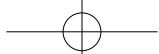


## 災難管理與社會工作實務手冊

黑夜無論怎樣悠長，白晝總會到來。

—— 莎士比亞



*ask for help*

第 11 章

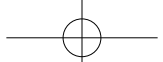
「紓壓」  
救災人員的壓力紓解



## 第十一章 救災人員的壓力紓解

### 前言

災難發生當時以至於災難後救災過程，幾乎所有歷經災難者，都會因目睹災難而怵目驚心，影響身心狀況。影響者包括受害者（傷亡）及其家屬、目擊者（鄰里、路人）、救災人員（專業與非專業）。無論是受到直接或間接的影響，不同類型的接觸者都會『人在危機情境』（person-in-crisis situation）所處的位置不同，而有不同的行為反應與影響程度。就專業人員的影響而言，災難管理階段過程中，必須分階段扮演多元角色，承擔多重任務。專業工作者和普通人一樣，面對既有的工作職責及其隨之而來的壓力下，或許能在情緒與行為反應表現適宜。但當救災人員介入救災工作時，暴露於各種創傷的刺激之下，易出現情緒與心理上的緊張（Myers, 1994）。



## 壹、救災人員的情緒反應階段

雖然我們不能完全預測，助人專業者在何種特定時間點上會經驗到什麼，但我們可以大致描繪出，救災人員在救災過程中會經歷與其工作性質相關的情緒階段（Myers, 1994）：

### 一、警覺期（alarm phase）

救災人員在這個階段開始了解及收集災難的事實和消息，以做好回應的準備。在警戒期，救災人員會經驗到焦慮、不安、和易怒的感覺。像倖存者一樣，衝擊之後，救災人員開始會覺得驚嚇和茫然。

在救災人員進入災難現場前，若能對其進行狀況說明及簡報（briefing），會幫助他們準備好面臨他們會發現的狀況，並減少一些情緒的驚嚇。

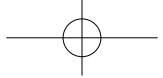
### 二、動員期（mobilization phase）

救災人員很快的從他們初始的驚嚇中恢復，並且開始發展和協調各種計畫。清點各項補給物資、裝備、和人員；評估災區的需要；提出互相援助的需求。團隊人員開始採取行動。

### 三、行動期（action phase）

救災人員針對必要的任務，主動和有組織地工作。工作的行動期有二個部分（New Jersey Office of Emergency Management, 1991）：

因應（response）：救災人員的因應活動範圍包括避難所、急救



醫療站、供餐的地點、停屍間、緊急事件處理中心（Emergency Operations Centers）或指揮中心。救災人員通常是積極的進行活動，但卻由於惡劣的環境、缺乏設備、通訊中斷等因素而感到挫折，也處於高度的壓力中。但利他主義使得救災人員英雄式的進行救難工作，而忽略了自己的疲憊和創傷，而使得耗竭（burnout）的狀況可能會發生。

復原（recovery）：心理及情緒的緊急處理、危機介入、和減壓（defusing）是短期的心理衛生復原活動。另外，長期復原活動，像是外展服務（outreach）、諮商和教育、個別和團體的輔導、宣導、社區組織、和轉介社會資源等，可以讓倖存者改善或是回到原本的生活。一般來說，心理衛生復原服務會持續到災難後的第一個周年，或更久之後。

與早期因應的階段相較，復原期救災工作的步調較緩和，比較不會看到立即的成效。因為災難倖存者通常不會大量尋求輔導，因為沒有大量的個案，加上處置後的評估十分困難，救災人員會失去熱心，並質疑其工作的價值。

如果與倖存者的接觸時間延長，救災人員對災難的情緒衝擊會格外強烈（Hartsough and Myers, 1985）。團隊成員會替代性的學習倖存者的挫折，對救災人員而言，持續地浸淫在倖存者失落和悲傷的故事中是很痛苦的，如果這樣的創傷沒有被辨識出來，救災人員就會在潛意識中，開始避免聽到痛苦的事件。

