

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 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	<ol style="list-style-type: none">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：<ol style="list-style-type: none">(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	<ol style="list-style-type: none">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	<p>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。</p> <p>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。</p>	
(一) 非慣用手塗鴉	<p>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。</p> <p>如果你畫好了就請把筆放回盒子中。</p>	
(二) 慣用手塗鴉	<p>接下來，請大家把第一張白紙放到最下方。</p> <p>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。</p> <p>如果你畫好了就請把筆放回盒子中。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	

流程	指 導 語	觀察
(三) 線條	<p>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。</p> <p>活動：</p> <p>1. <u>現在選一個顏色，畫出一條平靜的線。</u> 如果你畫好了就請把筆放回盒子中。</p> <p>2. <u>現在選一個顏色，畫出一條生氣的線。</u> 如果你畫好了就請把筆放回盒子中。</p> <p>3. <u>現在選一個顏色，畫出一條傷心/難過的線。</u> 如果你畫好了就請把筆放回盒子中。</p> <p>4. <u>現在選一個顏色，畫出一條快樂的線。</u> 如果你畫好了就請把筆放回盒子中。</p> <p>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。</p> <p>接著，請把這張圖放到最下面。</p>	
(四) 圖形	<p>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。</p> <p>1. 現在選一個顏色，畫出這個「○○事件」的圖形。</p> <p>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？</p> <p>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？</p> <p>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？</p> <p>視覺分享：</p> <p>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？</p> <p>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？</p> <p>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</p>	

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。

流程	指導語	觀察
(五) 危機事件圖像	<p>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。</p> <p>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？</p> <p>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？</p> <p>*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。</p> <p>*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。</p> <p>*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。</p> <p>*把第五張作品放到最下面。</p>	
(六) 重新得力	<p>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，面對人生的意外，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。</p> <p>*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？</p> <p>*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</p>	

	<p>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。</p> <p>*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。</p>	
--	--	--

註：第六張指導語也可以這樣說：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？

流程	指 導 語	觀察
<p>(七) 後續處理(衛教及資源)</p>	<p>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。</p> <p>例如：</p> <p>【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</p> <p>【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</p> <p>【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</p> <p>【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。</p> <p>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。</p>	

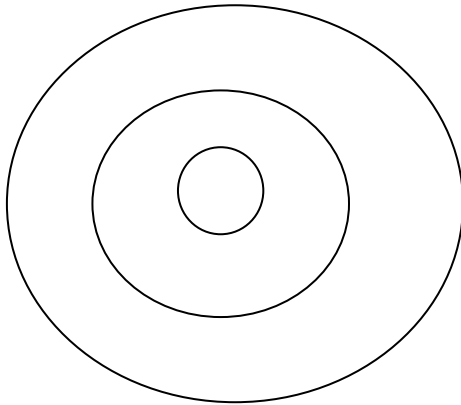
流程	指 導 語	觀察
(八) 結語	<p>今天整體活動進行到這兒，提醒同學不要把同學剛剛和你分享的部份去告訴別人，把說故事的權力留給他自己，請保密。</p> <p>有關你們的作品（依成員的期待處理），</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 你可以選擇帶回去，和自己的家人或其他朋友分享。 2. 如果不想帶走，你可以留在桌上，老師會幫你處理掉。 3. 你也可以自己做其他的決定來處理它。 <p>謝謝大家！</p>	
後續篩選	<p>篩選需要進一步協助學生名單，例如：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 過程中無法依序前進，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	<p>一、評估與轉介：</p> <p>（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。</p> <p>（二）與輔導老師討論後續須多加關注、追蹤、或轉介的學生。</p> <p>（三）必要時，可以提供相關資源，供校方諮詢。</p> <p>二、討論辦理道別活動及相關注意事項。</p> <p>三、工作者減壓：</p> <p>（一）相互分享過程中，自己最欣賞之處。</p> <p>（二）相互分享過程中，自己覺得困惑之處。</p> <p>（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。</p>	

安心班輔活動單

(黃龍杰編譯/製作, 2011)

