

災難衝擊

如何面對災難中的情緒壓力



作者：布賴恩·杰拉德博士(Brian Gerrard, Ph.D)

艾米莉·吉羅博士(Emily Girault, Ph.D)；

瓦萊麗·阿普爾頓(Valerie Appleton)

蘇珊娜·吉魯多教育博士(Suzanne Girudo, Ed.D)

蘇·林維爾·謝弗教育博士(Sue Linville Shaffer, Ed.D)

災難衝擊國際志工團隊

在 2020 年 5 月 5 日來自 22 個不同的國家的 70 人志工團隊，代表著自己的國家，付出時間將《災難衝擊》翻譯成 20 個不同的語言並協助將《災難衝擊》在 Covid-19 全球大流行期間傳播到全世界。我們的團隊還在持續擴大中，還有更多人正在將這份努力推廣到更多地方。請將《災難衝擊》分享出去以延續我們的工作成果，並瀏覽我們的網站看看您可以如何提供協助：

www.disastershock.com

Olufunke Olufunsho Adegoke - Nigeria
Nyna Amin - South Africa
Parto Aram - USA
Huda Ayyash-Abdo - Lebanon/USA
Liat Ben-Uzi – Israel
Helena Berger - Czechoslovakia
Priti Bhattacharya - India
Sagar Bhattacharya - India
Sandra Sanabria Bohórquez - Colombia/USA
Antoine P. Broustra - USA
Julia Lam Lok Chu - Macau
Andrea Circella - Italy
Alexandre Coimbra - Brazil
Lina Cuartas - Columbia/USA
Sibnath Deb - India
Shuyu Deng - China
Karin Dremel - USA
T.R.A.Devakumar - India
Susanne Ebert-Khosla - USA/Germany
Xinyue Fan – China
Yohko Fick - Japan
Damian Gallegos-Lemos - Ecuador/Spain
Brian Gerrard - Canada
Suzanne Giraud - USA
Seth Hamlin - USA
Aan Hermawan - Indonesia
Van Van Hoang– Vietnam
Lenka Josifkova - Czechoslovakia
Motoko Katayama - USA
Joanna Wong Pui Kei - Macau
Sheena Kim - USA
Valerie Leong Pou Kio - Macau
Celina Korzeniowski – Argentina
Geliya Kudryavtseva - USA
Amy Lang - USA
Jia Rebecca Li - USA
Akiko Lipton - Japan

Lucía Lemos - Ecuador
Marizela Maciel - USA
Elizabeth Moon - USA
Julie Norton - USA
Sawyer Norton - USA
Yasemin Özkan - Turkey
Kiran Pala - USA
Marie-Claude Parpaglione - Italy/France
Amy Paul - India
David Paul - India
Joseph Puthussery - USA
Barbara Piper-Roelofs - Netherlands
Eliana Ponce de Leon Reeves - USA
Jen Raynes - USA
Andrea Riedmayer - Germany
Karin Rohlf - Germany/USA
Nihal Sahan USA
Marie-claude Sannazzari – France
Erwin Schmitt - Germany
Heike Schmitz - Germany/USA
Meryem Danişmaz Sevin – Turkey
Sue Linville Shaffer - USA
Ratnesh Sharma - USA
Jacqueline Shinefield - USA
David Shoup - USA
Alena Skrbkova- USA/Czechoslovakia
Bridget Steed - USA
Zhenrong Su – China
Emilia Suviala - USA/Finland
Ning Tang – Macau
Armin Touserkanian - Iran
Raymond Vercruyssen - USA
Justin Wilson - Canada
Yuen Wu - China
Pinar Kütük Yılmaz - Turkey
Philip C. H. Yuen - Macau
Jiayuan Zhang – China
Ruoyun Zhu – China

致謝辭

此手冊謹以紀念

伊麗莎白·比格洛博士(Dr. Elizabeth Bigelow)

拉里·帕爾馬提耶博士(Dr. Larry Palmatier)

瓦萊麗·阿普爾頓博士(Dr. Valerie Appleton)

他們的勇氣、愛與奉獻啟發我們去協助其他正在遭受危機的人們。

此書中有提到醫療相關想法、建議與程序，這些內容並不是以取代您的心理醫師或任何心理治療師為目的。筆者並不是要提供任讀者何專業建議或服務，也不應該被視為專家或承擔任何因此書而造成的損失或傷害之責任。因筆者已經盡力在出版時提供最正確的網址與連結，故筆者不用對任何出版後之錯誤或改變負責。筆者對第三方資訊無任何權責。筆者若引出此書或其譯本之內容，必須引用原作者或譯者之內容。

封面照片著作權

森林大火照片：讓·博福特 (Jean Beaufort)

手圍成圓：Adobe stock picture

火山照片：約什·銀祖 (Yosh Ginzu)

Covid-19：泰德·奎因 (Tedward Quinn)

龍捲風：FEMA Photo Library

水災：克里斯·加拉格爾 (Chris Gallagher)

ISBN 978-1-952741-24-1

Copyright © 1989, 2001, 2017, 2020

目錄

災難衝擊國際志工團隊	2
致謝辭	3
心理衛生專家對災難衝擊的看法	6
前言	9
介紹	10
第一部分、 十種應對災耐衝擊的方法.....	13
方法 1、 深呼吸.....	13
方法 2、 簡單的肌肉放鬆.....	14
方法 3、 檢視壓力源與壓力等級.....	15
方法 4、 中止思考.....	16
方法 5、 重新定調.....	17
方法 6、 正向自我談話.....	18
方法 7、 正向意象.....	19
方法 8、 挑戰不合理的信念.....	20
方法 9、 恢復積極/減少消極.....	22
方法 10、 發展主導思維.....	22
第二部分、 如何協助孩子應對災難衝擊.....	24
如何辨識孩子的壓力.....	24
如何安撫孩子.....	29
如何傾聽，並讓孩子與您談話.....	31
如何透過藝術協助孩子應對壓力.....	34
如何協助孩子放鬆：10 種方法.....	39

方法 1、	讓自己放鬆.....	39
方法 2、	深呼吸.....	39
方法 3、	放鬆肌肉.....	39
方法 4、	想像最喜歡的活動.....	40
方法 5、	停止想法.....	Error! Bookmark not defined.
方法 6、	成為自己的教練.....	41
方法 7、	「的確...但」技術.....	42
方法 8、	互動式說故事.....	Error! Bookmark not defined.
方法 9、	鼓勵勇氣與平靜.....	43
方法 10、	協助孩子處理恐懼的書籍.....	43
方法 11、	以有趣的活動處理.....	44
方法 12、	家庭會議.....	45
第三部分、	推薦書籍、影片與網路資源.....	47
關於筆者.....		49

心理衛生專家對災難衝擊的看法

「這本書的價值在於它篇幅簡短卻全面又實用。全面地提供了廣泛的壓力處理策略，同時有聚焦在協助不同年齡兒童放鬆並應對情緒壓力。實用在於所有建議的活動都既實際又簡單。特別是當你正處於那種情況，震驚又緊張。當你遇見從未經歷過的意外時，這是一本你需要的書。」

Hans Everts, PhD
榮譽教授
諮商輔導系
教育學院
奧克蘭大學
新西蘭奧克蘭

「這是我身為家庭治療教授 28 年、心理治療師 34 年來用過最有用的書之一，他豐富的資訊說明了各種患者受到創傷的症狀和影響。更重要的是它有很多有幫助又有效的技巧來最小化創傷症候群(PTSD)對成人與兒童的影響。它經過時間與實驗證明了它的可信度，而且這也是訓練實行者治療這種創傷很重要的基礎。」

Michael J. Carter, LMFT, PhD
助理教授
特殊教育與諮商輔導系
教育實驗學院
加州州立大學洛杉磯分校
加州洛杉磯

「這是遭遇天災人禍時管理者、工作者與受害者必須要有的資源，這本有如精華般的手冊，提供了關於心理和情緒育療的實用資訊，以利人們面對災難所造成的不存之地」

Nyna Amin, PhD

副教授：課程研究
大學特聘老師
教育學院
誇祖魯-納塔爾大學
南非

「這是一本出色而且必要的書，針對災難造成的衝擊提供了容易實行的處理方法。兒童在災難發生時不知道怎麼表達，而這些影響可能會是終生的。我非常欣賞筆者透過分享他們的專業讓力與技術來增強兒童與青少年之獨立自主能力。」

Professor Cecilia L.W. Chan, Ph.D., R.S.W., J.P.
Si Yuan Chair Professor in Health and Social Work
主席兼教授
社會工作與社會行政學系
香港大學，香港

「災難衝擊著墨於對於成人、兒童與治療師的臨床介入方法，提供面對危機時處理情緒壓力的方法，此書中多元的利器可以融入在所有治療師原有的治療架構中。」

Huda Ayyash-Abdo, PhD
心理學助理教授
社會課學系
黎巴嫩美國大學
黎巴嫩貝魯特校區

「此書(手冊)清晰又簡單是其明智之處，容易執行而有根據的程序，讓父母在遇到災難時能立即協助孩子，雖然文中特別提及家長，但因文本中全面性的資源也能提供專業人員非常多的幫助，鼓勵協助者以同理心照顧兒童並協助兒童從災難衝擊中康復。我會持續討論並推薦這本有價值的書給同事、朋友與家人」

Teresita A. Jose, Ph.D., R. Psych.
心理學家
艾伯塔省卡爾加里

「以簡單且感性地方式來說，此書的筆者提供讀者面對艱困時期的工具。他們給讀者一種感覺，告訴讀者你們在這樣的困難中並不孤單，他們想要表達的很簡單『我相信你！』，他們相信你有能力度過重重難關，不論你是成人、家長還是兒童。因此，他們協助讀者辨識災難衝擊所造成影響，並鼓勵個體有條理地出緩壓力。筆者說明了多種減緩壓力的方法也讓我們有主導自我的感覺，尤其在危機期間。這本書傳達了一個

積極的訊息：多數的成人與兒童可以應對在災難後的恐懼與焦慮。而解決方法就在我們手上！我將列建議將這本書當作我們的危機急救箱。」

Nurit Kaplan Toren, PhD
助理教授
學習、教學與師資培育學系
教育學院
海法大學，以色列海法

「當心理諮商師或治療師與到有災難經驗案主時這本手冊是傑出的資源，雖然筆者將重點放在恐怖攻擊、地震、車禍等災難，但我認為這本手冊也可以協助我們應對在較低風險的危機所生的創傷。英國近期發生了格倫費爾火災，社交媒體緊張地以『恐怖小丑』形容它，此外英國與歐洲的恐怖份子讓當地的兒童與清瘦年暴露於驚恐的報導中，對兒童與家長造成一大挑戰。

