



心理急救 (Psychological First Aid, PFA)

在學校環境中處理心理健康需求的一般準則

心理急救 (PFA)* 是一種有實證依據的方法，可在災難、校園危機或緊急情況等生活壓力事件發生後即時為兒童、青少年、成人和家庭提供幫助。PFA 旨在緩解創傷事件造成的初始不適感，並提升短期和長期的適應機能。

聆聽他們的話，觀察他們的行為。

- 盡快處理感覺/行為。
- 如果學生想要傾訴，請做好準備，仔細聆聽，注意他們所說的話以及您能如何提供幫助。
- 觀察非言語溝通。請記住，學生也可能以非言語方式表達他們的感受，例如行為問題增多或更容易退縮。
- 用您的聲音和肢體語言表達同情和進行安撫。

透過保持結構化、穩定性和一致性來保護。

- 保持日常常規、活動和結構，有明確的預期要求和一致的規則。
- 提供監督和一致性，鼓勵成功的結果。
- 監測學生可能參與或聽到的對話。
- 提供準確且適齡的資訊。
- 保持環境中沒有任何可能使孩子再次受到創傷的事物。
- 驗證學生的生活經歷。
- 酌情保密。



透過互動、活動和資源來建立聯繫。

- 定期向學生瞭解情況。
- 熟悉您的學習支援工作人員（例如，精神科社工、學校心理學家、輔導員、護士）和社區健康/心理健康服務機構。轉介適當的資源。
- 鼓勵與朋友及教師的互動、活動和團隊專案。
- 與參與學生生活的其他人（例如，家長、教師、教練）保持溝通。
- **註：**如果懷疑兒童受到虐待和/或忽視，請聯絡相應的兒童保護服務機構。

示範冷靜和樂觀的行為。

- 透過保持冷靜、禮貌、有條理和樂於助人來示範健康的應對。
- 注意您的想法、感受和反應，因為它們可能會影響學生的應對方式和行為。
- 採取建設性行動來確保安全。
- 認同情形的困難，表現出人們如何在危機後相互支援，攜手應對。
- 踐行自立。

講授生活壓力事件後可能出現的常態變化。

- 學生對同一事件可能會有不同的反應。
- 鼓勵學生識別並使用正向的應對策略，以在事件發生後自助。
- 幫助學生確定學校和家庭社區中值得信賴的成人。
- 幫助學生設定“可行”的小目標，並將這些成就作為“勝利”與大家分享。

*PFA: “聆聽、保護、建立聯繫、示範”是由加州大學洛杉磯分校 (UCLA) 公共衛生與災難中心、洛杉磯聯合校區 (LAUSD) 創傷服務適應中心和國家校園危機與喪慟中心合作創建的。作者: M. Schreiber, R. Gurwitsch 和 M. Wong 已授權改編。