

衛生局分3梯次舉辦救災減壓復原團體培訓工作坊，以提升第一線心理衛生工作人員素養，充實職場敏感度與專業知能

我們都不知道災難什麼時候會來，平時的準備就是為了因應災難來臨時，能在第一時間內處變不驚，且行有餘力協助他人脫離困境，這是第一線心理衛生工作人員及救災救護人員的職責所在。臺灣經歷921震災、88風災、0206震災等巨大災害，令人印象深刻，不僅造成人員傷亡且讓災區民眾飽受煎熬，災難事件所引發後續性創傷並不陌生，從危機現場到心靈重建是條漫漫長路，透過危機輔導與災難心理衛生工作，可以協助受創者及其親友走出陰霾，重返平衡狀態。災難時心理衛生協助的對象，是所有與災難事務相關的人們，例如倖存者的家人、社區領袖、救災人員甚至是其他心理健康從業人員。

任何人面對重大災難事件時總會驚慌失措，尤其在震災喪失親人的家屬，心情更是悲痛，所以如果災難發生後，出現類似悲傷、恐懼、易怒情緒、失眠等症狀連續超過一個月，那就可能是創傷後壓力症候群（簡稱PTSD）。因此如何早期確認高危險群，適當轉介至心理輔導或精神醫療，即是非常重要的專業認定與輔導工作。

臺南市政府衛生局於106年6月30日、7月14日及7月25日分3梯次辦理「救災減壓復原團體培訓工作坊」，對象為醫療人員、衛生所、區公所、警消人員等，市政府災防辦公室執行秘書侯俊彥參議亦撥冗至東興辦公室場次親身體驗。侯參議致詞時表示，這門課程是非常專業且實際上能幫助需要幫助的人，因為您的一句話或一個友善的動作，也許就能挽回一條寶貴的生命。救災減壓復原團體培訓工作坊特別邀請嘉南療養院翁銘鴻等3名臨床心理師擔任講座，工作坊是培訓災難心生專業人員的種子教師，透過教學團體的方式，示範並培訓災難安心團體種子教師，以增進災難衛生工作人員對災難應變、評估及處遇有更進一步的瞭解與熟悉。同時教導大家如何運用及協助服務個案，讓研習學員瞭解面

對災區民眾時如何提供協助，如：針對災難後之特殊反應(成癮及自殺等)處遇策略、災民和救災人員的失落和創傷反應如何處理、心理急救與治療、助人者的風險和防護等等。

3次密集培訓工作坊，無非希望透過有效的研習，提升心理衛生工作人員居安思危的敏感度與專業知能創傷後壓力反應出現在面臨嚴重的死傷威脅、經驗到強烈的害怕或無助，從以下幾類反應可以辨別，「驚」驗重現：像驚心的畫面歷歷在目，不時浮現，聲音或氣味揮之不去或反覆做惡夢。「逃」避或麻木：逃避相關的念頭、感受或談話等。「神」經過敏：難以入眠、熟睡或心神不靈等。「靈」異事件：像看見或夢見死者等。當這些現象症狀出現後，如何幫助受創傷者呢?偵測危機並即時介入要素有「二安」是指安身(人身安全及醫療需求、生存需求、消息和通訊的需求)及安撫(反覆安慰、不批判其身心行為反應、保密、尊重其隱私)，「二解」是紓解(紓解並說出創傷的經驗)及理解(理解並聽當事人所說的)，「二預」是預測(預測現實問題及情緒反應)及預備(打算或計畫);所以，早期心理急救和後續安心服務與治療是很重要的。

衛生局陳怡局長亦表示，對於重大災難事件發生後，第一線心理工作人員所扮演的角色與功能，是相當重要的關鍵，一念之間、一夕之間都能改變環境，尤其受創對象內心深處，心理工作人員有責任打開幽暗的心靈，期許心理衛生人員要做好準備，相信當真實災難事件來臨時，大家一定能夠更深一層探究受難者相關親人的幽微受創心理，而輔以及時紓解脫難並回復正常平衡的健康狀態，「救人一命，勝造七級浮屠」。(衛生局 葉晏伶)

