

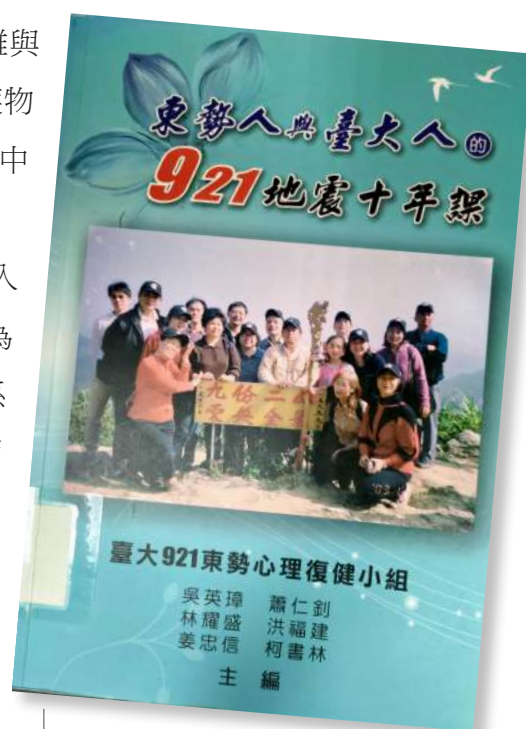
# 震裂家園裡的台式心靈捕手

文·圖／陳淑惠

921 震災在臺灣的災難與創傷心理學領域是一個極為重要的里程碑，1999年甚至被稱為「臺灣災難心理衛生元年」，在那之前，災難與創傷心理或創傷後壓力疾患（Posttraumatic Stress Disorder, PTSD）仍屬陌生名詞。當時的現實是，這一場空前的天災震撼全臺灣，而心理學界也毫無準備。不過，就在集集大地震裂出斷垣殘瓦下，臺大心理系師生在莊仲仁、黃榮村、吳英璋等老師的帶領下，秉著心理學專業與悲天憫人之心走進混亂的災區，不當外來的「救世導師」，而是深懂臺灣人心民情的「心靈捕手」，誠摯地接住家園裡許多墜落的心靈。

房屋建築的重建、生活資源的活絡，及災民創傷心理的修復，是災後重建漫漫長路上無以偏廢的三條軸線。有關921災後的心理研究發現，資源流失是災後導致心理壓力的重要因素，而親友社群的支持和面對困境的自我效能，則是避免陷入災難與創傷漩渦的保護因子。顯然地，災後心理創傷無法只靠重獲物質與生活運作來修復；這是921震災後的心理重建服務過程中最主要的挑戰與發現。

921震災召喚了全國各地的助人相關專業人員與學者進入災區提供協助，並進行研究，而臺大心理系的師生團隊即為其中一支，很可能也是續航力最久的團隊。當時的心理系系主任莊仲仁教授和吳英璋教授、黃榮村教授聯合召集全系師生研商成立了「臺大921心理復健小組」，由黃榮村、吳英璋、陳淑惠等教師分工負責，動員全系師生職工，並獲得鄰近學校教師同時也是系友的許文耀、梁培勇、趙家琛等師生的支持合作。這個團隊留下來的不僅是「走出學術象牙塔，走入社會助人服務」的典範經驗，也包括不少深度的心理學研究成果。幾位心理系教師與團隊的投入與主要貢獻，值得記錄與致敬。



《東勢人與臺大人的921地震十年課》，吳英璋老師與臺大團隊攜手東勢居民共同出版，體現災後在地心理重建的陪伴與賦能。

### 臺灣災難心理衛生運作系統的開拓與落實

走入田野的災後外展服務：921震災後的緊急危機階段，吳英璋教授帶領臺大心理系師生團隊前進臺中東勢鎮進行震災後的外展服務（post-disaster outreach services），這或可算是臺灣心理學界規模最大的一次「移地教學」與「社會實踐」。當時，心理系連續幾個晚上開授災後心理訓練課程，並邀請建築專業學者開設防災安全建築物小撇步課程，作為外展團隊師生的安心錦囊。震災發生後的兩三個月，臺大921心理復健小組分為幾個小團隊，在「前進-歸防-服務後的任務歸詢匯報（debriefing）」運作模式之下輪流出隊。與東勢鎮住民座談，以學理說明災難心理症狀反應的正常化認知重建，藉以降低發展出急性創傷心理症狀與後續PTSD的風險，同時也提供災後訊息氾濫的因應策略，藉以防堵災後謠言散播所引發的民眾恐慌；到校園與中學生進行震災經驗分享與減壓團體，以及小學生的藝術、體能團體活動，透過驚恐、哀傷經驗的訴說吐露，以及情緒相互接應與支持，協助他們安穩並逐漸啟動尋常的學習課程。

