

# 安心班輔活動

課程設計：黃龍杰心理師

- 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) 目睹校園危機事件的班級學生。
  - (三) 目睹社會事件的學生。

# 安心班輔活動

課程設計：黃龍杰心理師

- 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。

# 安心班輔活動

課程設計：黃龍杰心理師

## 七、進流程及指導語

(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（老師）發生的意外（或○○事件），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，協助大家一起來共度難關。

## 關於（二）步驟的說明

- ➡ 安心班輔的進行對象以「跟事件者關係較生疏」或「目睹危機事件受到影響者」為主，所以**第二步驟擇一說明，活動單亦選擇一種版本**即可。
- ➡（二）之1：對象為跟事件者同班或認識事件者，但關係較疏遠者。
- ➡（二）之2：對象為目睹社會危機事件，或目睹校內危機事件的其他學生（完全不認識事件者）。

# 安心班輔活動

課程設計：黃龍杰心理師

## (二) 之1

關係檢核：現在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（老師）關係的檢核：請你想像同心圓的中心是出意外的同學（老師），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。

# 安心班輔活動

課程設計：黃龍杰心理師

## (二) 之2—受到事件影響程度的檢核

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，我們要來進行你受到這件事情影響程度的檢核：請你想像同心圓的中心是這件意外事件，請你依照受到事件影響的程度，畫一個星星在同心圓上，假如你受到的影響愈大，星星就會越接近圓心。

# 安心班輔活動

課程設計：黃龍杰心理師

(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。

# 安心班輔活動

課程設計：黃龍杰心理師

## (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、或者靠甚麼方式排解？
- 2.最後老師要提供「安心五寶」來協助大家可以在接下來的時間調適這些衝擊。



# 安心班輔活動

課程設計：黃龍杰心理師

(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。

# 安心班輔活動

課程設計：黃龍杰心理師

(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。

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。