

傾聽，保護， 聯繫－ 示範 & 教導

針對學生與老師的心理急救手冊

幫助你在災難、學校危機或緊急事故時，
協助你的學生



身為老師，你處於一個絕佳位置，得以在災難、學校危機或緊急事故發生後協助你的學生。

正如你在日常情況下協助學生與課業、諮商服務聯繫一樣，在危機事件發生後，你處於一個絕佳的位置，幫助你的學生返回校園、留在學校、持續學習、與回歸日常學校活動。



你能協助你的學生，假如你

傾聽，
保護，
聯繫 —
示範 & 教導

這些心理急救的步驟是針對經歷災
難、學校危機或緊急事故後的學生。

這些步驟能幫助他們較快復原。



開始：

瞭解災難、學校危機或
緊急事故的影響

考慮學生對事件的「直接體驗」

「直接體驗」指稱事件的**第一手經驗**（親身經歷或直接目睹事件的發生）。

事件發生後，學生的想法、感受或行為可能發生**改變**。你的學生也許會擔心家人、同學、朋友或關心的寵物，也可能擔心事件再次發生。

災難、學校危機和緊急事故後的常見反應包含：
睡眠困難、學校適應與同儕相處的問題、難以專注和聆聽，與無法完成工作或作業。當你的學生想到事件經過，以及經歷事件後的費力復原過程，可能變得比較煩躁、悲傷、生氣或擔憂。

當學生分享他們對該事件的經驗、想法與感受時，聆聽可能產生不利反應的危險因子。

可能顯示需要轉介諮商的危險因子，包括：

- ❶ 喪失親人、同學或朋友
- ❷ 目睹他人嚴重受傷或死亡
- ❸ 家人或朋友在事件後失蹤
- ❹ 因事件而受傷或生病
- ❺ 失去家園、搬家、鄰里改變、學校改變，以及/或失去所有物
- ❻ 無法迅速撤離
- ❼ 過去曾經歷創傷或失落
- ❽ 喪失寵物

假如學生曾經歷以上任何經驗，你也許可以考慮將其轉介至你學校的心理師，諮商人員或社工師。

既然你知道在災難、學校危機或緊急事故發生後，哪些因素可能影響你的學生，你已準備好

傾聽，保護，聯繫—
示範 & 教導

1. 傾聽，保護 聯繫－ 示範 & 教導

在危機事件發生後，首先協助學生的重要步驟是傾聽與注意他們說了什麼，以及他們如何反應。謹記你的學生可能會以非語言的方式呈現他們的感受，像是問題行為增加或變得比較退縮。

讓你的學生知道，你願意傾聽並且陪他們談論該事件，如果他們願意，或許可以轉介他們與適當的專業人員晤談。使用以下問句與你的學生交談。你可以傾聽任何暗示學生正遭遇困難的線索。寫下一些可能有助於他人留意的例子：

1. 可能妨礙學生上學或待在學校的因素是什麼？

2. 可能妨礙學生上課時保持注意力或做作業的因素是什麼？

3. 可能妨礙學生回歸其他學校活動的因素是什麼？

傾聽，觀察和注意任何下列層面的改變：

-  行為與/或情緒
-  學校表現
-  與同學和老師的互動
-  參與學校活動
-  父母和你討論的家中行為

傾聽, 2. 保護, 聯繫— 示範 & 教導

你可以藉由使用下列的部分或全部方法,幫助你的學生感覺比較好：

- 🗣️ 簡單誠實地回答問題，消除學生對於事件發生經過可能的混淆。
 - 🗣️ 讓學生了解，他們對事件的反應並非自己獨有，不少同學具有類似的反應。
 - 🗣️ 提供學生說話、畫畫、遊戲的機會，但是不強迫催逼。
 - 🗣️ 告知學生，學校及社區已經做了哪些使他們安全而不受到傷害的事情。
 - 🗣️ 留意環境中是否有會讓學生再度受創的任何事物。
 - 🗣️ 睜大眼睛，仔細聆聽是否出現霸凌行為。
 - 🗣️ 維持日常例行程序、活動、與結構，伴隨明確的期待、一致的規則與立即回饋；限制非必要的改變。
 - 🗣️ 配合學生目前的功能水準，調整作業要求。
 - 🗣️ 限制學生接觸播放擾人畫面的電視與網路。
- 記住，不會使你與其他大人煩亂的事物，可能會讓小孩煩亂與騷動，反之亦然。

