

四、思考組織的發展方向以擬定人力資源目標

(一) 根據同情疲勞現象嚴重程度來投入資源

1. 要從組織層次全面性地來觀察

從下表觀之，全台動物保護人員同情疲勞的平均數，達 2.84，其實並不算高。也就是說，同情疲勞未必是全面性的問題，但是，其標準差達.691，則是一個不低的數值，如果進而分析同情疲勞當中的兩個次要組織成分，即倦怠感（平均數 2.99，標準差.792）以及次級創傷壓力（平均數 2.59，標準差.810），也有很類似的狀況，其中，次級創傷壓力這樣的分布不均的問題更明顯，這也就是說，同情疲勞在不同的同仁之間，有不小的差距。

這樣的數據，其實是提醒著管理者，同情疲勞的解決方案，毋須對動物保護人員全面性且大量的投入資源，反而必須要能夠找到標的者，進而對症下藥，才是上策。

	敘述統計				
	個數	最小值	最大值	平均數	標準差
M_同情滿足	377	1	5	3.25	.745
M_同情疲勞	377	1	5	2.84	.691
M_倦怠感	377	1	5	2.99	.792
M_次級創傷壓力	377	1	5	2.59	.810
M_對動物同理	377	1	5	3.46	.564
M_工作負荷感	377	1	5	3.52	.944
M_工作努力意願	377	2	5	3.68	.562
M_個人心理健康	377	2	5	3.31	.608
M_知覺到的組織支持	377	1	5	3.10	.804
M_離職意願	376	1	5	3.03	.849
M_正念能力	373	2	5	3.63	.598
M_道德疏離程度	373	1	5	3.06	.604
M_自利考量	371	1	5	3.33	.625
M_知覺到的社會支持	371	1	5	3.78	.673
有效的 N (完全排除)	370				

表 7- 1 同情疲勞與各項其他因素的描述統計數值

資料來源：吳宗憲（2017b）

2. 找出具有同情疲勞現象的標的員工：

如上所述，尋找具有同情疲勞問題的標的員工如此重要，那些員工是所謂的標的員工呢？從下圖與下表觀之，可以發現：心理健康較差者、非正職人員（約聘雇）、年資高於三年者、女性，其工作內容為動物保護稽查業務者（安樂死業務則接近顯著），都有比較明顯的同情疲勞現象，但年齡、宗教與職等，其影響程度則不大。

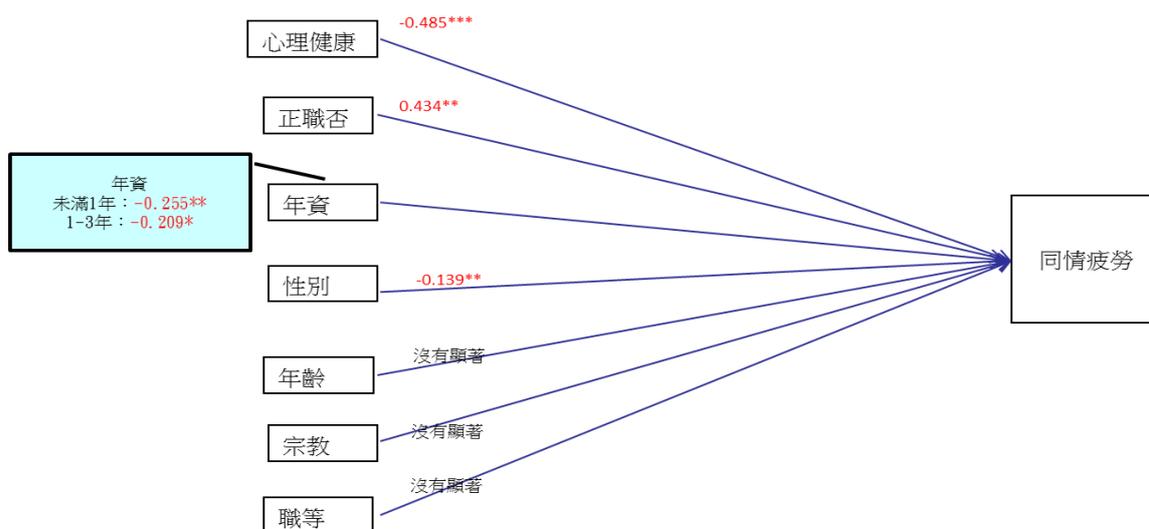


圖 7-5 影響同情疲勞的個人因素

資料來源：吳宗憲（2017b）

表 7-2 動物保護工作業務性質與同情疲勞

項	目	平均值	標準差	t 值	p 值
查緝	有	2.93	0.651	2.157	0.032
	無	2.77	0.713		
安樂死	有	2.99	0.699	1.876	0.061
	無	2.81	0.686		
急難救助	有	2.91	0.764	1.528	0.128
	無	2.79	0.631		
屍體處理	有	2.89	0.739	0.712	0.477
	無	2.83	0.675		
絕育	有	2.87	0.716	0.569	0.570
	無	2.83	0.675		
野保	有	2.81	0.799	-0.388	0.698

	無	2.85	0.675		
寵登	有	2.82	0.679	-0.447	0.655
	無	2.86	0.699		
管制捕捉	有	2.85	0.706	0.117	0.907
	無	2.84	0.684		
認養	有	2.85	0.722	0.205	0.837
	無	2.84	0.666		
宣導	有	2.88	0.651	0.804	0.422
	無	2.82	0.718		
收容管理	有	2.90	0.748	1.016	0.310
	無	2.82	0.661		
收容清潔	有	2.79	0.756	-0.576	0.565
	無	2.85	0.680		

資料來源：吳宗憲（2017b）

（二）根據影響同仁個人的程度來投入資源

同情疲勞初步都展現在心理面向，不易外顯為生理現象，容易被忽視。經本研究發現，同情疲勞的問題，不僅僅展現在生理的健康上面，有很大一部分，是展現在心理的現象上面，研究發現，包括幻聽、侵入式思想、無力感、憤怒、焦慮，都是同情疲勞可能產生的心理現象，但這些心理狀態常常會被個人或者組織忽視，經本研究調查，必須提醒主管單位，這些心理症狀，必須被組織所關注，動物保護人員本身，也必須被提醒，這是心理症狀有問題的，都必須被處理。

另一方面，根據研究，同情疲勞的現象也是漸進的，也因此容易被忽視，但相對地，如果組織或者同仁敏感度能夠提高，便能夠將同情疲勞的問題提前消弭於無形。

（三）根據對組織影響的程度來投入資源

另外，組織管理者也必須先思考組織的目標，根據組織目標來設計是否或者如何處理同仁同情疲勞的問題。舉例來說，本研究就發現，同情疲勞的兩個面向，包括次級創傷與工作倦怠，都不會影響到同仁的工作努力意願，但工作倦怠卻會影響到道德疏離、離職意願，而次級創傷只會影響離職意願。這表示說，如果管理者只關心同仁的工作努力意願，而不在乎道德疏離問題或者離職意願的提高，其實是可以不用積極處理同情疲勞問題。此外，若管理者關心的是離職意願問題，但並不在乎道德疏離的困境，則透過諮商積極

處理次級創傷問題即可，由工作設計所導致的工作倦怠感，由於涉及較複雜的組織面改革，或許可以將優先順序往後移。

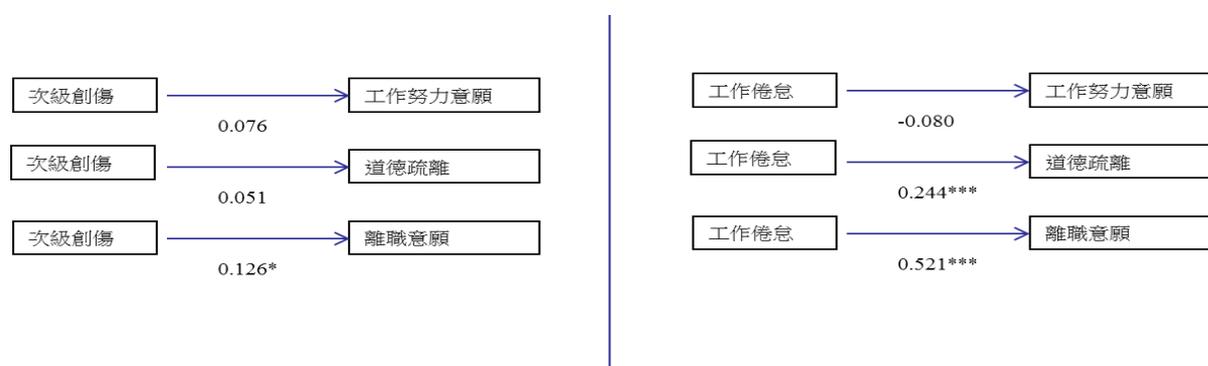


圖 7-6 工作倦怠與次級創傷對組織行為的影響關係圖
資料來源：吳宗憲（2017b）

五、組織層次：可根據人力資源目標來設計因應方案

(一) 篩選策略

根據調查發現，動物保護人員的動物同情平均數極高，達到 3.46，標準差則為 5.64，表示目前動保單位，的確能夠甄選到具備有動物同情的動保員進到組織服務，因此，根據前文所提到的思考架構，接下來得處理的，是針對這些同情動物同仁中，較容易產生同情疲勞問題者，進行干預。通常所用的方法，便是篩選出某些與同情疲勞的發生有高度關聯性的特殊人口特質變項，為渠等設計適當的適應方案，根據本研究，凡是處理收容所業務，或者動物保護稽查業務者，超過三年，女性，尤其是約聘僱同仁，前述因素中，具有一項或多項特質之同仁，都應該成為主管解決同情疲勞各種方案的標的同仁。

(二) 適應策略

1. 組織支持

本研究發現，動物保護同仁所遭遇的組織問題非常多，在對外方面，由於社會中的動物保護價值多元，在各方衝突之下，同仁常常變成夾心餅乾，因此，主管對於外在壓力的承擔，或明確的任務指示，就變成非常重要的議題。另外，動物保護組織內部問題更是急需解決，包括組織位階，動物保護行政資源，動物保護職系的設計等等諸多問題，都已經是過去動保專家學者所長期關注的議題，也都已經有相關專案報告及論著，在此便不再贅述。

2. 對第一線工作者的關注

於第一線獸醫同仁必須要面臨諸如動物的手術風險，安樂死的心理困境，近年來經濟動物患染疫病的緊急撲殺，再再都使得第一線同仁必須面臨同情疲勞的困境，因此，對於處理此類業務的同仁，主管單位必須給予更高強度的組織支持，例如增加輪調的可能、減輕渠等工作量的負擔、平日與渠等有更頻繁的互動、提供渠等更多行政資源等等，才比較能避免類似桃園縣簡稚澄醫師的悲劇再次發生。

六、個人層次：面對同情疲勞的自處之道

除了上述主管或主管機關所能夠提供的組織協助以外，職員面對同情疲勞也必須要有更積極的自我控制或者外部管理策略，才能避免自己受到傷害。

(一) 自我控制策略

1. 正向思考

近年來興起的正向心理學理論，在坊間有許多相關著作，同仁可以學習朝向事務的正向積極面努力，而非悲觀地鑽牛角尖，透過正向積極的工作態度，較能有效地在數量上，在質量上，解決動物保護的困境，實際問題解決了，心中的同情疲勞壓力某種程度得到紓解，這些心理困境，便比較容易能夠處理。

2. 自我覺察

從研究中得知，同樣的工作壓力與動物需求，某些同仁若是未能夠意識到自己正沉浸在同情疲勞的困境中，就常常會產生程度不一的負面情緒反應，如氣憤、憂鬱、冷漠等等，甚者，進而影響到身體的健康。但相反地，當某些同仁能夠自我意識到已經沉浸在同情疲勞當中，便容易自覺地跳出情境，而減少受到這些壓力所影響，或許工作量與外在的環境都沒有變動，但自我覺察卻使得自我的抗壓性變強，更能夠避免同情疲勞對於自身的傷害。

