

0206 南台地震

災後安心輔導知能文宣

目錄

1. [《給老師的一封信》](#)
2. [《給老師的一些小叮嚀》](#)
3. [《認識：創傷後壓力反應》](#)
4. [《1050206 南台地震 班級安心輔導課程教案》](#)
5. [《給家長的一封信》](#)
6. [《其他協助資源》&《資料來源》](#)

《給老師的一封信》

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商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，請主動聯繫輔導處。

國立關西高中輔導處 關心您

《給老師的一些小叮嚀》

南台灣 2 月 6 日凌晨天搖地動，重創臺南。當遭受意外傷亡的驚嚇，突然的喪親(友)之慟，或者目睹悲劇性的畫面，常會出現不同程度的情緒反應（如哀傷、憤怒、驚慌或不安等），因此我們想提供您一些方式，幫助您更了解與接納學生的反應，共同協助學生度過因為災難事件可能帶來的影響。在支援學生的時候，您可以參照以下的原則與做法：

目的	老師可以這樣做
覺察及穩定自己的情緒	※ 先處理自己的情緒，避免加深學生的恐懼和不安。 ※ 傳遞正確的資訊，避免誇張恐懼及渲染謠言。 ※ 若討論這些事件讓您覺得很不舒服，也請您尊重與接納自己的感覺，若有機會，可以找適當的人一起分享，或尋求專業輔導人員協助。
聆聽與接納學生的情緒	※ 讓學生明白不同的情緒（如悲痛、驚慌、憤怒等）、感受（如內疚、自責等）和生理反應（如沒食欲、睡得不好等）都是正常的，即使成人也會出現相同的反應。 ※ 切勿要求學生「不准講」或「不要再提」，勉強壓抑不安的心情反而會造成更長久的傷害。 ※ 不要刻意回避與學生討論有關死亡的話題或刻意淡化事情的嚴重性。
協助學生，重建安全感	※ 讓學生明確地知道雖然有人不幸在事件中受傷或離逝，但事情已經過去，現在他們是處在安全的環境。 ※ 創傷事故或會影響學生的專注和記憶力，教師應諒解學生在成績和行為上可能會有倒退，衝突事件或憤怒也可能變多，請多提供各方面的輔助。 ※ 鼓勵學生盡量維持正常作息，不要有太大的生活改變，且避免不斷重複收看或閱讀相關的新聞及網頁，以降低緊張焦慮的反應。 ※ 如果學生有宗教信仰，鼓勵學生參加信仰宗教的任何儀式，不論是去廟裡面拜拜、求護身符，或是禱告以及其他方式，這可以讓心情感到平靜和安心。
安排切合學生的支援和活動	※ 鼓勵他們以遊戲、圖書、言語、文字表達對災難的疑問、哀傷、緊張、罪惡感或負向想法，耐心地傾聽回應並提醒他們並沒有錯。如果他們不願意或沒有準備好，不要勉強他們，否則會使他們更害怕。 ※ 同樣經驗的學生組成小團體，可以讓他們更容易表達。 ※ 衝突事件或憤怒可能會變多，請耐心的協助他們以問題解決的方式處理令他憤怒或挫折的情境，對問題加以澄清討論。
識別有需求學生及轉介輔導	※ 觀察和留意學生是否有特別低落或激烈的情緒反應，這段期間有些學生的情緒不見得是外顯的，甚至會告訴您「他還好」，這時，可以留意他是否變得不容易專注、作夢、身體不舒服，來評估他是否有累積未能表達出來的情緒。 ※ 鼓勵學生在有需要時，要尋求輔導室協助。若有嚴重的個案，學校可轉介有關學生接受專業輔導。 ※ 必要時聯絡有關學生的家長，以確保學生在家中得到適切的照顧。

資料來源：學校危機處理電子書、臺南市教育局學生輔導諮商中心

《認識：創傷後壓力反應》

經歷意外受傷的驚嚇，或遭到人身安全的威脅，或親眼目睹悲劇性的畫面，或突然接獲親友的噩耗，都可能造成「心理創傷」，而可能出現下列「創傷後壓力反應」(黃龍杰心理師)：

「驚」驗重現

- 心驚的畫面歷歷在目，不斷浮現，聲音或氣味揮之不去。
- 被惡夢糾纏。
- 被人、事、物、時、地勾起回憶，觸景傷情，睹物思人，身心痛苦。

逃避或麻木

- 對於和那件悲劇相關的人、事、時、地、物敬而遠之，退避三舍。
- 往事不堪回首，故意避而不談，甚至想搬家轉行，遠離傷心地。
- 創痛太深的部份，選擇遺忘，甚至失去記憶。
- 對外界活動漠不關心，失去興趣，不願參與。自我封閉，疏離他人，社交退縮。
- 壓抑情感，甚至變得麻木不仁，無喜無愛。
- 對未來悲觀絕望，感覺「物是人非事事休」。

神經過敏

- 輾轉反側，難以入眠或熟睡。
- 暴躁易怒，大發雷霆，甚至發生衝突或暴力事件。
- 無法專注，心不在焉，神不守舍，心神不寧，坐立不安。
- 有如驚弓之鳥，膽戰心驚，容易嚇一大跳。
- 人心惶惶，議論紛紛，生怕動輒得咎。

