

輔導受災中學生前的需要性評估

教育心理學家 黃宇昆先生

在學生經歷災難後，我們應該盡快為他們進行需要性評估。所謂需要性評估就是估量這些學生在災難後有哪方面的需要。這將有助在災後分配心理輔導資源，及協助訂立心理介入的目標和策略。

對受災學生的需要性評估可分為兩部分：

1. 評估學生的災後心理創傷

- 我們要辨別哪些學生受災較深，並調配資源以作出優先輔導；這樣的評估能幫助輔導人員調整他們的整體輔導策略。

2. 評估學生自身的客觀條件和其他環境因素

- 良好的環境條件必然能提升學生的心理復原速度，亦能增強心理輔導的效果。透過了解學生身邊的環境，輔導人員能較準確地訂立心理支援的整體策略。

1. 評估學生的災後心理創傷

一般而言，少年人有一定的表達能力，能夠以說話表達他們的傷痛和感受。因此，輔導人員可以直接向少年人詢問他們的感受。輔導人員和導師可配合以下的簡單量表，向學生查詢他們有否以下的情況，以評估在災後所受到的心理創傷。[導師和輔導人員亦可以用附件的「生活小問卷」作問卷普查，以快速掌握大量學生的情況，但亦要預計普查問卷結果的準確性會較低。](參考：陳宇嘉、王綉蘭, 2001)

需透過與學生交談了解的狀況

	學生有否以下的情況？ (✓/✗)
<i>受災難有關的念頭影響</i>	
1. 經常想起災難發生的經過。	
2. 災難發生時的情景常在夢中出現。	
3. 常常作出逃生的準備。	
4. 看到有關災難的畫面和報導，感到很害怕。	
<i>精神和情緒狀況</i>	
5. 晚上無法入睡。	
6. 經常感到疲倦。	
7. 經常感到情緒低落	
8. 經常感到忿怒。	
9. 經常感到緊張，或有緊張所導致的徵狀，如：出汗、心悸、肌肉緊張。	
10. 無法集中精神。	
11. 顯著增加或減少了食量。	

<i>社交上的不安</i>	
12. 擔心與家人和朋友暫別。	
13. 感到被人孤立和排斥，有孤單的感覺。	
14. 不願意見到其他人。	
<i>負面的感覺、行爲和思想</i>	
15. 有自殺的念頭。	
16. 有自殘的行爲。	
17. 覺得人生沒有希望。	

某些時候，部分學生未必能夠完全表達他們的感受。所以除了直接詢問學生的感覺外，也可通過觀察來了解他們有否以下經歷災難後可能出現的狀況。

可觀察的行爲和表現

	學生有否以下的情況？ (✓/✗)
<i>過高的警覺性</i>	
1. 容易與人發生衝突，顯得較易發怒。	
2. 進行活動時(或在課堂上)顯得不集中。	
3. 受到某些刺激時(如：聽到一些聲音時)，表現得反應過激。	
4. 在與成年人或朋輩分別時顯得不安，或不敢一人獨處。	
5. 經常緊抱自己的個人財物。	
<i>逃避和退縮</i>	
6. 當談及有關地震發生時的內容，學生顯得不願意回答和參與。	
7. 聲稱不記得地震發生時的情境。	
8. 不願意參與所安排的活動。	
9. 明顯地與其他人(甚至相識的朋輩)顯得疏離。	
<i>情緒失調</i>	
10. 在各場合沒有表現合適的情緒。	
11. 情緒或情感減少。	
12. 經常哭泣。	

須留意學生自己匯報的創傷狀況有否與導師和輔導人員所觀察的狀況有沒有不吻合的地方。若發現學生所匯報的狀況遠比導師和輔導人員所觀察到的為少，則很可能代表了學生不願意表達又或未能意識自己的困難和感受。那這些學生便更需要專業的心理輔導。

2. 評估學生自身的客觀條件和其他環境因素

要學生盡快回復心理健康，我們必須要注意學生自身的客觀條件和其他環境因素。若發現某項因素未合理想，則必須加以改善，以提供一個更佳的心理回復環境。

以下是一些導師、輔導人員和學生照顧者需了解的事項：

自身方面

1. 學生在災難中有否任何嚴重傷害/傷殘？	
解說	學生若因災難而形成某程度的身體傷殘，除了在情緒上會為喪失能力而感到哀痛外，亦會在生活上因能力減低了而有困難。
處理方法	應為這些提供特別的情緒輔導，更須與他們討論日常生活所面對的困難，提供解決方法以減輕他們的壓力。

