

『風災』、『水災』災害壓力健康檢查表-教師說明

(一至三年級適用)

1. 請老師一題一題唸，並請學生想一想自己的情形，若符合則在題號前的□打勾勾。
如，「第 1 題……，如果有這樣的情形的，請在 1 前面的□，打勾勾。」
全班做完一題，再接下一題。可針對不懂得適度補充說明，但不要過度延伸題意。

從暑假一連串嚴重的颱風水災後，我開始會出現…

1. 眼前會自己出現颱風或水災的畫面。會一直看到，腦袋會自己重複撥放..

↓

18. 覺得都是因為自己做錯事，所以才會發生恐怖的災害。

2. 全數唸完，請學生自己算有幾個框框內有打勾，並填入下方大方框中。
數據不準沒關係，讓學生自己算。

3. 做完題目後，帶學生看問卷下方，加深塗底的那段字，並補充說明：

這些被你檢查到而打了小勾勾的情況，是經歷風災、水災之後每個人都可能會有的反應。因為每個人都不一樣，所以你勾的跟別人的不一樣也沒關係。
大家要持續觀察自己的身體狀況和心情。如果一個月後這些情況還是都有，而且沒有越來越好，甚至越來越嚴重，一定要告訴老師，讓老師幫忙你。

4. 老師可以和學生們討論對災害，有什麼時候、用什麼方法，可以讓自己覺得安全些、輕鬆些。協助學生，從自己的成功經驗找到讓自己安心的方法，並互相分享之。帶學生討論災害中的經驗，提供彼此支持，是初步有效的減壓方式。

5. 請老師放在心裡留意，但不需要讓學生知道的部份：

(1)請多關心學生日常情緒行為。若發現學生有明顯災後壓力反應（問卷中勾選項目過多，或近日情緒行為的劇烈變化），請多加關懷、支持，必要時轉介認輔。

(2)本量表前 10 題中，若勾選超過 5 題以上（包含五題），表示日後有機會發展成「創傷後壓力症候群」。若學生勾選呈現此情形，建議安排校內認輔，或請校內專兼任輔導教師介入評估、進行輔導。

(3)如需進一步輔導諮詢，歡迎來電：臺東縣學生輔導諮商中心 (089)-323756。

謝謝老師，您是學生生命中重要的天使，讓我們陪伴孩子，走過災害。