



# 重新得力·閱讀

## 心理創傷與悲傷輔導專書選介

李開敏 ◎ 國立臺灣大學社會工作學系講師

### ◆ 前言

本文為因應「88風災專輯」之需，挑選近年來所出版有關「心理創傷」、「悲傷輔導」等相關議題的書籍，做一篇綜合型的背景說明與評介。

既然目標是風災專輯，如只鎖定新書，難免遺珠之憾，故決定回顧國內出版界在災難心理衛生領域所引進的資訊，期盼對從事輔導或陪伴受創者的助人工作者，提供做為專業教育的參考。

創傷、悲傷的來源不一，舉凡失落，從個人的健康、寵物、親友喪亡等，不一而足。有些書中混合關注此兩個議題，少數是定位其一。因創傷、悲傷輔導涵蓋的範圍極廣，然篇幅有限，本文取捨如後：

(一) 不將生死教育、臨終關懷部分放入，但不表示這些書籍中沒有值得參考處，反之，這些年臺灣無論教育界（臺大孫效智、彰師大紀潔芳、高師大張淑美、臺師大李佩怡、北護林綺雲、李玉嬋等教授）、醫療界（陳慶餘、趙可式、楊克平、胡文郁、宗惇師等教授），都致力於失落／死亡／悲傷關懷及專業教育著述（偉華書局、國立空中大學、心理出版社等），這部分所累積的書目

或教學資源，相當可觀，可視為延伸閱讀。

(二) 某些書目在畫分專業或一般大眾教育時，區隔性並不很高。專業人士早注意當今推崇的閱讀治療，往往受創者復原的過程漫長，很多當事人在自我療傷時，能從他人的文字訴說中，找到共鳴和安慰。香港西西女士的《哀悼乳房》（1991），其敏銳覺察自我身心狀況，幽默對抗癌症的種種省思，以及病友間的相互疼惜安慰，足以讓醫療人員學習到必須了解的患者經驗。國內專欄作家鄧美玲女士以自身遭遇先生空難的悲慟經驗，寫成《遠離悲傷》一書（2000）。她文筆細膩，也熱忱投入專業及大眾教育，成為意外災難遺族重要的諮詢者。因此選書時部分是教科書，部分屬大眾教育書，也有可兩邊兼用。

(三) 此次介紹的書較偏向一般、綜合性創傷、悲傷輔導，或與大型災難相關，特定形式如自殺、性侵害等的書籍很多，就不列入。挑書的考量盡可能以國外知名的代表專家，及國內少數新近著作，本文精選13本；包含兩部分；以時間為主軸劃分成：1995-2004十年間，和2005-2009近五年。

近年來，臺灣出版界對心理、心靈書

籍，引荐積極，筆者才疏學淺，閱讀有限，遺漏在所難免，僅提出有限的範圍，希望能代表這塊園地無數耕耘者的獻身付出，所累積的智慧。

#### ◆ 早期譯著：1995-2004年出版

1. 《悲傷輔導與悲傷治療：心理衛生實務工作者手冊》（*Grief counseling and grief therapy: A handbook for the mental health practitioner*），J.W.Worden著；李開敏、林方皓等譯，心理出版，1995年5月第一版（ISBN 957702131X），2004年11月第二版（ISBN 9577027512）

1990年，臺灣英國殼牌石油員工出遊遇難（夜遊日月潭翻船）事件後，由筆者引介該書。作者為具有美國喪親輔導界領導地位的華爾頓（Worden）博士，在本書提出悲傷歷程的「任務（tasks）」觀點，廣泛地受實務及學術界矚目，他認為悲傷階段取向固有其價值，但任務取向意味著哀悼可以經由外力調節而非只是被動的經歷。如此哀悼者感到有著力之處，任務取向提醒喪親者需要有行動，更可採取積極行動。他並建議悲傷輔導應針對未完成的任務進行處遇，此觀點對之後的輔導界影響深遠。本書目的在於增進助人者對悲傷與失落的了解，並學習辨識困難的悲傷反應，及處理的方法，以協助遭逢失落的人用更健康的方式去處理悲傷。