#### 四、降溫期（Letdown）

這個階段將由災難救援現場返回日常生活的軌道。如果救災人員在行動期壓抑和否認自己的情緒與感覺，災後反應就會在這個時期浮現出



來，這將會是一個難熬的階段。另外，當他們從富有挑戰性的災難任務離開，再回到日常生活時，救災人員會經驗到失落和「降溫」。

上述的反應在災難情境下是很正常的，且這些壓力與悲傷的反應是短暫的，隨著壓力的解除和時間的流逝，救災人員通常能夠建立新的平衡進而復原。但我們必須知道，教導救災人員認識救災工作下的壓力反應，以及處理這些反應的方法，能夠使救災人員預測及處理自身對災難的反應。

救災過程中的工作情緒階段通常會影響救災人員救災時心理行為反應，因此救災人員的自我照顧功能與紓壓能力的建構是相當重要的。公私部門平時就應設置有員工壓力紓解、心理諮商服務機制，對於位於偏遠地區的救災或一線工作人員，更應廣為宣導此服務，以因應心理需求，適時提供協助。而如果遇到緊急意外災難事件時，協助救災機構與一線的工作人員的督導或主管扮演更重要角色，以協助減緩可能產生的替代性創傷症狀及避免救災過程中的不必要的工作壓力。

由於災難事件通常是無法預期的，因此不論是公部門機構或私部門救災相關單位，平日就應提供救災應變訓練、危機處理、壓力創傷反應、自殺防治的相關課程，並提供系列性的模擬演練，做好平日防災準備，及早告知家屬工作任務可能需要緊急支援或遇到災難時業務更替的情境（如表1 第198頁）。

### 災前準備工作

1. 在職課程訓練：救災應變訓練、危機處理、壓力創傷反應、自殺防治等
2. 模擬演練

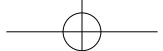


表1 救災人員情緒反應階段

救災工作 情緒轉化階段	災後心理緊急救護（前、中、後）
一、警覺期	<p>（一）救災工作之前自我評估面向</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 個人考量</li> <li>2 健康考量</li> <li>3 家庭考量</li> <li>4 工作考量</li> <li>5 個人、家庭、以及工作的生涯規劃</li> </ol>
二、動員期 三、行動期	<p>（二）救災工作中</p> <p style="text-align: center;"><b>情境反應</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>I. 一般壓力反應</li> <li>II. 極端壓力反應</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 機構支持與任務</li> <li>2 自我照顧計畫：活動、紓壓工具</li> <li>3 自我調適方式</li> <li>4 避免行為</li> </ol>
四、降溫期	<p>（三）救災工作後</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 機構所提供的照顧</li> <li>2 助人者應自我調適技巧</li> <li>3 預防避免再度感受壓力</li> </ol> <p>（四）返家後</p> <p>維持生活平衡：身體、情緒、心理、精神</p>



### 3. 溝通：告知家屬工作內容可能面臨的緊急業務或職務轉換

## 貳、救災人員的心理緊急救護

由於救災行動的時間及生命壓力，以及工作時間的混亂，常對很多人員帶來重大壓力；研究指出有三分之一的救災人員會有強烈的壓力，進而產生焦慮症、憂鬱症以及創傷後壓力症候群。以下是針對救災人員的心理緊急救護之前、中、後階段，甚至返家的注意事項：（Psychological First Aid Field Operations Guide, 2nd Edition）

### 一、救災工作前

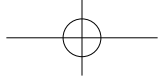
決定是否參與災害應變工作時，必須先評估自己面對災難救援工作的心理調適能力，以及當前的健康、工作和家庭狀況。這些考量應該包括以下的部份：