這本優良且實用的手冊教導我們有理論根據且經過實驗的方法，我相信這本書能協助家長、老師與心理諮商師來支持兒童情緒上的修復能力。其中包含成人目睹災難性衝擊或倖存於災難後的實務應對策略，我會反覆的將這本傑出的手冊推薦給英國各地 300 具學術背景諮商師與 1,200 位志願諮商師，我相信這樣的行動將有助於諮商師協助經歷災難衝擊的案主。」

Stephen Adams Langley, PhD
資深臨床顧問
Place2Be
英國倫敦

前言

我們在經歷災難時寫下了這本手冊，1989 年舊金山灣區 Loma Prieta 6.3 級的地震，正好發生在 1989 年世界棒球大賽期間，造成 63 人死亡與 3757 人受傷。海灣大橋中段被震斷，造成一名乘客在車內死亡，另外奧克蘭的 Nimitz 高速公路，因高架路段崩塌在下方路段上造成 42 人死亡。Santa Cruz 的 6 棟建築物崩塌造成 6 人死亡。在舊金山有 74 棟建築物被震毀，火災焚毀城市中數個區域，並且造成 130 億美元財產損失。引起加州人的情緒衝擊持續了好幾個月，地方與國家級的媒體報導州規模的破壞長達數週，使得加州人無一不感到恐懼。

這本書的五位作者是舊金山大學兒童與家庭發展學系教授與博士生。Brian Gerrard 與 Emily Girault 創立兒童與家庭發展中心目的是為舊金山灣區提供以學校為基礎的家庭諮商服務。我們發現多數提供給成人與兒童心理應對資源十分籠統：多睡覺、傾聽兒童的心聲、練習深呼吸並放鬆，然而這些建議沒有明確的告訴讀者如何「傾聽兒童的心聲」或是「如何」練習深呼吸。災難衝擊與其他資源不同，我們對於如何減緩壓力提供明確的指示，共有 20 個不同的練習技巧。這些都是基於由認知到行動並且有根據的技巧，這些技巧能有效的減緩壓力與降低創傷的影響。

此手冊分為三部分，第一部分提供成人 10 個減緩壓力的技巧；第二部分是給父母、老師與任何需要協助兒童的人，其中包含 14 個協助兒童減緩壓力的技巧。第三部分列出了此書引用的書籍、影片與網路資源。繼 2001 年在紐約 911 事件後 2017 年發生在巴西、巴黎、拉合爾和聖貝納迪諾的恐怖攻擊，還有 2020 年全球新型冠狀病毒大流行。透過兒童與家庭發展中心與牛津以學校為基礎的家庭諮商災難與危機處理檢討會團隊的合作，無私貢獻災難衝擊為免費的資源以協助世界各地受影響的社區。

我們自己在經歷災難時也使用過這些技巧而現在我們將它提供給您，我們不是只透過研究而相信這些技巧有用，而是因為我們都曾親自從中受惠。這些方法對我們有效，不代表一定對

您也是如此，無論如何這些方法都曾幫助過無數家庭應對壓力，我們也蒐集了廣泛的回饋並提供有效的方法，也許其中您與您的家庭也會有所同感並從中受惠，若您發現我們的方法對您和您的孩子無效，請尋求專業的心理醫療服務。

介紹

所有的災難不論是疾病、恐怖攻擊、地震、水災、龍捲風、火災、爆炸、火山爆發、海嘯、交通意外、謀殺等...都有一個共通點「災難衝擊」。災難衝擊是成人或兒童在災難發生後會經歷的情緒壓力。

在災難中喪命或受傷的人以及他們的家庭是災難中最直接的受害者，然而間接因災難而受到的影響也有可能非常龐大。災難衝擊可能對較脆弱的成人與兒童造成持續性的影響。此書試圖協助您與您的家人降低與災難相關的的影響，這本手冊的第一個目標就是要減輕災害壓力。

大部分災難是在很短的時間內受不可預期的殘酷力量所破壞，並且造成生命與財產的巨大損失，然而也有災難是較漫長的像是 2020 的全球大流行，每一天、每一週甚至每個月都會有新的確診病例與死亡人數，災難提醒了我們人類是多麼的脆弱渺小，災難的規模可能是全球的（2020 新型冠狀病毒大流行）、國家的（試圖影響全國的恐怖攻擊）、省市的（飛機迫降或是地震影響到某特定地區）、社區的（鄰居被刺殺）或是個人的（親朋好友逝世），不論是國家級還是個人的災難，受影響的人都會經歷災難衝擊。最糟糕的災難就是，越來越多人被災難衝擊而影響。

災難衝擊的常見症狀：

情緒不穩定

感到緊張

難以入睡

作惡夢

被突如其來的聲音或震動嚇到（例如經過的卡車）

害怕隻身一人

擔心家人

健忘

常發生小意外

容易哭泣

覺得暈眩

比平常更急躁

說話比平常快

會避與災難現場相似的地點

感到焦慮

感到憤怒或煩躁

覺得不好的事情即將要發生

感到無助

因倖存而感到罪惡

反覆經歷創傷經驗

若您或家人有以上任何症狀，要知道這些症狀正常的，除非他們在高強度環境工作或是症狀持續數週以上。

這本書試題協助您與家人應對災難衝擊。

第一部分描述 10 個有效協助您或和您身邊的成人減輕壓力。

第二部分描述您可以協助孩子減輕壓力的方法，雖然是寫給家長的，但也適用於老師或任何需要協助兒童的成人皆可參考其中內容

手冊中大部分的方法都是有依據並經過縝密研究來解釋這些方法對成人與兒童的效果。

若您與家庭成員中有人正因壓力而受苦我們建議立刻向專業的心理健康工作者尋求協助（像是心理學家、心理諮商師、家庭治療師、心理醫師或社工）。若此書中的方法沒有減輕您（或家人）的壓力，您應該向合格的專業人員諮商以尋求針對您的情況更加有效的建議。

第一部分、十種應對災耐衝擊的方法

如果您有災難衝擊介紹中提到的這些症狀，也許接下來提到的十種方法中會有幾個能夠幫助您，我們建議您選擇其中您最喜歡的兩三種然後練習幾天。大部分的方法都適合在您感到壓力時使用才會發揮效果。

方法1、 深呼吸

這個練習能講緩壓力，請慢慢的依照程序一深呼吸。只要您感到壓力或焦慮都可以嘗試這個方法，最好是坐著或是躺著避免過程中被打斷。如果在過程中感到不舒服就停下這個練習。

我們來試試看吧。

慢慢的，用鼻子深吸氣兩秒：1 - 2。

現在閉住氣兩秒：1 - 2，然後慢慢的吐氣兩秒：1 - 2。

現在反覆，吸氣兩秒：1 - 2，閉氣兩秒：1 - 2，吐氣兩秒：1 - 2。

現在我們來練習三秒鐘，吸氣：1 - 2 - 3，閉氣：1 - 2 - 3，吐氣：1 - 2 - 3。接下來反覆：吸氣：1 - 2 - 3，閉氣：1 - 2 - 3，吐氣：1 - 2 - 3。反覆每個三秒的深呼吸，直到習慣這樣的頻率。

當您覺得您可以試試看4秒時，吸氣：1 - 2 - 3 - 4，閉氣：1 - 2 - 3 - 4，吐氣：1 - 2 - 3 - 4，

反覆，吸氣：1 - 2 - 3 - 4，閉氣：1 - 2 - 3 - 4，吐氣：1 - 2 - 3 - 4，這真好玩！

當您準備好，試試看五秒鐘。

您現在應該已經以很慢的頻率呼吸，如果您想要的話也可以持續加長間隔秒數到6、7、8、9 或 10 秒。記得一旦您感到不舒服就停下來。這樣子練習深呼吸至少5分鐘。任何您感到壓力時都可以做這個練習—不論您是自己一個人還是在公開場合。

方法2、 簡單的肌肉放鬆

這個減輕壓力的方法是透過收縮身上所有的大肌群維持 10 秒，然後突然放鬆。請在一個人獨處時做這個練習。請勿在開車時用此方法。

我們來試試看吧，請用您覺得舒服的坐姿，準備好了嗎？開始吧。

雙手握拳，把您的手指跟手掌握得很緊...很緊...很緊....把拳頭放在大腿外側向內擠壓，把您的膝蓋壓在一起，用力推...推...推...

用力的閉上眼睛，並把您的嘴唇也用力抿在一起。縮緊小腹並撐住，很緊...很緊...很緊...

現在盡全力把您的膝蓋和雙腿併攏，持續用力五秒，1 - 2 - 3 - 4 - 5。

現在放鬆，讓您的肌肉完全放鬆，讓自己像個布娃娃一樣，感覺您的肌肉跟剛剛的差別，感受有股溫暖又平靜的感覺慢慢的在您身體裡散播開來。

現在再試一次，雙手緊緊的握拳，很緊...很緊...很緊...

把拳頭放在大腿外側向內擠壓，把您的膝蓋壓在一起，用力推...推...推...

用力的閉上眼睛，並把您的嘴唇也用力抿在一起。縮緊小腹並撐住，很緊...很緊...很緊...

