

開窗，讓光進來

—燒傷學生的陪伴與輔導

元智大學學務處諮商與就業輔導組 整理

八仙樂園粉塵爆燃意外來得突然，一夕之間重擊許多年輕生命，讓人不免歎惋惋惜。

對於遭遇此重大事故，在生/心理復健併行階段的學生來說，老師們扮演著重要角色。如何在災難發生後協助您的學生，讓他們順利重返校園，重新適應求學生活？以下提供相關知能與資源，協助您瞭解燒傷學生可能經歷的生理狀態、心理歷程、生活需求與陪伴策略，做為您協助學生時的參考。

一、燒傷學生生理狀態

- (一) 疤痕特性：燒傷學生經過治療後傷口癒合、疤痕開始增生，此時亦將產生紅、凸、硬、攣縮等現象。若傷處含括關節處，則疤痕將形成緊繃的拉力，使關節無法順暢動作，大至雙手高舉，小至自行端碗、出入房間轉動手把等日常動作皆將被影響。因此，積極復健與攣縮問題對抗相形重要，否則將造成肢體變型。
- (二) 皮膚狀態改變：皮膚經燒傷後，許多毛孔已損壞，造成受傷部位排汗功能不良、怕熱。而皮膚生長過程產生的乾癢現象，常讓燒傷學生坐立難安、睡不著、難以久坐、無法專注上課等。其他如掉皮屑、敏感、易產生傷口等，皆為燒傷後的皮膚狀態。須留意其不宜長時間接觸陽光，以免黑色素沈澱；其次，定時塗擦液、待在冷氣房內，會讓燒傷學生感覺舒適些。
- (三) 下肢麻脹感：傷口若在下肢，站立時會充血，產生麻、脹、痛、刺癢等感覺。燒傷學生需要從站立開始逐步練習，嚴重時行走功能也將受影響。下肢麻脹感亦為須特別適應且與之共處的不適感之一。

二、燒傷學生功能復健

燒傷後並不像一般疾病，在長期住院治療後就能痊癒，出院後仍有一段漫長的復健之路。除了極為輕微或非關節的燒傷可不需復健外，大部分燒傷學生都需要密集復健。

- (一) 出院不代表復原，傷口癒合亦不等於復原。
- (二) 復健長度：少則半年，長則需 1-2 年時間。一般而言，嚴重者初期每週 5 天，每日 6-7 小時，皆須於重建中心進行復健工作，之後視其復原程度調整復健計畫。
- (三) 穿著壓力衣：壓力衣布料的彈性具回縮性，可提供疤痕垂直性壓力。穿著時間愈長效果愈好，因此，通常建議傷友除沐浴、換藥時，皆須穿著。而壓力衣功能在於：
 1. 減少疤痕紅、凸、硬，使其變得較平整、薄淺與柔軟。

2. 減輕皮膚疼痛與搔癢感。
3. 改善水腫，減少四肢充血感。
4. 提供新生皮膚一層保護。

除此之外，疤痕變化過程的護理、營養攝取、用藥管理、防曬與滋潤皮膚等，皆為與燒傷共處的重要事項。

三、燒傷對學生心理狀態的影響

一位燒傷者所面臨的困境不僅是生理的，還包含心理層面。燒傷學生回歸校園或重新踏入社會後，仍會因著家庭背景、人格特質、成長經驗與過往生活習性差異，而有不同反應。譬如：可能擔心帶給他人過多負擔，而不願透露自己的心情或困擾；或者因個人變化形成焦躁易怒、心理與行為退縮、生活能力變低等。以下列出人際關係、學習與環境適應、情緒困擾等，可能產生的需求或困擾，供您參考：

(一) 人際關係

1. 因外觀變化影響自信

青少年時期正值尋求同儕認同與自我認同階段，對於外在是否與同儕相容會顯得格外在意。若其傷痕分布在較明顯、易被看見之處（如：臉部、四肢），可能會擔心親友、同儕對自己的接納度，而採取自我保護的社交策略，甚至變得不知如何與他人互動，形成人際疏離。

