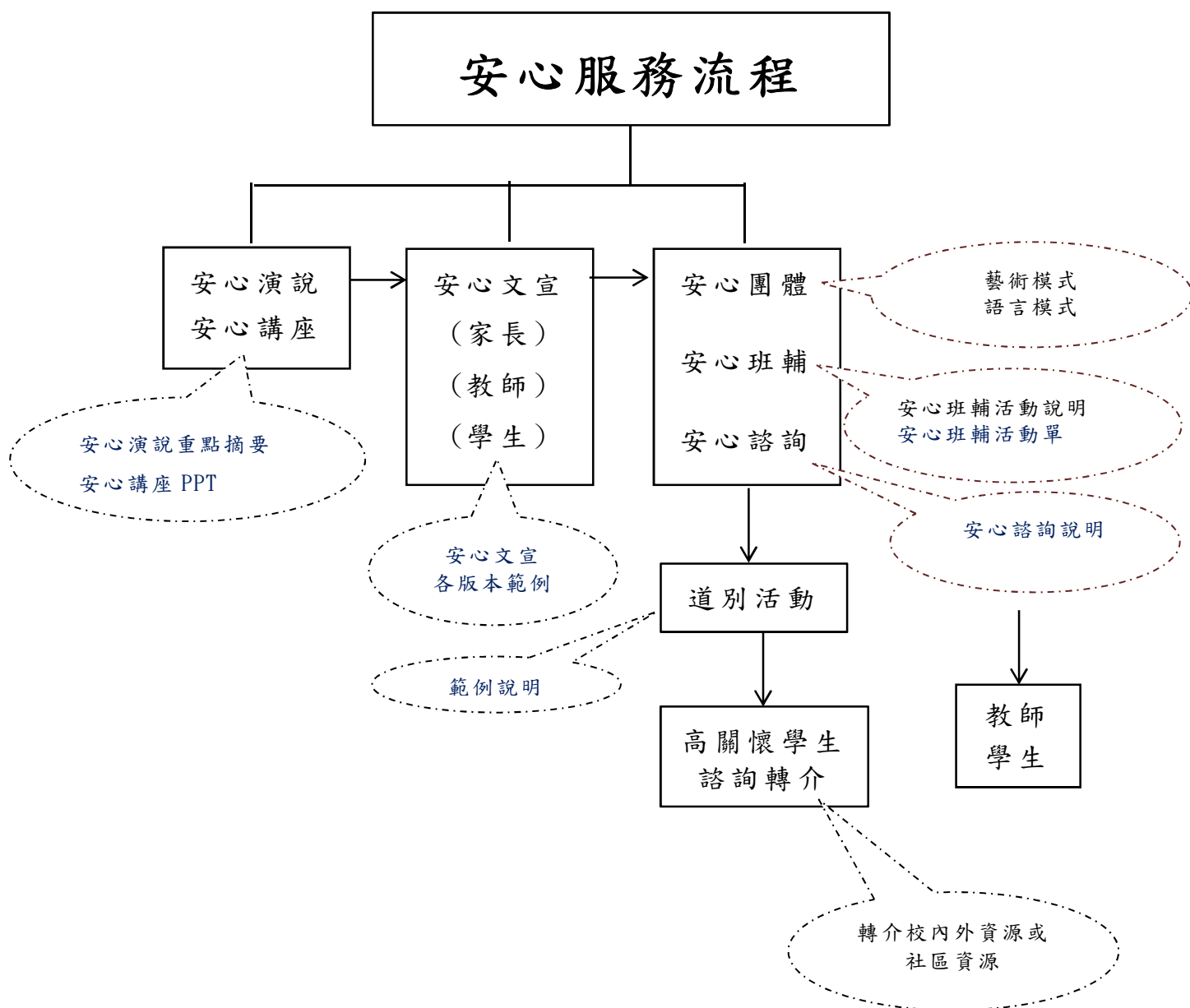


輯一：安心服務流程



【註】：

- 一、安心服務處遇以各校受訓之輔導老師為主。
- 二、若有需求再申請教育部學生輔導諮商中心(以下簡稱署轄輔諮)支援，署轄輔諮支援以調派該區專業輔導人員及輔導老師為主。

輯二：評估與篩檢

一、操作型定義

(一) 校園危機事件

本手冊所稱之校園危機事件是指學校學生或教職員工因病、意外或重大災害…等導致身亡，並造成校園氛圍的不穩定。

(二) 安心服務

意指當校園危機事件發生時，介入協助處理輔導相關事宜。本手冊指涉之安心服務，以黃龍杰臨床心理師於 2010 年出版的「災難後安心服務（圖解版）」所提出的三種安心服務的「早期安心服務」為主，詳如圖 1 所示。

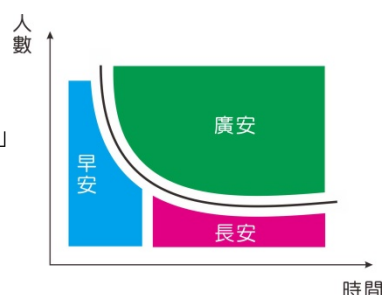


圖 1 安心服務模式

二、危機評估

通常由輔導主任或相關輔導人員進行，主在蒐集危機事件具體訊息後，評估受影響的人員（數）及其程度，據以提出介入方式、內容與程度的建議，該評估應在介入過程持續進行，隨時進行滾動修正。

