

# 創傷與新聞

給記者、編輯與管理者的指南



編輯與整理：Mark Brayne



## 創傷與新聞

給記者、編輯與管理者的指南

編輯與整理：Mark Brayne

引言	1
創傷是什麼？	2
報導創傷—新聞篇	3
採訪故事	3
進行接觸並確定交流脈絡	3
訪談	5
故事是什麼？	6
第二幕新聞報導	6
寫下故事	7
報導性侵及性暴力	7
報導社區中的創傷事件	8
創傷報導最糟的老套用語輯選	9
報導創傷—記者篇	10
記者的情感創傷	10
處理可能造成創傷事件	12
保持韌性—自我照護	12
管理創傷—事前、事中與事後	13
應注意跡象	15
如何辨認急性壓力	16
風險因素	16
遭受創傷時如何處理？	17
結語	17
附錄	18
報導武裝衝突與戰爭	18
離家	18
在當地	19
返家	20
編輯與管理階層	20
家庭與伴侶	22
任務前	22
任務中	22
任務後	22
處理創傷影像	24
女性、暴力與戰爭	25
酒精：多少才算太多？	25
延伸閱讀	27
鳴謝	27

# 引言

---

交通事故與墜機。天災。饑荒與戰爭。犯罪與謀殺。洪災。暴動。虐待兒童與折磨。性侵與性暴力。種族滅絕。

以及這一切的餘波。失落。悲傷。人間的極度苦痛。

創傷位於新聞與人類境況的核心。其報導方式可決定不在場者如何初步理解創傷事件對個人、他們的至親好友、社群與國家甚至對全世界的意義為何。

創傷事件的新聞非常重要，記者肩負著將故事說好的重責大任。他們的報導能夠反映、強化、減緩（或加劇）傷亡帶來的悲苦。

不論是重大國際新聞還是更接近家園的事件，報導創傷事件也會對報導者本身產生影響。

當危機和災難發生時，記者和警消、醫護、軍事、救援人員同為專業的第一線應變人員。但在前述群體中，記者往往最晚意識到這項責任帶來的心理影響。

體育和財經記者在開始工作前就已掌握自身領域的專業知識，報導暴力和災難的記者也不應例外。

本手冊為達特中心諮詢全球記者後的成果，收錄國際頂尖創傷專家的專業知識精華。我們希望這份手冊能讓創傷新聞報導更加進步，並改善創傷事件報導者的身心健康。

記者屬於危機與災難的第一線專業應變人員，但往往最晚意識到這項責任帶來的心理影響。

# 創傷是什麼？

人類是進化的產物，天生受到暴力與悲劇所吸引和影響。

早在新聞與新聞業出現之前，人類這個物種對創傷經歷的反應已間接決定我們如何在地球上生存壯大。

換言之，創傷經驗與人類的存在一樣古老。從《聖經》、古希臘（其實「創傷」的英文 **trauma** 正源自希臘語，意為穿刺或傷口）到莎士比亞和一戰英國詩人的文學作品中，不乏各種對創傷的詳細描寫。

然而創傷科學的出現時間更為晚近，此領域從19世紀末開始發展，經過兩次世界大戰後，創傷後壓力症候群（PTSD）的診斷終於在1980年確立。

因此，先思考其基礎定義、了解什麼算是創傷而非單純的壓力，將有助於討論新聞與自我照護的影響。

從最廣義的角度來說，心理創傷事件或重大事故可描述為：

與個人相關聯、超出其日常生活經歷範圍的任何意外事件，且涉及某種形式的失落、傷害或受傷風險（不論是實際發生或感知層面）。

更狹義地說，美國精神醫學會目前將創傷後壓力症候群定義為源自以下情況的苦痛：

在親身經歷或目睹的事件中，有人實際死亡或有死亡危險、重傷，或其人身完整性受到其他威脅；或得知家人或其他熟人意外死亡、橫死、重傷或有死亡危險。

依此定義，當事人將經歷強烈的恐懼、無助或恐慌。如下列症狀持續超過一個月，則可能被診斷為PTSD：

- 創傷經驗重現（**flashback**）或惡夢等反復出現的侵入性回憶；

- 情感麻木，避開使其回想起事件的人或地點；
- 持續性生理亢奮，可能包括易怒、注意力低落、睡眠障礙、胃痙攣或出汗等生理症狀，以及過度驚嚇反應。

某些批評者認為PTSD是西方的政治建構產物，和其他文化背景少有關聯。雖然不同文化處理創傷的方式確實有所不同，但如今大部分國家的創傷專家多認為，人類對創傷的固有情感反應相似之處多於相異。

然而我們必須避免將創傷去脈絡化。報導或處理極端人類苦痛時，首先要記得多數人會從創傷中自然恢復，無法恢復時，得到PTSD的機率仍低於憂鬱與焦慮、關係破裂、酗酒或藥物濫用等。

如今大部分國家的創傷專家多認為，人類對創傷的固有情感反應相似之處多於相異。

# 報導創傷—新聞篇

不論是受害者、生還者、目擊者或記者，在目睹或擔心受傷或死亡時，所引發的創傷及深層求生反應都可能大幅影響個人的感知與判斷。

大腦負責過濾與解釋五感接收到的大量資訊，使其可為個人所理解，即使在最風平浪靜的時候也是如此。但在面對創傷性壓力時（同時取決於一系列其他因素），上述系統可瞬間切換為警戒與生存模式，人們可能突然出現與平常截然不同的感受和行為。

這是創傷事件目擊者之所以不可靠的原因，也因此，有時即使經驗豐富的記者在情緒激動時也可能記錯。

如目擊暴力、災難或處理編輯事務，所負責發表或播出的報導引用身處壓力下的某人發言（不論是證人或同事）時，請牢記這點。

## 採訪故事

*在我接觸過的記者中，半數表現出驚人的同理心與善解人意。相對地，我為他們提供的故事要好得多。同樣地，我也有許多糟糕的受訪經驗。在失去信任和控制的情況下，每次的惡劣經驗都會誘使創傷復發。*

— Mary Self醫師，她自癌末康復的故事在1999年登上國際新聞頭版。

不論報導的故事為何，優質新聞報導（首重準確公正）都極為重要。報導創傷與極端人類苦痛時，這些原則更加重要。

遵守這些原則能让你獲得更好的故事，並有助於確保在說出受訪者的故事時，報導不會使其狀況不必要地惡化。

我們清楚有時記者須面對緊迫的時間壓力、混亂或危險，但不論是報導本地社區的犯罪慘劇、戰爭或全球性災難，下列建議原則都同樣有效，且既適用於每日新聞的工作者，也適用於有更多時間處理一則故事的調查記者或紀錄片製作人。

## 進行接觸並確定交流脈絡

- 不論是在公眾場合或私下面對創傷或其餘波，都要停下腳步觀察傾聽。消化當下情境，讓自己鎮定下來，保持呼吸，做好花費時間的準備並保持耐心。
- 如個人明顯處於痛苦之中，有時你可能需要先提供協助與支持才能進行報導。畢竟你首先是一個人，其次才是一名記者。同時請記得自己不是到場救援的專業人員，你可以透過採訪故事的方式提供幫助。
- 準備好面對各種類型的反應。受害者與生還者、痛失親人者、目擊者，以及那些「只是」受餘波所及的人，都可能做出令人驚訝甚至震驚的反應。某些人可能看似出奇淡定、理性、平靜。他們可能表現得十分沉穩，有時甚至驚人地鎮靜。
- 另一方面，人們也可能情緒激動；可能為悲痛與絕望所淹沒；可能感到憤怒痛苦；可能困惑、心煩意亂，無法接收理解新資訊；可能呆若木雞、無法言語。他們的情感防線已被突破，可能感到脆弱、赤裸、麻木。
- 不論對方表現出什麼反應，請記住事件造成的情感影響。帶著關懷、尊重與善意接觸對方。花些時間自我介紹、進行眼神接觸，並解釋你想與他們交談的原因。不管情況有多混亂，都應放慢腳步、不要倉促行事。別直接把麥克風塞到別人面前，以為這樣就能採訪對方。

- 你的交談對象可能正經歷一生中最低潮時刻。他們之後可能無法記得你的問題或自己的發言，因此，請讓他們決定是否要和你交談。此事可能顯而易見，但請勿以提供獎勵的方式施壓，或堅稱對方接受採訪可幫助他人。
- 如有合作團隊，請在採訪前花些時間介紹你的團隊，並說明每個人在報導新聞的過程中所扮演角色。
- 在生活陷入一團混亂後，受害者、生還者、家人和朋友通常掙扎著試圖取回控制權。採訪此類對象跟採訪政客或專家極為不同，因此，請盡力讓他們覺得自己掌控這場對話。
- 不論截稿時間如何急迫、編輯如何急躁，都要讓你的採訪對象決定訪談節奏、休息與結束時間。如有錄音或錄影，可事先約好非語言的停止信號（例如舉手），讓他們告訴你何時需要暫停。
- 別刻意讓對方落淚，但也別怕受訪者真的哭出來。淚水是對痛苦的自然反應。哭泣有時代表對方在與你交談時感到安全。通常受訪者在哭完後就會準備好繼續交談。隨身攜帶一小包乾淨的面紙以備不時之需，適時以謹慎、尊重的態度拿給對方。
- 這種情況下的採訪對象幾乎沒有任何媒體應對經驗。請嘗試向他們說明其故事或照片的可能用途（或可能根本不會採用）。
- 他們可能收到大量採訪請求，需要有人協助處理這些要求。他們可能希望有人陪同，或透過發言人回應媒體，請尊重對方的決定。
- 對發生的事情表示遺憾並非怪罪或究責，而是人性之善的展現。但請勿假裝同情。思考自己在對方的處境時會希望他人如何對待，然後以同樣的方式對待受訪者。

