

第九章 灾难周年反应：

心理卫生的相关问题及介入处理

The Anniversary of The Disaster: Mental Health Issues and Interventions

原著：Diane Myers, R.N.,M.S.N.

Monterey, California

翻译：廖定烈

省立八里疗养院

所谓周年，其定义即是过去发生的某个事件或围绕着这个事件的情感再度发生或被唤起。周年也可以是一个重要的日子的纪念或庆祝。

周年的记忆可以是出现在意识或潜意识的层面，而且是我们的生理、心理、历史与文化的一部份。

周年反应的产生

从生物学上来说，所有的动物的都对危险的讯息都有着精细调控的警觉性。影像、声音、味道以及其它可能引起一个威胁性事件的刺激，通常都会引发对具威胁的记忆以及对现有的危险的警觉。这样的敏感度可以帮助解释灾难幸存者的「触发反应」(trigger reactions)。凡是可能提醒大家联想起灾难经验的种种情境、景象或声音，都会引起压力反应。举例来说，地震幸存者在有卡车经过、发出巨大声响、震动窗户时，就常常会非常紧张。

除了对于危险具有急性的警觉以外，动物，包括人类在内，对于季节的变迁都有特殊的敏感度。交配、筑巢、觅食、以及冬眠，都因环境触发——光暗循环、温度以及气味的改变等等而产生。很多古人的传统以及仪式都是依照一年中季节的变换而产生：春天的季节、对收割的庆祝、在冬天一片黑暗的冬至对光的节庆。

因此，一年四季的节令及季节的递嬗会引发对某事件的记忆、焦虑感升高、与事件相关的种种感受，此种情形并不令人意外。

许多灾后余生的民众都描述，当灾难发生的季节再度来临时，会出现坐立不安以及恐惧的感觉。举例而言，又一年的风暴季节再度来临时，就会给前一年曾遭飓风侵袭的居民带来焦虑。一位女士的邻居曾在一次大规模的土石流中丧生；她十年后还会述说，自己在每逢下雨时，仍会感觉心悸 (Johnson, 1992)。

在心理学的相关文献中讨论的「周年反应」，指的是个人对重大的失落事件所导致的悲恸没有消散而产生的反应 (Cavenar, Spaulding, and Hammett, 1976; Pollock, 1970)。从动力精神医学的观点来看，Szekely (1978)曾描述近亲或密友的死亡、或者其它「历史性」的事件，会导致个人的自我形象修正。此种改变会将事件转换成个人历史的「纪念碑」。这些潜意识的、不受时间影响的、永久的自体再现及客体再现，都有着一种时间的特征，也就是与盼望或期待相关的感受。Szekely 描述了两种会产生周年反应的条件：压力/创伤，以及未完成的哀悼。大灾难中的人们经验到创伤以及重大的失落，这样的灾难就包含了这两种加重周年反应的条件。对于那些在灾难中失去了最重要的东西的人们而言，如失去心爱的人、自己的家、或是所有成长过程中的纪念物等，此种哀悼反应会延续直到周年。要真的能够开始平静地面对过去、转向未来，所花的时间绝对不止短短几个月。Zunin and Zunin(1991)的研究也显示，这些哀恸的人们，其生活在一年以及一年半以后，也仍然会受到重大的影响。

有些人也许会经历到复杂或所谓「病态的」悲伤，其形式是正常哀恸反应的增强、延宕或压抑。在这些个案中，周年反应可以用来当作临床治疗中的契机，使个案得以修通 (work through) 这些不完整的悲恸(Cavenar, Spaulding and Hammett, 1976; Pollock, 1970)。

对一般正常的人而言，要处理灾难这种异常的情境，周年反应也可以提供一种情绪上慢慢痊愈的机会。个人可以借着认清、容许、以及注意这些周年反应产生的感受与课题，逐步向前迈向悲痛反应的自然过程。对周年反应的形式上的辨认，乃是人类历史以及文明的一部份。有些周年反应本质上是快乐的：例如生日、结婚、历史事件、以及宗教节日。这类的周年会激发欢乐的记忆及感受。有些周年是纪念的性质，纪念着悲剧性的事件或失落。此类的例子如心爱的人的忌日，或者纪念某次大规模的死亡，例如某某纪念日。

很多文化与宗教都对哀恸与哀悼建立了传统与仪式，其中，第一个周年即是正式的纪念时机。例如，犹太律法就规定了哀悼的各种特定的阶段。对于有关哀悼期间举办婚礼、该显示出多少哀悼的情绪、以及该穿着什么样的袍服算是适宜，也都有所规定。在很多文化中，死亡一周年就算是哀悼的正式结束。