危機評估的方式有許多種，本手冊採用黃龍杰臨床心理師於 2010 年出版的「災難後安心服務（圖解版）」的「危機評估公式」作為參考（如圖 2）。

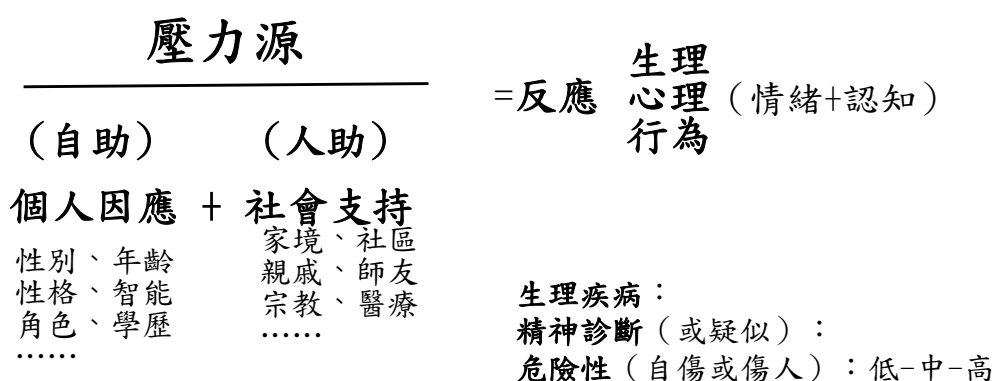


圖 2 危機評估公式

（整合柯永河「靜態心理健康公式」與 A. A. Lazarus 之 BASIC 模式，黃龍杰，2008）

以圖 2 來看，壓力源是所謂的校園危機事件，個人因應是「自助」（內在資源），社會支持是「人助」（外在資源），後者還可以包括宗教信仰（天助或神助）（黃龍杰，2010）。當分子（壓力源）壓垮分母（自助+人助），危機就產生；但是當分母可以抗衡分子，反應就能減輕，恢復正常。

因此，危機評估就是要先掌握壓力源（校園危機事件）的影響程度、範圍、波及人員等，然後確認系統內現有的資源，主要就是強化自助（個人因應）與人助（社會支持），讓整個校園可以從危機中逐漸舒緩，回歸正常運作。

三、評估步驟

(一)種類：天然災害、重大新聞事件、意外事件、自殺自傷

(二)地點：校內、校外、跨校、跨區單一學校或多所學校

(三)型態：死亡

(四)需求評估(參閱圖 3)

1. 當事人的班級同學
2. 當事人的任課老師
3. 當事人的親近好友
4. 全校相關師生
5. 家長與社區

(五)資源盤點

1. 校內人力
2. 署轄輔導可提供的協助
3. 醫療、社區資源

(六)行動方案

1. 校園危機事件處理小組會議
2. 安心演說
3. 安心講座
4. 安心文宣
5. 安心團體
6. 安心班輔
7. 安心諮詢
8. 班級道別活動



圖 3 危機事件輔導需求評估圖

四、篩選標準

校園危機事件中，多數師生都可透過早期的安心介入讓情緒獲得舒緩，只有少部分人會需要再進行長期的心理諮商或治療，如何篩選出這些高關懷學生，即是在危機評估與介入後，後續很重要的篩選工作，下列提供高關懷群的可能反應供參。

★ 高關懷群可能反應的症狀（參考黃龍杰，2010）

- (一) 本身就有精神疾病（憂鬱或躁鬱）
- (二) 過去曾有創傷經驗
- (三) 壓力反應超過一個月未緩解
- (四) 過去有飲酒或藥物濫用習慣
- (五) 有自傷、自殺意念或行為

五、案例評估範例

(一) 案例一

○○高中高一新生 A 於開學兩週時在家心臟病發作，經家人送醫急救仍不治身亡，媽媽電話通知導師，導師通報學務處及輔導室。

評估者		輔導主任		評估日期	1070910
評估項目			內容		
種類			意外事件		
地點			家中		
型態			死亡		
需求	當事人班級同學		✓		
	當事人任課老師				
	當事人親近好友		✓		
	全校相關師生				
	家長		✓		
資源盤點			全校班級數 30 班之普通高中，輔導老師 2 人		
行動方案			需求	實施對象	說明
校園危機事件處理小組會議			✓	校長及危機事件處理小組成員	1. 建請校長啟動校園危機事件處理流程。 2. 召開會議協調處室分工。
安心演說			×		此為發生在家裡的疾病事件，且個案為新生與其他師生尚未有深入連結，故不辦理。
安心講座			×		個案與學校師生尚未有深入連結，故不辦理。
安心文宣			✓	該班師生及家長	輔導室整理、編印、發放。
安心團體			×		個案與班上師生尚未建立密切連結，故不辦理。
安心班輔			✓	班級同學	請導師共同參與。
安心諮詢（電話/訪視）			×		
班級道別活動			✓	1. 事件者班級導師、任課老師、學生 2. 事件者在校內之摯友	1. 與導師討論活動流程與分工。 2. 告別式前一天於教室內辦理。 3. 搬離事件者課桌椅。

(二) 案例二

○○高職高二學生 B 在教學大樓墜樓，第一時間經校護通報救護車到場急救送醫後仍不治身亡。事發當時為下課時間，在墜樓位置有多個班級學生及路過學生目睹。

評估者		輔導主任		評估日期	1070920
評估項目			內容		
種類			學生自殺事件		
地點			校園內		
型態			死亡		
需求	當事人班級同學		✓		
	當事人任課老師		✓		
	當事人親近好友		✓		
	全校相關師生		✓		
	家長		✓		
資源盤點			全校班級數 15 班之技職學校，輔導老師 1 人，需尋求外援（署轄輔諮）		
行動方案		需求	實施對象		說明
校園危機事件處理小組會議		✓	校長及危機事件處理小組成員		1. 建請校長啟動校園危機事件處理流程。 2. 召開會議協調處室分工。
安心演說		✓	全校師生		1. 請校長擔任演說人。 2. 在封閉空間進行。 3. 演說內容：簡述事件、可能產生之身心反應及面對事件的應對提醒。
安心講座		✓	相關同學、任課老師及家長		1. 評估相關師生狀況後辦理。 2. 學生、老師、家長應分開辦理。
安心文宣		✓	全校師生及家長		輔導室整理、編印、發放。
安心團體		✓	親近好友及任課老師		邀請對象 1. 學生組：事件者班級學生、事件者在校內之摯友。 2. 教職員組：事件者班級導師、任課老師及參與事件處理之教職員。
安心班輔		✓	1. 事件者班級學生 2. 目睹事件班級學生		請導師共同參與。
安心諮詢（電話/訪視）		✓	1. 非事件者班級好友（如：社團） 2. 校內師生受事件影響者		1. 導師或任課老師轉介。 2. 師生自行尋求協助者。

