

親愛的老師：

2月6日凌晨南臺灣的大地震，造成臺南地區重大的災情，使我們都感到十分震驚、害怕、難以置信、悲慟…，這突發的天然災害，對我們都產生極大的震撼與衝擊，感謝學校第一線人員，導師、老師、組長以及行政人員們在這段時間內辛苦地追蹤學校學生們的情況，辛苦了！

重大災害事件發生後，人們會想收集更多的資訊，來確保自己和孩子的安全，但過多的資訊可能使我們自己或孩子更感到無力、害怕、生氣或過度的驚嚇。提醒您透過媒體關心此事件時，能保持冷靜及辨別資訊的重要性，也注意及協助我們的孩子，避免過多的訊息造成他們的驚嚇。

經驗重大天然災害及面對其所造成的傷害。我們在此時或這段期間陸續出現下列的情緒是很正常的：

1. 震驚：例如失眠、做惡夢、…等
2. 無法專心課業、甚至成績退步等
3. 否認：不相信這是真的、認為是消息有誤…等
4. 生氣：氣老天不公平、氣相關的人事物…等
5. 回想起過去的相似創傷經驗
6. 腦海中會一直重複意外發生的經過而無法控制
7. 討價還價：假使能夠…，以換回他的生命
8. 憂鬱、沮喪：對人生的無力、無奈、無著力感
9. 接受：經過一段時間的沉澱後，開始接納事實，並且了解生命的有限性。

上述的反應在幾星期內或一個月左右會慢慢減緩，如果老師們觀察到孩子在一陣子後仍有上述的反應，請讓學校輔導室或導師知道，讓輔導室和學生輔導諮詢中心的專輔人員一同協助孩子渡過這次的困境。

以下亦提供您安心四法做為您自我照顧及協助孩子上的參考：

安心四法(黃龍杰心理師、臺南市諮商心理師公會整理)

1. 您可以把「信、運、同、轉」這句口訣送給受驚的人，當作吉祥話。
2. **信**仰：燒香、求護身符、或集體禱告等，能重拾對上天的信賴和人生的意義，逢凶化吉。
3. **運**動：讓自己喘氣流汗，或練氣功、刮痧等體能保健，把壓力賀爾蒙排出體外。
4. **同**伴：和能讓你安心的人在一起，最好可以把擔憂和慶幸都說出來，有紓解和整理的效果。
5. **轉**移：要有事做，不管是勞力或勞心，這樣才能暫時把煩惱放下，避免鑽牛角尖。

以上資訊提供老師做為參考，若有需要進一步的協助，請主動聯繫輔導室。

輔導室 關心您