

嘉義縣學生輔導諮商中心

校園危機處理手冊

目錄

壹、校園危機

一、校園危機輔定義	1
二、校園危機三級輔導處遇工作	1
(一)發展性輔導工作(初級預防)	2
(二)介入性輔導工作(二級預防)	2
(三)處遇性輔導工作(三級預防)	3
三、嘉義縣學生輔導諮商中心校園危機處理實施流程	4
四、校園危機事件處理工作檢核表	6
五、嘉義縣學生輔導諮商中心校園危機介入處理紀錄單	8

貳、安心文宣

一、嘉義縣學生輔導諮商中心-給老師的一封信(意外事件版).....	11
二、嘉義縣學生輔導諮商中心-給老師的一封信(自殺事件版).....	12
三、嘉義縣學生輔導諮商中心-給老師的一封信(社會事件版).....	14
四、嘉義縣學生輔導諮商中心-給家長的一封信(意外事件版).....	15
五、嘉義縣學生輔導諮商中心-給家長的一封信(校園自殺事件版).....	16
六、嘉義縣學生輔導諮商中心-給家長的一封信(社會事件版).....	18
七、嘉義縣學生輔導諮商中心-給學生的一封信(社會事件版).....	20

參、安心服務

一、安心班輔-語言模式.....	22
二、安心班輔-藝術模式.....	26
三、班級道別活動.....	31
四、安心演說與安心講座.....	34
五、欲參與危機事件當事人的告別式說明(參考).....	35
六、學生參加告別式同意書(範本).....	36

肆、孩子常見的創傷壓力反應和照顧

一、孩子常見的創傷壓力反應和照顧：學齡前兒童(2歲半~6歲)	38
二、孩子常見的創傷壓力反應和照顧：學齡期兒童(6~11歲)	41
三、孩子常見的創傷壓力反應和照顧：青少年(11~18歲)	43

壹、校園危機

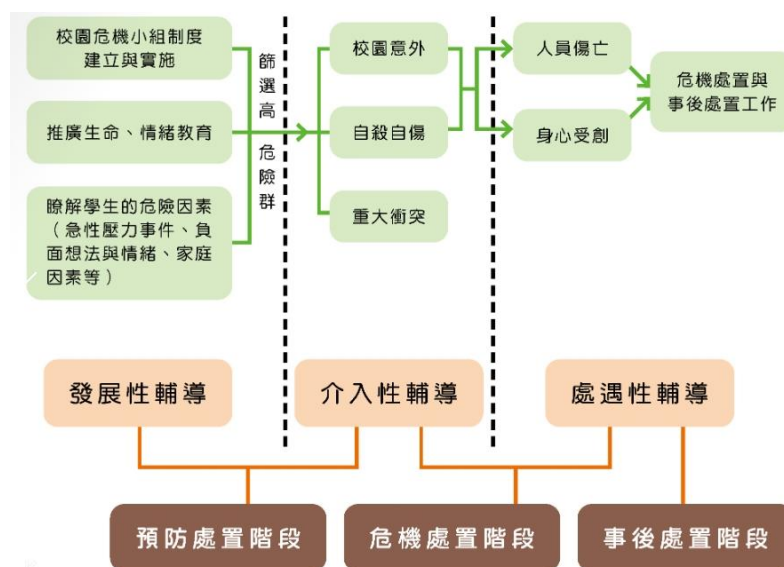
一、 校園危機輔定義

「校園心理衛生危機事件」是指校園或學生生活中發生重大哀傷、創傷或意外等危急之壓力事件，危機威脅人的應變能力，使人無法以慣常的解難方法來應付當時特別的情況，易造成集體心靈嚴重失衡，帶來情緒、行為、生活或學習失常及適應困難。

學校危機事件可包括天災、意外死亡、自殺、墜樓、重大車禍、溺水或氣爆等，這些事故可能會使相關的教職員、學生、家長或社區民眾受到影響。危機事件發生後，學生(或教職員)可能會出現情緒、生理、認知、行為和社交方面的反應，如感到悶悶不樂、身體不適、感到哀傷、難以集中精神、作惡夢、不願上學(或上班)等，在多數的情況下，這些反應會在數天或數星期內逐漸消失。因此，在危機事件發生後的初期，提供適切心理衛教是極為重要的(如告知可能會伴隨的相關身心反應、因應策略之討論、支持系統的建立與鞏固等面向)；但仍可能會有部分學生(或教職員)所受的影響層面較大，以至於干擾了日常生活作息，因此，校方需學校三級輔導工作之校園危機處遇輔導，及早建置預防與分工合作機制，將能縮減危機應變時間與降低傷害。

二、 校園危機三級輔導處遇工作

教育部(2013)針對災難或創傷發生後的危機處遇性輔導工作內容，編撰『災難(或創傷)後學校諮商與輔導工作參考手冊』，並建置校園危機處遇三級輔導工作流程(如下圖)供學校參考。



危機處理三級輔導工作流程圖(教育部，2013)

(一) 發展性輔導工作(初級預防)

校園危機處遇的發展性輔導工作以「全校性」為原則，不論是校長、輔導室、個行政處室與全校教職員工，皆負有共同預防與防範危機事件發生之責。發展性輔導處遇工作

發展性輔導工作指危機發生前的「預防工作」，教導學生(或教職員)一些處理策略，增進面對危機事件的韌性及復原力。發展性輔導工作包含：

1. 全校層級方面：
 - (1) 成立「任務團隊」並建置「校園內防災應變作業流程及演練規劃」。
 - (2) 定期舉辦危機處遇知能與應變模擬研習。
 - (3) 了解危機時能使用之社會資源。
2. 班級層級方面：
 - (1) 建置班級學生緊急聯絡網。
 - (2) 建立正向、安全及尊重的班級氣氛與規範。
 - (3) 透過不定期危機事件或課程設計，將危機處遇知能與學生分享與討論。
 - (4) 成立班級的危機處遇小組，以便在危機發生時能快速協助教師穩定現場。

(二) 介入性輔導工作(二級預防)

校園危機處遇的介入性輔導工作，主要是針對危機事件發生後需做立即性的處理，透過早期介入以減少校園問題、降低學生(或教職員)症狀的出現，最終目標是希望協助全校師生面對危機事件，同時獲得適應性的因應策略。介入性輔導工作包含：述：

1. 危機發生時，封鎖現場及掌握目睹相關人員。
2. 完成緊急事件校安通報。
3. 召開校內緊急會議。
 - (1) 掌握危機事件與受影響學生(或教職員)名單和狀況，依據低中高危機群進行後續輔導工作。
 - (2) 擬定初步應變計畫。
 - (3) 校內危機應變小組依據權責分工進行處遇。
 - (4) 詳實記錄會議和處理過程。
 - (5) 研議後續師生處遇計畫。
4. 協助全校師生獲得心理安定
 - (1) 提供安心文宣(如給教師或家長的一封信)。
 - (2) 安排全校性「安心講座」。
 - (3) 針對特定班級進行「安心班輔」，評估學生失落或創傷反應。
5. 提供家長諮詢服務。

6. 連結校外資源協助校園輔導工作。

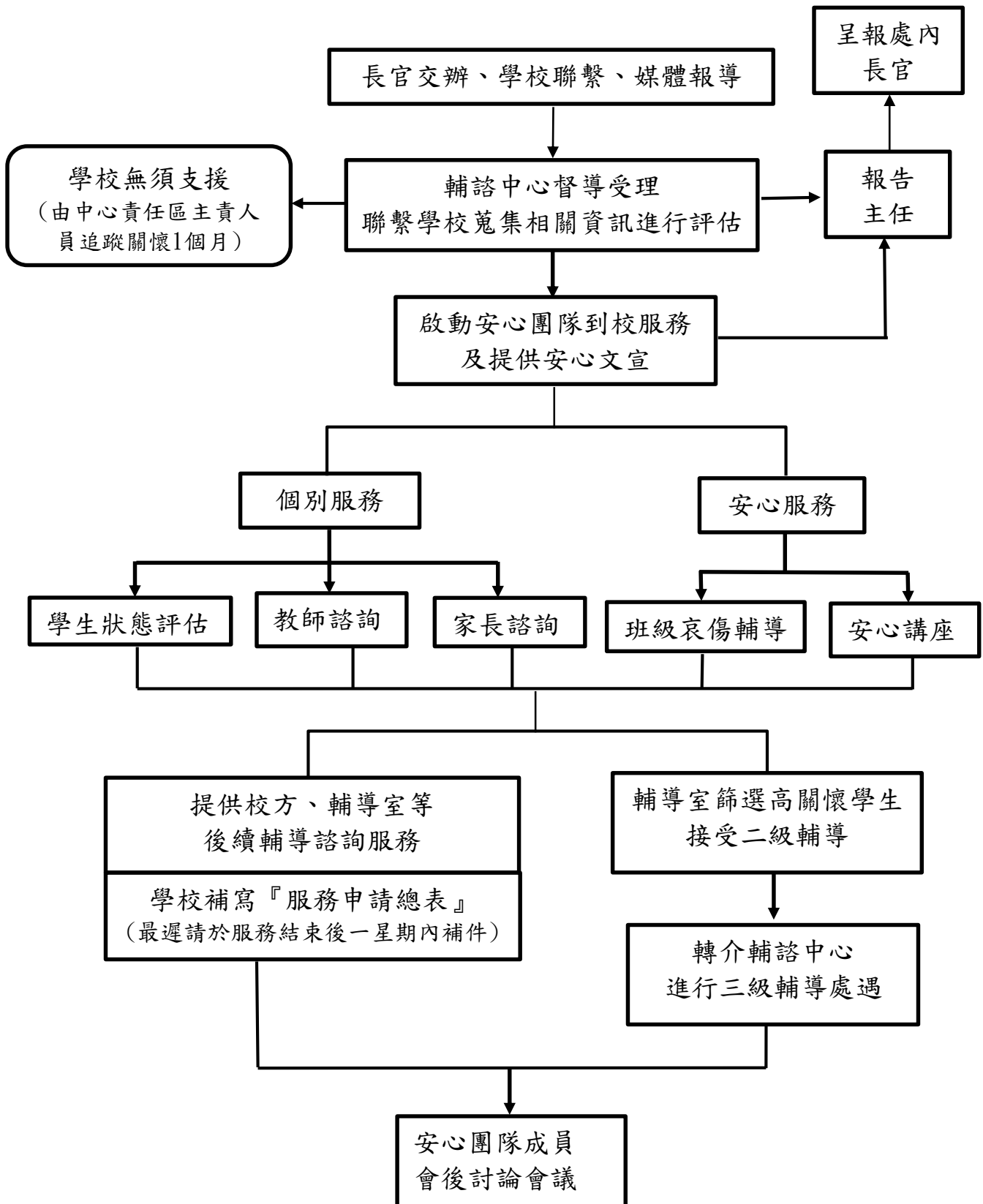
(三) **處遇性輔導工作(三級預防)**

校園危機處遇的處遇性輔導工作，主要是針對高風險學生(或教職員)進行長期的個別諮商，最終目標為協助個體逐步恢復日常生活步調與提升因應能力。處遇性輔導工作包含：

1. 觀察並篩選高風險學生(或教職員)，安排個別諮商與輔導、哀傷或減壓輔導團體或諮詢轉介服務。
2. 掌握受事件影響的家庭狀況並進行關懷，同時視需求媒合社福資源。
3. 安排家長輔導或心理支持資源。
4. 提供校內教職員心理資源資訊和求助管道。

