

# 心理創傷與危機之因應

在分散式運作型態下以協調的方式因應創傷處理之工作手冊

# 目錄

創傷和危機處理.....	4
彼得前書 5:2.....	4
溫暖，同理和尊重是處理任何創傷或危機狀況的關鍵。.....	4
什麼是心理創傷？.....	4
心理創傷的事件類型：.....	4
瞭解創傷對心理和身體產生的影響.....	4
創傷的情緒和心理症狀.....	5
創傷的生理症狀.....	5
下列因素影響情緒對創傷反應的變化：.....	5
心理創傷之因應.....	6
資深領袖/長老/團隊領袖與對創傷回應之重要性：.....	6
危機應對之黃金法則：.....	7
危機之前預防.....	7
危機期間.....	8
危機之後.....	8
幫助受創者的適當做法.....	9
1. 激勵受創者.....	9
2. 對受創者，所能做的最好事情就是成為朋友！.....	9
3. 徹醒等候.....	9
4. 認知個人極限和決定離開.....	9
5. 讓相同受苦者同舟共濟.....	9
6. 返回母國.....	10
7. 因危機受間接影響者.....	10
YWAM 同工過世處理程序.....	11
法律方面.....	11
溝通.....	11
埋葬和葬禮.....	11
家屬探視時的需求.....	11
工場上的家庭成員.....	11
同工或學生的需求.....	12

哀傷與失落 .....	13
哀傷 .....	13
什麼是哀傷 .....	13
影響我們應對特定失落事件的因素 .....	13
哀傷的階段 .....	13
哀傷的症狀 .....	14
哀傷處理 .....	15
第一點：經歷失落時，尋求支持 .....	15
第二點：自我照顧 .....	15
當走不出哀傷期 .....	16
複雜性哀傷 .....	16
複雜性哀傷症狀包括: .....	16
個人的想法和反思 .....	16
預期性哀傷的徵兆 .....	19
如果感覺到預期性哀傷，你能如何因應? .....	20
虐待兒童指控及領袖/同工之因應 .....	23
虐待兒童的定義。 .....	23
虐待兒童事件揭露之因應 .....	23
加害者 .....	23
來自家庭成員的虐待指控 .....	24
若有人指控同工、學生、短期志工或訪客有虐待兒童的情況，應採用下列程序： .....	24
強暴和性侵犯罪行因應指南 .....	26
遭受性侵後緊急處理之指導方針 .....	26
性侵害創傷症(RAPE TRAUMA SYNDROME, RTS)之生理徵兆 .....	27
性侵害創傷症之行為徵兆 .....	27
性侵害創傷症之心理徵兆 .....	27
綁架/人質 .....	29
犯罪攻擊 Vs 恐怖攻擊 .....	29
恐怖襲擊的五個階段 .....	29
作案計畫 .....	30
攻擊地點 .....	30
逃逸與剝削 .....	30
軟目標 .....	30
攻擊防衛 .....	30
遭遇恐怖分子綁架之指引： .....	31

人質生存.....	32
溝通與談判：.....	33
逃脫：.....	34
救援：.....	34
<b>自殺威脅急救指引.....</b>	<b>35</b>
關心事件周圍的人：.....	36
事發後——危機過後：.....	36
法律問題.....	36
接受同工和學生的想法：.....	36
<b>提升自殺防治意識.....</b>	<b>37</b>
<b>自殺防治檢測.....</b>	<b>40</b>
<b>創傷後壓力症候群（PTSD）.....</b>	<b>45</b>
<b>溝通和媒體指南.....</b>	<b>46</b>
<b>回顧陳述(DEBRIEFING) 建議模組.....</b>	<b>48</b>
<b>致謝.....</b>	<b>50</b>

## 創傷和危機處理

彼得前書 5:2

“我這作長老、作基督受苦的見證、同享後來所要顯現之榮耀的，勸你們中間與我同作長老的人：**2** 務要牧養在你們中間 神的群羊，按著 神旨意照管他們；不是出於勉強，乃是出於甘心；也不是因為貪財，乃是出於樂意；**3** 也不是轄制所託付你們的，乃是作群羊的榜樣。**4** 到了牧長顯現的時候，你們必得那永不衰殘的榮耀冠冕。”

我們勸告作長老的人，不僅是以長老的身分，去回應我們所牧養之人所受的苦難。並且，我們鼓勵從愛與憐憫中做出回應，這種動機必須高於出自職責感。

我們應當以真誠和同理來回應，勝過出自職責感。

**溫暖，同理和尊重是處理任何創傷或危機狀況的關鍵。**

- 溫暖 — 關心、細心、接納和真誠關懷他人的感受，不具佔有慾或掌控。
- 同理 — 能夠“感受”人的苦惱，並能用他或她的眼光去看世界，不帶著自我的情緒或感受。若無法以同理心去了解受助人的世界和他們所看到的困難，也就失去提供幫助的基礎。
- 尊重 — 重視和欣賞對方，同時增加自我價值的衡量。

**什麼是心理創傷？**

心理創傷是指一種情感上痛苦、苦惱或震驚的經歷，可以導致對精神和身體長久影響。創傷性事件造成的情感傷害，在本質上是對極端事件的正常反應。創傷反應會發生於該創傷事件後的任何時期，可能是即刻或幾天，幾周，甚至幾年後。

**心理創傷的事件類型：**

- 襲擊/搶劫
- 工場上嚴重的團隊疾病
- 同工/學生/家人等的死亡
- 嚴重事故/緊急醫療
- 摩托車事故
- 自殺或試圖自殺
- 恐怖活動
- 人質/綁架或劫持
- 國家內戰
- 性攻擊/強暴
- 精神虐待
- 虐待兒童/虐待兒童指控
- 涉嫌犯罪的指控
- 逮捕/監禁
- 媒體對 YWAM 的負面關注
- 政治動盪（騷亂，武裝衝突，恐怖主義等）
- 自然災害
- 謀殺
- 心理健康惡化
- 大型流行病

**瞭解創傷對心理和身體產生的影響**

在創傷事件或反覆創傷之後，人們會以不同的形式，經歷廣泛性的身體和情感反應。對創傷的回應方式沒有「正確」或「錯誤」的方式來思考、感受，所以不要評斷自己或其他人的反應。你呈現的是對**異常事件的正常**反應。我們的感受既不是錯誤，也不是正確的，但它們是真實的。

**備註：**處於創傷或危機中的人所發生的重要心理反應之一，會提出以下問題：

“誰在處理或協調這個情況？”、“我們可以去找誰？”、“誰會來照顧我和其他人？”

“誰是負責人？”、“誰是決策者？” 不回答這些問題將會導致次級創傷。

### 創傷的情緒和心理症狀

- 震驚、否認、或不相信
- 生氣、易怒、情緒波動
- 內疚、倖存者罪惡感、羞愧，自責
- 感覺被侵犯
- 脆弱
- 感覺悲傷或沒有盼望
- 混亂疑惑，難以集中注意力
- 焦慮，恐懼，不安全感
- 退縮與孤立
- 感覺失去連結或麻木
- 沮喪

### 創傷的生理症狀

- 失眠或作噩夢
- 容易被嚇到
- 心悸
- 疼痛和痛苦
- 疲累
- 難以專注
- 煩躁和激動
- 肌肉緊繃
- 其他認知功能障礙
- 過度警覺

下列因素影響情緒對創傷反應的變化：

#### *創傷事件的強度*

- 事件持續時間
- 對危險的認知
- 暴露等級

#### *瞭解受影響的人*

- 因應技巧
- 社會特徵
- 過往經驗
- 宗教和神學的世界觀

## 心理創傷之因應

資深領袖/長老/團隊領袖必須和受影響的人聯絡。

當地事件：	→	需有當地長老的回應。
區域或多重區域事件：	→	需有以下 2 項：地方、區域或洲際長老回應
國際事件（又稱為牽涉多個國家的創傷事件）：	→	全部需要（本地、區域、洲際和全球長老作不同程度的回應）。

### 資深領袖/長老/團隊領袖與對創傷回應之重要性：

我們相信，長老對創傷事件的回應深具價值。他們的參與被當事人視為更深層的關懷。

- 有助於減輕（緩和、降低、減低、減少、減輕）創傷；
- 對個人及其經歷的重視並肯定；
- 有助於減少次級性創傷（對創傷因處理不當或忽視使情況變得更糟）
- 幫助人們確信，儘管目前情況混亂，但仍有希望；
- 有助於帶來方向；
- 大幅提高事奉工場的恢復力；
- 增加安全感並減低脆弱性。當創傷情況未被處理時，人們會容易感到受傷害，影響人們是否繼續留職事奉，並影響之後的服事效能；
- 領袖的參與有助於使情況正常化，並有助於情緒穩定和理解。

## 一般想法

### 危機應對之黃金法則：

#### 危機前/預防

1. 做好準備並告知
2. 在所處地區建立支持網絡（甚至是在 YWAM 之外）
3. 建立團隊的警覺意識

#### 危機期間

4. 保持冷靜、專注和承擔責任
5. 確保每個人的安全
6. 建立危機應對小組並與之合作
7. 迅速，清晰且智慧地溝通

#### 危機之後

8. 注意創傷的可能性
9. 評估

### 危機應對之黃金法則：

#### 危機之前/預防

##### 1. 做好準備並告知

- 請確認你有團隊中所有同工（短期和長期）的資訊表單。**請參閱隨附的範本**。將此文件印出存放在所屬 YWAM 據點的某處，既可便於取得，又可提供所需的機密性（對此敏感資訊具有明確地定義並嚴格的使用權限）。另以電子檔案方式存放，以便在發生危機時更易於取得；
- 辨識所在地區的潛在風險（車禍、盜竊、騷亂、襲擊等）；
- 採取必要的預防措施；
- 透過電視、使館最新消息、鄰里傳聞等隨時了解所處地區的狀況。

##### 2. 在所處地區建立支持網絡

- 了解語言/文化和法律程序的當地人，例如 向警方報案、喪葬要求；
- 能與媒體應對的人；
- 當地牧師、其他機構的宣教士；
- 當有需要時，可諮詢的當地律師；
- 可協助處理危機後果的心理學家、牧師、回顧陳述帶領者。

##### 3. 建立團隊的警覺意識

- 在同工會中討論潛在危機和應對措施。允許提問，不要急於結束這段時間。請保持清晰的溝通，若有需要，可再重述自己的語句；
- 在領袖團隊中討論，當基地領袖無法在場時，誰是指定代職人；
- 決定誰是媒體聯絡人，若媒體致電地區、基地或同工時，可如何聯絡到他們。未經媒體聯絡人同意，同工個人不得自行提供任何消息；
- 在 YWAM 領袖、家庭、教會、政府當局等所有相關人士都得到通知之前，不應在社交媒體上分享訊息。



## 危機期間

### 4. 保持冷靜、專注和承擔責任

- 身為當地長老或領袖，你需要全神貫注於危機；
- 確保相關資訊隨著危機發展持續地傳達出去。

### 5. 確保每個人的安全

- 確保每個人都去/留在安全的地方；
- 必要時提供以下服務：急救醫藥、情感和精神支持；
- 尋求適當的幫助，例如救護車、消防隊、警察等

### 6. 建立危機應對小組並與之合作

- 通知所屬地區的全國/區域領袖團隊及/或成員關懷相關人士，並共同決定所需要的因應團隊及他們的角色（管理、溝通者、關鍵事件回顧陳述指導員等）。表明你對他們在危機中的期望；
- 就明確的溝通管道及團隊回應達成一致共識。在每次聯繫（例如Skype、電話、短信、面談等）結束時，同意下一次聯絡的時間；
- 讓當地支持網絡的成員（牧師、心理學家、社區長老與領袖等）共同參與。

### 7. 迅速，清晰且智慧地溝通

- 需要通知誰？（全球/國家領袖團隊、家人、差派母會或 YWAM 基地、地方當局等）；
- 誰負責何種溝通（例如，在 YWAMer 死亡的情形下，由全球/國家領袖聯繫其家人）。請與危機應對小組釐清；
- 詳細記錄所有聯絡溝通和行動細節，包括通訊內容、日期和時間、聯繫人姓名和電話號碼；
- 任命媒體發言人（基地、國家或其他高層領袖）。於此期間準備一份媒體聲明稿（見附件媒體聲明準備）；
- 確保機密性（沒有 Facebook 貼文，掌握訊息外傳的時間等）

## 危機之後

### 8. 注意創傷的可能性

- 涉及危險、傷害或死亡的危機通常俱有創傷力；
- 緊急事件壓力回顧陳述（事件發生後 12-72 小時）對於參與者的情緒恢復有極大地幫助：
  - i. 建議由受過培訓的人員完成。可與牧者、心理學家、回顧陳述指導員或成員關懷網聯繫，協助完成此過程。上述如不可行，請嘗試在你中間尋找可以信任並能促成合理的回顧陳述過程的人，他們應該符合回顧陳述指導員的要求，並能夠使用回顧陳述模組（見第 48 頁）。

### 9. 評估

- 哪些地方做得好，哪些地方需要改進？
- 確認哪些人可能需要進一步的個人跟進。
- 是否需要外來幫助作評估？
- 在創傷事件發生後 72 小時內準備報告，詳細說明以下內容：記錄事件的書面報告、時間；參與者和回應。此舉滿足許多國家的法律要求。

## 幫助受創者的適當做法

### 1. 激勵受創者

受到創傷的人會感到無能為力，沒有任何控制，一切都從他們手中奪走。給予他們一些掌控權，無論多麼小，都是恢復過程中的一個強大元素。盡可能為他們提供選擇權—至關重要！

- a. 同在，給予陪伴和幫助，但不要喧賓奪主。讓受創者參與一些（小）任務，讓他們在實際或喜歡的事情上提供幫助。
- b. 詢問甚麼對他們有幫助：獨處或與他人共處；寫作或讓別人為他們寫作，再由他們校對，等等。
- c. 你想和誰在一起？應該向誰告知你的情況？
- d. 你想要和誰通電話？有誰只需被其他人通知？電話響時，你想要誰接聽？
- e. 強調他們的韌性以及目前為止在克服困難方面做得有多好！發揮他們的優勢！

### 2. 對受創者，所能做的最好事情就是成為朋友！

要敏銳而真實，善於觀察，但不要自以為高人一等。因出於善意的無意識方式，有時我們將倖存者視為“受害者”並接管一切，或者將他們視為“心理個案”。

- a. 傾聽
- b. 詢問：“什麼對你有幫助？”
- c. 溫柔查詢你的朋友是否有用餐、休息、睡覺。
- d. “你需要所有的精力繼續下一段旅程。當你放鬆和睡覺時，我可以守著電話”。

### 3. 做醒等候

- a. 確保人們感到安全，並與他們信任的人在一起。
- b. 持續查問他們的需求。給他們選擇！
- c. 正常化和教育：“你所經歷的都是正常的；不需要對自己和自我反應感到不安！幾週內，症狀會減輕/消退。如果沒有，你仍然感到壓力，我們認識一些專業人士，是你可以去會面。同時，讓我們看看什麼可以減輕壓力，可以討論並讓你選擇最適合你的方式”
- d. 不要說，“你會經歷這個和這個！”相反的，“如果你遇到某些症狀並不奇怪，事實上，這是對異常事件的正常反應！生活在這種不確定性中很不容易！而且你做得很好！”
- e. “高風險”者和尋求專業幫助的人應轉介給專業人士。
- f. 如果三週後症狀沒有緩解，請協助該員去看專業人士。若有需要，請儘早聯繫專業人員才能儘快部署。

