



八一氣爆燒傷者 生心理重建服務 103.8-104.7服務成果

八一氣爆過去一年了，原先破碎的道路填平了，毀壞的房子也陸續在修補，在氣爆中燒傷的朋友，還在努力復健中，希望早日回到原本的生活。一年來陽光服務51位八一氣爆燒傷者，目前尚有41位傷友持續接受本會服務，8位傷友已重返職場工作。



↑↑↑陽光提供全方位生
心理重建服務。

第七屆陽光傷友大會

第七屆「陽光傷友大會」即將於9/12、9/13盛大開跑，陽光誠摯邀請您共襄盛舉，一起感受這美好的一刻。

活動日期：104/9/12 (六)、9/13 (日)，兩天一夜

活動地點：新竹煙波大飯店 湖濱館
(新竹市明湖路773號)

參與對象：傷友及家屬

報名時間：8/5~8/17的週一至週六，
上午9點至下午5點30分

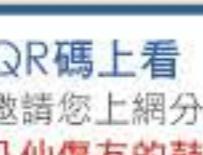
報名方式：連絡電話(02) 2507-8006
617李曉柔、# 605徐新華

陽光基金會會訊訂閱Q&A

目前陽光會訊以「紙本」與「電子版」兩種形式發行，為響應環保，支持電子版會訊，您可以這麼做：

寫信至sunshine@sunshine.org.tw，提供您的姓名、紙本寄送地址、電子郵件信箱，告知欲改訂電子版會訊，或至陽光官網「最新消息」閱覽最新電子版會訊。

註《八一高雄氣爆燒傷者生心理重建服務》年度服務報告詳見陽光基金會官網「最新消息」



QR碼上看
邀請您上網分享八一傷友給
八仙傷友的鼓勵影片，看見
他們的努力與祝福。

陽光

陽光會訊 NO.136 2015年8月

中華民國新聞登記證局台字第3636號 中華民國執照登記雜誌台北字第3811號

發行人／馬海麗 發行組／宜廣部
執行編輯／宜廣部 美術編輯／宜廣部
副總編輯／05583335
戶名／陽光社會福利基金會

電話／02-2507-8006
傳真／02-2507-0251 02-2505-3339
URL／http://www.sunshine.org.tw
e-mail／sunshine@sunshine.org.tw

郵政局
內
郵
件
台
北
市
第
1
9
4
5
號



口述13579 捐電子發票好簡單

詳見7版

本期焦點

- 2版 八一氣爆週年 ● 高雄重建中心服務回顧
- 3版 善的循環 ● 感恩各界支持 助蠶伏生命現曙光
- 4版 形象重建服務 ● 長庚實習化妝活動分享
- 5版 服務達人 ● 2015加油站優秀員工表揚
- 6版 走出塵爆傷痛 ● 心理復健小指南
- 7版 服務拓展 ● 燒燙傷專管中心成立
- 8版 陽光有您真好 ● 八一服務成果報告

執行長的話

樂觀面對 生命的奇蹟 就在每天一點一滴地進步中！

文 執行長 舒靜嫻

八一氣爆即將屆滿一年，陽光高雄重建中心特於7月23日舉辦記者會，除向社會大眾報告高雄重建中心一年來的服務及八一傷友復健成果，也分享八一傷友給八仙傷友的祝福影片，平常不願面對鏡頭的他們，主動表示要向這群年輕學弟妹們加油打氣，要他們不要放棄…。影片中仍踩著蹣跚步伐的傷友們語重心長，字字懇切，讓人動容，他們的樂觀與努力鼓舞了所有人！

同樣經歷過讓人餘悸猶存的重大變故，Selina分享她的復健心得：「復健令人崩潰，每天痛苦努力，也不能立刻看見成果，因此我學到不能放棄，要耐心等待結果。」如今

Selina已再度自信地站上她所熱愛的舞台；因此，陽光要向陪伴在側的家屬們說，不必心急，即使情況曾經如此艱辛，但這些陽光學長姐們現在都已勇敢地站起來，在走向康復的陽光大道上等著所有學弟妹們，所以，您的孩子及家人也一定可以的！

