



9 771562 459001 \$15

溫暖人間

687 2025.12.18
隔周四出版
BUDDHIST COMPASSION

情緒急救秘訣
讓我們的心醒過來
火宅之覺醒
讓心歸零，重新振作

我會陪着你 特輯





助己助人 共度風雨

慈山寺佛法心靈輔導中心情緒急救秘訣

當與災難有關的情緒席捲而來時，我們應如何應對？慈山寺佛法心靈輔導中心主管嚴穗華博士（Jennifer）提醒我們，這時應好好照顧自己的身心。

先好好照顧自己……

了解身心，接納它們的反應

不論身處災難現場，還是從新聞目睹災難的畫面，都會牽引出身心的不同反應，影響生活。

身體方面，例如：頭痛、失眠、食欲不振、肌肉痠痛，甚至看到災難畫面時呼吸困難等；而**情緒**方面，會感到緊張、焦慮、易怒、自責；至於**精神**方面，或會感到疲倦、難以集中和放鬆等。

災難過後，或會在腦海中不由自主地反覆浮現場景的畫面，並擔心同樣的災難會再出現。此外，自己會感覺到和以往很不一樣，缺乏現實感，社交退縮，也無法表達與感受正面的情感。這些強烈的身心反應令人困擾，但Jennifer安撫說：「這些急性壓力的反應，是很普遍的。」

相信自己，慢慢走出創傷

Jennifer建議，經歷災難後，不妨先看看自己或親友，有沒有出現以上的困擾和反應？很多人或許會困惑：「有的話，我會有好轉嗎？這樣的身心情況，還要持續多久？」

「大多數出現輕度災難創傷的人，會隨時間的流逝慢慢好轉，通常是幾個星期至一個月左右。如果是親身經歷災難的當事人，可能需要更長的時間，才能走出創傷。」Jennifer答道。

走出創傷，有時可能會走一步退兩步，有時可能會忽然完全康復。無論如何，都要給一些時間去哀悼和恢復，不用強迫自己要表現堅強。有需要時，也要尋求身邊的親友或專業人士的支援。

「痊癒不等於忘記事件，或是想起那些事件時不再痛苦。痊癒的信號，是我們身心反應有所改善，當我們想起事件時，有信心和能力應付創傷的記憶和相關的徵狀。哪怕有時在晚上發噩夢，也懂得怎樣幫自己去面對、控制情緒，平復心情。」

在創傷中尋找安心的力量

一、接納目前狀況

很多事情，我們不希望也不想它們發生。若已發生，它帶來的痛苦，稱為「第一枝箭」的痛苦。透過正念覺察，將注意力與紛擾不斷的痛苦思緒和感受等分開，把注意力帶回身體上，讓身體和心靈產生連結，安頓身心，避免因注意力、情緒和身體反應等過度糾纏，而產生「第二枝箭」的痛苦，加深對自己的傷害。這種覺察能力，我們稱為「心靈綠洲」。

二、平常心面對創傷

若無法逃避災難的出現，那我們只能選擇面對。「心不安」是正常反應，嘗試理解和接納種種不安的情緒。

三、從災難中尋找意義

災難的意義，不局限於災難的本身，還包括我們怎樣回應緊急危機。例如：來自市民、政府和多方團體的力量，組織安排，募集不同的資源，援助居民，將危難和痛苦轉化為社區團結、人際互助。而社會各界對消防安全意識的提升，也是一種社會改善的進步。





四、實踐自我關顧

一些研究全球災難創傷心理健康的學者，提出了**五項**災難創傷復元的生活原則，包括：

安（Safety）：促進身心安全感，如減少接觸火災新聞報道／資訊；

靜（Calming）：促進身心平靜穩定，如做瑜伽、運動、禪修、呼吸練習、聆聽平靜音樂、和親友相處；

能（Efficiency）：進行讓自己感到有價值、效能感的活動，如做義工；

繫（Connectedness）：多和人保持聯繫，透過他人的支持和陪伴，有助減少創傷；

望（Instilling Hope）：保持樂觀和灌注希望。

五、提高覺察力

若能對自己當下的情況和情緒，保持覺察，就不容易被外在環境所動搖；若能保持身心安定，則對於一些該做／不該做、做到／做不到的事，自己都會清楚。

六、提升心靈能量

建立「心靈綠洲」，放鬆身心、增加專注力，有助頭腦清晰、客觀思考，發揮應有的觀察力，提升自信。

由於身心是互動的，我們亦可以從身體着手，包括：做一些身體放鬆、正念步行／公園散步、靜心伸展、專注呼吸、正念／緩慢進食等活動。此外，亦可發掘一些個人興趣，給自己一個平靜的獨處空間。而適當的休息和反思，對保持心境平靜，亦有幫助。

*Jennifer*以一行禪師的話勉勵大家：「如果你能把自已照顧好，你就能幫助所有的人。你不再是世界的苦難之源，你將成為喜悅和清新的水庫。」

再幫助經歷創傷的其他人……

Jennifer再補充說：「得到當事人的同意後，我們可以進行陪伴和聆聽的工作。對話時，保持平靜緩和的語調，須留意對方的身體和情緒反應，而不需刻意提供解決方法。過程中，我們可以耐心地等待和引導他說出想說的話，但不需強迫他憶述事件，也毋須試圖把他的感覺和創傷聯繫到一起。

在災後的心理援助中，許多安慰語如「要堅強」、「已盡力」或「好在還活着」等，可能會導致「指導情緒、忽略內疚或否定痛苦」等反應出現，反而加重對方的負擔。出現此問題，其核心在於說話帶有評判意味和急於解決情緒，而非傾聽對方。

更合宜的回應是：「**我會陪着你。**」這句話的核心作用在於：不評判、給予安全感、並留有表達情緒的空間。

有效的安慰包含以下的原則：

1. **承認處境**：「這一定非常艱難。」
2. **接納情緒**：「任何感受都可以。」
3. **提供支持**：「我在這裏。」
4. **尊重沉默**：安靜陪伴的本身即是力量。

須留意：援助的首要原則是「不傷害」。在創傷初期，對方最需要的是「被看見」與「被接納」，而非被指導如何感受。

慈山寺佛法心靈輔導中心

免費情緒支援熱線：3162 6388

大埔宏福苑緊急援助基金

（對象：慈善團體）

