

疤痕裡的光芒人生

灼傷後帶著疤痕
開創新生命

香港灼傷互助會——著

每個人都有著不同的經歷，有人平凡、有人跌盪，然而他們都因著一場意外，走上這條獨特的人生路！

沒有哪一個康復者的路特別好走或特別難行，最重要是勇於走出屬於自己的路，努力活好每一天。

不因痛苦扭曲了人生，即使再天方夜譚，只要有心，也可以有奇蹟降臨……

目錄

序 黃芷穎女士	6
序 張文茵女士	7
序 羅裕榮先生	9
序 Gloria	10
香港灼傷互助會簡介	11
照亮自己，閃耀他人——Gloria	17
不要等待奇蹟，要自己創造屬於自己的奇蹟——何小燕	25
活在當下最美麗的一刻——莎莉	33
愛靚·第二春——淑儀	41
6 - 2 = ? ——蘇蓮蒂	51
樂天知命，逆境前行——許文君	59
我不是英雄——鄧焜娛	67
致命玩笑——黃金福	75
燒傷知識你要知	82
關於燒／燙傷的 Q&A	88
關於燒傷病人及家屬的心理支援 FAQ	101
後記	112
鳴謝	113

序

人生的命運和理想是掌握在自己的手中，縱使經歷到不如意的事情，只要有家人和朋友的支持和鼓勵，理想是一定可以達到。

我在燒傷病房工作，不知不覺間已經 25 年。在這些歲月裏，我照顧和護理無數的燒傷或燙傷病人，有成人和小童，甚至是嬰兒，有嚴重或輕度的燒傷病人。當然輕度受傷的病人，傷口很快癒合，大約一至兩星期可以出院。相反地，那些嚴重燒傷的病人，就不是那麼幸運了。因為燒傷傷口很深，他們要接受清創和植皮手術，而且需要接受幾次這類手術，才可以令燒傷的傷口痊癒，他們所承受的皮肉之痛，實在非筆墨可以形容。還有，他們要不斷做物理治療運動，防止疤痕增生和攣縮，要面對漫長的康復期。

這本書記錄了八位燒傷奮鬥勇士的真實故事，讀者可以在文章中看到他／她們的受傷經歷，面對逆境的過程，不會因為殘障而放棄，反而積極面對人生，為了親人和朋友，邁向更光明的前路。

黃芷穎女士

威爾斯親王醫院燒傷科顧問護師

香港灼傷互助會創會顧問

序

世事無常是老生常談，在無常中找到不尋常的出路實在難得。看了「香港灼傷互助會」這部書後，我感受良多，從活生生的字裏行間，跟八個故事的主人翁勇敢地重返事發現場，火海逃生、身心受創的情景歷歷在目，從燒／灼傷、治療到康復是漫長的路，奇蹟生存殊不容易。

每一位燒／灼傷的倖存者都抵受過清洗傷口的無比痛楚，多次接受嚴峻的植皮和矯形手術，克服穿著壓力衣時的不適和痕癢，加上要面對容貌和肢體受損，家庭突變，重新適應生活，內心自然起伏不定，憤怒、驚怕、難以接受、自責、愧疚、難堪、無助、鬱結等複雜的情緒混作一團。幸好身邊的家人、朋友、同路人、社工和醫療團隊落力關懷，用心鼓勵和陪伴他們走過難行的路。

從他們身上，我看到克服困難的勇氣和永不放棄的堅毅。最感動的是在艱辛的康復路上，他們雖然無法改變發生意外的事實，但他們最終有能力去改寫自己的故事，接納不一樣的自己，創造不一樣的人生。我十分欣賞他們在驚濤駭浪中仍能屹立不倒，勇往直前，將傷痛轉化為自癒和助人的良藥，積極的活好每一天。愛的力量、人的潛藏資源和自助小組的功能是不可輕忽的，幾艱巨也可熬過。