2. 無法適應不同的群己關係

在燒傷前原本熟識的朋友、同儕，可能不知如何安慰燒傷同學，而顯得較以往陌生、疏離，使其感覺孤單、難過或生氣。

(二) 學習與生涯適應

1. 生涯規劃被迫變動

燒傷學生需要長期且密集復健，有時難以完全配合到校上課時間，因此部分學生選擇休學，或選修 1-2 門學科，也因此影響修課進度與方式。此外，或許受傷前已規劃好的生涯計畫，因日常生活功能下降、人際關係與環境適應等因素，將需重新安排。此時其較易對未來感到無助、茫然，或對復原不抱希望。

2. 日常作息改變

晚上因皮膚增生形成的乾癢、燒傷後情緒因素等，影響睡眠品質，可能導致白天上課注意力較無法集中，甚至打瞌睡，影響學習效能。

(三) 環境適應

燒傷傷口需細心照料，有時也因其行動功能受限，需要外在環境稍加配合。

1. 嚴重燒傷且行動不便者，短期內可能需要親友、同儕協助，使其順利往返教室與住所，並確保其安全。若須以輪椅代步，則校園無障礙設施對燒傷學生而言，便相對重要。

2. 燒傷後皮膚組織受損，排汗量低、皮膚生長時乾癢不適，因此較宜處於冷氣房內。
3. 行走於校園中，燒傷學生須承受他人好奇、關切的眼光。在課堂上，其也須練習接受自己無法久坐、需要更多行動自由、可能帶給授課老師與同儕困擾的可能。

(四) 情緒困擾

1. 逃避或攻擊：燒傷學生可能因過度在意外表的疤痕，自我價值感變低，或曾經因他人排擠而造成情緒傷害，嚴重者甚至形成情緒障礙，常見狀況如：變得暴躁易怒、鬧彆扭、有事不肯說等，或開始避免出門、參與社交聚會。少了社交生活與他人理解的燒傷學生，較易感到孤單，有時甚至養成成癮行為，譬如：網路、酒精、藥物等。
2. 焦慮不安：燒傷復健是條漫漫長路，有時已將拳縮撐開，但隔天又恢復到一開始萎縮的狀態，使其無法掌握復健進度，對未來有很大的恐懼與不確定感，也因此較易情緒不穩、失眠、對他人（尤其是家人）不耐煩等。
3. 憂鬱沮喪：對於自己的日常功能低落感到沮喪，缺乏安全感，而變得依賴、敏感。
4. 悲傷失落：有形的失落如：失去容貌、健康、金錢等；無形者如：失去親情、友誼、愛情、地位、面子、安全感等。
5. 創傷經驗的延宕：害怕回到事件發生地、與火相關的事物，或產生創傷後壓力症候群。
6. 自殺意念：
 - (1) 因燒傷影響身體機能，導致生涯計畫被迫改變，也因外表受損、心靈受創，讓其對未來失去希望感，甚且影響社會適應能力，而有輕生念頭。
 - (2) 有些燒傷學生會產生「我活該，但爸媽為什麼要跟著我受苦」的罪惡感。
 - (3) 燒傷面積未必和燒傷學生的情緒反應強度成正比，而是與其人格特質、生活背景較相關。意即請避免主觀認定，傷勢輕微的燒傷學生必定不會產生強烈的負向情緒或形成自殺意念。

四、如何與燒傷學生互動

一般人生活中或許從未或不常接觸燒傷患者，因此對其應對方式感覺陌生或不安，擔心自己不慎刺激或傷害了對方。燒傷學生其實仍有其復原的韌性與優勢，鼓勵老師們除了傾聽與支持外，其他如：讚美他的能力、以開放的態度討論失落、提醒他看重自己所擁有的、邀請他共度美好時光等，都是自在互動的良方。其次，也可客觀評估其人格特質、學習態度、復原進度等，與其討論學習適應方法（包含表達個人教學原則與學習成效期待）。

