

# 災害壓力檢測問卷---教師說明

(國小四到六年級及國中適用)

請老師依照本說明，帶領學生填寫問卷、整理災害經驗。

必要時，提供學生討論、分享災害經驗的時間，創造出接納的班級氣氛，即可用一堂課時間，幫助學生做初步災害減壓。

## 第一部分

老師可以唸給學生聽，輔助作答	給老師的須知（不用告訴學生）
<p><b>【居家損壞及受創情形】</b></p> <p>1.請問你現在住在哪裡？ <input type="checkbox"/>家裡 <input type="checkbox"/>親戚家 <input type="checkbox"/>帳篷 <input type="checkbox"/>組合屋<input type="checkbox"/>其他</p> <p>2.請問災害後，你家的房子怎麼樣了？ <input type="checkbox"/>沒有損壞 <input type="checkbox"/>沒損壞但風雨灌進來 <input type="checkbox"/>有些損壞 <input type="checkbox"/>已經倒了。</p> <p>3.請問現在你住的房子，住起來怎麼樣？ <input type="checkbox"/>很安全 <input type="checkbox"/>住起來有點怕怕的 <input type="checkbox"/>幾乎不能住了。</p> <p>4.請問發生災害時，你周遭的家人、親戚朋友情況怎樣？</p> <p>(1)你的家人有沒有受傷 <input type="checkbox"/>都很平安 <input type="checkbox"/>有人受傷 <input type="checkbox"/>有人過世</p> <p>(2)你的親戚有沒有受傷 <input type="checkbox"/>都很平安 <input type="checkbox"/>有人受傷 <input type="checkbox"/>有人過世</p> <p>(3)你的同學有沒有受傷 <input type="checkbox"/>都很平安 <input type="checkbox"/>有人受傷 <input type="checkbox"/>有人過世</p> <p>(4)你的朋友有沒有受傷 <input type="checkbox"/>都很平安 <input type="checkbox"/>有人受傷 <input type="checkbox"/>有人過世</p> <p>5.請問在災害時，你有沒有受傷？ <input type="checkbox"/>沒有 <input type="checkbox"/>有，傷勢如何：<u>(老師可舉例說明)</u></p> <p>6.請問在災害時，你有沒有在現場親眼看到其他人受傷？ <input type="checkbox"/>有 <input type="checkbox"/>沒有</p> <p>7.請問在災害時，你有沒有在現場親眼看到房子倒了？ <input type="checkbox"/>有 <input type="checkbox"/>沒有</p> <p>8.災害後，你是不是因為朋友搬家了，所以很難再見到他們？<input type="checkbox"/>是 <input type="checkbox"/>否</p> <p>10.災害後，你是不是曾經轉學到一個新學校讀書？ <input type="checkbox"/>是 <input type="checkbox"/>否</p> <p>11.請問災害發生當時，你有沒有突然想過可能會死掉？<input type="checkbox"/>有 <input type="checkbox"/>沒有</p>	<p><b>問這些做什麼</b> 這部份除了簡單幫我們了解學生的家裡及親友受創程度，提醒我們去注意這些環境變動對學生造成什麼樣的影響。</p> <p><b>討論方向</b></p> <p>1.對於家裡環境保留尚完整的學生，我們可以鼓勵、恭喜他還保有的，珍惜自己擁有的。</p> <p>2.對於家裡損害較多的，我們也表示願意聽他說他的困難和緊張感，甚至如果他未來的生活各種不便(如：晚上沒辦法好好睡覺、回家用餐有困難、一再搬家...)，大家也願意聽他說，以及提供部分幫忙。</p> <p><b>篩選或需留意的方向</b> 若是學生的居住地仍不安全(住起來怕怕的或不能住了)，以及有家人受傷的(受傷了，甚至過世)，因為未來的生活會陷入比較長期的困境，都是比較需要密切關心的，<u>必要時進行通報</u>。</p>

