



災後心理援助與重建



講師:黃龍杰心理師

中崙諮商中心



危機介入~安身vs安心

- 安身型危機介入

- **【心理急救】**

- 急難救助
- 第一時間
- 各種專業或志工



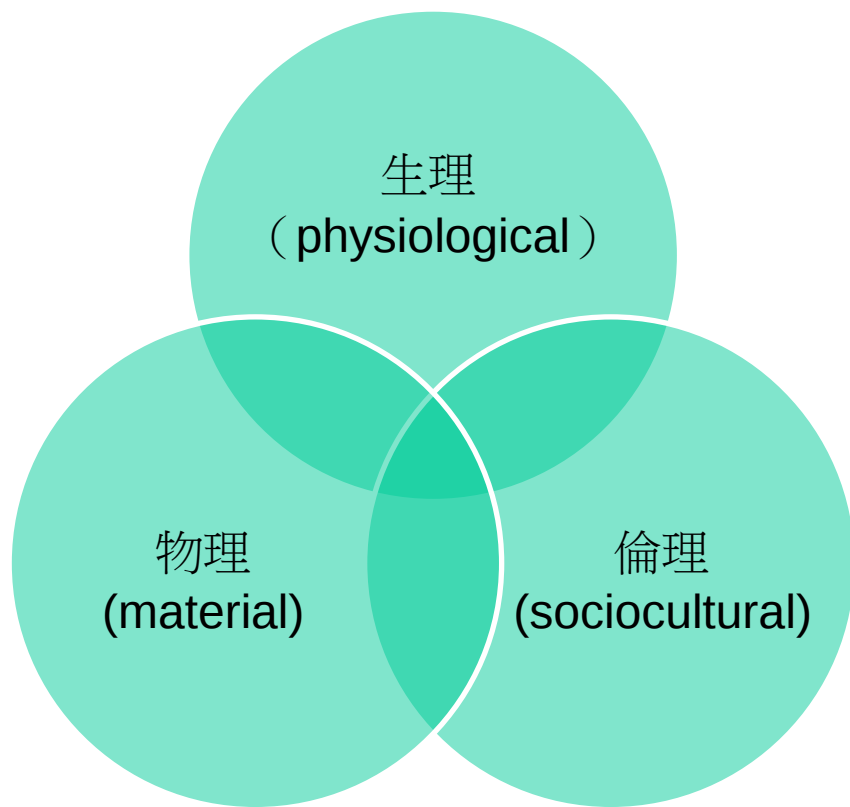
- 安心型危機介入

- **【安心服務】**

- 心理學式的收驚
- 初步安身之後
- 心理師或輔導教師



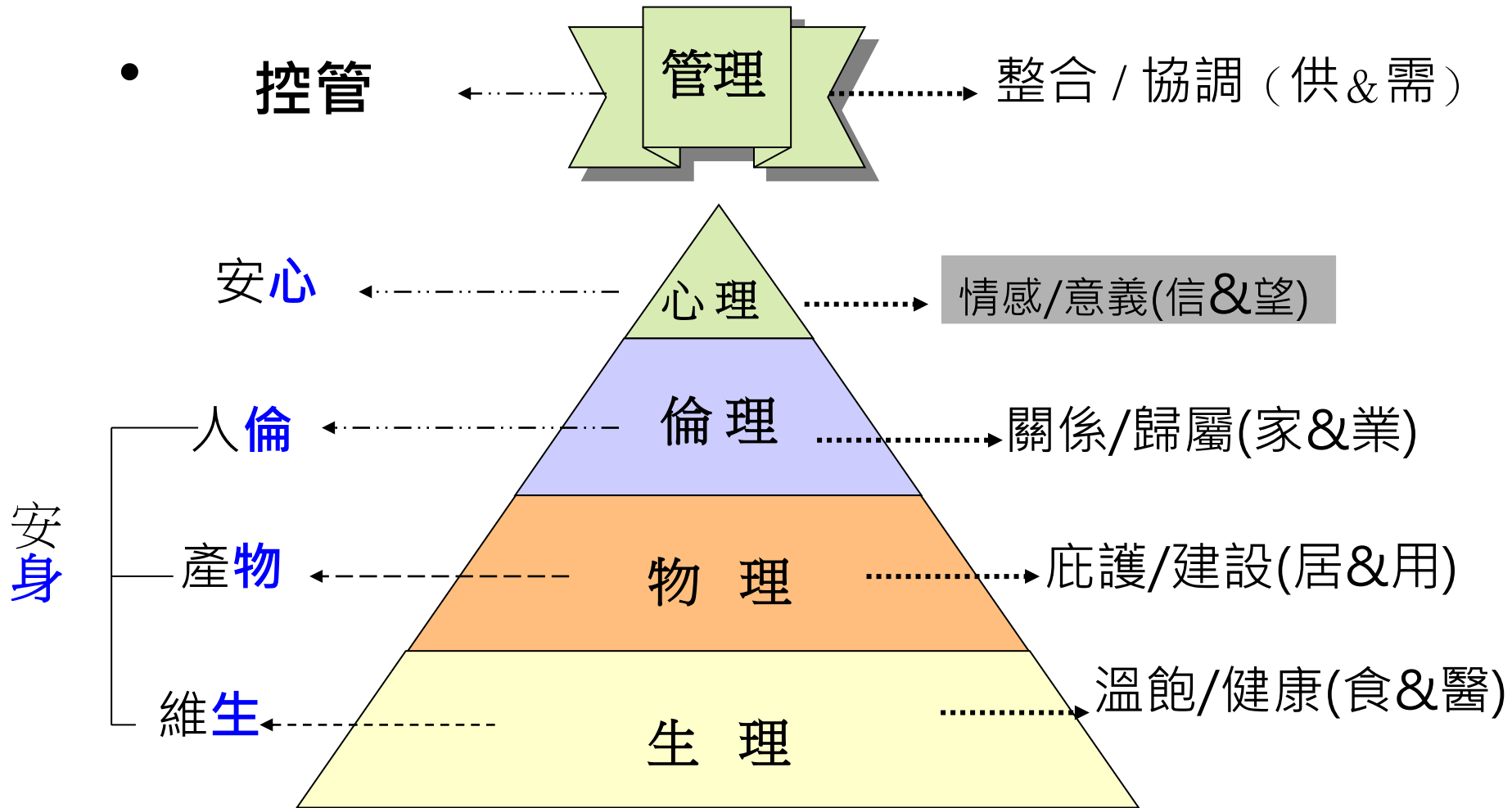
安身：災民的優先需求 （黃龍杰，2008）



- **生理**：搜救、飲食、禦寒、醫療、防疫、復健、生計...
- **物理**：水電、機具、安置、修路、清淤、造屋、建校...
- **倫理**：通訊、團聚、殯葬、宗教、風俗、官司、就業...

災後重建—五理觀點

(黃龍杰，2009)





台南市學生輔導諮商中心提供





心理急救 (Psychological First Aid)

(Gilliland & James, 2013) (黃龍杰/編譯)

<接觸>

1. 接觸與融入
(Contact and Engagement)

<安定>

2. 安全與舒適 (Safety and Comfort)
3. 穩定情緒 (Stabilization)

<評估>

