

關於同儕間回顧陳述的常見問題

什麼是回顧陳述（debriefing）？

- 是在經歷創傷、富有壓力的或重大事件後，與一位關心我們且受過訓練的朋友，在刻意安排的時間裡敘述「我們的故事」的機會。
- 是敘述我們的故事中並對事件的感受的機會。
- 是學習常見的創傷反應，並幫助我們明白自己的壓力症狀與感受是正常的的機會。
- 是學習自我關顧方法的機會。
- 是思考我們過得如何，並連結其他可得資源的機會。
- 有時是走過哀傷、恢復與醫治必經之路的「第一步」。

什麼不是回顧陳述？

- 不是心理諮商或治療。
- 不是只有人有問題的時候才做。
- 不是讓聆聽者滿足其好奇，或趁機分享自己故事的機會。這不是社交活動。
- 不是讓管理者搜集資訊、評估，或對質的機會。

回顧陳述對我們有什麼幫助？

- 我們可以得到支持、關心、理解，與接納。
- 在我們最需要、最感激有人分享重擔或喜悅時，可以與他人連結，並獲得回饋與鼓勵。
- 協助我們整理經驗，並從不同的角度來看待。過程中可以幫助我們將故事整合進入自己的生命。
- 提供我們瞭解在經歷創傷和重大事件之後，我們可能會有的不同的反應。
- 幫助我們管理潛在的症狀，並促進醫治的過程。
- 幫助我們判斷是否需要跟進的諮商輔導。

不做回顧陳述會怎樣嗎？

- 錯過得著上述收穫的機會。
- 可能會落入試探，誤信這個經驗與我們的感受並不重要。
- 帶著對這經驗或其影響的錯誤資訊與錯誤認知繼續過日子，甚至據此經驗來做決定。

回顧陳述對誰有益？

- 任何人只要是遭遇創傷、壓力或重大經驗，都可能從回顧陳述中得著益處。
- 或許每個人在生命中的某個階段會有需要回顧陳述的時候。

什麼情況下我們需要做回顧陳述？

- 發重大事件或仍在過程中時，尤其是攸關：
 - 暴力或受暴的威脅
 - 重大的改變或失落
 - 死亡或瀕死
 - 嚴重的健康狀況、意外或受傷
 - 強烈的情緒（如哀傷、恐懼、焦慮）
 - 重返家園
 - 反常、震驚的經驗

- 即使是遇到重要的正面事件，回顧陳述也可能幫助我們調適深層感受，給予所需要的支持與關懷。例如：
 - 任務完成（翻譯聖經、建造教會、工作坊等）
 - 某個領域的事工完結
 - 學位畢業或學程結業
 - 任何重大的成就或勝利

若有人拒絕做回顧陳述？

- 最佳的回顧陳述是自願參與的。然而，宣教機構可能會要設立原則或標準作業程序，以確保定期進行回顧陳述。團體的回顧陳述（假如某事件影響了不止一人）也會是非常有幫助的。倫理上，參與者應出於自願，也最終要尊重個人意願，並溫和持續地邀請接受協助。

什麼是做回顧陳述的最佳時機？

- 即使還沒有做回顧陳述，支持的聯繫及實質的幫助是最需要的。
- 等情況穩定，立即的實質需要也滿足了，才可能準備好來談論所發生的事。
- 就算離事件發生已經很久，做回顧陳述也不會太遲。

在什麼環境下做回顧陳述最好？

- 在感覺安全、確保安靜、顧及隱私、不受干擾的地方。

誰該為我們做回顧陳述？

- 善於傾聽的人。
- 讓我們感到安全、信任的對象。
- 最理想的是接受過「回顧陳述」訓練的人，即使不是專業的諮商師。
- 有經歷過類似事件，並在情緒上已經走出來的人，或許能給予很好的幫助。

甚麼時候會需要請專業的諮商師協助？

- 有時回顧陳述並不能滿足一個人所有的需要，在回顧陳述前後請專業的諮商師協助可能是有必要的，若重大事件攸關以下情形：
 - 嚴重的暴力
 - 死亡
 - 多重的失落
 - 嚴重的攻擊
 - 過去的情緒問題
 - 兒童

同儕回顧陳述一次大約多久？

- 30分鐘、一小時、兩小時、三小時、半天……端看我們經歷了甚麼。大多數的情況是介於30分鐘到三小時之間。

回顧陳述後需要做些什麼嗎？

- 過了幾天後，再與幫我們做回顧陳述的人聊聊，通常會很有幫助，即使只是花幾分鐘確認一下近況。
- 可以選擇接近事件的「週年」，或任何其他會勾起我們對事件記憶的日期來安排時間確認近況或跟進。
- 有時回顧陳述不能處理到創傷引起的所有議題，而另外需要專業的諮商。

假如在回顧陳述後仍浮現各種問題，是否表示回顧陳述做得不好？

- 不一定。特定的創傷事件會讓我們有更高的風險承受更長期的創傷後症狀，因此需要更久的諮商或其他類型的跟進關懷。建議可以有一張說明需要醫療跟進的症狀的清單。

回顧陳述後是否需要提交報告？

- 既然回顧陳述是為了幫助我們自身，不是為達成組織目標，就不需要提交什麼報告了。
- 但在某些情況下，若當事人同意，可以有一份口頭或書面報告說明跟進的建議交予行政部門。
- 原則上回顧陳述的內容都是保密的，除非察覺當事人可能會有傷害自己或他人的風險，又或者當事人同意將某些資訊分享出去。

(Portions adapted from materials by Laura Mae Gardner, Wycliffe Bible Translators/SIL and Toby Snelgrove of Easton-Snelgrove, Inc, West.) Vancouver, B.C.

Mobile Member Care Toolbox www.mmct.org

出處

原文作者：[FAQ about Debriefing](#)

檢自：<http://www.mmct.org/>

經許可使用。