

24小時免付費諮詢安心專線

0800-788-995

(請幫幫 - 救救我)

八八水災醫療防疫救災資訊網站

www.doh.gov.tw

縣市政府社區心理衛生中心，提供有心理諮詢、醫療轉介及關懷訪視等相關服務，請善加利用。

南投縣社區心理衛生中心 049-2205885

嘉義縣社區心理衛生中心 05-3621150

台南縣社區心理衛生中心 06-6377232

高雄縣社區心理衛生中心 07-7331038

屏東縣社區心理衛生中心 08-7370123

台東縣社區心理衛生中心 089-336575

關愛孩子 從心出發



行政院衛生署 關心您

親愛的家長您好：

孩子在災難發生後，常會有較強烈的情緒感受，
以下為部分孩子在經歷災難後所常見的問題：

- 過度害怕黑暗
- 過度黏著父母
- 過度擔憂、不安
- 增加較幼稚的行為
- 不願上學
- 飲食、睡眠習慣改變
- 增加攻擊行為或退縮
- 尿床或吸手指
- 持續作惡夢
- 頭痛或其他身體上的抱怨

這些都是自然且正常的反應，但它需要時間來撫平，您可以採取下列建議方式，幫助您的孩子：

- 與孩子談談他對災難的感覺，並說出您自己的感受
- 以他能理解的方式盡量說明有關災難的訊息
- 讓孩子確知大家現在是安全地在一起，並常常重複保證
- 與孩子有肢體的接觸及擁抱
- 花較長的時間陪孩子入睡
- 允許孩子對失去的人、事、物表示悲傷、哀悼
- 如果孩子在學校有任何困難，請與老師溝通協調幫助孩子一起度過難關

孩子的情緒反應和不安通常不會持續太久，但一些情緒及行為問題會在未來的數個月中帶來困擾。請重複閱讀這份單張，若有任何問題，建議您可與縣市政府社區心理衛生中心聯絡，或尋求專業輔導、精神醫療協助。

