

會址:10088 台北市中正區師大路 188 號  
電話:( 02)2367-1808 傳真:( 02)2367-7302  
網址: [www.tcpu.org.tw](http://www.tcpu.org.tw) 信箱: [tcpu.mail@gmail.com](mailto:tcpu.mail@gmail.com)

ADD : No.188, Shida Rd., Zhongzheng Dist., Taipei City 100, Taiwan (R.O.C.)  
TEL: +886-2-2367-1808 FAX: +886-2-2367-7302  
Internet: [www.tcpu.org.tw](http://www.tcpu.org.tw) Mail: [tcpu.mail@gmail.com](mailto:tcpu.mail@gmail.com)

新聞稿(2014.5.22)

## 捷運隨機砍人事件 引發民眾恐慌心理

協助民眾遞減恐慌心理，讓生活盡快恢復常軌

台北捷運發生有史以來第一次隨機砍人事件，引發民眾強烈恐慌心理，諮商心理師公會全聯會發言人林萃芬表示，在第一現場目睹事件發生過程的民眾多半會出現創傷後壓力症候群 (PTSD)，例如，經常沒來由的感到害怕、驚慌，腦海裡不斷浮現恐怖畫面，對某些特定對象或情境會產生長期且高度的恐懼反應，身體上會感到緊張、胃腸不適，行為上也會連帶改變，包括惡夢、夜尿、睡眠、失常等等。

諮商心理師公會全聯會發言人林萃芬強調，危機事件發生之後，民眾會出現集體性的負面情緒，最好盡快安排心理諮商，透過相關心理專業人員協助民眾慢慢遞減恐慌心理，讓生活盡快恢復常軌。林萃芬也呼籲衛生福利部心理健康與口腔司，要及時協助民眾安頓身心，同時深入掌握民眾的心理健康狀況。

此外，林萃芬也提供民眾觀察環境安全與否的 S.P.E.E.D 快速讀人法，包括下面五個步驟：第一步是掃瞄 (Scan)，先掃瞄全場，看看四周環境的狀況，留意一下場景中有那些人士 (例如穿著、打扮、表情)，他們都在做些什麼事情？第二步是分解 (Pare)，接下來是分解資料，找出重要的特質，是否有獨特的地方 (如包包異常鼓起、手握棍棒等)。第三步是放大 (Enlarge)，放大檢視各種獨特的行為，是否有敵意的表情眼神，或是不合常情的舉動？第四步是評估 (Evaluate)，評估對方的行為舉止有那些可能性？會不會有攻擊的驅力？第五步是決定 (Decide)，快速評估是否有危險性，馬上做出決定，盡快採取安全措施，

通報相關單位，才能趨吉避凶。

諮商心理師公會全聯會秘書長修慧蘭表示，目前受到此事件影響的人，包含4大類：一是死傷的民眾，二是他們的家人與朋友，三是搭乘此車目睹事件的民眾，第四類是一般民眾。修慧蘭秘書長呼籲政府單位或捷運公司在提供後續協助時，應顧及上述4類民眾不同需求，例如在各捷運站張貼安心文章，及告知民眾可使用的心理機構有哪些；針對目睹者提供心理減壓團體的服務，針對家屬及受傷民眾立即提供所需要的心理諮商。此過程可結合民間專業團體，例如各地諮商心理師，如此才能提供民眾較完整的身心照護。

發布時間：103年5月22日



## 震撼占心理 防創傷症候群

<http://www.cna.com.tw/news/ahel/201405220331-1.aspx>

發稿時間：2014/05/22 17:55 最新更新：2014/05/22 17:55

(中央社記者龍珮寧台北 22 日電) 捷運事件，諮商心理師表示，目擊民眾會出現創傷後壓力症候群，訊息不斷轉播，民眾心理也受影響，建議政府或捷運公司在後續協助時要提供必要心理協助。

中華民國諮商心理師公會全國聯合會秘書長修慧蘭說，北捷發生有史以來隨機砍人事件，媒體、網路不斷轉貼各種訊息，受此事件影響者有 4 類，死者、死者家屬及朋友、現場目擊民眾、一般民眾。

諮商心理師林萃芬說，目擊民眾多半會出現創傷後壓力症候群

(PTSD)，如沒來由感到害怕、驚慌、恐怖畫面不斷浮現、對特定對象或情境產生長期且高度恐懼、緊張、胃腸不適，行為改變，出現惡夢、夜尿、睡眠、失常等。

台灣精神醫學理事長周焯智表示，初期可能會出現驚嚇、失眠、顫抖、不安和哭泣等反應，對多數人而言，上述反應應會在數周內自然改善。

但周焯智也指出，仍有少數人會因衝擊過大以致上述壓力反應並沒有明顯改善，出現身心耗竭或創傷後壓力症候群，民眾可就近尋求醫療院所精神科醫師或臨床心理師提供相關諮詢協助，讓自己逐漸回歸正常生