- (一) **肯定他的主動：**您可以肯定他來找您談，或是願意與您分享，也可以主動詢問他希望您幫忙些什麼。
- (二) **給予他想要的陪伴：**當他有情緒時，試著了解他需要什麼。若您不放心，可告知他，將請與他較要好的同學在近處安靜陪伴。
- (三) **無聲勝有聲：**有時候他只是需要一個傾聽對象，因此，或許您可以不用說什麼，只是聆聽與簡短回應，支持他可以安心地多說一些。
- (四) **允許發洩：**鼓勵燒傷學生表達情緒，無論用哭的、說的，沉默等等，都盡量給他空間抒發情緒和壓力。
- (五) **同理他的感覺：**您可以用：「我知道你非常痛」、「當時真的很可怕」、「換作是我也一定很害怕」等話語適時回應，讓他感覺受到被接納，並知道自己的情绪可以被理解。
- (六) **緩解他的自責：**燒傷學生可能對於一直需要麻煩別人幫助自己，感到有些自責或愧疚，此時您可以告訴他「這是意外，不是你的錯」。
- (七) **避免對燒傷學生說的話：**建議您在面對他時，可將以下說法改為傾聽或鼓勵：
 1. 不說：不要哭。
 2. 不說：不要去想就好了。
 3. 不說：你不要想太多。
 4. 不說：當初叫你不要去你還去。
 5. 不說：說那麼多沒有用，去找些事情做，去運動就忘掉了。
 6. 不說：你已經很幸運了，要知足。
 7. 不要建議燒傷學生應該用樂觀的想法或做法來面對。
 8. 不要將「加油」掛在嘴邊，對燒傷學生而言，可能轉化成一種壓力與無奈。

五、如何協助燒傷學生重返校園生活

以下提供幾項陪伴燒傷學生適應校園生活，重拾人際自信的做法，供您參考：

- (一) **提供有效的人際技巧：**燒傷學生重返校園後，可能因身體功能受損、心理創傷種種複雜情緒，而對校園生活感到些許不適或挫折。鼓勵您使用引導與討論的方式，讓學生覺得被尊重、有尊嚴，更好的是，學生找到屬於自己的適應方法，使用起來也能得心應手。
 1. **正向思考：**思考會影響我們如何去感覺。有些燒傷學生較傾向負向思考，譬如：「我希望自己是隱形人」、「沒有人會喜歡我了」。其實別人的特殊反應，不全然代表他們是害怕或同情，而更多的是他們不知如何反應自己，甚至其實是一種關心的注視。若您觀察燒傷學生有此情形，可以試著引導他，別先入為主認定他人的眼光有所惡意，可以讓其覺得世界是友善的，才能更進一步接納自己、接納環境。
 2. **了解他人心態：**將心比心，引導學生嘗試用一般人的角度思考，看到與我們不同的人時，會有好奇的反應是正常的。建議可和燒傷學生討論如何有智慧地取捨他人反應，如何避免取悅所有的人；也請堅定地讓他知道：「可以過得去的」。

3. 準備好回應「燒傷」相關話題：

✿ 燒傷學生事先想好如何回應別人關切自己的受傷，便較能自在與人相處。如：

- (1) 運用幽默的方式，或簡單回答。
- (2) 自覺狀況不錯時，可以詳細說明，讓對方寬心，或甚至對他人進行安全教育。
- (3) 不想回應時，可以轉移話題與注意力。
- (4) 若察覺對方不甚友善，可平和地讓對方知道自己的不舒服；或嘗試說服自己無須理會不禮貌的行為，有智慧地選擇離開。

✿ 老師若想助燒傷學生一臂之力，可以這麼做：

- (1) 和他討論，找出一句可以簡單回應他人的話。
- (2) 燒傷學生的人際挫折經驗，或許不是發生在校內，而是校外。必要時和他討論嘲笑或謾罵問題。
- (3) 適時且具體稱讚他處置得宜，做得很好。
- (4) 若他受挫，仍陪伴他面對負面反應，度過難熬的時刻。
- (5) 鼓勵他多練習處理別人的反應，多認識各式各樣的人，也參與學校、社區的各項活動，但提醒您，宜尊重他的意願與準備度。
- (6) 更重要的是，讓燒傷學生體驗並相信，藉由這些說明與回應，或許有更多機會獲得友誼與靠近，也會讓自己的心理更強壯。

