

安心座談(團體)：指導語

(參考 ARC/CISM 模式改編)

黃龍杰 心理師

(台北市安心服務員督導)

〈段落一〉 開宗明義

謝謝各位老師(同學、家長)前來參加座談。我是○○中心的◎◎◎老師(心理師、社工師)。今天我們會共聚一堂，是因為 x x x 同學(老師)，前幾天不幸發生意外。相信這件事一定帶給大家很大的震驚，所以我們特別舉行這場「安心座談」，提供大家一個紓解壓力的機會。(為了讓彼此有安全感，能暢所欲言，希望您團體結束後，也為其他人的發言保密)。

今天的程序，我來跟大家說明一下，我們會一個人一個人輪下去，每個人有四五次發言機會。第一圈我會先邀請每個人自我介紹，包括您的大名，您在學校的職稱，特別是您跟 x x x 同學(老師)大概認識多久，讓我了解大家的親疏遠近，好嗎？

〈段落二〉 還原現場

接下來第二階段，我要請每個人回顧一下，事發當天，您是怎麼知道這個意外的？你知道這件事情之後，第一個反應是什麼？閃過心裡的第一個念頭(想法)是什麼？

〈段落三〉 壓力反應

第三個階段我要請大家來回顧一下，過去這幾天來，這件意外給你的衝擊和感受是什麼？您有沒有出現什麼身心的不舒服？**比如說，有一些人碰到這種事，常常會有些畫面歷歷在目，或聲音、氣味揮之不去，或者是吃不好、睡不著、作惡夢、精神恍惚、不想講話、愛發脾氣、緊張兮兮等等。大家不知道有沒有這樣的現象？**

〈段落四〉 機會教育

接下來，我想借用後面這個白板，稍微歸納一下剛剛大家所講的，這幾天的身心行為反應，讓大家再次確認。【請參考「安心講座」】

〈段落五〉 行動調適

接下來再請大家請想想，這幾天以來，你面臨這麼大的衝擊，是怎樣走過來的？
有沒有去燒香拜拜，或者是跟親友聊聊，或者靠什麼方式排解？

〈段落六〉 重新出發

今天的最後一圈發言，想請您逆向思考一下：這件悲劇固然不幸，但對您的人生，有什麼意外的啟示或心得嗎？在協助善後的過程裡，你是否也學到了什麼寶貴的經驗？有什麼樣的成長呢？

結語

非常謝謝大家在這兩個半小時裡，能夠暢所欲言，互相體諒跟信任。
再次提醒大家，我們提到最近身心的不適，多半不是病態，不是憂鬱症，這是在非常狀況之下的正常反應，通常會在幾天到幾週裡漸漸的淡化。
不過，如果您留意到同事或同學的情況不太對勁，或自己也覺得不適或擔心，請您不用客氣，打電話讓我們知道，我們會留下簡介和電話給大家。再次謝謝各位，祝大家平安！

（ 6+1：篩選轉介）

篩選需進一步關照的成員，提供校方輔導室追蹤。必要時，也可以轉介至社區心理衛生中心或醫療機構，接受心理治療(諮商)或藥物治療。