

921 心靈服務群的盟約

中華心理衛生協會

1999 年九月二十一日

凌晨 01:45:46.47 分

地動天搖.....

中華心衛生協會於 9 月 23 日清晨結合義勇團體召開籌備會議，
9 月 25 日正式開記者會成立「921 心靈服務群」。

緣由：

921 集集大地震，全國經歷到前所未有的大災難，數千民眾家破人亡，災民內心恐懼、哀傷、自責、憤怒甚至無法過正常的生活；第一線救災的工作人員看到觸目驚心的場面，傾聽災民的強烈情緒，自己亦身心力竭。中華心理衛生協會感受到民眾的震撼，覺察到災難對心理健康的衝擊，其影響層面是全面性的，涵蓋受創者、救災的工作人員及一般的社會大眾。為了整合心理衛生界之力量與全國同胞共同面對災難、撫平傷痛、完成心靈重建，中華心理衛生協會乃結合非營利組織相關心理衛生團體，共同努力了解震災後心理重建的需求、收集心理重建服務資源及連結服務資源協助個案或團體心理重建，達到下列目標：

(1)提供民眾震後心理撫傷重建工作，使受創民眾早日重建心理健康；增進社會安定，包括宣導教育及輔導，預防進一步的心理失調 (2)提供社區組織之相關資訊及人員訓練 (3)整合民間心理衛生界之資源，分工合作 (4)結合政府措施，相輔相成。中華心理衛生協會的所有理事們全力參與，結盟的團體則有：中華精神醫學會、中華民國精神衛生護理學會、中國心理學會、中華民國公共衛生學會、中華團體心理治療學會、中華民國醫務社工協會、中華民國家庭醫學醫學會、中華民國學校護理人員協進會、天主教 921 救災中心、台灣醫界聯盟、社工賑災行動聯盟、輔仁大學、台大醫院精神部、耕莘醫院、耕莘文教基金會、康泰醫療教育基金會、張老師出版社、警廣長青網、財團法人老吾老基金會等；共同在 9 月 25 日正式開記者會成立「921 心靈服務群」，集結民間團體的力量一起協助災後的心理重建工作。

具體作法與成果：

1. 評估心理重建需求及連結服務資源：在緊急期接受全國各地通報震災後心理重建的需求及分工派遣至災區、收集全國各地心理重建服務資源，持續評估全國災後心理重建之需求，並提出因應措施。整合民間心理衛生界之資源，分工合作、結合政府措施，相輔相成。
2. 提供民眾震後心理撫傷重建工作，包括宣導教育及輔導：如救災官兵心理重建團體輔導、教師心靈重建輔導知能工作坊、創傷復原支持團體。
3. 專業及志工人員訓練：如助人專業人員繼續教育（台北、台中、南投、高雄等各地）、師資支持團體、921 心靈重建專業人員培訓、專業人員 debriefing 團體、921 災後心理重建義工培訓（附件一），表演藝術團體災後心靈重建行前培訓。
4. 文宣、書籍、媒體傳播：如在第一時間廣發「撫傷、重建、希望」自助助人心理療癒文

宣，出版 921 心靈服務群通訊(附件二)、兒童地震遊戲簿四萬冊、「災難與重建」中譯本(附件三)，心理衛生專業人員工作手冊、『心靈重建單元』中部電台聯播、心理重建網路資訊整合

5. 諮詢專線：如各地「張老師」、精神醫療相關醫院、心理相關科系等提供專線服務。
6. 舉辦研討會：89 年與世界心理衛生聯盟舉辦「災難與心理健康：民間團體、政府與國際組織互動國際研討會」，展現本土民間的力量及災難危機處理的行動力，以及與政府的互動，建制民間團體與世界衛生組織的關係。

結語：當年蕭淑貞理事長曾表示，我們在 921 心靈服務群的盟約學習到許多經驗與想法，曾在 921 災後一年提出三點呼求：

1. 希望政府能儘速成立中央級災難心理衛生機構；就如同許多救難經驗一般，資源的統籌及整合都是相當重要的關鍵；若能透過政府機構的統一聯繫，將能結合許多民間的力量，發揮出最大的能量。
2. 效率之問題：我們無法推測再次發生災難時，究竟會有多少效能供運作、多少的人力資源能支援協助災難的相關工作，能在急性期、重建期提供最大的支持及資源運作。
3. 重視心理衛生品質提昇：從這次災難中，我們發現學習面對災難是重要的，也體驗到互助真情的力量及可貴，更體會到人類所能的有限；因此，平日的心理衛生工作是不可或缺的，而只有在個人潛能與社會力量相互配合下，才能發揮生命力的光芒。