本書原著之第三版，後來成為中譯本第二版。該版主要是將悲傷經驗和哀悼過程分述在獨立的章節，使其架構更為清晰，同時也增加了有關夢、新近意義重建、暴力死亡的兒童、預期悲傷等資料補充。此外，書中

保留了前版本的精彩案例，再加上許多新的案例。華爾頓博士享譽全球，可貴的是他的認真不懈，從他不斷再版，經年擴充重整自我論述，讓讀者得以一窺其治學嚴謹及負責的態度。該書最近的更新版已由心理出版社取得，明年應能與讀者見面。

2. 《創傷與復原》（*Trauma and Recovery*），朱蒂斯·赫曼（Judith Lewis Herman）著；楊大和譯，時報出版，1995年7月，ISBN 9571317683

作者朱蒂斯·赫曼，是哈佛醫學院臨床精神科教授，並為劍橋醫院「暴力倖存者重建計畫」的訓練指導。赫曼以敏銳的政治觀察，及承襲來自母親的社會關懷與願景，書中暴力橫跨家庭到戰爭，她檢視社會存在的暴行，受虐兒、親子亂倫、家庭暴力、強暴、政治迫害、戰爭殺戮，造成人類社會的對立和崩壞；並探討創傷研究百年的歷程，先後呈現傳統醫學對受害者的誤判和社會大眾的誤解。全書分「創傷疾患」與「復原階段」兩大部分，談暴力後續影響，赫曼不只披露「創傷後壓力症候群」的研究歷史，更深入探究受害者擺盪在「想說」和「不可說」的巨大內心衝突。她更悲憫地提出「有療癒的關係」（healing relationship），直指復原的元素和歷程，教導如何從「失去力量」、「失去連結」的受害者，經過安全、回憶、哀悼、到重新連結。

本書是心理創傷與治療界公認的經典著作，赫曼犀利的分析、洞見為她奠定了不可磨滅的地位。該書有1997年版，可惜國內未繼續追蹤發行，這本創傷學的里程碑代表作適用性很廣，應列為必讀。



3. 《重畫生命線：創傷治療工作手冊》(Life After Trauma-A Workbook for Healing)，丹娜·羅森布魯姆 (Dena Rosenbloom)、瑪莉·貝斯·威廉 (Mary Beth Williams) 著；許琳英、莊雅婷、陳志鵬譯，張老師文化，2000年9月，ISBN 9576934540

本書是921心靈重建專書，從各種經歷創傷後的倖存者角度所寫，兼顧理論、案例、與實務練習。文內的創傷包含親朋好友突然死亡或早逝、罹患重病、天然災害之後生還、嚴重意外傷害、童年或是成人關係中經驗肉體或情感上的虐待、被搶劫襲擊強暴的受害者、在家中或鄰里間目睹暴力等不同形式。為幫助從創傷中活過來的人，學習重獲新生的技巧，讓自己有能力去因應創傷。並進而協助當事者重新尋獲安全感、信任感、掌控自己生命、自我價值感，以及親近感，而這些元素為經歷創傷的倖存者指出了希望，也指出了復原的方向。

作者以豐富的臨床經驗，為創傷後的情緒糾結，提出清晰、完整、可行的指引，足以做為倖存者及助人者的參考。

4. 《災難與重建：心理衛生實務手冊》(Disaster Response and Recovery: A Handbook for Mental Health Professionals)，Myers, D.原著；陳錦宏等譯，心靈工坊文化，2001年，ISBN 9573049597

本書由中華心理衛生協會張珺理事長引進，是美國國家健康和社會服務部出版，也是一本災難心理衛生制度化的心血結晶，其實際實用的優勢，成為921地震之後極短時間內出版的重要代表書。書中對災區救助工作，如何系統性地規劃、篩選合適團隊、建立工作者明確責任及持續其熱誠等議題皆有

