



創傷知情~兒少悲傷與復原的生命教育課 報名簡章

壹、前言

兒福聯盟自民國 88 年 921 震災後開始陪伴失依兒少，面對喪親悲傷、情緒調適及後續生活適應之相關議題迄今，已超過二十年。過程中，我們藉由 921 災後服務經驗為基底，持續投入各大社會事件，如桃芝風災、中國五一二汶川地震、88 風災、高雄氣爆、台南地震、花蓮地震和近期的新冠肺炎疫情等，除關注兒童在事件中受到的情緒影響，更以「我的畫冊」為操作主體，並依該次事件的特殊性進行編修調整，進一步就兒童之受災經驗和情緒做同理與整理。

而從長期的服務經驗中可發現不論兒少是否親身經歷災難或重大事件，或是從媒體平台看到相關報導、抑或是聽到大人的談論，在心智發展尚未成熟的階段，均有可能產生焦慮不安和恐懼的心情，若未能及早協助梳理經驗和情緒，將容易影響兒少的身心健康和照顧；此外，在孩子生活中，亦常會發生許多大小不同的失落事件，如：心愛的物品遺失或損壞、因轉學與好友分開、親人離開或過世等失落事件，而當遭遇失落後，產生的各種情緒反應，會影響個人生理、心理、認知行為，因此，失落情緒必須好好處理，才能使孩子從失落事件中平復，整理心情，重新適應未來的生活。

因此，101 年度我們從失依兒少服務經驗出發，進入校園提供學生、教師及家長各式課程，方案執行迄今，已進行 724 場次 60,585 人次。兒盟期望透過「創傷知情~兒少悲傷與復原的生命教育課」的宣導與推廣，增進大眾對失落、失落情緒與身心影響的認識，進而增強孩子照顧自己、關心別人的悲傷復原力，同時也提升身邊大人關心與陪伴孩子的能力。

貳、目標

- 一、提供以家庭為中心之喪親輔導服務，協助失依喪親兒少及其家庭，提升自我照顧及正向之問題解決能力。
- 二、預備兒少因應災變或重大社會事件的能力。
 - (一) 陪伴兒少預備失落因應方法，提升兒少因應突發事件的忍耐力，以面對未來生活的失落事件。
 - (二) 引導兒少對生命失落的理解，進而接納死亡，不避諱討論關係分離與失落悲傷的情緒紓解和自我照顧方法，以提升兒少的悲傷復原力。
- 三、增強周遭大人陪伴和關心兒少的能力。
 - (一) 從理解失落，學習辨認創傷行為，提升陪伴者的敏感度，以關注兒少所需，成為兒少身邊強而有力的支持資源。
 - (二) 協助家長和學校老師透過對話以及媒材使用，引導兒少進行情緒表達、情緒紓解和自我照顧，並能善用資源處理因應兒少的失落情緒，穩定生活狀況。

參、辦理時間

110年1月至12月

肆、辦理內容

一、教師研習

| 時間 | 主題 | 課程內容 |
|------|--|---|
| 90分鐘 | 創傷知情 兒少悲傷與復原的生命教育課 【基礎課程】 | 1. 創傷知情與失落悲傷 2. 情緒教育與情緒調節 3. 悲傷輔導技巧 |
| | 創傷知情 兒少悲傷與復原的生命教育課 【進階課程：班級輔導教案運用】 | 1. 教案設計與運用說明 2. 「我的畫冊」操作與運用 |



二、學生課程

| 主題 | 時間 | 對象 | 課程內容 |
|------------|---------------------|-----------------------|---|
| 學生 宣導講座 | 40 分鐘 | 國小三至六年級 建議 300 人以下 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 覺察生活失落事件和失落情緒。 2. 學習個人情緒穩定、調適方法。 3. 認識周遭資源與應用。 4. 關愛身邊失親者的行為和提醒。 |
| 班級輔導 | 四堂、連續四周 每堂 40 分鐘 | 國小四至六年級 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識自我情緒、失落情緒 2. 葬禮認識、寫下自我的失落故事 3. 與失落道別、學習好好照顧自己 4. 傳遞想念，學習友愛及陪伴他人 |



三、家長講座

| 時間 | 主題 | 課程內容 |
|-------|-----------------------|--|
| 90 分鐘 | 創傷知情 兒少悲傷與復原的生命教育課 | 1. 創傷知情與失落悲傷 2. 情緒教育與情緒調節 3. 爸媽陪伴及溝通技巧 |



伍、活動聯絡人及報名方式

- 一、辦理單位：兒童福利聯盟文教基金會 中區辦事處知能推廣組
- 二、聯絡方式：(04) 2202-5399 分機 403 蔡佩珊社工
- 三、報名時間：即日起，至各場次額滿為止(所有宣導服務皆以報名優先順序進行場次時間登記，額滿為止)
- 四、課程費用：
 1. 教師研習及家長講座，課程費用 2000 元/小時
 2. 學生課程，課程費用 2000 元/小時，若經費不足則由本會支應
- 五、報名方式：請填寫線上報名表 <https://forms.gle/epjwRynJrrjq4kENA>