### 4. 認知個人極限和決定離開

- a. 認知並接受個人的極限是一種優點，而不是一種弱點！
- b. 設立輪值系統讓負責的人在一段時間後自任務中解除，這是一個很好的協議。時間長度可能會有所不同，因為各人的生理和情感結構不盡相同。
- c. 交出責任不是失敗，而是好管家，也是忠於內心聲音告訴我們要做的事情。
- d. 如果我們觀察到人們的良好表現發生變化，請試著給他們選擇，而不是命令他們做什麼。客氣地詢問：“什麼對你有幫助？”在軟弱處營造接受的氛圍，在這個情況下，儘管減少，但此人仍可承擔某種責任。如果把人晾在一旁，沒有任何責任，可能會讓人們感覺更糟，尤其是若在危機之前，他們位居職責。
- e. 應該與每個人討論，並給予何時離開及前往何處（中途之家或安置所？）的選擇。在實際安排中給予所有權，但若你的幫助受到讚賞/需要，請在那裡。

### 5. 讓相同受苦者同舟共濟

- a. 讓有相同危機經歷的人同處，可能是一種治癒元素。小組中有特殊的理解和聯結。家鄉的人們，無論他們多麼愛護我們，起初都像是陌生人。

- b. 如果人們想離開也可以，確認你幫助他們了解所將要面對的，並協助另一方人員如何接收他們。
- c. 事件發生後的某個時間 - 不是太遲 - 讓小組再次聚集作“結束”是一種很好的做法。想想誰應該在那裡：休假中的同工？至少應該有一名專業人員-以友好的混合方式，而非以專業態度 - 讓意願者有傾訴的對象。沒有必要讓每個人都被專業人士“對待/治療”。

## 6. 返回母國

- a. 人們可能想要參加葬禮，這對於告別和結束非常有幫助。
- b. 如果無法參加葬禮，請舉行某種感恩儀式。
- c. 如果此危機事件有返國回家的需要，請考慮此人是否需要有人陪伴前往。
- d. 獲取資訊、留意、擬定計劃：媒體可能會出現在機場！要求保護免受新聞工作者的侵害；或許先準備好稿本並且照唸不脫稿！
- e. 你的家庭是什麼狀況？你有什麼期待？哪些可能的困難？
- f. 討論失落和流離失所的感覺。失去負責的職位，被高度需求和失去生活目的。
- g. 什麼對你有幫助？有人陪著你嗎？那應該是誰？
- h. 誰能成為你的對外聯絡人，讓你不至於“被愛淹沒”？在與你協商後，此人可以“處理”（1）誰可以幫助你解決什麼問題；以及（2）多少人來、待多久。
- i. 誰能接聽電話，讓你遠離媒體？
- j. “你可以決定需要這種幫助多長的時間，以及你想採取什麼樣的步驟進入日常生活！”
- k. 在母國的人們應該學習了解經歷危機者的常見反應。他們應該要意識到每個人對危機的反應和處理方式都是獨一無二，不該批判倖存者，且應具備對“悲傷過程”的認知。

## 7. 因危機受間接影響者

- a. 還有誰可能受到影響？公司裡無論遠近的同事、支持者、教會、同學，以前曾經歷過創傷的人等等。
- b. 資訊有助於他們感到被接納。他們應該有一個可以提問的聯絡點。
- c. 找到一種向直接受影響的人表達感謝和悲傷的方式，也許送他們一份禮物。
- d. 那些間接受影響的人需要得到機構關切的保證。他們需要知道在關護受創傷者方面做了哪些處理。讓他們知道領袖從哪些可靠來源獲得建議。他們需要知道，在最初的幾週內不派遣專業“大軍”並不是缺乏關心，而是根據最新研究得出的結論。他們應該得到保證，“高風險”的人和希望與專業人士交談者將能得到安排。

## YWAM 同工過世處理程序

涉及死亡的事件各不相同，因此標準應急計劃需要作適切調整，以下是一些指導方針。

### 法律方面

- 發生事故、犯罪等情況時通知警方。
- 通知死者的大使館。警方可在此情況下提供協助；
- 從適當的機構獲得死亡證明，例如：醫生、法醫單位等
- 可能需要聯繫必要的法醫單位才能移走屍體。警察或醫務人員可以提供幫助；
- 小心遵守所在國家/地區的規範和程序。

### 溝通

- **儘快通知**基地領導、區域長老/領袖或你直屬的上層領袖；
- 全國領袖應進行下列初步接觸：(也可諮詢區域領袖)
  - 如果可能的話，親自拜訪事奉工場上的死者家屬和死者母國的直系親屬。如果無法達成，那麼強烈建議向家庭牧師、近親、死者的牧師、另一位 YWAM 基地領袖尋求協助。在某些情況下，警用牧師也可能會被傳喚。
  - 發生嚴重傷害時，請諮詢成員關懷團隊、基地領袖、區域長老，直接與其家人聯繫。
- 與家屬初步接觸後，盡量保證死者的隨行家屬能盡快與他們的家人及其他直系親屬通電話。
- 在通知所有家庭成員和其他直系親屬之前，不要在社交媒體上發布資訊。

### 埋葬和葬禮

- 請殯儀業者協助安排遺體的存放。若幾日後遺體還未被移走，一些州/官方太平間會收取非常高的費用；
- 殯儀業者亦可協助送返遺體和所有其他法律要求的程序，例如屍體防腐、運輸要求和/或火葬。基地中有權簽署法律文件的人應予以協助；
- 埋葬要求（有些國家要求 24 小時內埋葬；有些國家要求在歸還遺體前進行防腐處理等。這些問題需要徹底查問）；
- 應向喪葬承辦人查詢所涉及的服務費用；
- 當地 YWAM 領袖應在過程中，對其家庭成員應發揮積極和支持作用

### 家屬探視時的需求

以下是他們可能想做的一些事情：

- 前往事故現場。建議你將他們與基地適當的領袖作連結，若可行，也與案件主管當局聯繫。他們應該有機會提出所有的問題；
- 拜訪醫院。家人可能想前往他們所愛之人接受治療的醫院，或是與主治醫生會面；
- 家人可能想與死者的朋友見面；
- 家人可能想與死者的服事對象取得聯繫；
- 查看她或他停留過的地方和住處；
- 整理遺物。當有敏銳感，因為一些家庭或社群文化傾向自己處理；不由其他陌生人經手；
- 葬禮/追悼會：有些家庭可能會提出要求。應該促成這此，並且在可能的情況下，死者的朋友可能希望協助服務。過程中，要對家庭的需求保持敏感，並儘可能滿足他們的需求。

### 工場上的家庭成員

如果工場上的倖存者將返回自己的母國：

- 當地 YWAM 同工應盡可能在工作地點安排追悼會；
- 當地 YWAM 領袖應安排 YWAM 代表參加在母國的追悼會；
- 如果死者的家人終止在 YWAM 的服事並返回母國，請儘早決定是否應有 YWAM 同工陪同他們。（如有疑問，陪伴他們）。

#### 同工或學生的需求

- 瞻仰遺體：若是可選擇，應謹慎提供建議和智慧。有些人可能會想看遺體，卻不瞭解此舉會對他們的情感造成的影響（有可能會使他們受創傷）。盡量不要讓他們獨自前往。
- 對死者遺物進行分類：父母可能請死者朋友幫助完成此事。請留意，由於文化差異，這可能會是非常困難的經歷。建議家人和朋友，並在必要時給予同工或學生免除此責任的選擇。

## 哀傷與失落

### “愛的表達”

在開始討論這個令人感到傷痛的主題之前，我想提的是，我們知道在不同的國家及文化中，以不同的方式哀悼失落的悲傷。如果在你的文化中某個面對哀傷的程序，你發現特別有幫助，請發電子郵件到[info@ywamaficare.org.za](mailto:info@ywamaficare.org.za)，以便我們可能對這程序作進一步的研究，並將其資料加入到檔案中，而這些檔案將繼續製作。 感謝， 大衛·彼得 Dave Peter

### 哀傷

失去你所愛的人或事物是非常痛苦的。當經歷重大失落後，你可能會感受到各種困難和令你詫異的情緒，例如：震驚、憤怒和內疚，有時可能會感到悲傷的情緒永遠無法停止。這些感覺可能令你恐懼和難以承受，但這也是經歷失落的自然反應。接納它們為哀傷過程的一部分，並讓自己去感受所經歷的情緒，是將失落融入我們生命的必要之舉。

當與我們親近的人死亡時，我們不僅在現實中失去此人，同時失去與此人未來的發展-原可擁有的。因此，這種哀傷可能包含對逝者的思念：睡在空了半邊的床上，渴望聞到逝者頭髮的氣味，或渴望逝者的擁抱，又或者僅是渴望聽見他/她的聲音。不僅如此，特別是在某個重要的生命標記上，我們不斷的被提醒逝者已永遠缺席。倘若是配偶過逝，我們可能猜想如果那人僥倖還活在世上，生活將會怎樣。我們會生下孩子嗎？我們會如何慶祝兩人的結婚週年紀念日？當孩子過逝，無論孩子的年齡是幾歲，我們可能會想像孩子若還活著，他會想要什麼樣的汽車，或者會想像孩子在學校的成績會如何。

哀傷的模式無好壞之分—但有健康的方法能面對哀傷的傷痛。你能從哀傷中走出來的！人的心情以透過表達哀傷和體驗哀傷都是帶有療癒能力，為最終強化生命力和豐富生命。

### 什麼是哀傷

哀傷是一種自然的反應，這種失落感歸因於我們所愛的某人或某物被奪走時，感受到的精神上和情感上的痛苦。該詞本身最初源自古法語詞“**grève**”，表示沉重的負擔。在英語中，“**grief**”通常是指一種很深的哀痛體驗，觸及到我們生活的各方面，既在精神上，情感上，以及在某些情況下對我們的生活造成嚴重傷害。一個人當他面對撕心裂肺的失落，哀傷悲痛實際上能“拖垮”一個人。經歷越重大的失落，悲痛的情緒就越強烈。讓自己悲傷，或許會感到非常難過傷痛，但倘若去面對和經歷哀傷，哀傷是能克服的。

哀傷是一種個人感受因人而異的經歷。哀傷的過程需要時間。悲傷失落是逐漸調適的；哀傷過程是不能被強迫或催促—哀傷並沒有所謂的“一般正常情況下的”時間表。有些人在歷經數週或數月開始感覺好多了。而另外有些人，哀傷過程所歷經的時間達到以數年為計算單位。無論你處在什麼樣哀傷的經歷，要對自己保持耐心，並讓過程自然進行是很重要的。

### 影響我們應對特定失落事件的因素

- ❖ 失落事件的性質（我們與逝者是什麼的關係？逝者是如何過逝？）
- ❖ 我們的世界觀文化習俗，如何看待受苦
- ❖ 我們面對上帝的世界觀
- ❖ 個性和應對方式
- ❖ 我們個人的個性和應對方式
- ❖ 我們的經歷，包括我們一生中從他人那裏學到有關失落感。
- ❖ 幫助我們面對處理失落的支援網

### 哀傷的階段

“面對種種凌亂的情緒並不是要將情緒都整齊塞進包裝中。這些感受是許多人面對失落的共同反應。事實上當一個人在面對失落時是沒有所謂的典型反應，也沒有所謂的典型失落。每個人感受哀傷時，都有自己獨特的感受，如同我們每個人過著各自不同生活。”

- ❖ 震驚與否認—“這不可能發生在我身上”，在熟悉的地方尋找以前的配偶，或者倘若配偶去世了，則為逝者照樣擺碗筷在桌上，或者行為舉止像逝者仍然住在那裡。維持家裡原樣，並不收拾櫥櫃。對接受或承認失去親

人感到非常掙扎。

- ❖ 憤怒 – “為什麼是我?”，感受例如:想要對離婚的配偶、過世的配偶反擊或者報復，對逝者發怒。指責逝者離開了他，對醫務人員，對自己或對上帝的憤怒。
- ❖ 討價還–通常發生在失去親人前。他的行為會試圖與將要離世的配偶達成交易，或試圖與上帝達成交易以阻止或改變失落事件。乞求，盼望，祈禱死去的人能回來。
- ❖ 沮喪–壓倒性的感受:絕望、挫折、苦毒、自憐、哀悼失去的人以及對未來的希望，夢想和計劃。感覺沒有控制力，感覺麻木。甚至可能會想自殺。
- ❖ 接受–辭職和應聘是有區別。你必須接受失落的事實，而不僅僅是默默的承受。意識到婚姻的成敗都需要兩個人。意識到此人已離開人世（死亡）不是他的錯，他並不是故意要離開你。（即使在自殺的情況下，通常逝者並沒有在好的精神狀態下。）從失去的痛苦過程中，尋找到其中的良善美好的意義，找到安慰和癒合。我們的目標轉向個人成長。保持著與逝者有美好的回憶。

與一般普遍的看法相反，並不是一定需要走過每個哀傷階段，心裡哀慟才能癒合。實際上，有些人甚至沒有經歷過任何哀傷階段，仍舊走出哀傷。如果你正經歷這些哀傷階段，會發現你無法有順序條理的感受哀傷。所以不必擔心你該有哪些“感受”或者擔心自己該進入哪個哀傷階段。

Kübler-Ross five stages 庫伯勒-羅絲 五個階段

哀傷如同雲霄飛車，哀傷歷程並不是一系列有順序的情緒模式。

切勿將哀傷過程表現出的情緒，當作這些感受能夠按順序表露。正好相反，哀傷的過程裡情緒會有起伏，類似坐雲霄飛車，上上下下，高峰和低谷不斷出現。像許多種雲霄飛車一樣，一開始的搭乘時往往感到很顛簸，飛車好像到到深不可測的低谷，似乎經歷了好長的時間。隨著時間的流逝，行駛到高難度的階段就不再感到那麼緊繃，並且時間也縮短了，但無論如何，我們仍需要時間走出失落。即使失去親人多年後，尤其當家人慶祝特別的節日時，例如：結婚日或孩子生日，我們或許仍會感到強烈的悲傷。

Hospice Foundation 臨終關懷基金會

## 哀傷的症狀

雖然失落以不同的方式影響人們，但許多人在哀傷中會遇到以下症狀。請記住，在初期哀傷階段，你幾乎所感受經歷都是正常反應 – 包括感覺自己要瘋了，感覺自己在做噩夢或感到質疑自己的宗教信仰。

- ❖ 震驚和難以置信 – 失落悲傷發生後，有時候會很難接受發生的事情。你或許會感到麻木，難以相信失喪確實發生了，甚至否認事實。如果摯愛的人去世了，恐怕即使你知道他已經過世，卻還是會一直期待逝者出現。
- ❖ 傷心難過 – 深切的悲傷可能是最普遍出現的哀傷症狀。你可能感到空虛，絕望，懷念或有深深的孤獨感。你也可能會不停哭泣或情緒不穩。
- ❖ 內疚 – 你可能對自己曾做過的事，說過的話，或自己未曾做到的事或未曾說出來的話感到後悔或內疚。你或許還會對自己有某些感受而感到內疚（例如：當逝者在長期難以治療的疾病中過世，你感到寬慰）。逝者過逝後，即使你當時確實無能為力，你甚至可能因為你沒有採取防止措施，逝者死亡，而為此感到內疚。
- ❖ 憤怒 – 即使失喪不是任何人的錯，你可能會感到憤怒和怨恨。如果遇到摯愛的親人去世了，你可能會對自己，上帝，醫生，甚至是對拋下你而死的人感到生氣。你可能會覺得對你太不公平了需要歸咎於某人。
- ❖ 恐懼 – 歷經重大的失喪能引發許多憂慮和恐懼。你可能會感到焦慮，無助或沒有安全感。你甚至可能會發作恐慌症。所愛的至親過世了，可能會引起畏懼自己的生命有限，害怕面對逝者已經不在自己的生活裡，或者害怕從今以後要獨自承擔所有責任。
- ❖ 生理症狀 – 我們經常將哀傷視為侷限於的情緒歷程或精神歷程，但是哀傷常常涉及身體的問題包括出現，疲倦，噁心，免疫力下降，體重減輕或增重，各樣疼痛和身體不適以及失眠。