在地化陪伴與賦能：在危機階段之後，吳英璋教授在東勢鎮成立「921災後心身心聯合門診」，這是落實「社區心理復健」模式，讓心理服務進駐災區，透過同理受災經驗，並與受災者的生活脈絡結合，獲得信任而得以真正觸及創傷。每個週末皆有臺大研究生與在地志工為有需要的民眾提供適時的協助，長達四年多（2000-2004）。同時，吳英璋教授在社區的災難心理復原歷程中推廣「賦能（empowerment）」觀念，譬如



吳英璋老師是一位身體力行的學者，站在災難復原的第一線，他強調：助人不只是解決問題，更是在場陪伴、賦能共學，從而啟動個人與社會的轉化力量。

在東勢推動志工訓練與種子教師培訓，教導當地居民如何互助，以備讓專業團隊離開後社區仍保有自我復原的生命力；又如設計小記者訓練，讓年輕世代透過訪談長者而記錄在地的災前災後變動，以及東勢人救東勢人的精神，報導的事蹟包括雪中送炭暖人心、打火弟兄救災第一等，最後將報導事蹟和身為小記者的經驗集結成小冊出版，名為「折翼與展翅」。這樣的在地賦能作為，一一落實在各項吳老師與臺大團隊和東勢鎮住民共同學習、成長的業務與活動中，共同出版了《東勢人與臺大人的921地震十年課》一書，這本書的每一個故事展現的是災後心理重建的在地化陪伴與賦能，以及臺灣人不被震災擊倒的生命韌性。

## 跨世代的專業傳承

災難並非單一「事件」而已，而是一個「連續體系」的局部。災後復原，甚至得以創傷後成長（posttraumatic growth），無庸置疑地，也是這個體系的繼續延伸。

吳英璋老師是位身體力行的學者，他將慈憫化為教育與臨床服務的智慧，在災難復原的第一線服務中，提醒了一個非常重要且人本的觀念：助人專業的關鍵並非僅在於協助受災受苦者解決問題，更在於與之同在共學的「在場/陪伴/賦能」。他也在斷裂的家園修復過程中演證了當心理學的實踐者散發尊重人本的溫度，就能溫暖受苦的人心燃起自助成長的動力，繼而帶出個體與社會轉化的契機與能量。

另一位臺灣921震災後的心靈捕手是大家熟知的黃榮村教授。重建絕對是一場浩大的工程，而身兼「行政院 921 震災災後重建推動委員會執行長」與「行政院政務委員」的黃老師便是那位在廢墟上勾勒兼顧家園重建與心理健康藍圖的總建築師。他以心理科學家的眼睛看見災民的痛以及重創下的各種混亂，肩負國家託付的責任比心理學的直接社會服務更為龐大，他在921震災的具體投入與貢獻難以在此簡述，有興趣者可參閱黃老師的著作《臺灣921大地震的集體記憶》（2009）、《921震後20年紀事》（2019）、及《時代與往事：我的學習與奉獻之路》（2024）等。不過，從臨床心理學教師與臨床心理師的角度誠摯也感恩地說，黃老師從中央政府層級的法制建置，讓「心理重建」不再只是口號，而是一套制度（從旁促成了心理師法的立法通過等），以及一份守護臺灣應變災難與提升健康的承諾。

另一位默默扮演震災心靈捕手的是，兩位老師的老師，當時擔任臺大心理系系主任的莊仲仁教授。莊老師像是這一趟震災後社會服務之航的舵手，在搖晃不安的當下，他迅速動員全系師生，穩住同為被強震驚憾的我們，在外展服務的前後，專業的叮嚀，以及校內校外行政調度與規範（譬如小至



