

從地震風災談 台灣人的心理韌性

長庚大學臨床行為科學研究所
臨床心理師
蕭仁釗

台灣921震災之實務經驗 -東勢模式

台大心理系

東華臨床與諮商系

中原心理系

政大心理系

臨床心理師

長庚臨床行為科學所

吳英璋

林耀盛

洪福建

姜忠信

柯書林

蕭仁釗

東勢人與臺大人的
921地震十年課



臺大921東勢心理復健小組

吳英璋	蕭仁釗
林耀盛	洪福建
姜忠信	柯書林
主	編

何謂創傷(trauma)

👤創傷的種類：

👤颶風、**地震**、船難、車禍

👤戰爭、暴力、綁架、槍擊、性侵害、目睹雙親被殺害

👤父母離異、成員去世

👤心理與生理虐待、學校挫折

👤器官移植、嚴重疾病（如：**罹癌**）

創傷後的壓力反應

1. 經驗重現

- 心驚的畫面歷歷在目
- 做惡夢
- 錯覺「回到過去（flashback）」
- 觸景傷情

2. 逃避與麻木

- 逃離與悲劇相關的人、事、時、地、物
- 避而不談
- 失去記憶
- 對外界活動漠不關心、失去興趣
- 自我封閉
- 壓抑情感
- 對未來悲觀絕望

創傷後的壓力反應

3. 神經緊繃

- 輾轉反側，難以入眠或熟睡
- 暴躁易怒
- 無法專注，心不在焉
- 風聲鶴唳
- 膽戰心驚

4. 靈異經驗 ※本土化反應※

- 害怕死者回來，或夢見死者（托夢）
- 直覺亡靈回來，彷彿聽到死者聲音、看到形跡，認為東西被動過
- 把身體不適、諸事不順歸因於死者作祟

災變下的心理反應與影響因素

災害狀況

性格特質

災後處遇

- 創傷經驗重複出現
- 過度敏感
- 否認
- 呆滯
- 過度冷靜

情緒有：

- 不安、害怕、恐懼
- 悲哀、傷心、無助
- 憤怒、生氣、怨天尤人
- 罪惡感

基本信念的
負向轉變

懷疑、不信任他人
猜疑別人的動機
停止社交活動





📌 災後心理反應是精神疾病？

📌 抑或

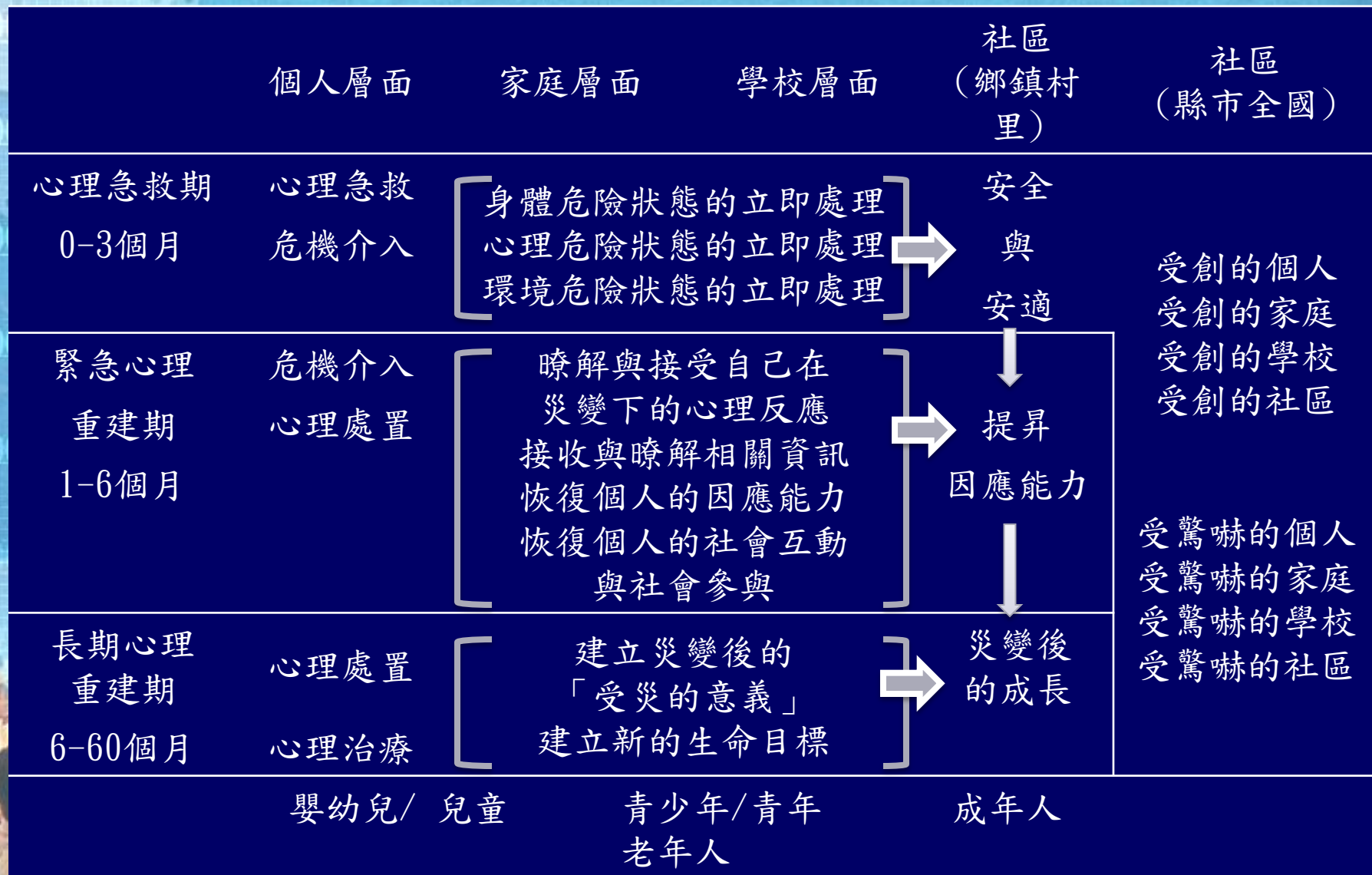
📌 是正常人在不正常時刻的正常反應？



災後心理復健的做法

- 外展服務(outreach)
- 培能轉化(empowerment)
- 以學校或社區為基礎(school-based)(community-based)
- 自然自我療傷的歷程：
 - 自然自我療傷的歷程，療傷的功能立基在三個條件上：
 - (A)是個人所信賴的人
 - (B)是否能表述出真實的心理經驗素材
 - (C)是否能與個人原有的生命經驗融合
 - Herman (1998) 即以「編寫個人的故事」來說明這項經驗的製作。

災後心理防災與復健全面性工作內涵簡示



