

投稿類別：健康與護理類

篇名：

論恐懼感之來源與調適方式——以臺中市曉明女中高中部高一學生為例

作者：

張佳榕。臺中市私立曉明女中。高一乙班

指導老師：

劉郁伶老師

壹、前言

一、研究動機

爸比！有壁虎！一聲慘烈的尖叫聲，隨即可看到爸爸以迅雷不及掩耳的速度驅趕那不速之客，沒錯！那正是天不怕地不怕小女子我的罩門，雖然很多人都認為不過是一隻壁虎嘛！會吃蚊子，又不會咬人，還是治療氣喘久咳的良藥，又名「守宮」，多優雅的名字啊！有啥好怕的？懂！我當然懂！但當牠一出現在我的生活領域中時，理智線全斷的我，尖叫、逃竄，我也很苦惱啊！究竟是哪個環節出了問題？

2018年7月4日上午9時許，一列由大安站開往象山站的臺北捷運列車，被形容成「屍速列車」，車廂內一片慘不忍睹的畫面，令人怵目驚心，事後查明因為一名女乘客看見車廂內有老鼠，心生恐慌而尖叫，一旁的其他乘客不明究理也跟著驚聲尖叫，於是一場混亂造成，七百多名乘客驚恐逃竄，現場滿目瘡痍，兩名乘客也因此受傷。

事後部分網友對於北捷此一事件議論紛紛，認為只是一隻老鼠，有這麼誇張嗎？甚至出現國家敗壞、人民無用論的批評，這對於一向怕壁虎的我而言，腦袋中當刻立即閃現的是當密閉空間出現一隻壁虎時，那可怕的畫面，只有當事者親身經歷才能理解，而這些乘客的逃竄行為真的只是因為害怕「老鼠」嗎？還是另有其因？值得探索。

一個人或多或少都有害怕的事物吧！不管是有形的還是無形的，可預知的還是無法預知的，您瞭解自己有多少，尤其當您非當事者，您又能理解多少，一味的批評是解決問題的方法嗎？如果每個人都能多帶點同理心，理解並同理當事者的心情，是不是可以減少群眾因為恐懼而帶來的傷害呢？

中華民國憲法保障人民有免於恐懼的自由，心理學者馬斯洛著名的需求層次理論（Hierarchy of Needs Theory）中說明「安全需求，免於恐懼威脅是低層次的基本需求」（張春興，2013）。因此，期望能有更多人藉由認識、接受並同理「恐懼」的存在，進而尋求可行之調適方式，來減少嘲弄他人的行為，這正是研究者欲探究之處。

二、研究目的

安全的生活空間是穩定安心生活的基礎，人人都應該有免於恐懼的生存環境，因此，研究者希望能透過此研究，來瞭解曉明女中高中部高一學生之恐懼感來源與調適回饋成效，及是否能在尋求支持系統中有效降低恐懼感，並透過同理他人之恐懼感受來營造更好的學習環境，如前所述，研究者歸納出本研究之研究目的如下：

- （一）了解曉明女中高中部高一學生之恐懼感來源。
- （二）評估曉明女中高中部高一學生當恐懼感發生時之心理調適回饋成效。
- （三）知悉曉明女中高中部高一學生當恐懼感發生時主動尋求降低恐懼感之經驗。
- （四）了解曉明女中高中部高一學生當親友因恐懼感求救時，願意提供同理心之程度。

三、抽樣方式

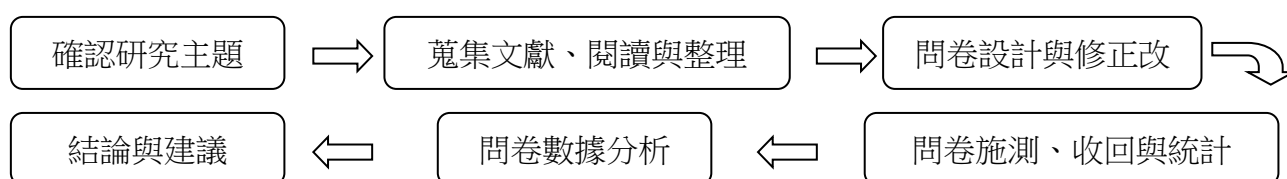
以曉明女中高中部高一學生為母群，隨機抽取五個班，共發出224份問卷，回收有效問卷216份，回收率96.43%。