4. 了解自己有選擇的權利：

- (1) 鼓勵燒傷學生主動向別人微笑、問好，以解除別人不知如何反應的僵硬氣氛。
- (2) 讓他了解他有選擇主動或被動的權利，也有選擇回答或不回答的權利，但主動出擊絕對比被動反擊來得好，因為那是他在主導而非被迫反應。
- (3) 當有人質疑或不知所措時，可以選擇心平氣和解決對方的疑惑，而非以醜怒讓自己心懷不平。
- (4) 選擇適合的回答內容面對不同的人，倘若對方讓他覺得受傷害，可以選擇離開現場或簡單回應。

(二) 運用學校活動

幫助燒傷學生建立良好的人際關係，或重新適應校園生活，首要在於協助他建立信心。您可以試試：

1. 發掘他的優勢與專長，或才藝與興趣，據此鼓勵他參加社團活動、義工團體，或參加校內、校際比賽。一來可透過課外表現構築其自信，其次亦可在過程中結識志同道合的夥伴，拓展人際圈。
2. 鼓勵獨立。陪伴燒傷同學，其實最忌諱的是凡事都幫他做好。
3. 除了學校活動，亦可提醒他從自己能做的小事情開始做起，例如：參與娛樂活動、接觸大自然、做簡單的運動，從小細節逐步建立起對生活的掌控感，以漸進的方式建立信心。

(三) 建立同儕團體

除了燒傷同學個人的努力，老師亦可於適當時機，提醒同學們常以平常心與燒傷同學接觸，或利用課堂討論、分組報告等方式，使其自然融入學習環境與同儕關係中。

(四) 導入家庭力量

當燒傷學生進入您的班上或成為您的導生時，最需要連結的對象，是他的父母與主要照顧者。您可以視情況與家長保持較多的聯繫，一方面讓家長了解他的子女在校情況，減緩家長的不安與擔心，另一方面亦可了解燒傷學生的復健進展，進一步掌握其復原狀況，與家長共同合作，協助燒傷學生整體的適應。

六、結語

燒傷學生未來將面臨的困境，如：生理上的不同（外表差異、功能限制）、心理上的自卑，可能使其較難與他人形成友誼或發展親密關係，甚至在工作或社交方面遭遇歧視。除了協助其發掘與豐富個人內在資源外，讓家庭、學校、同儕、朋友成為其有利且有力的支持系統是重要的。在校園求學的這段期間，很需要老師們的引導與陪伴，使其能夠與缺損或失落共存，奠定其步入社會時的強韌基石。

七、資源推薦

單位	聯絡方式	服務項目
元智大學 學務處諮商與就業輔導組 (系諮商老師)	活動中心3樓R8302 電話：(03)4638800分機2877、2878 信箱：wecare@saturn.yzu.edu.tw	心理測驗 個別諮商 團體輔導 班級輔導 精神科醫師諮詢 安排

參考資料：

陽光社會福利基金會（2015）。遇見陽光 2《燒傷與顏損者輔導手冊》。台北：教育部。

陽光社會福利基金會。取自 <http://www.sunshine.org.tw/>

給八仙塵爆受難者家屬的心理急救包。取自 <http://life.scc.fju.edu.tw/read.php?id=793>

《病後人生》愛，就是真誠地傾聽—病人溝通技巧之同理心運用。取自 <http://blog.udn.com/ruru1211/7567937> 八仙塵爆後/意外發生後，五句最不該說的話。取自

<http://www.commonhealth.com.tw/blog/blogTopic.action?nid=1236>

0627 八仙樂園粉塵爆然案校園心理輔導策略研習。陽光社會福利基金會王佩珊主任演講內容。

104 年度八仙塵爆助人工作者培訓課程。陽光社會福利基金會李逸明諮商心理師演講內容。

104 學年度元智大學導師會議「燒傷生心理概念認識」。陽光社會福利基金會王佩珊主任演講內容。