詳盡描述；同時，也對均衡分配人力資源、有效整合組織專業、主動接觸服務方法、處理救災人員的悲傷及壓力等部分多所著墨，提出具體討論及實際方法。

書中內容涵蓋完整的災難心理衛生步驟及行動，在國內外幾次重大災難發生時，本書發揮很大的參考價值。2008年中國四川五一二汶川大地震時，本書也即時提供參考指南。出版社更免費將電子書稿，供所有從事救災的朋友線上閱讀，期盼幫助處理災後重建的心理衛生相關機構及人員，充實對災難重建的認識。這份善盡文化事業的社會責任與胸懷，值得敬佩。

5. 《與悲傷共渡：走出親人遽逝的喪慟》(Living with grief after sudden loss)，K. J. Doka編著；李開敏總校譯；許玉來等譯，心理出版，2002年4月，ISBN 9577025102

本書是美國安寧基金會1996視訊年會記錄，它提供一個多元團隊的角度，省視悲傷與災難，由當時任職器官移植基金會的許玉來引荐。書中收錄了相當廣泛的題目，包括中風、車禍、自殺、天災各種急創的情況，也討論了軍中、男性悲傷、執法/救難人員等重要卻常被忽視的議題，更有數篇論及有關媒體、學校、政府的因應與角色。

書中18篇論述者多數是在創傷領域中具實務工作的學界先進，如 Figley (The journey of traumatic stress 期刊創始編輯)、Rando (著名創傷教育及臨床工作者)、Doka (牧師及社會學家，提出「被剝奪的悲傷」) 等，闡述「創傷性死亡」、「複雜性哀悼」的定義及治療，作者包括神職、葬儀、報社編輯人員及立法者，更可貴的有兩篇出自遺

族之手；空難遺孀、軍中遺眷都在喪慟後走出陰影，成為美國創傷範疇倡導與教育的推手。本書最難得處是集結相當廣度和完整性的篇章，成為多元角度的代表作。書後並附本土參考資源。

◆ 近期譯著：2005-2009年出版

1. 《有效治療創傷後壓力疾患：國際創傷性壓力研究學會治療指引》，E.B. Foa等主編；楊筱華等譯，心理出版，2005年7月，ISBN 9789577028037

這本頂著國際創傷性壓力研究學會光環的書，結集了當今十二派療法（急性處遇、認知行為治療、藥物治療、眼動減敏及重整、團體治療等），對相關心理教育，是值得推薦的教科書。

本書針對在治療成人、兒少方面已有口碑或漸露頭角的諸多方法，逐一評量其效果。它披荊斬棘，為此一領域中快速累積的大量臨床研究，清楚地理出頭緒，提供一個有系統的架構，幫助實務工作者在為案主選擇最合適的治療方法時，朝著有效服務的標竿邁進。書中每種療法在臨床上的實證研究發展一一彙整成表，每章中由作者群——當今美國PTSD臨床研究先驅們，提供完整的文獻回顧，審慎的分析，堅實的方法學觀點，編出這本具里程碑意義的巨著。

本書一部分呈現極為詳盡的文獻探討，描述每種治療模式的基礎概念及核心治療技術，還討論到該治療法的選取指標與禁忌指標、治療上的特別考量、以及尚待探究的領域。另一部分更精鍊地提出建議，並列舉每種方法在標準化評比中所獲得證據強度

的等級。

筆者亦參與本書之翻譯，可謂歷年譯著中最艱鉅者。翻譯過程中，有艱深的研究字彙，生理學名詞等，好在翻譯團隊集眾人之力，費時兩年方告完成。其中淑鈴幾年後罹病往生，英年早逝，令人不勝唏噓。

