

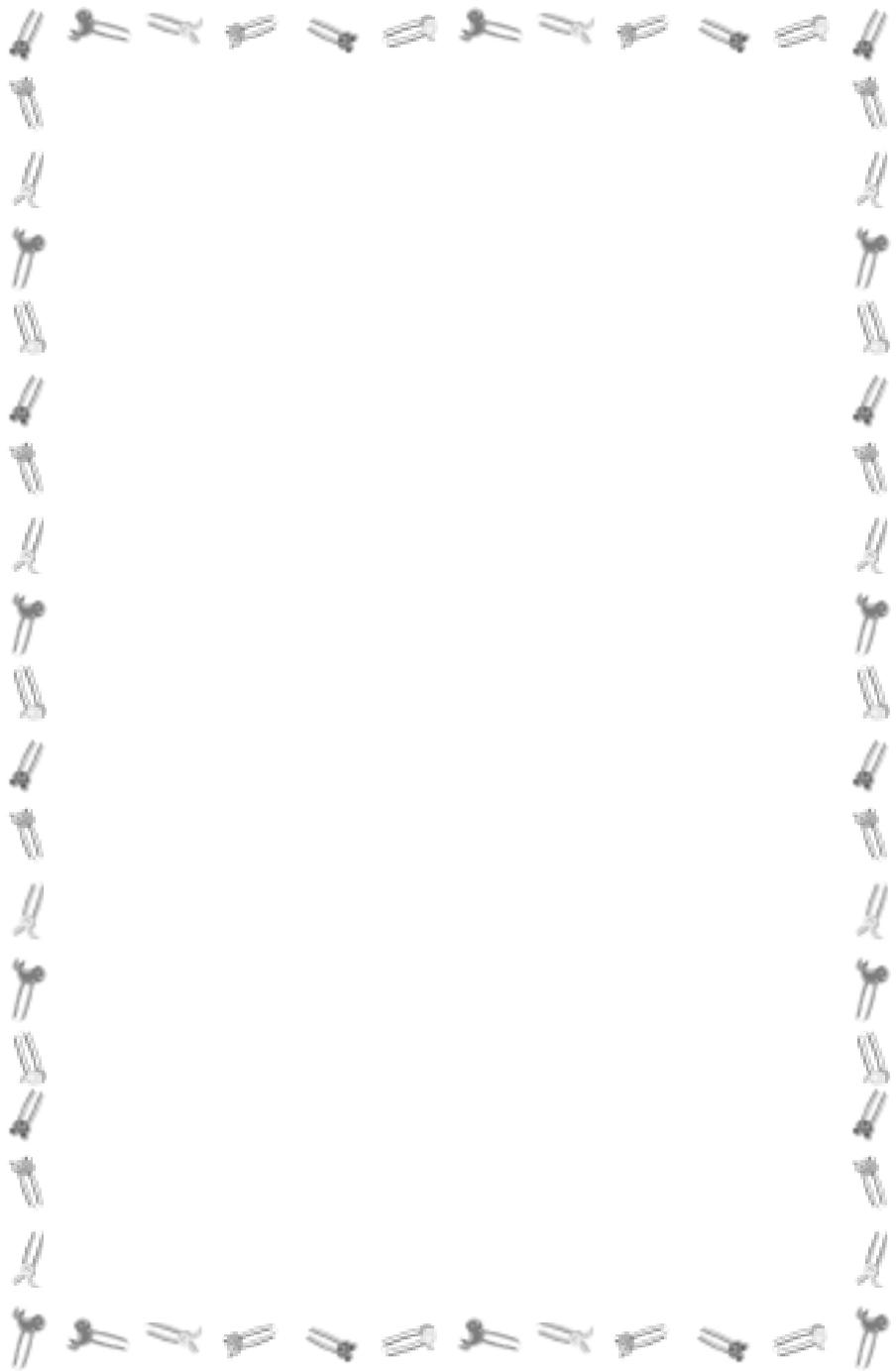
# 練習一 失落

沒有人能夠安慰我們的小朋友瑪莉。有一輛大卡車撞死了她心愛的小狗——史努比。這幾天，瑪莉不斷地哭鬧，她對每一個人生氣，她不知道為什麼會發生這樣的事情。對她來說，這件事情太恐怖、太不公平，也太讓她傷心了。我們瞭解瑪莉的感覺，因為我們知道失去一樣東西會讓人多麼難過。



你知道當我們失去一個玩具、一位朋友、一支心愛的鉛筆，或是大人的關心時，我們有多傷心。現在你可能剛失去你的家人、朋友，或是你心愛的東西，甚至是你的家，或是任何東西。我們知道那讓你感覺很傷心，要讓自己好一些的第一步就是瞭解你失去了什麼。

下面有一個空格，你可以將你失去的東西寫下來，或是在另一張空白紙上面，將你失去的東西畫出來。



## 練習二 痛苦

祖父送給三歲的小吉米一支可口的草莓棒棒糖，吉米才舔了幾口，就不小心將棒棒糖掉到地上。吉米一直哭，因為吉米的媽媽不准吉米將棒棒糖再撿起來吃。最後他的媽媽告訴他：「別這麼笨，你不該為了一支棒棒糖而這麼傷心。」

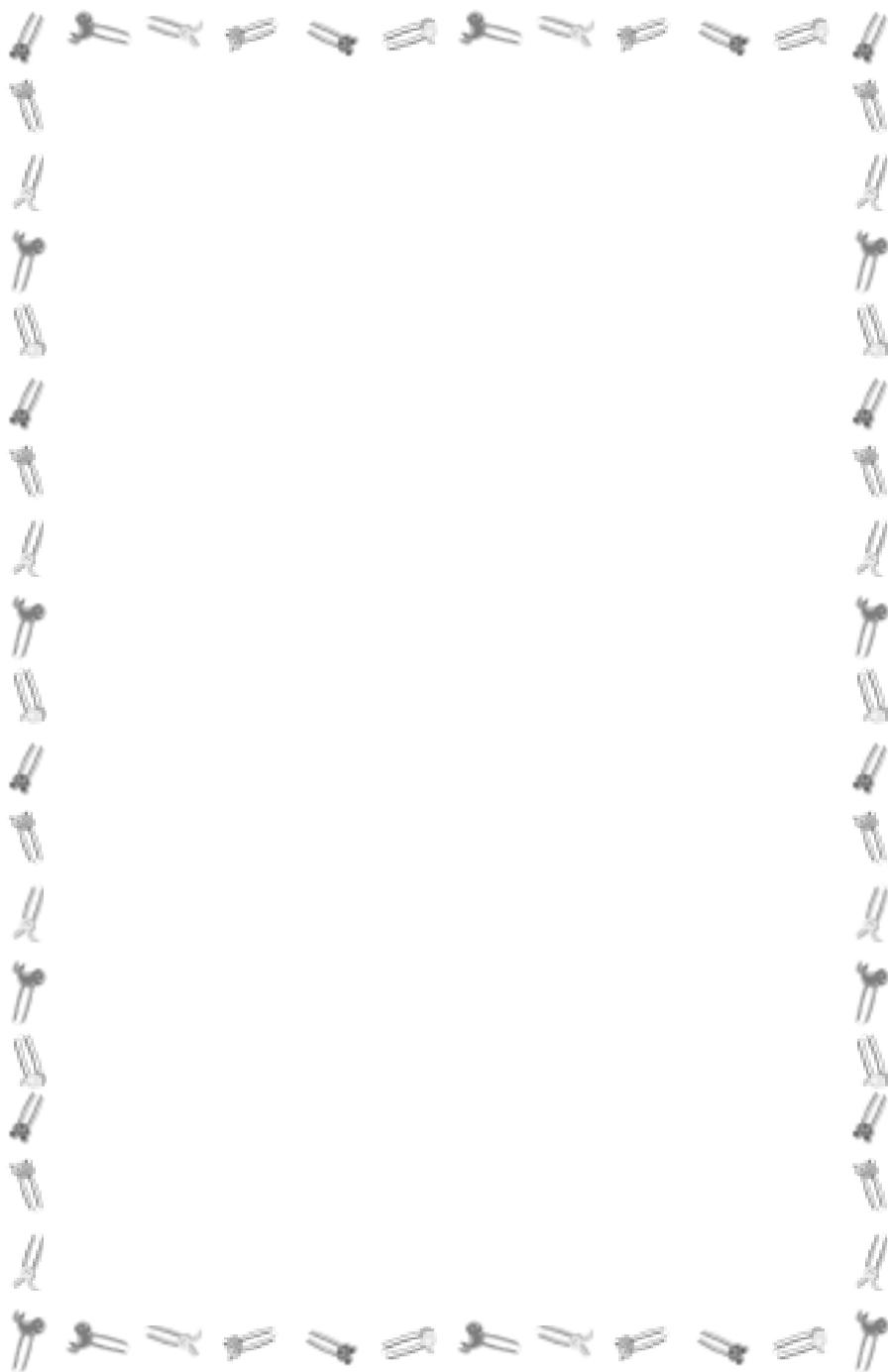


吉米的媽媽並不瞭解，不管失去的東西是大還是小，我們都會感到傷心的。最近你可能剛失去一樣很大的東西，而且感到非常傷心。

請勇敢的說出你的傷心、生氣，或是害怕，說出自己的感覺並沒有什麼不對，即使有人告訴你這麼做是不好的。當然，如果你已經不傷心了，也不需要因為旁邊有人希望你表現傷心而繼續感到傷心。

