

重大事故安心文宣

○○年○○月○○日發生的○○○○事故，打亂了生活的步調，也牽動著關注這起事故的你我的心情。在這樣的時刻，許多人會發現自己有一些不同於平時的感覺出現，例如特別容易感到疲倦、緊張、焦躁、無助，忍不住想東想西，也有人會感覺自己像是變了一個人，或是有被凍住、麻木的感受...有這些反應都是很正常的。這些反應通常會在幾天、幾週內逐漸改善。如果你感覺這樣的情況持續干擾著你，可以到輔導室和老師預約安心諮詢，讓我們一起度過這段時期。

教育部學生輔導諮商中心東區分區中心 關心您

給身在其中的我...

有時候我需要一點空間，

有時候我需要有人聆聽。

我可以自己決定在何時接受關心，

用我能接受的方式被陪伴。

給感同身受的我...

這次事件離我的生活有點

近，而且會勾起許多感

覺。如果有點太受影響，

我會希望找人聊聊。

資訊超載的時候...

我需要適度地減少查閱新聞、社群

網站，或別人丟給我的訊息，做些

讓自己感覺不錯的事。