4. 蒐集訊息: 眼前的需求與問題
(Information Gathering: Current Needs and Concerns)

<解決>

5. 實用的協助 (Practical Assistance)
6. 聯結社會支持
(Connection with Social Supports)
7. 有助應變的資訊
(Information on Coping)
8. 聯結其他協力的服務
(Linkage with Collaborative Services)



轉載自「東網」：薰法香 - 慈思
(2014.8.6高雄氣爆)

傷心(*grief*) 四部曲

(*Kubler-Ross, 1969*) (黃龍杰編譯, 2004)

「不」敢相信，感覺失真，半信半疑

「怎麼可能？」、「一定是弄錯了！」、「好像是在做夢？」



編譯：黃龍杰 臨床心理師
製作：陳奕維 諮商心理師

「滿」腔憤怒，怨天尤人、追究肇事者..

「怪肇事者」、「怪救難人員」、「怪醫療人員」、「怪老天不長眼睛」。



編譯：黃龍杰 臨床心理師
製作：陳奕維 諮商心理師

「心」存盼望，求神問卜、祈求奇蹟..

「和上天討價還價」、「力圖挽回」、「不願放棄搜尋或急救」



編譯：黃龍杰 臨床心理師
製作：陳奕維 諮商心理師

「憂」鬱自責，悲慟難捨、沈重灰心..