3. 冥想、正念及呼吸練習

上述自我覺察的能力，必須透過練習才能夠達致。因此，近年來坊間許多的舒壓課程，尤其是冥想、正念與呼吸練習等，在本研究的諮商課程當中，都被證明是有效的方法，因此，若同仁平日便有參與冥想、正念或呼吸練習的課程，可以再持續進行，若過去無此經驗者，則可以接觸相關課程，學習自我覺察的各種方法。

4. 心理距離

若同仁能夠有自我覺察的能力，便有可能更主動地與所保護的對象，保持某種安全的心理距離，在這種策略當中，同仁所有原先的行動強度與方向都不需調整，但卻能夠因為保持心理距離的狀況，減少自己心裡耗竭的困境。

但是，保持心理距離必須是正向的動機，同仁必須要自我覺察，這種保持距離策略，是否變成道德疏離或漠不關心，將自己與被保護者「隔離」，若成為負面的自我隔離，反而會對執行業務的主動性及積極性，產生負面的效果。

5. 等待靈光乍現

同仁也毋須對於同情疲勞現象過於擔憂，過度主動尋求協助或改變，有時候耐心地等待靈光乍現，也是一種態度。本研究也發現，同情疲勞一方面是必須處理的困境，但同情疲勞的體會以及自我超越，也是一種靈性自我提升的過程，這過程中有時必須等待適當的人、事、物的組合與累積，或許在某些時刻就有突破的可能性。

(二) 外部管理策略

1. 社會支持

同情疲勞的同仁，很有可能因為沮喪、憂鬱、憤怒、隔離等情緒，逐漸地與身邊的朋友或家人產生距離，因此，同仁必須特別注意到，必須與社會中的其他成員保持互動，包括參與各種社團、朋友聚會與家庭支持，才能夠增加自己的社會支持，透過分享情緒與支持，降低同情疲勞帶來的傷害。

2. 工作距離

從前述研究得知，同情疲勞並不影響工作努力意願，這常常才是最大的危機。許多同情疲勞者可能認為，更積極地面對問題，處理問題，可以從源頭減少問題的發生，進而不再使自己感到疲憊，但實際上，同仁也必須意識到，許多問題並非一朝一夕所形成，因此窮盡個人之力，也無法在一朝一夕之間解決，因此，為了能夠使自己更有力量長期地投入解決問題，保持工作距離，細水長流地處理問題，可能是更好的行動策略。

3. 宗教、藝術、運動與旅行的支持

諮商活動中發現，透過宗教、藝術或運動的引入，可以使得同仁的同情疲勞的困境得到紓解，因此，同仁可以尋找自己所熟悉的藝術、宗教或運動領域，在公餘之外投入，宗教上的：祈禱、禪修、誦經，藝術活動包括繪畫、音樂演奏或欣賞，另外，各種運動，或者生態旅行等，

都可以做為支持行動，消解部分的同情疲勞問題。

七、中介層次：以「諮商」來促進結構與個人層次的方案

(一) 使用諮商輔導活動，作為同情疲勞最具針對性的解決方案

前述所談到的結構層次及個人層次的解決方案，其實可以透過主管所設計的「諮商輔導」活動來予以促進，因為，諮商活動的設計當中，一方面可以展現結構層次（篩選受訓同仁、了解渠等工作需求）的照顧，另一方面也可以透過諮商活動賦予同仁自我照顧的能力，培養渠等自我覺察、正念、提高靈性的能力。因此，可以使用諮商輔導活動，作為同情疲勞的最後階段，也是具針對性的解決方案。

(二) 可以應用本研究所建構的基本模式予以改良

同情疲勞的「自我覺察照顧策略」，其主要的協助方式，不是著重如何在現實中找到一個平衡，而是可以重新回去檢視自己的狀態，並給予內在力量以及重新賦予自己力量。這些方法，在本研究當中都已經有提及，在一般性的諮商課程設計方面，包括：1.靜心冥想；2.繪圖；3.抽牌卡以及4.敘事問題外化等等，都已經事證明為有效的方法。在特殊的諮商課程設計方面，本研究發現：1.內在小孩的活動設計，以及2.表達性藝術治療的活動設計模式，都能夠有效地解決同情疲勞的問題。相關的活動設計，在本文的前面章節都已經做了非常清楚地描述，未來若主管機關欲解決同情疲勞的問題，可以應用本研究所驗證有效的的基本模式進行干預，並對基本模式持續進行修正，使其更具效果。

(三) 須預防參與諮商課程被標籤化

惟須特別注意的是，為了避免這些特質的同仁在篩選參與諮商過程被「標籤化」，主管在設計干預或諮商方案時，可以將這些諮商課程架構在過去已有的訓練課程架構之中，例如：在每一年的動檢員會議當中，特別針對三年以上的同仁，為渠等特別設計同情疲勞的諮商課程。另外，主管也可以特別與諮商師合作，簽訂多年期一對一的諮商面談，發給主管及同仁同情疲勞的測量量表，請渠等自行評分，可自行私下與諮商輔導師聯繫諮商事宜，如此便可避免標籤化問題，也可提高同仁參與諮商活動的意願。

參考文獻

- 王文秀、曹中璋、陳美芳、蔡順良、廖新春、嚴霽虹譯（1988）。**有效的輔導員**（原著 Egan, G.）。臺北：張老師。
- 王素敏（2015）。**正念瑜伽認知治療對高焦慮大學生正念、焦慮感和幸福感之效果研究**。國立臺南大學諮商與輔導學系碩士班，未出版，臺南市。
- 石丹理（1994）。**中文普通健康問卷（GHQ-30）的心理測量特性：香港研究詳析**。台北：心理出版社。
- 吳宗憲（2010）。**我國動物保護政府行政組織政策執行力之研究**。行政院農業委員會農業管理計畫（計畫編號 98 農管-04.01-牧-05），未出版。
- 吳宗憲（2015 年 12 月）。**文官的同情心與「另類代理人問題」之研究—以邊界防禦者為觀察對象**。第七屆公共治理國際學術研討會及論壇—城市發展、公共服務、區域治理，台中。
- 吳宗憲（2016a 年 5 月 22 日）。吳宗憲：殞落了一位年輕獸醫師之後。**獨立評論@天下**，2017 年 4 月 22 日，取自：
<http://opinion.cw.com.tw/blog/profile/383/article/4306>。
- 吳宗憲（2016a 年 5 月 22 日）。吳宗憲：殞落了一位年輕獸醫師之後。**獨立評論@天下**，2017 年 4 月 22 日，取自：
<http://opinion.cw.com.tw/blog/profile/383/article/4306>。
- 吳宗憲（2016b 年 10 月 1 日）。**【動物當代思潮】吳宗憲：臺灣動物保護行政的困境**。**獨立評論@天下**，2017 年 4 月 21 日，取自：<https://goo.gl/CxQZ2e>。
- 吳宗憲（2017 年 2 月 22 日）。《零撲殺專題#03》源頭的源頭——動保行政人員的結構性困境。**窩抱報**，2017 年 5 月 14 日，取自：
<https://sosreader.com/no-kill-policy-in-shelter-03/>。
- 吳宗憲（2017）。**邊界防禦的官僚同情心與「另類代理人問題」之研究--以我國動物保護業務官員為觀察對象**。科技部（105-2410-H-024-001-），未發表。
- 吳宗憲（2017 年 12 月 a）。**國內外同情疲勞文獻之檢閱分析**。動物保護人員同情疲勞諮商關懷研究學術研討會，行政院農業委員會。
- 吳宗憲（2017 年 12 月 b）。**動物保護人員同情疲勞現象之調查研究**。動物保護人員同情疲勞諮商關懷研究學術研討會，行政院農業委員會。
- 吳宗憲、郭怡貞（2011）。**我國動物保護行政組織結構之現狀與分析**。臺灣動物之

- 聲，53，38-41。
- 吳明隆（2007）。**SPSS 操作與應用：變異數分析實務**。五南圖書出版股份有限公司。
- 吳品達（2014）。全球倫理起始：論醫療同理心的跨宗教性。**澄清醫護管理雜誌**，**10**（2），39-44。
- 吳凱琳（2016年11月15日）。不願面對的真相——公立收容所獸醫師的困境。**報導者**，2017年4月22日，取自：
<https://www.twreporter.org/a/protect-animal-veterinarian>。
- 李屏瑤（2014）。用同理心溝通出人與動物的快樂生活——Leslie《來～跟毛小孩聊天》，2017年4月21日，取自：<http://okapi.books.com.tw/article/index/3069>。
- 李娉婷（2016年5月23日）。動保政策矯枉過正 害死獸醫師？。**臺灣動物新聞網**，2017年5月18日，取自：<https://goo.gl/yixYji>。
- 李德治、童惠玲（2009）。**多變量分析：專題及論文常用的統計方法**。台北：雙葉書廊。
- 岳東卿（2014年8月20日）。醫生兩大職業病：職業倦怠和同情疲勞。**大紀元**，2017年4月21日，取自：
<http://www.epochtimes.com/b5/14/8/20/n4228956.htm>。
- 林秀雲（譯）（2013）。**社會科學研究方法**。（Earl Babbie 原著）。台北：聖智學習出版。
- 林良昇（2016年6月23日）。動保人力不足 逾半檢查員由公務員兼職。**自由時報**，2017年4月21日，取自：<https://goo.gl/pfk0Vh>。
- 林淑馨（2010）。**質性研究：理論與實務**。台灣：巨流圖書股份有限公司。
- 邱云萱，2010。**我國動物保護主管機關之組織研究**。未出版，國立臺南大學行政管理學系碩士論文：臺南。
- 邱皓政（2000）。**量化研究與統計分析：SPSS 中文視窗版資料分析範例解析**。台北：五南。
- 唐子俊、唐慧芳、唐慧娟、黃詩殷、戴谷霖、孫肇玠、李怡珊、陳聿潔譯（2008）。**憂鬱症的內觀認知治療**（原著 Segal, Z. V., J. M. G. Williams, & J. D. Teasdale）。台北：五南。
- 唐育瑜（2001）。**同理心團體訓練對父母離異兒童人際關係之研究**。國立臺北師

- 範學院國民教育所碩士論文，臺北市。
- 康淳惠（2005）。國中資優生挫折容忍力及其相關因素之探討。國立彰化師範大學特殊教育學系所碩士論文，彰化。
- 張之謙（2016年6月23日）。公職人員兼職動保檢查員 管碧玲：其他業務都擺爛？。三立新聞網，2017年5月18日，取自：<https://goo.gl/k5xuWD>。
- 張仁和、林以正、黃金蘭（2011）。中文版止觀覺察注意量表之信效度分析。測驗學刊，58，90-115。
- 張仁和、林以正、黃金蘭（2011）：中文版止觀覺察注意量表之信效度分析。測驗學刊，58，90-115。
- 陳順宇（2005）。多變量分析（四版）。臺北市：華泰文化。
- 傅家芸、陳幸眉（2011）。悲憫疲憊之概念分析。護理雜誌，58（2），98-103。
- 黃建達（2015）。同理心與醫學教育。醫教電子報，104（2）。取自：
https://www1.cgmh.org.tw/intr/intr2/ebmlink/36100/enews/me_epaper_104-02.htm。
- 黃禎貞, & 林世華（2010）。台灣與美國青少年心理健康泛文化比較之研究。中華心理衛生學刊，23（3），465-491。
- 楊琳琪、林采蓉、余月里、楊禮謙、蔡素華、洪志秀（2012）。醫院護理人員的悲憫疲憊及其因應策略。護理雜誌，59（3），93-99。
- 溫宗堃（2006）。佛教禪修與身心醫學—正念修行的療癒力量。普門學報，33，9-50。
- 葉倩妏、劉念琪，（2009）。工作負荷，工作家庭衝突與工作滿意度之關聯研究。桃園：中央大學人力資源管理研究所碩士論文。
- 雷叔雲（譯）（2008）。當下，繁花盛開（J. Kabat-Zinn 原著）。台北：心靈工坊。
- 蔡百蕙（2017年3月14日）。2百萬寵物僅157位動檢員 執法不足、動保法形同虛設。東森新聞雲，2017年4月16日，取自：
<http://www.ettoday.net/news/20170314/883859.htm>。
- 蔡春金（2004）。脊髓損傷者自我概念社會支持與憂鬱症狀之相關研究。美和技術學院健康照護研究所碩士論文，屏東縣。
- 蔣宛珊（2002）。台灣金融管理人才其壓力來源、情緒調節、社會支持與身心狀

