

安心文宣（校園危機事件通用版）

親愛的○○高中（國中、國小）全體師生：

○天（前）我們學校發生的○○○○事件，大家可能多少都受到影響，因為當我們面臨生離死別，本來就可能會有一些失落反應，透過文宣想跟你分享並學習如何照顧自己，或當有需要時，也可用來協助身邊的人。

這些失落反應（引用自 Kubler - Ross，1969）包括：

- 「不」敢相信——感覺失真，半信半疑，怎麼可能？一定弄錯了！
好像在做夢？
- 「滿」腔憤怒——怨天尤人，責怪救難或醫療人員太慢、怪學校或老師疏失，怪老天不長眼。
- 「心」存盼望——求神問卜，祈求奇蹟，和上天討價還價，企圖挽回，不願放棄搜救。
- 「憂」鬱自責——悲慟難捨、沉重灰心、懊悔無奈、遺憾惋惜、哭泣失眠、內疚羞愧。

這些失落反應都是人之常情，但透過彼此關心、陪伴和接納，可以讓多數人逐漸從「接受現實」進而走到「改觀轉念」。當然，除了可能的心理不舒服外，也可能會開始出現一些生理症狀，例如：睡不著、吃不下等，所以請你學習照顧自己，也關心身邊的親友、同事或學生。

安心五寶 -

接下來與你分享的「安心五寶」，想協助你學習從「接受現實」走到「改觀轉念」：

- 「信」=信仰：不論是否有宗教信仰，有時候上寺廟拜拜、求護身符或集體禱告、望彌撒等，往往「如有神助」，能重拾對上天的信賴和人生的意義。

- 「運」＝運動：多運動、跑步或做瑜珈，讓自己喘喘氣和流流汗，可以把壓力賀爾蒙排出體外。
- 「同」＝同伴：和家人、朋友、同學、寵物互相陪伴，不要封閉自己。一起把擔憂和慶幸說出來，有紓解和整理的效果。
- 「轉」＝轉移：找事情做，不管是勞力或勞心。可以把重心放在平日的學習、興趣或娛樂，這樣才能暫時把煩惱放下，避免鑽牛角尖，越陷越深。
- 「改觀」＝改變觀點：逆向思考，往好處想，如：「這可能是老天爺給我的考驗吧！」，「人生苦短，要珍惜身邊的人！」

除此之外，建議大家這陣子要好好休息，保重身體，注意營養和睡眠。不要熬夜、盡量避免喝酒，晚間要避免喝咖啡、濃茶，別吃太多甜食，因為這些飲食可能會讓人更亢奮、焦躁、導致失眠。

什麼狀況下，需要專業協助？

多數人在事件發生後，通常會漸漸恢復常態，不至留下嚴重後遺症，影響生活、學習、工作或社交能力。甚至有些人會經一事、長一智，心理有所成長，學會新的適應技能和態度。

不過也有少數人可能留下後遺症，影響生活好幾個月，甚至好幾年，這些「高關懷群」值得你我幫忙留意，適時轉介輔導老師或專輔人員。

「高關懷群」可能會出現的情況包括：

- 「《驚》驗重現」、「逃避疏離」、「神經過敏」的反應可能影響到生活、學習或工作，導致疑似「創傷後壓力症候群」。
- 重新經歷以前的傷痛經驗（flashback）。
- 經常睡不好，或長期失眠、作惡夢。
- 過度怨天尤人、激動、憤怒、不平、怨恨、衝動，甚至威脅報復他人。

- 過度羞愧、歉疚或自責，有強烈罪惡感，甚至想自殺謝罪。
- 變得自暴自棄，自甘墮落，自我折磨或醉生夢死。
- 一朝被蛇咬，十年怕草繩——衍生對某些人、事、物、時、地的「恐懼感」。
- 變得冷漠壓抑，神情木然或精神恍惚，凡事逃避，甚至慣性失憶。
- 對人性或自我失去信心，與人疏離，退縮孤立，躲進自己的世界裡。
- 消沉喪志，蓬頭亂髮，樣貌憔悴，憂鬱傾向明顯。
- 萬念俱灰，想走上絕路，一死了之。
- 變得緊張兮兮、杞人憂天，凡事戒慎恐懼，疑似「廣泛性焦慮症」。
- 忽然呼吸不過來，害怕窒息或昏倒，換氣過度或恐慌發作。
- 為了麻醉自己，濫用藥物、借酒澆愁，或對網路、性愛等沉迷。
- 衍生暴力衝突或虐待他人。
- 過度理性好強，壓抑情緒，或變成工作狂導致常生病或生氣。

假如你注意到自己或身邊的朋友出現以上的狀況已經超過好幾個星期，且已影響了生活、學習或工作，建議與家人和信任對象反映，也可尋求輔導處(室)、心理諮商資源協助。

學校： 輔導處（室）聯絡人： 電話：

時間：週一至週五 08：00 - 17：00 年 月 日

安心文宣（校園危機事件簡約版）

親愛的○○高中（國中、國小）全體師生：

○天（前）我們學校發生的○○○○事件，大家可能多少都受到影響，因為當我們面臨重大事故，本來就可能在生活及心情上產生壓力反應，希望透過這份文宣幫助你學習如何照顧自己，也可用來協助身邊有需要的人。

