

校園危機事件 安心減壓

花蓮縣學生輔導諮商中心
簡宇卿 諮商心理師



簡宇卿 諮商心理師

+ 現任:花蓮縣學生輔導諮商中心 專任心理師

+ 專長

+ 親職教育、情緒管理、青少年兒童性議題、青少年兒童諮商、
遊戲治療、沙遊治療、藝術治療、危機減壓、諮商督導

+ 證照

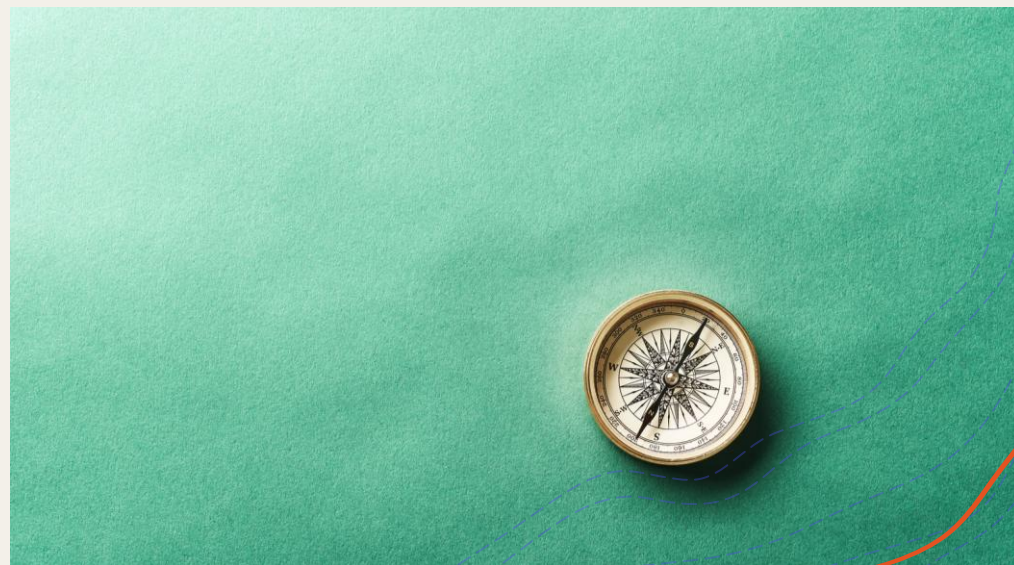
+ 中華民國合格心理師 (諮心字第**001703** 號)

+ 學歷

+ 政治大學 社會學系 學士

+ 台灣師範大學 教育心理與諮商學系 碩士

- + 校園危機事件
- + 急性壓力反應
- + 師生安心減壓
- + 系統合作
- + 家長工作



想到“校園危機事件”，
我的心情溫度是...？

自在



焦慮



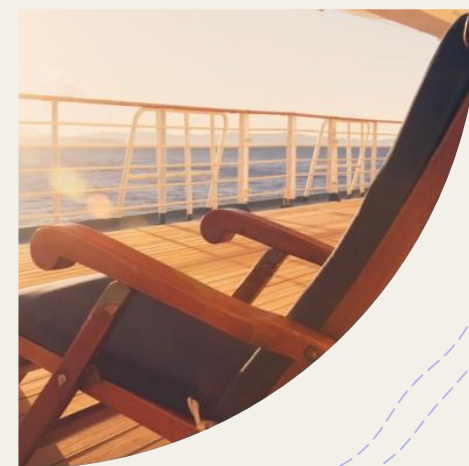
0度

100度

如何安頓自己？

危機事件與結果常**無法掌控**。
老師在幫助學生、安撫家長時，
也承受**巨大的壓力與情緒共鳴**。

- ✓ 我一定要撐住 → 我也值得被照顧
- ✓ 我不能出錯 → 我盡力邊做邊學
- ✓ 只有學生重要 → 我和學生都需要被關照



自我照顧

生理

深呼吸、散步
充足睡眠、飲食
伸展身體、五感當下

情緒

寫日記、塗鴉
創作、聽音樂、冥想
覺察並接納自身情緒

人際

與同儕分享討論
主動尋求支持
與親友保持連結



危機：
當個人面對無法逃脫、無法用現有資源和過去慣用方式解決問題的狀況時，所產生的一種身心暫時失衡、無助、混亂的狀態。

危

危險、威脅、失序。

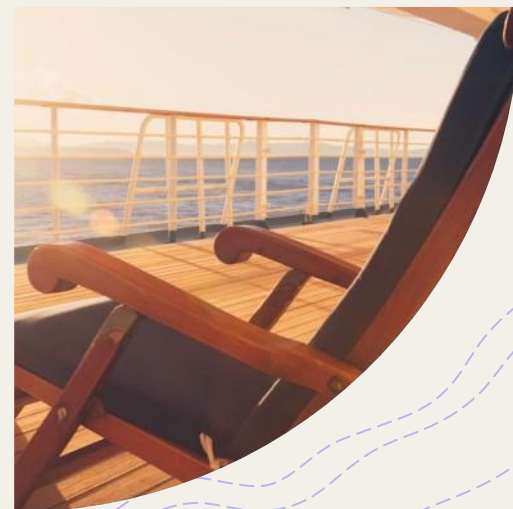
機

轉機、機會、成長。

Crisis：源自於希臘古文，指醫學上的
「轉捩點」（turning-point），
亦即病情轉好或惡化的關鍵時刻。

危。機。

在危險與失序中，事件與結果難以掌控，而透過彼此支持、妥善回應，可重新找回秩序、成為個人與系統成長與學習的契機。



校園危機事件

師生因意外、傷病、自殺、他殺或各種災難等**緊急、突發**事件，所導致之**死亡或生命安全受到嚴重威脅**，導致在重大壓力下，一般的解決方法暫時**無法發揮功能**，且可能對多位師生造成**壓力、不安、悲痛**等，而需在**有限**的時間做出**快速有效**的處理。

