

帶著愛，陪他（她）走一段  
路

燒燙傷學生心理復健工作實務手冊



教育部編印

帶著愛，陪他（她）走一段路：

燒燙傷學生心理復健工作實務手冊

江柏均、胡延薇、張雅惠、藍挹丰 著



## 目 錄

溫馨小提醒 .....	1
給師長與同儕的話：如何與嚴重燒燙傷學生相處與互動？ .....	2
給心理諮商輔導專業人員的話 .....	4
甚麼是創傷？ .....	5
創傷經驗的影響 .....	6
如何面對創傷 .....	9
創傷之後 .....	14
自我心像 .....	15
一、自我心像的改變 .....	15
二、可能出現的情緒 .....	18
三、適當的支持 .....	19
五、重新認識自己 .....	21
六、建立新的互動 .....	22
七、激發正向信念 .....	24
壓力因應 .....	26
一、認識壓力 .....	27

二、心理的壓力 .....	29
三、生理的壓力 .....	30
四、復健的壓力 .....	30
五、重返生活的壓力 .....	32
六、面對他人眼光的壓力 .....	34
七、引發盼望 .....	35
學業與生涯輔導 .....	38
一、協助建立友善、接納的校園同儕環境 .....	38
二、視個別差異需求提供彈性學習 .....	40
三、積極結合心理諮商專業資源，促進正向思考 .....	42
四、主動和學生家長密切聯繫 .....	45
五、鼓勵學生善用學校及社區專業資源 .....	45
六、其他資源 .....	47
七、精神激勵 .....	48
心理諮詢相關資源 .....	53
延伸閱讀 .....	56

## 溫馨小提醒

本手冊旨在提供導師、專業心理諮商輔導人員，以及學生同儕相關的知能，祈願各位在協助燒燙傷患者/學生及與其互動的過程當中，能夠更為順利。

本手冊的編排期望包括創傷的生理、心理及社會人際各個面向，尤其側重受傷學生返回學校之後的學習以及適應方面的障礙。導師以及各任課教師可以依據您的需求重點翻閱本手冊有關於學生校園生活的各章節，迅速找到您所需要的資訊。同時，在協助學生的過程當中，如果有任何疑問或困難之處，請您隨時與校內行政、學務等處室及心理諮商中心密切聯繫，以便及時獲得協助。

## 給師長與同儕的話：如何與嚴重燒燙傷學生相處與互動？

面對曾經那麼熟悉的學生或同學，在遭受火吻之後重回學校，身為老師或同學，如何與他們重新開始互動、相處，往往讓人感到困擾。

第一次看到他們的疤痕，或是穿著壓力衣，行動不太方便的模樣，許多人都會感到驚訝，甚至是驚恐，也有許多人會難過落淚。一部分的人因為不知道他們確切的狀況，也不知道該如何與他們互動、表達自己的關心，深怕一不小心，自己的表情、言論就適得其反地傷害了對方，所以變得不主動，或至少不那麼熱絡。當然，也有一部分的人相當熱心，展現出不同於以往相處經驗中的熱絡，不顧一切地為他們付出。

到底怎麼樣才是較為適切的互動與相處方式？

保持自然的應對，主動釋出自己的善意，也誠實告知自己的不知所措，詢問對方的需求，是我們建議的，如：「聽到你受傷讓我感到很難過，也很想幫助你，但是我不知道該怎麼做，你可以告訴我嗎？」。但是，我們也希望替大家打支預防針，畢竟每個受傷學生的受傷狀況、恢復程度、個人特質等等都不同，所以並不見得馬上就會得到良好的反應。如何有良好的互動與相處，本來就需要時間好好調整，我們需要，他們也需要。就給彼此一些時間吧！只要是真誠自然的善意對待，那都是好的！



## 給心理諮商輔導專業人員的話

此次的八仙塵爆災難事故，造成學子及許多家庭非常巨大的傷痛。您的專業在此時能夠發揮最大的功效，撫慰燒燙傷學生及家屬的心靈。除了原本諮商輔導的專業之外，也提醒您根據災難的特異性，適時增加燒燙傷方面的知能。本手冊在燒燙傷生理以及心理方面著墨甚多，希望對您諮商輔導燒燙傷學生能夠更有助益。



## 甚麼是創傷？

創傷是一種經驗，通常發生於人們親身經歷幾近死亡、嚴重傷害或身體的完整性受到威脅的情境。即使不是親身經歷，在重大災難發生時，目睹的旁人也可能如同受災者本身，經歷了創傷的經驗。從醫療角度，創傷可能會被視為一個疾病；但從心理學的角度來看，創傷則被視為一個適應的過程及狀況。

創傷情況按照種類通常可概分為：

1. 天然災害：例如颱風、地震、火山爆發等自然界所產生的災難。
2. 人為災害：戰爭、暴力事件、綁架、槍擊、性侵害、重大車禍。
3. 人際之間：家庭成員喪亡、父母離異、霸凌。
4. 心理與生理相關：罹患重大不治之疾病或癌症。