Pollock(1972)曾假设，文化机制与传统均自对个人精神内在的需求有所察觉而衍生出来，这些均试着透过制度的调节来达成。易言之，宗教与文化中有关哀悼与周年纪念的信仰系统，也是从正常而自然的心理过程中衍生而来。

与文化上对巨大失落所设立的反应类似，大部分遭遇灾难的小区也会发展出正式的机构来纪念事件的一周年或更多年。周年纪念也许会持续举行好几年，端视事件对此小区的意义如何。1906年旧金山大地震的幸存者在每年的四月十八日早晨五点十二分仍然聚会，纪念事件的周年。

灾难的周年反应

并非所有的灾难幸存者都会经历到周年反应。不过，有许多人的确会经历到，而且会受到困扰，因为他们自己并没有预期到此种反应会发生，对此种反应也不了解。对灾难心理卫生的专业人员而言，很重要的一点是要熟悉常常会经验到的周年反应，以便能够事先提供指导，并且教导大众此种反应乃属正常。

记忆、梦境、与感受

在 1985 年 Appalachian 大洪水周年的那天，有一位老婆婆叙述，在满周年来临前的那几周，她一直无法抛开有关洪水的思绪。她提到自己会想起已经忘却好几个月的事。有些为人父母者会发现自己的孩子会突然开始再度谈论灾难。大人和小孩都一样可能梦见有关此灾难的事，或者其它的恶梦。

对许多人而言，周年所产生的记忆与感受彷彿历历在目。在 1982 年加州 Marin County 大洪水及土石流的十周年那天，消防队长 Brian Waterbury 回忆自己当年所领导的搜救行动。有接近二十五小时的时间，在寒冷的倾盆大雨中，接近失温的消防队员持续搜寻着一位遭土石流淹没住宅而失踪的女士。回顾当年，他还记得当那位女士的尸体出土时自己胃部痉挛的麻木感。「同一个画面一直回到我心中，即使现在已经过了十年。对我而言，其实就像昨天才发生而已。我仍记得那个场面、那种感受：努力不懈的寻找、希望的感觉，到最后仍然落空。到现在，仍然是心头的伤痛。」(Johnson, 1992)。

哀悼、悲伤与悔恨

那些失去至爱的人们常常发现，忌日会引发哀恸的情感，以及期盼的感受。有一位 Hurricane Hugo 的幸存者在风暴周年回忆：「她喜欢骑着脚踏车到店里，骑在我前面。她受不了骑在我后面，所以总要追过我。」「不过从她过世以后，再也没有人骑上那部车了。」他最小的孙女在 Hurricane Hugo 吹倒输电线路时引发的大火中丧生 (Greene, 1990) 。

Zunin and Zunin (1991) 在他们讨论哀悼词的书中，收录了一封爱丽斯公主 (Princess Alice) 在父亲艾伯特亲王(King Albert)过世的周年写给母亲维多利亚

亚女王(Queen Victoria)的信。

Darmstadt,

December 11, 1866

亲爱的、尊贵的母亲：

今天早晨我一醒来，第一个念头即是想到妳，以及我心爱的爸爸！啊！这个痛苦与愤怒的日子重新回来时，便又打开了这个才刚刚愈合的伤口！就在这个季节、这个落叶满阶、这个寒光隐隐——这种种都提醒了我，想起那个时间！

与失去家相关的哀恸，一样会在周年时被强化。住在临时住宅的居民，可能会经历到悲伤重新来袭，对于所失去的家园以及没有永久安身立命之所而悲伤。

即使是已经重建家园、或找到新租处的人们，也一样会在周年感到失落。有一位火灾幸存者曾提到新家的外貌就和旧家十分神似。不过，他们仍然会到房子的某些角落，期待发现那里以前会有些什么。在火灾周年的时候，他们特别会回想到曾发生的那些事。

那些被迫迁离的人们可能会经历到强烈的乡愁。「我非常非常想念我的岛。」有一位 Hurricane Hugo 的灾后幸存者在飓风发生后一周年这么说。他在飓风过后被迫搬离波立岛(Pawley's Island)。「以前我知道潮汐如何起落，现在却不然。我也思念每天晚上的月光。我还思念岛上的气味，岛上鲜明的季节变换。」(Greene, 1990)。