三、 嘉義縣學生輔導諮商中心校園危機處理實施流程

112.05修訂



嘉義縣學生輔導諮商中心 校園危機處理流程表

嘉義縣學生輔導諮商中心服務申請總表

111.1修訂

編號：由中心填寫

填寫日期： 年 月 日

學校名稱：		承辦人職稱及姓名：			
聯絡電話：		承辦人電話：			
申請 服務 內容	<input type="checkbox"/> 1. 個別輔導與諮商服務 <small>(務必交齊右方資料，始進入派案流程)</small>	◎必附文件： <input type="checkbox"/> 服務申請總表 <input type="checkbox"/> 個案轉介單(學校表一) <input type="checkbox"/> 同意書(學校表二) <input type="checkbox"/> 學生輔導資料紀錄表(舊稱AB卡) <input type="checkbox"/> 輔導教師輔導紀錄(學校表六) ◎其他文件(若無得免附此項)： <input type="checkbox"/> 測驗結果(智力或醫療相關) <input type="checkbox"/> 醫院提供診斷證明書或醫囑照會單(學校表四)			
	<input type="checkbox"/> 2. 危機事件相關處遇	◎必附文件： <input type="checkbox"/> 服務申請總表			
	<input type="checkbox"/> 3. 個案研討會	◎必附文件： <input type="checkbox"/> 服務申請總表 <input type="checkbox"/> 個案報告(學校表七)			
申請原因：(請簡述主要申請原因或重要事件)					
承辦人 核章		輔導主任 核章		校長 核章	
以下欄位由輔諮中心填寫					
收案日期		處 理 情 形			
初談 專輔人員					
個管員 簽章		督導 簽章		主任 簽章	

四、 校園危機事件處理工作檢核表

112.04製表

※ 請在各階段中，以「V」方式檢核項目完成狀況。

時間	檢核項目	備註
平時	<input type="checkbox"/> 建立校內危機事件處理小組各組成員與分工，並製成組織架構圖、通訊錄	
危機發生時 ★請於事發後「2小時內」完成	<input type="checkbox"/> 通報消防警政單位 <input type="checkbox"/> 封鎖現場 <input type="checkbox"/> 疏散現場與保護當事人 <input type="checkbox"/> 瞭解並釐清狀況 <input type="checkbox"/> 掌握目睹或受影響班級範圍(含教職員) <input type="checkbox"/> 入班進行安撫與安頓 <input type="checkbox"/> 通報校長 <input type="checkbox"/> 通報導師 <input type="checkbox"/> 通知家長 <input type="checkbox"/> 進行通報(視危機事件類型，依規定由權責單位進行通報)	
啟動危機處理會議 ★請於事發後「2小時內」完成	<input type="checkbox"/> 由校長召集危機處理小組，召開危機處理會議，討論事件處理與責任分工 <input type="checkbox"/> 指定發言人(統一對外說詞) <input type="checkbox"/> 彙整事件相關資訊 <input type="checkbox"/> 擬定並發布新聞稿 <input type="checkbox"/> 指派每日處理情形彙報人員 <input type="checkbox"/> 評估外部單位介入需求(如：輔諮中心、社政、衛政、心衛中心) <input type="checkbox"/> 評估資源介入需求(如：急難救助、平安保險等) <input type="checkbox"/> 師生不直接接受採訪	
事實告知 ★請於事發後「24小時內完成」	<input type="checkbox"/> 召開全校教職員會議，說明危機事件處理進度與後續工作項目，同時請老師主動澄清流言 <input type="checkbox"/> 發送安心文宣(<input type="checkbox"/> 家長版、 <input type="checkbox"/> 學生版、 <input type="checkbox"/> 教職員版) <input type="checkbox"/> 辦理全校或班級安心講座	

<p style="text-align: center;">減壓團體</p> <p>★請於事發後「72小時內完成」</p>	<input type="checkbox"/> 辦理受影響班級減壓班級輔導 <input type="checkbox"/> 篩選高關懷學生名單(最遲1周內) <input type="checkbox"/> 進行教職員減壓團體或講座 <input type="checkbox"/> 進行工作人員減壓團體(最遲1周內)	
<p style="text-align: center;">評估/介入處遇</p>	<input type="checkbox"/> 個別輔導(至少追蹤一學期) <input type="checkbox"/> 進行高關懷學生哀傷團體輔導(請於2周內進行) <input type="checkbox"/> 全校性生命教育及安全宣導 <input type="checkbox"/> 安排相關輔導課程(如:悲傷輔導、情緒管理等)。提升教師或家長輔導知能,協助其因應危機事件 <input type="checkbox"/> 個案研討會議(視需要辦理) <input type="checkbox"/> 資源連結	
<p style="text-align: center;">結案</p>	<input type="checkbox"/> 完成相關表單或報告 <input type="checkbox"/> 召開危機事件檢討會議	

**嘉義縣學生輔導諮商中心
校園危機介入處理紀錄單**

時間	年 月 日 時 分 ~ 時 分	
地點		
校園危機事件資訊來源		
危機介入小組成員		
危機介入服務方式		
危機介入後討論會議		
<p>一、 主席：</p> <p>二、 時間： 年 月 日</p> <p>三、 地點：</p> <p>四、 出席人員：</p> <p>五、 會議內容摘要：</p> <p>六、 入班宣導狀況：</p> <p>七、 建議後續處遇方向：</p>		
安心服務照片(與說明)		

輔諮中心會後討論會議

時間	
地點	
參與人員	
一、可改善之處： 二、是否有突發狀況出現，可如何因應： 三、其他：	

註：請於活動完成後以公文紙本方式隔天陳核長官。

貳、安心文宣

嘉義縣學生輔導諮商中心-給老師的一封信

親愛的老師，您好：

____月 ____ 日下午發生學生意外身故事件，讓我們十分震驚、難以置信、痛心與不捨，根據研究，學生在這突發事件發生後，都會產生極大的震撼與衝擊，甚至有的學生開始會出現莫名的擔憂與害怕。

因此，我們想提供您一些知識，方便您了解班上學生的狀況，讓您更了解與接納每位學生的各種可能反應，共同協助您班上學生渡過這突發事件可能帶來的影響。

「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，學生可能出現以下情形：

1. 震驚：對這件事感到非常震驚。
2. 否認：不相信會有這樣的事情發生、難以理解。
3. 憤怒：氣殺人的嫌犯，氣與該事件相關的其他人…等。
4. 討價還價：假使能夠…，以保留生命，期待奇蹟出現。
5. 情緒變化：比起事件前更暴躁、安靜、害怕、焦慮、退縮、無助等。
6. 失落經驗：回想起自己親人過世或意外身故的經驗。
7. 憂鬱、沮喪：對人生感到無力、無奈、無信任感。
8. 行為：想要了解事情的真相，不斷重複觀看相關的新聞報導。
9. 想法：壞人會有報應、生命無常。

如果學生有以上的行為出現，請放心，這些行為在突發事件發生後出現都是正常的，讓我們一起陪伴與關心學生的心情，您可以試試看下面的方法：

1. **觀察學生是否與平時表現不同**：上述的情緒不見得是外顯的，甚至學生會告訴你他還好，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. **傾聽與陪伴**：
 - (1) 您可**傾聽**他們的述說與感受，同時也可適時的**分享**自己的感受，當學生發現彼此擁有類似的感受時可拉近你們的距離，而學生也可以感受到支持與被了解。
 - (2) 接受學生的擔心害怕，甚至困惑，鼓勵學生可以說出對逝者的思念。
 - (3) 可提醒學生有任何需要，您會和他/她一起面對。
3. **回答問題**：鼓勵學生將任何的困惑提出討論，讓他知道這期間所出現的情緒反應或想法都是**正常的**；也可藉此跟學生討論**生命的意義、紓解情緒與壓力調適的方法**等。

若您感覺學生有一些情緒反應，請試著了解與接受他，若孩子持續出現上述反應，超過二星期以上，請您一定要陪伴他至輔導室尋求輔導老師的幫助，或是與輔導室聯絡，由輔導室來協助處理。除此之外，輔導室也需要老師們協助**篩選並提供高關懷學生名單**，以便輔導資源及時介入。

重要的是，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。在這段期間，學生們會需要家長、老師和專業人員的支持與協助，學校輔導室與教育處學生輔導諮商中心(電話：05-2949193)，期待與您一同陪伴與幫助孩子度過此事件的衝擊與影響，回復至原先的生活適應。

00學校 輔導室
嘉義縣教育處學生輔導諮商中心

嘉義縣學生輔導諮商中心-給老師的一封信

親愛的老師，您好：

本校學生昨天不幸_____喪生，使我們內心感到十分震驚、難以置信與悲痛，這段時間需要靠我們相互扶持，同時也協助學生一起面對這人生課題。

「自殺身亡」比一般尋常的死亡又給人多了份震驚，很多人可能開始想要探索自殺的原因，但是：

1. 一個人選擇結束自己的生命可能有很多原因，很難做單一原因的歸因。貿然斷定或猜測可能會是個誤解，甚至傷害他的家人或其他相關人員。
2. 自殺死亡者的家屬、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，自殺者在這之前會透露一些訊息，但在臨床工作也發現，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。在傾聽過程中，切勿「給予建議」，因這多數時候是會讓家屬感到挫敗或受傷的，家屬們需要的是我們的瞭解與尊重。

「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：對這件事感到非常震驚。
2. 否認：不相信會有這樣的事情發生、難以理解。
3. 憤怒：氣殺人的嫌犯，氣與該事件相關的其他人…等。
4. 討價還價：假使能夠…，以保留生命，期待奇蹟出現。
5. 情緒變化：比起事件前更暴躁、安靜、害怕、焦慮、退縮、無助等。
6. 失落經驗：回想起自己親人過世或意外身故的經驗。
7. 憂鬱、沮喪：對人生感到無力、無奈、無信任感。
8. 行為：想要了解事情的真相，不斷重複觀看相關的新聞報導。
9. 想法：壞人會有報應、生命無常。
10. 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。

如果學生有以上的行為出現，請放心，這些行為在突發事件發生後出現都是正常的，讓我們一起陪伴與關心學生的心情，您可以試試看下面的方法：

1. **觀察學生是否與平時表現不同**：上述的情緒不見得是外顯的，甚至學生會告訴你他還好，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. **傾聽與陪伴：**

(1) 您可**傾聽**他們的述說與感受，同時也可適時的**分享**自己的感受，當學生發現彼此擁有類似的感受時可拉近你們的距離，而學生也可以感受到支持與被了解。

(2) 接受學生的擔心害怕，甚至困惑，鼓勵學生可以說出對逝者的思念。

(3) 可提醒學生有任何需要，您會和他/她一起面對。

3. **回答問題：**鼓勵學生將任何的困惑提出討論，讓他知道這期間所出現的情緒反應或想法都是**正常的**；也可藉此跟學生討論**生命的意義、紓解情緒與壓力調適的方法**等。

