



致老師的一封信

親愛的老師：

突然發生的本校學童社會事件，使我們都感到十分震驚與悲慟，輔導室持續關懷此家庭，也優先照顧與孩子關係密切的同儕。而我們期望能降低此事件，對於大家的衝擊與影響，因此提供一些訊息，方便您瞭解自己的狀況，更理解與接納他人的反應，共同協助彼此渡過突發事件可能帶來的影響。

● 在接觸這不幸事件後一般人可能出現以下情況：

- 一、無法專心：無法上班、學習，甚至在表現上退步。
- 二、緊張焦慮：對於周遭環境產生過度警覺或懷疑。
- 三、退縮行為：表情木然、沒有反應、沉默。
- 四、抗拒狀態：不想上學、上班。
- 五、身體不適：如肚子痛、胸悶、頭痛等。
- 六、睡眠困擾：害怕睡覺、可能會失眠、甚至做惡夢。
- 七、媒體影響：重複不斷回想電視引述畫面或網路上看到的說法。
- 八、擔心死亡：例如會問：「人好像隨時會死？」、「死掉之後會去哪裡？」。



事件發生後，每個人的反應不一。有的人可能覺得沒什麼大不了，有的人可能會感覺到不適、緊張焦慮、擔心害怕……等狀況，有上述情況請別擔心，這些都是很正常的反應。

● 籲請老師們一同相互陪伴，以及關心孩子與自身的情緒，您可以這麼做：

- 一、首先請減少再接觸這些與事件相關的刺激或新聞。
- 二、自我照顧：
 1. 持續關注自己的身心狀況。
 2. 規律的作息、運動、和朋友聊聊都是很好的紓壓方式。
 3. 關心你身邊本來就比較敏感、脆弱的夥伴。
 4. 如果您有信仰，可尋求宗教的慰藉和支持。



三、面對孩子：

1. 簡單同理：接受孩子的情緒，如：難過、擔心、害怕、困惑、生氣或行為反應。

例句：「我知道你感覺很害怕、很擔心，我也感覺到很害怕與擔心。」

例句：「我們都覺得很意外有這樣的事情發生。」

2. 同在陪伴：鼓勵孩子將心中的想法說出來，有任何困惑都可以提出一起討論。

例句：「因為我們都不是當事人，所以不適合一同討論這件事的事實，因為會造成他人的傷害，但我也不清楚怎麼會這樣，但警察先生會幫我們去了解清楚。」

3. 在班級活動時可以一起做些讓心情放鬆、平靜與安心的活動。
4. 請讓孩子知道無論發生什麼事情，我們會陪他一起面對。

四、可特別注意以下類型的孩子，我們擔心他們可能有較大的情緒行為反應：

1. 與逝世學童熟識者，如安親班同學。
2. 曾遭受或目睹家庭暴力衝突的學童。
3. 情緒容易憂鬱、敏感焦慮、低落的學童。

若老師觀察學童情緒行為有較大負向改變，且上述情緒行為狀態持續兩星期以上，而影響日常生活。表示孩子需要我們的關懷，可與輔導室聯絡。

● **輔導室目前與學生輔導中心合作，可提供相關安心服務有：**

1. **減壓小團體課程**：協助老師或孩子在經歷事件後，減輕身心壓力。
2. **個別晤談**：可讓有需要單獨聊聊的孩子，有紓解情緒的窗口。
3. **小信箱**：提供給有討論需求，卻不敢主動求助的孩子。
4. **班級輔導**：提供導師們相關議題的班輔資源，有特殊需求時，可讓輔導老師入班協助。

在這不幸的事件後，請讓我們彼此安慰、照顧，共同承擔並度過這危難的時刻。輔導室所提供的減壓服務，是爲了讓此事件的傷害降至最低，事先的預防也避免更大的風險產生。若您發現自己或其他人的情緒一直持續，並影響到日常生活，請與我們聯繫，我們將盡力提供陪伴與協助。

—輔導室與您同在—

108.04.25

如果哀傷是一朵烏雲，而你也願意的話，
就讓厚重的烏雲灑下一場春雨，滋潤泥土裡的一切生物。
請加一點愛心，讓哀傷昇華。—馮以量《允許悲傷：最溫柔的療癒》