不管是哪一種創傷的形式，即便是事過境遷，仍會因為曾經發生的經驗，造成對人們心理上的負向衝擊，且影響的範圍及程度通常是因人而異的。

### **創傷經驗的影響**

當我們面對突如其來的災禍，我們會有很多生理及心理反應來因應這樣的衝擊。也許我們會因為無法接受災禍的事實，心理上極度抗拒、困惑、憤怒以及失落，我們也可能不停的在腦中重複播放災難的畫面，那些令人驚懼的細節常常在眼前一閃而過，造成我們夜不成眠。更多的時候，個體因為知覺到創傷經驗重複出現，反應變得過度敏感、否認、呆滯與過度冷靜；心理方面同時有著不安、害怕、恐懼、悲哀、傷心、無助、憤

怒、生氣、怨天尤人與罪惡感等各種複雜的情緒交替出現；個人的信念出現負向的轉變；在社交上也會出現懷疑、不信任他人、猜疑別人的動機和停止社交活動等的情形。因為長時間反覆思及災難事件，我們的情緒籠罩在災難事件的陰影中，造成我們極度沒有安全感；這也可能導致我們將自己隔離在情緒之外，不去觸碰情緒。而我們刻意地不去碰觸情緒的結果，其實反而在心理上造成了更多負向的影響，長期下來創傷的程度會加劇，影響日後心理社會功能的復原。

即使如此，我們想提醒您，上述對於創傷的反應都是正常的！這些心理反應其實是因為人們在災難發生後，內在心理在混亂中啟動了自我保護的機制。這些反應伴隨著我們度過災難發生的最初階段，也因此，如何處理創傷經驗也就成了決定日後是否能夠順利復原的關鍵。

此次八仙塵爆的災難性事件發生後，有幾個族群較可能會呈現創傷性反應，這些族群包括：

1. 受災者：包括重傷、輕傷者，而依據傷勢的不同及個人認知的角度不同，可能發展出不等程度的心理創傷反應。
2. 家屬：每次看到受傷的孩子、伴侶，就再次提醒了這次的災難，而更形傷慟。
3. 救災者：在救災的第一現場，面對滿目瘡痍的情景以及令人驚懼的傷口，必須要控制情緒盡力救災，對心理的承受度而言是非常挑戰的。
4. 醫療專業：由於燒燙傷患者需要長時間接受密集的醫療協助，是故醫療服務提供者可能在過程中每日承受患者的情緒，不僅過勞，也易產生替代性創傷。
5. 旁觀者：即使在災變中非常幸運沒有受傷，但是許多參與活動的旁觀者必須目睹同伴在災難中的掙扎，因而非常可能產生創傷性反應。
6. 閱聽大眾：由於重大災難事件透過新聞媒體不斷放送，閱聽大眾被迫對不停地接收災難性畫

面，聆聽災難的細節，也可能因此間接造成創傷。

## 如何面對創傷

既然創傷通常發生於不可預期的當下，發生了就只能盡力面對。創傷反應是一種情緒反應，所以我們得讓情緒有一個出口。如果對於創傷反應非常劇烈，我們強烈地建議您需要向心理衛生專業人員求助，例如精神科醫師及心理師；藉由治療協助您度過這一段困難的時期。如果是自覺狀況還在可控制的範圍之內，則我們建議您參考以下提醒事項，讓自己的情況更快回到常軌。

(以下資料摘自臺北市政府衛生局社區心理衛生中心，<http://goo.gl/eiIkMX>)

1. 先恢復原先規律的生活，例如三餐定時 (即使

吃不下，吃一點也可 )、可幫助恢復生活秩序感，更能因應壓力。

2. 接納自己與家人的情緒反應，了解這些都是正常的。
3. 家人試著相互支持、安慰、分享心情，最好不要壓抑，因為壓抑會衍生許多後遺症，更導致身體不適等。
4. 學習各種放鬆方式，鬆弛自己的身體與心理壓力。
5. 盡量不要整天在家中，要多和鄰居、朋友、親戚、同事聯繫，和他們談談您的感受，互相支持安慰。



「人生本是痛苦的。」德國悲觀主義哲學家叔本華這樣說。佛教有「四聖諦」，苦、集、滅、道，當中以苦諦為首，「苦諦」說明世間一切皆苦，人生的本質就是苦，這是世間的果報。然而，一切事物都是因緣和合而生，循環變化不停，生滅不斷，沒有一個恆常不變的個體，一切都是「無常」，如果這樣想，那麼人還欠缺甚麼呢？還有甚麼值得人執著呢？人若能去除「我執」，便超越一切痛苦與恐懼，達到無畏的狀態——涅槃，



於無明中覺悟，從苦難中得到解脫，這是用「了悟」的方式脫離苦難。在這世上，有人相信可以憑靠「救苦救難」的神明消災解厄，也有人相信有一位神，祂知道人類無法脫離苦難，於是與人一同受苦，苦難成了人與神最接近的管道，給人無比的盼望與安慰。

作家劉俠（杏林子）寫過一首詩，詩名曰〈你可知道〉，歌詞如下：

沒有經過流淚的雙目，永遠看不到人間疾苦；  
沒有經過流汗的耕作，永遠不懂收穫的快樂；  
沒有試煉，沒有重擔，你不知生命潛力有多深  
沒有痛苦，沒有缺陷，你不知生命內力有多大。  
沒有夏日炎炎的烤灼，永遠不知樹蔭的清涼；  
沒有漫漫長夜的等待，永遠不見曙光的重現；  
沒有試煉，沒有重擔，你不知生命韌力有多強；  
沒有痛苦，沒有缺陷，你不知生命內涵有多大。  
沒有狂風暴雨的肆虐，就顯不出彩虹的美麗  
溪流沒有礁石的阻擋，就擊不起浪花的飛舞；  
你不知道，你不明白，萬事效力，愛神的人得益；  
喔！主求你，叫我明白，教導我們明白你旨意。

