

附錄資料四(一)

安心團體-語言模式(安心座談)

(參考 ARC/CISM 模式改編)

黃龍杰心理師編寫

- 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 60-180 分鐘。
- 四、參與人數：

(一)(教職員)團體，約 3-12 人。

(二)(學生)團體，約 3-12 人。

五、進行流程及指導語

<段落一>開宗明義

謝謝各位老師(同學)前來參加座談。我是○○學校的○○○老師(心理師、社工師)。今天我們會共聚一堂，是因為○○同學(老師)，前幾天不幸發生意外。相信這件事一定帶給大家很大的震驚，所以我們特別舉行這場「安心座談」，提供大家一個紓解壓力的機會。(為了讓彼此有安全感，能暢所欲言，希望您們在團體結束後，也為其他人的發言保密)。

今天的程序是，我們會一個人一個人輪流，每個人有四、五次發言機會。第一圈我會先邀請大家自我介紹，包括您的大名，特別是您跟○○同學(老師)大概認識多久，讓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？您知道這件事情之後，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

第三個階段我要請大家來回顧一下，過去這幾天來，這件意外給您的衝擊和感受是什麼？您有沒有出現什麼身心的不舒服？比如說，有些人會有些畫面歷歷在目，或聲音、氣味揮之不去，或者是吃不好、睡不著、作惡夢、精神恍惚、不想講話、愛發脾氣、緊張兮兮等等。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，這幾天的身心行為反應，讓大家再次確認。【請參考「安心文宣—校園危機事件通用版」】

<段落五>行動調適

接下來再請大家請想想，這幾天以來，您面臨這麼大的衝擊，是怎樣走過來的？有沒有去收驚、拜拜、禱告，或者是跟親友聊聊，或者靠什麼方式排解？

<段落六>重新出發

今天的最後一圈發言，想請您逆向思考一下：這件悲劇固然不幸，但對您的人生，有什麼意外的啟示或心得嗎？在協助善後的過程裡，您是否也學到了什麼寶貴的經驗？有什麼樣的成長呢？

結語

非常謝謝大家在這兩三個小時裡，能夠暢所欲言，互相體諒跟信任。

再次提醒大家，我們提到最近身心的不適，多半不是病態，不是憂鬱症，這是在非常狀況之下的正常反應，通常會在幾天到幾週裡漸漸的淡化。

不過，如果您留意到同事或同學的情況不太對勁，或自己也覺得不適或擔心，請您讓我們知道。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，提供校方輔導處（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。

註：

1. 以上「安心團體」語言模式，係參考 CISM (Critical Incident Stress Management, 1999) 模式和 ARC (美國紅十字會, 1999) 模式，經過黃龍杰心理師本土化後改編。
2. 有時團體成員情緒高漲，或自動自發，而無法按照程序進行，主持人可以秉持以「二解：紓解+理解」為原則即席變通，讓成員有較多機會抒發哀慟和震驚之情。
3. 「二解」(V&V) 是指「紓解」(Ventilation) 和「理解」(Validation)。「紓解」是指能協助成員說出創傷經驗，「理解」則顯示出聽見 (hear) 並聽懂 (understand) 成員所說的痛苦或慶幸。(引用自 NOVA, National Organization of Victim Assistance 的危機介入模式)