

# 臺中市學生輔導諮商中心校園危機處理表單 目 錄

## 壹、處理流程篇

一、校園危機介入處理流程（中心版） .....	1
二、校園危機介入處理流程（學校版） .....	2
三、危機事件處理工作檢核表 .....	4

## 貳、處理模式篇

一、減壓團體（語言式） .....	5
二、減壓團體（藝術式） .....	8

## 參、安心文宣篇

一、安心文宣(朝會宣講引言、班級宣講引言).....	12
二、安心文宣(教職員版).....	13
三、安心文宣(國高中版).....	15
四、安心文宣(國小注音版).....	16
五、給家長的信(天災/意外版).....	18
六、給家長的信(社會事件).....	19

## 肆、相關記錄表格篇

一、安心講座紀錄表 .....	20
二、安心團體紀錄表 .....	21
三、校園危機介入處理精進會議紀錄 .....	22

## 伍、相關量表篇

一、創傷後壓力疾患篩選問卷 .....	23
二、意外事件衝擊量表 .....	24

## 陸、推薦書單篇

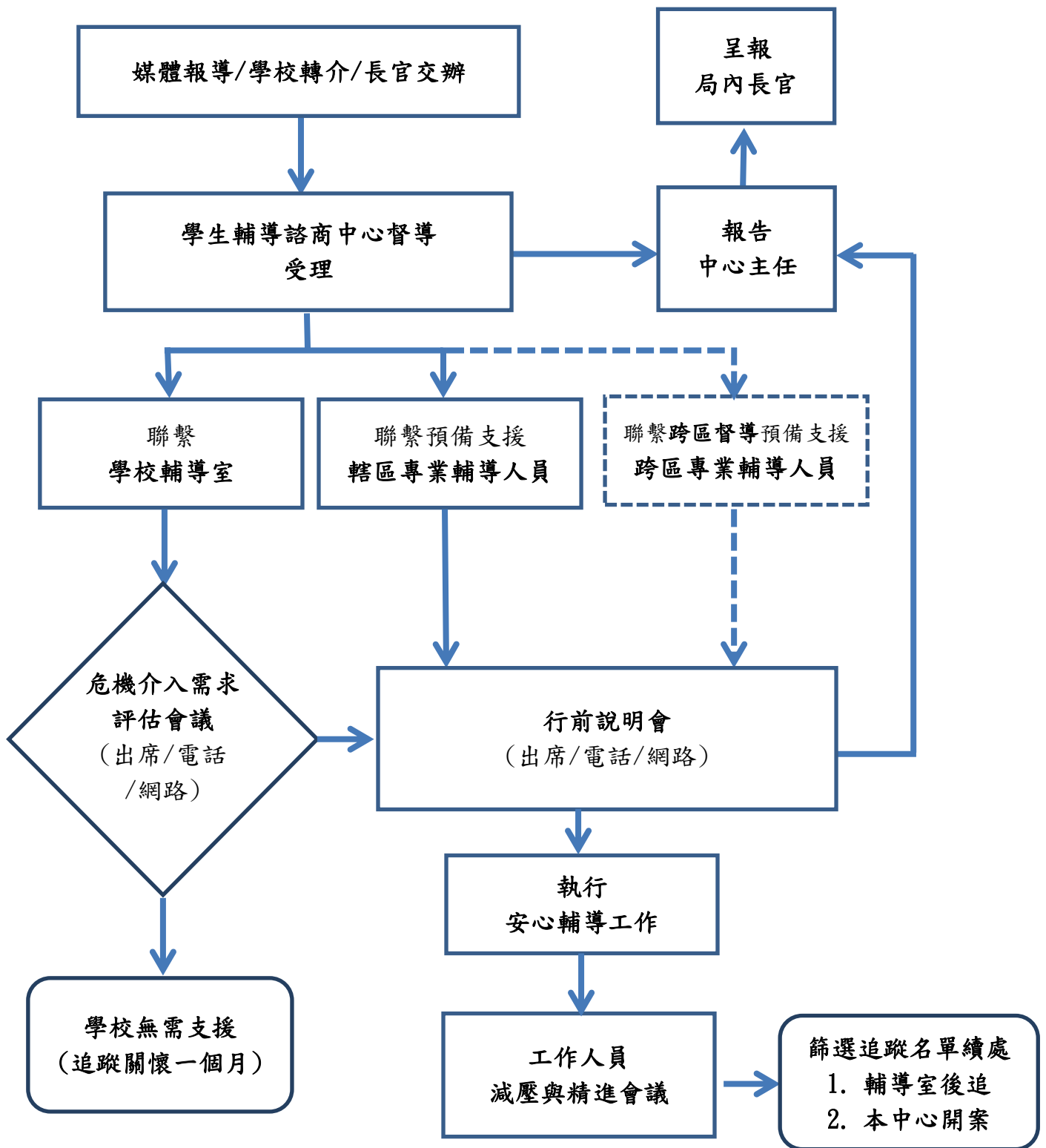
一、校園危機處理推薦書單 .....	26
二、校園危機失落議題推薦繪本 .....	27