現在你感覺如何呢？

當你想起一些失去的東西時，是什麼感覺呢？



## 練習三 安慰

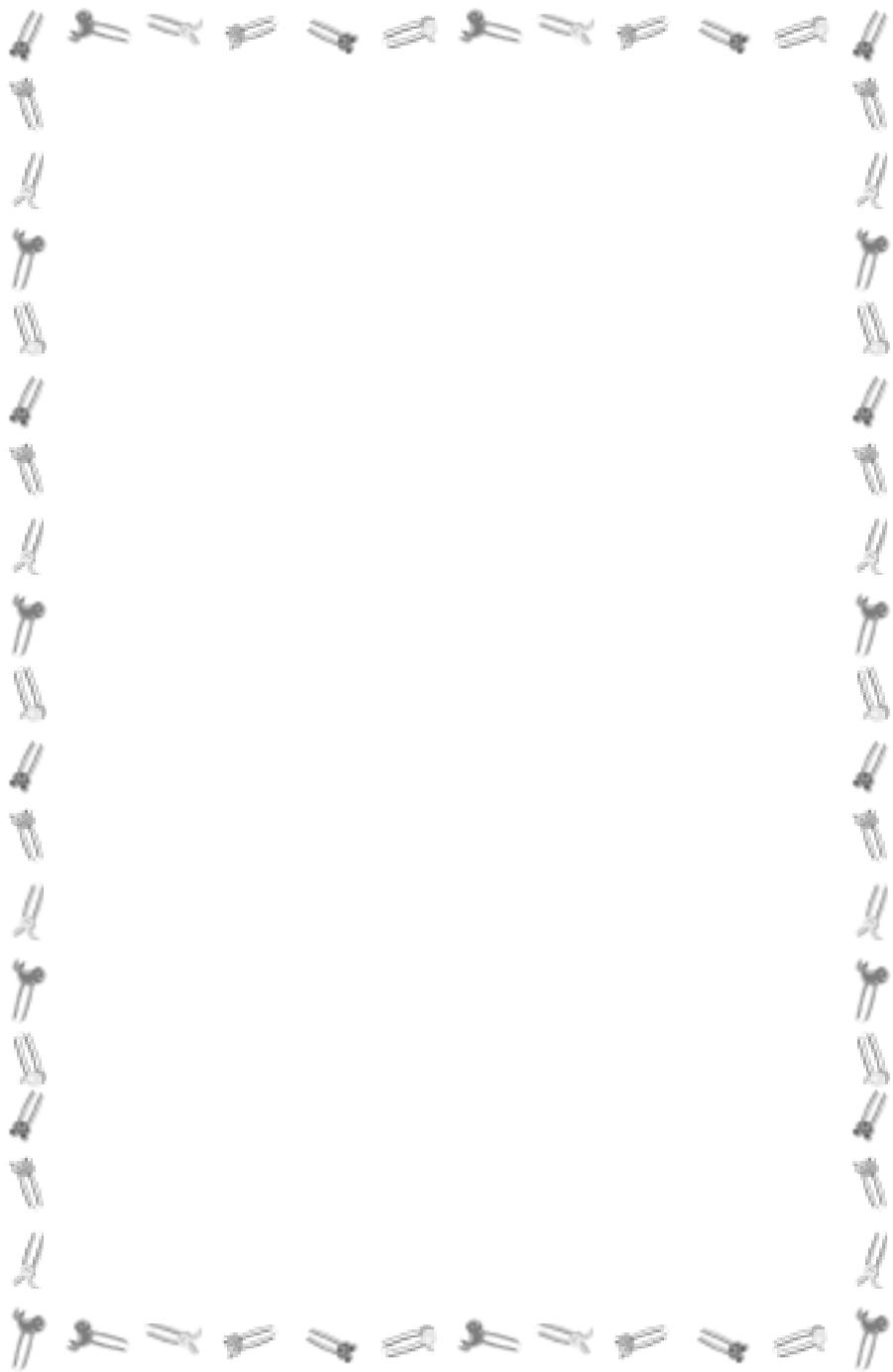
不久之前，我們的兒子愛立克丟掉了他收集很久的心愛硬幣。他並沒有告訴我們，因為他擔心我們會罵他。他對自己感到生氣，也覺得很傷心。愛立克的哥哥 班知道他的事情之後，鼓勵愛立克將這些事情告訴我們。



愛立克含著眼淚傷心的告訴我們他掉了心愛的硬幣。雖然我們感到生氣，但是我們依然能夠瞭解他的傷心並且給他安慰。那天，愛立克終於瞭解，當我們傷心的時候我們可以要求別人的安慰。別人的安慰會幫助我們不再那麼傷心。

當你感到傷心的時候，你也可以隨時要求其他人安慰你，像是你的家人。你可以說：「我感到很傷心，而且希望你能夠安慰我」。當有另一個人和你一起分享你的傷心時，相信你一定會感覺好多了。

當你傷心的時候，你希望誰來安慰你呢？寫下他們的名字，或是將他們畫出來。



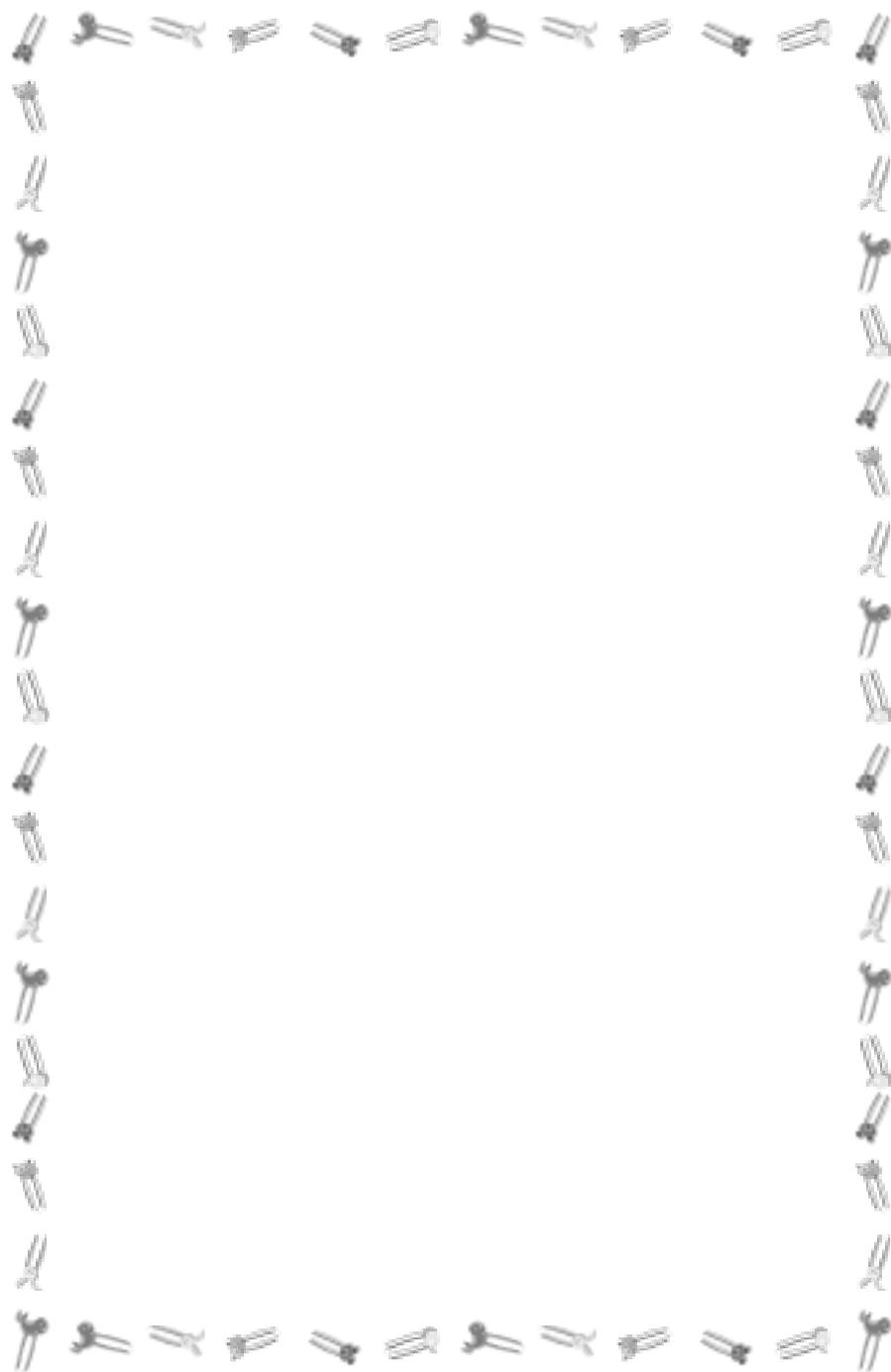
## 練習四 你的優點

我們的一個朋友愛倫，她的母親剛因為一場漫長且痛苦的疾病而過世。從那一天開始，愛倫身邊的事情都變得不對勁。她的功課表現一直下滑，她總是和朋友打架，她和她的爸爸、阿姨總是處不好。她以前是一個漂亮、聰明、有禮貌的小女孩，在她的媽媽過世之前，她非常喜歡自己的。現在她覺得自己好醜、粗魯而且很愚蠢。難道愛倫真的改變了嗎？

通常在一個巨大的災難之後，我們會變得很散漫、無法專心，我們想要與每個人吵架，但最糟糕的事情是我們以為這樣的情況會一直持續下去。其實，這不是真的，這是我們讓自己變得更好的一種過程。

你是一個重要的人，更是一個有獨特價值的人，你是造物者所創造。即使你感覺不好，或是無法表現得很好，即便是像母親過世這麼重大的災難也不會改變你及你的價值和優點。你就和以前一樣的獨特，擁有許多的優點。你只是需要改變你的行為，讓自己回到過去的樣子。

將自己的優點寫下來，這些優點就是大家經常誇讚你以及你總是做得很棒的事情。



## 練習五 時間會幫助你

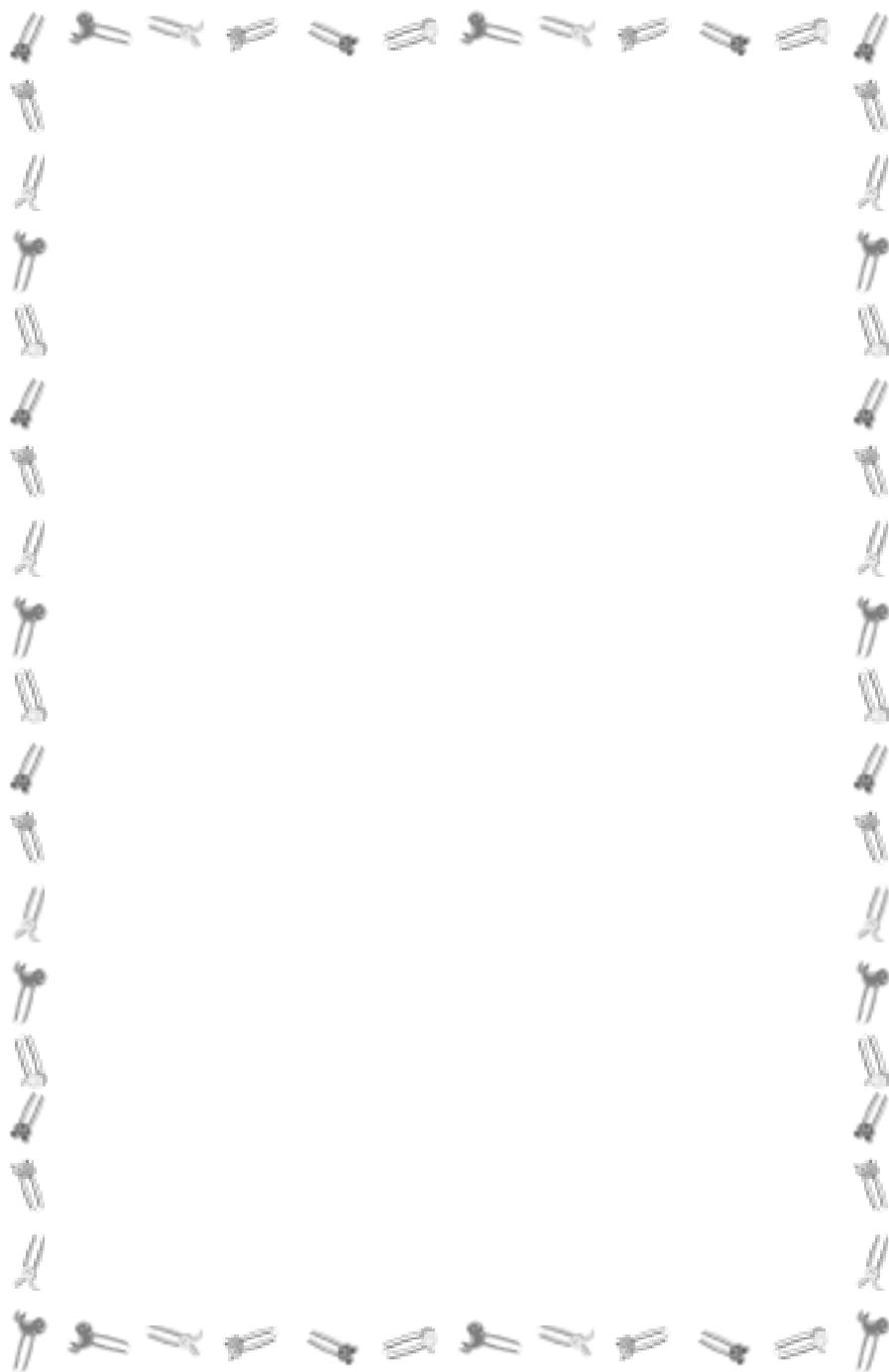
上個星期，保羅從學校的溜滑梯上摔下來，而且摔斷了腿。自從那之後，他就一直非常傷心，因為他的腿被綁上石膏，而且他想他再也無法踢足球了。他的媽媽不斷的安慰他、關心他，並且告訴他不要擔心，他的腳很快就會好了。但是保羅不相信媽媽，因為他是如此傷心。保羅會變好嗎？