## 有關哀傷的迷思和事實

迷思：不去理會痛苦，痛苦就會很快消失。

事實：試圖忽略自己的痛苦或避免其痛苦浮現，從長遠來看只會加劇痛苦。為了真正達到康復，很需要面對自己的哀傷並積極應對處理。

迷思：面對失落，要“堅強”，這一點很重要。

事實：感到悲傷，害怕或孤單是面對失落的正常反應。哭泣並不意味你很軟弱。你無需為了“保護”你的家人或朋友，在人前表現很勇敢堅強的。能表達出來自己的感受，反而可以幫助家人和朋友也幫助你自己。

迷思：沒有哭，則表示你對失去親人沒有感到遺憾。

事實：哭泣是哀傷的一種正常反應，但不是唯一的情緒反應。那些沒有哭的人跟其他人是同樣感到傷痛。他們只是用其他方式表達哀傷。

迷思：哀傷應該會持續大約一年。

事實：沒有正確或錯誤的時間期限面對哀傷。不同人有不同哀傷反應，因此哀傷會持續多久是因人而異。

## 哀傷處理

從失落悲傷中恢復過來的最重要的因素，是有他人的支援協助。即使你不習慣在平時情況下談論你的感受和想法，表達哀傷感受十分重要。與人分享你的失落經歷，會幫助你較能承受傷痛。

### 第一點：經歷失落時，尋求支持

- ❖ 求助於親朋好友—現在是時候倚靠願意關心我們的人了，即使我們常常自豪自己過去如何堅強和自給自足。這種時期是我們要靠近至親的朋友，而不是迴避他們，並接受親朋好友所提供的幫助。很多時候，人們想提供幫助但卻不知道怎麼幫忙，所以可以清楚告訴他們自己有什麼需要，是需要一個肩膀哭泣，或者需要幫忙處理葬禮事宜。
- ❖ 從你的宗教信仰得到安慰—如果你有宗教信仰，可以採納一個能令你感到慰藉的哀悼儀式。去參加對你有意義的心靈活動，例如：祈禱，與他人一起禱告，靈修或去教堂，都可以提供精神慰藉。如果失落事件後，讓你對信仰產生質疑，請與其他人文談，例如你的牧養顧問、牧師、事奉者或教會中你感到安全的人。
- ❖ 加入支持小組—哀傷時會感到非常孤單，即使有愛你的人圍繞著你。與有相同類似失親經歷的人，分享你的悲傷會很有幫助。請與當地的醫院，臨終關懷中心，殯儀館和心理諮商中心接洽聯繫，在你所處的地區找到喪親支持小組，。
- ❖ 與治療師或輔導員協談 — 如果你哀傷悲痛到難以承受，打電話給具有哀傷輔導資歷的治療師協談。經驗豐富的輔導員或心理治療師可以幫助你渡過痛苦，克服哀傷過程中的困難與挑戰。

### 第二點：自我照顧

當你哀傷時，照顧自己比以往任何時候都更加重要。遭受重大失落的壓力，會迅速耗盡你的精力和情緒。照顧好自己的生理和心理的需求，將幫助我們度過這個艱難的時期。

- ❖ 與你的感受面對面 — 你可以嘗試抑制你的哀傷情緒，但不可能永遠避免哀傷。為了讓傷痛能癒合，你必須正視心裡的哀傷情緒。如果你企圖不理會哀傷和失落的感受，反而會延長哀傷的過程。未解決的哀傷歷程也可能導致併發症，例如：憂鬱，焦慮，藥物濫用和造成其他健康問題。
- ❖ 以切實或創造性方式表達你的感受 — 在日記裡寫下有關失落的經歷。如果失去了親人，可以寫一封信，寫下你來不及說的話；製作剪貼簿或相冊來緬懷逝者的一生；或參與對逝者有重大意義的公益活動或組織。
- ❖ 照顧自己的身體健康 — 人是身心相連。身體感覺良好時，情緒也會跟著好。可以透過充足的睡眠，正確飲



食和運動來對抗壓力和疲憊。請不要使用酒精或藥物來麻醉哀傷的痛苦，或是想以此提升情緒。

- ❖ 不要允許任何人告訴你，你應該如何感受 – 也不要告訴你自己應當如何感受。你的哀傷是你自己的，沒有人可以告訴你，什麼時候該要放下哀傷“繼續前進”或 什麼時候就該“克服哀傷”。不要覺得尷尬或論斷，允許自己感覺任何感受。你可以生氣，對著天怒吼，哭或是不哭；也可以笑，可以有快樂的時刻，在準備好時，放下你的情緒。
- ❖ 提前做好準備哀傷的“引爆器” – 週年紀念日、節慶、人生重大里程碑都可以重新喚醒人們的回憶和感受。為情緒的沖擊做好心理準備，並知道這是正常反應。如果你與其他親友慶祝某個節慶或週年紀念日，請提前與親友們討論溝通他們的期待，在尊榮你所愛的人的方案上達成共識。

### 當走不出哀傷期

失落後感到悲傷，麻木或生氣是很自然正常。但是隨著時間的流逝，當你接受失落傷痛並回到生活軌道，繼續前進，哀傷的情緒變得漸漸不再那麼強烈。如果隨著時間的流逝，哀傷的情緒沒有好轉，或者你的哀傷越來越嚴重，則可能代表你的哀傷已經發展成嚴重的問題，例如：複雜性哀傷。

### 複雜性哀傷

失去所愛之人的哀傷永遠無法完全消失，但哀傷不應該停留在生命舞台的中央。如果失落的傷痛還是持續不斷，並且很嚴重，使你無法恢復日常生活，你可能陷入被稱為複雜性哀傷。複雜性哀傷就像陷入一種強烈的哀悼狀態。你可能難以接受逝者去逝已久，或者逝者生前佔據你大部份的生活，他的過世打亂你的日常生活作息，破壞與他人的關係。

### 複雜性哀傷症狀包括：

- ❖ 對過世的人有著極強烈的思念與渴望。
- ❖ 對摯愛有不斷闖入腦海的意念或圖像。
- ❖ 否認摯愛的人死亡或不相信摯愛已死亡。
- ❖ 幻想摯愛的人還活著。
- ❖ 在類似相同地點尋找逝者。
- ❖ 極力避免會讓你想起摯愛之人的任何事物。
- ❖ 對失落感到極度的憤怒或有苦毒。
- ❖ 覺得人生很空虛或毫無意義。

此時是，一個人極可能陷於複雜的哀悲之中，或者陷於前面當中提到過的，某個哀傷階段裡，待了持續六個月或更長時間。建議諮詢醫師，諮詢一位合格的心理治療師或哀傷諮詢師的協助，幫助你渡過這個階段。

### 個人的想法和反思

- 反思 1: 沒有什麼比我們在最初經歷的失落事件中找不到意義，更大的失落了  
請允許我鼓勵你在所經歷的失落中找到意義。表達與經歷悲傷，能有夠幫助我們與上帝的關係，與我們自己的關係，和我們與他人的關係。
- 反思 2: 我們開口詢問，因為我們受傷了。  
哀傷的旅程伴隨著許疑問，這些疑問可能會持續一段時間。  
在此期間找到的答案，往往引來更多的問題。隨著我們回到生活軌道，繼續前進，我們會慢慢地對沒有答案的問題感到更加自在。（上帝祂本人就是答案）
- 反思 3:  
上帝現在無法回答我們的問題。但祂能夠用祂的愛來安慰我們的心痛。因為祂自己本身就是那個答案。
- 反思 4:  
一些最大的勝利是在一些最大的失敗中發現的。哀傷是我們每個人在生活中都需要經歷的一段旅程，這不是一個可以繞過去或過去的旅程，而是一個必須走過的旅程。

- 反思 5:

我們現在受傷了，可能不理解有一些問題帶來的痛苦。但上帝是救贖的上帝。這種心靈的痛苦祂會救贖的。

詩篇23:4

我雖然行過死蔭的幽谷，也不怕遭害，因為你與我同在，你的杖、你的竿都安慰我。

思考的問題:

安慰和帶領耶穌穿過客西馬尼園的杖和竿，也能安慰和帶領我們走過我們的園子。

謙卑順服之杖和盲從之竿也必將成為我們的安慰之所。

以至於能夠說：

是的，主啊，雖然我不明白，但我會信靠祢。

## 預期性哀傷之因應

儘管我們許多人可能認為“哀傷”是對失去所愛之人的一種反應，但哀傷實際上可能比這更複雜。

實際上，任何形式的失落都可能觸動哀傷歷程，即使這種失落並非完全明確。

目前，因為新冠病毒爆發，讓很多人非常傷痛。

我們當中許多人，集體歷經失去平時生活的常態，失去與人交往連結、缺少固定作息，或是對未來沒有把握。有些人可能已經失去財務支持、失去事工，甚或失去摯愛的親人。

我們當中有些人已經感染病毒，不得不面對預期性哀傷，或許疫情能結束，或許仍無法結束。更不用說對我們宣教機構而言，一直以來所重視的社群意識和聚會；社交隔離已經改變我們互相問候和擁抱的方式。所有這些都是這期間所感受到失落的事實，相比其他失落事件更為明顯存在。

即使不是所有人，也有一種揮之不去的感覺，那就是還會更多的失落在後面會發生，這或許是真的。許多人都談到即將來臨的哀傷失落，以及可能會呈現哀傷模式或許又不像什麼的哀傷模式。這段持續經歷的時間很難估計量化，確實是前所未有的。在這個地方，我們可能會感到或相信，或許我們有很少的或者沒有控制權，或者甚至更進一步，我們害怕失控，而這是另一種哀傷的表達。

這種恐懼的期待感被稱為“預期性哀傷”，它本身常常是令人感到不舒服的，有時會在內心產生一種痛苦的，不舒服的情緒，而不知道該做些什麼來減輕一些痛苦。

即使當我們不知道即將要失去什麼，我們還是會感受到哀傷悲痛。但我們知道周圍的世界永遠不再一樣，我們究竟失去了什麼，又即將會失去什麼，基本上不得而知。此刻比以往時候，更加重要和需要明智，要聚焦留意預期性哀傷的意義。想像到，如果一旦失去曾經擁有，生活將會變成什麼樣子，面對這種哀傷也是哀傷過程中的一個關鍵部份。

這可能很難接受。

如果你想知道你是否正在經歷這種哀傷，以下有些徵兆可以探尋，以及可以應用的應對技巧：值得一提的是，哀傷就是哀傷，儘管這種預期性哀傷經歷有一些共同的跡象，但一個人受到的世界觀，過去的經驗，和人之間的關係之影響下，不同族群和不同文化群體，在經歷同樣一件事時，有不同的感受和經歷，其中就包括一些決定性因素。

預期性哀傷除了與常見哀傷反應有類似的情緒，例如：憤怒、焦慮、抑鬱、渴望交談、疲倦、情感麻木、恐懼、內疚、孤獨感、注意力不集中或健忘和悲傷，在其他方面，預期性哀傷也是獨一無二的。

**在預期性哀傷中，失去和痛苦的感覺來自於，想像到如果有一天，曾經熟悉的或曾擁有的，或者與逝者擁有未來的可能性，都不辭而別了，或者有天，需要面對無法避免的失去所愛的人，生活將會是什麼樣子。**

## 預期性哀傷的徵兆

- **你很緊張-並不總是清楚原因**

或許你會感到恐懼，好像有什麼不好的事情即將發生，但是目前尚不清楚可能是什麼事。（通常被描述為“等待另一隻鞋子掉下來。”）

過度警覺也是常現的現象。你可能會細察潛在的“威脅”，例如，每當有人在身邊咳嗽或打噴嚏時，會做出強烈反應；被沒有保持適當社交距離的陌生人激怒；或者每當電話響起時，就驚慌失措。

當面對做決定或計畫時，可能表現出持久的焦慮和不知所措，如“凍結停格”，或用拖延時間，來迴避做複雜性的工作。

如果當你知道將遇上危險或厄運的時候，自然更加難以讓自己的心情保持平靜。

- **你可能會對無法控制的事情爆發憤怒。**

發現自己很容易並持續感到沮喪，是一種常見的哀傷表現。

例如，過去對在家工作可能覺得是一種奢侈，但現在可能更像是一種懲罰。買不到你喜歡的盒裝通心粉和起司，以前可能不是什麼大不了的事，但突然間你會因為本地商店沒有足夠的存貨而生氣。

如果遇到小阻礙，突然變得令人無法忍受，那麼你並不孤獨。這些阻礙通常會無意識地提醒我們，事情不再一樣了。 - 觸動哀傷和失落感，即使我們沒有覺察到。

如果你發現自己經常被激怒，請溫柔的對待自己。在集體創傷期間，這是完全正常的反應。給自己時間調整。

- **假設自己在最壞的情況裡**

通常人們面對預期性哀傷的方法之一，是在心理和情感上為最壞的情況做好“預備”。

如果我們假裝事情會無可避免的發生，那麼我們就可以自我欺騙，認為當事情真的發生時，就不會讓我們感到如此震驚或痛苦。

不過，這做法有點像個陷阱。反覆思想病態的情景，隨著事情發展感到絕望，或者焦急地談論所有可能會出差錯的情況，實際上並不能保證你會安全；相反地，只會使情緒激動。

事實上，長期的壓力會對人的免疫系統產生負面影響，也是為何這段時期，自我關護如此重要。

有心理準備很重要，但是如果你發現自己專注於可能發生世界末日和大災難，你所多做的可能弊大於利。心態平衡是關鍵。

- **你發現自己在退縮或迴避他人**

當我們感到難以承受、恐懼和情緒被觸動時，我們自然會從人際互動中退縮。如果我們只能勉強度日，選擇迴避跟人接觸，會讓我們覺得，是在保護自己免受他人的壓力和焦慮。

不過，這可能適得其反。人際關係孤立實際上可能增加沮喪和焦慮感。

相反地，我們需要維持與他人聯繫 - 透過與他人設立堅定的界線，提供自我能力範圍內的協助。

目前可以設立的界線範例:

1. 我一直對新冠肺炎這些事情感到很難受。我們今天能聊些輕鬆的話題嗎?
2. 我想我現在的狀況無法談這個話題。我們現在能做些什麼事分散注意力嗎?
3. 我現在很掙扎，無法以那種方式去支持你。如果有幫助的話，我很樂意以（與你玩遊戲/送關愛包裹/稍後發簡訊連絡）的方式去做。
4. 目前我没有能力支持你，但是如果你願意，我可以發電子郵件，附上一些我認為很用的資訊連結給你，。

