

壹、危機與意外-彙編緣起

一、校園危機與意外事件

「意外，隨時都可能發生」，而意外的發生，往往給人們造成心理上及生活上的衝擊，廣泛影響生活的各個層面。

什麼是危機與意外

所謂的意外，常常是突如其來又難以預期的天災人禍，例如：車禍、火災、疾病、溺水、自殺、地震等造成的傷亡事件。這些突發的意外造成個人巨大的生活壓力，引發哀傷失落及創傷等反應，進而產生個人心理危機。意外事件發生頻率不高，但往往一發生便影響甚鉅。意外事件中每個有關連的個體，都會受到影響，而有程度不一的創傷和失落反應。

危機心理介入之目的

意外事件發生後，專業心理人員常協助進行危機後心理介入服務。危機心理介入的目的，在於協助人們回復正常生活功能，重新達到平衡與適應。倘若這些壓力與創傷失落反應未能即時介入處理，長久而持續的困擾，可能會引發個體產生更嚴重的不適應行為。過去人們對意外事件多採取「避而不談」的態度來處理，而未能及早發掘出現創傷失落反應的人。近來國人對於心理健康較以往來得重視，面臨重大壓力事件，透過心理介入可以協助他們宣洩情緒，重整自我功能，回歸到正常的生活。

校園危機意外的預防及應變

多年來，教育部推行校園自我傷害防治工作，建議學校組成「危機事件緊急應變小組」，平時預做演練防範。學校平日對危機應變若未能有所警覺與準備，當意外發生時，校園就陷入一陣混亂中。在教育部編製的「校園自

我傷害防治手冊」中，詳列出學校危機事件處遇的組織架構與運作流程，給予學校教師進行心理輔導的實務指引方針。學校也透過「校園自我傷害三級預防計畫」的參與和執行，提昇對危機意外事件的專業知能和應變能力。意外事件發生後，學校輔導人員應立即進行諮商輔導，引導學生表達對事件的想法與感受，減輕危機意外事件帶來的情緒及壓力，並建立正向的生命價值觀，幫助個體從哀傷與創傷歷程中復原。此外，透過心理輔導活動也篩選出在生活和情緒上受到較大影響或引發自我議題的高關懷學生，及時介入以減少潛在危機個案出現仿效行為，降低校園意外事件的再發生。

二、 校園危機事件之心理介入

學校各單位處室在校園危機及意外事件中，有不同的任務及分工，校方平日應籌組「危機處置小組」並進行演練，避免危機事件發生後，因準備不足而手忙腳亂。

在危機事件發生當下，校內危機處置小組即刻運作，召開緊急會議進行任務分工。其中，輔導處室之重點工作如下：

1. 召開校內危機處置小組會議，討論事件處理及責任分工。
2. 邀請心理專業人員及當事人之師長，召開危機事件評估與處遇會議，評估危機事件影響層面及對象，確認需要高關懷及緊急介入之師生，並研商處遇策略。
3. 選擇合適時機將事件訊息告知全校師生及學生家長，避免以訛傳訛，造成誤解。
4. 提供老師及家長關懷與輔導學生的策略之相關資料。
5. 對當事人所屬班級進行減壓或哀傷輔導，建立支持網絡，協助情緒的紓發與表達，並篩選需要追蹤輔導之學生。
6. 對與當事人關係密切之同儕或師長，提供個別或團體諮商輔導。

7. 提供投入危機救助之輔導諮商人員及其他教職員工個別或團體減壓會談。
8. 提供校內其他教職員工情緒支持與求助之諮詢或諮商管道。
9. 對全校學生進行校園安全與生命教育，使校園危機意外事件能化危機為轉機，從中找到此事件對於生命的意義，以獲得心靈的成長與學習。

危機事件的事後處置，大致規劃分三個階段進行。第一階段為「緊急介入期」，事發後大約為期一週。此階段主要在協助處理受傷學生之後續醫療照顧事宜，並透過危機減壓班級輔導篩選出高關懷的師生，做進一步的諮商與輔導；第二階段為「哀傷輔導與諮商期」，約持續 2~3 週，重點工作在於全校師生的哀傷輔導，針對與個案關係密切之師生進行個別或團體哀傷諮商；第三階段的「長期介入追蹤期」，大約從事發後第 4 週到 3 個月，除了持續施用量表篩選高關懷學生，進行追蹤輔導之外，亦應以此危機事件為例，進行全校師生之生命教育課程與研習。

危機事件的發生並非大家所期望，何時發生也難以預期。以預防的觀點出發，平時校內積極進行心理衛生推廣及生命教育，並篩選高關懷的學生，進行關懷輔導。學校各級單位應組成危機應變小組，對突發狀況做好預備演練，隨時保持警覺。若不幸意外發生，校內可以隨時機動應變，迅速介入處理，安頓全校師生，以幫助他們渡過危機事件帶來的衝擊，儘快回復正常的學習與生活。高雄市學生心理諮商中心整理幾次協助校園危機事件的實務經驗，彙編「校園危機意外事件心理介入手冊」，增編危機處理之實務資料，以期能提供學校進行危機心理介入的實務參考。

三、危機心理介入注意事項

心理諮商專業人員在進行「危機介入」時，有以下幾點事項必須特別注意：

1. 不要挑戰處於危機中的人，否則可能危及其心理狀態。
2. 不要過度探問他人的隱私。
3. 不要過度分析或解釋他人行為背後「隱藏」的動機。
4. 不要面質或急於詢問處於危機中的人，以免破壞危機介入時所營造的信任關係。
5. 避免使危機中的人們加深其心理防衛。
6. 不要對危機中的人們過度說教講道。
7. 若受害者有明顯的心理抗拒，不要貿然躁進一直探問下去。
8. 如果聽到受害者提及「自我傷害、傷害他人」的口語訊息，不要忽略之或視為裝腔作勢，需進一步確認並評估其危險程度，並進行必要之防範措施，鼓勵當事人簽署不自我傷害之合約。
9. 不要對危機中的人們使用「激將法」。例如：「我就知道你一定做不來的。」或「如我所料你又是想不起任何事情。」等等，這樣的話語應該避免使用。
10. 對危機介入訪談內容保密，並尊重訪視倫理。

國內學者陳淑惠、龔怡文、潘元健和劉于涵在 2007 年對於在災後緊急提供災後心理諮商與心理復健服務時，提出心理急救（Psychological First Aid）的及時協助概念，並建議避免下述的行為：

1. 不要對災後的倖存者目前或先前經歷的事情作預先的假設。
2. 不要假定所有經歷災難者都一定會產生創傷。
3. 不要對當事人加以疾病化：經歷災難者產生的多數急性反應是可理解與預期的，不要將其反應標定為「症狀」，或用諸如「診斷」、「疾

病」、「或「違常」等字眼來評定，「反應」是自然的未必是「症狀」的表現。

4. 不要以駁斥或施惠的態度來對待倖存者，或者將焦點擺在其無助、軟弱、錯誤或失能的情形上，反之，應聚焦於他們在災難當時或現在所做的有效行為，或可能有助其他受困者的行為。看待其正向表現，可發揮增能(empower)當事人的功能。
5. 不要假定所有倖存者都想和你談話或需要和你談話：以支持與鎮靜的態度身處現場，陪伴災民，便能協助災民感到較安全且更能因應。
6. 不要像「減壓會談(debriefing)」或質詢般的詢問災民所經歷事情的細節。
7. 不要臆測或提供錯誤與未經查證的資訊：如果不瞭解我們所被詢問的事情，應盡可能的去瞭解正確的事實。

四、危機心理介入之倫理考量

國內學者王智弘曾針對心理專業人員進行災後諮商，指出以下幾點倫理考量，提醒心理師多加留意。茲說明如下：

1. 資格能力的倫理考慮

(1) 是否有相關的教育訓練背景：

包括基本的諮商專業背景，以及有關哀傷諮商、處理創傷後壓力症候群(Post Traumatic Stress Disorder, PTSD)、及接受過心理復健專業訓練課程。

(2) 是否能選擇適切的諮商處理方法：

心理專業人員要能夠考慮當事人的身心狀況與個別差異，以及經歷創傷事件的時間與情緒發展階段，而慎選適切處理方式。

(3) 是否有持續的在職訓練與督導：

在職訓練與督導對實施災後心理諮商與心理復健的專業人員而言，有其特別的需要。一來能確保「專業服務的品質」，以維護當事人權益之外。再者能提升「心理諮商人員的專業成長」，並提供情緒支持與身心健康的監護。

(4) 是否維持良好的身心狀態：

由於專業人員要陪同面對當事人的重大創傷與哀傷，深入災區者更會置身於惡劣的生活與情緒環境之中。實施災後心理諮商與心理復健者，維持良好的身心狀態方能避免職業倦怠(burnout)或反向移情(counter transference)所可能對自己與當事人造成的傷害。所以對於專業人員的身心健康狀態，要格外加以關切。

2、知後同意的倫理問題

實施災後心理諮商與心理復健，建立良好與安全的信任關係是諮商必要的工作。當事人會在心理復健過程中經歷到痛苦與哀傷，因此助人專業人員應注意適當實施知後同意的程序，包含以下幾點考量：

(1) 尊重當事人的自由決定：

心理專業人員應尊重當事人的意願，在當事人有適切的心理準備的情況下，由當事人決定「何時」、「何種速度」去探討與面對其創傷與痛苦經驗。

(2) 預告可能的結果：

在實施災後心理諮商與心理復健的初期，心理專業人員應對當事人預告在災後心理諮商與心理復健所可能帶來的結果，包括「面臨痛苦與哀傷情緒的冒險」及「可能的收獲與協助效果」。

(3) 告知當事人關於災後心理諮商的必要資訊。包括：

甲. 助人者本身的專業背景。

乙. 進行災後心理諮商與心理復健的次數、頻率與時間。

丙. 保密及保密的例外, 特別是助人專業人員的預警與通報責任。

3、專業關係與價值影響的倫理問題

實施災後心理諮商與心理復健，為心理諮商的特殊工作型態，
心理專業人員應該特別注意以下幾點：

(1) 尊重當事人：

心理專業人員須尊重當事人的尊嚴與價值，以平等、關懷的
態度對待需要協助的當事人。

(2) 負責的關懷：

心理專業人員以盡職、負責任的態度來協助當事人，並恪守
諮商專業倫理，與其他專業資源互助合作，以提供當事人最好的
心理服務。

(3) 誠實的關係：

心理專業人員以真誠的態度來從事心理諮商，誠實說明自己
的專業資格與訓練背景。若當事人問題超出個人的能力範圍，則
應作好轉介的工作。奉守避免當事人遭受傷害與維護其最大福祉
的原則。

(4) 不強加價值觀：

實施災後心理諮商與心理復健的專業人員應有多元文化的
倫理考慮，尊重當事人的種族的、社會、文化的特別是有關生死
的觀點)與精神價值觀(特別是有關宗教的信仰)，避免強加心理
人員之價值觀。

(5) 迴避原則：

性侵害與性騷擾事件之通報與檢舉人，不宜再擔任行為人之輔導人員。若此通報與檢舉對專業人員與受害人建立關係造成干擾時，應轉由其它心理專業人員擔任受害人之輔導諮商工作，且行為人與受害人之輔導與諮商工作應由不同專業人員擔任。

4、危機諮商與保密的倫理考慮

危機諮商常會涉及有關保密與保密例外的倫理議題，特別是在當事人涉及自我傷害、傷害他人或法定的通報與舉發責任之行為時，心理專業人員應小心處理。除了必須在知後同意過程中告知當事人，更應在諮商涉及相關情境時予以妥善處理，考量當事人最大福祉，同時也兼顧他人與社會大眾的權益，遵守相關法律規定。

王智弘(2007)指出，災後心理諮商與心理復健亦有危機諮商的特質，心理復健專業人員應注意危機諮商的處理重點：

- (1) 確認當事人的安全，以關心個案的目前安全為諮商優先焦點。
- (2) 評估當事人危機的嚴重程度，專業人員並進行個人專業能力與自我身心狀態的評估，以確認能適切協助當事人。
- (3) 以傾聽、同理來接納當事人的情緒經驗，提供當事人支持並建立專業關係。
- (4) 清楚確定個案的問題，注意當事人立即性需要的滿足，評估與建立當事人的支持系統與相關資源，發展並使用可能的協助網絡。
- (5) 評估與建立可行的因應方案與行動計畫，並考慮可能的替代方案，以充分應用前述的個案支持系統與相關資源。
- (6) 進行後續的個案追蹤，必要時進行可能的轉介工作。

5、結束與轉介的倫理問題

實施災後心理諮商與心理復健，當遇到以下情形時，心理專業人員應當考慮結束諮商或轉介當事人：

- (1) 災後心理諮商與心理復健工作的預期目標已經達成，應與當事人討論結束諮商。
- (2) 心理專業人員受限於專業資格能力，無法處理當事人問題時，應進行轉介工作。
- (3) 心理專業人員於諮商中產生移情、反移情現象而陷入困境時，應尋求督導協助。
- (4) 心理專業人員應避免與個案有雙重關係，若發現與當事人有雙重關係時，應轉介個案給其他合適之心理專業人員。
- (5) 心理專業人員因個人與環境因素，無法再提供當事人有效的服務。

專業人員應判斷合適的時機，與當事人開放的討論，共同做出結束諮商的決定，避免不當的過早結束或不當的拖延而造成對當事人的傷害，並處理自己與當事人所可能產生的分離焦慮或失落情緒。實施轉介時，專業人員應知曉轉介的資源並建議合適的選擇，盡可能告知當事人轉介的理由與必要性，以取得當事人的同意與諒解，與當事人共同討論最佳的轉介選擇及後續可使用的資源。

貳、請你跟我這樣做

-危機意外事件後的心理介入實務

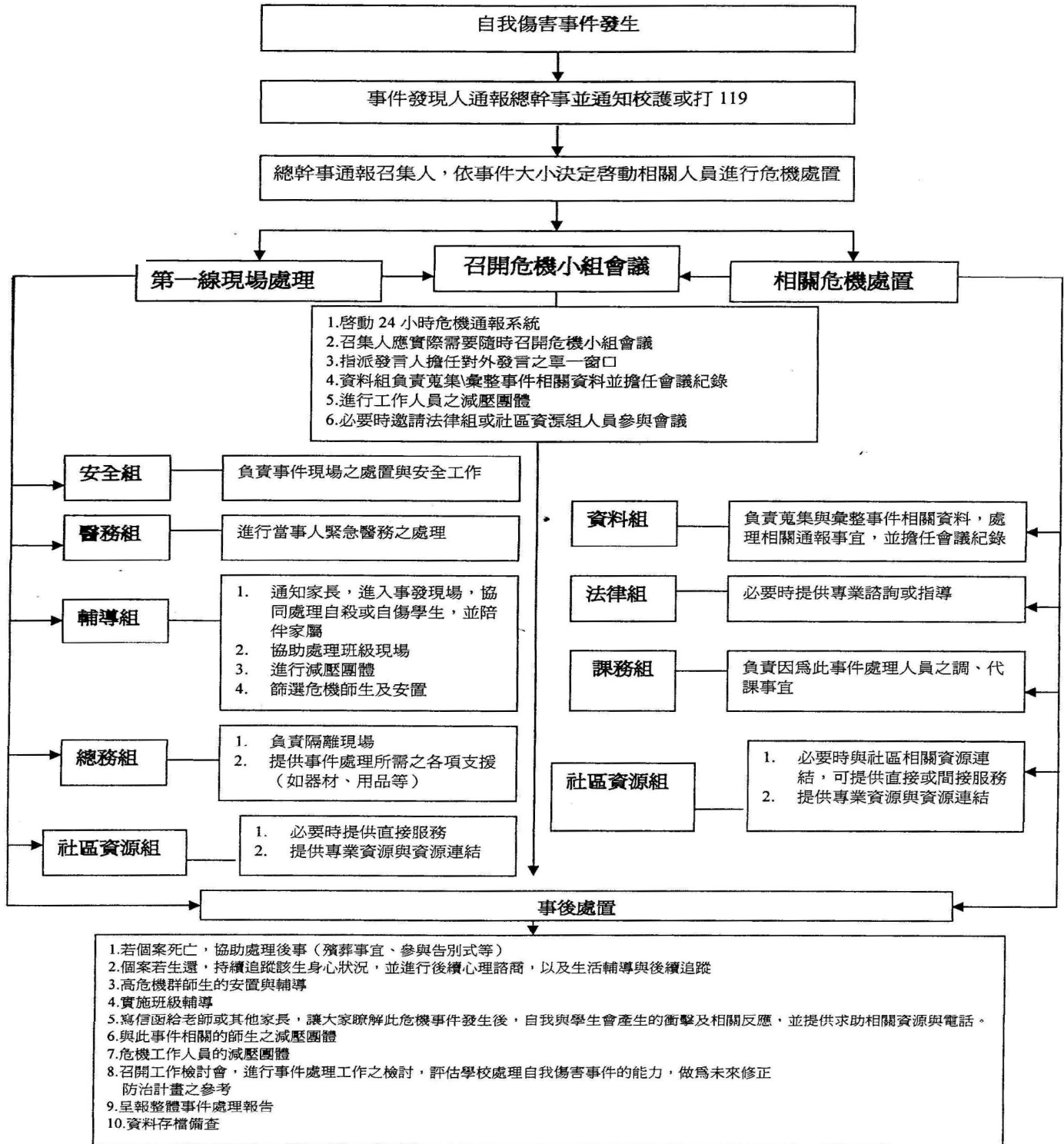
一、召開校內緊急會議

意外事件發生後，學校平日籌組之危機處置小組應立即運作，由總幹事啟動危機處置，邀集危機處置小組召集人及成員召開緊急會議，蒐集並充份掌握危機意外事件之資訊，進行危機影響範圍及受災情形調查，啟動 24 小時危機通報系統，並進行介入策略之研商與分工。危機事件大致分為兩類別：自我傷害及重大災害。相關輔導措施請參閱如下。

- (一)校園自我傷害處置標準化流程：在危機意外事件發生後，提供學校危機應變小組進行處置流程及任務分工之參考。
- (二)校園自殺事件危機處理-事後輔導與諮商處置要點：當校內發生自殺意外事件，提供學校輔導人員進行輔導工作之階段分期與主要任務之參考。
- (三)高雄市重大災害事件學生輔導流程：提供學校針對重大災變，進行事前預防、事後處置的流程參考。
- (四)校園危機意外事件處遇工作日誌：危機應變小組須將每日之工作內容及待辦事項撰寫紀錄留存，此範本提供學校參考，酌情刪修運用。
- (五)校園危機意外事件心理介入工作檢核表：本表列舉危機事件後各階段之輔導處置工作，提供學校輔導人員檢核參考。
- (六)莫拉克風災受災寄讀生工作注意事項：重大災變後學生可能因此轉學或寄讀他校，轉學寄讀生之輔導工作，可參閱本文進行輔導。

(一) 校園自我傷害危機處置 標準化流程

校園自我傷害危機處置標準化作業流程



註：1. 本流程用於當校園自我傷害事件發生時，緊急處理之基本標準流程。

2. 各組重點工作，請參照第二章第一節。

3. 可依照各校特性，補充或修改本流程及相關執行細則。

資料來源：教育部校園自我傷害防治手冊。P. 70

（二）校園自殺事件危機處理-事後輔導與諮商處置要點

高雄市學生心理諮商中心 整理

一、緊急介入期：第 1 週

（一）協助處理自殺學生後續事宜

（二）協助處理自殺事件後續事宜

1. 實施目睹自殺事件師生之減壓團體會談
2. 實施自殺學生班級之減壓團體會談
3. 與此事件相關師生之減壓團體會談
4. 危機處理工作人員之減壓團體會談
5. 對自殺學生班級家長的說明與親職教育指引
6. 降低自殺的模仿效應

二、哀傷輔導與諮商期：第 2~3 週

（一）全校師生的哀悼儀式與哀傷輔導

（二）與個案關係密切師生的個別或團體哀傷諮商

三、長期介入與追蹤期：第 4 週~3 個月

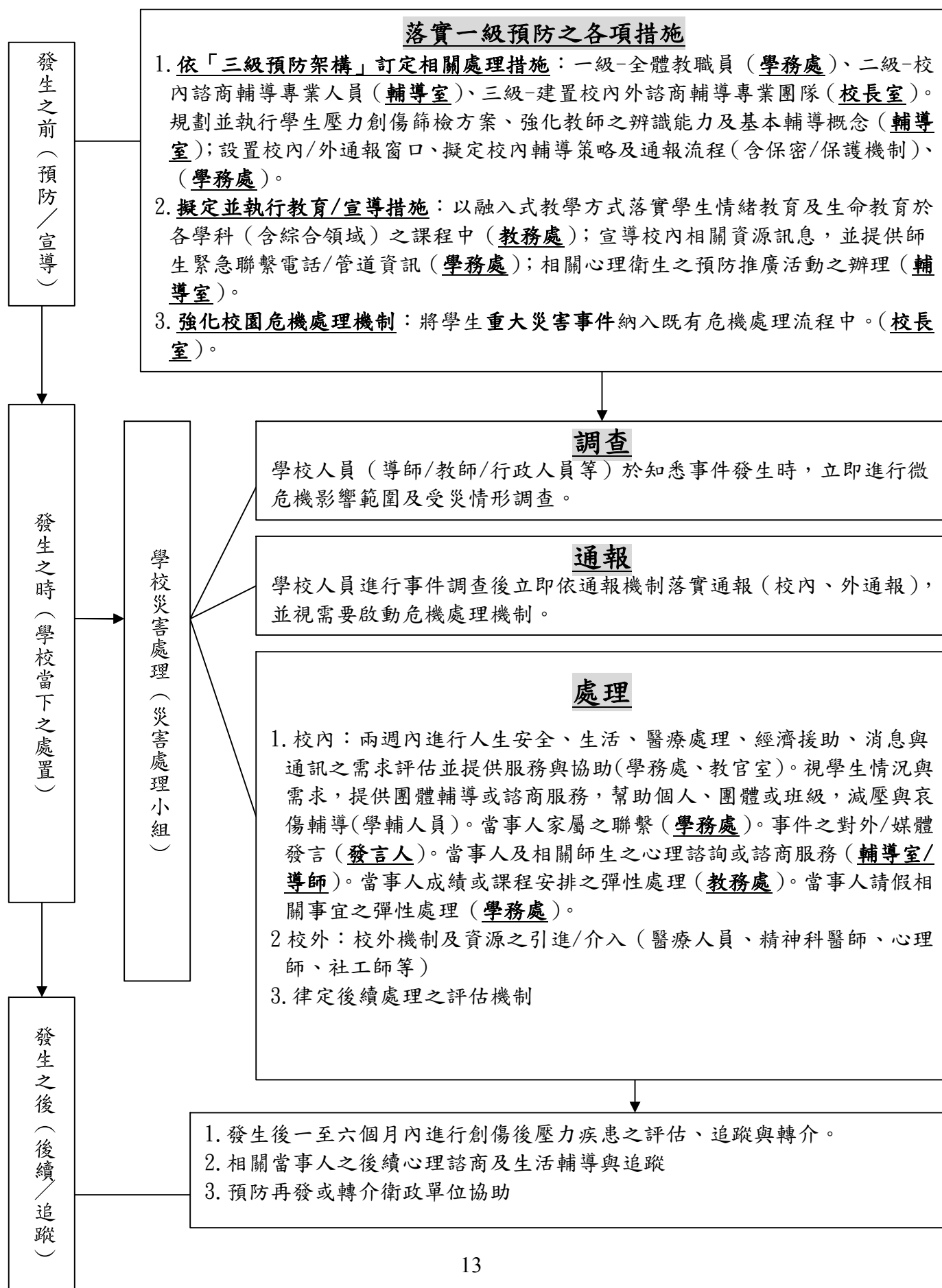
（一）定期實施憂鬱量表篩檢高風險學生

（二）實施自我傷害高風險學生的追蹤諮商

（三）全校師生的生命教育

資料來源：高雄市學生心理諮商中心

(三) 高雄市重大災害事件學生輔導流程



(四) 校園危機意外事件處遇工作日誌

[illegible]

(五) 校園危機意外事件 心理介入工作檢核表

高市學諮中心 990722 製

心理介入項目	項目內容	執行狀況	備註說明
1. 召開校內 緊急會議	(1) 校內危機處置 小組緊急會議	☐ 已進行 ☐ 未進行	※召集危機處置小組或各處室主管，討論事件處理及責任分工
	(2) 個案研討會議	☐ 已進行 ☐ 未進行	※邀請心理專業人員針對意外事件當事人狀況提供處遇建議
2. 提供書面資訊	(1) 給老師的信	☐ 已進行 ☐ 未進行	※簡要說明意外事件及處理經過
	(2) 給家長的信	☐ 已進行 ☐ 未進行	※簡要說明意外事件及處理經過
	(3) 給學生的信	☐ 已進行 ☐ 未進行	※簡要說明意外事件及處理經過
	(4) 教師班級 輔導措施	☐ 已進行 ☐ 未進行	※提供教師輔導學生之參考資料
	(5) 家長家庭 心理措施	☐ 已進行 ☐ 未進行	※提供家長安撫學生情緒之資料
3. 進行減壓 班級輔導	(1) 減壓班級輔導	☐ 已進行 ☐ 未進行	※針對事件中受影響班級，進行減壓班輔以穩定學生情緒，並評估篩選高關懷學生
	(2) 篩選高關懷 學生名單	☐ 已進行 ☐ 未進行	※透過減壓班級輔導、教師觀察等方法，篩選高關懷學生，進行後續心理介入處遇

3. 進行減壓 班級輔導	(3) 個案研討會議	☐ 已進行 ☐ 未進行	※邀請心理專業人員，針對高關懷學生之處遇，提供建議
4. 個別諮商	(1) 個別晤談	☐ 已進行 ☐ 未進行	※針對高關懷學生，提供個別諮商晤談
5. 團體諮商	(1) 團體諮商	☐ 已進行 ☐ 未進行	※針對高關懷學生，提供團體諮商輔導
6. 班級或全校性 生命教育	(1) 生命教育課程 或宣導	☐ 已進行 ☐ 未進行	※針對事件影響班級，進行生命教育
7. 其它		☐ 已進行 ☐ 未進行	

（六）莫拉克風災受災寄讀生工作注意事項

一、前言

民國 98 年 8 月 8 日莫拉克颱風侵襲台灣，連三日帶來豪大雨勢，其雨量創 50 年來新高，重創台灣中、南部山區，造成台東縣、南投縣、嘉義縣、台南縣、高雄縣、屏東縣重大災情與死傷。災變造成許多學生失去摯親、家園倒塌，形成嚴重的心理創傷。此外，校舍毀損，遭土石淹埋，使學生需離鄉背井到他校寄讀，造成寄讀生亟需適應新的生活與學習環境。為使受災寄讀生心理輔導計畫更臻周延且符合實際需要，由教育部統籌督責各縣市政府落實推動受災寄讀生心理輔導工作，特研擬本注意事項，期儘速有效協助受災寄讀生安心就學¹。

