

原本歡歡喜喜準備迎接農曆年，卻沒想到2/6的小年夜凌晨的一場地震，震碎了台南一棟大樓多少住戶與家人的心。這場意外，在過年期間新聞輪播後，您的心情還好嗎？

無論是大的天災、人禍，或是車禍意外、醫療突發事件，面臨生活周遭突發的意外降臨，人們都會有許多複雜的心情與行為的反應。無論是逝者的親友、生還者、甚至是救難人員或是旁觀者，都可能因為意外發生當下的衝擊強度、空間距離與親疏遠近狀態多多少少受到影響。

因此喜歡看電視的您，這些新聞畫面讓您一直感受到不舒服、悲傷難過的情緒時，建議減少看相關新聞的頻率，讓自己避免受到資訊過多難消化、情緒過度張力的曝光下，難以調整。

面臨難以消化的天災人禍之下，自我照顧的方法可以有以下具體列出的項目，您可以依照自己原本的習慣作為調整情緒與想法的管道：

- 一、 **信仰**：無論是禱告、做禮拜、拜拜、靜坐等等，依照您的信仰進行自我恢復，重拾對人生意義的信心，逢凶化吉，安定心神。
- 二、 **運動**：跑步、爬山、游泳、瑜珈等等原本有的運動習慣，請繼續保持自己的活動週期，健康的生理狀態，可以有效的承受外在的壓力衝擊。
- 三、 **同伴**：適當的倚靠家人、朋友、同學或同事，不要封閉自己的感覺，找他們聊聊自己的擔心跟害怕，適時紓解，會發現大家都有一樣的心情，避免孤立自己。
- 四、 **轉移**：轉移自己的注意力，無論是工作或興趣，動手或是動腦，外出旅行等等，事情的忙碌或是專注做一件事情都可以轉換心情，暫時把擔心放下。

開啟自我照顧……創傷後壓力知多少

諮商輔導中心

諮商心理師 王資宜

大部分的人，在意外事件後的幾週內，皆會恢復正常，不至於影響工作、學業或人際關係。但可能會有小部份的人產生了後遺症，影響生活持續好幾個月甚至好幾年，這種狀態即需要您的主動關懷與留意，此類高危險群的情況包括：

- 創傷事件的痛苦回憶、聲音、氣味仍會持續重現、不由自主的想起。
- 逃避引起回憶的人事物、自我封閉、對未來悲觀。
- 持續噩夢、難以入睡、過度警覺、緊張兮兮、易怒或是罪惡感。
- 冷漠壓抑、消極、恐慌。
- 麻醉自己，會濫用藥物、酗酒、網路或性愛成癮等。

另外，當家中有小小小孩的家長，也需要適時地注意當孩子們因為新聞，問起地震或意外事件的問題時，您可以有效安定小小小孩的回應方法？以地震為例，請把握以下原則：

- 帶領孩子**認識**正確地震知識。
- 讓孩子可以**表達他們的擔心**：允許鼓勵他們發問、耐心回答。
- 讓孩子感到**安心**：透過語言告知、肢體接觸，讓他知道現在是安全的。
- 讓孩子可以**表達對死亡議題的害怕**。
- **生活提醒**：避免一直開啟重播災難新聞、維持原本的作息。

上述為通用性的原則，任何事件的發生都可以用基本的原則帶領自己的小孩適時幫助進行親子自我照顧喔！希望各位朋友皆能平安，珍惜身邊的家人朋友，及時行動！而最重要的是，把自己照顧好、能有更好的能量照顧到身邊的人事物喔！

參考資料：黃龍杰心理師編撰《安心文宣》

「心理師想跟你說」網路版～當孩子問起地震，大人該如何回應：

<https://drive.google.com/file/d/0BxZxeQWDMViuSWx5R1VZR3pIVTg/view?pref=2&pli=1>

延伸閱讀：黃龍杰心理師《搶救心理創傷》、《災後安心服務》

諮商輔導中心——三月活動預告

活動名稱：『生涯起飛  勇敢愛』
系列活動宣傳暨校園無障礙環境宣導活動

活動日期：3月8日(二)-3月9日(三)

活動時間：12:00—13:00

活動地點：東校門口

活動名稱：輔導股長培訓講座(一)

講題：作個有效的同儕助人者

主講人：李泰山 老師

活動日期：3月17日(四)

活動時間：10:10—12:00

活動地點：青永館6樓采風堂

參加對象：四技及二技各班輔導股長

活動名稱：班級輔導(二)

活動日期：3月17日(四)

活動時間：10:10—12:00

活動地點：各班教室

參加班級：

四景二甲、四流二乙、四休二甲
四冷二甲、四機三丙、四機三甲
四機三乙、四休三甲

活動名稱：
心靈探索影片欣賞與座談(一)

片名：「好友戀習簿」

主持人：廖佳慧、莊秀清老師

活動日期：3月23日(三)

活動時間：17:00—20:00

活動地點：團體研討室

參加對象：自由報名

活動名稱：
團體心理測驗（一）—成人關係型態量表

活動日期：3月30日（三）

活動時間：15:10—17:00

活動地點：團體研討室

參加對象：自由報名

活動名稱：
心靈探索影片欣賞與座談（二）

片名：「愛情沒有終點」

主持人：莊秀清、廖佳慧 老師

活動日期：3月30日（三）

活動時間：17:00—20:00

活動地點：團體研討室

參加對象：自由報名

活動名稱：輔導股長培訓講座（二）

講題：情感教育

主講人：吳佩瑩 老師

活動日期：3月31日（四）

活動時間：10:10—12:00

活動地點：青永館6樓采風堂

參加對象：各班輔導股長及四機一乙、四英一甲

活動名稱：班級輔導（三）

活動日期：3月31日（四）

活動時間：10:10—12:00

活動地點：各班教室

參加班級：

四電二甲、四化二甲、四子二丙
四冷二乙、四電三丙、四化三甲
四冷三甲、四子三丙

活動名稱：
創造我的人際小宇宙 ~ 阿德勒取向關係團體

活動日期：
3月31日—5月12日的週四（共六次）

活動時間：17:30—20:30

活動地點：團體諮商室（二）

參加對象：自由報名

活動名稱：團體心理測驗（二）

大學生學習與讀書策略量表

活動日期：4月7日（四）

活動時間：10:10—12:00

活動地點：團體研討室

參加對象：自由報名