切記，設立需要的界線，以照顧好自己，並不是錯事！

## ● 你已經精疲力盡

許多我們有關預期性哀傷的談論，實際上只是身體遇到創傷的反應：即處於“戰鬥，逃跑，或凍結”模式。

當我們感覺受到威脅時，身體會透過充斥壓力荷爾蒙來增強我們的警覺感，以防我們需要對威脅，迅速做出反應。

這樣做的副作用之一是，使我們感到疲憊不堪。每天情緒如此活躍，使我們感到容易精疲力竭，疲憊感成為一種普遍的哀傷體驗。

尤其困難是當聽見許多人談論，在自我隔離的情況下，每天還是過得這麼有效率。此外，使我們心裡難受的，還有聽到旁人開始新嗜好或新項目時，我們自己卻幾乎連起床都有困難。

然而，你並不是唯一因為新冠肺炎大流行而精疲力竭的人。如果你現在能做的就是保護自己的安全？這就已足夠。

## 如果感覺到預感性哀傷，你能如何因應？

- **確認並肯定你的感受。**沒有必要對你的情緒感到羞愧或自我批評。每個人經歷哀傷的方式都不一樣。在這樣艱難的期間，你的情緒感受沒有所謂的不合理。請善待你自己。
- **回到基本面。**在這個時期，維持進食、補充水份和休息尤其重要。與他人保持互動，不要讓自己只是“已讀不回”。試著盡量不要堅持自我的規矩，並接受可能會生病的事實。
- **與他人保持聯繫**，即使你並不想如此做。當你感到不知所措和情緒被刺激時，想將所有人拒之門外。有這種衝動時，請抗拒這種想法！與他人維持關係是我們能夠健康安樂的關鍵，尤其是現在這個階段。
- **休息和放鬆是首要考慮。**是的，在新冠肺炎大流行期間告訴人們要放鬆聽起來很荒謬。然而，當我們的焦慮情緒如此強烈活躍時，緩和我們的身體和大腦是至關重要的。
- **表達你的痛苦。**為自己的情緒找出口，無論是一位值得信任的家庭成員、或是一位朋友、屬靈顧問、面對面或線上互助團體，或者用其他方式表達自己的情緒，像是藝術作品，寫日記或者靈修。
- **照顧好自己的情緒和身體健康。**透過保持身體健康，來對抗預期性哀傷的焦慮和壓力。除了有足夠的運動、營養食物和睡眠，可以做些滿足精神需求的活動，透過像是長途散步、靈修、禱告，及其他對你有幫助的活動。

- 允許自己體驗哀傷的影響。抑制感覺或情緒本身可以使哀傷歷程更複雜化，並增加焦慮感。這些情緒沒有對錯，但它們是真實的感受。學習在哀傷中尋求在主裡面找到安息之所，的確有幫助。對感受和自我覺察到的失落感誠實以對，並且找到一個健康的溝通方式，不僅可以幫助你，也可以幫助其他在痛苦中的人。
  - 在哀傷中總會發現一些東西。哀傷本身從不是一個實體。哀傷不是完全關於失落或失去，它包括改變和融合。如在經文裡特別提到離開和連結。哀傷不僅僅在於放下，也包括對新的人事物建立連結，缺一不可。
- 喔 當人類墮落，父神和耶穌一定感到十分悲痛，以及前往十字架的道路和歷程，悲痛帶來一條讓我們回到祂們身邊的道路。人類的救贖。
- 慶祝你的新發現。無論是新發現的技能、才華、恩賜、還是其他新事物。盡量不要讓心路歷程裡面的失落傷痛，超越你學會的新事物。

在這些艱難而令人困惑的哀傷時刻，要在主裡堅定不移。

## 彼得前書 2:19-25

倘若人為叫良心對得住 神，就忍受冤屈的苦楚，這是可喜愛的。20 你們若因犯罪受責打，能忍耐，有甚麼可誇的呢？但你們若因行善受苦，能忍耐，這在 神看是可喜愛的。21 你們蒙召原是為此；因基督也為你們受過苦，給你們留下榜樣，叫你們跟隨他的腳蹤行。22 他並沒有犯罪，口裡也沒有詭詐。23 他被罵不還口；受害不說威嚇的話，只將自己交託那按公義審判人的主。24 他被掛在木頭上，親身擔當了我們的罪，使我們既然在罪上死，就得以在義上活。因他受的鞭傷，你們便得了醫治。25 你們從前好像迷路的羊，如今卻歸到你們靈魂的牧人監督了。

- 有一種苦難是值得神稱讚的。由於我們意識到上帝的存在，我們能忍受不公義的苦楚。
  - 試著在這段艱苦日子裡，讓我們效法基督他的回應方式去回應。
- 第23節 “他被罵不還口；受害不說威嚇的話，只將自己交託那按公義審判人的主。” 當我們發現自己處於有預期或無預期的痛苦或哀傷的邊緣，讓我們以良善回應。哀傷通常看起來並不漂亮。它有時很凌亂，很難在情緒上調節自己。
- 第25節 “祂是我們的牧人和靈魂的監督”。

## 使徒行傳2:42

都恆心遵守使徒的教訓，彼此交接，擘餅，祈禱。

- 早期教會在受苦難期間致力於仰的四個屬性。遵守使徒的教訓，彼此交接，擘餅和禱告。

## 詩篇23

耶和華是我的牧者，我必不致缺乏。2 他使我躺臥在青草地上，領我在可安歇的水邊。3 他使我的靈魂甦醒，為自己的名引導我走義路。4 我雖然行過死蔭的幽谷，也不怕遭害，因為你與我同在；你的杖，你的竿，都安慰我。5 在我敵人面前，你為我擺設筵席；你用油膏了我的頭，使我的福杯滿溢。6 我一生一世必有恩惠慈愛隨著我；我且要住在耶和華的殿中，直到永遠。

建議我們花些時間閱讀這些章節經文，時時刻刻默想，基督想要成為什麼人，以及祂能夠讓自己成那樣的人，”因為祂

是主，“好牧人”。

事實上，令人難過的是，在我們生活當中可能有很多牧人。主想成為我們靈魂的**好牧人**和**監督**。

- 第6節 “我且要住在耶和華的殿中，直到永遠。”  
住在這裡意味着安息，平靜，心滿意足。

我想用禱告做結尾

“親愛的天父，在這個艱苦期間，祢的眾聖徒經歷到無論是實際或是預期性的哀傷，願他們能夠在耶和華的殿中找到安息之所。求祢以祢的慈愛，感受他們心裡的愁苦，因他們的愁苦，祢也親身領受。感謝主，祢沒有漠不關心，也沒有因此畏懼退縮。祢卻是與我們完全感同身受。願我們從主所領受到的安慰，能夠反過來去安慰別人。阿們”

## 虐待兒童指控及領袖/同工之因應

編寫一份可能為我們在全球範圍內服務的文件一直是一項挑戰。本文件無意取代或取代你所在國家/地區的法律。請務必熟悉你可能擁有的國家法律準則義務。

### 虐待兒童的定義。

對兒童虐待和忽視包括由父母、看護人或其他成年人導致的任何傷害、潛在傷害或威脅傷害兒童（0-18 歲）的作為或疏忽，即使傷害是無意識造成（吉爾伯特等人，2009 年）。虐待和忽視兒童的形式可以是身體虐待、性虐待、情感虐待、忽視和目睹家庭暴力。

CFCA 資訊表 - 2014 年 9 月

如果兒童或未成年人向你傾訴涉及虐待的傷害經歷，請記住，兒童或未成年人若不認為你是一位安全的人，他或她就不會這樣做。在努力確保她或他獲得所需要的正確幫助之際，你的支持和安全的場所，將是重要且必須持續下去，直到情況得到正確和適當的處理。首先應該是相信孩子，除非另有證明。

### 虐待兒童事件揭露之因應

- 相信孩子
- 向孩子保證將此事告訴你是正確的做法
- 保持冷靜的外表
- 找一個安靜的地方與孩子交談
- 實話實說
- 傾聽孩子的分享，讓他們慢慢來
- 讓孩子用自己的言詞，來告訴你發生了什麼事
- 讓孩子知道接下來你要做什麼
- 不要與被指控為施虐者的人對質
- 尊重資訊的敏感性，只與專業人士、領袖或有關當局討論孩子的情況。
- 不要鼓勵孩子與施虐者/加害者對質
- 如果可能，記錄下孩子所說的話。

### 加害者

施暴者可能善於隱藏暴力，在公開場合表現出善良、有愛心、迷人和討人喜歡的外表，但私下卻是殘忍、暴力、破壞和操縱。

他們不是那些潛伏在遊樂場尋找機會的可怕男人。事實上，根據打擊兒童犯罪研究中心的數據，遭受性虐待的兒童中有 90% 認識加害者。

他們使用非常操縱性的手段讓孩子保持秘密。例如威脅或恐嚇。

他們還會試圖暗示他們所做的事情是基於某些因素，是正常或必要的。

他們經常使用恐懼或難堪來阻止孩子將虐待的事情告訴其他人。他們可能會使用“沒有人會相信你”之類的陳述，或者用危險（或對他們所愛的人構成危險）做為威脅，以阻止他們說出來。其他例子“我喜歡和你一起玩，但如果你告訴其他人我們玩過什麼，他們不會再讓我來。”它也可能是一種威脅：“這是我們的秘密。如果你告訴任何人，我會告訴他們，這是你的主意，你就會惹上大麻煩！”

對於孩子來說，繼續待在加害者身邊，在情感上始終是個不安全的地方。



## 來自家庭成員的虐待指控

盡量敏感地從孩子那裡獲得盡可能多的實際資料。例如孩子的名字和姓氏、誰、何時、發生了什麼以及發生的頻率，以及孩子還曾經告訴哪些人。

- 詢問孩子是否對通知任何其他家庭成員（例如父母、阿姨、叔叔等）感到安全。如果適當的話，讓其他人參與其中，若他們是權柄人物，孩子可能曾經將事情告訴過他們（例如成人等）。
- **如果孩子同意通知家人**
  - 嘗試並確定孩子與家人在一起時，可能會或不會感到安全。
    - 詢問孩子對這個人的安全感如何？他們認為他們會傾聽並相信她/他嗎？詢問孩子是否認為或相信此人事後可能會或可能不會因為他們所說或所做的事情而對她/他生氣。如果孩子認為此家庭成員可能不聽、不相信或會對孩子生氣，那麼試著告訴孩子這可能不是合適的人選。然後嘗試與孩子找出另一位能提供安全感的人。
    - 詢問孩子是否希望你陪伴他們。如果是，你可能需要向此人解釋你在場的原因。“那位瑪麗‘孩子的名字’向你吐露一件潛在的嚴重問題，並要求我幫助她讓你知道這件事。孩子可以選擇在你的陪同下分享，或讓你在孩子的陪同下發言。如果你要說話，請用孩子能理解的語言，然後在需要時接著成人的談話。
    - 如果是他或她不想在場的情況，請向他們簡要說明你可能會告訴對方的內容，並詢問他們是否同意；也可以給予選擇，如果孩子想加入之後的對話。
    - 告知家庭成員有關這方面法律的要求。在許多情況下，必須報案。
- **如果孩子不想通知家人**
  - 向孩子保證他們仍然做了正確的事情，而發生在他們身上的事情是錯誤的。
  - 提議讓孩子和你一起去找另一位合適的人。此人應該是社工、學校輔導員、學校校長、兒童保育機構、警察等；若孩子拒絕，再次溫柔地向孩子保證這是正確的，而你需要讓某人知道此事，以確保這種情況不會在發生在它們身上。
  - 要注意孩子可能會感到害怕、恐懼等。處於受虐情況中的孩子試圖保護加害者，並且不想讓其他人參與其中的情況並不少見。孩子也可能受到加害者的威脅或操縱而保持沉默。
  - 若孩子仍然不同意，那麼你可能需要在孩子不知情的情況下，以自己的身份繼續跟進此事，向主管當局尋求進一步的建議和幫助，這一點很重要。
- 任何時候，如果你擔心孩子的人身安全，認為孩子可能需要被帶走，最好聯繫社服單位或其他主管機關。盡量不要在父母或適合的家庭不知道的情況下這樣做。
- 可能需要為孩子和家人提供成員關懷/諮商協談，以幫助他們處理這個問題。

記得要讓你的基地領袖或基地領袖團隊了解情況，以及你可能或可能不打算做的事。

若有人指控同工、學生、短期志工或訪客有虐待兒童的情況，應採用下列程序：

- 如果同工、學生、志願者仍在基地，必須立即採取進一步行動保護孩子，並確保孩子的安全持續。
- 有鑑於此種情況下，社會甚至我們團體都會以相信孩子作為優先考量。除非另有證明，否則強烈建議被指控者應

停止任何形式的領袖及事工職務，以作為預防措施；直到能夠對所提出的指控適用於某一程序為止。如果指控符合且合理，則應請該員離開團體。在這方面要謹慎，不要以任何方式牽連此人；但根據情況，這是一項艱巨且合乎正直所該做的事情。

- 被指控者在未被證明有罪之前應被視為無罪，因此應向他仔細解釋這樣的正當程序以及理由。如果被指控的人提出需求及要求，也應為其提供支持性關懷和諮詢。
- 應告知家屬相關指控，讓他們知道已揭發的事情以及採取的預防措施。
- 讓家屬知道他們完全有權利和能力採取進一步的法律行動，或為他們的孩子尋求進一步的法律諮詢和支持性治療。如果當地司法管轄機關要求有人報告此指控，也應告知其家屬；也應向家屬提供某種形式的成員關懷/諮商協談。該家庭將許多變化需要經歷處理，且常是帶強烈的情緒。
- 不應以任何方式認為YWAM會阻礙這種行為。在這種情況下，我們應該非常小心，不要施加不當影響。
- YWAM 社區必須致力配合任何調查。

此外，

- 必須將這些指控告知團隊領袖、地區或基地領袖。在不適當的情況下，應將所指控的虐待行為報告給區域領袖。
- 強烈建議對事件編制一份完整報告，包括調查記錄、發現和所採取的因應或行動。這份報告應該在 30 天內完成。可讓外部的專業人士或法律機構參與其中。該份報告文件必須提供給區域領袖。
- 針對所有虐待兒童的指控，必須向地區領袖團隊告知，若有必要，可讓一位同工負責將事件告知區域領袖團隊。這種溝通應優先考慮。
- 若發現某些指控屬實，強烈建議籌組一個公正的團隊予以協助。這可包括兒童關懷服務、社區領袖、牧者或任何法律機關。這將有助於在調查結束之前，最大限度地減少任何指控的掩蓋。當確保事件的各個方面都能被聽到。
- 強烈建議對指控保密，只有直接參與的人才能獲得適當的資訊。
- 在適當的情況下，社會服務和/或兒童關懷服務應進一步的參與情感支持、諮詢和法律程序；
- 若懷疑有性交插入情況，必須與家長/監護人協商，提供醫生或地區外科醫生的幫助。基於醫療或其他健康影響，強烈建議這樣做。
- 從過程開始到結束，受害者和加害者都得到尊重，這一點很重要；
- 必須認真對待兒童提出的任何虐待指控，不得以任何方式予以駁回。被指控的加害者應予不受偏見地對待；
- 應任命某人負責與媒體、社交媒體和警察應對。
- 如果需要將資訊傳達給更廣泛的社群，明智的做法是與父母/法定監護人就可以說/不說的內容進行溝通。
- 如果沒有發現虐待的證據，舉報人和所有相關人士都會收到通知。對於被誣告者應提供回顧陳述的機會，並需要在其重新融入社區的過程予以協助。

