

使用本手冊的建議

以下內容的中英文版也可以在 [GFSC 線上圖書館](#)和[開拓文教基金會](#)的網站上找到。有需要的個人和社區，都可以免費下載。三本手冊分別是：

- 幫助兒童的部分

現在——我該怎麼辦？一本送給遭受創傷小朋友的友誼手冊

線上下載 中文版 英文版

http://kids.yam.com/edu9/general/selfunder/now_what/20030512104237_1.php

- 幫助成人部分

幽谷之光——情緒療癒指南：當你無技可施時所能做的五十件事

A Light In This Dark Valley: A GUIDE FOR EMOTIONAL

RECOVERY: Fifty Things that You Can Do When There Is Nothing Else To Do [http://globalfacilitators.org/VirtLib/LightValley_sep06_r1.pdf]

- 幫助引導者、團體及社區領導的部分

引導心理暨社會重建——危機和災難處理手冊

FACILITATING PSYCHOSOCIAL RECONSTRUCTION: A Manual for Crisis and Disaster

Intervention [http://globalfacilitators.org/VirtLib/FacPsyRecon_sep06_r1.pdf]

以下建議是收集自全球各地曾經使用過這些手冊的社區及專業團體的意見。

一般考量（三本手冊均適用）：



A. 事先詳閱手冊與材料準備

1. 不論預定使用我們的手冊引導一個團體或和個人一起工作，請事先詳讀手冊。請記得，傷痛是人類以及社會轉變過程中的正常、自然且必然的部份
2. 如果運用這些手冊的過程中，碰到任何問題，請向已有使用經驗的人請教，同時/或者也可以就教於對你所要共同工作的團體有經驗的人。你也可以把你的問題或想法寄到 GFSC (info@globalfacilitators.org)。
3. 如何依你工作對象團體的文化，次文化以及特色調整手冊和參與技巧的運用：
 - a. 關注參與者近期受創的程度
 - b. 在團體及情境許可範圍內，儘可能多規劃一些參與互動。

B. 空間、時間以及環境的安排

1.



空間是很重要的，如果可能，請尋找下面這類的空間

- a. 足夠的活動空間，同時兼顧「心理安全感」及隱密性的空間
- b. 儘量不受外界的干擾(例如:噪音, 交通, 打擾)
- c. 舒適的座位、光線、空調.. 溫度、環境(例如: 在裡面放一些活的植物)

若可能，請使用讓 5-7 人圍坐的小圓桌或方桌，這種安排比坐在大圓圈或教室型、演講型的排排坐好很多。如果父母都參與活動，請安排人照顧孩童。除了讓每個人有一本手冊外，桌上準備一些紙、筆，鉛筆或蠟筆讓人們畫畫或寫字，還可以放一些柔軟的小玩具來紓解緊張的氛圍。



C. Leading/Facilitating the Sessions 帶領/引導活動

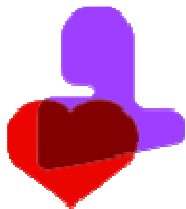
1. 為近期經歷創痛的團體或個人所設計的過程，應該：
 - a. 活潑(很多肢體 心理層面的參與)
 - b. 簡短(通常不超過 40-80 分鐘)
 - c. 經常性(可以的話, 每天進行)
2. 團體的大小依不同條件(包括引導師的人數、參與者的情緒狀態、注意力的長短、疲倦與否、活動的場地與時間)而異。
 - a. 一般而言，針對受創傷的人，每 8 個成人會安排一個引導師，每 4 位孩童一個引導師帶領，依情況需要調整團體的大小。
3. 手冊單元的使用順序很重要，每一個單元建立在前一單元的學習與省思。不可以跳過任何單元。
4. 理想上，每一個活動最好有兩位引導師協同引導。一位在帶領課程時，另一位則觀察團體的過程及參與者反應。引導者依他們的專長、自在程度交換角色，並維持高度的專注。
5. 兼顧文化與靈活的風格
 - a. 均衡關照下列三種面向：

- i. 視覺：海報、PPT 投影、短片、圖畫、圖表等
 - ii. 聽覺：背景音樂、熱情的語調、分享想法等
 - iii. 動感：移動、觸感、情緒、按摩等
6. 記得學習及專注的能力在有壓力的情況下會大量減少。在時間控制上保持有彈性。
 - a.