這些壓力反應包括：

- ▶情緒方面：驚嚇害怕、悲痛難捨、脆弱無助、難以接受、內疚、沮喪、恐懼、迷惘、慌亂、震驚、氣憤、躁動、擔憂不安。
- ▶身體方面：感覺全身無力、頭痛、胸悶，吃不下、睡不著、噁心想吐，全身緊繃、發抖，感覺聲音或氣味揮之不去。
- ▶行為方面：言行反常〈如：哭泣、語無倫次、坐立不安、異常嬉鬧等〉、最驚心的畫面歷歷在目、自責、指責別人、作惡夢、容易受驚嚇、變得對外界敏感、注意力不集中。
- ▶認知方面：怨天尤人、失神健忘、猶豫不決、思考變差、做事變慢、過度警覺或失去警覺。

上述的壓力反應包含心理上的不舒服，也有生理症狀，這些都是人之常情，但透過彼此關心、陪伴和接納，可以讓多數人逐漸從「接受現實」進而走到「改觀轉念」。所以請你學習照顧自己，也關心身邊的親友、同事或學生。

安心五寶 -

接下來與你分享的「安心五寶」，是要協助你學習從「接受現實」走到「改觀轉念」：

- 「信」=信仰：不論是否有宗教信仰，有時候去寺廟拜拜、求護身符或集體禱告、望彌撒等，往往「如有神助」，能重拾對上天的信賴和人生的意義。
- 「運」=運動：多運動、跑步或做瑜珈，讓自己喘喘氣和流流汗，可以把壓力賀爾蒙排出體外。
- 「同」=同伴：和家人、朋友、同學、寵物互相陪伴，不要封閉自己，試著一起把擔憂和慶幸說出來，有紓解心情的效果。
- 「轉」=轉移：找事情做，不管是勞力或勞心。可以把重心放在平日的學習、興趣或娛樂，這樣才能暫時把煩惱放下，避免鑽牛角尖，越陷越深。
- 「改觀」=改變觀點：逆向思考，往好處想，如：「這可能是老天爺給我的考驗吧！」、「人生苦短，要珍惜身邊的人！」。

除此之外，建議大家好好休息，保重身體，注意營養和睡眠。不要熬夜、儘量避免吃太多甜食或刺激性飲料，因為這些飲食可能會讓人更亢奮、焦躁、導致失眠。

什麼狀況下，需要專業協助？

多數人在事件發生後，通常會漸漸恢復常態，不至留下嚴重後遺症，影響生活、學習、工作或社交能力。甚至有些人會經一事、長一智，心理有所成長，學會新的適應技能和態度。不過也有少數人可能影響生活好幾個月，甚至好幾年，導致疑似「創傷後壓力症候群」。

假如你注意到自己或身邊的朋友出現壓力反應的狀況已經超過好幾個星期，且已影響了生活、學習或工作，建議與家人和信任對象反映，也可尋求學校老師或輔導處(室)協助。

學校： 輔導處（室）聯絡人： 電話：

時間：週一至週五 08：00 - 17：00 年 月 日

安心文宣（社會事件版學生篇）

各位同學，大家好：

在此事件中，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：

當媒體或網路平台不斷播放相關新聞時，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：

有情緒反應是正常的，表達和因應情緒有其方法，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：例如「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，如平安符、祝福的語句等，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、信任對象或是輔導處(室)反映，尋求適當協助。

學校： 輔導處（室）聯絡人： 電話：

時間：週一至週五 08：00 - 17：00 年 月 日

安心文宣（社會事件版家長篇）

親愛的家長，您好：

本週發生令人不可置信的社會事件，這起事件發生在我們都認為是安全的友善校園中，相信透過新聞畫面與消息一定帶給大家極大的不安與恐慌，根據我們過去的經驗，孩子在這些意外事件發生後，會在心裡產生震撼與衝擊，甚至有的孩子開始會出現莫名的擔憂與害怕，因此我們想提供您一些資料，方便您了解孩子的狀況，並與學校共同協助孩子渡過因為意外事件可能帶來的影響。

在經歷這個意外後，您的孩子可能出現以下情形：

- 害怕睡覺、可能會失眠、甚至做惡夢。
- 無法專心課業、甚至成績退步。
- 懷疑生命的意義，例如會問：「人好像隨時會死？」。
- 沉默、退縮、沒有反應。
- 擔心、害怕、容易生氣或是哭泣。
- 不想上學或到其他學習場所。
- 喜歡與同學交談、竊竊私語，甚至手機費增加。
- 生理的反應，如肚子痛、胸悶等。
- 生活作息或飲食習慣改變。
- 回想起過去親人過世的經驗。

如果孩子有以上的行為出現，請放心，這些行為在意外事件發生後出現並不罕見，讓我們一起陪伴與關心孩子的心情，您可以試試看下面的方法：

- 花時間去陪伴和觀察孩子。
- 抱抱孩子或拍拍孩子，告訴孩子：您和他會安全地在一起。
- 主動詢問孩子，意外事件發生後的反應。
- 接受孩子的擔心害怕，甚至困惑，鼓勵孩子可以說出對事件者的

思念。

- 提醒孩子有任何需要您會和他一起面對。
- 甚至可以和孩子討論有關他對死亡的看法。
- 在孩子入睡之前多花一些時間陪伴孩子。
- 儘可能誠實地回答孩子的每一個問題。

期盼您共同陪伴孩子渡過這段時期，當您的孩子有一些情緒反應，請務必先試著瞭解和接納他，但若持續超過二星期以上，請您與學校輔導處(室)聯繫，我們將陪伴並協助您處理相關問題。

當然更重要的，我們也需要照顧好自己的身心狀況。請讓我們一起為孩子的身心健康把關！

學校： 輔導處（室）聯絡人： 電話：

時間：週一至週五 08：00 - 17：00 年 月 日