

创伤与新闻

给记者、编辑与管理者的指南



编辑与整理：马克·布雷恩



创伤与新闻

给记者、编辑与管理者的指南

编辑与整理：Mark Brayne

引言	1
创伤是什么？	2
报导创伤—新闻篇	3
采访故事	3
进行接触并确定交流脉络	3
访谈	5
故事是什么？	6
第二幕新闻报导	6
写下故事	7
报导性侵及性暴力	7
报导社区中的创伤事件	8
创伤报导最糟的老套用语辑选	9
报导创伤—记者篇	10
记者的情感创伤	10
处理可能造成创伤事件	12
保持韧性—自我照护	12
管理创伤—事前、事中与事后	13
应注意迹象	15
如何辨认急性压力	16
风险因素	16
遭受创伤时如何处理？	17号
结语	17号
附录	18
报导武装冲突与战争	18
离家	18
在当地	19
返家	20
编辑与管理阶层	20
家庭与伴侣	22
任务前	22
任务中	22
任务后	22
处理创伤影像	24
女性、暴力与战争	25
酒精：多少才算太多？	25
延伸阅读	27号
鸣谢	27号

引言

交通事故与坠机。天灾。饥荒与战争。犯罪与谋杀。洪灾。暴动。虐待儿童与折磨。性侵与性暴力。种族灭绝。

以及这一切的余波。失落。悲伤。人类极度疼痛。

创伤位于新闻与人类境况的核心。其报导方式可决定不在场者如何初步理解创伤事件对个人、他们的至亲好友、社群与国家甚至对全世界的意义为何。

创伤事件的新闻非常重要，记者肩负着将故事说好的重责大任。他们的报导能够反映、强化、减缓（或加剧）划痕亡带来的悲苦。

不论是重大国际新闻还是更接近家园的事件，报导创伤事件也会对报导者本身产生影响。

当危机和灾难发生时，记者和警消、医护、军事、救援人员同为专业的第一线应变人员。但在前述群体中，记者往往最晚意识到这项责任带来的心理影响。

体育和财经记者在开始工作前就已掌握自身领域的专业知识，报导暴力和灾难的记者也不应例外。

本手册为达特中心咨询全球记者后的成果，收录国际顶尖创伤专家的专业知识精华。我们希望这份手册能让创伤新闻报导更加进步，并改善创伤事件报导者的身心健康。

记者属于危机与灾难的第一线专业应变人员，但往往最晚意识到这项责任带来的心理影响。

创伤是什么？

人类是进化的产物，天生受到暴力与悲剧所吸引和影响。

早在新闻与新闻业出现之前，人类这个物种对创伤经历的反应已间接决定我们如何在地球上生存壮大。

换言之，创伤经验与人类的存在一样古老。从《圣经》、古希腊（其实「创伤」的英文**创伤**正源自希腊语，意为穿刺或伤口）到莎士比亚和一战英国诗人的文学作品中，不乏各种对创伤的详细描写。

然而创伤科学的出现时间更为晚近，此领域从19世纪末开始发展，经过两次世界大战后，创伤后压力症候群（**创伤后应激障碍**）的诊断终于在**1980年**成立于。

因此，先思考其基础定义、了解什么算是创伤而非单纯的压力，将有助于讨论新闻与自我照护的影响。

从最广义的角度来说，心理创伤事件或重大事故可描述为：

与个人相关联、超出其日常生活经历范围的任何意外事件，且涉及某种形式的失落、伤害或受伤风险（不论是实际发生或感知层面）。

更狭义地说，美国精神医学会目前将创伤后压力症候群定义为源自以下情况的苦疼痛：

在亲身经历或目睹的事件中，有人实际死亡或有死亡危险、重伤，或其人身完整性受到其他威胁；或得知家人或其他熟人意外死亡、横死、重伤或有死亡危险。

依此定义，当事人将经历强烈的恐惧、无助或恐慌。如下列症状持续超过一个月，则可能被诊断为**创伤后应激障碍**：

- 创伤经验重现（**倒叙**）或恶梦等反复出现的侵入性回忆；

- 情感麻木，避开使其回想起事件的人或地点；
- 持续性生理亢奋，可能包括易怒、注意力低落、睡眠障碍、胃痉挛或出汗等生理症状，以及过度惊吓反应。

某些批评者认为**创伤后应激障碍**是西方的政治建构产物，和其他文化背景少有关联。虽然不同文化处理创伤的方式确实有所不同，但如今大部分国家的创伤专家多认为，人类对创伤的独特的情感反应相似之处多于相异。

然而我们必须避免将创伤去脉络化。报导或处理极端人类苦疼痛时，首先要记得多数人会从创伤中自然恢复，无法恢复时，得到**创伤后应激障碍**的机率仍低于忧郁与焦虑、关系破裂、酗酒或药物滥用等。

如今大部分国家的创伤专家多认为，人类对创伤的固有情感反应相似之处多于相异。

报导创伤—新闻篇

不论是受害者、生还者、目击者或记者，在目睹或担心受伤或死亡时，所引发的创伤及深层求生反应都可能大幅影响个人的感知与判断。

大脑负责过滤与解释五感接收到的大量资讯，使其可为个人所理解，即使在最风平浪静的时候也是如此。但在面对创伤性压力时（同时取决于一系列其他因素），上述系统可瞬间切换为警戒与生存模式，人们可能突然出现与平常截然不同的感受和行为。

这是创伤事件目击者之所以不可靠的原因，也因此，有时即使经验丰富的记者在情绪激动时也可能记错。

如目击暴力、灾难或处理编辑事务，所负责发表或播出的报导引用身处压力下的某人发言（不论是证人或同事）时，请牢记这点。

采访故事

在我接触过的记者中，半数表现出惊人的同理心与善解人意。相对地，我为他们提供的故事要好得多。同样地，我也允许多糟糕的受访经验。在失去信任和控制的情况下，每次的恶劣经验都会诱使创伤复发。

— 玛丽·塞尔夫医师，她自癌末康复的故事在1999年年登上国际新闻头版。

不论报导的故事为何，优质新闻报导（首重准确公正）都极为重要。报导创伤与极端人类苦疼痛时，这些原则更加重要。

遵守这些原则能让你获得更好的故事，并有助于确保在说出受访者的故事时，报导不会使其状况不需要地恶化。

我们清楚有时记者须面对紧迫的时间压力、混乱或危险，但不论是报导本地社区的犯罪惨剧、战争或全球性灾难，下列建议原则都同样有效，且既适用于每日新闻的工作者，也适用于有更多时间处理一则故事的调查记者或纪录片制作人。

进行接触并确定交流脉络

- 不论是在公众场合或私下面对创伤或其余波，都要停下脚步观察倾听。消化当下情境，让自己镇定下来，保持呼吸，做好花费时间的准备并保持耐心。
- 如个人明显处于痛苦之中，有时你可能需要先提供协助与支持才能进行报导。毕竟你首先是一个人，其次才是一名记者。同时请记得自己不是到场救援的专业人员，你可以透过采访故事的方式提供帮助。
- 准备好面对各种类型的反应。受害者与生还者、痛失亲人者、目击者，以及那些「只是」受余波所及的人，都可能做出令人惊讶甚至震惊的反应。某些人可能看似出奇淡定、理性、平静。他们可能表现得十分沉稳，有时甚至惊人地镇静。
- 另一方面，人们也可能情绪激动；可能为悲痛与绝望所淹没；可能感到愤怒痛苦；可能困惑、心烦意乱，无法接收理解新资讯；可能呆若木鸡、无法言语。他们的情感防线已被突破，可能感到脆弱、赤裸、麻木。
- 不论对方表现出什么反应，请记住事件造成的情感影响。带着关怀、尊重与善意接触对方。花些时间自我介绍、进行眼神接触，并解释你想与他们交谈的原因。不管情况有多混乱，都应放慢脚步、不要仓促行事。其他直接把麦克风塞到别人面前，以为这样就能采访对方。

- 你的交谈对象可能正经历你一生最低潮时刻。他们之后可能无法记得你的问题或自己的发言，因此，请让他们决定是否要和你交谈。此事可能显而易见，但请勿以提供奖励的方式施压，或坚称对方接受采访可帮助他人。
- 如有合作团队，请在采访前花些时间介绍你的团队，并说明每个人在报导新闻的过程中所扮演角色。
- 在生活陷入一团混乱后，受害者、生还者、家人和朋友通常挣扎着试图取回控制权。采访此类对象跟采访政客或专家极为不同，因此，请尽力让他们觉得自己掌控这场对话。
- 不论截稿时间如何急迫、编辑如何急躁，都要让你的采访对象决定访谈节奏、休息与结束时间。如有录音或录影，可事先约好非语言的停止信号（例如举手），让他们告诉你什么时候需要暂停。
- 别刻意让对方落泪，但也别怕受访者真的哭出来。泪水是对痛苦的自然反应。哭泣有时代表对方在与你交谈时感到安全。通常受访者在哭完后就会准备好继续交谈。随身携带一小包干净的面纸以备不时之需，适时以谨慎、尊重的态度拿给对方。
- 这种情况下的采访对象几乎没有任何媒体应对经验。请尝试向他们说明其故事或照片的可能用途（或可能根本不会采用）。
- 他们可能收到大量采访请求，需要有人协助处理这些要求。他们可能希望有人陪同，或透过发言人回应媒体，请尊重对方的决定。
- 对发生的事情表示遗憾并非怪罪或究责，而是人性之善的展现。但请勿假装同情。思考自己在对方的处境时会希望他人如何对待，然后以同样的方式对待受访者。

