

災害壓力檢測問卷

(國小四到六年級及國中適用)

親愛的同學：

這問卷主要是想瞭解災害後你的感受及看法。不是考試，所以你可以放鬆心情作答。你的回答是為了讓老師更瞭解你的心情，並絕對保密。所以請放心依照自己的情況回答。謝謝你！

壹、基本資料

姓名：_____

性別：男 女

填寫日期：____年____月____日

就讀學校：_____國中/小 _____年_____班_____號

【居家損壞及受創情形】

作答說明：下面想請問你關於暑假以來風／水災對你的影響，請就實際狀況在適當內「✓」作答。

1. 請問你現在住在哪裡？ 家裡 親戚家 帳篷 組合屋 其他
2. 請問災害後，你家房子怎麼樣了？ 沒有損壞 沒損壞但風雨灌進來 有些損壞 已經倒了
3. 請問現在你家的房子，住起來怎麼樣？ 很安全 住起來有點怕怕的 不能住了
4. 請問發生災害時，你周遭的家人、親戚朋友情況怎樣？
 - (1) 你的家人有沒有受傷 都很平安 有人受傷 有人過世
 - (2) 你的親戚有沒有受傷 都很平安 有人受傷 有人過世
 - (3) 你的同學有沒有受傷 都很平安 有人受傷 有人過世
 - (4) 你的朋友有沒有受傷 都很平安 有人受傷 有人過世
5. 請問在災害時，你有沒有受傷？ 沒有 有，傷勢如何：_____
6. 請問在災害時，你有沒有在現場親眼看到其他人受傷？ 有 沒有
7. 請問在災害時，你有沒有在現場親眼看到房子倒了？ 有 沒有
8. 災害後，你是不是因為朋友搬家了，所以很難再見到他們？ 是 否
10. 災害後，你是不是曾經轉學到一個新學校讀書？ 是 否
11. 請問災害發生當時，你有沒有突然想過可能會死掉？ 有 沒有

【對災害的感覺】

作答說明：下面問題是關於最近一個月以來，你有沒有下列情形，有的話，請在題號前內打「✓」。

1. 看到災害的報導，我就會感到害怕、難過。
2. 和別人談到災害，我就忍不住想哭。
3. 即使我不想去想，也會想到有關災害的事。
4. 我腦中會出現災害的景象，使我睡不著。
5. 災害後，我會經常做惡夢。
6. 我會夢見有關災害的情形。
7. 我會試著不要去想有關災害的事情。
8. 我會盡量不要去和別人談災害的事。
9. 當提到有關災害時，我會比較緊張。
10. 我覺得身體不舒服，像頭痛、胃痛。
11. 在災害後，我覺得心情不穩定。
12. 我很擔心災害會再次發生。
13. 災害後，我對突然的噪音或聲音感到驚嚇。
14. 災害後，我覺得自己很難集中注意力。
15. 有時候，明明沒什麼事，還是會感到害怕。

(續)

【心情不好的處理方式】

作答說明：災害發生中或發生後，碰到害怕、緊張、難過等不舒服的感覺，或遇到困難時，我會怎麼做，請在□內打「✓」

- 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。
- 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。
- 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。
- 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。

【他人的幫助】

作答說明：當災害發生時或後，父母、老師、同學會給你那些幫助，請依你的實際程度在適當□內「✓」

題 目	從 不	很 少	有 時	經 常
1. 災害後，爸媽很關心我的情形。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 爸媽會和我討論對災害的感覺。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 老師會告訴我有關災害發生的原因。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 同學們會互相分享對災害的感覺。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 爸媽會教我如何減低緊張。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 老師會教我心情放鬆的方法。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 有老師來幫我作心理輔導。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 父母在身邊，讓我感到不那麼害怕。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 同學會們會一起討論災害發生的情形。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 老師會告訴我災害時該怎麼辦。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

～謝謝你的作答，請看看有沒有沒寫到的，謝謝～