現在盡全力把您的膝蓋和雙腿併攏，持續用力五秒，1 - 2 - 3 - 4 - 5。

現在放鬆，讓您的肌肉完全放鬆，慢慢的吸氣，然後憋住，再慢慢的吐氣。告訴自己「冷靜」，讓自己變成一個布娃娃，維持緩慢的深呼吸，感受那股溫暖和平靜散佈在您全身。

您也可以融入方法一、深呼吸然自己放鬆，這個方法在您一個人獨處時或在公開場合都可以使用（但開車時不行）。

方法3、 檢視壓力源與壓力等級

這個方法需要準確的分辨讓您感到壓力的東西（您可以叫它「壓力源」）然後追蹤感受到是什麼程度的壓力。如果不知道是什麼造成您的壓力，就會不清楚什麼時候可以做檢壓練習。如果不確定是什麼讓您感到不舒服，那您就會不知道怎麼決定您的減壓技巧。

我們從壓力源開始吧，災難可成會造成的壓力源有：

每天的傷亡人數或病患人數報導。

在家裡感到不安。

建築物受損的照片。

醫院、救護車或患者的照片。

閱讀患者死亡的方式。

目睹房屋著火或是崩塌。

覺得您住的地方不安全。

找不到家人在哪裡。

以上寫的只是幾個有可能的壓力源，它可能是看到的也有可能是在想的事情，不論是什麼，都會造成壓力。當感到壓力或焦慮時，試著去察覺是什麼造成的。

您有看到新聞上房屋崩塌的照片嗎？您在想著受災戶現在怎麼了嗎？一旦找到您的壓力源之

後，就可以練習減壓方法了。

接下來，辨識壓力感的程度。如果沒有察覺到任何感受，那就觀察自己的行為。您是否健忘、表現不好、變得易怒、難以入眠、坐立難安？

這些都是壓力的徵兆，試著去對壓力的知覺：是否感到麻木、憂鬱、傷心、害怕、無助、憤怒或罪惡感。標示出您的感覺，看看這些感覺是不是跟特定的壓力源有關（例如：房屋跟它的照片）。這能協助您在壓力源觸發時了解您的感受。

用 1 到 10 來將您的壓力感分級，10 是您感受過最嚴重的壓力，1 是您最放鬆的感受。您現在的壓力程度是多少呢？持續用計分的方式追蹤您的壓力感，數天多次紀錄。注意您壓力感提升的時間，並且用其他減壓方法將其降低。

方法4、 中止思考

這方法是用來中止不舒服的想法與印象，當您反覆出現一樣負面想法或印象時就可以試用這個方法。舉例而言，一直想起某人死亡而且似乎沒有辦法停止它，那這個方法也許有幫助。

我們來試試看吧。

當您想起不舒服的想法或印象時，輕輕的捏您的手臂，並告訴自己「停！」。

深呼吸，並且用最慢的速度將氣吐出來，心裡想著「冷靜」接著想像對您而言最平靜的情境（例如：躺在沙灘上、在山上或溪邊休息、在庭院中休息）。

在最後的 20 秒，盡可的想像這個情境的細節。

專心地想著您的美麗場景。

讓您的身體建立一種放鬆的感覺並慢慢的深呼吸（見方法一、深呼吸）

為了讓這個方法有效，要頻繁並反覆的使用它，每次有您不想要的想法或印象時都使用。這個方法用美好的想法來取代不樂見的來協助您放鬆。

每當您發現自己再用負面的方式標記想法時，就找另一個正向的。原則是：每朵雲都有它美麗的一面，試著找到它！

方法5、 重新定調

重新定義是用正向的用詞或標籤來描述您標記為負面的事件，與其說「這杯水空了一半」不如說「這有半杯水」。以積極的觀點看事情，並強調這觀點能有效的減輕壓力，舉例：看見損毀的建築物時，負面聯想可能是：

「這太糟糕了。」

「死了好多人。」

「這真慘。」

找到正向標籤：

「這裡有好多勇敢的志工喔。」

「死亡人數沒有我想的這麼多。」

「有很多生命被拯救了。」

「救命英雄真多。」

同樣的，用正向標籤看整個災難：

「相對來說，死亡人數比預測的還要少。」

「大部分的建築物沒有受到傷害。」

「我們從災難中學到_____。」

方法6、 正向自我談話

這個方法是在壓力發生前、發生中和結束後告訴自己**正向應對宣言**。

是這樣做的，我們假設您知道您將會看到讓您感到很有壓力的東西—例如：您在上班的路途中必須要經過您覺得可能會崩塌的橋樑。

使用正向自我談話，在您開車經過那座橋之前、行經過程中與經過之後都列出您可以想到的正向想法。

例如說，前往那座橋時您可以想著：

「那座橋就在前面了，不握我可以克服它的。」

「會很順利的。」

「我可以慢慢的深呼吸，讓自己不緊張。」

當您行經橋樑時：

「我可以的。」

「幾秒鐘就過去了。」

「放鬆，深呼吸。」

「我可以保持冷靜。」

「會很順利的。」

當您已經經過那座橋時：

「恭喜！」

「我做的真好。」

「我克服我的壓力了。」

「我呼吸很順暢。」

如果您事先專心想好**正向應對宣言**就會發現這很有效，專注在面對壓力的三個時段：事前、進行中、事後，這個方法透過干擾遇到壓力源時產生的負面的圖像與想法來減輕壓力。在需要面對任何壓力時，都可以使用這個方法（例如：經過某人死亡地點或是在疫情爆發期間進入超市）。

方法7、 正向意象

正向意象是想像做一件非常愉快的事情，這可以干擾造成壓力的負面意象。如果您常常感到壓力，您可以試試看幻想您正在一場**小小度假**（開車時不要這樣做）。

我們來試試看吧，想像您在最愛的地方渡假，如果這是一片海灘，溫暖的沙灘溫暖您肌膚，感受毛巾下的溫暖，微風輕輕的撫過身體，啪啪的海浪聲一陣接著一陣，試著用您的感官體驗這一切，並維持五分鐘左右。

如果必須直接經歷壓力（像是一座已經受損的橋樑），想像自己正在做快樂的動作，想像您在小跳步；想想您抱著一顆美式足球要達陣的樣子；想像您在一片雪地上滑雪，轉向時閃亮的雪花年在您的滑雪板上。

這個方法透過想像讓您重新體驗快樂的時光，以協助您減輕壓力。

方法8、 挑戰不合理的信念

這個方法是透過寫下關於災難的不合理信念（但您仍然相信的），接著挑戰它，找到合理的信念並取而代之。

常見的不合理信念有：

「我的家人會病逝。」

「高架橋會倒下來壓死我。」

「新的災難將要來臨。」

「我的房子要倒了。」

「我會被殺死。」

「我身邊只剩下恐懼。」

這些都是不合理信念的例子，會使您恐懼、誇大的負面的想法並忽略正面的資訊。

試試看。

找到您可能對災難的不合理信念或是過度負面的想法。

把它寫下來，然後下個標題「不合理信念」。

在合理信念之下能建立一些較正向、合理的信念。

舉例而言

與其說：「我的家人會病逝。」

寫下：「就算我的家人生病也會康復」

與其說：「這座橋會垮。」

寫下：「這座橋不太可能塌在我（或任何人）身上，這只是過去在災難中受損的橋而已。」

與其說：「水災（火災、地震等...）明天可能就會再發生。」

寫下：「水災（火災、地震等...）明天不太可能發生，上次發生是 20 年前的事了。」

與其說：「我被恐懼包圍了。」

寫下：「的確有很多傷亡也造成了很多傷害；而我還活著也是事實，我還能珍惜我的生命；我的社區透過互相協助、彼此關愛一起度過困難，我們都互相引以為傲。」

這個方法的重點並不在於掩蓋事實；而是告訴自己即使在悲慘的現況中，能然有積極的事實存在。

方法9、 恢復積極/減少消極

當我們處理危機時，很容易忘記繼續做那些讓我們感到快樂的事來減輕壓力。對我們來說這包含：吃外賣、打網球、在後院的長椅上做日光浴、看最愛的節目、跟寵物玩、聽音樂、看球賽、享受與親朋好友的團聚時光，還多著呢。

想想在災難發生前那些能讓您放鬆的活動，然後強迫自己去做這些活動來減壓可能對您有幫助，透過重新開始做這些快樂的活動，可以中斷災難所造成的低潮，而且讓您覺得這災難只是人生中的一小部分。

為了要恢復生活的積極性，減少消極可能會是的有效的方式。如果因看見一些災難的圖片而感到不適那就先不要看，避開新聞中報導災難的部分，不要看網路上令人不悅的圖片，而改成聽一些音樂。當自己已經不堪負荷時不要吸收更多負面資訊與圖片，如果在生活有些人會對您造成壓力，但又不得不面對他時，辨識出造成壓力的人是誰，並且減少與他互動的時間。

方法10、 發展主導思維

大多數人在經歷災難後都會有的壓力源之一是無助感，災難突如其來又不聽任何人使喚使我們感到無助。然而針對無助感我們還是可以做些改變的，以下這些面對災難的方是能讓您重拾對自己與自己所處環境的主導感。

首先，您可以為自己與家人建立一個災難急救包（如果您的災難破壞了電力、水等基本資源）。急救幫中包含水、食物、電池式收音機、手電筒、急救包、籃子、成員走散時的預備計畫書。可以在家中和車上都準備一個。為了要應對像是 2020 年流行病的狀況，可以加入洗手乳、消毒劑與口罩以保護自己與家人。隨著時勢所趨改變急救包中的東西能降低無助感，因為當災

難發生時，您會很清楚您有哪些資源可以用來保護自己與家人。

第二，您可以自願為災難中的受災戶服務，如果您有足夠的空間，可以提供給無家可歸的人。舉例而言、捐血給紅十字會、捐贈糧食、衣物或金錢給社區急難救助中心，透過這些志工活動來降低災難對他人的負面影響都能提升自己對災難現況的主導感。以個人層面行動，我們可以透過各種方式（電話、訊息、電子郵件、書信等…）聯繫親友，詢問他們的需求並提供協助。

第三，您可以透過閱讀成為災難專家或急難求生專家，舉例而言，經歷過大地震的人，有一本我們很喜歡的書 [《Peaca of Mind in Earthquake Country》](#)，若居住在地震帶，了解地震相關知識能有效的降低無助感，像是當地震時您應該要待在建築物裡面還是要向戶外逃生？當龍捲風來襲時什麼地方是安全的？找到這類問題的答案，我們能夠建立對災難的主導感。

最後，我們建議您成為減壓專家來建立主導您的緊張感。以下有幾本有關減壓的好書：

Blonna, Richard (2011). [Coping with Stress in a Changing World](#). New York, NY: McGraw-Hill Education.

Burns, David (2008). [Feeling Good: The New Mood Therapy](#). New York, NY: Harper.

Chen, David (2016). [Stress Management and Prevention: Applications to Daily Life 3rd Edition](#). New York, NY: Routledge.

Davis, Martha; Eshelman, Elizabeth and McKay, Matthew (2008). [The Relaxation and Stress Reduction Workbook](#). Oakland, CA: New Harbinger Publications.

Frakes, Mary (1999). [Mindwalks: 100 easy ways to relieve stress, stay motivated and nourish your soul](#). Cambridge, Mass: Life Lessons.