「懊悔無奈」、「遺憾惋惜」、「哭泣失眠」、「羞愧憂傷」...



編譯：黃龍杰 臨床心理師
製作：陳奕維 諮商心理師

你的心情曲線在哪一樓？

(黃龍杰製作)

壓力好球帶

F1:

日常/正常

(+ 職業/+ 社交功能)

B1:

暫時/身心/言行反常

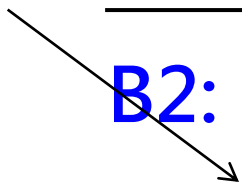
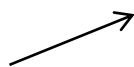
(適應障礙症/BURNOUT)

B2:

長期異常憂鬱/焦慮/失眠症

PTSD

精神官能症



驚魂四部曲~ 類PTSD

(Post-traumatic Stress Disorder, (黃龍杰編譯))

- 經歷/目睹/聽聞(親友)嚴重的死傷威脅
- 或職業需要，反覆接觸意外的遺跡或紀錄

常有以下幾類反應

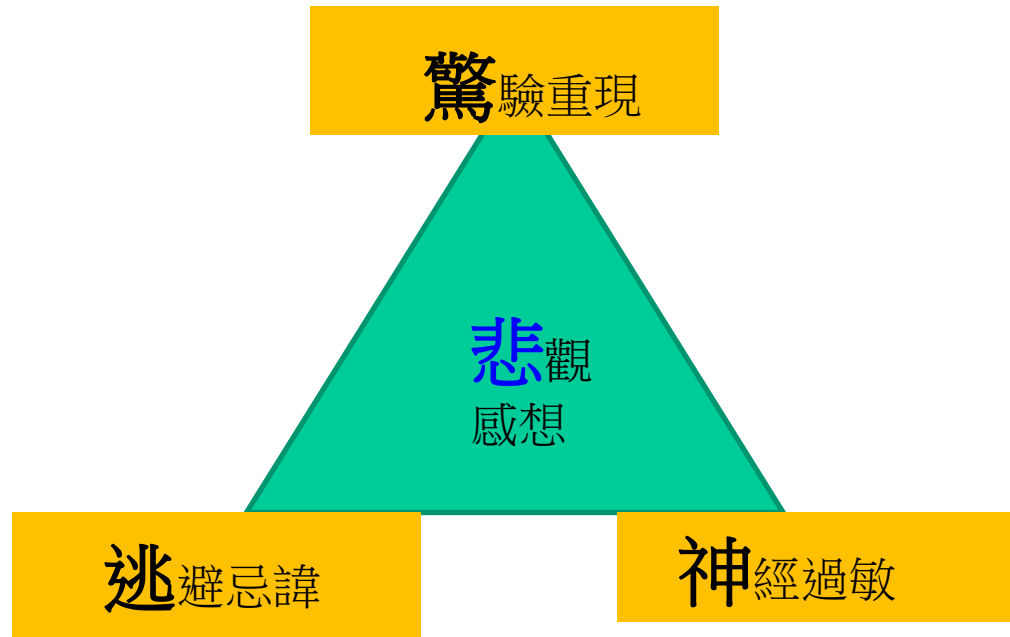
- 「驚」驗重現
- 「逃」避忌諱
- 「神」經過敏
- 「悲」觀感想



參考DSM-V(2013)改編

- 須超過一個月
- 影響社交 / 職業 (學業) 功能

類PTSD(<1月)



生還者與家屬的身體症狀

以災後為例 (Pynoos & Steinberg, 2000) (黃龍杰編譯)

- 頭痛
- 胃痛
- 心悸
- 胸悶
- 食慾不振
- 便秘或腹瀉



早安1:安心講座

(黃龍杰，2007)



