

震出ラ後又...

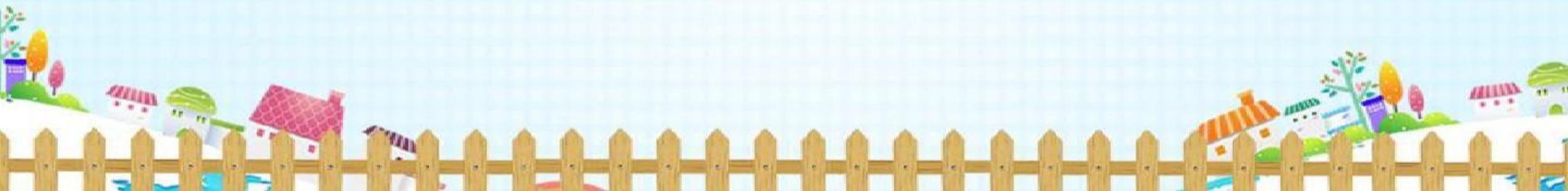
與ロ你三同女在下

專出輔三教四師ア 林カ妙口珊ア



從<sub>チ</sub>上<sub>ユ</sub>週<sub>出</sub>六<sub>カ</sub>晚<sub>マ</sub>間<sub>リ</sub>的<sub>カ</sub>地<sub>カ</sub>震<sub>出</sub>到<sub>カ</sub>現<sub>ト</sub>在<sub>マ</sub>…  
我<sub>マ</sub>們<sub>ラ</sub>感<sub>ク</sub>受<sub>マ</sub>一<sub>ト</sub>下<sub>マ</sub>

- 你<sub>コ</sub>都<sub>カ</sub>還<sub>ラ</sub>好<sub>ク</sub>嗎<sub>マ</sub>？
- 你<sub>コ</sub>的<sub>カ</sub>心<sub>ト</sub>情<sub>ク</sub>如<sub>ク</sub>何<sub>カ</sub>呢<sub>マ</sub>？
- 你<sub>コ</sub>睡<sub>マ</sub>得<sub>カ</sub>好<sub>ク</sub>嗎<sub>マ</sub>？



• 可<sub>ㄉ</sub>能<sub>ㄉ</sub>你<sub>ㄉ</sub>覺<sub>ㄉ</sub>得<sub>ㄉ</sub>很<sub>ㄉ</sub>害<sub>ㄉ</sub>怕<sub>ㄉ</sub>很<sub>ㄉ</sub>緊<sub>ㄉ</sub>張<sub>ㄉ</sub>很<sub>ㄉ</sub>焦<sub>ㄉ</sub>慮<sub>ㄉ</sub>

• 而<sub>ㄉ</sub>且<sub>ㄉ</sub>晚<sub>ㄉ</sub>上<sub>ㄉ</sub>也<sub>ㄉ</sub>睡<sub>ㄉ</sub>不<sub>ㄉ</sub>好<sub>ㄉ</sub>...

• 無<sub>ㄉ</sub>時<sub>ㄉ</sub>無<sub>ㄉ</sub>刻<sub>ㄉ</sub>都<sub>ㄉ</sub>擔<sub>ㄉ</sub>心<sub>ㄉ</sub>是<sub>ㄉ</sub>不<sub>ㄉ</sub>是<sub>ㄉ</sub>又<sub>ㄉ</sub>要<sub>ㄉ</sub>地<sub>ㄉ</sub>震<sub>ㄉ</sub>了<sub>ㄉ</sub>...



想<sub>ㄒㄩㄥˇ</sub>告<sub>ㄍㄠˋ</sub>訴<sub>ㄙㄨˋ</sub>你<sub>ㄖㄩˇ</sub>…

在<sub>ㄗㄞˋ</sub>這<sub>ㄓㄨㄛˋ</sub>幾<sub>ㄐㄩˇ</sub>天<sub>ㄊㄩㄢˋ</sub>的<sub>ㄉㄜˊ</sub>地<sub>ㄉㄩˋ</sub>震<sub>ㄓㄨㄟ</sub>之<sub>ㄓ</sub>下<sub>ㄒㄩㄥˋ</sub>