#### （一）個人考量

評估你在從事救援時可能碰到以下各種危機狀況的心理調適應程度：

1. 工作的對象是經歷極大壓力並且有強烈情緒反應的人，包括尖叫、歇斯底里的哭泣、憤怒或退縮。
2. 工作對象不是一般傳統情況之下的人，自己是否有能力面對受災戶或面對死傷個案。
3. 工作環境是混亂而無法預測的。
4. 需要接受一些一開始看起來不太像是跟心理健康有關的工作（比如遞水、送飯、物資整理與發放之類）。





5. 在幾乎沒有督導和管理的環境的下工作，可能無法及時獲得多面向的支持與確切指導方向。
6. 工作和支持的對象來自於不同的文化、種族、有不同的發展層級和信仰背景。
7. 工作環境中有不能確知的暴露和受傷害的風險。
8. 工作的對象不一定能接受心理健康支持。
9. 和一群不同專業的人一起工作，他們對事務的反應方式通常是不太相同的。
10. 工作過程中可能的跨領域、跨專業、跨層級的價值衝突。

### (二) 健康考量

瞭解自己身體和情緒的健康狀況，以及任何足以影響你在災難現場長時間工作的狀況，包括：

1. 自己本身也是災難受害者？
2. 近來所接受的手術及醫療措施。
3. 近來碰到的心理及情緒上的挑戰和問題。
4. 過去半年和一年間，所遇到生命中重大的轉變或失落。
5. 早年的失落或是其它負面的生命事件。
6. 足以阻礙你工作的飲食限制。
7. 能夠長時間保持活力並且忍受身體疲累的狀況。
8. 如果須要的話，要有足夠在任務時間之外再多幾天所使用的藥物。
9. 本身是否罹患慢性疾病並易受壓力影響

### (三) 家庭考量

評估家人在你從事救災工作時與你配合的能力：

1. 你的家人是否有心理準備你會有很長一段不在家的時間，也許是許



多天，甚至好幾個星期？

2. 你的家人是否有心理準備你的工作環境將是曝露在受傷的風險不明的下的環境？
3. 你的支持系統（家人、朋友）是不是能在你離家或是長時工作的時候承擔一些你家庭的責任和義務？
4. 你是不是有一些未解決的家人或關係方面的問題，會對你專心在災難相關的工作上造成挑戰？
5. 當你從災難的任務返回之後，是否有一個堅強而支持的环境可以回去？

#### （四）工作考量

評估抽出時間來進行救災任務對你原來工作的會有什麼影響：

1. 你的主管對你在救災上的興趣和參與抱著支持的態度嗎？
2. 你的主管願意提供一個自在的環境，讓你隨時有機會表達意見與情緒？
3. 你的主管允許你從工作中暫時抽身嗎？
4. 你的主管允許你利用公假、假期時間，或是使用留職停薪的方式來做救災工作嗎？
5. 你的工作是否有足夠的彈性讓你能在24-48小時內回應災難現場的任務呢？
6. 當你不在的時候你的同事是否能夠提供足夠的支持並且在你回來的時候提供一個支持的环境呢？

#### （五）個人、家庭、以及工作的生涯規劃

如果你決定要參與災難現場的工作，請花時間將以下的事項安頓好：



1. 家庭以及其它家務上的責任
2. 照顧寵物的責任
3. 工作上的責任
4. 社區活動／責任
5. 其它的生活責任和應有的關懷

## 二、救災工作中

在提供災難救助工作的時候，有些事是很重要的，包括認清一般和極端的壓力反應、瞭解機構可以如何幫助工作者減少壓力、以及如何在工作中好好的自我照顧。以下為自我壓力反應檢測，無論是一般或是極端壓力反應，如果有以下三項，並嚴重影響生活作息與人際社交活動，即應立刻求助心理諮商服務。