如覺得他們對自己的發言有所擔憂，且時間仍然充足，你可以將記下的部分引用內容讀給對方聽或指給對方看，確定你對受訪者經歷的記述正確。

- 如請對方提供已故或受傷親屬的照片，請讓受訪者建議哪些照片最適合使用。務必記下家屬對任何傷者或逝者的稱呼。
- 若情境允許（在報導事態發展迅速的危機或交戰時可能無法如此），請鼓勵受訪者在你在場時提問，並留下你的聯絡方式以備不時之需。有時，當下不願多談的人可能在之後作好受訪準備。
- 總之，身為記者或製作人，絕不可無端使報導對象的處境惡化。在報導極端人類苦痛時，沒有任何理由可將缺乏尊重、不顧他人的新聞報導合理化。

切記：聽到自己所愛之人去世的消息時，可能是某人一生中最痛苦的時刻。在接觸對方進行採訪前，嘗試確認交談對象是否已由相關部門告知所發生的事情。請盡量避免成為告知逝者親屬或密友此類消息的第一人。

## 訪談

兼具品質和敏感度的採訪無疑是所有優質新聞的核心。但在面對創傷受害者與生還者時，這些技巧尤其重要。

關鍵不只是問出好問題，更要建立融洽關係—不管時間有多短暫，讓你和受訪者都能展現自己最好的一面。

- 在接觸任何人或開始採訪之前，請明確界定自己想從中得到的收穫。這個人的經歷如何放進你所要探索、更宏大的故事中？你需要哪些資訊？做好準備和功課固然重要，但請記得，採訪對象才是提供專業知識者。
- 你可能對自己報導的故事感到緊張、害怕，甚至憤怒。你必須意識到並接受自己的情緒。但請設法讓情緒促進而非蒙蔽理解。
- 確認是否可提出尖銳的問題。然後好好傾聽！記者的禁忌就是話說太多。
- 使用積極傾聽的技巧—適當的眼神接觸、用非語言的方式表示興趣和互動、模仿受訪者的動作。記住，交流多透過肢體語言和語調而非字詞進行。
- 有組織地進行討論可為你 and 受訪者提供掌控感與相對安全感。
- 自信、明確，盡可能只談論事件的事實（採訪初期更需如此）。你可以引導受訪者回憶事情的經過—事前發生什麼、他們的經歷，以及事後的情況。
- 簡單的開放式問題可獲得最佳效果。盡量避免只須回答「是」或「否」的問題。不要一次問多個問題。
- 保持好奇。多用可打開探索話題的語句。  
「多說一點」...「後來發生什麼事？」...  
「我確認一下，你剛才說的是...」
- 回顧談話內容。換句話說、總結、確認理解是否正確。嘗試以「我在想...」作為提問的開頭。

- 允許出現沉默與停頓。點出受訪者的行為：「我注意到你在微笑」。
- **絕不要問最常濫用且最無效的新聞問題**：「你現在感覺如何？」你可能會讓對方落淚，但不太可能得到有條理、有用或有意義的答案。受害者與生還者一致認為「你現在感覺如何？」是最令人痛苦且不合適的問題。較為理想的選擇包括：「你現在還好嗎？」或「你對這件事有什麼感受？」或「你對...有什麼想法？」
- 如透過翻譯進行採訪，你可能無法完全理解受訪者所說的內容。但第三者在訪談的動態中扮演關鍵角色，可協助受訪者放鬆或使他們憂慮不安。請將筆譯或口譯視為合作夥伴，讓他們幫助你瞭解訪談內容的精髓和實際含義。請記得，肢體語言和語調可提供大量資訊。
- 容易「過度同情」有其危險性—你的工作並非拯救或改善受訪者處境。跨越專業界線成為對方的知己或代言人對雙方都沒有任何幫助。
- 可以的話，從一開始就確定訪談的時間長度—此舉有助於設定界線、控制所要談論的苦痛經驗範圍。
- 明確結束訪談，但要謹慎處理結束方式。請注意，如因自己感到不適或誤以為對方想要結束而突然或單方面中止採訪，此舉可能加重對他們的傷害。讓受訪者知道你準備要結束採訪，並告知剩餘的時間。問對方有沒有任何想說的內容。如果對方顯然仍處於痛苦之中，問他們是否有可尋求立即協助的對象。

總之，只要採取正確的方式，受訪者就更可能和你分享報導所需資訊。你、對方和新聞都可由此獲益。

## 故事是什麼？

報導科學或經濟等領域的記者需要了解所報導領域的規則。同樣地，創傷與極端人類苦痛此領域也有其規則與必備專業知識。你應該了解自己所報導的內容。

許多剛經歷創傷事件或體驗者會出現類似創傷後壓力症候群（PTSD）的症狀，包括侵入性回憶、麻木、逃避與過度警覺。那是因為他們和你一樣都是人類。

就像受傷後會流血，或因瘀傷骨折而感到疼痛一樣，心理困擾的症狀純屬自然現象，這是身體療癒過程的開始。

如同皮肉傷需要幾周的時間癒合，骨頭需要幾個月才能復原，情感創傷的恢復也有一個自然週期。多數人在四到六周內就會感到狀況大為好轉。

首先，他們需要實際支持、人性的溫暖、安慰，以及瞭解創傷的正常反應。

同樣，典型的災難報導也常經歷一個週期，了解現在已到達週期的哪一階段有益於記者，並可讓你在情緒激動時保持清醒視角：

- 當事件的影響確實作用在個人身上時，其反應往往混雜著最初的震驚、困惑與迷茫，有時甚至無法言語。
- 同時，早期可能傳出誇張的謠言—誇大死亡人數、對污染和疾病的恐懼、社會崩潰的傳聞。其中可能部分屬實，但最初的謠言與傳聞往往更可能有誇大之嫌。
- 隨著救援行動展開、新聞機器就位，災難報導週期很快就會進入英雄主義與堅毅精神的階段。此階段的新聞報導經常特寫勇敢的生還者、英勇的救援人員、充滿韌性的城市等。此階段雖偶有助益且恰如其分，但在某種程度上也可能是否認事件的嚴重性。
- 經過這個可能由腎上腺素驅動的初期階段（通常不超過數日時間），生還者/受害者與媒體將進入指責模式，聚焦在救援緩慢、政府應變混亂，或地震中倒塌建物的劣質工程等問題。
- 幾天或幾周後（取決於事件的規模），人們開始離去。媒體轉向新的頭條新聞，徒留經歷創傷者繼續生活。至少大眾已遺忘這則故事。

- 經歷對事件的情緒反應後，多數人將在幾周內恢復自己平常的狀態。但有些人在媒體離開許久後仍難以平靜、感到受傷，有時此情況可持續數年。每個人將以自己的方式恢復（或無法恢復）。

報導故事時，請記住這個週期。

## 第二幕新聞報導

*我認為我們應投入同等的精力，了解鏡頭離開後發生了什麼。展現赤裸的情感只說了一半的故事。我們捕捉到悲傷、憤怒和淚水，但我們對當下的執迷卻排除了其他許多人類情感和感受。為了真正反映出我們的世界，我們需要報導人們設法重建生活、接受自己遭遇的過程中，那些更加不引人注意的人類反應。*

—Peter Burdin, BBC

如果新聞報導的「第一幕」是對事件及人們所受影響的即時報導—鮮血與痛苦、暴力與絕望—往往未能進入報導內容的「第二幕」則是對後續情況的敘述。

有時這部份包括療癒、恢復、面對過去，讓社群、家庭和個人走過創傷，獲得新的意義感。有時事態並不如此發展，苦澀依舊。

如同對「第一幕」的報導，不論後續如何，記者都有責任為讀者、聽眾和觀眾報導「第二幕」。

## 寫下故事

- 災難或慘劇發生後，不需渲染或修飾故事。請依賴高水準、可靠、事實性的新聞工作和適量的敏感性進行處理。
- 額外注意避免篡改事實、引述內容或細節。這些故事必須以準確、深入、纖細的方式講述或撰寫。
- 如今研究指出，長期而言，只有極少數經歷慘劇者會因對其故事的低劣報導而遭受臨床上的再次創傷，但許多人會因報導自己的方式感到極為痛苦，尤其是不準確的報導內容（即使只是細節上有所出入）。因此，務必徹底檢查與重複檢查事實、姓名、時間、地點。
- 處理創傷時，請慎重考慮如何在詳述故事所有細節和保護故事人物的健康安全之間取得平衡。有時你不該透露採訪對象的身份，例如對方有遭到報復的危險，或將進一步加深性侵倖存者的所受傷害（請參見後文以瞭解更多報導性暴力的相關建議）。
- 對他人告訴你的資訊保持謹慎尊重。如報導將發表於紙本媒體，請使用受訪者所提供原話，僅在文法上進行最低限度的必要修改。
- 可以的話，別怕再次致電以確認你的記述正確。即使用這種方式再次打擾對方，也比刊登或播出錯誤的內容要好得多。
- 首先需要思考：如果這是對你和你自身經歷的描寫，在閱讀、收聽或觀看這則報導時，你是否會認為所呈現的內容公平合理？如果身為記者的直覺告訴你答案為否（即使問題十分輕微），你也需要重寫這則故事。

## 報導性侵及性暴力

在人類所能承受的創傷經歷中，性侵是其中最為嚴重的一種。在許多文化裡，受害者另需承受恥辱汙名或社會排斥。記者在接觸受訪者時應格外謹慎。在極端情況下，不顧當事人感受的報導可能導致對方自殺，或使對方遭其親屬或加害者謀殺。