## 柒、參考資料

校園危機處理參考文獻 .....	28
------------------	----

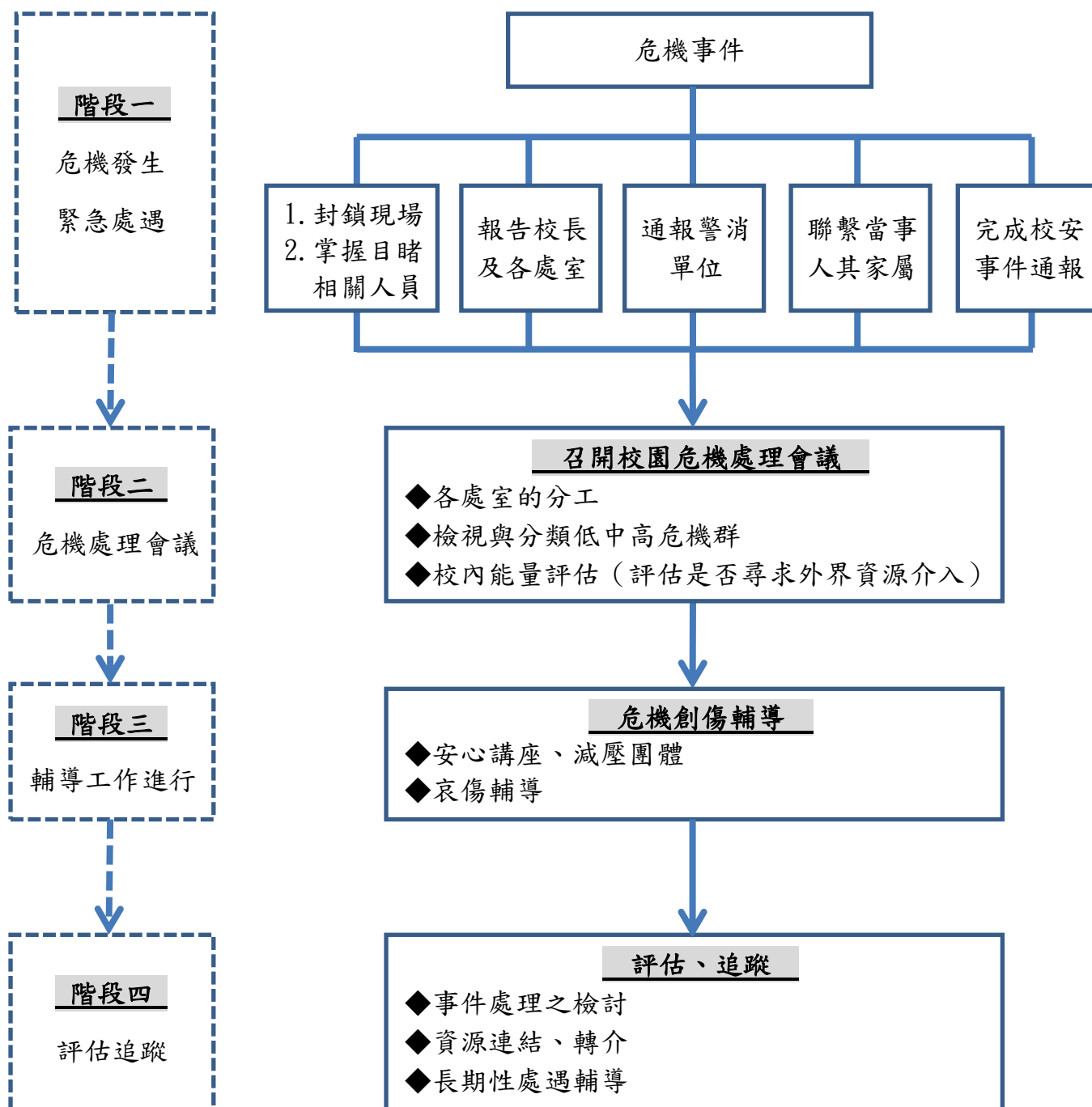
# 臺中市學生輔導諮商中心-校園危機介入處理流程

## (中心版)



# 臺中市學生輔導諮商中心-校園危機介入處理流程

## (學校版)



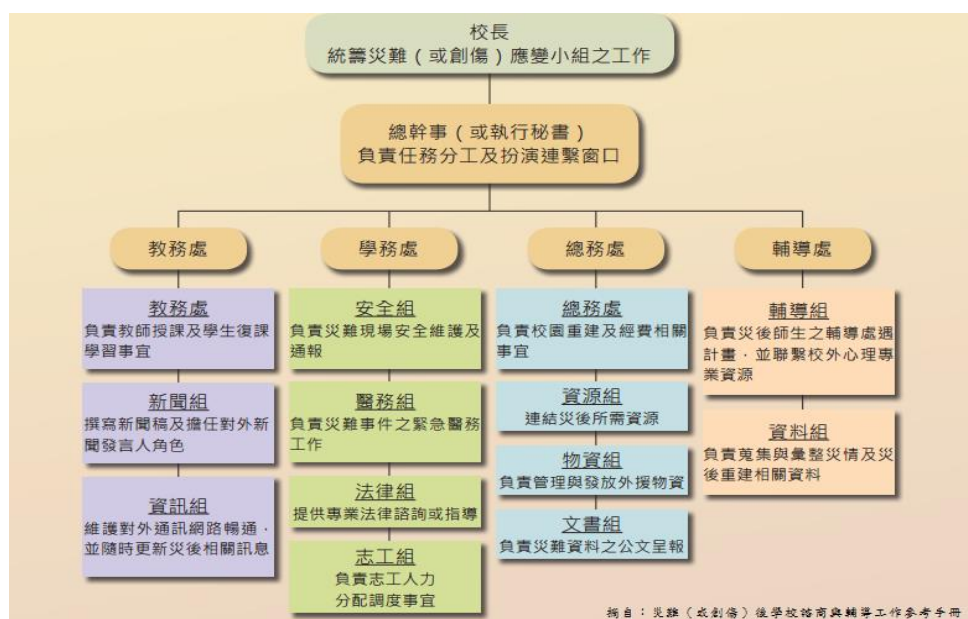
## ※ 校園危機介入處理流程（學校版）說明：

### 階段一：危機發生

1. 封鎖現場及掌握目睹相關人員：
  - (1) 危機發生當下，須立即將意外事件現場封鎖，避免現場遭破壞。
  - (2) 掌握目睹相關人員，以利後續追蹤關懷。
2. 報告校長及各處室：預備召開校園危機處理會議。
3. 通報警消單位：必要時，通報消防或警政單位，如意外墜樓事件、天災、校外教學意外事件、校園傷害事件。
4. 聯繫當事人（受害人）家屬：家長、主要照顧者或親屬。
5. 完成緊急事件校安通報：即時以電話、電訊、傳真或其他科技設備通報上級主管教育行政機關，並於二小時內於校安通報網通報。

### 階段二：召開校園危機處理會議

1. 由校長擔任召集人。
2. 各處室的分工：可參考圖一分工。
3. 檢視校屬人員危機影響程度，並進行後續輔導工作的分類，分為低中高危機群。
4. 評估是否需要外界資源介入支援。



圖一 校園災難（或創傷）應變小組處遇架構圖

### 階段三：輔導工作進行

1. 由輔導室統籌，針對危機受影響的類型（低中高危機群）進行安心講座、減壓團體。
2. 評估與篩選後續須進行進一步哀傷輔導族群。

### 階段四：評估與追蹤

1. 事件處理之檢討：本次危機事件的處理進行評估與檢討。
2. 資源連結、轉介：評估當事人與相關人需求，進行資源連結或轉介。
3. 長期性處遇輔導：當事人或相關人員進行長期處遇輔導。

# 臺中市學生輔導諮商中心-危機事件處理工作檢核表

◎ 請以「V」方式，在各危機發生階段中，檢核各項目的完成狀況。

105.07.22 製表

階段	檢核項目	檢核人員簽名	備註
階段一： 危機發生  請於危機發生後 「2小時內」完成	<input type="checkbox"/> 封鎖現場 <input type="checkbox"/> 掌握目睹人員（含教職員生） <input type="checkbox"/> 通報健康中心 <input type="checkbox"/> 通報消防警政單位 <input type="checkbox"/> 聯繫學務處及其他處室 <input type="checkbox"/> 通報校長 <input type="checkbox"/> 通知導師 <input type="checkbox"/> 釐清事件 <input type="checkbox"/> 聯繫家屬 <input type="checkbox"/> 進行校安通報		
階段二： 危機處理會議  請於危機發生後 「4小時內」完成	<input type="checkbox"/> 召開危機處理會議 <input type="checkbox"/> 客觀陳述事件 <input type="checkbox"/> 彙整當事人相關資訊 <input type="checkbox"/> 指派發言人擔任對外發言之單一窗口 <input type="checkbox"/> 評估資源介入需求		
