

給全校老師的一封信

各位老師！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，我們深感痛心之餘，想邀請您一同來關心自己與學生的身心狀況。

上週五發生台鐵太魯閣號出軌意外，相信大家都已從各種媒體管道看到怵目驚心的畫面和新聞報導，相信我們的學生也都看見了。然而每個學生對於這些畫面、新聞的反應不一，您可以主動、公開地和學生談談此事，並特別留意關照學生對此事件的討論、反應是否有以下狀況：

1. 學生身邊的朋友正好有目擊或正好是事件當事人。
2. 學生對上學、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. 對生命感到無望、憂心。
6. 學生心情感到鬱悶、緊張、焦慮感升高，或比以前更容易突然生氣。
7. 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。
8. 學生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，有些學生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，您可以鼓勵學生這麼做：

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。

如果學生的身心壓力反應經過一、兩週仍未見好轉，您可以鼓勵學生前來輔導室（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！**

龍潭高中輔導室 敬啟

110.04.06