四、研究限制

首先，因研究時間有限及安全性考量，僅能針對曉明女中高中部高一學生進行問卷填寫調查，研究者期盼若能再輔以現場實境模擬恐懼源測試反應與口頭填答問卷說明，或許能更精準檢測出受試者內心之恐懼反應，例如：以無預警的方式模擬密閉車廂中恐怖現場，錄下受試者反應，受試者以實際反應填答取代填問卷推測填答。

其次，因文獻及學者著作、論文等參考資料多著眼於「恐懼症」之論述，但一來研究者本身因非專業醫師或治療師，不具專業診斷資格，二來此研究僅限於協助高一學生自我檢視，未經專業診斷，不足以「恐懼症」之定論，故在此小論文研究中，部分文獻以「恐懼症」為主，其餘相關內容則以「恐懼感」為主要內容。

五、研究流程圖



貳、正文

一、恐懼感

恐懼是一種心理現象，也是一種情緒反應，當恐懼感來臨時，人類本能反應選擇先離開現場，確保自身安全，但選擇離去的結果是最好的決定嗎？倘若我們能認識更多關於「恐懼感」的相關知識，並因應可能發生之情況來調適心情，或許既能讓自己轉危為安，更能化阻力為助力，也以自己的經驗同理周圍同樣具有恐懼感之人，為他們帶來一份安全感。

(一) 恐懼感是什麼

國語日報辭典（2000）解釋「恐懼」是「害怕」的意思。恐懼感是指「人不管是在現實生活或想像中，因面臨自己難以接受的人、事、物或狀態等危機時，所處於的緊張、慌亂狀態」（李羿潔，2015）。當危險來源十分明確，且有想要立即逃離的衝動，所體驗到的情緒被稱之為恐懼，而此恐懼對一般人而言，並不認為有任何危險或刺激存在，亦指此類型之人「知道自己的反應並不理性，只有逃離才能緩和情緒，當此行為反應已嚴重影響當事人的日常生活時」（洪光遠譯，2005），才會被診斷為恐懼症（phobia），恐懼症是焦慮症的一種，當個體暴露於恐懼來源刺激中過久時，可能會引發極度焦慮反應。

到底什麼是恐懼感？那是一種主觀的個人感受，舉例來說，壁虎會幫忙滅蚊，並不會對人類造成具體的傷害，但這樣的理由仍無法削弱恐懼者見到壁虎所引發的驚恐情緒，恐懼、害怕的心情依舊，對具恐懼感者而言，縱使他們明知道這些危險物在一般人眼中其實是安全的，也不會讓他們受到任何傷害，但只要這些特定人、事、物或狀態出現時，仍會令當事者因無法控制恐懼情緒而表現出驚恐的行為。

(二) 恐懼症的類別

恐懼感是一種對特定的人、事、物或狀態感到驚恐、害怕或緊張的情緒，一般常見的有：懼高、幽閉恐懼、密集恐懼、雀鳥恐懼、牙科恐懼、刮黑板聲恐懼、布娃娃恐懼、小丑恐懼、嘔吐恐懼和針血恐懼等等，此現象持續至少六個月，經診斷為恐懼症。游恆山（2008）參酌DSM-IV-TR《美國精神醫學學會出版的精神疾病診斷與統計手冊》，將恐懼症主要區分為「**特定對象恐懼症、社會恐懼症及懼曠症**」三大類。

1、特定對象恐懼症

「當個人因明確的特定物體或情境出現，而立即引發強烈且持續的害怕反應時，此人將被診斷為**特定對象恐懼症**（specific phobia）」（陳美君等合譯，2003）。可區分為：動物型（如：蜘蛛恐懼症）、自然型（如：懼高症）、打針或受傷型、情境型（如：幽閉恐懼症）和其他型（如：嘔吐）；這類個案只要置身於此類恐懼刺激情境中，即使明確知道自己的反應是不合理且不理智的，他們仍將因恐懼源的存在而無法自我克制，且無助的表現出被他人視為誇張的行徑，例如：尖叫。