## 強暴和性侵犯罪行因應指南 遭受性侵後緊急處理之指導方針

### 1. 到安全的地方

越快越好

### 2. 告訴某人

你可能會覺得很難將發生在你身上的事情告訴別人，但這點很重要；因為此人可以支持你的敘述，並在法庭上為你作證。

### 3. 不要清洗

你的身體或衣服上可能有頭髮，血液或精液，可以作為性侵害的證據。

### 4. 如果你受傷

直接去醫院、社區健康中心或醫生。

### 5. 性侵報案

如果你想報案，請盡快前往離襲擊發生地最近的警察局。請一位朋友或家人與你同去作為支持。請紀錄負責你案件的警務人員姓名和案件編號。

### 6. 如果你感到害怕

如果你害怕遭到性侵犯的報復或恐嚇，請確認警方了解這點，並要求性侵害犯不得保釋。

### 7. 法醫檢查

醫生會檢查你身體每個部位，以尋找和收集頭髮、血液或精液樣本，這是警方收集犯案醫學證據的程序。

### 8. 獲得支持

索取有關性侵害的簡章或小冊子，以及當地諮詢服務的電話號碼，以便為你在有關警政事務、法庭案件和性侵害的相關影響提供進一步的支持和建議。

### 9. 接受治療

無論你是否想提出指控，確保你在72小時內尋求治療：

- 可能會建議你服用 **The Morning After Pill (MAP)** 來防止懷孕。請記住，這是你的選擇，你有權拒絕此類治療。請確認你在这方面得到正確的諮詢。
- 愛滋病毒檢測和抗反轉錄病毒治療，以預防愛滋病毒感染；
- 預防感染性傳染病 (STI) 的抗生素。

如果同工、學生或你生活中的重要他人自性侵害中倖存，請即刻提供情感支持。

他或她可能需要你的支持才能繼續前進。請記住以下提示：

- 傾聽並相信倖存者。肯定倖存者向你傾訴的決定。
- 幫助倖存者了解遭遇性侵不是他們的錯。

- 感到憤怒、無助、哀痛或悲傷是自然反應，處理這些情緒有助於你成為一個有效的支持者。
- 讓自己了解倖存者的選擇。這將有助於消除雙方的疑惑，且能促進更快的痊癒和恢復。

### 性侵害創傷症(Rape Trauma Syndrome, RTS)之生理徵兆

身體徵兆是指呈現在倖存者的身體內部或外在的那些，對受害者來說很明顯，且經過護士或醫生檢查身體。有些會在性侵害後立即出現，而另一些則在稍後階段出現。

- 在遭遇性侵後立即發生，倖存者經常會感到驚嚇。他們可能會感到寒冷，暈眩，精神錯亂(失去方向感)，發抖，感到噁心，有時會嘔吐
- 懷孕
- 婦科問題。不規則、更重和/或痛苦的時期。陰道分泌物，膀胱感染。
- 性傳染病
- 陰道或直腸的撕裂傷或割傷引起的出血和/或感染
- 身體酸痛，可能伴有瘀傷、擦傷、割傷或其他傷害
- 噁心和/或嘔吐
- 強迫口交引起的喉嚨刺激和/或酸痛
- 緊張性頭痛
- 下背部和/或胃部疼痛
- 睡眠障礙。可能是難以入睡或感到筋疲力盡，需要比平時睡更多
- 飲食失調。可能是不吃或吃得較少或需要比平時吃更多

### 性侵害創傷症之行為徵兆

行為症狀指倖存者所做的、表達的或感覺的，是其他人可以眼見到的。包括可觀察到的反應、行為模式、生活型態的改變和人際關係的變化。

- 比平時哭得更多
- 難以集中注意力
- 坐立不安、煩躁、無法放輕鬆或是感到無精打采、沒有動力
- 不想社交或見任何人，或比平時更多的社交，填滿一天中的每一分鐘
- 不想獨處
- 口吃或結巴
- 避免任何讓倖存者想起性侵害的事物
- 比平常更容易受到驚嚇或惶恐不安
- 非常機警和警覺
- 容易為小事而沮喪
- 與家人、朋友、愛人和配偶的關係問題
- 對性的恐懼、對性失去興趣或對性失去歡愉感
- 生活型態的改變，例如搬家、換工作、在工作或學校無法正常表現、或改變外表
- 學業、職業或工作表現下降
- 藥物濫用增加
- 增加洗滌或洗澡次數
- 表現得好像性侵害沒有發生，試圖照樣過著性侵害前的生活，被稱為否認
- 企圖自殺和其他自我毀滅行為，如濫用藥物或自殘

### 性侵害創傷症之心理徵兆

心理症狀不太明顯，事實上可以完全隱藏於他人眼前，因此倖存者需要提供這些資訊，或被仔細且敏感地提問以引出它們。它們通常是指內心的想法、意念和情感。

- 恐懼和焦慮增加
- 自責和內疚
- 無助，感覺不再掌控自己的生活
- 受辱和羞恥

- 自尊心低落
- 感覺骯髒或被性侵害污穢
- 憤怒
- 感到孤單且無人理解
- 對未來失去希望
- 情緒麻木
- 困惑
- 記憶力減退
- 不斷地想著性侵害
- 對性侵害案記憶的閃現，感覺又發生了
- 噩夢
- 憂鬱
- 有自殺傾向

重要的是我們要知道人們對創傷的反應不同。雖然大多數倖存者會出現這些症狀，但部分倖存者可能只會出現其中一些或根本沒有症狀。我們必須謹慎，不要依據某人表現出的症狀數量來判斷他們是否被性侵害。

與性侵害相關的迷思、偏見和污名化常造成性侵害創傷。將這些迷思內化的倖存者必須與內疚和羞恥感抗爭。尤其是當他們接觸的人強化了這些迷思和偏見時，所造成的負擔可能讓人難以承受。遭遇性侵害從來都不是倖存者的錯。沒有人要求被性侵害或應該被性侵害。

# 綁架/人質

## 被挾持時的攻擊識別和預防指南

### 人質危機處理指引

#### 犯罪攻擊 Vs 恐怖攻擊

定義：

1. 犯罪攻擊是一種暴力行為，是指違反聯邦或州法律，以各種理由對他人實施的暴力行為。
2. 恐怖主義是對個人或財產非法使用武力或暴力，恐嚇或脅迫政府、平民或任何部分，以達到政治、社會或宗教目的。

雖然這兩種行為都被視為犯罪，但犯罪攻擊和恐怖攻擊之間存在顯著差異。

#### 犯罪襲擊

1. 犯罪分子通常隨機選擇被害人。
2. 犯罪襲擊通常是指在當下或情況允許的情況下從事的“機會犯罪”。
3. 犯罪襲擊通常不會精心策劃。
4. 犯罪分子通常不會為他們的攻擊“受訓”。他們可能有其他犯罪行為的經驗，但他們並沒有為此接受訓練。
5. 在大多數犯罪攻擊的情況中，攻擊地點不是預先選定的。犯罪攻擊通常當場發生且主流區域之外，犯罪行為不會被看見到的地方。

#### 恐怖襲擊

1. 反之，恐怖分子通常會策劃他們的襲擊。
2. 恐怖分子提前仔細研究和選擇目標（受害者）。
3. 恐怖分子練習他們的攻擊。在實際攻擊之前通常會有一個“演習”，類似於軍事攻擊。

注意：歷史顯示，一旦遭遇恐怖分子襲擊，受害者幾乎沒有機會阻止。

#### 恐怖襲擊的五個階段

據分析家報告指出，每個事件的恐怖襲擊的有其模式。事實上，它可以被描述為一系列事件。順序如下：

##### 目標選擇

在目標選擇階段，恐怖分子最初會查看幾個目標。他們通常選擇成功率最高的目標。目標選擇的標準包括：

1. 具有最大“價值”的人，例如組織的負責人。
2. 最脆弱的，即安全措施最少的。
3. 最可預測的（例程序）。

所選擇的目標被認為是“軟”目標。

##### 目標情報

所有恐怖分子都需要資訊來實施他們的威脅。資訊是通過監視所收集。換句話說，他們看著你！他們尋求的資訊包括：

1. 你的習慣
2. 你的日常行程

3. 你的日常
4. 上下班的路線
5. 你採用的安全措施，例如進入你的住所、停車場等。

注意：目標情報階段可能是他們唯一暴露自己的時候，若有警覺性，你可以識別他們並防止攻擊

## 作案計畫

選定目標並收集到情報後，恐怖分子就會選擇襲擊地點。他們根據在監視你的期間，所收集到的資訊選擇攻擊地點或“殺戮區”。它通常具有戰術優勢，例如：

1. 一個“置高點”狙擊手的地方。
2. 一個有助於產生意外的地方。
3. 一個有良好逃生路線的地方。

一旦選定了地點，恐怖分子就會透過一連串“演習”對你的攻擊，以便他們熟悉事情的進展情況。

每次演練都會計時。恐怖分子預期在20分鐘內完成整個襲擊行動。

## 攻擊地點

在攻擊時，目標有2-5秒的時間來識別攻擊行動並做出反應。時間就從你進入“殺戮區”之前開始，恐怖分子向其他人“指認”你（指定你或向其他人傳達你在場的資訊）。一旦這個程序開始，你幾乎沒有時間做出回應。大多數人的反應都是扮演“受害者”的角色（嚇呆，無法做出反應）

## 逃逸與剝削

當襲擊結束時，恐怖分子會按照計劃路線逃跑。一旦安全離開，他們就可以藉由聲稱自己的“大成功”或在綁架情況下勒索贖金，自由地利用這種情況。

## 軟目標

應該注意的是，恐怖分子正在改變他們的策略。隨著各地使館和軍事目標採取更嚴格的安全措施，恐怖分子正在轉向“軟目標”或那些幾乎沒有安全措施的目標，例如餐館、夜總會、酒店和住宅區。現在也更多地針對特定人群；人道主義援助工作者和宣教士等團體。

## 攻擊防衛

一旦攻擊開始，受害者幾乎沒有機會阻止攻擊，因此預防是關鍵！擊敗恐怖分子的最佳方法，就是阻絕五個攻擊階段的中的任何一階段。有一個不可預測的計劃！為此，必須使用積極的安全計劃和策略。

1. 在攻擊開始之前找到恐怖分子，在他們最脆弱的時候，就是他們在監視或“研究目標”的期間。
2. 隨時留意嫌犯攻擊前的部署。
3. 改變你的路線和例行程序。這是絕對必須的！
4. 定期對你選擇的路線進行調查，尋找可能的目標地點。
5. 駕駛和接近阻塞點（攻擊地點）時要保持警覺。隨時留意攻擊前指標：
  - a) 尋找異常活動
  - b) 尋找偽裝的人
  - c) 尋找向其他人指認你的人
6. 目的地 - 抵達後調查你的目的地。
  - a) 尋找不尋常的、不合時宜的任何東西。
  - b) 尋找“不適合”環境或人物。
  - c) 尋找偽裝的人（在溫暖的天氣裡穿一件長外套）
7. 處境感是最重要的！密切地留意你所處周圍的環境。

## 8. 如果受到攻擊：

- a) 準備好使用你事前計劃的閃避動作。
- b) 使用被動抵抗，例如緊抱住電線桿，或開展四肢並讓全身僵直，呈“大字型”躺在地上。
- c) 迅速行動，不要猶豫！

## 遭遇恐怖分子綁架之指引：

我們的同工或學生可能因為各種不同原因被綁架，例如對組織的計劃、政治、恐怖主義、贖金的不滿，有時是上述原因的組合。有時動機會改變，例如，人質挾持一開始可能是出於政治動機，但在過程中，可能會演變成贖金勒索。不管綁架原因是什麼，如果人質遵循一些簡單的規則，他們就有很大的機會在這場磨難中倖存下來。

## 初步回應程序

如果同工或學生被綁架：

1. 遠離所有社交媒體
2. 立即通知地方當局、適當的使館、當地教會領袖、地區長老團/領袖層。
3. 聯繫人質在工場上的直系親屬。如果可能，必須親自聯繫。如果家人不在當地而是在另一個地點或國家，請向被綁架者或其家人的牧師、社區領袖或相關權威人士尋求幫助。盡可能避免通過電話或電子郵件的方式進行初次聯繫。提供必要的通知者聯繫方式，以便家人與你取得聯繫。
4. 與家人接觸時：
  - a. 告訴他們，他們的家人被扣為人質。
  - b. 告訴他們，他們的家人安全且沒有受到傷害（如果知道的話）。
  - c. 告知他們已盡一切可能確保他們所愛的人獲得釋放。
5. 危機管理團隊和/或現場危機團隊應由下列可能的人員和技能代表組成，可能還需尋求人質談判代表的幫助。該團隊可能必須長期運作。
  - a) 團隊應該在當地有很強的代表性，或與對方有良好的雙向溝通。強烈建議建立信任關係。
  - b) 調解斡旋。
  - c) 與媒體應對及媒體研究的溝通。
  - d) 成員關懷、牧養。
  - e) 為了最大程度地降低我們自身的安全風險，強烈建議邀請當地社區的領袖，教會或其他類似的聯合組織成員加入團隊和決策流程。
  - f) 團隊的主要角色不應該調查性質，而應當是對當局的支持，以及對人質家人和現場其餘同事的照顧。但可能會要求該團隊執行某些調查性的輔助角色。
6. 不可透露任何正在發展或部署的策略。
7. 安排專人與家人進行日常接觸，為他們提供最新資訊和支持。如果家人有任何危險，安排他們轉移到安全的地方。通常家庭成員會被搬遷回他們的母國以獲得足夠的照顧和支持。同樣的原則，可以應用在工作上的同事和其他同工或學生身上。
8. 選擇一名當地人士作為中間人，以便人質挾持者打電話到辦公室；選擇被視為善於交談並能流利地說當地語言的人。在某些情況下，由於該地區有多種語言和時間需求，可能需要不止一人參與。

如果劫持人質者聯繫其中一人：

- a. 告知來電者你在負責電話接聽，並無權作出任何決定。
- b. 還要告訴來電者，你正在嘗試與負責人聯繫，但尚未聯繫到。或告訴來電者，你與權威人士有聯繫並可轉達消息。換句話就是**拖延**時間。
- c. 同情劫持人質者，但不要讓他們覺得自己做了正確的事。
- d. 仔細聆聽劫持人質者所說的一切。如果可能，記錄對話。



e. 確定是否可以：

- 得知誰被扣為人質。
- 他們被扣押的原因。
- 人質劫持者的要求。
- 人質的健康和安全。要求與他們交談。
- 如果允許你與他們交談，請告訴他們盡一切可能在幫助他們。不要說任何不想讓劫持者知道的事，因為他們會偷聽談話內容。
- 建議釋放所有人質作為人道主義提議。
- 要求釋放任何婦女和兒童。
- **拖延時間！**

9. 選擇一個代表，在配合危機管理團隊的指示下，與媒體應對。

## 人質生存

知識是在被挾持情況下倖存的關鍵因素之一。有被挾持經歷的人已經清楚表明這事實，他們指出，在被囚禁期間，若是對他們的未來以及為確保他們獲釋所採取的措施，缺乏了解，會造成關鍵性的影響。

每個人質情況都不同；但有一些基本的相似之處。要為以下可能發生的情況預備心：

1. 被蒙住眼睛。
2. 被下藥。這樣做通常是為了讓你保持安靜，並且在綁架的初期，可能對你有利。
3. 經歷漫長的磨難。人質事件的持續時間或長或短，持續數週或數月，有時甚至一年或更長時間。
4. 瞭解挾持情況中最危險的兩個時段，最初的綁架時期和釋放時期，尤其是在涉及救援的釋放時期。