若您感覺學生有一些情緒反應，請試著了解與接受他，若孩子持續出現上述反應，超過二星期以上，請您一定要陪伴他至輔導室尋求輔導老師的幫助，或是與輔導室聯絡，由輔導室來協助處理。除此之外，輔導室也需要老師們協助**篩選並提供高關懷學生名單**，以便輔導資源及時介入。

重要的是，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。在這段期間，學生們會需要家長、老師和專業人員的支持與協助，學校輔導室與教育處學生輔導諮商中心(電話：05-2949193)，期待與您一同陪伴與幫助孩子度過此事件的衝擊與影響，回復至原先的生活適應。

00學校 輔導室

嘉義縣教育處學生輔導諮商中心

嘉義縣學生輔導諮商中心-給老師的一封信

親愛的老師，您好：

___月___日發生的_____意外事件釀成多人死傷，相信全校師生大多已經從各媒體管道看到相關報導，然而不論是聽聞、經歷或目睹該事件，都會讓心中感到悲傷與難過，我們想邀請您一同來關心自己和學生是否有以下身心反應：

1. 對生命感到無望、憂心。
2. 學生身邊的朋友正好有目擊或正好是事件當事人。
3. 事件相關的畫面不斷地在腦海中浮現，揮之不去。
4. 學生心情感到鬱悶、緊張、焦慮感升高，或比以前更容易突然生氣。
5. 學生對上學、搭乘交通工作或其他類似情境時心有餘悸，擔心事件再次發生。
6. 對於搭乘交通工具時感到害怕、對身邊週遭人事物非常警覺、難以自在放鬆或躁動不安。
7. 生活狀況：出缺席不穩定、恐懼上學、早上爬不起來、嗜睡、注意力不集中、少話、對喜歡的事情漸失興趣。
8. 學生可能會以退化的行為依賴身邊的大人，像是咬手指、像小嬰兒哭鬧；或者出現一些身體症狀，像頭痛、噁心等；甚至因為依賴、缺乏安全感而產生懼學的情況。相反的，有些學生可能突然變得很安靜、很懂事、很成熟。

上述這些身心壓力反應，其實是我們經歷到重大事件後「很正常且典型」的反應，您可以鼓勵學生這麼做：

1. **有限接觸**：儘量少再接觸與事件相關的報導，同時與學生討論事件帶來的感受。
2. **自我照顧**：生活作息規律、飲食均衡、多運動。
3. **抒發情緒**：主動關心學生聽到或目睹到不幸事件發生後的反應；或與學生討論可找些信任的朋友、師長及家人聊聊，紓解心情。
4. **信仰力量**：透過自己的宗教信仰獲得支持和平靜。

如果學生的身心壓力反應經過一、兩週仍未見好轉，或學生的反應或想探討的問題超過您處理的範圍，建議您可與輔導室聯繫，並鼓勵學生前來輔導室，我們將會進行後續學生輔導與心理諮詢相關服務。

當然更重要的，我們也需要您照顧好自己的身心狀況。若您也感覺到自己受到事件的影響，可向輔導室、本縣教育處學生輔導諮商中心(電話：05-2949193)、社區心理衛生中心或各區聯合醫院進行諮詢。

00學校 輔導室
嘉義縣教育處學生輔導諮商中心

嘉義縣學生輔導諮商中心-給家長的一封信

親愛的家長，您好：

對於__月__日學生發生意外身故事件感到十分悲慟。根據研究，孩子在意外事件發生後會人們會產生一些震撼與衝擊，有的孩子會出現莫名的擔憂與害怕。因此我們想提供您一些心理危機資訊，方便您了解與接納孩子的反應，共同協助孩子渡過因為意外事件可能帶來的影響。

在經歷這個意外後，您的孩子可能出現以下情形：

1. 回想親人受傷或過世的經驗。
2. 擔心、害怕、容易哭泣或生氣。
3. 退縮、沉默、沒有反應、變得安靜。
4. 不想上學、生活作息或飲食習慣改變。
5. 害怕睡覺、可能會失眠、甚至做惡夢。
6. 生理的反應，如：肚子痛、胸悶、胸悶。
7. 無法專心課業、忘東忘西，甚至成績退步。
8. 經歷類似場景時會感到害怕與恐懼，甚至會對意外事件有很多的想像。
9. 懷疑生命意義，例如會問：「活著做什麼？」、「人好像會隨時死去」。

事件發生後幾天到幾週內出現上述身心反應都是正常的，請不用過度擔心。您可嘗試使用以下方法與我們一同陪伴與關心孩子：

1. **避免過度重複觀賞相關新聞影片**：持續、重複觀看相關新聞媒體，可能會激化內在的不安，請避免高頻率、長時間觀看相關新聞或影片，而可與孩子討論事件帶來的感受。
2. **引導孩子，掌握他們的狀態與想法，提供以下策略：**

策略一：協助孩子了解可能發生的身心狀況

讓孩子知道意外事件發生，可能會出現上述症狀反應都是正常的，可以跟孩子說：「發生這樣的事，不只是你，大家或多或少也有這樣的反應，這是正常的」。

策略二：開啟關心的話語

問問孩子「你有沒有嚇到？你現在覺得還好嗎？」。讓孩子將想說的話說完，不必急著打斷他，因為孩子正在整理自己的經驗。但若孩子無法使用語言表達感受，在一旁陪伴也是可以的。

策略三：接受孩子心中的感覺

試著了解與接受孩子的恐懼、害怕、焦慮、不安、傷心、難過、疑惑或擔心，告訴他「我知道你感覺很害怕很擔心，媽媽/爸爸等...我也感覺到很害怕與擔心。」

策略四：將心思放在平靜安心的事物上

您可以協助孩子將注意力轉移至平時的興趣或關心的事物上，一起做一些讓心情放鬆、平靜與安心的活動(如：出外散心、接觸大自然、看遊戲、運動、提供安撫小物等)。

策略五：恢復日常生活節奏

放學後習慣在校園或社區空間運動的孩子，請家長讓孩子如同以往一樣，維持一樣的生活節奏，因為穩定、規律能夠讓孩子感到安心與自在。

策略六：信仰力量

運用信仰的力量讓心情平靜，如禱告、做禮拜、彌撒、參加法會、拜拜、收驚等。

3. **鼓勵孩子將任何的困惑都可以提出和您以及老師討論。**

意外發生後，若您發現孩子數週後(不超過一個月)，仍持續出現上述反應並已影響學習及人際交往，歡迎您與電輔導室聯繫，與我們一起討論如何共同協助孩子!謝謝!

學校：_____ 輔導室聯絡人：_____ (電話：_____)

嘉義縣學生輔導諮商中心-給家長的一封信

親愛的家長，您好：

日前，校園內發生了一起學生____身亡的事件，學校雖在案發當時做了緊急的處理與安排，馬上通知救護車與警車，並緊急封鎖現場，希望將目睹的同學降至最少，學校師長亦隨即趕到醫院安撫與照顧家屬，但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，也對失去一位年輕孩子的生命感到遺憾、不捨與難過。

本校於次日便緊急召開校務會議，擬定後續處理方針，包括：

- 一、利用朝會時間向學生說明事件與學校處理情形，並提供學生紓壓方法及學校支援系統。
- 二、進行全校性生命教育、自殺防治或自傷行為辨識及預防等相關講座。
- 三、對事件相關班級進行班級輔導，以降低事件對孩子們的衝擊，並對受影響較鉅之相關學生做個別諮商輔導；其他班級由導師或輔導老師，視需要進行班級輔導。
- 四、持續加強校園安全與巡邏。

根據我們的經驗這類不幸事件發生後，孩子可能會出現緊張、焦慮、驚嚇、悲傷、木然等情緒反應，有些也會伴隨著頭痛、噁心、肚子痛、咬手指、失眠等生理不適反應，甚或有些孩子會害怕上學、注意力不集中、少話、對喜歡事情失去興趣、學習表現下降、退縮等行為出現。上述的身心反應在意外事件發生後出現，都是可以理解且正常的，請不用過度擔心。您可嘗試使用以下方法與我們一同陪伴與關心孩子：

1. **減少接觸相關新聞影片**：持續、重複觀看相關新聞媒體，可能會激化內在的不安，請避免高頻率、長時間觀看相關新聞或影片，而可與孩子討論事件帶來的感受或耐心回答孩子的問題。
2. **引導孩子，掌握他們的狀態與想法，提供以下策略**：

策略一：協助孩子了解可能發生的身心狀況

讓孩子知道意外事件發生，可能會出現上述症狀反應都是正常的，可以跟孩子說：「發生這樣的事，不只是你，大家或多或少也有這樣的反應，這是正常的」。同時，家長能給予適度的肢體接觸或擁抱，這些有助於孩子在表達情緒時能感受到安全與安心。

策略二：開啟關心的話語

主動詢問孩子「你有沒有嚇到？你現在覺得還好嗎？」。讓孩子將想說的話說完，不必急著打斷他，因為孩子正在整理自己的經驗。但若孩子無法使用語言表達感受，在一旁陪伴也是可以的。

策略三：接受孩子心中的感覺

溝通「感受」，並允許情緒的表達，試著了解與接受孩子的恐懼、害怕、焦慮、不安、傷心、難過、疑惑或擔心，告訴他「我知道你感覺很害怕很擔心，同時家長可分享自己的感受，讓孩子感覺到被瞭解與支持著。

策略四：將心思放在平靜安心的事物上

您可以協助孩子將注意力轉移至平時的興趣或關心的事物上，一起做一些讓心情放鬆、平靜與安心的活動(如：出外散心、接觸大自然、看遊戲、運動、提供安撫小物等)。

策略五：恢復日常生活節奏、積極保護

放學後習慣在校園或社區空間運動的孩子，請家長讓孩子如同以往一樣，維持一樣的生活節奏，因為維持穩定與規律的生活作息能有助於孩子感到安心與自在。

當孩子擔心事件再度發生，請幫助孩子理解哪些事物或場景會喚起腦海中危險的回憶，並學習分辨想像與真實之間的不同。

另外，家長們也可主動告知孩子學校與家人們為他們所做的安全措施，同時與孩子腦力激盪，在遭遇緊急情況時可如何自我保護。

策略六：信仰力量

運用信仰的力量讓心情平靜，如禱告、做禮拜、彌撒、參加法會、拜拜、收驚等。

如果孩子的反應或提出的疑問超出您可處理的範圍，請您與學校輔導室聯繫（電話：_____），並鼓勵孩子前來輔導室尋求協助，學校將提供心理諮詢與安心服務，共同守護孩子身心發展，讓孩子能更加有勇氣向前邁進。

00學校 輔導室
嘉義縣教育處學生輔導諮商中心

嘉義縣學生輔導諮商中心-給家長的一封信

親愛的家長，您好：

___月___日發生的_____意外事件釀成多人死傷，不論是聽聞、經歷或目睹該事件，都會讓心中感到悲傷與難過。在這資訊發達的時代，相信孩子們已從各類媒體管道聽或看到一些新聞報導或畫面，這些對於每個孩子的影響不一，此時，孩子更需要我們的陪伴與支持，希望能邀請您一同來關心孩子是否有下列身心反應：