Ricks, Jeanne (2014). [Be More ~ Stress-less! - The Workbook: Realize your best life by retooling your stress](#). Nu Day Perspectives.

我們建議您從我們提供的方法中找幾個來嘗試幾次，如果這些方法無法在您遇到高度壓力時幫助您，我們強烈建議您尋求專業心理諮商與治療。

第二部分、如何協助孩子應對災難衝擊

如何辨識孩子的壓力

什麼是壓力？它是遇到令人不適的體驗時的生理與心理反應。許多壓力感受與反應是所有年齡層都會有的，經歷災難時兒童的壓力有可能是明顯或微妙的，我們需要特別注意去辨識兒童的需求。

恐懼與焦慮是遇到災難時兒童最普遍的反應，兒童害怕災難再度發生，另一個常見的恐懼是，害怕兒童或家人在二次災難中受傷，還有一種恐懼是，害怕與家人分離或隻身一人，在這種時刻家人維持群聚是非常重要的，若孩子因家人四散各處而感到異常壓力是非常正常的，如果您告訴孩子您要去哪裡她會比較安心，不論是去工作或是去超市都一樣。如果家人們身處異地，可以考慮使用網路通訊（例如：Facetime）。也可以透過演練下次災難時家人應該如何反應來減輕孩子的焦慮，家裡應該準備什麼危機預防措施？當孩子在學校時，應變計畫為何？要去哪裡接孩子？

在災難期間，家長的壓力也很大，大人的壓力也會影響孩子，當大人對於壓力處理比較有經驗，而孩子通常比較少時，家長是否能辨識孩子的情緒反應就十分重要。孩子可能非常震懾，這樣的焦慮並不會自己消退，您必須知道孩子的恐懼與焦慮是非常真實的，也必須了解孩子害怕的是什麼。唯一的方法就是與您的孩子對話。

聆聽孩子的恐懼是什麼，聊聊她的感覺，了解她是怎麼想的、怎麼發生的，孩子可能被海量的新聞淹沒，而膨脹了對災難的感受。您需要陪她聊聊災難的真相，持續傾聽孩子，因為她可能直接或間接地受到災難影響。傾聽是您能提供給孩子最重要的協助，鼓勵孩子溝通並時時以口頭、擁抱或關注的方式給予孩子勇氣。

有些災難所造成的影響是各年齡層的童都會遭遇到的，災難發生後兒童可能會立即產生睡眠

障礙或是害怕黑夜，也有可能失去就學動機，這些行為的背後可能反映著害怕分離或不知道學校是否安全而感到焦慮，導致對於學校活動提不起勁、或是沒有興趣上學。當學校採取線上教學時，要求已經失去學習動機的學生用視訊或影片與學生互動變得更加困難。此外退化行為（regressive behavior）也是常見於各年齡層的兒童遇到壓力時的反應，孩子可能會出現相較幼稚的行為，這麼做看起來更安全且受保護，因為當下的情況太危險了所以用以前的方式會更加安心。在災難發生後有這樣的行為是正常的，但是不應該維持很長的時間。

不同年齡層的孩子面對災難時會有不同的反應，5 歲的兒童面對的困難跟 14 歲的兒童是不同的，為此這本書將兒童分為**學前幼兒（1-5 歲）**、**幼兒（5-11 歲）**、**青少年前期（11-14 歲）**、**青少年（14-18）**。我整理出各年齡層的兒童常見的壓力反應。

學前幼兒時期(1-5 歲)的兒童的安全特別容易受到環境的影響，她們的發展階段沒有能力了解災難的概念，學前幼兒的口語能力還不足以溝通恐懼與焦慮。所以應該以行為表現辨識學前幼兒的狀況，這些行為可能是不明顯的所以成人需要特別關注幼兒，典型的退化行為有吃大拇指與尿床，5 歲的幼兒早在 3 歲時就應該停止吃大拇指而經歷災難後可能會突然開始吃大拇指，這是正常的但不應該維持太久。另一個反應是害怕黑夜或是做惡夢，災難後發生的頻率會突增，這與學前幼兒對於孤獨與黑暗的有關，學前幼兒對父母的依附行為可能會增加。

表 1. 常見於兒童的災難反應

常見於所有年齡層幼兒的壓力反應

害怕災難再度發生
害怕受傷
害怕分離
難以入眠
做惡夢
失去就學動機
失去同儕的興趣
退化行為
生理徵兆（頭痛、胃痛）
孤立

悲傷

常見於學前幼兒的壓力反應 (1-5 歲)

吃拇指

尿床

怕黑

半夜驚醒

增加依附行為

語言表達困難

食慾降低

頻尿、便

常見於幼兒的壓力反應 (5-11 歲)

發牢騷

依附行為

分離焦慮

怕黑

做惡夢

逃學

專注力差

攻擊行為增加

脫離同伴

常見於青少年前期的壓力反應 (11-14 歲)

食慾不振

頭痛

胃痛

身心不適

睡眠障礙

做惡夢

失去就學動機

失去對同夥的興趣

在家裡叛逆行為增加

攻擊性行為

常見於青少年的壓力反應 (14-18 歲)

頭痛

胃痛

身心不適

食慾不振
睡眠障礙
活動力降低
不負責任的行為
更常獨立於父母
從同夥中脫離
就學問題

學前幼兒（1-5 歲）的壓力反應中，災難會增強分離焦慮、語言表達困難。語言是一個相對較新的發展里程碑，會有的困難往往有口吃、結巴等語句連貫性困難。學前幼兒食慾降低也是一個壓力反應徵兆。年紀較大的學前幼兒若尿、便失禁，常常與壓力有關。學前幼若出現壓倒性焦慮通常是害怕被拋棄或孤立。

幼兒時期（5-11 歲）的壓力反應大多都是退化行為，對父母過度抱怨或依附是很常見的。這個年齡層的兒童特別會出現對父母分離焦慮增強，5 歲到 11 歲可能開始害怕黑暗與噩夢，惡夢可能會與過去發生的災難有關或是未來會發生的災難。許多壓力反應會在學校出現，孩子可能會失去對上學的興趣，若鼓勵幼兒上學可能讓孩子失去興趣或注意力相對降低。這些症狀需要老師與家長特別注意，並且透過親師合作提供有效的協助，在線上教學時也會出現這樣的壓力反應，其他的壓力反應還有攻擊性行為增加、迴避同伴或家人。為了要判斷出哪些是壓力反應行為，父母要想起平常幼兒的行為並與災難發生後的行為比對。透過比對來發現行為差異，判斷出什麼行為與所謂「正常」的行為不同。觀察壓力徵兆時，即使不同幼兒出現一樣的行為變化，也不一定代表她們的壓力相同。

青少年前期（11-14 歲）的壓力反應會有行為差異與生理反應。生理反應包含頭痛、胃痛、不明疼痛、肌肉痠痛或身心不適。青少年前期可能會有睡眠困難或是清醒時有噩夢記憶，另外的身體反應可能是食慾不振。青少年前期的生理症狀可能也會伴隨就學問題，可能在早晨就感到頭痛或是不想上學，症狀也有可能是失去就學動機或是迴避同夥，這也是正常的壓力反應。有一些孩子的壓力反應可能會比較劇烈，在家中叛逆行為可能增加或是不願意配合家庭活動，青少年前期對同伴有一些獨特的壓力反應，包含迴避或是對朋友出現攻擊性行為。重要的是要

讓孩子知道她的感受與行為變化是正常的，並且與她的同伴分享。

青少年（14-18 歲）的壓力反應包含生理與行為徵兆，因為年齡層介於成人與兒童中間所以會承受較大壓力（一方面被視為孩子，另一方面又被期待能自己應對壓力）。青少年並不是成人，但也比其他階段的兒童更加成熟。

生理反應包含頭痛、胃痛，也可能出現身心不適，像是皮疹，食慾不振與睡眠障礙也是很常見的，另一個徵兆可能是活動性降低，曾充滿熱情的青少年變的冷漠，或是對曾經喜歡的活動不再感興趣。

行為上的壓力反應常常見於與同儕互動間，因為同儕是此階段兒童的重心。若孩子就讀的學校因災難而遭到破壞或是停業，可能對孩子造成重大影響，需要被發現並直接處理。另一個壓力反應可能是出現不負責任的行為「什麼都無法改變我」的態度或相反的出現依賴行為，青少年變得不那麼獨立，傾向於依賴家庭。傾聽與對話是協助青少年，並且嘗試讓孩子重新與同儕團體維聯繫都是非常重要的協助。

不論是什麼年齡層的兒童，協助她們最重要的方式是傾聽孩子的恐懼與焦慮，即使有些恐懼聽起來幼稚或對成人而言意義不大，但是這些對孩子而言都是非常真實的。如果您的孩子對於溝通比較害羞，您可能需要主動開啟對話。父母的愛、擁抱和關注在孩子感到壓力時是很有幫助的。我們不能相信災難永遠不會再發生，我們必須與災難再度降臨的可能性共存，即使災難造成了些影響不論是學校被破壞、住宅被摧毀或是交通混亂，而這些影響都不能修復，我們都能繼續生活。

重要的是我們要知道大部分的孩子都能從災難中的恐懼與焦慮中復原，而有些會持續受到影響，如果孩子生理或行為上的壓力徵兆維持數週甚至惡化，那就應該尋求專業協助，專業的心理治療師能夠協助您的孩子應對壓力反應。

如何安撫孩子

當孩子經歷嚴重的創傷或是重大損失時有一些感受和行為出現是正常的，而父母也可以透過一些方法來支持孩子。無論創傷是來自天然災害（流行病、火災、龍捲風、地震、水災）還是個人損失（親人死亡）孩子都會有與成人相似的反應，包含恐懼或焦慮，而她們需要愛她們的人提供協助。

當一個家庭或社區面對嚴重創傷時許多父母會擔心孩子勝於自己。在轉變與適應期您可以看看「我的孩子有感受到跟我一樣的壓力嗎？當孩子經歷這樣的災難時會有什麼正常的行為變化？我說什麼或說什麼能以最積極的方式協助度過這場災難孩子呢？」。