• 你<sub>ㄖㄩˇ</sub>有<sub>ㄩˇ</sub>這<sub>ㄓㄨㄛˋ</sub>些<sub>ㄒㄩㄝˋ</sub>擔<sub>ㄉㄢ</sub>心<sub>ㄒㄩㄢˋ</sub>害<sub>ㄏㄞˋ</sub>怕<sub>ㄆㄚˋ</sub>的<sub>ㄉㄜˊ</sub>情<sub>ㄑㄩㄥˊ</sub>緒<sub>ㄒㄩˊ</sub>，

是<sub>ㄕ</sub>很<sub>ㄏㄟ</sub>正<sub>ㄓㄨㄥˋ</sub>常<sub>ㄔㄨㄤˊ</sub>很<sub>ㄏㄟ</sub>自<sub>ㄗ</sub>然<sub>ㄖㄢˊ</sub>的<sub>ㄉㄜˊ</sub>反<sub>ㄈㄢˊ</sub>應<sub>ㄩㄥˋ</sub>

• 重<sub>ㄓㄨㄟ</sub>要<sub>ㄩㄠˋ</sub>的<sub>ㄉㄜˊ</sub>是<sub>ㄕ</sub>我<sub>ㄨㄛˊ</sub>們<sub>ㄇㄢˊ</sub>在<sub>ㄗㄞˋ</sub>這<sub>ㄓㄨㄛˋ</sub>樣<sub>ㄩㄤˊ</sub>的<sub>ㄉㄜˊ</sub>恐<sub>ㄎㄨㄟ</sub>懼<sub>ㄐㄩˊ</sub>之<sub>ㄓ</sub>下<sub>ㄒㄩㄥˋ</sub>，

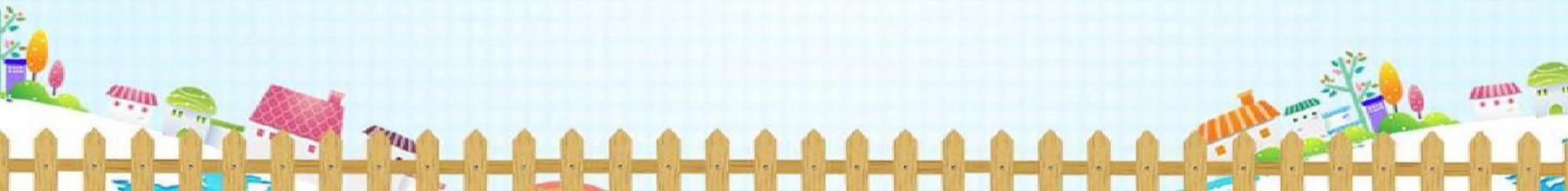
可<sub>ㄎㄨㄟ</sub>以<sub>ㄩˇ</sub>如<sub>ㄖㄨˊ</sub>何<sub>ㄏㄜˊ</sub>陪<sub>ㄆㄞˋ</sub>伴<sub>ㄅㄢˋ</sub>自<sub>ㄗ</sub>己<sub>ㄐㄩˇ</sub>及<sub>ㄐㄩˇ</sub>身<sub>ㄕㄨㄢˋ</sub>邊<sub>ㄅㄢˋ</sub>的<sub>ㄉㄜˊ</sub>人<sub>ㄖㄢˊ</sub>

• 以<sub>ㄩˇ</sub>下<sub>ㄒㄩㄥˋ</sub>幾<sub>ㄐㄩˇ</sub>個<sub>ㄍㄜˊ</sub>小<sub>ㄒㄩㄠˋ</sub>方<sub>ㄈㄞˋ</sub>法<sub>ㄈㄚˋ</sub>， 與<sub>ㄩˇ</sub>你<sub>ㄖㄩˇ</sub>分<sub>ㄈㄢˊ</sub>享<sub>ㄒㄩㄥˋ</sub>