- 況之研究—以上市公司為例。雲林科技大學企業管理系碩士班碩士論文，雲林。
- 鄭小萍（1990）。國小五年級兒童「同理心訓練方案」輔導效果之研究。國立臺灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文，未出版，臺北市。
- 顏聖紘，2016。立委紛紛修《動保法》與《野保法》究竟是在幫忙還是幫倒忙？2017年5月16，取自：<https://opinion.udn.com/opinion/story/7492/1796859>。
- ELLE Taiwan（2016）。「你就是牠生命的全部」愛動物，就是不離不棄，2017年4月21日，取自：<https://goo.gl/yZoiCJ>。
- ETtoday 東森新聞雲（2017年3月19日）。零安樂滿月！宜蘭收容所超載「爆腸炎」撲殺72隻流浪狗。東森新聞雲，2017年5月16，取自：<https://goo.gl/2Ntz3s>。
- Jessica（2017）。學會愛你的寵物伴侶：肚子餓還是生病了？你真的知道毛小孩想說什麼嗎？，2017年4月21日，取自：<https://www.thenewslens.com/feature/partneranimal/62369>。
- Abendroth, M., & J. Flannery (2006). Predicting the risk of compassion fatigue: A study of hospice nurses. *Journal of Hospice & Palliative Nursing*, 8(6), 346-356.
- Ablett, J. R., & R. S. P. Jones (2007). Resilience and well-being in palliative care staff: A qualitative study of hospice nurses' experience of work. *Psycho-Oncology*, 16, 733-740.
- Adams, R. E., C. R. Figley, & J. A. Boscarino (2008). The compassion fatigue scale: Its use with social workers following urban disaster. *Research on social work practice*, 18(3), 238-250.
- Adams, R. E., J. A. Boscarino, & C. R. Figley (2006). Compassion fatigue and psychological distress among social workers: A validation study. *American Journal of Orthopsychiatry*, 76(1), 103-108.
- Antony, J. S. (1998). Personality-career fit and freshman medical career aspirations: A test of Holland's theory. *Research in Higher Education*, 39(6), 679-698.
- Aycock, N., & D. Boyle (2009). Interventions to manage compassion fatigue in oncology nursing. *Clinical Journal of Oncology Nursing*, 13(2), 183-191.

- Badger, K., D. Royse, & C. Craig (2008). Hospital social workers and indirect trauma exposure: An exploratory study of contributing factors. *Health and Social Work, 33*(1), 63-71.
- Baer, R. A. (Ed.). (2007). *Mindfulness-based treatment approaches: Clinician's guide to evidence base and applications*. Burlington, MA: Elsevier.
- Baird, S., & S. R Jenkins (2003). Vicarious traumatization, secondary traumatic stress, and burnout in sexual assault and domestic violence agency staff. *Violence and victims, 18*(1), 71-86.
- Barrett, L., & P. Yates (2002). Oncology/haematology nurses: A study of job satisfaction, burnout, and intention to leave the specialty. *Australian Health Review, 25*, 109-121.
- Beaton, R., & S. Murphy (1996). Working with people in crisis: research implications. In Figley, C.R. (Ed.), *Compassion Fatigue: Coping with Secondary Traumatic Stress Disorder in those Who Treat the Traumatized*. Bruner/Mazel (pp. 51–81). NY.
- Beebe, R. S. (2007). Predicting burnout, conflict management style, and turnover among clergy. *Journal of Career Assessment, 15*(2), 257-275.
- Benoit, L. G., P. M. Veach, & B. S. LeRoy (2007). When you care enough to do your very best: Genetic counselor experiences of compassion fatigue. *Journal of Genetic Counseling, 16*(3), 299-312.
- Berger, R., & M. Gelkopf (2011). An intervention for reducing secondary traumatization and improving professional self-efficacy in well baby clinic nurses following war and terror: A random control group trial. *International Journal of Nursing Studies, 48*(5), 601-610.
- Blomberg, K., & E. Sahlberg-Blom (2007). Closeness and distance: A way of handling difficult situations in daily care. *Journal of Clinical Nursing, 16*(2), 244-254.
- Boscarino J. A. (1997). Diseases among men 20 years after exposure to severe stress: Implications for clinical research and medical care. *Psychosomatic Medicine, 59*, 605–614.
- Boscarino J. A. (2004). Association between posttraumatic stress disorder and physical illness: Results and implications from clinical and epidemiologic studies.

Annals of the New York Academy of Sciences, 1032, 141–153.

- Boscarino, J. A., Figley, C. R., & Adams, R. E. (2004). Compassion fatigue following the September 11 terrorist attacks: A study of secondary trauma among New York social workers. *International Journal of Emergency Mental Health, 6*(2), 57.
- Bride, B. E., M. M. Robinson, B. Yegidis, & C. Figley (2004). Development and validation of the Secondary Traumatic Stress Scale. *Research on Social Work Practice, 14*, 27-35.
- Bride, B. E., M. Radey, & C. R. Figley (2007). Measuring compassion fatigue. *Clin Soc Work J, 35*, 155-163.
- Bride, B.E. (2004). The impact of providing psychosocial services to traumatized populations. *Stress, Trauma, and Crisis, 1*, 29-46.
- Brown, K. W., & R. M. Ryan (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*, 822-848.
- Brown, K. W., R. M. Ryan, & J. D. Creswell (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry, 18*(4), 211-237.
- Caplan, G., & M. Killilea (1976). *Support System and Mental Help: Multidisciplinary Explorations*. New York: Grune and Stratton.
- Carlson, D. S. & P. L. Perrew (1999). The Role of Social Support in the Stressor-Strain Relationship: An Examination of Work-Family Conflict. *Journal of Management, 25*(4), 513-540.
- Carmody, J., & R. A. Baer (2008). Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well-being in a mindfulness-based stress reduction program. *Journal of Behavioral Medicine, 31*(1), 23-33.
- Cavanaugh, M. A., W. R. Boswell, M. V. Roehling, & J. W. Boudreau (2000). An empirical examination of self-reported work stress among U.S. managers. *Journal of Applied Psychology, 85*, 65-74.
- Chan, D. W. (1985). The Chinese version of the General Health Questionnaire: does language make a difference? . *Psychological Medicine, 15*(1), 147-155.

- Cherney, M. (1995). *Treating the “Heroic Treater”. Compassion fatigue*. New York: Brunner/Mazel.
- Coetzee, S. K., & H. C. Klopper (2010). Compassion fatigue within nursing practice: A concept analysis. *Nursing & Health Sciences*, *12*(2), 235-243.
- Coetzer, W.(2004). 'Medelyemoegheid'–die hantering van sekondêre traumatiese stres. *Koers-Bulletin for Christian Scholarship*, *69*(2), 199-220.
- Cohen, M. Z., M. R. Haberman, R. Steeves, & J. A. Deatrck (1994). Rewards and difficulties of oncology nursing. *Oncology Nursing Forum*, *21*(8), 9-17.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, *98*, 310-351.
- Collins, S., & A. Long (2003). Working with the psychological effects of trauma: Consequences for mental health-care workers. A literature leview. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, *10*, 417-424.
- Conrad, D., & Y. Kellar-Guenther (2006). Compassion fatigue, burnout, and compassion satisfaction among Colorado child protection workers. *Child Abuse & Neglect*, *30*(10), 1071-1080.
- Corcoran, K. J. (1983). Emotional separation and empathy. *Journal of Clinical Psychology*, *39*, 667-671.
- Costa, D. M. (2005). Compassion fatigue: Self-care skills for practitioners. *OT Practice*, *10*(20), 13.
- Creamer, T. L., & B. J. Liddle (2005). Secondary traumatic stress among disastermental health workers responding to the September 11 attacks. *Journal ofTraumatic Stress*, *18*, 89–96.
- Creswell, J. D., B. M. Way, N. I. Eisenberger, & M. D. Lieberman (2007). Neural correlates of dispositional mindfulness during affect labeling. *Psychosomatic Medicine*, *69*, 560–565.
- Dixon, D., R. Vodde, M. Freeman, T. Higdon, & S. G. Mathiesen (2005). Mechanisms of support: Coping with loss in a major children’s hospital. *Social Work in Health Care*, *41*, 73-89.
- Dominguez-Gomez, E., & D. N. Rutledge (2009). Prevalence of secondary traumatic stress among emergency nurses. *Journal of Emergency Nursing*, *35*(3),

199-204.

- Doolittle, B. R. (2010). The impact of behaviors upon burnout among parish-based clergy. *Journal of Religion and Health, 49*(1), 88-95.
- Duan, C., & E. H. Clara (1996). The current state of empathy research. *Journal of Consulting Psychology, 43*(3), 261-274.
- Eisenberger, R., J. Cummings, S. Armeli, & P. Lynch (1997). Perceived Organizational Support, Discretionary Treatment, and Job Satisfaction. *Journal of Applied Psychology, 82*, 812-820.
- Eisenberger, R., R. Huntington, S. Hutchison, & D. Sowa (1986). Perceived Organizational Support. *Journal of Applied Psychology, 71*(3), 500-507.
- Figley, C. R. & R. G. Roop (2006). *Compassion fatigue in the animal care community, humane society*. Washington, D. C.: The Humane Society of the United States.
- Figley, C. R. (1995). Compassion fatigue as secondary traumatic stress: An overview. In C. R. Figley (Ed.), *Compassion fatigue: Coping with secondary traumatic stress disorder in those who treat the traumatized* (pp. 248-254). London: Brunner-Routledge.
- Figley, C. R. (1996). Review of the Compassion Fatigue Self-Test. In B. H. Stamm (Ed.), *Measurement of stress, trauma, and adaptation*. Baltimore: Sidran Press.
- Figley, C. R. (1999). Compassion fatigue: Towards a new understanding of the costs of caring. In B. H. Stamm (Ed.), *Secondary traumatic stress: Self-care issues for clinicians, researchers, & educators* (2nd Ed., pp. 3-28). Lutherville, MD: Sidran Press.
- Figley, C. R. (2001). Compassion fatigue: An introduction. Retrieved from <http://www.giftfromwithin.org/html/cmpfatig.html>.
- Figley, C. R. (2002a). Compassion fatigue: Psychotherapists' chronic lack of self care. *Journal of Clinical Psychology, 58*(11), 1433-1441.
- Figley, C. R. (2002b). *Treating compassion fatigue*. New York, NY: Brunner-Routledge.
- Florio, G. A., J. P. Donnelly, & M. A. Zevor, (1998). The structure of work-related stress and coping among oncology nurses in high-stress medical settings: A

