



張老師文化

救治 心理创伤

黄龙杰 著

——从灾难现场到心灵重建

创伤事件后，我们该做些什么

如何让逝者安息，生者安心

如何让受创者走出灰暗，重新迎向阳光

获得安抚与宽慰



上海人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

救治心理创伤:从灾难现场到心灵重建/黄龙杰著.
上海:上海人民出版社,2008
ISBN 978-7-208-07914-4

I. 救… II. 黄… III. 地震灾害-灾区-心理保健
IV. B845.67 R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 079531 号

责任编辑 邵 敏
助理编辑 邬元华 张莉 丁丽洁
高婷婷 朱舫
封面装帧 五行人平面艺术设计有限公司

本书系为四川震灾无偿授权简体字版权
中文简体版版权:黄龙杰、张老师文化事业股份有限公司
台湾台北市罗斯福路三段 325 号地下一楼

救治心理创伤

——从灾难现场到心灵重建

黄龙杰 著

世纪出版集团

上海人民出版社出版

(200001 上海福建中路 193 号 www.ewen.cc)

世纪出版集团发行中心发行 上海商务联西印刷有限公司印刷

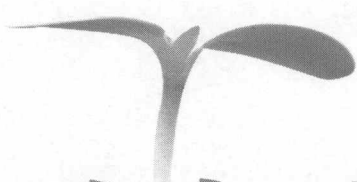
开本 850×1168 1/32 印张 3.75 字数 100,000

2008 年 6 月第 1 版 2008 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-208-07914-4/B·654

定价 10.00 元

本书为爱心捐赠,不作销售



患难与共 劫后重生

• 谨以此书献给“5.12汶川震灾”受难民众 •

黃龍杰

共已敬患 生重氣此

全國愛愛“東家川路S13”館博許世以版

木林

救治 心理创伤

黄龙杰 著

——从灾难现场到心灵重建

上海人民出版社

· 编辑前言 ·

消除心灵余震

汶川地震，举世震惊。

在几十万死伤的生命面前，任何话语似乎一下子失去了重量。但我们又必须立即开始大量的精神救治，因为面对灭顶的灾难，有数量更为众多的人群正遭受着巨大的心理余震：

幼小的孩子沉默着不再开口！

年迈的老人悲恸得拒绝进食！

失子的夫妻整夜地以泪洗面！

丧父的儿女频频地号啕大哭！

年轻的官兵为无力救助更多的生命深深自责！

志愿者们生命如此脆弱的感受下噩梦连连！

.....

怎么办？我们应该怎样安慰他们？通过哪种方式才可以有效地鼓励他们把心中的情绪表达出来？我们又该如何帮助他们抚去心理的阴影、消除余震，化惊魂为安心，让他们重新点燃生活的希望？

我们是否还应该思考：面对灾后的心理重建，我们应对突发危机的准备是否充足？我们的心理咨询资源是否能够胜任？

而你手中的这本书，也许能实实在在地为此提供一些实用的技能和操作的方法。其“二安、二解、二预”，也就是让当事人安身、安心，了解并纾解压力，以及引导当事人就问题做必要的预测与预备。其可贵之处是提供了简单、易懂的标准操作程序，深入浅出地介绍了危机辅导、创伤治疗等道理，让心灵创伤者与助人者皆得门道。这不仅对地震受害者、救援者颇有帮助，而且对日常生活中人们更为常见的小灾难（如自杀、车祸、坠楼、溺水、火灾等）也有实际的启发，而渗透其中的温柔、美德、智能及坚持，更是作者倡导的“安心”四宝。

愿这本书能帮助更多的人消除心灵的余震，重新积聚起生命的力量，勇敢而健康地面对生活。

出版本书完全是公益行为，我们将无偿赠送给相关心理咨询人员和其他需要本书的人群，以图对他们的救助工作有所实际的帮助。在此，我们特别感谢台湾黄龙杰先生和张老师文化公司无偿提供中文简体版版权的支持，感谢成都一览文化的牵线搭桥，是他们的专业知识和爱心善举，使我们的爱心表达又多了一条具体的通道。