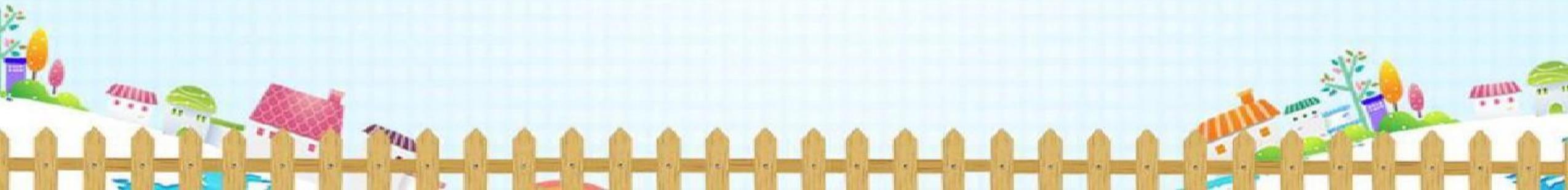
# 1. 不要重複觀看相關影片及新聞

- 地震相關照片影片可能會讓你有多餘的不安與恐懼，進而影響睡眠
- 也不要再討論相關細節，避免引發恐慌



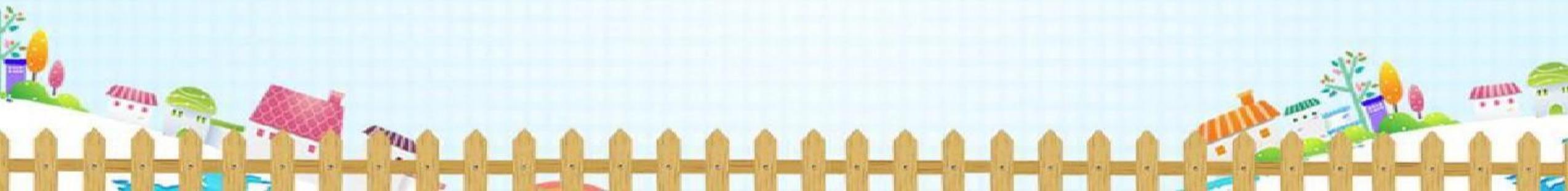
## 2. 情<sub>ㄑㄩㄥˊ</sub>緒<sub>ㄒㄩˊ</sub>抒<sub>ㄕㄨ</sub>發<sub>ㄝ</sub>感<sub>ㄍǎ</sub>受<sub>ㄕㄞ</sub>抒<sub>ㄕㄨ</sub>發<sub>ㄝ</sub>

- 了<sub>ㄌㄞˊ</sub>解<sub>ㄐㄟ</sub>與<sub>ㄩ</sub>接<sub>ㄐㄟ</sub>受<sub>ㄕㄞ</sub>自<sub>ㄉ</sub>己<sub>ㄐㄩ</sub>面<sub>ㄇㄩㄢ</sub>對<sub>ㄉㄞ</sub>地<sub>ㄉㄞ</sub>震<sub>ㄓㄨㄞ</sub>時<sub>ㄕㄞ</sub>的<sub>ㄉㄞ</sub>  
害<sub>ㄏㄞˋ</sub>怕<sub>ㄆㄞˋ</sub>情<sub>ㄑㄩㄥˊ</sub>緒<sub>ㄒㄩˊ</sub>， 這<sub>ㄓ</sub>是<sub>ㄕㄞ</sub>一<sub>ㄟ</sub>個<sub>ㄍㄛ</sub>很<sub>ㄏㄞˋ</sub>正<sub>ㄓ</sub>常<sub>ㄓ</sub>的<sub>ㄉㄞ</sub>反<sub>ㄝ</sub>應<sub>ㄟ</sub>
- 可<sub>ㄎㄞˊ</sub>以<sub>ㄩ</sub>與<sub>ㄩ</sub>信<sub>ㄒㄩㄢ</sub>任<sub>ㄐㄞ</sub>的<sub>ㄉㄞ</sub>同<sub>ㄊㄨㄥ</sub>學<sub>ㄒㄨㄝ</sub>朋<sub>ㄆㄨㄥ</sub>友<sub>ㄩ</sub>或<sub>ㄝ</sub>老<sub>ㄌㄞˊ</sub>師<sub>ㄕㄞ</sub>， 說<sub>ㄕㄞ</sub>  
說<sub>ㄕㄞ</sub>對<sub>ㄉㄞ</sub>於<sub>ㄉㄞ</sub>地<sub>ㄉㄞ</sub>震<sub>ㄓㄨㄞ</sub>事<sub>ㄕㄞ</sub>件<sub>ㄐㄞ</sub>的<sub>ㄉㄞ</sub>感<sub>ㄍǎ</sub>受<sub>ㄕㄞ</sub>