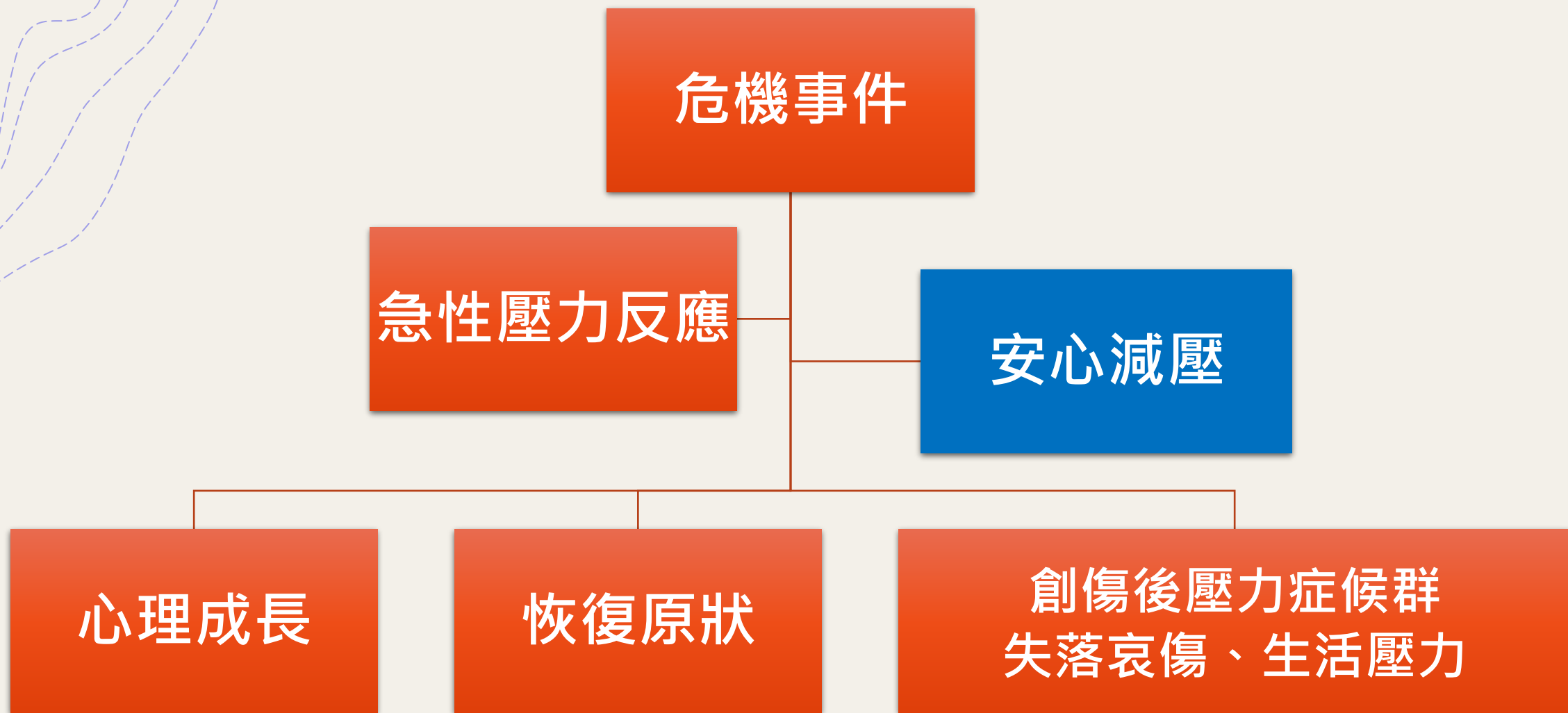


校園危機事件特性

- + 突發性
- + 急迫性
- + 不確定性
- + 發生頻率低
- + 威脅性
- + 影響範圍大
- + 失衡感

急性壓力反應

- 非常狀況下的**正常反應**，任何人遇到類似情況，反應都大同小異。
- 通常在危機事件後**馬上出現**，也有**延宕反應**的可能。通常持續**三天至一個月**。
- 若超過一個月以上，還相當痛苦，則需要考慮進一步輔導、諮商或就醫。



急性壓力反應

過度
警覺

逃避
麻木

經驗
重現

急性壓力反應

過度
警覺

- + 身體以為危險未結束，還處在警戒、防衛狀態。
- + (事件發生後)容易緊張或被嚇到、上課無法專心、無法安靜坐好、容易生氣、對他人反應過度、睡不著、做惡夢、忍不住擔心萬一又發生、身體不適(如：頭痛、肚子痛、想吐、頭暈、呼吸困難)
- 學生並非故意不聽話，老師可以：
 - 穩定環境、降低刺激。
 - 如：避免突然大聲喝斥、語氣穩定、給予明確及可預期的指令與步驟