2、社會恐懼症

「**社會恐懼症**（social phobia）指當事人必須身處於一種或多種特定公開社會情境中，受他人觀察而產生的過度恐懼感」（游恆山譯，2014）。例如：公開介紹自己，有社交恐懼症者常擔心自己會在公眾場合中表現不如預期而缺乏安全感，也擔心自己處在他人的觀察中得到負面評價，因此當處於不熟悉的公開場合中時，更容易驚慌失措，因而長期刻意避開一些社交情境，選擇較偏向獨處的環境；「此症大都發病於青少年時期」（趙居蓮譯，1995）。

3、懼曠症

懼曠症（agoraphobia）個案對空曠的場所或公共區域感到害怕，害怕處於人群擁擠或封閉式空間，害怕處於當事故發生時難以脫身逃離的環境，例如：在捷運、公車或電梯……中這類的場所，也就是說，「**空曠恐懼症個案會因所處場域的不可預期或因失去控制的感覺而感到害怕**」（陳億貞譯，2006）。也因此讓別人看見自己出糗不堪的一面，長期累積下來的害怕情緒，漸漸連要他們單獨外出，對這類個案而言都是很困擾的。

(三) 恐懼症的症狀

首先，特殊恐懼症者對特別的刺激情境會產生持續不斷的畏懼感，在心理上，會不斷有個聲音告訴自己：蟑螂會飛過來、牠會咬我之類的，或將遭受攻擊之困擾，更嚴重者甚至連這類昆蟲爬過之處都令他們却步，因此選擇繞道或逃離現場；其次，社交恐懼症者在與他人相處的場合中，因過度在乎他人對自己表現的負面評價遠勝於正向肯定，在團體中倍感壓力，不是忍受著內心的不安，就是能躲就躲，長期下來缺乏信心，失去成就感，交不到知心的好朋友，容易產生身、心、靈失調的不舒適感；接著是懼曠症者，對於在所處的環境中一旦發生危險而求救無門時，不管在身體上還是心理上，都存在著非一般人可以體會的困境，除了盡量避免接觸這些曾經讓他們不舒服的情境外，當事者

也會盡量避免接觸一些會激發生理情緒的媒介，例如：避免食用含咖啡因或興奮劑之食物或藥品……；當恐懼感來臨時，逃避是他們最想做的事，同時「**在生理上併發頭痛、胃痛、心悸、心跳加速、發抖、肚子不舒服、作嘔及盜汗等現象**」（施顯焜，1998）。

（四）恐懼感的成因

恐懼包含有「**警訊（Alarm）和焦慮（Anxiety）兩種複雜的感覺，警訊是在生活中遭遇威脅性時，本能的對抗或逃離**」（段義孚，2008）。焦慮則是因恐懼的擴散感覺而產生的情緒徵狀，想要將恐懼感在生活中造成的影響降到最低，甚至和平共處，瞭解恐懼感的成因是當務之急；關於恐懼感的成因，部分學者就基因遺傳因素、生活環境、心理社會因素、經驗學習得來或認知模式等等方向著手，研究者在研讀整理資料後，將恐懼感成因依個人研究方向著重於「**未知、過去的糟糕經驗及消極聯想**」（潘笑楠，2018）來討論。

1、未知

人們往往因為無法窺知黑暗處內的實境而害怕進入或獨處於黑暗中，舉例來說：我們常在電視綜藝節目中看到「恐怖箱」，而恐怖箱之所以刺激的設計原理，就是抓住了人性因未知而恐懼且驚慌逃竄時所表現出的糗態，來達到娛樂觀眾，拉抬收視率的效果，通常以黑色不透明的外箱來增加神祕感，刺刺的觸感、圓圓的外觀，恐怖程度爆表，您以為它是什麼，隔層黑布開始所有的可怕幻想，是蜈蚣，有毒，是刺蝟，會咬人，千奇百怪的想法一股腦兒的全上了，其實，它不過是個家用的鋼刷，再普通也不過了，「**恐懼起源於未知，未知讓人無法掌握事情的發展**」（潘笑楠，2018）。當人們對情勢失去控制感時，不安的情緒將應運而生，恐懼自然生成。