性暴力並不限於性侵，也包含任何類型違反當事人意願的性活動——不論對方是家人、交往對象、配偶或受害者不認識的陌生人。性暴力可能發生在任何地方，從私人住宅到嘈雜的遊樂場、荒涼的街道到喧鬧的夜店、牢房到戰場。

報導性暴力時，記者需處於「高度警戒」狀態，並運用本手冊列出的所有工具觀察對方狀況。下為需額外考慮的部分因素。

- **失能感**：報導對象遭人以極其特定的方式侵犯。受害者可能覺得自己遭到玷污、受辱、無力，並懼怕加害者報復。
- **戰爭**：歷史上，武裝衝突一直伴隨著殘酷的性暴力。如今，性暴力顯然已逐漸成為一項戰爭武器。請做好聆聽倖存者談論這類經歷的心理準備。在如常保持新聞工作者的謹慎態度時，請以尊重的方式仔細傾聽他們述說。
- **訪談**：請嘗試單獨訪問受害者。面對一群記者、同行翻譯、攝影師、製作人和當地記者助理可能讓人喘不過氣。盡量減少工作團隊人數，並在可能的情況下自行操作設備。勸阻和受害者關係並不密切的人士留在現場（例如士兵、長者、社區領袖、援助工作者、村民等）。詢問受訪者是否希望家人在場。避免讓兒童出現在附近，他們不需要聽到這些描述。
- **訪談者性別**：女性訪談者通常能讓遭性侵的女性感到更自在，當然也有部分男性能建立讓人自在的和諧關係。適時詢問受訪者的感受，如果男性記者讓她感到不安，請讓女性同事進行訪談。
- **恥辱**：所有倖存者故事的核心都是羞恥與屈辱感。記者要瞭解到當事人有時可能失去更多。在多數穆斯林國家和部分非洲國家，丈夫、親屬與鄰居可能和遭性侵的女性斷絕關係甚至將其謀殺。你可能需要隱

瞞受訪者的身份，以避免造成社會性或暴力性的不良後果。

- **壓力**：切勿向性暴力的受害者施壓（如答應給予金錢）要求對方談論自己的故事。不可承諾刊登或拍攝其故事可改善受害者的生活或改變政策。
- **匿名**：在當事人充分瞭解情況並明確同意前，絕不透露倖存者的姓名。許多國家現已立法禁止透露性侵受害者的姓名。僅使用名字或假名有時並不足以掩飾某人身份。世界各地的人都能在網路上讀到你的報導，而不只是國內觀眾。請考慮隱藏職業、年齡與村莊等特徵，並注意別在報導中誤留可辨識身分的資訊。
- **隱藏細節**：拍攝受訪者時，請從背後對著強光或在陰影中拍攝。拍攝臉部或側面輪廓、使用數位模糊或馬賽克技術時請多加注意，如今電腦多可相當輕易地強化影像清晰度。
- **責怪**：受害者常覺得遭到性侵是自己的錯。暗示此看法為真的新聞報導將深深傷害受害者。描述事件或提出指控時務必謹慎。
- **細節**：有時，慎重講述具體細節可產生積極影響、推動法律行動或政策改變。但描述此類細節時請格外謹慎。這些細節可讓故事更有說服力，還是進一步羞辱受害者？
- **當地習俗**：在某些文化裡，觸碰受害者或進行眼神接觸可能冒犯對方。讓自己概要瞭解當地文化中得宜的委婉說法。部分受訪者可能不想聽到或使用「性侵」一詞。男性記者應注意不要在私密的封閉空間內訪問性侵受害者，此舉可能導致進一步的社會污名。
- **幫助**：你的故事可能會讓讀者和聽眾回憶起遭受性侵或性侵犯的經驗。請考慮將可尋求協助管道的資訊放入報導。

## 報導社區中的創傷事件

除了報導事件的實情和社區與政界反應外，如有可能，請設法講述當事人的故事：他們是誰、之前過著怎樣的生活。

報導中可能包含個人、其家庭與獨特之處，以及他們過去生活所造成影響的短篇故事。許多時候，當受害者親屬發現記者採取這種報導方式時，他們會很樂意交談。

美國奧克拉荷馬市於1995年發生爆炸案後，《奧克拉荷馬人報》稱這些故事為「生命的輪廓」。2001年9月11日世貿中心恐攻事件發生後，《紐約時報》將其報導受害者的短篇故事稱為「悲傷的肖像」。媒體可用相似的格式每日刊載短篇故事，直到介紹完所有受害者為止。有時短篇故事也能讓記者發現更為重要的故事。

了解人們如何互助，並在復原過程中持續報導相關事蹟。善用你的報導連結資源，向聽眾、讀者或觀眾介紹可找到更多資訊及協助之處。在不感情用事的前提下，記者能為社區提供新聞並帶來希望，此事無可厚非。

採訪社區代表時，若有人成為發言人高聲表達意見，請謹慎處理。能言善道的倖存者、證人、家屬或同事可能會發現自己的地位高於其他同受影響者，並因此感到不自在。另一方面，社區裡的其他人也可能因某人或某戶家庭獲得最多關注而感到憤恨。在小型社區裡，這種狀況可能對人際關係造成長期損害。

詢問自己：大眾需要知道什麼？怎樣才算過度報導？何時記者會在大眾對一篇故事不再熱衷時依舊執著？一個社區不只是一場大規模殺戮或災難而已，你的報導必須反映這點。

## 創傷報導最糟的老套用語輯選

報導創傷事件時更須仔細推敲用詞。你的語句是否可增進公眾理解？措辭是否尊重而不濫情？舉例來說，別說：

- 「**這個處於驚嚇中的社區正在悼念逝者...**」此說法缺少深度且顯而易見。反之，只需描述發生的事件及人們的反應即可。
- 「**村民仍在嘗試接受這場悲劇...**」理當如此。同樣地，將報導重點放在人們的言行即可。
- 「**時至今日，這個社區仍在哀悼**」或「**父母/兄弟/姐妹已開始想念他們的兒子/兄弟...**」這可能暗指哀悼有一段明確的時期、只在某個時間點才開始、需要迅速結束，且延長哀悼時間為異常或不自然的現象。
- 「**訓練有素的顧問隨時待命...**」如果他們沒受過訓練可能才值得報導。至少在悲劇發生不久後便帶至現場協助倖存者和受害者的人員，當時可能並非提供真正的諮詢服務，而是更單純務實地傾聽並提供協助。
- 「**某某正在接受諮詢。**」與專業人員確認所提供的情感支持類型（通常不太可能是正式的諮詢或治療）。只有無法從創傷經歷中自然恢復者才應進行諮詢，而各人的情況通常要在幾周後才會顯現。
- 「**這個社區/學校/家庭將永遠無法從傷痛中恢復。**」多數人和社區確實會恢復，有時其速度甚至驚人地迅速。更重要的是，這次經驗將改變他們——這才是需要報導的故事。
- 謹慎使用「**釋懷**」（closure）一詞。有時哀悼者確實會用這個詞語；務必請對方說明自己想表達的意思。如果對方並未使用該詞，請勿在報導中自行添加。同樣地，悲傷階段的術語和概念會隨著年齡、文化等因素而異。

許多剛經歷創傷事件或體驗者會出現類似創傷後壓力症候群的症狀，包括侵入性回憶、麻木、逃避與過度警覺。那是因為他們和你一樣都是人類。

## 記者的情感創傷

如果這些就是創傷新聞報導的含義，那麼這種知識對記者或紀錄片節目製作人來說又代表什麼？其意義可能比你以為或願意承認的更多（即使是對自己承認）。

以下故事中的細節和姓名均已更改...

- 約翰是一家電視台的影像編輯，2001年紐約9/11恐怖攻擊事件不久後，事件的相關影像開始傳入。他在24小時內看遍接連不斷的混亂、死亡、人體墜落...幾周後，約翰情緒崩潰、感到自己難以理解的痛苦。原來是十年前未處理的陳年戰區記憶被撕開，讓他陷入創傷後壓力之中。
- 莎拉是一名地方法庭記者，正在報導以大錘將一名年輕男性打死的三名男子受審。由於細節過於駭人，新聞臺決定完全不報導這場庭審。莎拉獨自一人面對她聽到的恐怖細節。她開始做噩夢、無法入睡。直到朋友向她解釋這些症狀與她所目睹事件之間的關聯後，她才開始感覺好轉。
- 葉夫根尼婭的工作是監控俄語電台廣播。她在車臣長大，但在當地爆發戰爭時已移居英國。多年來她一直收聽並報導格羅茲尼傳出的暴行和死亡故事。隨著時間過去，她在不知不覺間罹患創傷後壓力症候群。當她和主管意識到原因為何時，她不得不離開崗位近一年時間讓自己康復。
- 安德魯剛從新聞學院畢業就進入當地報社工作，並被派去報導一起發生在他家鄉附近、格外慘烈的車禍。兩名年輕男子在周六晚上駕車時高速衝出道路並撞上樹木。安德魯以前從未見過屍體，兩名男子的慘狀使他大受驚嚇，其肢體混入車輛殘骸、不成人形。事後的多年內，車禍畫面烙印在他腦海裡，他常在夜間滿身大汗地醒來，但因擔心他人認為自己無法應付而不敢告訴別人。
- 對大衛來說，這是一趟報導非洲饑荒的旅程。他之前去過該地，認為自己適應良好。但眼睜睜看著一位母親陷入痛苦之中，卻無力幫助她垂死的孩子，這使他在回到基地後