## 第二部分

老師可以唸給學生聽，輔助作答	給老師的須知（不用告訴學生）
<p><b>【對災害的感覺】</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 看到災害的報導，我就會感到害怕、難過。</li><li>2. 和別人談到災害，我就忍不住想哭。</li><li>3. 即使我不想去想，也會想到有關災害的事。</li><li>4. 我腦中會出現災害的景象，使我睡不著。</li><li>5. 災害後，我會經常做惡夢。</li><li>6. 我會夢見有關災害的情形。</li><li>7. 我會試著不要去想有關災害的事情。</li><li>8. 我會盡量不要去和別人談災害的事。</li><li>9. 當提到有關災害時，我會比較緊張。</li><li>10. 我覺得身體不舒服，像頭痛、胃痛。</li><li>11. 在災害後，我覺得心情不穩定。</li><li>12. 我很擔心災害會再次發生。</li><li>13. 災害後，我對突然的噪音或聲音感到驚嚇。</li><li>14. 災害後，我覺得自己很難集中注意力。</li><li>15. 有時候，明明沒什麼事，還是會感到害怕。</li></ol>	<p><b>問這些做什麼</b></p> <p>這部份目的是評估「<u>災難後創傷壓力反應</u>」(PTSR)，在剛遇到驚恐或驚嚇的事件後常見的反應，但是如果持續太久（持續一個月以上），那身體可就會受不了。<u>這部分重要的是讓學生知道這些情緒感受是正常的，但如果持續、長期困擾自己就要尋求協助。</u></p> <p><b>討論方向</b></p> <p>可以讓學生以舉手、自由發言、甚至表演的方式，知道很多人都有這樣的反應，並不需要因此害羞或覺得自己怪異；可以分享心情不穩定時自己看起來是什麼樣子（臉上是什麼表情、看起來兇不兇）、容易被什麼事物嚇到或緊張（被嚇到是什麼表情動作、拍拍胸口？、吐舌頭？）、不想講話時又是怎樣（會一直別過頭、趴著裝睡）。讓學生知道表現出自己的緊張沒什麼關係。<u>接納彼此的情緒感受。</u></p> <p><b>篩選或需留意的方向</b></p> <p>15 題中有 9 項以上被勾選，顯示該學生災害壓力反應可能快要超過其負荷。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"><p>如學生同時出現： <b>第一部分</b>住所仍不安全、親人或自己在災害中受傷 + <b>第二部分</b>15 題中有 9 項以上被勾選，則該生為災害受創高危險群。務必考慮轉介輔導及提供生活協助。</p></div>

