



## 附錄 A：心理急救概述

	段 落 標 題
準備執行心理急救	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 準備</li> <li>2. 進入應變場合</li> <li>3. 提供服務</li> <li>4. 團體環境</li> <li>5. 在現場保持鎮靜</li> <li>6. 對文化與差異性保持敏感</li> <li>7. 覺察風險族群</li> </ol>
接觸與允諾幫助	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 自我介紹 / 詢問立即需求</li> <li>2. 保密</li> </ol>
安全與安適	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 確保立即的人身安全</li> <li>2. 提供關於災難反應活動和服務的資訊</li> <li>3. 照料身體的安適</li> <li>4. 促進社群連結</li> <li>5. 照顧與父母 / 照顧者分開的兒童</li> <li>6. 防止額外的創傷經驗和創傷喚醒物</li> <li>7. 協助家人失蹤的倖存者</li> <li>8. 協助家人或好友已死亡的倖存者</li> <li>9. 關注悲傷及靈性議題</li> <li>10. 提供殯葬的資訊</li> <li>11. 關注創傷性哀悼 (traumatic grief) 的議題</li> <li>12. 支持接到死亡通知書的倖存者</li> <li>13. 支持涉及遺體確認的倖存者</li> <li>14. 協助照顧者向兒童或青少年證實遺體確認</li> </ol>
協助穩定	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 穩定被情緒淹沒的倖存者</li> <li>2. 協助情緒淹沒倖存者適應</li> <li>3. 藥物治療在穩定上的角色</li> </ol>
資訊蒐集：當前需	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 災難發生時的經驗性質與嚴重度</li> </ol>

<p><b>求與關注</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. 所愛者的死亡</li> <li>3. 對災後立即情勢與持續威脅的關注</li> <li>4. 和所愛者分離或擔心他們的安危</li> <li>5. 身體疾病、心理健康疾病或用藥的需要</li> <li>6. 損失（住家、學校、鄰近地區、公司、個人財產、以及寵物）</li> <li>7. 極度的罪惡或羞恥感</li> <li>8. 關於傷害自我或他人的想法</li> <li>9. 缺乏足夠的社會支持網絡</li> <li>10. 先前使用酒精或毒品</li> <li>11. 先前經歷過創傷和所愛者死亡</li> <li>12. 年輕族群、成人、與家庭對造成發展衝擊的特定關注</li> </ol>
<p><b>實用性協助</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 提供兒童和青少年實用性協助</li> <li>2. 標認最立即的需求</li> <li>3. 澄清需求</li> <li>4. 討論行動計畫</li> <li>5. 因應需求的行動</li> </ol>
<p><b>連結社會支持</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 提高與主要支持者（家人或重要他人）的接觸機會</li> <li>2. 鼓勵個案善用當前能立即提供支持的人</li> <li>3. 討論支持的尋求和給予</li> <li>4. 對兒童和青少年的特殊考量</li> <li>5. 示範支持行為</li> </ol>
<p><b>因應災難的資訊</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 提供災後反應的基本訊息</li> <li>2. 回顧常見的創傷及失落後的心理反應 <ul style="list-style-type: none"> <li><i>侵入反應</i></li> <li><i>逃避及退縮反應</i></li> <li><i>生理激發反應</i></li> <li><i>創傷喚醒物</i></li> <li><i>失落喚醒物</i></li> <li><i>變動喚醒物</i></li> <li><i>艱苦處境</i></li> <li><i>哀悼反應</i></li> <li><i>創傷性哀悼</i></li> </ul> </li> </ol>

	<p style="text-align: center;"><i>憂鬱</i></p> <p style="text-align: center;"><i>生理反應</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. 和兒童談論身體及情緒反應</li> <li>4. 提供關於因應方式的基本資訊</li> <li>5. 教導簡單的放鬆技巧</li> <li>6. 家庭中可使用的因應方式</li> <li>7. 協助發展的議題</li> <li>8. 協助憤怒管理</li> <li>9. 處理相當負面的情緒</li> <li>10. 協助解決睡眠障礙</li> <li>11. 處理酒精及藥物濫用問題</li> </ol>
<p><b>與協同服務聯結</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 提供額外所需服務的直接連結</li> <li>2. 兒童及青少年的轉介</li> <li>3. 年長者的轉介</li> <li>4. 促進協助關係的保持</li> </ol>