

親愛的家長：

日前發生了0403地震災害的侵襲，學校於4月10日早上由由輔導教師帶領全校師生做初步的安心輔導，讓學生們知道自己不是孤獨一人的面對焦慮及害怕、我們會彼此相互關心，降低因新聞媒體對於災難事件的過度渲染而引發的不安，協助學生們了解在危機意外發生時會有的各種正常的身心反應，及如何自我照顧。

在我們的生活裡發生危機事件時，可能會有以下的急性壓力反應：

1. 脾氣變暴躁或是變得特別安靜、出現一些負面情緒(害怕、生氣、擔心、想哭...等)，情緒不穩定。
2. 上課無法專注、容易發呆恍神、忘東忘西。
3. 食慾降低或吃很多。
4. 變得怕黑、怕一個人獨處、失眠或害怕與事件相關的事物。  
(如：對搖晃很敏感、怕看到新聞或相關地震資訊會焦慮、想逃避、擔心、害怕)
5. 常覺得有靈異事件、擔心自己的狀態跟別人不一樣，覺得自己怪怪的。(如：怕鬼)

如果您的孩子有以上這些反應都是正常的，通常急性壓力反應會在事件發生內一個月慢慢減緩；也有可能您的孩子無上述反應，他還是可以如常的生活、和同學玩得很開心，就好像什麼事都沒發生，這也是正常的反應，不用擔心。

當您發現孩子出現急性壓力反應時，以下有幾個方式可提供給您陪伴孩子渡過這段時間：

1. 傾聽

傾聽孩子的述說與感受，讓孩子感受到被支持與了解；無需給過多建議，如：不要想太多、不要哭了、不要害怕

2. 正常化孩子的感受

讓他知道這期間所出現的情緒反應或想法都是正常的

3. 提供陪伴小物

您可協助孩子找出可讓他安心撫慰的東西，如：絨毛娃娃、小毛巾、護身符、十字架等，可讓孩子隨身攜帶或陪伴入睡，以增加安全感。

如果需要，學校會提供班級輔導或其他可協助學生們的相關心理輔導資源。若您在這段期間感覺您的孩子的反應超過您能處理的範圍，如：和往生者很親近卻完全看不出孩子的情緒、情緒沮喪低落到嚴重影響生活超過一週、有自我傷害的想法或行動，您可主動與導師或輔導組聯繫，尋求建議與協助，玉里國小和您一起關心與照顧孩子的心靈。



學務處輔導組電話(03)8882007#122

113/04/10

以上參考資訊來自花蓮縣學生輔導諮商中心