### (一) 一般壓力反應

在救災時或救災後與倖存者一起工作，助人者可能會經驗到許多壓力反應，這些被認為是一般的壓力反應。一般壓力反應自我檢核表如下：

- 活躍程度的增加或減少
- 睡眠困難
- 物質／藥物使用
- 麻木
- 急躁、易怒、沮喪
- 困惑、無法集中注意力、猶豫不決
- 生理反應（頭痛、胃痛、易受驚嚇）
- 憂鬱或焦慮症狀



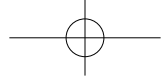
- 社會活動減少
- 替代性創傷，以驚嚇、害怕、恐懼以及無助呈現

「替代性創傷」指的是助人者與創傷事件的生還者一起工作中所累積的轉變，並非案主加諸於助人者，是一種內在經驗轉變，當同理投入於案主的創傷題材所產生的結果。因為與案主深層的情感互動容易產生「同理的痛楚」（empathic pain），如果再加上對案主遲緩進步感到失望的話，兩者皆可能轉化至替代性創傷經驗中。創傷也常伴隨著「失落」（loss），因為在創傷事件後一切不同於往昔；當助人者在面對每天的現實生活同時，也要面對自己像失落的一些弱點，因為協助創傷案主的工作使得助人者生活中所秉持的安全、掌控、可預測和受保護的信念受到威脅或挑戰，所產生的事件調適不良症狀。

## （二）極端壓力反應

助人者也許會經驗到更嚴重的壓力反應，這時需要尋求專業的協助或是由一位督導者來督促。極端壓力反應檢核表包括：

- 同理心壓力：無助、困惑、孤立。
- 同理心疲乏：去道德化、孤單、屈從。
- 過於沉溺，或是強迫性的直接或間接重覆經歷創傷。
- 在個人或工作上過度掌控，或是有「救星情結」。
- 退縮和孤立。
- 依賴物質、對工作過於投入、或睡眠習慣的劇烈改變（拒絕睡眠或不願起床）來逃避感覺。
- 人際關係的嚴重困難，包含家庭暴力。
- 憂鬱及相伴而來的絕望（易使人處在自殺的高風險中）。
- 不必要的冒險。



- 拒絕再度接觸相關環境與逃避生活事物。

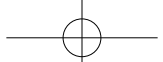
如果您有以上的狀況，請注意自我日常生活是否已受到這些壓力反應的干擾，請隨時注意調整自我生活型態與工作作息時間表，維持生活平衡。

### （三）機構任務：對工作者的支持與幫助

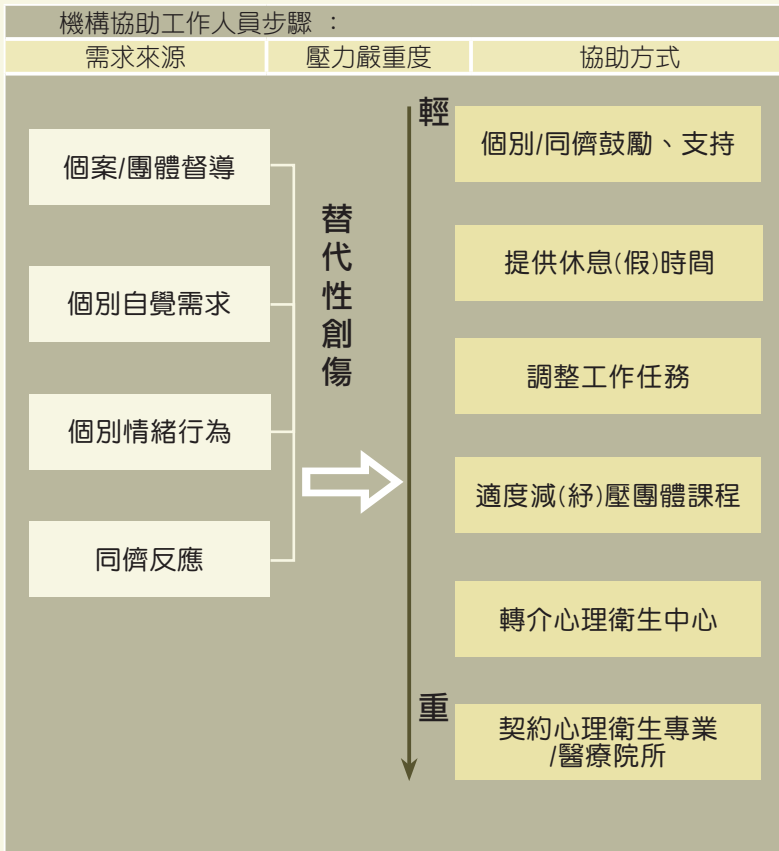
救災組織、機構可以藉由協助與提供減壓方案，來減低助人者的受到極端壓力的危險。機構督導或主管單位在協助一線工作人員執行任務時，必須能隨時觀察注意到工作人員的情緒行為與精神反應，以及對工作的適任性，所能提供的協助：