2. 《當綠葉緩緩落下：生死學大師的最後對話》（*On grief and grieving: finding the meaning of grief through the five stages of loss*），伊麗莎白·庫伯勒·羅斯、大衛·凱斯樂著；張美惠譯，張老師文化，2006年8月，ISBN 9789576936685

本書作者之一，伊麗莎白·庫伯勒·羅斯（Elisabeth Kubler-Ross）是精神科醫師、也是國際知名的生死學大師，亦是安寧照護運動最有影響力的成員之一。她在其早年《論死亡與臨終》（*On Death and Dying*）一書中指出臨終前的五階段：否認（denial）、憤怒（anger）、討價還價（bargaining）、沮喪（depression）、接受（acceptance），這些階段也可用於思考面對生命歷程中的各種災難。

在本書中，羅斯與《用心去活》的合著者凱斯勒，重新檢視這五個階段，希望給予深陷悲傷的人更深的同理與受用的指導。兩位作者提醒悲傷的重要意義：它是情感、精神、心理的治療之旅。

他們呼籲好好走過悲傷，便能得到治療靈魂、心理與情感的寶貴機會。書中細緻地探討悲傷的內在世界、外在表現、特殊狀況以及悲傷的不同面貌，後兩章二位作者分享個人的悲傷經驗。整本書融合了務實的智慧與靈性的探索，形塑出一條修通悲傷，蛻變成成熟圓滿的道路。



3. 《走在失落的幽谷：悲傷因應指引手冊》，Robert A. Neimeyer著；林綺雲、李玉嬋校閱；章薇卿譯，心理出版，2007年7月，ISBN 9789861910307

Neimeyer博士是一位傑出具批判性的研究者及臨床心理工作者。他曾兩度來臺舉辦工作坊，毫不諱言自己走出童年父親自殺陰影後的重生。

本書結合了實務、研究、理論。可貴的是他提出悲傷輔導的新方向——個人意義建構在復原歷程中的重要性，更深入淺出的舉例，從文獻舉證，讓喪慟者、助人者都能從中獲益，第三部分的個人資源，詳述了許多練習作業，非常實用，深具參考價值。作者把悲傷階段任務論又向前推進。相信這個意義建構的趨勢對有意更貼近自己悲傷經驗，尋找自我進化軌跡的大眾或助人者，都是仍在拓展的內涵。

#### ◆ 本土著作

1. 《瓦礫中的小樹之歌：921失依孩子的故事》，兒福聯盟基金會、陳斐翡編著，心靈工坊文化，2005年9月，ISBN 9789867574497

這是一本記錄本土災後兒少創傷復原的故事，敘述兒福聯盟的社工們，在六年定期訪視，陪伴孩子成長、走向重建的過程。雖然許多社工並沒有創傷輔導的經驗，卻信守陪伴他們長大的承諾，書中看見孩子們的韌性和生命力、扶養家庭的辛苦和付出，以及年輕社工員們在陪伴過程中的感動、反思和學習，彌足珍貴。

文中134個成了孤兒的孩子，宛若從瓦礫中倖存的小樹苗，既脆弱又堅強，在憂傷

中勇敢地長大。他們走過跟一般孩子不一樣的人生，帶著父母留給他們的愛，以及身邊親友和社會的祝福，努力為自己的生命尋找希望和陽光。這些堅強小樹的故事讓我們看見：即使生命最黑暗的無常，喪家喪親的悲慟，靠著人性底層的愛與支持，仍能孕育重生最珍貴的力量。文內將兒少、扶養人、社工員們的心聲交織，整理出六年的軌跡，反映不同復原的挑戰及樣貌，以及歷程中所匯集的各種行動力，為臺灣921留下一頁重要的一頁。

