



案例報告

職能復健專業服務 協助職災勞工再就業 (心理強化篇)

1 前言

職災勞工在接受醫療治療與復健後，雖身體功能已改善，可以重返職場。然而現實中常見到許多民眾重回職場後仍有職場適應困擾，甚至遲遲無法就業，影響日常生活表現，人際退縮，難以適應社會。此案例報告中，分享職災勞工接受心理強化訓練後，如何改善精神情緒困擾，建立適應性行為模式，增強心理調適能力，重返職場。

2 個案簡介與職災發生經過

A. 個案簡介

1 基本資料

林先生為31歲男性，未婚，最高學歷為大學畢業。慣用語言為國語。職災前的職業類別為連續壁灌漿施作人員。

2 診斷

圖1



個案於民國 112年2月3日，早上約11:30，別的工作團隊進行碎石傾倒作業，因傾倒過程中土車輪胎壓到石頭，導致石頭向旁飛出，而不慎打到該員臉部，造成上頷骨骨折、顴骨粉碎性骨折、眼眶粉碎性骨折。當日送往林口長庚醫院救治，進行了臉部骨折手術。住院期間即開始介入物理治療，針對臉部消腫及臉部表情動作訓練。

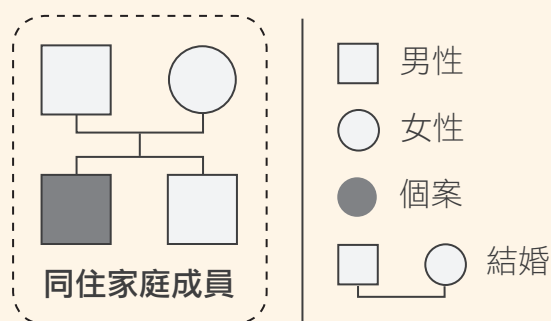
民國112年2月18日出院。出院後，於整形外科回診，頻率為每月一次，追蹤術後傷口恢復狀況，及嘴巴開合情況。物理治療頻率為每個禮拜一次，針對嘴巴開合且臉部肌肉力量訓練，訓練下巴活動度，要對稱不歪斜。民國112年4月14日，嘴巴開合可達4公分以上，臉部表情對稱，下巴無歪斜問題且術後疤痕都有持續按摩，維持良好柔軟度，於是結束物理治療介入。

然個案因情緒憂鬱、創傷症狀干擾、生活退縮、缺乏動機，且對未來迷茫，而有心理強化訓練的需求，於112年7月28日由新北市地方政府專業服務人員轉介此個案。

3 家庭史

個案與父親、母親、弟弟同住，彼此關係融洽。職災相關的事情，家人願意協助處理。除了自己，家庭經濟主要收入是父母親、弟弟，目前無明顯經濟困難。

圖2



B. 職能復健服務服務計畫

個案的原職務是工地上班，剛到職沒多久，就發生職災意外。目前對中大型車都有莫名的恐懼感，很怕隨時有不知名的東西砸向自己。不敢回到工地，甚至走在一般路上，都會有恐懼感，眼角有陰影就想閃開。

個案表示有睡眠障礙，易做夢，有睡意但睡不著，職災前可23點入睡，8點起床。職災後難入眠，中間易醒、難以入睡，至4-5點才入睡到8點。個案希望可以接受心理強化訓練，改善睡眠與內心的恐懼，讓自己精神回復，回歸上班生活。

個案目標工作之職位為原職務的續壁灌漿施作人員。因個案目前的心理狀況，表示對中大型車都有莫名的恐懼感，怕隨時有不知名的東西砸向個案，不敢回到工地。因此無法從事原職務工作。個案需要對工地無懼怕的心理健康狀況，才可以順利重返回職場。如果又再次發生工安意外，可能導致個案心理健康狀況更加惡化。

此外，針對個案因未來發展考量，不排除會更換工作，若有在心理強化過程中有此需求，亦協助個案再就業的心理適應。

在心理功能評估部分，個案具有中度憂鬱症狀（BDI-II=20），自我價值感低、夜眠差、睡眠時間短，對許多事情不感興趣。對自己、世界、未來不感希望，有時有自殺意念，覺得生活沒有樂趣，自己什麼都做不好。個案對於自己的患部沒有自信，覺得自己外觀不好看，多遮掩不願讓別人看到。

個案慢慢的將自己封閉在家，除了就醫，鮮少出門，平時多閒賦在家，什麼事情都不做。然而在家中更加惡化，隨著時間慢慢的鬱悶

情緒擴大，對自己越來越沒有自信，對未來沒有希望，不知道自己應該要何去何從，也不知道自己應該要怎麼辦。開始逃避，不願意去思考相關的事情，也不願意去面對目前需要處理的問題。故多待畏縮在家中，官司也擺著沒有處理。

此外，個案具有明顯創傷後壓力症狀干擾，半夜會有創傷記憶的闖入，在日常生活中開始逃避與創傷有關的刺激事件，避免出門，若有出門會遠離工地與大車，巨大聲響容易引發恐慌。漸漸的開始過度警覺，不斷的需要迴避類似經驗，開始過度放大危險性。有闖入性思考，過度警覺，迴避騎摩托車的場景。