這段時間以來，感謝來自社會各個角落的關懷與支持，大眾除了捐款協助，也熱忱地透過臉書、各種自辦活動及連結資源方式來支持傷友們，更多媒體以學習的心態不厭其煩地協助報導燒傷復健衛教知識，陽光相信，為了這些歷經了重大變故孩子們的將來，我們正在共同學習，願以高度的同理心為他們打造一個平等

尊重的社會，未來只要你我持續以平常心相待，一個善意的微笑、一個溫暖的眼神，都能助燒傷朋友的回歸社會之路走得更順利。

本期會訊也將與各位分享一群努力在工作上有所突破的陽光加油站優秀身心障礙員工，透過職場培訓與多元員工支持計畫，展現了他們的努力與蛻變；此外，如何讓口友大哥們吃得健康，是陽光長期關注的議題，希望《食在乎你勇》營養食譜的問世，能為所有有吞嚥困難的朋友營養加分。感謝八一與八仙燒傷專案的支持者，同時也感謝長期支持者，持續與陽光一同關懷全國不分區的燒傷及顏損朋友們，讓陽光的溫暖普照在每個需要的角落。

八仙塵爆燒傷者生心理重建計畫 守護台灣·重建希望

文 宣廣部



八仙塵爆燒傷者生心理重建服務計畫

「八仙塵爆燒傷者生心理重建服務計畫」規劃以五年服務，協助八仙塵爆燒傷者恢復生理功能、心理調適、社會參與，順利重返校園、職場。

提供燒傷者生心理重建服務

生理重建—提供壓力衣輔具服務與復健訓練，以預防或降低疤痕攀縮，恢復生理功能及生活自理能力。

心理重建—提供心理諮詢，協助傷者面對創傷；凝聚傷友團體形成傷友同儕的支持力量，並促進社會參與。

家庭支持服務—協助燒傷的生活照顧及提供家屬照顧能力培訓，使傷友或家屬具有自我照顧的能力，並辦理家屬支持團體，提供情緒支持，及增加對燒傷的認識。

居住服務—提供因燒傷肢體功能障礙，需密集復健且家居偏遠，或居家環境有障礙者短期住宿處所，以協助完成生心理重建。

未來發展及工作能力強化訓練—協助燒傷者生涯規劃、就業準備及能力的提升，以順利銜接或重返職場。

提供復健據點暨社區服務網絡

提供復健據點—新設北重建中心，擴增台北重建中心、桃竹中心、中區中心空間與設備，增添雲嘉、南區、東區中心復健設備，提供傷者返家後長期定點復健環境。

建置社區服務網絡—與全台醫療院所連結，培訓復健專業人力，提供燒傷者居家復健服務，並於社區辦理社工及心理專業人員燒傷服務知能訓練，讓燒傷者回到社區後能獲得在地、即時的生心理重建服務。





高雄八一氣爆週年高雄重建中心服務回顧 因為愛與善的循環

文/宣廣部整理

每半年一次的復健表揚大會是陽光的悠久傳統，隨著8月15日高雄重建中心復健表揚大會的到來，除見證高雄重建中心的傷友們近一年來努力復健的成果，也意味著高雄八一氣爆轉眼已屆滿一年。

高雄八一氣爆造成傷友嚴重程度不一的大規模燒傷，為了銜接八一氣爆傷友出院後的復健之路，陽光在最短時間籌備成立高雄重建中心，於同年10月16日在高雄市正式啟用，提供八一氣爆傷友燒傷復健訓練、壓力衣輔具、復健生活經濟協助、心理諮詢、生活自理訓練、家屬照護培訓、工作能力強化等全方位生心理重建服務。

事故發生後，陽光社工勤走探訪各大醫院燒傷中心，連結一位又一位燒傷傷友家屬，送上關懷與服務的承諾；以整合性服務，陪伴並幫助每位傷友逐步邁向生活常軌—從只能坐著輪椅，大小事都要仰賴他人幫忙，到可以站起來行走、自己吃飯、上廁所，甚至願意分享自己的心路歷程，激勵所有尚處於人生低谷的燒傷朋友們，談起這群八一傷

友，高雄重建中心葉育秀主任分享，「我覺得還滿開心的是，八仙塵爆發生後，不少八一傷友與家屬們自發性地說：『過去我們曾接受別人幫助，是時候站出來幫助別人了，需要我們幫忙時請告訴我們。』會講這些話的傷友代表他們心理已經慢慢地走出來了。」