如觉得他们对自己的发言有所担忧，且时间仍然充足，你可以将记下的部分引用内容读给对方听或指给对方看，确定你对受访者经历的记述正确。

- 如请对方提供已故或受伤亲属的照片，请让受访者建议哪些照片最适合使用。务必记下家属对任何伤者或逝者的称呼。
- 若情境允许（在报导情况发展迅速的危机或交战时可能无法如此），请鼓励受访者在你在场时提问，并留下你的联系方式以备不时之需。有时，当下不愿多谈的人可能在之后作好受访准备。
- 总之，身为记者或制作人，绝不可无端使报导对象的处境恶化。在报导极端人类苦疼痛时，没有任何理由可将缺乏尊重、不顾他人的新闻报导合理化。

切记：听到自己所爱之人去世的消息时，可能是某人一生中最痛苦的时刻。在接触对方进行采访前，尝试确认交谈对象是否已由相关部门告知所发生的事情。请尽量避免成为告知逝者亲属或密友此类消息的第一人。

访谈

兼具品质和敏感度的采访无疑是所有优质新闻的核心。但在面对创伤受害者与生还者时，这些技巧尤其重要。

关键不只是问出好问题，更要建立融洽关系——不管时间有多短暂，让你和受访者都能展现自己最好的一面。

- 在接触任何人或开始采访之前，请明确界定自己想从中得到的收获。这个人的经历如何放进你所要探索、更宏大的故事中？你需要哪些资讯？做好准备和功课固然重要，但请记住，采访对象才是提供专业知识者。
- 你可能对自己报导的故事感到紧张、害怕，甚至愤怒。你必须意识到并接受自己的情绪。但请设法让情绪促进而非蒙蔽理解。
- 确认是否可提出尖锐的问题。然后好好倾听！记者的大忌就是故事说太多。
- 使用积极倾听的技巧——适当的眼神接触、用非语言的方式表示兴趣和互动、模仿受访者的动作。记住，交流多透过肢体语言和语调而非字词进行。
- 有组织地进行讨论可为你和受访者提供掌控感与相对安全感。
- 自信、明确，尽可能只谈论事件的事实（采访初期更需如此）。你可以引导受访者回忆事情的经过——事前发生什么、他们的经历，以及事后的情况。
- 简单的开放式问题可获得最佳效果。尽量避免只须回答「是」或「否」的问题。不要一次问多个问题。
- 保持好奇。多用可打开探索话题的语句。
「多说一点」……「后来发生什么事？」……
「我确认步骤，你刚才说的是...」
- 次顾谈话内容。换句话说、总结、确认理解是否正确。尝试以「我在想……」作为提问的开头。

- 允许出现沉默与停顿。点出受访者的行为：「我注意到你在微笑」。
- **绝不要问最常滥用且最无效的新闻问题**：「你现在感觉如何？」你可能会让对方落泪，但不太可能得到有条理、有用或有意义的答案。受害者与生还者一致认为「你现在感觉如何？」是最令人痛苦且不合适的问题。较为理想的选择包括：「你现在还好吗？」或「你对这件事有什么感受？」或「你对…有什么想法？」
- 如透过翻译进行采访，你可能无法完全理解受访者所说的内容。但第三者在访谈的动态中扮演关键角色，可协助受访者放松或使他们忧虑不安。请将笔译或口译视为合作伙伴，让他们帮助你了解访谈内容的精髓和实际含义。请记住，肢体语言和语调可提供大量资讯。
- 容易「过度同情」有其危险性——你的工作并非拯救或改善受访者处境。跨越专业界线成为对方的知己或代言人对双方都没有任何帮助。
- 可以的话，从一开始就确定访谈的时间长度——此举有助于设定界线、控制所要谈论的苦疼痛经验范围。
- 明确结束访谈，但要谨慎处理结束方式。请注意，如因自己感到不适或误以为对方想要结束而突然或单方面取消采访，此举可能加重对他们的伤害。让受访者知道你准备要结束采访，并告知剩余的时间。问题对方有没有任何想说的内容。如果对方显然仍处于痛苦之中，问他们是否有可寻求立即协助的对象。

总之，只要采取正确的方式，受访者就更可能和你分享报导所需资讯。你、对方和新闻都可由此获益。

故事是什么？

报导科学或经济等领域的记者需要了解所报导领域的规则。同样地，创伤与极端人类苦痛此领域也有其规则与必备专业知识。你应该了解自己所报导的内容。

许多刚经历创伤事件或体验者会出现类似创伤后压力症候群（**创伤后应激障碍**）的症状，包括侵入性回忆、麻木、逃避与过度警觉。那是因为他们和你一样都是人类。

就像受伤后会流血，或因瘀伤骨折而感到疼痛一样，心理困扰的症状纯属自然现象，这是身体疗愈过程的开始。

如同皮肉伤需要几周的时间愈合，骨头需要几个月才能复原，情感创伤的恢复也有一个自然周期。多数人在四到六周内就会感到状况大为好转。

首先，他们需要实际支持、人性的温暖、安慰，以及了解创伤的正常反应。

同样，典型的灾难报导也常经历一个周期，了解现在已到达周期的哪一阶段有益于记者，并可让你在情绪激动时保持清醒视角：

- 当事件的影响确实作用在个人身上时，其反应往往混杂着最初的震惊、困惑与迷茫，有时甚至无法言语。
- 同时、尽早传出夸张的谣言—夸大死亡人数、对污染和疾病的恐惧、社会崩溃的传闻。其中可能部分属实，但最初的谣言与传闻往往更可能有夸大之嫌。
- 随着救援行动展开、新闻机器就位，灾难报导周期很快就会进入英雄主义与坚毅精神的阶段。此阶段的新闻报导经常特写勇敢的生还者、英勇的救援人员、充满韧性的城市等。此阶段虽偶有助益且恰如其分，但在某种程度上也可能是否认事件的严重性。
- 经过这个可能由肾上腺素驱动的初期阶段（通常不超过数日时间），生还者/受害者与媒体将进入指责模式，聚焦在救援缓慢、政府应变混乱，或地震中倒塌建物的劣质工程等问题。
- 几天或几周后（取决于事件的规模），人们开始离去。媒体转向新的头条新闻，徒留经历创伤者继续生活。至少大众已遗忘这则故事。

- 经历对事件的情绪反应后，多数人将在几周内恢复自己平常的状态。但有些人在媒体离开许久后仍难以平静、感到受伤，有时此情况可持续数年。每个人将以自己的方式恢复（或无法恢复）。

报导故事时，请记住这个周期。

第二幕新闻报导

我认为我们应投入同等的精力，了解镜头离开后发生了什么。展现赤裸的情感只说了一半的故事。我们捕捉到悲伤、愤怒和泪水，但我们对当下的执迷却排除了其他许多人类情感和感受。为了真正反映出我们的世界，我们需要报导人们设法重建生活、接受自己遭遇的过程中，那些更加不引人注目的人类反应。

—彼得·艾恩,英国广播公司

如果新闻报导的「第一幕」是对事件及人们所受影响的同时报导—鲜血与痛苦、暴力与绝望—往往未能进入报导内容的「第二幕」则是对后续情况的叙述。

有时这部份包括疗愈、恢复、面对过去，让社群、家庭和个人走过创伤，获得新的意义感觉。有时事态并不如此发展，苦涩依旧。

如同对「第一幕」的报导，不论后续如何，记者都有责任为读者、听众和观众报导「第二幕」。

写下故事

- 灾难或惨剧发生后，不需渲染或修饰故事。请依赖高水准、可靠、事实性的新闻工作和适量的敏感性进行处理。
- 额外注意避免篡改事实、引述内容或细节。这些故事必须以准确、深入、纤细的方式讲述或撰写。
- 如今研究指出，长期而言，只有极少数经历惨剧者会因对其故事的低劣报导而遭受临床上的再次创伤，但许多人会因报导自己的方式感到极为痛苦，尤其是不准确的报导内容（即使只是细节上有所出入）。因此，务必彻底检查与重复检查事实、姓名、时间、地点。
- 处理创伤时，请慎重考虑如何在详述故事所有细节和保护故事人物的健康安全之间取得平衡。有时你不该透露采访对象的身份，例子如对方有遭到报复的危险，或将进一步加深性侵幸存者目标受划损害（请参见后文以了解更多报导性暴力的相关建议）。
- 对他人告诉你的信息保持谨慎尊重。如报导将发表于纸本媒体，请使用受访者所提供原话，仅在文法上进行最低限度的必要修改。
- 可以的话，别怕再次致电以确认你描述正确。即使用这种方式再次打扰对方，也比刊登或播出错误的内容要好得多。
- 首先需要思考：如果这是对你和你自身经历的描写，在阅读、收听或观看这则报导时，你是否会认为所呈现的内容公平合理？如果身为记者的直觉告诉你答案为否（即使问题十分轻微），你也需要重写这则故事。

报导性侵及性暴力

在人类所能承受的创伤经历中，性侵是其中最严重的一种。在许多文化里，受害者另需承受耻辱苏娜或社会排斥。记者在接触受访者时应格外谨慎。在极端情况下，不顾当事人感受的报导可能导致对方自杀，或使对方遭其亲属或加害者谋杀。