這有一些指引可能有助於父母去傾聽孩子的感受並談談自己的憂慮。

首先，重要的是要記住孩子遇到沉痛的損失與對壓力的反應與成人可能不同，她們不是比較小的成人，她們的思考與感受都和我們不同，基於發展階段、個性、如何意識這個威脅等種種原因，例如：一個受到威脅時馬上有父母保護的孩子與暴露於威脅之下而且必須獨自面對的孩子，因為她們對於一個災難的感受截然不同，安撫這兩個孩子的方法與程度就會有很大的差異。

舉另外一個例子，嬰兒或幼兒不會想到災難，而且沒有能力理解這個詞是什麼意思，但是她們可以感受到周圍的壓力情緒、目睹災難發生並且感覺到損失。這個年齡層的孩子需要父母多多的擁抱、接觸並且用她習慣的方式安撫例如抱在懷中輕輕搖、唱歌或只是接近。另一方面，5-7歲的兒童了解的比較多但無法完全理解事情全貌，這樣的孩子表達感受的方式可能較直接像是哭泣、憤怒、害怕發生其他災難，間接的方式向是作惡夢、發脾氣、害怕黑暗、不想上學或其他。

最有效的幫助是父母能接受這樣的經歷並且讓孩子知道有這樣的感受是正常的，孩子這樣並

不是在犯錯，面對各種變化以及知道每個人對壓力的感覺不同。若要安撫孩子，了解是協助孩子重建獨立性與自尊心的第一步。

開啟對於災難感受的話題有幾種方法，分享您的感受與想法可以當作話題的開頭，像是：「今天我聽其他人說他們擔心會再發生下一場災難，我有時候也會擔心而且很好奇妳是怎麼想的？妳有什麼感覺嗎？妳擔心嗎？妳最擔心什麼呢？」，用如何、什麼、為何、哪裡，通常比是非題更能鼓勵孩子探索感受，例如：「這場災難發生後妳的感覺如何？妳覺得發生了什麼事？妳覺得為什麼會這樣呢？妳最擔心什麼？」

有些孩子會很想要說出來，有些孩子偏好用畫圖或是扮演來表達妳們的感受。有時候「演出來」您們家怎麼做，會讓孩子對於平常不想談的事更有感觸。將家人會如何找到安全的地點集合並且彼此照顧能讓孩子更安心且感到確定。邀請孩子一起針對水災、龍捲風、地震等災難整理家庭急救包，一起決定手電筒、電池、收音機要放哪裡是對大家都有效的治療。如果是像是流行病這樣的災難，父母可以發揮創意來想想支持孩子的活動，在各種情況下，父母或照顧者都是最了解孩子的，可以依照孩子個性與興趣來決定活動，像是唱歌、玩遊戲或分享故事。

有的孩子即使您已經鼓勵她們了也不願意說話或是表達感受，這也沒關係，沒有硬性規定必須要說出來...不說話並不代表沒有感受，可能只是需要更多的時間。

我們都會花一些時間來消化事件，只要保持開放的心態並鼓勵孩子，讓孩子做她自己。讓您的孩子放心，她正在慢慢的成長而且她做的很好。說到底，有的孩子在過程中會哭泣，有的從來不落一滴眼淚。孩子被要求要對話時可能會感到疑惑或是誤會成人的意思，相信孩子正在為自己所需要的努力，毫無疑問的，孩子正在竭盡所能的探索自己的感受。

兒童在經歷創傷與創傷之後往往會有很多疑問，有些問題可能跟事實相關例如：「我們會繼

續待在這裡嗎？如果我們分開了，我找不到您怎麼辦？」，也有時候會問些關於生死的問題，最常見的問題像是「我現在安全嗎？我們會活下去嗎？」，最好的回答就是直接並誠實的回答這些問題：「對阿我們會試試看繼續住在這裡，如果我們分開了還會有其他人繼續照顧妳喔，而且我一有空就會回來看妳的。」盡量常常告訴孩子她會很安全是很重要的「我們會沒事的。」這句話的語氣比字面意思更為重要，孩子會感受到您的語氣，並且會影響到她是否安心，還是有更可怕的事情可能會發生。

在創傷後孩子常見的壓力反應是退化行為或是有較幼稚的感受。當兒童退化時，常常會無法達成她最近的發展目標，舉例而言：如果最近在練習上廁所，可能會更成出現「意外」。孩子最近在練習關燈睡覺，她們可能會希望整晚開著燈。重要的是，成人要溫柔的接受這些行為並讓孩子知道這樣子也可以讓孩子感到安心，「每個人不安的時候都會有不一樣的做法，之後妳很快就可以再關燈睡覺了」，您能傳達給孩子一個重要的訊息，有很多人正在修復這場災難，所以她不用擔心；「妳不用為了這些問題擔心，已經有很多很努力、很聰明的人在合作解決問題了，我們會沒事的。」

最後，創傷事件像是重大災害增加了父母的重要性，父母要給予孩子更多的支持。在一個充滿愛、關懷與接納的環境中孩子能良好的適應並建立對自己適應力的良好感覺。並不是說孩子不會經歷恐懼與焦慮，而是孩子在少威脅的養育環境中備受尊重，認為她們獨特、有價值且有能力。

身為父母的您，是不是也常常為孩子能不能適應而感到擔心呢？需要時請尋求協助，與其他您信任的家長或老師討論，向兒童發展專家諮詢，您可以決定您是否需要外界協助，這社會上還有許多受過訓練、有能力且樂意協助的熱心人士，您是最懂您的孩子的人；相信您的直覺，您知道您和家人最需要什麼的。

如何傾聽，並讓孩子與您談話

也許這是對父母而言最應該具有的能力了—尤其在創傷發生後—能傾聽並讓孩子願意與您談

談她在經驗中的感受與擔憂。在這段提到的方法都是在情況不順利時父母常見的方法，在危機下或創傷中—像是近期的災難—我們成人很容易因為壓力過大而忘記了這些方法。這段會簡介一些協助兒童開啟對話的重要方法。在閱讀這段落時，可能會發現其中關於傾聽兒童上沒有新穎的方法。我們建議您在閱讀這段時回顧一次，並提醒自己那些在危急時刻能協助兒童的重要方法。

兒童對您表達恐懼與壓力代表著她認定您對她的愛與接納。提醒自己以行動讓孩子知道您愛她與接納她。包含：說「我愛妳」或「我喜歡跟妳在一起」和其他任何話能讓孩子感到愛的話。

肢體接觸同樣也是個簡單而有效傳達重要情感的方式，擁抱、拍拍與撫摸都是您要讓孩子知道她有多麼重要時非常有用的方式。

積極傾聽必須從您對孩子的感受與經歷真正的興趣開始，真誠的期望能讓孩子感受到我們是真的想要了解她的感受與經歷。

我們都能感受得出其他人是不是真的想要傾聽自己—我們可以從對方說的話與語氣中察覺出來，我們可以將我們在乎的感受變成一個清單，並檢視自己在鼓勵孩子或是請孩子與我們分享時是怎麼做的。清單一開始可以包含 4 個提示，之後您也可以加上對您來說自然的項目，4 個提示是：

第一、用專注且有興趣的眼神看著孩子，並持續直接的眼神交流。

第二、確認每一天，包含讓自己完全休息的時候，都有傾聽孩子，而且不同時進行其他事。

第三、用令人鼓舞的方式表達，像是「mm-hmm」「然後做了什麼？」讓孩子感受到您真的在聽她們說話。

第四、讓孩子用她自己的方式、語言、節奏來說自己的故事。

當您問孩子問題時您會等多久再說一次或提出建議？等待時間就如其名，在您問孩子一個問題後給予一段時間，如果您像是許多父母一樣，那您可能只有給 1-2 秒的時間讓孩子回答您的問題。接著，等您的孩子回答之後，大部分的父母通常只用更少的時間來回應、重構或是換句話來問問題。若覺得您有時候會這樣，則可以增加等待時間，當問問題之後，試試看等待再久一點，就我們所知，若可以等待 5-7 秒孩子的回答可能會有非常深刻的變化。您也可以試試看在等待時間時在心裡默數「一千零一，一千零二，一千零三，一千零四」讓自己更清楚自己到底留了多少時間讓兒童回答問題。

當孩子知道您並不會急著要她回答，您會發現她會在她的回答中提到更多，並且更仔細的探索她自己的想法與感受。

以「我」訊息向孩子表達自己可能是增強家庭溝通是最有效的方法之一，記得這個方法是要以「我」為開頭並真誠的表達或描述自己在當時的經歷與感受。舉例而言：當孩子說「爸爸，我真的很喜歡跟您在一起。」與其說「孩子，這真好」，可以說「妳這樣說的時候，我感覺好開心喔，我跟妳在一起的時候也有一樣的感覺喔。」

我們還有個最後的提醒，避免讓孩子建立起心防的問題。「為什麼」就是一個很容易踩到陷阱「妳為什麼這樣做？」或「妳為什麼會在那裡？」。「為什麼」常會讓我們開始思考原因和理由，而這樣很容易讓我們建立起心防並且結束溝通，對孩子也是一樣的，協助孩子談話的方法就是將這些問題換成較開放性、探索性的提問，與其問「妳為什麼這樣做？」您可以試試看「想想看妳做這件事的時候在想什麼呢？」；與其說「妳為什麼還會害怕？」這樣問可能會得到更多回應「這場火災（水災...）什麼東西讓妳最害怕呢？」

提醒自己以關懷的態度提問能帶給您與孩子豐富的回饋，積極傾聽是在災難發生時與孩子建

構強壯、正向關係最重要的方法之一。

這樣的傾聽方式也能讓孩子有機會以更有結構且低壓的方式了解自己，您的傾聽方式能協助孩子在災難發生後以愛且自我接納的方式聽見自己內在的聲音。

如何透過藝術協助孩子應對壓力

藝術是個協助孩子應對壓力的媒介，這段說明幾個可以在家裡做的簡單藝術活動，這想法是希望透過孩子天生的能力自發性的創作找回對自己的主導感。您會用到一些簡單的材料，第一個是「我的箱子」，(圖 1) 您需要在家裡找一些舊雜誌、膠水與貼紙，然後找一個適合孩子大小的箱子。

或大或小都可以，麥片盒特別適合這個活動也可以找一個放在旁邊，讓孩子從雜誌中找出能代表出她們內在感覺或經驗的圖片，例如：希望、秘密或是不想告訴別人的想法、夢境，將這些東西放進箱子裡，然後把想去的地方、想做的事情與喜歡的活動放在箱子外。