活。

中華民國諮商心理師公會全國聯合會建議政府或捷運公司在提供後續協助時，應顧及上述不同類型民眾需求，呼籲衛生福利部心理健康與口腔司，要及時協助民眾安頓身心，同時深入掌握民眾心理健康狀況。

1030522

## 中央網路報

[http://www.cdnews.com.tw/cdnews\\_site/docDetail.jsp?coluid=108&docid=1027668](http://www.cdnews.com.tw/cdnews_site/docDetail.jsp?coluid=108&docid=1027668)

[38](#)

聯合新聞網

<http://udn.com/NEWS/BREAKINGNEWS/BREAKINGNEWS9/8693528.shtml>

# 你我手牽手、祈福向前走 新北市衛生局捷運江子翠站安排心理師駐站服務

2014-05-23 08:00:00

臺北捷運隨機殺人事件震驚國人，新北市政府衛生局 23 日下午 4 時到 8 時，於捷運江子翠站 3 號出入口，發送民眾玫瑰、百合、桔梗等祈福花束，並與新北市諮商心理師公會合作，安排心理諮商師駐場，至下週二止，免費服務出入站乘客，現場並備有相關心理衛生資源文宣與「你我手牽手、祈福向前走；臺灣加油、大家加油」祈福卡，希望提升國人正向力量，消弭事件引起的內在仇恨及焦慮，重建人群間的信賴。

衛生局長林雪蓉指出，市長朱立倫 22 日視察新北聯醫新建急重症大樓並關心捷運住院患者時，指示衛生局除關心傷者，也要安撫事件對社會的衝擊。衛生局隨於當日晚間召開捷運車廂治安事件聯繫會議，並邀集專業心理衛生人員進行討論。

對此一意外事件，臨床心理師陳伯峰提供「安、靜、能、繫、望」五字訣。「安」為安心安全的概念、「靜」指恢復平靜、「能」是再次發現自我能量，感受到安全與控制感、「繫」則是讓朋友互相聯繫，談談相關過程，適時提供相關資源，

「望」便是看見將來的希望。

陳伯峰建議民眾如果有焦慮不安、恐懼害怕、反覆出現現場的畫面等症狀，持續超過一週以上，建議尋求精神科或身心科門診的協助；此外，平常可以向朋友尋求支持、表達驚嚇的感覺、抒解情緒。

局長林雪蓉表示，除了心理師駐江子翠站服務民眾，新北市立聯合醫院週一至週六，加開「心理諮商特別門診」，為期一個月且免收掛號費。市立聯醫板橋及三重院區的門診時段，請上衛生局官網 <http://www.health.ntpc.gov.tw/>查詢；另針對工作繁忙的民眾，衛生局也專門開闢心理諮商專線(02)2984-4105，每天 24 小時全天候，都安排專業的心理衛生人員陪您緩解心情，同樣為期一個月。歡迎市民多加利用。

資料詳洽：心理衛生及長期照顧科 黃翠咪科長 電話：22577155 分機 1021

本文出處：

[http://www.ntpc.gov.tw/ch/home.jsp?id=28&parentpath=0,6,27&mcustomize=news\\_view.jsp&dataserno=201405230024&mserno=](http://www.ntpc.gov.tw/ch/home.jsp?id=28&parentpath=0,6,27&mcustomize=news_view.jsp&dataserno=201405230024&mserno=)



## 關照彼此、安定內心

5月21日台北捷運發生了砍殺事件，造成民眾傷亡以及大眾的恐慌與憂慮，此時除了身體安全的確認與保護，心理上的不安與驚恐也需要同步的被重視。新竹市諮商心理師公會希望透過這篇文章陪伴民眾一同度過這動盪的時刻。

在這次的事件中，當時在現場受傷的民眾、目睹事件的民眾、傷亡者的親屬、加害者的親屬，內心必定遭受很大的衝擊與害怕、以及接續而來的其它複雜情緒感受，可能影響他們的思緒、睡眠、生理狀況、社交與人際互動、對外在環境的信心，此時提醒身旁的親友們可陪伴傾聽他們的感受、透過談述這件事情一同分享內心的感受，為彼此帶來支持。若有哀痛傷心憤怒的情緒，也可讓這些情緒適當的宣洩，若有較強烈的情緒行為，或嚴重影響其日常生活功能，可找尋所在地附近的心理衛生中心、醫療院所尋求諮詢與協助。