飛來橫禍

本以為上天一直眷顧她，為她實現來港美夢，料想不到的是死神已經悄悄地靠近她。「當時我們行在小巷，旁邊有一家非法經營的煙花炮仗工廠。不料工廠突然爆炸，走避不及，就燒傷了，當時還有好幾十人受傷，包括我的兩個表妹……」事隔多年，淑儀仍心有餘悸，憶述時亦難以啟齒。「我的皮膚三成燒傷，多在手和腳，因為當時是夏天，穿的都是短衫短褲……」被炮仗燒傷的淑儀隨即送往醫院救治，但身體多處燒傷，只好在廣西偏遠且落後的醫院就醫，未能照如期前來香港。

一次飛來橫禍，毫無憐憫地改寫了淑儀的一生。

「我想死」

「當時我很絕望，怎麼偏偏會在這個時候發生意外？什麼前途都沒了，我的一生就此被毀掉。」本對人生充滿期待，一下子從天堂往地獄去，令本來樂天知命的淑儀一時間接受不了殘酷的事實。而更加令她接受不了的竟是自己的臉容。「我的臉部也燒傷了，很痛很痛。我要求媽媽給我照鏡，但她不肯，因為她深怕我會更加接受不了。但我的確很好奇我的臉部變成怎樣，卻又怕於面對……」愛靚，是女性的天性；而臉容，當然是女性最著緊的部分，但大火卻無情地奪去了淑儀享受這種女性「專利」；而落後的醫療設備，致使身上的疤痕都不能癒合，令淑儀承受更多不必要的折磨。當時淑儀曾跟母親拋下一句傷盡人心的話：「你不如直接給我棺材好了，我不想醫……」

即使有多樂天知命，這刻也難以抵抗壓下來的千倍重擊。淑儀情緒幾近崩潰，鬱鬱寡歡，終日將自己困在洞裡的最深處。「當時我甚麼東西都不想做，連香港也不想去，只想一直把自己困住，不想面對任何人。」就算逆境過後，淑儀都沒法重拾初時對生活充滿希望的正面態度，只管一直放縱自己，甚至已經到達自我放棄的階段。但可幸的是，家人沒有放棄淑儀，一直在她身邊給予支持和鼓勵。

「不要放棄，我們一定會在你身邊支持你。」

即使是簡單、平凡的一句說話，當中也充滿了無限的愛，正因為家人不離不棄，令一度萌生輕生念頭的淑儀再次感受到充滿溫暖和希望的「愛」，漸漸明白自己當初有何過錯，並檢視自己對自身及家人的態度。「當時我的確很錯，跟家人說如此晦氣的說話。但每次看見媽媽和我的嫂嫂如此悉心的照料我，我也不忍心看到她們終日以淚洗臉……」當提起母親，淑儀更一度哽咽。淑儀因此努力對抗治療帶來的痛苦。幾經辛苦，終熬過了，但此時淑儀卻跟家人關係忽然轉差。

「因為出院後還有很多傷口未癒合，需留在廣西家裡休養康復，沒有什麼治療和藥物幫助我，痛苦不堪，母親又因照顧我不能工作，因此跟我吵起來，後來更不再怎樣關心我。一時間我接受不了，家人好像只想把我治理過後，便放下包袱，把我置之不理，又去了中山工作。」淑儀情緒幾近崩潰，然而，她卻為此而做了一件意想不到的事。「當時我的雙手傷得比較嚴重還未痊癒，只好以腳代手，將我內心的感受一一寫下來，然後把信寄去中山給

年幼的孩童總是對身邊的事物充滿好奇心，而文君亦不例外。文君的家人當時以為她睡著，怎知她自己起床，初生之犢不畏虎，文君在好奇心驅使下，獨自走到浴室玩耍，卻沒有察覺家人為婆婆煮熟的薑水正放在不遠處。當媽媽聽到文君呼天搶地的哭叫時，那壺滾水早已撒在她嬌小的身軀上，幼嫩的皮膚迅速被高溫燙得通紅。最需要家人在場時，偏偏卻不在身邊，人生最遙遠距離就在此。文君媽媽見狀，馬上給她倒上冷水以減輕熱燙，也減輕對皮膚帶來的灼傷。在如此危急的情況下，媽媽沒有留意到文君舉起那雙同樣燙傷的雙手，令冷水無法流及手部，導致雙手嚴重受傷變形，十指中有七指因此而失去指甲。然而不幸之中的大幸，文君身上及臉部因及時用冷水冷卻而不至嚴重灼傷。臉雖留疤痕，但並沒有明顯地影響外觀。