如果你這一次比原規劃時間提前結束，或是無法完成預期的進度，你可以在下一次改善的。

7. 關注疲倦、失去興趣、負面情緒增加（生氣、挫折、反面行爲、拒絕參與）的跡像。
 - a. 如果有上述情狀況發生，休息一下或暫停這個單元。
8. 用一點創意鼓勵參與和回應。
 - a. 要記得，有些人天生就比其他他人安靜。也有些人在團體中跟自己的內在對話，可能還未準備好或不願意當眾分享。
 - b. 鼓勵人們寫日記，或把自己的想法寫下來。
9. 建立整個單元的架構或標準流程會很有幫助。
 - a. 用同樣的方式開始及結束，（例如：每次開始時，都請每個人用一個詞形容他當時的感覺；單元結束時，也請每個人用一個詞與大家分享所討論的事。）
 - b. 提醒大家下一次碰面的時間與地點。
 - c. 邀請大家，可以想一些希望下一個單元討論的東西，或給簡單的「家庭作業」。有些人會做，有些人可能沒有完成這些作業。不要在意參與者是否完成作業。
10. 對任何練習都沒有所謂的「對」或「錯」。即使你並不同意，所有的回應都必須予以尊重和肯定。
 - a. 從參與者的回應中，找出正面的元素，並分享可以引發正面思考與行爲的部份。
11. 如果你感覺到或觀察到有些參與者的回答或行爲困擾你，非你能力所能處理，請尋找在地專業提供針對當事人的建議。



12. 要特別關照自己的心智與情緒狀態。當你感到疲倦、生氣或沮喪時，找個伙伴協助你或接手過去。如果找不到幫手，結束該單元，下一次再繼續。這樣做也可以讓你的服務對象看到一個下面的處理範例。

- a. 你正在示範你知道自己的極限，你也同樣在經驗悲傷，被悲劇所影響，而且你在照顧自己。

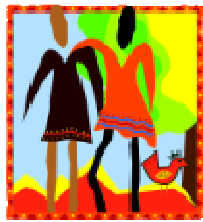
除了上述的一般考量，在引導兒童的時候，要注意：

1.



對於年紀較小的兒童（4-7 歲），需要把內容讀給他們聽。解釋時要簡單簡短。讓他們說出來他們聽到你說了那些話。請他們透過說、畫、甚至表演表達他們的看法和情感等。

2. 對於年紀較大的（8-12 歲）孩子，他們可以自己閱讀和理解，可以給他們深入一點的說明。可參考另外兩本手冊，從中取得適合的資訊。
 - a. 有的時候可以請年紀大一點但不太情願參與的孩子幫忙，可以請他們大聲讀出教材內容，或者在他們完成某些練習後請他們給個評論。這些既可以讓這些孩子保持參與，並能讓你對未來如何運用這些素材有更深入的理解。



除了上述的一般考量，在引導成人的時候，要注意：

1. 如果成人們是以自習的方式：
 - a. 建議他們先很快的把手冊讀過，對過程先有一個大概的印象。然後用他們的節奏，每天讀一到兩課，讓自己有時間思考及並寫下每一個想法。
 - b. 建議他們與信任的朋友或家人分享想法、感覺以及作法。
2. 很多成人覺得先依手冊自修，然後參與有引導師引導的自助團體是很有幫忙的。輔導這一類團體所需要的技巧可以在我們的另一本「引導心理-社會重建」手冊中找到。

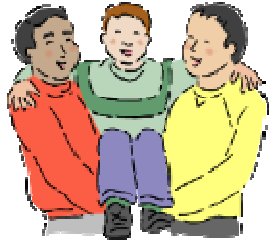
除了一般考量之外，當我們與引導者以及照顧者一起工作時，請注意下列事項：

1. 雖然我們並不把悲傷視為生病，然而透過適切的悲傷過程，悲傷對個人、家庭或社區是很有療癒功效的。大多數的倖存者，需要協助去找出屬於他們新而有效的內在資源，避免做出有害的選擇，對抗令人絕望的處境，並善用對個人成長有利的機會。
2. 對創傷的反應都是正常、自然且必要的，才能從中恢復並產生復原力。然而，引導者（包含醫護人員、社工、教育人員及社區領袖）必須學習辨識哪一種行為與回應對個人或社

區是有害的？如果意識到某些人需要幫忙而那已非你能力所及，請尋求專家的建議及協助。

3. 照顧者，如引導師、緊急救難人員、家長、神職人員、教師、醫護及社工人員以及其他。如果你正在輔導倖存者團體，或者你自己也是倖存者時，在你投入所有的時間及精力照顧其他人時，請不要忘了要關注自己的需要。

a.



注意你自己心理、生理、情緒及靈性的需要。

- b. 注意你工作伙伴的需要。通常我們都能看到別人的需求，反而忽略了自己的需求。為別人發聲、付出，也讓別人為你發聲、付出吧！