↑為鼓勵八仙傷者，八一傷友拍了一支加油影片。

一年來，陽光高雄重建中心已提供51位八一氣爆傷友立即關懷，經評估需求後，實際使用服務之八一氣爆傷友共41位，目前已已有8位傷友重返職場。然而八一氣爆傷痛猶未撫平，八仙粉塵爆又起，震撼台灣社會之餘，也讓無數的父母心碎。期待略盡棉薄之力，



↑妻子和一對小女兒，是支持晏祥努力最大的動力。

八一氣爆傷友們與陽光合作拍攝了一支影片，希望能藉由影片傳達祝福給八仙的傷友們，傷友晏祥表示，「一定要找出活下去的信念，或者人生有什麼事情你一定要去完成。」傷友小弘也說，「一定要對自己有信心，疼痛與最壞的，都會過去。」育秀主任欣慰，「這一路和八一傷友朝夕相處，看著他們熬過復健辛苦，苦中作樂，彼此砥礪支持，為後來的學弟妹樹立良好典範與楷模，真的很棒！」也期許八仙的傷友們可以跟他們一樣勇敢面對未來人生，「只要需要，請務必聯繫陽光，陽光與學長姊們都準備好了，未來的路，讓我們陪你們一起走。」



不吝嗇付出 家人陪伴勇走復健路

文/宣廣部

一年多前，小娟因為一場意外，全身70%二到三度、其中10%深三度燒燙傷，緊急送入加護病房，好不容易從鬼門關前被搶救回來，昏迷了一個月，才終於在家人焦灼的期盼中悠悠轉醒，然而，命搶回來了，真正的考驗才正要來臨。

外貌的改變讓她封閉自己，拒絕與外人接觸，生理功能的喪失更讓她大受打擊。不願拖累先生，小娟堅持與先生離婚，先生卻生氣地回答，「我們家只有四個人，少了一個都不行，妳只是外表燒傷，妳的心沒有燒傷，妳為什麼如此自私？」先生的一句話，點醒了想要放棄自己的小娟，而孩子們一句句殷切的「媽媽加油」，更給了小娟繼續努力的勇氣。

除了先生與孩子的支持，親人對她的愛與鼓勵，也是小娟得以堅持復健的一大動力，「真的是全家總動員。」小娟笑道。怕她胡

思亂想，二姊與先生輪流陪她說話，轉移她的注意力；阿姨與姑姑下班不管多累，都會堅持到醫院陪她，無法到場，一通電話，也能驅散縈繞在小娟心底的孤單；擔心小娟的孩子們沒有父母陪在身旁，自己也有孩子要照顧的大姊就把孩子接回台東，悉心照料；小娟想念遠在台東的孩子，姊夫就開車載她從台中遠赴台東看望孩子，一解相思之苦；就連小娟年幼的孩子，跟著外婆到廟裡拜拜時，也會用自己的零用錢添香油錢，向神明祈禱，「希望媽媽趕快好。」

對家人的無私付出有許多感觸的二姊感慨地說，「我覺得家人都不要吝嗇，即使一點點都好，妳只要給她一點點付出，她就會很溫暖，大家多分擔一點點，能夠給她的就多一點。」如今，小娟已能坦然面對會讓她痛苦不堪的疤，小娟分享，「家人讓我相信我一定會



↑在親友的陪伴下，小娟得以撐過了艱辛的復健路。

感恩各界支持 助蟄伏生命 重現曙光

文/宣廣部 整理

八仙塵爆傷者正值青春年華，卻遭此重大人生變故，讓人不免擔憂其漫長的復健之路；所幸，台灣社會是溫暖的，各方如雪片般捎來的支持與關懷不曾間斷，除慷慨解囊，也奉獻一己之力，期望幫助八仙塵爆傷友盡速重返生活正軌。

【陽光的老朋友】黃阿姨的芳名錄

七月的某個早上，陽光傷友黃阿姨帶著女兒來到了陽光，遠從屏東搭了好幾個小時來台北，不只為捎來愛心捐款，更是為連日來忙碌的陽光同仁盡一份心力。談起幫忙接電話的女兒，黃阿姨大力保證，「接電話，她可是專業的。」有了生力軍黃阿姨女兒的投入，接客服電話接到連水都沒時間喝的陽光同仁終於可以喘口氣，休息片刻。