你聽過「一次過一天」嗎？意思是即使今天事情這麼的困難，在經過一些時間和耐心之後，他們都會好轉的。時間總是站在你這一邊，但是仍然需要你的耐心和瞭解，相信事情最終是會變好的。

請記得，隨著一天天的過去，傷心、害怕和生氣，都會一點點的消失在過去，快樂也會一點點的增加。

在這張紙，或是其他的紙上，畫出在災難發生之前，你正在做你最喜歡的事情時的樣子。

你改變了嗎？



## 練習六 屬於自己的地方

當我們的小狗尼歐卡還是小小狗的時候，我們總是給牠骨頭玩，順便磨磨牠的牙齒。就像其他的小狗一樣，尼歐卡喜歡將這些心愛的骨頭藏在一個屬於牠自己的地方。

有一天，邁可不小心將一個大箱子壓在尼歐卡藏骨頭地方的上面，尼歐卡沒有辦法再拿到牠的骨頭和玩具。尼歐卡相當傷心，而且不斷找麻煩，牠開始咬家具和衣服。這些都是因為牠太想念牠的玩具和骨頭。

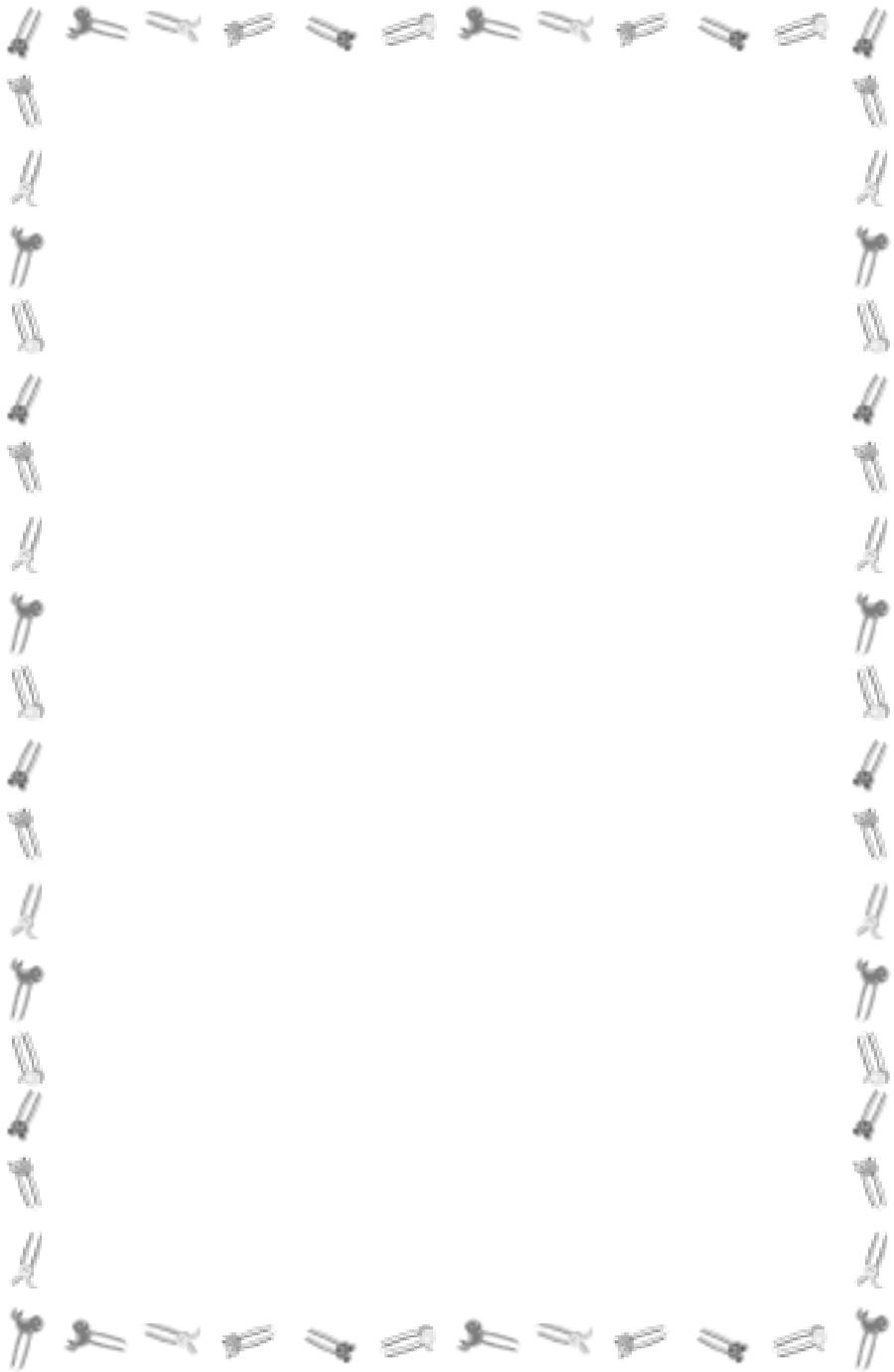
就像尼歐卡一樣，人也都需要一個屬於自己的地方來放自己心愛的東西。也許你剛經歷一個很大的災難，也許你失去了所有東西。如果你還沒有一個屬於自己的地方，那你應該趕快找一個這樣的地方。這件事情對別人或許不重要，但是對你卻非常重要，而且你有權力擁有這樣一個地方。在這個地方，或許你會想要放：

- ▶ 一些心愛的石頭收集
- ▶ 一個特別的玩具或娃娃
- ▶ 一張寶力親手畫給你的圖
- ▶ 幾顆彈珠
- ▶ 幾台玩具小汽車
- ▶ 還有許多其他的東西



我們必須非常注意，你一定不喜歡你的兄弟姐妹或朋友碰你的東西，因此我們必須記住要尊重別人的隱私，不管你是小朋友還是大人。

請在這裡畫下你最喜歡的幾樣東西。



## 練習七 信心

除了那隻叫做尼歐卡的狗以外，我們的魚缸裡還有25條美麗的金魚。我們每天都餵這些金魚吃魚飼料，有的時候我們也餵牠們吃一些特別的食物，例如昆蟲或蚯蚓。每當我們要餵牠們的時候，牠們都會浮到水面迎接牠們的食物。每隔一段時間，我們就會更換魚缸裡的濾水器及水草，這樣一來水就會保持很乾淨，如果其中一隻魚生病了，我們會將那隻魚隔離並且給予治療。

如果這些魚會思考，牠們會知道牠們從不缺任何東西，因為我們一直都在照顧牠們。不論何時，牠們生病或是餓了，我們總是在那兒，即使魚兒們不知道。

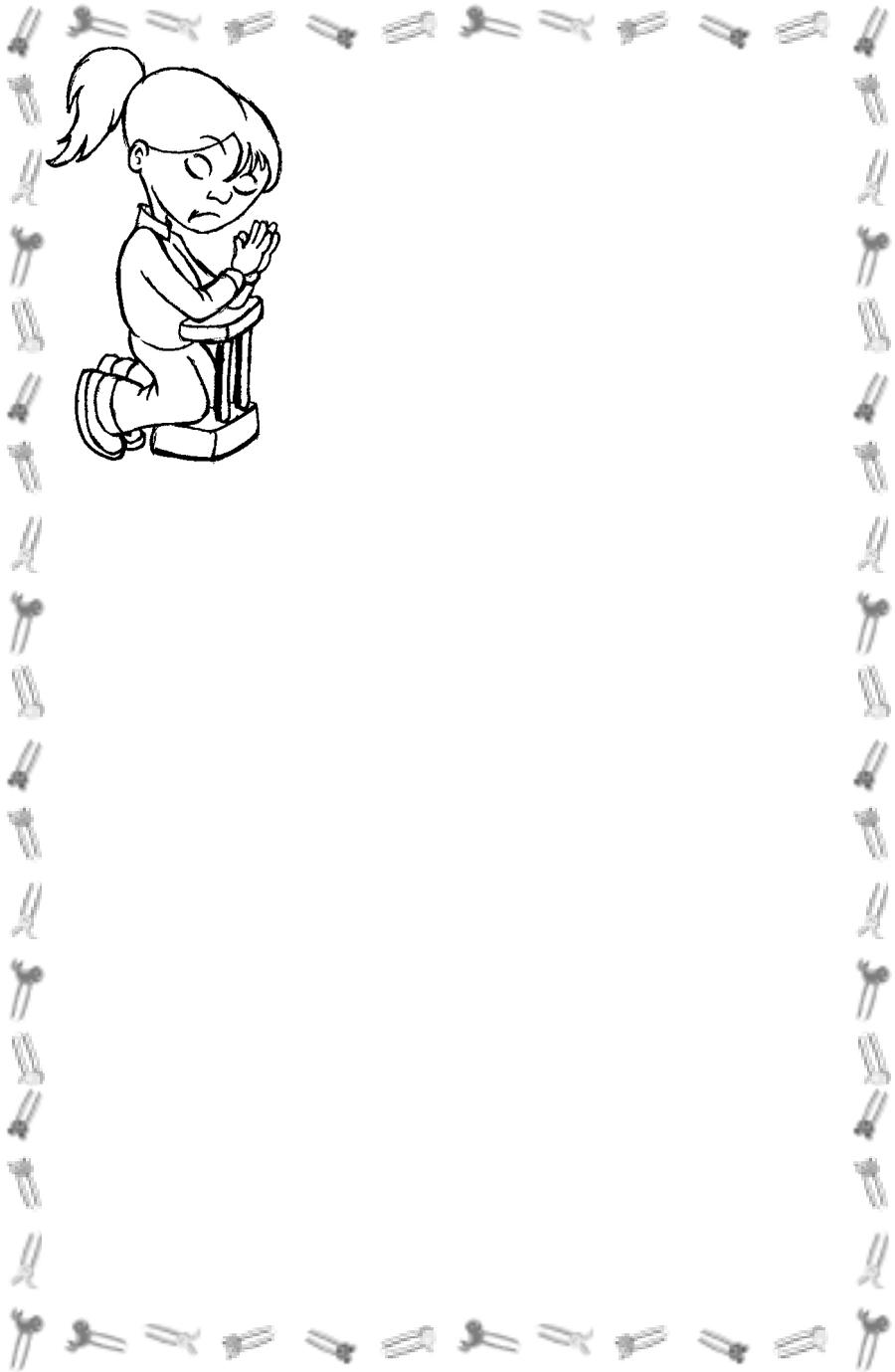
這個世界就像是一個大魚缸，有的時候我們覺得餓、傷心、痛苦，或是碰到困難。我們都以為沒有人關心我們，可是，千萬要記住有一個人一直在關心著我們，那就是上帝，牠一直都在那裡關心著我們。