### 第三部分

老師可以唸給學生聽，輔助作答	給老師的須知（不用告訴學生）
<p><b>【心情不好的處理方式】</b></p>	<p><b>心情不好的處理方式</b>其實又分為下列四大類，這四類的評估目的並不是要挑出問題學童，只是<b>協助老師了解現在班上學生面對問題的態度</b>，依據不同處理方式類型，<b>與學生討論更合適的因應方法</b>。</p>
<p>1. 我會嘗試放鬆心情 2. 我會試著瞭解自己心裡的感受 3. 我會去看看事情較好的一面 4. 我會告訴我自己，困難一定會過去的 5. 我會想想自己為何有這種感受 6. 我會去找一些災害資料，來瞭解這個問題</p>	<p>1-6 題是屬於<b>積極正向</b>的方式，其實即使在重大壓力下，多數學生都還是能發揮出一些正向的面對方式，<u>如果有人在這個大類表現好的，老師可以給他們多鼓勵</u>。甚至也可以課堂演練如何看這次事件較好的一面、有什麼方式可以放鬆心情、怎樣找資料等等，引導大家學習此類的因應方式</p>
<p>7. 我會和父母、老師談談我的心情 8. 我會和朋友說一說我心裡的感覺</p>	<p>7-8 題是<b>尋求協助</b>的方式，這部分只是了解同學們談論此生活困擾的意願，但初期仍不需太過強迫討論，視其意願即可。若有必要再銜接後續輔導。</p>
<p>9. 我會努力避開有關災害的問題 10. 我會讓自己忙於其他事，來忘掉關於災害的事 11. 我會儘量使自己不要去想有關災害的事 12. 我會儘量不和人談到災害的事。 13. 我會告訴自己，順其自然就好了 14. 我會努力去忘了災害這件事</p>	<p>9-14 題是<b>迴避</b>的方式，每個人剛遇到重大壓力時都會做出這些迴避反應，暫時迴避一小段時間、等我們心情較平穩、生活較穩定再回頭來思考，也是一個處理的方式。</p> <p>此外，可以討論哪些事物會一直使學生們感到煩躁（整天看到災情報導、一直聽大人聊災情），對於原本個性較焦慮的小朋友，也建議討論找出一些他有興趣的活動，可以讓他不用一直面對這些災情訊息。</p> <p>但同樣的，當他準備好時，隨時歡迎跟老師談論災害的事。</p>
<p>15. 我會對別人發脾氣。 16. 我心情不好時，我會吃很多東西。 17. 我會批評是自己不好。</p>	<p>15-17 題是<b>遷怒發洩</b>的方式，過去研究指出遷怒只會讓心情不穩的時間更加延續，<b>是無效的因應</b>。尤其是自責（遷怒到自己身上）。</p> <p>除了幫學生發現自己是否有這些行為、提醒自己不要這樣做。也可以幫學生們列出他們真正煩悶的目標和原因是什麼（如因為都沒人理、因為大人一直吵架、因為喜歡的玩具不見了），而不是他所遷怒的人或自己的錯；並教導他們怎樣正確抒發這些煩悶（如打球、寫信教大人不要吵、畫圖回憶自己失去的東西）。</p>

## 第四部分

<p><b>【他人的幫助】</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 災害後，爸媽很關心我的情形。</li><li>2. 爸媽會和我討論對災害的感覺。</li><li>3. 老師會告訴我有關災害發生的原因。</li><li>4. 同學們會互相分享對災害的感覺。</li><li>5. 爸媽會教我如何減低緊張。</li><li>6. 老師會教我心情放鬆的方法。</li><li>7. 有老師來幫我作心理輔導。</li><li>8. 父母在身邊，讓我感到不那麼害怕。</li><li>9. 同學會們會一起討論災害發生的情形。</li><li>10. 老師會告訴我災害時該怎麼辦。</li></ol>	<p><b>問這些做什麼</b></p> <p>過去研究中，學生接受到幫助的「量」跟他後來的適應不一定成正比，重要的是學生最想要的某一種幫助是否得到了。這部分是為<u>了解學生對於外在支持的認知</u>。</p> <p><b>討論方向</b></p> <p>所以，這部份的討論，我們不用太著重在學生接受的幫助是不是很多，建議討論方向放在<u>學生希望或期待怎樣的幫助</u>（有沒有人喜歡同學一起討論的、喜不喜歡由爸媽陪他們討論、希不希望學校做災害應付的課程、甚至是問卷上沒列到的幫助，如同學一起出遊?）。從中提供校方後續輔導建議。</p>
---	--

給各位老師們：

1. 這一份問卷所提的各種身心狀態以及因應方式，其實不只在學生身上，在大人身上也很常見（比如：一再重複回想災害的事、或用工作使自己暫時不去想災情、或自責），我們在右側的說明，是希望協助大家能更清楚知道為什麼會有這些反應，而能用更了解、坦然的態度來面對這些反應。希望不只對您的學生有幫助，也能夠幫助您了解自己，以及身邊其他人的適應狀況。
2. 其實每一種問卷的設計，都一定有它不足或不完善的地方，基本上這份問卷主要目的只有三個：(1) 協助發現生活環境惡化或身心壓力反應過大的學生。(2) 讓我們有機會詢問學生現階段的需求是什麼。(3) 鼓勵學生積極處理、積極生活、不遷怒、不自卑的態度。其實，我們也很期待老師們善用您自己的巧思與班級氣氛，用您班上更合適的討論方式，相信可以彌補這份問卷很多不足之處！辛苦您了。

（教師說明結束）