

國立光復商工輔導室

震後安心文宣

《我們一直都在》

2022年03月24日 輔導室編輯

3月23日凌晨東部發生間段性強震與頻繁餘震，造成玉里地區橋墩斷裂、光豐公路部分路段坍塌，雖然全校教職員工在第一時間即刻關心同學們的安危，但由於事件就發生在周遭，難免讓人產生過多的聯想、擔心甚或影響到平日作息。這些都是很正常的反應，若能以合宜的方式面對，相信經過一段時間後，這些情緒多半都能逐漸緩和。

現在的我們，也許能試著這麼做…

1. 適量及正向的媒體識讀，避免產生替代性創傷反應。
2. 持續關注自己及身旁親友的身心狀況，正向看待情緒過於飽和時可能隨之而來的創傷後壓力反應(附件一)。
3. 善用安心五寶(附件二)，透過個人信仰、運動習慣、朋友陪伴、轉移注意力及改觀等五種方式，達到自我身心調適。
4. 發現身旁他人有異狀時，主動關心，並建議能與熟悉信任的師長談談或連結心衛資源(附件三)，尋求專業協助。



附件一、創傷後壓力反應

剛經歷完災難後的驚嚇，親眼目睹悲劇性畫面等，都可能產生短期的創傷後壓力反應(PTSR)，反應分為以下四種：



「驚」險重現

- 1、心驚的畫面歷歷在目，不斷浮現，聲音或氣味揮之不去。
- 2、被惡夢糾纏。
- 3、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

- 1、避而不談，甚至想搬家轉行，遠離傷心地。
- 2、選擇遺忘，甚至失去記憶。
- 3、自我封閉，疏離他人。
- 4、壓抑情感，甚至變得麻木不仁。
- 5、對未來悲觀絕望。



神經過敏

- 1、難以入眠或過度熟睡。
- 2、暴躁易怒，甚至發生衝突或暴力事件。
- 3、無法專注，心不在焉。
- 4、心神不寧，坐立難安，容易受驚嚇。
- 5、人心惶惶，議論紛紛，生怕動輒得咎。



本土化反應

1. 怕黑、怕鬼、害怕或感覺死者回來，或者夢見死者(託夢)。
2. 把故障原因解釋成靈異事件。
3. 覺得自己聽見、看見或聞到什麼。
4. 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。

以上的身心反應，可以說是人之常情，短期之內絕非病態。多數人應該會在幾天到幾週內自然改善，不至於長久影響生活。

在這期間，您可以趁機幫親友「正常化」上述的反應：「你會有這樣的感覺、想法是自然、常見的。」、「我也一樣，他也一樣，大家多少都相同。」

(參考自台南市諮商心理師公會 2016.2.6)

