

# 滿足時代殷切的需要

撰文◎錢玉芬老師



### 有關童年經驗的論述書籍很多 影音課程卻是首見！

**曾**有一位女士來上童年經驗的課程，為了解決感情上困擾糾葛的三角關係。課程進行到三分之一時，她覺得自己更痛苦，因為課程一直帶領她，發現自己內在很多幽微的細節，使她常為此傷感，但三角關係戀情並沒有突破，以致萌生放棄上課的念頭。還好她堅持硬著頭皮、咬緊牙根繼續。

就在課程過半，她對自己的內在愈發了解之後，心裡好像生出勇氣和重作決定的渴望，於是她去找男友談。結果因為她的勇敢和溫柔，釐清許多自己與男友的問題，最後她理性卻溫柔地決定，終止令三個人都痛苦的三角關係。當她告訴我這個奇妙的心路歷程時，雖淚流滿面，但嘴角微微上揚的輕鬆感，我知道她得釋放了。

### 負面童年經驗造成熱門議題

重整童年經驗的生命歷程，是每個人都需要進行的心靈工程。童年經驗的相關研究近年來如雨後春筍，尤其是負面童年經驗 (Adverse Childhood Experiences, 簡稱 ACE)。從 2010 至今，近八年的國際學術期刊發表的研究量，超過一萬篇，這是很驚人的數字，學術現象也逐漸影響書籍出版。

以台灣為例，近幾年來，幾乎每一年都有與童年經驗相關，極暢銷的翻譯書籍出版。如 2008 年《小屋》一書，出版後暢銷全球，創下出版界的奇蹟，《小屋》是作者以變造故事的手法，描述自身的童年創傷，後獲得神醫治的歷程，此外，具學術底蘊之科普性質的書籍，如 2017 年的《心靈的傷，身體會記住》、2018 年甫出版的《深井效應》，都是以 ACE 為主題的翻譯暢銷書，從學術殿堂到民間書籍，負面童年經驗都是一個相當熱門的議題。

### 童年經驗的影響超過想像！

童年經驗議題發燒的現象顯出兩大意義：

一、負面童年經驗長期後效嚴重，從生理、心理、行為，到關係都受影響，甚至會代代相傳。研究發現，負面童年經驗帶來的影響是多面向的：

- (一) **生理** ACE 會導致長期的神經生物學效應，包括神經內分泌系統，下視丘、腦垂腺、腎上腺軸。
- (二) **情緒與壓力反應** ACE 會引起情緒與壓力反應，包括強烈恐懼和無助感。壓力到達有害水準時，會中斷正常身體和精神的發育，甚至可能改變大腦的結構。
- (三) **成人的行為模式** 更多研究發現 ACE 與成年期許多不利健康行為有關，例如：酒精成癮、藥物濫用、



影響你一生的  
18堂課  
**童年經驗**  
〈自學版〉

隆重上市

憂鬱、自殺、免疫力下降、健康不佳、肥胖…等高度相關

(四)人際與親密關係 有研究發現，有多項 ACE 的青少年，會越早開始約會，並進入同居或結婚。

(五)ACE 會代代相傳：許多證據顯示 ACE 的負面影響可以從這一代傳遞到下一代，是具跨代的影響力

二、負面童年經驗其實很普遍，因此，改善負面童年經驗帶來的後果很迫切。美國 2016 年的全國普查結果顯示：全國最常見的負面童年經驗，是經濟困難與父母離婚，而將近一半的人至少經歷過一種負面童年經驗。雖然台灣至今尚未進行這項相關議題的調查，但是從美國普遍的現象來看，華人世界的情况，應該不言而喻。

而且很多研究發現，與 ACE 相關的問題，往往是共病或共存（多項病症齊發的意思）。因此，除了瞭解 ACE 具長期且累積性的效應之外，需要更迫切的進一步思考，如何改善這些負面效應，甚至翻轉負面成為正面。

### 介入 ACE 之影音課程問世

我從 1997 年開始，在大學關注童年經驗並開設課程至今，不斷在教學現場與學生內省作業中，發現這課程影響學生許多內在改變，也親眼看見許多明顯的效果。近兩年多與 GOOD TV 製作團隊的專業投入，甫完成「幸福學堂 - 童年經驗系列」影音課程，在華人世界應該是首見。

雖然不敢說這課程可以帶來完全的效果，但因為 ACE 的情況普遍且影響深遠，因此，我崇見神的智慧以傳播的方式來製作材料，再透過教會與牧者的影響、帶領，使內心深處創傷累累的人們，能夠走進神的恩典、保護與安慰之中，感謝神帶領並使用我們，完成這套課程。📺

幸福學堂

每週五 20:00、23:00

每週六 14:00、20:00

「只要能辨明或發現問題，生命就復原了九成！」

（以利亞之家 負責人羅伯特夫婦）



**DVD 版 / USB 版 同時發行**

※USB僅支援Windows作業系統

童年經驗有多重要？

我們人生中的每個面向，都深受影響！

幸福學堂 童年經驗系列課程

錢玉芬老師親自授課

**GOOD TV 網路書房現正熱賣中**

shop.goodtv.tv

掃描購書享優惠

或參考月刊 p.53 產品訂購單