急性壓力反應

逃避
麻木

- + 身體為了避免經驗強烈感受，關閉情緒通道，進入自動關機模式。
- + (事件發生後) 不想講話、不想談論事件、發呆放空、退縮、過度乖巧安靜、不想來學校、對事物失去興趣、沒有感覺
- 學生並非冷漠疏離，老師可以：
 - 不強迫學生談事件或情緒，提供等待與選擇。
 - 如：等你想說再跟老師說、你想寫作業還是先去洗臉？

急性壓力反應

經驗 重現

- + 大腦無法區分「事發時」與「當下」，記憶片段被觸發時重新上演。
- + (事件發生後)重複用遊戲或畫畫重現事件、失神、重複回想或看見事件畫面、一直感覺事件又要發生、忍不住一直哭。害怕去類似的地方(經過就會想到)、情緒突然崩潰。
- 學生並非故意想太多，老師可以：
 - 創造安全感、幫孩子區分「當時」和「現在」。
 - 如：提醒「你現在是安全的」、幫學生透過深呼吸或五感體驗回到當下、給予時間平復。

急性壓力反應



急性壓力反應：過度警覺

生理

失眠、惡夢、無法午睡或閉眼、
暴食或吃不下、
身體不適、頻尿
幼兒：尿床

行為

上課無法專心、
無法安靜坐好、
躁動吵鬧、易衝突、攻擊挑釁。
幼兒：易哭鬧

情緒

焦慮、易怒、容易被嚇到、情緒波動大
幼兒：分離焦慮

認知

忍不住擔心萬一又發生、容易將外在刺激解讀為危險或威脅

急性壓力反應：逃避麻木

生理

身體僵硬、反應慢、沒胃口、不想吃東西、疲憊嗜睡

行為

不想講話、不想談論事件、過度乖巧安靜、失神、退縮、不想上學、拼命找事做、遁逃至網路或遊戲

情緒

沒有感覺、對人事物缺乏情緒反應、冷漠淡然

認知

對事物失去興趣、對事件失憶、否認、淡化或理性化經驗、學習無法吸收、記不住事情

急性壓力反應：經驗重現

生理

身體緊繃、重複做與事件相關的惡夢、感官重複經驗到事件當下的狀態(如：聽到聲音、聞到味道、看到畫面)

行為

重複談論事件、重複用遊戲或畫畫重現事件、失神、忍不住一直哭、突然驚醒

情緒

情緒突然崩潰、害怕去類似的地方、擔心事件又發生、容易陷入恐懼、悲傷、內疚

認知

重複回想事件畫面、一直感覺事件又要發生、混淆現實

急性壓力反應：靈異經驗

覺得過世的親友回來、夢見過世的親友、
覺得聽到或看到過世親友、怕黑、怕一
個人獨處、疑神疑鬼、覺得有鬼

哀慟失落反應

- **不相信**：無法接受事情的發生
- **困惑**：想不通事情為何會發生
- **悲傷**：難過人事物的失去
- **憤怒**：指責怪罪他人或系統、對老天或命運
- **罪惡感**：自責自己哪裡沒做好
- **無力感**：覺得人生無常、無法掌握

