**教育部學生輔導諮商中心花蓮區駐點服務學校  
天然災害安心服務綱要**

1. **簡述事件的狀況與災後身心反應（不要將反應標定為「症狀」、不假定所有災難者都會經歷創傷）。**

**參考內容：**

在這兩天中發生多次很強烈的地震，許多同學的家裡與學校都有受到影響，甚至有人可能在過程中受傷。

對我們來說突如其來的強烈地震，是一件很可怕，會讓我們很擔心、焦慮的事情，而且我們可能沒辦法確定之後還會不會有地震發生，所以我們會很緊張與不安。

因此在這幾天，甚至這一個星期，同學們都可能會有這樣的感覺。

1. **提供學生及家長留意身心狀態的指標。**

**參考內容：**

有一些不一樣的感覺，可能代表這件事情對你造成的影響比較大，如果你有這樣的反應，請跟導師或家長說，學校會請輔導老師跟你聊聊，一起度過這段不舒服的時候。

指標：

1. 睡不好或做惡夢
2. 覺得心情低落，開心不起來
3. 原本喜歡的事情現在都提不起興趣
4. 覺得自己常常不能專心
5. 會突然很生氣
6. 會一直想到地震當時的狀況或感覺
7. **提供學生及家長自我照顧的方法。**

**參考內容：**

1. 跟自己、同學或家人說「**地震很可怕會害怕是自然的，我會陪著你，我們會越來越好**」(標示情緒的正常+支持感+希望感)
2. 透過調整與**放慢呼吸的練習**調整情緒，並找出至少**1-2個可以讓自己心情舒緩的活動**，告訴學生和家長再緊張焦慮的時候可以使用。

→帶學生做5-10次的呼吸，不用深呼吸，只要刻意放慢吐氣的速度

1. 跟**學生討論他的安全網**：3-5位他不安的時候可以訴說的對象(至少包含一位成人、一位家人之外的成人。)
2. **提供學生地震發生時防災避難的方法**並進行演練。
3. 導師與輔導老師評估指標：