1. 對生命感到無望、憂心。
2. 孩子身邊的朋友正好有目擊或正好是事件當事人。
3. 事件相關的畫面不斷地在腦海中浮現，揮之不去。
4. 孩子心情感到鬱悶、緊張、焦慮感升高，或比以前更容易突然生氣。
5. 孩子對上學、搭乘交通工作或其他類似情境時心有餘悸，擔心事件再次發生。
6. 做與事件相關的噩夢或半夜驚醒；或在清醒時刻也會變得較為敏感，如驚弓之鳥。
7. 對於搭乘交通工具時感到害怕、對身邊週遭人事物非常警覺、難以自在放鬆或躁動不安。
8. 生活狀況：出缺席不穩定、恐懼上學、早上爬不起來、嗜睡、注意力不集中、少話、對喜歡的事情漸失興趣。
9. 學生可能會以退化的行為依賴身邊的大人，像是咬手指、像小嬰兒哭鬧；或者出現一些身體症狀，像頭痛、噁心等；甚至因為依賴、缺乏安全感而產生懼學的情況。相反的，有些學生可能突然變得很安靜、很懂事、很成熟。

上述這些身心壓力反應，其實是我們經歷到重大事件後「很正常且典型」的反應，您可嘗試使用以下方法與我們一同陪伴與關心孩子：

1. 減少接觸相關新聞影片：

持續、重複觀看相關新聞媒體，可能會激化內在的不安，請避免高頻率、長時間觀看相關新聞或影片。同時避免討論行兇細節，以預防引起孩子不當聯想或恐慌。

2. 協助孩子了解可能發生的身心狀況：

讓孩子知道意外事件發生，可能會出現上述症狀反應都是正常的，可以跟孩子說：「發生這樣的事，不只是你，大家或多或少也有這樣的反應，這是正常的」。同時，家長能給予適度的肢體接觸、搭肩、握著手或擁抱，這些有助於孩子在表達情緒時能感受到安全與安心。

3. 開啟與孩子的關心話語：

主動詢問孩子「你有沒有嚇到？你現在覺得還好嗎？」。讓孩子將想說的話說完，不必急著打斷他，因為孩子正在整理自己的經驗。但若孩子無法使用語言表達感受，在一旁陪伴也是可以的。

4. 接受孩子心中的感覺：

溝通「感受」，並允許情緒的表達，試著了解與接受孩子的恐懼、害怕、焦慮、不安、傷心、難過、疑惑或擔心，告訴他「我知道你感覺很害怕很擔心，同時家長可分享自己的感受(如：焦慮、害怕、難過等)，讓孩子感覺到被瞭解與支持著。提醒您避免過度保護或陳述不切實際的安慰(如：把它忘記、你想太多了、事情沒你想的那麼嚴重等)。

若事件涉及死亡議題時，請以孩子能瞭解的用語直接真實的解釋死亡，不建議將死亡比喻成旅行或睡覺，而是正確的描述死亡的狀態。

5. 將心思放在平靜安心的事物上：

您可以協助孩子將注意力轉移至平常的興趣或關心的事物上，一起做一些讓心情放鬆、平靜與安心的活動(如：出外散心、接觸大自然、看遊戲、運動、提供安撫小物等)。

6. 恢復日常生活節奏、積極保護：

放學後習慣在校園或社區空間運動的孩子，請家長讓孩子如同以往一樣，維持一樣的生活節奏，因為維持穩定與規律的生活作息能有助於孩子感到安心與自在。

當孩子擔心事件再度發生，請幫助孩子理解哪些事物或場景會喚起腦海中危險的回憶，並學習分辨想像與真實之間的不同。

另外，家長們也可主動告知孩子學校與家人們為他們所做的安全措施，同時與孩子腦力激盪，在遭遇緊急情況時可如何自我保護(如：迅速跑開、不落單、向附近成人求助、到警局尋求幫助等)。

7. 信仰力量：

運用信仰的力量讓心情平靜，如禱告、做禮拜、彌撒、參加法會、拜拜、收驚等。

我們也需要您照顧好自己的身心狀況，若您也感覺到自己受到事件的影響，可向輔導室、本縣教育處學生輔導諮商中心(電話：05-2949193)、社區心理衛生中心或各區聯合醫院進行諮詢。

這段辛苦的時刻，誠摯希望大家能先照顧自我身心狀態，同時懷著關心與相互陪伴的立場來相互扶持與鼓勵，願我們能從這經驗當中凝聚彼此力量，伴隨此能量讓我們更有勇氣邁向未來。若您需要進一步諮詢與討論，歡迎您與輔導室聯繫絡(電話：_____)。

00學校 輔導室
嘉義縣教育處學生輔導諮商中心

嘉義縣學生輔導諮商中心-給學生的一封信

各位同學大家好：

___月___日發生的_____意外事件釀成多人死傷，在此事件中，或許會喚起我們內在的恐懼、不安，也許會出現一些特別的身心反應，但在此時，我們可以想想，當我們面對恐懼或不確定時，我們可以如何陪伴自己和身旁的人一起面對與因應。以下幾點建議，與你分享：

一、勿重複觀賞相關影片與相關新聞：

未來幾日媒體將不斷播放相關新聞，易引發內在的不安與恐慌，因此請避免重複觀看相關新聞影片，降低影像殘留腦海而有失眠不安的情況。不再討論相關細節，預防引起不當聯想及恐慌。

二、情緒抒發：

「情緒無罪，表達因應要有方法」，面對與接納自身的情緒是重要的，不要否定或壓抑情緒，情緒需要的不是被解決，而是被了解。可與信任的親友、老師、同學們分享目前的情緒，透過對話整理自己，可以花一些時間，聊聊對此事事件的理解與感受：「有沒有驚嚇到？」、「會不會覺得很可怕？」、「現在覺得還好嗎？」

三、生活安定小撇步：

- (一) 恢復原來的生活作息，均衡飲食減少熬夜狀況，穩定與規律的節奏會感到安心與自在。
- (二) 選擇隨身攜帶能夠安心的小物品，如同平安符、祝福的語句，以平穩心情。
- (三) 將注意力轉移至平時的興趣或關心的事物上，和親友、好友們一起做一些讓心情放鬆、平靜的活動，例如，運動、畫畫、唱歌、舞蹈、閱讀等。

這段時間，誠摯希望大家能先學習自我照顧，以最適合自己的方式來因應自己的感受與需求，願我們能從此經驗中獲得正向凝聚力量，陪伴與祝福彼此繼續迎接每一天。若超過一個月都無法消除負向感受，持續感覺焦慮、不安、緊張、恐懼等，且已造成作息與心情上影響，建議與家人和信任對象反映，可尋求輔導處(室)、心理諮商資源協助。

00學校 輔導室
嘉義縣教育處學生輔導諮商中心

參、安心服務

安心班輔-語言模式

黃龍杰臨床心理師

一、目的

「減壓團體」是一個『心理教育』的模式，因此在工作過程中，我們的目的並不是諮商或心理治療，而是幫助成員處理和調適事件對他的衝擊，所以帶領者也可以藉機教導某些技巧，以緊急地幫助他們面臨這些強大的壓力，其主要目標有：

- (一) 讓參與減壓團體的成員有機會抒發自己在此危機事件之後的想法和情緒，同時聆聽到別人對此事件會出現的反應和症狀。
- (二) 在過程中，帶領者以正常化（normalize）的技巧來協助成員接受自己可能會有的反應，並教導成員在危機事件之後可能會出現的症狀，以做預備。
- (三) 預防或減少「創傷後壓力疾患」（Posttraumatic Stress Disorder，簡稱PTSD）的發生。
- (四) 在進行過程中，幫助我們篩選出需要進一步諮商或協助的危機當事人。

二、結構

- (一) 進行時機：自我傷害事件發生後的1-7天內，72小時內尤佳。
- (二) 進行方式：有標準程序，結構性的小團體。
- (三) 進行場地：以安靜、不受干擾、有桌椅、並備有白板之會議室尤佳。
- (四) 時間：1~2小時（可視實際情形調整時間）。
- (五) 人數：每個團體人數3~12人。

三、步驟

參考「危機事件壓力管理」（Critical Incident Stress Management，簡稱CISM 模式），進行的程序可分為下列步驟：

第1項<段落一> 開宗明義

各位老師大家好，我先自我介紹，我是OO老師。

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，接下來還有哪些事情必須做，一起來共度難關。

今天的程序，我來跟大家報告一下，我們會一個人一個人輪下去，每個人有四五次的發言機會。第一圈我會先邀請每個人先介紹一下您自己，先談一談我怎麼稱呼您，（以及您在學校裡的職稱是什麼）特別是您跟○○○同學（老師）大概認識多久，你們的關係是什麼，幫我了解大家的親疏遠近。

第2項<段落二> 還原現場

接下來第二階段，我要請每個人回顧一下，事發當天，您是怎麼知道這個意外的？你知道這件事情之後，第一個反應是什麼？閃過心裡的第一個念頭（想法）是什麼？

第3項<段落三> 壓力反應

好，下一個階段我要邀請大家來回顧一下，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，或聲音、氣味揮之不去，或者是回家之後，吃不好、睡不著等等的。大家不知道有沒有這樣的現象？

第4項<段落四> 機會教育

接下來，我想借用後面這個白板，稍微歸納一下剛剛大家所講的，這幾天的身心行為症狀，讓大家多一點認識。

補充：危機事故後的壓力症狀(Symptoms of Critical Incident Stress)

- 【生理】**：疲累（全身無力）、吃不下、睡不好（或一直睡）、做惡夢、頭痛、胃不舒服、噁心想吐、拉肚子、便秘、胸悶（像壓著大石頭）、喘不過來、起雞皮疙瘩、全身緊繃、容易被電話或警笛聲嚇一跳等等……。
- 【情緒】**：驚嚇害怕、悲慟難捨、擔憂不安、孤單無依、脆弱無助、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】**：最驚心的畫面歷歷在目、某種刺激的聲音或氣味揮之不去、注意力不集中（「恍神」），不由自主的念頭：像「都是我害了他」、像「如果我更努力，也許她會再回來」、像「人生好無常」、像「遲早也會輪到我，我也逃不過同樣命運」等等。
- 【行為】**：掉淚、自責、指責別人（怨天尤人）、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（或特別想找人作伴）、借酒澆愁、抽菸、吃安眠藥、發呆……。

補充：心理創傷的壓力反應(Posttraumatic Stress Reactions)

1. **經驗重現**：你可能觸景傷情、睹物思人，動不動涕淚滂沱；也可能日有所思，夜有所夢；或許一談到或想到這件事，就有如回到當時，又悲從中來。
2. **退縮麻木**：為了避免觸景生情，你可能不願回首，逃避現實，想遠離傷心地；也可能神不守舍，疏離人群，麻痺冷感，失去喜怒哀樂，對一切充滿悲觀。
3. **神經緊繃**：你可能也會緊張兮兮，反應過度，如臨深淵，如履薄冰。動不動就為一點小事發飆，或和人吵架，晚上也睡不安穩，因此常吃藥喝酒。

以上的身心痛楚是「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，應該會在幾天到幾週內大大改善。假如超過一個月以上，還相當痛苦，才需要考慮藥物治療或心理諮商。