- transactional analysis. *Journal of Occupational Health Psychology*, 3, 227-242.
- Francis, L. J., P. Hills, & P. Kaldor (2009). The Oswald clergy burnout scale: Reliability, factor structure and preliminary application among Australian clergy. *Pastoral Psychology*, 57(5-6), 243-252.
- Francis, L. J., P. Hills, & P. Kaldor (2009). The Oswald clergy burnout scale: Reliability, factor structure and preliminary application among Australian clergy. *Pastoral Psychology*, 57(5-6), 243-252.
- Gaede, B. A. (Ed.). (2001). *Size transitions in congregations*. New York, NY: Alban Institute.
- Ganster, D., Fusilier, M. R. and Mayes, B. T. (1986). Role of social support in the experience of stress at work. *Journal of Applied Psychology*, 71, 102-110.
- Gawron, V. J. (2008). *Human performance, workload and situational awareness measures handbook* (2nd ed.). London, England: CRC Press.
- Gay, L. R. (1992). *Educational research: Competencies for analysis and applications*. New York, NY: Macmillan.
- Gentry, J. E., J. Baggerly, & A. Baranowsky (2004). Training-as- treatment: Effectiveness of the certified compassion fatigue specialist training. *International Journal of Emergency Mental Health*, 6(3), 147-155.
- Gladstein, F. A. (1977). Empathy and counseling outcome: An empirical and conceptual review. *Counseling Psychologist*, 6(4), 70-77.
- Goldberg, D. P., & P. Williams (1988). *A user's guide to the General Health Questionnaire*. Basingstoke NFER-Nelson.
- Gryna, F. M. (2004). *Work overload! : Redesigning jobs to minimize stress and burnout*. ASQ Quality Press.
- Gueritault-Chalvin, V., S. C. Kalichman, A. Demi, & J. Peterson (2000). Work-related stress and occupational burnout in AIDS caregivers: Test of a coping model with nurses providing AIDS care. *AIDS Care*, 12(2), 95–101.
- Harrison, R. L., & M. J. Westwood (2009). Preventing vicarious traumatization of mental health therapists: Identifying protective practices. *Psychotherapy*, 46(2), 203-219.
- Hart, S. G., & Staveland, L. E. (1988). Development of NASA-TLX (Task Load

- Index): Results of empirical and theoretical research. In P. A. Hancock & N. Meshkati (eds.), *Human mental workload* (pp.139-183). New York, NY: Elsevier Science.
- Heaney, C. A., Price, R. H., & Rafferty, J. (1995). The caregiver support program: An intervention to increase employee coping resources and enhance mental health. In: Murphy LR et al. (eds.), *Job stress interventions*. Washington DC, American Psychological Association, 93-108.
- Heckman, H. M. (2012). Stress in pediatric oncology nurses. *Journal of Pediatric Oncology Nursing*, *29*(6), 356-361.
- Hooper, C., J. Craig, D. R. Janvrin, M. A. Wetsel, & E. Reimels (2010). Compassion satisfaction, burnout, and compassion fatigue among emergency nurses compared with nurses in other selected inpatient specialties. *Journal of Emergency Nursing*, *36*(5), 420-427.
- Hooper, C., J. Craig, D. R. Janvrin, M. A. Wetsel, & E. Reimels (2010). Compassion satisfaction, burnout, and compassion fatigue among emergency nurses compared with nurses in other selected inpatient specialties. *Journal of Emergency Nursing*, *36*(5), 420-427.
- Horowitz, M. J., N. Wilner, N. Kaltreider, & W. Alvarez (1999). Signs and symptoms of posttraumatic stress disorder. In M. J. Horowitz (Ed.), *Essential papers on posttraumatic stress disorder* (pp. 1-15). New York, NY: New York University Press.
- House, J. S. (1981). *Work stress and social support*. Boston, Mass: Addison-Wesley Pub.
- House, J. S., & R. L., Kahn, (1985). Measures and Concepts of Social Support. In S. Cohen & S. L. Syme (Eds.), *Social Support and Health* (pp. 83-108). New York: Academic Press,.
- Huggard, P. (2003). Compassion fatigue: how much can I give ? *Medical Education*, *37*(2), 163-164.
- Injeyan, M. C., C. Shuman, A. Shugar, D. Chitayat, E. G. Atenafu, & A. Kaiser (2011). Personality traits associated with genetic counselor compassion fatigue: The roles of dispositional optimism and locus of control. *Journal of Genetic Counseling*, *20*(5), 526-540.

- Isikhan, V., T. Comez, & M. Z. Danis (2004). Job stress and coping strategies in health care professionals working with cancer patients. *European Journal of Oncology Nursing*, *8*, 234-244.
- Jackson, D., A. Firkto, & M. Edenborough (2007). Personal resilience as a strategy for surviving and thriving in the face of workplace adversity: a literature review. *Journal of Advanced Nursing*, *60*(1), 1-9.
- Jenkins, S. R., & Baird, S. (2002). Secondary traumatic stress and vicarious trauma: A validation study. *Journal of Traumatic Stress*, *15*(5), 423-432.
- Johansson, N. (1991). Effectiveness of a stress management program in reducing anxiety and depression in nursing students. *Journal of American College Health*, *40*, 125-129.
- Johnsson, A., K. Segesten, & B. Matsson (2003). Post-traumatic stress among Swedish ambulance personnel. *Emergency Medicine Journal*, *20*, 79-84.
- Joinson, C. (1992). Coping with compassion fatigue. *Nursing*, *22*(1), 116-121.
- Josefsson, T., P. Larsman, A. G. Broberg, & L. G. Lundh (2011). Self-reported mindfulness mediates the relation between meditation experience and psychological well-being. *Mindfulness*, *2*(1), 49-58.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York, NY: Dell Publishing.
- Kabat-Zinn, J., L. Lipworth, & R. Burney (1985). The clinical use of mindfulness meditation for the self-regulation of chronic pain. *Journal of Behavioral Medicine*, *8*(2), 163-190.
- Kalliopuska, M. (1983). *Empathy in school students*. Unpublished doctoral dissertation, Department of Psychology, University of Helsinki, Finland.
- Kash, K. M., J. C. Holland, W. Breitbart, S. Berenson, J. Dougherty, S. Ouellette-Kobasa et al. (2000). Stress and burnout in oncology. *Oncology*, *14*, 1621-1637.
- Kassam-Adams, N. (1999). *The risks of treating sexual trauma: Stress and secondary trauma in psychotherapists*. In: Stamm, B.H., editor. Secondary traumatic stress: Self-care issues for clinicians, researchers, and educators. Towson, MD: Sidran Institute.

- Keidel, G. C. (2002). Burnout and compassion fatigue among hospice caregivers. *American Journal of Hospice and Palliative Medicine*, *19*(3), 200-205.
- Kurtz, R. R., & D. L. Grummon (1972). Different approaches to the measurement of therapist empathy and their relationship to therapy outcomes. *Journal of Consulting and Clinical*, *39*, 109-115.
- Lally, R. M. (2005). Oncology nurses share their experiences with bereavement and self-care. *Oncology Nursing Society*, *20*(10), 4-5.
- Lau, M. A., Bishop, S. R., Segal, Z. V., Buis, T., Anderson, N.D., Carlson, L., . . . Carmody, J. (2006). The Toronto Mindfulness Scale: Development and validation. *Journal of Clinical Psychology*, *62*, 1445-1467.
- Leiter, M. P., P. Harvie, & C. Frizzell (1999). The correspondence of patient satisfaction and nurse burnout. *Social Sciences and Medicine*, *47*(10), 1611-1617.
- Lepine, J. A., Podsakoff, N. P., & Lepine, M. A. (2005). A meta-analytic test of the challenge stressor-hindrance stressor framework: An explanation for inconsistent relationships among stressors and performance. *Academy of Management Journal*, *48*, 764-775.
- Linehan, M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. New York, NY: Guilford.
- Long, B. (1990). 'Relation between coping strategies, sex-typed traits, and environmental characteristics: A comparison of male and female managers'. *Journal of Counseling Psychology*, *37*, 185-194
- López, R. A. (1999). Las Comadres as A Social Support System. *Affilia*, *14*(1), 24-41.
- Maslach C. & Jackson S. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior*, *2*, 99-115.
- Maslach, C., & M. P. Leiter (1997). **The truth about burnout**. San Francisco: Jossey Bass Publishers.
- Maslach, C., & W. B. Schoufeli (1982). *Burnout: The cost of caring*. Englewood Cliffs: Prentice-Hall.
- Maytum, J. C., M. B. Heiman, & A. W. Garwick (2004). Compassion fatigue and burnout in nurses who work with children with chronic conditions and their

- families. *Journal of Pediatric Health Care*, **18**(4), 171-179.
- McCann, I.L., L.A. Pearlman (1990). Vicarious traumatization: A framework for understanding the psychological effects of working with victims. *Journal of Traumatic Stress*, **3**(1), 131–149.
- McGee, E.M. (2006). The Healing Circle: Resiliency in Nurses. *Issues in Mental Health Nursing*, **27**(1), 43-57.
- Meadors, P., & A. Lamson (2008). Compassion fatigue and secondary traumatization: Provider self care on intensive care units for children. *Journal of Pediatric Health Care*, **22**(1), 24-34.
- Medland, J., J. Howard-Ruben, & E. Whitaker (2004). Fostering psychosocial wellness in oncology nurses: Addressing burnout and social support in the workplace. *Oncology Nursing Forum*, **31**(1), 47-54.
- Mehrabian, A. & N. Epstein (1972). A measure of emotional empathy. *Journal of Personality*, **4**, 525–543.
- Melamed, S., Kushnir, T., & E. Meir (1991). Attenuating the impact of job demands: additive and interactive effects of perceived control and social support'. *Journal of Vocational Behaviour*, **39**, 40-53.
- Meyers, T. W. & Cornille, T. A. (2002). The trauma of working with traumatized children. In C. R. Figley (Ed.), *Treating compassion fatigue* (Vol. 24, pp. 39–55). New York: Brunner-Routledge.
- Molassiotis, A., & O. B. A. van den Akker (1995). Psychological stress in nursing and medical staff on bone marrow transplant units. *Bone Marrow Transplantation*, **15**, 449-454.
- Moorman, R. H. (1991). Relationship between organizational justice and organizational citizenship behaviors: Do fairness perceptions influence employee citizenship ? . *Journal of Applied Psychology*, **76**(6), 845.
- Moray, N. (1979). Models and measures of mental workload. In N. Moray (ed.), *Mental workload: Its theory and measurement* (pp.13-21). New York, NY: Plenum.
- Morrison P. (1989). Nursing and caring: a personal construct theory study of some nurses' self-perception. *Journal of Advanced Nursing*, **14**(5), 421–426.

- Munch, R. 1993, *Sociological theory: From the 1850s to the present*. Chicago: Nelson-Hall Publishers.
- Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85-101.
- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250.
- Nelson-Gardell, D., & D. Harris (2003). Childhood abuse history, secondary traumatic stress, and child welfare workers. *Child Welfare*, 32, 5-8.
- Neville, K., & D. A. Cole (2013). The relationships among health promotion behaviors, compassion fatigue, burnout, and compassion satisfaction in nurses practicing in a community medical center. *Journal of Nursing Administration*, 43(6), 348-354.
- Newton, T. J. and Keenan, A. (1985). 'Coping and work-related stress'. *Human Relations*, 38, 107-126.
- Nix, J. D. (1992). *Developing the ability of crisis unit employees to respond empathically: a comparison of training methods*. Unpublished doctoral dissertation, Barry University, Miami, Florida.
- Nunnally, J. C. (1978). *Psychometric Theory* (2nd Ed.). New York: McGraw-Hill.
- Olson, M. S., P. S. Hinds, K. Euell, A. Quargnenti, M. Milligan, & P. Foppiano (1998). Peak and Nadir Experiences and their consequences described by pediatric oncology nurses. *Journal of Pediatric Oncology Nursing*, 15, 13-24.
- Ortlepp, K. & Friedman, M. (2002). Prevalence and correlates of secondary traumatic stress in workplace lay trauma counselors. *Journal of Traumatic Stress*, 15, 213-222.
- Papadatou, D. (2000). A proposed model of health professionals' grieving process. *Omega*, 41(1), 59-77.
- Parkes, K. (1986). Coping in stressful episodes: The role of individual differences, environmental factors, and situational characteristics. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1277-1292.
- Paul, E. S. (2000). Empathy with animals and with humans: Are they linked? *Anthrozoös*, 13(4), 194-202.

