

鹿江給老師的一封信

親愛的老師：

本校 6 月 30 日發生學生在家中火災意外身亡事件，相信透過新聞畫面與消息一定讓大家感到震驚、悲傷，也許會出現一些特別的身心反應，也需要我們彼此共同走過。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哀傷事件，尤其面對的是個意外與突然的死亡。此時或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：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。

這段時間您可能也會關心同事、孩子、學生的情緒反應：

1. 上述的情緒不見得是外顯的，甚至對方會告訴你他還好，這時，可以留意他是否變得**不容易專注、作夢、身體不舒服**，來評估他是否有累積未能表達出來的情緒。
2. **傾聽**他們的述說與感受，也可以適時的分享自己的感受-擁有類似的感受可以貼近彼此的距離，也可以感受到支持與被了解。
3. 回答孩子或學生的**問題**：讓他知道這期間所出現的情緒反應或想法都是**正常的**，也藉此可以跟孩子們**討論生命的意義、紓解情緒與壓力調適的方法**等。
4. 若他們的反應**超過你能處理的範圍**-例如和他很親近者反而完全看不出情緒、情緒沮喪低落嚴重影響日常生活超過一週、有自殺的想法與行動，或是他想探討的問題超出你能夠回答的範圍，則一定要請他找輔導老師，或是與研發暨輔導處（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。
5. 若討論這件事讓您覺得很不舒服，也請您**尊重與接納自己的感覺**，若有機會，也可以找適當的人一起分享。
6. 除此之外，也需要老師們協助**篩選出高關懷學生提供給研發暨輔導處**，以便即時介入進行輔導：
 - (1) 與該名學生曾經是或現在是同學(例如補習班)，尤其是好朋友。
 - (2) 長期情緒低落、無力，對生命失去熱誠、覺得活著沒什麼意義。
7. 若老師或學生願意，或許我們可以以**小組的方式**相約在研發暨輔導處，彼此分享我們的衝擊與心情。

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