



此次災害所造成災情，在瞬間中，使許多人的生命財產受傷害，失去親人朋友。倖存的人忍著悲傷、疼痛，還要開始重建生活的工作，請關心您自己，因為災後您的身體及心理可能會有某種程度的下列反應：

- 驚嚇、強烈不安全感、腦中重複出現災難現場、罹難者及家屬的影像，害怕災變再度發生。
- 發呆、想不起來發生的事情或麻木的感覺。
- 煩躁、容易生氣或憤怒。
- 情緒沮喪、哭泣、愧疚、自責或被逼到牆角的感覺。
- 身體不適，如暈眩、頭痛、發抖、噁心、手腳冰冷、胸悶、沒胃口…等。



24小時免付費心理諮詢專線

安心專線 **1925** (依舊愛我)

臺南市政府衛生局網站

[health.tainan.gov.tw](http://health.tainan.gov.tw)

社區心理衛生中心，提供心理諮商、醫療轉介及關懷訪視等服務，請善加利用。

心理諮商預約專線

**06-3352982**  
**06-6377232**

服務採保密原則，歡迎來電預約

災後心理重建

一般民衆

關愛自己

從心

出發

臺南市政府衛生局 關心您

廣告

臺南市政府社區心理衛生中心 關心您



這些都是自然且正常的反應，但它需要時間來撫平，您可以採取下列建議方式，幫助您的孩子：

- 與孩子談談他對災難的感覺，並說出您自己的感受。
- 以他能理解的方式盡量說明有關災難的訊息。
- 讓孩子確知大家現在是安全地在一起，並常常重複保證。
- 與孩子有肢體的接觸或擁抱。
- 花較長的時間陪孩子入睡。
- 允許孩子對失去的人、事、物表示悲傷、哀悼。
- 如果孩子在學校有任何困難，請與老師溝通協調幫孩子一起度過難關。

孩子的情緒反應和不安通常不會持續太久，但一些情緒及行為問題會在未來的數個月中帶來困擾。請重複閱讀這份單張，若有任何問題，建議您與社區心理衛生中心聯絡，或尋求專業輔導、精神醫療協助。



家中的孩子在災難發生後，常會有較強烈的情緒感受，以下為部分孩子在經歷災難後所常見的問題：

- 過度害怕黑暗。
- 過度黏著父母。
- 過度擔憂、不安。
- 增加較幼稚的行為。
- 不願上學。
- 飲食、睡眠習慣改變。
- 增加攻擊行為或退縮。
- 尿床或吸手指。
- 持續做惡夢。
- 頭痛或其他身體上的抱怨。



家中成員也可能出現上述反應，請不要害怕，這些都是自然且正常的反應，大多數人所受影響輕微，幾天或數週就能自行恢復。以下是一些可以用來幫助您自己、家人或朋友的方式：

- 瞭解、接納可能有的反應，不要壓抑，不要自責。
- 多找人談自己的經歷及感受，互相支持安慰。
- 足夠的休息，做鬆弛身心的活動，維持生活步調，避免飲酒過量。
- 可以參與悼念或尋求您信仰的宗教協助。

若您的心情依舊無法平復或持續的心理壓力，建議您可與社區心理衛生中心聯絡，或尋求專業輔導、精神醫療協助。