黃阿姨自陽光「畢業」已多年了，曾經一度絕望到想放棄的她，如今已能自信地在媒體鏡頭前分享自己心路歷程，鼓勵八仙塵爆傷友與家屬們不要放棄；感謝陽光當年對媽媽的協助，黃阿姨女兒也用家裡每一個人的名義捐給陽光，希望能讓更多有需要的人得到幫助。

黃阿姨也有一本「芳名錄」，小小一本冊子，寫滿了歷年來和黃阿姨一起捐助陽光的街坊鄰居名字與明細，黃阿姨笑說，「我會定期去蒐集大家的捐款，捐給陽光。」原來，這個習慣源自於某次和鄰居聚會時黃阿姨的靈機一動，當時已回到屏東的黃阿姨想要幫忙陽光，遂詢問大家是否有意順集資捐款，鄰居們知道黃阿姨會接受過陽光的服務，紛紛慷慨解囊，你一百，我五百，金額不多，卻是滿滿心意，一直到現在，只要時間一到，黃阿姨就會去蒐集大家的愛心，再幫大家統一捐給陽光。

「因為有陽光，才有我們這些傷友。」黃阿姨道。如今陽光曾給予黃阿姨一家的力量發酵，轉換成另一股助人的動力，溫暖、堅毅地照拂著需要幫忙的人。

【陽光的老夥伴】老陽光，回娘家

「沒問題！我可以回去幫忙！」在一通通打給已離職陽光老夥伴的電話中，這是最常得到的回應，但更多的是，有許多老夥伴不待號召，紛紛主動「回娘家」幫忙，專程千里迢迢遠從中、南部上來，因為專業，馬上就可以上手提供電話諮詢、知識傳遞訓練等服務；甚至有陽光離職員工的現任老闆，直接提供「帶薪假」，讓這些專業夥伴可以回來幫忙提供服務。



「就由陽光來做最妥善的安排，我相信陽光會有最好的應用。」其實就是這樣的全心全意信賴，讓陽光一路走來，始終不敢懈怠。

感謝每位支持陽光的夥伴，讓陽光的溫暖得以照護每一個需要的角落，您的每份心意，都是助傷友自立的動力，讓傷友得以成為另一道陽光，照亮另一人的幽微生命。◎



也因為媒體需要傷友現身說法，鼓勵傷者未來仍然有希望，願意現身說法的傷友，往往也需要臨時向公司、學校請假協助受訪，就有傷友的老闆以行動表達支持，告訴傷友說：「妳不需要請假，我支持妳做這件有意義的事。」甚至派出專車接送至電台受訪，讓陽光上下既感動又窩心。

【陽光的新夥伴】台灣最美的風景是人

「台灣最美的風景是人。」在這次八仙粉塵爆炸意外後，更加印證了這句話。台灣人的善良、可愛，讓近期有許多民眾紛紛希望身體力行，以一己之力表達對傷者及家屬的關心。熱心的志工們排除萬難撥冗前來陽光幫忙，工作場地不夠，陽光長期的好鄰居利廉(股)公司，二話不說，立刻主動提供會議室讓陽光志工們可以在舒適的環境中，處理來自全國各地愛心民眾的捐款資料，並貼心地準備水果和咖啡給志工。



↑來自全台各地的志工抽空來陽光幫忙。

Selina的先生、陽光董事張承中先生希望透過分享《上蒼選了妳》、《酷啦！我有一雙鋼鐵腳》這兩本真實記錄燒傷歷程與故事的書，鼓勵燒傷朋友及家屬，在他的熱心號召下，城邦文化主動表示願意贊助印製《上蒼選了妳》，而《酷啦！我有一雙鋼鐵腳》的出版社原水文化，也表示願意贊助提供100本書，並號召網友及員工一同加入愛心捐贈的行列；友好的公益夥伴大地清旅也主動提及至七月底，免費提供五間客房與美味早餐給家中有傷者需要就近照顧的家屬。

