

災難威脅與心理療癒(一)：死亡的本質與心理因應/夏允中

本堂課程首先說明死亡正確的認知與信念，這是普世的現象，如：我們一定會死、難以確定何時會死(會有災難發生)、死的時候除了正向思考(信念)之外，其它東西可能沒有任何意義。了解了死亡的本質，再來要來說明如何心理因應，會以信念意義系統影響身體健康的假設路徑模式，來說明心理如何度(耐)過災害的壓力。接著再說明信念如何調節與促建健康與增加心理耐災能力的歷程與模式當面臨困境與壓力(包含災難壓力)時，我們需要趨力與動機去克服它，其中信念會產生「尋求生命的意義」動機，讓個體在面對逆境時仍保有希望，並幫助其克服困境。

災難威脅與心理療癒(二)：悲傷療癒/夏允中

本堂課程說明發生後如何進行悲傷療癒，「悲傷歷程」指的是個體在面對重大失落事件時，覺知和接受失落事實的過程，是個人在生理、情緒及精神上受到失落影響，最終從痛苦中達到意義轉化的整體過程，東西方有許多不同的學者，都提出在悲傷療癒歷程中，需要度過不同的階段，完成不同的悲傷任務。因此會先介紹東西文化下的悲傷療癒歷程，悲傷療癒歷程是指當個體發生重大失落的事情時，通常會有悲傷的反應，而悲傷療癒歷程指的是個體從失落悲傷的狀態，逐漸找到意義，進而開展新生活，是一種動態的歷程，有階段性。