或許你曾經向上帝禱告，但是你是否曾想過要寫封信給上帝呢？你可以告訴祂你的感覺和想法，你可以感謝祂賜予你平安，你也可以告訴祂你和你身邊的人的希望。

上帝用很多種方法幫助你，有的時候透過你身邊的人幫助你，有的時候透過樹木、陽光、雨水及大地給你營養來幫助你。

其實祂也可以直接和你說話，祂會回應你的禱告並且幫助你的心中充滿愛。

在這一頁裡，你可以寫一封信給上帝。



## 練習八 茫然

你還記得我們的朋友愛倫嗎？自從她的母親去世以後她一直非常混亂，她的祖母告訴她，她會與媽媽在天堂相見，所以愛倫一直等，她看著天空卻沒有看見媽媽。愛倫的爸爸說媽媽在睡覺，但是媽媽不在床上。愛倫的朋友說，愛倫的媽媽被埋在墓園裡——可憐的小愛倫，她不知道應該怎麼想或是應該要相信誰？

當發生了一個災難，我們總是會有許多無法回答的問題，像是：

- ▶ 發生了什麼事情？
- ▶ 為什麼會發生在我身上？
- ▶ 那些消失的人發生了什麼事情？
- ▶ 為什麼爸爸媽媽的行為如此怪異？
- ▶ 這些事情什麼時候會再發生？
- ▶ 為什麼大人不能告訴我全部的事情？
- ▶ 為什麼我的生活變成這樣？
- ▶ 什麼時候可以回家？

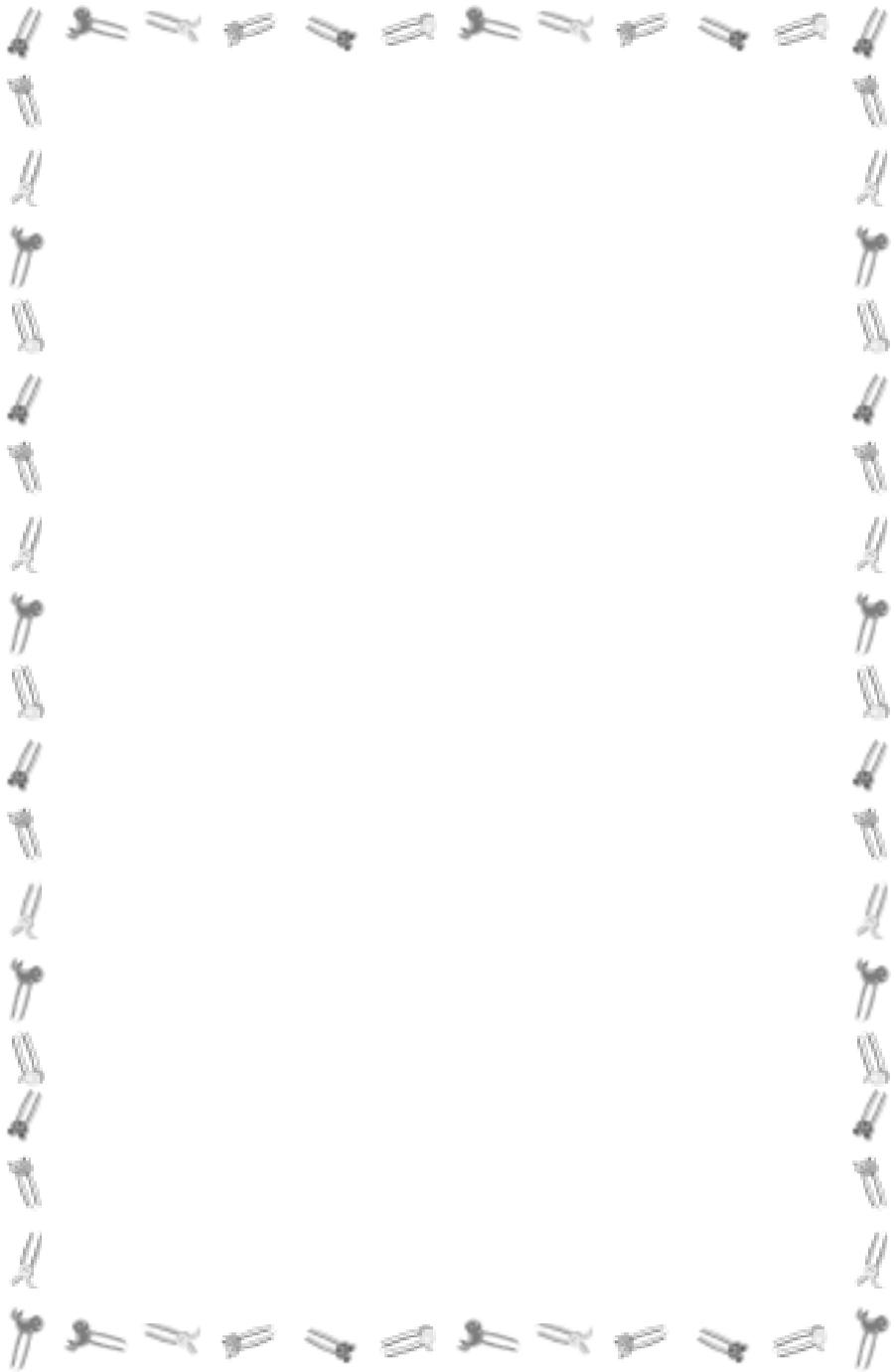
大人的回答有時候讓我們更加混亂，他們總是說：

- ▶ 是上帝的旨意。
- ▶ 要忍耐。
- ▶ 這是命啦！

- ▶ 生命總是這樣，充滿痛苦。
- ▶ 去問你媽媽。
- ▶ 是魔鬼在做怪。
- ▶ 是上帝在處罰我們。

我們並不同意這些答案，尤其是那些責怪上帝的部分。上帝不會用災難來處罰你或是任何人，你有資格得到更好的答案，我們建議你去找一位你相信的人，或許是你的老師、一位家裡的朋友、牧師或是家庭醫生。





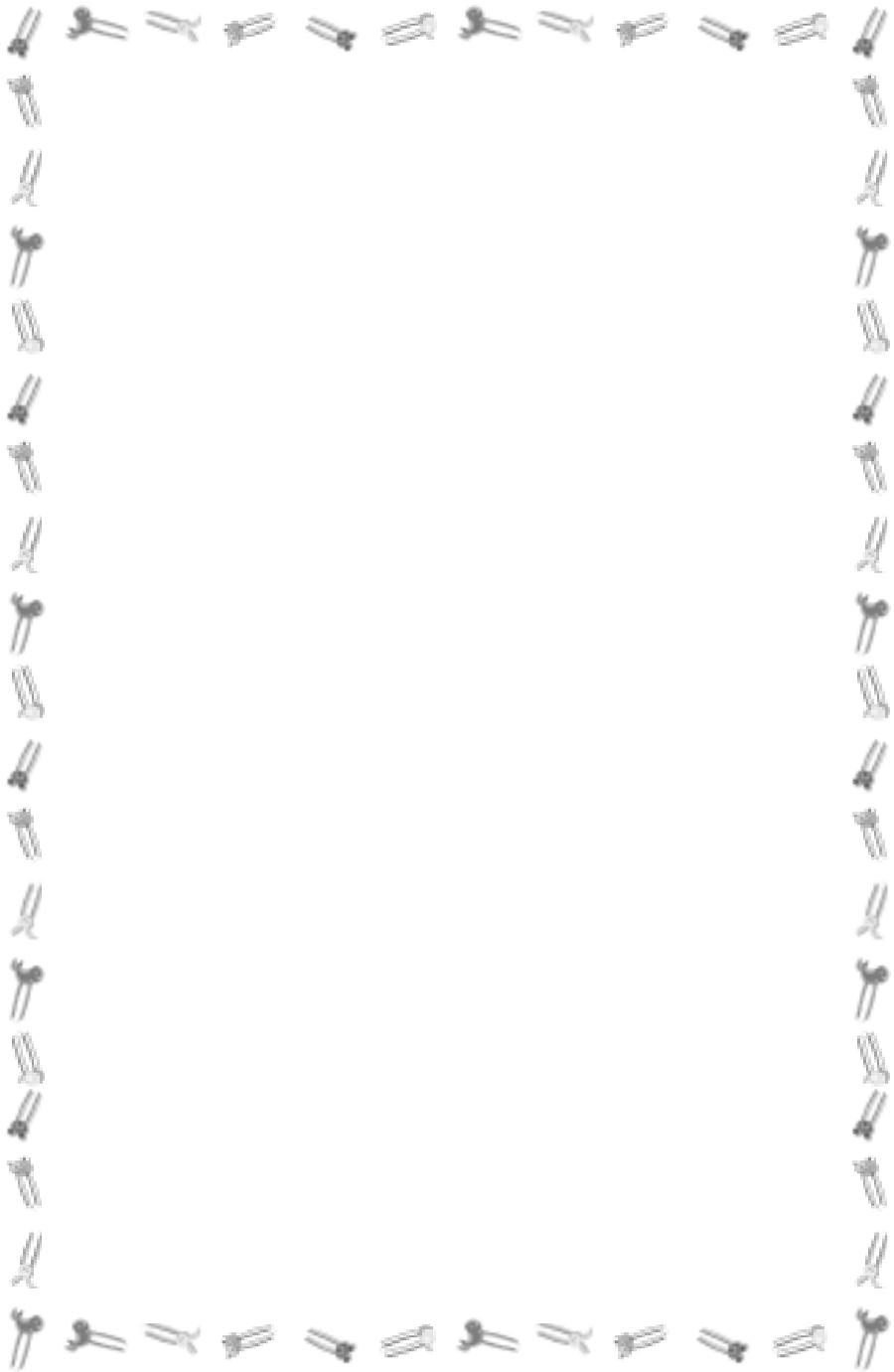
## 練習九 記憶

不久之前我們的一位朋友蘇西，當她和她的家人一起旅行時，他們的車子被後面的車子撞上了。蘇西、她的媽媽和弟弟因為坐在後座，因此受了非常嚴重的傷。他們待在醫院裡好幾個星期，現在他們都已經好了。但是，現在蘇西每次坐車總是感到十分害怕，她的弟弟則是每天晚上都做惡夢。

