

## 心理急救訓練工作坊

Professional Training for Psychological First Aid

蘇逸人助理教授<sup>1</sup> 高振傑臨床心理師<sup>2</sup>

<sup>1</sup>長庚大學行為科學研究所臨床心理組

<sup>2</sup>北市聯合醫院松德院區臨床心理科



## 情境

4

- 高雄市政府於8月1日凌晨成立一級災害應變中心，管制相關路口，宣布撤離武慶路以西、二聖路以北、民權路以東、三多二路以南區域內的所有居民置高雄市立文化中心與數個學校(如光華高中、五權國小)或竹西里活動中心避難。8月3日晚間另在普賢寺及勞工育樂中心的獅甲會館開設2處收容所。收容人數最多高達1200人。
- 8月1日及2日前鎮區、苓雅區停止上班上課。許多大樓疏散住戶，路邊站滿居民，許多人夜宿公園、足球場避難。

## 災難與大型創傷初期心理介入： 綜合演練與實務討論

蘇逸人、高振傑、潘元健



## 練習

5

- 您身為災難心理衛生的專家，於氣爆發生凌晨被邀請至高雄市衛生局討論對策。會議中，衛生局請您提供災害初期的心理衛生工作重點要放在哪裡？請您舉出三個重點工作，並指出這三個重點工作分別包含哪些「核心行動」。

## 情境

3

- 2014年7月31日23時至8月1日凌晨，在高雄市前鎮區與苓雅區發生多起石化氣爆事件，造成32人死亡、308人受傷，罹難者包含五名警消、2名義消。氣爆也造成三多一、二路、凱旋三路、一心一路等多條重要道路嚴重損壞。8月1日凌晨啟動大量傷患機制，高雄市各大醫院提供緊急救護。

## 講師解說

6

- 災害初期「安身」為主 (1:接觸與允諾協助;2:安全與安適)
  - 建議與能滿足當前需求的專業合作(如社工師提供補助、醫療人員提供治療、慈濟志工提供飲食、發佈搜救更新資訊的負責小組)。
  - 協助減少環境中可能造成危險的事物。
  - 協助增加居住環境的舒適感(如隔間、耳罩眼塞)。
  - 提供目前災難應變的資訊。
  - 促進穩定的作息。

## 講師解說

7

- 促進「安心」為主 (**1: 接觸與允諾協助; 2: 安全與安適; 3: 協助穩定; 6: 連結社會支持; 7: 有關因應的資訊**)
  - 先前促進安身的資訊，可促進安心。
  - 預期與協助減少可能遭遇情緒不穩定的情況
  - 協助與重要他人取得連結
  - 提供可能常見的反應與因應資訊
  - 教導簡易的因應焦慮的技巧

## 講師解說

10

- 對於有親友罹難、失蹤者的預備 (**1: 接觸與允諾協助; 2: 安全與安適; 3: 協助穩定; 6: 連結社會支持; 7: 有關因應的資訊**)
  - 助人者應事先準備與預期，尋獲罹難者、發佈死亡通知、辨識遺體、殯葬事宜、保險理賠歷程中，家屬可能的情緒與行為反應（如悲傷情緒），及可能所需的心理與物質支持。據此，可預先對志工提供上述說明與訓練，協助預先瞭解可能遭遇的情況，及可採用的因應措施。

## 講師解說

8

- 訓練有素的心理急救人員，可教育與輔助其他在地專業/半專業人員從事初期
- 1: 接觸與允諾協助「蒐集訊息」(PFA-4)、「允諾協助」(PFA-1)、與協同服務連結 (PFA-8)
  - 蒐集訊息：蒐集受災者當前的需求與關注的事物。
  - 允諾協助：讓受災者知道「你是誰」、「你可以做什麼」及「哪裡可以找到你」。
  - 與協同服務連結：根據對受災者的需求，連結轉介至適當的資源。

## 情境

11

- 氣爆發生第二天，你進入收容安置所提供心理協助。負責的社工人員表示某位倖存者吳先生可能需要協助，其呈現心情低落、對外界無興趣、食慾不振情況。其太太在氣爆當晚騎車出去，迄今音訊全無。
- 吳 XX，32歲，育有一子，與太太於 2008 年結婚。

災難種子教師研習\_20120303

## 講師解說

9

- 透過新聞媒體、社群網路，及文宣發放提供受災者災後反應、針對災後反應的因應資訊 (**PFA-7**) 與連結協同服務的方式 (**PFA-8**)。
  - 因應的資訊：同理與常態化。
  - 連結協同服務：專線電話、聯繫地點
  - 預先瞭解經歷親友失蹤者可能的情緒與行為反應（如急切想去現場），請相關單位與人員規劃可能的因應措施。例如，根據手冊p.18，應定時進行搜救簡報，說明搜救人員目前的搜救情況與進度，針對疑慮統一給予澄清。

## 情境

12

- 您到現場後，發現吳先生目前的情緒是混合擔憂與悲傷，擔憂部份較多。
- 他先前無飲酒、抽煙、使用藥物的習慣，意外發生之後亦無使用酒精，但出現早醒且睡眠常中斷，因此朋友給予助眠劑。
- 氣爆後開始出現頭痛，其他身體抱怨則為胃痛，但吳先生表示胃先前一直不好。
- 吳先生目前首要需求為找到其妻。