第5項<段落五> 行動計畫

接下來再請大家想想，這幾天以來，你面臨這麼大的衝擊，是怎樣熬過來的？

有沒有去燒香拜拜，或者是跟親友聊聊，或者靠什麼方式排解？

版本一：同時也想一下，接下來這幾天，還有什麼事情急需去辦？特別在善後的工作上，有什麼需要「預測」和「預備」的。

版本二：同時也想一下，接下來這幾天，你還有甚麼比較煩的壓力，你覺得會擔心發生什麼事，特別是在告別哀悼他的這陣子（若是自殺未遂則是「在他回到學校之前」），你打算怎麼做（或做些甚麼）

第6項<段落六> 重新出發

今天的最後一圈發言，想邀請您逆向思考一下：這件悲劇固然不幸，但對您的人生，有什麼意外的啟示嗎？在協助善後的過程裡，您又學到了什麼？有什麼樣的成長呢？

結語

非常謝謝大家在這兩個小時裡，能夠暢所欲言，互相體諒跟信任。

再次提醒大家，我們提到很多身心的不舒服，絕對不是病態，不是憂鬱症，這是在非常狀況之下的正常反應，大概會在這兩三個禮拜裡漸漸的淡化。

不過如果你自己覺得特別的不舒服，請讓我們知道，我們可以提供協談來幫助你。我們會留下簡介和電話給大家，歡迎您多利用我們，再次謝謝各位，祝大家平安。

第7項 (6+1:) 篩選轉介

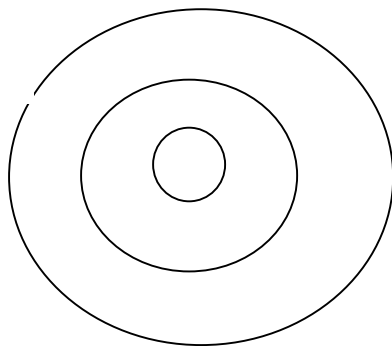
篩選需進一步關照的成員，提供校方輔導室追蹤。必要時，也可以轉介至社區心理衛生中心或醫療機構，接受心理治療〈諮商〉或藥物治療。

安心班輔 活動單

(黃龍杰編譯/製作, 2011)

I

他(她)和我的親疏遠近



II

正常的哀慟和驚嚇

哀慟反應

(根據Kubler-Ross, 1969改編)

- 「不」敢相信
- 「滿」腔憤怒
- 「心」存盼望
- 「憂」鬱自責

驚嚇反應

(根據DSM-IV改編)

- 「驚」驗重現
- 「逃」避退縮
- 「神」經過敏
- 「靈」異事件

III

如何調適

安心四寶~

- 「信」= 信仰
- 「運」= 運動
- 「同」= 同伴
- 「轉」= 轉移
- 改「觀」= 改變觀點

IV

我的感觸

這件不幸給我的啟示、心得、成長

安心班輔-藝術模式

賴念華教授編寫

- 一、進行方式：按照標準程序結構性方式進行
- 二、進行場地：以有桌椅、白板、麥克風及不受干擾的場地為宜。
- 三、進行時間：約90-120分鐘。
- 四、參與人數：
 - (一)班級輔導，以班為單位進行班級輔導。
 - (二)小團體，約8-12人，進行小團體輔導。
 - (三)個別工作。
- 五、所需用具：至少要有6個顏色之蠟筆，每人6張A4大小白色影印紙。
- 六、進行流程及指導語

流程	指 導 語	觀察
減壓前 會報	<ol style="list-style-type: none"> 1.請學校輔導人員向安心服務小組成員（以下稱小組成員），說明事件及目前處理狀況。 2.主持人說明活動進行方式，與協同夥伴分工。 3.請導師出席以確實掌握班級狀況。 4.注意事項： <ol style="list-style-type: none"> (1) 提醒上廁所 (2) 準備面紙 (3) 禁止廣播 (4) 麥克風 (5) 分組座位表 (6) 桌子擺放 	
介紹活 動階段	<ol style="list-style-type: none"> 1.介紹：各位同學，大家早（午）安！首先我先自我介紹，我是○○老師，曾經參與過○○縣內高中所發生的校園危機事件，擁有許多相關的處理經驗；接著介紹我的夥伴○○○老師（○○○老師、○○○老師及○○○老師），他（們）也是安心服務小組的成員，也同時在高中擔任輔導老師，我們是由學校輔導室的○主任透過安心服務小組找來提供減壓服務的。 2.目的：今天我們會在這裡，是因為本班○○○同學發生○○事件而過世。相信這個事件一定帶給大家或多或少的影響，所以今天我們會提供藝術減壓的方式，來了解事件對你的影響，以便自我照顧及照顧他人。我要特別強調的是：今天的活動重點不在要檢討誰，更不是要說誰對誰錯，我們在這裡是要互相支持而不是責難。我們希望提供一個安全的機會，讓大家一起回顧這個意外事件，並將此影響及感受畫出，並且一起想想如何共渡難關。 3.保密：同時我也要提醒大家，今天我們在這裡所談的、看到的內容，請大家尊重彼此的發言並遵守保密原則，離開這個空間請不要轉述任何成員在這裡的談話內容。 4.接下來，我們會發給每一個人6張白色A4紙和一盒蠟筆【請老師們協助發下用具】，現在先請同學選一個顏色來代表這個事件。如果你覺得這個事件對你的影響頗大，甚至會讓你常常想起、有時會覺得身體不舒服、甚至會影響情緒等，那就請你把筆放在紙的中間。如果你覺得自己和過去一樣，沒有太 	

	<p>大的變化，那就把筆放在紙的邊邊，距離的遠近是幫助我們自己知道這件事情對我們產生的影響，與你和○○同學關係無關。另外，老師也想提醒大家，有時我們今天感覺可能沒那麼深，但也許明天以後會有感受，最重要的是，我們大家要互相扶持，成為自己或其他人的天使。</p>	
(一) 非慣用手塗鴉	<ol style="list-style-type: none"> 1. 接下來，請大家舉起平常不是寫字的那隻手，拿起紙上這個顏色，在第 1 張白紙上隨便亂塗。 2. 如果你畫好了就請把筆放回盒子中。 	
(二) 慣用手塗鴉	<ol style="list-style-type: none"> 1. 接下來，請大家把第一張白紙放到最下方。 2. 現在請你選一個顏色代表此刻的心情，並且用你寫字的手在這張白紙上亂塗，感受一下兩隻手亂塗的感覺有什麼一樣或不一樣。 3. 如果你畫好了就請把筆放回盒子中。 4. 視覺分享：請大家拿出第 1 張畫放在左邊，第 2 張畫放在右邊，看看自己的兩張畫有什麼一樣或不一樣；接下來請你看看其他同學的圖畫，看自己的和別人的圖畫有什麼一樣或不一樣。 5. 接下來把第一張畫放上面第二張畫放下面，再把兩張圖一起放到白紙的最下面。 	
(三) 線條	<ol style="list-style-type: none"> 1. 線條示範：我們接下來要在這張紙上畫四條線條。請大家看我這邊（用身體動作示範），線條就是從一個點出發，到另一個點停止，就會成為一條線。 2. 活動： <ol style="list-style-type: none"> (1) 現在選一個顏色，畫出一條平靜的線。如果你畫好了就請把筆放回盒子中。 (2) 現在選一個顏色，畫出一條生氣的線。如果你畫好了就請把筆放回盒子中。 (3) 現在選一個顏色，畫出一條傷心/難過的線。如果你畫好了就請把筆放回盒子中。 (4) 現在選一個顏色，畫出一條快樂的線。如果你畫好了就請把筆放回盒子中。 3. 視覺分享：請將你的手指在---（依序請同學指在線上），請同學看看自己、再看看別人，即使是相同的情緒，每個人都會用自己的顏色、方式來呈現，可能會發現有人和我一樣，也會發現有人真的和我很不一樣。 4. 接著，請把這張圖放到最下面。 	
(四) 圖形	<ol style="list-style-type: none"> 1. 圖形示範：接著，我們要畫四個圖形。請大家看我這邊（用身體動作示範），圖形是從一條線發展出來的，當線條一直走，走到原來出發的點時，就會成為一個圖形。 2. 活動： <ol style="list-style-type: none"> (1) 現在選一個顏色，畫出這個「○○事件」的圖形。 (2) 如果在這個「○○事件」中，若有一些感人或令你覺得溫馨的片刻時，你 	

	<p>會選什麼顏色、用什麼圖形來呈現？</p> <p>(3) (3)接下來，在這個「○○事件」中，令你感到最糟糕、最不舒服的部分，你會選什麼顏色、用什麼圖形來呈現？</p> <p>(4) 在這個「○○事件」中，如果可以，你會希望可以多做些什麼，會和第一個圖形有所不同，你會選什麼顏色、用什麼圖形來呈現？</p> <p>3.視覺分享：</p> <p>(1) 請大家將你的手指在第一個圖形上，看看你和同學有什麼一樣或不一樣？</p> <p>(2) 請大家將你的手指在第二個圖形上，看看你和同學有什麼一樣或不一樣？</p> <p>(3) 請大家將你的手指在第三個圖形上，看看你和同學有什麼一樣或不一樣？</p> <p>(4) 請大家將你的手指在第四個圖形上，看看你和同學有什麼一樣或不一樣？</p> <p>4.接下來，請把這張圖畫放在最下面。</p>	
<p>(五) 危機事件 圖像</p>	<p>1.進入主題：當你想到○○事件時，如果你可以用色彩、線條、圖形來呈現，可以是抽象也可以是具體的、寫實的，只要你自己知道你想畫的是什麼就可以，不需要別人看得懂。請你試著用色彩、線條、圖形的方式來呈現○○事件，會有8(6)分鐘的時間可以畫，請大家保持安靜不要和別人交談，如果你有任何的問題可以舉手，老師會過去了解。</p> <p>2.視覺化冥想：(創作完)請大家看著自己的畫，閉著眼睛想一下作品中的每一個部分，對你來說它代表的是什麼？</p> <p>3.分享：邀請成員分享(若是班級輔導，老師可以邀請比較需要的學生上台做分享)，必要時老師可以用看圖說話方式來做引導探問，例如：作品中你最想與我分享的是什麼？圖畫中，現在最吸引你注意的是哪裡？如果作品中有你，你在哪裡？這裡發生了什麼事？那是什麼？這是誰？</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 老師可以在學生分享時，試圖給予簡短同理、要反映出事實的真相、從中帶出新的視角。 ➤ 學生分享後，老師可以詢問在座其他同學是否與分享者有相似的感受、想法、反應等，以便帶出普同感與正常化。 ➤ 以班級為單位的班級輔導，可以「兩兩分享」：讓學生與座位旁同學兩人一組，每人2分鐘(共4分鐘)自由分享作品的內容。 <p>4.把第五張作品放到最下面。</p>	
<p>(六) 重新得力</p>	<p>1.最後，在第6張紙上，我們試著畫出，當經歷了這事件之後，我可能有一些新的學習與體會，如果我真的知道這件事會發生，我可以多做些什麼和這次會不一樣？我會如何面對與因應？【註】請你用色彩、線條或圖形來呈現，它可以是具體的圖畫，也可以是抽象的，只要你自己知道你想呈現的是什麼即可，接著，你會有6(5)分鐘的時間來創作，創作過程中讓自己安靜不要跟別人交談。如果你有問題可以舉手，老師可以過去了解。</p> <p>2.視覺分享：請將你的第5張作品放在左邊，第6張放在右邊，請自己看看有什麼不一樣？</p>	

