敬愛的家長們：

對於近日社會所發生令人遺憾且悲傷的事，我們都感到十分震驚、難以置信以及哀慟，根據以往經驗，當孩子知情這種危機事件後，可能在心理會產生震撼與衝擊，甚至有的孩子會出現一些特別的身心反應，因此學校提供一些訊息，方便您瞭解您孩子的狀況，讓您更能關心與接納孩子的反應，共同協助我們的孩子度過這類事件可能帶來的影響。在面對這危機事件，您的孩子可能出現以下情況：

1. 害怕睡覺、可能會失眠、甚至做惡夢。
2. 無法專心課業、甚至成績退步。
3. 懷疑生命的意義，例如會問：「人好像隨時會死？」。
4. 沉默、退縮、沒有反應。
5. 擔心、害怕、容易生氣或是哭泣。
6. 不想上學或無法專心學習。
7. 突然喜歡與同學交談、竊竊私語，甚至手機費大量增加。
8. 生理的反應，如肚子痛、胸悶等。
9. 生活作息或飲食習慣改變。
10. 回想起過去親人過世的經驗。

如果孩子有以上的行為出現，請先寬心，這些行為在意外事件發生後出現都是正常的，讓我們一起陪伴與關心孩子的心情，您可以試試看下面的方法：

1. 花時間去陪伴和觀察孩子。
2. 抱抱孩子或拍拍孩子，告訴孩子你和他會安全地在一起。
3. 主動詢問孩子，此次事件發生後的反應。
4. 接受孩子的擔心害怕，甚至困惑。
5. 提醒孩子有任何需要你會和他一起面對。
6. 甚至可以和孩子討論有關他們對受傷或失去親友的看法。
7. 在孩子入睡之前多花一些時間陪伴孩子。
8. 盡可能誠實地回答孩子的每一個問題。

若您感覺孩子有一些情緒反應，請試著了解與接受他，而孩子持續出現上述反應超過二星期以上，請您與學校學務處聯絡，我們會請導師或輔導老師協助評估孩子們的需要，後續可安排心理減壓活動，以協助孩子們減輕面對突發事件的壓力，另也會針對特別需要的孩子們提供合適的諮詢、輔導與諮商服務。

危機事件發生時，學校會盡快提供學生心理減壓服務，是為了協助學生了解自己出現的身心反應其實是大多數人也都會有的，並讓學生心情能有疏通的管道，以避免於日後影響學習。**事先的預防工作重於事後的補救，如果您有以上需求或任何疑問，請您與學校學務處聯絡(電話：24225038 轉 26 劉燕玲老師)，基隆地區亦有許多社區心理諮詢資源，請多加利用！**

※基隆張老師：1980	**※基隆市社區心理衛生中心：24300195**
※基隆市生命線：24319595	**※基隆市婦幼福利服務中心-心靈驛站：24312484**

基隆市中興國小　鄭兆斌校長敬啟　　114 年 12 月 26 日