你或許也經歷過一些災難，你也會做惡夢或是出現恐怖的經驗。這些都是正常的反應，任何一個人在經歷了災難之後都會有很多不好的回憶，不過這是身體和心靈康復的一個過程。

當你做惡夢或是感到害怕時，一定要找人幫助你安慰你，如果你找的那個人嘲笑你，那就再另外找一個。

在這張紙的背面畫下你曾經有過最恐怖的記憶。



## 練習十 你的感覺

珍的貓咪米思不見了，沒有人知道是怎麼一回事。可能是珍的媽媽忘了關門，也可能是珍放學回家時不小心將門開著，總之米思不見了，珍感到難過極了！

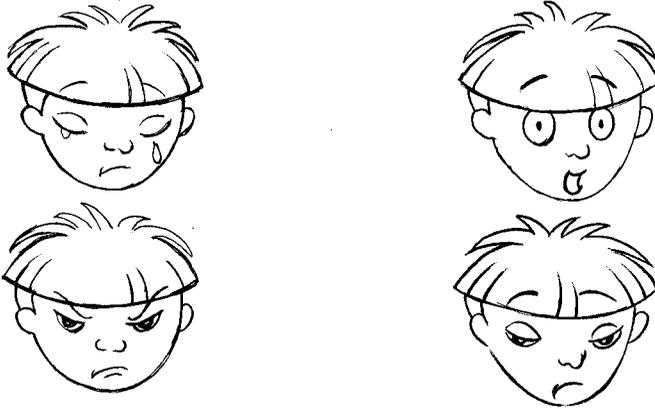
你覺得珍會有什麼感覺？對了！你猜對了，珍感到非常傷心，珍失去了最要好的朋友，而她能夠做的就只是哭泣。她覺得很生氣而且想要打人或丟東西出氣，她對媽媽生氣，也氣自己這麼倒楣。珍也感到很自責，因為她應該要好好照顧米思，也不應該對媽媽發脾氣。珍覺得發生了嚴重的事情，她的米思也永遠不會回來了。這些不好的感覺在珍的心裡一直出現，珍不知道該怎麼感覺或思考，即使大人們告訴她該如何或是她不该如何。

許多大人可能會說：

- ▶ 這沒有什麼好哭的，我們再買一隻給你。
- ▶ 你為什麼這麼愛哭？
- ▶ 勇敢一點，不要害怕。
- ▶ 女生不應該生氣。
- ▶ 為這種事情覺得自責很愚蠢。
- ▶ 別那樣子想。
- ▶ 看吧！為什麼不把門關好？
- ▶ 不要哭，哭不能改變什麼。

大人們這樣說，是因為他們對於你的傷心感到難過，也想要幫助你。不管遇到什麼樣的災難，每一個人，不管年紀，都會出現強烈的感覺，例如：生氣、害怕、傷心，或是罪惡感，這些都是非常自然的反應。你也可以有這些感覺，並且應該和其他人分享這些感覺，你的感覺並沒有不好，這些都是自然正常的反應，

也是你的一部分，為了要讓自己過得更好，這些感覺的出現也是必要的。



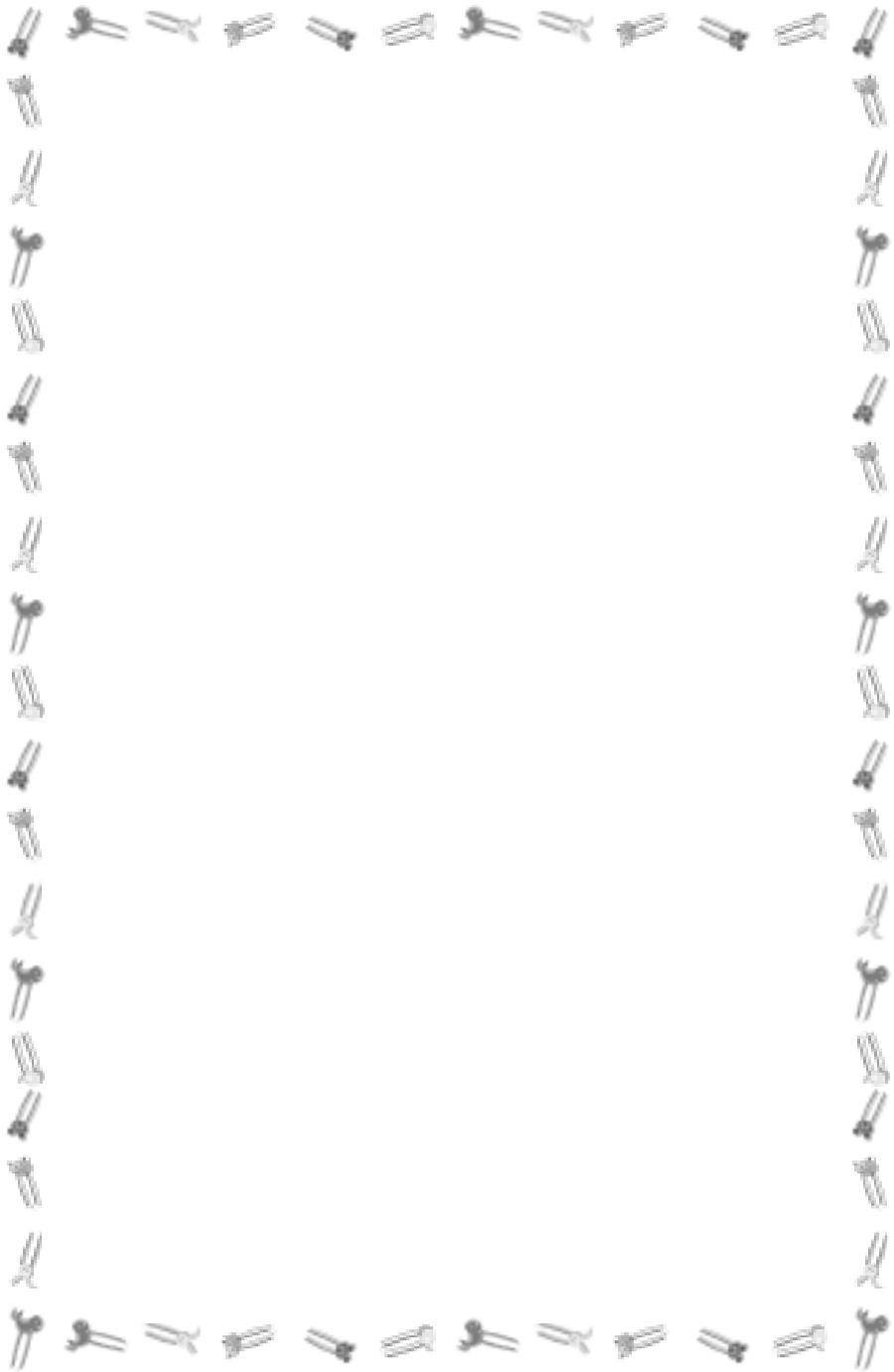
你的感覺本身並沒有什麼不好，但是你怎麼處理它們就是一個問題了，如果你將這些感覺藏在心裡，那會非常傷害自己。如果你放肆地大叫撒野，那也可能會傷到你自己或是其他人。

重要的是找一個你信得過、可以瞭解你也願意幫助你的人，這個人必須要能夠專心地聽你說，而且不批評你的感覺。

寫下你經常感覺到的：

- ▶ 當 \_\_\_\_\_ 的時候我感到很害怕。
- ▶ 當 \_\_\_\_\_ 的時候我感到很生氣。
- ▶ 當 \_\_\_\_\_ 的時候我感到很傷心。
- ▶ 當 \_\_\_\_\_ 的時候我感到很自責。

這些事情你想要告訴誰？



# 練習十一 你的過去

當我們看到強尼小時候的照片時，我們都非常難過。因為小時候的強尼是一個活潑可愛聰明的帥哥，在學校裡不但功課好也是一個運動健將，在他們的村子裡大家都非常喜歡他。當強尼11歲的時候，他生了一場嚴重的病，他的脊椎變得僵硬，手腳也不能動了，醫生告訴強尼的家人，強尼大概得一輩子躺在床上。

強尼非常傷心，甚至想去死，他的家人不斷鼓勵他，但是強尼只想躺在床上看電視，因為他覺得實在沒有什麼理由再活下去。

我們為強尼做的第一件事情就是拜訪強尼的家人，我們問他們強尼有哪些優點？有哪些事情是強尼一直做得很棒的？很快的，強尼和他的家人都瞭解到，有許多的優點和事情並不會因為強尼生病而改變，有許多事情就算強尼躺在床上也可以做。從那個時候開始，強尼改變了他的態度。

當我們遭遇一個災難時，我們經常忘記我們曾經擁有快樂的生活，也忘了我們曾經喜歡的事情，以及我們過去多麼喜歡做那些事情。我們或許無法回到過去，但是我們一定記得，就像是強尼，你可以決定那些過去的日子是能夠再回來的。

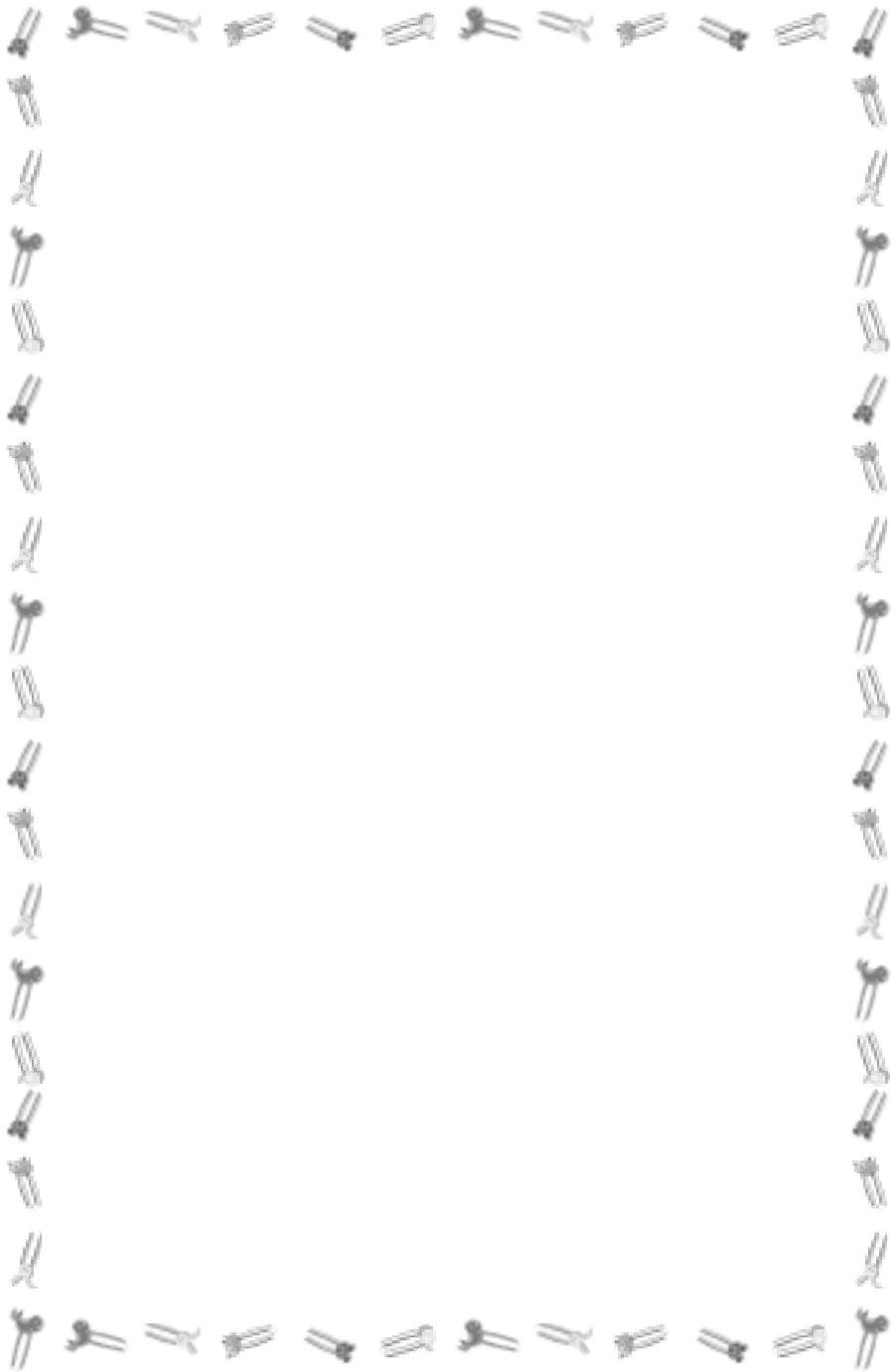
寫下或畫出在災難之前你最喜歡做的事情，看看這些事情，挑出一些你現在想要再做做看的。