### 3. 生<sub>ㄩㄥ</sub>活<sub>ㄉㄨㄛˋ</sub>安<sub>ㄛ</sub>定<sub>ㄉㄨㄥˋ</sub>小<sub>ㄒㄩㄥ</sub>撇<sub>ㄨㄟˋ</sub>步<sub>ㄅㄨˋ</sub>

- 盡<sub>ㄐㄩㄥˋ</sub>量<sub>ㄌㄩㄤˋ</sub>維<sub>ㄨㄟˋ</sub>持<sub>ㄔㄟˊ</sub>正<sub>ㄓㄨㄥˋ</sub>常<sub>ㄔㄨㄥˋ</sub>作<sub>ㄗㄨㄛˋ</sub>息<sub>ㄒㄩㄥˋ</sub>
- 攜<sub>ㄒㄩㄥ</sub>帶<sub>ㄉㄞˋ</sub>能<sub>ㄋㄨㄥˋ</sub>夠<sub>ㄍㄨˋ</sub>讓<sub>ㄖㄨㄥˋ</sub>你<sub>ㄖㄩˊ</sub>安<sub>ㄛ</sub>心<sub>ㄒㄩㄥ</sub>的<sub>ㄉㄜˊ</sub>小<sub>ㄒㄩㄥ</sub>物<sub>ㄨㄛˋ</sub>品<sub>ㄆㄧㄣˋ</sub>
- 將<sub>ㄐㄩㄥ</sub>注<sub>ㄓㄨㄥˋ</sub>意<sub>ㄩˋ</sub>力<sub>ㄌㄩˋ</sub>轉<sub>ㄗㄨㄥ</sub>移<sub>ㄩˋ</sub>到<sub>ㄉㄠˋ</sub>平<sub>ㄆㄨㄥˋ</sub>常<sub>ㄔㄨㄥˋ</sub>喜<sub>ㄒㄩㄥ</sub>歡<sub>ㄏㄨㄥ</sub>做<sub>ㄗㄨㄛˋ</sub>的<sub>ㄉㄜˊ</sub>  
事<sub>ㄕㄨˋ</sub>情<sub>ㄑㄩㄥ</sub>上<sub>ㄕㄨㄥ</sub>面<sub>ㄇㄩㄥ</sub>， 試<sub>ㄕㄨˋ</sub>著<sub>ㄗㄨㄛˋ</sub>讓<sub>ㄖㄨㄥˋ</sub>自<sub>ㄗㄩˊ</sub>己<sub>ㄐㄩˊ</sub>放<sub>ㄉㄞˋ</sub>鬆<sub>ㄕㄨㄥ</sub>



## 4. 記得地震防災演練步驟

- 對於地震防災演練我們都十分熟悉
- 記得「**趴下**、**掩護**、**穩住**」可以在地震當下保護你自己
- 記得你有自我保護的能力！



這一段時間，大家都要照顧好自己的情緒及需求。與家人朋友之間互相陪伴，擁有正向力量繼續祝福，迎接每一天。



如<sub>ロ</sub>果<sub>ク</sub>對<sub>カ</sub>於<sub>ノ</sub>這<sub>コ</sub>次<sub>ノ</sub>的<sub>カ</sub>地<sub>カ</sub>震<sub>シ</sub>事<sub>ノ</sub>件<sub>ノ</sub>， 你<sub>コ</sub>  
有<sub>ハ</sub>不<sub>ク</sub>舒<sub>ク</sub>服<sub>シ</sub>的<sub>カ</sub>感<sub>ク</sub>覺<sub>シ</sub>或<sub>ハ</sub>想<sub>フ</sub>說<sub>ク</sub>話<sub>ス</sub>的<sub>カ</sub>時<sub>ノ</sub>  
候<sub>ノ</sub>， 可<sub>ク</sub>以<sub>テ</sub>跟<sub>ル</sub>學<sub>ノ</sub>校<sub>ノ</sub>的<sub>カ</sub>老<sub>カ</sub>師<sub>ノ</sub>們<sub>ノ</sub>聊<sub>カ</sub>聊<sub>カ</sub>，  
或<sub>ハ</sub>者<sub>モ</sub>也<sub>セ</sub>可<sub>ク</sub>以<sub>テ</sub>來<sub>テ</sub>找<sub>ク</sub>輔<sub>ク</sub>導<sub>ク</sub>老<sub>カ</sub>師<sub>ノ</sub>  
妙<sub>ク</sub>珊<sub>ク</sub>老<sub>カ</sub>師<sub>ノ</sub>說<sub>ク</sub>說<sub>ク</sub>話<sub>ス</sub>喔<sub>ト</sub>！



簡報資料參考自：教育部學生輔導諮商中心網頁