二、目的

- （一）保障受災寄讀生就學權益，建立輔導機制，協助受災寄讀生適應新的生活環境和學習環境。
- （二）安排適當班級並進行受災寄讀生心理輔導，減緩其災後創傷壓力反應，使其安心就學。
- （三）結合學校各處室、授課教師及校外各相關專業資源，運用團隊合作方式，提供有效輔導策略。
- （四）評估寄讀生災後身心反應，必要時轉介相關專業資源協助。

三、實施對象

- （一）學校寄讀他校：校舍毀損不堪使用，全校師生借用他校校舍上課。
- （二）學生寄讀他校或其他安全場所：受災學生因依親或安置而至他校或社區活動中心等寄讀上課。

¹備註

備註1：參考資料—陳淑惠、龔怡文、潘元健、劉于涵（2007）。心理急救操作手冊第二版（譯）。台大心理系，台北市。譯自National Child Traumatic Stress Network and National Center for PTSD, *Psychological First Aid: Field Operations Guide*, 2nd Edition. July, 2006.]。

備註2：本注意事項由高雄市學生心理諮商中心編撰，並請專家學者提供指導意見。

四、 實施策略

- (一) 教育部：統籌督責各縣市政府輔導受災寄讀生，組成受災寄讀生心理諮商與輔導諮詢小組。
- (二) 各縣市政府：統籌督責所屬學校輔導受災寄讀生，組成受災寄讀生心理諮商與輔導小組。
- (三) 國民中小學：負責校內受災寄讀生的心理、生活與學習輔導工作。

五、 執行工作重點

(一) 工作任務

- 1.主動接觸與定向輔導：學校輔導室應對寄讀生提供主動關懷，以尊重、非打擾、憐憫的方式和受災寄讀生進行接觸，並安排新校區定向輔導。
- 2.安全與安適：各班導師對寄讀生提供必要的生理及情感安撫，增加立即且持續的安全感，建立安全的學習環境。
- 3.協助情緒穩定：學校輔導教師能主動關懷與協助，使被情緒淹沒或煩亂的寄讀生恢復平靜，並適應生活與學習情境。
- 4.蒐集訊息：學校學務與輔導人員，宜主動關懷受災寄讀生，持續蒐集與澄清資訊，辨識其當前的需要與關懷，以評估受災寄讀生的身心狀況、調整心理輔導策略，提供適時之協助。
- 5.實用的協助：學校人員確認受災寄讀生的立即需求與關注點，提供具體且實用的協助。
- 6.連結社會支持：學校輔導教師與導師宜協助受災寄讀生與其主要支持者（家庭成員、親戚、朋友），建立持續的接觸，以獲得穩定社會支持系統。
- 7.提供壓力因應的資訊：學校輔導教師宜提供受災寄讀生有關壓力反應及因應技巧的資訊，以減輕心理上的不適並提昇適應功能。
- 8.協助連結相關資源：依據受災寄讀生目前或未來需求，連結相關資源，以系統整合的團隊合作方式，協助取得所需服務。

（二）瞭解工作內容

- 1.瞭解狀況：受災寄讀生轉入前，瞭解其受災狀況、有無親友罹難、目前主要支持系統，並與寄讀生的個案管理社工保持聯繫。
- 2.教師訓練：強化學校教師辨識哀傷與創傷反應，增進其協助受創學生之輔導知能。
- 3.擬定輔導策略：依據對受災寄讀生的相關資訊，評估其身心狀況，擬定相關輔導策略。
- 4.入班前的班級輔導：實施寄讀生的班級輔導，協助同學對受災寄讀生的接納，建立友善、溫暖的班級氣氛。
- 5.進行輔導：依據對受災寄讀生背景的瞭解，視其身心狀況與需求，可斟酌實施心理與生活關懷、減壓（安心）團體、創傷團體、個別諮商、哀傷輔導、放鬆技巧訓練、減低睡眠障礙，預防自殺、自我傷害、酒精及物質濫用。
- 6.篩檢轉介：利用量表進行「創傷壓力反應（PTSR）」篩檢評估，針對心理適應嚴重困難或出現疑似精神疾病症狀之學生，轉介心理師或精神科醫師予以協助。
- 7.生態系統之協助：在協助受災寄讀生之後，視學生生態系統之需要與心理健康的評估，對家長、教師們提供安心團體服務，以利受災寄讀生的復原。
- 8.返家輔導：在寄讀生返回家庭或原學校之前，需提供寄讀生生活適應之輔導。
- 9.節日輔導：遇特殊節日（中秋節、過年、端午節、父親節、母親節、忌日等有意義的節日），須留意受災寄讀生哀傷反應之引發，評估身心狀況，並擬定相關輔導策略。
- 10.關注多元文化議題：尊重受災寄讀生原有之生活脈絡、宗教信仰與風俗習慣，以其原有的方式進行輔導工作（例如：原住民文化對死亡、災難的看法）。

(三) 各階段重點工作

立即～98.09	短期～99.01	中期～99.06	長期～99.08.31
學校瞭解受災寄讀 生狀況			
教師訓練			
擬定輔導策略			
寄讀生入班前之班 級輔導			
網站、衛教單張 (全體師生、家長)	網站、衛教單張 (全體師生、家長)	網站、衛教單張 (全體師生、家長)	網站、衛教單張 (全體師生、家長)
*篩檢量表與心理 減壓會談	*篩檢量表與心理 減壓會談		
	*受災寄讀生生活 適應團體	*受災寄讀生生活 適應團體	*受災寄讀生生活 適應團體
*個別或團體諮商 (特殊需求)	*個別或團體諮商 (特殊需求,如哀傷 團體)	*個別或團體諮商 (特殊需求)	*個別或團體諮商 (特殊需求)
*預防自殺/自傷防 治	*預防自殺/自傷防 治	*預防自殺/自傷防 治	*預防自殺/自傷防 治
*有嚴重 PTSR 者 轉介醫療	*PTSD 者轉介醫療	*PTSD 者轉介醫療	*PTSD 者轉介醫療
			8/8 追思活動 (也是為了預防自 殺潮)
媒體報導相關心理 衛教	媒體報導相關心理 衛教		8 月媒體報導相關 心理衛教

*代表實施對象為受災寄讀生

資料來源：教育部莫拉克風災後學生心理輔導計畫(附件3)。p. 14

二、 危機意外事件書面訊息與輔導文宣

危機事件發生後，全校師生都感到意外震驚，關於事件及現場的相關訊息，卻未能清楚了解。為了避免學校師生及家長，在混亂中以訛傳訛，對意外事件過度揣測，造成更大的誤解，校方宜將事件訊息，發表簡單扼要的書面聲明，以協助校內師生及家長獲得正確的訊息。

此外，突如其來的意外事件，可能對學生的身心狀況及學習情形造成影響，而受到影響的程度又隨個別狀況有所差異，學校可提供師生及家長簡要的書面說明及輔導資料，一來幫助老師和家長了解事件概況及未來處理方式，並幫助師長理解孩子出現行為改變的原因，二來讓老師和家長了解如何提供孩子支持及撫慰，並載明若師生需要進一步協助，可以求助的機構及聯繫方式。其相關資料範例如下。

- (一)安心文宣：提供學校親師生了解遭遇意外或災難後，可能出現的身心反應，並教導他們如何自我照顧。
- (二)給老師的一封信：提供給學校老師一封簡要的信函，內容說明危機意外事件之狀況，並教導老師如何關懷班上學生。
- (三)給家長的一封信：提供給學校家長一封簡要的信函，內容說明危機意外事件之狀況，並教導家長在家如何安撫孩子。
- (四)受傷學生返班的班級輔導建議：提供給學校老師，對於受傷學生返回班級後之適應與輔導建議。
- (五)受傷孩子返家的心理輔導建議：提供給學生家長，對於受傷孩子返回家中以後之適應與關懷建議

(一) 安心文宣 (黃龍杰心理師)

此刻有你真好

幫助親友走出意外的陰影

黃龍杰心理師 撰

中華民國臨床心理師公會/全國聯合會/常務理事



親身經歷意外傷亡的驚嚇，或親眼目睹悲劇性的畫面，突然接獲喪親(友)的噩耗，或受到人身安全的威脅，都可能造成「心理創傷」。請您留意一下受驚的親友或同事、同學，事後是否有出現以下這些特別的反應呢？

1. 經驗重現：

- 心驚的畫面歷歷在目，不斷浮現，聲音或氣味揮之不去。
- 被惡夢糾纏。
- 不自覺「掉回過去」(flashback)，情緒或行動反應強烈，如身歷其境。
- 被人、事、物、時、地勾起回憶，觸景傷情，睹物思人，身心痛苦。

2. 逃避或麻木：

- 對於和那件悲劇相關的人、事、時、地、物敬而遠之，退避三舍。
- 往事不堪回首，故意避而不談，甚至想搬家轉行，遠離傷心地。
- 創痛太深的部份，選擇遺忘，甚至失去記憶。
- 對外界活動漠不關心，失去興趣，不願參與。
- 自我封閉，疏離他人，社交退縮。
- 壓抑情感，甚至變得麻木不仁，無喜無愛。
- 對未來悲觀絕望，感覺「物是人非事事休」。

3. 神經過敏：

- 輾轉反側，難以入眠或熟睡。
- 暴躁易怒，大發雷霆，甚至發生衝突或暴力事件。
- 無法專注，心不在焉，神不守舍。
- 如臨深淵，如履薄冰；風聲鶴唳，草木皆兵；心神不寧，坐立不安。
- 有如驚弓之鳥，膽戰心驚，容易嚇一大跳。
- 人心惶惶，議論紛紛，生怕動輒得咎。

台灣人在遭逢親友意外死亡時，偶而還會出現以下特有的本土化反應。

4. 靈異經驗：

- 怕黑，怕鬼，害怕死者回來，或者夢見死者(託夢)。
- 把外物(照相機、麥克風、燈光、車門等)故障，解釋成靈異事件。
- 彷彿聽到怪聲、看到白影、聞到氣息、認為東西被動過。
- 把身體不適或諸事不順歸因於死者作祟，要求作法超度或燒金紙。

以上的創傷心理，可以說是人之常情，多半不到生病的地步。可以說，這是「非常狀況下的正常反應」。十之八九，應該會在幾天到幾週內自然改善，不至於長久影響到生活。所以您可以趁機告訴親友：「難怪你會覺得（這樣）或（那樣）……但這是很自然，很常見的。」

有時候，我們雖非當事人，也會受到親友情緒的感染，替代性地出現上述驚嚇反應。請您不必驚慌，採用下列「安心四法」來自助或助人，慢慢即可恢復平常心。



安心四法——自助「收驚」

您可以把「信、運、同、轉」(黃龍杰, 2008) 這句口訣送給他
人，當作吉祥話——

- 「信」=**信仰**：參加法會或禪修，上寺廟燒香、拜拜、收驚、念經、求符、或上教堂禱告、望彌撒等，往往「如有神助」，能重拾對上天的信賴和人生的意義，逢凶化吉。
- 「運」=**運動**：從事有氧運動（如跑步、打球、踏青、游泳等），讓自己喘喘氣和流流汗，或練氣功、打拳、瑜珈，或請人推拿、刮痧，做腳底按摩等體能保健，把壓力賀爾蒙排出體外。
- 「同」=**同伴**：找能理解你的家人、好友、同事、鄰居、寵物，作伴或同樂、通電或通信，不要離群索居，封閉自己。最好能把心事和煩惱說出來，有紓解和整理的效果最好。
- 「轉」=**轉移**：要有事做，寄託感情於勞動或腦力工作，或從事平日的興趣（如出遊散心，文藝創作、唱歌或跳舞，影片或電玩），暫時把煩惱放下，避免鑽牛角尖，越陷越深。

除此之外，建議大家這陣子要多保重身體，注意均衡的飲食和休息。不要熬夜、喝酒（因為「舉杯消愁愁更愁」），晚間要避免喝咖啡、濃茶，或者甜食，因為這些飲食可能會讓你更亢奮、更緊繃、更容易失眠。



什麼狀況需要專業協助？

雖然說十之八九的人，事過境遷應該會恢復正常，不至於嚴重影響工作能力、學業能力和社交能力。不過，也可能有十之一二的人受創特別嚴重，反應特別劇烈，或影響生活超過好幾個星期，需要我們關心。

- 「經驗重現」、「逃避或麻木」、「神經過敏」太久或太強，影響到生活或工作。
- 為了麻醉自己，少數人會濫用藥物，借酒澆愁，甚至衍生家庭暴力或虐待。
- 過度怨天尤人、激動、憤怒、不平、怨恨、衝動，甚至威脅報復他人。
- 過度羞愧、歉疚或自責，有強烈罪惡感，甚至想自殺謝罪，一死了之。
- 一朝被蛇咬，十年怕井繩——衍生對某些人、事、物、時、地的「畏懼症」。
- 變得神情木然，精神恍惚，甚至失魂落魄，有如行屍走肉。
- 消沉喪志，蓬頭亂髮，顏色憔悴，形容枯槁，令人擔心罹患憂鬱症。
- 變得杞人憂天，戒慎恐懼，步步驚魂，緊張兮兮，惶惶不可終日。
- 性情大變，對人性或自我失去信心，與人過度保持距離，退縮孤立。
- 變得自暴自棄，自甘墮落，反而暴露於再次受創的危險，或重演悲劇。
- 過去有驚嚇經驗或喪親傷慟的人，也可能被勾起痛苦的回憶，不能自己。

假如您注意到以上的狀況，不知如何是好，需要解惑或協助，敬請和我們聯繫。我們可以提供電話諮詢，也可以介紹心理諮商或藥物治療的服務給您的親友。

請和我們聯繫：() - (早上_____點到下午_____點)

資料來源：黃龍杰 心理師

（二） 給老師的一封信（範例一）

Dear 老師：

昨晚我們得知了學生校外教學發生意外的不幸消息，這些傷亡人員中包含了我們所關心的學生及師長，相信這時大家的心情都很複雜—可能是驚訝、難以置信、生氣、擔心甚或自責、內疚。這確實是個很令人遺憾的消息，也需要我們彼此提供支持與瞭解，並陪伴孩子們走過。在此，提供一些相關的訊息，讓我們一起面對這個人生困頓的功課。

「死亡」是生活中的重大失落與哀傷事件，尤其面對的是個意外與突然的死亡。此時或這段期間您或孩子們陸續出現下列的情緒是很正常的：

1. 震驚：感到非常意外及震撼
2. 否認：不相信這是真的，認為是消息有誤…等
3. 生氣：氣遊覽車司機，氣與該事件相關的其他人…等
4. 討價還價：假使能夠…，以換回他的生命
5. 憂鬱、沮喪：對人生的無力、無奈、無著力感
6. 接受：在經過一段時間的沉澱之後，開始接納死亡的事實，並且瞭解生命的有限性。

當孩子「喪失親友」時，他可能會傷心、害怕、無所適從，但是因為孩子這麼小，他可能不懂得如何處理情緒，可是孩子又是這麼的活在當下，所以他的行為必須得到我們的了解。

1. 脾氣便暴躁或是變安靜了
2. 上課不專注、丟三落四
3. 很同學在一起時玩得很開心，或是看起來完全沒發生事情
4. 想要當小大人，替代喪失的親人角色

以上這些現象都可能發生，也就是不要期待一個喪失親友的孩子在一夕之間變得很懂事，變得像大人一樣照顧家裡的人，我們需要瞭解的是，他們畢竟是孩

子，所以需要我們提供了解與支持，而不是責備他們怎麼這麼不懂事。

這段時間您可能也會關心同事、學生、及其家長的情緒反應：

1. 上述的情緒不見得是外顯的，甚至對方會告訴您「他還好」，這時，可以留意他是否變得不容易專注、作夢、身體不舒服，來評估他是否有累積未能表達出來的情緒。
2. 傾聽他們的述說與感受，也可以適時的分享自己的感受-擁有類似的感受可以貼近彼此的距離，也可以感受到支持與被了解。
3. 回答孩子或學生的問題：讓他知道這期間所出現的情緒反應或想法都是正常的，反映你了解他對該事件的驚訝與對相關人員的不捨和掛念，表達你對他的關心與支持。
4. 若他們的反應超過你能處理的範圍-例如和他很親近者反而完全看不出情緒、情緒沮喪低落到嚴重影響日常生活超過一週、有自傷的想行動、或是他想探討的問題超出你能夠回答的範圍，則一定要請他找輔導老師，或是與我們聯絡，由我們來處理。
5. 若討論這件事讓您覺得很不舒服，也請您尊重與接納自己的感覺，若有機會，也可以找適當的人一起分享。
6. 若老師或學生需要，請您可以在每週一至週五上班時間，撥打諮詢專線：07-386-0885 學生諮商中心，我們將陪您分享或探索相關的問題。

高雄市學生諮商中心

資料來源：高雄市學生心理諮商中心

(二) 給老師的一封信 (範例二)

Dear 老師：

本校_____年_____班學生_____昨天在家墜樓喪生，使我們都感到十分震驚、不解、困惑、難以置信、悲慟…，學生在這突發事件後，都會產生極大的震撼與衝擊，你也可能擔心自己的孩子或學生。這確實是個很令人遺憾的消息，也需要我們彼此共同走過。在此，提供一些相關的訊息，讓我們一起面對這個人生困頓的功課。

「死亡」是生活中的重大失落與哀傷事件，尤其面對的是個意外與突然的死亡。此時或這段期間陸續出現下列的情緒是很正常的：

1. 震驚：例如失眠、做惡夢、…等
2. 無法專心課業、甚至成績退步等
3. 否認：不相信這是真的、認為是消息有誤…等
4. 生氣：氣該名學生、氣相關的其他人…等
5. 回想起過去親人過世的經驗
6. 腦海中會一直重複意外發生的經過而無法控制
7. 討價還價：假使能夠…，以換回他的生命
8. 憂鬱、沮喪：對人生的無力、無奈、無著力感
9. 接受：在經過一段時間的沉澱之後，開始接納死亡的事實，並且了解生命的有限性。

「自殺死亡」比一般尋常的死亡又多了一份震驚，很多人可能開始想要探索自殺的原因，但是：

1. 一個人可能有很多原因選擇結束自己的生命，很難做單一原因的歸因。

貿然的斷定或猜測可能是個誤解，甚或傷害他的家人或其他相關的人。

2. 自殺死亡者的家屬或親友或近期接觸過他的人，可能有很深的**自責與內疚**：雖然多數而言，自殺者之前會透露一些訊息，但是臨床工作者也發現，一個人死意很堅決時，是很難防範的。
3. 「自殺」者的家屬的心情需要我們了解：**「傾聽」**是最好的方法，透過傾聽表達關心與支持—千萬別告訴他當初他假使…就好了，或是給予不必要的建議—「給予建議」多數時候是讓當事人感覺很挫敗與傷害的。他們需要的是我們的尊重與了解。

這段時間您可能也會關心同事、孩子、學生的情緒反應：

1. 上述的情緒不見得是外顯的，甚至對方會告訴你他還好，這時，可以留意他是否變得**不容易專注、作夢、身體不舒服**，來評估他是否有累積未能表達出來的情緒。
2. **傾聽**他們的述說與感受，也可以適時的**分享**自己的感受—擁有類似的感受可以貼近彼此的距離，也可以感受到支持與被了解。
3. 回答孩子或學生的**問題**：讓他知道這期間所出現的情緒反應或想法都是**正常的**，也藉此可以跟孩子們討論**生命的意義、紓解情緒與壓力調適的方法**等。
4. 若他們的反應**超過你能處理的範圍**—例如和他很親近者反而完全看不出情緒、情緒沮喪低落到嚴重影響日常生活超過一週、有自殺的想法與行動，或是他想探討的問題超出你能夠回答的範圍，則一定要請他找輔導老師，或是與我們聯絡，由我們來處理。
5. 若討論這件事讓您覺得很不舒服，也請您**尊重與接納**自己的感覺，若有機會，也可以找適當的人一起分享。
6. 除此之外，也需要老師們協助**篩選出高關懷學生**提供給輔導中心，以便即時介入諮商

- (1) 與該名學生曾經是或現在是同學（例如補習班），尤其是好朋友。
 - (2) 與該名學生的處境類似，且陷入類似的困境不知如何是好。
 - (3) 長期情緒低落、無力，對生命失去熱誠、覺得活著沒什麼意義。
7. 若老師或學生願意，或許我們可以以小組相約在學生輔導中心，彼此分享我們的衝擊與心情。

學生輔導中心

資料來源：郭敏慧 心理師

(三) 給家長的一封信

親愛的家長：

日前，學校發生一名學生自殺的事件，或許您從媒體或孩子的口中獲知此事，學校對於未能在千鈞一髮之際挽回孩子的性命，深感自責與抱歉，失去一個年輕孩子的生命，固然使我們整個團隊感到遺憾、不捨與難過，但是想到還有兩千名充滿陽光與笑顏的孩子，以及家長長期的支持與期望，讓學校覺得沒有悲觀的權力，更應鼓起精神帶領學生，面對問題，做出最適當的處理。

回顧事件發生的第一時間，學校立即啟動緊急危機處理小組，馬上通知救護車與警方並封鎖現場，一方面爭取急救的時間，另一方面將現場隔離同學，希望能將目睹事件的同學降到最少，救護車由一位輔導老師陪同送醫院急救，學校師長隨即到醫院安撫與照顧家屬，教育局長官也蒞臨協助並親自慰問，家長會長一隨即趕赴現場協助處理，如此情義相挺令人動容，感恩在心。

學校方面，委請輔導主任擔任事件發言人，其他處室主任協助接待各界媒體與安撫在校師生情緒，當日即向相關的班級分派輔導老師進行班級輔導，以降低事件對孩子們的衝擊；感謝媒體朋友的關心與報導，事後檢視各界報導亦中肯，對學校師生的衝擊也降之最低，感謝學校團隊的努力付出。

次日早自習時間，召開本校緊急校務會議，請輔導中心報告個案狀況，並請個案之主治醫師蒞臨指導，讓老師們瞭解個案情況及凝聚共識，尤其關心師生的心理狀況及事後的輔導策略，因此和輔導老師討論後，短期有以下輔導工作：

- 一、輔導老師持續對事件核新的班級進行班級輔導，並對核心相關學生做個別諮商輔導，其他班級由導師、相關任教老師，或配合輔導老師，視需要進行班級輔導。

- 二、安排本校處室主任及教官，每日 2 名前往協助家屬處理善後。
- 三、利用朝會時間向同學們說明事件情況、學校處理情形，並叮嚀學生紓壓方法及學校支援系統。
- 四、擇日配合高雄市學生心理諮商中心之輔導老師，進行個案相關之教師減壓團體，以紓解老師們之情緒。
- 五、委請主任輔導教師對全校輔導股長進行生命教育及自傷行為辨識與預防之講座。
- 六、每日下班前聽取輔導老師們開會後的輔導建議，以擬定新的輔導策略。
- 七、持續加強校園安全宣導及巡邏。

「墜樓死亡」比一般尋常的死亡多了一份震驚，很多人可能開始想要探索自殺的原因，但是自殺防治專家告訴我們：

- 一、一個人可能有很多原因選擇結束自己的生命，很難做單一原因的歸因。
貿然的斷定或猜測可能是個誤解，甚或傷害他的家人或其它相關的人。
- 二、身故者的家屬、親友或近期接觸過他的人，可能有很深的自責與內疚；
雖然多數而言，自殺者之前會透露一些訊息，但是臨床工作者也發現：
一個人死意很堅決時，是很難防範的。

雖然未能及時搶救一個寶貴的生命，但是個案的家人和我們一樣，感謝輔導老師認真的付出與學校團對的用心協助，更希望親愛的家長給予孩子多一些關懷與支持，共同渡過這個突發的意外事故。

資料來源：高雄市 高雄中學輔導室

(四) 受傷學生返班的班級輔導建議

各位老師：

先送你們勇氣糖果，一方面是要給各位打氣，另一方面則是要提醒你們照顧好自己。以下是給你們面對受創學生回校上課時的建議，若仍有疑惑，請隨時反應給學生心理諮商中心的諮商心理師。

***老師您可以做的：**

- 一、傾聽：傾聽是最好的方式之一。當他想告訴你一些有關創傷的事情時，不要擔心，你只要積極的專注傾聽，那就對了！若有疑惑或擔心，及時請教諮商心理師。
- 二、同理：適當的表達對孩子同理的瞭解，給予心理支持及再保證。如在傾聽過程或卡片的内容，可以表達「孩子，我知道你…」，提供較密集地談話，陪伴他，讓孩童知道他是安全的，被保護的，可以用握手，身體接觸的方式讓孩童感受你的關愛與支持。
- 三、以行動表示支持：在孩子同意之下，老師本身或引導班上同學，進行如握手、擁抱等適當的身體接觸，或是以實際的寫卡片來表達支持與關心。
- 四、引導或鼓勵回歸原來生活規律：在不強迫及無壓力之下，引導或鼓勵孩子按照原有的規律生活，例如上下課時間、生活作息……等。
- 五、接受：接受孩子在這段時間的情緒或行為，並容忍學生超乎尋常的行為及情緒反應：甚至鼓勵孩子運用藝術媒材，表達內在的情緒感受。
- 六、協助情緒宣洩：在孩童願意的情況下，幫助孩童有機會談談這些災難與經驗的感覺及情緒，同時也可分享你的感覺，不要怕孩子看到你的悲傷和流眼淚；同時也讓他知道他的感覺是正常的。回想災難過程，哭泣，述說內心的感受是很好的情緒宣洩方式。

七、允許孩子哀悼或追念他的失落：不管是一個玩具，他的寵物，他的家，或某一個人，都讓他盡量地談，一再重複地述說，對孩子了解及處理他的失落，有莫大的幫助。

八、給予陪伴：尤其是當孩子出現怕、焦慮、無助..等情緒反應時，一定要有人陪伴，讓他感受到心理的安全感，以及讓他感受到是處在一個安全與保護的環境。

九、留意孩童過度的自責與罪惡感：並注意自殺的警訊以及時轉介專業諮商心理師協助。

十、留意孩童情緒負載過重的指標；並觀察行為反應持續的時間，以便區辨那些孩子需要進一步個別談話，那些孩子需要及早轉介諮商心理師。

***提醒老師避免做的：**

一、不要過度保護，或為孩子做太多：雖然他心理受創了，但不代表他沒有能力了！所以，他可以做的事情，就讓他做！例如到音樂教室上課時，不要因為他很傷心，就替他決定，讓他留在教室！總之，不要太急著做決定！

二、不要告訴孩子「應該…」包括行為、情緒、想法…：孩子會以他的復原速度進行，我們不要告訴他應該做什麼？應該怎樣想？每一個孩子因應重大壓力及處理哀傷的方式都不一樣，不要告訴孩童「應該有什麼樣的情感」或是「應該要做什麼，應該要怎麼樣？」。可以誠實提供正常化的資訊「所有的感受與想法對於創傷的壓力與悲傷都是正常的」。

三、不要做不切實的安慰：如事情過了、不要難過了…。

總之，透過行動表達瞭解、支持，提供一個安全、保護的環境，接受他現在的狀況，相信他的能力，不要替他做他可以做的事情！

***在受傷學生之同儕互動上，老師可以提醒同學的部份：**

- 一、提醒不要嘲笑受傷同學因肢體受傷而造成的行動不便（建立友善、支持與協助的環境）
- 二、安排受傷學生之課業小老師。
- 三、安排受傷學生之協助在校日常活動的小天使。（例如，上下樓梯、上廁所等）
- 四、提醒學生可適時給予支持、安慰、陪伴及關懷。但是如果同學想進一步關心同學有關於車禍或過世家人的敏感話題時，應該要口頭上先得到受傷同學的同意，可詢問：「我很關心你家的狀況，我可以問你嗎？！」，並尊重受傷同學有拒絕的權利。