2、過去的糟糕經驗

所謂「一朝被蛇咬，十年怕草繩」，正是因為受過去糟糕經驗的影響，對日後的類似情境產生恐懼心態之最佳寫照；再者，過去，對地震的看法，就是地牛翻身，不痛不癢，但自從921大地震重創臺灣後，父執輩開始對地震有了不同的思維，在他們轉述的字裡行間，年輕一代未曾真正經歷過大地震的我們，似乎也沒有太多的感受，總覺得不就是書中說的板塊位移，正常現象嘛！有什麼好大驚小怪的，但隨著時間來到2011年，一場發生在日本的311大地震，引發福島、岩手、宮城三縣沿海遭受巨大海嘯襲擊，甚至爆發核災，引發關注，國際間開始接連不斷的大地震，讓國人心有餘悸，聞震色變。

2014年臺北捷運發生鄭捷隨機殺人事件，雖然當時的法官以速審速決的方式處理此一案件，為的是安撫傷亡者家屬的心情，平息群眾內心的怒火，但外在的傷痕容易痊癒，內心的創傷與恐懼，卻隨著一再重播的畫面，與日後接連發生於2015年臺北市文化國小龔重安及2016年臺北市內湖的小燈泡兩起隨機殺人事件影響，難以撫平，故當身處捷運車廂中，一聽見尖叫聲，便喚起昔日不愉快的舊經驗，驚恐害怕的四處逃命，因此，民眾內心的恐懼感應該受到重視。

3、消極聯想

可愛的布娃娃應該是孩子們的最愛，但有些人卻敬而遠之，原因可能來自如知名影集「安娜貝爾」中布娃娃被鬼魂附身，而衍生出一連串的恐怖事件，故在看到布娃娃的同時，便因過度聯想娃娃四肢會動、眼睛會流血、會在半夜四處走動害人……的驚悚畫面，聯想場景是愈來愈詭譎，於是布娃娃等於鬼魂，布娃娃成了恐怖的化身，引發恐懼反應。

(五) 恐懼感的調適方式

國人認為西藥傷身，能不用藥就盡量不用藥，用在治療恐懼症者這類個案身上之抗焦慮藥物，有的效果慢、有的具副作用（如：嗜睡、便秘……）、有的在停藥後復發率高，對藥物產生依賴性等等，因此，在面對恐懼感的處遇調適上，「**藥物治療並非最好的方式，認知——行為治療效果遠比藥物治療來得有效**」（游恆山譯，2008），其中最常被使用的兩種治療方式為洪水法（Flooding Therapy）及系統性減敏感法（Systematic Desensitization）。

1、洪水法

是暴露治療法（Exposure Therapies）的一種，鼓勵個案置身於所害怕、所恐懼的情境中，在此過程中，若能搭配陪伴示範者，讓案主明白這樣的場景其實並不會真的如他所焦慮恐懼般的對他造成傷害，當個案鼓起勇氣面對刺激源時，給予正增強肯定，反之，當案主選擇迴避時，則不給予正增強，如此一來，對漸漸削弱案主的恐懼感頗具助益，總之，須讓個案明白：「**戰勝恐懼最有效的方式就是面對它，逃離或迴避令他們害怕的情境，只會助長恐懼**」（劉鈺玲譯，2010）。否則日後將更難克服這類困境，唯具心臟疾病或嚴重呼吸系統疾病之個案，不建議採用此治療方式。

2、系統性減敏感法

是一種主張循序漸進，一步一步的因長期接觸刺激源，而減弱並緩合個案對刺激源的恐懼程度，進而讓個案明白其實一切並不如他們想像中可怕的療癒方式，通常輔以肌肉放鬆訓練來穩定案主不安的情緒，當刺激源再度出現時，案主能學會聯想到用放鬆的情緒來降低恐懼感。