性暴力并不限于性侵，也包含任何类型违反当事人意愿的性活动——不论对方是家人、交往对象、配偶或受害者不认识的陌生人。性暴力可能发生在任何地方，从私人住宅到嘈杂的游乐场、荒凉的街道到喧闹的夜店、牢房到战场。

报导性暴力时，记者需处于「高度警戒」状态，并运用本手册列出的所有工具体察对方状况。下为需额外考虑的部分因素。

- **失能感**：报导对象遭人以极其特定的方式侵犯。受害者可能觉得自己遭到玷污、受辱、无力，并惧怕加害者报复。
- **战争**：历史上，武装冲突一直伴随着残酷的性暴力。如今，性暴力显然已逐渐成为一项战争武器。请做好聆听幸存者谈论这类经历的心理准备。在如常保持新闻工作者的谨慎态度时，请以尊重的方式仔细倾听他们述说。
- **访谈**：请尝试单独访问受害者。面对一群记者、同行翻译、摄影师、制作人和当地记者助理可能让人喘不过气。尽量减少工作团队人数，并在可能的情况下自行操作设备。劝阻和受害者关系并不密切的人士留在现场（例如士兵、长者、社区领袖、援助工作者、村民等）。询问受访者是否希望家人在场。避免让儿童出现在附近，他们不需要听到这些描述。
- **访谈者性别**：女性访谈者通常能让遭性侵的女性感到更自在，当然也有部分男性能建立让人自在的和睦关系。适时询问受访者的感受，如果男性记者让她感到不安，请让女性同事进行访谈。
- **耻辱**：所有幸存者故事的核心都是羞耻与屈辱感。记者了解到当事人有时可能失去更多。在多数穆斯林国家和部分非洲国家，丈夫、亲属与邻居可能和遭性侵的女性断绝关系甚至将其谋杀。你可能需要隐

瞒受访者的身份，以避免造成社会性或暴力性的不良后果。

- **压力**：切勿向性暴力的受害者施压（如答应给予金钱）要求对方谈论自己的故事。不可承诺刊登或拍摄其故事可改善受害者的生活或改变政策。
- **匿名的**：在当事人充分了解情况并明确同意前，绝不透露幸存者的姓名。许多国家现已立法禁止透露性侵受害者的姓名。仅使用名字或假名有时并不足以掩饰某人身份。世界各地的人都能在网上读到你的报导，而不只是国内观众。请考虑隐藏职业、年龄与村庄等特征，并注意别在报导中误留可辨识身分的资讯。
- **隐藏细节**：拍摄受访者时，请从背后对着强光或在阴影中拍摄。拍摄脸部或侧面轮廓、使用数字模糊或马赛克技术时请多加注意，如今电脑很多可能相当轻易地强化影像清晰度。
- **责怪**：受害者常觉得遭到性侵是自己的错。暗示此看法为真的新闻报导将深深伤害受害者。描述事件或提出指控时务必谨慎。
- **细节**：有时，小心讲述具体细节可产生积极影响、推动法律行动或政策改变。但描述此类细节时请格外谨慎。这些细节可让故事更有说服力，还是进一步羞辱受害者？
- **当地习俗**：在某些文化里，触碰受害者或进行眼神接触可能冒犯对方。让自己概要了解当地文化中得宜的委婉说法。部分受访者可能不想听到或使用「性侵」一词。男性记者应注意不要在私密的封闭空间内访问性侵受害者，此举可能导致进一步的社会污名。
- **帮助**：你的故事可能会让读者和听众回忆起遭受性侵或性侵犯的经验。请考虑将可寻求协助管道的资讯放入报导。

报导社区中的创伤事件

除了报导事件的实情和社区与政界反应外，如有可能，请设法讲述当事人的故事：他们是谁、之前过着怎样的生活。

报导中可能包含个人、其家庭与独特之处，以及他们过去居住地造成影响的短篇故事。许多时候，当受害者亲属发现记者采取这种报导方式时，他们会很乐意交谈。

美国奥克拉荷马市于1995年年发生爆炸案后，《奥克拉荷马人报》称这些故事为「生命的轮廓」。2001年年9月11日世贸中心恐攻事件发生后，《纽约时报》将其报导受害者的短篇故事称为「悲伤的肖像」。媒体可用相似的格式每日刊载短篇故事，直到介绍完所有受害者为止。有时短篇故事也能让记者发现更为重要的故事。

了解人们如何互助，并在复原过程中持续报导相关事迹。善用你的报导连结资源，向听众、读者或观众介绍可找到更多资讯及协助之处。在不感情用事的前提下，记者能为社区提供新闻并带来希望，此事无可厚非。

采访社区代表时，若有人成为发言人高声表达意见，请谨慎处理。能言善道的幸存者、证人、家属或同事可能会发现自己的地位高于其他同受影响者，并因此感到不自在。另一方面，社区里的其他人也可能因某人或某户家庭获得最多关注而感到愤恨。在小模具社区里，这种状况可能对人际关系造成长期损害。

询问自己：大众需要知道什么？怎样才算过度报导？什么时候记者会在大众对一篇故事不再热衷时依旧执着？一个社区不只是一场大规模杀戮或灾难而已，你的报导必须反映这点。

创伤报导最糟的老套用语辑选

报导创伤事件时更须仔细推敲用词。你的语句是否可增进公众理解？措辞是否尊重而不滥情？举例来说，其他说：

- 「**这个处于惊吓中的社区正在悼念逝者.....**」此说法缺少深度且显而易见。反之，只需描述发生的案件及人们的反应即可。
- 「**村民仍在尝试接受这场悲剧.....**」理当如此。同样地，将报导重点放在人们的言行即可。
- 「**时至今日，这个社区仍在哀悼**」或「**父母/兄弟/姐妹已开始想念他们的儿子/兄弟.....**」这可能暗指哀悼有一段明确的时期、只在某个时间点才开始、需要迅速结束，且延长哀悼时间为异常或不自然的现象。
- 「**训练有素的顾问随时待命.....**」如果他们没受过训练可能才值得报导。至少在悲剧发生不久后便带至现场协助幸存者和受害者的人员，当时可能并非提供真正的咨询服务，而是更单纯务实地倾听并提供协助。
- 「**某某正在接受咨询。**」与专业人员确认站提供的情感支持类型（通常不太可能是正式的咨询或治疗）。只有无法从创伤经历中自然恢复者才应进行咨询，而各人的情况通常要在几周后才会显现。
- 「**这个社区/学校/家庭将永远无法从伤痛中恢复。**」多数人和社区确实会恢复，有时其速度甚至惊人地迅速。更重要的是，这次经验将改变他们——这才是需要报导的故事。
- 谨慎使用「**释怀**」（closure）一词。有时哀悼者确实会用这个词单词；务必请对方说明自己想表达的意思。如果对方并未使用该词，请勿在报导中自行添加。同样地，悲伤阶段的术语和概念会随着年龄、文化等因素而异。

许多刚经历创伤事件或体验者会出现类似创伤后压力症候群的症状，包括侵入性回忆、麻木、逃避与过度警觉。那是因为他们和你一样都是人类。

报导创伤——记者篇

如果这些就是创伤新闻报导的含义，那么这种知识对记者或纪录片节目制作人来说又代表什么？其意义可能比你所以为或愿意承认的更多（即使是对自己承认）。

以下故事中的细节和姓名均已更改……

- 约翰是一家电视台的影像编辑，2001年年纽约9/11恐怖攻击事件不久后，事件的相关影像开始传入。他在24小时内看遍接连不断的混乱、死亡、人体坠落……几周后，约翰情绪崩溃、感到自己难以理解的痛苦。原来是十年前未处理的陈年战区记忆被撕开，让他陷入创伤后压力之中。
- 莎拉是一名地方法庭记者，正在报导以大锤将一名年轻男性打死的三名男子受审。由于细节过于骇人，新闻台决定完全不报导这场庭审。莎拉独自一人面对她听到的恐怖细节。她开始做噩梦、无法入睡。直到朋友向她解释这些症状与她所目睹事件之间的关联后，她才开始感觉好转。
- 叶夫根尼娅的工作是监控俄语电台广播。她在车臣长大，但在当地爆发战争时已移居英国。多年来她一直收听并报导格罗兹尼传出的暴行和死亡故事。随着时间过去，她在不知不觉间罹患创伤后压力症候群。当她和主管意识到原因为何时，她不得不离开岗位近一年时间让自己康复。
- 安德鲁刚从新闻学院毕业就进入当地报社工作，并被派去报导一起发生在他家乡附近、格外惨烈的车祸。两名年轻男子在周六晚上驾车时高速冲出道路并撞上树树。安德鲁以前从未见过尸体，两名男子的惨状使他大受惊吓，其肢体混入车辆残骸、不成人形。事后的多年内，车祸画面烙印在他脑海里，他常在夜间满身大汗地醒来，但因担心他人认为自己无法应付而不敢告诉别人。
- 对大卫来说，这是一趟报导非洲饥荒的旅程。他之前去过该地，认为自己适应好的好。但眼睁睁看着一位母亲陷入痛苦之中，却无力帮助她垂死的孩子，这使他在回到基