有時稱作「第一類」的創傷可被視為突發、一次性、可辨識的外部事件，如意外、目睹兇殺或武裝攻擊，或從可輕易致人於死的故事（「險死」事故）中生還。

「第二類」創傷則可視為某種「最後一根稻草」，亦即在過去事件或經驗後的承受極限。崩潰的「誘因」可能只是在工作中被某人斥責，或是家裡的寵物被車撞死。

每個人經歷創傷的方式都有所不同，記者也同樣如此。影響的因素包括性格、過去經驗，以及個人如何接受所目擊與報導的事件。

許多人在事件剛發生後會經歷一段艱困期——尤其是在數天或數週的腎上腺素高漲後結束報導。

短期內，有些人可能感到提不起勁、困惑甚至抑鬱。然而長期來看，經歷創傷事件者多應對良好。這是我們人類與生俱來的能力。如果沒有從創傷中恢復的強大能力，我們也無法像今天這樣在地球上生存壯大。

須面對極端人類苦痛的記者常發現其工作在個人與職業層面上都極具意義。為完成工作（就像醫生治病或警察打擊犯罪一樣），他們在某種程度上需要在自己和報導故事中的生還者及目擊者之間建立專業界線。

攝影師似乎特別容易受到積累創傷的影響。

其原因可能是他們與撰寫報導的記者不同，不需每天坐下構思如何描述自己所目擊的事件—包含開頭、中段和結尾，此過程有助於大腦梳理發生的事件。這也可能是因為其工作要求他們在透過取景器目擊事件時加以抽離—其身體顯然在場，但心思卻放在攝影作品上。

團隊和同事支持是維持情感平衡與健康的關鍵。良好的團隊和社會支持可幫助人們在最惡劣的情況當下和事後維持情感強健。運作不良的團隊則會產生相反效果—加劇報導故事的痛苦，並讓成員感到憤怒、抑鬱或困惑。

運作不良的團隊需要支援，且可能也需要作出改變。如果有人適應不良，或是新創傷經驗使過去的痛苦浮現，或有人發現自己難以應對日常生活，記者私下應勇於向專業心理諮詢師求助，或建議其同事採取相同行動。

此外也請注意，創傷後壓力症候群、抑鬱和藥物濫用在最糟的情況下將導致當事人自殺。此情況並不常見，但受創傷經歷所苦的記者尋短風險將因此上升。如有人出現自殺念頭，在任何情況下都須慎重以對。

如果這聽起來有些沉重，請記住三大關鍵：

- 多數人都能妥善應對創傷—尤其是擁有良好社會、家庭與團隊支持者。
- 發現自己恢復情況不佳者不應害怕尋求支持，必要時更應尋求專業協助。此舉可使情況大幅改善。
- 重點是瞭解對情感經驗保持開放能讓你成為更好的記者。畢竟，如果無法對採訪對象產生同理心，你就無法真正反映他們的經歷。

即使最資深專業的記者也可能因接觸悲劇而受影響甚至感到痛苦。隨著時間過去，專業界線可能成為障礙，使人無法與他人幸福健康地生活下去。我們的人性應先於記者身分。這表示就算抱持對新聞「客觀性」的信念，我們仍可能受傷。

## 處理可能造成創傷事件

### 保持韌性—自我照護

維持情緒穩定最重要的方法與維持身體健康的合理方式相同。

- 英國軍方以此說明自我照護的關鍵：「三頓飯加一張床」。換言之，每天盡量吃到三餐健康食物，更重要的是確保睡眠充足。睡得太多並不值得炫耀。缺乏睡眠將影響身體和情緒健康，以及你在新聞工作上的判斷。
- 建立健康習慣的標準例程。大量研究顯示，即使是少量的輕度運動也能有效對抗抑鬱。如今專家指出，走30分鐘的好處和跑30分鐘一樣，因此你不一定要做劇烈運動。飲食習慣不良和脫水也會立即影響情緒。多喝水。
- 記得休息並鼓勵別人休息。幾分鐘或幾小時都好，如執行計畫的時間較長，離開報導故事一兩天有助於身體和大腦以更健康的狀態處理吸收所經歷的一切。
- 瞭解自身極限—在渴望建立自己名聲，且仍樂意接受多數工作的職涯早期尤需如此。如他人要求你承擔你不願執行的艱難或危險任務，別怕說不。
- 當記者需承擔風險，有時得讓自己置身令人極度不適的情境中。現場有需要完成的工作，在特定情境中，處理創傷的專業人士需要堅強並壓抑情緒。但一直咬緊牙關並不是個好主意。
- 接受自己的感覺，並選擇合適時機談論情緒，這並非軟弱的表現。反之，如能以妥善的方式進行，在事件或任務結束後，你可以和同事根據情況的資訊進行適當討論，這是韌性的展現（若足夠信任對方，也可與關心你的主管和編輯討論）。

- 與人交談（尤其是和他人建立連結）能幫助大腦理解創傷和悲劇，讓人隨著時間過去逐漸恢復、繼續前行。以電腦術語來說，這段記憶將從主動處理移至硬碟上安全地封存，日後回想時不會再重新觸發創傷時刻的痛苦情緒。
- 找個善解人意的傾聽者。對方可以是編輯、同事或你的伴侶。但你必須信任此人不會批評自己。例如，此人可能曾有類似經歷。請用同樣的方式支持同事，讓他們訴說。
- 學會處理日常壓力。找到嗜好、多運動、抽出時間進行反思、和家人或親近朋友共度時光，或同時採納以上四項建議。找出能讓你開懷大笑的事情。
- 嘗試深呼吸。緩慢且深沉地呼吸、數到五，然後在慢慢吐氣時同樣數到五。將此想像成圓周運動，呼出過度的緊張並吸入放鬆。
- 你也可以運用想像力，讓自己前往創傷治療有時稱為「安全空間」的地方—讓你感到溫暖、滋養且放鬆之處，如海灘、美麗的山坡或大自然中。
- 慎飲。適量飲酒並沒有關係，但如發現自己使用酒精屏蔽記憶或助眠時，你就需要認真思考自己的狀況，或許還需尋求協助。請參閱附錄以了解喝多少才算太多。
- 此外，請瞭解有時你所經歷的事情可能超出自己的應對能力—並留意是否有延遲反應的跡象。有些報導艱難故事的記者和製作人覺得自己多年來一直應對得不錯，但卻發現某件相對瑣碎的事情突然使他們失控。如果發生這種情況，請不要把一切藏在心裡，找同事談一談或尋求專業協助。
- 如發現在報導創傷事件後，自己對工作變得消極或開始自我否定、心裡出現「我真沒用」或「我真是個懦夫」這類聲音，你需要質疑這些想法，並用更積極適當的看法取代。如果難以做到，請找人聊一聊以幫助自己走出這種狀態。

檢視創傷的心理影響時請記得，研究人員探究讓士兵在極度危險和壓力下堅持下去的因素後，在具有韌性者身上發現以下九種特質以不同形式呈現：

- 具有韌性的榜樣。
- 樂觀—這是點燃韌性的關鍵燃料。並非不切實際的過度樂觀，而是「否定消極」的能力，也就是在腦中置入積極想法，不被艱困情況下可能出現在腦海中的負面聲音所壓垮。
- 道德指南針—界定目的、使命或目標（通常依據道德）並將其設為首要事項。
- 宗教信仰或靈性覺知。
- 身體健康—運動具有和抗抑鬱藥物相同的神經化學效果，且無不良副作用。
- 積極的認知評估：具韌性者似乎最能重新看待自己的經歷—從失敗中學習，並將負面經歷看成讓自己更強大，或以不同方式理解世界的機會。
- 社會支持
- 訓練
- 責任

因此，如能將創傷事件視為面對慘劇時做些好事的挑戰和機會，這種思維將增強你的決心，讓你專注於工作的價值與意義。

## 管理創傷—事前、事中與事後

良好的創傷管理本質上就是良好管理的擴大。如要成功，就必須由上往下推動改變，而創傷認識計劃應被視為提升韌性而非病理診斷之用。

例如，美軍現在使用「行為健康」一詞取代「心理健康」，並發現這可作為他們所說的「戰力加乘因子」—未能處理創傷的正常反應將導致戰鬥意志和作戰效能削弱。

在美國特種部隊和其他一些軍種，指揮官現於部隊的績效評估中使用行為健康。美國特種部隊成員被告知，他們絕不會因臨床診斷結果而遭除役，只有在無法勝任時才會遭到除役。

發布這則訊息和對指揮官的指令後，在可能產生創傷後壓力症候群（PTSD）的士兵中，實際尋求協助的人數從10%上升到80%。

那麼，在階級制度較不明顯的媒體業，管理者該如何加強這種文化改變？

以下為軍隊有效運用的一些簡單原則：

- 領導者需提供具韌性的楷模與樂觀精神；
- 事後報告—必須建立常態性從失敗中學習的文化；
- 使命優先—高層領導者和管理者務必不斷明確傳達此事；
- 單位凝聚力。美國特種部隊建立搭檔制度，教導單位指揮官不讓任何一名士兵獨自承受痛苦的重要性；
- 鼓勵積極應對、解決問題；
- 盡早干預，避免拖延；
- 加入恢復期。