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，請畫在比較外圍的圓內。



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勾起來。

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

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

情緒：

- | | |
|-------------------------------|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 驚嚇害怕 | <input type="checkbox"/> 悲痛難捨 |
| <input type="checkbox"/> 脆弱無助 | <input type="checkbox"/> 難以接受 |
| <input type="checkbox"/> 內疚 | <input type="checkbox"/> 沮喪 |
| <input type="checkbox"/> 恐懼 | <input type="checkbox"/> 迷惘 |
| <input type="checkbox"/> 慌亂 | <input type="checkbox"/> 震驚 |
| <input type="checkbox"/> 氣憤 | <input type="checkbox"/> 躁動 |
| <input type="checkbox"/> 擔憂不安 | |

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
- 自責 指責別人
- 作惡夢
- 容易受驚嚇
- 變得對外界敏感
- 注意力不集中

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=改變觀點

四、我的感觸：這件不幸給我的啟示、心得或成長

安心五寶

黃龍杰臨床心理師編寫

在經歷了這次事件後，有些人可能會有一些身體上或心理上的反應，像是身體感覺到全身無力或有胸悶現象，有時覺得思考變差、做事變慢，情緒上感覺憂慮不安、驚嚇害怕甚至覺得迷惘無助，有的人行為上出現容易做惡夢、注意力不集中、容易受驚嚇等反應。

這些反應都是正常的，我們可以透過彼此關心、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」。所以請你學習照顧自己，也關心身邊的家人、親友或同學、同事。

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過多情緒反應。你可以把「信、運、同、轉、改」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，有時候到寺廟拜拜、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。
- ☺「運」=運動：多運動、跑步、打球或做瑜珈，讓自己喘喘氣和流流汗，可以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，不要封閉自己。一起把擔憂和慶幸說出來，有紓解和整理的效果。
- ☺「轉」=轉移：找事情做，不管是勞力或勞心。可以把重心放在平日的學習、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。
- ☺「改觀」=改變觀點：逆向思考，往好處想，「這可能是佛菩薩給我的考驗吧！」，「人生苦短，要珍惜身邊的人！」。

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。

不過如果你注意到自己或身邊的朋友出現身心不適的狀況已經超過好幾個星期，且已影響了生活、學習或工作，建議你與家人和信任對象反映，也可尋求輔導處(室)、心理諮商資源協助。

安心服務方案評估表（2023 版）

評估者		評估日期	
	評估項目	內容	
種類	<input type="checkbox"/> 意外 <input type="checkbox"/> 災害 <input type="checkbox"/> 疾病 <input type="checkbox"/> 自殺		
地點	<input type="checkbox"/> 校內 <input type="checkbox"/> 校外		
型態	<input type="checkbox"/> 死亡 <input type="checkbox"/> 重傷		
需求	當事人班級同學	<input type="checkbox"/> 全班 <input type="checkbox"/> 部分，包含的人員：	
	當事人任課教師	<input type="checkbox"/> 需要，包含的人員： <input type="checkbox"/> 不需要	
	當事人親近好友	<input type="checkbox"/> 校內以前同班好友 <input type="checkbox"/> 社團好友 <input type="checkbox"/> 其他：	
	全校相關師生	除了以上之外，還有哪些人？	
	家長	<input type="checkbox"/> 全校 <input type="checkbox"/> 班級	
資源盤點	此次可以協助安心減壓輔導的工作人員： <input type="checkbox"/> 輔導主任 <input type="checkbox"/> 輔導組長 <input type="checkbox"/> 主責專輔 <input type="checkbox"/> 專輔 1 <input type="checkbox"/> 專輔 2 <input type="checkbox"/> 輔諮中心心理師 <input type="checkbox"/> 他校輔導夥伴 <input type="checkbox"/> 其他：		

行動方案	需求	實施對象	進行時間	工作負責人	說明
校園危機事件處理小組會議	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	參加人員：			
安心演說		<input type="checkbox"/> 全校 <input type="checkbox"/> 班級			
安心講座 註： 1. 事件發生初期進行的是「安心文宣講座」 2. 事件發生減壓輔導結束後進行的是「如何協助師生度過難關安心講座」	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 教職員 內容： <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2			
	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 家長 內容： <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2			
	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 學生 內容： <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2			
安心文宣	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 教職員 <input type="checkbox"/> 家長 <input type="checkbox"/> 學生			
安心團體	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 藝術模式 參加人員：			
		<input type="checkbox"/> 語言模式 參加人員：			

安心班輔	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	參加學生：			
安心諮詢	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	參加人員：			
班級道別活動	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	參加人員：			