台灣人特有 本土化反應

- 怕黑，怕鬼，害怕或感覺死者回來，或者夢見死者(託夢)。
- 把外物(照相機、麥克風、燈光、車門等)故障，解釋成靈異事件。
- 彷彿聽到怪聲、看到白影、聞到氣息、認為東西被動過。
- 把身體不適或諸事不順歸因於死者作祟，要求作法超度或燒金紙。

以上的創傷後壓力反應，可以說是人之常情，短期之內絕非病態。十之八九，應該會在幾天到幾週內自然改善，不至於長久影響到生活。

若身邊有親朋好友出現上述的反應，你可以趁機幫親友「正常化」：「難怪你會覺得（這樣）或（那樣）……但這是很自然，很常見的。」「我也一樣，他也一樣，大家都多少和你一樣。」

《1050206 南台地震 班級安心輔導課程教案》

1050206 南台地震 班級安心輔導 活動流程

第一步：開宗明義

105 年 2 月 6 日凌晨 3：57 分，南部發生芮氏規模 6.4 大地震，釋放能量相當於 2 顆原子彈。許多人在睡夢中驚醒，瞬間的天搖地動，造成部分房屋倒塌，與數百人傷亡……

1. 你對這個事件的了解？
2. 地震當時你在做甚麼？是在睡夢中或是醒著？
3. 地震發生後，你的反應以及接下來發生的事？
4. 地震發生後，你是否有發生身體或心理上的不舒服？

第二步：認識壓力反應及自我檢視

大地震後可能出現的壓力反應

【生理】

- 疲累、無力
- 吃不下
- 睡不好（或一直睡）、做惡夢
- 頭痛、頭暈
- 胃不舒服、噁心想吐、拉肚子、便秘
- 胸悶（像壓著大石頭）、喘不過來、心跳加速
- 全身緊繃、冒冷汗

大地震後可能出現的壓力反應

【認知】：

- 畫面歷歷在目
- 某種刺激的聲音或氣味揮之不去
- 注意力不集中（「恍神」）
- 不由自主的念頭
- 覺得沒有人可以依靠
- 不想接受別人的幫助

大地震後可能出現的壓力反應

【情緒】

- 震驚、害怕
- 無法專心課業
- 否認：不相信這是真的、認為是消息有誤…等
- 生氣：氣相關的其他人…等
- 憂鬱、沮喪
- 焦慮、緊張
- 脾氣暴躁、猶豫不決、遺憾等等

大地震後可能出現的壓力反應

【行為】：

- 議論紛紛（或避而不談）
- 掉淚、自責、指責別人（怨天尤人）
- 坐立不安、拼命做事、一直往外跑
- 特別黏人或特別想獨處
- 常罵人、易發生衝突
- 對聲音敏感
- 不想上學
- 注意力不集中

觀察一下，
自己有沒有哪些部分和以前不一樣



- 生理：
 - 情緒：
 - 認知：
 - 行為：
- (學習單)
- 這些都是經歷重大災難後，很正常的反應。

第三步：幫助自己

安心五寶—信、運、同、轉+改觀

安心五寶 (黃龍杰, 2008)

- 信** 信仰：做禮拜、望彌撒、禱告；參加法會或禪修；上寺廟燒香、拜拜、收驚、念經、求符。
- 運** 運動：從事有氧運動，讓自己喘喘氣和流流汗；練氣功、打拳、瑜珈；穴道推拿、刮痧、腳底按摩、芳香療法；把壓力賀爾蒙排出體外。
- 同** 同伴：尋找志同道合，有難「同」當的人；發現自己不是唯一最苦的人；找人聊聊有紓解和整理的效果
- 轉** 轉移：轉移注意，轉換心境，走出去接觸大自然；投入興趣或娛樂；找些幫助別人的事情做；暫時把煩惱放下，避免鑽牛角尖。
- +改觀** 改變觀點：逆向思考，往正面想；「打斷手骨顛倒勇」。

臺南市教育局學生輔導諮商中心關心您

第四步：幫助他人

- 觀察他們是否有什麼與過去不同的狀況

	● 與身邊較信任的好友互相支持、陪伴 ● 必要時請求師長的協助
第五步：重新出發	你不是一個人 ● 需要幫忙時，不要害怕也不要質疑自己，就近找到你信任的大人、朋友一起協助你 ● 讓我們互相陪伴，一起度過這次的危機 <u>如果一個月後，這次的意外事件仍持續對你造成的干擾，請務必與你的老師聯繫，尋求更專業的協助</u>

《給家長的一封信》

親愛的家長 您好：

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。這段時間透過新聞媒體，我們了解了地震後狀況，但也提醒家長在透過媒體關心此事件時，持續保持冷靜及辨別資訊的重要性，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，如果觀察到孩子在一陣子後仍有上述的反應，請家長讓學校輔導室或導師知道，讓老師和學生輔導諮商中心的專輔人員一同協助孩子渡過這次的困境。

在此亦提供您安心四法做為你自我照顧及協助孩子上的參考：

安心四法(黃龍杰心理師、台南市諮商心理師公會整理)，您可以把「信、運、同、轉」這句口訣送給受驚的人，當作吉祥話。

1. 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。
2. 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。
3. 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。
4. 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。

國立關西高中輔導處 關心您

《其他協助資源》

衛福部 24 小時安心專線 0800-788-995

張老師專線 1980 ; (03) 5266231

生命線專線 1995

《資料來源》

臺南市諮商心理師公會

臺南市教育局學生輔導諮商中心

學校危機處理電子書