

关于同侪间回顾陈述的常见问题

什么是回顾陈述（debriefing）？

- 是在经历创伤、富有压力的或重大事件后，与一位关心我们且受过训练的朋友，在刻意安排的时间里叙述「我们的故事」的机会。
- 是叙述我们的故事中并对事件的感受的机会。
- 是学习常见的创伤反应，并帮助我们明白自己的压力症状与感受是正常的的机会。
- 是学习自我照顾方法的机会。
- 是思考我们过得如何，并连结其他可得资源的机会。
- 有时是走过哀伤、恢复与医治必经之路的「第一步」。

什么不是回顾陈述？

- 不是心理咨商或治疗。
- 不是只有有人有问题的时候才做。
- 不是让聆听者满足其好奇，或趁机分享自己故事的机会。这不是社交活动。
- 不是让管理者搜集资讯、评估，或对质的机会。

回顾陈述对我们有什么帮助？

- 我们可以得到支持、关心、理解，与接纳。
- 在我们最需要、最感激有人分享重担或喜悦时，可以与他人连结，并获得回馈与鼓励。
- 协助我们整理经验，并从不同的角度来看待。过程中可以帮助我们将故事整合进入自己的生命。
- 提供我们了解在经历创伤和重大事件之后，我们可能会有的不同的反应。
- 帮助我们管理潜在的症状，并促进医治的过程。
- 帮助我们判断是否需要跟进的咨商辅导。

不做回顾陈述会怎样吗？

- 错过得着上述收获的机会。
- 可能会落入试探，误信这个经验与我们的感受并不重要。
- 带着对这经验或其影响的错误资讯与错误认知继续过日子，甚至据此经验来做决定。

回顾陈述对谁有益？

- 任何人只要是遭遇创伤、压力或重大经验，都可能从回顾陈述中得着益处。
- 或许每个人在生命中的某个阶段会有需要回顾陈述的时候。

什么情况下我们需要做回顾陈述？

- 发生重大事件或仍在过程中时，尤其是攸关：
 - 暴力或受暴的威胁
 - 重大的改变或失落
 - 死亡或濒死
 - 严重的健康状况、意外或受伤
 - 强烈的情绪（如哀伤、恐惧、焦虑）
 - 重返家园
 - 反常、震惊的经验
- 即使是遇到重要的正面事件，回顾陈述也可能帮助我们调适深层感受，给予所需

要的支持与关怀。例如：

- 任务完成（翻译圣经、建造教会、工作坊等）
- 某个领域的事工完结
- 学位毕业或学程结业
- 任何重大的成就或胜利

若有人拒绝做回顾陈述？

- 最佳的回顾陈述是自愿参与的。然而，宣教机构可能会要设立原则或标准作业程序，以确保定期进行回顾陈述。团体的回顾陈述（假如某事件影响了不止一人）也会是非常有帮助的。伦理上，参与者应出于自愿，也最终要尊重个人意愿，并温和持续地邀请接受协助。

什么是做回顾陈述的最佳时机？

- 即使还没有做回顾陈述，支持的联系及实质的帮助是最需要的。
- 等情况稳定，立即的实质需要也满足了，才可能准备好来谈论所发生的事。
- 就算离事件发生已经很久，做回顾陈述也不会太迟。

在什么环境下做回顾陈述最好？

- 在感觉安全、确保安静、顾及隐私、不受干扰的地方。

谁该为我们做回顾陈述？

- 善于倾听的人。
- 让我们感到安全、信任的对象。
- 最理想的是接受过「回顾陈述」训练的人，即使不是专业的咨商师。
- 有经历过类似事件，并在情绪上已经走出来的人，或许能给予很好的帮助。

什么时候会需要请专业的咨商师协助？

- 有时回顾陈述并不能满足一个人所有的需要，在回顾陈述前后请专业的咨商师协助可能是有必要的，若重大事件攸关以下情形：
 - 严重的暴力
 - 死亡
 - 多重的失落
 - 严重的攻击
 - 过去的情绪问题
 - 儿童

同侪回顾陈述一次大约多久？

- 30分钟、一小时、两小时、三小时、半天……端看我们经历了什么。大多数的情况是介于30分钟到三小时之间。

回顾陈述后需要做些什么吗？

- 过了几天后，再与帮我们做回顾陈述的人聊聊，通常会很有帮助，即使只是花几分钟确认一下近况。
- 可以选择接近事件的「周年」，或任何其他会勾起我们对事件记忆的日期来安排时间确认近况或跟进。
- 有时回顾陈述不能处理到创伤引起的所有议题，而另外需要专业的咨商。

假如在回顾陈述后仍浮现各种问题，是否表示回顾陈述做得不好？

- 不一定。特定的创伤事件会让我们的风险承受更长期的创伤后症状，因此

需要更久的咨商或其他类型的跟进关怀。建议可以有一张说明需要医疗跟进的症状的清单。

回顾陈述后是否需要提交报告？

- 既然回顾陈述是为了帮助我们自身，不是为达成组织目标，就不需要提交什么报告了。
- 但在某些情况下，若当事人同意，可以有一份口头或书面报告说明跟进的建议交予行政部门。
- 原则上回顾陈述的内容都是保密的，除非察觉当事人可能会有伤害自己或他人的风险，又或者当事人同意将某些资讯分享出去。

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

Mobile Member Care Toolbox www.mmct.org

出处

原文作者：[FAQ about Debriefing](#)

检自：<http://www.mmct.org/>

经许可使用。