	<p>3.老師邀請同學分享：在這次危機事件經驗中，如果有一些學習、體會、自我欣賞的部分是什麼？老師可透過作品及內容分享，反映出學生兩張作品的不同（色彩、圖像、創作形式、佈局、大小等），而帶出驚喜與轉化。</p> <p>➤ 以班級為單位的班級輔導，可以「兩兩分享」：讓學生與座位旁同學兩人一組，每人1.5分鐘（共3分鐘）自由分享作品的內容，提醒同學可以透過神奇的眼睛反映出同學這兩張作品的變化。</p> <p>【註】：或是也可以這樣說：意外事件是我們在沒有任何的準備下去接受這個事實，意外如此突然發生，如果未來在有預備的情形，或可能生命中有智慧老人送我們一些能力和智慧，萬一遇到類似事件，我們的反應會和這次有什麼不同。</p>	
<p>(七) 後續處理（衛教及資源）</p>	<p>透過剛剛同學的分享，我們會發現這○○事件太突如其來了，因此我們會出現一些反應（先舉剛才同學已經分享過的反應），除了剛剛同學所說的，接著老師會分享一般在危機事件之後，我們可能會出現下列的反應，其實都是正常的。例如：</p> <p>【生理】 疲累（全身無力）、吃不下、睡不好（或一直睡）、頭痛、胃不舒服、噁心想吐、拉肚子、便秘、胸悶（像壓著大石頭）、喘不過氣來、起雞皮疙瘩、全身緊繃、容易被電話或警笛聲嚇一跳、一直聽到或聞到某種刺激的聲音或氣味揮之不去等等。</p> <p>【情緒】 驚嚇害怕、悲痛難捨、擔憂不安、孤單無依、脆弱無助、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、猶豫不決等等。</p> <p>【認知】 會有一些不由自主的念頭，例如：「都是我害了他」、「如果我更努力，也許他會再回來」、「人生好無常」、「遲早也會輪到我，我也逃不過同樣命運」、「如果我不要... 很可能....」等等。</p> <p>【行為】 最驚心的畫面歷歷在目、做惡夢、注意力不集中（恍神）、掉淚、自責、指責別人（怨天尤人）、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、抽煙、吃安眠藥、發呆等等。</p> <p>任何人遇到了類似○○事件，都會出現以上的反應，其實是正常的，有時甚至會有兩三個星期之久，這會慢慢消退。老師也希望同學相互幫忙，如果你發現這些反應讓你不舒服、甚至影響到你的學習、生活作息太多，可以和同學分享，也可以告訴導師、任課老師或輔導老師。我們互相成為彼此生命的守護天使，如果真的發現同學有需要協助，請你成為他的天使，或主動告訴老師。</p>	
<p>(八) 結語</p>	<p>1.今天整體活動進行到這兒，提醒同學不要把同學剛剛和你分享的部份去告訴別人，把說故事的權利留給他自己，請保密。</p> <p>2.有關你們的作品（依成員的期待處理）</p> <p>(1) 你可以選擇帶回去，和自己的家人或其他朋友分享。</p>	

	<p>(2) 如果不想帶走，你可以留在桌上，老師會幫你處理掉。</p> <p>(3) 你也可以自己做其他的決定來處理它。</p> <p>謝謝大家！</p>	
後續篩選	<p>篩選需要進一步協助學生名單，例如：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.過程中無法依序前進，一直停留在自己的情緒狀況當中者。 2.過程中有高度的焦慮者。 3.創作、分享時，情緒無法停止者。 4.具有特殊反應者。 	
減壓後會報	<p>(一)評估與轉介：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 請帶領老師先和導師了解、討論學生狀況，以確認該生之前狀態。 2. 與輔導老師討論後續須多加關注、追蹤、或轉介的學生。 3. 必要時，可以提供相關資源，供校方諮詢。 <p>(二)討論辦理道別活動及相關注意事項。</p> <p>(三)工作者減壓：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 相互分享過程中，自己最欣賞之處。 2. 相互分享過程中，自己覺得困惑之處。 3. 相互分享，如果重新再來，我可以做些什麼、調整什麼，可能會更好。 	

班級道別活動

引自：桃園區安心服務小組

一、說明：班級道別活動為與事件者正式道別之管道，由於藝術/語言模式之減壓活動為讓學生釋放自我情緒，校方須透過另一模式讓師生有機會收回平復；加上並非每位同學及師長皆有機會參與事件者之喪禮，因此於校內辦理此活動，讓同學、好友及師長們可以好好與事件者說再見，且整理自我情緒，而道別活動主要目的有以下四項：

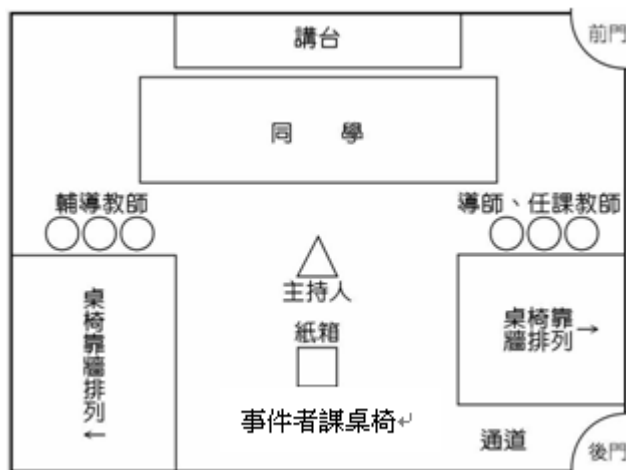
- (一) 為此次死亡事件做一結束。
- (二) 讓師生有哀悼、道別之機會。
- (三) 調節師生情緒。
- (四) 班級座位可藉此機會調整(搬離事件者課桌椅)。

二、辦理班級道別活動前相關注意事項：

- (一) 活動名稱務必為「道別活動」，以與告別式區別。
- (二) 道別活動原則上進行日期最好在告別式前一上課日，若遇特殊情況，例如畢業前、寒暑假則視班級狀況擇日辦理（以告別式前辦理為宜）
- (三) 道別活動後的教室座位安排原則，請導師事先思考。

三、班級道別活動實施流程

- (一) 時間：○年○月○日（週○）第四節（約40~50分鐘）。
- (二) 地點：○○○班教室。
- (三) 主持人：輔導處/室○○○主任。
- (四) 參加人員：導師、任課老師、輔導老師、本班同學及事件者在本校的摯友。
- (五) 場地佈置：
 1. 教室不做任何佈置，維持教室原貌，僅在黑板上書寫「向○○說再見」道別活動即可。
 2. 桌椅安置如下列圖示



(六) 預備工作：

1. 通知家長：輔導老師預先通知家長本道別活動，原則上不主動邀請家長參加。
2. 籌備會：
 - (1) 先與導師討論本活動流程、工作分配及道別活動後的教室座位安排。
 - (2) 與導師、班級幹部及事件者好友進行籌備會議，會議討論內容包含：
 - ① 活動進行流程(尤其是搬離事件者課桌椅部分)。
 - ② 照片回顧檔案、花材花色及歌曲預備。
 - ③ 相關工作分配(如「6.籌備會工作分配範例」)。

3. 相關物品：

- (1)紙箱數個：將事件者所有在校物品放置紙箱內，置於座位上，另在桌上（桌前）放一紙箱，提供同學放置送給事件者的物品(信件、卡片、紙鶴、花...)。
- (2)花朵（統一由學校採買，同學、師長每人一朵）。
- (3)照片（可不用，若要放置則為生活獨照，尺寸不要超過4”×6” ，放置事件者桌上）。
- (4)準備播放器材及音樂（背景音樂一首，合唱歌曲一首，需預先將歌詞印好每人一份）。

(七) 流程：

1. 老師及同學領花後就定位。
2. 主持人開場說明（如『四、「道別活動」主持人指導語參考資料』）舉辦本活動的意義。
3. 回顧事件者生活點滴(彈性辦理)
4. 話別
 - (1) 播放背景音樂
 - (2) 順序為導師、任課老師、輔導老師、班級同學、摯友。
 - (3) 方式為每人至事件者桌前說說（唸）祝福的話（想說的話），或致送物品，最後將花放置紙箱中。
5. 最後的祝福—可準備音樂播放，由同學合唱祝福的歌曲。
6. 結束
 - (1)主持人結語（如『四、「道別活動」主持人指導語參考資料』），並請負責同學幫忙將紙箱及事件者課桌椅搬出教室，完成道別儀式。
 - (2)導師協助調整教室新座位，並與同學話勉。

(八) 備註

1. 音樂方面，為避免曲目不適切，歌曲的選擇需事前經過輔導老師與導師篩選。
2. 花材或花色的選擇以事件者喜好為優先，但仍以典雅莊嚴能表達祝福之意為原則；活動結束後可再將花作適度包裝或整理。
3. 道別活動後紙箱內物品的安置視實際狀況決定。
4. 參加者若非本班同學，請事先提供名單以便辦理公假。
5. 活動務必於下課前完成，讓同學有時間平撫心情及避免活動遭受干擾。
6. 籌備會工作分配範例：

工作事項	負責人	完成日期	備註
收集生活點滴照片及檔案製作	○同學等2人	○月○日	請導師協助
提供紙箱	輔導老師	○月○日	
決定花材花色	○同學	○月○日	請導師協助
邀請任課老師及統計參加學生名單（以本班學生為主）	導師及○同學等2人	○月○日	參加人數以教室能容納為主
公假辦理	導師 輔導老師	○月○日	學務處協同辦理
搬離事件者課桌椅	○同學等4人	○月○日	總務處協同辦理
場地佈置	班長及各幹部	○月○日	

歌曲挑選、歌詞印製	導師及○同學	○月○日	
購買花材、結束後包裝	導師 輔導老師	○月○日	總務處協同辦理
搬離事件者物品紙箱	○同學等3人	○月○日	
全班重新安排座位	導師	○月○日	事先排定

四、「道別活動」主持人指導語參考資料

(一)開場說明

各位同學大家好，今天我們會在這裡是因為○○同學在○月○日發生○○的意外而過世，這樣的事件令人遺憾，也讓人難過和惋惜。尤其是事情的發生是這麼突然，卻已經是天人永隔，這是任何人都始料未及的。明天就是○○同學的告別式，有些同學可能會去參加，有些同學可能因為某些因素無法參加，因此我們今天這個「道別活動」是提供大家一個和○○同學說再見的空間，你可以說說這幾天以來一直想對○○說的話、也可以把寫好的信、卡片或最後想送給他/她的禮物放在紙箱中，當然我們最重要的是祝福○○一路好走。

我再解說一下今天的活動流程：首先是回顧○○生活點滴的照片，接著請導師、任課老師及同學按照順序向○○道別，然後大家齊唱祝福的歌曲，最後將○○的桌椅撤離。

(二)唱完祝福歌曲欲將桌椅撤離時

各位同學，所有的遺憾、難過、不捨，訴不盡的哀傷、離別、祝福，相信○○都收到了。雖然我們和○○只有短暫的緣分，但是曾經一起擁有的美好回憶，將會一直長存在我們心中，我們現在要請○○安心的離開，也正式的跟○○道別、說再見，祝福○○一路好走。〈在旁白聲中即可讓同學撤離事件者課桌椅及紙箱〉。

