

# 鹿江給學生的一封信

親愛的同學：

6月30日下午5時，本校學生家中發生火災意外，學生本人身處於意外現場，隨後經送醫搶救身亡，此事件使我們都感到震驚、悲傷...，這個突發事件可能會喚起我們內在的恐懼、不安，也許會出現一些特別的身心反應，也需要我們陪伴彼此一同走過。在此，提供一些相關的訊息，讓我們一起面對這個人生艱難的功課。

**「死亡」是生活中的重大失落與悲傷事件，尤其面對的是個意外與突然的死亡。這段期間陸續出現下列的情緒是很正常的：**

1. 震驚：例如失眠、做惡夢...等。
2. 無法專心課業、甚至成績退步...等。
3. 否認：不相信這是真的、認為是消息有誤...等。
4. 生氣：自責、氣該名學生、氣相關的其他人...等。
5. 回想起過去親人過世的經驗。
6. 腦海中會一直重複意外發生的經過而無法控制。
7. 討價還價：假使能夠...，以換回他的生命。
8. 憂鬱、沮喪：對人生的無力、無奈、無著力感。
9. 接受：在經過一段時間的沉澱後，開始接納死亡的事實，並且了解生命的有限性。

**當我們面對恐懼或不確定時，我們可以如何陪伴自己和身旁的人一起面對與因應？以下幾點建議，與你分享：**

一、勿重複觀賞相關影片與相關新聞：

請避免重複觀看相關新聞資訊，降低影像殘留腦海而有失眠不安的情況。不再討論相關細節，預防引起不當聯想及恐慌。

二、情緒抒發：

「情緒無罪，表達因應要有方法」，面對與接納自身的情緒是重要的，不要否定或壓抑情緒，情緒需要的不是被解決，而是被了解。可以跟信任的親友、老師、同學們分享目前的情緒，透過與人交談、對話的過程整理自己，可以花一些時間，聊聊對此事事件的理解與感受：「有沒有驚嚇到？」、「會不會覺得很可怕？」、「現在覺得還好嗎？」

### 三、生活安定小撇步:

1. 恢復原來的生活作息，均衡飲食減少熬夜狀況，穩定與規律的節奏會感到安心與自在。
2. 選擇隨身攜帶能夠安心的小物品，如同平安符、祝福的語句，以平穩心情。
3. 將注意力轉移至平時的興趣或關心的事物上，和親友、好友們一起做一些讓心情放鬆、平靜的活動，例如，運動、畫畫、唱歌、舞蹈、閱讀等。

這段時間，希望大家能先學習照顧好自己，以最適合自己的方式來因應自己的感受與需求，願我們能從此經驗中獲得正向凝聚力量，陪伴與祝福彼此繼續迎接每一天。若超過一個月都無法消除負向感受，持續感覺焦慮、不安、緊張、恐懼等，並且已經影響到心情和日常作息，建議與家人和信任對象反映，可尋求學校的研發暨輔導處、心理諮商資源協助。

### **心理健康專業資源**

#### 一、校內資源：研發暨輔導處：04-7775701#401、402、403

如果你感覺自己的身心狀態因為這個事件受到太大的影響，久久無法回到平衡狀態，也請記得你不是自己一個人，你可以找導師或研發處老師聊一聊，讓老師陪伴你走過這段特別的時期。

#### 二、校外資源

1. 安心專線：1925(依舊愛我)
2. 生命線：1995
3. 張老師：1980
4. 彰化縣社區心理衛生中心：04-7127839

鹿江國際中小學 研發暨輔導處敬啟

111.06.30