921震災精神疾病盛行率 (周煌智, 2003)

	災後半年	災後二年	災後三年
創傷壓力症候群	7.9%	10.0%	4.4%**
重憂鬱症	9.5%	8.2%	6.4%
藥物依賴或濫用	2.7%	3.0%	6.4%*
酒精依賴或濫用	5.7%	5.6%	5.4%
自殺意念	3.8%	3.5%	7.2%*





韌性(resilience)


- 在顯著的逆境或危機的情況下，仍展現出正向的適應(Masten & Reed, 2005)
- 從經驗逆境中，學到正向事物的能力 (Smark,2009)
- 以發展的觀點來看，意旨在嚴重威脅發展的情況下，仍能達成該年齡重要的發展作業(Masten & Reed, 2005)
- 個體適應逆境，維持平衡，保留對環境的控制感，及持續朝正向結果前進(Jackson, Firtko, & Edenborough,2007)
- Resilience包含了
 - 抵抗毀滅
 - 不只抵抗，還是不顧環境困苦，建立起正當生活的能力
- Resilience可表現出
 - 縱然危險性高，結果卻良好
 - 在環境威逼脅迫之下有支撐自己的能力
 - 創傷復原後，表現良好(天主教善牧基金會，1987)

韌性

定義(3)

 是個體從心理的痛苦中復原的重要因子，可讓個體將災難經驗轉化為智慧、頓悟與同理心 (Benson & Thistlethwaite, 2008,)

 Giordano(1997)列出與恢復力相關的內涵：

 資源豐富感、自信、好奇心、自律、level-headedness、彈性，情緒韌性及問題解決



The background of the slide features a blue-tinted image of a business meeting. Several people are seated around a table, looking at documents and laptops. In the foreground, a person's back is visible as they look towards the meeting. The background also contains faint, semi-transparent line graphs and data points, suggesting a financial or analytical context.

📌 堅毅性(hardiness) (Kobasa, 1979)

📌 可控制感(control)

📌 獻身投入(commit)

📌 挑戰(challenge)

📌 硬頸 (蕭仁釗，2000)

