

# 給家長們的一封信

親愛的家長好：

在此 107 年 10 月 21 日台鐵普悠瑪號出軌事件中，學校在第一時間接獲消息，黃景裕校長隨即啟動危機處理小組，授權學務處以及相關處室的夥伴，聯繫所有師生以及隨時通報的管道，在事故現場集合列車上的所有均一師生，嚴長壽董事長第一時間也聯繫慈心華德福學校的郭朝清校長，請求就近支援。在事件隔天，學校亦立即召開危機處理會議，擬定後續計畫。

這起事件喚起了許多人內在的恐懼與不安，媒體這兩天也出現大量的報導。在遭逢像這樣重大的意外事件時，我們有時會出現一些特別的身心反應，覺得自己和平常不太一樣了。請家長隨時注意孩子的情緒反應，陪伴孩子走過這個過程，回歸原來的生活步調。

**這段期間孩子們出現下列的情緒是很常見的：**

- ◇ 驚心的畫面或想像歷歷在目，不時浮現，聲音、氣味或觸覺揮之不去。
- ◇ 震驚：感到非常意外及震撼。
- ◇ 生氣：氣與該事件相關的其他人，想趕快找到出事的原因等。
- ◇ 憂鬱/沮喪：對人生的無力、無奈、無著力感。
- ◇ 情感侷限（兩眼無神，神情木然）
- ◇ 脾氣變暴躁或是變安靜了，或疏離他人、不想參與活動。
- ◇ 跟同學或朋友在一起時玩得很開心，或是看起來完全沒發生事情。
- ◇ Flashback—被勾起原已遺忘的痛苦回憶。
- ◇ 否認：不相信這是真的，認為是消息有誤等。
- ◇ 討價還價：如果我怎麼做，一切就會不一樣了；怪罪自己的為何不能做更多；他們都是因為我才這樣等自責懊悔的感受。
- ◇ 接受：在經過一段時間的沉澱之後，開始接受事實，並且瞭解生命的有限性。當孩子想到此意外事件時，他可能會傷心、害怕、無所適從，他可能不懂得如何處理情緒，他的行為必須得到我們的了解與接納。
- ◇ 上課不專注、丟三落四、心神不寧。
- ◇ 過度擔憂個人的人身安全。
- ◇ 做（惡）夢，難以入眠或熟睡，或者感覺沒胃口、胸悶等生理上的不適。

## 這段時間您可能也會關心同事、學生、及其家長的情緒反應：

- ◇ 上述的情緒不見得是外顯的，甚至對方會告訴您「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。
- ◇ 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。
- ◇ 回答孩子的問題，讓他知道這期間所出現的情緒反應或想法都是正常的，反映你了解他對該事件的驚訝與對相關人員的不捨和掛念，表達你對他的關心與支持。
- ◇ 若他們的反應超過你能處理的範圍—例如完全看不出情緒、情緒沮喪低落，到嚴重影響日常生活超過一週、有自傷的想行動、或是他想探討的問題超出你能夠回答的範圍，可以與導師或輔導室聯絡。
- ◇ 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。

## 同步教導孩子照顧自己的方法：

- ◇ 勿重複觀賞相關影片與相關新聞
- ◇ 鼓勵可與信任的親友、老師、同學們分享目前的情緒和感覺，透過對話整理自己，可以花一些時間，聊聊對事件的理解與感受：「有沒有驚嚇到？」、「會不會覺得很可怕？」、「現在覺得還好嗎？」
- ◇ 恢復原來的生活作息，均衡飲食減少熬夜狀況，穩定與規律的節奏會感到安心與自在。
- ◇ 選擇隨身攜帶能夠安心的小物品，如同平安符、祝福的語句，以平穩心情。
- ◇ 將注意力轉移至平時的興趣或關心的事物上，和親友、好友們一起做一些讓心情放鬆、平靜的活動，例如，運動、畫畫、唱歌、舞蹈、閱讀等。

這段時間，我們需面對孩子不同的情緒與狀態，但家長更需照顧好自己的感受，才有足夠的能量回應彼此的需要。學校會陪伴大家度過這段不容易的時期，讓我們一起成為彼此的力量吧！