此外，捐款人加油打氣的電話，也讓陽光夥伴與志工們感動良久，志工特別和陽光同仁分享一通感人的電話，志工詢問捐款人是否要指定捐八仙塵爆專戶？捐款人回答：

「就由陽光來做最妥善的安排，我相信陽光會有最好的應用。」

其實就是這樣的全心全意信賴，讓陽光一路走來，始終不敢懈怠。



重建自信美麗

長庚形象重建實習活動分享

文/台北重建中心企劃員 連詠如

許多燒燙傷及顏損朋友常會以口罩、帽子等方式來遮蓋自己身上的不一樣，部分傷友更因畏懼他人異樣眼光，拒絕外出接觸他人。為了幫助傷友們建立自信，能夠再次接觸與面對人群，陽光長期提供形象重建服務，透過化妝品、服裝、髮型等來修飾疤痕導致的皮膚色差，以及五官不對稱的問題，希望能讓修飾化妝技術成為傷友回到社會的橋梁，讓傷友們能勇敢地重新踏入社會。

陽光長期和長庚大學合作

陽光與長庚科技大學化妝品系長期合作，每年都會訓練長庚科技大學化妝品系學生學習修飾化妝技術。學生們在校完成訓練課程後，會來到陽光實際練習修飾化妝技術，讓未來即將踏入美容相關行業的學生們，能夠在大學時期就學會如何幫助燒燙傷及顏損朋友進行修飾化妝，也藉由這樣的實習過程，學習如何跟燒燙傷與顏損朋友互動。

當天課程一開始，陽光形象重建老師叮嚀學生與傷友相處應該要注意的事項，之後就正式讓學生們開始練習修飾化妝。為了讓學生們了解燒燙傷可能對皮膚與五官造成的不同狀況，與相對應的修飾化妝技巧，陽光安排了十位不同狀況的傷友讓學生練習。

過程中，學生拿著沾過粉底的海綿細心地、輕緩地壓在傷友皮膚上，學習如何透過粉底塗抹，改善皮膚顏色不一致的問題，也學習如何調整燒燙傷造成五官不對稱的狀況。活動一開始，學生與傷友因互不熟識，彼此之間的氣氛非常緊張與尷尬，但隨著時間流逝，原先緊張、尷尬的氣氛慢慢消失了，學生開始與傷友交流，開心聊天，學生們還非常貼心地幫傷友按摩肩頸。

付出，讓傷友重拾自信

活動尾聲，老師請學生們分享今天一整天印象最深刻的事，以及最大的收穫。當老師詢問是否有同學願意上台分享時，學生們都很踴躍地舉手，想要上台分享。學生站上台時都紅了眼眶哭著說：



←學生們與傷友開心合影



「謝謝傷友大哥大姊們，謝謝你們願意讓我們在你們的皮膚上練習，我們一直化錯，你們卻安慰我們說沒關係，卸掉再來一次就好，真的很謝謝你們。」此時，許多學生在台下都紅了眼眶，甚至有學生帶著寫滿感言的筆記本上台分享，還有一組學生在最後化全妝時，因為化不好感到非常挫折，和同組同學哭成一團，覺得很對不起傷友們，傷友還特別請學校老師過來安慰這群孩子們。

傷友也上台與同學們分享，「我知道有些學生在幫我們化妝時，覺得很挫折。因為我們的皮膚與眉毛都很难化，顏色也很難遮蓋住，但謝謝你們讓我們知道我們還能為你們做這些事。」大部分的燒傷傷友是沒有眉毛的，然而，對於人們來說，眉毛卻是如此重要的，但要將眉毛化得對稱是件很困難的事，學生們很擔心一直化錯傷友們會不舒服，但傷友們卻不以為意，頻頻鼓勵學生們：「沒關係。」讓學生們非常感動，得以重拾自信。活動結束後，學生們也開心地找傷友合影，謝謝今日傷友們為他們所做的一切。

期待學生對「美」有更深體認

一整天活動下來，學生們有了很多不同的體會，除了學習修飾化妝技巧外，傷友們的坦然與自在，也讓學生們看見了這些傷友們的勇敢，這大概是他們人生中最貼近傷友的時刻。這些未來將從事跟美相關行業的學生們，應該是最在乎外表的一群人，但透過這樣的課程，除了提供學生們技術上的學習外，也希望讓他們的生命態度有所成長，對於「美」能夠有更深層與寬廣的定義與體認。

每年陽光都會訓練一批像這樣背景的學生，期待這些孩子在未來職場，能夠以更專業的技術、更寬廣的心胸，服務更多有特殊需要的傷友；而一直受助於他人的傷友們也在活動當中有所感悟成長，擺脫自己只能接受他人服務的刻板印象，轉而提供服務給他人，盡一己之力，對社會有所回饋。