📌 堅忍、堅持不妥協

📌 刻苦耐勞、勤勞節儉

📌 團結合作、重感情

📌 求新求變、勇於嘗試

摸著石頭過河

👤前言：

👤第一階段：湍流中找石頭

👤第二階段：「石頭」排成的「路」

👤第三階段：渡河與盼望過河登上彼岸



第一階段：湍流中找石頭

📌 大合作

📌 立即的「在職訓練」

📌 成立Hotline

📌 加入全校性與全國性的緊急救災系統

📌 走入第一線，揣摩可能的工作策略與方法



第二階段： 「石頭」排成的「路」

👤 原則：在地力量幫在地人

👤 尋行政系統： - 民政系統

- 教育系統

- 衛生系統


👤 民間系統： - 媽媽教室

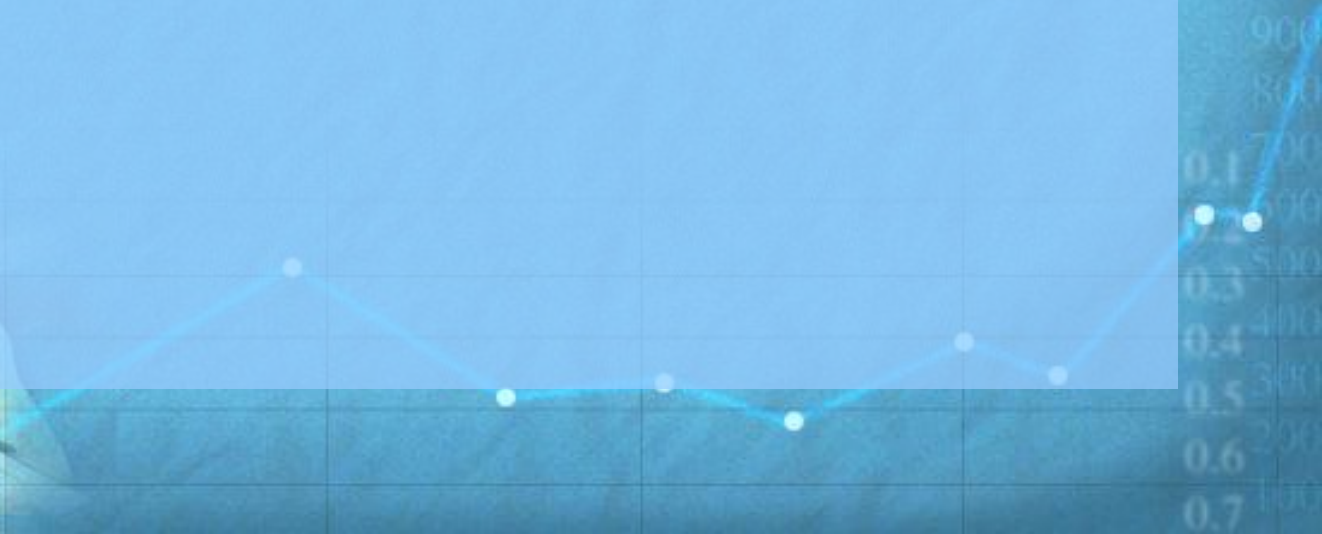
- 農事班

- 民間自助團體

第三階段：

渡河與盼望著過河登上彼岸

 以第二階段為基礎，發展第三階段的整體性工作，其中最重要的是**效果之評估**



大事紀

危機期

88 88 88
9 9 10
21 27 2

台大九二一心理復健小組第二梯次
台大九二一心理復健小組第一梯次

88 88 89
12 10 4
15 15

東勢鎮中小學災後心理復健種子教師訓練
東勢鎮心理復健種子教師工作坊
東勢鎮災後身心健康聯合門診
東勢鎮心理復健小組掛牌
東勢鎮遊戲室啟用
東華國中詹主任慷慨借宿
兒童門診開張

建構期

89 89 89 90 90 90 90 90 90
6 8 9 1 4 5 6 8 9

東新國中「天使記者研習」
重建區訪談
救助協會社會工作人員訓練
東勢鎮健康志工培訓第一梯次
東勢鎮健康志工培訓第二梯次
東勢鎮健康志工培訓第三梯次
健康志工繼續培訓
東勢鎮健康志工培訓第四梯次
東勢鎮民「情緒管理工作坊」
東勢精神再造「折翼與展翅」發表會

建構期之三大實務工作方向

👤 教育系統

👤 種子教師之培訓

👤 小記者：心靈重建專輯-折翼與展翅

👤 衛生系統

👤 東勢鎮921災後身心聯合門診—成人門診

👤 東勢鎮921災後身心聯合門診—兒童門診

👤 民政系統

👤 東勢鎮社區健康志工團體

👤 研究

👤 以服務為中心的資料收集

四種類型的社區諮商與其服務形式

	社區服務	個案服務
直接	預防教育 (preventive education)	諮商(counseling) 外展服務(outreach)
間接	影響公共政策 (influencing public policy)	個案宣導(client advocacy) 諮詢(consultation)



東勢鎮921災後身心聯合門診— 成人門診

📌 期間：2000.04～2004.06

📌 接案者：洪福建、林耀盛、柯書林、蕭仁釗

📌 門診時間

📌 2000年：每月非週休之週六上午

📌 2001年：每月雙週之週五下午

📌 服務成果（統計至2001年8月）

📌 總個案人數：93人（男：29人；女64人）

📌 總人次：224次

📌 外展服務：54次

個案概況

	男	女
10歲以下	10人	8人
11~18歲	3人	9人
成人	15人	45人
65歲以上	1人	2人
共計	29人	64人

服務成果：會談主題

	比例
與地震相關主題	72%
災後身心症狀	50.5%
家庭關係問題	37.6%
家庭經濟問題	6.5%
與地震無關主題	28%
與地震無直接關係之心理問題	17.2%
人際問題	3.2%
學習與發展問題	8.6%

東勢鎮921災後身心聯合門診— 兒童門診

📌 期間：2000.04～2001.08

📌 接案者：姜忠信

📌 門診時間：隔週之週三下午

📌 服務成果

📌 接案

📌 總個案人數：21人（男：15人；女：6人）

📌 年齡層：4-17歲

📌 總人次：103次（接案次數介於1~19次）

📌 心靈捕手培訓

兒童門診之個案會談主題

主題	比例
災後身心症狀	61%
學習問題	24%
意外事故	10%
親子關係	5%



種子教師之培訓

📌 人數：約30名東勢鎮國中、小教師

📌 第一階段：1999.12~2000.05

📌 內容：

📌 災後身心症狀的介紹

📌 應用量表工具以篩選出可能有身心症狀的學生

📌 輔導技巧介紹

📌 個案研討

📌 教師分享自己的受災經驗

種子教師之培訓

📌 第二階段：2000.06~2000.12

📌 個案研討

📌 將地震統整於九年一貫課程中



種子教師培訓

- 📌 以「做中學」的模式，提供種子教師觀察學童地震後的可能身心變化
- 📌 以問題解決的方式協助老師處理高風險因子的學童問題
- 📌 以動力的、多樣的、即時的、展演的與互動的為原則，共分成兩階段