- Pearlin, L. I. (1989). The sociological study of stress. *Journal of Health and Social Behavior*, *30*, 241–256.
- Pearlman, L.A., & K. W. Saakvinte (1995). *Trauma and the Therapist: Countertransference and Vicarious Traumatization Psychotherapy with Incest Survivors*. Norton, New York.
- Pfifferling, J. H., & K. Gilley (2000). Overcoming compassion fatigue. *Family Practice Management*, *7*(4), 39-45.
- Pietrantonio, L., & G. Prati (2008). Resilience among first responders. *African Health Sciences*, *8*(3), S14-S20.
- Pines, A., & E. Aronson (1988). *Career burnout: Causes and cures*. Free press.
- Potter, P., T. Deshields, J. Divanbeigi, J. Berger, D. Cipriano, L. Norris, & L. Olsen (2010). Compassion fatigue and burnout: Prevalence among oncology nurses. *Clinical Journal of Oncology Nursing*, *14*(5), E56-E62.
- Quattrin, R., A. Zanini, E. Nascig, M. A. Annunziata, L. Calligaris, & S. Brusaferrò (2006). Level of burnout among nurses working in oncology in an Italian region. *Oncology Nursing Forum*, *33*, 815-820.
- Radey, M., & C. R. Figley (2007). The social psychology of compassion. *Clinical Social Work Journal*, *35*(3), 207-214.
- Randall, K. J. (2004). Burnout as a predictor of leaving Anglican parish ministry. *Review of Religious Research*, *46*(1), 20-26.
- Randall, K. J. (2007). Examining the relationship between burnout and age among Anglican clergy in England and Wales. *Mental Health, Religion & Culture*, *10*(1), 39-46.
- Randall, K. J., & L. J. Francis (1996). Clergy response rates to surveys: Are they really a function of age? *Psychological reports*, *79*(2), 701-702.
- Rees, R. L. D., & L. J. Francis (1991). Clergy response rates to work-related questionnaires: A relationship between age, work load and burnout. *Social Behavior & Personality*, *19*(1), 45-51.
- Revicki, D. A., & R.R.M. Gershon (1996). Work-related stress and psychological distress in emergency medical technicians. *Journal of Occupational Health Psychology*, *1*, 391-396.

- Reynolds, W. J. (2000). Do nurses and other professional helpers normally display much empathy? *Journal of Advanced Nursing*, *31*(1), 226-234.
- Roberts, S. B., K. J. Flannelly, A. J. Weaver, & C. R. Figley (2003). Compassion fatigue among chaplains, clergy, and other respondents after September 11th. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, *191*(11), 756–758.
- Rolfe, J. (1976). The measurement of human response in man-vehicle control situations. In T. Sheridan & G. Johanssen (eds.), *Monitoring behaviour and supervisory control* (pp.125-138). New York, NY: Plenum.
- Roop, R. G. & D. M. Vitelli (2003). Compassion fatigue in the animal-care field. *Wildlife Rehabilitation*, *21*, 146-147
- Rosenzweig, S., J. M. Greeson, D. K. Reibel, J. S. Green, S. A. Jasser, & D. Beasley (2010). Mindfulness-based stress reduction for chronic pain conditions: Variation in treatment outcomes and role of home meditation practice. *Journal of Psychosomatic Research*, *68*(1), 29-36.
- Rourke, M. T. (2007). Compassion fatigue in pediatric palliative care providers. *Pediatr Clin North Am*, *54*(5), 631-644.
- Rudolph, J. M., B. H. Stamm, & H. E. Stamm (1997). *Compassion fatigue: A concern for mental health policy, providers, & administration*. In Poster presentation at the Annual Meeting of the International Society for Traumatic Stress Studies, Montreal.
- Sabo, B.M (2006). Compassion fatigue and nursing work: can we accurately capture the consequences of caring work? *Int J Nurs Pract*, *12*, 136-42.
- Salston, M., & C. R. Figley (2003). Secondary traumatic stress effects of working with survivors of criminal victimization. *Journal of Traumatic Stress*, *16*(2), 167-174.
- Sarros, J. C. and A. M. Sarros (1992), “Social Support and Teacher Burnout.” *Journal of Educational Administration*, *30*(1), 55-69.
- Schauben, L. J., & P. A. Frazier(1995). Vicarious trauma the effects on female counselors of working with sexual violence survivors. *Psychology of Women Quarterly*, *19*(1), 49-64.
- Schwam, K. (1998). The phenomenon of compassion fatigue in perioperative nursing. *AORN Journal*, *68*(4), 642-648.

- Schwarz, N. (2000). Emotion, cognition, and decision making. *Cognition & Emotion*, *14*(4), 433-440.
- Segal, Z. V., J. M. G. Williams, & J. D. Teasdale (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. New York: Guilford Press.
- Segal, Z. V., J. M. G. Williams, & J. D. Teasdale (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. New York: Guilford Press.
- Settoon, R. P., Bennett, N., & Liden, R. C. (1996). Social exchange in organizations: Perceived organizational support, leader–member exchange, and employee reciprocity. *Journal of Applied Psychology*, *81*(3), 219.
- Shapiro, S. L., L. E. Carlson, J. A. Astin, & B. Freedman (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, *62*(3), 373-386.
- Shapiro, S., & G. Schwartz (1999). Intentional systemic mindfulness: An integrative model for self-regulation and health. *Advances in Mind-Body Medicine*, *15*, 128-134.
- Shek, D. T. (1988). Mental health of secondary school students in Hong Kong: An epidemiological study using the General Health Questionnaire. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, *3*(3), 191-216.
- Shore, L. M., & Wayne, S. J. (1993). Commitment and employee behavior: Comparison of affective commitment and continuance commitment with perceived organizational support. *Journal of Applied Psychology*, *78*(5), 774-780.
- Simon C.E., J.G. Pryce, L.L. Roff, & D. Klemmack (2005). Secondary traumatic stress and oncology social work: protecting compassion from fatigue and compromising the worker's worldview. *J Psychosoc Oncol*, *23*, 1-14.
- Sinclair HAH, & C. Hamill (2007). Does vicarious traumatization affect oncology nurses ? *A literature review. Eur J Oncol Nurs*, *11*, 348-56.
- Smith, B. D. (2007). Sifting through trauma: Compassion fatigue and HIV/AIDS. *Clinical Social Work Journal*, *35*(3), 193-198.
- Spector, P. E., & Jex, S. M. 1998. Development of four self-report measures of job stressors and strain: Interpersonal conflict at work scale, organizational

- constraints scale, quantitative workload inventory, and physical symptoms inventory. *Journal of Occupational Health Psychology*, *3*, 356-367.
- Sprang, G., Clark, J. J., & Whitt-Woosley, A. (2007). Compassion fatigue, compassion satisfaction, and burnout: Factors impacting a professional's quality of life. *Journal of Loss and Trauma*, *12*(3), 259-280.
- Stamm, B. (1999). *Secondary traumatic stress: Self-care issues for clinicians, researchers, and educators* (2nd ed.). Baltimore, MD: Sidran Press.
- Stamm, B. H. (2002). Measuring compassion satisfaction as well as fatigue: developmental history of the compassion satisfaction and fatigue test. In: Figley CR, editor. *Treating compassion fatigue* (pp.107–119). New York : Brunner-Routledge.
- Stamm, B. H. (2010). *The concise ProQOL manual* (2nd ed.). Pocatello, ID: ProQOL.org.
- Swannell, J. (1986). *The little oxford dictionary of current English*. Oxford University Press, USA.
- Taylor, A. W., Wilson, D. H., Grande, E. D., Ben-Tovim, D., Elzinga, R. H., Goldney, R. D., ... & Kirke, K. (2000). Mental health status of the South Australian population. *Australian and New Zealand Journal of Public Health*, *24*(1), 29-34.
- The Humane Society of the United States. (2003-2004). Compassion satisfaction/fatigue self-test: animal care. In C.R. Figley (Ed.), *Compassion fatigue: Coping with secondary traumatic stress disorder*. Washington, DC: Humane Society of the United States.
- Thoits, P.A. (1995). Stress, coping, and social support processes: Where are we ? What next ? *Journal of Health and Social Behavior*, *35*, 53-79.
- Thomas, R. B., & J. P. Wilson (2003). Issues and controversies in the understanding and diagnosis of compassion fatigue, vicarious traumatization, and secondary traumatic stress disorder. *International Journal of Emergency Mental Health*, *6*(2), 81-92.
- Truax, C. B., & R. R. Carkhuff (1967). *Toward effective counseling and psychotherapy: Training and practice*. Chicago: Aldine.
- Tugade, M.M, & B.L. Fredrickson (2004). Resilient Individuals Use Positive

- Emotions to Bounce Back From Negative Emotional Experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, *86*(2), 320-333.
- Van den Berg, H., C. Bester, E. Janse-Van Rensburg-Bonthuyzen, M. Engelbrecht, H. Hlope, J. Summerton, ... & van Rensburg, D. (2006). *Burnout and compassion fatigue in professional nurses*. A Study in PHC Facilities in the Free State, with Special Reference to the Antiretroviral Treatment Program. Centre for Health Systems Research and Development, Bloemfontein.
- Wayne, S. J., Shore, L. M., & Liden, R. C. 1997. Perceived organizational support and leader-member exchange: A social exchange perspective. *Academy of Management Journal*, *40*(1), 82-111.
- Wengström, Y., & M. Ekedahl, (2006). The art of professional development and caring in cancer nursing. *Nursing and Health Sciences*, *8*, 20-26.
- Wenzel, J., M. Shaha, R. Klimmek, & S. Krumm (2011). Working through grief and loss: Oncology nurses' perspectives on professional bereavement. *Oncology Nursing Forum*, *38*, 272-282.
- Williams, C. A. (1989). Empathy and burnout in male and female helping professionals. *Research in Nursing & Health*, *12*(3), 169-178.
- Williams, L. K., S. Palomares, & D. Schilling (1996). *Caring and capable kids: An activity guide for teaching kindness, tolerance, self-control and responsibility*. Torrance, CA: Innerchoice Pub.
- Wilson, J. P., & J. D. Lindy (1999). Empathic strain and countertransference. In M.J. Horowitz (Ed.), *Essential papers on posttraumatic stress disorder* (pp. 518-544). New York, NY: New York University Press.
- Wolf, E. S. (1983). Empathy and countertransference. *The Future of Psychoanalysis*, *56*(3), 309-326.
- World Health Organization. (2001). *The World Health Report 2001: Mental health: new understanding, new hope*. World Health Organization.
- World Health Organization. (2005). *Promoting mental health: Concepts, emerging evidence, practice*. Geneva: Author.
- Yoder, E. A. (2010). Compassion fatigue in nurses. *Applied Nursing Research*, *23*(4), 191-197.

Zimet, G.D., Dahlem, N.W., Zimet, S.G. & Farley, G.K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, *52*, 30-41.