↓活動結束後，傷友們和學生大合照。

不再食不下嚥 專屬食譜為口友營養加分



文/南區中心社工 張雅琪



如何獲得《食在乎你勇》營養食譜？

- ★ 捐款500元者，可獲得《食在乎你勇》營養食譜乙本。
- ★ 若您或家人為口腔癌患者，可聯繫陽光基金會免費索取。聯繫電話：(02)2507-8006轉分機507李小姐
- ★ 至陽光基金會官網首頁左側免費下載電子檔。

陽光社工服務口腔癌病友多年，發現有許多口腔癌病友(以下簡稱口友)在術後，常會遇到咀嚼或吞嚥上的困難。口友住院期間，以高蛋白牛奶為主要飲食與營養主要來源，然而，一旦出院後，如何吃就變成了一大問題。部分口友還是會依賴高蛋白牛奶，一方面因為習慣，一方面也因為食用方便。但這種狀況也透漏了口友說不出口的無奈—「不曉得可以吃什麼」，而主要照顧者也無所適從，間接造成彼此的壓力。

有些照顧者很會想辦法，到處試、到處問，



←《食在乎你勇》營養食譜的問世，讓口友大哥們有了飲食新選擇。

陽光員工炎夏高溫為您加油 5600位顧客齊聲讚

文/宣廣部

連日高溫，讓民眾紛紛躲進冷氣房，但位於建國高架橋下，市民大道口的陽光加油站，卻有一群揮汗如雨的身障員工們不畏高溫、面帶笑容為顧客加油。

為鼓勵並提升身障員工們工作能力，陽光加油站連續三年舉辦「優秀員工」表揚活動，並由南港扶輪社贊助支持，經由5600位顧客票選，共選出七位優秀員工於6月17日進行公開表揚，鼓勵員工以貼心服務精神來感動顧客。陽光加油站站長王顧婷表示，除慢秀員工表揚之外，更讓每位員工都有機會發表意見或參與決策會議，直接給予身心障礙員工們肯定與參與感。員工們每天帶著笑容精神抖擻地招呼客人，獲得不少顧客們的熱情回饋，也令她感到非常驕傲。

獲獎者之一的小詹，來到陽光擔任加油員已三年多，患有自閉症的他在加油站主管幹部的鼓勵下，從不主動與人交談，到開始主動去關心同事並參與聚會活動，成長明顯。優秀員工選拔制度實行後，小詹常在思考如何執行貼心服務，讓客人覺得他的服務「很讚」，除了擔任洗車員熱情服務，更樂於學習洗車技能，每天都精神抖擻地喊出「歡迎光臨」迎接客人；客人等待加油時，也不忘主動詢問客人是否需要清潔車前玻璃；看到客人的車有髒汙時，也主動告知客人有洗車優惠。倘若遇到下雨天，更會提醒客人在雨天洗車加送玻璃油膜優惠，可以讓行車視線較安全，讓客人感到貼心又溫暖！

感謝南港扶輪社連續三年贊助辦理表揚活動，協助提昇員工士氣及服務品質。陽光邀請社會大眾與企業團體一同貢獻愛心支持陽光就業服務，不僅讓身障朋友們獲得多元且專業的自立生活能力，幫助他們邁向自立人生，受助者也能成為助人者，而這樣的改變也將成為社會良善的循環。



↓認真工作的小詹

第三屆
陽光加油站
優秀員工

↑第三屆陽光加油站優秀員工



6 陽光 麻爆後 ♥ 心理復健小指南

【傷友篇】燒傷後，我該怎麼辦？

出院後，原本高興地以為事情已經結束了，慢慢才發現原來還有好長一段復健的路要走。受傷的您，要如何調適心情呢？

學著照顧自己的身體與心情

出院回家以後，會慢慢感受到受傷對生活帶來的實際影響，日常生活上要學習如何洗澡、護理傷口、穿戴壓力衣與做復健，都是全新的功課。這些日復一日的項目雖然麻煩，但是在過程中感受到可以為自己做些什麼，是很令人振奮的。也許是您生命中第一次這麼慎重地照顧、親近自己的身體，有助於讓您熟悉自己改變後的身體形象。許多傷者也在這個過程中感覺與自己的身心更靠近，更愛惜自己。身體上可能會很敏感地感受到身體中血液在行動時的變化，肌肉與皮膚的感覺也很敏感，痛、麻、癢等等感覺交雜。學習各種放鬆的技巧，可以增加您對不舒服感的忍耐度。