東勢鎮中小學種子教師心理重建團體

第一階段回顧

日期	主要內容	進行形式
1999/12/18	<ol style="list-style-type: none"> 1.篩選量表介紹、討論 2.創傷經驗分享敘述 3.培能轉化在地力量 	<ol style="list-style-type: none"> 1.團體講演（投影片） 2.分組討論與情緒支持 3.心理演劇
1999/12/22	<ol style="list-style-type: none"> 1.篩選量表介紹、討論 2.創傷經驗分享敘述 3.培能轉化在地力量 	<ol style="list-style-type: none"> 1.團體說明與講演 2.小組團體運作
2000/1/7	<ol style="list-style-type: none"> 1.肌肉放鬆訓練 2.篩選量表格式的再討論與修訂版 3.引介篩選作為初級預防的身心健康概念 	<ol style="list-style-type: none"> 1.現場演練肌肉放鬆 2.團體討論與問題解答
2000/1/14	<ol style="list-style-type: none"> 1.追蹤、操演肌肉放鬆練習效果 2.壓力模式介紹 3.經驗分享敘述與訪談技巧結構化 	<ol style="list-style-type: none"> 1.團體講演（投影片） 2.篩選訪談進行時的狀況模擬與問題解決 3.分組討論

東勢鎮中小學種子教師心理重建團體 第一階段回顧

日期	主要內容	進行形式
2000/1/21	<ol style="list-style-type: none"> 1. 介紹危機介入基本概念與技巧 2. 導讀「傾聽的藝術」一書 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 持續檢核肌肉放鬆練習效果 2. 團體講演（投影片） 3. 分組討論
2000/2/25	<ol style="list-style-type: none"> 1. 實際進行篩選訪談時遭遇所困難問題的討論與解決 2. 團體動力的支持與成員情緒抒解 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 團體討論 2. 分組團體運作
2000/3/3	<ol style="list-style-type: none"> 1. 持續討論、解決篩選訪談時所遭遇的問題與困難 2. 個案討論 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 分組團體運作 2. 個案處理範例與說明
2000/3/17	觀賞「生生長流」錄影帶	團體欣賞與觀感討論

東勢鎮中小學種子教師心理重建團體

第一階段回顧

日期	主要內容	進行形式
2000/3/31	1.成員身心健康狀態自我評估的討論與回饋 2.個案討論 3.討論搶救心理重建歷程記憶的重要性	1.團體討論與動力運作 2.自我暗示肌肉放鬆與心智想像練習
2000/4/14	1.邀請R. Pynoos與A. Steinberg與成員座談 2.個案討論	1.座談會 2.問題提出與解答(Q&A) 3.心理救災經驗的分享與敘述
2000/4/28	1.個案討論 2.衛生所身心諮商門診運作目的與個案轉介方式說明	1.團體動力運作 2.問題提出與解決(Q&A)
2000/5/5	團體的回顧與前瞻	1.團體討論 2.團體動力運作

東勢鎮中小學種子教師心理重建團體 第一階段回顧

- 👤 篩選高危險族群，並關照團體成員的支持力量
- 👤 討論與解決成員進行篩選訪談或觀察班上學童變化所遭遇困難及問題
- 👤 催化在地力量的內生與成員的自我培能；持續以團體動力促發成員間的經驗分享敘述、問題解決策略、與社會支持網絡的拓展建立

東勢鎮中小學種子教師心理重建團體

第一階段回顧

日期	主要內容	進行形式
2000/6/16	創傷的提醒物(trauma reminder)及其意義	團體討論與經驗分享
2000/6/30	個案報告與討論	1.團體討論 2.分組討論
2000/8/05	助人歷程與同理心 I)	1.團體討論 2.角色扮演
2000/8/19	助人歷程與同理心 (II)	1.團體討論 2.角色扮演
2000/9/15	九年一貫教育與地震主題教學	團體講演與開放討論
2000/9/29	地震主題教學的實作討論與演練 (I)	成員分別報告教案設計成果
2000/10/6	地震主題教學的實作討論與演練 (II)	成員分別報告教案設計成果

東勢鎮中小學種子教師心理重建團體

第二階段回顧

日期	主要內容	進行形式
2000/10/20	心理衡鑑與家庭歷概念介紹	團體講演與分組討論
2000/11/03	心理衡鑑與生命教育	團體講演與分組討論
2000/11/17	以心理衡鑑進行個案討論（Ⅰ）	團體與分組討論
2000/12/01	以心理衡鑑進行個案討論（Ⅱ）	團體與分組討論
2000/12/15	以心理衡鑑進行個案討論（Ⅲ）	團體與分組討論
2000/12/29	回顧與前瞻	團體分享

東勢鎮中小學種子教師心理重建團體

第二階段回顧

📌 輔導與教育接軌


📌 著重生命教育、心理衡鑑與輔導治療的說明與操演，以期將心靈重建在地化的紮根，成為永續經營重建人文生態的一環

📌 配合九年一貫課程，規劃進行「以地震為主題」的講演討論、教案設計與成果報告，以期落實生命教育

📌 引入心理衡鑑概念


📌 著重個案報告、討論與心理衡鑑的應用層面，以期團體成員本身日後可以另行組織種子團體，並帶領之

種子教師的書寫（一）

除了培訓自己輔導災後學童的技巧與知能外，...與他們晤談、溝通後更能讓自己放鬆，減輕壓力，減少做惡夢，不再從睡夢中驚醒，較能安心入睡。從中讓我明白不是只有自己有這些恐懼壓力，自己不是最糟的。...當時很多種子教師本身也是受災戶，上課分享時真情流露，令人動容，而台大心理系團隊耐心、包容、溫暖的態度，讓成員都能卸下心防，說出心中之痛，達到治療之效。