階段三： 輔導工作進行  請於危機發生後 「72小時內」進行	<input type="checkbox"/> 辦理全校教職員說明會議及安心講座 <input type="checkbox"/> 全校性生命教育及安全宣導 <input type="checkbox"/> 發送安心文宣： <input type="checkbox"/> 學生版 <input type="checkbox"/> 家長版 <input type="checkbox"/> 教職員版 <input type="checkbox"/> 進行有受創疑慮學生之安心團體 <input type="checkbox"/> 進行有受創疑慮班級之減壓班級輔導 <input type="checkbox"/> 篩選高關懷教職員生名單 <input type="checkbox"/> 進行工作人員減壓團體		至遲一週 內完成 （例假日 及寒暑假 除外）
階段四： 評估追蹤	<input type="checkbox"/> 個別輔導處遇（至少追蹤一學期） <input type="checkbox"/> 進行哀傷團體輔導 <input type="checkbox"/> 資源連結或轉介 <input type="checkbox"/> 事件處理檢討會議（一個月內完成）		

# 臺中市學生輔導諮商中心-減壓團輔(語言式)

資料來源：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：

### <段落一> 開宗明義

各位老師大家好，我先自我介紹，我是「○○市校園危機事件處理安心服務小組」的○老師，目前服務於○○高中，受過校園危機事件處理安心服務的專業訓練。

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。

### <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？

### <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？

### <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，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。

### <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）

### <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。

### ( 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



# 臺中市學生輔導諮商中心-減壓團輔(藝術式)

資料來源：賴念華教授

## 一、危機處遇採用藝術治療的優勢

- (一) 面臨危機、創傷事件時，語言的敘說有時是困難的。
- (二) 繪圖本身就是一種敘說與表達的方式。
- (三) 圖像可以表達、宣洩、釋放壓力的。
- (四) 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。
- (五) 透過對作品的掌控與支配，找回自我主控能力。
- (六) 藝術是一種隱喻 (metaphor) 可以投射內在情緒。
- (七) 象徵性描述 (symbolic speech) 的表達，減少防衛與威脅。
- (八) 藝術提供安全距離，創造安全空間表達自我內在。