圖1 我的箱子

除了「我的箱子」之外也可以在屋子裡或戶外尋寶放進箱子裡，照片、一塊布或是飾品之類，對孩子來說重要的東西也可以放進箱子裡。在戶外找到的寶物尤其是在庭院活飾街道上，這些寶物可能代表著孩子周圍的環境有一些變化，孩子會把寶物放在箱子外。用這個方法孩子創造了我們所謂的「我的箱子」完整的投射了孩子的世界。

「我的箱子」有一個延伸活動，將箱子裡與箱子外的圖片放在一張折過的紙上，平常在用的A3 紙張很適合這個活動。將圖片貼在箱子或紙上是所有年齡的兒童都喜歡的活動，可也可以用亮粉、絲巾、羽毛或其他的裝飾物來點綴，讓這個創作更獨特且具表現性。

如果有容易取得的繪畫與著色素材也可以在試試看下一個遊戲叫做「畫出古老童話」(圖2)。請孩子選一個特定的區域來作畫，像是桌上，然後選一個她最喜歡的藝術媒材，告訴孩子這古老的童話有一個王國然後接著說引導「很久很久以前，有一個王國發生了地震(水災、龍捲風等)」接著讓孩子自己畫出接下來故事會發生什麼，鼓勵孩子在故事中加入動物與圖片或真實角色。



圖 2 畫出古老童話

這張圖不一定會投射出孩子實際的災難經驗，它提供的是自由的想像空間，一個讓孩子自由的表達擔憂的方法，隨著這個虛擬世界被創造出來，您可能會建議加入有幫助的角色，像是醫生護士、警察或父母，也可以是有助於受災王國的虛擬角色（圖 3）。另一個有建構性的畫圖方式是撕貼畫，將色紙撕成合適大小並貼在紙上（圖 4），可以撕成各種形狀像是圓形或三角形，也可以用黏土或紙漿雕塑做成立體的守護者角色（圖 5）。



圖 3 虛擬王國中的守護者角色



圖 4 撕貼畫

紙泥雕塑是用氣球為主體，將氣球吹飽氣並綁起來，接著將沾了膠水的報紙披在氣球上來做出基本的主體，等到膠水都乾了之後，就可以把汽球戳破。用紙球塑形與狀飾（像是翅膀或披風），用沾了膠水的衛生紙或報紙做出臉、手或掌。在創作過程中，手會沾到紙漿，所以要在桌上進行，並且在桌上鋪報紙，也可以請孩子穿上罩衫。紙泥雕塑隔夜才會乾，乾了之後孩子可以在上面作畫或裝飾，讓它真的成為孩子獨一無二的作品。孩子可能會把角色變成怪物或可怕的角色而不是守護者，這是孩子將恐懼轉化為創作素材的過程或只是孩子感到壓力時自然的機制。您也許可以把握這機會鼓勵孩子抒發情緒，並且一起安全的探索這可怕的東西，在幻想這種安慰人的角色時您也可以享受當孩子的時光。透過想像將安慰人的角色建構成立體雕塑並且裝飾它，也可以將這個作品放在孩子的房間裡來驅趕嚇人的怪物與惡夢，它可以成為孩子精神上的朋友。

孩子天生就對這世界感到興趣，您可以陪著孩子創作一場地震（水災、風災等），藝術作品能記錄孩子獨特的災難經歷（圖 6）。作品集可以配合各種注解區包含真實報導、創作地點或詩句，這麼做能留下災難事件的印象。另一個可以加入的區域是以正向的方式重建世界，舉例而

言：人們如何協助彼此與孩子想到可以幫助家人或他人的方法。作品集也可以加入「許願區」裡面可以載入孩子的圖畫或是對自己、家人或他人的願望清單。孩有一個區域可以畫下地圖、家中的安全地點或是逃生路線，紀錄災難發生時可以去哪裡。



圖5 立體守護神或守護者

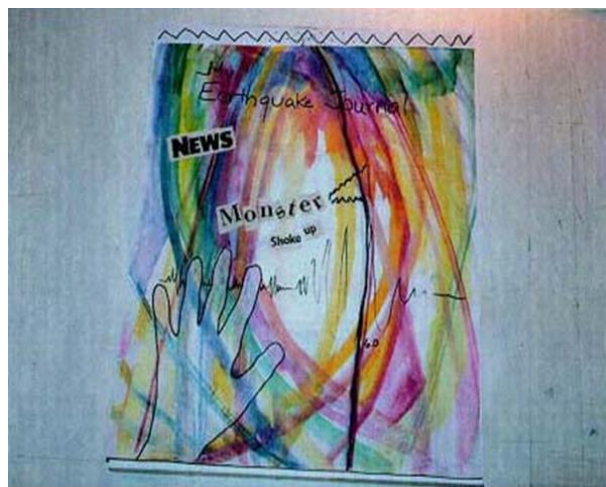


圖6 災難作品

鼓勵孩子裝飾這些作品的外觀是重要的，畫圖或塗鴉能表達這些東西在孩子心中是什麼樣的，並且讓孩子感覺到災難發生後我們已經安全了，孩子需要知道她們已經成功地從影響所有人的災難中生存下來了，她們需要被允許回顧在這段歷史中的感受，藝術作品是讓孩子表達對於災難感受的方式，在結構性創作中孩子可以感覺到那種主導感。親近的與孩子一起創作可以是安慰人的，事實上，若全家人一起進行這也可以是個家庭活動。

我們希望這些建議可以幫助到您並且讓孩子以她們獨特且充滿創意的方式闡述自己的感受，藝術是個能有效讓她表達的工具，同時也是轉化與減緩壓力的媒介。活躍的藝術參與有助於建立個人的時間觀點。像是畫出過去與某事件相關的災難，讓經驗有具體化且視覺化的機會，意識到災難已經結束能讓孩子去想像現在與未來的生活會如何發展。讓孩子以兒童自然的藝術作為表達的媒介，透過製作與拆除，建構與探索，用雙手與雙眼來詮釋它自己的情緒感受與經歷。

藝術對每個人來說都是很好的途徑，又容易在家裡執行，我們推薦您們也享受其中的樂趣！

如何協助孩子放鬆：10 種方法

接下來將介紹 10 個協助孩子放鬆與應對緊張、焦慮或恐懼等語災難相關的情緒。

方法1、讓自己放鬆

最重要的目標是要協助兒童，您的孩子會感受到您的情緒而感到壓力，如果自己都感到緊張焦慮，那要怎麼期望孩子能放鬆呢？透過放鬆自己來樹立一個冷靜的模範讓孩子模仿。您的孩子很有可能學習您應對壓力的方法。您可以看此書第一章的 10 種方法。

方法2、深呼吸

透過深呼吸來達到舒緩的效果，示範給孩子看如何又慢又長的呼吸，用鼻子慢慢地吸氣 2 秒，閉住氣 2 秒，再慢慢的吐氣 2 秒，反覆這個循環幾次來讓孩子知道要怎麼做，當孩子可以跟著您一起呼吸時，請孩子默默的在呼吸時數數，跟孩子一起練習呼吸 20 次後停下練習，跟孩子聊聊現在的感覺怎麼樣，並提醒孩子在呼吸時要專心的數數。

另一個協助孩子深呼吸的方法是請孩子閉上眼睛呼吸，若在洗熱水澡時練習深呼吸也有助於孩子放鬆，如果您的孩子在 10 歲以下，可以用功夫大師練功的遊戲來練習，請孩子想像自己是個武功高深的大師在練功，也可以想像是深海裡的潛水員或在節省空氣的太空人，如果您們在練習的過程中感覺到任何不舒服，試試看其他方法。如果孩子可以做到，每當孩子感到壓力時就帶她練習深呼吸。

方法3、放鬆肌肉

這個舒緩方法是讓孩子放鬆自己的肌肉，當肌肉放鬆時很少會感到緊張。

有兩個方法可以教孩子怎麼放鬆肌肉，第一個，請孩子在洗熱水澡時想著「放鬆」兩個字，接著當孩洗完澡時請孩子想著「放鬆」，並想像自己躺在溫暖的浴缸中。第二，您可以示範先將全身肌肉收緊 5 秒後放鬆，當放鬆肌肉的瞬間心裡想著「放鬆」。示範時坐在椅子上，雙腳與雙膝併攏，雙手放在大腿外側向內擠壓，現在，用力的向裡面擠壓直到自己感覺到很緊，持續壓 5 秒鐘，然後讓全身的肌肉放鬆，想著「放鬆」，想像自己像是一隻鬆鬆的洋娃娃，感受肌肉在緊縮時與放鬆時的差異，如果在過程中感覺到任何疼痛就停下這個方式。

現在跟您的孩子一起做，在放鬆後與孩子討論肌肉放鬆的感覺，如果孩子在家裡或是獨處時感到壓力都很適合用這個方法。

方法4、想像最喜歡的活動

這個舒緩方法是當孩子感到緊張時讓孩子想像最喜歡的活動，您可以坐在椅子上示範給孩子看，說「我現在要示範在緊張的時候要怎麼想像最喜歡的活動，我最喜歡的活動是...。」（告訴孩子您最喜歡的活動，可能是躺在沙灘上、在貓貓狗狗身邊、看球賽或其他任何活動）。接著閉上眼睛想像它 30 秒鐘，當您張開眼睛的時候告訴孩子您剛剛想像了什麼，這怎麼讓您感到放鬆。接著，問孩子最喜歡什麼活動，請孩子閉上眼睛想像 30 秒，時間到之後請她張開眼睛，鼓勵孩子告訴您剛剛想像了什麼與它的感覺如何，並告訴孩子之後只要感到緊張就可以用這個方法。

方法5、停止想法

在學習這個方法之前，孩子應該先學會方法二、方法三與方法四。中止思考綜合了深呼吸、肌肉放鬆與想像最愛的活動。每當孩子對災難或其他事情有了讓自己不開心的想法，就可以用終止思考的方法來中斷這想法。

告訴孩子：「當妳有讓自己不開心的想法的時候，想像有一個人大喊『停』」。然後慢慢的深呼吸，想一下放鬆的方法，讓自己的肌肉像是洋娃娃一樣鬆軟，接著想像自己最喜歡的活動，要持續的漫漫深呼吸」，教孩子怎麼做時要一步一步明確的告訴孩子怎麼做，說：「我現在要教