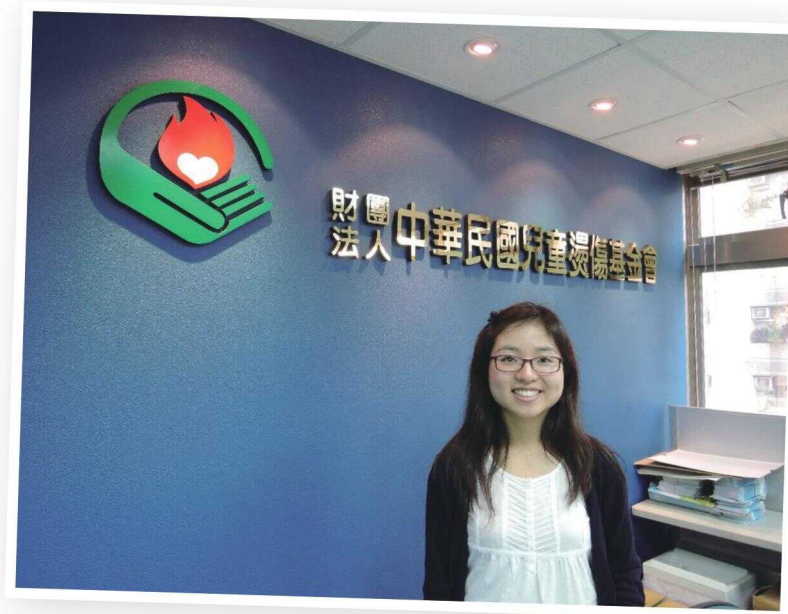
不堪回首的記憶

意外發生後，文君馬上送到內地醫院治療。可惜當地醫院對醫治灼傷病人的設備有限，在文君父親堅持下，安排回港接受進一步的治療，以免病情惡化。正當同齡的小孩無憂無慮地玩樂，文君卻要躺在冰冷的床上等待，伴隨著她的沒有快樂，只有無休止的痛楚和數之不盡的手術。當時文君每天除了吃飯和休息，大部分時間只逗留在手術室，而每個手術都要花上好幾個小時或整天，一整天就是這樣白過，試問誰又會感到一份朝氣？談起手術的辛酸史，文君即時想起的不是劇烈痛楚，而是那股揮之不去的麻醉藥氣味。

「每次當我需要全身麻醉的時候，我都不斷吸入大量刺鼻和難聞的麻醉藥氣體，那些氣體不但令我暫時失去知覺，更令我整個肺部都充滿那般氣味。而當藥力過後，我便要花上一整天的時間呼出殘餘的氣體，令人十分難受。」

一般人大概以為病人最不願提起的是手術帶來的痛楚，相反文君卻只記得那種難聞氣味，手術那些痛苦早已忘得七七八八，足見文君天性樂觀；即使談起留院期間經歷過無數次大大小小的矯形及植皮手術，文君仍能笑著說：「其實當時住院的日子也不錯，至少有人照顧，不但三餐很好吃，有時還有飯後甜品——雪糕！」

有時候，幸福不需要很複雜，簡簡單單就可以。



礙於殘障的雙手，許多對於別人輕而易舉的事，對文君卻很難，她必須要花上一倍的時間完成。文君也許不是班上最聰明的學生，但她必定是最勤奮的一個。即使要花上更多的時間翻書、寫字、打字，文君朝著夢想進發的心卻沒有絲毫受到動搖。高考的時候，文君因身體狀況欠佳，獲准將考試的時間延長，期間文君更需自行帶備餅乾充飢，以保持最佳狀態。即使面對不同的挑戰，她還一筆一劃努力地完成考試。高考後，文君以2A的優異成績，喜獲香港大學心理學系取錄，進一步邁向自己的夢想。文君的格言是“A diamond is only a chunk of coal that made good under pressure”。她的成長經歷就是這句格言的最佳例子。在修畢學士課程後，文君進修香港中文大學社會科學碩士課程，成為了一名註冊社工，現正以自己的專業知識幫助有需要的人。