在派團隊或個人前往報導可能造成創傷的故事前，請務必進行介紹和教育；在此類任務或計劃期間提供支持；在任務結束後提供實質性和社會性支持，並在需要時提供專業創傷輔導。

## 事前

- **創傷認識說明**應作為標準培訓與管理的核心要素。新入行或加入新團隊的記者應盡早了解創傷問題的重要性，以及組織文化如何加以因應。這可透過傳單、手冊和網路資訊進行。最重要的是：領導者和管理人員應自然公開地談論創傷，並展現對其處理方式的信心。
- 在**對創傷保持警覺的文化**中，管理者和編輯能更輕鬆自然地和出任務的同事坐下，一起回顧在培訓和一般說明會議中已討論多次的內容。
- 表達**感謝、認可和重視**（甚至在任務開始前也應如此）。感覺自己得到重視有助於保持情感上的平衡與健康。務必讓對方覺得組織並非無人可用才派他們前往，而是因為主管知道他們足以勝任這項任務。
- 同時，請明確**指出**情感及人身安全上**可能涉及的挑戰**。別因談論創傷可能帶來的影響而感到尷尬或害怕。這些日常對話才是最有價值的文化變革工作完成之處。
- 與他人**建立連結**有助於平衡和強化大腦中的化學物質與荷爾蒙，這些物質讓我們得以處理和應對情緒困擾。因此，請務必做出可靠的安排以定期保持聯繫，並遵守所議定的聯繫計畫。
- **鼓勵自我照顧**。提醒即將出任務者照顧自己的身體需求（睡眠、水、食物、運動），此舉可大幅改善情況。
- 再次向當事人保證，處理創傷時感到**痛苦並不少見**—但也絕非必然。重點在於處理方式，而談論創傷有助於改善情況。

## 事中

- 基於上述理由，請**保持定期聯絡**。
- 團隊和總部的**領導者應以身作則**。以睡眠為例，我們從軍隊的經驗中了解到，在單位指揮官還沒睡之前，其下屬也不會就寢。新聞工作者絕不應和同事競爭比較誰需要的睡眠更少。
- **謹慎選擇任何批評的時機和語氣**。在處理極度情感苦痛的故事時，人們的防備力將有所下降，而敏感程度則會提高。
- **確保總部團隊提供支持**。當某人的情緒已瀕臨極限時（不論是因報導謀殺案審判還是戰爭），任何專案或部門（包括財務部！）一次無心、時機不當或措辭不周的請求都可能讓對方沮喪、憤怒甚至造成創傷，留下多年無法癒合的傷痕。
- 管理人員/編輯應允許、鼓勵並支付相關費用，讓出差員工與其家人**定期通話**。這並非工作的額外福利，而是對其情感健康的必要投資。
- 在個人結束高壓任務返回總部前，如情況許可，可鼓勵他們在回程時**找間好旅館住一兩天**，「減壓」後再回到自己平常的居家生活，此措施將有所幫助。當然，需先確定對方的伴侶對此沒有意見。從面對生死的任務回到處理家庭生活的平凡責任時，許多婚姻會在這段艱困的過渡期破裂。

## 事後

- 請記得，**社會性和實質性支持是最有效的心理輔導**。表達賞識、傳訊息讚許其出色工作、電子郵件、接機、派對、公開致謝等小舉動能夠產生巨大效果。

- **資訊可令人安心**—因此切勿吝於分享資訊。團隊成員遭遇重大或不幸事故時，更需確保每個人都能及時掌握最新情況的詳細資訊，瞭解事件將如何應對及成員狀況。否則有害的謠言將隨之擴散。
- **計劃好你打算如何應對**可能發生的創傷事件。思考有誰可能受到影響—別只顧及明星和大人。請記得考慮當地助理、翻譯、技術人員、影像編輯、分社主管和自己（不論你所擔任角色為何）。
- 確保經歷創傷者**有機會談論**此事。騰出時間傾聽，而不只是簡短地問對方狀況如何、對方回答「還好」，然後直接派往下一項任務。
- 請務必注意，此類對話**並非專業的精神醫學介入措施**，其目的也不是探究某人的感受，而更像是同事之間透過支持性、非正式但充分瞭解相關資訊的方式評估對方狀況。這也不是一次性的活動。請務必在幾周後再次聯繫以進行後續追蹤，確認對方是否需要進一步的協助。

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。

如需更多資訊，請參閱達特中心網站 [dartcentre.org](http://dartcentre.org) 上的指南，了解如何在美國、英國和澳洲尋找治療師。

## 應注意跡象

在涉及創傷的重要報導、任務或專案結束後的前幾個小時到幾天內，當事人可能情緒高漲、腎上腺素飆升。痛苦、興高采烈、困惑、麻木、些微「亢奮」、有時又情緒低落等奇怪的感覺並不少見。

近期大量研究表明，多數人在大部分的情況下都能從創傷經歷中自然恢復，而良好的社會支持是幫助他們恢復的關鍵因素。

記者同樣如此。但要怎麼知道某人是否遭遇困難？特別是他們堅稱一切都好，而你卻覺得不對勁的時候？

- 創傷後壓力首先表現在行為甚至個性的改變上。人們看起來或感覺起來可能不再像他們平常的樣子。

- 他們和隊友可能察覺到有些東西失去平衡，但有時無法立即輕易地將其與特定事件聯繫起來，尤其是這些變化有時在幾週甚至幾個月後才明顯出現。
- 經歷創傷後壓力者可能會將自己封閉起來，或開始強迫性地不斷談論發生的事情。
- 他們可能變得反常憤怒急躁。
- 他們可能談到內疚或困惑感。創傷也可能使人更容易發生事故，他們可能失去注意力或對工作、嗜好或感情的興趣。
- 他們可能開始經常生病。被壓抑的情感困擾往往會表現為身體症狀，例如背痛或胃痛。
- 他們可能開始上班遲到或錯過截稿期限，或無法在晚上離開辦公室、害怕獨處。
- 他們可能出現飲酒量較平時增加的跡象。

不要只依賴外部指標。事發幾天後，最好找時間進行一場保持距離的審慎討論，並在接下來的數周內相互留意。

## 如何辨認急性壓力

英國皇家海軍陸戰隊提供了一套簡易方法，用於查看經歷創傷後的隊員狀態，其方法評估過去一周內是否出現下列十項與創傷相關的痛苦症狀：

1. 創傷事件令人心煩的想法或記憶自動浮現在腦海中。
2. 你夢到與事件相關的惡夢。
3. 你有時覺得或表現得像是壞事再次發生。
4. 讓自己回想起事件的事物讓你感到心煩。
5. 回想起所發生的事情時，你會出現生理反應（例如心跳加快、胃部翻滾、出汗、頭暈）。

6. 你發現自己難以入睡或保持睡眠。
7. 你反常地煩躁或憤怒。
8. 你發現自己難以集中注意力。
9. 你對自己和他人的潛在危險過度關注。
10. 你容易因意外情況而緊張或受到驚嚇。

在重大報導故事結束後的幾天內，人們經常勾選自己出現多項症狀。但同樣正常的是，痛苦感將在接下來的幾天和幾周內逐漸減輕。

然而，如果某人在一個月後的得分仍高（請務必記得追蹤確認），則對方可能有無法排解的苦痛，此時接受專業建議或與專家進行創傷輔導可能有所幫助。

## 風險因素

創傷經歷的可能痛苦反應也有明顯相關風險因素，包括：

- 當事人擔心自己的生命安全。
- 當事人感到自己「失控」，在恐慌或無法承受經歷的重壓時失去對情緒的控制。
- 當事人對自己的行為或反應持續感到羞愧，或不當地責備他人。
- 事件發生以來，當事人一直暴露在重大壓力來源下。
- 當事人之前經歷過嚴重創傷，且當時的痛苦記憶再次浮現。
- 當事人沒有或無法獲得來自朋友、同事或家人的良好社會支持。
- 當事人使用酒精或非處方藥壓抑痛苦的症狀。

工作以外的私人問題可能加劇個人反應。如某人正在辦理離婚或有年幼子女，事件所導致的苦痛感便可能較他人為深。

# 遭受創傷時如何處理？

本節列出之創傷因應的核心理念符合英國國家臨床卓越研究院（NICE）於2005年所發布指南。

這些建議以證據為基礎擬定，用以指導英國國民保健署的治療和支出計畫，其核心目標為提供社會支持並協助個人理解自身經歷，讓多數人可自然地從創傷壓力中自行恢復。

- 不應常規性地對遭受創傷者進行一次性心理減壓。也不應建議以藥物和藥劑為創傷後壓力症候群的首選治療方法，雖然藥品在治療其他問題時確有一席之地。

這並不表示我們該坐視不管。但我們明確建議不應急於採取無效、未經證實甚至可能適得其反的應對措施。

- 我們建議採取所謂的「觀察性等待」—確認經歷創傷者在事發數周與數個月後的狀況，協助他們理解所經歷事件造成的影響，並留意是否有創傷性壓力的症狀。

此處所倡導方法的目的同樣在此。

- 與其將應對創傷的責任外包給外部人士和創傷專業人員，管理階層、編輯和同事應自行承擔管理創傷首要影響的組織責任。
- 組織應制定培訓計畫和相關流程，幫助人們瞭解他們在報導和處理創傷時所面臨的情況；使經歷（或不經歷）痛苦變得可接受；確保組織可辨識出較難以恢復者，鼓勵對方尋求適當支持，並在需要時接受治療。

- 記者、管理人員或同事想尋找治療師處理創傷影響時，應確保所選的治療師具備處理創傷的專業經驗，且最好有跟記者和媒體合作的經驗。

## 結語

報導創傷事件可能是擔任記者最具意義的經歷之一。你生活在危險邊緣，處理著生與死的存在性問題。

對報導對象、報導受眾和你自己來說，做好這份工作至關重要。

在報導極端人類痛苦和心理創傷的領域，21世紀新聞文化該做出改變了。

改變正在發生，而你也是其中的一分子。  
祝你好運

## 報導武裝衝突與戰爭

[本章所論及觀念源自達特中心於2005年舉辦的戰地記者研討會。這些觀念雖主要來自報導國外衝突的記者經驗，但我們希望對報導鄰近自己家鄉戰爭的記者 - 以及任何報導極端人類苦痛的記者也有所幫助。請參見後文「家庭與伴侶」一節，進一步瞭解應對分離最佳方式的建議。]