## 二、團體目標：

- (一) 以繪圖及敘說方式做表達、宣洩、分享。
- (二) 篩選需進一步轉介之案主。
- (三) 減緩日後 PTSD 症狀發生。

## 三、團體結構：

- (一) 進行方式：2 小時。
- (二) 藝術媒材：硬質媒材，蠟筆或是麥克筆 (至少 6 顏色)，每人 A4 大小影印紙 6 張 (可控制)。
- (三) 帶領人數：個別、小團體 (8~16 人) 或班級輔導方式皆可進行。

## 四、團體流程簡介

0. 開場白。
1. 非慣用手塗鴉 (第 1 張紙)。
2. 慣用手塗鴉 (第 2 張紙)。
3. 線條 (第 3 張紙)。
4. 圖形 (第 4 張紙)。
5. 危機事件圖像 (第 5 張紙)。
6. 重新經驗危機之圖像 (第 6 張紙)。
7. 心理衛生教育。
8. 轉介與結束團體。

## 五、步驟- 進行的程序可分為下列步驟：

### 0. 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) 成員自我介紹。

※補充說明：了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。

### 1. 非慣用手塗鴉：

- (1) 邀請成員拿出第 1 張白紙。
- (2) 用剛才紙上的顏色來塗鴉。
- (3) 用非慣用手在白紙上塗鴉。

※補充說明：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。

### 2. 慣用手塗鴉：

- (1) 邀請成員拿出第 2 張白紙。
- (2) 選一個此刻的心情色彩。
- (3) 用慣用手在白紙上塗鴉。

※補充說明：觀察成員這兩張作品的創作方式和時間，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，或是無法停止的狀態；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。

※補充活動：小組分享第 1.2 張作品的圖式，呈現各自圖畫的面貌與形式做「視覺分享」。

- (4) 組內比較（自己作品間）及組間比較（自己與他人作品間）

### 3. 線條：

引導說明：線條是指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「平靜的線」。
- (3) 選一個顏色，畫一條「生氣的線」。
- (4) 選一個顏色，畫一條「悲傷的線」。
- (5) 選一個顏色，畫一條「震驚錯愕的線」。
- (6) 選一個顏色，畫一條「溫和的線」。
- (7) 視覺分享彼此線條的呈現方式（色彩與線條的獨特性）

※補充說明：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。

### 4. 圖形：

■ 引導說明：從一條線發展到一個圖形，是指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) 選一個顏色，畫一條「當你想到這次 XX（地震）的圖形」。
- (2) 選一個顏色，畫「在 XX（地震）中，讓你感到溫馨或是安慰的圖形」。
- (3) 選一個顏色，畫「在 XX（地震）中，讓你感到最糟糕狀態的圖形」。
- (4) 選一個顏色，畫「倘若我知道此意外會發生，畫一個萬一日後有相似災難，我希望自己可以因應的圖形」。

※補充說明：「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

■接著，邀請成員做視覺分享

- (1) 從災難視覺現況發展到可能的未來。
- (2) 搜尋自我正向可能性，透過觀察他人的作品，提醒自己身旁正向的可能。
- (3) 彼此的糟糕，會產生共鳴性的深層理解。
- (4) 藉先前自我建構的情緒樣貌，了解其主情緒幫助下一張作品回應引導之參照。

## 5. 危機事件圖像：

■引導說明：8-12 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？」（用抽象或具體寫實的描繪都是被容許的）
- (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每一個部分，它讓你想起了什麼？圖上的象徵性意義是什麼？

※補充說明：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。

- (3) 透過創作（doing）可自我整理災難產生的衝擊圖像，有敘說、釋放、整合的功能。
- (4) 將災難「具象」、「外畫」，讓成員可以身處在「他者」的位置來述說災難的故事。

■接著，領導者回應簡則：

- (1) 同理案主的故事。
- (2) 反應出真正的事實現況。
- (3) 從故事架構中帶出新的可能性（refraining）。
- (4) 總結正向的部分。

※補充說明：切忌過多、過深的同理，會引發案主淹沒在災難索引發出的情緒中，可能再次受創。

■領導者的引導方式：引導難以分享作品之成員，以下列問句做引導：

這是什麼？ 你在哪裡？ 那是誰？ 這是什麼時候？ 他怎麼了？

※補充說明：提問不用「為什麼」？以「什麼」、「誰」、「如何」、「哪裡」、「何時」來提問。

### ■變化：班級輔導版

- (1) 帶領者邀請每組一位學生在班級分享（回應原則同）。
- (2) 確認他人與之相似的感受、看法（可舉手）---普同感。
- (3) 對學生的反應加以正常化，提供支持、協助心理衛生教育之宣導等。
- (4) 請同學各自在小組兩兩分享。

## 6. 重新出發，邁向未來：

- (1) 拿出第6張白紙。
- (2) 冥想智慧老人現身—重新得力。
- (3) 畫下萬一日後有此危機事件發生時，我預知、有更多預備時，會如何面對因應的圖像（6-8分鐘）。
- (4) 團體討論：與先前作品的不同。 分享我已經學到一些正向的經驗。  
自我欣賞的部分。