早安2:安心團體

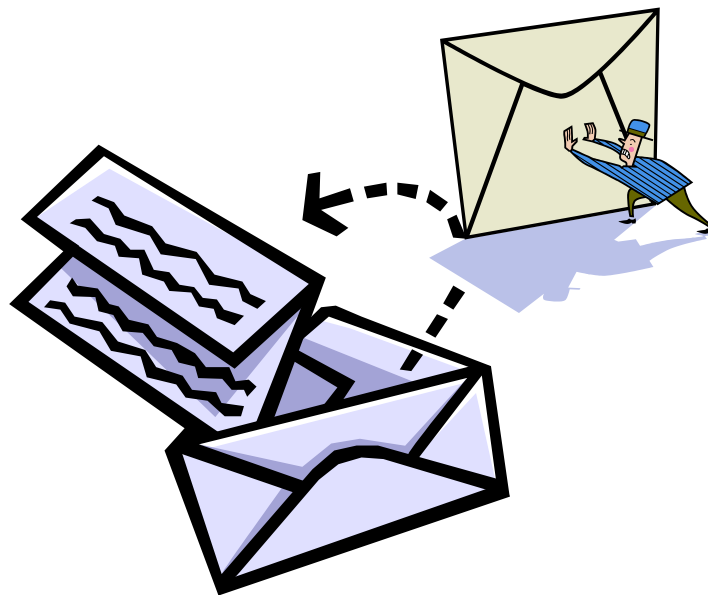
(Debriefing · 美國紅十字會) (黃龍杰編譯)

- 正式討論
- 任務告一段落，或特別的壓力發生後幾天內
- 同伴間表達並分擔感受
- 藉以了解彼此對創傷經驗的共同反應
- 討論有利於適應的應對辦法



早安3:安心文宣(書信)

(黃龍杰，2007)



早安4: 安心諮詢/訪視

(黃龍杰，2007)



V&V : 二解

(黃龍杰編譯)

(NOVA, National Organization of Victim Assistance)

- 紓解(Ventilation)

- 當事人能說出創傷的經驗



- 理解(Validation)

- 助人者顯示出聽見(hear)並聽懂(understand)當事人所說的

感性的「共鳴」與「認同」

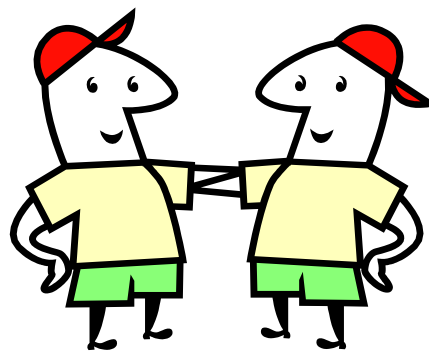
(黃龍杰,2017)

- 「原來如此.....」

- 「聽你這麼講，我才知道.....」

- 「難怪.....」

- 「怪不得你有這種反應（生氣、擔心....」
 - 「換作是我，感受可能也差不多。」



R&R : 二觀

(黃龍杰，2015)

- 客觀(Reality)
 - 分析(機會教育)
 - 辨識「傷心」反應
 - 辨識「驚嚇」反應
- 改觀(Re-framing)
 - 常態化/普同感：
 - 「難怪…」 「不只是你」
 - 保證/帶來希望
 - 「十之八九會走過去」



微笑曲線: 心理韌性(resilience)

(黃龍杰製作)

壓力好球帶

F1:

日常心情
(人之常情)

B1:

暫時身心/言行失常
(適應障礙)

類
PTSD

精神官能症

B2:

慢性異常憂鬱/焦慮/失眠症

PTSD

精神
病

B3:

妄想 / 幻覺 / 怪異言行

R&R : 二觀(II) (黃龍杰, 2015)

- 客觀(Reality)
 - 分析/診斷/評估
 - 病態?
 - 常態?
- 改觀(Re-framing)
 - 生病了
 - 需要住院/藥物/心理治療



安心五寶(Big Five)

「信運同轉+改觀」

(黃龍杰製作)



Faith: 「信、運、同、轉」

(黃龍杰製作)

- 「信」 = 信仰：
 - 做禮拜、望彌撒，不住禱告
 - 參加法會或禪修，
 - 燒香、拜拜、收驚、念經、求符

「我雖然行過死蔭的幽谷，也不怕遭害，因為 你與我同在。你的杖，你的竿，都安慰我。」（詩篇23篇）



Exercise : 「信、運、同、轉」

(黃龍杰製

作)



- 「運」 = 運動：
 - 從事有氧運動，讓自己喘喘氣和流流汗，
 - 或幫老人家做穴道推拿、刮痧、腳底按摩、芳香療法等體能保健，
- 把壓力賀爾蒙排出體外。

Company: 「信、運、同、轉」

(黃龍杰製

作)

- 「同」 = 同伴：
 - 「分享快樂，快樂可以加倍；
 - 分擔痛苦，痛苦可以減半。」 (諺語)