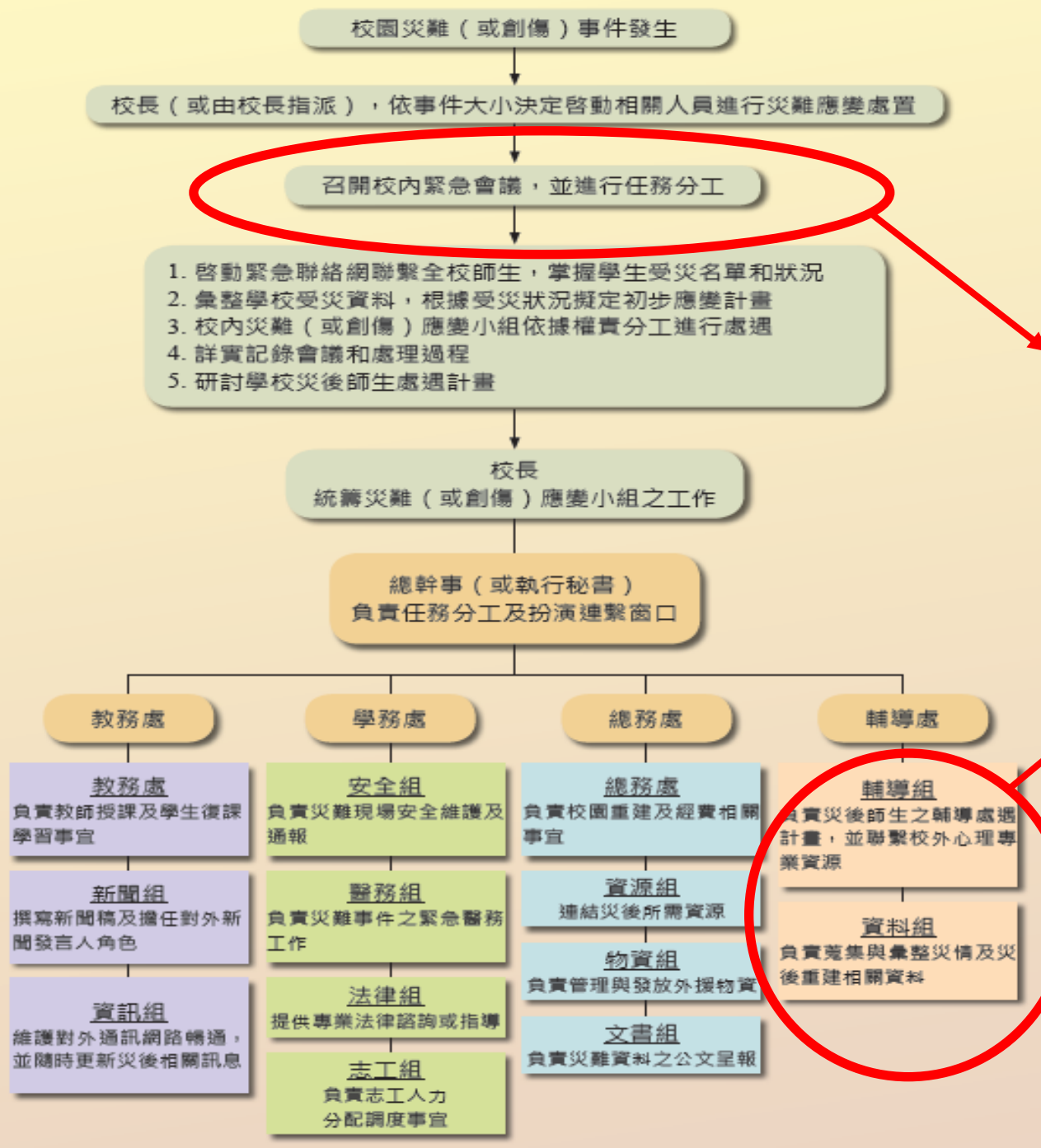
安心減壓之目的

- + 緩解壓力反應
- + 梳理事件經驗
- + 宣洩舒緩情緒
- + 重新建構意義
- + 預防創傷後壓力症候群
- + 增進成長、學習新的因應技巧
- + 評估與篩選需後續輔導之風險個案



安心減壓 處遇方案

	工作項目	對象	建議進行時間	進行方式
一	校園危機事件處理小組會議	校園危機事件處理小組	確認事件訊息後	會議
二	安心講座	教職員工	事發後第2-14天	團體講座 (校園安心講座)
三	安心演說	全校師生	事發當日或隔天	公開演說 (朝會宣講)
四	安心文宣	學生、家長、教師	安心演說後 (事發當日或隔天)	文宣 (給家長的信、安心文宣)
五	安心班輔	事件者班級 目睹事件者班級	事發後第3-10天	班級輔導 (安心減壓班級輔導)
六	安心團體	學生組/教師組 善後/目睹組	事發後第3-10天	小團體 (危機處理小團體) 1. 語言模式 2. 藝術模式
七	評估追蹤	全校學生	事發後第2-10天	表單填寫 (地震災害班級安心輔導表單)
八	評估會議	校園危機事件處理小組	事發當天-14天	會議



校園災難（或創傷）應變小組處遇架構圖

資料來源：

災難或創傷後學校諮商與輔導工作參考手冊 P.18

1. 當天或隔天召開危機會議
2. 提供安心減壓相關知能
3. 邀請校長進行朝會宣講

1. 朝會宣講(校長+輔導老師)
2. 草擬“給家長的一封信”
3. 提供“導師可做的事”、“給導師的一封信”
4. 進行“安心班輔”
5. 盤點校內需求，尋求輔諮中心協助

最新消息

關於中心

轉介流程

文件下載

文件下載

目前所在目錄：根目錄



01轉介申請



02回饋填寫



03校園輔導
113/11/14



04生涯教育
114/1/10

目前所在目錄：根目錄 / 03校園輔導 / 01危機處理



01輔諮中心安心減壓SOP
113/11/14



02秀中風災範本
113/11/14



03北捷事件關懷
113/11/14



040206地震範本
113/11/14



050918地震範例
113/11/14



060403地震範例
113/11/14



07光復水災安心減壓輔導
114/10/16 NEW

花蓮縣學生輔導諮商中心/
文件下載/03校園輔導/
01危機處理/
01輔諮中心安心減壓SOP

目前所在目錄：根目錄 / 03校園輔導 / 01危機處理 / 07光復水災安心減壓輔導

共 8 個檔案



01水災朝會宣講(1140926)

41K

114/9/26



02給導師的一封信—如何輔導受災學生

(1140926)

32K

114/10/3



03給家長的一封信-範例(1140926)

35K

114/9/26



04受災學生安心減壓班級輔導方案(1140926)

49K

114/9/26



05給受災學生--幫助自己走出難關的方法

(1140926)

40K

114/9/26



06水災復課後導師可以做的事(導師版1141002)

4236K

114/10/3



07水災後的班級輔導(供學校老師參考使用

1141002)

