

葉錦成教授

大埔宏福苑火災劫後餘生：
目擊者與助人者的創傷與復原





目擊者的創傷與復原



大埔宏福苑沖天大火，駭人聽聞，導致百多人喪生，百多人受傷，多人失去聯絡。聞者傷心，見者震撼。電視直播畫面還有不少呼天搶地，悲痛欲絕，不斷找尋失蹤親友的受災者。看到這些畫面都會驚惶失措，焦慮緊張，除了為傷亡者悲哀，為失親者難過之外，更會無語問蒼天，災難為何降在這一班無辜的人身上，又或者對引起這次災難的相關人士深惡痛絕。

面對這個極大的火災悲劇，除了受災者有深層長遠的創傷之外，其他三類人士也會有不同類型及程度的創傷：

1. 慘劇目擊者
2. 火災中的拯救人員
3. 火災後的救助和輔導人員
4. 一般在感應或觀看相關報道和討論的社會人士，尤其是幼童



我們在講座的第一部份，會聚焦討論目擊者的創傷與復原。

首先我們要看看目擊者根據期其不同的情況可以分成下列幾類：

1. 只是偶然路過，並且不在該區慣常生活，在該區也沒有任何人物上的聯繫；
2. 剛剛路過，但在該區有慣常生活，也沒有任何人物上的聯繫；
3. 剛剛路過，但在該區有慣常生活和人物上的聯繫；
4. 在該區有慣常生活，幾天都在仔細觀看，並且和人物上有密切聯繫。



其次是目擊者自身與抗逆力的不同情況，可以有下列幾種：

- A. 高社會功能，精神狀態和性格良好，生命也沒有太大的創傷和苦難；
- B. 社會功能一般，精神狀態和性格一般，生命中有較大的創傷和苦難，但可以克服到；
- C. 社會功能比較不足，精神狀態和性格有問題，生命中有大及持續的創傷和苦難未能克服；
- D. 社會功能差，精神和性格有異常，生命中有強烈及持續的創傷，不但未能克服而且傷上加傷。



我們可以按着ABCD及1234的分類去評估目擊者所受的創傷和反應，當然最輕和最容易適應的是 A1的組合
(※A:高社會功能，精神狀態和性格良好，生命也沒有太大的創傷和苦難；1:只是偶然路過，並且不在該區慣常生活，在該區也沒有任何人物上的聯繫)

對相關人士來說，A1的情況只會引起目擊者短暫性的不安，但過一段時間就恢復正常了。

最難克服和帶來深沉的二次創傷的是D4的組合(※D:社會功能差，精神和性格有異常，生命中有強烈及持續的創傷，不但未能克服而且傷上加傷；4:在該區有慣常生活，幾天都在仔細觀看，並且和人物上有密切聯繫)

，對這類目擊者來說，完全會激發他本身已有的精神和性格異常，甚至令他進入精神緊急狀態，需要即時的治療。



所以，如此類推，不同的組合可能很多，一共有16種：

- A1、A2、A3、A4
- B1、B2、B3、B4
- C1、C2、C3、C4
- D1、D2、D3、D4

不同的組合代表不同的形態，不同創傷程度及不同的相關復康策略。

仔細去看，第一種和第二種的人物面對災場慘烈的畫面，當然會引致不安難過，但因為對災場人物沒有直接關係，所以震撼的程度比較輕一點，復原的時間和空間也比較容易。

但是對第三種和第四種的目擊者來說，因為長時間在該區生活和與受災者有直接關係，當然，在場慘劇對他們震撼極深不易復原甚至一生一世。



慘劇目擊的震撼，當然也牽涉到目擊者自身的狀態和抗逆力。對A和B的目擊者來說，自身社會功能比較好，問題較少所以抗逆力和復原能力也較強。

但對C和D的目擊者來說，他們自身的社會功能較差，甚至有嚴重的性格和精神問題，遇著火場的震撼畫面，容易把本來脆弱的身心靈扭曲破碎，甚至引致精神病的復發，或者進入危急的精神病緊急狀態。