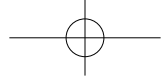
1. 限制輪班工作的次數，避免照護者工作超過12小時，並鼓勵休息。
2. 讓助人者可以從曝露程度最高的任務輪換到曝露程度較低的任務。
3. 強制休假。
4. 確認各種層級都有足夠的人力，包括行政、指導及支援。
5. 鼓勵工作夥伴間的同儕諮商。
6. 工作團隊發展「伙伴」系統，相互鼓勵及支持。
7. 監控高風險指標的助人者，像是：1.災難倖存者。2.和受嚴重影響的個人和社群有固定接觸者。3.原先就有狀況在身者。4.有多重壓力者、包括那些在短時間內接觸多重災害的人。
8. 建立督導、個案研討、以及工作人員的範例案件。
9. 進行壓力管理演練的訓練。如：肌肉放鬆技巧。

重要的是，單位主管/督導需透過個別督導/團體督導、工作場域觀察、支持過程評估篩檢出具有高壓力風險工作人員，即時提供休息時間或調整工作任務，並依個別需求轉介至心理衛生中心（<http://eserver.hwc.gov.tw/ct.asp?xItem=9689&ctNode=598&mp=7>），或與機構有契約



合作關係的醫院 (<http://www.cto.doh.gov.tw/hospital/>)、專業諮商輔導人員。此外，機構主管單位或督導更需定期評估全體工作人員的情緒狀態，在救援工作過程中適度提供減壓團體，考量並尊重工作人員的自由參與意願，以不壓縮到其休息時間或耽誤到工作任務為主，避免形成另一種壓力源。





#### (四) 助人者的自我照顧

能夠幫助自我照顧的活動包括：

1. 管理個人的資源。
2. 做好家庭／家園安全的計畫、包括照顧孩子和照顧寵物的計畫。
3. 照顧好自己的身體：要有規律的運動，飲食宜少量多餐。
4. 當體力減弱時，要適當休息。
5. 攝取足夠的營養、進行足夠的運動和充份的休閒。

定期使用壓力管理的工具，包括：

1. 定期尋求指導者的幫助，藉此分享關懷、確認困難的經驗、並且擬定解決問題的策略。
2. 在工作中操作短暫的放鬆技巧。(http://vimeo.com/8325353)
3. 與工作夥伴一起分擔沮喪的情緒反應。
4. 清楚地覺察自我限制和生活需要。
5. 當處在飢餓、憤怒、孤單和疲倦時能夠覺察，並且採取適當的自我照顧行動。
6. 增加正向思考與活動。如：選擇至適合興趣的展覽會、參與健康公益活動、多想一些快樂或有成就感的事。
7. 從事宗教信仰或靈性的默(冥)想、靜坐、禪七。
8. 和自己家人及朋友保持聯繫或者花時間和家人朋友相處。
9. 學習「將壓力放下」或暫時擱置。
10. 當經歷情緒不穩定時，要慢慢的減輕沖淡、釋放壓力感受。
11. 從事一些自己喜歡的活動，如：寫作、素描、繪畫、運動、爬山、釣魚、園藝、烹飪、聽音樂…。
12. 少喝咖啡、少喝酒、少用麻醉品、少吸菸、不碰毒品。