地后一度陷入崩溃。

记者的情感创伤

有时称作「第一类」的创伤可被视为突发、一次性、可辨识的外部事件，如意外、目睹凶杀或武装攻击，或从可轻易致人于死的故事（「险死」事故）中生还。

「第二类」创伤则可视作某种「最后一根稻草」，亦即在过去事件或经验后的承受极限。崩溃的「诱因」可能只是在工作中被某人斥责，或是家里的宠物被车撞死。

每个人经历创伤的方式都有所不同，记者也同样如此。影响的因素包括性格、过去经验，以及个人如何接受所目击与报导的事件。

许多人在事件刚发生后 would 经历一段艰困期——尤其是在数天或数周的肾上腺素高涨后结束报导。

短期内，有些人可能感到提不起劲、困惑甚至抑郁。然而长期来看，经历创伤事件很多人应对良好。这是我们人类与生俱来的能力。如果没有从创伤中恢复的强大能力，我们也无法像今天这样在地球上生存壮大。

须面对极端人类苦痛的记者常发现其工作在个人与职业层面上都极具意义。为完成工作（就像医生治病或警察打击犯罪一样），他们在某种程度上需要在自己和报导故事中的生还者及目击者之间建立专业界线。

摄影师似乎特别容易受到积累创伤的影响。

其原因可能是他们与撰写报导的记者不同，不需每天坐下构思如何描述自己所目击的事件—包含开头、中段和结尾，此过程有助于大脑梳理发生的事件。这也可能是因为他们工作要求他们在透过取景器目击事件时加以抽离—其身体显然在场，但心思却放在摄影作品上。

团队和同事支持是维持情感平衡与健康的关键。良好的团队和社会支持可帮助人们在最恶劣的情况当下和事后维持情感强健。运作不良的团队则会产生相反效果—加剧报导故事的痛苦，并让成员感到愤怒、抑郁或困惑。

运作不好的团队需要支援，且可能也需要作出改变。如果有人适应不良，或是新创伤经验使过去的痛苦浮现，或有人发现自己难以应对日常生活，记者私下应勇于向专业心理咨询师求助，或建议其同事采取相同行动。

此外也请注意，创伤后压力症候群、抑郁和药物滥用在最糟的情况下将导致当事人自杀。此情况并不常见，但受创伤经历所苦的记者寻短风险将因此上升。如有人出现自杀念头，在任何情况下都须慎重以对。

如果这听起来有些沉重，请记住三大关键：

- 多数人都能妥善应对创伤—尤其是拥有良好社会、家庭与团队支持者。
- 发现自己恢复情况不佳者不应害怕寻求支持，需要时更应寻求专业协助。此举可使情况大幅改善。
- 重点是了解对情感经验保持开放能让你成为更好的记者。毕竟，如果无法对采访对象产生同理心，你就无法真正反映他们的经历。

即使最资深专业的记者也可能因接触悲剧而受影响甚至感到痛苦。随着时间过去，专业界线可能成为障碍，使人无法与他人幸福健康地生活下去。我们的人性应先于记者身分。这表示就算抱持对新闻「客观性」的信念，我们仍可能受伤。

处理可能造成创伤事件

保持韧性—自我照护

维持情绪稳定最重要的方法与维持身体健康的合理方式相同。

- 英国军方以此说明自我照护的关键：「三顿饭加一张床」。换言之，每天尽量吃到三餐健康食物，更重要的是确保睡眠充足。睡得太多并不值得炫耀。缺乏睡眠将影响身体和情绪健康，以及你在新闻工作上的判断。
- 建立健康习惯的标准例程。大量研究显示，即使是少量的轻度运动也能有效对抗抑郁。如今专家指出，走30分钟的好处和跑30分钟一样，因此你不一定要做剧烈运动。饮食习惯不良和脱水也会立即影响情绪。多喝水。
- 记得休息并鼓励别人休息。几分钟或几小时都好，如执行计画的时间较长，离开报导故事一两天有助于身体和大脑以更健康的状态处理吸收所经历的一切。
- 了解自身极限—在渴望建立自己名声，且仍乐意接受多数工作的职涯早期尤需如此。如他人要求你承担你不愿执行的艰难或危险任务，别怕说不。
- 当记者需承担风险，有时得让自己置身令人极度不适的情境中。现场有需要完成的工作，在特定情境中，处理创伤的专业人士需要坚强并压抑情绪。但一直咬紧牙关并不是个好主意。
- 接受自己的感觉，并选择合适时机谈论情绪，这并非软弱的表现。反之，如能以妥善的方式进行，在事件或任务结束后，你可以和同事根据情况的资讯进行适当讨论，这是韧性的展现（若足够信任对方，也可以与关心你的主管和编辑讨论）。

- 与人交谈（尤其是和他人建立连结）能帮助大脑理解创伤和悲剧，让人随着时间过去逐渐恢复、继续前行。以电脑术语来说，这段记忆将从主动处理移至硬碟上安全地封存，日后回想时不会再重新触发创伤时刻的痛苦情绪。
- 找个善解人意的倾听者。对方可以是编辑、同事或你的伴侣。但你必须信任此人不会批评自己。例如，此人可能曾有类似经历。请用同样的方式支持同事，让他们诉说。
- 学会处理日常压力。找到嗜好、多运动、抽出时间进行反思、和家人或亲近朋友共度时光，或同时采纳以上四项建议。找出能让你开怀大笑的事情。
- 尝试深呼吸。缓慢且深沉地呼吸、数到五，然后在慢慢吐气时同样数到五。将此想像成圆周运动，呼出过度的紧张并吸入放松。
- 你也可以运用想像力，让自己前往创伤治疗有时称为「安全空间」的地方—让你感到温暖、滋养且放松之处，如海滩、美丽的山坡或大自然中。
- 小心喝。适量饮酒并没有关系，但如发现自己使用酒精屏蔽记忆或助眠时，你就需要认真思考自己的状况，或许还需寻求协助。请参阅附录以了解喝多少才算太多。
- 此外，请了解有时你所经历的事情可能超出自己的应对能力—并留意是否有延迟反应的迹象。有些报导艰难故事的记者和制作人觉得自己多年来一直应对得不错，但却发现某件相对琐碎的事情突然使他们失控。如果发生这种情况，请不要把一切藏在心里，找同事谈一谈或寻求专业协助。
- 如发现在报导创伤事件后，自己对工作变得消极或开始自我否定、心里出现「我真没用」或「我真是个懦夫」这类声音，你需要质疑这些想法，并用更积极适当的看法取代。如果难以做到，请找人聊一聊以帮助自己走出这种状态。

检视创伤的心理影响时请记得，研究人员探究让士兵在极度危险和压力下坚持下去的因素后，在具有韧性者身上发现以下九种特质以不同形式呈现：

- 具有韧性的榜样。
- 乐观—这是点燃韧性的关键燃料。并非不切实际的过度乐观，而是「否定消极」的能力，也就是在脑中置入积极想法，不被艰困情况下可能出现在脑海中的负面声音所压垮。
- 道德指南针—界定目的、使命或目标（通常依据道德）并将其设为首要事项。
- 宗教信仰或灵性觉知。
- 身体健康—运动具有和抗抑郁药事物相同的神经化学效果，且无不良副作用。
- 积极的认知评估：具韧性者似乎最能重新看待自己的经历—从失败中学习，并将负面经历看成让自己更强大，或以不同方式理解世界的机会。
- 社会支持
- 训练
- 责任

因此，如能将创伤事件视为面对惨剧时做些好事的挑战和机会，这种思维将增强你的决心，让你专注于工作的价值与意义。

管理创伤—事前、事中与事后

良好的创伤管理本质上就是良好管理的扩大。如要成功，就必须由上往下推动改变，而创伤认识计划应被视为提升韧性而非病理诊断之用。

例如，美军现在使用「行为健康」一词取代「心理健康」，并发现这可作为他们所说的「战力加乘因子」—未能处理创伤的正常反应将导致战斗意志和作战效能削弱。

在美国特种部队和其他一些军种，指挥官现于部队的绩效评估中使用行为健康。美国特种部队成员被告知，他们绝不会因临床诊断结果而遭除角色，只是有在无法胜任时才会遭到除役。

发布这则讯息和对指挥官的指令后，在可能产生创伤后压力症候群（**创伤后应激障碍**）的士兵中，实际寻求协助的人数从**10%**上升到**80%**。

那么，在阶级制度较不明显的媒体业，管理者该如何加强这种文化改变？

以下为军队有效运用的一些简单原则：

- 领导者需提供具韧性的楷模与乐观精神；
- 事后报告—必须建立常态性从失败中学习的文化；
- 使命优先—高层领导者和管理者务必不断明确传达此事；
- 单位凝聚力。美国特种部队建立搭档制度，教导单位指挥官不让任何一名士兵独自承受痛苦的重要性；
- 鼓励积极应对、解决问题；
- 尽早干预，避免拖延；
- 加入恢复期。

在派团队或个人前往报导可能造成创伤的故事前，请务必进行介绍和教育；在此类任务或计划期间提供支持；在任务结束后提供实质性和社会性支持，并在需要时提供专业创伤辅导。

进步

- **创伤认识说明**应作为标准培训与管理的核心要素。新入行或加入新团队的记者应尽早了解创伤问题的重要性，以及组织文化如何加以因应。这可透过传单、手册和网络资讯进行。最重要的是：领导者和管理人员应自然公开地谈论创伤，并展现对其处理方式的信心。
- 在**对创伤保持警觉的文化**中，管理者和编辑能更轻松自然地 and 出任务的同事坐下，一起回顾在培训和一般说明会议中已讨论多次的内容。
- 表达**谢谢，批准重视**（甚至在任务开始前也应如此）。感觉自己得到重视有助于保持情感上的平衡与健康。务必让对方觉得组织并非无人可用才派他们前往，而是因为主管知道他们足以胜任这项任务。
- 同时，请明确**指出情感及人身安全上可能涉及的挑战**。另一个原因谈论创伤可能带来的影响而感到尴尬或害怕。这些日常对话才是最有价值的文化变革工作完成之处。
- 与他人**建立连结**有助于平衡和强化大脑中的化学物质与荷尔蒙，这些物质让我们得以处理和应对情绪困扰。因此，请务必做出可靠的安排以定期保持联系，并遵守所议定的联系计画。
- **鼓励自我照顾**。提醒即将出任务者照顾自己的身体需求（睡眠、水、食物、运动），此举可大幅改善情况。
- 再次向当事人保证，处理创伤时感到**痛苦并不少见**—但也绝非必然。重点在于处理方式，而谈论创伤有助于改善情况。

