



張老師文化

黃龍杰 著

搶救 心理 創傷

從危機現場到心靈重建

創傷事件後，我們該做些什麼？如何讓逝者安息，生者安心？如何讓受創者走出灰暗，重新迎向陽光，獲得安撫與寬慰？

黃龍杰 著

搶救 心理 創傷

從危機現場到心靈重建

國家圖書館出版品預行編目資料

搶救心理創傷：從危機現場到心靈重建／黃龍杰著．

-- 初版, -- 臺北市：張老師, 2008.04

面；公分.--（心靈拓展系列；D152）

ISBN 978-957-693-719-4（平裝）

1. 心理創傷 2. 危機管理 3. 心理治療法

178.8

97005874



心靈拓展系列 D152

搶救心理創傷——從危機現場到心靈重建

作者→黃龍杰

執行編輯→李依蓓

版型設計→黃曉雯

封面設計→徐 璽

內頁攝影→黃念謹、黃龍杰（210頁）

發行人→李鍾桂

總經理→金克剛

出版者→張老師文化事業股份有限公司 Living Psychology Publishers

郵撥帳號：18395080

10647 台北市大安區羅斯福路三段325號地下一樓

電話：(02)2369-7959 傳真：(02)2363-7110

E-mail：service@lppc.com.tw

讀者服務：23141 台北縣新店市中正路538巷5號2樓

電話：(02)2218-8811 傳真：(02)2218-0805

E-mail：sales@lppc.com.tw

網址：http://www.lppc.com.tw（讀家心聞）

登記證→局版北市業字第1514號

初版1刷→2008年4月

I S B N→978-957-693-719-4

定價→250元

法律顧問→林廷隆律師

排版→立全電腦印前排版有限公司

印製→永光彩色印刷股份有限公司



本印刷品係大豆油墨印刷，環保無毒。

* 如有缺頁、破損、倒裝，請寄回更換 * 版權所有，翻印必究 Printed in Taiwan

張老師文化智慧的書目

P 1

一、生活叢書			P17	父母成長地圖	200元	
生活技巧系列			定價	備註		
A1	讀書與考試	60元	P18	做孩子的親密知己	200元	
A9	怡然自得——30種心理調適妙方	130元	P21	孩子的心，我懂	220元	
A10	快意人生——50種心理治療知	120元	P22	你可以做個創意媽媽	230元	
A11	貼心父母——30種親子相處妙方	120元	P23	我要和你一起長大——尋找家庭桃花源	250元	
A12	生活裡的貼心話	150元	P24	媽媽心裡的話——關於兒子	330元	
A13	讀書會專美手冊	250元	P25	愛女兒愛爸爸——做女兒生命中第一勁男	280元	
A14	創意領先——如何激發個人與組織創造力	250元	P26	孩子的天空——成長、學習、溝通、創造的三大要素	300元	
A15	大腦體操——完全大腦開發手冊	120元	P27	大手牽小手——我和我的自閉兒小宜	220元	
A16	想戒就戒——成功戒菸手冊	180元	P28	每個父母都能快樂——怎樣愛青春期的孩子	270元	
