



## 台灣臨床心理學會

### 致花蓮與台灣鄉親們的一封信...

致花蓮與台灣的鄉親們：

地震一直是台灣鄉親們與之相處的天災之一，但這次花蓮的震災仍令我們膽顫心驚。當花蓮的大樓倒塌之際，也是深夜最寒冷的時刻，但人們的關懷與善意帶來了暖意，成為暗夜的光。我們看見，鄉親們在救援到來之前彼此互助；我們看見，花蓮鄉親在災變之後，仍盡力維持日常作息；我們看見，鮮少人袖手旁觀或趁火打劫。許多在地與各地的人，以不同形式提供協助，傳遞祝福與關心。

從921至今，台灣鄉親即使經歷災後的創痛與巨變，最終仍能重新站起，許多民眾也展現堅毅的生命力。依據我們的觀察與研究，當人們經歷不尋常的巨變時，出現強烈的身心反應極為自然。常見的災後身心反應像是，災難畫面不斷浮現、失眠、害怕不安、莫名生氣、無法放鬆、或過度喝酒。這些反應大多會隨時間好轉，讓您可以重拾對自己的控制。然而，若您或週遭他人持續出現上述情況，或該情況已明顯干擾生活，可以怎麼做呢？以下我們從專業的觀點，提供您一些有幫助的法寶。

若您是成人，或想幫助的對象是成人，建議參考以下「災難與創傷心理資訊網」的資料：<https://sites.google.com/a/psychology.org.tw/trauma/foryou/adult>

若您是照顧孩子的老師、父母親、親友，建議參考以下「災難與創傷心理資訊網」的資料：<https://sites.google.com/a/psychology.org.tw/trauma/forchild>

雖然目前餘震仍持續不斷，但正如過往的大震，大地的咆哮終將趨緩。災變令人墜入受苦深淵，卻也可能帶來逆境中的成長契機，正如心理學家海德特所言：「逆境，之所以是人類追求完善人生發展的要素，是因逆境迫使我們停下腳步，有機會注意其他岔路，且思考真正想要的人生終點」。提醒所有受災的您，創傷與苦難的復原需要時間，請試著接納復原是持續、日常、漸進的生命過程，溫柔照料自己與您所愛的人。謹致以誠摯的慰問與深切的祝福。