事中

- 基于上述理由，请**保持定期联系**。
- 团队和总部的**领导者应以身作则**。以睡眠为例，我们从军队的经验中了解到，在单位指挥官还没睡之前，其下属也不会就寝。新闻工作者绝不应和同事竞争比较谁需要的睡眠更少。
- **谨慎选择任何批评的时机和语气**。在处理极度情感上的痛苦的故事时，人们的防备力将有所下降，而敏感程度则会提高。
- **确保总部团队提供支持**。当某人的情绪已濒临极限时（不论是因报导谋杀案审判还是战争），任何专案或部门（包括财务部！）一次无心、时机不当或措辞不周的请求都可能让对方沮丧、愤怒甚至造成创伤，留下多年无法愈合的伤痕。
- 管理人员/编辑应允许、鼓励并支付相关费用，让出差员工与其家人**常规的称呼**。这并非工作的额外福利，而是对其情感健康的必要投资。
- 在个人结束高压任务返回总部前，如情况许可，可鼓励他们在回时间**找间好旅馆住一两天**，「减压」后再回到自己平常的居家生活，此措施将有所帮助。当然，需先确定对方的伴侣对此没有意见。从面对生死任务回到处理家庭生活的平凡责任时，许多婚姻会在这段艰困的过渡期破裂。

事后

- 请记住，**社会性和实质性支持是最有效的心理辅导**。表达赏识、传讯息赞许其出色工作、电子邮件、接机、派对、公开致谢等小举动能够产生巨大效果。

- **信息可令人安心**—因此切勿吝于分享资讯。团队成员遭遇重大或不幸事故时，更需确保每个人都能及时掌握最新情况的详细资讯，了解事件将如何应对及成员状况。否则有害的谣言将随之扩散。
- **计划好你打算如何应对**可能发生的创伤事件。思考有谁可能受到影响—别只顾及明星和大人人物。请记住考虑当地助理、翻译、技术人员、影像编辑、分社主管和自己（不论你所担任角色为何）。
- 确保经历创伤者**有机会谈论**此事。腾出时间倾听，而不只是简短地问对方状况如何、对方回答「还好」，然后直接派往下一项任务。
- 请务必注意，此类对话**并非专业的精神医学介入措施**，其目的也不是探究某人的感受，而更像是同事之间透过支持性、非正式但充分了解相关资讯的方式评估对方状况。这也不是一次性的活动。请务必在几周后再次联系以进行后续追踪，确认对方是否需要进一步的协助。

下列方式有助於組織這些非正式對話，你可以用「FINE」一字以便記憶：

F 代表 **FACTS (事實)**。詢問他們發生什麼事，何時、何地、誰、如何發生等。不要直接詢問他們對事件的感受。冷靜談論事實，但不要審問對方。

I 代表 **IMPACT (影響)**。這部分開始關注個人的經驗。你**當時**如何經歷那件事？**當時**對你產生什麼影響？**當時**你在想什麼、有什麼感覺？

N 代表 **NOW (現在)**。你**現在**如何？從當時到現在過得怎麼樣？討論下方的簡易檢查清單，雙方一起評估對當事人狀態的看法。

E 代表 **EDUCATION (教育)**。讓對方放心，告訴他們雖然每個人的反應不同，但出現痛苦症狀完全正常。即使身為記者或節目製作人，也不需要壓抑人性脆弱的一面。雖然大部分的人多在幾周後就可能覺得有所好轉，但恢復時間稍長一點也不罕見。

務必安排在一個月左右之後進行**後續追蹤對話**，確認狀況穩定得如何。若沒有改善或更為惡化，務必確保可隨時提供良好的創傷輔導和支援，且不將此視為一種恥辱。

如需更多资讯，请参阅达特中心网站 dartcentre.org 上的指南，了解如何在美国、英国和澳洲寻找治疗师。

应注意迹象

在涉及创伤的重要报导、任务或专案结束后前几个小时到几天内，当事人可能情绪高涨、肾上腺素飙升。痛苦、兴高采烈、困惑、麻木、些微「亢奋」、有时又情绪低落等奇怪的感觉并不少见。

近期大量研究表明，多数人在大部分的情况下都能从创伤经历中自然恢复，而良好的社会支持是帮助他们恢复的关键因素。

记者同样如此。但要怎么知道某人是否遭遇困难？特别是他们坚称一切都好，而你却觉得不对劲的时候？

- 创伤后压力首先表现在行为甚至个性的改变上。人们看起来或感觉起来可能不再像他们平常的样子。

- 他们和队友可能察觉到有些东西失去平衡，但有时无法立即轻易地将其与特定事件联系起来，尤其是这些变化有时在几周甚至几个月后才明显出现。
- 经历创伤后压力者可能会将自己封闭起来，或开始强迫性地不断谈论发生的事情。
- 他们可能变得反常愤怒急躁。
- 他们可能谈到内疚或困惑感。创伤也可能使人更容易发生事故，他们可能失去注意力或对工作、嗜好或感情的兴趣。
- 他们可能开始经常生病。被压抑的情感觉困扰往往会表现为身体症状，例如背痛或胃痛。
- 他们可能开始上班迟到或错过截稿期限，或无法在晚上离开办公室、害怕独处。
- 他们可能出现饮酒量较平时增加的迹象。

不要只依赖外部指标。事发几天后，最好找时间进行一场保持距离的审慎讨论，并在接下来的数周内相互留意。

如何辨认急性压力

英国皇家海军陆战队提供了一套简易方法，用于查看经历创伤后的队员状态，其方法评估过去一周内是否出现下列十项与创伤相关的痛苦症状：

1. 创伤事件令人心烦的想法或记忆自动浮现在脑海中。
2. 你梦到与事件相关的恶梦。
3. 你有时觉得或表现得像是坏事再次发生。
4. 让自己回想起事件的事物让你感到心烦。
5. 回想起所发生的事情时，你会出现生理反应（例如心跳加快、胃部翻滚、出汗、头晕）。

6. 你发现自己难以入睡或保持睡眠。
7. 你反常地烦躁或愤怒。
8. 你发现自己难以集中注意力。
9. 你对自己和他人的潜在危险过度关注。
10. 你容易因意外情况而紧张或受到惊吓。

在重大报导故事结束后的几天内，人们经常勾选自己出现多项症状。但同样正常的是，痛苦感将在接下来的几天和几周内逐渐减轻。

然而，如果某人在一个月后的得分仍高（请务必记得追踪确认），则对方可能有无法排解的苦痛，此时接受专业建议或与专家进行创伤辅导可能有所帮助。

风险因素

创伤经历的可能痛苦反应也有明显相关风险因素，包括：

- 当事人担心自己的生命安全。
- 当事人感到自己「失控」，在恐慌或无法承受经历的重压时失去对情绪的控制。
- 当事人对自己的行为或反应持续感到羞愧，或不当地责备他人。
- 事件发生以来，当事人一直暴露在重大压力来源下。
- 当事人之前经历过严重创伤，且当时的痛苦记忆再次浮现。
- 当事人没有或无法获得来自朋友、同事或家人的良好社会支持。
- 当事人使用酒精或非处方药压抑痛苦的症状。

工作以外的私人问题可能加剧个人反应。如某人正在办理离婚或有年幼子女，事件所导致的苦痛感便可能较他人深。

遭受创伤时如何处理？

本节列出之创伤因应的核心理念符合英国国家临床卓越研究院（好的）于2005年年所发布指南。

这些建议以证据为基础拟定，用以指导英国国民保健署的治疗和支出计画，其核心目标为提供社会支持并协助个人理解自身经历，让多数人可自然地从中自行恢复。

- 不应常规性地对遭受创伤者进行一次性心理减压。也不应建议以药物和药剂为创伤后压力症候群的首选治疗方法，虽然药品在治疗其他问题时确有一席之地。

这并不表示我们该坐视不管。但我们明确建议不应急于采取无效、未经证实甚至可能适得其反的应对措施。

- 我们建议采取所谓的「观察性等待」—确认经历创伤者在事发数周与数月后的状况，协助他们理解所经历事件造成的影响，并留意是否有创伤性压力的症状。

此处所倡导方法的目的同样在此。

- 与其将应对创伤的责任外包给外部人士和创伤专业人员，管理阶层、编辑和同事应自行承担管理创伤首要影响的组织责任。
- 组织应制定培训计画和相关流程，帮助人们了解他们在报导和处理创伤时所面临的情况；使经历（或不经历）痛苦变得可接受；确保组织可辨识出较难以恢复者，鼓励对方寻求适当支持，并在需要时接受治疗。