2. 學生須否面對學業或升學就業的壓力？	
解說	若學生要在災難後仍要處理考試、升學和就業的壓力，他們或會在精神上無力應付，但同時對該問題感到憂慮和無助，從而對自身前途和人生感到絕望。
處理方法	導師和成年人應實際考慮並爭取為學生延遲或減低該等壓力。若學生真的要面對該等問題，則須和他們詳細討論如何應付和處理。

家庭方面

3. 學生現時居住的地點在哪？	
解說	居住地點的安穩性、寧靜程度、舒適性等，皆對學生在災後調節情緒有重要影響。不安穩的生活環境亦會在災後創傷上加添更多的壓力。
處理方法	如學生須面對較差的生活環境，成年人適宜與學生討論在現時居所中所面對的困難，並提供具體的解決方法，以減輕其在生活上的壓力。

4. 學生的家庭成員有人傷亡嗎？在家中或居住地點有沒有人照顧？	
解說	家庭成員的傷亡，除為學生加添了哀傷之外，亦代表學生要面對生死問題的困擾，更重要的是代表了學生將缺乏親人在情緒和生活上的支援。
處理方法	對於這些學生，除了提供額外的心理輔導外，成年人須作特別照顧，或讓較年長而又受災影響較少的學生幫忙照顧。

5. 學生家中有沒有兄弟姐妹？	
解說	家中同輩能發揮互相支援的作用。惟須留意較年長學生會否擔起了照顧弟妹的責任，而忽略了處理和表達自己情緒上的需要。
處理方法	成年人要特別留意學生在家中同輩中的角色，並在適時提供輔導和指引。

學校及朋輩方面

6. 學習活動的人數？	
解說	教學活動中學生人數過多，會令導師較難觀察和照顧個別學生的需要，亦令學生感到與導師較為疏離，容易感到不安和缺乏情緒支援。
處理方法	導師在學生人數較多時，可多作分組活動(以 4-6 人一組為佳)，以增加和每位學生有較親密接觸的機會。導師亦可安排時間在活動後與個別學生作個別輔導。

7. 學生有否足夠機會與同齡或相熟朋輩接觸？	
解說	同齡的朋輩能給予最適切的互相支援，惟須留意：1. 會否有某些受災影響較深的學生催化了朋輩中的負面情緒。2. 有沒有個別學生本身沒有任何相熟朋輩或不願與其他朋輩接觸。
處理方法	不要讓學生孤立於朋輩之外，若學生沒有朋輩的話便要提供協助以建立朋輩關係。若有情況 (1) 的出現，切勿把某學生抽離於朋輩之外，而應以整個朋輩小組為單位作輔導。

8. 學生能否為學校和其他年紀較小的朋輩服務？	
解說	讓學生為他人提供服務，能提升學生的自我形象，並增強他們面對逆境的能力和信心。而在災後為他人服務的過程，亦讓學生感到能為災難、受災的人和亡者作出貢獻，以減輕面對災難和死亡時的無力感。
處理方法	要留意學生在作服務時有否過度投入，這或會是對災難感到無力的另一種極端情緒反應。亦要留心學生在服務過程中能否承受服務中帶來的心理壓力(如在照顧年輕朋輩時要面對他人的負面情緒)。

參考資料

陳宇嘉、王綉蘭 (2001)。震災後兒童與少年的創傷處置。行政院研考月刊，25 (1)：89-96。

姓名：_____

生活小調查

你有沒有以下的情況？請在右邊適當的方格內填上 ✓。

	有	沒有
1. 經常想起災難發生的經過。		
2. 災難發生時的情景常在夢中出現。		
3. 常常作出逃生的準備。		
4. 看到有關災難的畫面和報導，感到很害怕。		
5. 晚上無法入睡。		
6. 經常感到疲倦。		
7. 經常感到情緒低落		
8. 經常感到忿怒。		
9. 經常感到緊張，或有緊張所導致的徵狀，如：出汗、心悸、肌肉緊張。		
10. 無法集中精神。		
11. 顯著增加或減少了食量。		
12. 擔心與家人和朋友暫別。		
13. 感到被人孤立和排斥，有孤單的感覺。		
14. 不願意見到其他人。		
15. 有自殺的念頭。		
16. 有作出傷害自己的行為。		
17. 覺得人生沒有希望。		

參考資料

陳宇嘉、王綉蘭（2001）。震災後兒童與少年的創傷處置。行政院研考月刊，25（1）：89-96。