附錄

附錄一 工作團隊會議紀錄

第一次會議紀錄 106年03月27日(一)上午10點~11點

開會成員：台南大學行政管理系吳宗憲教授、助理：辜雅禪、郭怡貞
動平會林憶珊、萬宸禎

鄺巧玲、陳利根諮商師提供五次工作坊時間

5/22.23 6/19.20 7/5.6 8/30.31 9/11.12

團隊的時間可依此安排

量化：前後測資料蒐集在實務工作進行中的方式，安排於第一天的工作坊開始前30分鐘安排、第二天結束前安排30分鐘填後測問卷。

質性（由吳老師設計提供訪談問題）安排在工作坊中引導成員討論分享：

安排方式：（若看到吳老師的訪談問題會更具體了解如何安排是最適切）

- (1) 分在工作坊中分別進行討論
- (2) 一天各一小時或第二天兩小時
- (3) 若安排在工作坊不太適合，那也可安排在工作坊後再獨立進行。

下周工作討論吳老師與同學將與團隊分享研究前測後測及訪談問題。

工作坊實務工作：請巧玲與利根老師設計三種模式

- (1) 認知模式：可在每個主題後安排QA人數約50人參加
- (2) 認知+經驗分享敘事混合模式：人數約30人參加
- (3) 經驗分享敘事模式：人數約15人參加
- (4) 最後一梯請宸禎安排一場半天諮商領域專家學者講座

宸禎後續與巧玲與利根老師討論，工作坊課程表定稿的時間以便製作海報，發文宣傳招生報名等後續工作。

行政及核銷實務工作：

- (1) 核銷的單據由吳老師提供
- (2) 單據核銷由吳老師的學生負責，工作費每月3000元，從4月開始共計9個月2萬七千元從計畫經費扣除。

動平會宸禎負責

- (1) 宣傳公文由負責寫好提給吳老師，由吳老師透過學校發文。
- (2) 動保處、動檢所通知等宣傳聯繫工作。
- (3) 撰寫計畫執行報告。

第二次會議紀錄 時間：106年04月10日(一)上午10點~11點

開會成員：台南大學行政管理系吳宗憲教授、助理：辜雅禪、郭怡貞
鄺巧玲老師、陳利根老師、動平會萬宸禎

吳宗憲老師與萬宸禎討論確定以北中南東開辦四場工作坊，年底再開辦一場發表

與論壇，一場講座工作坊模式、一場混合工作坊模式、兩場體驗分享工作坊模式，一場發表與論壇形式由團隊工作成員分別報告研究結果及專業觀察，邀請農委會主管、地方動保處、動檢所、參與同仁一到兩位、及回應人（目前暫定葉明理教授）。

吳老師提出體挺挺團隊曾經邀請音樂治療師協助夥伴，效果不錯，工作坊可參考是否安排並邀請。

工作坊課程由利根及巧玲安排，會將此提議納入參考。

工作執行調整更新工作坊時間：6/12-13、7/19-20、8/1-2、9/11-12 團隊的時間可依此安排

工作執行：

研究工作：吳老師及兩位同學分享前側、後測量表問題，吳老師表示還需要修減題項。訪談問題共七題。

利根老師提出問題，工作坊的工作會以成員需求問題給予回應為主，有的訪談問題可能無法討論。

吳老師回應：原則上請利根老師和巧玲老師若盡可能安排在工作坊中引導提問討論，提供參與成員回應，若無法安排或沒有情境出現適合引導題項，再請研究助理私下安排訪談。

以上回應工作團隊達成共識。

第三次會議紀錄 106年04月17日（一）上午10點

開會成員：台南大學行政管理系吳宗憲教授、助理：辜雅禪、郭怡貞
陳利根老師、動平會萬宸禎、林憶珊

工作坊各模式區別：

(1) 講座工作坊模式：可在每個主題講座後安排半小時由主題諮商師帶領所有成員共同一起進行體驗，再請成員分享或提問。

(2) 混合工作坊模式：主題演講＋小組問題討論＋小組小結分享＋引導練習＋分享提問時間。

(3) 體驗分享工作坊模式：以參與成員為主，由諮商師設計活動引導成員參與分享與討論，較深入了解參與者個別壓力、困境、問題與需求，給予引導。

以上與工作團隊成員達成工作共識。

三種模式工作坊實施地點

(1) 北區／台北體驗分享模式，地點／訂心悅人文空間

(2) 東區／花蓮體驗分享模式，地點／東華諮商系可免費提供諮商地板教室（考量太遠）目前詢問其他場地如慈濟大學

(3) 中區／台中混合模式，地點／橙藝空間或左西人文空（詢問中）

(4) 南區／台南講座模式，地點／台南大學是否有地板教室可使用，若無可使用多功能教室（詢問中）。

工作坊實作報名問題討論（FB線上討論）

問題：

動保處及動檢所工作者可能因同仁不信任關係沒有參與意願或上級指派來參與工作坊產生被動投入課程或分享很少的情況。

解決方式：

可在發海報及簡章上文案上註明需要參與者的特徵，如感受壓力大、感受緊張、焦慮、恐慌、挫折、難過、抑鬱等身心情況，並附上簡單版的自我檢測量表，例如 10 題超過 6 題，建議參加，七題以上身心需要專業協助的方式。鼓勵同仁先了解自己情況，意識自己身心需要專業上幫助，若報名參加情況是由長官指派，自我檢測量表也可提供長官了解同仁是否有相關症狀，鼓勵需要參與工作坊的同仁參與。

以上工作團隊成員達成工作共識

第四次會議紀錄時間：106 年 05 月 8 日（一）上午 9 點

開會成員：台南大學行政管理系吳宗憲教授、助理：辜雅禪、郭怡貞

陳利根諮商師、動平會林憶珊、萬宸禎

計畫工作討論：量化問卷設計的各子題介紹

第五次會議紀錄 106 年 05 月 22 日（一）上午 9 點

開會成員：台南大學行政管理系吳宗憲教授、助理：辜雅禪、郭怡貞

陳利根諮商師、動平會秘書長萬宸禎

吳宗憲老師：簡章已給農委會、RAY 導演來拍片農委會尚未回覆。

研究上的討論：

(1) 課程與研究設計-單一族群與混合族群是否依年資分組？

利根老師回覆：沒問題。但須考量各組紀錄者在換位置之後要重新記人。

(2) 課程與研究設計一組大約多少人？

利根老師回覆：15 人分為 3-4 組，30 人及 50 人，通常一組以 5 人為限。

(3) 吳宗憲老師：萬一工作坊後測分數沒有提高？

宸禎秘書長：每個個體選擇學習方式不同，每個個體願意敞開心胸談內心的程度不同，個體面臨的問題準備好要面對的程度也不同，三種模式皆能提供不同的人受益。韌力的測量與個人長遠生命發展增能有關係，量表後側可能改變不大。

利根老師：有些後測不可能改變（例如失眠、做惡夢不可能馬上改善），情緒情感的調適有可能改變。

吳宗憲老師：前後側如果不顯著甚至是變差，質化的內容作補充。我們可以用質化的資料來推論可能是那些原因，在第五場發表，現場可請參與的同仁討論及回饋。

利根老師：工作坊諮商就像傷口化膿開刀，兩天的工作坊時間不夠使傷口完全好，可能比原來更痛。

宸禎秘書長：如果有經費資源，很希望可以提供需要的同仁之後繼續做一對一別諮商，工作坊功能讓同仁發掘覺知並面對自身的問題與需求的準備，若個體有諮商的需求，後續的問題還是需要給予資源上的支持。

宗憲老師：可據此向農委會申請明年的經費再做一次後測。

宸禎秘書長工作坊行政工作：

(1) 花蓮與台南場地變動（台南場維持 J509 我們手動排桌椅）

(2) 海報一版不符預期，二版設計中，一周內出爐。

第六次會議紀錄 106 年 6 月 5 日（一）上午 9 點

開會成員：台南大學行政管理系吳宗憲教授、助理：辜雅禪、郭怡貞

陳利根心理諮商師、動平會秘書長萬宸禎

吳宗憲老師：

請農委會再發一次公文（確保來的人數），報名表的部分請再處理，看能否順暢或簡化報名手續，請宸禎回應處理。

農委會希望工作坊結束後諮商輔導完之後，可以詢問同仁願不願意接受導演的錄影訪談，不採取當天留下來的模式，留下願意接受採訪的同仁姓名資料，提供給導演約訪談。

在台中場開始之前一星期開會，團隊夥伴共同順一遍活動流程。希望大家的資訊與任務內容、前置準備都事先溝通，例如問卷的內容、上課用的 ppt，都在活動前線上分享。

宸禎秘書長：

目前等待大家報名。工作坊開始前會做好簽到表、名牌、便當訂購。兩位同學記得需要的東西（海報、問卷等）前一周先寄過去活動地點。

與利根老師確認演講跟混合的形式都需要投影機、電腦（台南、台中場需要），上課檔案請利根老師先提供給宸禎秘書長，也提供給團隊夥伴，讓團隊夥伴了解課程內容，研究資料收集上更順利。

工作坊活動的順序：宗憲老師開場說明前後測量表，介紹利根老師巧玲老師，請兩位老師開場講解工作坊注意事項。

除吳老師發文以及請農委會發文，我會打電話拜訪各地方政府主管，請各單位盡可能鼓勵需要參加的同仁報名參加。

第七次會議紀錄 106 年 6 月 19 日（一）上午 9 點

開會成員：台南大學行政管理系吳宗憲教授、助理：辜雅禪、郭怡貞

陳利根心理諮商師、動平會秘書長萬宸禎

問卷事宜：後測的第 11 部分，再請利根老師提供題目，讓我們來編輯問卷。（利根老師回覆：今天應該可以處理好）問卷的發放與回收由吳老師助理處理。

周四晚上 9 點再次線上討論下周行政安排，及報名人數的狀況。

其他有意願參與工作坊的人：

(1) 上週雅禪口試，委員王順美老師（環境教育的教授）希望參觀察，希望來看看這個工作坊對公務員有甚麼樣的效果，以及公務員有什麼反應。王老師也是台灣少數有在做動檢員研究的老師，她之前有做動檢員的訓練，可能也認識部分的動檢員。

利根老師回應：擔心會影響到公務員說的意願

吳老師：請宸禎邀請王順美老師出席 12/9（六）論壇。

(2) 宗憲老師一位朋友的女兒（心理系），也想來參加。

利根老師回應：認為如果是當工作人員會好一些，比較不會讓動檢員有被觀察的感覺。

利根老師：目前是只有 6 位報名，如果人數過少，在工作坊的課程設計上會與人數多的情形不同（可能某些活動無法進行）。

第八次會議紀錄 時間：106 年 7 月 3 日（一）上午 9 點

開會成員：台南大學行政管理系吳宗憲教授、助理：辜雅禪、郭怡貞
陳利根心理諮商師、動平會秘書長萬宸禎

宗憲老師：關於台南場場地 台南大學的場地，諮商教室，木板，有坐墊不能吃飯（沒有抱枕） 目前 15 位報名，工作人員約 8-10 位。

宸禎回應：聯絡諮商系所（學校）跟外面的場地詢問，兩天的課需要合式椅（有靠背）比較舒適，會繼續聯絡台南大學輔導中心確認場地，若不行，台南有六家諮商中心，會找到適合的場地。

關於台北場，花蓮場併到台北場，人數要加進來。

利根老師回應：人數不能超過 20 位，因為是體驗式的，人數不能太多。12 位算是很適宜的人數。

宗憲老師：如果台北場人多，可以考慮拆兩場都是同仁參與的（或者是說辦一場 NGO 的在台北，暫緩跟江科長提）

宸禎：若拆兩場，最晚在 7 月 10 號要通知同仁調換時間（到 9 月份）。

宗憲老師：這樣對報花蓮場的同仁比較好，不用再改他們的時間。

請北場的同仁參加回去之後幫忙宣傳，讓其他同仁報名參加 9 月的場次。

以最小變動原則。本周陸續有人報名。

問卷及現場工作坊的討論：

(1) 商品卡忘記拿（補救方式：把商品卡直接黏在牛皮紙袋上）

(2) 問卷最後一頁忘記填（補救方式：把開放題移到最後一頁）

(3) 工作坊進行方式：希望能在第二天多一段時間，讓參與者分享如何應用這兩天學到的技巧，來減少壓力；怎麼把這些技能帶回職場。

第九次會議紀錄 時間：106年7月10日（一）上午9點

開會成員：台南大學行政管理系吳宗憲教授、助理：辜雅禪、郭怡貞
陳利根心理諮商師、動平會秘書長萬宸禎

怡貞處理逐字稿跟歸納整理快完成，處理完分享到對話框給大家，確認哪些問題沒有問到，需要在下次的工作坊作調整，再跟大家討論。請利根老師和巧玲老師協助設計在工作坊的活動中提問，以蒐集資料。

