



衛生福利部新聞稿

日期	105.2.7	單位	心理及口腔健康司	編號	
----	---------	----	----------	----	--

強震重創臺南，如何幫助災民請看這裡

105年2月6日凌晨發生芮氏規模6.4地震，造成臺南永康等地區傳出人員傷亡待救及大樓倒塌等災情，衛生福利部立即啟動心理關懷服務，盼全民一起度過難關。

當強震發生後，災區民眾可能出現焦慮、緊張，甚至會不由自主的雙手發抖，閉起眼睛還會覺得災難發生時，恐怖的場景歷歷在目，請不要擔心，這是正常現象。

研究指出在經歷重大災難事件後，有70%的人會短暫有些焦慮症狀，專家建議此時可以按照下列步驟去照顧自己跟身邊的人：

- 1.先確保自己的安全，找一個安全的地方讓自己有安全感。
- 2.試著深呼吸，不要去回想災難發生時的情景，讓自己的情緒緩和。
- 3.想想如何照顧自己及身邊的人，還可以幫自己或別人。
- 4.試著與自己的親友建立聯繫，與家人、親友相聚或保持聯繫，相互支持鼓勵。
- 5.瞭解政府跟民間團體有什麼幫助的措施，未來可以做。

有些人現在可能聽到地震就開始害怕，這也不要太擔心，建議關掉你的電視，收音機，與你的親友一起相處，運動、深呼吸，一起運動、吃飯、聊天，都可以對你有幫助。

此時適逢年假，非災區的朋友也很想幫忙，但不知道怎麼做，同時不斷看相關報導，可能會出現焦慮的情緒，建議應該可以瞭解政府跟民間團體現

有的災民服務措施，聯絡災區的親友，依據災民的需求捐助衣物或生活用品，打電話給在災區的親友，都可以幫助到災民。也可以參加自己信仰的宗教活動，共同為災民祈福，得到內心的平靜。

民眾如有焦慮情緒或是睡眠障礙，建議可以撥打衛生福利部安心專線（0800-788-995），可提供受災民眾 24 小時免費心理諮詢及心理支持服務。另南區精神醫療網核心醫院（衛生福利部嘉南療養院）即日起每天加開安心門診及提供 24 小時安心關懷諮詢專線（0926-560-713）。民眾均可參考使用。