

安心宣導-國立臺灣海洋大學關心你

親愛的海大學生們：

近日本校同學於校外發生意外，提醒同學們外出時，注意人身安全、避免危險：

- 外出時注意周圍安全，保持警覺，建議攜帶哨子或警報器，以備不時之需。
- 主動避開危險情境，不走偏僻處所、暗巷等，避免進出危險場所。
- 夜間建議行走燈光明亮及人潮較多處，避免行經暗巷及荒涼偏僻的處所。
- 若察覺安全異狀，就近進入商店或向路人求援，確保自身安全並報警 110。
- 不幸遇到危急事件，切記保持冷靜、勿慌張，利用周遭之物品作為防身用途。

除關注自身安全之外，情緒和心理上都有可能受到衝擊，無論平常是否和這位同學接觸，或你正遇到相關的創傷事件，面對生命的消逝，相信多少都會在我們心裡引起波瀾……。

這段時間你的身心可能會出現與平時不一樣的狀態：

- **驚嚇反應**：畫面不時浮現、反覆做惡夢、反應激烈、被勾起回憶。
- **逃避或麻木**：逃避相關想法或感受、不想參加活動、感覺恍惚不真實。
- **神經敏感**：難以入眠、無法專注、過度警覺、容易反應過度。

這時更需要安頓自己，你不妨試著這麼做：

- **喘息的空間**：找個讓自己安心的地方，試著深呼吸、讓自己不再緊繃。
- **轉移注意力**：做些喜歡的事，讓自己短暫的轉移這些強烈的情緒。
- **找個人聊聊**：找個信任的對象好好談談這段期間的狀態，試著說出心裡的感受，減緩焦慮與不安。
- **適度瀏覽訊息**：過度地瀏覽相關訊息可能會引起太多負面的感覺，這時可以試著放下手機、暫時停止閱讀，讓自己喘口氣。
- **掌控生活節奏**：盡量維持原本的作息，重新掌控自己生活的節奏，讓自己更有能量面對接下來的生活。

大部分的人過一段時間能夠恢復原來的生活步調，但也有少部分的人可能會因此影響學業、社交…，若發現自己或身邊的人還是無法減緩強烈的情緒、被勾起過去痛苦的回憶、歉疚、自責、有罪惡感，這時候可以到諮輔組找心理師聊聊，或是尋求校外資源的協助：

- **24 小時校安專線**：02-24629976
- **諮商輔導組**：02-24622192 轉 1195、預約系統 <https://care.ntou.edu.tw/>，或是直接來諮輔組找我們(海事大樓 318 室)
- **校外資源**：張老師(電話直撥 1980)、生命線(電話直撥 1995)、免付費安心專線(電話直撥 1925)。