最後，要提醒各位第一線的老師。一定要照顧好自己的身體和心情，你越健康就越更能把事情做好，建議你找同事聊一聊，或與中心的老師聊一聊。不要輕忽創傷情緒的感染性，但也不太焦慮與擔心如何面對孩子！

資料來源：高雄市學生心理諮商中心

(五) 受傷孩子返家的心理輔導建議

各位家長：

先送你們勇氣糖果，一方面是要給各位打氣，另一方面則是要提醒你們照顧好自己。以下是給你們面對受創孩子回校上課時的建議，若仍有疑惑，請隨時反應給「學生心理諮商中心」的諮商心理師。

*家長您可以做的：

1. 傾聽：傾聽是最好的方式之一。當他想告訴你一些有關創傷的事情時，不要擔心，你只要積極的專注傾聽，那就對了！若有疑惑或擔心，及時請教諮商心理師。
2. 同理：適當的表達對孩子同理的瞭解，給予心理支持及再保證。如在傾聽過程或卡片的内容，可以表達「孩子，我知道你…」，提供較密集地談話，陪伴他，讓孩童知道他是安全的，被保護的，可以用握手，身體接觸的方式讓孩童感受你的關愛與支持。
3. 以行動表示支持：在孩子同意之下，請導本身或引導班上同學，進行如握手、擁抱等適當的身體接觸，或是以實際的寫卡片來表達支持與關心。
4. 引導或鼓勵回歸原來生活規律：在不強迫及無壓力之下，引導或鼓勵孩子按照原有的規律生活，例如上下課時間、生活作息……等。
5. 接受：接受孩子在這段時間的情緒或行為，並容忍孩子超乎尋常的行為及情緒反應：甚至鼓勵孩子運用藝術媒材，表達內在的情緒感受。
6. 協助情緒宣洩：在孩童願意的情況下，幫助孩童有機會談談這些災難與經驗的感覺及情緒，同時也可分享你的感覺，不要怕孩子看到你的悲傷和流眼淚；同時也讓他知道他的感覺是正常的。回想災難過程，哭泣，述說內心的感受是很好的情緒宣洩方式。

7. 允許孩子哀悼或追念他的失落：不管是一個玩具，他的寵物，家人照片，或某一個人，都讓他盡量地談，一再重複地述說，對孩子了解及處理他的失落，有莫大的幫助。
8. 給予陪伴：尤其是當孩子出現怕、焦慮、無助..等情緒反應時，一定要有人陪伴，讓他感受到心理的安全感，以及讓他感受到是處在一個安全與保護的環境。
9. 留意孩童過度的自責與罪惡感：並注意自殺的警訊以及時轉介專業諮商心理師協助。
10. 留意孩童情緒負載過重的指標；並觀察行為反應持續的時間，以便區辨那些孩子需要進一步個別談話，那些孩子需要及早轉介諮商心理師。

***提醒家長避免做的：**

1. 不要過度保護，或為孩子做太多：雖然他心理受創了，但不代表他沒有能力了！所以，他可以做的事情，就讓他做！例如孩子已能勝任回校上課、或上戶外課、才藝課時，不要因為他很傷心，就替他決定，讓他留在家裡！總之，不要太急著做決定！
2. 不要告訴孩子「應該…」包括行為、情緒、想法…：孩子會以他的復原速度進行，我們不要告訴他應該做什麼？應該怎樣想？每一個孩子因應重大壓力及處理哀傷的方式都不一樣，不要告訴孩童「應該有什麼樣的情感」或是「應該要做什麼，應該要怎麼樣？」。可以誠實提供正常化的資訊「所有的感受與想法對於創傷的壓力與悲傷都是正常的」。
3. 不要做不切實的安慰：如事情過了、不要難過了、把它忘記、不要害怕、不要再說了…。

總之，透過行動表達瞭解、支持，提供一個安全、保護的環境，接受他現在的狀況，相信他的能力，不要替他做他可以做的事情！

***在受傷孩子之同儕互動上，家長可以請老師協助提醒同學的部份：**

1. 提醒同學不要嘲笑孩子因肢體受傷而造成的行動不便（建立友善、支持與協助的環境）
2. 請導師協助安排受傷學生之課業小老師。
3. 請導師協助安排受傷學生在校日常活動的助手小天使。（例如，上下樓梯、上廁所等）
4. 請老師提醒同學可適時給予孩子支持、安慰、陪伴及關懷。但是如果同學想進一步關心孩子有關於車禍或過世家人的敏感話題時，應該要口頭上先得到孩子的同意，可詢問：「我很關心你家的狀況，我可以問你嗎？！」，並尊重孩子有拒絕的權利。

最後，要提醒各位家長。一定要照顧好自己的身體和心情，你越健康就越更能把事情做好，建議你找朋友、家人聊一聊，有需要協助時，請與高市學生心理諮商中心的諮商心理師聯絡，我們非常樂意幫助您(電話：07-386-0885)。不要輕忽創傷情緒的感染性，但也不太焦慮與擔心如何面對孩子！

資料來源：高雄市學生心理諮商中心

三、進行危機減壓與哀傷輔導

※ 班級輔導處置

教師可在班級和學生討論發生的事件，讓學生將心情感受彼此分享，並給學生一個表達情緒的機會，引導學生找出宣洩情緒的良好方式，也讓學生在討論中，互相支持，提供心理慰藉。

※ 教師的角色與態度

教師在班級中扮演傾聽者和引導者的角色，了解學生的情緒和經驗，給予同理和支持，協助學生做情緒的抒發。透過開放的討論，也可以讓學生分享教師的經驗和對事件的感覺。教師在此時應減少勸阻及教導式的言詞，避免壓抑學生的情緒宣洩表達。進行班級輔導時，教師宜先思考自己對生命的看法及態度，檢視自己的心理狀態，在自己狀況良好的情形下，再進行對班級學生的輔導，避免強行而為，加深教師自我對事件的創傷及陰影。

※ 教師如何和受創學生談話

教師和受創學生談話時，宜協助學生表達對意外事件的經驗及感受，容許學生此時有不同平日的情緒反應和行為，讓學生知道這些情緒反應是正常的、可以被接納的。除了幫助學生表達敘說，教師在談話過程中，需提供學生心理支持與保證，讓學生能有安全和被關愛撫慰的感覺。最後，教師可從學生的談話中瞭解他對事件的知覺，透過哀悼儀式，帶領學生處理失落經驗。

※ 危機減壓與哀傷輔導模式及資料

危機意外事件發生後，學校輔導人員需為受創班級進行輔導，創傷減壓模式有「語言模式」和「藝術模式」兩類，老師可依需要自行選擇適合的方式，參見(一)危機減壓模式。輔導老師視狀況進行學生及教職員減壓輔導措施，並篩選高關懷學生以進行後續關懷。輔導方案參閱下列(二)班級哀傷輔導方案、(三)班級減壓輔導方案、(四)教師減壓團體方案。必要時，亦可使用評估問卷，以進行篩選，如：(五)創傷及壓力評估問卷、及(六)莫拉克風災後學生行為問卷。

(一) 危機減壓模式

1. 危機減壓-語言模式 (黃龍杰心理師)

減壓座談：指導語

[A & C 模式 debriefing]

段落一 開宗明義

非常謝謝各位老師(同學、家長)前來參加座談，今天我們會共聚一堂，是因為○○○同學(老師)，幾天前不幸發生意外，相信這件事一定帶給大家非常非常大的震驚。所以我們特別舉行這樣一個「減壓座談」，來提供大家一個療傷止痛的機會。

我要特別向大家強調，今天不是檢討會議，也不是批鬥大會。我們在這邊是彼此支持，而不是互相責難，希望提供一個安全的機會，讓大家一起回顧這件意外，能夠把心聲跟感受說出來，也研究一下未來還有哪些事情必須做，一起共度難關。

我來跟大家報告一下今天的進程序：我們會一個人一個人輪流，每個人有四到五次的發言機會。第一輪我會先邀請每個人先介紹您自己，該如何稱呼您？(以及您在學校裡的職稱是什麼？)特別是您與○○○同學(老師)大約認識多久？是什麼關係？幫助我了解大家的親疏遠近。

段落二 還原現場

接下來第二階段，我要請每個人回顧一下，事件發生當天，您是如何知道這個意外的？當您知道之後，第一個反應是什麼？閃過心裡的第一個念頭(想法)是什麼？

段落三 壓力反應

好，下一階段我會邀請大家回顧一下，過去這幾天來，您有沒有出現什麼樣的身體不舒服？或心理上的反應？比如說，有一些人碰到這種事，常常會有些畫

面歷歷在目，或感覺聲音、氣味揮之不去，或是回家後吃不好、睡不著等等。不知道大家有沒有類似的現象？

段落四 機會教育

接下來，我想借用後面的白板，簡單歸納剛才大家講的，這幾天來的身心行為症狀，讓大家多一點認識。

※生理反應：疲累無力、惡夢連連、容易被驚嚇、呼吸困難、頭痛胃痛…

※情緒反應：驚嚇、哀慟、孤單、無助、感歎、麻木、憤怒、愧疚、疏離…

※認知反應：驚心畫面歷歷在目、聲音氣味揮之不去、覺得人生無常、恍神…

※行為反應：自責、指責別人、坐立難安、拚命做事、離群索居…

※壓力症狀：經驗重現、退縮麻木、神經緊繃…

以上的身心痛苦，是「非常狀況下的正常反應」，任何人遇到這種情況，反應都大同小異，通常會在幾天到幾週內慢慢改善。假如持續超過一個月以上，還是覺得很痛苦，才需要考慮藥物治療或心理諮商。

建議大家這陣子要多保重身體，注意均衡的飲食和休息、運動，盡量和親友聊一聊，不要離群索居，封閉自己，不要熬夜、喝酒，晚間更要避免喝咖啡、濃茶或甜食。因為這些飲食可能會讓你更亢奮、緊繃，甚至失眠。

段落五 行動計畫

接下來再請大家想一想，這幾天以來，您面臨這麼大的衝擊，是如何熬過來的？有沒有去拜拜或祈禱？或者和親友聊一聊？您是如何排解壓力的？同時也請您思考一下，接下來的幾天，還有什麼事急需處理？特別在善後的工作上，有什麼需要「預測」和「預備」的。

段落六 重新出發

今天最後一輪發言，邀請大家逆向思考：這件悲劇固然不幸，但對您的人生，有什麼啟示呢？在協助善後的過程中，您學到什麼？有什麼成長？

結語

非常謝謝大家，在這兩個小時內暢所欲言，互相信任體諒。

再一次提醒各位，我們剛才提到的一些身心症狀，絕對不是病態或憂鬱症，而是在「非常狀況下的正常反應」，大約在兩三週之內會逐漸淡化。

如果您覺得特別不舒服，請讓專業人員知道，我們可以提供協談來幫助您。我們將留下機構簡介和聯絡方式，請您有需要的時候可以善加利用。

再次謝謝大家，敬祝各位平安。

資料來源：黃龍杰 心理師

2. 減壓團體帶領技術（張麗鳳心理師）

壹、反應技術

- 一、主動傾聽：摘要、同理
- 二、連結並鼓勵分享：以眼神及非語與行為鼓勵述說
- 三、觀察掃描成員：注意成員對所談論主題與所關切的人物的反應，引發此
成員在適當時候進入互動

貳、互動技術

- 一、控制時間調節互動：使所有成員都有平均的時間可以分享
- 二、連結：連結相同經驗或行為、情緒、想法與身心反應的成員
- 三、支持：鼓勵增強成員努力分享與互動

參、行動技術

- 一、澄清：以尊重的方式澄清、擴展（多說一些）檢核其溝通
- 二、探究：更深更擴展其表露的內容，以促進更深的自我了解
- 三、自我表露：示範適當的成員行為及被期待的對團體活動的反應，有助於
團體互動與導引團體過程。

資料來源：張麗鳳心理師

3. 危機減壓-藝術模式（賴念華教授）

壹、危機減壓基本概念

一、危機處遇的目標

1. 協助學校渡過現有的混亂
2. 縮小危機負面影響程度
3. 恢復到危機前(pre-crisis)的學校功能與現實狀況
4. 減少日後學校內的創傷後壓力症候群(post-trauma stress disorder，簡稱 PTSD)出現
5. 增加學校成長的可能性，學到新的因應危機的方式、增加生活選擇、拓展人生觀將是最高目標

危機處遇是不同於傳統諮商模式

二、何謂減壓(Debriefing)

1. 正式討論
2. 任務告一段落，或特別的壓力發生後幾天內
3. 同伴間表達並分擔感受
4. 藉以了解彼此對創傷經驗的共同反應
5. 討論有利於適應的應對辦法

三、減壓的進行步驟：

(一) 簡介

1. 介紹團隊成員，概略說明的過程：
2. 介紹團隊領導者及成員
3. 簡介「減壓團體」過程及目的：幫助所有成員儘可能在快速時間內

分享自己的經驗並從中復原

4. 協助提升參與者的動機
5. 對任何成員進入團體初始的關注做回應
6. 說明討論分享的原則：信任、保密

（二）蒐集訊息

1. 領導者以開放式問句提問，讓參與者輪流回答，這個階段是十分認知取向，主要目的是讓參與者說出這件事情的事實是什麼？
※ 問題包括：你是誰？在這件事情當中，你負責（被分派）的工作是什麼？你的角色是什麼？從你所知道的部分，你認為發生了什麼？
2. 鼓勵成員說出他們所知道的事實，不要急著請成員描述對危急事件的感受，因為成員會在鼓勵的氣氛中，慢慢開始去討論他們對此危急事件的感受

（三）想法

1. 此階段是從事實取向的過程，逐漸的轉換到想法取向的過程。領導者邀請每一位參與者描述對這件事情自己認知的反應是什麼？
※例如：這件事情會讓你想到跟什麼有關？
2. 幫助成員從認知的向度慢慢移向情感的範疇，領導者可以問成員：當你聽到（看到…）這件事情（描述出事實）時，你出現的第一個想法是什麼？
3. 在此階段要持續去確認、正常化（normalize）每一個成員報告出來的想法及觀點

(四) 反應

1. 這個部分會高度的掌控情緒，情緒也會在此時浮現出來。
2. 領導者經常會在此時問：在這個整個事件中，讓你感到最糟糕的部分是什麼？領導者在此時幫助參與者回應此事件中情感部分。
3. 每一個人開始分享這個事件給他們的衝擊與反應，在此時將從想法的部分走進情緒反應的的階段
4. 當你聽見（看見）這件事時，讓你感到最困難、最糟糕的是什麼？

(五) 症狀

1. 幫助參與者討論自己生理或心理的痛苦狀態，而此階段也漸漸引導參與者回到認知的層次中，此時也要提醒成員「減壓團體」是一個危機介入的過程並非心理治療
2. 當成員情緒反應開始慢慢沈澱下來時，領導者開始問成員在這件事情發生後，有關他們身體、認知、情緒、行為所出現的的症狀
3. 領導者會詢問有此相同症狀的人舉手讓彼此知道，這是幫助成員去正常化自己症狀的一種方式

【生理】

※ 疲累、吃不下、睡不好、嗜睡、做惡夢、頭痛、胃不舒服、噁心想吐、拉肚子、便秘、胸悶、喘不過來、起雞皮疙瘩、全身緊繃、抽筋（電話或警笛聲）…等

【情緒】

※ 驚嚇、害怕、悲慟難捨、擔憂不安、孤單、無助、怨嘆感慨、麻木疏離、難以接受（「不像是真的」）、內咎、罪惡感、羞愧、容易緊張或大發脾氣、猶豫不決…等

【認知】

※ 不由自主的念頭斷出現：

「都是我害了他」

「如果我更努力，也許她會再回來」

「如果我…，他可能就…」

「人生好無常」

「遲早也會輪到我，我也逃不過同樣命運」

「我為什麼要活著？」……

【行為】

※ 掉淚、責打自己或別人、叨叨罵、坐立不安、拼命做事、一直往外跑、不想講話、或拼命想找人講話、離群索居（或特別想找人陪）、借酒澆愁、抽菸、吃安眠藥、發呆……

（六）教導

1. 教導成員在緊急事件之後，出現的一些症狀都是正常的反應，症狀正常化是這階段最重要的任務
2. 領導者可以預先整理相關的症狀來教導告知參與者。在此階段成員也可以溝通討論，彼此在此緊急事件中的危機因應方式，以及壓理管理的方法。
3. 領導者告知除了上述狀況外，還有哪些部分也可能會在未來出現的現象，幫助成員去關照自己周遭人的反應
4. 領導者會問成員：當有這些現象出現時，在你的生活中，有誰可以協助你來處理這些？這是幫助成員開始去尋找生活中的資源，而不是一直停留在危急事件中。

(七) 重新出發

1. 此階段最重要的是要幫助參與者，對這個事件在心理上的要做一個結束，並且告知進一步聯絡接觸的方式，以及一些相關壓力處理的訊息及方法，也可提供一些有效處理方式的資料。
2. 可在這個事件過程中，找到一些意義，甚至是新的學習，以及對自己的欣賞之處。

四、藝術治療用於減壓團體

(一) 危機與藝術治療

1. 面臨危機、創傷事件時，語言的敘說有時是困難的
2. 繪圖本身就是一種敘說與表達的形式
3. 圖像可以表達、宣泄、釋放壓力的
4. 藝術具體可見，透過觸摸、觀看等感覺動作，來比較自己與他人的相同與相異
5. 透過對作品的掌控與支配，找回自我主控能力
6. 藝術是一種隱喻(metaphor)可以投射內在情緒
7. 象徵性描述(symbolic speech)的表達，減少防衛與威脅
8. 藝術提供安全距離，創造安全空間表達自我內在

藝術治療被大量使用在臨床工作中

貳、畫說災難—藝術治療減壓團體方案

一、 方案目標：

1. 以繪圖及敘說方式做表達、宣洩、分享
2. 篩選需進一步轉介之案主
3. 減緩日後 PTSD 症狀發生

二、 進行時間：2 小時

三、 藝術媒材：

1. 硬質媒材
2. 蠟筆或是麥克筆（至少 6 個顏色）
3. 每人 A4 大小影印紙 6 張（可控制）

四、 團體流程

（一）開場白

1. 藝術媒材發放
2. 說明舉行目的
3. 工作團隊簡短自我介紹
4. 保密的確認性
5. 行動式的社會計量

※瞭解此事件對參與者的影響程度或關係程度，成員介紹自己姓名

（二）非慣用手塗鴉（1）

1. 邀請成員拿出第 1 張白紙
2. 用剛剛選擇的顏色來塗鴉
3. 用非慣用手在白紙上塗鴉

※ 鼓勵成員直接去「做」、「畫」，來代替去「想」的暖身活動，幫助成員將自己最原始、抽象的圖樣呈現出來

非慣用手塗鴉，可以減低成員對創作好壞的焦慮

(三) 慣用手塗鴉 (2)

1. 邀請成員拿出第 2 張白紙
2. 再選一個自己喜歡的顏色
3. 用慣用手在白紙上塗鴉

※ 觀察成員這兩張作品的創作方式及時間，以及是否有成員在這階段需耗費許多的時間濃密塗鴉，甚至想平塗，或無法停止的狀態

帶領者評估成員心理反應狀態

塗鴉會喚起人們早期塗鴉的經驗與記憶

(四) 小組分享第 1.2 張作品的圖式

➔ 邀請成員呈現各自圖畫的面貌與形式，做「視覺分享」

(五) 線條：是有開始和結束的塗鴉 線條是有意圖性、方向、終點的 線條比塗鴉更多控制力

1. 邀請成員拿出第 3 張白紙
2. 請找出一個顏色，畫一條「早上不想起床，賴床的線」
3. 選一個顏色，畫一條「生氣的線」
4. 選一個顏色，畫一條「平靜的線」
5. 選一個顏色，畫一條「倒楣的線」

6. 選一個顏色，畫一條「高興的線」
7. 視覺分享彼此線條呈現方式

引導的原則，開始以「中性情緒」為佳

結束停留在正向、有能量的情緒為宜

(六) 圖形：從一條線發展到一個圖形，是將線的開端與結尾相連。成員開始呈現想法，可以將圖形意義化

1. 第 4 張白紙畫圖形
2. 選一個顏色，畫「XX（地震）的圖形」
3. 選一個顏色，畫「在 XX（地震）中，拯救 XX 的圖形」
4. 選一個顏色，畫「在 XX（地震）中，最糟糕狀態的圖形」
5. 選一個顏色，畫「畫一個預備好面對 XX（地震）的圖形」
6. 如果時間許可，邀請成員把每個圖形著色起來，著色可以建構一個對此事件的想像或是故事

「最糟糕狀態」的圖形時，會引發具有影響、震撼情緒的圖形

如果反應過於強烈則勿著色，以免成員情緒過度引發

(七) 危機事件圖像：15 分鐘創作可喚起危機當下的經驗

1. 拿出第 5 張白紙，畫「想到 XX 時，如果你可以用色彩、線條、圖形來呈現，你會如何去畫這張圖形？」
2. 創作完，做視覺化的冥想——讓自己在心裡面想像、環顧剛剛畫的作品的一個部分，它讓你想起什麼？圖上的象徵意義是什麼？

平常是以討論方式進行危機事件的述說

但此方案強調先不說，而是將它「畫」在圖畫紙上

(八) 重新經驗危機之圖像：看圖說話做討論，30 分鐘

1. 4-5 為成員成為一小組分享「危機事件圖像」
2. 帶領者小組中巡視、停留，協助討論，討論完返回大團體
3. 討論提示語 (Discussion tips) - 看圖說話比無中生有容易
4. 如果有些成員難以表達畫中特殊部分，可以用下列問句引導：
 - (1) 這裡發生了什麼？
 - (2) 那是什麼？
 - (3) 那是誰？
 - (4) 怎麼會累倒在那兒呢？
5. Refrain 案主所說的故事

提問不用「為什麼 why」？而是以「什麼 what」

「誰 who」、「如何 how」、「哪裡 where」、「何時 when」來提問

(九) 回到大團體：智慧老人現身—重新得力

1. 畫下自己有更多知識、智慧時，面對此危機事件的圖像
2. 團體討論：
 - (1) 比較本作品與第五張作品的不同
 - (2) 分享我已經學到一些正向的經驗
 - (3) 自我欣賞的部分

預備出航 重新出發

(十) 後續篩選工作

1. 拒絕參加活動，無法創作
2. 過程中有高度的焦慮
3. 情緒無法停止
4. 具有特殊反應者

與當地心理衛生人員聯繫

做進一步個別危機處遇之安排

資料來源：賴念華 教授

4. 危機後班級會報設計（高淑貞教授）

目標	此為危機事件後之班級會報方案，適用於八歲至十二歲兒童，建議使用於班級活動或以六至十人的小團體。		
時間	約兩小時	準備材料	足夠的彩色筆、以及每位學生發給四張 A3 白紙
班 級 輔 導 流 程			
一、介紹階段（15 分鐘） （一）介紹團體帶領人、輔助人員 （二）說明團體的目的及過程的簡述 （三）建立基本規則： Ex：強調保密性、自主發言的權利、團體不中斷、臨時離席的處理 （四）活動 1. 發給學生每人四張紙及提供足夠的彩色筆 2. 塗鴉：引發學生回憶早年塗鴉的經驗，例如他們曾經畫過什麼，曾經在哪裡塗鴉等。注意的是需要用幽默的方式，來帶領整組圖畫故事的分享，而且不管故事的結局如何，我們都應體認孩子的意圖都是好的，且沒有對或錯的評價。 3. 兩兩交換分享：可請兩、三位於大團體中分享。 ※ 我們可以鼓勵學生在這個活動裡，以隨意的標記、塗鴉、線條的亂寫亂畫、等來作表達。儘量引發學生的動機，鼓勵他們多思考，再進行創作練習。 二、事實階段：建立場景，請成員描述在地震中所聽到、看到、嗅到及所做的事 （10 分鐘） （一）活動：進行需有更多控制的線條創作 1. 請成員選一個代表心情難過的顏色，並用這個顏色畫一條線 2. 選一個代表疑惑心情的顏色，並用這個顏色畫一條線			

3. 繼續用此顏色畫一條代表害怕的線
4. 用此顏色畫一條想幫助其他線條的線
5. 學生可以繼續選擇不同的顏色，畫出不同的線條；例如嘖嘖喳喳的、吵鬧的、生氣的、害怕的、代表不愉快的一天、或是感覺很棒的線條，也可以是同情的、友愛的等各種不同的線條。
6. 讓學生小組分享他們不同的線條創作。

三、思考階段：要求成員去思考對此不尋常事件他們的想法是什麼（10 分鐘）

（一）活動：協助孩子發展出一個形狀，這樣做能產生更多的想法、更多的意義，並且能發展出一個故事或是形成一個影像。讓孩子畫出以下四個形狀，並且選擇顏色來繪圖。

1. 一個沒有經歷過水災或是災難的形狀。
2. 一個已經經歷過了水災或是災難的形狀。
3. 一個像是在水災或災難後幫助重建的形狀。
4. 一個為下一個可能的水災或災難預作準備的形狀。
5. 讓學生小組分享他們不同的形狀創作。

四、反應階段：分享在當時事後與現在的相關感受（10 分鐘）

（一）活動：指導學生採一個較舒服的姿勢，閉上他們的眼睛並放鬆，接著注意自己的呼吸，並且讓他們心理感受到非常平靜。

1. 當大家都處在平靜的時候，指導者說：「當我講到水災（或是災難）時，你的心中想到什麼？」
2. 在這時候學生仍然是安靜。領導員可以繼續緩慢鋪陳背景：「在水災發生的晚上，你人在哪兒？跟誰在一起？你那時候在做什麼？你是怎麼知道發生水災了？然後呢？你接下來做了哪些事？看見了什麼？聽見了什麼？聞到了什麼？你當時有什麼感覺？身體的感覺是什麼？心裡

的感覺是什麼？腦袋的感覺是什麼？想法又是什麼？」

3. 請學生張開眼睛，想像自己在水災經驗中，最鮮明的一幕畫面。

五、症狀階段：將事件的衝擊帶到個人層面後，體驗出個人得事件衝擊的反應，對事發當時（或許一直持續）體驗到的經驗整理（含生理、情緒、認知或行為的症狀）

（20 分鐘）

（一）活動：用最後一張紙，引導學生畫出他們對於水災或災難事件等鮮明的視覺記憶；讓他們想幾分鐘之後，開始著手進行，若你覺得適當的話，可以提醒學生把自己也畫進圖畫中。