人们除了对所爱的人、自己的家园以及小区的记忆和哀悼之外，也会同时会因他们所损失的财物而悲伤，特别是珍贵的古物，他们总希望当初能够抢救出来。1990年加州 Santa Barbara 大火过后周年，一位妇女痛惜自己当初逃出来的时候随身只带着账单。她深深后悔没有带出就在身边的重要纪念物：家庭相本、圣经、孩子的书、已死的儿子服役时的勋章、祖父的出生证明书、家族的钢琴、陪

伴二十七年的圣诞节装潢——这些都是大家在周年时间会想起来的事物。「房子只不过就是一堆混凝土和玻璃。」有一位幸存者于周年时如此回忆着。「但房子是存在着许多记忆的地方...这些记忆就是你真的会十分想念的事物。」(Schultz, 1991)

对部分灾后余生的人们而言，灾后的第一年里，生活实在太忙碌了，没有时间哀悼。在 1989 年加州 Loma Prieta 大地震灾后一年，有很多人都表达了对在这一年里偶而出现的悲恸的纾解。很多人都说自己忙着文书工作以及重建的种种实务，因此没有给自己足够的时间去「失望」(let down) 而哀恸自己的损失。经过一年之后，事情已经变得比较具体，也让他们有时间来处理自己的感受。「这是大地震之后我第一次能够让自己哭出来。」有一位旧金山大地震的居民在地震满一周年的纪念会上啜泣着说，「我已经麻木了这么久了」(Seligman, Oct.18,1990)。

恐惧、焦虑与压力

对许多人而言，恐惧与焦虑的症状在灾难后几个月会逐渐消退，直到周年时才又浮现出来。有些人会述说自己重新出现提心吊胆、惊吓反应、以及对安全的过度敏感。

对于曾经受到严重创伤的人而言，恐惧可能在满周年时仍然没有显著消退，而周年时更会加强。一位 1990 年加州 Santa Barbara 大火侥幸逃出的一位六岁男童，在一年后每听到警笛的声音总是引发他的恐慌症发作(Schultz, 1991)。在 Hurricane Hugo 来袭当时，一位母亲必须将全家人都绑在高高的栏杆上以避免被洪水冲走。她的一位八岁的儿子说道：「我到现在还是很害怕，那次暴风我差

点就淹死了。我就是忍不住害怕。」(Greene, 1990)。

北加州的危机咨询服务中心的经验是，在 Loma Prieta 大地震之后一周年的前后，接到的电话增加。很多幸存者都描述当经过桥梁或高速公路交流道时都会感到焦虑。「大家仍然觉得不舒服；又开始恶梦连连的夜晚了。」有一位灾后计划咨询官员这样说。「他们并不确定自己能够做些什么。他们觉得自己更加脆弱。」(Seligman, Oct. 17, 1990)。

挫折与愤怒

周年反应也会重新唤醒悔恨及愤怒的情绪。有一位洪水的幸存者在周年纪念时做了如下的评论：「我一直想到那些不公平的事。」灾后余生者会回忆起那些使人不快的事、所损失的事物、他们生命中所浪费的时间、重建过程中与官僚方面打交道所受的挫折、或者对于重建与疗伤止痛过程的不耐。许多家庭在满一周年时仍未能重建起来。1990 年 Santa Barbara 大火后，有将近一半房屋受损的屋主在满周年时仍未提出房屋重建的申请表 (Sculz, 1991)。1991 年在加州 East Bay 一场风暴性大火后的统计，在 Berkeley，满一周年时只有 12% 被毁的家庭正在进行重建，而没有任何一个家庭完成重建 (Wee, 1992)。一位红十字会的工作人员评论加州 Loma Prieta 大地震后一年的 Santa Cruz 的压力时，这样陈述：「一年来大家都过得很奇怪。大家都明白，一年就这样过去了，而大家都没有恢复过来，经济上如此，心里上亦然。」(Samuelson, 1990)。对有些人而言，周年时的抒发，是寻求心理卫生人员咨询与支持的动力。灾难心理卫生计划常常报告在周年时咨询电话有增加的情形。

