

【安心文宣】陪學生談太魯閣意外事件

清明連假的第一天，意外發生太魯閣號出軌事件，新聞重複播放災害畫面並探討事件的細節，增加大眾的緊張和恐慌等情緒，此時我們最需要的是照顧好自己與孩子的身心，我們可以參考下列的方式來照顧彼此：

◆ 關掉電視手機

過多的資訊和消息，容易引發恐懼與焦慮，減少閱讀、轉發事件細節消息，幫助自己減少心情的波動。

◆ 安心陪伴

我們身邊的人都有可能因為這件事情受到影響，可以溫和的給予陪伴，提供安全安心的環境，讓他說說心裡話。



◆ 安心談話

和信任的人、朋友聊聊，讓自己的情緒能被承接住，紓解心情，慢慢穩定。

◆ 穩定原本的生活節奏

創傷發生常常是無法預期、無法控制的，讓我們回到平常的生活節奏，提高可控制感。

◆ 信仰的力量

有宗教信仰者，可以透過祈禱與儀式為受難者、家屬、救難人員與自己的心禱告。

◆ 從學習中成長：提醒自己珍惜身邊的人，出門在外更加留意安全。

◆ 透過運動或音樂，緩解身心反應

給自己一點時間，進行運動讓身體放鬆；聆聽音樂，搭配呼吸調整。

◆ 讓身體安頓的方法：



slow down

慢下來 最主要是感受腳底，慢慢地走，踩在地上，感覺身體的重量，如何落在腳掌，慢慢地感覺。



connect to body

與身體連結 將左右兩手交叉，夾在腋下，左右兩腳的腳踝部份也交叉輕鬆的放在地上。放著，接下來會開始自然慢慢地深呼吸。讓呼吸來，不要刻意控制。



orient

定向 開始慢慢轉動脖子，從最左看到右邊，在從右邊看到左邊，慢慢一邊看一邊在心中描述看到什麼，最後讓眼神停留在舒緩的物品或對象身上。

Pendulate

擺盪 去感知身體哪裡緊繃不適，與哪裡比較舒服；讓感知擺盪在兩者之間，例如肩膀緊繃，但大腿放鬆，那就把注意力放在大腿，不評價專一有效地觀察大腿，再不評價專一有效地觀察肩膀。讓注意力自由在身上的部位轉移，記得一樣速度是慢慢擺盪的。



Engage

投入友善的互動之中 與友善的人說說話，抱一抱，握握手，感覺一下彼此的溫度，去感覺自己是安全的。



小提醒

這些步驟每一步都可做三到五分鐘，請不要急，一定要慢慢地，安穩的效果才會好。

譯者：周昕韻 諮商心理師

「SE身體經驗創傷療法」

參考自：<https://traumahealing.org/scope/>

(資料出處：中華民國諮商心理師公會全國聯合會海報)

如果學生持續一段時間都會重複想起災難事件，或喚起創傷記憶而衍生出害怕、恐懼、焦慮、不安等情緒，可以向學校的老師、輔導老師尋求協助。或尋求以下資源協助：

◆心理支持專線：張老師 1980；生命線 1995；衛福部安心專線1925；衛福部福利諮詢專線1957。

◆衛福部社會救助及社工司：[急難救助-社會救助及社工司 \(mohw.gov.tw\)](https://mohw.gov.tw)

參考資料：王雅涵諮商心理師網站、民生國小安心文宣、賴念華老師安心文宣、SCOPE 原文出處：美國身體經驗創傷療法協會(SETI)。



彰化縣學生輔導諮商中心
Changhua Student Guidance and Counseling Center