六、教導階段（30 分鐘）

（一）活動：在完成圖畫後，學生分成小組去彼此分享他們的圖畫，並討論他們的經驗；小組進行之後再回到課堂上由領導者做帶領分享，請學生自願分享。

※ 團體共同教學：領導者於班級中，教導學生有關水災災後的常見兒童行為反應與心理問題。並建議兒童可用的因應壓力的對策。

七、再進入階段：回答解決任何尚未瞭解的問題，提供再保證，建立行動計畫

（15 分鐘）

（一）活動：引導學生畫出對可能再發生的水災或災難所做的準備，這一張畫作可以展示在教室的牆上，也可以讓孩子帶回家。

◎分享圖畫過程的注意事項

1. 引導能保持事實的討論：由圖畫的反應和特殊的問題更能有助於兒童談論他們的故事。
2. 若是兒童不知該怎麼表達，可針對圖畫問特定的問題來作引導。
3. 不要問「為什麼？」，而要問「是什麼？」或是「在哪裡？」等問題。

4. 避免判斷或評價兒童的圖畫作品。
5. 對於話太多的小孩，作適度的設限。
6. 當兒童陳述他們的感受時，最有價值的回饋是感受的反映與確實的回應等。
7. 增強每一位兒童的獨特反應。
8. 結束方式和促使孩子擁有能力感是相當重要的。

◎辨識處於危機中的兒童

在課堂或是團體活動進行中，創傷或災難後的兒童可能會有如下的特殊反應，以下提供辨識的幾個徵兆，及大略可提供的協助：

1. **退縮或沉默：**看起來垂頭喪氣、挫敗、缺乏目光的接觸、或是在人際上變得較疏離。

※能提供的協助：尊重孩子保持沉默的需求，考慮「目視」在不同文化中的差異，試著找出可介入的點。你可以告訴孩子，當他們頭低低的時候，你所注意到、感受到他的情緒是什麼，你也可以藉由其他的孩子對自我隔離的孩子有所互動。

2. **表現出過於負責或是像小大人：**表現出照顧每一個人，無法碰觸或是討論自己的感覺，對不必要的事表現過度擔心，或是表現得像一個鑰匙兒童般獨立、堅強。

※能提供的協助：給孩子玩的機會，鼓勵他去參予遊戲；成人必須認清自己養育及照顧兒童的能力，詢問孩子自己能夠為他做些什麼？讓孩子在群體裡能認識自己的感受，也能體會別人的感受。

3. **行為舉止上的超過：**行為動作沒有焦點、不能安靜坐好，但必須曲辨是因為精力過盛還是過動症狀所導致。

※能提供的協助：讓孩子能短暫的離開團體，例如到操場跑一跑等；在小組中給他工作做，也可以將孩子個別帶開，讓他獨自一人完成工作。

4. **急躁或跳動：**容易生氣、對別人對自己的意見過於在意、過分的神經質或是容易哭泣

※能提供的協助：反映孩子的感受，示範並協助孩子用語言表達自己的感受；讓兒童注意及了解到別人對他的行為舉止等焦慮反應，把這些感覺反映回團體中，容許孩子能夠哭泣，在哭泣平息後再進行問題的詢問。

5. 過度的吸引別人注意：每次問問題都搶著舉手、持續的打斷或干擾別人，或因為太多話、吵鬧而被登記名字在黑板上。

※能提供的協助：表明你了解他的熱切以及你願意聽他發言，但是告訴他聆聽別人說話的重要，終止兒童在過程中的干擾行為，注意及了解他在過程中的訊息吸收是重要的。

6. 沒有變化的情感：出現不在意的態度，或是語調及音量平板無變化。

※能提供的協助：成人可用較有活力，但不適過度激昂的語調與孩子說話，要求孩子仍然參予團體的進行，做同樣的工作；告訴他們別人如何學著不去在意其他的事。

7. 無法控制的行為：表現出絲毫不遵守規範，亦不尊重指導人員，或是有攻擊行為出現

※能提供的協助：設定清楚而具體的行為規範和實際的行為結果，跟著結果作改變和修正，且給孩子尊重。

(二) 班級哀傷輔導方案

方案一

設計者：郭敏慧心理師

壹、引言：

小朋友早，我想可能有些小朋友今天的心情和老師一樣，覺得很傷心、很驚訝，因為昨天學校的同學到海邊玩水發生了嚴重的意外，很多小朋友可能也跟老師一樣從電視新聞上面看到報導，當老師看到時，覺得很驚訝，也希望這不是真的。今天就讓我們一起來分享這件事情。

貳、減壓活動

一、引起動機：

有哪位小朋友可以分享一下你昨天怎麼知道這個消息？聽到或看到什麼？

小朋友自由發言

老師摘要：

是的，很多小朋友和老師一樣從電視新聞上看到，同學或好朋友摔到海裡，伸手呼救的畫面，而且很多的救難人員在幫忙，也看到這些畫面的你們感到很擔心。有些畫面讓我們覺得很恐怖、有的讓我們覺得很傷心、很難過。

二、引導畫畫

※當你想到恐怖時，你會用什麼顏色來表示？請你在白紙上用一條線來表示。

※當你想到傷心時，你會用什麼顏色來表示？請你在白紙上用一條線來表示。

※當你在擔心時，你會用什麼顏色來表示？請你在白紙上用一條線來表示。

※當你想要祝福他們時，，你會用什麼顏色來表示？請你在白紙上用一條線來表示。

三、心情塗鴉：請小朋友將你聽到或從電視上看到這件意外印象最深刻的畫面或是心情把它畫下來，這不是美術課，所以不需要畫得很漂亮。

四、心情分享：請每個小朋友分享你所畫的

五、老師結論：摘要大家的心情與想法，不加以批評

參、回答問題：回答小朋友的問題

資料來源：郭敏慧 心理師

方案二

設計者：郭敏慧心理師

壹、引言

在這次火災中，有些小朋友或他的家長受傷了/死亡了。在我們心中，除了傷心外，可能也很懷念/祝福他們。今天讓我們一起來透過寫信、畫畫或是摺紙鶴來懷念/祝福他們。

貳、懷念/祝福的活動

一、引起動機：當你懷念一個人的時候，你會用什麼方式表達？讓小朋友自由發言。

二、主題活動：老師這邊準備了彩色紙、信紙、彩色筆…，每個小朋友可以選擇你喜歡的方式，利用寫信、摺紙鶴、畫畫等表達你對他們的懷念或是祝福。

老師在講桌上可以準備一個盒子，當小朋友完成作品時，告訴小朋友，講桌上有個盒子，等下每個小朋友輪流上台，將你要送給他們的信或畫畫或是紙鶴放到盒子裡面，並把你們想對他們的話說出來。在此過程中，老師留意小朋友的情緒，以同理心表達瞭解。

參、老師結論（老師可以自由發揮）

這件事情也讓我們瞭解生命是很渺小的，可是也讓我們更珍惜生命，也珍惜我們身邊的所有人。假使針對這件事情小朋友還想討論，可以再跟老師說，老師可以陪你們一起來討論。

資料來源：郭敏慧 心理師

方案三

設計者：張麗鳳 心理師

一、 班級哀傷輔導目標：

1. 減輕對意外事件的創傷反應
2. 協助同學表達同班同學小新的哀傷，逐步完成哀傷歷程，讓同學能安心課業學習。

二、 透過全班分享，瞭解彼此的遭遇與心情轉折，並給予彼此祝福

三、 活動時間：約 90 分鐘

四、 活動流程

時間	活動名稱	目標	活動內容	媒材
10min	自我介紹		1. 說明今日活動目的 2. 了解學生受災情形	
20min	冥想		1. 引導同學回顧經過，探詢同學在事件中出現過的情緒和身心反應 2. 發下情緒臉譜與蠟筆，請同學將曾出現過的情緒在情緒臉譜上塗上合適的顏色 3. 請同學兩兩分享，並普同化這些反應	輕鬆音樂 CD 情緒臉譜單 蠟筆
20min	製作紀念禮物		1. 播放「感動」作為背景音樂，發下摺紙星星與紙鶴的色紙、材料及卡片、圖畫紙，讓同學製作。 2. 探詢同學期待如何運用這些紀念物，並統一收整處理。	輕鬆音樂 CD 星星和紙鶴 摺紙
5min	播放動畫		1. 播放與分離有關的動畫影片，並發學習單請同學填寫	Walk tour 動畫+學習單
10min	哀悼儀式		1. 請同學依與小新的情感親疏選擇一個位置站，請站在最靠近箱子的同學先說為何選此位置及最後想告訴小新的	

時間	活動名稱	目標	活動內容	媒材
			話，無法表達的同學可以 pass。	
10min	送別與焚燒 紀念禮物	處理未竟 事務與意 義的確認	1. 未竟事務：請同學冥想：過去與小新有否未竟事務：來不及對他好、來不及道歉、來不及原諒他、來不及讚美他、來不及跟他做好朋友、答應他的事情還未做到等，現在就把握機會對他說，並想像如果你是小新他會如何回答你？ 2. 意義的確認：接著請同學思考小新過世了，他以他的生命來教我們什麼功課？他會希望你怎麼繼續走下去？怎麼面對國三這一年及以後的人生？假如他的走能夠讓你得到一些啟發、學到一些功課，小新會得到安慰，所以告訴小新你學到什麼？ 3. 道別：請同學在心裡與小新說「再見了！」，若有些同學目前還無法與小新說再見也沒關係，慢慢來有一天等你預備好了要記得與他道別，依照你的信仰告訴他我們來世再相見！或者，我們在天上再見了，同時我要選一個地方存放對你的懷念與記憶，當我想起你時我會…與你再連繫。	

資料來源：張麗鳳 心理師

(三) 班級減壓輔導方案

方案一

設計者：王文秀教授、宋佩禹老師

一、團體輔導目標：

(一) 整理並分享自己從意外事件之後至今的心情轉折

二、透過全班分享，瞭解彼此的遭遇與心情轉折，並給予彼此祝福

三、活動時間：約 90 分鐘

四、活動流程

時間	活動名稱	目標	活動內容	使用器材或媒材
10:25-10:30	<u>團體開始</u>		(一) 場地布置：leaders 宣布將全班桌椅分成五組，每組約 5-6 張桌椅，圍成馬蹄形，教室中間空出來。 (二) Leaders 自我介紹：簡單自我介紹，歡迎班級任課老師或導師加入，簡單介紹本次班級團體活動的進行方式及目的。	
10:30-10:50	情緒停看聽	藉由這個暖身活動整理並分享最近的情緒經驗	(一) 全班在教室中間圍成一個圈，每位同學手上一張情緒卡，其中一位同學手上拿一個乒乓球（或小玩偶），leader 放音樂（或是大家哼歌、唱歌）。 (二) 音樂開始，球（或小玩偶）往旁邊傳，音樂停止時，看球（或小玩偶）在誰手上，由此位同學以及左右兩邊的各一位同學，分別分享最近以來，有關自己手上那張牌的情緒經驗（如緊張、滿足、害怕等）。如此重複 2-3 次，一直到班上氣氛比	情緒卡、乒乓球（或小玩偶）、錄音機（輕快音樂與輕柔音樂）

時間	活動名稱	目標	活動內容	使用器材或媒材
			較熱絡。 (三) 結束後每個人在團體內尋找其他同學手上的卡片符合自己最近的情緒經驗(或是和自己的不同的) 4-5 位, 組成一個團體, 坐下。	
10:50-11:00	<u>製作名牌</u>	便於領導者在很短時間內認識全班同學	(一) leaders 發下每人一張空白名牌, 一組 1-2 套繪圖工具。 (二) 請同學就自己希望被稱呼的名字, 用彩色筆寫在名牌上, 貼在胸前或是自己覺得醒目的地方。	名牌(後面先黏上雙面膠)、彩色筆或蠟筆
11:00-11:10	<u>冥想(放輕音樂)</u>	催化情緒與想像	(一) leader 帶領冥想, 請同學閉上眼睛, 邀請同學以一隻飛翔的小鳥自擬, 慢慢走過意外事件, 引導同學進入此次意外的氛圍, 並同理同學過程中可能有的情緒與身心反應, 加以正常化、普遍化。	錄音機(輕柔音樂)
11:10-11:45	<u>情緒轉折線</u>	整理風災至今之情緒經驗, 彼此分享	(一) 發給同學一人一張圖畫紙, 在圖畫紙中間畫一條橫線, 上面由左到右, 標記幾個重要日期(如意外、開學、今天)。 (二) 請同學回想從意外事件至今, 自己的心情轉折, 以情緒轉折線為中心, 線以下的是低沈的情緒, 線以上的是比較快樂的情緒, 依照時間, 大致標註情緒的起伏(類似心電圖), 再用各種顏色的筆表達各種情緒; 亦可用畫圖的方式標示各種事件。	圖畫紙、彩色筆或蠟筆

時間	活動名稱	目標	活動內容	使用器材或媒材
			(三) 完成後，將自己的作品放在桌上，大家去別組觀賞，再回自己位子。 (四) Leader 邀請成員分享自己的作品，亦可就整個活動進行過程的觀察加以說明。	
11:45-11:55	<u>走過傷痛的 祝福</u>	期許與 祝福	(一) leaders 發下每組一些玩具寶石，每位同學自己挑選一顆寶石，放在自己的手心，閉眼，leader 帶領，藉著這顆手上有神奇魔力的寶石，給自己、家人、好友或是往生者一些祝福。	玩具寶石
11:55-12:00	<u>結束</u>		(一) leaders 邀請任何人分享此時此地的想法與感受，提醒每個人走過傷痛的時間長短不一，提醒自己可運用的求助資源，提醒若周遭同學或家人仍在傷痛中，可以尋求的協助。 (二) 提醒團體內容保密的重要。 (三) 期許與祝福。	

資料來源：王文秀 教授

方案二

設計者：張麗鳳 心理師

一、團體輔導目標：

1. 減輕對意外事件的創傷反應
2. 協助同學表達同班同學小新的哀傷，逐步完成哀傷歷程，讓同學能安心課業學習。

二、透過全班分享，瞭解彼此的遭遇與心情轉折，並給予彼此祝福

三、活動時間：約 90 分鐘

四、活動流程

時間	活動名稱	目標	活動內容	使用器材或媒材
14:30 14:40	<u>團體開始</u>	暖身	1. Leaders 自我介紹：簡單自我介紹，介紹學諮中心心理師加入，簡單介紹本次班級團體活動的進行方式及目的。 2. 說明墜樓事件與目前狀況。	
14:40 15:00	<u>事件澄清</u>	整理並分享對墜樓事件的經驗	1. Leaders 邀請同學分享所知之相關訊息： (1) 先了解整個班級在墜樓事件當時的經驗。 (2) 了解學生如何得知此墜樓事件：目睹、聽說。 (3) 從知悉事件後，了解學生目前身心反應為何。 2. Leaders 摘要： 有些同學是現場看到、有些同學是聽同學說的，也有同學是看到後來救護車來急救的情形，大家都有不同的接觸經驗程度，事件發生的原因也尚不清楚，我們等待學校告訴大家事件發生的原委，請避免以訛傳訛的情形。	音樂 情緒臉譜 蠟筆
15:00 15:20	<u>畫出心情</u> <u>+情緒臉譜</u>	催化情緒 <u>普同化及正</u> <u>常化學生的</u> <u>身心反應</u>	1. Leaders 發下情緒臉譜及蠟筆。 2. Lr 指導語：從聽到消息後，有沒有出現身心的不舒服？比如說：會有些畫面歷歷在目，或聲音揮之不去，或者是吃不好、睡不著、作惡夢、精神恍惚、不想	情緒臉譜單、蠟筆、筆

時間	活動名稱	目標	活動內容	使用器材或媒材
			講話、愛發脾氣、變得很緊張、很焦慮等。大家出現的身心狀況是什麼？各位同學將經歷此墜樓事件所產生的情緒，以蠟筆塗在該情緒臉譜上。 3. 塗好後進行大班分享，Lr 將有相同情緒經驗的同學加以連結，最後予以情緒經驗普同化、正常化。(可請相同情緒經驗者舉手)	
15:20 15:30	<u>祝福與希望的力量</u>	期許與祝福	1. Leaders 發下空白卡片，請同學寫下在面臨如此的經驗後要給案主鼓勵、祝福的話。 2. Leaders 摘要上述兩項活動之正向內容作為分享。	

資料來源：張麗鳳 心理師

方案三

設計者：何素珍心理師

一、團體輔導目標：

1. 透過活動體驗與分享，以更擴展的態度來看自己及他人的情緒經驗。
2. 經由活動中的引導，整理自己的情緒並學習看到自己與他人的正向力量。

二、活動時間：90 分鐘

三、活動流程

時間	活動名稱	目標	活動內容	使用器材 或媒材
	團體開始	讓同學 認識帶 領者	1. 進行自我介紹(以有趣的方式 做自我介紹) 2. 發下小卡請同學在卡片上寫下 希望帶領者稱呼他的名字並貼 在帶領者可看到的地方	1. 有漂亮 圖案的 小卡片 2. 筆
	分組及暖 身活動	1. 分小 組	1. 每位同學從袋子裡拿一片圖卡 〈以拿到同色系、同花色為一 組，四人組 2. 同組同學移動位置，將桌椅拼 好成組後，請坐下並舉手。前 三個舉手的組別帶領者贈送小 禮物	小禮物
	活動一 情緒臉譜	普同化 成員的 情緒	1. 發下去蠟筆，A4 紙 2. 請學生以情緒臉譜畫下目前的 心境〈老師在黑板說明自己近	1. 蠟筆 2. A4 空白 紙

			來的心情) 3. 小組分享〈我的心情臉譜有…並說明原因〉 4. 大團體分享(每組請一位同學人說明<u>該組較多人有的情緒是…並說明</u>) 5. 普同化成員的情緒	
	活動二 危機減壓 藝術模式	1. 從塗鴨中慢慢進入成員內心深處需要面對的事 2. 為學員內在注入資源 3. 學習以更有彈性的態度生活 4. 體驗到自己	1. 非慣用手塗鴉 (1) 邀請成員拿出第 1 張白紙。 (2) 選一個自己最喜歡的顏色。 (3) 用非慣用手在白紙上塗鴉。 2. 慣用手塗鴉 〈1〉邀請成員拿出第 2 張白紙。 (2) 再選一個自己喜歡的顏色。 (3) 用慣用手在白紙上塗鴉 (4) 同組同學互相看一看第 1 及 2 張圖畫的呈現 3. 線條 (1) 邀請成員拿出第 3 張白紙。 (2) 請找出一個顏色，畫一條「早上不想起床，賴床的線」。 (3) 選一個顏色，畫一條「生氣的線」。 (4) 選一個顏色，畫一條「平靜的線」。	1. 空白 A4 紙，每人六張 2. 蠟筆或彩色筆

		可以有 能力	(5) 選一個顏色，畫一條「倒楣的線」。 (6) 選一個顏色，畫一條「高興的線」。 (7) 同組同學互相分享彼此線條呈現方式。 4. 圖形 (1) 領導者就最近的一個月的事情做一些引言。 (2) 選一個顏色，畫「風災的圖形」。 (3) 選一個顏色，畫「在風災中，遇到自己覺得糟糕狀態的圖形」。 (4) 選一個顏色，畫「畫一個預備好，面對風災的圖形」。 5. 危機事件圖像 (1) 領導者引言帶出第五張要畫的主題，畫風災事件圖像 (2) 小組分享 *冥想 (1) 將學生帶入放鬆 (2) 讓自己在心裡面想像，剛才畫的作品，它讓你想到	
--	--	-------------------	--	--

			到什麼？」 (3) 帶入這段時間可能會有一些情緒經驗（以更多的「或許」、「可能」…語句拓展學生的情緒，對自己、他人有更多的允許與可能！ (4) 如果我有一個魔法棒，我可擁有一個禮物或能力，我會要什麼？是能力、勇氣、智慧、還是…，讓自己充滿…。當我擁有它時，『萬一』下次在遇到相似狀況，我會如何來面對與因應… (5) 同學慢慢睜開眼睛 6. 重新得力 〈1〉拿出第 6 張白紙。 〈2〉畫下當「自己擁有魔法棒能夠有…。時，面對此危機事件」的圖像。 〈3〉團體分享與討論，可依照下列原則： a. 與先前作品的不同處。 b. 分享我已經學到一些正向的經驗	
--	--	--	--	--

			7. 徵求自願分享同學並加以延伸其意義 8. 作品處理及後續篩選	
	結語	告別與祝福	1. 事情發生至今，我想要感謝的人… 2. 帶領者的祝福	

資料來源：何素珍 心理師

方案四

設計者：張麗鳳心理師、謝幸蓁心理師

一、團體輔導目標：

(一) 同學透過事件經過陳述及帶領者說明以降低負向氛圍困擾程度。

(二) 提供表達情緒的機會。

(三) 透過全班分享彼此的情緒。

二、活動時間：90 分鐘

三、活動流程

時間	活動名稱	目標	活動內容	使用器材或媒材
10 分鐘	<u>團體開始</u>		1. 場地布置。 2. Leaders 自我介紹：簡單自我介紹，歡迎班級任課老師或導師加入，簡單介紹本次班級團體活動的進行方式及目的。 3. 說明受傷案主目前狀況	蠟筆、畫紙
20 分鐘	<u>我是柯南</u>	整理並分享對墜樓事件的經驗	1. Leaders 邀請同學分享所知之相關訊息： (1) 先了解整個班級在墜樓事件當時的經驗。 (2) 了解學生如何得知墜樓事件：目睹、聽說或看電視。 (3) 從知悉事件到今天早上，學生目前身心反應為何。 2. Leaders 摘要： 有些同學是現場看到、有	

			些同學是聽同學說的，也有同學是看到後來救護車來急救的情形，大家都有不同的接觸經驗程度，事件發生的原因也尚不清楚，我們等待學校告訴大家事件發生的原委，請避免以訛傳訛的情形。	
30 分鐘 (統一 不下課)	<u>畫出心情</u> <u>+情緒臉</u> <u>譜</u>	催化情 緒	1. 分成數小組。(自由發揮) 2. Leaders 發下每人 2 張空白紙張(自行斟酌)及色筆。 3. 進行小組內分享。 4. Leaders 將情緒臉譜單、色筆發給每位同學。 5. Lr 指導語:昨天到現在有沒有出現什麼身心的不舒服?比如說:會有些畫面歷歷在目,或聲音揮之不去,或者是吃不好、睡不著、作惡夢、精神恍惚、不想講話、愛發脾氣、變得很緊張、很焦慮等。大家出現的身心狀況是什麼?各位同學將經歷此墜樓事件所產生的情緒,以色筆塗在該情緒臉譜上。 6. 塗好後進行大班分享, Lr 將有相同情緒經驗的同學加以連結,最後予以情緒經驗普同化、正常化。(可請	空白紙張、 情緒臉譜 單、彩色筆 或蠟筆、筆

			相同情緒經驗者舉手)	
10 分鐘	<u>普同化及 正常化學 生的身心 反應</u>		1. Leaders 須說明遭遇緊急壓力或危機事件時，一般人會出現的三種情緒：過度警覺、創傷景重現、麻木退縮；有時因不同信仰，亦會出現靈異體驗。在一個月內，上述反應皆屬正常現象，隨著時間會慢慢減弱。 2. 如果你目前有出現身心反應且已經嚴重影響你的生活、人際與學習，你可以尋求老師、家人或朋友的支持，與親友公開討論這些感受是很重要的。 3. 昨天回家後，你靠什麼方式排解情緒？有沒有去禱告，或者是跟親友聊聊，或者靠什麼方式排解？ 4. 同時也想一下，接下來這幾天，你還擔心會發生什麼狀況？打算怎麼做？	
20 分鐘	<u>祝福的力 量</u>	期許與 祝福	2. Leaders 發下空白卡片，請同學寫下在面臨如此的經驗後，要給案主鼓勵、祝福的話。 3. 想邀請您思考一下：這件事對您的人生，有什麼提醒或啟示？或這件事要教給你	蠟筆、空白 祝福卡片、 筆

			什麼功課？ 4. Leaders 摘要上述兩項活動之正向內容作為分享。	
10 分鐘	<u>結束</u>		1. 提醒團體內容保密的重要。 2. 期許與祝福。	

資料來源：謝幸蓁心理師

方案五

設計者：謝幸蓁心理師

一、團體輔導目標：

1. 整理並分享災後至今的心情、經驗與學習
2. 透過對話，抒發情緒並給予祝福

二、活動時間：90 分鐘

三、活動流程

時間	活動名稱	目標	活動內容	使用器材或媒材
20'	音樂冥想	暖身放鬆	1. 坐在位子上進行靜態音樂冥想放鬆 2. 離開座位以不碰觸到他人身體為前題，進行兩首動態音樂冥想放鬆 3. 分享放鬆之感受	CD CD Player
35'	災害經驗分享	對話抒發	1. 發紙張，請成員依提問將感受到寫在紙上，並提醒該紙張不回收，請成員放心寫。 2. 提問順序：災害發生時你人在哪裡、當時你在做什麼、當時的想法是什麼、這事件印象最深的是什麼、這事件讓你學到或成長是什麼？ 3. 由 Lr 示範分享以上後，再邀請成員分享，需同理成員的情緒與身心反應，並加以正常	一兩張 A4 紙 筆

			(普遍化)。	
20'	力量冥想	力量掌控	1. 請成員依提問寫在另一張紙上，提問為：在這事件中另你最不舒服的是？，之後將此紙張揉掉並將其用力往無人的方向丟棄。 2. 回想在這事件中令你最感動、感激的是什麼，之後將雙手掌半合起置於嘴前，將所憶起的感動、感激輕聲朝掌內向自己說出，之後將雙手交疊並緊貼於心臟上，並告訴自己已由內心接下此感動而成支持的力量。	一兩張 A4 紙 筆
15'	走過傷痛的 祝福	希望重燃	1. 請成員牽手圍一圈，由 Lr 摘要成員災害的經驗與感受，並引導在高中的最後一年，往後將各奔前程，給予彼此祝福的話語與支持的力量，請成員們一個接一個的，以手緊握你右手邊的同學，將你支持的力量傳達給對方，就像隱形的翅膀般展現自己的力量。(背景音樂：隱形的翅膀)	CD CD Player

資料來源：謝幸蓁心理師

方案六

設計者：謝幸蓁心理師、莊懿楨心理師

一、團體輔導目標：

- (一) 同學透過繪畫表達事件感受及情緒影響程度。
- (二) 提供學生表達情緒及想法的機會。
- (三) 建立全班彼此分享和支持的氛圍。

二、活動時間：90 分鐘

三、活動流程

時間	活動名稱	目標	活動內容	使用媒材
10min	開場說明/ 相似圈	1. LD 自我介紹 說明今日活動目的 2. LD 透過相似圈活動，了解學生在事件後數日的經驗感受，增加普同感	1. 了解孩子們的參與投入狀況 Ex: 要上這堂課的心情? 現在的精神狀況，想睡的與精神很好的? 2. 事件發生至今，有哪些心情，以及各種心情程度。 Ex: 生氣憤怒/ 傷心難過 / 害怕驚嚇。 3. 事件發生至今，有哪些身體感受。Ex: 睡不著、做惡夢、心情煩悶、容易緊張、一直想到那天的情景畫面…… 4. 這天要討論這個主題，你	