A17	張老師的自來水手冊（二）：美好人生的心理學老老	220元	P29	當孩子做錯事——掌握機會營造好品格	300元	
愛·性·婚姻系列			定價	備註		
E3	名人婚姻檔案	200元	P30	如何與青少年子女談心	280元	
E4	婚姻面面觀	110元	P31	我想安心長大——如何讓孩子有安全感	260元	
E7	做個剛柔並濟的人	150元	P32	王鍾和與父母談心1——親子關係	240元	
E9	告訴他性是怎麼回事	150元	P33	王鍾和與父母談心2——生活教育	240元	
E13	金寶性學報告——親密關係篇	220元	P34	王鍾和與父母談心3——兩性教育	240元	
E13	金寶性學報告——身心關係篇	220元	P35	王鍾和與父母談心4——學校生活	240元	
E14	金寶性學報告——衛生保健篇	220元	P36	青少年非常心事	250元	
E37	玩痛！——走出媽媽魔力的陰影	220元	P37	單親媽媽，滿分家教	200元	
E38	愛情學分 ALL Pass	180元	P38	媽媽，沒有人喜歡我	320元	
E41	結婚前，結婚後——成長與改變	220元	P39	我兒思尼	320元	
E42	愛得聰明，情深路長	210元	P40	燈燈亮了——我的女兒姐姐	320元	
E43	遠離危險關係——愛情的七大警訊	290元	P41	為什麼青少年都衝動？	320元	
E44	愛就是彼此珍惜——幸福婚姻的對話	300元	P42	媽媽，用心去做就好	240元	
E45	婚內昏外	220元	P43	一生罕見之幸福	220元	
E46	一定要結婚嗎？	280元	P44	任修女的親子學堂	240元	
E47	愛上M型男人——找回你的勇氣、尊嚴與幸福	290元	P45	巴黎單親路	240元	
E48	重建——重望婚姻與自我的願景	350元	P46	青少年非常心事2：我的孩子變了！	250元	
E49	搞懂男人——李曼法則39	270元	P47	罕見疾病FOP的試煉與祝福	360元	
E50	享受愛情不吃虧	230元	P48	如何教養慣火龍	280元	
E51	抓住幸福很easy	230元	P49	29種做快樂爸爸的方法	280元	
E52	愛在金錢蔓延時——金錢與親密關係	290元	P50	當孩子得了躁鬱症——該做什麼？如何做？	300元	
E53	夫妻溝通成功七律	250元	青少年系列			定價 備註
E54	中年太太俱樂部	280元	Z2	悸動的青春——如何與人交往	120元	
親子系列			Z3	葫蘆裡的愛——如何與家人溝通	120元	
P8	欲溫暖的父母	180元	Z4	輕鬆過關——有效的學習方法	120元	
P9	天下無不是的孩子	180元	Z5	孩子，你在想什麼——親子溝通的藝術	120元	
P12	尋找王國小學——創造兒童教育的魅力	220元	Z6	青少年的激盪——青少年心理及精神問題解析	150元	
P13	不是兒戲——鄧志浩談兒童戲劇	220元	Z9	少年不憂鬱——新新人的成長之路	180元	
			Z10	想追好男孩——青春期的情感世界	180元	
			Z11	上青少年家——青少年完全指南（九、十、十一、十二）	120元	