「...所見的一切讓我感到無比壓抑，我無法在最接近戰火、最致命的地方停留。我渴望逃離...此刻，我接受的任務像鉛塊一樣重重壓在我的靈魂上。」

—William Howard Russell, 《倫敦時報》克里米亞戰爭特派員

「採訪無數因暴力失去親人的受訪者時，我們幾乎所有人（在伊拉克和災難報導中）都覺得自己被壓垮。我們非常清楚，不管自己寫什麼都無法撫慰他們的喪親之痛。除了內疚和無力感之外，還覺得自己的生命不斷受到威脅。在我認識的記者中，有些人變得抑鬱、更常躲在房間裡。有些人失眠、熬夜整晚，然後睡到下午。有些人酗酒。有些人情緒失控，對當地員工惡言相向。至少已有數人身體出現問題。其他人則瘋狂工作。」

—Alissa Rubin, 《紐約時報》特派員。

戰地報導是一項危險的工作。記者中彈、受傷、遇害、遭人脅持或失去同事的確切風險不斷上升。報導戰爭與衝突同樣也會對心理健康造成傷害。記者和其主管事先應該知道哪些事，才能避免之後發生最壞的結果？

我們從研究中得知記者極具韌性，同時我們也從傳聞和不斷增長的臨床文獻得知，戰地記者比國內的同事更有可能酗酒、濫用藥物與受創傷後壓力所苦。

加拿大精神科醫師安東尼費因斯坦（Anthony Feinstein）對戰地記者進行的一項權威性調查發現，在平均15年的前線職涯中，超過四分之一的記者表示自己曾經歷創傷後壓力的明顯症狀，包括惡夢、創傷情境再現和侵入性的痛苦想法。

這些戰地記者深知自己在生理和心理上所面臨危險。然而多數人仍渴望一再重返前線。

費因斯坦訪問的非戰地記者較少出現創傷後症狀和藥物濫用情況。但其關鍵發現是兩個群體都不積極尋求專業人士協助處理情緒困擾，證實多數西方新聞媒體確實盛行「硬漢」文化。

## 離家

- 在接受戰區任務之前，務必做好心理準備。記者首先該問自己想去的原因為何。是被危險吸引、渴望報導重大新聞，還是單純難以拒絕這項任務？
- 記者應花時間想清楚，他們在個人與專業層面上能從報導戰爭的風險與辛苦中獲得什麼，並衡量收穫是否值得冒這些風險。即便是經驗豐富的特派記者也應思考自己返回戰區的動機。詢問這些問題不僅有助於記者理解自己前往戰地的動機，也能提供現場往往需要的焦點。
- 理解自己的動機並設定個人目標後，可讓你在任務結束時更能獲得成就感。請確定是自己作出前往戰區的決定，而非單純聽命出差。
- 出發前，以電話或電子郵件聯繫現場同事，探聽當地的情況。試著找出自己最大的恐懼並詢問因應方式。瞭解日常慣例；他們對你有什麼期望；有哪些危險。為可能面臨的情況做好準備，有些記者認為事先查看編輯室收到的原始影像（往往無法刊出）有所幫助。
- 舉辦正式的離開和抵達儀式可能有所幫助，簡單地讓一群同事為記者送行或接機即可。和慎選的朋友或同事討論任務也有助於消除任何疑慮。

- 保持良好體能。士兵會在上戰場前進行嚴厲訓練，為自己即將面臨的體能挑戰做好準備。但記者極少注意自己的體能狀況。如果你需要從槍林彈雨中逃生，體能不佳可能成為決定生死的關鍵。良好體能並非可有可無的選擇，請認真以待。

前往戰地的渴望通常伴隨著離開家人親友的罪惡感。對某些人來說，這代表「黑暗的日子」來臨，他們對出任任務是否正確的內心掙扎將持續數日至數周。不過一旦出發，其注意力就會從家裡的家人轉向戰場上的團隊。

- 記者需要提前瞭解：如果自己在執行任務時受傷、遭到綁架或遇害，所屬的新聞機構會採取什麼行動？必要時，他們的遺體是否會被送回？公司是否會支付心理健康相關費用？在直接提出這些問題後，記者可能決定不冒生命危險並拒絕任務。管理者應明確表示此決定不會導致任何不良後果或污名。
- 寫好遺囑並安排應急計劃。讓親屬和伴侶知道財務文件、房產文件和遺囑的存放位置。確定你已做好支付個人帳單的安排。

## 在當地

- 特派員和攝影師皆認同搭檔可提升現場的工作效率。有些記者提出警告，表示隨同軍事單位採訪可能讓人感到孤獨。如未與攝影師或其他同事搭檔，將可能缺少團隊一般所能提供的即時支援。
- 記者也需要擬定退場策略，以防隨隊採訪出現問題。提前和軍方確立基本規則極為重要。
- 即使你相信自己能明智地判斷危險和鞭策自我，也要請「搭檔」或同事協助確認實際情況。設法概略判斷自己是否較其他同事承擔更多風險、風險是否過高。戰區的安全顧問通常較為保守，雖然他們的建議可以救命，但有時記者可能覺得這些顧問過度阻礙報導工作。

- 新進記者應與現場的資深特派記者交流，以更加充分地瞭解安全問題。應認識到風險有時可能過高，不管你多希望採訪一則故事，在這種情況下也只能撤退。
- 由於獨立記者缺乏大型機構可提供的保護，他們應和當地其他記者保持密切聯繫。較大型的機構通常樂於「收養」獨立記者，為其提供組織性協助和情感支持。
- 報導戰爭時務必保持充分休息。自行使用酒精、尼古丁、咖啡因甚至非法藥物是戰地記者文化的一部分；但這種做法可能非常危險。應謹慎監控藥物濫用的風險和誘惑。
- 準備好在下列兩者之間糾結：渴望發生能提供好故事與好照片的衝突，以及希望防止這類事件發生的人性本能。

「從襯衫上滴下來的鮮血比巡邏士兵更可能登上封面。有人受傷才能讓你拍出精彩的照片，但你並不希望有人受傷。」—攝影師 Bill Gentile

- 記者通常會盡量和採訪對象保持情感距離，但一些簡單的慈善行為有時能滿足他們與別人產生情感連結的需求。

例如，在伊拉克報導期間，一名記者為住在骯髒院中的家庭提供乾淨床單，甚至到巴格達市場購買所提供物資。這讓她在這場無法解決的悲劇中獲得一絲成就感。曾接受她幫助者永遠不會讀到她的報導，但他們會記得那位帶著乾淨床單回來的記者。

- 同時也要注意和受訪者過於親近的風險。新聞人物有時會和報導其生活的記者變得親密，在痛苦和危險導致的強烈情感下，這些感覺很容易得到回應。但要小心並尊重適當的界線。如果私下承諾提供協助卻無法做到，對方可能認為這是極為令人痛苦的背叛。

- 務必瞭解這只是一項任務，而非你的一生。雖然計劃好的出發時間仍可能改期，但一定要定下日期，這能讓你有所期待，並有助於調整工作步調。
- 覺得自己失去控制、做出危險的決定、喝太多酒或睡得太少時，你就應該離開。生命比任何工作任務都來得重要。
- 一流的戰地記者對報導對象同時抱持尊重及同理心。他們能夠忍受艱苦環境、擁有更強的使命感，希望為無法以其他方式表達自己意見者發聲。

## 返家

軍人回家後抱怨和擔憂的事情往往和記者相同。他們不再能忍受閒聊瑣事、親人因汽車拋錨或忘記在回家途中買牛奶這些小事而生氣。

- 編輯和同事對戰地記者的故事、照片和經歷表現出真摯興趣將有所幫助。同事對自己冒生命危險報導的新聞不感興趣（往往大眾也無動於衷）確實會讓人感到受傷。
- 要意識到回家將變得越來越難受。找回報導戰爭所提供的使命感並不容易。記者應忍受這種焦慮、重新融入日常生活和閒聊，還是把握下次海外任務的機會，這個問題並沒有標準解答。這種「跌落懸崖」的感受在戰地記者中十分常見，許多時候也是導致他們處於混亂狀態的肇因。
- 和有類似經歷者相處通常有所幫助。沒人能比經歷同類事件者更瞭解你所目睹經歷的一切。當然，並非所有戰區同事都志同道合。但和別人談論其調適方法可能有所幫助（尤其是在你剛回來時）。能夠找到你信任並可傾訴的對象是極為難能可貴的事情。請找到這樣的人，與對方談論自己的感受（不論好壞）。

- 有些人需要妥善的安排計畫才能順利過渡。對他們來說，最好的恢復方式是回家蓋些東西或接個小型專案。有位記者幫小孩重新搭建攀爬架。其他人可能單純地在海灘躺著就能順利恢復，也可能偏好健行之旅這種半結構化的活動。

- 做好之後對自己所作一切感到失望的心理準備。多數人將經歷一段失落期，覺得自己做的事情不再重要。他們懷念負責重大事件報導或成為歷史一部分的肯定感。通常這種感覺會在幾個月內消退—但如果一直沒有消退，你完全可以尋求專業協助，將問題的一切細節談論清楚。