練習歸零，重新開始

受傷之後第一次走路、上廁所、自己吃飯、穿衣服的經驗都是很特別的。許多身體動作需要一段時間訓練才能改善或恢復，若把焦點放在「受傷以前如何，現在如何」的比較，容易有很多的挫折與傷感，但是把焦點放在「今天起床時如何，現在如何」，把自己當作新生命，每一個突破都給自己鼓勵，看到自己每天的進步，會產生成就感。

多和同伴一起復健

復健的過程可能是許多重複性的動作要日復一日地做，久了容易有乏味、倦怠感，所以要找伴一起做。當自己軟弱時，看到別人可以做到，會激起自己的鬥志；懶散時，看到別人還在努力，會激發自己的毅力。復健的夥伴也可以互相交流好的方法，讓復健更有效率。最重要的是，夥伴可以一起聊天說笑度過復健時間，還可以客觀地告訴您，您已經有哪些進步，是最好的啦啦隊。

常常複習自己人生的目標和希望

遇到重大的苦難，您可能常常在心裡問「為什麼發生？」、「為什麼是我？」覺得生氣或是不公平，或是低落喪志。原定的生活計畫也都被打亂，感覺前途茫茫。建議您在失落的時候想想對自己重要的人、支持您的力量與信念，堅持下去，時間會帶您找到苦難的意義，也可以重新找回人生的夢想與目標。記住，未來還是充滿希望的，千萬不要放棄！

不要壓抑情緒、獨自承受

受傷的人，心中常會有愧疚感，責備自己不夠小心，責備自己帶給家人麻煩。遇到低潮時，會想要自己多撐一下，不要再麻煩別人，或是假裝自己都很好，不想要別人擔心。但是受傷後的疼痛與傷痛，對大部分的人都是很沉重的，不說或是假裝沒事，會讓關心您的人沒有切入點可以協助，反而造成彼此更大的困擾。最好的方法，是找信任的人說說自己的狀況。如果情緒起伏太強烈，擔心親友無法負荷，一定要找熟悉燒燙傷的心理師、社工師談談自己的狀況，放心讓專業人員協助您。

【傷友家屬篇】面對親愛的家人燒傷，我該怎麼辦？

面對親愛的家人燒傷，是一家人一起面對的課題，傷友心理受煎熬，照顧傷友的家庭們也同樣受煎熬。家庭們，要如何做好準備呢？

自我安頓

首先，不要獨自吞下所有的壓力，找個可信任的親人或朋友談一談，若是需要，好好的哭泣或是宣洩一下是很好的。身為傷友最前線的後盾，一定要先照顧好自己的心情與身體。即使擔心到吃不下，也要勉強吃一點，難過到睡不著，也要閉目養神。只有自己健健康康，才能有能量陪伴傷友走接下來的歷程。

給自己一點時間接受事實，這個沉重的事實真的不容易承受，所以需要接著自己的步驟接納已經逝去的那些過去。唯有接納事實，才能帶給傷友能量。但是，花一點時間哀悼失落是應該的，如果家屬有足夠的能量，就能透過傾聽讓傷友也慢慢接納事實。請在有需要的時候找幫手，讓自己喘息，因為人都是有限的，不要硬撐，記住，您很重要！

陪伴與支持受傷的家人

面對接下來的復健期，您親愛的家人在受傷後可能會變得陰晴不定、情緒化，那是因為他突然變成沒有照顧自己的能力，對自己感到生氣。如果他對您發怒，請不要難過，那是因為您是他最信任的人，對您感到有安全感所以才會把情緒發洩到您身上，所以您只有先維持好的狀態，才能在傷友宣洩的時候給予包容與接納。

