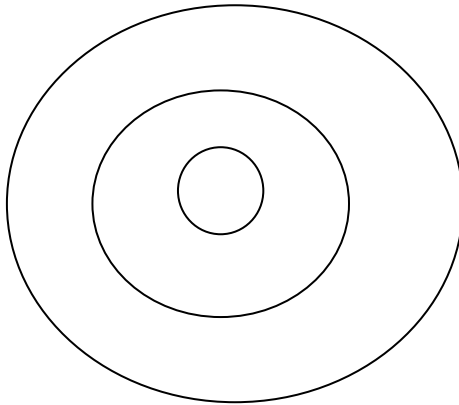


安心班輔活動單

(黃龍杰編譯/製作，2011)

一、他/她和我的親疏遠近

中間圓心是事件者，如果和他/她感情深厚請將星星畫在靠近圓心，若感情較為生疏，請畫在比較外圍的圓內。



二、正常的重大事故後的壓力反應 (CISR)，請把你個人目前有的反應用筆勾起來。

身體：

- ☐ 發抖 ☐ 全身無力
- ☐ 頭痛 ☐ 胸悶
- ☐ 吃不下
- ☐ 睡不著
- ☐ 噁心想吐
- ☐ 全身緊繃
- ☐ 聲音或氣味揮之不去

認知：

- ☐ 怨天尤人
- ☐ 失神健忘
- ☐ 猶豫不決
- ☐ 思考變差
- ☐ 做事變慢
- ☐ 過度警覺或失去警覺

情緒：

- | | |
|-------------------------------|-------------------------------|
| ☐ 驚嚇害怕 | ☐ 悲痛難捨 |
| ☐ 脆弱無助 | ☐ 難以接受 |
| ☐ 內疚 | ☐ 沮喪 |
| ☐ 恐懼 | ☐ 迷惘 |
| ☐ 慌亂 | ☐ 震驚 |
| ☐ 氣憤 | ☐ 躁動 |
| ☐ 擔憂不安 | |

行為：

- ☐ 言行反常〈如：哭泣、語無倫次、坐立不安、異常嬉鬧…〉
- ☐ 最驚心的畫面歷歷在目
- ☐ 自責 ☐ 指責別人
- ☐ 作惡夢
- ☐ 容易受驚嚇
- ☐ 變得對外界敏感
- ☐ 注意力不集中

三、如何調適

安心五寶：

- | | | |
|---------|------------|---------|
| 1. 信=信仰 | 2. 運=運動 | 3. 同=同伴 |
| 4. 轉=轉移 | 5. 改觀=改變觀點 | |

四、我的感觸：這件不幸給我的啟示、心得或成長