

我想請教你一些問題，這些問題對如何在災後提供適當的幫忙是重要的。不過 如果你現在有一些很擔心的事，我們可以先來討論它。

資訊類別	詢問範例	後續協助
<input type="checkbox"/> 身心遭受創傷 [風險因子]	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 災難發生當時你在哪裡？ ➢ 你有沒有受傷呢？ ➢ 你有看到其他人受傷嗎？ ➢ 你當時有多害怕呢？ 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 給予創傷後反應與因應資訊【7】 ➢ 替受傷個案安排合適醫療諮詢【8】 ➢ 提供後續會面
<input type="checkbox"/> 親近者死亡 [風險因子]	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 你有任何親朋好友在這次災難中受傷或死亡嗎？是誰呢？ 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 提供情緒支持，給予因應【7】、社會支持【6】、急性哀悼資訊【2】 ➢ 提供後續會面
<input type="checkbox"/> 擔心災後人身安全 [立即關注]	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 你現在還擔心自己與家人的安全嗎？ ➢ 你需要知道怎樣讓你和家人更安全的方式嗎？ ➢ 你需要瞭解政府作什麼措施來保護民眾嗎？ 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 獲得安全與保護的資訊【2】
<input type="checkbox"/> 親友下落不明 [立即關注]	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 你現在是否正在擔心某個親友？ ➢ 你知道他目前在哪裡嗎？ ➢ 有任何你關心的人目前下落不明嗎？ 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 提供實際協助、與相關訊息來源聯繫，登記以幫忙家人安置與重聚【2、5、6】
<input type="checkbox"/> 身體疾病、心理疾病或藥物需求★★ [立即關注] [風險因子]	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 你有沒有任何需要留意的身體問題或心理健康問題？你的身體狀況如何？正在接受治療或吃什麼藥嗎？ ➢ 你的藥還在嗎？數量夠不夠？ ➢ 需不需醫師為你開處方嗎？ ➢ 你能夠聯絡到你的醫生嗎？知道他/她的名字嗎？ 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 提供實際協助，獲得醫療或心理照顧及藥物治療【5、8】
<input type="checkbox"/> 巨大資源流失 (住家、學校、鄰近地區、公司、財產及寵物) [風險因子]	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 你住的房子還好嗎？損毀嚴重嗎？有什麼重要的個人財產不見了或壞掉了？ ➢ 你有寵物嗎？牠還好嗎？死掉或失蹤嗎？ ➢ 你的公司、學校或鄰近房屋還好嗎？損毀嚴重嗎？ 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 提供情緒安撫、實際協助連結可得資源、及因應與社會支持資訊【6、7、8】
<input type="checkbox"/> 過度的罪惡或羞愧 [立即關注]	<p>仔細留意對話中流露出罪惡或羞愧感的跡象，以下問題可能有助於釐清：</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 聽起來你為了發生的事而對自己很嚴厲。 ➢ 你好像覺得當時你應該可以再多做些什麼。 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 提供情緒安撫與因應情緒的資訊，見「處理非常負向的情緒（罪惡感和羞愧感）」一節【7】
<input type="checkbox"/> 自傷或傷人的想法★★ [立即關注]	<p>有時候，像這樣的處境可能讓人非常難以承受：</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 你有想要傷害自己的念頭嗎？ ➢ 你有想要傷害其他人的念頭嗎？ 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 立即給予醫療或心理衛生救助。若有自傷或傷人危險，陪伴至專業人員抵達接手【2、8】
<input type="checkbox"/> 缺乏社會支持 [風險因子]	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 你自己一個人嗎？ ➢ 有任何可以讓你依靠的家人、朋友、或社區機構，來幫你處理災難造成的問題嗎？ 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 協助連結可得資源與服務提供，提供因應與社會支持的資訊【6、7、8】 ➢ 提供後續會面
<input type="checkbox"/> 曾使用酒精或違禁藥品 [風險因子]	<p>有時候習慣用喝酒處理壓力的人會發現，經歷像這樣的事件後會喝更多的酒：</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 從災難發生後，你喝的酒有比以前多嗎？有用安眠藥嗎？要比以前用的還多嗎？還有用什麼藥嗎？ ➢ 過去你有喝酒的問題嗎？有用過非醫師處方藥嗎？ ➢ 你目前有因喝酒用藥而發生戒斷症狀(可舉例)嗎？ 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 提供有關因應與社會支持的資訊、連結適當服務【6、7、8】 ➢ 提供後續會面 ➢ 有戒斷症狀者可尋求醫療轉介
<input type="checkbox"/> 先前經歷創傷與親近者死亡 [風險因子]	<p>有時像這樣的事件會讓人想起以往很糟的時刻：</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 你曾經碰過其他的災難嗎？ ➢ 你以前有遭遇過其他不幸的事嗎？ ➢ 你曾經有親近的人過世嗎？ 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 給予創傷後反應與哀悼反應的資訊，及因應與社會支持資訊【6、7】 ➢ 提供後續會面
<input type="checkbox"/> 原先的重要規劃被打亂	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 有哪些已經計畫好的事情因這個災難而被迫中斷呢？有什麼重要的規劃被打亂了？ 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 提供因應資訊與實用幫助【5、7】
<input type="checkbox"/> 其他任何擔憂的事情	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 有沒有其他我們沒討論到的事，是會讓你擔憂或想讓我知道的？ 	

【7】：係指參考心理急救的行動七，其他【】內的數字以此類推。

[風險因子]；若倖存者符合這類的議題會提高日後適應困難的風險。

[立即關注]；若倖存者有這類議題時需對她/他多加注意並提高警覺。

★★ 尤其需要優先關注