宗憲老師跟雅禪處理全面性發前測問卷：評估來參與工作坊的同仁是否是同情疲勞較嚴重，或有更有其他同仁同情疲勞問更嚴重，但沒有辦法參與等各種分析。吳老師與助理雅禪已給全台動保處動檢所所長同仁打電話協助請其他同仁也填問卷，都能協助配合。

宗憲老師：花蓮所長，提到同仁彼此間隙，參加團體工作坊，擔心討論會不願意多談，因此考量只派一個位同仁參加，希望我們能到花蓮作個別諮商。宗憲老師回覆所長，可能可行性不是太高，因為資源經費有限，且如果讓其他縣市知道我們只為了花蓮做個別諮商，可能會覺得資源分配不公平。另一方面需評估夥伴們的意見及經費，公平性的問題也可以解決，比如這是實驗性質的個別諮商等，可了解同仁對個別諮商對的需求，若評估後是必要的資源，可向農委會提出明年度實施建言。目前先發問卷量表，了解花蓮同人同情疲勞的狀況。再評估之後的處理方式。

利根老師：若確定花蓮提供個別諮商，可邀請花蓮當地的諮商師。第四場花蓮來參與一位同仁，可邀請彼此信任的同仁一起參加。

宸禎：會聯絡報名的同仁確認，再聯繫所長。

台北場7月20號，農委會到台南大學審查，開實驗動物小組會議，學校請吳老師出席。工作坊第二天請宸禎幫忙，協助發放問卷的注意事項說明等。

南大場地變更確認學生輔導中心可以借，確定在輔導中心團體諮商室舉辦工作坊。

第四場工作坊花蓮場調整在台北場舉辦，請宸禎打電話邀請農委會江科長與同仁報名參加，連繫新北市的主管鼓勵同仁報名參加。

第十次會議紀錄 時間：106年7月17日（一）上午9點

開會成員：台南大學行政管理系吳宗憲教授、助理：辜雅禪、郭怡貞
陳利根心理諮商師、動平會秘書長萬宸禎

這次開會大家前置作業都在準備中，沒有問題。

怡貞：台中場逐字稿已完成，發現工作的部分收到的資料很少。

宗憲老師：可否請利根老師工作的部分分組討論多一些。

利根老師：好的，會針對這個部分調整，強調工作與工作坊之間的連結。

第十一次會議紀錄 時間：106年7月24日（一）上午9點

開會成員：台南大學行政管理系吳宗憲教授、助理：辜雅禪

陳利根心理諮商師、動平會秘書長萬宸禎

宸禎：台南的報名人數：19位

利根老師 20位的團體諮商引導人數比較多會比較困難。

宗憲老師：嘗試一個團體 20位，若帶起來困難，這次的經驗也可以做為以後團體諮商的參考。

宸禎會將活動照片放到動平會的網頁上分享給工作團隊。

宗憲老師：這四場宸禎呈現記錄，可使用照片在其中。另外，每場活動應該要命名。

宸禎：建議與三位老師一起討論每一場的名稱。

宗憲老師：等四場結束後，一起討論。

宗憲老師請教利根老師第一場與第二場差異：

第一場：教學比較明確，如：在外化的部分，花了比較多的時間在引導，實際的練習，練習技能，同仁在技能上的學習比較好。（整個團體結構性清楚）

第二場：教學比較少，運作的重點在於發現同仁討論整個體制的問題，民眾、長官對他們的壓力，更集中於工作壓力上。引導痛苦講出來，回饋、陪伴，經驗分享，從困難中陪伴，第二場的療癒性比較強。

利根老師：同仁認為動物的問題都是小事，比較多是人的問題，這樣會不會和研究目標有不同（不是聚焦在同情疲勞上）？

宗憲老師：會和怡貞、雅禪討論，同仁在分享的時候可不用糾正他們，下次再請老師更聚焦於動物所帶來的壓力上，但其實也有可能他們壓力的主要來源是對人的壓力，這也是研究的發現。

第四場目前有四位報名，台北市的兩位同仁，以及農委會的六位同仁也還沒有報名。應該至少會有九位報名第四場。

第十二次會議紀錄 時間：106年8月21日（一）上午9點

開會成員：台南大學行政管理系吳宗憲教授、助理：辜雅禪、郭怡貞

陳利根心理諮商師、動平會萬宸禎秘書長

怡貞：主要想請巧玲老師及利根老師協助事項，請教關於引導的調整：

最主要想要收集到的「同情疲勞」（就是因動物引發的創傷）以及關於這個壓力帶來的症狀、如何察覺到它的相關資料，如果下一場還有類似的分享，希望能鼓勵他們多說一些。

關於同情疲勞所帶來的影響，本題主要想問動檢員會因同情疲勞有何影響，例如生活或工作有何改變？價值觀或工作態度有何改變？（比如說有人提到對工作失去熱

情、做到「靈肉分離」、做越久越討厭人類之類的)。這題也是因為有同情疲勞經驗的人不多，所以可能比較難問到我們想要的。不過還是可以從單純的工作壓力作為切入點來問。

第十三次會議紀錄 時間：106年9月18日(一)上午9點

開會成員：台南大學行政管理系吳宗憲教授、助理：辜雅禪、郭怡貞
陳利根心理諮商師

宗憲老師：感謝利根老師的協助，辦完了四場工作坊。四場工作坊的命名，下周再與宸禎繼續討論。

怡貞進度：工作進度逐字稿進行中，也對台北場兩位同仁進行後續訪問。本周任務：農委會的結案報告大綱先完成，再繼續後續的訪問。

雅禪進度：問卷已全數寄出給各縣市，下周會開始打電話催。還沒跑 SPSS。關於對照組的問卷，本周開始打電話催。

第十四次會議紀錄 時間：106年10月9日(一)上午9點

開會成員：臺南大學行政管理系吳宗憲教授、助理：辜雅禪、郭怡貞
動平會萬宸禎秘書長

結案報告架構：

- (1) 工作坊的活動觀察視時間安排再決定是否撰寫。
- (2) 四場活動的命名再麻煩宸禎。
- (3) 討論研究方法撰寫細節(觀察法)。
- (4) 怡貞獨立出與 CF 無關的變項(對工作的抱怨、參與者對工作坊的效果回饋)，一起寫進報告裡。

量化部分：所有問卷 coding 完成。

研討會(12月9號)工作分配與報告順序：

- (1) 宗憲老師(全面性報告：研究的目的、過程，介紹同情疲勞文獻，20mins)
- (2) 宸禎(報告四場活動，20mins) oo 諮商模式之探討
- (3) 巧玲、利根老師(對工作坊的心得與看法，各 15mins)
- (4) 怡貞(質化報告，20mins)
- (5) 雅禪(量化報告，20mins)
- (6) 宗憲老師(結論，看時間決定是否報告影響 cf 的各項因素，20mins)

研討會名稱討論：請大家腦力激盪，提供 2 個研討會的名稱，自己報告的主題名稱，下周一起討論。

第十五次會議紀錄 時間：106年10月23日(一)上午9點

開會成員：臺南大學行政管理系吳宗憲教授、助理：辜雅禪、郭怡貞
陳利根諮商師

雅禪的題目：諮商團體對影響同情疲勞因素之研究—以動物保護行政人員為例。

怡貞的題目：應用諮商探究同情疲勞之心理機制—以動物保護行政人員為例。

怡貞整理質化資料的過程，可提供政府政策建議的案例（例如覺察的例子、沒有同情疲勞的例子）特別註記，提供給吳老師整理最後結論報告。

雅禪量化統計分析的結果，單從前後測來看，確實有顯著（前後測顯著的變項有：同情疲勞、同情滿足、burnout、次級創傷、心理健康、自利、社會支持）。

但不同的場次間沒有特別的差異。

利根老師補充：學界也有因為哪個學派比較厲害而做過類似實驗，但是結果差異不大。

請雅禪在寫結案報告時，除了放前後測的差異有顯著以外，也要加入組別間分數差異的說明。

下周吳老師請假，其他人照例開會，討論4場工作坊命名等事宜。

第十六次會議紀錄 時間：106年10月30日（一）上午9點

開會成員：臺南大學行政管理系研究助理：辜雅禪、郭怡貞
陳利根諮商師、台灣動物平權促進會秘書長萬宸禎

利根跟巧玲，研討會上一起報告30分鐘。報告身心壓力與困境，現場運用演情境劇（台南場的情境劇），請團隊工作夥伴及現場民眾互動幫忙。

情境劇的呈現豐富報告。

四場團體諮商命名討論：

第一場敘事治療模式

第二場內在小孩治療模式

第三場情境劇模式

第四場表達性藝術治療模式

第十七次會議紀錄 106年11月6日（一）上午9點

開會成員：臺南大學行政管理系吳宗憲副教授、研究助理：辜雅禪、郭怡貞
陳利根諮商師、台灣動物平權促進會萬宸禎秘書長

怡貞要幫忙發公文，農委會及全國各動檢所都發文，邀請全員參加。另外特別邀請的各單位分享人再單獨具名發文給他們。

邀請王順美等三位老師（不需發文，等待海報設計好一起寄）、及十二夜導演。

關於第二場跟第四場同情疲勞明顯下降的解釋：台南場比較偏向情境劇，處理人

際壓力的著墨比較多。而台北兩個場次（第二場與第四場）較著重個人內心的療癒，時間比較足夠，因此下降較多。台中場則是沒有帶入太深的創傷。下周宗憲老師請假，大家繼續討論，掌握進度。

第十八次會議紀錄 時間：106年11月27日（一）上午9點

開會成員：臺南大學行政管理系吳宗憲副教授、研究助理：辜雅禪、郭怡貞
陳利根諮商師、台灣動物平權促進會萬宸禎秘書長

針對 12/9 研討會的流程大致順過一次，如下：

吳宗憲老師：開始關心同情疲勞的原因及過程、說明整個計畫進行的流程。相關文獻說明約 15 分鐘。

宸禎：模式介紹、應用方法介紹、結果。（建議在每個部分都加上一張分頁 ppt，可以讓聽眾明確區分出不同區塊。）報告完成鋪陳讓利根老師接續下去。

雅禪跟怡貞，文獻部分的 ppt 請在周日給宗憲老師。

利根老師，會分成困境評估跟自我照顧兩部分，穿插情境劇。指派角色。

宗憲老師最後全面性問卷報告。

第十九次會議紀錄 時間：106年12月04日（一）上午9點

開會成員：臺南大學行政管理系吳宗憲副教授、研究助理：辜雅禪、郭怡貞
陳利根諮商師、台灣動物平權促進會萬宸禎秘書長

宸禎行政工作：

研討會 12/9（六）一點到，一點半開始報到。

目前 30 多人報名，會製作簽到表。可否帶外食要再確認。

須自己帶筆電，請雅禪帶筆電。投影機已租借。

ppt 一起彙整，事先放在筆電桌面（一份給宸禎一份給雅禪）。海報完成，當天帶去。請雅禪帶工作坊的海報，作指引。

討論交流請集思提供桌子【2 位老師 3 位動保處同仁共五個位置】。

附錄二 動檢員同情疲勞與心理因素問卷

「動檢員同情疲勞與心理因素」問卷調查（前測）

編號：

敬啟者：

研究調查指出，同情疲勞會對動物保護者及其工作產生負面影響，而某些特定的心理特質也會影響同情疲勞的程度。本研究想了解動物保護者的同情疲勞，在經過課程訓練後的差異，請不吝表達您的意見，填完後請放入隨函信封，彌封後交給發送問卷人，謝謝。

