

附錄資料五

安心班輔活動

黃龍杰心理師課程設計

一、進行方式：由校內輔導教師參考標準程序，結構性地進行。

二、對象：

（一）事件者班級同學、摯友（可與安心團體搭配進行，與事件者關係較緊密者進行安心團體，其餘同學則進行安心班輔）

（二）目睹事件的班級學生。

三、進行場地：原班教室。

四、進行時間：約 50 分鐘。

五、參與人數：以班級為單位。

六、所需用具：安心班輔活動單。

七、進行流程及指導語

（一）開宗明義：各位同學大家好，我是學校輔導老師，關於這次○○○同學（老師）發生的意外，相信一定帶給大家很大的震驚和難過，所以我們今天特別提供機會，讓大家把心聲跟感受說出來，一起來共度難關。

（二）關係檢核：大家會拿到一份活動單，等一下我們會依照活動單一項一項進行。首先，請看「同心圓」的部分。我們要來進行你和○○○同學（老師）關係的檢核：請你想像同心圓的中心是出意外的同學（老師），請你依照和他/她交情深厚的程度，畫一個星星在同心圓上，假如你跟他/她越熟，星星就會越接近圓心。

(三) 壓力反應：現在我要請大家回顧一下，過去這幾天來你有哪些身體不舒服或心理上的反應，請你把它們圈起來或寫下來，我也要請大家可以把這些感受說出來。

(四) 機會教育：接下來我想利用黑板，稍微歸納一下剛剛大家所講的，這幾天在面臨重大事故後的「壓力反應」，讓大家多一點認識。

(五) 行動計劃：

1. 再來要請大家想一想，這幾天以來，經歷這麼大的衝擊，你是怎樣走過來的？家人有沒有帶你收驚、拜拜、禱告？或者是跟親友聊聊、或者靠什麼方式排解？
2. 最後老師要提供「安心五寶」來協助大家可以在接下來的時間調適這些衝擊。

(六) 重新出發：最後請大家逆向思考一下，這件悲劇固然不幸，但對你的人生，有什麼意外的啟示、心得或成長嗎？請你寫下來也可以和我們分享。

(七) 結語：非常感謝大家在短短一小時裡，能夠盡情表達、互相體諒與信任。也提醒大家，剛剛我們提到的身心不適，暫時來說，通常不是病態(如憂鬱症)。這是在非常狀況下的常見反應，多半會在兩三週裡逐漸淡化，不至於長久影響到上課和生活。

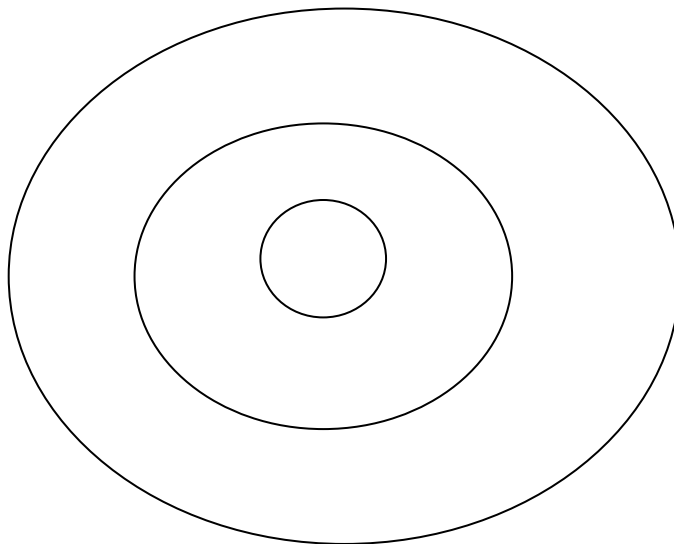
但是，也可能有少數人身心不適特別嚴重，如果你有這種感覺，請讓我們知道，導師和我們很樂意進一步幫助你，再次謝謝各位，祝大家平安。

安心班輔活動單

黃龍杰心理師編譯/製作

一、他/她和我的親疏遠近

中間圓心是事件者，如果和他/她感情深厚請將星星畫在靠近圓心，若感情較為生疏，請畫在比較外圍處。



二、正常的重大事故後的壓力反應（CISR）

請把你個人目前有的反應用筆圈起來：

身體 發抖、全身無力、頭痛、 胸悶、吃不下、睡不著、 噁心想吐、全身緊繃、 聲音或氣味揮之不去等。	認知 怨天尤人、失神健忘、 猶豫不決、思考變差、 做事變慢、 過度警覺或失去警覺等。
情緒 驚嚇害怕、悲痛難捨、 脆弱無助、難以接受、 內疚、沮喪、恐懼、 迷惘、慌亂、震驚、 氣憤、擔憂不安、躁動等。	行為 言行反常（如哭泣、語無倫次、 坐立不安、異常嬉鬧）、 最驚心的畫面歷歷在目、 作惡夢、注意力不集中、 自責、指責別人、 變得對外界敏感、容易受驚嚇等。

三、如何調適

安心五寶：

1. 信=信仰
2. 運=運動
3. 同=同伴
4. 轉=轉移
5. 改觀=改變觀念

四、我的感觸：這件不幸給我的啟示、心得或成長

[illegible]