著名的猶太經典記載了以色列人出埃及的故事，成千上萬的以色列百姓透過上帝的神蹟奇事一步一步脫離奴隸生活，每一次的神蹟都發生在黑夜，因此，黑夜，即使漫長且難熬，卻是醞釀生命大轉變的時間。很多走過苦難的生命勇士都告訴我們：黑暗必會過去，白日必然來臨，惟有信心堅持到底，才能迎接撥雲見日的晨光。很多烹調名師也發現，珍貴的食材惟有經過熬煮才能入味、才能引人垂涎，苦難的創傷雖然帶來無比苦楚，卻是轉變生命、淬練生命的轉機，願苦難的傷痕，成為日後感恩的記號！！

## 創傷之後

既然無法免除苦難，如果創傷是一道心上的疤痕，那麼讓我們在傷痛中仍懷抱希望，因為傷痕中將有復原的一天。也許創傷無法被遺忘，但它可以被理解、被賦予意義。請給自己、也給其他身處創傷者一些時間與空間，並時時以自身勇敢度過創傷經驗的事實，給自己更多的支持與療癒。



# 自我心像

## 一、自我心像的改變

自我心像與自我概念 ( self-concept ) 有關，但兩者稍有不同。自我概念是在回答：「我是怎麼樣的一個人？」。自我心像 ( self-image ) 則是自己對於別人怎麼看待自己的信念與想法。簡單地說，當你回答：「你認為別人是怎麼看待你的？或是別人覺得你是一個什麼樣的人？」，就能得到關於你的「自我心像」。自我心像受到從小至大，別人對自己行為表現的回饋、社會價值、以及自己對自己的認識與期許所影響，一路發展出來，也涉及自己的許多面向，包括：外表、能力、個性、行為、價值觀等等。此次在八仙塵爆災難中受到大面積嚴重燒燙傷的學生，除了遭受

重大創傷的衝擊之外，自我心像也可能因為受傷勢的影響，而有所變化。

傷及皮膚真皮深層的深二度以上燒燙傷，都會留下明顯的疤痕，造成外觀上的變化。受傷面積若達到一定程度，或是受傷位置在關節、活動部位上，更會影響動作。如果是四度燒燙傷，也可能需要在醫療過程中接受截肢。因此，對於受到嚴重燒燙傷的學生而言，除了失去外表、動作功能，甚至是身體一部分的失落感受以外，自我心像通常也都受到相當程度的影響。

一般而言，由於青少年正處於發展自我概念、學習獨立、重視同儕的看法、開始對異性好奇、嘗試建立親密關係的階段，所以往往特別注重自己的外表以及能力的展現。若在此時受到嚴重的燒燙傷，勢必造成相當的影響。原本健康、獨立、

有魅力的自我心像，可能因為燒燙傷的緣故，轉變為外表不佳、需要依賴他人協助的景況。此外，原本能夠做到的事情，不再能輕易做到，容易使得燒燙傷學生失去自信；哀慟的情緒反應，與傷後適應困難帶來的負向情緒，也會使得燒燙傷學生像是變了一個人。而因為外表或是穿著壓力衣遭受的異樣眼光，以及周遭人們的排斥或過分關心，則是常讓燒燙傷學生不知所措，於是刻意減少人際相處，變得退縮。加上受傷之後，往往需要花費許多時間在醫療、復健上面，更因此少了許多獲得人際支持的機會。

因為自我心像是透過自己與外界長時間互動所形成，包括：自己對自己的認識與期待，以及他人對於自己行為表現的回饋。所以當自我心像受到突發事件（如：嚴重燒燙傷）影響時，就需

要透過重新認識自己，並與他人互動，接受回饋，來重新調整。

## 二、可能出現的情緒

認識自己本來就不是一件容易的事情，在自己的外表、能力突然被改變的狀況下，可能更是困難。燒燙傷學生本身對於受傷以後隨之而來的外貌、動作能力、身體功能改變，多半有所覺知，但卻也多半沒有經驗，能夠確知受影響的程度，所以容易感到焦慮；隨著時間過去，瞭解自己的失去以後，也會開始感到傷心、難過、失落、沮喪、以及生氣或憤怒。

### 三、適當的支持

在這樣的一個各種情緒交雜的過程當中，陪伴在燒燙傷學生身邊的人可以先幫助他做好心理準備，再逐步漸進面對自己的改變，降低所受到的衝擊，如：「你的臉確實受到不小的影響，我不曉得你做好心理準備了嗎？如果你準備好了，我可以陪著你一起照鏡子。」。也可以提供一些資訊，讓燒燙傷學生瞭解接下來可能會要面對的狀況，以減少焦慮，如：「醫生說，接下來情況允許的話，可以進行一些手術，來減輕一些疤痕，但還是需要復健，手才能盡量接近原先的動作功能」。切忌一昧地隱瞞、欺騙，而應陪伴並鼓勵燒燙傷學生面對。