(三)結束（總結）

今天這個道別活動在此告一段落，也許有同學還有些心情想分享，你們可以用剩下的時間或中午好好的聊一聊，想跟老師分享的也可以到輔導室來。接下來，我們將時間交給導師，非本班的同學可以留下來，也可以先回自己班級教室，謝謝大家，祝大家平安。

安心演說與安心講座

蕭毓文老師 編寫(引自教育部學生輔導諮商中心網站)

- 一、對象：安心演說以全校師生為主；安心講座以教職員為主，學生及家長可視需要辦理。
- 二、實施時間：約 30-60 分鐘。
- 三、主講人：安心演說由校長宣布事件後進行，安心講座則視需要由輔導主任（老師）或邀請專家擔任。
- 四、安心演說重點如下：
 - (一)、適度表達悲傷：發生這樣的事情是大家都不樂見的，所以我們需理解每個人的情緒表達會因為與事件者關係的親疏遠近而有不同。
 - (二)、照顧好自己也要互相照顧：在表達悲傷時除了要好好照顧自己，也要對悲傷反應比較劇烈的同學提供支持與協助。
 - (三)、現在是大家共度難關的時刻：
 1. 大家都會對事件發生的原因有很大的好奇與疑問，但是現在不是滿足個人好奇心的時刻，所以請注意不要讓你的好奇心成為流言的來源，事件原因正由相關單位調查中，也會發佈相關新聞稿說明。
 2. 這幾天在經歷這些事情的過程中，難免會有一些關於事件者的討論與訊息流傳，我們要特別注意，這些言論不要傷害到事件者家屬、事件倖存者及事件者好友。
 - (四)、相關資源整合與協調：學務處與輔導室會進行後續相關事件的處理及輔導，若大家有任何想要為事件者進行或參加的活動，請務必與這兩個單位聯繫以進行資源整合與協調。
 - (五)、珍愛自己、關愛他人：此時我們更要手牽手、心連心，共度難關、互相鼓勵，為自己加油也為大家加油！

欲參與危機事件當事人的告別式說明(參考)

引自：臺北市校園危機守門員實務手冊

若校園危機的當事人身亡，師生們可以自由選擇是否要參加當事人的告別式，但要參加當事人的告別式需要注意以下幾點：

一、參加告別式前的準備工作

(一)與家屬聯繫詢問告別式事宜

詢問家屬告別式的時間、地點、儀式類型、習俗等。

(二)徵求家屬的意願

詢問家屬對於師生要前往參加告別式的意願，並尊重家屬的決定。

(三)個人可選擇是否要參加告別式

家屬同意讓師生們參加告別式後，方可宣佈消息。師生們可以自己選擇是否要參加告別式，同時需要宣導參加與否並沒有對錯之分，因每個人處理哀傷的方式不同，忍受程度也不同，因此可強調個人可依自己的狀況來決定之。

(四)準備參加告別式

在準備期間，中小學生參加告別式需要徵求家長同意，同時需讓學生填寫家長同意書。若家長不同意孩子參加告別式時，需要留意並處理學生的情緒。另一方面，要協助師生們一起完成他們想在告別式為當事人做的事情。

(五)事前預想告別式的過程

在出發前，事先告知告別式的細部流程，讓欲參加的師生們有心理準備，並且能討論當天自我照顧的方式與資源。

(六)處理前往告別式相關行政事務

1. 前往的方式，如：全體租車還是自行前往。
2. 辦理師生們的意外保險。
3. 申請師生們公出之相關手續。

二、告別式的現場

師生們抵達告別式的現場，同行的輔導人員或老師需注意師生們的反應，若現場有強烈情緒的師生，則安排一位老師在旁陪伴，並協助處理其情緒和生理反應。

三、結束告別式後團體

告別式結束後，可邀請參加的師生進行分享團體，彼此述說參加告別式的心情、想法及觸動之處，以協助他們面對哀慟，尋找其中的意義。

學生參加告別式同意書(範本)

資料來源：張麗鳳 心理師

親愛的家長：

本校○年○班○○○同學不幸於____月____日因_____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

姓名：_____

家長簽名：_____

肆、孩子常見的創傷壓力反應和照顧

孩子常見的創傷壓力反應和照顧：學齡前兒童（2歲半~6歲）

引自創傷心理學研究室—災難與創傷心理資訊網

在面對經歷過創傷或災難的學齡前孩童時，照顧者若能夠盡量保持自身的冷靜、提供較多的陪伴、並對其恐懼與不安給予再保證時，可使孩童自照顧者身上獲得較多安全感，早日走出創傷或災害的陰影。下列為學齡前孩童常見的反應、照顧者應給予的回應，及可供參考的實際範例。

反應/行為	理解	幫助的方式
<p>無助和悲觀 小孩知道他們不能保護自己。在災難中，他們會感到更加無助。他們希望知道父母會保護他們。他們會變得異常安靜或焦慮，來表達他們的需要。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 給孩子安慰、休息、食物、水和遊戲塗鴉的機會。 提供孩子一些方式，把創傷事件轉變為即時性的塗鴉或遊戲，包含一些東西可以讓他們感到更有安全感，或是更好。 和孩子再保證你和其他的大人會保護他。 	<ol style="list-style-type: none"> 多擁抱孩子，牽牽手，或是讓他坐在你的大腿上。 確認孩子遊戲的地方是一個特別安全的遊戲區域，並且有很好的監督。 在遊戲中，一個四歲的孩子不停地用龍捲風把積木堆吹倒。你可以這樣問：「你可以保護它不被龍捲風吹倒嗎？」孩子馬上加了兩層的厚度說「現在風吹不倒了。」父母可以這樣回答和解釋「這座牆已經夠堅固了，我們做很多努力來保護自己」。
<p>一般的害怕 小孩子可能會變得更害怕獨處、在浴室、去睡覺或是與親人分開。孩子希望相信他們的父母，以及其他大人，像老師或警察，會在任何情況下保護和幫助他們。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 和孩子在一起時盡量保持平靜，試著不要表達自己的恐懼。 幫助孩子重拾信心，你不會離開他，並且會保護他。 提醒孩子有人在保護家人的安全，如果有需要的話，你的家庭也可以得到更多的幫助。 如果你要離開的話，告訴孩子你馬上就回來讓他安心。告訴他一個確切的時間讓他明白，並且準時回來。 提供孩子一些方式，好讓他可以向你表達他的恐懼。 	<ol style="list-style-type: none"> 當你在電話裡和別人交談時，留意別讓孩子聽到你在表達恐懼。 說類似這樣的話「我們現在已經脫離了龍捲風，而且人們都在努力確認我們是否安好」。 說「如果你開始覺得更加害怕，來牽著我的手。讓我知道你想告訴我一些事情」。
<p>對危險的結束感到困惑 孩子們會從成人或是其他比較年長的孩子聽到些事情，或從電視上看到些東西，並且想像這些事情一直</p>	<ol style="list-style-type: none"> 如果有需要，給孩子簡單、重複性的解釋，甚至是每一天。要確認他們是否瞭解你所使用的語言。 找出他們聽過的其他話語或解釋，並且澄清不正確的地方。 如果你們離危險發生的地方有 	<ol style="list-style-type: none"> 要不斷地向孩子解釋龍捲風已經離開了，並且你們也已經離開那個淹水的區域。 在地圖上畫記或是註明你們離災難的地區距離有多遠，而且你們現在所在的地方是很安全的。「看到沒有？龍捲風已經

<p>不斷地重演。他們會認為這個危險很靠近，即便它是在很遙遠的地方發生的。</p>	<p>一段距離，有件事情很重要，就是要告訴你的孩子那個危險離你們很遠。</p>	<p>遠離我們了，而我們現在的地方是很安全的」。</p>
<p>不說話 安靜，或是有困難說出什麼正在困擾他們</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 讓孩子們平時的感受化為言語，像是生氣、難過、擔心父母、朋友、手足的安全。 2. 不要強迫他們說話，但是讓他們知道，他們隨時都可以找你說話。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 在紙頁上畫一些「表情臉孔」代表不同的感受。對著每一種表情說一個簡短的故事，像是「記得當大水進到屋子裡來，而你有一張像這樣愁眉苦臉的表情嗎？」 2. 說「小朋友會感到很難過，當他們的家被破壞的時候」。 3. 提供孩子一些美術或是遊戲的材料，來幫助他們表達自己。然後使用一些富有情感的話來檢測他們感覺如何。「這真是一幅恐怖的圖片。當你看到大水時，也是這樣的害怕嗎？」
<p>害怕災難再發生 當有事物提醒時：看到，聽到，甚至感覺到有些東西在提醒他們那場災難的發生。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 向孩子解釋事件本身，和讓你想起事件的事物之間的差別。 2. 盡你所能保護孩子遠離那些會讓他們想起事件的事物。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 「雖然現在下雨，但不代表龍捲風又要來了。暴風雨比較小，不會像龍捲風造成一樣的損害」。 2. 不要讓你的孩子觀看或收聽在電視、收音機、或是電腦上關於災難的圖像，這會造成害怕災難再次發生的恐懼。
<p>睡眠問題 害怕晚上單獨一個人睡、嚇醒、作惡夢</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 確認孩子是否安全。睡前花一些額外的時間和孩子安靜地在一起。 2. 讓孩子在昏黃的燈光下入眠，或是有一些時間是你陪著他一起睡的。 3. 一些孩子可能可以瞭解夢境與現實有差別的說明。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 在睡前給孩子一些可以使他們平靜的遊戲。例如可以說一個帶有令人欣慰主題的故事。 2. 睡前對孩子這麼說「今晚你可以跟我們一塊兒睡，但是明天你可要回自己的房間睡喔！」 3. 「作惡夢，是來自於我們裡面感到恐懼的思想，而不是從真實發生的事情而來的」。
<p>退化到較早的行為模式 吸手指、尿床、說兒語、想要坐在你的大腿上。</p>	<p>盡你所能地保持中立和實際。這些行為模式會在災難發生後持續一陣子。</p>	<p>如果孩子開始尿床，就安靜地幫他換衣服和床單。不要讓別人對他說「你還真是個孩子」這樣的話語與批評，或是讓你的孩子當眾難堪。</p>
<p>不瞭解死亡 學齡前的孩子不瞭解死亡是不會逆向操作的。他們有「奇幻式的思考」，或可能認</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 關於死亡的事實，給予合適年齡又一致的解釋，而不是給孩子不真實的希望。 2. 不要小看孩子對失去的寵物或特別的玩具所產生的情感。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 讓孩子參加文化或是宗教哀悼儀式。 2. 幫助他們找到自己的方式告別，可以藉著畫出美好的記憶，點蠟燭，或是為他們禱

<p>為他們的思考讓死亡這件事情發生。失去寵物這件事對孩子來說也是難以承受的。</p>	<p>3. 在孩子似乎想知道的事情上找線索。簡單地回答，看看他是否還有其他任何問題。</p>	<p>告。</p> <p>3. 「巴勃不會再回來了。但是我們可以想念他，談談他，回想他多麼的惹人憐」。</p> <p>4. 「消防員說沒有人可以救巴勃，那並不是你的錯。我知道你非常的想念他」。</p>
---------------------------------------------	------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------