班級道別活動	✓	1. 事件者班級導師、任課老師、學生 2. 事件者在校內之摯友	1. 與導師討論活動流程與分工。 2. 告別式前一天於教室內辦理。 3. 搬離事件者課桌椅。
--------	---	------------------------------------	--

輯三：校園危機事件安心服務處遇方案一覽表

序號	工作項目	對象	建議進行時間	進行方式	發放資料	備註
一	校園危機事件處理小組會議	校園危機事件處理小組	確定事件訊息後	會議	安心演說重點摘要	會議由校長主持，輔導組由輔導主任說明安心服務相關工作。
二	安心演說	全校師生	最晚於事發後第二天完成	公開演說		在封閉式空間（如大禮堂）內進行。
三	安心講座	教職員、學生、家長	事發後第二天至二週內	團體講座	安心文宣	視需要辦理。
四	安心文宣	教職員、學生、家長	安心演說後	配合安心服務各項活動發放		視需要辦理。
五	安心團體	1. 學生組：事件者班級學生、事件者在校內之摯友 2. 教職員組：事件者班級導師、任課老師及參與事件處理之教職員	事發後第三天至二週內，且在班級道別活動前	1. 語言模式 2. 藝術模式	安心文宣	1. 按照需求選擇進行語言或藝術模式。 2. 教職員組安心團體由輔導人員邀請參加。
六	安心班輔	1. 事件者班級學生 2. 目睹事件班級學生	事發後第三天至二週內，且在班級道別活動前	班級團體輔導	安心班輔活動單	1. 事件者班級可按照需求選擇進行「安心團體」或「安心班輔」。 2. 事件者班級亦可選擇「安心團體」+「安心班輔」。
七	安心諮詢	1. 非事件者班級好友（如：社團） 2. 校內師生受事件影響者	事發後第三天至二週內	諮詢方式		
八	班級道別活動	1. 事件者班級導師、任課老師、學生 2. 事件者在校內之摯友	安心團體或安心班輔後，且在告別式前一天	班級團體輔導		在原班教室進行，因此人數以不超過教室容納為限。

輯四：附錄

附錄一：

安心演說與安心講座

- 一、對象：安心演說以全校師生為主；安心講座以教職員為主，學生及家長可視需要辦理。
- 二、實施時間：約 30-60 分鐘。
- 三、主講人：安心演說由校長宣布事件後進行，安心講座則視需要由輔導主任（老師）或邀請專家擔任。
- 四、安心演說重點如下：
 - （一）、適度表達悲傷：發生這樣的事情是大家都不樂見的，所以我們需理解每個人的情緒表達會因為與事件者關係的親疏遠近而有不同。
 - （二）、照顧好自己也要互相照顧：在表達悲傷時除了要好好照顧自己，也要對悲傷反應比較劇烈的同學提供支持與協助。
 - （三）、現在是大家共度難關的時刻：
 - 1. 大家都會對事件發生的原因有很大的好奇與疑問，但是現在不是滿足個人好奇心的時刻，所以請注意不要讓你的好奇心成為流言的來源，事件原因正由相關單位調查中，也會發佈相關新聞稿說明。
 - 2. 這幾天在經歷這些事情的過程中，難免會有一些關於事件者的討論與訊息流傳，我們要特別注意，這些言論不要傷害到事件者家屬、事件倖存者及事件者好友。
 - （四）、相關資源整合與協調：學務處與輔導室會進行後續相關事件的處理及輔導，若大家有任何想要為事件者進行或參加的活動，請務必與這兩個單位聯繫以進行資源整合與協調。
 - （五）、珍愛自己、關愛他人：此時我們更要手牽手、心連心，共度難關、互相鼓勵，為自己加油也為大家加油！

安心講座內容如下：

安心講座

黃龍杰

中崙諮商中心
台北市臨床心理師公會/理事

與喜樂的人要同樂 與哀哭的人要同哭

Rejoice with them that do rejoice,
and weep with them that weep.
《聖經·羅馬書》

失落反應——哀慟(grief)的心路歷程

(Kubler-Ross, 1969) (黃龍杰編譯, 2004)

- 「不」敢相信 (Denial)
- 「滿」腔憤怒 (Anger)
- 「心」存盼望 (Bargaining)
- 「憂」鬱自責 (Depression)
- 接納事實 (Acceptance)
 - 感性：釋懷
 - 理性：轉念

「呼應」其受苦：「正常化」

(normalization)

- 多數的哀慟和創傷反應，可以說是人之常情，短期之內並非病態。可以對他說：
- 「這些情況，十之八九的人，會在幾週(月)內自然改善，不至於留下長久的後遺症。」
- 「『難怪』你會這麼害怕（憤慨、傷心、內疚、思念……）」

創傷後壓力反應

(Post-traumatic Stress Reactions, PTSD) (黃龍杰編譯)

- 經歷/目睹/聽聞(親友)嚴重的死傷威脅
- 或職業需要，反覆接觸意外的遺跡或紀錄

常有以下幾類反應

- 「驚」驗重現
- 「逃」避疏離
- 「神」經過敏
- 「靈」異事件

早安1: 安心講座(演說)

(黃龍杰, 2007)

早安2: 安心班輔

(黃龍杰, 2007)

早安3: 安心團體(座談)

(Debriefing, 美國紅十字會) (黃龍杰編譯)

- 正式討論
- 任務告一段落, 或特別的壓力發生後幾天內
- 同伴間表達並分擔感受
- 藉以了解彼此對創傷經驗的共同反應
- 討論有利於適應的應對辦法

早安4: 安心文宣(書信)

