

# 【安心文宣】陪孩子談太魯閣意外事件

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。

## ◆ 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。



## ◆ 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。

## ◆ 安心談話：和信任的親人、朋友聊聊，讓自己的情緒能被承接住，慢慢穩定。

## ◆ 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：提醒自己珍惜身變的人，出在外更加留意安全。

如果孩子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。或撥打以下安心專線：張老師 1980；生命線 1995。

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



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