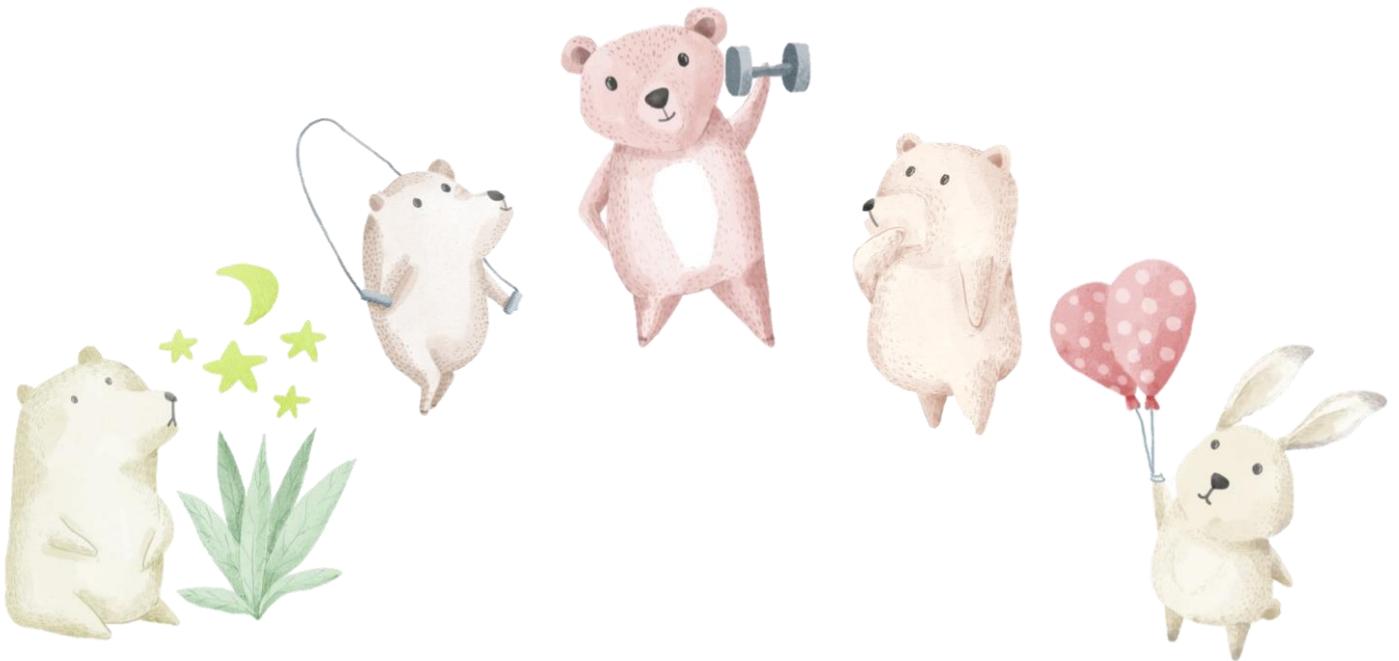


附件二、安心五寶

陪伴自己是一個重要的歷程，安心五寶能幫助您在安全、健康的環境下抒發壓力，更能達到自我身心調適的目的。

- ★ 「信」=信仰：禱告、做禮拜、望彌撒，或參加法會、上廟拜拜、收驚求符、念佛禪修等，往往「如有神助」，能重拾對上天的信賴和人生的意義，逢凶化吉。
- ★ 「運」=運動：跑步、爬山、游泳、騎車，從事有氧運動，讓自己喘氣流汗，也可以做做穴道推拿、刮痧、腳底按摩、芳香療法等，把壓力賀爾蒙排出體外。
- ★ 「同」=同伴：不要封閉自己，要倚靠家人、朋友、同學或同事。若有類似遭遇的人能同病相憐，同仇敵愾，同舟共濟，最能療傷止痛。
- ★ 「轉」=轉移：要有事做，不管動手或動腦，工作或興趣，或走出去散散心，接觸大自然。有事情可以專注或忙碌，都能轉換心情，暫時把煩惱放下。
- ★ 改「觀」=改變觀點：在逆境中，更要逆向思考，從正面的角度來解讀不幸。「要惜福，並珍惜身邊的家人朋友。」「人生無常，更要把握當下，及時行動（行孝、行善、行樂）。

(參考自黃龍杰心理師、教育部輔諮中心東區分區中心文宣)



附件三、心衛資源連結

諮詢專線	1. 行政院衛生署安心專線：0800-788-995(24 小時免付費電話) 2. 安心專線：1925(依舊愛我-24 小時全台簡撥) 3. 生命線：1995(要救救我-24 小時全台簡撥) 4. 張老師：1980(依舊幫你-24 小時全台簡撥) 5. 花蓮縣社區心理衛生中心：835-1885 6. 東區地區國軍心理衛生中心：826-3258 7. 花蓮縣學生輔導諮商中心：853-2774 8. 警消專線：110/119
本縣醫療院所	1. 國軍花蓮總醫院：826-3151 2. 門諾醫院：824-1234、門諾醫院壽豐分院：866-4600 3. 佛教慈濟綜合醫院：856-1825 4. 行政院衛生署花蓮醫院：835-8141 5. 鳳林榮民醫院：876-3331 6. 玉里榮民醫院：888-3141 7. 行政院衛生署玉里醫院：888-6141
其他資源	1. 緊急協助專線：119 2. 社會福利諮詢專線：1957 3. 24 小時婦幼保護專線：113 4. 男性關懷專線：0800-013-999 5. 財團法人法律扶助基金會花蓮分會：822-2128

結語

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。

如果不舒服的情緒或狀況經過兩週以上仍未好轉，驚心的畫面依舊歷歷在目，擔心、害怕、焦慮的情緒在心中仍揮之不去，或是你注意到自己變得比以前悲觀，不想說話或不再熱衷以前喜愛的活動，想要避開他人。那麼誠心的建議，除了可以聯繫師長、教官或輔導老師，讓我們能陪伴你一起度過。亦可以隨時連絡相關單位。

國立光復商工輔導室 關心您
03-8700245#501/502
校安專線(24H)：03-8700072