二、輔導叢書				N47	故事與心理治療	300元	
助人技巧系列				N48	每個學生都能成功	250元	
C3	助人歷程與技巧	240元	增訂版	N49	情緒與壓力管理	300元	
C4	問題解決諮詢模式	250元		N50	兒童故事治療	280元	
C5	校園反性騷擾行動手冊	150元	增訂版	N51	理智行為治療	220元	
團體輔導系列				N52	婚姻與家族治療——個案研究	720元	
M2	團體領導者訓練實務	280元	修訂本	N53	焦點解決諮詢案例精選——激勵人心的治療故事	270元	
M3	如何進行團體諮詢	150元		N54	幫他走過精神障礙——該做什麼，如何做？	280元	
M6	小團體輔導指南	100元		N55	存在心理治療——死亡（上）	300元	
M7	團體輔導工作概論	250元		N56	存在心理治療——自由、孤獨、無意義（下）	380元	
教育輔導系列				N57	兒童注意力訓練手冊	400元	
N14	短期心理諮商	250元		N58	面試成功進大學	270元	
N15	習慣心理學——理論篇	380元		N59	心理治療Live現場	380元	
N17	自我與人際溝通	220元		N60	青少年與家族治療	400元	
N19	心理治療實戰錄	320元		N61	習慣心理學——應用篇	400元	
N20	諮商實務的挑戰——處理特殊個案的倫理問題	300元		N62	兒童與青少年焦點解決短期心理諮商	320元	
N21	習慣心理學（歷史篇）	420元		N63	兒童敘事治療：嚴肅問題的遊戲取向	420元	
N22	客體關係理論與心理劇	400元		N64	薛西佛斯也瘋狂	290元	
N23	薩提爾的家族治療模式	380元		N65	兒童注意力訓練父母手冊	260元	
N24	焦點解決短期心理諮商	200元		N66	行動的反叛團隊	450元	
N25	邁向成熟——青年的自我成長與生涯規劃	250元		N67	敘事取向的生涯諮商	270元	
N27	臨床輔導工作的理論與實務	400元		N68	焦點解決諮商的多元應用	480元	
N28	10倍速療法——短期心理治療實戰錄	200元		N69	跟薩提爾學溝通	200元	
N29	人際溝通分析練習法	420元		N70	聯合家族治療	320元	
N30	兒少性侵害全方位防治與輔導手冊	260元		N71	克服逆境的孩子——焦點解決諮商的家庭策略	280元	
N31	心理治療入門	360元		N72	從換轉到真實——戲劇治療的歷程、技巧與演出	400元	
N32	TA的諮商歷程與技術	280元		N73	稻草變黃金——焦點解決諮商訓練手冊	320元	
N33	敘事治療——解構並重寫生命的故事	420元		N74	挑戰成癮觀點——減害治療模式	400元	
N34	志工實務手冊	450元		N75	心理治療的新趨勢——解決導向療法	250元	
N35	家庭暴力者輔導手冊	280元		N76	OFFICE心靈教練——企業的焦點解決短期諮商	250元	
N36	遊戲治療101	450元		N77	家庭暴力加害人處遇團體方案手冊——EMERG 模式	350元	
N37	薩提爾治療實戰——逐步示範與解析	280元		N78	失去靈魂的優秀	450元	
N38	解決問題的諮商架構	270元		N79	好好出口氣——設定界限，安全表達憤怒	220元	
N39	情緒取向V.S. 痛感治療	300元		N80	遊戲治療101——II	450元	
N40	習慣心理學·辨識篇（上冊）	500元		N81	遊戲治療101——III	450元	
N41	習慣心理學·辨識篇（下冊）	500元		N82	家庭與伴侶評估——四步模式	320元	
N42	伏魔銀髮族——台灣老人的生活調查報告	220元		N83	性侵害加害人團體處遇治療方案	300元	
N43	志工招募實戰手冊	270元		心理推理系列		定價	備註
N44	助人工作者自助手冊——活力充沛的秘訣	350元		T3	心靈魔法師——心理治療案例解析	150元	
N45	家族星座治療——海寧格的系統心理療法	450元		T4	走出生命的幽谷（新版）	200元	
N46	性暴力心理學——心理治療與評估	350元		T5	心理的迷惘與突破	130元	

