花蓮0206地震災後校園安心演說—開學典禮

校長宣講：宣布事件、進行初步安撫--10分鐘

各位老師、各位同學，大家早安：

歡迎各位老師與同學回到學校，2月6日花蓮發生了芮氏規模6級的地震，其中以市區的災情最為嚴重，而學校目前(傷亡數據、校園環境等)。

相信大家寒假期間，也從新聞媒體上不斷地獲知許多花蓮市的救災情形，有些人可能會感到十分的震驚與難過，甚至難以入睡，校長和學校的老師們，也都有同樣的情形。所以同學們，如果你們也有一些震驚與害怕，這是很正常的，我們都希望不要發生這樣的事情，但是現在事情已經發生，這個時候的我們非常需要彼此的陪伴支持，一起面對與走過這個困難的人生功課。

**1.壓力反應正常化**

接下來我想和大家分享在遭遇地震這類天災時，可能會有的一些反應。大家可以聽聽看，有沒有哪些是你正在經歷的反應。校長在這裡要特別提醒大家，面對這種突如其來的災難，有這些感覺都是很正常的。

地震剛發生的時候，我們很可能會覺得嚇了一跳，有點不相信這是真的，怎麼可能會發生這種事。接著，有些人或許會感到生氣，認為需要有人為發生的事情負責，一定是有人不夠小心注意。再過一段時間，也有些人會有點懊惱，不停檢討自己在過程裡可能有哪裡做得不夠好；你可能會覺得很難過、想掉眼淚，本來你喜歡做的事情，最近都不想做了；也有一部份的人可能會變得特別敏感，怕黑、怕鬼，把很多平常的事情，如：風把門吹動，或腳踏車突然壞掉了，想成是靈異事件，有這些反應都是正常的。

如果你沒有經歷上面的感覺，也不用擔心自己跟別人不一樣，所有的反應，包括沒有感覺，都是正常的，因為每個人的反應都會不同。

**2.尋找安心支持**

這段時間你可能特別不想一個人，像是：想找人陪著一起上廁所、一起回家，或特別想有人說話，你可以試著找你信任的同學、家人或老師，或是你有能讓自己安心的東西，你希望可以帶在身邊陪你，像是：小熊、護身符，你也可以帶著陪伴自己。

**3.求助**

今天是 月 日。校長在前面提到的各種反應，通常會在幾個禮拜左右便開始慢慢的好轉。如果已經過了比較長的時間，像是在事情發生一兩個月後，你還是覺得這些反應沒有減少或消失，並且很困擾你的話，你可以找導師、你信任的科任老師、輔導老師聊一聊你的感覺。若是在這段期間，這些反應讓你愈來愈無法專心上課，或是讓你吃得不好、睡得不好、晚上做惡夢，嚴重影響到平常的生活的話，請記得讓你的家人、導師和輔導老師知道你的情況，讓我們陪伴你一起走過這段比較艱難的時期。

我們也會發下給每班每位同學一人一張安心文宣，請同學們詳讀，也分享給家長和親友，一起關心身邊的人，謝謝大家，我們可以一起走過！

(請各校審酌個別的情形，彈性增刪運用)

(改編自花蓮縣學生輔導諮商中心)