

安心文宣（社會事件版家長篇）

親愛的家長，您好：

近日新北市三峽區附近發生重大車禍事故，這起事件發生在我們都認為是安全的友善校園中，相信透過新聞畫面與消息一定帶給大家極大的不安與恐慌，根據我們過去的經驗，孩子在這些意外事件發生後，會在心裡產生震撼與衝擊，甚至有的孩子開始會出現莫名的擔憂與害怕，因此我們想提供您一些資料，方便您了解孩子的狀況，並與學校共同協助孩子渡過因為意外事件可能帶來的影響。

在經歷這個意外後，您的孩子可能出現以下情形：

- 害怕睡覺、可能會失眠、甚至做惡夢。
- 無法專心課業、甚至成績退步。
- 懷疑生命的意義，例如會問：「人好像隨時會死？」。
- 沉默、退縮、沒有反應。
- 擔心、害怕、容易生氣或是哭泣。
- 不想上學或到其他學習場所。
- 喜歡與同學交談、竊竊私語，甚至手機費增加。
- 生理的反應，如肚子痛、胸悶等。
- 生活作息或飲食習慣改變。
- 回想起過去親人過世的經驗。

如果孩子有以上的行為出現，請放心，這些行為在意外事件發生後出現並不罕見，讓我們一起陪伴與關心孩子的心情，您可以試試看下面的方法：

- 花時間去陪伴和觀察孩子。
- 抱抱孩子或拍拍孩子，告訴孩子：您和他會安全地在一起。
- 主動詢問孩子，意外事件發生後的反應。

- 接受孩子的擔心害怕，甚至困惑，鼓勵孩子可以說出對事件者的思念。
- 提醒孩子有任何需要您會和他一起面對。
- 甚至可以和孩子討論有關他對死亡的看法。
- 在孩子入睡之前多花一些時間陪伴孩子。
- 儘可能誠實地回答孩子的每一個問題。

期盼您共同陪伴孩子渡過這段時期，當您的孩子有一些情緒反應，請務必先試著瞭解和接納他，但若持續超過二星期以上，請您與學校輔導處(室)聯繫，我們將陪伴並協助您處理相關問題。

當然更重要的，我們也需要照顧好自己的身心狀況。請讓我們一起為孩子的身心健康把關！



長安國小輔導室

114 年 5 月 21 日