心理工作能力強化訓練計畫

介入計畫：優先處理睡眠問題與創傷壓力症狀，接著重建回歸工作所需克服的情緒與自尊議題。

- ▶ **睡眠困擾介入：**因個案抱怨夜眠差，晚上沒什麼睡，白天沒精神做事。希望透過可以失眠認知行為治療方法，使用刺激控制法、失眠偏誤思考，行為控制法等策略，讓個案建立良好的睡眠衛生，改善個案的睡眠困擾，讓個案可以在白天有精神，以利於未來重返職場。
- ▶ **憂鬱情緒介入：**個案對於自己受傷後的外貌感到沒有自信，多會遮掩逃避，覺得自己低人一等，沒有自信心。覺得人生沒有希望，沒有動力去做其他事。故希望透過情緒接納技術與認知行為治療技術，改變非理性信念與偏誤思考，改善災難性化信念與過度推論信念，進而改善憂鬱情緒。

- ▶ **創傷症狀介入：**個案開始會迴避與創傷類似的情境與刺激，出門會繞道，減少出門的機會，會盡可能避免回憶創傷，壓抑所有思考。帶領個案練習因應創傷記憶，練習放鬆技巧，提升情緒調適能力，並制定漸進式暴露法，減少過度迴避的行為。
- ▶ **提升復工動機：**個案對於重回職場沒有規劃，且不願去思考如何進行。透過心理強化訓練，提升個案的行為活化程度，強化自我導向行為，練習重返職場所需的人際互動技巧與行為規劃，進而增加自我效能感。若個案決定要轉換跑道在就業，亦協助個案建立適應新職業環境的心理策略。

心理強化介入歷程

個案接受20次心理強化訓練。於1至8次訓練中，優先改善個案的憂鬱情緒與失眠困擾，學習情緒調適技巧，學會調適焦慮與憂鬱的感覺，減少過度反芻的思維模式，增加行為活化行為，改善不利於睡眠的行為與信念，減少自殺意念，增加自我效能感。

於9至16次訓練中，個案憂鬱與焦慮情緒改善，情緒調適能力提升，故著重於創傷經驗的克服與重建，制定創傷刺激階層，利用漸進式暴露法搭配腹式呼吸放鬆訓練、漸進式肌肉放鬆訓練習創傷因應。

於17至20次訓練中，個案憂鬱與焦慮情緒明顯改善，創傷症狀明顯趨緩，帶領個案建立復工的行為策略，討論可能會遇到的阻抗與困

境，並制定因應方法，重建回歸工作所需克服的人際困擾與自尊議題。此外，想要根據內心的生涯規劃選擇合適的職場環境。協助個案找到合適的職業類別，並建立相關知能，以及尋找工作的策略制定。個案覺得自己了解到自己真正想要從事的行業是具有安全性的，並根據過去就業經驗，而決定再就業的職涯方向。

經過20次心理強化訓練後，個案精神情緒症狀明顯趨緩，憂鬱與焦慮情緒落在正常範圍（BDI-II=5；BAI=2），否認有創傷症狀干擾，夜眠佳，生活動機提升。個案願意為了自己的生活而努力，找到另一份適合自己的工作，再就業的過程中，雖偶有遇到職場上的困難，也有情緒波動，但個案透過心理強化所學的情緒調適技巧、心智彈性策略、目標導向行為規劃，幫助自己適應再就業的職場環境。

重建/服務結果

個案外觀合宜，情緒穩定，表示自己不再焦慮外貌，對自己也有自信，也會打理好自己的儀容。對於生活滿意，積極主動規劃生活樣態，個案再就業於新職場。

目前穩定在飯店業從事服務人員相關工作，在新職場可以建立較具適應性的目標，也能夠達成新工作所要求的標準，與同事相處融洽。目前無明顯憂鬱情緒與創傷症狀干擾。對於個案來說，這些經驗已成為過往，回憶這段復原歷程，收穫良多，心理強化所學習的技巧，也在生活中靈活使用，逐步解決每次遇到的生活壓力。

3

結論



個案於職災後接受醫療治療與身體復健，雖身體症狀已經復原，但因為心理困擾導致個案逃避出門，情緒憂鬱，個性退縮，夜眠不佳，影響精神。轉介心理強化訓練，針對心理困擾做出功能性評估，並根據評估結果制定心理強化訓練計畫，針對情緒困擾、創傷症狀、不適應行為進行心理強化訓練。個案積極配合訓練計畫，隨著訓練進行，於各心理狀態逐步改善，並建立積極的生活動機，面對重返職場壓力，順利進入新工作場域。

感謝隨著政府與社會對於勞工心理健康的重視，建立更完善的職災勞工重返職業的重建內涵，除了可以重建生理功能，也強化心理功能，幫助勞工更能重返職場。在臨床服務經驗中，往往發現許多勞工於身體功能部分有完善的改善，然而遲遲因為心理困擾而尚未重返與適應職場，建議可以提早心理強化訓練的介入時間點，在外在條件允許下，可生理強化與心理強化同步進行，甚至在身體尚未準備好復健前，先進行心理強化，提高個案之後的復健動機。

