

附錄資料三(二)

安心文宣-社會事件版家長篇

親愛的家長您好：

本週發生令人不可置信的社會事件，這起發生在我們都認為是安全的友善校園中，相信透過新聞畫面與消息一定帶給大家極大的不安與恐慌，根據我們過去的經驗，孩子在這些意外事件發生後，更是會在心裡產生震撼與衝擊，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資料，方便您了解孩子的狀況，並與學校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. 不想上學或到其他學習場所。
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並不罕見，讓我們一起陪伴與關心孩子的心情，您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：您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逝者的思念。
5. 提醒孩子有任何需要您會和他一起面對。
6. 甚至可以和孩子討論有關他對死亡的看法。
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。

期盼您共同陪伴孩子渡過這段時期，當您的孩子有一些情緒反應，請務必先試著瞭解和接納他，但若持續超過二星期以上，請您與學校輔導處（室）聯繫，我們將陪伴並協助您處理相關問題。

當然更重要的，我們也需要照顧好自己的身心狀況。若您也感覺到自己受到事件的影響，可向學校輔導處（室）、教育部學生輔導諮商中心及當地社區心理衛生中心諮詢。請讓我們一起為孩子的身心健康把關！

00 學校關心您 年 月 日