

震_{ㄓㄨㄣˋ}後_{ㄏㄠˋ}...
與_{ㄩˇ}你_{ㄖㄨˇ}同_{ㄊㄨㄥˊ}在_{ㄗㄞˋ}

專_{ㄓㄨㄢˋ}輔_{ㄈㄨˇ}教_{ㄐㄧㄠˋ}師_{ㄕㄨㄛˊ} 林_{ㄌㄧㄣˊ}妙_{ㄇㄧㄠˋ}珊_{ㄕㄢˊ}



從_チ上_リ週_ユ六_又晚_カ間_マ的_セ地_カ震_出到_カ現_マ在_リ...
我_セ們_リ感_ク受_マ一一下_リ

- 你_リ都_カ還_リ好_マ嗎_リ？
- 你_リ的_セ心_リ情_ク如_マ何_セ呢_セ？
- 你_リ睡_マ得_セ好_マ嗎_リ？



• 可_ㄉ能_ㄣ你_ㄩ覺_ㄌ得_ㄉ很_ㄣ害_ㄆ怕_ㄣ很_ㄣ緊_ㄣ張_ㄣ很_ㄣ焦_ㄣ慮_ㄣ

• 而_ㄣ且_ㄣ晚_ㄣ上_ㄣ也_ㄣ睡_ㄣ不_ㄣ好_ㄣ...

• 無_ㄣ時_ㄣ無_ㄣ刻_ㄣ都_ㄣ擔_ㄣ心_ㄣ是_ㄣ不_ㄣ是_ㄣ又_ㄣ要_ㄣ地_ㄣ震_ㄣ了_ㄣ...



想^{ㄒㄧㄥˇ}告^{ㄍㄠˋ}訴^{ㄙㄨˋ}你^{ㄋㄨˇ}...

在^{ㄗㄞˋ}這^{ㄓㄨㄛˋ}幾^{ㄐㄧˇ}天^{ㄊㄩㄢ}的^{ㄉㄜˊ}地^{ㄉㄧˋ}震^{ㄓㄨㄣˋ}之^ㄓ下^{ㄘㄚˋ}

• 你^{ㄋㄨˇ}有^{ㄩˇ}這^{ㄓㄨㄛˋ}些^{ㄒㄩㄝ}擔^{ㄉㄢ}心^{ㄒㄩㄣ}害^{ㄏㄞˋ}怕^{ㄆㄚˋ}的^{ㄉㄜˊ}情^{ㄑㄩㄥˊ}緒^{ㄒㄩˊ}，

是^ㄕ很^{ㄏㄞˋ}正^{ㄓㄨㄥˋ}常^{ㄘㄨㄤˊ}很^{ㄏㄞˋ}自^ㄗ然^{ㄖㄢˊ}的^{ㄉㄜˊ}反^{ㄈㄢ}應^{ㄩㄥˋ}

• 重^{ㄓㄨㄣˋ}要^{ㄩㄠˋ}的^{ㄉㄜˊ}是^ㄕ我^{ㄨㄛˊ}們^{ㄇㄣˊ}在^{ㄗㄞˋ}這^{ㄓㄨㄛˋ}樣^{ㄩㄤˊ}的^{ㄉㄜˊ}恐^{ㄎㄨㄥˋ}懼^{ㄐㄩˊ}之^ㄓ下^{ㄘㄚˋ}，

可^{ㄎㄜˊ}以^{ㄩˇ}如^{ㄖㄨˊ}何^{ㄏㄜˊ}陪^{ㄆㄟˊ}伴^{ㄅㄢˊ}自^ㄗ己^{ㄐㄧˇ}及^ㄐ身^{ㄕㄨㄢ}邊^{ㄅㄢ}的^{ㄉㄜˊ}人^{ㄖㄢˊ}