60K

114/10/3



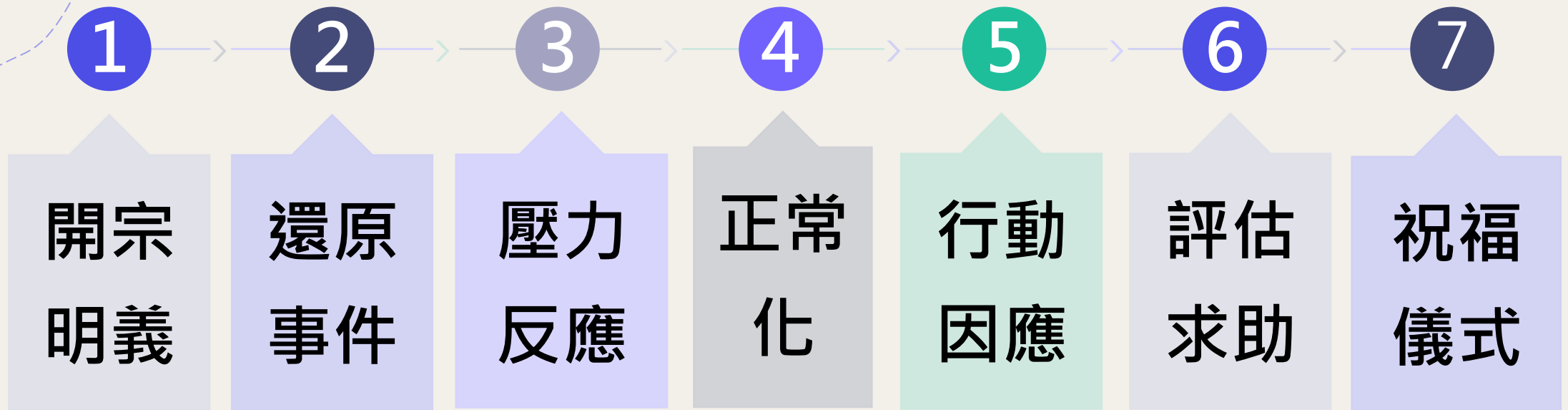
幼童行為情緒觀察指標(低年級與幼兒園版)

(1141016)

21K

114/10/16 NEW

基本架構



參考附錄：

07光復水災安心減壓輔導/04受災學生安心減壓班級輔導方案(1140926)

01輔諮中心安心減壓SOP/2-1校園危機安心減壓班級輔導方案_詳版高年級

開宗明義

還原事件

範例：0923光復水災校園安心輔導—朝會宣講

- + 建議應用時間點：朝會
- + 校長宣講：宣布事件、進行初步安撫—5分鐘(時間不要太長)
- + 各位老師、同學：

9月23日下午，花蓮縣萬榮鄉馬太鞍溪堰塞湖因豪雨發生溢流，洪水夾帶大量泥沙沖入光復鄉市區，造成嚴重淹水與破壞，有些人的家園、校園因此被淹沒或毀損。真的非常感謝今天我們可以平安的聚在這裡。這樣突如其來的災害發生，我們多多少少都受到一些衝擊，所以此刻，很需要我們彼此共同走過，一起面對這個人生困難的功課。

大家可能在電視新聞報導上都看見了，好多人一起來幫助我們花蓮，他們犧牲自己的假期、日夜救援，我們要謝謝他們！

範例：0923光復水災校園安心輔導一朝會宣講

壓力反應 正常化

- + 這場水災來得很突然，溢流的情況可能會持續發生，可能很多人和校長一樣，到現在可能還是會覺得有點震驚、害怕、難過，甚至有些人會很難入睡。所以，今天特別邀請學校XXX老師來提醒大家，我們可以如何面對，更重要的是我們大家一起互相幫忙，一起度過這場水災帶給我們的影響！

範例：0923光復水災校園安心輔導一朝會宣講

- + 輔導老師：安心輔導—30分鐘
- + 謝謝校長！經歷這場水災，也讓我更珍惜我們每個人今天都可以在這裡。以下有幾點重要的事情提醒大家：
- + 1.壓力反應正常化
- + 當我們面對這場突如其來的水災時，相信大家或多或少都嚇到了，日常生活也可能因此變得不同，像是平常去的地方不能去了，或平常一起上課、聊天的人這次不能在身邊。更難過的是，我們知道有些人受傷或甚至死亡。因此，老師想要提醒大家幾件事，你們可以把它記起來，以後可以提醒、幫助其他同學、或自己的家人。面對突如其來的災害，對每個人來說都是非常不容易的課題，所以老師在這邊要告訴大家，如果這段時間你有出現老師等一下說的這些情緒或反應都是很正常的：

壓力
反應
正常化

+

範例：0923光復水災校園安心輔導一朝會宣講

第一，可能會出現一些情緒，例如：生氣、害怕、難過、想哭、驚恐.....

第二，有時可能會不相信這件事是真的，或是一直問「為什麼」會發生這種事...

第三，你可能會開始找一些理由或是哪些人造成了這場水災的死傷，甚至會想詛咒他們。

第四，發現本來喜歡做的事情，最近都不想做了。

第五，可能會特別害怕晚上、怕黑、怕下雨、甚至怕鬼，會把很多平常的事情，如：風把門吹動，或是你的腳踏車突然壞掉了，想成是「會不會是死掉的人回來找我」.....等等。

第六，可能會不想經過水災發生的地方，有時你會特別不看電視報導水災新聞，或是特別愛看電視報導跟水災有關的部分.....

