

附錄資料六

安心諮詢

Slaikau, K. A. ; 黃龍杰編譯

一、次數：三次以內。

二、對象：事件倖存者、事件者好友、特殊個案。

三、性質：

(一) 正式諮詢：參考步驟 (來自 Slaikau, K. A, 1990, 心理急救)。

1. 「談」心：談話交心，尊重接納。
2. 「評」估：來龍去脈，了解狀況。
3. 「商」量：解決之道，共同商量。
4. 「行」動：採取行動，找人幫忙。
5. 「追」蹤：是否改善，回頭關心。

(二) 非正式諮詢：參考步驟 (來自 NOVA, National Organization of Victim Assistance, 危機介入模式)。

1. 屬關懷性質：形式不拘、時間長短不限。
2. 「二解」(V&V) 原則：「二解」是指「紓解」(Ventilation) 和「理解」(Validation)。「紓解」是指能協助當事人說出創傷經驗，「理解」則顯示出聽見 (hear) 並聽懂 (understand) 當事人所說的痛苦或慶幸。
3. 參考語句：
 - 「原來如此……」
 - 「聽你這麼講，我才知道……」
 - 「難怪……」
 - 「怪不得你有這種反應 (生氣、擔心……)」
 - 「換作是我，感受可能也差不多。」