- 鼓勵學生進行與該事件無關的活動，以便從原本聚焦於危機的情況中「休息一下」。
- 找一些方法讓你的學生感覺能對教室、學校及社區有所幫助。

列出其它你能幫助你的學生感覺好一些的做法。與其他老師分享這些做法，可以幫你創造更棒的點子來幫助你的學生。



傾聽，保護

3. 聯繫— 示範 & 教導

向學校及社區的人伸手接觸，可以在災難、學校危機及緊急狀況後幫助你的學生。這些連結會建立每個人的力量。考量採用某些方法來建立以下部分或所有的連結：

- 🗣️ 定期與學生「聯絡核對」狀態。
- 🗣️ 尋找能提供學生與班級支持的資源。
- 🗣️ 與學生生活涉及的人（如父母、其他老師、教練等）保持順暢的溝通。
- 🗣️ 恢復互動性的學校活動，包括運動、社團聚會、學生服務計畫、學生會等。
- 🗣️ 鼓勵與朋友一起的學生活動，包括班級活動計畫及課外活動。
- 🗣️ 同理你的學生，藉由給予他們多一些學習新素材的時間。
- 🗣️ 建立學生的力量。尋找一些方法幫助他們使用以前所學過的來應付現在的事件。
- 🗣️ 提醒學生大型災難、危機與緊急事故很少發生，與學生討論其他令他們感覺安全的時候。

列出可以讓你和你的學生與社區連結的計畫與活動。與其他老師分享你的清單，共同創造一份較大的活動及資源清單。



傾聽，保護
聯繫—
4. 示範 & 教導

當你在災難、危機、緊急事故後幫助你的學生時，若記住下列這些提醒，你投入的努力可能獲得更大成效—而你的壓力可能會比較小：

- 🗣️ 覺察你對事件的想法、感覺、與反應是有用的，這些會被你的學生看見與影響他們。
- 🗣️ 你在事件後的因應與表現方式，會影響學生如何去因應及表現。你的學生會留意你的語言及非語言線索。
- 🗣️ 監控學生可能會聽到的對話。
- 🗣️ 承認目前情況的困難，但示範說明人們在遇到類似事件時，可以如何一起合作來因應。



傾聽，保護
聯繫—
示範 & 5. 教導

與你的學生談論**危機後的預期反應**（情緒、行為、認知和心理反應），這些是遇到不正常事件的「正常」反應。

- 🔊 即使在同一個家庭裡，每個人的反應可能非常不同。事件發生後，每個人因應和調整所需的時間也可能不同。
- 🔊 在事件發生後，鼓勵你的學生去辨識與使用正向的因應策略幫助自己。
- 🔊 幫助你的學生問題-解決，以便成功度過每一天。
- 🔊 幫助你的學生設定小型「可做的」目標，並且將這些成就當作「成功」經驗，和同學與班上分享。
- 🔊 提醒學生隨著時間與協助，事情會變得越來越好。若他們沒有改善，應該讓父母與老師知道。



為自己尋求專業幫助是好的：

- 當你出現被情緒淹沒或壓力過大的感覺，而且它們並沒有隨著時間減少。
- 當你不確定要如何去處理與學生或家人有關的情況時。

隨著時間

- 你
- 你的學生
- 他們的家庭
- 你的班級

是預期會復原的



資料來源：

王藝陵、盧佳慧、蘇逸人（2009）。「傾聽、保護、聯繫—示範與教導」給學童與老師的心理急救手冊（譯）。台大心理系，台北市。〔譯自 US Department of Homeland Security, “Listen, Protect, and Connect—Model & Teach” Psychological First Aid for Students and Teachers, 2006. 〕。