• 以^{ㄩˇ}下^{ㄘㄚˋ}幾^{ㄐㄧˇ}個^{ㄍㄜˊ}小^{ㄒㄩㄣˊ}方^{ㄈㄢ}法^{ㄈㄚˊ}， 與^{ㄩˇ}你^{ㄋㄨˇ}分^{ㄈㄢ}享^{ㄒㄩㄤˊ}



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_{ㄑㄩㄥˊ}緒_{ㄒㄩˊ}抒_{ㄕㄨ}發_{ㄈㄚˋ}感_{ㄍㄢˊ}受_{ㄕㄞˋ}抒_{ㄕㄨ}發_{ㄈㄚˋ}

- 了_{ㄌㄞˊ}解_{ㄐㄟˊ}與_{ㄩˇ}接_{ㄐㄟˊ}受_{ㄕㄞˋ}自_ㄗ己_{ㄐㄩˇ}面_{ㄇㄢˊ}對_{ㄉㄞˋ}地_{ㄉㄧˊ}震_{ㄓㄨㄣˊ}時_{ㄕㄨ}的_{ㄉㄛˊ}
害_{ㄏㄞˋ}怕_{ㄆㄚˋ}情_{ㄑㄩㄥˊ}緒_{ㄒㄩˊ}， 這_ㄓ是_{ㄕㄞˋ}一_ㄟ個_{ㄍㄜˊ}很_{ㄏㄞˋ}正_{ㄓㄨㄣˊ}常_{ㄔㄨㄥˊ}的_{ㄉㄛˊ}反_{ㄈㄢˊ}應_{ㄩㄥˊ}
- 可_{ㄎㄞˊ}以_{ㄩˇ}與_{ㄩˇ}信_{ㄒㄩㄣˊ}任_{ㄖㄣˊ}的_{ㄉㄛˊ}同_{ㄊㄨㄥˊ}學_{ㄒㄩㄝˊ}朋_{ㄆㄨㄥˊ}友_{ㄩˇ}或_ㄟ老_{ㄌㄞˊ}師_{ㄕㄨ}， 說_{ㄕㄞˊ}
說_{ㄕㄞˊ}對_{ㄉㄞˋ}於_{ㄩˊ}地_{ㄉㄧˊ}震_{ㄓㄨㄣˊ}事_{ㄕㄨ}件_{ㄉㄞˊ}的_{ㄉㄛˊ}感_{ㄍㄢˊ}受_{ㄕㄞˋ}



3. 生_ㄩ活_ㄉ安_ㄛ定_ㄉ小_ㄣ撇_ㄟ步_ㄘ

- 盡_ㄣ量_ㄉ維_ㄟ持_ㄟ正_ㄉ常_ㄟ作_ㄉ息_ㄟ
- 攜_ㄟ帶_ㄉ能_ㄉ夠_ㄟ讓_ㄉ你_ㄟ安_ㄛ心_ㄟ的_ㄟ小_ㄣ物_ㄟ品_ㄟ
- 將_ㄟ注_ㄉ意_ㄟ力_ㄟ轉_ㄟ移_ㄟ到_ㄟ平_ㄟ常_ㄟ喜_ㄟ歡_ㄟ做_ㄉ的_ㄟ
事_ㄟ情_ㄟ上_ㄟ面_ㄟ， 試_ㄟ著_ㄟ讓_ㄉ自_ㄟ己_ㄟ放_ㄟ鬆_ㄟ



4. 記得地震防災演練步驟

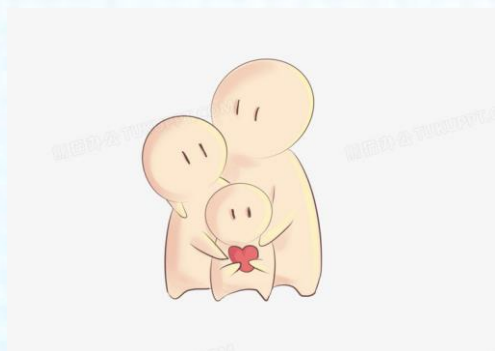
- 對於地震防災演練我們都十分熟悉
- 記得「**趴下**、**掩護**、**穩住**」可以在地震當下保護你自己
- 記得你有自我保護的能力！