種子教師的書寫（二）

 我可以把老師指導的地震經驗融入任何一科教學，例如：上數學課時，好像內化了災害般，對於某些數字特別敏感！有一次在做三位數的加減法時，學生發現答案竟是921，就大喊921，然後相視而笑。...災後兼顧家庭、學校和面對自己，也要能更有效率去解決問題...課程使我學習到許多寶貴的方法，學校和面對自己，也要能更有效率去解決問題。我經常帶著學生做肌肉放鬆練習，學生果然比較能靜得下來；當他們安定下來後，我也比較能放鬆和轉化。

小記者

心靈重建專輯-折翼與展翅

📌 初發構想：延續東勢人自助之在地精神

📌 期間：2000.06~2001.03

📌 參與者：27位小記者（東新國中學生）
10位教師

📌 內容：採訪29位參與救災工作者

📌 成果：集結出書


小記者的書寫-10年後（一）


「從小記者活動當中的學習，讓我了解如何傾聽，及更能觀察到別人的需要，以及在問答之間的應對進退，這是以前從來沒有的，也是未來不一定會有的；而且讓我更能愛護我的家人，更珍惜他們。」

在地震中看到人心的脆弱、自私的一面，其實只要改變想法、轉個彎，就可以使我們的心充滿愛，不只幫助自己，更能保護別人。

「如果災害還是無法避免，那就面對吧！所能做的就是盡力搶救，以及號召大家團結起來，共同的保護身邊的人吧！」

小記者的書寫-10年後（二）

 目前在補習班帶一群國中的孩子們，上英文課剛好教到了『earthquake』這個字，趁這機會把自己經歷過921地震的事情講給他們聽，他們很專心的聽，孩子們也興高采烈的和我討論著，當時的他們才三、四歲，都是被爸媽抱著離開現場的，我的經歷聽在這些孩子們的耳裡，都覺得不可思議。

 現在的我對於別人對我的好是心存感激，而不會視為理所當然，遇到煩心的事情，換個角度想就會海闊天空了。這場地震對我來說，讓我可以更多的角度去看待事情，若凡事樂觀前進，心情就會大不同。

東勢鎮社區健康志工團體

👤 第一階段：

👤 每週一次，為期4~5週

👤 每梯次約10餘人，共計約70人

👤 壓力管理課程：共4梯次（1999年11月，
2000年3月、4月、7月）

👤 領導員：蕭仁釗

👤 情緒管理工作坊：共1梯次（2001年8月）

👤 領導員：洪福建

壓力管理課程主題

週次	單元內容
一	壓力模式介紹 討論自己日常生活中的壓力源
二	壓力中體力消耗的自我檢查 自我暗示放鬆練習、肌肉放鬆練習
三	壓力中腦力消耗的自我檢查 另類思考與焦點詢問法
四	壓力中心力消耗的自我檢查 情緒管理的方法
五	災後心理反應介紹 志工經驗分享

