

# 1130403花蓮大地震安心文宣

各位雄中的教職員、同學好：

113/4/3在花蓮壽豐發生芮氏規模7.2的大地震，相信對大部分人的生活或多或少的產生影響。每個人的反應不一，有些人可能覺得還好，有些人可能感到緊張、恐懼、焦慮不安，面對這樣突如其來的災難，這些反應都是很正常的。

如果這幾日特別容易感到疲倦、緊張、焦躁、想東想西，或是身邊的人有出現類似的狀況，請接納和允許這些情緒的出現，經過一段時間後，這些情緒會逐漸緩和。此時，想與你分享在面對這段恐懼與不確定的時間，可以如何陪伴自己與身旁的人：

- 持續關注自己的身心，包含：感受、飲食、睡眠、學習等。
- 找信任的親友、師長談談自己的狀態。
- 不過度觀看、搜尋相關新聞、影片及網路討論。
- 理解自己或旁人正在消化這件事，需要時間。
- 保持規律的作息、適度運動。
- 嘗試將注意力放至有興趣的事物上，做讓自己感到放鬆、平靜的活動，如運動、唱歌、畫畫、閱讀等。
- 留意身邊較敏感、易接收外界事物影響的親友，如果觀察到對方的異狀，鼓勵或協助他向親友、師長尋求協助。

如果你發現自己或親友的情緒反應持續超過二週，請與學校輔導處聯繫。我們提供個別諮詢、個別輔導，或視需求轉介至高雄市學生諮商中心。另外，也歡迎參考高雄市衛生局提供的[高雄市心理衛生資源](#)。

臺灣是個經常面對地震、颱風的島嶼國家，在經歷苦難和復原的路途上，我們擁有韌性也彼此扶助，有任何需要請不吝與我們聯繫。

高雄中學輔導處 關心您  
113年4月6日

聯絡電話

- 輔導處：07-2862550 #1500、1521-1527
- 學務處：07-2862550 #1200、07-2861730（校安專線）