- 同樣地，周遭的一切都可能讓你看不順眼—也許是太多食物、太過奢侈。雖然這些東西讓人愉快，但在經歷數周物資匱乏的生活後，你可能覺得這一切過於不必要。

- 如發現壓力的跡象持續超過一個月或六周，請考慮尋求創傷專家或心理諮詢師的專業協助。有時只需一次諮詢就能幫助你理解問題的全貌。

## 編輯與管理階層

編輯和管理者需要深入了解派往戰區記者的角色和需求。他們需容忍記者的焦慮、恐懼和偶爾的困惑。

- 編輯應辨識前線記者何時需要休息。有些編輯雖想提供支持，但在嘗試協助時卻過於笨拙，常因無意間的冷淡行為誤觸對方敏感之處。
- 管理層需要接受培訓，了解他們派出的人員所面對情況並認識對方。他們需要理解記者的動機和需求。
- 確保公司已支付所有公務帳單、記者有足夠的現金和信用卡額度，這類簡單的事情便足以發揮極大作用。
- 如有可能，召集將負責處理相關故事的新聞編輯團隊，共同制定截稿日、每日聯繫和特別關注事項的指導方針。對執行任務者而言，總部眼中看似瑣碎的對話（如閒聊體育或八卦）可能是與現實保持連結的救命繩。
- 編輯應明確設定期望，如記者或攝影師將在這則故事花多長時間、應多久提供一次稿件或照片，以及多久聯繫一次。

- 建議為記者在衝突地區期間和離開後的時間制定明確「休息時間」計劃。他們通常很難真正「放假」，但就算只花一天讀小說而不必擔心截稿，也比斷斷續續地報導、拍攝照片或查看電報要好。
- 為保持聯繫，請確定在編輯部無人值班時，所有前線特派記者都可隨時致電聯絡到至少兩位編輯，以處理緊急情況或需即時做出新聞決策。打電話前請考慮到時差問題。多數戰地記者都有這樣的經驗：數個時區以外的編輯在奇怪的時間來電，讓人感到額外的壓力並造成睡眠不足。當知道自己將被編輯部的來電叫醒時，你很難安穩入睡。
- 和記者交談時，編輯應記得關心對方的健康狀況、心理狀態及食物睡眠是否充足，然後認真聽他們說話。
- 多數前線記者都盡其所能地完成報導、求生並維持個人狀態。如果編輯在談完報導後問記者「你覺得明天能拿到什麼新聞？」這種令人洩氣的問題反映出編輯缺乏同理心，無法理解記者如何努力撐過一天。讚賞已完成的工作可提升士氣。讚美能鼓舞士氣，讓員工覺得自己與家鄉相連。
- 在報導戰爭、災難或攻擊事件的期間，記者往往不知道世界上其他地方發生什麼事，或因通訊不順而無法獲得資訊，使他們與外界隔絕的感覺加深。告知記者其報導如何呈現出整體局勢的一部分，可讓他們感覺自己成為更龐大新聞採訪團隊的一分子。
- 可以的話，至少應派一位資深編輯去一趟戰區或災區，此舉可讓記者感到編輯對故事的關注，也讓編輯有機會評估報導遇到的障礙，更妥善地判斷對特派記者提出的要求。
- 作為管理者或編輯，你必須留意可能已在編輯室工作數日或數周的影像編輯。若無人阻止，他們往往不會離開休息，而是沉溺在素材中、強迫性地嘗試修復沒人注意的細微瑕疵。請主動負責確保他們花時間放下工作休息。
- 在大型報導任務結束或有人從前線回來時，舉辦活動肯定他們的貢獻將有所助益，也許一起吃頓午餐、和資深編輯交談，讓對方覺得自己的努力獲得賞識，未因不再提供前線新聞便遭到冷落。

社會網絡和家中人際關係是廣泛支援體系的重要一環，有助於維持記者個人和團隊的情感健康，使其發揮最佳實力。

## 家庭與伴侶

離家時，你期待著回家的日子—有時想像能夠帶來安慰—你想著家人的歡迎、笑臉、平靜與在家的感覺。

—常因任務離家的戰地記者

他不在家時我負責打點一切，家事、孩子和我自己的工作。所以當他回來時，我要他繼續做自己的事情、出門，別關在家裡。

—同一位戰地記者的伴侶

當記者被派去報導慘劇和衝突時，這對家中的伴侶和家人來說可能是充滿壓力的經驗，有時令人感到孤獨。社會網絡和家中人際關係是廣泛支援體系的重要一環，有助於維持記者個人和團隊的情感健康，使其發揮最佳實力。

### 任務前

未知通常比已知更令人恐懼。一起討論任務內容有時可能對伴侶有所幫助—任務內容、潛在危險，以及已採取的預防措施。

- 編輯和新聞部定期與記者家中伴侶保持聯絡將有所幫助。建議提供隨時可接通的電話號碼與聯絡人姓名，讓他們可致電尋求支持或取得資訊。
- 有相同經歷的記者知道提前規劃（包括計畫如何因應最壞情況）可讓人安心。其所屬新聞機構需要確切知道在緊急情況下應聯絡與不應聯絡的對象（記者的個人生活可能十分複雜）。
- 讓伴侶和家人多熟悉自己的工作場所。執行報導任務前，邀他們到工作場所跟同事見面、將人名和長相對上，並看看工作如何進行。
- 用簡單明瞭的方式向孩子說明爸媽為何出門。讓他們發問並表達任何擔憂，但也請謹慎斟酌他們需要知道多少細節。你可能會想帶孩子去參觀伴侶工作之處。
- 如子女年紀較小、可能在課堂上表現出焦慮行為，建議可讓校方知道伴侶將離家一段時間。

- 有時，某些原因會讓人覺得自己需要拒絕危險任務，如剛成為父母、對自己報導兒童殺手受審的反應感到擔心。他們可能已執行過多高壓任務，需要一段時間緩解壓力。編輯絕不應向同事施壓，要求他們接受自己感到不適的任務。

### 任務中

- 規劃和家中親人子女定期聯絡的方式—電話、電子郵件或手機簡訊皆可。選定時間並盡量定時聯繫。此舉可減輕家人的焦慮、協助編輯部進行規劃。
- 也可透過個人層面的交流，讓伴侶配偶從你信任的工作同事那邊了解任務情況。打電話簡短親切地詢問家裡狀況如何，此舉可大幅改善情況。
- 新聞機構可協助留在家中的配偶伴侶彼此交流。他們的經驗可能非常相似，但又覺得自己和外界隔離、孤獨一人。
- 如果報導的新聞事件涉及傷亡，請迅速聯絡伴侶以讓對方安心。但傳達壞消息時須格外謹慎。達特中心網站上有此領域的最佳做法指南（「傳達壞消息」：[http://www.dartcenter.org/articles/books/breaking\\_bad\\_news\\_00.html](http://www.dartcenter.org/articles/books/breaking_bad_news_00.html)）。
- 如果你是留在家中的伴侶，別吝於尋求家人朋友的支持，或致電伴侶工作處的可靠聯絡人讓自己放心。你也可以找其他處境相似者交談，此舉有助於改善情況。

### 任務後

對一段親密關係來說，重新回歸家庭生活往往比分離兩地帶來更多壓力、更加危險。和伴侶討論雙方為順利過渡所需的一切將有所幫助。

- 如有可能，建議記者慢慢重新融入社會。

不要直接回家，找間舒適的旅館住幾天放鬆減壓（最好與親近的同事或朋友一起，但如有必要也可獨自一人）。這段時間可作為戰爭的緊張狀態和家庭生活之間的緩衝，但務必確保你的伴侶理解並同意此安排。

- 回家後，請對彼此保持耐心和尊重。務必記得家人已在你離家期間生活一段時間、養成某些日常生活習慣。你的伴侶可能已承擔起之前由你負責的事務，孩子可能還不習慣你在身邊。
- 提前安排一些休息時間，和彼此重新培養感情、一起做些日常活動。多作交談，但注意別「傾倒」情緒或苦痛。
- 從戰區回來的人常在性生活上遭遇障礙。親密接觸可能讓你感到陌生或不適，所以別期望一切馬上順利。

結束充滿壓力的行程後，有家庭的同事需和家人重建聯繫。主管應給他們時間與家人相處，並可告訴對方大家十分理解過渡期有多困難。

## 處理創傷影像

---

創傷影像就如同輻射，兩者都會對身心造成不可避免的客觀影響。記者跟核能產業工作者一樣有工作要做。但就像輻射一樣，最好將暴露量降到最低。下列觀念也有所幫助：

- 相較於前往現場收集報導材料的記者，「單純」處理影像或文字者容易遭到忽視，技術支援同事和影像編輯同樣如此。他們也應和其他人一樣接受培訓並聽取說明，瞭解對創傷的正常反應—每個人如何以不同方式處理創傷、其影響如何隨時間累積。
- 即將播送（包括重播）令人不適的影像時，值班編輯務必向所有可能看見影像者發出健康警告，以便其避看或關閉螢幕。
- 聲音可能是最糟的部分。對必須觀看影像並做出編輯選擇的團隊成員來說，確定音訊的聲量調低或轉為靜音將有所幫助。
- 需將接收影像者所採取的預防措施告知可能正在等候素材的人—請對方即使處於壓力下也要保持耐心寬容。
- 各組織和新聞編輯室應達成共識，就令人不適影像資料的儲存位置、是否儲存訂定明確的指導方針，並決定由誰確保值班時不會有人無意看到這些資料。此類資料僅應錄製一次。
- 應鼓勵資料處理者互相分享自己的經歷。在特別艱苦的時期結束後，召集團隊一同回顧討論。
- 如有可能，處理暴力影像的工作場所應設置接通外界的實體窗戶（就算只能看見一小塊天空也好）。人的身心在接觸大自然時將自然得到撫慰，因此以植物綠化空間也有所幫助。
- 所有在電腦前工作的人都應多離開螢幕休息，處理暴力影像者尤需如此。效法吸煙者定期走出屋外呼吸新鮮空氣。但請小心：尼古丁和咖啡因可能增加生理上的興奮和焦慮感。