※補充說明：班級帶領者先邀請每組一位學生在前面分享；預備出航、重新出發。

## 7. 後續工作：

### ■心理衛生教育

- (1) 危機事件後會出現的反應：包括身體、情緒、想法、行為等面向。
- (2) 告知轉介機構及求助的電話

### ■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者
- (3) 情緒經由引導難以停止者
- (4) 其他特殊反應者

※補充說明：與當地心理衛生人員聯繫做進一步個別危機處遇之安排。

### ■成員作品的處理

- (1) 作品屬於成員、依照成員期待處理。
- (2) 作品可以張貼起來，強化自我經驗。
- (3) 與同學或家人分享。
- (4) 自行或由帶領者處理掉。

## 臺中市學生輔導諮商中心-安心文宣(朝會宣講引言)

親愛的同學、老師們：

近日發生\_\_\_\_\_事件，對於此事感到遺憾，學校已立即進行事件的處理與相關人員的協助。同時，我們也請導師及任課老師留意學生的身心反應。事件發生後，可能會有出現害怕、驚嚇、悲傷、憤怒、生氣、憂鬱、焦慮等心理反應，也可能伴隨著頭痛、肚子痛、拉肚子、失眠、噩夢等身體不適反應。在意外事件發生後出現上述這些身心反應，都是可以理解且正常的，這些情況會隨著時間慢慢好轉，請不用過於慌亂；但若持續一個月以上仍未改善，甚至影響生活作息與情緒時，身邊的同學與老師可以主動與輔導室連繫，一同關心、降低心理衝擊。在這段時間，讓我們彼此支持、共渡難關。

---

## 臺中市學生輔導諮商中心-安心文宣(班級宣講引言)

### 一、開場：

各位同學大家好，我是 000，來自\_\_\_\_\_，今天我們會在這裡是因為發生了事件，發生這樣的事情令人遺憾，在經歷這件事情後，有些人可能會出現莫名的擔心、不安與害怕，因此我們想提供一些方式，讓大家能夠面對這些事情。接下來我們要進行輔導活動，過程中若有疑問歡迎舉手發問。

### 二、結尾：

今天這個活動在此告一段落，也許有同學還有些心情想分享，你們可以用下課時間再好好聊一聊，想再跟老師說說話，也歡迎到輔導室來。接下來，我們將時間交給導師。

## 臺中市學生輔導諮商中心-安心文宣(教職員版)

各位親愛的師長們平安：

事件發生截至今天已經\_\_\_\_天了，目前所有的後續工作已由相關單位及同仁共同積極處理中，相信不論您是否在第一現場，都為此事感到震驚、沈重及難過，因著大家對此事的關注，會讓這樣悲痛的畫面有不斷出現的可能，讓我們關心他人時也別忽略了自己的身心狀況，透過對周遭人的關懷，成為彼此的安慰吧。

◆一般人遭遇創傷事件後一個月內可能有的反應如下：

項目	情緒	舉例
「驚」驗重現：經驗重現。	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。	爬上高樓層/游泳/坐車時會有此類想像；也容易問「活著做什麼？」、「人好像隨時會死？」
「逃」避或麻木：麻木、缺乏情緒反應、失去現實感。	木然、沉默、退縮。	變得安靜、沒有反應、不想上班、無法專心工作、忘東忘西。
「神」經過敏：對周遭環境的知覺降低。	擔心、害怕、容易生氣或是哭泣。	肚子痛、胃痛、胸悶。
「靈」異事件：對生活事件有些鬼神類的想像。	害怕、恐懼。	疑神疑鬼、繪聲繪影，也可能害怕睡覺、失眠，甚至做惡夢。

雖然這是經歷重大事件後一般人可能會有的反應，須再多加留意的是有的人也可能會在事件發生半年後才呈現症狀，以下提供了「安心五寶+改觀」，我們可以藉此好好照顧自己。

- ◆「信」=信仰：參加法會、上廟拜拜、收驚求符、念佛禪修，或禱告、唱聖歌、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：跑步、爬山、游泳、騎車，從事有氧運動，讓自己喘氣流汗，或適當的刮痧、按摩，釋放壓力。
- ◆「同」=同伴：親近志同道合的人，「同」病相憐、「同」舟共濟。不要離群索居，封閉自己。把您的擔心害怕或感謝都說出來，可以有效的整理並紓解情緒。
- ◆「轉」=轉移：要有事做，轉換心境。無論是工作或娛樂，勞力或勞心，或走出去接觸大自然，都能暫時放下煩惱，避免一直陷入低迷的深谷。
- ◆改「觀」=改變觀點：逆向思考，往正面想。

此外，建議大家最近好好的休息，注意營養均衡及補充水份，不要過度勞累，避免飲用過量的酒、咖啡、茶而影響睡眠造成身心失衡，所以維持正常生活作息才是保健之道。

### 【諮詢專線】

- 張老師 1980
- 生命線 1995
- 臺中市社區心理衛生中心(04)2515-5148
- 臺中市學生輔導諮商中心(04)2520-0870
- 24小時安心專線 0800-788-995 (請幫幫-救救我)

臺中市學生輔導諮商中心 關心您

# 臺中市學生輔導諮商中心-安心文宣(國高中版)

## 此刻我們都在，陪你一起面對

在此事件中，或許會喚起我們內在存在的恐懼、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，與您分享：

### (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，聊聊對事件的理解與感受：例如「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：