			是有點不舒服的 5. 發生這樣的衝突事件，我們可能會害怕、生氣、擔心…，這些都是正常的情緒。但是，再次提醒同學，當這些情緒和反應影響到你的正常生活作息，請不要害羞，勇於尋求協助。	
40min	彩繪活動	1. 透過繪畫活動，讓學生表達出對意外事件的經驗感受	1. 分為 3 小組，並發下活動紙張和色筆。紙張寫名字並標上①-④ 2. 請以非慣用手學生畫出線條（情緒） 3. 請以非慣用手畫出圖形（老師、傷者、朋友與自己） 4. 請學生以慣用手畫出事件圖像 5. 請小組同學互相分享畫作，著重在對事件當下的感受和經驗 6. 請同學以慣用手畫出：「從這次事件中，我學會如何避免意外」的圖像（哪裡是危險場域或動作、如何減少意外發生）	每人發 4 張紙、每人拿 1 盒色筆、訂書機數台備用

			7. 請小組同學互相分享第 4 張畫作，討論從中獲得的學習 8. 回到大團體，每小組邀請 1-2 位自願分享者	
5min	總結	1. 針對今日活動總整理	1. 今日活動的收獲 (1)對危險活動的認識 (2)如何減少危險發生 (3)互相給予情緒支持 2. 神奇魔法糖 (1)有哪些支持能量，可以幫助你迎向未來。 (2)老師這裡有 3 袋魔法糖，它們擁有你所需要的支持能量，請選擇一顆屬於你的魔法糖，讓它帶給你能量 3. 當你們有身體或心理的不舒服感受，ex:睡不好、敏感易驚嚇、不斷的想起那天的事情、做惡夢等等，請向你的老師或家人尋求協助。	糖果一包

資料來源：莊懿楨心理師

(四) 教師減壓團體方案(語言模式)

設計者：張麗鳳 心理師

一、團體輔導目標：

(一) 同學透過繪畫表達事件感受及情緒影響程度。

(二) 提供學生表達情緒及想法的機會。

(三) 建立全班彼此分享和支持的氛圍。

二、活動時間：90 分鐘

三、活動流程

時間	活動名稱	目標	活動內容	使用媒材
	開宗明義	Lr 說明自己的角色及團體目的	Lr 向成員表明此行目的並非來督導或是調查此意外事件，而是要來協助教師紓解壓力，並提及過去處理的經驗幫助成員理解 Lr 之身分。	
	事件重演	1.回顧事件 2.了解成員身心反應情形	Lr 邀請成員說出自己在事件中的角色，與當時和現在的情緒，引導成員回憶及訴說事件當時的狀況，試著幫助彼此了解事件的面貌。Lr 了解成員之身心狀況，並適時給予支持回饋。	
	重新架構事件意義	幫助成員以正向思考的角度探索事件的啟示	Lr 邀請成員訴說這件事情帶給自己的意義？帶給自己什麼樣的啟發或意義？	
	灌注力量	1.發掘自我因應挫折和意外的能力及特質	邀請成員在這件事情當中發現自己身上有什麼力量幫助自己經歷危機事件，也請	改變卡、自我照顧卡

		2.給予彼此回饋和支持	發現同事身上的力量並給予回饋。Lr 邀請成員挑選自我照顧卡與改變卡，代表自己身上的力量以及挑幾張代表另外幾位伙伴身上各具有的力量，並送給他們。	
	總結並結束團體	回顧今日過程，	Lr 對今日過程做摘要回應，最後邀請成員與 Lr 全體將手握在一起，互相鼓勵。	

資料來源：張麗鳳心理師

(五) 創傷及壓力評估問卷

創傷後壓力疾患篩選問卷

此份問卷為：☐評量學生 ☐評量當事人家屬 ☐評量老師 ☐自我評量

☐其他_____

姓名：	年齡：	教育程度：	檔案編號：
居住地：	家庭成員人數：	存	殁
指導語： 假如你（或周遭的親友）已經經歷或看到令人相當恐懼與不安的創傷事件時，創傷後壓力疾患可能已經成為你或他們的問題，假如你有此懷疑時，請仔細地詢問自己以下的問題：			
	是	否	
A. 群			
1. 你是否不斷地再經歷此傷痛事件，如：一再地出現創傷情景、哀傷的夢境？	是	否	
2. 你是否因與創傷事件有關的任何事情，如：象徵、相似處等，一再被提醒而感到相當困擾？	是	否	
3. 你是否試著逃避或談論與創傷事件有關的事情？	是	否	
4. 你是否逃避任何會提醒你與創傷事件有關的活動、場所或人群？	是	否	
5. 你是否無法回憶起創傷事件發生時的重要細節？	是	否	
B. 群			
6. 你是否失去或降低以往在生命中經常參與活動的興趣？	是	否	
7. 你是否覺得與他人已分離或疏遠？	是	否	
8. 你是否覺得無法表達特定的情緒，如：悲憫之心或愛的感受？	是	否	
9. 你是否覺得你已無法過一個正常的生活，擁有美滿的婚姻、小孩或事業？	是	否	
C. 群			
10. 你是否無法好好入睡、較易怒、無法集中精神或神經質？	是	否	
D. 群			
11. 你的症狀是否已經持續超過1個月？	是	否	
12. 這些事件是否造成你很大的煩惱或者干擾到你的工作、讀書、與他人互動或是參加過去經常參與活動的興趣？	是	否	
附記： 假如你在 <u>上述各組群中</u> ，你至少有一題回答為「是」者，則創傷事件後所造成的影響可能已經圍繞在你（或親友）的周圍；最好的解決方法是找受過專業訓練的精神科醫師或心理師，以協助你走出難關，切勿等到更多的症狀出現或以自我傷害的方式，（如：酗酒、嗑藥）來處理自己所面臨的壓力！			

資料來源：教育部校園自我傷害防治手冊。P. 94

急性壓力障礙篩選問卷

此份問卷為：☐評量學生 ☐評量當事人家屬 ☐評量老師

☐其他_____

姓名：	年齡：	教育程度：	檔案編號：
居住地：	家庭成員人數：	存	歿
指導語： 假如你懷疑在你周遭的人可能遭受到急性壓力反應障礙的困擾時，請仔細的詢問自己以下的問題：			
	是	否	
是 否	是	否	
2. 在創傷事件期間或創傷事件過後，這個人是否曾有情緒麻木的表現或缺乏任何情緒的反應？	是	否	
3. 這個人是否看起來精神恍惚或對周遭環境毫無覺察？	是	否	
4. 這個人對於他自己或環境的描述是否有所不同、是否有所改變、是否不切實際或是談論如夢境般的內容？	是	否	
5. 這個人是否無法回憶起創傷事件發生時的重要細節？	是	否	
6. 這個人是否一再地經歷創傷歷程，以反覆的創傷景象、不合理思考、惡夢、或錯覺？	是	否	
7. 這個人對於創傷事件的提醒感到相當的不安，並且以答非所問的方式來避免任何可能觸及創傷記憶的威脅。	是	否	
8. 這個人是否有明顯的焦慮症狀，諸如：入睡困難、無力感、易怒、精神不易集中或是較高度警覺？	是	否	
附記： 假如這些問題，你的回答為「是」愈多，當事人可能有急性壓力障礙症的可能性愈高。你必須儘快可能的將這個人帶至有受過專業訓練的精神科醫師或心理師那裡，以尋求進一步的協助。請記住！早期治療，可以預防日後所衍生的長期心理問題。			

資料來源：教育部校園自我傷害防治手冊。P. 93

創傷經驗症狀量表

填表人：

	沒有	有
1. 睡眠困難.....	☐	☐
2. 對該事件有夢魘.....	☐	☐
3. 心情沮喪.....	☐	☐
4. 對突然的噪音或聲音感到吃驚.....	☐	☐
5. 有人際疏離的傾向.....	☐	☐
6. 容易動怒的情緒.....	☐	☐
7. 心情常起伏不定.....	☐	☐
8. 良心不安、自我責備或罪惡感.....	☐	☐
9. 對可能引發回憶該事件的情境感到害怕.....	☐	☐
10. 身體感到緊張.....	☐	☐
11. 記憶力變差.....	☐	☐
12. 注意力集中困難.....	☐	☐
13. 感覺可以接受現況、規劃未來.....	☐	☐
14. 變得容易怨天尤人.....	☐	☐
15. 對周遭環境開始有了控制感.....	☐	☐

資料來源：高雄市學生心理諮商中心

(六)莫拉克風災後學生自填行為問卷

姓名：_____ 年齡：_____歲 性別：_____

學校：_____年_____班

今天是民國_____年_____月_____日

妳在莫拉克颱風後有下列情況嗎？有的打“○”，沒有的打“×”

說明：若 1-5 題、6-16 題及 17-20 題各至少有一項答“○”，建議請醫師診治。

- 【 】1. 我常一再的想到或夢到風災(豪雨、土石流)的狀況。
- 【 】2. 我睡的不好，常做惡夢，有時會驚醒。
- 【 】3. 我會玩一些和風災(豪雨、土石流)有關的遊戲。
- 【 】4. 我常覺得災難(豪雨、土石流)好像又要發生了。
- 【 】5. 我會做出像風災發生的行為，例如躲起來或跑出室外。
- 【 】6. 最近看到災難發生的情況，例如聽到救護車、消防車的聲音時，我會
緊張害怕。
- 【 】7. 最近看到災難發生的情況，例如聽到救護車、消防車的聲音時，我會
身體不舒服，像心跳、頭昏、肚子痛。
- 【 】8. 我不要想或講和颱風有關的災難事情。
- 【 】9. 我不喜歡去會讓我想起風災的活動、地方或人物。
- 【 】10. 我記不起颱風災難中一些重要的事情。
- 【 】11. 我覺得和別人不一樣，而不想和別人在一起。
- 【 】12. 沒有人陪我時，我很害怕。
- 【 】13. 我的感覺和以前不一樣，覺得這個世界不像真的。
- 【 】14. 我心情不好，很想哭。
- 【 】15. 我本來喜歡的活動，現在變的很沒有興趣。
- 【 】16. 我覺得將來沒有希望，沒有前途。

- 【 】17. 我最近脾氣不好、容易生氣。
- 【 】18. 我沒有辦法專心，老是忘東忘西。
- 【 】19. 我整天都怕怕的，很怕颱風災難(豪雨、土石流)又要發生。
- 【 】20. 現在只要一點小刺激，我就覺得很害怕或很緊張。
- 【 】21. 我沒有辦法專心，老是忘東忘西。
- 【 】22. 我整天都怕怕的，很怕颱風災難(豪雨、土石流)又要發生。
- 【 】23. 現在只要一點小刺激，我就覺得很害怕或很緊張。

這次莫拉克風災期間，如果有以下的情況，請在□內打” √”

1. 我被困在淹水或土石淹埋的屋子裡：

☐沒有。

☐有，多久：_____小時。

2. 我的親人在災難時死亡：

☐沒有

☐有，是誰：_____。

3. 我自己在災難時受傷：

☐沒有

☐有，是什麼傷：_____治療包括☐手術☐住院

4. 我的親人在災難時受傷。

☐沒有

☐有，是什麼傷：_____治療包括☐手術☐住院

5. 我看到死亡的景象：

☐沒有

☐有，是誰：_____。

6. 我住在收容中心：

☐沒有

☐有，多久：_____。

四、個別諮商介入

※ 誰需要諮商

1. 出現較嚴重哀傷反應或身心症狀
2. 個人生活功能及人際關係受到負面影響
3. 個人的學習與職業活動受到負面影響
4. 情緒不穩定，遷怒與死亡事件相關之特定人物
5. 出現如同精神分裂症狀的行為，缺乏情緒、木然、機械化行為

※ 諮商的目標

1. 增加案主對死亡的現實感
2. 協助案主處理並表達潛在情感
3. 協助案主克服喪親後的再適應障礙
4. 鼓勵案主向逝者告別，以正向的方式將情緒重新投注新生活

※ 諮商的介入原則

1. 協助案主面對失落事實
2. 協助案主情感辨識及表達
3. 協助案主適應失去逝者的生活
4. 協助案主將對逝者的情感轉移到新關係
5. 容許案主有足夠的時間經驗悲傷
6. 協助案主了解哀傷的各種反應是正常的
7. 允許案主的哀傷表現有個別差異
8. 提供案主持續性的協助
9. 檢視案主的防衛機轉和因應方式
10. 辨識案主有無「困難性悲傷」，並尋求轉介

[註：困難性悲傷(complicated grief)，相較於正常的哀傷反應，
有較異常的強度和持續時間]

※ 實務工作者介入前的準備

1. 檢視自我對生命、死亡的看法與態度
2. 檢視自我的失落及哀傷經驗
3. 站在案主的立場感受傷痛
4. 檢視案主的哀傷狀態，以判定介入時機及方法(個別或團體)
5. 做好事前資訊蒐集和準備
6. 以案主的需求為出發點

※ 如何幫助案主從傷痛中復原

1. 協助案主接納並承諾復原的責任
2. 辨識案主的「未竟事務」，協助其完形（使未解決的議題獲致解決）
3. 協助案主對新生活採取行動
4. 協助案主超越哀傷，找到存在的意義
5. 辨識案主是否真的復原 [不再如此哀慟、真正經歷並完成哀傷任務]

※ 實務工作者處理案主哀傷情緒的 10 項工作

1. 協助案主接受意外事件的重要性與力量：讓這個無法討價還價的以及
令人苦痛的死亡事實深刻於心，明瞭在肉體上再也無法與過世的親友
在一起
2. 幫助案主每天用一些時間去宣洩表達悲傷情緒：苦悶、解脫、憤怒、
沮喪、麻木、絕望、痛楚、罪惡感、困惑，以及難以忍受的痛苦
3. 和案主一同發掘並處理與逝者間的未竟事務(unfinished
business)：辨識並治療尚未解決的生命課題以及悔恨、遺憾

4. 幫助案主重新建立新的互動形式：探討案主與家人及其他關係的變化
5. 和案主一起探索生命的方向與品質
6. 幫助案主了解悲傷是正常的，但不要強迫案主立刻「回歸常軌」
7. 幫助案主學習給予自己「愛、保護與鼓勵」
8. 幫助案主覺察自己的需求，並建立支持系統，提供援助：重新以正負兩面去檢視自己與週遭他人的關係，並形成健康的全新自我，找出與他/她連結的新方式
9. 幫助案主找到度過每年重要節日或忌日的紀念方式
10. 與案主一同為改變或新觀點的產生而喝采：把所有變化統整成為全新的感覺，並採取健康的方式重新生活

※ 引導案主放鬆冥想的指導語(範例)

請慢慢閉上雙眼，然後集中注意在胸口正中央，大約是心臟所在的地方，你可以用大拇指輕輕按壓心口，把氣吸進這個點，每一口氣帶你更深入你的內心，慢慢打開一直存在那兒的痛苦，體會一下胸口那種悶悶、緊緊的感覺，感受內心潛藏已久的悲傷，透過你的內心與逝去的所愛連結，此刻浮現上來的是那位已經離你而去的親愛家人或朋友。允許因著他的離去而長久隱藏在黑暗角落的失落、哀傷與痛苦，可以慢慢的流露出來，讓你的心敞開去接受這些失落。接納自己可以流淚，可以放聲哭泣。深呼吸，繼續吸氣到心裏面，順著內心的感覺，讓自己可以自由的流淚、哭泣。給自己充分的時間悲傷，這是愛自己、疼惜自己的方式。

※ 個別諮商介入參考資料

以下整理幾項個別哀傷諮商相關資料，提供學校輔導人員掌握進行個別諮商的基本概念。例如：(一)如何協助兒童面對死亡、(二)莫拉克風災後如何幫助兒童心理復健、(三)如何協助他人面對死亡、(四)學生接受心理諮商之監護人同意書。

(一) 如何協助兒童面對死亡 (張淑美教授)

協助兒童面對死亡 張淑美擷取自 The Dougy Center: The National Center for Grieving & Family

【孩童悲傷的六個基本原則】

1. 悲傷是對失落的一種自然反應。
2. 每個人的經驗都是獨特的。
3. 悲傷沒有絕對「好」或「錯」的方法。
4. 每一死亡都是不同的，哀悼的過程也會不一樣。
5. 此悲傷的過程是由多重的議題或事件所影響。
6. 悲傷不會結束。會隨年齡用不同的方式表示。

【悲傷的階段，和任務】：但是每個人的悲傷方式是不同的，勿被限定。

【孩童如何感到悲傷】

1. 孩童的悲傷反應會進進出出，有時悲傷有時又和平常一樣。
2. 並非所有的孩童都會談論他們的悲傷。
3. 部分的孩童似乎不被影響。
4. 玩耍是孩童感受其意義世界的一種途徑。
5. 經歷生理的反應對孩童而言，並非不常見。
6. 兒童可能會有思考的困難或無法集中注意力。
7. 孩童或青少年的發展階段會影響他/她對死亡的反應。
8. 兒童相信他們看到已故的人或聽到已故的人說話，非是不罕見或不平常的。

【瞭解悲傷的嬰兒和學齡前的孩童】

1. 孩童需要清楚的、誠實地說明
2. 幼兒也許會重複他們的問題
3. 經歷死亡後，孩童會擔心其他人也會死去。

【瞭解悲傷的 6-12 歲孩童】

【悲傷的孩童和青少年的一般感受】

歉疚感、生氣、解脫、責備（歸咎）、拒絕/否定、憂慮不安

【如何協助】誠實、使用具體的語言

以他/她能了解的語言回答這些孩童的問題、維持正常例行生活、允許選擇容許和鼓勵紀念活動、部分孩童從他們能分享的同儕支持團體中得到幫助。

【如何得知何時需要專業的協助】：當破壞性或負向行為一直持續或再出現

不要說你懂得他們的感受。

不要告訴他們如何做，除非他們詢問你的建議。

不要藉由說明陳腐的事物來保護他們。

別說「你現在是這屋子的男主人（或女主人）」

但我不知道該如何說！

【處理死亡的心靈層面】

對孩童說他們所愛的人在天堂是適當的嗎？

上帝是什麼？

資料來源：張淑美 教授

(二) 摘錄-莫拉克風災之後如何幫助孩童心理復健 (嚴淑珍副教授)

颱風過後，很多小孩因為親身經驗或是看了太多的電視媒體報導而心生恐懼，當大人們忙於拯救重建自己的家園，孩子心靈上的需要往往被忽略。自然風災過後，大人和小孩會長期處於憂慮恐懼害怕的狀態，小孩因為對事情了解程度有限及成熟度不夠，往往缺乏安全感，若無適當的心靈輔導，會導致長期的心理問題。父母、老師和週遭的大人對孩子的影響甚鉅，小孩會觀察和模仿大人的情緒和行為，所以成人在風災過後應如何幫助孩童對付風災之後的心靈問題實屬重要。成人應提供的及時幫助包含教導孩童有效的策略、建立互信的關係，以及幫助孩童了解它們的情緒、反應。

在台灣也許會因為有些父母教育程度問題，無法提供孩童心理上的需要。這時學校老師、輔導員，及社工人員的角色就非常重要。學校應提供一個穩定及熟悉的環境，藉由熟悉的環境，小孩可以儘快回到災難前的情境，儘快幫助他們回到一個正常的生活。

美國的颶風之後，學者發現之後的影響包括人們對聲音有巨大的恐懼。小孩可能對雨或雷聲有恐怖的反應。有些孩童可能會有倖存的罪惡感，因為別人受傷或沒有房子住，而他們仍平安、安全，也有房子住。

孩童可能出現以下的情緒反應：

- ◆ 3-5 歲—咬手指、尿床、黏父母、作惡夢、睡不好、不想吃飯、害怕黑暗、行為倒退、不想和朋友玩、或是不想做平常的作息。
- ◆ 6-11 歲—易怒、攻擊性、黏父母、作惡夢、不想上學、無法專心、不想做任何事、不想和朋友一起。
- ◆ 12 歲以上青少年—影響吃飯、睡覺、易怒、愛拌嘴、抱怨身體不舒服、犯罪行為、無法專心。

成人如何幫助孩童

1. 保持情緒穩定：孩子自你身上得到啟示，也會模仿你的行為及情緒，你是最好的模範，告知孩子事實，但是著重在社區的努力救援，正面的例子(例如大家的幫忙)。重複的讓孩子知道你和所有的大人會盡量保護他(她)。
2. 了解孩子的感覺：讓孩子知道他們的感覺是正常的，誠實的回答孩子的問題，若有不知道或不肯定的，也應該誠實回答。
3. 教會孩子處理情緒及事情的技巧。比如說颱風來時該如何？讓孩子互相討論，然後寫下他們的策略，老師也可以提供建議，需要幫助孩子練習。
4. 強調孩子的韌性，孩子和父母或成人有良好的關係，會讓孩子有較大的韌性而不易被事件打倒。引導孩子看到正面的消息，導引他們的體力精力到正面的事情，比如說幫忙募款給災區的孩童。
5. 朋友關係，當父母壓力大時，可能較無法幫助孩童疏導內心或情緒問題，朋友關係很重要也可以幫孩子放鬆壓力，老師可以讓孩子一起玩或討論風災事件，藉此讓孩子紓發壓力。
6. 大人也需要照顧好自己：記得您是孩子的模範，所以你的所作所為會影響孩子。找朋友聊聊心中的憂慮，不在孩子面前看電視，調適好自己的心理，才能陪著孩子往下走。

如何陪伴他人走出喪親之痛？ (擷取自李開敏著，慈濟月刊 1999, 10)

幾個引導的方法：

【喚起現實感】

「事發那麼突然，你也嚇壞了/受傷了，究竟能做什麼救出家人？」

「如果真的回頭去救，可能的後果是什麼？」

「如果家人有錯，是什麼錯呢？」

有時經過現實感的加強，家人終會承認：如此天災，人各有命，生者無罪，自己也是災難中的受害者。

【易位法】

輔導中也可嘗試「易位法」問家屬：

「今天若走的是你，你會怪家人嗎？」

「你的家人如在天上看到你如此傷痛及不原諒自己，他會怎麼想？」

如果當事人能轉換角度，站在逝者立場，較能抽身看到自己的沉溺，或許會願意為逝者放下心頭重擔，好好地照顧自己，不再苛責自己。

【儀式轉移】

減輕思念、不捨、罪惡感的方式很多，宗教儀式、佈施植福、念經回向等，都讓遺族有機會透過某些方式實際地紀念逝者，或為他們盡一點心力；民間的摺紙錢、蓮花等習俗，都提供了具體的哀悼方式。

【創作發揮】

日記、音樂、詩文、繪畫、手工藝、舞蹈、戲劇等，在在都有洗滌與淨化心靈的作用。「周大觀的詩」以及九二一之後的音樂會、雕刻等，都可見到人類透過藝術文化創作，讓苦難昇華的本能。

【放鬆練習】

【轉念法】

同樣的，如果當事人活在悲苦思念的深淵，無法自拔，我會邀請他每次以淚洗面時，用一點時間「轉念」--將「不捨」、「不甘」轉為祝福，祝福對方離苦得樂。我們的祝福也可以配合深呼吸，每一口深呼吸都在心底送出一朵代表祝福的蓮花，一朵給逝者，一朵給眾生，一朵給自己。練習轉念的同時，也緩緩地轉換了情緒，放大了自己關懷的角度。

(四) 學生接受心理諮商 監護人同意書

本人_____茲同意 子女_____ 接受貴單位的心理諮商服務。

說明：

由於 貴子女 (案主)尚未成年，進行心理諮商須事先徵得家長或監護人同意，且必要時將邀請家長一起進行會談；諮商過程中，如涉及諮商倫理和法律的部份，諮商師、心輔人員及實習諮商心理師，將依倫理守則和法律進行後續處理。

本人 _____ ☐同意 ☐不同意 諮商師、心輔人員及實習諮商心理師，對諮商過程進行錄音（影）。

說明：

諮商師、心輔人員及實習諮商心理師，若有進行實務研究或專業督導的需求，會針對諮商過程進行錄音（影），但不得對第三者以外之人公開晤談內容。家長及案主隨時可以要求中止錄音(影)、消除或刪除錄音（影），以確保本人之子女接受諮商輔導之權利。

本同意書確信是於本人清楚了解上述事項的狀態下志願簽署的。

此致

○○學校輔導室

家長/監護人簽名：_____

諮商師/輔導老師 簽名：_____

日 期： 年 月 日

五、團體諮商介入

※ 團體的種類

1. 教育性團體

屬於事前方案，目的在協助兒童青少年具備面對哀傷、處理失落的基本因應能力，團體成員需要具備共同的知能，可透過班級輔導的方式來進行。例如：兒童青少年生命教育團體。

2. 治療性團體

屬於事後方案，在意外、失落事件發生後，依當下需求進行規劃的團體。為了關注到每位成員的狀態及需要，成員人數不會太多。

(1) 危機介入：

學校或班級遭遇緊急意外災難，而有死傷發生時，在 72 小時內進行急性減壓(debrief)，發揮心理急救功能。急性減壓團體(debriefing)的成員人數維持在 20 人以內，如果人數過多，則應進行分組。

(2) 支持團體

屬於一般性的哀傷團體，成員是遭遇喪失親朋好友的兒童青少年。這種團體依哀傷任務的模式建立，旨在協助成員完成哀傷任務，解決未竟事務，減少未處理的哀傷議題。團體成員人數宜在 6-7 人為佳。

(3) 事後預防團體

此類團體目的在協助企圖自殺或自殺未遂者，減少後遺症。意外災難容易使遺族或倖存者產生創傷性悲傷，造成複雜性的哀傷反應。這類的哀傷反應並不會隨時間消逝而痊癒，反而有高度的可能演變為嚴重心理疾病。

※ 團體的優點

1. 在團體中成員的經驗相似，可互相分享及支持。

2. 在團體中，成員較不擔心異樣眼光或被排斥。
3. 成員間彼此互相學習，可習得不同的因應技巧。
4. 成員可從彼此的經驗中，開展對意外事件的不同看法。
5. 在團體中較有安全感，有社會退縮情形的成員，可依個人狀態逐步融入團體。
6. 團體情境較接近兒童青少年的真實社會生活。

※ 團體的任務

1. 初期

- (1) 了解某人死亡及事件相關內容。
- (2) 協助兒童了解自己身心安全及往後生活照顧事宜，增加兒童安全感，相信家庭不會因此瓦解。

2. 中期

- (1) 情緒接納，明白死亡事實無法改變。
- (2) 重新評估關係、回顧過去和亡者種種正負向關聯。
- (3) 承受各種因失落帶來的痛苦情緒。

3. 後期

- (1) 建構個人新的自我認定。
- (2) 重新投入新關係。

※ 團體中需注意的事項

「死亡」屬於較特殊的議題，在我國文化中對此較為隱晦不提。哀傷團體透過成員彼此支持的力量、開放的討論及分享，協助成員度過哀傷階段，完成哀傷任務。在哀傷團體的進行過程中，有以下幾點提醒，供團體領導者參考：