### （五）助人者自我調適方式

為促進壓力釋放，自我調適功能，助人者應該要儘可能的努力作到以下的事項：

1. 自我監控並依此調整努力的程度。
2. 保持界限，將工作交託，懂得說「不」，並且避免在一次的工作時間中和太多的倖存者相處。
3. 避免過長時間進駐災區，無法完全區隔助人工作與私我空間。
4. 和同事、家人、朋友保持定期的檢核機制。
5. 和夥伴或是團隊一起工作。
6. 要做一些放鬆／壓力管理／身體照顧／恢復精力的休息。
7. 定期進行夥伴間的諮商和同儕督導。
8. 試著讓自己更有彈性、有耐心且包容差異與不完美。
9. 接受自己有所能、有所不能的事實。

### （六）助人者應該避免的事項

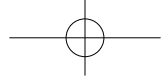
當工作人員可能必需調整生活步調、全力投入勞心勞力的災難救援工作期間，最需要受到主管與工作夥伴相互間的支持、肯定、與認同，而非一味受到無止盡的工作任務要求、跨領域甚至同業間的苛責。因此，在受到工作職場要求或在於自我責任感期許下，應避免：

- 長期沒有同伴的單獨工作。
- 長時間工作缺少休息或回家。
- 強化不適任感和無能感的負面歸因。
- 飲用超量的物質和食物作為支持。

也應避免陷入一些常見的有礙自我照護的態度與想法，如覺得：

- 「花時間休息是很自私的」。





- 「其他人都超時工作，我也該如此」。
- 「倖存者的需要比幫助者的需要更重要」。
- 「唯有一直工作，我才能有最大的貢獻」。
- 「只有我能做這些那些事」。

如有上述3項以上的症狀與想法，需應立即調整生活型態，或與機構主管/督導討論，更嚴重者應訴求諮商服務，以避免壓力過度負荷。

#### (七) 工作耗竭

如果救災時間過長，工作人員可能面臨身心耗竭現象，機構主管或督導應儘早協助預防性耗竭準備，除持續上述(三)的協助任務外，能適時更換工作內容、提供輪調機制、辦理戶外放鬆活動、提供多種類型在職紓壓技巧訓練(如：芳香療法、精油放鬆療法、穴點指壓、肌肉鬆弛、按摩..等)(請見參考書目)，或於上班期間能提供固定放鬆時段(如:下班前共同進行放鬆練習或運動、15-20分鐘下午茶休憩時間..等)。並提醒工作人員能定期進行自我身心層面的壓力檢測，增加自我察覺能力，以能平日即做好心理照顧，如上述(四)。

### 三、救災工作後

在回家後，要有準備經歷一段調適的時間，助人者也許在一段時間內都必需把新的工作職責重新融入既有的工作中，回歸一般工作生活步調當作首要的務。此時機構扮演重要角色，協助工作人員及早回復常態的工作：

#### (一) 機構對助人者的照顧

1. 鼓勵有個人的傷痛或失落的助人者有休息的時間。
2. 最好在離開現場2到5天之內，參加壓力紓解團體。



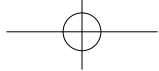
3. 進行任務後的訪問，幫助助人者整理他們的經驗，包括提供他們如何和家人溝通自己的工作的資訊。
4. 鼓勵助人者如果需要的話接受諮商，並提供相關資源。
5. 邀請或外聘專業紓壓人力，提供不定期/定期壓力管理課程。
6. 協助助人者可以互相聯絡，彼此提供支持，包括建立聯絡網，分享聯絡方式，或是安排會議。
7. 提供有關工作方面的正向資訊。
8. 舉辦跨領域的救災經驗分享，和其它救援團隊的成員一起討論救援工作。向工作伙伴敘說你內心的情緒感受，有時當你伙伴的聆聽者。