如果沒有上面的感覺，也不用擔心自己跟別人不一樣。所有的反應，包括沒有感覺，都是正常的，因為每個人的反應都會不同。

行動 因應

範例：0923光復水災校園安心輔導—朝會宣講

- + 2. 無論你多強，需要的時候，要找人幫忙
- + 在這段時間，你可能特別不想一個人，例如：「我好想找人陪我一起去上廁所、一起回家，或特別想有人跟我說話……」，你可以試著找自己信任的同學、家人或老師陪你，或是隨身帶著讓自己安心的東西，像是：小熊、護身符等等。
- + 我們要彼此互相幫忙，聰明的人就是我需要什麼，就把他說出來，請人幫忙！最有愛心的人是，我不笑別人，只要我可以我就會願意去支持別人，這樣我們就會發現害怕、恐懼也會漸漸離開我們！

範例：0923光復水災校園安心輔導一朝會宣講

評估 求助

- + 3.關心自己和他人並尋求協助
- + 今天是○月○日，如果經過了一段時間，像是到了十月中，你發現自己、同學、或家人的這些反應沒有減少或消除的話，你可以告訴導師、輔導老師、家人喔！如果在這段期間，你發現自己或同學愈來愈無法專心上課；睡覺會做惡夢、一直睡不著或一直想睡覺；有時會突然覺得難過、想哭；甚至很不想吃東西或是突然一直吃很多東西.....有以上這些情況，你一定要告訴導師、科任老師、輔導老師，或熟悉的教會人員、機構社工等等，讓身邊可以信任的大人有機會來幫助你。
- + 另外，有些人因為水災可能生活會有變動，例如：可能需要搬家或者有些物品遺失等等，生活變得更加困難或不便，若你因此感到煩惱、擔憂，可以和同學、朋友聊聊，也可以和學校老師談談以尋求協助。

範例：0923光復水災校園安心輔導—朝會宣講

祝福儀式

+ 4. 獻上祝福(學校視需要調整)

+ 事前準備：

(1) 請選放一首溫馨、祝福歌，當背景音樂。(自行尋找適合的歌)

(2) 輔導老師請先準備好每人一張祈福小卡，背後黏上雙面膠。

另外準備一塊大板子，用於讓學生把小卡貼上去。

+ 指導語：(活動進行時伴隨音樂)

現在，請每位同學在小卡片上寫下一句話或圖案，祝福自己或任何其他你想關心的人。

寫完的同學，我們把這些小卡片貼在四周的大板子上，你也可以在貼的同時在心裡面告訴自己或他們你想說的話。

備註：若是當下沒有想到要寫什麼的同學，可以鼓勵他們將空白卡片貼上即可（也是一種表達方式），毋需勉強。

系統合作

- 在危機事件中，學校像一個受驚的有機體。各處室的合作，不只是「工作分配」，更是「共同穩住安撫系統的震盪」。
- 透過清楚明確的分工，互信支持的溝通，能幫助全校師生回到秩序與安定。
- 師長的穩定，可以協助學生的穩定。

學校系統常見的壓力反應

生理

頭痛、胃痛、失眠、肩頸緊繃、惡夢、吃不下

行為

過度工作、重複檢查、避免談事件、情緒外露或壓抑「我不敢再面對那畫面」

情緒

緊張焦慮、易怒、煩躁、突然想哭、自責、擔心自己少做什麼、生氣他人少做什麼

認知

懷疑自己不夠好、覺得無力、希望可以救更多人

自我照顧

- 拍拍自己，跟自己說：辛苦了。
- 允許自己，有負面情緒：我也是人，我也有脆弱。
- 感謝自己，願意承擔：謝謝我自己，努力堅守崗位。

彼此扶持

- 看看夥伴，跟他說：你也辛苦了，謝謝你。
- 彼此連結，互相支持：我知道最近不容易，如果你願意，我們一起分享心情。

如何與家長合作

- 理解家長可能的壓力反應
- 提供家長事件的正確訊息
- 知會家長學校已完成和即將進行的處理
- 提供衛教：急性壓力反應、正常化
- 教導家長陪伴孩子的方式

範例：0923光復水災-給家長的一封信-範例

+親愛的家長：

+ 日前發生馬太鞍溪堰塞湖溢堤所造成光復地區的水災，此次事件導致光復市區與周邊地區的損失，部份學生的家園因淹水遭受損失；我們的校園亦因本次水災受到波及，部分教室與設施浸水損毀，校園環境與教學活動均受到影響。

+ 面對災後的學生心理適應，學校將立即啟動緊急危機處理小組，並進行災後的減壓輔導，希望能將受災同學的急性壓力反應降到最少，以降低事件對孩子們的衝擊。

提供
訊息

學校
處遇

範例：0923光復水災-給家長的一封信-範例

學校處遇

- + 本校亦將請輔導室追蹤學生輔導的狀況，持續關注學生的壓力反應，並凝聚校內輔導的共識；因此和輔導老師討論後，短期有以下輔導工作（以下為舉例，請自行按照學校的安排做修改）：
 - 一 透過朝會或導師時間，向全校師生說明學校目前情形，並提醒同學校園安全及認識災後常見的壓力反應。
 - 二 導師及輔導老師加強關懷受災學生，必要時安排個別談話或協助轉介輔導、諮商。
 - 三 學校將篩選出特定的高關懷學生，適時與相關專業單位聯繫，安排後續的輔導處遇與介入。

範例：0923光復水災-給家長的一封信-範例

學校處遇

- + 本校亦將請輔導室追蹤學生輔導的狀況，持續關注學生的壓力反應，並凝聚校內輔導的共識；因此和輔導老師討論後，短期有以下輔導工作（以下為舉例，請自行按照學校的安排做修改）：
 - 一 透過朝會或導師時間，向全校師生說明學校目前情形，並提醒同學校園安全及認識災後常見的壓力反應。
 - 二 導師及輔導老師加強關懷受災學生，必要時安排個別談話或協助轉介輔導、諮商。
 - 三 學校將篩選出特定的高關懷學生，適時與相關專業單位聯繫，安排後續的輔導處遇與介入。