1. 針對未成年之兒童青少年成員，須先取得家長同意。
2. 哀傷團體的單元主題，宜依據實際狀況設計或修正。

3. 過度退縮或具攻擊性的成員，宜先採用個別會談或諮商。
4. 成員在團體中表現過於激動的情緒，可先由團體協同領導員陪伴離場，待情緒穩定後再回到團體參與活動。
5. 團體領導者應先處理自己個人的哀傷議題，若仍有未竟事務者，不適合帶領這種團體，避免個人議題影響團體。
6. 有些兒童青少年成員曾想像親人死亡，遭遇死亡事件時會產生神奇思考(magic thinking)，以為親人是被自己詛咒而死。領導者應向成員澄清死亡事件不是導因於此。
7. 團體中場休息時間，可準備簡單的茶點，使兒童成員較無威脅感，較為輕鬆開放。
8. 國外會使用「參訪墓園」的技術，但國內一般民眾對墓地有較多禁忌，故在使用此技術宜謹慎考慮。

※ 團體的單元規劃

哀傷團體可設計 6-20 次的聚會，一般而言約 12 次。每次團體的時間則視團體成員的年齡、團體需求及狀況做調整，兒童大約 40-45 分鐘，以減少注意力不足的情形；成人則可設計 60-90 分鐘的單元活動。哀傷團體的單元主題，大致包含以下 8 項：

1. 相互認識：

團體領導者、成員彼此認識，以開啟團體歷程。

2. 死亡事件的經驗：

讓成員講述自己的生命故事，以利進入個人經驗，並由較安全的故事話題，引導學生了解自己為何進入團體。

3. 與亡者的關係：

幫助成員聯結並整理過去與亡者之間的正負關係，亦可藉此協助成員逐漸進入情感、情緒相關主題。

4. 儀式告別：

喪禮是一般民間的告別儀式，但兒童常是被排除在外的對象。

討論告別儀式，可以幫助成員分享彼此經驗，尋求問題與解答。

5. 情緒表達：

喪親兒童青少年的情緒表達技巧較缺乏，或不知如何表達，成人領導者可協助兒童青少年成員表達及抒發情緒。

6. 因應改變：

喪親意外帶來家庭結構與生活的改變，團體成員需要學習新的因應技巧，幫助自己適應新生活。

7. 未來計畫：

幫助喪親成員形成對新生活的可行計畫，並討論如何調整自己順利適應新生活。

8. 道別：

在團體的最後階段，對死者及哀傷團體進行告別，做一個結束。

※ 團體常用媒材與技術

針對未成年之哀傷團體成員，尤其是兒童，因為情緒的表達技巧較缺乏，需要輔以適當媒材來幫助他們抒發感受及想法，並引導成員學習新的因應技巧，重新適應生活。以下歸類幾項常用媒材和技術，供團體領導者參考：

1. 角色扮演：

團體領導者可以運用布偶、手偶、或娃娃等來進行角色扮演活動。經由戲劇情境的演出，成員將自己對生死的想法、對死亡事件的感受，透過玩偶來代言。這種方式可讓害羞內向的成員，隱藏在扮演台之後，感覺較自在。

2. 說故事：

可以運用繪本來導讀，引發討論，讓成員彼此分享對圖片或故事的感受，並透過故事的人物來幫助成員進行表達；此外，也可以讓成員輕鬆自在的圍坐，依序由第一位成員先講一小段故事，後面成員再加一小段。故事的發展常會涉及哀傷情境，讓成員能透過故事角色來抒發情緒。團體領導者也可以運用故事情節，幫助成員重新架構對死亡的看法，引導成員重新投入新生活。

3. 藝術創作：

團體領導者可以邀請成員進行繪畫或藝術創作(摺紙、黏土等)，並邀請成員介紹自己的作品，讓成員從創作的過程、及團體成員彼此的分享回饋，討論對死亡事件的經驗和感受。

4. 道別儀式：

團體領導者和成員可以一起討論如何追思或向死者道別。透過儀式行為，讓成員對死者的懷念情緒有宣洩的出口，領導者從中可適度引導成員將哀傷情緒轉化成正向的復原力量。

5. 照片或紀念冊：

可邀請成員從家族合照中，選擇一些照片來分享及回憶，並可配合藝術創作，如繪畫或剪貼，將集結的照片製作成紀念冊。透過照片紀念冊，使成員和死者建立正向聯結，團體領導者亦可提問來幫助成員表達情緒感受。

※ 團體諮商相關參考資料

為使學校輔導老師進行團體諮商時，有相關資料可以參考運用，本手冊整理了(一)學生接受團體諮商之家長同意書、(二)哀傷團體輔導方案、(三)團體輔導活動單，依序如下。

(一) 學生接受團體諮商 家長同意書

團體邀請函

親愛的家長您好：

學校為提升學生的心理健康，規劃六次的人際成長團體課程，特別委請高雄市學生心理諮商中心的諮商心理師帶領成長團體，希望能夠幫助您的孩子有更好的成長與學習，進而提升學業上的表現。

此人際成長團體將帶領這些孩子開發自我潛能，增加自我了解，並且幫助孩子學會更多人際互動與因應技巧。

學校輔導處與高雄市學諮中心誠摯邀請您的孩子參與成長團體，如果您有意願讓您的孩子參加此團體，服務完全免費，您不需要支付任何費用。

本人 ☐ 同意 讓我的小孩_____參與支持團體。

☐ 不同意

家長或監護人簽名：

年 月 日

聯絡方式：輔導室○○老師

電話：07-xxx-xxxx 轉 ##



聯絡方式：高雄市學生心理諮商中心

電話：07-382-1200

資料來源：高雄市學生心理諮商中心

(二) 哀傷輔導團體方案

方案一

設計者：張麗鳳心理師

※覺察與正常化哀傷情緒

※冥想與製作禮物

※情緒宣洩、完成未竟事務與自我照顧

目標	1. 協助學生覺察與宣洩對同班同學意外身故的哀傷與失落情緒，並逐步完成哀傷歷程 2. 檢核個別學生經過兩次團體輔導後哀傷與失落情緒的發展現況。 3. 完成與過世同學的未竟事務 4. 學習在哀傷時期的自我照顧		
時間	約 180 分鐘	準備材料	錄音機 輕柔音樂 情緒臉譜 各式藝術媒材 「繼續走下去」動畫 「繼續走下去」學習單

班 級 輔 導 流 程

1. 開宗明義：簡單自我介紹，對本次班級團體活動的進行方式及目的進行簡單的介紹。說明意外事故的發生經過，及○○○已過世的消息

【指導語】：老師及各位同學，今天大家一起聚在這裡，是為了最近學校裡發生的意外事件。此事件到目前為止，有**人受傷，而如妳們所知，○○○也已經在這場意外中喪生。相信這個意外帶給你們很大的震撼，今天這個小團體聚會，提供大家一個安全的空間，聊一聊這個事件帶給你的衝擊，彼此支持。

2. 還原現場：以冥想引導同學進入這意外事件的氛圍中，並同理學生可能有的情緒，與身心反應，加以正常化、普遍化。

【指導語】：現在，找一個你最舒服的姿勢，閉上你的眼睛，慢慢的吸氣、吐氣，調整你的呼吸。時間回到你剛聽到意外消息的那一刻，當時你正在做什麼呢？感覺一下你當時的心情，是震驚、害怕、悲傷，還是有其它的感覺？那時候的你，腦中想到的是什麼？你的身體有什麼不一樣的反應？是心跳加快、呼吸急促、還是喘不過氣？請你細細的去體會它，並且接納它，不用感到害怕，這些都是正常的。在面臨這樣重大的事故任何人都會有些反應，雖然每個人的反應不盡相同，但這都是正常的，請你不用擔心或害怕。

3. 壓力反應檢核：發下情緒臉譜，請同學在符合自己心情的臉譜中塗上顏色，並寫下當時與此刻的想法、行動、及身體反應，二人一組彼此分享。

【指導語】：現在我要發下情緒臉譜，這裡面有多種不同的表情，請你在當中選出符合妳心情的臉譜，並塗上顏色。然後找一個人與他分享。不要覺得不好意思，無論你有什麼樣的情緒都是正常的。（可在徵求同學同意之下，念出部份同學的感受。）

4. 機會教育：

4-1 邀請有各種情緒與身心反應的同學舉手，再一次強調這些身心反應的正常化與普遍化，並教育學生有哪些正常的創傷反應及因應方式。

【指導語】：你有感受到難過的請舉手？感到悲傷的請舉手？感到生氣憤怒的請舉手？是否還有其他的情緒？也有類似情緒的同學請你舉手？會有這些反應是正常的，因為我們正經歷一段難過的時間，除了以上的情緒反應之外，你可能還會有失眠、做惡夢、身體不舒服、胸悶等症狀；你可能會覺得那可怕的一幕常出現在眼前；你可能會忍不住的想為什麼會發生這樣事？或是容易覺得心情不好、想哭；生氣老天爺不公平；想找肇事者算帳等，在這幾天當中，如果你有這些反應，都是正常的。每個人遇到這樣的事都會出現這樣的反應。當你覺得有以上的情形時，你要多保重自己的身體，注意均衡的飲食和休息、運動。如果可以，找個可以信任的人聊一聊，不要悶在心裡，尤其當心理特別難過時，更是要告訴老師或父母。

4-2 中間下課時間鼓勵同學想玩的話可以去玩。（兒童與青少年的哀傷是進進出出的，他們也能在一陣哀傷後開始玩耍，而獨處時又會湧出深層的哀痛）

5. 行動計劃：預告下一次班級輔導將製作送給○○○的最後紀念品，請同學帶工具與材料來。

6. 行動方案：

6-1 教師播放背景音樂，以緩慢溫暖的音調帶領學生進入冥想，引導學生感受自己的情緒及狀態，並再次強調經歷過一段時間，身體反應以及情緒感受會有所不同，並加以正常化、普遍化。

【指導語】：請你將眼睛閉起來，調整姿勢盡量讓自己感到舒服，檢查身體有那一部位是緊張的允許自己放鬆，再將注意力放在呼吸上，調整呼吸的速度，慢慢的吸氣再慢慢的吐氣，讓吸進來的空

氣可以到達丹田，再到達身體的每個部位，讓吸進來的每一口空氣滋潤身體的每個部位並帶來力量，每吸進一口氣都讓自己感覺越來越放鬆越來越有力量。

一直與你朝夕相處的○○○同學突然因為△△事件而意外過世了，原來以為可以一起長大、永遠在一起的朋友突然消失了，過去你與○○○同學相處的點點滴滴還歷歷在目，你們一起在教室讀書上課、在操場運動追逐、一起玩遊戲、一起打球、一起做掃地工作、一起吃午餐、一起聊天……，聽到這個令人心痛的消息可能對你生活、學習、情緒上帶來很大的影響，在情緒方面你可能曾感到震驚、不敢相信，甚至有罪惡感、恐懼、憤怒、痛苦、沮喪等情緒，這些情緒都是自然而正常的，請你接納這些情緒，讓這些情緒自然流露，如此可以讓自己較順利的走過悲傷，恢復正常的生活。

現在請你允許自己去碰觸內心深處對○○○同學的情懷，去體會一下內心的感覺，你與○○○同學是否有些約定還來不及去做；或者你曾經對不起他還來不及道歉；他對你的幫助與關心你還來不及表達感謝；或者○○○同學曾經傷害你還來不及向他道歉，你們中間的誤解來不及化解……等等。請將這些未了的情感對他說，然後好好地向他道別，雖然他已不在身旁，但相信你的心意他可以接收到，你可以將這些情感、這些內心的話融入你所準備的材料，做成一份送給他的禮物表達你對他的心意，若你已準備好請慢慢的張開眼睛開始製作禮物」。

6-2 觀看◇年◇班過去與○○○同學的活動照片，回顧生活點滴與同窗情誼，並一邊開始製作禮物與紀念品。（教師可繼續播放音樂以延續氣氛）

6-3. 請同學一一將做好的紀念品拿到講台前放入事先準備好的箱子中，並說明這件禮物或紀念品所代表的意義、對已故同學的情懷，與寫給○○○同學的話。

6-4 團體雕塑：以團體雕塑進行，將○○○同學的遺物與裝禮物的箱子置於團體的中央，請同學依過去與○○○同學的情誼深淺、關係遠近，選擇一個合適的位置坐下。從坐在內圈的同學開始，說明為何選這個位置，過去與○○○同學的感情，最後想對○○○同學說的話。

7. 行動計劃：

7-1 播放「繼續走下去」動畫，引導：○○○過世了但他仍在原地揮手祝福大家，有一天大家將在天上相會。請同學寫「繼續走下去」的學習單，並請同學彼此分享。

8. 重新出發：

8-1 發下第一次班級輔導的情緒臉譜，請同學將目前還存在的情緒以鉛筆圈起來。

8-2 請同學畫出認為○○○現在在哪裡？並寫下要對他說的話。

8-3 將自我照顧卡分散置於地面，請同學選取一張在哀傷的時候最需要的卡片。請同學寫下來所選取的自我照顧卡對自己的提醒，與承諾在這段哀傷時期，願意如何自我照顧。

8-4 四人一組分享所畫的與所說的內容，與拿到的自我照顧卡內容，及自我照顧卡對自己的提醒，與承諾。

8-5 老師總結：

【指導語】：死亡永遠是最令人困惑的一個人生問題，活生生的一個人何以就成了冷冰冰的屍體，喪失了那一口氣，人就完全走了樣子。他所愛的人的靈魂到那裡去了？人倘若平時從沒有思考過這些問題，不先具有一個自己所相信的生死觀、宗教觀，那麼在面臨死亡的剎那是會非常慌亂的。先有一個穩定的信仰和家人之間對生命的共識，當死亡發生時，藉著已經有的對死亡的理解和信念，才能在認知上平安接受親人亡故的事實，也能由其中獲得很大的安慰。

親愛的朋友或家人死亡是人生最沉重最困難的功課之一，它的第一個挑戰是「分離」且是永別，第二個挑戰是「理解」，因為我們都會要一個回答-----所愛的人到那裡去了？死亡究竟是怎麼一回事？人需要在心裡給自己一個答案，第三個挑戰是「活下去」，活一個沒有他的日子；死亡的離別是在人世的關係上突然中斷，除了藉著照片與回憶以外，就不再能夠直接見到或接觸到他的音容了，在離別的過程裡，人需要充分的表達對亡者的感謝、欣賞、抱歉，並能夠肯定的道別，有些時候相愛的人有很多話存在心中，在活著的時候並沒有充分的表達，倘若在臨終的一刻，在死別的剎那未能把握機會說出來，將是極大的遺憾，因此送終是一件極重要的事情，在可能的範圍之內，希望能夠在親人闔眼之前見上最後一面，表達心中所有未能吐露的語言，萬一不及送終，也要在親友死亡之後最靠近的時間裡，奔赴親人床邊，將胸中的千言萬語做一表達，才能了無遺憾的送所愛的人上路。

我們很難完全忘懷已逝去的親愛同學，因曾在生命中如此珍視對方，也無法完全在心中撤回曾投注的一切，所以我們需要足夠的瞭解、接納、同理、支持，才能夠去經驗痛苦、寂寞、害怕、憤怒、愧疚和悲哀，才可以在我們的心靈深處知道並感覺到所發生的事，且表達出這些情緒，也才可以混合這種種一起去處理，這樣我們才不會被這些情緒壓倒，當我們為逝去的朋友哀悼時並不是要切斷、放棄與逝者的關係，而是要為對逝去朋友的思念和回憶，在情感生命找一個適當的處所，使我們可以持續保有對逝去朋友的想念和回憶，所以找到自己適合的方式「好好說再見」是必須的，能在心中真正的與亡者平安的道別、祝福、說再見是非常重要的事情，相信能讓亡靈平安的去，也能使生者開始做個決定，開始立下決心走往後的人生旅途，同時也找到一種方式讓自己可以有效的在世上繼續生活下去。

完整悲傷反應的基準點是想到逝去的朋友時能不感到痛苦，雖然想起失去所愛的人總還會有一種悲哀的感覺，但這種感覺不同於以前那種扭曲的特質，如果想起逝去的朋友沒有慟哭或胸口緊縮的感覺，並且能重拾對生活的興趣，感受更多的希望，再次經驗喜悅之情，重新適應新的角色、建立新的關係時哀悼便已完成，最後送給大家一句話「唯有能愛的人才能承受悲傷之痛，也唯有去愛才能治癒悲傷」。

資料來源：張麗鳳 心理師

方案二

設計者：張麗鳳督導、林書如心理師

對象	班級輔導所篩選出的學生	時間	12:30~14:30(120 分鐘)	
活動名稱	活動流程	時間	所需器材	
	1. 領導者向成員說明大家一起聚在這裡，是為了最近學校裡發生的意外事件。此事件到目前為止，有人受傷。相信這個意外帶給你們很大的震撼，今天這個小團體聚會，提供大家一個安全的空間，聊一聊這個事件帶給你的衝擊，彼此支持。 2. 播放輕音樂邀請成員找一個你最舒服的姿勢，閉上你的眼睛，慢慢的吸氣、吐氣，調整你的呼吸，協助成員放鬆身心，進入今天的團體。了解每位成員在事件中的涉入程度、角色、與案主的關係等。 3. 了解成員從昨天聽到意外事件後至今的身心狀況與因應方式。包含班級輔導結束後、返家後、睡覺前、上課時等時段。 4. 保密原則，建構安全環境讓成員能夠安心分享	20'	1. CD-PLAYER 2. 輕音樂	
我有「畫」要說	1. 領導者發下白紙與蠟筆，邀請成員以表達藝術方式進行團體。 2. 進行步驟如下： 非慣用手塗鴉 (1) 邀請成員拿出第 1 張白紙。 (2) 選一個自己最喜歡的顏色。 (3) 用非慣用手在白紙上塗鴉。 慣用手塗鴉 〈1〉邀請成員拿出第 2 張白紙。 (2) 再選一個自己喜歡的顏色。 (3) 用慣用手在白紙上塗鴉。 (4) 同組同學互相看一看第 1 及 2 張圖畫。 線條 (1) 邀請成員拿出第 3 張白紙。 (2) 選一個顏色，畫一條「震驚的線」。 (3) 選一個顏色，畫一條「生氣的線」。 (4) 選一個顏色，畫一條「憂鬱的線」。 (5) 選一個顏色，畫一條「希望的線」。 (6) 選一個顏色，畫一條「混亂的線」。 (7) 同組同學互相分享彼此線條呈現方式。	60'	1. A4 白紙 (每位成員六張) 2. 蠟筆 (每人一盒) 3. CD-PLAYER 4. 輕音樂	

	圖形 (1) 領導者邀請成員拿出第4張白紙。 (2) 就此事件做一些引言。 (3) 選一個顏色，畫「在此意外事件中，自己覺得最糟糕狀態的圖形」。 (4) 代表此意外的圖像，成員能夠使用各種顏色、線條與圖形。 重新得力 (1) 如果我能夠更有智慧、更有預備的話，我能夠如何面對此意外的圖像，協助成員處理未竟事宜。 (2) 自由書寫，邀請成員寫下省思與意義，帶給自己的人生啟示，加上正向的事物，能夠如何運用在未來面對挫折或是壓力事件。		
我的力量	1. 領導者發下改變卡，可挑選一至兩張，邀請成員選擇面對此意外事件自己身上具有的力量與自己所需要的力量。可以選擇抄寫在空白的紙上，將自我價值放在自己的手裡，而非他人的身上。 2. 邀請成員兩兩分享再回到大團體分享。	30'	改變卡
自我照顧	1. 說明青少年階段因尚未發展成熟，自然容易犯錯，重要的是如何從錯誤中省思改變與成長，增進成員對彼此與自我的接納，以建立自我存在的價值感。 2. 邀請成員從自我照顧卡中選擇自己所需要的卡片，請成員承諾在團體結束後能自我照顧，例如：「求助」-當我情緒低落時，我願意向一位值得信任的親友求助。進行承諾的宣示。 3. 邀請成員選擇一張自我照顧卡送給右手邊的成員，表達對彼此的支持與關懷。 4. 結束團體。	20'	自我照顧卡
會後討論	1. 討論團體的流程與成員反應。 2. 篩選高風險個案。 3. 討論後續學校可再進行的方式，針對檢核表進行check。 4. 修改原方案內容，以利後續事件的處遇。 5. 領導者們的減壓與分享		

資料來源：林書如 心理師

(三) 團體輔導活動單

心情活動單 一

彩繪心情

我現在的心情是什麼顏色？	我一星期以前的心情是什麼顏色？
我這星期以來心情的顏色是？	我希望我的心情是什麼顏色？
我想將什麼顏色送給 ()	班級： 姓名：

資料來源：高雄市學生心理諮商中心

選一選，今天你的心情如何呢？



疲倦



混亂



忘形



罪惡



疑心



生氣



歇斯底里



挫敗



悲傷



自信



尷尬



快樂



頑皮



嘔心



驚嚇



暴怒



羞愧



謹慎



自滿



憂鬱



壓倒



希望



孤單



失神



妒忌



厭煩



驚訝



焦慮



震驚



害羞

譯導 璦季 巧

我的心情表

姓名：_____

**小朋友，☹代表難過，☀代表快樂，不要搞混喔！！你有幾個難過或幾個快樂，就把它塗滿！

一、事情剛剛發生時我的心情 難過的有— ☹ ☹ ☹ ☹ ☹

二、我現在的心情 .. 難過的有— ☹ ☹ ☹ ☹ ☹
快樂的有— ☀ ☀ ☀ ☀ ☀

三、我現在想到這件事還會難過嗎？（符合的請打勾）

☐ 很難過 ☐ 還有一點難過 ☐ 偶爾才難過 ☐ 已經不會難過了

四、我現在想到這件事還會害怕嗎？（符合的請打勾，並寫出原因）

☐ 很害怕，因為_____

☐ 不太會害怕了，因為_____

☐ 已經不害怕了，因為_____

五、對於這件事情，我的心情還需不需要老師的幫助？

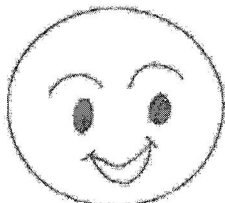
☐ 需要，我需要的是_____

☐ 不需要，因為_____

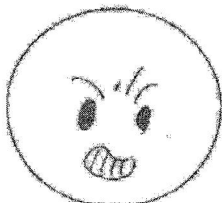
還有沒有甚麼話想跟老師說呢？

情緒單

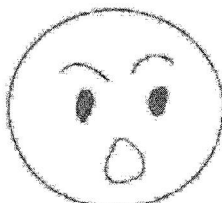
小朋友看看下面的臉型和說明，圈出自己的情緒



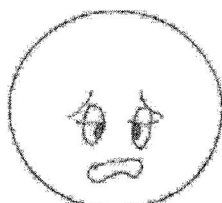
快樂



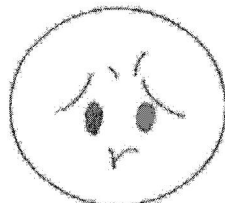
生氣



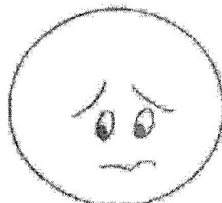
驚訝



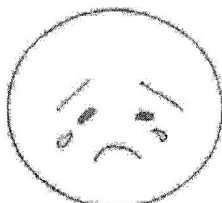
疲憊



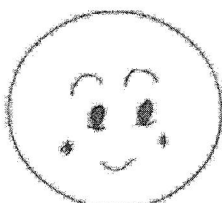
害怕



委屈



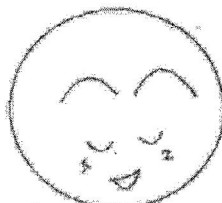
難過



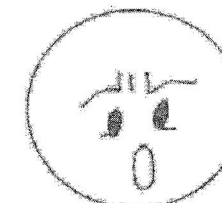
幸福



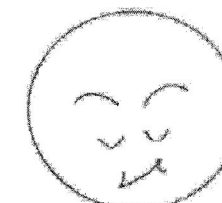
痛苦



害羞



困惑



滿足

我還知道：

當_____，我會覺得_____

當_____，我會覺得_____

當_____，我會覺得_____

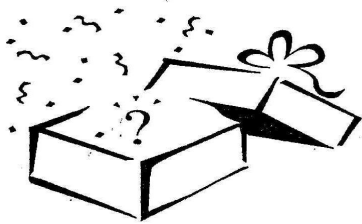
繪圖：陳德彥 先生
資料來源：陳德嫻 老師

繪本「獾的禮物」活動單

姓名：_____

1. 你認為獾的禮物是什麼？請畫出來…

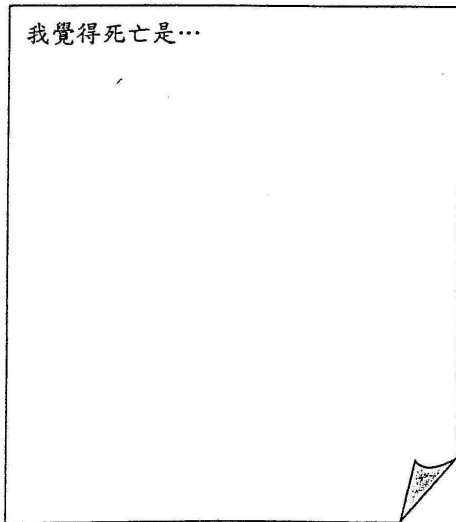
2. 獾死了，你覺得森林裡的動物會記得牠的什麼呢？



3. 你覺得死亡是…

4. 你會做什麼事讓自己不害怕死亡呢？

我覺得死亡是…

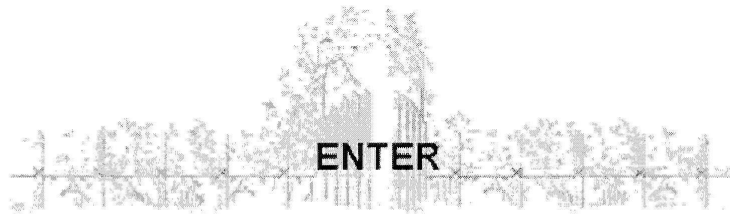


資料來源：高雄市學生心理諮商中心

好好哭吧！～「哭」和「笑」一樣重要



- 📖 1. 死神穿的衣服是什麼顏色？他喜歡喝什麼飲料？
- 📖 2. 這四個兄弟姊妹很擔心什麼？
- 📖 3. 「悲傷」與「哭泣」這對兄弟後來跟誰結婚了？
- 📖 4. 「悲傷」變老了，死掉之後，誰也在同一天死去？
- 📖 5. 死神說完這個故事，他說：「如果沒有死亡，又怎會好好珍惜生命的價值？」這是什麼意思呢？
- 📖 6. 為什麼哥哥告訴弟弟：「不要阻止生命的進行」？
- 📖 7. 死神說：「好好哭吧！心愛的孩子們，你們可以悲傷，但不要心碎啊！」你聽了這句話，有什麼感覺呢？



- ✎ 7. 有些人離開了人間，你知道他們為什麼離開人間？
- ✎ 8. 他們離開人間後會去哪裡？會變成什麼樣子？
- ✎ 9. 如果你身邊有人離開人間了，你會有什麼感覺呢？
- ✎ 10. 有人離開人間時，我可以做什麼事，讓自己舒服一些？
- ✎ 11. 我可以當一個體貼的小孩。我會如何陪伴____呢？