至今二十年了，我們見證了心理衛生在台灣成長。以下是當年心理衛生協會十位理監事用心、用情、用義，寫給民眾的關懷信(附件四)～以此再祝福心理衛生的再成長



醒～取自蕭淑貞～

「震」
驚醒了人的脆弱
喚醒了人最重大的力量「愛」
祈願我們每日醒悟地
循愛之路攜手並進
「肯定自己，關懷別人」
在此聖誕佳節
讓孤單消失
讓溫情滿人間

年節關懷信（一）

釋懷～取自陶曉清～

在生命不同的時期，
似乎難以避免挫折。
總是要過了這個階段
回頭再看時，
才發現自己在苦難之中
有了最大的學習。
讓我們相互提醒：
過程雖然充滿了艱困與挑戰，
但是在放下執念時，
我們終會釋懷。

年節關懷信（二）

意義～取自胡海國～

活得更有意義
每一個人都是重要的人，
經歷人生的波折，就是成長。
體會困難的生活，
就是體會生命的意義。
人不孤獨，
因世間有愛與熱情，
周圍有人需要我的關心，
也有人那麼地關心我，
愛這鄉土，關心周圍的人，
在苦難中，人就活得更有意義。

年節關懷信（三）

自助助人～取自張珏～

「雙倍愛心、無限延伸」，
那麼多雙胞胎由全國各地趕來，
甚至有來自東勢
經歷家人變故的朋友，
只為了要展現我們的團結力
與向心力於全世界，
打破「金氏世界紀錄」！
我們一起站起來！
一起為重建家園努力！

年節關懷信（四）

變～取自張德聰～

一剎那間，世界變化幾何！
「小變」可以變「大變」！
進一步，積極進取
退一步，海闊天空
不進不退，處變不驚
要不然，往旁邊靠一步，何妨？！
條條大路通羅馬
端看一念之間
期待「蛻變」的頓悟與美麗

年節關懷信（五）

開放～取自李開敏～

九二一重寫了台灣人的命運。
混亂破碎有內省與開悟，放下
「擁有」「形象」「生死」等我
執，開放自我，接受生命最嚴酷
與極限的挑戰，釋放內在生生不
息的潛力，也迎接外來的支持與
冬陽，受創緊縮的心慢慢放鬆，
重新仰望開闊的天空。
開悟與放下就是療傷與自我提昇
的過程，血淚傷慟處展現未被摧
毀的尊嚴與美善。
畢竟生命仍孕育豐美的開心花朵
與開懷果，終在乾裂受傷的土地
上開放。

年節關懷信（六）

平安～取自宋維村～

到友誼村送一點關懷的心意
鄉音的問候
雖然勾起大家心裡的回憶
但也是希望增加一點重建的氣力
同聲祝禱
千禧年帶給大家平安和福氣

年節關懷信（七）

悲與樂～取自吳靜吉～

悲觀的人在機會中看到前進的困難；樂觀的人在困難中看到成長的機會。悲觀者即使在最好的時刻，仍會看到失望的信號，相信「福無雙至，禍不單行」的說法；樂觀者即使在最壞的時刻，也可以看到希望曙光，相信「事過境遷，苦盡甘來」的說法。悲觀者韌性弱、意志薄；樂觀者韌性強、意志堅；面對最大的壓力時，悲觀的人較會採用否定、沉迷在痛苦的深淵而無法自拔的策略；樂觀的人較會採用集中問題、接納以及積極正面重新詮釋問題的策略。是的，惡運也會困擾好人，但只有樂觀的態度才有機會從經驗中逐漸脫離苦海，有意義地累積智慧。

年節關懷信（八）

用心～取自吳英璋～

真情流露；
真誠關懷；
人皆有之。
然而苦難衝擊了我們的生活，
挫折使得我們畫地自限；
但苦難也讓大夥兒更加凝聚，
挫折也使我們有了成長；
讓我們——
以誠，去瞭解身邊的人，
以愛，去關懷周遭的人，
用心，去感動受苦的人。

年節關懷信（九）

誓約～取自王浩威～

撕裂的傷口教人疼痛
癒合的過程漫長而遙遠
甚至形成疤痕了
不可抹滅的提醒
然而
疼痛喚醒了自己的存在
漫長的癒合讓反省持續下去
疤痕則是一種誓約
永遠要自己
活的更有意義 更有尊嚴
此後五年或十年
請記得
永遠有我們
來自四面八方的伙伴

年節關懷信（十）