

我可以照顧好自己並好好陪伴他人 (請家長與孩子共同閱讀)

親愛的同學你好：

近期發生令人震驚的社會意外事件-龍安街大火，透過新聞畫面、網路消息或大家口耳相傳的訊息，會讓我們感覺焦慮不安、恐慌害怕的情緒狀態中，我想告訴你，這些情緒感受都是很正常的反應喔！

雖然這些情緒反應很正常，但是如果一直討論細節或觀看相關訊息，是會讓自己身心壓力增加的。所以請你記得下面寫的「2不3要」。



1 不，不要重複觀看相關新聞、網路訊息。

2 不，不要與他人傳遞討論意外事件細節。

1 要，要穩定建立規律的生活作息。

開學要好好吃、好好睡、好好學跟好好玩。做到自己能做的地方就很棒！

2 要，要接受自己的情緒，相信這些感覺是正常的。同時我們可以

轉移注意力做喜歡的事情來調整自己的狀態或找人聊天說說自己的感受。

3 要，要求助。

如果發現負面的失落情緒影響你持續超過二個星期以上，

請你一定要讓爸爸媽媽、導師或學校輔導室知道，我們會陪著你渡過。

普仁國小輔導室 與你在一起



電話:03-4563830#613、614