替代性創傷症狀的壓力調適依個別的壓力因應能力有所區別，有些人可能因災難救援工作後才發現，機構主管/督導仍需提供給工作人員提供不同型態的紓壓團體，鼓勵救援工作人員自主性參與外，須避免要求參與過多的團體，造成心力另一種負擔，更應提供心理衛生相關資源資訊、休息假期、或醫療需求補助，協助需求人員使用。

## （二）助人者自我調適技巧

### 盡力做到：

1. 在日常生活中安排假期或重聚的活動。
2. 預備接受自己世界觀的改變，這可能是無法從別人身上看出來的。
3. 如果極大的壓力持續超過兩到三週，便要正式的尋求協助，把對救災的反應表達出來。
4. 不要使你的憤怒成為人身攻擊，你的憤怒通常代表你的挫折、罪惡感及擔憂。
5. 增加休閒活動、壓力管理以及運動。



6. 對於健康和營養特別注意。
7. 特別注意重新建立親密的人際關係。
8. 實行良好的睡眠規律。
9. 學習接受別人的施予。
10. 找尋能讓自己享受和開心的事物。
11. 有時試著不當主控者或是「專家」。
12. 增加一些對自己靈性和哲理上有幫助的經驗。
13. 準備接受重複出現的想法和夢境，它們會隨著時間漸漸減少。
14. 養成寫日記的習慣好將擔憂從腦中移除。
15. 如果你覺得在回家之後變得易怒或調適困難，要尋求親子關係專家的協助。
16. 試著讓生活恢復正常，花幾天慢慢的恢復。

#### 盡力避免：

救援工作結束後，可能因工作步調與工作內容的改變，而產生調適困難問題，需避免一些負向或不適宜的因應方式：

1. 大量使用酒精、禁藥，或是超過劑量的處方用藥。
2. 在一個月內進行巨大的人生改變。
3. 對自己在救援工作中的貢獻採取否定的態度。
4. 擔憂重新適應的問題。
5. 對於好的自我照護會產生障礙的事有：(1)過於忙碌。(2)將幫助別人看得比照顧自己重要。(3)不願與人談論救災工作。

#### 四、返家後：

1. 尋找內在的價值，要強化自己的價值觀以及對自己而言是重要的關



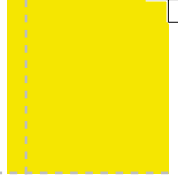
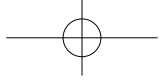
- 係。
2. 放慢生活步調。
  3. 瞭解會想把自己所經歷及所努力的告訴別人是很正常的，但是別人也很可能並不想聽，他們可能很害怕也不願再回想起；他們只是很高興你能回來。
  4. 要有心理準備可能會有失望及挫折，外在的世界和災難現場有很大的差距；旁觀者與災民、救災人員的理解也有很大的差異，不要讓這些差異困擾你。
  5. 會有情緒困擾是正常的，它會慢慢減輕而消失。
  6. 災難後的每一天都有值得去完成的事物，把日子一天一天的好好生活。
  7. 觀察及傾聽你所重視的人的需求，你會記起對你而言是重要的事物。
  8. 瞭解這個經驗對你生命的意義，你更可以獲得生命的成長而繼續你的生命。

總而言之，救災人員除了必須學習如何因應並紓解災難救援階段產生的壓力外(如：參與壓力紓解團體或災難救助相關議題的座談，以提供及時的情緒支持和心理教育，讓受到創傷事件波及者有機會紓解壓力、表達哀慟)，救災期間災後保持生活平衡是重要 (Saakvitne & Pearlman, 1996)，以下歸納身體、情緒、心理、與精神的紓解方式如下，救災人員可依據個人壓力調適狀況的差異而參考。(如表2 第212頁)



