

～學輔中心致全校的一封信～

親愛的老師、同學，你好：

11月28日上午，在校內發生了不幸的攻擊事件，經調查發現雙方皆為校內學生。對於同學處理自己情感的問題以這種不理智的行為，我們都深感遺憾未能及時發現其異狀並遞上適時的關心，陪伴他以合宜的方式度過身心煎熬階段。同學犯的錯必然在法律及校規皆會付上行為的代價，但同時對於在事件中的兩位同學，校方會透過心理師、教官、導師等網絡系統持續關懷，協助面對後續心理創傷的復原，以及壓力事件調適等事宜，以期盡早恢復心理健康。

相信全校師生在尋常的上課日，突然接收到校園不平靜的新聞，可能或多或少都受到影響。這一類的突發事件，可能讓你產生某種程度的驚嚇與衝擊，並且覺得難以置信，不自覺地擔心害怕自己是否安全、希望朋友能同進同出或想找人討論等，如果你有這些想法都是很正常的。

為了協助大家在此事件後，了解如何安頓自我的身心狀態、陪伴身邊的同學及確保校園生活的安全，並且更認識如何處理情感困擾，學生輔導中心整理了一些相關資訊，與你/妳分享。

*寫給被影響的你/妳:

此一突發事件，可能暫時動搖了我們心中的安全堡壘，提醒各位同學，此時最需要的是多一些自我關照及彼此陪伴，即能逐漸恢復平日穩定的身心狀態喔！以下分為自我照顧、同儕陪伴及校園守護相助等。

1. **自我照顧**：個人或許會出現以下的反應—「不」能接受、「滿」腔憤怒、「心」存盼望、「憂」鬱自責、「驚」驗重現、「逃」避退縮、「神」經過敏等。

- (1)反覆揣想事件發生的經過。
- (2)可能會失眠、惡夢。
- (3)想要找人講話或討論、想要有人陪伴不想獨處。
- (4)在個人安危上會感到擔心、害怕與恐懼，變得容易受到驚嚇或哭泣。
- (5)生理上也或許會有些徵兆，如：肚子痛、頭痛、經痛、胸悶等。

以上這些症狀在短期內發展(數小時到數日)，且同一日的變化易出現嚴重起伏或反覆波動。這些反應在突發事件發生後都是正常的！而這些症狀通常都是急性發作後，一般人於數小時至數天期間內就會消失。

2. **同儕陪伴**：當自己或身邊的同學出現以上症狀時，可能會因過去有過類似經歷、聽聞類似經驗或因為過度照顧他人導致身心疲乏等，而不自覺地出現身心反應。此時，身邊的人可以做的事如下—

- 主動詢問或花時間去觀察自己或同學得知該事件後的反應。
- 如果出現了上述症狀，告訴自己或同學在突發事件發生後，這些反應都是正常的。
- 針對你們在情緒和行為上的種種反應，尋求能放鬆身心、回到原本校園正常軌道生活的方法。
- 尋求導師、教官、學輔中心或身心科醫師、衛保組的協助。
- 鼓勵同學若有任何對此突發事件的想法，都可以提出來和讓你放心的對象一起討論。
- 善用安心五寶：「信、運、同、轉、改」

「信」=信仰：作禮拜、望彌撒、參加法會、禪修或上寺廟。

「運」=運動：練氣功、瑜珈、推拿、刮痧、按摩、芳香療法等，讓自己喘喘氣和流流汗。

「同」＝同伴：一起同行或談心，是很重要的陪伴喔！

「轉」＝轉移：暫時不去想它，把它完全放開，作一些完全與學校事務不相干的事情。

「改」＝改變觀念。

3. **校園守護相助**：同學們於校園活動時，可以提高警覺之方面如下－

- 夜間或至校園偏僻處時，應小心有無不明人士跟蹤尾隨，可攜帶個人自我保護物品，如：防狼噴霧劑、哨子等，以備不時之需。
- 若發現不明人士，可主動告知師長或校安中心(06-2667328)，以利迅速進行瞭解與處理。

