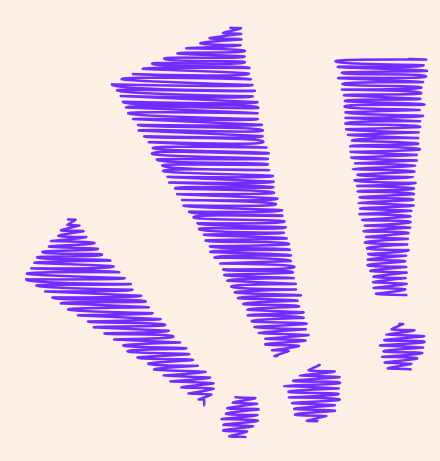
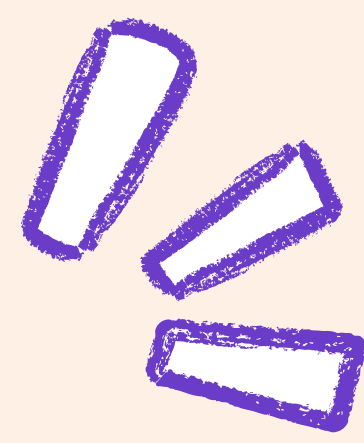




危機中的心靈守護：心理急救學習團體



余翊祺、許雯煊、黃筱蓉、賴郁慈、葉亭妤、廖婉婷、劉奕廷、簡少宇、羅邵芸（按姓氏筆畫排序）

一、方案理念與背景

研究指出，在災難或突發事件後，受創者會出現混亂、無助、恐慌等壓力反應，心理急救是一項具有實證支持的彈性介入架構，在對經歷災難與恐怖攻擊的兒童、成人、與家庭的心理社會需求給予應變時，可採用的「緊急介入選項」，目的在於穩定情緒、滿足需求、增強安全感；本方案希望提升大學生對心理急救的認識與實作能力，能在未來面對災難或創傷事件者時，提供初步的心理支持。

二、方案基本資料

時間 次數	03/25、04/01、04/08、04/15、 04/22、04/29、05/06、05/13， 共8次，每次活動時間為14:50～ 16:00，每次進行70分鐘。
參與對象	佛光大學修習「臨床心理學導論」 之學生，共 21 人。
實施地點	佛光大學雲慧樓 U113 / U115。
使用方法	1.進行心理衛教。 2.個案演練、學習單、案例討論。

三、學習成效

（一）前後測差異

排除未填答前後測問卷者，剩餘11名進行配對樣本 t 檢定（如下圖）。平均分數差異顯著 ($t(10) = 6.348$, $p < .001$)。顯示參與者在參與八次課程，表現有顯著進步。效果量 (Cohen's d) 為 1.914，顯著高於 Cohen (1988) 所定義的大效果標準 ($d = 0.8$)，顯示介入效果極大，且 95% 信賴區間為 0.883 至 2.914，進一步強化了此效果的穩定性。在樣本數為 11 ($df = 10$)、效果量 $d = 1.914$ 及顯著水準 $\alpha = .05$ 的條件下，本次檢定的統計檢定力接近 100%，說明有極高的機率正確檢測出顯著差異，結果具高度信度。

配對樣本 t 檢定

Paired Samples T-Test									
Measure 1	Measure 2	t	自由度	p	Cohen's d	SE Cohen's d	95% CI for Cohen's d		
後測原始分數	前測原始分數	6.348	10	< .001	1.914	0.253	0.883	2.914	
附註 Student's t-考驗									

（二）學員回饋

每次課程結束後，會讓學員們填寫當週的課程回饋表單，採用李克特五點量表進行評估（1：非常不同意，5：非常同意）。在為期八次的課程中，「團體整體滿意度」的平均分數高達4.91，顯示學員對本次團體活動的整體體驗具有高度的肯定與滿意。



參考資料

陳淑惠、周嘉琪、蘇逸人、龔怡文、潘元健（2011）。心理急救操作手冊第二版中文文字修訂版（譯）。台大心理系，台北市。[譯自 National Child Traumatic Stress Network and National Center for PTSD, Psychological First Aid: Field Operations Guide, 2nd Edition, July, 2006.]。

方案設計

主題名稱	課程目標	教學活動與方法
1.溫暖援助點亮希望：什麼是心理急救？	帶領成員們瞭解此培力團體之核心理念以及心理急救之介紹。	PPT講解、個案演練
2.安心對對碰：當碰到緊急危難時可以怎麼做？	教導成員們當身邊的人遇到緊急危難後，可以怎麼應對。	PPT講解、安心對對碰QA活動
3.穩定心靈：陪伴倖存者的關鍵技巧	學習辨識失去定向感或情緒不堪負荷的倖存者，掌握協助倖存者穩定的方法。	PPT講解、案例討論
4.傾聽的力量：有效溝通與資訊蒐集	彈性調整介入方式，依倖存者需求提供協助，蒐集並澄清資訊，以量身訂做介入方案。	PPT講解、學習單驗收
5.重獲心希望：你的心有所屬是什麼？	讓參與者練習晤談，提供倖存者處理其當前需要與掛慮事務的實用性協助。	PPT講解、個案演練
6.抱團取暖站：讓愛與支持不斷線	了解如何協助倖存者建立與主要支持者或其他支持來源的短暫或持續連結。	PPT講解、個案演練
7.面對創傷：情緒因應與自我照顧	掌握創傷後的心理與生理反應，學習適應性因應方式，教授基本放鬆技巧、憤怒管理與睡眠調適策略。	PPT講解、個案演練
8.傳遞希望：如何轉介與結束支持關係	學習倖存者在哪些情況下需要被轉介，以及助人者如何結束心理急救的關係。	PPT講解、個案演練

活動照片