Distraction : 「信、運、同、轉」

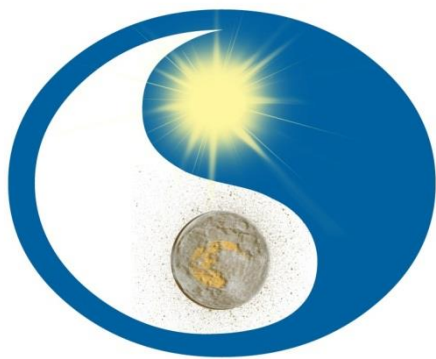
(黃龍杰製作)

- 「轉」 = 轉移：
 - 做家事，出去接觸大自然，或看電影...。
 - 寄情於工作、興趣或娛樂。
 - 要有事做，暫時把煩惱放下。



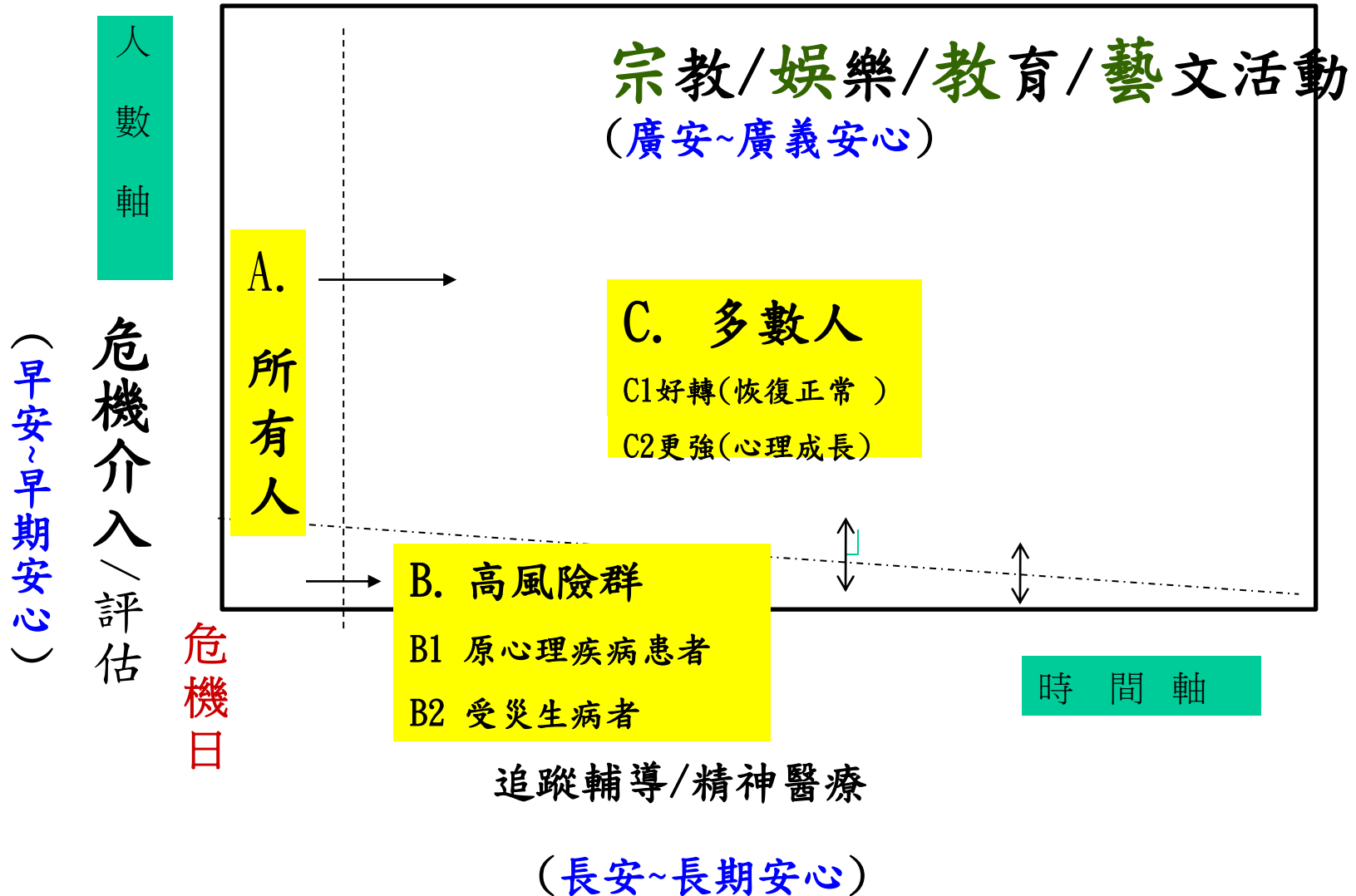
Re-vision: 「改觀」

(黃龍杰製作)