(黃龍杰, 2007)

早安5: 安心諮詢/訪視

(黃龍杰, 2007)

安心五寶

「**信****運****同****轉**
+ **改****觀**」

安心五寶：「信、運、同、轉」 (黃龍杰, 2008)

- 「信」=信仰：
 - 做禮拜、望彌撒，不住禱告
 - 參加法會或禪修，
 - 上寺廟燒香、拜拜、收驚、念經、求符
- 「我雖然行過死蔭的幽谷，也不怕遭害，因為 你與我同在。你的杖，你的竿，都安慰我。」
(詩篇23篇)

安心五寶：「信、運、同、轉」 (黃龍杰，2008)

- 「運」=運動：
 - 從事有氧運動，讓自己喘喘氣和流流汗，
 - 或幫老人家做穴道推拿、刮痧、腳底按摩、芳香療法 etc 體能保健，
- 把壓力賀爾蒙排出體外。

安心五寶：「信、運、同、轉」

(黃龍杰，2008)

- 「同」=同伴：
 - 「分享快樂，快樂可以加倍；
 - 分擔痛苦，痛苦可以減半。」 (諺語)

安心五寶：「信、運、同、轉」

(黃龍杰，2008)

- 「轉」=轉移：
 - 做家事，出去接觸大自然，或看電影…。
 - 寄情於工作、興趣或娛樂。
 - 要有事做，暫時把煩惱放下。

安心五寶：+「改觀」

(黃龍杰，2008)

- 「改觀」=改變觀念
 - 逆向思考，往好處想。
 - 「這可能是佛菩薩給我的考驗吧。」
 - 「生也有時，死也有時，上帝自有其旨意。」
 - 「人生無常，世俗成就如雲煙，什麼才是最重要的呢？」
 - 「人生苦短，要珍惜身邊的人。」

留意少數「高風險群」 (黃龍杰，2010)

- 一個月後，請留意學生、教師、和自己，是否仍受到這件意外的干擾。
- 請打電話給我們
- □□□，
○○○○○○
- 讓我們代為安排心理諮商或藥物治療，度過難關。

哀慟的人有福了

因為他們必得安慰

Blessed are those who mourn,

For they will be comforted.

《聖經·馬太福音》

附錄二：

安心文宣（校園危機事件通用版）

此刻有你真好

幫助親友走出意外陰影

遭受到意外傷亡或驚嚇，突然的喪親（友）之慟，或者目睹悲劇性的畫面，我們常會出現一些特別的身心反應，請你留意一下受驚嚇的親友，可能會有下面的失落反應：

- ★「不」敢相信——感覺失真，半信半疑，怎麼可能？一定弄錯了！好像在做夢？
- ★「滿」腔憤怒——怨天尤人，怪救難或醫療人員太慢、怪學校或老師疏失，怪老天不長眼。
- ★「心」存盼望——求神問卜，祈求奇蹟，和上天討價還價，企圖挽回，不願放棄搜救。
- ★「憂」鬱自責——悲慟難捨、沉重灰心、懊悔無奈、遺憾惋惜、哭泣失眠、內疚羞愧。

這些失落反應都是人之常情，但透過彼此關心、陪伴和接納，可以讓多數人逐漸從「接受現實」進而走到「改觀轉念」的心境。除了可能的心理不舒服外，也可能會開始出現一些生理症狀，所以請你照顧好自己，也關心身邊的親友、同事或學生最近是否有出現下面這些創傷反應？

一、「驚」驗重現：

- 驚心的畫面或想像歷歷在目、不時浮現聲音、氣味或觸覺揮之不去。
- 做（惡）夢。
- Flashback--被勾起原已遺忘的痛苦回憶。
- 被相關人、事、物、時、地勾起回憶，身體或心情痛苦（觸景傷情，睹物思人，每逢佳節倍思親）。

二、逃避麻木：

- 逃避相關的念頭、感受或談話。（不願再提）
- 逃避引起回憶的活動、地方、人物。（繞道而行、甚至搬家轉行）
- 重要情節想不起來，甚至失去記憶。（心因性失憶）
- 對重要活動不想參加。
- 疏離他人。（自我封閉）
- 情感侷限。（兩眼無神，神情木然）
- 對未來（事業、婚姻、小孩、壽命等）悲觀絕望。（萬念俱灰）

三、神經過敏：

- 難以入眠或熟睡。

- 暴躁，易怒。
- 心思無法專注，心神不寧。
- 過度警覺。（如臨大敵，人人自危；風聲鶴唳，草木皆兵）
- 反應過度，容易嚇一大跳。（有如驚弓之鳥）

台灣人在遭逢親友意外死亡時，通常還會出現以下的本土化反應。

四、靈異事件：

- 怕黑，疑神疑鬼，害怕或感覺死者回來，或者夢見死者（託夢）。
- 被「煞到」、「沖犯到」，急性的身體不適。
- 把外物（照相機、麥克風、燈光、車門等）故障，解釋成鬧鬼。
- 彷彿聽到怪聲、看到白影、聞到氣息、認為東西被動過。
- 把諸事不順歸因於死者作祟，要求作法超渡或燒金紙。

這些創傷（驚嚇）後壓力反應，同樣是「人同此心，心同此理」，短期內並非病態。多半會在幾週內自然改善，不至於長久影響到生活。所以你可以趁機幫親友「正常化」：「難怪你會覺得（這樣）或（那樣）……其實不只是你，別人多少也會。」「沒關係，我也一樣，他也一樣，大家都有這種反應。」

安心四寶，「收驚」專用

有時候，我們雖然並非當事人，但也會受到情緒的感染，也有可能替代性地出現上述四種反應。你可以把「信、運、同、轉」這句口訣送給需要的人，互相提醒，讓彼此安心。

☺「信」= **信仰**：不論是否有宗教信仰，有時候上寺廟拜拜、求護身符、或集體禱告、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**：從事運動，讓自己喘喘氣和流流汗，跑步、打球或瑜珈，把壓力賀爾蒙排出體外。