「**系統減敏感法相較於洪水法需要花費更多的時間，因此，除非洪水法使用無效，否則一般較少採用系統性減敏感法**」（李明濱，李宇宙，1997）。

二、問卷統計與分析

根據問卷統計結果，曉明女中高中部高一學生在恐懼感相關議題上反應如下：

(一) 曉明女中高一學生對搭乘大眾運輸工具，對不明情境之反應

問卷統計結果如表一顯示：當身處大眾交通運輸工具上時，如果身旁的乘客突然大叫且拚命逃竄時，有65.28%的同學會先選擇跟著逃再說，其中95.04%的人次主要因當場

情況不明，決定先逃再說，有59.57%的人次，因受媒體報導影響，看過太多相關恐怖案件報導，為求自保，也決定先逃再說。

(二) 曉明女中高一學生恐懼感來源及心理調適回饋

曉明女中高一學生恐懼感來源及心理調適回饋統計如表二；研究者從日常觀察與跟同學交談中，整理出三個與恐懼感展現之相關問題，首先當蟑螂、蜘蛛或壁虎……這類生物出現在身邊時，有54.17%的人會感覺到恐懼而驚聲尖叫，其中有高達93.16%的人次，根本不知道自己害怕這些生物的原因何在，反正一看到就莫名的尖叫，有趣的是，在這些人當中，有32.48%的同學表示自己周圍的親朋好友中也同樣有懼怕此類生物者，所以，就大家一起怕；此刻，當事者若發出求救訊息時，身旁的人最常表現出全力救援態度者佔62.39%，另有15.38%的同學，身旁的人不但不伸出援手，還說風涼話。

其次，在必須對眾人演說的場合中（例如：自我介紹），有高達74.07%的人會因此而感到恐懼，其中有62.50%的人次，擔心自己的表達內容並不特別，聽眾會不喜歡，還有61.25%的同學，因為從小到大很少有在眾人面前表達自己的經驗而感到恐懼；此時，若當事者發出求救訊號時，身旁有72.50%的人，最常表現出的態度是為她們加油打氣，但還是有5.63%的同學，會被身旁的人以落井下石的方式來對待。

最後，有56.48%的同學在一個人身處黑暗中時，會感到恐懼，箇中原因有74.59%人次來自覺得暗處中有鬼、有色狼或壞人，有62.30%的人次認為是自己胡思亂想、預設太多情境、自己嚇自己，當然還有59.84%的人次受媒體案件報導影響，心生恐懼；當下，當事者如發出求救警訊時，身旁的人有69.67%，會以盡量陪伴的方式來陪當事者度過，調查顯示，仍然有9.84%的同學，身旁的人會以裝神弄鬼的方式來嚇唬她們。

(三) 曉明女中高一學生當恐懼發生時主動尋求降低恐懼感之經驗

當生活中恐懼感來臨時，曉明女中高一學生嘗試降低恐懼感之經驗與成效如表三；有83.80%的同學會嘗試著用某些方式來緩和自己的情緒，若以0分代表該方式完全無效，5分代表成效普通，10分代表非常有效，其中被認為最有效的方式是找親朋好友陪伴，有效程度平均達7.57分，成效待檢討的是事前防災演練，只有4.49分的預防恐懼力，有高達33.70%的曾嘗試降低恐懼感受試者對防災演練成效給予1~4分的成效不佳評價，另有10.50%的嘗試者填0分表示完全無效。

表一：搭乘大眾運輸工具，對不明情境之反應原由統計資料百分比分配表 (N=216)

題項	奔逃原由 (n _i =141)	
	是	
	人次	百分比 (%)
跟著逃竄		
先逃再說	134	95.04
媒體報導聯想	84	59.57
想太多	20	14.18

表二：恐懼感來源及心理調適回饋統計資料百分比分配表 (N=216)

題項	總人數 (N=216)		恐懼原由		調適回饋	
	人數	百分比 (%)	人次	百分比 (%)	人數	百分比 (%)
特定生物						
否	99	45.83				
是	117	54.17				
就是怕			109	93.16		
曾因此受傷			2	1.71		
受親友影響			38	32.48		
想太多			20	17.09		
其他			3	2.56		
全力救援					73	62.39
愛理不理					23	19.66
說風涼話					18	15.38
其他					3	2.56
群眾前表達						
否	56	25.93				
是	160	74.07				
內容無特色			100	62.50		
少有此經驗			98	61.25		
受親友影響			4	2.50		
想太多			76	47.50		
其他			6	3.75		
加油打氣					116	72.50
順其自然					34	21.25
落井下石					9	5.63
其他					1	0.63
黑暗中獨處						
否	94	43.52				
是	122	56.48				
暗處有壞人			91	74.59		
有過不愉快經驗			9	7.38		
受親友影響			3	2.46		
媒體報導影響			73	59.84		
想太多			76	62.30		
其他			2	1.64		
盡量陪伴					85	69.67
口頭應付					24	19.67
裝神弄鬼					12	9.84
其他					1	0.82

表三：降低恐懼感調適成效統計資料百分比分配表 (n₂=181)