T7	由演劇到演播——心理演劇方法之實際應用	200元	T54	佛洛伊德的戰歌	250元
T8	心靈之旅八十天——短期分析式心理治療	160元	T55	媽媽有兩——代理性性病症真實案例	200元
T9	桃源二村	250元	T56	解離自殺心靈	250元
T10	前世今生——生命輪迴的前世療法	250元	T57	打開史金納的箱子——二十世紀偉大的心理學實驗	320元
T11	家庭會傷人——自我重生的新契機（二版）	300元	T58	女王駕到——西洋棋王后的歷史	320元
T12	你是做夢大師——解夢、解夢、活用夢	250元	T59	改變治療師的人——23位治療師的生命故事	320元
T13	生命輪迴——超越時空的前世療法	270元	T60	愛情創子手	350元
T14	生命不死——精神科醫師的前世治療報告	280元	心靈拓展系列		定價 備註
T16	你在做什麼？——成功改變自我、溝通、親情的真實故事	380元	D28	巫士唐望的世界	320元
T18	榮格自傳——回憶、夢、省思	400元	D34	性、演化、達爾文	400元
T19	家庭秘密——重返家園的新契機	280元	D35	顛覆年齡	200元
T20	跨越前世今生——陳勝英醫師的催眠治療報告	200元	D40	心靈神醫	220元
T21	脆弱的關係——從環境戰爭到親密永久的遺囑	320元	D42	照見清淨心	180元
T25	回家：結構派大師說家庭治療的故事	400元	D44	愚癡與勇氣	380元
T26	絕非虛構——心理醫師的驚悚之愛	350元	D45	與巫士唐望的對話——解離的真實	300元
T27	當尼采哭泣	420元	D46	杜鵑窩的春天——精神疾病照顧手冊	320元
T28	診療椅上的謊言	420元	D47	超越心靈地圖	300元
T29	愛上警察——警察家庭心理手冊	360元	D49	邪惡心理學——真實面對謊言的本質	300元
T31	前世今生之回到當下	280元	D50	生命教育——與孩子一同迎向人生挑戰	240元
T32	我的家缺角了——一個心理治療師的觀察	210元	D53	空、自在心的微笑——空性禪修次第	200元
T33	秘密，說還是不說	360元	D55	假如我死時，你不在我身旁	280元
T34	靠窗的那張床——心理成長小說	420元	D56	不知道我不知道	180元
T35	請聽，我心——心理醫生的自我分析	300元	D57	如何好好生氣——憤怒模式工作手冊	250元
T36	神奇城堡——以愛整合多重人格的真實案例	360元	D58	因為你聽見了我	220元
T37	不再害怕——性受虐者心靈療癒的動人故事	220元	D59	當醫生遇見 Siki	240元
T38	為什麼做壞事——了解殺戮性人格	320元	D60	戰士旅行者——巫士唐望的最終指引	300元
T39	父母會傷人	300元	D61	靈性復興——科學與宗教的整合道路	320元
T40	白髮小紅帽	280元	D62	我的生命成長樹——內外和好的練習本	270元
T41	診療椅上的愛與性	350元	D63	Erikson 老年研究報告	400元
T42	走出黑暗的女科學家	380元	D64	難以置信——科學家探索神秘信息場	240元
T43	鏡子裡的陌生人——解離症——一種隱藏的利誘	380元	D65	重畫生命線——創傷治療工作手冊	400元
T44	你有沒有看見我的馬	280元	D68	家屋，自我的一面鏡子	380元
T45	大師說舞	260元	D67	你可以更靠近我	280元
T46	婚姻探戈	260元	D68	快樂的十日課（上）	250元
T47	舞動人生	260元	D69	快樂的十日課（下）	250元
T48	成長之舞	260元	D71	一分鐘心理醫生	250元
T49	美髯男子	220元	D72	你可以自由——讓受虐婦女不再暗夜哭泣	200元
T50	刺繡的愛情	270元	D73	這就是男人！	340元
T51	獵食者：戀童癖、強暴犯及其他性犯罪者	380元	D74	非零年代——人類命運的羅輯	450元
T52	夢境實驗室	400元	D75	打破沉默——幫助孩子走出悲傷	270元
T53	佛洛伊德的近視眼	290元	D76	天空不藍，仍然可以歡笑——練習幽默	270元

