

災難助人者自我照顧-陪伴走過生命幽谷

呂學正 內政部防災士講師/宣瑄有限公司營運長
佛教慈濟基金會慈發處前綜合企劃室主任

2021年4月2日，清明年假的第一天早上，約莫十點多，接到基金會同仁來電通知臺鐵太魯閣號在清水隧道口出事了，立即與基金會應變中心團隊討論關懷人力及物資調度相關事宜，一邊也從媒體的訊息中發現，死傷人數正不斷地增加中，聽到有人不幸罹難的消息，內心仍不由自主地糾結起來。

一、災難助人者救災任務

第一站到崇德車站，等待從隧道南端口運載傷者及罹難者出來的臺鐵列車；距離月台30幾公尺外的小徑上已經停了七、八台救護車，前來協助的大多數是女性志工，這次的任務主要是陪伴安撫傷者的情緒，並為罹難者助念。

二、救災任務過程

搶在前面上車的一位師姐，進入車廂轉入走道後，突然虛軟暈厥；車廂走道上四處都是血漬，血液仍不斷從傷者身上流出，目睹現場此情景，令人感到十分難過與不捨。事後自省時，任務協調安排者應事先關心與了解每位參與服務者的特質，並適性地安排服務項目，評估前來協助救災的志工心理狀態，是否能適應現場災難環境，或是先做好心理準備與調適；因為有些人屬於高敏感族群，對於環境中的特殊場景容易產生強烈的身心反應。

三、如何自我照顧

在災害關懷過程中，服務者經常會經歷到上述場景，沉浸在服務現場的點滴記憶中，讓自己陷入食不知味、睡不安穩的身心狀態。這種重大事件發生後，家人同事之間的互動交談也容易圍繞在這些話題上。對於有些心理特質較敏感的人來說，這些情境會勾起他們的負向情緒反應，加上容易同理的特質，而出現身心不適症狀或創傷反應。出現這些症狀，其實也是在提醒我們，該放鬆休息一下了！讓自己暫時離開這些環境及場景，關掉電視、不再看手機媒體訊息、多做深呼吸，或是找些適合自己的放鬆方式，舒緩一下緊繃的身心狀態，像是聽聽音樂、看看比較輕鬆的書籍、與正向能量強的親友們聊聊，也可到戶外接觸大自然，看看一些花花草草，或是與喜愛的寵物多親近。

大部分的人都可以透過這些紓壓方式，逐漸回到平常的身心狀態；如果症狀較為嚴重，自己仍無法走出負向情緒時，可以尋求專業身心醫療、心理諮商等協助，陪伴一起走過這段生命幽谷。