让我们祝愿灾区的重建能够顺利，心灵的余震早日消除。

上海人民出版社

2008年5月

| 目 录 | CONTENTS

· 自序 ·

人算不如天算 8

一 急救危机

1. 当校园安全受了伤——危机辅导 On Call 16

2. 给悲剧一个善终——急救校园创伤事件 23

3. 铁轨上的悲剧——从创伤反应到危机辅导 28

4. 体验 debriefing(之一)——心灵伤口的初步护理 33

5. 体验 debriefing(之二)——简介安心团体 / 减压座谈 39

二 防治自杀

1. 危机介入,预防自杀——学会心理筛检与急救 47

2. 当热泪升华——自杀者亲友的悲伤调适 56

3. 精神科医师也会自杀? 62

三 治疗恐惧

1. 战胜恐惧,重新上路——开车畏惧症治愈实录 67
2. 重返天空——英勇克服恐机症 72
3. 不是心脏病,是恐慌症 77

四 宏观社会

1. 以升华取代报复——“九一一”恐怖事件之后 83
2. 天灾,唤醒中国的危机干预——从台北到杭州一瞥 87
3. 媒体污染,二度灾难? 92
4. 悲怜被害人家属——第二次活下去的机会和勇气 97

五 恋恋生灵

1. 死生之间,人犬之间 102
2. 当所爱遇上了死亡——宠物之死的心灵慰藉 107
3. 宠物之死——帮孩子面对生活中的小灾难 113

· 自 序 ·

人算不如天算

这是一本危机工作的经验谈，记录了将近十年来，笔者对危机介入和创伤治疗的见闻和心得，希望给第一线的助人者参考。

自从走出诊疗室，参与危机工作的出勤后，我常感慨心理服务对务实的华人来讲，实在“卖相不佳”。当消防人员、急救人员、医护人员已发展出无数标准程序，心理助人者对服务的内涵仍难以说清楚、讲明白，总停留在“心灵关怀”、“情绪支持”这类的口号层次。在教育训练时，讲师不是空泛地强调爱心，就是抽象地堆砌理论，很少能把最佳实务(best practice)化成方法论传承下去。可想而知，这样训练出来的助人者，在危机现场必然陷于无计可施、不知所措的窘境。

所以，在这本书里，我常将摄影镜头拉到“心灵急诊”和“心灵手术”的现场，夹叙夹议，用现在进行式来示范助人者和受创者(或亲子之间)的互动。这是为了给有心的助人者(或父母)一个近距离观摩的机会。配合每一篇故事的情节，我尽量说明干预的步骤或治疗原则。不管你是辅导、社工、心理或精神科医护人员，或公益、宗教团体的志愿者，都希望你能学到具体的观念、实用的技巧。不管你关心的是补救性的介入(意外后的辅导、病理的治疗)或预防性的介入(自杀前的防范、价值观的导正)，愿你平日能多参加这方面的训练，万一面对创伤事件，才能胸有成竹，帮助人化惊魂为安心。

危机工作，我的生涯意外

会从事危机和创伤服务，其实是我生涯中的意外。1998年，我还在台

北市立疗养院任职,服务于精神疾病和药、酒瘾的患者。有一天,上司鲁中兴主任突然问我,有没有意愿出国研习灾难方面的业务。当时,台北市疗身为北台湾的精神医疗重镇,为了因应 1997 年以来的温妮台风、大园空难等悲剧,已经发展出“安心服务”的雏形,包括安心访视、安心门诊、安心专线等,我也稍有接触。既然机会难得,我便申请了补助,次年直飞南达科塔大学的“灾难心理卫生所”(Disaster Mental Health Institute)进修。

其实,早在 1989 年,我就曾在维吉尼亚州攻读和实习,见识过蓝脊山脉和仙能渡河谷的秀丽,体验过醉人的枫林和雪地,迷人的金发和文风。但是 1999 年夏天,当我只身来到南达科塔州,目睹电影《与狼共舞》和《龙卷风》拍摄的实景,简直不能相信这是同一个美国。在五、六倍于台湾面积的旷野上,人口还不满七十万。听说两年前的寒冬,低温曾达摄氏零下四十度。旅游地图上,触目是黑丘陵(Black Hills)、恶土地(Bad Lands)、死森林(Deadwood)、魔鬼塔(Devils Tower),心境之错愕落差,岂止十年?何止千里?

