

給家長的一封信

親愛的家長您好：

本校一名學生於暑假校外實習時發生意外，不幸去世，這個消息使我們都感到十分悲慟，根據我們過去的經驗，孩子在這意外事件發生後，可能會產生或多或少的震撼與衝擊，甚至有的孩子開始會出現莫名的擔憂與害怕，因此我們想提供您一些訊息，方便您了解孩子的狀況，接納孩子的反應，共同協助孩子渡過因為意外事件可能帶來的影響。

在經歷這個意外後，您的孩子可能出現以下情形：

1. 害怕睡覺、可能會失眠、甚至做惡夢。
2. 無法專心課業、甚至成績退步。
3. 懷疑生命的意義，例如會問：「人好像隨時會死？」。
4. 沉默、退縮、沒有反應。
5. 擔心、害怕、容易生氣或是哭泣。
6. 不想上學或其他學習場所。
7. 喜歡與同學交談、竊竊私語，甚至手機費增加。
8. 生理的反應，如肚子痛、胸悶等。
9. 生活作息或飲食習慣改變。
10. 回想起過去親人過世的經驗。

如果孩子有以上的行為出現，請放心，這些行為在意外事件發生後出現都是正常的，讓我們一起陪伴與關心孩子的心情，你可以試試看下面的方法：

1. 花時間去陪伴和觀察孩子。
2. 抱抱孩子或拍拍孩子，告訴孩子你和他會安全地在一起。
3. 主動詢問孩子，意外事件發生後的反應。
4. 接受孩子的擔心害怕，甚至困惑，鼓勵孩子可以說出對死者同學的思念。
5. 提醒孩子有任何需要你會和他一起面對。
6. 甚至可以和孩子討論有關他們對死亡的看法。
7. 在孩子入睡之前多花一些時間陪伴孩子。
8. 儘可能誠實地回答孩子的每一個問題。

若您感覺孩子有一些情緒反應，請試著了解與接受他，若孩子持續出現上述反應，**超過二星期以上，請您與輔導室聯絡**，我們可提供的服務有：

1. 心理危機減壓團體(安心服務)：協助您和孩子減輕面對危機事件的壓力。
2. 個別輔導：針對需要的學生，提供合適的諮詢、輔導與服務。

突發意外發生時，學校會盡快提供學生心理減壓服務，是為了協助學生了解意外事件發生後，自己出現的身心反應其實是大多數人都會出現的，並讓學生心情能有一疏通的管道，以避免於日後影響學習。如果您有以上需求或任何疑問，請您與輔導室聯絡。您除了可透過電話：03-4792829#600外，也可以透過輔導室的官方Line帳號：

<https://lin.ee/6iKeEhm> 聯繫，謝謝！