1. 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。
2. 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。
3. 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，可尋求輔導室、心理諮商資源協助。

學校：\_\_\_\_\_ 輔導室聯絡人：\_\_\_\_\_ 電話：\_\_\_\_\_

時間：週一至週五 08:00-17:00 年 月 日



# 臺中市學生輔導諮商中心-安心文宣(國小注音版)

此刻我們都在，陪您一起面對

發生這個\_\_\_\_\_事件，可能會讓我們覺得害怕、不安，會讓你平常的生活和心情都產生了一些影響。我們可以想想，當我們面對恐懼、或不能確定時，我們可以如何陪伴自己 and 身旁的人一起面對。以下幾點建議，與您分享：

## (一) 避免重複觀賞相關影片與相關新聞：

最近電視、報紙和網路媒體可能會不斷播放相關的「新聞」，但是未經證實的報導內容會讓我們產生錯誤的判斷，也容易不斷喚起大家難過的感受。你可以在看電視和使用網路時，依舊選擇平日喜愛的節目或是網站內容，避免過度關注意外相關的報導內容。

## (二) 與情緒相處：

不管你是怎麼知道這件事情的，如果感覺到驚訝、害怕、緊張、擔心、難過，或是心中有很多問題想問，這些都是正常的。你也可能會發現自己睡不著、吃不下，或是會做惡夢，這些都是面對重大壓力時會有反應。這些反應可能會維持一段時間，一般而言，一個月之後情況會慢慢好轉。

若你想找人談論內心的感受，身邊家人、好友、老師們都是很好的對象。你可以與信任的親友、老師、同學們分享目前的感覺與想法，透過聊天天的方式重新整理自己的想法，也可與家人花一些時間分享，例如：「是否還在驚嚇中？」、「會不會覺得很可怕？」、「現在覺得還好嗎？」。

### (三) 協助穩定：

1. 恢復原來的生活作息，均衡飲食，穩定與規律的節奏會感到安心與自在。
2. 選擇隨身攜帶能夠安心的小物品，如同平安符、玩偶、信物，平穩心情。
3. 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。

雖然\_\_\_\_\_事件會讓我們有不好的感覺，但如果你還是可以帶著善良的心陪伴身邊的家與朋友，特別是告訴他他的心情不好時，可以拍拍肩膀、給一個擁抱、陪伴對方一起面對，或是幫忙告訴老師。陪伴與祝福讓我們有能力迎接每一天，若您需要進一步諮詢或討論，很歡迎您主動與導師或輔導室聯絡。

學校：\_\_\_\_\_ 輔導室聯絡人：\_\_\_\_\_ 電話：\_\_\_\_\_

時間：週一至週五 08:00-17:00

年 月 日

# 臺中市學生輔導諮商中心-給家長的信(天災/意外版)

親愛的家長，您好！

本校\_\_\_\_年\_\_\_\_班(學生/老師/職工)\_\_\_\_\_於\_\_\_\_月\_\_\_\_日發生\_\_\_\_\_，我們感到十分遺憾。根據研究，意外事件發生後，人們通常會產生一些震撼與衝擊，有的孩子會開始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，與我們共同協助孩子度過意外事件可能帶來的影響。

◆在經歷意外事件後，孩子可能會出現以下情形：

1. 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，例如爬上高樓層/游泳/坐車時…。
2. 懷疑生命的意義，例如會問：「活著做什麼？」、「人好像隨時會死？」。
3. 木然、沒有反應、沉默、退縮、變得安靜。
4. 不想上學。
5. 肚子痛、胃痛、胸悶等。
6. 害怕睡覺、可能會失眠，甚至做惡夢。
7. 無法專心課業、忘東忘西、甚至成績退步。
8. 擔心、害怕、容易生氣或是哭泣。
9. 與同學交談頻率變多，手機費增加。

◆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. 避免過度重複觀看相關新聞影片，而是與孩子討論事件帶來的感受。
2. 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」。
3. 嘗試主動詢問關心孩子意外事件發生後的反應，但若孩子無法使用語言明確表達感受，在旁陪伴也是可以的。
4. 鼓勵孩子將任何的困惑都可以提出和你、老師、同學一起來討論。
5. 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。
6. 做些運動，如跑步、爬山、游泳、騎車等。
7. 從事休閒活動或有趣的事情轉換心情，如外出散心、接觸大自然、看電影、玩遊戲等。
8. 同理接受孩子的擔心害怕、困惑…等各種情緒後，再從正面的角度來解讀不幸。例如「要惜福，並珍惜身邊的家人朋友。」、「人生無常，更要把握當下，及時行動（行孝、行善、行樂）。」

意外發生後，學校會提供學生必要之心理減壓服務，讓情緒有疏通管道。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，歡迎您來電輔導室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：\_\_\_\_\_

