

給羅東高工的全體師生、家長們：

北捷事件發生至今，相信大家都受到很大的驚嚇，事情發生後基於好奇和驚訝的心情，大家收聽到相當多的相關訊息，甚至在社群網站上參與討論，但也不經意地看到了很多令人怵目驚心的畫面。然而，每個人對於這些狀況的反應不一，有的人可能覺得沒什麼大不了，有的人卻可能會感覺到不適、緊張、焦慮，對社會感到憂心、灰心，甚至搭乘交通工具時會感到擔心害怕、草木皆兵等狀況，這些都是很正常的反應，但經過一段時間後，這些情緒會逐漸緩和。如果這樣的狀況經過兩週以上仍未好轉，驚心的畫面依舊歷歷在目、擔心、害怕、焦慮的情緒在心中仍揮之不去，甚至讓我們不太想、不太敢出門了，那麼誠心建議你，要趕快向學校導師、輔導老師、教官或任何師長求助（畢業校友可以至大學的諮商中心），也可以至醫院的身心科就診，因為這很有可能已經是所謂的「急性壓力症狀」了。

現在你可以做什麼？

1. 持續關注自己的身心狀況
2. 儘量少再接觸這些與事件相關的刺激
3. 必要時，暫時切斷所有電腦和網路新聞的關注和討論
4. 規律的作息、運動、和朋友聊聊都是很好的紓壓方式
5. 尋求宗教的慰藉和支持也很好
6. 關心你身邊本來就比較敏感、脆弱的同學朋友
7. 發現身旁重要他人有異狀，請趕快關心他或建議他尋求協助
8. 撥打安心專線，讓學校老師協助你：

學校總機：9514196，輔導室分機：802/885，教官室分機：303/304/305

**最後祝福大家身心平靜，
一起為身邊的每一個人、為臺灣祈福！**

輔導室關心您^^

本文源自國立內壢高中輔導室，感謝內壢高中的分享。

103.5.22