#### 四、協助宣洩情緒

當然，遭遇這樣的狀況，燒燙傷學生必然會有一些負向的情緒，且需要一些發洩的管道，我們可以試著去同理他，讓他感到被理解，也更能這樣的情境下，抒發自己的情緒，如：「我瞭解，如果是我，我一定也會感到很生氣」。即使覺得自己不善言辭，單純的陪伴、聆聽，其實也有非常好的效果。

## 五、重新認識自己

另一方面，「重新認識自己」對於燒燙傷學生而言，並不只是認識那個「失去許多的自己」而已，同時也是發現、認識那個「以前沒有注意過的自己」。的確，一些走過這段經歷的燒燙傷學生都表示，受傷後更注意到自己多方面的優點；或是發現自己在其他學業、工作領域方面的潛力與長才。因此，適當地協助燒燙傷學生看到自己還保有的特質、優點，或是發現自己的改變與成長，也是我們可以幫忙的部分，如：「你還是那個跟以前一樣溫柔體貼，會為別人著想的你。」、「我以前從沒發現你跟我一樣喜歡聽德弗札克的『新世界』交響曲，那好美喔！對不對？」、「你現在變得好有耐性喔！我很喜歡你認真地、慢慢地做事的樣子」。當然，我們發自內心地去觀察、回饋，就能夠幫到他們，不需要刻意浮誇。

## 六、建立新的互動

不論是對於燒燙傷學生，或是周遭的人，受傷後的第一次接觸總是困難的。燒燙傷學生周遭的人也許因為不知道該如何主動表達自己的關心，也不清楚對方的狀況，所以互動不如原先那麼熱絡。燒燙傷學生自己也不曉得該怎麼跟身邊的人重新見面，更可能擔心、害怕、受傷於他人異樣的眼光，甚至害怕驚嚇到對方，以至於對於重新接觸外界，顯得躊躇不前。請記得，提前做好準備，預先設想可能會遇到的狀況，以及可以應對的方式，甚至進行一些模擬練習，往往可以幫助我們踏出互動的第一步。保持自然的應對，是我們建議的，如：「好友見到我的時候可能會愣住，他可能感到有些驚訝，或是認不出我，也不知道該怎麼做。不過，我可以大方地趨前打招呼：

『嗨！我是小君啦！我受傷了，需要穿著這種壓

力衣。難怪你會認不出我或感到驚訝。我們還是可以同組做報告，但你可能需要小心，別碰撞到我，我有時候也需要你幫忙我拿東西，好嗎？」。這樣的演練可以幫助燒燙傷學生預先熟悉可能會遇到的狀況，了解遇到狀況時自己或他人的情緒與想法，而有多一些的心理準備。另一方面，也練習回應的方式，讓自己在當下較容易跨出第一步，且幫助身邊的人瞭解自己的狀況、知道與自己相處的方式、解除心裡的焦慮不安。燒燙傷學生身邊的人也可以自然地先打招呼：「聽到你受傷讓我感到很難過，也很想幫助你，但是我不知道該怎麼做，你可以告訴我嗎？」，主動釋出自己的善意，也誠實告知自己的不知所措。



## 七、激發正向信念

一般而言，外在形象的受損所造成的內在自我傷害，恐怕是最深、最久、最難以痊癒的傷口。外在的傷痕，也許讓我們不再擁有動人的美貌，但它不阻礙我們活出精彩的人生。醜陋與殘障並

非人生最大的障礙；無法面對失落，才是叫人跌倒的真正原因。

苦難與災難的發生，讓人們知道珍惜；災難促動人們的愛心，發揮人間愛的光芒，惟有受過苦難的人知道如何包紮別人的傷口，惟有經歷痛苦的人知道如何安慰別人的悲傷。這些從大我的角度所啟發的信念，能幫助內在自我受創的人重新找到自我價值。很重要的是，這個部分不能用教導、訓勉的方式呈現，要如前文所述給予充分的同理與安慰之後，在適切的時機引發燒燙傷學生重生的盼望為宜。畢竟，如何接受、面對和以往的不同，甚至是和身邊大部分人不同的自己，是需要時間與勇氣的，重新找到自己與自己的生活方式，也不是件容易的事。希望大家都能對此有所認識，並互相體諒、協助。



# 壓力因應

## 一、認識壓力

嚴重燒燙傷的學生，從受傷的那一刻起，就承受著大多數人都難以想像的壓力。從生死關頭的搏鬥、繁複的醫療程序，到傷口逐漸癒合後的長時間復健，以及接下來重新適應自己的身體，調整自己的心理狀態，以及回到生活、家庭、學校、社會、工作中的挑戰。

「壓力（心理壓力）」是現今人們常使用的詞彙，用來描述遭遇困難時，心裡不舒服的一種狀態。大部分人可能都會直覺地以為，遭遇重大的不幸事件才会有壓力。但是，細想之後會發現，有時候「好事」、「小事」，也會讓人頗有壓力，如：結婚、決定每天的午餐要吃什麼。好像只要



