



親愛的師長、家長、同學們：
您們好。

113年4月3日早上發生的地震，打亂了清明假期，也牽動著你我的心情。相信您透過媒體報導，會看到很多的災情，或者您身邊也正經歷這些經驗，從而會發現自己有一些不一樣的感覺和情緒。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，如果您自我覺察，或觀察到周圍的朋友、同學一陣子後仍有上述的反應，請讓學校輔導處或導師知道，讓老師協助您渡過這次的困境。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。在此亦提供您安心五法做為您自我照顧及協助身旁家人朋友上的參考：

- 
- 
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。
 5. 轉念：從正面的角度解讀，了解人生無常，珍惜當下，珍愛身邊的人

以上資訊提供給師長、家長、同學們參考，若有需要進一步的協助，請主動聯繫輔導處。

國風國中 關心您