## 練習十二 你的現在

強尼將自己過去喜歡做的事情寫成一張清單，當他看完那張清單之後，他瞭解到還有那麼多事情可以做，但是他並沒有去做。第一件事情就是強尼的父母為強尼請了一位家教老師，以前他這麼喜歡上學，現在他們讓老師到家裡來。強尼也記得過去他是多麼喜歡唱歌，他現在可以每天聽兩個小時音樂，他能夠練習自己喜歡的歌曲，這樣子，當姊姊彈奏吉他時，他可以一邊唱歌。強尼過去也是個漫畫迷，現在他可以讀很多漫畫書並且記住這些故事，然後說這些有趣的故事給醫院的孩子們聽，這些孩子是他在醫院六年的玩伴。

強尼終於瞭解，重要的不只是記得過去他有哪些能力，會做哪些事情，還必須要繼續做這些事情，並且學習其他新的事情。你也可以看看自己的優點和能力清單，並且決定要再繼續做哪些事情。寫下五件你將繼續做的事情，你要從哪一件開始呢？



## 練習十三 你的未來

強尼並不滿足於讀書、唱歌或是學習說笑話，他希望他的生活更有趣一些。當他告訴他的父母他想要讀完高中並且上大學，每個人都以為他瘋了，並且嘲笑他。雖然強尼的家人知道強尼進步很多，但是讀大學對強尼來說真的太冒險了。現在強尼可以用一隻手餵自己吃東西，他能夠移動他的頭和其中一隻腳，而且強尼也學會如何操作電動輪椅，但是強尼真的能夠上大學嗎？



在那個時候，我們又再度拜訪了強尼和他的家人。我們鼓勵強尼為他的未來作計畫，想像當他達到他的目標時，他會有什麼感覺？他的生活會變成什麼樣子？強尼知道上帝會保佑他並且給予他智慧和力量達成目標，而我們知道強尼並不瘋狂，他的夢想會成真。

任何事都有可能，在你的生命裡，你將一些目標放在心上，並且努力去做，你就會達到這些目標。當然，你不用今天就決定你的未來，你依然可以繼續上學，參加你喜歡的運動項目，做一

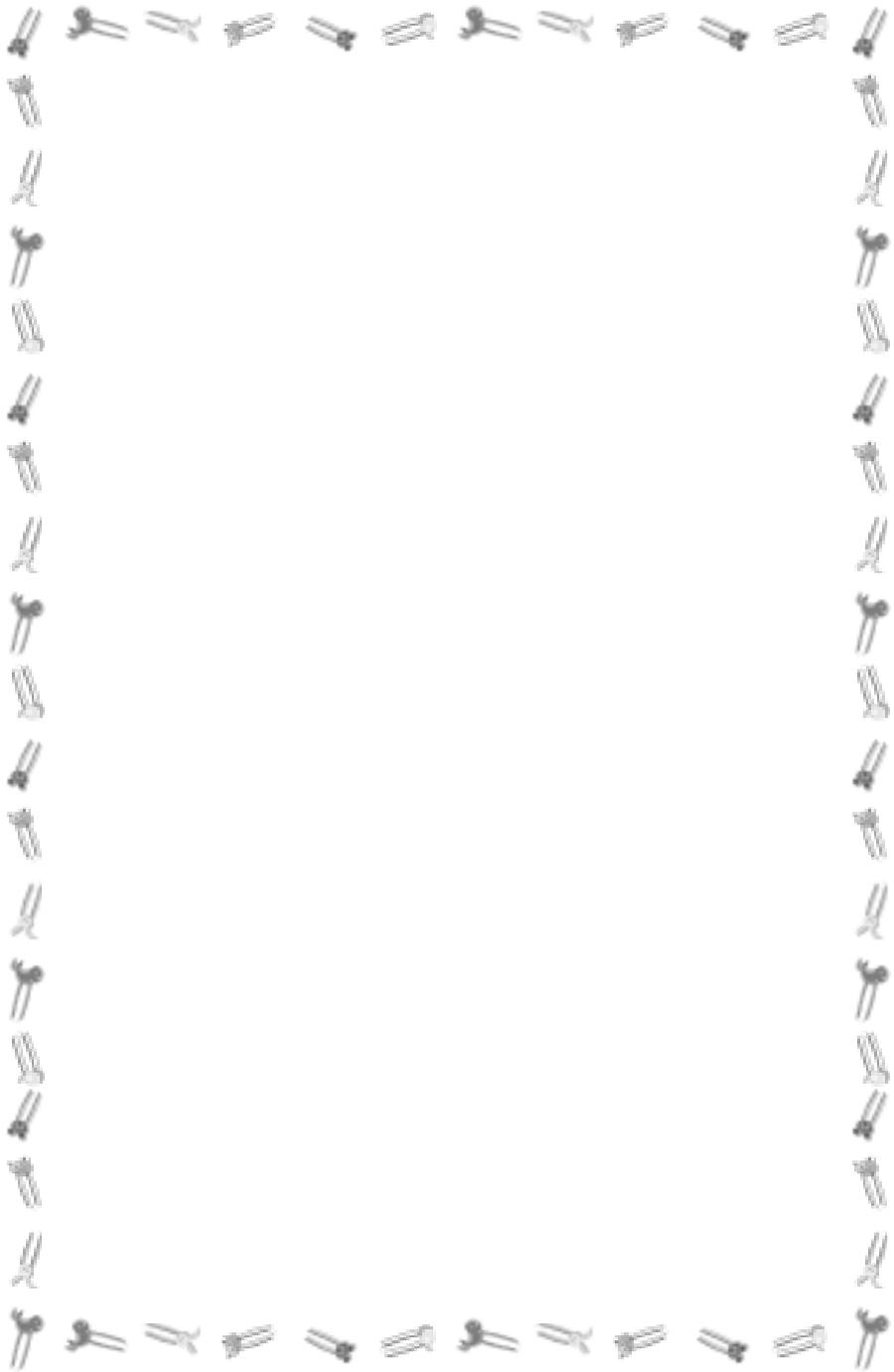
個好朋友、好學生、兄弟姊妹，或是快樂地和你的朋友相處，做清單上你喜歡的事情。如果你遇到任何疑問，都可以找你信任且尊敬的人，請他們幫助你。

在下一頁，請畫出你想像當你成為一個成功而且快樂的大人時，你會是什麼樣子？

在你完成這個練習以前，你想知道強尼後來怎麼樣了嗎？

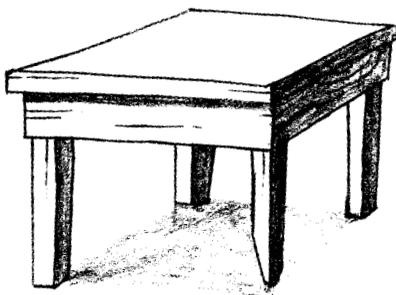
感謝所有相信強尼的人，你們的相信給予強尼許多幫助和支持。強尼透過與學校連結的收音機讀完高中，後來他坐著輪椅上大學，在八十位學生中以最優秀的成績畢業並且成為一位律師。

就在三年之後，他終於達成他的夢想，做到沒有人相信他可以做到的事情。他成為明尼蘇達州的總檢察長。現在的他依然是坐著輪椅完成所有的事情，依然喜歡在重要的場合中講笑話、唱歌給大家聽。



## 練習十四 你的成長

我們的朋友李碰到一個難題，他不知道該怎麼辦？他的祖母送給他一張大書桌，要讓他做功課、畫圖，那是一張堅固而且漂亮的書桌，但是這張書桌的四隻腳中有一隻比較短，因此這張桌子總是搖搖晃晃。



你非常漂亮而且堅強，你的生命中也有四件重要的事情，就像桌子的四張腳：

- ▶ 你有一個身體，讓你健康及強壯。
- ▶ 你的心智，可以學習並且感覺你的情緒。
- ▶ 你有社交能力，讓你成為一位好朋友。
- ▶ 你有靈性，讓你能夠愛上帝及所有的生命。

在經歷一個災難之後，我們經常會像桌子一樣搖搖晃晃，因為我們忘了照顧屬於我們的這些部分，以致於不能順利的成長。我們建議你用下面的方法照顧自己：

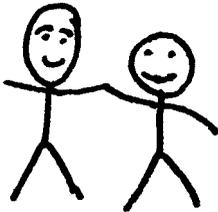
## PHYSICAL:



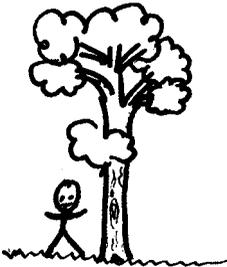
## MENTAL:



## SOCIAL:



## SPIRITUAL:



## 身體方面：

- ▶ 吃健康的食物
- ▶ 每天睡滿八個小時
- ▶ 保持身體乾淨
- ▶ 盡量去玩而且常跑步
- ▶ 遠離抽煙的人

## 心智部分：

- ▶ 在學校專心學習
- ▶ 認真做功課
- ▶ 和你信任的人分享你的感覺
- ▶ 瞭解你的家人和朋友們也是在受苦的
- ▶ 每週讀一本書

## 社交部分：

- ▶ 做一個好兄弟姊妹、子女及朋友
- ▶ 交新朋友
- ▶ 愛別人並且與他們分享
- ▶ 尊重他人的權利
- ▶ 在不傷害別人的情況下，保衛你自己的權利

## 靈性：

- ▶ 每天花一些靜默的時間與上帝講話
- ▶ 學習愛護及照顧大自然
- ▶ 照顧你的小動物與植物
- ▶ 照顧屬於你的事情及你身邊的人
- ▶ 記得上帝是愛你的，你是祂的小孩