- 记者、管理人员或同事想寻找治疗师处理创伤影响时，应确保所选的治疗师具备处理创伤的专业经验，且最好有跟记者和媒体合作的经验。

结语

报导创伤事件可能是担任记者最具意义的经历之一。你生活在危险边缘，处理着生与死的存在性问题。

对报导对象、报导受众和你自己来说，做好这份工作至关重要。

在报导极端人类痛苦和心理创伤的领域，21世纪新闻文化该做出改变了。

改变正在发生，而你也是其中的一分子。祝你好运

报导武装冲突与战争

[主要章节论及观念源自达特中心于2005年年举办的战地记者研讨会。这些观念虽主要来自报导国外冲突的记者经验，但我们希望对报导邻近自己家乡战争的记者 - 以及任何报导极端人类苦疼痛的记者也有所帮助。请参见后文「家花园与伴侣」一节，进一步了解应对分离最佳方式的建议。]

「.....所见的一切让我感到无比压抑，我无法在最接近战火、最致命的地方停留。我渴望逃离.....此刻，我接受的任务像铅块一样重重压在我的灵魂上。」

—William Howard Russell, 《伦敦时报》克里米亚战争特派员

「采访无数因暴力失去亲人的受访者时，我们几乎所有人（在伊拉克和灾难报导中）都觉得自己被压垮。我们非常清楚，不管自己写什么都无法抚慰他们的丧亲之痛。除了内疚和无力感之外，还觉得自己的生命不断受到威胁。在我认识的记者中，有些人变得抑郁、更常躲在房间里。有些人失眠、熬夜整晚，然后睡到下午。有些人酗酒。有些人情绪失控，对当地员工恶言相向。至少已有数人身体出现问题。其他人则疯狂工作。」

—Alissa Rubin, 《纽约时报》特派员。

战地报导是一项危险的工作。记者中弹、受伤、遇害、遭人胁持或失去同事的确切风险不断上升。报导战争与冲突同样也会对心理健康造成伤害。记者和其主管事先应该知道哪些事，天赋避免之后发生最坏的结果？

我们从研究中得知记者极具韧性，同时我们也从传闻和不断增长的临床文献得知，战地记者比国内的同事更有可能酗酒、滥用药物与受创伤后压力困难。

加拿大精神科医师安东尼费因斯坦（安东尼·范斯坦）对战地记者进行的一项权威性调查发现，在平均15年的前线职涯中，超过四分之一的记者表示自己曾经历创伤后压力的明显症状，包括恶梦、创伤情境再现和侵入性的痛苦想法。

这些战地记者深知自己在生理和心理上所面临危险。然而多数人仍渴望一再重返前线。

费因斯坦访问的非战地记者较少出现创伤后症状和药物滥用情况。但其关键发现是两个群体都不积极寻求专业人士协助处理情绪困扰，证实多数西方新闻媒体确实盛行「硬汉」文化。

离家

- 在接受战区任务之前，务必做好心理准备。记者首先该问自己想去的原因为何。是被危险吸引、渴望报导重大新闻，还是单纯难以拒绝这项任务？
- 记者应花时间想清楚，他们在个人与专业层面上能从报导战争的风险与辛苦中获得什么，并衡量收获是否值得冒这些风险。即便是经验丰富的特派记者也应思考自己返回战区的动机。询问这些问题不仅有助于记者理解自己前往战地的动机，还有能剧提供现场往往需要的焦点。
- 理解自己的动机并设定个人目标后，可让你在任务结束时更能获得成就感。请确定是自己作出前往战区的决定，而非单纯听命出差。
- 出发前，以电话或电子邮件联系现场同事，探听当地的情况。试着找出自己最大的恐惧并询问因应方式。了解日常惯例；他们对你有什么期望；有哪些危险。为可能面临的情况做好准备，有些记者认为事先查看编辑室收到的原始阴影像（往往无法刊出）有所帮助。
- 举办正式的离开和抵达仪式可能有所帮助，简单地让一群同事为记者送行或接机即可。和慎选的朋友或同事讨论任务也有助于消除任何疑虑。

- 保持良好体能。士兵会在上战场前进行严厉训练，为自己即将面临的体能挑战做好准备。但记者极少注意自己的体能状况。如果你需要从枪林弹雨中逃生，体能不佳可能成为决定生死的关键。良好体能并非可有可无的选择，请认真以待。

前往战地的渴望通常伴随着离开家人亲友的罪恶感。对某些人来说，这代表「黑暗的日子」来临，他们对出任务是否正确的内心挣扎将持续数日至数周。不过一旦出发，其注意力就会从家里的家人转向战场上的团队。

- 记者需要提前了解：如果自己在执行任务时受伤、遭到绑架或遇害，所属的新闻机构会采取什么行动？必要时，他们的遗体是否会被送回？公司是否会支付心理健康相关费用？在直接提出这些问题后，记者可能决定不冒生命危险并拒绝任务。管理者应明确表示此决定不会导致任何不良后果或污名。
- 写好遗嘱并安排应急计划。让亲属和伴侣知道财务文件、房产文件和遗嘱的存放位置。确定你已做好支付个人帐单的安排。

在当地

- 特派员和摄影师皆认同搭档可提升现场的工作效率。有些记者提出警告，表示随同军事单位采访可能让人感到孤独。如未与摄影师或其他同事搭档，将可能缺少团队一般所能提供的即时支援。
- 记者也需要拟定退场策略，以防随队采访出现问题。提前和军方确立基本规则极为重要。
- 即使你相信自己能明智地判断危险和鞭策自我，也要请「搭档」或同事协助确认实际情况。设法概略判断自己是否较其他同事承担更多风险、风险是否过高。战区的安全顾问通常较为保守，虽然他们的建议可以救命，但有时记者可能觉得这些顾问过度阻碍报导工作。

- 新进记者应与现场的资深特派记者交流，以更加充分地了解安全问题。应认识到风险有时可能过高，不管你多希望采访一则故事，在这种情况下也只能提款。
- 由于独立记者缺乏大型机构可提供的保护，他们应和当地其他记者保持密切联系。较大型的机构通常乐于「收养」独立记者，为其提供组织性协助和情感支持。
- 报导战争时务必保持充分休息。自行使用酒精、尼古丁、咖啡因甚至非法药物是战地记者文化的一部分；但这种做法可能非常危险。应谨慎监控药物滥用的风险和诱惑。
- 准备好在下列两者之间纠结：渴望发生能提供好故事与好照片的冲突，以及希望防止这类事件发生的人性本能。

「从衬衫上滴下来的鲜血比巡逻士兵更可能登上封面。有人受伤才能让你拍出精彩的照片，但你并不希望有人受伤。」—摄影师 Bill Gentile

- 记者通常会尽量和采访对象保持情感距离，但一些简单的慈善行为有时能满足他们与其他人产生情感连结的需求。

例如，在伊拉克报导期间，一名记者为住在肮脏院中的家庭提供干净床单，甚至到巴格达市场购买所提供物资。这让她在这场无法解决的悲剧中获得一丝成就感。曾接受她帮助者永远不会读到她的报导，但他们会记得那位带着干净床单回来的记者。

- 同时也要注意和受访者过于亲近的风险。新闻人事物有时会 and 报导其生活的记者变得亲密，在痛苦和危险导致的强烈情感下，这些感觉很容易得到回应。但要小心并尊重适当的界线。如果私下承诺提供协助却无法做到，对方可能认为这是极为令人痛苦的背叛。

- 务必了解这只是一项任务，而非你的寿命。虽然计划好的出发时间仍可能改期，但一定要定下日期，这能让你有所期待，并有助于调整工作步调。
- 觉得自己失去控制、做出危险的决定、喝太多酒或睡得太少时，你就应该离开。生命比任何工作任务都来得重要。
- 一流的战地记者对报导对象同时抱持尊重及同理心。他们能够忍受艰苦环境、拥有更强的使命感，希望为无法以其他方式表达自己意见者发声。

返家

军人次家后抱怨和担忧的事情往往和记者相同。他们不再能忍受闲聊琐事、亲人因汽车抛锚或忘记在回家途中买牛奶这些小事而生气。

- 编辑和同事对战地记者的故事、照片和经历表现出真挚兴趣将有所帮助。同事对自己冒生命危险报导的新闻不感兴趣（往往大众也无动于衷）确实会让人感到受伤。
- 要意识到回家将变得越来越难受。找回报导战争所提供的使命感并不容易。记者应忍受这种焦虑、重新融入日常生活和闲聊，还是把握下次海外任务的机会，这个问题并没有标准解答。这种「跌落悬崖」的感受在战地记者中十分常见，许多时候也是导致他们处于混乱状态的肇因。
- 和有类似经历者相处通常有所帮助。没人能比经历同类事件者更了解你所目睹经历的一切。当然，并非所有战区同事都志同道合。但和其他人谈论其调适方法可能有所帮助（尤其是在你刚回来时）。能够找到你信任并可倾诉的对象是极为难能可贵的事情。请找到这样的人，与对方谈论自己的感受（不论好坏）。

- 有些人需要妥善的安排计画才能顺利过渡。对他们来说，最好的恢复方式是回家盖些东西或接个小模具项目。有位记者帮小孩重新搭建攀爬架。其他人可能单纯地在海滩躺着就能顺利恢复，也可能偏好健行之旅这种半结构化的活动。