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.〕。

孩子常見的創傷壓力反應和照顧：學齡期兒童（6~11歲）

引自創傷心理學研究室—災難與創傷心理資訊網

由於學齡期的孩子認知功能發展得較為成熟，也開始會放較多的注意力在自省與自我感受上，因此在創傷或災難事件後，他們會表現出較多心理及情感層面上的困擾，以下表格所陳列的便為學齡期兒童可能出現的反應，及照顧者在面對這些反應時的建議回應。

反應/行為	理解	幫助的方式
對發生的事情感到困惑	<ol style="list-style-type: none"> 1. 每當孩子問發生什麼事的時候，都要解釋清楚。並且避免一些會嚇到孩子的細節。當孩子困惑或不清楚現在是否處於危險時，要修正不當訊息。 2. 提醒孩子有人在保護家裡的安全，如果有需要的話，你的家人也可以獲得更多的幫助。 3. 讓孩子知道什麼是可以預期會發生的。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 「我知道其他的孩子都說有更多的龍捲風要來，但是，我們現在的地方是不會受到龍捲風影響的」。 2. 持續回答孩子的問題（不要感到不耐煩），而且不斷地向孩子保證家人是安全的。 3. 告訴他們現在發生了什麼事，特別是關於學校、或是將來要住的地方的議題。
感到有責任 學齡期的孩子可能開始關心自己是不是出了什麼毛病，或是應該有能力改變之前發生的事。他們可能會猶豫在別人面前說出自己在意的事情。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 給孩子們機會向你說出自己所在意的事情。 2. 給他們保證，並且告訴他們為什麼不是他們的錯。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 把孩子帶到一旁解釋說「發生像這樣的災難，很多的孩子，當然還有家人，都會這樣想：我之前可以怎樣做會有些不一樣呢？或是：我應該可以做些什麼的。但，那並不表示是他們的錯」。 2. 「記得嗎？消防員說沒有人可以救巴勃，那不是你的錯。」
事件重演和對喚醒物反應的恐懼	<ol style="list-style-type: none"> 1. 幫助孩子辨認產生回憶的事物（人物、地點、聲音、味道、感覺、時間點），並且會分辨事件本身以及之後才有的喚醒物之間的差別。 2. 依照孩子們所需要的，向他們保證他們很安全。 3. 別讓孩子看到關於災難事件的媒體報導，這會引起孩子對災難事件重演的恐懼。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 當孩子們發覺他們又再次被提醒，就跟他們說「試著這麼想：我會這麼沮喪，是因為下雨讓我想起了龍捲風，但是現在根本就沒有龍捲風，而且我很安全。」 2. 「我想我們現在需要休息一下，先不要看電視了」。
重述事件，或是一再地演出事件本身	<ol style="list-style-type: none"> 1. 允許孩子談論或是演出這些反應，讓他們知道這是很正常的。 2. 在遊戲或是塗鴉中鼓勵積極地解決問題。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 「我注意到你畫了很多有關這次事件的圖畫。你知道很多孩子都這麼做嗎？」 2. 「畫出你想如何重建你的學校，使它更安全。這可能是有幫助的」。

<p>擔心被自己的感覺所淹沒</p>	<p>提供一個安全的地點讓孩子們表達自己的恐懼、憤怒、難過等等。允許孩子哭，或是傷心難過，不要期待他們表現勇敢堅強。</p>	<p>「當恐怖的事情發生的時候，人們都有很強烈的感受，像是對別人生氣，或是感到極度傷心難過。你想帶著你的毯子在這兒坐一下，等到好一點再說嗎？」</p>
<p>睡眠問題 包括做惡夢、害怕一個人睡或是要求和父母一起睡</p>	<p>要孩子解釋做惡夢是正常的，並要他們說出，並保證惡夢會自己離開。別要求孩子說出惡夢裡的細節。暫時的睡眠安排是不錯的。再和孩子一同規劃之後要如何回復原本的睡眠習慣</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 「那是一個很嚇人的夢。讓我們一起想想會夢到什麼樣美好的事物。同時讓我搓搓你的背直到你睡著為止」。 2. 「接下來的幾個晚上你可以待在我們的房間。在你去睡覺前，我們會多花一些時間在床上陪陪你。如果你又感到害怕的話，我們可以談談」。
<p>擔心 自己和別人的安全</p>	<p>幫助孩子分擔他們的憂慮，並且給予實際的訊息。</p>	<p>做一個「憂慮收納箱」，孩子們可以寫下自己的憂慮，並且把它們投到箱子裡。找一個時間看看裡面的內容，想想如何解決其中的問題。</p>
<p>行為改變 異常地有攻擊性或是焦躁不安的行為</p>	<p>鼓勵孩子參加一些娛樂活動或是運動，做為他們挫折、情緒的發洩途徑。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 「我知道你不是故意要甩門的。這麼憤怒一定令你感到很難受」。 2. 「散散步如何？有的時候讓我們身體動一動會幫助處理那些強烈的情緒」。
<p>身體抱怨 沒有緣由的頭痛、胃痛、肌肉酸痛</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 找出是否有醫學上的原因；如果沒有，就給孩子安慰和保證那些現象是正常的。 2. 面對事實。對這些非醫學的身體抱怨有太多關注，反而可能會助長它。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 確認孩子是否有足夠的睡眠、好的飲食、喝夠多的水和足夠的運動。 2. 「坐在這邊一下如何？如果你覺得好一點後，讓我知道，我們再來玩牌」。
<p>仔細觀察父母的回應和恢復狀況 不想自己的憂慮妨礙父母</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 給孩子和自己一些機會談談自己的感受。 2. 盡可能地保持冷靜，別讓孩子增加他們的憂慮。 	<p>「是的，我的腳踝受傷了，但是經過護理人員包紮後就好很多了。看到我受傷一定覺得很恐怖，對不對？」</p>
<p>擔心其他的犧牲者和家人</p>	<p>鼓勵一些能幫助別人又有建設性的活動，但不要增加責任感的額外負擔。</p>	<p>幫助孩子辨別合適且有意義的計畫(如清掃學校、募款、或是幫助需要的人)。</p>

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.〕。

孩子常見的創傷壓力反應和照顧：青少年（11~18歲）

引自創傷心理學研究室—災難與創傷心理資訊網

由於青少年時期的孩子會花很多時間在注意自己，因此除了自己本身因為創傷或災難而產生的身心症狀之外，還會擔心他人看待自己的眼光，並因此感到困擾；另外因為青少年較具有衝動性，所以一些危險行為也是受創後可能產生的反應，故父母及照顧者應該花更多時間與他們進行理性的溝通，並提供充分支持，下列便為可能的反應及參考的回應。

反應/行為	理解	幫助的方式
疏離感、羞恥感和罪惡感	<ol style="list-style-type: none"> 1. 提出一個安全的時間和青少年孩子討論事件和他們的感受。 2. 強調這些感受是很正常的，用實際的解釋當時可以怎麼做，來修正太過度的自責情形。 	<p>「許多孩子和大人，和你一樣有相同的感受，生氣、和怪罪自己沒有多做些什麼。記得，你並沒有錯，就連消防員都說我們沒辦法再多做些什麼。」</p>
自覺到自己的恐懼、脆弱感、擔心被貼上不正常的標籤	<ol style="list-style-type: none"> 1. 幫助青少年瞭解這些感受是正常的。 2. 在恢復的期間，鼓勵他們和家人及朋友間維持良好關係，藉以得到需要的支持。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 「我有相同的感受。感到害怕和無助。當災難不幸來臨時，大部分的人都會有這樣的感受。即便是他們外表看起來很平靜」。 2. 「我的手機現在可以用，你何不打通電話給彼得，看看他最近過的怎麼樣？」 3. 「謝謝你和妹妹一起玩遊戲，她現在已經好很多了」。
付諸行動的行為 喝酒和嗑藥、性行為、從事一些可能發生意外的活動	<ol style="list-style-type: none"> 1. 幫助青少年孩子瞭解，利用付諸行動的表現，來表達事件後所產生的強烈情緒（像是憤怒）是很危險的方式。 2. 限制酒和藥物的來源。 3. 談談高風險性活動的危險。 4. 根據時間掌控的原則，要孩子讓你知道他們的去處和要做些什麼事。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 「許多的青少年，和一些成人，在像這樣的災難後感到失控和憤怒。他們認為喝酒和嗑藥多少可以有些幫助。有這樣的感受是很正常的。但是，將這些感受付諸行動似乎不是一個好主意」。 2. 「在這個非常時期中，知道你的去處和如何跟你聯繫是很重要的。」向他們保證，直到所有事情都安定下來為止，這額外的檢查都只是暫時的。
擔心事情重演和對喚醒物的反應	<ol style="list-style-type: none"> 1. 幫助青少年孩子辨認不同的喚醒物(人、地點、聲音、氣味、感受、時間點)，並分辨事件本身及之後才產生的喚醒物之間的差別。 2. 向青少年孩子解釋會引起青少年孩子對災難事件重演恐懼的媒體報導。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 「當你又被提醒時，你可以試著跟自己說：我現在很沮喪，是因為我又想起了那次事件，但是現在情況不一樣，因為現在根本就沒有龍捲風，而且我也很安全」。 2. 建議「看新聞報導會讓狀況更糟糕，因為他們將同樣的畫面一放再放。我們把電視關掉好不

<p>人際關係突然改變 青少年可能從父母、家人、甚至是同儕關係中抽離出來；在危機中他們對於父母的反應可能會有激烈的應對。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 向青少年解釋這樣關係間的緊張是可以預期的。並且強調在復原的期間，我們都需要家人和朋友的支持。 2. 家庭不同的成員復原過程中都需要寬容。 3. 接受自己情緒的責任。 	<p>好？」</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 一家人多花些時間談談每個人的狀況。「我們這樣互相發脾氣的情形是很正常的，這代表著我們所經歷過的一切。我想我們都很棒地處理著這些狀況。我們有彼此真好」。 2. 你可能可以這麼說「當你弟弟昨晚大叫的時候，我非常欣賞你的冷靜。我知道他也同樣把你給吵醒了」。 3. 「我想為昨天對你發脾氣這件事情向你道歉。我會更努力讓自己保持冷靜的。」
<p>態度上徹底的改變</p>	<p>向青少年解釋，在災難後人們態度上的改變是很正常的，但是要過一段時間之後才會恢復正常。</p>	<p>「我們都承受著極大的壓力。當人們的生活受到像這樣極大的破裂，我們都會感到更加害怕和憤怒，甚至充滿仇恨。即便表面上不是如此，但是，當我們回到較熟悉的常規時，我們都會覺得比較好一些」。</p>
<p>想用不成熟的途徑裝大人 例如，想離開學校、結婚。</p>	<p>鼓勵青少年延緩一些人生重要的決定。並且找尋其他方式使青少年覺得對事情更有掌控感。</p>	<p>「我知道你打算要休學和找工作來幫忙。但，更重要的是現在別急著做這些重大的決定。在緊急關頭並不是做重大改變的好時機。」</p>
<p>擔心其他的倖存者和家人</p>	<p>鼓勵一些能幫助別人又有建設性的活動，但是不要增加額外的責任感負擔。</p>	<p>幫助青少年辨別合適且有意義的計畫(例如清掃學校地面的礫石、募款，或是幫助需要的人蒐集生活必需品)。</p>

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.〕。