你想要如何照顧你自己的這些部分呢？

身體：

心智：

社交：

靈性：

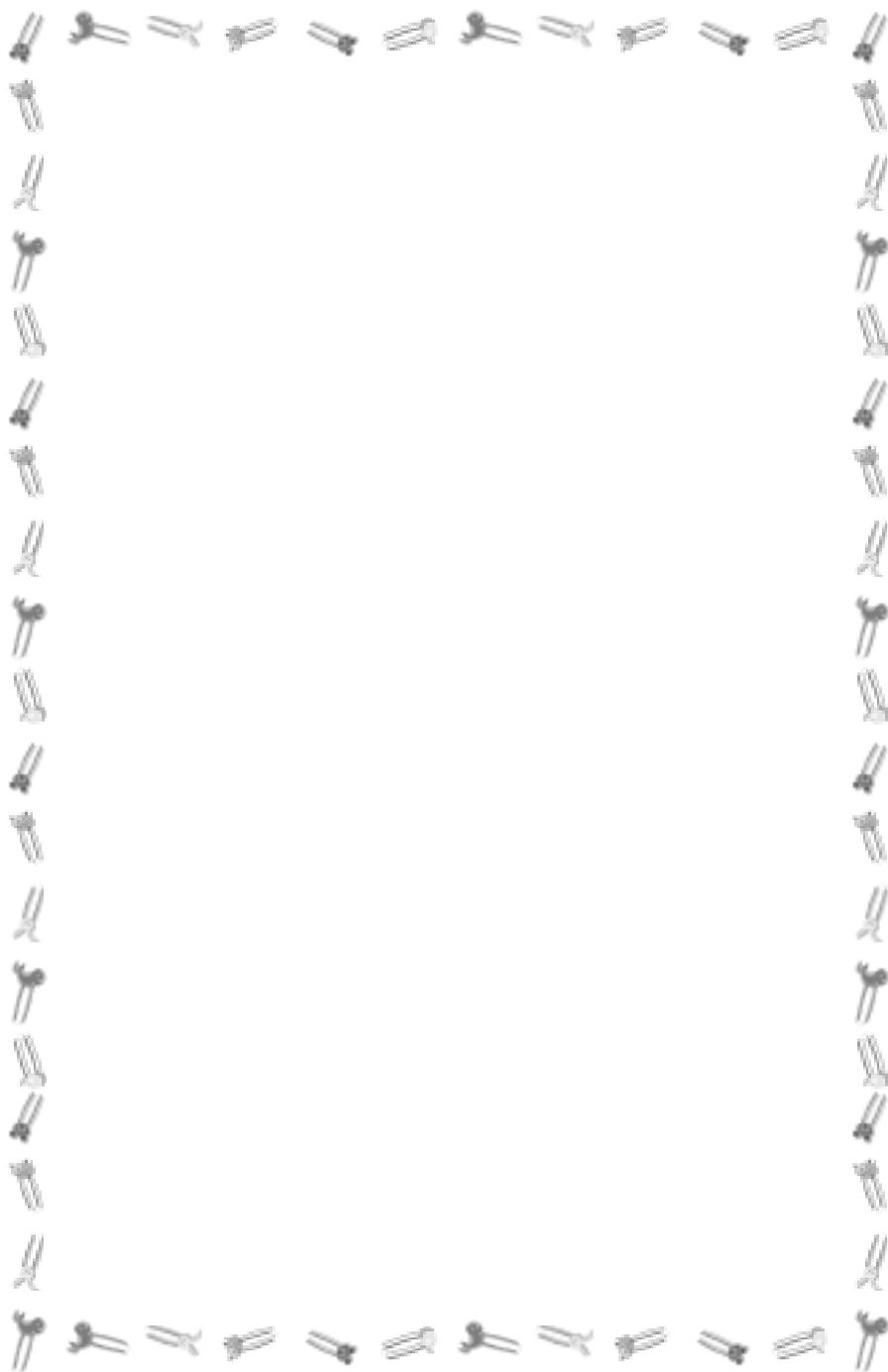
你想要採取哪些行動來照顧自己這些部分呢？

身體：

心智：

社交：

靈性：



## 練習十五 全新的你

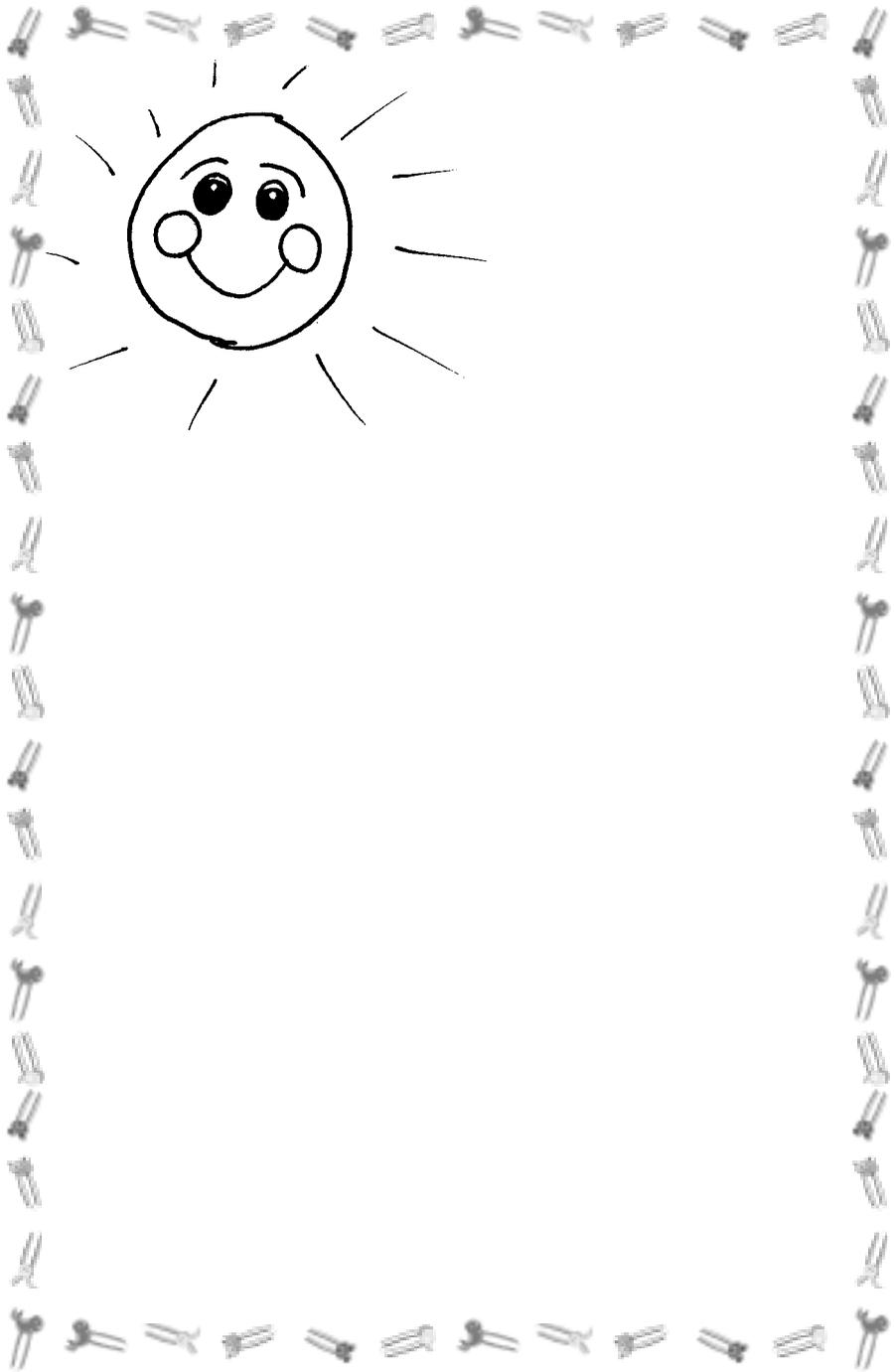
我們即將舉行一個盛大的宴會，所有在這本書裡出現的主角都被邀請，包括吉爾、梅查絲、瑪莉、吉米、愛力克、班、愛倫、保羅、尼歐卡、25 條金魚、蘇西、珍，還有米思（牠回來了）、強尼、李，還有這些人的家人，但是我們最重要的客人是你。

我們想要慶祝你已經恢復健康了，你經歷了一場災難，但是現在你復原了。你現在比以前更聰明也活得更好，因為你學會怎麼生活下去。

你想要參加這場宴會和我們一起慶祝自己的康復嗎？現在的你比以前更聰明，堅強、充滿愛，也更了解自己。有太多值得你為自己慶祝的理由，接下來的日子，你可以好好享受你在這些練習裡所學會的事情和能力。

和你的家人、朋友、同學分享你的康復經驗，未來你也可以隨時複習這些練習。感謝上帝給你的保佑及幫忙，總之還是要恭喜你。

你打算怎麼慶祝你的康復呢？



## 黑暗森林裡的一道光

陽光照進山谷，黎明的到來，讓山谷中的所有東西都變得這麼美麗。一條閃著金光的小河流過山谷中美麗的森林。森林中的大樹和美麗的花兒在燦爛的陽光下成長，每天下午溫柔的小雨也會輕飄過山谷，為這些樹和花兒帶來清新的感覺。除了貓頭鷹在一晚的工作之後，即將好好睡一覺之外，森林裡的動物紛紛甦醒，小鳥和其他動物的到來像是在宣布美好的一天已經開始了。



熊媽媽輕柔地叫醒他的五個小寶貝：Tammy、Tommy、Timmy、Teresa 還有 Tanya。這些小熊總是喜歡賴床，熊媽媽總是催促他們以免他們上學遲到。小熊們很快的梳洗穿衣服，熊奶奶為他們準備早餐。熊爸爸和爺爺一邊看著小熊們，一邊也打理自己，準備到森林裡，採集花蜜和水果。早餐過後，小熊們給媽媽和奶奶吻別和擁抱後，就唱唱跳跳地上學去了。一路上小熊們和一些羨慕他們的朋友打招呼，這些朋友的年紀還太小，所以不能上學，只能在草地上打滾遊玩。

就在小熊們快到學校的時候，奇怪的事情發生了。突然間，森林變得很暗，天空開始下起大雨，森林裡出現又大又恐怖的聲音。五隻小熊很害怕，他們緊緊地抱在一起，他們看看四周，不了解為什麼突然發生這些事情。突然間，大樹倒了，森林裡的動



物紛紛衝出來找尋躲避的地方。小熊們躲在山頂上一個又小又濕的山洞，他們覺得好混亂、害怕得發抖，他們抱在一起互相安慰，也互相保護。



過了一會兒森林好像安靜下來了，這些小熊並不知道又發生了什麼事情，年紀比較大的 Tommy 和 Tanya 看到外面有一道亮光，他們決定到外面看看。不久之後他們回來了，但卻流著眼淚十分沮喪。Tammy 害怕地問他們「外面怎麼了？」，剛開始並沒有人回答，不久之後 Tommy 說：「山上的水壩破掉了，裡面的水沖到山下，整個山谷都被淹沒了，爸爸媽媽、爺爺奶奶和我們的家都不見了，很多其他的動物都和我們一樣。」

「不可能的！！」Timmy 大叫著。

「太可怕了！！」Tanya 用手矇著臉，坐在地上自言自語。

Timmy、Tammy和Teresa不相信哥哥和姊姊們說的事情，他們決定走出山洞看看，不久之後他們就知道哥哥姊姊們說的事情是真的。他們心愛的森林已經變成一個大湖，他們覺得好傷心。Timmy傷心地沿著湖岸叫爸爸。Tammy躲在山洞裡，他要等到一切恢復以前的樣子才願意出來。Teresa想到家人和朋友都不見了，傷心地哭了起來。