範例：0923光復水災-給家長的一封信-範例

家長
關心
陪伴

+ 水災造成的外在損失難以估計，但學生身心的安頓也同等重要，感謝輔導老師認真的付出與學校團隊的用心協助，更希望親愛的家長給予孩子多一些關懷與支持，共同渡過這個意外災難。

範例：1-2給家長的信-範例

親愛的家長：

本校____年____班學生____昨天____(如：車禍身亡)，或許您從媒體、孩子或他人的口中獲知此事，我們都感到非常遺憾。
(可描述學校做了哪些處遇)

這件事情對全校師生都造成很大衝擊，學校於____月____日早上由校長主持簡單的朝會宣講，統一告知學生們事件始末，以降低學生們因過多揣測造成的不安與恐慌，並由輔導教師帶領全校師生做初步的安心輔導與追思活動，協助學生們了解在危機意外發生時會有的各種正常的身心反應，及如何自我照顧。

提供
訊息

學校
處遇

範例：1-2給家長的信-範例

壓力 反應 正常化

在我們的生活裡發生危機事件時，可能會有以下的急性壓力反應：

1. 脾氣變暴躁或是變得特別安靜
2. 上課無法專注、容易發呆恍神、忘東忘西
3. 食慾降低或吃很多
4. 變得怕黑、怕一個人，或害怕與事件相關的事物(如：害怕車子、怕看新聞)
5. 常覺得有靈異事件(如：怕鬼)

如果您的孩子有以上這些反應都是正常的，通常急性壓力反應會在事件發生內一個月慢慢減緩；也有可能您的孩子無上述反應，他還是可以如常的生活、和同學玩得很開心，就好像什麼事都沒發生，這也是正常的反應，不用擔心。

範例：1-2給家長的信-範例

當您發現孩子出現急性壓力反應時，以下有幾個方式可提供給您陪伴孩子渡過這段時間：

1.傾聽

傾聽孩子的述說與感受，讓孩子感受到被支持與了解；無需給過多建議，如：不要想太多、不要哭了、不要害怕

2.正常化孩子的感受

讓他知道這期間所出現的情緒反應或想法都是正常的

3.提供陪伴小物

您可協助孩子找出可讓他安心撫慰的東西，如：絨毛娃娃、小毛巾、護身符、十字架等，可讓孩子隨身攜帶或陪伴入睡，以增加安全感。

範例：1-2給家長的信-範例

評估
轉介

學校接下來會依據學生們的需要提供生命教育宣講、班級輔導，或其他可協助學生們的相關心理輔導資源。若您在這段期間感覺您的孩子的反應超過您能處理的範圍，如：和往生者很親近卻完全看不出孩子的情緒、情緒沮喪低落到嚴重影響生活超過一週、有自我傷害的想法或行動，您可主動與導師或輔導教師聯繫，尋求建議與協助。

校長署名_____日期_____

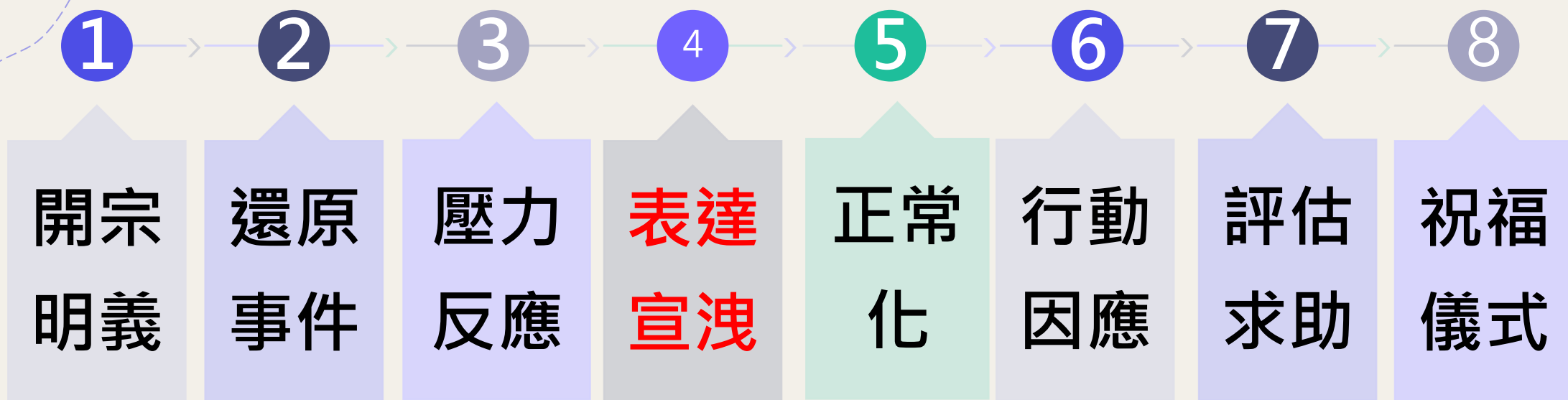
輔導室聯絡電話_____

導師連絡電話_____

家長諮詢

- 自我安頓、處理自己的壓力反應
- 理解家長可能的壓力反應
- 理解家長的情緒反應不是針對自己
- 同理家長的情緒
- 理解家長的擔心
- 與家長討論學校後續的處理