☺「同」= **同伴**：和家人、朋友、同學、寵物互相陪伴、連繫，不要離群索居，封閉自己。一起把擔憂和慶幸都說出來，有紓解和整理的效果。

☺「轉」= **轉移**：找事情做，不管是勞力或勞心。可以寄情於平日的學習、興趣或娛樂，這樣才能暫時把煩惱放下，避免鑽牛角尖，越陷越深。

除此之外，也建議大家好好休息、保重身體，下面是幾個小提醒：

- ♥ 注意均衡的飲食和維持穩定正常的作息。
- ♥ 避免熬夜，夜間少喝咖啡、濃茶，以免失眠更難受。
- ♥ 避免重複瀏覽相關網路訊息及新聞。
- ♥ 和家人、朋友、同學互相支持及陪伴。

什麼狀況需要專業協助？

雖說大部份的人在事件過後應該會慢慢恢復常態，不至於嚴重影響生活，但也可能會有反應特別劇烈，需要我們關心，以下屬於「高關懷群」，可能會出現的情況包括：

- 一、「經驗重現」、「逃避或麻木」、「神經緊繃」太久或太強，影響到生活或工作。
- 二、過度怨天尤人、憤恨不平、衝動，甚至威脅報復他人。
- 三、過度理性好強，壓抑情緒，或是變成工作狂，卻常生病或生氣。
- 四、為了麻醉自己，有些人會濫用藥物，借酒澆愁，少數人甚至會有家庭暴力或虐待行為。
- 五、性情大變，對人性或自我失去信心，與人過度保持距離，退縮孤立。
- 六、變得神情木然，精神恍惚，甚至失魂落魄，有如行屍走肉。
- 七、過度羞愧、歉疚或自責，有強烈罪惡感，甚至有輕生念頭。
- 八、變得自暴自棄，自甘墮落，反而暴露於再次受創的危險，或重演悲劇。
- 九、消沉喪志，蓬頭亂髮，面容憔悴，令人擔心罹患「憂鬱症」。
- 十、一朝被蛇咬，十年怕草繩——衍生對某些人、事、物、時、地的「畏懼症」。
- 十一、變得緊張兮兮、杞人憂天，凡事戒慎恐懼，疑似「廣泛性焦慮症」。
- 十二、忽然呼吸不過來，害怕窒息或昏倒，換氣過度或恐慌發作。
- 十三、過去有驚嚇經驗或喪親傷慟的人，也可能被勾起痛苦的回憶，不能自己。
- 十四、經常睡不好，或長期失眠、作惡夢。

假如你注意自己或身邊的朋友出現以上的狀況已經超過好幾個星期，影響了學習和生活，不知如何是好，請與各校輔導處(室)聯繫，我們可以提供相關協助給你。

安心文宣（社會事件版家長篇）

親愛的家長你好：

本週發生令人難以置信的社會事件，這起事件發生在我們都認為是安全的友善校園中，相信透過新聞畫面與消息一定帶給大家極大的不安與恐慌，根據我們過去的經驗，孩子在這些意外事件發生後，更是會在心裡產生震撼與衝擊，甚至有的孩子會開始出現莫名的擔憂與害怕，因此我們想提供你一些資料，方便你了解孩子的狀況，並與學校共同協助孩子渡過因為意外事件可能帶來的影響。

一、在經歷這個意外後，你的孩子可能出現以下情形：

- (一)、害怕睡覺、可能會失眠、甚至做惡夢。
- (二)、無法專心課業、甚至成績退步。
- (三)、懷疑生命的意義，例如會問：「人好像隨時會死？」。
- (四)、沉默、退縮、沒有反應。
- (五)、擔心、害怕、容易生氣或是哭泣。
- (六)、不想上學或到其他學習場所。
- (七)、喜歡與同學交談、竊竊私語，甚至手機費增加。
- (八)、生理的反應，如肚子痛、胸悶等。
- (九)、生活作息或飲食習慣改變。
- (十)、回想起過去親人過世的經驗。

二、如果孩子有以上的行為出現，請放心，這些行為在意外事件發生後出現都是正常的，讓

我們一起陪伴與關心孩子的心情，你可以試試看下面的方法：

- (一)、花時間去陪伴和觀察孩子。
- (二)、抱抱孩子或拍拍孩子，告訴孩子：你和他會安全地在一起。
- (三)、主動詢問孩子，意外事件發生後的反應。
- (四)、接受孩子的擔心害怕，甚至困惑，鼓勵孩子可以說出對事件者的思念。
- (五)、提醒孩子有任何需要你會和他一起面對。
- (六)、甚至可以和孩子討論有關他對死亡的看法。
- (七)、在孩子入睡之前多花一些時間陪伴孩子。
- (八)、儘可能誠實地回答孩子的每一個問題。

期盼你共同陪伴孩子渡過這段時期，當你的孩子有一些情緒反應，請務必先試著瞭解和接納他，但若持續超過二星期以上，請你與學校輔導處(室)聯繫，我們將陪伴並協助你處理相關問題。

當然更重要的，我們也需要照顧好自己的身心狀況。若你也感覺到自己受到事件的影響，可向學校輔導處(室)、教育部學生輔導諮商中心及當地社區心理衛生中心諮詢。請讓我們一起為孩子的身心健康把關！

安心文宣（社會事件版學生篇）

各位同學大家好：

在此事件中，或許會喚起我們內在的恐懼、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，與你分享：

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，聊聊對此事件的理解與感受：「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：

- （一）、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。
- （二）、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。
- （三）、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，可尋求輔導處(室)、心理諮商資源協助。

學校： 輔導處(室)聯絡人： 電話：

時間：週一至週五 08:00-17:00

年 月 日

附錄三：

安心團體—語言模式

(參考 ARC/CISM 模式改編)