這_{ㄓㄨㄛˋ}段_{ㄉㄨㄢˋ}時_{ㄕㄞˋ}間_{ㄐㄩㄢ}，大_{ㄉㄚˋ}家_{ㄐㄧㄚ}都_{ㄉㄨ}要_{ㄧㄠˋ}照_{ㄓㄠˋ}顧_{ㄍㄨˋ}好_{ㄏㄠˋ}自_{ㄗㄞˋ}
己_{ㄐㄧˋ}的_{ㄉㄜˋ}情_{ㄑㄩㄥˊ}緒_{ㄘㄨˊ}及_{ㄐㄧˋ}需_{ㄒㄩ}求_{ㄘㄩˊ}。與_{ㄩˋ}家_{ㄐㄧㄚ}人_{ㄖㄣˊ}朋_{ㄆㄥˊ}友_{ㄩˋ}
之_ㄓ間_{ㄐㄩㄢ}互_{ㄏㄨˋ}相_{ㄒㄩㄥ}陪_{ㄆㄟˊ}伴_{ㄅㄢˋ}，擁_{ㄩˋ}有_{ㄩˋ}正_{ㄓㄥˊ}向_{ㄒㄩㄤˊ}力_{ㄌㄚˊ}量_{ㄌㄩㄤˋ}
繼_{ㄐㄧˋ}續_{ㄘㄩˊ}祝_{ㄓㄨˋ}福_{ㄈㄨˋ}，迎_{ㄩˋ}接_{ㄐㄧㄝ}每_{ㄇㄟˋ}一_ㄧ天_{ㄊㄩㄢ}。



如_ㄇ果_{ㄍㄨㄛˋ}對_{ㄉㄞˋ}於_{ㄘㄩˊ}這_ㄓ次_{ㄘㄞˋ}的_{ㄉㄞˋ}地_{ㄉㄞˋ}震_{ㄘㄨㄞˋ}事_ㄆ件_{ㄆㄞˋ}， 你_{ㄋㄨˇ}
有_ㄟ不_ㄉ舒_{ㄕㄨ}服_{ㄈㄨ}的_{ㄉㄞˋ}感_{ㄍㄨㄞˋ}覺_{ㄐㄨㄞˋ}或_{ㄉㄞˋ}想_{ㄒㄩㄞˋ}說_{ㄕㄨㄞˋ}話_{ㄎㄨㄚˋ}的_{ㄉㄞˋ}時_{ㄕㄨˊ}
候_{ㄏㄨㄞˋ}， 可_{ㄎㄨˊ}以_ㄩ跟_{ㄍㄨㄞˋ}學_{ㄒㄩㄞˋ}校_{ㄘㄞˋ}的_{ㄉㄞˋ}老_{ㄌㄞˊ}師_{ㄕㄨㄞˋ}們_{ㄇㄣˊ}聊_{ㄌㄞˊ}聊_{ㄌㄞˊ}，
或_{ㄉㄞˋ}者_ㄓ也_ㄟ可_{ㄎㄨˊ}以_ㄩ來_{ㄌㄞˊ}找_{ㄘㄞˋ}輔_{ㄈㄨˊ}導_{ㄉㄞˋ}老_{ㄌㄞˊ}師_{ㄕㄨㄞˋ}，
妙_{ㄇㄞˋ}珊_{ㄕㄞˋ}老_{ㄌㄞˊ}師_{ㄕㄨㄞˋ}說_{ㄕㄨㄞˋ}說_{ㄕㄨㄞˋ}話_{ㄎㄨㄚˋ}喔_ㄛ！



簡報資料參考自:教育部學生輔導諮商中心網頁