記者跟核能產業工作者一樣有工作要做。但就像輻射一樣，最好將暴露量降到最低。

## 女性、暴力與戰爭

新聞編輯室文化常預設男女記者之間沒有太大差異。這從某些方面來說並沒有錯。但從事新聞工作的女性確有其男同事不須面對的安全健康顧慮，尤其是身處惡劣環境和衝突區域時。

女性記者面臨的挑戰容易遭到忽視——尤其是女性自由工作者。本章所說明概念由達特中心歐洲分部與國際新聞安全學會（INSI）共同擬定。

- **須自我證明的文化**：女性有時需冒不必要的風險證明自己「和男人一樣強悍」。有時她們覺得自己必須更加努力才能跟別人競爭。應鼓勵女性記者和其同事（不論性別）討論她們所需的支援和保護，確保其需求得到滿足。
- **騷擾**：女性記者可能需與同事或消息來源同住親密狹小的空間，共用數量有限的旅館房間、車輛或帳篷，有時更遭受令人反感的性騷擾，這種情況在衝突地區尤其嚴重。編輯和同事應對此問題有所警覺，並準備在女性記者投訴時採取行動。當然，所有員工都應知道這是不可容忍的行為。
- **性侵**：這可能是女性記者一直存在的恐懼，但她們通常不會表現出來。戰爭充滿暴力，而暴力會滋生各種侵略性行為。性侵是極其實在的威脅，但只有極少數女性會與男性上司談論此問題。不論性侵事件是否發生，都可能帶來極大的羞恥感。女性也可能擔心提出此問題不利於職涯發展。編輯應敏銳以對，和即將出任務的女性記者談論其恐懼，並討論培訓或自我保護的方式。
- **防彈衣**：防彈衣通常為男性設計，其體型較女性為大，身型也有所不同。穿著不合適的護甲可能導致背部和頸部受傷。更糟的是，有些女性會因防彈衣過重而棄之不用。編輯應意識到男女身型的差異，並提供適合女性穿著的防彈衣。
- **女性健康**：達特中心與INSI對女性戰地記者進行的調查顯示，懷孕記者在高壓任務期間流產的情況並不少見，且她們往往不會告訴任何同事。更平常的月經問題也可能令人尷尬。女性可能不好意思開口要求提供棉條和衛生棉。主管和男性同事應主動確保定期提供此類用品。
- **羞怯**：和多數男性不同，多數女性記者偏好在有遮蔽處（如灌木叢、牆壁或溝渠）解決生理需求。為避免內急，有時她們在任務開始前便停止喝水，由於有脫水危險，我們不建議任何性別的記者採取這種做法。男性同事應意識到這點，並盡可能協助女性同事找到舒適的解決方案。
- **感情關係與家庭**：許多在戰區工作的女性記者都是單身。部分記者已為人母，有照顧家中子女的責任。女性記者在感情關係和養育子女方面的經驗可能和男同事極為不同。編輯在決定派誰出任務、任務持續時間及女性同事可能需要的特殊支援和理解時，應將上述需求納入考量。
- **當地習俗**：任務開始前，女性員工和其主管應確保自己瞭解任何女性需遵循的當地習俗。如前往穆斯林國家時，女性應攜帶頭巾/罩袍。在某些文化裡，出門時頭髮未乾可能會被誤解為性暗示。
- **個人安全**：有些單身女性發現佩戴婚戒能減少不想要的性關注。女性有時覺得攜帶個人防身警報器或胡椒噴霧（在合法的情況下）實用且令人安心。編輯和管理人員應了解有哪些設備可供使用，並相應地對女性員工進行介紹。她們可能也會想了解特別防身訓練的價值。

## 酒精：多少才算太多？

該如何確定自己或同事的飲酒量是否超過健康範圍？如將一單位的酒精定為約半品脫/250毫升的啤酒，或一小杯（125毫升）的普通葡萄酒，或一杯酒精濃度40%的烈酒（50毫升），英國國民保健署的建議如下：

- 男性每週飲酒不應超過**21**個單位（且任一日不應超過**4**個單位）。
- 女性每週飲酒不應超過**14**個單位（且任一日不應超過**3**個單位）。
- 孕婦。如每週只喝一到兩杯酒（一或兩個單位），未出生的胎兒不太可能因此受到傷害。然而，目前我們尚不清楚確切的安全飲酒量。因此許多女性在懷孕期間選擇少量飲酒或完全禁酒。

CAGE問卷採用主觀判斷，但已證實可有效評估是否飲酒過量：

- **C**：你是否曾覺得自己該**減少（Cut）**飲酒？
- **A**：別人評論你的飲酒量時，你是否感到惱怒（Annoyed）？
- **G**：你的飲酒量是否讓自己有**罪惡感（Guilty）**？
- **E**：你是否曾需要靠喝酒讓自己在早上「醒來」（Eye-opener）？

如有至少兩題的答案為「是」，即表示你可能有酒精濫用的問題，應考慮減少飲酒。

## 書刊

- Feinstein, A. (2006). *Journalists under Fire*. Johns Hopkins.
- Goleman, D. (1997). *Emotional Intelligence*. Bloomsbury Publishing.
- Herman, J. (1993). *Trauma and Recovery, from Domestic Abuse to Political Terror*. Basic Books.
- Knightley, P. (2003). *The First Casualty, The War Correspondent as Hero, Propagandist, and Myth-maker from the Crimea to the Gulf War II*. Andre Deutsch.
- Shay, J. (1994). *Achilles in Vietnam*. Touchstone
- Simpson, R. Cote, W. (2006). *Covering Violence: A Guide to Ethical Reporting About Victims & Trauma*. Columbia University Press.
- Van der Kolk, B., McFarlane, A.C., Weisaeth, L. (1996). *Traumatic Stress - the Effects of Overwhelming Experience on Mind, Body and Society*. The Guilford Press.

## 線上資源

- 達特新聞與創傷中心 (Dart Centre for Journalism & Trauma)  
[www.dartcentre.org](http://www.dartcentre.org)
- 國際創傷壓力研究學會 (International Society for Traumatic Stress Studies)  
[www.istss.org](http://www.istss.org)
- 國際新聞安全學會 (International News Safety Institute)  
[www.newssafety.com](http://www.newssafety.com)
- 保護記者委員會 (Committee to Protect Journalists)  
[www.cpj.org](http://www.cpj.org)
- [www.journalism.org](http://www.journalism.org)
- [www.poynter.org](http://www.poynter.org)
- [www.crimesofwar.org](http://www.crimesofwar.org)

達特中心感謝以下人士協助完成本手冊：

- **Elana Newman**，奧克拉荷馬州塔爾薩大學心理學副教授，撰寫本手冊時為國際創傷壓力研究學會會長；
- **Neil Greenberg**，精神科醫師及英國皇家海軍中校醫官；
- **Sarah Ward-Lilley**，BBC新聞採訪部執行編輯（同時向其眾多同事致謝）；
- **Frank Smyth**（紐約保護記者委員會）和 **Joe Hight**（《奧克拉荷馬人報》），他們為達特中心所寫的《悲劇與記者》簡要指南歷久彌新；
- **Judith Matloff**，來自紐約哥倫比亞新聞學院，為「女性、暴力與戰爭」一節提供許多寶貴意見；
- **Alissa Johannsen Rubin**，她為2005年達特中心於布列敦森林舉辦的戰地記者研討會進行總結，其內容成為「報導武裝衝突與戰爭」一節的基礎；
- **Rodney Pinder**，來自國際新聞安全學會，我們在倫敦首次與他討論如何處理暴力影像；
- **Penny Mansfield**，我們與她在倫敦的伴侶組織「One Plus One」密切合作，共同完成涉及家人與伴侶的支持概念；
- **Ros Toynbee**，來自倫敦BBC，我們共同開發覺察情緒訪談的專門訓練方法；
- 特別感謝達特中心澳大拉西亞主任 **Cait McMahon** 及其團隊，他們為2005年亞洲海嘯報導中浮現的許多核心理念做出貢獻；達特中心創辦人 **Frank Ochberg**；以及達特中心歐洲執委會，包括治療師 **Kate Nowlan**、記者 **David Loyn**、安全顧問 **Rupert Reid**、達特全球執行董事 **Bruce Shapiro**，以及伯恩茅斯媒體學院院長和前路透社特派員 **Stephen Jukes**。
- 封面照片（由左至右）：英國廣播公司（來自2006年達特獎獲獎報導「重返賽拉耶佛」），**Angela Peterson**/《奧蘭多前哨報》（來自1994年達特獎榮譽獎「菲利普·錢德勒的奇蹟」），**Matt Rainey**/《明星紀事報》（來自2001年達特獎榮譽獎「火災之後」）。



達特新聞與創傷中心總部位於西雅圖的華盛頓大學，  
在英國和澳洲設有分部，該中心

- 為一論壇和資源，推廣以符合道德標準、具敏感性和提供充分資訊的方式報導悲劇與暴力事件；
- 協助在職記者和新聞系所學生接受教育，學習創傷的相關科學與心理學知識及其影響；
- 發展並促進對報導創傷事件之記者及團隊的支援（包含組織層面、同儕主導與個人層面）；
- 支持並傳播新聞與創傷領域的研究與最佳做法。

本手冊匯集美國、歐洲、澳洲記者與創傷專家多年來的經驗與智慧。最終版本由心理治療師 **Mark Brayne** 編輯整理，他曾擔任BBC與路透社特派員及達特中心歐洲分部主任。

[www.dartcentre.org](http://www.dartcentre.org)