

緊急階段「心理急救手冊」之閱讀建議

現階段，若來不及讀完全冊，建議下列各項先閱讀：

第一優先閱讀：

頁 碼	主 題
pp.64-69	心理急救助人者的照護，包括救援工作之前與之後的自我照護。
pp.75-104	給災難倖存者的講義。

第二優先閱讀：

頁 碼	主 題
p.13	照料物理環境的安適，以及如何在區域內 "out reach"。
p.15	防止額外的創傷經驗和創傷喚醒物，以及如何確保與提升安全。
pp.21-25	殯葬、協助指認遺體、創傷性哀悼議題。
p.28-29	出現情緒淹沒或創傷解離反應時，如何具體使用 grounding 技巧。
pp.30-35	瞭解當前需求予以關注的資訊蒐集觀點，以及如何具體系統性地詢問受災者當前的需求與關注，以便於後續轉介與介入。
p.36-37	實用性協助的四個步驟。
pp.41-42	支持與賦能性的對話。
pp.43-53	災難創傷反應的回顧，以及可用的因應技巧（包括焦慮管理與認知行為技巧）。