劫后余生者也可能感受到愤怒与悔恨，因为自己的损失，也因为自己没有能力重新建构生活，或弥补损失而产生此种感受；这种无能为力可能是真实的，

也可能只是想象。一位九十一岁高龄的女士，其住宅在 1989 年加州 Loma Prieta 大地震中夷为平地。她结婚五十年的丈夫在地震过后不久即过世。在周年时她回忆：「我的丈夫无法忍受这一切。对他而言这些都太过份了。令人震惊的一切、失去了事物、不知何去何从、以及不知如何填满新的空房间，他需要去选购新家具、运到这儿来，问题重重。我们得要更换每一样东西：灯泡、烤面包机、每一样东西都需要花脑筋——这些都令人绞尽脑汁。先前三、四年他本来有潜伏性白血病，病情还算稳定，但从那次以后病情就恶化了...我们本来过得很好。地震根本不在我们预料之中...我们失去了一切。」(Drewes, 1990)。一位 Santa Barbara 大火的幸存者谈到，他的生活本来有很多目标，在大火发生那一年他应该去做很多其它的事情，而不是浪费时间在重建房屋、选购厕所及浴室的建材。对一对住在 Santa Barbara 的夫妻而言，大火一周年带来的是一种挫败感。他们对于是否要重建自己的房子意见不同。太太希望搬离伤心地，而先生则坚持要原地重建。经过一年之后，重建的进度远远落后他们的邻居，有一部份原因是在重建的每个过程中他们俩意见一直不同。夫妻的关系越来越恶劣，彼此都责难对方制造问题。女方觉得孤独、悲伤、及忧郁。男方则选择退休，除了重建新房子之外几乎什么也不做了。

逃避

很多灾后幸存者对于周年纪念所带来涤清情绪的泪水、纪念活动、回顾、以及同舟共济感是很欢迎的。不过，有些幸存者会藉由当作没事发生一样，来「避开」(ward off) 令人触景伤情的周年反应。有一位年轻人在 1989 年加州大地震之后失去了父亲，有人问他在周年时打算作些什么。他的回答是：「我认为纪念一个地震一点意思也没有。」(Chiang, 1990)。即使大家喜欢把周年当成「只是个寻常的日子」，不过教育大家有关自己或亲友常见的周年反应是很有用的事。因

为有了这样的教育，当周年反应发生时，他们就不会觉得惊讶，或是觉得「挫败」(setback)。

反省

灾后的复原牵涉到好几个层面：身体上、情绪上、以及心灵上。对大多数的人而言，周年乃是一个复原过程中的地标。人们需要时间来将这种重大事件整合至个人的生活经验中。在一周年的时候，很多人都已经有足够的时间来发展出对此事件的看法，以及在他们的心目中、生活中的地位。

藉由对灾难的回顾，幸存者经常遭遇到这个萦绕不去的问题：「如果我必须再次经过这一段，那么我的作法会有何不同？」他们经常藉由这样的回顾，期望能帮助那些同样也遇到类似问题的人们。幸存者一致赞同的是，事先应该有所准备。他们会讨论从家里以及邻近环境移除哪些危险的事物。他们强调要适当地投保，也推荐为了保险的关系，将每个房间录像，甚至包括抽屉与柜子。幸存者也强调准备安全装备以及灾难来临时的补给。他们强调对于最重要的文件及照片应该要准备备份，并且不要储存在同一个地方。他们也一致同意要把照片与值得纪念的物品放在家中的同一个地方，以便能够迅速带走。而且他们也一致建议，万一灾难发生，应该如何撤退，如果分散的话，应该在哪里会合，家庭成员应该有个计划。

许多人也反省到，虽然有着这么多的创伤与失落，他们的生活仍然有值得庆幸的改变。灾难可以让个人对价值与信仰重新做评估。许多人可以辨认出自己所克服的挑战，而且能够欣赏自己的勇气、精力、耐力、以及寻求资源来解决问题。幸存者会感受到更深刻而且更有意义的人际关系。在地震的周年纪念前夕，人们会达成一个重要的阶段：不再把自己视为「受难者」，而是把自己看成「幸存者」。

「这次灾难夺走了我的历史与我的生命中的一大部分，而这种事情你没办法在一年之内重建完成」，有一位 1990 年加州 Santa Barbara 大火的幸存者这么

说。不过，他说他同时也对自己有了新的看法，对于生命中何者重要也有了觉醒。

「这次的事件的确会让我去检视我以前到底是怎么过生活的。它放大了某些事，让人发现真正的需要并加以修正。我的生活真的有了转向...没有这场火，我所拥有的可能还不到现在的一半。」他是一位电影制片人兼艺术经纪人，从火灾中得到灵感，拍摄了一部纪录片记录大火与幸存者。此部影片于灾难周年时在地方上的戏院放映，以感谢红十字会的赞助。直至目前，此部影片已经赢得两项大奖。

