

附錄資料四(二)

安心團體-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。

(二) 小團體，8-12 人。

(三) 個別工作。

五、所需用具：至少要有 6-12 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	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： (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	1. 介紹：各位同學，大家早(午)安！首先我先自我介紹，	

階段	我是○○縣（市）高級中等學校校園危機事件處理安心服務小組成員。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，我們是由學校輔導處（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度難關。	
介紹活動階段	1. 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。 2. 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。	
(一) 非慣用手 塗鴉	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。 如果你畫好了就請把筆放回盒子中。	
(二) 慣用手塗鴉	接下來，請大家把第一張白紙放到最下方。 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。 如果你畫好了就請把筆放回盒子中。 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，看看自己的和別人的圖畫有什麼一樣或不一樣。 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	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。 活動： 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。 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。 接著，請把這張圖放到最下面。	
（四） 圖形	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。 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，你會選什麼顏色、用什麼圖形來呈現？ 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？ 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？ 視覺分享： 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？ 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？ 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？ 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？ 接下來，請把這張圖畫放在最下面。	
(五) 危機事件 圖像	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。 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？ 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？ ★ 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，每人兩分鐘（共四分鐘）自由分享作品的內容。 ★ 把第五張作品放到最下面。	
（六） 重新得力	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¹）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 5-6 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。 ★ 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？ ★ 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（轉正向）。 ★ 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	

註¹：第六張指導語也可以這樣說：

- 一、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。
- 二、最後想請你逆向思考一下，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？

	反映出同學這兩張作品的變化。	
(七) 後續處理 (衛教及 資源)	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： 【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、一直聞到某種刺激的聲音或氣味揮之不去等等 【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 【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 【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。 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，主動告訴老師。為了實踐守護行動，請大家拿起手機將相關電話號碼輸入，我們一起建構起社群的安全守護網。	
（八） 結語	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，把說故事的權力留給他自己，請保密。 有關你們的作品（依成員的期待處理）， 1. 你可以選擇帶回去，和自己的家人或其他朋友分享。 2. 如果不想帶走，你可以留在桌上，老師會幫你處理。 3. 你也可以自己做其他的決定來處理它。 謝謝大家！	
後續 篩選	篩選需要進一步協助學生名單，例如： 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	一、評估與轉介： （一）請帶領老師先和導師了解、討論學生狀況，以確認該生過往狀態。 （二）與輔導老師討論後續須多加關注、追蹤、或轉介的學生。 （三）必要時，可以提供相關資源，供校方諮詢。 二、討論辦理道別活動及相關注意事項。 三、工作者減壓： （一）相互分享過程中，自己最欣賞之處。 （二）相互分享過程中，自己覺得困惑之處。 （三）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。	