東勢鎮社區健康志工團體

📌 第二階段：共計170次

📌 2001年3月始：隔週一次，共65次

📌 領導員：吳英璋、林耀盛、洪福建、柯書林、蕭仁釗

📌 2004年3月始：共89次

📌 每月第二個週五志工自行聚會，輪流擔任領導員

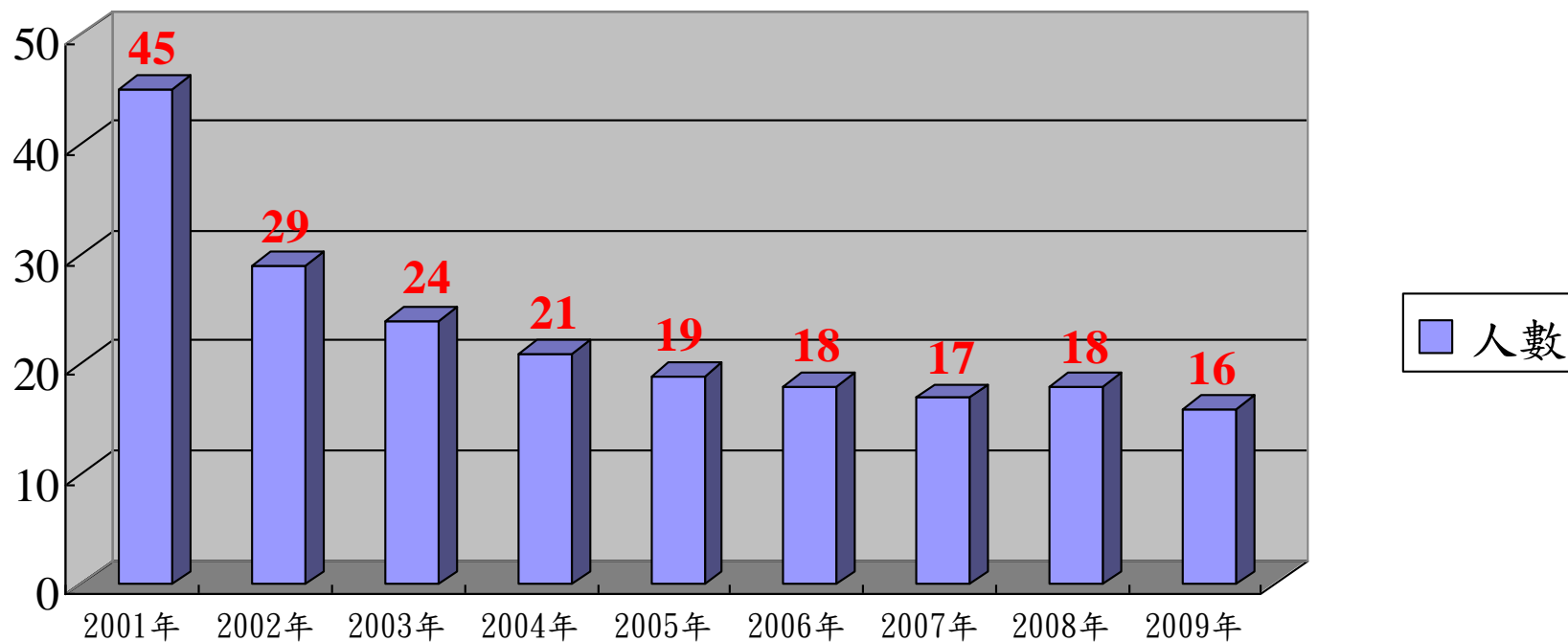
📌 第四個週五由上述五位心理師帶領團體

📌 2008年3月始：每月一次，共16次

📌 領導員：吳英璋、林耀盛、洪福建、柯書林、蕭仁釗

東勢鎮社區健康志工團體： 人數統計

志工人數年度統計表



東勢鎮社區健康志工團體：課程內容

主題	內容	次數
輔導知能研討	同理心、自殺危機介入、個案初訪演練...	17
災難經驗回顧與應用	地震經驗回顧、觀賞「生命」、川震輔導、七二水災...	9
個案討論	出訪個案檢討	8
團體關係議題探討	向團體成員表達關心、提供建議、成員遲到、出席率低...	20
問題解決應用	親子關係、夫妻關係、人際衝突、詐騙電話因應...	9
自我探索	價值觀澄清、生命回顧、他人眼中的自我...	23
參觀與聯誼	九份二山、地震博物館、台大、成員家聚餐...	6
回顧與展望	年終回顧、團體方向討論、新成員加入、如何進行、團體存續...	22

訪談個案概述

👤 A1：女,921震夫亡、子亡、屋倒（已重建）

👤 期間：88.12～至今

👤 訪談次數：38

👤 志工人（人次）：8（56）

👤 老師人（人次）：4（10）

👤 地點：臨時約定、或個案家





志工出訪紀錄

類別	期間	人數	總次數 (平均)
地震當時有親人傷亡個案	1999.12~迄今	14	415 (29.6)
地震相關個案	1999.12~迄今	22	649 (29.5)
水災相關個案	2004.07~迄今	12	208 (17.3)
需關懷個案	2001.06~迄今	47	493 (10.5)




健康志工們的書寫（一）

 「你們大家比我自己的兄弟姊妹還親。
如果再有地震，我就去鎮上找你們大家」

 但一次一次的地震似乎都在蓄積我的能
量，讓我可以告訴自己：「再來吧！經
過這麼多的考驗，再來的我也不怕！」

健康志工們的書寫（二）

 目前孩子都有工作了，有很多人事物也慢慢回想起來，目前除了在家煮飯洗衣外，我喜歡去教會和爬山，也常去找老朋友、老鄰居聊天，心中滿足歡喜。災難其實對人也是有助益的，只要有支持網絡，就可以讓人逐漸走出陰霾，經歷災難後也讓我比較懂得自助與助人。**原來：苦難是化妝的祝福！**

