

親愛的家長：

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)

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. **回**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。

以下各單位亦提供安心電話服務，供家長們參考，並視需求預約臺南市衛生局提供的心理諮商服務：

- 衛福部24小時安心專線：0800-788-955
- 嘉南療養院24小時安心專線 0926-560-713
- 張老師專線 電話：1980(代表號) 服務時間：週一至週日 8:30-22:00
- 生命線 24 小時專線：1995(代表號)
- 臺南市衛生局※心理諮商預約專線：林森辦公室 06-3352982，東興辦公室 06-6377232
※請於上班時間來電預約 8:00-12:00；13:30-17:30

臺南市 OO 國小輔導室 關心您
連絡電話：