在讀書和工作以外，文君不斷發掘自己的潛能，包括學習口琴、跳舞、游水和潛水。從小，文君就因為肢體傷殘，只能參加比較靜態的課外活動。後來文君抓緊不同機會，參加訓練班，發展不同興趣，擴展自己的能力。越學便越發現自己可以做得更多，為自己帶來信心和成就感。

在成長的路上，文君充滿感恩。教會曾經有位姊妹對她說：「身為朋友，其實跟你相處久了，不會介意你的外表。」就是這些路上的小天使，為不停摸索自我身份價值的文君帶來鼓勵，讓她可以勇敢走下去。

緊握信念

「天將降大任於斯人也，必先苦其心志，勞其筋骨，餓其體膚，空乏其身」，眼前我們可能充滿許多挑戰，但其實只要緊握信念，就能夠一一克服。當你克服過後回望，也許發現其實當天一切只是過眼雲煙，最後只有一絲會心微笑。當我們能夠將所有困難一一克服後，必定能與文君一樣，完成自己的夢想，創造出更好的自己，綻放耀眼的光輝。

作者：盧清敏小姐



2011年，於黃金福而言是很重要的一年。這一年，他本將完成多年以來的半工讀夜校生活，獲得文憑學位；同年年底亦是他大婚的重要日子，雙重喜悅，本應前途美好，然而上天卻在他迎接美滿生活之前，給他開了一個玩笑。

致命玩笑

黃金福

4月29日，一次工作時的意外爆炸，改變了黃金福的一生。學業、事業、婚姻同時考驗著金福，漫長的治療帶給他的不單是身體上的切膚之痛和過人之勇，還有面對厄運時心理上重大的創傷。



燒傷知識你要知

許文君

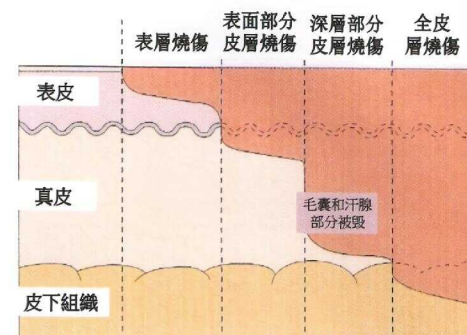
皮膚組織分為三層，最外層是表皮，中間是真皮，底層是皮下組織。燒傷（包括高熱燒傷、化學灼傷和液體燙傷）的嚴重程度是根據傷者傷口深度（Depth）和面積（Total Body Surface Area）分類（Stavrou et al., 2013）。根據疾病和有關健康問題的國際統計分類 (ICD-10)，燒傷等級共分為三級。

- 一級燒傷為表層燒傷，皮膚表面輕微紅腫及有疼痛的感覺。
- 二級燒傷分為表面部分皮層燒傷和深層部分皮層燒傷，表皮及真皮被分隔開，傷口紅腫疼痛及出現水泡，毛囊和汗腺部分被毀。
- 三級燒傷為全皮層燒傷，皮膚深層受損，傷及毛囊和汗腺，皮下組織及脂肪層，傷口蒼白或焦黑，但已沒有痛楚或感覺。

主要燒傷分類	例子
高熱燒傷	電力、火、熱氣體、閃電
化學灼傷	腐蝕性物質如硫酸、硝酸和強鹼
液體燙傷	沸水、熱湯、熱油、熱茶
體內灼傷	吸入性呼吸道損傷、口腔及咽喉灼傷、食道腐蝕

燒傷皮膚等級	燒傷程度	徵狀	後遺症
一級燒傷	表層燒傷	皮膚表面輕微紅腫及有疼痛的感覺，沒有水泡	無疤痕
二級燒傷	表面部分皮層燒傷或深層部分皮層燒傷	表皮及真皮被分隔開，傷口紅腫疼痛及出現水泡，毛囊和汗腺部分被毀	輕微疤痕，有痕癢感
三級燒傷	全皮層燒傷	皮膚深層受損，傷及毛囊和汗腺，皮下組織及脂肪層，傷口蒼白或焦黑，但已沒有痛楚或感覺	傷口必須接受植皮手術，否則會令疤痕增生，有痕癢感，皮膚有收縮及拉扯的感覺，活動能力受阻，需接受復康治療及佩帶壓力衣或支架