另一为幸存者反省灾难前以及灾难后自己的邻居关系：「在大火发生之前我们的关系并不密切。」有一次在周年纪念时，自己住家的街头宴会上他说道。那条街事实上已遭摧毁，当很多家庭等待重建时，邻居们就聚集在一起，一边回忆，一边分享着一个蛋糕，上面装饰着残砖破瓦和一个烟囱，冒出彩色的云朵状的炊烟。「这是火的最美的一部份。围墙倒塌，而我们变成了好朋友。」(Malcolm,

1991)

周年时的回顾常常成为复原过程中的一个重要地标。它可以使人对此事件有更鲜明的观点，在心目中及生活中也能为其找到一个位置。他使人们能够*回头看*过去一整年，见到自己走了多远、克服了多少困难。周年也是一个使人*看到自己内在*的时机，看见自己的勇气、精力、耐力、以及如何寻求资源来解决问题，以及彼此终于都能完成复原的过程。周年是一个契机，使人*环顾四周*，珍惜所爱的人以及朋友，在灾难中帮助他们一路走来，愈合心中的伤口。周年也是一个机会，使人*展望未来*。在周年逐步逼近时，大部分的人们都能认清自己已经达成了重要的阶段：不再把自己视为「受难者」，而是把自己看成「幸存者」。

周年反应的介入与活动安排

灾后周年心理卫生活动的安排有以下目标：

- 1.教育幸存者有关一般常见的周年反应。

- 2.帮助幸存者承认并讨论自灾难发生后或周年所提及，尚未解决的感受与议题。
- 3.鼓励幸存者以迈向痊愈的另一步骤及结束灾难经验的机会，来回顾周年。
- 4.允许幸存者思考灾后生活的改变、渡过过去的经验展望未来、激发胜利感及幸存的意义。
- 5.教育未直接受灾的人们关于可能发生在幸存者身上的灾后反应，并鼓励对幸存者主动接触及提供支持。

小区教育

至少在周年纪念日的两个月前，心理卫生方案便应该开始为周年纪念计划活动与介入方式，许多重要时候，小区活动可能是纪念、演出、研讨会等等。

周年时对幸存者心理及情绪上的冲击可能会相当强烈而且非其所预期的。周年前一个月开始，对于周年反应的大众教育便应该开始。预先的指导、正常化与支持，可以大幅减少周年反应所引起的焦虑。教育可以帮助幸存者了解，这些「余震」并非复发，而是康复过程中自然而正常的一部份。通常，人们会因为周年时引发的强烈情绪觉得困窘及不舒服，他们需要再保证这样的感受是正常的，心理卫生工作人员可以强调人们持续地彼此接触、给予支持与勇气的重要性。教育也可以帮助大家计划周年及希望怎么渡过这一天。鼓励人们谈论他们对于灾难，曾经想过、感觉过、关心过的记忆是有帮助的。对心理卫生工作人员而言，很重的一点是鼓励每个人看到、表达及欣赏他们自己生存的能力及成果。尽管他们仍有很多生理及情绪上的重建工作尚待完成，幸存者也已经勇敢地走过漫长而痛苦的一年，帮助人们寻找实际而乐观的未来是很重要的。

媒体是教育大众关于周年反应很有用的工具，在大规模灾难的周年纪念时，媒体通常会重提灾难事件。他们通常会提供一个回溯的观点，来看冲击过后的这一年，受创的人们和小区在复原的历程中已经走了多远。媒体的周年报导此时不

仅充满着对过去的印象，同时也对未来预测。有时候，媒体的报导会再度引发对灾难的反应及感受，有时最好是限制曝露在这样的环境下，特别是对年幼的儿童而言。然而，媒体对周年的关注提供灾难心理卫生人员一个自然地教育机会，心理卫生工作人员可以利用这个机会劝服新闻通告、新闻讨论、或采访关于周年心理层面的议题。

另外，可以制作传单及手册发给社会大众。这些数据可以提供一些信息，关于常见的周年反应及建议因应之道，同时也可人们鼓励将周年反应视为迈向疗愈的一步。此外，特殊的教育资料、谘商及训练可以提供给机构以协助幸存者，如教会、医疗院所、或是灾难之相关单位。例如，对于儿童所建议的纪念活动之书面的数据可以送给学校及家长。

危机谘商与支持团体

灾难心理卫生危机咨询计划经常表示，在灾难周年的前后一周，咨询电话及接案电话来电数明显增加。许多打电话来的人希望从电话咨询、教育及支持提供他们对于周年反应的了解，几乎所有的电话都反应了这样的需求。对其他人而言，周年反应提供一个长期谘商的动力。