資料來源：高雄市瑞祥高中 王怡蓉心理師

繼續走下去

1. 有些人停了下來，他們為何停下來？他們去了哪裡？
2. ____突然離去近一個月了，你現在的心情如何？
3. 你與____尚未完成的事是什麼？（例如答應她的事尚未做到）
4. 你可以用什麼方法懷念____？（當你懷念____時你可以怎麼做？）
5. 生命是無常的，我們誰也無法確定在生命的列車上，何時會輪到我們下車，
所以你現在想要如何過今天？如何過生活？你的人生要如何繼續走下去當生
命結束時你才不會有遺憾？

繼續走下去！加油！

六、心理衛生教育宣導

※ 死亡概念的內涵

張淑美教授(民 85)綜合歸納學者的定義，認為成熟死亡概念應包含四個成份：

1. 不可逆性：係涉及對「生物一旦死亡，其肉體無法再復活」的了解。
但是此一部份只侷限於肉體層面，應和所謂的精神層面之死後的觀念完全分開。
2. 無機能性：係指對「死亡時，所有界定生命的機能均停止」的了解。
同樣的，此一成份亦只限肉體的機能停止作用，無關乎精神的及死後生活的觀念。
3. 普遍性：係指對〈所有生物都會死掉〉的了解。
4. 原因性：係指對導致生物發生死亡的原因之了解，包括〈自發因素〉或〈外力因素〉，或是兩種因素共同造成的次概念內涵，及其相同概念。

※ 兒童青少年死亡概念的發展

根據國外學者 Nagy 的研究結果，將兒童的死亡概念發展劃分成三個階段(如下表一)。此三階段被認為和 Piaget 的認知發展理論相呼應，說明不同年齡兒童死亡概念的變化與其認知發展的狀況有著密切的關聯。

表一 Nagy 的兒童死亡概念年齡模式

階段	年齡	特徵	說明
一	3-5	泛靈化 (ani-mism) 階段	此階段的兒童，因自我中心(egocentricity)的思考方式，無法區分死與活之間的差別。

			認為死的東西也具有生命。視死亡為可逆的過程，是一種離去，故死亡可隨環境的變化而改變存在的方式。死亡是暫時的，可以區分成不同的程度。
二	5－9	擬人化 (personification) 階段	此階段的兒童認為死亡是一個叫死亡先生(death-man)的人，被死亡先生抓走的人才會死。此時，兒童已經瞭解死亡是生命的終止，但不是普遍的。聰明、幸運或特殊的人是可以避免死亡的。
三	9歲以上	普遍階段	此階段的兒童知道死亡是不可避免的，不僅真實而且是普遍的。

此外，Stambrook 與 Parker(1987)綜合各研究的成果，將兒童死亡概念的發展階段區分成四個階段(如下表二)。

表二 Stambrook 與 Parker 兒童死亡概念發展階段

階	段	年 齡	說 明
一		3 歲以下	六個月大的嬰兒在玩物體恆存遊戲(躲貓貓)時，便已開始對死亡產生前置概念；十八個月大的幼兒已能從一連串周遭生活環境的語言及死亡法則的觀察中，開始認識死亡；兩歲左右的幼兒因為分離焦慮的緣故開始瞭解死亡。
二		3 至 5 歲	此一階段的兒童尚不能了解死亡普遍性、終止性以及身體機能的停止性；將死亡視為短暫的、可逆的、部份功能喪失。有些兒童認為死亡是一種分離或離去，

		如同睡覺或旅行。如果有適當的方法，會有復活的可能；有些則認為死亡是在世生活的延續。
三	6 至 8 歲	研究指出此一階段的兒童已經相信死亡是終止的；也有研究指出有些兒童還是相信死亡是可逆的。
四	9 歲以上	此一階段的兒童已能將死亡視為內在的、根據自然法則的生物性歷程，也知道死亡的終止性及普遍性

張淑美(民 82)研究國內國中生死亡概念的發展，其研究發現如下：

1. 國中生大約在學前階段即開始了解死亡。到五—九歲後，對死亡的了解，更趨明確。此項研究結果大致呼應 Nagy 在 1948 年研究的年齡發展階段。
2. 國中生對死亡的生物性層面的了解，頗為成熟：國中一年級以後至國中二年級(約 13 歲 2 個月)開始達到〈完全成熟〉的了解。此項研究結果，與 Lee 在 1987 年的研究中，認為兒童對死亡精神的和肉體的層面了解，需 12 歲以後，以及 McIntire 等人在 1972 年的研究中，認為必須 13 歲後始可完全了解相若。
3. 國中生對死亡的不可逆性與無機能性的了解，多能以較複雜的、深化的方式解釋死亡，而且頗有〈靈魂(異)輪迴，死後世界〉的觀念，對其死亡態度有正面及負面的影響。
4. 國中生均能了解死亡的原因性，有內在的機能因素或外力因素。

※ 影響兒童青少年死亡概念的因素

影響兒童死亡概念發展的因素，除了年齡之外，還會受到認知能力、心理因素、個人經驗、家庭、同儕、宗教、電視、家長教育程度、社經地

位等社會文化因素的影響。張淑美(民85年)將相關的影響因素歸納為「機體因素」與「社會文化因素」兩大類來進行討論。

1. 機體因素

(1) 性別

(2) 心理因素

i、 情緒

ii、 疾病

iii、 自殺傾向

(3) 認知發展能力

2. 社會文化因素

(1) 家庭社經地位

(2) 家庭宗教信仰

(3) 個人生活經驗

(4) 大眾傳播媒介

※ 教師如何實施生死教育

1. 教師實施生死教育前的預備

(1) 教師先檢視自我對死亡的態度及感受。

(2) 教師了解學生的死亡概念及情緒反應發展階段，安排適當課程。

(3) 教師對於「死亡」及「死亡教育」具備足夠的知識。

(4) 教師對於社會文化、法律制度等與死亡有關的事物，能掌握變遷。

(5) 教師能接納、包容，以同理心傾聽學生的心情感受。

2. 生死教育課程設計

(1)教學模式：

- i、 訊息式：口語講述
- ii、 經驗式：情緒體驗

(2)教學方法：

- iii、 個人經驗分享
- iv、 媒材欣賞與討論
- v、 想像模擬情境
- vi、 閱讀指導(作業/研究)
- vii、 口語講述

3. 實施兒童生死教育的要點與原則-「自然之事、自然以對」

(1) 五「不」

- i、 「勿」說死者只是睡著了：造成兒童對「不可逆性」的混淆；
- ii、 「勿」說死者沒有真正死了：造成兒童對「無機能性」的混淆；
- iii、 「勿」說死者只是去旅行了：造成兒童對「不可逆性」的混淆；
- iv、 「勿」說死者是被上帝/神明帶走了：造成兒童對「普遍性」、「原因性」的混淆；
- v、 「勿」以上天堂下地獄來比喻死亡：造成兒童對「普遍性」、「原因性」的混淆

(2) 三「要」

- i、 坦誠：坦然告訴孩子，並與他們討論。
- ii、 接納：包容孩子的情緒和疑問，給予信心支持。
- iii、 簡要：用簡單扼要的方式，說明因果關係，而不是模糊帶過。

(3) 三「問」

i、 兒童「想」知道什麼：

用反問法評估兒童探問動機，避免過度過多解釋。

ii、 兒童「該」知道什麼：

教師需注意兒童的個別差異以及情緒狀態。

iii、 兒童「能」知道什麼：

教師宜配合兒童的死亡概念和認知發展，進行教學。

※ 心理衛生教育宣導資料

危機意外事件後，學校應對學生進行全班或全校生命教育及心理衛生宣導活動，加強學生對於心理健康的了解，探索生命的價值與意義，強化學生對生命安全的保護，以減少意外事件的再發生。以下列舉三類心理衛生教育資料：(一)生命教育教學資源、(二)生命教育團體方案、(三)心理衛生教育單，以供學校老師修改應用。

(一) 生命教育教學資源

參考資料 一

生命教育與生死教育之兒童繪本與書籍

(一) 生之喜悅

1. 新生命的誕生(協和國際多媒體公司).....
視聽媒體
2. 殘蝕的理性(天主教台北總教區教理推廣組).....視聽媒體
3. 無聲的吶喊(天主教台北總教區教理推廣組).....視聽媒體
4. 李蔓莉主編(民85) 透視人體的奧秘(八熊星出版社)
5. 巴貝柯爾著/黃鈺璇譯(民91)
有什麼毛病(格林出版社)
6. 彼得·梅爾著/鍾雲譯(民79) 我從哪裡來?(遠流出版公司)
7. 東尼·羅斯著/余治瑩譯(民89) 我要一個妹妹(三之三文化)
8. 湯瑪士·史文生著(民91) 忙碌的寶寶(三暉圖書公司)
9. 湯瑪士·史文生著(民91) 忙碌的寶寶回家了(三暉圖書公司)
10. Heidi Murkoff & Laura Rader
When the New Baby Comes Home
11. Jennifer Davis & Laura Cornell
Before You Were Born
12. Lennart Nilsson · Lena Katarina Swanberg
How Was I Born?
13. Peter Mayle & Arthur Robins
What's Happening to Me?

(二) 兩性教育與性侵害之防範

1. 夏洛特·佐羅托著/楊清芬譯(民90) 威廉的洋娃娃(遠流出版社)
2. 席薇亞·戴娜·提娜·克利格合著(民91)
家族相簿(和英出版社)
3. 凱薩林·阿諾蒂著(民91) 勇敢小媽咪(輕舟出版社)
4. 勵馨文教基金會(民91) 記得月亮活下來(勵馨文教基金會)
5. 王蘭文/張哲銘圖(民82) 紅公雞(位誼出版社)
6. 湯米·狄咆勒文圖(民90) 奧力佛是個娘娘腔(三之三出版社)
7. 瑪格麗特·懷德文/狄·赫克絲利著(民88)
愛織毛線的尼克先生(上誼出版社)
8. Joanna Cole & Alan Tiegreen
Asking About Sex and Growing Up

(三) 生命理念的建立

1. 活出自己：生命教育—教學媒體(國立教育資料館).....VCD、錄影帶
2. 面對挑戰：生命教育—教學媒體(國立教育資料館).....VCD、錄影帶
3. 人生四季(安寧照顧基金會).....錄影帶

4. 小宇宙.....DVD
5. Robert Munsch 著/林芳萍譯(民89) 永遠愛你(和英出版社)
6. 大塚敦子攝/林直美譯(民91) 生命的最後一課(和英出版社)
7. 大衛·萊斯著/徐淑芳譯(民88) 生命有多長?(遠流出版社)
8. 加娜·拜亞茲·阿貝爾斯著/林真美譯(民89 初版五刷) 請不要忘了那些孩子(遠流出版公司)
9. 李奧·巴斯卡力(民89) 一片葉子落下來(經典傳訊)
10. 周姚萍著(民88) 我的名字叫希望(小魯文化)
11. 周逸芬譯 不是我的錯(和英出版社)
12. 芭貝·柯爾著/黃迺毓譯(民88) 精采過一生(三之三文化出版社)
13. 柳瀨房子著/遠遠親子館譯(民87) 小桑尼的心願—不要地雷，只要花〈一〉〈二〉(遠流出版公司)
14. 珍妮·威利士著/劉清彥譯(民90) 珊珊(上誼文化實業)
15. 英諾桑提著/林海音譯(民86) 鐵絲網上的小花(全高格林出版社)
16. 泰德·洛比/黃嘉慈譯(民90) 潔西卡和大野狼—給會做惡夢的孩子(遠流出版社)
17. 陳聰德主編(民81) 我救了小鳥(淨德學舍)
18. 凱琳·愛爾蘭著/徐淑芳譯(民88) 奇妙的自然、奇妙的你(遠流出版社)
19. 湯姆·波爾著/劉清彥譯 世界為誰存在?(和英出版社)
20. 碧翠絲·阿雷馬娜著/劉美欽譯(民91) 克拉拉的寶藏(三之三文化)
21. 趙美惠著(民90 一版二刷) 超級哥哥(國語日報)
22. 羅拉·克羅斯·梅莫著方素珍譯(民87) 兩小孩(三之三文化出版社)
23. 蘇珊·巴蕾著/林真美譯(民90) 獵的禮物(遠流出版社)
24. 鄭石岩著(民90) 換個想法更好(遠流出版社)
25. 狄更斯著/顏湘如譯(民91) 小氣財神(格林出版社)
26. 黑又龍著(民91) 與成長同行(天下遠見公司)
27. 鄭石岩著(民91) 安度難關(遠流出版社)
28. 馬汀·塞利格曼著/洪蘭譯(民86) 學習樂觀、樂觀學習(遠流出版社)
29. A Story About Life and Death
30. Drasny Brown & Marc Brown
When Dinosaurs Die
31. Etan Boritzer & Robbie Marantz

- What Is Love
32. Margaret Wise Brown The Dead Bird
33. Sandra Speidel What's Heaven?
34. Walters, J. Donald Education for Life
- (四) 成長與親情關懷
1. 辛茜亞·勞倫特著/桂文亞譯(民86) 親朋自遠方來(遠流出版社)
2. 安東尼·布朗文圖/陳瑞炫譯(民87) 穿過隧道(遠流出版社)
3. 芭芭拉·庫尼著/方素珍譯(民87) 花婆婆(三之三文化出版社)
4. 芭蓓蒂·柯爾/陳質采譯(民90) 我的媽媽真麻煩(遠流出版社)
5. 夏洛特·佐羅托著/李碧姿譯(民90) 很新、很新的我(遠流出版社)
6. 夏洛特·佐羅托著/陳質采譯(民90) 大姊姊和小妹妹(遠流出版社)
7. 夏洛特·佐羅托著/陳質采譯(民90) 我不想長大(遠流出版社)
8. HIPPETY, Hilary Horder A song for Lena
- (五) 特殊教育
1. 貝蒂·瑞·特著/陳質采譯(民90) 我的姊姊不一樣(遠流出版公司)
2. 派翠西亞·麥蘭赫蘭/楊珮榆譯(民87) 跟著爺爺看(遠流出版社)
3. 珍恩·懷特豪斯·彼得森/陳質采譯(民90) 我的妹妹聽不見(遠流出版社)
4. 班·薛克特著/呂俐安譯(民90) 叔公忘記了(遠流出版公司)
5. 梅·法克斯著/柯倩華譯(民88) 威威找記憶(三之三文化)
- (六) 寵物的死亡與關懷
1. 約翰伯寧罕文圖/李瑾倫譯(民90) 寇特尼(和英出版社)
2. 漢思·威爾罕著/趙映雪譯(民89) 我永遠愛你(上誼出版社)
3. 賴馬文圖(民86) 我和我家附近的野狗們(上誼出版社)
4. 羅倫斯·安荷特(民90) 安娜想養一隻狗(上誼出版社)
5. 陳芳玲譯(民91) 再見了, 麥奇(心理)
6. Jan Ormerod Goodbye Mousice
7. Ruth Wallace-Brodear Goodbye, Mitch
8. The Tenth Good Thing about Barney
- (七) 生活轉換的適應
1. 凱絲·史汀生著/林真美譯(民88) 媽媽爸爸不住一起了(遠流出版公司)
2. Cornelia Maude Spelman Mama
3. Fred Rogers Adoption
4. Fred Rogers Going To the Hospital
5. Fred Rogers Stepfamilies
6. Heidi Murkoff & Laura Rader When You Go To The Dentist
7. Laurene Krasny Brown & Marc Brown Dinosaurs Divorce
8. Pat Thomas My Family's Changing
- (八) 如何面對自己的死亡
1. Elisabeth Reut 著/漢聲編輯部譯(民89) 安安和白血病作戰的男孩(漢聲出版社)
2. 方素珍(民89) 祝你生日快樂(國語日報)
3. 艾琳諾·可兒著/管家琪譯(民84) 一千隻紙鶴(月房子出版社)
4. 周大觀等著(民90) 大觀: 一個癌症小孩的心聲(遠流出版社)
5. 周大觀著(民90) 我還有一隻腳(遠流出版社)
6. 珮特·布森著/郭有君譯(民90) 收藏天空的記憶(星月書坊)
7. 郝廣才著(民89) 希望的翅膀(格林出版社)
8. Silverman, Janis L Help Me Say Goodbye
9. Marilyn Maple & Sandy Haigle On the Wings of a Butterfly
10. A Story about Life and Death
- (九) 如何面對他人死亡與悲傷輔導
1. 生命的樂章(二)—一個案記實篇(安寧照顧基金會).....視聽媒體
2. 生命教育—教學媒體精選: 告別與祝福(國立教育資料館).....視聽媒體
3. Holley Keller 著/漢聲編輯部譯(民89) 再見斑斑(漢聲出版社)
4. Jon Blake 著/漢聲編輯部譯 我最喜歡爺爺(漢聲出版社)
5. Laney Mackenna Mark/傅湘雯譯(民89) 別哭, 泥娃娃(麥田出版社)
6. 大塚敦子著/林真美譯(民91) 再見愛瑪奶奶(和英出版社)
7. 包黛瑩譯(民84) 失親兒的藍天(創意文化事業有限公司)
8. 伊芙·邦婷著/劉清彥譯(民91) 小魯的池塘(三之三文化)

參考資料 三

9. 艾蜜麗·弗利德著/張莉莉譯(民88)
爺爺有沒有穿西裝(格林出版社)
 10. 辛西亞·賴藍特著/小蜜柑譯(民85) 想
念五月(雅聯文化)
 11. 花井愛子著/鄭清彥譯(民88) 夏日
溫柔的故事(新雨出版社)
 12. 珍妮特·歐克著/劉清彥譯(民90) 編
織記憶(香港道生出版社)
 13. 約翰·伯寧罕著/林良譯(民83) 外
公(台灣英文)
 14. 夏洛特·佐羅托著/陳質采譯(民90)
想念外公(遠流出版社)
 15. 珮特·布森著/郭郁君譯(民89) 收藏
天空的記憶(星月出版社)
 16. 崔佛·羅曼著/林榮譯(民89) 他到天
堂去了嗎?(新迪文化有限公司)
 17. 梅林寶貞著(民89) 雨後彩虹~
走出喪親哀痛,踏上關懷路的故事(突破-
香港)
 18. 陳武雄(民89) 阿母的手尾錢(常民文
化)
 19. 陳武雄(民90) 鹹香的土豆仁(飛鴻
文化)
 20. 陳致元著(民89) 想念(信誼基金出版
社)
 21. 喬治·李齊著/陳建民譯(民77) 死亡
九分鐘(中國主日學協會)
 22. 道格拉斯·伍德著/劉清彥譯(民90) 地
球的禱告(香港道生出版社)
 23. 瑪格麗特·威爾德/陳綺文譯(民90) 最
好的朋友(遠流出版社)
 24. 伊芙·邦婷著,張淑瓊譯(民91) 爺
爺的牆(和英)
 25. Jame Loretta Winfsch 著,陳芳玲譯(民
91) 葬禮之後(心理)
 26. Dewitt Hamiltont 著,陳芳玲譯(民91)
悲歡歲月(心理)
 27. Charles A. Corr, Donna M. Corr 等編,
李閏華等譯(民90) 死亡與喪慟—兒
童輔導手冊
 28. Abigail & Adrienne Ackermann
Our Mom has Cancer
 29. Barron, T. A Where is
Grandpa
 30. Elisabeth Kubler-Ros s
Remember the Secret
 31. Henrl Sorensen I Love You as
Much
 32. Jame Loretta Winfsch
After the Funeral
 33. Joan Singleton Prestine
Some Special Died
 34. Karlyn Holman Grandpa's
Granden
 35. Laura Dower & Elena Lister I Will
Remember You
 36. Marge Heegaard When
Someone very Special Dies
 37. Mary Bahr & Karen a. Jerame If
Nathan Were Here
 38. Mavis Jukes & Stacey Schuett
I'll See You in My Dreams
 39. My Baby Sister and Me
 40. Norma Sinon The Saddest
Time
 41. Pat Schwiebert & Chuck Edklyen
Tear Soup
- (十) 生命的鬥士
1. 與時間競賽的人—俊翰的故事(新銳傳播公
司).....視聽媒體
 2. 呂文貴的生命故事(私立惠明學校).....視聽
媒體
 3. 一無所缺的人生~蓮娜瑪莉亞(中國時
報).....視聽媒體
 4. 愛是永不止息—陳成貴與呂院雅的故事
(傳神出版社).....視聽媒體
 5. 活著真好—蕭麗君的故事(傳神出版
社).....視聽媒體
 6. 愛我,不要同情我—黃美廉(救世傳播協
會).....視聽媒體
 7. 小太陽—周大觀(周大觀文教基金會).....
視聽媒體
 8. 我看見音符的顏色—盲眼歌手蕭煌奇的故事.....視聽媒體
 9. John M. Hull 侯約翰(民89)
盲人心靈的秘密花園(星晨文化)
 10. Mitch Albom 著/白裕承譯(民87) 最
後14堂星期二的課(大塊文化)
 11. 乙武洋匡(民88) 五體不滿足(圓
神出版社)
 12. 乙武洋匡著/劉子倩譯(民90) 乙武的
禮物(圓神出版社)
 13. 宋芳綺著(民89) 生命之光—周大觀
(遠流出版社)
 14. 宋芳綺著(民89) 周大觀的故事—小
星星的願望(文經出版社)

參考資料 四

15. 李良修 (民 89) 走過帕金森幽谷(天下文化)
16. 李慧菊 (民 88) 攀峰—朱仲祥的生命故事(天下文化)
17. 哈格頓 (民 66) 史懷哲傳(志文出版社)
18. 曹銘宗 (民 90) 工人博士—江燦騰的奮進人生(天下文化)
19. 梁玉芳 (民 89) 愛，補人間殘缺一羅慧夫台灣行醫四十年(天下文化)
20. 莊淑旂 (民 85) 人生因堅持而偉大—20 位人生鬥士的證言(圓神出版社)
21. 趙翠慧口述/依品凡執筆 (民 91)
愛，在苦難之後(遠流出版社)
22. 蓮娜瑪莉亞·克林佛著 (民 90)
用腳飛翔的女孩～一生所缺的人生
(中國時報)
23. 蕭煌奇口述/劉永毅撰文 (民 91)
我看見音符的顏色(平安叢書)
24. 謝秀香著 奇異恩典—藍約翰生命陶藝創作個展(藍約翰)
25. 謝坤山(民 91) 我是謝坤山(謝坤山工作室)
26. 蕭麗君口述/邱恬琳著 (民 91) 破碎臉，天使心
12. 閻蕙群著/王浩威譯 (民 87) 墨瑞的最後一課(雙月書屋)
13. 羅位育主編 (民 91) 溫柔鬍渣渣(幼獅文化事業)
14. 羅伯特·繆斯克/蔡欣玕譯 (民 90) 從容做自己(遠流出版社)
15. 吳重德發行 (民 90) 把這份情傳下去(能仁出版社)

(十一) 其他

1. 石田雄修著/廖舜茹譯 (民 90) 漫畫佛洛伊德(台灣先智出版社)
2. 托爾斯泰著/許海燕譯 (民 62) 伊凡·伊里奇之死(志文出版社)
3. 佛芙·邦婷文/劉清彥譯 (民 91)
記憶的項鍊(三之三文化)
4. 阪本未明著/簡美娟、廖舜茹譯 (民 90)
漫畫榮格(台灣先智出版社)
5. 林維葳 (民 90) 維葳塗鴉(建國中學輔導室)
6. 翁靜雪著 (民 89) 傾聽！孩子畫裡有聲音(健行文化出版事業有限公司)
7. 袁了凡 (民 83) 了凡叔叔說故事(和裕出版社)
8. 馬景賢主編 (民 91) 淺紫色的故事(幼獅文化事業)
9. 葛瑞格·瑞夫·普曼/陳鏡如譯 (民 87)
好想陪你一起長大(種籽文化)
10. 詹婷編輯 (民 88) 人魚公主(企鵝出版社)
11. 詹婷編輯 (民 88) 賣火柴的女孩(企鵝出版社)

資料來源：張淑美 教授

壹、生命教育短片：繼續走下去

貳、生命教育繪本圖書：

- 一、一片葉子落下來
- 二、獨自去旅行
- 三、向悲傷罷工
- 四、獾的禮物
- 五、小魯的池塘
- 六、爺爺有沒有穿西裝
- 七、記憶的項鍊

備註：

- 一、可由老師以說故事方式進行，然後帶領學生分享心得，最後由老師做結論。

參、生命教育影片：

- 一、螢火蟲之墓
- 二、獅子王
- 三、馬拉松小子

(二) 生命教育團體方案

實施年級		中年級	人 數	35 人	總時數	120 分鐘	
單元目標		人與天-----幫助學生了解生命最終必經歷死亡，了解死亡的不可逆性，也同時了解學生對死亡的看法。					
教學重點		幫助學生面對死亡學習以正面積極思考面對，埋葬悲傷學習將愛傳遞出去。					
金 句		愛是永不止息。					
活動流程		內 容 大 綱				時 間	教具 教材
第一 堂	破冰	《躲貓貓》 1. 選擇一位學生當「主角」，以手帕蒙住他的眼睛。 2. 其他同學儘量不出聲音，並躲開主角，由主角試著尋找。 3. 只要有人被主角找到並抓住的人，就換他當下一個「主角」。 4. 活動結束時，請當過主角的人說說看蒙住眼睛看不到人、也找不到人的感覺。 5. 再請其他人說說看，如果有一天身邊的人離開了自己，再也看不到他、聽不到他、也找不到他，會有什麼感覺。 ※配合學習單進行				10 分 鐘	乾 淨 手 帕 一 條
	故事 影片	《雪人》作者：雷蒙·布力格 出版社：上誼 故事簡介：在一個下雪的日子裡，小男孩做了一個雪人。到了晚上，這個雪人突然動了起來，還牽起小男孩的手，在雪地裡跑啊跑，越跑越快，並且飛上天空……只是，				26 分 鐘	VCD、 電 視

		當太陽升起時，雪人融化了，雪地上只剩下小男孩送給雪人的帽子、圍巾和幾個小木炭。 這個故事讓小朋友面對一個「分離」的景況。		
第二堂	主題	複習上週影片概要內容作第一層提問。	10	
	活動	引入校園危機事件引導學生回顧 引導學生將下列狀況擇一寫在(詳述)彩色紙上。 1. 從電視或傳播媒體中看到或聽到的情況後，你第一個反應？ 2. 在學校你所感受到的氣氛。 3. 你自己對事件的心情。 *請志工老師將畫紙收回，下週上課再發給學生。*	30分鐘	彩色紙
第三堂	體驗活動	《埋葬記憶》 1. 將前一堂課的彩色紙發回學生。 2. 請學生將紙摺成紙鶴或任何形狀東西。 3. 請志工老師逐一走至學生座位前，讓孩子將作品放入手上的盒中。 4. 活動結束後，請志工老師作「結束悲傷」結語，並引入「去愛」說明「愛是永不止息」的意義。	40分鐘	精美的盒子

資料來源：高雄市學生心理諮商中心、
高雄市彩紅媽媽

生命不可承受之輕~失落經驗



何謂失落

失落事件是我們不可避免的經驗，像是：離婚、生病、心愛物品的遺失、寵物或親友的死亡等，都是失落經驗的一種。失落是個人獨特的經驗，因為失落事件而產生的哀傷反應，隨著人格特質、年齡、性別、與失落物之間的關係、死亡的形式等各有不同。