國立臺南大學行政管理系 吳

宗憲 副教授 敬上

第一部分、「同情滿足和同情疲勞」量表

請依照您對下面陳述的同意程度，在右方□內打 v		很 不 同 意	不 同 意	一 般	同 意	非 常 同 意
		1	2	3	4	5
1	身為動保工作者，我熱愛我的工作	<input type="checkbox"/>				
2	我很高興能學習協助動物的技術與方案	<input type="checkbox"/>				
3	我的工作讓我感到滿意	<input type="checkbox"/>				
4	我擁有快樂的想法和感受	<input type="checkbox"/>				
5	我相信因為我的努力，我的工作會有所不同	<input type="checkbox"/>				
6	我對於我能提供的協助感到驕傲	<input type="checkbox"/>				
7	我身為一個動保工作者是成功的	<input type="checkbox"/>				
8	我很高興選擇了這項工作	<input type="checkbox"/>				
9	我花太多心思在工作上，覺得被工作困住了	<input type="checkbox"/>				
10	我覺得我沒有辦法實現人生的目標	<input type="checkbox"/>				
11	我覺得在工作上我是一個“失敗的人”	<input type="checkbox"/>				
12	和動物相關的工作會讓我產生無力感	<input type="checkbox"/>				
13	身為一位動保工作者我經常感到脆弱、疲憊、無力	<input type="checkbox"/>				
14	我因為工作而感到情緒低落	<input type="checkbox"/>				
15	我覺得我沒有辦法區隔工作與生活	<input type="checkbox"/>				
16	我的工作讓我覺得氣憤、理想破滅、毫無價值可言	<input type="checkbox"/>				
17	我不時會回想起動物的遭遇	<input type="checkbox"/>				
18	我會做惡夢，夢到動物所遭遇到的不好的事	<input type="checkbox"/>				

19	在業務上碰到特別可憐的動物後，我會不由自主的想起這些場景	<input type="checkbox"/>				
20	我曾經在和動物相處時，不由自主的想起可怕的經驗	<input type="checkbox"/>				
21	我會因為動物痛苦的遭遇而失眠	<input type="checkbox"/>				

第二部分、「動物同理」量表

請依照您對下面陳述的同意程度，在右方 <input type="checkbox"/> 內打 v		很不同意 1	不同意 2	一般 3	同意 4	非常同意 5
1	觀看悲傷的動物電影會讓我哽咽	<input type="checkbox"/>				
2	看到動物單獨被關在籠子裡會讓我很難過	<input type="checkbox"/>				
3	貓咪親人的呼嚕聲可以鼓舞我	<input type="checkbox"/>				
4	當我看到動物被虐待的時候我會很憤怒	<input type="checkbox"/>				
5	寵物對我的心情有很大的影響	<input type="checkbox"/>				
6	看到動物在受苦會使我心煩意亂	<input type="checkbox"/>				
7	當我看到疑似被遺棄的狗時，我通常會幫助牠	<input type="checkbox"/>				
8	在公眾場合看到別人和他們的寵物親吻或擁抱時會讓我覺得不舒服	<input type="checkbox"/>				
9	太過依賴自己的寵物是很愚蠢的	<input type="checkbox"/>				
10	我覺得人們會因為寵物老死而悲傷感到不可思議	<input type="checkbox"/>				

第三部分、「工作負荷及工作努力意願」量表

請依照您對下面陳述的同意程度，在右方 <input type="checkbox"/> 內打 v		很不同意 1	不同意 2	一般 3	同意 4	非常同意 5
1	我的工作內容太多以致於我無法處理好每件事情	<input type="checkbox"/>				
2	我有太多事情要做且沒有足夠的時間去完成	<input type="checkbox"/>				
3	我花大部分的時間在趕工作進度	<input type="checkbox"/>				
1	即便沒有被要求，我還是會主動幫助新進的同仁	<input type="checkbox"/>				
2	如果對結果有幫助，我會願意超時工作	<input type="checkbox"/>				
3	為了讓政策能改進，我會願意提出建議	<input type="checkbox"/>				
4	我會自願承擔不屬我份內的工作	<input type="checkbox"/>				
5	我不會逃避額外的責任和義務	<input type="checkbox"/>				

6	我總是非常認真地工作	<input type="checkbox"/>				
7	我會透過訓練以及其他各種方法來提升我的工作績效	<input type="checkbox"/>				

第四部分、「心理健康」量表

請依照您對下面陳述的同意程度，在右方 <input type="checkbox"/> 內打 v		很 不 同 意 1	不 同 意 2	一 般 3	同 意 4	非 常 同 意 5
1	覺得自己能專心做事	<input type="checkbox"/>				
2	覺得自己能對事情做決策	<input type="checkbox"/>				
3	覺得自己難以克服所遭遇的困難	<input type="checkbox"/>				
4	覺得自己能夠勇敢面對遇到的難題	<input type="checkbox"/>				
5	覺得所有的事情讓自己蠻高興的	<input type="checkbox"/>				
6	覺得自己沮喪不快樂	<input type="checkbox"/>				

第五部分、「知覺組織支持」的量表

請依照您對下面陳述的同意程度，在右方 <input type="checkbox"/> 內打 v		很 不 同 意 1	不 同 意 2	一 般 3	同 意 4	非 常 同 意 5
1	組織相當重視我的目標和價值	<input type="checkbox"/>				
2	組織相當重視我的福利	<input type="checkbox"/>				
3	組織會在我需要幫助時伸出援手	<input type="checkbox"/>				
4	組織會在意我所提出的意見	<input type="checkbox"/>				
5	如果坦承自己的過錯，組織會願意原諒我	<input type="checkbox"/>				
6	當我需要特殊協助時，組織會願意提供幫助	<input type="checkbox"/>				

第六部分、「離職意願」量表

請依照您對下面陳述的同意程度，在右方 <input type="checkbox"/> 內打 v		很 不 同 意 1	不 同 意 2	一 般 3	同 意 4	非 常 同 意 5
1	您經常慎重地考慮離開目前的工作	<input type="checkbox"/>				
2	您有離職的打算	<input type="checkbox"/>				

3	您已經開始在找其他工作	<input type="checkbox"/>				
4	您覺得在別的地方找到適當職位的可能性很大	<input type="checkbox"/>				
5	如果您現在離職可以在 1 個月內找到新的工作	<input type="checkbox"/>				

第七部分、「多倫多正念」量表

請依照您對下面陳述的同意程度，在右方 <input type="checkbox"/> 內打 v		很 不 同 意 1	不 同 意 2	一 般 3	同 意 4	非 常 同 意 5
1	我更喜歡對未知經驗敞開心胸，而不是想控制或改變它們	<input type="checkbox"/>				
2	我會很好奇自己從某些思想、感情或感受的反應裡，學到甚麼	<input type="checkbox"/>				
3	我時時刻刻都很好奇，想體會我心中的感受	<input type="checkbox"/>				
4	我對我腦中不時冒出的每個想法與感受，都感到好奇	<input type="checkbox"/>				
5	我仍然好奇每個經歷發生的本質	<input type="checkbox"/>				
6	我很好奇自己對每一件事物的特殊反應	<input type="checkbox"/>				
7	透過觀察自己容易被甚麼事物吸引的過程，我能夠在其中學到智慧	<input type="checkbox"/>				

第八部分、「道德疏離」量表

請依照您對下面陳述的同意程度，在右方 <input type="checkbox"/> 內打 v		很 不 同 意 1	不 同 意 2	一 般 3	同 意 4	非 常 同 意 5
1	為了保護大部分民眾，只好犧牲小部分動物	<input type="checkbox"/>				
2	考量到我們組織的總體目標，有時候動物福利會被放到次要的位置	<input type="checkbox"/>				
3	相較於動物受到直接生命威脅，動物福利的問題還比較可以忍受	<input type="checkbox"/>				
4	某些處置動物的方式好像不太合理，不過遵從長官的命令行事更重要	<input type="checkbox"/>				
5	雖然某些處置動物作法怪怪的，不過別的同仁也是這麼做的	<input type="checkbox"/>				
6	我照護動物時雖然有一些小瑕疵，但不至於傷害到動物	<input type="checkbox"/>				

7	和動物互動不用小心翼翼的，動物沒有這麼容易被傷害	<input type="checkbox"/>				
8	這些動物遭受到不適當的對待，有時是牠們本身的因素所造成	<input type="checkbox"/>				

第九部分、「自利」量表

請依照您對下面陳述的同意程度，在右方 <input type="checkbox"/> 內打 v		很不同意 1	不同意 2	一般 3	同意 4	非常同意 5
1	我會找機會得到更高的社會地位	<input type="checkbox"/>				
2	我一直在尋找向成功邁進的方法	<input type="checkbox"/>				
3	我期待得到別人的讚美	<input type="checkbox"/>				
4	成功對我來說很重要	<input type="checkbox"/>				
5	我會關注我的利益	<input type="checkbox"/>				
6	賺很多錢是我人生的目標之一	<input type="checkbox"/>				
7	有亮眼的成績幾乎成為我首要的考量	<input type="checkbox"/>				

第十部分、「知覺社會支持」量表

請依照您對下面陳述的同意程度，在右方 <input type="checkbox"/> 內打 v		很不同意 1	不同意 2	一般 3	同意 4	非常同意 5
1	在我的朋友當中，至少有一位能給我值得信任的忠告	<input type="checkbox"/>				
2	如果我覺得孤獨，我可以打電話給幾位朋友聊聊天	<input type="checkbox"/>				
3	如果我必須出遠門幾週，有親友可以幫助照顧我的家(如盆景、信箱、狗、貓)	<input type="checkbox"/>				
4	我經常和親友見面或談話	<input type="checkbox"/>				
5	如果我必須在五點以前到郵局寄出一封重要的信件，卻有事耽擱，我有親友會願意幫這個忙	<input type="checkbox"/>				

第十一部分、基本資料

1.性別：(1) 男 (2) 女

2.您的年齡：(1) 20歲以下。(2) 21~30歲。(3) 31~40歲。(4) 41~50歲。(5) 51~60歲。(6) 61歲以上。

3.宗教信仰：(1) 佛教 (2) 道教 (3) 基督教 (4) 回教 (5) 天主

教 (6) 無 (7) 其他_____

4.您是：正式公務人員（請續填下題）；

約聘雇（用）臨時人員（請跳至第 6.題）

5.您的職等：

(1) 1-3 職等 (2) 4-5 職等 (3) 6-7 職等

(4) 8-9 職等 (5) 10 職等以上。

6.您擔任動物保護行政工作資歷：

(1) 未滿一年；(2) 一年以上，未滿三年；(3) 三年以上，未滿六年；

(4) 六年以上，未滿九年；(5) 九年以上，未滿十四年；(6) 十四年以
上

7.您承辦的業務內容（複選題）

(1) 動物急難救助業務

(2) 動物安樂死業務

(3) 動物屍體處理業務

(4) 動物絕育業務

(5) 動保案件的查緝業務

(6) 野生動物保護業務

(7) 寵物登記的管理業務

(8) 動物管制與捕捉業務

(9) 動物認養業務

(10) 動物保護教育訓練與宣導業務

(11) 收容所管理業務

(12) 收容所清潔業務

8.承上題，上述業務占您所有工作量的比例約為：

(1) 20%以下；(2) 21%-40%；(3) 41%-60%；(4) 61%-80%；(5)

81%-100%

※若您欲了解此研究結果，請留下 E-mail，我們將會將研究結果寄給您，謝謝您。

E-mail：_____

問卷到此結束

再次感謝您的填答及協助