

安心文宣(台鐵普悠瑪號出軌事件版學生篇)

各位同學大家好：

在此 107 年 10 月 21 日台鐵普悠瑪號出軌事件中，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：

未來幾日媒體將不斷播放相關新聞，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：

「情緒無罪，表達因應要有方法」，**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：「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，如同平安符、祝福的語句，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，建議與家人和信任對象反映，可尋求輔導處(室)、心理諮商資源協助。

(上開資料修改自賴念華教授安心服務上課資料)