燒傷深度的分類



(v) 甚麼情況需加營養品？

由口進食的營養不足時，依不同的狀況則可以補充下列的營養品。但不建議攝取過多的營養素，因為反而會造成體內各器官的負擔，甚至造成肥胖等問題。

1. 均衡配方：

食慾差時可以用流質的營養品補充，均衡配方是一種很好的選擇，濃度依胃口的大小和喜好作調整（0.5 到 2 卡路里／cc）。若完全以流質（用喝的或灌食）時則應選擇高蛋白（佔熱量的 18 到 22%）的均衡修正配方（即高蛋白配方），甚至是添加可增強免疫營養素的均衡修正配方（即增強免疫配方）。

2. 高蛋白奶粉：

對一些熱量攝取足夠，但肉類或蛋白質卻不足的病患，才需要添加一般所謂的高蛋白奶粉。

3. 麥芽糊精：

對喝奶的嬰兒，添加一些高蛋白奶粉和麥芽糊精，可調整熱量的濃度及蛋白質的比例。

內容參考《台灣兒燙手冊》及《威爾斯親王醫院·燒傷部手冊》

關於燒傷病人及家屬的心理支援 FAQ

張潤衡先生

生命動力培訓及輔導中心總監、香港註冊社工、
重大壓力事件管理學證書 (CISM)、
國際危機干預基金會 (ICISF) 註冊認可導師
網址：www.kineticlife.hk
電郵：stanley@kineticlife.hk



高樂仁先生

香港註冊社工資格、NGH 國際註冊催眠治療師、
高級災後心理輔導員
電郵：lancelotko0617@gmail.com



為了讓大家更了解有關燒傷病人的心理支援需要，筆者從多份相關的學術文獻中收集了所需的資料，而製作成這份《關於燒傷病人及家屬的心理支援 FAQ》，期望這些資訊能夠讓大家更了解燒傷病人及其家屬的心理需要。

甚麼是燒傷災難 (fire disaster and burn disaster) ？

根據國際紅十字會對的定義，所有突然發生及引致重大災禍的不幸事件，而該事件同時毀壞了社區／社會功能、造成人類、物質、經濟與環境的損失，並且超過了社區／社會資源及其因應能力之負荷，這就是災難了。(Inter-national Federation of Red Cross and Red Crescent Societies, n.d.)。

疤痕裡的光芒人生

開創新生命
灼傷後帶著疤痕

- 作者：香港灼傷互助會
統籌及編撰小組：陳映芝、張潤衡、梁奕豪、盧清敏
編輯：Angie
設計：4res
出版：紅出版（青森文化）
地址：香港灣仔道133號卓凌中心11樓
出版計劃查詢電話：(852) 2540 7517
電郵：editor@red-publish.com
網址：http://www.red-publish.com
- 香港總經銷：香港聯合書刊物流有限公司
台灣總經銷：貿騰發賣股份有限公司
地址：新北市中和區中正路880號14樓
電話：(886) 2-8227-5988
網址：http://www.namode.com
- 出版日期：2019年7月
圖書分類：心理勵志
ISBN：978-988-8568-37-6
定價：港幣78元正/ 新台幣310圓正

香港灼傷互助會 宗旨：

1. 彼此關懷探訪，發揮燒、灼傷病友及家屬的互助精神。
2. 正視病友在生活、情緒及心靈方面的需要。
3. 促進社會人士對燒、灼傷病友的認識和關懷。
4. 提高醫學界對燒、灼傷病友的關注。
5. 關顧燒、灼傷病友的福利及合理權益。

ISBN 978-988-8568-37-6



9 789888 568376 >



專業出版 國際銷售

紅出版文化平台

加入我們 - www.redpublish.com

Mod·E

上架建議：心理勵志

定價：港幣 78 元正 / 新台幣 310 圓正