時間：週一至週五 08:00-17:00

年 月 日

# 臺中市學生輔導諮商中心-給家長的信(社會事件)

近日\_\_\_\_\_事件，引發眾人對校園安全的擔心，不論是家長或身處在校園的孩子都會焦慮與不安。故以下提供一些方法，協助教師與家長陪伴孩子一起面對與討論：

## (一) 勿重複觀賞相關影片與相關新聞

近日媒體不斷播放相關新聞，激發了人內在的不安與恐慌，因此請避免重複觀看相關新聞影片，導致影像殘留腦海而有失眠不安情況，建議協助將討論焦點轉移至事件帶來的感受。

## (二) 注意孩子是否有憋尿行為，以及成人是否過度放大校園的危險性

由於該事件發生在孩子所熟悉的校園廁所裡，對於孩子來說很容易產生相似情境的連結，而衍生出害怕、恐懼、焦慮、不安等情緒，進而出現拒絕在學校上廁所的反應。請仔細觀察孩子是否開始出現在校憋尿、不上廁所的行為表現，也請家長注意自身的擔心會否過度反應給孩子(例如：不斷和孩子強調在學校上廁所是多危險的一件事)，而讓孩子衍生出過度焦慮、害怕等反應。

## (三) 留意陌生人，學習自我保護：

建立孩子對環境有所敏感覺察的能力，建議藉此與孩子討論可能的緊急應變策略，引導孩子學習察言觀色，對於陌生人的靠近可以如何自我保護。例如：警覺地迴避、迅速地跑開、不落單、往人群聚集、向身旁的大人求助、若附近有警鈴請按警鈴求助。

## (四) 建議家長積極參與校園活動：熟悉校園環境

其實，家長對於孩子所就讀的校園可能是陌生的，故建議家長多參與校園活動，無論是參加孩子的活動或擔任校園的志工，這都有助於提升對於校園裡的人事物的了解。多一份了解，多一份安心。多一份參與，多一份對孩子安全的維護。

## (五) 提供穩定安心的陪伴：

告訴孩子這不是經常發生的事情，而且大人會盡力保護孩子，讓孩子「安心」；也可以孩子選擇攜帶安心的小物品在身上。

※ 若孩子兩週內持續有過度焦慮、不安、失眠、異常表現，可進一步尋求學校輔導室的協助！

學校：\_\_\_\_\_ 輔導室聯絡人：\_\_\_\_\_ 電話：\_\_\_\_\_

時間：週一至週五 08:00-17:00 年 月 日

## 臺中市學生輔導諮商中心-安心講座紀錄表

時間	年 月 日 時至 時	帶領者	
地點		人數	
座位圖			
特殊狀況紀錄			
建議事項			

## 臺中市學生輔導諮商中心-安心團體紀錄表

團體時間	年 月 日 時至 時	帶領者	
		協同帶領者	
團體地點	_____學校_____	參與人數	
位置圖			
成員特殊反應	姓名：	特殊反應：	備註：
	姓名：	特殊反應：	備註：
	姓名：	特殊反應：	備註：
	1. 過度內疚自責    2. 情緒激動    3. 哭泣無法停止    4. 憂鬱無望 5. 生活功能影響    6. 具自殺意念    7. 具自殺舉動    8. 其他_____		
建議追輔成員	一級：		
	二級：		
	三級：		
建議事項			

## 臺中市學生輔導諮商中心~校園危機介入處理精進會議紀錄

壹、時間： 年 月 日 時 分	
貳、地點：	
參、主席：	記錄：
肆、出席人員：	
伍、會議內容摘要：	
陸、會議結論：	
柒、散會	

# 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
<b>A. 群</b>			
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？			<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
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？			<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
3. 你是否試著逃避或談論與創傷事件有關的事情？			<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
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？			<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
5. 你是否無法回憶起創傷事件發生時的重要細節？			<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<b>B. 群</b>			
6. 你是否失去或降低以往在生命中經常參與活動的興趣？			<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
7. 你是否覺得與他人已分離或疏遠？			<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
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？			<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
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？			<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<b>C. 群</b>			
10. 你是否無法好好入睡、較易怒、無法集中精神或神經質？			<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<b>D. 群</b>			
11. 你的症狀是否已經持續超過 1 個月？			<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
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？			<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
附記：假如你在上述各組群中，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！			



# 意外事件衝擊量表

姓名： 性別： 出生日期： 年 月 日  
班級： 座號：

在 年 月 日，您經歷了\_\_\_\_\_（意外事件）

以下是經歷意外事件的人常有的反應，請一題一題看，並圈出『過去一週中』每一種反應發生的頻率。若沒有發生這些反應，則請圈選『沒有』這一欄。

頻率：	沒有 0%	很少 10%	有時 30%	常常 60%
1. 我不要想，卻會不自主想到這意外事件種種。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 我想到此意外事件時，會壓抑自己的生氣。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 我想把意外事件的印象從記憶中拿掉。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 腦海中湧現的意外事件景象使我睡不安。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 我對此意外事件有洶湧的情緒。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 我會做有關意外事件的夢。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 我會避開接觸有關意外事件的事物。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 我會覺得意外事件好像沒有發生或不是真實的。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 我避免談論此意外事件。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 有關意外事件的印象常會闖入我的腦海中。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 別的事也會讓我想到此意外事件。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 我對此意外事件有許多情緒，但我不想處理。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 我努力不去想此意外事件。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 任何相關線索都會引起此意外事件的情緒。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 我對此意外事件的情緒是麻木的。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

