

義務工作者的心理準備

教育心理學家 黃蕙菁女士

培訓活動一

到災區協助災情的各類工作人員會因工作關係接觸到悲傷的場面。這些場面不但為工作人員帶來傷感，亦具震撼力。對工作人員自己的人生觀、價值觀、甚至信仰都會帶來一定的衝激。結果這些衝激會為每人帶來不同程度的反思、疑問或甚至不安。有工作人員或會發現自己一向堅信的並不是必然。亦有可能勾起工作人員自己的一些情緒或一些埋藏多年的傷痛。工作人員在趕負災區前應為自己的一些核心價值先作出思考，更應自我探討是否有任何負面情緒可能會因災情而再度浮現。充足的心理準備是工作人員保持精神健康的一大要素。

以下的活動有助工作人員在出發前作出心理準備。把參加者分成六至八名成員的小組作討論。每組應由一名引導者帶領。

第一步：請把附件 A 的句子完成。寫下的答案應反映工作人員平日一貫的想法與價值觀，不用花太多時間去思考怎樣回答。答案沒有對或錯的分別。（10 分鐘）

第二步：請花一點時間把完成的句子思考。試想像到災區時有甚麼情景可能與你這些信念有差異。例如：工作人員 A 完成的句子是“我相信人性是美好”。但有可能到災區看見的是人與人互相爭鬥或人性貪婪的表現。這些都會挑戰工作人員 A 原有的信念。（10 分鐘）

第三步：請工作人員逐一舉例說出有關「第二步」所作的思考。引導者應鼓勵他們盡量多發言和多反思。（15 分鐘）

第四步：引導者應提醒工作人員在回家後審慎考慮自己是否有充足心理準備到災區工作和是否能容納自己的觀點受到衝激。

培訓活動二

工作人員應每天在災區工作後抽時間作為分享感受的機會。因在災區工作的性質特殊，工作人員在每天也可能遇上不少負面的事情，應在每天的完結前把這些壓力與情緒疏導。

在壓力下或在人群前，有很多人都選擇隱瞞自己的情緒。這種做法極不應該受到鼓勵。主辦機構或負責人應確保工作人員有足夠的渠道去處理本身情感上的需要。

不是每一個人都善於表達自己的感受或懂得利用分享會抒發情感。以下的活動有助工作人員在出發前練習與別人溝通自己的感覺與需要。活動引導者應多鼓勵所有組員發言和參與。互動是帶領這項活動的主素。目的不單希望工作人員可以說出個人感受，更重要的是可以獲得其他組員的正面回應。

引導者必須經常提點組員他們的感受屬個人體會，並沒有對或錯之分。其他組員回應的用意不在評價對方，而是在鼓勵對方更進一步的講述自己的見解。把參加者分成六至八名成員的小組作討論。每組應由一名引導者帶領。

第一步：請工作人員試想像在災區工作的時，會遇上一些怎樣的場面而牽動自己的情緒，當中可能會有正面，亦會有負面的感受。有些情緒是因別人而生，有些是因自己而起的。引導者可舉例以帶領組員的思考。（10分鐘）

第二步：基於第一步的思考，請工作人員在紙張上（附件 B）寫出最少五個正面情緒和五個負面情緒。應鼓勵工作人員盡量寫多一點。（5分鐘）

第三步：請組內各參與者輪着把自己的詞語讀出來。

第四步：輪流請數名參與者讀出自己寫下的其中一個情緒，並且解釋其感受和想像中的情況。引導者應請其他組員回應。引導者可以問其他組員是否有相同或相反的感受，亦請其說明。（20分鐘）

第五步：引導者作總結，提醒大家到災區工作時遇上情緒亦純屬正常的反應，需要多與隊員溝通。

附件 A：活動一所需的工作紙

請完成以下的句子。以下是純粹個人的意見與感受，並沒有錯或對的答案。

人生的目標是 _____

這個世界是 _____

人性是 _____

對我最重要的是 _____

做人最重要的是 _____

我的長處是 _____

我的短處是 _____

我相信 _____

最能觸動我情緒的是 _____

附件 B：活動二所需的工作紙

試想像在災區工作時，你會遇上一些怎樣的場面而牽動自己的情緒？請在下面寫出最少五個可能出現的正面和負面情緒。

正面情緒

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

負面情緒

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.