

各位親愛的同學們好，  
我們是教育部學生輔導諮商中心東區分區中心  
的專輔人員，今天想分享的主題是：  
「來說說失落」  
希望能夠讓大家更了解情緒，  
更能照顧自己。  
那就讓我們開始吧！



沒有眼淚，不一定是無情。



- ◆ 面對失落事件，有些人會有被「凍住」的感覺。或許在之後的某一天，這種感覺會起變化，也或許不會，因為失落不是只有傷心一種樣子。
- ◆ 我們可以做的是：理解每個人會在不同的時刻，以不同的方式面對失落。



有時候，會有點驚訝自己忘了。

啊，今天沒有要  
過去嗎。人不在了。



- ◆ 我們通常不會預期死亡出現的這麼早與突然。當它來到生活中，會有不真實、不可能的感覺，像是搞錯了。
- ◆ 適應逝者的離開需要時間，有些變化是發生在生活上的，有些是心境上的。接納自己的各種感覺，即使是不可思議的感覺。



懊惱，甚至生氣。

心情亂亂的，  
容易煩，更常  
與人衝突。



- ◆ 不是故意遷怒他人，但有時候情緒真的找不到出口。覺得自己處在旁人很難體會的狀態，怪別人也怪自己。
- ◆ 「遺憾」是很讓人無能為力的感受。我們很難對遺憾做些什麼，卻又避不開它。生氣的背後，可能悶悶的、或是心裡慌慌的。想要感覺一切還在可控範圍。
- ◆ 認出自己在煩什麼，比壓抑情緒更有用。



比之前更害怕失去。



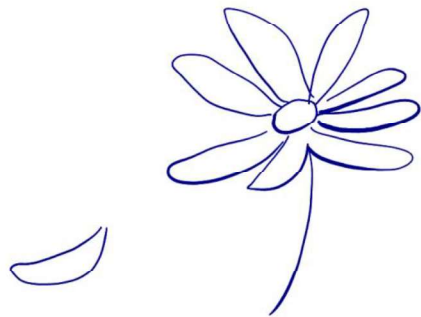
- ◆ 有些人會注意到自己容易變得擔憂，對日常中的危險相當警戒，但又不敢表現得很直接，怕嚇到別人。
- ◆ 生命比想像中脆弱？死亡好像跟以前想的不一樣？
- ◆ 這些感覺在之後有機會轉變成「珍惜」的感覺，更能表達在乎。



- ◆ 我們可能忙碌了一天，以為心情平復了，卻在夜裡發現有些想法、畫面縈繞不去。有些人會覺得胸悶、對聲音敏感，食慾也可能有變化。
- ◆ 不只頭腦，身體也需要慢慢調適事件帶來的衝擊。
- ◆ 可以試著為自己做的是：安排一些能讓身體活絡、心情放鬆的事。跑步、寫日記，或是找人談談都很好。



一直回顧，或努力避免想起。



- ◆ 害怕自己有天會忘記逝者，因此反覆溫習之前的相處。也想確認自己是否有做的不夠好的地方。有一些人是相反的，害怕想起時心情複雜，而試著遺忘。
- ◆ 選擇適合自己的方式，來完成心中的道別。不一定要和別人一樣。



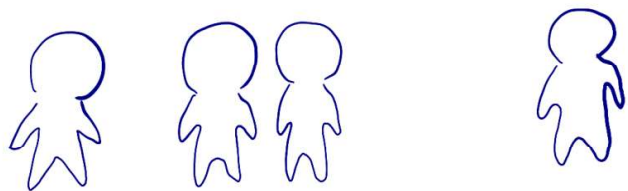
心累，注意力不集中。



- ◆ 恍神健忘、心不在焉、感到疲憊，也是常出現的反應。有時候身邊沒人會不安，有時候資訊太多會想逃。
- ◆ 想找人談話、陪伴，或是想暫時遠離人群獨處一陣子，都是很正常的心理需求。



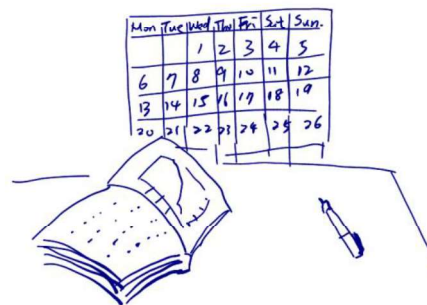
受影響的程度，不一定  
和關係的密切程度有關。



- ◆ 不是只有最親近的朋友才會受到影響。即使不在同個朋友圈，也仍可能有哀悼的需求。值得注意的是，親近的朋友也可能調適得很快，而減輕了一些影響。
- ◆ 有時候失落事件會勾起過往類似的傷痛。
- ◆ 失落事件會促使我們思考更多關於生命意義的主題。想要跨越對死亡的困惑和焦慮，也是很常見的需求。



一樣的過日子，卻又有哪裡  
不太一樣。



- ◆ 有時候很賣力地完成一些事，把打工和聚會排得滿滿的；
- ◆ 有時候什麼也不想做，只想靜靜悲傷。
- ◆ 失落和復原是會交替、擺盪出現的。剛開始會覺得情緒的落差、起伏有點大，之後會慢慢趨緩。



文宣中提到的這些感覺和狀態，  
通常會在幾天、幾週內逐漸改善。

如果你發現自己困擾的期間  
比你想像中長，或困擾的程度有點高，  
請記得找可以信任的家人或是朋友談談，

必要時也可以找輔導室的老師！

請拿起電話，告訴輔導室的老師：

「我想要預約面談/電話晤談。」

(輔導室的電話，可以上學校網站找找看)



如果還沒想好要找誰聊(學校師長、朋友、父母、身邊長輩...)

也可以試試以下電話：

- ◆ 花蓮縣社區心衛中心：03-8351885 轉 403  
可預約免費心理諮商會談。
- ◆ 免付費安心專線 1925：24 小時開放傾聽。
- ◆ 免付費生命線 1995：24 小時和你討論各種心理困擾。
- ◆ 免付費男性關懷專線：0800-013-999 (每日 09:00~23:00)  
男性也能自在開口，談談自己與關係。
- ◆ 免付費少年專線：0800-001-769 (每週二~五 16:30-19:30)  
也有 Line 線上聊，Line 搜尋@youthplus\_cwlf，來試試吧。