需要耗費體力、心力，我們都會有壓力，只是壓力強度有大有小，持續時間有短有長而已。而因應壓力的方式，除了直接解決問題，消除壓力，面對壓力的過程當中所產生的負向情緒，也需要被關注、處理。此外，面對難以解決的問題，我們也需要適時地休息，調劑身心、重新儲備體力與心力來應對，或是改變自己的心態，來拋開壓力。不過，若是心態轉變成逃避性的、不想面對而想要長時間休息的狀態，則可能會不利於壓力的因應，需要注意。



## 二、心理的壓力

嚴重燒燙傷的學生所共同面臨的壓力相當多，且持續的時間也相當長。在受傷初期，清創手術與頻繁且耗時的換藥，可能是最讓燒燙傷學生感到壓力極大且很難承受的。受傷當時，以及受傷後醫療程序所可能帶來心理創傷反應，如：不自覺地回想起當時的畫面、容易受到驚嚇、睡不安穩等等，雖然屬於正常的反應，但也都可能需要花上好些時間才能平復，著實為燒燙傷學生帶來不小的困擾與壓力。其中，也可能有少數的燒燙傷學生，因為不容易從這當中恢復過來，而需要接受精神醫療專業人員的協助。由於受傷初期的醫療措施多半難以避免，所以除了忍耐以外，改變心態、做好面對的心理準備、適當地轉移注意力，以及抒發過程中的情緒、多休息以儲備力氣，是較好的因應方式。

### 三、生理的壓力

隨著傷口癒合，燒燙傷學生接下來要挑戰的，是面對自己外貌、動作能力的改變，以及需時一、二年的長時間密集復健。因為深二度以上的燒燙傷，即使經過植皮手術，也會產生疤痕，而且增生疤痕會攣縮，影響動作能力。加上燒燙傷可能傷及肌肉、神經、骨骼，以及受傷期間會因缺乏活動與運動而造成肌肉萎縮，因此燒燙傷學生需要儘早開始進行復健。

### 四、復健的壓力

為了恢復動作的能力，燒燙傷學生往往需要每天進行數小時的復健，過程不但冗長枯燥，也非常疼痛辛苦，而且可能需要穿戴不舒服且不方便的壓力衣、副木。此外，復健的時候可能促使

燒燙傷學生想到失去的功能及外貌；面對復健進程的停滯、倒退，也會感到難過、消沈。因此，復健對於燒燙傷學生而言，是具有相當壓力的一項挑戰。建議燒燙傷學生適當地轉移注意力，與一同復健的傷友聊天、互相打氣、排解自己的情緒，既能應對重複、單調的復健程序，也能減少疼痛的感覺，並且抒發過程當中的情緒。學習去看到自己的進步，確知自己可以做到的事，也有助於重拾自信、接納自己，並增加令人安心的穩定感。若是持續陷在憂鬱的情緒當中，缺乏復健的動力，影響復原的進程，則可能需要專業人員的協助。



## 五、重返生活的壓力

隨著復健的成效出現，回到家庭、學校生活當中，則是下一個大考驗。燒燙傷學生因為動作能力受到影響，往往需要他人的協助，如：行走、拿重物、拿細小的物品等等。而傷後皮膚變得敏

感，容易痛、癢，且因為缺乏毛細孔而容易悶熱，也很容易影響燒燙傷學生的情緒，且需要環境的調整，來幫助他們度過，如：寬敞不易碰撞的空間、散熱用的空調設備等等。

在接受幫助的過程中，燒燙傷學生除了可能覺得失落以外，也多半可能會覺得愧疚、不好意思。而協助照顧的家人、同學，除了自己原本所負擔的事務以外，多了照顧燒燙傷學生的任務，甚至是責任，也多少帶來一些壓力。適當地相互傾訴自己的心情，坦承自己的需求，除了有助於溝通釐清確切的協助方式，減少照顧時的心理壓力以外，也能抒發自己在壓力下的情緒，且容易體諒對方。另一方面，安排燒燙傷學生嘗試負擔一些事務，能夠減輕協助照顧者的任務，也給予燒燙傷學生練習，以及找回自信與成就感的機會。

## 六、面對他人眼光的壓力

回到人群裡面，對於多數燒燙傷學生而言，是非常有壓力的。除了害怕他人異樣的眼光，也常常不知道該怎麼做。逃避是常見的燒燙傷學生反應，在剛開始的時候，如果能夠提供燒燙傷學生多一些的緩衝，處理自己的情緒，做好心理準備，也未嘗不是一件好事。但是如果持續逃避下去，則很可能會形成一個惡性循環，越逃避，越不知道該如何面對自己與他人，然後只好繼續逃避。事先設想與人接觸時可能會遇到的狀況，甚至模擬練習對話、互動的方式，可以幫助燒燙傷學生減輕進入人群的壓力。如果因為他人的回應而被刺傷了，記得要釋放自己的情緒，休息以後再重新出發。

此外，有一些整形手術與修飾化妝，能夠幫助燒燙傷學生緩衝、承受自己外貌改變所帶來的衝擊，且較有自信去嘗試接觸人群，也是可以嘗試的。不過請不要忘記，學習接納自己，接受自己所擁有的優點與缺點，才是真正展現自己的自信與美麗的一條途徑。