每個人質挾持情況都有四個基本階段，每個階段都要求被綁架者遵循某些該做和不該做的事情：

1. 俘獲階段：俘獲階段是個人最初被綁架的時間。
  - 盡量保持冷靜。
  - 服從命令
  - 除非有人說話，否則不要說話。
  - 不要和同伴小聲說話。
  - 不要提供建議。
  - 不要爭論。
  - 不要做任何突然的動作。先問問。
  - 不要耍幽默。
  - 盡量不要放棄任何個人身份。
  - 盡量不要讓頭部被遮蓋。這會使你失去人性，並使綁架者更容易隨意處置你。
  - 第一個小時是最危險的。盡最大努力保持冷靜。
2. 運送和/或鞏固階段：人質被運送到關押地點的時間。
  - 要有耐心。
  - 盡量休息。你會需要它。
  - 對綁架者有禮貌。尊重他們。
  - 與綁架者建立融洽的關係。這有助於提醒他們你的人性，讓他們更難隨意處置你。
  - 注意聽。不要爭吵。
3. 監禁階段。
  - 保持身體活動。鍛煉。
  - 保持精神活躍。閱讀、寫作或玩心理遊戲。

- 獲得適量的睡眠。
  - 不要拒絕食物。保持你的實力。
  - 記住時間。
  - 不要絕望。很多人在為你的釋放努力。
4. 終止或釋放階段。這是試圖營救或劫持者放棄的時候。
- 如果協商釋放，請嚴格遵守所有命令。
  - 如果釋放是由於救援行動，請遵循本節中的指引。

建立融洽的關係：如前所述，與綁架者建立融洽關係很重要。與不認識的人、或因被完全隔離；或用布袋蓋頭被去除人性化的俘虜相比較，殺死“認識”的人相對來說要困難多。

1. 盡可能多與綁架者交談。
  - 談談你的家人，尤其是你的母親。
  - 堅持身為人道主義工作者的公正性。
  - 與綁架者談論你的人類需求，例如飢餓、口渴和緩解自己的需要。
  - 不要向綁架者乞求或懇求。
  - 不要與綁架者討論政治或宗教。
  - 不要問他們的名字或任何可以指認他們身份的事物。
2. 除非要求，否則不要給出任何你的個人物品，例如手錶、眼鏡或戒指。
3. 永遠面對你的綁架者。
  - 以不明顯的方式，盡量記住綁架者的面部特徵。
  - 去聽他們的談話中提到的名字。將它們牢記於心。
  - 嘗試記住每位綁架者的特色，例如傷疤、緊張的習慣等。
4. 留意“斯德哥爾摩綜合症”(又稱人質症候群)，被挾持者對綁架者以及他們對挾持事件的解釋產生同情心。帕蒂·赫斯特(Patty Hearst)患了斯德哥爾摩綜合症，她甚至拿起武器，與綁架她的犯案者站在同一陣線。請留意保持你的身份的完整性。
5. 身心健康：在被挾持期間，維持你的身心健康極為重要。當機會出現或在救援嘗試時，你可能需要它來逃脫。
  - 記住時間和日期。
  - 保持日常生活。嘗試以某種方式建構你的生活。
  - 體能鍛煉，即使只是等距。
  - 飲用大量的液體。在人質情況下，脫水是很常見的。
  - 保持整潔並儘可能乾淨。
  - 積極思考。專注於愉快的回憶，比如你的家人。
  - 不要對最終的釋放失去信心。你的綁架者可能會告知你假的釋放日期，只是為了讓你感到沮喪。
6. 請記住，你可能會遭受羞辱和可怕的經歷，例如模擬處決，可能會導致你無法控制膀胱或腸道。這是正常現象，其他人也發生類似的情況。沒有關係的。

#### 溝通與談判：

**這不是你的工作！**讓專家來處理。談判的目的是拖延時間。時間會讓綁架者筋疲力盡，通常帶來好結局。

1. 準備好通過電話或收音機發言。只說你被告知要說的話，除非你有預先安排好的雙關語，可以在談話中使用。不要勉強使用。
2. 如果你們是群體被抓，選擇一位發言人。
3. 避免被捲入談判過程。
4. 如果無法置身於談判過程之外，要格外小心，準確無誤地詳細解釋一切。

5. 如果你被介紹給媒體成員，請記住，他們的出現不是為了援救，而是為了得到頭條新聞。

### 逃脫：

決定是否逃跑完全取決於你，但請記住，這是極其危險的。

1. 如果你確信綁架者計劃殺死你，則逃跑便是首要考慮。
2. 請記住，如果你逃脫，無論成功與否，都可能危及其他被綁架者。
3. 權衡勝算
4. 計算綁架者和他們的武器數量。
5. 考量你的房間在建築物中的位置。
6. 考慮建築物的位置（如果知道）。
7. 考慮地形地貌，尤其是在沙漠之類的地形中。謹慎地收集資訊。
8. 嘗試確定綁架者是在外面還是在裡面。
9. 如果你離開建築物後，你打算怎麼做？
10. 考量天氣狀況。
11. 你熟悉戶外生存嗎？
12. 你的心理和身體狀況準備好了嗎？
13. 你願意接受失敗或再次被抓的後果嗎？
14. 積極思考。不要輕易放棄。

### 救援：

請記住，這是最危險的情況之一。警方認為確保人質生命是他們的主要目標；只有當情況惡化到如果不嘗試就會失去生命的地步時，救援是最後選擇的手段。

1. 當攻擊發生時，可能會發生一連串目眩耳震對綁匪的轟炸；更可能會使用催淚瓦斯，帶來大量的混亂。如果你對此有心理準備，就能有更好的生存機會。
2. 在攻擊開始之前，制定一個計劃，在房間裡找到最好的藏身之處。
3. 最好能在一個庇護物，可以在它的後面躲藏和掩護，避免彈片和子彈的傷害。
4. 當攻擊開始時，立即趴下。
5. 立即服從突擊部隊所下的任何命令。
6. 不要撿起綁架者丟棄的任何武器。你會被射殺！
7. 把手放在頭上或空中，向當局表明自己不會構成威脅。
8. 盡一切可能，避免和綁架者交換穿對方的衣服。

## 自殺威脅急救指引

1. 憐憫/愛心
  - 開誠佈公地談論自殺；
  - 表現出興趣；
  - 不要表現出震驚。
2. 傾聽
  - 讓他們表達自己的感受，肯定他們的感受。有自殺傾向的人不需要答案或解決方案。他們想要一個安全的地方來表達他們的恐懼和焦慮，做他們自己（befrienders.org）
  - 不要論斷；
  - 不要爭論自殺的對錯；
  - 小心神學討論。
3. 保證
  - 提供可行的替代方案，但不要虛偽或膚淺的保證；
  - 提出與他們作伴。
4. 安全
  - 切勿讓有自殺計劃或曾企圖自殺的人獨處；
  - 安排某人與他/她同住；
  - 在家人朋友或看護的幫助下，確認你移除危險物品（槍支、藥品、刀具等）
5. 支持
  - 提議與家人或朋友，重要他人聯繫，如前所述；
  - 在緊急情況下（破裂的人際關係，工作等）提供幫助
6. 告知
  - 立即通知你的直屬領袖；
  - 通知家人或支持小組。
7. 連接
  - 讓他們與適當的精神科醫事人員聯繫；
  - 不發誓保密；
  - 主動提出陪伴他或她去看精神科醫事人員。

### 協助目標 – “CLASSIC 典型回應”

<b>C</b>	Compassion	憐憫/愛心
<b>L</b>	Listen	傾聽
<b>A</b>	Assurance	保證
<b>S</b>	Safety	安全
<b>S</b>	Support	支持
<b>I</b>	Inform	告知
<b>C</b>	Connect	連結

<p><b>人們考慮自殺的跡象</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 言語線索                             <ul style="list-style-type: none"> <li>■ “真希望我早死了”</li> <li>■ “沒有我，人們會過得更好”</li> <li>■ “我要結束這一切”</li> <li>■ “活著有什麼意義？”</li> <li>■ “誰在乎我的死活？”</li> <li>■ “很快你就不用再擔心我了”</li> </ul> </li> <li>● 進食或睡眠困難</li> <li>● 表現出巨大的行為變化</li> <li>● 退出朋友和/或社交活動</li> <li>● 對愛好、工作、學校等失去興趣。</li> </ul>	<p><b>自殺風險增加</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 以前的自殺企圖</li> <li>● 抑鬱症和酗酒史</li> <li>● 自殺計劃</li> <li>● 可用的自殺手段（藥物、槍支、刀具等）</li> <li>● 缺乏支持的家人或朋友</li> <li>● 與家人缺乏溝通</li> <li>● 不支持或虐待家庭</li> </ul> <hr/> <p><b>他們想要的</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 有人傾聽</li> <li>● 有值得信賴的人</li> </ul>
---	--

<ul style="list-style-type: none"> <li>● 通過立遺囑或做最後安排為死亡做準備</li> <li>● 贈送珍貴的物品</li> <li>● 承擔不必要的風險</li> <li>● 談論並思考死亡和瀕死</li> <li>● 對自己的外表失去興趣</li> <li>● 增加飲酒或吸毒</li> <li>● 經常哭</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 有人關心</li> </ul> <p><b>他們不想要的</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 獨處</li> <li>● 被告知</li> <li>● 被訊問</li> </ul>
--	--

#### 關心事件周圍的人：

- 確保有清楚的溝通，不會留下猜測或混淆的空間；
- 在72小時內讓事件相關人員回顧陳述情況。自殺是一個嚴重的事件，需要由受過訓練的人員進行回顧陳述。請聯繫當地專業人士或成員關懷同工尋求幫助；
- 請注意，企圖自殺會對他人產生“漣漪效應”，尤其要注意那些可能在心理或生理上易受傷害的人。

#### 事發後——危機過後：

- 回顧檢視危機的處理方式。你學到了什麼？做得好的有哪些？下次你會有哪些做法不同？

#### 法律問題

不同的國家/地區對自殺以及自殺未遂事件必須涉入的人有不同的法律要求。在某些國家，這是一種犯罪行為。在某些國家，如果你讓自殺未遂的人回家，則是犯罪。當確認你瞭解該國家/地區的要求並遵守這些要求

#### 接受同工和學生之前的考量：

- 認真看待申請過程。仔細閱讀申請表和推薦資料。如果資訊不夠清楚，請一定要提出詢問。請注意，我們不能接受有重大心理問題和疾病的人作為同工或學生；
- 確認**每位**同工和學生都有有效的健康保險，承保內容涵蓋當地和可能的短宣地點，也包括緊急情況以後續治療和住院；
- 你的申請表中包括有關心理/精神健康方面的問題。請查看你所在的國家/地區所允許的合法詢問內容。這將因國家不同而有差異。

## 提升自殺防治意識

### 青年使命團

### 最佳實踐

### 文件 1

文件 1 “提升自殺防治意識”的目的是提高對自殺意圖的警覺意識和處理的最佳實踐。文件 2 “自殺調查 - 評估可能有自殺風險的人”是為了協助風險評估。

自殺在當今社會已達流行病的程度。世界衛生組織（WHO）在 2017 年指出，每年有將近100萬人死於自殺，這意味著全球死亡率為每10萬人16人或每40秒死亡1人，每3秒就有人企圖自殺。

*雖然自殺與精神障礙（特別是抑鬱症和酒精使用障礙）之間的聯繫在高所得國家已經確立，許多自殺是在危機時的衝動之舉，因為他們處理生活壓力的能力有所下降，例如經濟壓力問題、關係破裂或慢性疼痛和疾病。*

*此外，經歷衝突、災難、暴力、虐待或失落及孤立感也與自殺行為密切相關。難民和移民等遭受歧視的弱勢群體的自殺率也很高；以及原住民、女同性戀、男同性戀、雙性戀、變性人、雙性人；和囚犯。迄今為止，自殺的最大風險因素是之前的自殺企圖。*

- 世界衛生組織

青少年死亡中有十分之一是由於自殺，而有十分之四的青少曾積極考慮過自殺。（意即，一個有三十名學生的班級，大約有七名學生曾經認真的考慮過或企圖自殺。）

若有人被視為對自己或此類別的他人構成風險，則必須讓第三方介入此情況，並緊急關注此事。

雖然我們尊重個人的自主權，但他們的洞察力和判斷力可能會因抑鬱發作而受損。

### 立即通知重要他人（取決於基地或執行區域的架構）

- 學校領導或關係圈領袖
- 培訓團隊協調員
- 事工領袖
- 成員關懷者
- 如果是在第2或3階段-計劃和決策階段(見下文)，需要通知基地領袖
  - 在第一階段提前規劃，應強烈考慮通知父母或近親，對抑鬱者予以支持
- 如果上述角色都不在你的基地，請通知下一位授權人士

**我們必須操練我們的技能，以免錯過適當且有效干預的機會。**

風險階段及其管理。

- 階段1- 構思。

在此階段，抑鬱者自覺發現越來越想自殺。然而，對自殺的恐懼仍然大於它的吸引力。因此，此人可能會出現黑

暗的想法(“沒有我，我的家人會過得更好”)，沉迷於黑暗音樂(即一遍又一遍地播放同一首令人沮喪的歌曲)，或通過藝術表達死亡、自殺、痛苦、和絕望，但尚未開始製定具體計劃。處於階段1的人風險較低，儘管在此階段有些人會因表達自殺念頭而非自願住院。

## 處理

- 為此人調查支持性幫助過程，看是否有接受幫助的意願。值得注意的是，患者經常是矛盾的(對某事、某人或過程有複雜的感覺或矛盾的想法)，甚至抗拒去找健康方面的專家；幫助者不要因此氣餒；
- 轉介醫生諮詢，以進一步評估抑鬱症和可能的治療選項，包括藥物治療和心理治療；
- 在這個階段需要學校領袖或關係圈領袖的密切監督，因為它可以升級到階段2。

## ● 階段 2. 規劃階段

在這個階段，人的痛苦想法會開始轉向制定具體的自殺計劃。抑鬱症在此階段惡化，可能對其他人來看很明顯。例如。這個階段的一些明顯症狀是不再碰觸他人或被他人碰觸，或者他們可能比以往任何時候都更痛苦，卻不再用言語表達他們的痛苦和受苦。自與人的關係中隔絕也很常見。

儘管他們迫切需要有效的心理和精神護理，但他們被認為是中等風險。

## 處理

- 尋求治療師給予進一步幫助；
- 轉介醫生諮詢，以進一步評估抑鬱症和處置；
- 考慮在患者允許的情況下，陪同前往就診。混淆是此階段的常見症狀，增加資訊被誤解或未報告的風險；
- 如果此階段出現其他精神障礙症狀，例如幻覺、妄想，或之前曾被診斷出患有雙極性疾患或創傷後壓力症候群 PTSD等已知疾病，請據實告訴主治醫生，且或許要求轉診至精神科，作進一步治療；
- 對受苦者必須給予高度的警覺和密切觀察。可能其他同工或學生需要參與，以達成此目標。在你的溝通中清楚說明對他們的要求；若有疑問時，他們可以向誰報告；減輕照顧者可能的焦慮。擔負此角色的人應隨時待命；
- 讓照顧者知道還有哪些人參與處理此情況，這可能有助於照顧者較不感覺難以負荷；
- 必須安排對照顧者有定期的回顧陳述，並在被照顧者或情況再次穩定後，進行更廣泛的回顧陳述；
- 如有必要，讓護理人員調整藥物；
- 減少獲得自殺手段的機會，例如刀、剪刀、毒藥、藥物；
- 每天記錄此人的行為和互動；
- 如果此人對這種痛苦感受到難以承受，**你可能必須考慮將該人送回家或到更安全的環境中**。和曾參與幫助過程的人接觸，因為這樣的舉動會增加個人的自殺風險。也與那些可能接抑鬱者回家的家人聯繫。請以耐心、敏銳和關懷的方式，讓陷入困境的人參與決策過程，以免引起恐慌。