Tanya好像睡著了，她不願意相信這些事情是真的，而她也不願意再做什麼。Tommy 敲打每一棵樹大叫著：「為什麼會發生這些事情？為什麼是我們？」

附近森林裡的動物紛紛趕到，大家都知道小熊們的遭遇和他們的痛苦，也很想幫助他們和其他因為這個災難受到影響的動物們。老鷹先生組成一個隊伍，幫助小動物從水裡出來；狐狸醫生設立第一個救助站，幫助所有受傷的動物；有些動物並不知道該做些什麼；有些動物說要幫忙卻什麼也沒做；有些動物到處湊熱鬧甚至偷東西。

羅伯兔提供一個地方給小熊們休息，這個地方是羅伯兔家後面的一個小山洞，雖然那個地方有些不舒服，但是小熊在那裡非常安全。大家都知道，這只是暫時的，等大水退去他們會回家重新建立他們的房子。小熊們非常感謝羅伯兔的幫忙，他們知道除了這裡，他們沒有其他地方可以去了。

幾天之後，Tanya和Tammy發現，每次小熊們感到傷心害怕的時候，羅伯兔媽媽也會感到很難過，兔子們表現得很有精神的樣子，不受小熊們痛苦感覺的影響。Teresa和Tommy對於要向羅



伯兔家人要求任何事情感到難為情，因為他們總是對小熊們那麼好。每個人都感到混亂、心情不好、傷心和害怕，但是他們都不知道該怎麼說。有時候小熊們整天都在睡覺，所有的事情都讓其他人幫他們做。有些其他的動物也想要幫助小熊們，但是他們也不知道該怎麼做。

一天一天過去，小熊們覺得情況越來越糟糕。Timmy經常抱怨他的「全身性頭痛」，Tammy總是神經兮兮，整天想著災難以前的生活，還幻想著熊媽媽會回來（大家都知道熊媽媽已經死了，不會回來了）。Teresa非常非常傷心，每天都一直流淚，半

夜還會大哭，森林裡一半的動物都被她嚇醒。Tommy 變得很粗魯，還經常與他的兄弟姊妹打架，有時甚至會打那些想要幫助他的人。Tanya 變得無精打采，對什麼事情都沒有興趣，每天晚上都被惡夢嚇醒。

這些問題發生幾個星期之後，羅伯兔家人決定要請獅子醫生來幫助這些小熊。獅子醫生檢查過每一個小熊後，他微笑著向小熊說：「恭喜你們，小熊朋友們！」「注意聽喔！我是說『恭喜你們』，因為你們並不像森林裡一些其他的動物那麼糟糕，我知道你們一直希望自己在這個恐怖的災難之後能夠表現得很好，你們想要趕緊恢復，不再依賴其他人，你們只是還不知道該怎麼做罷了！」

Timmy：「如果我沒有那麼糟，為什麼我全身都感到很痛呢？」Timmy 說完之後，其他的人都紛紛點頭表示同意。

獅子醫生笑著回答：「你有沒有過因為早上吃太多水果而肚子不舒服呢？」小熊們點點頭，獅子醫生繼續說：「如果吃過藥之後還是覺得不舒服和胃痛呢？」Teresa 回答：「會覺得很不舒服，然後會吐。」

「吐過之後你覺得如何？」獅子醫生問。

「很奇怪！當我吐完之後，我就覺得好多了！」Tammy 說。

「是啊！」「吐的感覺很不舒服，但是當我們吐過之後，我們就會覺得好多了。這是因為你的身體試著要將讓你的胃不舒服的東西排出來，當我們把消化不良的東西吐出來之後，我們的身體就開始復原了！」

「我了解醫生說的，但是我不了解現在我們怎麼了？」

Tenya 說。

醫生繼續說：「你們剛經歷一個恐怖的災難，對你們來說就好像是胃痛一樣。你們吞下好多痛苦、害怕和生氣，你的身體需要將這些東西吐出來。如果你們不讓這些東西出來，那這些東西可能會讓你生病的。」

「那也就是為什麼 Timmy 總是全身痛，早上起不來。Tammy 總是神經兮兮，不想活下去。Teresa 一直感到傷心流淚。Tommy 老是和別人打架，心情不好。Tenya 總是想要躲起來，什麼也不想做。其實你們每個人都在用不同的方式減少自己的痛苦，這個時候一定要找一個你信任的人，向他說說這些感覺，這樣會讓你好過多了。」

「喔！我瞭解了，我們現在就好像是消化不良，需要吐一下讓自己可以恢復健康。」Tammy 說。

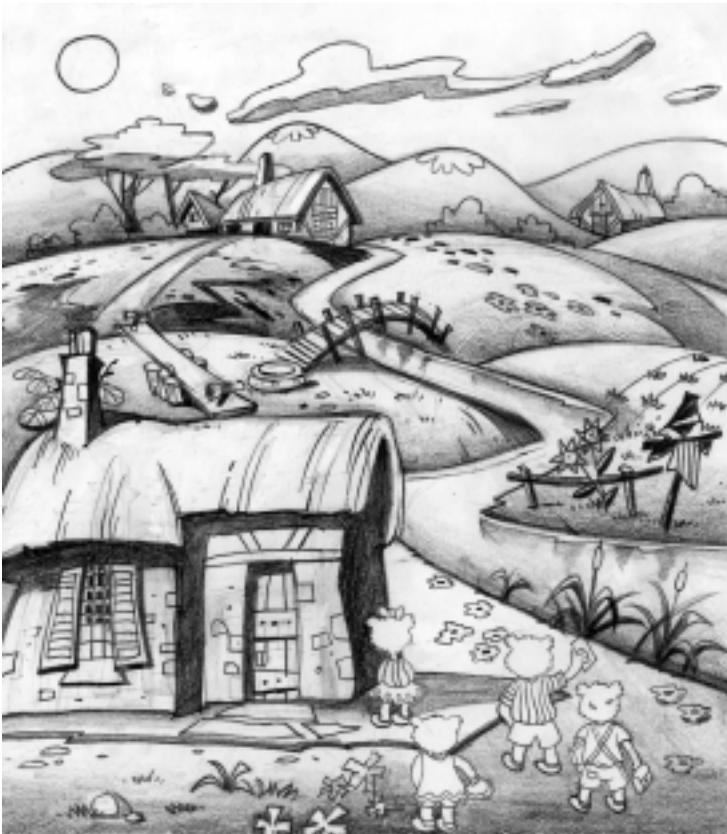
「太棒了，Tammy，」醫生說：「你真的好聰明，當我們經歷一個像森林水災這樣的災難之後，每個人都有不同的反應，就像你們五個。」「我看過很多人因為不願意讓自己將痛苦生氣吐出來，所以一直沒有恢復健康。對一些人來說，要說出自己的感覺和想法可能會有一些不舒服，還不如就放在心裡，但是，時間一久，情況會變得更糟，要說出來變得更困難，自己的感覺也變得越來越糟。這種情況下的人，就需要特別的幫忙了。」

「還好，你們都已經準備恢復健康了，羅伯兔爸爸和媽媽非常照顧你們，我也將一起幫助你們恢復健康，接下來的每一天，你會覺得自己的情況越來越好。或許你還是會覺得有些傷心，就是剛吐完的一段時間，你的胃還是有些敏感。還記得嗎？森林水災的那一天，當你們走出山洞的時候，森林裡一片漆黑，但是現在

森林又亮了起來！」

之後，小熊們又和醫生見過幾次面，還有一些在森林水災中受傷的其他動物們，大家互相說著對於這個悲慘經驗的想法。當大家都已經比較好的時候，獅子醫生向大家說再見，並且告訴大家，只要大家需要見他，可以隨時打電話給他。

現在，小熊們已經恢復健康了，他們一天比一天好，森林裡的大水也已經退去，山谷又恢復以往的美麗。小熊們為自己建了一個家，再度在森林裡享受有趣刺激的森林冒險。雖然他們有時候還是會想起過去的事情，也會覺得傷心，但是，這些都是正常的，重要的是，讓自己保持信心繼續向前走去！！



# 作者介紹

來自北美洲的吉柏特·布來森·拉薩博士自一九七二年起即定居於拉丁美洲的哥倫比亞，是LLC阿曼塔國際組織的創辦人兼總裁，投注畢生精力於訓練督導社會與組織變遷的引導者工作。他也是一位社會心理學家、組織顧問、教育家，出版了二十八本相關著作，更以率先於拉丁美洲等國家從事引導、組織發展、短期系統治療(brief systemic therapy)、危機處理和壓力管理而聞名國際。

一九八六年起，在累積許多與哥倫比亞阿米諾災民工作的經驗之後，拉薩博士和其妻子兼同事瑪莉亞·瑪西迪·沙曼多·迪亞茲，開始投入天然和社會災難後之社會心理重建工作，並自此展開為期十五年的研發訓練災難處理引導者之旅，足跡遍及多國。目前拉薩博士同時也是國際引導者協會(IAF)的國際副主席，和許多專業團體和組織的會員。

沙曼多博士則是位臨床心理學家和教育者，擁有引導、短期系統治療、教育和神學的博士後研究學位。她也是阿曼塔國際組織的共同創辦人、艾林國際組織的教師會員、IAF社區外展專案小組的共同創辦人，更是拉丁美洲虛擬教育督導系統的開創者。

在工作餘暇，「吉爾」和「梅查絲」(暱稱)的共同興趣是自然攝影、古典音樂、訓練洛威拿犬、彈奏哥倫比亞傳統音樂、研究社會神學。他們育有五個兒子，年齡皆在二十二歲至三十六歲之間，同時已有三個孫子。

欲索取進一步資料請洽：

LLC 阿曼塔國際組織

Amauta International, LLC

地址：Calle 54A, #15-64

郵政信箱：Apartado Aereo 50717

Santafé de Bogotá, Colombia

電話：+571-345-2724 傳真：+571-345-2072

美國郵政信箱：Postnet#103014, P.O.Box 02-5488, Miami

FL33102-5488 U.S.A.

美國傳真及語音信箱：(206) 888-4386

電子郵件信箱：gbl@amauta.org

網址：<http://amauta.org>

國家圖書館出版品預行編目資料

現在 - 我該怎麼辦? : 一本送給遭受創傷小朋友的友誼手冊 / 吉柏特 布來森 拉薩 (Gilbert Brenson-Lazán) 瑪莉亞 瑪西迪 沙曼多 迪亞茲 (María Mercedes Sarmiento Díaz) 作 ; 劉曉梅, 開拓文教基金會譯. -- 初版. -- 臺北市 : 開拓文教基金會, 2002 [民 91] 面 ; 公分  
譯自 : ...And now what? : a helping hand for children who have suffered a loss  
ISBN 957-41-0426-5 (平裝)

1. 心理治療 2. 心理輔導 3. 兒童心理學

178.8

91013148

## 現在 我該怎麼辦？

一本送給遭受創傷小朋友的友誼手冊

---

發行人：林意楨

出版者：開拓文教基金會

蕃薯藤數位科技股份有限公司

中華兒童暨家庭扶助基金會

作者：吉柏特 布來森 拉薩

(Gilbert Brenson-Lazán)

瑪莉亞 瑪西迪 沙曼多 迪亞茲

(María Mercedes Sarmiento Díaz)

譯者：劉曉梅、開拓文教基金會

地址：台北市建國北路一段 140 號

電話：(02) 2508-4612

網址：<http://921.yam.com/>

電子郵件：[frontier@frontier.org.tw](mailto:frontier@frontier.org.tw)

印刷者：荷美印刷設計有限公司

電話：(02) 8663-8858

出版日期：2002 年 7 月 初版

---