- 做好之后对自己所作一切感到失望的心理准备。多数人将经历一段失落期，觉得自己做的事情不再重要。他们怀念负责重大事件报导或成为历史一部分的肯定感。通常这种感觉会在几个月内消退—但如果一直没有消退，你完全可以寻求专业协助，将问题的一切细节谈论清楚。

- 同样地，周遭的一切都可能让你看不顺眼—也许是太多食物、太过奢侈。虽然这些东西让人愉快，但在经历数周物资匮乏的生活后，你可能觉得这一切过于不必要。

- 如发现压力的迹象持续超过一个月或六周，请考虑寻求创伤专家或心理咨询师的专业协助。有时只需一次咨询就能帮助你理解问题的全貌。

编辑与管理阶层

编辑和管理者需要深入了解派往战区记者的角色和需求。他们需容忍记者的焦虑、恐惧和偶尔的困惑。

- 编辑应辨识前线记者何时需要休息。有些编辑虽想提供支持，但在尝试协助时却过于笨拙，常因无意间的冷淡行为误触对方敏感之处。
- 管理层需要接受培训，了解他们派出的人员所面对情况并认识对方。他们需要理解记者的动机和需求。
- 确保公司已支付所有公务帐单、记者有足够的现金和信用卡额度，这类简单的事情便足以发挥极大作用。
- 如有可能，召集将负责处理相关故事的新闻编辑团队，共同制定截稿日、每日联系和特别关注事项的指导方针。对执行任务者而言，总部眼中看似琐碎的对话（如闲聊体育或八卦）可能是与现实保持连结的救命绳。
- 编辑应明确环境期望，如记者或摄影师将在这则故事花多长时间、应多久提供一次稿件或照片，以及多久联系一次。

- 建议为记者在冲突地区期间总和离开后的时间制定明确「休息时间」计划。他们通常很难真正「放假」，但就算只花一天读小说而不必担心截稿，也比断断续续地报导、拍摄照片或查看电报要好。
- 为保持联系，请确定在编辑部无人值班时，所有前线特派记者都可随时致电联系到至少两位编辑，以处理紧急情况或需即时做出新闻决策。打电话前请考虑到时差问题。多数战地记者都有这样的经验：数个时区以外的编辑在奇怪的时间来电，让人感到额外的压力并造成睡眠不足。当知道自己将被编辑部的来电叫醒时，你很难安稳入睡。
- 和记者交谈时，编辑应记得关心对方的健康状况、心理状态及食物睡眠是否充足，然后认真听他们说话。
- 多数前线记者都尽其所能地完成报导、求生并维持个人状态。如果编辑在谈完报导后问记者「你觉得明天能拿到什么新闻？」这种令人泄气的问题反映出编辑缺乏同理心，无法理解记者如何努力撑过一天。赞赏已完成的工作可提升士气。赞美能鼓舞士气，让员工觉得自己与家乡相连。
- 在报导战争、灾难或攻击事件目标期，记者往往不知道世界上其他地方发生什么事，或因通讯不顺而无法获得资讯，使他们与外界隔绝的感觉加深。告知记者其报导如何呈现出整体局势的一部分，可让他们感觉自己成为更庞大新闻采访团队的一分子。
- 可以的话，至少应派一位资深编辑去一趟战区或灾区，此举可让记者感到编辑对故事的关注，也让编辑有机会评估报导遇到的障碍，更妥善地判断对特派记者提出的要求。
- 作为管理者或编辑，你必须留意可能已在编辑室工作数日或数周的影像编辑。若无人阻止，他们往往不会离开休息，而是沉溺在素材中、强迫性地尝试修复没人小心细微瑕疵。请主动负责确保他们花时间放下工作休息。
- 在大型报导任务结束或有人从前线回来时，举办活动肯定他们的贡献将有所助益，也许一起吃顿午餐、和资深编辑交谈，让对方觉得自己的努力获得赏识，未因不再提供前线新闻便遭到冷落。

社会网络和家中人际关系是广泛支援体系的重要一环，有助于维持记者个人和团队的情感健康，使其发挥最佳实力。

家庭与伴侣

离家时，你期待着回家的日子——有时想像能够带来安慰——你想着家人的欢迎、笑脸、平静与在家的感觉。

——常因任务离家的战地记者

他不在家时我负责打点一切，家事、孩子和我自己的工作。所以当 he 回来时，我要他继续做自己的事情，出门，别关在家里。

——同一位战地记者的伴侣

当记者被派去报导惨剧和冲突时，这对家中的伴侣和家人来说可能是充满压力的经验，有时令人感到孤独。社会网络和家中人际关系是广泛支援体系的重要一环，有助于维持记者个人和团队的情感健康，使其发挥最佳实力。

任务前

未知通常比已知更令人恐惧。一起讨论任务内容有时可能对伴侣有所帮助——任务内容、潜在危险，以及已采取的预防措施。

- 编辑和新闻部定期与记者家中伴侣保持联系将有所帮助。建议提供随时可接通的电话号码与联系人姓名，让他们可致电寻求支持或取得资讯。
- 有相同经历的记者知道提前规划（包括计画如何因应最坏情况）可让人安心。其所属新闻机构需要确切知道在紧急情况下应联系与不应联系的对象（记者的个人生活可能十分复杂）。
- 让伴侣和家人多熟悉自己的工作场所。执行报导任务前，邀他们到工作场所跟同事见面、将人名和长相对上，并看看工作如何进行。
- 用简单明了的方式向孩子说明爸妈为何出门。让他们发问并表达任何担忧，但也请谨慎斟酌他们需要知道多少细节。你可能会想带孩子去参观伴侣工作之处。
- 如子女年纪较小、可能在课堂上表现出焦虑行为，建议可让校方知道伴侣将离家一段时间。

- 有时，某些原因会让人觉得自己需要拒绝危险任务，如刚成为父母、对自己报导儿童杀手受审的反应感到担心。他们可能已执行过多高压任务，需要一段时间缓解压力。编辑绝不应向同事施压，要求他们接受自己感到不适的任务。

任务中

- 规划和家中亲人子女定期联系的方式——电话，电话子邮件或手机简讯皆可。评选时间并尽量定时联系。此举可减轻家人的焦虑、协助编辑部进行规划。
- 也可透过个人层面的交流，让伴侣配偶从你信任的工作同事那边了解任务情况。打电话简短亲切地询问家里状况如何，此举可大幅改善情况。
- 新闻机构可协助留在家中的配偶伴侣彼此交流。他们的经验可能非常相似，但又觉得自己和外界隔离、孤独一个人。
- 如果报导的新闻事件涉及伤亡，请迅速联系伴侣以让对方安心。但传达坏消息时须格外谨慎。达特中心网站上有此领域的最佳做法指南（「传达坏消息」：http://www.dartcenter.org/articles/books/writing_bad_news_00.html）。
- 如果你是留在家中的伴侣，其他吝于寻求家人朋友的支持，或致电伴侣工作处的可靠联系人让自己放心。你也可以找其他处境相似者交谈，此举有助于改善情况。

任务后

对一段亲密关系来说，重新回归家庭生活往往比分离两地带来更多压力、更加危险。和伴侣讨论双方为顺利过渡所需的一切将有所帮助。

- 如有可能，建议记者慢慢重新融入社会。

不要直接回家，找间舒适的旅馆住几天放松减压（最好与亲近的同事或朋友一起，但如有必要也可独自一人）。这舞台时间可作为战争的紧张状态和家庭生活之间的缓冲，但务必确保你的伴侣理解并同意此安排。

- 回家后，请对彼此保持耐心和尊重。务必记得家人已在你离家期间生活一段时间、养成某些日常生活习惯。你的伴侣可能已承担起之前由你负责的办公室工作，孩子可能还不习惯你在身边。
- 提前安排一些休息时间，和彼此重新培养感情、一起做些日常活动。多作交谈，但谨慎行事「倾倒」情绪或苦疼痛。
- 从战区回来的人常在性生活上遭遇障碍。亲密接触可能让你感到陌生或不适，所以其他期望一切马上顺利。

结束充满压力的行程后，有家庭的同事需和家人重建联系。主管应给他们时间与家人相处，并可告诉对方大家十分理解过渡期有多困难。

处理创伤影像

创伤影像就如同辐射，两者都会对身心造成不可避免的客观影响。记者跟核能产业工作者一样有工作要做。但就像辐射一样，最好将暴露量降到最低。下列观念也有所帮助：

- 相较于前往现场收集报导材料的记者，「单纯」处理影像或文字者容易遭到忽视，技术支援同事和影像编辑同样如此。他们也应和其他人一样接受培训并听取说明，了解对创伤的正常反应—每个人如何以不同方式处理创伤、其影响如何随时间累积。
- 即将播送（包括重播）令人不适的影像时，值班编辑务必向所有可能看见影像者发出健康警告，以使其避看或关闭萤幕。
- 声音可能是最糟的部分。对必须观看影像并做出编辑选择的团队成员来说，确定声音讯的声量调低或转为静音将有所帮助。
- 需将接收影像者所采取的预防措施告知可能正在等候素材的人—请对方即使处于压力下也要保持耐心宽容。
- 各组织和新闻编辑室应达成共识，就令人不适影像资料的储存位置、是否储存订定明确的指导方针，并决定由谁确保值班时不会有人无意看到这些资料。此类资料仅应录制一次。
- 应鼓励资料处理者互相分享自己的经历。在特别艰苦的时期结束后，召集团队一同回顾讨论。
- 如有可能，处理暴力影像的工作场所应设置接通外界的实体窗户（就算只能看看一小块天空也好）。人的身心在接触大自然时将自然得到抚慰，因此以植物绿化空间也有所帮助。
- 所有在电脑前工作的人都应多离开萤幕休息，处理暴力影像者尤需如此。效法吸烟者定期走出屋外呼吸新鲜空气。但请小心：尼古丁和咖啡因可能增加生理上的兴奋和焦虑感觉。