## 七、引發盼望

在靈性關懷方面，主要放在交託與引發盼望的層面。外貌改變、身體殘缺、生活改變，著實是人間一大苦難，沒經歷過的人很難知道內心的煎熬、悔恨與憤怒。從宇宙整體的角度來看，苦難也許是因果輪迴，也許是化妝的祝福，終究在大我之下運行，但對一個渺小如我者的生命而言，實在難以承受。靈性關懷者可以透過一些具有與



大我連結的象徵活動，將受難者的心與大我連結，透過祈禱與祈福，或是傳送平安符、紙鶴、祝福卡、許願卡，陪同一起參與宗教活動，讓燒燙傷學生無盡的哀傷與痛苦可以向大我傾訴，釋放內心的壓力，加上人們的支持與醫療的協助，連結成一個療癒網絡，讓燒燙傷學生感受到活著的力量與盼望，陪伴燒燙傷學生漸漸展開新的視角、新的生活方式。不要急切盼望燒燙傷學生迅速交託，他們需要走過哀傷的失落歷程，慢慢哀悼自己的損失，才可能走過流淚幽谷，重新穿上喜樂的衣裝，適應新的生活。



## 學業與生涯輔導

每位燒燙傷學生因為受傷、復原差異，因此需要提供的協助亦無法一概而論，都有其個別差異性。他們與一般學生一樣，也同樣需要面對課業、情緒、人際關係以及生涯發展的議題。但相較一般學生，受傷的學生有更多的障礙需要面對與克服，這並不代表他們的學習能力變弱或不足。身為導師，可以提供燒燙傷學生在重返校園時的協助有那些呢？以下幾點提供各位導師參考：

### 一、協助建立友善、接納的校園同儕環境

有些學生會對燒燙傷學生予以無限同情，而把他們當作嚴重失功能的人，處處幫他完成各項作業、生活瑣事等。也有學生看到他們身上的疤痕，尤其是臉、頸部，馬上加快腳步逃離或不願

意與其同桌吃飯、同組討論等。也有學生會在燒燙傷學生背後議論紛紛，造成燒燙傷學生返回校園後，面臨新的人際互動壓力與學習困擾。

導師不必責怪這些同儕，而是要了解這代表許多師生對燒燙傷學生關懷、接納不足，需要導師多花些時間，讓其他學生多知道燒傷復原歷程的艱辛與建立正確的概念，他們不需要過度的反應與關心，但也不要因為不了解，而產生害怕、排擠的心態。

導師必須了解並向同儕宣導，這些燒燙傷學生並非天生殘疾，而是在原本順遂的生活，突然遭逢了重大的意外事故導致如此。這樣的巨變，對於年輕的生命，是一個相當大的挑戰，不管是受傷當下保命的生理痛楚或是之後復健歷程的長時間心理煎熬。

導師可以鼓勵同儕了解與接納，共同協助燒傷同學更融入班級與團體，例如：針對燒傷者復原歷程所面臨的身心問題進行班級衛教輔導，增進同儕對於燒燙傷學生的認識與了解；導師多主動關心燒燙傷學生狀況讓他們對於導師逐步建立更充分的信任感和安全感，進而讓這些燒燙傷學生比較容易說出自己的需要和需求，讓大家可以於第一時間給與適當的幫忙。

## **二、視個別差異需求提供彈性學習**

由於學生身受燒燙傷的煎熬，在重返校園的同時，也許仍然需要接受非常多的醫療介入，包含定時返回醫院進行疤痕去除的手術，或是進行其他的醫療處置。這些情況都可能造成學生需要不定時的請假，或甚至造成課業嚴重落後。

為了維持各科目課程學習品質，以及全班學生評量公平性，燒燙傷學生若重返校園讀書，還是必須有一定程度的學業要求，不宜大開方便之門。但導師可以提供這類學生復原近況及需求給各任課老師參考，考慮是否給予考試之外的替代性評量。同時亦可輔導學生選課，例如：修習遠距課程等，或徵得任課老師同意之下錄音、錄影，以兼顧復健及課業。如果學生的傷勢仍不穩定，導師亦應和家長、學生溝通，考量生命第一，健康為重，是否考慮暫時休學或延長修業時間。師長與校內其他資源連結合作相關議題，請參照本章第六節「其他資源」。

### 三、積極結合心理諮商專業資源，促進正向思考

導師為第一線與學生的接觸與觀察者，對於學生的身心狀況有第一時間的瞭解。但燒燙傷學生重返校園除了外顯的身體狀況，必然在生活與人際上有些心理層面的影響，導師可以就以下幾點觀察燒燙傷學生有無類似之心理的負面影響，與學校心理輔導專業人員共同合作以幫助學生度過適應期。

#### (一)外表與身體功能受損的悲傷失落

燒燙傷學生受傷的部位不一，也有不同的心理層面之影響。當學生開始看到自己身體部位因受傷而變形，可能也會造成行動上的不便等，外表上與行動上的轉變，可能會產生悲傷、失落、憂鬱以及相當程度的挫敗感。這時候導師可以表達適時的鼓勵、關心、接納與陪伴。如果學生持