災難種子教師研習\_20120303

## 練習

13

- 請您依據心理急救的八大核心行動內涵回答下面問題：
- 1. 吳先生哪些部份需要特別留意？
- 2. 這些需留意的地方，您可以提供什麼協助？

災難種子教師研習\_20120303

## 講師解說

16

- 氣爆發生第二天，你進入收容安置所提供心理協助。負責的社工人員表示某位倖存者吳先生可能需要協助，其呈現心情低落、對外界無興趣、食慾不振情況。其太太在氣爆當晚騎車出去，迄今音訊全無。
- 另外，死亡的接納與處理常涉及宗教性議題，提供者需預先了解，所在場域或在地有哪些不同的宗教協助資源？若吳先生有需求，協助找到適當宗教代表的人去處理。(PFA-2 安全與安適, p23. 「關注悲傷與靈性議題」)

災難種子教師研習\_20120303

## 工作坊學員回應

14

- 情境資訊不足夠，故需要多收集
- 瞭解生理疾病、失眠、頭痛情況
- 針對基本需求，吃不下問題先做瞭解
- 提供資訊，目前對遺體搜尋的進度
- 最好有聯繫窗口，允諾與接觸協助
- 提供資訊，關於搜尋的情況，第一時間的情況很重要
- 妻子過世後的哀傷反應，持續有身心問題、頭痛、胃痛、醫療上的問題
- 關於使用助眠劑的問題，有無醫師處方？需要瞭解

災難種子教師研習\_20120303

## 講師解說

17

- 氣爆發生第二天，你進入收容安置所提供心理協助。負責的社工人員表示某位倖存者吳先生可能需要協助，其呈現心情低落、對外界無興趣、食慾不振情況。其太太在氣爆當晚騎車出去，迄今音訊全無。
- 若欲接觸吳先生，可參考(PFA-1: 接觸與允諾協助)。協助者應納入目前的指揮體系，如此可提供其合法接觸吳先生的機會，且可能有機會減少對方的排斥與抗拒。參看 p14)

災難種子教師研習\_20120303

## 講師解說

15

- 氣爆發生第二天，你進入收容安置所提供心理協助。負責的社工人員表示某位倖存者吳先生可能需要協助，其呈現心情低落、對外界無興趣、食慾不振情況。其太太在氣爆當晚騎車出去，迄今音訊全無。
- 首先，吳太太現在處於失蹤狀態，不確定生還可能性。此可能為災後經歷心理困難的風險因子，顯示吳先生為心理急救服務的優先對象。
- 由於吳先生（隨時）可能面臨接獲官方死亡通知或辨識遺體的情況，這些歷程均可協助支持。

災難種子教師研習\_20120303

## 講師解說

18

- 氣爆發生第二天，你進入收容安置所提供心理協助。負責的社工人員表示某位倖存者吳先生可能需要協助，其呈現心情低落、對外界無興趣、食慾不振情況。其太太在氣爆當晚騎車出去，迄今音訊全無。
- 心理急救提供者須謹慎注意，不給過度/虛假希望與再保證(false hope)。協助的重點放在目前已知(如目前搜尋進度與情況，哪裡可得到最新發佈消息-需先蒐集)與可作部分(如怎麼好好自己照顧、怎麼與家人取得聯繫與支持或想作的事)，此部分屬於PFA-2: 安全與安適(參 p14)

災難種子教師研習\_20120303

## 講師解說

19

- 吳先生目前的情緒是混合擔憂與悲傷，但擔憂的部份較多。
- 因事件剛過兩日，吳先生可能仍抱持明顯希望，同時相當擔憂或不排除最壞打算。吳太太的失蹤狀態，概念上屬於 ambiguous loss / 曖昧失落。
- 據此，吳先生目前可能尚不會有明顯悲傷或哀悼反應。此可能會在後續尋獲遺體時出現 (PFA-2: 安全與安適; PFA-7: 因應資訊)

災難種子教師研習\_20120303

## 講師解說

22

- 先前無飲酒、抽煙、使用藥物的習慣，意外發生之後亦無使用酒精，但出現早醒且睡眠常中斷，因此朋友給予助眠劑。
- 經歷巨變後常出現睡眠問題。可了解吳先生對自己睡眠問題的看法，可考慮給予適時衛教、了解生活作息，如睡前是否觀看災難報導的新聞？此可能影響睡眠品質 (PFA-7 因應資訊，參 p.59 「幫助解決睡眠障礙」)。
- 吳先生使用少量助眠劑，若在场有身心或精神科醫師，可轉介提供藥物諮詢。

災難種子教師研習\_20120303

## 講師解說

20

- 吳先生目前的情緒是混合擔憂與悲傷，但擔憂的部份較多。
- 另需留意的是，若持續無法尋獲吳太太的下落或是確定找到遺體，由悲傷工作的階段/觀點來看，會提高「無法接受親人死亡事實」的可能，而影響後續悲傷歷程的度過。

災難種子教師研習\_20120303

## 講師解說

23

- 吳先生目前首要需求為找到其妻。
- 首要需求是找到妻子。助人者可預備其他目前與後續衍生的需求。其身體症狀的處理？飲食與睡眠如何？保持基本作息與身體的活力，有助於目前狀況。有沒有(想)從事分心或休閒活動？倘若妻子確實不幸罹難，可能涉及後續賠償金？失事責任？與孩子解釋的問題？(參考 PFA-4 蒐集訊息：當前需求與關注；PFA-2 安全與安適，保持身體與情緒的安適)

災難種子教師研習\_20120303

## 講師解說

21

- 先前無飲酒、抽煙、使用藥物的習慣，意外發生之後亦無使用酒精，但出現早醒且睡眠常中斷，因此朋友給予助眠劑。
- 關於吳先生對目前擔憂、悲傷的因應，因為其過去/現在為使用酒、煙、鎮定藥物處理，此是好跡象，顯示至少不會用這些措施因應悲傷或苦惱。但仍須保持注意，因為這些情緒尚未相當明顯。
- 助人者可提醒保持基本作息與身體的活力，補足適當營養與睡眠，這部分有助目前的調適與等待。

災難種子教師研習\_20120303