※ 意外事件衝擊量表之題本說明：

1. 本量表為 Horowitz 於 1979 年編製並建立良好信度效度，可對同一受試者持續比較，或同一事件不同母體的比較。(Psychosomatic Medicine Vol. 41, No. 3:209-218, 1979)
2. 根據 Horowitz 的臨床經驗及相關文獻，不論案主的個性特質如何不同在他們身上均會發現常見的意識經驗，主要為兩大類：侵入和逃避的反應內容。本量表主要在測量經歷重大事件後的主觀衝擊經驗的目前程度，指示語為回憶『前一週』的經驗，回憶時間過長會有所遺漏，太短則經驗有限。
3. 最早的版本要受測者指出相關經驗的頻率及強度，結果發現非常類似因此不需重複。因為受測者對頻率的回憶較正確，因此正式版本只需回答頻率即可。
4. 中文版由兩位英文流利的專業人員以英翻中，再由中翻英確認後，分別用於各類災難中，相當敏感且再測信度良好。

※ 計分說明：

1. 每題以頻率計算依次得分為：0，1，3，5 分，全部 15 題的滿分為 75 分。第 1，4，5，6，10，11，14 題為侵入 (intrusion) 的反應內容，第 2，3，7，8，9，12，13，15 題屬於逃避 (avoidance) 的反應內容。
2. 創傷組的平均數為 39.5(SD=17.2)，其中侵入反應的平均數為 21.4(SD=9.6)，逃避反應的平均數為 18.2(SD=10.8)，對照組中男性的平均數為 6.9(SD=6.8)，女性為 12.7(SD=10.8)。因此得分 24-34 屬準創傷反應，得分 35 以上就達顯著創傷反應。

## 臺中市學生輔導諮商中心-校園危機處理推薦書單

序號	書名	作者	出版社
01	校園危機處理	陳芳雄	幼獅文化
02	校園衝突與危機處理	高強華主編	師大書苑
03	危機處理全書：父母篇－保護孩子免於意外	小路易斯·密澤爾/撰 林憲正譯	新苗
04	搶救心理創傷：從危機現場到心靈重建	黃龍杰	張老師文化
05	危機處理與創傷治療	鄔佩麗	學富文化
06	危機介入與創傷反應	Barbara Rubin Wainrib, Ellin L. Bloch	心理出版社
07	關係花園	麥基卓、黃喚詳 易之新譯	心靈工坊
08	反過來想就對了	駱美芳	時報出版
09	如果可以簡單，誰想要複雜	Peter Su	布克文化
10	你所煩惱的事，有九成都不會發生	柘野俊明/王蘊潔譯	春天出版社
11	孩子與惡：看見孩子使壞背後的訊息	河合隼雄/林暉鈞譯	心靈工坊
12	這一次，你該捨不得的是自己	婕咪·瓦克斯曼/羅亞琪譯	商周出版
13	我在印度，接近天堂也看見地獄：擁抱混亂，停止多慮開始生活	呂玉嬋	大好書屋
14	那些死亡教我如何活：一位清掃死亡現場者 20 年的生死思索	特掃隊長	時報出版

## 臺中市學生輔導諮商中心-校園危機失落議題推薦繪本

序號	繪本名稱	出版社
01	爺爺有沒有穿西裝？	格林文化
02	向悲傷罷工：小鳥停在愛的手上	格林文化
03	想念外公	遠流
04	恐龍上天堂	遠流
05	獾的禮物	遠流
06	生命有多長	遠流
07	最好的朋友	遠流
08	怎麼會這樣??！艾維斯的故事	小魯文化
09	葬禮之後	心理
10	再見了麥奇	心理
11	一片葉子落下來	高寶
12	再見，愛瑪奶奶	和英
13	再見斑斑	英文漢聲
14	我好想妳，媽媽	水滴文化
15	我永遠愛你	上誼文化公司
16	失親兒的藍天	創意力
17	走向春天的下午	大塊文化
18	當鴨子遇見死神	大穎文化
19	好好哭吧！	大穎文化
20	鴨寶寶到哪裡去了？	大穎文化
21	小熊貝兒為什麼傷心？	大穎文化
22	獨自去旅行	大穎文化
23	莉莎的星星	大穎文化
24	小魯的池塘	三之三
25	孩子也會悲傷	三之三
26	爸爸的圍巾	三之三
27	想念你 擁抱我	兒童福利聯盟
28	想念再見	兒童福利聯盟

## 參考文獻

台灣輔導與諮商學會(民102)。災難(或創傷)後學校諮商與輔導工作手冊。台北市:教育部。

黃龍杰(民97)。搶救心理創傷:從危機現場到心靈重建\_。臺北市:張老師文化。

黃龍杰(民99)。災難後安心服務(圖解版)。臺北市:張老師文化。

王意中(2014)《7建議,陪伴孩子面對重大社會事件》第395期

賴念華(2003)。發展災後心理重建訓練方案之重要性—以藝術治療團體為例。諮商與輔導特刊,第2期。

賴念華(2009)。從八八水災談藝術治療在災難初期的介入策略。藝術治療學會會訊。11期。4-6頁。

真理大學諮商中心(2016)。小燈泡事件安心文宣,取自 <http://www.au.edu.tw/app/news.php?Sn=8217>

黃龍杰(2016)。安心講座~幫助學生與家長走過地震的陰影。取自 <http://web.tn.edu.tw/scc/wp-content/blogs.dir/25/files/2016/02/10502.pdf>

教育部國民及學前教育署輔導工作資訊網。班級道別活動-附件

[http://guide.cpshts.hcc.edu.tw/files/15-1000-2666\\_c333-1.php?Lang=zh-tw](http://guide.cpshts.hcc.edu.tw/files/15-1000-2666_c333-1.php?Lang=zh-tw)