记者跟核能产业工作者一样有工作要做。但就像辐射一样，最好将暴露量降到最低。

女性、暴力与战争

新闻编辑室文化常默认男女记者之间没有太大差异。这从某些方面来说并没有错。但从事新闻工作的女性确有其男同事不须面对的安全健康顾虑，尤其是身处恶劣环境和冲突区域时。

女性记者面临的挑战容易遭到忽视——尤其是女性自由工作者。本章所说明概念由达特中心欧洲分部与国际新闻安全学会（**国家标准研究所**）共同拟定。

- **须自我证明的文化**：女性有时需冒不必要的风险证明自己「和男人一样强悍」。有时她们觉得自己必须更加努力才能跟别人竞争。应鼓励女性记者和其同事（不论性别）讨论她们所需的支援和保护，确保其需求得到满足。
- **骚扰**：女性记者可能需与同事或消息来源同住亲密狭小的空间，共用数量有限的旅馆房间、车辆或帐篷，有时更遭受令人反感的性骚扰，这种情况在冲突地区尤其严重。编辑和同事应对此问题有所警觉，并准备在女性记者投诉时采取行动。当然，所有员工都应知道这是不可容忍的行为。
- **性侵**：这可能是女性记者一直存在的恐惧，但她们通常不会表现出来。战争充满暴力，而暴力会滋生各种侵略性行为。性侵是极其实质的威胁，但只有极少数女士会与男性上司谈论此问题。不论性侵事件是否发生，都可能带来极大的羞耻感。女性也可能担心提出此问题不利于职业发展。编辑应敏锐以对，和即将出任务的女性记者谈论其恐惧，并讨论培训或自我保护的方式。
- **防弹衣**：防弹衣通常为男性设计，其体型较女士为大，身型也有所不同。穿着不合适的护甲可能导致背部和颈部受伤。更糟的是，有些女性会因防弹衣过重而弃之不用。编辑应意识到男女身模具的差异，并提供适合女性穿着的防弹衣。
- **女性健康**：达特中心与**国家标准研究所**对女性战地记者进行的调查显示，怀孕记者在高压任务期间流产的情况并不少见，且她们往往不会告诉任何同事。更平常的月经问题也可能令人尴尬。女性可能不好意思开口要求提供棉条和卫生棉。主管和男性同事应主动确保定期提供此类补给品。
- **羞怯**：和多数男性不同，多数女性记者偏好有遮蔽处（如灌木丛、墙壁或沟渠）解决生理需求。为避免内急，有时她们在任务开始前便停止喝水，由于有脱水危险，我们不建议任何性别的记者采取这种做法。男性同事应意识到这点，并尽可能协助女性同事找到舒适的解决方案。
- **感情关系与家庭**：许多在战区工作的女性记者都是单身。部分记者已为人母，有照顾家中子女的责任。女性记者在感情关系和养育子女方面的经验可能和男同事极为不同。编辑在决定派谁出任务、任务持续时间及女性同事可能需要的特殊支持和理解时，应将上述需求纳入考量。
- **当地习俗**：任务开始前，女性员工和其主管应确保自己了解任何女性需遵循的当地习俗。如前往穆斯林国家时，女性应携带头巾/罩袍。在某些文化里，出门时头发未干可能会被误解为性暗示。
- **个人安全**：有些单身女性发现佩戴婚戒能减少不想要的性关注。女性有时觉得携带个人防身警报器或胡椒喷雾（在合法的情况下）实用且令人安心。编辑和管理人员应了解有哪些设备可供使用，并相应地对女性员工进行介绍。她们可能也会想了解其他防身训练的价值。

酒精：多少才算太多？

该如何确定自己或同事的饮酒量是否超过健康范围？如将一单位的酒精定为约半品脱/250毫升的啤酒，或一小杯（125毫升）的通常葡萄酒，或一杯酒精浓度40%的烈酒（50毫升），英国国民保健署的建议如下：

- 男性每周饮酒不应超过**21**个单位（且任一日不应超过**4**个单位）。
- 女性每周饮酒不应超过**14**个单位（且任一日不应超过**3**个单位）。
- 孕妇。如每周只喝一到两杯酒（一或两个单位），未出生的胎儿不太可能因此受到伤害。然而，目前我们尚不清楚确切的安全饮酒量。因此许多女性在怀孕期间选择少量饮酒或完全禁酒。

该问卷采用主观判断，但已证实可有效评估是否饮酒过量：

- **C**：你是否曾觉得自己该**减少（切）**饮酒？
- **一个**：别人评论你的饮酒量时，你是否感到**恼怒（生气）**？
- **G**：你的饮酒量是否让自己有**罪恶感（有罪的）**？
- **和**：你是否曾需要靠喝酒让自己在早上**「醒来」（大开眼界）**？

如有至少两题的答案为「是」，即表示你可能有酒精滥用的问题，应考虑减少饮酒。

书刊

- 范斯坦, A.(2006)。受到攻击的记者。约翰霍普金斯大学。
- 戈尔曼, D.(1997)。情商。布卢姆斯伯里出版社。
- 赫尔曼, J.(1993)。创伤与康复, 从家庭暴力到政治恐怖。基础书籍。
- 奈特利, P.(2003)。从克里米亚到第二次世界大战, 第一个伤亡者、作为英雄、宣传者和神话制造者的战地记者。安德烈·日耳曼。
- 谢伊, J.(1994)。阿喀琉斯在越南。试金石
- 辛普森, R.科特, W.(2006)。报道暴力:关于受害者和创伤的道德报道指南。哥伦比亚大学出版社。
- 范德科尔克, B., 麦克法兰, A.J., Weisaeth, L.(1996)。创伤性压力——难以承受的经历对心灵、身体和社会的影响。吉尔福德出版社。

线上资源

- 达特新闻与创伤中心（达特新闻与创伤中心）www.dartcentre.org
- 国际创伤压力研究学会(国际创伤应激研究学会)
www.istss.org
- 国际新闻安全学会(国际新闻安全研究所) www.newssafety.com
- 保护记者委员会（保护记者委员会）www.cpj.org
- www.journalism.org
- www.poynter.org
- www.crimesofwar.org

达特中心感谢以下人士协助完成本手册：

- 埃拉娜·纽曼，奥克拉荷马州塔尔萨大学心理学副教授，撰写本手册时为国际创伤压力研究学会会长；
- 尼尔·格林伯格，精神科医师及英国皇家海军中校军官；
- 莎拉·沃德·利利，BBC新闻采访部执行编辑（同时向其众多同事致谢）；
- 弗兰克·史密斯（纽约保护记者委员会）和乔·海特（《奥克拉荷马人报》），他们为达特中心所写的《悲剧与记者》简要指南历久弥新；
- 朱迪思·马特洛夫，来自纽约哥伦比亚新闻学院，为「女性、暴力与战争」一节提供许多宝贵意见；
- 艾丽莎·约翰森·鲁宾，她为2005年年达特中心于布列敦森林举办的战地记者研讨会进行总结，其内容成为「报导武装冲突与战争」一节的基础；
- 罗德尼·平德，来自国际新闻安全学会，我们在伦敦首次与他讨论如何处理暴力影像；
- 潘妮·曼斯菲尔德，我们与她在伦敦的伴侣组织「一加一」密切合作，共同完成涉及家人与伴侣的支持概念；
- 罗斯·汤因比，来自伦敦英国广播公司，我们共同开发觉察情绪访谈的专门训练方法；
- 特别感谢达特中心澳大利亚主任 凯特·麦克马洪 及其团队，他们为2005年年亚洲海啸报导中浮现的许多核心理念做出贡献；达特中心创办人 弗兰克·奥赫伯格；以及达特中心欧洲执委会，包括治疗师 凯特·诺兰、记者 大卫·洛恩、安全顾问 鲁珀特·里德、达特全球执行董事 布鲁斯·夏皮罗，以及伯恩茅斯媒体学院院长和前路透社特派员 史蒂芬·朱克斯。
- 封面照片（由左至右）：英国广播公司（来自2006年年达特奖获奖报导「重返赛拉耶佛」），安吉拉·彼得森/《奥兰多前哨报》（来自1994年年达特奖荣誉奖「菲利普·钱德勒的奇迹」），马特·雷尼/《明星纪事报》（来自2001年年达特奖荣誉奖「火灾之后」）。



达特新闻与创伤中心总部位于西雅图的华盛顿大学，在英国和澳洲设有分部，该中心

- 为一论坛和资源，推广以符合道德标准、具敏感性和提供充分资讯的方式报导悲剧与暴力事件；
- 协助在职记者和新闻系所学生接受教育，学习创伤的相关科学与心理学知识及其影响；
- 发展并促进对报导创伤事件之记者及团队的支援（包含组织层面、同侪主导与个人层面）；
- 支持并传播新闻与创伤领域的研究与最佳做法。

本手册汇集美国、欧洲、澳洲记者与创伤专家多年来的经验与智慧。最终版本由心理治疗师 **马克·布雷恩** 编辑整理，他曾担任BBC与路透社特派员及达特中心欧洲分部主任。

www.dartcentre.org