除了第一時間受影響的民眾，其實不論在電視機前、電腦前、報紙前觀看這項新聞的我們，都可能帶來相關創傷反應，因為這事件的重大與生活的接近性，讓同樣在生活中可能會接觸到捷運、大眾交通工具的民眾產生恐慌，而社會瀰漫的一種不安全不信任感，也會讓我們墮罩在一種不安與警戒的內心狀態，也許開始懷疑起每一天以為平常安全的日子，今天是否也會變的危險恐怖呢？這個時候除了外在安全的提升，建議民眾可透過以下方式安撫與陪伴自己的情緒：

1. 讓自己與相關的事件報導保持一段距離，避免長時間不間斷的觀看與接收影像與訊息，給自己的內心一段可以消化的空間去容納這個事件，而非過度的被血腥的畫面占據腦海。
2. 透過自己日常習慣的放鬆與紓壓的方式協助自己放鬆緊繃的神經與情緒，也可透過腹式呼吸、散步靜坐的方式來放鬆。
3. 與信任的朋友一同聊聊對此事的看法感受，獲得情感上的支持與安慰，在不了解事件發生的原因時，我們可以做的是關懷與照顧彼此的情緒，並可討論出一些能具體提升安全感的策略或面對危險處境時的應變方法。

若發現情緒難以承受或處理時，請記得向附近的心理衛生中心、醫療院所尋求諮詢協助，透過問題的提出為自己與親友一同找到處理的方法。

另外，在此時也可能產生相關的仿效行為或言論，也請大家關懷身邊的親友，若有透露相關的想法或行動計畫時，可以多一些瞭解與詢問，當自己不確定危險性或不知如何處理時，也可進一步向附近的警局或相關心理及醫療機構通報尋求協助。

在這個不安的時刻，新竹市諮商心理師公會期望與您一同安定內心，重建心中的安全與信任。

## 心理健康，人人有責，否則人人都是受害者

王文秀 2014/5/22

短短兩天之內，國內驚傳兩件與大學生有關，涉及五條人命的新聞。一件是一位大學生因為選修「神話學研究」課程，認為課程內容有嚴重的性別歧視，該生向校方性平會檢舉要求退還學分費，學生不滿意校方的處理方式，選擇從學校某棟大樓跳下，以死抗議。另一件是一位大二學生在台北捷運江子翠捷運站持刀隨機砍人，造成四死 21 傷的不幸慘劇。

兩起事件看似無關，但是透露出來的共同訊息包括大學生心情苦悶時，缺乏有效的抒發管道、對事情的看法若是過於極端，缺乏彈性與問題解決的能力，容易作出傷害自己或他人的行為而釀成悲劇、社會普遍對於同志議題認識不清，接納度有待提升、專業助人者對高危險個案的辨識力、警覺心與預警的責任，以及兩起事件都帶給當事人、家人或曾經輔導過這兩人的教師或心理輔導人員及事件目睹者極大的創傷經驗，當然帶給社會的是更多的遺憾與震驚。

就像葉永誌同學，或是桃園八德國中的不幸事件帶給國人沈重的反省並促成「性別平等教育法」以及「國民教育法第十條修正」的修法，針對這兩天的不幸悲劇，我們可以作的：

### 一、 近期：

- (一) 針對學生跳樓事件，校方除了透過公開管道向全校師生簡要說明事件始末以及校方目前的處理方式，宜針對目睹者以及與死者關係較為親密者或是該堂課授課教師與曾經受理過此事的校方行政人員進行緊急心理介入。
- (二) 針對捷運事件，媒體宜自我節制，不宜刊載過度血腥之畫面或影像、勿公布行兇者之在校輔導或就學紀錄與家人之相關訊息、請台北市和新北市的心理諮商工作者針對不幸罹難者之家屬及受傷住院者提供緊急心理介入、當天在該班捷運上目睹整起事件的民眾這幾天可能會經歷「壓力後創傷症候群 (PTSD) 之症狀，如作惡夢、當天驚悚畫面不斷重現、逃避會引發創傷回憶的事物、容易過度警覺、易怒、影響睡眠或食慾，短時間之內有這些情形均屬正常，可跟自己信任的人談一談或是求助諮商機構或是精神科。

### 二、 長期：

- (一) 各級學校於課程中與校園生活中，透過教學及教師的身教言教，落實性別平等與生命教育的初級預防工作。
- (二) 促成「學生輔導法」早日立法，落實學生輔導三級預防工作。
- (三) 強化各級學校學生輔導工作以及各縣市的學生輔導諮商中心功能，能早日辨識學生困擾並積極協助介入。
- (四) 維持心理師碩士學歷之應考資格，不宜放寬到大學層級，以發揮專業功能。