- 逆向思考，往好處想。
 - 「這可能是佛菩薩給我的考驗吧。」
 - 「賞賜在祂，收取在祂，要順服上帝的旨意。」
 - 「人生苦短，要珍惜身邊的因緣。」

三心：3 種安♥服務 (黃龍杰, 2012)



長安<1>：經驗重整（~坐而言）

- 經驗重現

- Re-experiencing
- 是傷害性的
 - 二度傷害
- 被強迫或非預期的

- 經驗重整

- Re-processing
- 志願的，療癒性的
- 需有規律的信賴關係
 - 「通則不痛，痛則不通」



< 古水手之歌 > 黃龍杰 譯

The Rime of the Ancient Mariner

柯立芝 Samuel Taylor Coleridge (1772 - 1834)

- 此後，不定時地
 - 痛苦經常重蹈
 - 除非恐怖的故事能說出
 - 否則我心都受燃燒
-
- Since then, at an uncertain hour,
That agony returns:
And till my ghastly tale is **told**,
This **heart** within me burns.



北捷案倖存， 她重返教職找笑容

2015-07-13 聯合報 記者連珮宇／樹林報導



- 北捷隨機殺人案倖存者戲劇教師陳家慧，為救其他乘客回頭按求救鈴，被鄭捷猛砍4刀，右腕刺穿，刀鋒直逼心臟。如今她已克服恐懼，上周應新北市圖書館樹林分館邀約指導兒童夏令營，首次重返教職。
- 她表示，經過一次次的分享事發經過，儘管揭開創傷的痛難以忍受，但心境也隨之一次次的得到沉澱，「就像清創一樣，即使依然會留下疤痕，但傷口裡的細菌已清除乾淨了。」

長安<2> : 功能重建 (~起而行)

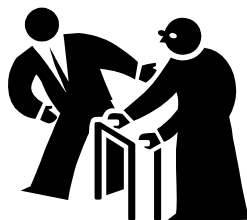
- 畏懼逃避

- phobia

- 喪失功能

- 越逃越怕，越怕越逃。

- 一朝被蛇咬，十年怕井繩



- 恢復功能(restoring functions)

