



你從水中經過，我必與你同在；
因為我是耶和華—你的 神，是以色列的聖者—你的救主；
因我看你為寶為尊；又因我愛你，
不要害怕，因我與你同在。

以賽亞書 43:2-5

人們對創傷事件通常有三種主要的表現方式

- 反復回想創傷事件
- 迴避與創傷事件相關的刺激
- 持續保持高度警覺

對創傷的反應包括

- 做惡夢或閃回到事件中
- 身體疼痛
- 失眠或食慾不振
- 感覺顫抖或疲憊
- 感到困惑、焦慮、不知所措或易怒
- 為發生的事自責
- 經常想獨處
- 藉著酒精或藥物、工作或暴飲暴食來逃避感受
- 發生意外

恢復的步驟

- 藉著合適的飲食、充足的睡眠和運動來照顧你的身體
- 重建日常作息，特別對於兒童，可以減少混亂的感受
- 即使你想獨處，也花時間與正向的人相處
- 以談話、繪畫或寫哀歌表達情緒
- 唱歌或聽音樂放鬆身心
- 能笑的時候就笑；想哭的時候就哭
- 練習從橫隔膜深呼吸，並有意識的放鬆身體
- 需要時尋求幫助，並接受所提供的幫助
- 完成你開始的事情，以重獲控制和秩序的感受
- 避免做重大決定

更多資訊請參閱 [BeyondDisaster.Bible](https://www.beyonddisaster.org)

A *Beyond Disaster* resource from the Trauma Healing Institute. © 2020, 2024 American Bible Society.
經文摘自以賽亞書 43:2-5 (和合本). Image: Makoto Fujimura, *Walking on Water—Azurite*. Used under license.



人們對創傷事件通常有三種主要的表現方式

- 反復回想創傷事件
- 迴避與創傷事件相關的刺激
- 持續保持高度警覺

對創傷的反應包括

- 做惡夢或閃回到事件中
- 身體疼痛
- 失眠或食慾不振
- 感覺顫抖或疲憊
- 感到困惑、焦慮、不知所措或易怒
- 為發生的事自責
- 經常想獨處
- 藉著酒精或藥物、工作或暴飲暴食來逃避感受
- 發生意外

恢復的步驟

- 藉著合適的飲食、充足的睡眠和運動來照顧你的身體
- 重建日常作息，特別對於兒童，可以減少混亂的感受
- 即使你想獨處，也花時間與正向的人相處
- 以談話、繪畫或寫哀歌表達情緒
- 唱歌或聽音樂放鬆身心
- 能笑的時候就笑；想哭的時候就哭
- 練習從橫隔膜深呼吸，並有意識的放鬆身體
- 需要時尋求幫助，並接受所提供的幫助
- 完成你開始的事情，以重獲控制和秩序的感受
- 避免做重大決定

更多資訊請參閱 [BeyondDisaster.Bible](#)

A *Beyond Disaster* resource from the Trauma Healing Institute. © 2020, 2024 American Bible Society.
經文摘自以賽亞書 43:2-5 (和合本)。Image: Makoto Fujimura, *Walking on Water—Azurite*. Used under license.

你從水中經過，我必與你同在；
因為我是耶和華—你的 神，是以色列的聖者—你的救主；
因我看你為寶為尊；又因我愛你，
不要害怕，因我與你同在。