階段2很少持續超過幾個月，因為這是個在心理上非常痛苦的地方。此人感到被迫做出自殺決定(因此進入階段3)或決定不自殺；大多數人並不與親人討論此事，常是封閉地掙扎作出決定。

## ● 第三階段決定自殺

做出決定的那一刻，它就“無意識”了，這個人會呈現我們所謂的“自動駕駛”狀態。

處於階段3的人即將死亡；然而，他們似乎比長久以來看起來更“正常”。此刻，抑鬱似乎突然解除，因為這個人已經做出死亡的決定，不再為這個決定而掙扎。不幸的是，大多數心理專家和家庭成員都沒有接受過“自動駕駛”的識別訓練。他們鬆了一口氣，因為他們的病人看起來好多了，卻沒有意識到他/她正在與自殺發生衝突。

“自動駕駛”的人通常會在接下來的48小時內嘗試自殺。當抑鬱症患者在經過幾個月的治療未見改善，情況卻突然好轉時，要保持警惕。當我們看到突然的、一夜之間的改善時，我們應該變得更加警惕，而不是放鬆。我們應

該密切關注個人決定結束生命的任何跡象，並動員家人、朋友、醫療和心理師的支援。

## 處理

除了執行階段2的目標外，還應增加執行以下措施：

- 必須立即執行24小時不間斷的監視，直至住院。
- 請求入院接受高級照護(我們沒有資源來管理此階段)。
- 在這種情況下，提供個人行為和互動歷史的日誌可能有幫助。
- 盡可能讓直系親屬參與醫院發布的消息。

## 考慮因素

當人們處於極度抑鬱和有自殺傾向時，通常的治療包括抗抑鬱藥物。在接受抗抑鬱藥物治療的初期，自殺風險可能會增加而不是減少。抑鬱的所謂“植物性”徵狀，例如非常低的精力和無法清晰的思考。在出現“認知”症狀得到改善之前，抑鬱的人有足夠清晰的思緒和精力去自殺，但同時他們仍然感到非常沮喪和絕望。

## 處理

至少在治療的前六週，或直到醫療專業人員確信抑鬱症得到控制和緩解之前，需要在治療的早期階段保持密切觀察。

由於精神衛生專業人員已協助起草和評估本文件，未經此類專業人員同意，不得對其進行修改



## 文件2

### 自殺防治檢測

### 評估有自殺風險的人

本文件在幫助非專業人士。重要的是，要承認在此狀況下，個人見解可能不夠專業。注意：請參閱文件末尾註解。

#### 會談環境

評估應該在一個安靜的房間進行，盡量減少被打擾的機會。理想情況下，你應該單獨會見患者，但也應視情況一起或單獨會見他們的家人/照顧者/朋友。一般來說，開放式提問是可取的，但隨著諮詢進行和達成釐清目的，可能需要更多的使用封閉式問題。

沒有明確的方法調查自殺意圖，但很重要的是，必須對任何表達過自殺念頭或抑鬱的人進行評估。

在某些情況下，可能以電話進行評估，此舉將明顯限制評估程序(如獲得非語言交流)。但評估原則是相同。當情況許可時，建議採行面對面的評估。

#### 非語言及語言線索

留意個人的非語言線索和直覺感受，對風險程度評估很重要。。

- 非語言線索可能包括：
  - 垂頭喪氣的眼神或缺乏眼神接觸
  - 不太注意外表
  - 精神(心理)運動—大腦對語言遲鈍和/或動作遲緩的影響
- 口頭線索可能包括諸如此類的評論。
  - 沒有我，每個人都會過得更好
  - 我想我不能再忍受更久了
  - 表達絕望的感覺

#### 風險因素

有時，一個幾乎沒有風險因素的人可能會讓面談者對他們的安全感到不安。訪問員在評估風險時不應忽視這些感受，即使它們可能無法量化。如有疑問，請向更有資格的人員尋求幫助。

自殺行為與許多不同類型的事件、疾病和生活環境有關。自殺的最強預測指標是先前的一次或多次嘗試；然而，大多數死於自殺的人在第一次嘗試時就死了。

有許多因素會增加自殺風險。確定的風險因素越多，表明風險越大。

#### 個人風險因素

- 以前的自殺企圖；
- 重大身體疾病，尤其是慢性疼痛；
- 中樞神經系統疾病，包括TBI（外傷性腦損傷）；
- 精神障礙，尤其是情緒障礙、精神分裂症、焦慮症（例如\*PTSD）以及某些酒精和其他物質使用障礙；人格障

礙（例如邊緣型 PD、反社會型 PD 和強迫型 PD）。青少年：多動症和品行障礙（反社會行為、攻擊性、衝動性）；

- 反復故意自殘 (DSH) 是自殺的危險因素；
- 精神症狀/精神狀態：快感缺乏、嚴重焦慮/恐慌、失眠、指令性幻覺、極度亢奮、自恨；
- 衝動和/或攻擊性傾向；
- 創傷或虐待史；
- 有自殺家族史；
- 導致羞辱、羞恥或絕望的誘因/觸發事件（例如，失去關係、健康或財務狀況——真實的或預期的）；
- 親人、愛人、朋友等自殺成功。
- 改變生活的事件。

### 社會/環境風險因素

1. 混亂的家族史（例如，分居或離婚、照顧者改變、生活狀況或住所的變化、監禁）；
2. 缺乏社會支持和日益孤立；
3. 容易獲得/熟悉的致命手段（例如槍支、非法藥物、藥物）；
4. 具有感染性影響的本地自殺集群；
5. 法律困難/與執法部門的接觸/監禁；
6. 獲得醫療保健的障礙，尤其是心理健康和藥物濫用治療；
7. 改變生活的事件。

### 社會風險因素

- 某些文化和宗教信仰（例如，相信自殺是解決個人困境的高尚方法）；
- 暴露於（包括透過媒體）自殺身亡者的影響。

---

### 啟動查詢過程

人們通常不會自發地談到自殺意念，但70%的人會向重要他人傳達他們的意圖或希望死亡。直接詢問有關自殺的資訊，並從其他人（例如家人、朋友、其他照顧者、同事等）那裡得到側面資訊。

有些患者會在沒有提示的情況下提到這個話題，另一些患者則可能因為太尷尬或害羞，承認他們可能有過自殺的念頭。必須要仔細而敏感的提問，**使用不具批判、不帶優越感、實事求是的方法。**

應該可以在有關情緒症狀的其他問題的背景下提出自殺想法，或者將其與對消極想法的探索聯繫起來。

- 示例。
  - 有這種感覺一定很難受——有沒有甚麼時候感覺如此困難，以至於你想到死亡，甚至覺得你死了會更好？
  - 有時，和你一樣處境的人（描述情況）會失去希望；我想知道你是否也失去了希望？
  - 你有沒有想過如果你死了事情會更好？
  - 生活中有這麼多壓力（或絕望），你有沒有想過傷害自己？
  - 你有沒有想過自殺？

另一種方法是向患者反映你對他們非語言表達的觀察結果。

- 示例。
  - “在我看來你心情很低沉”。 “有時候，當人們情緒非常低落時，他們會認為不值得活下去：你是否曾被這樣的想法困擾過？”）。

根據上述問題的答案，可能需要進一步評估風險。你可能想詢問不同主題，從一般的問題開始，然後逐漸專注在更直接的問題，取決於患者的回答。這必須以尊重、同理和敏感的方式進行。當患者談論到消極情緒或抑鬱症狀時，可能會提出這個話題。即使有理由擔心，也不要反應過度，這一點很重要。你可能想要探索的領域包括：

- 他們是否感到絕望，或者生命不值得活下去？
- 他們有沒有計劃結束自己的生命？
- 他們有沒有把這事告訴任何人？

- 他們有沒有做出任何預知死亡的行為（例如整理他們的事務）？
- 他們是否有自殺行為的手段（他們是否可以獲得藥丸、殺蟲劑、槍支……）？
- 是否有任何可用的支持（家人、朋友、照顧者...）？

### 促進對話的問題示範和流程，以進一步評估風險

可以按照順序提出以下問題或類似問題，直到問題不再需要。

對這些問題的回答越積極和詳細，自殺的風險機率可能會增加。

第一階段：構思。評估。

- 消極的自殺念頭。
  - 你希望你不必繼續活下去嗎？
  - 你有想死的念頭嗎？
  - 這些想法是什麼時候開始的？
  - 是否有任何事件（壓力源）造成自殺念頭？
  - 這些想法發生的頻率如何？
  - 它們是短暫的還是會持續很長時間？
  - 他們經歷過的最糟糕的事情是什麼？
  - 當你有自殺念頭時，你會怎麼做？
  - 當它們很強烈的時候，你做了什麼？
- 積極的自殺念頭
  - 你有想過結束自己生命的想法嗎？
  - 它們有多強烈？
- 自殺威脅
  - 你有沒有和別人提過要自殺的事？
  - 你有沒有告訴任何人你要自殺？

第二階段：計劃

- 自殺計劃
  - 你是否有計劃或你是否一直在計劃要結束生命？
- 自殺計劃 - 細節
  - 你有沒有想過任何特定的方法？
  - 如果有，你在這個想法進行到哪裡？（例如研究）
  - 你決定方法了嗎？
  - 你有沒有計劃好如何實現這個想法？
  - 是否有什麼事情會觸發這個計劃？
  - 你有辦法做到嗎？
  - 你會在這裡做？
- 阻力
  - 你是否能夠抗拒不這樣做？
  - 是什麼阻止了你將計劃付諸行動？
- 準備
  - 你已經開始準備自殺了嗎？
- 時間配置文件
  - 你計劃這事多久了？
  - 你是否有結束生命的時間表？
- 事務
  - 你把事情處理好了嗎？
  - 你有沒有安排好死後的事？
  - 你寫下遺言了嗎？
- 視覺意象（越來越多的證據顯示，視覺意象可以強烈的影響行為）
  - 你是否有任何關於自殺的圖像（例如，“如果你想到自殺，腦海裡是否會出現特定的圖片跟這事有關？”）。

- 獲取的手段
  - 此人是否可以使用手段來實現他們的計劃？
  - 所計劃方法有多致命？
  - 職業類型？醫護工作者取得藥物，農民取得槍支或其他農業設備，廚師取得刀具。

**重要提示。** 如果一個人已制定了一個可能致命或有效的計劃，並且有能力和知識去執行，那麼死於自殺的機率就會高得多。

### 第三階段：決定

任何對問題的冷漠、含糊或轉移，都應再刻意進一步詢問。這種行為可能表明已經做出決定，或許他們不想參與，是因為這可能會讓他們認為，這只會讓他們回到做出決定前感到痛苦、疼痛或困擾的地方。他們也可能不希望在這樣的決定被質疑或受到干擾後感到寬慰。患有這種深度抑鬱或痛苦的人通常認為幫助是不可能的，或者不會有幫助，或者他們可能覺得自己不值得他人努力付出時間。

- 意圖

確定陷入困境的人期望執行該計劃的程度，並相信該計劃或行為是致命或是自殘的。

- 如果你想結束自己的生命，它會實現什麼？
- 你覺得自己是別人的負擔嗎？
- 你對這個計劃真的會結束你的生命，有多大信心？
- 你做了什麼來開始執行這計劃？例如，你有沒有練習過你會做什麼？（例如更新人壽保險，為寵物做安排等）
- 什麼讓你感覺更好？（例如，與家人接觸，使用物質。）
- 什麼讓你感覺更糟？（例如，獨自一人，思考情況。）
- 你認為你執行計劃的可能性有多大？
- 什麼阻止你自殺？

就你所看到的（客觀發現）與抑鬱者告訴你關於他們的自殺狀態（主觀發現）尋找之間的分歧。若可以，始終與青少年同處，尋求家人、配偶或密友的確證。與初級保健醫生相比，抑鬱者有時更可能告訴家人他們的自殺傾向。探索抑鬱者的文化和/或宗教信仰中對於自殺和死亡的看法，也會有幫助。

### 先前的嘗試

先前的嘗試經歷是未來自殺行為最強的預測指標。即使沒有證據表明最近有自殺念頭，總要詢問抑鬱者過去是否曾嘗試過自殺。

在此評估中，觀察與過去的嘗試經歷相比較，當前的情況是否與之前有相似之處。

#### 過去的自殺企圖

- 情況

- 這次嘗試的情況如何？

- 方法

- 你做了什麼？

- 意圖

- 你想達到什麼目標（死亡/睡覺/狂喜；亢奮）？
- 致死率
- 你認為它會殺了你嗎？

- 重新嘗試自殺

- 在此次嘗試之前，你是否曾試圖結束自己的生命？

- 願意幫助

- 渴望幫助
- 你是否願意幫助避免再次嘗試？

- 接受照顧
    - 你會接受我的幫助以避免自殺嗎？
    - 你會接受精神專科照護嗎？
- 

## 有人被認為有即將要自殺的危險

通過以下一些可能的問題評估當前的安全水平。

- 立即性傷害
  - 你有想立即自殺的念頭嗎？
  - 你是否在有辦公室/家裡等自殺或自殘的想法？
  - 你想要在這裡傷害自己嗎？
- 幫助引出
  - 如果你等待我安排時，想在這裡傷害自己，你能在做之前回到我身邊並表明這一點嗎？
- 危險物品。
  - 你有什麼可以用來傷害自己的東西嗎？
  - 你是否考慮使用附近的東西來傷害自己？
  - 若是如此，那可能是什麼？
- 殺人念頭。  
殺人意念
  - 你想帶任何人一起離開嗎？
  - 你有傷害或殺害其他人的想法嗎？
- 殺人計劃。
  - 你有這樣做的計劃嗎？
- 武器
  - 你是否有取得任何武器的管道，例如刀具或其他武器？

## 自殺的保護因素

除了風險評估之外，綜合管理自殺的方法側重於識別和培養保護因素，這可以降低自殺風險。制定管理計劃時要考慮的保護因素包括：

- 個人
  - 適應性因應技巧
  - 有效解決問題的能力
  - 自我理解
  - 能力感
  - 靈性
  - 穩固的治療關係
- 工作
  - 支持的工作環境
  - 與同事積極正面的關係
  - 專業發展機會
  - 獲得員工援助計劃
- 家庭
  - 與家人的關係
  - 責任感
- 社群
  - 參與和加入的機會
  - 負擔得起的、可獲得的支持服務

\*創傷後壓力症候群(posttraumatic stress disorder)，簡稱PTSD

“文件 2” 旨在提供風險評估的指南。“文件 1” 旨在提高對自殺想法的認識，並制定最佳管理實踐。它們是獨立的

文件，但它們又是相輔相成，缺一不可。儘管謹慎起草本文件，但作者對本指南的使用或誤用，不以任何方式承擔任何責任。

這些問題是照顧者進行自殺風險評估的教育範本，可以協助訪調員進一步評估個人風險。這不能替代個別臨床醫生對受苦者的判斷、責任和關懷義務。作者對本指南的使用不承擔任何責任。

基於心理健康專業人士對此文件內容進行評估並協助修訂，未經專業人士同意，不得對內容進行任何修訂。

David Peter 大衛·彼得  
非洲成員關懷共同協調員

## 創傷後壓力症候群（PTSD） “隱性傷害”

PTSD指創傷性事件藉由以下一種或多種方式持續重新體驗：它可以在事件發生後三到六個月內發作。它也顯示，危機之後或危機期間的針對關鍵事件的回顧陳述，有助於最大限度地減少或防止這種情況的發生。

如果一個人出現 PTSD 症狀，強烈建議為個人提供進一步的治療和諮詢服務。如果沒有，至少提供一個安全、不具批判性和常規的地方，讓患者有機會談論所經歷的感受和想法。

