

★麻煩請各班老師找時間(5-10 分鐘)朗誦本封信給學生聽。如果班上有學生到五月中，仍出現嚴重創傷壓力反應，請與輔導處連繫。

各位親愛的孩子：

現在讓我們花一點點時間來聊一聊關於4月3日所發生的地震，在我們討論的時候如果你有想要說說話，或者在討論地震這件事情時，讓你覺得不舒服，請你隨時舉手讓老師知道，老師都會停下來聽你說。

這次花蓮的地震，不管我們是不是直接的受災居民，我想我們都被嚇到了！陸續看到大樓倒塌的照片及影像，以及接連幾天持續的餘震，想必大家都感到十分的擔心與害怕。在4月3日發生地震到現在，這一個月內我們大多數的人可能心情上都會覺得驚嚇、麻木、無助、擔心、孤單、害怕、自責、羞愧、疑惑…；生理上也會有睡不著覺、會發抖、容易覺得緊張、吃不下飯、疲勞、常拉肚子、胸悶、或突然變得很愛吃東西…等情形出現；甚至，可能這一個月內會發現自己怎麼變得跟地震前的自己不太一樣，會比較容易想要哭泣、容易生氣、上課容易不專心、坐立不安、變得比較不想說話、怕一個人、怕黑…等等。這段時間也有可能腦海中會不斷想起地震當時的畫面、房屋倒塌的畫面。

如果你最近有出現剛剛老師所說的反應，其實都是自然的，這些反應會隨著時間慢慢的減緩。如果你沒有這些反應，且生活也都和往常一樣，那也是正常的。但假使你發現自己有這些反應，而且已經影響了你平時的生活，請你記得一定要跟你信任的大人說，或者告訴老師，老師會協助小朋友們找輔導室的老師來關心大家。

透過這次地震的，老師也想要提醒小朋友，平時我們所做的防災演練都是很重要的；經過這次的地震，以後的防災演練我們需要更認真的練習，這樣才會知道災難發生的時候我們應該要怎麼因應、怎麼避難。

那最後，老師也要來邀請大家，我們一起來寫一張小卡片，大家把自己心裡的話寫在小卡片上，我們全班一起來祈福，希望我們在花蓮生活的每一個人大家都平安。寫完小卡片後我們大家一起把它貼在佈告欄上吧！

輔導處關心你