期望這兩起悲劇能喚起國人更重視全民心理健康，否則，人人都是受害者。



## 「你還好嗎」 關懷走過傷痛

【聯合報／王瑞琪／諮商心理師（新北市）】

2014.05.27 02:11 am

日昨因響應新北市衛生局所發起之獻花祈福活動，我和數名心理師一起到捷運江子翠站的「關心小站」擔任志工。新北衛生局印製了祈福小卡，讓民眾寫下心裡的話，很多人感染了現場氣氛，不免有些情緒起伏，心理師則主動前去關懷民眾的狀況，給予情緒支持。若有民眾需要進一步的談話，我們就進行初步評估與簡單的心理諮詢。

我很快發現，簡單一句：「你還好嗎？」或「這幾天心情如何？」、「想談一談嗎？」等溫暖問候，許多民眾便紅了眼眶，甚至掉下一串淚。

我們搭建的棚子雖在嘈雜的路邊，但一點都不妨礙民眾放心地傾訴心中的焦慮與不安。

在實地服務的過程中，我發現有些人幸運地擁有宣洩管道，或可以和家人討論，情緒困擾會逐日遞減；有些人則可能因為獨居或其他種種理由找不到可以談話的對象，情緒始終堵在胸口。藉由獻花、祈福這類的活動，多少也有一些療癒的效果。我強烈建議若至今還覺得心中波動不安的民眾，可以參與類似的活動。

從過去許多災難後的緊急心理諮商經驗得知：療癒是需要時間的，「陪伴」則是幫助療癒最重要的因素。大家都受傷了，也受了不小的驚嚇，希望這時不妨關心一下你周遭的人，不要做價值判斷（例如：「欸唷，都一個星期了，你還在怕什麼？好無聊！」、「你勇敢一點行不行？」），而只是默默地彼此陪伴。

真的，只要一句：「你還好嗎？」你身邊的人就有了安慰。慢慢地，整個社會就能回到原來的面貌、繼續走著原來想走的軌道。

【2014/05/27 聯合報】@ <http://udn.com/>

全文網址：[「你還好嗎」 關懷走過傷痛 | 民意論壇 | 意見評論 | 聯合新聞網](http://udn.com/NEWS/OPINION/X1/8702376.shtml#ixzz32sYAe3g1) <http://udn.com/NEWS/OPINION/X1/8702376.shtml#ixzz32sYAe3g1>

Power By [udn.com](http://udn.com/)

臺北捷運於 103 年 5 月 21 日發生重大災難事件，引發民眾強烈恐慌心理。為提供相關心理資訊之整體，設置臺北市心理健康資訊專區。

**期間限定個人諮詢服務**

●...電話諮詢

服務單位	服務項目	服務時間	聯絡電話
衛生福利部安心專線	電話諮詢服務	24小時	0800-788-995
臺北市立聯合醫院 你我安心諮詢專線	電話諮詢服務	24 小時	台北市內電話撥 1999 轉 2521
台北市社區心理衛生中心	電話諮詢服務	周一至周五 09:00-22:00	(02)3393-7885
新北市心理諮詢專線	電話諮詢服務	24小時 (5/22-6/21)	(02)2984-4105
社團法人國際生命線協會	電話諮詢服務	24小時	直撥 1995
財團法人「張老師」基金會	電話諮詢服務	周一至周六 14:00-21:00	直撥 1980

●...心理師駐點：5/23(五)-5/27(二) 上午四點至下午八點，江子翠捷運站

●...心理諮商門診(有需求之民眾請以台北市內電話聯繫 1999 轉 2521)

臺北市政府衛生局安心門診(5/28 開始至 7/31)，免收掛號費

星期	時間	地點
星期三	上午 09:00-12:00，下午 14:00-17:00	社區心理衛生中心 臺北市金山南路一段五號
星期五	上午 09:00-12:00，下午 14:00-17:00	

新北市立聯合醫院(即日起至 6/21)，免收掛號費

星期	時間	地點
星期一	夜間 18:00-20:00	板橋院區
星期二	上午 09:00-12:00	三重院區
星期三	上午 09:00-12:00，下午 13:30-16:30	板橋院區
星期四	夜間 18:00-20:00	三重院區
星期五	上午 09:00-12:00	板橋院區
星期六	上午 09:00-12:00	三重院區
◎板橋院區：220新北市板橋區英士路 198 號；(02)2257-5151		
◎三重院區：241新北市三重區新北大道一段 3 號；(02)2982-9111		