妳怎麼中止思考喔，第一，我要想這場災難讓我不開心的事情，感覺真的好難過所以我想要把這想法停下來，要用中止思考停下想法，第二步，想像有一個人大喊『停』，第三，我要深呼吸（父母深呼吸時要製造出呼吸聲），第四，想著『放鬆』讓自己全身的肌肉都鬆鬆軟軟的，第五，在我深呼吸的時候一邊想著我最喜歡的活動。」當您做完的時候告訴孩子這個方法讓您有什麼樣放鬆的感覺，然後請孩子告訴您中止想法的五個步驟是什麼，並且糾正錯誤，當孩子可以正確說出五個步驟時，請孩子一步一步練習。再練習一次，並且糾正錯誤，過程中持續鼓勵孩子告訴孩子她做的很好。當孩子可以正確地做出五個步驟後，請孩子安靜的再練習一次，請孩子在您面前練習 3-4 次（每次約莫 1 分鐘）。與孩子討論練習後的感覺如何，告訴孩子中止思考是有不開心的想法出現的時候可以用的方法，它可以讓自己不這麼緊張害怕。

方法6、成為自己的教練

這個方法是夠過鼓勵自己來讓自己放鬆，告訴自己一些鼓勵人心的話就像是教練一樣，再經歷一場激烈的球賽之後來鼓舞球隊。

這樣跟孩子說：「每次妳感覺到緊張或害怕的時候，想像妳是妳最喜歡的球隊的教練然後說一些鼓舞她們的話，說一些鼓舞人的話像是：

妳可以做到的！

放輕鬆，一切都會很順利的。

保持冷靜。

我可以做到的。

深呼吸，放輕鬆。

我之前有成功過了。

爸爸媽媽會以我為傲的。」

示範給孩子看要怎麼自我鼓舞，告訴孩子：「妳看我喔，我現在感覺很緊張，這代表我現在應該要當自己的教練告訴自己鼓舞人心的話，像是...放鬆...我可以做到的...深呼吸，放輕鬆...保持冷靜...我之已經成功了阿...我的家人會以我為傲的...」告訴孩子當自己的教練讓自己放鬆的感覺如何，接著請孩子做一遍，孩子練習時鼓勵孩子大聲的說出鼓舞人心的話。糾正孩子的錯誤也別忘了在孩子做的很好時鼓勵她。接著請孩子在心裡面練習當教練 2 分鐘，不要說出來。觀察孩子的狀態並問她當教練時對自己說了什麼，告訴她她是一個很好的教練，提醒她只要感覺到緊張或是害怕時就可以用這個方法。您也可以寫下這些鼓舞人心的話，做成小卡讓孩子隨身攜帶，請孩子放在口袋，在她需要正向的想法的時候拿出來讀。

方法7、「的確...但」技術

這個方法是讓孩子知道即使情況不樂觀還是有一些好事發生的。如果孩子說：「我怕您也感染肺炎然後就死掉了。」您可以說：「我都有跟別人保持社交距離而且勤洗手所以我不太可能會被傳染喔，而且大部分被傳染的人也會好起來，所以就算我被傳染了也會好起來回到妳身邊的。」如果孩子說：「好多人在地震（火災等）死掉了。」您可以說：「對阿，不過還是有忍多人活下來了，而且大部分的人根本就沒有受傷喔。」如果孩子說：「恐怖份子會來攻擊我們的城市。」您可以說：「目前我們的城市都沒有被攻擊過，我們在這裡很安全。」如果孩子說：「如果又發生水災（或龍捲風等）我找不到您怎麼辦。」您可以說：「雖然可能會再發生，不過如果我們跟妳分開了，我們也會很快就找到妳了喔」（您也可以討論出一個家人落單時的計畫）。

用這個「的確...但」方法，您認同孩子的擔憂是真實的，接著點出她沒有注意到的積極事實，這樣能在災難間給予孩子希望並減緩她的緊張。

方法8、 互動式說故事

這個方法對 10 歲以下的兒童特別有效，請孩子跟您說一個有關災難的故事，如果故事的結尾是悲劇，您可以重構這個故事給故事一個開心的結局。將孩子最喜歡的英雄加進故事裡，描述這個英雄如何協助孩子應對災難，男孩可能會說：「...然後我跟蜘蛛人一起把其他小朋友救出來，我告訴蜘蛛人那邊有電話，蜘蛛人打電話給爸爸媽媽說：『您的孩子真勇敢，還好他有在這邊』」女孩可能會說：「我跟女超人一起離開學校走回家，女超人說我很勇敢然後我跟她一起在家裡。」這些例子能提供給您一點關於故事的想法，您可以想想您的孩子最喜歡的英雄如何拯救她而且欣賞她的勇氣，試試看編出一段比較長的故事。

方法9、 鼓勵勇氣與平靜

這方法是在當您注意到孩子出現勇敢或冷靜的行為時獎勵她，如果孩子曾經非常焦慮，等待她冷靜地看電視的時候（或是冷靜地做其他事）說：「妳這麼放鬆我覺得妳好厲害喔。」如果孩子即使不想去學校或是害怕離開您，還是願意去上幾次學時說：「妳今天去學校的樣子好勇敢喔。」不要因為孩子緊張、焦慮或害怕的反應而大驚小怪，這些情緒都是正常的，仔細觀察孩子有沒有任何小小的勇敢的行徑與冷靜的時刻，及時的肯定孩子：「今天我送妳去學校的時候妳都沒有哭，我覺得好開心喔，妳真是勇敢的孩子！」孩子重視您的肯定，而且會更想要表現的勇敢與冷靜。

方法10、 協助孩子處理恐懼的書籍

您可以讓孩子閱讀其他孩子在可怕的情境下是如何有效應對的，以下提供一些相關書籍。

這些是面對常見的恐懼的書籍：

Crist, James J. (2004). [*What to Do When You're Scared and Worried: A Guide for Kids*](#). Minneapolis, MN: Free Spirit Publishing.

Guanci, Anne Marie (2007). [David and the Worry Beast: Helping Children Cope with Anxiety](#). Far Hills, NJ: Horizon Press.

Membling, Carl & Johnson, John E. (1971). [What's in the Dark?](#) New York, NY: Parents' Magazine Press.

Meredith, Dawn (2014). [12 Annoying Monsters: Self-talk for Kids with Anxiety](#). Hazelbrook, NSW: MoshPit Publishing.

Moses, Melissa & MacEachern, Alison (2015). [Alex and the Scary Things: A Story to Help Children Who Have Experienced Something Scary](#). London, UK: Jessica Kingsley Publishers

Viorst, Judith (1987). [My Mama Says They're Aren't Any Zombies, Ghosts, Vampires, Creatures, Demons, Monsters, Fiends, Goblins, or Things](#). New York, NY: Simon & Shuster

這些是孩子處理對死亡的恐懼的書籍：

Buscaglia, Leo (1982). [The Fall of Freddie the Leaf: A Story of Life for All Ages](#). Thorofare, NJ: Slack Incorporated.

Rowland, Joanna & Baker, Thea (2017). [The memory box: A book about grief](#). MN: Sparkhouse Family Publishing.

Thomas, Pat & Harker, Leslie (2001). [I Miss You: A First Look at Death](#). Hauppauge, NY: Barron's Educational Series.

您們社區的書店與圖書館或網站可能會有其他適合的書籍，您可問問看書店有沒有推薦的書籍或是自己找找看有沒有更適合您的孩子的書。

您可以試試看這些書籍中的方法對孩子有沒有幫助，找到您覺得最有自信的方法開始著手，不過要記得最重要的一自己要先放鬆才能協助孩子。

方法11、 以有趣的活動進行

通常在災難發生時，為保持安全大家的第一首選都是待在家，尤其在傳染病肆虐期間。父母可能會因為無法進行戶外活動而不知道如何協助孩子。Karen Wood Peyton 寫了一本對於這種情

況很有幫助的書《Families on the Home Front: Activities to encourage your child's development and growth during a pandemic》，這本書在 Amazon 上可以免費取得，書中有超過 100 個可以與孩子一起玩的活動，書中分為 9 章。

家中的社交活動（家庭夜間遊戲、家庭裝扮派對）

家中的運動活動（家中尋寶、家庭健身）

家中的靜態活動（桌上遊戲、積木）

有趣的料理活動（盲眼試吃、國際晚宴）

學習時間（規劃與表演、去「博物館」）

燈光、攝影、開拍！（才藝選秀、看老典影）

創造性活動（蓋城堡、繪圖本）

戶外活動（收集葉子、1,2,3 木頭人）

自我照顧活動（營養、衛生、睡眠）

這些活動的優點是，大多都需要家庭成員共同參與，有趣又具教育性質，還能夠讓我們不要只專注於災難本身。

方法12、 家庭會議

當家庭中充滿了壓力，孩子也會受影響。家庭會議能有效的處理家庭壓力與變化，例如：家人討論要看什麼節目、餐點與睡眠時間的偏好不同，或是任何家庭成員有歧見的議題。家庭會議討論時可以所有人圍成圈坐著對話，每周舉行一次（如果議題較多可以增加次數，一周兩次或更多）並且規定開會長度（大家庭 1 小時，小家庭 30 分鐘）

父母其中一人在會議時說明會議規則：

1. 每個人都有說話的機會。
2. 不可以攻擊、罵人或吼人。
3. 每個人每次可以發言 2-3 分鐘，依情況所訂。
4. 重點在於試圖了解每個家庭成員的議題，並且找到所有問題的解決方案。

5. 發言標誌物，像是布娃娃、球，當拿到標誌物就可以發言，其他人要等到拿到標誌物才可以發言。

當拿到發言標誌物的人在最多 3 分鐘的時間（由另一人計時）內分享她的擔憂之後，將標誌物向右傳且下一個人也有 3 分鐘可以發言，若不發言也可以直接傳給下一個人，這樣子的輪流發言維持到會時間用完為止。接下來以一個家庭為例，父母要求要舉行家庭會議，一父一母、10 歲的男孩與 8 歲女孩。