其他組合都有不同的情況出現，例如A4，是指目擊者雖然社會功能很高，生活上也沒有問題，但因為長期居住在災場附近，也與災場的人物有關係，災場慘劇對他的震撼也很深。

所以輔導和治療的關鍵，在於災場慘劇記憶對他的影響和對災場朋友失去的沉重和痛苦。

至於D1及D2，雖然災場慘劇的震撼力不一定很大，但因為他們自身已有嚴重的問題，抗逆力弱，一碰即散。



所以輔導和治療的重點，應該集中在本身的精神問題和差的社會功能上。

不同的組合代表不同治療和輔導方向和策略，絕對不能一種服務，單一種輔導和治療策略，放在不同類型的目擊者身上，沒有仔細的了解和評估，更可能帶來傷害。

明白目擊者的分類和背景之後，我們需要梳理災場慘烈畫面如何進入及影響他們的身心狀態。



這個過程粗略地可以分成幾個階段：

1. 當時聲音畫面氣味
即時情感思維價值判斷的反應
2. 短暫記憶
短暫記憶後的身體和心理反應
3. 長期記憶
長期記憶後的身體和心理反應

現時很多工作人員和服務的取向，較著重即時和短暫的反應，比較忽略長期記憶和長期的身心反應。

其實，按著ABCD及1234組合，應該明白震撼力越大的對長期記憶和長期的身心反應，影響反而最深遠。



由此看來，對目擊者的輔導和治療，應該更多側重長期的記憶和長期的身心反應和對期社會功能及日常生活的影响。

就精神健康和狀態的角度來說，強大的災場目擊震撼力和深遠的身心影響，會帶來幾種常見的精神異常，例如：

驚恐症
擴散焦慮症
重性抑鬱的情感
創傷後壓力異常

這些精神狀態異常的症狀，在某種程度上也可以作為目擊者精神狀態的評估，但不應把他看作是精神病或者把服藥，精神診斷成為創傷康復的唯一手段。



其實長期的理解，分享、疏導、關懷、擁抱及陪伴，才是嚴重目擊者心理創傷的最好治療康復取向。

最後，當然我們要非常留意目擊災場的震撼力和長遠記憶及身心的影響，也取決於相關場景有沒有引發目擊者生命經歷中的不同片段和深層的缺欠和需要。

例如是：

- 天災人禍意外的經歷
- 失去親友的記憶和痛苦
- 生命無常的感覺
- 缺乏關愛和離棄的補償
- 被別人孤立欺凌
- 壓迫的無奈



越是深層，越是嚴重的創傷經歷，越是貧乏急需滿足的需要。

一旦被強大深遠目擊災情的震撼力被引發出來後，负面影响就越強。

要梳理這些底層的糾結，往往比梳理災場震撼的記憶還要困難。

所以，要恰當處理目擊者的痛苦和創傷，必須按著上述的不同層次仔細考慮，分清主次，然後才能勾或和實踐，實實在在的創傷治療輔導策略和方向。



助人者的創傷與復原



接下來，我們會集中在助人者上，在助人的形式上我們又可以嚴格分成拯救者助人者。

拯救者其實就是進入火場或者在外圍進行拯救急救的相關紀律人士，例如：消防員、救傷隊、警察……

他們的狀態非常複雜，除了是助人者之外，更會是

- 自願的受災者
- 慘劇的目擊者

他們的內在世界非常複雜，我們在這次講座中將會集中討論：

非拯救的助人者



助人的形式又可以分成下列幾種：

- A. 有組織及被委派的恆常助人者
是指由某機構某單位在工作上地位派成為災民的恆常助人者
- B. 有組織被委派，但只是一次或多次非恆常的助人者和A一樣只是一次或多次被委派去幫助災民
- C. 被委派但沒有組織只是暫時性的助人者
- D. 有組織但自願恆常的助人者
這些自願助人者被組織起來負責恆常的助人工作
- E. 有組織但自願作一次或多次的助人工作
- F. 沒有組織但自願做恆常的助人工作
- G. 沒有組織但自願做一次或多次的助人工作