- 一、 進行方式：按照標準程序結構性方式進行。
- 二、 進行場地：以有椅子、白板、麥克風及不受干擾的場地為宜。
- 三、 進行時間：約 60-120 分鐘。
- 四、 參與人數：
 - (一) 學生：以班級為單位進行班級輔導。
 - (二) 教職員：約 6-10 人，以小團體方式進行。
- 五、 進行流程及指導語

【段落一】開宗明義

謝謝各位老師（同學、家長）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或多或少的影響，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，希望你在團體結束後，也為其他人的發言保密。

【適用於班級輔導】

今天的程序，我來跟大家說明一下，第一圈我會先邀請每個人自我介紹，包括你的大名，特別是你跟○○同學（老師）大概認識多久，讓我了解大家的親疏遠近。接著從第二階段開始我會讓同學自由決定是否想要發言，或是請同學舉手表達自己的狀況。

【適用於教職員團體】

今天的程序，我來跟大家說明一下，我們會一個人一個人輪下去，每個人有四、五次發言機會。第一圈我會先邀請每個人自我介紹，包括你的大名（師長在學校的職稱），特別是你跟○○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，你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

第三個階段我要請大家來回顧一下，過去這幾天來，這件意外給你的影響和感受是什麼？你有沒有出現什麼身心的不舒服？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」】

【段落五】行動調適

接下來再請大家想想，這幾天以來，你面臨這麼大的衝擊，是怎樣走過來的？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？

【段落六】重新出發

今天的最後一圈發言，想請你逆向思考一下：這件悲劇固然不幸，但對你的人生，有什麼意外的啟示或心得嗎？在協助善後的過程裡，你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，如果你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，請你讓我們知道。再次謝謝各位，祝大家平安！

【6+1：篩選轉介】

篩選需進一步關懷的成員，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。

安心團體—藝術模式

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，以班為單位進行班級輔導。

(二)小團體，約 8-12 人，進行小團體輔導。

(三)個別工作。

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

流程	指導語	觀察
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	1. 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。 2. 如果你畫好了就請把筆放回盒子中。	
(二) 慣用手塗鴉	1. 接下來，請大家把第一張白紙放到最下方。 2. 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。 3. 如果你畫好了就請把筆放回盒子中。 4. 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，看自己的和別人的圖畫有什麼一樣或不一樣。 5. 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。	

流程	指導語	觀察
(三) 線條	1. 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。 2. 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。 3. 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。 4. 接著，請把這張圖放到最下面。	
(四) 圖形	1. 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。 2. 活動： (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？ 3. 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？ 4. 接下來，請把這張圖畫放在最下面。	
--	--	--

流程	指導語	觀察
(五) 危機事件圖像	1. 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。 2. 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？ 3. 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 2 分鐘（共 4 分鐘）自由分享作品的內容。 4. 把第五張作品放到最下面。	
(六) 重新得力	1. 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】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 6(5)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。 2. 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？ 3. 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。 *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反映出同學這兩張作品的變化。	

【註】：或是也可以這樣說：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。

流程	指 導 語	觀察
(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、一直聽到或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，也可以告訴導師、任課老師或輔導老師。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，或主動告訴老師。	

流程	指 導 語	觀察
(八) 結語	1. 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，把說故事的權利留給他自己，請保密。 2. 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，老師會幫你處理掉。 (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： 1. 請帶領老師先和導師了解、討論學生狀況，以確認該生之前狀態。 2. 與輔導老師討論後續須多加關注、追蹤、或轉介的學生。 3. 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： 1. 相互分享過程中，自己最欣賞之處。 2. 相互分享過程中，自己覺得困惑之處。 3. 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。	

附錄四：

安心班輔

一、進行方式：由校內輔導老師按照標準程序結構性方式進行

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○○同學發生的意外，相信一定帶給大家或多或少的影響，所以我們特別利用今天提供一個把心聲跟感受說出來的機會，協助大家一起來共渡難關。

（二）關係檢核：首先請大家拿到一份活動單，等一下我們的活動會依照活動單一項一項進行。首先請大家看到第一個「同心圓」的部分，我們要來進行你和○○同學關係的檢核：請你想像同心圓的中心是出意外的同學，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：

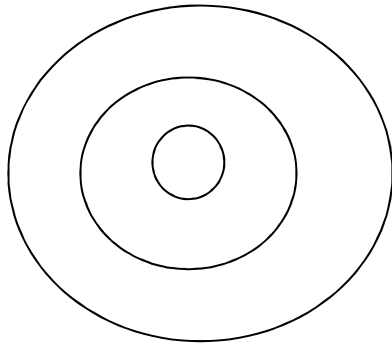
1. 再來要請大家想一想，這幾天以來，經歷這麼大的衝擊，是怎樣熬過來的？家人有沒有帶你去燒香拜拜？或者是跟親友聊聊、或者靠什麼方式排解？
2. 最後老師要提供「安心四寶」來協助大家可以在接下來的時間調適這些衝擊。

- (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、或你有什麼樣的心得或成長？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，再次提醒大家，剛剛我們提到很多身心的不舒服，絕對不是病態也不是憂鬱症，這是在非常狀況下的正常反應，大概會在這兩三週裡逐漸淡化。
- (八) 不過如果你覺得特別的不舒服，請讓我們知道，導師和我們可以提供協談來幫助你，再次謝謝各位，祝大家平安。

安心班輔活動單

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，若感情較為淡薄，請畫在比較外圍的圈內。



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、腸胃不適、頭痛、胸痛、喘不過氣、血壓升高、疲累、口乾舌燥、噁心、磨牙、發冷、暈倒、抽搐、全身大汗、休克等。	認知： 怨天尤人、失神健忘、猶豫不決、情景歷歷、思考變差、做事變慢、人事混淆、過度警覺或失去警覺等。
情緒： 內疚、悲慟、沮喪、恐懼、迷惘、慌亂、震驚、氣憤、擔憂、躁動等。	行為： 言行反常（如哭泣、語無倫次、坐立不安、異常嬉鬧、古怪怪癖）、喝酒、大吃大喝或不吃不喝、退縮、靜不下來、情緒化或攻擊性的言行、變得對外界敏感、容易受驚嚇等。