D77	我們並未互道再見——關於安樂死	260元	D119	關係療癒	320元
D78	必讀一定得死——量訪如何影響我們的性學	320元	D120	人道關懷	300元
D79	用心去活——生命的十五堂必修課	260元	D121	孩子為何失敗	260元
D80	艾瑞克森——自我認同的建構者	370元	D122	孩子如何學習	300元
D81	放心，陪他一段——照顧者十二原則	260元	D123	生命河流	220元
D82	憂鬱心癢地圖——如何與憂鬱症共處	290元	D124	創意是一種習慣	300元
D84	勇敢笑出來——不要放棄幽默	320元	D125	跨界之旅	220元
D85	成功就是現在——大器晚成的祕訣	300元	D126	永恆的朝聖者——空與神的會晤	280元
D86	慾望之心——了解躁動心理	300元	D127	超越語言的力量——藝術治療在安寧療護的故事	270元
D87	寫自己的壓力處方	320元	D128	古老的故事，幸福的奇蹟	200元
D88	我的哭聲無人聽見——孤單與健康	460元	D129	我最寶貴的	200元
D89	我的感覺你懂嗎？——面對拒絕	320元	D130	阿嬤的故事袋——老庄、創傷、身心療癒	280元
D90	躁鬱奇之——不凡創造力的背後	350元	D131	迷學老師	260元
D91	日常談話，深度傾聽	290元	D132	海神效應——詳細範例與其對醫學的承諾	350元
D92	勝過失望	270元	D133	全方位憂鬱症防治手冊	300元
D93	父母離婚後——孩子走過的內心路	360元	D134	改變的禮物	250元
D94	此刻有你真好——陪伴悲傷者走過哀痛	220元	D135	卓越大學，一流校長——MIT邁向卓越的策略	320元
D95	向自殺Say NO！	350元	D136	如果梵谷不憂鬱	380元
D96	別讓情緒過不去	280元	D137	中年學音樂	240元
D97	木屐與清酒	220元	D138	當綠葉緩緩落下：生死學大師的最後對話	260元
D98	可以溝通真好	280元	D139	當好人遇上壞事	240元
D99	打開戀物情結	300元	D140	美名之路：蘇哈坦、梅伊的故事	200元
D100	愛上工作——找回自尊、獨立、安撫、包容	300元	D141	話語、雙手與藥：醫者的人性關懷	280元
D101	心中壞小孩	270元	D142	右瓦豆的慾望之旅	240元
D102	戒煙無難，活得更好——SMART技巧讓戒煙更輕鬆愉快	250元	D143	收親清新舒暢	280元
D103	和好再相愛——破裂關係的修復與重建	320元	D144	好心情手冊Ⅰ——情緒會傷人	280元
D104	當所愛的人有憂鬱症——照顧他，也照顧好自己	290元	D145	好心情手冊Ⅱ——焦慮會傷人	290元
D105	請原諒我悲傷	250元	D146	好心情手冊Ⅲ——情緒治療師	280元
D106	再也不怯場	290元	D147	熟年大腦的無限潛能	250元
D107	殺不死我的，使我更堅強	280元	D148	寬恕，我唯一能做的一種放寬絕的幸存者告白	280元
D108	空間詩學	350元	D149	長蘆夢	240元
D109	做自己的心理管家	290元	D150	感受台灣心希望	350元
D110	男人其實很憂鬱	280元	D151	踏上心靈幽徑：穿越困境的靈性生活指引	400元
D111	女人的壓力處方	250元	D152	搶救心理創傷：從危機現場到心靈重建	250元
D112	心理治療室的詩篇	250元	心靈清流系列		定價 備註
D113	愛與自由	300元	R4	回首生機	140元
D114	我是有為者	200元	R5	但願無悔	140元
D115	發現你的利基	250元	R6	感應之情	140元
D116	小魚鱗，大奇蹟	240元	R8	一畦青草地	140元
D117	道別之後	220元	R11	二更山寺木魚聲	140元
D118	難以置信Ⅱ——尋訪諸神的網站	280元	R12	離家為了一個夢	130元