对于已经开始进行个别谘商或支持性团体的人而言，可以告诉他们常见的周年反应，并提供一个对于周年的想法与感受的讨论机会。有些时候，灾后的支持或复原团体已经开始引导周年纪念或活动，如特别的会议、百乐餐会（potluck）、纪念碑等。某一场山难后，有许多人失去了居住的家，一个支持性团体引导一场特别的「丧礼」，在每个团体成员以前的家的位置上进行。这个仪式帮助每个人的失落可以正式地告一段落。

纪念活动

周年会造成复杂的记忆与悲伤反应、反省与响应、释怀与自豪自己已经活过这第一年。许多人会选择个别性、大众活动或仪式性地庆祝灾难周年。

心理卫生人员在促进这些仪式或典礼时可以扮演重要的角色，因为这对于劫后余生的幸存者有相当重要的治疗力量。政府官员可以请心理卫生人员协助计划或执行纪念活动。假使没有计划举办关于周年纪念活动时，心理卫生方案可以对个人、团体、及社会单位，提供领导者、咨询相关合适的纪念活动，以促进个人及小区疗愈。

私人纪念

人们可能会发现，他们会重复回想灾难发生的那一天—发生了什么事？他们做了什么？有什么是他们没有做的。许多人会追忆他们的朋友或家人，说「那时候我们是在那里」关于发生在他们身上的故事。

许多曾经经验相当悲伤的失落的人，会选择在记住这个非常私人的日子。那些失去挚爱的人们，可能会到墓地看看，或是到过去曾与挚爱共有的特别的地方旧地重游。他们可能会希望写封信或是一首诗给已经离开的人，特别是觉得他们的关系仍存有「未竟事务」「unfinished business」时。

有些人会拖延回到他们曾经失去的那个时间点。「这是多么创痛的经验！让我不愿去回想。」一位加州 **Loma Prieta** 大地震的幸存者在第一个周年纪念时这么说道。「然而，我只是想我是在那儿的。」她曾经搬进一栋公寓，而那栋公寓被地震从四楼摧击成只有一楼。少数过去曾居住在那里的人，在一年后正好是傍晚五点零四分时，回到那里，在地震发生的时刻，共饮香槟并永志不忘这场地震。他们之中有些男人用堆土机清除了他们的房子，好让他们有时间取回有价值的财物，而公共工程部门的督导无意中看到这个破坏行动，他说，「这些人是其中的一群幸存者。」「没有任何人，只有我自己在过这个周年纪念。」隔壁的另一位心情更郁闷，他曾是这里的居民，带着花来追忆他三位邻居，包含一个三个月大的小婴儿，他们在这场地震中丧生 (Walsh, 1990)。

在 **Santa Cruz** 山区，有许多人以徒步至地震震央为纪念方式，私下怀念在冲击中受难的人。一位幸存者说，「这看起来似乎是最好的地方，来纪念去年所发生的事及每一个人曾是如何努力的，尤其，这是起因于大自然的运动。」

公开纪念

心理卫生方案可以提供计划活动的团体领导者或是咨询相关适合的小区纪念活动。此外，心理卫生也可以参与纪念活动。心理卫生工作人员可以担任演讲者，提供传单和手册，或只是出席表扬及支持幸存者。

大部分会举办公开灾难纪念仪式有两个特定项目，包括纪念丧生者及表彰和颂扬英雄事迹、优点并怜惜在复原过程中明显表现出力量的人。公开的纪念仪式让幸存者感动流泪、相互拥抱且在高兴中夹杂着悲伤，个中滋味只有灾后幸存者能真正地体会（**Figueroa, 1990**）。

纪念的情况通常需要到收集灾难发生的画面或其它合适的地点，如葬身处或记忆中的遗址。幸存者可以引导一些协助，演讲、唱歌或读诗，人们可以带着蜡烛和花来参加。通常，在冲击发生的时间是沉默的时刻，教堂的钟声可能会响起；在纪念军人的牺牲时，会利用鞋底敲出旋律；建造纪念雕像或匾额纪念逝者，或植树。

表扬英雄事迹或市民的贡献的活动亦经常进行。在大规模、小区范围的事件，市长或其它政府官员可能会演讲，回忆并赞扬提供协助的人。社会大众亦经常表扬他们的耐性与工作的辛劳，因为事件而拉近彼此的距离。在 **1989** 的地震周年纪念，**San Francisco** 的市长在 **Ferry Building** 对参加纪念仪式的群众演讲，建筑物顶显眼的旗竿已经在那次的地震中毁坏且无法使用，「全市的灯都熄灭了，可是，社会所有的人灵魂的力量仍然闪耀着光亮，全世界的人都看到了，这不是 **San Francisco** 在自我夸耀。」在傍晚五点零四分时，地震发生的那时刻，所有