委派與自願，恆常與一次或多次性有組織或沒有組織，其實對助人者接觸災民的態度，情感反應，思維和判斷都有很大的不同和影響。

我們也可以就助人者對助人中的角色功能和目標分成下列幾種：

1. 個人宗教或專業願景和理想的實踐
2. 人性關懷及愛心的實踐和展現
3. 個人善行和形象的塑造
4. 委派責任的實踐
5. 其他人的邀請和團體的認同
6. 相關技巧和助人策略的認識和實行
7. 好奇心和一時興起



要理解這些助人者與受災者的互相拉動就必須討論下列三種概念

- I. 移情與反移情作用Transference and Counter transference
案主把工作員當成自己的親友，反移情 就是工作員當案主是親友
- II. 投射認同Projective Identification
案主或工作員將自己的經歷,感受,想法投射到對方身上
- III. 受傷的治療師Wounded healer
工作員自己內在的創傷經歷與案主連在一起



這三種概念在心理治療和輔導實踐中都經常作出複雜的討論，在這裏不作詳細的論述。

這裏只指出一件事實，就是在助人和被助者的關係是一種互相拉扯，互相代入，互相投射，互相影響力量對決。

在深入和深層的輔導和治療中助人和被助者更會是你中有我，我中有你的狀態。

那就是說在劫後餘生的災民與助人者在深層的關係中會有互相的影響，互相的投射互相的代入。

那就是說，災民的創傷，經歷，記憶感受會轉移到工作員心上，這種轉移可能是案主自發的投射，也可能是工作自己拉進來的。



換然之，災民在火災中的創傷包括：

1. 失去親人的痛苦
2. 身體創傷所引致的心靈情緒糾結
3. 衣食住行，物資，財政上貧乏所引致的失望和無力感

都會某程度上轉移到工作員心上，這可能是受災者在傾吐中自動轉移過去，也可能是工作員在深度共情中自己拉進來。

這些濃烈和深層的負面情緒，糾結痛苦，如果只是短時間的幫助，又或者時間中一兩次的接觸，工作員還可以慢慢消化過來。



但如果工作員是恆常接觸，非常投入，長時間從事輔導和深層交往。不斷積聚下的負面感受和痛苦就很難承載。

到了一個極限，這些被投射和拉進來的負面糾結，痛苦情緒就會把工作員自己本來平衡的內在世界搞亂。

壓抑在潛意識中的負面生命經歷，創傷糾結也會突然爆發出來，甚至引致突然的情緒及精神崩潰。



在這裏有一個助人過程中的矛盾：

如果助人者有深層的共情，非常投入案主的內在世界，這就會令深層的治療可以很順利進行。

案主也會感到被理解，被安慰和在情感上被擁抱，但這個過程中，案主經歷的痛苦和創傷也會轉移到工作員心上，於是很容易令工作員承載不了。

但當工作員與案主保持情感的距離，案主又會感到被冷待，被忽視，被嫌棄，最後不單沒有治療效果反而會令案主傷上加傷。

在這裏有一個助人過程中的矛盾



這種投射和轉移的過程，在上述 ABCDEFG 及 1234567 的助人者的類型中，當然是自願者比委派者對受災者的投入更強，那就是說越容易受受災者的負面經歷和情緒所影響。