2. 《阿嬤的故事袋：老年、創傷、身心療癒》，臺北市婦女救援基金會採訪記錄，張老師文化，2005年11月，ISBN 9789576936425

本書是婦援會自85-94年間邀請六位身心工作者帶領的慰安阿媽團體，所做的回顧記錄。（筆者與張玉仕合帶的身心照顧取向，以心靈醫療著稱的許添盛醫師，創傷治療的洪素珍老師，及藝術、身心瑜伽等不同形式的阿媽團體）。目的為打破孤立與疏離感，關懷阿媽的創傷經驗及老年適應。不同的媒介從事相同的生命回顧、創傷療癒等團體活動。

老年人口在心理衛生領域向來是受忽視的一群，專業人員對老人的負面態度包含他們認為老人沒有改變的動機，且衰退是無可避免的，這些刻板印象說明了環境中普遍存在對老人的偏見與迷思。老年婦女更是弱勢中的弱勢，慰安婦是老年婦女中的特殊族群，婦女救援基金會在1992年設立國內申訴調查專線之後，慰安婦阿嬤們才走出黑暗的角落，近五十年的黑夜終於滲進一絲曙光。書中有當年慰安婦被迫的真相，以及她們在大戰結束後遭遇到的社會歧視，雖然至今求

償的公義結果遲遲未來。本書希望藉由這些專業人員的感動、現場紀錄，包括團體照片及阿嬤的創作，見證沉默五十年後留下阿媽晚年的生命再發聲，再展笑顏，讓未曾經歷戰爭的人們，了解戰爭受害女性的真相與她們超越苦難的堅毅不拔。

本書見證了婦援會在臺灣社會轉變中，實際參與了臺灣婦女人權推動的過程，也記錄了年輕輔導工作者與阿媽的難得交會，是本土創傷工作可貴的資產。

3. 《搶救心理創傷：從危機現場到心靈重建》，黃龍杰著，張老師文化，2008年4月，ISBN 9789576937194

作者黃龍杰是一位能開發實務工作，更認真統整學理，轉化成本土教材的好老師，1999年，他赴南達科塔大學修習災難心理衛生，回國後逢921大震，即將所學投入危機輔導與災難心理衛生工作。近十年更深入社區，透過安心服務與危機減壓座談的工作，帶領學校輔導老師，進入危機現場，培育更多同工，協助受創者及其親友走出創傷的陰霾。

書中列舉不同形式的創傷事件，如校園危機、職場工安意外、寵物之死等，提出心理衛教，最重要的是簡介作者近年極力推廣的安心團體／減壓座談。書中將步驟和作法有清楚地說明，更以貼切的本土語彙，有利讀者了解及初學者的操作學習。防治自殺的篇幅包括心理篩檢與急救，也是作者致力推廣的部分。

從危機現場到心靈重建是一條漫長的道路，搶救心理創傷道出救援的迫切，書中如能補充當事人不同的潛質或復原潛力的部分，或許讓讀者有另方面的思考。

4. 《危機處理與創傷治療》，鄔佩麗著，學富文化，2008年4月，ISBN 9789868390980

長期積極結合司法資源，投入「法務部犯罪被害人方案」的鄔佩麗教授，為提昇助人專業工作者必須具備的專業智能而寫此書，開宗明義地說明復原力的基本觀念，提醒助人工作者應致力於協助案主或案家開發自身既有的能力和資源，以面對生活困境。本書以危機處理與創傷治療兩大主軸作為論述重心，並且分別介紹當今創傷處遇所推崇的兩種策略（即「重大事件壓力提訊」與「眼動減敏與歷程更新療法」）。

「CISD」（Critical Incidence Stress Debriefing）作者將之譯成「重大事件壓力提訊」，專有名詞在國內欠缺統一性的翻譯，一直是一個資訊傳遞上的困擾。就「Debriefing」而言，有譯成「任務後匯報」、「壓力簡報」或「壓力經驗分享」。

「EMDR」書內翻成「眼動減敏與歷程更新療法」，與相關書中翻的「眼動減敏與重整法」亦有出入，尚待更多對話和共識。另外本書形式為教科書，但有些章節開始相當口語，造成文字使用、書的調性未能一致，是編輯美中不足之處。