钟塔的钟都开始响起，美国国旗也在地震后首次在那个旗竿上升起。

在 **Santa Barbara Painted Cave** 大火后的一周年纪念，灾后幸存者故事的纪录片在地方戏院中上映。那个晚上由影片制片人和灾难心理卫生灾难复原计划共同赞助。这个活动让所有参加的人非常感动，心理卫生工作人员也在影片之后的接待会对参与者提供支持和非正式的「分享统整」。

在周年纪念的聚会里，许多单位和机构都会表扬其工作人员和志工在灾后复原工作中的贡献，有些时候，也会给予一封极为感激的信函、证书或纪念品。在 **Monterey**，**Loma Prieta** 地震后，加州红十字分会以个别题名的证书表扬他们的志工时说：「你们证明了有一个力量跟大自然能相抗衡：人的本质（**Human Nature**）。」

小区活动

除了纪念的聚会外，有些小区赞助其它的活动来准备周年，并集中焦点在小区疗愈上。根据消防部门、红十字会、紧急事件处理单位及心理卫生单位的证明及讯息表示，有些地区有灾难周年准备上的恐惧。艺术、摄影和写作创作节目，或内容集中在小区的「之后与现在」(**then and now**) 的活动都已举办过。**Santa Barbara** 大火后的一周年，在小区活动中心举办一场火灾的摄影佳作展。在 **Berkeley**，加州大火复原方案赞助一个地区性的展示会，描述 1999 年 **East Bay** 火灾的儿童艺术创作。有一个纪念日命名为「透过我们孩子的眼」(**Through Our Children's Eyes**)，展示一些述说着孩子的治疗过程的艺术作品。

在北加州的一场土石流的灾后十周年纪念，该地区举办了一场回顾展，展示了灾难发生以来的照片、幻灯片、文章及纪念物品。此外，有一位该地的消防队员 **Ball** 正式颁奖受证为救灾志工，由政府主管部门及地方红十字分会共同授与。

回顾分析

灾难周年时，经常会举行正式的会议、座谈、以及教育性的演讲，以检视相关问题以及「从中汲取的教训」。这些会议由负责救灾的紧急处置机构或专业团体举办。心理卫生灾后复原计划之人员也可能被要求参与此项计划。不过因为灾难心理卫生是一个相当新的领域，因此我们可能是需要先进行倡导，以便在这样的会议中能将心理卫生的观点预先纳入。

心理卫生机构本身也可能赞助此类研讨会，以检视从灾难中逐步复原的各个面向。在 1991 年 East Bay 大火满一周年时，Berkeley 的心理卫生服务当局以及 Alta Bates 医学中心共同赞助一场名为「灾难：心理反应及复原」的研讨会，有数百名来自受灾小区的相关人员参加。主题包括对灾难的各种心理反应模式；灾难期间及灾后的心理卫生介入；对儿童的介入、表达及研究；身体受伤后复原的心理学面向；对治疗者的治疗；重大事件压力的分享统整(debriefing)；火灾受害者梦的纪录研究；以及创伤的心理冲击对人际关系的影响。

加州 Berkeley 大学的心理卫生中心咨询及心理服务部门，也赞助了一场类似的演讲，对象为受到大火影响的教职员及学生。研讨会名为「当灾难发生时：从个人灾难及小区灾难中复原」，讨论的主题为灾难对个人及小区的影响；人际关系如何受到灾难影响；大火后小区重建的问题；创伤中个人的复原；帮助儿童从灾难中复原；以及运用说故事作为治疗工具等等。

危机谘商计划的终止

在灾难满一周年时，大部分的危机谘商计划都渐渐迈向尾声。工作人员也许在周年时会觉得有罪恶感，尤其在周年时又唤起许多人的感受，却在此时终止计划。他们也会面临有关计划终止的自身感受的问题，而且对有些人而言，计划结束就代表失业。有一件重要的事是，应该对工作人员提供规画的会议、分享统整、

支持、以及给工作人员有机会在这个重要的时刻表达自己的情感。在终结服务的时刻，对工作人员提供咨询以及督导也会有所帮助。同时也必须讨论需要继续协助的个案如何给予适当转介等等问题。