三、如何調適

安心四寶：

1. 信=信仰
2. 運=運動
3. 同=同伴
4. 轉=轉移

四、我的感觸：這件不幸給我的啟示、心得、成長

附錄五：

安心諮詢

(Slaikau, K. A. , 1990 , 黃龍杰編譯, 2008)

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) 依照個案需求的正式晤談則按照步驟逐一進行。

(二) 若屬非正式晤談的關懷，則形式不拘、時間長短不限。

四、步驟

(一) 談心：有機會讓個案疏導情緒。

(二) 評估：評估此事件對個案的影響。

(三) 商量：此事件已造成個案困擾，和個案商量是否通知父母或需就醫。

(四) 行動：和家人聯繫就醫或諮詢心理師如何協助個案。

(五) 追蹤：再從「談心」開始。

附錄六：

班級道別活動

一、說明：班級道別活動為與事件者正式道別之管道，由於藝術/語言模式之減壓活動為讓學生釋放自我情緒，校方須透過另一模式讓師生有機會收回平復；加上並非每位同學及師長皆有機會參與事件者之喪禮，因此於校內辦理此活動，讓同學、好友及師長們可以好好與事件者說再見，且整理自我情緒，而道別活動主要目的有以下四項：

- (一) 為此次死亡事件做一結束。
- (二) 讓師生有哀悼、道別之機會。
- (三) 調節師生情緒。
- (四) 班級座位可藉此機會調整(搬離事件者課桌椅)。

二、辦理班級道別活動前相關注意事項：

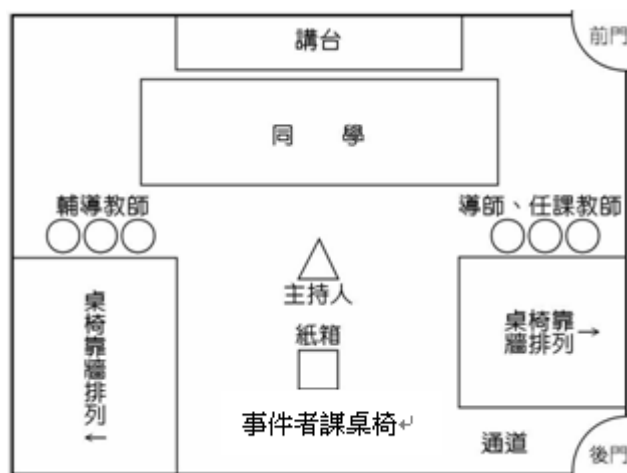
- (一) 活動名稱務必為「道別活動」，以與告別式區別。
- (二) 道別活動原則上進行日期最好在告別式前一上課日，若遇特殊情況，例如畢業前、寒暑假則視班級狀況擇日辦理（以告別式前辦理為宜）
- (三) 道別活動後的教室座位安排原則，請導師事先思考。

三、班級道別活動實施流程

- (一) 時間：○年○月○日（週○）第四節（約 40~50 分鐘）。
- (二) 地點：○○○班教室。
- (三) 主持人：輔導處/室○○○主任。
- (四) 參加人員：導師、任課老師、輔導老師、本班同學及事件者在本校的摯友。
- (五) 場地佈置：

1. 教室不做任何佈置，維持教室原貌，僅在黑板上書寫「向○○說再見」道別活動即可。

2. 桌椅安置如下列圖示



（六）預備工作：

1. 通知家長：輔導老師預先通知家長本道別活動，原則上不主動邀請家長參加。
2. 籌備會：
 - (1) 先與導師討論本活動流程、工作分配及道別活動後的教室座位安排。
 - (2) 與導師、班級幹部及事件者好友進行籌備會議，會議討論內容包含：
 - ① 活動進行流程(尤其是搬離事件者課桌椅部分)。
 - ② 照片回顧檔案、花材花色及歌曲預備。
 - ③ 相關工作分配(如「6. 籌備會工作分配範例」)。
3. 相關物品：
 - (1) 紙箱數個：將事件者所有在校物品放置紙箱內，置於座位上，另在桌上（桌前）放一紙箱，提供同學放置送給事件者的物品(信件、卡片、紙鶴、花…)。
 - (2) 花朵（統一由學校採買，同學、師長每人一朵）。
 - (3) 照片（可不用，若要放置則為生活獨照，尺寸不要超過4”×6”，放置事件者桌上）。
 - (4) 準備播放器材及音樂（背景音樂一首，合唱歌曲一首，需預先將歌詞印好每人一份）。

（七）流程：

1. 老師及同學領花後就定位。
2. 主持人開場說明（如『四、「道別活動」主持人指導語參考資料』）舉辦本活動的意義。
3. 回顧事件者生活點滴(彈性辦理)
4. 話別
 - (1) 播放背景音樂
 - (2) 順序為導師、任課老師、輔導老師、班級同學、摯友。
 - (3) 方式為每人至事件者桌前說說（唸）祝福的話（想說的話），或致送物品，最後將花放置紙箱中。
5. 最後的祝福—可準備音樂播放，由同學合唱祝福的歌曲。
6. 結束
 - (1) 主持人結語（如『四、「道別活動」主持人指導語參考資料』），並請負責同學幫忙將紙箱及事件者課桌椅搬出教室，完成道別儀式。
 - (2) 導師協助調整教室新座位，並與同學話勉。

（八）備註

1. 音樂方面，為避免曲目不適切，歌曲的選擇需事前經過輔導老師與導師篩選。
2. 花材或花色的選擇以事件者喜好為優先，但仍以典雅莊嚴能表達祝福之意為原則；活動結束後可再將花作適度包裝或整理。
3. 道別活動後紙箱內物品的安置視實際狀況決定。
4. 參加者若非本班同學，請事先提供名單以便辦理公假。
5. 活動務必於下課前完成，讓同學有時間平撫心情及避免活動遭受干擾。