R13	眼前都是有緣人	130元		Y50	當所愛遠逝	150元	
R14	溫馨故事	140元		Y51	讓憤怒野一回	150元	
R16	開悟心燈	140元		Y52	給壓力一個出口	150元	
R18	太太好心情	200元		Y53	勇敢向前行	150元	
R20	時時樂清書——我的清貧生活	160元		Y54	好好過日子	150元	
R22	找回快樂的心	200元		Y55	活出真性情	150元	
人與自然系列		定價	備註	Y56	寶貝你的學生	150元	
NB1	傾聽自然（二版）	200元		Y57	給工作中的你	150元	
NB2	看！岩石在說話	200元		Y58	給我親愛家人	150元	
NB3	共享自然的喜悅	250元		Y59	給獨一無二的你	150元	
NB4	與孩子分享自然	220元		Y60	記得照顧自己	150元	
NB5	探索大地之心	180元		Y61	祝你早日康復	150元	
NB7	學做自然的孩子——當家之長可以學習如何觀察自然	180元		Y62	親親我的寶貝	150元	
NB9	你也可以帶孩子和自然玩	210元		Y63	親親我的媽咪	150元	
NB10	樂遊自然天地——與孩子共享自然的六十種遊戲	220元		Y64	阿保的童話（修訂版）	140元	
NB11	女農討山誌	300元		Y65	小鎮人家（修訂版）	140元	
NB12	貂之舞——來自阿爾卑斯山一段澄澈的自然聲音	280元		Y66	十月的笛（修訂版）	140元	
NB13	義大利的山城歲月	280元		Y67	森林小語（修訂版）	140元	
心靈美學系列		定價	備註	Y68	蘋果樹（修訂版）	140元	
Y12	森林小語	110元		Y69	森林的童話	160元	
Y13	蘋果樹	110元		Y70	會哭的男人很可愛	150元	
Y14	疼惜自己	100元		Y71	跟沮喪說 bye bye	150元	
Y15	玩得寫意	100元		Y72	葛葉的訊息	160元	
Y16	彼此疼惜	100元		Y73	夏日的魔法	160元	
Y17	老神在哉	100元		Y74	幸福的滋味	200元	
Y18	和上蒼說話	100元		Y75	別讓自己白白受苦	150元	
Y19	心中的精靈	100元		Y76	平安在我心	150元	
Y23	與人接觸	110元		Y77	詩詩心感恩	150元	
Y24	心的面貌	110元		Y78	離開秘密花園	150元	
Y25	沈思靈想	100元		Y79	走進萬花筒	150元	
Y26	尊重自己	100元		Y80	因為愛，我和你	180元	
Y27	寬恕樂陶陶	100元		Y81	因為愛，和我自己	180元	
Y28	簡樸活得好	100元		浮世繪系列		定價	備註
Y29	善待此一身	100元		VW3	讓我擁抱你	180元	
Y30	自在女人心	100元		VW4	彼此擁抱	180元	
Y31	接納心歡喜	100元		VW5	象山的孩子	300元	
Y32	喜樂好心情	100元		VW7	小柴犬和風心	250元	
Y46	祝你聖誕快樂	180元		VW8	小柴犬和風心2——四季的喜悅	250元	
Y47	祝你生日快樂	150元		VW9	小柴犬和風心3——日日是好日	250元	
Y48	祝你天天快樂	150元		VW10	小柴犬和風心4——又是美好的一天	280元	
Y49	給我親愛朋友	150元		VW11	萊恩的願井	280元	

・此書目之定價若有錯誤，應以版權頁之價格為準。
 ・讀者服務專線：(02) 2218-8811 傳真：(02) 2218-0805

39 給悲劇一個善終——急救校園創傷事件

51 鐵軌上的悲劇——從創傷反應到危機輔導

61 體驗debriefing（之一）——心靈傷口的初步護理

73 體驗debriefing（之二）——簡介安心團體／減壓座談

防治自殺

89 危機介入，預防自殺——學會心理篩檢與急救

105 當熱淚昇華——自殺者親友的悲傷調適

119 精神科醫師也會自殺？

治療恐懼

129 戰勝恐懼，重新上路——開車畏懼症治癒實錄

139 重返天空——英勇克服恐懼症

推薦序

對社會的關懷與使命

認識黃龍杰臨床心理師是在一九九一年。當時他取得美國維吉尼亞大學諮商教育所碩士回國不久，選擇台北市立療養院（現在的台北市立聯合醫院松德院區）棲身工作，我和他是同事。除了熱情於臨床心理工作，與同事互動融洽之外，大家都知道，成功大學外文系畢業的他，有豐厚的文學涵養、愛作詩，是個詩人。隔年，我收到他送的詩集《公寓裡的牧羊犬》，由國家文藝基金會獎助出版。當時我對詩集裡的意境雖不能完全領會，但是對年輕的他不得不刮目相看！

沒想到，他認為獨樂樂不如眾樂樂，想把作詩這個娛樂推廣給病友，在病友復健活動裡開了「詩歌欣賞課程」，當時引起了同事一陣好奇和關心。為什麼？因為他駐紮的「又一村日間留院」，病友多有思考障礙，在幻聽、妄想以及對環境疏於反應的症狀干擾下，要病友乖乖聽你吟詩、跟你一起賞詩？有如登天，太難了吧！結果，這課程反應超級好；病友不但沒打瞌睡，還興緻勃勃地作了詩。這就是龍杰！有創意、死心眼的搏感情、有能耐激發出你的潛能！

