

親愛的老師、家長，您好：

地震後，我們的身心難免會受到影響，  
自己和孩子可能出現以下反應：



● 情感方面：

悲哀、憤怒、愧疚、自責、焦慮、孤獨感、疲倦、無助感、  
驚嚇、苦苦思念、解脫感、輕鬆、麻木等感覺。

● 生理感覺：

胃部空虛、胸部緊迫、喉嚨發緊、對聲音敏感、呼吸急促、  
有窒息感、肌肉軟弱無力、缺乏精力、口乾。

● 行為方面：

失眠、食慾障礙、心不在焉、社會退縮行為、嘆息、坐立  
不安、過動、哭泣等。

上述反應可以說是人之常情，短期內並非病態，且大部分應該會在幾天到幾週內自然改善，不至於長久影響到生活。但如果自己和孩子的狀況需要協助，請嘗試以下方法，或向輔導室、心理衛生專業尋求協助。

「安」頓身心：確保安全，適時接收防災資訊。

促進平「靜」：透過慣用、喜歡的放鬆方式穩定心情。

（如：畫畫、聽音樂、宗教信仰、瑜伽、呼吸練習等）

提升效「能」：做一些現階段可以完成的事，自我肯定。

維持聯「繫」：與信任的親友保持聯繫，彼此不孤單。

找回希「望」：保持正向希望，平安迎接每一天。



• 輔導室：02-2932-3794 分機149      • 安心專線：1925

• 臺北市心理健康資源：[參考臺北市心理衛生中心網址](#)