



## 給經歷地震後的大人們：

突如其來、難以預測的地震或多或少地影響了我們生活，可能在我們的生理上、生活環境中帶來衝擊，也可能在我們心理產生了各種壓力或不舒服的感受，想跟您分享一些在這段時間能讓自己安心、自己關心自己的方法和提醒：

### ※安心五步驟：安, 靜, 能, 繫, 望

(1) 增加自己的安全感受：

確保自身與環境安全，並避免過度接觸讓自己不舒服的資訊與畫面。

(2) 增進自己的平靜與鎮定：

做一些可以引起自己正向情緒的活動，像是聽平靜的音樂、發呆、喝茶、泡熱水澡或做和緩的運動(散步、瑜珈等)。

(3) 提升自我效能：

做一些讓自己感覺有價值和能力的事情，像是維持生活中可以做到的事情(整理屋子、寫日記、維持規律三餐與作息等)，或進一步能觀察自己的身心狀態，而能夠有自我調適或對壓力來源做合宜的處理。

(4) 促進和親友的聯繫：

透過電話、網路等方式與友好的親戚、朋友互相關心狀況、分享生活感受；接受對方對自己的關心，也溫暖地關心對方。避免否認自己的不舒服感受和擔心的想法，盡可能對信賴的人傾訴、表達。

(5) 擁抱希望：

樂觀與希望的想法可以讓我們有正向的感受，減少不必要的自責，了解自己的反應與經驗是讓我們可以從驚慌、憂懼、煩悶等感受中漸漸平穩、復原和安在的第一步。

### ※以下是要避免的：

(1) 不要使用藥物(包含毒品等)、酒精來麻木感受與不適。

(2) 不要在這個時候做出生活的重大決定。

(3) 不要和自己不舒服的感受與想法做對抗，不要擔心成為他人的負擔而什麼都不說，不要假設別人對於你的感受都不想聽。可找身邊可信任的人們訴說，或尋求專業人員的協助。

(4) 不要讓本來的生活規律被嚴重打亂。即使不想吃東西，還是要盡量照三餐時間吃些營養的食物，日常生活中固定的事情也盡量持續(家務、工作等)。

我們都是一般人，各種的反應都是正常的，包含各種情緒、想法甚至作夢都是可能發生的反應，不必覺得自己這時的感受是異常的、是突兀的，背面我們列下了一些這段時間可能會有的生理與心理反應，讓您可以更快地參照。



身體上可能會有的反應：

症狀	有	無	症狀	有	無
疲倦	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	發抖或抽筋	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
失眠	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	呼吸困難	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
作惡夢	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	喉嚨及胸部感覺梗塞	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
心神不寧	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	噁心	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
記憶力減退	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	肌肉疼痛 (包括頭、頸、背痛)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
注意力不集中	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	子宮痙攣	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
暈眩、頭昏眼花	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	月經失調	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
心跳突然加快	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	反胃、拉肚子	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

情緒、想法上可能會有的反應：

情緒、感受	可能想法	有	無
害怕	很擔心地震會再發生	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	害怕自己或親人會受到傷害	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	害怕只剩下自己一個人	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	害怕自己崩潰或無法控制自己	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
無助感	覺得人們是多麼脆弱，不堪一擊	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	不知道將來該怎麼辦，感覺前途茫茫	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
悲傷、罪惡感	為親人或其他人的死傷感到很難過、很悲痛	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	覺得沒有人可以幫助我	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	恨自己沒有能力救出家人	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	希望死的人是自己而不是親人	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
憤怒	因為比別人幸運而感覺罪惡	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	覺得上天怎麼可以對我這麼不公平	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	救災的動作怎麼那麼慢	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
重覆回憶	別人根本不知道我的需要	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	一直想到逝去的親人，心裡覺得很空虛，無法想別的事	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
失望	一直想到地震當時的畫面與經驗	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
希望	不斷地期待奇蹟出現，卻一次又一次地失望	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	期待重建家園，希望更好的生活將會到來	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

若上面的情況(部分或多數)持續在這幾天內、甚至維持一星期以上，對你生活產生困擾，建議您填寫我們附上的《地震事件自我評估單》，並進一步與相關單位聯繫，以得到立即的協助與幫忙，讓我們一起走過這些震盪的時日。



親愛的家長：在經歷了這次的大地震後，孩子們會產生的反應有很多，孩子可能更害怕獨處、和親人分開，孩子也會擔憂自己持續處於危險之中，並害怕災難再次發生，透過下面技巧可以幫助孩子了解父母會保護他們、幫助他們，以幫助孩子渡過困難。

- ✓ 確認孩子活動地方是一個安全的遊戲區域，並且有其他大人協助、陪伴。
- ✓ 以溫和、平穩的口吻，回答孩子的詢問，表達災難事件的經過、原因和後續的安排。
- ✓ 告知孩子社會上有許多人在保護家裡的安全，予以安定感。
- ✓ 允許孩子表達情緒，包含驚慌、恐懼、憤怒、難過等。
- ✓ 允許孩子有短暫的退化行為(例如：吸手指、尿床等)，勿過度擔心，也避免指責與批評。
- ✓ 減少重複暴露在災難的圖像、訊息、媒體報導當中。
- ✓ 避免不必要的暫時分離，如果家長需要離開，請告訴孩子何時會回來讓他安心。



# 門諾醫院精神科

## 地震事件自我評估單

各位平安

本次地震後會出現一些身心的症狀，以下是經歷災難事件後常有的反應，請您一題一題看，並圈出「**近期經歷地震以後**」，每一種反應發生的頻率。若沒有發生這些反應，則請圈選「**沒有**」這一欄，最後請依圈選分數加總。

		沒有 0分	很少 1分	有時 3分	常常 5分
1	我不想要，卻會不自主想到地震的種種。	0	1	3	5
2	我想到地震時，會壓抑自己的生氣	0	1	3	5
3	我想把地震的印象從記憶中拿掉。	0	1	3	5
4	腦海中湧現有關地震的影象使我睡不安穩。	0	1	3	5
5	我對此地震有洶湧的情緒。	0	1	3	5
6	我會做有關地震的夢。	0	1	3	5
7	我會避開接觸有關地震的事物。	0	1	3	5
8	我會覺得地震好像沒有發生或不是真實的。	0	1	3	5
9	我避免談論地震相關議題。	0	1	3	5
10	有關地震的印象常會闖入我的腦海中。	0	1	3	5
11	別的事也會讓我想到此地震。	0	1	3	5
12	我對地震有許多情緒，但我不想處理。	0	1	3	5
13	我努力不去想有關地震的事。	0	1	3	5
14	任何相關線索都會引發對地震的感覺。	0	1	3	5
15	我對此地震的感覺是麻木的。	0	1	3	5
總分					

~建議您可依據總分，並對照得分範圍，主動與相關單位聯絡！~

● **得分 24-34 請連繫以下單位**

美崙總院：總院關懷課 8241010 總院社服課 8241202

壽豐分院：分院社工組 8664600 轉 2109、2110 分院關懷師 8664600 轉 2315

● **得分 35 以上 請尋求身心科門診或連繫以下單位**

美崙總院：精神科 8241433、8241237

壽豐分院：臨床心理組 8664600 轉 2106、2107