

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：

近期發生令人心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。

同時我們可以轉移注意力做喜歡的事，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。

如果發現負面失落情緒影響你持續

超過 2 個星期以上，請你一定讓爸爸媽媽、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：4563830#613、614