或許在未來面對外人會有許多莫名的壓力，請盡量讓自己放輕鬆，許多的外人因為

文 諮商心理師 牛慕慈、李逸明

正式啟用

627燒燙傷專案管理中心

陽光基金會服務經驗顯示，從加護病房出來後，中度燒傷者平均復健期約一至二年，重度燒傷者則約二至三年，燒燙傷病人所面對的創傷挑戰，是所有意外存活者中最嚴酷的。因應八仙塵爆事件，衛福部與新北市政府、陽光基金會合作，於7月14日成立627燒燙傷專案管理中心，負責專案的後續照護、復健、就學、就養、就業等需求，幫助八仙塵爆傷患與其家屬後續整合性的生心理重建，未來將以「一人一專案」的方式來協助所有八仙塵爆傷患。



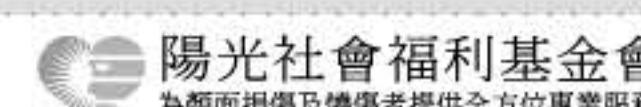
627燒燙傷專案管理中心位於新北市立聯合醫院板橋院區六樓，設置有燒燙傷加護病房、水療室設備、植皮裝備、會談諮詢室與職能復健室等設施，陽光基金會也已進駐，組成服務團隊，提供傷患與家屬後續復健資源媒合與追蹤。急性醫療期結束後，八仙塵爆傷患與其家屬都可以透過去電或親訪，在燒燙傷專案管理中心獲得整合性諮詢與顧懷服務。



627燒燙傷專案管理中心服務專線：(02)2257-0627

■ 使用上若有任何疑問，歡迎來電
02-2507-8006分機511尤小姐

陽光愛心碼 13579



陽光社會福利基金會
為顏面損傷及燒傷者提供全方位專業服務

支持陽光，讓更多陽光朋友走出來

無論您的每一塊錢、每一句話、每一份情，都能使我們感受到您那滿滿的愛，感謝您的贊助和支持，我們在收到捐助款項後，即將收據寄上，謝謝您....

為了方便捐款，我們提供下列的捐款方式供您選擇：

金融機構定期自動轉帳捐款

若您在各大金融機構設有活儲帳戶，可辦理定期自動轉帳捐款，請向本會索取授權書（一式三聯），並請務必蓋上開戶印鑑章，填寫郵寄回本會。

信用卡捐款

填妥右列表單後，傳真至(02)2505-3339或剪下寄回本會。

超商代收捐款

請上陽光基金會網站列印超商捐款單，即可持單至各大超商繳款。

郵政劃撥捐款

戶名：陽光社會福利基金會
帳號：05583335
購買義賣品請改使用
陽光義賣帳號：19976471

線上捐款

現在上陽光基金會網站，即能透過信用卡進行方便、快速的線上捐款囉！
當您完成線上捐款動作，陽光將會主動發出一封確認信函給您，告知捐款資訊！陽光基金會感謝您的支持！



線上捐款網址
<http://lepay.sunshine.org.tw>

信用卡捐款單 & 陽光義賣品訂購單

姓名： 性別： 生日： 年 月 日 電話：(H) (O)

身份證字號： 職業： 公教 軍 工商 農 醫護
 服務 自由 學生 其它 請打 ✓

我要加入 請打 ✓ 捐款日期： 年 月 起 (若欲中止，請來電告知)

不定期捐款 元
 支持顏損弱勢家庭服務 300元/月 500元/月 1,000元/月 1,500元/月
 2,000元/月 5,000元/月 10,000元/月 其它 元/月

我要訂購 陽光宣導品 (請填寫您要的數量與金額)

| | |
|----------------------|-------------|
| 阿貴影城VCD | 片×150元=共計 元 |
| 小熊熱愛搗蛋VCD | 片×250元=共計 元 |
| 陽光心樂園VCD | 片×250元=共計 元 |
| 陽光Do Re Mi唱遊光碟DVD+CD | 套×100元=共計 元 |

義賣品合計 NT\$: _____

收貨人姓名： 電話：
寄送地址：

信用卡資料 卡別： 聯合信用卡 U卡 VISA Master Card JCB

卡號： 身份證字號： 信用卡有效期限：西元 年 月

持卡人姓名： 發卡銀行： 持卡人簽名：
※信用卡有效期到期，本會將自動延展有效期限2年，若有超過2年期限者，請來電告知更改。謝謝！

捐款收據寄發方式 每月寄發 年度彙總寄發 (建議選擇)

※請剪下填寫寄回 或 放大傳真至陽光基金會宣廣部 (02) 2507-0251