續陷於憂鬱的情緒當中或開始拒絕配合治療或復健時，就必須積極引進學校心理諮商專業輔導。

## (二)漫長復健的心理壓力與挑戰

燒燙傷學生的復健之路相當的漫長，身心狀態隨時都有可能巨大的轉變，導師需要多加留意與關心。而復健的過程中，有時疤痕會有拉扯與撕裂的感覺，有相當程度的痛楚與不適；而穿戴壓力衣與副木等，於生活上有許多不便，長期壓力常引發情緒困擾進而影響人際關係。因此，導師必須了解並掌握學生的需求與狀況，結合學校、社區專業資源擬定相關的支持計畫，鼓勵學生多看見復原歷程的正向改變，增加其信心，方能於課業學習、人際互動上漸入佳境。導師可以透過與校內或校外各單位的共同合作，確保學生



長時間內外在的身心健康，此為學生復原階段的協助重點。



#### **四、主動和學生家長密切聯繫**

燒燙傷學生在復原階段照顧上相當仰賴家人的幫忙與照顧，這樣的轉變對於學生家長來說，也造成一定程度的壓力，例如：必須同時負起照顧孩子與家中經濟的雙重壓力。而家長的身心狀態對於這些燒燙傷學生也相當重要，導師宜定時關心家庭狀況，提供他們有關學校協助部分的相關訊息及諮詢，同理家長的擔憂等。如果觀察到學生親子關係惡化，亦可和學校輔導單位合作，視情況做家庭訪問，以確保在學生的家庭支持系統是否足夠。

#### **五、鼓勵學生善用學校及社區專業資源**

對於這些後天遭逢巨變的燒燙傷學生而言，面對許多復原過程的漫長挑戰之路，是他們往昔

單純無憂的生活中，所無法想像或沒有接觸過的生命經驗，在心理上會有許多徬徨、無助、沮喪、憤怒等複雜情緒，以及面對漫長壓力挑戰。導師可以多鼓勵他們參加相關機構，例如：陽光基金會或學校諮商輔導組等所舉辦的傷友支持性團體輔導、個別諮商。

諮商輔導專業此時可以協助受傷學生的，是透過相同生命經驗的分享與回饋，使其產生普同感，理解到自己並不是獨自在奮鬥，也可透過此團體了解相關知識與資訊，對於復健的過程能有更深刻的討論與了解。另外可以進一步透過這樣的同儕支持團體分享時間，達到情緒的宣洩以及經由同儕相互支持，灌注希望感的效果，讓這些燒燙傷學生可以在學校導師、同學與家人之外，能有一群彼此狀況更相近、更能互相理解的支持夥伴。

## 六、其他資源

教育部因應八仙塵爆，提出了攜手陪伴計畫為受傷的學生提供相關的資源協助。本計畫旨在陪伴與協助受創學生之心理諮商與輔導、就學輔導（含復課）、關懷服務等措施；支持與建立受創學生長期心理復原之輔導機制。計畫的重點分為三個階段：

1. 關懷慰問期 - 主動關心受創學生
2. 支持陪伴期 - 傾聽與陪伴受創學生
3. 創傷輔導期 - 長期心理諮商與輔導受創學生

上述工作重點，都有賴學校各單位之間橫向與縱向的聯繫，隨時保持資訊溝通管道的暢通，才能向學生及家長提供即時的協助。相關的資訊請參考教育部網站：

「因應 0627 八仙樂園粉塵暴燃受創學生攜手陪伴計畫」(<http://www.edu.tw/0627/plan1.html>)

根據健保署規定八仙塵爆傷者中，燒傷面積大達 20%以上及五官損傷就可領重大傷病卡，效期一年。學校師長對於請領重大傷病卡的學生，可以積極與資源教室合作，針對學生學習及校園生活方面所遭遇的困難，如教室溫度調整、無障礙空間建立、特殊課程如體育課學習情況調整，以及遠距學習等議題，提供更適切的協助。

## 七、精神激勵

猶太人的經典中，有文句記載：「世人看外表，上帝看人心。」畫家黃美廉相貌平凡，但從不覺得自己是上帝失敗的作品；失去雙手的畫家楊恩典，認為沒有雙手少了勞苦，是一種恩典。

有些宗教強調相由心生，有些宗教認為容貌與累世因果有關，這些宗教概念都在強調：人的外在形象並非由生理樣貌決定，而是由內心散發出來的心理素質產生吸引人的品格。在校園裡，學生很單純，只要善加引導，同學之間的接納與支持通常不會有太大的困難，但是對於未來職涯的規劃，燒燙傷的意外絕對會影響原本所做的生涯決定。尤其原本打算進入演藝圈、服務業、體能工作等等能表現健康的體能與樣貌的，燒燙傷意外所帶來的生理改變也連帶改變原本的生涯夢想，這種心靈的挫折與失落必定又深又痛。

很多生命鬥士在他們人生奮鬥的經驗中，都會經歷「上天雖然關了一扇門，卻開了另一扇窗」的歷程。也許原本想走的路真的無法前進，但是另闢蹊徑前進，一樣可以得到喝采。面對失落、接受損失、放下追求....，惟有懷抱希望、心存盼

望才能克服絕望，猶太人經典說：「人心籌算自己的道路，唯上天指引他的腳步。」只要不放棄，皇天終究不負苦心人。





## 結語

本手冊的緣起，雖然是一個令人遺憾的災難，但這個遺憾，也催生了我們在災難發生後，對於燒燙傷學生和家屬心理狀態的關注。本書的完成，感謝許多心理衛生專業工作者以及專業編輯美工設計者的協助，期盼在陪伴燒燙傷學生的過程中，本手冊能夠提供您更多的助益。