同時助人者為了實踐：

1. 宗教情操
2. 人性關愛
3. 個人善行

都更容易主動去對受災者深層的共情，於是對案主在火災中的創傷承載更多更深，更難抽離，更容易產生 Compassionate Fatigue，由憐憫而產生深層疲怠。



另外，假如助人者也有與受災者相同的經歷，這種運動和由憐憫所產生的疲倦就會更深更難承載。

那就是說，助人者除了要承載受災者創傷的痛苦外更會引發他自己的創傷痛苦。

在這個情況下，如果他能找其他更資深的助人者去疏解就會令他得到深層醫治。

反之，就會令他傷上加傷，甚至會到情緒崩潰的地步。



當然1234567與ABCDEFG 會有不同的組合，按上述的思路去看：

F1的共情和投入最深，所以要承載的也越多，對他們的挑戰也越大。（※F:沒有組織但自願做恆常的助人工作；1:個人宗教或專業願景和理想的實踐）

C7 的共情和投入最淺（※C:被委派但沒有組織只是暫時性的助人者；7:好奇心和一時興起）

所以對他們來說情感上是與受災者保持距離甚至沒有承載，但他們由於沒有共情，所以在受災者的治療作用也或者是最輕，甚至因為比較冷漠令受災者感到被冷待，而傷上加傷。



這種不同層次的矛盾，無論是助人者，助人者相關的組織，服務提供者都要作出詳細深層的考慮和配對。

最後本人因就幾十年從事創傷治療實務，為大家提出一些管見去去讓助人者恰當，調適上述的矛盾，避免越幫越傷，助人需要先自助。

1. 貴精不貴多

很多助人者由於一腔熱血，在幫助受災者時甚麼都參與，最後導致筋疲力盡，其實應該按自己的盛載能力，背景經驗和知識，小心考慮自己可以參與的工作，最好跟自己有個比較仔細的定位，然後努力做好他。這樣相關的精力才得到最好焦點性的投入，才能收到最好的效果，而且因為精力比較專注，自己內在被引發的負面情緒也容易覺察處理。



2. 宜長不宜短

很多時受災者的創傷是一生一世的，只有長期的陪同開解才收到效果。所以助人者應該以細水長流，湍湍不斷即態度去投入長期幫助的過程。而且是慢慢進入、慢慢調較、慢慢反省，才能知道自己被引發和轉移的糾結，慢慢作出調適和轉化，增強自己的承載力，與案主一起療癒，生命的創傷只有這樣助人者才能與受災者在生命的軌跡上一同行走。



3. 行止有道，勞息結合

助人者要明白自己精力有限，由於幫助受災者是長期的工作，絕對不是短期的衝動，所以應該學懂如何將幫助受災者的工作與自己日常生活節奏配合。切勿成為額外的負擔一窩蜂不眠不休地做幾天；然後精力枯槁地無法參與，只是既傷害自己又傷害災民的做法。

要好好計劃自己的生活節奏，與日常的工作, 家庭學習互相配合。

行止有道，作息有時，有時与受災者長期成為好朋友，一起從事文娛康體的正常活動,也是很好的互相治療和支持過程。



4. 恰當地求助

人非草木，誰屬無情。面對慘劇，每人都會觸動生命的哀傷和糾結，助人者對受災者共情越深，糾結越強，無論是無法承載受災者的痛苦，或者是被勾起自己多年沉重的痛苦經歷，其實都需要找人傾訴，找資深的助人者去疏離，作出恰當的醫治。

這樣才能令助人者對受災者的盛載能力越來越好，越來越深，對己對人都是百利而無一害。



5. 成立助人者的互相支持小組或者是平台

無論是自願的助人者或者是被委派的助人者，面對複雜的受災者內在世界和經歷。多維度的需要都不是能夠容易解決。

助人過程中又有不同程度的情感轉移和投射，實在很難長期作戰。所以必須設立相關的互相支持小組及平台讓助人者能互相分享經歷，互相支持，互相鼓勵。



並且在這小組和平台中會有資深的顧問，去幫助他們增加臨床和實務常面對各種困難的信心毅力和知識。又或者作出長期恰當不同階段的培訓。

只有同心協力，互相調適，互相學習才能堅守崗位，長期堅持幫助這次慘劇的受災者走出人生的幽谷，重過正常的生活。



大埔宏福苑火災劫後餘生： 目擊者與助人者的創傷與復原

問與答



大埔宏福苑火災劫後餘生： 目擊者與助人者的創傷與復原

檢討問卷





感謝各位的參與！

讓我們一起為大埔宏福苑的居民各盡綿力！