症狀經歷，但不僅止於此。

- ❖ 對事件的痛苦回憶，包括圖像、想法或感知，反覆和侵擾性的出現。
- ❖ 反覆出現令人痛苦的夢境。
- ❖ 表現或感覺好像創傷性事件反覆發生（包括重溫經歷、幻想、錯覺和分離性閃回事件的感覺，包括那些發生在醒來或醉酒時的事件）。
- ❖ 暴露於象徵或類似創傷事件，某個方面的內部或外部線索時，會產生強烈的心理困擾。
- ❖ 暴露於象徵或類似創傷事件，某一方面的內部或外部線索時的生理反應。

個人持續迴避與創傷相關的刺激，和一般反應性麻木（創傷前並不存在），表現為以下 3 項或更多：

- ❖ 努力避免與創傷相關的想法、感受或對話；
- ❖ 盡量避免引起創傷回憶的活動、地點或人；
- ❖ 無法回憶起創傷的某一重要歷程；
- ❖ 對重大活動的興趣或參與度明顯下降；
- ❖ 與他人疏遠或隔閡的感覺；
- ❖ 受限制的影響範圍（例如無法有愛的感覺）；
- ❖ 對未來有被縮短的感覺（例如，不期望有事業、婚姻、孩子或正常的壽命）。

持續性覺醒症狀增加（在創傷前不存在），表現為以下 2 項或更多：

- ❖ 難以入睡或持續睡眠
- ❖ 易怒或暴怒
- ❖ 難以集中注意力
- ❖ 高度警覺
- ❖ 誇張的驚嚇反應。
- ❖ 持續至少一個月的障礙，會導致臨床上顯著的痛苦或社交、職業或其他重要功能領域的損害。

如果 PTSD 症狀持續：

- a. 安排徹底的身體檢查；
- b. 提供適當且有同理心的專業輔導；
- c. 對於重度創傷後症候群(PDST)患者，大約六個月內不允許其恢復正常工作

## 溝通和媒體指南

### 當媒體介入時

在危機中做出第一反應後，溝通團隊需要開始工作，為任何可能發生的事情做好準備。以下是一些指導方針，請記住，事件通常會快速發展，你不會總是按照自己的方式做所有事情。

#### 1) 發現事實

- 收集重大事件的事實；
- 如果情況可能變得危急，請嘗試在事件發生前收集事實。

#### 2) 確認權限結構

- 誰有權做出決定？尤其是在跨文化的情況下，當地或區域領袖應持續參與其中。在與地區領袖協商後，應將重大危機事件通知全球領袖，但當地相關人員必須參與決定如何談論這事件；
- 請記住：檢查並確認你不是因為錯誤的原因而保留或共享資訊。資訊就是力量，重要的是不要讓這種力量支配你的反應。

#### 3) 了解你的資訊

- 清楚並知道你想傳達什麼資訊。儘管媒體可能會扭曲事情，但請確保你非常清楚自己想說什麼。

#### 4) 在擬定你的訊息時，將世界視為你的聽眾

- 你不再只是與教會或福音派聽眾交流。你確定所傳達的內容是可以理解的嗎？（這並不意味著每個人都同意你所說的，但他們理解你所傳達的內容）。不要使用屬靈或YWAM用語，想想你的訊息對世俗或其他信仰的人來說聽起來如何，以及你所談論的人會如何感受。當謹慎使用YWAM一詞，特別是如果此類事件可能在區域或全球產生更大的影響。

#### 5) 只要有可能(即在不安全的情況下)，最好與媒體合作

- 媒體中並非每個人都反對我們，即使他們反對，我們也可以利用他們來傳達我們的核心資訊。但始終由參與其中的人領導 - 特別是當情況涉及沒有宗教自由的國家時。

#### 6) 在回答媒體提問時記住

- 不要假設你可以代表YWAM發言，並瞭解有時會假設你是。澄清你代表誰；
- 你不必回答所有問題，但“無可奉告”很少是有用的陳述。解釋你不能發表評論的原因：我沒有這些資訊；我需要與其他人核對該資訊；我們沒有參與在這種情況；出於法律因素，我們無法討論，等等。
- 如果被問及你不知道或與你無關的情況，你應該說：“對不起，我沒有這些資訊。我們是一個高度分散的組織。如果你能通過電子郵件向我發送一些問題，我很樂意今天稍後給你回覆。“或者，”其他人會更好地回

答這個問題。如果給我你的聯繫方式，我會讓他們給你回電。”；

- 總是先提問——你是誰？你代表哪家媒體？你到底什麼意思？

## 新聞聲明草稿

新聞聲明應盡可能在出版前準備好。在危機中，準備一份聲明，預測各種結果，應該是一個優先事項。應指定一名發言人發表聲明，並應告知所有可能與媒體接觸的工作人員（即接聽電話的人、學生、全國辦公室等）可直接詢問的地點。

如果你無權在某種情況下發言，請不要被激怒！只需禮貌地回覆，已為這情況指定發言人，以確保提供正確的資訊。在某些情況下，這也是為了尊重相關人員的隱私

## 發言人一般準則：

- 完全準確並確保你的事實是正確的
- 盡可能清楚簡潔
- 請使用第三人稱寫作除非你代表自己發言，
- 避免使用行話，除非你有清楚的定義
- 確定你的關鍵訊息並且不偏離
- 酌情使用多種語言進行溝通
- 明確指出需要跟進的消息來源/發言人，並確保消息來源已預料到問題，且預備好與媒體交流
- 發佈前，先檢查拼寫和語法

## 草擬新聞聲明內容：

### 1) 簡要說明你代表誰發言

- 如果你代表 YWAM 發言，請定義YWAM的哪個領域。未經授權，你不得為職位在你之上者發言；換句話說，除非你有權限，否則你不能代表國際YWAM發言。澄清你是代表某個國家、地區或特定中心發言，還是僅代表某個個人或團體發言。可以從ywam.org獲取有關YWAM的一般聲明，以幫助確定我們的身分以及工作，或向媒體辦公室尋求幫助；
- 在你代表與YWAM沒有直接關聯的附屬機構（即非政府組織）發言的情況下，指明該組織身分以及地點、適當性”、如何登記（附屬與福音派聯盟/與聯合國合作/由<相關政府機構>監督）。除非你獲得授權，否則不要代表其他組織發言。

### 2) 讓你的聲明，簡潔扼要地針對問題，不偏離主題。回答問題：發生了什麼？是什麼導致這一事件？你的反應是什麼/你預計接下來會發生什麼？

- 堅持要點——不要離題——但要確保你的陳述有內容；
- 讓你的陳述有公信力——在適當的情況下提供證據支持你的陳述，但要保持簡潔。可能包括你在該地區的服務記錄、你與其他可信團體的良好關係、個人證詞等的陳述；
- 未經其它YWAM或其他事工許可，不得引用他們；
- 簡潔清楚，避免誤解。

### 3) 決定是否要回答問題，預測問題並準備好回答問題。針對常見問題的一些有用回答……

- “這是個很重要的問題，但更重要的是……”；
- “在回答這個問題之前，我想我應該說……”；
- “我沒有確切的細節，但我能說的是……”；
- 不要害怕反駁或糾正；



- “你可能會這麼說，但根據我的經驗……” ；
- “不，那不是真的。事實是……” ；
- 盡量不要說 “無可奉告” 。如果你沒有/不能提供資訊，請說出來，並解釋原因。

## 回顧陳述(Debriefing) 建議模組

### 創傷回顧陳述：

創傷回顧陳述是至關重要的。每個人都以不同的方式經歷和解釋創傷性事件。我們需要理解並接受它，並且應該明白，每個人經歷的創傷都不一樣。

### 回顧陳述帶領者的簡介。

- 對積級和反映性聆聽技巧有很好的理解，並且有多次練習。
- 必須對個人感到安全。
  - 自然地肯定個人的看法和感受。
  - 某種形式的輔導訓練，知道該聽什麼線索。
  - 能夠分享自己的故事。
  - 能夠適當地表現出溫暖、同理和尊重。

### 回顧陳述計劃

以下大綱建立在 CISM 模型之上：（關鍵事件壓力管理）  
為獲得最大效果而進行的回顧陳述，應由兩個階段組成。

#### 階段1

創傷性事件後立即提供小組流程(30-45分鐘)，一旦個體遠離創傷事件的位置即可啟動。

創傷事件後回顧陳述的目標和過程：

- 緩和或減輕事件的影響
- 加速恢復過程
- 評估回顧陳述或其他支持的需要
- 減少認知、情緒和生理症狀

回顧陳述過程旨在：

- 建立一個無威脅的社會環境
- 允許立即以口語表達壓力體驗
- 向所有相關人員分享事實和資訊
- 帶來理解，增加在創傷中推理的能力
- 提供應對壓力的資訊
- 肯定個人價值
- 溝通未來過程中的預期

回顧陳述模組如下：

1. 簡介
  - 介紹帶領者（主持—營造情緒安全的氛圍）
  - 聲明回顧陳述的目的

- 邀請自願參與
  - 建立基本規則（不一定是治療，不是調查）
  - 保證機密性（沒有筆記、錄音等）
  - 描述過程
  - 提供額外支持（例如回顧陳述的跟進）
2. 探索
- 要求個人描述剛剛發生的事情（開放式提問）
  - 只允許最少的澄清問題（沉默、釋義）
  - 回顧經驗和反應（總結技巧）
  - 評估是否需要進一步幫助
  - 必要時確認
3. 資訊
- 回應你所聽到的，以表明對他們歷程的理解
  - 使經驗和反應正常化（擴大同理和支持；如果可能，從個人經驗中發言）
  - 教授多種壓力生存技能（從個人那裡獲得經驗）
  - 建議飲食和營養，避免酒精/咖啡因
  - 注意適當休息，維持重要關係
  - 推薦休閒和運動（經驗之談）
4. 後果
- 跟進那些可能需要更多個人關懷的人
  - 盡可能確保一對一跟進
  - 建議跟進式的回顧陳述，如果需要的話，可能會是什麼樣子

回顧陳述過程可能會為團體或個人提供足夠的支持，但是回顧陳述過程可能會揭示出需要進一步支持的情況。

#### 可能需要額外支持的指標包括：

- 強烈的情緒，異常的行為
- 未完成的事情
- 不完整感（有時是微妙的）
- 過度沉默

#### 階段 2

事件發生後大約 72 小時內的跟進會議，會議時間約為 2 到 3 小時，旨在滿足以下幾點。

- 在某種情況下對持續性壓力的限制
- 篩選和優先考慮個人需求
- 確定後續支持和轉介的領域

下面的大綱是一個很好的例子，它由七個步驟組成。

階段1	簡介	介紹干預團隊成員，解釋過程，設定期望，建立保密（在整個過程中積極傾聽）
階段2	事實	讓每個參與者從認知角度描述他們參與的性質。“你看到/聽到/做了什麼？”（開放式、以事實為中心的問題）
階段3	想法回應	徵詢對以下問題的「認知反應」：“發生這種情況時你在想什麼？哪個方面對你的負面影響最大？”，從認知到情緒處理的轉變。（開放式的、以「認知」為重點的問題）
階段4	情緒回應	徵詢對第 3 階段所給出的「認知反應」中的「情緒反應」或後果。“這次經歷對你有什麼影響？”（開放式的、以「情緒、感受」為中心的問題）

階段5	重新建構	從「情緒」領域過渡回「認知」領域。 “從這次經歷中你學習到什麼？” 或者“從這次經歷中你得到什麼正面的東西？” 在這裡要用溫和的態度 - 如果人們沒有準備好，不要堅持要求他們給出正面的答案。（開放式的、重新建構的問題）
階段6	教導	教育參與者正常反應（不一定每個人都分享）並教授基本的壓力管理（如果適用）。（事實被公開、應對的技巧）
階段7	再進入	總結經驗，強調朝向正面的學習。

## 致謝

1. **幫助受創者的適當做法- 最新研究**  
Esther Tossaint (HBoeker 09) – 2
2. **哀傷和失落 - 愛的表達**  
悲傷的五個階段：Five Stages of Grief: Kübler-Ross five stages  
安寧關懷基金會Hospice Foundation  
本文檔由來自網路資訊、閱讀材料和個人經驗綜合而成。我很遺憾當時沒有記錄所有資訊。感謝所有使這一切變成有價值和有用的內容做出貢獻的人。
3. **預期性哀傷之因應**  
這些內容是根據個人經驗整理而成，必要時也適用於我們YWAM的環境，並從下列網站線上閱讀一些有用的文章予以替換。  
<https://www.healthline.com>, <https://www.aplaceformom.com>  
認識到預期悲傷的跡象由莎拉·史蒂文森 (Sarah Stevenson) 發布  
特別感謝 Garry 和 Anke Tissingh 的貢獻，感謝特別的朋友和悲傷諮詢專家 Chris Young。
4. **虐待兒童指控及領袖/同工之因應**  
特別感謝 Garry 和 Anke Tissingh 以及 Kobus 和 Rika van Niekerk，他們幫助我審閱並評論內容的編寫。
5. **性侵害和性侵犯罪行處理指南**  
感謝 Forensics for Survivors Healing Justice。 <https://www.surviverape.org>  
性侵害危機開普敦。 <https://rapecrisis.org.za>，其部分材料已用於編寫本文檔。
6. **綁架/人質**  
EMM (東門諾派事工)  
部分資訊來自他們的綁架/人質資源指南。  
在某些部分，我們編輯或添加可能更適合我們作為YWAM和我們的實地經驗的背景的部分。特別感謝 Frontier Missions 的 Jeff Neeley 以及 Garry 和 Anke Tissingh 的寶貴貢獻。
7. **自殺威脅防治指引。**  
蘭迪·羅德斯和戴夫·彼得。
8. **提升自殺防治意識**  
卡明斯研究所。（行為健康）自殺的階段。  
進一步感謝和尊重以下人員多年來提供的諮詢、經驗和幫助以及他們對本文件的貢獻：C. Chouler 博士（醫療從業人員）、Lynn Hodge（心理健康臨床社會工作者）。
9. **自殺防治檢測-評估有自殺風險的人**  
關係澳大利亞。正方形。（自殺、問題、答案和資源。）  
維多利亞自殺線。  
自殺研究中心。  
進一步感謝和尊重以下人士的協助，在編製此文稿時提供建議和經驗。  
D. Dennis 博士（精神科醫生），C. Chouler 博士（醫療從業者），Lynne Hogan（心理健康臨床社會工作者）。
10. **創傷後壓力症候群 (PTSD)**  
本簡介由網絡資料、閱讀資料和個人經驗綜合而成。我很遺憾當時沒有記錄所有這些。
11. **溝通和媒體指南**  
感謝 Tamara o' Neeley 的影響和資料。資料也來自多年的，但未被記錄致謝。

**12. 回顧陳述(Debriefing) 建議模式**  
建立在關鍵事件壓力管理工具之上。

感謝Steve Goode多年來為我們服務，也因為他的教導而獲得認可。Dave Stroud和Ester Parpatt的編輯專業知識，以及國際成員關懷核心團隊的支持和鼓勵。

致我有幸與之同行的許多人士；以某種形式的諮詢、危機干預或創傷回顧陳述……。

是你們在我的呼召中培養我，並在過程中教會我很多，使我得以繼續做我所做的事情。感謝你們對我的信任。

致我的導師和認識我的專業人士……感謝你們一直在我身邊，讓我從你們身上學到很多東西。

感謝你們相信上帝對我生命的呼召以及教會我的一切。

Dave Peter

非洲成員關懷協調員

國際成員關懷核心團隊