5. 《於是，我可以說再見》，蘇絢慧著，寶瓶文化，2008年10月，ISBN 9789866745454

蘇絢慧是多才多藝也多產的一位後起之秀，《於是，我可以說再見》是她自90年《死亡如此靠近》後的第六本書，也是張老師文化和她合作的第五本。其中三本獲選「金鼎獎文學類、社會科學類推薦優良好書」，足見兼具諮商心理師、社工師、美工背景的絢慧，在面對親身走過的悲傷療癒過



程，和醫院臨終陪伴、現今帶領悲傷團體、從事個別諮商工作後，整理出的經驗與心得，深受各界肯定。

本書聚焦在喪親之慟，作者纖細的筆觸、敏銳的觀察以及從容的陪伴，更提供了許多實際的練習，協助失落者，真實的面對，回首審視「失落」在生命斷裂處所留下的傷痕，完成道別，以更開放、坦然的心接納悲傷，練習放下，容許心中的悲傷有一個位置永久存放。這溫暖的提醒蘊含著力量，有如一首悲傷療癒的進行曲。

美中不足的是，該書附錄心理照顧資源僅聊備一格，有待說明和補充。列舉的以諮商、諮詢為主，然心理照顧似更為廣泛，名詞選用上可多斟酌。

## ◆ 結語

還有其他圖書如談罕見疾病《絕地花園》（天下遠見，2001），敘述樂生老菩薩故事的《一個超越天堂的淨土》（靜思文化，2002），以及周大觀基金會出版不同形式的兒童詩、自傳等等，這些生命勇士寫真，挑戰極限，活出希望的生命事蹟，都是穿越創傷、悲傷的典範，限於篇幅，無法一一介紹。

前述13本書，其中有些有幸參與翻譯或書寫，重溫舊識，有如數家珍之感，雖然有可能是敝帚自珍，但重新審閱，仍然十分確定這些書在悲傷、創傷教育史上不可磨滅的地位，少數本土著作屬筆者初次邂逅，最後總結三點心得整理於后：

### 一、國外因悲傷、創傷輔導工作發展較

長，無論在理論學派、研究佐證上，都具備更成熟的條件及更完整的團隊力量。個人出書的也都是當今學術兼實務界領導人物，雖然如此，國外出版在引薦時，卻持相當務實的態度與做法，因此書本前後的文字，只針對內容的特色與貢獻，絕少將光環聚焦在作者個人，或冠以某某專家之稱，反觀國內動輒以專家之名出現，這反應的莫非是社會大眾對專家的迷思。讀者是專家的跟隨者亦或是引發思考的對話者？值得深思。

二、好的雋永且啟發人的書或許需要具備傳道、授業、解惑的條件，誠然在悲傷、創傷輔導領域，我們需要一些言論清晰、方法務實可行，且能澄清疑惑的素材，而書寫內容的流暢、簡要、易讀，編輯的提綱統合功力，都是造就一部高質感書的重要元素。

三、本土災難創傷復原書籍，不只是臺灣出版界的驕傲，也是人群跨越苦難，社會互助扶持的光榮紀錄。難得的特色是受助和助人雙方深刻交融，跳脫權威扶弱的框架，展現對等的夥伴關係，突顯輔導後復元經歷中真實關係。它們或許屬冷僻書籍，在叫好不叫座的情況下，我們更應為出版社的有心、用心喝采，並推廣所有關懷災變、喪親兒童復元力、老年自我整合、戰爭受害女性的人都應閱讀，各級學校生命教育輔導人員，應將之列為教材，雖然這些書以「小眾」出發，但無論是48位列冊的慰安阿嬤，或134位失依兒少，他們走過喪慟、受創後活出樂觀的故事，是我們集體記憶中寶貴的資產。