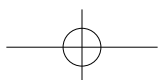
表2

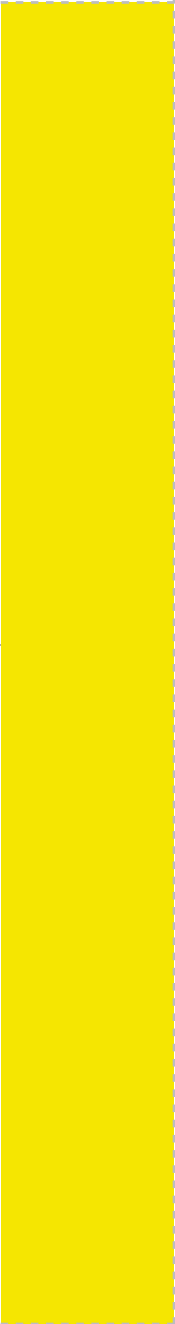
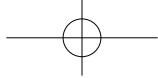
身體方面	情緒方面
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 健康與規律的飲食</li> <li>2. 固定的醫療照顧，以防萬一</li> <li>3. 生病時記得要休息、服藥</li> <li>4. 多獲得一些外界訊息</li> <li>5. 做一些有益於身體並有趣的身體活動，如跑步、唱歌、運動、游泳、跳舞、做早操、散步、爬山...</li> <li>6. 足夠的睡眠</li> <li>7. 穿你喜歡的衣服，打扮一下自己</li> <li>8. 去渡個長假</li> <li>9. 一天的外出旅遊或小渡假</li> <li>10. 遠離(少接近)電話、手機、電腦</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 花些時間和你喜歡的人在一起</li> <li>2. 與生活上一些重要的人保持聯絡</li> <li>3. 肯定自我、讚美自己</li> <li>4. 想辦法提高自尊心</li> <li>5. 再讀喜歡的書或再看喜歡的電影</li> <li>6. 允許自己痛哭一場</li> <li>7. 找一些可讓自己發笑(或快樂)的事</li> <li>8. 以信件、或參與一些遊行社會活動表達你的抗議及不滿情緒(發洩憤怒)</li> <li>9. 與孩子一塊玩耍</li> </ol>
心理方面	精神層面
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 抽空自我冥想或省思</li> <li>2. 必要時找自己的心理治療師</li> <li>3. 多寫日記</li> <li>4. 閱讀與工作無關的休閒書籍</li> <li>5. 讓其他人瞭解不同層面的你</li> <li>6. 減少生活壓力</li> <li>7. 聽聽你內心的聲音：你的想法、你的判斷、你的信念、你的態度及你的感受...</li> <li>8. 培養新的嗜好，如參觀電影館、歷史館、博物館、美術館、科工館...</li> <li>9. 學習接受別人的協助</li> <li>10. 對事物保有好奇心</li> <li>11. 有時拒絕過多的責任或要求</li> <li>12. 做些非專業或非主責的事情</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 找時間接近大自然</li> <li>2. 發現與心靈的連結的事物、經驗</li> <li>3. 接受啟發或鼓勵</li> <li>4. 珍惜你既有的樂觀與希望</li> <li>5. 了解生活中非物質的部份</li> <li>6. 試著有時不去主責專業</li> <li>7. 接受未知的東西</li> <li>8. 確認你生命中有意義的事及其在你生命中的地位</li> <li>9. 靜坐、冥想</li> <li>10. 禱告、念佛</li> <li>11. 唱歌</li> <li>12. 與孩子一塊唱歌</li> <li>13. 閱讀一些鼓勵性或啟發性的文章</li> </ol>



要學孩子們，他們從不懷疑未來的希望。

——泰戈爾





我的希望是想確定因為我生活在這個世界上，才使這個世界變得好了一些。

——林肯