*** 寫給在感情困擾中的你/妳：**

情感的關係中，若你是拒絕他人的一方，可依照衛福部「安全提分手 5 步驟」以相互尊重的方式處理彼此的關係。

1. **擇**：審慎選擇見面的場所，盡量挑選公開場合（自己或對方的住處通常是最危險的地方）。
2. **告**：提出拒絕時，告知友人相關「人、事、時、地」等資訊，必要時請友人陪同。
3. **靜**：平靜地說出拒絕的理由，盡量不要以言語或行動激怒對方。
4. **淡**：提出拒絕後盡量別和對方有牽連，若即若離的距離對對方來說也是一種折磨。
5. **報**：如果對方還是一直糾纏騷擾，必要時向師長及校安通報並配合警力協助保障自身安全。

根據實務經驗發現，**親密關係暴力愈早介入處置，愈能有效終止暴力的傷害**，因此，當面對親密關係的暴力警訊時，要盡快尋求專業協助，擬定安全計畫，以避免暴力傷害發生。例如：出現過度追求，令人不堪其擾的情境。甚至一方出現控制壓迫等行為時，請立即向學校的校安中心及學生輔導中心尋求協助。另外，若是曾經交往的情侶則可撥打 113 保護專線，向各地家庭暴力及性侵害防治中心求助。

無論是單戀或是曾有過交往關係，若你是被拒的一方，也許你暫時還找不到理由可以讓自己放下；或是還有許多內心的不解與疑惑待釐清；或是對方給你的理由你無法接受；或是仍有很多依戀、不捨，好想讓對方知道你有多麼地愛他，盼望他能瞭解你的用心，而願意給彼此一次機會！這些都可能只是個人單方面的期待，但或許在被拒絕的那一刻起，你不該一味想滿足自己無法得到的情愫，而是該去追尋曾經你也很獨立的那個自己！

從習慣想著對方，或是長時間的兩人世界被突然抽離，需要有一段適應期，重新安排自己的生活，此時記得別再逞強了！以下提供黃龍杰《壓力紓解六法全書》的六帖失戀維他命

1. 維他命 A-行動(action)：別關在家裡，出去走走！無論是打球、爬山、海邊大叫、溜狗等行動都是自我照顧的好方法。
2. 維他命 B-轉念(belief)：把美好的回憶收藏，用祝福為這段關係畫上句點。
3. 維他命 C-傾吐淨化(catharsis)：找朋友陪伴與訴說、寫 IG 或上網聊聊…讓情緒有出口，才不會內傷喔！
4. 維他命 D-轉移(distraction)：無論是唱歌、祈禱、畫圖、或烹飪等均是抽離當下負面心情的方法，或是轉移愛的對象也可行，例如：幫助流浪狗、關懷身邊的人等。
5. 維他命 E-思考意義(existentialism)：思考自己在這一段關係裡的學習，可以作為下一段感情的借鏡。
6. 維他命 F-體適能(fitness)：避免「虐待自己的身體」，而是透過運動釋放腦內快樂荷爾蒙，加速身心復原。

總之，發生的事已經無法重來，但是我們可以從發生的事件學習處理事物的智慧，相信我們都會一直的成長。請記得我們不是單獨地面對各種狀況～只要願意敞開心說出來，學校的師長、身邊的伙伴都願意和你們一起面對！如果當突發事件落幕一至二週後，仍持續出現身心不適反應超過二週，請你跟學輔中心聯繫，我們會陪伴你一起度過 😊

學生輔導中心：

位置—S棟4F(學生活動中心隔壁)

校內分機—1217~1218

Email—box136@mail.cnu.edu.tw

～學務處學輔中心關心你～

※校內相關資源：

→24小時校安專線：(06) 2667328

→衛生保健組：1211~1213

※校外相關資源：

→衛生署安心專線：0800-788995

→生命線：直撥 1995

→各縣市「張老師中心」：直撥 1980