对计划的终止以及对将来的规划，以规画将来的灾难心理卫生因应行动时，有一个重要的部分是要对此次计划所成功的部分、遭遇的问题、以及此次所学到的教训将来应如何改进。

总结

灾难的周年，会引发幸存者各种不同的感受及反应。如果有人没预期到这种反应可能出现，则这些反应就可能造成困扰。本章讨论常见的灾难周年反应，以及多位受害者如何经验到这种反应。也讨论到周年时安排的活动及适当的介入。灾难周年对个人以及小区都是一个重要的时刻。心理卫生人员在小区活动中的领导及参与可以帮助使周年反应成为迈向伤痛痊愈的一大步。

REFERENCES AND RECOMMENDED READING

- Cavenar, J.O., Spaulding, J.G., and Hammett, E.B. "Anniversary Reactions."
Psychosomatics, 17(4):210-212, 1976.
- Chiang, H. "Buck Helm's Children Settle With State." *San Francisco Chronicle*, p. A-3, October 18, 1992.
- Christiansen, E. and Draper, D. *Faces in the Fire* (Videotape). Goleta, CA: Quantum Video Production, 1991.
- Dougan, M. "5:04 P.M.: At The Epicenter; A Remembrance In The Redwoods" *San Francisco Examiner*, p. A-1, October 18, 1990
- Drewes, C. "Surviving, One Year After Quake." *San Francisco Examiner*, p. B-1, October 17, 1990.
- Figueroa, A. "Ferry Building" *San Francisco Examiner*, p. A-1, October 18, 1990.
- Glessing, E. "A Lesson In Love, Priorities." *Santa Barbara News-Press*, June 28, 1991.
- Greene, L. "Message From Hugo." *The Press Of Atlantic City*, p. F-1, October 4, 1990.

- Johnson, N. "Disaster: The Great Storm Of '82." *Marin Independent Journal*, p.1 January 4.1992.
- Malcolm, C. "Fire-United Friends Mark Anniversary." *Santa Barbara News-Press*, June27, 1991.
- Pollock, G.H. "Anniversary Reactions, Trauma, and Mourning." *Psychosomatics Quarterly*, 39(3): 347-371,1970.
- Pollock, G.H. "On Mourning and Anniversaries: the Relationship of Culturally Constituted Defensive Systems to Intra-psychoic Adaptive Processes." *Israel Annals of Psychiatry and Related Disciplines*, 10(1): 3-40,1972.
- Samuelson, S. "Santa Cruz.Anniversary Reactions." *San Francisco Examiner*, p. A-10, October 18,1990.
- Schultz, C. "Flames Die But Pain Lives On." *Santa Barbara News-Press*, June 27, 1991.
- Seligman, K. "Survivors Celebrate 1st Anniversary of Loma Prieta." *San Francisco Examiner*, p. A-10, October 17 1990.
- Seligman, K. "Temblor Left Many Nerves on Shaky Ground." *San Francisco Examiner*, p. A-8, October 17 1990.
- Szekely, L. "Anniversaries, Unfinished Mourning, Time and the Invention of the Calendar: A Psychoanalytic 'Apercu.' " *Scandinavian Psychoanalytic Review*, Vol. 1:115-146, 1978.
- Walsh, D. " Marina." *San Francisco Examiner*, p. A-10 October 18, 1990.
- Wee, D. Personal communication, 1992.
- Zunln, L.M., and Zunin, H.S. *The Art Condolence: What to Write , What to Say, What to Do at a Time of Loss*. New York: Harper-Collins Publishers, 1991.

检核清单

灾难周年时的心理卫生活动

周年来临前

_____在灾难心理卫生教材的书库中应纳入有关周年反应及介入措施的小册、传单、以及教材

灾难复原

_____对心理卫生工作人员提供周年反应的相关咨询及训练

_____周年来到前的两到三个月前，开始计划周年的活动及所需材料。

_____运用媒体以提供周年反应的教育及加以常态化；运用新闻稿、记者会、
专访、或文章及报导小故事等

_____出版并散发小册、传单，以宣传正常的周年反应及处理方式。

_____对提供服务给幸存者的机构如教会、学校、诊所、老人服务中心、灾难
处理中心等，提供教材、咨询、及训练。

_____准备足够的人力以应付周年来临前数周即可能逐渐增加的求助电话，直
至周年为止。

_____确定危机处理者及支持团体的领导者有能力提供周年相关的预先指导
以及适当介入。

_____协助小区团体计划并进行适当的纪念活动或其它。

_____参与正式的会议、座谈以及教育研讨会。

灾难后

_____对周年相关的活动中的心理卫生人员角色，进行正式的检讨。

_____根据检讨的建议，修正灾难计划、策略以及流程。