌症、或是心血管疾病等等（關於各種ACEs相關研究，可以到[美國疾病控制與預防局的ACE研究網站](#)查看）。

ACE 研究告訴我們什麼？

雖然 ACE 研究告訴我們，童年創傷與負面經驗會對成年時期的身心理健康造成負面影響，但這並不代表 ACE 分數高的人就一定會有嚴重的健康危機。有許多 ACE 分數高的人也過得很好，並且有健康的身體和心理狀態。童年創傷雖然對人會有負面影響，但生命中還有很多事物會對人有正面的影響——像是這個孩子有沒有一個願意聽他講話以及相信支持他的老師、這個孩子有沒有愛她的祖父母或其它值得信賴的大人、或是有沒有良好的社會支持系統像是朋友等等，這些都會影響到「創傷經驗」對一個人造成影響的程度。當然，前面十題的 ACE 分數也只包含十種兒童創傷事件，還有其他許多的創傷事件會影響到兒童發展，像是長期的學校暴力或社區暴力等等。另外，ACE 研究也沒有計算到其他會影響健康的因素像是抽菸飲酒等等。所以說，在做完前面十題的 ACE 測驗後，你得到的 ACE 分數並不一定代表著你的身心健康狀態。雖然 ACE 分數沒辦法完全預測成年的身心健康狀態，但研究結果——童年創傷與成年身心健康狀態有顯著的關係，這又告訴了我們什麼？

受傷的童年，受創的大腦

童年時期的負面經驗，像是肢體暴力、言語暴力(像是對孩子的冷嘲熱諷、輕蔑、辱罵與羞辱)、性相關暴力或騷擾、或是目睹暴力等等，這樣的生活環境讓孩子常常處在一種充滿壓力以及警覺的狀態——孩子需要一直保持警戒，觀察周遭是否有危險或是威脅，隨時處於「反擊或逃跑」(fight-or-flight)模式中——這是人類為了生存的本能機制。在負面環境中成長的孩童身體與大腦為了適應這樣的高壓環境，必須做出一些調整與改變。許多有關腦神經科學和創傷的研究都指出了負面經驗會對大腦發展造成影響，並且會影響到這些孩子思考、理解事情、行為、以及情緒的控制 (van der Kolk, 2003)。

位於大腦邊緣系統(Limbic System)裡的杏仁核(Amygdala)是一個掌控情緒的地方，也是一個大腦用來解讀外界訊息的重要部位。在大腦收到外界刺激後，交由杏仁核判斷這些外界刺激有沒有威脅與危險，如果一旦判斷為有危險，就會啟動「反擊或逃跑」模式(fight-or-flight)，以利隨時對付周遭的威脅。在負面環境成長中的孩子因為長期一直感受到威脅、恐懼害怕，這樣的高壓狀態影響了杏仁核無法好好的判斷外界訊息是否有具威脅性，就有可能把根本沒有威脅的事情當作危險，進而做出劇烈的反應(van der Kolk, 2003)。這就是為什麼一些有創傷的孩子可能會對於旁人無意的一句話或動作做出很大的反應，因為他們的杏仁核誤判認為這些是威脅。

長期處於過度警覺(Hyperarousal)的狀況下也會對大腦皮質區造成影響，像是大腦皮質前額葉(prefrontal cortex)。研界顯示過度警覺會影響眼眶額葉皮質(Orbitofrontal Cortex，簡稱OFC)的活化(van der Kolk, 2003)。OFC是一個與學習、解決問題、調節杏仁核活化、解讀社交行為與情緒的重要部位，童年創傷影響到OFC的功能，像是無法適當的調節杏仁核，導致孩童出現情緒調節受損或是暴力行為。研究也顯示了在創傷環境下杏仁核不斷活化會影響到大腦海馬迴(Hippocampus)的發育(Teicher et al., 2002)，進而影響到短期記憶(short-term memory)、言語記憶(verbal memory)和情境依賴式記憶(Context-dependent memory)，以及情緒和壓力的處理。此外，研究也發現ACE分數較高的人大腦前額葉的灰質(gray matter)較少，進而影響到做決策和自我調節情緒的能力(Nakazawa, 2015)。

當孩子身邊值得信賴的大人

童年創傷經驗影響孩子發展中的大腦，也影響孩子許多行為上面的表現，像是情緒控制、較衝動……等等。史丹佛大學兒童心理學家Hilitt Kletter表示，常常有創傷(trauma)的孩子所表現出來的行為會被誤診為注意力缺失/過動症(Attention Deficit/ Hyperactivity Disorder，簡稱ADHD)，因為在負面環境長大的孩子需要隨時保持警戒並對任何有威脅的刺激做出反應，所以在學校裡常常會被認為是「無法專注」或是「過動」。Kletter也表示，「有創傷經驗的孩子常常無法調節自己的情緒與行為，這也是為什麼這些孩子在學校常常惹上麻煩」(Starecheski, 2015)。

因為一點點事情就暴怒的孩子、或是在生氣時有很大的情緒和行為像是掀桌子、丟椅子、打人等等——這些行為或許在一些學校老師和托育機構的老師眼中認為是孩

子「故意搗蛋」，但是在心理諮商師的眼中——在我眼中，我看到的是這些孩子或許正在經歷一些創傷或是過去有創傷的經驗。工作時諮商兒童時我的個案也都印證了這樣的事情，這些孩子在老師眼中認為是「壞小孩」，但我看到的是這些孩子的家庭或是過去經驗有許多創傷需要被處理。

如果你是學校老師、安親班老師、幼兒園托兒所老師，或是工作上會接觸到孩子的大人，下次當你遇到一位情緒控管或是行為有問題的孩子，與其直接認定小孩是「故意調皮搗蛋」，請先停下來想一想，這位孩子是不是正在經歷某些創傷。雖然說創傷事件會對孩子造成負面影響，但很多事情也會影響到孩子的「恢復力」(Resilience)，像是孩子是否覺得被愛、是否覺得有困難時有個值得信任的大人可以幫助他、是否覺得有人關心她…等等。有時候我們無法改變一位孩子的家庭和生長環境，但我們都可以當孩子身邊這樣的大人——只要孩子覺得身邊有一位值得信賴得大人，這對孩子的影響就會很大。

我的孩子有嚴重創傷，怎麼辦？

如果當你今天看完這篇文章，了解到你的孩子的創傷經驗已經對他造成嚴重生活上的影響和改變，請也不要太緊張。你可以做的事情有很多，如果你是父母，和孩子建立良好的親子關係就可以幫助孩子提升恢復力(resilience)。另外可以幫孩子找一位好的心理諮商師、臨床心理師、或是精神科醫師，藉由專業的助人工作者幫助孩子處理創傷議題。在美國，治療兒童創傷的方式有很多，像是心理諮商(counseling)、遊戲治療、Trauma-Focused Cognitive-Behavioral Therapy (TF-CBT)、biofeedback、neurofeedback…等等。雖然創傷經驗會影響孩童的大腦，腦神經科學家的研究顯示了大腦的可塑性(Neuroplasticity)——人的大腦一生都會改變，我們有辦法改變自己大腦。許多事情也都會正面的影響大腦像是心理諮商(是的，研究顯示 counseling 可以改變人的大腦唷!)、運動、良好的飲食、正面思考、良好的人際關係等等。給孩子充足的愛和關懷，讓孩子知道他被愛、他是重要的，看起來很簡單，卻可以給孩子很大的正面影響。