

安心文宣 (0402 太魯閣列車意外事件)

各位家長、同仁、同學您好：

在此110年4月2日台鐵太魯閣號出軌事件中，或許會喚起我們內在的恐懼、不安，也許會出現一些特別的身心反應，但在此時，我們可以想想，當我們面對恐懼或不確定時，我們可以如何陪伴自己和身旁的人一起面對與因應。以下幾點建議，與你分享：

一、勿重複觀賞相關影片與相關新聞：

未來幾日媒體將不斷播放相關新聞，易引發內在的不安與恐慌，因此請避免重複觀看相關新聞影片，降低影像殘留腦海而有失眠不安的情況。不再討論相關細節，預防引起不當聯想及恐慌。

二、情緒抒發：

「情緒無罪，表達因應要有方法」，面對與接納自身的情緒是重要的，不要否定或壓抑情緒，情緒需要的不是被解決，而是被了解。可與信任的親友、老師、同學們分享目前的情緒，透過對話整理自己，可以花一些時間，聊聊對事件的理解與感受：「有沒有驚嚇到？」、「會不會覺得很可怕？」、「現在覺得還好嗎？」

三、生活安定小撇步：

- (一)、恢復原來的生活作息，均衡飲食減少熬夜狀況，穩定與規律的節奏會感到安心與自在。
- (二)、選擇隨身攜帶能夠安心的小物品，如同平安符、祝福的語句，以平穩心情。
- (三)、將注意力轉移至平時的興趣或關心的事物上，和親友、好友們一起做一些讓心情放鬆、平靜的活動，例如，運動、畫畫、唱歌、舞蹈、閱讀等。

這段時間，誠摯希望大家能先學習自我照顧，以最適合自己的方式來因應自己的感受與需求，願我們能從此經驗中獲得正向凝聚力量，陪伴與祝福彼此繼續迎接每一天。若超過一個月都無法消除負向感受，持續感覺焦慮、不安、緊張、恐懼等，且已造成作息與心情上影響，建議與家人和信任對象反映，可尋求輔導室、心理諮商資源協助。(資料修改自賴念華教授安心服務上課資料)



青草湖國小輔導室 110年4月6日

關於大人如何陪伴孩子面對災難

◎ 面對重大災難發生，宜運用「安、靜、能、繫、望」原則：

● 「安」：#增加孩子身體與心理的安全感，避免過度暴露於災傷畫面的新聞與報導，感到不適時應暫停觀看；家長要保持穩定的情緒陪伴孩子，可與兒童共同確保環境安全，將看電視新聞的時間暫時更換為親子共讀故事書、觀看卡通影片。

● 「靜」：#帶孩子找回日常的平靜感受，若發覺孩子有緊張、恐慌的情形，可給予孩子安撫性的擁抱，引導孩子共同進行深呼吸、肌肉放鬆（可上網搜尋台灣心理健康發展協會—放鬆訓練，提供放鬆音檔），並接納自己與孩子都可能有令人感到困擾的情緒與身體反應。

● 「能」：#與孩子共同從事感到有自我價值、有能力感的事情或行動，例如可以一起祝福禱告，或讓孩子陪伴成人前往捐血、捐贈物資等，間接提供社會協助的行動，並對於以上的事情與達成的結果給予肯定及欣賞。

● 「繫」：#家長可與孩子一同連繫親友、碰面相聚，讓孩子清楚不論發生什麼事，都找得到人幫忙，取得重要的支持與陪伴，將有助於創傷的穩定與復原，並與社會保持連結。

● 「望」：#提醒孩子對事情保持盼望，可一同進行提升正向情緒的活動，例如畫出祝福、玩具照顧性的角色扮演遊戲；讓孩子了解災難會發生，但終究會過去，受傷的人需要時間復原，現在的不適感受是常見的，多數人會自動復原。

摘自：<https://reurl.cc/kVQmpK> 衛福部官網

心理諮詢服務，可撥打衛服部 24 小時免費心理諮商專線！

1925 安心專線、生命線 1995、張老師 1980、

1957 福利諮詢專線

若您覺得自己或孩子的擔憂，嚴重影響了平常的生活
輔導室提供安心諮詢

03-5200360*2051

