

鹿江給家長的一封信

親愛的家長：

6月30日下午5時，本校學生家中發生火災意外，學生本人意外身亡，相信透過新聞畫面與消息一定讓大家感到震驚、悲傷，根據我們過去的經驗，孩子在得知同學的意外事件後，可能會在心裡產生震撼與衝擊，甚至有的孩子會開始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。

一、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，甚至手機使用時間增加。
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。

二、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出現都是正常的，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事件者的思念。
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，請您與學校研發暨輔導處(鄭主任分機 401；輔導組謝組長分機 402;專任輔導教師江老師分機 403)聯絡，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，可向學校研發暨輔導處、彰化縣教育處學生輔導諮商中心及彰化縣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!

心理健康專業資源

一、校內資源：研發暨輔導處：04-7775701#401、402、403

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

本校安心輔導相關措施

1. 網站
 - (1) 安心文宣-鹿江給學生的一封信
 - (2) 安心文宣-鹿江給家長的一封信
 - (3) 安心文宣-鹿江給教職員的一封信
2. 全校安心輔導講座：7/11(一)早上 8：25-9：10
3. 生命教育主題輔導週：開學第二週
4. 班級輔導
5. 個別諮商輔導

鹿江國際中小學 研發暨輔導處敬啟

111.06.30