基本架構：班級輔導



參考附錄：

07光復水災安心減壓輔導/04受災學生安心減壓班級輔導方案(1140926)

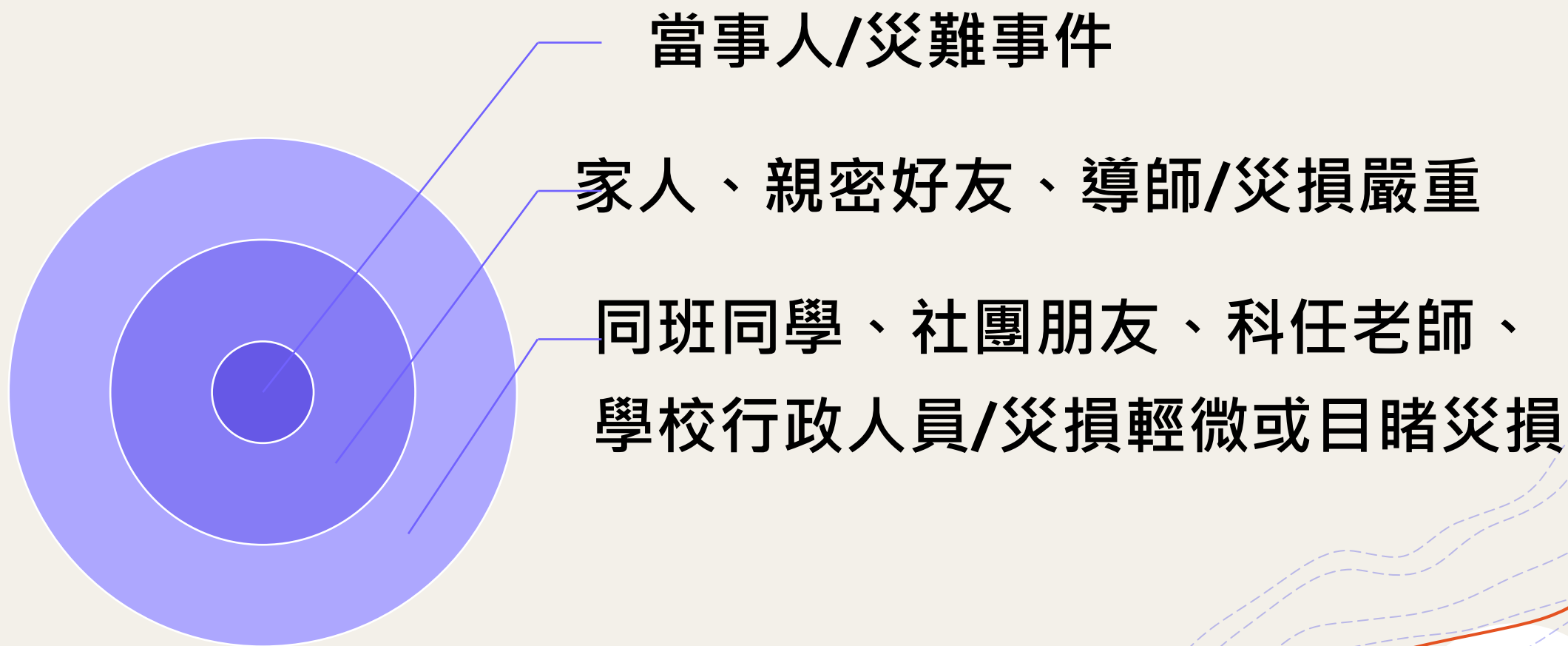
01輔諮中心安心減壓SOP/2-1校園危機安心減壓班級輔導方案_詳版高年級



如何與輔諮合作

- 蒐集資料：受影響的班級、學生名單
- 篩選有需求之師生：受影響程度
 - 災損嚴重度
 - 與逝者的親近程度
 - 急性壓力反應程度
- 安排與協調時間(1至2節課)
- 準備空間(教室或團輔室)與媒材(蠟筆、圖畫紙、A4白紙)

關係同心圓



附錄

- + 01輔諮中心安心減壓SOP/0-1校園危機事件安心減壓介入輔導SOP
- + 01輔諮中心安心減壓SOP/0-2危機介入項目說明
- + 01輔諮中心安心減壓SOP/1-1朝會宣講
- + 01輔諮中心安心減壓SOP/1-2給家長的信
- + 07光復水災安心減壓輔導/04受災學生安心減壓班級輔導方案(1140926)
- + 01輔諮中心安心減壓SOP/2-1校園危機安心減壓班級輔導方案_詳版高年級
- + 07光復水災安心減壓輔導/02給導師的一封信—如何輔導受災學生(1140926)
- + 07光復水災安心減壓輔導/06水災復課後導師可以做的事(導師版1141002)
- + 07光復水災安心減壓輔導/05給受災學生--幫助自己走出難關的方法(1140926)
- + 07光復水災安心減壓輔導/幼童行為情緒觀察指標(低年級與幼兒園版)



危機介入是一個團隊的工作，需要互相信任與合作，並適時尋求支持。

沒有人天生擅長處理危機，謝謝自己願意在此刻一起學習。
容許自己面對危機時，會有擔心、害怕，因為我們是人，也會脆弱，但我們願意勇敢起來承擔與面對，請替自己鼓掌。

其他網路參考資料

- 災難或創傷後學校諮商與輔導工作參考手冊
- 臺北市校園危機守門員實務手冊