- 明知山有虎，偏向虎山行

- 從哪裡跌倒，從哪裡爬起來

- 一回生，兩回熟，三回變成好朋友



李慧珠報名台北國道馬拉松，
將挑戰半馬。圖／大漢提供

廿二歲的李慧珠三年前被送進急診室時，全身百分之四十二的燒傷面積，醫生宣布她的死亡率達八成，後來靠著堅強的意志力，及正面思考，相信「我一定是活下來的那兩成」。

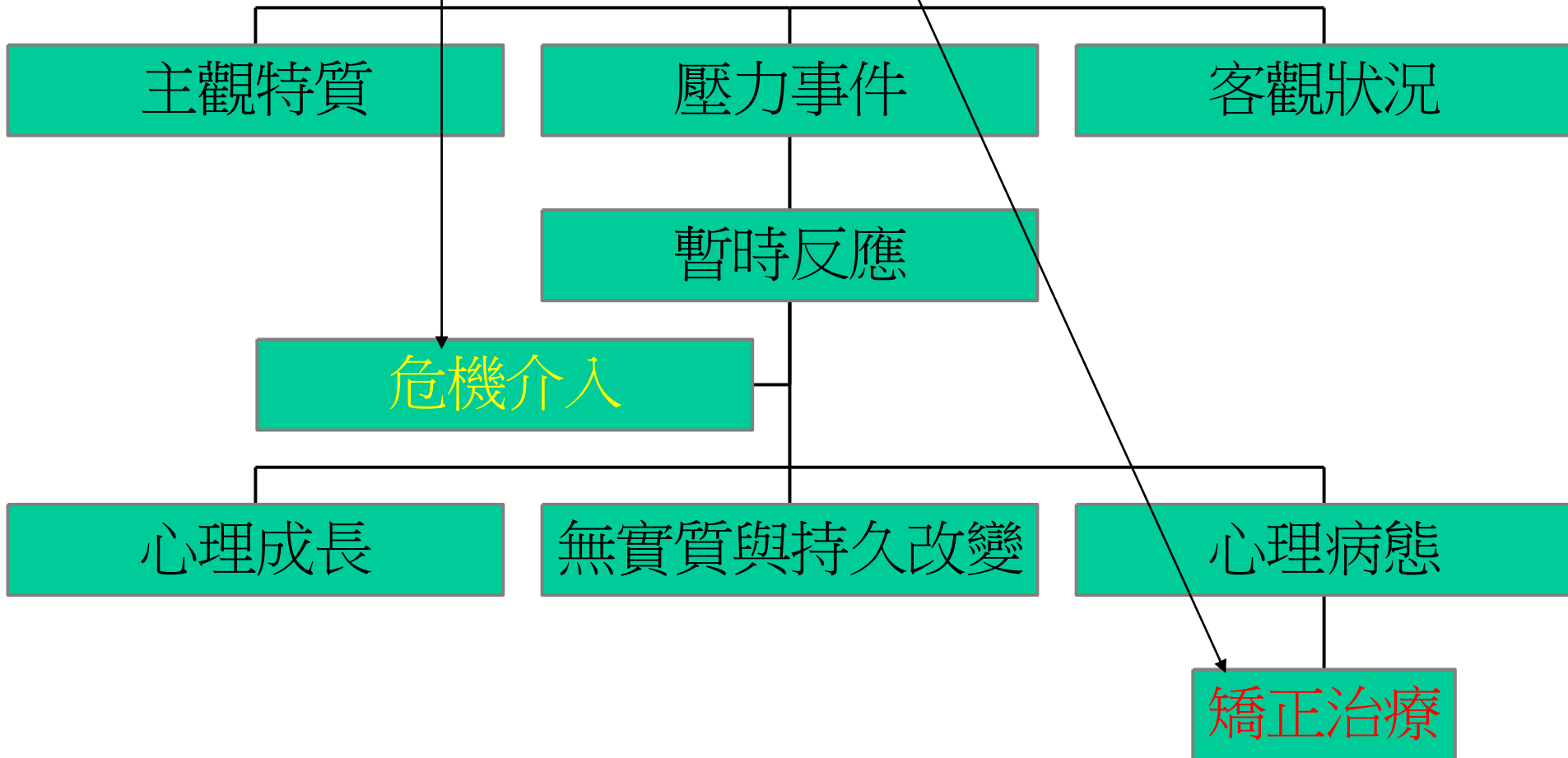
- 李慧珠雖戰勝傷痛，但最困難的並非身體上的疼痛，她說：「**身體的傷，會隨著時間好轉，可是心理卻不同。**」
- 李慧珠說：「如果妳的心，因為一場火受傷了，可是它不會隨著時間流逝，慢慢地復原，因此必須不斷去檢視自己的心，**去看待每一個人投射在妳身上的眼光，我覺得這對我來說，才是最困難的。**」

- 李慧珠說：「我從來沒想過我的傷不會復原，在醫院時我一直覺得身體的傷會好，就跟以前一樣；直到我出院一個月後，當我的傷口開始增生、肥厚，身上的疤痕隨著燒傷深度不一樣，形成凹凸不平的疤痕時，我才發現，原來我這輩子就是這樣。」
- 那天夜裡，李慧珠獨自一人，鼓起勇氣站在房間的全身鏡面前，看著自己，不斷地想「我怎麼會這樣？」最終不禁崩潰大哭。
- 從那天起李慧珠重新認識受傷後「新的自己」，半年後她開始發現，「我已經不會去在意別人怎麼看我，看我身上的疤痕」。



