

用安心陪伴彼此

花蓮太魯閣號意外事件震驚社會大眾，邀請在關心事件之餘，同時觀察事件對身心健康狀態的影響。安定自己之餘，也以這份安穩陪伴他人。

一、安定自己

1. 覺察身心反應

近期對此事感到悲傷、不安與憤怒是人之常情，尤其是**經常搭乘大眾交通工具**的同學。可以觀察自己的睡眠與飲食是否發生變化，以及是否能如常應對工作與上課。若有異狀則顯示身心已經開始累積壓力。

2. 適時轉移關注焦點

許多人透過追蹤訊息來關心重大社會事件，但是若您發現這樣的衝動已經開始失去自制，例如：即便知道已經沒有訊息，卻依然反覆刷新。或是無法控制思考，例如：意外事件的思緒時常闖入腦袋，中斷本來進行的睡眠或工作，且難以停止。

此時應遠離手機、電視等相關訊息的來源，並以「**允許、放慢、陪伴、轉移、活動**」五步驟來安頓自己的身心。**允許**表達事件帶來的情緒與影響，**放慢**對自己的評判，轉而尋求親友的**陪伴**。**轉移**對事件資訊的關注，改為參與聚會與**活動**。

3. 尋求支持與協助

面對壓力與身心變化時，家人、朋友、伴侶與師長皆是能夠提供支持的重要角色。互相傾訴，彼此照顧，一同度過身心的風波。

二、傳遞安穩

1. 減少發送相關訊息

除了在IG、FB等網路社交平台上不斷轉發相關訊息，你我有更貼心的表達方式。過度曝光事件，尤其轉發照片，反而可能刺激相關的人。邀請您將這份關心轉向對自己與親友身心狀態的觀照。

2. 關心身旁親友

若您身邊的親朋好友因此事情到壓力，同樣建議透過「**允許、放慢、陪伴、轉移、活動**」五步驟來支持親近的人。

三、專業資源

倘若事件帶來的壓力與困擾久久不能平復也不必驚慌，建議撥打免付費的**張老師1980**、衛福部**安心專線1925**尋求情緒支持，或至各大醫院的身心科門診、學校身心健康中心尋求專業心理協助。身心健康中心心理師電話，06-9264115 #1213、1217。

學務處 身心健康中心（學輔） 關心您

SCOPE

讓自己與他人身心安頓的方法

突如其來的意外，可能讓您心神不寧、焦慮或想起過去的創傷經驗，提供以下簡易的方法讓您參考，重新在混亂中找到安心，若焦慮狀況持續，建議您尋找心理專業人士求助。



slow down

慢下來 最主要是感受腳底，慢慢地走，踩在地上，感覺身體的重量，如何落在腳掌，慢慢地感覺。



connect to body

與身體連結 將左右兩手交叉，夾在腋下，左右兩腳的腳踝部份也交叉輕鬆的放在地上。放著，接下來會開始自然慢慢地深呼吸。讓呼吸來，不要刻意控制。



orient

定向 開始慢慢轉動脖子，從最左看到右邊，在從右邊看到左邊，慢慢一邊看一邊在心中描述看到什麼，最後讓眼神停留在舒緩的物品或對象身上。

Pendulate

擺盪 去感知身體哪裡緊繃不適，與哪裡比較舒服；讓覺知擺盪在兩者之間，例如肩膀緊繃，但大腿放鬆，那就把注意力放在大腿，不評價專一有效地觀察大腿，再不評價專一有效地觀察肩膀。讓注意力自由在身上的部位轉移，記得一樣速度是慢慢擺盪的。



Engage

投入友善的互動之中 與友善的人說說話，抱一抱，握握手，感覺一下彼此的溫度，去感覺自己是安全的。

小提醒

這些步驟每一步都可做三到五分鐘，請不要急，一定要慢慢地，安穩的效果才會好。