我的鞋破了

在遥远的大西部

在多风的黄昏

在一次孤独的流浪

裸露着他的创伤

我不要我的鞋

被遗弃异乡

站在一大群高大的马靴旁
 像一对委屈的双胞胎
 最后被垃圾桶收养

 这双鞋, Made in Taiwan
 载我飞越半个地球
 分担我的沉重
 陪伴我的孤单
 从光鲜, 老皱, 到伤残

 我要他们留下
 住在我床下
 像我的家人
 看着我每天回家
 像他们亲生的孩子
 从异乡广大的荒凉

《鞋, 一九九九, 南达科塔》

过了恍如隔世的 123 天, 我总算回到绿意葱茏的景美溪边, 漫步于水声潺潺, 踢着小石头, 怀着一点点投闲置散的轻松。完全没有料到, 不到二十天后, 深夜一阵剧烈的震荡把我从妻女身边摇下床。我跳起来, 扶住墙壁才站得住, 这绝对是我一生经历过最大的地震——后来才知

道,也是大多数台湾人一生中遇到的最大的地震。那是1999年9月21日的凌晨。

台湾的“灾难心理卫生元年”

对我和许多心理卫生人员来说,1999年可谓台湾的“灾难心理卫生元年”。不仅因为“九二一”标示了同胞空前惨重的死伤,标示了民众正视心理创伤和丧亲之恸的开始,并标示了心理卫生助人者走出会谈室和诊间、病房,集体护持社会的努力。

因为“九二一”,我才有机会参与台北市政府“安心服务员”在东星大楼现场和安置所的援助,结识台湾师大、政大、“张老师”基金会等机构的代表人物和幕后英雄;因为“九二一”,我才有机会加入北市疗的医护同仁,前往南投国姓乡和台中石冈乡短期服务;也因为“九二一”,我才有机会印证台湾经验的差距,不至于成为纸上谈兵、闭门造车的专家。

“九二一”仍在复建,不过两年,美国纽约竟爆发“九一一”惨剧。恐怖分子劫机冲撞纽约世贸大楼,震惊全世界,造成的死伤不下于“九二一”地震。电视机前的台湾人还没回过神来,几天后的纳莉台风居然带来破一百五十年纪录的雨量和水患,重创全台。那时,我已调任新成立的台北市社区心理卫生中心卫教推广组,业务之一就是灾难心理卫生。除了常就新闻时事向报社投稿,我也把这项业务策划成双轨运行制,也就是除了教育培训外,加强组织联结,以平衡过去太偏重前者的流弊。

第一手经验告诉我,1999年在台北市东星大楼灾区,由于现场缺乏统一指挥体系,各机构(宗教界、社工界、心理卫生界)危机介入的方式南辕

北辙,既无法整合,又缺乏分工。因此我意识到,灾难心理(心灵)服务应该要由游击战进化到组织战。民间各团体与政府各单位,早在灾难前就该先协调联系,建立联合应变计划。提早定位心理卫生工作者的角色与职司,策划如何统合至整体的救灾运作。

不仅如此,组织联结也为心理服务的行销(供需媒合)铺路。我在美国学到宝贵的一课是,救灾人员(消防、警察、社工、医护、宗教界)不仅是我们的伙伴,也是我们的顾客。必须事先结盟,灾变后我们才能得其门而入,制度性地为他们提供“安心服务”——个别或团体型的危机介入、透过演讲和文宣的机会教育,并转介后续的创伤与哀伤治疗。

2002年初我辞去公职,在民间从事咨询治疗、演讲和写作。本来以为灾难业务不会再是我的核心工作,谁知道两个月后澎湖发生惨烈的空难;次年 SARS 疫情在和平医院失控,造成社会大恐慌。因缘际会,我又加入业界同侪,为航空公司和医院的同仁提供安心服务,再次客串危机助人者。

这几年危机勤务的记忆里,有两位精彩人物不能不提。第一位是我心目中的铁娘子姜丹榴。她在台北市立联合医院松德院区(原台北市疗)社区精神科服务多年,并负责执行精神医疗网计划。好多次我追随她南征北讨,到中部重建区和外岛,到宅访视灾民或精神病患,并在卫生所或学校进行演讲、训练或减压座谈(debriefing)。在社区服务上,她绝对是第一流的金牌领队,让我见识到什么是灾难心理卫生的基础——NETWORKING,那就是深入基层、广结人脉、联系协调。至今,我的脑海里还常回放着在九份二山下的铁皮屋和组合屋,金门、马祖、东引的海边花岗岩民宅间,她那惊人的吆喝、矫健的身影。