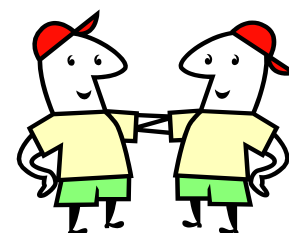
早期vs長期安心服務：

都很穩 (B.S.Dohrenwend, 1978) 模式 黃龍杰編譯



安心咖啡館

~ 救援人員的安心服務

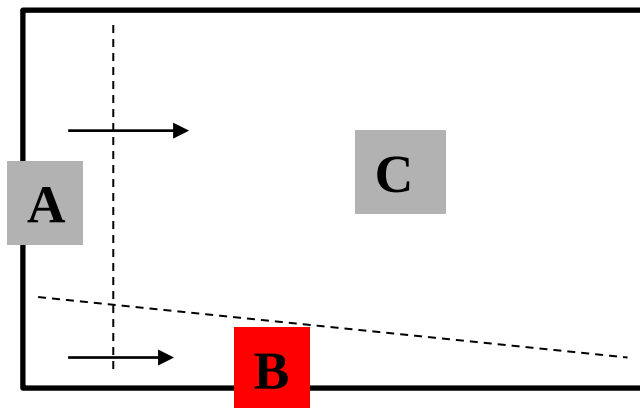


黃龍杰心理師

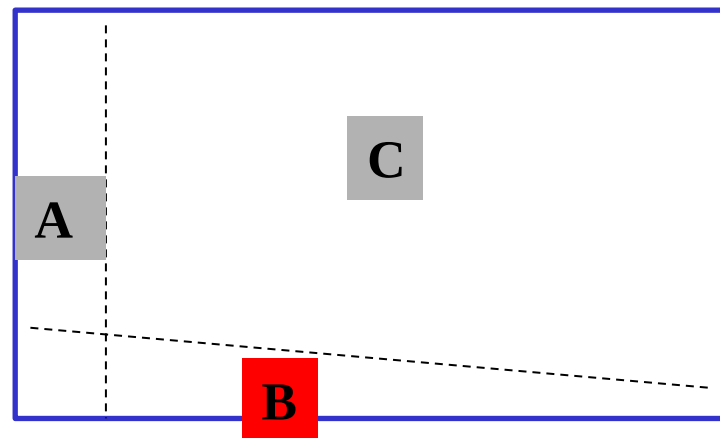
中崙諮商中心

二群 - 以社區為例 (黃龍杰, 2009)

災民



救災人員



安心咖啡館~茶點&音樂



Maybe, Yiruma
(Youtube)

兩線救災人員

第一線 看到的創傷刺激

- 搜救/消防/警察人員
- 殯葬人員
- (緊急)醫護人員
- 物理治療師
- 檢察官/法醫
- 記者

第二線 聽到的創傷刺激

- 宗教人士
- 心理師
- 社工師
- (輔導)教師
- 精神科醫師
- 行政人員



替代性的心理創傷 (黃龍杰編譯)

- 第一手心理創傷
 - 生還者、家屬...
 - 第一線救難人員(警消/醫護/殯葬...)
- 第二手心理創傷(secondary trauma)
 - 第二線助人者(宗教/社工/心輔...)
- 入戲太深 (over-identification)
- → 超然的關心(detached concern)





心力交瘁/焦脆(burnout) 3特徵

(ICD, 2019/5) (黃龍杰編譯)

- ◆ **過勞**—**油盡燈枯** 元氣大傷，筋疲力盡。(feelings of energy depletion or exhaustion)。
- ◆ **倦勤**—**心灰意懶** 對工作感到不滿或厭煩。(increased mental distance from one's job, or feelings of negativism or cynicism related to one's job)
- ◆ **失能**—**力不從心** 效能或生產力變差。(reduced professional efficacy)。











出勤前的準備

- 任務評估

- 任務需要多長
 - 3-5天?
 - 3週?
 - 2個月?
- 我的職責為何?

- 自我評估

- 我的健康(身心靈)能否負擔?
- 我的才能(專長)能否勝任?
- 我的經濟(沒有收入)能否負擔?
- 這段時間，我的家庭能否沒有我?
- 這段時間，我的職場能否沒有我?

助人者的應變技巧訓練

(Holaday & Smith, 1995) (黃龍杰編譯)



- 善用社會支持
 - (Social Support)
- 專注於任務
 - (Task-focused Behavior)
- 情緒上保持距離
 - (Emotional Distancing)
- 認知上自我提醒
 - (Cognitive Self-Talk)
- 發揮助人精神
 - (Altruism)

《黃龍杰相關著作》

- 《搶救心理創傷
- ~從危機現場到心靈重建》
- 《災難後安心服務~圖解版》
- (2010，張老師文化)

