

高風險情況：運用心理資源

將注意力集中在當前的情況上



侵入性思維及情緒

剝奪一個人專心和保持清醒的能力



1

環境意識



2

安全規範



3

專業策略



4

目標



高風險情況：事前、期間和事後

具風險之情境：進入現場前

- ▶ 評估自身感受的壓力程度、情緒狀態和手上有的資源
- ▶ 訂出目標：我在找什麼？我需要收集哪些資訊？
- ▶ 訂出編輯策略：
我想帶什麼資訊回來？用什麼角度？物理空間上我會將自己放在哪裡？最壞的情況是什麼？我會怎麼回應？
- ▶ 養成好習慣，一次只專心處理一項規劃好的任務
把注意力放在事前準備、安全規劃等方面

在現場時

- ▶ 時刻留意自己感受到的壓力強度，盡量調整到平衡
- ▶ 專心在目標上
- ▶ 運用你的編輯策略和安全策略
- ▶ 盡量減少曝露在風險下的時間
- ▶ 事情盡量看大局，不要糾結於細節（人類在面臨痛苦或死亡的情況下尤須如此）
- ▶ 就算還沒收集到需要的東西也可以果斷離開現場，感到疲累時尤須如此

離開現場後（回到旅館、媒體室、家裡...）

- ▶ 時刻留意自己感受到的壓力強度，盡量調整到平衡
- ▶ 如果必須工作（寫、編輯文章），開始前「務必先稍事休息」。深呼吸，慢慢調節心律
- ▶ 確保自己身處安全的地方
- ▶ 尋求家人、朋友、同事等外界支持和協助
- ▶ 留意自己的心理反應並加以應對。如果心理狀況不好，請盡早尋求幫助
- ▶ 關心其他人的身心狀態，提供心理緊急支援

別忘了



多喝水



定時進食



能睡就睡