之後，他繼續鑽研如何把詩歌導入治療，成為國內第一位詩歌治療的臨床心理

師。二〇〇四年，張老師文化出版龍杰的《心理治療室的詩篇》，記載了他對詩歌治療的概念與應用。

《搶救心理創傷——從危機現場到心靈重建》是龍杰另一個里程碑的紀錄。一九九九年，龍杰赴美國南達科塔大學災難心理衛生所進修四個月回國後，即碰到震撼國人的九二一地震，以及後來的納莉颱風、SARS疫情等一連串災難事件，使他不斷投入安心服務與危機助人工作，並把這段專業經驗與心得陸續為文，發表在《張老師月刊》集結成書。

這些文章可貴之處是提供了簡單、易懂的標準作業程序，深入淺出地介紹危機輔導、創傷治療等道理，讓心靈創傷者與助人者皆得門道，徹底洗滌與重建！以危機輔導為例，龍杰提出簡潔、有力的「二安、二解、二預」。也就是讓當事人安身、安心；讓當事人的壓力得到了解，得以紓解，以及引導當事人就問題做必要的預測與預備。路徑容易走、容易懂，也容易記。

除了危機輔導、創傷治療外，這本書還包括防治自殺、宏觀社會與戀戀生靈另三個主軸。無論是哪一主軸的文章，龍杰都能夠以活潑的故事呈現生澀的專業內涵，又夾敘夾議，清楚說明心理干預的步驟或危機處理的原則，讓讀者輕鬆、明瞭地學習觀念與技巧。



二〇〇二年，龍杰離開台北市立療養院後，除了心理諮商與心理治療工作外，投入相當多的時間在演講和寫作上。他認為演講和寫作能對更多人傳遞預防性的心理衛生觀念。這也是詩人對社會的關懷和使命吧！

我想，讀者一定可以跟我一樣，在詩人的節奏中，分享他的心靈饗宴。

王守珍（中華民國臨床心理師公會全國聯合會理事長、王心理治療所負責人）

小樹展枝葉

龍杰，我的同事，也是災難戰場上的親密好夥伴。

龍杰，就像鄰家的小兄弟，在市療時我們是辦公室隔壁鄰居。

龍杰，總是喜歡穿著一雙皮底鞋，仔細聽就知道龍杰回辦公室了。如果你有事要找他。

我與龍杰相識在一九九四年底，調任台北市立療養院擔任技正時，在此之前我與龍杰是路人甲跟路人乙；然而在一九九七年溫妮風災引致台北市大湖公園淹水及汐止林肯大郡倒塌之前，我們只是服務於同家醫院的同事。與龍杰的對焦是在一九九九年六月，北市療（台北地區精神醫療網核心醫院）於師範大學為紅十字會救難

大隊工作人員舉辦一場災難心理衛生研習。當時龍杰告訴我，他要去美國進修災難心理衛生，當下很為他高興，並希望他早日學得新知與心得回到醫院繼續服務。

就在龍杰剛回國不久，還沒來得及慶祝他學成歸國，就發生了九二一！

由於台北市立療養院是精神科專科教學醫院，也是台北地區精神醫療網核心醫院，肩負支援、輔導及教育訓練的重責，因此責無旁貸，各專業領域的同仁必須親上火線——進入災難現場訪談、評估目睹者或倖存者或罹難者家屬，並視需要提供後續服務。

近十年來，政府相關單位於發生災難事件時，第一時間點總是希望精神醫療專業人員可以趕赴現場提供服務，但是依常理，精神醫療專業人員的執業場域是在醫院，並以臨床診療及服務為主，而災難現場卻是在社區。如何讓精神科臨床專業人員放下專業權威與尊嚴，同理災難過後的氛圍，而不會輕易將目睹者、倖存者或罹難者家屬視為精神病患，是近十年來社會大眾、精神醫療、心理衛生與諮商輔導從業人員經常探討的議題。

很高興看到從臨床走入社區的龍杰，除將臨床會談技巧及同理心相關專業知能，運用於心理衛生的推廣教育領域，並希望將終生學習的精神與災難學這兩項觀念結合起來，讓有志學習的人能藉由系統化的學習紀錄，累積客觀的資格和成長。