6. 籌備會工作分配範例：

工作事項	負責人	完成日期	備註
收集生活點滴照片及檔案製作	○同學等 2 人	○月○日	請導師協助
提供紙箱	輔導老師	○月○日	
決定花材花色	○同學	○月○日	請導師協助
邀請任課老師及統計參加學生名單（以本班學生為主）	導師及○同學等 2 人	○月○日	參加人數以教室能容納為主
公假辦理	導師 輔導老師	○月○日	學務處協同辦理
搬離事件者課桌椅	○同學等 4 人	○月○日	總務處協同辦理
場地佈置	班長及各幹部	○月○日	
歌曲挑選、歌詞印製	導師及○同學	○月○日	
購買花材、結束後包裝	導師 輔導老師	○月○日	總務處協同辦理
搬離事件者物品紙箱	○同學等 3 人	○月○日	
全班重新安排座位	導師	○月○日	事先排定

四、「道別活動」主持人指導語參考資料

（一）、開場說明

各位同學大家好，今天我們會在這裡是因為○○同學在○月○日發生○○的意外而過世，這樣的事件令人遺憾，也讓人難過和惋惜。尤其是事情的發生是這麼突然，卻已經是天人永隔，這是任何人都始料未及的。明天就是○○同學的告別式，有些同學可能會去參加，有些同學可能因為某些因素無法參加，因此我們今天這個「道別活動」是提供大家一個和○○同學說再見的空間，你可以說說這幾天以來一直想對○○說的話、也可以把寫好的信、卡片或最後想送給他/她的禮物放在紙箱中，當然我們最重要的是祝福○○一路好走。

我再解說一下今天的活動流程：首先是回顧○○生活點滴的照片，接著請導師、任課老師及同學按照順序向○○道別，然後大家齊唱祝福的歌曲，最後將○○的桌椅撤離。

（二）、唱完祝福歌曲欲將桌椅撤離時

各位同學，所有的遺憾、難過、不捨，訴不盡的哀傷、離別、祝福，相信○○都收到了。雖然我們和○○只有短暫的緣分，但是曾經一起擁有的美好回憶，將會一直長存在我們心中，我們現在要請○○安心的離開，也正式的跟○○道別、說再見，祝福○○一路好走。

〈在旁白聲中即可讓同學撤離事件者課桌椅及紙箱〉

（三）、結束（總結）

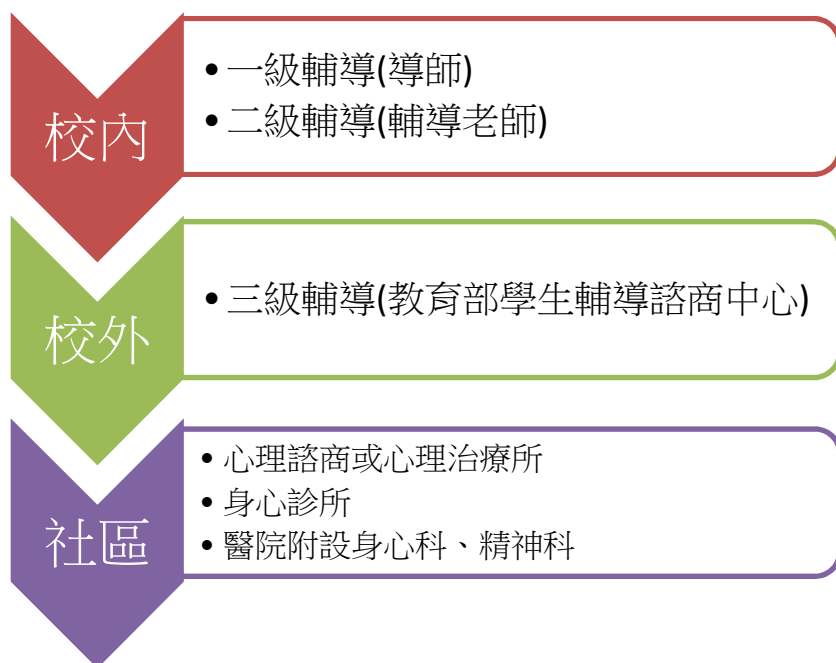
今天這個道別活動在此告一段落，也許有同學還有些心情想分享，你們可以用剩下的時間或中午好好的聊一聊，想跟老師分享的也可以到輔導室來。接下來，我們將時間交給導師，非本班的同學可以留下來，也可以先回自己班級教室，謝謝大家，祝大家平安。

附錄七：

高關懷學生諮詢轉介

校園危機事件會造成學生心理的壓力反應，多數學生在面臨壓力事件後，十之八九都能逐漸恢復正常，只有少數學生在事過境遷後仍會出現身心不適的狀況，這些高關懷的學生，可以透過安心服務的過程被辨識出來。

針對高關懷學生所需要的協助，我們應該要啟動相關的因應措施，幫助這些學生能安全地度過危機。以下針對高關懷學生的諮詢轉介進行說明：



一、【校內資源】一級輔導(導師)以及二級輔導(輔導老師)，分別依校內輔導處遇流程介入。

二、【校外資源】三級輔導(教育部學生輔導諮商中心各駐點服務學校)，各學校得視其個別情況提出相關輔導之需求與協助。

三、【社區】社區資源【註】。

(一)心理諮商或心理治療所：提供相關心理專業的服務，學校可視學生需求得提供相關資訊給學生及其家長自費前往。

(二)身心診所：各地區精神專科醫師自行開業之診所，提供心理疾患之個案相關的治療(例如：個別心理治療、團體心理治療、藥物治療)。

(三)醫院附設身心科、精神科：各地區醫院設有精神相關科別提供心理疾患之個案相關的治療(例如：個別心理治療、團體心理治療、藥物治療、住院治療…等)。

【註】：衛生福利部醫事查詢系統，<https://goo.gl/oHnN7o>