常見的哀傷反應

- * 情感：憤怒、愧疚、自責、焦慮、驚嚇、思念、麻木、痛苦難過、不知所措、絕望無助等。
- * 生理：胸悶、喉嚨發緊、對聲音敏感、呼吸急促、窒息感、肌肉無力、缺乏精力、口乾、體重減輕、暈眩、頭痛、顫抖等。
- * 認知：無法相信、困惑、沈迷於對逝者的思念、感到逝者仍然存在、幻覺等。
- * 行為：失眠、食慾障礙、人際退縮行為、夢見逝者、尋找逝者、嘆息、哭泣、坐立不安、重遊舊地、珍藏遺物等。

面對失落，你可以這樣做：

- * 完成逝者的遺願或作品
- * 在安全及開放的氛圍下討論逝者
- * 與失親者分享和逝者之間共同回憶
- * 主動協助失親者處理日常生活的事項
- * 鼓勵失親者參與活動，並尊重其選擇
- * 特殊節日時以卡片或信件表達對失親者的關懷
- * 陪伴失親者創造紀念逝者的方式，如回憶錄或照片集

兒童的焦慮



說明

許多人有時會感到焦慮，這是正常生活的一部分。但若兒童或青少年經常及過度感到焦慮，或長時間在焦慮中，就可能是患有焦慮症。焦慮症是兒童及青少年心理障礙中最為常見的一種！



症狀

患有焦慮症的兒童通常會以身體上的反應來呈現：

- 頭暈、作嘔、心跳加速
- 顫抖、肌肉緊張、冒冷汗
- 坐立不安、疲倦、睡眠困難
- 不能集中精神
- 頭痛
- 腸胃不適、腹瀉



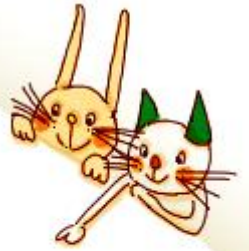
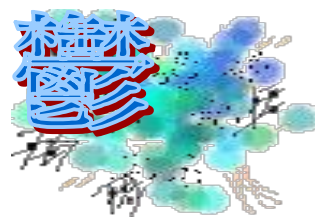
處遇建議

- 減少壓力來源，提供愛、關心和支持
- 滿足孩子安全感和自尊心的需要
- 個別諮商、家族治療
- 藥物治療

高雄市學生心理諮商中心-心理衛教系列③

憂

32





症狀：

1. 性慾減低
2. 失眠或嗜眠
3. 低落、憂鬱的情緒
4. 對日常生活興趣減低
5. 食慾降低、體重下降
6. 食慾增加、體重上升
7. 思緒減慢，動作減緩
8. 焦躁不安，焦慮感增高
9. 常感覺疲累或失去元氣
10. 常感到自責或無價值感
11. 有自殺意念或自我傷害行為



給家屬的建議：

1. 若憂鬱者有自殺意念，務必告知醫療人員
2. 幫助憂鬱者就醫，以獲得正確診斷與治療
3. 關注憂鬱者是否規律服藥就診，應遵醫囑，不能喝酒
4. 給予憂鬱者情緒上的安慰，包含同理、包容、鼓勵等
5. 陪伴憂鬱者直到症狀改善，或幫助他尋求不同的治療模式
6. 要耐心的安慰憂鬱者：「只要有耐心，假以時日憂鬱症會好轉」
7. 邀請憂鬱者嘗試外出活動和運動，若活動可以讓憂鬱者有樂趣，就要鼓勵他多參與，但是活動不要太多或催促的太快。



自殺防治：

1. 緊急狀況時，請撥打119、110尋求協助
2. 支持憂鬱者從事正向行為，例如：回家或休息
3. 憂鬱者若有負向行為時(如：自我傷害)，要盡快介入
4. 單純情緒激動時，請用溫柔、同理且接納的態度來緩和自殺意念者的情緒



七、特殊活動

危機意外事件發生後，學校可視情況舉辦祈福或追思活動，主要在提供學生以正向方式表達情緒的機會。若意外事件影響範圍較大，可運用朝會時間進行全校祈福活動；若意外事件影響班級與學生人數較少，則可運用班會時間各班自行辦理。危機意外事件當事人如不幸身故，其同班同學或好朋友如欲參加告別式等相關儀式活動，學校可提供「參加告別式同意書」，以善盡告知家長之目的。

以下列出(一)傷亡學生追思祈福活動及(二)學生參加告別式同意書等兩範本，提供學校輔導人員做為運用之參考。

(一) 傷亡學生追思/祈福活動

1. 時間：○月○日星期○ ○點○分

2. 地點：○○學校操場

3. 準備活動：老師帶領學生製作卡片、摺紙鶴

(1) 其他班級有認識受傷學童想寫祝福卡片的學生亦可請學生至輔導室拿空白紙卡。如果各班級想多幫忙摺紙鶴、製作卡片請轉告學年主任

(2) 請各班級先將學生作品串起，天使之愛活動備用(打洞、繩子工具放置於學年主任班級)。

4. 流程

	活動內容	時間	負責單位
1	引言	(3 分鐘)	主持人
2	輕柔細語— 請校長向全校學生說明	(5 分鐘)	校長
3	哀悼默禱	(2 分鐘)	主持人 (音樂播放)
4	誠心祝福— 請學生輪流上台朗誦祝福話語	(10 分鐘)	再確認名單及順序
5	生死智慧—生命教育	(5 分鐘)	○○○老師
6	天使之愛— 各班級帶至指定地點布置懸掛 孩子的祝福，其他學校學生傳遞 祝福，活動結束老師將孩子帶回 教室。	溫馨祝福，勿 過度哀傷	班級導師，4-5 位學生 負責懸掛(班級準備 小椅子)。

資料來源：高雄市學生心理諮商中心

(二) 學生參加告別式同意書

親愛的 家長

本校○年○班○○○同學不幸於○月○日在家中遭人縱火身亡，全校師生同感哀痛！我們已請教育局學生心理諮商中心的諮商心理師分別對兩個班級的同學進行三次 6 小時的哀傷輔導，兩個班級的同學經過諮商師的引導已慢慢的能抒發內心的震驚、憤怒、哀傷、與悲痛。

因著同學與○○的深厚同窗情誼，所以同學們多數出現了震驚、憤怒、哀傷、孤單、害怕、擔憂與悲痛的情緒，也有少數同學出現身體無力、胸悶、木然的神情或壓抑著情緒，這些都是兒童甚至成年人面對死亡與失落自然的現象，請家長給予陪伴、瞭解、支持與接納。

○○的公祭將於○月○日上午 舉行，我們建議若您的時間許可盡可能陪同孩子參與告別式（追思會），或讓孩子與導師及其他同班同學一起前往參加，讓同學有機會藉參與告別式（追思會）自然地表達哀傷的情緒，並與○○正式道別，以幫助孩子們順利地經歷、完成哀傷與失落的歷程。

以下請依您的意願勾選

- ☐ 我可以陪同孩子一起參與告別式
- ☐ 我無法參與，但是請導師帶領我的孩子一起出席
- ☐ 我不想讓孩子出席

孩子姓名：_____

家長簽名：_____

資料來源：張麗鳳 心理師

叁、說不出的難過-哀傷與創傷理論簡介

一、心理介入的重要

人的一生難免遭遇失落事件，所愛的消逝對每個人帶來的反應及強度都不盡相同。在沒有心理預期下，突如其來的意外事故，帶來的衝擊使人措手不及，輕則影響生活運作，重則影響自我價值與家庭功能。若未及時進行心理介入，協助傷慟者宣洩情緒，走過哀傷歷程，完成哀傷任務，意外事故造成的心理創傷可能引發早期未處理完全的失落事件，導致更強烈的哀傷反應，甚至造成模仿或連鎖效應，而出現另一危機事件。

二、哀傷歷程

一般而言，從傷慟中復原需要時間，學者認為度過哀傷歷程大約需要 2-3 年，甚至認為 7 年以內都是正常的哀傷反應。但實際上，每位傷慟者有不同的背景及影響因素，使得各哀傷階段的時間長短有相當大的個別差異。因此，另有學者主張以哀傷任務的完成來替代時間界限不清的哀傷階段。以下分別簡述哀傷階段及哀傷任務，做為參考。

（一）哀傷歷程的階段

國外學者 E. Kulber-Ross、J. Bowlby 及國內學者黃有志對於哀傷的階段各提出不同的主張，大致可分為三個階段。

1. 第一階段(逃避、否認)：約 2 週

此階段可能出現震驚、否認、逃避等感受，對於驟失所愛難以置信，情緒上可能有麻木、哭泣、嘆息…等反應。

2. 第二階段(沉寂、面對、接受)：1 年

此階段可能會懷念逝者，出現對生命絕望的感受，情緒上可能有思念、痛苦、激動、沮喪…等表現。

3. 第三階段(隱退、調適)：1 年

此階段已逐漸從傷慟中復原、重新展開生活，並接受事實。情緒

表現較為平靜，較能以鎮定的態度看待事實。

（二）哀傷歷程的任務

傷慟者在哀傷歷程中，身心靈都需要從傷痛中重整，慢慢調適自己以回到生活常軌。在調適的過程中，傷慟者需要完成四項哀悼任務：

1. 接受失落的真實性
2. 經驗悲傷的痛苦
3. 重新適應一個逝者不存在的新環境
4. 將情緒從逝者身上轉移到新生活上

三、哀傷反應

失去所愛，在個人的認知、情緒、行為及生理狀態，甚至日常作息運作，都被影響而產生改變。受到個人年齡、心智發展、早期經驗等因素影響，每個人對創傷失落事件的反應種類及強度不盡相同。以下敘述可能影響哀傷反應的相關因素，與失落事件可能造成的哀傷及創傷壓力反應，做一摘要整理。

（一）影響哀傷反應的相關因素

1. 個人因素
 - （1）人格特質、信念
 - （2）發展因素：年齡、死亡概念
 - （3）早期失落、哀傷經驗
 - （4）個人心理健康情形
 - （5）個人生命價值觀、對死亡的看法
2. 社會因素
 - （1）社會支持系統

(2) 環境的改變與複雜程度

(3) 種族、文化及宗教因素

3. 失落事件相關因素

(1) 與死者的關係-越親密越傷慟

(2) 死亡形式-越突然、非預期，最具傷害性

(二) 哀傷反應

1. 認知：無法相信、思念逝者、感覺逝者猶存、幻覺、困惑、試圖理

解整個事件、自殺意念、強迫意念…

2. 情緒：悲傷、憤怒、自責愧疚、震驚、恐懼、焦慮、孤獨、無助、

絕望、麻木、力圖鎮靜、歇斯底里…

3. 行為：注意力不集中、時間感倒錯、退縮自閉、自殺計畫、強迫行

為、逃避行為、藥物濫用、動作遲緩、坐立難安、哭泣、歎

氣、呼喚親人、舊地重遊…

4. 生理：呼吸不順、反胃、心身症、敏感、胸悶、有窒息感、煩躁、

頭痛、睡不安寧…

四、創傷反應

遭遇突發的意外事件，不論是倖存者或現場的急救人員，甚至是透過媒體觀看畫面的一般民眾，都可能引發創傷反應，造成身心方面的影響。這些承受心理壓力的人，可能有驚恐、悲傷、生氣、無助等情緒反應，認知上感到無法集中注意力、喪失記憶力、困惑、猶豫，出現逃避、社會退縮的行為，身體感到疲倦、失眠、心悸或身體疼痛，並影響其人際互動，變得無法信任或無法親密，覺得被放棄、被拒絕。可能產生心理創傷的狀況如下：

■ 生命威脅或身體傷害

- 暴露於明顯之死亡及身體傷害
- 激烈之環境破壞
- 失去家庭、價值觀、鄰居及社區
- 失去和親密關係之支持及溝通
- 強烈之情緒傷害
- 強烈之暴露於危險

（一）何謂創傷反應

依精神疾病診斷準則手冊（DSM-IV） 衡鑑準則：「當一個人親身經歷或目睹到一種極大的創傷，特別是威脅到生命或極重大的傷害時，往往會有極度害怕、恐懼或無助感（小孩比較容易出現混亂與激動的行為），倘使個人之創傷後反應持續有診斷準則之症狀，且持續超過一個月以上，在精神醫學診斷上稱為創傷後壓力症候群（PTSD：Posttraumatic Stress Disorder）」。

- PTSD 一般持續時間少於三個月稱為急性，超過三個月稱為慢性，若症狀出現在創傷後六個月後才出現稱為 Delayed onset(晚發型的 PTSD)。
- 持續時間不足一個月則診斷為 Acute stress disorder(急性壓力症)。

創傷反應的三要素：痛苦地再經驗事件、迴避與情緒麻木、過度警覺。創傷後壓力症候群的許多症狀，共歸納為三個主要類別，這些症狀可以幫助我們辨識創傷後症候群的個案：

- 過度警覺：持續不歇地預期將面臨危險——交感神經系統長期處於過度激發狀態所以會出現——睡眠障礙、易受驚嚇、暴躁不安、突發攻擊行為。
- 記憶侵擾：受創者不斷在腦海中重新經歷創傷事件，宛如發生在此時此刻（記憶隨時闖入受創者的意識中），使受創者持續受到恐怖與憤怒的折磨，所以他們很難重返原先的生活軌道，因而阻礙了人生的正常發展。
- 禁閉畏縮：倖存者會出現：屈服放棄後的麻木反應、自我感喪失、現實感喪失、情緒的疏離、冷漠、全然的被動、不再抗拒而放棄所有自主與掙

扎的行為、無自覺的解離等。而那些無法在體內產生自發性解離的受創者，可能會企圖使用酒精或鎮定劑以產生類似麻木無感的效果，以忘卻恐怖感和無助感，以控制折磨他們的過度警覺和記憶侵擾症狀。禁閉畏縮的症狀可能是一種抵禦痛苦情緒的企圖，卻也可能付出窄化、耗損患者的生活品質，而使創傷事件的影響永遠存在。

(二) 不同年齡之創傷反應

項目 年齡層	可能出現的創傷反應	家長/照顧者的處理方式	學校可進行的活動
嬰幼兒(0-2.5 歲)	➢ 日常作息錯亂 ➢ 過度警覺，易產生驚嚇反應 ➢ 退縮、黏著家長、無來由的哭泣 ➢ 喪失已習得之能力 ➢ 對災難 ➢ 相關事件有警覺或逃避反應	➢ 維持孩子作息的規律 ➢ 安撫孩子，減少不必要的分離 ➢ 預期孩子有行為退化出現 ➢ 用簡單的話語或媒材協助孩子表達感覺	
幼稚園(2.5-6 歲)	➢ 焦慮、害怕、退縮、沉默 ➢ 失去對活動的興趣 ➢ 行為退化 ➢ 睡眠失調 ➢ 對災難重複述說 ➢ 對影像及不愉快記憶	➢ 傾聽孩子描述事件，可透過遊戲媒材，協助他表達情緒 ➢ 預期孩子的退化行為 ➢ 對孩子的成就表現宜暫時放寬標準，仍維持常規禮儀及正常作	➢ 透過遊戲協助孩子統整災難中的經驗與觀察，引導他們宣洩情緒 ➢ 提供災難有關之主題活動(ex: 畫圖、著色、說故事)，協助孩子表達並交換彼此害怕的

	揮之不去，又難以表達 ➤ 對災難週年紀念、哀悼節日、煩亂反應	息 ➤ 提供夜晚安撫活動，勿隨意離開害怕中的孩子身邊 ➤ 限制有傷害性的活動（ex:到災區玩）	經驗，引導正面的想法 ➤ 可將孩子分成小組，討論如何讓自己在意外中能夠安全
國小（6-11歲）	➤ 焦慮、害怕、退縮、沉默不說話、較難管教 ➤ 對原來喜歡的活動失去興趣 ➤ 行為退化或注意力不集中，學習成就下降 ➤ 睡眠失調，身體無緣由的疼痛 ➤ 對災難重複述說 ➤ 災後對特定事件害怕，或擔心災難再度發生 ➤ 對災難週年紀念、哀悼節日、煩亂反應 ➤ 對影像及不愉快記憶揮之不去，	➤ 傾聽孩子描述事件，尊重並鼓勵孩子表達情緒。聆聽孩子對災難事件的獨特想法，協助孩子產生對災難事件的真實看法 ➤ 預期並了解孩子的退化行為，孩子的學業表現會下降，宜暫時放寬標準，仍維持常規禮儀及正常作息，逐步協助孩子重新掌握生活自理的步調 ➤ 提供夜晚安撫活動，幫助孩子面對害怕，勿隨意離開孩子身邊 ➤ 給予具體明確可勝任的家務，培養責任感 ➤ 演練災變時應變措施	➤ 對低年級的孩子，借助遊戲媒材來統合他們在災難中的觀察經驗；對中高年級的孩子，可以透過布偶演劇來抒發情緒。遊戲或演劇中，除了情緒表達，也導入一些正向經驗 ➤ 帶領孩子進行繪畫、作文、集體創作，互相分享並以正向經驗結束 ➤ 老師亦可分享自己的恐懼經驗及感受，協助孩子了解這些感覺都是正常的 ➤ 鼓勵孩子設計「災難遊戲」，訂出規則和結果，幫他們在遊戲中找回掌控感及組織能力

青少年(12-18 歲)	➤ 災難引發的失控行為：不顧危險進入災區或其它危險行為 ➤ 容易產生意外 ➤ 努力壓抑異樣情緒 (ex: 哀慟、罪惡、羞愧) ➤ 睡眠與飲食失調 ➤ 個性改變，與親人互動方式改變 ➤ 憂鬱情緒，退縮或悲慘的人生觀 ➤ 害怕長大，渴望家人呵護 ➤ 為避免內在傷害，逃避外在活動 ➤ 對災難影像和記憶揮之不去 ➤ 為逃避災難產生的創傷與記憶，模仿大人行為(結婚、懷孕、退學、切斷與舊友聯繫)	➤ 鼓勵孩子參與一些帶來成就感、自信心的活動、運動或肢體活動，或是社區重建工作 ➤ 鼓勵青少年和親近家人朋友談及災難的經驗感受，給予孩子支持，讓他們知道哀痛、罪惡、羞愧的反應是正常的 ➤ 孩子的成就表現可能退步，宜暫時放寬標準，仍維持基本禮儀和生活常規 ➤ 留意青少年在家中、學校和同儕間的行為，若有憂鬱、易產生意外、魯莽行為或個性改變，宜關心瞭解並尋求專業協助 ➤ 協助青少年了解「災難帶來創傷」，需要時間平復，不急著做重大決定	➤ 讓青少年在團體中討論自己的災難經驗，宣洩情緒反應，並了解這些反應都是正常的，協助青少年恢復正常生活功能 ➤ 將學生分組，並設計家庭、學校、社區救災計畫，重新建立青少年自信與安全感 ➤ 進行班級討論會，帶領班級學生計畫「如何幫助社區復建工作」，以協助青少年克服無力感、挫折感及生還的罪疚 ➤ 將教學活動與災難經驗結合，幫助青少年整合經驗與觀察心得，達到機會教育之目的。
---------------------	--	---	--

莊懿楨(2008)修改自：長庚兒童醫院兒童心智科製作資料

原資料來源：台大 921 災後心理復健小組、Project COPE，USA

(三) 創傷後壓力症候群的調適

突發的意外災難容易誘發個人存留於記憶中的創傷經驗，也會突顯目前個體存在的社會、經濟、心理、醫療問題。以下列出容易產生創傷後壓力症候群的個體特徵：

- 曾有其它創傷
- 慢性身體或心理疾病
- 長期貧窮、失業、無家可歸
- 近期有重大生活事件及壓力

1. 家庭成員對創傷後壓力症候群的調適

當意外事件發生，整個家庭功能運作都會受到影響，每位成員都承受心理壓力，也可能出現個別的創傷壓力症狀。一般而言，家庭成員經歷的心路歷程可能相似，也可能因為個別差異而有不同。因此，創傷壓力症候群並非只有當事人或現場工作人員才會產生，週遭的親人朋友都可能出現。當意外災難發生後，宜留意身旁的人是否出現以下困擾：

- 感到挫折、傷害、排斥、驚嚇、背叛
- 感覺災難會持續發生無法消逝
- 家庭成員無法和倖存者溝通、討論未來
- 成員對他人過度涉入及關心
- 睡眠、日常生活、經濟、居住等受到干擾
- 感受到倖存者可能自殺的極度壓力

家庭中如果有人出現創傷後壓力症候群的表徵，家人需要先具備對此症候的基本了解，鼓勵受創的家庭成員尋求專業協助，並學習情緒壓力的宣洩方法，必要時亦可尋求個人或家族諮商。最重要的是，協助家庭成員維持正常生活運作，以及良好人際互動，才能早日走出創傷陰影。

2. 救災者對創傷後壓力症候群的調適

意外災難發生當下，現場有許多救災工作人員，進行緊急救護及後續處理工作。在校園內，這些人可能是校內教職員工；在其它場域，則是專業的救護人員。救災者在現場有搶救生命的時間壓力，少部份救災者也會出現較嚴重的壓力反應，既而產生焦慮症、憂鬱症、創傷後壓力症候群等。

救災人員在事件當下、事件後、返家後，需要適切的抒壓方式，以減低創傷後壓力症狀的產生。家人及同事之間所提供的支持和傾聽，自我生活步調的規律、人際互動的維持、對壓力症狀的了解與包容，對救災人員預防或減輕創傷壓力症狀而言，十分重要。救災者應該參加減壓團體，適當宣洩情緒獲得支持，並統整自我的生命經驗。

（四）創傷復原的八個步驟

1. 社會支持：家人朋友的支持、照顧、保護可能會有很強的療傷效果，有助於消除羞恥、污名和骯髒的感受。
2. 重建安全機制：在創傷發生後的初期主要的課題是重建一些起碼的信賴感，必須讓倖存者感到安全和受到保護。

3. 重建正面的自我觀點與自我價值感、重建獨立自主與自我控制力（恢復對親密感（渴求親密又想逃離）與攻擊性（過度警覺）的調節機制），在與性伴侶的關係中重建自主感、掌控感。
4. 幫助受創者對自己的行為有公平合理的評價，並在不切實際的罪惡感和否認所有的道德責任間尋求一個平衡點（倖存者通常會嚴厲地痛責自己認為是他們將自己置於險境或反抗的不夠盡力）。諮商師應做到：公平、體諒、願意理解面對極端處境時人心中產生的罪惡感。
5. 幫助受創者在安全情境下再體驗創傷經驗，完成回顧與哀悼的正常過程。
6. 尋求公眾認可創傷事件的確發生，某些形式的社群實際行動追究造成傷害的責任歸屬，尋求刑事司法系統的正義與補償，這是重建倖存者對秩序與正義之信心的必要方式。
7. 恢復能力，享受生活的樂趣，重新試著與信任的人產生聯結。
8. 在經驗中發現某種超越個人悲劇的意義，尋找新信念、鼓勵倖存者參與社會運動。

肆、參考資料

王智弘（1999）。災後心理諮商與輔導的倫理考慮。輔導季

刊，35(3)，29-31。

李開敏(1999)。如何陪伴他人走出喪親之痛。西元2010年2

月11日，取自 <http://taipei.tzuchi.org.tw/monthly/395/395c3-12.htm>

高淑貞(無日期)。如何透過班級輔導協助學生。西元2010年

2月11日，取自 <http://boe.kh.edu.tw/ftp/20090828051553.doc>

張淑美(民86)。死亡學與死亡教育：國中生之死亡概念、死

亡態度、死亡教育態度及其相關因素之研究。高雄：復文。

教育部(民96)。96年度友善校園學生事務與輔導工作-哀傷

輔導工作坊「校園危機事件處遇」。教育部中部辦公室。

教育部(民96)。校園自我傷害防治手冊。教育部。

陳淑惠、龔怡文、潘元健、劉于涵(2007)。心理急救操作

手冊第二版(譯)。台大心理系，台北市。〔譯自National

Child Traumatic Stress Network and National Center
for PTSD, *Psychological First Aid: Field Operations*

Guide, 2nd Edition. July, 2006.〕。

黃龍杰(無日期)。安心文宣。西元2010年2月11日，取自

<http://boe.kh.edu.tw/doc/20090817125707.doc>

鄭如安(無日期)。校園危機後班級學生處理。未出版。

賴念華(2009)。校園危機事件後的處遇方式。2010年2月11

日，取自 <http://boe.kh.edu.tw/ftp/20090812064527.doc>

嚴淑珍(2009)。莫拉克颱風之後如何幫助孩童心理復健。2010

年2月11日，<http://boe.kh.edu.tw/doc/20090827105713.doc>

伍、延伸閱讀

陳錦宏等 譯(2001)/Diane Myers 著。災難與重建-心理衛生實務手冊。台北：心靈工坊。

行政院衛生署(2003)。災難心理衛生工作手冊。2010 年 2 月 11 日，
取自 <http://boe.kh.edu.tw/ftp/20090817061824.pdf>

行政院衛生署(2002)。助人工作者災難現場手冊。2010 年 2 月 11 日，
取自

http://www.doh.gov.tw/CHT2006/DM/DM2.aspx?now_fod_list_no=4384&class_no=1&level_no=5

李開敏、林方皓等 譯(2004)/J. W. Worden 著。悲傷輔導與悲傷治療 - 心理衛生實務工作者手冊（第二版）。台北：心理出版社。

陸、高雄市心理專業資源

編號	機構名稱	機構地址	聯絡電話
1	社團法人高雄市生命線協會	高雄市新興區大同一路 181-6 號 9 樓	行政電話： 07-281-9595 協談電話： 07-231-9595 或 1995
2	呂旭立紀念文教基金會高雄 分會	高雄市新興區和平一路 309 號	行政電話： 07-229-0135
3	高雄市立凱旋醫院	高雄市苓雅區凱旋二路 130 號	行政電話： 07-751-3171
4	高雄市自殺防治中心	高雄市苓雅區凱旋二路 130 號	行政電話： 07-751-3171#5050
5	高雄市政府社會局兒童福利 服務中心(兒童青少年與家庭 諮商中心)	高雄市三民區九如 一路七七五號(兒童 福利服務中心一 樓)。	行政電話： 07-385-0535 諮詢電話： 080-001-7685
6	高雄市社區心理衛生中心	高雄市三民區大順二路 468 號 8 樓之 2	行政電話： 07-387-4649 諮詢電話： 07-387-4650
7	高雄「張老師」分事務所	高雄市苓雅區中山二路 412 號 3 樓	行政電話： 07-333-3221 輔導專線： 07-330-6180
8	高雄市學生心理諮商中心	高雄市三民區覺民路 363 號	行政電話： 07-382-1200 諮詢專線： 07-386-1785

校園危機意外事件-心理介入手冊（99 年度版）

發行者：高雄市政府教育局

發行人：蔡清華

指導委員：陳金源、郭金池、王進焱、潘春龍、戴淑芬

主編：高雄市學生心理諮商中心

編輯顧問：王文秀教授、張淑美教授、郭敏慧心理師、陳姚如心理師、

黃龍杰心理師、鄭如安助理教授、賴念華副教授

（以上依姓氏筆劃排序）

編輯委員：學諮中心李佩珊主任、張麗鳳督導、張瓊文督導

編輯助理：莊懿楨心理師、洪久雯老師