

給家長的一封信

各位家長！近日台鐵 408 太魯閣號出軌意外釀成多人死傷，不論是聽聞、經歷、目睹該的事件不免讓我們心中感到擔憂與悲傷，而正值成長發展中的孩子更需要我們的陪伴與支持，因此希望透過這封信，邀請您一同來關心自己與孩子的身心狀況。

特別在這個資訊發達的時代，相信孩子們已從各種媒體管道聽到或看到一些怵目驚心的畫面和新聞報導；然而每個孩子對於這些畫面、新聞的反應不一，建議您可以主動地和孩子聊聊此事，並特別留意孩子對此事件的想法、反應是否有以下狀況：

1. 孩子身邊的朋友正好有目擊或正好是事件當事人。
2. 孩子對上學、搭乘交通工作或其他類似情境時心有餘悸，擔心事件再次發生。
3. 對於搭乘交通工具時感到害怕、對身邊週遭人事物非常警覺、難以自在放鬆或躁動不安。
4. 事件相關的畫面不斷地在腦海中浮現，揮之不去。
5. 經常半夜驚醒或是噩夢連連，作與此事件相關之噩夢；即使在清醒的時候，也會變得非常敏感，如驚弓之鳥。
6. 對生命感到無望、憂心。
7. 孩子心情感到鬱悶、緊張、焦慮感升高，或比以前更容易突然生氣。
8. 生活狀況：出缺席不穩定、恐懼上學、早上爬不起來、嗜睡、注意力不集中、少話、對喜歡的事情漸失興趣。
9. 兒童可能會以退化的行為依賴身邊的大人，像是咬手指、像小嬰兒哭鬧；或者出現一些身體症狀，像頭痛、噁心等；甚至因為依賴、缺乏安全感而產生懼學的情況。相反的，有些孩子可能突然變得很安靜、很懂事、很成熟。

上述這些身心壓力反應，其實都是我們經歷到重大事件後「很正常且典型」的反應，您可以鼓勵孩子這麼做：

1. 儘量少再接觸與事件相關的報導。
2. 生活作息規律、飲食均衡、多運動。
3. 找信任的朋友、師長及家人聊聊，紓解心情。
4. 透過自己的宗教信仰獲得支持和平靜。

如果孩子的身心壓力反應經過一、兩週仍未見好轉，您可以鼓勵孩子前來學校輔導室（4792829 轉 601、602）知會輔導老師，我們將會進行後續學生輔導、或轉介身心科事宜。

當然更重要的，我們也需要照顧好自己的身心狀況。若您也感覺到自己受到事件的影響，可向輔導室、各區聯合醫院及社區心理衛生中心諮詢。請讓我們一起為孩子的身心健康把關！