

親愛的老師、家長您好：

107年2月6日深夜的大地震。造成花蓮地區重大的災情，發生之日期亦和兩年前造成臺南地區重創的美濃地震相同，不禁令我們擔可能會再挑起民眾及孩子的創傷經驗和情緒。在此，請學校老師、輔導室及家長近期協助關心曾受兩年前震災影響的學生之外，亦提供一些相關的訊息，讓我們一同關心及陪同我們身旁的親友及孩子渡過此次的事件可能對我們的影響。

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。請各位家長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，避免過多的訊息再次挑起我們及孩子的創傷經驗，造成我們和孩子的驚嚇及恐慌。

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，如果觀察到周圍的親友及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，讓老師和學生輔導諮商中心的心理師們一同協助孩子渡過這次的困境。必要時亦建議尋求醫療的協助，讓事件對我們的影響減到最低。

在此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(參考黃龍杰心理師整理之文獻)

1. **信仰**：藉由您及親友個人的信仰及相關儀式來協助您及親友心靈上的安定，如收驚、拜拜、禱告…等。
2. **運動**：運動除了流汗，增加身體健康之外，亦可以協助抒解情緒和轉移注意力。
3. **同伴**：和親近的親友一同做喜歡的事或聊聊自己的情緒及擔心，讓情緒有出口。彼此互相支持，共同渡過此次事件。
4. **轉移**：**避免過度接收事件相關新聞或訊息**，做些可以協助我們轉移注意力的事，如看書、和家人出遊、娛樂活動…等。

以上資訊提供老師及家長做為參考，若有需要進一步的協助，請主動聯繫學生輔導諮商中心。

臺南市教育局學生輔導諮商中心 關心您