健康志工們的書寫（三）

📌 我只能接受上天給我的這堂學校沒教的課。

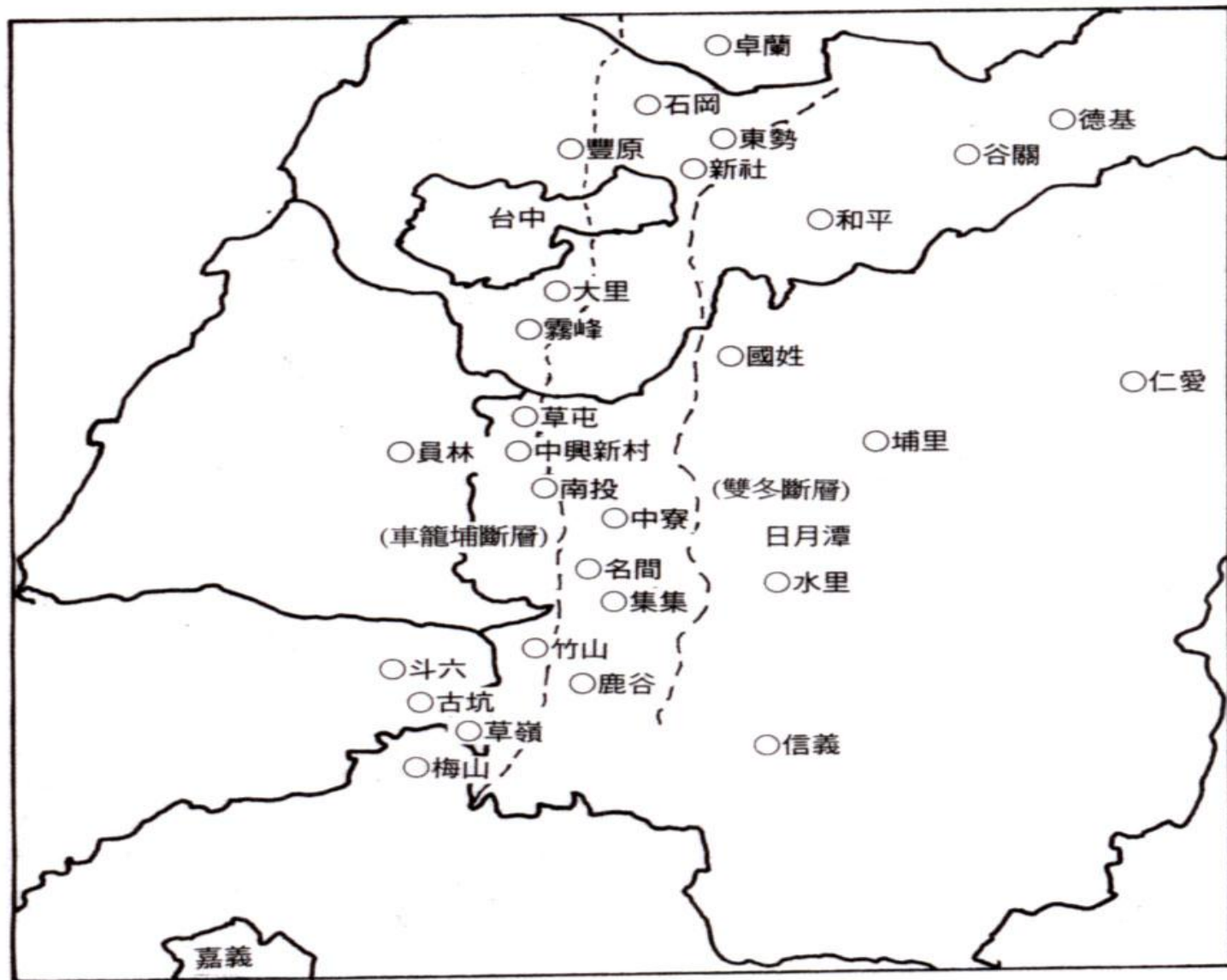
📌 似乎這輩子過了兩個不同境界的人生，好像有點辛苦、有點累，但又好像比別人多體驗了另一種生活。經過了921的洗禮，使我感到人生無常，雖是如此，也讓我對人生更產生充滿追求目標與理想構圖的念頭。也會隨著社會變遷去學習更多、更寬廣的學問，以適應生活與工作的需要。

健康志工們的書寫（四）

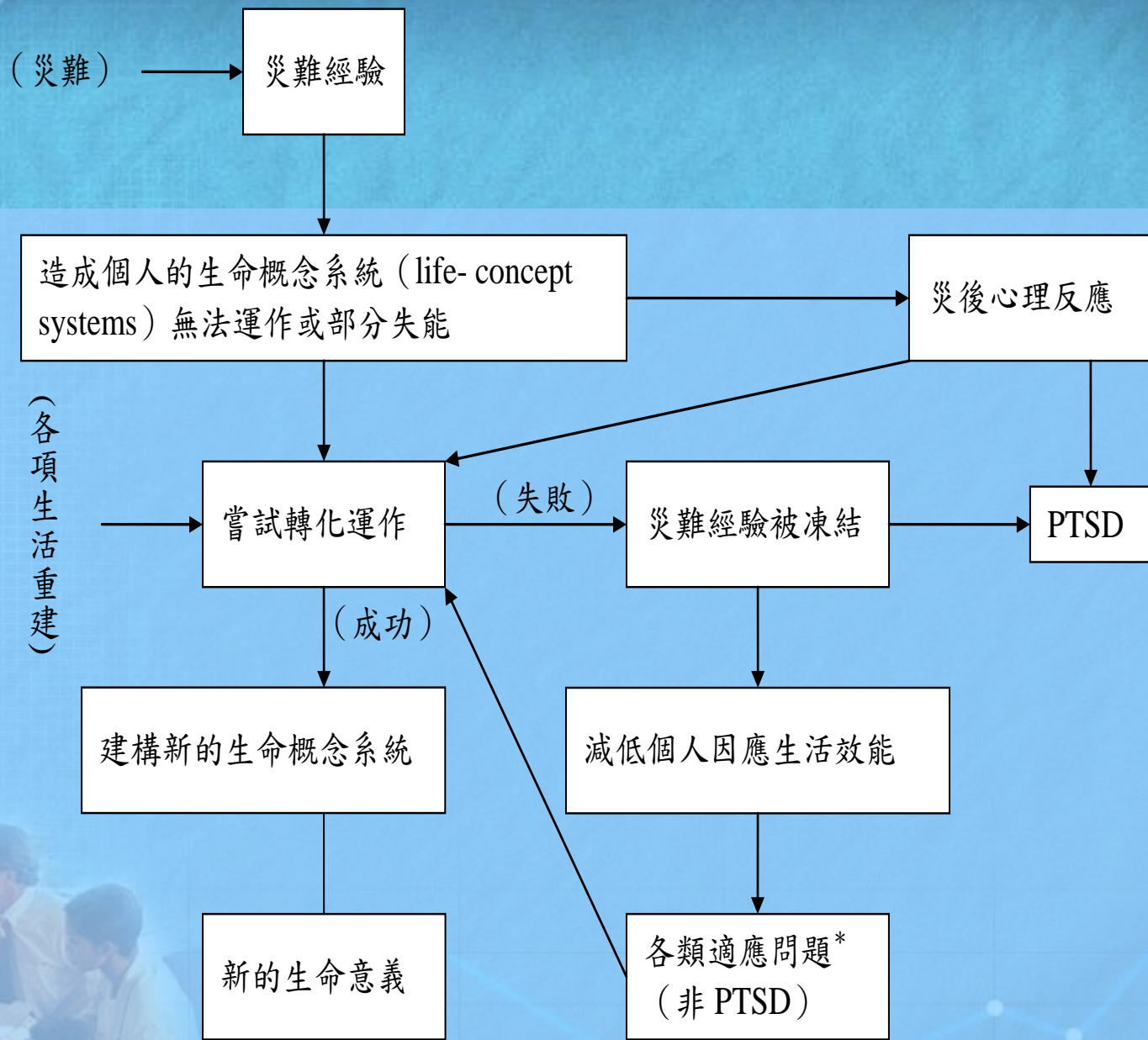
📌 我們暫時不想為了買一個固定的殼，而給自己帶來無法解脫的貸款壓力，知足、心寬，茅屋也可以安心居住！一家人在的地方，就是我的家。