## 心理諮詢相關資源

教育部 0627 八仙樂園粉塵暴燃案服務專區

教育部八仙塵爆心理健康資訊網

Http:// <http://care.heart.net.tw/>

### ■ 教育部校安中心電話

( 02 ) 33437856 · 傳真：( 02 ) 33437920

### ■ 教育部國民及學前教育署

服務電話 ( 04 ) 3706-1349

### ■ 各縣市學生輔導諮商中心 聯絡電話

基隆市學生輔導諮商中心 ( 02 ) 24301585

臺北市學生輔導諮商中心 ( 02 ) 25632156

新北市學生輔導諮商中心 ( 02 ) 29251119

桃園市學生輔導諮商中心 ( 03 ) 4250599

新竹市學生輔導諮商中心 ( 03 ) 5286661

新竹縣學生輔導諮商中心 ( 03 ) 5110916

苗栗縣學生輔導諮商中心 ( 037 ) 350067

臺中市學生輔導諮商中心 ( 04 ) 22289111 轉  
54209

彰化縣學生輔導諮商中心 ( 04 ) 7285236  
南投縣學生輔導諮商中心 ( 049 ) 2222549 轉 316  
雲林縣學生輔導諮商中心 ( 05 ) 5523338  
嘉義縣學生輔導諮商中心 ( 05 ) 2949193  
嘉義市學生輔導諮商中心 ( 05 ) 2786113  
臺南市學生輔導諮商中心 ( 06 ) 2521083  
高雄市學生輔導諮商中心 ( 07 ) 3821200  
屏東縣學生輔導諮商中心 ( 08 ) 7337192  
臺東縣學生輔導諮商中心 ( 089 ) 323756  
花蓮縣學生輔導諮商中心 ( 03 ) 8532774  
宜蘭縣學生輔導諮商中心 ( 03 ) 9322926  
澎湖縣學生輔導諮商中心 ( 06 ) 9274400 轉 522  
金門縣學生輔導諮商中心 ( 082 ) 330360  
連江縣學生輔導諮商中心 ( 0836 ) 25171

■ **大專校院輔導工作協調諮詢中心 聯絡電話**

北一區 ( 國立臺灣師範大學 ) ( 02 ) 77345371  
北二區 ( 國立臺北商業大學 ) ( 02 ) 23515881  
中 區 ( 國立雲林科技大學 ) ( 05 ) 5345759  
南 區 ( 國立高雄師範大學 ) ( 07 ) 7172930 轉  
1611

- 衛生福利部安心專線 0800788995
  
- 臺北市政府服務專線  
臺北市：市話撥打 1999 轉 2521  
外縣市：(02)2720-8889 轉 2521
  
- 臺北市社區心理衛生中心  
(02)33937885 週一至週五 09:00-22:00
  
- 新北市社區心理衛生中心  
(02)22572623 週一至週五 08:30-17:30
  
- 張老師基金會 1980  
週一至週六 9:00-21:00、 周日 9:00-17:00
  
- 生命線 1995
- 陽光基金會 陽光關懷諮詢服務專線  
北區 (02) 25078006 轉 107  
中區 (04) 23582336  
雲嘉 (05) 2280300  
南區 (07) 5587166  
東區 (03) 856321

## 延伸閱讀

1. 因應八仙樂園燒傷事故，陽光的服務與建議  
( 創傷心理陪伴 ) <http://goo.gl/qB7WBe>
2. 出院後，更要好好照顧自己！( 含生理與心理  
照護小提醒、身為親朋好友的你可以如何幫助  
他們？ ) <http://goo.gl/PIOs0F>
3. 教育部「八仙塵爆心理健康資訊網」  
<http://care.heart.net.tw/>
4. 張承中 ( 2011 ) **上蒼選了妳：全民女孩 Selina  
的地獄 90 天**。臺北市：時周文化。
5. 「變形人生」莊雅菁：奇蹟不是活下來，是勇  
敢活下去。親子天下。<http://goo.gl/uNZiCk>
6. 莊雅菁 ( 2015 ) **酷啦！我有一雙鋼鐵腳**。臺北  
市：原水文化。

# 帶著愛，陪他（她）走一段 路

## 燒燙傷學生心理復健工作實務手冊

發行人：吳思華  
總策劃：劉仲成  
作者：江柏均、胡延薇、張雅惠、藍挹丰  
插畫：何思瑩  
主編：胡延薇  
執行編輯：藍挹丰、鄭雲卿  
出版機關：教育部  
執行單位：學生事務及特殊教育司  
地址：10051 臺北市中正區中山南路 5 號  
網址：<http://www.edu.tw/>  
電話：02-77367824  
編撰單位：淡江大學學務處諮商輔導組  
地址：25137 新北市淡水區英專路 151 號 B408  
電話：26215656 轉 2221、2491、2270  
出版年月：2015 年 9 月初版一刷  
著作權人：教育部

本書保留所有權利，欲利用本書全部或部份內容者，需徵求著作財產人同意或書面授權，請逕洽教育部學生事務及特殊教育司。