第二位要提的是我的工作搭档，赖念华副教授。她任教于台北教育大学，擅长艺术治疗和心理演剧。念华长得高大、爽朗、漂亮，我们俩性别、性格、性向都大异其趣，但在危机勤务和教学上，居然能形成微妙的互补。这几年，托她的人脉和引荐，我得以接触到台湾各县市的校园辅导系统，甚至一起远赴大陆杭州、马来西亚举办危机工作坊，还联手拍摄 debriefing 的教学 DVD。这些经验，使我眼界大开，累积了人生难得的阅历。

使命：从灾难到意外

近几年来，由于台北市社区心理卫生中心常征召我们，针对小型的创伤事件出勤，为发生意外的学校、机构、公司提供危机辅导。因此 2005 年左右，念华和我开始为中心训练常备的专业志愿者（大多原本就是辅导老师、社工、咨询或临床心理师），以满足台北市 260 万人口不时的急难之需。

有鉴于太多灾难心理训练只重理论，疏于实务，而且虎头蛇尾，训练一完便鸟兽散，我们为台北市的安服员深思后，制定了以下规划：

1. 三到六天的基础课程，包括理论介绍、内省体验、影片示范、仿真演练。
2. 每月至少一晚定期集训，检讨最近的任务或精进新的技巧。
3. 成员需经过多次现场见习、实习，被督导认可后，才能独立出勤。

本书里的若干场景，确与台北市安服员的任务有关，但隐去了当事人和机构之名，而且经过大幅改写。为什么故事多取材于小型意外？毕竟，

如南亚海啸或集集地震之规模,百年罕见;恐怖活动或战争、空难、瘟疫,十年难逢。但自杀、车祸、火灾、凶杀、工殇、殉职、急病猝逝这些小型创伤事件,社会新闻中却无一日无之。光是2006年和2007年,台北市的安服员便出勤了49次,不管组织动员或训练方法都已略成气候。如果此一模式可行,未来绝对可能推广到全台各县市,赶上欧美先进国家,那才是造福社会的大爱。

我想念华和我都会同意,我们的合作确实受了前辈郑玉英老师和王行老师的影响。希望有朝一日,我们培植人才的成绩,也足以向他们致敬。

本书结集,要感谢太多的人物和因缘。

首先,要感谢书中多少伤恸的往事,历劫的人心,安息的灵魂;

感谢十年前第一代和今日新一代的安心服务员,感谢善心、热情的你们隐身新闻事件幕后,不为人知的默默付出。

感谢台北市卫生局和社区心理卫生中心,数年来的远见宏图和行政支持,使安心服务得以代代传承。

感谢我危机工作的智囊团和教练群:李开敏、陈淑芬、林雪琴、曹锦雯……

感谢“灾难心理卫生所”的所长 Dr. Gerard A. Jacobs 教授的启发和身教。他长年为全球天灾人祸奔走,2007年获得美国心理协会颁发的国际人道奖(International Humanitarian Award),堪称实至名归。

感谢“犯罪被害人保护协会”总会的廖英藏常务董事,他慷慨提供了中仑联合诊所,开创“被害人心理创伤复健门诊”,使我有机会涉猎此一领域。

感谢《张老师月刊》提供篇幅，使“心灵急诊”专栏成真，如今得以结集。最感谢出版社俞寿成总编辑，幕后的促成和长期支持。

我永远记得，1999年8月最后一天，挥别了美国中西部广大无垠的寂寞，终于搭机返航台湾。回程中在加州圣地亚哥过境一日。老友陪我漫步于海岸，步上一座黑色枕木长堤，那长堤如一只孤单的长臂，深入太平洋，直指着数千海里外，据说是台湾的方向。当天，在冲浪手和拉拉队争相喧腾的码头，我沉郁无人能解的内陆胸臆，终于步出灰暗，重新面对大海，和久违的阳光。

有一些梦

在多风的壮岁

在多枫的异乡

有一些话

始终没有被候鸟听懂

没有被州际公路听懂

没有被潮汐，时差

被国际换日线……

《曾经，一九九九，南达科塔》