📌 「『上天拿走了你一樣東西，說不定是要給你一些更好的』當一個人沒什麼好失去的時候，要勇敢地面對這所有的一切。感恩啦！相信若有機會，會像老師們一樣付出，繼續散播愛去關懷需要關懷的人！」

中部災區圖示



概念圖



*各項適應困難經驗皆可能再度引起該項災難的要求再轉化

投注社會公益	意指個體透過協助他人、參與救援工作、協助他人重建...等社會公益工作，以回饋過去曾受到的援助。
更換角度	意指面對災難所造成的失能狀態，個體更換原先的角度，改以正向、較能良好適應的想法取代之。
承擔責任	因為受災中的經驗，若非當時在場可能情況更糟，因而於災後更佳擔負自己在家庭中的角色與責任，如：養育子女、侍奉父母...等。
接受事實	意指個體在面對災後的損毀與失去時，接受災難已經發生，結果已經造成，而以新的自我面對人生。
接受命運	意指個體將災難創傷與損失歸因於上天的安排並接受這些安排。
社會支持	意指個體經由他人的協助—金錢、資訊、實質、情感—而獲得面對問題的力量。
體認自己的力量	意指個體體會到依靠外在力量重建太緩慢，唯有憑藉自己的力量才是自己可掌握的。
重新安排生命優先順序	意指個體因為此次災難經驗而使得其重新省思生命價值觀，進而重新安排其優先順序。

樂觀看待事物	看到災難造成失能與損失所帶來的正面意義。
從宗教獲得指引、慰藉	意指個體藉由宗教儀式、教義，進而轉化其想法，獲得災難為何發生、創傷為何造成的解答，從中獲得心靈的慰藉與平靜。
努力應付困難	意指個體在面對災難的損傷時，盡力改善目前之困境。
對未來保持希望	意指個體對未來的各項發展有正向的期待。
尋求生命的意義	意指個體藉此機會思考並重新找尋活著的意義，進而採取實際行動以實現該生命意義。
知足感恩	意指個體在面對災難所帶來的失去與損害，懷抱感激上天的心情，感恩仍能保有現存的一切。
把握當下	意指個體珍惜現在的時間，及時進行自己想要完成的事物。
幽默	意指個體採取輕鬆、開玩笑的方式應對其困難與挑戰。
堅定意志	意指個體在面對困難時，堅持自己的方向，並面對接續的挑戰。
與他人共同面對	意指個體與其社會網絡成員一同討論，共同面對未來的挑戰。

高關懷評估指標

(行政院九二一震災災後重建推動委員會)

👤 失親者

👤 921震災罹難者、失蹤者家屬

👤 失和者

👤 家庭失和或暴力傾向

👤 失神者

👤 自殺未遂者或家屬、常有自殺意念者

👤 失樂者

👤 久病不癒或肢體重殘，需家人照料者

👤 失業者

👤 因失業導致家庭經濟困頓者

👤 失能者

👤 921震災肢體受重傷殘者

👤 失常者

👤 精神異常；長期失眠、憂鬱、悲觀、消極、或有情緒困擾者

👤 失依者

👤 獨居老人、兒童、青少年、身心障礙者

👤 失財者

👤 生財設備損失（生產工具或田園流失）

👤 失學者

👤 因震災導致輟學者

👤 失所者

👤 全倒及半倒戶

檢討與建議

📌 心理復健內容：

📌 應涵蓋：PTSD症狀的恢復、複雜的情緒團的處理、生命信念的重建、社會支持重建

📌 強調人類的**韌性與復原力**

📌 對象：涵蓋各年齡層、各層面（個人、家庭、學校、社區）

📌 找到適當在地人的協助（平時即經營之）

📌 心理復健應與生活重建搭配進行

📌 以系統化有效課程培訓（如緊急期的災難心理急救手冊）

📌 培能轉化的對象：

📌 常設機構、長期培訓

📌 在地化

📌 醫療與衛生人員、心理衛生工作者、公務員、中小學老師、宗教團體、民間社團、社區居民

📌 配套人力、資源、經費



感謝 蕭仁釗先生于九二一地震期間
協助本鎮重建不遺餘力 留念



嘉惠東勢

東勢鎮鎮長 張錦湖 敬贈
中華民國九十年六月二十二日

2009 11 1