題項	總人數 (n ₂ =181)								平均 分數
	0分 完全無效		1~4分 成效不佳		5~7分 成效尚可		8~10分 成效佳		
	人次	百分比 (%)	人次	百分比 (%)	人次	百分比 (%)	人次	百分比 (%)	
情境練習	9	4.97	29	16.02	101	55.80	42	23.20	5.60
建立自信心	2	1.10	26	14.36	89	49.17	64	35.36	6.49
親友陪伴	1	0.55	14	7.73	61	33.70	105	58.01	7.57
事前防災演練	19	10.50	61	33.70	78	43.09	23	12.71	4.49
加強公共安全措施	7	3.87	34	18.78	86	47.51	54	29.83	5.86
其他	0	0.00	0	0.00	1	0.55	3	1.66	8.75

(四) 曉明女中高中部高一學生願意提供同理心程度

統計顯示，曉明女中高中部高一學生中有22.22%的人對前述四種情境（搭乘大眾運輸工具遇到不明恐懼情境時、看到害怕的生物如：壁虎……出現在身邊時、必須對眾人演說如：自我介紹時、一個人獨處在黑暗中時）均感到恐懼，有97.69%的人至少對其中某一情境感到恐懼，若以0分表示當身旁出現恐懼中的熟人時，非常不同意提供同理心接納，反之，10分表示非常同意提供同理心接納，主動協助對方，調查研究發現，當同儕間發現有此類協助需求者時，願意提供同理心給與溫暖協助者達8.58分。

參、結論

一、研究發現

根據問卷調查統計分析，研究者歸納恐懼感存在因素，發現應：

(一) 以同理心取代酸民文化

所謂「良言一句三冬暖，惡語傷人六月寒」，唯有身歷其境，才能感同身受，盼社會大眾能以溫暖的同理心，取代冷嘲熱諷，甚至裝神弄鬼這種落井下石的方式來對待身旁的人，讓恐懼者知道即使在不安的環境中，也能藉由親朋好友的陪伴來感受安全的環境，進而漸漸緩合恐懼情緒，御下心防，如此便能更加凝聚團體向心力，讓家庭、校園和社會更溫馨。

(二) 媒體應善盡其社會責任

部分媒體為搶收視率，愈來愈多的情色、暴力、虐待、分屍等等聲光加上科技3D逼真畫面，不分時段一再重播，「**收看這些畫面後對心智尚在發展中的青少年之認知、情緒及行為等方面，均有難以評估的影響**」（郭文君，2016）。在此研究中也發現，學生的恐懼感來源確實受媒體報導影響甚鉅，故媒體應善盡其社會責任，謹慎過濾其播放內容、時段及次數，避免引發社會另一亂源。

(三) 以合作式學習取代傳統教育

傳統教育中的「講述式教學」，學生只能被動的接收老師所傳述之課程內容，少有發表機會，或許這是造成學生恐懼發表的原因，在一波波的教改聲浪中，分組合作學習鼓勵學生多發表，漸取代傳統教育方式，教師若能利用機會創造學生口語表達練習機會，並營造成功經驗，提昇自信心，學生也能從小習慣接受教師在教學過程中所安排之一次又一次的討論學習，雙管齊下，相信對降低學生在眾人面前表達自我的恐懼感應有所助益。

(四) 恐懼感部分成因得到驗證

調查發現，真正會因恐懼源而遭受身體傷害的機率並不高，多數原因如前所述，與來自情境未知狀態或過去經由媒體報導與本身或親友之糟糕經驗，及當事者消極過度聯想有關，因此，期許這雖不會造成具體威脅卻又困擾人心的恐懼感，能透過尋求適當的管道來協助消除。

二、研究建議

綜合以上研究，為有效削弱恐懼感並找到適當調適方式，研究者提出以下建議：

(一) 培養正念減壓能力

「正念」療癒是一種強調專注於當下，以好奇心和接納的態度來取代自我懷疑的減壓放鬆療法；主張「**當事件發生時，只能活在當下，放下一切的好與壞，不對自己的情緒、想法做評價，試著與它和平共處**」（胡君梅、黃小萍譯，2013）。不用急著找出讓自己恐懼或不安的原因，如此一研究顯示，許多人在事件發生的當下，恐懼來源來自自己胡思亂想，想太多，因此，若能嘗試著以「正念」身體掃描來覺察並接納自己的恐懼，轉移恐懼情緒，應能有效舒緩恐懼感。