龍杰除了有服務熱忱，更具有遠見，在轉任台北市社區心理衛生中心期間，積極推動「災難學程——五理課程護照」，亦即希望在推廣過程中，促進各災難相關學門以「心理、倫理、生理、物理、管理」等五理為分類系統，進行異業交流，使「災難學」此一未來顯學能早日整合成形。

本書是龍杰近幾年來在火線上支援或二線教育訓練的案例與心得，它就像一棵小樹，終於開枝了，更期待能展葉。

我非常樂意也非常誠摯地希望本書可以給精神醫療、心理衛生與諮商輔導從業人員及有興趣的社會大眾，帶來另一種省思。

姜丹榴（台北市立聯合醫院松德院區技正）

心靈急救箱

當我接到為好友黃龍杰先生撰寫推薦序的邀約時，真是欣喜若狂。因為此書的問世，足以代表台灣心理衛生教育推廣工作，再度向前跨了一大步。龍杰透過豐厚的文學基礎與寫作長才，將諮商、臨床心理中艱澀難懂的危機、心理創傷等名詞，以淺顯易懂的文字、生動活現的故事一一呈現出來，讀來有如小說，你會有一睹為

快、欲知下回分解的衝動；閱後，你可將這些知識化為生活的一部分。因此，本書問世如同幫我們預備了一只「心靈急救箱」，是人人必讀的生活好書。

本書能將知識轉化成經驗敘說出來，是因為龍杰的特別。我與他一起合作訓練、督導、進入現場的多年工作經驗，在此，我想透過我的角度來介紹他，以幫助讀者理解因為他的特別，而能架構出本書的結構與內容。

一九九三年，我與龍杰在師大健康中心帶領團體而結識；他發展詩詞治療，我則投入藝術治療。當時他是台北市立療養院的臨床心理師，但他的內在卻散發一股濃濃的文學氣息與詩人性格。因此，在書中你會看見他透過詩作來反應自我的內心，透過流暢的文字刻劃人們在災難、危機中細膩的本質。

一九九九年的九二一大地震，讓我有機會和龍杰在台北「凱悅安心服務站」合作，為東星大樓的受災者提供安置服務；二〇〇二年，SARS 疫情肆虐，我們再次合作，提供北市和平、仁濟醫院的「心理減壓」服務。在這些緊急災難後的心理衛生服務中，他總是無私地將自己在國外訓練所學，以及在現場服務的第一手經驗與同伴分享。本書也以第一線的真實資訊改寫，這是其他作者無法比擬之處，因此這是一本融合「知識」與「經驗」、兼具「知性」與「感性」的生命教材。

在災難、危機的現場，混亂與失控是常態；而機構與專業間各持己見、難以合

作是常見的現象。雖然他們堅持是為了減少心靈的受傷，但卻瓦解了災難危機需合作統整的必要性；龍杰謙卑的性格與認真的態度，確實在災難、危機的混亂時刻，成為協調與整合的觸媒劑。他默默付出與不計較的特質，更發展出一些合作的可能性。書中字裡行間不時提醒著我們，危機災難的介入過程中，人格特質與態度確實會帶來不可預期的影響性。

二〇〇二年後，校園、社區層出不窮的危機事件更受重視，台北市社區心理衛生中心開始提供具體的「心理減壓」服務，龍杰和我經常受命出勤。龍杰將一次次進入現場做心理減壓工作時，所累積的實戰本土經驗整理成書，更提出個別、小團體及班級輔導策略與標準操作步驟，讓危機工作的心理教育普及化。因此，本書也可稱為步驟明確的實務工作手冊。

二〇〇五年，有鑑於危機心理專業工作人員的短缺，在北市心衛中心支持下，興起「危機處遇」的志工培訓、督導計畫，甚至將之拍攝成適於國人使用的「語言」與「非語言」的心理減壓模式DVD教學帶。龍杰深知若要深耕危機的正確概念、廣傳預防的重要性，需要從一本易懂的書開始。所以，本書將會是危機概念札根的好教材。

最後，我要特別推薦——即使你是一位專業工作者，都應當閱讀此書。它會激