黃榮村老師在921震後以國家層級推動制度化心理重建，讓災後關懷從理念落實為長遠的政策與行動。



莊仲仁老師在921震後穩住師生、統籌動員與後勤，成為引領專業團隊安心前行的關鍵舵手。



臺大心理系在4月11日為三位老師舉行「250聯合壽宴」。圖為三位老師一起舉杯與師生同慶。



「莊仲仁教授、黃榮村教授、吳英璋教授 250聯合壽宴」海報中的「桃李不言，下自成蹊」充分詮釋了三位老師的為人與榜樣無需張揚，自然能感召人心、影響深遠。

專業團隊背心的準備），都讓師生安全與安心地踏上征途。

關於921震災的心理復健服務，當時臺大心理系與臺大921心理復健小組除了前進災區的外展服務、東勢鎮災後身心聯合門診之設立、社區培力與志工培訓等活動之外，還在心理系館設置了「0800免付費心理諮詢專線」，提供民眾即時的心理與情緒的支持管道。這項任務是由本系學生與業界的心理健康從業人員擔任接線志

工，兩位臨床組資深老師柯永河教授和張素鳳教授擔任督導，以兼顧服務與教育的目標，開線長達約一學期。另外，針對社會與校園的支持，系上各領域的老師總動員，帶領學生分工編寫各種衛教傳單，以及《921大地震災後心理輔導：教師手冊》等，以協助第一線教師辨識學童的創傷反應（如PTSD 或焦慮憂鬱的症狀徵兆），並提供輔導指引。

提及跨世代的傳承，幾位老師的精神或難完全以文字描繪，不過，或可一提的，當時參與的臨床心理學組師生中，有不低的比例目前在大學崗位與臨床職場繼續從事和創傷心理有關的教育與實務。筆者是其中的一名，因921震災而擔任臺大921心理復健小組的 coordinator，從旁協助吳老師聯絡國內外資源與團隊人力調度、安排教育訓練與民眾演講等。因為跟隨老師們的社會服務，加上進入田野接觸災民，遂有機會投入創傷心理研究，帶領後繼的學生們一起開展臺灣的災難與創傷心理

研究之國際能見度，以及一些本地災難與創傷心理衛生的講學活動註。

## 921震災與台式心靈捕手

莊仲仁、黃榮村、吳英璋三位老師對921震災後的心理復原重建與臺灣社會的奉獻，滿溢著熱情與智慧，有助人觀念的推展，實踐模式的突破，也有體系法制的建置，這些，對後進晚輩來說，是典範與啟發！

### 後記：

這篇簡稿完成之際，臺大心理系正巧在4月11日為三位大家的老師舉辦一場「莊仲仁教授、黃榮村教授、吳英璋教授：250聯合壽宴」，以溫馨的團聚慶賀他們的90、80、80大壽。我想，許多記在心上的教誨，以及每個人在崗位上的努力正是大家的致敬。（本專題策畫／理學院葉素玲院長&吳俊輝副院長）

註：請參閱陳淑惠、龔怡文（2022）。療癒震殤：921震災後的心理創傷與復原經驗。林宗弘、陳亮全、劉季宇（主編），巨震創生：921震災的科學研究與人文省思，第九章。國立臺灣大學及出版中心出版。



### 陳淑惠 小檔案

臺大心理學系特聘教授，專長臨床心理學。研究領域包括創傷心理、憂鬱、青少年網路成癮、非語言情緒辨識及正向心理學等。歷任臺大心理系講師、副教授、與教授，曾任副主任；並曾赴美艾默雷大學擔任訪問特聘教授，亦曾於長庚醫學中心精神科擔任臨床心理師、臨床心理督導與顧問。長期參與專業與政策服務，曾任或現任行政院與臺北市政府災害防救諮詢委員、國家災害防救科技中心 (NCDR) 社會經濟組共同召集人與召集人、臺北市心理健康與自殺防治委員會和少年輔導委員會委員，臺灣憂鬱症防治協會理事，以及臺灣臨床心理學會理監事與理事長等職務。