媽媽：家庭會議要開始囉，請記得規則：我們都要依照順序發言；不可以攻擊、罵人或吼人，我們的目的是要傾聽每個人的觀點與擔憂，然後找出所有問題的解決方案。

爸爸：我們是一家人，一個人受到影響，全家就會受到影響，記得只有拿到發言標誌物的人可以說話—我們用這顆球，一次最多發言 3 分鐘。

媽媽：（把球傳給女兒）好，妳先說說妳的議題吧。

女兒：我每次看電視的時候他（指向弟弟）就跑過來轉台。

兒子：我沒有！

媽媽：兒子，拿到球的人才可以說話喔，你要等到你的時候才可以說話，妹妹請妳繼續吧。

兒子：不公平！她剛剛就在看卡通了，我想要看的球賽也是一樣的時間，球賽比較重要，我比較大！

媽媽：謝謝你告訴我你的感覺，請把球傳給爸爸，爸爸換你了。

爸爸：我想我們要想想你們的問題要怎麼辦，我覺得我們可以把兩個節目都錄下來，這樣你們就可以在不同時間播放了。（把球傳給媽媽）

媽媽：我發現一個問題，如果兩人想要在同時間看節目呢？（把球傳給女兒）

女兒：如果我們輪流呢？我看我的節目一天，隔天換他看他的。（傳球給兒子）

兒子：我可以把日期寫在紙上，這樣我們就知道那一天換誰看了（傳給媽媽）

媽媽：家庭會議的時間快要用完了，看來我們有辦法了！大家都想這麼做嗎？（所有人

同意) 下禮拜家庭會議再看看這方法好不好吧。

家庭會議的優點是能讓家庭議題在有順序的架構下分享避免任何人壟斷發言機會。還有一本書提到如何舉辦家庭會議，這本對家庭會議很有幫助的書是：《[Family Meeting Handbook: Here for Each Other, Hearing Each Other.](#)》

第三部分、推薦書籍、影片與網路資源

兩本有關於父母與照顧者如何處理孩子的恐懼的書：

Chansky, Tamar E. (2004). [Freeing Your Child from Anxiety: Powerful, Practical Solutions to Overcome Your Child's Fears, Worries, and Phobias.](#) New York, NY: Broadway Books.

Mellonie, Bryan & Ingpen, Robert (1983). [Lifetimes: The Beautiful Way to Explain Death to Children.](#) Melbourne, VI: Michelle Anderson Publishing.

Just for Adults

Lattanzi-Licht, Marcia E. & Doka, Kenneth J. (2003). [Coping With Public Tragedy \(Living With Grief\).](#) New York, NY: Hospice Foundation of America.

Saari, Salli (2005). [A Bolt From the Blue: Coping with Disasters and Acute Traumas.](#) London, UK: Jessica Kingsley Publishers.

補充網路資源：網站與影片

以下列出有助於孩子應對壓力的網站：

Helping children through crisis: Tips for parents and caregivers (from MercyCorps)
<https://www.mercycorps.org/helping-children-through-crisis-tips-parents-and-caregivers>

Helping Children Cope with Crisis: Just for Parents (from Eunice Kennedy Shriver National Institute of Child Health and Human Development)
https://www.nichd.nih.gov/publications/pubs/cope_with_crisis_book/Pages/sub11.aspx

Helping kids during crisis (from American School Counselor Association)
<https://www.schoolcounselor.org/school-counselors-members/professional-development/2016-webinar-series/learn-more/helping-kids-during-crisis>

Responding to a crisis (from the School Mental Health Project at the University of California, Los

Angeles)

<http://smhp.psych.ucla.edu>

Age-related reactions to a traumatic event (from The National Child Traumatic Stress Network)

http://www.nctsn.org/sites/default/files/assets/pdfs/age_related_reactions_to_a_traumatic_event.pdf

School safety and crisis (from National Association of School Psychologists)

<https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources/school-safety-and-crisis>

The child survivor of traumatic stress

<http://users.umassmed.edu/Kenneth.Fletcher/kidsurv.html>

Coping with emotions after a disaster

<http://www.apa.org/helpcenter/recoveringdisasters.aspx>

影片

Helping children cope with crisis situations (School psychologist Ted Feinberg discusses how to help children cope with crisis situations).

<http://monkeysee.com/helping-children-cope-with-crisis-situations/>

Helping your child cope with media coverage of disasters (from Disaster and Community Crisis Center, University of Missouri)

<https://www.youtube.com/watch?v=BqYZMYqsLqQ>

Helping children cope with a natural disaster (Dr. Ryan Denney, a licensed psychologist, gives tips on how parents can help children cope with natural disasters).

<https://www.youtube.com/watch?v=i93fhVdYVFw>

Talking to your Kids about Disasters, Death, Dying and Tragic News (Important information about helping kids cope with grief and troubling news from Dr. Bob Hilt, director of psychiatric emergency services at Seattle Children's Hospital).

<https://www.youtube.com/watch?v=d3v4ZyirhIs>

結語

您也許可以試試看書提到的方法來協助孩子放鬆，從您覺得最有自信的方法開始著手，記得最重要的：先放鬆自己才協助孩子。如果讀完這本書也嘗試過其中的方法，您的孩子還是深感壓力，我們強力建議您尋求合格的專業心理健康專家。

關於筆者

Dr. Valerie Appleton

Dr. Appleton held an EdD in Educational Psychology from the University of San Francisco. She was one of the first doctoral interns to work in the University of San Francisco's Center for Child and Family Development Community Counseling Center. Dr. Appleton was a professor and Dean at Eastern Washington University in Cheney, Washington where she taught art therapy. She was also a mentor to many other art therapists who praised her unique teaching style. Her publications include: "Avenues of Hope: Art Therapy and the Resolution of Trauma", "An Art Therapy Protocol for the Medical Trauma Setting", "Team building in educational settings", "School crisis intervention: Building effective crisis management teams", and "Using art in group counseling with Native American youth." We are sad to report her untimely death in 2005. We are grateful to Dr. Appleton for her unique art therapy contribution to *Disastershock: How to Cope with the Emotional Stress of a Major Disaster*.

Dr. Brian Gerrard

Dr. Gerrard has a PhD in Sociology, from the University of New South Wales, Sydney, Australia and a PhD in Counseling Psychology, from the University of Toronto. Dr. Gerrard is an Emeritus faculty member of the University of San Francisco where he developed the masters MFT program and for 14 years served as MFT Coordinator. His orientation emphasizes an integration of family systems and problem-solving approaches. He is an experienced administrator and has been Chair of the USF Counseling Psychology Department three times. Currently, he is a member of the Board, University of San Francisco Center for Child and Family Development. The Center, co-founded by Dr. Gerrard, has for years managed the largest longest-running School-Based Family Counseling program of its type in the USA. Its Mission Possible Program has served more than 20,000 children and families in over 70 Bay area schools. Dr. Gerrard is also Chair of the Institute for School-Based Family Counseling and Symposium Director for the Oxford Symposium in School-Based Family Counseling. Currently, Dr. Gerrard is the Chief Administrative Officer and a Core Faculty member in the Western Institute for Social Research in Berkeley, California. He is senior editor of the book *School-Based Family Counseling: An Interdisciplinary Practitioner's Guide* (Routledge, 2019). Brian lives in Florida with his wife Olive, and more cats than he is willing to admit to.

Dr. Suzanne Giraud

Suzanne Giraud is Clinical Director of the Kalmanovitz Child Development Center Dept. of Pediatrics at California Pacific Medical Center. Dr. Giraud is a psychologist working with children, adolescents, young adults and families and is active in the Medical Center's community health programs for over 25 years. In addition, she served on the Children and Families Commission for San Francisco for 12 years, is currently a member of the San Francisco Health Commission, is a trustee for DeMarillac Academy, on the advisory board of the University of San Francisco Health Professions. Dr. Giraud has served on the boards of many non profits including Hamilton Family Center, Home Away From Homelessness and Catholic Charities, Coleman Advocates. She has given many presentations and participated in research in the fields, of education, health, child development and mental/behavioral health. Dr. Giraud has been honored for her contributions with the Bank of America Local Heroes Award, The California Pacific Medical Center's Presidents Award and State Legislature 12th Assembly District Woman of the Year Award. Suzanne is a native San Franciscan and lives in the City with her husband.

Dr. Emily S. Girault

Dr. Girault has a PhD in Education from Stanford University. She is an Emerita faculty member in the Counseling Psychology department at the University of San Francisco. She taught courses in Group Counseling, Family Therapy, Personality, and Marital and Family Therapy Fieldwork. Dr. Girault was instrumental in developing the Counseling Psychology department's first off-campus marital and family therapy program in Palo Alto, California, which became the model for 4 other university off-campus programs. She was also co-founder of the University of San Francisco's Center for Child & Family Development. The Center has for years managed the largest longest-running School-Based Family Counseling program of its type in the USA. Its Mission Possible Program has served more than 20,000 children and families in over 70 Bay area schools. Dr. Girault was a founding member of the Institute for School-Based Family Counseling and played an important role in developing the Oxford Symposium in School-Based Family Counseling. Her co-authored article "Resource Personnel Workshops: A Team Approach to Educational Change" was published in the journal Social Education. Dr. Girault's research interests are in school-based family counseling, reflective teaching, and psychological type (Myers-Briggs Type Indicator).

Dr. Sue Linville Shaffer

Sue Linville Shaffer has an Ed.D. in Counseling Psychology from the University of San Francisco. She taught as a member of Adjunct Faculty at the University of San Francisco in the Graduate Program in Counseling Psychology from 1989 to 2018. Sue served as a consultant and bereavement specialist for Mid-Peninsula Pathways Hospice from 1990 to 2005, designing and facilitating hospice groups and providing bereavement in-service trainings to hospitals and nursing staffs in the Bay Area. Beginning in 2006, Sue became a consultant and clinical staff member at Kara, a nonprofit grief counseling agency providing grief and trauma support to individuals families and children in Palo Alto, California. She served as Director of Clinical Services for the agency from 2006 - 2020. Between 2011 and 2016 Sue participated in the Advanced Critical Incident Stress Management Team Bay Area (CISM), facilitating debriefings and crisis interventions in varied settings including schools, agencies, and workplaces Bay-Area wide. For 30 years Sue has maintained a clinical private practice in Menlo Park, California. She currently works with individuals, young adults, and families as well as facilitating groups for Young Widows and Widowers, Daughters Grieving Loss of Mother, and other groups

related to healing following trauma and complicated loss.

Please feel free to give us feedback on *Disastershock: How to Cope with the Emotional Stress of a Major Disaster* by sending an e-mail to Dr. Brian Gerrard at gerrardb@usfca.edu. You can help us by telling us what approaches in the book helped you or your children the most and giving us suggestions on any ways to improve Disastershock.

全文完