(二) 政策執行表面效度與實用性之省思

民眾對公共空間加強安全措施之做法，信心度不高，這或許是對官方做法抱持著三分鐘熱度的看法有關，這考驗著主管機關的政策執行度之決心；另外，依據「災害防救法」，政府及公共事業單位應擬定災害防救計畫，為增進人民災害來臨時的應變能力，減少傷害，進行如：捷運與台鐵聯合防災演習；學校也應配合「教育部各級學校校園災害管理要點」於每學期初實施防震防災演練，據此，學校總是絞盡腦汁因應這些法令要求，一方面要求學生進行疏散模擬，另一方面又要求老師拍攝照片、影片，上傳成果，目的不外乎當災害事件來臨時，可以確保學生依演練熟知方式逃生，保障師生安全；但在各式各樣看似逼真的演練情節中，國人遭遇災難情節還是驚恐逃竄，學生也對其演練成效抱持著懷疑的態度，信心度不佳；因此，如何在這大太陽底下場場勞師動眾的官場演出中，真正讓國人，讓學生體會防災演練的實用性，並真心看待接受它，同時考驗著主政者的創意。

(三) 主動發現待心理支持之個案

在此研究問卷中發現，有9位受試同學勾選「在過去經驗中，曾有過獨處在黑暗中時的不愉快經驗」，還有16.20%的同學自覺在遭遇恐懼時，不曾試過任何方式來緩和自己的恐懼感，這些同學是否需要透過專業輔導者幫忙，來舒緩長期累積的不愉快經驗，盼能藉由此研究結果，給予相關人員一些參考，幫助到真正需要幫助的同學，讓研究不只是研究，讓研究更具存在價值。

(四) 未來研究建議

未來若有機會再從事此類型主題之相關研究時，首先，建議可將樣本納入性別及家中排行等變項之考量，再採隨機抽樣方式，來比較出恐懼感的來源與調適方式是否因性別或家中排行的不同，而有顯著差異；其次，若時間充足，建議與專業輔導者討論設計安全感建立之相關輔導課程計畫並實施之，待課程結束半年後再實施後測，以確認學生是否因此降低恐懼感，畢竟研究的真正目的在於發現問題而後解決問題。

肆、引註資料

- 李明濱，李宇宙（1997）。**精神官能症之行為治療**。臺北市：健康世界雜誌社。
- 李羿潔（2015）。**從女性的角度探討台北捷運空間中恐懼感的來源、內容以及影響**。國立臺北教育大學教育學院社會與區域發展學系：碩士論文。
- 洪光遠（譯）（2005）。**普通心理學（下）**。臺北市：聖智學習。
- 胡君梅、黃小萍（譯）（2013）。**正念療癒力：八週找回平靜、自信與智慧的自己**。新北市：野人文化出版。
- 段義孚（2008）。**恐懼**。原臺北縣：立緒文化。
- 施顯焜（1998）。**情緒與行為問題：兒童與青少年所面臨與呈現的挑戰**。臺北市：五南圖書。
- 郭文君（2016）。**「伊斯蘭國」媒體暴力內容對青少年之影響**。國防大學政治作戰學院新聞學系：碩士論文。
- 陳美君等（合譯）（2003）。**變態心理學**。臺北市：五南圖書。
- 張春興（2013）。**教育心理學：三化取向的理論與實踐**。臺北市：臺灣東華。
- 國語日報辭典**（2000）。臺北市：國語日報社。
- 陳億貞（譯）（2006）。**普通心理學**。臺北市：雙葉書廊。
- 游恆山（譯）（2008）。**變態心理學**。臺北市：五南圖書。
- 游恆山（譯）（2014）。**心理學**。臺北市：五南圖書。
- 趙居蓮（譯）（1995）。**變態心理學**。臺北市：桂冠。
- 潘笑楠（2018）。為啥看到大海就害怕。**生命時報**。2018年07月29日，取自：
<http://health.people.com.cn/n1/2018/0525/c14739-30013363.html>。
- 劉鈺玲（譯）（2010）。**焦慮與恐懼自我療癒手冊**。臺北市：心理出版社。